

中国传统武术

劈挂拳



郭瑞祥 王华锋 编著

育学院出版社

中国传统武术

劈 挂 拳

郭瑞祥 王华锋 编著

北京体育学院出版社

(京)新登字146号

责任编辑 张义霄

责任校对 一 肖

劈挂拳

郭瑞祥 王华锋 编著

北京体育学院出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京西郊圆明园东路)

北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：7.75 定价：4.20元 (压膜装)

1992年2月第1版

1992年2月第1次印刷

印数：8000册

ISBN7-81003-542-8/G·414

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

在闻名中外的中国武术之乡河北省沧州市、深受广大习武者喜爱、普及较广的拳术之一是劈挂拳。沧州劈挂拳系包括劈挂快套、劈挂慢套、青龙拳和挂拳总称劈挂拳。其所属器械有劈挂刀和疯魔棍等。此拳是中国传统武术中的一个优秀拳种，近几年来曾多次被评为全国优秀传统套路，获得金牌十数枚。

此拳原流行于河北一带，现不仅遍及全国各省市，日本、英国及东南亚各国练此拳者也与日俱增。1987和1988年日本《武术》杂志，将沧州劈挂拳誉为，“疾风怒涛的实战拳”和“超实战拳法”。日本青年古谢雅人和秋山幸子（女）等曾专程来华在北京和沧州向作者学习此拳，1988、1989和1990年在日本举行的全日本武术比赛大会上，古谢雅人连续三次、秋山幸子两次获得男女组传统拳术冠军。除此而外，王华锋、王志海等在中国全国武术比赛和观摩交流大会上，先后共获十余枚金牌和优秀奖牌，足见此拳之神奥。为了满足广大武术爱好者的要求，笔者特将此家传之术整理成册，广传于世，为发扬我国传统武术尽微薄之力。但水平有限，不足之处在所难免，还望广大武术同仁，不吝斧正。

编著者于沧洲1992年。 着

目 录

一、劈挂拳的历史源流与名人轶事.....	(1)
二、劈挂拳的风格和特点.....	(17)
三、劈挂拳的技术要领.....	(19)
四、劈挂拳基本训练方法.....	(23)
(一) 学习方法及步骤.....	(23)
(二) 基本练习内容.....	(26)
五、劈挂套路图解.....	(55)
(一) 入门劈挂.....	(55)
(二) 劈挂拳慢套.....	(82)
(三) 青龙拳.....	(133)
(四) 挂拳.....	(162)
六、劈挂拳实战技法.....	(181)
七、劈挂刀.....	(206)

一、劈挂拳的历史源流与 名人轶事

（一）劈挂拳的历史源流

劈挂拳古称披挂拳，早在明代中叶戚继光所写的《纪效新书》（拳经捷要篇）中，就有所论及：“披挂横拳而其快也”。其书中披挂横拳的图像有好多与劈挂单势相同。之后历代相承，到清代中叶，在河北沧州发展成为两个支系：

沧州南皮为一支，是由郭大发传授的劈挂拳，此人身材高大，武功非凡，原名郭庆发，因个高故人称郭大发，系南皮县大庞庄人，此人中过武状元。早年在外保镖，后被皇帝看中，选调担任清宫武卫，并教皇上习拳。晚年复旧故里，将此拳传于本县咎庄赵氏。赵门自传三代，至赵世奎。民国初年，赵世奎在河北保定大军阀曹锟武术营中，拜武术大师刘玉春为师，习通臂拳及苗刀。后遵师嘱将劈挂拳全部技艺秘传于师弟郭长生（人称郭燕子）。

郭长生天资聪颖接受师兄传授给的劈挂拳后，以自己练就的好腰身，加之揉进了通臂二十四势的先进步法——激绞连环步法，并从开阔性、灵活性、和匀称性方面，在原有基

础上大大提高了劈挂拳的技艺水平，从而使劈挂拳这一宝贵民族文化遗产更加风格别致，击法突出，神韵倍增，以全新的英姿再现于武苑之中。

1928年，南京政府成立中央国术馆，馆长张之江聘请全国武术名家云集金陵，可谓群英荟萃，都各自大显身手。郭长生登台献技，演练的就是劈挂拳中的挂拳套路。他身灵步活，迅疾似风，技艺达到炉火纯青之境地。练毕掌声四起。张之江站起来挑着大拇指说“真是名不虚传的郭燕子”。后来亲赠“龙泉宝剑”一把以示敬意。此剑确系宝刃，锋利可断十二个铜钱和指粗铁条。剑上错金铭字是“长生仁兄惠存”，落款：“张之江赠”。

沧州盐山为另一支，由清朝左宝梅（人称左八爷，盐山小左庄村人）。与一韩姓逃僧学得劈挂拳，后传予潘士奎。潘又传与李存义，李传肖合成（盐山城南大王铺人），晚年传与黄林彪（黄系盐山城北黄龙潭人，人称六爷）。黄后来传予马凤图、马英图兄弟二人。

南京国术馆成立后，郭长生与马英图二人均在国术馆任教，彼此技艺相互敬服，故结成莫逆。二位先辈经常在一起交流技艺，切磋学问。至此，曾一度分成两支的劈挂拳，又合成一个套体。此后两位劈挂拳大师集劈挂之大成对原来劈挂套路又进行了整理和修改，并共同编创了劈挂刀，疯魔棍等优秀套路。郭长生和马英图二位先师对劈挂拳的续承和发展作出了巨大的贡献。也给后人留下了宝贵的遗产。

在沧州郭长生将其劈挂之真谛传于曹晏海、高玉清、郭景春等高足及其子郭瑞林、郭瑞祥等人。郭长生1967年逝世以后，其子瑞林、瑞祥继承父艺，传其家学，瑞林尤善技击，

其弟子王柏生、何清贤曾多次在全国擂台赛中取得较好的名次。次子瑞祥文武兼备桃李芬芳，其弟子王志海、王华锋二人在全国武术比赛和观摩交流比赛大会上共夺得十余枚金牌，日本学生古谢雅人1988、1989、1990年在全日本武术比赛大会上连续三次获得男子传统拳冠军，秋山幸子（女）连续两次获得女子组传统拳冠军。郭瑞祥由于教学成绩显著曾多次受到县、市、省的表彰，1984年被评为全国优秀武术辅导员，受聘为河北省沧州武术馆馆长，沧州地区体校的高级讲师。他担任馆长以来，开馆办班，面向全国招生，其门徒遍及全国二十七个省、市、自治区。近年来日本青年专程来沧州或来函求教的也不少。

（二）劈挂拳名人轶事

1. 郭大发

郭大发，清末人，家在河北南皮县庞柳庄（白塔寺西）。是近代劈挂拳始祖。年幼嗜武，个不高，有神力，会轻功，能高来高去。从师于谁不详。所传拳法有劈挂拳、挂拳、炮锤等。

郭大发早年保过镖，保镖期间凭精湛武功，从未丢过镖。他18岁进京，与一镖师校艺，用劈挂门内招法，一个“抄手起脚”没把对方踹上。于是自觉功夫欠缺，决心返里继续苦练，三年后终于业成，再次来京，复于那位镖师较量。还是用这一招，把对方踹了一溜跟头。从此活跃于京师一带。由于武功精绝，后诏选入宫，保卫皇室。不久晋升为禁城护卫官。

慈禧时大太监安德海（小安子）去广东，在济南府受诛。当时周长春（周大架）侍安同行。周是河北沧县大马庄人，武功非凡，能举几百斤重的石砣。至今此石砣尚留存。曾殿试获武状元，慈禧曾赐予颐和园鸟览图等多件珍物。

小安子被杀后，其随从有的珠连，有的逃遁。慈禧得知后大怒，遣郭大发将逃者辑拿后即就地正法，先斩后奏。郭领旨后据说将周拿住。因系同乡（两庄相距十几里路）好友。给私释了。周回乡，隐居至晚年，传徒数十人。

郭大发在任紫禁城护卫官期间，一日，夜晚，有个相当御史大夫的大官想入宫拜慈禧奏事，郭大发言天太晚没叫进，得罪了这位官人，官人扬言：“不过三日给郭个样看看。”于是他次日入朝，在慈禧面前说郭的坏话。说“禁宫护卫官用汉人，他又不通满语失体，于是奏转慈禧下旨叫郭去清河学满语三年，然后再回宫听任。”慈禧准奏。郭回去一气之下，托病回乡隐居。晚年以教武为乐。其技艺传其子郭长荣与其孙郭秀亭。还传于临村智庄赵氏，而赵氏自传三代至赵世奎。赵世奎民国初年入保定大军阀曹锟卫队苗刀连。曾拜武术大师刘礼春为师习苗刀，通臂拳。赵所练的劈挂拳得到刘玉春的好评。后赵遵师嘱将劈挂拳之真谛教给郭长生，人称“郭燕子”。

2. 左宝梅

左宝梅（1753—1818），盐山县大左庄村人，在盐山是劈挂最早的始祖，人称左八爷。得艺于一韩氏，习劈挂拳（即现在慢套劈挂拳）和青龙拳（劈挂的一个套路）。

左武德高尚，为人称道。乡里人民间发生争执，他一到场，即干戈平息，受人尊敬。对方蛮横粗暴，他也苦口相劝，

从不动武。一次，一布贩到望树村赶集，此人依仗力大身粗，蛮不讲理，左右相劝而不服。并口吐秽语欺人。众人要左教训此人。左对布贩说：“小伙子，火盛无益，和气为佳。”布贩见左乃白须老叟，心不在意，双手抓起近百斤的布包，放于驴驮上，洋洋自得。左见此，便一手抓起同样布包轻轻放于驴驮上。布贩大敬，恭请左到他家一坐。左与其弟子潘世魁至布贩家中，布贩要与左较艺，左说何必较量，请观小徒艺如何？潘世魁走拳，布贩吃惊。潘又以肘击墙，墙沙沙作响，布贩服。左嘱布贩：“练武必重武德，切不可以武欺人。”布贩应声是。

3. 肖华成

肖华成，盐山城南大王铺人，清末通臂劈挂拳家。他和李文彪是师兄弟拜李存山为师学劈挂拳。年少苦练劈挂，功夫可谓炉火纯青。本地一王姓恶霸外号叫“镇街王”，强男霸女，无恶不作，为当地一大害，此人身高力大，会些拳脚人不敢惹。一日，二人商定比武较艺，并立字死伤无怨。较量时，肖左手一仰，拧身进步出大掌正中镇街王心窝，王倒地亡。后传“一掌打死镇街王”。

肖华成之门生有盖京南黄林彪等人。其徒孙城南马房肖林彪，此人三十岁时在天津考武秀才，抽签换月饼因故与脚夫（脚行）六十余人打架，战胜了这六十多人。被称为大闹瓷器店又名“砸仓散”，后人编成了戏，传颂肖的武功。

4. 李文彪（李云表）

李文彪盐山县辛店村人，早年拜杨家铺李存山为师学劈挂拳，为清末通臂劈挂拳师，以拳勇名冠一方。少家贫，给人扛活，父早亡，母子相依为命，后在津学手艺，年关回家

时捎点馒头包子其中有黑面的，也有白面的，白面的舍不得吃，挑出来个给李存山恩师送去，感动得李师热泪盈眶，以后将技艺尽心相传，四五年的勤学苦练，练就了一身好功夫。中年，他客居京都，在八旗军营当武术教官。一天有朋友为某拳师所辱，请李为其伸冤。李即与这拳师相邀较艺。李双臂如铁，“腕甫交，拳师即遁去”，自此，李文彪名声大振得“铁胳膊李文彪”之称。

5. 黄林彪

黄林彪（1831—1907）字伟村，盐山县城北黄龙潭村人。人尊称“黄六爷”。据其曾孙黄绍锡介绍，黄林彪早年习八极拳。后跟城南大王铺肖华成学劈挂。因武功精深人颂浑名“盖京南”。有二子黄森亭、黄双亭。均得父真传。黄森亭于清末曾在沧县城内清军乐善营为伍，后教武术。晚年曾收马凤图、马英图兄弟为弟子。

6. 郭长生

郭长生（1866、1、17—1967、7、16）字恩普，人称“郭燕子”。河北沧州人。

郭长生先生是我国近代驰名中外的武术大师。正如《武术拳种和拳家》（上海教育出版社）所述“通背拳它的近代代表人物有刘玉春、郭长生（外号郭燕子）等人”除此而外，精通劈挂、苗刀及青萍剑等。

郭幼年家贫，父早亡，与其母相依为命过着清贫生活，时中法战争刚刚结束，见清政府腐败无能，列强瓜分中国，又受孙中山先生“武术救国，强国强种”之影响，怀武术救国之志于1914年应招到保定大军阀曹錕下苗刀连为伍，拜武术大师，外号“常胜将军”刘玉春（河北独流人）为师，学通

臂拳、苗刀等。由于练功勤奋，聪慧过人和天生的一付好腰身，加之为人憨厚忠实，深受刘师喜爱。刘遂将技艺尽其授予。此外，还得到刘之师弟任向荣的热心指点，功业遂大成，深得通臂、苗刀之真谛。有些方面能融汇贯通，有独到之处。

1923年，直系军阀曹锟用武力手段驱逐了傀儡总统黎元洪，通过贿选当了“大总统”。这时刘玉春和郭长生均随曹锟进驻了北京中南海，郭长生被提为曹锟的护卫。1924年第二次直奉战争，冯玉祥古北口倒戈，发动了北京政变，囚禁了曹锟。郭长生又给鹿仲麟当随从副官。此对军阀混战民不聊生，到处贪官污吏，先生愤而回归故里闲居。

1928年在南京成立中央国术馆，馆长张之江聘请郭长生为中央国术馆苗刀教官，后兼任外交部武术教官。在中央国术馆任教期间，曾参加1928年在南京举行第一届全国国考，在400多人中，以不败记录打入最后十七名最优胜者行列（这十七名没往下再打）。这十七人中还有中央国术馆杨松先生。所有优胜者均获得冯玉祥将军亲赠的尤泉宝剑一柄。

之后先生亲自培养的曹晏海，1929年杭州打擂，击败名震一时的“震江南”刘高升，在上海打擂荣获第一名，曾得到当时上海市长张群等五枚银塔和银盾。之后不久其亲授门生在1933年第二届国考中高玉清获散打冠军，郭景春获散打和长兵冠军。张之江馆长亲自赠给郭长生及门生郭景春各一柄宝剑。

1937年“七·七事变”爆发，当时郭长生正在家歇伏，没随馆西迁，闭门八年，糠菜胡口、艰苦度日，决心不给沦陷区日本人混事，驻沧日酋曾三次派人以重金相聘去本部教授苗

刀，均遭郭长生谢绝。郭执意“我宁死也不当亡国奴”。这种高度的民族气节，至今为乡里人所称颂。

抗日战争期间，先生在家守贫自乐，抽出时间致力于武术的研究工作。根据通臂拳一快、二活，三多变，四沉长的原则，重新修改了劈挂拳。修改后的劈挂拳面目全新，神韵倍增。此外，还重新修改了疯魔棍等。从1977年以来，先生之子瑞祥之徒王华锋、王志海二人演练的劈挂拳和疯魔棍在全国武术观摩交流比赛大会上就荣获六枚金牌，受到市政府表彰。另外，郭长生先生的不朽贡献是在继承苗刀之真谛的基础上根据苗刀实战用法之精华，发扬个人智慧又创编了二路苗刀、苗刀进枪、疯魔棍和修改了劈挂拳，这是留给后人的宝贵文化遗产。

先生一生授徒众多，可谓桃李满天下。其中主要的是：曹晏海、高玉清、郭景春（健伟）、郭瑞林、牛增华、张群众等。先生有二子，长子郭瑞林尤善技击是沧州武协副主席，次子郭瑞祥任沧州武术馆馆长，是全国优秀武术辅导员，现任沧州地区体校高级讲师。先生去世后二子承父业，开馆办班传其家学，其门生遍及全国二十七个省市，日本、美国慕先生之名，来沧求教者多人。不少国内外书刊，多次报导了郭长生的事迹，近年日本的武术书刊中曾把郭长生修改的劈挂拳誉为：超实战拳法—沧州劈挂拳”和“疾风怒涛的实战拳—沧州劈挂拳”。上海电视台，中央电视台、广东电视台、河北电视台、西安电视台以及日本泛亚西亚电视广播中心也曾专程来沧拍摄“郭家拳”，并以“古城沧州访名拳”为题向观众播映。

先生晚年应学生邀请到天津授艺。1967年9月16日因患

食道癌在家病逝，享年七十一岁。

7. 马英图

马英图（1898～1956）其父马捷元（化堂），大户，家有地10顷，爱玩鹰。马英图和其胞兄马凤图早年一起学八极拳。后二人一同到盐山城北黄龙潭村拜黄林彪为师，学劈挂。1924马凤图、马英图、余国栋和马星一同去张家口，在西北军张之江部从伍。直奉战争奉系将领镇守天津，直系将领冯玉祥攻打月余不下。冯玉祥召集军事会议，正值大家谋无良策之机，马英图闯帐请缨出战，挑选了有武功的一百多名士兵，组成敢死队，另外在其中又筛选出十八名出类拔萃者每人三大件，即盒子枪、手提势、大刀片作为先锋，并声言“如攻不破敌阵，愿拿人头来见”。冯玉祥采纳了他的主意，马英图是夜，以左翼诱敌，右翼出击的战术，人人忘死，奋勇杀敌，守军顿时溃乱，四处逃奔。西北军大军紧跟而上，一举攻克了天津，马英图奇兵得胜凯旋回营，受到冯玉祥的重赏嘉奖。

1928年，南京中央国术馆成立，马英图受聘在该馆教授八极拳并担任少林门武术科长。同年参加了第一届国考，得优等奖。素以心狠，手黑著称，武坛称他是“马狼子”。在中央国术馆任教期间与郭长生（郭燕子）交厚，互教技艺，订为儿女亲家。二人磋商技艺，研究学问，共同修改编整了劈挂拳，研创了疯魔棍等优秀传统套路，这是二人留给后人的宝贵遗产。抗战前提前离开中央国术馆到国民党部队当武术教官。抗日战争期间在陕甘一带，组织训练大刀队，与日寇交战。1945年日本投降后，回沧州。郭长生令其子郭瑞祥给马磕头拜师，1947年调傅作义部在北京通县驻防。后随部起

义，北京和平解放。解放后在甘肃闲居，于1956年病逝。享年60岁。

8. 武状元曹晏海

曹晏海（1903—1938），河北沧县芦家园村人。此人身材高大、蜂腰乍肩，臂长腿健。少年时酷爱武术，十五岁曾背着家人出走，去昆仑山学艺，沿途讨饭一个多月至山西太谷被一老人劝回。他聪颖过人，自学成才，十几岁能释读古文，双手提笔能写梅花篆字和清秀小楷。至今其家人还保存他早年阅读过的书札墨迹。

十几岁从连阔和尚学拳术，1928年去南京中央国术馆在教授班为学员。当时他见郭长生先生（人称郭燕子）艺精技绝，身手非凡，武德高尚，加之又是同乡，敬佩至极，欲拜郭为师学习技艺。郭长生慧眼识真，见曹确是个难得的人才，奈年零相差无几，故答应代师收徒传艺，二人兄弟相称。

“根深叶定茂，本固枝必荣”。郭长生对曹晏海尽授其技，将通臂、劈挂、苗刀之真传绝技顷授其爱弟。曹晏海艺海扬帆，收珠聚宝得先生艺技精髓。郭长生对曹晏海在培养训练中，不但陪着练而且还喂着打，在实战中甘愿作“喂手的”。兄弟二人校场上行拳施招，各不相让；可场下相处，情同手足，结成莫逆之交。曹晏海的功夫突飞猛进。练功中十二个枣木槓楔到地里曹晏海用激步勾子一口气把它都踢出来。二十几岁就得了个“草上飞”的浑名，其速快，可想而知。

1929年10月16日浙江省主席张静江等在杭州摆擂台举办了浙江国术游艺大会。有几个省4个特别市共300多人参加。这确实是一次聚国英之盛会。曹晏海参加了这次擂台赛。擂台设在市内旧藩司前学宫的广场上，场中筑台，台中以白粉

画出一直径三丈（9米）的圆圈作比试范围。这次比赛分表演、擂台两大类，比赛为淘汰制，抽签定序点名上台，倒地算输，三战两胜。评判委员长是李景林。

比试最引注目的是刘高升和曹晏海这一对。刘高升，湖北襄阳人，当年55岁，上海永安先施公司总镖头。此前，刘到上海故意做作，以大手套笼住双手悬于额上。在英租界为包探长钱广文所见，问：“手如何”？说：“有功夫怕不慎伤人”。“何功夫”？“铁沙掌”。钱即叫人找来老城墙之城砖，试刘之掌力，刘用掌一拍砖碎如腐碴。刘在上海出名后为上海“三刘”之一（刘高升、刘百川、刘小辫儿）。来杭前曾“徒步西安，以武会友”。一路过关斩将，横扫千军。回途在南京中央国术馆表演油锤击裆、手裂对札粗的竹竿。观者无不惊叹。外号人称“铜头铁臂震江南”。来杭前，自信取胜满有把握，带着两个空箱子准备盛五千块现大洋。其弟子在上海北站为他送行，鞭炮放得满地都是，在杭州一下车，刘高升便问：“中央国术馆来参赛的是学生还是老师”。众说：“是学生”。刘哼的一声说：“学生打什么劲”。面对刘高升这员虎将，参赛者自动弃权的不知其数。曹晏海也有些胆怯。郭长生对他说：“拳无不破，惟快不破。”意发挥我之特长以快致胜。又说：“你像踢木头轱辘子似地踢他。”又鼓励他说：“宁叫他打死，别叫他吓死。”

10月22日，第三组比试，第一对便是曹晏海对刘高升。这是观众期待已久的一对。比试开始，曹想用“疾步勾子”（通背二十四势中的一势腿法）胜他。可这一腿不但没把刘高升踢倒，反尔自觉腿麻木到腰胯，可见刘的硬功。曹退后两步，刘跟进，则发现刘的步法呆笨。十秒钟后曹见刘求胜心

切，气往上冲，体力也渐不济。曹用右脚向刘胸一蹬，没将刘蹬倒，刘双手已将曹的右腿抱住，曹于是用右臂将刘颈夹住，被抱起的右腿向刘裆里一插，单腿站立与刘相持，然后刘向前拥，曹左脚向后单跳，突然曹施抽腿别，一转腰，将刘摔倒在地。刘不服，说：“这是摔倒的”。但曹已知刘空空如也。即说：“刘老师，我们再打好了”。台下观众拍手说：“曹晏海好汉”。“曹晏海好汉”。再打时，刘上前一掌，只见曹一拧腰群众未见何势，（实际用的是前劈横，因势快一般看不出）将刘击出一丈多远弄了仰面朝天。刘起身吐了两口血说：“我想不到输在小孩子身上”。曹此时说：“刘老师这回算不算输？”刘认输。军乐队奏乐。

翌日晨《当代日报》第一版特写，题为《曹晏海用钥匙打开刘之铁门，内无一货》。

整个比赛曹未被任何人打中一下。他技艺精纯、动作清楚，身活步快，非人所能及。与人比试最多两合必定取胜，四决以后大会出现“退让”客套，尤以中央国术馆教授班学员之间更甚，其目的之一是垄断优胜者名次；之二、同派系之同仁之间提高其名次列位。大家弄不清原因，认为曹是最强之人，屈居第四不合理，向大会提出“艺高受压”的抗议。曹晏海这次获得奖金550元大洋。获中华体育会赠银盾“武德可风”一具。

得胜回来的曹晏海给郭长生买了块德国金壳手表以示酬谢。

时间不长又在上海举行了一次擂台赛。这次比试曹晏海再显身手，过关斩将，力克群雄，夺得本次擂台赛的第一名。除得奖金外，还获五件奖品，其中有当时的上海市市长张群题