



# 郎明魁

著

## 秘传棍法

- 十字鞭
- 长蛇鞭
- 龙虎斗鞭



# 牛郎门秘传棍法

萧明魁 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

牛郎门秘传棍法 / 萧明魁著. -北京: 人民体育出版社, 2010

ISBN 978-7-5009-3813-2

I. 牛… II. 萧 III. 棍术(武术)-套路(武术)-图解 IV. G852.25-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 238219 号

\*

人民体育出版社出版发行  
三河兴达印务有限公司印刷  
新华书店经销

\*

880×1230 32 开本 11.75 印张 290 千字  
2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

\*

ISBN 978-7-5009-3813-2

定价: 25.00 元

---

---

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)  
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061  
传真: 67151483 邮购: 67118491  
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



“牛郎门”第十二代掌门萧和恭先生遗像  
(1898.1.13-1998.1.20)

棍  
魂

张山  
三  
年  
元  
月

中国武术研究院副院长  
国际武联技术委员会主任

中国武术协会副主席  
张山先生题词

賀蕭明魁先生著書五說

尚武精神 技傳環宇

牛郎棍法 遠播人類

北京市武術協會陳式太極拳研究會

二〇〇三年馮志強

中國著名武術家  
馮志強先生題詞  
北京·陳式太極拳研究會會長



1984年5月，作者（后右四）代表“牛郎门”同烟台地区其他武术门派掌门，于青岛参加山东省第一次武术挖掘整理成果汇报表演大会



1984年8月，作者（后中）于威海参加山东省第二次武术挖掘整理成果总结表彰大会，同著名武术家合影。前排左起：周永祥、洪均生、周子和、王新泉以及武术教练杨延青（后左一）、戴和心（后右一）

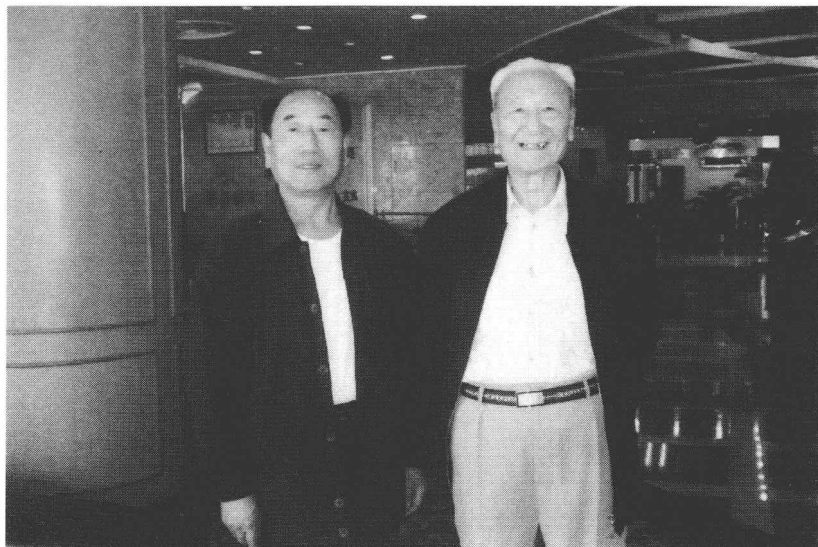


1978年3月，作者与著名太极拳名家洪均生恩师（左）合影



作者与中国著名武术家冯志强师叔（右）合影



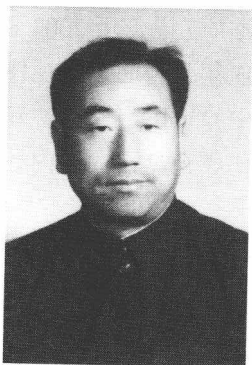


作者与中国著名武术家蔡龙云先生（右）合影



2008年10月3日，作者（二排右六）在乳山市牛郎棍研究会成立十周年纪念大会上与领导及部分弟子和学生合影

## “牛郎门”第十三代掌门 萧明魁先生习武简介



萧明魁，男，汉族，1937年12月出生于中国山东省牟平县埠西头乡留格庄一武术世家。现任威海市武术协会顾问、乳山市牛郎棍研究会会长、中国武术七段。

萧先生四岁时由母亲送南庙山拜雪云大师为师习练童子功，八岁随父萧和恭习练祖传“牛郎门”拳、械；十一岁随舅父周锡剑习练程派八卦掌；十六岁随族祖父萧云龙（姜化龙亲传弟子）习螳螂拳；二十六岁随隐居高僧李氏（本族亲属），精心习练牛郎门“华夏流星枪”“南斗六星刀”“北斗七星剑”及“养神功”等。1973年春，拜著名陈式太极拳名家洪均生先生为师，习陈式太极拳，为入室弟子，同时，又得到师叔冯志强、师姑陈豫侠亲传陈式太极刀、剑等。

萧明魁先生虽师从名家，博采众长，武功深厚，但他淡泊名利，憨厚淳朴，且为人谦和，从不争强好胜；在国内外的武术比赛中，虽多次得金夺冠，成绩斐然，但从不高傲自大，总是以高尚的武德修养为重，赢得了武术界的赞扬和好评。并多次在省市武术比赛中担任裁判长、总裁判长、仲裁委员会主任等职。

在全国武术挖掘中，萧先生打破族规门律，将三百余年秘不外

传的《牛郎棍法》及资料献于国家，并传于世人，为弘扬中华武术做出了重要贡献。其名字已列入了《中国民间武术家名典》《中华魂·中国百业领导英才大典》《中国武术人名大词典》等。他整理奉献的祖传“牛郎棍”，亦被编入《中国武术大辞典》，属国家重点挖掘整理和保护的优秀拳种之一。到目前为止，“牛郎门”武功习练者不仅国内众多，并传入日本、美国、英国、荷兰、意大利、加拿大、俄罗斯等国家。

萧明魁先生虽年逾古稀，但身体健康，精力充沛，他几十年如一日，呕心沥血培养的武术人才数以千计，并著书立说，于2003年撰写出版了30余万字的《牛郎棍》一书，2005年又与北京华视伟业文化传播有限公司合作，将“牛郎棍”一书中的“田字鞭”“双折鞭”“单折鞭”及“龙虎斗鞭”的一部分制作成光盘，向国内外发行。

萧先生虽为中华武术的发扬光大作了不少贡献，但仍不停步，每日闻鸡起舞，授艺不止，笔耕不辍，现已将《牛郎棍》一书的续集《牛郎门秘传棍法》（十字鞭、长蛇鞭、龙虎斗鞭）撰完定稿，并计划在有生之年继续将“牛郎门”武功整理出版献于世人，为丰富祖国武术宝库增砖添瓦，也为中华武术走向世界发扬光大而作贡献。

## 目 录

第一章 牛郎棍概论 .....	( 1 )
第一节 神奇武功“牛郎门” .....	( 2 )
第二节 牛郎棍风格特点 .....	( 6 )
第三节 牛郎棍练功方法 .....	( 8 )
第四节 牛郎棍习练之要则 .....	( 12 )
第五节 人体重要部位、穴位图 .....	( 15 )
第二章 牛郎棍基础知识浅述 .....	( 19 )
第一节 器械知识 .....	( 20 )
第二节 基本要领 .....	( 23 )
第三节 图解知识说明 .....	( 38 )
第三章 十字鞭 .....	( 41 )
第一节 十字鞭套路动作名称 .....	( 42 )
第二节 十字鞭套路动作图解 .....	( 45 )
第四章 长蛇鞭 .....	( 227 )
第一节 长蛇鞭套路动作名称 .....	( 228 )
第二节 长蛇鞭套路动作图解 .....	( 230 )

第五章 龙虎斗鞭 .....	(319)
第一节 龙虎斗鞭套路动作名称 .....	(320)
第二节 龙虎斗鞭套路动作图解 .....	(320)
附录 牛郎门世系谱 .....	(359)
牛郎门第十四代主要弟子 .....	(360)
后记 .....	(361)

# 第一章

## 牛郎棍概论



## 第一节 神奇武功“牛郎门”

“牛郎门”武功是中华武术宝库中一颗璀璨明珠，是国家传统武术挖掘和保护的优秀拳种。

“牛郎门”武功是以德为重，以拳为本，以棍见长，以刀为守，以剑为走，以绳镖为远，以铁砂为暗器，以养神功为修的一门内家武术流派。提倡以意领气，以气发力，以静制动，天人合一。其主要拳械法有：牛郎拳、牛郎棍、华夏流星枪、南斗六星刀、北斗七星剑、绳镖、铁砂、养神功等诸多套路与功法。

“牛郎拳”（俗称徒手靠），分上下两篇；上篇为五靠：丁字靠、迎山靠、涉水靠、龙门靠、十字靠；下篇为四靠：田字靠、踏青靠、猿猴靠、黑虎归山靠。每靠均含九式，故先师们亦称“九九归一靠”。其主要拳法有：冲、劈、砸、崩、端、踢、缠、蹬、刁、展、摆、拽、点、戳、擒、丢等。拳法要求：出拳有风、步落似丁、刚中有柔、柔中含刚、不招不架、不拿即打。心理素质要求：一要判，二要胆，三要技巧，四要敢。

“牛郎棍”为牛郎门的主要器械，有多套棍法：一字鞭（64式）、十字鞭（119式）、田字鞭（108式，俗称一百单八鞭）、双折鞭（46式）、单折鞭（49式）、长蛇鞭（72式）、龙虎斗鞭（含诸多套路）等。其主要特点是：集刀、枪、剑、戟、鞭等击法为一体，招法严密，刚劲有力，节奏分明，连贯通达，灵活多变，以快、奇、巧、准制胜。主要棍法有：挑、劈、架、戳、扫、格、撩、擢、点、刺、绞、刹、舞、压、拧、拨等。牛郎棍中诸套路，原最后一个字都称“棍”，如“田字棍”，后因其“棍”字与“牛郎棍”总称易混淆，加之棍法中不少招法与鞭法相似，故先师们便将

牛郎棍中诸套路的“棍”字改为“鞭”字，而总称为“牛郎棍”。

“华夏流星枪”，是在牛郎棍的基础上，先师们根据实战的需要，以“枪刺一条线，横扫打一片”的特点创编而成。此套枪法，路线清晰，招法严密，击点明确，攻防有序。全套路共66式，其主要枪法有：挑、劈、刺、扎、点、绞、崩、压、云、穿、拨、撩、扫、格、盘、抛等。提倡枪人合一，严格要求意、气、力融会贯通；枪、眼、身、步协调一致，刺枪如放箭，回枪似闪电。长期坚持锻炼，对强身健体，特别是臂力的增强，大有益处。

“南斗六星刀”，共计三十六式，以守为要，以轻、快、奇、巧、准著称于世。刀法有：挑、劈、格、崩、抹、旋、斩、推、拉、缠、绞、架、撩等。提倡快马轻刀，眼明手快。以闪、转、腾、蹿、缩的灵活身法，避敌锋芒，寻其可乘之机，一刀见效，不放空刀。

“北斗七星剑”，共计四十九式，以走（即身法灵活）为要，主要剑法有：挑、劈、架、抹、格、崩、截、舞、压、拦、托、点、刺、云、拨等。此套剑法，不仅剑姿潇洒优美，且实用高效，习练中应注重意念，细心雕琢，久而久之，可达人剑合一，顺势制人之境界，对提高人体的灵活性和大脑的快速反应能力，有其积极的促进作用。

“绳镖”，是一种放长击远，可抛可收的软器械，其携带方便，亦可当暗器使用。其主要镖法有：甩、放、收、展、缠、抡、钻、擒等。绳镖制作简单，在镖头的后端，加一韧性较强的绳子即可，绳子的长短，可根据自身的臂力情况而定。绳镖初练时，可先用小沙袋代替镖头，以防自伤。

“铁砂”，为牛郎门之暗器，砂粒分大、中、小三种，大粒为远程单击用，中粒为中程单击用，小粒为近程大面积多粒散击用。其主要击法有：抛、散、聚、准、取、单、诸等。练习时，要注重臂力和身体的灵活性，眼神要聚，击点要准。



“养神功”是一套修性养神的内修功法，长期练功，可促进养气生血，以达血畅神足，体强力壮，延年益寿。

相传，“于七”对牛郎门武功有着重大贡献。

于七，名乐吾，号孟熹（1609—1702），山东省栖霞县唐家泊村人，明末科考得中武解元。明亡后，于清顺治五年在钜齿牙山领导农民起义，队伍迅速壮大，遍及胶东半岛。顺治十八年，清廷派重兵强将钜齿牙山于七驻地团团围住，双方激战数月，终因寡不敌众起义失败。于七在师父的帮助下，突出重围，身负重伤逃至宁海洲西南乡留格庄（现山东省牟平县埠西头乡留格庄），被早起习武的青年萧思德救回家中。思德之父萧文和，乃本村族长，为人仗义正直，又善医术，是乡里有名的济人之士，经其精心调治，于七得以康复，化名“燕飞”，隐身于萧家长达年余，后去崂山华严寺出家为僧。

于七在萧家期间，见萧公一家人忠厚善良，又有救命之恩，非常感激，便将自己的身世如实相告。萧公对于七之举早有所闻，便以雇佣的“看牛倌”为名，将于七隐于家中，并让儿子萧思德辍学帮助他。他们二人以看牛为业，早起晚归，很少与村民们相见，躲过一次次清廷的缉捕。

于七见朝夕相处的萧思德聪慧机灵，胆识过人，又有扎实的武功基础，甚是喜爱，便收为徒。不但将拳脚功夫传授与思德，并将自己平生所习之刀、枪、剑、戟、鞭等器械招法，融入一放牛用之短棍上，精心授予思德，思德在于七的精心培育下，不负师望，将师传之棍法融于祖传棍法之中，用功苦练，不仅拳脚功夫不凡，更把一根短棍练得出神入化，力度强，攻击目标准确，且百击无误，为后来的除暴安良，行侠仗义，打下了坚实基础，成为萧氏家族中大有作为的一代宗师。后人为纪念先师，将师传之棍法定名为“牛郎棍”。并将于七传之拳脚功夫融于萧家秘传拳法“徒手靠”中，合称“牛郎拳”。后随实战的需要，历代先师在原有牛郎拳与牛郎棍的基础上，又精心研编了多套拳、棍法及“华夏流星枪”“南斗