

# 鞭杆： 刚柔相济妙趣生

在每个周日的晨曦中，山西邮电学校校园里总有一道固定风景：十几位不同年龄的习练者手持短棍，伴随呼吸吐纳完成劈、挑、扣、击等动作，梢把互换间尽显刚柔相济。领练者为68岁的毛明春，是中国武术八段、鞭杆省级非物质文化遗产代表性传承人。这位与鞭杆相伴半个世纪的老者，正用一生践行着对这门山西“武术特产”的传承承诺。

初冬，记者与毛明春相约采访。采访地点，是他的师父、山西鞭杆流派“驼骡鞭”传人陈盛甫先生故居。

## 寸尺之间的智慧

2013年，鞭杆被列入第四批山西省非物质文化遗产代表性项目名录。

鞭杆的起源与北方山地环境相关，北宋时期的五台山已形成鞭杆技法雏形，相传杨五郎在五台山出家时，以杨家枪为基础，融合当地鞭杆技法创编五郎棍法。明清时期，晋商以骆驼骡马运输货物往返于晋蒙之间，刀枪剑棍携带不便，赶车的鞭杆便成了自卫武器，逐渐形成成套技法。

优质鞭杆多采用六道木、白蜡木等硬木制成，根据长度分为腰鞭、袖鞭、肘鞭、掌鞭、指鞭五种，最短的掌鞭仅4寸（约13厘米），最长的腰鞭接近4尺（约1.2米）。杆身分为鞭把、鞭中、鞭梢三段，握法有阴把、阳把、阴阳把、叉把、扣把、松把、实把、半把、滑把等。作为集多种器械精华于一身的武术门类，鞭杆技法非常丰富，仅基础技法就包括戳、劈、挑、扣、撩、拨等四十余种，不仅可单手运用也可双手并用，还能在身体四肢上缠滚穿梭。

鞭杆精髓不仅在于技艺技法，更在于其蕴含的文化思想。鞭杆强调“先求工整、再求柔顺、进而脆快”，慢练时培养意识、打磨细节，待意气力合一后再追求快速利落，这与道家“静而后能安”的理念一脉相承。而“知、止、定、静、安、虑、得”的修习要诀，更将武术技法与修身养性完美融合。毛明春介绍：“练鞭杆不仅是练筋骨，更是练心性，动作顺畅不悖劲，呼吸通畅不憋气，才能达到高境界。”



毛明春与香港太极鞭杆协会会员合影

## 半个世纪的坚守

毛明春与鞭杆的缘分，始于童年的健康诉求。10岁时，他因体弱多病而开始习武，曾学习形意拳、长拳、八卦掌、太极拳和鞭杆等。1977年，毛明春考入山西大学体育系，跟随著名武术家、山西鞭杆流派“驼骡鞭”传人陈盛甫系统性学习鞭杆技艺。在陈盛甫的悉心指导下，毛明春不仅掌握了“驼骡鞭”的经典套路，更领悟到其背后的文化精髓，“师父常说，鞭杆是‘生活化的武术’，要练出筋骨劲，更要练出精气神。”

1984年，毛明春研究生毕业后留校任教。几十年间，他带队走进多所中小学校推广鞭杆，并通过他的徒弟加强

技艺的传承。目前，省城一些中小学校开设了鞭杆课程，山西医科大学、太原工业学院、忻州师范学院等高校也有专门的课程。此外，在山西老年大学和太原老年大学的课堂上，鞭杆课程更是受到了不少老年人的青睐。

为了加大鞭杆普及力度，多年来，毛明春不仅在吕梁、忻州、临汾等地授课，还远赴美国、日本、韩国、瑞士、法国、亚美尼亚等近十个国家和地区开班教学。让他欣慰的是，一位瑞士弟子来并学成后归国开设武馆，如今已培养出上百名鞭杆爱好者，让中华优秀传统文化在阿尔卑斯山脚下扎下根脉。



毛明春带领山西大学教工练习鞭杆

## 记忆档案

山西鞭杆的代表性流派“驼骡鞭”，由清末以代州因果寺教伦和尚为首的僧人创编，经由任继、张舍之、陈盛甫等人传承发扬，至今已有上百年历史。其包括戳、劈、挑、扣、撩、拨等四十余种基础技法，可单手运用也可双手并用，既有防身功能还可养生健体，备受广大爱好者喜爱。

2013年，鞭杆被列入第四批山西省非物质文化遗产代表性项目名录，毛明春为省级非遗传承人。

毛明春练习鞭杆



陈盛甫传授毛明春鞭杆技艺

## 古老技艺的新生

毛明春深知，非遗传承不能仅靠一纸名录，更需要在创新中找到传承路径。为此，他在坚守传统的基础上大胆革新，创编8式、16式和24式的“太极鞭杆”，删减复杂套路，保留核心技法，让初学者一周就能入门，在推广时备受好评。作为中国武术段位制教材编委，他主导编写的《短棍》教程将鞭杆技法纳入标准化体系，成为全国武术院校的通用教材。

历经数百年的传承发展，如今的鞭杆已不仅是一门防身技艺，而是兼具健身价值的运动项目。其同时具备长拳的功架、形意拳的力道、八卦掌的飘逸、太极拳的松柔圆转，“好看又实用”，男女老幼均可练习。此外，通过巧妙使用鞭杆器材，还可以对关节、肌肉进行有效按摩。毛明春的学员中，有七旬老人通过练习鞭杆改善了关节疼痛状况，有八旬老人减轻了中风后遗症，还有青少年借此增强了体质。“练鞭杆讲究身鞭合一，对协调性、灵活性的锻炼非常全面，这是普通的健身器材替代不了的。”他说。

数字化传播方式的发展，也为鞭杆传承注入新活力。如今，毛明春录制的教学视频已在多家平台上线，累计播放量超过百万，不少网友留言想拜师学艺。采访的前一晚，毛明春和团队成员还在开会，专题研究利用数字化手段普及鞭杆。“以前传承靠手传口授，现在通过网线就能联接天下爱好者，这是时代给非遗传承的红利。下一步，要充分利用新媒体平台，加大线上传播力度。”

11月下旬，年近七十的毛明春又将远赴日本，参加交流大会，再一次为鞭杆技艺的传承交流奔走努力。从师父陈盛甫的谆谆教诲，到毛明春的全球推广，鞭杆承载的不仅是传统武术智慧，更是生生不息的中华优秀传统文化基因。相信在所有鞭杆爱好者共同努力下，这门起源于山西的古老技艺，必将从晋北驮帮的工具成为世界的文化瑰宝。

记者 白伟  
(图片由受访者提供)