

双节棍

技战术修炼

shuangjiegun

jizhanshu xiulian

王俊龙 ◆ 编著



山西出版集团
山西科学技术出版社

双节棍

技战术修炼

shuangjiegun

jizhanshu xiulian

王俊龙◆编著



山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

双节棍技战术修炼/王俊龙编著. —太原: 山西科学技术出版社, 2011. 12

ISBN 978 - 7 - 5377 - 4016 - 6

I. ①双… II. ①王… III. ①棍术 (武术) —中国—教材
IV. ①G852. 25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 203477 号

双节棍技战术修炼

编 著 者 王俊龙

出 版 山西出版集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版集团·山西科学技术出版社 (电话: 0351—4922121)

经 销 各地新华书店

印 刷 太原市兴庆印刷有限公司

总编室电话 0351 - 4922134

电 子 邮 箱 ybd@kjs. sxpmg. com

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 13. 25

字 数 232 千字

版 次 2011 年 12 月第 1 版

印 次 2011 年 12 月太原第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5377 - 4016 - 6

定 价 26. 00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前 言

双节棍属奇门兵器，精简实用而且凶狠无比，具有惊人的攻击力和摧毁力，是世界上少有的实用格斗武器。双节棍携带方便，在隐匿的情况下出棍，可瞬间制敌。双节棍技法上的善变更是让敌防不胜防，实战时可破长兵，对付短兵更是轻松自如。双节棍除了作为防身武器外，双节棍锻炼又具有增强体质、加强人格修养和娱乐表演等功能。系统地进行双节棍的锻炼，能使人形态、机能乃至心理都得到全面锻炼和改善。长期坚持锻炼，可以培养顽强果敢、勇于进取的良好品质，使人在搏击人生中充满自信心。双节棍的演练能使人在紧张的现代生活中得到积极的放松，同时带给人速度与力的震撼和美的感受。

正因为如此，双节棍受到世界众多功夫爱好者的青睐。学习双节棍的人虽然越来越多，但大都缺乏系统的指导，《双节棍技战术修炼》的撰写就是期望能够为众多的双节棍爱好者提供一本全方位的双节棍教材。在撰写此书的过程中力争做到“由浅入深，系统全面”，笔者在深入研究国内外大量优秀技法的基础上进行了大胆的创编，经过多年的努力，终于为武友们献上了这一本书。

本书分列多个部分，涵盖了双节棍的各个方面。“双节棍技法”是本书的骨架，望学习者能够熟练掌握，这是步入双节棍殿堂所必需的。“双节棍要言”和“双节棍战术”两部分，虽然篇幅较短，却是本书的灵魂所在。技法固然重要，但是只学习技法而忽视修养，将一事无成。另外，只懂技法不懂战术就不能将双节棍的威力发挥到极致。

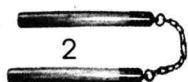
由于笔者写书经验不足，加之文墨不济，本书虽经反复修改，还是难以尽善尽美，望有识之士多加指正。倘若此书能够让人在学习过程中有所收获，笔者将不胜欣喜。

在本书成稿的过程中，韩玉霞女士给予了极大的帮助，于百忙之中坚持完成了摄影的工作。笔者的武术启蒙老师——内蒙古美术家协会的王大江先



生给予了热情的鼓励和支持。本书稿得到了山西科学技术出版社自始至终的肯定，并在定稿过程中提出了宝贵的修改意见，在此一并表示衷心的感谢。

王俊龙
2010年12月





目 录

第一部分 双节棍要言

要言之一：养德远害	1
要言之二：仁爱生命	1
要言之三：虚怀若谷	1
要言之四：博采众长	2
要言之五：青出于蓝	2
要言之六：勤学苦练	2
要言之七：忘棍忘法	2
要言之八：泛爱万物	2

第二部分 双节棍基础知识

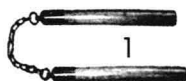
一、双节棍的沿革	3
二、双节棍的形制	5
三、简易双节棍制作	8
四、双节棍检查与保养	8
五、双节棍的携带	8
六、双节棍的风格特点	9
七、双节棍礼仪	10
八、学习双节棍注意事项	11

第三部分 基本持棍姿势

一、握棍	12
二、持棍	13
三、持棍姿势变换	18

第四部分 双节棍技术基础

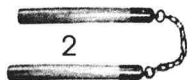
一、步法	20
二、运行轨迹	20
三、游离棍的加速与减速	21





双节棍技战术修炼

四、自然变换	22
五、反弹	23
六、接棍换把	25
七、基本舞花	31
第五部分 双节棍技法	
一、总要	33
二、双节棍全谱	33
三、技法	34
第六部分 功力训练	
一、实战心态的修炼	196
二、洞察力的训练	196
三、反应能力的训练	197
四、打击威力的训练	197
五、气势的锻炼	197
六、假想训练	198
七、对抗训练	198
八、辅助训练	198
第七部分 双节棍战术	
一、实战心态	199
二、明察秋毫	200
三、抢占最佳位置和有利地势	200
四、正面主动攻击	201
五、攻击代替防守	201
六、防守后的反击	201
七、利用假象进行攻击	202
八、携棍情况下的出棍攻击	203
九、实战中外界条件的利用	203
十、利用节奏变化进行攻击	203
十一、运动战术的应用	204
十二、以逸待劳战术的应用	204
十三、乱敌战术的运用	204
十四、贴身战术	204
十五、群战	205
十六、特别防范	205





第一部分 双节棍要言

要言之一：养德远害

- ▶ 不要为非作歹，不可把双节棍当成作恶的工具。
- ▶ 不招惹是非，不要在歹人面前显露双节棍。
- ▶ 不与狂徒较量，除非自己或弱者生命受到威胁。

修炼双节棍之人应该以仁德为本，胸怀坦荡，养浩然正气，不做邪恶之事。世上没有无敌的双节棍，如果自恃双节棍练得无人能比，又比较好勇斗狠，那么离灾祸就不远了。

要言之二：仁爱生命

- ▶ 不使用双节棍伤害无辜。
- ▶ 弱者的生命受到威胁时，要勇于出手相助。
- ▶ 不对丧失战斗力的恶人再次动用双节棍。

“仁爱生命”是至高无上的武德！无怜悯之心的人修炼双节棍会“走火入魔”。邪恶事物发展的本身往往存在着诅咒，无端吞噬生命或给生命造成痛苦的人迟早会受到正义的惩罚。

要言之三：虚怀若谷

双节棍的学问是无止境的，学习双节棍的任何人都没有骄傲自满的资格。要知道天外有天，抱有谦虚的态度容易得到别人的教诲。





要言之四：博采众长

世间的学问大都有相通之处，拥有广博的知识，就能更好地体悟双节棍道。所以，对于修炼双节棍的人来说，广涉诸艺，培养心性，将世事与双节棍道同修，是十分重要的。修炼双节棍应师造化、师古今、师中外，感悟天地之间万事万物之道，为我所用。

要言之五：青出于蓝

学习双节棍必须尊重传统，尊重前人，但过于迷信而不敢越雷池一步也是不可取的。每个练习者在传承双节棍的同时，一定不要忘记发展双节棍，不断地研习推进，使之发扬光大。双节棍的研习者要勇于突破束缚，发现自己，练出自己。

要言之六：勤学苦练

宝剑锋从磨砺出，学习双节棍，苦练是通向成功的必由之路。双节棍的修炼必须经历一个风雨历程，所以要求修炼者寒暑易节，不可间断。

要言之七：忘棍忘法

忘棍忘法是双节棍使用中的较高境界，使用双节棍而忘掉双节棍的存在，忘掉所有的招法，剩下的只是直觉和平常心。忘棍忘法能够使双节棍真正成为自己身体的一部分，就好像用你的手拿东西一样，意到手到，随心所欲。

要言之八：泛爱万物

走入大自然，与大自然融为一体，感悟天地，培养泛爱万物的心性，培养自己春风化雨的品性，提升双节棍研修的境界。





第二部分 双节棍基础知识

一、双节棍的沿革

1. 双节棍的名称

双节棍有很多名称。现代双节棍主要有“双节棍”、“双截棍”、“二节棍”和“两节棍”等名称，也有称为“二龙棍”和“双龙棍”的，在某些特定场合可直接简称为“棍”；古代有“连挺”、“连枷棒”（也叫“铁连夹棒”）、“盘龙棍”（分“大盘龙棍”和“小盘龙棍”）、“扫子”（分“大扫子”和“小扫子”）、“梢子棍”（分“大梢子棍”和“小梢子棍”，“小梢子棍”也叫“手梢子棍”或“手梢子”）等名称。

“双节棍”、“双截棍”、“二节棍”、“两节棍”、“二龙棍”和“双龙棍”可以互指，一般特指用绳链连接两个相同长度棍节而构成的节棍器械；“双节棍”、“二节棍”、“两节棍”有时也泛指所有用绳链连接两个棍节而构成的节棍器械；“连挺”、“连枷棒”、“盘龙棍”、“扫子”和“梢子棍”一般可以互指，指长短式双节棍，这类双节棍的特点是一节较短，一节较长。

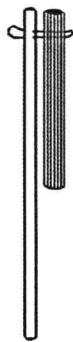
双节棍还有“两节梢棍”等名称，相信在历史上各地的双节棍有众多的名称和样式，只不过现在无法考证了。

2. 双节棍的起源

(1) 观点一：双节棍起源于古代中国中原地区，属农业文明的产物。

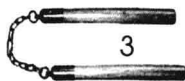
一种说法是双节棍由特定的历史人物所创，属于个人的发明创造。最为普遍的传说是，双节棍由宋太祖赵匡胤所创，又称“盘龙棍”。

另一种说法是双节棍由其他器械逐渐演化而来，属于多代人的智慧。这种说法主要认为现代双节棍源自古时农人打麦场上的“连枷”农具（图2-1），在《农政全书》中有关于连枷的记载。连枷优点是：虽然打



枷连

图 2-1





双节棍技战术修炼

击力大，但不震手，这也是现代双节棍所具有的一个特点。宋范成大的诗：“笑歌声里轻插动，一夜连枷响到明”，写的就是收获时用连枷连夜打麦的生动场景。劳作之余，挥舞两下连枷是完全可能的，也就有了“连枷是现代双节棍的雏形，打麦场上的农人是双节棍技击术的开创者”的说法。

中国在战国时期已见使用形如连枷的“连挺”，用于守城作战。《墨子·备城门》将它列为主要的守城器具之一，要求城上“二步置连挺”。唐代杜佑《通典·兵典》说，“连挺如打禾连枷状”，作用是“达女墙外上城敌人”。《墨子·备蛾傅》称：“挺长二尺，大六寸，索长二尺。”这里所谓“挺”，当指连挺梢节，“索”即连接梢节和把节的锁链。

(2) 观点二：双节棍起源于欧洲或中东地区，通过中国西部的古代少数民族传入中国，属于草原文明的产物。

连枷棒在中世纪的欧洲和中东地区（如古波斯）比较流行（图2-2），主要用于骑兵，一些步兵也有使用。骑兵用连枷棒和步兵用连枷棒的主要区别在于：前者把节和梢节都较短，单手握持使用；后者则较长，需双手使用。欧洲和中东地区的连枷棒常将梢节裹以铁皮并做出尖刺，有的甚至以铁制作或代以小铁锤，具有较强的杀伤力。

中国古代虽然较早就出现了连挺，但在中原地区仅限于守城作战使用。北宋的《武经总要》记载：“铁连夹棒，本出西戎，马上用之，……如农家打麦之枷，以铁饰之。”（图2-3）这说明宋代骑兵使用的连枷棒可能是接受了西部游牧民族的影响。据《清会典》记载，连枷棒在清代的汉军和绿营中仍有使用，形制与《武经总要》所载铁连夹棒相同（图2-4）。

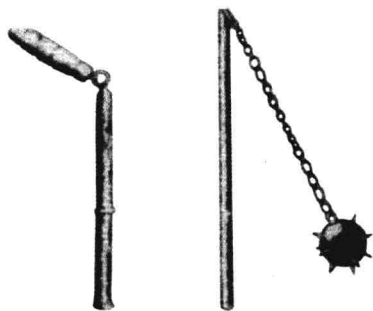


图 2-2



图 2-3

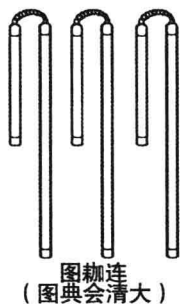
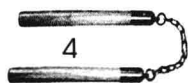


图 2-4

3. 现代双节棍的由来

双节棍在宋朝，总尺寸较长，且一节长一节短。在战斗中常用来对付敌军的骑兵，扫击敌军马脚，破甲兵或硬兵器类，使之丧失战斗力。



4



随着强盛的古代中国与周围邻国经济、文化的广泛交流和接触，双节棍传向了邻国，尤其是传至菲律宾和日本后，得到了长足的发展，使双节棍具备了现代的外形。双节棍在日本和菲律宾能够得到较大的发展有其特定的历史原因。早在几百年前，这些国家实行“禁武”政策，为防止人民造反，禁止人们携带刀剑。在日本冲绳地区的居住者迫于当时统治阶级“禁武”政策，暗中风行起“唐手”（“空手道”前身）和双节棍，至今，双节棍仍是空手道中重要的器械。与此相类似，在菲律宾，徒手格斗得到发展的同时，双节棍、短棍等实用器械得到了发展，并形成现代独特的菲律宾棍棒兵械格斗及徒手技艺。可以看出，两个地方的双节棍发展经历了相同的风雨历程。

如今，双节棍流传到了世界各地，有一个传奇的人物起到了关键作用，那就是李小龙。李小龙（原名李振藩，英文名 Bruce Lee，1940 - 1973），截拳道创始人，著名的武术技击家，武术思想家，同时也是著名的功夫电影表演家。李小龙当年从其徒“菲律宾棍王”伊鲁山度处学得双节棍术并将其发扬光大，成为截拳道不可缺少的组成部分。李小龙以他精湛的武技，将双节棍带上了电影银幕，征服了世界，对双节棍的世界性传播起到了历史性的作用。在中华的武术器械库中，双节棍得到了最广泛的传播，一是与双节棍自身的价值有关，二是与一代武术宗师李小龙有直接关系。

双节棍发展到今天，完全是先辈努力付出的结果，每一位双节棍研习者都应该对双节棍的健康发展做出自己应有的贡献。

二、双节棍的形制

1. 构造

双节棍（图 2-5）主要由两节短棍和连接部分组成。短棍称为棍节（或棍身，也可简称棍），棍节的两端分别叫内端（或顶端）和外端（或尾端），靠近连接部分的一端叫内端，远离连接部分的一端叫外端。棍节分为上部、中部和下部三个部分，靠近内端的部分叫上部，靠近外端的部分叫下部，中间的部分叫中部。有时，内端（或顶端）也可指上部，外端（或尾端）也可指下部。



图 2-5

在教授双节棍时，有时为了便于说明，需要区分两个棍节，将两个棍节分别命名为 A 棍和 B 棍，为了与手中握的棍节相区别，有时将不受束缚的那个棍节叫做游离棍。





双节棍技术修炼

2. 样式

(1) 圆形双节棍：圆形双节棍最为普遍。圆形双节棍朴实无华，最容易发挥出双节棍的各种优点。圆形双节棍经常在靠近尾端处或手常握的地方刻上各种各样的凹痕（图 2-6），也有在棍身铆上圆帽钢钉的，这样做的主要目的就是加大握棍时的摩擦力，防止棍从手中脱出。刻凹痕、铆钢钉同时也增加了棍的美观，另外，铆钢钉可增强杀伤力。

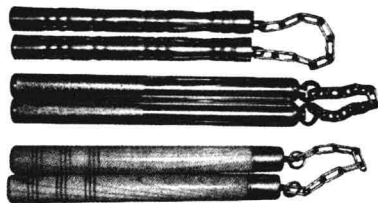


图 2-6

(2) 半圆形双节棍：半圆形双节棍（图 2-7）的特点是，两个棍节合起来就是一个普通圆形双节棍的棍节。“合二为一”应该是这种双节棍出现的唯一理由，这种双节棍便于携带，也给人以奇特的感觉，但不利于使用。

(3) 多楞双节棍：楞形双节棍（图 2-8），楞打击时接触面较小，同样打击力的情况下，比圆形双节棍的杀伤效果好，尤其对小腿、前臂和头盖等坚硬部位的破坏力极强。常见的楞形双节棍为八楞形双节棍，在日本空手道中流行。

(4) 长短式双节棍：这种双节棍的棍节一长一短（图 2-9），短棍节约为长棍节的二分之一。较长一节用于手持，可称把节；较短一节上下左右甩动，用以打击敌人，可称梢节。这种双节棍在古代战场上用的最为普遍，现代练习这种双节棍的人相对较少，在形制上这种棍最像打麦用的农具连枷。实际上，用作武器的连枷棒可称为长短式双节棍。在古代，这种双节棍有独特的技法，在古战场上对付骑兵有其重要的实战价值。由于其梢节能够弯折，所以不易防御，是有效的打击兵器。在现代，由于棍节长度上的不对称，长短式双节棍不能发挥出普通双节棍技法上的优势，造成使用的人很少。单从技法的角度来看，长短式双节棍与其他类型的双节棍区别较大。



图 2-7



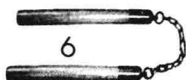
图 2-8



图 2-9

在本书中主要阐述的不是长短式双节棍，如果没有特殊说明，“双节棍”皆指现代普通的对称式的双节棍。

(5) 伸缩式双节棍：伸缩式双节棍（图 2-10）一般为金属材质的，如钢制，每个棍节由几个由粗到细的小棍节构成，能够自由伸缩以便调节长度，





不用时缩为最短以便携带。

(6) 多功能双节棍：有的双节棍两节可以拧到一起形成一根短棍(图 2-11)，有的棍端藏有尖枪头，必要时拧下棍端的小段棍体，即可露出尖枪头来。作为短棍使用时，露出尖枪头即可作为短的尖枪使用；作为双节棍使用时，一般不宜露出尖枪头，露出尖枪头不利于双节棍特有技术的发挥。



图 2-10

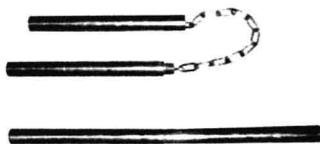


图 2-11

3. 尺寸

众多双节棍爱好者的实践表明，最适合自己的双节棍规格节长应以自己前臂的长度为最佳，链应比自己的手略长为最佳。但双节棍的尺寸也可根据个人的喜好来定，以你自己使用合手为最好。另外双节棍的尺寸选择也和携带方便与否、实战场合等有关。短小的便携式双节棍非常适合外出携带及一般的街头自卫格斗，而长尺寸的双节棍适合对付带兵器的对手。市面上出售一种伸缩式双节棍，可适应不同双节棍使用者在不同的场合使用。

4. 材质

双节棍可用木、金属（如钢材、铝合金等）、硬橡胶、泡棉或钢化水晶等材质制作（图 2-12）。材质的不同能够满足不同的需要，如泡棉双节棍，棍节表面裹上泡棉，适合初学者使用，不易造成自伤；钢化水晶双节棍则晶莹剔透，适合用于表演。

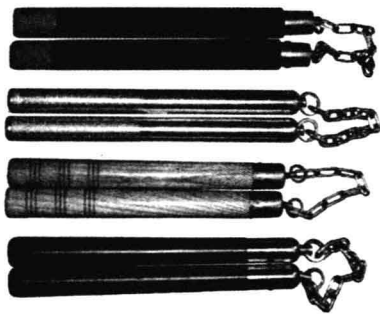


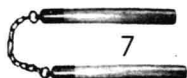
图 2-12

双节棍的连接链部分过去用得最多的是马尾结成的绳，目前一般以铁链最为常见，其次是尼龙绳，也可以用其他质量较好的绳链代替。好的连接部分一般具有耐用、不容易绞缠等特点。

双节棍的材质将随着时代的进步得到不断的丰富，具体用哪种材料好，应因人而异，因用途而异。

5. 轻重

双节棍从轻重的角度可分为轻棍、重棍、实战棍。轻棍主要给初学者使用，用来演练棍的技法；重棍用来进行力量、速度、耐力等基本素质的训练；





双节棍技战术修炼

实战棍是重量相对于使用者适中的双节棍，这种棍便于使用者技能的发挥。

6. 色彩和图案

双节棍的颜色多是单一的，也有多色相间的。在演练双节棍时，不同的颜色具有不同的视觉效果。有时两个棍节涂上不同的颜色，以区别 A 棍和 B 棍。

在棍身上刻或绘上“龙”等图案，当然也可在棍身上刻或写出自己的名字或其他文字。这样在美化双节棍的同时，也能增加双节棍的文化气息。

三、简易双节棍制作

目前，市面上很容易就能买到合适的双节棍，个别地方买不到，可以自制一把简易的双节棍，以便技法的学习演练。

准备两个木质棍节，在棍节的一端钻孔，用绳连接两个棍节（图 2-13）。



图 2-13

四、双节棍检查与保养

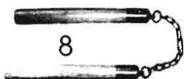
双节棍的检查保养目的：一是防止运棍过程中棍突然出现质量问题而伤及自己或他人，二是使双节棍经久耐用。

双节棍的检查主要包括：棍和绳链的连接处是否牢靠，绳链是否有断裂的危险，这主要是为了防止棍飞出伤人；棍节上的钉子之类的内嵌物是否凸出，这主要是防止刮伤自己，有时刮伤的同时还带来其他伤害；双节棍顶端是否有棱角，这种双节棍容易挂到肩部等处的衣服而造成意外自伤。

双节棍的保养主要包括：一是对检查出的安全隐患及时处理；二是平时不要用双节棍击打硬物，防止棍身损伤；三是经常用润滑油（一般用植物油）涂抹金属部分，防止生锈；四是木制双节棍要防虫蛀蚀。

五、双节棍的携带

双节棍的携带方式很多，可以插在腰带内如正插、反插或阴阳插（Z 形）等各种方式（图 2-14），可以插在特制的套内，可以藏在内外衣袋内，可以藏在袖子内，甚至还可以挂在脖子上或干脆直接叠棍拿在手中。双节棍插在腰带内最为方便，藏在衣服内次之，挂在脖子上或拿在手中外出过于招摇。



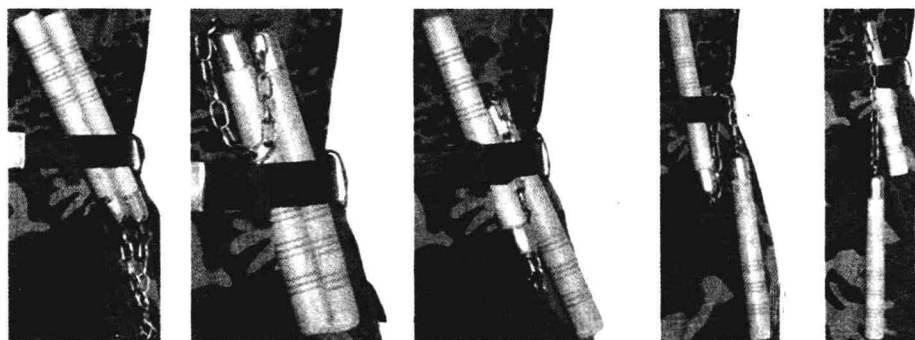


图 2-14

双节棍套的制作方法多种多样，但要遵循一定的原则。制作的双节棍套一定要具有实用性：携带牢固，便于出棍；另外还要具有耐用性和美观等特点。双节棍套选择纯皮制作为佳，也可用革做材料。

六、双节棍的风格特点

双节棍是一种精简实用的奇门兵器，它实而不华，简单的构造却能发挥出非凡的威力，可收可放，柔中带刚，着力点打击力大，但不震手。经过长期系统科学的训练后，使用起来凶悍凌厉、灵巧善变。实战中使用双节棍如虎添翼，似双臂暴长，或攻或防，莫不随心所欲，杀伤力惊人。

双节棍的每一部分都具有潜在的攻防功能，可以挥舞起来，或劈或扫、或撩或崩、或缠或绕、或点或拨、或拦或封……威猛无比；双节棍亦可重叠在一起或双手拉棍，进行阻挡或刺戳，如双节棍的顶端和尾端可用来直戳或反刺，连接链部分则用来封挤或防御、扼杀、抽打等等，可谓变化多端。

现代的双节棍大都两个棍节完全一样，这种对称的特点为经常换手换把创造了有利条件，使得双节棍把法多变。双节棍的两个棍节之间在进攻上经常反客为主，这就造成了双节棍技击中的极大迷惑性。瞻之在前，忽焉在后，神出鬼没，变化莫测，不知棍从何处出，又从何处收，真所谓神龙见首不见尾。

双节棍的训练手段丰富，技法多样，但很少带有门派特点。比如截拳道双节棍、跆拳道双节棍、空手道双节棍以及民间双节棍在训练方法上和技法上大同小异，可能不同的只是武学文化和理念。

双节棍在不用时，两棍节重叠在一起，可插在腰间或特制的套中，也可藏于衣袋或衣袖内。“携带方便”和“便于隐匿”是两节棍的重要特点，也是双节棍在现代社会仍具有实战技击价值的重要原因之一。很多兵器（如刀、剑）虽然在热兵器兴起后的战争年代还发挥过重要的实战技击价值，但在现



代社会渐渐失去了它往日的风采，主要原因就是不便于携带和隐匿。

七、双节棍礼仪

在中国传统武术中，非常注重礼仪，在进行训练或比赛之前都以诚相待，以礼相对。礼仪的得体运用，主要是表达对师友的敬意，培养深厚的友谊。这不仅表示武者对师长、同伴以及他人的尊重，更能显示出一个武者应该具有的修养。武术中的礼仪同时也渗透着中华文明重礼的传统美德。

在双节棍训练、比赛以及表演中常用的礼仪方式有三种：抱拳、鞠躬和请拳。请拳更具有武者风范，所以表演时一般选择请拳；抱拳和鞠躬更具有敬重之意，所以一般训练或比赛时，使用抱拳和鞠躬比较合适；使用两把双节棍时一般不适合抱拳和请拳，可以选择鞠躬。

1. 抱拳

立正姿势，两棍节叠在一起，右手握棍，虎口朝向链部。双手取捷径向胸前抬起，棍尾端朝前下略倾，左手抱贴于右拳上，右拳眼朝里。双手保持姿势不变，向前推出（图2-15）。

2. 鞠躬礼

立正姿势，两棍节叠在一起，右手握棍，虎口朝向链部，棍顶端朝前略下倾。双手保持姿势不变，弯身行礼（图2-16）。

3. 请拳

立正姿势，两棍节叠在一起，右手握棍，虎口朝向链部。双手取捷径向胸前抬起，棍尾端朝前下略倾，左手立掌，五指并拢，掌心贴于右拳面，左掌指朝向右上方，右拳眼朝里。双手保持姿势不变，向前推出（图2-17）。



图 2-15



图 2-16



图 2-17

