



棍術



武术锻炼丛书

棍术

孟昭祥 王华锋 王建华 编著

江西科学技术出版社

一九八七年·南昌

武术锻炼丛书

棍 术

孟昭祥 王华锋 王建华 编著

江西科学技术出版社出版

江西省新华书店发行 南昌市光华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 7.375 字数: 17万

1987年3月第一版 1987年3月第一次印刷

印数: 1—5,810

统一书号: 14425·9 定价: 1.20元

前 言

本书根据由易到难、由浅入深的原则，编选了四个棍术套路：第一个“功力棍”是初级棍术套路，适合初学者自学，也适合集体演练；第二个“拆手棍”是中等难度的棍术套路；第三个“自选棍”是优秀运动员在全国比赛中获奖的套路；第四个是著名的传统套路疯魔棍，以供不同水平的棍术爱好者选用。

在编写过程中，承蒙郭瑞祥老师为“疯魔棍”提供资料，在此表示感谢！

限于编者水平，书中若有错误和不妥之处，敬请读者指正。

编 者

一九八五年元月

愿武术深入千家万户

——祝贺“武术锻炼丛书”的出版

武术是我国宝贵的民族文化遗产，被人们称为“中华瑰宝”。在我国几千年的历史中，武术在军事上、体育上、医疗上、艺术上发挥了巨大的作用。今天，在举国上下振兴中华，建设四个现代化的社会主义强国的历史时期，武术仍将是增强人民体质，建设两个文明，使体育社会化、群众化的重要手段。难怪最近两年国内出现了一股宣传武术、学练武术的热潮，这股“武术热”不仅吸引了国内广大武术爱好者，而且影响遍及五大洲。很多从事武术工作的老同志深有感慨地说：“武术欣逢盛世”，“武术走向世界”。

武术来自人民，人民需要武术。武术事业的发展不只需要全体武术工作者的势力创造，更需要社会各行各业的支持合作。特别应该指出：我国新闻界、出版界、文艺界在宣传、发展武术事业中做了大量工作。长期以来，我国武术的传播主要依靠“口传手授”。尽管早在四百多年前，我国就出现了比较完善的有图有诀的武术书籍，但是直到解放前夕，我国武术书籍的出版却寥若寒星，少得可怜。新中国成立以来，这种状况有了根本转变。大批武术资料、书籍、挂图的出版，有力地推动了武术的挖掘、整理、研究、普及、提高等工作。这次江西科学技术出版社编辑出版的一套武术锻炼丛书，对武术的宣传普及，无疑将是又一个新的促进。

据我所知，江西科学技术出版社的同志筹划出版武术书籍

由来已久。记得早在1978年，他们就向有关方面约征稿件，以后又逐步充实、系统，决定编成一套“丛书”。最近我看了和部分稿件很受启发，觉得这套丛书有这样几个特点：

一、面向普及，取舍适当。中华武术内容十分丰富，常见的流行拳种不下百种之多，器械内容所谓“十八般兵器”，实则远不止十八种。这样多的武术项目，难免使初学者不知所措，难以选择。编辑同志针对初学者的需要，从普及出发，选择了长拳、少林拳、南拳、太极拳、形意拳、八卦拳、通背拳、翻子拳、劈挂拳等九个不同拳种，分类分册出版，基本上概括了我国武术南拳北腿，远取近功，刚柔相济的风貌。器械内容，‘丛书’选取了刀、枪、剑、棍四类，有长有短，重点突出。这样就为初学武者入门引路提供了方便。

二、内容充实，循循善诱。“丛书”对每个拳种和器械的介绍，都包括了基本知识、基本功训练、基础套路、传统套路、竞赛自选套路等几部分内容，从而使初学者对该拳种或器械能有一个全面了解，既可循序渐进地学习掌握该项技术，又可以从中选择适合自己需要的部分重点练习。

三、实事求是，质朴无华。著论作者、编者对这套丛书的工作态度都是认真的，严肃的。据我了解，本书的作者都是学有专长，多年从事武术教学、教练工作的同志。他们具有丰富的实践经验，其中不少人称得上是造诣深厚的专家。“丛书”中对一些拳种的介绍还是近年来首次出版问世，一些观点颇有独到见解和一定深度，行文引论也体现了实事求是的精神，绝无玄虚迷信、标榜门户、哗众取宠之意。这一点在武术出版物中值得大力提倡，它对正确引导武术爱好者，尤其是青少年爱好者正确认识武术，学习武术十分重要。这也表明，本书的编者不仅对书的内容、图文下了功夫，而且在发扬我国武术

“德艺并重”的优良传统上也认真地把了关。

当然也应该客观地指出，“丛书”的某些部分还存在论述不够全面，文图不够生动的缺点和其它一些不足。但作为一部武术普及读物能取得现有成绩，我认为是值得肯定，并热心向读者推荐的。

我祝贺这套丛书的出版，希望通过它做为桥梁，使武术更加深入千家万户。

李天骥

1985年元旦于北京

目 录

一、棍术的起源和发展.....	(1)
二、棍术的演练特点.....	(2)
三、棍术常用的手型步型.....	(3)
四、棍器各部位名称及常用棍法.....	(4)
五、初学者的练习步骤.....	(6)
六、棍术套路选介.....	(7)
(一)功力棍.....	(8)
(二)拆手棍.....	(24)
(三)自选棍.....	(73)
(四)疯魔棍.....	(160)

一、棍术的起源和发展

棍做为兵器，其历史源远流长。《世本》记载：“蚩尤做五兵，戈、殳、戟、莫矛、夷矛”。其中“殳”是当今棍的前身，至今已有五千多年的历史，如果追溯到“剥林木以战”的时代，历史则更为久远。总之，阅尽众兵器的沿革，棍应首当其冠。

在不同历史阶段，棍的名称也不尽相同，春秋战国时称棍为“白挺”。《孟子》有：“可使制挺以挾秦之坚甲利兵”。宋时称“梃”，后亦有称为“杵”、“杆”、“棒”者。

历史上有关棍术的记载较少，到明代随着各种武艺的发展，才出现较系统的有关棍术的论述。最著名的当推俞大猷所著的《剑经》。该书详细地阐述棍术的理论和使用方法。俞大猷不仅精通武艺，还是抗倭名将，他把武术做为训练士卒的手段，将武术中的某些技术方法应用在战斗之中，所以他对棍术在实战作用方面的见解，是很有真知灼见的。明代许多有关武术论著，如戚继光的《纪效新书》，何良臣的《阵记》，茅元仪的《武备志》等，都吸收和继承了《剑经》中棍的论述。俞大猷还对少林寺做了实地察访，对早已盛行的少林寺棍法，认为已失真意，从而亲身传教，推动了少林寺棍法的进一步发展。除俞大猷的棍法外，在《纪效新书》中还记载有少林棍、青田棍、巴子棍等十余种棍术的名称，可见当时习武练棍风气之盛。

经过历代的实践，古代武术家认为棍术是学习各种兵器的基础。据《阵记》载“学艺先学拳，次学棍，拳棍法明，则刀枪诸技特易易耳”。《纪效新书》也提到“若能棍，则诸利器

之法从此得矣”。棍虽为兵器，与金属器械相比，终非伤人利器，为提高其杀伤力，在棍的一端装以不同形状的金属制品，就成为戈矛、戟和近代的枪、大刀等。因此，棍术的使用方法和其它器械有许多相似之处，这也是古今习武者常把棍做为启蒙器械的原因。佛门子弟习武者多用棍，除取材容易外，也常与棍非伤人利器有关。

在长期发展中，棍也有许多种。通常称与身高相仿的棍为齐眉棍。除此以外，还有大棍（长度在一丈左右）、三节棍、梢子棍（一长棍一短棍中间以铁环相连）、短棍等。

二、棍术的演练特点

棍术在演练时总的要求是“手臂圆熟，身棍合一，力透棍尖；双手执棍，开合、旋转要自如”等。

由于武术内容丰富，拳种众多，不同拳种的棍术演练时，也表现出原拳种的特点。比如南拳类型的棍术，要反映出南拳的身正步稳，刚劲有力的特点。在棍法上，有些南拳类的棍术则要求“棍如枪使”，即“棍是不带头的枪”。而象形拳类型的棍术，如猴棍、醉棍等，则要表现出猴拳、醉拳的特点。

本书所选编的四个套路，是属北方拳种的棍术，在演练时，除按照上述总的要求外，还要注意它们各自的特点。

第一套“功力棍”是针对初学者的，练习时要注意手型步型的准确，手法步法要清楚，棍法用力要合理，手眼配合要自然。集体演练时动作要整齐划一。

第二套“拆手棍”比“功力棍”的数量要多，难度也大些。在练习时要注意舞花立抡成圆，凡属连贯动作要紧密衔接。要

更好地注意动迅静定。

第三套棍术是运动员参加全国武术比赛的自选套路，做为自选套路，必须符合规定的动作组别要求，因此，这套棍术内容丰富，难度较大，适合具有一定水平的人练习。在练习时，除注意弹跳要高，平衡要稳，起伏转折身腰要灵活以外，全套练习要特别注意精神和节奏的体现，动作要有刚有柔，有张有弛，切忌一快到底。

第四套疯魔棍是在全国武术观摩交流大会多次获奖的传统套路，这个套路是吸收了戚枪、苗刀、阴手枪、群羊棍等套路的精华而编成的。

这套疯魔棍在演练时，顾名思义，要练得“如醉如痴”、“疯疯癫癫”，但要形“痴”意不痴，形似“疯癫”而棍法不乱。要以“疯”助其快，以“癫”助其猛，势若临敌，步步紧逼。演练此棍，还要做到通背步法，劈挂身法。所谓“通背步法”，即通背二十四式中的激绞连环步要贯穿始终，特点是逢上必跟，以跟推进；“劈挂身法”是指演练中要“含胸拔背，缩肩藏头”忽伸忽缩、大开大合；前握后扣，拧腰切胯。全套动作虽无明显定势，但也要快慢相兼，刚柔相济、节奏分明、一气呵成。

三、棍术常用的手型步型

（一）拳：五指卷拢握紧，拇指屈曲，压在食指、中指的第二个指节上。拳面要平。

（二）掌：五指并拢伸直，拇指屈曲或伸直外展。

（三）勾：五指指尖撮拢，屈腕。

（四）弓步：前脚微内扣，全脚着地，屈膝半蹲，大腿接

近水平，膝部约与脚尖垂直；另一腿伸直，脚尖里扣斜向前方，全脚着地。

（五）马步：两脚左右开立约为脚长的三倍，脚尖正对前方，屈膝半蹲，大腿接近水平。

（六）仆步：一腿全蹲，大腿和小腿靠紧，膝与脚尖稍外展，臀部接近小腿，全脚着地；另一腿伸直接近地面，全脚着地，脚尖内扣。

（七）虚步：后脚斜向前，屈膝半蹲，全脚着地；前腿微屈，脚面绷直，脚尖虚点地面。

（八）歇步：两腿交叉屈膝全蹲，前脚全脚着地。脚尖外展；后腿膝关节在前腿膝下，后脚脚跟离地，臀部外侧贴于小腿。

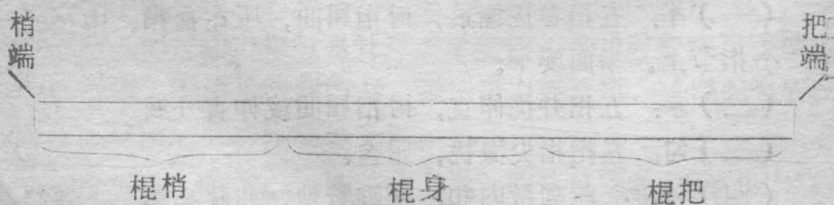
（九）坐盘步：两腿交叉叠拢下坐，后腿大小腿的外侧及臀部和脚面的外侧均着地；前腿大腿内侧靠近胸部。

（十）丁步：两腿并拢半蹲，一脚全脚着地，另一脚用脚尖停在支撑脚内侧。

（十一）横裆步：两脚左右开立与弓步同宽，一腿半蹲，脚尖微外展；另一腿伸直，脚尖向前。

（十二）双弓步：疯魔棍的步型。要求两腿屈膝，前腿弓，脚尖内扣；后腿膝内扣，对正前膝窝，脚跟提起，脚前掌着地，重心略偏前。

四、棍器各部位名称和常用棍法



(一)劈棍：棍由上向下或由斜上向斜下劈出，快速有力，力达棍前端。

(二)戳棍：使棍的梢端或把端向前、向侧或向后戳击，力达棍顶端。

(三)崩棍：棍梢向上或向左右短促用力，力达棍梢。

(四)点棍：向上提腕使棍梢向下短促用力，力达棍梢。

(五)纹棍：使棍梢或棍把向内或向外划立圆，动作快速柔和连贯，力达棍梢或棍把。

(六)扫棍：使棍梢在腰部以下平摆或以棍梢贴地，棍身倾斜抡摆。要快速有力，力达棍梢。

(七)撩棍：使棍在体侧由下向前向上划立圆摆出，力达棍梢。

(八)挂棍：使棍由前上经体侧向下划立圆拨摆。

(九)背棍：一手握棍，将棍置于背后，棍身紧贴肩背。

(十)云棍：棍在头前上方平圆绕环。

(十一)提撩舞花棍：双手握棍把，使棍连续在体侧左右划立圆，当棍梢由下向前时，手腕要上提。

(十二)立圆舞花棍：双手握棍身，使棍贴近身体做连续垂直的立圆转动。

(十三)平圆舞花棍：双手依次握棍身，使棍在头上方做连续水平转动。

(十四)单手舞花棍：单手握住棍身的后三分之一处，使棍在身体前后各抡一立圆，左右交替。配合步法，按一个方向前进。

五、初学者的练习步骤

初学武术者练习棍术，最好能有一些拳术基础。因为拳术中的手型、手法，步型、步法以及眼法、身法等，是练习棍术的基础，所以古人说：“其拳也为武艺之源”就是这个道理。没有拳术基础的，也要先了解拳术中的主要步型、手型的要求，再操棍练习。持棍后除体会几种棍法外，掌握几种主要的棍舞花，对熟悉套路中倒把（棍在左右手交换）、换把（一只手的正反握交换）、滑把（手松握棍身由这一部分滑向另一部分）是很有益处的。

初学棍术者可参照下列步骤练习。

第一，要做到姿势工整，棍法清晰。所谓“姿势工整”既有姿势正确，举手投足都应按要求达到指定部位，也有上下肢同时到达指定部位的意思；“棍法清晰”即每种棍法在用力的方向、两手用力的顺序和击打部位都应准确无误。

第二，要做到套路连贯，节奏鲜明。只有套路熟练、连贯，方能练出棍的勇猛气势，但要注意，勇猛不等于一快到底，还要同时掌握动作快与慢、刚与柔的配合，才能逐步体现武术的节奏和风格。

第二，要做到精神贯注，身械协调。棍术和其它器械套路一样，只有做到步法、身法、眼法和棍法的协调一致，才可称为演练的成熟，体现武术形神合一，内外协调的气势。

以上三步功夫，在练习中不是截然分开的，所以这样提出，是为在不同阶段有所侧重。

如要进一步提高棍术的演练难度，必须改进腰腿功夫，以

及掌握武术中的一些技巧性动作，如旋风脚、腾空摆莲、旋子等。同时也要指出，不同的棍术有不同的难点和风格，要注意区别对待。在练好基本功的基础上，准确地表现出该套棍术的特点，发挥出个人所长。

六、棍术套路选介

（说 明）

（一）武术套路在练习时多是上下肢和器械同时运动，但在文字说明中，一般是先写下肢，再写手和棍，最后写目视何处。演练时，还要全身一致运动。个别动作，身体某部位先动者，多在文字中注明。

（二）文字说明中的前、后、左、右是以前胸及两肩为标准的。有些复杂动作，则注明东、南、西、北，是以起势面向南为准的。

（三）图中的虚线是表示左手和左脚的起止点，实线是表示右手、右脚和棍的起止点。

(一) 功力棍

动作名称

第一段

- 一、预备式
- 二、弓步平抡棍
- 三、跟步下劈棍
- 四、马步戳棍
- 五、撤步盖把
- 六、翻身跳步劈棍
- 七、提膝横击把
- 八、弓步推撩棍
- 九、仆步压棍

第二段

- 一、回身挑棍
- 二、虚步抱棍
- 三、弓步云拨棍
- 四、进步挑把
- 五、马步横击
- 六、闪挂扣腿点棍
- 七、弓步崩棍
- 八、上步背棍
- 九、转身单臂抡棍

一〇、下扫棍

一一、收势

动作说明

第一段

一、预备式

面向南并步站立，双手握住棍把，左手在上，右手在下，使棍垂直置于身体右侧。挺胸收腹，目视前方（图A 1）。



（图A 1）

二、弓步平抡棍

①身体姿势不变，两臂屈肘上举。双手略高于肩，使棍平担于右肩上。同时，头向左转，目视正东（图A 2）。



（图A 2）