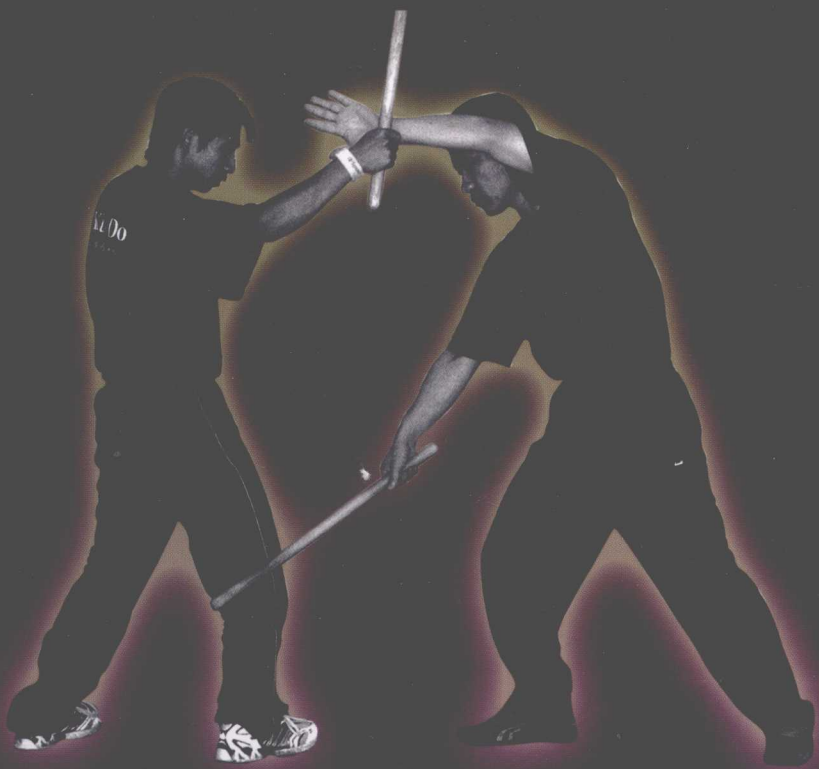


菲律宾短棍 精解

李永坤 编著



人民体育出版社

菲律宾短棍精解

李永坤 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

菲律宾短棍精解/李永坤编著. -北京:人民体育出版社, 2009

ISBN 978-7-5009-3568-1

I. 菲… II. 李… III. 棍术(武术)—套路(武术)
—基本知识—菲律宾 IV.G853.41

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 198339 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

*

850×1168 32 开本 7.25 印张 136 千字
2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷
印数:1—4,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3568-1

定价:16.00 元

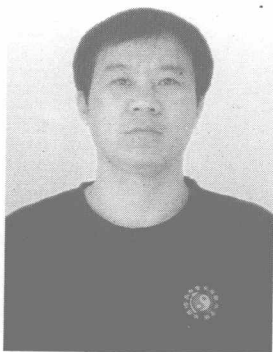
社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

作者简介



李永坤（笔名乔峰），
河北唐山人，1996年毕业于河北科技大学。中国截拳道资深研修学者，师承河南竹林轨迹拳学创始人李紫剑先生，精研截拳道、菲律宾武术与轨迹拳学多年。为《拳击与格斗》《武林》《武魂》《搏击》等杂志撰

写和编译了大量实用搏击与自卫文章。在武术研修过程中不拘泥于门派，本着科学务实的原则对传统与现代武术、中国与外国武术的相关内容进行了深入浅出地比较，是最早把异域武技资料准确翻译到国内的武术研究者之一。最有影响的作品有1998年在《拳击与格斗》连载的《现代打拳术》系列文章；2002—2003年在《拳击与格斗》连载的《真力之王——李小龙强身健体记实》和

《图解拳击史之重量级篇》系列文章；2007年为《拳击与格斗》杂志全面组稿《菲律宾刀棍打斗艺术》专栏；2009年再度与《拳击与格斗》合作推出《世界最强男菲德尔·艾米连科 MMA 教程》系列相关混合格斗术的文章。2007年与师弟李向伟合作出版了《李小龙终极擒锁技》一书；2009年主编了《截拳道攻防诀窍全程图解》一书。

前言

菲律宾武技源远流长，是世界武技百花园中一朵极具特色的奇葩。它与其他地域的武技最为根本的区别就是以械入拳，即习练者首先要学习持械格斗技法，待熟练掌握了运用器械的技巧之后，才能开始学练徒手搏击技法。短棍，有“魔杖”之称，它是菲律宾武技的重要代表，有较高的地位，在世界武坛上影响深远。它类似于跆拳道在韩国、泰式拳击在泰国和斗牛运动在西班牙那样深受人们喜爱。因此，菲律宾人把短棍视为国术。

在菲律宾，许多终生练习短棍的人大多都健康长寿，并且有相当一部分八九十岁高龄的练习者还能手持短棍快速演练，菲律宾短棍不仅有很好的强身健体效果，而且实战效用突出。在过去的战争年代，短棍技法曾是菲律宾人民用于保家卫国的重要手段与武技。而如今随着它在全球的影响不断扩展，备受武技爱好者的青睐，特别是许多世界著名的特种作战部队都将其列为格斗项目的必修课目，如美国海豹突击队等。

尽管菲律宾短棍在健身与防身方面具有显著功效，并成为当今世界最流行的武技之一，但其在世界范围内的推广却是近二三十年的事。从某种意义上讲，菲律宾短棍技法乃至菲律宾武技的整体推广，应该得益于截拳道创始人国际功夫巨星李小龙先生。正是由于李小龙把菲律宾短棍搏击术搬上了他的巅峰电影作品——《死亡游戏》，才使得全世界的众多功夫爱好者有机会了解和认识菲律宾的精彩械斗，从而为其全球化的推广开启了方便之门。继李小龙之后的丹尼·依鲁山度先生（李小龙徒弟，祖籍菲律宾）出于对祖国武技的热爱，在传授截拳道的同时，时刻不忘对菲律宾传统武技的传播和推广，并将菲律宾短棍纳入到截拳道概念之中（关于截拳道，自李小龙去逝后，截拳道分化为两个主要分支：一个是截拳道概念，以依鲁山度为代表；另一个是原始截拳道，以黄锦铭为代表），使其以截拳道为传媒载体逐渐为世人所熟知与接受。另外，菲律宾短棍技法在招式精简、方法科学、实用易学和效果显著等诸多优势的基础上，相继成立了许多协会和社团，并组织专家学者规范教材，积极系统地向世界推广他们的武技，相关的学术研讨会也时常举行，还接连举办各种形式的竞赛活动，现在这项运动在国际上已颇具规模。

早在几年前，笔者就开始研习菲律宾短棍技法，

并得到国内外众多武术师长和朋友的鼎力支持与帮助。通过研读大量的国外武技书和相关的菲律宾武技资料，以及多方实践与验证，摒弃了一些门户之见和所谓的门派技术特色的束缚，以原理与法则的大同形式对短棍技法进行了全面汇总，几经修改易稿最终成册，并承蒙人民体育出版社的大力支持得以付梓。没有大家无私奉献就不会有这本书的公开出版发行，在此，笔者谨向在本书的创作与出版过程中予以支持和帮助的所有老师、朋友一并致以感谢。

菲律宾短棍的实战内容是本书的重点。其实战自卫的高效性主要来自于：强调有“活手”参与、极具流动的技巧性持械应敌这一基本理念，它也是区别于其他武技体系中棍棒实战技法的根本所在。活手、攻防动作的流动性与技巧性是菲律宾短棍技法的三大特色内容。活手对应了防御与反击，动作的流动性对应了攻防的连续性，技巧性持械实战则对应了以技补力的搏击思想与方法。本书以这三大特色为主线，对菲律宾单短棍的攻击技法、防御与反击法及特色实用技法——缴械与缠斗作了全面深入诠释，同时对短棍技艺的“上身”与运用，即具体的短棍训练与现实生活中的自卫方法也作了详细介绍，使学习者在练与用上有条可循。为便于读者全面了解菲律宾短棍，本书还对短棍技法练用之外的一些相关短棍的内容也作了说明。

本书若能为广大的短棍爱好者、截拳道爱好者以及相关的武术专业人士，提供有益帮助的话，则是我最大的心愿。由于笔者水平所限，在编著中难免出现疏漏与差错，不当之处还望广大读者斧正。

李永坤

二〇〇八年七月

目 录

(42)	菲律宾武技体系概说	(1)
(22)	(一) 菲律宾武技的起源与发展	(1)
(56)	(二) 地理状况对菲律宾武技的影响	(4)
(80)	(三) 菲律宾武技的功用及基本特征	(5)
(48)	(四) 短棍——持械格斗技集大成者	(9)
(19)	二、菲律宾短棍常识	(10)
(40)	(一) 短棍的选取	(10)
(40)	(二) 短棍的持握	(12)
(10)	(三) 基本格斗距离	(18)
(81)	(四) 持械格斗的基本站姿	(22)
(45)	(五) 菲律宾武技中的形体符号	(26)
(22)	三、菲律宾短棍的步法与身法	(30)
(00)	(一) 基础步法	(30)
(00)	(二) 基本身法	(49)
(10)	(三) 步法与身法的关系	(53)

四、菲律宾短棍攻击技法 (54)

(一) 挥击式攻击技法 (55)

(二) 冲击式攻击技法 (76)

(三) 攻击的流动性 (80)

(四) 攻击的“数字化” (84)

(五) 攻击要素 (91)

五、菲律宾短棍防御技法 (94)

(一) 防御的几个基本概念 (94)

(二) 活手 (101)

(三) 扫拢与翼护 (118)

(四) 脊式阻挡与伞式格移 (124)

(五) 防刺 (128)

六、缴械技法 (134)

(一) 缴械的定义与原理 (135)

(二) 远距离缴械 (138)

(三) 中距离缴械 (143)

(四) 近距离缴械 (155)

七、持械缠斗 (160)

(一) 缠斗基本原理阐述 (160)

(二) 持械缠斗中的短棍持握方法 (161)

(三) 战例示范与分析 (163)

(四) 持械缠斗注意事项	(180)
八、短棍训练指南	(182)
(一) 热身运动	(182)
(二) 非对抗训练	(191)
(三) 对抗训练	(195)
(四) 情景训练	(201)
九、短棍自卫指南	(204)
(一) 持械格斗自卫心法述真	(204)
(二) 短棍自卫应用举例	(206)
(三) 自卫“短棍”新概念	(216)

一、菲律宾武技体系概说

菲律宾武技（英文名为 Filipino Martial Arts，缩写为 FMA）是一门简单易学、行之有效的实用自卫术，多称做阿尼斯（Arnis）、埃斯克瑞玛（Eskrima）或卡力（Kali）。发展至今不仅被世界上为数众多的功夫爱好者所接受，而且其高效能的攻防性已被包括美国海豹突击队在内的许多世界知名的特种部队所采用。

（一）菲律宾武技的起源与发展

菲律宾位于太平洋西海岸。由于其所处的特殊地理位置，千百年来，一直是世界文化、贸易乃至战争的汇集地。

菲律宾武技的起源一般有三种说法：第一种说法，认为最早源于东南亚大陆，特别是公元 8 世纪的满德杰帕希特（Madjapahit）和悉立-佛沙延（Shri-Visayan）帝国的古老格斗术；第二种说法，认为是由婆罗洲政治流亡者带入到菲律宾中部的班乃岛；第三种说法，认为是源于印度尼西亚武术鹏特杰克·斯雷特（pentjak silat）

的一个名为特加卡雷雷 (tjakalele) 分支。每种起源说法的背后都有一些相应的理由, 但真正分析起来却总是给人一种似是而非的感觉, 迄今为止连菲律宾人也讲不清深深根植于本民族历史与文化之中的武技究竟源于何时。

1521 年 4 月 27 日, 葡萄牙籍西班牙航海家费迪南多·德·麦哲伦 (Fernando de Magallanes) 环球旅行至菲律宾的马克坦岛, 由于干涉岛内争端, 被当地的土著部落首领拉普拉普 (Lapu Lapu, 图 1-1) 所杀, 据说拉普拉普就是最著名的卡力武师之一。他不仅被菲律宾武技界一直奉为开山鼻祖, 而且也是菲律宾人民传颂的民族英雄。在以拉普拉普命名的城市里随处可见这位民族英雄的各种雕像, 如图 1-2 所示。



图 1-1



图 1-2

1565 年西班牙人侵占菲律宾，菲律宾中部与北部沦为殖民地，在长达近三百多年的殖民统治时期，入侵者一直以高压势态对菲律宾人民进行残酷统治与镇压，不仅严禁人民练习传统武技，而且不允许携带刀具。为了应对残酷的殖民统治，菲律宾人以往公开的武技习练不得不转入地下秘密进行，并把棍法作为训练的主体。为了给武技活动制造借口或掩饰，武技的各种元素在这一时期经常出现在一些民俗游戏与地方舞蹈中，至今菲律宾的民俗与舞蹈仍然深烙此痕。另外，菲律宾人民在反抗西班牙殖民统治的过程中，又不断地汲取了其他武技的优点，使菲律宾武技得到不断的充实与完善，并保持了自身风格，独树一帜。例如，现今菲律宾武技体系中的棍、剑配合技法或长刀、短刀配合技法，实际上是受西洋击剑术的影响而形成的，阿尼斯、埃斯克瑞玛等

这些专用术语也源于西班牙语，意为惑敌自卫，就是在当今菲律宾武技的传授中，也经常会出现用西班牙语表述的一些专业术语。

在西班牙结束对菲律宾的殖民统治后，1898年菲律宾又被美国占领，禁武令也随之解除。据说当时举办了几场棍棒对抗比赛，但这些比赛仍未对外公开，武技活动也未广泛传播。第二次世界大战期间日本于1942年入侵菲律宾，菲律宾人民又一次投入到御敌卫国的战争中，那时出现了许多菲律宾武林人士击杀日寇的传奇经历。

二战结束后，许多菲律宾武林高手纷纷移民到美国加州与夏威夷，从某种意义上讲，此时的菲律宾武技才真正走出国门走向世界，特别是功夫巨星李小龙将短棍搏击术搬上银幕以后，这种以械斗技法为主体的菲律宾武技才真正在全球区域内得到空前发展。当然，在菲律宾武技全球化的推广过程中，更离不开为此做出过不可磨灭贡献的其他许许多多的菲律宾武技推广者与实践者。

（二）地理状况对菲律宾武技的影响

菲律宾全国总面积 29.97 万平方公里，由 7107 个岛屿组成，其中 2773 个已有名称，其余的尚未起名，被称之为“千岛之国”。菲律宾人口约 8870 万，近百个民族用七十多种方言土语，国语是以他加禄语（Tagalogue）为基础的菲律宾语，英语为官方用语。从地理

分布上分为北部、中部与南部三个区域。

菲律宾地貌复杂多样，有山脉、平原、高原、峡谷、湖泊、大河、火山、草原、森林等诸多形态。正是由于各地区的地形、地貌等状况的不同造成不同地区的菲律宾武技风格各异。据武技史学家考证，有二百多个流派。其北部地区地势相对较为平坦，武技风格突出远距离攻杀技术，多使用较长的棍与刀器械，对于徒手格斗的习练偏少；中部地区地形地势复杂，武术风格侧重于中、近距离格斗技法的运用。主要技法包含短棍、短刀及踢、打、摔、拿等多方面内容；南部地区属伊斯兰教区，因未曾被西班牙殖民主义者占领，所以武技风格是以最为原始的刀技为核心，同时兼顾徒手格斗技术。

另外，菲律宾武技的名称除了受西班牙语影响以外，不同地区都有不同的叫法。比如在马尼拉武技被叫做阿尼斯（Arnis）或珀南南德特（Pananandata），在邦阿西楠省被称之为卡力荣安（Kalirongan），在位于吕宋岛西北角的北伊罗戈省被称为卡珀热安（Kabaro-an），而在维赛亚群岛被称为埃斯克瑞玛（Escrima），在东南部的棉兰老岛则称为卡力（Kali）。

（三）菲律宾武技的功用及基本特征

毋庸置疑，武技的本质或功用就是防身制敌，菲律宾武技亦然，其具体功用是本书重点介绍的内容，在以下章节中都有详细阐述。学练菲律宾武技，可使学练者