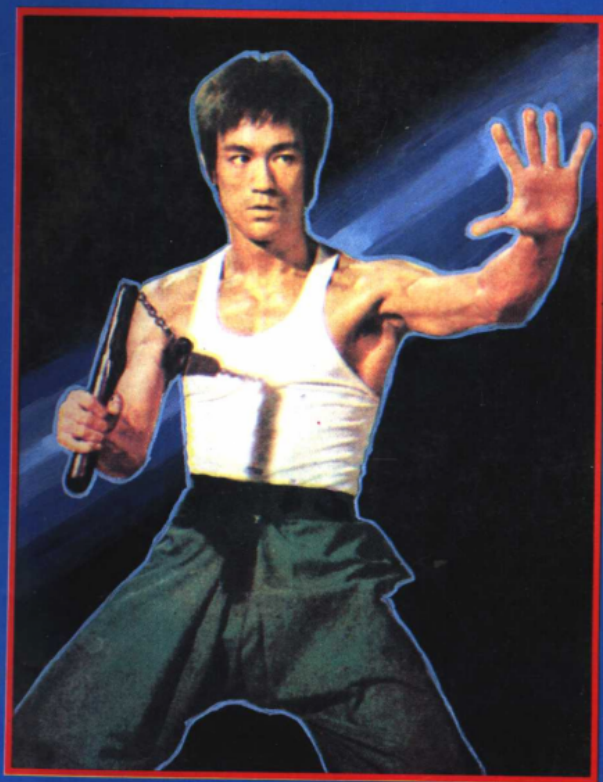


# 李小龙二节棍攻击法

# 神功绝技

董子红 编著



北京体育大学出版社



数据加载失败，请稍后重试！

# 神功绝技

——李小龙二节棍攻击法

董子红 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:顾刚臣

策划编辑:乐 天

责任校对:莉 萍

责任印制:长 立 陈 莎

**图书在版编目(CIP)数据**

**神功绝技:李小龙二节棍攻击法/董子红 编著—北京:**

北京体育学院出版社, 1993

ISBN 7-81003-687-4

I · 神…

I · 董…

Ⅲ · 器械术(武术)-中国

Ⅴ · G852.2

**神功绝技—李小龙二节棍攻击法**

**董子红 编著**

北京体育大学出版社出版发行  
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销  
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092毫米 1/32

印张:6

定价:8.00元

1993年5月第1版

1999年1月第9次印刷

印数:86501—94500册

ISBN 7-81003-687-4/G·530

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 前 言

截拳道自功夫之王李小龙先生创立以来，素以动作刚劲迅猛著称于世。二节棍更是其精华所在。他的二节棍技术炉火纯青，勇猛非常。在电影中挥舞二节棍法的雄姿迄今仍令人赞叹不止。当时的影评家说，光看李小龙表演的二节棍，就已足够票价了。二节棍伴随着李小龙的功夫片以来，由于它是一种软中带硬，柔中有刚的兵器，具有能收能放，短小精悍，携带方便，近战威力无穷的优点，因而在世界各地广为流传。据警方调查，二节棍在实战中的威力仅仅次于手枪和砍刀。在它发动攻击时，不仅可用来横扫、刺戳，猛击和格挡，还能出其不意地绞杀对方。在二节棍高速挥舞时，其落点可产生725.76公斤的压力，而人的骨头只需4.08公斤的刀气便足以击碎，所以，只要谁挨上了二节棍，非死即伤。实际上，二节棍是一种很好的防身健体器械。它不仅简便易学，携带方便，而且经常使用的话，不但能增强腕力，协调身手，而且还能大大地提高身体的灵活性和敏捷性，难怪国内外许多武术爱好者，特别是广大青少年对二节棍独具钟情，格外喜欢。

为了能使更多的人能学习到这种简单又具有极强搏击作用的二节棍技法，我编写了《神功绝技——李小龙二节棍攻击法》一书，非常希望通过此书的出版能为二节棍技术在世界各地传播与发展做出自己的贡献。

二节棍技术不可能一学就精，必须循序渐进地练习才能

熟练地掌握，进而达到炉火纯青的地步。若想在实际格斗中稳操胜券，就得对基本技巧及实战应用技术勤奋练习。本书以教程方式逐一说明，并附图解和动作插图。本书是一本双节棍运动的自学教材。

为此书担任制图工作的是青年画家李利先生，在此向他致以真诚的谢意。

**董子红**

壬申年仲夏于湖北监利

1993年2月11日

# 目 录

|      |                        |         |
|------|------------------------|---------|
| 第一章  | 龙的一生——“功夫之王”李小龙生平····· | ( 1 )   |
| 第二章  | 浅易的二节棍知识·····          | ( 11 )  |
| 一、   | 何谓二节棍·····             | ( 11 )  |
|      | (一) 学习二节棍的目的·····      | ( 11 )  |
|      | (二) 练习二节棍的效果·····      | ( 11 )  |
| 二、   | 二节棍的历史·····            | ( 13 )  |
| 三、   | 二节棍的优点·····            | ( 13 )  |
| 四、   | 二节棍的有效攻击部位及打击方法·····   | ( 14 )  |
| 五、   | 二节棍的制造和护理·····         | ( 20 )  |
| 六、   | 使用二节棍应注意事项·····        | ( 21 )  |
| 第三章  | 操棍的各种姿势·····           | ( 23 )  |
| 第四章  | 二节棍的准备运动·····          | ( 26 )  |
| 第五章  | 二节棍挥动的途径·····          | ( 30 )  |
| 第六章  | 二节棍的主要攻击法·····         | ( 32 )  |
| 第七章  | 单双二节棍技法·····           | ( 34 )  |
| 第八章  | 身体移行法·····             | ( 62 )  |
| 第九章  | 移动的击打练习·····           | ( 65 )  |
| 第十章  | 对徒手、持械敌方的攻击·····       | ( 75 )  |
| 第十一章 | 对徒手、持械敌方的连续攻击·····     | ( 91 )  |
| 第十二章 | 单(重叠)棍的攻击·····         | ( 109 ) |
| 第十三章 | 以寡敌众攻击法·····           | ( 119 ) |
| 第十四章 | 对应敌方躲闪变化的攻击·····       | ( 134 ) |

|      |                   |         |
|------|-------------------|---------|
| 第十五章 | 出端攻击法.....        | ( 149 ) |
| 第十六章 | 挑击攻击法.....        | ( 156 ) |
| 第十七章 | 无色无臭的攻击.....      | ( 162 ) |
| 第十八章 | 对刀匕首、棍棒的防守反击..... | ( 165 ) |
| 第十九章 | 二节棍训练方法.....      | ( 179 ) |



## **第一章**

# **龙的一生**

### **——“功夫之王”李小龙生平**

李小龙是一位著名的武术技击家，同时也是世界著名的功夫片电影表演家。

### **三藩市出生 童年在香港**

李小龙的父亲李海泉，广东南海县人，是当时香港粤剧中四大喜剧演员之一，擅长武打。母亲何金棠是一位上海商人的女儿。他们婚后先生了两个女儿。

1939年，日本加紧侵华，香港的粤剧也受战火的影响渐趋萧条。因此，李海泉带着剧团和家人横渡太平洋到美国演出。在旧金山（三藩市）时长子李忠探出生，一年后，也就是1940年11月27日，次子诞生；何金棠从旧金山打长途电话通知正在华盛顿演出的丈夫，两人商议为这个男孩取名李振

藩，希望他日后名振三藩市。这位李振藩就是以后享誉全球的李小龙。为了申报户口，还给李振藩取了个英文名字，叫普鲁斯·李（BruceLey）。李小龙这个艺名，是他9岁时担任香港电影《细佬祥》主角时由导演取名的。

李小龙的童年和少年是在香港渡过的。他出生4个月左右，父亲李海泉便结束了在美国的演出举家返回香港。

李小龙年幼时身体非常瘦弱。李海泉为了儿子的体魄强壮，在他7岁时便教其练习太极拳。李小龙在13岁时跟随名师叶问系统地学习了咏春拳，并在家中设一座木桩，每天对着木桩勤练不辍。此外，他还练过洪拳、白鹤拳、潭腿、少林拳、戳脚等拳种，为后来自创截拳道打下了坚实的基础。他热爱武术运动，可谓“嗜武入迷。”有一次，他和朋友一起上街，走着走着，突然坐在路边沉思，然后又飞身跃起练功，路人无不侧目而视。

为了提高技击水平，李小龙除了勤习中国拳术外，还研究西洋拳的拳法，他一边参加西洋拳训练班，一边节省零用钱购买世界拳王路易士的拳击赛纪录片，从中学习拳王的步法、身法、拳法和训练方法。他还经常参加校内外的拳击比赛，不断丰富实战经验。

李小龙在家庭的告诫下，18岁那年决定离开香港到美国留学。临行前，他父亲谆谆嘱咐：“要发奋学习，做一个有出息的人。”老拳师叶问也殷切期望他“学习之余，要不忘练习‘功夫’，要宣扬中华武术。”

## 赴美求深造 自创截拳道

1958年11月底，李小龙搭乘“克利夫兰总统号”轮船，经由神户、横滨、夏威夷前往美国旧金山。起初他投靠父亲的好友，随后又转往西雅图到他兄长李忠探处居住。

李小龙在西雅图的生活相当艰苦，每天清晨要骑自行车到报社取报，然后挨家挨户分送。后来他到中国餐馆洗盘子，空闲时还要补习英语和练习功夫。3年后，他从爱迪生职业学校毕业，考入华盛顿州立大学哲学系。

进入大学就读以后，他除了学习外，把精力都放在研习武术上。他在学校里组织了一支“中国功夫队”，经常在校园里进行训练和表演，博得了师生们的好评。有个叫山本的日本留学生，是日本空手道三段拳手，他一向以高手自居，对李小龙的武功和中国功夫队总是指手划脚，说三道四。队员们听到后十分气愤，都说非要揍他不可，但李小龙深受中国武德的熏陶，沉住气对队员们说：“中国功夫的宗旨是强体防身，非不得已不可攻人。”有一次，中国功夫队进行表演，山本又来“拆台”。李小龙对他提出警告，他不但不服，还要向李小龙挑战。李小龙忍无可忍，只好决定和他进行比武。两人一交手，山本凭着身高体壮，频频猛攻，李小龙未知虚实，暂取守势。三四个回合后，李小龙看准破绽，转守为攻，奋起重拳把山本打倒在地。待山本站起身来正要反扑时，李小龙虚晃两招，突然侧身飞腿将山本再次踢翻在地。从此，李小龙的功夫更受人敬佩。

1964年，美国在加利福尼亚州举行全美空手道比赛，当

时年仅24岁的李小龙横扫所有选手取得了桂冠。后来，有3位空手道冠军和一位柔道冠军联合上门要和他较量，他又奋力将他们一一击败。

李小龙经过精益求精的潜修苦练，使功夫逐渐娴熟乃至达到更高的境界。其中的“李三脚”、“沉拳”和“勾漏手”更是他的绝招。

李小龙素有“李三脚”之称。有一次，他在佛罗里达州的唐人街，看见4个持刀歹徒正在调戏一名华人少女，他立刻冲上去，赤手空拳和四个歹徒搏斗，接连使用连环飞脚和敏捷的拳法，把这四个歹徒打得落花流水，抱头鼠窜。从此，他勇救少女的事迹在美国被人广为传颂。

李小龙的“沉拳”也很出名。他曾应邀到加拿大拳击协会专门表演沉拳。他对准拳击测量器猛然用力击去，那测量器上的指针立即指向三百五十磅。当时观众都惊叫起来：

“世界纪录！世界纪录！”因为李小龙以一百四十五磅的体重，发出这样沉重的拳力，实为前所未有的。

“勾漏手”也是李小龙的又一绝招。所谓“勾漏手”，就是即封即打，即打即收，连削带打之意。有一次，李小龙应邀到香港拍片，有七、八个教头闻讯后，纷纷要求和他“交手”。李小龙晓得这是变相的挑战，他请那伙教头们选出一位最具有实力的对阵，并声称这回只用两手过招，而不使用擅长的腿法。当被选出的黄师傅上台一出手，李小龙立即把他的双手封住。黄师傅多次企图解脱，都被李小龙的双手如磁铁似地严密封闭着而无法挣脱。黄师傅正在感到为难之时，只觉得自己的脸上突然挨了一巴掌，引起了旁观者的一阵讪笑。黄师傅恼羞成怒，立即腾起飞脚，李小龙眼明手

快，用手一撩，“嘭”的一声，黄师傅如马失前蹄，四肢朝天躺在地爬不起来了。

有一回，武术家张仲文赴美国表演，李小龙应邀客串演出。只见他在麦克风前握拳蓄势，猛地一拳打出，顿时由麦克风传出“呼呼”的拳风巨响，台下中外观众，无不瞠目结舌，掌声雷动！

李小龙是个多面手，除了精通各种拳术外，还擅长长棍、短棍和二节棍等各种器械，并研习气功和硬功。据说，他的手指给人用牙齿咬而不感到疼痛。

李小龙从实战出发，以中国武术为基础，吸收西洋拳、空手道、跆拳道、泰国拳等技击术的优点和特长，总结多年的经验而自创了一种拳术——截拳道。

## 设馆广授徒 宣扬真功夫

李小龙为了宣扬中华武术，在大学2年级期间，租了校园的一个停车场角落，挂起了“振藩国术馆”的牌子。每个学徒每月收费15美元。他边教边练，刻苦磨砺，技术大有长进，尤以腿功造诣更为精深。

在振藩国术馆里，他认识了来学武术的同校医学院女学生莲达，经过一年多的交往，他们渐渐产生了感情，最后在1964年8月，他俩正式结婚了。婚后，李小龙夫妇双双辍学，合力经营武术馆，甚至把蜜月旅行也取消了，把全副精力都投注在武术事业上。

自从李小龙在佛罗里达州唐人街赤手空拳制服4个持刀歹徒，勇救华人少女的消息在报纸上刊登之后，李小龙的名

字便传遍了美国，佛罗里达州等电视台也请他表演腿法，中国功夫引起人们的重视。而他创办的振藩国术馆也逐渐兴旺起来了。为了扩大影响，李小龙经常到各处参加武术比赛，并先后在西雅图、奥克兰、洛杉矶等地开设武术分馆授徒。国术馆的规模和设备不断完善，如在洛杉矶的武术分馆建筑面积达600平方米，练功设备有拳击弹簧器、铁桩、精武指桩、刀、枪、剑、棍、拳击计量器、臂力锻炼器、眼力训练器、腿力锻炼器等等。由于李小龙的名气大，慕名前来求教者甚多，收费也大大提高，从过去每人每月只收15美元，改为每小时收费27—50美元不等。学费虽然昂贵，但仍门庭若市。世界上许多显赫的武打明星如美国空手道冠军罗礼士等都争着拜他为师，好莱坞的著名电影明星如占士亨宾和史提夫都是他的门徒。世界拳王阿里也曾登门拜访，与他交流经验。美国国内各流派的拳师经常聚集在李小龙的武馆切磋武艺，他的“以武会友”的宗旨收到了预期的效果。

## 涉足电影界 功夫震全球

20世纪70年代初，一股中国功夫影片的狂潮席卷着世界。李小龙这个响亮的名字震撼全球。

李小龙早在1965年至1971年期间就在好莱坞的电视剧《重现曙光》、《蝙蝠侠》、《褐色日子》、《亚安沙特》里客串演出，并替美国福斯、派拉蒙、米高梅等电影公司拍摄过《青峰侠》、《盲人追凶》、《马洛》等电视剧和电影。但美国导演多要他扮演华人歹徒，给男主角的西洋拳所打败。他感到十分气愤。同时，有些欧美人士扬言：“柔道、

空手道虽源于中国，但日本等国已青出于蓝而胜于蓝。中国武术已经落后了，甚至到了淘汰的边缘。”因此，李小龙立下决心：“我为了替中国武术争一口气，决定把中国功夫搬上银幕，替中国武术争取光荣。”这是李小龙拍功夫片的出发点。更为重要的是：“我是一个中国人”——这是李小龙每时每刻所不能忘怀的，也正是千百万侨居海外的炎黄子孙的心声。

1971年夏季，李小龙接受香港嘉乐电影公司的邀请，拍成一部以中国武术为题材的《唐山大兄》。影片描写了海外华侨奋斗的故事。他在影片中扮演一名年轻的华侨郑潮安，从香港来到曼谷在一间制冰厂当工人。老板以制冰为幌子，将毒品藏在冰里销售，知道这项密秘的工人均一个个被害。郑潮安目睹恶势力如此嚣张，最后忍无可忍，挺身而出，打击恶党为民除害。片中郑潮安与恶党搏斗时犀利的拳脚，使观众无不如痴如醉。喝彩与掌声接连不断。《唐山大兄》创下了香港开埠以来的电影最高票房纪录，达到300万港元。李小龙的名声随后从香港传遍东南亚各地。

继《唐山大兄》之后，李小龙又拍摄了《精武门》，引起更大的轰动。李小龙在该片饰演回上海参加恩师精武会创始人霍元甲葬礼的青年陈真。影片描写了陈真得知师父死于日本武师的毒药之后，只身闯入日本武术馆，打碎了“东亚病夫”和“华人与狗不得入内”的牌匾；随后以无所畏惧的气概与日本空手道拳师及俄国武师搏击，血战之后为日本暴徒所枪杀。李小龙在片中的大无畏精神和惊人的打斗技巧，特别是他表演的“李三脚”和“地躺拳”，令人赞不绝口。由于李小龙的不懈努力，再次把功夫电影带入了新境界，并突

破了票房卖座四百万港元的纪录。

此后，李小龙又自组协和电影公司，自编、自导、自演了影片《猛龙过江》和《死亡游戏》，还与美国华纳电影公司联合拍摄了《龙争虎斗》，并亲自担任了主角。李小龙所拍摄的上述4部影片，一浪高过一浪，震动了世界影坛，也震动了世界武坛。

李小龙在紧张的拍片日子里，仍不忘刻苦练功和与各国武林高手较量以提高自己的实战水平。李小龙在曼谷拍摄《唐山大兄》时，为了考验自创的截拳道的应战能力，他在当地华侨拳手阿金的介绍下，曾与获得过多届冠军的一位泰国拳王察尔猜（译音）比试，经过一番恶斗，李小龙战胜了这位对手，从而改写了中国拳王对泰国拳王每战皆败的历史。为中国武术争了光。

李小龙在香港拍摄第3部功夫片《猛龙过江》时，选中了两位曾经获国际空手道冠军的罗礼士、罗伯华尔作为对手，并且规定被他打败。开始，这两位空手道冠军不服气，于是李小龙与他们都各自带助手，到郊外一个指定地点进行拍摄电影前的点到即止的“友谊较量”，结果，只几个回合，李小龙就以点数取胜，使这两位国际空手道冠军不得不口服心服。

## 英年突夭折 声威仍未减

正当李小龙雄心勃勃，大展宏图，准备继续拍完《死亡游戏》的时候，由于药物过敏，1973年7月20日突然在香港逝世。时年才33岁。李小龙的一生是短暂的，但却如同一颗耀



眼的慧星划过了国际武坛的上空，对现代技击术和电影表演艺术的发展作出了巨大的贡献。他主演的功夫影片风行海外，中国功夫也随之闻名于世界。许多外文字典和词典里都出现了一个新词：“功夫”（Kung fu）。在不少外国人心目中的功夫就是中国武术，李小龙也成了功夫的化身。许多国外武林高手、空手道拳师，泰拳大师看过李小龙主演的功夫片后都承认：“李小龙确有真功夫。”确实，还很少有一位东方武术家能象李小龙一样突破国家、种族的畛域，并且在死后声威依然不减。

李小龙由于在武术和电影等方面有卓越的贡献，他先后在1972年和1973年两度被国际权威武术杂志《黑带》评为世界七大武术家之一。1972年还被香港评为十大明星之一。美国报刊把他誉为“功夫之王”，日本人称他为“武之圣者”，香港报纸赞誉他为“当代中国武术及电影史上的奇才”。在美国、日本、英国、香港、台湾等国家或地区同时出版了纪念李小龙的多种多样的杂志和特刊，都称他为“发扬中国武术最有成效的人”。

李小龙多才多艺，亦文亦武。他每当练功之余，埋头研究武术理论与训练方法。为了方便研究，他家中的武术藏书达两千多本，还广泛收集了世界各种流派的武术影片和录像片。他逝世前留下了七大本学武笔记和六本著作手稿：《截拳道》、《截拳道研究》、《功夫记录》、《二节棍法》、《布鲁斯·李拳术图解》（英文版）和《布鲁斯·李武打技法》（英文版）。世界各国技击杂志仍在不断地研究、介绍他的武功。美国洛杉矶还开设了“李小龙博物馆”，成立了“世界李小龙之友”和“李小龙俱乐部”等组织；世界各地