

• 授人以鱼，亦授人以渔 •

截拳道兵器至尊

双节棍终极自修宝典

李伟凡 著

JEET KUNE DO
NUNCHAKU



经济管理出版社

ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



截拳道兵器至尊

——双节棍终极自修宝典

李伟凡 著

经济管理出版社

图书在版编目(CIP)数据

截拳道兵器至尊:双节棍终极自修宝典/李伟凡
著. —北京:经济管理出版社,2007.9

ISBN 978-7-80207-978-6

I. 截… II. 李… III. 棍术(武术)—中国—基
本知识 IV. G852.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 139979 号

出版发行:经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝8号中雅大厦11层

电话:(010)51915602

邮编:100038

印刷:北京银祥印刷厂

经销:新华书店

选题策划:郝光明

责任编辑:常亚波

技术编辑:蒋方

责任校对:全志云

787mm×1092mm/16

19.25 印张

325 千字

2007年9月第1版

2007年9月第1次印刷

印数:1—8000册

定价:32.00元

书号:ISBN 978-7-80207-978-6/F·850

• 版权所有 翻印必究 •

凡购本社图书,如有印装错误,由本社读者服务部

负责调换。联系地址:北京阜外月坛北小街2号

电话:(010)68022974

邮编:100836

即将推出：

李小龙截拳道权威自修秘笈——

狂龙武道

作者：李伟凡

武学之道——武道启蒙、武道潜规则、武道博弈游戏、狂龙武道研修体系等

为人之道——内敛与张扬之度，以人为本、圆通法则与对事不对人等

生命之道——养生与技击

成功之道——破译李小龙成功之谜，提炼分析如何把握机遇获取人生爆破点，成功与失败的源头、成功者必备的要素、成功九要论等

狂龙武道研修体系摘要：

如何将前臂尺骨锻铸为两把刀？

如何做到出手如挫、回手如钩？

如何快速掌握截拳道技术的核心——近身与发力？

如何做到不借助位置发力，拳腿肘膝、无点不落？

如何在远距离对峙时快速贴近对手，在近乎零距离状态下，爆发重击？

如何做到在劲力与抗打能力远逊于对手的情况下，一击即中，以弱胜强？

如何做到在第一时间、第一距离内不假思索地运用本能反应去攻击对手？

如何在敌我条件悬殊的情况下，引空对手迅猛攻击，柔化刚发，瞬间制敌？

如何在敌我条件悬殊的情况下，仍能做到招招抢攻，制敌于半势之中？

拳无拳、意无意，无意之中是真意！

研修者第一周即可进入攻守合一的训练状态，找到比常规竞技格斗快一倍的出手感觉。

常人三周内掌握寸劲练法与劲力，与训练有素者相比仅功力深浅与运用之道不同而已。

五周掌握移动发力技术。体验静止发力与移动发力训练的不同之处。

形不破体、力不出尖。学会分辨整劲与散劲的不同之处。

刚不可久、柔不可守！刚劲与柔劲的瞬间转换，以不足胜有余！

拳本无法 有法也空 一法不立 万法不容

首次披露武学之道、为人之道、生命之道、成功之道的核心内容。

深度揭示截拳道之奥秘，完整再现李小龙武技的精华与经典部分。

汇总了李振藩二十年武坛生涯的搏击精粹，借鉴近三十年海内外各大截拳道分支机构、南派咏春拳法技击秘笈及现代搏击协会的研修成果，进一步提炼升华为十八法则，以期以崭新的面貌体现截拳道发展的时代特征。

谨以此书缅怀武之圣者李小龙先生！



坚毅与刚强 自信与成功

Be water, my friend!

像水一样吧，我的朋友！

成熟并不意味着做观念上的俘虏，而系自我最深的觉悟。

——李小龙

前言

双节棍又名二节棍，时下最时尚的叫法为双节棍。双节棍源于宋太祖盘龙棍，后经李小龙先生改良得以广泛传播，多年来以其独特的魅力风靡世界。

目前，流行于世的双节棍教材（书籍、VCD等）可谓纷繁复杂、参差不齐，通病是固定于僵化套路招式而忽略内在规律，局限于定步舞花杂耍而忽视身法、步法与发力训练，且实用性极差，众说纷纭，使人难以甄选，望而却步。且由于平面教材的非直观性，研习者往往难以看懂并学会书中描述的各种技法招式，更不用说系统训练、触类旁通、晋级突破了。

绝大多数的双节棍自学者，都希望通过权威专业的规范教材迅速自修入门，短期内使技术定型，通解双节棍运行之规律，一法通万法通，进而掌握各种风格流派的双节棍习练技巧，融百家之长而趋大成圆熟之境地。

本书可以解决不同层次的双节棍自学者面临的各种问题，使初学者快速入门，逐级晋升，令中高级水平者规范技术，突飞猛进。

在阅读本书之前，应明确的是，本书旨在揭示兵器运行之规律，其教授方法与以往所有的双节棍教材有所不同，是遵从“授人以鱼，亦授人以渔”的宗旨而展开的，希望所有热衷于习练截拳道双节棍的朋友不仅能够看懂功夫，亦能真正学会功夫并学以致用，达到强身健体之功效。

“天下莫柔弱于水”，“而攻坚强者莫之能胜”。双节棍因兼具软硬兵器的特性，刚柔有度，动静有法，故在截拳道兵器中居至尊地位。

拳术水平的提高有助于兵器的运用，而兵器操习水平的进步又能促使拳术技击产生飞跃。本书以与截拳道一脉相传的风格，深度剖析并揭示李小龙双节棍的精义所在，全面解读兵器运行之规律。

值得一提的是，本书所倡导的学习方法亦有别于其他同类教材。所有研习者均应接受并通过本书所示之双节棍晋级测试，检核自身水平后方可查阅修习。

无论有无双节棍技法基础的朋友，均能从测试中找到答案，评估测定自身双节棍水平，从而给自己准确定位，缩短训练周期，短期内迅速提升

双节棍水平。

本书的目录有四种，提供多种快速、科学的训练方法，适合不同风格、水平的双节棍研习者翻阅查询。

全书共分八个部分，由棍道入门起始，循序渐进，经品势、步法、无极旋风三十六式、超体能训练、奇正十三式、高级连动技巧，至无极限棍搏术终。

通览全书，结构严谨，层次分明，全面、系统地阐述了现代双节棍道修习的全过程。其技法体系融合了古典与现代兵器技法之精华，包罗万象、极尽变化。

双节棍的研修过程，必然经过“由简入繁、由繁至简、以简驭繁”的三个阶段。研习者可在熟练掌握本书内容的基础上，根据自身性格特点创造出适合自己的棍法，从而达到无为无所不为的归零状态，举一反三、触类旁通地发展兵器搏击术。

相信截拳道双节棍的推广与发展，会因时代的变迁、不同武道的互相融合而出现新的局面。

本书的编撰过程中，有幸得到杨健君、闫无为、吴嘉义、徐博、贾成旺等友人的热情帮助，在此一并表示诚挚的感谢！

需要特别指出的是：习练双节棍的目的首先在于健身，其次则是自卫；所有招法，不到万不得已不可轻易出手伤人。习者务须弘扬中华民族的武德，以武会友，健身自卫，强我中华！

李伟凡

丁亥年五月于北京

截拳道双节棍晋级测试

在学习本书之前，请先做以下测试，看看自己是不是已经具备作为一名出色的截拳道双节棍研修人应有的素质，是否已经真正了解并掌握了双节棍的各种研习方法。

下面的测试题可以帮你迅速测定自身双节棍等级水平与综合素质，从而给自己准确定位。请在相应的选项中做出明确选择。

1. 无论多忙，我都能够坚持每天或一周内练习双节棍一两次，每次坚持训练半小时以上。()
A. 总是 B. 有时 C. 从不
2. 我喜欢对着镜子做各种操棍姿势与攻防练习，并及时纠正自己的动作。()
A. 总是 B. 有时 C. 从不
3. 练习双节棍过程中，受伤是很正常的，但是我会想出许多方法尽量规避这种风险。()
A. 总是 B. 有时 C. 从不
4. 任何事物的学习都是建立在兴趣的基础上的，我会想出许多方法将练习双节棍的兴趣保持下去，并使之逐渐成为我生活的一部分。()
A. 总是 B. 有时 C. 从不
5. 我认为练习双节棍不仅可以提高人体的攻防潜能，抗暴自卫，更重要的是能够陶冶情操，锻铸坚毅的品格与自律的美德，同时亦是个人素质与修养的一种体现。()
A. 总是 B. 有时 C. 从不
6. 在练习双节棍之前，我会做一系列的热身运动，我认为热身很重要，这对我的技艺提高与稳固会有很大帮助。()
A. 总是 B. 有时 C. 从不
7. 我能够将自身的双节棍训练目标按重要程度排序，并不断提醒自己应该前进的方向。()
A. 总是 B. 有时 C. 从不

8. 我会通过各种渠道（到双节棍网站查阅资料、购买双节棍教学书籍与VCD、道馆训练等）与同行之间进行沟通、交流，以提升自我研习的广度与深度。（ ）
- A. 总是 B. 有时 C. 从不
9. 我对于自己所做的各种决定与训练计划均充满信心，当调整训练步骤或改变训练计划时，我会留意它所产生的效应。（ ）
- A. 总是 B. 有时 C. 从不
10. 双节棍舞花换手技术只是协调性训练的一部分，并不能真正替代实战，我认为倘执著于复杂舞花与抛接棍练习，则与截拳道要义背道而驰。（ ）
- A. 总是 B. 有时 C. 从不
11. 对于双节棍水平不如自己但有独特见解和技能的人，我往往能虚心求教，听取他们的意见和想法。（ ）
- A. 总是 B. 有时 C. 从不
12. 我时常通过说服而不是使用武力压服化解争端与矛盾。（ ）
- A. 总是 B. 有时 C. 从不
13. 无论是同个人还是同团体性质的双节棍研习者会面，我都会提前做好切磋、交流准备。我认为做人与做事很重要，功夫高低尚在其次。（ ）
- A. 总是 B. 有时 C. 从不
14. 当我的同行、朋友习练双节棍出现问题或有所突破时，我能够适时给予鼓励或指点，我避免将对他人的表扬与批评混为一谈。（ ）
- A. 总是 B. 有时 C. 从不
15. 我会根据自己的身体条件、性格特点，总结提炼出适合于自身风格的棍法；我深信身手、眼、身法、步法与发力训练才是兵器技击之根本。（ ）
- A. 总是 B. 有时 C. 从不
16. 我能够深刻体会到兵器训练与拳脚功夫的互通之处，二者同源同理，相辅相成。（ ）
- A. 总是 B. 有时 C. 从不
17. 我认为成功对于我来说极为重要，我时刻渴望成功，并积极寻求各种方法来实现。（ ）
- A. 总是 B. 有时 C. 从不
18. 我认为一名武者应善于思考，并非仅仅局限于刻苦练习。（ ）

- A. 总是 B. 有时 C. 从不
19. 我喜欢与同行进行模拟实战训练，并能够将其运用到实战中，以己之长，克敌之短，使对方的优势无从发挥。()
- A. 总是 B. 有时 C. 从不
20. 我希望通过对双节棍技法的研习，进而掌握各种软硬兵器的训练技巧，开拓创新，将中华民族的国粹发扬光大。()
- A. 总是 B. 有时 C. 从不

说明：满分 100 分，选“总是”得 5 分，“有时”得 3 分，“从不”得 1 分。

95 分以上，恭喜，你已经是一名出色的截拳道双节棍研修人了；

85~95 分，技术尚算扎实、全面，但不稳固，请从终级研修目录练习！

75~85 分，略高于平均水平，须从中级晋升目录进行选择练习！

60~75 分，有一定基础，但很薄弱，须从中级晋升目录系统练习！

50 分以下，赶快，要从头学起！从零起点速成目录开始练习！

请根据自身测试结果，参照本书提供的四种修炼目录开展个人训练计划。

培训目录解读

本书提供四种修炼目录，方便不同等级水平的双节棍练习者查阅修习。

一、零起点速成目录——适合无任何基础者快速入门，两周速成。

二、中级晋升目录——适合初级或略高于初级水平者短期内突飞猛进，四周内可望有大幅度提高。

三、终极研修目录——适合中级水平者突破所学，举一反三，触类旁通，三个月可望融会贯通。

四、全书总目录——前三种目录所示训练方法，均从总目录翻阅查询。总目录方便所有致力于现代双节棍道研习者查阅修炼，智武兼修。

之所以提供四种的不同的目录，是从易学易练、启发诱导的角度出发，使不同层次水平的双节棍爱好者都能够通过此种训练快速受益，短期内感悟成功。因为我们要掌握的只是其中的原理与方法，而非形式上的东西。

本书首创双节棍晋级测验，欲学先定位，因材施教，启发诱导，互动教学，缩短训练周期，节省时间，轻松晋级，开国内武道培训之先河！

双节棍零起点速成目录

一、双节棍练习前的准备活动	第（4）页
二、握棍攻击法与移动发力训练	第（9）页
三、品势九大原型	第（41）页
四、舞花回弹技术	第（18）页
五、九大实战步法	第（93）页
六、实战距离剖析	第（33）页
七、自卫反击训练	第（26）页
八、九大静态品势	第（46）页
九、双节棍道之内涵	第（34）页

零起点训练计划

分类	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
早 上	1. 准备活动 2. 握棍攻击 法与移动发 力训练	1. 准备活动 2. 九大实战 步法	1. 准备活动 2. 握棍攻击 法与移动发 力训练	1. 准备活动 2. 九大实战 步法	1. 准备活动 2. 握棍攻击 法与移动发 力训练	1. 准备活动 2. 九大实战 步法	1. 准备活动 2. 九 大 静 态 品势
晚 上	1. 准备活动 2. 品势九大 原型 3. 舞花回弹	1. 准备活动 2. 品势九大 原型 3. 舞花回弹	1. 准备活动 2. 舞花回弹 3. 实战距离	1. 准备活动 2. 品势九大 原型 3. 自卫反击 训练	1. 准备活动 2. 舞花回弹 3. 实战距离	1. 准备活动 2. 实战距离 3. 自卫反击 训练	1. 准备活动 2. 九 大 静 态 品势
持之以恒，必有所成！							

现代棍道训练释疑：

首先，在练习前应稍稍活动身体，如跑步或跳绳 5 分钟，待身体发热后再做练习前的准备活动。

其次，因双节棍运转速度较快，容易伤到自己，初学者较难掌控，故应持海绵棍练习，待动作熟练后换木制棍或钢制棍操习。应强调的是，须对着镜子做品势九大原型动作，方便及时纠正，力求动作规范。

再次，舞花回弹中的动作可随意拆分练习，自由组合新动作，然后参照品势九大原型动作收棍。

最后，步法是根本，可单独拿出来做专项训练，应长期坚持练习，决非短期内可成。

切记，过度疲惫时停练一天，以免影响效果。定时定量练习有助于固化动作，相同动作隔天训练比每天都练提高要快，且易保持兴趣不减，不至于半途而废。每天一早一晚各练1小时左右即可，若要速见成效，可根据各人体能状况适当延长。若有同伴陪练则进境更速。

人体是一个蕴涵极大潜能的宝库，一切自给自足，不假外求。既要认真刻苦练习，又要顺从自然随意的法则，若确实无法将某个动作做到尽善尽美，则不必强求，换下一个动作即可，随着时间推移，人体会将各种动作潜移默化。具体训练可参照上述目录中的顺序及计划表练习即可，一般人在1~2周内能基本掌握所有动作，此后可改用重量较轻的木制或钢制双节棍训练。1个月后，随着动作的熟练与技能稳固，可根据自身情况自由调整训练计划，然后进入中级晋升目录。

双节棍中级晋升目录

一、双节棍练习前的准备活动	第（ 4 ）页
二、九大动态品势	第（ 65 ）页
三、品势格斗技	第（ 80 ）页
四、九大实战步法	第（ 93 ）页
五、无极旋风三十六式	第（ 109 ）页
六、超体能九大训练	第（ 187 ）页

中级晋升训练计划

分类	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
早 上	1. 准备活动 2. 九大动态 品势	1. 准备活动 2. 品势格斗 技	1. 准备活动 2. 九大实战 步法	1. 准备活动 2. 无极旋风 三十六式	1. 准备活动 2. 九大实战 步法	1. 准备活动 2. 无极旋风 三十六式	1. 准备活动 2. 品势格斗技
晚 上	1. 准备活动 2. 九大实战 步法	1. 准备活动 2. 无极旋风 三十六式	1. 准备活动 2. 九大动态 品势	1. 准备活动 2. 无极旋风 三十六式	1. 准备活动 2. 九大动态 品势	1. 准备活动 2. 无极旋风 三十六式	1. 准备活动 2. 超体能九大 训练
持之以恒，必有所成！							

中级棍道训练释疑：

首先，在练习前应稍稍活动身体，如跑步或跳绳 5 分钟，待身体发热后再做练习前的准备活动。

其次，欲直接进入中级晋升目录的朋友，请先阅读零起点速成目录的训练内容，建议照做一遍。若能顺畅做到各种动作，请开始中级晋升目录的修炼，否则，请回到零起点速成目录，待圆熟掌握各种技术后，方可开始下一步的训练计划。

再次，九大动态品势中的大部分动作都不难掌握，仅鱼跃式、鹰飞式与龙卷风涉及腾空，初练时动作幅度不宜过大，以免受伤。若确实无法掌握，可暂时跳过不练。

最后，无极旋风三十六式中较为容易掌握的招式为霹雳旋风、霸王击

鼓、盘根错节、左右开弓、瞻前顾后、中流砥柱、退避三舍、威震八方、添枝加叶、六丁开山、连中三元、三环套月、倒行逆施、八方风雨、速战速决、倦鸟知返；难度较大的招式为七步干戈、螺旋风暴、十面埋伏、六道轮回、横扫千军、龙翔九天，应遵循先易后难的原则练习。

切记，只有在单棍棍法较为熟练的基础上，方可尝试超体能九大训练，若感到个别训练难度太大，则不可强练，以免适得其反。再次强调，步法是关键，应长期坚持练习。

总之，若能严格按照要求训练，一般人在 4 周内可基本掌握大部分动作，7 周内产生飞跃。

双节棍终极研修目录

一、双节棍道之内涵	第（34）页
二、品势九大原型	第（41）页
三、品势格斗技	第（80）页
四、九大实战步法	第（93）页
五、超体能九大训练	第（187）页
六、奇正十三式	第（207）页
七、天罗地网棍	第（242）页
八、无极限棍搏术	第（255）页
九、资源整合！融会贯通！大成圆熟！	

终极棍道训练释疑：

首先，对于中级水平者而言，双节棍单棍的各种技法已基本通解，本目录不再安排训练计划表，一切研修训练应从印证学习的角度出发，拓展自身技术的广度与深度。应再次强调的是，本书倡导的是原理，而非仅仅局限于外化的技巧。希望研习者能根据原理，自行寻求适合自己的方法！

其次，中级水平者应立足实战。步法是关键，须勤于练习。

再次，双棍的棍法虽然不多，却是其精华所在，更是强化单棍棍法的一种途径。因此应熟练掌握奇正十三式与天罗地网棍。

最后，要解释的是“资源整合”、“融会贯通”与“大成圆熟”。其内容包括：到截拳道双节棍网站查阅资料、购买各种风格的双节棍教学书籍与VCD、道馆训练、同行交流切磋，等等。

总之，应积极寻找各种途径与方法，促使自身技艺水平产生飞跃，渐趋大成圆熟之境地。此亦所有双节棍研习者共同奋斗的目标与方向。学无止境，武道是没有终点的，我们渴望成功，更希望能够通过自身的智慧开启成功之门。

努力吧，朋友！期待这一切早日来临。

总目录

截拳道双节棍晋级测试	(1)
培训目录解读	(4)
双节棍零起点速成目录	(5)
双节棍中级晋升目录	(7)
双节棍终极研修目录	(9)
 第一部分 现代双节棍道	 (1)
第一节 双节棍的历史与特点	(3)
第二节 双节棍练习前的准备活动	(4)
一、坐卧屈伸	(4)
二、左摇右摆	(5)
三、力拔山河	(6)
四、瞻前顾后	(7)
五、擎棍跳跃	(8)
第三节 握棍攻击法与移动发力训练	(9)
一、基本握棍法	(9)
二、双节棍攻击法诀	(12)
三、移动发力训练	(13)
第四节 舞花回弹技术	(18)
第五节 人体部位攻击指南	(24)
一、头颈要害部位	(24)
二、躯干要害部位	(25)