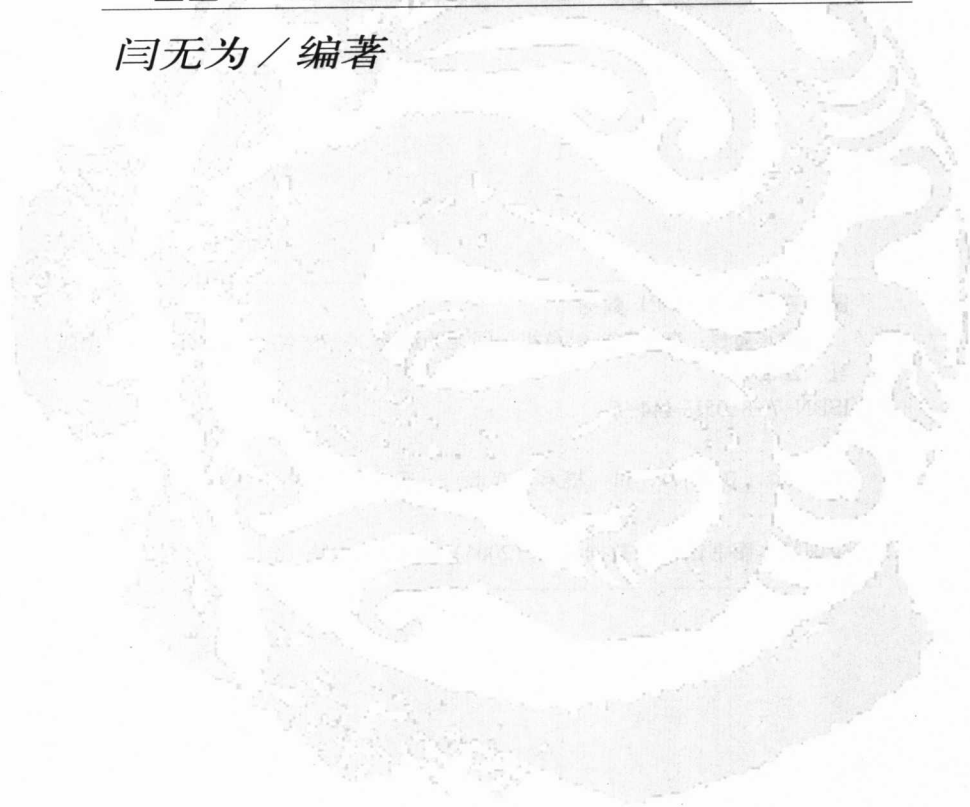


李小龙短棍鼻祖 菲律宾魔杖

闫无为 / 编著



北京体育大学出版社

序

早在本书编著初期，闫无为先生就将书中内容转述与我，其后又将相关文章、图片拿给我看。当看到本书的定稿版本时，尽管早已有些心理准备，仍是掩不住惊讶和兴奋。对于这位当代菲律宾武术传播者的效率与速度、功底与实力，又有了新的感知。

无为先生出生于孔孟之乡，自幼热衷中华武术，通影视、善表演，融中菲两国武技于一身。为人风趣、幽默，平实之中透着一股刚毅之气，实乃我辈男儿本色。

通览全书，结构严谨、系统专业、文风朴素，语言简练生动，图解详细。菲律宾魔杖技法兼具实用与创新两大特色。在承袭前辈武技风格的基础上，又有了新的诠释。

本书作者闫无为先生，是位辗转于中国与马尼拉两个阵地的“两栖”人物。在中国武术界他是个新人，但论功夫，归属实战派。

相信本书将成为广大搏击爱好者、武术专业人士的必读之物。

是为序。

李伟凡

乙酉年初于北京功夫居

编著者的话

应当承认，最早把菲律宾魔杖出神入化地展示给世人的是菲律宾棍王依鲁桑度，而呈现这一绝技珍贵镜头的却是李小龙主演的那些传世电影。我们不仅在《死亡游戏》中看到了李小龙以二节棍与伊鲁桑度的魔杖令人眼花缭乱的精彩对决，还在《龙争虎斗》中亲眼目睹了李小龙纯熟的菲律宾魔杖演示。虽然这一切都已经是三十多年前的事了，但是在今天看来，仍充满魅力，这也是我想将菲律宾魔杖介绍给广大读者的原因。

武术是一种特殊的技能，也是相当微妙的一种艺术，仅仅具备了技巧还算不上大师。

本书所介绍的招式，其作用是相对的，只能在一定的条件下使用。说到底，只是武术的某种表现形式而已，代表不了它的全部。书中所示范的模拟实战的招法，还不能算是真正的实战，切莫刻意模仿招式技法，重要的应该是拳兵变化的自然规律。

根据前辈高手的传授以及本人的习武心得，我认为不管是一个武者，还是一个普通人，都应该学习一些器械的运用。因为在现实生活中暴力犯罪还不能消失，歹徒在行凶时，往往都是利器在手，而少有赤手空拳地去行凶的，如果面对手持利刃的歹徒，你还在幻想什么空手夺白刃的话，无疑是自寻死路，除非你身边没有任何的器械可拿，如果有，我相信就是顶级大师他也会毫不犹豫地拿起武器进行还击。八卦拳名家程延华在抗击八国联军时用的是单刀而不是八卦拳，终因寡不敌众，引弹牺牲，就连李小龙先生出门时还不忘在腰上挂一把小刀，背后插上两节棍。我们的功夫不知比他们逊色多少，怎么会轻易相信自己的拳腿能与手持利刃的歹徒抗衡呢？如果能，那也只有武学修养极高，双方实力悬殊很大的情况下才能做到，如果没有这些先决条件，还

是先把自己武装起来的好，一旦武器在手，你会平添几分英气与自信，面对歹徒岂不是更加从容。

武术之“武”是由古代象形文字而来，它的组成是由一个“人”手拿“戈”（武器）所组成的，实际就是拿起武器战斗的意思，而不像说文解字中所讲的“止戈为武”。拿起武器不去战斗而要“止戈为武”那只是一种美好的期盼而已，不是“武”的真意，做为一个武人要有随时战斗的准备，大敌当前临危而不惧！在平时应掌握正确的练功方法，还应知道一些常识性的知识。在真正的实践中，敌人拳脚兵器的速度极快，其变化无常，我们的大脑根本来不及反应，而真正用于搏击的应该是一种自身的感觉，这是日久天长的磨练而产生的一种自然的本能反应，不是刻意做作的产物、自然本能的反应是武人追求的功夫境界，平时练功的重点也应是练习人之本能反应，而不是外在的形式。

《孙子兵法》虚实篇：“夫兵形象水，水之形，避高而趋下、兵之形避实而击虚、水因地而制流，兵因敌而制胜，故兵无常势、水无常形、能因敌变化而取胜谓之神，拳兵同源。”如能在练功或对敌中精神达到忘我，追寻自然之法，做到随机而动，才能发力勇猛，克敌制胜，所谓“拳本无法，有法也空，一法不立，万法不容”。

由于现在生活节奏的加快，时间较少，也很难找到志趣相投的武友共同进行练功。鉴于此，本书内容大多为个人演练动作，而实际打斗内容较少，本书中有眼花缭乱的舞花及变把、换把动作，有很强的趣味性，同样适合于舞台及影视表演，并且在各种舞花、变、换把中涵盖了多角度、全方全的攻击手段，变化多端，互相呼应，在倏发倏收的动作中又蕴含了各种攻击技法。本书融健身、表演实战于一体，较完整地展示了菲律宾魔杖的多种技法，希望本书的出版能给大家带来有益的帮助。由于本人水平有限，书中不足之处，望前辈明手给予指正。

最后感谢董云翔、杨健君、李诚威、吴加毅诸位先生所提供的友情帮助。

目 录

菲律宾魔杖简介篇

- 一、菲律宾魔杖的起源 3
- 二、菲律宾武术与其它武术的区别 5

菲律宾单魔杖基础篇

- 一、5种握棍手法 9
- 二、11种实战架式 10
- 三、7种实战步法 12
- 四、基础棍法23式 15

菲律宾单魔杖技巧篇

- 一、单魔杖中级技法12招 28
- 二、单魔杖高级组合技法20式 43

菲律宾双魔杖训练篇

- 一、握棍手法与11种实战架式 96
- 二、双魔杖基础棍法11式 98
- 三、双魔杖高级连动技巧 115

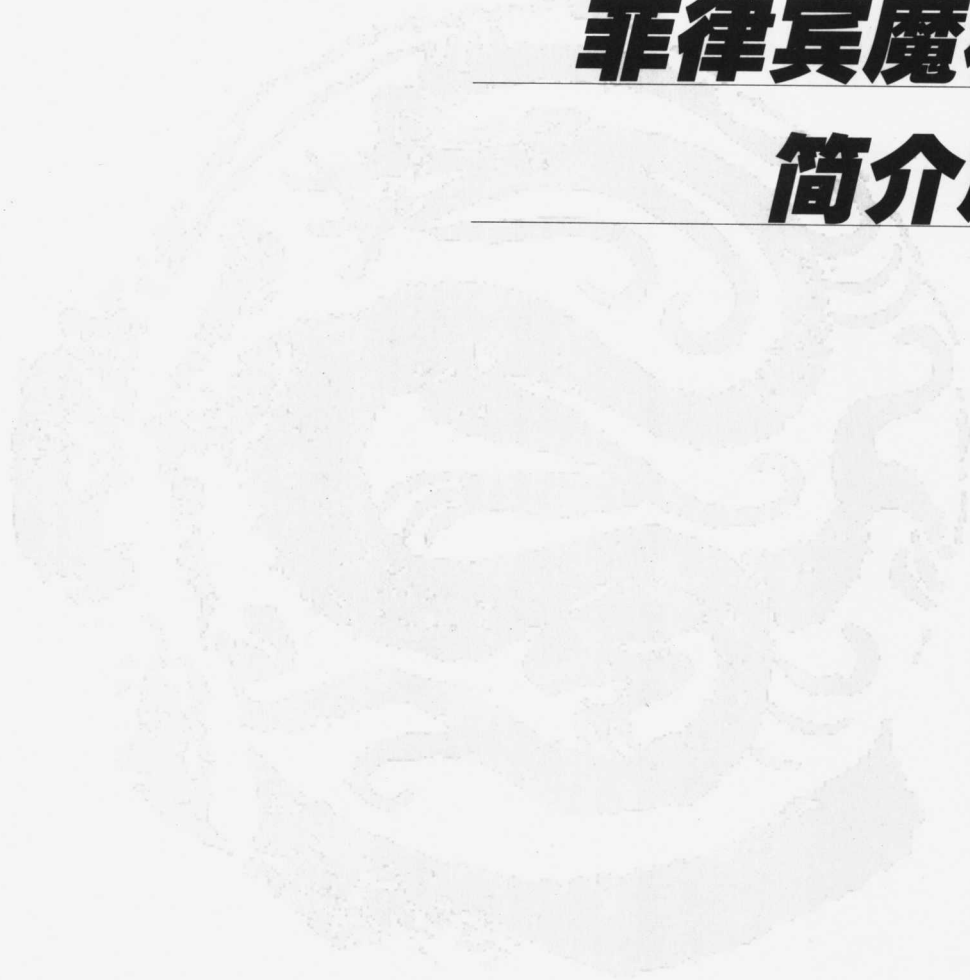
菲律宾魔杖实战篇

- 一、3种攻防距离及应用 154
- 二、基本攻防理论 156
 - 战略位置 连环动作 截 击
- 三、突然攻击技法 158
- 四、防御技法 160
 - 上盘防御 中盘防御 下盘防御
- 五、反攻技法 162
 - 对特殊器械、对长兵、对短兵
- 六、抢攻技法 180



菲律宾魔杖

简介篇







一、菲律宾魔杖的起源

菲律宾武术是一个独立完整的武学流派,菲律宾魔杖是菲律宾武术中一种重要器械。器械方面(图1-1)包括单魔杖(图1-2)、双魔杖(图1-3)、双节棍(图1-4)、六尺魔杖(图1-5)、短刀、长刀、长剑、钢鞭等等,并有其独特的训练方法。它的理论自成一体,与中国功夫、日本剑道、西洋剑等有很多不同之处。

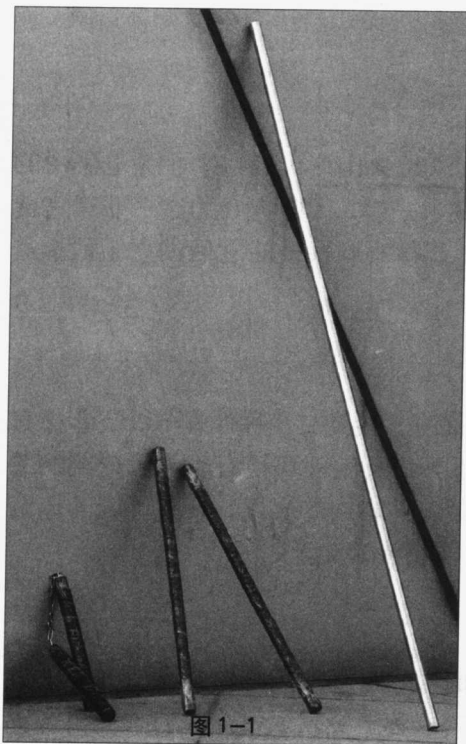


图 1-1



图 1-2



图 1-3



图 1-4



菲律宾魔杖这一中文名称，是因“菲律宾棍王”依鲁山度大师在李小龙电影中的精彩表演而得名，其魔杖技法出神入化，好像玩魔术一般，因此大众为这一菲律宾武术起了“菲律宾魔杖”之名称。李小龙也在吸取了菲律宾魔杖技法之后创立了截拳道的短棍搏击术。

菲律宾魔杖是由古代菲律宾刀剑搏击术演变而来，其英文名称叫作Kali。菲律宾武术的历史源流及发展，与菲律宾本身特殊的战争历史及地理环境有着不可分割的关系。菲律宾是一个多岛的国家，由于早期交通不便，岛屿间的居民，具有不同的风俗习惯，而各部族之间因地理环境的不同，也有多种独特的武术门派。

菲律宾武术始于刀剑搏击术，在西班牙占领时期，西班牙政府禁止菲律宾人民练习刀剑搏击术，因此菲律宾人民为了保存文化遗产，为了反击做准备，刀剑搏击术遂演变成“舞蹈”，用棍和竹子代替刀剑，并融合在传统菲律宾竹舞中，才得以光明正大的公开练习，后来再演变成广为人知的菲律宾魔杖棍法。

菲律宾武术器械中，最广为人知的就是魔杖。目前，在世界各地菲律宾魔杖也十分流行，不仅大家把它当作健身的运动，军警人员也吸取了魔杖技法，把其运用到警棍术中。每年在世界各地有不同的菲律宾魔杖比赛，最著名的是每隔两年，由世界菲律宾魔杖联盟（WEKAF）举办的菲律宾魔杖全接触散打赛。有美、英、德、印度等20多个国家的运动员参加，每次都盛况空前。



二、菲律宾武术与其他武术的区别

菲律宾武术体系与其他武术体系一样，都有自己的历史文化背景，并有其民族特色；菲律宾武术有一些基础很重要的理论，与其他武术体系有很大的区别。

1. 练习菲律宾武术从器械开始；
2. 练习中以击打对方器械进行模拟练习；
3. 注重一招一式的攻防对练。

菲律宾武术是由器械运用开始的，当习练者器械技法掌握到一定程度，再把器械技法运用到徒手搏击中。这与其他武术多以拳法或腿法为基础，拳腿技法有一定水平后才进行器械训练，有很大分别。

其实，中国功夫在古代也多是运用器械与敌人进行战斗，拳谱也多是器械谱，直到近代才以修习拳法为主。这是由很多历史原因造成的，在此不多赘述。

在魔杖的练习中，击打对方魔杖而非直接攻击对手，其实这只是一模拟击打对方身体的练习。

注重一招一式的攻防对练，则能较快地运用到实战中。





菲律宾单魔杖

基础篇





一、5 种握棍手法

握棍手法的不同可产生不同的打击效果

1. 正手无棍尾握法 (图 2-1)。
2. 正手有棍尾握法 (图 2-2)。
3. 中段握法 (图 2-3)。
4. 双手握棍 (图 2-4)。
5. 阴手握法 (图 2-5)。



图 2-1



图 2-2



图 2-3



图 2-4



图 2-5



二、11 种实战架式

这些实战架式是为在搏击中灵巧的移动、有效地攻击和防守反击提供保证的。

1. 上段开放式 (图 2-6) 属攻击型实战架式。
2. 中段闭门式 (图 2-7) 属攻守兼备型实战架式。
3. 下段侧持棍式 (图 2-8) 属多变型实战架式。
4. 警戒式 (图 2-9) 属常规型实战架式。
5. 斜把持棍式 (图 2-10) 属防守型实战架式。
6. 阴手藏棍式 (图 2-11~12) 属突发型实战架式。
7. 阳手藏棍式 (图 2-13~14) 属突发型实战架式。
8. 垂棍式
 - (1) 前手垂棍式 (图 2-15)。
 - (2) 前手垂藏棍 (图 2-16~17)。
 - (3) 后手垂藏棍 (图 2-18~19) 属突发型攻击架式。
9. 双手前平持棍 (图 2-20) 属多变型实战架式。
10. 双手后平持棍 (图 2-21~22) 可应用于、变、换把技法属多变型实战架式。
11. 扛棍式 (图 2-23) 属威慑型实战架式。



图 2-6



图 2-7



图 2-8



图 2-9



图 2-10



图 2-11



图 2-12(后视)



图 2-13



图 2-14(后视)



图 2-15



图 2-16



图 2-17(后视)



图 2-18



图 2-19(后视)



图 2-20



图 2-21



图 2-22(后视)



图 2-23



三、7 种步法

能够向任何方向做迅速地移动，同时又能保持身体平衡，且能有效地发动攻击和避免对方的进攻。可以说：“一个人功夫的高低，全在步法的应用上。”

1. 前进步（图 2-24~27）。

2. 后退步（图 2-28~30）。

3. 左移步（图 2-31~33）。

4. 右移步（图 2-34~36）。

5. 左闪步（图 2-37~39）。

6. 右闪步（图 2-40~42）闪避来势凶猛敌人的一种步法，与左右移步在身法上有很大的不同。

7. 三角步（图 2-43~47）闪避开敌人的攻击后，进入敌人身体的侧面来打击敌人的一种步法。



图 2-27



图 2-26



图 2-25



图 2-24