

雷仁生棍法

生徒编著

飛龍棍

棍

广东人民出版社

雷仁生棍法

飞龙虎棍

生徒编著



飞 龙 虎 棍
——雷仁生棍法
生 徒 编 著

广东人民出版社出版发行
广东省新华书店经销
肇庆新华印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 8.625印张 1 插页 24,000字

1990年2月第1版 1990年2月第1次印刷

印数 1—4,000册

ISBN 7—218—00380—4/G·66

定价 3.00 元

自序

我生体弱多疾病，父母忧心不成人。
幼从名师学医药，更习武技以健身。
东瀛学成赋归日，四海干戈内战频。
拳术师事梁天柱，三年观摩得其真。
于役羊城会群英，世龙江德负盛名。
江师关外天潢胄，昔曾供职在旧京。
飞龙虎棍称无敌，闯荡江湖抱不平。
三千桃李遍天下，黍列门墙薄有成。
棍法还兼枪法用，其中奥妙在神明：
实里含虚真有假，假内藏真虚实生；
虚实真假操诸我，变化莫测任纵横。
变中有变法中法，此棍武林有好评。
赵陈整理出专书，嘱余从头序所以。
愧余老朽笔荒疏，未能一一详为记。

沧桑几度夕阳红，人生百岁何足恃！
国技秘传应发扬，继往开来至可喜。
自古文事辅武功，于今中外亦如是。
聊借七古作序言，拉杂写来止乃尔。

雷仁生

1985年3月于纽约

前 言

飞龙虎棍首先由东北棍师江德传至广州。雷仁生老师在广州跟随江德学习多年，尽得其棍法之秘。雷老师又经过几十年的深入钻研，将南北派多家的棍术、拳术的精华吸收进飞龙虎棍中，从理论上和技法上充实、发展了飞龙虎棍，形成了雷仁生棍法。它的独特之处是兼有杨家枪法的特点。它不着重扒、勾、刈等招架法，而是以变化紧迫为主，步法、身形与手法变化灵活，取顺变而不逆碰，乘人之变棍而攻其无备，讲究生死门的趋避，生死棍的变化，老嫩棍的进退，量度距离的远近，计算时间的迟速，掌握用棍的长短，粘连跟随，刚柔并用，顺势巧取，以攻为守，守中寓攻，攻守连为一势。

已故的著名南派武术家、原广东省武术协会主席黄啸侠十分称赞此棍法。他在70多岁高龄时还坚持向雷仁生学习此棍，并将其中部分精华吸收进他创造的棍术套路“双头扁拐”中。已故的著名拳师梁天柱也称赞说：“未曾见到如此精妙的棍法。”他也曾向雷老师系统学习此棍。著名的六点半棍的老棍师梁材深知此棍之了得，他说：“此棍法是八卦棍中的两门软卦棍法，向为不传之秘，掌门人留下这一手，是为控制不服之顽徒。”此外华南师范大学体育系教授、莫

家拳的嫡传人林仲伟、香港菁华武术协会梁克明先生等许多武术界的权威人士，都对飞龙虎棍推崇备至。

雷仁生于1907年诞生在广东省台山县一个世代书香之门。自幼就聪敏好学，对什么都感兴趣，父母爱之如掌上明珠。父母见他体弱多病，不惜用重金聘请名拳师教他习武，后又送他到外地拜名师学习。

就这样，雷仁生与武术结下了不解之缘。他虽是学医的，大半生都是与中医打交道，但却从未中止过对武术的探索与锻炼，不论在何时何地，只要遇到武林好手，他都虚心求教。雷师事过的武术名师不下十多位，所学的武术派别也较多。如少年时代在乡间跟地方名师学过广东的蔡李佛拳，后来又跟黄廷瑞学过少林十字拳，跟空门人学过真朗和尚的秘传左棍套路罗成下马枪，跟陈荣彪学过蔡家拳、八卦棍（左棍）、跟冯安师傅学过少林左右十三枪棍。在上海曾拜名师学过福建少林猿鹤双形拳，又在精武会学过谭腿、功力拳、大战拳等。

雷仁生不抱门户之见，虚心学艺。他集百家之长，取诸派之精，为后来在武术上有所造诣打下了坚实的基础。然而真正促使雷仁生的武艺产生质变的，是在得到著名拳师梁天柱和名棍师江德的真传之后。

梁天柱曾长期在广东省台山县行医跌打，兼教武术。雷仁生跟随梁师学习多年，对梁的十八罗汉拳、太子剑拳及擒拿十八打等技艺，尽得其秘。

江德闯荡江湖时，号称江世龙，以擅长棍法而名扬东

北，到广州后有棍王之美称。雷仁生向江德学棍多年，但江德的技艺不轻易传人，尽管其弟子在广州就不下千余人，能得到其棍法真传者只有区区四人，这四人之中，雷仁生又居其首。这只因雷仁生学习刻苦，悟性好，且品德亦善，对师傅十分敬重，所以江有意把其秘艺传给他。雷后来曾谈到，江德教他棍法时，是关起祠堂门单独向他传授的。由于得此气候条件，多年之后，雷仁生对江德的穿山虎、侧面虎、飞龙虎棍等棍法，便尽得其秘。

雷仁生对上述两位恩师是非常感激的，这次整理飞龙虎棍出版时，还特别谈到要说明飞龙虎棍源于江德师傅，说：

“江德师傅呕心沥血，把不传之秘传于我，我们是不应该忘本的。”

雷仁生继承、发展了梁天柱和江德等大师的绝技。他在江德棍法的基础上，融进了太极拳的粘连沾提技法及其他派的精华，提出飞龙虎棍的“十六字诀”：“变迫招收、贴提相随、阴阳顺逆、浮沉吞吐”。他经数十年的探索，还总结出棍术技击六项优劣势原则，把各种对拆棍法进行归纳，并用歌诀进行概括。在拳术方面，雷仁生在梁天柱拳术的基础上，编成108式的“飞剑降龙拳”。该拳具有刚柔相济，内劲与外劲并用，顺桥借力以巧取，不角力硬碰以图胜，以及擒拿放打，阴阳顺逆，循环多变等特点。此外，雷老师还怀有铁扇点穴的绝技。

雷仁生老师在武术界颇有名望，在中医界更深受人们尊敬。雷仁生曾就读于广州光汉中医学校，早年，曾先后追随

广州近代名中医吕安卿、吕楚白、黄焯南身边学习。他从事中医工作50多年，在继承和发展祖国中医遗产的工作中作出了显著的成绩，1979年1月20日荣获“广州市名老中医”称号。广东人民出版社出版了他的专著《中医妇科医疗经验》。他还参加了广东科技出版社出版的《广州近代老中医医案医话选编》的编写工作。

因子女侨居美国，雷老师退休后于1980年移居美国纽约。虽然他已年逾古稀，但身体健康，精力充沛，到纽约后仍继续从事中医工作，每天都到位于纽约市伊丽莎白街三号的陈沾记参茸药材玉器店为人诊病，晚上则和武林朋友研究武术，教授亲朋好友习武，把他的高超中医术及精湛的中国武术带到美国为华侨服务，为当地人民服务，为促进中美两国的文化学术交流，增强两国人民的友谊而努力。这次在发掘祖国的武术遗产中，他积极响应国家号召，把不传之秘公之于世。真是身在海外，心怀祖国，其赤子之心，令人可敬可佩。

目 录

自序	
前言	
总诀歌	1
第一章 棍论	3
第一节 论棍术技击的六项优劣势原则	4
第二节 飞龙虎棍的技击特点	24
第二章 飞龙虎棍单人练习套路	34
第三章 飞龙虎棍双人攻防套路	82
第四章 对拆	115
第一节 中平枪变化活用法	115
第二节 千字棍变化活用法	144
第三节 搪拦棍虚招架伏击法	159
第四节 提拦棍虚招架伏击法	178
第五节 削棍消解法	194
第六节 右棍与左棍的对练	204
第五章 飞龙虎棍十六字诀	235
第六章 秘传少林伤科验方选	252
后记	265

总 诀 歌

飞龙虎棍，气势威雄；
出棍不招，招架不攻；
攻守势连，虚实难分；
以攻为守，争取主动；
诱敌伏击，守中寓攻；
顺势巧取，引进落空；
粘连跟随，刚柔并用；
后发先至，妙变无穷。

第一章 棍 论

棍，也称棒。棍棒，自古以来既是生产工具，又是御敌的武器。在漫长的冷兵器时代，棍棒又是其它长兵械的基础，枪、矛、戟、钩、钯等兵械无不是在棍棒的基础上发展起来的。所以历代兵家都十分重视棍棒使用的技术，即棍术。所谓“棍为艺中魁首”，“诸艺宗于棍”，讲的就是棍术的重要性。在各种现代化武器相当发达的今天，棍在技击上仍然有一定的作用。而在武术运动中，棍棒技术尤其受到人民群众的喜爱，因为棍术实用，棍棒又容易找到，木棒、扁担、锄头柄等都可以作为棍棒使用。练得几乎好棍法，不但可以强身健体，还可以增强防身自卫的本领，所以棍术十分容易推广。

要练好棍，用好棍，就必须了解棍术的技击特点与原则。本章介绍飞龙虎棍的技击特点，并且以雷仁生老师和江德师祖的棍术理论和技击经验为基础，探讨在棍术技击中，应该遵循哪些原则，以及应该避免哪些不利因素。

首先介绍棍的部位和名称术语。

棍头——棍较粗的一端。

棍尖——棍较细的一端。

棍把——靠近棍头的一段棍。

棍梢——靠近棍尖的一段棍。

棍腰——棍杆的中点及其附近的一小段。



A 1

第一节 论棍术技击的六项优劣势原则

对敌要获胜，必先明敌情，

敌强要巧取，硬碰必难胜。

所谓知己知彼，百战百胜，在敌强我弱的情况下，绝对不能以强力硬拼，应该运用技巧取胜。下面是雷老师总结的六项优劣势原则。

一、力点与发力点

对方发棍攻来，要巧妙地迎击敌方，迅速地、有效地控制敌方的攻势，首先必须了解棍的力量从哪里发出；打断其发力的来源，则敌方的攻势自然消失。其次要知道攻来的棍，哪一段或哪一点最有杀伤力，避开攻击力最强的部分，就可以不受打击或者只受到最轻的打击。

从力学上我们知道，一个物体的运动状态的改变决定于它所受到的作用力的大小、方向和作用点，这三项称为力

的三要素。在刚体转动问题上，力的作用点特别重要，例如用一个扳手去扳转一个螺钉，当把力垂直地加在扳手的末端，如果螺钉还未被扳动的话，则可在扳手上加一个套筒，把力垂直作用在套筒上，这样螺钉就容易扳转了。这说明力对螺钉的转动效应不仅与力的大小、力的方向有关，而且与力在扳手上的作用点，即螺钉到力的作用线的垂直距离有关。这个距离又叫“力臂”。力臂愈大，产生转动的效应愈大。

与此类似，用棍进攻，对方所受到的打击不仅与我方发出的力的大小、力的方向有关，而且也与力的作用点有关。这里所指的“作用点”，其含义除了指对方身体所受到打击的位置外，还指我方是用棍的哪一部分或哪一点打击对方的（包含对方的棍）。下面，我们着重研究后一个含义，即一支棍攻出去，棍上的哪一部分或哪一点的威力最大，攻击力最强。

一支棍攻出去，按双手（实际上还有腰、腿）发出的力的方向与棍身的方向的关系可分为两种：一种是作用力的方向与棍身的方向垂直（或成一个角度），如横扫棍、劈杀棍、抛棍、挑抽棍、刁棍等，这种棍攻出去，对方受到的是一个力矩的效应量；另一种是发出的力与棍身成一直线，如中平枪、锁喉枪、插脚枪等和点棍。对方受到点刺或冲刺时，是局部受伤，力直透入对方身体的深处。

先看横扫棍的作用。当自己左手握棍头在后，右手握棍把在前，用棍从右向左横扫对方的左肋时，对方受到的作用，是一个力矩的效应量。当发出的力度一定时，力臂越

长，力矩越大。也就是说，当对方受到我棍作用的力点越靠近棍尖处，对方受到的打击越重。在棍术上，把最有攻击力的哪些棍段上的点叫做力点。要避免与对方棍的这一段相碰，这在习惯上叫做避力点。按照实践经验，横扫棍的力点集中在离棍尖50厘米内的一段棍梢中。

用类似的分析得知，劈杀棍、扣杀棍和抛棍的力点也是在离棍尖50厘米的一段棍梢内；挑抽棍（如乌龙摆尾棍）的力点在离棍尖约7厘米的棍梢内；用棍头攻击对方时，刁棍、抛棍的力点在离棍头约10厘米的一段棍把内；枪棍（如中平枪）、点棍（如飞龙棍）的力点在棍尖，贴身短攻时，有时也用棍头的顶端作为冲刺力点。

明白了各种棍式中的力点所在，也即知道棍的哪些部分进攻力最强，与敌方搏击时，就要善于用自己的棍的力点去攻人取胜，并且要避开对方棍的力点，切勿与对方棍的力点相碰。

棍的劲力主要发自先锋手（握棍把在前的手，称为先锋手），如果先锋手受伤，则力无从发出。所以，对方发棍攻来，控制对方攻势的最有效办法就是先打伤对方的先锋手。所以棍诀说：

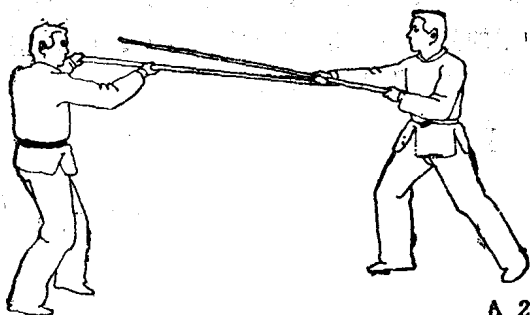
力点勿相碰，闪避取先锋，

发力受控制，力大有何用。

实例：

甲（扎白腰带者）横棍向乙（扎黑腰带者）左肋扫来，乙迅速向右侧前方闪身移步，避开甲棍的力点，同时用吹箫

棍从下向上抛击对方的先锋手，控制其发力点（图A—2）。



此例中，乙不是用棍去硬挡开甲方的棍，而是向右侧前方闪避，避开甲棍的力点，同时发棍打击对方的先锋手。这种避力点、控制发力点的方法，可以达到四两搏千斤的效果。

吹箫棍、行者棒、一提金、锁虎口枪、抛弹棍等都是控制发力点的常用棍法。

二、生死棍

与敌交锋，当自己的棍可以自由活动，攻守自如，不受对方控制时，则叫做生棍。当两棍交叉，自己的棍压在对方棍的上面，则叫做面棍，面棍也为生棍。劈击棍、行者棒等都为生棍。当棍为生棍时，应该主动向敌方进攻，所以棍诀说：

生棍要攻敌，应攻不攻机会失。

实例：