

前言

一代宗师李小龙以其非凡的智慧、超人的勤奋和博采众长的广阔胸襟，创立了倍受世人推崇的截拳道。在李小龙完整的截拳道体系中，包括其哲学思想、徒手技击术及器械技术。而在器械之中，最为世人所熟悉的莫过于二节棍了。遗憾的是，李小龙生前并未出版过关于二节棍的完整专著，目前海外流传的一些伪作，其内容大多拘泥于僵化固定的招式套路，与真正的截拳道精神背道而驰，从而使许多初学者误入歧途。有鉴于此，笔者根据十余年来收集的大量第一手资料，并结合自己的研习心得，整理编写了本书，希望能起到抛砖引玉的作用，对广大初学者有所裨益。

本书有以下几个特点：

1. 详尽介绍舞花组合

毫无疑问，二节棍最大的魅力在于其变幻无穷的舞花组合。李小龙的功夫影片在短短两年之内便三次刷新当时的香港票房纪录，以至影评家称：光看李小龙的二节棍表演就足够票值了。

事实上，李小龙的二节棍表演虽然令人眼花缭乱，但其复杂的变化最终都可分解为4种基本棍招（劈、挑、扫、圆周舞）和3种衔接方法（反弹、变向、倒手）。只要掌握了这些基本动作，就能任意组合成变化无穷的舞花动作。二节棍变化的秘密全在于：每个基本棍招都可以通过不同的衔接方法过渡到其他基本棍招，从而形成丰富多变的舞花组合。

在本书中，这种“基本棍招——衔接方法——基本棍招”的组合单元，共列出547种（参见58~95页中的《棍招变换表》），而李小龙在他的功夫影片中仅仅演示了其中的81种。也就是说，通过本书的学习，你不仅可以掌握李小龙在电影中表演的所有二节棍舞花组合，还可以随心所欲地自创出比电影还丰富7倍的舞花组合！

2. 结合截拳道科学方法

二节棍之所以成为功夫之王李小龙最为喜爱并经常随身携带的兵器，绝不仅仅是为了花哨的舞花表演，更重要的是二节棍具有极大的实战功能。

在实战中，二节棍的攻防棍招远远不止舞花组合中的4种基本棍招，本书还向读者介绍了击、砸、绞、刺、架、压、封等实用棍招的动作特点及使用方法，并提供了面向实战的素质训练和战术原则。

笔者认为：截拳道的技击原则绝不仅仅局限于徒手搏击术，将其应用于二节棍上会产生更为巨大的威力。二节棍自发明至今，数百年来一直作为奇门兵器而默默无闻，直到李小龙的截拳道问世，才使二节棍技法产生突破性的革新，从而迅速在全世界广泛普及。其原因就在于李小龙创造性地将截拳道科学方法与二节棍融于一体，赋予这

种古老兵器以崭新的生命。

因此，本书收入大量李小龙截拳道中适用于二节棍的内容，如关于时机、距离、战术运用、素质训练等方面的权威论述，希望读者能够全面掌握并灵活运用，在实战中最大限度地发挥二节棍的威力。

3. 采用系统化、立体式的教程结构

武术是流动的艺术、变化的艺术，武术元素之间绝不是僵化、静止和孤立的。在实战中，哪怕是最简单的一招，也要涉及到身体素质、动作控制、距离判断、时机把握、战术运用等多方面的综合因素。本书力图体现这种广泛而复杂的联系。

打开本书，随处可见“参见××页”、“参见附图××”等标记，这就为读者提供了一套完整的学习向导，帮助读者在学习过程中能够轻松地查找到书中与当前学习内容有关的所有相关资料，从而加深对所学内容的全面理解。

4. 对截拳道哲学的不同理解

众所周知，李小龙是举世闻名的功夫之王和电影巨星。但在笔者看来，他更是一位卓越的哲学家，当后人对李小龙的功夫影片赞叹不已的时候，笔者却把更多的目光投向李小龙感悟武道哲学的心得笔记，在这些看似凌乱的只言片语之中，全然构建起了一套完善而自成体系的成功哲学。这是李小龙留给我们的最有价值的遗产，它对后人的影响，将远远超越武术的界限，各行各业的人都能从中获得力量和智慧。

多年以来，笔者最大的心愿就是研究和总结李小龙的成功之道并介绍给大家。在本书中，笔者将李小龙的部分言论加以整理和分类，附在每页底端，希望有心的读者能结合自己的学习和事业，而不要仅仅局限在打斗技巧之中，于每日闲暇之余细细体会，并有所感悟。这些内容虽附在每页底端，与二节棍技法没有直接关系，但笔者觉得它可能是本书中最有意义、最有价值的部分。

经过多年的努力，在家人、朋友及北京体育大学出版社叶莱老师的支持和帮助下，终于为喜欢李小龙、喜欢二节棍的朋友献上了这一本书，笔者感到非常高兴。但书中谬误与不足难免有之，笔者真诚地期待您的指正，以使本书不断趋于完善。

最后请读者注意：李小龙远未达到截拳道的最终境界便英年早逝，他留下的只是一种方法、一条道路、一个指引，而不是最高标准和最佳模式。本书介绍的只是李小龙个人的二节棍法，而不是已达极致的二节棍法，更不是读者你自己的二节棍法。勿为本书所限，勿为本书中的招法所限，勿以模仿李小龙为最终目的。以本书为出发点，择其中之善者，迈向真知之道，无限地发展自我，无限地表达自我，直到自由之境。

作者电子邮箱：jkdwenge@yahoo.com.cn（其中jkd为“截拳道”的英文缩写，wenge为“温戈”的汉语拼音），欢迎批评与交流！

温 戈

2001年9月于龙城太原

目 录

上篇 技巧详解

第一章 携棍与出棍	3
第二章 戒备势	5
第一节 单棍戒备势	6
一 夹棍势	6
二 垂棍势	7
三 扛棍势	8
四 叠棍势	9
五 背棍势	10
六 握棍势	11
七 藏棍势	12
八 架棍势	13
第二节 双棍戒备势	14
一 双夹棍势	14
二 右夹左垂势	15
三 双垂棍势	16
第三章 棍 招	17
第一节 进攻棍招	18
一 劈	18
外 劈	19
内 劈	20
后 劈	21
二 挑	22
外 挑	23
内 挑	24
三 外 扫	25

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>