

# 内家棍法绝技“柳条子”

“柳条子”为一套内家棍法，是我们门派之中的“三绝艺”之一，是护法的招法套路。“三绝艺”是指游龙剑、柳条子、六合神形掌(该拳已于《武当》发表过)。

据上辈师父讲，内外家不是以少林武当门硬性划分的。少林寺佛门内照样有内家，也有外家。祖传这套“柳条子”，是少林寺的福居禅师传授下来的。我原藏有一个简单的文字谱，可惜在文化大革命之中被红卫兵给烧掉了。

现在回想起来，我的老师赵子和，当年与刘文义、李树芳等师叔们切磋武艺的时候说过，“柳条子”和“风魔棍”是一个人传授下来的。“柳条子”传授给河北，而“风魔棍”传授给山东。虽说是传了两个省份，但两个村庄的距离却不太远。而这两个村庄的人也都知道对方有一套非常了不起的招法套路。当然双方也都想了解一下对方功夫的虚实，以及招法奥秘的所在。

一天，两个村庄的能人高手不期而遇，自然是要分一个高低，争一个短长。

“风魔棍”着实是一套很了不起的棍术，演练起来风驰雷动，煞是惊人。而在演练这套棍法的时候，则要醒气发声。那狂喊吼叫的声音，那如癫如狂的棍法，颇具震慑力。再加上它那鬼魅多变的招法，更是使人防不胜防。

如果用拟人法来说，“风魔棍”就如同铁打的金刚，横扫八方所向披靡；而“柳条子”则像一位文弱的书生，大有阴盛而阳衰的情景了。可是，“柳条子”又确实实居四大名棍(柳条子、风魔棍、太祖棍、盘龙棍)之首。

老一辈的人称“柳条子”是棍术之中的“金刚钻”，它虽然又细又小，却有着破坚克硬之力。当然这是一种形象比喻。这是因为它套路之中的要领，和功理、功法的要求，以及它在应用时招法的技巧所决定的。

“柳条子”虽然也有棍术之中的劈点搬拿、滚崩戳砸、撬填钩挂、缠拦撩滑等等点子，但在应用的时候却与其它棍法有所不同。它很少用生接硬架、猛攻直取的招法，重在使用巧妙的迂回借力打力、顺势巧取的方法，着重在一个快字上下功夫。常言说得好：“一寸小，一寸巧”；“船小好调头，人小身灵活”。

记得当年老师在和刘师叔对打过招之时，很少听到“柳条子”和棍相互打斗碰撞的脆响，仅能听到“柳条子”在棍上缠绕撑滑磨擦出来的轻微“刷刷”声。

刘师叔身高力大，棍扫八方，风声呼呼。老师身材较小，在刘师叔的棍阵之中左旋右转，蹿蹦跳跃，左躲右闪，而手中那根“柳条子”舞动起来，既像一条绳，又像一根藤，劈挂撑滑拧，如同银蛇飞舞，使人目无暇顾。

每当刘师叔的棍子被打落在地的时候，刘师叔总要让老师讲解一番。当时我还年轻，只知看热闹，对于老师所讲的其中之奥妙，以及应用的要领，也就心不在焉地这个耳朵进，那个耳朵出了。

现在我把这套“柳条子”整理出来，一是让更多的武林同道所享有；二是希望武术界的朋友帮助修整，使其更加完善。

## 歌 诀

柳条摇，潇洒飘逸弄春潮。  
脚步轻，进退扣摆无定踪。  
身体灵，闪展腾挪一阵风。  
招法精，缠连粘滑练巧功。

## 棍 法

柳条子比棍稍短而且细，要有弹力，柔韧性强，长短以练功者从脚下至下额的承浆穴为准，直径约以 20 厘米为好。

### 预备势

注：图示中，左脚与棍梢为虚线，棍根与右脚为实线。

面南背北而立，两脚并拢，脚尖向前，左手在左胯旁持棍，棍梢朝下，手心向前，拇指在外；右手自然下垂，手心向内，拇指向前，全身放松，呼吸均匀，眼睛向前平视(如图 1)。

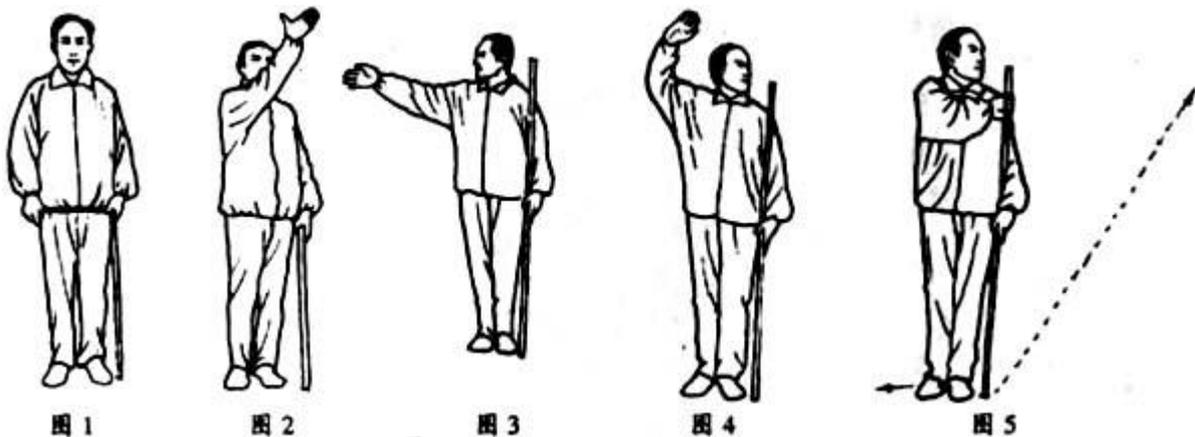


图 1

图 2

图 3

图 4

图 5

### 起势

右掌向左上方穿插至头的左前上方，掌心斜向左上，眼看左手(如图 2)。右臂屈肘下降，左手从左肩前胸经右胯划弧向右直臂平伸，手心向前，手与肩平，眼看前方(如图 3)。上动不停，右臂向上屈臂，甩掌亮势，掌心斜向上停在头的右前上方，眼睛随右掌摆动转头变脸向左平视成定式(如图 4)。

### 第一段

#### (一)抱中平枪



图 6

图 7

图 8

图 9

右臂内旋屈臂下降，右手在左肩前抓握棍根，掌心向外，拇指向下，眼看右手(如图 5)。身体微向左转，右脚向右开步，同时棍梢上抬至左肩前，棍根下压至右胯前，眼看棍梢成定式(如图 6)。

#### (二)仙人指路



图 10

图 11

图 12

图 13

右腿屈膝下蹲，左脚向后撤一步，腿伸直，同时棍根上抬至右胸，棍梢下压并微向前送，眼看棍梢(如图 7)。身体后移，左腿屈膝下蹲；右脚尖虚点地面。同时左手松把并向左上方举手亮掌；右手握棍直臂向前送棍和臂成一直线，眼向前平视，成右虚步定式(如图 8)。

#### (三)乌龙搅海

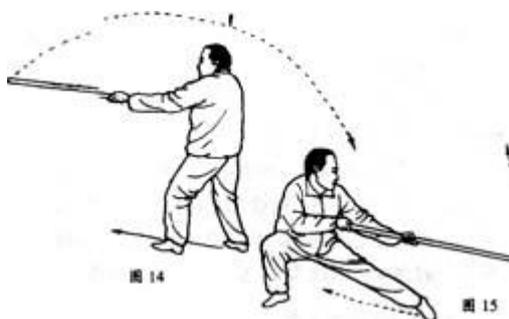
身体向左微转，右脚向前半步，同时左手下落握棍用棍梢向右上方外挂搬打，眼看棍梢(如图 9)。上动不停，左脚向前上步，脚尖虚点地面；右腿屈膝半蹲，同时双手用棍梢由上向右下方搬拦滚打，眼看棍梢成虚步定式(如图 10)。

#### (四)举旗独立

右腿蹬直，身体起立，左腿屈膝提起，脚尖下垂，同时棍梢上挑，棍根下压，收抱于胸腹前，眼向前平视(如图 11)。身微右转，右腿屈膝，左脚尖虚点地面，同时棍梢向前下方劈砸点啄，眼看棍梢(如图 12)。向右转体，右脚向前挪半步；左脚尖里扣，同时棍梢向上向后再向前划弧圈缠，眼看棍梢成定式(如图 13)。

#### (五)怪蟒翻身

身体右转 90 度，左脚向西上一步，同时随转体用棍梢由下向西向上立圆划弧上撩至棍与肩平(如图 14)。上动不停，向右转体 90 度，右脚后撤一步，屈腿下蹲，左腿向前伸直下仆，同时棍随转体由左向上向右立圆划弧劈压打，眼看棍梢成仆步定式(如图 15)。



#### (六)老翁持杖

身体微上起，左脚收在右脚前，脚尖微点地面，同时将棍收抱于身前，棍根在右胯前，棍梢收在左肩前，眼向前平视，成虚步的过渡式(如图 16)。

左脚向前上半步，脚尖外撇，右脚亦向前上步，向左转体 90 度，眼向右侧看，成高马步过渡式(如图 17)。身体右移，右脚向右开步，随右脚开步的同时，用棍根向右下方猛戳，眼看棍根，成偏马步定式(如图 18)。

注：在抱棍向左转身时，要求棍人合一，在开步戳棍时身体要下沉，身体和棍要协调一致。

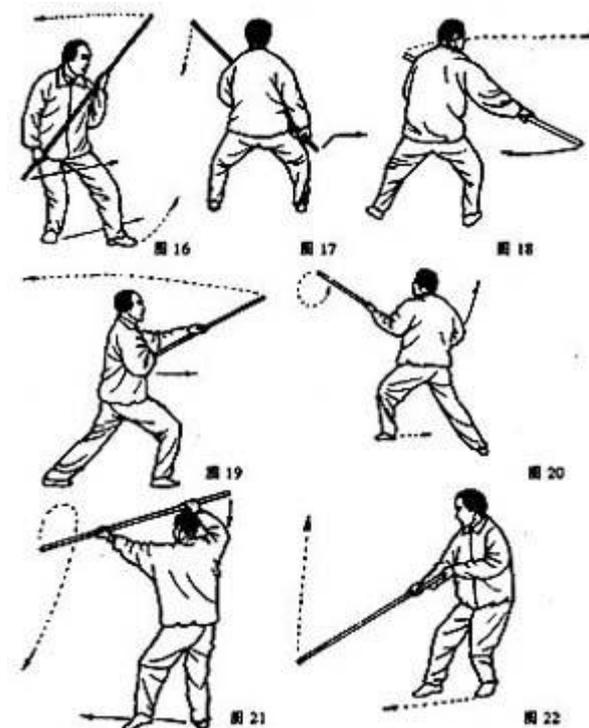
#### (七)棍走螺纹

身体右移，右脚尖外摆，左脚尖里扣，身向右微转成侧弓步，同时右手棍根向左推送，左手握棍向右上方推送，双臂在胸前十字交叉握棍，眼向右看(如图 19)。

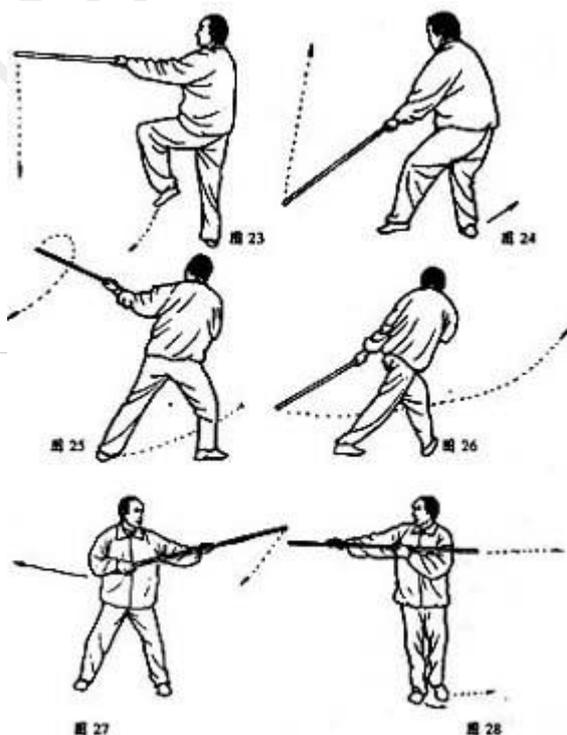
左脚尖外撇，右脚尖里扣，身体左转左移成左侧弓步，同时用棍梢向左拨压，眼看棍梢(如图 20)。

身体移向右腿，左腿收回半步，同时用棍梢向后向下再向右划一小弧，同时双手上举托棍，棍梢稍低，眼看棍梢(如图 21)。

右脚向前上步，屈膝下蹲，左腿伸直成右弓步，同时双手换把，右手握前把，左手握后把，用棍梢向上向后再向前下方划弧圈扣拦打，眼看棍梢成右虚步定式(如图 22)。



#### (八)钩挂连环



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/>