

# 邵发明龙虎棍之大金刚棍法

野山武道的邵发明老师，大家都应该很熟悉了，他的函授教材《武术应用学》与《龙虎棍》一语道出了江湖打斗的秘诀，让我们这些武术爱好者看到了福音；但后来因为种种原因使得邵老师不得不停止了函授。

我在多年前一个偶然的的机会在市场上买到了一本邵老师公开出版的《江湖杀手秘技》，里面记载了“十八路绝打”、“龙虎棍”、“冷血十三刀”和“南派八大绝杀”都是实用性很强的技法，可惜当时并未放在心上，无意中丢失了，以后想起来悔恨不已。好在上天不负有心人，终于有一次让我在网上的一家旧书市场上找到了这本书。虽然花的钱比书原价高出了数倍，但心里觉得还是很值的。现将书中记载的《大金刚棍法》整理出来，供大家参考学习。

## 第一节 练棍法要

### 一、先习师传母棍六法

母棍六法为点、刺、劈、砍、挑、扫。需按部就班、规规矩矩、扎扎实实地练习，每一种棍法都需练万遍以上。

六字棍法，对臂力腕力都有特别要求，所以练棍者在练棍的同时，尚需练习臂力、腕力。练习方法颇为简易，用“铁牛耕地”（类似俯卧撑）、倒立行走、抛接石锁等方法，都可以取得较好的效果。还有一个方法，将石锁直臂立抡成圆，这不但练得力量，而且还能练习手臂的灵活性。另外也可将质轻之棍换成质沉之棍，易木棍为铁棍，能挥洒自如时，再易铁棍为木棍。

听短棍挥劈时的带风之声，便可知道练习者的功力。练棍之初，如果不用全力，没有风场；继用全力，短棍带起“忽忽”之场；练至一定程度，短棍可以带起尖锐的啸声，这才算得上入门。入门后就可以习练大金刚棍法了。运劲于短棍一抖，棍尖能发出尖锐破空声，功力又高一筹，这说明练习者已能将手腕寸劲送到棍尖上。

### 二、练习克敌防身之术

此阶段练习，应当俩人手持短棍，一方用六母棍法全力而攻，另一方用身法、步法及各种技法进行防守。攻防往来，要保持一定的距离，培养双方格斗的距离感。这一步应每日勤加练习，因为以后种种变化都从这步基础而来。

### 三、练习“破门”法

即一方用六母棍法全力进攻，另一方用诸身法步法及诸棍法突破对方防线，使其不能自顾的近身破门打法。此法练习纯熟，与手持刀枪剑棍诸长短兵器之人对搏，可使对方招发一半而废，或一招发出我即破门进身。棍法之神奇，与“空手入白刃”有异曲同工之妙。

### 四、练习棍法招术

初习大金刚棍法，待能发寸劲于棍尖，可习落英棍法。招术各具特色，习者须明白其要、知其巧。每一招都有虚实法，需一一领会。对搏时，要配合引诱、诈败、追击、声东击西等战术。

## 第二节 棍法层次

棍法依其难易、繁简可划分为五个层次。

一、母棍法。大金刚棍法、落英棍法、袖手清风棍法、五点梅花棍法等，皆从母棍法而来。

二、大金刚棍法。至大至尊，始为金刚。至简至易，方为真传。此棍法纵横交错，气势磅礴，不虚不妄，以拙胜巧。大金刚棍法适宜于群斗布阵。

三、落英棍法。能运手腕之劲于棍尖，便可练习落英棍法。此棍法声东击西，指上打下，虚虚实实，令人眼花缭乱，不知我所攻，不知其所守，犹若桃花缤纷，落英闪烁迷目，所以名落英棍。落英棍法从剑法中变化而来，其要在于以巧胜拙，身灵步活，适宜单打独斗。

三层以外，四是袖手清风棍法，五是五点梅花棍法。袖手清风棍法专为偷袭而设，乘人不备，暴而击之；五点梅花棍法亦巧亦拙，以双棍攻防，自然凌厉无比

## 第三节 根基棍法图解

一、割麦式

右警戒式（或左警戒式），从右往左或从左往右水平横扫敌膝脛，可断其腿。（图 2-43）



## 二、拦腰式

从右往左或从左往右水平横扫敌腰、肋、腹及手肘诸部，可断骨伤内。(图 2-44)



## 三、飞云式

从右往左或从左往右斜面横扫敌头部（如太阳穴等），可碎骨绝命。(图 2-45)



## 四、开山式

沿正中线，从上往下，猛劈敌头顶及两肩、锁风。破头顶者死，劈两肩锁骨断裂，两手残疾

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/>