

龙虎棍绝杀秘技

选棍

凡用棍，必须选好棍子，棍子无论长短、粗细，只要应手就可，长棍、短棍的用法是一样的。

经验一，棍子不要太粗，太粗了不灵便，容易自讨苦吃。

经验二，棍子不要太细，太细了杀伤力不够，打到人家容易断。

经验三，棍子不要做得太光滑，太光滑的棍握不住。

经验四，短棍以一臂之长最合适（以腕关节到肩关节）。

第二节 狼牙棒

棍的两头各套上一个钢管，钢管要斜切成尖，利于刺杀！

这一点，很重要，很重要！短棍是用于杀人还是用于玩耍，区别就在于套不套钢管。

狼牙棒，在棍子的一端，密密钉入铁钉八九个，钉尾裸露在外约半厘米，此即江湖打斗之“狼牙棒”。此棍所到之处，衣撕裤裂，皮开肉绽，鲜血淋漓，惨不忍睹！而此棍的好处，不至于一棍将人打死却能令歹徒之同伙看了如此鲜血淋淋之场面而心惊肉跳，不敢上前助战。

第三节 藏棍法

若在家里，用短棍自卫，可将短棍放在桌子底下，用一枚铁

钉就可以藏好棍了。

若是有准备的外出，不论白天晚上，将短棍笼在左衣袖子里，用左手勾住，谁也看不出来。

若外出（特别是上城）带着防身，可用报纸一张，将短棍卷起，外用橡皮筋一根捆好，天底下随处可带，外人以为你拿的是一本挂历，引为无形藏棍法。

第四节 突然出棍法

有准备的打斗，一般将短棍笼在左袖里。笑脸接近歹徒的同时，右手伸入左袖内握住棍头将棍抽出，右脚蹬地，右脚向敌中门跨进（右脚迈过敌人后脚的后面），同时左手后缩握棍尾，用棍头尖角猛刺敌小腹，或上挑敌下颚，均可一击成功。

注意，此是江湖打斗中用得最多、成功率最高的打法，请学员熟练之。

或者，接近敌人后，右手伸入左袖内握住棍头一端，将棍抽出左袖的同时，以棍尾钢管横扫敌右太阳穴，如能得手，出一击见效。

注意，此式动作类似于打鞭拳，对付反应灵敏的对手、无效！

第五节 阴手出棍法

将棍阴后反握别于背后（阴后掇棍法，右手握棍一端，虎口

朝棍尾)，接近敌人后，忽然左转身，将右手棍扫出，从右向左横扫敌左颈或左太阳穴（此动作类似于打摆拳）。说明：在近距离时，将棍别于背后，让敌人看不到，近身后，甩而击之，有奇效。

缺点：对反映灵敏者无效。

第六节 基本棍法

基本棍法分为劈、扫、冲、撞、捣、杵、捅、撩等数种。

一、劈：用棍头一端，从上向下运棍发劲，无论正斜，均为劈。

二、扫：用棍头一端，从左向右或从右向左运棍发劲，无论平斜，均为扫。

三、冲：单手握棍，以握棍手之拳面冲击攻打，为“冲”，此技实际上是拳法而不是棍法，当我来不及用棍发劲攻击时，即可直接以拳攻击。

四、拉：两手分握棍子首尾两端，以棍子中间一段进行冲击，此为撞。

五、捣：两手握棍首尾两端，以棍头或棍尾向前或向后冲击，为“捣”，向前冲为“前捣”，向后冲为“后捣”。

六、杵：以棍尾尖端从上向下冲击，无论正斜，此为“杵”。

七、捅：以棍头尖端从下向上冲击，无论正斜，此为“捅”。

八、撩：以棍头一端从下向上运动发劲，无论正斜，此为“撩”，

“撩”有前撩后撩之分，前撩即向前撩棍，后撩即向身后撩棍。请注意区别：“棍头（尾）一端”是指棍子前段（棍的三分之一段），“棍头（尾）尖端”是指棍头棍尾的两端。

第七节 基本棍法的训练

一、单手或双手握棍的劈、扫、撩为中长距离攻击棍法，可用一个布袋子，把一只充足气的篮球装进去，再用一根橡皮条子绑在布袋子的两头，并拉紧。当篮球水平拉时，可以练习劈棍和撩棍；当篮球纵向（垂直）拉时，可以练习扫棍。注意：单手双手握棍都要练习。具体的发劲技术，可以参看李紫剑先生的轨迹拳学教程。

撞、捣、杵为杀伤性极强的近战技法（两手分握棍法），可以用篮球训练，也可以用沙袋（木桩）之类进行训练。

杵、捣、捅也可以单手握棍攻击，运用的机会较多。因而也必须加强练习。

以上几种基本棍法，都是在实战中极为常用的棍法，各位学员一定要重视训练！千万不能忽视！更不能随意组合练习！

四、训练安排如下：

1、劈、扫、撩为一个组合，这一组至少训练十天（有时间者可训练一个月以上），每一种棍法，均在千次以上。也可以有侧重的练习，比如，前四次，每天劈 1500 次，扫、撩各 500 次；中四天，每天扫 1500 次，劈、撩各 500 次；

后四天，每天撩 **1500** 次，劈、扫各 **500** 次。

此为单人练习，练习的重点放在发力上。

2、两手分握（一手握棍头一手握棍尾）的撞、捣、杵为一个组合，此种棍法发为练习的要点在于整劲上！从第十三天开始，前四天，撞每天 **1500** 次，捣、杵每天各 **500** 次，中四天，捣每天 **1500** 次，撞、杵每天各 **500** 次，后四天，杵每天 **1500** 次，拐、撞每天各 **500** 次。

3、单手握棍的杵、捅、捣为一组，练习方法同上。

第八节 特别训练

特别训练必须要练！因为，它特别接近实战！

一、打飞石法：

请助手一人，站在数米开外，用一些小石子一一扔出，扔向练习者，练习者用劈、扫、撩三种棍法将石子——击中，打出！经常做这种练习，可以很有效地形成“快攻”技能，养成短时间内完成有力攻击且无预动的习惯，其实用性是很大的。

也可这样练习，请助手一个，站在练习者身边，用一些小石子一一扔出数米开外，练习者追上，用劈、扫、撩三种棍法将石子一一击中，打出！

以上二法，各有所长。前者善能练出快速迎击的技能，后者善能练出“快速抢攻”的技能。

二、冲对攻击

此法最好在密集的树林子里练习。

练习者快速冲刺奔跑，越快越好！在高速跑动中，接近任何一棵树，即用撞、捣、杵等种种技法攻击，一攻即走，绝不停留！高速奔跑不要局限于直线，要学会曲线跑，拐弯抹角跑！不要正对着树木跑，要从树边跑过时忽然地出其不意地一折（这一点非常非常重要，是打群架的秘诀）展开迅猛的一击！然后又拐弯奔跑！

没有条件练习此项的，可以免去。但说实在，免去此训练，实在可惜！

第九节 封杀训练

封杀训练，在江湖中称为“劈柴”训练，所谓“劈柴”，即专劈人四肢（手和脚）的技术，在轨迹拳学中为“近取”。

如果棍子偏长（1米左右），可以用双手握住棍的一端，进行“劈柴”，此即“大封杀”。

如果棍子偏短（二尺以下），可以单手握棍近取，谓之“小封杀”无论大小“封杀”，均分“主杀”与“守杀”二种。“主杀”，即主动封杀，“守杀”，即以攻为守的封杀。

下面，分别叙述其训练方法：

一、劈封

握棍法，右手单握棍或左右手合握棍。

姿势：右脚在前，左脚在后，单手或双手持棍，将棍举于右肩上或左肩上方。然后微微将身蹲下，就好象马上要起跳的样子，即可。

1、正封：

右脚向右侧横移一步（大小自定），左脚可以跟移也可不跟移，以上脚步的移动，形成身体位置的移动（武术语称“位移”）或“让位”。同时（同时！）右手或两手握棍，从右上方向左前下方斜斜劈出（斜劈！），劈下后，迅速弹回原处（右肩上方）。

2、反封：

右脚向左侧横移一步，大小自定；或左脚左移一步，同时右脚向左横移一步，完成“位移”（“让位”）。同时，棍子从左肩上方向右前下方斜斜劈出，劈下后，可以迅速弹回原处。

训练过程：

1、单人持棍空练，熟悉完成技术。

2、请助手用长棍一根，向练习者上中下盘刺击或扫击，练习者向右让位（让开原位，让开长棍攻击）同时，用劈棍封杀长棍中段（即助手的前锋手处）。

3、请助手用直拳、摆拳、劈拳、鞭拳等拳法攻击中上盘，练习者手持“空心竹排”，让位同时，力劈助手攻击的手臂，注意封杀部位：腕骨、肘骨（或肘窝）！

4、助手作出格斗预备势（徒手、持短械、持长械三种），练

习者用“空心竹排”主动封杀助手的腕关节和肘关节，力争一击到位（助手可以闪让）。

注意：单人练习重在技术，双人练均重在培养时空感，即封杀的时机和位置都要恰到好处！

说明：训练所用的“空心竹排”，以粗细适当的毛竹一段（长短自便），一端用绳扎紧（扎紧部分为手握部分）。其余部分用刀子将毛竹剖开，剖成比筷子还细的竹条子，外用布袋子套好即成。用此“空心竹排”训练，打到人体不疼痛，可以放心训练无误！

二、扫封：

握棍和姿势同“劈封”。

1、左封：

右脚向右侧横移一步（大小自定），左脚可以跟也可以不跟移，完成“位移”。同时（同时！），使棍子从体右侧向左横扫或斜扫，完成后棍子迅即归位！

2、右封：

同上，两脚向左位移，同时棍子从体左侧向右横扫或斜扫，完成后，棍子迅速归位。

训练过程：

1、单人持棍空练，熟悉完成技术。

2、请助手用长棍一根，向练习者下盘刺击，练习者向右或向左让位，同时，用扫棍封杀助手的长棍。

3、请助手用弹腿、蹬腿、踹腿、扫腿等各种腿法攻击，练习者手持“空心竹排”，让位的同时，力扫助手的腿部（注意封杀部位：踝关节、膝关节！）

4、助手作各种步法（可夹进腿法）移动，练习者用“空心竹排”主动抢封助手的膝关节和踝关节，力争一击到位（一次攻击就能封扫到助手腿部）。

封杀训练，不少于十天，每天不少于 **2** 小时，并且以对练为主，在对练中培养时空感。否则，一切都是空谈！

真正的短棍对持训练，必须从“封杀”开始！

第十节 大劈杀

大劈杀，全是双手合握棍子，全力劈杀之术，其刚猛霸道，与日本剑道有异曲同工之妙！

训练时，所用的短棍长约 **1** 米左右。

一、基本劈杀法

1、预备势：纵步站立，右脚在前，双手合握棍，将棍举于右肩上。

2、原地正斜劈：腰背发力，带动双臂，使棍子从右肩上方向左前下方斜劈。劈到位后，短棍弹回右肩上方。注意：力点在棍头一段。

3、寸步正斜劈：以预备势站立，后脚蹬地，前脚向前趟进，同时，腰背发力，带动双臂，完成正斜劈动作。注意：步、

身、手、棍一体发力。

4、闪步正斜劈：预备势站立，前脚（右脚）向右斜前方滑进，后脚斜斜跟进，同时，腰背发力，带动双臂，完成正斜劈动作。

5、转身原地正斜劈：预备势站立，两脚碾转，身体左转 **180** 度，并借左转身之际，腰背发力，带动双臂，完成正斜劈动作。

6、转身寸步正斜劈：预备势站立，左转身 **180** 度（两脚碾转），同时右脚推地，左脚前移一步，同时腰背发力，带动双臂，完成正斜劈动作。

7、转身闪步正斜劈：预备势站立，左转身 **180** 度，同时左脚向转身后的左前方闪进，右脚跟进，同时，发力斜劈短棍。

8、上中下三盘正斜劈：以上六种棍法，上中下三盘均要练习。上盘与头同高，中盘与乳同高，下盘劈到地面。

9、反斜劈：进行反斜劈里，先将短棍放在左肩上方，然后将棍从左肩上方向右前下方斜劈。此为反斜劈技术，其余方法均可参考正斜劈。

二、组合劈法：

1、回环五劈杀，连续完成正劈，可以原盘多劈，也可以上中下三盘乱劈。至少两棍，每棍不超过半秒钟，步法可以随意配合。

2、回环反劈杀，连续完成反劈，其余同上。

3、交叉劈杀：正、反劈连续（先正后反或先反后正均可）。完成∞字形劈杀，不过，上中下三盘不限，比如先正劈中盘再反劈下盘，又经如先反劈下盘再正劈中盘等等。

三、基本劈杀技术的运用

- 1、原地正斜劈：**可以劈杀上中下三盘，上盘劈太阳穴、脸部、后脑、颈部、中盘劈肘、劈腕，下盘劈膝、胫、踝。
- 2、寸步正斜劈：**用于后续的追击。
- 3、闪步正斜劈：**多用于迎击，即以攻为守或抢攻要害。
- 4、转身原地正斜劈：**身后有敌偷袭时，忽然身一劈，出其不意，可收奇效（特别用于持匕首之敌从后偷袭时）。
- 5、转身寸步正斜劈：**身后有敌偷袭但尚未到位时，我忽然身并寸步前进，正劈迎击，后发先至。
- 6、转身闪步正斜劈：**身后有敌偷袭时，我转身且让位迎击。

四、大劈杀绝技：

以下是江湖打斗常用的劈杀“招式”，是实战经验的结晶，请各位认真练习体认。

1、乱劈棍绝杀：

当敌人向我冲来时（无论徒手或持械），我可用“乱劈棍”技法应付。

(1)用闪步让位：或寸步迎击，同时，用棍正劈对手的手臂，劈到位后，迅速将棍弹回右肩上方。

(2)紧接上动，我又用棍正劈对手的前脚胯部或脚踝，然后，

棍子弹回右肩上方。

(3)紧接上动，我又用棍正劈对手的颈部，然后棍子弹回原位。

以上，即是“乱劈棍”的一个模式。

说明：

(1)“乱劈棍”技法并无固定模式，它是指“技术重复，落点不固定”的技法组合。

(2)“技术重复”指无论连用几棍，均用同一棍法，即“正劈”。

(3)“落点不固定”指上中下三盘并不固定。

(4)要点之一，每一次短棍攻击，都要弹回原位；

(5)要点之二，第一次攻击的同时，身体一定要让位；

(6)要点之三，正劈棍的发力要饱满，不管敌人的反应如何，以霸道的劲力强攻硬取；

(7)要点之四，当敌人持械攻击时，我的第一棍要劈击他的持棍手手腕；

(8)要点之五，当敌人徒手攻入时，我的第一棍也要攻击手或脚，不要直接攻击要害；

(9)要点之六，当敌人持防守之势时，我可用“乱劈棍”主动攻击！

(10)要点之七，劈棍的次数不固定，可以是两三棍，也可以是五六棍、七八棍！一直劈到自己满意为止！

(11)要点之八，不要只有力度没有速度！平常人打架也会用棍乱劈，但速度求慢（特别是连击速度），效果不佳。“乱劈棍”

技法外形上似不懂章法，但经过训练后的劈棍其技术水平大为提高，不但力量饱满，而速度极快，每棍不超过 **0.5** 秒，三棍连击不超过 **1.5** 秒。

2、大劈杀：

真正的实战棍法，无不霸道异常，其刚猛之力道，其紧密之节奏，是无法用语言形容的！无论是“乱劈棍”还是“大劈杀”，其势如狂风打叶，雨打芭蕉，可以以一“乱”字概之。

“大劈杀”是正劈和反劈技术的轮流，正反两劈连续，可以先正后反也可先反后正，然后重复，其它技术要点同“乱劈棍”，兹举一例如下：

(1)敌我对峙，敌左脚在前右手持匕首，藏在身后，准备出其不意地攻杀我。

(2)我与敌周旋，逼近后，主动攻击，用闪步，斜线切入，眼睛注视敌人的上盘，同时（同时！）我忽发棍正劈敌左膝外侧（说明：此一棍，因目视敌上盘，成功率极高）！

(3)接上动，我正劈棍劈敌左膝外侧，边劈边将棍收至左肩处，随即反劈棍，劈敌左膝内侧。说明，无论第一棍劈中与否，第二棍均要劈出（若敌将左脚提起我即用棍反劈敌左脚胫骨）。

(4)接上动，我将棍收回右肩前，又发正劈棍，斜劈敌左臂（或左颈，或后颈）若敌将右手匕首攻击，可劈其右臂！

说明：

- (1)“大劈杀”的技术模式是：正、反劈轮流，落点不固定。
- (2)注意第一棍，必须攻敌手或脚，封劈开路，夹击要害，兼封兼杀，封杀并进！
- (3)眼要漠视，不定点，茫然无所视。不要棍打哪儿眼看哪儿，要掩盖自己的企图。
- (4)其余要点可参考“乱劈棍”。

第十一节 大劈杀棍法的训练

一、劈桩法

以木人桩一个，外裹软物，练习者双手持棍，进行劈杀练习。木人桩要有手和脚的装置，这样，既可以用棍子封杀桩的“手”和“脚”，也可直攻要害！

无论练的是“乱劈棍”还是“大劈杀”，均要上中下三盘到位，交错乱击，不要有规律可寻！

三盘到位，封、杀兼具，如癫似魔，是为大劈杀根法的宗旨。能做到以上要点，即已达标。

不要练习死招式，因为在实战中也要视情况而击！

二、劈人法

准备“空心竹排”一个。

请助手戴上适当护具（也可不戴）。练习者手持“竹排”，向助手展开疯狂攻击，封、杀兼顾，三盘到位！

由于用“空心竹排”击中人体并不疼痛，所以助手不必有顾虑，在受击的同时往往要“要点无赖”，即边挨打边向对手抢进，一旦用手抱住对手的，即算对手输法。

在这种情况下，练习者为防对手抱住自己，必定要：(1)狂轰乱劈雷厉风行棍法迅速（击打不速竹排会被对手抓住）；(2)仍步法游移路线曲折身法多变。也只有这样，才能连续不断地击中助手而自己却不被助手控制。

三、对劈法

练习者和助手，各持“空心竹排”一个，进行练习。

原则上分两类：

(1)助手持竹排，练习者展开主动攻击，在助手发起攻击之前，练习者能劈其械并能再度劈杀助手至少二次为合格（即连攻三次，在 **1.5** 秒内完成）。此为“抢攻”。

(2)助手持竹排先发攻击，练习者迎击，封杀其械并反劈助手二次（共三次，在 **1.5** 秒钟内完成）为合格，此为“迎击”。

三、对劈法

练习者和助手，各持“空心竹排”一个，进行练习。

原则上分两类：

(1)助手持竹排，练习者展开主动攻击，在助手发起攻击之前，练习者能劈其械并能再度劈杀助手至少二次为合格（即连攻三次，在 **1.5** 秒内完成）。此为“抢攻”。

(2)助手持竹排先发攻击，练习者迎击，封杀其械并反劈助手二次（共三次，在**1.5**秒钟内完成）为合格，此为“迎击”。

第十二节 杀手棍法

论技术，杀手棍只有三式：撞、捣、杵。

撞，用棍身中段撞击，最受撞的地方，是敌人的牙齿和颈部，猛力一撞，敌人马上翻倒！

捣，分前后捣，俱用棍头棍尾的尖端。

杵，从上向下之谓，当敌人前俯后仰时，攻击他的后脑或脸面、颈部，均是夺命之杵！

关于杀手棍法，我已在公开的文章中说得很详细了，这里只简单地讲一点。

“杀手棍”何以被江湖人称为“杀手”？这其中的原因有两点：

1、杀手棍的劲力是整劲，攻击非常猛烈，伤人的效果非常的好，因而被称为“杀手棍”。

2、杀手棍在真正生死拼杀时，两头各套上尖头钢管，兼具枪的功能，极易刺穿人体，因而称为“杀手棍”！

关于杀手棍的发力练习，补充如下：

1、推拉钢条练习：找高低适当之窗户，选择较粗的钢条，

用双手握住。然后，你试试看，用普通的方法能不能将钢筋推弯或拉弯？然后这样试，两臂弯曲，使头脑靠近双手腕（钢筋），然后，双手猛推，使上身快速后移（后摆），使两臂拉直（这时，两手要紧抓钢筋）。这时由于双臂力拉，上体在后摆到极点后速返回。快速向钢筋“冲”去！为了防止头脸撞上钢筋，双臂必然又向后力推，使头（上体）向后运动。这个时候，钢筋所受到的力量，不单单是双臂的推力，而且还有一个叠加力，即上体高速运动后叠加在钢筋上的力！这就是轨迹拳学中所述的主体发力。如此发力，较粗的钢筋也能将其折弯！

熟练后，简单的一摧一拉就可以完成主体发力，而能将钢筋轻易折弯。

拉：双手握钢筋，头脸靠近钢筋。然后双手推钢筋，使上体高速后移，即将到位时，双手也紧臂后拉，这样，钢筋易折，即完成主体发力。

推：双手握住钢筋，手臂伸直。然后拉动双手，使双臂弯曲，头脸向前高速运动，在即将到位时，双手猛前推，即完成主体发力。

2、推人综习：

用短棍一根，两手分握。请助手一人站立（可用弓步），练习者将短棍中段平放在助手前腹部，贴住。练习者两手及上身均保持相对不动。

练习者后脚猛力往前蹬，前脚猛力往前趟，单纯用步法的发力将助手推出（其实是撞出，撞有爆发劲）。

练习到能一趟步子就可以将助手撞击，方能达标。

3、“放”人练习：

按上式双方站好（短棍可贴住助手胸部，由助手的两手握住，练习者双手放在短棍上即可）。

练习者趟步，体前摆加速与双手推棍一气呵成，可以将助手撞出老远，跌倒为达标。

4、技术练习：

若能做到以上几步，完成杀手棍的发力已不是难事了。

杀手棍是极为厉害的棍法，临场的发挥非常重要，根本没有现在的“绝招”可述，各位只能从实践中去体会了！

学练过程

一、1—12 天

1、单人练习：劈、扫、撩每天共 **2500** 次（详见第七节）。

2、辅助性练习：打飞石法（第八节）每天半小时。

3、封杀训练：每天 **2** 小时。

4、大劈杀：每天半小时。

二、13—24 天

1、技术练习，杀手棍（撞、捣、杵）参见第七节。

2、发力练习辅助法，每天半小时（见第十二节）。

训练：

1 — 5 天：原地劈棍、扫棍练习；

6 — 1 0 天：结合步法的劈棍、扫棍练习；

1 1 — 2 0 天：一人披甲，一人持“棍”劈扫。持棍者可尽量发挥所有棍法，披甲者奋力冲进，以双手抱住对方胸部，胸碰胸为持“棍”者败。

2 1 — 3 0 天：一人披甲，手持器械（以菜刀、斧头、马刀为主）攻击，另一人注意让位，用“棍”迎劈敌手或扫敌脚。用“棍”者能“近取”之后再连攻二次得逞为“胜”。

注：训练之“棍”，可用长短相近空心毛竹，除手握之外，剖成细条，外用棉布包住，即可尽力劈扫而不伤人。