

五郎棍上路講義

黃漢助編著及演式

黃子英攝影

(未經同意不得翻製與載於任何刊物內)

www.hfwong-mantis.com

五郎棍上路講義

黃漢勛編著及

黃子英攝影

(未經同意不得翻製與載於任何刊物內)

序

棍不過頭，槍不過手一語為武林前輩所訓導後人之名言，南方拳師以棍稱，北方拳師則多呼為棒，棒之長度由齊眉以至與頭平長為最合度，逾此者則當是別出心裁去習練或以槍代棍，以棍代槍之法矣。至槍之長度則應以舉手向上看齊為標準，人或以古本小說所言古人動輒槍長丈八為問，余曰：古今之稱與尺之制度不同，且古人乘馬持械其可用長者為一定之理，今人步戰豈可以此相衡哉？短棒之為用與單刀同為步戰中可用之械，並不見於古戰場上乘馬者用之也，今人且利用收藏木桿式之棍作器可避過法律所給予之便利，且隨處皆可挑起「扁担」「竹升」之類為用，故此「童子軍」有棍「警察」有棍，此風之盛大逾惜時也。

此套五郎棍法簡單易習易用，實為練棍之基本方式，因長而分為上下兩路，使初習者得分段以成，實乃寓意至良且善也，至其源流當於下路伸述其概，俾愛好斯技者得其端倪也。

第一式 隻手擎天

說明：

假定在西方站立，應該為面南背北左東右西作起式，左手握棍之中段至手直棍平為準，右手掌直垂，注視前方如「定式圖」。

功用：

棍尚未展開，動作故無功用可言，惟精神貫注，蓄勢以俟為武功不可缺少之修養也。

第二式 螳螂探爪

說明：

循上式，雙腳先未動，右掌向左肩靠貼，當掌過左時目隨向左注視，如「過渡式」圖。

再開右腳成騎馬式，右掌經過面前繞過右方成為刁手，目亦隨手轉過右方而視，如「定式圖」

功用：

雖亦在開式之內，但循掌化作刁手之作用亦不可完全抹殺，假如對方在我後突襲時我可利用此為消卸也。

第三式 白猿問路

說明：

循上式，先拉起左腳繞至面前以成左跨虎步，右刁手再化成掌向頭頂上橫架成蒙頭式，目向左方而視，如「定式圖」。

功用：

亦祇為開式中之姿勢，雖無特殊之功用然對佳妙之姿緻亦須下苦功方能達成，姿態美妙有時亦大派用場，抑亦武術同道所不敢忽視之也。

第四式：橫攔天門

說明：

循上式，原步未動先將右掌握棍之上端，左手向下端移開務使兩手相距間之三段棍俱各為其尺度，然後移開左腳以成登山式，全棍平舉向上，如「定式圖」。

功用：

彼以長械自我頂上猛力劈下，來勢殊兇悍，我在無法卸閃與不得不迎架時逼得以全棍往作平攔之勢，我全械已上，中路勢必空虛，因此萬分註視其漏打之着為要。

第五式 右路劈殺

說明：

循上式，原步未動先將右手往右棍端移之至盡頭，然後進右腳成右登山步，全棍沿身傍直殺而落，至終點時左右手相距之間僅容大腿之位置耳，向外之棍尖端略為蹶起，如「定式圖」。

功用

彼以我招去其棍即欲卸馬用偷打法直取我中路，我不俟其棍抵達即搶先進馬順棍沿彼棍鋒殺下，我以雙陰手劈殺之勢乃強勁絕倫者，輕易必不克與抗焉。

第六式 左路劈殺

說明：

循上式，原步未動，先以左手探出至棍端，然後進左腳成左登山步，棍隨步進前用右端由後向前直殺而落，棍之劈法與左右手距離悉如上式，如「定式圖」。

功用：

我右方一殺，彼即感到措手不及之勢，彼但求迅即撤步作遠距離或再乘機搶擊我中下路我皆以進馬再擊之法臨彼以為連環不絕之呼態也。

第七式：右門橫棒

說明：

循上式，原步未動，右手先向前棍端探出然後以左棍端向前上方橫掃而出，當掃棍時進右腳成右登山步，以資配合棍之活動，如「定式圖」。

功用：

我經連續用劈殺之法向彼進逼，彼欲乘我用低殺之時改向我上路施以威脅，我因此乃易下殺之勢為向上橫殺其頸部，務無法變易其攻守之勢矣。

第八式：左門橫棒

說明：

循上式，原步未動，先將左前手探出至棍端為止，然後進左腳以成左登山步，右後手將棍末端自後往前撲殺而出，與肩部看齊為度，如「定式圖」。

功用：

與上式成左右連環之作用，其實二而一耳，惟多練之則左右手平勻而無偏廢之弊，習之者毋以重複而棄其長處為要。

第九式：回棍撩陰

說明：

循上式，原步未動，先將右前手探出至棍之中段，然後將棍往右身傍抽返，當棍方抽動時右腳同時以撩陰腿方式向前疾出，如「定式圖」。

功用：

彼械被殺開後立即改向我中下路擊來，我迅即沉棍抽去之，同時乘其不備而出腳撩之，雖未必出此重着而致人性命，但兵械相對中已是置生死於搏鬥之中遑論出腳撩陰哉。

第十式：推窗看月

說明：

循上式，將踢起之右腳順勢向原位置落地俾成右登山步，棍自右下方向前斜斜舉起，如「定式圖」。

功用：

彼以我實施撩陰腿乃為之一驚，正在往後撤退惟恐不及之中，我再出棍自下逆抽而上，其目的仍以彼陰部為攻擊，勢順而疾輕易不能躲此險着也。

第十一式：左路劈殺

說明：

循上式，循左轉身以成左登山步，兩腳固不必轉移其原來位置也，棍亦左右不變，而隨翻身之勢，而往後劈落如第六式焉，如「定式圖」。

功用：

棍之劈殺法一如第六式，但此棍乃由向前而疾轉歸後之劈法則是彼繞過我後方或另一敵人自我後擊來，我逼得以此迹近盲目式之法為用耳。

第十二式：右路劈殺

說明：

循上式，往前劈落是也，與第五式相同，如「定式圖」。

功用：
與五六兩式為連環性同。

第十三式：回棍撩陰

說明：
循上式，先將左手探出至棍之中段，然後將棍自左身傍極力抽返，當棍方抽動之時同以左腳用撩陰法向前踢出，如「定式圖」。

功用：
與第九式同，祇左右之別耳

第十四式：卧虎壓棍

說明：
循上式，先將踢起之左腳着地，棍自左方繞過右方，如「過渡式甲圖」。
再提右腳於前方以備作跳前之勢，如「過渡式乙圖」。
再全身縱前，連棍帶人扑下，双手緊壓棍之上，步為左仆腿勢，如「定式圖」。

功用：
彼欲以械攻我下方，我乘踢腿之便全身疾躍前用全棍力壓之。

第十五式：推窗看月

說明：
循上式，由原步向左前方起轉為左登山步，棍亦由下起向前方掠出如「定式圖」

功用：
與第十式略同，祇由下而上之法別耳。

第十六式：獨立撐舟

說明：
循上式，先原步不動而將右手沿棍而落至與左相貼，如「過渡式圖」。
再提右腳以成向右方之獨立式，左手再向下棍端直落，右手持棍往右身傍殺落至身後為止，如「定式圖」。

功用：
彼閃身走過我右方擬自我下路擊來，我提步躲之，再掉轉棍上端作下往下攔去來械。

第十七式：推窗看月

說明：
循上式，落提起之右腳以成右登山步，棍自身傍抽出，如「定式圖」

功用：

我上式既已提步撇去來械，彼必急謀脫去也，於是我乃乘彼求去之俄頃以下端棍抽出使彼欲去無從矣。

第十八式：獨立撐舟

說明：

循上式，原步不動，先將左手沿棍直落至與右手拍齊為止，如「過渡式圖」再提左腳成獨立式右手順落握下棍端，將棍往左後方撇去，如「定式圖」。

功用：

其法與十六式完全相同，惟其變動則略異耳。

第十九式：推窗看月

說明：

循上式，落左腳成登山式，棍沿左身傍抽出，如「定式圖」。

功用：

與十七式相同，祇左右及方向之別耳。

第二十式：右路劈殺

說明：

循上式，左右腳不變原來位置，惟循左方轉過右方以成登山式，同時棍亦自左向右後方殺過，如「定式圖」。

功用：

彼走過我後方，我為求便利及迅速起見，隨循其變而轉馬歸後，以棍力劈之。

第二十一式 反手挑槍

說明：

循上式，先拉起右腳作跨虎步，左手向前棍端探出至盡，如「過渡式圖」。再乘拉步之便標前，變為騎馬式，右手自後將棍末端抽上，棍中段以緊貼腹部為合，如「定式圖」。

功用：

彼為我劈殺之勢過於猛烈而求撤退避我，我不俟其退而亟用反抽棍法逆抽其襠下要害之處。

第二十二式 左路劈殺

說明：

循上式，左右腳不變原來位置由馬式向左轉為左登山步，棍亦右向左後方直劈而下，如「定式圖」。

功用：
與第二十式相同，祇左右及方向之別耳

第二十三式 反手挑槍

說明：
循上式，先拉起左腳如跨虎步勢，右手探出至前棍端而止，如「過渡式圖」。再乘拉步之便往標成為騎馬式，左手自後逆抽而上，棍中段緊貼腹部為合，如「定式圖」。

功用：
與二十一式同，祇左右及方向不同耳

第廿四式：回馬迎攔

說明：
循上式，左腳不動右腳自後進前以求與左腳看齊其直線之騎馬式為止，棍由前移至左方，如「定式圖」。

功用：
彼閃過我反手之棍而走過我左方，並以棍橫殺而來，我急轉馬用上下遮攔之法消去之

第廿五式 撤勢劈槍

說明：
循上式，左右腳不變原來位置，但為求撤退計乃先拉動右後腳往後一拖，使左腳受牽動而向後撤約半步以成騎馬式，棍由橫遮之勢右手往下沉，左手順勢一拖，以成如「定式圖」。

功用：
彼偷棍欲刺我胸部，我急作撤勢之退讓，並順棍自上劈壓之

第廿六式 青龍出洞

說明：
循上式，左腳不動，右腳自後偷前以成坐盤之勢，棍則往前直標，棍鋒勿超逾本人頭上為合，如「定式圖」。

功用：
我既劈去來械乃順勢用鎖喉槍法直取其喉部，斯是險着，毋逞一時意氣而輕舉妄動也。

第廿七式 倒反乾坤

說明：

循上式，先將前左手由陰手化為陽手，然後退回右腳以再成為騎馬式，同時將棍隨步劈歸，如「定式圖」。

功用：

彼招去我上式後即欲沿棍殺來，我亦以撒步方式反手劈殺之。

第廿八式 右路劈殺

說明：

循上式，先將反握復成為陰手，進前一步以成為右登山步，右後手自後向前劈落，如「定式圖」。

功用：

與第五式同，祇方向及步法略異耳。

第廿九式 左路劈殺

說明：

循上式，先將右前手探至棍端，進左腳以成左登山步，棍由後往前劈落，如「定式圖」。

功用：

與第六式同，祇步與方向略異耳。

第三十式 肩負千鈞

說明：

循上式，原步不變，左手先向前探出，右手自下反抽而上，左手枕於左肩之上，如「定式圖」。

功用：

彼經我左右劈殺之後已連續作撒退躲避矣，我緊食其撒退之弱處而使出自下逆抽之法使彼有突如其來之感而無所措手也。

第三十一式 右門橫棒

說明/功用：

與第七式同

第三十二式 左門橫棒

說明/功用：

與第八式同

第三十三式 背棍撞鐘

說明：

循上式，先提右後腳成獨立式，右手棍往右下方拉低，如「過渡式甲圖」。
再原腳不動，右手由後下方復轉為前上方，左手收於右腋之內，如「過渡式乙圖」。
再落右腳成登山式，右手單持棍復轉歸於後方，左手化拳自腋部直衝而出，如「定式圖」。

功用：

此一棍法，不啻是普通之打半個棍花，可以以劈去中下路紛來之械，再藉機用拳衝擊之。

第三十四式 反手挑槍

說明：

循上式，先拉起右前腳，左手返向腋內握回棍之上段，如「過渡式圖」。
再先動右手向前轉後繞一圈狀，然後貼身抽出棍中段切要貼腹如「定式圖」。

功用：

與第二十三式同

第三十五式 走馬纏槍

說明：

循上式，先拉起右腳，右手棍往後沉低以備作圈棍之勢，如「過渡式圖」。
往左方疾走，再成騎馬勢，棍由右手主動向後方旋轉一匝，復縮緊於右腰部，如「定式圖」。

功用：

彼漏過我挑槍之勢而欲自下點我之膝蓋，我因此乃用走馬而纏槍之法破解之。

第三十六式 黃龍撞浪

說明：

循上式，先拉起右腳然後往右方標去仍為騎馬式，右手伸出全棍標出，如「定式圖」。

功用：

我上式雖能纏去來械，但仍未予還擊，因此乃有此着為之殿也，抑亦發生聯擊之作用，我緊食上式而直撞彼腹部焉。

第三十七式 左路劈殺

說明/功用：

與第十一式同

第三十八式 右路劈殺

說明/功用：

與第十二式同

第三十九式 偷步插柳

說明：

循上式，左腳自前偷過右方以成偷步之勢，棍自頭頂反插過後方。如「定式圖」。

功用：

彼欲自我後追蹤擊入，我先偷步以卸其勢，再自頂上插去一棍實寓攔架與插擊在內也。

第四十式 一柱金樑

說明：

循上式，先將右腳移過面前，如「過渡式圖」。

再左腳自後偷過右方以成坐盤式，同時將棍調轉為左上右下，如「定式圖」。

功用：

彼擬自我右前方橫殺一棍，我迅即轉步攔之。

第四十一式 金龍盤柱

說明：

循上式，先移左腳過左方，如「過渡式圖」。

再右腳自後偷過左方成坐盤式，棍則調左手為下，右手作上，即全棍調轉是也，如「定式圖」。

功用：

彼以橫殺我右方不果，乃改向我左斜方殺來，我移步換棍再作遮攔。

第四十二式 推窗看月

說明：

先將右腳自後繞出進前以成登山式，右手棍自身傍抽出如「定式圖」。

功用：

第十式同。

第四十三式 左路劈殺

說明/功用：

與第十一式同。

第四十四式 背棍撞鐘

說明：

循上式，先提右後腳成獨立式，右手棍貼右身傍將棍拉返，如「過渡式甲圖」。

原步不變，右手由後復向前轉出，左手收於右腋窩之內，如「過渡式乙圖」。

右腳向前落下以成登山式，右手往後收於右腰後為單手持棍，左手離棍變拳直衝而出，如「定式圖」。

功用：
與第三十三式同

第四十五式 反手挑槍

說明：
循上式，先拉起前右腳成跨虎步狀，左手返腋下握回右手棍之上，如「過渡式圖」。
再乘拉步之便而前衝出成騎馬式，右手棍由下逆抽而上，如「定式圖」。（與 34 式同）

功用：
與第三十四式祇差方向耳

第四十六式 走馬纏槍

說明：
循上式，先拉起右腳，右手棍沉低以備作走馬及圈槍之用，如「過渡式圖」。
往後走步以成騎馬式，右手棍往後下方繞轉成一圈，形然後成為如「定式圖」。
（與 35 式同，差方向耳）

功用：
與第三十五式同，祇方向之異耳

第四十七式 黃龍撞浪

說明：
循上式，先拉起右腳再全身原步標前全棍同時向前撞出，如「定式圖」。
（與 36 式同，祇方向之別）

功用：
與第三十六式同，祇方向之別耳

第四十八式 背棍撞鐘

說明：
循上式，先提起右腳移過左方成獨立式，棍亦前轉過左正方，右手提出，如「過渡式甲圖」。
右腳落下成登山式，左右手往後收於腋內，如「過渡式乙圖」。
左手化拳衝出如「定式圖」。
（與 33，44 式同，差方向耳）

功用：

與第三十三式及四十四式同，祇差方向耳。

第四十九式 救弟團圓

說明：

循上式，原步不動，左手先握回棍之上段，如「過渡式甲圖」。

左腳拍前成立正狀，右手棍自下挑出，如「過渡式乙圖」。

再左右手對調為左上右下，棍末端着地，如「過渡式丙圖」。

再放右手變掌自下繞上加於頭頂，如「定式圖」。

功用

撞鐘為順轉之打花式。此為逆轉之打花式，其用處亦大致相同，上路至此已完。

www.hfwong-mantis.com