

引言

武術上之棍法至廣，凡超逾本身高度以上者多由槍法截短而成與身高齊者乃短棒也。世人不察常渾為一談。此大謬矣。六合棍內之法則與南北各派所有棍法殊異，如「崩打一棒」，「老僧穿衣」，「纏攔迴身」，「雙單底接」等最為明顯，抑其左右，雙單集於一棍法之內尤為難得，其長度則較棒為長而稍短於槍斯為其中庸之道也。習之匪易，惟勤練可致成功之域耳。

六三年七月廿式日
癸卯年六月初二日

第一式：背立舉刀

說明：

假定我擇西方作此棍之點，應面北背南，左西右東而立，雙手握棍之末端，左陽手曲肘微入，右陰手曲肘使與右手齊一其方位，兩手之中間距離約六、七華寸，棍之鋒端高舉至本身頭部以上，目注視右東方以俟棍法之開始，「如圖一」。

第二式：崩打一棒

說明：

循上式，先將右腳向東開出一步以成右登山式，棍僅籍右手握持而向地打下，而右手離棍後即化掌架於頭上，當棍到地時，必有什響亮之聲音，而棍亦被反彈力所跳起矣，切勿再使棍再有觸地病，否則便有毫厘之差矣，「如第二圖」。

功用：

當我上式高舉棍時，已是準備由上擊落彼方矣，如彼自我中下路擊來，我即利用居高臨下之優勢而用崩打一棒之法，疾殺來械也。

第三式：跨虎軋槍

說明：

循上式，不俟打下之棍再次打落地即伸左手向前握回原棍如「過渡式」甲，再退右腳，拉左腳以成左跨虎步，棍由曲手之勢，向前伸直彈軋而出，如「定式」。

功用：

我棍既已殺落中上路必感空虛矣，彼若能躲去我崩打之棒，當必偷棍自我中上搶入矣，於是我先退卻之，再用棍蓋其械之上而彈軋之，斯為棍法重要法門，習之者宜萬分留意焉。

第四式：斜勢軋槍

說明：

循上式，右後腳先向西北斜方撤退，左腳循而放平，使成斜左登山步，棍先貼胸

前，如「過渡式圖」。再向東南斜方軋出，棍與身步雖成斜向，然其棍與步俱正其子午也，如「定式圖」。

功用：

彼械為我正面軋去，乃改變而從我斜方攻來，我亦斜步迎之。再用軋槍法以封閉來械，我既佔臨下之勢，使其難再為害於吾矣。

第五式：扑腿低撇

說明：

先將右後腳拍貼前腳，再成向東正線，左前鋒手往後收貼於右手，如「過渡式」甲。再將左腳向前東方開出，以成左扑腿式，右手向前開，左手往後拉，使棍端橫撇於左下方，高提如「定式」。

功用：

彼再走我左方，用械取我下路，我乃先以扑腿法低勢迎之再以棍低撇而有機會反擊其他處也。

第六式：提棍點膝

說明：

循上式，左右腳不變原來位置，祇由扑腿式轉為左登山式，左右手同時持棍提起，再向下點落，經由膝部而至腳背部而止，如「定式」。

功用：

我既撇去來械，當即採取反攻，乃即化扑腿為登山步，改用棍端點落彼膝部，膝部位置至為細小，點之至不容易，以是而需練時有一定定點，不可糊亂引之，否則便成盲拳亂棒之類矣。

第七式：走跳單接

說明：

循上式，進右腳以成右跨虎步，兩手仍舊持棍，棍由下向上舉，如「過渡式圖」。再來虛步而往前跳出，當跳起時，左手離開握棍，祇剩右手持棍端，棍由下轉上繞成一匝，是為單接，如「定式圖」。

功用：

彼方攻勢凌厲或彼眾我寡，則我必須以絕大犧牲決決心求與彼一拼，於是僅以單手使棍俾增加其速度及力道也。

按：

此為動式，須留心體味，方不致錯誤及有負斯着之妙境也。

第八式：收棍舉刀

說明：

循上式，原步不變，祇將棍由下復上，由右方轉過左上方，再以左手重握棍之中段，登山式由小轉大，目視右前方，如「定式圖」。

功用：

單手挑棍者僅求背城借一耳！若一擊落空則我危險甚矣，於是每凡單接或雙接之後，例必有收棍之勢以俟敵也。因其高舉而似大刀勢，故以是得名焉。

第九式：崩打一棒

說明／功用：

原步不變，其他與第二式相同。

第十式：單提棍法

說明：

循上式，左右腳不變原來位置，僅由右登山轉為左登山式，將崩下之棍曲右肘往上向右提起，左手握拳置於右肩部，棍平中而端鋒略高，如「定式圖」。

功用：

此提棍式與下式之老僧穿衣，俱為棍中之少見者，亦即寓有特殊之妙用焉，而單手提棍者，取其快速耳，而左手既近棍而偏不握者，是視對方用力多少而定也，且在提棍之頃剎，尤能直手標向敵方，標能轉身變式者亦至便利也。

第拾壹式：老僧穿衣

說明：

循上式，提起右腳用力再踏下，當踏步之時右後腳從面前轉過西方為右登山式，同時棍已加諸肩上矣，左拳更乘勢伸過東方，同時往後注視如「定式圖」。

功用：

其架於肩上如担物狀者，純為誘惑性之作用，若妄進者每易受其轉身標棒之襲擊與及走跳單接或雙接之挑擊，表面現之乃屬呆滯，惟細心研求之當可發現其妙處所在。

第拾貳式：穿衣疾走

說明：

循上式，原式不變，以竄跳方式，疾走往西方，惟走時全身俱動及容易引起棍之跳動，但能使棍不為牽動斯為合適矣，如「定式」。

功用：

與上十一式同。

第十三式：走跳雙接

說明：

循上式，先將右吞棍塌步轉過左方以成左登山之勢，棍由肩部向右身傍斜斜殺落，如「過渡式圖甲」。再跳起將棍挑出如「過渡式圖乙」。

當跳起時，復將棍轉後方，比第七式之單接是多繞一圈者，如「定式圖」。

功用：

我用接連之蹤跳挑法，使遇之者實難予招迎也。

第十四式：收棍舉刀

說明／功用：

俱與第八式相同。

第十五式：圈轉劈軋

說明：

循上式，原步不變，棍向上劈落至平，如「過渡式甲圖」。再將棍直落轉向右後方，如「過渡式乙圖」。再進右腳以成騎馬式，棍自後向前跟馬殺落，合之式不停以至如「定式圖」。

功用：

來械自我中路突入，我即用棍自舉刀式殺落，彼若漏棍向下攻我，我即隨械轉落，使來械無突入之機會，再進馬將棍轉過前方自上擊落，使彼上、中、下俱受我之威脅焉。

第十六式：提棍遮攔

說明：

循上式，由騎馬式轉為左登山式，高舉右手以便棍鋒向前點落（與第六式同），如「定式圖」。

功用：

與第六式相同。

第十七式：跨步斜攔

說明：

循上式，原步不動，右手離開棍之末端，當離開時順手將棍末往前一送，俾棍向出，右手垂下，如「過渡式甲圖」。再用右手握棍，其握處乃左手之上，當右手握得時左手乃向棍末處順滑落，以成如「過渡式乙圖」。再左右腳同時交換其位置，惟交換時是以跳躍法行之，右手由後上反向前下橫殺過斜方，如「定式圖」。

功用：

此乃換步，換手，換棍之殺着，使對方失去目標，雖有追擊之心亦等於零而已！棍與手步俱同時運用，亦不至有呆滯之態也。

第十八式：跨步斜攔

說明：

循上式，先原步不動，再放開左手，當放開時將棍端用力推前，如「過渡式」甲。再後用左手握回右手之上，使右手再握持棍之末端，如「過渡式」乙。再全身用換步之蹤跳法，亦即跨步也，仍為右登山式，棍自後反向前斜下方攔出，如「定式圖」。

功用：

與上式合成一左、一右、一正、一反之勢合行之便有連環之妙矣。

第拾玖式：偷步明封

說明：

循上式，右腳自後偷往前方，棍由下斜抬起往上，使攔住身體之各部，如「過渡式」。再開左腳進前以成左登山步，棍向正，方盡力軋出，如「定式圖」。

功用：

彼欲俟機反攻，我乃先偷步以備易於進前，再以棍攔拒之，彼若冒險硬攻時我則明封之使彼無突入也。

第二十式：撲腿低撇

說明／功用：

與第五式同。

第二十一式：纏攔迴身

說明：

循上式，原步不變，棍由後斜方拉前過前上方，如「過渡式甲圖」。再以左腳由前偷過後方，棍由前上撥過左後斜方，如「過渡式乙圖」。再退右腳以成左吞塌步，棍再由後自下反向上正方抽起，以成如「定式圖」。

功用：

此式之返身乃用連環蹤跳方式而走棍用上下挑攔方法，極盡遮攔架格之能事，彼雖眾吾亦有何懼焉。

第二十二式：纏攔迴身

說明／功用：

俱與二十一式同。

第二十三式：纏攔迴身

說明／功用：

俱與廿一廿二式同。

第二十四式：中平軋槍

說明：

循上式，反左吞塌步為左登山步，棍由兩曲肘轉為向直線伸出，使棍勢由曲而直，在此一曲一直之間即發出無比之勁道矣，如「定式圖」。

功用：

與第十九式相同。

第二十五式：漏棍圈棒

說明：

循上式，右後腳自後由面前進前，以成前偷步式，棍鋒由上斜圈過左後方，圈形

愈小愈佳，能使俗眼不及見者迨已登峰造極矣，但過渡式僅及圈之半耳！如「過渡式」，再遁棍端圈之至平直則全圈已成矣，如「定式圖」。

功用：

彼棍欲直削而入，或以重械力壓我棍，我即以此既漏且圈之法反而圈殺彼之先鋒手，既不必與之鬥力，又可連消帶打，鬥之吾其莫於此手。

第二十六式：中平軋槍

說明：

進後左腳以成左登山式，棍與十九式同樣軋出，如「定式圖」。

功用：

與十九、廿四等式同。

第二十七式：直搗黃龍

說明：

循上式，進右腳以成右登山式，棍自後放開左手直標而出，左掌置於頭上，如「定式圖」。

功用：

對方之棍以為上式所封去，其中路由此而逞空虛，我亟集中所有力量而以單手衝擊之。

第二十八式：偷步倒插

說明：

循上式，左右兩腳仍未轉動，祇略移過右方，左掌伸前重後握回放去之棍，右手盡力收後，如「過渡式」。再進左腳，偷右腳以成右偷步之勢，棍自後斜向前，由上插下，如「定式」。

功用：

彼以我單手標棍為可欺，於是亟謀對我反擊，我不待其對我有所動作而先以左手接回放出之棍，並採先動制能之法，並即跳前用棍端疾刺其足焉。

第貳拾玖式：崩打一棒

說明：

循上式，循右轉身以成右登山式，棍自上崩下，如「定式圖」。

功用：

與第貳式相同。

第參拾式：單提棍法

說明／功用：

俱與第十式同。

第叁拾壹式：老僧穿衣

說明／功用：

與十一式同。

第叁拾貳式：老僧疾走

說明／功用：

與十二式同。

第叁拾叁式：走跳雙接

說明／功用：

與第十三式同。

第三十四式：收棍舉刀

說明／功用：

與第十四式同。

第叁拾伍式：圈轉劈軋

說明／功用：

與十五式同。

第三十六式：倒把反抽

說明：

循上式，在未進馬之前，左手光探出至棍端，右手則出替左手之位置，使後方棍把漏出，然後進右腳以成騎馬式，棍隨步進，使棍貼身自下逆抽而上，右手肘部向下沉，如「定式圖」。

功用：

彼械為我上式所殺去，我即跟馬進前倒把抽上，此式可連帶攻擊對方之上、中、下三路也。

第三十七式：跨虎倒圈

說明：

循上式，先拉起右前腳，以成右跨虎步，棍略上左方抽起，如「過渡式」甲。再偷右腳往右後方以成偷步之勢，棍把由上轉下，如「過渡式」乙。再退左腳以成右跨虎步，如「過渡式」甲。棍再由如「過渡式」乙之倒把後轉而上，如「定式」。

功用：

彼劫以械加於我上式，反抽之勢我即沿來械轉圈漏去之，而自下逆抽其腕斯乃避實就虛之去也。

第三十八式：崩打一棒

說明：

循上式，踏右腳進前以成右登山式，右手移開至棍端，然後放左手崩打而下，如「定式」。

功用：
與第二式同。

第三十九式：單提棍法

說明／功用：
與第十式同。

第四十式：老僧穿衣

說明／功用：
與十一式同。

第四十一式：穿衣疾走

說明／功用：
與十二式同。

第四十二式：走跳雙接

說明／功用：
與十三式同。

第四十三式：收棍舉刀

說明／功用：
與第十四式同。

第四十四式：圈轉劈軋

說明／功用：
與十五式同。

第四十五式：跨步倒把

說明：

循上式，先原步不動祇左手移開棍端處，右手則移前替回左手之位置，如「過渡式」甲圖。再先動左腳，連起右腳向右斜方移動，成一半圈形即成斜右登山式，斯即跨步矣，棍隨身轉而以右下棍把反而上斜之殺出，如「定式圖」。

功用：

此是移步換形之法，使熟習者亦難得事先防備我倒把而跨步益使對方難於捉摸，實一切搏擊俱以靈巧活潑是尚，此棍法中不免之示範也。

第四十六式：跨步斜軋

說明：

循上式，先原步不動，右手先向倒把移開，左手復向上移至棍鋒向下漏出，如「過渡式」甲。再先動右前腳全身蹠起，向右方轉變是為跨步，亦即斜左登山式耳！棍隨身轉橫殺而出，如「定式圖」。

功用：

彼以械來迎我倒把之棍，我迅即移步換勢反用棍鋒橫殺彼上、中兩路，其法至迅速而強動勿以等閒視之也。

第四十七式：偷步明封

說明／功用：

與第十九式同。

第四十八式：扑腿低撇

說明／功用：

與第五式同。

第四十九式：纏攔迴身

說明／功用：

與第二十一式同。

第五十式：纏攔迴身

說明／功用：

與第二十一式同。

第五十一式：纏攔迴身

說明／功用：

與第五十式同。

第五十二式：中平軋槍

說明：

循上式，化左吞塌步為左登山式，棍自後直軋而出，其定式與十九式同，如「定式圖」。

功用：

與第十九式同。

第五十三式：跨虎倒把

說明：

循上式，右腳自後進前以成右跨虎步，以棍自後向前，由上壓下，使左右手易後作前，如「定式」。

功用：

彼械為我上式之明封法所封去，我隨而進馬運用倒把自上力壓之，凡用槍棍者類者以能用此者方為上乘之技，否則便有所弊矣。

第五十四式：夾肘統捶

說明：

循上式，原步不動，右手先將棍把轉入右手之下，如「過渡式」甲。再放下前腳，

右手自左肘下轉出，左手轉過右肩之下，如「過渡式」乙，再將右手之下棍端向後轉收於腰部，左手反轉於前方，如「過渡式」，而左腳進前以成左跨虎步，右手夾定全棍，棍端下垂，左掌自腰直統而出，如「定式圖」。

功用：

此棍法乃僅打半個花而已！棍槍之花其作用雖微，然半個花則反見有嚴密惟之作用存在，對防守性尤勝於全花者多矣！

第五十五式：走步斜挑

說明：

循上式，放下左腳進前右腳，再將左拳重後握於棍之中、上段，如「過渡式」甲。再將右手移於棍之末端，繞半圈以離開腋下轉過左方，如「過渡式」乙，循此縱身向斜方跳往以成右登山式，棍則旋轉一匝，即由上而下，後由下反上，再轉於下是也，如「定式圖」。

功用：

彼以械或上或下，或分上下同時攻來，我乃有顧此失彼之虞，於是乃用上、下差顧之法，應之，使其無法近我也。

第五十六式：大展黃旗

說明：

循上式，原步不變，先將棍向頭上高舉，如「過渡式圖」甲，再向後轉，如「過渡式圖」乙，再往後疾走一步，棍反轉往前方，如「過渡式圖」丙，再由右登山轉為左登山步，棍鋒則向下沉轉半個圈而後歸於上，向後注視，如「定式圖」。

功用：

棍是由頭頂上而轉，即所謂「雪花蓋頂」者是也，用走跳縱距方式者最適法不過矣。

第五十七式：黑虎下山

說明：

循上式，將左登山轉為右登山式，棍自後平直殺出，如「定式圖」。

功用：

彼以我右方空虛，即自我右擊入，我迅即轉馬以棍平殺而下，既使彼械無法逼近，後可以居臨下之優勢而決定其勝負矣。

第五十八式：小圈勢劈

說明：

名稱與定式雖與第十五式同，但十五式是上步而成，此式則全身跳起，在凌空中轉為馬色著地者，祈注意焉。如「定式圖」。

功用：

十五式者慢而穩健，此式則迅速而沉雄，實各有千秋也，隨機應變方為武術之握要也。

第五十九式：走跳倒接

說明：

循上式，（凡單接或雙撞俱向前為之者）但此式則反向後行之，當我馬式圈勢中原步不變，棍自下反挑歸後方一棍動即疾走過右後方一步，如「過渡式圖」甲，再將棍轉往頭上，左手由下托上再握棍之上端，如「定式圖」。

功用：

我既常用出擊之單雙接法，當易為對方所洞悉，於是乃改變戰略之一法也。

第六十式：走跳單接

說明／功用：

與第七式同。

第六十一式：收棍舉刀

說明／功用：

與第八式同。

第六十二式：崩打一棒

說明／功用：

與第九式同。

第六十三式：單提棍法

說明／功用：

與第十式同。

第六十四式：老僧穿衣

說明／功用：

與第十一式同。

第六十五：穿衣疾走

說明／功用：

與第十二式同。

第六十六式：黑虎下山

說明：

循上式，左拳化為封手自面前重握棍之中段，上右腳成右登山步，棍自上殺下，其定式圖與57式同，如「定式圖」。

功用：

與五十七式同。

第六十七式：小圈劈軋

說明／功用：

定式及名稱與十五式同。
變式則與五十八式同。

第六十八式：馬式倒把

說明：

循上式，進右腳以成騎馬式，棍用倒把向前由上劈落，如「定式圖」。

功用：

彼避過我圈劈之勢即走過我右後方欲予襲擊，我不俟其攻來即改用倒把進馬殺之。

第六十九式：換棒軋槍

說明：

循上式，先原步不動，祇將棍把畧垂低，如「過渡式」甲，由馬式轉為右登山式，左後手放棍，如「過渡式圖」乙，再以左腳自後偷前，左後手反握回棍之下端，如「過渡式圖」丙，再開出右腳以成右登山式，棍自後力軋而出，如「定式圖」。

功用：

先撥去下路來械，再撥去上路來械，更以偷步法轉後作前以明封來槍。

第七十式：馬式倒把

說明：

循上式，右手採前至棍端而止，左手繼出以代右手原有之位置，再進左後腳以成騎馬式，棍用左倒把由後各前，自上劈落，如「定式圖」。

功用：

彼以我械正向上落，乃沉械以擊我下路於是我乃改用倒把進馬劈之。

第七十一式：換棒軋槍

說明：

循上式，原步不動，右後手放棍，並將棍末端反向前使左手得反陰手為陽手，如「過渡式圖」甲，再由馬式轉為右登山式，棍端由外朝起，反向內如「過渡式」乙，再將右腳由後偷前，右手復握棍之末端，如「過渡式圖」丙，再進左腳以成左登山式，棍自後力軋前，(與69式同，如69式看不清者，可於此參証之)。

功用：

與69式同祇左右之別耳。

第七十二式：扑腿低撇

說明／功用：

與第五式同。

第七十三式：纏攔迴身

說明／功用：

與第二十一式同。

第七十四式：纏攔迴身

說明／功用：

與第二十二式同。

第七十五式：纏攔迴身

說明／功用：

與第二十三式同。

第七十六式：中平軋槍

說明／功用：

與第二十四式同。

第七十七式：纏繞轉身

說明：

循上式，由前循右轉身，拉起右腳以成右跨虎步，棍由前倒把歸後壓下，如「過渡式圖」甲，再開右腳進前以倒把夾於左肘下，右手持棍向前壓下，如「過渡式圖」乙，再進左腳，棍循左轉歸右方而入於右肘之內，如「過渡式圖」丙，再將右後腳偷過左方，棍亦隨而轉去使左方為下，右為上，如「定式圖」。

功用：

合四個圖片僅為打一個如槍之轉身花而已。

第七十八式：登山獻棒

說明：

循上式，左右兩腳不變原來方向，祇循左轉身便可成為左登山式矣，棍亦由後隨步轉前舉起，如「定式圖」。

功用：

彼欲自我後襲擊，我即隨步轉身以舉棒法消解其上、中、下三路之攻擊。

第七十九式：跨虎提棒

說明：

循上式，先原腳不動，再以右下左上向地插下，如「過渡式圖」甲，再將左腳拉起以成右跨虎步，放開右手化掌轉過後方彎而向上，左手亦同時向前伸直，如「定式圖」。

功用：

此為全棍之收式。

第八十式：挾棒中平

說明：

循上式，左前腳向右腳拍齊，右手垂下，棍抱於身傍，斯為完成後之立正式也。