



香港大學中國武術舊生會

HKU Chinese Martial Arts Alumni Association

<http://www.hku.hk/cmaa>

email: cmaa@www.hku.hk

傳統武術理論基礎、二
兵器規格與法則

香港大學中國武術學會舊生會

武術教材編寫小組

編著：應芬芳，區騰海，莊龍耀

兵器規格及運用法則

I. 長兵器

A. 棍

類別與規格

棍只是一個類別的統稱，即使它的設計簡單，但從長度、頭部粗幼或握法不同上，便能細分出不同的名目。棍名多以長度分別，短如臂長者曰短“棒”、高至齊眉者曰齊眉“棍”、雙頭棍應長於身高、若棍高至舉手亦不可觸及棍尖即為“杆”。當然，此種區分法可以很主觀，一根六呎的棍對比它稍高的人來說只屬齊眉棍，對只有五呎多高的人來說已屬於長杆了。

一般而言，雙頭棍的棍身直徑應不少於一寸，以食指能緊貼拇指第一節為準，年幼者可用較幼的棍。單頭棍的尾把則通常頗粗，以手掌僅能包攏為準，而棍梢則少至半吋。

棍的物料也有多種，不同物料的柔韌性、彈力和堅實程度 都有所不同。視乎棍法的要求，習者應選取恰當的物料，例如單頭棍多使用堅實的物料而雙頭棍則選用彈力較佳者。

握法

棍依使用部位及握法不同可以分為單頭棍、雙頭棍兩種。

同時使用棍的兩端者為雙頭棍。棍長以身高為準，使能儘量利用棍的兩端攻擊。由於使用雙頭棍法常會輪替使用兩端攻擊，舞棍幅度較大，雙手握棍須以能靈活擺動(謂「捩棍」)，經常改變握法(陰陽把互換)和位置，方為法度。(圖 1,2)



圖 1 陽把



圖 2 陰把

單頭棍主要用棍尖攻敵，雙手多長時間拿著棍的其中一端，只以另一端攻敵，儘量用盡棍的長度。由於單頭棍沒有棍花，擺幅較細，加上其運力悍猛，用者大多時需雙手緊握棍身。

技法

棍的設計雖簡單，技法卻極眾，包括劈、崩、搶、掃、纏、繞、絞、點、撥、雲、攔、挑、撩、掛、戳等多種法門。

單頭棍法在南方極爲流行，例如著名的洪家五郎八卦棍及詠春六點半棍便屬此類。其法與槍法雷同之處甚多，一般相信是從北方的槍法演變而來，只是南方單頭棍較爲兇猛，動作較大且很少舞棍花的動作。而北方的槍法則較著重靈活變化，動作較小而多舞槍花動作。單頭棍的攻擊技法以圈棍、點棍、殺棍及遮攔等爲主，配合步法，便能達到守中帶攻、攻中帶守的目的。

北方棍法多以雙頭棍法爲主，使用上亦變化多端，忽長忽短。使用時必須表現出“棍打一大片”及“身棍合一”的特色，且注重舞棍花。基於棍的可用距離短了的緣故，用者便需深入敵陣，使棍迅疾，所以運棍較快，棍的攻擊法門亦較爲出人意表。然而在變換棍端攻敵時中間容易出現空門，而且很多時候棍不能拉盡，其有效距離便好像短了。所以使棍者須步法進退靈活，能迅速拉近雙方的距離；而且掙棍技巧純熟，儘量用盡棍的長度，才能真正發揮雙頭棍的長處。

B. 槍

類別與規格

槍有大槍、花槍、雙槍、雙頭槍及勾鑷槍等，它們均有一套相應的槍法配合。它們有的是從遊槍的方向發展出來，其他如勾鑷槍則是南宋武將設計出來在戰爭中專破馬陣的兵器。

槍的構造包括槍杆、槍頭及槍纓；槍杆以白蠟杆爲佳品因遇劈削之時不易起「倒刺」，且要選直而圓的，槍把要粗，尾把不應少於 1.25 吋，至梢漸幼，若重心正好在槍杆的正中者尤佳。高度應大約爲練者舉手剛好觸及槍尖爲準。

今有把槍杆削幼成“杷梢同粗”者，一則槍杆紋理被損，二則槍腰太細，失去了白蠟杆固有的彈性，舞槍時似有力而實無力，且容易折斷，用之作表演尚可，用

作練習或實戰則殊不可取。槍頭是傷敵的主要部份，可以鐵、銅或不銹鋼制，現代槍以演練為主，則以不易折斷及輕便為原則，不求鋒利。槍纓方面，一般以染成紅色的馬尾制成，作用是阻擋血液流至槍杆。總的來說，槍的形制要求可以《紀效新書》的說話概括：「長槍鋒要輕，利重不過兩，杆要梢輕，腰硬根粗」。

握法

握槍的後手須一握到尾，不能露出一小截槍把(圖 1)，否則後手無支撐力，槍握不穩，扎槍的威力自然也有限；其次兩手腕要靈活，尤如雙頭棍般，一手作支撐(但不能死握)(圖 2)，另一隻手(通常是後手)則靈活地轉動槍杆以達到各種攻守的目的。



圖 1.1



圖 1.2



圖 2

技法

槍又有左槍與右槍的分法，大致上北槍多為左槍，也就是右手為後靶。

槍法主要是以攔、拿、扎為主，攔、拿是擋撥的動作、扎槍是攻擊性的動作，扎槍又是槍法中重要的一環。扎槍要平正，迅速，直出直入，特別重視直線及穩度，有所謂「出槍準、後靶穩」；亦要做到力達槍尖，所謂「槍扎一條線」、「出槍如潛龍出水，收槍如猛虎入洞」、「中平槍、槍中王，當中一點最難當」也是指此。此為槍術中攻守之法，要做到開步如風偷步如釘，在兵器之中槍的練習是最吃力。

除却一般雙頭棍的技法外，此外還有回槍、穿梭槍、劈槍、崩槍、挑槍、撥槍、帶槍、掃槍、拉槍、架槍、點槍等用法。

II. 短兵器

A. 刀

類別與規格

刀有單刀、雙刀、鬼頭刀（刀身較寬較厚）、苗刀等幾種。

從刀身的寬度及厚度上看可分成幾類。刀身狹長如柳葉的為柳葉刀，刀身寬肥者為鬼頭刀或九環朴刀等。傳統單刀的規格現在主要以龍泉單刀為標準，因為它無論在刀身厚度、重心及柔韌度等方面都較為適中。另外刀身的長度亦很重要。

近年流行的軟刃刀，作練習傳統套路則絕不可取，因為其刀刀太過軟薄，使用時左右偏離嚴重，雖造成刀光閃爍的效果，實則在技擊上完全沒有準確取敵或擋格的用途，用多了也會影響手部對刀身的感覺。若用於兵器對練，則軟刃刀更完全不能使用。兼且它重量太輕，達不到練功的目的。

練刀前，應先選擇一把適合自己的刀。它除了要符合上述的規格外，還需配合個人的身形、功力及門派。身形方面，看的是刀的長度，一般的要求是刀尖應稍高於肩部而低於耳垂（圖 3）。



圖 3：站立持刀

握法

手掌包實刀柄，然後五指併攏便行，並且要虎口貼實刀盤。

技法

單刀動作多以「前纏頭」、「後裹腦」組成，動作必須貼身背而為。其勢勇猛，俗語謂：“刀走黑，劍走白”，又謂“刀如猛虎，劍似飛鳳”，便在形容刀的兇猛狠毒。另外單刀強調個人攻防尤其是搶攻的作戰能力，精神或氣勢上的鍛煉頗為重要，否則便沒有猛虎之威，因此又有「捨命單刀」之稱。

刀法除了纏頭裹腦外，便以砍、劈兩法為主，配合撩、扎、削、剝、勾、掛、截等法串連而成。刀諺有云：「單刀看手，雙刀看走，不消刀碰刀，才為刀中首」，此諺說明了兩項重要的單刀訣法。第一，舞單刀特別要求左手的動作要和右手刀配

合。所謂：「單刀好練，左手難藏」。單刀練的好不好，必須刀、手相隨，守望相助。在大砍大劈時，不持刀的左手需和右手成相對的運動，這樣身體才能保持平衡和加強力度，右手刀在左手的牽引帶動下才能更迅速地出擊。面對槍或棍這類以長杆為主軸的長兵器時，左手的功用便突顯出來，此時它有擋格（指用左手協助右手刀擋格，並非真用手擋敵人兵刃）、擾敵及拿取敵方兵器的用途。

第二，刀諺提及要避免刀碰刀，這點比第一點更難做到。因為它對步法、身法的要求極高。事實上，大部份練習過拳腳武術及兵器的人在經過一段時間後都有以下的體會，便是「身、手、步」三法於對敵時的重要性，當然這是武術其中一種最高的要求，要做到制敵而刀刀極少碰撞，非高手不能為之。

B. 劍

類別與規格

講究的是四方面，一曰柔韌度、二曰重心、三曰劍杯、四曰劍長。劍的柔韌度在兵器中至為講究，從前的鑄劍術有所謂「百練鋼化作繞指柔」，要求劍身一方面堅實如鋼，另一方面卻有可扭曲至繞著手指的柔韌性，所以最高品質的劍是難以折斷的。劍的重心則應落於距劍杯約四指併攏的寬度的劍身上（圖 1）。



圖 2

至於劍杯，它不像刀盤般 360 度遮著刀柄，而是只有兩片杯葉從劍柄開始向上伸展呈 V 狀。這種獨特的形狀是為著配合劍術的多種握法而設計，今有劍杯呈一字狀甚或倒 V 狀，實為不明劍術之運用所致（圖 2）。



圖 1

最後，劍的長度要求與刀相若，因人而異，一般標準是當手倒握著劍時，劍尖應在耳的上下兩側範圍以內，當然亦有例外，例如八卦所有的劍則是高出頭部。除了以上四點外，要注意的是劍身的厚度並非各處均一致的，劍尖的部位最薄，以下一直變厚，到尾部接合劍杯的部位最厚，這是專為劍的不同技法而設計的（圖 3）。



圖 3

握法

劍的握法多變，根據不同的劍法，五指的擺放位置便需經常改變。

砍、劈劍時，與刀法相類，力重於巧，故五指便須並攏握實劍柄，唯獨此時掌心與劍柄緊貼，不存虛位。

反撩劍或平刺劍時，若以上述握法則手腕必須大幅度扭曲才能把劍正中的向前刺出，不但難以發力及命中目標，也容易扭傷手腕。所以拇食二指須伸出，並分別扶著兩邊劍杯，這樣一來手腕不會拗著，發力容易；二來由最靈敏的的兩指手指操控著劍杯，便能隨心所欲的控制劍的去勢（圖 4）。



圖 4

挑劍時，腕先帶動向上揚，然然食指扶著向外的劍杯、後三指的指頭扶著劍柄，協助把劍挑起；當劍的挑勢去到目的地後，後三指控著劍柄止著劍勢，整個挑劍的動作便能倏然而止（圖 5）。

點劍時，只須後三指發力向自己方面一收緊，基於簡單的槓杆原理，劍尖便會快速向下疾點，最後握穩劍柄如圖 6 所示，便能簡單完成點劍的動作。



圖 5



圖 6

不持劍的另一隻手（通常是左手）會握成劍訣，跟刀一樣它有平衡身體及帶動劍勢的作用。在劍術套路裏，左手也會用作指示攻擊目標的作用。在使刀時，左

手經常有拿取敵人兵器或拍開敵手的作用，在使劍時這個用途則並不普遍，因為劍法多以兩刃及劍尖傷敵，取敵範圍較遠，所以較少有機會用左手接觸敵人的兵器。

技法

所謂「劍長三尺用三寸」，劍尖頭三寸便是劍最常以之傷敵的部份。和使用刀身中央為主相比，劍無疑更為及遠。精細來說，劍身的應用部位可分為三個區域；分別是劍尖頭三寸、中央部位及尾三寸。點、刺、削、挑等法用的是劍尖，除了刺以外，其餘均是如上述般以手腕及手指發力，所以最為迅速；由於取的部位多是敵人的手腕或手指(圖 7)，所以刃薄的劍尖已能勝任。撩、劈、抹、掛等法用的是中央的部位，主要以手臂或腰馬之力帶動；取的是敵人的手臂(圖 8)、身體甚至劍身，所以中央的劍刃部位較為厚。而砍、挫(或稱錯)等法用的則是劍身尾部近劍杯的部位，以之硬碰敵人的兵器，所以劍刃最為厚重(圖 9)；這類法門的應用機會頗少，一般在敵人兵器已非常近身或兵行險著的情況下才會使用。



圖 7



圖 8



圖 9