
4.3 手臂錄的大槍訓練程序和 訓練方法研究

文/中華民國八極拳協會理事長 王志財

手臂錄的大槍訓練程序和訓練方法研究

一、前言

吳昱是明末清初的武術家，其所著的手臂錄是根據自己學習大槍的歷程和心得、總結經驗；縱向的紀錄師承源流、訓練程序方法，並且橫向的比較分析當時各家槍法的特徵、優缺點；並且透過自己的歸納、分析將槍法的招式技術層次分成五品、也將練槍用槍之人的技巧能力分成六個等級；在槍棍的區別、力量的運用更是思路清晰、條理分明；運用自己發明的槍圈理論來解說槍法技巧，更能讓學習槍法的人，易於瞭解掌握。因此手臂錄堪稱是一部內容豐富、資料齊全、理論的完善的巨著，在古代相關武術內容的著作裡應無出其右者。

吳昱生於明朝萬曆三十九年(辛亥年，西元一六一一年)，卒於清朝康熙三十四年(乙亥年，西元一六九五年)，婁江人，婁江就是現在的江蘇省太倉市一帶。崇貞癸酉年時，石敬岩到婁江，住在報本寺，當時吳昱是二十三歲的年紀，約同三位年紀相仿的武術同好夏君宣、夏玉如、陸桴亭一起拜學大槍於石敬岩老師。此後留心擊刺技術、投入大槍的練習、研究，在將近三十年之後寫成了「手臂錄」。吳昱的本名喬，字修齡、號滄塵子，會將自己叫做「昱」，昱即是大槍的古名，可見其對大槍的情感的融入，已將自己和槍視為一體了。

學習中國傳統武術經常苦於沒有古籍資料可以參考，或者惑於古籍詞彙艱深難懂，表達的方式令人難以理解，因此不同的人、不同的武術經歷常會有不同的解讀，有如瞎子摸象一般。也因為古代的紀錄工具和技巧不足，因此不能有系統紀錄的結果，還是得依靠口傳心授進行傳遞，因此各家說法經常莫衷一是，困惑很多習武之人，或者更有甚者流於猜想推測，誇大想像，誤導了學習的方向。但是手臂錄卻完全不一樣，吳昱很完整的記錄整個大槍技術體系，解說方式和內容很符合現代科學歸納分析的方法，除了豐富的技術體系內容外，在訓練的程序和方法方面更有詳實的記錄說明，既實際又實用，實在是一部最佳的大槍訓練手冊。面對著偉大的武術巨著，本著述而不作的精神，先針對吳昱說明的訓練程序和訓練方法進行整理，希望能啟蒙大槍武術的愛好者，也能不埋沒古籍巨作，藉此引起大家更多的閱讀興趣和研究投入。

二、觀念建立

吳昱在槍法微言裡揭示兩個初學者必須要能分辨掌握的基本觀念，否則擔心會流於不正確的學習觀念之中，造成技術混淆。兩個重要觀念一個是要明瞭槍法和棍法的差別在哪裡？另外一個是要瞭解當時槍法流派中馬家、沙家、楊家等等當時流傳的眾多槍技流派的技術差異在哪裡？原文是這樣說的：「初學者需先知棍與槍之辨，次須知馬、沙、楊之辨，則不惑於邪說」。

(一) 槍棍之辨

吳昱很強調槍法和棍法之間的差異，在很多章節裡也經常提到很多槍師都不能區

分清楚槍法和棍法，並且很不客氣的批評少林全不知槍，竟然以棍法為槍法，公然以此作為槍法的教學；而槍法理，其實都是棍法，根本不理解槍法的精神，言語之間頗為感慨！當然少林是以棍法出了名的，以少林的角度在槍法理融入棍法，也是一件可以理解的事情，不過吳昱想要凸顯的是槍法技術的精妙之處，不希望練習的人一開始就誤以為棍法的技術為槍法，導致無法追求真正槍法的更高境界。因此重點並非在於槍好或棍好，而是希望學習者能瞭解槍法的技術不同於棍法，如此才能深入槍法的技術核心。

在手臂錄裡有一專門解說槍法和棍法的區別的專論「槍棍辨」，只有短短 200 多個字但卻清楚的說明了槍法和棍法的七大差異之處，以下以表格整理將其揭示的差異之處說明如下：

表一 槍法棍法差異比較

項次	差異特徵	差異之處	說明
1	器械差異	長棍七尺五寸 短槍九尺七寸 棍重三斤 槍重十斤	最長的棍一般只有七尺五寸，約為 236 公分左右；最短的槍是九尺七寸約為 305 公分左右，雖然最長的棍和最短的槍在長度上相近，但在技術應用上確有很大的不同。另外在重量上，槍因為多為木材，且體長因此重量較重；而棍則可為籐材，白蠟杆之類因此較輕，但不一定是三斤十斤的差異。此處只是凸顯槍與棍的器械本身就存在明顯的不同之處。
2	核心技術	棍用打 槍用扎	一般棍因為較短，因此在技術運用上可輪翻摔打，因此「打」是棍法的核心技術；而最短的槍（大槍）都已經是 305 公分長了，又重又長，不可能有輪摔之類的攻擊方法，技術上只能用「扎」法，因此「扎」是槍法的核心技術。
3	攻擊軌跡	棍打一大片 有定嚮 槍扎一條線 無定方	棍法多為打法，因此棍在上方時，必然往下打，棍在下方時，就只能往上揭打，因此方向是可以估計的。但槍就不然了，直線扎出，是前後的軌跡，扎向對方的哪一個部位，變化較難估測。
4	防守難易	打大易見易革 扎小難見難革	棍法以打法攻擊，防守者相對比較容易預作準備，做好防守的反應；而槍法扎出的方向不定，並且是直線一點，造成防守的一定難度。
5	技術難度	棍之打與勾扳 舉手即是 槍之扎革苟完 亦需兩年之工	棍法的攻擊和防守技巧相對而言，比較容易掌握，是一般人較習慣自然的反應動作；但槍法的扎法和革法卻需要較長時間的訓練，才能掌握應用的技巧。

項次	差異特徵	差異之處	說明
6	運用身法	用棍手與身足其功均正需有架勢 槍之用處全在乎手，身與手足以成就其手而已不需架勢	棍法的攻擊威力來自於棍打出時能否勁道充足，具有強大的破壞性，因此在訓練和應用時必須講究搭配身體的動作架勢高度協調，運用身體架勢的變化，產生勁道。而槍法的應用，基本上是在手對槍的控制能力，尤其是九尺七寸的堅硬木槍，身體的和足部的搭配，只為了手臂技術應用的發揮而已，架勢的變化並不是很重要。
7	器械軌跡	打之蜂影 做人字形 封閉之鋒影 做圓形	棍法的末段軌跡是人字形，打下時右上左下、或左上右下，或者由下而上，總是一個人字形。槍法的防守技術裡，封閉是以劃槍圈的方式進行，槍尖的軌跡是一個圓形或圓形的部份弧形軌跡。

資料來源：本文整理

(二) 各家槍法的差異

槍法的技術發展會因為槍器的長短、軟硬、輕重等特性而有所不同，因此各槍家的技術差異根源主要是因為槍器的不同。在吳昱的時代，有許多不同的槍法技術流派，其中比較有名氣被吳昱提出來討論的有：石家、沙家、楊家、峨眉、馬家、少林等六家流派。茲將此六家流派的特性列表說明如下：

表二 各槍法流派槍器特性差異比較

流派	槍器材質	槍器長度	槍器硬度	槍器重量	技術特色
石家	木質	九尺七寸	堅硬	五至十斤	兩腕封閉、臂身足以助腕
沙家	竹材	丈八至二丈四	竹材本軟	輕於五斤	用在兩足，以足進退擊刺
楊家	木質	丈四至丈六	身長稍軟	八至十斤以上	兼取以上兩家長短之法
峨眉	木質	九尺七寸	堅硬	五至十斤	與石家同
馬家	木質	短於九尺七寸	硬	小於五至十斤	槍棍混雜
少林	木質	短於九尺七寸	硬	小於五至十斤	幾近棍法

資料來源：本文整理；表中粗斜體字部份的資料，係作者根據手臂錄說明推判的資料，僅供參考；一般字體則為手臂錄記載明確的資料

分析造成這些槍法流派的差異，主要的原因有下列兩點：

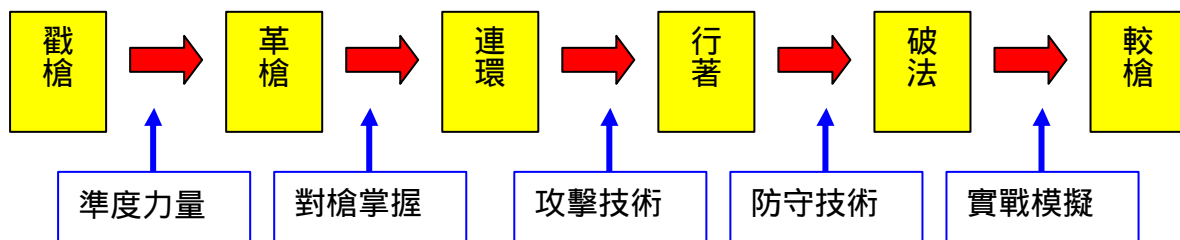
1. 槍器材質的不同，因而造成技術發展不同：沙家槍法，又習慣稱為「竿子」，是用竹子做成的槍器。用竹子作為槍材的考慮是因為在古代材料科學不發達，竹子是既長且輕又容易取得的經濟材料。但竹子有其先天性的缺點，不夠堅硬是一個大問題，雖然有以桐油浸泡加強硬度和防止破裂的特殊處理方法，但還是不盡理想。因

此在技術運用上，使用攔拿技巧時槍腰會彎曲搖晃，在反擊戳出時，會發生時間延遲或因為槍尖搖晃扎不準目標的問題。因此，沙家槍法的技術特點便是運用足部的靈活性來避開減少以槍身革槍的動作，強調快速進身戳出，發揮槍身特長的攻擊優勢，但當一戳不中時，也必須快速退回，重新掌握攻擊優勢，準備再次攻擊，這也就是手臂錄說的：「軟槍妙在退、退則活」的道理。所以沙家槍法的優勢是在長，攻擊性強；缺點則是槍腰軟運用槍器的防守能力差，因此沙家槍法理的防守技術含量少，純粹是以身法進退進行攻防，當然也因為攻擊性強，技術簡便，所以較適合軍隊戰陣使用。石家槍、峨嵋槍所採用的槍器則是堅硬的木質材料，在考量重量、長度、重心、握把大小等因素之後，得出一個經驗值：九尺七寸。由於槍器本身既硬且重，所以運用手部動作可以做出技巧高超的防守動作，可以靈活控制槍根進行各種革槍的技巧，然後步步進殺，也由於所需養成的技術含量較高，所以要經過很長的時間訓練，這也是遊場較藝所較推崇的、可追求的技术層次。至於楊家槍的槍器長度，則介於沙家和峨嵋之間，取沙家長槍的攻擊性，但因為槍器過重，難以發揮手部靈活控制槍器的變化技巧，所以技術含量沒有峨嵋槍的深入，但卻也易於發揮長槍的攻擊優勢，易於使用，所以還是名揚一時。

2.槍法技巧雜入棍法的程度不同，造成技術運用的不同：槍器的長度一旦短於九尺七寸則接近於長棍，所以在技術的使用上，自然可以雜入棍法。棍法和槍法的技術優各有特點，雖然不能一概否定棍法，但是在研究、訓練槍法技術時必須要能區別去除棍法，專心於槍法的精鍊純熟，以免造成技術混淆。馬家槍和少林槍就是雜入棍法的槍法流派，尤其是少林槍法基本上棍法技術的含量非常高。所以在研究槍法技術時，必須要能分辨槍法與棍法技術特點的差異，然後判斷各流派的技术內容為何，如此才能明確追求高深槍法技術的方向。

三、訓練程序和訓練方法

在手臂錄裡吳昱說明了他學槍的過程和方法，從這些記述裡，我們可以瞭解到吳昱練習槍法的過程是先練戳槍，然後革槍、連環對扎、再學習行著破法，最後總成槍技。除了程序明確之外，在戳槍的練習過程，吳昱很強調手臂力量的養成。多處提到手臂力量的訓練方法和重要性，所以我們可以用下列圖表的概念來理解練槍的過程：



圖一 大槍訓練程序

資料來源：本文整理

表三 大槍訓練程序時間、目的、目標和方法

程序	所需時間	訓練目的	要求標準	訓練方法
戳槍	至少一至兩年	攻擊能力養成	勁、疾；如矢如電	日戳五百槍
革槍	至少一至兩年需持續練習	防守能力養成	後腳不動，可以革開疾勁來槍	練習者身上穿戴護具，讓已達戳槍水準的人，用有槍頭保護的槍戳槍攻擊，練習者後腳不動，並且能革開來槍。
連環	天天練習，封閉連環，需兩年苦工	模擬對槍訓練	來回攻防，可以從容間熟應對	一人戳槍、一人革槍，輪流互為主客；兩人必須接近真實的一攻一防的進行練習，不可作假，而流於慣性反應。
行著	一年可小成	攻防組合練習	招式熟悉，掌握虛實變化，運用自如。	行著是攻防組合，可根據前人經驗資料內容或自行變化進行練習。內容繁多，可以選擇適合自己的方法熟習，精練神化。
破法	約一年	實戰防守技巧	面對攻擊虛實變化的練習，能從容應對	一方以行著自由攻擊，一方搭配練習，自由反應進行攻防，練習如何應對。
較槍	無終期	進行實戰比賽	養成參與自由實戰大槍比賽的能力	做好安全措施、有教練或裁判的協助下，進行實戰大槍比賽，並檢討改進實戰技巧。

資料來源：本文研究整理

(一)戳槍

戳槍是練習槍法的入門。首先要先能做好持槍的姿勢，接著能自由靈活的扎出槍；然後再要求出槍時要夠快、夠力道、夠準確，也就是要能「勁、疾、準」。在「勁」方面要能做到「一發透壁」；在「疾」的要求，要能想像「如矢如電」一般的快速；至於準度方面，想像一下滄縣誌在描述神槍李書文，用大槍扎牆壁上的蒼蠅，那樣的境界，則可臻於最高境界了。

另外，要能掌握戳槍的技術，手臂力量是基本必備的能力之一，沒有力量，便沒有足夠的能力掌握技術；沒有力量也就無法熟練槍技，運用自如。所以吳昱在手臂錄裡多處闡明力量的重要性。如「槍法微言」裡說：「力大者，得技藝三分，便可降人。故不能深入，自用則可，教人則疏矣。」；又在「石敬岩槍法記」裡提到：「玉如力大，革與連環三人皆不及」。

而在力量訓練的方法則說：「石師之教，先練戳，戳不許多，四伐五伐，則喘息汗下，止而少憩，又四伐五伐，以力竭為度，戳不竭力，則手臂油滑，初址不固，臨敵無以殺人矣。以漸加之，必日五百戳，幾百日而後戳址固焉。」，可以看出來吳昱所描述石敬岩所要求的訓練方法是每組戳槍 40~50 下，此時會心跳加快、流汗。當然戳槍的次數需因個人的體力條件進行調整，但原則是需要能「喘息汗下」達到一定負荷為標準，

不可過多會產生過度訓練，但也不可過少達不到訓練效果。稍做休息之後，然後繼續下一組戳槍訓練，中間休息時間不可過久。組數的決定則以「力竭為度」，要能達到疲勞的程度，沒有疲勞，就沒有訓練效果；然後採取漸進原則，達到能一日五百戳，大約是十組左右。此方法和原則非常符合現代運動訓練的方法和原則，據此我們可以做出一個結合戳槍技術和手臂力量訓練的計畫來。

另外也可以採取「練重用輕」的方法，一開始先用重一點的槍訓練戳槍，實戰時則用輕一些的槍器，如此也可以幫助提升戳槍的能力和技巧。

(二)革槍

細分防守的技巧，大致可分為「封、閉、劈、攔、高提、低提、研、大封、勾、反閉」等方法。但其中以「封、閉」最為基礎重要，只要熟練「封閉」，其他的技巧就很容易能夠掌握了。練習革槍有幾個基本原則必須把握，首先要能夠練到非常熟練，不緊張，能夠掌握來槍的深淺，做到「見肉分槍」；其次兩手前後的上下交換翻轉，可以產生靈活的槍圈，是所謂的「轉陰陽」；接著必須要搭配扎槍技巧比較好的對手喂槍給自己練習，以提高技術，以能防守對手雙頭槍的攻擊為目標。最後要能將對手的圈內來槍封住，掉在身前一尺處、圈外來槍閉開，掉在自己身後三尺的地方。而槍尖的軌跡，則要求從橢圓形練習到圓形；從大圈練到小圈，才算是掌握了較高超的技巧。總之能將封閉掌握精熟，就算不能應用變化繁雜的招法，也能從容對槍，立於不敗之地了。

(三)連環

連環的練習，則是在對槍的兩方，都已經熟悉掌握戳槍和革槍的技術之後，兩人來往互相進行戳槍、革槍的兩人連續練習。除了封閉連環練習之外，平常比較常練習的如纏槍練習、黑鷄白鷄對練，也可算是連環練習的一種。

(四)行著

行著是專指在遊場較藝的時後所用的組合技巧。運用扎槍革槍的技巧，搭配身法步法虛實變化，以求能成功扎中對手。行著的內容非常豐富，有簡單的、也有繁雜的，可以依照自己的技術優勢進行設計練習，也可以依照對手的條件臨場加以靈活運用。手臂錄裡記錄了許多行著技巧，可以仔細深入研究，再參照自己的條件加以熟練掌握。但不必求多，要以少而精熟，達到神化應用的境界為目標。

(五)破槍

掌握了行著諸法，自然也要能從容的應對對手的行著攻擊，這就是破法的練習。破法的練習是需要長時間有對手相互模擬攻擊練習。其中包含各種技巧的應用，也包含因欺敵誘騙的變化。

(六)較槍

一旦具備了以上的槍法技巧，上游場較槍比藝是最終的成果驗收，此時除了平時的

練習所累積實力之外，在對抗過程中的心理調適與臨場經驗也是影響最終勝敗的關鍵因素，因此必須透過不斷的比試練習，才能真正運用掌握槍法。這就是紀效新書裡說的：「既得藝，必試敵。不以勝負為奇為愧，當思何以勝之何以敗之。」，這正是較槍目的的最好詮釋。

四、結論

1. 手臂錄是一部完整槍法訓練手冊，內容涵蓋訓練程序、訓練方法以及評估的指標，具有完整性、系統性和科學性，是練習槍法的聖經寶典。
2. 透過表格的方法整理以及和現代體育科學的觀點歸納手臂錄的內容，可以更清晰的瞭解手臂錄的訓練程序和方法，易於掌握古代大槍的體系，有助於提高初學者的學習興趣，增加學習效果，改善學習效率。
3. 練習槍法必須循序漸進，先釐清觀念，對槍法棍法給予區別對待，然後依照程序深入掌握各個階段的槍法技巧，才能基礎穩固，變化自如。

參考書籍

- [1]吳旻．增訂手臂錄．北京：北京師範大學出版社．1989
- [2]吳旻．手臂錄．太原：山西科學技術出版社《澤古齋重抄手臂錄》影印．2006.6
- [3]戚繼光．紀效新書．北京：中華書局．