

中国拳术与气功丛书

六合棍

陈若萍 编著



中国书店出版社

中国拳术与气功丛书

六合棍

陈若萍 编著

陈国柱 演示

中国医药出版社

一九八七年·北京

内 容 提 要

中国的武术和气功，历史悠久，遐迩闻名，深受群众的喜爱和欢迎。为了发掘整理我国宝贵的武术医学遗产，我们编辑出版了“中国拳术与气功丛书”。这套丛书介绍了我国优秀的武术套路和气功疗法等，对广大群众保健强身，祛病延年大有裨益。

六合棍系螳螂拳家中著名的武术器械套路之一，流行于山东烟台、莱阳、青岛一带。它具有结构严谨，劲力充实，动作质朴，慷慨迅疾，技击性强等特点。本书着重介绍了六合棍的渊源、三十八技法、六合棍的姿势名称和动作说明，以供广大武术工作者研究，并期已有武术基础者研习。

中国拳术与气功丛书

六 合 棍

陈若萍编著 陈国柱演示

中国书店出版社 出版

(北京西城区太平桥大街4号)

通县张家湾印刷厂印刷

新华书店首都发行所发行

开本787×1092毫米1/32

4.25印张

1987年5月91千字

1987年6月

北京第1版

1987年6月

第1次印刷

1—18200册

统一书号：ISBN7-5050-0022-51G·3

7271·176

定价：0.90元

目 录

第一章	概述.....	(1)
第二章	六合棍三十八技法浅释.....	(4)
第三章	六合棍动作名称.....	(7)
第四章	六合棍动作说明.....	(13)

第一章 概 述

在我国传统的武术器械中，以棍的历史最为悠久。棍术传播最为普遍，也最有实用价值。明代抗倭名将戚继光说：

“若能棍，则诸利器之法，从此得矣。”明俞大猷的棍法，被戚继光誉为“千古奇秘”。俞大猷所著《剑经》，是集棍法之大成的著作。棍术以明代为最盛，除俞大猷棍法外，还有少林棍、青田棍等。少林寺原以棍法著名，但在俞大猷访少林寺时，慨叹寺僧演棍已经“失古人真意”，遂把“临阵实用”的棍法传授给寺僧，后来又把《剑经》传给寺僧。据传，在沿海平倭战斗中，被征募的四十名少林僧兵，“各持铁棍重三十斤，抡棍透破，敌遇者即仆”。从此，少林寺拳棒之术更加为世人重视，学习的人也为之增多，声誉日上。

万历年间，新都（四川，一说是今日的安徽休宁）人程冲斗往来少林寺，前后十余年，三次拜少林寺著名棍僧为师，精心研习，深得少林寺棍法的奥妙。程冲斗根据寺僧所传及个人心得写成《少林棍法阐宗》一书，流传于世。少林棍流传于世的还有很多，本篇所述的六合棍，也是少林棍法中的一种。

近代，六合棍大多流行于山东烟台、莱阳、青岛一带的螳螂拳家手中。受螳螂拳攻势凌厉，迅疾多变风格的影响，又经过螳螂拳家们不断的研习提高，因此，六合棍结构严谨，劲力充实，动作质朴，强悍迅疾，技击性强，风格独特，更加突出了少林棍法连枪带棍的特点。

根据文字记载和口头传说，六合棍是螳螂门前辈开霄道人游少林寺时，与寺僧同研少林棍法，吸取了少林棍法的精华，并参照他家棍法汇集而成。升霄道人在《少林拳法集成》一书中记载了以下歌诀：

少林集成六合棒，手法更比他人强。
奥妙无穷随手化，蹲身一步纵一丈。
若遇方外云游客，纵是神手也难防。
背棍截棍用不尽，搁棍撑棍世人忙。
六十四棍手法真，后带八步紧缠身。
招架封闭缠绕步，力劈华山刺中心。
摆封截进锁口扎，滚漏崩轧似车轮。
缠拦偷手肘膝打，遮前挡后左右巡。
凤凰点头连三闭，十字崩砸实惊人。
四封四闭横竖使，肋肋直统恨不深。
翻身出手下底势，狮子张口大开门。
棍法全是少林集，不敢言深人不及。

歌诀上所记载的与今日所传的六合棍，内容虽然有些差异，但大体还是十分近似的。而且，此书抄本在老一辈的螳螂拳手中仍有保存，可以互相印证，使六合棍法不失其原有风格。

升霄道人将六合棍法传于李斌士（有作李三剪或李三者），李传于福山人王荣生，王又传于烟台人范旭东（有说是潍县人，但作为烟台人似乎可信）。范旭东又传于林景山、罗光裕、杨维新三人，其中杨维新没有传人。罗光裕在二十年代去上海精武会传授七星螳螂拳，后又去广东、香港一带

传艺。在南方见到的六合棍是由罗光裕所传。当今在胶东半岛流传的六合棍则为林景山所传，是当地著名棍法之一，至今已传有七世。

六合棍的内容十分丰富，计有点、抵、卷、搅、撩、挑、挂、提、劈、刺、穿、压、抽、带、缠、拦、封、闭、圈、抱、云、扫、插、挟、抡、拖、架、搪、棚、扎、捆、捣、戳、盖、掀、比、滚、漏等三十八种技击方法，虽然比原歌诀所记的六十四棍缺少二十六种，但其中步法无所不备；加上棍法与现时流行的不同，实用性强，因而长期以来多数螳螂拳家都乐此不疲，勤于练习。

六合棍，全套共有一百二十三个繁复动作技法和三十多个来回趟子。由于它的套路过长，故分作五个套路。除一、二合为一个套路外，其余三、四、五、六合各为一套。六合棍之名并非源于棍法出自六合门，正如六合枪是集中了杨、高、沙、马、罗、刘六家枪法合而为一，其道理是一样的。

电视连续剧《武松》里，武松在张都监府中月之下所演练的棍术，即六合棍第一合的前半部，由此可以窥见其风格，这里不赘述。

六合棍趟子较长，有重复动作，但是应当看到这是由此棍的特点所决定的。六合棍是一种实用性强的棍法，不反复练习至纯熟的地步是很难见功的。这正是六合棍增强臂力、耐力、足劲、稳劲，提高技击能力的锻炼方法。

第二章 六合棍三十八技法浅释

六合棍在技击方法上有点、抵、搅、撩、挑等三十八种，为了便于练习者能领悟每个技法的用意，这里略作浅释。

点：用棍头点打对方的手部。

抵：与点打相近似，不同之处是用棍头点打对方的胸部，并用力向前抵住。

卷：将棍头及棍梢部位斜立，翻腕内卷成半圆形。

搅：使棍头及棍梢部位斜立，可外旋，也可内翻成圆形，可以接缠也可以劈打。

撩：将棍头至棍梢部位自下翻起，撩打对方手腕，或反手击打对方的兵器，进而滑撩对方的下部。

挑：用棍头或棍根自下而上击打对方兵器，着力在握手处，使力达两梢头。

挂：双手执棍向身体一侧，隔开对方来械，棍头至棍梢部位竖立过耳，力量在棍梢部位。

摆：一手持棍把部位，棍身横置，棍头触及地面。

劈：将棍头及棍梢部位随势自上用力而下，触及地面或与膝平，须力达棍身的前半部。

刺：用棍头部位向前直穿而出，高与眼平，也可低与胸平，力点在棍头。

穿：一手握棍把至棍根部位，一手作筒状，使棍身从中向前滑行穿出，路线较刺法伸长。

压：用棍梢或棍把部位平横下落，拍压对方兵器。

带：以棍迎击来势，顺势回缩，避其锐气，而后顺势进击对方。

拙：与带稍异，唯顺势回缩后，避开对方兵器，以接下式变招。

缠：用棍头至棍梢部位迎击对方兵器，略加缠绕，以化对方来械的方向，与提法连续使用。

拦：紧接缠之后，以拨开对方来械，比缠法圈大，力点在棍头至棍梢部位。

封：缠拦不停，封闭顿然而止，以封出对方兵器。

闭：与封合用。

圈：与缠拦异，缠拦作上下椭圆形，圈则圆而大，用棍头之力。

抡：前手卷缩，紧勾前胸，用棍头之力拨开对方来械。

云：单手握棍把，或两手执棍身在头顶上方作平面左右旋转。

扫：用棍头至棍梢部位斜垂至地，前进或后退拨开来械，如同扫地状。

摆：在棍法中用者极少，六合棍中仅此一棍，其他棍无此一法。

挟：与提稍同，但提法的部位在棍把，而挟则在棍身的中部，均为待来械备接之势。

抡：与云同，但云法的部位高，抡则部位低，只限于胸至腰部。

拖：一手执棍把部位，棍头触地，随返身退或贴地拖回，以变更下一式，进行反击，或作诱敌法使用。

架：有单、双手之别，棍身平衡，多高于头，但不宜迎

架锋利兵器。

擋：即挡，双手执棍，棍身竖立或斜置以迎对方来械，上下左右皆可使用。

擗：棍把棍根在后，双手执住下坐，用棍头棍梢之力向前向上挑起，高不过头。挑用悠劲，擗用脆劲。

扎：刺多是向前或向后，或左右，扎则是用棍头或棍根之力向下扎去，但不能触及地面，一般要求离地一寸左右。

搥：用拳掌打人面侧名“搥”，在棍法中多用棍根至棍把部打人左右耳，用棍头棍梢的很少。

搥：用棍之一端撞击对方胸部，突发而急。

戳：其意与刺相同，唯刺法路线较长，戳则路线较短。

盖：与压稍异，均系自上下落之法，唯压法急促，盖法则缓，而且路线长。

擗：单手握棍把一端，使棍身平衡翘起，以拨对方来械，名之为“擗”，与剑法中的“挂”相同。

比：棍头部位垂下，左右分拨名为“比”。

滚：棍身斜立，自下翻手而上作一斜圈，拨扫对方来械。

翻：与滚法连用，翻上拨扫来械之后，迅速改变方向，斜打对方一侧。

滚、漏二法为螳螂拳术中的基本手法之一。滚手手法系双掌由内而外互相变换如弧形，很象“白鹤亮翅”之法，滚滚不绝，为柔法中最迅疾轻利者。漏手系双手与滚手逆行，亦彼此交替，与滚手为子母法，相互为用，因此又称“滚漏手”。“六合棍”中的滚漏二法亦相互为用。

第三章 六合棍动作名称

一、二合

1. 并步持棍（起手四平枪）
2. 弓步点棍（斜步黄龙探爪）
3. 虚步抱棍（怀中抱月）
4. 弓步抵棍（明封一枪）
5. 勾步圈拦（巧女纫针）
6. 塌步圈拦（上步斜插柳）
7. 提步撩棍
8. 走跳单撩（上步走跳单劫）
9. 虚步拨棍（手举大刀）
10. 弓步劈棍
11. 回身托挂（回身老僧掇衣）
12. 蹿跳走出
13. 纵步撩打（回身走跳双劫）
14. 弓步劈棍
15. 退步右比
16. 退步左比
17. 偷步拦截
18. 弓步抵棍（明封一枪）
19. 退步缠拦（缠拦回身）
20. 虚步缠封（闭步小缠封）

21. 拗步封扣 (斜步凤凰三点头)
22. 上步单扎
23. 偷步搅拦 (犀牛抹角)
24. 转身劈棍
25. 回身托挂 (回身老僧摆衣)
26. 蹿跳走出
27. 走跳双撩 (回身走跳双劫)
28. 马步劈棍 (力碾一棍)
29. 上步抵打 (上步抵打一把)
30. 紧拦护膝
31. 弓步劈棍
32. 回身托挂 (回身老僧摆衣)
33. 蹿跳走出
34. 纵跳撩打 (回身走跳双劫)
35. 马步劈棍 (力碾一棍)
36. 上步挂耳 (上右步打挂耳)
37. 马步劈棍 (力碾一棍)
38. 弓步抵棍 (明封一枪)
39. 退步缠拦 (缠拦回身)
40. 虚步缠封 (闭步小缠封)
41. 转身打把
42. 转身舞花 (转身舞花抵比)
43. 抹眉下扎
44. 并步收势

三 合

预备势

1. 虚步缠封 (闭步小缠封)
2. 弓步挂耳 (上右步打挂耳)
3. 回跳反撩 (棍里藏身)
4. 反身回挂 (吹笛子)
5. 顺步推棍 (顺水推舟)
6. 弓步反扣 (翻上枪)
7. 回身单劫
8. 偷步双搅
9. 回跳单撩 (回跳单劫怀)
10. 走跳双撩 (走跳双劫)
11. 弓步劈棍
12. 弓步托挂 (回身老僧掇衣)
13. 蹀跳走出
14. 转身劈棍 (转身猛虎下山)
15. 翻身劈棍 (饿虎扑食)
16. 弓步抵棍 (明封一枪)
17. 退步缠拦 (缠拦回身)
18. 虚步缠封 (闭步小缠封)
19. 进步砸打 (进步棍打节节高)
20. 退步碾棍 (猛虎碾尾)
21. 转身打把
22. 转身舞花 (转身舞花抵比)
23. 抹眉下扎
24. 并步收势

四 合

预备势

1. 独立刺扎 (辟地开天)
2. 撤步滚身
3. 弓步挂耳 (上右步打挂耳)
4. 转身横播 (转身迎风)
5. 弓步挑打 (勒马挑打)
6. 上步抵打 (上步抵打一把)
7. 转身双挽
8. 马步搪架 (骑马朝天一柱香)
9. 回身缠扫 (回身白蛇缠腰)
10. 虚步缠封 (闭步小缠封)
11. 弓步挂耳 (上右步打挂耳)
12. 马步劈棍 (力碾一棍)
13. 弓步跨棍 (腰里跨剑)
14. 走身行步

五 合

1. 转身连劈 (接连劈)
2. 虚步缠封 (闭步小缠封)
3. 上步单扎
4. 偷步搅棍 (犀牛抹角)
5. 转身扫棍 (转身回马扫蹶)
6. 马步劈棍 (力碾一棍)
7. 弓步抵棍 (明封一枪)
8. 退步缠封 (缠拦回身)
9. 转身打把
10. 顺步推棍 (转身顺水推舟)
11. 弓步反扣 (翻上枪)

12. 回跳单劫 (回身跳步单劫)
13. 左右双展 (凤凰双展翅)
14. 撤步左把
15. 绞臂右把
16. 退步碾棍 (猛虎碾尾)
17. 转身打把
18. 转身舞花 (转身舞花抵比)
19. 抹眉下扎
20. 并步收势

六 合

预备势

1. 虚步缠封 (闭步小缠封)
2. 弓步挂耳 (上右步打挂耳)
3. 虚步提棍 (仙人指路)
4. 反身回挂 (吹笛子)
5. 左右拦扫 (门前扫雪)
6. 弓步抵棍 (明封一枪)
7. 退步缠拦 (缠拦回身)
8. 弓步架棍
9. 提膝单扎 (孤雁出群)
10. 回身拦截 (撤步拨草寻蛇)
11. 偷步单挽
12. 弓步抵棍 (明封一枪)
13. 退步缠拦 (缠拦回身)
14. 转身三劈 (黄龙三翻身)

15. 屈膝上挑 (摘瓜献佛)
16. 虚步抱棍 (怀中抱月)
17. 上步抵打 (上步抵打一把)
18. 纵步劈打 (铁棍护门)
19. 上挑下扎
20. 转身下扎
21. 转身双搅
22. 后挑抡打
23. 马步劈棍 (力碾一棍)
24. 转身打把
25. 转身舞花 (转身舞花抵比)
26. 抹眉下扎
27. 并步收势

第四章 六合棍动作说明

一、二合

1. 并步持棍（起手四平枪）

面向东并步站立，
两手屈肘握棍，右手拳
心向下握棍把，左手掌
心向上握棍中段，棍梢
顶指北，棍把顶朝南斜
横腰腹间，目视前方
（图1）。

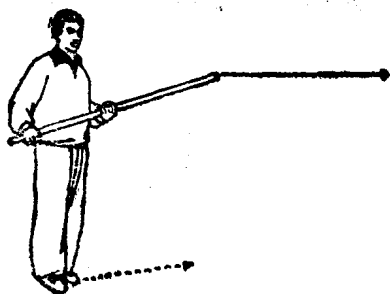


图1

2. 弓步点棍（斜 步黄龙探爪）

接上式，左脚向东
北斜上一大步，两脚尖及前胸同朝东南成左弓步；同时，双
手持棍用棍头之力向正东探出，左臂在前伸直，左手由仰掌
变手心向下，右臂在后置于胸前，掌心向上；目视棍梢（图
2）。

若对方用枪或棍刺我前胸，我即斜闪身躯，并上一步用
棍头点刺对方手部，此即枪棍兼用之法。