

解析刺槍術的關鍵要點

大東武術運動館館長張博智撰稿

提要

- 1、由於組織再造、人員精簡，退補速率提高，有志之士更需「著書立說」將寶貴經驗建立資料庫，以利傳承。
- 2、本文針對刺槍術教育訓練常被疏忽或遺漏之要點，分項摘要解析，提供幹部與師資參考運用。
- 3、檢討刺槍術訓練與學習成效不彰，主在幹部與師資未能勤訓精練掌握其中精義。本文論點以為唯有幹部與師資親身實作體悟要領，並以切合實用實戰所需持恆要求，方期避免刺槍術淪為止於形式的教練。

壹、前言

日前接獲步訓部指揮官朱中將邀請，出席有關加強幹部與師資職能「基本功」的研討會，聆聽許多前輩寶貴經驗傳授，愈發警覺在組織精簡、人員退補速率加快之際，「著書立說」以為經驗傳承的必要性與急迫性。感於朱中將盛情，雖然已屬退役之士，仍當不畏自曝己短勉力而為，因而計畫將淺薄的經驗與心得加以整理披露，一方面提供參考，另一方面就教於方家。本文先就刺槍術課目略摭己見。

貳、刺槍術的幾個關鍵要點解析

一、握槍要領：握槍如握拳，鬆緊適當。鬆能靈活反應快易於變式，過鬆則軟，軟則無力；緊能牢固，不會脫把，過緊則硬，硬則僵化，動作遲緩難變把式。槍在手中猶能轉圈如游刃有餘但不因而脫掉，即使遭搶槍、挑打、猛力衝撞，仍能穩穩握於手中乘機反應與反制，即為判別握槍鬆緊適切的標準。握槍是用槍的根本，握槍的雙手猶如插頭與插座確實結合方能導電發光發熱、發勁。

二、用槍準備要領：用槍準備姿勢關係攻防的有效與威力準備之姿需四平八穩，不能偏頗於一方。立腳要穩又能機動重心在中步幅不宜過寬也不宜過窄，以肩為度。側身向前，除

了減少空隙曝露之外，主要是利於出槍時人槍結合。槍既以刺為主，都以「向前看」為依歸，手眼身步無不向前看。眼向前平視如「山之目付」、「注一掛餘」，視野既寬廣又集中；手向前才能結合出槍（刺）順勢而為。前臂沉肩墜肘夾臂與槍的夾角小，側身向前又與槍身夾角小，後手外引在槍之上，便於提動也利於刺出。前腳尖向前指向目標，後腳間內關便於蹬地。用槍準備之姿，腳尖、槍尖、——鼻尖三尖向前對照在一點。

三、出槍要領：器械是手腳的延伸，出槍如出拳，結合鬆緊適當的握把，乃迅速出槍的基本要件。槍的攻擊是「兼槍帶棍」，除以刺為主攻仍可擊打劈砍，刺、擊、砍交互運用一氣呵成，可以遠刺近擊長短兼施，刺後順勢擊，擊後順勢砍，砍後順勢刺，攻擊攻擊再攻擊連續攻擊。出槍以兩手協力、力起於足、雙腳偕同、手腳並行、人槍合一為要求。

四、提槍要領：提即是提，提不是推不是擠、衝，提是運用指腕之力巧力運作。無預備動作、動作小、速度快，可以出其不意攻其不備，發揮奇襲效果，如能人槍合一，重心向前同時提將猛刺，使身體重量與出槍速度順勢結合更能產生加乘功擊威力。提槍的關鍵在握槍鬆緊適度，握槍太緊會使肌

肉僵化限制提的靈活性，也會因而形成用力推槍、後拉捅槍、或者聳肩抬肘，動作因而遲緩且容易疲憊。提是小肌肉、關節性的動作，如此才能動作小速度快。

五、運槍要領：運槍係指後手提槍前手領槍雙手協力。前手領槍是領方向找目標，其作用在「引」其目的在「準」；後手提槍是發動攻擊的源頭，是刺之「快」與「狠」的關鍵。前手領槍切忌過度使力，或反客為主變成發動攻擊的主力。前手的角色除了領槍，更可以是做為刺的支撐點，古人練槍說：

前手如管，意即槍在前手的掌中進出，前手握槍的掌猶如管道令槍從中收發自如。運槍講求雙手協力，即前手領槍後手提槍，前手找空隙與目標，後手快提槍發動攻擊。

六、刺的要領：刺的威力來自雙手協力、重量加速度。刺的殺傷力植基於快、狠、準。快，必須後手提槍快；準，必須前手領槍準；狠，必須攻擊有威力，講求速度、密度與強度。後手提槍的精義常被忽略，原因在缺乏綿密的練習與適切的指導。提槍不要拘泥於槍的型式或長短，不論槍的型式或長度為何，提的要領不會改變；提槍也不必受制於性別、體型，不論男女、高矮、胖瘦，後手上提前刺以發展動作為主，只

要不改變側身向前、不會影響動作連續性與機動性後手以盡量前伸刺出為宜，後手大臂不止於夾緊於腋下，可以更向前送，右大拇指，不應止於左胸前或左乳，隨右臂的大幅前引，它應在左腋前方或附近。一般之所以後（右）手拇指常受制於貼於左胸前、右大臂侷限於右腋下，乃因前手（左手）握槍太前，而使右手無法盡量前送；前手之所以握槍太前，又歸因於錯誤的用槍觀念與習性，誤以前手用力出槍做為發動攻擊的主力。出槍要能快，必須改以後手提槍不是前手推壓或捅槍；刺要能刺的長遠，不是前手向前握，反而是要向後握，前手內縮後手方能前送遠伸。習者，可以先以空手模擬提槍，後手指腕向上向前之時，檢查大臂是否前引並橫置胸前，大拇指是否超越前手腋下又以前手做支撐，後手提槍前刺，感受後手發動刺的自主性與前手如管做支撐的實況；再以雙手協力提領為體會重點。繼之再體會雙手協力、手腳合同、重量加速度、人槍合一的要領。如此抽絲剝繭，想必能夠充分體察刺的要義。

七、重量加速度:刺槍不是只用手臂發力，刺雖以指腕之力之提為要點，卻不是止於手臂出力。刺的威力來自全身性的連鎖效應。當雙手提領刺出同時，後腳蹬地伸膝送胯，上身

正直隨刺前移。所以，刺的力量起於足，經過重心順勢轉移發於槍尖。練槍之人，不能僅以手臂蠻力出槍，要體會力起於足、手足同步、人槍合一；看人練槍不但看手，還要看腳、看身、看步。前手握槍太前提將必慢且失準、出槍時聳肩張肘者必遲緩、上身前傾臀部後凸者必無力無效且失去機動性。將身體重量與前刺速度結合一體，既有重力也有巧勁，其要領在用槍時保持上身正直、目視前方、重心居中，出槍時，腳蹬槍提，提槍同時伸膝送胯上身隨刺前移。為求體悟此精義，首先以徒手預備姿勢蹬地送胯，再結合雙手偕同提領槍刺出，檢驗的標準在手腳同步、上身正直，重心隨刺前移。體驗時可以先徒手後持械，先原地突刺再前進突_____刺。

八、腳蹬槍提：

刺不止於手的伸縮，更在於全身性有機的協調連動。手動槍提之際，腳蹬伸膝送胯，力量由下而上、由後向前、手足並起，一氣呵成。腳蹬手提是一種高度的協調，看似不難其實不易，然其最大的困難不在動作難學，難在多數學槍甚至教槍的人不以為然，不視其為關鍵要點，因而不勤練苦練。不論習拳練槍，行家必然深信「力起於足」，不但重視步法訓練，更相信力量的發生不在手而在腳。腳蹬槍提是「氣刀體

一致」人槍合一的要件，猶如動心起念之際即發動攻擊，並能將力量與速度轉化成攻擊威力集中於槍尖貫穿目標。

九、刺擊砍三合一：

槍是屬於長兵器，力於長攻拙於近接用槍者，因知槍的特長與限制，臨敵多會取適當距離以便發揮槍長刺的強點，相對而言，面對用槍者，亦須掌握槍的長處與短處，加以因應，期能避長取短。為免用槍之際未蒙其利先受其害，或利於截長補短，用槍必須兼槍帶棍、長短兼施。其施作要領不外乎：敵人在我槍尖之外，刺之；敵人在我槍尖之內，擊之或砍之；刺後順勢擊，擊後順勢砍，砍後順勢用槍。遠則刺、近則擊、刺擊之後順勢砍，砍後順勢用槍再做攻防。刺、擊、砍三合一，發揮「長以衛短，短以救長」長短互補，順勢而為，才能發揮槍的功擊威力與殺傷力唯遠刺、近擊、順勢砍，連續攻擊，方稱善用槍者。

十、手眼身步步法為先：手、眼、身、步，乃武藝四要。有說：槍之用在兩腕，臂以助腕，身以助臂，足以助身；又有說：槍之用在兩足，身隨其足，臂隨其身，腕隨其臂。不論用在兩腕或雙足，異曲同工之妙，都是指向手、身、步的協調連動。綜言之，眼隨槍、槍隨手、手隨身、身隨步，手眼

身步相隨，而其根本在足，故槍法有言：槍之勝負，全在足之遲速。遺憾者，步法訓練常被輕忽甚至漠視，此風不改練槍畢竟都是虛功。

十一、提槍與防槍：提槍主刺，防槍主革，一攻一防看似南轅北轍，其實不然。攻防本是連動，攻防互動互補、攻防相濟，攻後回防與慎防，防後搶攻與強攻。提槍與防槍有異曲同工之妙，妙在都是一個「提」。刺以指腕之力提槍，防亦以指腕之力提槍，只是刺之提槍多在臂之內（但不必然在內）而防之提槍多在臂之外側。其實，刺與防都是提槍，只有因時與勢而有用法上的差異。習練槍法或教槍者，必須掌握刺與防的大同小異，才能轉守為攻，攻防相生相濟。因而化繁為簡，一通百通，更是妙著，方期長足進步。

十二、擊的要領：擊與刺相互為用，方能使刺槍術長短兼施、遠近皆宜。擊的方式概分上擊、橫擊、衝擊及彈匣推擊。上擊與橫擊的擊，恰似拳法的下鉤拳和右鉤拳。擊打時，手肘概略保持用槍的角度弧形上擊或橫擊，如此可以結合腰腿之力，有效發揚慣性擊打的威力。前手揮臂擊打之際，後手應屈肘夾臂於腋下迅速後掛槍身。後掛槍身時須屈肘夾臂方能維持擊打路線，並且發揚慣性增強作用力。屈肘夾臂的動作

要迅速自然，而其要領在握槍時鬆緊適當，讓槍身在揮擊中能夠隨路線的轉換而轉圓。擊打注重「支撐」，上步後腳蹬地伸膝送胯以地板做腳的支撐；側身向前，雙手屈肘夾臂，盡求在槍身下方，以做為槍身的支撐；手腕立、虎口撐以做為擊打的支撐。由下而上，由腳到手，一節撐一節，互為支撐，不但攻擊有厚實的支撐，也使全身力量集中擊打一線或一點，威力十足。衝擊既是追擊也做順勢攻擊，與上擊橫擊同，除了上步同時攻擊追擊，在目標近接時也可以用槍姿勢原地或移步打擊，所以，練習擊打可以採用槍姿勢原地或移步實施攻擊。托擊之後，以立即回復用槍姿勢待機攻防為要求。彈匣推擊通常適用於向左格防之後的順勢攻擊，或在目標過於近接遭受擠壓無法出槍刺擊時使用。刺與擊兩端攻擊相互為用，方能長短兼施、遠近皆宜。

十三、砍的要領:砍，可以斜砍、橫砍、正砍、反砍。不論何種砍法，都要取適當距離，肆應攻擊時機。劈砍之勢雖然威猛但迴轉半徑大，易生空隙遭敵所乘，適用時機通常以刺擊後順勢而砍為主，砍後立成用槍姿勢。砍之際，注意前手縮肘夾臂，方能發展全身力量，莫讓槍離身過遠，後手則以鎖在腰際為要，如此除發展威力外更可順勢恢復用槍。

十四、均衡發展:刺槍術依我國習練的常態與觀念均以右式用槍，也由於軍隊教練的一致性與方便性，通常僅知前後進退，甚至僅知前進不知後退，遑論左右閃轉騰挪。藉此特別申言，教練槍法或許由於時間限制或對象素質差異，因而有要求標準上的酌情調整，然在教學觀念上卻不能淪於侷限或偏頗。教練或習練刺槍術，宜著重均衡發展原則，意即必須講求均衡前後進退、左右閃轉騰挪，右式用槍之外兼習左式用槍。其目的在均衡發展，以增強協調性、靈活性；備而可用，增強作戰能力；交替訓練，遷移學習效果，延緩疲勞，增強學習動機。驗證均衡發展效益的最佳手段應屬對刺。對刺時，必須以靈活的步法進退閃轉騰挪，再藉不同的攻防技巧巧窺敵隙乘隙攻擊，平時如果缺乏整體性的均衡發展訓練，臨戰必然左支右絀或形成推擠對撞猶如鬥牛，不僅無法發揮槍刺的特長，更是白費氣力，也無助於求勝。刺槍術僵直呆版片面的教練是現在部隊學校最大的通病，乃使官兵愈加畏而遠之，以致教練效果事倍功半，吃力不討好。

參、結語

刺槍術是國軍部隊共同的戰技訓練課目，行之久年，幾乎已經成為國軍訓練的特色。既然做為軍隊的共同性戰技教練固須簡明易學，唯不能因此而忽略其要義，乃至損及刺槍術戰技的實用與實戰性。根本之道如能充分掌握、確實執行、持恆要求，精熟一招半式反而威猛難擋，猶能全軍破敵。本文所述僅及於針對性補充與強調，並非通盤檢討，識者須參考刺槍術手冊並詳加研讀勤予操練以體會其中要義。

本人深信，刺槍術動作極為簡單易學，也相當符合實戰實用，唯須身體力行，方能熟能生巧，巧以致用。前述雖屬淺顯易懂，卻為筆者長年體察所得，若蒙閱及本文，除敬請參考先前諸篇拙作之外，願請輔以實作驗證以勘其中謬誤。