

武

備

志

武備志卷九十

防風茅元儀輯

陣練制

練三

教藝七

棍三

少林棍法闡宗三

或問曰語云鎗乃藝中之王以其各器難敵也又謂棍爲藝中魁首者此何說乎余曰凡武備衆器

非無妙用，但身手足法，多不能外乎棍。如鎗之中平拳之四平，卽棍之四平勢也。劍之騎馬分鬃拳之探馬，卽棍之跨劍勢也。藤牌之斜行拳之躍步，卽棍之騎馬勢也。拳之右一撒步，長倭刀之看刀，卽棍之順步劈山勢也。關刀勒馬登鋒拳之單邊，卽棍之鳳展翅勢也。又之埋頭獻鏢，卽棍之潛龍勢也。鎗之劊鎗拳之攔拳，長倭刀之刺刀，卽棍之單手劊鎗勢也。拳之進步橫拳，倭刀之單手撩刀，卽棍之旋風跨劍勢也。凡此類難盡述，惟同志者

引伸軀類則魁首之說不虛矣。

或問曰：棍既包羅衆藝，則他藝可盡廢乎？余曰：古人制藝必立一意，吾人資性各有所長，豈可盡廢？惟楊家鎗、太祖長拳、綿張短打、孫家陰手棍、少林兼鎗帶棒，乃五家正傳，苟能習練精熟，得其心印，餘可敝筭棄之矣。

或問曰：我固不必旁求衆藝矣，彼藝不同器，器不同用，其設衆器之意與夫相持之法，皆可得聞乎？余曰：器必有頭，頭之輕重不同，柄之長短各異，長

者頭輕、便用陰陽手、短者頭重、便用陰手、又有柄後安一小月鏟者、蓋欲賊鏟沙泥、以撲人面目、乘隙易入、此又鈇鏟鏟之不一器、而一用也、不特此也、猶有瓜鏟、月斧、同一類、關刀、斬馬刀、同一類、虎尾梢軟鐵鞭、同一類、長倭刀、竹節鞭、同一類、雙刀、雙劍、雙鍊、同一類、均非異器、同用者乎、至于刀之利、利在砍、鎗戟之利、利在剗、月牙鏟、蛾眉鏟、鈎鏟、之利、利在鈎、推、而長刀之飛、刀、藤牌之標、鎗、此又短技、長用、猶不可忽者、惟藤牌則勢低、氣固、劈剗

莫加必誘其刀前牌後乃可破的凡諸此類名以各殊取勝不一倘與棍遇惟隨其器而審其所恃以爲利者何在則乘其利之隙處用穿提以入之盤旋出入得勢得機因敵制勝用棍之善者也余難悉具當以類推之

或問曰人動稱少林棍今觀圖訣俱是鎗法何也余曰諺云打人千下不如一割故少林三分棍法七分鎗法兼鎗帶棒此少林爲棍中白眉也

或問曰棍以中四平爲諸勢之王以其機變難測

也。然使彼我皆四平，何以勝之。余曰：彼持四平，我則以他勢驚之，待彼捨四平而變他勢，我則捨他勢而變四平，取巧而入，乘空而發。故法曰：四平還用四平破，此之謂也。

或問曰：嘗聞單手割人，名爲孤注，又名棄鎗，果爾否乎。余曰：此少林之所以妙也。如單手割人圈裏，彼拏開我失前手，則順勢用法中倒拉鞭而走，隨用風捲殘雲勝之。如單手割人圈外，彼攔開我失前手，則順勢用孤鴈出羣而走，隨用鷓子撲鵲。

之此無中生有死裏逢生又何孤注棄鎗有之

或問曰倒拉鞭救圈裏敗鎗孤鴈出羣救圈外敗鎗固矣然亦有利于人而不利于己有利於己而不利于人者乎余曰人已勝敗總在圈外如單手劊圈裏彼易拏捉以敗我鎗于左我雖順勢用倒拉鞭走出再轉身有風捲殘雲可救然其步多體拘且其棍撩上打下猶未必能併中平鎗而槩可撩可打也若我單手劊圈外在彼固難拏捉縱能敗我鎗於右用孤鴈出羣走出勢力順手足快而

前○手○接○棍○又○便○再○用○撲○鶴○鶉○單○手○斜○劈○則○隨○其○鎗
之○高○下○無○有○不○中○較○之○圈○裏○之○利○于○人○而○不○利○已
者○功○相○反○也○故○臨○敵○時○惟○圈○外○爲○破○的○

或○問○曰○諸○勢○之○中○有○曰○掣○攔○提○捉○劈○者○可○得○聞○其
要○乎○余○曰○圈○內○有○掣○圈○外○有○攔○遮○下○有○提○護○上○有
捉○惟○劈○則○上○與○左○右○可○兼○用○也○用○法○雖○難○形○容○大
要○不○外○拳○之○陽○仰○陰○覆○而○已○一○陰○一○陽○一○仰○一○覆
時○仰○時○覆○如○龍○之○翔○如○鳳○之○舞○如○珠○之○走○盤○活○潑
圓○轉○而○前○手○之○伸○縮○不○後○手○之○開○闔○無○跡○尤○當

心也

或問曰：訣中有劈、有割、有打，可混用乎？余曰：不能。受割者，目、鼻、喉、心、脇、腹、虎口、膝、膝、不能受打。劈者，太陽、腦、頭、耳、手、指、究、其、用、割、打、其、手、者、使、難、持、棍、割、打、其、膝、者、使、難、出、入、割、其、心、脇、者、使、難、遮、攔、大抵上下易遮，而心手難架也。

或問曰：吾聞法云：去如箭，來如線，言其疾也。用中雖有掣攔劈捉勾提等法，而架格之然，其棍體微小，如恐兩平相敵，亦有格不中而着空者乎？余曰：

今以一字又字喻之，則可明矣。如彼割我面，是此斜一。字。吾以後手稍低，使棍頭略高，是此斜一。字。二一字交加，成一又字。如彼割我中平，是此正一字。吾亦以後手稍低，是此斜一。字。二一字交加，亦成一又字。如彼割我脚，是此叙一。字。吾以後手稍高，使棍頭低下，是此斜一。字。二一字交加，亦成一又字。不拘掣攔劈捉勾提等法，勢勢之中，着着之內，彼來我去，盡成一又字。豈有着空而不中者乎。

以問曰：吾聞千金難買一聲響，果棍響即可進。

余曰不然，如所謂不招不架，只是一下者，何乎？如所謂犯了招架，就有七八下者，何止一聲，甚不可執一而論也。

或問曰：吾聞棍打起手，可常恃乎？余曰：藝中有先人發，後人至，舊力略過，新力未生之法，此等玄機，真千古不發之秘，能於此中解悟，權巧制敵，使彼進之不可退，退之不能，束手畏伏，方爲無敵。若未成列而襲人，此不過偷疾取勝而已，何以伏人哉？或問曰：先發後至固矣，如我待彼發，彼待我發，將

遂已乎。余曰：法中有云：彼鎗發，我鎗挈，彼鎗不動，我鎗劄。此一劄也不淺不深，非真非僞，明此機者，進乎技矣。故法有彼靜我亂，彼亂我靜，靜中用亂，亂中用靜。此取勝之妙用，學者當體認也。

或問曰：吾聞器長一寸強一寸，如彼持長鎗而我棍僅半之，何以敵乎？余曰：此特不能先發耳。如對敵，我則以花法誘之，待彼鎗近，我身或挈或提，連步速進，身入彼鎗中，雖長何用？此所謂守法也。或問曰：我持小棍，雖冠以刃，亦無幾也。如遇彼長

刀大劔不將爲彼截其銳乎。余曰：棍中有穿、賺之法，如活龍生虎，難撻其鋒，彼安能傷此所。柔能制剛也。若鎗之身長體重，進退不捷，而傷於刀劔者，又不可一例論也。

或問曰：訣中有穿提閃賺之法，可得聞歟。余曰：斯法也，其機玄，其旨奧，非心精思巧者不能造，非功深力到者不可言。閃賺者，手固步小，推棍入彼懷中，左掣閃右，右掣閃左，莫可測度，不至犯硬。此是賺法，若穿提，卽非如閃賺者之小可也。局勢濶大，

運用圓活如彼立勢便於左攔我則從左上以湊其攔及彼攔下我已先機而穿乎右矣如彼立勢便於右挈我卽從右上以湊其挈及彼挈下我已先機而穿乎左矣循環無端進退無迹如電飛雷奔目不暇視手不暇指無論圖中諸勢皆以此爲勝筭卽破諸家利器亦恃此而奏功訣中所謂靜中用亂者此也所謂舊力略過新力未生者亦此也所謂彼鎗不動我鎗劄者亦此也豈非一了百了之說乎

或問曰：圖中之勢，有持其棍根至盡者，有握而留其半者，果何見乎？余曰：此各有時。如我身入彼棍中，收棍而用陰手，則我棍緊密，彼棍在我身外，非棄物乎？若我身未入彼棍中，用兼鎗帶棒，苟不持根，則拏捉不圓活，且棍根自擊脇腹矣。

或問曰：人嘗持棍，惟恐失手，今遇敵，換手可乎？余曰：左右換手，蓋欲惑亂敵人耳目，使不可測。然須換在未交鋒之先，令人徛而不覺，故載之者，欲人平時習熟，則臨期可無掣肘之患矣。

或問曰立守一勢可應敵乎余曰兵貴神變必讒
立一勢又立一勢復換一勢使彼應接不暇則勝
勢在我若徒恃一勢則人悉其虛實何能全勝哉
或問曰臨陣則各有定次毫不容越何立一勢又
換一勢乎余曰換勢爲平日習演場中比試言耳
若遇大敵惟以逸待勞或未發而先入或待發而
後應隨時審勢見可而進其要以膽大爲上
或問曰觀圖中之勢手足開闊身體聳伏彼不幾
於乘空而易入乎余曰此非空也所謂誘敵也若

才拾緊密門戶不開彼安入吾毅中耶

或問曰如遇十餘人四面圍合何以出乎余曰
中有指東擊西視南攻北之法如我見某人弱可
出必先張威賈勇佯敵乎強忽然擊弱攻其無備
圍斯解矣此所謂寡可敵衆也

或問曰既得出圍人或排一字或排鴈翅欲復圍
我何以禦之余曰凡敵只怕背面兩受其敵如彼
人多我則抽身只對右首一人則彼衆人皆在我
面前而背後可無患矣此所謂一面受敵者也

或問曰、雖一面受敵、羣然同進、何以應之、余曰、藝中有伴輸詐敗之法、故我抽身而走、則彼必追、然追者雖衆、不能無先後、吾取其最先者、而用奇以擊之、此所謂以弱勝強者也。

或問曰、均一人也、始未學藝、或能勝人、及既學、反不能勝、何也、余曰、此非學不學之故、人當未學時、一旦遇敵、無可思索、突然而進、氣奮手快、故偶而勝、及既學後、一心要求勝、一心要全名、一心恐不能勝、思慮遲疑、反爲人所勝矣、所謂相打忘記、跌

法者此也。惟練習精熟，心手相應，來快去速，全矣。

或問曰：人當臨敵之時，每每失其故步，何也？余曰：藝高人膽大，苟平日識見未廣，工夫未純，若一遇敵，則心志亂，手足忙，不能自主矣。故弓馬熟閑，良有以也。

或問曰：人身之高，不過五尺，側身對敵，不滿尺餘，何用圖勢種種乎？余曰：見之真者，守斯固，故繪圖書訣，曲折詳言，使學者于平時較量練習，孰爲生。

門孰爲死門孰爲正着孰爲哄着了然胸中至當
機決勝之日見在人先隨發隨應迎刃而解矣故
喫緊處只是不聽人哄

或問曰用武以披堅重鎧掩避鋒銛今圖中盡繪
裸體單褲者果何意乎余曰圖中繪以赤體者分
腕肘兩拳之陰陽胸背之正側二足之順拗虛實
面目之斜正高下使人觀圖習演則足不亂踵胸
不亂向、手中之關鍵不紊而身之轉換變勢易識
也豈可泥爲定矩乎

或問曰棍尚少林今寺僧多攻拳而不攻棍何
余曰少林棍名夜叉乃緊那羅王之聖傳至今
爲無上菩提矣而拳猶未盛行海內今專攻於拳
者欲使與棍同登彼岸也

或問曰今攻少林棍者不乏人然多不同者豈人
有異師師有異教乎余曰教本一源但世遠人乖
授者尚奇好異或以此路頭而混彼路尾或以彼
路尾而雜于此路中甚至一路分爲二路惑世誣
人博名射利余深扼腕特爲標真

或問曰、聞棍長一寸強一寸、今棍只用八尺、或八尺五寸者、何不再加長乎、余曰、雖然、如不精熟、反被長悞矣、

或問曰、少林之棍、俱傳六路、今圖只布一二五路者、其意可得聞乎、余曰、傳雖六路、勢多雷同、惟一。二。五。路、最爲切要、能於圖中諸路習熟、餘可以類推矣、

或問曰、少林諸棍、皆可却敵取勝、而穿梭一路似無實用、亦欲學者演習之、此何意乎、余曰、師意患

人持棍生澀。先用此路使棍與手相洽。伸縮如
進退便利。臨敵可無掣肘之患。

或問曰。棍爲藝中魁首。固矣。而所用之棍。以何木
色爲佳。鐵棍可能用乎。余曰。疆界不同。名色不一。
惟質堅而實。性剛而和。自根漸細至梢。如鼠尾然
者。則用方靈。生成直無疤節者爲上。劈成鋸成者
文斜易斷。如梢過大。則頭重難用。如腰軟。則無力。
如太硬。不便拏捉。然棍之重輕。則隨人力之大小
而用之。若常用。惟三觔二觔半者爲的。如鐵棍則

長七尺五寸、約重計十五六觔、其制與木棍等、然非巨力者不能用、兩頭細於腰者、但便于陰手耳、要之輕者便捷也、

或問曰、論中云棍當冠之以刃、刃固有式矣、而所以輕重之宜、可得聞乎、余曰、前刃制以菠菜葉、中起劍脊、取其堅也、兩刃要薄、取其利也、鎗庫亦要薄、取其輕也、庫口週圍一寸八分、過大則桿大而難用、中用一銅箍如筭盤子大、庫口亦用一銅箍、只一分餘濶、頭式壯觀、二式輕利、三式透堅、總之

以車爲最也。其安桿之法，以桿之性，不免有彎。將刃順其性，對桿彎側安其上，庶挈劈至地，不使鎗頭插入土中而失悞也。桿後不宜安鑲，恐自擊腹脇。惟用一銅箍，箍底用平鼓釘一箇，釘桿內爲妙，不可漆，如漆澀，手不活矣。

或問曰：圖中持棍有左手在前者，又有右手在前者，歌訣但就勢論耳，其意再可得聞乎？余曰：左手在前，割挈等法，人人便之；右手在前者，劈打須易，而單手割鎗難也。今以左手在前，喻之孤鴈出羣。

勢鷄子撲鶴鶉勢、此是右轉身劈打法也。又以右手在前喻之、敬德倒拉鞭勢、可化與孤鴈出羣同用法、庄家亂劈柴勢、可化與鷄子撲鶴鶉同用法、此是左轉身劈打法也、又可化與左手在前邊攔勢同用法、如順步劈山勢、可化與左手在前鐵牛耕地同用法、又可化與左手在前羣攔同用法、剪子股勢、可化與左手在前穿袖同用法、此數勢卽是左右二手同用法勢也、惟不便於單手割鎗耳、如人習演左右二手用法精熟、可稱絕技矣、引此

類打觀者詳之。

或問曰、吾觀圖勢有轉身回打者、似于遲滯不快、疾可得聞其妙乎、余曰、轉身之法、其機在頭、頭乃人一身之主、如身欲右轉、必以頭先轉、右視敵人、身則隨之、如若身欲左轉、亦以頭先轉、左視敵人、則身隨之、此左右轉身之秘法、快如風旋、何遲滯之有、

或問曰、圖勢歌訣、已見其妙、有云、庄家六棍者、又何謂也、余曰、庄家者、不識棍法之稱、六棍者、謂左

右之上中下也。如彼持棍，右手在前，則右脚亦在前方，能用力打我左邊頭頂。吾以陰手持棍，立勢左脚在前，如四平勢樣。候被打下，我用棍梢圈外一勾，進右脚入彼圈裏，用棍根番打彼太陽。彼若躲閃，我卽當心一搗。彼橫打我左邊腰，我移左脚進于右，將棍梢插在地上，直搪格彼棍，進右脚入彼圈裏，用棍根當心一搗。彼橫打我左邊脚，我進右脚，將棍梢插在地上，直搪格彼棍，進左脚，用棍梢番打彼頭。此三着圈裏犯硬打也。彼持棍打法

如前我持棍立法亦如前彼照我左邊頭頂打下、
我將頭一低往左一閃移左脚于左、入彼圈外、進
右脚、用棍梢順掣、則彼棍從我頭上過于右矣、用
棍根打彼膝頭、彼打我左邊腰、我移左脚于右、將
棍梢插在地上、直搪格彼棍、進右脚入彼圈裏、用
棍根當心一搗、此着亦是犯硬、不能順其勢力、入
圈外打也、彼打我左邊脚、我脚並齊高跳起、則彼
棍從我脚下過于右矣、我進右脚、入彼圈外、用棍
根番打彼太陽、此上下二着、圈外順勢力打也、如

彼持棍左手在前，打我右邊頭腰脚。我進步架格，亦如前法破之。此陰手棍法也。若少林棍法，則不然。彼我之棍長短皆同，我用陰陽手持棍，立四平。則我棍半截在前，彼欲打我頭腰脚，我棍已抵彼心前，彼焉能打得我乎？必是劈格。我棍我即用穿提閃賺等法勝之矣。且陰手前法圈裏犯硬，次法圈外順勢力。二法雖善，恐入懷內躲閃稍不如法，難保全勝。大抵長棍打人力弱，短棍雖力雄，與長棍敵又難近身。凡遇打者，用躲閃架格，鑽入彼懷。

內必有不及之處，必不能重傷我也。何也？凡打棍頭有力，棍腰無力，鑽入懷者，彼棍已半截在我身後矣。稍有不及，故云不能重傷我也。

或問曰：讀棍論，閱圖形，誦歌訣，即可稱絕技乎？余曰：圖訣雖詳，其中變通活潑之妙，非口傳心受，何以曲盡。故非師不通，聖得訣回來好看書，此之謂也。

或問曰：長鎗則有楊家馬家沙家之類，長拳則有太祖溫家之類，短打則有綿張任家之類，皆因獨

步神奇，故不泥陳迹，不襲師名。今子棍法通玄，不讓鎗拳諸名家，卽謂之程家棍，非誇也。何斤斤以少林冠諸首哉？余曰：惟水有源，木有本，吾雖不敢列鎗拳之林，然一得之見，莫非少林之所陶鎔，而敢竊其美名，背其所自哉。

此卷批點悉照程氏原本，附其凡例于後。

棍勢之名爲一

棍法之名爲一

字中之眼目爲◎

句中之關鍵爲○

斡旋上下而亦不可忽者爲○

武備志卷九十一

防風茅元儀輯

陣練制

練

教藝八

棍一

紀効新書曰、此器勢短、步卒習用、竟不能以短接
長、卽法中皆一打一刺、而棒無刃、以何爲刺、今加
一刃、但刃長則棒頭無力、不能壓他棒、只可二寸、

其式詳
器械中

形如鴨嘴，打則利於棒，刺則利於刃，兩相濟矣。一
名曰棍，南方語也。一名曰白棒，北方語也。孟子曰，
執挺可以撻秦楚之堅甲利兵，遂以棒爲利。夫孟
子之言，謂得其人和，則雖挺可撻堅利。正謂其挺
不如堅利，而能撻堅利，言其人和爲要也。今無孟
子之所謂人和，而欲以挺爲利器，何其不思之甚
也。畢竟不是馬上利器，爲所誤更甚。

陰陽要轉

兩手要直

前脚要曲

後脚要直

一打一揭

遍身着力

步步進前

天下無敵

總訣歌

中直八剛十二柔

上刺下滾分左右

打殺高低左右接

手動足進參互就

解曰

剛在他力前

柔乘他力後

三十一
二
彼忙我靜待

知拍任君鬪

總訣歌

視不能如能

生疎莫臨敵

後手須用功

遍身俱有力

動時把得周

一發未深入

打剪急進鑿

後發勝先實

步步俱要進

時時俱取直

更有陰陽訣

請君要熟識

總步目

閃腰剪

三脚峙

雞啄谷

上棒鑿

順勢打

盤山托

齊肩殺

直起嗑

串剪

大僻

子午

倒頭

推牽

滾猷

採洗

扁身中攔殺



大。良欽之傳此當字如曲中之拍位妙不
故贊之曰我肥他旁前手直當後直加拔有神
中學到此一貫乎萬矣



右劉邦協之傳中間亦有拍位不用拔剃洗落只
撒手殺則又緊矣

拍位

左右來俱
有拍位

教師林琰詩曰壯士執金鎗只用九寸長日月打一轉好漢見閻王

三教原來合一家總不外乎致人而不致於人後人發先人至之理也

將棍頭低穿入他棍下或左邊一起一剗或右邊一起一剗起要有響爲度一響即可坐頓殺焉

棍提起手陽殺去及打去俱手陰陰陽最要識透轉陰陽不可太早臨時一下乃不費力明之明之折脚不如直人

要緊

腰力爲上，後手力次之，前手力又次之。

大門大侵入，磕小門不可；大侵入挑，大門

磕則彼必死無疑矣。小門若大侵入挑，恐彼

挑不起，則難救矣。若挑聲一響，然後大侵入打

抵小門，只是哄他不真，要打他殺他也。

大當大頓坐，小揭小叫坐。他大壓我偷過小叫坐，

他小壓我偷過大頓坐，千步萬步，此段盡之。

解曰

曰：是脚去手去，刺是脚去手回，頓是脚去手去，剪

是脚去手回、

打認棍打、咄認棍、咄認棍、入認棍、入挑認棍、挑凡舉手俱要認他棍、若認人不認棍之說、是彼棍已敗開了、只管認人坐去也、

直磕一聲就殺去、不用拔刺、亦甚緊矣、惜無困死人棍之法、大抵用拔刺爲是、

鐵牛入石、我打去、他揭起、我將棍尾勿墜、就將棍尾倒抹上一下、卽大剪他手、或卽打他手、打他來、我揭起、卽入殺他小門、極妙極妙、

凡直當之後打下，不如進脚坐頓下，打下則白。
盡他反當我頓坐下，則有有餘之勢。如他再起，則
再當之。大小門皆然。

凡小門對揭對打，必須乘揭，用小剪變大剪。如鐵門如鏡
或將身抽退，他打來，我就大門下起接剪殺。變時
勿使他揭着，揭着則不及矣。

初教滾手直入，次教大粗打，揭亦要直，後教輕牽
順勢待他臨身二三寸之地，全用折脚，又有閃退
法，有跳退法，要知採與牽不同，要在哄使虛乘之。

正合云卷十一
俯身揭順勢刺急接打三脚峙打定四打俱要習
熟。

要習上攔大小門刺下攔大小門刺下攔小門刺
頗難須用功習之。

凡日間將棍一打一揭自習打揭聲久則自有力
高不過目低不過膝。

大門接兇棍有五扁身中攔接一也高接二也
下起磕三也我棍略橫離前手一尺受他打一下
四也待他打將到身用手前一尺磕他一下五也

各接後須急用大剪繼之以殺

接高欄有三一脫磕一拔後手一尺刺一進

低打來亦然

他起高欄我徑趕上迫他如殺狀若打下卽接揭

隨時用俱可抽讓亦可有抽讓有不抽讓亦須知之急折脚順

勢剪若迫近就對胸喉殺去俱妙

他起高棍我略進入待他落大折過大門打他半

棍一下就進殺丁字圓頭亦可不論他棍打落打

不落我都是如此

他起高攔打我折進大門將他棍尾或半棍敲下

齊眉殺

須知有順勢敲時切不可沉自棍

凡接高棍須防他盤山托就坐下小剪

他高攔打下我就大門揭起不用陰陽手只直揭起則我在上而彼在下矣他若將棍如打下而不打下當我揭起而彼下則我輸矣總不外棍深入在上者取贏若我棍打沉了他打來我用別步皆不及只直硬起妙

破直殺有七一步閃腰打二步折脚二步滾二步

流水、

喜鵲過枝有四、他直高打來、我將棍抽過大門、他下、隨用大剪一也、他直高打來、我將棍抽過

門、讓他下、對臂殺去、二也、他直平打來、我坐腳過

枝、進步小門殺他、三也、他平殺、或打來、我折後脚、

即順勢

大門剪殺、四也、以上過枝、俱在下面過入他

棍二尺、即過、

滾剗後、須再趕上、當剪死他、棍然後殺、記之、記之、

大小門皆然、

解曰

滾是他低平直殺來，我棍在高遂坐下，量離了手前一尺，與他棍尾相遇，順滾至他手殺他身，剃是他高打來，或高殺來，或他雖把定未動，但棍尾高有十字，我用棍尾量一尺之處與他棍尾，或棍中相遇，剃下至他手殺他身，此滾剃之不同也。然下起磕彈，何以不滾剃曰：磕既響一聲，恐他棍開，或沉無橋可乘，故必打剪然後殺。

二龍爭珠殺，就揉下不用提起棍，此妙全是手法。

上前後手俱有法，正教師童琰父所謂臨時也。我腕他傍，亦是臨時取力，須要悟他臨時取力。且訣。

但凡打敲採洗，須用後手功夫。故棍不用提起高，今之欲用力打人者，惟恐棍起不高，打不重，蓋只是有前手之力，無後手之功，故耳。

凡左右門打來，俱用手前一尺，改他棍尾。凡左右門殺來，俱用棍尾改他手前一尺，蓋他打來勢重，必須吾手前一尺，方接得揭他住，他殺來手輕，又

要過枝必須用吾棍尾改他手前一尺、

打到中間他打下我接起我勿打下他決再起卽急再直當去則他自敗也、

我打他接我須不與他接着卽轉挑起進打或埋下引他打下我起接則爲後發先至、

他打來我打去他起我對手穿入小門隨將兩手捧高手動時卽落定四步寸寸打上隨他小門殺小門壓大門殺大門壓他起大高趕上刺要就殺或先接後殺他起小高趕上大接或揭小割、

打下我揭起我哄他欲打下而實不打下
盡力揭起力使過了即趕將他棍剃下剃後待他
起進步直當

他打來臨身在小門則趁棍走一打在大門則走
馬回頭丁字步一打順棍上一殺又一大剪扁身
中攔殺

大門輕打他棍一下他用力來抵即丁字步大進
打彼自屈矣

小門更易直擊只哄他棍起就過大門直當剃打

侵他一尺

如上攔殺狀

直破打他棍

打下作敗狀亦可

就進步

侵四五尺小門一搗

或流水小剪他起我搗

大進步對手鑿

或再大進步倚他棍尾直刺下打他手或頭急變扁身中攔殺

侵他二尺低打低搗連幾下待他忙時徑進步大起棍從小門去打他手不論中不中須急退丁字回他決進我小門來傷我此時我一搗一進壓刺落打他手決中矣

侵他三尺直破打他棍他過向小門來傷我我急

滴水大進步捧他棍若他棍不起我就小門進
若鈎刀就將他割來扁身中攔鑿若他棍起我棍粘他獻花
直破打落急變二龍爭珠大門手兜殺

先侵二三尺一打坐身沉棍頭他必進殺我就下
起磕一響大進步打剪或丁字回打剪然後扁身
殺他喬教師曰彈鎗則在下面橫棒亦起磕之法
但在下面橫則無不響之理矣童教師曰一聲響
處直千金彼失隄防我便贏是也依喬教師之說
乃知伏回之鎗俱是哄我殺去他卽起彈殺我也

記之記之

他用極長軟鎗或竹鎗我須坐身將棍頭提高慢慢追上待他下面殺來卽變一攔粘定用黃龍擺尾步趕萬無一失

大門高對我且將棍起在高連脚抽遲斯須進

步壓打下卽進扁身中攔殺若我打去他棍提回

讓我我須勿將棍尾打下只進步對他胸喉直殺

二

入門對打他弱我用強他強我弱讓兩在高讓

打下我便進壓兩在低讓 he 先提起我便
連打殺

大門對打對迫忽然變大僻兇猛打下甚妙兩人

對雞啄亦如此變

對雞啄大進步趕入對棍尾剃又起進殺待 he 起
直當去

他雞啄我須起兇棍入剪 he 手前二尺之間 he 連
起我連剪我雞啄 he 起兇棍我讓 he 先起穿 he
門手上我接兇棍步亦可

他直殺來，須進脚向小門剪，或向他棍尾小門起，變大剪，或端的直破閃腰剪，凡剪後須用進殺，都不如定四步坐直趕上。

他盡手殺來，我徑折進前脚，過大門對手殺去，不與他棍相粘，或折過小門亦如法。

大門哄殺他，壓我，我過小門假作敗狀，他決殺來，我一揭折進殺，或打。

他直殺來，我直殺去，我將脚折過分分，將手反陰陽蓋殺去，莫非後發先至之意。

武備志卷九十一
他欲殺我，我就進打他手。

下哄待他剪，向上直符送書殺上大門，或打他手，拆脚，伏下小門殺，或伏下待他來一搗殺，更妙，插地金鎗變坐脚殺。

大門迫他壓低，我抽下過小門，如殺狀，他決盡力來小壓，急急抽過大門，剪殺此步極妙。

右此步高打來亦如此，哄急翻剪殺，鐵牛入石，我搗起打下，他方搗起，我就抽過大剗打。

他閉大門，我折後脚就下起，徑殺他大門，略剪意他

小門我進前脚就下揭起徑擊他小門
我起流水漸進他決來打我手我將脚坐下直
他手一棒或殺皆可又他來打我手我從小門
揭接或大門一起接要在我右手前七八寸之間
與他棍尾相磕一響爲度二門起俱繼以剪急變
扁身中攔殺
他大剪我壓他他用滴水棒我進步將棍取正掛
他然後倒頭

兩人侵人之際他滴水棒我急用倒頭

我滴水入他小門，他用倒頭，我坐後脚急殺去，認定他。

剪打急起磕，起磕復急剪打，剪打復急起磕，相連而進，彼從何處殺將來？微乎神哉！破金鎗之第一法也，穩而能勝，習之習之。

我單鞭壓他，變馬前斬草，我且大進一步，硬用手力，他棍自輸。

單鞭上他過小門，若深入，卽用直符送書殺，若他入淺，則不可，恐他揭起，只用趕上直打，凡殺來。

大小門皆如此例。

兩棍相交，他抽回伏地，開小門，我直捧慢慢指待他發殺，然後揭牽，或剪進殺他。

治伏棍低棍，須用小剪離他手前一尺之間，他急過大門，我或揭進打一可，飛風箭急變大剪殺亦

可，又我小剪他，他抽走，我急進步起高棍打他，須二步折過小門。

小剪是棍中至要，人所不疑者。

我扁身入深，此時不顧性命了，只兩目認他胸前，棍上空急穿下，棍下空急穿上。

我打棍後繼以殺殺後大門卽當採洗洗而後殺

小門

須小牽

兩人揭打我因手避之順侵打

打時不可沉自棍

不使他

揭得須後手出在前手協下去打則他揭不得直符難揭

他坐低我正好折過小門打

打時須記得進殺千萬千萬兵多忘之

何嘗叫人勿要打哄他棍來就我打若打他棍着

響一聲便可殺進

何嘗叫人不要殺哄他根開殺去勿使
殺深殺後在大門卽洗小門卽揭牽此所謂至
而不致於人也

凡起手要打要殺俱要在門內一尺之間未可
將手勢發盡待他趕來傷我他手勢已盡此時或
大或小或剪或揭或自大下起接各將他棍死了
然後進步扁身中攔殺無不勝也法曰後人發先
人至知此決不可一發便要傷人徒使自勢發盡
爲他人反傷戒之戒之

俱是順人之勢，借人之力，只要快便，又要似進實退，而後進，則大勝矣。問：如何是順人之勢，借人之力？曰：明破此，則得其至妙。至妙之訣矣。蓋須知他出力在何處，我不於此處與他鬪力，姑且忍之，俟其舊力略過，新力未發，然後乘之，所以順人之勢，借人之力也。上乘落，下乘起，俱有之。難盡書。前言拍位，都是此理。

學到上下高低硬軟直破打上下接，俱是一手法。方是有得，但直破順勢打，是一套去接，是做二節。

云初學未易語之、後手初曲後直、硬處須悟、
手腕須悟得、

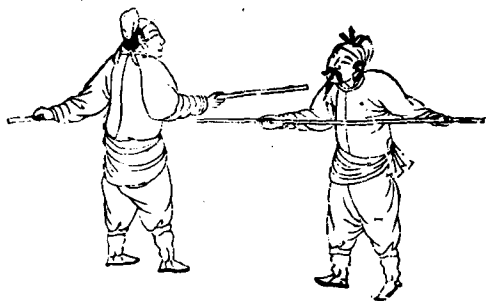
學至於此、則身手應心、全不扞格矣、學至於此、
全不看見他是鎗是刀、只認定對他手前殺他身、
而已、

全法中總要只是乘他舊力、略過新力、未發八字、
耳、至妙至妙、此只是我腕他傍之秘旨、語到此、則、
不能復加一言矣、

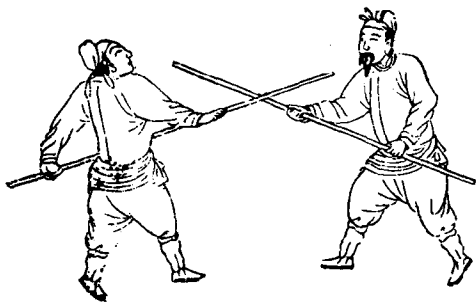
響而後進、進而後響、得此二語、分別明白、可以語

技矣、

勢攔中身扁



大當勢



大剪勢



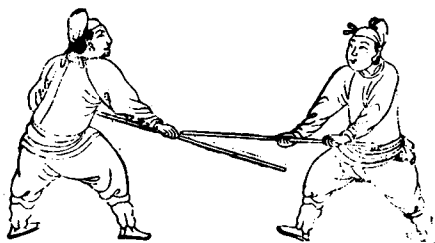
仙 人 捧 盤 勢

仙 人 捧 盤 勢

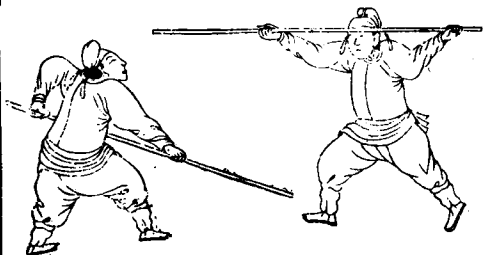
十 九



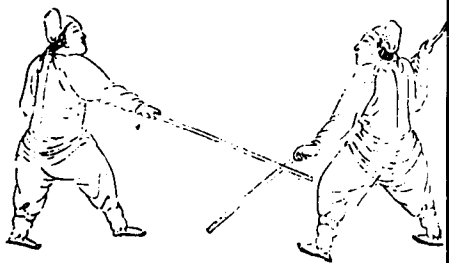
大甲勢



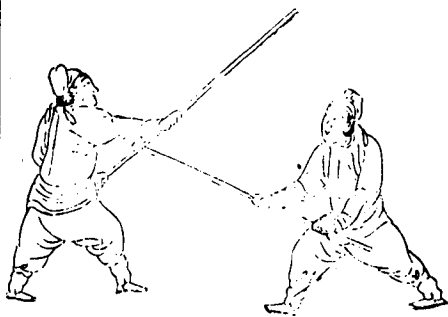
勢殺肩齊



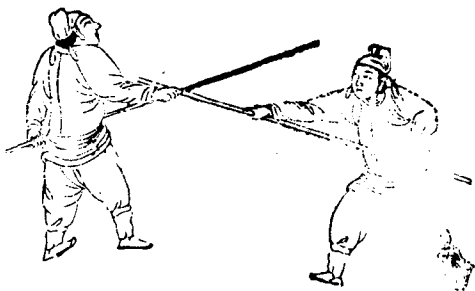
倒頭勢



下穿勢



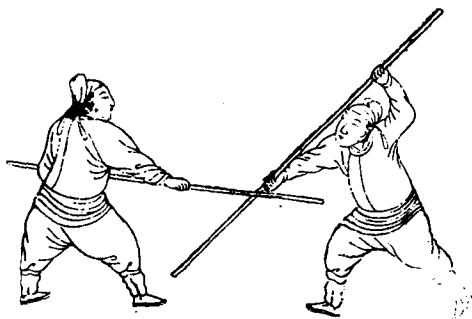
閃腰剪勢



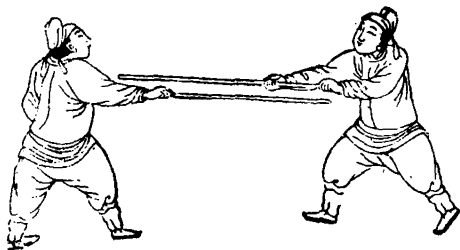
下接勢



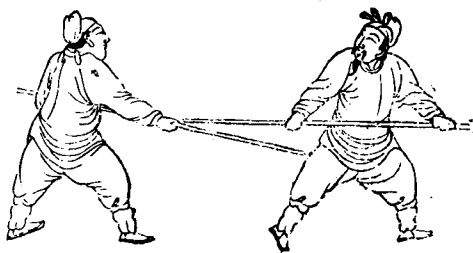
滴水勢



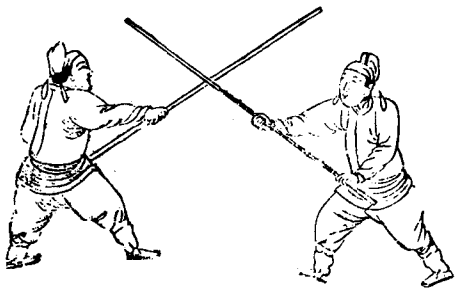
直符送書勢



走馬回頭勢



上刺勢



茅子曰、陳思王、豪于文者也、而其自敘手專、言哉、
津津乎、今之介弁、反耻而不言、嗟哉、末之已、知
點畫而後可以教八法、知據鞍而後可以教馳驟、
拳之謂也、次其說于左、

紀效新書曰、拳法似無預於大戰之技、然活動手
足、慣勤肢體、此爲初學入藝之門也、故存之以備
一家學、拳要身法活便、手法便利、腳法輕固、進退
得宜、腿可飛騰、而其妙也、顛番倒插、而其猛也、披

劈橫拳而其快也活捉朝天而其柔也知當斜閃故擇其拳之善者三十二勢勢勢相承遇敵制勝變化無窮微妙莫測窈焉冥焉人不得而窺者謂之神俗云拳打不知是迅雷不及掩耳所謂不招不架只是一下犯了招架就有十下博記廣學多算而勝古今拳家宋太祖有三十二勢長拳又有六步拳猴拳圈拳名勢各有所稱而實大同異至今之溫家七十二行拳三十六合鎖二十四棄探馬八閃番十二短此亦善之善者也呂紅八下

雖剛未及錦張短打、山東李半天之腿、鷹爪王之拿千跌、張之跌、張伯敬之打、少林寺之棍、與青田棍法相兼、楊氏鎗法與巴子拳棍皆今之有名者、雖各有所長、各傳有上而無下、有下而無上、就可取勝於人、此不過偏於一隅、若以各家拳法兼而習之、正如常山蛇陣法、擊首則尾應、擊尾則首應、擊其身而首尾相應、此謂上下周全、無有不勝、大抵拳棍刀鎗釵鈹劍戟弓矢鈎鏃挨牌之類、莫不先由拳法活動身手、今繪之以勢、註之以訣焉、

懶扎衣、出門架子、變
下勢、霎步單鞭、對敵
若無膽、向先空、自眼
明手便、

金雞獨立顛起、裝腿
橫拳相兼、槍背臥牛
雙倒、遭着叫苦、連天



探馬傳自太祖諸勢
可降可變進攻退閃
弱生強接短拳之至
善

拘單鞭黃花緊進披
挑腿左右難防搶步
上拳連劈揭沉香勢
推倒太山



七星拳、手足相顧、挨
步逼、上下隄籠、饒君
手快、脚如風、我自
有攪衝劈重、
到騎龍、詐輸佯走、誘
追人、遂我回衝、恁伊
力猛、硬來攻、怎當我
連珠砲動、



懸脚虛餌彼輕進，二
換腿決不饒輕趕上。
一掌滿天星，誰敢再
來比並。

丘劉勢左搬右掌劈，
來脚入步連心挪更。
拳法探馬均，打人一
着命盡。



下插勢專降快腿得
進步攪靠無別鈎脚
鎖臂不容離上驚下
取一跌
埋伏勢窩弓待虎犯
圈套寸步難移就機
連發幾腿他受打必
定昏危



一霎步、隨機應變、左
右腿衝敵、連珠恁伊
勢固手風雷、怎當我
閃驚巧取、
擒拿勢、封脚套于左
右壓、一如四平、直來
拳逢我投活、恁快腿
不得通融、



井欄四平直進剪賺
踢膝當頭滾穿劈靠
抹一鈎鐵樣將軍也
走

鬼蹴脚搶人先着補
前掃轉上紅拳背弓
顛披揭起穿心肘靠
妙難傳



指當勢，是箇丁法，他
難進，我好向前踢膝
滾躑上面，急回步顛
短紅拳。

獸頭勢，如牌挨進，恁
快脚遇我慌忙，低驚
高取他難防，接短披
紅衝上。



中四平、勢實推固、硬
攻進、快腿難來、雙手
逼他單手、短打以熟
爲乖、

伏虎勢、側身弄腿、但
來湊我前、撐着他立
站不穩、後掃一跌分
明、



高四平、身法活變、左
右短、出入如飛、逼敵
人手足無措、恁我便
脚踢拳捶、

倒插勢、不與招架、靠
腿快、討他之贏、背弓
進步莫遲停、打如谷
聲相應、



神拳富面插下、進步
火燄攢心、遇巧就拿
就跌、舉手不得留情、

一條鞭橫直披砍、兩
進腿當面傷人、不怕
他力粗膽大、我巧好
打通神、



雀地龍下盤腿法前
揭起後進紅拳他退
我雖顛補衝來短當
休延

朝陽手偏身防腿無
縫鎖逼退豪英倒陣
勢彈他一脚好教師
也喪聲名



雁翅側身挨進快脚
走不留停追上穿庄
一腿要加剪劈推紅

跨虎勢那移發脚要
腿去不使他知左右
跟掃一連施失手剪
刀分易



拗鷲肘、出步顛、剝、搬
下掌、摘打其心、拿陰
捉兔、硬開弓、手脚必
須相應、

當頭砲勢、衝人怕、進
步虎直撞兩拳、他退
閃、我又顛、踹不跌倒、
他也忙然、



順驚肘，靠身搬，打滾
快，他難遮，攔復外絞
刷回拴肚搭一跌，誰
敢爭前。

旗鼓勢，左右壓進近，
他手橫劈，雙行絞，靠
跌，人人識得虎抱頭，
要躲無門。

