

武

備

志

武備志卷八十八

防風茅元儀

陣練制

練二十一

教藝五

棍一

茅子曰諸藝宗于棍棍宗于少林少林之說莫詳于近世新都程宗猷之闡宗故特採之、
少林棍法闡宗一

蓋聞兵法有正有奇、有虛有實、度衆寡強弱之勢、
決高下勞逸之機、識前後左右之局、審彼己主客
之形、有長而匿短、有短而見長、有呼而動九天、有
吸而靜九地、能陰能陽、能柔能剛、可攻可守、可縱
可橫、今少林棍法包羅變化、大類是焉、如上中下
四平等勢、其兵法以正合乎倒拖戟、倒拉鞭等勢、
其兵法以奇勝乎分門定戶、何其實也、虛鎗詐敗、
何其虛也、鐵牛耕地、非以剛摧銳歟、乃閃賺穿提、
則以柔制剛矣、孤鴈出羣、非以勞取捷歟、乃邊羣

二攔則以逸待勞矣、高搭袖劈華山、非以高爲
歟、乃鋪地錦、白蛇弄風、則藏用於下矣、出手爲陽、
收手爲陰、捉圈外爲陽、挈圈裏爲陰、夫非兵法中
陰陽剋制之義乎、若夫長技短用、則有一提金、前
攔搪鎖口鎗焉、短技長用、則有單手割鎗、刀出鞘、
風捲殘雲焉、倒換手、則有劈山劈柴、換陰手、則有
鐵扇挾衫焉、又或左右互易、前後中更、或提其根、
或握其中、或指後攻前、或擊左破右、或以寡敵衆、
或以弱勝強、彼認割而我則打、彼認打而我則割、

彼靜我亂、彼忙我緩、勢勢之中、着着之內、闔闔兼該、卷舒具備、巧發奇中、令人莫當、隨機應變、使彼叵測、身法眼法、旋轉靡定、手法足法、收放自如、微乎妙乎、詎謂棍法不合兵法乎、

名棍源流

小夜叉、少林棍名也、夜叉云者、以釋氏羅刹夜叉之稱、其神通廣大、降伏其心、即可爲教護法、釋氏又以虎爲廵山夜叉者、卽此意也、棍傳六路、謹布三圖於左、

大夜叉亦有六路，勢與小夜叉相等，但脚步變之間較開濶耳，亦布一圖在左。

陰手，亦少林棍名也。云陰手者，以兩手持棍俱陰近身入懷，能縮長棍短用故也。與夜叉相表裏，非陰手短棍之比，亦有六路，布一圖於左。

排棍，亦少林名也。兩人相排，一上一下，一來一往，週旋迴轉，近身入懷，兩相演用之。棍原傳六路，今只用上中下三路，卽本寺亦置之矣。然是活法，無定勢，不能繪圖。

穿梭亦少林棍名也，根梢相穿，一伸一縮，左右前後如穿梭，然乃開場起手之棍也，只有一路，亦是活法，無定勢，不能繪圖。

小夜叉第一路棍譜圖

小夜叉第二路棍譜圖

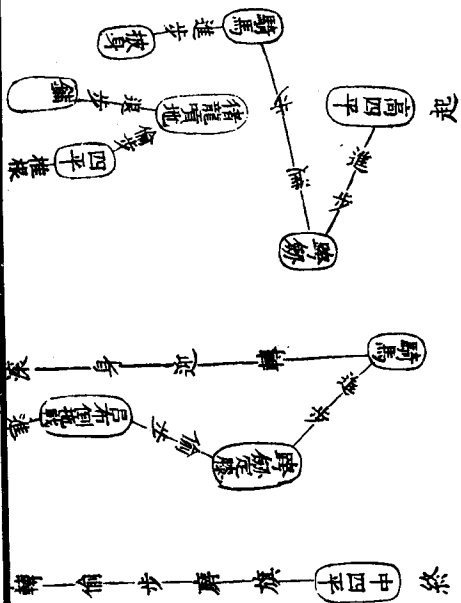
小夜叉第五路棍譜圖

大夜叉第一路棍譜圖

陰手第一路棍譜圖

小夜叉第一路棍譜

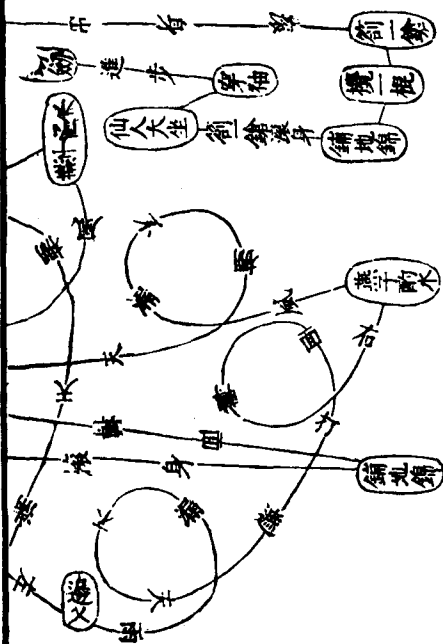
高四平進步跨劍進步騎馬進步披身鋪地錦
步豬龍噴地偷步四平推根懸脚梁鎗打一棍騎
馬攪一棍偷步劄三鎗推通袖扯披身進步騎馬
進步跨劍進步穿袖進步絞系打鋪地錦攪一棍
劄一鎗退回五花滾身迎轉騎馬進步跨劍定膝
偷步呂布倒拖戟進步韓信磨旗打鋪地錦攪一
棍劄一鎗退回五花滾身迎轉偷步磨旗中四平
繪圖于後





小夜叉第五路棍譜

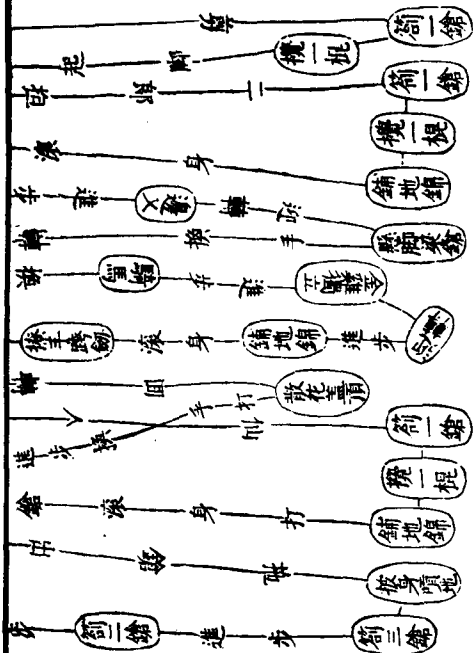
高四平、進步旋風跨劍、滾身鋪地錦、回轉滾身鋪地錦、回轉五花騎馬、左轉進步打滿天棚、不漏風、燕子酌水、右轉回打遮天、不漏雨、右邊邊又、左轉打滿天棚、不漏風、左邊、燕子酌水、右轉回打遮天、不漏雨、後邊邊又、踢一脚、四平、進步騎馬、進步跨劍、進步穿袖、仙人大坐、劄一鎗、滾身鋪地錦、攪一棍、劄一鎗、滾身出迎、轉倒拖荆棘、不留門、繪圖于後、

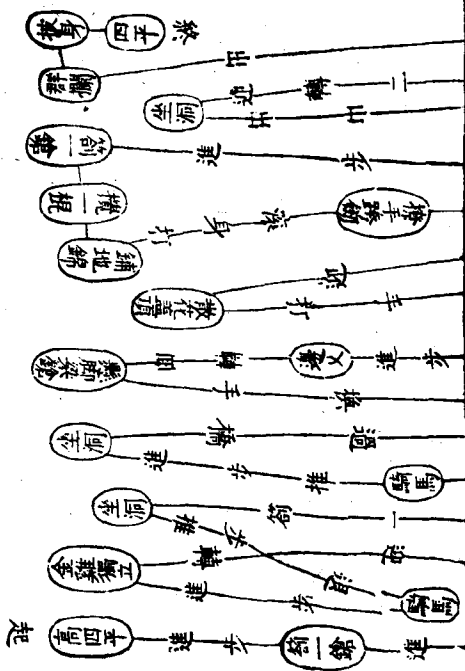


大夜叉第一路棍譜

高四平、進步劄三鎗、披身噴地、拖鎗出迎、轉金雞
獨立、進步騎馬、退步推坐洞、劄一鎗、滾身打鋪地
錦、攪一棍、劄一鎗、仙人過橋坐洞、進步推騎馬、進
步換手打撒花蓋頂、回轉換手懸脚梁鎗、回轉邊
叉、進步撩手跨劍、滾身鋪地錦、進步迎轉獨立、進
步騎馬、換手打撒花蓋頂、迎轉換手懸脚梁鎗、迎
轉邊叉、進步撩手跨劍、滾身打鋪地錦、攪一棍、劄
鎗、進步滾身鋪地錦、攪一棍、劄一鎗、二郎擔山

出坐洞迎轉一起脚攪一根劄一鎗剪步出羣四
披身四平





陰手第一路棍譜

高四平、進步、劄三鎗、進步、披身、噴地、安捧、定膝、拖鎗、換陰手、背弓、迎轉、金雞獨立、定膝、推二棍、進二步、踢一脚、退一步、打枯樹盤根、背弓、打一棍、劄一鎗、踢一脚、進一步、打枯樹盤根、背弓、退出、迎轉、坐洞、偷步、滾身、四平、推二棍、進二步、陰挽手、推二棍、進二步、劄一鎗、五花出、迎轉、騎馬、推二棍、進二步、大梁鎗、推二棍、進二步、劄一鎗、棍根、打披身、推二棍、進二步、劄一鎗、進步、打跌膝、迎轉、滾身、四平、推

二棍進二步陰挽手，割一錦閃身出迎，轉金雞
立推二棍進二步，割一鎗五花出迎，轉鐵扇緊門
門繪圖於後

甲 花 五 箭一鎗

進 二 步

甲 身 閃 箭一鎗

平 推 二 棍 還 手 陰 挽 手

平 二 棍 進 二 步 披 身 箭一鎗

大 果 鎗 推 二 棍 進 二 步

推 二 棍 進 二 步 陰 挽 手 箭一鎗

推 二 棍 進 二 步 陰 挽 手

打 二 棍 箭 一 鎗 踢 一 脚 進 二 步 打 枯 樹 盤 龍

平 二 棍 踢 一 脚

平 割 海 參 鴨 鴨 安 接 定 解

箭一鎗 進步 箭三鎗 進步 披身噴地

沙 鐵扇緊關門 轉 定

金雞獨立 推 轉 定 棍

跌膝 迎 轉 滾 身 四 鈴一响

騎馬 推 棍 進 步 轉 定 出

坐洞 偷步 滾 身 四平 轉 定 出

金雞獨立 定膝 推 棍 進 轉 定 步 步 步 枯樹盤根 背弓

起 高四平 進步 荷一鏡 進步

破棍第一路譜

四平搭外割裏

法曰圈外搭圈裏看，我立四平彼搭我圈外，
割我圈裏。

雙封單閉

彼割我圈裏，我劈開彼棍，割彼圈裏，或手或
心或脇，圈外皆同。

封鎗鎖口

彼割我圈裏，我掣開棍，進步指彼咽喉。

大梁鎗

彼見我指咽喉，剗我膝脚，我用高提彼，

勾掛硬靠

彼見我提棍，棍則起剗我手，我順彼勢力，勾掛進步走圈外，硬靠打彼手，

一提金

彼見我棍上打手，彼下打我膝脚，我用棍根提彼前手，

上封鎗

三
十
八
卷
之
一
一
彼見我提手、彼棍起、我進步用棍梢打彼手、
勾掛秦王跨劍

彼見我打手、下打我脚膝、我進步用棍根提
彼手、彼棍則起、我順彼勢、勾掛進步走圈裏、
割彼心脇、

前攔塘

彼見我割心脇、下割我膝脚、我移右脚、用棍
梢提彼手、

護心鎗

彼見我提手上割我心我擠進掣開彼棍

彼口

滾鎗鎖口

彼見我棍鎖口彼掀起我棍我抽棍復割彼
咽喉

破棍第二路譜

外滾手黑風鴈翅

我立四平彼搭我圈裏割我圈外我用外滾
手勾開彼棍我用鴈翅偏在圈外

硬封進步鎖口

彼見我勢偏在圈外，彼必割我圈裏，我硬封開彼棍，進步鎖口。

脚下鎗提手

彼見我鎖口，下割我膝脚，我一提，彼割我面心，我掣開彼棍，割彼心面。

大梁鎗勾掛烏雲罩頂

彼見我割心面，彼割我膝脚，我一提，彼棍則起削我手，我則順彼勢力勾掛進步走圈。

打彼頭耳、

剪步羣攔

彼見我打頭耳、彼用棍勾開我棍、我順彼勢、力剪步跳出立羣攔、

勾跨劍

彼見我立羣攔、劄我圈外、我勾開彼棍、立跨劍、

打羣攔

彼見我立跨劍、劄我圈裏、我劈開彼棍、復立

羣攔、

進步一提金

彼見我復立羣攔，剖我圈外，我攔開彼棍，進步人彼圈外，彼棍下簾我脚，我用棍根一提，單殺手

彼見我一提，彼棍勾起，削我手，我丟放前手，單手斜打彼手，

破棍第三路譜

太公釣魚

我立釣魚勢，開圈外門戶，彼劄我圈外

孤鴈出羣

我勾拏開彼棍走出，

鷄子撲鵲鶉

彼見我走出，彼隨後劄我右肩背，我閃開，進步斜劈，彼頭手立羣攔，

羣攔一封手

彼見我立羣攔，彼劄我圈外，我攔開彼棍，復立羣攔，

二換手一提金

彼見我復立羣攔，彼仍割圈外，我勾開彼棍，換右手在前圈外，提彼手，彼棍起，我進步用棍根打彼手，彼棍打我膝脚，我用棍梢一提，前攔搪鎖口。

彼見我提手，彼棍起，削我手，我順彼勢力勾掛走圈裏，棍梢割彼心脇，被打我脚膝，我用棍根提彼手，彼棍起，割我心面，我用棍根掣開彼棍，鎖彼口。

破棍第四路譜

小梁鎗封鎗

我棍橫一字正面對彼，
割我心面，我封開彼
棍，進懸左足。

朝天鎗

彼見我高懸左足，
彼割我圈外，我進步勾開
彼棍。

腦後一窩蜂

我勾開彼棍，進步圈外，
打彼腦後，彼勾開我

棍我順彼勢力走圈內打彼頭耳

高祖斬蛇

彼見我打頭耳彼閃挈下我棍

剪步羣攔

我順彼勢力掃打彼脚剪步跳出立羣攔

後攔搪前封手

彼見我立羣攔劄我圈外我勾開彼棍進步
圈外打彼腦後彼棍將勾起我進步打彼前
手

剪步羣攔

彼見我打手，彼勾開我棍，我順彼勢力，剪步跳出立羣攔。

換手打一窩蜂

彼見我立羣攔，割我圈外，我勾開彼棍，換右手在前，進步圈外打彼後腦。

換手打烏雲罩頂

彼見我打後腦，彼勾開我棍，我順彼勢力，換左手在前，走圈內打彼前手。

抽刀不入鞘

彼見我打前手，彼則抽棍根打我手。

秦王大卸劍

彼打我前手，我抽棍閃過，用棍根打彼頭。

破棍第五路譜

四平封鎗

我立四平，彼搭圈外，割我圈裏，我掣開彼棍，倒拖荆棘，不留門。

我掣開彼棍，我棍丟在後，彼割我面心。

空中雲磨響

我單手上撩開彼棍，單手下打彼脚，

敬德倒拉鞭

我掃彼脚，佯輸詐敗走出，

遮天不漏雨

我詐敗走出，彼趕來劖我，我上撩彼棍，下打

彼脚，

刀出鞘

彼見我收出鞘，彼不分左右，劖我面肩，我單

手斜劈下，再收出鞘。

風捲殘雲

彼割我面，肩我進步，撥開彼棍，打彼手，立羣
攔。

腦後鎗

彼割圈外，我勾開彼棍，退步如孤鷹出羣勢，
進步鎖口。

彼見我退出，隨後割我，我撥開彼棍，彼割我
脚，我提開彼棍，彼割我面，我掣開彼棍，偷步。

一提一挈鎖彼口。

破棍第六路譜

一截

我立四平，彼搭我圈外，割我圈裏，我硬封開
彼棍，彼割我圈外，我又硬封開彼棍，名曰硬
封。

二進

彼割我圈裏，我挈開彼棍，

三攔

我進步硬靠，彼割我圈外。

四纏

我進步伏虎打彼手，彼割我脚。

五封

我提開彼棍，彼割我面，我掣開彼棍，割彼心面，彼亦掣開我棍，割我心面，我掣開彼棍，剪步跳出，立羣攔。

六閉

彼見我立羣攔，割我圈外，我攔開彼棍，立邊。

攔彼割我圈裏，我拏開彼棍，立羣攔彼割圈
外，我纏圈裏拏開彼棍，彼割我脚，我提開彼
棍，彼割我面，我拏開彼棍，進步鎖彼口，名曰
吃鎗還鎗，烏龍翻江，梨花三擺頭。

破棍又二路譜

外滾手

我立四平，彼搭圈裏，割我圈外，我用外滾手
勾開彼棍。

圈裏鎗進步打伏虎

彼見我外滾手勾開棍，彼劄我圈裏，我進步
伏虎打彼手。

二 攔鎗通袖

彼見我圈裏打伏虎，彼劄我圈外，我用通袖，
圈外推開彼棍。

三 進步硬靠

彼見我通袖，圈外推開棍，彼劄我圈裏，我挈
開彼棍，進右步騎馬硬靠打彼手。

四 進步提挈

彼見我騎馬硬靠，彼劄我陰膝，我退右，
開棍，彼劄我面，我掣開，劄彼一鎗。

二郎擔山出

劄彼一鎗，彼掣開，我用擔山走出。

左獻花

我二郎擔山走出，換右手在前，懸左足立左，
獻花，彼劄我，我橫撩打開棍。

右獻花

我橫撩打開棍，換左手在前，懸右足立右，獻

花、彼、割、我、我、擾、纏、開、棍、

打羣攔

我、擾、纏、開、棍、打、下、羣、攔、彼、圈、外、割、我、我、揭、起、
開、棍、進、右、步、用、穿、袖、圈、外、打、彼、腦、後、

進、步、腦、後、一、窩、蜂、

彼、見、我、進、右、步、用、穿、袖、圈、外、打、腦、後、彼、勾、開、
我、棍、

金、鈎、掛、玉、瓶、

彼、勾、我、棍、我、將、棍、梢、收、縮、用、棍、根、打、開、彼、棍、

我進右步、圈外跟彼左脚、用棍根勾彼前
項一跌、

破棍又四路譜

外滾手

我立四平、彼搭圈裏、劄我圈外、我用外滾手
勾開棍、

打潛龍鎖口

彼見我外滾手勾開棍、彼劄我圈裏、我劈開
棍立潛龍、彼劄我面、或劄我手、我掣開進步

鎖口、

剪步羣攔

彼見我鎖口、彼挈我棍、我閃在圈外、剪步跳
出立羣攔、

僊人掃地

彼見我立羣攔、劄我圈外、我揭起開棍、單手
旋風打彼脚、

刀出鞘一封手

彼見我打脚、躲過我棍、我立出鞘、彼劄我、我

斜劈開棍收回、復立刀出鞘、

二進步打羣攔

彼見我復立刀出鞘、彼割我、我打開棍、立羣攔、

腦後一窩蜂

彼見我立羣攔、割我圈外、我揭起開棍、進右步、用穿袖圈外打彼腦後、

截手割一鎗出

彼見我打腦後、欲勾我棍、我卽進左步、用棍

截打彼前手，割彼圈裏一鎗。

庄家亂劈柴，換右手在前。

彼見我割一鎗，彼掣開我棍，我順勢走出，彼隨跟割我，換右手在前，回左轉身劈打開棍，立順步劈山。

順步劈山，右手在前。

彼見劈下立劈山，彼割我圈外。

剪子殺。

彼割我圈外，我勾開棍進左步圈裏打彼頭。

步出鳳凰單展翅

彼見我打頭，彼欲架開我棍，我截打彼手，順勢勾跳出，立單展翅。

一提金 陰手用

彼見我立展翅，割我面，我進右步，圈外用棍梢，撩開棍，彼下割我脚。

上封手

彼下割我脚，我用棍根提手，彼棍起，削我手，我進左步，圈外用棍梢打彼手。

鈎掛鎖口

彼見我圈外棍梢打手，彼圈外下打我脚，我進右步圈外用棍根提彼手，彼棍起我順勢勾掛走圈裏鎖口。

破棍又六路譜

硬封三進步鎖口

我立四平，彼搭圈外，劄我圈裏，我進左步，右脚稍移于左，劈彼前手，彼劄我圈外，我進左步，右脚稍移于右，劈彼前手，彼劄我圈裏，劈

開進步鎖口、

劈山棍

彼見我鎖口、掣我棍、我閃在圈外、立羣攔、

燕了奪窩

彼見我立羣攔、劄我圈外、我揭起推開棍、順棍劈打前手直下、及前脚面、劄彼圈外、剪步跳出、

後剪步西牛望月

剪步出、立梢開拖戟勢、乃是西牛望月、

烏龍入洞

彼見我立西牛望月，
劄我圈外，我攔開上右
步騎馬勢入彼圈外。

閃賺花鎗鎖口

彼見我圈外上騎馬，
彼攔我棍，我閃賺纏挈
圈裏鎖口。

武備志卷八十九

陣練制

練 二十二

教藝 六

棍 二

少林棍法闡宗 二

少林棍式 長八尺或八尺半

少林棍法闡宗

鎗式一

鎗頭長共六寸、重三兩五錢、四兩止矣、



鎗式二

鎗頭長共三寸三分、重二兩三錢、前式壯威、此式輕利、



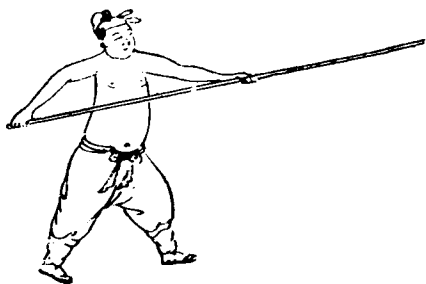
鎗式三

此卽直之矛也、鎗頭長七寸、重四兩、其方稜扁如蕎麥樣、前尖銳利於透堅、



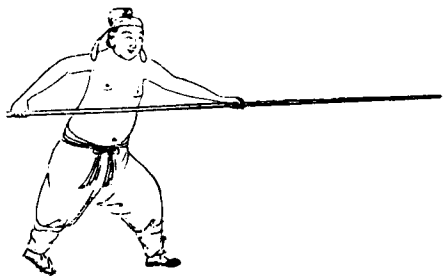
高四平勢

四平高勢變換活槍
來割臉用拏法。割前
拳蹲身打下。棍底鎗
搭袖可脫。



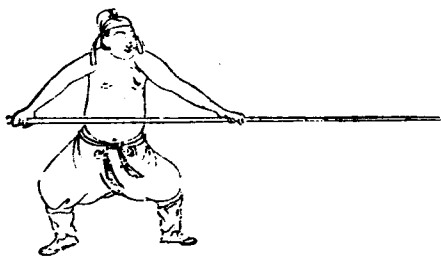
中四平勢

中四平勢真個奇神
出鬼沒不易知、闔闢
縱橫隨意變、諸勢推
尊水不移、



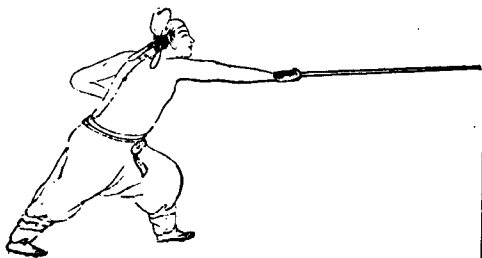
低四平勢

四平低勢上着白蛇
弄風拿捉任伊左右
劈來邊羣二欄隨作
棍高可劖前拳惟怕
搭袖高削



單手割鎗勢

持棍須識合陰陽。割人單手最爲良。前手放時後手盡。一寸能長一寸強。陽出陰收。防杖護順。立二攔收。敗鎗。別人無如此着。妙中平一點是鎗王。



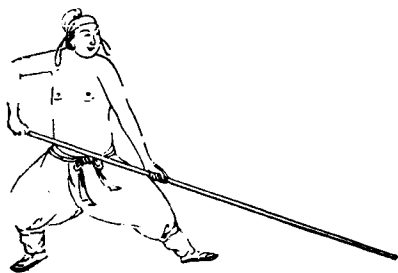
高搭袖勢

勢名搭袖棍壁立前。
虛後實在呼吸側身。
斜劈非真劈。顛步平。
拏圈外入。力弱勢低。
不吾降。惟怕鶴鷄單。
打急。

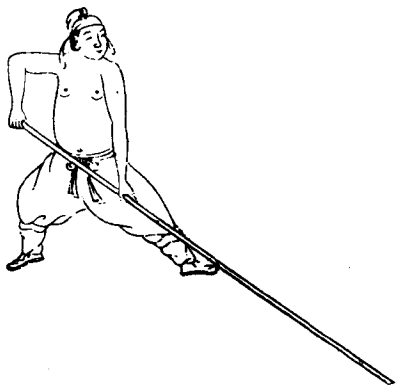


邊欄勢

左號邊欄右羣欄兩
邊掣窩不爲難惟有
穿提柔勢妙防他左
右棍頭鑽

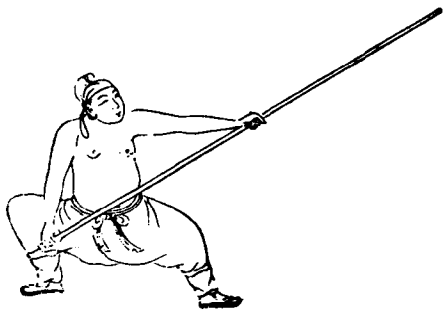


羣欄勢



伏虎勢

伏虎頭高不易摧、挨
稍仰進莫徘徊、左右
割吾劈打易高低、割
我捉提開搭袖勢來
難可畏、猶有四平堪
取裁、



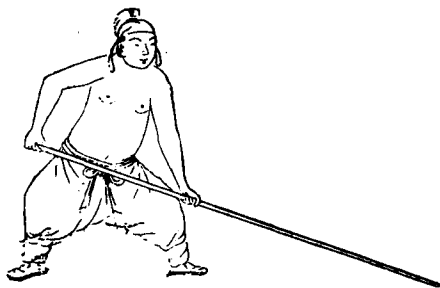
定膝勢

立膝立勢似伏虎劈。
挈捉打我爲主。倘遇
搭袖高打來。順變二
攔來救補。



潛龍勢

潛龍棍首落諸勢以
靜降四路無空着惟
防虎口鎗



鐵牛耕地勢
鐵牛耕地甚剛強。攔
上打下最難當。撲
鴉來硬打硬。莫若受
勢另思量。



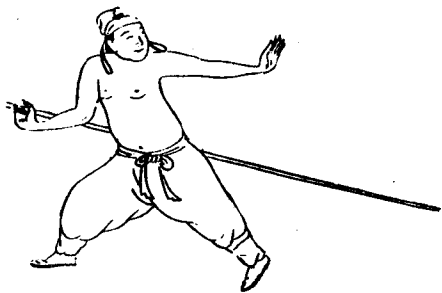
孤雁出羣勢

圈外有敗鎗孤雁出
羣走回打撲鴉鵂無
論單雙手



其棍柄在左腰二或拿手雙手以便劈打

敬德倒拉鞭勢
圈裡有敗鎗拉鞭走
救護風捲殘雲入刀
出鞘回顧雙手劈開
鎗群攔進左步

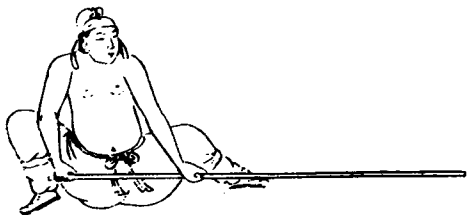


刀出鞘勢
刀出鞘棍在後單手
棍打入拉鞭向後走
再進風捲殘雲依舊
出鞘單手

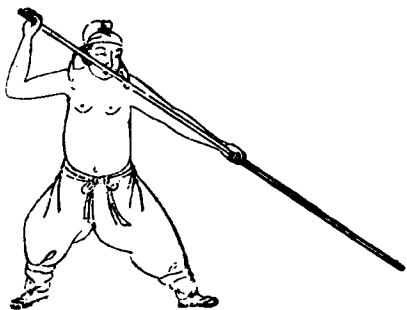


地蛇鎗勢

高鎗。剖面。不。攔。遮。地。
蛇。伏。下。最。爲。嘉。他。用。
提。鎗。偷。步。進。死。蛇。變。
作。活。蛇。謗。

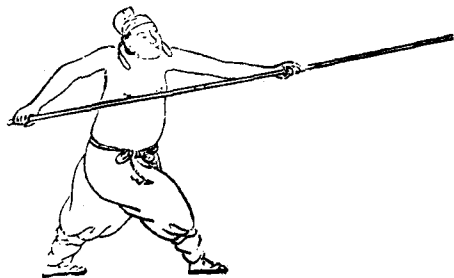


提鎗勢
提主降低鎗棍起任
挈提難測彼穿提甚
勿漫相角



騎馬勢

騎馬非順步、推開上
右足、穿袖雖可拏、不
如伏虎速

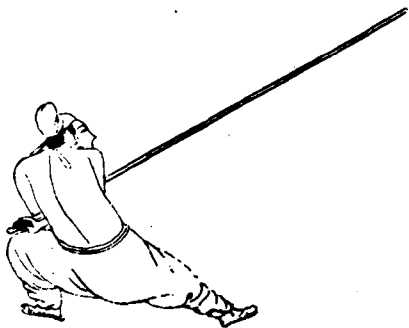


穿袖勢

圈外勢難當，穿袖推。
開妙，羣攔避裡鎗，退。
步人難料，上脚打旋。
風定勢刀出鞘。

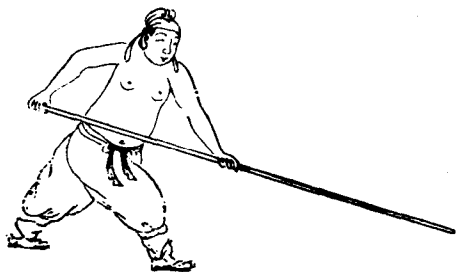


仙人坐洞勢
穿袖上外鎗鎗來坐
洞躲躲過便發鎗單
手疾如火



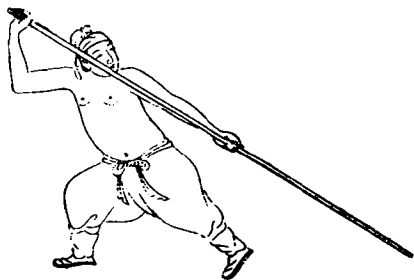
烏龍翻江勢

先立羣欄左右擎，再用翻江方得確。他棍不論假和真，我纏棍底盡擎捉。左拉右拉步緊跟，還鎗跳出尤擎着。



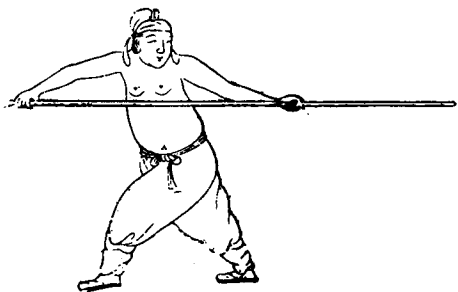
披身勢

圈內先須發哄鎗順
勢披身示不迫他上
穿提來逼吾拖戟退
時隨手格回身右足
推向前便成騎馬敵
人側



呂布倒拖戟勢

挺身拖戟是退勢。門戶在稍分開。閉進步。捉掣均四平。攔開騎馬。圈外濟欲知。單手進。剗人惟有稍開方可制。



飛天又勢

飛天又圈外防穿提
須用纏捉救虎口鎗
來伏虎攔此勢手與
翻江異變換出入皆
一般



陳香劈華山勢
勞山右手前打下明
放隙圈外乘香虛順
勾隨順劈



順步劈山勢
 圈外立劈山陰拳順
 推出跟棍削前拳快
 似剪子股

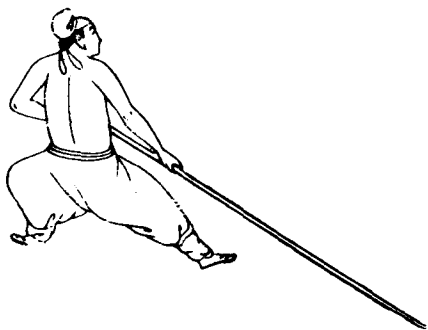


剪子股勢

手不同今用則同剪
子股勢類穿袖提拳
不怕割高低劈割何
愁攻左右圈裡圈外
他掣開劈山劈柴我
退拔



庄家亂劈柴勢
 劈柴換手圈裡認右
 纏右劈那步進



黑風雁翅勢
雁翅先勾圈外鎗鎖
刀剗來掄打易

其棍樹在左腰旁

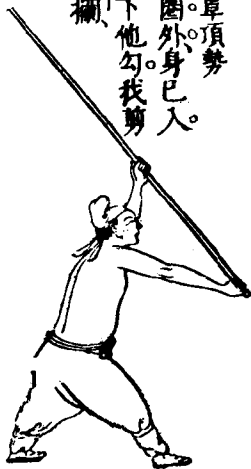


高提勢
提棍要過頭他起我
便勾跟棍上圈外單
頂打不休



烏雲罩頂勢

罩頂在圈外身已入。
棍間劈下他勾我剪。
步退羣欄。



通袖勢

通袖勢真個奇，上下
左右無空着，提挈劈
捉任施爲，縱他左右
能挈劈，邊羣二攔順
勢支。



劈勢
劈勢立自磨旗特輪
後手卽入鎗末縮手
一劈彼卽遮躲何及



霸王上弓勢

土弓搦打雁翅同，須
知左足虛實異，若從
圈裡賺外穿，惟有纏
攔是救地。

其起勢身虛膝生



朝天鎗勢

朝天三不靜，以乘制
剛同勾，開打腦後名。
喚一窩蜂，待勾回棍。
打高祖，斬蛇雄，他擎
我掃脚，羣攔出待攻。



金剛抱琵琶勢
割我虛實難知退步
穿勾且哄認真推棍
劈下圈外鎗來尤恐
新力於此急求生頗
步平罕堪龍



跨劍勢

跨劍放空待人割，打
開移步變羣欄他割，
勾開復跨劍斜上單，
打防最難。



左右獻花勢

左足高懸左獻花橫。
打換手右獻花左纏。
左打羣欄進右纏右
打穿袖加。

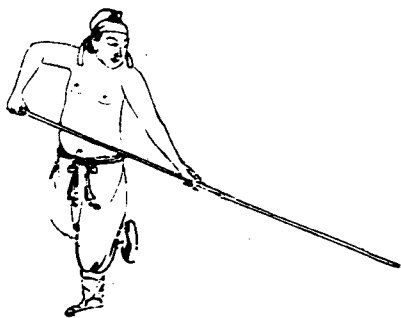


右獻花勢



懶頭鎗勢

儘頭鎗與提原異，
倫步上斜行極利，
虎口鎗示我不防，
待乘虛巧挈難避。



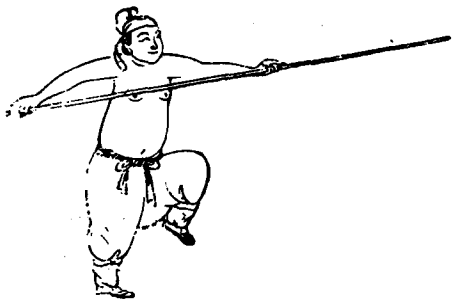
高搭手
搭手單提坊是哄手
後手按根傍掣皆有



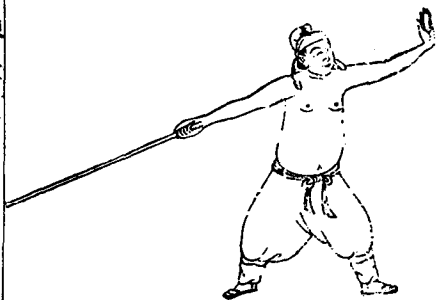
單提手勢



金雞獨立勢
彼割足兮我割面
惟
繼足兮獨立便



倒拖荆棘勢
割人一鎗棍丟後此
是逆局稱詐闖打前
走後有多般均與拉
鞭無差謬



二郎担山勢

擔山勢用兩般，割來
棒打變出鞘，不割推
開劈華山。

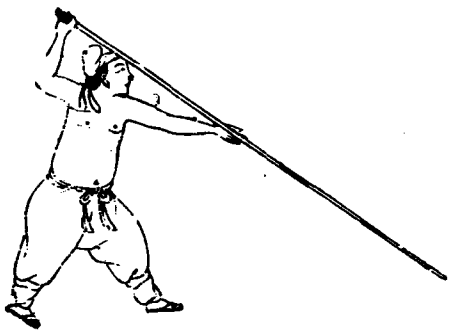


鳳凰單展翅勢
展翅勢開用者希上
用梢欄下根提進步
翻梢隨打手此着須
用陰手携



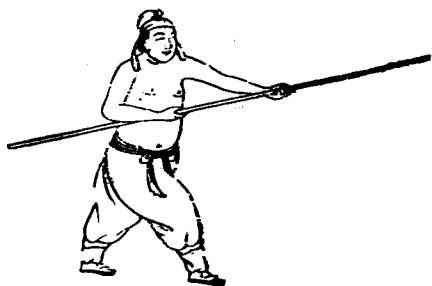
下插勢

旋風掃地勢難擬，惟
有下插硬。擔抵順勢，
單手高劈下，重如霹
靂快如矢。

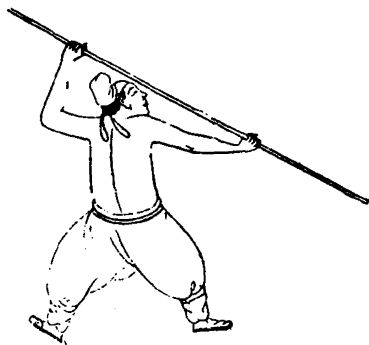


挾衫勢

挾衫變勢甚多般斜
上出洞爲最速



一。是金勢。
人懷難用長棍，故取
於手緊密。國外須用
棍根進步，打手最疾。

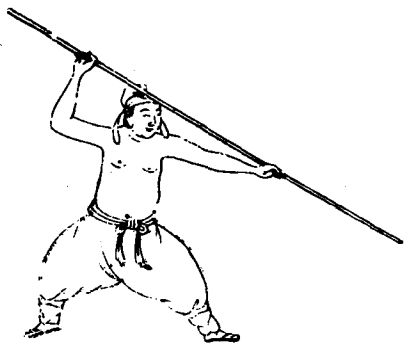


秦王跨劍勢
提金翻棍擠進懷素
王跨劍棍緊挨



前欄檐勢

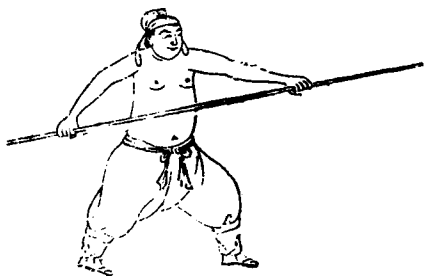
前欄檐亦陰手棍起
梢壓封翻根進打首



勾掛硬勢
前攔撻勢打圈裡勾
掛硬靠走圈外



鎖口鎗勢
攔擔提下鎗鎖口
封上手



鐵扇緊關門勢
鐵扇畧似抱琵琶用
梢順步提捉進



撐勢

低樸不遮橫硬撐圈。
外掃足亦撐住。



單倒手勢
倒手打退棍，接着陰陽手。

