

少林棍法闡宗集序



自舞干化遠而武事興天下爭
鷲以力司馬法所載坐作擊手刺之
方詳矣大都循時變而闡禮義
以柔人心保有寧圉而已三代而
還寢復多故外則邊徼騷擾內
而萑苻竊發彼建旄秉鉞一出而
樹閫外之績者類多超距賈勇

之士相與周旋於一教十連至千
萬也不有成法相授能身臂指
使動如意乎奕小數耳縱橫闔
闢之變猶有圖譜相授無窮矧
事關人國之大者哉稱戈立矛
引弓擊劒由來有人巧手有道
乎其技可覆按也秦民奮其白
梃勝廣一時首難安在古兵法制
耶近世少林沙門始以是技顯
然相傳甚秘自非趾其門者不
授也程君冲斗負竒節遨遊
梁楚間憇少林者屢矣遂師
友其魁傑得盡其技已復精思
悟會更為闡發圖繪成帙各綴
以訣向所謂秘莫問者披閱瞭
若指掌都人士尚武者繕寫

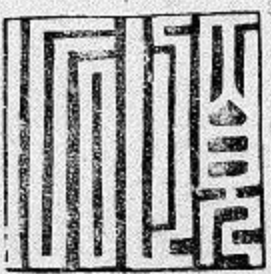
眼習競景附之甚有冒其名以
說四方君不知問且曰是代吾
廣布者也君于諸武技無不精
絕茲特露一斑耳竊覩豪傑
之士間烽舉燧燔輒憫然授策
干時欲見其奇當事者亦每虛
左以俟如所云一以教萬者或其
人也君之才可逢世唯以老母甘
脆為念畧無勛業之意其大節
較然若此寓內即多才知如程
者指不多屈哉

賜進士第亞中大夫南京太僕寺
卿前四川道監察御史巡按山
西奉

勅閱視三關邊務

春侍生汪以時頓首拜謹

少林棍法圖說
萬曆甲寅歲孟春月



少林棍法圖說序

夫歲予之夏以兵曹知桿櫟不虞有共
法者其無法載焉而行無得法而神且
以法而神行於無方者武庫所藏邊
圉所陳雖未悉觀閉秘之者若若予
不法之則心無于審攻不守之制惟棍
法古未有自原於一孫王以觀音顯化演
教少宮遂開手載法門能之橫之虛

之實之離六相倚高正相生能以知其
割長戟之疎而稱兵家統技以有師傳
以相授也亦以統技闕之嗟乎飛衛盡
師之道而遺矢相加季長忘康成之學
成而遺兵近劫則秘秘者之流生害也新
都程氏甲子邑至其族數千人多業儒
取甲第朱輪華轂相若即古而善賈
之挾儒以行有冲斗者族之奇士也

森落魁偉慷慨然諾真古俠丈夫凡
且孝至滴萬恂之儒也儒不授轉而試武
其廣額脣臂雄力勁節望之凜然當
歎男之七人軀當為國家緩急用卒有
非常誰可以三寸不律以事事故於武子
無不精棍其家神女也遊梁楚間還
憇少室數年游盡交其魁傑而窮向
之所闕復不以死拉自私自補者何之也

爲學步者習之則得而在虛不廢爲若
論繪圖之係以訣開卷已無餘罔矣而
又厲年弁其端多時方伏處苦練耳自
之前不問且欠復何壯文乃在恒萬不可辭
惟知爲程大勛子夫羿之毅也秋之勢
也夕輸之引劑也皆以法爲傳習苟得夫
之法而善用之何難爲吾人敢乎方今非勇
未靖南入方張

天子日履拊解之思絕技如不登統仇
慈母異日者折衝樽俎掛斗大印上旗
之業儒宦遂者周旋廊廟寧直擅一
技之雄哉雖然技至此亦足以不朽矣
萬曆癸丑年春月吉日

賜進士第原任福建寧府推官

通家制侍生陳世竣拜撰



小序

蘓長公言達賢者有後無名實
而竊名者無後也無其實而竊名
則蔽賢者無後也無其實而竊名
名者無後則言其實而辭其名者
有後也嗟嗟吾今於冲斗公棍法
闡宗重言感矣蓋棍法推少林冲
斗公獨得正衣鉢馳名海內而實

少林棍法

卷一



過之余自來髮時即謂文武兩途
如日月行天

聖帝明王豈敢偏廢治世君父固
矣設一旦弓變三寸管百萬師得
委軒輊乎以於冲斗公竊嚮往之
嗣遊淮陰講藝於雲水公之門雲
水公與公同源而出者也習攻殺
擊刺之法疾若鷲鷹徐若游龍一
段摧堅靡銳之氣直令萬夫辟易
技至此已謂極矣然猶不能忘情
冲斗公也及負笈謁公於正陽如
知批却導窾出新意於矩度之中
寄妙理於豪放之外霏之乎若輕
雲之蔽月飄之乎若長風之捲旆
官欲止而神已行冷然乘雲氣御
飛龍而不自知吾手之舞之足之

蹈之者且也心公氣和允執弟子
禮來者至不披肝瀝胆甚至貪者
猶給以精馬每談及神妙處則曰
此為某師某公所授聲震南北當
路者屢物色而欲爵之終不應余
嘗詰之曰人稍抱一長即企以干
世如公絕技而固深藏何哉公曰
吾方以老母在而不敢出又以吾
未嗣而不容出姑置之余又詰之
曰太上立泚至次功公德尚矣
而竟使功公不表於世尔將与草
木同朽乎故強之雲水公亦泚與
之於是始繪圖摘歌著論以盡其
奇至標其首必曰少林棍法闡宗
終不忍背本以邀名不敢竊名以
蔽賢與古之因功名以斃母要功

少林棍法闡宗目錄
名以烹子粵師道而反戈忌學成
而追劫者不可同時而語生心術
行誼將遊道淝之圃列聖賢之林
矣豈區區才畧技藝者所可倫哉
予不能文特狎公甚稔故於集成
聊述生平實而揚其隱若其書之
益於世則召諸大方之文在

小姑子頤頓首撰

少林棍法闡宗目錄

上卷

紀略

總論

大聖緊那羅王顯計像

緊那羅王讚

名棍源流

小夜叉第一路棍譜

小夜叉第一路棍圖

小夜叉第二路棍譜

小夜叉第二路棍圖

小夜叉第五路棍譜

小夜叉第五路棍圖

大夜叉第一路棍譜

大夜叉第一路棍圖

陰手第一路棍譜

陰手第一路棍圖

破棍譜併註凡六路

又破棍譜併註凡三路

中卷

棍式一圖

鎗式三圖

棍勢五十五圖

棍勢歌訣五十二首

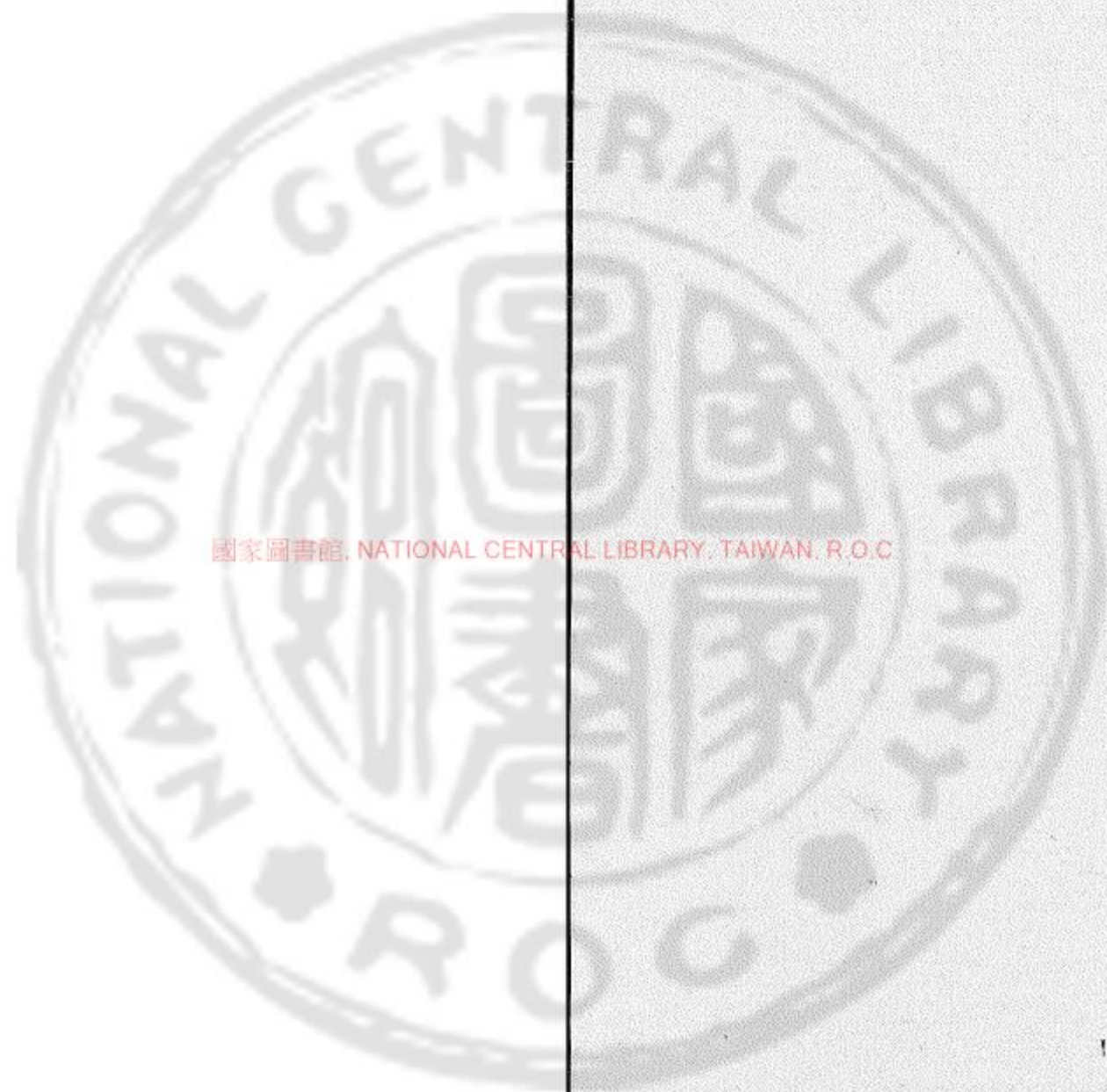
下卷

問答四十條

批點凡例

不佞之緝是書期於實用意在一句一字之內恐
玄覽之士或以不文忽之故借文家批點之法以
棍勢之名為「」棍法之名為「」字中之眼目
為「」句中之關鍵為「」斡旋上下而亦不可忽者
為「」此不佞婆心也非謂章句之美而是筆觀者
鑒之

以和法圖宗 目錄



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C

少林棍法闡宗

新都程冲斗宗猷著

叔祖雲水廷甫 甥孫廣微致廣

伯誠宗信 觀其時瀾

弟同物 同校 仲深時通

侯民胤萬 姪禹跡時涑 閱梓

姪君信儒家 德正時澤

涵初子順 觀正時湏

紀略

少林寺以少室得名山與中嶽相比故嵩山為太室而少林為少室後魏孝文太和中為沙門跋陀開創是寺孝明孝昌之二三年達磨東渡面於少室之巖者九年遺像在壁



高僧響集相繼翻譯其旨隋開皇中賜栢谷屯地百頃至唐初僧曇宗等起兵拒偽師執王世充姪仁則歸本朝太宗嘉其義烈拜曇宗為大將餘俱賜田數降璽書宣調慰勞併錫地四十頃水碾一具即今谷莊是也元至正間紅軍作難苦為教害適爨下一人出慰曰惟衆安穩我自禦之乃奮神棍投身灶場從突而出跨立於嵩山御寨之上紅軍自相辟易而退寺衆異之一僧謂衆曰若知退紅軍者耶乃觀音大士化身緊那羅王是也因為編籐塑像故演其技不絕嗣有哈嘛師者似亦緊那羅王之流亞曾以經旨授淨堂以拳棍授區區嘗救人苗夷中苗夷人尊而神之嘗攷海內無武僧惟少林稱者重護教也少林形勝有文武二山夾峙故棍法與禪宗並傳不替是以四方之士徃徃慕其風聲余自少年即有志疆場凡聞名師不憚遠訪乃挾貲遊少林者前後閱十餘載始事洪紀師溷跡徒衆梗槩粗聞未殫厥技時洪轉師年逾八十耄矣棍法神異寺衆推尊嗣復師之日得聞所未聞宗想宗岱二師又稱同好練習之力居多後有廣按師者乃法門中高足盡得轉師之技而神之耳提面命開示神奇後從出寺同遊積有年歲變換之神機操縱之妙運由生詣熟緣漸得頓自分此道或居一得至於弓馬刀鎗等藝頗悉研求然半生精力瘁矣余叔祖武學生雲水姪君信太學生涵初昔曾同學少林者嘗以少林棍法祇憑師僧口授心識謂余嘗剗圖訣公諸同志余謝不敏久之四方賢俊妄相推借督以為隱乃不獲已爰從暇日裒集師友所授及

閱歷証合者命工繕寫圖像不辭鄙俚綴以歌訣於左積錄成帙名曰少林棍法闡宗庶幾一觸目間而形勢昭然俾人人得以自師云耳雖然以一言而決勝負之機一勢而寓變化之狀雖曰末技不無苦心世有同志倘緣是編假筏登岸予以壯干城靖疆圉俾師門之指授益藉光且大也是又余之志也夫

總論

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居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鉄牛耕地非以剛摧銳歟乃閃賺穿提則以柔制剛矣孤雁出群非以勞取捷歟乃邊群二攔則以逸待勞矣高搭袖劈華山非以高為勇歟乃鋪地錦白蛇弄風則藏用於下矣出手為陽收手為陰捉圈外為陽挈圈裡為陰夫非兵法中陰陽剋制之義乎若夫長技短用則

有一提金前攔塘鎖口鎗馬短技長用則有單手劊鎗刀
 出鞘風捲殘雲馬倒換手則有劈山劈柴換陰手則有鉄
 扇挾衫馬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
 劊而我則打彼認打而我則劊彼靜我亂彼忙我緩勢勢
 之中着着之內闔關兼該卷舒具備巧發竒中令人莫當
 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苟能心得手應巧
 運力先使冠之以刃則殲醜虜壯皇圖於緊那羅王之聖
 傳喇嘛神僧之秘授庶不忝矣圖訣備詳茲撮其槩如左



大聖緊那羅王顯神像

嵩山

御寨

大聖緊那羅王讚

我聞菩薩住世表慈何其化身示猛以威政惟其慈仁者
勇而魔賊縱橫世教迷離持棒一喝人天所資

蔡巖

讚

雄姿岳立武烈孔彰迺慈而化亦戢以揚耀教觀兵虎奮
龍驤制挺推堅展柔屈副銷沉浸氣彪炳靈光翻開覺路
早拔慈航衛我家邦夷靖四疆

孫元孚

讚

世可悲者兵殺相攘為殺殺他如擊谷響故我菩薩慈以
勇養偶示殺相漠無殺想不嗜殺人能一褰壤不戰屈人
功受上賞作如是觀為人天仰欲讚無言閣筆合掌

程胤萬薰沐拜

排律

巨鎮中天嶽叢林少室峯壁間追想像爨下得陶鎔性火
忘真火禪宗幻厥宗慈悲翻靖難清淨速除兇制挺柔為
銳揭竿義作鋒用兵非寸鐵折敵可遐衝棍木驅神令陰
符轉法龍紅軍多授首朱燧頓銷鋒鬼泣蠲妖孽靈通顯
化蹤鷄鳴昇瑞日鳳詔荷恩封妙相垂千古莊嚴若九重

孫文御題

贊

堂頭擊鼓禪和哭懺呪無功賊射屋爨下獍頭不會禪片
時顯幻消群毒慈父說法巧無量為君打破文字相我願

大衆學禪人竭來突裏求無上

程胤兆題

讚

閱此闡宗集知為菩薩教緣教以求法復得菩薩體其體為云何棍法不事勇是為大威力劒戟各器械不能與棍敵是為最上乘左右任攻擊法惟不犯硬是為恒隨順靜定以制動心手如如故是為觀自在弟子久皈依即法以說偈是為菩薩讚

弟子普行

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為教護法釋氏又以虎為巡山夜叉者即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換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即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二路亦是活法無定勢

不能繪圖

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。退步猪龍
 噴地。偷步四平。推根懸脚梁鎗。打一棍騎馬。攪一棍。偷步
 筭三鎗。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。筭一鎗。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。筭一鎗。退回五花滾身迎轉偷步。磨旗中四
 平。

小夜叉第一路棍圖



耕餘刺技

明程宗猷撰
 明天啟間刊本

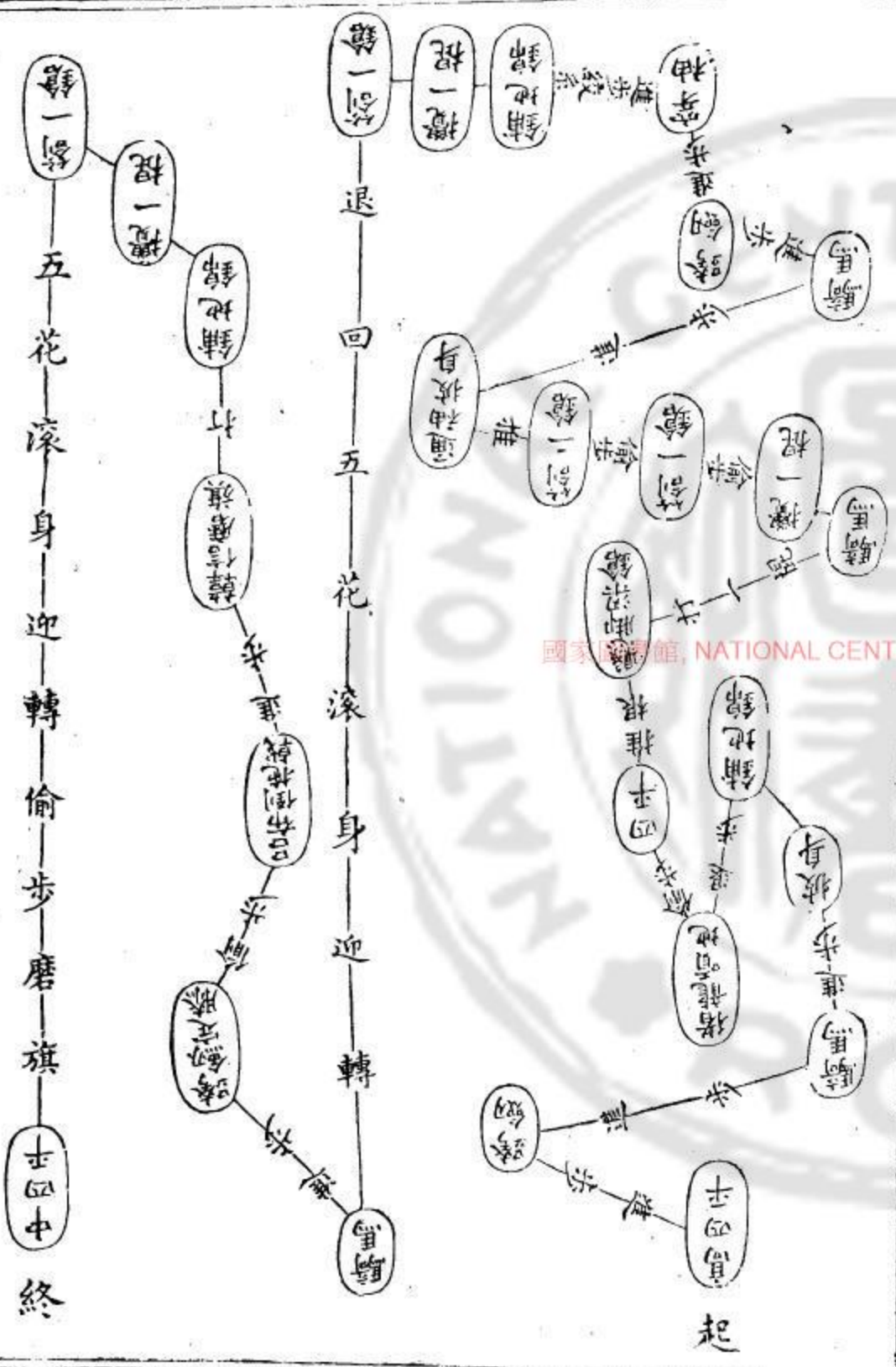
五花滾身迎轉偷步磨旗
 終

不能繪圖

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。退步猪龍
 噴地。偷步四平。推根懸脚梁鎗。打一棍騎馬。攪一棍。偷步
 筭三鎗。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。筭一鎗。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。筭一鎗。退回五花滾身迎轉偷步。磨旗中四
 平。

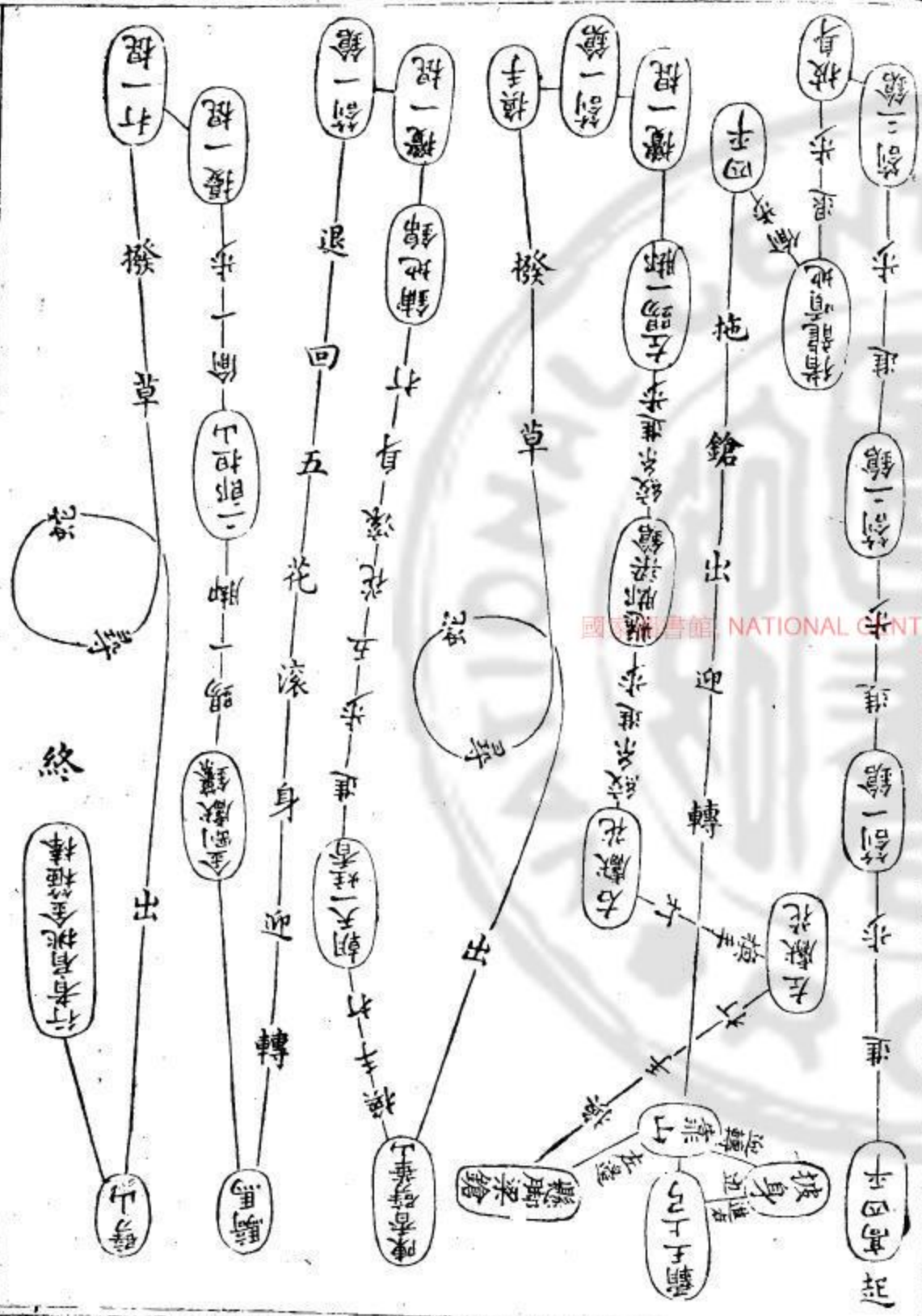
小夜叉第一路棍圖



小夜叉第二路棍譜

高四平。進步筭三鎗。披身。退步噴地。偷步四平。拖鎗出迎。轉霸王上弓。進右邊披身。迎轉靠山。進左邊推根懸脚梁。鎗。換手打左獻花。換手打右獻花。絞系進步懸脚梁鎗。絞系進步左踢一脚。攪一棍。筭一鎗。換手撥草尋蛇出。陳香劈華山。換手打朝天一炷香。進步五花滾身打鋪地錦。攪一棍。筭一鎗。退回五花滾身迎轉騎馬。金剛獻鏢。踢一脚。二郎担山。偷一步。擾一棍。打一棍。撥草尋蛇出。劈山。行者肩挑金箍棒。

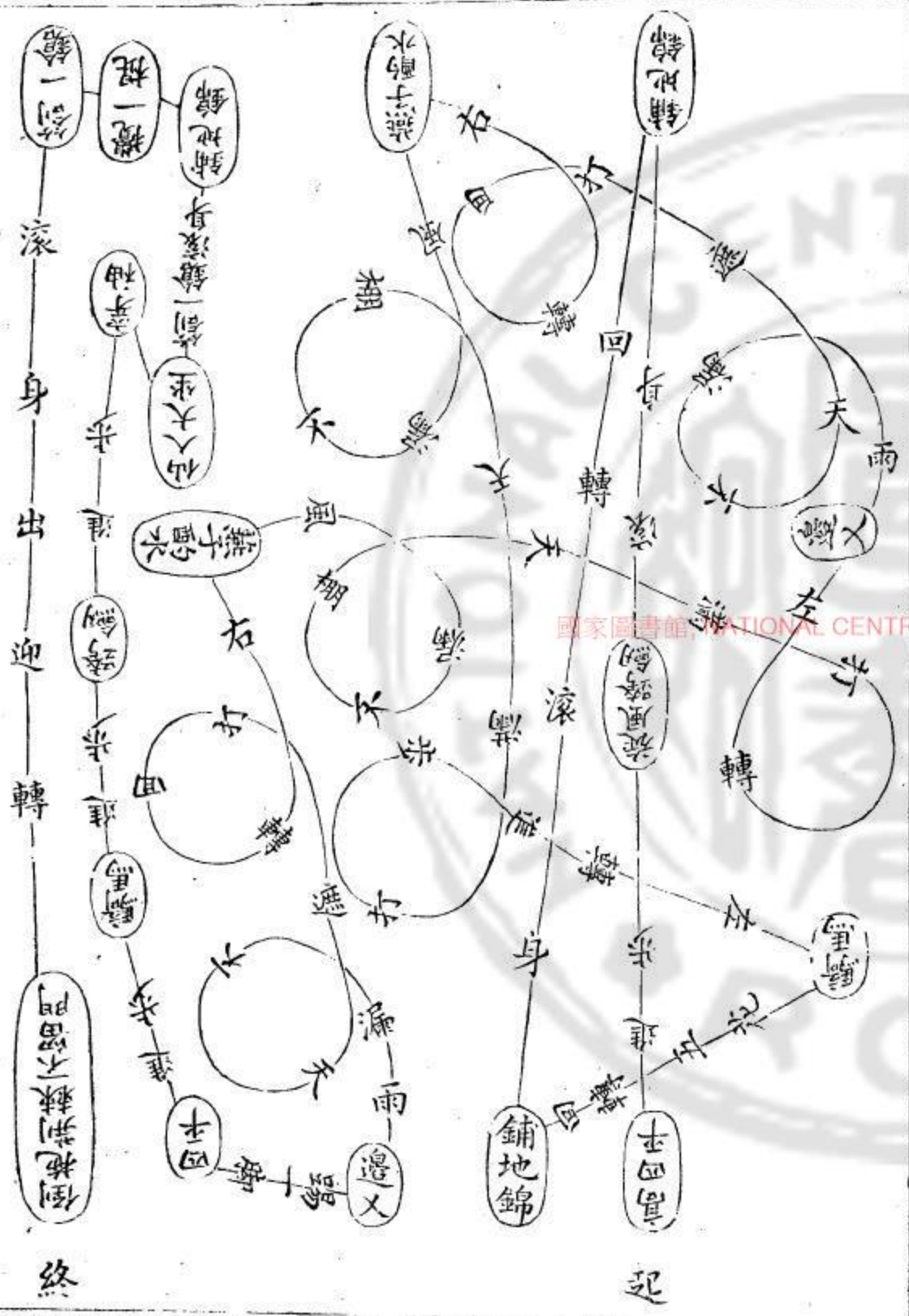
小夜叉第二棍圖



小夜叉第五路棍譜

高四平。進步旋風跨劍。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。右邊邊叉。左轉打滿天棚不漏風。左邊邊叉。燕子酌水。右轉回打遮天不漏雨。後邊邊叉。踢一脚。四平。進步騎馬。進步跨劍。進步穿袖。仙人大坐。筭一鎗。滾身鋪地錦。攪一棍。筭一鎗。滾身出迎轉倒拖荆棘不留門。

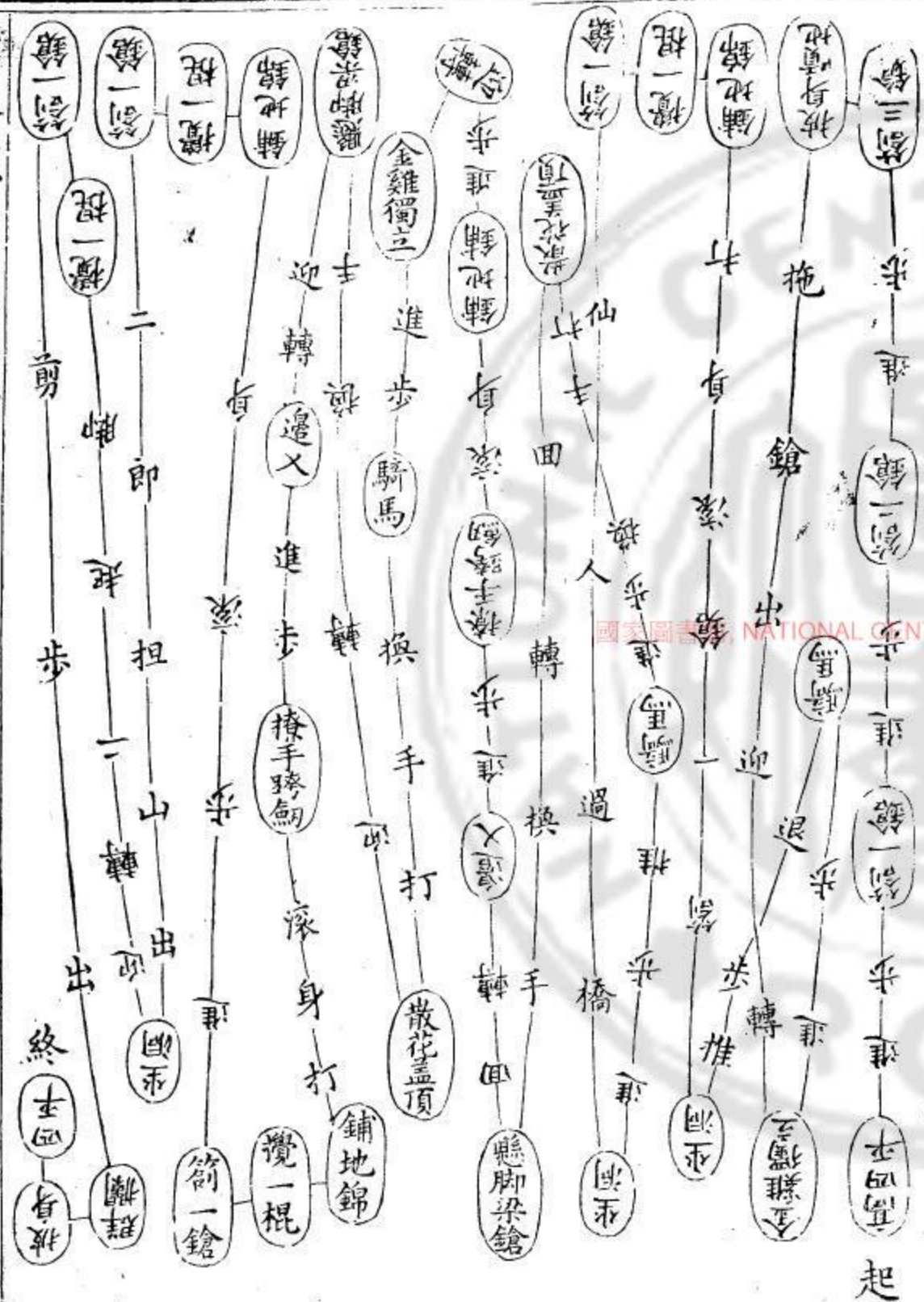
小夜叉第五路棍圖



大夜叉第一路棍譜

高四平。進步筍三鎗。披身。噴地。拖鎗出迎轉。金雞獨立。進步騎馬。退步推坐洞。筍一鎗。滾身打鋪地錦。攪一棍。筍一鎗。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。回轉邊又。進步擽手跨劍。滾身打鋪地錦。攪一棍。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。迎轉邊又。進步擽手跨劍。滾身打鋪地錦。攪一棍。筍一鎗。進步滾身鋪地錦。攪一棍。筍一鎗。二郎担山出。坐洞。迎轉二起脚。攪一棍。筍一鎗。剪步出群攔。披身。四平。

大夜叉第一路棍圖



陰手第一路棍譜

高四平。進步箭三鎗。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。箭一鎗。五花出迎轉騎馬。推二棍。進二步。大梁鎗。推二棍。進二步。箭一鎗。棍根打披身。推二棍。進二步。箭一鎗。進步打跌膝。迎轉滾身四平。推二棍。進二步。陰挽手。箭一鎗。閃身出迎轉金雞獨立。推二棍。進二步。箭一鎗。五花出迎轉鐵扇緊關門。

陰手第一路棍圖



少林棍法圖宗 卷一
破棍第一路譜

四平。搭外筭裡。

法曰。圈外搭。圈裡看。我立四平。彼搭我圈外。筭我圈裡。雙封單閉。

彼筭我圈裡。我劈開彼棍。筭彼圈裡。或手或心或脇。圈外皆同。

封鎗鎖口。

彼筭我圈裡。我掣開棍。進步指彼咽喉。

大梁鎗。

彼見我指咽喉。筭我膝腳。我用高提彼棍。

勾掛硬靠。

彼見我提棍。棍則起削我手。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。彼下打我膝腳。我用棍根提彼前手。上封鎗。

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。勾掛進步走圈裡。筭彼心脇。

前攔糖。

彼見我筭心脇。下筭我膝腳。我移右脚。用棍梢提彼手。護心鎗。

彼見我提手。上筭我心。我擠進掣開彼棍。鎖彼口。

滾鎗鎖口。

彼見我棍鎖口。彼棚起我棍。我抽棍復筭彼咽喉。

破棍第二路譜

外滾手。黑風鴈翅。

我立四平。彼搭我圈裡。筭我圈外。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。彼必筭我圈裡。我硬封開彼棍。進步鎖口。

脚下鎗提手。

彼見我鎖口。下筭我膝脚。我一提。彼筭我面心。我掣開彼棍。筭彼心口。

大梁鎗。勾掛烏雲罩頂。

彼見我筭心面。彼筭我膝脚。我一提。彼棍則起削我手。我則順彼勢力。勾掛進步走圈外。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。剪步跳出立群攔。

勾跨劍。

彼見我立群攔。筭我圈外。我勾開彼棍。立跨劍。

打群攔。

彼見我立跨劍。筭我圈裡。我劈開彼棍。復立群攔。

進步一提金。

彼見我復立群攔。筭我圈外。我攔開彼棍。進步入彼圈。

外。彼棍下箒我脚。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。彼筍我圈外。

孤鴈出群。

我勾挈開。彼棍走出。

鷓子撲鶴鶉。

彼見我走出。彼隨後筍我右肩背。我閃開。進步斜劈彼頭手。立群攔。

群攔一封手。

彼見我立群攔。彼筍我圈外。我攔開。彼棍復立群攔。

二換手。一提金。

彼見我復立群攔。彼仍筍圈外。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。

前攔塘鎖口。

彼見我提手。彼棍起。削我手。我順彼勢力。勾掛走圈裡。棍梢筍彼心脅。彼打我脚膝。我用棍根提彼手。彼棍起。筍我心面。我用棍根挈開。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。筭我心面。我封開彼棍。進懸左足。

朝天鎗。

彼見我高懸左足。彼筭我圈外。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。彼閃掣下我棍。

剪步群攔。

我順彼勢力。掃打彼脚。剪步跳出立群攔。

後攔糖。前封手。

彼見我立群攔。筭我圈外。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。

剪步群攔。

彼見我打手。彼勾開我棍。我順彼勢力。剪步跳出立群攔。

換手打一窩蜂。

彼見我立群攔。筭我圈外。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。箭我圈裡。我掣開彼棍。

倒拖荆棘不留門。

我掣開彼棍。我棍丟在後。彼箭我面心。

空中雲磨响。

我单手上撩開彼棍。單手下打彼腳。

敬德倒拉鞭。

我掃彼腳。佯輸詐敗走出。

遮天不漏雨。

我詐敗走出。彼趕來箭我。我上撩彼棍。下打彼腳。

刀出鞘。

彼見我收出鞘。彼不分左右。箭我面肩。我单手斜劈下。

再收出鞘。

風捲殘雲。

彼箭我面肩。我進步擾開彼棍。打彼手。立群攔。

腦後鎗。

彼箭圈外。我勾開彼棍。退步如孤鴈出群勢。

進步鎖口。

彼見我退出。隨後箭我。我擾開彼棍。彼箭我脚。我提開

彼棍。彼箭我面。我掣開彼棍。偷步一提一掣。鎖彼口。

少林棍法圖宗 上卷
破棍第六路譜

一截。

我立四平。彼搭我圈外。筭我圈裡。我硬封開彼棍。彼筭我圈外。我又硬封開彼棍。名曰硬封。

二進。

彼筭我圈裡。我掣開彼棍。

三攔。

我進步硬靠。彼筭我圈外。

四纏。

我進歩伏虎打彼手。彼筭我腳。

五封。

我提開彼棍。彼筭我面。我掣開彼棍。筭彼心面。彼亦掣

開我棍。筭我心面。我掣開彼棍。剪步跳出。立群攔。

六閉。

彼見我立群攔。筭我圈外。我攔開彼棍。立邊攔。彼筭我圈裡。我掣開彼棍。立群攔。彼筭圈外。我纏圈裡。掣開彼棍。彼筭我腳。我提開彼棍。彼筭我面。我掣開彼棍。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。彼搭圈裡。筭我圈外。我用外滾手勾開彼棍。圈裡鎗。進步打伏虎。

彼見我外滾手勾開棍。彼筭我圈裡。我進歩伏虎打彼手。

二攔鎗通袖。

彼見我圈裡打伏虎。彼筭我圈外。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。彼筭我圈裡。我掣開彼棍。進右步騎馬硬靠。打彼手。

四進步提掣。

彼見我騎馬硬靠。彼筭我陰膝。我退右脚提開棍。彼筭我面。我掣開筭彼一鎗。

二郎担山出

筭彼一鎗。彼掣開。我用担山走出。

左獻花。

我二郎担山走出。換右手在前。懸左足立左獻花。彼筭我。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。彼筭我。我擾纏開棍。

打群攔。

我擾纏開棍。打下群攔。彼圈外筭我。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。我将棍梢收縮。用棍根打開彼棍。我進右步。

圈外跟彼左脚。用棍根勾彼前頸項一跌。

破棍又四路譜

外滾手。

我立四平。彼搭圈裡。箭我圈外。我用外滾手勾開棍。

打潛龍鎖口。

彼見我外滾手勾開棍。彼箭我圈裡。我劈開棍立潛龍。彼箭我面。或箭我手。我挈開進步鎖口。

剪步群攔。

彼見我鎖口。彼挈我棍。我閃在圈外。剪步跳出立群攔。仙人掃地。

彼見我立群攔。箭我圈外。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。彼箭我。我斜劈開棍。收回復立刀出鞘。

二進步打群攔。

彼見我復立刀出鞘。彼箭我。我打開棍。立群攔。

腦後一窩蜂。

彼見我立群攔。箭我圈外。我揭起開棍。進右步用穿袖。圈外打彼腦後。

截手箭一鎗出。

彼見我打腦後。欲勾我棍。我即進左步。用棍截打彼前手。箭彼圈裡一鎗。

庄家亂劈柴。

換右手在前

彼見我筭一鎗。彼挈開我棍。我順勢走出。彼隨跟筭我。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。彼筭我圈外。

剪子股。

彼筭我圈外。我勾開棍。進左步圈裡打彼頭。

剪步出。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。筭我面。我進右步。圈外用棍梢撩開棍。彼下筭我脚。

上封手。

彼下筭我脚。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。我順勢勾掛走圈裡鎖口。

破棍又六路譜

硬封三進步鎖口。

我立四平。彼搭圈外。筭我圈裡。我進左步。右脚稍移于左。劈彼前手。彼筭我圈外。我進左步。右脚稍移于右。劈彼前手。彼筭我圈裡。劈開進步鎖口。

劈山棍。

彼見我鎖口。挈我棍。我閃在圈外。立群攔。
燕子奪窩。

彼見我立群攔。筍我圈外。我揭起推開棍。順棍劈打前
手直下及前脚面。筍彼圈外。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。筍我圈外。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。我閃賺纏挈圈裡鎖口

終

棍式一 長八尺或八尺五寸



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一兩二三錢前式壯威此式輕利



鎗式三 鎗頭長七寸重四兩其方稜扁如蕎麥樣前尖銳利於透堅



NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

高四平勢

四平高勢變換活
鎗來箭臉用掣法
箭前拳躄身打下
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
諸勢推尊永不移
步法惟單舞是花法不必
學須兩人對試如其止交
鋒照定批迎切磋擗擠
着左



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

低四平勢

四平低勢上着

白蛇弄風拿捉

任伊左右劈來

還群二攔隨作

棍高可筭前拳

惟怕搭袖高削

後手掠提又抵捺

單手筭鎗勢

持棍須識合陰陽

筭人單手最為良

前手放時後手盡

一寸能長一寸強

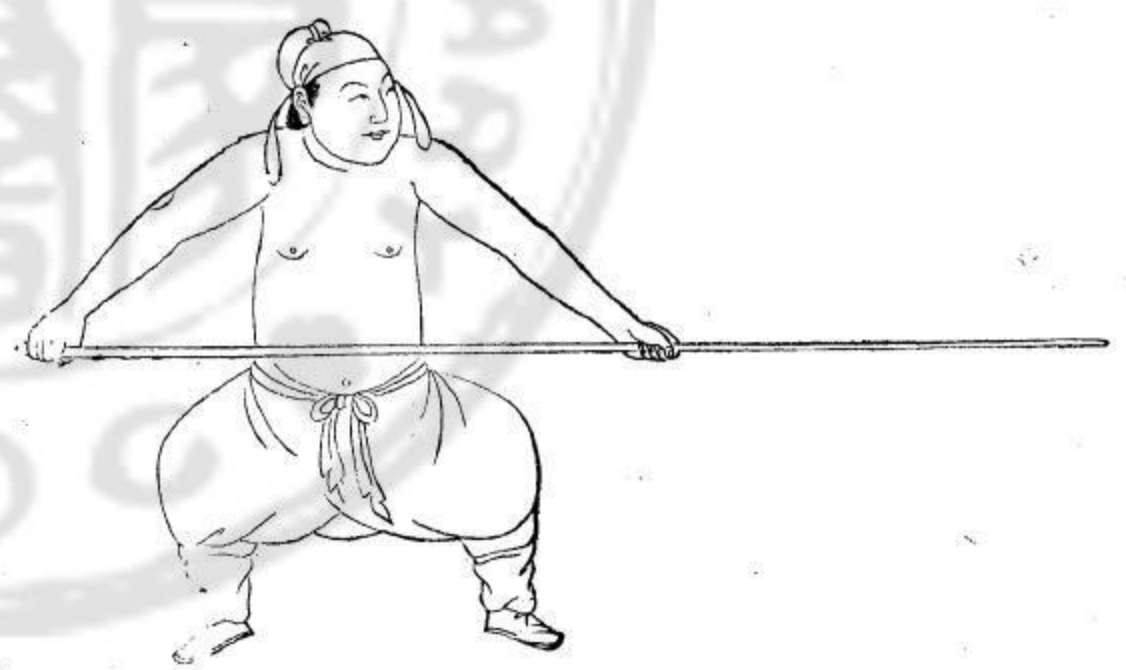
陽出陰收防救護

順立二攔收敗鎗

筭人無如此着妙

中平一點是鎗王

國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



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
顛步平挈圈外入
力弱勢低不吾降
惟怕鶴鷄單打急



邊攔勢

左號邊攔右群攔
兩邊挈筭不為難
惟有穿提柔勢妙
防他左右棍頭鑽



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN R.O.C.

群攔勢

鎗刀棍法各振字義習者
 須求教于人而問字之義可
 知其意得此意在心持若
 身用諸法時便悟字義
 妙兩人比較才悟其理
 一進可任知識而勝才壯
 鋒一陰謀精不讓任誠極已
 此退自如為多取勝也



伏虎勢

伏虎頭高不易摧
 挨梢即進莫徘徊
 左右筍吾劈打易
 高低筍我捉提開
 搭袖勢來雖可畏
 猶有四平堪取裁



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

定膝勢

定膝立勢似伏虎
劈掣捉打我為主
倘遇搭袖高打來
順變二攔來救補
為人以立脚得定為先拳
棍以脚步為主脚着地如
砧落土脚立地如釘入木



潛龍勢

潛龍棍首落
諸勢以靜降
四路無空着
惟防虎口鎗



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

鐵牛耕地勢

鐵牛耕地甚剛強
云順勢挑人下褲襠
棚上打下最難當

撲鶴鷄來硬打硬

莫若變勢另思量

捺人之兵器梢起如飛電變
勢視人之來勢變以應之



示人以暇出人下意

孤鴈出群勢

圈外有敗鎗

孤鴈出群走

回打撲鶴鷄

無論單雙手

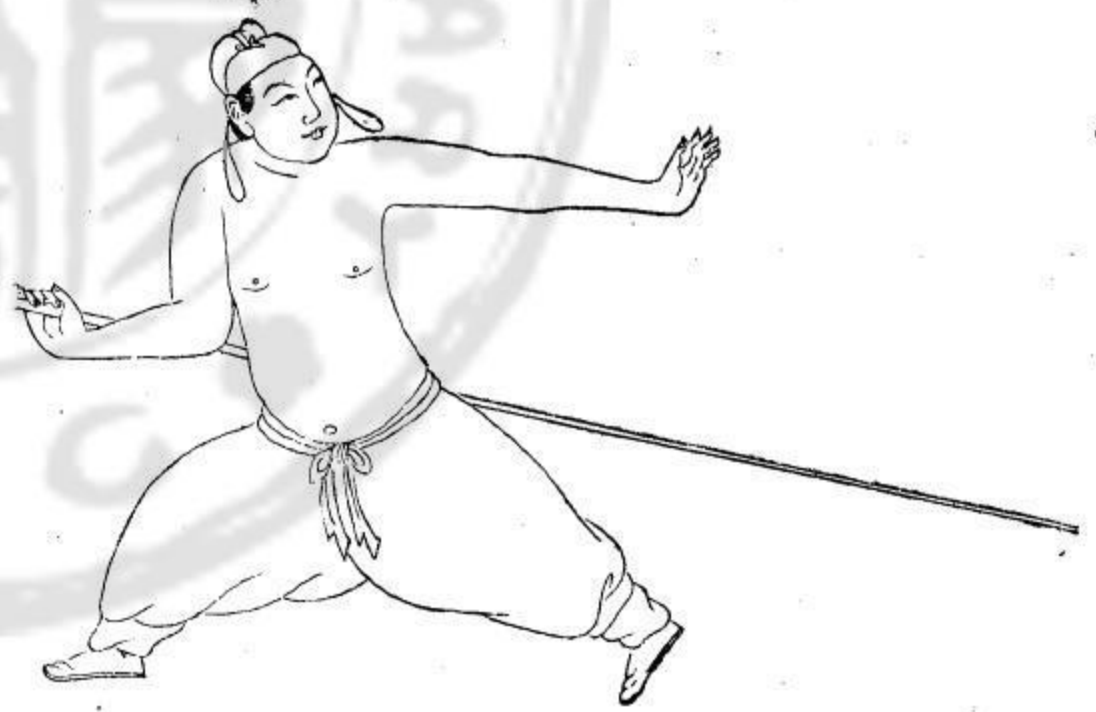


其棍橫在左膝上或單手雙手以便劈打

國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

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



圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

地蛇鎗勢

高鎗筍面不攔遮
地蛇伏下最為嘉
他用提鎗偷步進
死蛇變作活蛇誇



棍以撥為加鎗以挑為箭
加歸于棍梢可起千鈞練
提至降低鎗有遮攔之妙須多
習之

提鎗勢

提主降低鎗
棍起任掣提
難測彼穿提
甚勿漫相角



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

騎馬勢
騎馬非順步
推開上右足
穿袖雖可掣
不如伏虎速



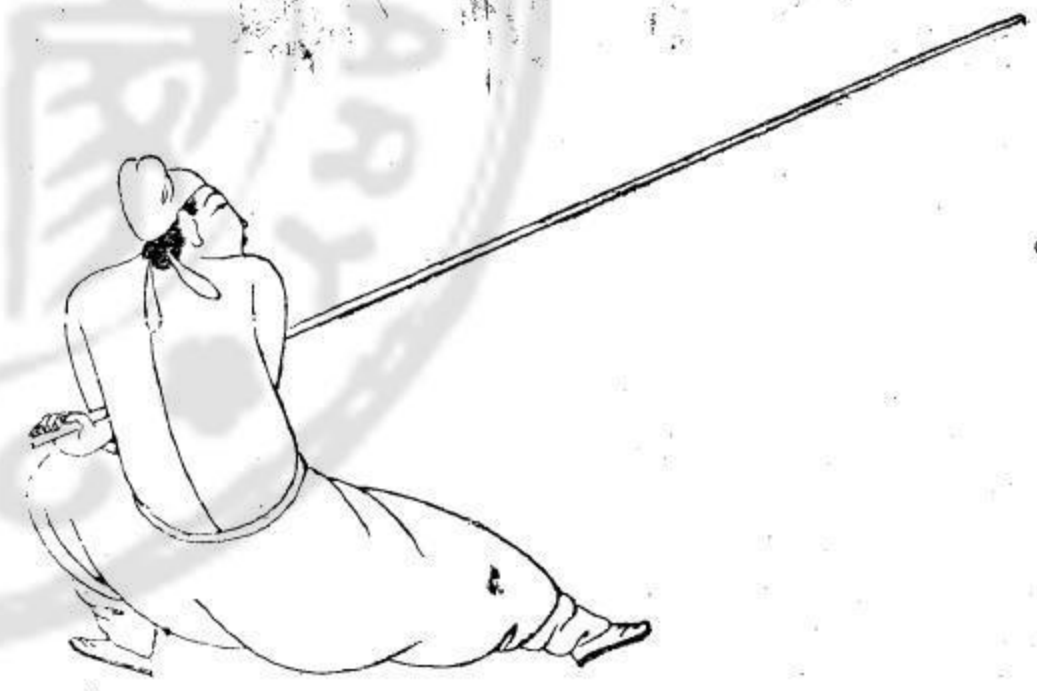
穿袖勢
圈外勢難當
穿袖推開妙
群攔避裡鎗
退步人難料
上脚踏旋風
定勢刀出鞘



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

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

先立群攔左右掣
再用翻江方得確
他棍不論假和真
我纏棍底盡掣捉
左拉右拉步緊跟
還鎗跳出尤掣着



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

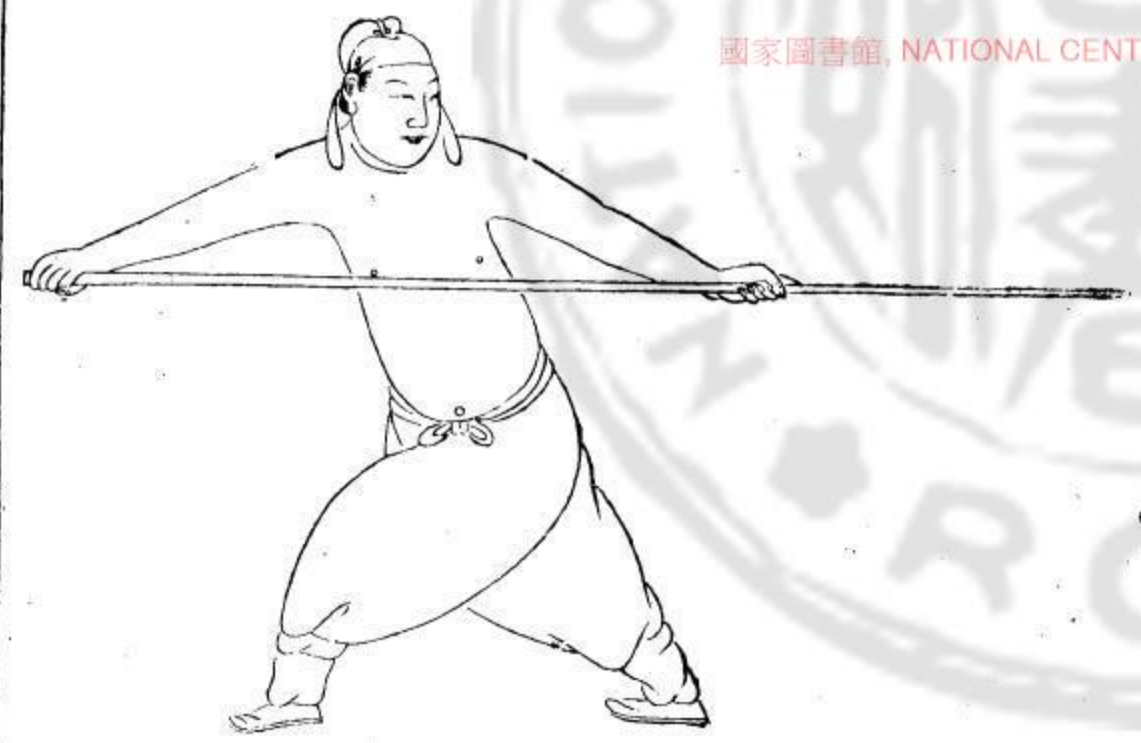
披身勢

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
便成駢馬敵人側



呂布倒拖戟勢

抽身拖戟是退勢
門戶在梢分開閉
進步捉拏均四平
攔開騎馬圈外濟
欲知單手進筭人
惟有梢開方可制



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

飛天叉勢

飛天叉圈外防
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

劈山右手前
打下明放隙
圈外乘吾虛
順勾隨順劈



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

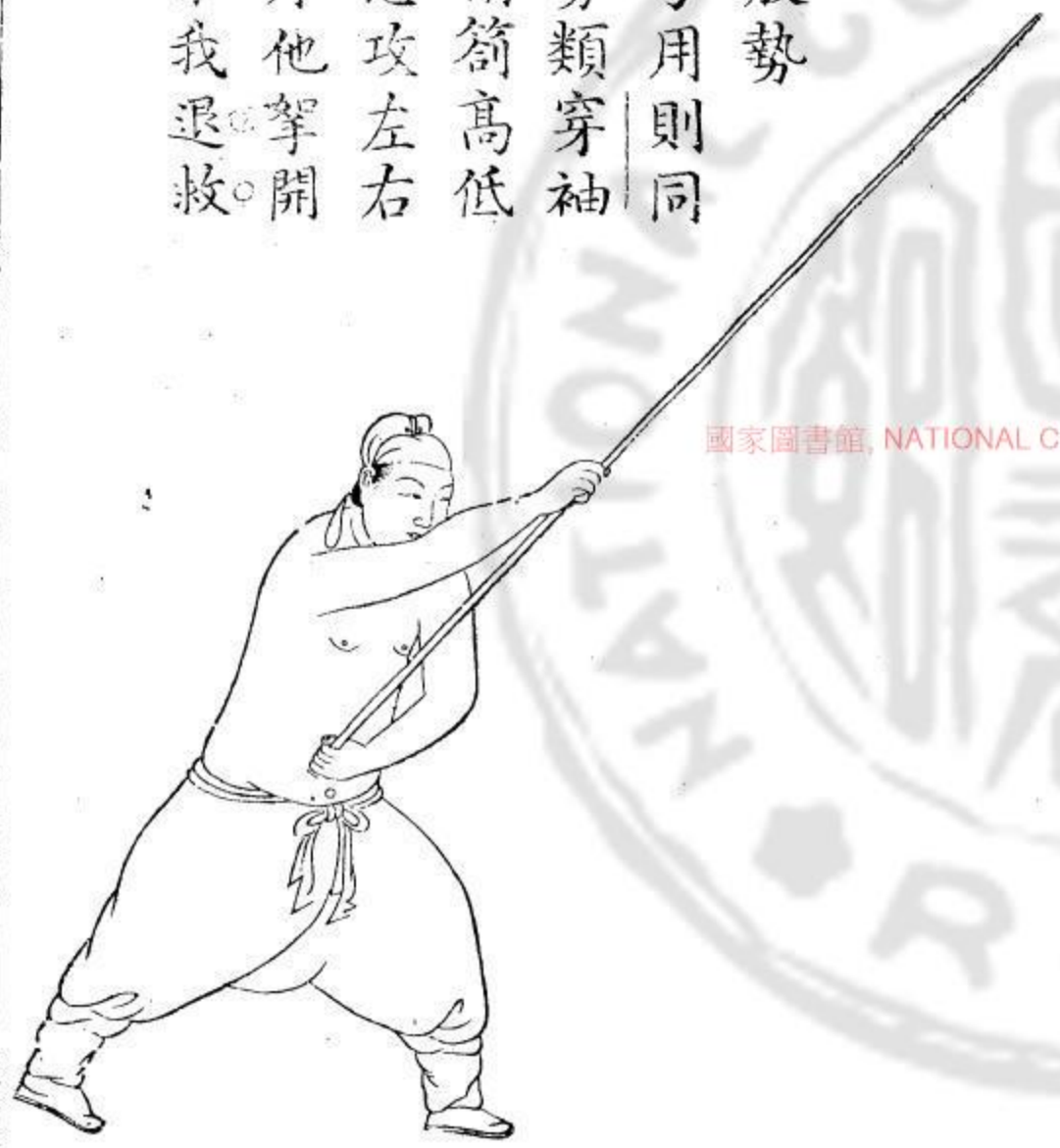
順步劈山勢

圈外立劈山
 陰拳順推出
 跟棍削前拳
 快似剪子股
 陽明先生云柔腰百折
 若無骨一擺滿身都是
 手



剪子股勢

手不同弓用則同
 剪子股勢類穿袖
 提掣不怕筍高低
 劈剗何愁攻左右
 圈裡圈外他掣開
 劈山劈柴我退救



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

庄家亂劈柴勢
劈柴換手圈裡認
右纏右劈那步進



黑風鴈翅勢
鴈翅先勾圈外鎗
鎖口箭來崩打易

其棍橫在左腰膀旁



高提勢
提棍要過頭
他起我便勾
跟棍上圈外
單頂打不休

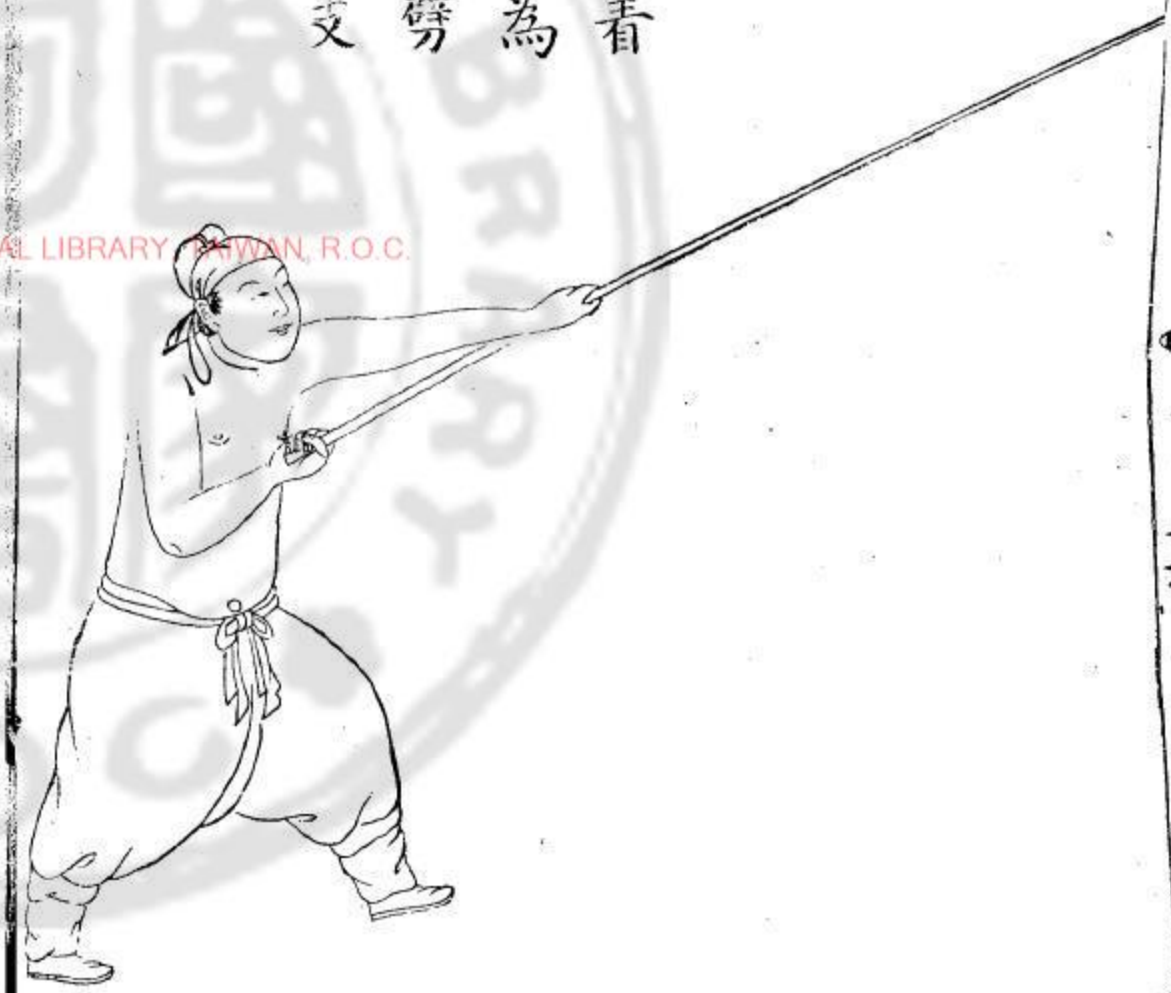


烏雲單頂勢
單頂在圈外
身已入棍間
劈下他勾我
剪步退群攔



通袖勢

通袖勢真箇奇
上下左右無空着
提挈劈捉任施為
縱他左右能掣劈
邊群二攔順勢支



劈勢

劈勢立自磨旗
特輸後手餌入
鎗來縮手一劈
彼即遮躲何及



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

霸王上弓勢
 上弓。搨打。鴈翅。同。
 須知左足虛實異。
 若從圈裡賺外穿。
 惟有纏攔是救地。

其棍橫在左膝上



朝天鎗勢

朝天三不靜。以柔。
 制。劉。同。勾。開。打。腦。
 後名喚一窩蜂待。
 勾。回。棍。打。高。祖。斬。
 蛇。雄。他。挈。我。掃。腳。
 群。攔。出。待。攻。



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

金剛抱琵琶勢

箭我虛實難知
退步穿勾且哄
認真推棍劈下
圈外鎗來尤恐
新力于此急求生
顛步平架堪寵



待字訣也待其來勢就
勢擊之暴跳如雷匹夫之
勇

跨劍勢

跨劍放空待人箭
打開移步變群欄
他箭勾開復跨劍
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
左纏左打群攔進
右纏右打穿袖加
待敵伺隙



右獻花勢



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

儘頭鎗勢

儘頭鎗與提原異
偷步上斜行極利
虎口鎗示我不防
待乘虛巧挈難避



高搭手

搭手單提
均是拱手
後手接根
劈挈皆有



國家圖書館 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

單提手勢



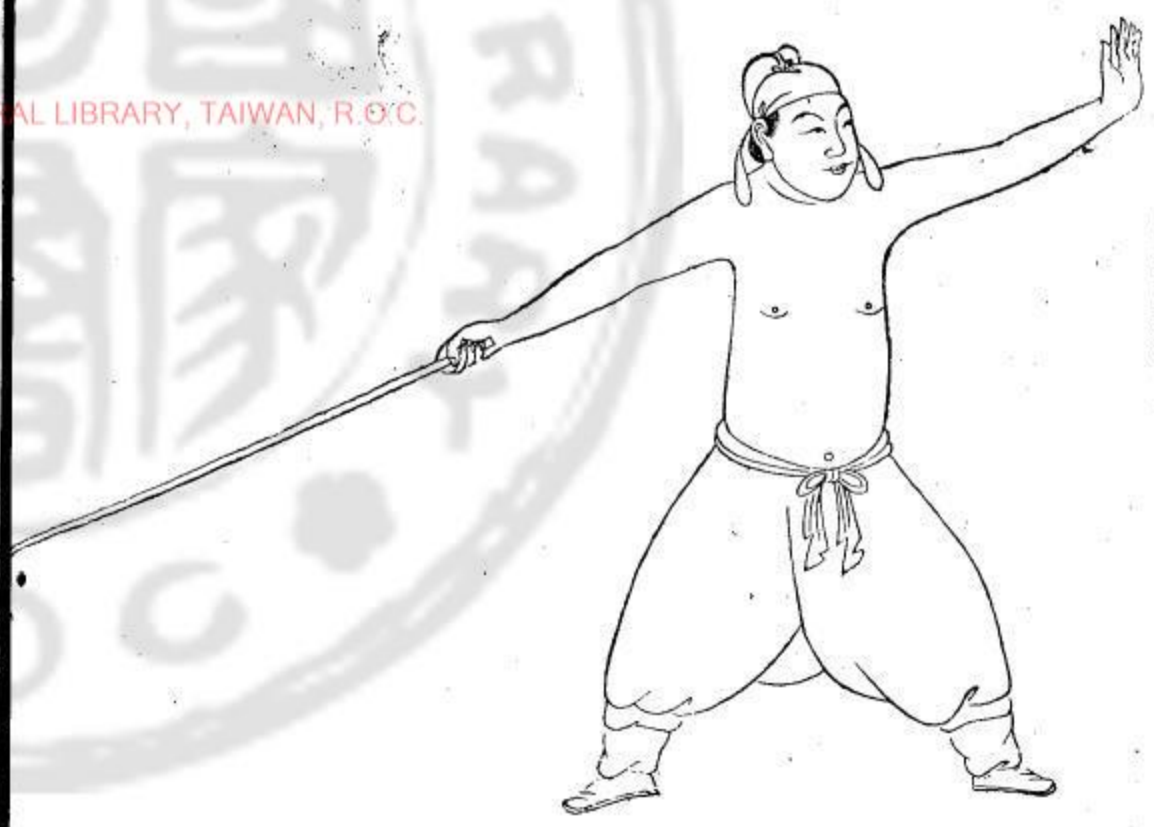
金雞獨立勢
彼箭足兮我箭面
惟懸足兮獨立便



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

倒拖荆棘勢

筭人一鎗棍丟後
此是逆局稱詐開
打前走後有多級
均與拉鞭無差謬
好整以暇暇可敵忙身法尤
宜細講



二郎担山勢

擔山勢用兩般
筭來撩打變出鞘
不筭推開劈華山



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

鳳凰單展翅勢
 展翅勢開用者希
 上用梢。攔下根。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。塘抵
 順勢。單手高劈下
 重如霹靂快如矢



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

挾衫勢

挾衫變勢甚多般
斜上出洞為最速



一提金勢

入懷難用長棍
故取陰手緊密
圈外須用棍根
進步打手最疾



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

秦王跨劍勢
 提金翻棍擠進懷
 秦王跨劍棍緊挨



高攔塘較高數寸。

前攔塘勢
 前攔塘亦陰手
 棍起梢壓封
 翻根進打首



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

勾掛硬靠勢
前攔塘勢打圈裡
勾掛硬靠走圈外



鎖口鎗勢
攔塘提下鎗
鎖口封上手



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

鐵扇緊關門勢
鐵扇畧似抱琵琶
用梢順步提捉進



撐勢

低棍不遮橫硬撐
圈外掃足亦撐住



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

單倒手勢 倒手打退棍 接着陰陽手

於棍國整并移法
兩各以及又編一二法
互相乘速長我可得
形之是逆誘之一步面
有法面之保粘近宜取



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

問答篇

或問曰。語云鎗乃藝中之王。以其各器難敵也。又謂棍為藝中魁首者。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。即棍之四平勢也。劍之騎馬分鬃。拳之探馬。即棍之跨劍勢也。藤牌之斜行。拳之躍步。即棍之騎馬勢也。拳之右一撒步。長倭刀之看刀。即棍之順步劈山勢也。關刀勒馬登鋒。拳之單邊。即棍之鳳展翅勢也。乂之埋頭獻鑲。即棍之潛龍勢也。鎗之筍鎗。拳之攏拳。長倭刀之刺刀。即棍之單手筍鎗勢也。拳之進步橫拳。倭刀之單手撩刀。即棍之旋風跨劍勢也。凡此類。難盡述。惟同志者。引伸觸類。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。蓋欲戕鏟沙泥。以撲人面目。乘隙易入。此又鈿鏟鏟之不一器。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。利在筭。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。劈筭難加。必誘其刀前牌後。乃可破的。凡諸此類。名號各殊。取勝不一。倘與棍遇。惟隨其器。而審其所恃。以為利者何在。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。不如一筭。故少林三分棍法。七分鎗法。兼鎗帶棒。此少林為棍中白眉也。

或問曰。棍以中四平為諸勢之王。以其機變難測也。然使彼我皆四平。何以勝之。余曰。彼持四平。我則以他勢擊

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：嘗聞單手筭人名為孤注。又名棄鎗。果爾否乎。余曰：此少林之所以妙也。如單手筭人圈裡。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。如單手筭人圈外。彼攔開我失。前手則順勢用孤鴈出群而走。隨用鷄子撲鶴鶉勝之。此無中生有。成裡逢生。又何孤注棄鎗之有。

或問曰：倒拉鞭救圈裡敗鎗。孤鴈出群。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。如單手筭圈裡。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。然其步多體拗。且其棍撩上打下。猶未必能併中平鎗。而槩可撩可打也。若我單手筭圈外。在彼固難拏捉。縱能敗我鎗於右。用孤鴈出群走出。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。較之圈裡之利于人。而不利己者。功相反也。故臨敵時。惟圈外為破的。

或問曰：諸勢之中。有曰拏攔提捉劈者。可得聞其要乎。余曰：圈內有拏。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。活潑員轉。而前手之伸縮不常。後手之開闔無跡。尤當究心也。

或問曰。訣中有劈。有筭。有打。可混用乎。余曰。不能受筭者。目鼻喉心脇腹。虎口膝臙。不能受打劈者。太陽腦頭耳。手指。究其用。筭打其手者。使難持棍。筭打其臙膝者。使難出入。筭其心脇者。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。如彼筭我面。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。如彼筭我中平。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。如彼筭我脚。是此斜一。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。

或問曰。吾聞千金難買一聲响。果棍響即可進乎。余曰。不然。如所謂不招不架。只是一下者。何曾響乎。如所謂犯了招架。就有七八下者。何止一聲乎。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。退之不能。束手畏伏。方為無敵。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。我鎗掣。彼鎗不動。我鎗筭。此一筭也。不淺不深。非真非偽。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。或掣或提。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。如遇彼長刀大劍。不將為彼截其銳乎。余曰。棍中亦有穿提閃賺之法。如活龍生虎。難櫻其爪。彼刀劍傷此。此所謂柔能制剛也。若鎗之身長體重。進退不捷。而傷於刀劍者。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。即非如閃賺者之小可也。局勢濶大。運用員活。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。掣我。即從右上。以湊其掣。及彼掣下。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。皆以此為勝筭。即破諸家利器。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，我鎗動者，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，有握其中而留其半者，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，則掣捉不員活，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，令人徂而不覺，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，必才立一勢，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：換勢為平日習演，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，其要以膽大為上。

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。若收拾緊密，門戶不開，彼安入吾殼中耶。

或問曰：如遇十餘人，四面圍合，何以出乎。余曰：藝中有指東擊西，視南攻北之法。如我見某人弱，可出，必先張威，賈勇，佯敵，手強，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。群然同進。何以應之。余曰。藝中有佯輸詐敗之法。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。一心欲求勝。一心要全名。一心恐不能勝。思慮遲疑。反為人所勝矣。所謂相打忘記跌法者。此也。惟練習精熟。心手相應。來快去速。則萬全矣。

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。故弓馬熟閒。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。孰為生門。孰為死門。孰為正着。孰為哄着。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

禪者果何意乎。余曰。圖中繪以赤體者。分腕肘兩拳之陰陽。胷背之正側。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。豈可泥為定矩乎。

或問曰。棍尚少林。今寺僧多攻拳。而不攻棍。何也。余曰。少林棍名夜叉。乃緊那羅王之聖傳。至今稱為無上菩提矣。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。授者尚竒好異。或以此路頭。而混彼路尾。或以彼路尾。而禱于此路中。甚至一路分為二路。惑世誣人。博名射利。予深扼腕。特為標真。

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。最為切要。能于圖中諸路習熟。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。師意患人持棍生澁。先用此路。使棍與手相洽。伸縮如意。進退便利。臨敵可無掣肘之患。

或問曰。棍為藝中魁首。固矣。而所用之棍。以何木色為佳。鐵棍可能用手。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。生成直無疤節者為上。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。不便挈捉。然棍之重輕。則隨人力之大小而用之。若常用。惟三觔二觔半者為的。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。刃式前具三圖矣。而所以輕重之宜。可得聞乎。余曰。前刃制似菠菜葉。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。總之以輕為最也。其安桿之法。以桿之性。不免有彎者。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。桿後不宜安鑠。恐自擊腹脇。惟用一銅箍。箍底用平鼓釘一箇。釘桿內為妙。不可漆。如漆澁。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。筭挈等法。人人便之。右手在前者。劈打須易。而單手筭鎗難也。今以左手在前。喻之。孤雁出群勢。鷓子撲鶴勢。此是右轉身劈打法也。又以右手在前。喻之。敬德倒拉鞭勢。可化與孤雁出群同用法。庄家亂劈柴勢。可化與鷓子撲鶴同用法。此是左轉身劈打法也。又可化與左手

在前邊擺勢同用法。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。群攔同用法。剪子股勢。可化與左手在前。穿袖同用法。此數勢。即是左右。二手同用法。勢也。惟不便於單手。箭鏢耳。如人習演。左右。二手。用法精熟。可稱絕技矣。引此類推。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。則右腳亦在前方。能用力打我。左邊頭頂。吾以陰手持棍。立勢。左腳在前。如四平勢樣。候彼打下。我用棍梢圈外一勾。進右腳入彼圈裡。用棍根番打彼太陽。彼若躲閃。我即當心一搗。彼橫打我左邊腰。我移左腳進于右。將棍梢插在地上。直搪格彼棍。進右腳入彼圈裡。用棍根當心一搗。彼橫打我左邊腳。我進右腳。將棍梢插在地上。直搪格彼棍。進左腳。用棍梢番打彼頭。此三着。圈裡犯硬打也。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。移左腳于左。入彼圈外。進右腳。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。我移左腳于右。將棍梢插在地上。直搪格彼

棍。進右腳入彼圈裡。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。我進右腳入彼圈外。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。彼焉能打得我手。必是劈格我棍。我即用穿提閃賺等法勝之矣。且陰手前法圈裡犯硬。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。或有不及之處。必不能重傷我也。何也。凡打人棍頭有力。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。即謂之程家棍。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。

少林棍法闡宗後序

棍藝擅少林四才尸祝久矣業茲
術多門師傳闕密以致武人之輸
攻之巧文人鮮墨守之能令人深
慨惜焉余雖冲斗生負奇氣智勇
性成凡與同人秘獲遇靡不習二
靡不精嗣入少林遇異僧弭按至
堂藝出諸家之表洪遊嶽寺未幾



吾奧以千里秣馬逆請至六安毅
 子愧懇無二所親僧高冲斗誼亦
 捷無餘隱後即悔禪麻埠之廣福
 寺未幾寂化冲斗為心喪偕同門
 弟子叔新的為龕壙焉於是以冲斗
 得以此生法而超悟之素負雄力
 絕技者遠相討渴無虛日十度臂
 間輒索然如小巫而去故聲走海
 丙尚者亦避舍遜焉昔倭虜寇朝
 鮮賴兵憲詹公數使軍中教誨諷
 冲斗出萬中丞鎮天津時籍冲斗
 甚介王都司折東招之人皆以此
 時冲斗當為知己用矣孫激曰古
 之報知己者無如舜政之於嚴仲
 子政以老母在此身尚不敢許吾
 安能效溫太真作絕裾事皆不就

辟道途之警，橫梁赴敵，羣盜偵
 知其名，輒遁去。吾先聲奪人，類
 如此。然賦性仁厚，崇禮讓，有以武
 藝請者，率謝不能。余儕於暇日，
 強試其奇，見坐作擊刺之方，即
 山崩潮激，未足諭其勇也。烈風
 迅雷，未足諭其捷也。積雪層冰，
 未足諭其嚴。五嶽七深，相呼曰：其
 至此乎？而以為祀為齋之故，未及
 勤劬，燕然以光吾族。余曰：不然。冲
 斗以深沉之資，負絕世之學，非炫
 一時名，其將有待也。越茲棍法，闡
 宗成不致，廣接散絕，鄉音之嘆。修能
 奇抱，豈羣儕所可淺窺哉。余故
 揭其遇，以為世之忘親殉名，狂
 目前而忽不朽者之龜鑒云。

少林根法闡宗跋
林真寔居士繼康君錫父謹識



少林根法闡宗跋

夫事一也有氣理之殊循理則批卻
道窺動湊玄機而能以人制人所謂
謂得一畢萬是也恃氣則門戶各
立是非相持難以馳騁叱咤為雄而
用翻無實効凡技為然武藝特
甚予少習丘墳妄探武備日從冲
斗仲兄遊見與四方之士較量

雙色無笛難而果如弩發機如
鷹搏兔而捷如坐漏舟如伏燒屋
而戒如夫人承蜩如宜僚弄丸而急
令當者吐舌觀者駭心人莫不高
之予忘同聲和之嗣如笑君任嘗
與銅符席帳者論其藝而論窮
道高仲兄之技然猶未知所以高
也此歸仲兄出筭中圖訣相示余

始恍然悟曰仲兄之技挑未也強者
侮其勢克次強者順其機得非
以理為窳窳乎仲兄盱衡而異曰
若何善會心也少林之根弱可敵
強寡可敵衆唯不犯硬耳若不見
古人論兵因敵用奇是為上算之
說乎斯技又寧異於是吾于是知
仲兄之高人者非根也理也又于是

少林外傳卷之二
高仲兄之言匪直精以根而實精
以理也語曰見庖了解牛得養生
觀大娘舞劍知書法信哉仲兄
有鷹爪刀鉞子馬等藝云云不精
而獨標其根且願之曰少林棍法闡
宗是不忍背本以要名心術人品又
不在技藝間論矣惜身際休明未得
表見於時惟此一打海力意宗傑
士閱圖挾秘則人各干城國是禦
侮雖功不在一己而在天下不忤是
又仲兄之志也

小弟同拜手書

少林棍法闡宗跋

冲升仲先緝棍法闡宗成海內之士競為
國家喜有此技而豔信之余草澤之人不
識軍國大事但知志其私何也自祖靈洗
公以武功生金十三郡變謚忠壯漢公志
以武保障東密戡定黃巢之亂受爵御史
中丞而荒我漢川故吾族蕃衍至今夫非
先世功德且吾郡在萬山中四方多疆土

潘而漢川又當隣郡之界族人士因得仲
兄指授以來略無標劫之警陰受其福久
矣又得此書面承討論傳之不替設年歲
不獲而崔符多虞若以以此技而奮義如
先世豈特為皇家保生民而柔穉得藉以
救寧也夫非吾仲兄之功德哉噫仲兄可
謂善繼祖武者矣

小第胤萬頓首拜跋

跋

吾族自晉梁唐宋以來理學文章之外間以
武功顯即有未顯而不乏其人說者謂是亦
山水胥自鍾者今又有冲斗仲兄仲兄沉勇
深識胥古名将風至武庫所稱諸技皆匠心
造極未弱冠受學於少室之少林寺盡得其
棍法最稱入神予嘗在鄉中嘗覩仲兄一閱
其敏妙精簡悉在腕肘肩睫之表真胥如莊
生之言輪與庖者名遍同好者之耳而不試

于場於是作書以傳皆略推師受而以心得者精詳之若陰陽虛實之妙寔古兵法遺意也予嘗謂世間一切術藝技能皆胥合至道深入其中各胥一界可好而樂其中又各胥聖位俗學必先實見其理道於胷中而不憚迂難以習其所見習之至極既可章三舉以示人而驗其用於耳目之前令觀者洞心駭目莫知其所由而後乃善哉焉斯稱至矣凡自古書法畫苑一切胥用之器之妙者皆用

此道必非無意人可辦者即如彈棊角戲舞劍器之類千載而下猶可得而言矧以盛世不廢之物間為志士之所托者乎仲兄自少踰壯至今好不倦雖寒暑作息神亦凝於是觸類引伸皆若胥見是技者夫豈俗學無意苟焉可造者哉若詆以末技無關於用大者皆不廣之見不必胥也丙辰冬再見仲兄於留都出其書相示侯民家兄實為點定而屬余題其末適几上攤李長吉詩胥明朝歸去

事猿公之句因戲謂家兄曰賀一癯耳因慕
封侯思從戎因從戎思劍術因劍術思猿公
果爾劍何如棍猿公何如冲斗兄耶吾輩當
急從事矣遂一咲而書仲兄瓌瑋巖捷而實
為端謹篤行君子居鄉獨知吾兄弟時蒙賂
教其所謂沈而深者亦獨予深知之他則知
其技而已雖然其知傳矣

小弟胤毛書於長干僧舍