



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

長八尺或八尺五寸

武備志

卷八十九

陣練制

教藝六

一

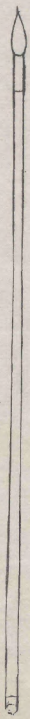
鎗式一

鎗頭長其六寸重三兩五錢四兩止



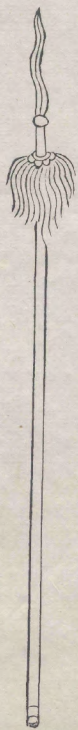
鎗式二

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

即古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



國史館藏  
清宮藏書  
陳風芽元儀輯





低四平勢

四平低勢上着白蛇

弄風拿捉任伊左右

劈來邊羣二攔隨作

棍高可割前拳惟怕

搭袖高削

武備志

卷八十九

陣練制練教藝六

單手劊鎗勢

持棍須識合陰陽劊

人單手最爲良前手

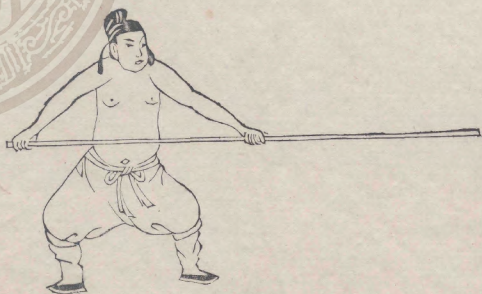
放時後手盡一寸能

長一寸強陽出陰收

防救護順立二攔收

敗鎗劊人無如此着

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  
拳圈外入力弱勢低  
不吾降惟怕鶴鶉單  
打急



武備志

卷八十九

陣練制陳教擊六

邊攔勢

左號邊攔右羣攔兩  
邊拏劄不為難惟有  
穿提柔勢妙防他左  
右棍頭鎖



羣攔勢



武備志

卷八十九

陣練制 練教藝六

五

伏虎勢

伏虎頭高不易摧換

稍即進莫徘徊左右

剗吾劈打易高低剗

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  
拏捉打我為主倘遇  
搭袖高打來順變二  
攔來救補



武備志

卷八十九

陣練制練教藝六

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。搨上打下最難當。撲鵝鵝來硬打硬。莫若變勢另思量。



武備志

卷八十九

陣練制線 教習六

孤鴈出羣勢

圈外有敗鎗。孤鴈出羣走。回打撲鵝鵝。無論單雙手。



其棍橫在左膝上或單手雙手以便劈打



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  
鎗羣攔進左步



武備志

卷八十九

陣練制練孝義六

八

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

高鎗割面不攔遮、地  
蛇伏下最爲嘉、他用  
提鎗偷步進、死蛇變  
作活蛇誇



武備志

卷八十九

陣練制練教藝六

九

提鎗勢

提主降低鎗棍起任  
拏捉難測彼穿提、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、



武備志

卷八十九

陣練制陳教藝六

十一

烏龍翻江勢

先立羣攔左右掣、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、





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  
推向前便成騎馬敲  
人側



武備志

卷八十九

陣練制練教藝六

十三

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  
進劊人惟有梢開方  
可制



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



武備志

卷八十九

陣練制練教卷六

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





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



武備志

卷八十九

陣練制練教藝六

剪子股勢

手不同兮用則同剪  
子股勢類穿袖提挈  
不怕劉高低劈劉何  
愁攻左右圈裡圈外  
他拏開劈山劈柴我  
退救



庄家亂劈柴勢

劈柴換手圈裡認、右  
纏右劈那步進、



武備志

卷八十九

陣練制

練教藝六

黑風鳳翅勢

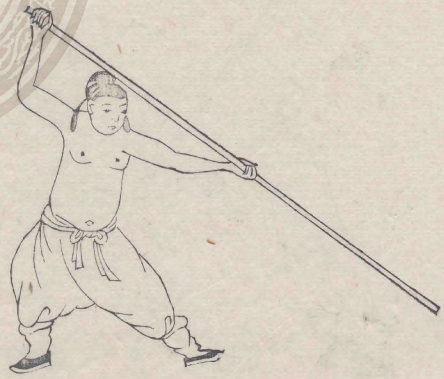
鳳翅先勾圈外鎗鎖、  
口劄來搨打易、

其棍橫在左腰膀旁

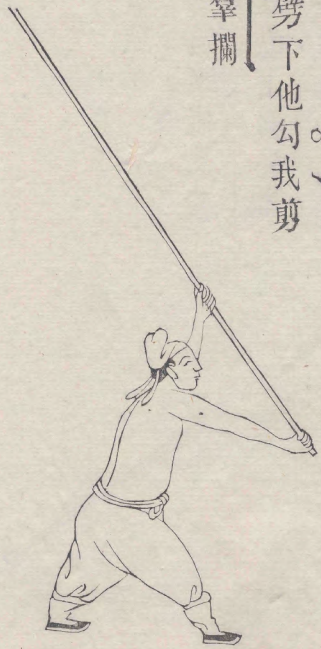




高提勢  
 提棍要過頭他起我  
 便勾跟棍上圈外單  
 頂打不休



烏雲罩頂勢  
 單頂在圈外身已入  
 棍間劈下他勾我剪  
 步退羣攔



武備志

卷八十九

陣練制練  
 教藝六

通袖勢

通袖勢真個奇、上下

左右無空着、提拏劈

捉任施爲、縱他左右

能拏劈邊羣二攔順

勢支



武備志

卷八十九

陣練制練 教藝六

劈勢

劈勢立自磨旗特輪

後手餌入鎗來縮手

一劈彼卽遮躲何及





霸王上弓勢

上弓攔打鴈翅同須

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



武備志

卷八十九

陣練制

練

六

朝天鎗勢

朝天三不靜以柔制

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

劄我虛實難知退步  
穿勾且哄認真摧棍  
劈下圈外鎗來尤恐  
新力於此急求生顧  
步平拳堪寵



武備志

卷八十九

陣練制

練

教藝六

跨劍勢

跨劍放空待人劄打  
開移步變羣攔他劄  
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

左打羣攔進右纏右

打穿袖加



武備志

卷八十九

陣練制

練

教藝六

三

右獻花勢



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  
巧拏難避



武備志

卷八十九

陣練制 練 教藝六

三

高搭手

搭手單提均是哄手、  
後手接根劈拏皆有、





單提手勢



武備志

卷八十九

陣練制

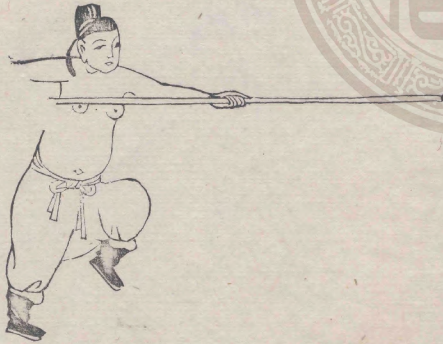
練

教藝六

三

金雞獨立勢

彼。劉。足。兮。我。劉。面。惟。  
懸。足。兮。獨。立。便。



倒拖荆棘勢

芻人一鎗棍丟後此  
是逆局稱詐鬪打前  
走後有多般均與拉  
鞭無差謬



武備志

卷八十九

陣練制

練

三三

二郎擔山勢

擔山勢用兩般劄來  
撩打變出鞘不劄推  
開劈華山





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攜。



武備志

卷八十九

陣練制

教課六

三

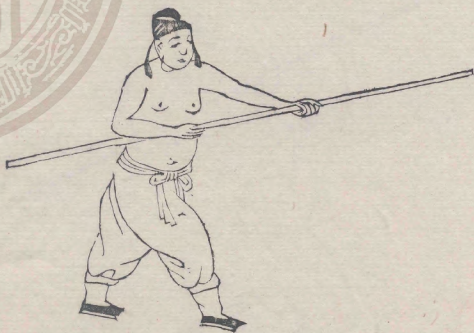
下插勢

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  
上出洞為最速



武備志

卷八十九

陣練制 練

教藝六

三

一提金勢

入懷難用長棍故取  
陰手緊密圈外須用  
樹根進步打手最疾





秦王跨劍勢

提金翻棍擠進懷秦

王跨劍棍緊挨



武備志

卷八十九

陣練制

練教藝六

三

前攔搪勢

前攔搪亦陰手棍起  
梢壓封翻根進打首



勾掛硬靠勢

前攔搪勢打圈裡勾  
掛硬靠走圈外



武備志

卷八十九

陣練制

練教藝六

三

鎖口鎗勢

攔搪提下鎗鎖口  
封上手





鐵扇緊關門勢  
 鐵扇略似抱琵琶用  
 梢順步提捉進



武備志

卷八十九

陣練制

練教藝六

天

撐勢

低棍不遮橫硬撐圈  
 外掃足亦撐住



單倒手勢。  
 倒手打退棍。接着陰  
 陽手。



武備志

卷八十九

陣陣制

總

教養六

三九



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、又謂棍為藝中魁首者、此何說乎、余曰、凡武備眾器、

武備志

卷九十

陣練制 練教藝七

一

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、又之埋頭獻鑲、即棍之潛龍

勢也、鎗之劄鎗、拳之攏拳、長倭刀之刺刀、即棍之

單手劄鎗勢也、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、餘可敝帚棄之矣、

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

武備志

卷九十

陣練制 練 教藝七

二

者頭輕、便用陰陽手、短者頭重、便用陰手、又有柄後安一小月鏹者、蓋欲魁鏹沙泥、以撲人面目、乘隙易入、此又鈿鏹鏹之不一器、而一用也、不特此也、猶有瓜鏹、月斧同一類、鬪刀、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、利在割、月牙鏹、峨眉鏹、鈞鏹之利、利在鈞、推而長刀之飛刀、藤牌之標、鎗、此又短技長用、尤不可忽者、惟藤牌則勢低、氣固、劈劄



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

### 武備志

#### 卷九十

陣練制 練教藝七

三

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

或問曰嘗聞單手劊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劊人圈裏

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劊人圈外彼攔開我失

前手則順勢用孤鷹出羣而走隨用鶴子撲鶴鶉

勝之此無中生有、死裏逢生、又何孤注棄鎗之有、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、而不利於己、而不利於己、而不利於人者乎、余曰、人已勝敗、總在圈外、如單手、劄圈裏、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、劄圈外、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

武備志

卷九十

陣練制 練教藝七

四

前○手○接○棍○又○便○再○用○撲○鶴○鶻○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○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○圓○轉○而○前○手○之○伸○縮○不○常○後○手○之○開○閤○無○跡○尤○當



究心也。

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、臙、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、臙、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、

武備志

卷九十

陣練制 練 教藝七

五

今以一字、又字、喻之、則可明矣、如彼割我面、是此斜、字、吾以後手稍低、使棍頭略高、是此斜、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、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、吾聞千金難買一聲響、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、舊力畧過新力未生之法、此等元機、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

武備志

卷九十

陣練制 練 教藝七

六

遂已乎、余曰、法中有云、彼鎗發、我鎗掣、彼鎗不動、我鎗割、此一割也不淺、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



刀大劍不將爲彼截其銳乎。余曰棍中有穿提閃賺之法。如活龍生虎。難撓其鋒。彼安能傷此。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。其機元。其旨真。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。左擎閃右。右擎閃左。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。

武備志

卷九十

陣練制練教藝七

七

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。便於右擎。我卽從右。上以湊其擎。及彼拿下。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。皆以此爲勝算。卽破諸家利器。亦恃此而奏功。訣中所謂靜中用亂者。此也。所謂舊力畧過。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、令人狃而不覺、故載之者、欲人平時習熟、則臨期可無掣肘之患矣、

武備志

卷九十

陣練制

練教藝七

八

或問曰、立守一勢、可應敵乎、余曰、兵貴神變、必纔立一勢、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



收拾緊密門戶不開彼安能入吾彀中耶  
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

武備志

卷九十

陣練制 練 教藝七

九

或問曰雖一面受敵羣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、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

武備志

卷九十

陣練制 練 教藝七

十

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、只是不聽人喫、

或問曰、用武以披堅重鎧、掩避鋒鋦、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、棍尙少林、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  
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、  
授者尙奇好異、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、

武備志

卷九十

陣練制 練教藝七

十一

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意、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、不便挈捉、然棍之重輕、則隨人力之大小、而用之、若常用、惟三筋二筋半者爲的、如鐵棍、則

武備志

卷九十

陣練制 練 教藝七

三

長七尺五寸、約重計十五六筋、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、如算盤子、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



以輕爲最也。其安桿之法，以桿之性，不免有彎者，將又順其性，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，溼手不活矣。

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，劉掣等法，人人便之；右手在前者，劈打須易，而單手劉鎗難也。今以左手在前，喻之孤鴈出羣。

武備志

卷九十

陣練制 練教藝七

三

勢。鶴子撲鶴鶉勢，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。與鶴子撲鶴鶉同用法。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，惟不便於單手劉鎗耳。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

武備志

卷九十

陣練制

練教藝七

齒

右之上、中、下也、如彼持棍、右手在前、則右腳亦在前、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、進右腳入彼圈裏、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、直擔格彼棍、進右腳入彼圈裏、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、直擔格彼棍、進左腳、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、移左腳于左、入彼圈外、進  
右腳、用棍梢順拏、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、直擔格彼棍、進右腳入彼圈裏、用  
棍根當心一擣、此着亦是犯硬、不能順其勢力、入  
圈外打也、彼打我左邊腳、我腳並齊高跳起、則彼  
棍從我腳下過于右矣、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

武備志

卷九十

陣練制 練教藝七

五

彼持棍左手在前、打我右邊頭腰腳、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、彼欲打我頭腰腳、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、恐人懷內躲閃、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、故非師不逼望、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

武備志

卷九十一

陣練制 練 教藝七

十六

步神奇、故不泥陳迹、不襲師名、今子棍法通元、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、附其凡例子後、

棍勢之名爲——

棍法之名爲——

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

武備志

卷九十

陣練制  
練  
教藝七

七

