

苕家拳全集

下

中州古籍出版社

海盐出版社



国家出版基金项目
NATIONAL PUBLICATION FOUNDATION

苕家拳

全集
下

(清) 苕乃周 著

陈万里 陈万卿 陈万刚 整理

中州古籍出版社
海燕出版社

· 郑州 ·

卷之二十六

按：芑氏反复强调要枪中有棒，棒中有枪，枪棒互用。其枪法理论亦适用于棒法，故此次整理将棒法列枪法后。芑氏棒法讲究以气运身，以身使棒，身棒合一。三尖照到，老少随合。刚柔相济，阴阳相生。内气外形，贯通合一。闪展腾挪，长短互用。体用兼全，形神兼备。主张棒中有枪。其技法有劈、砸、推、崩、捌、领、勒、擢、挑、抡、摆、攀、压、勾、顶、竖、靠、撑、扎、圈、搅、摔、杀、拉、犁、伸、展、缩、捋、捣、云、扫、切及倒打、斜打、横打、推打、梢打、根打等，巧妙多变，奇特异常，形态毕具，贴切实用。其步法有上步、退步、抢步、挤步、谢步、践步、悬提、拧旋等，轻灵活泼，稳固刁钻。其身法忽大忽小、忽高忽低、忽仰忽俯、忽侧忽正。或滚身而进，或曳身而躲，或趟身而捕，或钻闪拧滑。自始至终，一气贯穿，浑然天成。有《二十四势猿猴棒谱》《齐天大圣棒谱》《猿猴对棒谱》等。



棒法一

行者棒谱

白猿五行镇昆仑	凤点头劈面一棒。
开锁锁开发混沌	杀下撩手一棒。
心花万朵连一气	反上劈心一棒。
结成一果含天真	反外打手一棒，落下滚手扎脚一棒。
神棒冲天见朝阳	自脚撩手冲天起，劈棒下打。
魑魅魍魉皆闪藏	倒棒下打膝盖，撩起，上斜打右耳，他遮，我左手攀棍，
右手推高，横打其颈。	
神化不测通八极	他压，我推左手劈头刷打，头转身上，上左腿再劈头一棒。
高低左右放光芒	推右手使棒打其右胫，再推左手打其左胫。
快如风兮圆如月	劈山一棒往右打，再践一步，右腿朝后照脚捣一棒，往
后就地扫一棒。	
神化不测世无双	再云顶打一转身棒，将棒斜担右肩上。
内有七十二变化	枪来，使转身孤树盘根势挡住，还梢挑裆一棒。
高低俯仰总一家	换根上右步，打一直行棒。

二十四势猿猴棒谱

序

余得此棒，以为奇遇，何奇乎尔？乾隆二十一年九月九日，余与友人禹子鸿起饮酒赏菊，家童来禀，门外有义人求见。出问其所之，义人曰：“天下访道。”请入室，以酒敬之，问其姓名，言姓梁名道，四川人也。谈文，无所不通；论武，精于枪捶。次晨，庭前演武，果为奇手。又将棒一舞，其中之三尖照到，老少随合，刚柔相济，阴阳相生，忽大忽小，忽长忽短，内气外形，贯通合一，宛转妙用，皆中法律。余一观之，快然悦于心，契于志。不禁喟然叹曰：“此有道之棒也，愿学之！”复以谱志之。留义人十余日。义人辞，苦留，义人三辞。无奈，赠路资而去。

二十四势猿猴棒名

展手中平	猿猴开锁	泰山压顶	劈头棒打
一木能支	进步中平	苏秦背剑	吕布夹戟
打草惊蛇	降手中平	金梁横架	樵夫担柴
侧身棒打	关公托刀	神鲸翻海	五丁开山
双花对舞	四面舞法	云顶惊起	扫堂奋飞
青龙绕室	乌云罩顶	金棒闪耀	猿猴养性

二十四势猿猴棒歌

展手中平棒	猿猴开锁能	泰山压顶盖	劈头舞风声
一木能支起	进步硬中平	苏秦背宝剑	吕布夹戟行
打草惊蛇起	降手进中平	金梁横高架	樵夫担柴棚
侧身使棒打	关公托刀雄	神鲸翻大海	开山说五丁
双花对对舞	四面不透风	云顶惊起落	扫堂任飞腾
青龙来绕室	乌云罩满空	金棒明光闪	养性在洞中

托枪程式

此势不在二十四势之中，乃托枪法也。枪棒同用，故舞棒者，必以托枪为首，侧身直立，阴阳各归本位，上至百会，下至涌泉，气擎周身，通体灵活，聚精会神。两手托枪于心下脐上之正中，前肘微虚，后肘承圆，前手侧拿，后手拿圆。两足微开，上与肩停。动则降、崩、扎、打、劈、撩、勾、挂，无不得心而应手。前人所遗真妙诀也。

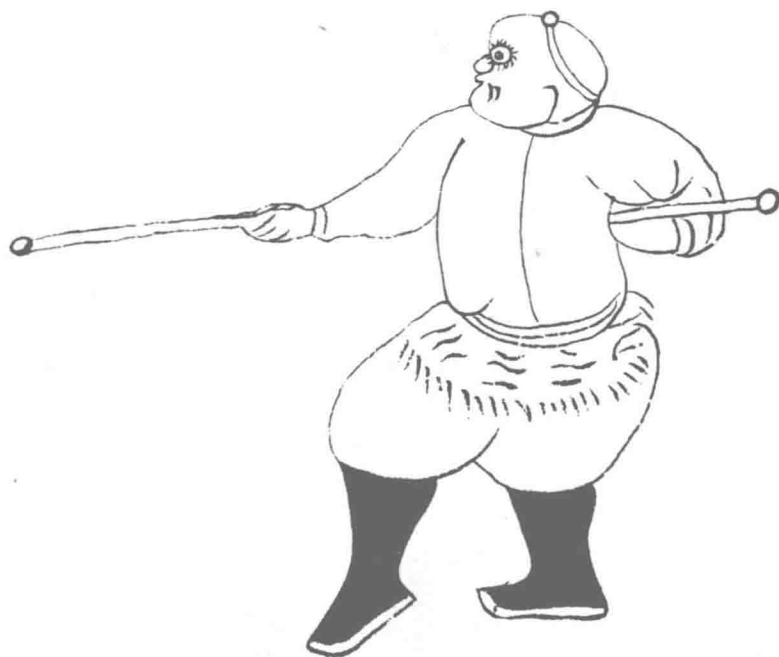
直身侧势气归本位之图



展手中平棒

接势过气。此前入平扎法。随上势，进左步，随右步。两膝分摆，八字站步。身居两腿当中。双肩俱脱，前手食指领气滚扎。肘心微虚，肘尖下沉，后手圈扎后乳下。头项顺，百会领气，上束两胁，下束谷道，中气团团凝结，以待变化。三尖照到，通体一气，务以灵活为妙。

直落中平之图



猿猴开锁能

接势过气。此向前取手拧扎法。随上势，往前一上右步，随进左步，左手转阳，右手往头上一举亦转阳，推取他前手，连扎小腹。身居两腿当中，杆对鼻梁。三尖照到，通体一气，内外合一，静以制动。

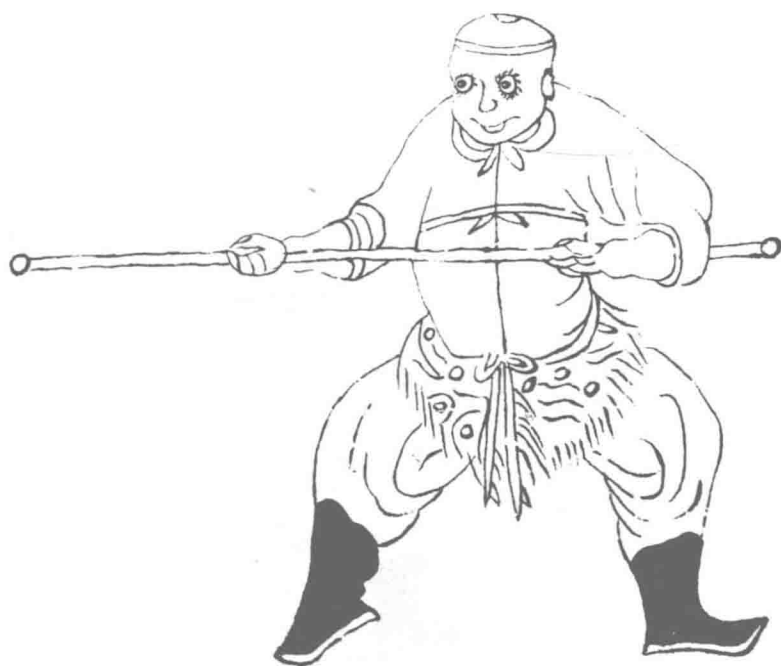
进步下扎之图



泰山压顶盖

接势过气。此落身根打下压法。随上势，右步往前一寸，往下一压打。右手小指根节领气，势如山崩下塌，通体着力一压。八字站步，两膝分摆。三尖照到，右足大趾二趾领气。摇膀，身气自入。

直落下压之图



劈头舞风声

接势过气。此绞手向前劈打法。随上势，身子一正，右手往左胁下一合，左手往右一劈，打十字势。右足在前，左足在后，丁字步。右足中趾领气，左手大指二指领气。头气落于左额上。三尖照到，上下一线。

正身侧落劈打之图



一木能支起

接势过气。此进步使根撩打法。随上势，往前一寸步，右手从左肋下直身撩起，右手仰拿，手掌外楞顶托，内楞催裹扶之，左手搬落肩下。中指领气，右足亦中趾领气。左足与右足微并。通体气往上升，百会穴领气。三尖照到，上下一串。

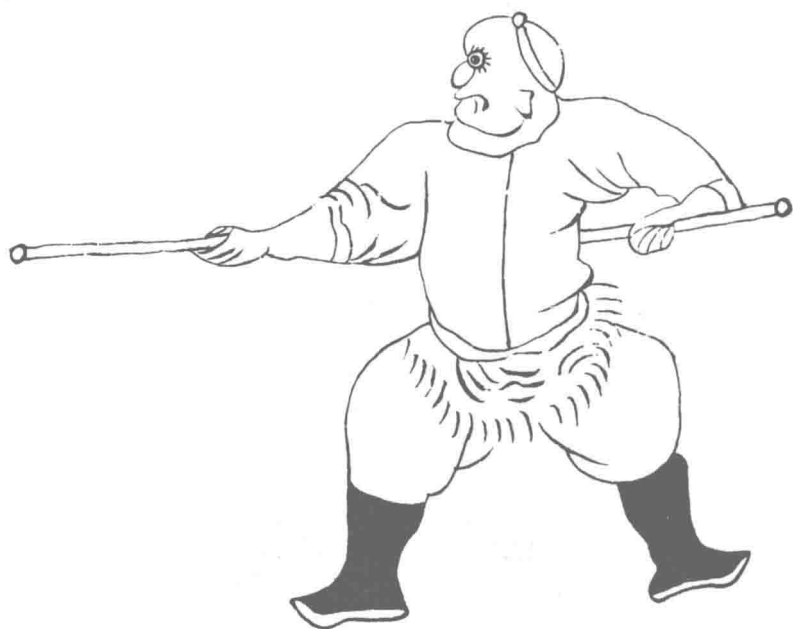
直身侧撩之图



进步硬中平

接势过气。此上步硬闯扎之法。随上势，往前一上左步，左手自下往前攥扎，落中平势。左手二指领气，左足大趾和右足大趾相对领气。八字站步，两膝分摆，身居两腿当中。上至百会，下至涌泉，不歪不斜，三尖照到，气落丹田。此势之动，猛如虎，活如龙，疾如猿。

中平硬扎之图



苏秦背宝剑

接势过气。此偃身伏势背后暗扎法。随上势，回身左手往前打一斜形棒，左手把棒梢往后一收护腿。右手仰拿棒根，往前打一反折棒。左步一上，右手将棒根收贴右肋下。左手往前一出，勒一十字势。右手拿定棒根，又往前一劈，收回背后。往上猛一掀，使杆从左肩上出，左手接住，伏身向前送扎。自接势至落点共六棒，俱要步法活动，随势落点。右膝屈顶，左足点踏。头领诸阳分之气尽归于上之前，却用阴气扶起，使无偏重。三尖照到，一气卷舒。

十字扎打阴阳扶入之图



吕布夹戟行

接势过气。此倒扎枪法。随上势，左手接住，右手转过前面，搬住杆梢，与左手合力摔劈。随上右步，复退左步，偷右步，右手一还，转作后手，左手往前一绞压，随住一扎，绽开左步，扎膝盖。左手二指领气，右手大指二指相对领气，右足跟领气，左足小趾领气。头回顾与左手照，左手与右足照。

偷步倒扎之图



打草惊蛇起

接势过气。此后往前打法。随上势，进右步，转身，左手自上转前劈打，右手落于右乳下。左手二指领气。雁行步。三尖照到。身居两腿当中，气落丹田。沉肘砸肩，气贯指尖。

扭摆转打之图

