五郎八卦棍口诀（1）

阴阳善拆无情棍　八卦圆形要认真
两仪截杀多生计　四象分明脚踏齐
揭法臂弹防恐漏　太极风云闪避身
棍星枪放麒麟步　平山子午更知踪
标龙出手如风箭　三枪下马不能容
提拦桥力身如柱　退步连环吞吐枪
锁喉枪法前师训　棍法长门习短方
拆遇迫时应退步　刚柔收缩是阴阳

五郎八卦棍口诀（2）

平山擅打无情棍　下马金枪见阎皇
太极分开两边打　运星偷进胆魂惊
提拦接转须煞落　八卦飞开不让情
四象上头还有救　横星托夹跌如龙
真真假假正门法　引起偏门策更长
跟棍打上还恐接　梅花大煞眩奇光
浪棍埋身无处用　独地扶持取脑浆
麒麟步走如飞马　阴阳捷打影无寻
缠枝一抽魂不在　但凡摆救煞偏门
锁喉枪法无些剩　拖打偏门退救长
务习纯熟为根本　莫失威仪在志诚

五郎八卦棍　棍谱 一

手拿八卦棍一支，担在肩上不移动。
摆马一劈不移动，吊马一冚面先师。
回身一啄回头望，吊马一割切棍弹。
揸拳起脚一小跳，沉腰冲拳子午马。
四平大马回头劈，接棍一押摆马抛。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

上马冚棍圈点枪，行后麒麟圈点枪。
行前麒麟标龙枪，回身杀棍盖雪花。
四平大马横腰扫，雪花盖顶回身杀。
美女撑舟起脚跳，抛棍还需子午马。
上马押棍弹点枪，回身杀棍落子午。
上步吊马钓鱼棍（后面），低撇棍落子午马。
上马圈冚棍标枪，回身刹棍落子午。
四平大马回身枪，吊马噻棍需两面。
懒佬锄田落中间，上马转身金鸡立。
袖里藏针眼看前，偷马枪棍落钓鱼（三下同）。 注：必须吊马钓棍。
摆马撇棍落子午，吊马抛棍圈冚枪（三下同）
打脚小跳圈冚枪，子午撇棍需弹脚。
仰胸枪棍点敌喉，驼背枪棍攻敌胸。
连环进马抛棍尾，退马冚棍卸马冚。
四平大马流水棍，上马押棍落四平。
连环圈冚标龙枪，回身杀棍盖雪花。
转身小跳锁喉枪，子午撇棍需弹脚。
（下同分左右方向）仰胸枪棍点敌喉。
驼背枪棍攻敌胸，连环进马抛棍尾。
退马冚棍卸马冚，四平大马流水棍。
上马押棍落四平，上马四平冚棍枪。
回身杀棍落子午（正面），立正收棍需侧身。
子午马标龙枪棍，吊马割弹噻枪棍。
抵压流水攻敌脚，子午马噻割弹。
四平盘头横腰扫，转身小跳舞雪花。
落马子午顶棍弹，连退三下圈冚棍。
摆马抽棍又小跳，向前跪马锁喉枪。
回身罗家败枪逃，落地押棍上流水。
退马收棍敬礼收。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com