





少林宗師

于右任



# 寫真尚武叢書

上海尚武進德會編輯  
世界書局發行

寫真拳械教範	一册	價洋	角
寫真形意母拳	一册	價洋	一元二角
寫真祕宗拳	一册	價洋	角
寫真少林棍法	一册	價洋	一元二角
寫真八卦奇門槍	一册	價洋	角
寫真太師虎尾鞭	一册	價洋	七角
寫真太師水磨鞭	一册	價洋	七角
寫真鞭槍大戰	一册	價洋	角
寫真崑吾劍	一册	價洋	角
寫真青萍劍	一册	價洋	九角

中華民國十九年一月印刷  
中華民國十九年一月出版

## 寫真少林棍法(全一册)

(每部定價洋一元二角)

(外埠酌加郵費匯費)

不 准 翻 印

編輯者 滄縣 姜容樵

助編者 滄縣 劉俊齡  
陳鳳岐

校閱者 尚雲祥 郭錫三  
韓慕俠 陳子衡  
李雨三 蘭鴻晉

發行者 世界書局

印刷者 上海大連灣路  
世界書局

發行所 上海四馬路  
各省 世界書局

# 序一

余友姜君容樵。編輯尙武叢書。第八種。羣羊棍。旣脫稿。問序於余。余攷棍之名。最晚出。如六韜之言楸。孟子之言槌。吳晉諸史。暨北魏書。或曰楸。或曰棒。至隋末。流賊萬人。將近少林。以寺僧精棍法。乃退賊。又唐太宗。嘗用僧衆。以棍破王世充軍。此棍之見於隋唐間史冊。斑斑可考者。明戚少保。紀效新書。列棍法於劍經中。此又棍之與劍相通者。蓋短兵相接。器械之便。莫過於棍。棍之用亦大矣哉。自斯世以火器相競。勝國人乃移其目光於器械之良窳。而寢寢喪失其固有之國技。卒之國日以衰。民日以弱。豈不大可哀乎。今此篇內容。凡棍法之源流。及祕訣。與

棍法對擊。棍法進槍。棍法名人之軼事。棍法釋義。悉盡情披露。將使學者由淺以入深。因近以求遠。而制挺可撻之道。胥於是乎在。余故樂爲書之。

民國十八年五月既望韓慕俠

## 序二

余幼時酷喜閱英雄劍俠諸書。心竊慨然想見其爲人而頗以無師傅授爲苦。某歲之夏。隨侍先祖母避暑鄉間別墅。觀其中陳列武器甚夥。斯時習武之心。不覺油然而生。繼探悉是鄉有許王二武術家。深通此道。乃請其每日至別墅教授若干時。後因肄業星沙。遂乃中輟。迄余藏修滬濱。適陳微明暨志進兩先生創設致柔拳社於西摩路。專授太極拳劍等。余聞之不勝歡躍。時雖大雨傾盆。余冒雨而往。得晤陳志進先生。乃從學焉。習僅數月。宿疾頓瘳。益知武術功用之偉。爲國人所必須學習之科。晚近以來。羣趨歐化。遂致固有之國術。日寢湮沒。吁可痛也。

客歲滄縣姜容樵先生。創設尙武進德會於申江。教授國技。余往請益。乃教余以青萍劍。先生爲人激昂慷慨。有古俠士風。爲武術界之先進。舉凡武術無所不精。鑒於人民體質之強弱。關乎國家之盛衰。以吾國之現狀。而武術尤不容緩。是故極力提倡。除日恆教授外。又編輯尙武叢書。資國人之研究。今第八種爲羣羊棍。將使全民悉變爲武術化。其用意至爲深遠。至於圖解之明瞭。文字之淺顯。猶其餘事。倘人手一編。奉爲圭臬。他日以強身者強國。卽以雪吾國之積恥。豈難事哉。吾知是編一出。定能不脛而走。敢弁數言。藉誌景仰。

中華民國十八年五月桂芬王燦芝序於滬上俠廬



### 序三

吾國文化武術。向爲世界各國所推崇。國人亦輒引爲殊榮。迨至歐化東漸。趨時之士。號稱新學派。而愛國者。乃莫不喜拾東西洋之餘唾。動以武器革新。及武士道炫人。馴致吾國數千年之國粹。日漸湮沒。言之曷勝慨嘆。余叔經畚公。幼好國術。研習有年。前歲宦遊歸來。與李芳辰先生。暨同鄉姜容樵先生。日夕過從。談劍論拳。余甚羨之。顧因幼年在籍所習之八極各拳。大半遺忘。故未敢冒昧請益。未幾容樵先生。約集同志。各解私囊。創辦尙武進德會。公推李芳辰先生爲會長。張兆東。姚馥春。劉壽卿。分任教務主任。副主任。各職。余蒙委會計兼文牘員。得隨

諸先生後。晝夜練習。未半載。如太極。形意。童子功。以及舊日所習。皆能日臻純熟。漸見功效。其愉快爲何如也。容樵先生鑒於提倡之道。尤須宣傳。故主編尙武叢書二十種。藉資闡揚。而便學者研究。嘉惠後學。誠非淺尠。茲第八種羣羊棍。行將脫稿。囑余助理棍進槍之一節。余慮不文。恐致隕越。遂約陳鳳岐。劉俊齡。二君。共同襄贊。始告厥成。然班門弄斧之譏。知所不免。所冀海內鴻達。幸辱教焉。

民國十八年四月滄縣蘭鴻縉謹序

# 自序

余編尚武叢書第八種。曰少林棍法。夫棍創自少林。盡人皆知。惟棍之發明。何者爲先。何者爲後。就爲單習。抑爲對擊。則又語焉不詳。按少林棍法。肇始於隋大業中。寺僧以棍破羣盜。由是遂以少林棍名天下。唐宋以來。代有傳人。其時所傳。僅順把十八棍。後發明陰把三十二棍。六十四棍。卽今之羣羊棍。齊眉棍。瘋魔棍。行者棍。等是也。迨元季至正間。紅軍圍少林。僧衆無以應。相傳有癩頭鬘夫。出謂衆曰。惟請少安。匪衆我自禦之。乃持棍由灶筒突出。足跨兩山。現出萬丈金佛。以棍橫掃。紅軍辟易。而癩頭鬘夫。倏焉不見。一僧謂衆曰。若知退紅軍者耶。乃緊那

羅王化身也。余幼見習棍者。皆供南無大聖。緊那羅王菩薩。後詢余叔。始悉顛末。此固傳聞如是。或爲此說者。假託神權。以堅其同門信仰之心者耶。攷吾鄉之棍法。暨天津所屬各縣。皆爲孫通大師所傳。大師爲有清康雍乾間人。習藝少林。得其禪師親授。各藝皆通。尤擅棍法。能順把。陰把。獨習對擊者六宗。藝成隱居。授徒鄉間。聞靜海霍君元甲之先人。亦大師晚年所授。故其藝名震寰宇也。大師最得意之門生一人。曰陳善。餘者碌碌。無從稽考。自是陳善傳於長生。及其子陳廣智。廣智傳其姪玉山。暨余叔德泰公。和尙蓮闢。於長生傳李雨三等。玉山先生余姑丈也。余與表兄陳鳳奎。表弟陳鳳岐。陳鳳儀。劉俊齡。孫玉明。李元智。孫桂林。褚永興等數十人。皆受自玉山先生之親傳也。

爰將所學對擊之羣羊棍。棍進槍。編輯成冊。資學者之研究。斯術皆爲陰把對擊者。並倩蘭君晉如。劉君俊齡。表弟陳鳳岐。助理編成棍進槍攝影繪圖。以公海內同好。竊謂棍法爲吾國固有之國技。方法密而效用宏。練習純熟。興味自濃。誠宜家自備置。人盡研習。強身可禦侮。可卽以之衛國。雪恥亦無不可。此固編者所期望。能普及全民者也。

中華民國十八年五月滄縣姜容樵序

# 少林棍法總目

## 第一章 ..... 一

棍法之源流 ..... 一

棍法之要訣 ..... 二

棍與槍之分別 ..... 四

棍法之手眼身步 ..... 六

棍之材料及產地 ..... 七

棍之尺寸及收藏法 ..... 九

少林棍路線方向圖 ..... 一

少林棍歌 ..... 一

## 第二章 ..... 一

動作名稱

開門見山 ..... 一

二士爭功 ..... 二

猴王出洞 ..... 四

懷中抱月 ..... 五

拗步埋伏 ..... 六

雙旗交輝第一動作 ..... 八

雙旗交輝定式 ..... 九

野戰八方 ..... 〇

背捧獻掌 ..... 一

金龍出水第一動作 ..... 三

金龍出水定式 ..... 三

第三章

海底撈月 ..... 一五

海底撈月變動式 ..... 一六

一枝雙花 ..... 一八

回馬投石 ..... 一九

顛倒陰陽 第一動作 ..... 一

顛倒陰陽定式 ..... 二

披身貫頂 ..... 三

擎天捧月 ..... 四

漁翁撐篙 ..... 六

二龍吐鬚 ..... 八

舢斗倒翻 ..... 九

神棒趕山 ..... 一一

第四章

槍棒交鋒 ..... 一二

流星趕月 ..... 一四

流星趕月變動式 ..... 一六

乞丐奔門 ..... 一七

當頭棒喝 第一動作 ..... 一九

當頭棒喝定式 ..... 二一

金槍刺脇 ..... 二二

連環蓋頂 ..... 一

雙龍奪珠 ..... 二

橫掃千軍 ..... 三

鼎足分爭 第一動作 ..... 五

鼎足分爭定式 ..... 六

第五章

金剛伏虎	.....	八
架海金樑	.....	九
靈貓捕鼠	.....	一〇
靈貓捕鼠變動式	.....	一二
抽樑換柱	.....	一三
猛虎翻身	.....	一四
回身埋伏第一動作	.....	一五
回身埋伏第二動作	.....	一七
回身埋伏定式	.....	一八
魚躍龍門	.....	二〇

赭龍攻地	.....	一
泰山壓頂	.....	二

---

雀地圍籠	.....	三
漁翁撒網	.....	五
再出岐山	.....	六
平地翻車第一動作	.....	八
平地翻車第二動作	.....	九
平地翻車定式	.....	一〇
罡風穿堂第一動作	.....	一二
罡風穿堂第二動作	.....	一三
罡風穿堂定式	.....	一五
過關列陣	.....	一六
三路進兵第一動作	.....	一八
三路進兵第二動作	.....	一九
三路進兵第三動作	.....	二一



第六章

一 三路進兵第四動作 ..... 一

二 三路進兵第五動作 ..... 二

三 三路進兵第六動作 ..... 三

四 三路進兵第七動作 ..... 五

五 三路進兵第八動作 ..... 六

六 三路進兵定式 ..... 八

七 二將退敵第一動作 ..... 九

八 二將退敵第二動作 ..... 一〇

九 二將退敵第三動作 ..... 一二

一〇 二將退敵第四動作 ..... 一三

一一 二將退敵第五動作 ..... 一五

一二 二將退敵定式 ..... 一六

第七章

一七 青龍回首第一動作 ..... 一七

一八 青龍回首定式 ..... 一九

一九 防守中原 ..... 二〇

二〇 棍進槍開門式 ..... 一

二一 第一動作 ..... 一

二二 第二動作 ..... 三

二三 第三動作 ..... 五

二四 第四動作 ..... 六

二五 第五動作 ..... 八

二六 第六動作 ..... 九

二七 第七動作 ..... 一〇

二八 第八動作 ..... 一一

第九動作	……	一三
第十動作	……	一五
第十一動作	……	一六
第十二動作	……	一八
<b>第八章</b>		
第十三動作	……	一
第十四動作	……	二
第十五動作	……	四
第十六動作	……	五
第十七動作	……	七
第十八動作	……	八
第十九動作	……	〇
第二十動作	……	一一

---

第二十一動作	……	一二
第二十二動作	……	一四
第二十三動作	……	一五
第二十四動作	……	一六
第二十五動作	……	一八
<b>第九章</b>		
第二十六動作	……	一
第二十七動作	……	二
第二十八動作	……	三
第二十九動作	……	五
第三十動作	……	六
第三十一動作	……	八
第三十二動作	……	九

第三十三動作	一〇
第三十四動作	一二
第三十五動作	一三
第三十六動作	一四
第三十七動作	一六
<b>第十章</b>	一
第三十八動作	一
第三十九動作	二
第四十動作	三
第四十一動作	四
第四十二動作	五
第四十三動作	七
第四十四動作	七

第四十五動作	九
第四十六動作	一〇
第四十七動作	一一
第四十八動作	一二
第四十九動作	一四
第五十動作	一五
<b>第十一章</b>	一
少林棍分疏	一

# 少林棍法

## 第一章

### 棍法之源流

棍法創始於周秦。遞嬗於漢晉。至隋唐宋諸朝而大盛。迨元季癩頭爨夫。以棍破紅軍於少林。而棍法以變。初創之順把棍。至是皆改用陰把。攷棍之名稱。周初曰棊。戰國曰挺。漢曰杖。晉隋曰棒。曰棍。唐季棍棒並存。宋太祖創陰把三十二棍。棒因以衰。明季棍法盛行於天下。而戚南塘尤能保持三十六棍之本來面目。實癩頭爨夫破紅軍後之宣傳力也。清季棍棒並行於世。然棒仍不振。吾鄉自孫通大師學藝少林。得棍法絕技六種。總

名曰少林棍。分之曰。羣羊棍。瘋魔棍。齊眉棍。行者棍。（亦名行者棒）三路棍。六路棍。孫居少林二十年。故各藝亦獨精。昔時傳有棍法長歌一篇。約數百句。孫通得之於少林某禪師。余姑丈陳公玉山。暨余叔德泰公。均爲孫四世嫡傳。故皆能背誦。時余年八九歲。記憶頗弱。僅記末句。爲能破紅軍百萬兵云。其口氣雖似誇大。而當時斯術之聲勢。暨術家之豪氣。於此亦可見一斑。余現正設法。覓此少林嫡派之歌訣。俟覓得。當於再版時刊出。俾閱者依據參攷。於斯棍法不無小補也。

棍法之要訣

斯編棍術之輯。期於實用。故凡關於棍法之源流。要訣。槍棍之分別。手。眼。身。步。法。棍之材料產地。棍之尺寸及收藏法。棍法路

綫方向。棍法長歌。棍法分疏。無不備載。俾閱者開卷。一目瞭然。按斯術在初傳時。僅有八字祕訣。後人增爲十二字。今則逐漸增至二十三字。曰劈、掃、剝、撲、攔、掛、筍、勾、撥、棚、擗、擣、戳、點、拏、扳、砍、搜、擁、掉、挑、櫓。棍由上坡形直下爲劈。用棍頭棍尾橫擊對方腰部。或腿部爲掃。外拏直進。或兩棍暗觸撐進。爲剝。棍頭或棍尾完全放出閃身側劈。亦卽下壓摔砸。爲撲。棍斜出擋住敵械爲攔。由上方外帶爲掛。直刺爲筍。由下方後帶爲勾。左右爲撥。高架爲棚。由下方向前爲擗。棍頭連連直貫爲擣。棍尾連連直貫爲戳。由上斜壓爲截。單手或雙手。戳對方腰部。或足背爲點。裏外合扣爲拏。外抗爲扳。由上方斜行向下爲砍。裏外向腿部斜行爲搜。擠住敵人或械爲擁。張棍擊敵。或換把擊敵。爲

掉。由下方上起。爲挑。直砸敵械。爲擡。此二十三字之祕訣也。至若朝夕研習。默識揣摩。迨至一旦豁然。斯術與太極八卦形意無不息息相通。奇正虛實。不爽毫厘。每一式奇。至二式則正。此式虛。彼式則實。所謂陰陽相濟。五行相順。可守可攻。可縱可橫。剛柔互用。上下咸宜。彼忙我緩。一發必中。苟能得心應手。無不運用自然。運用之妙。在乎一心。神而明之。存乎其人。是視乎善學者。能自應用耳。

棍與槍之分別

吾國兵器。槍、劍、爲最古。戈、矛、刀、鈎、次之。棍、棒、又次之。棍與槍。同爲一杆。同樣長短。同爲兩手握持。且又同爲右手握樽。左手攏杆。若此何以別之。求其所以異者。在昔用槍者。爲撐。爲拏。裏纏

撐外纏拏。所謂槍式不離中。長裹白杆行。若棍者。則多爲大撲大蓋。上搜下剔。前擺後戳。左櫓右攔。此爲最先之十八棍。迨後擴而充之。爲三十六棍。六十四棍。則仍爲順把握之。卽今之三路棍。六路棍是也。至宋元兩季。棍法一變。有聰明才智之士。將棍縮短。改爲齊眉。又將陰陽手握棍。改爲陰把。（卽兩手心均朝下。兩手虎口相對也）如今之齊眉棍。羣羊棍。瘋魔棍。以及各門棍法。多爲陰把。而其着法。亦因之一變。於是棍與槍之分別。乃大彰。而最先發明之順把棍。幾在天演淘汰之列。至南北各派。凡精斯術者。亦莫不以陰把棍自炫。偶有習順把棍者。人皆目之爲槍法。其實順把棍。亦不可偏廢。因其爲諸藝之宗。且爲棍法之首。固有相當之價值與地位也。編者有見於是。故論



列之質諸海內同志以爲然否。

棍法之手眼身步

練習國術。無論刀槍劍戟。莫不以手、眼、身、步、爲前提。棍爲諸藝之宗。在技擊中。具有相當之價值。故於身、步、手、眼、尤爲重要。昔之棍法。多爲順把（卽右手握樽、左手在前攏桿、兩手虎口均朝前、兩手小指均在後是也）與持槍法。無甚差別。因而身步亦均相同。至眼之目標。則更同一視線矣。近代棍法。多用陰把（卽右手握樽、左手握桿、兩手虎口相對、兩手心均朝下是也）於是手、眼、身、步。亦莫不隨之一變。譬如昔爲順把。站前弓後箭步。擰身向正面。雙目之的。自然平視。敵械之上。或胸部。面部。成爲一定不移之理。若陰把握棍。則多用馬蹠側面。雙目斜視。

攻必側擊。所謂不招不架。祇是一下。其巧、妙、敏、捷。可見一斑。其弓箭步、縱步、鷄步、卸步、退步。亦與順把棍各不相侔。至陰把棍用法之廣、遠、過、順、把、棍、十、餘、字、之、多。當於另章詳之。而眼、法、身、法、皆隨步法為轉移。茲將斯術之步法擇要錄其一二。以供閱者參攷。二士爭功。為弓箭步。懷中抱月。為單邊步。一枝雙花。為提踵子午步。擎天捧月。馬蹠步。猛虎翻身。為斜卍字步。過關列陣。為丁字拗步。六十八圖之上手人。與五十九圖之下手人。均為錯綜八字步。第十圖為金鷄獨立步。以上為定式中之步法。其練習時。動作步法之變化。隨處皆有。關鍵步履不離楛。則其手、眼、身、步、之、伎、倆。豈可不加意研習哉。

棍之材料及產地

棍之材料以白蠟桿爲最佳。青蠟桿次之。黃蠟桿又次之。因白蠟桿堅韌耐久。且富有彈力。故用以作棍。精美異常。若青蠟桿。黃蠟桿亦可用。惟其骨質近於剛。而彈力稍小。用久易折。且無白蠟桿之美觀。故近世之習武者。製做棍棒。槍桿。或三節棍。雙拐。單鞭。戟桿。刀柄之屬。莫不取材於白蠟桿。此三種蠟桿。以余所知。均產之山東。泰安爲集散地。桿市在西門外。滕縣濟甯售處。與泰安價值相等。或較廉。若濟南烟台。則較此三處稍昂矣。黃蠟桿產於曲阜各鄉。青蠟桿產於章邱。卽墨。白蠟桿產於汶上。鉅野。曲阜。陽穀等縣。其最佳者汶上。曲阜。兩縣。陽穀鉅野則次之矣。民三余客魯。因母疾朝岱岳。歸購丈二長桿三根。僅銅元一百五十枚。七尺桿三十根。每根銅元十二枚。民九汶上土

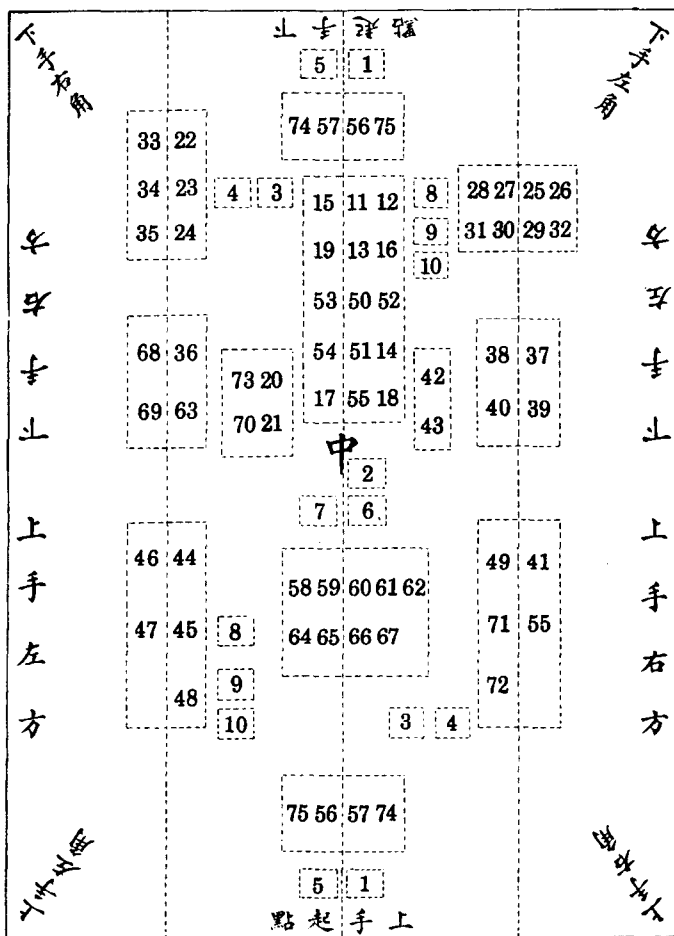
地廟春會。余往購白蠟桿五十根。皆佳品。每根銅元十三枚。以與今日較。相差幾二十倍。惟願海內同志。提倡棍術。急起直追。棍法普及。種桿者必廣。其價雖昂。然利權未外溢。富民強國。兩有裨益也。

棍之尺寸及收藏法

古代用棍者。其長度八九尺不等。故有九尺槍。八尺棍之說。於此可見。中古時代之器械。實較今日爲長大。近世雖有七尺槍。六尺棍之說。然習棍者。均以四尺八寸。至五尺五寸爲度。偶有六七尺者。終覺不甚便利。故有齊眉棍之稱。苟按各人眉齊製棍。亦極善之一法。余意以五尺。至五尺五寸。或六尺。無論何人。均可適用。惟萬不可粗。粗則笨重。且無彈力。用時呆滯。毫無可

取。茲擬定大概之尺寸如下。但仍須視各人之長短。與氣力而定。爲至妥。計由棍頭至棍尾。以工部尺。四尺八寸。至六尺爲止。棍頭中間。由一寸。至一寸二分。棍尾中間。由七分。至九分。或一寸。亦可。至其重量。取其材。按用棍者之氣力程度而定。收藏之法。棍去皮後。原有天然之疙疸。不可刮去。以免蟲由刮痕嚙食。用後以繩擊其端。懸掛壁間。不可斜置於牆角落。及其他各處斜置。均所不宜。或平放於地板之上。亦可。置於刀槍架上。亦屬勉強。以上保存。如不經意。最易受濕彎曲。或蟲食朽壞。此收藏之法。亦不可不知也。

少林棍路綫方圖





歌 棍 林 少

少 林 棍 歌

金剛○伏虎○自無敵○  
雙龍○奪珠○孰逞強○  
乞丐○奔門○當頭棒○  
神棒○趕山○驅羣羊○  
漁翁○撐篙○前進速○  
回馬○投石○倒陰陽○  
背棒○獻掌○龍出水○  
拗步○埋伏○神內藏○  
開門○見山○第一式○

架海○金樑○莫徬徨○  
橫掃○千軍○無餘子○  
金槍○刺脅○果難防○  
槍棍○交鋒○成酣戰○  
二龍○吐鬚○亦堂堂○  
披身○貫頂○妙莫測○  
海底○撈月○敵莫當○  
雙旗○交輝○勢飛舞○  
二士○爭功○出猴王○

靈貓○捕鼠○頗機警○  
鼎足○分爭○見低昂○  
連環○蓋頂○神氣足○  
流星○趕月○何奔忙○  
筋斗○倒翻○極變幻○  
擎天○捧月○神鬼亡○  
一枝○雙花○真矯捷○  
變化○無常○戰八方○  
懷中○抱月○爲蓄勢○



歌 棍 林 少

防 過 再 赭 抽  
守 關 出 龍 樑  
中 列 岐 攻 換  
原 陣 山 地 柱  
棍 有 流 勢 莫  
法 步 芬 易 矜  
良 法 芳 舉 張

三 平 泰 猛  
路 地 山 虎  
進 翻 壓 翻  
兵 車 頂 身  
胡 急 庸 回  
強 如 何 埋  
梁 電 傷 伏

二 罝 雀 魚  
將 風 地 躍  
退 穿 圍 龍  
敵 堂 籠 門  
龍 式 漁 神  
回 莫 撒 志  
首 忘 網 揚

## 第二章

### 動作名稱

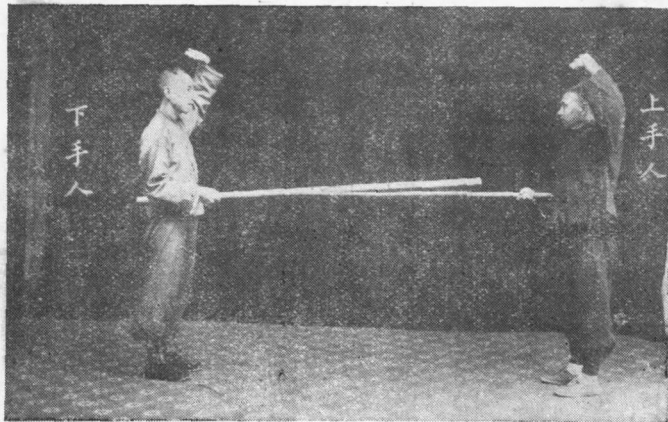
#### 開門見山

上手人。下手人。各立於練習場之一端。（即上手人立於上手，下手人立於下手）二人對面直立。兩足距離均約一尺。成正  
|| 字形。二人右手各持一棍。握棍頭之一端。置於右脇。右胳膊  
微曲。手背朝上。手虎口朝前。棍尾直出。各人身體前方與棍頭、  
成水平線。左手掌置於顛頂上方。約五六寸。手心朝上。左胳膊  
彎曲成半月形。左手掌並攏。（法係四指並排，俗謂柳葉掌。拇  
指緊貼掌緣）頭要頂勁。項要豎勁。丹田要抱。二人一切姿式。

完全相同。上手人目視下手人。下手人目視上手人。其式如第一圖。

二士爭功

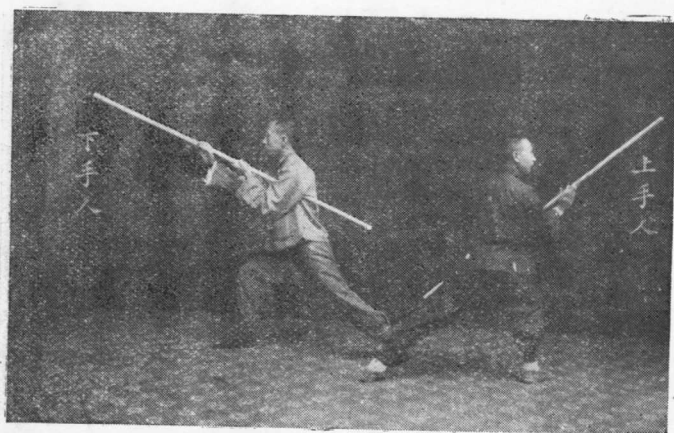
上手人。下手人。同時先開右足一步。再各開左足一步。二人已至相當地位。左腿曲膝。右腿登直。兩足距離二尺餘。成斜卍字形。前弓後箭步。同時二人左手各握自己棍之中節。手背均朝上。（係並排陰手，而非前後陰



第 一 圖 開 門 見 山

少 林 棍 法

陽手（兩手虎口相對，兩手小指各向棍之一端，兩手距離一尺五六寸）（用時再隨時變化，遠近不定）上手人用棍尾直刺下手人之左足背，下手人亦用棍尾直刺上手人之左足背。彼此兩棍交叉，互相撐拒。二人棍尾均已落空，拄地，棍頭各出右肘後方。二人身體均向前傾。丹田須抱勁，防備退走。二人互視敵方腿部（即上手人視下

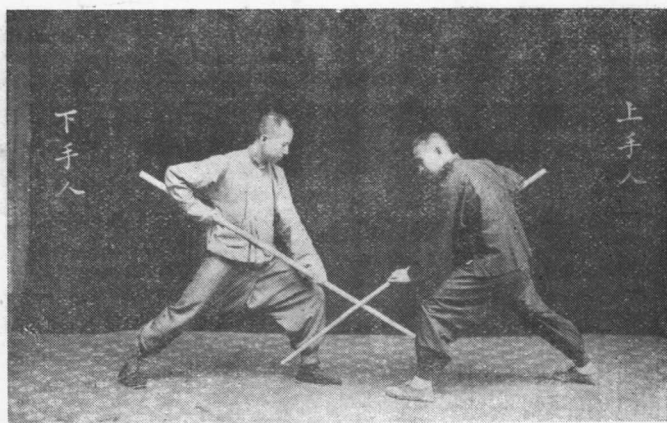


第 二 圖 二 士 爭 功

手人腿部、下手人視上手人腿  
部）其式如第二圖。

猴王出洞

二人各就原式。上手人向上、手、  
（即上手人之起點上場處）  
扭身。改爲右腿曲膝。左腿登直。  
成前弓後箭步。棍由下方抽回。  
直向上。手起點。戳去。棍頭高於  
頭部。棍尾斜出左股。右手陰。左  
手陽。兩手握棍中間。距離七八  
寸。身體面目均向上。手起點。同。



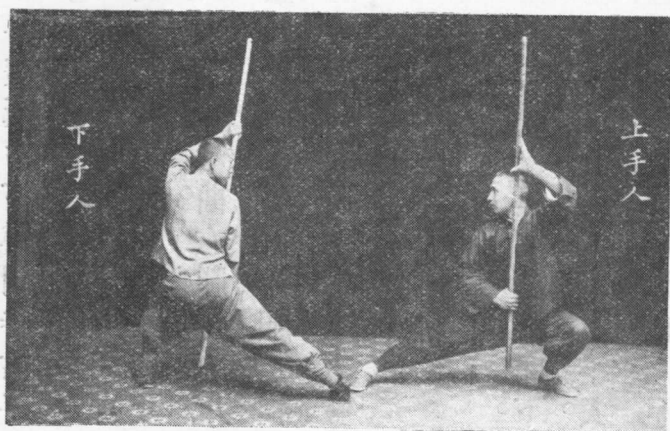
第 三 圖 猴 王 出 洞

少 林 棍 法

時下手人亦向下手起點（即下手人上場之起點）扭身右腿曲膝。左腿登直。成前弓後箭步。棍由下方抽回直向下手起點戳去。棍頭高於頭部。棍尾斜出左股。右手陰。左手陽。兩手握棍中間。距離七八寸。身體面目均向下手起點。其式如第三圖。

懷中抱月

上手人左足向上手起點開一步。兩足距離二尺五六寸。左腿



第四圖 懷中抱月

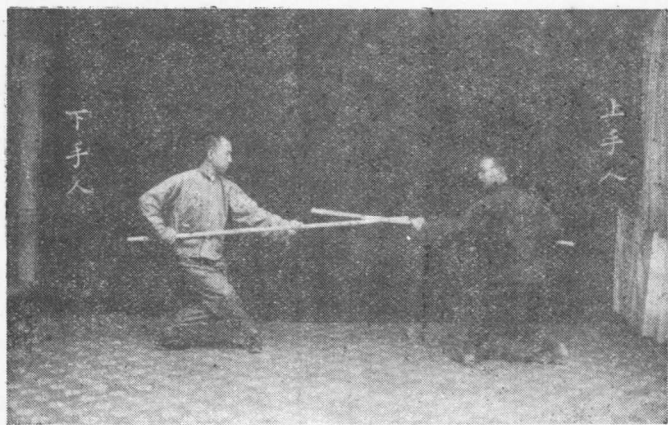
彎曲。右腿向下手伸直成單邊步。身體極力下蹲。同時右手置於臍部。左手置於顛頂。棍頭距地一二寸。棍尾由胸前朝上豎直。前胸向上手之左方。雙目扭視下手人。下手人左足向下手起點開一步。兩足距離二尺五六寸。左腿彎曲。右腿伸直成單邊步。身體極力下蹲。同時右手置於臍部。左手置於顛頂。棍頭距地一二寸。棍尾由胸前朝上豎直。前胸向下手之左方。雙目扭視上手人。其式如第四圖。

拗步埋伏

二人承上式。同時動作。上手人鬆開左手。使棍尾自動向下。手人顛頂。砸下。下手人亦將左手鬆開。使棍尾自動向上。手人顛頂。砸去。至兩棍相觸。二人同時退回。右足停於左足前。兩足距

少 林 棍 法

離約一尺。左膝蓋抵於右膝彎裏。端成丁字拗步形。身體極力下蹲。兩腿極力彎曲。同時二人右手各握棍頭向身後打花。即使棍尾向後向上劃一大圈。旋卽仍置身前。兩棍對峙。二人右手均置右胯上部。左手握棍前節。左胳膊成斜坡形。上手人前胸向上。手起點右方。下手人前胸向下。手起點右方。雙目互相對視。其式如第五圖。



第五圖 拗步埋伏



雙旗交輝第一動作

上手人。下手人。二人同時先邁  
 右足一步。再各開左足一大步。  
 左腿曲膝。右腿登直。兩足距離  
 一尺五六寸。成斜川字形。前弓  
 後箭步。同時二人持棍。上手人  
 用棍尾直刺下手人之左足背。  
 下手人亦用棍尾直刺上手人  
 之左足背。彼此兩棍相觸。互相  
 撐拒。二人棍尾均已落空。拄地  
 棍頭各出右肘後方。二人身體



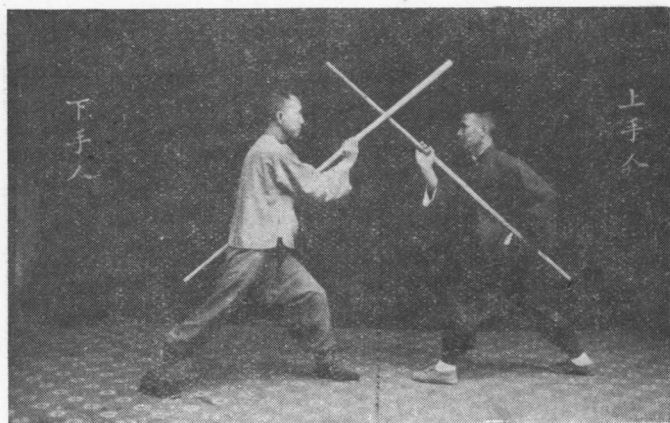
第六圖 雙旗交輝第一動作

少 林 棍 法

均向前傾。丹田抱勁。防備退走。二人互視腿部。 (即上手人視下手人腿部、下手人視上手人腿部) 其式如第六圖。

雙旗交輝定式

承上式。各人兩足均不動。同時上手人甩棍頭向下。手人顛頂打去。下手人亦甩棍頭向上。手人顛頂打去。兩棍抵觸。互相撐拒。右手仍各握棍頭之一端。在上方成半月形。左手握棍尾之



第七圖 雙旗交輝定式

一。端。置。於。左。胯。各。棍。各。成。斜。直。  
線。二。人。互。相。對。視。其。式。如。第。七。  
圖。

野戰八方

上。手。人。左。足。先。向。上。手。右。方。開。  
一。步。右。足。再。向。前。方。上。手。前。  
方。開。一。步。右。腿。曲。膝。左。腿。登。  
直。成。前。弓。後。箭。步。同。時。右。手。握。  
棍。頭。朝。下。退。至。右。胯。後。方。左。手。  
握。棍。尾。向。上。左。胳膊。成。半。月。形。  
棍。端。緊。靠。右。脇。棍。尾。斜。出。身。體。



第 八 圖 野 戰 八 方

前上方。身微向前傾。下手人。左足先向下。手右方開一步。右足再向前方（上手前方）開一步。右腿曲膝。左腿登直。成前弓後箭步。同時右手握棍頭朝下。退至右胯後方。左手握棍尾向上。左胳膊成半月形。棍端緊靠右脇。棍尾斜出身體前上方。身向前傾。二人互相對視。其式如第八圖。

背捧獻掌

上手人。右足先向上。手起點退一步。左足再向上。手左方開一大步。左腿曲膝。右腿登直。成前弓後箭步。右肩與右腿成斜直線。同時左手鬆開。右手握棍頭之一端。將棍尾向身背後倒置。使棍尾斜出左肩上方。左手順胸前向顛頂劃半個大圓圈。置於頭部上方。距顛頂約一尺。掌心朝上。雙目廻視身後。同時下

手人。右足先向下手起點退一步。左足再向下手左方開一大步。左腿曲膝。右腿登直。成前弓後箭步。右肩與右腿成斜直線。同時。左手鬆開棍尾。右手握棍頭之一端。將棍尾向身背後。倒置。使棍尾斜出左肩上方。左手由胸前向顛頂劃半個大圓圈。置於頭部上方。距顛頂約一尺。掌心朝上。雙目廻視身後。其式如第九圖。



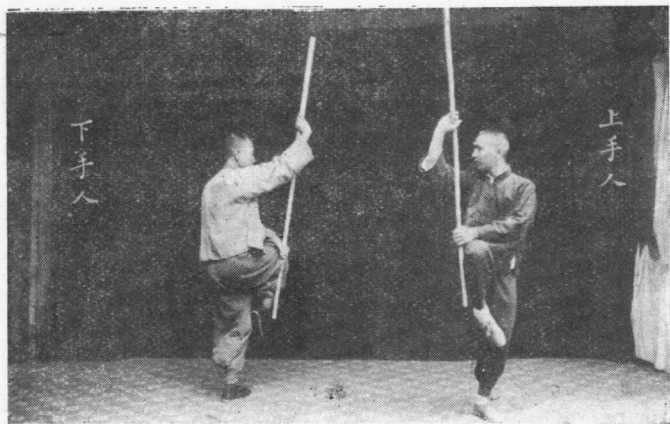
第 九 圖 背 捧 獻 掌

少 林 棍 法

金龍出水第一動作

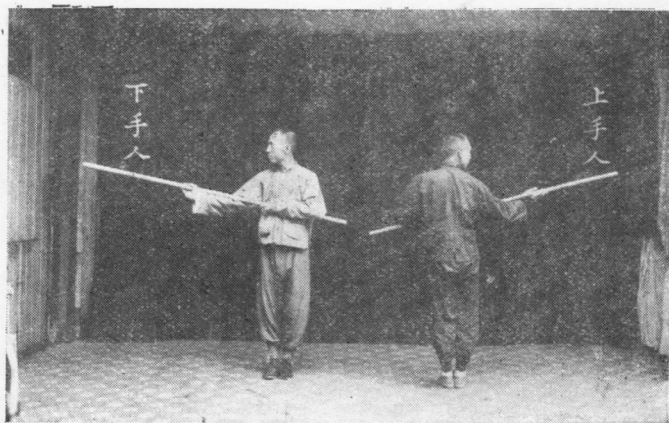
二人左足原地不動。同時右足提起。足尖向下垂。足蹠引向左。膝。右手各握棍頭之一端。朝上。高。起。起至右手背與頭額相對。左手握棍尾之一端。左手小指緊靠右膝蓋。棍尾亦貼右膝外端。棍上、下、豎、直。二人動作同時一樣。雙目互相對視。其式如第十圖。

金龍出水定式



第十圖 金龍出水第一動作

上手人將右足向上手起點退一步。左足遂即跟進右足並攏。身體直立。上手人隨着右足退時使棍頭向上。手起點由下方。擡去。右手心朝上。左手虎口朝上。棍頭微高。棍端貼腹部。直出左肘後方。左肘抱棍。前胸向上。手右方。雙目廻視棍頭。下手人右足向下手起點退一步。左足遂即跟進右足並攏。身體直立。下手人隨着右足退時使棍頭



第十圖 金龍出水定式

法 棍 林 少

向、下、手、起、點。由、下、方、擡、去。右、手、心、朝、上。左、手、虎、口、朝、上。棍、頭、微、高。棍、端、貼、腹、部。直、出、左、肘、後、方。左、肘、抱、棍。前、胸、向、下、手。右、方、雙、目、廻、視、棍、頭。其、式、如、第、十、一、圖。

海 底 撈 月

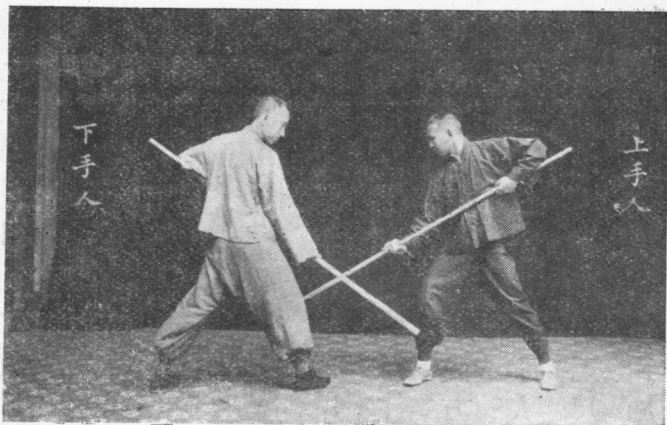
上、手、人。右、足、先、向、前（上、手、起、點、之、前、面）開、一、步。兩、足、成、斜、  
 $\parallel$ 字、形。距、離、二、尺、餘。兩、腿、似、曲、不、曲。同、時、兩、手、持、棍。隨、右、足、由、  
下、方、用、棍、頭、直、向、下。手、人、腿、部、擡、去。擡、至、下、手、人、膝、部、停、住。棍、  
端、貼、腹、部。左、胳膊、彎、曲。左、手、置、於、左、脇。棍、尾、斜、出、左、肘、後、方。兩、  
足、尖、向、上。手、起、點、左、方。雙、目、低、視、下、手、人、腿、部。同、時、下、手、人、右、  
足、先、向、下。手、起、點、前、方、開、一、步。兩、足、成、斜、 $\parallel$ 字、形。距、離、二、尺、餘。  
兩、腿、似、曲、不、曲。同、時、兩、手、持、棍。隨、右、足、由、下、方、直、向、上。手、人、腿、



部。擡去。擡至棍頭止於上手人膝蓋下端。停住棍端貼腹部。左胳膊彎曲。兩足尖向左方。下手起點左面。左手置於左脇。棍尾斜出左肘後方。兩棍相觸。互相撐拒。雙目低視上手人腿部。其式如第十二圖。

海底撈月變動式

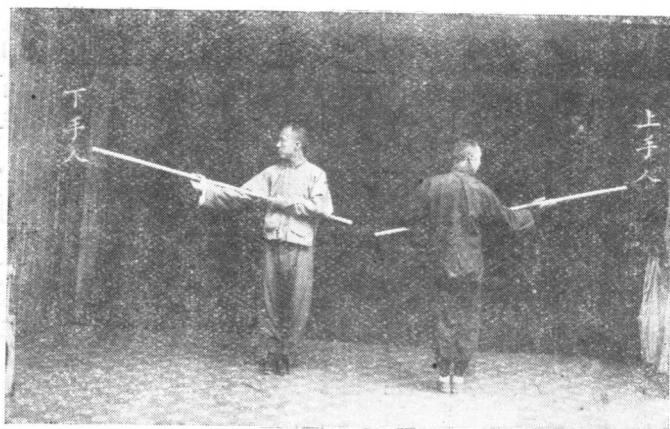
承上式。二人不停同時動作。上手人右足先向起點。上手起點。退回一步。左足遂即跟進。



第 二 十 二 圖 海 底 撈 月

少 林 棍 法

右足並攏。身體直立。足尖前胸、均向。右方。（上手起點右方）同時兩手持棍。向上擡挑。使棍頭、再向上、手起點、擡去。棍頭微高。右手心朝上。左手虎口朝上。左肘抱棍。貼胸間。雙目迴視棍頭。（即上手起點）下手人。右足亦向下手起點。退回一步。左足遂即跟進。右足並攏。身體直立。足尖前胸。均向下手起點。右方。同時兩手持棍。向上擡挑。使



第 三 十 圖 海 底 撈 月 變 動 式

棍頭再向下。手起點。擢去棍頭微高。右手心朝上。左手虎口朝上。左肘抱棍。貼胸間。雙目廻視棍頭。（卽下手起點）其式如第十三圖。

一枝雙花

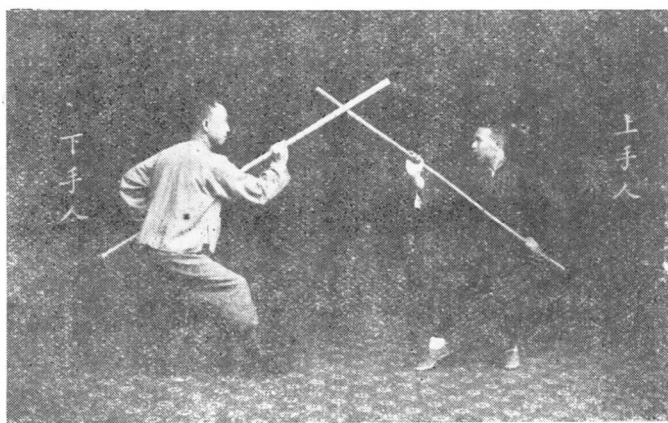
二人同時動作。上手人左足先向下。手敵方開一小步。右足再向下。手敵方開一步。兩足距離尺餘。右足尖觸地。足踵提起。身體下蹲。重點移於左腿。同時兩手持棍。由上手起點。用棍頭直向下。手人頭部。擗去。兩手握棍。距離鬆開二尺六七寸。棍頭高於頭部。棍尾斜出左胯後方。雙目平視下手人。下手人左足先向上。手敵方開一小步。右足再向上。手敵方開一步。兩足距離尺餘。右足尖觸地。足踵提起。身體下蹲。重點移於左腿。同時兩

少 林 棍 法

手持棍。由下手起點。用棍頭直  
向上。手人頭部。擗去。兩手距離  
二尺六七寸。棍頭高於頭部。棍  
尾斜出左膀後方。雙目平視上  
手人。兩棍交叉。互相對抗。其式  
如第十四圖。

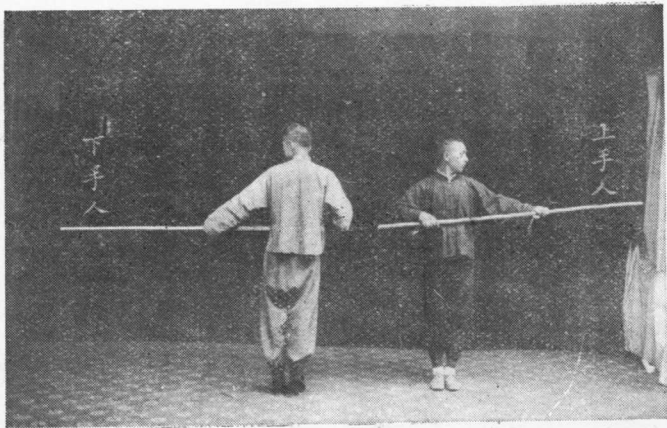
回馬投石

上手人。左足先向上手起點退  
一步。右足遂即跟進左足。並攏。  
身體直立。足尖前胸。均向上手  
左方（上手起點左面）同時



第十四圖 一枝雙花

兩手持棍。使棍尾直向上。手起點。去兩手虎口相對。距離約二尺餘。棍頭棍尾成水平線。雙目廻視棍尾（卽上手起點）  
下手人左足先向下手起點退一步。右足遂卽跟進。左足並攏。身體直立。足尖前胸。均向下手左方。同時兩手持棍。使棍尾直向下。手起點。去兩手虎口相對。距離約二尺餘。棍頭棍尾成水平線。雙目廻視棍尾（卽下



第 十 五 圖 回 馬 投 石

手起點) 其式如第十五圖。



### 第三章

#### 顛倒陰陽第一動作

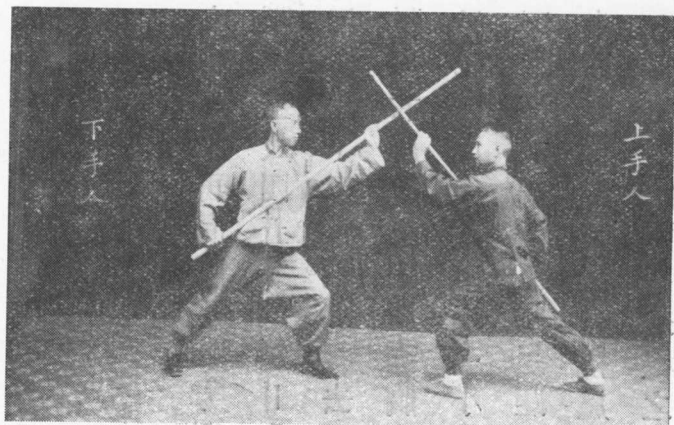
上手人。右足先向下手敵方開一小步。左足再向下手敵方開一大步。左腿曲膝。右腿登直。兩足距離二尺四五寸。成斜卍字。前弓後箭步。同時兩手持棍。使棍尾直向下。手人頭部打去。兩手握棍之距離。鬆至約三尺。棍頭斜出右胯下。棍端緊靠胸腹。雙目平視。下手人同時下手。人右足先向上手敵方開一小步。左足再向上手敵方開一大步。左腿曲膝。右腿登直。兩足距離二尺四五寸。成斜卍字。前弓後箭步。同時兩手持棍。使棍尾直向上。手人頭部打去。適於上手人之棍相抵觸。兩手握棍之距



離○鬆○至○約○三○尺○棍○頭○斜○出○右○膀  
下○棍○端○緊○靠○胸○腹○雙○目○平○視○上  
手○人○兩○棍○交○叉○互○相○對○抗○其○式  
如○第○十○六○圖○

顛倒陰陽定式

上○手○人○兩○足○原○地○不○動○兩○手○持  
棍○使○棍○尾○由○上○向○下○再○向○下○手  
人○左○膝○下○端○裏○脛○骨○掃○去○棍○尾  
距○地○數○寸○兩○手○握○棍○處○亦○原○樣  
不○移○雙○目○低○視○下○手○人○腿○部○同  
時○下○手○人○兩○足○原○地○不○動○兩○手



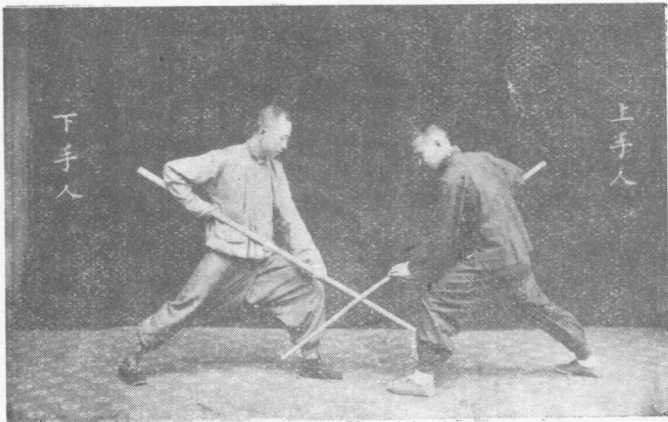
第 十 六 圖 顛 倒 陰 陽 第 一 動 作

少 林 棍 法

握棍處亦原樣距離不移。再使棍尾由上向下。再向上。手人左膝下端裏脛骨掃去。棍尾距地數寸。右手心朝上。置於右脇。二人棍頭均斜出右腋後上方。棍端貼腹部。兩棍交叉。互相撐拒。下手人目視上手人腿部。其式如第十七圖。

披身貫頂

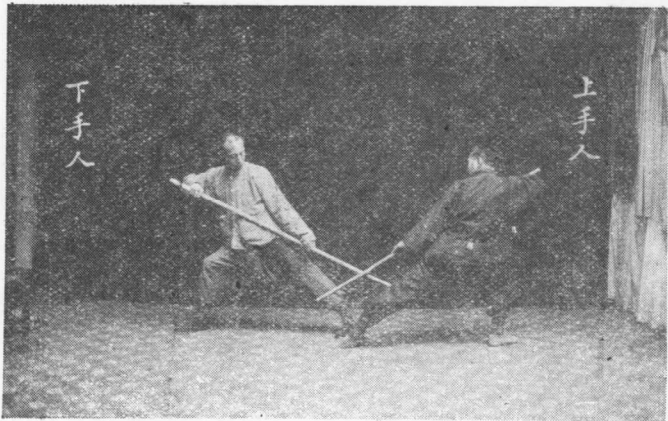
承上式。上手人下手人。二人右足各向上手起點。下手起點。邁



第十七圖 顛倒陰陽定式

動數寸。二人同時，均改爲右腿  
曲膝。左腿登直。二人左肩左腿、  
均成斜直線。兩棍仍相抵。兩手  
握棍處不移。惟微向上斜提。少  
許。上手人身體傾向上手起點。  
雙目廻視下手人。下手人身體  
傾向下手起點。雙目廻視上手  
人。上手人脊背向上手起點左  
面。下手人脊背向下手起點左  
面。其式如第十八圖。

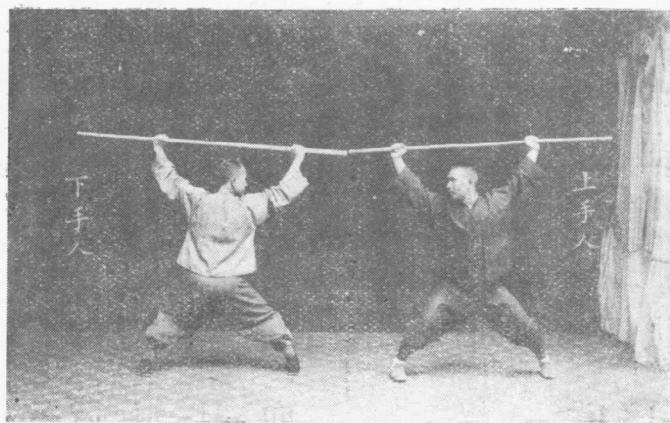
擎天捧月



第 十 八 圖 披 身 貫 頂

法 棍 林 少

上手人。右足先微橫向外撇，勁左足再向上手起點，開一大步。兩足成正川字形。距離二尺四五寸。兩腿極力彎曲。身體極力下蹲。成矮馬步。同時兩手持棍。隨身轉時。朝上高舉。兩胳膊極力上伸。兩手握棍處。距離二尺七八寸。兩手虎口相對。棍尾向上手起點。棍頭與棍尾成水平線。兩足尖與前胸均向上手起點左面。雙目廻視下手人。同



第 十 九 圖 擎 天 棒 月

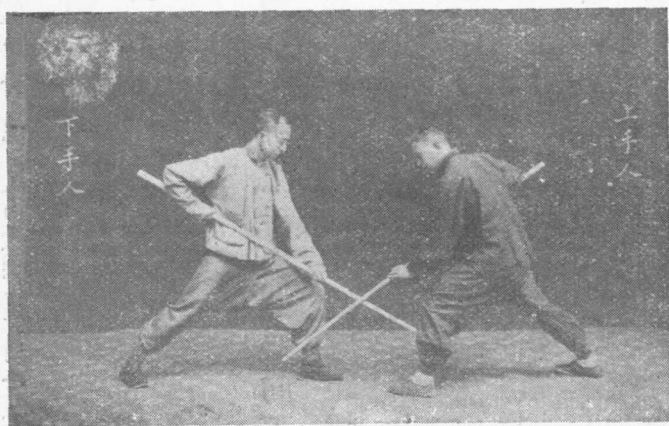
時下手人。右足先微橫。向外、撇、勁。左足再向下。手起點開一大步。兩足成正日字形。距離二尺四五寸。兩腿極力彎曲。身體極力下蹲。成矮、蹠、馬、步。同時兩手持棍。隨身轉。時朝上、高、舉。兩胳膊極力上伸。兩手握棍處。距離二尺七八寸。兩手虎口相對。棍尾向下。手起點。棍頭、與、棍、尾、成、水、平、線。兩足尖與前胸均向下。手起點左面。雙目廻視上手人。其式如第十九圖。

漁翁撐篙

承上式。二人各將右足退回。橫足、落、地。左手鬆開。右手握棍頭。由上、向、下、手、下、方。向後（卽上手）再向上。劃一大圓圈（卽打花）。左手握住棍之前節。棍頭直出右胯後方。兩足成丁字拗步。左膝、蓋、抵、於、右、膝、彎、裏、端。身體極力下蹲。二人動作完全。

少 林 棍 法

相同。其定式與拗步埋伏一般。無二（參觀第五圖）同時二人右足先開半步。左足再各開一步。二人均成前弓後箭步。二人左足距離尺餘。同時上手人用棍尾直向下。下手人左足背刺去。棍頭直出右腋後方。身體傾向下。手起點。雙目視下。手人腿部。下手人見上手人棍刺來。同時亦向上。手人腿部用棍尾還刺去。適與上手棍相抵。觸兩棍。



第 二 十 二 圖 漁 翁 撐 篙

交。叉。互。相。撐。拒。兩。棍。尾。均。距。地。數。寸。下。手。人。棍。頭。直。出。右。腋。後。方。身。體。傾。向。上。手。起。點。雙。目。俯。視。上。手。人。腿。部。二。人。左。手。背。均。朝。上。右。手。心。均。朝。上。其。式。如。第。二。十。圖。

二龍吐鬚

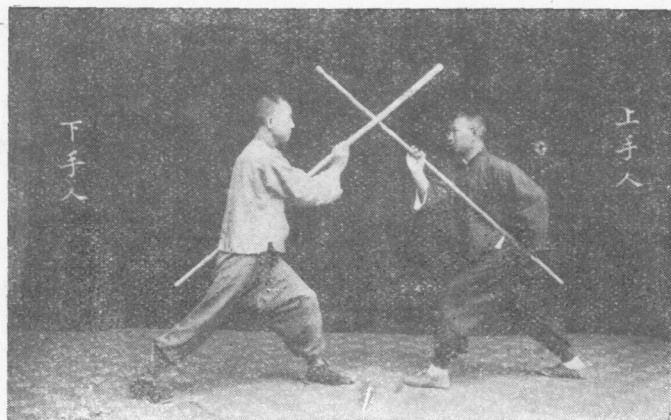
承。上。式。上。手。人。下。手。人。兩。足。原。地。均。不。動。上。手。人。擰。身。向。下。手。人。使。右。手。甩。棍。頭。直。向。下。手。人。顛。頂。摔。去。兩。手。握。棍。處。距。離。二。尺。七。八。寸。左。手。置。於。右。膀。外。棍。尾。斜。出。左。膀。後。方。棍。頭。斜。出。身。體。前。上。方。右。手。與。左。足。上。下。相。照。雙。目。平。視。下。手。人。頭。部。同。時。下。手。人。擰。身。向。上。手。人。使。右。手。甩。棍。頭。直。向。上。手。人。顛。頂。摔。去。兩。手。握。棍。亦。距。離。二。尺。七。八。寸。左。手。置。於。左。膀。外。棍。尾。斜。出。左。膀。後。下。方。棍。頭。斜。出。身。體。前。上。方。右。手。與。左。足。上。下。相。照。雙。目。

少 林 棍 法

平視上。手人頭部。兩棍交。又互  
相。對。抗。二。人。身。體。均。向。前。微。傾。  
其式如第二十一圖。

舢斗倒翻

下。手。人。右。足。向。前。開。一。步。右。腿  
曲。膝。左。腿。登。直。兩。足。距。離。二。尺  
六。七。寸。成。前。弓。後。箭。步。同。時。右  
手。用。力。使。棍。頭。砸。落。上。手。人。之  
棍。頭。趁。勢。掉。棍。尾。用。棍。尾。之。一  
節。直。擗。上。手。人。之。頭。部。其。時。棍  
頭。已。換。入。左。手。右。手。已。握。棍。尾。



第 二 十 一 圖 二 龍 吐 鬚



之前節。上手人待下，手人張棍，尾、擗、砸、時。左足先向上，手右方（即上手起點右面）開一大步。右足不動。同時，右手將棍頭向懷中捺下。左手使棍尾高起，至頭部時，適下手人之棍尾已張至近顛頂處。上手人趁勢用棍尾在下，手人棍尾之裏端攔住。然後用力將下手人之棍尾按至下方。趁勢順着下手人之棍橫掃下手人之手指。二人互



第 二 十 二 圖 筋 斗 倒 翻

視、兩、手。此式練習時不停。因其中含有極奧妙之着法。特由此處照像。如果二人再開步拍照。則此中鈎心鬥角之關鍵。不易明瞭矣。餘法當於下式動作中敘明。其式如第二十二圖。

神棒趕山

承上式不停。上手人趁勢順下。手人之棍橫掃。下手人之手指。下手人亦趁勢向下。手左方（即下手起點左面）橫走。即由上手人之棍下端亦橫掃。上手人之左脇。上手人亦向上。手起點。右方橫走。二人追逐。由一步至三步爲止。要看地勢寬窄。下手人用棍尾橫掃。上手人之腰脇。時追至極處。上手人急向後退。左足登直。向下。手開。右足曲。膝下。手人之棍落空。上手人再掉棍頭。向下方擋住。下手人之棍尾兩棍交叉。互相抵抗。上手

人之棍頭。下手人之棍尾。均距地數寸。上手人之棍尾。斜出左肘腋後方。棍端緊靠腹部。身體傾向下手人。雙目俯視下手人之足部。下手人之定式。走至右足在前。曲膝。左足在後。登直。兩足距離二尺七八寸。成前弓後箭步。棍端緊貼腹部。棍頭斜出左肘左腋後方。雙目俯視上手人之足部。其式如第二十三圖。

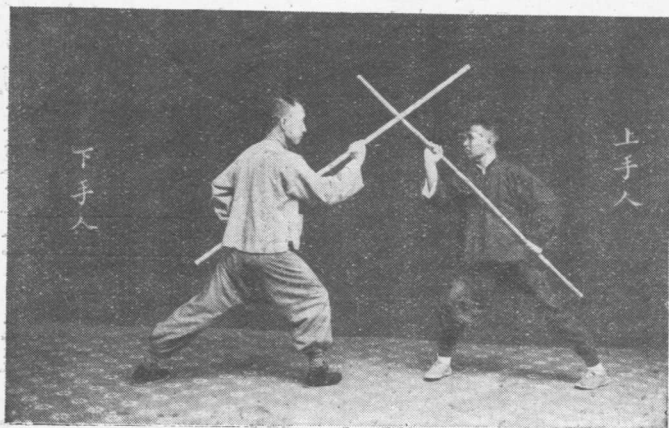
槍棒交鋒



第 二 十 三 圖 神 棒 起 山

少 林 棍 法

上手人。下手人。承上式。二人兩  
足原地均不動。仍爲右弓左箭  
步。同時下手人視上手人擋住  
下方之棍尾。遂將棍高舉。仍用  
棍尾斜砍上手人頭部。上手人  
見下。手人向頭部砍來。亦將在  
下之棍頭朝上高舉斜攔。下手  
人之棍尾。上手人之棍尾斜出  
左胯後方。左手緊貼左胯。下手  
人之棍頭斜出左胯後方。左手  
緊貼左胯。二人之右胳膊均要



第二十四圖 槍棒交鋒

彎曲如半月形。兩手握棍之距離仍約二尺五六寸。上手人之棍頭與下手人之棍尾互相抗拒。二人互視右手。其式如第二十四圖。

流星趕月

上手人先用棍頭按住下手人之棍尾。右手用力使棍頭砸落。下手人之棍尾趁勢掉棍尾之一節直向下。下手人之頭部摔去。其時棍頭已換入左手。右手已握棍尾之前節。下手人待上手人張棍尾摔砸時。左足先向下。右手方（下手起點右面）橫開一大步。右足不動。同時右手將棍尾向懷中按下。左手使棍頭高起。至頭部時。適上手人之棍尾已張至近顛頂處。下手人趁勢用棍頭在上。手人棍尾之裏端攔住。然後用力將上手人

少林棍法

之棍尾。捺至下方。趁勢順着上、  
手人之棍橫掃上手人之手指。  
上手人速將右足向上手左方。  
(即上手起點左面)橫開一  
大步。成爲右腿曲膝。左腿登直。  
前弓後箭步。已閃開下手人之  
棍頭。上手人之棍頭斜出左肩。  
左手與肩平。擰身扭視下手人  
之左手。下手人之定式。左腿曲  
膝。右腿登直。棍尾之一節緊貼  
胸部。棍頭微低。目視上手人右



第二十五圖 流星趕月

手。此式練習時不停。因其中含、有、極、奧、妙、之、着、法。特由此處照像。如至終點照像。則此中、鈎、心、鬥、角、之、關、鍵。不易明瞭矣。餘法當於下式動作中敘明。其式如第二十五圖。

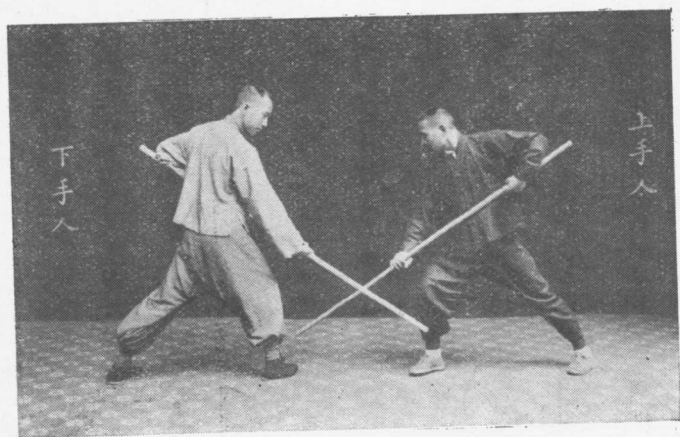
流星趕月變動式

承上式不停。下手人趁勢順上手人之棍橫掃上手人之手指。上手人亦趁勢向上手左方（即上手起點左面）再橫開左足一步。順着下手人棍之下端亦橫掃下手人之左脇。下手人亦向下手右方（即下手起點右面）橫走。二人追逐由一步至三步爲止。要隨地勢寬窄。上手人用棍尾橫掃下手人之腰脇。時追至極處。下手人急向下手後方退。左足登直。右腿曲膝。成右弓左箭步。上手人之棍即落空。下手人再掉棍尾向下方。

少 林 棍 法

擋住。上手人之棍尾。上手人之  
定式。走至右足在前曲膝。左足  
在後登直。成前弓後箭步。棍頭  
斜出左。肘左腋後方。棍端貼腹  
部。身體傾向下手人。目視下手  
人之右手。下手人棍頭斜出左  
肘左腋後方。棍端緊貼腹部。目  
視上手人之右手。二人之棍尾  
距地均約數寸。互相撐拒。其式  
如第二十六圖。

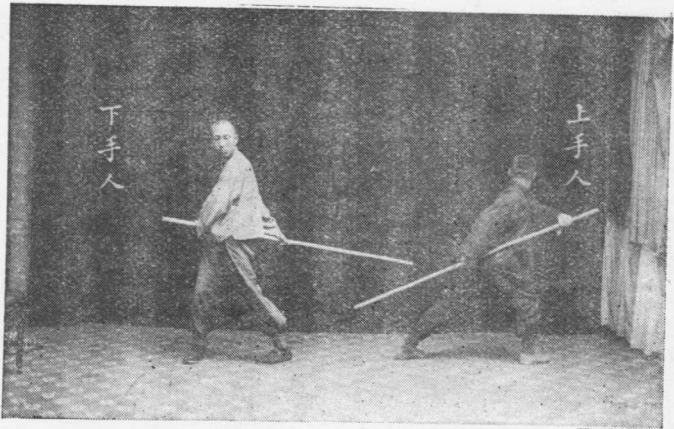
乞 丐 奔 門



第 二 十 六 圖 流 星 趕 月 變 動 式



上手人。左足先向上手起點。橫墊半步。右足再向上手起點。開一步。足尖極力朝裏鉤勁。向右方（上手起點右面）兩足距離一尺餘。成倒八字步。同時兩手持棍。隨身前帶。左手握棍頭。緊貼右膀。右手握前節。斜伸臀部後方。與左足上下相照。兩手心均朝下。擰身扭項。由上手右方回頭。目視下手人。同時下手人左足亦先向下手起點。橫墊



第 七 十 二 圖 乞 巧 奔 門

半步。右足再向下手起點。開一步。足尖極力朝裏鉤勁。向右方。  
（下手起點右面）兩足距離一尺餘。成倒八字步。同時兩手持棍。隨身前。帶左手握棍頭。緊靠右胯。右手握前節。斜伸臀部後方。與左足上下相照。兩手心均朝下。擰身扭項。由下手右方回頭。目視上手人。二人之棍尾。距離地尺許。此係過渡法。練習時不停。其定式。當在下式動作敘明。其式如第二十七圖。

當頭棒喝 第一動作

承上式。似停未停時。二人同時動作。上手人。先將左足向下手。  
（上手起點之前面）橫墊半步。右足再由左足後。超過左足。  
向下手（上手起點之前面）再開一步。右腿曲膝。左腿登直。  
成前弓後箭步。同時兩手持棍。隨身體轉時。使棍尾。由下方橫

掃下。手。人。之。腿。部。下。手。人。亦。將  
 左。足。向。上。手。一。即。下。手。起。點。之  
 前。面。一。橫。墊。半。步。右。足。再。由。左  
 足。後。超。過。左。足。向。上。手。一。即。下  
 手。起。點。之。前。面。一。再。開。一。步。成  
 右。弓。左。箭。步。同。時。兩。手。持。棍。隨  
 身。體。轉。時。使。棍。尾。由。下。方。橫。掃。  
 上。手。人。之。腿。部。其。定。式。與。二。十  
 六。圖。一。見。上。一。般。無。二。同。時  
 上。手。人。兩。足。不。動。兩。手。持。棍。高。  
 起。再。用。棍。尾。直。向。下。手。人。頭。部。



第 二 十 八 圖 當 頭 棒 喝 第 一 動 作

斜。砍。棍頭斜出左胯後方。棍之中節緊貼胸腹。棍尾順右肩斜向上。右胳膊曲如半月。目視下手人。同時下手人兩足承上式不動。兩手持棍高起。再用棍尾直向上。上手人頭部斜砍。適於上手人之棍尾相觸。兩棍交叉。互相對抗。下手人一切姿式與上手人完全相同。其式如第二十八圖。

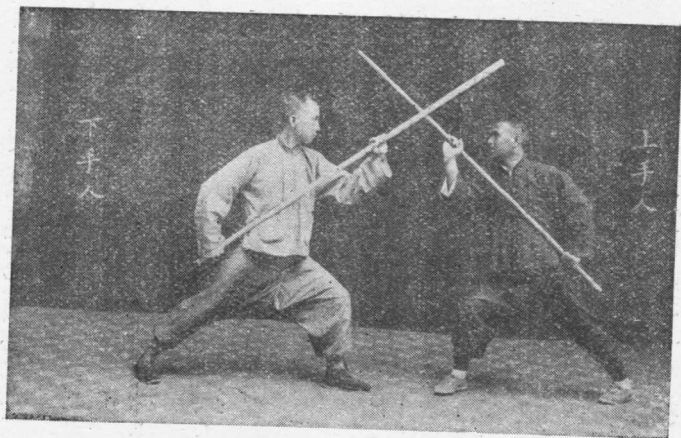
當頭棒喝定式

上手人兩足不動。兩手握棍用力。將下手人之棍尾按至下方。下手人趁勢微退。右足左足急向上。手開一步。左腿曲膝。右腿登直。兩足距離二尺七八寸。成前弓後箭步。同時將棍尾撤至右胯後方。即用棍頭向上。上手人頭部摔砸上手人。仍用棍尾擋住。下手人之棍頭。上手人之棍尾。與下手人之棍頭互相抗拒。

棍端各貼自己胸腹。兩手握棍之距離各約二尺七八寸。上手人之右手。下手人之左手。均如半月形。二人互視。此式練習時不停。因恐讀者不易明瞭。由此附圖。其式如第二十九圖。

金槍刺脇

上手人承上式不停。復將下手人之棍頭向外。按下。待下手人之棍頭已離中門時。上手人遂即用棍尾直向下。手人左脇部。



第 二 十 九 圖 當 頭 棒 喝 定 式

少 林 棍 法

刺。來。下。手。人。卽。用。棍。頭。向。外。撥。  
開。撥。至。上。手。人。棍。尾。離。中。門。時。  
連。壓。帶。擠。已。至。膝。部。下。手。人。速。  
將。左。足。退。回。距。右。足。約。一。尺。足。  
尖。觸。地。足。踵。提。起。身。體。直。立。棍。  
尾。斜。出。右。肩。上。方。棍。頭。距。左。膝。  
約。一。尺。餘。目。視。上。手。人。之。右。手。  
上。手。人。棍。頭。置。於。左。腋。左。手。置。  
左。乳。下。身。體。傾。向。下。手。目。視。下。  
手。人。之。左。手。其。式。如。第。三。十。圖。



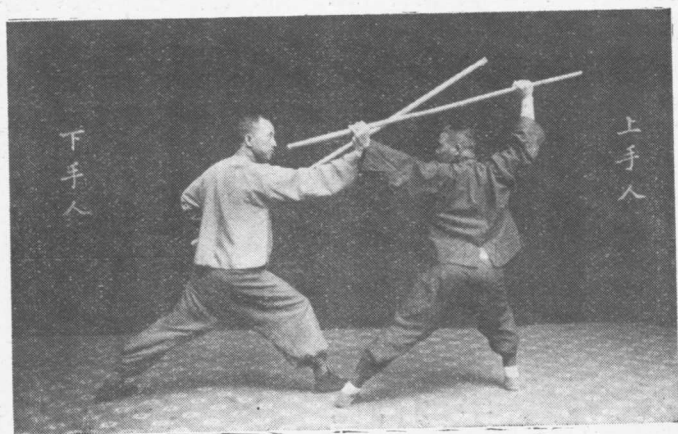
第 三 十 三 圖 金 槍 刺 勝



# 第四章

## 連環蓋頂

下手人左足落地。右足向上手起點。開一步。右腿曲膝。左腿登直。兩足距離約三尺。成前弓後箭步。同時兩手持棍。用棍尾直向上。上手人顛頂。擗去。右手直向上。手伸出。左手握棍頭。置於左脇。目視上手人顛頂。同時上手人速向上。手起點退一步。右腿



第三十一圖 連環蓋頂



曲膝。左腿登直。左足與下、手人之右足相並。身向上手右方。成前弓後箭步。同時兩手持棍。朝上高舉過頂。約數寸架住。下、手人之棍尾。下、手棍自不能近我。棍頭向下。手棍尾向上。手雙目扭視下、手人。其式如第三十一圖。

雙龍奪珠

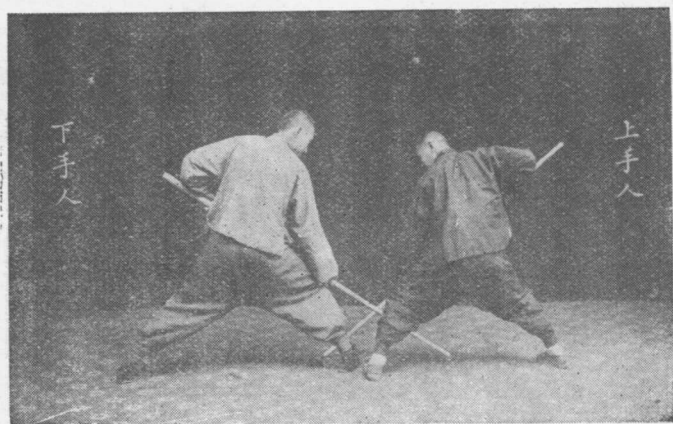
承上式。上、手人已架住下、手人之棍尾。復趁勢合扣棍頭。已將下、手人之棍尾捺至膝蓋下。端棍頭已拄地。插於下、手人右足裏端。左手靠近左膝蓋。棍尾斜出右肘後方。兩足成正「」字馬步。身體極力下蹲。兩足尖均向上手右方。（即上下起點之右面）目視下、手人之右手。同時下、手人兩足就原地。改爲馬步。距法距離遠近。仍如上式。棍尾已插於上、手人左足之裏端。

法棍林少

拄地。右手握棍處。靠近右膝蓋。棍頭斜出左脇左肘後方。身體極力下蹲。兩足尖與前胸。與上手人同向一處。目視上手人之左手。其式如第三十二圖。

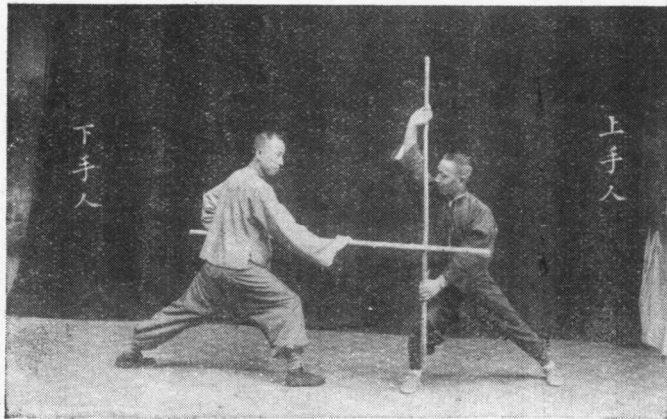
橫掃千軍

下手人之棍尾。已被上手人之棍頭壓捺於膝蓋下端。上下皆無出路。惟有向下手抽退之一法。右足先向下手起點邁回一步。左足原地上。手橫邁數寸。



珠奪龍雙 圖二十三第

轉向上手。足尖已向上手起點。開  
之右角。右足再向上手起點。開  
一大步。足尖亦向上手起點。右  
角。右腿曲膝。左腿登直。成前弓  
後箭步。距離仍約二尺七八寸。  
其時棍已抽出。隨着身體轉時。  
用棍尾直向上。手人腰部橫掃。  
由左至右。適劃成圍身一平圓。  
圈。左手棍頭停於左脇。右手伸  
於前方（上手）棍頭棍尾成  
水平線。目視上手人腰部。同時



第 三 十 三 圖 橫 掃 千 軍

上手。人右足作轉。軸左足速向上手起。點開回一步。右腿曲膝。左腿登直。成前弓後箭步。兩足尖斜向下手起。點右角。身體轉回時。見下。手人之棍尾橫掃而來。趁勢將棍上下豎直。已將下手人之棍尾撐離中門。棍頭距右足背數寸。左手置於右膝蓋上方。棍尾朝上直豎。右手握棍尾。置於頭部上方。目視下手人。其式如第三十三圖。

鼎足分爭 第一動作

上手人將下。手人之棍撐出中門。後下手人之顛頂適已。空虛趁勢用棍尾直向下。手人頭部。摔去。左手握棍頭。置於腹部。右手向下。手起。點上伸。棍尾斜向上方。兩足承上式不動。下手人見上。手人棍來。雙手向顛頂上方平舉架住。上手人之棍身體。

前胸。擰向上手正面。棍尾棍頭。  
成水平線。棍頭平向上手起點。  
右角。兩足承上式。右弓左箭步。  
不動。二人互視。其式如第三十  
四圖。

鼎足分爭定式

上手人。見下手人兩手舉棍。身  
體下部完全空虛。趁勢橫退。右  
足數寸。足尖向上手右方。 (即  
上手起點之右面) 左足在後  
提踵。距右足約一尺。左膝彎抵



第 三 十 四 圖 鼎 足 分 爭 第 一 動 作

少 林 棍 法

於右膝彎裏端。成丁字拗步。身體極力下蹲。同時右手握棍尾。端由上猛向後。按用棍頭由下方直向下。手人下部擡去棍頭。距地尺餘。棍尾斜出右肘右腋後方。目視下手人腿部。同時下手人見上手人之棍頭擡來。右足猛向下。手左邊橫邁一步。已閃過上手人之棍頭。兩足仍爲右弓左箭步。距離約二尺七八寸。上手棍頭既已落空。下手人



第三十五圖 鼎足分爭定式

遂用棍尾。猛向上。手人之棍頭。蓋住目視。上手人之左手。其式如第三十五圖。

金剛伏虎

承上式。上手人用力挑起。下手人之棍尾。互相撓拒。同時直向上。手右面捺下。上手人之棍頭。已將下手人之棍尾按於膝蓋。下端二人均改馬步矮踭法。上手人之棍頭拄地。止於下手人右足裏端。下手人之棍尾亦拄



第 三 十 六 圖 金 剛 伏 虎

少林棍法

地止於上手人左足裏端。兩棍交叉互相撐拒。上手人之棍尾斜出右肘右胯後方。左手握棍頭之一節。與左膝貼近。身體極力下蹲。目視下手人之右手。下手人之棍頭斜出左肘左腋後方。右手握棍處亦與右膝貼近。目視上手人之左手。其式如第三十六圖。

架海金樑

下手人兩足原地不動。兩胳膊用力使棍尾挑起。上手人之棍頭挑至頭部時。上手人先退左足。向上手起點。再換右足。向下手開一步。右腿曲膝。左腿登直。成前弓後箭步。兩足距離二尺七八寸。足尖斜向下。手右角同時。兩手抽回。棍頭掄起。棍尾趁勢直向下手人頭部。擗下手人。趁勢兩手將棍平舉。過頂架。



住。上、手、人、之、棍、尾。上、手、人、之、棍、頭。緊貼左膀。左手置左乳下方。目視下、手、人、顛、頂。下、手、人、棍、頭。斜向上、手、右、角。棍、尾斜向下、手、右、角。前胸擰至正面。向上、手、起、點。目視上、手、人。其式如第三十七圖。

靈貓捕鼠

下、手、人。趁勢退右足。左足向上、手、起、點、開、一、步。兩、足、距、離、約、三、尺。兩、足、尖、均、向、右、方。（即下、手、



第 三 十 七 圖 架 海 金 樑

少林棍法

起點右面。兩腿彎曲。成馬步。跔法同時。合扣棍頭。將上手人。之棍尾。拿下。按至左膝蓋。下端。棍頭在左。足外方。拄地。左手握棍頭之上端。緊貼左膝裏端。棍尾斜出右脇後上方。目視上手人之右手。上手人兩足原地不動。棍頭斜出左肘左腋後方。棍尾被下。手人之棍頭。捺住。止於下。手人左足裏端。尺許。右手握棍。置於右膝外方。身體傾向下。

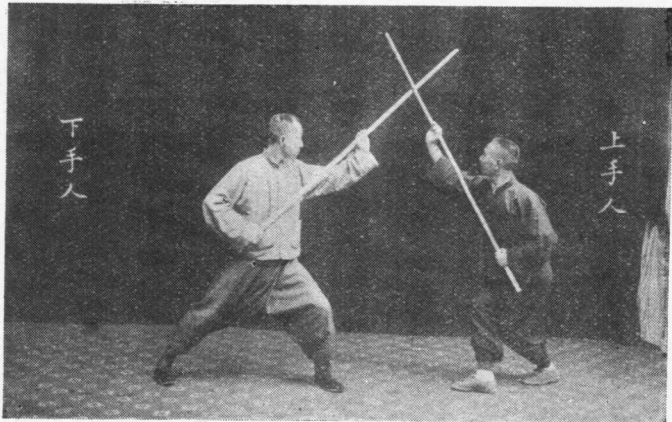


第三十八圖 靈貓捕鼠

手目視下。手人之膝端。其式如  
第三十八圖。

靈貓捕鼠變動式

承上式。下。手。人。兩。足。原。地。不。動。  
右。手。先。鬆。開。棍。尾。之。一。端。左。手  
握。棍。頭。趁。勢。用。棍。尾。向。上。手。人  
之。頭。部。摔。去。棍。尾。摔。出。後。速。換  
右。手。握。棍。頭。左。手。握。棍。尾。之。一  
端。右。手。置。於。右。胯。棍。尾。朝。上。斜  
豎。左。胳膊。伸。去。微。曲。目。視。上。手  
人。同。時。上。手。人。左。足。原。地。右。足



第 三 十 九 圖 靈 貓 捕 鼠 變 動 式

退至左足前約一尺。左膝蓋抵於右膝彎裏端。成丁字拗步。同時握棍。原地向上高起。趁勢用棍尾掛出。下手人之棍尾。下手人之棍。自離中門。上手人之左手。仍貼腹部。左端。右手朝上斜伸。二人棍端均貼前胸。上手人目視下手人之棍端上方。其式如第三十九圖。

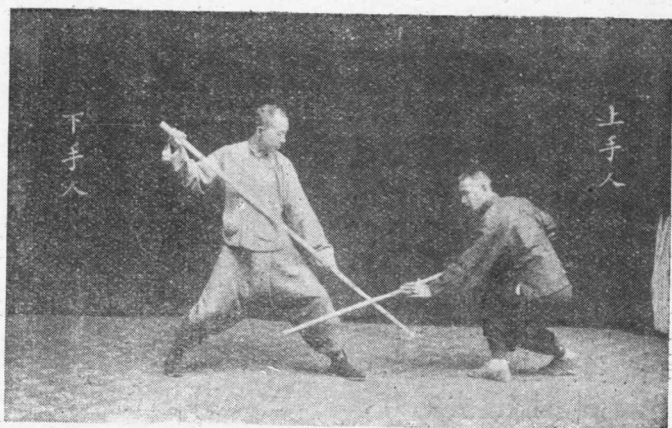
抽樑換柱

上手人兩足原地不動。身體極力下蹲。趁勢將棍尾由上方掉回。置於右脇後方。速用棍頭由下方直向下。下手人左腿擺去。目視下手人之膝部。下手人見上手棍來。趁勢將棍尾由上挪至下方。擋住上手人之棍頭。上手人之棍頭已離中門。落空。斜向下。下手人左膝前方。兩棍距地均約一尺。下手人之棍頭斜出右

肩上方。右胳膊彎曲。如半月形。  
棍端緊貼胸部。目視上手人之  
左手。其式如第四十圖。

猛虎翻身

上手人承上式。右足改爲前弓  
後箭步。由下方撤回。棍頭復用。  
棍尾直向下。下手人之頭部擗去。  
下手人速用棍尾向後撥開。  
（卽下手起點左面）上手人趁  
下。下手人舉棍撥時。順式直刺下。  
下手人之左脇。下手人左足速向



第 四 十 圖 抽 樑 換 柱

法棍林少

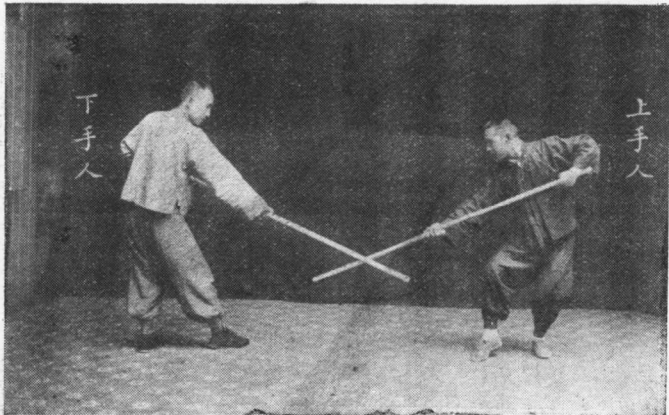
下手起點開一步。兩足尖向下。手起點距離約二尺。成斜卍字步。其時上手人之棍尾已落空。下手人之定式。擰身由右方（下手右面）回頭。目視上手人之右手。右手棍頭高舉。顛頂尺許。棍尾斜向上。手起點下垂。與上手之棍相觸。上手人身體傾向下。手起點目視下手人之腰部。其式如第四十一圖。

下手人回身埋伏第一動作



身翻虎猛圖一十四第

下。手。人。趁。勢。轉。身。一。向。右。轉。身。  
係。下。手。起。點。左。面。一。轉。身。後。右。  
足。提。踵。足。尖。觸。地。兩。足。距。尺。餘。  
身。體。重。點。移。於。左。腿。同。時。棍。過。  
頂。棍。頭。握。於。左。手。置。於。腹。部。右。  
手。握。中。節。直。向。上。手。人。下。部。刺。  
去。上。手。人。右。足。向。左。方。一。上。手。  
起。點。左。面。一。橫。邁。一。步。已。閃。開。  
下。手。人。之。棍。尾。再。用。棍。尾。向。右。  
一。上。手。起。點。右。面。一。撥。開。下。手。  
人。之。棍。尾。其。棍。已。離。中。門。落。空。



第 四 十 二 圖 回 身 埋 伏 第 一 動 作

上手人右足尖觸地。足踵提起。兩腿彎曲。身體重點移於左腿。棍頭貼左肘左脇。左手貼左乳部。二人棍尾距地尺許。目視下手人之右手。下手人目視上手人之右手。兩棍抵觸。其式如第四十二圖。

回身埋伏第二動作

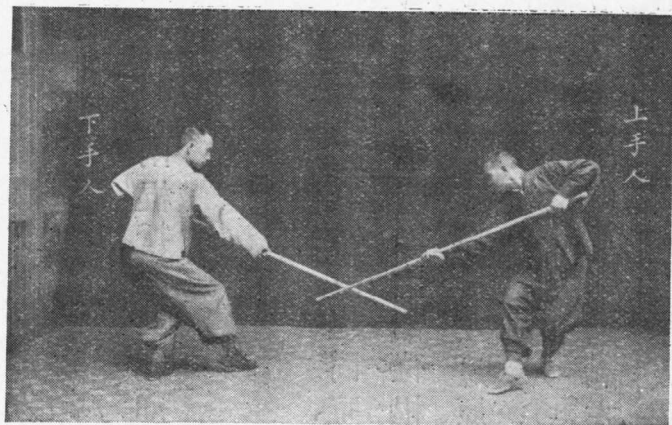
下手人右足微退。仍爲足尖觸地。足踵提起。身體微起。同時、搵、回、棍、尾。仍用棍尾重向上手人之膝部刺來。兩手之部位棍之高矮完全與上式相同。上手人見下手人棍尾刺來。左足原地不動。右足微向右方（上手起點右面）挪數寸。仍爲足尖觸地。足踵提起。趁勢抽棍。仍用棍尾向左方（卽上手起點左面）撥出。下手人之棍尾。下手棍尾自離中門落空。上手人兩手



之部位與上式完全相同。兩棍尾、交叉。距地約一尺。二人互視。其式如第四十三圖。

回身埋伏定式

承上式。下人兩足原地原樣。微向下蹲。兩手速抽棍尾。重用棍尾再刺上人。人之膝部。兩手之部位。棍之高矮與上式一般。無二。目視上人。人之腿部。同時上手人見下。手棍來。右足向左。上手起點左面。邁數寸落。



第 四 十 三 圖 回 身 埋 伏 第 二 動 作

少 林 棍 法

地。左足再向下手起點開一步。兩足距離二尺六七寸。成卍字形馬步。踞法。身體極力下蹲。兩足尖向右方。上手起點右面。同時棍尾由上方掉回鬆出。棍頭擋住下手人之棍尾。下手人之棍尾自離中門。距上手人之左膝約數寸。上手人之棍尾斜出右肩上方。右胳膊拳曲。目視下手人之棍尾。其式如第十四圖。



第十四圖 第四回身埋伏定式

魚躍龍門

承上式似停未停時。上手人兩足原地。改爲前弓後箭步。身體亦擰向下。左手握棍頭。藏於右腋底。下。速用棍尾。由側面直劈。下手人之顛頂。左胳膊緊貼胸腹。右胳膊斜向上伸。目視下手人之頭部。同時下手人右足速向下手起點退一步。左腿曲膝。右腿登直。成前弓後箭步。趁上手棍劈來時。棍尾由下方向



第 四 十 五 圖 魚 躍 龍 門

上高起。自然掛出。上手之棍。目視上手人之右手。此式練習時不停。因此處場子緊。湊着法。玄妙。特拍此圖。以便宜學習。其式如第四十五圖。



## 第五章

### 赭龍攻地

承上式未停時。下手人兩足不動。將棍尾由上方撤回。置於右脇。其時已將上手人之棍尾掛出外門。趁勢由下方鬆出棍頭。直向上。手人之左膝擡去。同時上手人見下手棍來左腿。速向。下手起點伸直已閃過。下手人之棍頭趁勢用棍頭之一端捺住。下手人之棍頭。下手人之棍頭已拄地。上手人之棍頭亦距地數寸。棍尾伸出右肘右肩上方。右腿極力彎曲。左腿伸直。身體重點移於右腿。兩足尖向右方（上手起點右面）成爲單邊步。身子微伏。目視下手人左膝。下手人左手貼近左膝。目視

上手人之腿部。其式如第四十六圖。

泰山壓頂

下手人。右足向上手起點開一步。右腿曲膝。左腿登直。兩足距離。仍爲二尺六七寸。成前弓後箭步。同時左手抽回棍頭。置於左胯。趁勢用棍尾由上方直擗上手人之頭部。右胳膊斜伸。如半月形。目視上手人頭部。上手人退回左足。距右足一尺餘。足



第 四 十 六 圖 龍 龍 攻 地

法 棍 林 少

踵微提。兩腿彎曲。同時見下、手、棍、尾、蓋、頂、趁勢。兩手舉棍過頂架住。下手之棍兩手握棍之距離約三尺。棍尾向上。手棍頭向下。手目視下手人之右手。其式如第四十七圖。

雀地圍籠

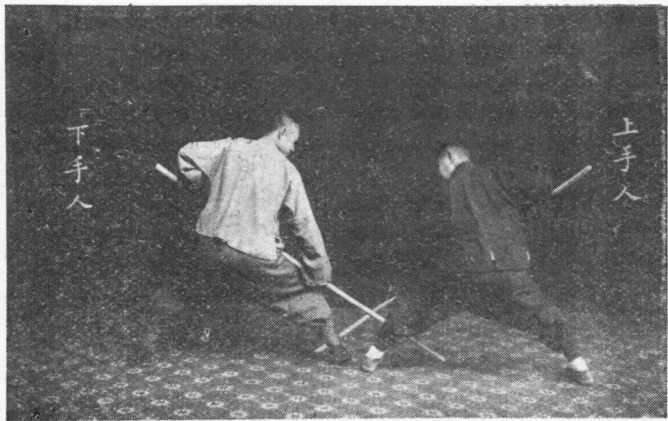
上手人左足向下手邁半步。兩足尖仍向右方。（上手起點右面）成馬步。跔法。兩腿極力彎曲。同時兩手合扣。將下手人之



頂 壓 山 泰 圖 七 十 四 第



棍拿。下捺於膝蓋下方。下手人亦隨退左足。亦成馬步。跬法。兩足尖與上手人同向一處。二人兩足距離各約二尺七八寸。兩棍互相交叉。下手人之棍尾插於上手人之左足裏端。拄地。右手握棍處緊貼右膝。棍頭斜出左脇後方。目視上手人之膝蓋。上手人之棍頭插於下手人右足裏端。亦拄地。左手握棍處在左膝前。棍尾斜出右肘右腋後。



第 四 十 八 圖 雀 地 圍 籠

圖。方。目。視。下。手。人。之。右。手。棍。端。各。貼。自。己。腹。部。其。式。如。第。四。十。八。

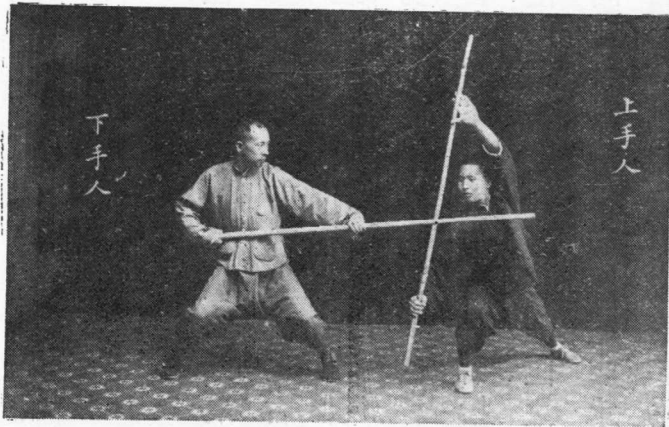
漁翁撒網

下。手。人。之。棍。尾。已。被。上。手。人。捺。住。上。下。左。右。皆。無。出。路。遂。將。右。足。向。下。手。起。點。開。一。步。兩。足。尖。均。向。右。方。（下。手。起。點。之。右。面。）距。離。約。二。尺。六。七。寸。成。馬。步。蹤。法。兩。腿。極。力。彎。曲。身。體。極。力。下。蹲。兩。手。持。棍。於。開。右。足。時。趁。勢。由。下。方。抽。回。隨。着。身。體。橫。平。轉。回。下。手。起。點。速。將。棍。頭。掉。入。右。手。左。手。握。中。節。再。平。着。掄。棍。直。向。上。手。人。之。腰。部。橫。掃。其。時。棍。已。圍。着。週。身。劃。成。一。匝。之。平。圓。圈。右。手。棍。頭。置。於。右。脇。左。手。向。上。手。斜。伸。棍。頭。棍。尾。成。水。平。線。目。視。上。手。人。之。腰。部。同。時。上。手。人。見。下。手。棍。橫。掃。腰。部。左。足。

速、向、上、手、右、角、退、一、步、右、腿、曲、  
 膝、左、腿、登、直、成、右、前、弓、左、後、箭、  
 步、趁、勢、掉、棍、頭、朝、下、左、手、握、棍、  
 尾、朝、上、向、右、腿、外、方、將、下、手、人、  
 之、棍、推、出、下、手、人、之、棍、尾、已、離、  
 中、門、落、空、上、手、人、之、棍、上、下、豎、  
 直、右、手、距、右、膝、外、方、約、一、尺、目、  
 視、下、手、人、左、手、其、式、如、第、四、十、  
 九、圖。

再出岐山

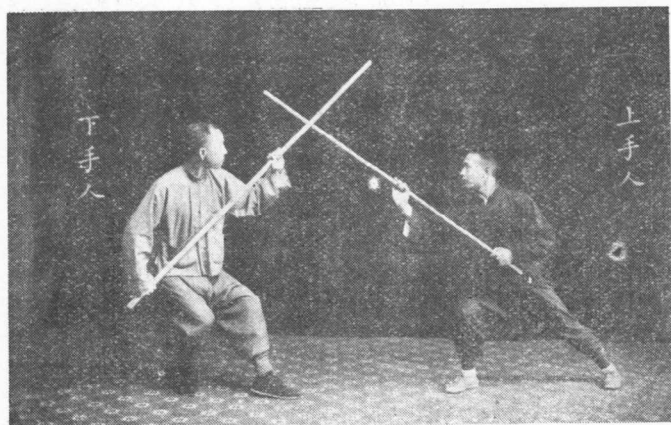
上手人右足不動左足微向上



第 四 十 九 圖 漁 翁 撒 網

少 林 棍 法

手正面遷動數寸。仍爲右前弓  
左後箭步。趁勢將下手棍尾向  
外。拿下甩出。棍頭直向下。手人  
頭部。擗去。左手握棍尾極端。置  
左脇。右胳膊如半月形斜伸。下  
手人見上手人棍來。速退左足。  
距右足前尺餘。左足尖觸地。足  
踵提起。兩腿彎曲。身體重點移  
於右腿。趁勢用棍尾掛出上手  
人之棍。右手握棍頭。置於右胯  
後下方。棍端緊貼腹部。棍尾由



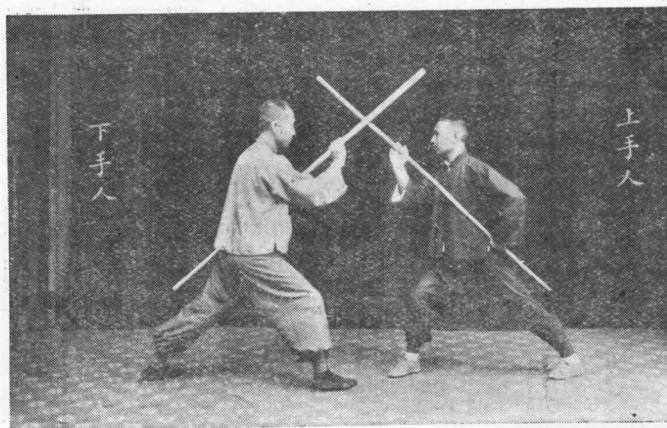
第 五 十 五 圖 再 出 岐 山

第 五 章

左肩斜向上方。左胳膊微曲。如半月形。兩棍交叉。目視上手人之棍頭。其式如第五十圖。

平地翻車第一動作

下手人掛出。上手人之棍。左足遂即落實。右足向上。手起點開一步。右腿曲膝。左腿登直。兩足距離二尺七八寸。成前弓後箭步。趁勢甩棍頭直向上。手人之頭部。擗去。左手握下節。置於腹部。右手握棍頭。前伸。如半月形。



第 五 十 圖 平 地 翻 車 第 一 動 作

棍尾斜出左胯後方。目視上手人。同時上手人見下手人棍頭、  
捧來。兩足原地不動。仍爲右弓左箭步。再用棍頭向上擋住、  
下手人之棍頭。上手人之左手緊靠左胯。棍尾斜出左胯後方。右  
胳膊前上伸。如半月形。兩棍頭交叉。目視下手人。其式如第五  
十一圖。

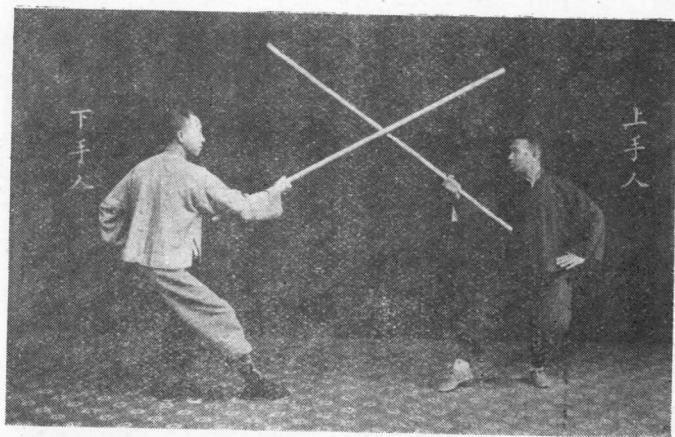
平地翻車第二動作

下手人右手用力捺下。上手人之棍頭捺至肩部時趁勢鬆開、  
左手右手單握棍頭。用棍尾直向上。上手人張去（俗名張棍）  
左手置於左胯。同時左足不動。右足退近左足。距離尺許。足尖  
觸地。足踵提起。身體重點移於左腿。目視上手人。同時上手人  
趁下手人張棍打來時亦趁勢鬆開。左手右手握棍頭直向下。

手。人。頭。部。摔。去。一。同。下。手。人。之。  
張。棍。左。手。亦。置。左。胯。右。路。膊。  
前。伸。如。半。月。形。同。時。亦。將。右。足。  
退。近。左。足。距。離。尺。許。足。尖。觸。地。  
足。踵。提。起。兩。腿。彎。曲。身。體。重。點。  
移。於。左。腿。兩。棍。交。叉。棍。尾。各。距。  
頭。部。一。尺。餘。上。手。人。目。視。下。手。  
其。式。如。第。五。十。二。圖。

平地翻車定式

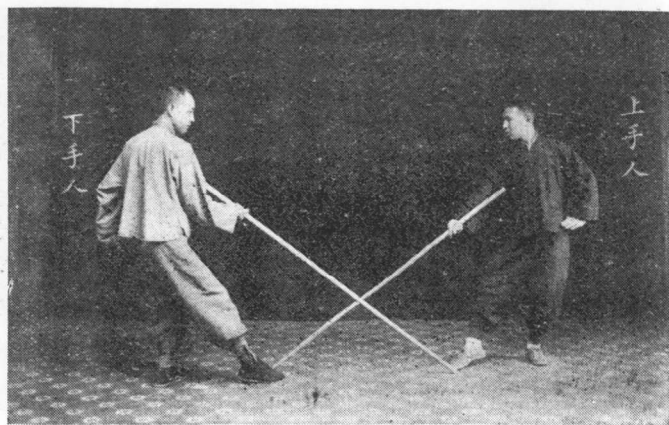
上。手。人。兩。足。原。地。不。動。左。手。亦。  
不。動。右。手。握。棍。頭。趁。勢。用。棍。尾。



第 五 十 二 圖 平 地 翻 車 第 二 動 作

少林棍法

直刺下。手人之右足背。棍頭順右胳膊。緊對右腋。右手與右足上下相照。下手人兩足原地亦不動。左手仍置左胯旁。右手握棍頭。趁勢用棍尾還刺。上手人之右足背。適與上手之棍相觸。各自撐離中門。兩棍十字交叉。互相撐拒。下手人之棍頭順右胳膊。緊對右腋。上手之棍尾拄地。止於下手人右足裏端。下手之棍尾拄地。止於上手人右足



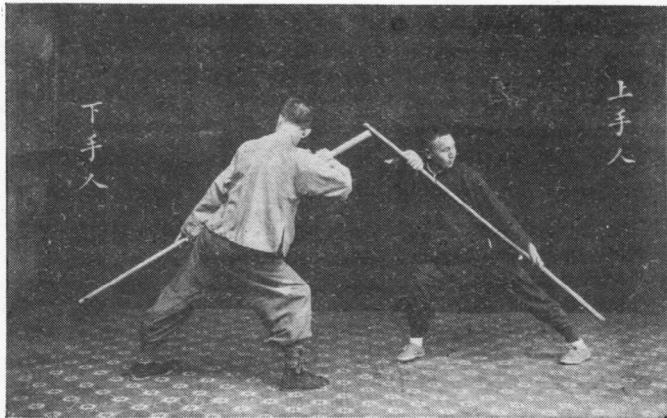
第五十三圖 平地翻車定式



裏端。二人互視右手。其式如第  
五十三圖。

罡風穿堂第一動作

上手人將右手之棍。由面前上  
方。拾至、上、手、起、點。左手遂握棍  
尾之一端。左足原地不動。右足  
向下手開一步。右腿曲膝。左腿  
登直。兩足距離二尺七八寸。成  
右前弓左後箭步。身體傾向  
下。手。右胳膊拳曲。右手與右肩緊  
靠。棍頭斜出右肩上方。棍尾順



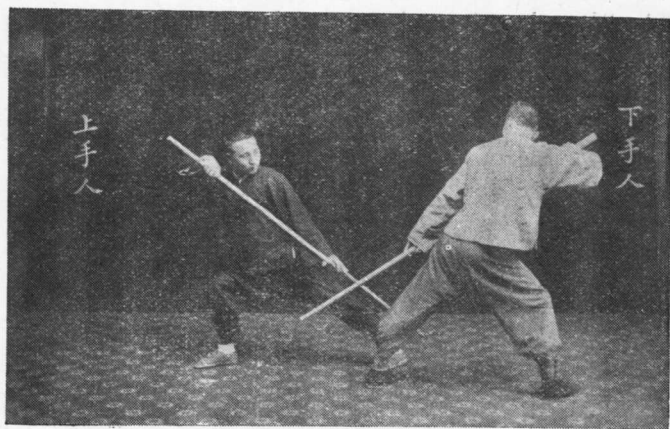
第 五 十 四 圖 罡 風 穿 堂 第 一 動 作

左腿斜向下。距左足尺許。棍端貼胸部。扭項回視。上手起點。同時下手人。將右手之棍。由面前上方。拾至下。手起點。左手趁勢。握住棍尾之一端。左足原地不動。右足向上。手開一步。右腿曲。膝左腿登直。成右前弓左後箭步。身體傾向上手。右胳膊拳曲。右手握棍處。與右肩緊靠。棍頭斜出右肩上方。棍尾順左腿斜向下。距左足尺許。棍端貼胸部。扭項回視。下手起點。二人棍頭已接近一處。其式如第五十四圖。

罡風穿堂第二動作

上手人。左足先向下。手起點。開一步。右足由左足後。再向下。手起點。超過一步。仍如上式。右腿曲膝。左腿登直。成爲右前弓左後箭步。身體仍向下。手傾側。兩手握棍之部位。棍頭棍尾之高

矮姿式與上式完全相同。同時下手人左足先向上手起點開一步。右足由左足後。再向上手起點超過開一步。仍爲右腿曲膝。左腿登直。成爲右前弓左後箭步。身體仍向上手起點傾側。兩手握棍之部位方向。棍頭棍尾之高矮姿式與上式完全相同。二人左足已至一線。相並距離約一尺。二人右足均已過門。各至上。下手兩棍尾十字交



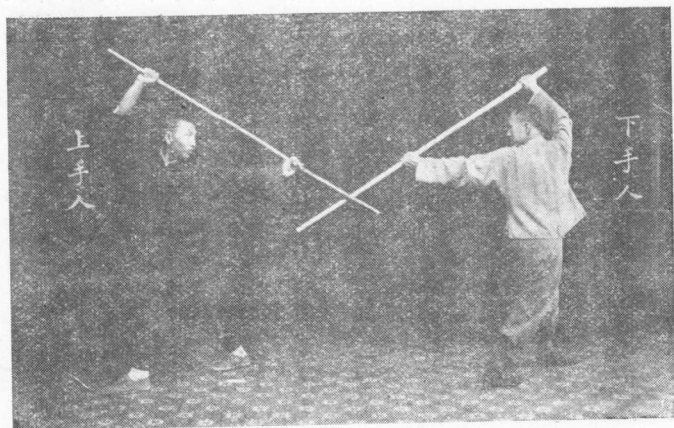
第 五 十 五 圖 罡 風 穿 堂 第 二 動 作

少 林 棍 法

叉。互相抵觸。距地約七八寸。上手人。扭項廻視。下手人之左手。下手人。扭項廻視。上手人之左手。其式如第五十五圖。

罡風穿堂定式

上手人。左足再向下手開一步。兩足成「斜」字形。距一尺五六寸。適至下手起點。兩腿微曲。兩手持棍。高舉過頂。右手棍頭。左頭部上方一尺餘。棍尾斜向上。手成斜坡形。左手握棍尾。向上。



第五十六圖 罡風穿堂定式

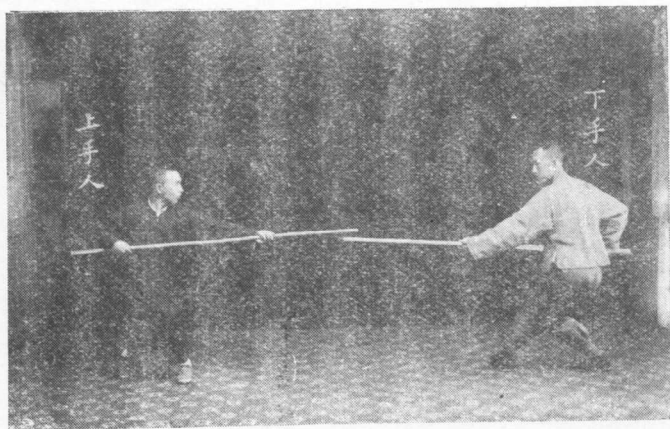
手伸直。上手人仍由下，手起點，右面，擰身，回頭。目視下手人之腰部。趁勢用棍尾刺去。同時下手人左足向上手起點開一步。兩足成斜， $\parallel$ 字形。距離一尺五六寸。適至上手起點。兩腿微曲。兩手持棍高舉過頂。右手棍頭在頭部上方一尺許。棍尾斜向下。手成斜坡形。左手握棍尾。向下手起點伸直。下手人仍由上手起點，右面，擰身，回頭。目視上手人之腰部。見上手人之棍刺來。趁勢還刺。已將上手人之棍尾撥開中門。其式如第五十六圖。

過關列陣

上手人至下手起點。由下手起點，左方，轉身，面向上手起點。右足微橫。足尖向右方。（下手起點右面）左膝蓋抵於右膝彎。

少 林 棍 法

裏端。兩腿如擰繩然。身體極力  
下蹲。同時棍由顛頂繞過鬆開、  
左手按下。左手旋即仍握棍尾  
之一端。右手棍頭直出右脇右  
肘後方。棍端貼胸部。棍頭棍尾  
成水平線。目視下手人。同時下  
手人至上手起點。由上手起點  
轉身面向下手起點。右足微橫。  
足尖向右方。（上手起點右面  
）左膝蓋抵於右膝彎裏端。兩  
腿如擰繩然。身體極力下蹲。同

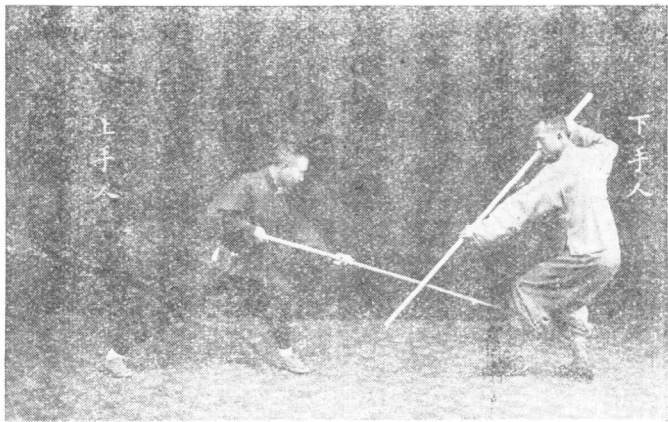


第 五 十 七 圖 過 關 列 陣

時棍由顛、頂、繞、過、鬆、開、左、手、右、手、握、棍、頭、按、至、右、脇、右、肘、後、方、左、手、旋、卽、仍、握、棍、尾、之、一、端、棍、端、貼、胸、部、棍、頭、棍、尾、成、水、平、線、目、視、上、手、人、其、式、如、第、五、十、七、圖。

三路進兵第一動作

上手人。右足先向上手起點開一步。左足再向上手起點開一步。左腿曲膝。右腿登直。兩足距離二尺六七寸。成前弓後箭步。



第 五 十 八 圖 三 路 進 兵 第 一 動 作

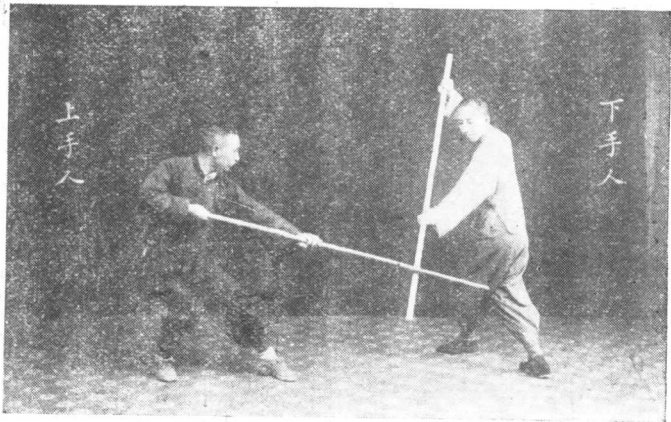
身體傾向上手。趁勢、用、棍、尾、直刺下。手人之膝部。下手人右足向上手起點退一步。左足提踵。足尖觸地。兩足距離尺餘。身體極力下蹲。重點移於右腿。右手持棍頭。提至右耳部。棍尾斜向下。距地數寸。將上手人之棍尾。向、右、方、（上手右面）撥、開、中、門。上手棍已、落、空。距地約一尺。距下手人之膝蓋裏端約數寸。上手人右手置腹部。下手人左手斜下伸。成坡形。下手人目視上手人之左手。上手人目視下手人之膝蓋。其式如第五十八圖。

三路進兵 第二動作

上手人左足退回。足尖觸地。足踵提起。距右足一尺五六寸。身體重點。移於右腿。趁勢、抽、回、棍、尾、還刺下。手人之膝部。下手人



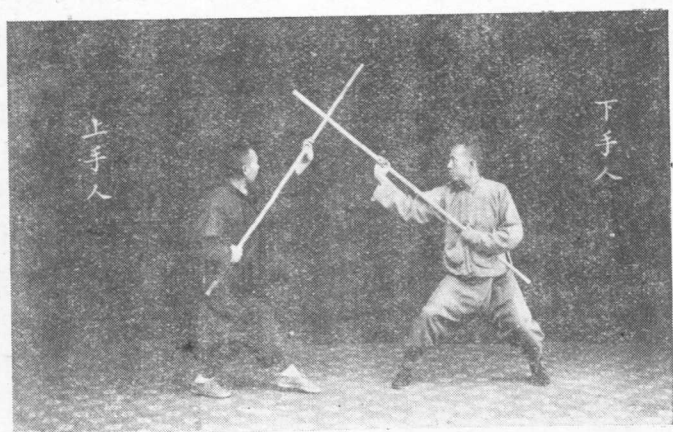
左足向右方（上手起點右面）橫開一步。讓過上手人之棍尾。趁勢亦用棍尾撥出。上手人之棍。右手棍頭仍在頭部上方。左手斜向下伸直。棍尾距地約一尺。棍頭棍尾上下成斜坡形。左足尖向下。手與右足成錯綜八字步。目視上手人之棍尾。上手人右手握棍頭。仍置胸前。左手斜下伸直。目視下手人之左手。其式如第五十九圖。



第 五 十 九 圖 三 路 進 兵 第 二 動 作

三路進兵 第三動作

下手人。既已撥出上手人之棍。趁勢開右足。向下手起點一步。兩足距離二尺四五寸。兩足尖均向左方。（上手起點左面）成馬步。踞法。同時兩手持棍。用棍頭直向上。手人頭部。擗左手握棍尾。緊貼腹部。右手伸向下。手起點如半月形。棍頭斜向上。目視上手人之左手。同時上手人。兩足原地。左足微退。仍爲



第六十六圖 三路進兵 第三動作

足尖觸地。足踵提起。兩手持棍。用棍尾向上高起。自然掛出。上手人之棍頭。左手握棍尾處斜向上伸。右手握棍頭。緊貼右脇。目視下手人之右手。下手人之棍頭。上手人之棍尾。十字交叉。此係過渡法。練習時不停。其式如第六十圖。

## 第六章

### 三路進兵 第四動作

上手人承上式已掛出下手人之棍頭速將棍尾掉回置於左脇同時左足落地右足速向上手起點開一大步右腿曲膝左腿登直兩足距離二尺七八寸成前弓後箭步於掉回棍尾時趁勢由下方用棍頭直向下手人膝部戳去棍頭距地六七寸右手斜下伸直目視下手人之右手同時下手人速退右足距左足約一尺足尖觸地足踵提起身體重點移於左腿同時見上手人棍頭戳來亦速將棍頭由上方挪下擋住上手人之棍頭上手人之棍頭自離中門落空下手人棍端貼腹部棍尾斜

出右肘右腋後方。兩棍頭十字交叉。其式如第六十一圖。

三路進兵 第五動作

上手人。右足退回。距左足尺餘。足踵提起。足尖觸地。身體重點。移於左腿。趁勢抽回棍頭。仍用棍頭重向下。手人之腿部。截來兩手及棍尾之部位。姿式與上式一般無二。目視下手人之腿部。同時下手人右足向左方（上手起點之左面）橫邁一步。



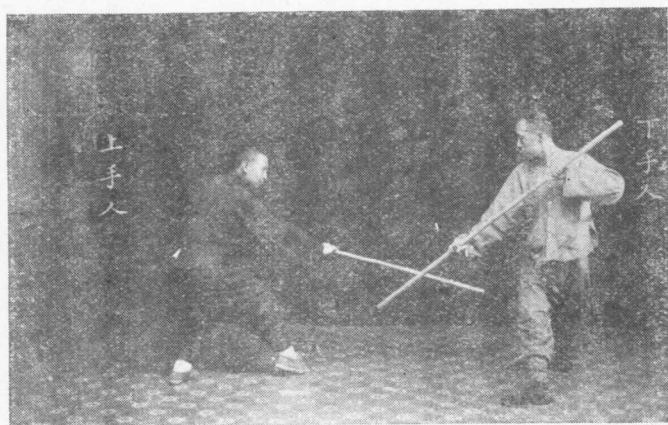
第 六 十 一 圖 三 路 進 兵 第 四 動 作

少 林 棍 法

兩足距離一尺五六寸。右足尖  
向下手起點。兩足成錯綜八字  
步。同時兩手持棍。仍用棍頭向  
右方（上手起點之右面）撥、  
開、上、手、之、棍、頭。上手人之棍  
頭。自然離開中門落空。左手棍  
尾。斜出左肩上方。目視上手人  
之右手。兩棍頭十字交叉。其式  
如第六十二圖。

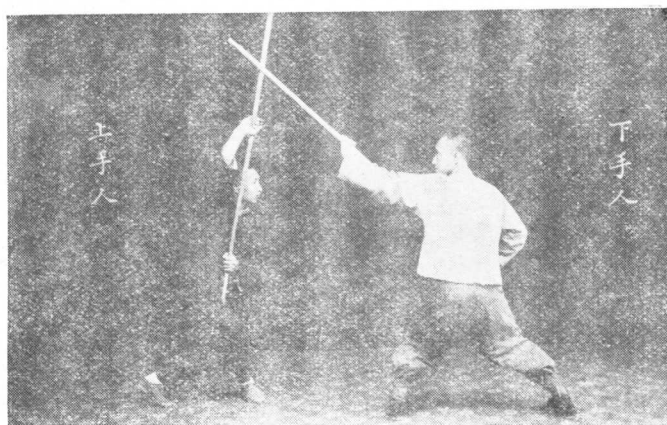
三路進兵 第六動作

下手人右足不動。左足向下手



第六十二圖 三路進兵 第五動作

起點開一步。兩足尖均向右方。  
 (上手起點之右面) 兩足距  
 離二尺五六寸。成馬步。跣法。身  
 體極力下蹲。趁勢掉回棍頭。置  
 於右胯裏端。再用棍尾直向上。  
 手人頭部。擗去。左手及棍尾均  
 斜向上伸。棍端緊貼腹部。目視  
 上手人之顛頂。同時上手人見  
 下手人棍尾。擗來。橫退右足。停  
 於左足前。左足踵提起。兩足距  
 離一尺餘。左膝蓋抵於右膝彎。



第六十三圖 三路進兵第六動作

裏端成丁字拗步。身體下蹲。趁勢使棍頭高起。直豎於顛頂上方。右手距頭部約一尺。左手握棍尾。曲貼腹部。其時已掛出。下手人之棍尾。自離中門偏左。此係過渡法。練習時不停。其式如第六十三圖。

三路進兵第七動作

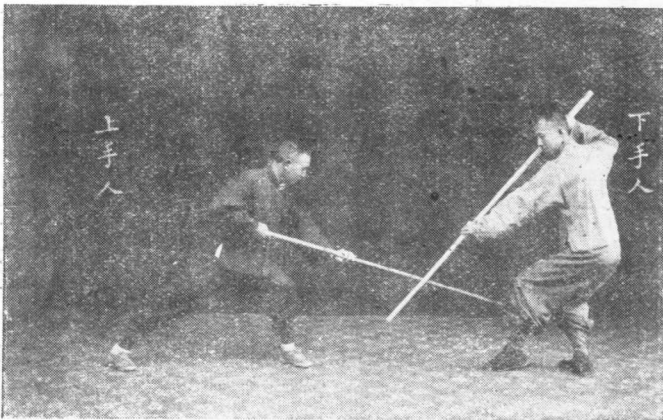
上手人承上式。掛出。下手人之棍尾。速將左足。向上手起點開一步。左腿曲膝。右腿登直。兩足距離二尺七八寸。成前弓後箭步。身體傾向上。手起點。同時棍頭由上方掉回。趁勢用棍尾直向下。下手人腿部。截去棍尾距地約一尺。棍頭右手置於腹部。左手斜下伸。目視下手人之腿部。同時下手人見上手人之棍尾。截來。趁勢退回左足。距離右足尺許。足尖觸地。足踵提起。身體



重點。移於右腿。再將棍尾由上  
移下。向右方。(上手起點右面  
一撥。出上手人棍尾。上手人之  
棍。自離中門落空。下手人右手  
棍頭。斜出右耳頭部上方。棍尾  
距地約一尺。左手斜下伸。目視  
上手人之左手。兩棍十字交叉。  
其式如第六十四圖。

三路進兵第八動作

上手人。左足退回。足尖觸地。足  
踵提起。距右足一尺五六寸。身



第六十四圖 三路進兵第七動作

少 林 棍 法

體重點。移於右腿。趁勢抽回棍尾。還刺下。手人之膝部。下。手人左足向右方。上手起點。右面。橫開一步。讓過上手人之棍尾。趁勢用棍撥出。上手人之棍。右手棍頭仍在頭部上方。左手斜向下伸。直棍尾距地約一尺。棍頭棍尾上下成斜坡形。左足尖向下。手與右足成錯綜八字步。目視上手人之棍尾。上手人右手握棍頭。仍置胸前。左手斜

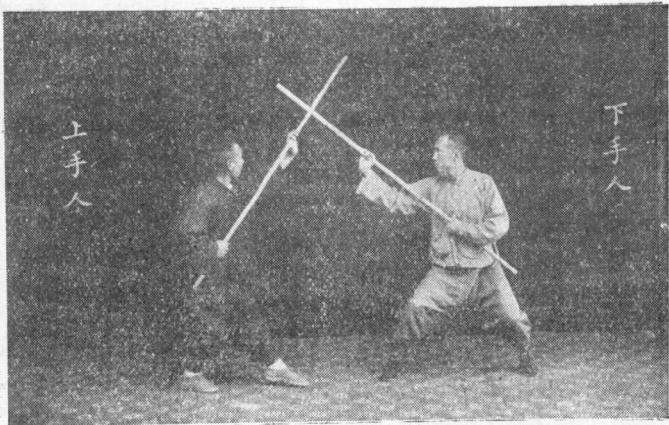


第六十五圖 三路進兵第八動作

下伸直。目視上手人之左手。其式如第六十五圖。

三路進兵定式

下手人既已撥出上手人之棍。趁勢開右足。向下手起點一步。兩足距離二尺四五寸。兩足尖均向左方。（上手起點左面）成馬步。踞法。同時兩手持棍。甩棍頭。直向上。手人頭部。擗左。手握棍尾。緊貼腹部。右手伸向下。手起點。如半月形。棍頭斜向



第 六 十 六 圖 三 路 進 兵 定 式

上。目視上手人之左手。同時上手人兩足原地。左足微退。仍爲足尖觸地。足踵提起。兩手持棍。使棍尾向上高起。自然掛出。上手人之棍頭。左手握棍尾處。斜向上伸。右手握棍頭。緊貼右脇。目視下手之右手。下手人之棍頭。上手人之棍尾。十字交叉。此係過渡法。練習時不停。其式如第六十六圖。

二將退敵第一動作

承上式。下手人退右足。距左足一尺餘。右足尖觸地。足踵提起。兩腿彎曲。身體重點。移於左腿。同時兩手將棍抽回。趁勢用棍頭向上。手人之膝部。戳去棍頭距地尺許。左手棍尾。緊貼腹部。右手前下伸。成斜坡形。目視上手人之膝部。上手人左足退向。下手起點一步。右足遂卽提踵。足尖觸地。距左足尺餘。兩腿彎。

曲○身○體○重○點○移○於○左○腿○。趁○勢○用○棍○尾○向○左○擋○住○下○手○人○之○棍○頭○。下○手○人○之○棍○頭○自○離○中○門○落○空○。上○手○人○左○手○握○棍○尾○。斜○出○左○肩○上○方○。棍○端○貼○胸○部○。棍○頭○距○地○數○寸○。右○手○握○棍○處○距○右○膝○蓋○約○一○尺○。目○視○下○手○人○之○右○手○。其○式○如○第○六○十○七○圖○。

二將退敵第二動作

下○手○人○兩○足○原○地○不○動○。兩○手○抽○回○棍○頭○。仍○用○棍○頭○直○戳○上○手○人○。



第 六 十 七 圖 二 將 退 敵 第 一 動 作

法 棍 林 少

之膝部。棍頭距地尺餘。左手握棍尾之一端。緊貼腹部。右手仍向下斜伸。成坡形。目視上手人之右手。同時上手人右足向左方（下手起點左面）橫開一步。足尖向上手起點。兩足距離一尺餘。成錯綜八字步。趁勢仍用棍頭。向右方（下手起點右面）撥開。下手人之棍頭。下手人之棍頭。自離中門落空。左手握棍尾。距顛頂尺餘。右手斜坡。

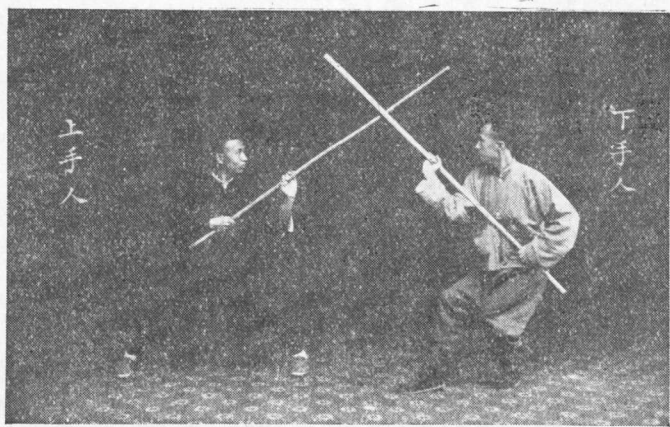


第六十八圖 二將退敵第二動作

伸直。擰身向下。手起點左面。目視下。手人之右手。兩棍頭十字交叉。其式如第六十八圖。

二將退敵第三動作

上手人。左足由右足後。超過。向上手起點開一步。兩足尖向右。（下手起點右面）兩足距離二尺七八寸。成馬步。蹠法。兩腿彎曲。身體下蹲。趁勢。掉回。棍頭。再用棍尾。直向下。手人頭部。擗去。右手棍頭。緊貼胸部。右胳膊。



第六十八圖 二將退敵第三動作

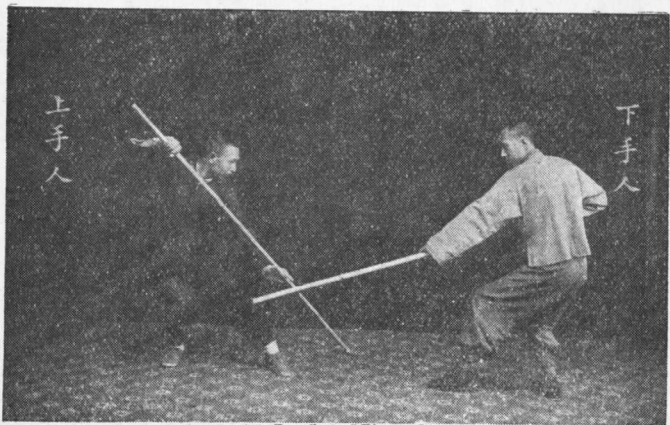
抱肋。左胳膊極力彎曲。左手與左肩平。距右手一尺餘。棍尾斜直向上下。手人兩足承上式不動。兩手持棍。使棍頭高起掛出。上手人之棍尾。上手人之棍尾。自離中門落空。下手人左手握棍尾。緊貼左胯。棍端緊貼腹部。棍頭由右腋斜向下伸。右胳膊彎曲如半月形。目視上手人之左手。上手人目視下手人之右手。棍頭棍尾十字交叉。此亦過渡法。練習時。此處不停。其式如第六十九圖。

二將退敵第四動作

下手人承上式不停。右足向上手起點倒退一步。左足提踵。足尖觸地。兩足距離一尺餘。兩腿彎曲。身體重點移於右腿。趁勢掉回。棍頭由下手用棍尾直戳上手人腿部。棍尾距地尺餘。右



手握棍頭。緊貼右脇。左手前下。伸目視上。手人之膝蓋。上手人右足不動。左足退近右足。距離一尺餘。左足尖觸地。足踵提起。兩腿彎曲。身體重點移於右腿。同時兩手持棍。趁勢由上挪下。仍用棍尾。向右（下手右面）撥開。下手人之棍尾。下手人之棍尾。自離中門落空。上手人之右手棍頭。斜出右肩上方。右胳膊拳曲於右肩。左手握棍尾處。



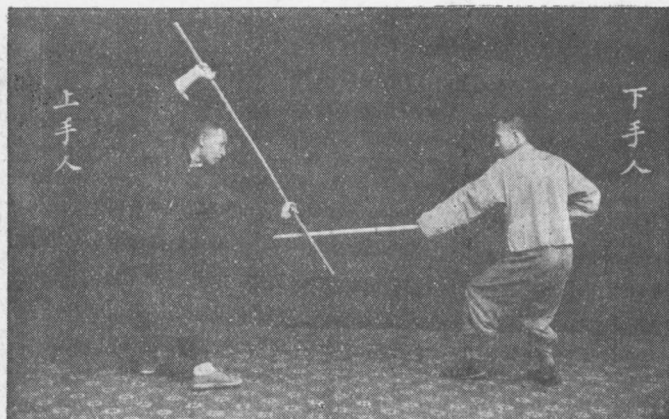
第 七 十 七 圖 二 將 退 敵 第 四 動 作

少 林 棍 法

距左膝尺許。棍尾距地數寸。目視下手人之手。左。其式如第七十圖。

二將退敵第五動作

承上式。下手人兩足原地不動。兩手將棍抽回。仍用棍尾重向上手人腿部。截來一切姿式部位。與上式完全相同。上手人速將左足向右方（下手起點右面）橫開一步。閃過下手人之棍。足尖向上手起點。兩足距離



第七十一圖 二將退敵第五動作

一尺餘。成錯綜八字步。兩腿極力彎曲。趁勢用棍尾。向左（下手左面）撥開。下手人之棍尾。下手人之棍尾。已偏左。落空。上手人右手握棍頭。高舉過頂。距頭部尺許。棍尾斜向下垂。左胳膊伸出微坡。目視下手人之左手。下手人目視上手人之左手。其式如第七十一圖。

二將退敵定式

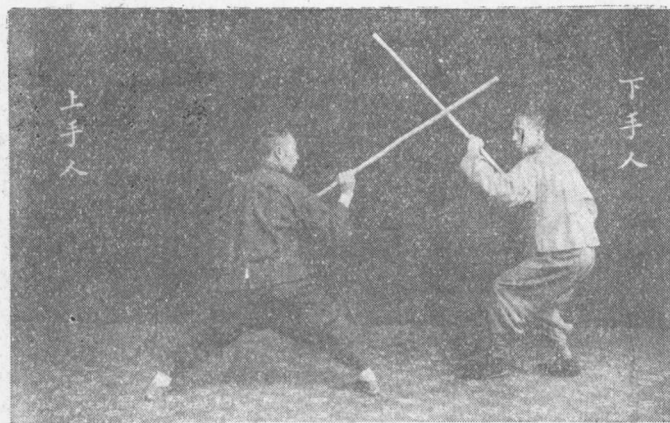
上手人。右足由左足後超過。向上手起點開一步。兩足距離二尺七八寸。兩足尖均向左方（下手起點左面）成馬步。腿法。兩腿極力彎曲。趁勢掉回棍尾。甩棍頭。由上直摔。下手人之顛頂。左手握棍尾。緊貼左脇。右胳膊弓曲。右手握棍處。與右肩平。目視下手人之左手。同時下手人。兩足原地不動。仍如上式。兩

法棍林少

手持棍。見上手人棍頭打來。趁勢向上高起。棍尾自然掛出。上手人之棍頭。上手人之棍頭。已離中門偏左。距下手人之顛頂約一尺餘。下手人之棍尾直斜向上。左手握棍處高於左肩。左胳膊如半月形。右手握棍頭緊貼右胯。目視上手人。棍頭之一端。其式如第七十二圖。

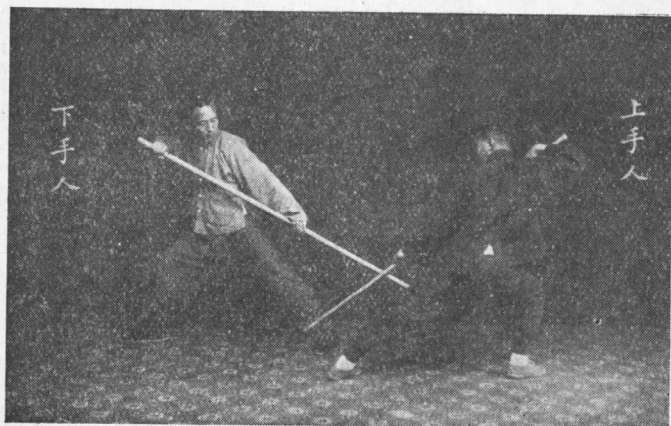
青龍回首第一動作

下手人。左足先向下手起點開



式定敵退將二圖二十七第

半步。右足再向下手起點開一  
 大步。兩足距離二尺七八寸。右  
 腿曲膝。左腿登直。成斜卍字。前  
 弓後箭步。同時棍尾。拾向右足  
 上方。右手握棍頭。拳曲於右肩。  
 棍端斜貼胸部。左手握棍。順左  
 腿伸直。同時上手人。左足先挪  
 半步。右足再向上手起點開一  
 步。右腿曲膝。左腿登直。成前弓  
 後箭步。距離二尺七八寸。同時  
 左手拾棍尾。順貼左腿上方。右



第 三 十 七 圖 青 龍 回 首 第 一 動 作

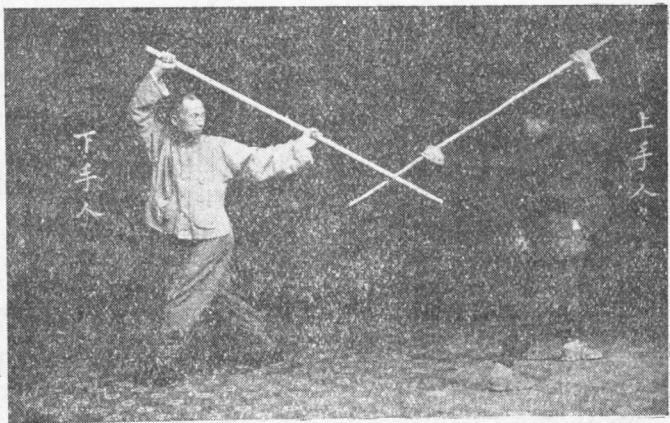
手握棍頭。拳曲於右肩。棍端斜貼胸部。左胳膊順左腿伸直。其時兩棍尾已自然抵觸。二人互相掃腿。互相擋住。兩棍十字交叉。棍尾距地七八寸。二人左足並排。距尺許。上手人身體傾向上手起點。下手人身體傾向下手起點。二人回首互視。其式如第七十三圖。

青龍回首定式

上手人左足向上手起點開一步。兩足距離一尺七八寸。成斜卍字步。同時右手高舉棍頭過頂。距頭部尺餘。左手握棍尾之一端。向下手起點平伸。趁勢用棍尾斜刺下手人之腰部。棍由顛頂向下。成大斜坡形。擰身由右方（上手右面）回頭。目視下手人之腰部。同時下手人左足向下手起點開一步。兩足距

離一尺七八寸。成斜「」字步。同時右手高舉棍頭過頂。距頭部尺餘。左手握棍尾之一端。向上手起點平伸。趁勢用棍尾斜刺上手人之腰部。棍由顛頂向下成大斜坡形。擰身由右方（下手右面）回頭。目視上手人之腰部。其時二人之棍均已落空。兩棍尾十字交叉。互相挑拒。其式如第七十四圖。

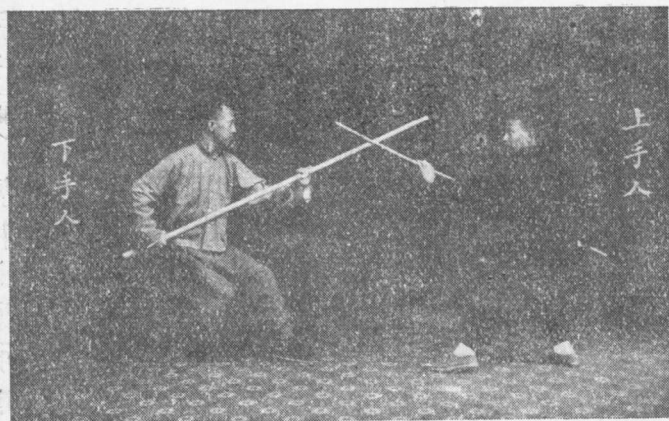
防守中原



第 七 十 四 圖 青 龍 回 首 定 式

少 林 棍 法

上手人由左方（上手左面）轉身回頭面向下，手起點同時，右足原地微動，橫足向右（上手右面）左足再向下手起點開一步，距右足一尺五六寸，足尖觸地，足踵提起，兩腿彎曲，身體重點移於右腿，同時左手鬆開棍之尾端，棍由左方（上手左面）過頂，右手握棍頭，置於右胯，左手遂即重握棍之下節，左胳膊彎曲，左手與肩平，目視



第七十五圖 防守中原



下手人同時下手人由左方（下手左面）轉身回頭面向上、手起點同時右足原地微動橫足向右（下手右面）左足再向上手起點開一步距右足一尺五六寸足尖觸地足踵提起兩腿彎曲身體重點移於右腿同時左手鬆開棍尾之一端棍由左方（下手左面）過頂右手握棍頭置於右膀左手遂即重握棍之下節左胳膊彎曲目視上手人兩棍斜向上方收式其式如第七十五圖。

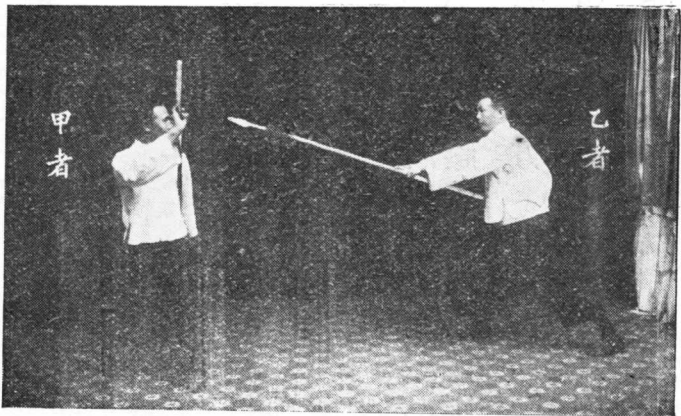
## 第七章

### 棍進槍開門式

#### 第一動作

甲方（即持棍人）雙手持棍。右手持棍尾。在胸前。手心向下。左手抓棍身。在身後。手心向裏。使棍斜伏於左脇。站於練習場一端起點之左方。（指甲方所在任何一端正中爲起點。乙方亦然）左足在前。兩足距離約一尺餘。兩膝蓋微曲。左足踵提起。足尖觸地。全體重點移於右腿。胸向右方。（起點右面）兩目注視乙方。（即持槍人）微停。右足向前開一步。左足向前開一步。仍是足尖觸地。足踵提起。同時右手棍尾。左手棍頭。初

在右足開步之際。各貼身傍畫一大圓圈。棍尾經後向下旋轉。棍頭經前向上旋轉。復於原處。其姿式與前同從略。同時乙方（即持槍人）雙手持槍。右手抓槍樽。曲肘。使槍樽緊貼右脇後方。手心向裏。左手抓槍身下端。胳膊向前伸直。手心向上。兩手距離約二尺餘。使槍尖橫向甲方。站於練習場另端之右前方。（起點右前面）右腿

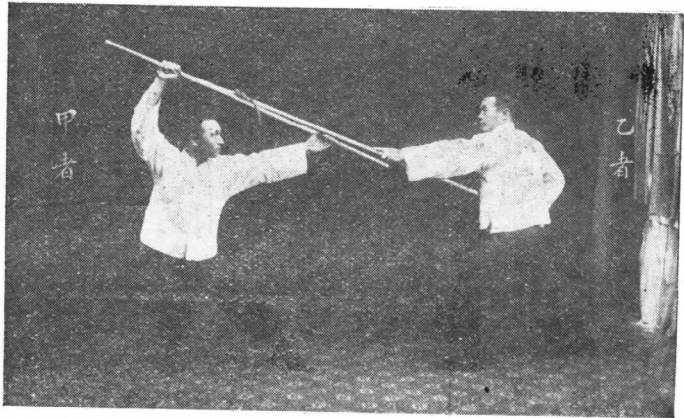


第 一 圖 棍 進 槍 第 一 動 作

站直。左足在前。足踵提起。足尖觸地。兩足距離約一尺四五寸。胸向起點左方。兩目注視甲方。微停。雙手將槍舉起過頂。左手鬆開。沈下。同時右足向左前方。（起點左前面）橫開一步。（觸地後足尖向起點左前方）左足再向起點右前方開一步。原地再向右轉。使全體由右方轉一小圈。前胸仍向原方。（唯此時右足已在前方）右膝弓曲。左腿在後伸直。成前弓後箭步。同時右手及槍落於胸前。曲肘。使槍樽伏於右脇。後方手心向裏。同時左手在胸前接槍。手心向上。朝裏擰勁。擰至手心向下。同槍尖向外。一叩。兩手距離約二尺餘。槍頭仍向甲方。其式如第一圖。

第二動作

乙方承式向前進步。挺槍、照、甲、方、頭、額、直、刺。（進步多寡以場之大小而定）同時甲方亦向前進步。（兩方集於場之中間）待乙槍刺來。兩手托棍向頭、上、猛、架、乙、槍。左足在前。膝蓋伸直。右腿微曲。兩足距離約一尺五六寸。腰部微向後。縮左手朝上。伸直微向前方。手心向起點。右前方五指伸開。伏於棍之兩旁。右手向上伸。肘微曲。使棍頭



第 二 圖 棍 進 槍 第 二 動 作

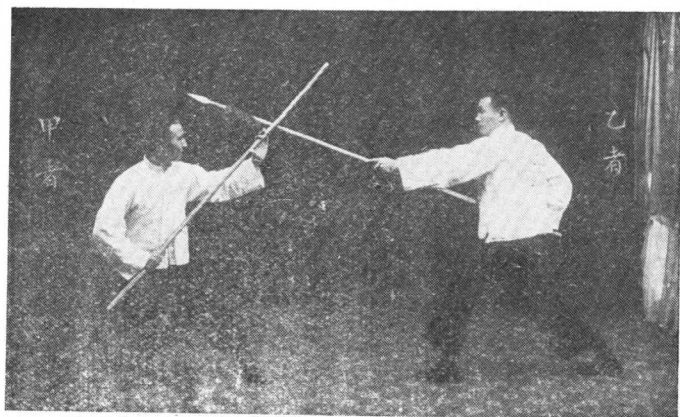
向身左前下方。胸向起點右前方。兩目注視乙方。乙方刺槍時。右手用力猛砍。左手在胸前扶之。右手砍至離左手約四五寸爲止。左足在前。膝蓋弓曲。右腿伸直。成小前弓後箭步。兩足距離約一尺七八寸。上身微向前探。兩目注視甲方。其式如第二圖。

第三動作

甲方將乙槍架出。承乙方下部空虛。甲方雙手持棍。左手仍在前。由左向右。照乙方足部猛踏。同時乙方見棍踏來。兩足急向後跳一大步。該時右手槍樽亦隨向後縮。至右脇。左手仍在胸前。手心向上。與前姿式不變。此時乙方復進步挺槍。照甲方頭額直刺。左手不變。右手仍向前直砍。至離左手約四五寸爲止。

左足在前。仍成前弓後箭步。胸  
向起點左後方。兩目注視甲方。  
同時甲方見槍刺來。乃由身之  
右方使棍頭向左猛掛。右膝微  
曲。左足在前。足尖觸地。足踵提  
起。兩足距離約一尺餘。全身重  
點移於右腿。棍頭向上。左肘彎  
曲。右手沈下。左手心向前。胸向  
起點前方。兩目注視乙方。其式  
如第三圖。

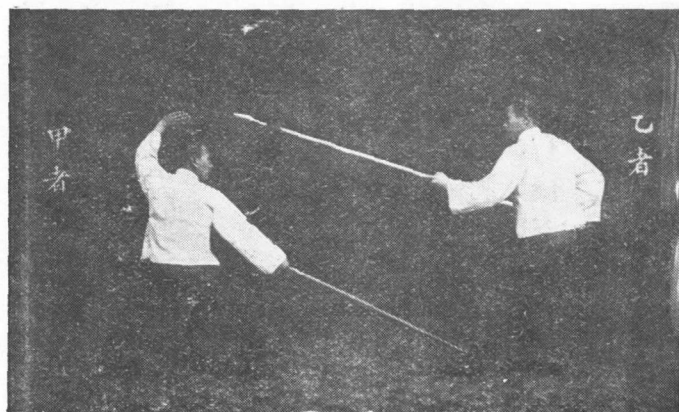
第四動作



第 三 圖 棍 進 槍 第 三 動 作

少 林 棍 法

甲方將槍掛出。遂即雙手舉棍。由頭上至腦後。（此時左手鬆開下降右手單手持棍）右足向前開一步。同時右棍在腦後經身之右方。猛向乙方足部打一掃。該時兩足距離約二尺。兩膝弓曲成騎馬式。然腰部亦向前弓曲。胸向起點左方。兩目注視乙方。同時乙方見棍掃來。兩足猛向高跳。右手槍、樽、速、縮、至、右、脇、後、方。左手仍在前。手心、



第 四 圖 棍 進 槍 第 四 動 作



向。上。槍。尖。直。向。甲。方。右。膝。彎。曲。左。足。在。前。膝。亦。微。曲。足。尖。觸。地。足。踵。提。起。兩。足。距。離。約。一。尺。餘。全。身。重。點。移。於。右。腿。胸。向。左。方。  
(起點左面) 面向起點後方。兩目注視甲方。其式如第四圖。

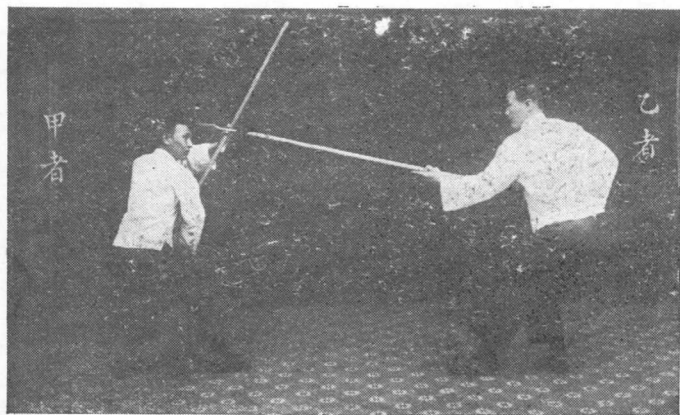
第五動作

乙。方。復。跟。步。進。前。(跟步云者即左足向前開一步右足緊隨左足之後跟步也) 照甲方。右肩直刺。右手仍止於左手之後。約四五寸。其姿式與前刺甲方之動作相同。該時。甲方見槍刺來。遂用雙手持棍。左手在前。手心向外。反把將棍扣住。右手及棍尾緊伏於左脇之下。左手用力向身之右後方。猛搜槍尖全身微向右轉。同時右足向後縮半步。使胸向後方。(起點後面) 左膝弓曲。右足在前。足踵提起。足尖觸地。兩足距離約一尺。

餘身之重點移於左腿。面向起點後方。兩目注視乙方。其式如第五圖。

第六動作

乙方將槍仍縮回。兩足不動。復挺槍照甲方右膝下部直刺。同時甲方見槍刺來。右足向身後猛撤一步。同時右手棍尾急轉至右脇。使棍頭橫斜朝下。猛捕使棍頭觸地向左前方。起點左前面。右膝曲。左腿伸直。兩

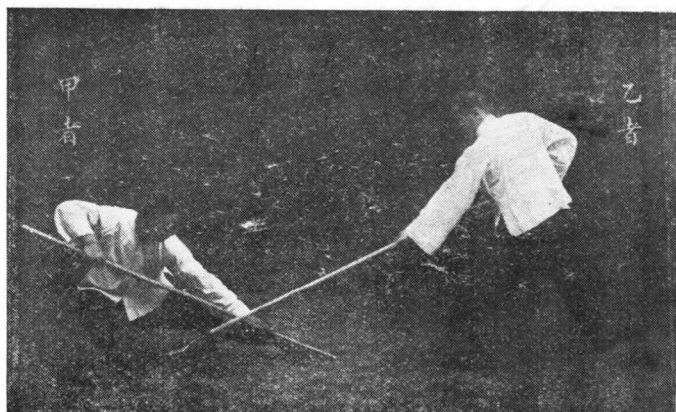


第五圖 棍進槍第五動作

足距離約二尺。兩足尖均向起點左方。前胸亦向起點左方。腰部微向前曲。兩目注視乙方。其式如第六圖。

第七動作

乙方左手前移。手心向上。右手縮回。脇部後方。兩足不動。復照甲方頭額。直刺。此時左手後移。右手向前直砍。止於左手後方。約四五寸。同時甲方見槍刺來。雙手執棍。猛向上托。乙方之槍。



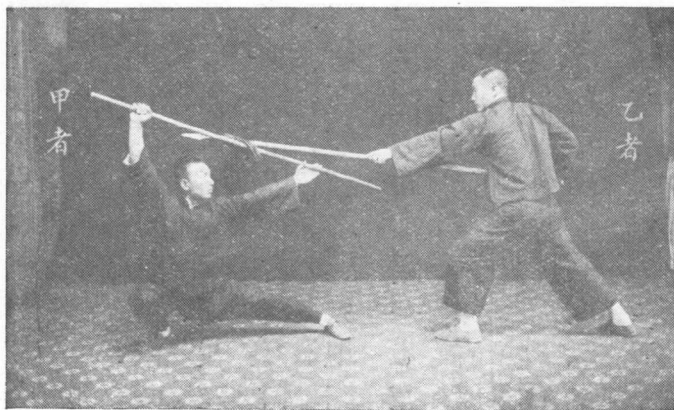
第 六 圖 棍 進 槍 第 六 動作

法 棍 林 少

左手朝上伸直。微向前。低於右手約五六寸。手心向右。（起點右面）五指伸開。伏於棍之旁。右手朝上。肘微曲。兩腿與前姿式不變。唯腰部抬起。垂直。兩目注視乙方。其式如第七圖。

第八動作

甲方將乙槍架出。同時左足尖朝外。撇使向起點左方。右足向前橫開一步。觸地。後足尖向起點左方。膝蓋伸直。右膝曲。兩足



第七圖 棍進槍第七動作

距離約二尺餘。全身重點移於左腿。在右足開步之際。左手沈下。右手執棍。在腦後。使棍由身後經右方。猛向乙方。左足部打一掃。同時乙方左手微鬆。姿式與前不變。右手急仍縮回。右脇、後方同時見。甲方照足部掃來。兩足猛向高跳落地。後左足仍在前。兩足距離約一尺餘。兩膝微曲。胸向起點右前方。槍尖橫向甲方。兩目注視甲方。同時甲方承打掃蹙之際。原地向左轉。使胸向起點後方。卽時右足在左足後方。向前開一步。左足再由右足後方。又向前開一步。膝蓋弓曲。右腿在後伸直。成小前弓後箭步。兩足距離一尺餘。在右足開步之際。右手棍由右方。經前方。畫一大圓圈。折回斜伏於左脇下部。棍頭向起點前方。離地約四五寸。棍尾與眼眉相平。左手在後伸直。手心向

少 林 棍 法

裏。右肘橫曲。手心向下。面目由左方。隨棍頭同時轉向起點前方。兩目注視乙方。其式如第八

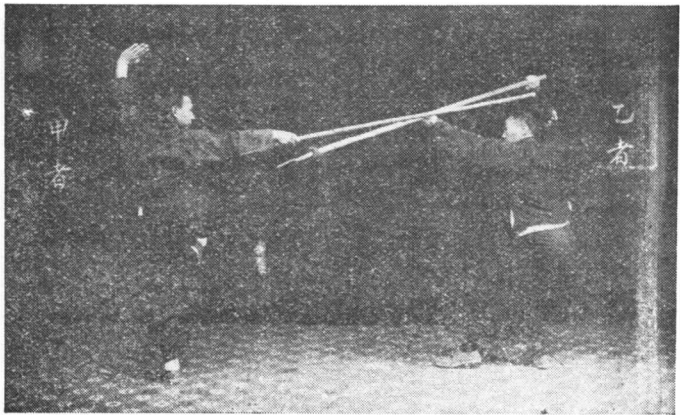
第九動作

乙方趁勢進步。追擊。甲方同時  
 甲方見乙方追來。以原式向起  
 點。後方退走。（開步之多寡以  
 場之大小而定）乙方追至場  
 之一端。挺槍直刺甲方頭部。後  
 腦。甲方見槍刺來。乃由右方向



第 八 圖 棍 進 槍 第 八 動 作

後轉身。用棍經上方。掄起。照乙、方頭部。連封帶。劈。同時左腿站直。足尖向起點右方。右足提起。足尖下垂。伏於左膝裏外端。使右腿成三角形。胸向右方。（起點右面）同時隨右棍停於頭部上方。五指伸直。並攏。手心向上。面向起點前方。兩目注視乙方。該時乙方用槍直刺甲方。忽見甲方用棍劈來。乙方右足向後急退一小步。膝蓋曲。左足緊



第 九 圖 棍 進 槍 第 九 動 作

隨。兩足距離約七八寸。左足在前。足踵提起。足尖觸地。同時兩手緊抓槍桿。猛向上騰過頂。胳膊微曲。槍尖微低。向起點右後方。胸向起點左後方。兩目注視甲方。其式如第九圖。

第十動作

乙方雙手沈下。同時將槍向下一扣。左手順槍桿向前移。手心向上。右手貼於右脇後方。手心向裏。兩手距離約二尺餘。該時左足抬起。向前開一大步。右足緊隨。半步左膝曲。右腿伸直。成小前弓後箭步。同時右手猛向前伸。使槍尖照甲方。直刺。右手仍停於左手後方。胸向起點後方。兩目注視甲方。同時甲方見槍刺來。右足向前開一步。足尖朝外撇。右手棍由裏向上一裏。左足再向前開一步。成騎馬式。同時右手下沉。伏於右脇下方。

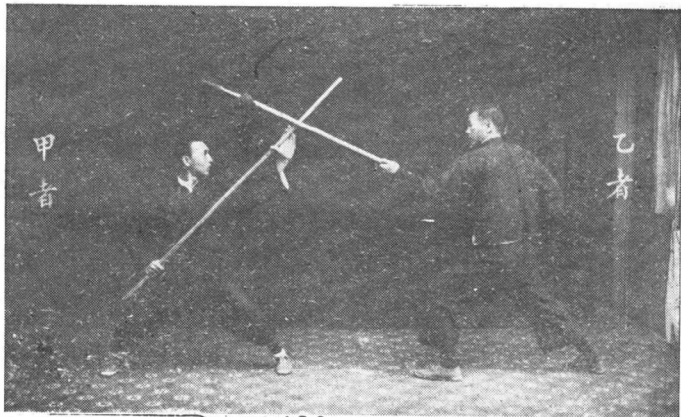


第十圖。右方胸亦向起點右方面向起點前方。兩目注視乙方。其式如

第十圖。右方胸亦向起點右方面向起點前方。兩目注視乙方。其式如

第十一動作

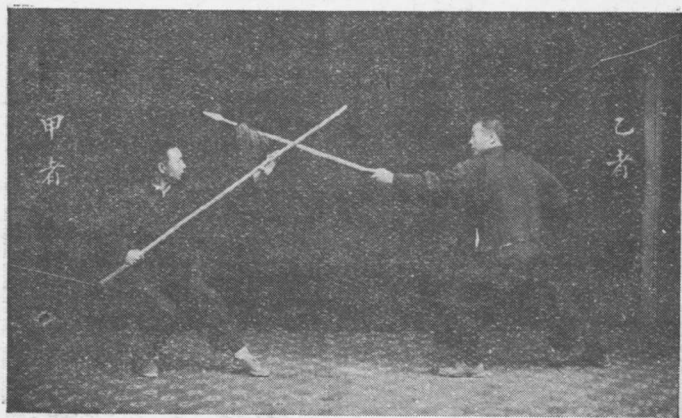
乙方之槍被棍科出。同時將槍縮回。兩足不動。右膝微曲。全身亦隨微向後縮。左手姿式不變。



第十圖 棍進槍第十動作

法 棍 林 少

唯稍向前移。右手仍伏於右脇。後方同時右足猛登。膝蓋伸直。右手又猛向前伸。照甲方頭額直刺。其姿式與第十圖相同。詳見前。同時甲方見槍刺來。猛向左轉。使胸向正前方。（起點正前面）右足在原地轉。膝蓋微曲。左足向後收回一小步。膝蓋亦曲。足踵提起。足尖觸地。兩足距離約一尺餘。全身重點移於右腿。在原地。向左轉時。右手姿



第十圖 棍進槍第十動作

式不動。左手持棍。猛向左帶。面向起點前方。兩目注視乙方。其式如第十一圖。

第十二動作

承上式不停。甲方左足急向前開一小步。同時右足在左足後方。再向前開一步。兩膝均曲。成騎馬式。在右足開步之際。右肘提起。彎曲在胸前。使棍尾直向乙方。之左腿之部。猛戳。左手姿式不變。唯用力向下垂。兩手心



第 二 十 圖 棍 進 槍 第 十 二 動 作

均向下。胸向起點左方。兩目注視乙方腿部。同時乙方見棍、尾、照、腿、部、戳、來。在足急退一小步。右足再向前開一步。同時左手移抓槍之中段。使槍尖向上。右手亦微向上移。使槍樽猛抵甲方。棍尾兩膝蓋曲。成騎馬式。右手心向下。左手心向上。胸向起點右方。兩目注視甲方棍尾。其式如第十二圖。



## 第八章

### 第十三動作

甲方棍尾托乙方槍、樽、向上、絞。同時右足向起點左方。橫移一小步。足尖向外、撇。左足向起點前方。開一步。此時乙方與甲方動作相同。該時右足亦橫移一小步。（向起點右方）足尖亦向外撇。左足亦開一步。（向起點後方與甲方相背）此時甲方已轉至乙方所站之地點。胸向起點右方。而乙方則轉至甲方所站之地點。胸向起點左方。此時乙方將槍、樽縮回。提高。右足向後撤一步。使槍尖朝下。向前、照、甲、方、右、腿、下、部、直、刺。兩手用力下垂。左肘伸直。手心向上。右肘微曲。手心向下。胸向起點

前方。兩目注視甲方腿部。甲方、  
照、腿、刺、來。右足猛向後撤一步。  
左手。用。力。向。右。前。方。（身之右  
前方）猛。推。使。棍。頭、上、方。急。抵  
乙、方、之、槍、尖、上、端。胸向起點左  
後方。兩手心均向下。左肘伸直。  
右肘曲。使棍斜伏於腹部右方。  
面向起點後方。兩目注視乙方  
槍尖。其式如第十三圖。

第十四動作

乙方原姿式不動。將槍縮回。復



第 三 十 圖 棍 進 槍 第 三 十 三 動 作

法 棍 林 少

照○甲○方○左○膝○下○部○猛○刺○甲○方○見、  
槍、刺、來、左、足、向、裏、橫、移、一、小、步。  
足、尖、向、外、撇、同、時、右、足、再、向、前、  
開、一、步、左、手、用、力、一、帶、使、棍、頭、  
將、槍、尖、向、外、撥、出、左、肘、曲、使、棍、  
頭、向、後、上、方、右、肘、向、下、伸、直、使、  
棍、尾、向、前、下、方、在、右、足、進、步、之、  
時、右、手、用、力、使、棍、尾、順、槍、桿、直、  
向、上、磕、乙、方、左、手、此、時、兩、足、尖、  
均、向、起、點、左、方、胸、亦、向、起、點、左、  
方、兩、膝、曲、成、騎、馬、式、唯、上、身、微、



第 十 四 圖 棍 進 槍 第 十 四 動 作



向起點後方探。面向起點後方。兩目注視乙方。同時乙方見棍尾、照左、手、磕、來。左手、猛、向、後。移至右手所在之處。同時右足不動。左足猛向後撤半步。足尖觸地。足踵提起。槍尖亦在前觸地。兩肘彎曲。使兩手縮於胸部下方。兩手心均向上。胸向起點前方。兩目注視棍尾。其式如第十四圖。

第十五動作

乙方右足。同時向後撤一大步。左足亦隨右足撤半步。膝蓋微曲。右膝伸直。上身前探。成小前弓後箭步。同時左手向前移。伸直右手、握、槍、樽、縮、回、右、脇、之、後、方、復、猛、向、前、砍。照甲方、頭、部、猛、刺。同時、甲、方、見、槍、刺、來。左足不動。膝蓋彎曲。右足猛向後退半步。膝蓋微曲。足踵提起。足尖觸地。兩足距離約一尺餘。全身重

少 林 棍 法

點移於右腿。同時右、足、原、地、向、右轉。右手棍尾向下沉。左手棍頭向上。左手用力經胸前向身之、右、方、推、磕、乙、方、之、槍、尖。此時右手伏於腹部左端。手心向裏。左手伏於膀肩旁。手心向前。胸向起點後方。兩目注視乙方。其式如第十五圖。

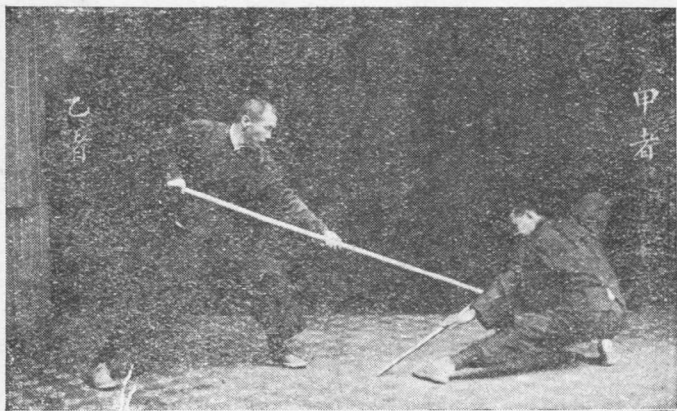
第十六動作

同時乙方右手復縮回脇部後方。左手姿式不變。右手復向前。



第 十 五 圖 棍 進 槍 第 十 五 動 作

猛、砍、轉、向、甲、方、右、膝、下、部、直、刺、  
甲、方、右、足、猛、向、左、足、後、方、撤、一、  
大、步、膝、蓋、弓、曲、左、足、亦、隨、撤、半、  
步、左、膝、伸、直、足、尖、橫、向、起、點、左、  
方、同、時、右、手、復、於、右、脇、後、方、左、  
手、向、下、按、使、棍、頭、由、前、直、下、擦、  
乙、方、槍、尖、左、手、左、手、伸、直、手、心、  
向、下、右、肘、微、曲、手、心、向、裏、上、身、  
向、起、點、左、方、微、曲、胸、向、起、點、左、  
方、面、向、起、點、後、方、兩、目、注、視、乙、  
方、其、式、如、第、十、六、圖、



第 十 六 圖 棍 進 槍 第 十 六 動 作

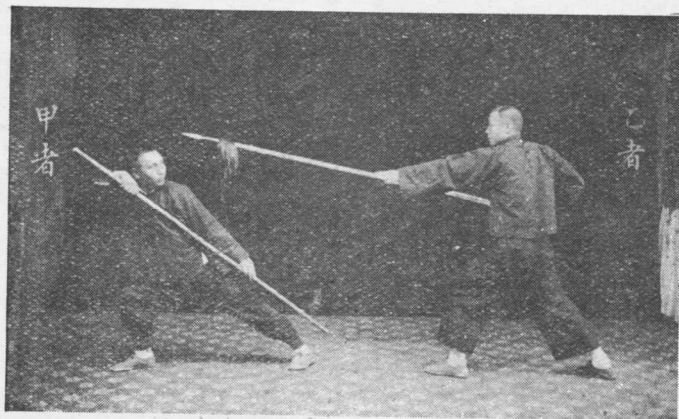
第十七動作

乙方復將槍縮回。照甲方頭部直刺。其姿式與前式相同。詳見前。故從畧。同時甲方雙手握棍。橫向上架。乙方槍尖。同時將槍架出。使棍、經、腦、後。（此時右手沈下）右手單手抓住棍尾。由身右方橫向乙方腿部打一掃蹙。同時左足向右足後方猛撤一步。原地由左方向後轉。右足復向起點前方開一步。（此時胸已向起點前方）在右足開步之際。右手持棍橫掄。經右方由前方斜伏於左脇之下。（在棍掄至面前時。左手已接棍抓住）棍頭向起點後下方。離地約五六寸。左肘向下斜方伸直。手心向裏。右肘橫曲。手心向下。右膝弓曲。左腿伸直。成前弓後箭步。唯此時胸向起點左方面向起點後方。兩目注視乙方當

甲、方、打、掃、蹙、時、同、時、乙、方、將、槍、縮、回、兩、足、高、跳、落、地、後、其、姿、式、與、前、不、變、詳、見、上、胸、向、起、點、前、方、兩、目、注、視、甲、方、其、式、如、第、十、七、圖。

第 十 八 動 作

甲、方、姿、式、不、變、直、向、起、點、前、方、走、兩、目、仍、回、視、乙、方、同、時、乙、方、亦、挺、槍、開、步、直、追、甲、方、（甲、方、開、步、之、多、寡、視、練、習、場、之、大、小、而、定、）甲、方、走、至、練、習、場、之、另



第 十 七 圖 棍 進 槍 第 十 七 動 作

少 林 棍 法

一。端。乙。方。照。甲。方。腿。部。後。方。直。  
刺。同。時。甲。方。見。槍。刺。來。右。手。不。  
動。左。手。曲。肘。將。棍。向。後。提。起。再。  
向。前。猛。搏。槍。尖。同。時。左。足。在。後。  
橫。向。右。方。（起。點。右。面）移。半。  
步。膝。蓋。伸。直。右。膝。弓。曲。兩。足。距。  
離。約。二。尺。弱。成。前。弓。後。箭。步。胸。  
向。起。點。左。方。兩。足。尖。均。向。起。點。  
左。方。面。向。起。點。後。方。兩。目。注。視。  
槍。同。時。乙。方。左。足。在。前。膝。蓋。微。  
曲。右。足。在。後。伸。直。成。小。前。弓。後。

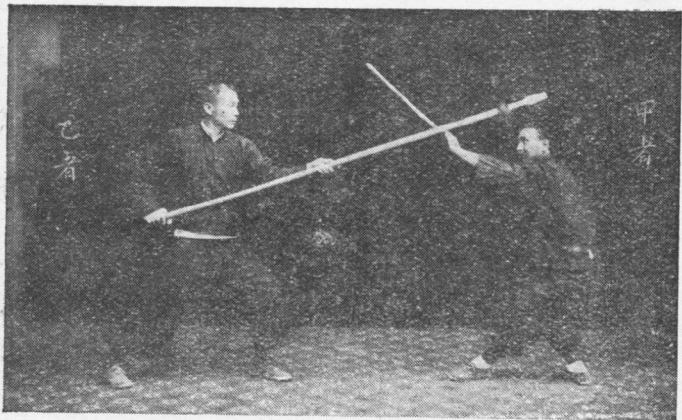


第 十 八 圖 棍 進 槍 第 十 八 動 作

箭步左。手仍向前伸直。右手槍樽。仍停於左手裏面。胸向起點前方。兩目注視甲方腿部。其式如第十八圖。

第十九動作

乙方復將槍縮回。兩足不動。唯身亦向後縮。又照甲方頭部直刺。同時甲方右手棍尾沈下。左手將棍頭抬起。向上用力。向左猛扣。乙槍此時右足不動。半面向左轉。同時左足縮回一小步。



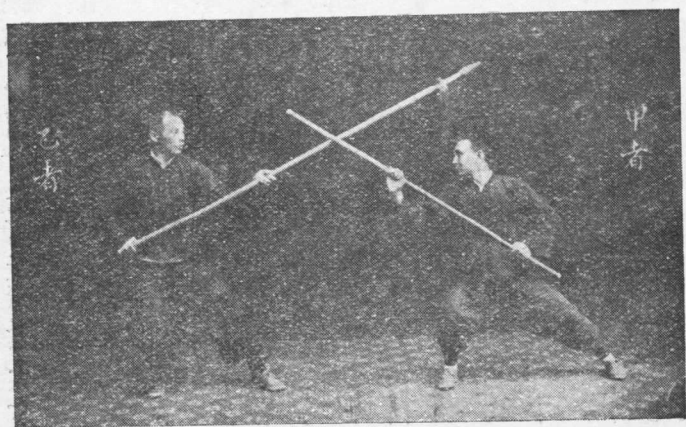
第 十 九 圖 棍 進 槍 第 十 九 動 作

少 林 棍 法

足踵提起。足尖觸地。全身重點。移於右腿。胸向起點後方。左肘橫曲。手心向起點右方。右手心向起點右方。面向起點後方。兩目注視乙方。其式如第十九圖。

第二十動作

同時甲方將乙槍扣住。右足向起點後方開一步。棍尾由身後經頭上向乙方直劈。同時右手順棍下。沈距離左手約七八寸。手心向下。同時左肘曲成三角。



第十二圖 棍進槍第十二動作



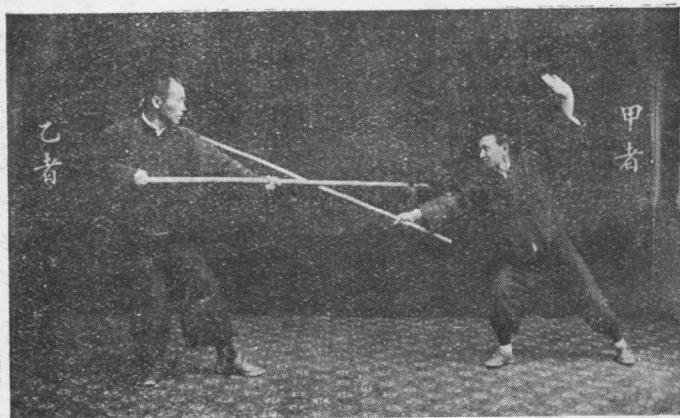
形。上段緊伏左脇下段。成水平線。手心向下。使棍頭緊伏下段底面。棍頭與肘尖相齊。棍頭與棍尾成水平。上身微向前探。面向起點後方。兩目注視乙方。同時乙方見棍尾劈來。將槍縮回。右足向後撤一步。左足亦隨右足向後撤一步。方向仍不變。同時右手槍樽提起。左手向前微推。架住棍尾。左手朝裏裏。勁使槍桿上端。裹至棍尾。在下。槍桿在上。胸向起點右方。兩目注視棍尾。其式如第二十圖。

第二十一動作

甲方兩足不動。右手向棍尾處移。抓住棍尾端。（此時左手鬆開）使棍頭、經上方直向、乙方猛劈。上身向前探。左手隨棍停於頭部上方。五指伸開並攏。手心向上。右胳膊伸直。棍頭與棍

少 林 棍 法

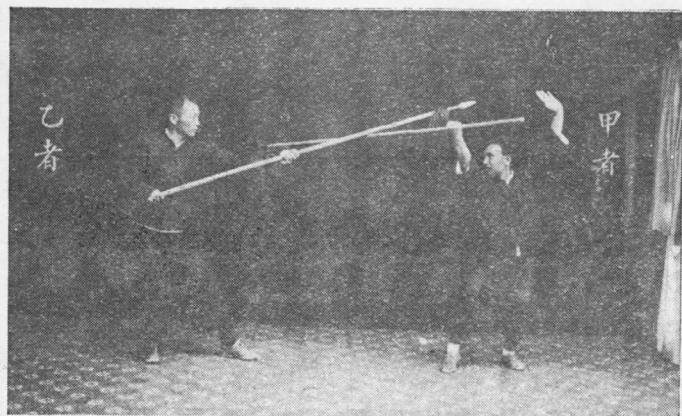
尾相平。胸向起點右方。面向起點後方。兩目注視乙方。同時乙方右足微向起點右後方撤一小步。左足亦隨撤一小步。足踵微提起。足尖觸地。兩膝伸直。同時右手槍樽微隨左手。左手抬高。使槍尖向身右前上方。左手用力向外擰勁。使槍尖猛扣甲棍。手心向左方（起點左面）。右手心向下。其式如第二十一圖。



第十二圖 棍進槍第十二動作

第二十二動作

甲方不停。即向起點前方開步。進行。左手仍在頭部上方。胸向起點右前方。面由右方轉向起點後方。兩目注視乙方。同時右手及棍。在身後隨胳膊伸直。棍頭觸地。向起點正後方。胳膊與棍成直線。同時乙方姿式不變。向前開步。(甲乙兩方開步多寡視場之大小而定)甲方走至場之另一端。乙方用力照甲。



第 二 十 二 圖 棍 進 槍 第 二 十 二 動 作

方頭部直刺。乙方左足在前。甲方見槍刺來，止步。左足在前。右手用力使棍之中段向上猛托。右手朝上伸直。微向起點後方。手心向上。棍頭向起點左後下方。同時右足向後退回一小步。足踵微提起。足尖觸地。胸向起點右後方。左手仍在頭上不變。兩目注視乙槍。其式如第二十二圖。

第二十三動作

乙方將槍縮回。兩足不動。復照甲方右腿下部猛刺。同時甲方右足向起點前方猛撤一步。膝蓋弓曲。左足不動。原地向右擰。使足尖向起點左方。膝蓋伸直。兩足距離約三尺。（然隨身之高矮而定）使全身重點移於右腿。同時右手用力擰。使棍頭向後旋轉。經頭上朝下猛捕。左手亦抓棍之中段。用力向下按。

胳膊伸直。手心向下。右手心向裏。肘微曲。腰部微向前。曲。胸向起點左方。兩目注視乙方。此時乙方姿式。左足在前。膝蓋微曲。右腿在後。伸直。上身微向前探。左手在前。伸直。手心向上。右手持槍。在左手之後。距離左手約五六寸。胸向起點前方。兩目注視甲方。其式如第二十三圖。

第二十四動作

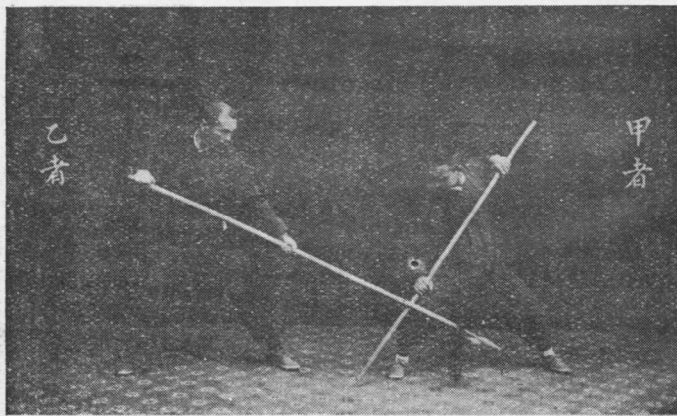
乙方不動。將槍縮回。復照甲方。



第 三 十 二 圖 棍 進 槍 第 二 十 三 動 作

法棍林少

頭部直刺甲方、見槍刺來、右足不動、原地向左轉、使足尖向起點、後方、左足縮回半步、足踵提起、足尖觸地、膝微曲、兩足距離一尺餘、同時左手持棍拾起、使棍向身之左方、猛帶、手心向起點、後方、胸亦向起點、後方、右手、棍尾、伏於右脇下、部面向起點、後方、同時乙方復將槍縮回、兩足不動、又照甲方左腿下部、猛刺、同時甲方左足向起點、左方

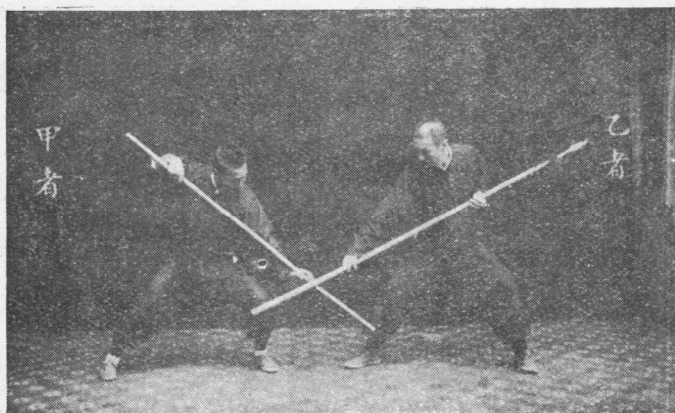


第二十四圖 棍進槍 第二十四動作

橫移一小步。足尖向外撇。右足在左足後方。向起點後方開一步。兩膝均曲。成騎馬式。右手棍尾在右足開步之際。使棍尾向前、猛抵乙槍。兩足尖均向起點右方。胸向起點右方面向起點後方。兩目注視乙槍。其式如第二十四圖。

第二十五動作

乙方左足在右足前。向起點後方撤一步。同時左手抬起。使槍



第二十五動作 棍進槍 圖五十二第

尖向上。左手移抓槍之上段。右手亦向上移。隨向前推。使槍、樽、直、搗、甲、方、右、腿、下、部。右肘伸直。手心向下。左肘曲。手心向上。右膝曲。左腿伸直。成前弓後箭步。胸向起點左方。面向起點前方。兩目注視甲方。同時、甲、方、見、槍、樽、搗、來。左足向起點後方開一步。右手抬起。曲肘。使棍、尾、向、上。左手沈下。肘伸直。使棍頭向下。左手向前速推。使棍、頭、猛、抵、乙、方、槍、樽。兩膝均曲。兩足尖均向起點左方。成騎馬式。胸向起點左方。面向起點後方。兩目注視乙槍。其式如第二十五圖。





## 第九章

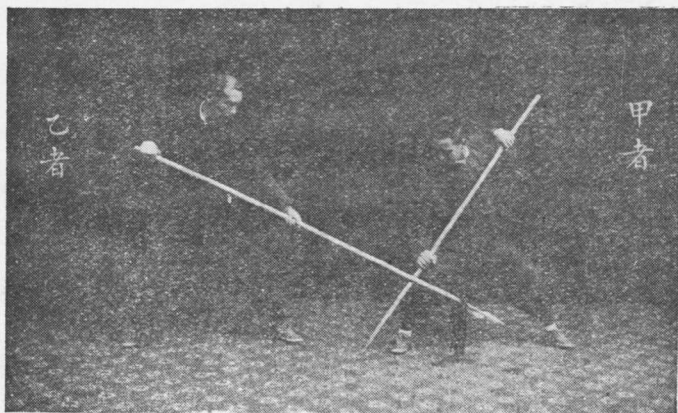
### 第二十六動作

同時乙方槍樽同甲方棍頭向上絞（槍樽在上棍頭在下）  
絞至與頭平。乙方槍樽向回提高。同時右足向後撤一步。左手  
沈下伸直。使槍尖朝下。在身之左方。左手猛向前推。右手用力  
下捶。使槍尖直刺甲方左腿下部。其姿式與上式不變。唯此時  
右足在後。而胸已轉向起點右方。同時甲方左手棍頭與槍樽  
相絞。見槍照腿部刺來。右足猛向前開一步。左肘曲。棍頭向上。  
右手下沈。使棍尾向下。右手向前一推。使棍尾猛抵乙槍兩膝  
均曲。仍成騎馬式。其姿式與前相同。唯此時右足在前。胸已轉

圖。向起點右方。其式如第二十六

第二十七動作

甲方不停。同時將槍抵出。左手  
鬆開。右手抵住。用力使棍頭經  
上、方、向、前、直、劈。上身亦向前探。  
左手隨棍停於頭部上方。五指  
伸開並攏。手心向上。兩足不動。  
及一切姿式與前不變。同時乙、  
方、見、棍、照、頭、部、劈、來。右足向起  
點右後方猛撤一小步。左足亦

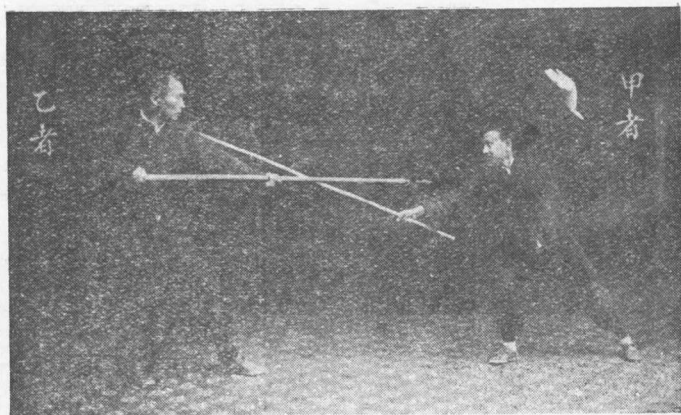


第 二 十 七 動 作 棍 進 槍 第 二 十 六 圖

隨撤一小步。足踵微提起。足尖觸地。兩膝伸直。上身向右方微斜。同時將槍縮回。右手在右脇後下方。微隨左手。左手向外擰。勁使槍尖向外猛扣。甲棍。左手心向起點左方。胸向起點左前方面向起點前方。兩目注視甲。其方式如第二十七圖。

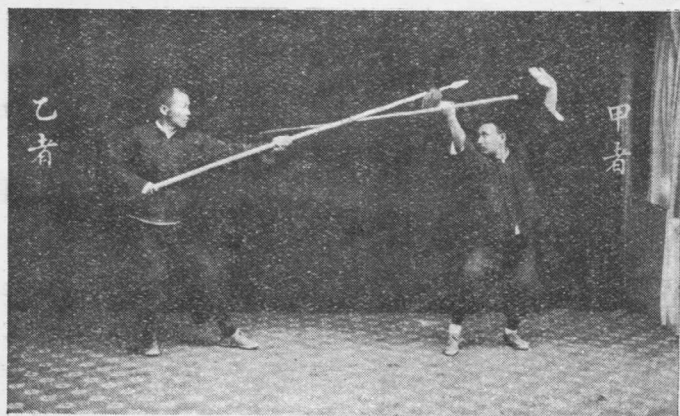
第二十八動作

甲方不停。卽向起點前方開步進行。姿式左手仍在頭部上方。



第二十七圖 棍進槍 第七十二動作

胸向起點右前方。面由右方轉  
 向後。兩目注視乙方。同時右手  
 及棍在身後。胳膊伸直。棍頭觸  
 地。向起點正後方。胳膊與棍成  
 直線。同時乙方姿式不變。向前  
 開步。（起點前面）直追（甲  
 乙兩方開步多寡。視場之大小  
 而定）甲方走至場之另一端。  
 乙方用力。照甲方頭部。直刺乙  
 方左足在前。甲方見槍刺來。止  
 步。右足在前。左足在後。右手用



第 二 十 八 圖 棍 進 槍 第 二 十 八 動 作

力使棍之中段。向上、猛、托。右手朝上伸直。微向起點後方。手心向上。棍頭向起點左後下方。同時右足向後退回一小步。足踵微提起。足尖觸地。胸向起點右後方。左手仍在頭上不變。兩目注視乙槍。其式如第二十八圖。

第二十九動作

乙方將槍縮回。兩足不動。復照甲方右腿下部猛刺。同時甲方右足向起點前方猛撤一步。膝蓋弓曲。左足不動。原地向右擰勁。使足尖向起點左方。膝蓋伸直。兩足距離約三尺。（隨身之高矮而定）使全身重點。移於右腿。右手用力擰。使棍頭向後旋轉。經頭上。至面、前、朝、下、猛、捕。同時右手亦抓棍之中段。用力向下按。胳膊伸直。手心向下。右手心向裏。肘微曲。腰部微向前。

曲。胸向起點左方。兩目注視乙方。此時乙方姿式。左足在前。膝蓋微曲。右腿在後伸直。手心向上。右手持槍樽。在左手之後。距離左手約五六寸。胸向起點前方。兩目注視甲方。以上姿式。與第二十三圖動作相同。其式如第二十九圖。

第三十動作

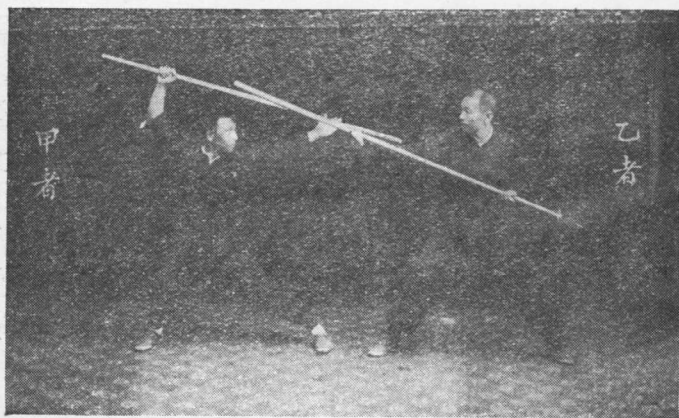
乙方將槍縮回。使右手向後伸直。左手移抓槍之上段。同時左



第 二 十 九 圖 棍 進 槍 第 二 十 九 圖 動 作

少 林 棍 法

足尖向外撇。右足在左足後方。向起點前方開一步。此時胸已向起點左方。左手沈下。右手由後向前。（此時右手移抓槍之中段）使槍樽照甲方頭部。猛劈。左手曲肘。手心向上。右手在前。肘微曲。手心向下。胸向起點左方。面向起點前方。兩目注視甲方。同時，甲方見槍樽劈來。兩足向前猛進一小步。雙手持棍。猛向上。架。右手向上伸直。左肘



第十三圖 棍進槍 第十三動作



微曲。向前上方伸。兩手心均向起點左後方。使棍尾高於棍頭約一尺五六寸。棍頭向起點右後下方。胸向起點左後方。右膝彎曲。足尖向起點左方。左膝在前。伸直。足尖向起點左後方面。向起點後方。兩目注視乙方。其式如第三十圖。

第三十一動作

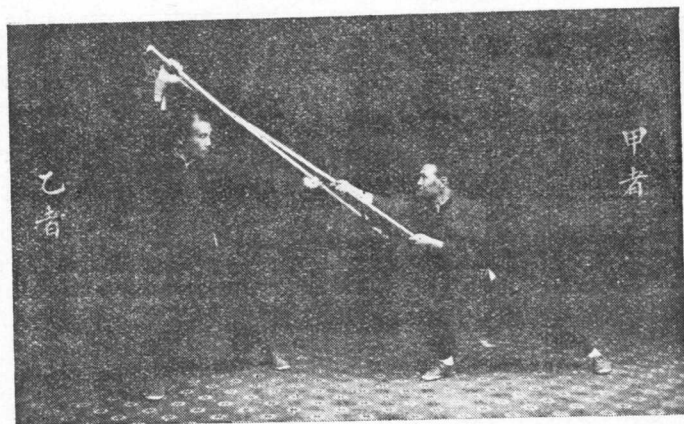
甲方左手沈下。右足在左足後面。向起點後方開一步。右手向前。按使棍尾照乙方頭部。直劈左肘彎曲。手心向下。使左肘緊挾棍頭於左脇上端。右手在前。肘微曲。手心向下。斯時右膝在前彎曲。左腿伸直。成前弓後箭步。胸向起點右後方。面向起點後方。兩目注視乙方。同時乙方右足猛撤一步。右手抬起。復移抓槍桿。使槍桿向上。同時左手伸直。向上托。使槍中段。猛架。甲、

法 棍 林 少

棍。此時右手向上。手心朝起點。右前方。左手在前伸直。向起點。左前上方。手心向上。槍樽高於槍尖約一尺七八寸。槍尖向起點。左前下方。右腿在後伸直。左腿亦伸直。唯足踵微提起。足尖觸地。上身向後微閃。胸向起點。右前方。面向起點前方。兩目注視甲方。其式如第三十一圖。

第三十二動作

同時乙方左手向裏擰。使槍尖、



第三十三圖 棍進槍 第三十一動作

向、裏、裏棍尾、裏、至、乙、槍、在、上、棍  
尾在下。甲方兩足不動。左手鬆  
開沈下。復伸至頭部上方。五指  
伸直並攏。手心向上。右手用力  
使棍頭由後經上方。照乙、頭、部、  
直、劈。上身微向前探。同時乙方  
左手向左用力。使槍向、左、猛、掛  
右手、槍、樽、在、後。微隨。使槍、尖、向、  
上。兩方其餘姿式。與前不變。其  
式如第三十二圖。

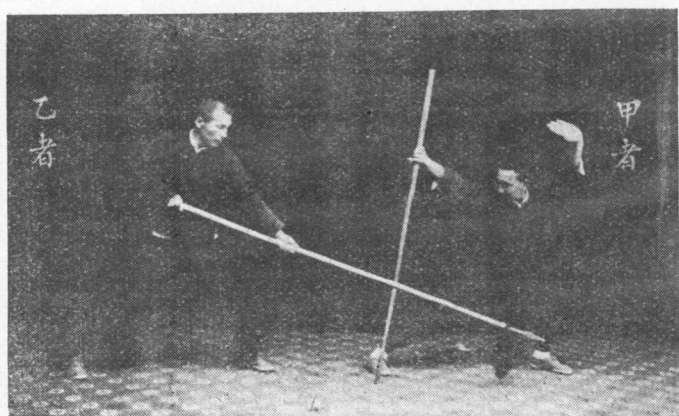
第三十三動作



第三十三圖 棍進槍 第三十三動作

少 林 棍 法

甲方右手持棍。在前。左手抓棍尾。用力向乙方左腿下部打一掃。蹬。同時乙方高跳。右足先觸地。由左方旋轉一圈。使胸復向起點前方。左足再向前觸地。此時雙手挺槍。復照甲方腿部。猛刺。右腿在後伸直。左膝彎曲。成小前弓後箭步。左手在前。手心向上。右手在後。距離左手約五六寸。胸向起點前方。兩目注視甲方。同時甲方左足不動。右足



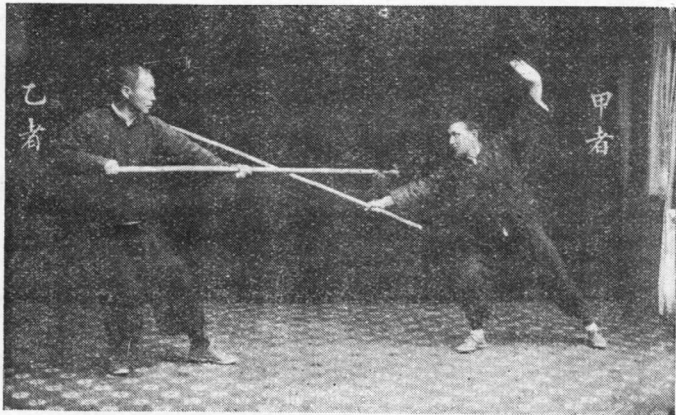
第 三 十 三 圖 棍 進 槍 第 三 十 三 動 作

微向起點左方。橫移一小步。膝蓋伸直。左膝微曲。左手鬆開。置於頭部上方。五指伸開並攏。右手持棍。使棍頭在前。觸地不動。胳膊伸直。向起點右方。猛撥。右手反背。使手心向起點左方。胸向起點右方。棍尾直向上。胳膊橫平。面向起點後方。兩目注視。

乙。其式如第三十三圖。

第三十四動作

甲。將槍撥出。右手用力使棍



第三十四動作 棍進槍 第三十四圖

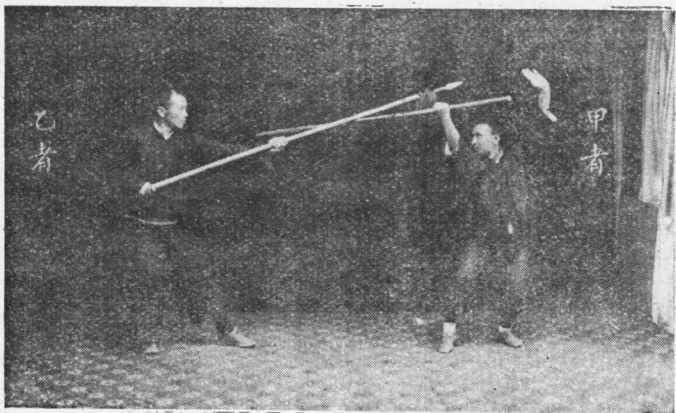
頭由身後。經頭、上、向、乙、方、頭、部、直、劈。其餘姿式與前不變。唯該時上身向前探。右膝彎曲。左腿伸直。成前弓後箭步。同時乙方復將槍縮回。全體隨向後縮。左手將槍抬起。朝上、猛、向、左、帶。其姿式與前第二十一圖相同。其式如第三十四圖。

第三十五動作

甲方不停。即向起點前方開步。進行姿式。左手仍在頭部上方。胸向起點右前方。面由右方轉向起點後方。兩目注視乙方。同時右手及棍。在身後。隨胳膊伸直。棍頭觸地。向起點正後方。胳膊與棍成直線。同時乙方姿式不變。向前開步。（起點前面）直追。（甲乙兩方開步多寡。視練習場之大小而定）甲方走至練習場之另一端。乙方用力。照甲方頭部直刺。乙方左足在

前。甲。方。見。槍。刺。來。止。步。右。足。在。前。左。足。在。後。右。手。用。力。使。棍。之。中。段。向。上。猛。托。右。手。朝。上。伸。直。微。向。起。點。後。方。手。心。向。上。棍。頭。向。起。點。左。後。下。方。右。足。向。後。退。回。一。小。步。足。踵。微。提。起。足。尖。觸。地。胸。向。起。點。右。後。方。左。手。仍。在。頭。上。不。變。兩。目。注。視。乙。槍。以。上。姿。式。及。動。作。與。前。第。二。十。二。圖。相。同。其。式。如。第。三。十。五。圖。

第三十六動作



第 三 十 五 圖 棍 進 槍 第 三 十 五 圖 動 作

法 棍 林 少

乙方將槍縮回。兩足不動。復照  
甲方、右腿、下部、猛刺。同時甲方  
右足向起點前方猛撤一步。膝  
蓋弓曲。左足不動。原地、向、右、擰、  
勁。使足尖向起點左方。膝蓋伸  
直。兩足距離約三尺。（然亦隨  
身體高矮而定）使全身重點  
移於右腿。右手、用力、擰、使棍、頭、  
向、後、旋、轉。經頭、上、朝、下、猛、捕。同  
時、左、手、亦、抓、棍、之、中、段。用力、向、  
下、按。胳膊、伸、直。手心向下。右手



第三十六圖 棍進槍 第三十六動作



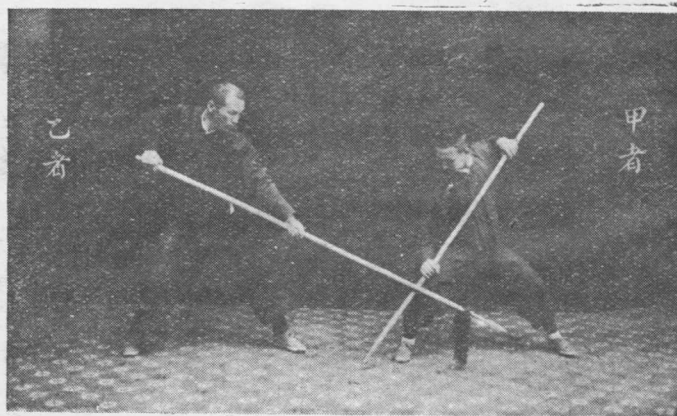
心向裏。肘微曲。腰部微向前曲。胸向起點左方。兩目注視乙方。此時乙方姿式。左足在前。膝蓋微曲。右腿在後伸直。上身微向前探。左手在前伸直。手心向上。右手持槍樽。在左手之後。距離左手約五六寸。胸向起點前方。兩目注視甲方。其姿式動作與前第二十三圖相同。其式如第三十六圖。

第三十七動作

乙方不動。將槍縮回復。照甲方頭部直刺。甲方見槍刺來。右足不動。原地向左轉。使足尖向起點後方。左足縮回半步。足踵提起。足尖觸地。膝蓋微曲。兩足距離約一尺餘。同時左手持棍。抬起。使棍向身之左方。猛帶手心向起點後方。胸亦向起點後方。右手棍尾。伏於右脅下部。面向起點後方。同時乙方復將槍縮

少 林 棍 法

回。兩足不動。又照甲方左腿下部猛刺。同時甲方左足向起點左方橫移一小步。足尖向外撇。右足在左足後方。向起點後方開一步。兩膝蓋彎曲成騎馬式。右手棍尾。在右足開步之際。使棍尾向、前、猛、抵、乙、槍。兩足均向起點右方。胸亦向起點右方面。向起點後方。兩目注視乙槍。其姿式與前第二十四圖相同。其式如第三十七圖。



第三十七圖 棍進槍 第三十七動作



## 第十章

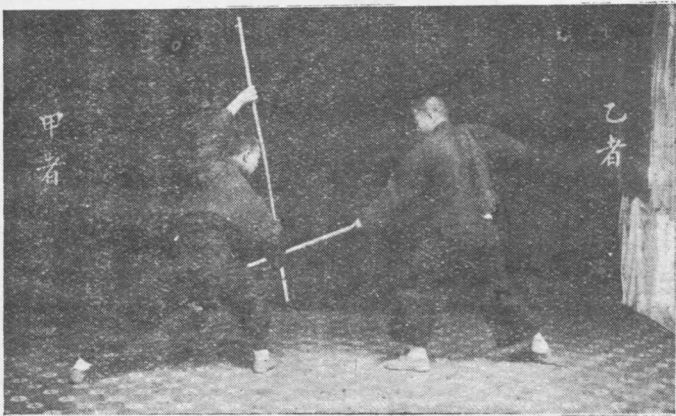
### 第三十八動作

同時乙方槍樽與甲方棍頭向上絞槍樽在上棍頭在下絞至與頭平乙方槍樽縮回提高同時右足向後再撤一步左手沈下伸直使槍尖朝下在身之左手猛向前推右手用力下捶使槍尖直刺甲方左腿下部其姿式與前不變唯此時右足在後而胸已轉向起點右方同時甲方左手棍頭與槍樽相絞見槍刺來右足猛向前開一步同時左肘曲棍頭抬起向上右手下沈使棍尾向下右手向前一推使棍尾猛抵乙槍兩膝彎曲仍成騎馬式唯此時右足在前胸已向起點右方以上姿式與前

第二十六圖相同。其式如第三十八圖。

第三十九動作

甲方不停。左手鬆開。移抓右手。後方棍尾。右手在前。兩手用力。使棍頭經上方向前。照乙方左肩斜劈。同時上身亦向前探。兩足不動。其餘姿式與前不變。乙方右手槍樽縮回。右脅後下方。左手用力。將槍抬起。向身之左方猛帶。左肘曲。手心向起點後。

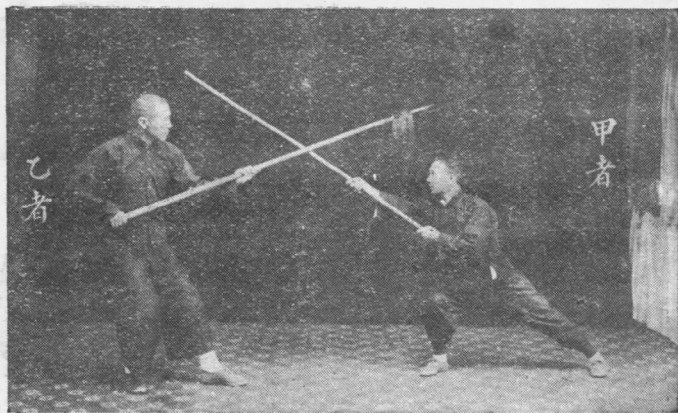


第三十八圖 棍進槍 第三十八動作

方。右手沈。同時右足不動。膝蓋  
彎曲。左足向後退回半步。足踵  
微提起。足尖觸地。胸向起點正  
前方。兩目注視甲方。其式如第  
三十九圖。

第四十動作

甲方仍雙手持棍。右手在前。將  
棍抬起。復照乙方左腿下方。打  
一掃蹙。同時乙方雙腿高跳。此  
時棍已轉甲之左方。甲方兩足  
不動。復將棍抬起。又照乙方頭、

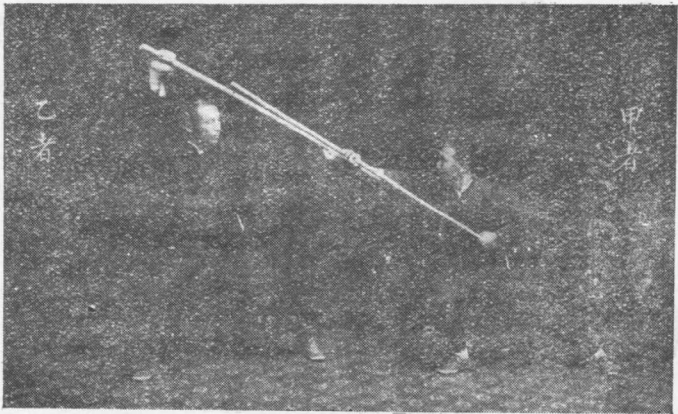


第三十九圖 棍進槍第三十九動作

部、直、劈。右膝在前彎曲。左腿伸  
直。成前弓後箭步。胸向起點後  
方面亦向後方。兩目注視乙方。  
同時乙方雙手持槍向上、猛、托。  
兩手朝上伸直。右足在前。膝蓋  
彎曲。左足在後伸直。成前弓後  
箭步。胸向起點右前方面向起  
點前方。兩目注視甲方。其式如  
第四十圖。

第四十一動作

乙方雙手沈下。挺槍。照甲方頭、

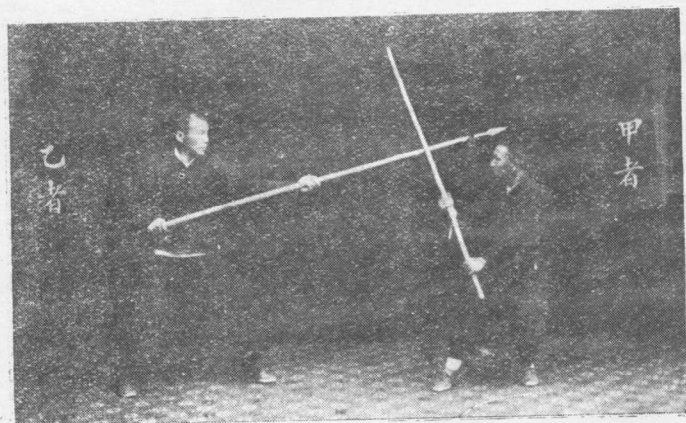


第十四圖 棍進槍第十四動作

額直刺。其姿式與前不變。同時、  
甲、方、見、槍、刺、來。右、足、向、左、足、後、  
方。猛、撤、一、步。同、時、雙、手、縮、回。使  
棍頭朝上。猛向、右、帶。此、時、左、膝  
微、曲。右、足、在、前、伸、直。足、踵、微、提  
起。足、尖、觸、地。胸、向、起、點、後、方。兩  
目、注、視、乙、方。其、式、如、第、四、十、一  
圖。

第四十二動作

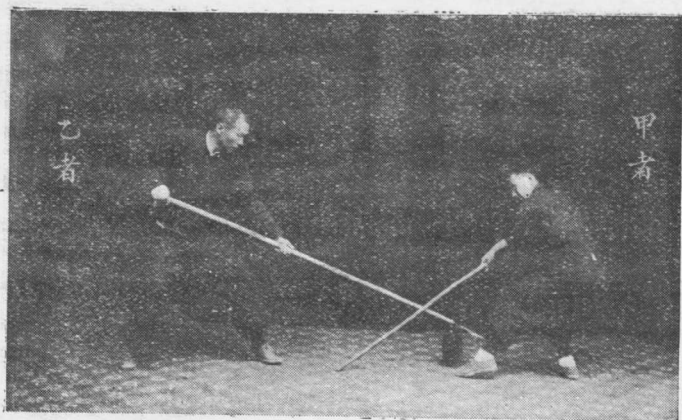
乙、方、復、將、槍、縮、回。姿、式、不、變。又  
照、甲、方、左、腿、下、部、直、刺。同、時、甲



第四十四圖 棍進槍第十四動作



方。左足向起點。右方橫移一小步。兩手擰勁。使棍頭在上。朝下、猛。捕。右足不動。膝蓋向下。曲。左足向起點。右後方伸直。足尖向起點。左後方。腰部向前。曲。此時右手在前。手心向下。左手在後。手心向上。兩胳膊成斜十字架。右手在上。左手在下。兩手距離約五六寸。棍頭向右後方。觸地。胸向起點。左後方。面向起點後方。兩目注視乙方。其式如第四



第 四 十 二 圖 棍 進 槍 第 四 十 二 動 作

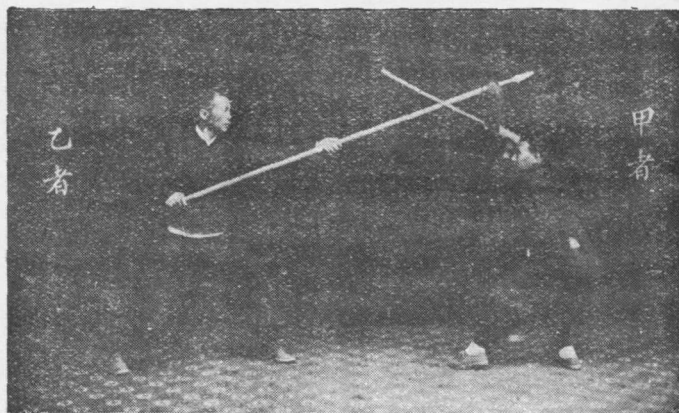
十二圖。

第四十三動作

乙方姿式不變。將槍縮回。復照、  
甲方頭額左端直刺。同時、甲方、  
站起。雙手持棍。與前不變。向上、  
猛托。兩胳膊均向上伸直。棍頭  
向起點右後下方。胸向起點左  
後方。面向起點後方。兩目注視  
乙方。其式如第四十三圖。

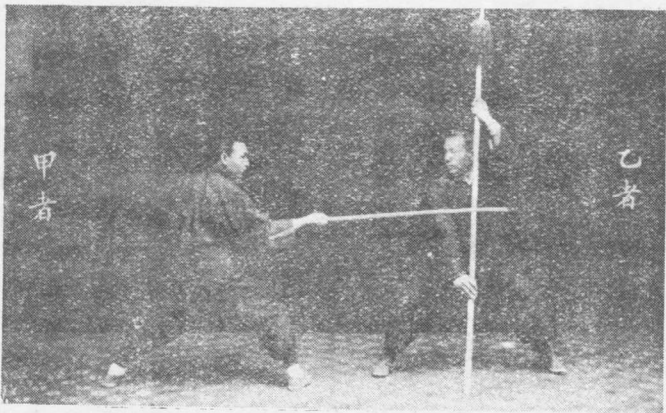
第四十四動作

承上式。甲方將槍托出。左足向



第十四圖 棍進槍第四十三動作

起點左方橫移一小步。足尖向外撇。右足在左足後方。向前開一步。雙手持棍。與前不變。用力使棍頭。經後旋轉。由右方橫向乙方。腰部攔腰一棍。（此時胸已由左轉向起點右方。左足轉向前。右足在後）在攔腰之際。同時左足再由右足前方向後撤一步。右膝在前彎曲。左腿伸直。成前弓後箭步。胸向起點正前方。雙手在前抓棍伸直。右手



第 四 十 四 圖 棍 進 槍 第 四 十 四 動 作

心向上。左手在後向下。面向起點前方。兩目注視乙方。同時、乙、方、見、棍、照、攔、腰、打、來。左手抬起。使槍尖向上。右手下沈。左足向起點右方橫移一小步。足尖向外撇。右足在左足後面。向前開一步。及時原地向左轉。使胸向起點後方。（此時左足轉向前、右足在後）同時左足在前。向右足後方撤一步。右膝在前彎曲。左腿伸直。成前弓後箭步。胸向起點右方。在右足向前開步之際。兩手用力。使槍中段猛抵甲、棍。面向起點後方。兩目注視甲、方。其式如第四十四圖。

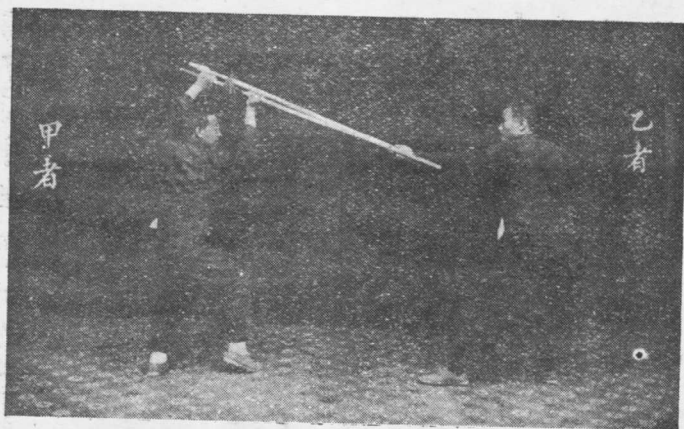
第四十五動作

乙、方、右、足、向、後、撤、一、步。同時右手槍樽後縮。左手沈下。挺槍、照、甲、方、頭、額、右、端、直、刺。同時甲、方、仍、雙、手、持、棍。向上、猛、托。兩手朝

上過頂。使棍頭向起點右前下方。右足退回半步。足踵提起。足尖觸地。上身微向後。縮胸仍向起點前方。兩目注視乙方。其式如第四十五圖。

第四十六動作

乙方將槍縮回復。照甲方腿部、下方、直刺。其姿勢與前不變。甲方見槍刺來。同時右足向起點左方橫移一小步。足尖向外撇。左足由右足後方向前開一步。

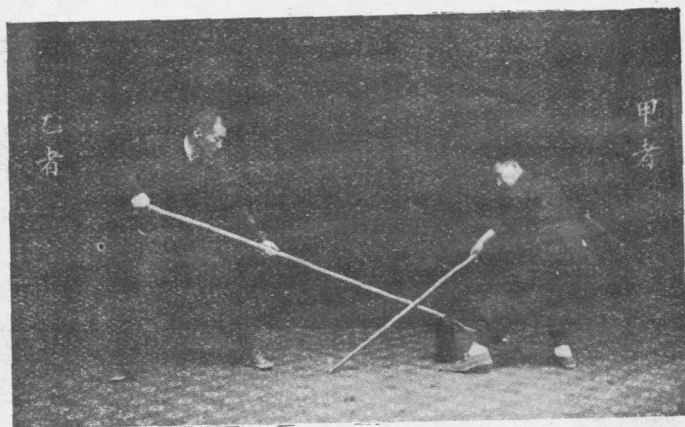


第四十五圖 棍進槍第四十五動作

少 林 棍 法

雙手持棍。用力使棍頭。由後經上方。向前猛捕。棍頭在前觸地。右手在前。手心向下。左手在後。手心向上。兩手成斜十字。右手在上。左手在下。兩手距離約五六寸。左腿在前伸直。右足曲膝。上身向前撲。使全身重點移於右腿。胸向起點。右前方。面向起點正前方。兩目注視乙方。其式如第四十六圖。

第四十七動作

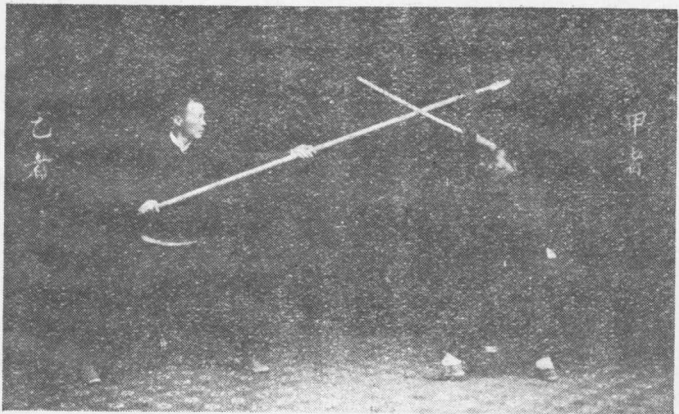


第十四圖 棍進槍第四十六動作

同時乙方復將槍縮回。又照甲、方頭、額、直、刺、姿、式、與、前、相、同。此、時、甲、方、全、身、提、起。左、足、退、回、一、小、步。足、踵、提、起。足、尖、觸、地。雙、手、原、處、不、動。拾、起、向、上、使、棍、中、段、猛、抵、乙、槍。棍、頭、向、起、點、左、前、下、方。胸、向、起、點、前、方。兩、目、注、視、乙、方。其、式、如、第、四、十、七、圖。

第 四 十 八 動 作

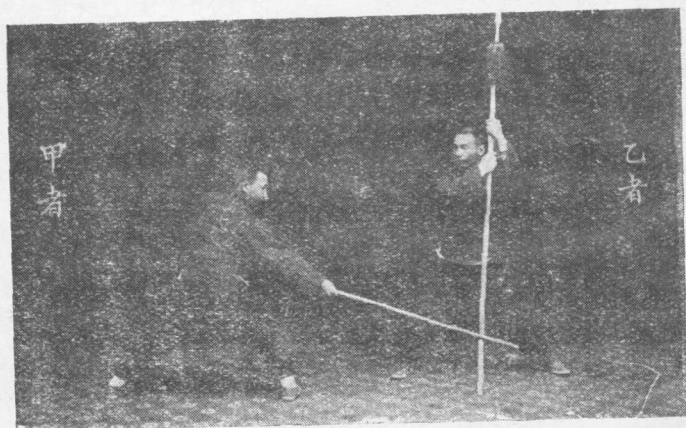
甲方左足向起點右方橫一小步。足尖向外撇。右足由左足後



第 四 十 七 圖 棍 進 槍 第 四 十 七 動 作

少 林 棍 法

方。向前開一步。同時雙手持棍。經右方。照乙方。左腿下部。猛掃。兩手在前伸直。右足在前。膝蓋彎曲。左腿伸直。成前弓後箭步。胸向起點左前方。面向起點正前方。兩目注視乙腿。同時乙方左足向起點左方橫移一小步。足尖向外撇。右足在左足後方。向前開一步。同時右手沈下。左手抬起。使槍尖向上。右手上移。向前推。猛抵甲棍。右足在前曲



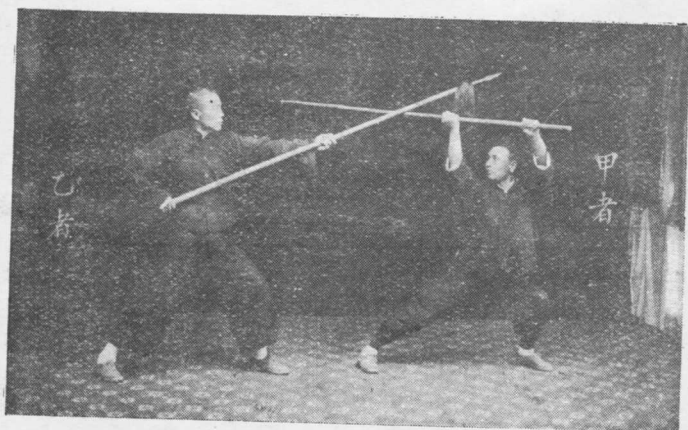
第十四圖 棍進槍 第四十八動作



膝。左腿伸直。成前弓後箭步。胸  
向起點右後方。兩目注視甲棍。  
其式如第四十八圖。

第四十九動作

乙方、右手、槍、提起。縮回右脅後。  
方。同時右足向後撤一步。左手  
下沈。挺直。照甲方頭額直刺。左  
腿在前。曲膝。右腿在後。伸直。成  
小前弓後箭步。胸向起點後方。  
兩目注視甲方。同時甲方見槍、  
照頭、部、刺來。兩足不動。上身向、

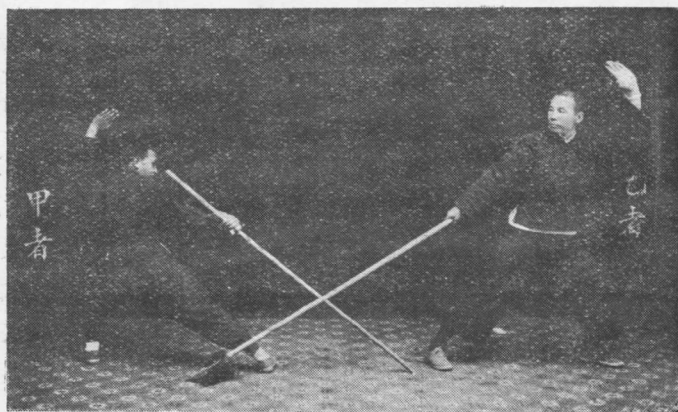


第四十九圖 棍進槍 第四十九動作

後、縮使右腿伸直。左腿弓曲。成左弓右箭步。同時雙手持棍。向上猛托。乙槍胸向起點左前方。面向起點前方。兩目注視乙方。其式如第四十九圖。

第五十動作

同時乙方見槍托出不停。復將槍縮回。又照甲方腿部直刺。此時右手單手直砍。左手鬆開。停於頭部上方。五指伸開並攏。手心向上。右手挺槍之際。左



第五十圖 棍進槍第十五動作

足向後撤一步。膝蓋彎曲。右腿伸直。成前弓後箭步。胸向起點  
 右後方。面向起點正後方。兩目注視甲方。同時甲方不停。右足  
 經左足前面。向起點後方橫開一步。左足亦向起點後方橫開  
 一步。同時右手持棍向裏、擰、勁（左手鬆開）使棍頭朝裏、向  
 外、猛、掛。左手停於頭部上方。五指伸開並攏。手心向上。此時左  
 足曲膝。右腿伸直。成前弓後箭步。胸向起點左前方。面向起點  
 正前方。兩目注視乙方。其式如第五十圖。

# 第十一章

## 少林棍分疏

- 一 開門見山。係棍法開門式。
- 二 二士爭功。互相對刺。足背亦曰點法。
- 三 猴王出洞。過渡法。擣字訣。
- 四 懷中抱月。過渡法。預備張棍式。
- 五 拗步埋伏。回頭轉身對峙式。
- 六 雙旗交輝。第一動作。互相對刺。足背亦曰點法。
- 七 雙旗交輝。定式。甩棍對擊法。此訣曰砸。
- 八 野戰八方。走偏門過渡法。

- 九 背棒獻掌。承上式第二過渡法。
- 十 金龍出水。第一動作待敵埋伏式。
- 十一 金龍出水。定式預備擡棒式。
- 十二 海底撈月。此爲擡棒法含有挑字義。
- 十三 海底撈月。變動式係預備式。
- 十四 一枝雙花。此爲對棒式係斜砍法提踵子午步。
- 十五 回馬投石。此亦過渡法中含戳字訣。
- 十六 顛倒陰陽。第一動作上下手均爲棍尾向上橫掃法。
- 十七 顛倒陰陽。定式係下部橫掃法。
- 十八 披身貫頂。順式掃腿法。
- 十九 擎天捧月。轉身高棚式預備張棍法。

二十 漁翁撐篙。對刺足背法。

二十一 二龍吐鬚。此爲前弓後箭步對棒斜砍法。

二十二 舢斗倒翻。此式下手人張棍。摔。砸。法。上手人用橫。

掃。

二十三 神棒趕山。下手人趁勢由上手人棍之下端用橫。

掃。上手人掉棍頭用擋法。

二十四 槍棒交鋒。此式上手人用棍頭。下手人用棍尾。互。

相斜。砍。頭。部。

二十五 流星趕月。上手人張棍尾。摔。砸。下手人用棍頭橫。

掃。

二十六 流星趕月。變動式。上手人用棍尾橫掃。下手之腰。

二十七

乞丐奔門。

脅。下手人用擋法。過渡法埋伏式。

二十八

當頭棒喝。

第一動作。二人均用棍尾斜砍頭部。

二十九

當頭棒喝。

定式。下手人張棍頭。摔。砸。上手人用棍

尾攔住。

三十

金槍刺脇。

上手人用穿刺法。下手人用撥字訣。

三十一

連環蓋頂。

下手人用蓋字訣。砸。上手人之頭部上

手人用棚法架住。

三十二

雙龍奪珠。

上手人用拏字訣。扣住。下手人之棍。

三十三

橫掃千軍。

下手人抽棍轉身橫掃。上手人之腰部。

上手人用豎字訣。推出下手人之棍。

三十四 鼎足分爭

第一動作。上手人用直劈。法直劈下手人之顛頂。下手人用棚。法架住。

三十五 鼎足分爭

定式。上手人用擣字訣。掉頭擣。下手人之膝蓋。下手人開步閃過。用棍蓋下。

三十六 金剛伏虎

上手人挑起。下手人之棍。趁勢用擎扣。法。

三十七 架海金樑

下手人挑起。上手人之棍。上手人掉把。用棍尾直劈。下手人顛頂。下手人用棚。

法架住。

三十八 靈貓捕鼠

下手人用擎字訣。扣住。上手人之棍尾。

三十九 靈貓捕鼠

變動式。下手人用直劈。上手人用掛。



四十 抽樑換柱。上手人掉棍頭直擣。下手人之腿部。下手

人用棍尾撥開。

四十一 猛虎翻身。上手人掉棍尾直戳。下手人之左脅。下

手人擰身絞撥退走。

四十二 回身埋伏。第一動作。下手人用棍尾刺膝。上手人

撥開。

四十三 回身埋伏。第二動作。下手人再用棍尾刺膝。上手

人再向左撥開。

四十四 回身埋伏。定式。下手人再用棍尾刺膝。上手人進

步用棍頭擋住。

四十五 魚躍龍門。上手人用腋棍直砍。下手人頭部下

人用棍尾外掛。

四十六 赭龍攻地。下手人掉頭截腿。上手人開步蓋住。

四十七 泰山壓頂。下手人用棍尾壓頂。直劈。上手人高棚。

架住。

四十八 雀地圍籠。上手人用拏字訣扣住。下手人之棍按。

於膝下。

四十九 漁翁撒網。下手人抽棍轉身橫掃。上手人之腿部。

上手人豎棍推開。

五十 再出岐山。上手人趁勢用直劈法。下手人外掛。

五十一 平地翻車。第一動作。下手人用棍頭斜砍。上手人。

之頭部。上手人亦用棍頭攔住。

五十二

平地翻車。

第二動作。二人均用張棍。互相對劈。

五十三

平地翻車。

定式。二人互用點刺法。

五十四

罡風穿堂。

第一動作。拾棍過門法。

五十五

罡風穿堂。

第二動作。二人互相掃腿。亦第二過門式。

五十六

罡風穿堂。

定式。二人互刺腰脅。亦過門式。

五十七

過關列陣。

互相對峙預備式。

五十八

三路進兵。

第一動作。上手人用刺膝法。下手人向

右撥開。(指身體右方面而言以下仿此)

五十九

三路進兵。

第二動作。上手人仍用刺膝法。下手人

閃身向左撥開。(指身體左方面而言以

下仿此)

六十 三路進兵。

第三動作。下手人用棍頭劈。砸。法。上手人則以外掛。應之。

六十一 三路進兵。

第四動作。上手人趁勢掉把。用棍頭戳刺膝蓋。法。下手人亦用棍頭向左撥。開。

六十二 三路進兵。

第五動作。上手人抽棍。再用戳刺膝蓋。法。下手人亦用棍頭向右撥。開。

六十三 三路進兵。

第六動作。下手人用棍尾直劈。上手人之顛頂。上手人用棍頭外掛。

六十四 三路進兵。

第七動作。上手人趁勢掉把。用棍尾刺膝。法。下手人亦用棍尾向右撥。開。

六十五 三路進兵。第八動作。上手人仍用刺膝法。下手人

閃身用棍尾向左撥開。

六十六 三路進兵。定式。下手人用劈砸法。上手人則以外

掛應之。

六十七 二將退敵。第一動作。下手人用棍頭戳刺。上手人

之膝蓋。上手人用棍頭向左撥開。

六十八 二將退敵。第二動作。下手人仍用戳刺膝蓋法。上

手人閃身向右撥開。

六十九 二將退敵。第三動作。上手人係用棍尾直劈顛頂。

法。下手人用棍頭外掛以應之。

七十 二將退敵。第四動作。下手掉把用棍尾搯刺。上手人

七十一 二將退敵。之膝部。上手人亦用棍尾向右撥開。第五動作。下手人仍用刺膝法。上手人

七十二 二將退敵。閃身向左撥開。定式。上手人係進步劈砸法。下手人用

外掛以應之。（以上凡此均掛字訣）

七十三 青龍回首。第一動作。二人互相掃腿法。

七十四 青龍回首。定式。二人互相刺脅亦過渡法。

七十五 防守中原。過門收式。