

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

少 林 棍 法

左手朝上伸直。微向前。低於右手約五六寸。手心向右。一起點右面。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。蹺。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、蹺、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。前下方。離地約四五寸。棍尾、與、眼、眉、相、平。左手在後伸直。手心向

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。其式如第八圖。

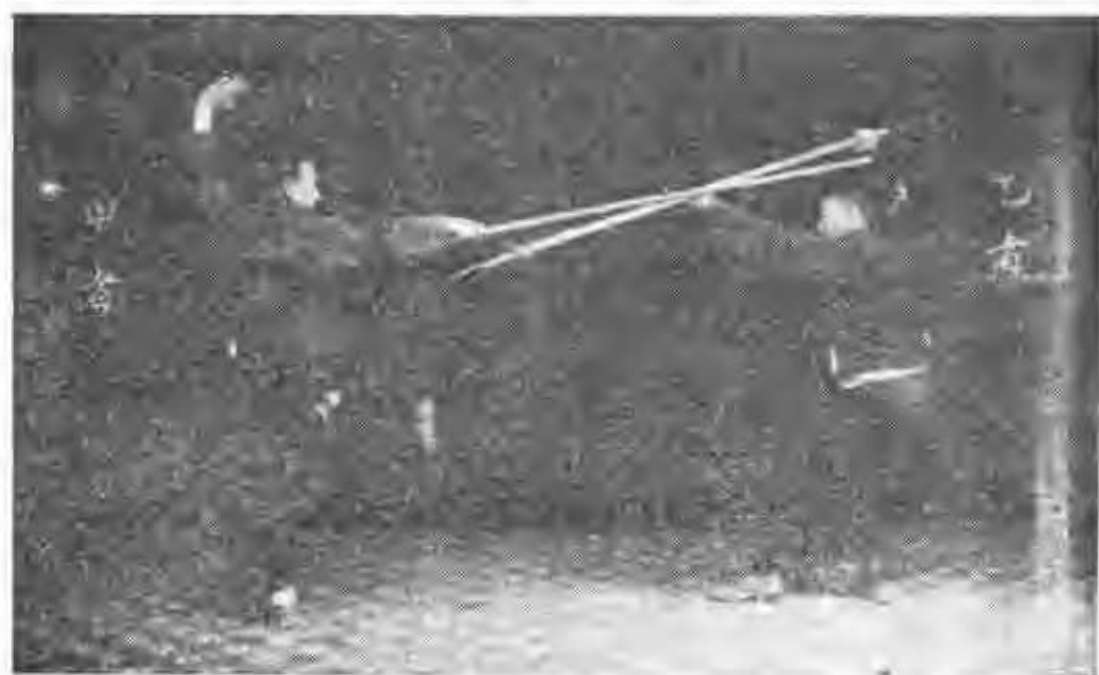
第九動作

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。一起點右面。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。

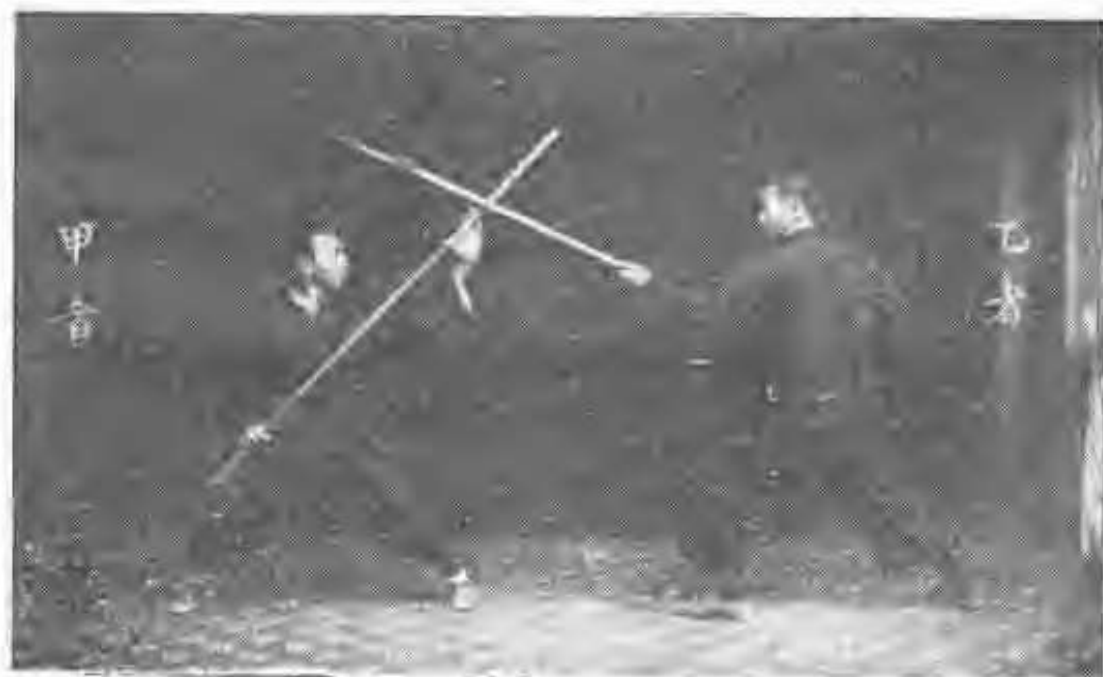
第十動作

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。

手○心○向○裏○使○棍○斜○貼○胸○部○棍○頭○
斜○向○上○方○棍○頭○高○於○頭○頂○約○一○
尺○弱○在○右○棍○向○裏○裏○時○左○手○接○
棍○中○段○向○外○猛○抖○手○心○向○起○點○
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○

第十一動作

乙○方○之○槍○被○棍○抖○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 一 動 作

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。左手姿勢不變。唯用力向下垂。兩手心



第 二 十 圖 棍 進 槍 第 二 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。右足向後撇一步。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



第十三圖 棍進槍 第三十動作

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。槍、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

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 第十六圖動作

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



第八十圖 棍進槍第八十動作

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

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。



第二十動作 棍進槍 圖十二第

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。使槍桿上端裏至棍尾。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

法 棍 林 少

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。同時右手槍櫓微隨左手。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 第二十一動作

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

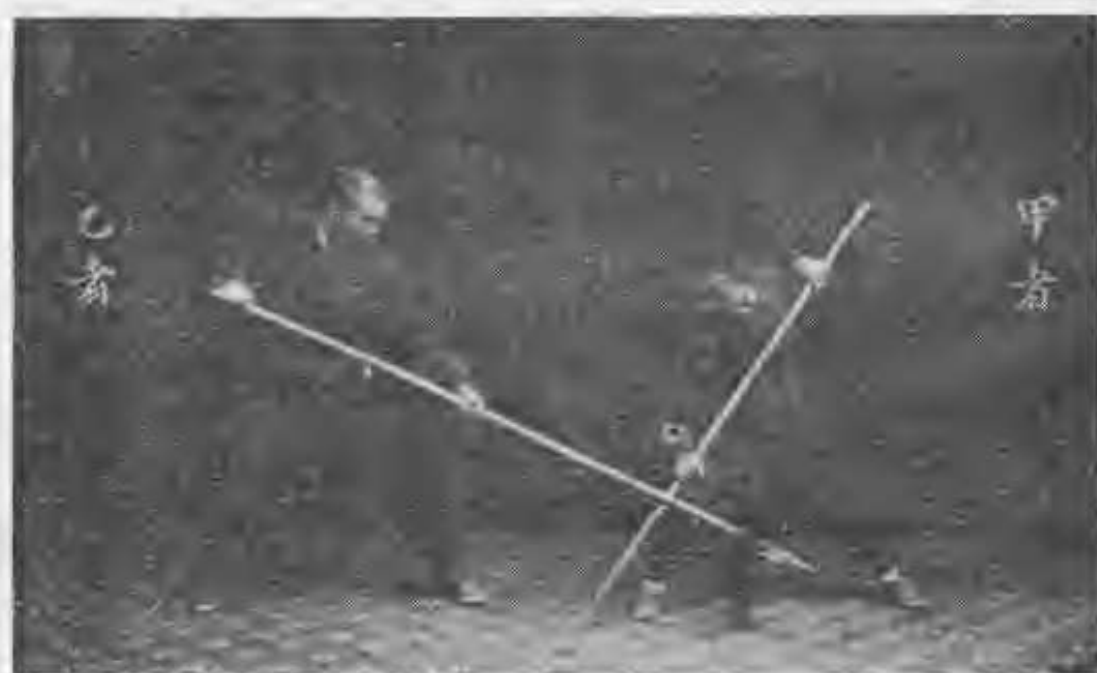
乙方不動。將槍縮回。復照甲方。



第二十三圖 棍進槍 第二十三動作

少 林 棍 法

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

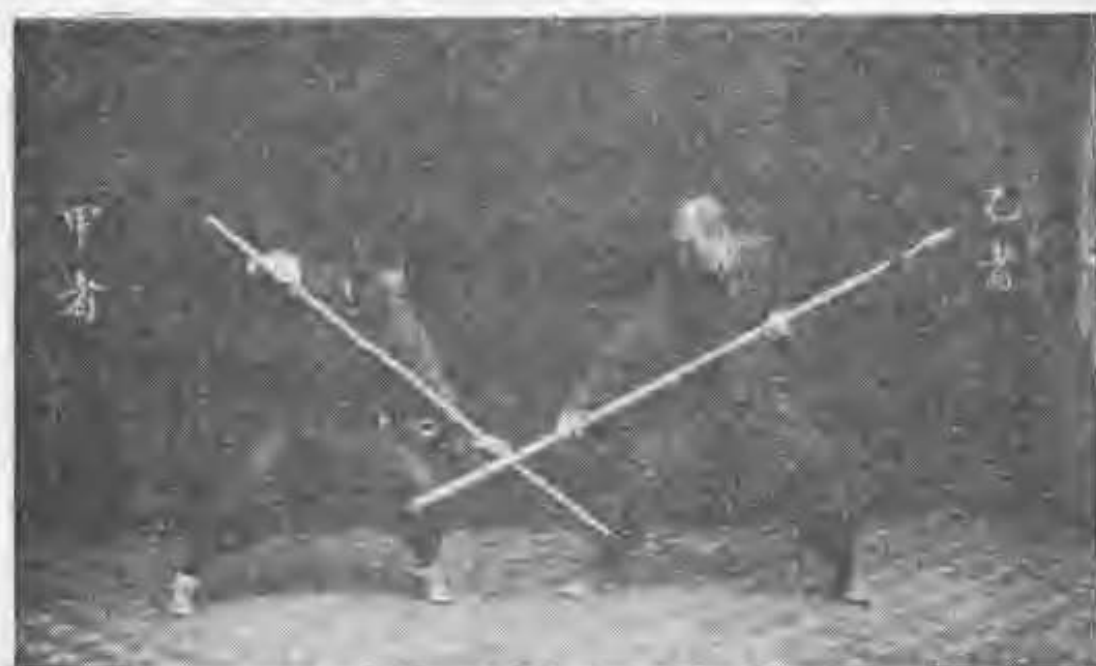


第二十四圖 棍進槍 第二十四動作

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



第二十五圖 棍進槍 第二十五動作

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。