

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

法 棍 林 少

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、人、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。趾法身
 體極力下蹲。趁勢掉回棍頭。置
 於右膀裏端。再用棍尾直向上。
 手人頭部。擡去。左手及棍尾均
 斜向上伸。棍端緊貼腹部。目視
 上手人之顙頂。同時上手人見
 下手人棍尾擡來。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。直豎於顙頂上方。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。下手人腿部戳去棍尾。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。戳來。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。向方。上手起點右面
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）成馬步跔法。同時兩手持棍。甩棍頭直向上。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。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。右足遂即提踵。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

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。距顙頂尺餘。右手斜坡



第十六圖 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。跔法。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。摔去。右手棍頭緊貼胸部。右胳膊



第十六圖 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。緊貼左膀。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。



第七十圖 二將退敵第四動作

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戳來。一切姿式部位與上式完全相同。上手人速將左足向右方一。下手起點右面一橫開一步。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。兩腿極力彎曲。趁勢掉回棍尾。甩棍頭由上直摔下手人之顙頂。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

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。已離中門偏左。距下手人之顙頂約一尺餘。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。右手握棍頭緊貼右膀。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



第七十二圖 二將退敵定式

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。成斜日字。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



第七十三圖 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。成斜日字步。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 青龍回首式

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手（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、膊、彎、曲左手與肩平目視



原中守防圖五十七第

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。置於右胯。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。遂卽雙手舉棍。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蹠。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