

下手人趁勢轉身（向右轉身
係下手起點左面）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（上手
起點左面）橫邁一步。已閃開。
下手人之棍尾再用棍尾向右
（上手起點右面）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、回、棍、尾。仍用棍尾重向上。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（即上手起點左面）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。下手人兩足原地原樣。微向下蹲。兩手速抽棍尾。重用棍尾再刺上手人之膝部。兩手之部位。棍之高矮與上式一般。無二。目視上手人之腿部。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。成日字形馬步。身極力下蹲。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 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。身體亦擰向下手。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。以便容易學習。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。上手人之左膝擺去。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擦住。下手人之棍頭。下手人之棍頭已挂地上。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。置於左膀。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 赫 龍 攻 地

少 林 棍 法

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。上手棍頭向下。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。兩腿極力彎曲。同時兩手合扣。將下手人之



第四十七圖 泰山壓頂

棍拿下。捺於膝蓋下方。下手人亦隨退左足。亦成馬步。跔法。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 雀地團籠

方。目視下手人之右手。棍端各貼自己腹部。其式如第四十八圖。

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。成馬步跏趺法。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。隨着身體橫手轉回。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。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。手人頭部摔去。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。置於右膀後下方。棍端緊貼腹部。棍尾由



第十五圖 再出岐山

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。左足遂卽落實。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。手人之頭部擡去。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、
摔來。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。擗去（同下手人之張棍）左手亦置左膀。右胳膊前伸如半月形。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。左手仍置左膀旁。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。上手之棍尾挂地。止於下手人右足裏端。下手之棍尾挂地。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、手、下、手。兩棍尾十字交。



第五十五圖 風穿堂第二動作

又互相抵觸。距地約七八寸。上手人扭項迴視下手人之左手。下手人扭項迴視上手人之左手。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。右手棍頭左手棍尾斜向上。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

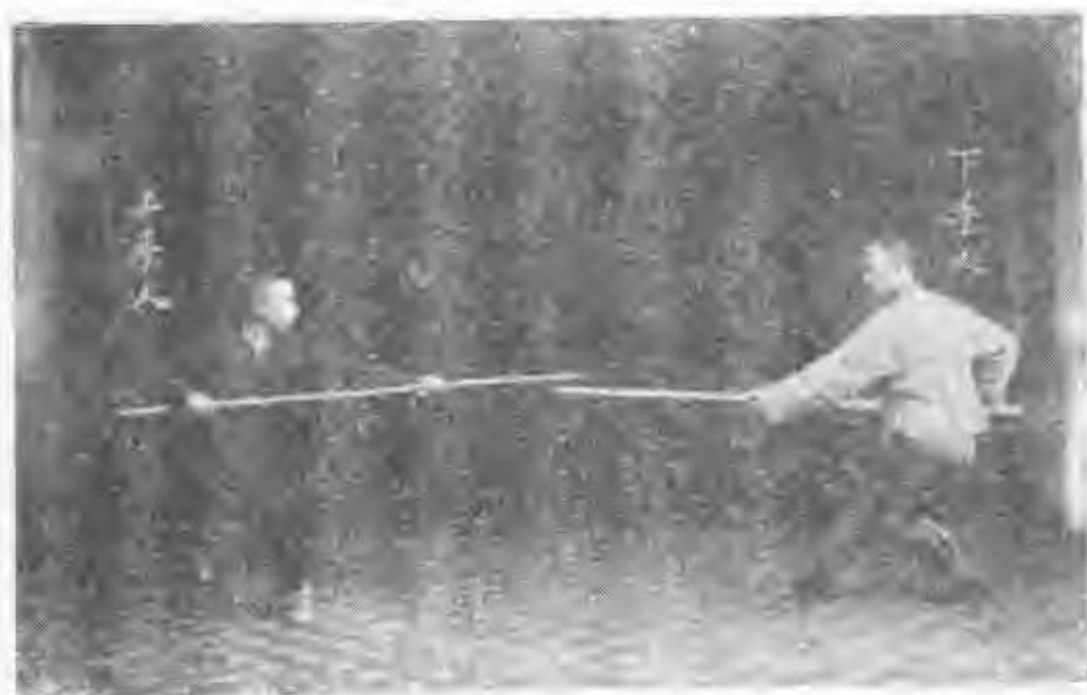
手伸直。上手人仍由下手起點右面擰身回頭。目視下手人之腰部。趁勢用棍尾刺去。同時下手人左足向上手起點開一步。兩足成斜日字形。距離一尺五六寸。適至上手起點。兩腿微曲。兩手持棍高舉過頂。右手棍頭在頭部上方一尺許。棍尾斜向下手。成斜坡形。左手握棍尾。向下手起點伸直。下手人仍由上手起點右面擰身回頭。目視上手人之腰部。見上手人之棍刺來。趁勢還刺。已將上手人之棍尾撥開中門。其式如第五十六圖。

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。同時棍由顙頂繞過鬆開。
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

時棍由顙、頂、繞過鬆開、左手右手握棍、頭按至右脇右肘後方。左手旋即仍握棍尾之一端。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）成馬步跔法。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