

第九章

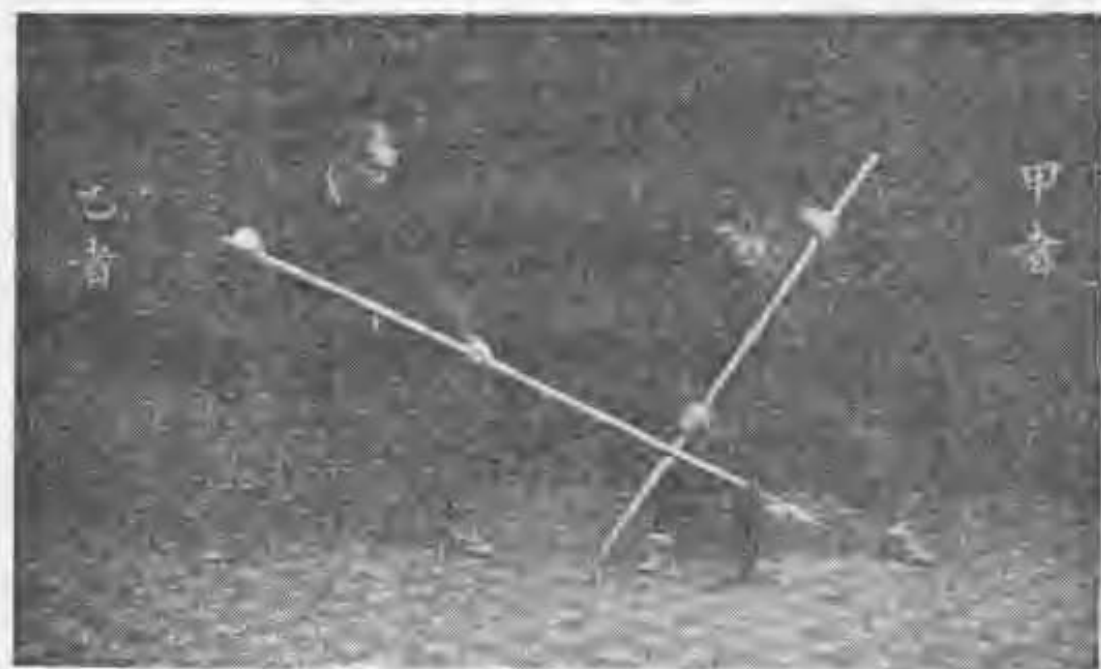
第二十六動作

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。
及一切姿勢與前不變。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



第二十六圖 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。即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 第二十七動作

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

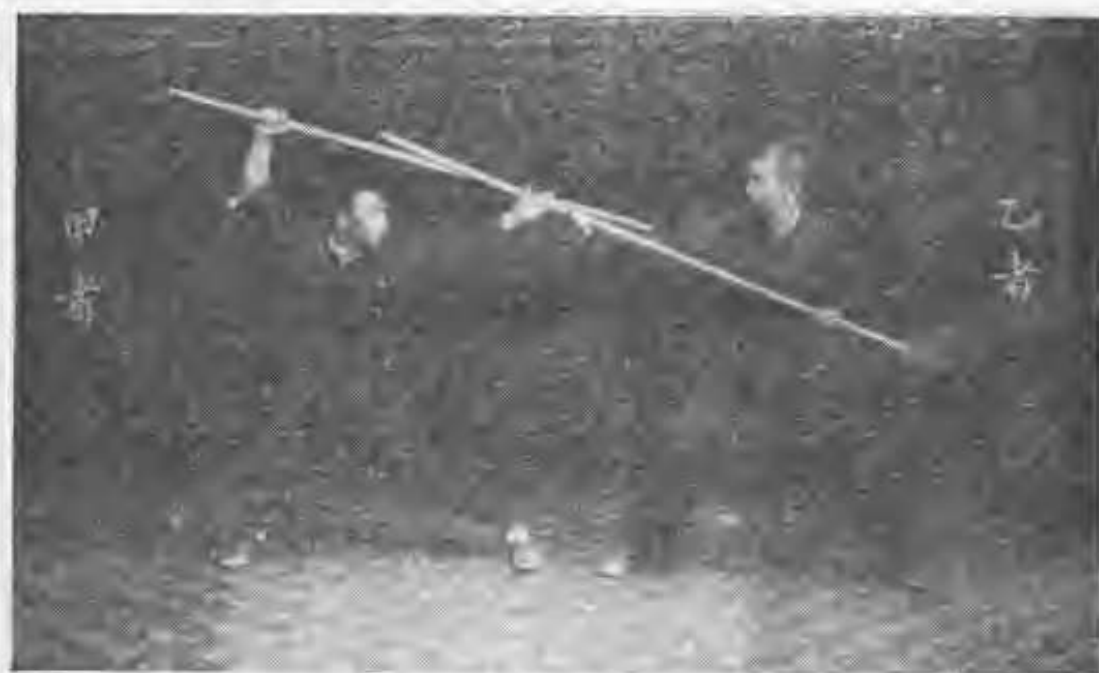
乙方將槍縮回。使右手向後伸直。左手移抓槍之上段。同時左



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、

少林棍法

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、



第三十一圖 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 第三十二動作

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

甲方將槍撥出。右手用力使棍



第三十四圖 棍進槍 第三十四動作

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。（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。右手持槍桿。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

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。乙方右手槍桿縮回。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、

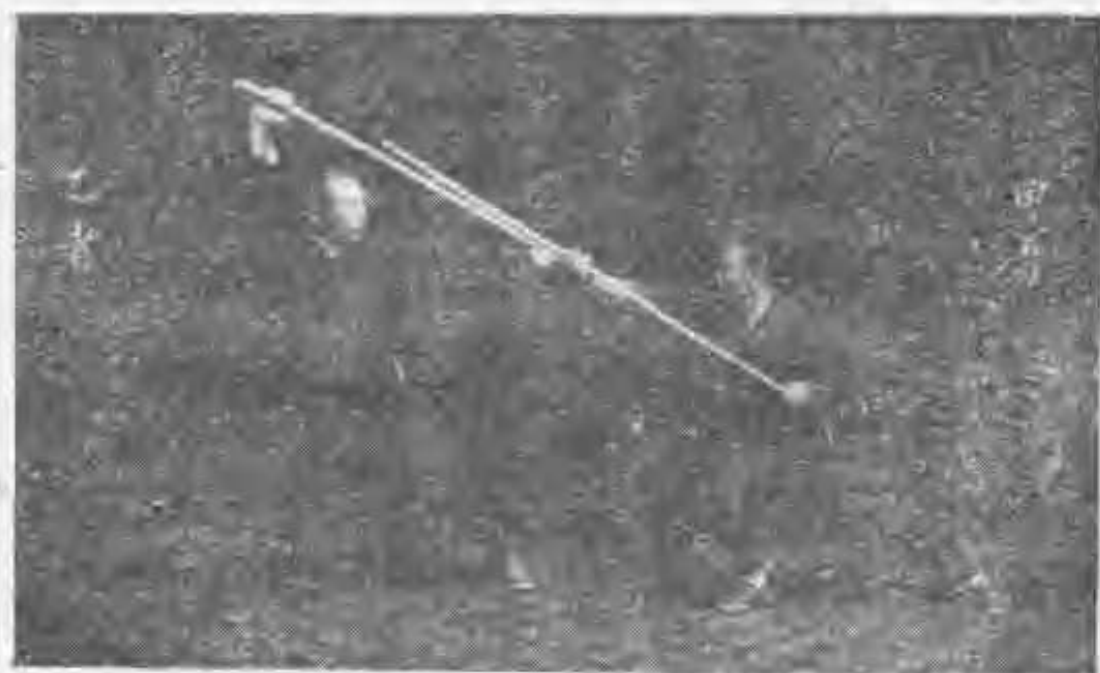


第三十九圖 棍進槍 第三十九動作

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、

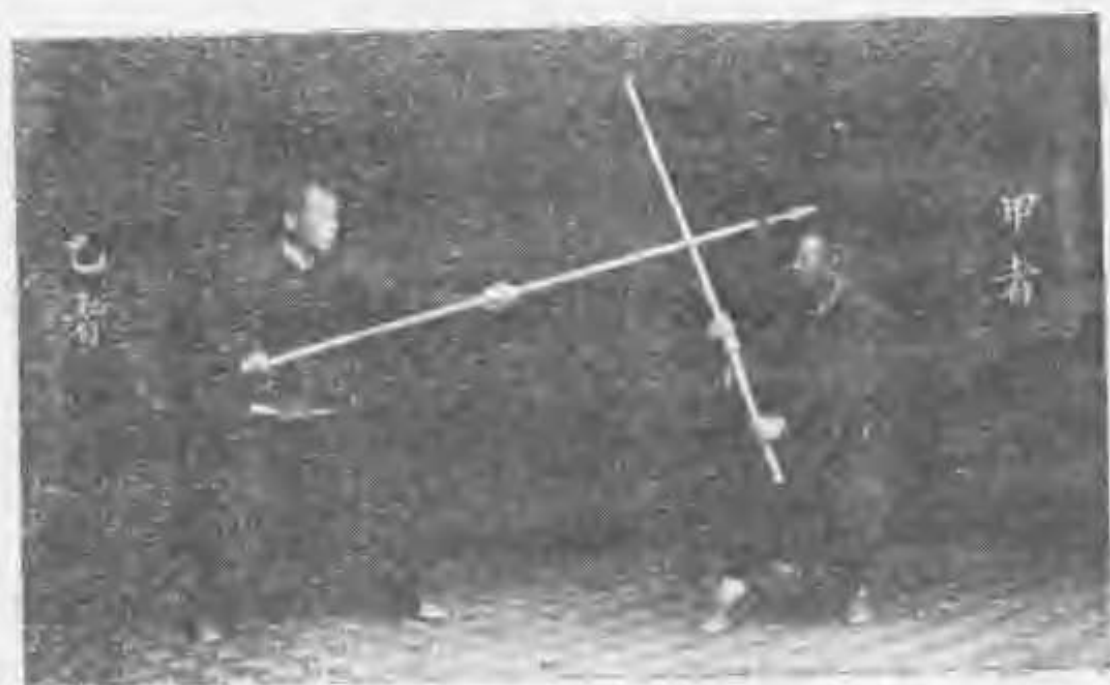


第十四圖 棍 進 槍 第十四動作

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。

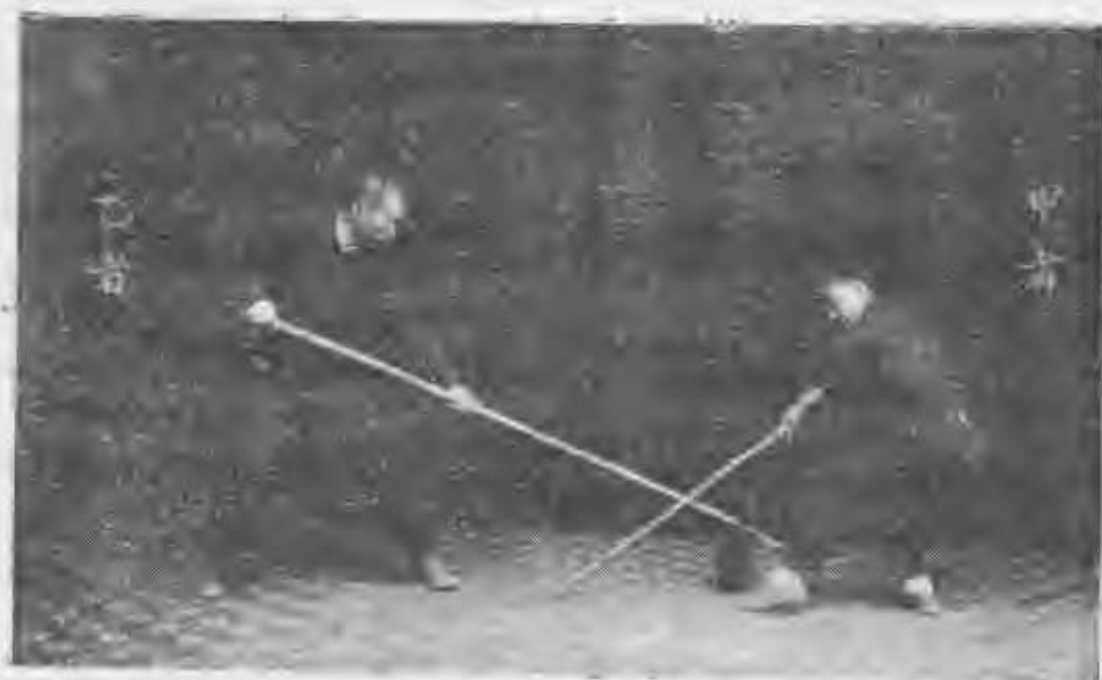
第四十二動作

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



第四十三圖 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撇一步。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

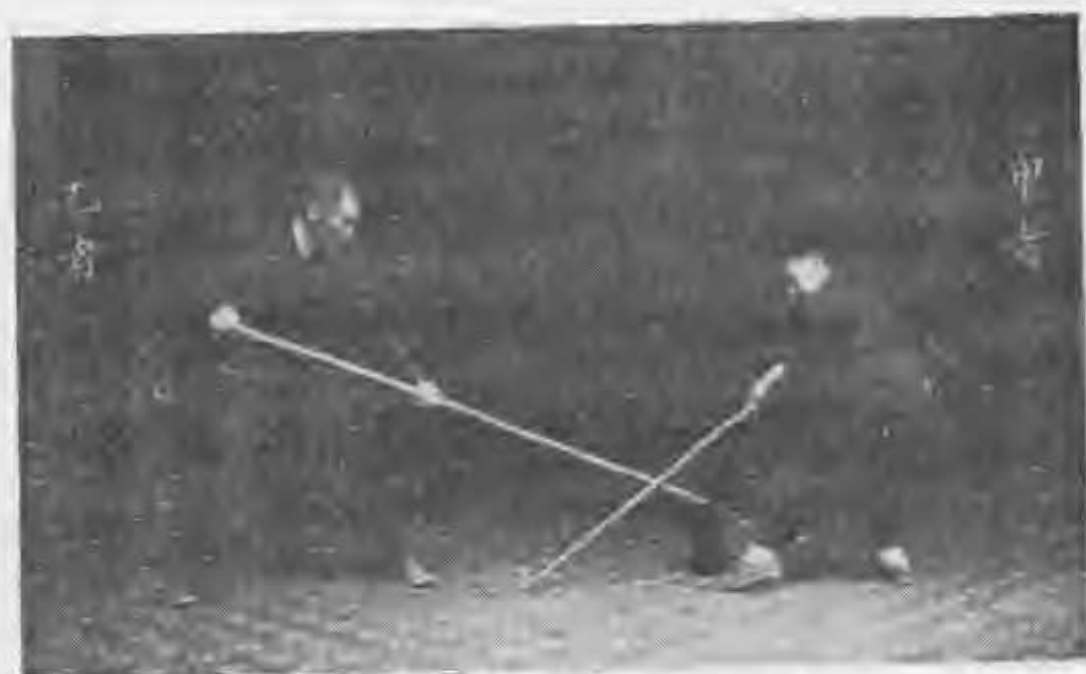
乙方將槍縮回復。照甲方腿部、下方、直刺。其姿式與前不變。甲方見槍刺來。同時右足向起點左方橫移一小步。足尖向外撇。左足由右足後方向前開一步。



第四十五圖 棍進槍第四十五動作

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



第四十六圖 棍進槍 第四十六動作