

之前節。上手人待下，手人張棍，尾、摔、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。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 趕 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
左膀後方。左手緊貼左膀。下手
人。之。棍。頭。斜。出。左。膀。後。方。左。手
緊貼左膀。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。手右方（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 流星起月

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 二 十 七 圖 乞 弓 奔 門

半步。右足再向下手起點。開一步。足尖極力朝裏鈎勁。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（即下手起點之前面）橫墊半步。右足再由左足後超過左足。向上手（即下手起點之前面）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（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。棍頭斜出左膀後方。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。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。同時將棍尾撤至右膀後方。即用棍頭向上。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，即用棍頭向外撥，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 圖

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。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。踞。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。踞法。距離遠近。仍如上式。棍尾已插於上手人左足之裏端。

少林棍法

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。



第三十二圖 雙龍奪珠

轉向上手。足尖已向上手起點之右角。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。下手人見上手人之棍來。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踞法。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

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。手人頭部摔砸下手人。趁勢兩手將棍平舉過頂。架

住。上、手、人、之、棍、尾。上、手、人、之、棍、頭。緊貼左胯。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。成了字拗步。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。下手人左腿擡去。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。即下手起點左面。上手人趁下、下手人舉棍撥時。順式直刺下手人之左脇。下手人左足速向



第 四 十 圖 抽 樑 換 柱

少 林 棍 法

下手起點開一步。兩足尖向下。手起點。距離約二尺。成斜日字步。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。下手起點。目視下手人之腰部。其式如第四十一圖。

回身埋伏第一動作



第十四圖 猛虎翻身