

少林宗師

于右任



寫真尚武叢書

上海尚武進德會編輯
世界書局發行

寫真拳械教範	一册	價洋	角
寫真形意母拳	一册	價洋	一元二角
寫真祕宗拳	一册	價洋	角
寫真少林棍法	一册	價洋	一元二角
寫真八卦奇門槍	一册	價洋	角
寫真太師虎尾鞭	一册	價洋	七角
寫真太師水磨鞭	一册	價洋	七角
寫真鞭槍大戰	一册	價洋	角
寫真崑吾劍	一册	價洋	角
寫真青萍劍	一册	價洋	九角

中華民國十九年一月印刷
中華民國十九年一月出版

寫真少林棍法(全一册)

(每部定價洋一元二角)

(外埠酌加郵費匯費)

不 准 翻 印

編輯者 滄縣 姜容樵

助編者 滄縣 劉俊齡
陳鳳岐

校閱者 尚雲祥 郭錫三
韓慕俠 陳子衡
李雨三 蘭鴻晉

發行者 世界書局

印刷者 世界書局
上海大連灣路

發行所 上海四馬路 世界書局

序一

余友姜君容樵編輯尙武叢書第八種羣羊棍既脫稿問序於余。余攷棍之名最晚出。如六韜之言楛。孟子之言槌。吳晉諸史暨北魏書或曰楛。或曰棒。至隋末流賊萬人將近少林。以寺僧精棍法。乃退賊。又唐太宗嘗用僧衆以棍破王世充軍。此棍之見於隋唐間史冊。斑斑可考者。明戚少保紀效新書列棍法於劍經中。此又棍之與劍相通者。蓋短兵相接器械之便。莫過於棍。棍之用亦大矣哉。自斯世以火器相競勝。國人乃移其目光於器械之良窳。而寢寢喪失其固有之國技。卒之國日以衰。民日以弱。豈不大可哀乎。今此篇內容。凡棍法之源流及祕訣。與

棍法對擊。棍法進槍。棍法名人之軼事。棍法釋義。悉盡情披露。將使學者由淺以入深。因近以求遠。而制挺可撻之道。胥於是乎在。余故樂爲書之。

民國十八年五月既望韓慕俠

序二

余幼時酷喜閱英雄劍俠諸書。心竊慨然想見其爲人而頗以無師傅授爲苦。某歲之夏。隨侍先祖母避暑鄉間別墅。觀其中陳列武器甚夥。斯時習武之心。不覺油然而生。繼探悉是鄉有許王二武術家。深通此道。乃請其每日至別墅教授若干時。後因肄業星沙。遂乃中輟。迄余藏修滬濱。適陳微明暨志進兩先生創設致柔拳社於西摩路。專授太極拳劍等。余聞之不勝歡躍。時雖大雨傾盆。余冒雨而往。得晤陳志進先生。乃從學焉。習僅數月。宿疾頓瘳。益知武術功用之偉。爲國人所必須學習之科。晚近以來。羣趨歐化。遂致固有之國術。日寢湮沒。吁可痛也。

客歲滄縣姜容樵先生。創設尙武進德會於申江。教授國技。余往請益。乃教余以青萍劍。先生爲人激昂慷慨。有古俠士風。爲武術界之先進。舉凡武術無所不精。鑒於人民體質之強弱。關乎國家之盛衰。以吾國之現狀。而武術尤不容緩。是故極力提倡。除日恆教授外。又編輯尙武叢書。資國人之研究。今第八種爲羣羊棍。將使全民悉變爲武術化。其用意至爲深遠。至於圖解之明瞭。文字之淺顯。猶其餘事。倘人手一編。奉爲圭臬。他日以強身者強國。卽以雪吾國之積恥。豈難事哉。吾知是編一出。定能不脛而走。敢弁數言。藉誌景仰。

中華民國十八年五月桂芬王燦芝序於滬上俠廬

序三

吾國文化武術。向爲世界各國所推崇。國人亦輒引爲殊榮。迨至歐化東漸。趨時之士。號稱新學派。而愛國者。乃莫不喜拾東西洋之餘唾。動以武器革新。及武士道炫人。馴致吾國數千年之國粹。日漸湮沒。言之曷勝慨嘆。余叔經畚公。幼好國術。研習有年。前歲宦遊歸來。與李芳辰先生。暨同鄉姜容樵先生。日夕過從。談劍論拳。余甚羨之。顧因幼年在籍所習之八極各拳。大半遺忘。故未敢冒昧請益。未幾容樵先生。約集同志。各解私囊。創辦尙武進德會。公推李芳辰先生爲會長。張兆東。姚馥春。劉壽卿。分任教務主任。副主任。各職。余蒙委員會計兼文牘員。得隨

諸先生後。晝夜練習。未半載。如太極形意童子功。以及舊日所習。皆能日臻純熟。漸見功效。其愉快爲何如也。容樵先生鑒於提倡之道。尤須宣傳。故主編尙武叢書二十種。藉資闡揚。而便學者研究。嘉惠後學。誠非淺尠。茲第八種羣羊棍。行將脫稿。囑余助理棍進槍之一節。余慮不文。恐致隕越。遂約陳鳳岐。劉俊齡。二君。共同襄贊。始告厥成。然班門弄斧之譏。知所不免。所冀海內鴻達。幸辱教焉。

民國十八年四月滄縣蘭鴻縉謹序

自序

余編尚武叢書第八種。曰少林棍法。夫棍創自少林。盡人皆知。惟棍之發明。何者爲先。何者爲後。就爲單習。抑爲對擊。則又語焉不詳。按少林棍法。肇始於隋大業中。寺僧以棍破羣盜。由是遂以少林棍名天下。唐宋以來。代有傳人。其時所傳。僅順把十八棍。後發明陰把三十二棍。六十四棍。卽今之羣羊棍。齊眉棍。瘋魔棍。行者棍。等是也。迨元季至正間。紅軍圍少林。僧衆無以應。相傳有癩頭鬘夫。出謂衆曰。惟請少安。匪衆我自禦之。乃持棍由灶筒突出。足跨兩山。現出萬丈金佛。以棍橫掃。紅軍辟易。而癩頭鬘夫。倏焉不見。一僧謂衆曰。若知退紅軍者耶。乃緊那

羅王化身也。余幼見習棍者。皆供南無大聖。緊那羅王菩薩。後詢余叔。始悉顛末。此固傳聞如是。或爲此說者。假託神權。以堅其同門信仰之心者耶。攷吾鄉之棍法。暨天津所屬各縣。皆爲孫通大師所傳。大師爲有清康雍乾間人。習藝少林。得其禪師親授。各藝皆通。尤擅棍法。能順把。陰把。獨習對擊者六宗。藝成隱居。授徒鄉間。聞靜海霍君元甲之先人。亦大師晚年所授。故其藝名震寰宇也。大師最得意之門生一人。曰陳善。餘者碌碌。無從稽考。自是陳善傳於長生。及其子陳廣智。廣智傳其姪玉山。暨余叔德泰公。和尙蓮闢。於長生傳李雨三等。玉山先生余姑丈也。余與表兄陳鳳奎。表弟陳鳳岐。陳鳳儀。劉俊齡。孫玉明。李元智。孫桂林。褚永興等數十人。皆受自玉山先生之親傳也。

爰將所學對擊之羣羊棍。棍進槍。編輯成冊。資學者之研究。斯術皆爲陰把對擊者。並倩蘭君晉如。劉君俊齡。表弟陳鳳岐。助理編成棍進槍。攝影繪圖。以公海內同好。竊謂棍法。爲吾國固有之國技。方法密而效用宏。練習純熟。興味自濃。誠宜家自備置。人盡研習。強身可禦侮。可卽以之衛國。雪恥亦無不可。此固編者所期望。能普及全民者也。

中華民國十八年五月滄縣姜容樵序

少林棍法總目

第一章

棍法之源流……………一

棍法之要訣……………二

棍與槍之分別……………四

棍法之手眼身步……………六

棍之材料及產地……………七

棍之尺寸及收藏法……………九

少林棍路線方向圖……………一

少林棍歌……………一

第二章

動作名稱……………一

開門見山……………一

二士爭功……………二

猴王出洞……………四

懷中抱月……………五

拗步埋伏……………六

雙旗交輝第一動作……………八

雙旗交輝定式……………九

野戰八方……………〇

背捧獻掌……………一

金龍出水第一動作……………三

金龍出水定式……………三

第三章

海底撈月	一五
海底撈月變動式	一六
一枝雙花	一八
回馬投石	一九
顛倒陰陽 第一動作	一
顛倒陰陽定式	二
披身貫頂	三
擎天捧月	四
漁翁撐篙	六
二龍吐鬚	八
舢斗倒翻	九
神棒趕山	一一

第四章

槍棒交鋒	一二
流星趕月	一四
流星趕月變動式	一六
乞丐奔門	一七
當頭棒喝 第一動作	一九
當頭棒喝定式	二一
金槍刺脇	二二
連環蓋頂	一
雙龍奪珠	二
橫掃千軍	三
鼎足分爭 第一動作	五
鼎足分爭定式	六

第五章

金剛伏虎	八
架海金樑	九
靈貓捕鼠	一〇
靈貓捕鼠變動式	一二
抽樑換柱	一三
猛虎翻身	一四
回身埋伏第一動作	一五
回身埋伏第二動作	一七
回身埋伏定式	一八
魚躍龍門	二〇

雀地圍籠	三
漁翁撒網	五
再出岐山	六
平地翻車第一動作	八
平地翻車第二動作	九
平地翻車定式	一〇
罡風穿堂第一動作	一二
罡風穿堂第二動作	一三
罡風穿堂定式	一五
過關列陣	一六
三路進兵第一動作	一八
三路進兵第二動作	一九
三路進兵第三動作	二一

第六章

..... 一

三路進兵第四動作 一

三路進兵第五動作 二

三路進兵第六動作 三

三路進兵第七動作 五

三路進兵第八動作 六

三路進兵定式 八

二將退敵第一動作 九

二將退敵第二動作 一〇

二將退敵第三動作 一二

二將退敵第四動作 一三

二將退敵第五動作 一五

二將退敵定式 一六

第七章

青龍回首第一動作 一七

青龍回首定式 一九

防守中原 二〇

..... 一

棍進槍開門式

第一動作 一

第二動作 三

第三動作 五

第四動作 六

第五動作 八

第六動作 九

第七動作 一〇

第八動作 一一

第九動作	……	一三
第十動作	……	一五
第十一動作	……	一六
第十二動作	……	一八
第八章		
第十三動作	……	一
第十四動作	……	二
第十五動作	……	四
第十六動作	……	五
第十七動作	……	七
第十八動作	……	八
第十九動作	……	一〇
第二十動作	……	一一

第二十一動作	……	一二
第二十二動作	……	一四
第二十三動作	……	一五
第二十四動作	……	一六
第二十五動作	……	一八
第九章		
第二十六動作	……	一
第二十七動作	……	二
第二十八動作	……	三
第二十九動作	……	五
第三十動作	……	六
第三十一動作	……	八
第三十二動作	……	九