

# 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。而頗以無師傳授爲苦。某歲之夏。隨侍先祖母避暑鄉間別墅。覩其中陳列武器甚夥。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。相傳有癩頭爨夫。出謂衆曰。惟請少安。匪衆我自禦之。乃持棍出灶筒突出。足跨兩山。現出萬丈金佛。以棍橫掃。紅軍辟易。而癩頭爨夫。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。和尙蓮關。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

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

### 第三章

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

勛斗倒翻 ..... 九

神棒趕山 ..... 一一

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

### 第四章

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

泰山壓頂	……	二
赭龍攻地	……	一
第五章	……	一
魚躍龍門	……	二〇
回身埋伏定式	……	一八
回身埋伏第二動作	……	一七
回身埋伏第一動作	……	一五
猛虎翻身	……	一四
抽樑換柱	……	一三
靈貓捕鼠變動式	……	一二
靈貓捕鼠	……	一〇
架海金樑	……	九
金剛伏虎	……	八

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
<b>第八章</b> ……		
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
<b>第九章</b> ……		
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

第三十三動作	一〇
第三十四動作	一二
第三十五動作	一三
第三十六動作	一四
第三十七動作	一六
<b>第十章</b>	一
第三十八動作	一
第三十九動作	二
第四十動作	三
第四十一動作	四
第四十二動作	五
第四十三動作	七
第四十四動作	七

第四十五動作	九
第四十六動作	一〇
第四十七動作	一一
第四十八動作	一二
第四十九動作	一四
第五十動作	一五
<b>第十一章</b>	一
少林棍分疏	一

# 少林棍法

## 第一章

### 棍法之源流

棍法創始於周秦。遞嬗於漢晉。至隋唐宋諸朝而大盛。迨元季癩頭爨夫。以棍破紅軍於少林。而棍法以變。初創之順把棍。至是皆改用陰把。攷棍之名稱。周初曰棊。戰國曰挺。漢曰杖。晉隋曰棒。曰棍。唐季棍棒並存。宋太祖創陰把三十二棍。棒因以衰。明季棍法盛行於天下。而戚南塘尤能保持三十六棍之本來面目。實癩頭爨夫破紅軍後之宣傳力也。清季棍棒並行於世。然棒仍不振。吾鄉自孫通大師。學藝少林。得棍法絕技六種。總

名曰少林棍。分之曰羣羊棍。瘋魔棍。齊眉棍。行者棍。（亦名行者棒）三路棍。六路棍。孫居少林二十年。故各藝亦獨精。昔時傳有棍法長歌一篇。約數百句。孫通得之於少林某禪師。余姑丈陳公玉山暨余叔德泰公均爲孫四世嫡傳。故皆能背誦。時余年八九歲。記憶頗弱。僅記末句。爲能破紅軍百萬兵云。其口氣雖似誇大。而當時斯術之聲勢。暨術家之豪氣。於此亦可見一斑。余現正設法。覓此少林嫡派之歌訣。俟覓得。當於再版時刊出。俾閱者依據參攷。於斯棍法不無小補也。

棍法之要訣

斯編棍術之輯。期於實用。故凡關於棍法之源流。要訣。槍棍之分別。手、眼、身、步、法。棍之材料產地。棍之尺寸及收藏法。棍法路

綫方向。棍法長歌。棍法分疏。無不備載。俾閱者開卷。一目瞭然。按斯術在初傳時。僅有八字祕訣。後人增爲十二字。今則逐漸增至二十三字。曰劈、掃、剉、撲、攔、掛、筍、勾、撥、棚、擡、搗、戳、截、點、掣、扳、砍、搜、擁、掉、挑、櫓。棍由上坡形直下爲劈。用棍頭棍尾橫擊對方腰部。或腿部爲掃。外掣直進。或兩棍暗觸撐進。爲剉。棍頭或棍尾完全放出閃身側劈。亦卽下壓摔砸。爲撲。棍斜出擋住敵械爲攔。由上方外帶爲掛。直刺爲筍。由下方後帶爲勾。左右爲撥。高架爲棚。由下方向前爲擡。棍頭連直貫爲搗。棍尾連連直貫爲戳。由上斜壓爲截。單手或雙手。戳對方腰部。或足背。爲點。裏外合扣爲掣。外抗爲扳。由上方斜行向下爲砍。裏外向腿部斜行爲搜。擠住敵人。或械爲擁。張棍擊敵。或換把擊敵。爲

掉。由下方上起。爲挑。直砸敵械。爲擡。此二十三字之祕訣也。至若朝夕研習。默識揣摩。迨至一旦豁然。斯術與太極八卦形意。無不息息相通。奇正虛實。不爽毫厘。每一式奇。至二式則正。此式虛。彼式則實。所謂陰陽相濟。五行相順。可守可攻。可縱可橫。剛柔互用。上下咸宜。彼忙我緩。一發必中。苟能得心應手。無不運用自然。運用之妙。在乎一心。神而明之。存乎其人。是視乎善學者。能自應用耳。

棍與槍之分別

吾國兵器槍、劍、爲最古。戈、矛、刀、鈎、次之。棍、棒、又次之。棍與槍、同爲一杆。同樣長短。同爲兩手握持。且又同爲右手握樽。左手攏杆。若此何以別之。求其所以異者。在昔用槍者。爲撐。爲拏。裏纏

撐。外纏拏。所謂槍式不離中。長裏白杆行。若棍者。則多爲大撲大蓋。上搜下剔。前擢後戳。左櫓右攔。此爲最先之十八棍。迨後擴而充之。爲三十六棍。六十四棍。則仍爲順把握之。卽今之三路棍。六路棍是也。至宋元兩季。棍法一變。有聰明才智之士。將棍縮短。改爲齊眉。又將陰陽手握棍。改爲陰把。（卽兩手心均朝下。兩手虎口相對也）如今之齊眉棍。羣羊棍。瘋魔棍。以及各門棍法。多爲陰把。而其着法。亦因之一變。於是棍與槍之分別。乃大彰。而最先發明之順把棍。幾在天演淘汰之列。至南北各派。凡精斯術者。亦莫不以陰把棍自炫。偶有習順把棍者。人皆目之爲槍法。其實順把棍。亦不可偏廢。因其爲諸藝之宗。且爲棍法之首。固有相當之價值與地位也。編者有見於是。故論

列之。質諸海內同志。以爲然否。

棍法之手眼身步

練習國術。無論刀槍劍戟。莫不以手、眼、身、步、爲前提。棍爲諸藝之宗。在技擊中。具有相當之價值。故於身、步、手、眼、尤爲重要。昔之棍法。多爲順把。（卽右手握樽、左手在前攏桿、兩手虎口均朝前、兩手小指均在後是也）與持槍法。無甚差別。因而身步亦均相同。至眼之目標。則更同一視線矣。近代棍法。多用陰把。（卽右手握樽、左手握桿、兩手虎口相對、兩手心均朝下是也）於是手、眼、身、步。亦莫不隨之一變。譬如昔爲順把。站前弓後箭步。擰身向正面。雙目、之、的、自然。平視敵械之上。或胸部面部。成爲一定不移之理。若陰把握棍。則多用馬蹠、側、面、雙目、斜、視。

攻必側擊。所謂不招不架。祇是一下。其巧妙敏捷。可見一斑。其弓箭步。縱步。鷄步。卸步。退步。亦與順把棍各不相侔。至陰把棍用法之廣遠。過順把棍十餘字之多。當於另章詳之。而眼法身法。皆隨步法為轉移。茲將斯術之步法。擇要錄其一二。以供閱者參攷。二士爭功。為弓箭步。懷中抱月。為單邊步。一枝雙花。為提踵子午步。擎天捧月。馬蹠步。猛虎翻身。為斜卍字步。過關列陣。為丁字拗步。六十八圖之上手人。與五十九圖之下手人。均為錯綜八字步。第十圖為金鷄獨立步。以上為定式中之步法。其練習時。動作步法之變化。隨處皆有關鍵。步履不離棍。則其眼、身、步、之伎倆。豈可不加意研習哉。

棍之材料及產地

棍之材料以白蠟桿爲最佳。青蠟桿次之。黃蠟桿又次之。因白蠟桿堅韌耐久。且富有彈力。故用以作棍。精美異常。若青蠟桿。黃蠟桿亦可用。惟其骨質近於剛。而彈力稍小。用久易折。且無白蠟桿之美觀。故近世之習武者。製做棍棒。槍桿。或三節棍。雙拐。單鞭。戟桿。刀柄之屬。莫不取材於白蠟桿。此三種蠟桿。以余所知。均產之山東。泰安爲集散地。桿市在西門外。滕縣濟甯。皆處與泰安價值相等。或較廉。若濟南烟台。則較此三處稍昂矣。黃蠟桿產於曲阜各鄉。青蠟桿產於章邱。卽墨。白蠟桿產於汶上。鉅野。曲阜。陽穀等縣。其最佳者汶上。曲阜兩縣。陽穀鉅野則次之矣。民三余客魯。因母疾。朝岱岳。歸購丈二長桿三根。僅銅元一百五十枚。七尺桿三十根。每根銅元十二枚。民九汶上土

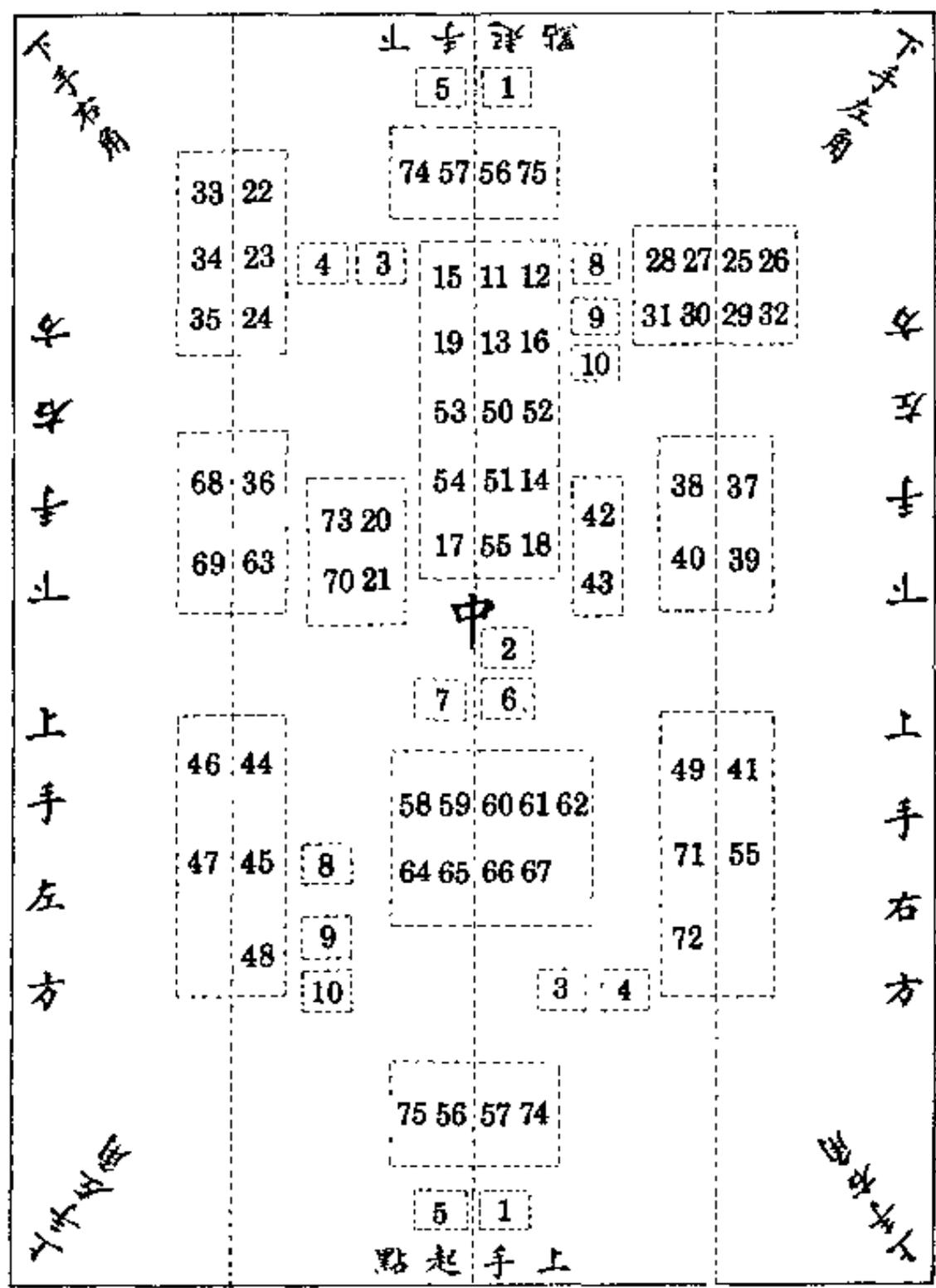
地廟春會。余往購白蠟桿五十根。皆佳品。每根銅元十三枚。以與今日較。相差幾二十倍。惟願海內同志。提倡棍術。急起直追。棍法普及。種桿者必廣。其價雖昂。然利權未外溢。富民強國。兩有裨益也。

棍之尺寸及收藏法

古代用棍者。其長度八九尺不等。故有九尺槍。八尺棍之說。於此可見。中古時代之器械。實較今日爲長大。近世雖有七尺槍。六尺棍之說。然習棍者。均以四尺八寸。至五尺五寸爲度。偶有六七尺者。終覺不甚便利。故有齊眉棍之稱。苟按各人眉齊製棍。亦極善之一法。余意以五尺。至五尺五寸。或六尺。無論何人。均可適用。惟萬不可粗。粗則笨重。且無彈力。用時呆滯。毫無可

取。茲擬定大概之尺寸如下。但仍須視各人之長短。與氣力而定。爲至妥。計由棍頭至棍尾。以工部尺。四尺八寸。至六尺爲止。棍頭中間。由一寸。至一寸二分。棍尾中間。由七分。至九分。或一寸亦可。至其重量。取其材。按用棍者之氣力程度而定。收藏之法。棍去皮後。原有天然之疙疸。不可刮去。以免蟲由刮痕嚙食。用後以繩擊其端。懸掛壁間。不可斜置於牆角落。及其他各處。斜置。均所不宜。或平放於地板之上。亦可。置於刀槍架上。亦屬勉強。以上保存。如不經意。最易受濕彎曲。或蟲食朽壞。此收藏之法。亦不可不知也。

圖 向 方 綫 路 棍 林 少





歌 棍 林 少

少 林 棍 歌

金剛伏虎自無敵  
雙龍奪珠孰逞強  
乞丐奔門當頭棒  
神棒趕山驅羣羊  
漁翁撐篙前進速  
回馬投石倒陰陽  
背棒獻掌龍出水  
拗步埋伏神內藏  
開門見山第一式

架海金樑莫徬徨  
橫掃千軍無餘子  
金槍刺脅果難防  
槍棍交鋒成酣戰  
二龍吐鬚亦堂堂  
披身貫頂妙莫測  
海底撈月敵莫當  
雙旗交輝勢飛舞  
二士爭功出猴王

靈貓捕鼠頗機警  
鼎足分爭見低昂  
連環蓋頂神氣足  
流星趕月何奔忙  
觔斗倒翻極變幻  
擎天捧月神鬼亡  
一枝雙花真趨捷  
變化無常戰八方  
懷中抱月爲蓄勢

歌 棍 林 少

防 過 再 赭 抽  
守 關 出 龍 樑  
中 列 岐 攻 換  
原 陣 山 地 柱  
棍 有 流 勢 莫  
法 步 芬 易 矜  
良 法 芳 舉 張

三 平 泰 猛  
路 地 山 虎  
進 翻 壓 翻  
兵 車 頂 身  
胡 急 庸 回  
強 如 何 埋  
梁 電 傷 伏

二 罡 雀 魚  
將 風 地 躍  
退 穿 圍 龍  
敵 堂 籠 門  
龍 式 漁 神  
回 莫 撒 志  
首 忘 網 揚

## 第二章

### 動作名稱

#### 開門見山

上手人。下手人。各立於練習場之一端。（即上手人立於上手、下手人立於下手）二人對面直立。兩足距離均約一尺。成正  
日字形。二人右手各持一棍。握棍頭之一端。置於右脇。右胳膊  
微曲。手背朝上。手虎口朝前。棍尾直出。各人身體前方與棍頭、  
成、水、平、線。左手掌置於顛頂上方。約五六寸。手心朝上。左胳膊  
彎曲。成半月形。左手掌並攏。（法係四指並排。俗謂柳葉掌。拇  
指緊貼掌緣）頭要頂勁。項要豎勁。丹田要抱。二人一切姿式。