

老拳谱辑集「第三辑」

少林棍法秘传

Shaolingunfa Michuan
朱霞天●著

山西出版集团
山西科学技术出版社

老拳谱辑集「第三辑」

少林棍法秘传

Shaolinguifa Michuan
朱霞天●著

图书在版编目(CIP)数据

少林棍法秘传 / 朱霞天著. — 太原: 山西科学技术出版社, 2009. 11

(老拳谱辑集丛书. 第3辑)

ISBN 978-7-5377-3335-9

I. 少… II. 朱… III. 棍术(武术)—基本知识—中国
IV. G852.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 150487 号

少林棍法秘传

著者 朱霞天

校点者 常学刚

出版者 山西出版集团

山西科学技术出版社

太原建设南路二十一号

发行者 各地新华书店

承印者 太原兴庆印刷有限公司

787×1092 1/16

印张 8.75

版次 二〇〇九年十一月第一版

二〇〇九年十一月太原第一次印刷

字数 102千字

1-4000册

ISBN 978-7-5377-3335-9

定价 18.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



叙言

敘言

方今之世，惟求不爲外物所染，亦君子明哲之道也。余家巢，環伺皆非我族類，奇風異俗，將盡以薰我子孫，墮我祖法；幸我列祖傳斯篇，已九十年矣。崖石之志未繼，以斯昭我嗣者，意亦深矣。因演之，授諸弟，將以衛我，亦將以繼志也。錄竟，呈於芳宸師座之前，審謂此不朽名棍法也，曷不付之剞劂，公之於世，以副我提倡國術之微旨也！予應曰：諾，因付剞劂矣。是爲敘：

中華民國十九年十月一日

明州朱霞天於海上

方今之世，唯求不为外物所染，亦君子明哲之道也。余家巢，环伺皆非我族类，奇风异俗，将尽以熏我子孙，堕我祖法。幸我列祖传斯篇，已九十年矣。崖石之志未继，以斯昭我嗣者，意亦深矣。因演之，授诸弟，将以卫我，亦将以继志也。录竟，呈于芳宸师座之前，审谓此不朽名棍法也，曷不付之剞劂，公之于世，以副我提倡国术之微旨也！予应曰：诺，因付剞劂矣。是为叙。

中华民国十九年十月一日
明州朱霞天于海上



少林棍法秘传

一、棍法总说

《兵法》云：“枪乃艺中之王，棍为艺中之魁。”第诸艺宗棍，棍宗少林；而棍法合于《兵法》，彼静我乱，彼急我缓，身法眼法，旋转靡定；手法足法，收放自如。艺中有先人发，后人至，旧力略过，新力未生之法。此等玄机，真千古不发之秘，能于此中解悟，巧发奇中，人自莫当矣。

二、名棍源流

“小夜叉”，少林棍名也。夜叉云者，以释氏罗刹夜叉之称，其神通广大，降伏其心，即可为教护法。释氏又以虎为巡山夜叉者，即此意也。棍传六路，谨布三图于下。

少林棍法秘傳

一 棍法總說

《兵法》云：『鎗乃藝中之王，棍為藝中之魁。』第諸藝宗棍，棍宗少林；而棍法合於兵法，彼靜我亂，彼急我緩，身法眼法，旋轉靡定；手法足法，收放自如。藝中有先人發，後人至，舊力略過，新力未生之法。此等玄機，真千古不發之秘，能於此中解悟，巧發奇中，人自莫當矣。

二 名棍源流

「小夜叉」，少林棍名也。夜叉云者，以釋氏羅刹夜叉之稱，其神通廣大，降伏其心，即可為教護法。釋氏又以虎為巡山夜叉者，即此意也。棍傳六路，謹布三圖於左：

少林棍法秘傳

一



“大夜叉”，亦有六路，勢与小夜叉相等；但脚步变换之间较开阔耳。亦布一图于左。

“阴手”，亦少林棍名也。云阴手者，以两手持棍俱阴，近身入怀，能缩长棍短用故也。与夜叉相表里，非阴手短棍之比。亦有六路，布一图于右。

“排棍”，亦少林棍名也。两人相排，一上一下，一来一往，周旋回转，近身一怀，两相演用之。棍原传六路，今只用上、中、下三路，即本寺亦置之矣。然是活法无定，势不能绘图。

“穿梭”，亦少林棍名也。棍梢相穿，一伸一缩，左右前后，如穿梭然，乃开场起手之棍也。只有一路，亦是活法无定势，不能绘图。

三、少林棍式

「大夜叉」亦有六路，勢與小夜叉相等；但脚步变换之間較開闊耳。亦布一圖於左：

「陰手」亦少林棍名也。云陰手者，以兩手持棍俱陰，近身入懷，能縮長棍短用故也，與夜叉相表裏，非陰手短棍之比。亦有六路，布一圖於右：

「排棍」亦少林棍名也。兩人相排，一上一下，一來一往，週旋迴轉，近身一懷，兩相演用之。棍原傳六路，今只用上中下三路，即本寺亦置之矣。然是活法無定，勢不能繪圖。

「穿梭」亦少林棍名也。棍梢相穿，一伸一縮，左右前後，如穿梭然，乃開場起手之棍也。只有一路，亦是活法無定勢，不能繪圖。

三 少林棍式

長 八 尺 或 八 尺 五 寸



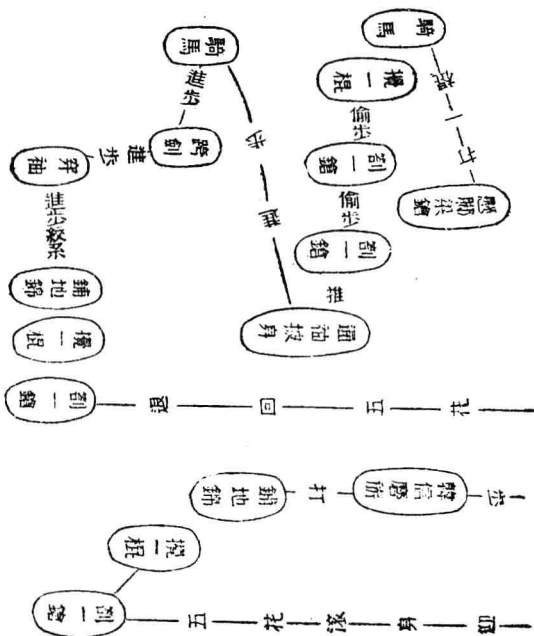
四、小夜叉 第一路棍谱

高四平, 进步, 跨剑;
进步, 骑马; 进步, 披身, 铺地锦;
退步, 猪龙喷地; 偷步, 四平推根, 悬脚梁枪;
打一棍, 骑马搅一棍; 偷步, 扎三枪, 推通袖, 扯披身;
进步, 骑马; 进步跨剑; 进身穿袖; 进步绞系, 打铺地锦; 搅一

少林棍法秘传

高四平, 进步, 跨剑; 进步, 骑马; 进步, 披身, 铺地锦; 退步, 猪龙喷地; 偷步, 四平推根, 悬脚梁枪; 打一棍, 骑马搅一棍; 偷步, 扎三枪, 推通袖, 扯披身; 进步, 骑马; 进步跨剑; 进身穿袖; 进步绞系, 打铺地锦; 搅一

四 小夜叉第一路棍谱





根，札一枪；退回五花滚身迎转，骑马；进步跨剑，定膝偷步，吕布倒拖戟；进步，韩信磨旗，打铺地锦，搅一根，札一枪，滚身；退回五花滚身迎转，偷步磨旗，中四平。

五、小夜叉 第二路棍谱

高四平进步，札三枪；披身退步，喷地；偷步，四平，拖枪出迎转，霸王上弓；进右边，披身，迎转，靠山进；左边推根，悬脚梁枪，换手打；左献花，换手打；右献花，绞系进步，悬脚梁枪，绞系进步；左踢一脚，搅一棍，札一枪，换手，拔草寻蛇出，陈香劈华山；换手打，朝天一炷香；进步五花滚身打，铺地锦，搅一棍，札一枪；退回五花滚身迎转，骑马，金剛献镪，踢一脚，二郎担山；偷一步，搅一棍；打二棍，拔草寻蛇出，劈山，行者肩挑金箍棒。绘图于后。

少林棍法秘傳

四

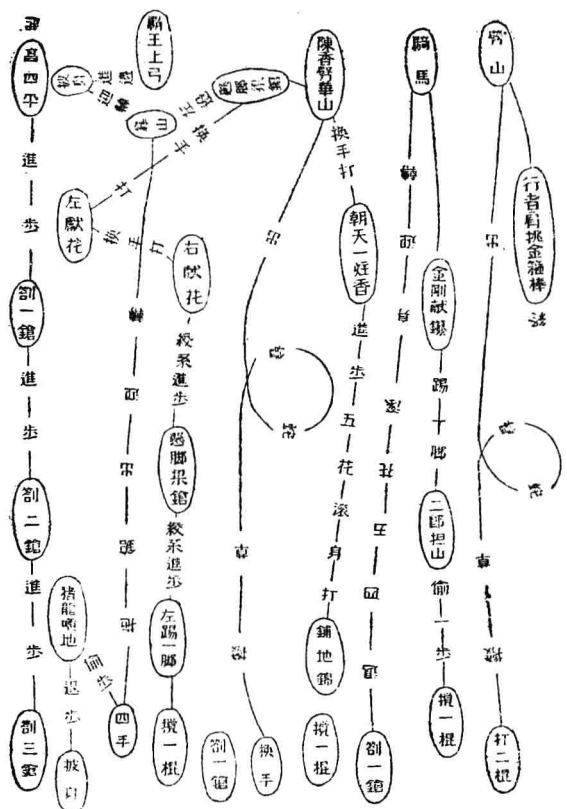
根，箭一鎗；退回五花滚身迎轉，騎馬；進步跨劍，定膝偷步，呂布倒拖戟；進步，信磨旗，打鋪地錦，攪一根，箭一鎗，滾身；退回五花滾身迎轉，偷步磨旗，中四平。

五 小夜叉第二路棍譜

高四平進步，箭三鎗；披身退步，噴地；偷步，四平，拖鎗出迎轉，霸王上弓；進右邊，披身，迎轉，靠山進；左邊推根，懸腳梁鎗，換手打；左獻花，換手打；右獻花，絞系進步，懸腳梁鎗，絞系進步；左踢一脚，攪一棍，箭一鎗，換手，撥草尋蛇出，陳香劈華山；換手打，朝天一炷香；進步五花滾身打，鋪地錦，攪一棍，箭一鎗；退回五花滾身迎轉，騎馬，金剛獻鑲，踢一脚，二郎擔山；偷一步，攪一棍；打二棍，撥草尋蛇出，劈山，行者肩挑金箍棒。繪圖於後。



少林棍法秘傳





六、小夜叉 第五路棍谱

高四平，进步旋风，跨剑滚身，铺地锦；回转滚身，铺地锦；回转五花骑马；左转进步打，满天棚，不漏风，燕子酌水；右转回，打遮天不漏雨；右边边又左转，打满天棚不漏风；左边燕子酌水；右转回，打遮天不漏雨；后边边，又踢一脚，四平；进步骑马；进步跨剑；进步穿袖；仙人大坐，扎一枪，滚身铺地锦；搅一棍，扎一枪，滚身出迎转，倒拖荆棘不留门。绘图于后。

少林棍法秘傳

六 小夜叉第五路棍譜

六

高四平，进步旋风，跨剑滚身，铺地锦；回转滚身，铺地锦；回转五花骑马；左转进步打，满天棚，不漏风，燕子酌水；右转回，打遮天不漏雨；右边边又左转，打满天棚不漏风；左边燕子酌水；右转回，打遮天不漏雨；后边边，又踢一脚，四平；进步骑马；进步跨剑；进步穿袖；仙人大坐，箭一鎗，滚身铺地锦；搅一棍，箭一鎗，滚身出迎转，倒拖荆棘不留门。繪圖於後：



七、大夜叉 第一路棍譜

高四平，进步札三枪，披身喷地；拖枪出迎转，金鸡独立；进步骑马，退步推，坐洞；札一枪，滚身，打铺地锦搅一棍，札一枪，仙人过桥，坐洞；进步推，骑马；进步换手打棍，散花盖顶，回转换手，悬脚梁枪；回转边叉，进步撩手，跨剑滚身，铺地锦；进步，迎转独立；进步，骑马换手，打散花盖顶；迎转换手，悬脚梁枪，迎转边叉；进步，撩手跨剑，滚身，打铺地锦，搅一棍，札一枪；进步滚身，铺地锦，搅一棍，札一枪；二郎担山出，搅一棍，札一枪，剪步出，群拦，披身，四平。

少林棍法圖傳

七 大夜叉第一路棍譜

八

高四平，进步箭三鎗，披身噴地；拖鎗出迎轉，金雞獨立；進步騎馬，退步推，坐洞；箭一鎗，滾身，打鋪地錦攪一棍，箭一鎗，仙人過橋，坐洞；進步推，騎馬；進步換手打棍，散花蓋頂，回轉換手，懸腳梁鎗；回轉邊叉，進步撩手，跨劍滾身，鋪地錦；進步，迎轉獨立；進步，騎馬換手，打散花蓋頂；迎轉換手，懸腳梁鎗，迎轉邊叉；進步，撩手跨劍，滾身，打鋪地錦，攪一棍，箭一鎗；進步滾身，鋪地錦，攪一棍，箭一鎗；二郎擔山出，攪一棍，箭一鎗，剪步出，羣攔，披身，四平。



八、阴手 第一路棍谱

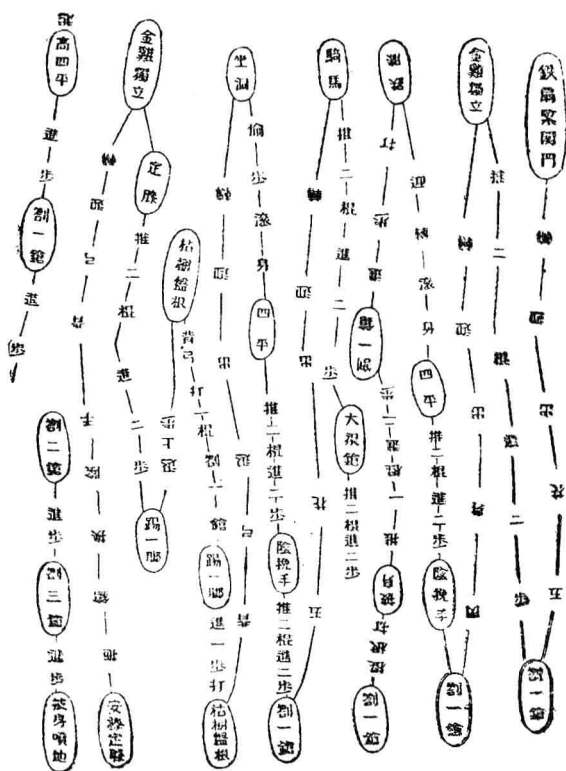
高四平，进步，札三枪，进步，披身喷地；安捧定膝，拖枪换阴手，背弓迎转，金鸡独立；定膝，推二棍，进二步，踢一脚；退一步，打枯树盘根；背弓打一棍，札一枪，踢一脚，进一步，打枯树盘根，背弓退出迎转；坐洞；偷步，滚身，四平，推二棍，进二步，阴挽手，推二棍，进二步，札一枪；五花出迎转，骑马；推二棍，进二步，大梁枪，推二棍，进二步，札一枪；棍根打，披身，推二棍，进二步，札一枪，进步打；跌膝迎转，滚身，四平，推二棍，进二步，阴挽手，左一枪；闪身出迎转，金鸡独立，推二棍，进二步，札一枪；五花出迎转，铁扇紧关门。绘图于后。

少林棍法秘传

八 阴手第一路棍谱

10

高四平，进步，箭三鎗，进步，披身喷地；安捧定膝，拖鎗换阴手，背弓迎转，金鸡独立；定膝，推二棍，进二步，踢一脚；退一步，打枯树盘根；背弓打一棍，箭一鎗，踢一脚，进一步，打枯树盘根，背弓退出迎转；坐洞；偷步，滚身，四平，推二棍，进二步，阴挽手，推二棍，进二步，箭一鎗；五花出迎转，骑马；推二棍，进二步，大梁鎗，推二棍，进二步，箭一鎗；棍根打，披身，推二棍，进二步，箭一鎗；闪身出迎转，金鸡独立，推二棍，进二步，身，四平，推二棍，进二步，阴挽手，箭一鎗；闪身出迎转，金鸡独立，推二棍，进二步，箭一鎗；五花出迎转，铁扇紧关门。绘图于后。





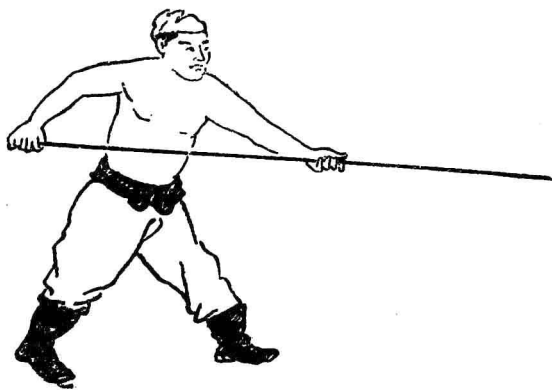
高四平勢

四平高勢變活換，
槍來札腰用拿法，
札前拳蹲身打下，
棍底槍札袖可脫。

少林棍法總傳

高四平勢

四平高勢變活換，
鎗來箭腰用拿法，
箭前拳蹲身打下，
棍底鎗搭袖可脫。



一二



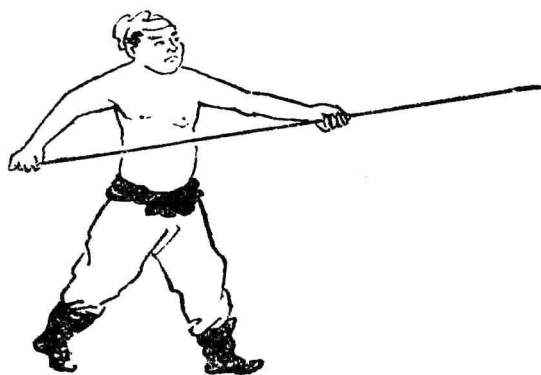
中四平势

中四平势真个奇，
神出鬼没不易知，
阖辟纵横随意变，
枪势推尊永不移。

中四平势

中四平势真个奇，
神出鬼没不易知，
阖辟纵横随意变，
枪势推尊永不移。

少林棍法秘传



一三