

〈108式〉

# 少林木人樁法

李文杰編著



---

HK\$13.00

---

C7857.11  
16

( 版權所有 • 翻印必究 )

編著：李文杰

出版 電話：0-793996

承印：大眾印務書局

澳門草堆街27號

代理：陳湘記圖書有限公司

香港活道30號地下

H - 732363      H - 732364

陳湘記書局

香港克街16號      H - 729031

九龍新填地街475號      K - 951446

〈108式〉

# 少林木人樁法

李文杰編著



〈108式〉

# 少林木人樁法

李文杰編著

～ 前 言 ～

木人樁拳法，古今中外，是南派武功之一，他一方面是鍛鍊身體而精氣，神，和防身武功之必修功課。本書爲木人樁法（108）式是根據民間流傳。爲了便於傳授和學習，每個動作，都有個合稱，本書介紹，一招一式，一拳一脚。不論是擋、削、劈、剪、攔、鉤、撐、壓、扳、抓、蓋、打，都很明確，書內介紹這些各樣是否恰當，敬希前輩門指正。

- |      |           |       |           |
|------|-----------|-------|-----------|
| (55) | 玄壇伏虎      | (82)  | 童子拜觀音     |
| (56) | 仙人托       | (83)  | 開窗望月      |
| (57) | 獅子回頭 (右式) | (84)  | 烏龍攬柱 (左式) |
| (58) | 獅子回頭 (左式) | (85)  | 破牌手 (左式)  |
| (59) | 拔龍望月      | (86)  | 童子拜觀音     |
| (60) | 雙龍擺陣 (右式) | (87)  | 開窗望月      |
| (61) | 推山塞海      | (88)  | 烏龍攬柱 (右式) |
| (62) | 彪躍懸崖 (左式) | (89)  | 破牌手 (左式)  |
| (63) | 鯉魚翻水 (右式) | (90)  | 鈎鎌旁手 (左式) |
| (64) | 鯉魚翻水 (左式) | (91)  | 收拳卐錘 (右式) |
| (65) | 潛龍吐珠 (右式) | (92)  | 獨臂擒狼      |
| (66) | 拔云望月      | (93)  | 鈎鎌旁手 (右式) |
| (67) | 雙龍擺陣 (左式) | (94)  | 收拳卐錘 (左式) |
| (68) | 推山塞海 (左式) | (95)  | 猛龍過江      |
| (69) | 彪躍懸崖 (右式) | (96)  | 懸崖勒馬      |
| (70) | 鯉魚翻水 (左式) | (97)  | 帶馬歸槽      |
| (71) | 鯉魚翻水 (右式) | (98)  | 毒蛇擺陣      |
| (72) | 潛龍吐珠 (左式) | (99)  | 鬼王拔扇      |
| (73) | 連環花拳 (右式) | (100) | 蝴蝶穿花 (右式) |
| (74) | 連環花拳 (左式) | (101) | 蝴蝶穿花 (左式) |
| (75) | 連環花拳 (中式) | (102) | 仙童進寶      |
| (76) | 鐵掌插沙 (右式) | (103) | 反手伏椿      |
| (77) | 鐵掌插沙 (左式) | (104) | 蛟龍滾浪 (左式) |
| (78) | 鐵掌插沙 (中式) | (105) | 蛟龍滾浪 (右式) |
| (79) | 斑豹施威      | (106) | 雙龍探爪      |
| (80) | 探囊取物      | (107) | 飛熊反掌      |
| (81) | 破牌手 (右式)  | (108) | 象拔倒松      |

# 馬 步

**斜丁字馬** 動作與丁字馬相似，但兩腳成斜綫。



**四平馬** 動作與二字鉗羊馬相同，但兩膝彎曲較大。



**丁字馬** (即前弓後箭)  
前脚橫，膝微曲，後脚直，脚尖正對前脚成丁字形。



**小吊蹄馬** 重心在後脚，後脚略斜，前脚伸出小半步，脚尖點地，膝微曲。



**回头丁字馬** 動作與丁字馬相似，但後脚跟稍向內移，身轉向後。



**大吊蹄馬** 動作與小吊蹄馬略相似，但雙膝均曲，前脚伸出一大步，仍以脚尖點地。



**棍馬** 比四平馬更低，兩脚大腿成一直綫，與地平衡。



**二字鉗羊馬** 雙脚平衡分開距離與肩平，雙膝微曲。



# 手 形

鳳爪手



龍爪手



虎口手



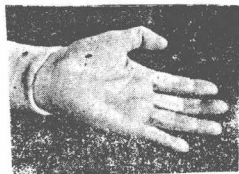
鳳眼手



佛掌手



熊掌手



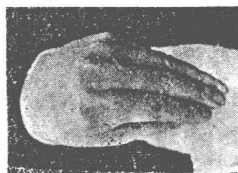
鵝頸手



虎爪手



鶴咀手

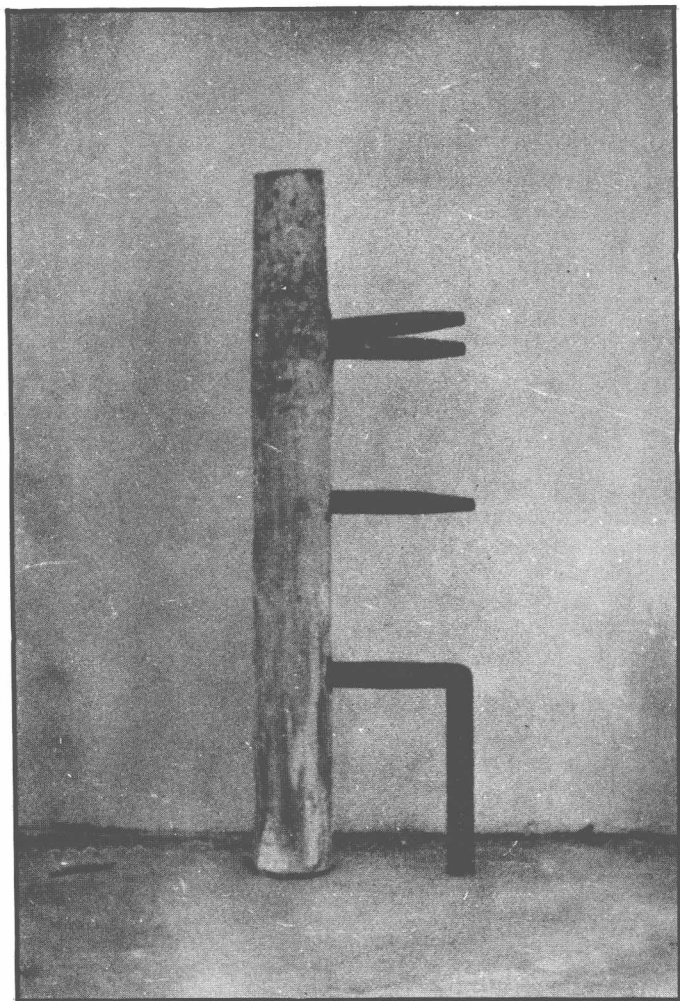




( 1 0 8 式 名 稱 )

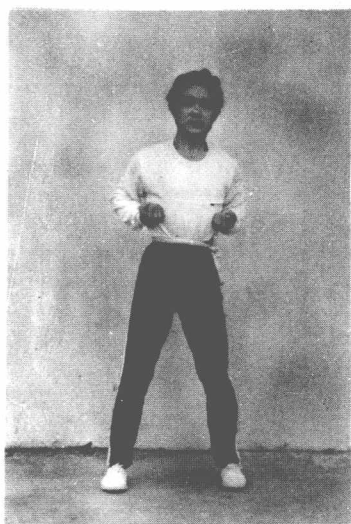
- |        |           |        |           |
|--------|-----------|--------|-----------|
| ( 1 )  | 搭橋        | ( 28 ) | 拔云望月 (右式) |
| ( 2 )  | 飛鳳爪       | ( 29 ) | 反手鏢錘      |
| ( 3 )  | 天皇托塔      | ( 30 ) | 老象尋牙 (左式) |
| ( 4 )  | 霸王夜宴      | ( 31 ) | 老象尋牙 (右式) |
| ( 5 )  | 推山塞海      | ( 32 ) | 老象尋牙 (中式) |
| ( 6 )  | 猴王取桃      | ( 33 ) | 毒蛇舔舌      |
| ( 7 )  | 猛虎朝天      | ( 34 ) | 猛虎凭欄 (左式) |
| ( 8 )  | 壁尋珠       | ( 35 ) | 紫微伏獸      |
| ( 9 )  | 蛟龍出海      | ( 36 ) | 佛掌穿心 (右式) |
| ( 10 ) | 餓虎擒羊      | ( 37 ) | 佛掌穿心 (左式) |
| ( 11 ) | 白鶴回頭      | ( 38 ) | 銀較剪       |
| ( 12 ) | 獅子滾球      | ( 39 ) | 猛虎凭欄 (左式) |
| ( 13 ) | 雙龍弄珠      | ( 40 ) | 單手照日 (右式) |
| ( 14 ) | 毒蛇噴霧      | ( 41 ) | 飛鷹攫兔 (右式) |
| ( 15 ) | 猛豹穿峯      | ( 42 ) | 力踢華山 (右式) |
| ( 16 ) | 金較剪       | ( 43 ) | 麒麟出洞      |
| ( 17 ) | 猛虎凭欄 (右式) | ( 44 ) | 猛虎凭欄 (右式) |
| ( 18 ) | 壁尋珠 (左式)  | ( 45 ) | 單手照日 (左式) |
| ( 19 ) | 托樑換柱      | ( 46 ) | 飛鷹攫兔 (左式) |
| ( 20 ) | 象拔 (鼻) 取泉 | ( 47 ) | 力踢華山 (左式) |
| ( 21 ) | 連環撞錘 (左式) | ( 48 ) | 銀較剪       |
| ( 22 ) | 連環撞錘 (右式) | ( 49 ) | 猛虎凭欄 (左式) |
| ( 23 ) | 橫掃千軍      | ( 50 ) | 雙鳳穿云 (右式) |
| ( 24 ) | 虎爪拖羊 (右式) | ( 51 ) | 雙鳳穿云 (左式) |
| ( 25 ) | 虎爪拖羊 (左式) | ( 52 ) | 右連環扣      |
| ( 26 ) | 拔云望月 (左式) | ( 53 ) | 左連環扣      |
| ( 27 ) | 連環破排 (左式) | ( 54 ) | 鈎鏢旁手 (左式) |





( 預 備 動 作 )

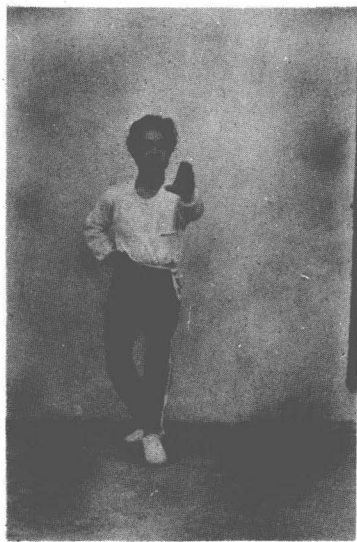
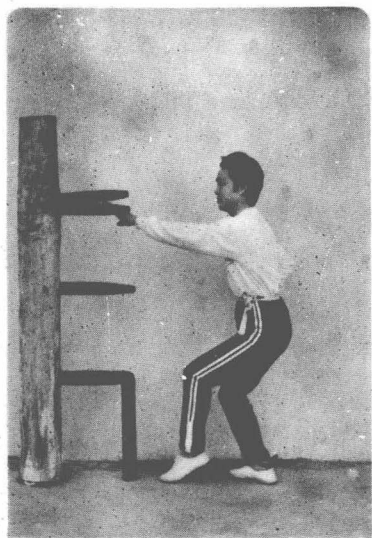
兩手握拳，分別貼在左右兩旁，拳心向上，身正對樁。  
兩腳成二字鉗羊馬。



# 搭橋

(第1式)

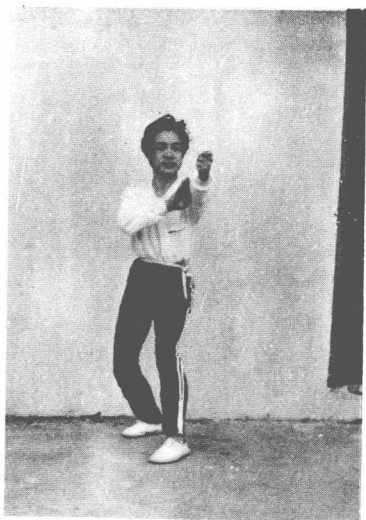
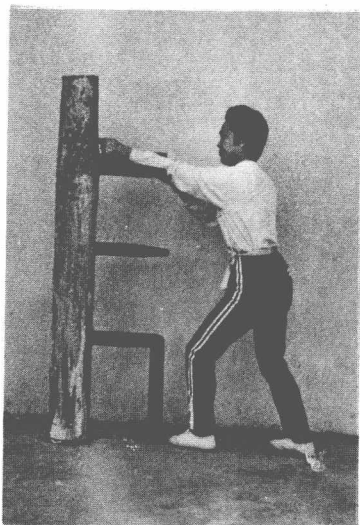
右脚左移小半步，脚跟向左，左脚移至右脚前成小吊蹄馬。左腳尖貼樁脚前。身略轉右，雙手伸出，交叉在胸前右手在上。然後，左手向前伸，鳳爪手，手心斜向下，右手收回，握拳貼右胛，手心向上。頭對樁，眼視左手。



# 飛鳳爪

(第2式)

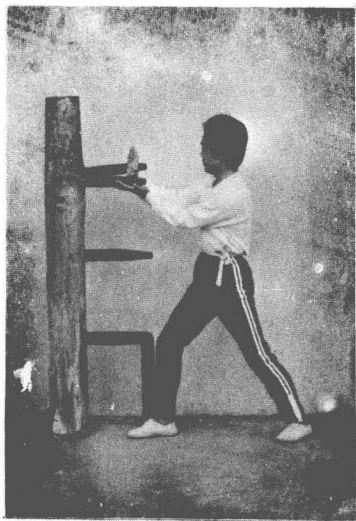
兩脚原位置轉丁字馬（左弓右箭），左膝貼樁脚。雙手向前推，左手鳳眼手，手指與左耳平，拳心向右，鳳眼貼兩樁手間上之樁身。右手橫過胸前，護左肘，鳳眼手，手心向左下方。頭左顧，眼視左手。



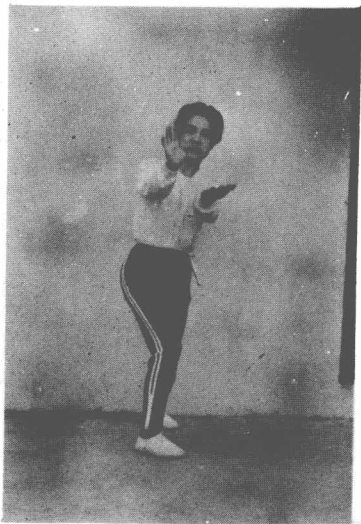
(第3式)

# 天王托塔

左腳後退至右腳旁，再向左移一步，與右腳平，然後右腳移至左腳旁，再向右前方移一步，成斜丁字馬（右弓左箭），右腳在樁腳右側。身斜向右對樁。兩手收回至右胸旁，再向右上方伸出。雙手均成熊掌手。右手向右平舉，手指與下頷平，手心向左下方，手頸搭左樁手右



端，左手橫過胸前，手心向上，如托物狀，手心貼右樁手右端。頭右顧對樁，眼視右手。





# 霸王夜宴

(第4式)



兩腳原位置轉成回頭丁字馬（右弓左箭），身斜向左。左手原位置轉成手心向下，虎口手，手心貼右樁手左側，右手直伸向右前方，鵝頸手，手指向左，抱住左樁手上之樁身。頭右顧，眼視右手。

