

達摩派拳訣

---

商務印書館發行

湯顯編纂  
周俞文校訂

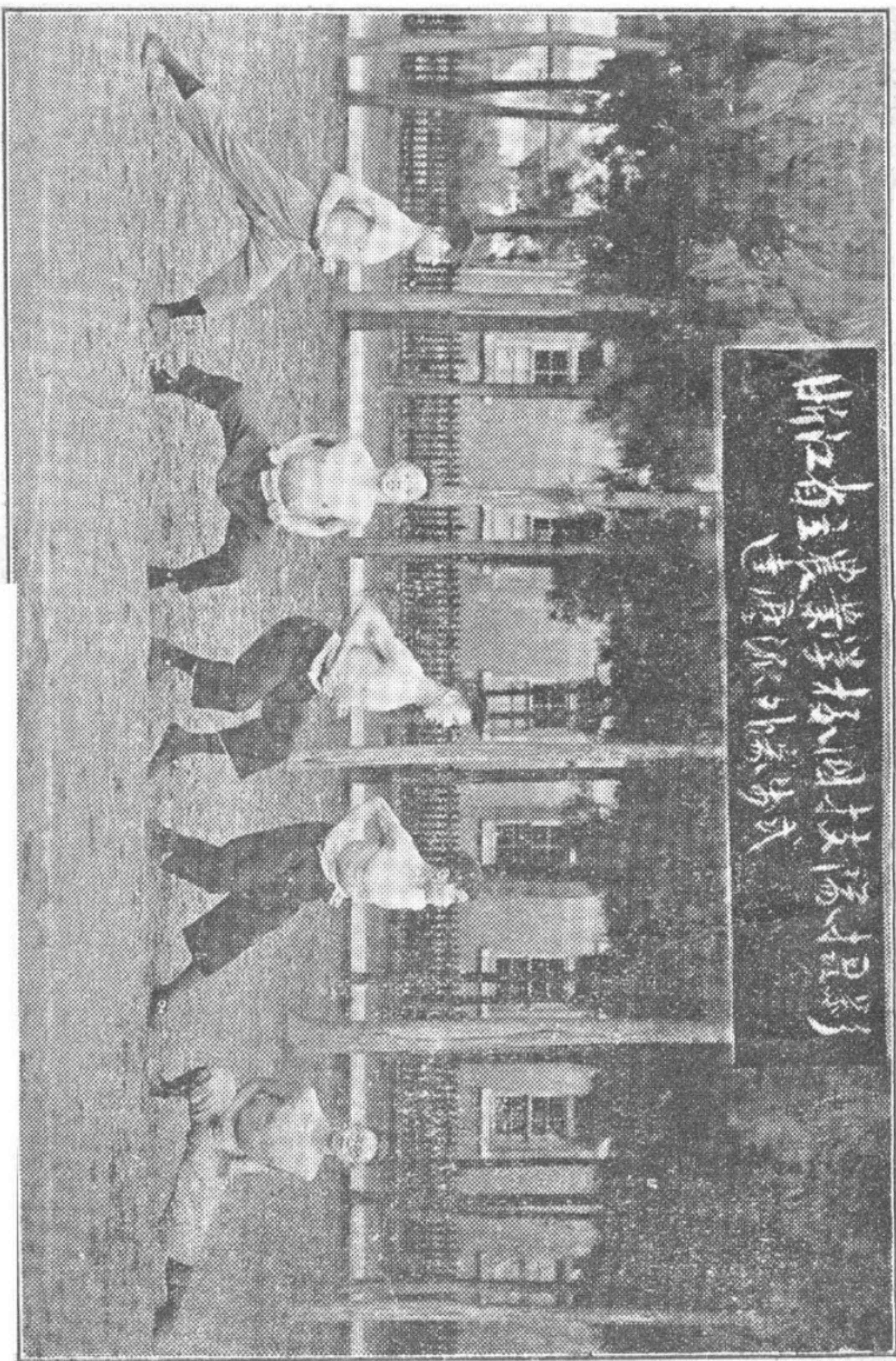
達摩派拳訣

商務印書館發行

梁天監中達摩師遺留天竺易筋經於嵩山少林寺其僧徒演而習之盡心推廣代有傳人遂成出羣卓越之奇術少林拳式區曰龍虎豹鶴蛇猴爲其正宗惟拳式甚多率大同而小異均由少林派變化而來故今人之論技擊者必首推少林然我國技擊非自少林始也嘗聞管子之爲教也於子之鄉有拳勇股肱之力筋骨秀出於衆者有則以告則其時主國而訓士已重視斯術矣夫技擊者習手足便器械積機關以立攻守之勝者也自衛衛國識者尙之不佞究心是術粗識大指懼世之有志於斯而不得其門焉則爲之圖說積久成編彙而付梓非敢曰著書聊以爲芻蕘之獻而已

編者識

浙江省農業學校園技師合影  
（建康派外派步式）



浙江省立第一中學校武術隊表演武  
達摩派內家拳式



拳 爪 虎



者 縫 骨 打 鑽 以 用 家 內 係 拳 此

拳 插



此 拳 係 普 通 所 用

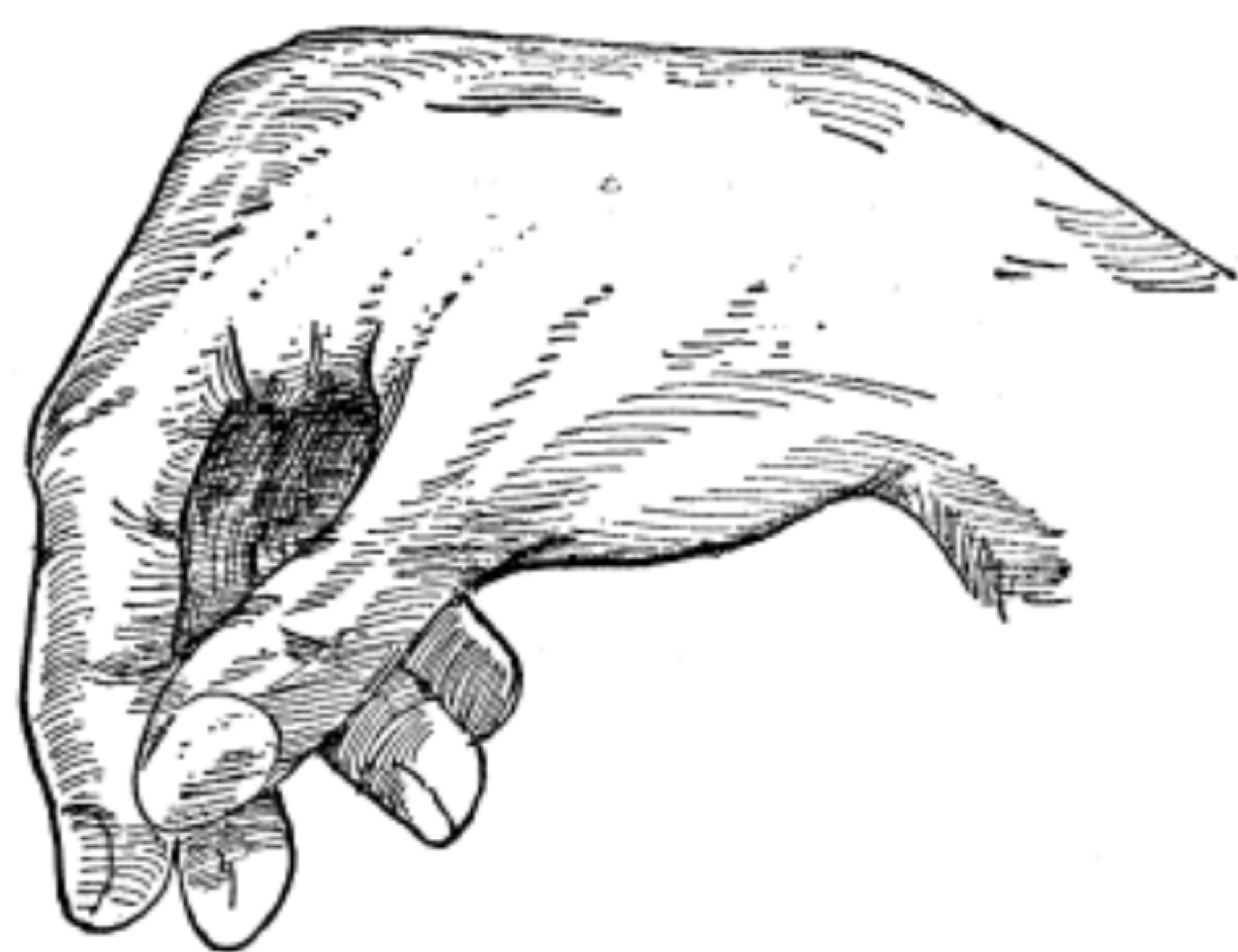
苗 葉 手



此手  
被握  
於敵  
人時  
容易  
脫出



鷹爪手

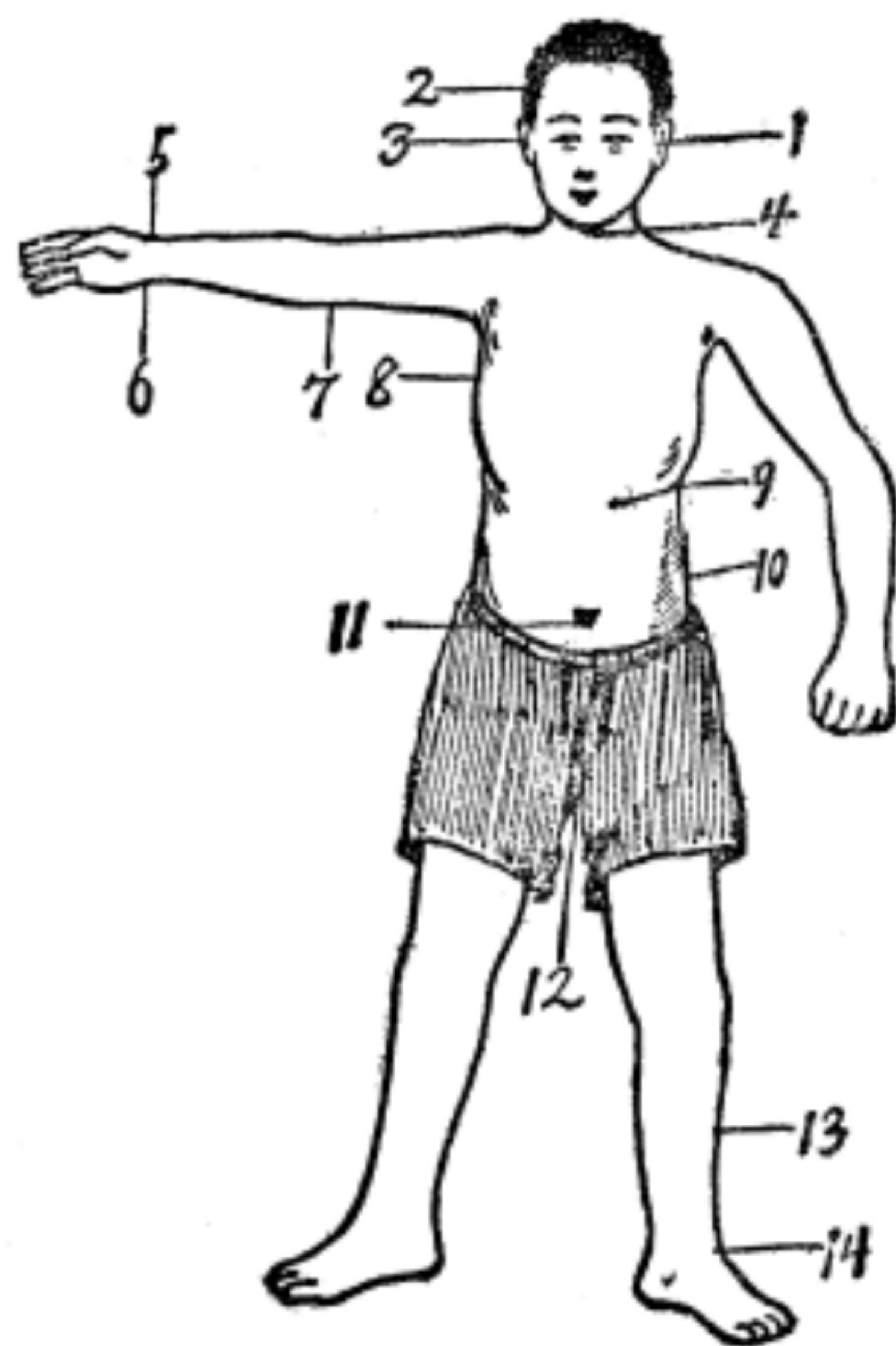


此手  
用法  
有二  
一以  
鉤摘  
敵手  
二以  
點摘  
敵眼  
猴拳  
常用  
之

虎 爪 手



此 手 內 家 用 以 點 摘 者



14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
足踏金磚	枯樹盤根	猴子摘桃	猛虎出洞	純陽插腰劍	斜風細雨用暗箭	純陽穿劍	和尚夾起伸筋	金絲手	鐵絲手	老和尚托鉢	烏風進洞	雙龍入海	二龍搶珠

# 達摩派拳訣

## 目錄

第一	立正行禮式	一
第二	擺馬式	二
第三	脚步法	六
第四	拳手握式	八
第五	手式解	一〇
第六	腿式解	一四
第七	肘式解	一五
第八	龍法卽外家龍拳	一五

- 第九 虎法卽內家虎拳……………二〇
- 第十 剛柔法卽易筋經……………二七
- 第十一 打法……………三二
- 第十二 跌法……………三七
- 第十三 脫手法……………四一
- 第十四 拳腿避法……………四五
- 第十五 跌打藥方……………四七
- 第十六 蛇法卽軟功蛇拳……………四八
- 第十七 活法黃龍拳……………五三
- 第十八 龍拳說明書……………五八

第二十	鶴拳說明書	七〇
第二十一	活法猴拳	八〇
第二十二	猴拳說明書	八七
第二十三	五虎落西川岳家拳	九三

# 達摩派拳訣

## 第一 立正行禮式

立正。須胸挺股直。兩足並攏。兩臂靠身直垂。手與臂成直角。手心向下。指尖向前。兩目並視。飽蓄怒意。所謂虎威是也。左足先進一步。右足收攏。立定。雙手掌心反轉向前。手腕拘攏。四指從腋下向後鑽過放下。兩臂伸直靠身。四指向後作一個摘手。即挖摘手。右足退後伸直。作左箭馬。雙手向前望上。左右分開。放下作全繞形。乘勢右手握拳。抵住左手掌心。左手四指向前連拳送出。雙肘曲。同時左足收攏。左吊馬。即老虎磨齒。雙手放

下左右分開。左足向左踏出。右足向左收攏。立定。雙手掌心反轉向下。兩臂靠身。向下伸直。

## 第二 擺馬式

擺馬。俗稱馬步。習拳必須下此功夫。脚步始能穩實。不致浮鬆。其式分述於左。

一 平馬 立正。兩拳握緊。臂膊由身側猛向上提。手心向上，兩掌緣向內。兩拳靠住腰間。適與腰齊護腰勿移。即雙拳護腰。胸挺腰直。兩眼向前平視。左足向左跨開。脚尖勿裏鉤。勿外撇。成平行式。相距約自己三脚之長。「須從兩足裏面計算。」兩腿

猛向下彎。大腿平捺。蓋與脚尖成直線。



## 二 箭馬 分左右箭馬

1. 左箭馬 立正。兩拳護腰。式如前 勿移右腳。左足上前橫踏。

二脚相距同前 脚尖向右。左腿向下彎。右腿踞直。兩脚恰如丁字形。胸挺前視。

2. 右箭馬 立正。兩拳護腰。式如前 勿移左腳。右足上前橫踏。

兩脚相距同前 脚尖向左。右腿向下彎。左腿踞直。兩脚恰如丁字形。胸挺前視。

## 三 弔馬 分左右弔馬

1. 左弔馬 法即驟 立正。雙手護腰。式如前 勿移右足。左腳稍向前

踏。兩脚尖約距自己半脚之長。左前右後。 脚尖着地。脚根提起。兩腿猛向下彎。膝

蓋左高右低。胸挺前視。

2. 右弔馬法即鬆

立正。雙拳護腰。式如前勿移左足。右脚稍向前

踏。

兩脚相距同前右前左後

脚尖着地。脚根提起。兩腿猛向下彎。膝蓋右

高左低。胸挺前視。

四 夾馬 分左右夾馬

1. 左夾馬法即避

立正。雙拳護腰。左脚上前橫踏。兩脚相距同與平箭馬同

脚尖向右。將腰踹直。右腿猛向下彎。兩膝靠攏。胸挺前視。

2. 右夾馬法即避

立正。雙拳護腰。右脚上前橫踏。距離同前脚尖向

左。將腿踹直。左腿猛向下彎。兩膝靠攏。胸挺前視。

注意、弔馬夾馬其重點須聚一脚。例如左(右)弔馬夾馬重

點在右(左)方。可預備活用。

據上述擺馬式。概為外家所用。而達摩師內家氣功馬式。惟

一平馬。而無箭弔馬。夾馬。茲將其擺馬式列述於左。以備參考焉。

達摩拳擺馬式 立正。兩脚稍向左右離開。成八字形。將氣吸

入

須吸兩次、先如喝字音、次如哼字音、不可回出、

納入丹田小腹吸進。兩臀軋緊。雙肩卸下。

兩肘靠攏腰間。朝陽手

即虎爪手兩手離開約一尺許

手心向外。脈息相對。怒目

而視。離口露齒。右脚踏開平馬。再用氣灌足丹田。

仍用哼字音

至氣

不能容納時。立起將氣如音旭吹出。立正。如能下此功夫。久之必

能將外腎收納筋骨堅強。此謂之吸陰卸肩。

氣功尚有所謂吐納五音者。其音與蛇相似。先用喝字音起

首。後用五音。即哼旭斯余匣五音是也。斯五音者。喝哼斯余爲

吞音。旭匣爲吐音。合前擺馬式。謂之蛇音虎法。

### 第三 脚步法

1. 前墊步 法即跳 右脚稍向下彎。左脚向右跨過。右腳踮直。兩腿交叉靠住。距兩尺許約再用右腳向右踏出。立定。與左足成平行。曰左脚前墊步。反之曰右腳前墊步。
2. 後墊步 法即退 右腳稍向下彎。左腳從右腳後向右踏出。踮直。兩腿交叉靠住。距兩尺許約再用右腳向右跨過左腳。立定。與左足成平行。曰左足後墊步。反之曰右足後墊步。
3. 跌步 俗名地箭步 法即坐 立正。左足向左旋轉。足尖向左着地。伸直。足腕拘攏。同時右足提起。足尖向左。從左足膝後用足底向左打出時。左足拘攏。膝曲。臀坐地。雙手向前放下。曰左

跌步。反之曰右跌步。自身跌倒時。可用此法左足拘敵人足後跟。用右足底打膝身臥地。

4. 挖沙步法即走立正。雙手靠腰。掌心向前。雙膝曲。足後跟提起。頭向左轉。雙目看後。向前走時。足尖向後着地挖起。用足底望上打。用此法分南北方。如南地用足底向後打舉丸同膝。如北地用足尖着地挖沙飛目。

5. 插地龍 右腿猛向下蹲。臀與脚跟碰住。左腿向左伸直。兩足平行得脚離地不者。曰左插地龍。反之曰右插地龍。

6. 雙眠步即風法俗名  
猴子翻身立正。雙手靠腰。掌心向前。左足向左踏出平馬式。乘勢雙膝向內連臀放地。足底向外。身向後眠地。用右手肘着地一撐。將身拗起時。連膝提起。作平馬勢。左足收

攏立定。

7. 右眠步即跪法俗名躲避法立正。雙手靠腰。掌心向前。左足向左踏出平馬勢。乘勢右足向內眠地。足底向外。右手掀在地上。左足邊。雙目右看。左眠步與上相同。

#### 第四 拳手握式

習拳必須知拳手之握法。否則擊敵時。不惟無力。且易受傷者也。茲述各種拳式如左。

1. 虎爪拳 四指食指中指無名指小指第一二節屈曲。第三節與手背平

行。拇指屈向掌心。在四指之下。須在四指之外內擊敵時脈息

向下。

2. 擗拳 四指屈向掌心拳面平直。即四指成第三節與手背成直角 拇指屈向四

指之下。在四指外面。

3. 箭拳 箭馬勢同方向。以拳平行直擊也。拳擊出時。須肘。拳。三穴齊對。脈息向內。

4. 衝拳 曲肘以拳自下擊上。至與頭成平行。約距尺許。向脈息左

5. 探拳 雙拳交叉胸前。左內右外之謂也。

6. 腰拳 左拳自右腋窩下向右擊出也。

7. 抖肚拳 以拳自上向下擊也。離開己小腹一尺。脈息向內。

8. 雙龍入海俗名鬪拳 離自己頭前一尺。脈息向下。以拳合擊也。兩

肘曲。

9. 雙拳 用箭馬雙拳並擊也。

10. 十字拳 箭馬兩拳對合胸前。脈息向下向下從左右擊出也。恰如十字。故名。

11. 換拳 用時必與登肘相連。即登肘後。順勢轉上向上換擊也。擊時脈息向上

12. 一字拳 俗名扁担拳 即兩拳對合胸前。脈息向下。從上向左右換擊也。擊時脈息向上。

13. 挑拳 曲肘。肘靠腰間。用拳自下向上挑擊也。左拳挑擊者。曰左挑拳。右拳挑擊者。曰右挑拳。

14. 衝天拳 右拳自下向上直擊也。高出頭部。脈息向左。

第五 手式解



手拳握法。前已詳述。茲將其各種手式分解如左。

1. 虎爪手 小指屈緊無名指半曲。食指中指伸直。拇指屈向掌心。使掌緣近手腕處變梗。凡點穴時。必用此手。

2. 苗葉手

四指伸直向內捲疊。拇指屈向掌心。

注意。若向手心捲疊。則成拳形。

非苗葉手也。

注意 通常拳式。均用苗葉手。惟達摩師內家氣功拳式。方用虎爪手及虎爪拳。

3. 捎手 略稱捎。即以手自左右向上掠也。其以左手向左掠者。曰左捎手。右手向右掠者。曰右捎手。

4. 扎手 略稱扎手。手指向下。以手自胸前向左右釣也。其以左手向左釣者。曰左扎手。右手向右釣者。曰右扎手。左右手

向左右鈞者。曰雙扎手。

5. 抄手 略稱抄。以手着地抄上也。其以左手從左自下向右手着地抄上者。曰左抄手。右手從右自下向左着地抄上者。曰右抄手。

6. 裸手 以兩手左外右內交叉胸前。與胸稍離。有雙手交叉及拳手交叉左左手右拳、須之二種。

7. 分手 以兩手交叉右左外自下上舉。至眉齊。向左右分開。與肩臂成平行。指指尖向前手、心向外下放、

8. 揚手 兩手對合胸前。指脈息向前上將手反轉。從左右平分至肩臂成平行。指指尖向前、手、心向下放、

再分手揚手相連則兩手交叉向上分開。從左右向下作環

形。至胸前對合。兩手將手反轉從左右平分。至肩臂成平行。  
9. 探手 以手自他腋前向臂下削出也。其以左手向右臂下  
削出者。曰左探手。反之曰右探手。又有挖手者。其理與探手  
同。

10. 插手 以手指向前或向下插也。插時必須將臂伸直。用虎  
爪手。以插敵之胸肚。其以單手插者。曰單插手。雙手插者。曰  
雙插手。

11. 雙削手 兩手自上向自己腰剝削也。

12. 三切手 以擊緣擊敵也。有平橫擊。及直擊者。有自上向下  
擊。及自下向上擊者。其以左手切者。曰左切手。右手切者。曰  
右切手。兩手切手。曰雙切手。

第六 腿式解

腿名雖多。不外橫腿。踢腿。飛腿。串心腿。餘均以此變化而來。  
1. 橫腿 右足向自己陰部鈎進。碰住左足大腿。向前踢直。用足向外側擊打者。曰右橫腿。反之曰左橫腿。

2. 踢腿 右脚向前直踢。用脚尖打擊者。曰右踢腿。反之曰左踢腿。

3. 飛腿 左脚自右踢上以左。或右手手心打脚面內側。將脚向左橫踢。用脚面內側擊敵者。曰右飛腿。反之曰左飛腿。

4. 串心腿 右腿彎曲上提。脚底向外。向前直踢。以脚底擊打之謂。

## 第七 肘式解

擊敵之時。固用拳腿。然肘亦可用之。茲述如左。

1. 登肘 右拳緊靠胸部正中。左手固握右拳。用肘向右聳出。與肩水平。

2. 蹙肘 右手反轉撐腰。指尖向後。手腕向前。以肘前擊。同時須以左手搭右臂。曰右蹙肘。反之曰左蹙肘。

3. 背肘 如登肘式。自下向上聳擊也。

4. 印肘 曲臂兩拳並置近肩處。用肘自下向前聳擊也。

## 第八 龍法即外家龍拳練習時以立落爲標正

立正。雙手靠腰。兩手向左右打出。至肩臂平伸。手指向前。手心向下。手即揚左足向前踏出平馬。同時雙手脈門前後交叉。左外右內。四指向上。乘勢右手靠腰。左手向左摘手平伸。收回靠腰。作左箭馬。右手向前平伸一拳。拳即箭左手從右手腋下向前削出平伸。左足收回。左弔馬。同時左手向上從左自下向右着地抄上。對胸部。換即托樑左足旋轉。足尖向左橫踏。右足向前踏出夾馬。雙手脈門前後交叉。左手在內握拳。右手在外是手。右足提起向前橫腿。向右放下。印即踢右足向左着地半掃。乘勢雙手向右橫掠。即刻右足退轉原步。右手從左四指向下斜插。印

半掃  
切肚

注意轉右方 右足收回旋轉足尖向右橫踏。左足向右踏出

左箭馬。同時雙手向右做半繞形。乘勢雙掌向前直打。即雙心雙手削下。左右大腿邊。左足收回。旋轉。足尖向左橫踏。右足上步。右箭馬。同時右拳從下向上打。肘曲。拳離額一尺。即和尙托鉢左足向右。從右足後跨過。二膝交叉。約離尺許。即後步墊同時左拳脈門向下。從右臂腋下打出。即腰拳注意轉左方。左足回出旋轉。足尖向左橫踏。同時右足向左踏出。兩膝並住。即夾馬右手肘曲。拳抵腰部。將左手握住右手脈門。用右手肘向前望下平壓。即整肘右足收回旋轉。足尖向右橫踏。同時左足向右踏出。左箭馬。雙手向右作半繞形。乘勢雙手脈門相靠。掌心離開。向前斜上托起。即猿猴獻果將雙手左右摘開。係雙摘手平伸。乘勢雙手握拳。脈門向下。望前斜上。合打時。雙

肘曲。入即雙龍左足收回旋轉。足尖向左橫踏。同時右足向左踏

出右箭馬。乘勢雙拳脈門交叉。左右拳內外向前斜上叉起。即犀牛角雙

拳不動。收回胸部。右足提起向前橫腿放下。成右箭馬。乘勢雙

掌向前直打。切手雙身向左轉。成左箭馬。乘勢右手向左橫掠。左

臂靠腰。腰即斬手左足收回左弔馬。同時左手從右手向前削下

斜伸。掌心向下。右手向上。抽起平額。掌心向外。刀即抽勢左足旋轉。

足尖向左橫踏。左手收回靠腰。右足向上飛起。同時右手從左

望右搭右足邊。乘勢放下。身向後轉。右手靠腰。左足向上飛起。

右足繼起。左足放下時。足尖向左放在右足步位。身向後轉。同

時右足向上飛起。左手搭右足邊。左足繼起。右足放下。在左足

步位。左手靠腰。左足乘勢。從左向上飛腿。即刻放下成平馬式。



盤即飛脚

左手向左摘手平伸。左手收回靠腰。成左箭馬。右拳向前直打。

拳即箭

身向右轉。成右箭馬。右手肘曲。左手握住右拳。同時將右

肘向前直送。

肘即登

乘勢右拳向上望前甩出。脈門向上。拳即甩右

足收回旋轉。足尖向右橫踏。左足向前踏出左箭馬。同時左手

從右腋下向前削出平伸。右拳變手左右手自下轉左向上。轉

右作環形時。右手自下向上平額。掌心向外。左手從右手上向

下削出斜伸。掌心向下。同時左足收回左弔馬。

撇即鳳凰

左足旋

轉。足尖向左橫踏。右足向前上步右吊馬。同時右手握拳。脈門

向下抵住左手掌心。左手四指向前。連拳向前送出。雙肘曲。

拳即

雙手放下。左右分開。掌心向外。右足收回向右踏下。左足向

左靠擺立定。雙手掌心翻轉向下直伸收勢。

以上龍拳。爲外家一種普通技術。能用活法手腕巧於自行退避。又能使敵人倒地而不致受重傷。爲對敵適用之拳法。

### 第九 虎法即內家虎拳

立正左足向左踏出一步。雙手靠腰。掌心向前。左足向前。足尖向左橫踏。同時右足向前踏出。成平馬勢。身向右轉。雙手掌心反轉向下。放在右腿兩邊。用時音即猛虎雙手掌心反轉向前。兩臂靠腰。脈門向對。離開一尺。離嘴露齒。作猛虎開口姿勢。用右足向前跨上一步。左足着地移擺一步。雙手伸前握住。用左足着地移擺一步。同時音用右足向前跨一步。用音

卽金剛雙拳向內反轉。掌心向下。在胸部。用四指向前穿出。用  
音字卽劍雙穿手腕向上拗轉。掌心向前。右足向前上一步。左足着  
地。移攏一步。同時雙掌向前直推。卽武松雙手握住。左右分開。  
兩臂靠腰。脈門向前。用音卽武松身向左轉。同時右手掌心向  
上。在胸部。向左橫掠。左手靠腰。用音卽斬腰身向右轉。同時左  
手繞右手旁。向左摘開。做雙摘手勢。兩臂靠腰。用音卽猛虎雙  
拳並住脈門向下。用虎爪拳。向前直打。卽探心雙手左右分開。  
掌心向前。兩臂靠腰。用音卽猛虎身向左轉。同時兩手向左  
繞半月形。兩臂靠腰。卽猛虎同上。用音右手掌心向前伸直。  
卽將掌心向上收回。臂膀靠腰。用音左手掌心向前伸直。卽將  
掌心向上收回。臂膀靠腰。卽左足向前踏上一歩。右足着

地移攏一步。再做兩手。同上左足退後作平馬勢。身向右轉。右手

掌心向前伸直。乘勢右足向內眠地。右手放下。眠即右右足回起。

作平馬勢。身向右轉。同時右手掌心向前。從下向上平膝握住。

用余字音即猴桃子左手四指循拳插下。身向左轉。同時雙手向左繞

半月形。臂膀靠腰。用即虎開口右手掌心向前伸直。即將掌

心向上收回。臂膀靠腰。用音左手掌心向前伸直。即將掌心向

上收回。臂膀靠腰。即磨掌左足退後。作平馬勢。身向右轉。右手

掌心向前伸直。左手從右手外。脈門交叉。左右分開。臂膀靠腰。

用旭字音即猛虎開口姿勢左足着地移攏一步。同音右足提起足尖向左。

向前橫踏。用匣字音即雙手掌心相對。用八指向右從下斜插。

收回。向左斜插。同上右手掌磨過左手掌。右手四指向前穿

出握住扭轉脈門向上。字用音雙拳脈門交叉。左拳內右拳外。雙手左右分開。臂膀靠腰。口即姿勢同上。字用音右足收回。足尖向右橫踏。同時左足向前踏出平馬勢。右手握拳。脈門向下抵住左手掌心。左手四指連拳向前送出。雙肘曲。字用音即磨猛雙手放下。左右分開掌心向外。字用音左足收回。立定。雙手掌心反轉向下收勢。

內家虎拳。爲達摩正派。名爲虎法蛇音。練拳之人。要學吸陰卸肩。須從五音而出。與敵人對待時。名爲吞吐。

### 豹法卽豹拳

立正。左足向左踏出一步。雙手靠腰。掌心向前。卽刻掌心反轉向下伸直。時用音卽縮猛掌心反轉托起至胸部。依勢四指

向內反轉向下。望前直穿。同時用斯字音卽風雨左足向左再踏開一

步。作平馬。同時兩手用四指向左右插出。雙臂靠腰。同時用卽金雞

翼右手脈息向下望前一拳。收回脈息向上。臂膀靠腰。用卽左

足向左踏開一步。右足着地向左移攏一步。左手脈息向下望

前一拳。收回脈息向上。臂膀靠腰。再用卽旭字音左足向前踏出。

足尖向左橫踏。右足亦向前跨上一步。作平馬。身向右轉。右手

脈息向下望前一拳。依勢左手用四指循拳插出。右拳收回臂

膀靠腰。卽身向左轉。同時左手用四指向左直插。臂膀靠

腰。同時用卽左足旋轉足尖向左橫踏。右足向前踏出作

平馬。身向右轉。右手脈息向下望前一拳。依勢左手用四指循

拳插出。卽右手收回臂膀靠腰。左足向左方踏出。足尖向

左橫踏。依勢左手捎過握住。右足向左踏出作平馬。依勢右手  
向左握住。抵住左拳至胸部。將右手肘向左平壓。孩即拖右拳向  
上望前甩出。脈息向上。收回脈息向下。與左拳平住至胸部。依  
勢向前直打。偷即黑虎右足從右向後退出作平馬。同時雙手用  
四指向左右插出。兩臂靠腰。同時用即金雞左足向前。足尖向  
左橫踏。右足亦向前踏出作平馬。右手脈息向下望前一拳。收  
回脈息向上。臂膀靠腰。用音右足向前跨上一步。左足着地移  
攏一步。左手脈息向下。望前一拳。收回脈息向上。臂膀靠腰。用音  
用字旭字音再左足着地移攏一步。同時用右足向前跨上一步。作  
平馬。右手脈息向下望前一拳。依勢左手用四指循拳插出。右  
手收回臂膀靠腰。即磨拳身向左轉。依勢左手用四指向左直

插。臂膀靠腰。穿劍純陽左足旋轉。足尖向左橫踏。右足向前踏出。

作平馬。身向右轉。右手脈息向下望前一拳。左手用四指循拳

插出。右拳脈息向上。收回臂膀靠腰。擦拳左足向左踏出。足

尖向左橫踏。同時左手亦向左捎過握住。右足向左方踏出。作

平馬。依勢右手亦向左握住。抵住左拳至胸部。用右手肘。向左

平壓。孩即抱右拳向上望前甩出時。脈息向上。收回脈息向下。與

左拳平住至胸部。依勢向前直打。偷心黑虎右足從右向後退出。

作平馬。同時兩手用四指向左右方插出。兩臂靠腰。用匣字音即金雞囉翼

左足向前。足尖向左橫踏。右足亦向前踏出。作平馬。右手脈息

向下望前一拳。收回脈息向上。臂膀靠腰。用呼字音右足向前跨上

一步。左足着地移攏一步。左手脈息向下望前一拳。收回脈息



向上。臂膀靠腰。

此用起字音係男

左足着地移攏一步。

用余字音

右足向

前跨上一步。右手脈息向下望前一拳。依勢左手用四指循拳

插入。右拳脈息向上。收回臂膀靠腰。

即密掌

兩手用四指向左

右方插入。兩臂靠腰。

即金雞

右足旋轉。足尖向右橫踏。左足

向前踏出。作平馬。依勢右手握拳。脈息向下。抵住左手掌心。左

手四指向前。連拳送出。曲肘。

即遊僧

兩手放下。向左右分

開。掌心向前。

用起字音

左足向左踏出。右足亦向左收攏。兩手掌心

反轉放下。雙臂靠身。立定收勢。

以上豹拳爲硬功之最好者。熟練之於緊急時足與敵人拼

命。故爲學者所不可缺。

## 第十 剛柔法 卽易筋經

剛柔者。爲強健身心活動筋骨之妙法也。各節內容。皆有益於身體之動作。無論常人與專門體育者。皆可練習。但一月之久。方能有效。以禦敵人。實最佳之動作也。

1. 分開雲霧望青天

立正。兩手脈門交叉。左手外。右手內。兩足跟提起。雙目向上。雙手左右分開。做一個全繞形。雙手四指向下放在左右大腿邊。雙足後跟放地。如此連做三次。

2. 斜風細雨用暗箭

用內功姿勢虎爪手做曼動作

立正。左足向左跨開一尺。雙手靠腰。掌心向前。雙手掌心反轉向下伸直。雙手放在左右大腿邊。同時用雙手掌心反轉托上胸部。再四指向內。反轉掌心向下。雙手八指向前平穿。川斯

雙手左右放下大腿邊。如此連做三手。左足收回立定。

3. 磨掌擦拳刺敵人爪用內功之勢虎  
手做曼助作

立正。雙手靠腰。掌心向前。左足向左踏出平馬。身向左轉。右

手掌心反轉向下。與左手掌心磨過。右手掌心向前伸直。同時用  
呼字訣

右手掌心向上。收回臂膀靠腰。再用呼  
字訣左手掌心反轉向下磨

過右手掌心。左手掌心向前伸直。掌心向上收回。臂膀靠腰。如

此連做四手。左足收回立定。

雙手左右向上放下大腿邊。再提起雙手靠腰。掌心向前。右

足向右踏出平馬。身向右轉。與上相同。再做四手。

4. 擦印擦心練筋骨爪用內功之勢虎  
手曼助作

立正。兩手靠腰。掌心向前。左足向左踏出平馬。右手向前從

下向上平伸。掌心向上。五指拘攏。成虎爪手。字用音收回臂膀靠腰。左手向前。從下向上平伸。掌心向上。五指拘攏。成虎爪手。用音收回臂膀靠腰。字用音雙手四指向內反轉。掌心向下。四指向前直穿。字用音雙手放下。大腿邊。左手提起靠腰。掌心向前。右手向右從下向上平伸。掌心向上。五指拘攏。成虎爪拳。字用音收回脈門反轉。向下。向右直打。字用音收回。臂膀靠腰。左手向左從下向上平伸。掌心向上。五指拘攏。成虎爪拳。字用音收回。脈門反轉。向下。向左直打。字用音收回。臂膀靠腰。雙手向上放下。再提起靠腰。與上向同。再做一次。左足收回。立定。

5. 行者挑擔練精神

內功之法  
做曼動之法

立正。雙手提起胸部。脈門前後交叉。左在外。右在內。左足向

右踏出平馬。足尖向左。同時雙手放下。向左右分開。左手向左。從下向上平伸。掌心向下。四指伸直。右手向右從下斜伸。成三十度角。用音旭同時雙手手腕向上拗轉。掌心向外。用音呼左手掌心反轉向上。收回臂膀靠腰。左足收回立定。

雙手放下。右足向右踏出平馬。足尖向右與上相同。再做一次。右足收回。立定。再左右與上相同。連做兩次。合併四次。

6. 鳳凰曬翼散筋絡

做外功之勢  
用活手法

立正。雙手靠腰。左足向左踏出左傘馬。身向左轉。同時左手伸上。右手從下向上過左手腋下。掌心向前伸直。左手向下望後伸直。手腕拘攏。做一個摘手。雙目向左。看左足跟。用音旭身向右轉。同時雙足旋轉。成右傘馬。乘勢左手從下向上過右手腋

下。掌心向前伸直。同時右手向下望後伸直。手腕拘攏。做一個摘手。雙目向右看右足跟。用旭字訣左足收回。立定。雙手放下。再提起插腰。四指前。拇指後。右足提起。向前平伸。足底向前放下。左足提起向前平伸。足底向前放下。立定。雙手伸上。掌心向天。身向後拗。回轉。身向前曲。雙手做半繞形。掌心歛地。回起。雙手做半月形。伸上。掌心向天。雙足後跟提起。雙手向左右放下。插腰立定。踏步三十秒止。

第十一 打法

1. 斜風細雨用暗箭

在敵人未到之時。將氣納入丹田。用時乘勢將口中所有之

風水氣同時吹出。使敵人雙目昏花。立刻將雙手手心向下。四指向前。插入敵人胸前。橫隔膜。

## 2. 二龍搶珠

在敵人將來之時。口中風水氣同時吹出。右足上步。右手二指中指離開一寸。直取敵人雙目。

## 3. 烏風進洞

預先將口中風水氣吹出。右腳上步。右手之拇指。與食指。環成圈形。與左手手掌同時向前夾打敵人兩耳。

## 4. 老和尚托鉢

敵人將到身時。先將風水氣同時吹出。使敵人眼花。右腳上步。右拳從下向上。脈門向左。肘曲。用力打入敵人下顎骨。

5. 雙龍入海

俗名關拳

先將口中風水氣。同時吹出。右腳上步。雙拳向外。脈門向下。

同時夾打敵人太陽穴。

額旁之左右穴。俗名太陽。

6. 純陽穿劍

敵人左腳上步。右手一拳。對待時。宜左腳上步。左手自下挑上。攔住其脈門。乘勢用四指插入敵人右旁肋骨。（肋骨共十二枝。插入在第四五肋之中。）如敵人以左手一拳。對待時。則易以左手。一如前法。

7. 兩指點心

敵人雙拳打來到身時。對待時。將左腳退後一步。作平馬勢。將右手兩指。食指。中指。並住於敵人雙拳之中。插入心窩。



8. 猴子摘桃

敵人向前亂打。對待時。宜將左脚退後伸直。右脚向內鈞攏。着地坐倒。名爲地盤跌步右手從下向上拿住。敵者舉丸。用力向下一拉。

9. 猛虎磨齒即遊僧行禮

敵人右手向和尚胸部握住。對待時。將左足上步。擺內功平馬勢。右手握拳。脈息向下。抵在左手掌心。用音呼左手四指向前。連拳。依勢插入敵人心窩。

10. 純陽插腰劍

敵人向右邊打來。對待時。宜左脚退後。作平馬勢。雙手掌心相對。四指向右插入敵人腰部。推骨之右旁。副腎處。俗稱小肚右角之板油

敵人右邊打來。對待時。馬步不動。雙手掌心向對。用四指向左插入敵人腰部。推骨之左旁。副腎處。俗稱小肚右角之板油

11. 老虎出洞

在敵人未到身之前。右脚上一步。兩臂膊護腰。脈門相對。距離一尺。將口中風水氣吹出。同時兩足移步上起。雙手捻住。敵人之腹部中之胃部。所在地。隨即左脚踏下。翻轉敵人胃囊。俗稱

12. 脚踏金磚翻肚

敵人將到身前。右脚踏起。脚尖向左。用足底向前踏敵人脚

腕。即小腿與足絡之處

此係內功達摩拳其打法頗多。茲不過摘其最要者錄之。

第十二 跌法

1. 猿猴獻果

敵人未到之先。對待方法。右足上步。足尖向右橫踏。同時左足上前踏出。鈞住敵人右足後跟。名爲前步於是將雙手從左望上。向右掠下。繞一半圓圈。抹敵人雙目。使其眼光昏花。乘勢雙手脈息並住。手掌做一個叉。托其下顎。向上斜送。使敵人向後跌倒。

2. 枯樹盤根

敵人將到身。對待方法。雙手集中向上。左右一分。使敵人眼花。乘勢向下。右足向左跨轉一步。互相交叉。立刻蹲倒。臀部坐

地。雙手抱住敵人之足脛骨處。用力向裏一扳。使其向後跌倒。

3. 着地挖金磚

敵人直立。雙手將要打時。對待方法。雙手向上集中掠下。乘勢左足退後跪倒。雙手之食指。中指。挖敵人鞋口。向裏挖起。使敵人向後跌倒。（如穿靴者。可用雙手捧住敵人左足脚脛。向右托起。使其向左跌倒。捧住右脚脛。與前法同。）

4. 金鈎吊魚

敵人左足上步。右手一掌。對待方法。同時右足上前鈎住敵人左足後跟。右手從下而上。接住敵人右手脈門。左手一掌。打敵人臂膀。使其向右斜跌。

5. 遊僧背包

敵人左足上步。左手一掌打來。對待方法。同時左手從下而上。接住敵人脈門。右手握住臂膀。右足踏出敵人之前面。同時將敵人手骨向左扭轉。兩臂相靠。將右肩抵在敵人腋下。用力背起。使其向前甩出。

#### 6. 仙人張傘

敵人右足上步。右手一掌。對待方法。同時右手握住敵人脈門。左手托住敵人腋下。左足踏住敵人右足背。向前直送。使其向後跌倒。

#### 7. 判官脫靴

敵人未到身時。對待方法。將右足上一步。足尖向右橫踏。同時左足上前伸直。右足蹲倒。即前墊步右手扳住敵人左足後

跟。左手揪住大腿。於是將足跟拔起。用力向前送出。使其向後跌倒。

8. 猛虎背野猪

敵人右足上步。右手向上打來時。對待方法。即乘勢將左手掌心向外。接住敵人右手脉門。同時右足伸入敵人足衝。右名足爲龍插地右肩抵在敵人右旁跨下。右手握住其足脛。一齊托起。左手向左拉下。敵人即向後跌出。

9. 霸王卸甲

敵人望後走來。抱住雙臂。對待方法。左肩向下一側。同時右足退後跪地。用余字音在敵人右足邊。右肩傾下。右手同時揪地。臀部向敵人丹田一突。敵人向前翻出。

## 10 犀牛牛喘月

敵人未到身時對待方法。左足上步。足尖向左橫踏。同時用右足向前踏出。鈎住敵人左足後跟。右手自右向上望前。繞一半圓形。用手背望敵人面部掠過。乘勢用拇指食指。做一個叉托敵人下顎。向上斜送。使敵人向後跌倒。

以上幾種。係達摩拳之活法。習拳術者。類皆知之。惟須練習純熟。舉動敏捷。庶臨機應用。克奏速效也。

### 第十三 脫手法

脫手法。是拳術中很重要的法子。譬如遇到敵人的時候。把我的手握住。當時若用脫手法。即刻解脫。雖敵人氣力强健。亦

不能堅持拉住。而且這個法子。很巧妙。既可脫身。又可傷人。一舉兩得。豈不妙乎。

1. 背肘 敵人雙手捧住右手脈門。對待方法。右足上一步。乘勢右手握拳。將左手向上放下。握住自己右拳。向胸部扳攏。右肘向前抵住敵人心窩。用力一登。可以傷人。捧住左手。與前法同。

2. 別肘 敵人右手四指向左。脈門向下。握住左手脈門。對待方法。左足上一步。乘勢右手向上放下。將敵人食指。中指。連自己脈門握住。向腰扳攏。左手肘抵住敵人。右手下節。用力向下一壓。拗斷右手骨。握住右手。與前法同。

3. 登肘 敵人右手四指向右。脈門向下。握住左手脈門。對待



方法。左足上一步。左手握拳。乘勢將右手握住自己左拳。向胸部扳攏。左手肘向前抵住敵人。胸部一登。可以傷敵。左手握住右手。與前法同。

4. 金絲手 敵人右手四指向右。脈門向下。握住右手脈門。對待方法。右足退後一步。乘勢將左手向上放下。握住敵人食指。並中指。連自己脈門。右手掌心向前。同時將右掌向右抵住敵人右手手腕。用力向下一壓。可以拗斷敵人右手腕。使敵人手腕脫出。左手握住右手。與前法同。

5. 鐵絲手 敵人右手脈門向上。握住左手脈門。對待方法。左足上一步。乘勢將右手從下向上握住敵人四指。連自己脈門。將左手掌心向前。右手掌向右。抵住敵人手腕。用力向下

一壓。使敵人母指滑出。左手握住右手。與前法同。

6. 銀絲手 敵人右手脈門向上。握住右手脈門。對待方法。右手握拳。乘勢將左手從上放下。握住右拳。向左一扳。右手拳心向內。兩拳同時放下。向左一換。使敵人母指滑出。左手握住右手。與前法相同。

7. 拍球手 敵人右手掌心相對。握住四指。向上拗轉對待方法。右足退後一步。乘勢將左手手掌向上放下。搭自己右手背。兩手用力放下一拉。可以脫手。左手握住右手。四指向上。拗轉。與前法同。

8. 搭脈手 敵人右手掌心向前。握住右手。拇指向上。拗轉。對待方法。右足退後一步。乘勢將左手手掌向上放下。搭自己

右手腕用力向下一拉。可使拇指滑出。敵人握住左手拇指。向上拗轉。與前法同。

#### 第十四 拳腿避法

達摩和尚躲避閃縮方法頗多。以下僅選擇其最緊要者幾種。學習拳術者。所不可不知者也。

##### 1. 敵人左足上步。左手握住和尚胸部。對待方法

右足上步擺內功平馬勢。同時右手食指拘攏。同拇指用力夾起敵人左臂膊伸筋之邊皮。使敵人痛不可當。可以脫身。

##### 2. 敵人跌腿打下脚骨。將到時。對待方法

右足退後兩尺。乘勢左足膝向內眠倒。名爲左步左手揪在右

脚旁邊地上。右臂膀靠腰。雙眼看左。

3. 敵人右邊橫腿望腰打來。對待方法

左脚向左踏開二尺。右脚膝乘勢向下眠倒。而兩手姿勢同

上。名爲右  
脚眠步

4. 敵人對心窩穿腿打來對待方法

左足退後內功平馬勢。雙手向上。取中搭下穿腿脚背。名爲  
封腿

5. 敵人飛腿向左打來。將到耳部時。對待方法

右脚向右踏開二尺。左脚膝乘勢向右眠倒。將左手揷在右

足邊地上。右臂膀靠腰。兩眼看左。右飛腿打來。與上相同。

6. 敵人右脚着地來掃左足。對待時。可提起左脚。從左向後踏

下。並馬勢。雙臂膀靠腰。脈息相對。離開一尺。手心向外。眼突出。

口離開。牙齒咬緊。作老虎開口姿勢。即能避之。左脚來掃右脚。與前法相同。名爲偷脚

7. 敵人左足上步。右手一拳向左胸部打來。對待方法

同時用音、字音、左脚退後。並馬勢。臂膀護腰。脈息相對。離開一尺。掌心向外。怒目而視。離口露齒。作老虎開口姿勢。名爲吞法、可避免

拳傷。敵人左手一拳。從右胸部打來。與前法相同。

8. 敵人雙拳望心窩打來。對待方法

同時用音、字音、左脚退後。內功。並馬勢。雙手取中。自下向上。左右

隔開雙拳。名爲搯手、敵人身長。當用此法。倘身矮者。即當雙手向

外提起。取中落下。摘開雙拳。名爲搯手、

## 第十五 跌打藥方

止血息傷丹卽跌打末藥

紹興湯鵬超祖傳驗方

生白附子十二兩

生南星一兩

白芷一兩

羌活一兩

天麻一兩

青防風一兩

焙乾共研細粉

每服五分。老小減半。用陳酒沖服。服後忌風。宜蓋被睡眠二小時。破口傷用粉調敷。久傷腐爛。用開水洗清敷上則可。此方無論刃傷跌打傷久傷新傷。服後立刻見效。多則二服。至多三服。就寢前服之爲宜。每服隔一天。藥味分量切勿加減。惟瘡破腐爛不宜。

第十六 蛇法卽軟功蛇拳

蛇法。卽軟功蛇拳。爲外道之易經筋。其內道卽爲靜坐法。乃

古來最妙之一種拳法。中有手法六步法十二，內容似簡然粗暴者學之。不易見功。如能平心靜氣。依法練習。則進功甚速。迨精熟時。身臂指隨我指揮。直有運用無窮之妙。

立正。左足向左踏出一步。雙手靠腰。脈門向上。用音旭左足向前一步。足尖向左橫踏。右足向前跨上一步。足尖向前作平馬。右手握拳。抵住左手掌心向前送出。肘稍曲。放下。向左右分開。

掌心向前。用音旭  
行禮式

1. 右足向右踏出。足尖向右。左足向前踏出一步。足尖向前直踏。作平馬。身向左轉。雙手脈門交叉。掌心向上。右手上。左手下。放下轉上。向前後平伸。掌心向下。五指離開。用音呼將手腕向上拗轉。指尖朝上。等指頭麻木。用音旭將左掌慢慢的稍向右侧

收回。肘稍曲。臂離腰。青洞出蛇

2. 左足向左踏出。足尖向左。右足向前。踏上一歩。足尖向前直踏。作平馬。身向右轉。雙手脈門交叉。掌心朝上。右手下左手。放下轉上。向前後平伸。掌心向下。五指離開。用呼字音將手腕向上拗轉。指尖朝上。等指頭麻木。用旭字音右掌慢慢的稍向左側收回。肘稍曲。臂離腰。白洞出蛇

3. 右足向右着地旋轉。足尖向右。左足向前跨上一歩。足尖向前。直踏作平馬。身向左轉。左手收回胸前。掌心朝上。指頭向內。雙手小指。無名指。中指。拇指。鈎攏。食指伸直。左手從右手下向前平伸。掌心向下。食指向前伸直。同時右手自下向後斜伸。掌心向下。食指斜伸直。用呼字音雙手手腕。向上拗轉。指尖朝上。等



指頭麻木。字用音將左掌慢慢的稍向右侧收回胸前稍放下將

掌心向前。字用音緩緩的向前平伸。食指仍朝上。等食指麻木。用

音字將掌心慢慢的稍向右侧收回。肘稍曲。臂離腰。青丹

4. 左足向左着地旋轉。足尖向左。右足向前跨上一步。足尖

向前直跨。作平馬。身向右轉。右手收回胸前。掌心朝上。指尖向

內。雙手小指。無名指。中指。拇指鈎攏。食指伸直。右手從左臂下

向前平伸。掌心向下。食指尖向前。同時左手自下向後斜伸。掌

心向下。食指亦伸直。字用音將兩手手腕向上拗轉。食指朝上。等

指頭麻木。字用音將右掌慢慢的稍向左侧收回胸前。稍放下。將

掌心向前。字用音緩緩的向前平伸。食指仍朝上。等食指麻木。用

音字將掌慢慢的稍向左侧收回。肘稍曲。臂離腰。白蛇

5. (轉後方)左足從後向左踏出。足尖向左。同時右足向左旋轉。雙手集中。掌心相對。自下向左右平伸。掌心朝下。五指散開。伸直不動。用音呼臂膀慢慢的屈攏。手掌至胸部。依勢身向左轉。兩手緩緩的向左右平伸。用音旭左足收攏。立定。兩手放下伸直。

青蛇  
盤身

6. 右足向右踏出。足尖向右。兩手集中。掌心相對。自下向左右平伸。掌心朝下。五指散開。伸直不動。用音呼臂膀慢慢的屈攏。手掌至胸部。依勢身向右轉。雙手緩緩的向左右平伸。白蛇盤身  
用旭字音左足向左踏出。足尖向左。作平馬。身向左轉。與前第一手勢相同。左足向左踏出。足尖向左。右足向前跨上一步。足尖向前。作平馬。與前第二手勢相同。右足着地。向右旋轉。足尖向右。左

足向前跨上一步。足尖向前。作平馬。身向左轉。與前第三手勢相同。左足著地。向左旋轉。足尖向左。右足向前跨上一步。足尖向前作平馬。身向右轉。與前第四手勢相同。身向後轉。(歸正方)左足從後向左踏出。足尖向左。同時右足向左旋轉。與前第五手勢相同。左足收回。立定。右足向右踏出。足尖向右。作平馬。與前第六手勢相同。

左足向前跨上一步。作平馬。身向左轉。右手握拳。抵住左手掌心。向前送出。肘稍曲。用字音雙手放下。向左右分開。拳心向外。用字音左足向左踏出。右足收攏。立定。兩掌反轉。放下伸直。收勢。

## 第十七 活法黃龍拳

拳術有上中下三盤。活法黃龍拳者。乃拳術中之下盤也。凡跌步。地箭。撩陰。鴛鴦腿。挖金磚。烏風掃地等用法。盡在其中。此法之妙。在能以弱勝強。以少敵衆。學者能操練精熟。自可神奇變化。遇敵不難取勝矣。

立正。雙臂靠身。向下伸直。四指向前。左足先進一步。右足收攏。立定。雙拳提起靠腰。脈門向上。右拳從右伸上。向左打。曲肘。脈門向外對。額約離尺許。將拳放下。靠腰。左拳從左伸上。向右打。曲肘。脈門向外對。額約離尺許。將拳靠腰。雙和合即龍角拳右手自下轉左。向上轉右。靠腰。左足向前踏一步。足尖向左。同時左手自下轉右。向上轉左。靠腰。右足向前踏一步。作平馬。右掌

向。右打出。平伸。指尖向前。即鳳身向左轉。作左箭馬。右手背靠

腰。指尖向後。用肘向前打左手掌。將右臂一搭。(即捫肘)右足向  
右跨上。作右箭馬。身向右轉。同時右拳背從左向右橫打。依勢  
左手掌從下抵住右手脈門後。指尖向上。即勞右足旋轉。足尖  
向右橫踏。曲膝。雙手歛地。在右足尖外。將左足向左伸直。依勢  
向前着地。掃過右方。收攏。立正。即烏風右拳伸上直打。即刻放  
落。臂膀靠腰。拳頭平肩。即龍頭右足從左足後向左踏過。兩腿  
交叉。約離尺許。左手拇指食指做一圈。自下向上一套。臂膀靠  
腰。依勢左足向左跨出。作左箭馬。身向左轉。右手用四指向左  
手上插下。後整步即身向右轉。作右箭馬。雙拳交叉。自下向右。  
望前斜上叉起。即黃龍左足尖向前直踢平。右足膝不放下。依  
勢足腕鈎攔。連身向後旋轉。右足提起。用足底向左足膝後打

出。伸直時。左足膝曲。臀坐地。同時雙手向前擡地。（左足跌步）

箭即地 即刻將身從左臥地。用右足背向右鈎轉。連身側轉。右手

亦向右擡地。用左足底向上打。依勢用左足背向左鈎轉。連身

側轉。右手亦向左擡地。用右足底向上打。放下伸直。將身拗起。

坐的姿勢。左手向上伸直一拳。脈門向右。變手依勢削下。即鯉魚仰頭

右手掌向右腿邊着地一搭。金即挖 即刻反轉。向右斜上握住。即

手陰 右足收攏踏地。左足跪地姿勢。左手循拳伸前。握住右臂。靠

腰。左足提起。退出左方。作平馬。左手拉攏。右手再向右一拳。步跌

驚即驚 身向左轉。作左箭馬。同時右手向左。用掌心向前打出平

伸。四指向下。胸即劈 左手從右手下向前伸出。四指朝上。右手收

攏。臂膀靠腰。指尖朝上。依勢左足收攏。作左吊馬。即脫手 左足

向前踏上一歩。乘勢用右足尖向前踢平。左膝不放下。依勢左足提起。足尖向右。用足底向右足膝後打出。伸直。右足曲膝。連臀坐地。同時雙手向前擡地。即右足踏步 即刻將身從右臥地。用左足背向左鈎轉。連身側轉。左手向右擡地。用左足底向上打。放下伸直。將身拗起。坐的姿勢 右手向上伸直一拳。脈門向左。變手依勢削下。即頭鯉魚 左手掌向前着地一搭。即挖金磚 即刻反轉。向左斜上握住。即揀手 左足收攏。踏地。右手循拳伸前握住。右足提起。退出右方。作平馬。右手拉攏。左手再向左一拳。右跌步即鷺鷥腿 左足旋轉。足尖向左橫踏。右足向前着地。掃轉作夾馬勢。同時雙手自下轉右向上。轉左時。從右橫掠地。即打花掃 右足向左足前跳出一歩。右足趕先跳上一歩。同時左手向左捎過。靠腰。作左箭馬。

右手向前一拳。收攏。臂膀靠腰。變成平馬。左手向左一拳。收攏。臂膀靠腰。再作左箭馬。右手再向前一拳。續拳左手從右手下向前伸出。指尖朝上。右拳變手收攏。指尖朝上。臂膀靠腰。同時左足收攏。作左吊馬。即探手左足向左踏出。右足收攏。立定。左手變拳。靠腰。脈門向上。右手變拳。從向左打。脈門向外。曲肘。平額。約離尺許。即單和合兩手放下。靠身。四指向前。收勢。

第十八 龍拳說明書

一 龍角拳 即雙和合

敵人近面。對待方法。左拳假打其右耳。乘敵人雙目顧右。急起右拳。打其左耳。或右假左真。



## 二鳳尾手

花即打

敵人追到面前。對待方法。右手自下轉左向上轉右靠腰。左足向前踏出。足尖向左手自下轉右向上轉左。靠腰。使其混亂。即伸右足握住其左足後跟。右掌向其腰間直打。指尖向前。雖不受重傷。然可使其受驚。

## 三門肘

敵人右足上前。右手打來。對待方法。左手自下向上。接住其脈門。用力拉攏。左足向前握住其右足後跟。右手背靠腰。指尖向後。同時用肘向左打其胸部。使其向左一跌。

## 四鳥風掃地

敵人尙未近身。對待方法。右足前上一步。足尖向右橫踏。屈

膝雙手歛地。在右足尖外。將左足向左着地伸直。用勁向右掃敵人後跟。此法不練精熟。勿能擅用。打拳的人。不可不知。

### 五金鐘偷酒

敵人向左邊後。已經近身。對待方法。右足從左足後向左跨過。兩腿交叉。約離尺許。同時左手自下握住其舉丸。依勢左足向左踏出。作左箭馬。用右手在左手上。向下一歛。使敵受傷。

### 六黃龍獻角

譬如敵拳從右上打來。對待方法。兩拳脈門交叉。左外右內。向右上架住敵人拳頭。依勢用左足尖。踢其足脛。或舉丸亦可。

七左足跌步用法分有五種

1. 地箭 敵人從左攻來。勢力勇猛。難以回手。對待方法。用左

足背拘敵人後跟。急屈膝。連臀坐地。同時右腳提起。足尖向  
左。從左膝後。用足底打其脛部。箭即地

2. 鴛鴦腿 身坐地上。若敵人俯下來打。將身向左臥地。用右  
足背向右反拘敵人。手連身向右側轉。左手向右歛地。用左  
足底打其胸。又用左足背向左反拘敵手。連身向左側轉。右  
手向左歛地。用右足底打敵之胸。鴛即鴛

3. 鯉魚仰頭 右足放下伸直。成坐勢。若敵人從左來歛頭部  
將左拳伸上。打其腹部。即鯉魚

4. 挖金磚 或敵人踏在面前。可將右手挖敵人鞋口。向裏拉  
搗。即挖

5. 撩陰 或敵人在右方時。以右手伸上撩其陰。向內拉搗。即

然後右足收回立起。

此法宜單獨練習精熟。方可應用。學者不當吝惜衣服。宜重視此法也。

### 八褪手躲步

敵人右足上前。右手打來。對待方法。右掌心朝外。向上接住其脈門。用力拉攏。同時左足上步。左手四指自下向上插入敵人腋下窩內。使其受傷。

### 九打花掃地

敵人向前打來。對待方法。右足從右向左着地。掃其雙足。同時雙手從右向上轉右。略去其拳手。然後兩手向右橫其腰部。使其向右一跌。不受重傷。

### 十拉牽鑽拳

敵人走近面前。無論其打與不打。對待方法。左足上步作左箭馬。右手向前一拳。作平馬。左手向前一拳。再作左箭馬。右手再向前一拳。此三拳都打胸部。使其拳手不及。

### 第十九 鶴法內家鶴拳 練習時方向以立定爲標準

鶴法全屬內家注重馬步運氣拿手等法。表面上雖無花派可觀。實爲有志者所必學之拳法也。然俗有拳打力不過之說。但拳家則謂鶴力打速不過蓋速則無避法矣。是在練習者之嫻熟也。近來學拳者。大都喜習花派。不問是否適合於身體。卽女子亦有習花派拳者。實則氣力不足。頗不相宜。因女子只能

練習各種柔軟之手法腿法。不宜學跳躍等之花派拳。即看近今所謂鳳陽女子者。其所學之手法腿法。實可爲女子學拳術者之模範。故本書中之蛇法鶴法豹法三者。頗適於女子之練習也。

立正。左足向左踏出一步。雙手靠腰。掌心向前。用旭字音左足向前。足尖向左橫踏。右足向前跨上一步。作平馬。身向右轉。雙手掌心反轉放下右腿兩邊。用哮字訣即猛虎縮腰雙掌反轉托上胸前。脈息前後交叉。右左內外雙掌反轉。用扎手。向左右方扎開。肘稍曲。左足向前。足尖向左橫踏。同時雙手收攏至胸前。脈息前後交叉。內左依勢用扎手向左右扎開。兩臂靠腰。用哮字訣右足向前跨上一步。作平馬。同時雙手脈息前後交叉。右左內外依勢用扎手向左右

方摘開。肘稍曲。

仙鶴  
雙翼

身向前曲。兩臂靠腰。同時左足提起。拘攏。

用足底從後打出時。身向後轉。右足繼起。左足放在右足步位。

右足向上飛起。同時左手掌。右足邊一搭放下。與左足平行。約

離尺許。將雙掌放下。兩腿邊。掌心向下。

用時字訣即鶴舞雲  
霄俗名撲虎彈爪

雙掌

反轉托起胸前。依勢四指向內反轉時。用指背望前甩出。

用嘶  
字訣

即鶴翼  
振燈

將兩手削下。左右腿邊。左足向左跨出。作平馬。身向左轉。

雙手提起胸前。乘勢將四指向內反轉。用指尖向前穿出。左足

收攏立定。掌心向上。將右掌揚過左掌。用指尖向右穿出。右足

向右跨出。作平馬。右手收攏至胸部。掌心向上。將左手掌揚過

右掌。用指尖向左穿出。收攏臂靠腰。

仙鶴  
振翼

左足向後退轉。作平

馬。身向左轉。同時右拳望前向下斜打。

插肚  
拳

身向右轉。作平馬。

右拳從下向前望上挑起。脈門向左。臂靠腰。依勢將左手指尖  
循拳插下。右挑左足向左方跨上。足尖向左橫踏。同時左手向  
左捎轉握住。右足亦向左跨上作平馬。身向右轉。同時右拳從  
下向前挑起胸前。左臂靠腰。用呼字訣即懸崖勒馬用雙手掌心向外伸前  
握住。扭轉拉攏。臂靠腰。同時右足提起。足底靠腿。依勢用足尖  
向前打出。鷓鴣爪紫索放下。足尖向右橫踏。用匪字訣左足向前踏出。  
作平馬。身向左轉。用雙拳並攏。向前直打。即黑虎偷心收回兩臂靠  
腰。用呼字訣身向右轉作平馬。左掌向前伸直握住。右掌從下向上  
托起胸前。兩臂靠腰。用余字訣即華陀接骨身向左轉。左足向前跨上一步。  
右足着地移攏一步。同時右掌向前握住。左拳從下向上挑起  
胸前。右臂靠腰。用呼字訣懸崖勒馬右足向右方跨上作平馬。同時右手



掌搭左臂下節。身向右轉。依勢左掌向前伸直握住。將右掌從下向上托其胸前。兩臂靠腰。用余字訣即華陀接骨身向左轉。左足向前跨上一步。右足着地移攏一步。同時右掌向前伸直握住。將左拳從下向上挑起胸前。右臂靠腰。用呼字訣用雙拳抵住胸部。向左右望下斜打。即十字拳左足收攏。足尖向左橫踏。依勢左手向前捎過握住。右足亦向前跨出作平馬。依勢右手亦向前握住。抵在左拳。至胸部。用右手肘向右平壓。用余字訣華陀診脈即孩抱。右足向右踏上一步。左足着地移攏一步。同時右肘自下向上打。臂靠腰。即背身向右轉。依勢右拳向上望前甩出。脈門向上。即甩拳將左手用指尖循拳插出。即刻右拳收攏。脈門向下。用拳循掌打出。左臂靠腰。身旋轉正方。將右手向左伸直。用虎爪手拉攏。曲肘。

臂平肩。同時左掌向外望左伸直。用旭字訣李廣拉弓右掌向上從左望

下斜打。將左臂靠腰。再左掌向左削出平伸右手收攏。曲肘。臂

平肩。即手還弦雙手向上削下。左右腿邊。身向左轉。同時左手提上。

從左落下。平膝。掌心向前。右手提上。平額。掌心向前。脈門斜對。

用呼字訣仙鶴張口左足向前跨上一步。右足着地移攏一步。雙掌伸前握

住。拉攏。用余字訣放下左腿兩邊。身向右轉。右手提上轉右。落下平

膝。掌心向前。左手提起平額。掌心向前。脈息斜對。用呼字訣仙鶴張口右

足向前。跨上一步。左足移攏一步。雙掌伸前握住。拉攏。用余字訣放

下。右腿兩邊。左足自後向右方踏出。同時右足旋轉作平馬。右

手掌心向上。至腹部。左手掌揚過右掌。用四指向左望下斜插。

即袖箭右足向前跨上。作平馬。依勢右手掌揚過左掌。用四指向

右望下斜插。

箭即袖

卽刻用雙拳抵住胸部。脈門向下。同時向上

從左右甩出。脈門向上。

名一字扁擔拳俗

身向左轉。左手自下向右望

上。從左用指尖向前穿出。兩臂靠腰。

啄心嘴

右拳循手望下斜打

身向右轉。同時用右肘向右送出。臂平肩。左掌從左向下削出

斜伸。

肘即登

用雙掌向右伸直。右手放下。握住脈門相對。兩臂靠

腰。同時右足從左提上。用足尖向右橫打。

仙女照影

放下。足尖

向右橫踏。左足向前踏出作平馬。身向左轉。同時雙掌向前斜

上推去。

即武松

兩掌削下左腿兩邊。身向右轉。同時右手提上

轉右落下。平膝。掌心向前。左手提上平額。掌心向前。脈門斜對

用字訣

依勢右手提起。胸前握住拉攏。同時右足退後。右角作平

馬。將左掌向前伸直。依勢用摘手收攏。同時左足退後左角作

平馬。將右掌向前伸直。依勢用摘手收攏。左足跨上原步。作平馬。同時左掌向前伸直。依勢用扎手收攏。右足跨上原步。作平馬。同時右掌向前伸直。金鈞鶴步兩手脈門交叉。右內外左右分開。掌心向外。兩臂靠腰。用魁右足向前跨上一步。左足收攏一步。同時雙手伸前握住。用余一搓。左右分開。掌心向外。兩臂靠腰。摘腰爪右足旋轉。足尖向右橫踏。左足向前踏出。作平馬。身向左轉。用右拳。脈門向下。抵住左掌。左手四指向前。連拳送出。曲肘。用時雙手放下。左右分開。掌心向外。用旭左足收轉立定。兩掌反轉向下伸直。收勢。

達摩祖師。係東方第一高僧。本以慈善爲主。無專技術之必要。所以精練此技者。其意非他。不過用以防備不測耳。故祖師遇有危險急難時。初則不動聲色。及至不得已時。方施其術。所以拳術一道。非學以亂施。不過於無可奈何中。聊以防敵耳。茲將其秘述註解如下。

一仙鶴舞翼

此法有兩種用處

1. 敵人雙手向胸部推來。對待方法。左足退後一步。作平馬用。吞法呼同時雙手夾攏敵人手背。連自己胸部。猛力封住。自己身體。向前用力一屈。用余字訣使敵人雙膝跪地。倘若不跪。勢必拗斷手腕。

2. 或敵人拳手亂打。對待方法。雙手夾攏胸前。用摘手法。向左

右敏捷摘開。可以無患矣。

二鶴舞雲霄

俗名撲  
虎彈爪

敵人向後走來。對待方法。將身向前一曲。左足提起。用足底向後打其陰。倘若敵人雙手接住。將自己雙手歛地。再用右足底循左足打其脈門。可以打傷其手。以一足可以接住雙足。雖其手力頗大。亦不能接住。

三鶴翼搨燈

敵人將到身前時。對待方法。雙手提起胸前。捌指相對。掌心向內。口中所有風水氣向前吹出。用嘶字音使有雙目昏花。同時用捌指背向前甩其兩目。

四仙鶴定翼

敵人右方來時將到身前。對待方法。左手提起胸前。掌心向上。右手掌揚過左掌。用四指向右直穿其人咽喉。學者注意。右掌揚過左掌穿出。力大一半。敵人左方來時同上。

### 五右挑拳

敵人已經到身。對待方法。左足退後作平馬。同時右拳放下。向上挑起抵住敵人腹部。脈門向左肘靠腰。連拳帶身用力。向前送出。使其腹部受傷。

### 六懸崖拉馬

敵人未到身。左足向前一步作平馬。左足先右足後。同時向前移步上去。右手伸前。將敵人右手脈門前握住。同時用左拳挑起抵住其胸部。關節抵住其肋。右手用力從左撇下。用余使

敵人手骨折斷。左手伸前。將敵人左手脈門前握住同上。

七鶴爪紫索裙裏腿

敵人未到身時。對待方法。雙手伸前握住。其兩手拉攏。同時右足膝提起打小肚。不中。用足尖向前打陰。

八黑虎偷心

甲乙爭鬪。余欲助甲時。可潛至乙之背後。用虎爪拳並住。脈門向下。打其背心之中。用匪字訣其人震動心窩。可以吐血。

九華佗接骨

敵人不到身之前。對待方法。右足先進一步。同時兩足移步上去作平馬。左手伸前握住敵人左手脈門前。使敵人之脈門向上。右手掌從下向上托住其肘。同時左手歛下。右手用力托



上。使其手骨折斷。右手接住右手。同上

### 十十字拳

兩個敵人。左右走來時。對待方法。左足向前踏出作平馬。身  
向左轉。即刻將雙拳收攏。至腹部抵住。依勢向左右望下斜擊  
打敵人小腹。

### 十一華佗診脈

俗名孩抱

敵人右拳背向胸腔橫劈來。對待方法。右手提起胸前。掌心  
向外。將敵人脈門後握住。左手向上放下。亦握住其脈門。稍扭  
轉抵住自己胸部。左腋下放在其肘上。左足向左跨開一步。同  
時用力向下壓落。用余字訣使其手骨拗斷。學者參考用時。必須一  
身的力放在肘上。就是敵人手力雖大。一時難以脫手。左拳橫

劈來同上。

十二背肘法

敵人向右方走來已經到身。對待方法。右手握拳。左手握住自己右手脈門。背後肘自下靠腰。左足向左踏出作平馬。同時右肘向上挑起打其心。敵人左方走來已到身。與前法相同。

十三李廣拉弓

敵人右足上步。右手來拿胸部時。對待方法。右手提起。握住其脈門。左足向前踏上一歩作平馬。將左手食指。中指。插入其腋下窩內。同時左手拉攏。左手兩指用力鑽入。

十四仙鶴張口

於敵人未近身時。對待方法。右足上步作平馬。右手平膝。掌

心向前。左手提起平額。掌心向前。兩手脈門斜對。右足前。左足後。同時移步向前上去。該時此法有三種變化。述之如下。

1. 左手向前一伸。敵人觀上。右手下底摘陰。

2. 先用右手向前。假摘其陰。以驚敵人觀下。速以左手伸前。母指入其鼻孔。食指。中指。入其雙目。用力挖攏。

3. 第一與第二兩手續同施。

十五一字拳

俗名扁攏拳

兩個敵人。左右走來。對待方法。用雙拳提起。抵住胸前。脈門向下。依勢將雙拳向上。望左右甩出。打其胸門。脈門向上。

十六登肘

敵人左足上步。左手向前來拿。對待方法。左手提起。握住其

脈門。右足跨上一步。右手曲肘。拳抵自己胸部。用肘抵住其腋下窩中。同時左手拉攏。右肘向窩中一登。則敵人必受重傷。

十七美人照鏡裙裏腿

敵人右足上步。右手向前來拿。對待方法。右手提起。掌心向外。反接住脈門。向右拉轉。同時左掌搭其臂膀。敵人向右一側時。同時左足從左提起。用足尖向右橫打其尾臀骨。使其震動。腦筋昏暈不察。諸位參考從前的女人。多以練這裙裏腿。其鞋頭裏。都是用銅皮包成。所以能傷敵人。

十八武松掇窗

俗名卯肘法

敵人兩手舉起來劈雙肩。對待方法。右足跨入其足術。兩手同時托住其兩肘。將自己兩肘向前抵住。其乳下將肘用力向

前送出。使其胸部受傷。

### 十九金鈎套索

敵人右足上步。右拳打來。勢力重大。對待方法。右足退後作平馬。同時右手提起。反接住其脈門。用左手掌揪住其肘上。依勢兩手用力向後一拉。使其跌交。敵人左足上步。左手一拳打來。其法同上。若敵人右足上步。右手一拳打來。勢力甚小。右手提起。反接住其脈門。同時左足上步。左手掌揪住其肘上。同時兩手望下一揪。使其一跌。倘若不跌。折斷其手骨。

### 二十鶴爪繫腰

敵人已經到身。對待方法。右足上一步作平馬。兩手伸前。握住敵人腰間衣服。乘勢用拳抵住腰骨縫內。用力一碰。用余惟

和尙用此法。嘴裏說阿彌陀佛。老相公饒命。而心中頗急。非用殺手不可。

第二十一 活法猴拳

俗語說上打眉目天庭。下打腹部摘陰。蹤跳如飛。攻敵人。躲避閃縮要小心。卽指猴拳而言。故活法猴拳。與普通拳法不同。祇在乎手法靈敏。不在乎拳打運氣。乃專用毒手以點睛摘陰者。茲將種種巧手名稱。略有解註。可使閱者一目瞭然。

立正。左足向左踏出一步。雙手靠腰。掌心向前。左足向前。足尖向左橫踏。右足向前跨出。作右吊馬。右手握拳。脈息向下。抵住左手掌心。左手四指向前連拳送出。兩肘曲。用呼字音即雙手

放下。向左右分開。掌心向前。用音旭右足向右踏出。左足收攏。作左吊馬。身向左轉。兩手左右先後自下從右向上轉。右落下做繞形。變成摘手對膝。右扎手提起平額。打桃花左足向前踏出。右足收攏。作右吊馬。身向右轉。再兩手左右先後自下從右向上轉。左落下做繞形。變為扎手對膝。左扎手提起平額。打陰花右足向右踏出。作平馬。兩手用四指向左右方插出。掌心向前。肘稍曲。用余字音再用旭字音子音挑即撥雙手連頭放地向前。用觔斗翻出。左足鈎攏。墊在臀下。右足伸直。右手掌心向外伸前握住。用音余將左足提起向左踏出。作平馬。左手四指向前直插。收回兩臂靠腰。出飛子右足收攏。作右吊馬。作一右摘手。從左向右用指尖打出。曲肘臂膀平肩。右足向右踏出。右臂靠腰。左足收攏。作左吊馬。復做一左扎手。

從右向左用指尖打出。曲肘。臂腰平肩。喙金雞左足向左踏出。作平馬。同時右手繞左手旁用雙扎手向左右扎開。兩臂靠腰。用即將雙膝向內放下。連身向後眠地。用右手肘着地一蹬。將身拗起。連膝提起。作平馬。同時雙手向前斜上握住。用余依勢將雙手換出。向左右分開。掌心向前。兩臂靠腰。身子左足向前跳出一步。依勢右足趕上一步。即將左足跪地。右手掌心向外伸前握住。左手用四指循拳插出。右臂靠腰。猴子左足膝提起。依勢右足向左跪倒。(第二猴)子落也用左摘手自下轉。左指尖向左。右手自下向左着地抄上平額。即猴子海右手繞左手旁用雙摘手向左右摘開。兩臂靠腰。同時左足提起向前跳出一步。右足依勢趕先跳出一步。即將左足向上飛起。右足繼起。左足放在右



足步位。用右足底向前直打。放下作右箭馬。即做雙擗手向前斜上用指尖打出。擗子即將左足提起鈎攏。屈膝。連臂放地。左足望後伸直。身向右轉。跌步即右手掌心向外伸直握住。余用字音桃。將左足提起。向前橫踏。右足作成跪式。左手從上放下。搭右手掌。劈桃子右足膝提起。同時左足向右跪地。身亦向右。用右扎手自下轉。右指尖亦向右。左手着地。向前抄上平額。即海底左掌向地下一搭。金即挖即刻身向後轉。依勢左足向後。望上飛起。右足繼起。左足放在右足步位。右足向上飛起。同時左手掌搭右足邊放下。在左足邊。左足退後。作平馬。飛腿雙手用四指向左右方插出。掌心向前。肘稍曲。用余字音即身向後轉。依勢左足向後望上飛起。右足繼起。左足放在右足步位。右足向上飛

起。同時左手掌搭右足邊放下。在左足邊。左足退後作平馬。飛

旋雙手用四指向左右方插出。掌心向前。肘稍曲。用余字音即身

向左轉。作平馬。同時右手繞左手旁用雙扎手向左右摘開。兩

臂靠腰。即猴子月下遊圖(第三)(注意打四角)右足向左角跳出一步。左

足趕先跳上一步。右足跪地。同時左手自下從左向上轉右落

下。成摘手。指尖向左右摘手提起平額。右足前墊步即右足膝繼

起。左足向右跪地。連身向右轉。右扎手自下轉右。指尖向右。左

手自下向前着地抄上平額。即猴子海左足提起。從右足前跳

出一步。依勢右足向前趕先跳上一步。左足跪地。右手向上轉

左落下。變成扎手。指尖向右。左扎手提起平額。左足前墊步即左

足膝繼起。右足向左跪地。身亦向左轉。左扎手落下轉。左指尖

向左。右手自下向前着地抄上平額。底擡猴子海右足提起從左足前望後跳出一步。左足依勢向左趕先跳上一步。右足跪地。左手向上轉右。落下轉左。變成扎手。指尖向左。右扎手提起平額。右足前盤步即猴子拔仙草右足膝繼起。左足向右跪地。身向右轉。右扎手落下轉右。指尖亦向右。左手着地。向前抄上平額。即擡猴子海左足提起向前跳出一步。右足趕先跳上一步。左足跪地。右手向上轉左。落下轉右。變成扎手。指尖向右。左扎手提起平額。左足前盤步即猴子拔仙草左足繼起。右足向左跪地。身亦向左轉。左扎手落下轉左。指尖向左。右手着地。向前抄上平額。即擡猴子海右足提起前四十五度踏下。作平馬。歸正方。身向左轉。左手掌心向上。平膝。握住右臂靠腰。用余字音猴接桃右足向前跨上一步。作平馬。身向右

轉。同時右手掌磨過左掌。用中指向前穿出。手掌向左握住扭

轉。脈息向上。收回。臂靠腰。用余字音。蝦即金鉤釣蝦。右足向右方退轉。作平馬。

依勢左手繞右手旁。用雙扎手向左右扎開。兩臂靠腰。用呼字音。即猴子拿

提雙膝向內眠地。兩手放下。依勢反轉。掌心向上。托起至頭部

相平。握住。用余字訣同時將兩膝提起作平馬。用雙掌向前直推。收

回。兩臂靠腰。脈息相對。即猴法。翻門屈法。右手掌將左手背一拍。左

手四指向內望下反轉。掌心向前。右手用母指向左手母指食

指之縫穿出。握住。向左扭轉。用余字訣將左手掌循拳直推。右拳抽

回。臂膀靠腰。左手四指向下望內反轉。雙手同時放下。左右分

開。掌心向前。用旭字音。鯉魚挖。右足退後。作平馬。身向左轉。右手提起

握拳。脈息向下。抵住左手掌心。四指向前連拳望前送出。曲肘。

兩手放下。左右分開。掌心向外。字用音左足收攏。立定。兩手掌心反轉向下。直伸收勢。

## 第二十二 猴拳說明書

### 一 猴子打花擦陰

譬如有二敵先後打來。對待方法。右足向右踏出一步。身向左轉。左手提上。至胸前放下。轉左反扎其陰。同時用右扎手。自下向右斜上。手腕打其心或下顎亦可。

### 二 猴子挑擔

字即手一

若有二敵左右來打。對待方法。右足向右踏出一步。雙手四指處中。向左右插其心。掌心向前。肘稍曲。字用余

### 三猴子出洞

周圍有敵。後方敵人將趕先來推。對待方法。依勢雙手連頭放地。向前用筋斗翻出。使其混亂。左足墊在臀下。右足伸直。即將右手伸出。將前敵舉丸握住。用余字訣趁勢將自己頭部。向他腋下鑽過。左足提起急速向前逃走。

### 四金鷄啄腦

敵人如右方走來。對待方法。用嘶字訣口中所有風水氣吃出。使其眼花。卽刻右手從左向右。用拇指食指中指撮其眼珠。或三指合攏插入眼井亦可。若左邊走來。則用左手。其法同。

### 五猴子翻身卽屈法

譬如敵人面前猛力推來。難以抵敵。對待方法。左足向左踏

開一步。趁勢雙膝向內眠地。將身稍向後拗。兩手伸前。握住其腹部。牙齒咬緊。依勢一搓。川余字訣用力向左右挖開。向前一推。連膝提起。彼必受傷也。此爲內家屈法。在拳術中極爲重要。惟學者。須於平時練習精熟。方能臨陣應付有效。

#### 六猴子摘燈

譬如敵人面前相近。對待方法。右足向前踏出一步。作右箭馬。身向右轉。雙手向前斜上。用姆指食指中指合攏。插入雙目。

#### 七猴子劈桃

右手握住敵人舉丸。再用左掌。向右拳上一擽。名爲猴子劈桃。

#### 八猴子接桃

於右足跪地時。適敵人近身來打。以左手伸出摘其陰。所以稱爲猴子接桃。

九穿腿卽猴子落山

敵人距身丈餘處。用挖沙步趕到敵旁。以左足向上一踢。假打其心。使其一驚。右足提起用足底向前穿出。打其胸部。卽猴子落山。

十飛脚卽避刀腿

敵人手持一刀從後走來。將要近身。對待方法。左足自左向後望上飛起。用足面打敵手。脈門放下。卽以右足向上飛起。用足面打敵人之面頤可也。

十一猴子拿足



譬如敵人拳手亂打對待方法左足退後作平馬身向右轉  
雙臂靠腰不離左手繞右手邊向左扎其手同時右手四指自  
下向內轉上用手背向右掠其拳右手繞左手旁向右扎敵人  
拳同時左手四指自下向內轉上用手背向左掠敵人手倘若  
敵人右拳脈門向下來打將右手拿住其拳法自己掌放在其拳  
背四指挖其小指無名指左掌抵住其母指所在地雙手同時  
握緊向右扭轉敵拳譬如敵手四指朝上打來右手掌心與敵  
掌相對握住其四指左掌歛住其手背用力向上拗轉此手法  
坐立都可練習。

### 十二猴子拔仙草

譬如敵人離開很遠須右足向前跳上一步依勢左足趕先

挑上一步。即刻右足跪地。同時左手自下轉左而上轉右落下。反握住敵人後跟。右手掀地。將左肩抵住其大腿。同時左手拔起敵足。由肩向前送出。時右足提起。作左箭馬。

十三 猴子海底撈月

譬如敵人周圍至身。對待方法。右足跪地左方。用左手挖敵鞋口。拉起如右方。宜用右扎手提上。用手腕打敵舉丸以後方。當右足提起。左足向後跪地。同時右手自下向後握住敵足後跟。向右拉起。左手五指撮攏。用指尖打敵臀骨。或拳打亦可。此法震動腦子。使敵昏花。再腹轉後方。打法同上。俗稱猴子遊園。

十四 金鉤吊蝦蟆

敵人立在面前。是來非來。對待方法。右手掌將左掌一搭。使

敵人一驚。右足伸入敵前。同時右手用中指穿入敵人右邊鰓內。用力握緊扭轉。用余字音

### 十五鯉魚挖鰓

敵人立在面前。將要來打。對待方法。左手提起防胸前。掌心向內。右手掌將左手背一搭。使敵人昏亂。即刻左手掌心向外。右手用姆指穿入敵人左邊鰓內。用力握緊。向左扭轉。用余字音

### 第二十三 五虎落西川岳家拳

是拳爲外家拳法。雖非高妙之拳。亦有一二驚人之處。今人好以手法活潑眩人耳目者。多學此法。

立正。左足先進一步。右足收攏立定。雙手靠腰。脈門向上。右

手自下從右向上平伸。掌心朝外。左手從右手下向左伸。直。指尖朝上。同時右手收攏。至胸部。左手自下從右向上平伸。掌心朝外。右手從左手下向右平伸。指尖朝上。同時左手收攏。至胸部。(卽雙套手)左拳靠腰。脈門向上。右拳收攏。左邊曲肘。雙拳脈門相對。約離尺許。(卽和合)左足向前踏出。作左箭馬。身向左轉。右手掌心朝外。五指散開。同時向前望上。落下收攏。用掌向前直打。(美人洗面卽單撲心)左手從右手下向前削出平伸。同時右手收攏靠腰。左足收攏。足尖向左橫踏。右足向前跨上。作右箭馬。身向右轉。同時右拳自下向前望上打。曲肘。拳對額。約離一尺。左手循掌打出。拳手脈門交叉。卽冲左足收攏。作左吊馬。身向後轉。左手向左削下。左足踏出左角。作左箭馬。身向左轉。

左手從右向左削轉靠腰。抄手左右拳向前直打。右足收攏立定。左拳向前直打。右拳收攏靠腰。左足向前踏出作左箭馬。身仍向左轉。右拳向前直打。左拳收攏靠腰。依勢左手從右手下向前削出。拉即移步右足向右角踏出作右箭馬。身向右轉。右拳自下向前望上打。曲肘。拳離額約離尺許。左拳從右腋下向右打。右拳從左手裏自下打。稍向前。依勢左掌向右手邊削下。環即連作左箭馬。身向左轉。右拳背靠腰。曲肘。同時用肘向前打。左掌將右肘一搭。肘即門右足向左踏轉四十五度。歸正方。作右箭馬。身向右轉。用右拳背從左向前橫打。左掌循拳打出。右拳收攏。脈門向下依勢再向前一拳。左手收回靠腰。環即拉身向後轉。左足收攏。足尖向左橫踏。同時右足向左着地掃轉。後方提起拘。

攏。用足面向前望上打。雙手脈門交叉。左右內外放下足尖向右橫踏。左足從左向前着地掃轉。提起拘攏。用足面向前望上打。雙手脈門交叉。左右內外放下作左箭馬。身向左轉。盤用左摘手向前平伸。右拳向前直打。左手收回靠腰。右足尖向前望上踢至拳外。放下在左足邊。即左足向前着地伸直。足尖向右。雙手放地。依勢右手伸出左足前握住。左掌循拳向手上削出。右手收回臂靠腰。同時左足收回作左吊馬。插地龍左足旋轉。足尖向左橫踏。曲膝。雙手歛地在左足尖邊。右足向右伸直。向前着地掃轉左方。依勢左足旋轉。右足收攏。立正。掃地雙拳向前直打。脈門相對。右足從左足前向左跨過。連臀坐地。同時雙手向上望左右分開。落下至胸前抱攏。抱雙手從左歛地。

右足向前着地移轉右方。將雙手揷在右足面地下。左足向前着地掃轉右方。同時右足旋轉。左足收攏。立正。烏風掃地即雙拳抵住脈門向下。望上向左右甩出。平伸。脈門向上。即擗左拳收回靠腰。右足退出後方跪地。同時右手自下揷地。卸甲霸王右足膝提起作平馬。右手靠腰。左拳向左直打。左足向前跨上。指尖向左橫踏。依勢左手自下轉右向上轉左平伸。指尖朝上。掌心向外。右足向前踏出作平馬。同時右手自下向上伸直。掌心朝上。指尖向左。眼亦看左。即野猛虎作左箭馬。身向左轉。右手向前落下至胸前。側轉。掌心朝上。同時左手四指自下向裏反轉。掌心朝上。用四指從右掌上向前斜上穿出。即打花左足收回立定。雙拳向右直打。左足再向左踏出作左箭馬。雙拳自下向

左斜上打。肘稍曲。右左上下相離尺餘。冲即雙拳右足提起用足面向右望上打。依勢拘攏。曲膝。雙掌向膝右邊削下。右足放下足尖向右橫踏。身向右侧轉左足提起。用足面向左望上打放下。作左箭馬。身向左轉。環即速雙拳向前直打。左足退後作右箭馬。身向右轉。同時雙手向上望左右分開。收回胸前。用掌向前直打。雙即心作左箭馬。身向左轉。同時左掌從右向左捎轉靠腰。右掌向前直打。右足向右踏出。作右箭馬。身向右轉。同時右手從左向右捎轉靠腰。左掌向前直打。右拳背將左掌一搭。脈門須向上。左手四指向內。自下反轉。掌心向外。四指朝上。右拳脈門向下。從左手拇指食指之縫打出。平伸。左掌將右拳背一搭。同時放下。即美女左足向前踏一步。作左箭馬。身向左轉。雙拳自下



平膝合打紐離五寸。眼自拳雙拳向上望左右分開落下。依勢右手握拳。脈門向下抵住左手掌心。四指向前。連拳送出。肘稍曲。同時左足收攏。作左吊馬。禮即式行雙手放下向左右分開。掌心向前。左足向左踏出一步。右足收攏。立正。雙手反轉放下伸直。指尖向前。收勢。

# 達摩派拳訣

此書有著作權翻印必究

中華民國十五年十一月再版

回每册定價大洋叁角

外埠酌加運費郵費

編纂者 湯

校訂者 周俞文顯

發行兼印刷者 上海寶山路商務印書館

發行所 上海及各埠商務印書館

DA MO METHOD OF BOXING

By

TANG HSIEN

Edited by

CHOW YU WEN

1st ed., Nov., 1926

2nd ed., Sept., 1929

Price: 0.30, postage extra

COMMERCIAL PRESS, LTD

APOLLO ROAD

