

一內功速摩拳

湯氏拳術

李生為題





辨護平譜

馬叙倫題

遠聲子  
教軌

蘇景由題



# 序一

鵬超先生。精國術。歷掌各學校教授，造就者達萬餘人，著有達摩派拳訣，武藝精華，拳劍速成法，洪拳易知等書，餉遺後進，獲益甚大，近鑒於外患日亟，士氣之不振，謂非人人研習國術，不足以強種救國，迺復補其所未備，闡其所未發，本積年之心得，與方外之秘傳，泐爲湯氏拳術分內功、外功、防身、軍用、四冊，圖說明顯，展卷瞭然，所願家守一編，人通一藝，師教其弟，父詔其子，由是以養成健全之體格，發揚民族之

精神，以振國威，以戢外侮，俾無負作者之苦心，則幸甚焉。

民國二十二年十一月

古越馮學書



## 序一

少林拳派肇始於達摩而達摩真傳僅易筋經一種風行於世湯公鵬超余曩肄業一師時國術課主師也受炙以還別歷十載近以著作達摩拳法囑余記述梗概將以發其平生積蘊指出派流正統授諸來哲不爲外道邪師之所惑耳師少從方外昌賢憲德靜蓮諸師邀探易筋經之秘要成一家之系統諸凡剛柔手法五音吐納靡不深窮精究五十年來自習者卽以此爲鵠的教人者亦以此爲目標功用既純奧妙自開故其表之於圖則姿勢雄毅筆之於書則教習齊備誠諸述中第一

達摩拳 序二

四

傑作師於提倡國術功有攸歸矣余喜是之集大觀不自揣其愚陋導遵師之意而略誌緣起時

民國二十二年十一月

西湖石經山彌陀講寺沙門大願謹撰





# 自序

習拳藝者之必宗嫡系，猶奉佛者之必參大乘也，近世拳式多推崇少林而不知少林拳之所由來實脫胎於達摩之易筋經以蛇、鶴、虎、豹、猴五種，軟功硬功氣功活法，簡稱剛柔法，爲正宗，其他習非所宜，學非有益也，鵬超研習國術垂五十年，施教浙省中大學及團體機關，亦數十載，不敢炫人欺世，卽以五種剛柔法教人兼以自習，占效甚速，民一五著達摩派拳訣，問世冀初學者，有所宗皈也。年來提倡國術，各學校團體，苦無良本

教材選擇，匪慎貽害豈淺，鵬超不敏爰將舊著達摩派拳訣，重行編纂，加以圖說，口令並附，以外家活法，銅人散骨一種，以爲初學者體力不及之補救，名曰達摩拳法，各學校團體採爲教材，按照圖法指教研習，自覺行之非難，鵬超年事已高，無他希求，期以數十年心得貢世傳習庶無泯，我達摩正宗之一派耳。

中華民國二十二年十一月

湯鵬超自序



湯 鵬 超 近 影

湯 鵬 之 超 子 吉 人



馬 平

湯 鵬 之 超 女 士 真

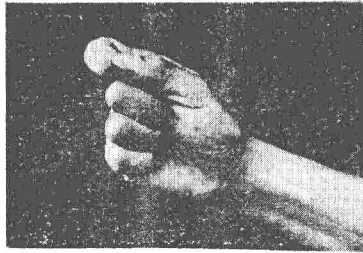


左 平 馬

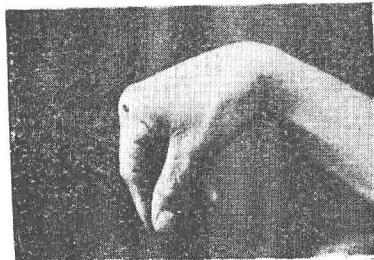


馬 平 右

鳳眼拳  
此拳專打穴中

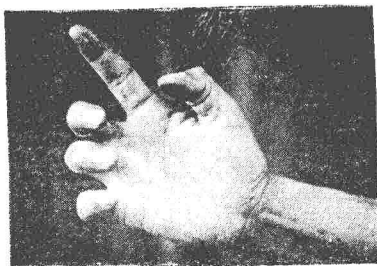


鷹爪手  
此手用法有二  
（一）鉤摘敵  
（二）手以點  
摘敵眼  
猴拳常用之



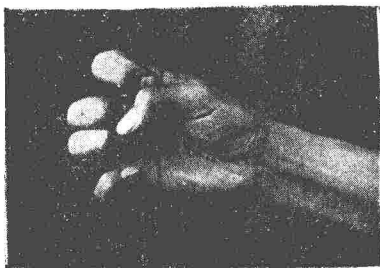
手 爪 虎

者摘點以用家內手此



拳 爪 虎

者縫骨打專家內係拳此





# 達摩拳目錄

題字

序

插圖

十字圖說明

達摩拳總訣

氣功馬步法

達摩拳母

袖箭穿雲

達摩拳 目錄

教授法

摘要

鐵手插骨

教授法

摘要

金拳打鐘

教授法

摘要

軟功蛇拳(即易筋經)

蛇拳教授法

剛柔鶴拳

教授法(附歌訣)

摘要

內功虎拳

教授法

摘要

硬功豹拳

教授法

摘要

活法猴拳(附歌訣)

達摩拳 目錄

達摩拳 目錄

教授法

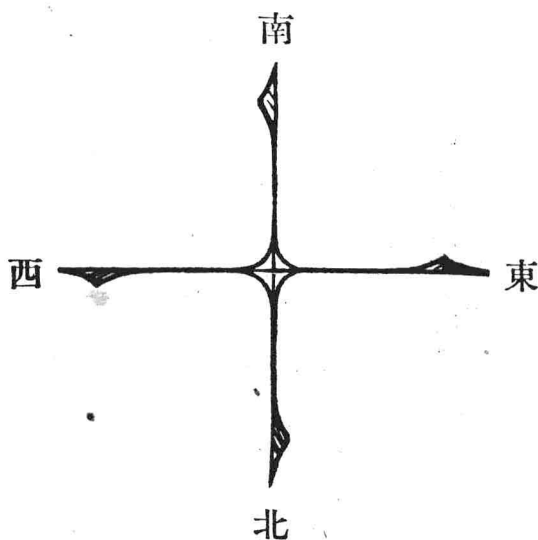
摘要

銅人散骨(附圖說)

跋

# 十字圖說明

凡書中各種拳法，  
教練時將此圖畫於場內三人  
依書朗念，一人依念動作，  
若無一字遺落，與教師親授  
無異矣！  
注意——教練時之於任何方向  
，以正面爲南，背面爲北作  
標準。但書中所插的圖樣，  
向西南的是前面，向東北的  
是背面。



# 達摩拳總訣

內功拳用音爲先

左右步金剛坐殿

兩臂緊翠收丹田

吐嗽音寬筋似僊

握金拳藏住身邊

達摩師面壁松山

吞哼音縮胸卸肩

吞除音伏虎蹲山

吐呬音兩虎相見

使法掌避兇摧堅

# 達摩拳馬步說明

○……○  
○注意……○  
○達摩師，內家氣功馬步法，與外功馬步不

同，

向南立正，左足向東踏出，雙足約離尺許，雙膝少屈，將氣吸，「先用喝字音！次用哼字音，」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，用虎爪手，掌心向前，脈門相對，約離尺許，怒目而視，離口露齒，如猛虎開口勢！至氣不能容納時，「用旭字音」吹出！「即平馬」將身向東，雙膝仍屈，

「用哼字音」將氣吸入，左足尖轉東，以虛踏地，名爲陽脚，凡陽脚，雖脚着地，而全身之力不注於此，右足以實踏地，名爲陰脚，凡陰脚，全脚着地聚全身之重力於此脚，故曰實踏，「又用旭字音！」將氣吹出，「卽左平馬。」將身從右轉西，雙膝仍屈，「用哼字音！」將氣吸入，左足旋轉向南，以實踏地，「卽是陰脚」右足尖轉西，以虛踏地，「卽是陽脚」「又用旭字音！」將氣吹出，「卽右平馬」將身向南，左足收攏立正，凡作左右平馬時，前足名爲陽脚，後足名爲陰脚，所謂

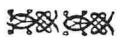


陽脚者，卽是氣功陰陽步法也。氣功尙有所謂吐納五音者，其音與蛇相似，先用喝！字音起，後用五音，卽哼、旭、嘶、余、匣、五音是也。此五音者，哼、嘶、余、爲吞音。旭、匣爲吐音！合前馬步法，謂之蛇音，虎法！

## 達摩拳母

拳母爲強健身心活動筋骨之妙法，各套內容，皆有益於身體之動作，無論常人與專門體育家，皆可練習。經一月之久，方能有效，實爲強身禦敵最佳之動作，古代達

摩子弟多精練一種手法，以爲專技！不若今世之五花八門也。古論拳藝之書雖多至數百言，而手法至爲簡要。如「袖箭穿雲」「鐵手插骨」「金拳打鐘」卽達摩拳母也。特加以說明，以示有志於此道者。



袖箭穿雲說明



○……注……意……○  
○……○以下各種動作之方向皆立定時爲標準

向南立正！左足向東踏出半步。兩臀軋緊！雙手靠腰如

目前視。左足向前踏出一步。右足向南跨上一步，作右平馬，雙手向左右放下，卸肩！指尖向前「用哼！字音」。「即猛虎縮腰」雙掌朝上托起胸前，又反轉向下望南穿出平伸，「嘶字音」雙手略向上，望東西插出屈肘，掌心向前，即「袖箭穿雲」雙手向左右放下，「用哼字音」即「猛虎縮腰」，右足向南跨上半步。左足着地移攏半步。仍作平馬，雙掌托起胸前，又反轉朝下向南穿出平伸，「用嘶字音」雙手稍向上，望東西插出，屈肘。掌心向前，即「袖箭穿雲」雙手向左右放下「用哼字音」，將身從左轉北，作左平馬，雙手托起胸前，掌心

朝下，向北穿出，「用嘶字音」，雙手稍向上。望東西豁出！屈肘。卽「袖箭穿雲」，雙手向左右放下，「用哼字音」卽「猛虎縮腰」左足向北踏出半步。右足着地移攏半步，仍作平馬，雙手托起，向北穿出！「用嘶字音」雙手略向上。望東西豁出！屈肘。掌心向前，卽「袖箭穿雲」雙手向左右放下，「用哼字音」卽「猛虎縮腰」將身從右向南，作右平馬。雙手向左右分開。兩肘靠腰。掌心向前。脈門相對，約離一尺，「用旭字音」卽「猛虎開口」右手握拳。抵住左手掌心。連拳向南送出，屈肘。「用哼字音」卽「猛虎磨齒」雙手向左右自

下分開。手心向前，「用旭字音」右足向西踏出，左足收攏立正。雙手掌心反轉放下，收勢。

▲▲ 袖箭穿雲教授法說明 ▼▼

(一) 袖箭穿雲「分一二」

一、立正！右足向南踏出作右平馬。雙手放下，托起向南穿出平伸。



第一圖

達摩拳

一二、雙手左右插出！  
放下。雙足移上一步，雙手穿南。左右分開放下。

（二）袖箭穿雲（分一二）

一、將身轉北，雙手托起，向北穿出！



圖三第



圖二第

二、雙手左右插出放下，雙足移北一步，雙手穿出一步，雙手穿出一步，左右分開放下，將身轉南。雙手分開立正。



△袖箭穿雲摘要▽

如四方有敵！對待方法。先右足伸前一步，將口中之風水，吹入其雙目，同時雙手八指插入其胸部，八指稍向上，望左右加點敵心。「用匣！字音，」倘後敵近身，當將身從左轉後，又將口中之唾沫吹入敵目，依勢雙



第四圖

手八指插入其胸部。八指稍向上，望左右加點敵心，或加點敵雙目。「學者注意」以上四種動作，推究原委，只有一種，手法步位不動，捷轉四方，制敵衛身，無乎不備。若練習純熟，自知拳母之應用也。名曰，中三路。

 鐵手插骨 

向南立正！左足伸東半步。雙手靠腰，兩臀軋緊！怒目前視，左足伸前半步，右足向南踏出，作右平馬，雙手掌心相對，向右自下豁出！依勢提起。向左自下豁出！即「鐵手插骨」右足向南踏出半步。左足着地移攏半步



。仍作平馬，雙手八指向西自下插出！提起又向東自下插出！卽「鐵手插骨」將身從左向北。作左平馬，依勢雙手向西，自下豁出，提起向東自下豁出！卽「鐵手插骨」左足向北跨上半步。右足着地移攏半步。雙手提起，向西自下豁出！提起向東自下豁出！卽「鐵手插骨」將身從右向南，歸原方。作右平馬，雙手向左右分開，兩肘依腰，手心向前，脈門相對。約離尺許。「用旭字音」右手握拳。抵住左手掌心，連拳向南送出。屈肘，「用疇字音」卽「猛虎磨齒」雙手向東西自下分開，手心向前「用旭字音」右足收攏，立正，雙手掌心放下，

收勢。



鐵手插骨教授法



(一)鐵手插骨(分一二)

一、立正！右足向南  
踏出，作右平馬  
，雙手插左。



第五圖



圖 六 第

二、雙手插右，雙足  
移上一步，雙手  
插左，提起插右  
。

(二)鐵手插骨分(一)(二)



圖 七 第

一、將身轉北作左平  
馬，依勢雙手向  
左插出。



第八圖

二、雙手插右，雙足移北一步，雙手插左，提起插右，將身轉南，雙手分開，立正。

△鐵手插骨摘要▽

偷敵圍迫！向頭部亂打。對付之法，當將右足伸前，屈膝，兩臀軋緊！小腹吸入。雙手用八指之尖。向左插入其小腹。即轉右插入敵腰。再打後敵，將身向後立轉，同時雙手指尖插入左敵小腹，即轉右插入其腰部。或腹

「讀者注意」這四種手法，本出於方外人。被敵握住時，往往屈膝，將身縮攏，口唸阿彌陀佛。專心對敵人之腹部，或腰部，盡力一擊！唸一聲，阿彌陀佛，爲最利害的手法，名曰下三路。

▲●●  
金拳打鐘  
●●▼

向南立正！左足伸東半步。雙拳握緊，靠腰。兩腎軋緊！怒目前視，「用哼字音」左足向前踏出，右足向南跨上一步，作右平馬。左拳向南打出！卽收肘依腰，右拳向南打出！卽收，雙拳同時向東西打出平伸。收回雙肘

依腰，「用哼字音」卽「金拳打鐘」右足向南跨上半步。左足着地移攏半步，仍作平馬，右拳向南打出！左拳依臀打出，收回，雙拳同時向東西打出平伸，收回兩肘靠腰。「用哼字音」卽「金拳打鐘」將身從左向北。作左平馬，右拳向北打出！左拳依臂打出！收回。雙拳同時向東西打出平伸，卽收雙肘依腰，「用哼字音」卽「金拳打鐘」左足向北跨上半步，右足着地移攏半步，仍作平馬，左拳向北打出，收回肘依腰，右拳向北打出！收回，雙拳同時向東西打出平伸，收回，雙肘靠腰，「用哼字音」卽「金拳打鐘」將身從右向南，歸原方，作

右平馬，雙手向左右分開，兩肘靠腰，手心朝外，脈門相對，約離尺許，「用旭字音」卽「猛虎開口」右手握拳，抵住左手掌心，向南送出，屈肘，「用哼字音」卽「猛虎磨齒」雙手自下向左右分開，手心朝外，「用旭字音」右足收攏立正，雙手掌心反轉放下。

●金拳打鐘教授法●

(一)金拳打鐘(分一二)

達摩拳

一、立正！右足向南  
踏出，作右平馬  
，左拳打南，右  
拳依臂打南。



第九圖

二〇

二、雙拳左右打出，  
雙足移南一步，  
右拳打南，左拳  
打南，雙拳左右  
打出。



第十圖



(二) 金拳打鐘(分一二)



第一十圖

一、將身轉北，作左平馬，右拳打北，左拳依臂打北。

二、雙拳左右打出，雙足移北，左拳打北，右拳打北，雙拳打東西，身轉南，雙手分開，拳抵左掌立正。

達摩拳



第二十圖

二二

■金拳打鐘摘要■

倘如四方有敵，對待時，即將右足伸前一步，同時右手向前打一拳，倘敵向後拗去，左手對心打入一拳，雙拳略收，向左右打入敵顎，再打後敵，將身立轉，同時右拳打入敵目，左拳打入其心，雙拳向左右打其耳部，或太陰，太陽穴。

（讀者注意）四種拳頭；又是一式，雙拳專打頭部，要穴，使其容易昏亂，名曰上三路：

軟功蛇拳

蛇拳。卽達摩易筋經，自古最妙之功夫，手法有六，步法十二，內容似簡，粗暴者學之，不易見功，如能平心靜氣，照式練習，進功甚速，迨精熟時，身臂皆隨我指揮，真有運用無窮之妙。

▲說 明▼

向南立正，左足伸東半步，雙手靠腰，手心向前，「用旭字音」左足向前踏出半步，右足向南踏出，作右平馬，右手握拳，抵住左手掌心，向南送出，同時「用啞字音」卽「猛虎磨齒」雙手放下，向左右分開，手心朝外，「用旭字音」左足向南踏出，作左平馬，雙臂交叉，

右手上，左手下，手心朝上，放下向南北分開，平伸，五指散開，右手自下斜伸，「用哼字音」雙手手腕，向上拗轉，左掌向左側，漸漸收回，屈肘，即「青蛇出洞」右足向南又踏出。作右平馬，雙手食指伸直，各指鈎攏，雙臂交叉，放下向南北分開，平伸，左手自下斜伸，「用哼字音」雙手手腕，向上拗轉，等食指之頭麻木，「用旭字音」將右掌漸漸稍向右側，收攏胸前，略放下，手心朝外，「用哼字音」緩緩向南伸出，食指仍朝上，即「白蛇練丹」注意「轉北」左足從左向西踏出，作左平馬，同時雙臂從上交叉，放下向東西分開平伸，五

指散開，手心朝下「用旭字音」卸肩，將身轉西，雙臂慢慢收攏，屈肘，依勢緩緩向南北伸出，「用哼字音」左足收攏，右足向東踏出，作右平馬，同時雙臂從上交叉，放下向東西分開，平伸，手心朝下，五指散開，「用旭字音」卸肩，將身轉東，雙臂慢慢收攏，屈肘，依勢緩緩向南北伸出，「用哼字音」卽「青蛇盤身」左足向北踏出，作左平馬，雙手食指伸直，各指鈎攏，雙臂交叉，放下，向南北分開，平伸。右手自下。「用旭字音」雙手手腕向上拗轉，等食指之頭麻木，將左掌漸漸稍向左側。收攏胸前，略放下，手心朝外「用哼字音」

緩緩向北伸出，指食仍朝上。卽「青蛇練丹」右足向北踏出，作右平馬。雙臂交叉，右手上，左手下，手心朝上，放下。向南北分開，平伸，左手自下，五指散開，「用哼字音」雙手手腕向上拗轉，右掌慢慢稍向右侧，收回，屈肘，卽「白蛇出洞」（注意）仍轉南方，左足從後向東踏出，作左平馬，同時，雙手從上交叉。放下，向東西分開，平伸，手心朝下，五指散開「用旭字音」卸肩！將身轉東，雙臂慢慢向內收攏，屈肘，依勢緩緩向南北伸出，「用哼字音」左足收攏，右足向西踏出，作右平馬，雙手從上交叉，放下，向東西分開平伸，「

用旭字音「卸肩！將身轉西，雙臂漸漸向內收攏，屈肘，依勢向南北伸出，「用哼字音」即「白蛇盤身」右足收攏，左足退後一步，作右平馬，右手握拳，抵住左手掌心，向南送出！屈肘，即「猛虎磨齒」雙手自下分開，右足收攏，立正，雙手放下收勢。

✿✿ 蛇拳教授法 ✿✿

(一) 猛虎磨齒

立正！右足向南  
踏出，作右平馬  
，拳抵左掌。



第一圖



圖 二 第

(二)青蛇出洞

左足向南踏出，雙手放下，向南北分開，左手平伸。

(三)白蛇練丹

右足伸南，雙手用食指放下，南北分開，右手指尖朝上，收攏又伸南。



圖 三 第



(四)青蛇盤身「分一二」

一、將身轉北，左足  
伸西，雙手放下  
，分開，東西平  
伸。



圖 四 第

二、青蛇盤身

雙手稍收，伸出南北，將身轉東，雙手放下，分開東西，稍收，伸出南北，平伸。

(五)青蛇練丹

左足踏北，雙手食指放下，分開南北，左指朝上，稍收又伸北方。



第五圖



第六圖

(六) 白蛇出洞

右足踏北，雙手  
放下，分開南北  
，右手平伸，雙  
手食指朝上。



達摩拳



圖 七 第

(七) 白蛇盤身「分」二

一、將身轉南，左足踏  
東，雙手，放下東  
西分開，平伸。

圖 八 第

二、白蛇盤身

雙手稍收，伸出南北，將身轉西，雙手放下，分開東西，略收，伸出南北，右足收攏，立正。

●蛇拳摘要●

○一注○意○一軟功蛇拳，對敵，與普通拳法不同。

(一)青蛇出洞



第九圖

譬如敵人近身時！即可面帶笑容，將好言相對，使其不備，暗用左手四指指面，摸入其要穴！於是卸肩，「用哼字音」將指尖連臂用力鑽入穴中！「白蛇出洞同上」手法相反。

### （二）白蛇盤身

若左右兩敵近身時！亦可口出善言，雙手連身縮攏，暗將雙手八指，漸漸摸入兩敵腰部骨縫，立時卸肩！「用哼字音」將八指尖用力鑽入其骨縫內！「青蛇盤身」手法相同。「讀者注意」此法實爲點穴，但是雖知點穴法，若不練易筋經手法者，則十指無筋，點穴亦無效也。

## 剛柔鶴拳

剛柔鶴拳，注重馬步，運氣，拿手等法，表面上雖無花派可觀，實爲有志者必學之拳法也，近來學拳者不問是否適合於身體，大都喜習花派，即女子亦有習花拳者，實因氣力不足，往往流於此道，以自欺欺人，殊非學拳者之正道也，昔日所謂鳳陽女子，其所學剛柔之手法，腿訣，實可爲女子學拳者之模範，故鶴拳頗適合於女子之練習也。

▲說 明▼

向向南立正，左足向東踏出半步，雙手小臂靠腰，手心朝前，「用旭字音」雙手掌心，反轉放下，卸肩！「用哼字音」卽「猛虎縮腰」雙掌托起胸前，用八指背向南甩出！「用嘶字音」卽「鶴翼煽燈」雙手向左右放下，左足向東踏出，作左平馬，雙掌向東穿出，手心朝下，左足收攏，立正，左手手心朝上，至胸前，右掌擰過左掌，向西穿出！右足向西踏出，作左平馬，右手收攏，掌心朝上至胸前，左掌擰過右掌，向東穿出！卽「仙鶴挺翼」左足向北踏出，作左平馬，右拳向北自下打出，卽

「兜肚拳」將身轉南，作右平馬，右拳向南挑起，肘靠腰，左掌循拳插下，卽「挑肚拳」左足向東踏出，右足亦向東踏出一步，作右平馬，同時左手伸東握拳拉攏，右拳從下挑起，肘依腰，「用哼字音」卽「懸崖勒馬」雙手伸東，握住，拉攏，右足向東踢出放下，「用匣字音」卽「裙裏腿」左足向東踏出，作左平馬，雙拳向東打出，雙臂拉攏靠腰，脈門向上，「用哼字音」卽「黑虎偷心」左足向北踏出，作右平馬，左手伸南，握住，拉攏，右手用掌托起胸前，肘靠腰，「用余字音」卽「華陀接骨」將身從左轉北，左足向北踏出半步。右足着地



移攏半步，作左平馬，右手伸北，拉攏，左拳從下而上，挑起胸前，肘靠腰，「用哼字音」卽「懸崖勒馬」雙拳向東西自下豁開！卽「八字拳」右足向北踏出，作右平馬，同時左手握住右拳，用右肘向北壓落，平肩，卽「華陀診脈」右足向北跨上半步，左足移攏半步，依勢右肘略放下，仍挑起平肩，卽「背肘」右拳從上向北甩出，脈門朝上，卽「甩拳」將身轉南，作左平馬，右手伸南，拉攏，肘平肩，左手伸南，「用旭字音」卽「李廣拉弓」注意「做慢動作」雙手向左右放下，左手稍向上，從左落下平膝，手心朝外，右手乘勢提起，平額

，手心朝外，雙手脈門相對，「用哼字音」左足向南踏出半步，右足着地移攏半步，仍作平馬，雙手伸出，握住拉攏，放下左腿兩邊，「用余字音」卽「仙鶴張口」將身從右向北，作右平馬，依勢右手稍向上，望右落下，平膝，掌心朝外，左手提起平額，手心朝外，雙手脈門相對，「用哼字音」右足向北踏出半步，左足着地移攏半步，雙手伸出，握住，拉攏，放下右腿兩邊，「用余字音」卽「仙鶴張口」（做慢動作完）將身轉南，作左平馬，右手至腹部，左掌握過右掌，向東自下插出！左足向南踏出，右足亦向南踏出一步，作右平馬，依勢右

掌撮過左掌，向南自下插，卽「袖箭射燕」雙手收至胸部，用拳從上向南北甩出，平伸，脈門向上，卽「扁擔拳」左手用四指自下從右而上，仍向北插出！肘靠腰，右拳循臂打出，卽「鶴嘴啄心」將身向南，同時用右肘向南送出，拳至胸部，卽「登肘」雙手伸南，依勢收回，兩肘靠腰，右足提起，用脚尖從東向南踢出！放下左足向南踏出，作左平馬。雙手向南推出，放下左腿兩邊，卽「裏應腿」左足退後一步，作右平馬，左手伸前拉攏，右手向南推出，右足向後退一步，作左平馬，右手拉攏，左手向南推出，卽「仙鶴摘索」右足向南踏出，

作右平馬，同時雙手伸前握住一搓，「用余字音」向東西分開，兩臂靠腰，卽「鶴爪摘腰」右手握拳抵住左手掌心，向南連拳送出，屈肘，「用哼字音」卽「猛虎磨齒」雙手向東西自下分開，「用旭字音」右足收攏，立正，雙手掌心反轉放下，完。

▲▲▲ 鶴拳教授法 ▼▼▼

鄙人嘗感坊間拳書，拉雜混亂，學教兩難！茲特將各種拳術，編齊步驟，備教師採作口令之用，鶴拳共二十節，並繪東南西北十字式，及各種正確之姿勢，而加以說明，教師按步發令，學者循令做去，事成功倍，非虛語。

也。



鶴歌拳訣



五音百練成鐵漢

猛虎縮腰像金神

拉馬裂口露白齒

華陀接骨換手過

鐵臂拉弓千鈞力

仙鶴張口吞怪物

裙裏一腿望空打

達摩行禮使法掌

▲說 明▼

達摩拳

四二

(一) 鶴翼振燈立正，

左足向左踏出，

雙手指背向南豁

出，放下。

(二) 仙鶴挺翼「分一二」

一、雙手向東穿出，

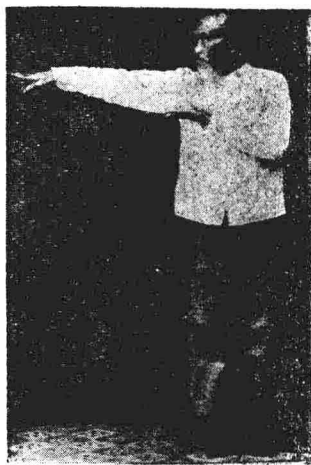
左足收攏，右手

依左掌向西穿出

！



第一圖



第二圖

仙鶴挺翼

二、右足向西踏出，  
作左平馬，左手  
依右掌穿東！



圖 三 第



達摩拳

第 (三) 兜肚拳  
四 左足向北踏出，  
圖 右拳自下打北。

達摩拳

(四)挑拳

將身轉南，右拳向南挑起，左手依臂插下！



四四

(五)懸崖勒馬

右足伸東踏出，左手伸出拉攏，右拳從下而上挑起。



圖 六 第

圖 五 第



(六) 裙裏腿

雙手拉攏，右足  
踢出放下，左足  
向東踏出，雙拳  
打東。



第七圖

(七) 華陀接骨

左足踏北，左手  
伸南拉攏，右掌  
從下而上托起。



第八圖

(八)懸崖勒馬

將身轉北，雙足  
移北一步，右手  
伸北拉攏，左拳  
從下而上挑起。



圖九第

(九)八字拳

雙拳自下向左右  
打出。



圖十第

(十) 華陀診脉

右足向北踏出，  
右肘從上打北，  
雙拳依胸。

達摩拳



四七

第十圖

(十一) 李廣拉弓

雙足移北一步，  
右肘放下挑起，  
右拳豁出！伸南  
拉攏，左手伸南

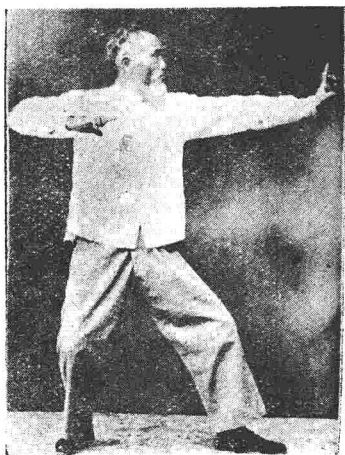


圖 二 十 第

〔十二〕仙鶴張口「分一三」

一、雙拳放下，右手  
提手，雙足移南  
一步，雙手伸南  
放下。

二、仙鶴張口

將身轉北，左手  
提起，雙足移北  
一步，雙手伸北  
放下。



第三十圖



第四十圖

達摩拳

(十二) 袖箭

將身轉南，左手  
依右掌穿東！右  
足踏南，右手依  
左掌穿南！



圖 五 十 第

(十四) 扁担拳

雙手收攏，用拳向上甩出  
南北！

圖 六 十 第

(十五) 鶴爪啄心

右肘依腰，左手  
自下從右而上插  
北！曲肘。



圖七十第

(十六) 登肘

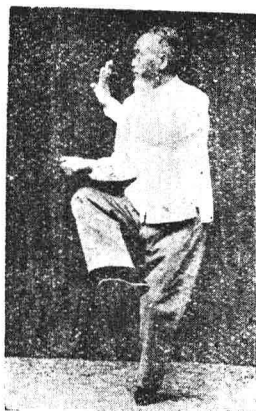
將身轉南，用右  
肘向南送出。



圖八十第

(十七)裏應腿「分一二」

一、雙手伸南拉攏，右  
足提起踢出！放下



圖九十第

二、左足向南踏出，  
雙掌打南放下。



圖十二第



(十八) 鶴爪摘索「分一三」

一、左足伸後，左手

拉攏，右手依臂

推出。



圖一十二第

二、右足伸後，右手

拉攏，左手依臂

推出。



圖二十二第

達摩拳

五三

達摩拳

(十九) 鶴爪摘腰

右足仍向南踏出，  
雙手伸南握住，  
分開。



五四

圖三十二第

(二十) 猛虎磨齒

右拳抵住左掌，  
右足收攏立正，  
雙手放下收勢。



圖四十二第

### ▲剛柔鶴拳摘要▼

達摩祖師，係東方第一高僧，本以慈善爲主無專技術之必要，彼之所以精練此技者，無他，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，乃至不得已時，方施其術！所以拳術一道，非學以亂施，不過於無可奈何中？聊以防身耳；茲將其十四手，解述於下：

#### 一、鶴翼煽燈

前敵將到身時！對待方法，先將雙手提起胸部，即將口中所有之風水氣吹入其雙目，「用嘶字音」使其雙目昏花！同時雙手用八指背，向前豁入其雙目。

二、仙鶴挺翼

右敵將近身時！對待方法，左掌朝上至胸部，右掌握過左掌，用食指，中指，篤入其咽喉！左敵近其法同上，雙手相反：

「讀者注意」「右掌握過左掌插出時力加一半。」

三、兜肚拳

敵人已經到身！對待方法，先將左足退後一步，同時右拳從下而上抵住其腹部，連拳帶身用力向前送出。使其腹部受傷！

四、懸崖勒馬

敵人未到身時：進取方法，先將右足伸前一步，左手伸出，握住其左手小臂，同時右拳從下而上，抵住其胸部關節！並抵住其肘，於是左手撤下，「用余字音」使敵臂拗斷！

### 五、裙裏腿

敵人將近身時！對付方法，當將雙手伸去，揪住其兩臂，同時右腳提起，用膝撞入其小肚，倘不中，即用腳尖踢入其陰！

### 六、黑虎偷心

甲乙爭鬥！余欲助甲時：可潛至乙之背後，用虎爪拳打

其背心！「用余字訣」敵人震動心窩，立時吐血！

### 七、華陀接骨

敵近身時！對付方法，右足伸前，左手伸出，握住其左手脉門，同時右掌從下而上，托住其肘，立時左手揪下！拆斷其臂，右手接住其右手，其法如上

### 八、華陀診脉

敵如用左拳對胸劈來！對付時，右足伸出一步，左手手心朝外，將敵手脉門後接住，右手從上握住其脉門，將右腋下放在其肘上，用力壓落，「用余字訣」拗斷其手骨！「注意」用時必須全身的力氣，壓其肘上！敵人雖

手力大，一時亦難脫手！

### 九、李廣拉弓

敵人右手拿我胸部衣服：對待時，左足伸前，用右手握住其小臂，將左手食指，中指並攏，依敵臂鑽入其腋下窩內！

### 十、仙鶴張口

敵未近身時，進取方法，先左足伸前，左手自下，右手舉起，雙手掌心朝外，雙足移步上去，此法有三種變化，述之於下：（一）右手向上一伸！敵目觀上，左手下底即可摘陰（二）左手下底假摘其陰，以驚敵人觀下，速以

右手伸前，用母指鑽，入其鼻孔，食指，中指，入其雙目，用力挖攏「用余字音」(三)第一與第二兩手續同施。

十一、登肘

若前敵左拳對胸打來！對付時，右足伸前，左手從下而上接住其小臂，同時用右肘依臂登入其腋下窩內！

十二、裏應腿

前敵如右足向前，右拳打來時！對付之法？右手自下而上接住其小臂，同時左掌推去其臂膀，使敵向右一側，即將左足尖從左而右，踢入其尾臀骨，能震動敵人腦筋，昏暈不察。



「注意」從前女子，多學此腿，因其鞋頭裏，用銅皮包成，所以能傷敵人

### 十三、鶴爪摘索分一二兩種

(一)譬如前敵右手，一拳打來，勢力重大！對待方法，右足退後一步，先避自身，從下接住其小臂，左掌揷住其肘上，兩手用力向後一拖，使其向前跌交，右拳打來，其法同上，手法相反

(二)前敵仍右拳打來，勢力甚小，進取方法，左足伸前，右手接住其脉門，左掌揷住其臂，雙手向下一揷，使其一跌，若不跌者，亦拆斷手骨也。

#### 十四、鶴爪摘腰

敵人捉住時，對付方法，即將左足退出，作右平馬，雙手握住其腰間衣服，將拳抵住腰骨縫內，牙齒咬緊一搓，「余用字訣」可傷敵腰內。

注意惟和尙用此法，口說阿彌陀佛，老相公饒命，而心中頗急非用殺手不可！

# 內家虎拳

內家虎拳，爲達摩正派，名爲虎法蛇音，練拳者要學吸陰卸肩，須從五音而出，同志盍嘗試之與敵對待時名爲吞吐。



向南立正，左足向東踏出半步，雙手小臂靠腰，手心向前，「用旭字訣」左足伸前一步，右足向南踏出，作右平馬，雙手稍向上，放落右腿兩邊，手心朝下，卸肩，「用哼字訣」一卽，「猛虎縮腰」右足向南踏出一步，左

足着地移攏一步，同時雙手掌心朝外伸前握拳，「用余字訣」卽，「猛虎出洞」左足移攏一步，右足提起用脚底着地一頓，仍作平馬「用匣字訣」卽，「脚踏全磚」雙手掌心朝下，將八指向南衝出，「用嘶字訣」卽，「虎爪穿心」右足向南踏出一步，左足移攏一步，仍作平馬，同時雙手手心向南推出，卽「推窗望月」雙手握拳向右拉開，屈肘，「用余字訣」卽「童子開門」將身從左左向北，作左平馬，左手依胸，同時右手手心朝上，向北劈出，屈肘，「用嘶字訣」卽「斬伏劍」將身從右向南，依勢用雙摛手向左右鈞開，兩肘靠腰，「用哼字

訣」卽「猛虎捉食」雙手握拳向南打出，卽「黑虎偷心」雙手向左右分開，兩肘靠腰，脉門相對，手心朝外，離嘴露齒，「用旭字音」卽「猛虎開口」將身從左向北，作左平馬，依勢雙手向後繞半月形，仍作猛虎開口式，「用哼字訣」做慢動作，右手手心朝外，慢慢伸北，將手心朝上緩緩收回，屈肘，依勢左掌握過右掌，漸漸伸出，將手心朝上漸漸收回，肘靠腰，「用哼字訣」左足向後退出一歩，作右平馬，右手漸漸伸北，「用哼字音」卽「伏虎換筋」右足膝向左眠地，右手擡地，卽「眠步」右足膝提起向北踏出一歩，左足移攏一歩，仍作

平馬，右手同時自下伸北握拳，左手循拳插出，「用余字音」卽「獅子滾球」將身從左向南，作左平馬，依勢雙手向南繞半月形，（作猛虎開口式），「用哼字音」右手手心朝外，漸漸伸南，掌心向上，慢慢收回，「快動作」左手依臂打出，左足向後退出一歩，作右平馬，右手向南打出，「用哼字音」卽「伏虎換筋」雙手向左右分開，兩肘靠腰，手心朝外，脉門相對，離口露齒。「用哼字訣」卽「猛虎開口」左足移攏一步，右足提起用脚底向前着地一頓，仍作平馬，「用匣字音」卽「脚踏金磚」雙手手心相對。用八指向右插下，依勢提起向左

插下，卽「鐵手插骨」右手手心擦過左掌，用四指向南  
穿出，握拳向右扭轉，「用余字訣」卽「虎爪挖心」雙  
手向東西分開，卽「猛虎開口」姿勢同上，「用旭字訣  
」右手握拳，抵住左手手心，連拳向南送出，「用哼字  
手」卽「猛虎磨齒」雙手放下，向左右分開，手心朝外  
，「用旭字訣」右足向西踏出，左足收攏立正，雙手放  
下。



### 虎拳教授法



(一)猛虎縮腰

立正，左足伸前，  
右足向南踏出，  
雙手放下。



第一圖

(二)猛虎出洞

雙足移上一步，雙  
手伸出握拳，右足  
着地一頓，雙手穿  
南。



第二圖



(三) 推窗望月

雙足移南一步，  
同時雙手稍收，  
仍向南推出。



圖 三 第

(四) 斬妖劍

雙手握住拉開，  
將身轉北：右手  
向北掠出。



圖 四 第

(五)黑虎偷心

將身轉南，兩手  
左右鈎開，握拳  
向南打出，雙手  
分開。



第五圖

(六)伏虎換筋「分一二三」

一、將身轉北，作左  
平馬，右手伸北  
，慢收曲肘。



第六圖

二、

依勢左手伸北，  
漸漸收攏曲肘。

三、

左足退後，作右  
平馬，右手伸北。  
。

達摩拳



第七圖



第八圖

(七)獅子滾球

右足眠地，雙足  
移北一步，右手  
伸北握住，左手  
依臂插出。



第九圖

(八)伏虎換筋(注意)

將身轉南，右手  
伸南，左手伸南  
，左足退後，右  
手伸南，雙手分  
開，曲肘。

手法、圖式、同前方相反，連使三



第十圖

(九)鐵手插骨

左足收攏，右足  
着地一頓，雙手  
插右，提起插左  
。



第十圖

(十)猛虎磨齒

右手伸前握住，  
兩手分開，右拳  
抵住左掌，立正  
。(完)



第二十圖

◎△△內家虎拳摘要▽▽◎

一、猛虎縮腰，（讀者注意）吞吐二音，爲內家拳法之用，打敵爲吐，避敵爲吞。

敵拳對心猛力打來，對待時，先將左足退後一步，將氣納入丹田，雙肩卸下，雙臂軋緊，用時，「用哼字訣」以保自身，此名吞法，此爲方外人，學拳者，保身避敵之法。

二、猛虎出洞

前敵近身時！對待方法：即將左足退後跪地，同時雙手

伸出，握住其腹部，向上反轉，喊聲，「余字訣」俗名反肚，此爲吐法。

### 三、腳踏金磚

右敵近身時，對付之法，即將右足提起，力踏其足腕，（即小腿與腳聯絡之處），（注意）若踏其足尖，仍能走，踏入足腕，敵不能走矣。

### 四、虎爪穿心

前敵將要到身：對待方法，即將口中，所有之唾沫，吹其雙目，「如嘶字訣」使其眼花，急將雙手八指，向前椿入敵人橫隔膜。

五、推窗望月

前敵雙手從上劈來，對待方法，先將右足伸入其足弄，同時雙手從下而上托住其兩肘，將自己雙肘撞入其奶下三指，以傷其胸，或向後跌。

六、獅子滾球

右敵到身，拳手向頭部亂打，對付之方法：急將左足向左踏，右膝向左眠地，即「眠步」避敵拳手，右足回起，同時右手伸出握其陰，喊聲「余」字音。

七、虎爪插腰

左右兩敵近身，對待時：不顧上面拳手打來，即將右足



伸前屈膝，將臀軋緊，牙齒咬攏，雙掌相對，用八指向右插入其腰部，即轉左插入其腹部，使敵腰腹兩部受傷不能回手。

#### 八、虎爪挖心

前敵如來非來，進取方法：先將右足伸前一步，同時，右手伸去握住其胸部衣服，將拳頭抵住其心窩，向右旋轉，敵心大受重傷。

## 硬功豹拳

豹拳爲硬功之最上工夫，熟練之，能於緊急時，制服敵人，爲學者所不可缺。

◇ 說 明 ◇

向南立正，左足伸東半步：雙手小臂靠腰，手心朝外，雙臂軋緊縮身，怒目而視，雙手手心反轉連肩卸下，用「哼」字訣：卽「猛虎縮腰」，雙掌托起胸部，手心向下，望南穿出平伸，用「嘶」字訣：卽「風雨齊出」左足向東踏出作平馬，同時雙手八指向東西插出屈肘，用

「匣」字訣：卽「金鷄散翼」，右手握拳向南打出，收回脉門朝上，肘靠腰，用「哼」字訣：左足向東移開半步，右足收攏，仍作平馬，左手握拳向南打出，收回脉門朝上，肘靠腰，用「哼」字訣：又用「旭」字訣，左足伸前，右足向南踏出作右平馬，右拳向南打出，左手循臂插出，右肘靠腰，卽「磨拳擦掌」，將身從左轉北作左平馬，同時左手向北插出屈肘，用「哼」字訣：卽「金鷄啄葉」，右足向北踏出作右平馬，右拳向北打出，左手循拳插出，右肘靠腰，卽「磨拳擦掌」，左足伸西，右足向西踏出作右平馬，同是用右肘向西壓落，雙

拳至胸部，卽「武松抱虎」，右拳向西甩出脉門朝上，收回雙拳同時打出，卽「黑虎偷心」。右足向北踏出作平馬，同時向南北插出屈肘，用「匣」字訣：卽「金鷄散翼」。左足從右足前伸北，右足向北踏出作右平馬，右手握拳向北打出，收回屈肘，脉門朝上。用「哼」字訣：右足向北踏出半步，左足移攏半步，仍作右平馬，左掌四指向北穿出，卽「空手飛石」，將身從左轉南作左平馬，同時左手四指向南插出屈肘，用「哼」字訣：卽「金鷄啄葉」，右足向南踏出作右平馬，右拳向南打出，左手四指循拳插出，右肘靠腰，卽「磨拳擦掌」。

左足伸東，右足向東踏出作右平馬，同時用右肘向東壓落，雙拳至胸部，卽「武松抱虎」，右拳向東豁出，脉門朝上，收回雙拳同時打出，卽「黑虎偷心」右足向南踏出作平馬，同時雙手八指向南北插出屈肘，用「匣」字訣：卽「金鷄散翼」，左足從右足前伸南，右足向南踏出作右平馬，右手握拳向南打出，收回脉門朝上屈肘，用「哼」字訣：右足踏出半步，左足移攏半步，仍作平馬，左拳向南打出，收回脉門朝上屈肘，用「哼」字訣：卽「童子衝鋒」，又用「旭」字訣：左足移攏一步，用「余」字訣：右足提起加力踏地，仍作平馬用「匣

「字訣：卽「腳踏金磚」，右拳向南打出，左手四指循拳插出，右肘靠腰，卽「磨拳擦掌」，雙手自下向東西分開，手心朝外，右足收攏，立正，雙手放下。

硬功豹拳教授法

一、風雨齊出

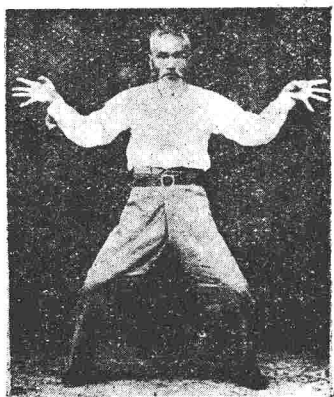
立正，左足向東踏出，雙手提胸放下，又提起向南穿出。



第一圖

二、金鷄散翼

雙手左右插出，右手握拳打南，左拳打南收攏兩肘靠腰。



圖二第

第三圖



三、磨拳擦掌

左足伸前，右足向南踏出，右拳打南，左手依臂插出。

達摩拳

八三

四、金雞啄葉

將身轉北，同時左手  
四指插出。



圖 四 第

圖 五 第



五、磨拳擦掌  
右足向北踏出，右拳打  
北，左手依臂插出。



六、武松抱虎

左足伸西，右足向西  
踏出，右肘從上壓下  
，拳至胸前。



圖 六 第

圖 七 第



七、黑虎偷心

右拳從上打西，收攏雙  
拳打西。

達摩拳

八五

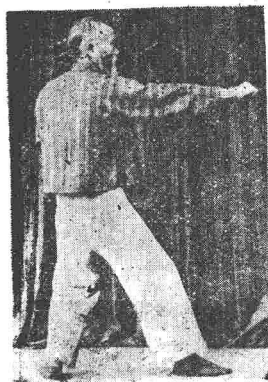
八、金鷄散翼

右足向北踏出，雙手  
左右分開。



圖八第

第九圖



九、空手飛石

左足伸北，右足踏出，右  
拳打北，雙足移北一步，  
左掌依臂穿出。

十、金鷄啄葉

將身轉南，同時左手  
，四指插南。



第十圖

第十一圖



十一、磨拳擦掌

右足向南踏出，右拳打  
南，左手依拳插出。

達摩拳

八七

△注意——以下手法圖式同前，方向相反：

(一)右足踏東，使一武松抱虎式：及黑虎偷心式。

(二)右足踏南，使一金鷄散翼式。

(三)左足伸南，右足踏出右拳打南，雙足移上一步，左拳打南，兩肘依腰，左足收攏，右足提起一頓，即「童子衝鋒」。

(四)又使一「磨拳擦掌」式，雙手分開，右足收攏立正收勢。

硬功豹拳摘要

### 一、金鷄散翼

如左右兩敵同時近身，對待方法，先右足向右踏出，同時雙手八指向左右插入其心窩，用「匣」字訣。

### 二、金鷄啄葉

如前敵右拳對心打來，對付之法：先左足伸前一步，同時左手手背抵其臂，即將四指依臂樁入其腋下窩內或心部。

### 三、武松抱虎

加前敵左手從上打來，對付之法：先將右足伸前，雙手從右而上接住其左手脉門，將自己右肘壓其臂上，於是

全身之力向下一壓，用「余」字訣。

四、甩拳

若敵將近面，對待方法：先將右足伸前一步，右拳依胸，用雙目注視其面，使敵目顧上，即暗用右拳背向前豁其入太陽穴或目。

# 活法猴拳

活法猴拳，與普通拳法不同，祇在乎手法靈敏，不在乎拳打連氣，乃專用毒手以點睛摘陰者，茲將各種巧手名稱，略有解註，可使學者一目瞭然。



▲▲猴拳歌訣



上打眉日至天庭

下打腹部手摘陰

縱跳如飛攻敵人

躲避閃縮要小心

雙手靠腰跌步進

翻身飛腿不留情

平空伸出拿雲手

擎天柱石鬼神驚

(一) 猴子出洞

向南立正，左足伸東半步，雙手小臂靠腰，手心朝前，用「旭」字訣：左足伸南，右足向南踏出作右平馬，右手握拳抵住左手手心，向南送出屈肘。用「哼」字訣：即「猛虎磨齒」，雙手自下分開，手心朝外，用「旭」字訣：右足向西踏出，將身向東作左吊馬，雙手從左而上向右落下做一繞形，化作鷹爪手，右手提起額前。即「打花撩陰」。左足向東踏出，將身從右轉西作右吊馬，同時雙手自下而上向左落下，化作鷹爪手，左手提起額前，即「打花撩陰」。右足向西踏出，將身向南作平



馬，同時雙手八指向東西插出屈肘，手心向前，用「匣」字訣：卽「金鷄散翼」。右手小臂連頭放地，用勛斗向南反出時，左足鈞攏墊在臀下，右足伸直，右手伸南握住，用「余」字訣：左足提起作跑式，左手向南穿出，卽「猴子出洞」左足向東踏出，將身向西作右吊馬，右手用鷹爪手從東向西打出屈肘，右足向西踏出，將身從左向東作左吊馬，左手用鷹爪手從西向東打出屈肘，卽「鷹爪捉燈」。右足向東踏出，將身向南作平馬，同時雙手小臂交叉，用鷹爪手向左右鈞開，兩肘靠腰，卽「鷹爪捉食」。左足伸南，右足向南踏出一步，左足跪

地，右手伸出握住，左手四指循拳插出。右手靠腰，卽「遊園摘桃」。

(二) 猴子落山

左足膝提起，將身從左轉北，右足跪地，同時用左摘手自下向北鈎去，右手提起額前，卽「海底撈月」，用雙摘手向左右鈎開，兩肘靠腰，依勢右足膝提起立正，左足跟離地，用「哼」字訣：卽「鷹爪捉食」。左足提起，向北跳出，右足趕先跳出一步，左足又踏出一步時，右足向北飛起，放下時作右箭馬，卽「猴子落山」。俗名「穿腿」：雙摘手從左向北打出，右足提起鈎攏，將

大腿連臀坐地，左右向後伸直，即「地盤踏步」，右手向北伸出握住，用「余」字訣：左足收攏向前踏地，右足跪地，左手將右拳一搭，即「鐵掌劈桃」，右足膝提起，左足向南跪地，用右摘手自下向西鈎去，左手提起額前，即「海底撈月」，左手着地一搭，即「挖金磚」，左足膝提起，將身從左轉北，依勢右足向北飛起，左掌將右足面一搭放下，左足退後一步「作右平馬」雙手左右分開屈肘，將身仍向北，用「旭」字訣：即「飛脚旋風」。

### (三) 猴子遊園

將身從左轉南作左平馬，同時用雙摘手向左右鈎開，兩肘靠腰，用「哼」字訣，即「鷹爪捉食」。左足向南跳，出。左足趕先跳出一步時，右足跪地，同時用左摘手，從左而上向右落下望左鈎去，用右摘手提起額前，雙目視東，名爲（右足前墊步）即「拔仙草」，右足膝提起，左足向北跪地，同時用右摘手自下向北鈎去，左手提起額前，即「海底撈月」。左足提起，向北跳出，右足趕先跳出一步時，左足跪地，同時用右摘手，從右而上向左落下，望右鈎去，用左摘手提起額前，雙目視東；名爲（左足前墊步）即「拔仙草」。左足膝提起，右足向

南跪地，同時用左摘手，自下向南鈎去，右手提起額前，即「海底撈月」，右足提起作左平馬，左手手心朝上，伸南握住，用「余」字訣：即「猴子接桃」，右足向南踏出作右平馬，右手擦過左掌，用中指向南穿出，握住向右扭轉，用「余」字訣：即「金鈎釣蝦蟆」右足向西踏出作平馬，身仍朝南，同時用雙摘手向左右鈎開，兩肘靠腰，用「哼」字訣即「鷹爪捉食」。注意 作慢動作雙膝向內連臀坐地，雙手連臂漸漸放下卸肩，於是雙手手心反轉托起胸前握住。用「余」字訣：向前推出，立時雙膝提起，仍作平馬，雙手向左右分開屈肘，手心

向外，用「旭」字訣。卽「白猴翻身」右掌將左手手背一搭，於是右手四指並住，用母指向前穿出，握住向右扭轉。用「余」字訣：卽「鯉魚挖鰓」左手循臂推出，左足向後踏出一步，作右平馬，雙手自下，向東西分開，手心朝外，用「旭」字訣：右足收攏立正，雙手放下。

(完)

一、猛虎磨齒

立正，右足伸南作右平馬，右拳抵住左掌自下分開。



圖 一 第

圖 二 第



二、打花撩陰

右足伸西，將身轉東雙手從左轉上向右落下，用右摘手提起。

達摩拳

三、打花擦陰

將身轉西，雙手從右而上落左，用左摘手提起。



圖三第

第四圖



四、金鷄散翼  
將身轉南作平馬，雙手同時向東西插出。



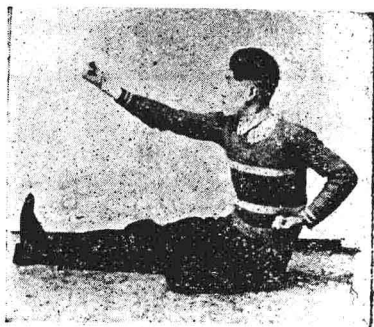
五、猴子出洞

1. 右臂連頭放地，用舐斗  
反出：右足伸出，右手  
伸南握住。



第六圖

達摩拳



2. 右足收攏，左足跪地左手  
插南。

第五圖

六、鷹爪捉燈

左足伸東，將身轉西，  
右摘手從東打西曲  
肘。



圖 七 第

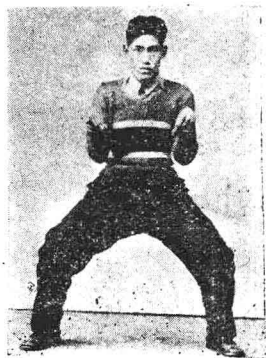
圖 八 第



七、鷹爪捉燈  
右足踏西，將身轉東，  
左摘手從西打東，  
曲肘。

八、鷹爪捉食

左足踏東，作平馬將  
身轉南，用雙摘手向  
左右鈎開，曲肘。



圖九第

第十圖



達摩拳

九、遊園接桃

右足伸前，左足跪地；右手  
伸南握住，左手插出。

▲△△  
猴子落山  
▽▽▼

一、海底撈月

將身轉北，右足跪地，左手從下鈎去，右手提起。

第二十圖



第十圖

二、鷹爪捉食

左足提起，右足直立，雙手左右鈎開，曲肘。

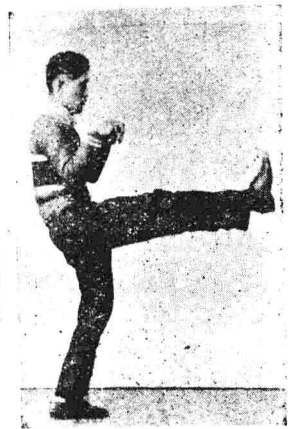
三、穿腿

左足跳出，右足飛北  
放下，用雙手向北鈎  
出。

第 十 四 圖



達摩拳



四、地盤跌步

右足鈎攏連臀放地，右手握住  
，左足收攏踏地，右足跪地，  
雙掌合搭。

第 十 三 圖

五、海底撈月

將身轉南，左足跪地，右手自下鈎去，左手提起。

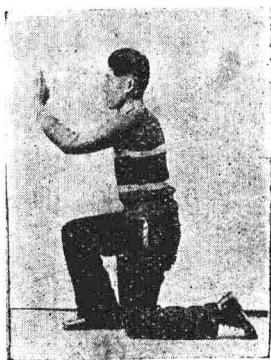


圖 五 十 第

第 十 六 圖



六、飛脚旋風  
將身轉北，左足踢出放下，右脚飛北，左手搭脚。

七、金雞散翼

右足放下作平馬，雙手向左右分開。



圖七十第

▲猴子遊園▼

圖八十第



一、鷹爪捉食

將身從左轉南，雙手左右鈎開。

達摩拳

二、拔仙草

雙足右先左後，跳出南方；右足跪地，右手提起。



第十圖

第十二圖



三、拔仙草

左足向北跪地，右手鈎下，左手提起；雙足跳北，左足跪地，左手提起。



#### 四、遊園接桃

右足向南跪地，左手下  
鉤，右手提起，作平馬  
，左手伸南握住。



圖一十二第

圖二十二第



達摩拳

#### 五、金鈎釣蝦蟆

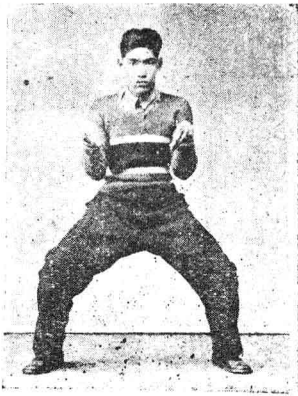
右足向南踏出，右手用  
中指指尖，伸出握攏扭  
轉。

六、鷹爪捉食

右足向西踏出，雙手  
向左右鈎開曲肘。



圖四十二第



圖三十二第

七、白猴翻身

雙膝向內連臀放地，雙手  
放下，伸前握住作平馬，  
雙手左右分開。

## 八、鯉魚挖鰓

右掌將左拳一搭，用  
母指穿出握住，左足  
退後，雙手分開立正



### 猴拳摘要說明



#### 一、打花撩陰

如二敵前後打來，對付之法：右足向右踏出，將身向左，左手自下伸後，反手握住敵陰，同時用右手腕背向前打其下顎或心。



圖五十二第

## 二、猴子出洞

週圍有敵，對待方法：先將口中所有之唾味向前吹去；於是雙手連頭放地，用舐斗反出，使敵混亂，依勢右手握住前敵睪丸。用「余」字訣：立時將自己頭部向他腋下鑽出雙足提起，急速逃走。

## 三、鷹爪捉燈

如右敵將近身，對待時：先將口中水吹入其目，使其眼花。於是右手三指撮其眼珠，或三指合攏篤入敵眼，若左敵近身，即用左手，其法同上。

## 四、猴子落山——即穿腿

前敵離遠，進取方法，雙足走上數步，將近身前，左足向前假踢其陰，使其一驚，同時右脚提起用脚底打入其胸部。

### 五、地盤跌步

前敵到身，對待方法，用雙手向上假挖其眼，使敵顧上；同時右足鈎攏連臀坐地，右手放下握住其陰，再將左手向右拳一搭，此手名爲「鐵掌劈桃」。

「注意」拳法中，右手握住敵陰，加左手將右手揷下是最利害的手法。

### 六、飛脚旋風

敵人手握小刀，對待方法，雙手靠腰，先用左足飛起踢其小臂或脉門，右足踢入其陰。

「注意」惟飛脚旋風，或先或後，或左，或右，可自由變動。

七、猴子遊園——即鷹爪捉食（分一，二，三）

（一）前敵拳手對胸亂打，進取方法，右足伸前一步，左手從上向下鈎去其手，右手從下而上掠去其拳，（二）倘敵拳脉門朝下，將自己右掌放在其拳背，四指挖入其小指，左手從下抵住其母指所在地；雙手同時握緊，向右侧轉敵拳，（三）敵手四指向上打來，亦用右掌與其掌相

依，握住其四指，向前拗去，加左手從上揪住其小臂。  
「注意」此種手法，坐立都可練習。

#### 八、拔仙草

若前敵離遠，進取方法，右足向前跳出，左足趕先跳出一  
步，右足跪地，同時左手從上落下，反握敵腳後跟扳  
起，左肩抵住其大腿，向前送出，使其跌倒。

#### 九、海底撈月

後敵近身，對付之法，先將右足退後一步，左足向後跪  
地，同時右手自下向後扳起敵足，即用左拳從下而上打  
其臀骨，倘有前敵近身又打，即用左手自下向前挖入其

鞋口拉起，右拳從下而上打其臀骨，「此法震動腦子容易昏迷」。

十、金鈎釣蝦蟆

前敵似來非來，進取方法，右手將左掌一搭，使其一驚，同時右足伸出，右手用中指穿入其右邊腮內，加力握緊扭轉「用余字訣」。

十一、鯉魚挖腮

前敵將要打來，對付之法，右手將左拳拳背一搭，使其一驚，於是右手將母指向前插入其左邊腮內，亦加力握緊，向右扭轉「用余字訣」。



## 十二、猛虎磨齒

前數將來，對付之法，先右足伸前，右拳抵住左掌，四指對正敵心，口念阿彌陀佛。等其至身，將牙齒咬緊，四指用力篤入其心窩。

（學者注意）惟僧對敵，往往口出善言，然其心甚急。

### ▲銅人散骨俗名寬筋▼

嘗見初練拳術者，以行之不得其法，往往傷損筋骨，殊屬有碍拳術前途。茲特創爲銅人散骨法，於練習拳術後行之，不特可免上述之弊，且足以增進健康，暢舒精神

，同志盍嘗試之。

△說 明▽

立正，雙手向上伸直，手心朝天，指尖相對，兩目看上，雙足跟提起，放下身向後拗轉，慢慢回轉向前屈，雙手揷地，將身回起立正，雙手向左右放下。「即托樑換柱」左足向左踏出作左箭馬，右手伸前，左摘手伸後，雙目從左看右足跟，「白鶴散翼」將身從右向後，作右箭馬，左手伸前，右摘手伸後，雙目從右看左足跟。即將身仍歸原方，左足收攏立正。雙手指尖朝後稍提起，從兩腋下鑽前放下，踏步二十秒收勢。

一、托梁換柱巧醫法附圖

練拳停止，若心

跳氣喘，醫治方

法，雙手伸上，

脚跟提起，全身



第一圖

向上直伸一次，脚跟放地，將身稍向後拗，漸漸向前屈，回起立正，雙手向左右放下，同上連做二次或三次。「注意」此法治愈氣喘，能散寬筋絡，學者斷不可缺。

二、白鶴散翼

又練拳以後，腰部與脚骨有如布帶縛緊者，其醫治方法，將左足向左踏出作左箭馬

，右手伸前，左手伸後，雙目從左看右足跟，將身慢慢從右向後作右箭馬，左手伸前，右手伸後，雙目看左脚跟，將身立正，雙手從後向兩腋下鑽前放下。同上連做二次或三次。

「讀者注意」手法完畢，即使腰部及脚骨還原，自能身體回復如常也。



第二圖

# 跋

顯奔走江湖有年矣，首創浙江國術練習所，杭州市第一國術教練所，歷膺本省一師，一中，農業，諸校，及浙江大學，工學院，武術教師，著有達摩派拳訣，武藝精華，拳劍速成法，等書。對於各派拳術略知端倪，民國十八年，浙江國術館成立，以顯爲名譽教官，十月舉行國術遊藝大會。顯又職任檢察，因念復興國術，爲強國強種之要道，思以淺簡之理論，易進之功夫，編成小冊，爲全國民衆作楷模，特以任職繁多，未遑著述，十

九年任浙江省立第五中學校職，因於授課之暇，續編達摩拳法一書，以供同好者之研究書，分拳母等種，練習自衛之絕藝，養成健全之體格，以爲總理發展民族之基礎，其中遺漏，知所不免，望海內賢豪有以教之。

鵬超幸甚

民國二十二年十一月

日湯鵬超跋于蠡城