

虎鶴門全功秘笈



目 录

第一章 基础门

第一节	拳 法	(2)
第二节	掌 法	(14)
第三节	爪 法	(29)
* 第四节	指 法	(41)
第五节	钩 法	(44)
第六节	头 法	(45)
第七节	臂 法	(48)
第八节	肘 法	(52)
第九节	膊 法	(57)
第十节	身 法	(59)
第十一节	脚 法	(64)
第十二节	马 法	(70)

第二章 内功门

第一节	鼻行三呼吸	(80)
第二节	口呼“喘”音	(80)
第三节	口放“吃”音	(81)
第四节	口发“啄”音	(82)
第五节	口发“嘻”音	(83)
第六节	鼻出“唔”音	(84)

第七节	口出“噍”音	(85)
第八节	口出“咯”音	(86)
第九节	口出“啞”音	(86)
第十节	口出“响”音	(87)
第十一节	口出“咯噔”音	(88)
第十二节	口出“撻”音	(89)
第十三节	口出“啞”音	(90)
第十四节	口出“噶”音	(91)
第十五节	出“咯噶”音	(91)

第三章 硬功门

第一节	带铁环	(94)
第二节	吊沙包	(95)
第三节	插豆袋	(97)
第四节	铁砂掌	(98)
第五节	抓铁砂袋	(99)
第六节	练石指	(100)
第七节	练石锁	(101)
第八节	举石担	(103)
第九节	抓酒罍	(106)
第十节	碌单砣	(107)
第十一节	踢木凳	(107)
第十二节	单柱桩功	(109)
第十三节	通臂功	(111)
第十四节	游牆壁虎功	(112)
第十五节	木人桩功	(113)
第十六节	铁手指功	(114)

第十七节	铁布衫功·····	(115)
第十八节	铁牛耕地·····	(118)
第十九节	闭阳木登堂·····	(119)
第二十节	凤眼植功·····	(120)

第四章 点穴门

第一节	点穴要旨·····	(124)
第二节	人身点穴十八法·····	(124)

第五章 擒拿门

第一节	擒拿要旨·····	(128)
第二节	擒拿诸技·····	(128)
第三节	擒拿术歌诀·····	(130)
第四节	擒拿大穴·····	(131)
第五节	擒拿反筋·····	(137)
第六节	封八脉·····	(138)
第七节	锁气法·····	(140)

第六章 卸骨门

第一节	卸骨要旨·····	(142)
第二节	卸骨大法·····	(143)

第七章 虎鹤十绝手

第一节	挖眼绝目·····	(146)
第二节	破额绝头·····	(147)
第三节	锁颈绝脉·····	(147)
第四节	捏喉绝气·····	(148)

第五节	剪手绝臂	(149)
第六节	破档绝阴	(150)
第七节	封口绝鼻	(151)
第八节	撞尾绝骨	(151)
第九节	偷心绝命	(152)
第十节	拍枕绝魂	(153)

第八章 佛家八猛打

第一节	童子拜佛	(156)
第二节	老僧闭门	(156)
第三节	升浪抛槌	(157)
第四节	托天罗汉	(158)
第五节	罗汉撞钟	(159)
第六节	醉八仙手	(160)
第七节	老僧挑担	(160)
第八节	老僧坐山	(160)

第九章 铁桥三五行拳

第一节	分金拳	(164)
第二节	夹木拳	(164)
第三节	水浪抛拳	(165)
第四节	火箭拳	(166)
第五节	土中拳	(166)

第十章 黄飞鸿虎形十势

第一节	黑虎爪法	(170)
第二节	猛虎扑面	(170)

第 三 节	猛虎回头	(171)
第 四 节	猛虎推出	(171)
第 五 节	猛虎下山	(171)
第 六 节	单虎爪势	(172)
第 七 节	隐虎藏爪	(172)
第 八 节	侧虎破排	(173)
第 九 节	虎尾脚法	(173)
第 十 节	虎踢脚法	(173)

第十一章 林世荣鹤形八法

第 一 节	鹤嘴拳	(176)
第 二 节	鹤顶手	(176)
第 三 节	鹤爪手	(176)
第 四 节	鹤翅手	(177)
第 五 节	饿鹤寻虾	(178)
第 六 节	独脚鹤	(179)
第 七 节	鹤嘴睁法	(179)
第 八 节	鹤脚踢法	(179)

第十二章 铁桥三十二枝桥手

第 一 节	刚 桥	(182)
第 二 节	柔 桥	(182)
第 三 节	迫 桥	(183)
第 四 节	直 桥	(184)
第 五 节	分 桥	(184)
第 六 节	定 桥	(185)
第 七 节	寸 桥	(186)

第 八 节	提 桥		(186)
第 九 节	留 桥		(187)
第 十 节	制 桥		(188)
第十一节	订 桥		(189)
第十二节	运 桥		(189)

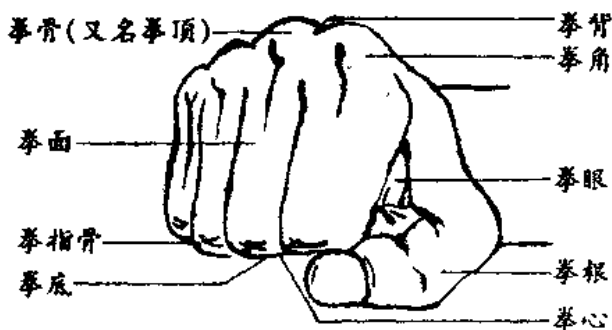
第一章

基础门



第一节 拳 法

欲知拳法，须先了解拳的各个细节（图1）。



(图1)

1. 拳背——握拳后之手背部位。
2. 拳骨——握拳后所见之拳顶骨，又名拳顶。
3. 拳面——握拳后所见之指面。
4. 拳角——握拳后拳眼对上之凸骨。
5. 拳根——握拳后原掌根之部位。
6. 拳眼——握拳后原虎口成圆形之部位。
7. 拳心——握拳后原掌心部分。
8. 掌指骨——握拳后原手指第二关节处。
9. 拳底——握拳后原掌刀（缘）之部位。

虎鹤门共有拳法十二种：

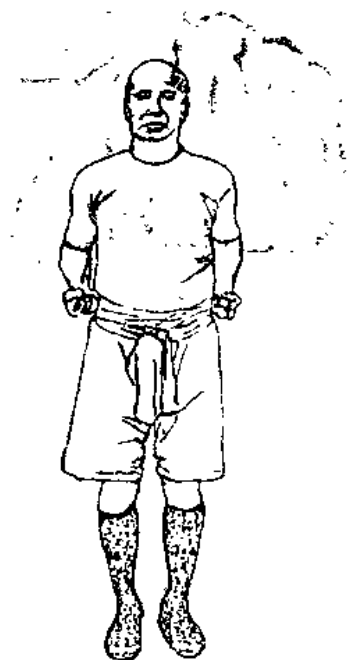
一曰反拳；二曰平拳；三曰正拳；四曰冲拳；五曰牛角

拳；六曰羌子拳；七曰鹤嘴拳；八曰凤眼拳；九曰抛拳；十曰挂拳；十一曰撞拳；十二曰𢄂^①拳。

以上十二种拳法，先练定势，后练动势；兹分述于下。

一、反 拳

反拳一势，见《虎鹤双形拳》中之“二虎藏踪”一式（图2）。其势为两拳握藏腰间，拳心向上。凡学南派拳法，皆须由此入门。



（图2）

练习时，身体自然立正，两脚尖并列，约距一寸宽许，

① 𢄂——广州方言，欲压之意。

挺胸直腰，左右手握拳贴住腰盆骨，拳心向上，眼望前方。

此势从下垂贴乎变来（参看“掌法”）。掌变拳时，分三节握拳：第一节为屈食指、中指、无名指与小指；第二节乃收四指归拢掌心；第三节为握拇指。于是成拳收藏腰间。

此势拳心向上，故名“反拳”。

【功用】 此势主练使丹田之气逐渐贯注双臂。

【练法】 双拳藏腰贴住盆骨，一握一放。久之自然拳劲充满。

二、平 拳

平拳一势，见《虎鹤双形拳》之“乌龙吐珠”一式。



(图 3)

(图3)其势为拳背向上，拳面平直打出。此拳势须五指握紧，不可松懈

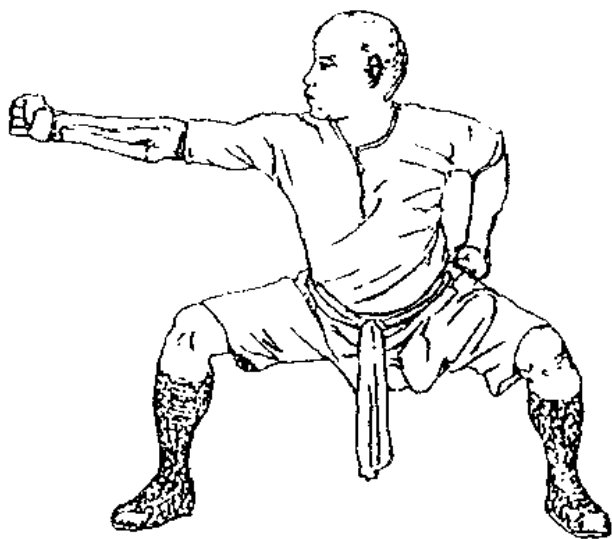
【功用】 此势主练拳头前冲之劲；一般用于打人心窝胸部。

【练法】 练习时，左右手轮流先取定势，然后两脚微曲，收臂将拳向前打出；初用柔力空练，待自感力生后，再逐渐加大力度而疾出。

而后可打吊沙包，最后再转还空练。若拳风能在八尺外而使烛火熄灭，即告功成。

三、正 拳

正拳一势，见《虎鹤双形拳》中之“日字猛箭”一式(图4)。其势为拳眼朝天，拳底向地，又名“日字拳”。



(图4)

【功用】 此势主练以拳面击人，亦属前冲打法；一般用于打人腰腹。

【练法】 与平拳相同。

四、冲 拳

冲拳一势，见《虎鹤双形拳》中之“扭马冲槌”一式（图5）。其势为拳头紧握向上冲击，拳面朝天。



（图5）

一般之“通天槌”，也属冲拳一类，如《虎鹤双形拳》之“通天拳势”。

【功用】 此势主练向上冲击，以拳骨打人；一般用于攻喉及打人下颚。

【练法】 初取定势不动，后曲拳向上，以通天势打出；

始用柔力空练，后可悬吊一沙包，假设其为敌手，如法击之。

五、牛角拳

牛角拳一势，又称“牛角槌^①”，见《虎鹤双形拳》中之“金星挂角”一式（图6）。其势为握拳横打钉出，状似牛角。



（图6）

【功用】 主练横拳上打，一般用于击人额角。

【练法】 初取定势不动，后用柔力打出，再逐渐加大

① 槌——广州方言，拳头之意。

力度和速度；最后可悬吊一沙包，如法击之。

六、羴子拳

羴子拳一势，见《虎鹤双形拳》中之“虎豹双拳”一式（图7）。其势为先屈四指，后合拇指握紧，手指不抵掌心。



（图7）

【功用】 此势主练以拳指骨前击打人；一般用于插入双目，亦可以夹击太阳穴等部位。

【练法】 初取定势不动，后用柔力打出，再逐渐加力疾出；最后悬吊沙包，如法击之。亦可依通臂式羴子槌法而练。

七、鹤嘴拳

鹤嘴拳一势，见《虎鹤双形拳》中之“还魂饱鹤”一式（图8）。其势为五指合拢如鹤嘴，以指尖啄人。



（图8）

【功用】 此势主练指劲；一般用于啄眼顶喉及点穴。

【练法】 初取定势不动，后以柔力啄出，再逐渐加力；最后悬沙包于梁上，象征敌手头部，择位而啄。亦可用木人桩，啄其眼、喉及臆中等部位。

八、凤眼拳

凤眼拳一势，又名“鹤顶手”，见《虎鹤双形拳》中之

“右鹤顶法”一式(图9)。其势为握拳而食指突出。因其形如凤眼，故称“凤眼拳”。



(图9)

【功用】 此势主练以指骨点打击人；一般用于打人之中上部。

【练法】 初取定势不动，至力生后再以柔力空出，然后加力猛出；最后悬吊一沙包如法击之。此外尚有一法，即以拳指顶墙，名凤眼拳功；可参看《硬功门》之“凤眼槌功法”。

九、抛 拳

抛拳一势，又称“抛槌”，见《虎鹤双形拳》中之“一星抛槌”一式(图10)。其势为两手握拳，一向后摆，一向前抛。