

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“嗒”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“啼”音	(86)
第十节	口出“啲”音	(87)
第十一节	口出“咯地”音	(88)
第十二节	口出“揸”音	(89)
第十三节	口出“啤”音	(90)
第十四节	口出“噏”音	(91)
第十五节	出“咯嘍”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	游墙壁虎功	(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	阴阳木凳掌·····	(119)
第二十节	凤眼槌功·····	(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	破裆绝阴	(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	猛虎推山	(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)

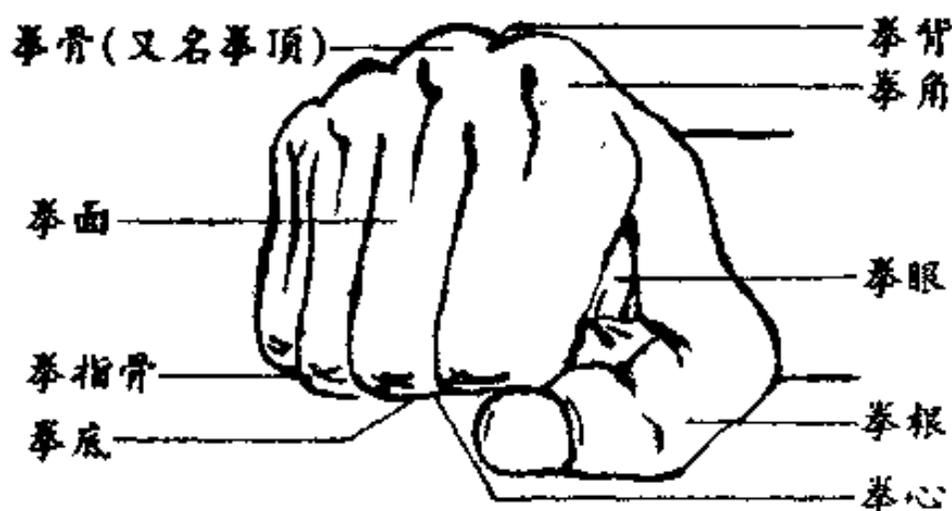
第一章

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：

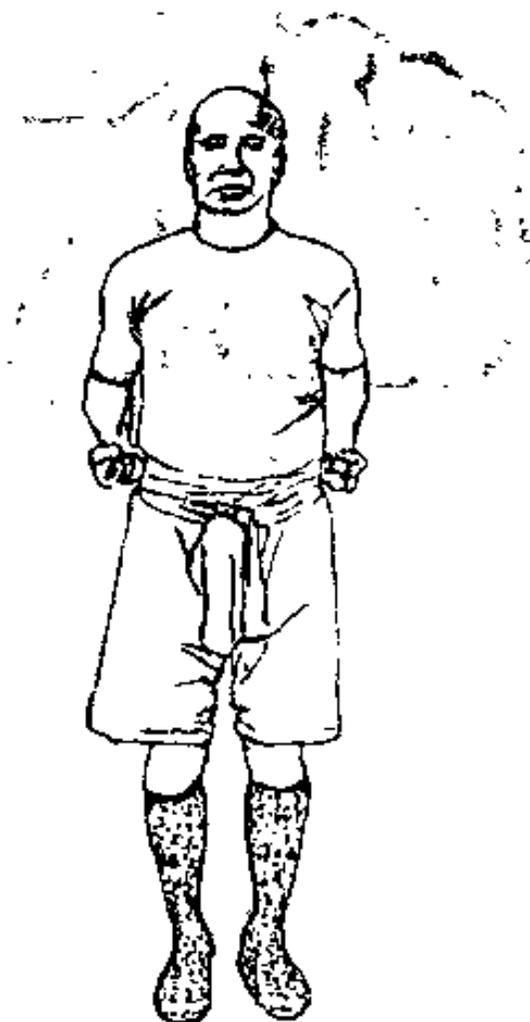
一曰反拳；二曰平拳；三曰正拳；四曰冲拳；五曰牛角

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；十二曰雷^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 雷——广州方言，欲压之意。

挺胸直腰，左右手握拳贴住髌盆骨，拳心向上，眼望前方。

此势从下垂贴掌变来（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

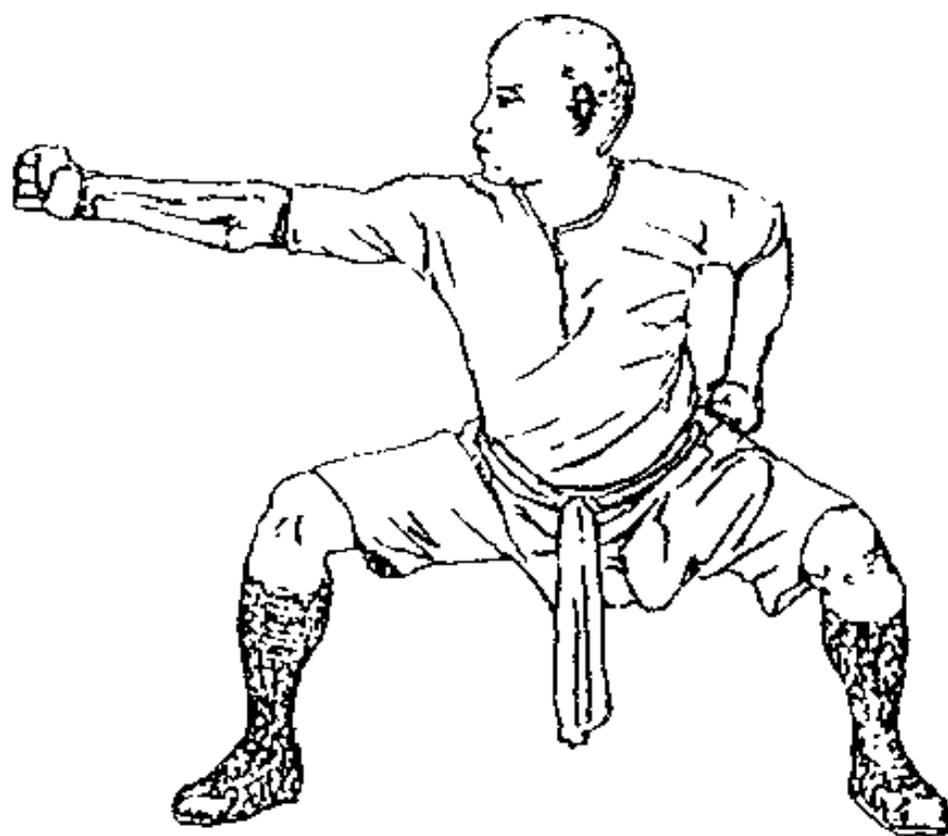
【功用】 此势主练拳头前冲之劲；一般用于打人心窝胸部。

【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。若拳风能在八尺外面使烛火熄灭，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)

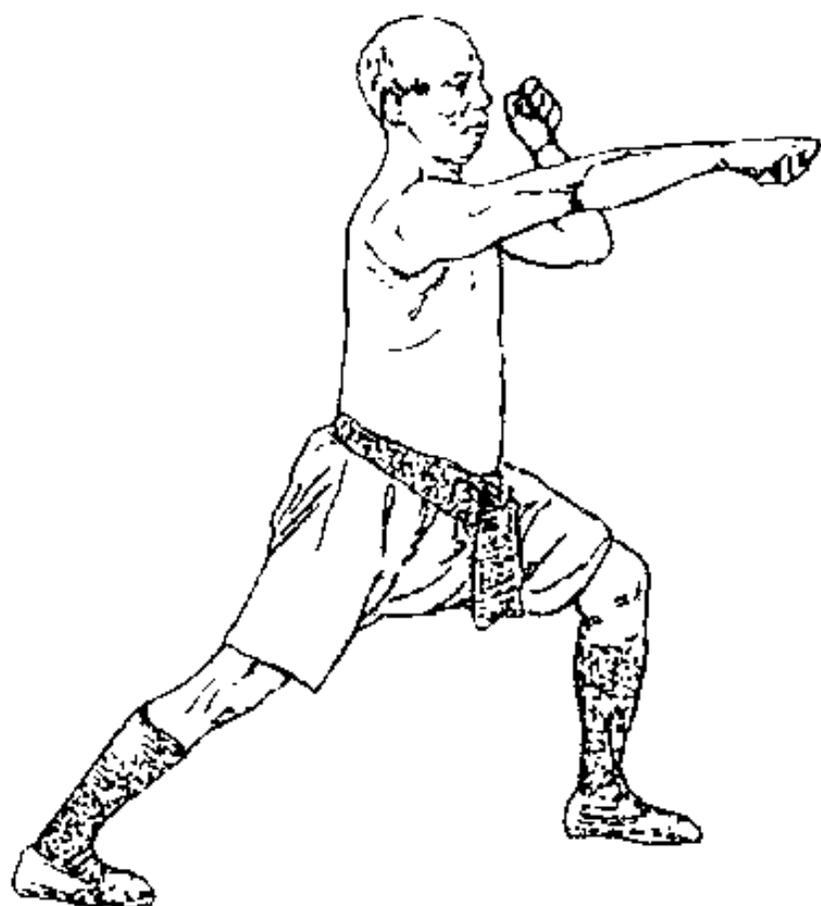
【功用】 此势主练指劲；一般用于啄眼顶喉及点穴。

【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、喉及膻中等部位。

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。



(图 10)

【功用】 此势主练以整拳之劲打人；可根据情况分别以拳心、拳背、或拳顶触击敌手。一般用于上攻。

【练法】 一般练抛槌只带铁环，不击沙包。初取定势不动，此后双臂套上铁环，由轻而重，持续抛出。久之两臂如铁，可承千斤之重。

十、挂 拳

挂拳一势，又称“挂槌”；见《虎鹤双形拳》中之“挂槌双落”一式（图 11）。其势为握拳由上往下打落。其中又有前挂、后挂、单挂及双挂之别。

【功用】 此势主以拳骨击人，一般用于打头。

【练法】 初取定势不动，后用柔力空挂，再逐渐加大力量和速度。此后可悬挂沙包或椰子，如法击之。



(图 11)

十一、撞 拳

撞拳一势，呈握紧拳头向上撞击状，有侧撞与斜撞之



(图 12)

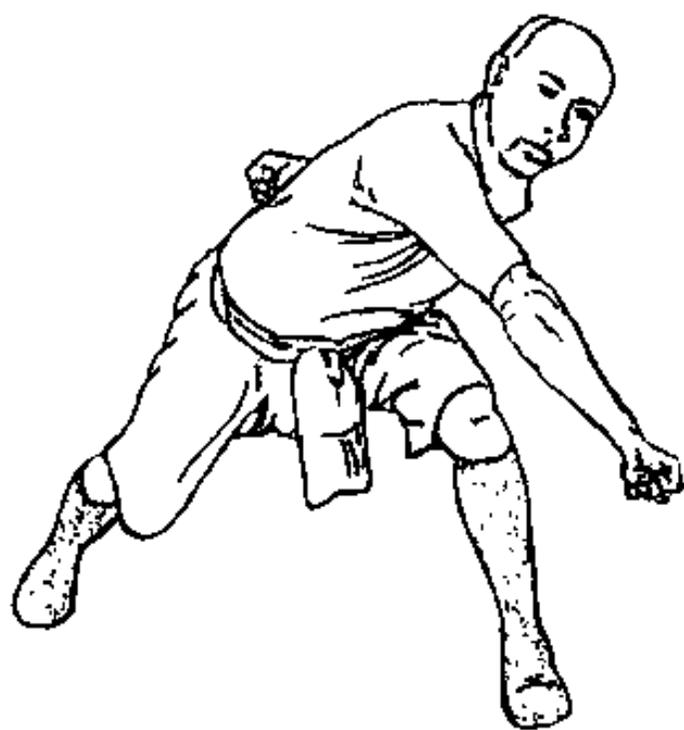
分。如《虎鹤双形拳》中之“罗汉晒尸”一式，即属侧撞；而其“醉酒八仙”一式（图 12），则属斜撞，又叫斜手分撞。

【功用】 此势主练由斜侧之方位向上打击。通常侧撞以拳骨拳面打人，斜撞则以拳角打人。

【练法】 初取定势不动，后用柔力轻出，再逐渐加力加速；最后悬吊沙包，如法击之。

十二、㐁 拳

㐁拳一势，为握拳（拳心向下）从上打落，见《虎鹤双形拳》中之“连环责㐁”一式（图 13）。



（图 13）

【功用】 此势主练以拳心下扣㐁人之功。

【练法】 初取定势不变，后用柔力下㐁，再逐渐加力。此后可放一沙包于凳上，用双拳轮番拍击。

第二节 掌 法

虎鹤门掌法一共有十六种，分别为：垂掌、切掌、标串掌、照镜掌、抛掌、侧掌、凹掌、千字掌、割手掌、遮头掌、托掌、蝴蝶掌、之字掌、低马掌、双推掌、拍翼掌。

以上诸式合称虎鹤十六掌法。练习时一般先练定势，后练动势。久练自然感觉内劲充实，运用自如。

兹将各掌式分述于下。

一、垂 掌

垂掌一势，即平肩正立，两手自然垂下，掌心轻贴于大



(图 14)

腿外侧，见《工字伏虎拳》中之“合脚离开一寸阔”一式（图14）。

【功用】 此势主练凝神四肢、蓄气注力之内功。

【练法】 初练时意守于腹，使气沉丹田；后则凝神于耳目，行气注力于手足，自然内劲渐生。

二、切 掌

切掌一势，即拇指内屈，余四指并合而向前插出，见《工字伏虎拳》中之“抽上胸中一切出”一式（图15）。切掌多为侧插，掌心向内。



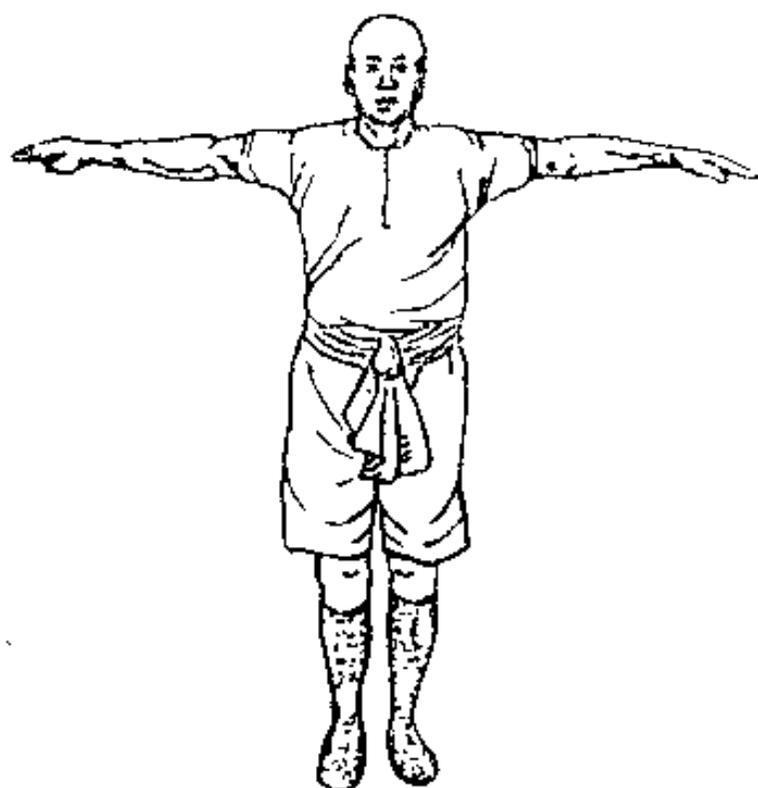
（图15）

【功用】 此势主练逼力于指端，使掌如刀剑般锐利。一般用于插入胸肋。

【练法】 初取定势，贯力于指掌，然后渐用柔力前插，再逐步加大力度。此后可用手插豆袋功与铁砂掌法练习。

三、标串掌

标串掌一势，又名“担桥”、“一字直桥手”。其势为四指相合，大拇指伸出紧贴于食指，掌心向下，掌背向上，手臂直挥而出。见《工字伏虎拳》中之“横迫三株标串掌”一式（图16）。



(图16)

【功用】 此势主练以掌带桥之直臂功夫；一般用于插入颈、喉、胸、肋等软弱部位。

【练法】 初取定势，待劲力渐生之后，即一收一拍一标^①而出。收为将手收近耳旁；拍为双掌下沉一拍；标则为双掌顺势直臂挥出。练习此法，要求疾出似电，指利如

^① 标——广州方言，直挥之意。

剑。此后，可在两臂上串戴铁环若干，由轻至重，反复练习。

四、照镜掌

照镜掌一势，乃以单手向上一招；其掌为四指并合，拇指内屈，掌心向内，掌背朝外。见《虎鹤双形拳》中之“美人照镜”一式（图17）。



(图 17)

【功用】 此势主练运手向上招架之功；一般用于防挡上路攻手。

【练法】 以照镜掌势反复招打木人桩之手臂，久则力挡千钧。

五、抛 掌

抛掌一势，即手掌向外抛出，掌心向外，掌根向上，屈

指如钩成虎爪。见《虎鹤双形拳》中之“浪里抛球”一式（图 18）。



（图 18）

【功用】 此势主练手掌向上抛托之劲；一般用于擒拿。

【练法】 初取空抛向上之势，继而抛打沙包，最后如式击打木人桩之首。

六、侧 掌

侧掌一势，即掌心向前，五指向外，运掌从侧面打出；见《工字伏虎拳》中之“上马连出一侧掌”一式（图 19）。

【功用】 此势主练运掌侧出之劲；一般用于打人胸腰部位。



(图 19)

【练法】 初取侧掌之势以击沙包，至掌渐坚后，则转打木人；或击其胸，或击其腰。

七、压 掌

压掌一势，即手掌向下压而落。既可以单掌压，亦可以双掌压。如《虎鹤双形拳》中之“双弓插花”一式（图 20），即为双压掌势。

【功用】 此势主练手掌向下压之劲。一般用于截桥^①拦脚。

【练法】 两臂带铁环若干，初取定势不动，后以双掌不断一提一按而下压。久则力坠千斤，自可伏虎。

^① 桥——南拳术语，泛指整个上肢。



(图 20)

八、千字掌

千字掌一势，乃挥掌斜斩撇落，形似“千”字首划之一



(图 21)

撇。见《工字伏虎拳》中之“左上右落千字手”及《虎鹤双形拳》中之“单工千字”与“双工千字”（图 21）等式。

【功用】 千字掌一般用于防挡。单工千字一式，主练劈斩之力；而双工千字一式，则主练一挡一撑之功。

【练法】 练习单工手以掌劈铁砂包为法，练习双工手则以掌撑吊沙包为法。一练掌刀之利，一练掌力之雄。

九、割手掌

割^①手掌又名“斜风掌”，其势为运手状如刀割下划，并向外一拨。其掌掌心向外，四指向下。见《虎鹤双形拳》中之“斜风摆柳”一式（图 22）。



（图 22）

① 割——南拳术语。指运手下划再往外一拨。

【功用】 此势主练运掌下拦外拨之劲；一般用于防挡下路攻手。

【练法】 以掌割木人桩身前之一臂。初以轻力，后渐加重力练之。

十、遮头掌

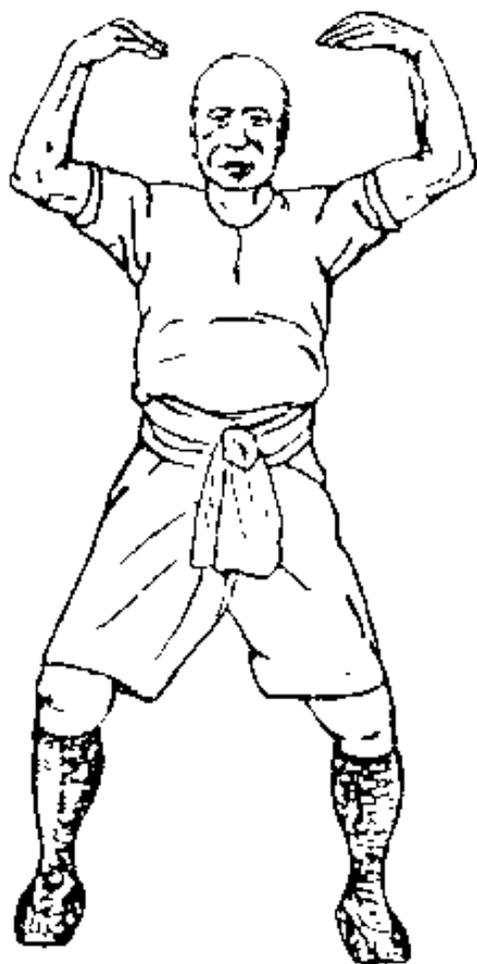
遮头掌一势，乃以手掌遮盖头顶，掌心向下，掌背向上。见《铁线拳》中之“遮头”一式（图23）及“双遮头”一式（图24）。单掌盖头称“单遮头”，双掌盖头则叫“双遮手”。



（图23）

【功用】 此势主练“盖手”（即盖顶手）护头之功；一

般用于防挡上路攻手。



(图 24)

【练法】 以掌心掌背反复交替击打铁砂包，久则掌硬如铁，不畏棍棒。

十一、托 掌

托掌一势，即手掌向上一托，掌心朝天。见《铁线拳》中之“托掌”一式（图 25）。

【功用】 此势主练手掌上托之劲；一般用于拦架正面中路攻手。

【练法】 运掌上托至肩上耳下位置，同时口出“哧”声。此法以空掌加力而练，不带铁环，出时要疾猛。



(图 25)

十二、蝴蝶掌

蝴蝶掌一势，又称“蝶掌”；即两掌一齐打出，掌心向



(图 26)

外，掌根上下相对。见《虎鹤双形拳》中之“蝶掌连环”一式（图26）。因其状似蝴蝶翻飞，故名。

【功用】 此势主练双掌向前推击之劲；一般用于打人胸腹。

【练法】 双掌如式推击沙包。力量由柔至刚，沙包由轻换重。此后则可推击木人桩身。

十三、之字掌

之字掌一势，因马^①得名，乃在走麒麟步（之字马）之同时，以掌外拨一拘^②。见《虎鹤双形拳》中之“之字蝶掌”一式（图27）。



（图27）

① 马——南拳术语，泛指下肢及步法。

② 拘——广州方言，勾抓扣拿之意。

【功用】 此势主练双手拘拿反扣之功；一般用于近身擒拿。

【练法】 以双掌拘拨木人手臂；初以柔力，后加重力。至一拘而木断，即告功成。

十四、低马掌

低马掌一势，因马得名，乃指在低桩马势中出掌。

低马掌可分两类：一类为身坐下门低马，掌随势出，如《铁线拳》中之“饿鹰扑食”一式（图 28）；一类则如《虎鹤双形拳》中之“双飞蝴蝶”（图 29）及“雁落平沙”（图 30）两式，皆为跪马出掌。



（图 28）

【功用】 此势主练下路掌法；一般用于偷袭，攻人腹裆。

【练法】 以双掌撞击悬挂之沙包或跪抓吊下之沙包。出掌要稳而准。



(图 29)



(图 30)

十五、双推掌

双推掌一势，乃以双掌一拘一拨，再接着向前一推。见《虎鹤双形拳》中之“拘弹脚法”一式（图31）。



(图31)

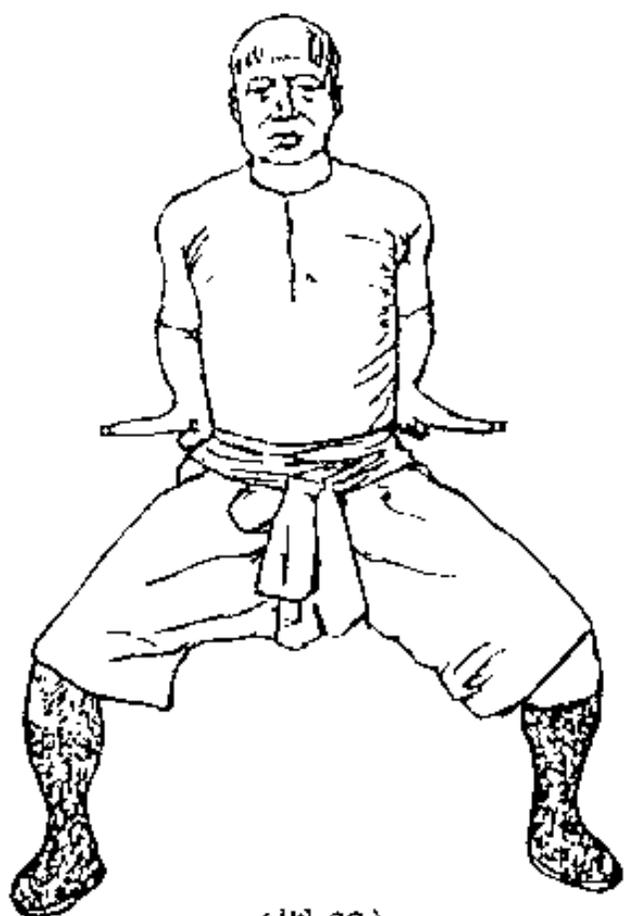
【功用】 此势主练两掌推击之劲；一般用作中路攻手，推人跌地。

【练法】 初以双掌推打悬吊之沙包，力量由轻到重；后再推木人桩身。

十六、拍翼掌

拍翼掌一势，乃以四指掌之掌根紧贴于腰，掌心向下，四指向外，状如飞鸟敛翼。见《虎鹤双形拳》中之“飞鸿敛

“空”一式 (图 32)。



(图 32)

【功用】 此势主练双掌下沉拍击之功；一般用于防挡侧攻拳脚。

【练法】 取一凳置于身前，两端各覆一沙包，双掌如式反复拍下，用力由轻至重。

第三节 爪 法

虎鹤门爪法，多以虎姿虎形命名，共有十二种；名称分别如下：

一曰“侧面虎爪”；二曰“猫儿爪”；三曰“伏虎爪”；

四曰“猛虎爪”；五曰“饿虎爪”；六曰“单虎爪”；七曰“下山虎爪”；八曰“上山虎爪”；九曰“出山虎爪”；十曰“开山虎爪”；十一曰“回头虎爪”；十二曰“车马虎爪”。

兹分述如下。

一、侧面虎爪

侧面虎爪简称“侧面虎”，其势为立子午马，右弓左箭步，两爪右扒左划，右手横肘^①护胸，左手竖肘对膀。见《虎鹤双形拳》中之“右手破排”一式（图33）。



（图33）

① 肘——广州方言，肘部之意。

若手与左右对换，则叫“左手破排”（图 34），亦是侧身虎爪。



（图 34）

【功用】 此势主练侧身擒拿与划面之功；属高势虎爪一类。

【练法】 先以手指反复抓铁砂包，待手指稍硬后，即可进入定式练习。至内功自觉饱满时，便可练打木人桩，以一手擒臂，一手划面。

二、猫儿爪

猫儿爪一势，乃以虎爪略变，由胸前穿出划去；因左右手可交替而出，状如猫儿洗面，故名。其势以无法为法，可

乱穿乱划。见《虎鹤双形拳》中之“猫儿洗面”一式（图35）



（图35）

【功用】 此势主练连环穿爪划面之功。

【练法】 双爪初取定势不动，后以四平马势面对木人桩，连划其面。继而再换以吊沙包，如法用爪揸^①拧，至一爪可破沙包，即告功成。

三、伏虎爪

伏虎爪又名“爪钐”，乃以虎爪向下扣压，势如伏虎，

^①揸——广州方言，抓握之意。

故名“伏虎爪”。见《虎鹤双形拳》中之“双弓伏虎”一式（图 36）。



（图 36）

【功用】 此势主练以爪向下压之功；一般用于截桥。

【练法】 初取定势不动，后以四平马立于木人桩前，两爪连环压木人中间一臂。开始运以柔力，继而运以猛劲，久则可一压而断木臂。

四、猛虎爪

猛虎爪一势，即两肘下沉，双爪上起而近肩。见《虎鹤双形拳》中之“猛虎负隅”一式（图 37）。

【功用】 此势主练开胸托爪之功，属上势虎爪；一般用于托挡上路攻手。



(图 37)

【练法】 初取定势不动，逐渐逼力于掌爪之中；然后用虎爪抓提沙包，再以指抓砂石，深入不动。久则肩、臂、爪、指均可力发千钧。

五、饿虎爪

饿虎爪一势，乃以侧面虎势，斜身向前扑出。若马为左子午势，则右手横肘在下，左手竖肘在上。见《虎鹤双形拳》中之“饿虎擒羊”一式（图 38）。若左右马势手势对换，同样也属饿虎爪。



(图 38)

【功用】 此势主练向前擒拿扑打之功。

【练法】 初取定势，后面向木人桩，以下手虎爪擒木人之中臂，以上手虎爪拿木人之臂或身。久练可令木桩表面微凹。

六、单虎爪

单虎爪一势，通常乃取单脚吊马，以一手成虎爪划出；吊左脚则出右手，吊右脚则出左手。见《虎鹤双形拳》中之“单虎出洞”一式（图 39）。

【功用】 此势既练单臂虎爪之功，又练吊脚腰马之架势。

【练法】 初取定势不动，后于两臂带铁环若干，亦如前定之。如此久练，可渐入腰马落地稳如山，桥架似铁爪似

钩之境。



(图 39)

七、下山虎爪

下山虎爪一势，属双虎爪法，其势为摊腰落马，虎爪探身前划。见《虎鹤双形拳》中之“猛虎下山”一式（图 40）凡下山虎势，皆用子午马

【功用】 此势主练拖擒及拖带之功。

【练法】 置身于木人桩之右后处，马成右弓箭步，随之以右手搭住木人之手臂前端，以左手拿住木人之手臂中端，斜拖而下。久练则擒人可如猛虎拖弱兽，不费吹灰之力。



(图 40)

八、上山虎爪

上山虎爪一势，乃取高身马势，两手以虎爪向上擒去



(图 41)

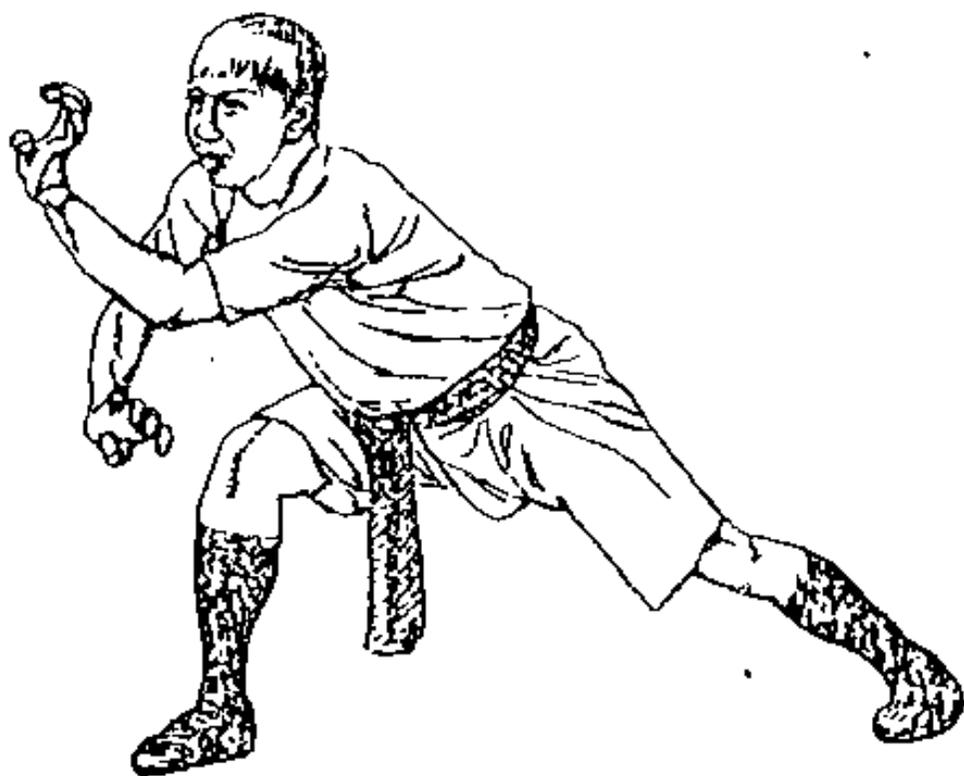
见《虎鹤双形拳》中之“猴子偷桃”一式（图41）。上下山虎爪之区别在于：下山虎爪乃拖下而擒，上山虎爪则为托上而擒。

【功用】 此势主练左擒右托之功。

【练法】 与木人桩正面相对，以左手伏压木人之前臂，右手一托木人之下颚，同时以指划面。初练时手可慢出，后则取猛势直击下颚。

九、出山虎爪

出山虎爪一势，乃身体向前扑出，右手横睁成虎爪，左手竖睁出虎爪。见《虎鹤双形拳》中之“黑虎爪法”一式（图42）。



（图42）

【功用】 此势主练下路擒拿之功；一般用于取人之下裆。

【练法】 俯身低马，面对木人，以左手擒其中臂，右手取其裆部，一拍打落，务求娴熟稳准。

十、开山虎爪

开山虎爪一势，即双手前划，有如老虎扒沙。见《虎鹤双形拳》中之“猛虎扒沙”一式（图43）。



（图43）

【功用】 此势主练向前扑擒之功；一般用于划面或拿人手臂。

【练法】 正对木人，扑身向其两臂抓去。初可慢抓，后以疾抓；在擒住木臂之际再一拉扯，其势要猛。久练则虎

爪如钩。

十一、回头虎爪

回头虎爪一势，即回头向后，以双虎爪划下。见《虎鹤双形拳》中之“金龙献爪”一式（图44）。



(图44)

【功用】 此势主练回身后擒之功；一般用于抓裆，属下攻手法。

【练法】 扭马回身，擒打木人桩；以左手擒其前臂，右手捏其颈喉。初可慢擒，以拿准为度；渐求既猛又准，至准确无误为止。

十二、车马虎爪

车马虎爪一势，乃腾身小跳，车身转马下跪，双虎爪一横睁护颈，一直睁外抓。见《虎鹤双形拳》中之“雁落平沙”（见前图 30）一式。

【功用】 此势主练腾跃变跪马之擒拿法，一般用于取人下裆。

【练法】 跃身逼近木人桩，随之车身转马，左手护颈拦击木人之中臂，右手疾朝木人之凹部裆位抓去；务求落马平稳，出手猛准。

第四节 指 法

虎鹤门指法练习，姿势不多，只有以下数式：

一曰一指撑天；二曰四指撑天；三曰五指撑开；四曰五指撑天。

兹分述如下。

一、一指撑天

食指直撑向上，其余四指向内弯曲，掌心向前，即为一指撑天势。见《虎鹤双形拳》中之“宝鸭穿莲”一式（图 45）。

【功用】 此势主练桥手内功与力贯指端之功。

【练法】 初时手带铁环，取定势而练；后带铁环以三展手练之。久则桥架似铁。



(图 45)

二、四指撑天

拇指内屈，其余四指撑起，掌心向外，即为四指撑天势。



(图 46)

见《虎鹤双形拳》中之“金桥相定”一式（图46）。

【功用】 此势主练手桥内功及力贯指端之劲。

【练法】 与一指撑天相同。

三、五指撑开

四指朝天撒开，拇指直指向前，即为五指撑开势。见《虎鹤双形拳》中之“指尾撑天”一式（图47）。



（图47）

【功用】 此势主练桥架之力与力贯指尾之功。

【练法】 初带铁环取定势而练，后转用三展手法持续练之。

四、五指撑天

五指向上，分别撒开微曲，即为五指撑天势。见《虎鹤双形拳》中之“猛虎推山”一式（图48）。



(图48)

【功用】 此势主练掌根打出之劲；一般用于推打胸部。

【练法】 初取定势，次以空掌推练，然后再以掌根击打单柱桩。久则力发千钧，可成有名之“推山掌”。

第五节 钩 法

虎鹤门钩法，仅有一式，名“鹤嘴钩”，又称“鹤嘴拳势”。其势为五指合撮，曲腕成钩状。见《虎鹤双形拳》中

之“还魂饱鹤”一式（见前图8）。

功用、练法与鹤嘴拳法相同，此略。

第六节 头 法

虎鹤门中之头法，共有四种：

一曰正望头；二曰侧望头；三曰仰望头；四曰后望头。
简称“正侧仰后”，兹分述如下。

一、正望头

正望头势，即头往前望。通常呈颈正头平，眼向前望之



(图 49)

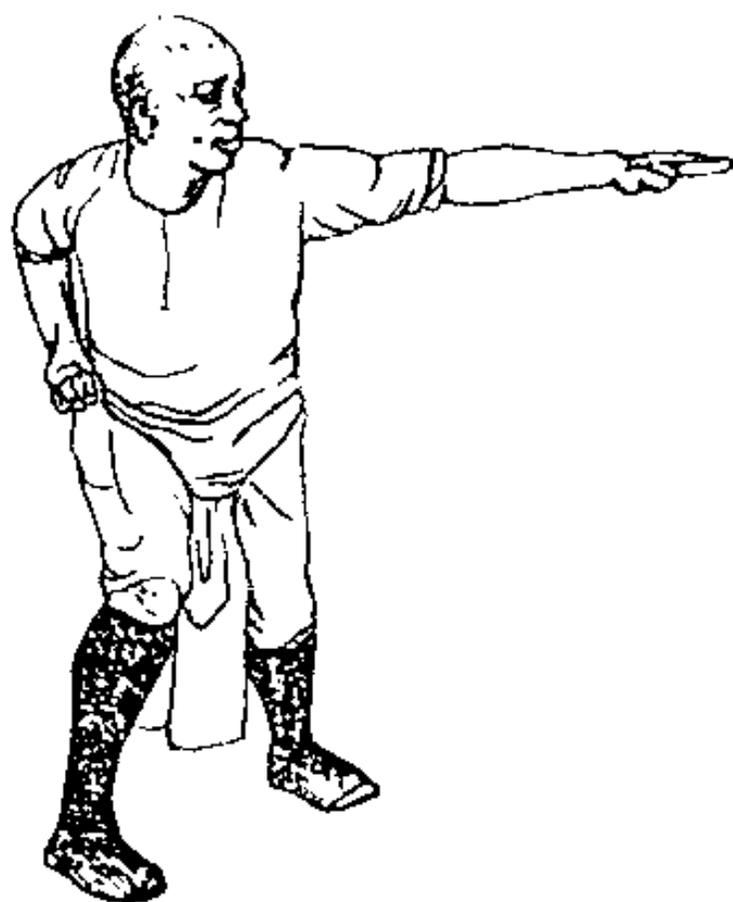
状。见《虎鹤双形拳》中之开式“龙虎出现”一式（图49）。

【功用】 此势主练头颈顶力及耳目灵敏之功。

【练法】 取“龙虎出现”一式而练（它势不取）。因此势吊脚拱手，特别讲求颈正头平。

二、侧望头

侧望头势，即头朝左方或右方，侧面望去。见《铁线拳》中之“侧身寸桥”一式（图50）。



（图50）

【功用】 此势主练侧视斜望之功。

【练法】 取“侧身寸桥”为式，左马右侧身，眼望左手指端而练。

三、仰望头

仰望头势，又名虎昂首。即头稍微向上仰望，通常用于虎势之中。见《虎鹤双形拳》中之“饿虎擒羊”一式（见前图 38）。

【功用】 此势主练眼观六路之功。

【练法】 取下探虎爪势而练，头不可过仰。久则使人目光如剑，眼神自生。

四、后望头

后望头势，即回头而望。见《虎鹤双形拳》中之“乌龙摆尾”一式（图 51）。



(图 51)

【功用】 此势主练后盼之功及瞻前顾后之敏捷反应。

【练法】 取“乌龙摆尾”一势而练。久则心灵身活，前攻后防，变化自如。

第七节 臂 法

虎鹤门臂法，以长桥居多，本自佛门罗汉手法，由钟雄山之佛家拳法变化而来。其法有七：

一曰托天罗汉手；二曰醉罗汉手；三曰星槌抛手；四曰佰责手；五曰直拳臂；六曰一字臂；七曰十字臂。

兹分述如下。

一、托天罗汉手

托天罗汉手，即两手握拳上举，状似托天。见《虎鹤双



(图 52)

形拳》中之“罗汉晒尸”一式（图 52）。相传该势取自托天罗汉之形象。

【功用】 此势主练握拳撑臂及上下进击之功；一般用于撞头或打阴。

【练法】 立定子午马，探身直腰，不断以直臂握拳撞打木人桩之上下二路。初发柔力，继以重力，至力发千钧为止。

二、醉罗汉手

醉罗汉手，即两臂拉开，一手斜飞向上撞出。见《虎鹤双形拳》中之“罗汉出洞”一式（图 53）。



（图 53）

【功用】 此势主练斜臂撞击之功；一般用于打人下颚。

【练法】 以斜飞手臂连撞单柱桩，始柔后刚，最后靠

身而击。

三、星槌抛手

星槌抛手，亦即抛槌手。见《虎鹤双形拳》中之“一星抛槌”一式（见前图 10）。此势不论左右拳出，皆称星槌抛手。

【功用】 此势主练向上抛打之臂力与拳法。

【练法】 练功时分四步。第一取定势，第二臂套铁环，第三手抛石锁，第四抛撞木人手臂。久练则臂出风生，臂硬似铁，常人不能靠近。

四、压手

压手^①手势，即以单臂向下压，见《虎鹤双形拳》“连环压手”一式（见前图 13）。

【功用】 此势主练直手向下压击之功；一般用于拦拳截脚。

【练法】 以直桥压手，运臂打木人桩身前之中臂；久则桥落如棍。

五、直拳臂

直拳臂一势，乃以直拳带桥打出得名。见《虎鹤双形拳》中之“连环火箭”一式（图 54）。

【功用】 此势主练直臂冲拳之功；一般用于打人中上二路。

【练法】 初取定势不动，后套铁环于手臂上，向前打

① 压——广州方言，砸压之意。