山東蓬萊羅光玉師尊授

領白猿出洞圖解

百粵 黃漢勛編著

黃子英攝影

韋漢生演乙方

戴金城演甲方

www.hfwong-mantis.com

領白猿出洞講義

黑衣褲者為韋漢生乃領者稱乙方。
藍衣黑褲者為戴金城乃打拳者稱甲方。

山東先師光玉授
百粵黃漢勛編著

未經許可
不得翻印

序

螳螂拳是以每套拳俱能以「對子」方式領出者著譽武林。今人動輒以精螳螂拳藝自詡，然所識「領拳」實不多，似此何克以精鳴於人。漢勛不敏獨能向此中致力普通祇知「崩步」「躲剛」「十八叟」等拳可領，而「插捶」之後仍識者頗少矣，遑論乎「白猿出洞」哉，今之以此傳人者是漢從事拳術二十有二年以來之首次也，並選素以姿勢正確見稱同儕之韋棣漢生，戴棣金城作演式，由黃子英攝影，漢則任從旁糾正之責，而相片已數易始克成此，可見領拳之難也。序云乎哉。

黃漢勛於餘生樓。

www.hfwong-martial.com

第一式： 中平雙蓄勢

說明：

甲方擇西方站立，雙手握拳緊抽於腰部，注視東方，亦即預備攻我之敵人所站之位置也。

乙方則擇東方而站，與甲方適成背面相對之勢，注視西方，中間距離約四英尺為合，為「定式圖」。

第二式： 登山左挫捶

說明：

乙方先開左腳成登山式，出左拳攻向甲方之中部，甲方仍未動，為「過渡式甲圖」。

甲方開右腳成登山式，用右手封閉乙方之來手，為「過渡式乙圖」。雙方照上式不變外，甲方再以左拳自腰部向乙方下頷衝上乃成拳中之挫捶矣，為「過渡式丙圖」。

乙方乃用右拳自腰撲架而上以招惹甲方之挫捶，為「定式圖」。

第三式： 雙封手揪腿

說明：

甲方先以右手由下穿上以封乙方之右手，為「過渡式甲圖」。

乙方仍未動，甲方繼漏左手由下托上封去乙方肘下，兩手已成左前右後之陰陽分勢，為「過渡式乙圖」。

乙方不動為故，甲方再出右腳橫揪乙方之前鋒馬，為「過渡式丙圖」。

乙方即提左腳以解襁其勢，為「定式圖」。

第四式： 穿掌左蹬躡

說明：

乙方出左拳進擊甲方中路，甲仍未動，為「過渡式甲圖」。

甲落步扣住乙方前鋒馬，更以左手封住來手，為「過渡式乙圖」。

甲不俟乙動即出右掌攔腰切去，為「過渡式丙圖」。

乙方提步躲去來掌及來腳為「定式圖」。

第五式： 登山封統捶

說明：

乙方以右拳擊來，甲方未轉馬即先以右手封去來手，為「過渡式甲圖」。

乙方仍未動，甲即轉馬為右登山式，至以左拳直統乙方上部，為「過渡式乙圖」。

乙方出左拳斜挑去甲方之來拳為「定式圖」。

第六式： 馬式右補捶

說明：

甲方先縮回左拳，同時標馬進前以成騎馬式，右拳略一拉後即隨步標出，乙方左拳仍為上式之不動，為「過渡式甲圖」。

乙方退左腳以成右登山式，並用右手封住甲方之右拳，為「定式圖」。

第七式： 登山右挫捶

說明：

甲方由馬式後轉為右登山式，出左手拍去被封之手，同時並反封閉之，為「過渡式甲圖」。

乙方仍未動，甲方隨出右拳以抽擊乙方之下頷，為「過渡式乙圖」。

乙方橫出左拳以架去甲方之挫捶，為「定式圖」。

第八式： 扭步左黏肘

說明：

雙方原馬不動，乙方轉出右拳以橫挑甲方之拳，為「過渡式甲圖」。

甲方順手用右刁手以刁去乙方之右手，而步亦順過右方一扭，左手曲肘自下向乙方之肘部托上，為「過渡式乙圖」。

雙方之步不動，乙方將右肘往下一沉，以消解其勢，為「定式圖」。

第九式： 劈圈右仰膀

說明：

乙方退馬以左拳攻向甲方，惟甲方仍未動，為「過渡式甲圖」。

甲方進右腳，用右手曲肘劈去來手，為「過渡式乙圖」。

甲方縮上式再進右腳乃成右入環步，同時以右手轉動而反壓向乙方為「過渡式丙圖」。

乙方退左腳以成右入環式，並以同樣之仰膀法以資與甲方對抗為「定式圖」。

第十式： 提腿左刁手

說明：

乙方疾由甲方之身傍走過其後方，出右腳以擊其後，甲方仍未動為「過渡式甲圖」。

甲方收右拳，提左腳翻身以左刁手拘落，使乙方之腿被拘開也。為「定式圖」。

第十一式： 登山右挫捶

說明：

乙方以腿被拘乃落步以成右登山步，並出右拳擊向甲方，但甲方仍未動，為「過渡式甲圖」。

甲方將提起之腳落下以成左登山步，並將拘下之手翻上封去來拳，為「過渡式乙圖」。

甲方既已封去來手，隨即進右馬出右拳以挫擊乙方之下頷，乙方仍未動，為「過渡式丙圖」。

乙方將左拳斜斜架上，為「定式圖」。

第十二式： 提腿右刁手

說明：

乙方既已招開來手乃即退左腳，出左腳撩向甲方，為「過渡式甲圖」。

甲方即用上式挫捶之手拘下，並提起右腳以成獨立之勢，為「過渡式乙圖」。

乙方以腿被拘乃迅即將腳落地成登山式，同時出左拳以襲甲方腦部，為「定式圖」。

第十三式： 登山左挫捶

說明：

甲方將提起之右腳落地成登山式，同時再以拘下之左手反上封去乙方來手，為「過渡式甲圖」。

甲方既已封得來手，隨即進左腳成登山式，出腰部之左掌抽擊乙方之下頷，為「過渡式乙圖」。

乙方用右掌撲撲右上以招去挫來之捶，為「定式圖」。

第十四式： 提腿左刁手

說明：

乙方退左腳，出右腳以襲甲方，甲方仍未動，為「過渡式甲圖」。

甲方提左腳成獨立式，順以挫捶之左手沿身傍拘落，為「過渡式乙圖」。

乙方以腿被拘，乃迅即將腳著地，以成右登山式，當腳著地即出右捶以擊甲方胸膀之間，為「定式圖」。

第十五式： 登山右偷手

說明：

甲方落步進馬以成右登山式，出右掌蓋住來拳，為「過渡式甲圖」。

甲方既蓋得來拳，隨即用左掌迎頭打落，為「過渡式乙圖」。

乙方乃舉起左掌以作迎拒，為「過渡式丙圖」。

甲方用左手將乙方之手扣住，即用右掌自上撲撥乙方之臉傍，為「過渡式丁圖」。

乙方退馬出右掌撲攔來掌，為「定式圖」。

第十六式： 提腿右刁手

說明：

乙方將右掌撤回腰部，出左腳撩向甲方為「過渡式甲圖」。

甲方即提右腳成獨立式，並以右掌化刁手沿身傍拘下，為「過渡式乙圖」。

乙方以腿被拘乃即落步出左拳以襲擊甲之胸膀部位，為「定式圖」。

第十七式： 登山左偷手

說明：

甲方落步進馬以成左登山式，出左掌蓋住來手，為「過渡式甲圖」。

甲方既蓋得來手，隨即出右掌迎頭打向乙方之頭上，為「過渡式乙圖」。

乙方出右掌斜斜挑起，為「過渡式丙圖」。

甲方不待其變，疾出左掌撲撥乙方之臉傍，斯即偷手矣，為「過渡式丁圖」。

乙方亦出左掌穿上，使來掌難予擊入也。為「定式圖」。

第十八式： 中式右叫圈

說明：

乙方自甲背部走過其後方，出右拳擊其背部，為「過渡式甲圖」。
甲方縮友轉身變為右中式步，右手封住來手之腕，左手自肘部托封之，為「過渡式乙圖」。
乙方以手被封，步被扣乃即出左拳以分其勢，為「定式圖」。

第十九式： 登山右圈捶

說明：

甲方先用左手封去來拳，為「過渡式甲圖」，
既已封得來拳，隨即出右撲拳以襲乙方之太陽穴，斯即「圈打太陽」之法矣，
為「過渡式乙圖」。
乙方處此險著乃即用右拳斜向上穿起解之，為「定式圖」。

第二十式： 馬式漏軋膝

說明：

甲方以圈捶被架，乃即標步進前以成騎馬之勢，同時將右拳自上滑落順殺乙方前鋒馬，為「過渡式甲圖」。
乙方將右腳一拉以成跨虎勢，右手向下殺落，為「過渡式乙圖」。
乙方以來手既破迅即出左拳以襲甲之右太陽穴，為「定式圖」。

第二十一式： 登山右崩捶

說明：

甲方由馬式轉為右登山式，出左手封住來手，為「過渡式甲圖」。
甲方既已封得來手，當即用右拳由上打落乙之臉上，此即崩捶矣，為「過渡式乙圖」。
乙方出右拳撲架而上，為「定式圖」。

第二十二式： 右閉門腿法

說明：

甲方以崩捶被架去，乃用閉門腳法打向乙方之下部，為「過渡式甲圖」。
乙方迅即以左手自內殺向外以攔阻其險要之攻勢，為「定式圖」。

第二十三式： 跨虎右挑掌

說明：

甲方以閉門腳被招，乃即往後撤退斯為螳螂拳之所謂腳身離之法也。為「過渡式甲圖」。
乙以其撤出戰圈，亦追蹤以入，順勢出右拳擊之，甲方則祇將掌往上一迎即可將來拳躲開矣，為「定式圖」。

第二十四式： 提腿雙封手

說明：

甲方以來拳既近且逼，因此順勢以右手封牢其腕，左手力托其肘部，並即全身疾起，斯「白猿出洞」法矣。
(按：為是雙方轉節實用，則右腳應當踢出者，可成甚危險之著也。) 為「定式圖」。

第二十五式： 返身軋腳勢

說明：

乙方掙脫甲方之封纏，疾走甲之身後用右拳擊其後，為「過渡式甲圖」。

甲方循左方轉身，右拳收腰，左拳曲肘向來手極力劈落，同時用前式提起之腳以不著地之法撲軋乙方之脛。為「過渡式乙圖」。

乙方退馬以避上勢，並漏右手以解其軋腳，為「定式圖」。

第二十六式： 撤步右統捶

說明：

甲方在乙方僅觸及其腳時即往後撤退，並出右拳直衝乙方，為「過渡式甲圖」。

乙方由馬式移起為跨虎步，並以挑掌法以挑去來掌，為「定式圖」。

第二十七式： 轉身封統捶

說明：

乙方既已挑去來手，隨即走過甲之背後，並用右拳擊其後，為「過渡式甲圖」。

甲以右手翻身封去來手，為「過渡式乙圖」。

甲既已封住來手乃即轉身為右登山式，同時出左拳以擊其上部，為「過渡式丙圖」。

乙方出左拳撲攔而上以架招來拳為「定式圖」。

第二十八式： 馬式右補捶

說明：

甲方以左拳被架，乃即標馬進前以成騎馬式，將左拳化掌收招腰部，而以右拳衝入以擊乙之胸部，為「過渡式甲圖」。

乙方略一退馬，並用右手封去來手，為「定式圖」。

第二十九式： 登山右挫捶

說明：

甲方先用拍去乙方封來之手，且由此而反封之，轉馬式為登山式，並以右拳反手衝上，以襲擊乙方之下頷，為「過渡式甲圖」。

乙方出左手穿出以解來勢，為「定式圖」。

第三十式： 入環右腰斬

說明：

甲方進左腳以成人環步以扣乙方之馬，左手穿上以攔開來手，右掌撲切，乙方之腰部，為「過渡式甲圖」。

乙方原步走來後方以解去腰斬之勢，為「定式圖」。

第三十一式： 轉身封統捶

說明：

乙方疾自甲方右身傍走過後方，並出右拳走過後方，並出右拳打之，為「過渡式甲圖」。

甲方亦循右轉身以成右登山式先用右手封去來手，出左拳還擊乙方，為「過渡式乙圖」。

乙方亦斜出左拳以攔拒來勢，為「定式圖」。

第三十二式： 拳腳兩交加

說明：

甲方順手以左手封去乙方之左拳，右拳由下反圈而上以襲乙方之左太陽穴，同時以左軋腳自後掃出，為「過渡式甲圖」。

乙方將右腳提高以卸掃腳，並以左拳斜攔而上，為「定式圖」。

第三十三式： 撤步左統捶

說明：

甲方以乙既避過軋腳，於是乃即將腳往後撤回，仍成右登山式，並出左拳以襲擊乙方，為「過渡式甲圖」。

乙方以左拳撲穿而上，使來拳失去目標也，為「定式圖」。

第三十四式： 馬式右補捶

說明：

甲方標馬進前以成騎馬式，左掌收於腰部，右拳隨步標衝乙方胸部，為「過渡式甲圖」。

乙方往後移步以撤離甲方之逼近，並以右手封去來手，為「定式圖」。

第三十五式： 登山右挫捶

說明：

甲方先拍埋後腳，以左手拍去乙方封來之手，且同時反封去乙方之右手替出右手用拳衝上乙方之下頷，為「過渡式甲圖」。

乙方出左拳斜上以招衝來之挫捶，為「定式圖」。

第三十六式： 入環右腰斬

說明：

甲方先以左手自下穿上以替代右手，進後腳成入環步以逼對方之前鋒馬，右掌斜出以撲殺乙腰部，為「過渡式甲圖」。

乙方全身躍往後方以離開甲之逼迫，並出右拳反擊甲方之胸部，為「定式圖」。

第三十七式： 登山右反掌

說明：

甲先進右腳以成右登山式，將左手化掌蓋落以封住來拳，同時以右掌自下反上向乙頭部蓋落，為「過渡式甲圖」。

乙方以左掌撲挑向上以消去來勢，為「定式圖」。

第三十八式： 雙封手蹬躡

說明：

甲方先以左手自下而上封去乙腕，後腳拍前成立正狀，為「過渡式甲圖」。

甲方用右腳開前斜斜蹬向乙之前鋒馬，同時以右手封緊乙肘部推去，為「過渡式乙圖」。

乙被蹬逼得往後撤走，既已走離即出右拳以作反擊之勢，為「定式圖」。

第三十九式： 登山封統捶

說明：

甲方先將右腳拉回直線以成右登山式，並以右手封去來手，出左拳以襲乙之上路，為「過渡式甲圖」。

乙方以左拳斜斜架上，為「定式圖」。

第四十式： 馬式右屯掌

說明：

甲方原步標前以成騎馬式，左掌收於肩上，右掌隨步標出，直屯乙方胸腹之間，為「過渡式甲圖」。

乙方往後一縮，將左上手向下蓋住來手，出右拳反襲甲方之臉部，為「定式圖」。

第四十一式： 登山右崩捶

說明：

甲方由馬式轉為右登山式，出左掌封閉來手，反右拳迎頭打向乙方之臉部，為「過渡式甲圖」。

乙方以左拳撲架而上，使來手不得下，為「定式圖」。

第四十二式： 右閉門腳法

說明：

甲方以崩捶被招，乃即起左閉門腳以撩乙之陰部，為「過渡式甲圖」。

乙方以斯腳為毒著乃亦以右掌斜斜殺落，為「定式圖」。

第四十三式： 跨虎右挑掌

說明：

甲方本著螳螂拳腳出身離之妙諦，以腳被招乃迅即往後撤退，並挑掌以防乙方自上路之侵襲，為「過渡式甲圖」。

乙方以甲撤退，因即跟踪追擊，出右拳自其正面攻來，惟甲已早有防範矣，為「定式圖」。

第四十四式： 孤雁左出群

說明：

甲方先以右手封去來拳，順勢拖進前腳以成右登山式，同時化左掌為拳疾向乙方上部攻來，為「過渡式甲圖」。

乙即以左拳斜掛向上以招來手，為「定式圖」。

第四十五式： 登山右圈捶

說明：

甲方乘勢封住乙方招上之左手，替回右手自下反上撲圈乙方之太陽穴，為「過渡式甲圖」。

乙方乃以右拳斜排而上以消去來勢，為「定式圖」。

第四十六式： 右拘攬採手

說明：

甲先用右手刁住乙方之右手，為「過渡式甲圖」。

再以左手封去乙方之肘部，為「過渡式乙圖」。

因左手之替換乃抽出右拳，直取乙方之面部，為「過渡式丙圖」。

乙方乃出左拳斜斜穿起以架去來手，為「定式圖」。

第四十七式： 撤步左統捶

說明：

甲方順手扣住乙方架上之手，趁勢全身標前半步，左拳與步齊出以襲擊乙方之上部，為「過渡式甲圖」。

乙亦將步往後撤退，並以右拳撲架消去來拳，為「定式圖」。

第四十八式： 馬式右補捶

說明：

甲先將乙右拳一扣，順勢全身標前以成騎馬式，出右拳用偷心法，直攻乙之心窩，為「過渡式甲圖」。

乙方略向後移步，同時以左手封閉來手，右手反掌疾擊甲之頭頂，為「過渡式乙圖」。

甲收右拳化掌，同時轉馬式為登山式，以掌迎格來掌，為「定式圖」。

第四十九式： 跨虎捕蟬式

說明：

甲循左轉身，乙則退右腳，同以一般螳螂收式之捕蟬式，為「定式圖」。以結束此拳。

完