



太祖化鶴拳

第一路 少林三十六手法

(又名三十六天罡拳法)

游榮春老師 傳 授
黃清麟 筆述及示範



目 錄

前言.....	1
一、概述.....	2
二、技法.....	3
三、太祖化鶴拳 第一路.....	11 ~ 12
(一) 動作名稱.....	11
(二) 動作圖解.....	12



前 言

先師熊公養和言：「運動為人類生存所必須，有適當之運動而後方能有強健之身體，進而發揮潛在之體能，增長智慧與活力；凡百事業始可賴強健之身體以建樹。」惟運動之科目繁多，不勝枚舉，求所謂適當之運動，其動作編排合理、由淺入深，可剛可柔、盡人皆宜，且隨時隨地均可行之者，莫過于「中華武藝」矣！

今有游榮春老師古道熱腸，善述師志，傳授太祖化鶴拳。清麟有幸受學此拳法，願開誠佈公，以饗同好！



一、概述

太祖化鶴拳是中華傳統武藝之一，是南派少林拳中白鶴拳種的一支，是在清朝末年由福建省的拳師蔡老番先生所流傳下來。其首傳弟子為李慶先生，並由李慶先生在台灣廣傳；其所傳弟子有簡清火先生、莊旺枝先生…等多位，而由簡清火先生再傳游榮春先生。末學就是跟隨游榮春老師學習此拳法，並且與莊旺枝先生的姪子——莊宏偉同學共同研究。

末學學藝未精，不揣淺陋，憑藉一股熱忱，將所知道的貢獻出來，希望精于此拳種的老師和專家們，能夠不吝指導，共同使太祖化鶴拳的拳法理路，更趨完整，使之流傳于後世；所謂「繩其祖武，怡厥孫謀」庶乎近焉！



二、技法

(一) 拳套編排順序

太祖化鶴拳約有三十六個套路，分為三個階段訓練。

第一階段：是基礎訓練，其拳套俗稱「拳母」，是整個拳種架構及原理的總綱，第一路少林三十六手法就是太祖化鶴拳的拳母。

第二階段：是要能達到實用、實戰的效果，俗稱戰底拳，因為有十二路，故稱「十二戰底拳」。其拳套有：

1. 雙肢 2. 五步 3. 貓洗臉（一）
4. 貓洗臉（二） 5. 單戰 6. 雙戰
7. 三戰 8. 角戰 9. 鶴戰 10. 青鷹
11. 黃粘 12. 白鶴梳妝

第三階段：是拳招技術變化的增加，勁力的柔化與增長，功力的純精，精氣神的提升，俗稱「長拳」。其套路有：

1. 四軒 2. 五軒 3. 六軒 4. 七軒
5. 倒坐蓮花（一） 6. 倒坐蓮花（二）
7. 二步七 8. 小四門 9. 大四門 10. 斗底
11. 天罡 12. 削腕 13. 翻身鶴



(二) 步型、步法與手型

此拳種的步型以三角馬步、半馬步、虛步和半月形行步為主要步型與步法，而三角馬步，其口訣是「前牛担後屈尺」，意思是前腳彎屈相牛擔，後腳彎屈相屈尺。而手型以拳、掌、鈞、半鈞、虎爪、龍爪為主。

1. 步型：

(1) 三角馬步：

兩腳屈膝，前後張開，長寬都是約三個腳掌的長度，兩腳掌平行，重心放在兩腳中間；前腳腳尖內側方，三個腳掌長度處，和後腳腳跟正前方，三個腳掌長度處相接後，再整體連結成金字塔形的等邊三角形，向後面看也是一個金字塔形的等邊三角形，這是三角馬步的原則（步型長短可依個人體形做調整），上體保持正直，目視前方。（圖註1～(1)）



(圖註1～(1))



(2) 半馬步：由三角馬步的後腳腳尖外開45度，膝蓋朝前，前腳不變，全身下蹲，兩大腿成水平，上體保持正直，目視前方。（圖註1～(2)）



（圖註1～(2)）

(3) 虛步：右虛步，左腳尖外開45度，屈膝半蹲，右腳向前伸出，膝關節微屈，以前腳掌虛點地面，上體保持正直，目視前方。（圖註1～(3)）



（圖註1～(3)）

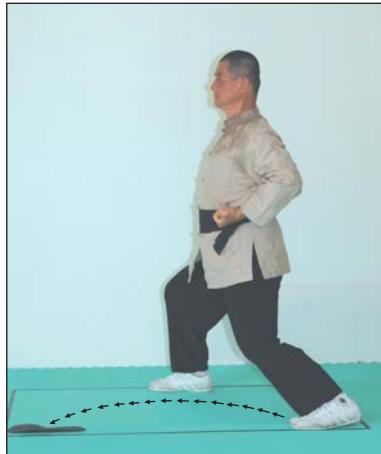
步 法



2. 步法：

半月形行步：步形變換時，先向內再向外劃弧，
形成半圓形來進行。

(1) 前進步（圖註2～(1)）



(圖註2～(1))

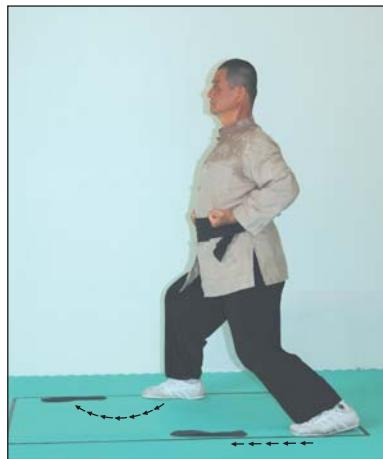
(2) 後退步（圖註2～(2)）



(圖註2～(2))



(3) 重步 (圖註2～(3))

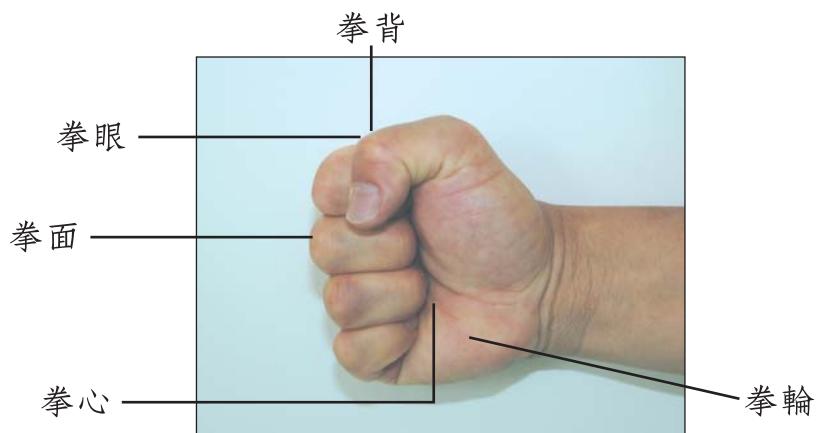


(圖註2～(3))

手
型

3. 手型：

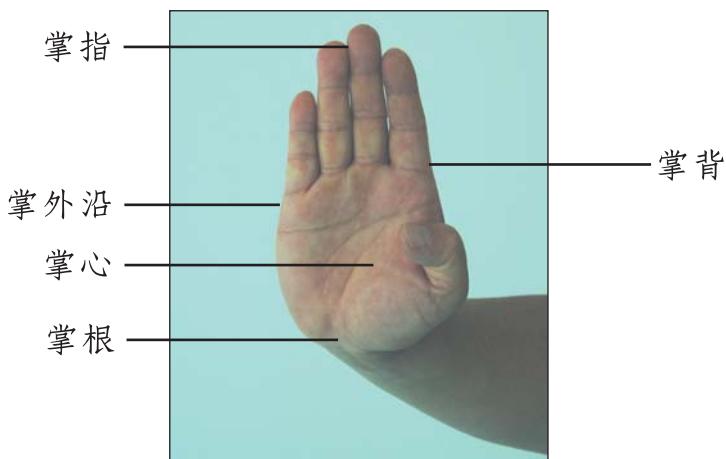
(1) 拳：四指併攏捲屈握緊，拇指彎屈緊扣食指和中指的第二指節，拳面平整，腕要豎直。(圖註3～(1))



(圖註3～(1))



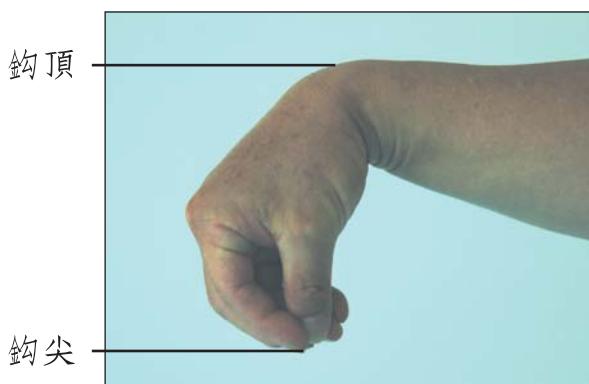
(2) 掌：四指併攏伸直，拇指彎屈緊扣於虎口處。(圖註3～(2))



(圖註3～(2))

手
型

(3) 鈎：五指第一指節捏攏在一起，五指齊平，屈腕，腕要屈緊。(圖註3～(3))



(圖註3～(3))



(4) 半鈎：四指併攏伸直，拇指微扣，虎口撐圓，屈腕，腕要屈緊。(圖註3～(4))



(圖註3～(4))

(5) 虎爪：五指彎屈，掌心掌指張開，使掌心上方凸出，呈虎爪狀。(圖註3～(5))



(圖註3～(5))



(6) 龍爪：五指彎屈，掌心掌指張開，使掌心內凹，呈五爪含珠狀。(圖註3～(6))



(圖註3～(6))



三、太祖化鶴拳

第一路 少林三十六手法 (又名三十六天罡拳法)

(一) 動作名稱

- | | |
|-------------------|----------|
| 01. 請、回、進 | 19. 雙鞭 |
| 02. 鐵絲關門 | 20. 打節 |
| 03. 狐狸洗面 | 21. 猴探井 |
| 04. 仙人出洞 | 22. 牛食乳 |
| 05. 烏鵲鷄翅 | 23. 溜手 |
| 06. 獅抱球 | 24. 掃拳 |
| 07. 龜拜水 | 25. 敲節 |
| 08. 五龍獻爪 | 26. 單鞭 |
| 09. 琴手 | 27. 雙鞭 |
| 10. 滿天星 | 28. 打節 |
| 11. 捧手 | 29. 抱刀 |
| 12. 太公釣魚 | 30. 開弓 |
| 13. 單鞭 | 31. 莎竹 |
| 14. 雙鞭 | 32. 獅抱牌 |
| 15. 打節 | 33. 猛虎衿龍 |
| 16. 摧三戰, 摧三戰, 摧三戰 | 34. 老虎跳牆 |
| 17. 太公釣魚 | 35. 獅仔開嘴 |
| 18. 單鞭 | 36. 回 |



(二) 動作圖解

1. 請、回、進

(1) 併步站立，兩腳併攏（面南），兩手直臂下垂，置于兩胯側，兩手心朝後，兩手指朝下，兩眼平視。頂懸身正，舌抵上腭，唇齒相合，以鼻呼吸，純任自然。（圖三 1～(1)）



（圖三 1～(1)）



（附圖三 1～(1)）



(2) 左腿後退半步屈膝坐實，腳尖外開45度，右腳膝關節微屈，腳尖虛點地面，成右虛步(面南)，同時兩手由下，上提合併于左胸前，左手掌心朝上，手指朝前，拇指內扣，右手握拳，拳面貼于左掌掌外沿，拳心朝上，目視前方。

(圖三 1～(2))



(圖三 1～(2))



(附圖三 1～(2))

動作圖解



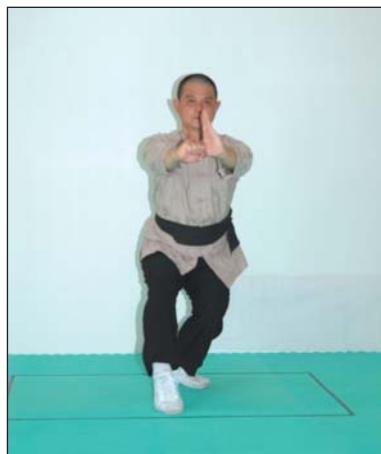
(3) 上動不停，兩腳不動，兩手直臂向前推出，高于胸平，左手指尖朝上，掌心和拇指靠貼右拳拳眼，右拳拳面朝左前，拳心朝下，鼻尖、左手指尖、右腳腳尖，上下成一直線，目視前方。

(圖三 1~(3))

「請」



(圖三 1~(3))



(附圖三 1~(3))



(4) 上動稍停，右腳向右後退半步，左腳再向左後退半步，身體立直，兩腳于肩同寬，平行站立（面南），同時右手變掌，兩手心朝下，兩手指朝前，兩手由胸前外旋腕向內屈肘置于兩脇側，兩手心朝上，兩手指朝前，再轉掌下壓，置于兩脇側，兩手心朝下，兩手指朝前，兩拇指微扣，目視前方。（圖三 1～(4)）

「回」



（圖三 1～(4)）

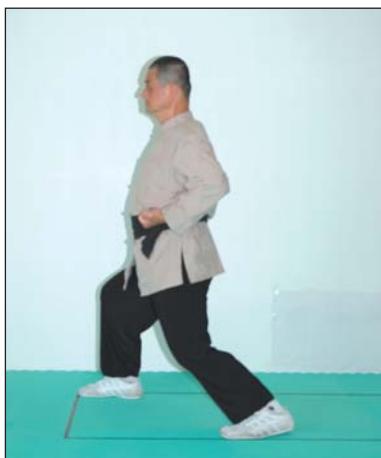


（附圖三 1～(4)）



(5) 上動稍停，兩手由下握拳外旋腕屈肘上提，置于兩脇側，拳輪微貼兩脇側，拳心朝上，拳面朝前，右腳向前上步屈膝，左腳屈膝跟上，成右前左後之三角馬步（面南），目視前方。（圖三 1～(5)）

「進」



（圖三 1～(5)）

2. 鐵絲關門

上動稍停，兩腳不動，兩手變掌由下屈肘向上交叉，置于胸前，高于肩平，右手在外，左手在內，兩掌心朝外，兩手指朝上，拇指內扣，目視前方。 （圖三 2）



（圖三 2）



3. 狐狸洗面

上動稍停，兩腳不動，兩手由胸前外旋腕，左右平行分開，高于眼平，兩手心朝內，兩手指朝上，兩拇指內扣，目視前方。

(圖三 3)



(圖三 3)

4. 仙人出洞

上動稍停，右腳向前半步屈膝，左腳屈膝跟上，成右前左後之三角馬步（面南），同時兩手由前內旋腕向下、向內屈肘，收于兩腰側，兩手心朝內，兩手指朝前，再向上向前直臂平行伸出，高于肩平，兩手心相對，兩手指朝前下，兩拇指內扣，目視前方。

(圖三 4)



(圖三 4)

動作圖解



5. 烏鵲翹翅

上動稍停，兩腳不動，兩手由前向下交叉，內收于腹前，左手在上，右手在下，兩手心朝下，兩手指朝斜前，再屈肘上提至胸前，右手在外，左手在內，兩手心朝外，兩手指朝上，姆指內扣，再左右分開翻掌向下拍擊，置於胸前，高于胸平，兩手心朝前上，兩手指朝前下，兩拇指內扣，兩手平行，兩掌相距微寬，兩肘微屈，目視前方。

(圖三 5)



(圖三 5)

6. 獅抱球

上動稍停，身體左轉90度（面東），兩腳隨轉，屈膝成左前右後之三角馬步，同時兩手平行隨轉，由下屈肘向上托掌，置于胸前，高于肩平，兩手心朝上，兩手指朝前，兩拇指內扣，目視前方。(圖三 6)



(圖三 6)



7. 龜拜水

上動稍停，身體右轉90度（面南），兩腳隨轉，成右前左後之三角馬步，同時兩手平行隨轉，由上微向下內旋腕屈肘成鈎手（或半鈎手均可），置于胸前，高于胸平，右手微長，兩手指朝下，目視前方。（圖三 7）

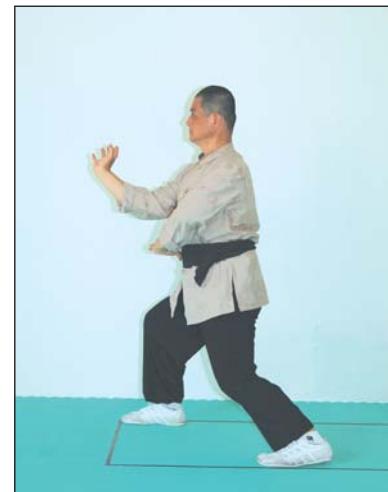


（圖三 7）

8. 五龍獻爪

上動稍停，右腳向前半步屈膝，左腳屈膝跟上，成右前左後之三角馬步（面南），同時左手變掌，由前微向左、向上、向右劃弧後，再向下壓掌，置于腹前，手心朝下，手指朝右，右手變掌微屈肘內收後，再由左手掌背上方伸出，高于肩平，手心朝前上，四指朝右，姆指朝上，兩手掌型如「龍爪含珠」，目視前方。

（圖三 8）



（圖三 8）



9. 琴手

上動稍停，兩腳不動，兩手掌變拳，右手由前內收，左手由內外移，在胸前交叉後，再屈肘左右平行分開，置于胸前，高于胸平，兩拳眼朝上，兩手腕內扣，目視前方。

(圖三 9)



(圖三 9)

10. 滿天星

上動稍停，右腳向前半步屈膝，左腳屈膝跟上，成右前左後之三角馬步（面南），同時兩手變掌，由前向下、向左、向左上（順時針立圓繞環一週）再向前反掌拍擊，置于胸前，高于眼平，兩手平行，右手微長，兩肘微屈，兩手心朝後上，兩手指朝前上，兩拇指內扣，目視前方。(圖三 10)



(圖三 10)



11. 捧手

上動稍停，左腳由後向前上步屈膝，右腳屈膝，成左前右後之三角馬步（面南），同時左手垂肘，隨進步前移，置于右胸前，高于肩平，手心朝上，手指朝前，拇指內扣，右手由前，微向下內旋腕屈肘內收，置于右胸前，高于肩平，掌心朝下，手指朝前，拇指內扣，左掌在前，右掌在後，于右胸前成一直線，目視前方。

（圖三 11）



（圖三 11）



（附圖三 11）

動作圖解



12. 太公釣魚

上動稍停，右腳由後越過左腳向左前上一步，左腳隨轉，兩腳屈膝成右前左後之半馬步，身體左轉45度（面東南），同時左手由前屈肘內收，置于左腰側，手心朝前上，手指朝前下，拇指內扣，右手隨轉，由胸前外旋腕向前直臂伸出，置于右腿上方，高于肩平，手心朝左前，手指朝右前，拇指內扣，目視右手前方。（圖三 12）

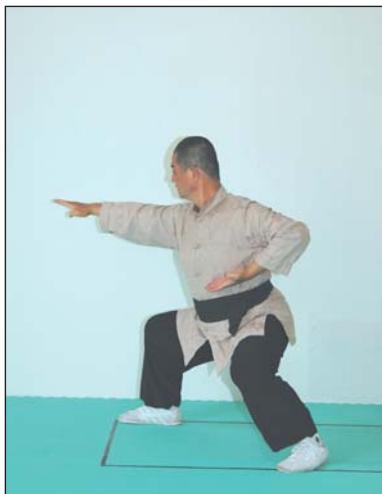


（圖三 12）



13. 單鞭

上動稍停，右腳向右橫移一步，左腳隨轉，兩腳屈膝成右前左後之半馬步，身體右轉90度（面西南），同時左手不變，右手由前向下、向右、向上、向左、向胸前屈肘，手心朝下，手指朝左（逆時針立圓繞環一週），再直臂向前橫砍，置于右腿上方，高于肩平，手心朝下，手指朝前，拇指內扣，目視右手前方。（圖三 13）

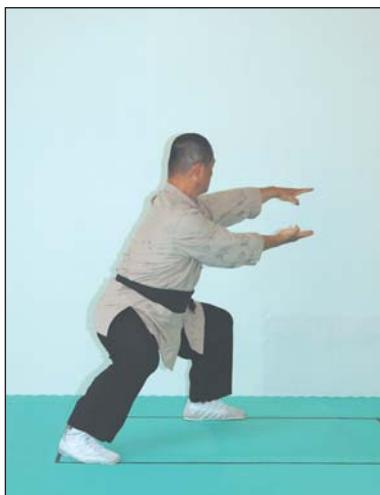


（圖三 13 ）



14. 雙鞭

上動稍停，左腳向右後橫移一步，右腳隨轉，兩腳屈膝成左前右後之半馬步，身體左轉270度（面西北），同時兩手隨轉，由右向下、向左、向上、向右、向胸前屈肘（右手外旋腕，左手內旋腕，兩手同時順時針立圓繞環一週），再向前直臂橫砍，左手置于左腿上方，高于肩平稍長，手心朝下，手指朝前，拇指內扣，右手高于胸平，手心朝上，手指朝前，拇指內扣，兩手平行，目視前方。（圖三 14）



（圖三 14 ）



15. 打節

上動稍停，右腳由後向前上步，左腳隨轉，兩腳屈膝成右前左後之半馬步（面北），同時右掌變拳屈肘，收于右胸前後，再以右肘由右向前橫擊，置于右胸前，拳眼朝上，拳心朝內，左手屈肘內收，握住右手腕，掌背朝外，兩手置于右胸前，右肘置于右膝上方，高于胸平，目視右肘前方。（圖三 15）



（圖三 15）



16. 摧三戰

上動稍停，右腳向前半步屈膝，左腳屈膝跟上，成右前左後之三角馬步（面北），同時左掌變立拳，由右胸前直臂向前伸出，高于胸平，右立拳由右胸前，收于右腰側（兩拳再同時交換位置），右立拳由右腰側，向前擊出，左立拳由前屈肘內收，置于左腰側（兩拳再同時交換位置），左立拳由左腰側，向前擊出，右立拳由前屈肘內收，置于右腰側，兩拳面朝前，兩拳眼朝上，目視前方。（圖三 16）

註：摧三戰連續重複三次



（圖三 16）



17. 太公釣魚

上動稍停，右腳向左橫移一步，左腳隨轉，兩腳屈膝成右前左後之半馬步，身體左轉45度（面西北），同時左手由前變掌外旋腕，屈肘內收，置于左腰側，手心朝前上，手指朝前下，拇指內扣，右手隨轉，由右腰側變掌，向前直臂伸出，置于右腿上方，高于肩平，手心朝左前，手指朝右前，拇指內扣，目視右手前方。

（圖三 17）



（圖三 17）

動作圖解



18. 單鞭

上動稍停，右腳向右橫移一步，左腳隨轉，兩腳屈膝成右前左後之半馬步，身體右轉90度（面東北），同時左手不變，右手由前向下、向右、向上、向左、向胸前屈肘，手心朝下，手指朝左（逆時針立圓繞環一週），再向前直臂橫砍，置于右腿上方，高于肩平，手心朝下，手指朝前，拇指內扣，目視右手前方。（圖三 18）



（圖三 18）



19. 雙鞭

上動稍停，左腳向右後橫移一步，右腳隨轉，兩腳屈膝成左前右後之半馬步，身體左轉270度（面東南），同時兩手隨轉，由右向下、向左、向上、向右、向胸前屈肘（右手外旋腕，左手內旋腕，兩手同時順時針立圓繞環一週），再向前直臂橫砍，左手置于左腿上方，高于肩平稍長，手心朝下，手指朝前，拇指內扣，右手高于胸平，手心朝上，手指朝前，拇指內扣，兩手平行，目視前方。（圖三 19）



（圖三 19）

動作圖解



20. 打節

上動稍停，右腳由後向前上步，左腳隨轉，兩腳屈膝成右前左後之半馬步（面南），同時右掌變拳屈肘，收于右胸前後，再以右肘由右向前橫擊，置于右胸前，拳眼朝上，拳心朝內，左手屈肘內收握住右手腕，掌背朝外，兩手置于右胸前，右肘置于右膝上方，高于胸平，目視右肘前方。

（圖三 20）

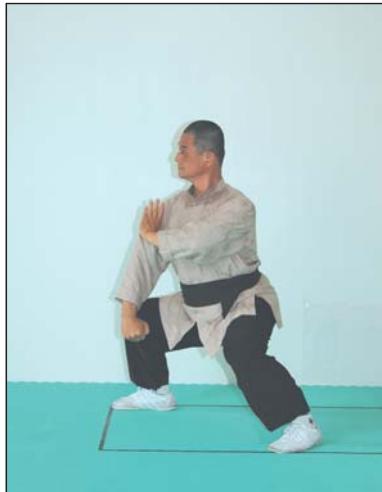


（圖三 20）



21. 猴探井

上動稍停，右腳向前半步屈膝，左腳屈膝跟上，成右前左後之半馬步（面南），同時右手由右胸前向下、向右、向上（逆時針立圓繞環一週），再直臂向下栽拳，置于右膝內側，拳面朝下，拳心朝內，左手由右胸前向下、向左、向上（順時針立圓繞環一週），再屈肘向右，立掌置于右肩前，手心朝右，手指朝上，拇指內扣，目視左掌前方。（圖三 21）



（圖三 21）



22. 牛食乳

上動稍停，右腳向前半步屈膝，左腳屈膝跟上，成右前左後之半馬步（面南），同時右拳由下向上、向右、向下、向內屈肘（順時針立圓繞環一週），于左手外向上衝擊，置于右胸前，高于眼平，拳面朝上，拳心朝內，左手由右胸前向下，向左、向上（順時針立圓繞環一週），再向下壓掌後握拳，置于右膀前，拳心朝下，拳眼朝內，目視右手前方。（圖三 22）



（圖三 22）



23. 溜手

上動稍停，左腳由後向前上步屈膝，右腳屈膝，成左前右後之三角馬步（面南），同時左拳變掌，由下經右肘外側向上，向前劃弧，置于胸前，肘微屈，高于胸平，手心朝右上，手指朝左上，拇指內扣，右拳變掌，由上向下經左肘內側屈肘內收，置于右腰側，掌外沿微貼右腰，手心朝前上，手指朝前下，拇指內扣，目視前方。

（圖三 23）



（圖三 23）

動作圖解



24. 插拳

上動稍停，右腳由後向前上步屈膝，左腳屈膝，成右前左後之三角馬步（面南），同時右手變拳，由右腰側向外、向內、向前弧型勾擊，置于胸前，高于肩平，肘微屈，拳心朝左，拳眼朝上，左手變拳，由前屈肘內收，置于左腰側，拳眼朝上，拳心微貼左腰，目視前方。（圖三 24）



（圖三 24）