赞歌

绝艺惊人侠士风，千年击技古今同；
勘开玄理树新帜，悟透禅机弃旧功；
假身玉女虚是实，真谛蛾眉有非空；
诸家应复昔时面，妙处自然在个中。

拳志

祖师原为一道姑，后入佛门，是为道门修炼，佛门正果。

是时，师善击技，喜研各家拳法，虑各家拳法繁杂，莫衷一是，女子御侮，另有不同，遂探各家之拳意，另僻蹊径，创不接手之拳法，独树一帜。积十三年，始臻大成，身旁弟子习之，呼之玉女拳法，同道相誉，称曰蛾眉拳。后弟子至峨嵋山，偶谐其音，始称峨嵋。此拳名之始末也。恐汝不识，为汝志之，师本与世无争，娱身可矣，御侮可矣，奚传姓名，是以立规，以戒弟子：一曰不言师，二曰不与人较技，三曰不在人前演艺，此其意自明矣。

不言后师，前师永存，技而晦之，自可全身。

心解篇

阴阳易位，乾坤倒转，玉女之拳。拳不接手，枪不走圈，剑不行尾，方为蛾眉。

尔以丹田，我以涌泉；尔以根摧，我以梢牵；尔以意求，我以自然；自然功成，无影无形。

意在形外，其体自松，其气自盈，其道自通，内劲通灵，玄妙自生。

意催筋节，每见拙形，人已先知，何堪交锋。意摧形，其动必缓，其形必露。形追意，其势必速，其力必透。是以意比形长，力透强梁；意比形短，打人不远。气沉脚根，入地三分，手近胸膛，意透脊梁，纵透七尺，亦比短强。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

劲整者，意整，形整，力整之谓。力透者，意比形长之谓。内劲之旨，气沉力整，意透是也。无柔，刚何以生，无刚柔何以用。

见之似好妇，夺之似惧虎。心如处子，神淡淡而对敌。

手如三春杨柳，步如风摆荷叶，玉女挪莲，形飘飘而迷离。

拔而站矣，沉而发矣，飘而走矣。上拔则虚灵顶劲之谓，下拔则松肩沉肘之谓，前后相拔则力贯指端之谓。遂成浑圆一气。

低姿入地，力从根发，劲整而力聚；高姿飘然，机含万变，泰然而处敌。

形断意不断，势停意不停，敌何机可乘。尔须知：接手之拳，以万对万，不接手之拳，以一对万。接手之拳，以防开打到为最；不接手之拳，以让开打到为法。男子自是力强，莫与力敌；女子自是质弱，当以法取。

出必向神，彼何功可施；行必移魂，我何式可寻。

身形似箭，嘎然而止，步到手到者，必是周身之劲。意在形内，以意催力。先成步而后发拳者，定是一臂之力。步不至，招无功；面不过，手必空。此一臂长，一脚距之奥妙也，则步入我距必被我踢，而过我手，必被我击矣。

让随之法，如影随形，不接手而知敌意，唯此门径。让者，避其击点而走之，视有却无，近我则越长矣。逼者，过其守点而击之，视无却有，退我则越促矣。

尔擒我，是不欲我逃矣，然此时尔亦不欲逃矣，是尔擒我，等我擒尔耳，击之可矣，又何惧哉。

故化万法为一法，以一法破万法，玉女之拳，后发先至，以静制动，内手之秘。

又须知：

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

轻描淡写，炼神之法，自然中求真，蛾眉门径，功成于不知，拳出于无意，功至化境。

神要静，临敌不能静，有招也无用。

气要稳，临敌不能稳，出手也不狠。

心要狠，出手莫留情，留情必不赢。

机要准，见机莫迟疑，迟疑来不及。

月印千潭，只是一月；说破玄机，只是一理。识之者，谓其妙法横生，无衣无缝，而五体投矣；不识之者，如读天书，隔山打牛而责其狂妄，嗤之以鼻矣。是故告我弟子，识者宝之，不识者哂之，高山流水，阳春白雪，自不足怪也。

高山流水觅知音，一拓白云在深处。

神形说

意者内也，不可见之神也。形者外也，可见之身形也。欲得力整，先须形整；欲得形整，先须意整。是以习技之初步功夫，一曰调身，身松则神顺；二曰调神，神顺则形顺；三曰调形，形顺则力顺。有此三顺，则身自松，神自灵，形自顺，力自整矣。是以欲求形似，先求意是，意是而形是，意非而形非。故曰："莫叹难，莫叹难，劝尔从里往外练，不在外边在内边；内里通，一身轻，玄纱天机自然生。"此至言之谓也。是以此术也，由里及外之术也。意者内也，形者外也。先练意，后练力，先求松沉，后求柔活，再达刚强，以先天之灵意，导后天之拙力，由是意动形随，力由内发，刚由内生矣，由是则柔而不软刚而不僵矣。由此知之，意到形随者，入门矣；意到形到者，可搏矣；意到形到，未知孰为先后者，则化矣，玄妙之机随意而生矣。

刚柔说

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

柔者刚之本，刚者柔之用，若欲极刚必力极柔，刚柔相济，蛾眉之本传也。故与敌交手，未发手时，宜松柔灵活，不用一丝一毫之强劲，即松肩沉肘，虚领顶劲，外松内聚，飘然轻灵，若即若离，若假若真，寓随时变化之机而以意示形。

发手时，则迅雷不及掩耳(手在何处便从何处击人)，极刚极强(刹时间集全身之力于一拳，有雷霆万钧之力)。

故曰：手如三春杨柳，步如风摆荷叶，出手似闪电，发力如雷霆，静如处女，动若脱兔，其蛾眉之谓也。

然世有以刚求刚而未能刚者，是未知若欲极刚必为极柔之道也。是以习技未达者，多形过于意；造诣较深者，则以意示形。形过于意，拳未发而形先动，骗则人知之，攻则人知之，退则欲收不止，进则欲罢不能。意死，手死，步死，何柔活轻灵之有!以意示形，拳已出而人不知，指东打西，示退而进，若即若离，若假若真。当手者是处皆手而莫辨真假；旁观者，若见放箭而未见开弓。攻也，人不知其所守；守也，人不知其所攻。其变化莫测，玄妙横生，庶几可随必所欲矣。是以刚柔相济之道，蛾眉之本传也。

十字攻守秘诀

阵：出手一式站方圆，变化四方任周旋。

注：出手阵式，须利于实战，便于攻防，能进能退，能内能让，难人之进，利已之攻，攻守变化，皆可藏于一式之中，使敌无可窥我之变化，如太极之一极生两仪，两生四象，四象变化无穷者是也。其法：万法归一(常叫阵式)，玉女挪莲(常叫十字步)。

探：门户不开用手探，宗法步法动中观。

注：遇敌交手，未知敌之技艺若何，不可冒然而攻，宜以虚式引之，叫开门户，牵动步势，窥敌防我所出之宗法步法若何，然后相机而行，伺机而动可也。其法：龙女拂袖(即探手或引手)，杏花出墙(单出墙或脚探)。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

让：手凶势凶莫怕他，让开一步自枉然。

注：敌我相攻，我身所在之位置，即为敌攻击之目标也。敌若发手，无论何招式，无非欲击我也。我遇敌攻来时，若让开被攻击之位置，则长无论何招何式，必落空矣，让手之中，亦可窥敌之变化矣。其法：移身换影(分小让，大让，磨让)

随：能让能随是高手，如胶似漆紧相连。

注：能让不能随，是被动之守也。此打收手之法。彼来击我，我即让之，彼招发完时，其手必收，其势必顿，我紧随彼之收手跟而击之者，即随也。是以让则避其锐气，随则击其惰归。其法：龙女戏珠(有随前手，随后手，上式随三法)。

藏：若遇藏手莫相连，相连必挨暗中拳。

注：此暗中设伏之法。多以引手，顶手，让手中用之。其法：藏手(引手藏低对脚，直射虎，倒身蹬三式。拦门拳，小让，大让，藏兰花手三式)。

顶：你打我打先打你，欲动已动即动拳。

注：此后发先至，以静制动之法。彼一欲动，或刚一出手，我未等彼之脚到，未等彼之手出，即发手击之，后彼发手，先彼打到，击敌于半式之中，则敌无论何招何式俱不能进矣。其法：玉女按莲(分单顶一法，闪顶二法)，玉女抽身(分撤步单顶，大顶二法)，裙里腿(用反式，常叫低对脚)，一面花(用反式，常叫拦门拳)。

逼：一式牵动莫停留，莫容起手进连环。

注：我头手一出，敌若让我，我头手未发完，二手即连续击之，使敌未有相随之机，即逼也。其法：一面花(用正式)，斜插一枝梅(用正式，常叫斜射虎)，三步逼(分直，斜三法)，倒踩莲(用正式)，玉女引路(即开路式)，单插花(用正式)。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

骗：故开门户诱敌入，以假乱真玄中玄。

注：此欲左故右，欲上故下，欲远故近，欲取故与之法也。式式必有假，真假必同时，须知真遇真时假，假遇假时真，诱编为至关，妙用存乎心，攻其必救，始为真骗。其法：指东打西(分上手，下手，单手三法)，裙里腿(用正式，常叫三叫门)，重搂脚(用正式)。单叫门，直射虎。

闪：此闪非比他人闪，入得门来始真传。

陆海迎门三不顾，顺风摆柳势法全。

注：此让开打到之法，彼来击我，我于让开被攻击位置之同时，亦发手击敌，与敌同时打到，则敌击为虚，我击为实，使敌未有还手之余地，其必不能逃矣。是为绝手。入了蛾眉门，你打我也打，正是此谓。其法：闭月羞花(即反磨，为斜插一枝梅之反式)，沉鱼落雁(即正磨，为玉女引路之反式。)，杏花出墙(用反式，即倒身蹬)，玉女问路(用反式，即磨踢)。

错：错了还错原非错，玄中更玄确是玄。

入化通神能于此，赢人只用半招拳。

注：拳不接手，一错也；颠倒所用，次非其时，又错也。有此错中之错，则真假无虞，探骗之术无益矣。磨以让为法，错以顶为始。广言其错，式式或错，错中之错，切莫轻说，藏手与错法，乃看家拳中看家拳，非入室弟子，未可轻传，只传其八法，已足其用矣。

看家十八法歌诀

十脚八手：十脚八手拜摩诃

六字真经：陈探让随藏带错

手采边门：手采边门要牢记

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

脚打中宫：脚打中宫犹可说

心无定意：心无定意情难审

行无定踪：行无定踪势难摸

出乎自然：似无师出自然有

纯乎性灵：如无身躯灵性多

能解此诀：嫡传应识莲花印

方为正宗：正宗须解认拳歌

十脚

裙里腿，倒拖裙，斜插花，倒踩莲，单出墙，穿心脚，玉女问路，燕子穿帘，龙女取珠，观音转莲。

八手

一面花，直射虎，观音转莲，斜插一枝花，玉女按莲，玉女抽身，闭月羞花，沉鱼落雁。

六字

字名其法
陈玉女挪莲心无定意，行无定踪。似守非守，似攻非攻。
探龙女拂袖若即若离，若假若真。变幻莫测，幻手无形。
让移身换影视则有之，动则走之。击则空之，攻则无之。
随龙女戏珠出手即让，未收即随，不打收手，方是真随。
藏藏手似让非让，似顶非顶。非让亦让，非顶亦顶。
错错手攻非其时，颠倒所用，阴阳移位，乾坤倒行。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

歌诀

站式方圆，探让互掺，顶随相用，逼闪相连。

存乎一心，骗为至关，有勇有谋，变化无端。

空空空，中中中，练到空时方始中，劝君莫学有中有，瞎子点灯白费蜡。

尔来习武，遁入空门，不有中有，不空中空；

习到空时，始达妙音，须知禅机，亦是拳文。

师承十分古来无，能接七分即高徒，若得十分艺，三分须自积。

人站门户莫轻进，四方变化奥妙深，动中取胜尔须记，不欲胜人方胜人。

鸡登步，小拐打，肘底锤，倒翻花，斜来七星点，扯我靠身扎，入了蛾眉门，你打我也打。

剑法

歌曰：蛾眉剑法妙入神，残虹一式定乾坤；身苦惊鸿莺穿柳，剑似追魂不离人；

非同凡技欲歌舞，应是奇传道数真；输赢只须出半手，纵是越女也失魂。

其法：童子扣门，玉女抽身，黄莺穿柳，燕子入林，红线盗盒，避青入红，移花接木，拂花掠影，龙女拂袖，紫竹入云，分花拂柳，素女掸尘，西子洗面，越女追魂。

残红者，非言剑之残者也，犹棋之残局，一着即可定输赢矣。

夫剑者，神之所至，精之所化，形之所名者也，知此者，当形神合一，剑我一体，射如蛟龙，抽若掠鸿，则敌自无懈可击矣。兵器乃手之加长，用剑之心法，同于拳理，制敌之诀窍，与拳诀无异，直不因其有殊，略有不同耳，弟

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

子当自悟之，簪法，枪法亦然。

枪法

藏把门户枪，打把拦门枪，刷杆叫门枪，破拦左拦路枪，破拿右拦路枪，滑杆对扎枪，外挂一步三枪，里挂倒步三枪，破中平进枪撤步点枪，破中平进枪正闪扎枪，破中平进枪反闪扎枪，通枪，过枪，大开门绞步锁喉枪。

内功宗法述要

一。老子曰：人法地，地法天，天法道，道法自然。是以得道者，得自然也。即知道为自然，欲得之乾，非以自然求之，将何益焉。诸法之修习，近道之阶梯也，自然而然，天道之所宗，万法之所归也。是以采阴补阳，取坎填离，夺天地之造化，侵日月之玄机，有作有为，是为道门功法。

悟灵性为至上，置身躯与度外，不生不灭，不垢不净，无欠无余，诚佛门之正果。

二。佛者，悟也，西方圣者之称也。

既曰四大皆空，空门何以有门，既曰凡有所像，皆为虚妄，无像何以有像。此亦近道之阶梯也，若见象执着，不悟本源，则不异雪捍面，刀切风，无底砂锅化冻凌之辈也。须知万法皆由心生，心生万法皆生，心灭万法皆灭，若论本业，皆属无有，无心无像，我法俱空，道自通矣。

紫竹林中观自在，白莲台上现如来，自知之矣。

三。着意固守，刻意导引，实乃后天模仿，行云流水，一任自然，方是先天修炼。

着意固守，刻意导引，犹出此圈中，入彼圈中，何时得以解脱。是内功导引之诸法，实缚身之绳索也，五百罗汉，岂能一面，三千揭谛，怎能一身。人各有异，而以一死法求之，能近道乎，不入歧途则怪乎矣。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com

然则内气何以得之，则谓之曰：放下后天，先天自明，心不着像，大道自生。有欲观窍，无欲观妙。若问必欲守之，则守在何处。曰：一念欲动处，天地未形时。

四。行功须身密，意密，语密，若静中有动，是为入窍，大礼参拜，需当认师，千姿百态，神佛助尔，赤身修炼，尔须勿拒，一任自然，是尔真谛，精华洗身，亦饮灵药，见像归真，应须自悟，去我合神，方是真修，若论本来，皆属无有，我法俱空，自见真如。

然六根清净，勿须炼体，以静归静，自现如来，其中奥妙乃须口授。

十二支闭血法歌诀

医武穴名颠倒用，子午卯酉莫乱听；若是人血有一头，除非生死两处中。

击其华盖骡马倒，殒其日月性命倾；气海隔日始见效，重楼即时定输赢。

摘星坠月随手到，阴阳缺明顺手封；闭其上肢小通臂，定其下身大穴名；

掌劈承山堆玉树，脚蹴内关醉临风；太阳耳门不须论，天门地户势非轻；

袖箭手封心头血，倒翻花摘脑后缨；非是仁人莫传他，功不到时也莫名；

势若紧时不须找，只在任督带脉冲；此是神仙真妙诀，等闲不与诲朦胧。

【十万古书秘笈】www.fozhu920.com