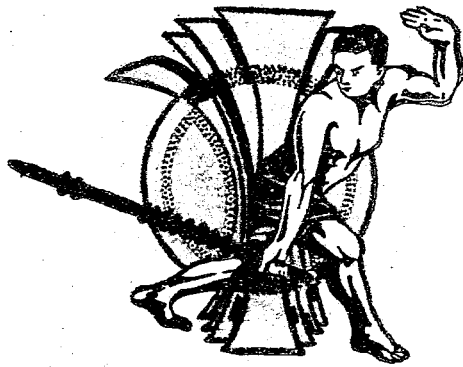


寫真太師虎尾鞭



尚武進德會編 世界書局印行

國民二十一年十一月

教育部 移送

國立北平圖書館



編者姜容樵近影

20971

淬礪身心

蔣中正

尚武叢書題詞

武術一道 派別分岐 無所適從
群鳥滋疑 尚武叢書 有鑒於斯
搜集豐富 不尚詭奇 著之楮墨
法無所遺 他山攻錯 詔示來茲
流傳萬本 指導群迷

李景林拜題



邃古六苑必及射也執旂集旅荷
戈曰我六書之義蓋取諸武念我
民族雄長東去啓五千祀光七帝普
忠信甲冑神義干櫓必何近火而為異
愴而身孰弭外侮孰禦有共我民一躍
而怒爰糾桓桓矯健超距臂捷於猿
威奮若虎鍊弱為剛振怠而努一歸
袒護不失踵步武以為備懷以為守和

平光齋憤慨奮刃或除內患竊寐在
言孰為斯舉國之傑者捍衛邦國壇
坵海盜非若諸人乃復我古國有微焉
至惟余侮若枉在戶如大願免於萬
斯年邦基孔固

上海尚武進德會東索詞社以

張之時民國十有七年十月

與義王伯羣



例言

一此鞭法總名太師鞭。分虎尾鞭。太師水磨鞭。鞭法進槍。鞭法對擊。四種。分四期出版。

一此編係太師鞭第一。又名虎尾鞭。因虎尾兩字近俗。遂以太師鞭總名出版。後三冊當重加字別。

一此編共七十四動作。拍照七十四圖。凡一動作而列數圖者。均爲一式中之變動式。其中說明俱取淺近。俾學者迎刃而解。無茫然之虞。

一此鞭法前兩冊爲單練。乃鞭法之基礎。學者須先由此入手。後兩冊爲進槍爲對擊。乃鞭法之進階。故須挨次嫻習。庶能

得心印手。臻入上乘。

一此編進退閃轉。動作變化。各有用法。皆在各動作中。詳細分晰。學者請注意書中之擦、擗、刺、點、撥、蓋、削、掣等字樣。即可得其概要。

一此鞭法。共有六十八字攻守祕訣。已於本編和盤托出。此祕訣於本書七十四動作內。可得三分之二。餘在太師水磨鞭出版時。重行逐字解釋。因再習水磨鞭時。於鞭法業有進步。則較容易明瞭。

一此編中之七十四動作。各有方向。另繪路綫圖。以便學者按圖走步。

一此編中所規定之方向。均以練習時。初出場之處。爲一定不

移之起點。凡言向左。向右。左前方。右後方。或前面者。皆就初站時之起點。向各方而言。並非隨着本人身體轉動而言。任憑如何轉動。均以起點爲標準。不得以照像爲向背。因照像部位。以顯示鞭法手法。多取適中故耳。閱者幸注意焉。

一此編專求實惠。不尙虛文。故不引經據典。怪力亂神。否則玄妙其說。反使學者無從着手。見而生畏矣。

一附圖。因求與解說唵合。甚有拍攝五六次者。今則纖毫悉附。學者按圖研求。必獲奇效也。

序一

自黃帝造弓矢。以張撻伐。而尙武之風。馴至善射。盪舟。擊劍。投蓋。載諸史冊者。其勇敢強毅之氣。固已推倒一世。卓越千秋。若斯巴達之尙武。日本之武士道。瞠乎後矣。近世戰爭。競尙火器。有力如虎之士。出入槍林彈雨中。猶且慮螳臂之難當。於是克虜伯。勃郎林。遂佔優勢。而桓桓武士。退處於無聞。此體力之所以日就柔脆。東亞病夫之諺。實關種族之存亡。可恥亦可憂也。今北伐告成。協謀統一。正修文偃武之時。然淬勵其精神。磨練其筋骨。養成耐苦耐勞之體格。以從事於事業之建設者。夫固全民之責任。而不可一日或疏者也。是以國術館提倡於前。而

四方拳術大家。奮袂而起。或集會討論。或延師研究。氣求聲應。靡然從風。斯亦極一時之盛已。李上將芳辰。及姜君容樵。有感於此。徵集同志。創設尙武進德會。復有尙武叢書之發行。第一第二兩種已出版。行將出第三種。定名太師鞭。樹義精當。取材豐富。固足以發揚尙武之精神。供後起者之研究。而勾叙於余。余不文。又不武。無足以闡揚玄祕。贊助高深。僅就管窺所及。述其崖畧。以弁諸簡端。上海英石氏李顯謨謹叙。

序一

儒家六藝。列有射御二科。古禮童子有勺象劍器之舞。所以煅練其體魄。激昂其志氣。以備邦國之用也。雖草野耕夫。曲巷編氓。靡不知書習武。國君于農隙以講武事。寓兵于農。平時無饋之糜。有事足介冑之士。其道善矣美矣。儒有感佩。劍懸弓望之儼然。卽之也。溫文武並重。以光昭我古國數千年之榮史。良有其道在也。及後暴君亂政。圖獨夫一己之淫樂凶威。奴視士夫。畜策庶民。毀詩書。銷兵甲。專以愚民爲事。遂使經綸賢哲之儒。一變爲旖旎浮華之詞客。以粉飾太平。慷慨雄偉之士。一變爲憔悴餒弱之懦夫。以羈滯苟安。流轉至于清之晚季。致外夷

有東亞病夫之誚。深可歎也。今者明達之士。有鑒于斯。竭力倡武。以洗病夫之污。如春雷始聲。萬芽萌動。登高一呼。羣山皆應。欣欣然大有向榮之象。而吾姜容樵先生。以歷來武術。少有傳書。數人之學。所傳寧有幾人。其脈雖不絕。然難廣及。是以立志著書。以楊枝甘露。遍洒大千。俾枯木再蘇。興我黃帝神明之胄。重耀舊日之光華。先生之婆心切矣。茲編有太師鞭一書。蓋鞭之爲器。其製不知始于何人。蠡不敢穿鑿。附會其沿革。但見其勢如龍蛇。猛如虎豹。大抵草昧人羣。與鳥獸雜處。不敵爪翼蹄角。假其爪翼蹄角之長。師而習之。以禦鳥獸。象其形以製武器。至後文化日開。製作益精。鞭之由來。想亦甚古也。歐美各國人士。出入游宴。好攜手杖。近今我國人亦多效之。雖爲倚柱徘徊。

之用。然亦可防身。若以鞭法。而寓手杖。近如古人之佩劍。不僅
虛有其表耳。雖然習武。所以煅練其體魄。激昂其志氣。備邦國
之用。雪病夫之恥。非所以尙私人之爭鬪。苟好勇鬪狠。賊害同
類。徒貽國人羞。謂之無恥。謂之無勇。讀先生書者。毋負先生之
婆心也。幸甚。

中華民國十七年冬月。 鄆山劍陽子。李蠡謹識于雲梵僊館。

序三

世皆謂我國爲文弱。爲病夫。幾疑委靡。輒熟。爲國人之特性。若不足與於世界角逐之場。余謂不然。禮十三舞勺。成童舞象。而射御亦列於六藝。其著於詩之秦風。書之武成。散見於諸子百家。固未嘗不崇技擊。而尙武藝。洎手漢魏六朝。右文而不尙武。隨唐以來。或沉溺於詞章。或汨沒於科目。而先民勇武之風。遂泯焉。而歸於澌滅。明清以還。閩里豪俠大師。往往冥心獨往。窮古人神妙之境。得道藝相通之理。藏之名山。傳諸其人。雖一劍、一鞭、一棍、一刀之微。莫不專攻一路。各擅所長。童年習之。白首莫殫。故謂內外各家。南北各派。受時代之打擊。不能集中。而發

揮光大則可。謂爲素乏武勇則不可。安見民族之不可有爲。而國術之無足稱道哉。邇者尙武進德會。編輯尙武叢書。由滄縣容樵姜君總其成。第一期。第二期。已出版。行將出第三期。定名曰。太師鞭。內附插圖八十餘幅。並詳載其動作各名稱。俾學者得以按圖練習。向來不輕易得師口授者。今已不啻和盤托出。苟萃國中秀士。整理而研究之。成爲有系統。有規律之科學。其裨益人羣。豈有涯涘。請以俟諸異日。

中華民國十七十二月章順湘

序四

余友姜君容樵。着尙武叢書第三種。爲太師鞭法一卷。云將付印。屬爲之序。嘗聞鞭法一道。雖傳者已久。而迄至今日。能得其真傳者。僅存一綫。今幸鞭法未墜於地。竊以爲姜君保存之力。爲多。蓋姜君籍隸滄縣。素精武術。尤嗜鞭法。嚮曾受本縣李公雨三之薪傳。深得其神髓。民初來徐。於武術研究會。傳授此鞭。余亦從而習之。惜疏焉不精。今姜君不自珍祕。特公諸世人。其有功於國技。殊非淺鮮。余觀此鞭法之奧妙。盤錯頓盪。順逆廻環。能方能圓。可長可短。且雙頭並用。橫豎咸宜。奇正相生。變化無窮。其陰陽動靜。虛實離合。幾駕他器之上。李公芳辰謂太極

劍有八卦步法。太極腰身。猴拳手法之妙。余謂此鞭亦然。學者
倘朝夕揣摩。積久嫻熟。非特臻入上乘。且可保存國粹。而強筋
骨。習武藝。以禦外侮。胥於是乎在。余因書此。以爲有志於斯術
者介紹云耳。

民國十七年十二月彭城張劍泉。

自序

鞭本爲古武器之一。所從來久矣。惜清季崇文。致絕技奇藝。泯沒無聞。而鞭法更不多覩。良用慨然。近今中央張之江、李景林諸先生。創設國術館於前。余等亦得追隨於後。於斯不絕如縷之國術。幸得而中興焉。邇者尙武進德會。從事編輯尙武叢書。乃將斯鞭定爲第三種。出版。名太師鞭。所謂太師者。究係何人。生何朝代。均無從稽攷。惟授者謂出自聞仲太師。雖考之稗史。實有其人。確通鞭法。未必非後人所依託。且荒遠難稽。無足深信。存而不論可也。至歷代相傳。名將如尉遲恭。呼延慶。延贊。牛鼻。高旺。皆精斯術。但無專書傳世。學者憾焉。河北鹽山縣。劉九

如先生精鞭法計四蹊。總名太師鞭。分虎尾鞭。水磨鞭。鞭法進槍鞭法對擊。共三百餘手。虛實變化。各有其妙。劉先生傳與滄縣六十六莊。張仙島先生。張先傳生與李雨三先生。余與劉俊齡。陳子衡。陳鳳歧。于得印。皆從雨三先生學。雖畧涉藩籬。深懼久而失傳。茲編爲虎尾鞭。縷而述之。以示淵源。有自。海內君子。倘辱賜教。而釐訂之。則大幸。

中華民國拾七年十二月滄縣姜容樵序於海上矢強室。

999.08

598

:3

太 師 鞭

太師鞭總目

又名虎尾鞭

緒論	一
鞭法要論	一
手法	一
眼法	一
身法	一
步法	一
心法	一
攻守秘訣	一
太師虎尾鞭路線圖	一
太師鞭歌	一
樓抱太極	一

藏鞭埋伏定式	三
藏鞭埋伏變動式	三
黑虎入洞	五
白蛇吐信第一動作	六
白蛇吐信定式	七
斜身埋伏	八
蘇秦背劍第一動作	九
蘇秦背劍定式	一
蘇秦背劍變動式	二
托鞭救主第一動作	三
托鞭救主定式	四

托鞭救主變動式	一五
臥身埋伏	一六
懸摔虎尾	一七
獨立埋伏定式	一九
獨立埋伏變動式	二〇
撫虎聽風	二一
懸身埋伏第一動作	二二
懸身埋伏定式	二三
烏龍擺尾	二四
橫身埋伏第一動作	二五
橫身埋伏第二動作	二六
橫身埋伏定式	二八
神龍回首	二九

神龍回首變動式	三〇
撥草尋蛇	三一
連環直攢	三二
連環直攢變動式	三三
靈貓捕鼠第一動作	三四
靈貓捕鼠	三五
背鞭埋伏	三六
背鞭埋伏變動式	三八
瘋魔掃秦	三九
瘋魔掃秦變動式	四〇
懷中抱月第一動作	四一
懷中抱月定式	四二
白鶴別翅第一動作	四三

太 師 鞭

白鶴別翅	四五
黃龍出水第一動作	四六
黃龍出水	四七
臥虎翻身第一動作	四八
臥虎翻身第二動作	四九
臥虎翻身定式	五一
棚鞭埋伏第一動作	五二
棚鞭埋伏定式	五三
棚鞭埋伏變動式	五五
臥龍探爪第一動作	五六
臥龍探爪	五七
腦後揜筋	五八
仙人指路第一動作	五九

仙人指路	六一
撥雲見日	六二
地龍埋伏	六三
地龍埋伏變動式	六五
鳳凰點頭第一動作	六六
鳳凰點頭第二動作	六七
鳳凰點頭定式	六八
獅子蹶尾	六九
飛燕抄水第一動作	七〇
飛燕抄水定式	七一
風火雙輪第一動作	七二
風火雙輪第二動作	七四
風火雙輪定式	七五

馬後摧鞭第一動作	七六
馬後摧鞭定式	七七
指南埋伏	七九
猛虎伏塔	八〇
童兒拜佛	八一
童兒拜佛第一變動式	八二
童兒拜佛第二變動式	八四
海底取寶	八五
神判降妖	八六
歸本還原	八八
太師鞭釋義	一一
釋義小言	一一
身解	三

緒論

鞭雖短兵而實爲致勝之利器。今僅得其皮毛。一旦用之。未有不取敗者。此皆未諳其奧妙者也。試觀古大將之持是鞭者。斬將奪旂。攻城拔地。立功當時。垂名後世。此何以故。無他。其學之也精。其練之也熟。故使之於疆場。變化無窮。神妙莫測。所向無敵。千軍披靡。豈非萬人敵者哉。吾人不學則已。如欲學之。務要探精索微。心聆神會。察其陰陽。參其虛實。思其離合。進退坐作。奇正相生。橫豎互用。能方能圓。可長可短。前擁後護。左宜右有。氣度從容。變化隨意。始可致勝而無敗也已。

鞭法要論

一、手法二、眼法三、身法四、步法五、心法

手法

鞭○之○手○法○有○盤○錯○有○頓○蕩○有○順○逆○有○迴○環○鞭○可○用○兩○頭○有○與○左○
右○輪○換○宜○颯○爽○無○跡○乃○得○手○法○之○妙○

眼法

眼○法○宜○圓○光○四○射○如○日○月○之○當○空○萬○物○皆○照○卽○遇○衆○兵○而○不○閉○

方保無虞

身法

身○法○宜○剛○柔○合○度○側○正○詳○明○轉○折○圓○活○起○伏○迅○速○靜○如○鸞○聳○立○

論要法鞭

矯如鳳騰乃得身法之妙

步法

步法宜輕捷奮迅蹤如猛虎躡山烘如大鵬展翅跳如鷹隼出塵躍如魚蹬龍門

心法

凡手眼身步皆賴一心爲主宰欲定心先平氣勿恃勿矜將素所學之著術諳鍊揣摩融會貫通鎔之於心鑄之於手眼身步可以隨機應變總陡遇大敵一心鎮靜自無一毫驚荒方是木鷄養到之候

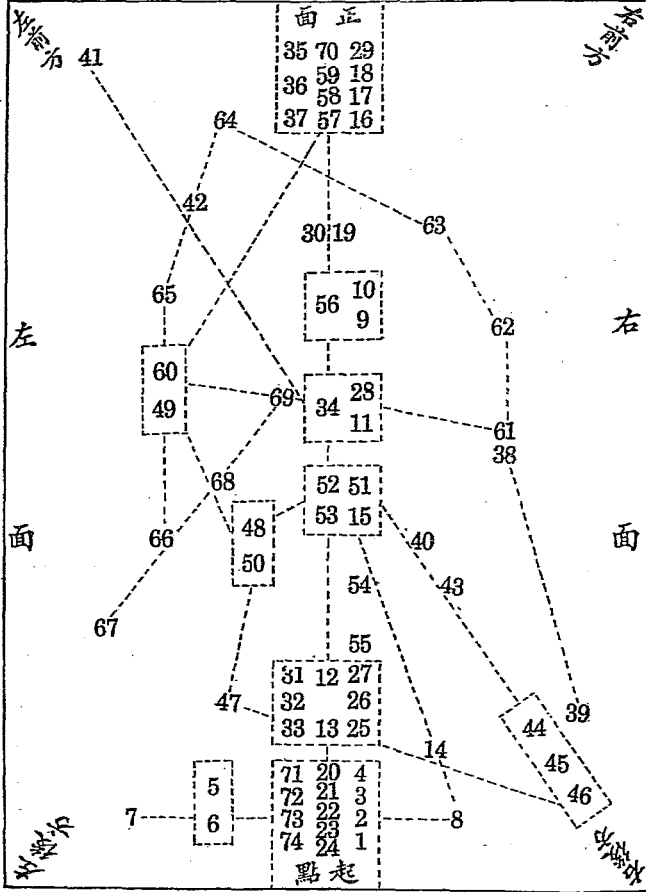
攻守秘訣

攻守秘訣

未盡包括此六十八字之處余決於太師水磨鞭出版時重用
 七十動作內默識揣摩即得之矣至七十四動作內仍有
 習將此六十八字和盤托出一字不隱公諸同好學者於書中
 訣亦為師生受授時保留最後之要着余今打破數千年之陋
 以上攻守用法六十八字為國術家歷來不肯輕易授人之祕
 滾漏撐截拒反掃攔蹀閃掙豎進掛直闖蹿跳懸
 撩攢搜刺點卸退篆旋躡左右上中下科礮拗橫攔
 搗戳顧攔掙削刺撩括剪旋撥蓋掣
 攢擗摔掉點棍截盤掃擁剗扳礮鋤

照像。詳細說明。一一刊之。該書。因本書照像。雖則七十四幀。然
拍攝至一百六七十次。始告厥成。所謂毫釐之差。千里之謬。蓋
照像與講義。非此不能盡善盡美也。

太師虎尾鞭路綫圖



太師鞭歌

拜佛取寶兩邊存
 風火雙輪分前後
 鳳凰點頭向前行
 仙人指路撥雲月
 臥虎翻身斜行
 瘋魔掃秦懷抱月
 連環直攢神鬼驚
 懸身埋伏龍擺尾
 懸摔虎尾不留情
 蘇秦背劍鞭趕日
 黑虎入洞脇下存
 太師神鞭虎尾尊

神判降妖左足起
 馬後摧鞭藝絕倫
 獅子蹶尾竝足立
 兩者之中臺蓋分
 柳鞭埋伏龍探爪
 白鶴別翅竝腿蹲
 靈貓捕鼠左腿跪
 橫身回首佔中門
 獨立埋伏左腿起
 托鞭救主馬步躡
 白蛇吐信鞭尾刺
 懷抱太極鎖乾坤

歸本還原要分明
 指南伏塔皆貫
 飛燕抄水旋括行
 地龍埋伏起點退
 腦後拮筋驚鬼神
 黃龍出水左膝外
 背鞭高舉身後存
 撥草尋蛇藏玄妙
 撫虎聽風臍部存
 臥身宛似虎入洞
 斜身埋伏向左門
 藏鞭埋伏單腿立

太師鞭 第一（又名虎尾鞭）

懷抱太極歌

足尖觸地足踵起
左手如抓皮球式

鞭樽臍右鞭尾底
雙目一直向前視

懷抱太極

右手持鞭先立於練習場指定之起點左角後方（類如在南方出場西南角即為起點左角後方）背向左方（即起點之左面）胸向右方（即起點之右面）左足居前右足居後兩足距離約一尺餘亦要隨人之高矮右足微橫與左足成斜丁字形左足尖觸地足踵提起離地寸許鞭樽置於右股下方鞭

尾與左足距離約一尺五寸。左手置於左股下方。成陰掌。雙目顧視前方（即起點之正前面）同時右足向身體前開一大過步。成立正姿式。身體扭向前方（即起點之正前面）左足微橫。右足向前開一步。兩足距離約一尺餘。亦要隨人之高矮。



第一圖 懷抱太極

足尖觸地。足踵提起。離地寸許。鞭樽置於臍右。鞭尾與右足尖竝齊。左手五指分開。如抓大皮球式。置於臍部上方。雙目直向前視。其式如第一圖。

藏鞭埋伏歌

藏鞭埋伏變動式



第二圖 藏鞭埋伏定式

右腿獨立左足提
左手掌向前方指

藏鞭埋伏定式

鞭樽與右胯相齊
此式蓄神理可稽

右足原地落實左足提起足曠引向右膝足尖下垂同時鞭樽

藏於右股旁鞭尾置於右
足外方中間身體微向前
擰左手掌直向前指手背
向上肘下垂肱微曲雙目
直視前方（即起點之正
前面）其式如第二圖



第三圖 藏鞭埋伏變動式

左足向右角前方（即起點之右角前面）開一大步左腿曲膝右腿蹬直成前弓後箭式兩足成斜「」字形距離約三尺亦要隨人之長短身體引向前傾右腿與右肩頭項成斜直線同

時右手鞭由後方向右角前方（即起點之右角前面）用力擊出如擊敵人兩腕或器械鞭尾與右臂右肩成斜直線距地尺餘左手由前指式向身體後方劃半環形曲肱疊臂手掌與左耳相對頭項勁項要豎勁雙目直視鞭尾其式如第三圖。



洞入虎黑 圖四第

黑虎入洞歌

鞭樽置右胯一尺
左掌如抓皮球式

前把貼膝蓋外端
由上按下視前難

右足原地不動左足退回足尖觸地足踵提起兩足距離約一

尺餘亦要隨人之高矮身

體下蹲雙膝弓曲右手鞭

由右角前方抽回鞭樽藏

於右股後端鞭尾自右膝

下前出左手五指分開如

抓大皮球式附於鞭之下

節○雙○肩○下○垂○肱○微○曲○目○視○前○方○（即起點之正前面）其式如
第四圖

白蛇吐信第一動作



第五圖白蛇吐信第一動作

左○足○向○起○點○左○後○方○（即起點後方左角）退一步右足隨左
足○同○時○退○回○兩○足○相○竝○左○足○實○地○右○足○要○虛○如○鷄○登○步○同○時○右

手○鞭○由○右○股○下○端○向○右○前
方○（即起點前方右角）
擡○挑○直○出○鞭○與○肩○臂○成○水
平○手○背○向○上○旋○即○將○鞭○向
懷○中○帶○回○帶○時○手○心○向○上
擰○勁○擰○至○極○處○鞭○桿○畧○高

太師鞭

角○壓○挫○刺○去○刺○時○右○手○極○力○向○
下○擰○勁○擰○至○手○心○朝○下○如○同○挫○出○
敵○人○之○兵○器○鞭○尾○與○右○肩○成○水○平○
右○腿○與○頭○項○成○斜○直○線○頭○要○頂○勁○
項○要○豎○勁○左○手○由○胸○前○向○後○劃○環○
形○曲○肱○疊○腕○手○掌○與○左○耳○相○對○雙○
目○直○視○鞭○尾○其○式○如○第○六○圖○

斜身埋伏歌

足○尖○觸○地○足○踵○起○
兩○足○距○離○一○尺○裏○
鞭○尾○鞭○樽○平○如○水○
左○手○附○右○臂○若○是○

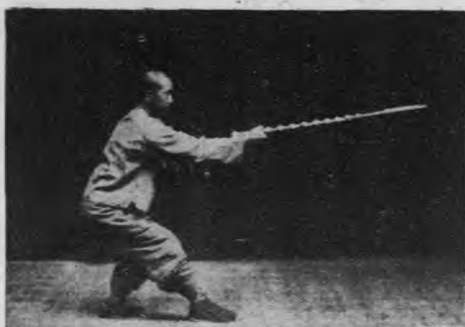
斜身埋伏



第六圖 白蛇吐信定式

右足旋回、向起點、右方退一

蘇秦背劍第一動作



第七圖 斜埋伏身

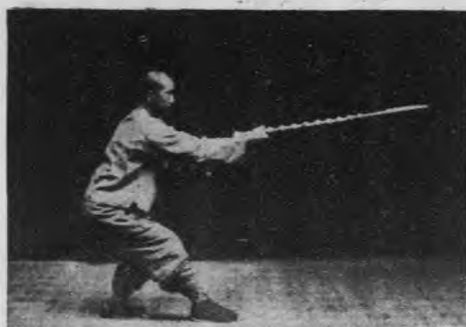
左足原地、稍橫、落、實。右足自右前方邁回、至左、足、前、方（即起

點。後。方。左。角。）足尖觸地。足踵提
起。兩。足。均。向。左。方。距。離。約。一。尺。餘。
同。時。右。手。鞭。自。右。前。方。向。裏。裏。勁。
橫。勒。至。右。足。上。端。如。裏。住。敵。人。之。
械。右。肘。與。右。膝。相。對。肱。微。曲。鞭。尾。
與。鞭。樽。成。水。平。身。體。向。左。（即起。
點。之。左。面。）目。視。鞭。尾。左。手。附。於。
右。臂。其。式。如。第。七。圖。

步。適。退。至。起。點。之。中。央。落。實。左。足。

右足旋回、向起點、右方退一步、適退至起點之中央、落實左足

蘇秦背劍第一動作



斜埋伏身 第七圖

左足原地、稍橫、落、實、右足自右前方邁回、至左、足、前、方（即起

點、後、方、左、角）足尖觸地、足踵提起、兩足、均、向、左、方、距、離、約、一、尺、餘、同時、右、手、鞭、自、右、前、方、向、裏、裏、勁、橫、勒、至、右、足、上、端、如、裏、住、敵、人、之、械、右、肘、與、右、膝、相、對、肱、微、曲、鞭、尾、與、鞭、樽、成、水、平、身、體、向、左（即起、點、之、左、面）目視鞭尾、左手附於右臂、其式如第七圖



第八圖 蘇秦背劍第一動作

第八圖。先行落下。落至、離、地、半、尺。再向起。點。由左方（即起、點、左、面）

械、鞭、樽、止、於、右、股、後、端。鞭、尾、距、右、足、點。中央、劃、撥、如、撥、出、敵、人、之

右、膀、裏、端。身、體、向、前。目、視、前、方。（即起、點、中、央、前、面）其式如

隨、向、右、足、前、方。（起、點、正、面）邁、去、左、足、尖、觸、地、足、踵、提、起。兩、足、距、離、約、尺、餘。

同、時、右、手、鞭、向、下、擰、勁。又、向、後、按、勁。鞭、樽、豎、起。鞭、尾

蘇秦背劍歌



第九圖 蘇秦背劍定式

右腿曲膝左腿登
鞭尾右肩斜垂身

蘇秦背劍定式

右額前端止鞭樽
左手握拳左脇存

左足向前方先開一步右足再向左足前（亦即起點中央前面）開一大步左足隨跟一小墊步（因右足開大步左足必

須隨跟一墊步俗謂鷄跳步）右腿曲膝左腿登直身體向前（即起點中央前面）同時右手鞭由下向上擡挑如挑起敵人之械挑至鞭樽止於右額前



第十圖 蘇秦背劍變動式

端。鞭尾自右、肩、斜、垂、身、後。左手由陰掌握拳。置於左脅。手背向
上。目視前方。（即起、點、中、央、前、面）其式如第九圖。

蘇秦背劍變動式

上式畧停。即將鞭由身體背後、向
前方。（即起、點、中、央、之、正、前、面）
下。端。砸。去。如。砸。敵。人。器。械。手。心。向
裏。擰。勁。有。向。外。微。撥。之。意。兩。足。原
地。身。體。向。起。點。轉。傾。左。腿。曲。膝。右
腿。登。直。成。左。腿。前。弓。後。箭。式。右。肩
與。鞭。尾。成。斜。直。線。鞭。尾。距。地。約。二
尺。左。手。掌。向。後。劃。半。環。形。劃。至。與



第十圖 托鞭救主 第一動作

圖。左耳相對。曲肱。疊腕。手掌與肩竝。齊目。廻視鞭尾。其式如第十

托鞭救主 第一動作

左足先向起點開一、小、順、步。右足再、向、左、足、前、方、（即起點）
開一。大過步。身體向起、點。右足橫左膝、蓋與右、膝、裏、端、相對成

一。丁字形之拗步。同時右
手鞭向外撐勁。撐至手心
朝外。鞭尾向裏。鈎挑如鈎
挑敵人之械。止於兩腿中
間。右臂與鞭尾成一弓形。
左手掌、由肩窩向上撐翻

置於左額角外方。雙目廻視鞭尾。其式如第十一圖。

托鞭救主歌

兩足二尺多距離
更須左手附右臂

鞭樽止於頭上時
鞭尾順左臂下垂

托鞭救主定式



第二十圖托鞭救主定式

右足先開一小步。左足再
向。右。足。前。方。(即起點)
開。一。大。過。步。兩。足。距。離。約
二。尺。五。寸。成。騎。馬。式。身。體
全。部。向。左。(即起點。左。面
一)同時右手鞭極力向上。

太 師 鞭



第三十圖 托鞭救主變動式

鈎挑至頭部、手心撐而向上如托出敵人之械鞭樽止於頭部
 上端左手附於右臂鞭尾順左臂下垂雙目廻視前方（即起
 點、中央、前面）其式如第十二圖

托鞭救主變動式

右腿提起右足與左膝相對足蹠
 距左膝約二寸餘足背要扣足尖
 下垂同時右手鞭由頭部向前方
 打去如打落敵人之械又如硬錮
 鞭尾與右肩成水平右手背向上
 左手由頭部上方再向左肩
 後方劃半環形左手與左耳相對

曲、肱、疊、腕、置於左肩上方。雙目迴視鞭尾。左足不動。身體仍向
左方。（即起點、左面）其式如第十三圖。

臥身埋伏歌

鞭○樽○止○於○右○股○旁○
黑○虎○入○洞○差○相○似○
此○惟○身○眼○向○右○方○
鞭○尾○直○指○左○手○當○

臥身埋伏

右○足○由○左○腿○後○向○起○點○退○一○步○左○足○隨○向○右○足○右○前○方○（即起、
點、右、角、前、面）稍退兩足、距、離、約、一、尺、餘、左、足、尖、觸、地、足、踵、提
起、身、體、下、蹲、同、時、右、手、鞭、由、頭、部、上、方、向、下、擊、擊、（如單、刀、擄、
袖、狀）如擊敵人之腕部或器械擊至鞭樽止於右股後方鞭
尾直指右膝下端左手五指分開如抓大皮球式手背向上置



第四十圖 臥身埋伏

於右膝上方與黑虎入洞
相同惟身體姿式係向
前方（即起點前面右角
）雙目直視右前方其式
如第十四圖。

懸摔虎尾歌

左膝弓曲右腿伸
還須左手附右腕

鞭樽左膝下端存
鞭尾直出高鞭樽

懸摔虎尾

左足先向前方（即起點前面）開半步右足再由左足後直
向前方（起點前面）開一大步兩足距離約二尺餘成



第五十圖 懸尾虎

字。形。左。膝。弓。曲。右。腿。伸。直。身。體。重。
 點。均。移。左。腿。（俗。謂。之。單。邊。式。）
 同。時。右。手。鞭。向。裏。擰。勁。擰。至。手。心。
 朝。上。鞭。尾。直。指。起。點。然。後。劃。大。環。
 形。輪。擰。於。前。方。（起。點。正。前。面。亦。
 即。身。體。前。面。）如。擰。撲。敵。人。之。械。
 鞭。樽。止。於。左。膝。下。端。左。手。附。於。右。
 腕。鞭。尾。直。出。右。足。上。方。鞭。尾。微。高。
 向。左。（即。起。點。左。面）頭。部。扭。向。前。
 於。鞭。樽。距。地。約。一。尺。身。體。向。左。
 方。（起。點。正。面）目。視。鞭。尾。其。式。如。第。十。五。圖。

獨立埋伏歌



伏埋立獨 圖六十第

右○手○鞭○直○向○前○方
左○掌○高○齣○左○額○對
獨立埋伏定式

鞭○尾○右○臂○水○平○量
雙○目○直○向○鞭○尾○望

右○足○先○向○前○方○開○一○步○左○足○提○起○
緊○貼○右○腿○腓○部○足○尖○下○垂○右○足○向○
前○（○起○點○中○央○正○前○面○）○開○一○獨○
立○虎○跳○步○同○時○右○手○鞭○由○胸○前○直○
向○前○方○（○起○點○中○央○正○前○面○）○刺○
去○如○刺○敵○人○咽○喉○鞭○尾○與○右○臂○成○
水○平○手○背○向○上○左○手○掌○由○下○方○向○
上○割○半○環○形○置○於○左○肩○與○左○耳○相○

對曲肱疊腕。身體仍向左。
如第十六圖。雙目廻視鞭尾。其式

獨立埋伏變動式



第十七圖 獨立埋伏變動式

右足原地、作一、旋、螺、圈、轉、至、足、尖、向、右、（即起、點、右、方、）左足由右足後向、前、方、（起、點、中、央、正、前、面、）倒退、一、步、左膝弓曲、右腿伸直、成「」字形、兩足距離約二尺餘、身體重點、均移左腿、此為身體向（起、點、右、方、）之單、邊、式、同時鞭由上方、劃半環形向起、點、撲、下、如撲、

敵○人○之○械○鞭○樽○置○於○左○膝○前○方○下○端○距○地○約○一○尺○鞭○尾○畧○高○直○
出○右○足○上○方○左○手○掌○由○肩○窩○劃○環○形○置○於○頭○部○上○方○目○視○鞭○尾○
其○式○如○第○十○七○圖○

撫虎聽風歌

足○尖○觸○地○足○踵○起○
劃○過○圓○圈○樽○置○臍○
鞭○尾○右○足○尖○並○齊○
左○撫○鞭○樽○視○無○邪○

撫虎聽風

左足原地不動。右足提回。

距左足一尺餘。足尖觸地。足踵提起。右手鞭由下朝上平起。



風聽虎撫 圖八十第



第十圖 懸身埋伏第一動作

至、與、肩、成、水、平。手、背、朝、上。再、用、鞭、尾、劃、一、五、尺、之、圓、圈。右、手、朝、裏、撐、勁、向、懷、中、帶、掣。如、同、托、帶、敵、人、之、械。又、如、將、敵、人、之、械、掣、下。鞭、樽、置、於、臍、部。手、心、朝、外。鞭、尾、與、右、足、尖、竝、齊。左、手、如、抓、大

皮、球、式。撫、於、鞭、樽。身、體、面、目、均、向、起、點。其、式、如、第、十、八、圖。

懸身埋伏第一動作

右、足、先、向、起、點、開、一、步。微、橫。左、足、由、右、足、後、再、向、起、點、開、一、步。提、踵。右、手、鞭、向、身、體、後、方、挑、去。手、背、朝、上。鞭、尾、距、地、一、二、寸。左、手、如、抓、大、皮、球、式。置、於、右、脅。身、體、下、蹲。與、面

太師鞭

目均向起點。其式如第十九圖。

懸身埋伏歌

右腿前弓後箭式
鞭尾右肩成斜直
左腿頸項亦如此
左手掌向左肩曲

懸身埋伏定式

承上式、似停未停時、左足向起點
開一步、右足再向起點開一大步
右腿曲膝、左腿登直、成前弓後箭
步、同時右手鞭、朝裏裏勁、裏至手心、朝上、再由身體後方、直向



第十二圖 懸身埋伏定式

起點打去鞭由側面進如剝敵人裏門前腕鞭尾距地約一尺與右肩成斜直線左腿與頸項亦成斜直線左手掌由身後劃半環形置於左肩與左耳相對曲肱疊腕身體向起點雙目直視鞭尾其式如第二十圖

烏龍擺尾歌

左腿前弓後箭步
鞭樽右腿脛相對
鞭尾右肩成斜直
左手仍向左耳曲

烏龍擺尾

兩足原地身體向前方（起點中、央、正、前、面）傾側左腿由登直式變為曲膝右腿由曲膝式變為登直成為左腿前弓後箭步同時右手鞭朝裏裏勁裏至手心朝上再朝外擰勁擰至手

左足原地不動。右足提起。足尖下垂。足蹠引向左膝。同時右手鞭、由起點向前方（即起點、中央、正前、面）輪動。劃大圓圈。再向起點打去。如打敵人之腕、或器械。肩與鞭尾成水平。右手



尾擺龍烏 圖一十二第

心朝外。使鞭尾劃小圓圈朝外擰。撥如撥出敵人之械。鞭樽與右腿脛相對。鞭尾距地一尺餘。與右肩成斜直線。左手掌由肩旁朝下劃一小圓圈。曲肱疊腕。仍置於左肩與左耳相對。雙目迴視鞭尾。其式如第二十一圖。

橫身埋伏第一動作



圖二十二第 橫身埋伏第一動作

方。左手、附、於、鞭、之、下、節、鞭、樽、畧、高、於、鞭、尾、再、將、鞭、橫、勒、至、左、後、方、（即起、點、左、角、後、面、）如橫、截、敵、人、之、械、右、手、再、向、裏、鉤、勁、左手亦隨右手、向、左、肩、外、方、帶、勁、如、同、托、出、敵、人、之、械、又、如、架、

再、向、身、體、後、方、平、劃、大、圓、圈、鞭、尾、劃、至、右、後、方、（即起、點、右、角、後、面、）右、手、鞭、由、頭、部、上、方、向、身、體、前、方、

橫身埋伏第二動作

背、朝、上、左、手、掌、由、肩、朝、下、再、朝、上、劃、小、圓、圈、曲、肱、置、於、頭、部、上、方、身、體、全、部、向、右、（即起、點、右、面、）雙、目、廻、視、鞭、尾、其、式、如、第、二、十、二、圖。

太 師 鞭

右、面、左、足、不、動、足、踵、提、起、身、體、前、胸、向、起、點、目、視、鞭、端、其、式、
如第二十三圖。



第二十三圖 橫身埋伏 動作二

兩、足、並、齊、左、右、排、
樽、止、頭、上、尾、直、向、
橫身埋伏歌

兩、手、持、鞭、向、左、推、
前、胸、向、左、雙、目、廻、

左、面、一、右、於、樑、
面、橫、步、後、右、架、
() 同、方、額、出、敵、
時、起、(即、上、人、之、
右、足、向、起、點、右、角、後、
起、點、開、



式定 伏埋身橫 圖四十二第

橫身埋伏定式

右足先向起點開一小步。
 左足再由右足後方向起
 點開一步。右足旋、即、跟、進、
 左、足、竝、齊、兩、足、尖、均、向、左、
 前、方、（即起、點、前、面、左、角、
 前、方、）即起、點、前、面、左、角、
 出。敵人之械右手再向裏鈎。
 帶勁如架樑架出敵人之
 械。鞭樽止於頭部上方。向中央正前
 面。鞭尾畧低。直向起點。身
 體向前方（起點前、面）傾側。前胸、
 向、左（起點左、面）雙目
 迴視鞭尾。其式如第二十四圖。



首回龍神圖五十二第

於頭部右額角上方鞭尾
 之、正、前、面、微帶鞭樽止
 人、之、械、復、向、前、方、起、點、
 鞭、之、中、節、橫、撥、如、撥、落、敵
 時、右、手、鞭、過、腦、向、右、肩、用
 膝、成、右、腿、前、弓、後、箭、步、同
 開一大步左腿登直右腿曲

右足向前方（起點、中、央、前、面、）

神龍回首

樽止頭右額角上
 右曲左直胸向前

神龍回首歌

鞭尾下垂左手旋
 右鞭過腦向右肩

說明左手附於
 右腕與圖同



第二十六圖 神龍回首變動式

下垂。左手附於右腕。前胸向正前方。（起點、中央、之、正、前、面、）
雙目廻視起點。其式如第二十五圖。

神龍回首變動式

兩足原地不動。右手鞭由身後直
向。前方。鋤。下手。心。朝。裏。手。背。朝。外。
如。劍。敵。人。之。頭。部。或。器。械。（手。背
向。上。謂。之。摔。手。背。向。側。面。謂。之。鋤
鞭。尾。距。地。約。一。尺。餘。與。右。肩。成
斜。直。線。左。手。由。前。方。向。後。劃。小。圓
圈。置。於。左。肩。曲。肱。疊。腕。於。左。耳。相
對。前。胸。仍。向。正。前。方。（起。點、中、央、

圖。之、正、前、面、頭要。頂。勁。項。要。豎。勁。目。視。鞭。尾。其。式。如。第。二。十。六。

撥草尋蛇歌

左。腿。伸。直。曲。右。腿。
左。掌。托。臂。用。力。推。
鞭。尾。右。肩。成。斜。直。
前。胸。向。前。視。鞭。尾。

撥草尋蛇

承。上。式。兩。足。仍。原。地。不。動。左。手。掌。
由。後。方。向。右。臂。用。力。推。拍。右。手。極。
力。朝。外。擰。勁。擰。至。手。背。朝。裏。手。心。

第 二 十 七 圖 撥 草 尋 蛇



圖。朝外如擰撥敵人之械亦即科擰敵人之械吃緊處即擰撥時
 鞭端向外微動約三四寸鞭尾與右肩成斜直線身體前胸仍
 向前方（起點、中、央、之、正、前、面、）目視鞭尾其式如第二十七

連環直攢歌

右膝蓋抵左膝裏
 樽擊腹部鞭尾起
 左手掌向右腕擠
 身向前方鞭尾視

連環直攢

右足原地左足向右足前方（亦

第十二圖 連環直攢第一動作



卽起點、前、面、) 開一步。微橫。足踵向右。(起點、右、面、) 足趾向
左。(起點、左、面、) 兩足距離約一尺五寸。右膝蓋與左膝裏彎
相抵。右足提踵。成爲橫足。拘步。同時右手鞭、手心朝裏。擰勁。擰
至手心朝上。如撩托敵人之械。旋即掣至腹部。鞭尾與肩平。左
手掌推擠右腕。身體仍向前方。(起點、中、央、之、正、前、面、) 雙目
直視鞭尾。其式如第二十八圖。

連環直攢變動式

左足先開一步。右足再由左足後、向前方。(起點、前、面、) 開一、
大、步。兩足距離約二尺餘。成川字形之騎馬式。兩腿彎曲。左足
用力下登。成溜冰式之滑步。如溜冰然。同時右手鞭、先使鞭尾
自右至左。劃五寸徑之小圓圈。向前方。(起點、正、面、) 攢刺如



第十二圖 連環直攢變動式

右足原地不動。左足提起。足蹠引向右膝。足尖下垂。成金雞獨立式。右手鞭向前方（起點、前面、亦即、身體、後面）微刺。鞭桿置於右股後方。鞭尾距地約半尺。左手掌置於右脇。身體前胸

同將敵人器械挫下。再攢刺敵人。之胸。右肩、高、於、右、肘。右肘與鞭尾。成水平。身體、下、蹲。前胸向左（起點、左面）右手附於右臂。目視鞭尾。以上連環直攢。兩個動作。如在寬闊地方。則可照樣重作一次。共計四個動作。其式如第二十九圖。

靈貓捕鼠第一動作

仍向左方（起點、左面）雙目扭
視起點。其式如第三十圖。

靈貓捕鼠歌

左膝彎曲單跪狀
鞭樽置於右足上
鞭尾直指但畧高
左附右腕向前望

靈貓捕鼠

承上式、似停未停時、左足、先、向、起、點、開、一、大、步、落、地、右、足、再、由、左、足、後、向、起、點、開、一、步、兩、足、距、離、約、二、尺、成、斜、川、字、形、左、足、提、踵、足、尖、觸、地、左、膝、極、力、彎、曲、如、單、腿、跪、狀、身、體、下、蹲、同、時、右、手



第十三圖 靈貓捕鼠第一動作



背鞭埋伏

右○足○提○起○尖○下○垂○
同○時○高○舉○置○腦○後○

第三十一圖 靈貓捕鼠定式

右○鞭○旋○轉○橫○掃○之○
尾○垂○左○仍○右○腕○持○

背鞭埋伏歌

鞭○由○身○體○後○方○直○向○起○點○撲○下○如○
撲○敵○人○之○裏○門○前○腕○亦○如○撲○下○敵○
人○之○器○械○鞭○樽○置○於○右○足○上○方○距○
足○背○約○五○六○寸○鞭○尾○直○指○起○點○畧○
高○於○鞭○樽○左○手○附○於○右○腕○身○體○前○
胸○均○向○起○點○雙○目○直○視○鞭○尾○其○式○
如○第○三○十○一○圖○

太 師 鞭

垂○時○至○圈○蹠○
 左○同○鞭○割○引○
 手○時○尾○、○劃○向○
 仍○高○、○向○、○圈○左○
 緊○舉○起○、○時○膝○
 附○由○點○、○鞭○同○
 右○左○如○、○、○、○
 腕○肩○橫○、○、○、○
 身○過○掃○、○、○、○
 體○頂○敵○、○、○、○
 面○置○人○、○、○、○
 目○於○之○、○、○、○
 均○頭○械○、○、○、○
 向○部○合○、○、○、○
 前○上○對○、○、○、○
 方○方○一○大○、○、○、○
 方○腦○大○圓○、○、○、○
 腦○後○圓○圈○再○、○、○、○
 後○鞭○尾○、○、○、○
 尾○由○背○、○、○、○
 中○之○、○、○、○
 央○之○、○、○、○
 正○前○、○、○、○



伏埋鞭背 圖二十三第

左○方○前○趾○一○左○
 足○面○、○朝○步○足○
 由○起○、○左○、○、○、○
 右○、○、○、○、○、○
 足○、○、○、○、○、○
 旋○、○、○、○、○、○
 即○、○、○、○、○、○
 提○、○、○、○、○、○
 起○、○、○、○、○、○
 足○、○、○、○、○、○
 尖○、○、○、○、○、○
 下○、○、○、○、○、○
 垂○、○、○、○、○、○
 足○、○、○、○、○、○



式動變伏埋鞭背 圖三十三第

面、
其式如第三十二圖。

背鞭埋伏變動式

右足向前方、（起點之、正、前、面）開一、大、步、落、地、右、腿、曲、膝、左

腿登直。成前弓後箭式。兩足距離

約二尺六七寸。同時鞭由頭部上

方向前方打去如鋤敵人前腕或

器械又如泰山壓頂式。砸敵人頭

部。鞭尾距地尺餘。與右肩成斜直

線。左腿與左肩亦成斜直線。頭要

頂勁。項要豎勁。左手仍附右腕。身

體前胸均向前方（起點之、正、前、



秦掃魔瘋 圖四十三第

地。抵、成 一 起、左
 足。於、丁、步。點、足向
 踵。左、字、足。中、中央、
 提。左、形、趾、向、之、正、
 起。裏、之、向、左。足、前、
 兩。端。步。右。足、面、方、
 膝。右。右。足、右、(亦、
 彎。足。足。足、向、右、即、
 曲。尖。蓋、右。開
 互。觸。蓋、右。

面、
 目視鞭尾。其式如第三十三圖。

瘋魔掃秦歌

右膝蓋抵左膝裏
 左手居上右居下

右鞭裏勁左肘抵
 兩臂相抱目前視

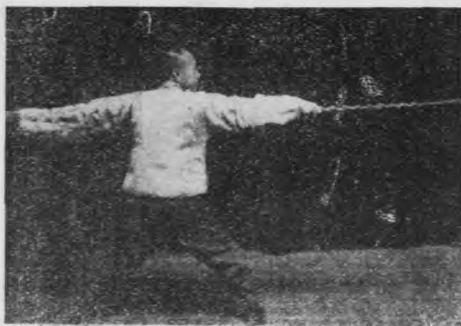
瘋魔掃秦

相、擗、勁、同時、右、手、鞭、豎、起、鞭、尾、朝、上、右、手、朝、身、體、左、邊、裏、勁、裏、至、左、肩、下、與、左、肘、相、併、如、同、裏、出、敵、人、之、械、左、手、朝、懷、中、抱、勁、置、於、右、肩、下、端、左、手、居、上、右、手、居、下、兩、臂、互、抱、頭、要、頂、勁、項、要、豎、勁、身、體、面、目、均、向、前、方、（起、點、正、前、面、）其、式、如、第、三、十、四、圖。

瘋魔掃秦變動式

左、足、先、開、一、小、步、右、足、再、由、左、足、後、向、前、方、開、一、大、步、左、足、隨、着、登、勁、即、成、爲、溜、冰、步、兩、足、距、離、約、二、尺、餘、亦、要、隨、人、之、高、矮、成、川、字、形、之、騎、馬、式、兩、腿、彎、曲、同、時、右、手、鞭、由、上、方、朝、身、體、左、肩、按、下、再、由、左、肩、下、端、直、向、前、方、（起、點、正、面、）撩、擗、如、同、撩、擗、敵、人、之、下、部、或、胸、部、因、上、式、已、將、敵、人、之、械、裏、至、外、右、手、背、朝

右、面、左足再由右足後向前方（起點之正前面）開一大步。身體下蹲兩足成「」字形向右方（起點右面）之騎馬式。兩足距離約二尺餘。亦要隨人之高矮。右手鞭不動。左手向前。



第三十五圖 瘋魔掃秦變動式

上。右肩與鞭尾成水平。左手掌由前胸朝起點同時擦去伸直。左手背向左（起點左面）左手與鞭尾亦成水平。身體前胸均向左方（起點左面）雙目廻視鞭尾。其式如第三十五圖。

懷中抱月第一動作

右足先橫半步。足尖向右（起點

六圖。



第三十六圖 懷中抱月 第一動作

懷中抱月歌

左足○金○雞○獨○立○時○
左手○仍○握○鞭○下○節○

懷中抱月定式

兩手○虎○口○相○對○之○
鞭樽○向○上○尾○下○垂○

握、住、鞭、之、下、節。右手置於、
臍、部、右、端。手心朝裏。左手
背朝上。鞭樽尾成水平。
前胸向右（起點、右面）
頭要、頂、勁。項要、豎、勁。雙目
顧視鞭尾。其式如第三十

起點。其式如第三十七圖。

體、右、邊、（即起、點、左、面、）攔、擋、如、同、

敵、人、之、械、鞭、尾、置、於、左、脛、骨、外、端、左、手、仍、握、鞭、之、下、節、鞭、樽、距、面、前、七、寸、前、胸、面、目、均、向、

尾、上、下、豎、直、兩、手、虎、口、相、對、鞭、樽、距、面、前、七、寸、前、胸、面、目、均、向、



式定 月抱中懷 圖七十三第

右足再向左足後（即起、點、前、面、）退一步。左足隨、

即提起。足尖下垂。足蹠引、

向、右、膝、成、金、雞、獨、立、式、同、

時、右、手、鞭、由、前、平、方、掉、回、

鞭、樽、向、上、鞭、尾、向、下、朝、身、

攔、出、敵、人、之、械、亦、如、擋、住、

白鶴別翅第一動作

朝上身體斜向左方（起點、左、面）目視鞭尾。其式如第三十
 掙住捺下鞭樽置於右脇。鞭尾直出左脇。畧低於樽。兩手背均
 方將敵人之械挑起。再由敵械外端。篆到敵械上端。即將敵械
 平均同時。鞭尾由下向上。再朝裏。劃二尺徑之圓。圈如同由下
 （起點、後、方、右、角、）右膝、蓋、與、左、膝、裏、端、相、抵、身、體、重、點、兩、腿、



動作一 翅別鶴白 圖八十三第

左足向起點右方邁一步、
 落地。右足由左足後方、再
 向起點右方、開一步成一、
 偷步。右足橫左足、順右足
 尖向左後方（起點、後、方、
 左、角、）左足踵向右後方。

太 師 鞭

八圖

白鶴別翅歌

兩足並齊兩腿曲
鞭尾右肩成水平

右手鞭向前方刺
左手對耳眼視敵

白鶴別翅

承上式似停未停時左足再向右後方（起點、後方、右角）開
一步右足再由左足後轉身開一大步左足隨即跟進兩足並
齊右足足尖觸地足踵提起成鷄登步兩腿均要彎曲同時右
手鞭直向起點右後方（起點、後方、右角）刺去刺時手心朝
裏擰勁擰至手心朝上如順敵人右臂刺敵前心相同鞭尾與
右肩成水平肱微曲左手劃小圓圈置於左肩曲肱疊腕與左



翅別鶴白 圖九十三第

前成一丁字形之橫足拗步兩足距離約二尺餘左足尖觸地足踵提起同時右手鞭向上微托如同托起敵人之械右手心朝上右臂微曲成月牙形鞭樽與右肩平鞭尾畧低左手掌仍

左足向左前方（起點前方左角）開一大步右足由左足前再向左前方（起點前方左角）開一大步左足順步在後右足橫步在

耳相對前胸斜向右方（起點右面）雙目扭視鞭尾其式如第三十九圖

黃龍出水第一動作

前、面、) 承上式、似停未停時。左足再由右足後向左前方(起點、左、角、)開一大步。右足亦隨、即、跟、進、兩足竝齊。足尖均向右前

黃龍出水



作動一第水出龍黃 圖十四第

與左耳相對不動。身體向左前方(起點、左、角、前、面、)傾側。雙目廻視鞭尾。其式如第四十圖。

黃龍出水歌

膝蓋相並兩腿彎
鞭樽置左膝下端
鞭尾直出左股後
左手附右腕前看



第四十四圖 黃龍出水

體。左。邊。蓋。下。如。同。按。住。敵。人。之。械。鞭。樽。置。於。左。膝。下。端。距。地。尺。許。鞭。尾。與。鞭。樽。成。水。平。左。手。附。於。右。腕。極。力。下。按。鞭。尾。直。出。左。股。後。方。雙。目。顧。視。鞭。端。其。式。如。第。四。十。一。圖。

臥虎翻身第一動作

右。足。向。右。後。方。起。點。後。方。右。角。開。一。大。步。橫。足。右。足。尖。向

方。即。起。點。右。角。前。面。足。踵。均。向。左。後。方。起。點。後。方。左。角。身。體。下。蹲。兩。膝。蓋。相。竝。兩。腿。極。力。彎。曲。同。時。右。手。鞭。由。腦。後。過。頂。如。單。刀。之。過。腦。向。身。

左後方（起點、後方、左角）足踵向右前方（起點、前方、右角、與左足成丁字形之拗步。兩足距離約二尺餘。同時鞭由身



第四十四圖 臥虎翻身第一動作

寸左手仍附右腕。前胸與身體均向右後方（起點、後方、右角、目視鞭尾。其式如第四十二圖。

臥虎翻身第二動作

體、左邊、下端、向、右、後、方、（起、點、後、方、右、角、）擦、掣、如、同、擦、出、敵、人、之、械、而、掣、敵、人、之、腕、部、鞭、樽、距、右、額、前、方、尺、許、鞭、尾、斜、向、右、後、方、（起、點、後、方、右、角、）鞭、樽、高、於、鞭、尾、六、七、



第二身翻虎臥 圖三十四第

承上式、似停未停時。左足再向右後方（起點、後方、右角）開一步。右足、隨、轉。與兩足成「」字形騎馬式。距離約二尺餘。亦要隨人之高矮。兩足尖均向左後方（起點、後方、左角）足踵則向。右。前。方。（起點、前、方、右角）同時鞭由上方隨身體向下按。勁。按。至。右。股。後。適。成。由。上。而。下。之。半。個。大。圓。圈。連。第。一。動。作。合。

併成一由上翻下一大圓圈。鞭尾畧低於右肩。左手仍附右腕。前胸向正前面（起點、中央、前面）雙目扭視鞭端。意在掙下敵人之械。又如擊敵。械。或腕部。其式如第四。

十三圖。

臥虎翻身歌

右腿前弓後腿箭



第四十四圖 臥虎翻身定式

右肩鞭尾斜直線

左腿左肩亦若此
頭要頂頸項豎勁

臥虎翻身定式

承上式、似停未停時、右足再向右
後方（起點、後方、右角）開一大
步、左足成轉軸式、使身體亦轉向
右後方（起點、後方、右角）右腿
曲膝、左腿登直、成前弓後箭步、兩

足距離約三尺。亦要隨人之高矮。同時鞭由右股向下。隨右足落時。直向右後方。（起點後、面、右、角）撩、擻如撩、敵人之外。腕或器械。右手背、向上。左手仍附右腕。右肩與鞭尾成斜直線。惟鞭尾較高於其他斜直線之姿式。左腿與左肩成斜直線。頭要頂、勁。項要豎、勁。身體前胸均向右後方。（起點後、方、右、角）目視鞭尾。其式如第四十四圖。

棚鞭埋伏第一動作

右足向、身體前、縮、退。縮至距左足一尺五寸許。橫實落地。足尖向左後方。（起點後、方、左、角）足踵向右前方。（起點前、面、右、角）兩足成一丁字形之拗步。同時右手鞭向、身體右邊帶回。鞭樽置於右股側面。鞭尾距右足旁半尺許。帷向、回、帶、時、右手

方、右、角、）其式如第四十五圖。



第一動作 伏埋鞭棚 圖五十四第

棚鞭埋伏歌

右腿。獨立。右鞭棚。
左手。附於右手背。

左肘。下端。鞭尾。橫。
兩肩。兩肘。須相平。

棚鞭埋伏定式

擰勁。擰至。手心。朝上。如同。
掣帶。敵人之械。左手掌亦。
即退回。置於左股前。手心。
朝上。身體前胸。仍向右後。
方（起點。後方。右角、）雙。
目直視。右後方（起點。後、



第四十六圖埋鞭伏定式

承上式、似停未停時、右足再向右後方、（起點、後方、右角、）開
 一、小步、仍係橫足、左足旋即提起、足尖下垂、足蹠引向右膝、脚
 面、要扣成右腿獨立式、同時右手鞭、由身體右方、向上、劃半個、
 大圓圈至頭部、朝下舞蓋、如同蓋下、敵人之械、或前腕、擦至前
 胸、爲止、此式又名曰棚、亦即棚往、敵人之械、或前腕、擦至前

部、約五寸、鞭尾橫出、左肘、
 下、端、左手附於右手之背、
 兩手背、均朝上、兩肩與兩、
 肘、相平、右足尖、與身體前、
 胸、均向起點、雙目顧視鞭、
 尾、其式如第四十六圖。

太 師 鞭



第十四圖 棚鞭埋伏變動式

棚鞭埋伏變動式

左足由提起式。向起點開一大步落地。曲膝。右腿登直。成斜。字形之前弓後箭式。兩足距離約三尺。亦要隨人之高矮。同時。右手鞭。由前、胸、朝下。至脚、面、相、近、處。直向左方。起點、左、面、擦、擺。如同、擦、出、敵、人、之、械、或、前、腕、外、門。或、身、體、下、部、手、背、朝、上。鞭尾與右肩成水平。身體前胸。向起點。左手由胸前、向後劃小圓圈。曲肱疊腕。置於左肩。與左耳相對。雙目扭視鞭尾。其式如第四十七圖。

臥龍探爪第一動作



第四十八圖 臥龍探爪第一動作

右足向前方先邁半步。左足退回。與右足並齊。兩足尖均向
 前方。(起點、前、面、右、角) 足踵均向左後方。(起點、後、方、左、角、
) 身體直立。面日向左前方。(起點、前、面、左、角) 同時右手鞭
 由左後方。(起點、後、方、左、角) 隨着身體向右前方劃撥。劃到

鞭。樽。朝。上。鞭。尾。距。地。二。三。
 寸。如。同。撥。出。敵。人。之。械。劃
 撥。至。鞭。尾。止。於。起。點。適。成。
 圍。身。之。大。圓。圈。右。肩。與。鞭
 尾。成。一。斜。直。線。鞭。樽。置。於
 右。股。後。端。手。心。朝。外。左。手



第四十九圖 臥龍探爪定式

掌亦隨鞭雲至臍部右方。手背朝上，其式如第四十八圖。

臥龍探爪歌

左腿曲膝右腿登

鞭尾右肩斜直成

右腿右肩亦此式

左手對耳須曲肱

臥龍探爪

左足向左前方（起點前、面、左、角）開一大步。曲膝右腿登直成斜。二字前弓後箭步。兩足距離約三尺。亦要隨人之高矮。同時右手鞭由起點下方經過身體右邊向上。

輪起直向左前方（起點、前面、左角）打去如同劍下敵人之械或裏腕鞭尾與右肩成斜直線右腿與右肩亦成斜直線身體前胸均向左前方（起點、前面、左角）左手掌向後劃小圓圈曲肱疊腕置於左肩與左耳相對目視鞭尾其式如第四十九圖

腦後挾筋歌

身體下蹲鞭右捺
更將左手附右腕
鞭尾直出右股外
雙目回視鞭中節

腦後挾筋

右足先向起點、踞、半、步左足退回與右足並齊身體下蹲兩足尖向右（起點、右面）足踵向左（起點、左面）同時右手鞭

後方。右手、心、朝、外。左手附於右腕。身體前胸向右（起點、右、面、）雙目廻視、鞭之中、節。其式如第五十圖。

仙人指路第一動作

右足原地不動。左足先向右方（起點、右、面、）開一小步。橫足落實。足尖向前（起點、中、央、正、前、面、）足踵向起點。同時右手



筋枳後腦 圖十五第

由左前方朝上平托經過。頭部上方過腦向身體右方極力捺下如同捺住敵人之械捺至右膝外側。鞭樽與右膝竝齊與右足尖、上、下、相對。鞭尾直出右股



第五十一圖 仙人指路第一動作

右方。 (起點、右面) 其式如第五十一圖。

仙人指路歌

右肩。右手形半月。
丹田。向後。臂向前。

左手。左乳前半尺。
直視。鞭尾神煥發。

撥雲見日與仙人指路式略相同

鞭朝裏。裏鞭止於身體右邊前。
朝裏鉤勁。鉤至手背朝。
方與鞭尾成水平。鞭尾距。
左脇尺許。左手掌朝身體。
左面捺勁。捺至左脇半尺。
手背朝上。身體面目均向。



第五十二圖 仙人指路定式

仙人指路

此係左足居前彼則右足居前

承上式、似停未停時。右足再由左足前。向前方。（起點、正、前、面、）開一。朝裏鈎之扣步。足尖向左（起點、左、面、）足踵向右（起點、右、面、）左足再向右足前（即起點、左、面、）開一虛步。足

尖觸地。足踵提起。兩足距離一尺餘。同時右手鞭。隨身體轉。向左方（起點、左、面、）鞭尾朝身體前方。偏左。刺去如刺敵人前心。沉肩墜肘。右肩與右手成半。

月形手背朝上。左手掌在左乳前方半尺與右手兩邊相對亦手背朝上。臀部朝前用勁丹田向後縮勁。雙目直視鞭尾。其式如第五十二圖。

(附註)此動作全在閃開敵械刺敵前胸丹田向後縮吸亦即躲閃敵械之意。

撥雲見日歌

左足退步右足虛
右手鞭撥向後移
左手隨身朝左捺
仙人指路差毫釐

撥雲見日

左足向右足後方退一步曲膝右足提踵足尖觸地兩足距離尺餘同時右手鞭由身體前向後帶撥四五寸如同撥出敵人。



日見雲撥 圖三十五第

身體仍向左方（起點、左面）

目視鞭尾。其式如第五十三圖。

地龍埋伏歌

兩足距離二尺寬
左手曲膝左額上

鞭樽置右膝下端
雙目還須鞭尾看

地龍埋伏

之械鞭尾斜向上豎右臂、
肘、弓、曲、右手背朝上、左手
掌、由左乳前朝後按勁退
後四五寸至左脇為止兩
肘均磨助兩肩朝下垂勁
丹田仍是向裏縮勁吸勁



第五十四圖 地龍埋伏

膝彎、直出於左踵上方。鞭尾距地一尺四五寸。左手掌、由上式劃半圓圈。置於頭部上方。距左額角約一尺。前胸向起點。雙目廻視鞭尾。其式如第五十四圖。

右足由左足前向起點開一步。橫足落實。足尖向左（起點、左、面）足踵向右（起點、右、面）兩足距離約二尺。左足尖觸地。足踵提起。兩腿彎曲成一丁字拗步。同時右手鞭、由上方朝下掣削。如同掣削敵人前腕或器械。掣至距地六七寸許。鞭樽置於右膝下端。鞭由左

太 師 鞭

地龍埋伏變動式

左足由右足後，向起點開一大步。足尖向左前方（起點、前面、左角）。足踵向右後方（起點、後方、右角）。右足旋即提起。足尖下垂。足蹠引向左膝。脚面要扣勁。同時右手鞭由下方朝上，提回右手極力朝裏擰勁。擰至手心朝上，如同托出敵人之械。鞭樽置於腹部。鞭尾高於鞭樽。直指前方（起點、正前面）。左手附於右手身體面目均向前方（起點、前面）。目視鞭尾。其式如第五十五圖。



第五十五圖地龍埋伏變動式

鳳凰點頭 第一動作



第五十六圖 鳳凰點頭 第一動作

右足向前方邁一步、落地與左足成騎馬式。兩腿彎曲。兩足尖、與前胸、均向左（起點、左面）足踵向右（起點、右面）同時、右手、鞭朝下、擰勁、擰至手心朝下、使鞭尾自右至左、劃一尺徑之圓圈。點挫於前方、如同挫出敵人之械、而點敵人之腕。鞭樽

置於右膀外端。手背朝上。鞭尾直指前方（亦即起點、正前面）高於鞭樽尺餘。右臂緊貼右脇。左手附於右腕。雙目迴視鞭尾。其式如第五十六圖。

鳳凰點頭 第二動作



第五十七圖 鳳凰點頭 第二動作

承上式、右足原地不動。左足再由右足後、向前方（起點、正、前、面）開一偷步。左足尖向左後方（起點、後、方、左、角）足踵提起。兩足距離尺許。成丁字形之拗步。左膝蓋抵於右膝裏端。兩腿如擰繩狀。同時鞭尾再自左至右。劃一尺徑之圓圈。如同在外門。撐住敵人之械。右手先朝裏。擰勁。再朝外。撐勁。鞭樽仍在右膝外端。鞭尾仍指前方（起點、正、前、面）

（高於鞭樽。右臂緊貼右脇。左手附於右腕。目視鞭

尾。其式如第五十七圖。

鳳凰點頭歌

兩足蹬勁。鞭前指。
此時左手附右腕。

鳳凰點頭定式

右臂須貼右脇實。
且須雙目視鞭尾。

承上式。右足由左足前。再
向前方。（起點正前面）
開一步。左足蹬勁。兩足即、
成溜冰步。仍如第一動作
之騎馬式。同時右手鞭使
鞭尾自右至左。劃一尺徑。

第五十八圖鳳凰點頭定式



之○圓○圈○用○鞭○之○前○節○撐○出○敵○人○之○械○卽○可○順○式○點○敵○人○之○腕○此
係○單○習○微○示○意○可○也○兩○足○尖○向○左○（起○點○左○面）○足○踵○向○右○（
起○點○右○面）○兩○腿○弓○曲○兩○足○距○離○二○尺○餘○亦○要○隨○人○之○高○矮○鞭
樽○置○於○右○胯○外○端○右○手○背○朝○上○鞭○尾○仍○指○前○方○（亦○卽○起○點○正
前○面）○高○於○鞭○樽○尺○餘○右○臂○貼○緊○右○脇○左○手○附○於○右○腕○雙○目○廻
視○鞭○尾○其○式○如○第○五○十○八○圖○

獸子蹶尾歌

雙○足○並○齊○不○動○搖
還○將○左○手○附○腕○右
右○手○鞭○使○朝○上○挑
兩○肘○貼○脇○鞭○尾○瞧

獅子蹶尾

右○足○開○半○步○左○足○再○跟○進○右○足○竝○齊○兩○足○尖○仍○向○左○方○（起○點、

左、面、）身體與前胸均向
 左方（起點、左、面、）直立
 同時、右、手、鞭、使、手、虎、口、朝
 上挑勁、因而鞭尾亦朝上
 掀挑如同挑起敵人之械
 崩挑敵入前手鞭檯置於
 右膝外端鞭尾略高仍向起點兩肘緊貼兩脇右手背朝上左
 手附於右腕雙目迴視鞭尾其式如第五十九圖

飛燕抄水第一動作

左足向左方（起點、左、面、）開一步右足再由左足前再向左
 方（起點、左、面、）開一步朝裏扣步右足尖向起點與左足尖

第五十九圖 獅子躑尾



鞭 師 太

相對兩足距離約一尺五寸兩膝
 蓋緊抵同時右手鞭向左方（起
 點左面）平掃如同平削敵人之
 頸項手背朝外手心朝裏鞭樽、鞭
 尾相平肱微曲左手掌撤回置於
 腹部手背朝上鞭尾直指起點目
 視鞭端其式如第六十圖

飛燕抄水歌

鞭樽置於右胯畔
 左掌左胯朝上按

尾距右足數寸半
 縮住丹田氣不散

飛燕抄水定式

第六十六圖 飛燕抄水第一動作



承上式、左足旋向右方（起點、右面）退一步、右足亦隨左足同退一步、兩足距離一尺餘、左腿彎曲、右足尖觸地、足踵提起、同時右手鞭向身體下方帶掣、如同掣着敵人前腕、或器械掣至、右腿側方、鞭樽置於右胯、鞭尾距右足上方數寸、左手掌置於左胯、朝下、按、勁、手背朝上、身體與前胸仍向左方（起點、左面）拿住丹田之氣、朝裏縮、勁、目視鞭尾、其式如第六十一圖。

風火雙輪第一動作

第六十一圖 飛燕抄水定式



太 師 鞭

右足向左前方（起點、前、面、左、角、）開一大步。右腿曲膝。左腿登直。成前弓後箭步。兩足距離約三尺。亦要隨人之高矮。同時右手鞭朝裏擰勁。擰至手心朝上。鞭尾向身後微擺。再由下方直向、左、前、方、（起點、前、面、左、角、）打去。如同打落敵人之械。或前腕裏端。鞭尾距地尺餘。與右肩成斜直線。右手虎口朝上。左腿與左肩成斜直線。頭要頂勁。左手掌劃小圓圈。曲肱疊腕。置於左肩。與左耳相對。雙目直視鞭尾。其式如第六十二圖。

第六十二圖 風火雙輪第一動作





第三十六圖 風火雙輪第二動作

風火雙輪第二動作

平線。右臂弓曲如半月形。左手掌由上方退回附於右臂身體、向前、方、傾、側、雙目廻視鞭尾。其式如第六十三圖。

承上式。右足原地不動。左足再向
右足後。朝前方開半步。成丁字形、
之、偷、步、姿、式。兩足距離約一尺五
寸。左足提踵。同時右手鞭由左前
方（起點、前面、左角）向身體後
方挑去。旋將手心擰而朝上。如同
托住敵人之械。鞭樽與鞭尾成一

風火雙輪歌

鞭 師 太

承上式，似停未停時，右足再向前方（起點、中央、正、前、面）開一大步。曲膝，左腿登直，仍為斜「」字形。右腿前弓，後箭步。同時右手鞭由身體後方朝前方（起點、正、面）打去，如同打落敵人之械或前腕裏端鞭之路線，係半個大圓圈。第二動作適成一個整的大圓圈。

風火雙輪定式

鞭尾距地只尺餘，左右皆成斜直線。

雙目向前視，徐徐左手對耳，不空虛。

第 四 十 六 圖 風 火 雙 輪



鞭尾距地尺餘。與右肩成斜直線。左腿與左肩亦成斜直線。頭要頂勁。項要豎勁。左手掌向後劃小圓圈。曲肱疊腕。置於左肩。與左耳相對。一切動作均與第一動作完全相同。惟第一動作係向左前方。此係向正前方。目視鞭尾。其式如第六十四圖。

馬後摧鞭第一動作

右足由左足前。向起點邁回一大步。足尖向左（起點左面）足踵向右（起點右面）左足尖轉回向左後方（起點後面左角）兩足距離約二尺。成丁字形之長拗步。同時右手鞭由身體前方向起點劃由下而上之大圓圈。再向身體後方（亦即起點前方右角）擡去劃一個的大圓圈。如同擡砸敵人器械或前腕外門。右手與左足踵上下相對。手虎口朝上。鞭尾

距地約一尺。與右肩成斜直線。左手掌向後劃小圓圈。曲肱疊腕。置於左肩。與左耳相對。前胸向起點。後方左角。扭項廻視鞭尾。其式如第六十五圖。

馬後摧鞭歌

右○手○鞭○摔○神○不○弛○
斜○直○線○成○肩○與○尾○
曲○肱○疊○腕○置○左○耳○

扭○項○廻○轉○鞭○尾○視○

馬後摧鞭定式

承上式、左足再由右足後向左後方（起點、後方、左角）、開一

第六十五圖 馬後摧鞭第一動作





第六十六圖 馬後推鞭定式

大○步○曲○膝○右○腿○登○直○成○為○左○腿○前○弓○後○箭○步○兩○足○距○離○約○三○尺○
 成○斜○「」○字○形○兩○足○尖○均○向○左○後○方○（○起○點○後○方○左○角○）○右○腿○與○
 右○肩○成○斜○直○線○同○時○右○手○鞭○由○身○體○後○方○（○亦○即○前○面○右○角○）

輪○向○身○體○前○方○至○起○點○仍○向○身○體○
 後○方○（○亦○即○起○點○前○面○右○角○）○摔○
 去○由○下○而○上○仍○如○第○一○式○劃○一○整○
 個○大○圓○圈○如○同○摔○砸○敵○人○之○械○或○
 前○腕○外○門○右○手○虎○口○朝○上○鞭○尾○距○
 地○尺○許○與○右○肩○成○斜○直○線○左○手○掌○
 向○身○體○左○邊○劃○小○圓○圈○曲○肱○疊○腕○
 置○於○左○肩○與○左○耳○相○對○右○手○與○右○



第十六圖 指南埋伏

腿、肚、上、下、相、對、前、胸、向、左、（起、點、左、面、）扭、項、廻、視、鞭、尾、其、式、
如、第、六、十、六、圖、

指南埋伏歌

左。足。踵。轉。右。足。起。
樽。置。腹。部。尾。畧。高。

脚。面。還。要。扣。向。裏。
挺。胸。直。向。前。方。視。

指南埋伏

左。足。踵。轉。向。起。點。足。尖。朝。
起。點。前。方。右。足。旋。即。提。起。
足。尖。下。垂。足。蹠。引。向。左。膝。
脚。面。要。扣。同。時。右。手。鞭。由。
身。體。後。方。（起。點。正。前。面、

提○起○朝○上○起○時○右○手○朝○裏○擰○勁○擰○至○手○心○朝○上○如○同○托○帶○敵○
 人○之○械○鞭○樽○置○於○腹○部○由○右○膝○蓋○上○端○直○指○前○方○(起○點、正、前、面)
 鞭○尾○畧○高○於○鞭○樽○前○胸○直○對○前○方○(起○點、正、前、面)目○視○
 鞭○尾○其○式○如○第○六○十○七○圖○

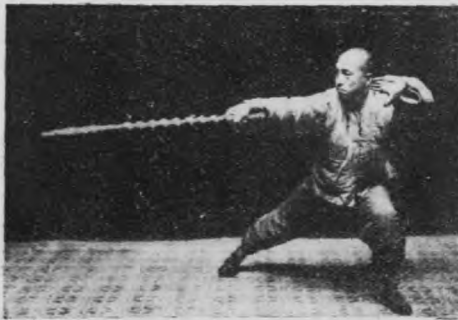
猛虎伏塔歌

左○腿○曲○膝○右○腿○直○
 兩○足○距○離○約○三○尺○
 鞭○尾○右○肩○成○水○平○
 左○手○對○耳○肱○為○曲○

猛虎伏塔

右足向前方邁一小步落地左足

第六十八圖 猛虎伏塔



再由右足後、向前方（起點、中、央、正、前、面）開一大步。曲膝。右腿登直。成前弓後箭步。兩足成斜「」字形。距離約三尺。亦要隨人之高矮。同時右手鞭朝下。擰勁。擰至手背。朝上。直向右前方（起點、前、面、右、角）刺去。如同順着敵人器械。滑刺敵人前腕。外門鞭尾與右肩成水平綫。前胸直對正前面（起點、中、央、之、正、面）。左手掌向左肩後。劃小圓圈。曲肱疊腕。置於左肩。與左耳相對。雙目斜視鞭尾。其式如第六十八圖。

童兒拜佛歌

左足後退。右足向
鞭尾朝上。鼻端對

同時鞭桿腹部放
左掌置於右臂上

童兒拜佛

左足向、右、足、處、後、退、兩足
 距尺餘。左足尖觸地。足踵
 提。起。身。體、重、點、均、移、右、足
 同。時、右、手、鞭、由、右、前、方、
 起。點、前、面、右、角、) 豎起。鞭
 尾朝上。向胸前旋括。如同
 將。敵。人。之、械、括、至、身、體、外、邊。
 直豎。與鼻端相對。左手掌置於右臂上方。身體面目均向前方。
 (起點、中、央、正、前、面、) 其式如第六十九圖。

童兒拜佛 第一變動式

承上式、左足先開一、小、橫、步、(向起、點、前、面、) 右足再由左足

第 六 十 九 圖 童 兒 拜 佛

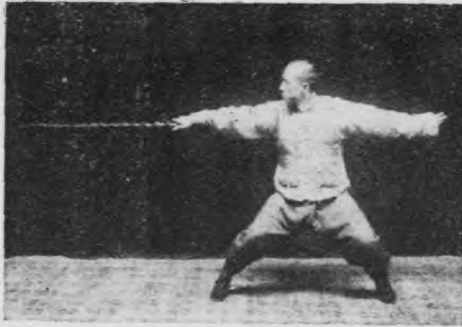


後。向。前。方。（起。點。正。前。面。）開。一。
 大。步。兩。足。登。勁。成。一。溜。冰。步。足。尖。
 均。向。左。方。兩。足。距。離。約。二。尺。餘。成。
 騎。馬。式。同。時。右。手。鞭。使。鞭。尾。向。身。
 後。左。肩。按。下。再。由。左。肩。朝。下。向。前。
 方。（起。點。中。央。正。前。面。）擦。去。如。
 同。擦。刺。敵。人。下。部。右。肩。與。鞭。尾。成。
 水。平。右。手。背。朝。上。左。手。掌。朝。後。（
 起。點。）按。勁。伸。直。左。肩。與。左。手。亦。成。水。平。前。胸。直。對。左。方。（起
 點。左。面。）雙。目。廻。視。鞭。尾。其。式。如。第。七。十。圖。

（附註）此動作與瘋魔掃秦變動式完全相同。

式動變一第 佛拜兒童 圖十七第





第十七圖 兒童拜佛第二變動式

童兒拜佛第二變動式

承上式、左足先向起點開一、小橫步、右足再由左足後向起點開一大步、兩足登勁成一溜、冰步適至起點（即出場處）足

尖均向右方（起點、右面）兩足距離約二尺餘成騎馬式、同時右手鞭由前方（起點、前面、亦即終點）朝裏鈎勁、手心朝上直向起點、刺去至起點、手心撐而朝下如同刺着敵人腹部、右肩與鞭尾成水平、左肩與左手亦成水平、前胸直對右方（起點、右面）雙目廻

太 師 鞭

視鞭尾。此式與上式之姿式完全相同。惟上式係在終點。面向左方（起點、左面）。此式係在起點。面向右方（起點、右面）。上式鞭用一捺字。此式完全刺法。其式如第七十一圖。

海底取寶歌

右○鞭○平○托○右○臂○曲○
鞭○樽○距○地○約○二○尺○
隨○將○左○手○置○腹○部○
目○視○鞭○尾○神○奕○奕○

海底取寶

左○足○先○橫○足○尖○朝○左○前○方○（起點、
前、面、左、角、）右○足○再○由○左○足○後○向

第七十七圖 海底取寶



前方（起點、正、面、前、方）開一小步。足尖觸地。足踵提起。兩足距離尺餘。身體重點移於左腿。同時右手鞭由起點向下。順右足上方向前方（起點、正、前、面）朝上平托。鞭尾高於鞭樽。如同點着敵人脈窩。右臂彎曲。右手背朝下。鞭樽距地約二尺。前胸直對前方（起點、正、前、面）。左手如抓大皮球式。置於腹部。手心朝上。雙目直視鞭尾。其式如第七十二圖。

神判降妖歌

左足提起。足尖垂。右鞭高舉敵械下。
樽距右耳一尺許。左手握拳置右胯。

神判降妖

右足向前（起點、正、前、面）。先橫邁半步。足尖向右（起點、右、

太 師 鞭

面) 左足隨即提起、足尖
 下垂。足蹠引向右膝。脚面、
 要扣同時右手鞭朝上高。
 舉過頂如同架樑架出敵。
 人器械。鞭樽距右耳一尺。
 許。鞭尾直出頭部前方畧
 低於鞭樽。左手握拳置於右膀。
 起點、前、面、右、角、) 雙目仰視鞭尾。其式如第七十三圖。

歸本還原歌

還原兩足距一尺
 左手掌直指前方

尾齊足尖樽貼脇
 手背朝上雙目望

第七十三圖 神判降妖



歸本還原

左足落地。右足抬起。同時
 右手鞭由頭部上方朝身
 體。右方削下。如同裏削敵
 人在身後。來械。右足旋。即
 落。實。足尖向右。(起點、右、
 面)左足尖觸地。足踵提起。兩足距離一尺餘。鞭尾與右足尖
 並齊。鞭樽緊貼右脇。左手掌直指前方。手背朝上。與左肩成水
 平。前胸直對右方。(起點、右、面)雙目平視起點。前面。其式如

第七十四圖

第七十四圖 歸本還原



太師鞭釋義

太師鞭釋義 又名虎尾鞭

釋義小言

鞭、爲、古武器之一。槍劍而外。鞭、法、爲、最。在昔善此者。頗不乏人。今則廣陵散矣。再不急起直追。國術前途何堪設想。茲編旣付梨棗。尤須傾篋。爰將。斯。術。釋。義。重刊於後。抑亦保存國粹之微意云爾。

國術家、嘗謂、鞭、爲、利、器。形如。猛。獅。有。胎。力。而。無。定。式。雖不如劍之游龍飛鳳。而其動作聯貫。姿式循環。誠有異於其他短兵者。苟能、冥、心、揣、摩。無不臻入化境。其奧妙亦自明矣。

斯編共七十四隨。動作不同。用法亦異。雖於講義中。逐節刊載。然仍有未盡者。茲再縷晰言之。以闡此中關鍵。俾斯術底於完善。請勿視爲壘床架屋乃幸。

太師鞭釋義

劍術最忌擋法。棚法。攔法。而斯鞭之於擋法。攔法。爲要。着。棚鞭。用法。亦。頗。不。少。因。其。可。長。可。短。兩。頭。互。用。因。可。以。鞭。而。槍。者。也。

鞭法以左手、手掌、爲助手。而不捏訣。其部位、置於左肩與左耳相對者爲多。取其曲肱、疊腕。其勁不散。且能貫於右、肩、右、脇、膊。直至鞭尾。置於右腕、右、脇、膊、者、次、之。置於頭部上方者。則又次之矣。

鞭於捧、劍、擡、等法。多用自後向前。車輪形之大圓圈。及半個大圓圈。若點、刺、則用鞭尾劃一尺徑。車輪形之小圓圈。圓桌面形之平圓圈。則於掃、旋、盤。各法用之。擣、戳、爲槓形圓圈。其餘剉、扳、棚、蓋、攏、掉、棍、截、擁、願、攔、捋、撩、括、剪、撥、掣、則各有用法。無須圓圈矣。

斯編步法動作。有前弓後箭步。初見之似甚呆笨。而不靈活。其實前後進退。亦頗敏、捷、迅、速。且練法必須放長。用時不妨縮短。如練時卽短架。同時再放長。則不易得矣。若鷄步。丁字形之拗步。提踵子午步。爲最廣。

太師鞭釋義

亦最實用。已詳於水磨鞭中。茲不多贅。

分解

(一) 懷抱太極。此開式第一動作。兩足距離成三角。一陰一陽。太極也。腹如道家之虛中。佛家之空中。太極也。左手陽掌。如抓圓球式。置於腹部左邊。右手握鞭樽。置於腹部右邊。亦太極也。

(二) 藏鞭埋伏。此為預備式。進退無定。意在蓄神。

(三) 藏鞭埋伏變動式。係弓箭步。自後向前車輪形之大圓圈。擗敵入裏門。前腕。或劍敵。槍。稍節。

(四) 黑虎入洞。提踵子午步。鞭撤回。則為帶。削。為過渡之無定式。四面皆可應敵。

(五) 白蛇吐信。第一動作。鷄步。鞭之用法。撩。刺。托。

(六) 白蛇吐信。定式。弓箭步。此為剄。刺。法。右手握鞭樽。手心朝上。向外。

太師鞭釋義

擰勁。擰至、手背、朝上。鞭尾成一橢形圓圈。無論外門裏門。均可對出敵械。直刺敵人腹部。

(七) 斜身埋伏子午步。鞭、平、撥。右手朝裏。裏勁。含有橫括之意。

(八) 蘇秦背劍第一動作。其定式與黑虎入洞大同小異。惟用法係鞭尾、距地、寸許。鞭、擰、斜、坡、形、豎着。使鞭尾自左向右。劃半個圓桌面形之圓圈。撥出敵械。其關鍵在斯。

(九) 蘇秦背劍定式。高踞弓箭步。鞭由下方朝前。朝上挑起敵械。再將鞭置於背後。作無定式之預備。倘有多敵。襲上、下、左、右、前、皆可照應。

(十) 蘇秦背劍變動式。回身弓箭步。承上式。敵械襲我腹部。我用。擰。劍。勢。擊敵前腕。若在左右上下來襲。或剝。或搥。或截。以應之。

(十一) 托鞭救主第一動作。係過渡式。退為拗步。作挑出敵械用。

太師鞭釋義

(十二) 托鞭救主。定式。爲馬步。承上式。已挑出敵械。預備擊敵。具有兩面攻守之性。

(十三) 托鞭救主。變動式。金鷄獨立步。表示右足。左右前後進退無定向。使敵不易捉摸。鞭爲摔。剄。法。側擊敵人。外門。

(十四) 臥身埋伏。提踵子午步。此亦過渡式。由上朝下掣(音辣)削。與黑虎入洞小異。

(十五) 懸摔虎尾。單邊步。摔擊敵人。前腕。或器械。鞭撤回。作進攻之預備。

(十六) 獨立埋伏。定式。偷步金鷄獨立勢。表示左足四面皆可進退。鞭承上式。刺敵腹部。

(十七) 獨立埋伏。變動式。承上式。窠身單邊步。鞭由身後。朝身體前面。摔。撲。此式係敵由身後襲擊。我回身斜截敵人。裏腕。

太師鞭釋義

(十八) 撫虎聽風。形如懷抱太極。左手陰掌。乃三面拒敵之預備式。

(十九) 懸身埋伏。第一動作。過渡式。

(二十) 懸身埋伏。定式。進爲弓箭步。襲擊敵。裏門。亦截法也。

(二十一) 烏龍擺尾。回身弓箭步。右手鞭。極力朝外擰勁。絞出敵。械。又

名纏撥。軟。磕。

(二十二) 橫身埋伏。第一動作。過渡式。立劈。敵。腕。外。門。左腿獨立。表示右足去。無。定。向。

(二十三) 橫身埋伏。第二動作。仍爲過渡式。鞭由頭部上方。雲絞。卽圓桌面形之大圓圈也。

(二十四) 橫身埋伏。定式。此爲雙腿竝立勢。表示棚。托。敵。械。而欲卸步退走。

(二十五) 神龍回首。弓箭步。此雖定式。乃過渡法。

太師鞭釋義

(二十六) 神龍回首變動式。截擊。敵人前腕。此亦承上式。前後照應法。
(二十七) 撥草尋蛇。仍爲弓箭步。使鞭之中節。撥出敵械。而接下式。連

環直攢。

(二十八) 連環直攢。丁字形之拗步。乃過渡法。

(二十九) 連環直攢。變動式。溜冰步之馬。趾順敵械。攻進。剉刺敵人腹

部。

(三十) 靈貓捕鼠。第一動作。過渡式。

(三十一) 靈貓捕鼠。單腿跪勢之摔撲法。

(三十二) 背鞭埋伏。此爲圓桌面形。圍身之圓圈。由下而上。盤旋。過頂。

此式包括。盤旋。兩法。卸步。篆身。實具四面照應。

(三十三) 背鞭埋伏。變動式。承上式之摔擊法。開步弓箭式。

(三十四) 瘋魔掃秦。此式進步。用括字訣。含有攔字義。

太師鞭釋義

(三十五) 瘋魔掃秦。變動式。溜冰、步、之、馬、蹠。由下朝上。撩刺敵。人要害。

(三十六) 懷中抱月。第一動作。乃過渡法。

(三十七) 懷中抱月。卸步篆身獨立勢。具有攔法。攔法。兩性。凡用此二

式。如爲雙手握鞭。多從外門纏。擊而進。在裏門者。則用中節。扳字。訣。亦可用鞭尾攔截。

(三十八) 白鶴別翅。第一動作。過渡式。含擣字。訣。

(三十九) 白鶴別翅。承上式。外纏擊。鷄步。斜刺。敵。胸。並截。敵。腕。

(四十) 黃龍出水。第一動作。過渡式。

(四十一) 黃龍出水。此式由白鶴別翅之末。即改爲趨前。迎敵。因我之械。遠在身體右邊。左部有隙可承。敵趁勢襲我。我先將敵。械。按。下。

(即蓋字訣) 再接下勢之反削。

(四十二) 臥虎翻身。第一動作。承上式。未衰之餘勢。順敵。械。反削。敵。腕。

太師鞭義釋

胸。部。以。及。面。部。

(四十三) 臥虎翻身。第二動作。過渡法。

(四十四) 臥虎翻身。定式。篆身進步。搥敵。人。要害。

(四十五) 棚鞭埋伏。第一動作。過渡法。中含。帶。撥。

(四十六) 棚鞭埋伏。定式。右腿獨立。表示左腿去無定向。此鞭係斜。掠。

截。蓋。敵。械。前。腕。裏。門。

(四十七) 棚鞭埋伏。變動式。此鞭、是、照、應、右、邊。因敵人趁我斜掠左方。

就勢由我械下。繞過右方。刺我右脇。我左足前開一大步。讓過敵。

械。由外。門。順。敵。搥。撩。擊。敵。人。要。害。

(四十八) 臥龍探爪。第一動作。過渡法。

(四十九) 臥龍探爪。此為篆身拗步。截。擊。法。我開大步。已讓過敵。械。承

勢。斜。截。裏。門。

太師鞭釋義

(五十) 胸後拑筋。此爲前後、照、應、法。上式爲探爪。鞭在身前。則後方必虛。敵由此襲。故此式。鞭由上式高舉。經過顛頂。再向身後。按。住。敵。械。含有擁。推。之。意。

(五十一) 仙人指路。第一動作。過渡法。

(五十二) 仙人指路。此爲篆身提踵子午步。鞭由身後盤旋而上。至胸

前兜。刺。敵。心。

(五十三) 撥雲見日。退後一步。換右腿。提踵子午步。鞭由面前。向後撥。

去。敵。械。

(五十四) 地龍埋伏。此式係一。掣。字。訣。亦過渡式。

(五十五) 地龍埋伏。變動式。左腿獨立。右鞭托住。敵。械。表示進攻之狀。

(五十六) 鳳凰點頭。第一動作。承上式。剷。去。敵。械。順刺。敵。人。腹部。

(五十七) 鳳凰點頭。第二動作。外撐。掣。亦過渡法。

太師鞭釋義

(五十八) 鳳凰點頭。定式。溜冰式之馬步。蹠。鞭由裏門。纏。撐。敵。械。剝前。腕。點刺。敵。腹。

(五十九) 獅子蹶尾。竝足直立。鞭由、敵、械、下。崩刺。敵。腕。

(六十) 飛燕抄水。第一動作。過渡法。

(六十一) 飛燕抄水。定式。進退篆旋步。使鞭尾自右向左。距地數寸。劃

圓桌面形之大圓圈。掃撥。敵。械。或下部。中含。掣。字。訣。

(六十二) 風火雙輪。第一動作。順式弓箭步。鞭由後、向上。用車輪形之

大圓圈。側擊。敵。腕。裏。門。

(六十三) 風火雙輪。第二動作。過渡法。中含。磕。字。訣。

(六十四) 風火雙輪。定式。與六十二式同。

(六十五) 馬後摧鞭。第一動作。承上式。敵已繞到我外門。我卸步。已讓

過敵械。鞭由前朝上。再朝身後。用車輪形之大圓圈。斜錮。敵。人。前。

腕。外。門。

(六十六) 馬後摧鞭。定式。敵抽械還擊。我開斜日字弓箭步。仍用車輪形之大圓圈。斜劍。敵。人。前。腕。外。門。

(六十七) 指南埋伏。與五十五式用法同。

(六十八) 猛虎伏塔。承上式。走外門。撩刺。敵。腕。或腹。部。弓箭步。與鞭尾

成三角形。

(六十九) 童兒拜佛。定式。此係承上式。敵繞到我外門。刺我。左。脇。我退

左足。成提踵子午步。鞭尾、豎、直。使中。節。朝。外。旋。括。敵。械。已。過。我。左。

勝。外。方。接。下。式。攻。進。

(七十) 童兒拜佛。第一變動。式。承上式。進步。馬。蹠。撩。刺。敵。人。要。害。

(七十一) 童兒拜佛。第二變動。式。回身溜冰步。歸正門。起點。川。刺。敵。腹。

(七十二) 海底取寶。進右足。提踵子午步。鞭由下朝上。平托。中。含。搜。攢。

太師鞭釋義

兩。用法。

(七十三) 神判降妖。獨立架樑式。乃收勢之預備。

(七十四) 歸本還原。收勢。表示心靜。氣沉。爐火純青。確是、木、鷄、養、到之時。

20971

999.08
598
:3

(寫真)太師虎尾鞭
姜容樵編

國立北平圖書館
NATIONAL LIBRARY OF PEIPING
PEIPING

登錄號 20971 分類號 999.08
Acc. No. Class No. 598
:3



寫真尚武叢書

上海尚武進德會編輯
世界書局發行

寫真拳械教範	一册	價洋	角
寫真形意母拳	一册	價洋一元二角	
寫真祕宗拳	一册	價洋	角
寫真少林棍法	一册	價洋一元二角	
寫真八卦奇門槍	一册	價洋	角
寫真太師虎尾鞭	一册	價洋七角	
寫真太師水磨鞭	一册	價洋七角	
寫真鞭槍大戰	一册	價洋	角
寫真崑吾劍	一册	價洋	角
寫真青萍劍	一册	價洋九角	

中華民國十九年一月印刷
中華民國十九年一月出版

寫真太師虎尾鞭 全一册

(每部定價洋七角)
(外埠酌加郵費匯費)

編輯者 滄縣姜容樵

校閱者 靳雲亭 張占彪 李雨三 韓慕俠 王傑 張陳 顧子龍 李劍泉 芝

發行者 世界書局

印刷者 世界書局
上海大連灣路

不 准 翻 印

發行所 上海四馬路 世界書局

03