

写真太师虎尾鞭

寫真太師虎尾鞭



尚武進德會編 世界書局印行



影近樵容養者編

淬礪身心

蔣中正

尚武叢書題詞

武術一道 派別分歧 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



憲古六統必及射也執旂集旅荷
戈曰我六書之義蓋曰諸武念我
民族雄長東土曆五十祀光七帝普
忠信甲冑神義千搆必何迎火而為異
傷向身孰弱外侮孰禦有共我民一躍
而怒爰糾桓桓矯健起距臂捷於猿
威奮若帚鍊弱為剛振怒而誓一掃
裙屣不失踵步武以為備協以為守和

平光齋憤慨。奮刃。或除內。未。竊。竊。在
言。既。為。斯。舉。國。之。傑。者。捍。衛。邦。國。壇
坵。海。盜。非。在。諸。人。乃。得。我。有。國。有。術。焉
耳。非。余。侮。若。極。在。戶。如。大。頑。免。於。萬
斯。年。邦。基。孔。固。

上海尚武進德會來索詞詞以

張之時民國十有七年十月

典義王伯聲



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。均為一式中之變動式。其中說明。俱取淺近。俾學者迎刃而解。無茫然之虞。

一此鞭法。前兩冊為單練。乃鞭法之基礎。學者須先由此入手。後兩冊為進槍。為對擊。乃鞭法之進階。故須挨次練習。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。學者請注意書中之據、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。另繪路線圖。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為一定不

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。均以起點為標準。不得以照像為向背。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。不尚虛文。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。因求與解說吻合。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戰諸史册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矐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。而句叙於余。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。

序二

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。國君子農隙以講武事。寓兵于農。平時無餉饋之虞。有事足介冑之士。其道善矣美矣。儒有威佩劍懸弓。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。一變爲齷齪浮華之詞客。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。興我黃帝神明之貴。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。蓋不敢穿鑿。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。雖然習武所以鍛練其體魄。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。泊手漢魏六朝。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。遂泯焉而歸於漸滅。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、一刃之微。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。嚮曾受本縣李公兩三之薪傳。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。積久嫺熟。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。牛皋。高旺。皆精斯術。但無專書傳世。學者憾焉。河北鹽山縣。劉九

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廻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即遇衆兵而不閉
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立

嬌如鳳。奮騰乃得身法之妙。

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。躍龍門。

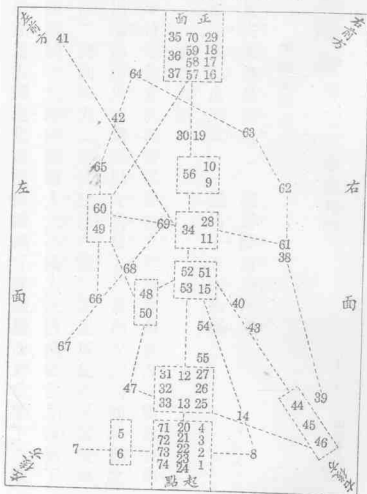
心法

凡手眼身步皆賴一心為主宰。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。總徒遇大敵。一心鎮靜。自無一毫驚荒。方是木鷄養到之候。

攻守秘訣

攆。撞。摔。掉。點。捉。截。搥。戳。顧。攔。掙。削。刺。卸。退。篆。旋。躡。擦。括。剪。旋。撥。蓋。犁。盤。掃。擁。剉。扳。棚。鏢。滾。漏。撐。截。拒。反。掃。攔。哪。閃。捋。豎。進。掛。直。闔。蹀。躑。跳。懸。以上攻守用法六十八字為國術家歷來不肯輕易授人之秘訣。亦為師生受授時保留最後之要。着余今打破數千年之陋習。將此六十八字和盤托出。一字不隱。公諸同好。學者於書中。七十。四。動。作。內。默。識。揣。摩。即。可。得。之。矣。至。七。十。四。動。作。內。仍。有。未。盡。包。括。此。六。十。八。字。之。處。余。決。於。太。師。水。磨。鞭。出。版。時。重。用。

圖 綫路 鞭 尾 虎 師 太



攻 守 秘 訣

照像。詳細說明。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。

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。

太師鞭總目

又名虎尾鞭

緒論	藏鞭埋伏定式	三
鞭法要論	藏鞭埋伏變動式	三
手法	黑虎入洞	五
眼法	白蛇吐信第一動作	六
身法	白蛇吐信定式	七
步法	斜身埋伏	八
心法	蘇秦背劍第一動作	九
攻守秘訣	蘇秦背劍定式	一一
太師虎尾鞭路線圖	蘇秦背劍變動式	一二
太師鞭歌	托鞭救主第一動作	一三
懷抱太極	托鞭救主定式	一四

托腰收主變動式	一五	神龍回首變動式	三〇
臥身埋伏	一六	撥草尋蛇	三一
懸撐虎尾	一七	連環直攢	三二
獨立埋伏定式	一九	連環直攢變動式	三三
獨立埋伏變動式	二〇	靈貓捕鼠第一動作	三四
撫虎聽風	二一	靈貓捕鼠	三五
懸身埋伏第一動作	二二	背鞭埋伏	三六
懸身埋伏定式	二三	背鞭埋伏變動式	三八
烏龍擺尾	二四	瘋魔掃秦	三九
橫身埋伏第一動作	二五	瘋魔掃秦變動式	四〇
橫身埋伏第二動作	二六	懷中抱月第一動作	四一
橫身埋伏定式	二八	懷中抱月定式	四二
神龍回首	二九	白鶴別翅第一動作	四三

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
柳鞭埋伏第一動作	五二
柳鞭埋伏定式	五三
柳鞭埋伏變動式	五五
臥龍探爪第一動作	五六
臥龍探爪	五七
腦後捫筋	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
獅子獻尾	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

馬後摧鞭第一變式	七六
指南埋伏	七七
猛虎伏塔	七九
童兒拜佛	八〇
童兒拜佛第一變動式	八一
童兒拜佛第二變動式	八二
海底取寶	八四
神判降妖	八五
歸本還原	八六
太師鞭釋義	八八
釋義小言	一一
分解	一三

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。忝其虛實。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。

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

懷抱太極

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

懷抱太極歌

太師鞭第一（又名虎尾鞭）

歌 鞭 師 太

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
臥虎翻身向斜行
瘋魔掃秦懷抱月
連環直貫神鬼驚
懸身埋伏龍擺尾
懸拌虎尾不留情
蘇秦背劍鞭趕日
黑虎入洞筋下存
太師神鞭虎尾尊

神判降妖左足起
馬後擺鞭藝絕倫
獅子驟尾足立
兩者之中逢盤分
柳鞭埋伏龍探爪
白鶴別翅並腿躡
靈貓捕鼠左腿踭
橫身回首估中門
獨立埋伏左腿起
托鞭救主馬步躡
白蛇吐信鞭尾刺
懷抱太極鎮乾坤

歸本還原要分明
指南伏塔皆聯貫
飛燕抄水旋括行
地龍埋伏起點退
騰後摺筋驚鬼神
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
鞭鞭埋伏單腿立

藏鞭埋伏變動式



第二圖藏鞭埋伏定式

右足原地落實。左足提起。足蹠引向。右膝。足尖下。垂。同時鞭桿
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。

右腿獨立。左足提
左手掌向前。方指

藏鞭埋伏定式

鞭桿與右胯相齊
此式蓄神理可稽



第一圖極太抱懷

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
足尖觸地。足踵提起。離地
寸許。鞭桿置於臍右。鞭尾
與右足尖並齊。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



洞入虎黑 圖四第

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。鞭桿藏於右股後端。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。

黑虎入洞歌
鞭桿置右膝一尺
左掌如抓皮球式

前把貼膝蓋外端
由上按下視前難



式動變埋伏鞭藏 圖三第

左足向右上角前。步（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。八字形。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。頭要項勁。項要豎勁。雙目直視鞭尾。其式如第三圖。

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。頭要項勁。項要豎勁。雙目直視鞭尾。其式如第三圖。

筋雙、肩、下、垂、腋、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

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並左足實地右足要虛如鷄登步同時右



第五圖白蛇吐信第二動作

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、擡、勁、擡、至、極、處、鞭、桿、畧、高、

於、鞭、尾、如、托、住、敵、人、之、器、械、狀、其、時、右、臂、彎、曲、如、半、月、形、在、似、停、未、停、時、再、將、鞭、平、置、於、腹、部、右、手、心、仍、向、上、擡、勁、左、手、附、於、右、臂、鞭、尾、高、於、鞭、桿、身、體、下、蹲、雙、腿、彎、曲、目、視、鞭、尾、其、式、如、第、五、圖。

白蛇吐信歌

前弓後箭鞭前迎
左手掌與左耳對
鞭尾右肩成水平
直視鞭尾態縱橫

白蛇吐信定式

右足向右前方（即起點前方右角）開一大步兩足成斜一字形距離約三尺內外亦要隨人之長短右腿曲膝左腿登直成前弓後箭步同時鞭由懷中直向右前方（即起點前方右

角)壓挫刺。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
鞭尾鞭桿平如水

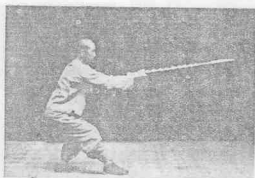
斜身埋伏

兩足距離一尺裏
左手附右臂若是



式定信吐蛇白 圖六第

左足原地、稍橫、落實。右足自右前方邁回、至左、足前方(即起



身伏埋斜 圖七第

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。如裹住敵人之械。右肘與右膝相對。肱微曲。鞭尾與鞭桿成水平。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。

蘇秦背劍第一動作

右足旋回、向起點。右方退一步。適退至起點之中央。落實。左足



蘇秦背劍歌 第八圖

先行落下。落至離地半尺。再向起點。中央劃撥。如撥出敵人之械。鞭止於右股後。端鞭尾距右足後半尺。左手背向上。置於右膀裏。端身體向前。目視前方。（即起點中央前面）其式如第八圖。

蘇秦背劍歌

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

向後按勁鞭擰豎起鞭尾

由左方（即起點左面）

向後按勁鞭擰豎起鞭尾

同時右手鞭向下擰勁又

向後按勁鞭擰豎起鞭尾



蘇秦背劍定式 第九圖

右腿曲膝左腿登
鞭尾右肩斜垂身

右額前端止鞭
左手握拳左脇存

蘇秦背劍定式

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

械挑至鞭擰止於右額前

械挑至鞭擰止於右額前



第十圖 托鞭救主

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、擡、勁、擡、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、擡、翻

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

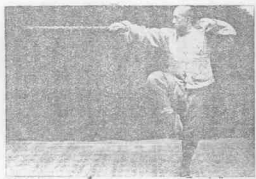


第十圖 蘇秦背劍變動式

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、擲、去、如、擲、敵、人、器、械、手、心、向、裏、擡、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



式動變主救鞭托 圖三十第

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劍
 鞭尾與右肩成水平右手背向上
 左手由頭部上方、下再向左、肩
 後方、劃半環形左手與左耳相對

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



式定主救鞭托圖二十第

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
 ）同時右手鞭、極力向上

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

托鞭救主定式

鞭樽止於頭上時
 鞭尾順左臂下垂

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

鞭轡止於右股旁。
黑虎入洞。差相似。

鞭尾直指左手當。
此惟身眼向右方。

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、掣、掣（如單、刀、撕、
袖、狀）如掣敵人之腕部。或器械。掣至鞭轡止於右股後。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



第十四圖 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。

懸掉虎尾歌

懸掉虎尾

左膝弓曲。右腿伸。
還須左手附右腕。
鞭轡左膝下。端存。
鞭尾直出高鞭轡。
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、正、面）開一、大、步。兩足距離約二尺餘。成。



圖六十第 獨立埋伏式

右○手○鞭○直○向○前○方
左○掌○高○齊○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、踝、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、劃、半、環、形、置、於、左、肩、與、左、耳、相



圖五十第 尾虎撐懸

於、鞭、橡、距、地、約、一、尺、身、體、向、左、（即、起、點、左、面）頭、部、扭、向、前、方、（起、點、正、面）目、視、鞭、尾、其、式、如、第、十、五、圖。

獨立埋伏歌

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○撐○勁○撐○至○手○心
朝○上○鞭○尾○直○指○起○點○然○後○劃○大○環
形○輪○轉○於○前○方○（起、點、正、前、面、亦、即、身、體、前、面）如、摔、撲、敵、人、之、械、鞭、橡、止、於、左、膝、下、端、左、手、附、於、右、腕、鞭、尾、直、出、右、足、上、方、鞭、尾、微、高、

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



圖七十 獨立埋伏變動式

右足原地作一、掙、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、11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。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。



圖八十 撫虎聽風

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、轡、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、轡。身、體、面、目、均、向、起、點。其、式、如、第、十、八、圖。

懸身埋伏第一動作



第十圖 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

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。尾。右。肩。成。斜。直。

鞭。桿。右。腿。脛。相。對。
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。撐。勁。撐。至。手。



第 十 二 圖 烏 龍 擺 尾

心。朝。外。使。鞭。尾。劃。小。圓。圈。朝。外。撐。
撥。如。撥。出。敵。人。之。械。鞭。桿。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。廻。視。鞭。尾。其。式。
如。第。二。十。一。圖。

橫身埋伏第一動作

左。足。原。地。不。動。右。足。提。起。足。尖。下。垂。足。趾。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。外。腕。或。器。械。肩。與。鞭。尾。成。水。平。右。手。



第二十二圖 橫身埋伏第一動作

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）雙目迴視鞭尾。其式如第二十二圖。

橫身埋伏第二動作

右手鞭由頭部上方向身體前方。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）。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



第三十二圖 橫身埋伏第二動作

右面。左足不動。足踵提起。起身體前胸向起點。目視鞭端。其式

如第二十三圖。

橫身埋伏歌

兩足並齊左右排
樽止頭上尾直向

兩手持鞭向左推
前胸向左雙目迴



第二十五圖 神龍回首

右足向前方（起點、中央、前面、）開一大步。左腿登直。右腿曲

膝成右腿前弓後箭步。同時右手鞭過腦向右肩。用鞭之中節橫撥如撥落敵人之械。復向前方（起點、之正、前面、）微帶鞭。停止於頭部右額角上方。鞭尾

右曲。左直。胸向前。
樽止頭右額角上。

神龍回首

右鞭過腦向右肩。
鞭尾下垂。左手旋。

說明左手附於右腕與圖同。

神龍回首歌



第二十四圖 橫身埋伏定式

同時兩手持鞭。向左推托。如推出敵人之械。右手再向裏鉤。勁左手仍隨右手向身體左肩外方帶勁。如架標架出敵人之體。鞭停止於頭部上方。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。

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、

前、方、）即起點、前面、左角、

前、方、）即起點、前面、左角、

前、方、）即起點、前面、左角、

前、方、）即起點、前面、左角、

前、方、）即起點、前面、左角、

前、方、）即起點、前面、左角、

前、方、）即起點、前面、左角、

前、方、）即起點、前面、左角、

前、方、）即起點、前面、左角、

前、方、）即起點、前面、左角、

前、方、）即起點、前面、左角、

前、方、）即起點、前面、左角、

前、方、）即起點、前面、左角、

前、方、）即起點、前面、左角、

前、方、）即起點、前面、左角、

前、方、）即起點、前面、左角、

前、方、）即起點、前面、左角、

前、方、）即起點、前面、左角、

前、方、）即起點、前面、左角、

前、方、）即起點、前面、左角、

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



第二十六圖 神龍回首變動式

兩足原地不動。右手鞭由身後直向前方。劍下手心朝裏。手背朝外。如劍敵人之頭部或器械（手背向上）謂之。手背向側面謂之。劍。鞭尾距地約一尺餘。與右肩成斜直線。左手由前方向後對小圓圈置於左肩。曲肱疊腕於左耳相對。前胸仍向正前方（起點、中央、

之、正、前、面、）頭要。頂。勁。項要。豎。勁。目視鞭尾。其式如第二十六圖。

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



朝外如擗撥敵人之械亦即科擗敵人之械吃緊處即擗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

右膝蓋抵左膝裏

擗擊腹部鞭尾起

左手掌向右腕擗

身向前方鞭尾視

連環直攢

右足原地左足向右足前方（亦

第二十八圖 連環直攢式



即起點前面）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拗步同時右手腕手心朝裏擗勁擗至手心朝上如擗托敵人之械旋即擗至腹部鞭尾與肩平左手掌推擗右腕身體仍向前方（起點中央之正前面）雙目直視鞭尾其式如第二十八圖

連環直攢變勢式

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日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腕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



式動變攢直環連 圖九十二第

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

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（起點前面亦即身後後面）微刺鞭樽置於右股後方鞭尾距地約半尺左手掌置於右脇身體前胸

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「」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



伊動一第鼠捕貓靈 圖十三第



式龍鼠捕貓靈圖一十三第

右足○提○起○尖○下○垂○
同時○高○舉○置○腦○後○
背○鞭○埋○伏○

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
人之器械鞭桿置於右足上方距
足背約五六寸鞭尾直指起點畧
高於鞭桿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。



伏埋鞭背圖二十三第

雖引向左膝同時右手鞭由下方起點距地六、七寸平劃大圓
圈劃圈時鞭桿與鞭尾齊平均距地六、七寸隨身體旋轉仍劃
至鞭尾向起點如橫掃敵人之械合對一大圓圈再隨右腿起
垂同時高舉由左肩過頂置於頭部上方腦後鞭尾由背後下
垂左手仍緊附右腕身體面目均向前方（起點中央之正前

左足由右足後向起點開
一步（俗謂之偷步）足
趾朝左前方（起點左角
前面）足踵朝起點右後
方（起點右角後前）右
足旋即提起足尖下垂足



秦掃魔瘋 圖四十三第

左足向
右足前方
(亦即
起點中
央之正
前)開
一步
足趾向
左足踵
向抵於
左膝裏
端右足
尖觸
地足踵
提起兩
膝彎曲
互

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



式動埋伏鞭背 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)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劍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

相、擲、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、項、勁、項、要、堅、勁、身、體、面、目、均、向、前、方、(起、點、正、前、面、) 其、式、如、第、三、十、四、圖。

瘋魔掃秦雙動式

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、水、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、) 擦、擻、如、同、擦、擻、敵、人、之、下、部、或、胸、部、因、上、式、已、將、敵、人、之、械、裏、至、外、方、此、式、故、可、直、擦、敵、人、之、身、體、右、手、背、朝



第三十五圖 瘋魔掃秦雙動式

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、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、川字、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、



動幕作一月抱中懷 圖六十三第

六圖。

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

鞭檔向上尾下垂
兩手虎口相對之

握住鞭之下節右手置於
臍部右端手心朝裏左手
背朝上鞭檔鞭尾成水平
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



式定月抱中懷 圖七十三第

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檔鞭
尾上下豎直兩手虎口相對鞭檔距面前七寸前胸面目均向
起點其式如第三十七圖

白鶴別翅第一動作

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
鞭檔向上鞭尾向下朝身
攔出敵人之械亦如擋住



圖八十三 白鶴別翅第一動

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（起點、後方、右角）右膝蓋與左膝裏端相抵身體重點兩腿平均同時鞭尾由下向上再朝裏劃二尺徑之圓圈如同由下方將敵人之械挑起再由敵械外端篆到敵械上端即將敵械掙住捺下鞭桿置於右脇鞭尾直出左脇畧低於樽、兩手背均朝上身體斜向左方（起點、左面）目視鞭尾其式如第三十

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入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



白鶴別翅 圖九十三第

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

左足向左前方（起點、前方、左角）開一步。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。右足橫步在過。左足順步在後。右足橫步在朝上。右臂微曲成月牙形。鞭桿與右肩平。鞭尾畧低。左手掌仍前成一丁字形之橫。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。



黃龍出水第一動作 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
鞭桿置左膝下端
鞭尾直出左股後
左手附右腕前看

黃龍出水

承上式，似停未停時。左足再由右足後向左前方（起點、左角、前面）開一大步。右足亦隨即跟進。兩足竝齊。足尖均向右前。



圖一十四第 黃龍出水

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、兩膝蓋相並、兩腿極力彎曲、同時右手鞭由腦後過頂（如單、刀、之、過、腦）向身體左邊蓋下如同按住敵人之械、鞭桿置於左膝下、端距地尺許、鞭尾與鞭桿成水平、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



圖二十四第 臥虎翻身第一動作

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、同時鞭由身體左邊下端向後方（起點、後、方、右、角）擦掣如同擦出敵人之械而掣敵人之腕、部、鞭桿距右額前方尺許、鞭尾斜向、右後方（起點、後、方、右、角）鞭桿高於鞭尾、六七寸、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



式定身翻虎臥 圖四十四第

右腿前弓後腿箭

臥虎翻身歌

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

十三圖



動第二身翻虎臥 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八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接
勁接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
意在捋下敵人之械又如掣
削敵械或腕部其式如第四

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）。擦擺如擦敵人之外腕。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。鞭置於右股側面。鞭尾距右足旁半尺許。帷向回帶時。右手



第四十五圖 棚鞭埋伏第一動作

方、右角）其式如第四十五圖。

棚鞭埋伏歌

右腿獨立右鞭棚
左手附於右手背

棚鞭埋伏定式

左肘下端鞭尾橫
兩肩兩肘須相平

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。身體前胸仍向後
方（起點、後、方、右角）雙
目直視右後方（起點、後、

承上式，似停未停時，右足再向後方（起點、後方、右角）開一小步，仍係橫足。左足旋即提起，足尖下垂，足趾引向右膝。脚面要打成右腿獨立式。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，或前腕捺至胸前爲止。此式又名曰棚，亦即棚往敵人之械，或前腕鞭、距、胸部，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。



第四十六圖棚伏埋鞭式

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，成斜八字形。之前弓後箭式，兩足距離約三尺，亦要隨人之高矮。同時



第四十七圖棚鞭埋伏變動式

右手鞭由前胸朝下至脚面，相近處直向左方（起點、左面）捺擺。如同捺出敵人之械，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

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。面面向左前方（起點、前、面、左、角）。同時右手鞭
 由左後方（起點、後、方、左、角）隨着身體向右前方撥劃到



圖八十四第 臥龍探爪第一動作

鞭。桿。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。
 圓。身。之。大。圓。圈。右。肩。與。鞭。
 尾。成。一。斜。直。線。鞭。桿。置。於。
 右。股。後。端。手。心。朝。外。左。手。

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
 一字前弓後箭步。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、



圖九十四第 臥龍探爪定式

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。

腦後拑筋歌

身體下蹲鞭右捺
更將左手附右腕
鞭尾直出右股外
雙目回視鞭中筋

腦後拑筋

右足先向起點、躡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



第五十五圖 腦後拑筋

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桿與右膝並齊與右足尖、上下相對鞭尾直出右股後方右手心朝外左手附於右腕身體前胸向右（起點、右面）雙目迴視鞭之中筋其式如第五十圖。

仙人指路第一動作

太師鞭
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



式定路指人仙圖二十五第

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。刺去如刺敵人心。沉肩墜肘。右肩與右手成半。

仙人指路

此係左足居前彼則右足居前



動兼作一路指人仙圖一十五第

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

鞭朝裏鈎。勁鈎至手背朝裏。鞭桿止於身體右邊。前方與鞭尾成水平。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

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

左手隨身朝左捺

右手鞭撥向後移

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。



第 三 十 五 圖 撥 雲 見 日

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



伏埋龍地 圖四十五第

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。鞭轡置於右膝下端。鞭由左膝彎直出於左踵上方。鞭尾距地一尺四五寸。左手掌由上式割半圓圈置於頭部上方。距左額角約一尺。前胸向起點。雙目迴視鞭尾。其式如第五十四圖。

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。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。鞭轡置於腹部。鞭尾高於鞭轡。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。



式動變伏埋龍地 圖五十五第

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桿

置於右膝外端手背朝上鞭尾直指前方（亦即起點正前面）高於鞭桿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擰勁鞭桿仍在右膝外端鞭尾仍指前方（起點正前面）

高於鞭桿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。即。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
桿。置。於。右。胯。外。端。右。手。背。朝。上。鞭。尾。仍。指。前。方。（亦。即。起。點。正
前、面）高。於。鞭。桿。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。

獅子蹶尾歌

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。右足並齊。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
揪、挑、如、同、挑、起、敵、人、之、械
崩、挑、敵、人、前、手、鞭、槍、置、於

第五十九圖 鞭子舞



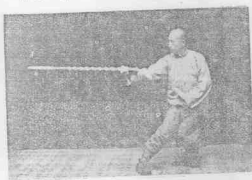
右、膀、外、端、鞭、尾、略、高、仍、向、起、點、兩、肘、緊、貼、兩、脇、右、手、背、朝、上、左
手、附、於、右、腕、雙、目、迴、視、鞭、尾、其、式、如、第、五、十、九、圖

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

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、槍、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

第十六圖 飛燕抄水第一動作



飛燕抄水歌

鞭、槍、置、於、右、膀、畔
左、掌、左、膀、朝、上、按

尾、距、右、足、數、寸、半
縮、住、丹、田、氣、不、散

飛燕抄水定式

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。如同擊着敵人前腕或器械。掣至右腿側方。鞭桿置於右胯。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。

第十六圖 飛燕抄水式定式



風火雙輪第一動作

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。同時右手鞭朝裏擡勁。擡至手心朝上。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。

第二十六圖 風火雙輪第一動作





第六十三圖 風火雙輪第二動作

風火雙輪第二動作

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。旋將手心撐而朝上。如同
托住敵人之械。鞭轡與鞭尾成一
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。

風火雙輪歌

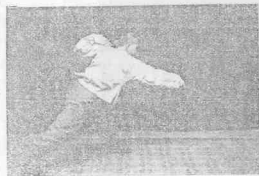
鞭尾距地只尺餘
左右皆成斜直線

雙目向前視徐徐
左手對耳不空虛

風火雙輪定式

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。合
第二動作。適成一個整的大圓圈。

第六十四圖 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。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、）摔去。劃一整個的大圓圈。如同摔砸敵人之械。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。扭項迴視鞭尾。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。

扭項迴轉鞭尾視

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。成爲左腿前弓後箭步。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）去。由下而上。仍如第一式。劃一個大圓圈。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。曲肱登腕。置於左肩。與左耳相對。右手與右



第六十七圖 指南埋伏

腿、肚、上、下、相、對、前、胸、向、左。
（起點、左、面）扭項。迴視。鞭尾。其式如第六十六圖。

指南埋伏歌
左足。踵。轉。右。足。起。
標。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。足踵引向左膝。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桿置於腹部由右膝蓋上端直指前方（起點正前面）鞭尾畧高於鞭桿前胸直對前方（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

猛虎伏塔 圖八十六第



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川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。

佛拜兒童圖九十六第



將敵人之械括至身體外邊。鞭桿距腹部六七寸。鞭尾仍朝上。
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

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）雙目迴視鞭尾。其式如第七十圖。

式動變一第 佛拜兒童 圖十七第



（附註）此動作與瘋魔掃秦變動式完全相同。

童兒拜佛第二變動式



童兒拜佛第二變動式圖一十七第

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、水步適至、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、手心擰而朝下、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

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
鞭檣距地約二尺
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

海底取寶 圖二十七第



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。鞭尾高於鞭桿如同點着敵人脈窩。右臂彎曲。右手背朝下。鞭桿距地約二尺。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。
鞭距右耳一尺許。
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、

面）左足隨即提起。足尖下垂。足踵引向右膝。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。鞭桿距右耳一尺許。鞭尾直出頭部前方。畧低於鞭桿。左手握拳。置於右胯。手背朝上。前胸斜對右前方（起點、前、面、右、角）雙目仰視鞭尾。其式如第七十三圖。

第七十三圖 神判降妖



歸本還原歌

還原兩足距一尺。
尾齊足尖。樑貼脇。
左手掌直指前方。
手背朝上。雙目望。

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。鞭桿緊貼右脇。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 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。茲編既付梨棗。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。姿勢循環。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。

斯編共七十四段。動作不同。用法亦異。雖於講義中。逐節刊載。然仍有
 未盡者。茲再續斷言之。以闡此中關鍵。俾斯術底於完善。請勿視爲疊
 床架屋乃幸。

劍術最忌攔法。攔法。而斯鞭之於攔法。攔法。爲要着。攔鞭。用法。亦頗不少。因其可長可短。兩頭互用。因可以鞭而捨者。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。取其曲膝疊腕。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。

鞭於揮。劍。揮。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。則於抽。旋。盤。各法用之。掃。戳。爲植形圓圈。其餘。對。扳。棚。蓋。擋。掉。提。截。攔。頭。擺。捋。擦。拈。剪。撥。擊。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。如練時即短架。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。

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。右手握鞭梢。置於腹部右邊。亦太極也。

(二) 藏鞭埋伏。此爲預備式。進退無定。意存蓄神。

(三) 藏鞭埋伏變動式。係弓箭步。自後向前車輪形之大圓圈。揮擊。敵人裏門。前腕。或銅。敵。槍。稍。節。

(四) 黑虎入洞。提踵子午步。鞭撤閃。則爲帶。削。爲過渡之無定式。四面皆可應敵。

(五) 白蛇吐信。第一動作。鷄步。鞭之用法。擦。刺。托。

(六) 白蛇吐信。定式。弓箭步。此爲對。刺。法。右手握鞭梢。手心朝上。向外。

擡勁。轉至、背、朝上。鞭尾成一橢形圓圈。無論外門裏門。均可到出敵械。直刺敵入腹部。

(七) 斜身埋伏子午步。鞭、平、擡。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。鞭桿、斜、坡、形、豎着。使鞭尾自左向右。劃半個圓桌面形之圓圈。擡出敵。械。其關鍵。在斯。

(九) 蘇秦背劍。定式。高蹠弓箭步。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。擊。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。擡。劍。勢。擊。敵。前。腕。若在左右上下來襲。或到。或擡。或截。以應之。

(十一) 托鞭救主。第一動作。係過渡式。退為擡步。作挑出敵械用。

(十二) 托鞭救主。定式。為馬步蹠。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。金雞獨立步。表示。右足。左右前、後。進退、無定向。使敵。不易。捉。摸。鞭。為。擡。對。法。側。擊。敵。人。外。門。

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

(十五) 懸掉虎尾。單邊步。擡擊。敵。人。前。腕。或。器。械。鞭。撤。回。作。進。攻。之。預備。

(十六) 獨立埋伏。定式。偷步金雞獨立勢。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。篆身單邊步。鞭由身後。朝身體前面。擡。擡。此式係敵由身後。襲。擊。我。回身。斜。截。敵。人。裏。腕。

擡勁。轉至、背、朝上。鞭尾成一橢形圓圈。無論外門裏門。均可到出敵械。直刺敵入腹部。

(七) 斜身埋伏子午步。鞭、平、擡。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。鞭桿、斜、坡、形、豎着。使鞭尾自左向右。劃半個圓桌面形之圓圈。擡出敵。械。其關鍵。在斯。

(九) 蘇秦背劍。定式。高蹠弓箭步。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。擊。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。擡。劍。勢。擊。敵。前。腕。若在左右上下來襲。或到。或擡。或截。以應之。

(十一) 托鞭救主。第一動作。係過渡式。退為擡步。作挑出敵械用。

(十二) 托鞭救主。定式。為馬步蹠。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。金雞獨立步。表示。右足。左右前、後。進退、無定向。使敵。不易。捉。摸。鞭。為。擡。對。法。側。擊。敵。人。外。門。

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

(十五) 懸掉虎尾。單邊步。擡擊。敵。人。前。腕。或。器。械。鞭。撤。回。作。進。攻。之。預備。

(十六) 獨立埋伏。定式。偷步金雞獨立勢。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。篆身單邊步。鞭由身後。朝身體前面。擡。擡。此式係敵由身後。襲。擊。我。回身。斜。截。敵。人。裏。腕。

(十八) 撫虎鷄風。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。人。裏門。亦截法也。

(二十一) 烏龍擺尾。轉身弓箭步。右手鞭。極力。朝外。擦勁。絞出。敵。機。又
名。擺。振。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。即。圓
桌。而。形。之。大。圓。圈。也。

(二十四) 橫身埋伏。定式。此爲雙腿並立勢。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。

(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。蹠。順。敵。械。攻。進。倒。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。單腿跪勢之擰。撲。法。

(三十二) 背懷埋伏。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。靠。身。實。具。四。面。照。應。

(三十三) 背懷埋伏。變動式。承上式之擰。擊。法。開。步。弓。箭。步。

(三十四) 瘋魔掃秦。此式進步。用括。字。訣。含。有。開。字。義。

太師鞭義

- (三十五) 瘋處掃秦。變動式。溜冰、步、之、馬、駐。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。全身獨立勢。具有擋法。擱法。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。擱。截。
- (三十八) 白鶴別翅。第一動作。過渡式。含擗。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。未殺之餘勢。順敵。械。反削。敵。腕。

胸部以及面部。

太師鞭義

- (四十三) 臥虎翻身。第二動作。過渡法。
- (四十四) 臥虎翻身。定式。全身進步。棍撩。敵人。要害。
- (四十五) 柳鞭埋伏。第一動作。過渡法。中含。帶。擱。
- (四十六) 柳鞭埋伏。定式。右腿獨立。表示左腿去無定向。此鞭係斜。撩。截。蓋。敵。械。前。腕。裏。門。
- (四十七) 柳鞭埋伏。變動式。此鞭。是。照。應。右。邊。因。敵。人。趁。我。斜。撩。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。敵。械。由。外。門。順。敵。械。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。此爲全身拗步。截。擊。法。我。開。大。步。已。讓。過。敵。械。承。勢。斜。截。裏。門。

(五十) 胸後類。此為前後、照應法。上式為探水。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。此為全身提踵。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。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。到去。敵械。順刺。敵人。腹部。

(五十七) 鳳凰點頭。第二動作。外撐。擊。亦過渡法。

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

(五十九) 獅子擺尾。並足直立。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。旋步。使鞭尾。自右向左。距地。數寸。劃。

圓桌而形之大圓圈。掃撥。敵。械。或。下。部。中。含。將。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。胸。裏。門。

(六十三) 風火雙輪。第二動作。過渡法。中。含。蘊。字。訣。

(六十四) 風火雙輪。定式。與六十二式同。

(六十五) 馬後擺鞭。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。劍。敵。入。前。

腕。外門。

(六十六) 馬後擺鞭。定式。敵抽械還擊。我開斜口字弓箭步。仍用車輪形之大圓圈斜鋼敵。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。旋拈。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。進步馬蹏。撩刺。敵人要害。

(七十一) 童兒拜佛。第二變動式。周身溜冰步。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。

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。火純。背。確是木、鷄、養、到之時。