

武田熙著

通背拳法  
全

北京商務印書館印行

174

武田熙著

通背拳法全

北京商務印書館印行

10

中華民國二十六年十月五月初版印刷  
中華民國二十七年五月一日再版發行

通背拳法 全

定價壹元

郵費八分

著者 武田 熙

北京和平門外琉璃廠

印行者 商務印書館

北京和平門外琉璃廠

代售者 商務印書館

武田先生大作

存功於世

齋雙元顯

見義  
勇為

松井大郎

有勇知方

松室孝良

## 通背拳法自序

古詩云：「人生天地間，忽如遠行客」。這詩句言外之意，是含有深味的。大凡人的一生，不論智愚貴賤，總有他的相當事業，或從事于政治活動，或潛心於學術專攻，其他如農商百工等，均須孜孜不息，求所收穫；如有其人生過程，竭盡畢生心力，如征人上遠道一樣，勞苦奔馳，舟車顛沛，假如沒有堅苦的精神，強健的體力，則必廢然中止，功虧一簣，其結果是永不會達到最後目標的。因此如是，故非修養精神，鍛鍊體力不爲功，試觀射御列入孔門之六藝，左訓昭然，彪炳史乘，何況吾人生于角力鬥智最烈之現代呢。

孟軻說：「天將降大任於其人也，必先苦其心志，勞其筋骨……」。西諺亦云：「健全之精神，寓於健全身體之中」。心志就是精神的意旨，身體就是筋骨的儀表，二者正以相成而不可相離，中國的武術，不僅功能流通氣血，健全體格，並可調劑精神，增長理智，這是婦孺皆知的，其間宗派



繁多，剛柔互見，工力偉大如有特長；而通背拳法，乃融阻各種武術的精華，冶于一爐，以腎部爲行氣的根源，涵聚貫騰，由丹田，而腰脊，而胸膛，而頭部，而四肢，大氣周流，心君怡暢，所以屈伸運勢，靈活中節，捉拿鈎扎，奧妙無窮。著者負笈北平，對此道極感興趣；抑且雅慕精于斯拳者，大都精神剛健，舉止和平，絕無魯莽粗浮態度，此何以故，蓋以心身兼有修養的功夫，所以有勇知方呢。

從師以來，忽々數載，朝夕習練，漸有所得，雖不敢自詡功深，然形式要點，自信不失真髓，爰于各種姿勢，詳加詮釋，並附圖解，以公同好。深願有志斯道者，聞風興起，使之發揚光大，也許可造成多量任重後遠的英才，這就是撰述此篇的微意。

著者學識淺陋，造詣微薄，管窺蠡測，貽笑大方，謬誤之處，知所難免，所望武術大家，不吝賜教，著者不敏，謹當虛心領受著。

丙子荔夏 武田熙自序于北平

## 再版序

現在東亞大陸之上，發生了一種亘古未有的新空氣。這一種新空氣，上達九天，下窮九淵，不論飛潛動植，凡是含生負氣之倫，都一致沐浴陶冶在這大氣之中而沒有例外。因為這大氣磅礴的關係，同時又好像聽見天空之中，恰在這時，發出一種震古鑠今的命令式的呼聲。道是「我們不要再作東西南北的十字歧路的徘徊者吧！我們自今爲始，快快一齊回到老家去！」天空有了這樣的呼聲，地上的人類，受着那大氣鼓盪的感應，也都各不自主的發生着同情，而全體「不約而同」的接受了這個「回老家去」的歷史不朽的口號。大家於是自覺的恍然的悟到了東方文化就是我們的「老家」。東亞各民族，應從此毅然決然的恪守着我們東方文化的老家之遺產，一致安居在我們的歷史一貫之「老家」裏，再也不要東張西望見異思遷的欣羨什麼西方文化或歐美國文明了。由此以觀，這種天人呼應的偉大之新氣圈，我們可以看作人類歷史之劃期的新表現，也可以

看作東亞黃色民族之復興與燦然的仁道新時代降臨之先聲！

世界文化之姿態，自古迄今，即分演着兩種潮流：（一）是千古不變的潮流（Tadial movement.）（二）是曲路拐灣的潮流（Wavai movement.）；

我們看，西洋學說主義的日遠月異，此仆彼興，簡直是沒有一定的是非與準繩。今天說民主政治好，大家便如瘋狂一樣，去追隨仿效，忽然又說無產專政是時髦了，於是又拚命的捨己從人，徘徊歧路，不等三年五年，法西斯又代之而起了。西洋的思想變動，與時俱變，我們東方人，若跟着他們常受曲路拐灣的，那真是絕塵狂奔，無有了期。國民黨，共產黨，就是一個「曇花一現」的好榜樣。今天，大家要知道我們東方人類，自有萬古不變的東方文化。任他狂風急雨，終須日朗風清，到底還是東方文化自有不朽之價值。我們又何必自居被動，永作受人家的可憐蟲呢？說到東方文化，千聖萬賢的精神遺產，真是寶藏無盡，用之不竭。我今天所揭示給大家的「中國拳法」，即此永久不變的文化遺產裏面的一種。我因興趣所近，寢饋在「通背」一派中者，已經數年。以我所信，世

界拳法，全沒有「中國拳法」的高妙，並且中國拳法，又當以「通背」為最宜於養生健身之需要。大家都知道，西洋拳法，未練之先，須要許多預備工作，如場子，服裝，面具，對手，樣樣不能缺少。比起中國拳法，但具手足軀體，就是任何地，任何人，都能練者，西洋拳法，大有時間金錢兩不經濟的弱點。不如中國拳法的又簡單，又高深，而又最容易普遍的！

我自從去年事變以後，一身從公，伏案竟日，奔走午夜，忙是忙到極端。可是，我不但未嘗因「過勞」而稍感疲憊，而且我竟然身體越發強健，精神越發的興奮起來。這是什麼緣故？這就是「通背拳法」的明效大驗，也就是我所以忠實感激的介紹與大家同道之前的原故了。

中國拳法，向來分剛柔兩宗，柔者是「太極」，剛者即是「通背」。通背拳的好處，法家自知，不必費詞。我練通背既已數年，未敢有一夕之輟。去年秋天，乃將多年心得，書為一集，出版問世。不料半年的光景，書已售完，而後至者還是函牘紛馳，囑我再版。我為公開通背拳法的學理，并

應世間同道之需求，遂有這次再版的實現。不過，此道精微，不是我淺學所能盡其奧妙。尙望海內賢達，國術先進，不遺葑菲，賜予指正，便是我這次再版「拋磚引玉」的本意了。茲當付印之際，謹寫感想如右，或者就  
算個再版的序言吧！

中華民國二十七年孟春

著者武田熙序於北京寄廬之南窗下

## 例 言

一、通背拳法最首重者，厥惟中部。練習中部，到了爐火純青時候，其他一概可以簡略，本書重心以中部工夫爲前題。

二、本書插圖都是自己照的。設備姿勢精神未能充分表顯。希海內大家賜教。

# 通背拳法 目次

## 第一篇 通背拳法概論

### 第一章 序 論

- 1、通背門拳術譜……………一
- 2、通背源流……………一
- 3、通背拳術要言……………一
- 4、通背拳術姿勢……………二
- 5、通背拳術贊……………二
- 6、通背拳術應用之九工勁……………二
- 7、遇 敵……………二
- 8、通背拳術出入手線要言……………三
- 9、通背拳術用功練習之門徑……………三

### 第二章 組織論

- 1、通背拳法組織表……………五
- 2、通背拳目……………六

A 初部組織 B 中部組織 C 後部組織……………六

3、初部(柔軟軟)功夫之各段楷……………八

第一段(操腰法—操臂法—操體法)—第二段(操腿法)—第三段(式架)……………八

4、中部(拳法)功夫之各段楷……………一〇

第一段(豫備四手—握拳法—掌法—操拳法)—第二段(通背拳術串珠—救命三

腿串珠—通背拳術連環套手—救命三腿連環套手—操手法—操脚法)—第三段(

六路總手—輕身法)……………一〇

5、後部(兵器)功夫之各段楷……………一一

## 第二篇 各論

第一章 通背初部功夫練習法……………一三

一、初部工夫第一段之練習……………一三

操腰法(向前運用腰法—向後運用腰法)—操臂法(單掄錘法—雙掄錘法)—操體法

(八段錦)……………一三

二、初部功夫第二段之練習法……………一六



操腿法(運用高腿法—運用踏腿法—蹈高腿法—踢平腿法).....三八

三、初部工夫第三段之練習.....七二

式架(騎馬式—繃弓式—丁字式—透腿式).....七二

第二章 中部功夫練習法.....七五

一、中部工夫第一段之練習.....七五

(1)預備四手(單擺掌—撩陰掌—雙蓋掌—大引手).....七五

(2)握拳法(透骨拳—平拳—尖拳—斬首拳).....九六

(3)掌法(拍掌—踏掌—撩陰掌—反背拳).....一〇〇

(4)拳術.....一〇三

一、序

A 前八手之名目.....一〇三

B 中八手之名目.....一〇三

C 後八手之名目.....一〇三

D 通背拳術廿四手之歌訣.....一〇四

前八手之歌訣——中八手之歌訣——後八手之歌訣……………一〇四

二、本論、通背拳術廿四手練習法

A 前八手

1 抖鈴手(練習法——功用——呼吸法)……………一〇五

2 冲 拳(練習法——功用——呼吸法)……………一一四

3 摔拍踏(練習法——功用——呼吸法)……………一二三

4 雙引手(練習法——功用——呼吸法)……………一三七

5 紅臉照鏡(練習法——功用——呼吸法)……………一三三

6 指挑拍(練習法——功用——呼吸法)……………一三九

7 擰 手(練習法——功用——呼吸法)……………一四四

8 馮 袖(練習法——功用——呼吸法)……………一五〇

B 中八手

9 劈山炮(練習法——功用——呼吸法)……………一六〇

10 擄手炮(練習法——功用——呼吸法)……………一六四

11 貫耳錘(練習法—功用—呼吸法).....	一六八
12 劈砸錘(練習法—功用—呼吸法).....	一七三
13 鶴子串林(練習法—功用—呼吸法).....	一七七
14 五鬼探頭(練習法—功用—呼吸法).....	一八一
15 劈拳(練習法—功用—呼吸法).....	一八八
16 七首拳(練習法—功用—呼吸法).....	一九三
<b>C 後八手</b>	
17 吊袋(練習法—功用—呼吸法).....	一九七
18 羣捉(練習法—功用—呼吸法).....	二〇一
19 黃龍探爪(練習法—功用—呼吸法).....	二〇五
20 退步八門(練習法—功用—呼吸法).....	二一〇
21 魁星點斗(練習法—功用—呼吸法).....	二二五
22 靠山(練習法—功用—呼吸法).....	二二八
23 金龍合口(練習法—功用—呼吸法).....	二三三

24 白猿献桃(練習法—功用—呼吸法).....	二三七
(5) 特別救命三腿.....	二四四
A 特別救命三腿之名目.....	二四四
B 特別救命三腿之歌訣.....	二四四
C 特別救命三腿之練習.....	二四四
1 白蛇吐信(練習法—功用—呼吸法).....	二四四
2 紫雁抄水(練習法—功用—呼吸法).....	二四八
3 斜身蹠子(練習法—功用—呼吸法).....	二五四
二、中部工夫第二段之練習.....	二五九
第二段之提綱.....	二五九
(一) 通背拳術串珠練習之說明.....	二六〇
1 通背拳術串珠之歌訣.....	二六〇
(フ) 頭邊串珠之解義.....	二六〇
(文) 二邊串珠之解義.....	二六四

(ワ)三邊串珠之解義	二六七
(リ)四邊串珠之解義	二七〇
(万)五邊串珠之解義	二七三
(フ)六邊串珠之解義	二七六
(二)通背拳術特別救命三腿串珠之歌訣	二七九
(一)特別救命三腿串珠之解義	二七九
(三)通背拳術廿四手連環套手之練習	二八一
(一)連環套手用意之說明	二八一
(2)連環套手之歌訣	二八二
(ウ)第一手解義	二八二
(エ)第二手解義	二八三
(イ)第三手解義	二八三
(ロ)第四手解義	二八四
(万)第五手解義	二八五

(勿)第六手解義	二八五
(去)第七手解義	二八六
(ㄋ)第八手解義	二八七
(力)第九手解義	二八七
(ㄨ)第十手解義	二八八
(ㄎ)第十一手解義	二八九
(元)第十二手解義	二八九
(厂)第十三手解義	二九〇
(ㄩ)第十四手解義	二九一
(く)第十五手解義	二九一
(广)第十六手解義	二九二
(丁)第十七手解義	二九三
(虫)第十八手解義	二九四
(彳)第十九手解義	二九四

(尸)第二十手解義	二九五
(日)第廿一手解義	二九六
(ア)第廿二手解義	二九六
(イ)第廿三手解義	二九七
(△)第廿四手解義	二九八
(四)通背拳術特別救命三腿連環套手	二九八
(一)特別救命三腿連環套手之目	二九八
(ウ)第一腿之歌訣解義	二九九
(エ)第二腿之歌訣解義	三〇〇
(ワ)第三腿之歌訣解義	三〇〇
三、中部工夫第三段之練習	三〇一
提綱	三〇一
(ウ)拳術六路總手	三〇一
(エ)操手法	三〇一

(ウ)操脚法……………三〇一

(亡)輕身法……………三〇三

(万)身體穴圖……………三〇三

A 六路總手練習之說明……………三〇一

(夕)頭邊指挑練習法之說明……………三〇二

(夕)二邊摘星換斗練習法之說明……………三一二

(ワ)三邊刁掠練習法之說明……………三一九

(亡)四邊弓形式練習法之說明……………三三一

(万)五邊攜眉練習法之說明……………三四三

(夕)六邊劈山入手練習法之說明……………三六〇

B 操手法……………三七六

(一)鐵沙袋練習法之說明……………三七六

(直形騎馬式打法—斜形騎馬式打法)……………三七六

(2)沙袋之功效……………三八二



(3) 沙袋之作法	三八二
(4) 沙袋內應裝之藥品	三八二
(5) 洗藥方	三八三
C 狗皮袋	三八四
(1) 狗皮袋練習法之說明	三八四
(2) 打狗皮袋之功效	三八五
(3) 狗皮袋之作成法	三八六
D 盤手	三八六
(1) 盤手練習法之說明	三八七
(直形盤—橫形盤)	三八七
(2) 盤手之功用	三九〇
E 操腳法	三九〇
(1) 踢樁練習法之說明	三九〇
(2) 踢木樁之功用	三九二

(3) 木椿圖……………三九三

F 輕身法……………三九三

(1) 跳步三掌練習法之說明……………三九三

(2) 跑簸籬練習法之說明……………三九五

(3) 跑陣練習法之說明……………三九六

(4) 走法之說明……………三九七

(5) 走此陣身體之姿勢……………三九八

(6) 九宮八卦圖……………三九八

(7) 行走九宮路線圖……………四〇〇

(8) 直立九根木椿圖……………四〇一

G 點穴……………四〇二

(1) 身體輕重要害穴眼圖……………四〇二

(2) 背面圖……………四〇三

# 第一章 序 論

## 一、通背門拳術譜

通背門拳術又名白猿門，通背猿門，行門。

### 一、通背源流

通背門，爲戰國時，白猿者，所傳，至今已兩千餘年。

白猿，姓白，名，士口，字，衣三，道號，動靈子。

古時稱通背門，曰心機門，後改爲白猿門，今有稱通背猿門，普通稱通背門，濟真教人，練

通背門者，稱行門，行拳，或長拳。

白猿，傳藝時，祇傳三友。

一、王道。

二、李義。

三、韓成。

### 二、通背拳術要言

頭頂，項領，前空，後豐，虛胸，窪肚，探背，鬆肩，臂長，腕活，琵琶骨，活如扇，兩手相連似星轉，肩肘腕膝，心力氣血胆。琵琶骨，卽是肩後，兩大，桃形片骨。

#### 四、通背拳術姿勢

身，似弓，手，似箭，腰，似螺絲，腿，似鑽。

#### 五、通背拳術贊

通背，神拳，誰敢當。無影，無形，無柔剛。兩手，捧定，千斤法。專打，邪魔，鬼神忙。

#### 六、通背拳術應用之九工勁

急，硬，冷，抖，涵，虛，移，縮，脆。

此九個字，卽是通背拳術中之九工勁也。

#### 七、遇 敵

拿，不如打。打，不如踢。踢，不如摔。

一穩，二准，三毒，四狠。

(又 曰)

你拳發，我拳拿，你拳不動，我拳打。來得緊，去得硬，不偏，不架，是個空。中平本是拳中王，高低遠近都不防，高不拿，低不架，當中發拳敵人打。去如箭。來如線，指人頭，打人面，四面八方都看見，拳本轉腰練，打蛇先傷頭，打虎先傷爪，急上又加急，打了還嫌慢。

## 八、通背拳術出入手線要言

拳對口中發，回來歸脇下。此拳術要言也。

## 九、通背拳術用功練習之門徑

通背門，拳術分爲三部九段練習。

三部者，即初部，中部，後部。

九段者，每部功夫分三段練習，共爲三部九段。

初部功夫練習者，年在八九歲以上二十歲以下，由初部開始練習爲要。

初部功夫是柔軟術，故兒童由此練習爲合宜，且兒童腰腿靈活，習之較易亦未受社會污染之故。

中部功夫練習者，年在二十歲以上百歲以下，均由中部入手練習爲合格。

中部功夫是拳術，年在二十歲以上者，均可由此入門用功練習甚爲相宜，蓋因年力精壯氣血

充足先習此爲本然後再補習初部功夫，以補不足。

後部功夫之練習，應在初中部功夫練習完畢之後，或中部功夫練習完畢之時，方可練習，因後部功夫俱爲器械，練習器械，非有拳術基礎不爲功，故有先拳後械之稱。

後部功夫之各種器械，卽刀槍棍劍。

(歌 曰)

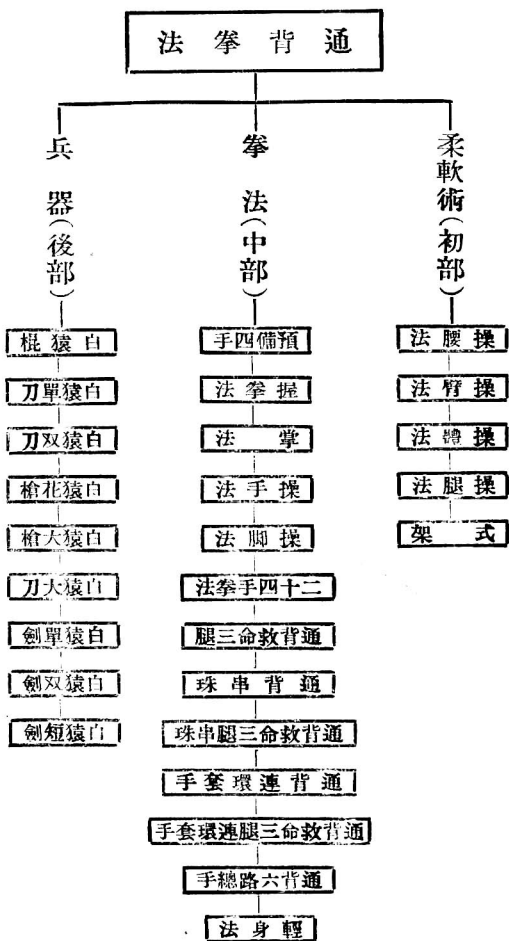
拳乃百器之母。功乃百藝之宗。

萬法歸於一定。習學必要心恒。

故先練拳術而後練器械，否則拳術不精，器械一定不靈，故拳爲百器之母。

# 第二章 組織論

## 1、通背拳法組織表



## 2、通背拳目

### A 初部柔軟術組織如左：

#### 1、操腰法

向前運用腰法，向後運用腰法。

#### 2、操臂法

單輪錘，雙輪錘。

#### 3、操體法

八段緊。

#### A、操腿法

運用高腿法，運用踏腿法，蹈高腿法，四邊。踢平腿法，十邊。

#### 5、式架

騎馬式，左攏弓式，右攏弓式，丁字式，透腿式。

### B 中部（拳法）組織如左：



1、預備四手

單提掌，撩陰掌，雙蓋掌，大引手。

2、握拳法

透骨拳，平拳，尖拳，斬首拳。

3、掌法

拍掌，踏掌，撩陰掌，引手掌。

4、操手法

沙袋，狗袋，盤手。

5、操腳法

踢椿。

6、二十四手拳法通能救命三腿。

7、通背串珠。

8、通背救命三腿串珠。

9、通背連環套手。

10、通背救命三腿連環套手。

11、通背六路總手。

12、輕身法。

跳步三掌，跑蓑籬，跑障。

### C 後部（兵器）組織如左：

（兵器）

白猿棍，白猿單刀，白猿雙刀。

白猿花槍，白猿大槍，白猿大刀。

白猿單劍，白猿雙劍，白猿短劍。

（在本書後部從略）

### 3、初部（柔軟術）功夫之各段楷

#### A 第一段之練習

## 一、操腰法

(1) 向前運用腰法，(2) 向後運用腰法。

## 二、操臂法

(1) 單輪錘法，(2) 雙輪錘法。

## 三、操體法

八段錦。

## B 第二段功夫之練習

### 一、操腿法

(1) 運用高腿法。(2) 運用踏腿法。(3) 踮高腿法。(4) 踢平腿法。

## C 第二段功夫之練習

### 一、式架

(1) 騎馬式。(2) 左擗弓式。(3) 右擗弓式。(4) 丁字式。(5) 透眼式。

此初部功夫之三段練習也。

## 4、中部(拳法)功夫之各段楷

### A 第一段之練習

#### 一、豫備四手

(1)單拐掌。(2)撩陰掌。(3)雙蓋掌。(4)大引手。

#### 二、握拳法

(1)透骨拳。(2)平拳。(3)尖拳。(4)斬首拳。

#### 三、掌法

(1)拍掌。(2)踏掌。(3)撩陰掌。(4)引手掌。

#### 四、操拳法

(1)二十四手拳術。(2)救命三腿。

### B 第二段功夫之練習

#### 一、通背拳術串珠六邊

#### 二、救命三腿串珠。

三、通背拳術連環套手二十四手。

四、救命三腿連環套手。

五、操手法

(1)沙袋，(2)狗皮袋，(3)盤手。

六、操腳法

(1)踢椿。

## C 第二段功夫之練習

一、六路總手六邊。

二、輕身法

(1)跳步三掌，(2)跑簸籬，(3)跑陣。

此中部功夫之三段練習也。

## 5 後部功夫之各段楷

已在「通背拳目」之中說完

---

第二章 組織論

# 第一章 通背初部功夫練習法

## 一、初部功夫第一段之練習

### 操腰法

(1) 向前運用腰法。

(2) 向後運用腰法。

### 向前運用腰法練習之說明

面向牆站立，距離牆根三腳為度。

「若在空中曠無牆處，練習運用腰法之時，可以豎立寬大木板一塊，千萬勿使搖動以充牆用。」  
兩臂曲彎，兩肘左右分開伏於牆上放平，身體向前探伸，以胸挨牆為度。頭向後仰，髀骨向上突起，腰向下曲彎，兩腿併齊站定，復將身體聳送伏起三次為度。

身體聳送三次畢，再將右臂曲彎，將右肘放於牆上，以右脚外側挨於牆根站立，右腿曲彎下蹲，左腿伸直，右手由頭腦後摸着左肩為度，以左手曲彎扶於左脅旁右肘伏起運用三次畢。再將右胳膊平曲伏於牆上與頭頂齊，亦伏起三次為度。右胳膊運用畢，復又將左肘曲彎伏於

牆上，以右臂向下曲彎用手扶於牆旁，左肘亦伏起三次畢，又將左胳膊平曲放於牆上，依式伏起三次，又左脚外側挨於牆根站立左腿曲彎下蹲，右腿伸直，運用姿勢與上法同，此即向前運用腰法。

(2) 向後運用腰法

向後運用腰法練習之說明

兩腿向前站定，身背向牆，兩腳分開與兩肩齊，兩腳根距離牆根三腳為度。

兩手稍彎向後扶於牆上，身體向後仰，兩手指尖向下，兩手心挨牆。頭向後垂，面向牆看，胸向上突起。腰向上曲彎，兩腿微微向後曲彎，兩手漸々向下挪移，達到不能下移時，再將身體復行立起。同時仰立三次為度，甚者以兩手挨於地上為妙。

以上之法即為向後運用腰法。

操臂法

(1) 單掄錘法。

(2) 雙掄錘法。

單掄錘法練習之說明



(1)右拳向前單掄錘法，(2)右拳向後單掄錘法，(3)左拳向前單掄錘法，(4)左拳向後單掄錘法。

(一)右拳向前單掄錘法之說明

身體向前方，(南方)站定，作立正式。兩手握拳下垂，兩腳分開與兩肩齊，先以兩拳向前方伸直，胸向前探，腰向下微彎，臀骨向上突起，兩膝向後收撤，先以左拳向前伸直然後再以右拳向前直掄。兩肩要鬆，用力要柔，右拳由前方掄下，由後方向上掄起，往來徘徊成一圓週，似車輪形，度數三百六十度。

右拳向前方掄數次爲度，掄畢，復又將右拳由前方向後方掄下，又由前方向上掄起，往來姿勢與向前方掄錘之法同，亦掄至數次爲度。

### (二)右拳向後單掄錘法之說明

仍以左拳向前方伸直，再將右拳由前方伸直原處往上掄起向後方掄下，又由前方復向上掄起，往來姿勢與向前方掄法同，向後方亦掄至數次爲度。

### (三)左拳向前或向後單掄錘法之說明

左拳向前方直掄，由後方向上掄起，往來掄至數次爲度，姿勢與掄右拳之法同，向前方掄畢，仍向後方掄數次爲度，掄畢，兩拳下垂歸於原式，以上卽是向前後，左右單掄錘法也。

雙掄錘法練習之說明

- (1) 右拳由上向前伸直掄下，復又由後方向上掄起。
- (2) 左拳由下向前伸直掄上，復又向後方掄下，同時兩拳一齊動作運用雙掄。
- (3) 左拳由上向前伸直掄下，復又由後方向上掄起。
- (4) 右拳由下向前伸直掄上，復又由後方掄下，兩拳亦同時一齊動作雙掄。

操體法（八段錦）

- (1) 按腿式，
- (2) 躬揖式，
- (3) 托天式，
- (4) 斜身式，
- (5) 推舟式，
- (6) 怪蟒翻身式，
- (7) 向後背弓式，
- (8) 按腿式，
- (9) 垂肘式，
- (10) 猛虎抱頭式，
- (11) 抱膝式，
- (12) 蹬踹式。

(1) 按腿式練習法之說明

身體向前作站定式，兩腿併齊伸直勿使彎曲，兩腳抓地，身體向前俯，臀骨向上突起，兩

膀向後收撤，以兩手扶於兩腿膝蓋下，微微按稍按數次畢，再以兩手十指相叉，勿使分開使兩手心放平挨於地上，用雙掌向前方平推。推至數次爲度，推畢，再向左邊平推數次，身體向左邊俯下，兩腿勿使挪移，仍並齊向前立定。兩掌向左邊推數次畢，仍將身體向前方俯垂，再用雙掌向前方平推數次爲度。推畢，復又將身體向右邊俯下。再以兩手向右邊平推數次，向右邊推畢，再使身體向前方俯下，兩手亦向前方平推數次畢，再將兩手向上舉起，以兩手心向上朝天平托。身體仍向前方站定，歸於躬揖式。

### (2) 躬揖式練習法之說明

兩手由上向前方伸直，身體向前方俯下，兩臂下垂兩手心挨於地上，距離兩脚尖前方三寸爲度，或距離脚尖尺餘更妙，使兩手按於地兩手按地畢，復又將身體立起，使兩手向上高舉過頂。將兩手心向上朝天平托，兩手十指仍同上勢相叉勿使分開爲要，再將身體向左邊轉過，兩腿仍不動，向前方併齊直立站定，兩手復向左邊由上往下按於地上爲度，使兩臂直伸下垂，距離左脚外側三寸爲要。或距離左脚外側尺餘更佳，身體亦向下俯垂，兩手按地畢，復將身體立起，兩手仍向上高舉過頂。使兩手心照就向上朝天平托，再將身體向前方轉正，復以身體向前方俯下。兩臂向下直伸，同前勢兩手按地，兩手按地畢，仍將身體向上立起，兩手同

上勢舉起過頂，復又將身體向右邊轉過，兩腿仍然不動，並齊向前方直立，兩手同上勢向右边山上往下按於地上，兩臂仍伸直下垂，兩手距離右腳外側三寸爲度。甚至尺餘更佳，身體仍同上勢下俯，兩手按地畢，仍將身體向上立起。兩手向上舉托，身體向前方轉正，再將身體向前方俯下，仍使兩手按地，如是向前向左向右三方面均按所述姿勢各俯下仰立三次爲度。並每方均使兩手按地，舉起，照上勢動作運用三次爲要，兩手按地畢，再將身體向前方站定，兩手向正面舉起，再練托天式。

### (3) 托天式練習法之說明

身體向前作立定式，要挺胸，兩目向前方平視，兩手十指交叉勿使分開爲要，仍雙手舉起過頂。以手心向上朝天平托，兩臂彎曲成一橢圓形，兩臂向前後擺動，向前方擺至距離頭頂前方十五度，再將兩臂向頭頂後方擺動，亦距離頭頂後方十五度爲止。前後距離三十度爲合格，同時兩臂向前後擺動數次，擺畢，再將身體向左轉，兩腿不動，仍併齊向前方站定。（以左邊作前方，）兩目向前平視，兩臂曲彎，兩手心照舊向上朝天平托，兩臂向前後擺動。兩臂向前方擺動距離頭頂前十五度，復又向後方擺動，亦距離頭頂後方十五度爲止。前後距離以三十度爲準，兩臂前後擺動數次，擺畢，再將身體向前方轉過，姿勢與上法同。身體仍

向前方站定，兩臂向前後擺動數次畢，復將身體向右轉。（以右邊作前方，）挺胸兩目向前方平視，兩腿不動，仍向前方併齊站定，兩臂曲彎，兩手心向上朝天平托，姿勢與上法同。兩臂按上法向前後擺動，兩臂向前距離頭頂擺至十五度爲止，兩臂向後方擺動，亦距離頭頂後方十五度爲止，前後擺動距離爲三十度。兩臂前後擺數次爲止，擺動畢，復將身體再向前方轉正。目向前視，兩臂向上高舉過頂，兩手心向上平托，接練斜身式。

#### （4）斜身式練習法之說明

身體向前方立定，兩手十指照前相叉，勿使分開爲要，以身體向左邊歪斜，兩臂曲彎，仍成橢圓形。使兩手仍向左邊斜推，兩手心向外而平直掌力，使兩手心向左邊用力推平爲度，以左臂在下邊，以右臂在上邊，頭在兩臂圈中亦向左邊斜枕，面向前看，目向前視，以兩手心向左邊推平距地九十度。兩臂向左邊推畢，復將身體再向右邊歪斜，兩臂仍曲彎，照舊成一橢圓形，姿勢同上。使臂復向右邊用力斜推，右臂在下邊，左臂在上邊，兩手心仍用力向右边外面平推。頭仍在兩臂圈中亦向右邊斜枕，面向前看，目向前視，仍以兩手心向右邊推平距地九十度爲止。兩手心向右邊推畢，復又將身體再向左邊歪斜，以兩臂仍向左邊推去，身體兩臂向左邊向右邊歪斜運用每邊每面要動作三次。身體向左右歪斜運用畢，復將身體仍向

前方站定，兩臂仍向上舉起，兩手心亦向上朝天平托。姿勢與上法同。氣要往下沉，入於丹田穴。

(5) 推舟式練習法之說明

身體向前探伸，腰向下曲彎，臀骨向上突起，兩胯向後收撤，兩腿仍併齊向前站定，勿使曲彎，兩手心向前方用力平推，兩臂微彎，頭頂向上用力，下巴骨向裏吞收，勿使向外稍揚，兩目向前平視，兩手十指相叉勿使分開，兩手心向前面推平距地九十度為合格。若兩手向前推平時再以身體向左邊轉過，使兩手心向左邊外面用力推平，兩臂仍曲彎，兩目向左邊平視，以身體向左邊探伸，腰仍向下曲彎，臀骨仍向上突起，兩胯仍向後收撤，兩腿仍併齊向前站定，勿使曲彎，以兩手心向左方外面用力平推，兩手心仍距地為九十度。俟至兩手心推平時，可將兩手向懷內胸前收回。以兩肘左右曲彎分開，以兩手背貼於胸前為度，使兩手背貼於胸前時，再將兩手心向左推去，俟兩手向左邊平推畢，復又將身體向前方轉過，兩手由左邊亦向前方轉過推平，復又將身體由前方再向右邊轉過，兩手仍由前方向右轉過，兩手心再向右邊用力平推。身體仍向右邊探伸，腰仍向下曲彎，臀骨仍向上突起，兩胯向後收撤，兩目向右前方平視，頭頂仍向上用力，下巴骨仍向內收回，勿使向外稍揚，兩手十指仍相叉勿使

分開爲佳。兩腿照樣併齊向前站定勿使稍移，所有全身姿勢俱與上法相同。仍使兩臂曲彎，兩手心仍用力向右邊外面平推，兩手心距地九十度爲宜，俟兩手向右方推平時，再用兩手向懷內胸前收回。手背貼於胸前爲度，使兩肘仍向左右曲彎分開，俟至兩手背挨於胸前時，再以兩手向右邊外面推去，使兩手向右邊平推畢，再以身體兩臂一齊運用動作復向前方轉正。往來徘徊姿勢與上法同，俟身體轉至前方畢，再由前方向左邊轉去，轉至左方畢，再以全身向前，向右，再由右向前，由前向左，於是由前向左，由左向前向右又由右向前推平不動如是三方面往來徘徊每一方面要推轉運用三次爲度。俟至三方面推轉畢，再接下式。

(6) 怪蟒翻身式練習法之說明

身體向前探伸，兩手向前方外面推平兩手心平々向外掌力，距離地面九十度，腰向下曲彎，臀骨向上突起，兩胯向後收撤，使兩手向前方推平之時，再以身體由前方向左邊轉過，兩腿仍不動，照舊併齊向前方站立，兩手十指相叉勿使分開，兩臂仍曲彎，亦由前方轉至左邊，使兩手心向左方外面用力平推，距離地上爲九十度。身體向左邊探伸，腰向下曲彎，臀骨向上突起，兩胯向後收撤，胸向下平俯，兩腿仍併齊不動。俟身體兩臂由前方轉左邊復由左邊再將身體往後方轉去，身體兩臂欲向後方翻過之時，先以左肩向下歪斜枕去，再以右肩向上抬

起，腰向上曲彎，背向下，胸向上突起，頭向下俯垂，身體兩臂一齊隨翻隨向後方轉過，身體轉至後方時的姿勢，兩臂仍曲彎，兩手相叉向後方外面推平距離地上亦為九十度。而向後看，目向後方平視，俟身體兩臂轉到後方同時又由後方向右邊翻身轉去，形似烈馬打滾，身體兩臂欲往右方翻過，應將右肩向下歪斜枕去，然後再將左肩向上翻起，復向下方俯合，腰背向上，胸向下平俯，髖骨向上突起兩膝仍向後收撤，兩臂仍曲彎，兩肘平直向左右分開兩手心向右方外面用力平推距離地上為九十度。兩手仍相叉勿分開為佳，而向右边看平，以目向右边平視，至身體兩臂向右边推平之時再將身體兩臂由右邊平直向前方轉過，身體仍向前方探伸，兩臂仍是曲彎向前方外面推去，兩手距離地上為九十度。而仍向前，目向前平視，胸仍向下平俯，腰背向上，俟至身體兩臂由右方轉至前面同時再將身體兩臂平直復由前方往左邊轉去，如是身體兩臂仍向左边探伸，兩手仍距離地九十度為佳，身體兩臂由前方轉到左邊時又由左方往後面翻身轉去，姿勢同上。而身體兩臂始由前方向左再向後方翻轉過去，再將身體兩臂一齊復由後方向右邊翻轉過去，以身體兩臂由後方轉至右邊之時起緊由右方將身體兩臂轉到前面，往來旋轉輪流不息成一圓週，形似車輪。週圍為三百六十度。由前方向左邊輪流旋轉三次為度，俟至身體兩臂由前方向左邊轉至三次畢，復又將身體兩臂再由前方向右



邊轉去，兩腿仍不動，兩手仍相叉勿使分開，然後仍將身體向右方探伸，兩臂曲彎兩手仍向  
右邊外面推平，距離地上爲九十度胸照舊向下俯伏，腰背向上，臀亦向上突起，兩膝仍向後  
收撤，以身體兩臂由右方復向後面翻身轉過，至身體欲向後方轉過之法，如何練習，乃先以  
右肩往下歪斜枕去，再以左肩向上翻起，胸向上突起，腰背向下，以頭向下俯垂，面向後看，  
目向後平視，兩臂仍曲彎，兩手距離地上仍爲九十度。俟身體兩臂由右方轉到後面，復由後  
面再轉至左面，又欲將身體兩臂往左方翻身轉過之法如何練習，乃應以左肩先行往下歪斜枕  
去，再以右肩向上翻起復向下平々俯合，胸向下伏俯，腰背向上，身體兩臂向左方外面推平  
距離地上爲九十度。身體兩臂由後方轉至左邊，復由左邊將身體兩臂平々の向前方轉過，再  
將身體兩臂由前方向右轉過又由右方向後方翻身轉去復由後方轉至左面，再由左面復向前方  
轉正，姿勢同上，往來輪流亦三次爲度，旋轉週圍仍成一圓形，度數亦爲三百六十度，俟身  
體兩臂旋轉三次畢身體仍歸於正面。

(7) 向後背弓式練習法之說明

身體仍向前方直立站定，面向前看，目向前方平視，兩臂曲彎，向上舉起，兩手心向上平托，  
使兩手仍相叉，復將身體兩臂一齊向後垂仰彎下，兩腿併齊不動。頭向後方往下垂墜，兩臂

曲彎，使兩手心向後面平推，距離地上爲四十五度，面部向後看平，兩目亦向後平視，俟身體兩目向後推平畢，復將身體兩臂向上直々立起，兩臂曲彎仍向上高揚舉起，兩手心仍向上平托。面向前看，兩目仍向前平視，俟身體兩臂向前方直立畢，復將身體兩臂向後方往下曲彎仰去，腰背向下，胸向上突起，頭仍向後方往下垂墜，面向後看，目仍向後方視平，兩臂曲彎，兩手心仍向後方平推，姿勢與上法相同。俟身體兩臂向後方垂仰平推畢，再將身體兩臂一齊立起。身體兩臂向後方灣下，復向上立起三次爲度，身體兩臂向後向上曲灣立起三次畢，再以身體兩臂向前方直立站定，以兩手心向上朝天平托。

(8) 按腿式練習法之說明

身體向前方探伸，腰向下微彎，胸向下平俯，背向上，髀骨向上突起，兩膝向後收撤，兩腿仍並齊向前方站定，頭向上仰，面向前看，目向前平視，兩臂曲彎，使兩手扶於兩腿膝蓋以下三寸處，微々稍按，俟兩手微々按腿數次畢，再將兩手向前方平々用力推去，兩臂伸直，兩手掌雙々立起。兩手指向上，以左手背向左，左手心向右面，使右手背向右方外面，以右手心向左面，俟兩臂向前伸直之時，再將兩手握拳雙々用力向兩脇下收回。以兩拳收到兩脇下之時，復將兩手掌雙々向前用力推去，以兩手距離地上約爲一尺，俟兩臂向前伸直之時，

然後再將兩手握拳向兩脇下收回，姿勢同上。兩臂向前方推去，復由前方將兩手握拳向兩脇下收回，往來推收數次爲度，俟兩臂推收數次畢，再將兩拳收回兩脇下。

### (9) 垂肘式練習法之說明

身體向前下面俯垂，面向地看，目向地視，兩臂曲彎，兩手抱住兩肘，右手托於左肘，以左手托於右肘，使兩手將兩肘雙々攏抱，成一方形。然後再兩肘平直微々向下垂顫，距離地上約爲一尺，如能以兩肘垂至兩脚尖前挨於地面者爲最佳。兩肘向下俯垂微顫以數次爲止。

### (10) 猛虎抱頭式練習法之說明

兩腿仍併齊向前方站定，身體向下俯垂，頭向下垂直，頭頂向下，面向腿看，目向腿視，兩臂曲彎在頭頂後頸項用兩手抱住兩肘，左手抱右肘，右手抱左肘，使兩胳膊壓在頭部後頸，然後再將身體兩臂及頭部一齊向兩腿之迎面骨平々碰。面部挨於兩腿迎面骨上爲度，頭部挨於腿面之時，再將身體兩臂頭部一齊向前方抬起距離腿面爲四十五度。俟身體兩臂頭部一齊抬起之時，然後仍按上法復又將身體兩臂頭部一齊再向兩腿迎面骨上碰，如是身體兩臂頭部一齊向腿面碰，碰拾起以數次爲度。俟身體兩臂頭部一齊向腿面部碰，碰數次畢，再以兩手用力緊抱兩腳後根，使兩臂用力緊箍兩腿，面部前胸一齊貼於兩腿迎面骨上，兩手抱腿畢接

## 抱膝式。

## (11) 抱膝式練習法之說明

身體向下俯垂以頭胸一齊向腿迎而骨碰碾畢，再將兩臂曲彎使兩手握拳收回兩腋下，以手背向下手掌手腕向上平端於兩腋下，復又將兩手握拳由兩腋下用力向前直伸冲出，同時使兩腿曲彎下蹲，臀骨向下坐於腳後根之上，而向前看，目向前平視，身體要端正，勿使身體前俯後仰，俟兩臂兩拳向前方直伸冲出兩拳距離地上約為二十五度。兩拳冲出畢，再將身體復向上直立站起，面部仍向前看，兩目仍向前平視，兩腿仍併齊站立，如若身體立起之時，可使兩拳先由前方收回兩腋下。同時再將兩拳由兩腋下向左右平々伸直以兩拳眼朝上，兩拳背向後，以兩拳掌心向前，兩拳向左右伸直兩拳距離地上以九十度為合格。身體直立兩臂向左右分開直伸似十字形，俟身體立起兩臂向左右伸直之時，復將身體向下蹲坐，同時再以兩臂攏抱兩膝，兩手攏抱兩膝畢，復將身體立起，亦同時將兩臂向左右分開直伸，姿勢與上法同。身體兩臂起立抱膝三次為度，俟身體起立三次畢，再將身體向前直立站定，兩臂雙々向下垂直，手指尖向下直伸手，背向外，兩手心向裏貼於兩腿傍，面向前，兩目仍向前平視。

(12) 蹬踹式練習法之說明

身體向前作立正式，而向前，目向前視，兩腿仍並齊向前方站立，兩臂向上平々曲彎，兩肘向後收撤，兩手握拳貼於兩脇下，以右拳眼向右，拳背向下，拳之掌心向上，以拳腕裏側貼於右脇傍。左拳眼向左，以左拳背向下，拳之掌心向上，以拳腕貼於左脇傍，兩拳握妥之時，先以右腿向前方伸直用力蹬出，以左腿亦用力向下直立站定，兩腿切忌曲彎，右腳掌平々向前方用力踏踹。以右腳後根亦向前面平々蹬力，腳尖向上直立，腳面向胸前勾搬，腳掌向前踏平，腳後根至地上距離四十五度爲妥，俟右腳向前方蹬踏踹平之時，復將右腳歸回原站之地位，再將左腿復向前方用力伸直，右腿仍用力向下站立，使兩腿勿曲彎爲佳。右腳用力抓地，切忌搖動，以左腳掌亦直向前面用力踏踹，左腳後根亦向前用力踏踹，腳尖仍向上直立，腳面仍向胸前勾搬，俟左腳向前方踏平左腳後根距離地上爲四十五度。於是左腳向前方踹平之時，然後再將左腳向回收撤歸於原站地位，復將右腳仍向外面平々踹出，而且以左右腳向前方蹬踹每一腳向前方蹬踹三次爲止。俟兩腳向前方均踏踹三次畢，然後再將兩腿併齊向前方站立，歸於原式，至此八段錦練畢，以上通背初部功夫第一也。

## 二、通背初部功夫第二段之練習

### 操腿法

(1) 運用高腿法，(2) 運用踏腿法，(3) 踮高腿法，(4) 踢平腿法，(一名蹠腿法)。

(1) 運用高腿練習法之說明

用木臺一個高三尺，寬三尺見方。(或用磚臺亦可，高三尺，寬亦三尺見方，)將此臺堅設於地上，切忌動搖，俟至運用高腿之時，先將身體站立於臺前，以兩脚尖距離木臺約三尺為度。先將右腿向臺上直伸，使右腳後根放於木臺邊上，右腳掌心平々向前用力蹬踹，右脚尖向上直立。以右腳面向胸前勾搬，左腿向下直伸站於地上，勿使搖動。兩腿均要伸直切忌一腿曲彎，然後再以兩手扶於右腿磕膝蓋下三寸迎面骨上，以兩手微々稍按，再以前胸向右腿上面往下俯顫數次，能以頭頂放於腳面上為最佳。如是右腿運用畢，再將右腿由木臺上撤下跔於原處。然後復將左腿向木臺上伸直將左腳後根仍放於木臺邊上，以左腳掌心向前平々用力蹬踹，脚尖向上直立，腳面用力勾搬，使右腿向下伸直用力站定，兩腿均要伸直勿使有一腿曲彎，然後再兩臂曲彎以兩手仍扶於左腿磕膝蓋下三寸迎面骨上微々用力稍按。同時以前胸向左腿上而往下俯顫數次，能以頭頂放於腳面上為最佳，俟身體向腿上俯顫數次畢，再將左腿

由臺上取下，仍站於原處，於是再將右腿換上仍放於臺上，姿勢與上法同。如此以兩腿替換在臺上運用，俟每一腿相替運用至三次爲度。

(2) 運用踏腿一名打穿子練習法之說明

將身體向西方直，立兩腿兩脚併齊站定，而向西兩目向西平視，使兩臂下垂伸直，兩手心貼於兩腿旁，俟身體站穩後，先將左腿向左邊直伸踏下距離地上約五寸爲度，如能挨於地上更佳。同時右腿曲彎下蹲，身體直立，以右邊臀骨坐貼於右腳後根之上，左膝向裏收掖，以左右兩脚尖均向西，兩腳後根均向東，使左右兩脚南北之檔距離爲六十度。左臂伸直以左手扶於左腿磕膝蓋以下三寸迎面骨上，以右臂曲彎以右手扶於右腿磕膝蓋上，面向前看，目向前平視，（此時前方者即南方，後方者即北方，）此姿勢即爲運用踏腿式。同時使左手在左腿上稍爲用力微々踏按數次爲要，俟踏按數次畢，然後復將右腿向右邊伸直，踏下距離地上約爲五寸，同時並將左腿曲彎下蹲，身體仍要直立，以左邊臀骨亦垂坐於左腳後根上，左臂曲彎使左手扶於左腿膝蓋上，同時右臂向右邊伸直右手亦扶於右腿磕膝蓋下三寸迎面骨上，仍微々用力稍按。身體直立，面部向右脚尖看平，以左右兩脚尖向西兩腳後根向東，使兩脚南北距離之檔仍爲六十度。姿勢同上，俟右臂將右腿微按數次畢，復將左腿向左邊伸直踏下仍距離地上爲五寸。

能以左腿踏下俟於地上者更爲佳，同時再將右腿曲彎下蹲，身體直立。以左臂仍向左邊伸直左手仍扶於左腿迎面骨上，而部向左脚尖平看，再以右臂曲彎右手仍扶於右腿磕膝蓋上。以右邊臀骨下垂坐於右腳後根上爲度。以兩邊尖仍向西兩腳後根仍向東，兩腳南北距離之檔仍爲六十度，於是左右兩腿變換相替運用伸踏使每一腿運用三次爲度。俟兩腿踏下運用三次畢，然後再將左腿向左邊踏下伸直，同時再將右腿曲彎下蹲，身體仍要直立，以右邊臀骨仍向下垂坐貼於右腳後根上，面向前看目向前視。（前方即南方）同時再將左臂向左伸直左掌放於左脚上面，以小指貼於脚面手背向東掌心向西，再將右臂向後方伸直，（後方即北方）右手五指捏緊向上彎作勾形，名曰勾子。以右手背向下，右手掌心向上，俟此姿勢作妥，再將左掌理順左腿外側向後方擄掛，同時將右手收回歸於右脇下，手背仍向下，手心仍向上，同時再以右手由右脅下用力向前方伸出，右掌向上直立。（名曰立掌）右掌小指向前，手背向西手心向東，左臂向後擄去，伸直再以左手五指捏緊向上勾搬亦作勾形，手背向下手心向上，以兩臂前後伸直，使兩肩鬆開塌下，切忌高聳突起，同時以左右兩手向南北前後平伸使前後距離爲一百八十度。兩手前後伸直距離地上爲四十五度，頭部由左向後方看，兩目向後手之勾子平視，胸部向左邊半斜半合，脊背向西，左腿向前曲彎，左磕膝蓋用力向前頂努，以磕膝蓋與



左脚尖齊，右腿向後直伸，右腳後根用力向後蹬立，兩腳前後距離爲六十度。此姿勢名曰穿手式，（一名）打穿手。兩腿之式，名曰揣弓式。（一名）弓箭式，左腿彎似弓，右腿向後蹬直者似箭。此式又一名爲左弓箭式，卽左弓右箭之謂也。俟右手掌向前方穿出伸直之時，然後再將左手勾變成掌收回歸於左脇下，手背向下，手心向上，同時再由左脇下向前方將左掌伸出，身體頭部一齊隨同左手由左邊向前面轉正。同時左臂向前方伸直，左手五指捏緊向上勾搬仍作一勾形，同時復將右掌由前方收回歸於右脇下，再以右腿向北方伸直，右臂向前伸直右手放於右腳面上，右手小指挨於右腳面上，手背向東，手心向西，以大指向上，同時以左腿曲彎下蹲。再以身體由前方向西方轉過，左臀骨向下垂坐，貼於左腳後根上，此姿勢作妥，後再以右掌由右腿外側向後方摟掛擽去，同時再以右腿曲彎，以右膝蓋向前用力頂努，右膝蓋與右脚尖齊，以腿迎面骨向前直立。（此時北方作前南方作後）右臂向後方擽去，臂要向後伸直，右手五指捏緊向上勾搬作一勾形，同時再將左腿向後方蹬直。（後方卽南方）於是將左勾鬆開變成掌，速歸於左脇下，手背向下，手心向上，小指貼於左脇，復由脇下向前方直々用力伸出，手五指併齊向上直立作一立掌式。手背向西，手心向東，手之小指與手之腕骨均向前用力直推，身體由左邊復向右邊外側半斜半合，面部亦由右方外側向後方平看，兩目向後方勾子平視。左右

兩手向南北前後伸直距離爲百八十度。兩手前後伸直距離地上爲四十五度，兩肩鬆開塌下切忌高聳突起爲要，兩腳前後距離爲六十度，此姿勢亦爲崩弓式，即右弓箭式。使右腿曲彎作弓形，以左腿向後伸直作箭形，（名曰）右弓箭式。姿勢與左弓箭式同，俟左手向前方穿出去時，然後再以右手之勾變成掌收回歸於右脇下，手背向下手心向上手之小指貼於右脇下，同時再以右掌由脇下向前方直々伸出，隨時將左掌收回歸於左脇下，再以左腿向南方伸直踏下距離地上爲五寸，右臂向北方伸直之時再以右手五指捏緊向上勾搬仍作一勾形，同時身體頭部由右邊向北面轉過復由北向西轉正。再以左臂向南直伸，左掌仍放於左腳面上，手背向東手心向西手之小指貼於腳面上手之大指向上，再以左手向左腿之外側往後方擄去，同時以右手之勾變掌由後方向前直々穿出，身體仍向左方半斜半合，頭仍由左向後方直看，左右兩手前後伸直仍爲一百八十度。左右兩腿前後變換運用每一腿每一邊以運用數次爲度，俟至運用數次畢，再將身體向西站立，此時以西作前面兩腿併齊向前站定，兩臂向下垂直，兩目向前平視作立正式。

### （3）躡高腿法

（一）一字腿，（二）迎面腿，（三）十字腿，（四）斜山腿，（五）擺蓮腿，共計四趟高腿。

## (一) 一字腿練習法之說明

身體向西站立兩腿併齊作立正式，面西，兩目向西平視，兩臂下垂直貼於兩腿旁，兩手心向裏合，手指向下伸直，再將身體向左邊轉，兩手握拳，左臂向前伸直，（前方即南方）拳背向上，拳掌心向下，距離地上為九十度。俟身體向前站正，面向前看，兩眼向前注目平視，左腿向前直伸半腳，右腿向下曲彎，右腿用力落實向下站定勿使搖動。左腿向前站定要虛，切忌實立，左腳尖要虛々點地腳根要虛空蹺起，左腳尖向正南取直，右腳尖向西南站立，右腳跟向東北作一半斜式。左腳距離右腳半腳為度，同時以右臂向高舉起，復以二棒骨向左邊平曲橫於頭頂上，距離頭頂一拳為度。右肘向上直立，右拳背向後，（後方者北方）拳之掌心向前，拳眼向下，（拳眼者手之虎口穴也）此姿勢名曰開門勢。俟此姿勢作妥時復將左右兩拳收回歸於兩脇下，同時將兩拳由兩腿下復向左右直伸作一扁担式。兩拳背向上，兩拳掌心向下，兩拳眼向前，兩拳之小指向後，兩拳向左右分開平伸距離地上為九十度。俟此姿勢作妥再向前方邁步走去，踮高腿之口令（即為一二三四）每唱一字必須向前邁進一步，凡逢數到四字必須向上高踢一腿，（一）將左腿向前先邁一步。（二）再向前邁右腿，（三）又向前邁左腿，（四）將右腿用力向上高々踢起，使左右兩腿上下要直勿使一腿曲彎為要，右腿向上對准鼻樑骨踢起，右

脚掌心向上用力平踹，右脚尖用力向下勾搬，右脚踢起距離地上爲一百度。能至一百八十度者爲更佳，右脚面挨於頭頂上，右腿向上伸直以迎面骨貼於前胸爲度，同時左腿向下用力伸直站穩以脚抓地切忌動移。右腿向上用力猛然踢起後要徐々落下，右腿落下，要虛貼於左脚尖前，右脚尖要虛々點地，右脚後根要虛々蹺起，右脚距離左脚以半脚爲度，切忌右脚踏實，總之前腿要虛，後腿要實，故前虛後定爲無論那一招，那一勢，之必要各件蓋因虛空者易移動，堅實者不易移動也。又右腿落下立穩後再向上踢左腿，兩拳仍向左右伸直高舉勿使落下，

(一)將右腿向前邁一步，(二)再邁左腿，(三)邁右腿，(四)向上用力踢左腿，以左腿向上用力對准鼻樑骨猛力踢起，左腳掌心向上朝天用力蹬踹，左脚尖向下勾搬，左腿向上踢起距離地上爲一百度。或至一百八十度，左脚面貼於頭頂上，左腿向上伸直貼於前胸爲妙。右腿向下直伸用力站定，右脚抓地勿使挪移爲要，兩拳仍是左右伸直高舉勿使落下，左腿向上猛踢後要虛々落下，左脚亦站於右脚尖前，左脚尖要虛點地，左脚後根要虛空蹺起，左脚根距離右脚尖以半脚爲度，姿勢與上法同。俟左腿落下後，復將右腿向上高踢，至於口令(一)邁左腿，(二)邁右腿，(三)邁左腿，(四)向上高踢右腿，如此左右兩腿相互變換以每一腿向上高踢至數次爲度。

## (二)(十字腿練習法之說明)

一字腿踢畢，將右腿向前橫邁一步，脚尖向東，右腳根向西，右腳外側向南，曰倒撤步，橫步之功用，為將身體由前向後轉移，或由某式欲行更易之時，故用此橫步先行邁出，使身體靈活不滯，然後再以左腿向北方直伸，左脚尖仍虛空點地，左腳跟仍是虛空蹺起，切忌落寔，右腿向下曲彎站定。右腳用力抓地，勿使動移，同時以身體由南而東，向北轉正，（此時以北作前方）兩拳收回歸於兩脇下，拳背向下，拳之掌心向上，左臂向前方伸直，拳背向上，拳掌心向下，拳眼向東，小指向西，拳距離地九十度。同時再將右臂向上舉起，右臂之二棒骨向左邊平橫彎下，右肘仍是向上直立。右拳背向後，右拳掌向前，拳眼向下，小指向上，二棒骨橫平距離頭頂一拳為度，面部向前看，兩目向前平視，姿勢亦為開門式。俟此開門式作妥，再向前邁步，向上高踢十字腿，口令仍是（一）（二）（三）（四），（一）仍向前先邁左腿，（二）再向前邁右腿，（三）邁左腿，（四）向上向左用力斜踢右腿，左腿向下直立，勿曲彎，左腳抓地，勿使動搖，身體向前，目向前視，身體要正直，勿前俯後仰，兩臂仍向左右分開，直伸，勿落下，右腿向左邊斜應姿勢，為右腿要直，右腳掌心要向上，朝平蹬力，右脚尖向下，用力勾搬，右脚尖挨於左耳邊為度。右腿肚向外，右腿之膝盖蓋與迎面骨均直伸斜貼於胸前為要，俟右腿向上斜踢起，右腳距離地一

百八十度爲佳。右腿仍要徐々落下，站於左脚尖前，右腿伸直，右脚尖虛空點地，右腳後根要虛空蹺起勿落實，右腳距左脚尖半腳爲度。俟右腿站穩再向上斜踢左腿，口令仍是（一）（二）（三）（四）。（一）向前邁右腿，（二）再邁左腿，（三）仍邁右腿，（四）向上高踢左腿，向上踢左腿時，右腿向下用力伸直站定。右腳抓地勿使移動，身體仍向前方直立，頭向前看，兩目向前平視，身體勿向前俯垂，兩臂仍向左右直伸，左右兩拳伸直距地仍爲九十度。兩臂伸平不可落下，左腿向上斜踢姿勢，爲左腳掌心向上朝天用力蹬踹，左脚尖向下勾撥，左脚尖挨於右耳邊爲度，左腿之膝盖蓋與迎面骨均貼於前胸，左腿向上往右邊斜踢距地一百八十度爲佳，左腿向上踢起要徐々落下，仍站於右脚尖前，左脚尖要虛空點地，左腳後根要虛空蹺起，左腳距離右腳半腳爲度，左腿高踢落下站妥後再向上踢右腿，左右兩腿換替向上斜踢至每一腿踢至數次爲度。

### （三）（斜山腿練習法之說明）

俟十字腿踢畢，將身體停住，先將右腿向前橫邁一步，右脚尖向西，右腳根向東，橫步曰倒撤步，再將左腿向南直伸，左脚尖要虛空點地，左腳根要輕虛向上蹺起，切勿落實，將身體由北向左邊轉去再由西向南轉正，頭部向前平視，兩目亦向前平視，身體向前方直立勿向下俯

垂。(此時以南作前)右腿在後面向下曲彎用力站定，再將兩拳收回於兩脇下，拳背向下拳掌心上兩肘尖向後要直，俟兩臂收回時復將左臂由脇下向南方平々伸直，左拳背向上左拳掌心向下拳眼向西小指向東，左拳伸直距地爲九十度。同時將右臂向上舉起，右臂二棒骨向左邊橫平曲彎，右拳背向後拳掌心向前拳眼向下小指向上右肘尖向上直立右臂二棒骨向左橫曲距離頭頂一拳爲度，此姿勢即爲開門式。俟此開門式作妥後再將兩臂收回歸於兩脇下，復將兩臂由兩脇下向左右分開平々伸直，兩拳背向上兩拳掌心向下兩拳眼向前小指向後兩拳向左右伸直距地九十度。此勢作妥後再向上高踢斜山腿，口令仍爲(一)(二)(三)(四)。(一)左腿向前先邁一步，(二)再邁右腿，(三)又邁左腿，(四)右腿向上高踢斜山腿，欲向上高踢斜山腿時，先將身體向右邊半斜歪枕，同時以右臂直々下垂，右拳眼向前，右拳背貼於右腿腋內側，頭部由左邊歪向上將臉平翻，兩目向上直視，頭後腦向右邊歪枕後腦向下，同時右腿由右臂背後向左邊用力往上斜踢，右腳掌心向上平々蹬踹，右腳尖向下勾撥，右腳尖挨於左耳邊爲度。右腿向上踢起時，右腿內側扁貼於脊背上，左腿要用力向下伸直站穩左腳用力抓地切勿動移，左臂仍向左伸直勿使垂落，俟右腿用力向上踢起後虛々落下站於左腳尖前，右腳尖要虛空點地右腳根要虛空跳起，右腳距離左腳半腳爲度。右腳落下後再將右臂向右邊直伸姿

勢與上法同。右拳背仍向上拳掌心向下拳眼向前小指向後，俟此姿勢作妥，然後再向上高踢左腿，口令仍是（一）（二）（三）（四），（一）右腿向前先邁一步，（二）再邁左腿，（三）又邁右腿，（四）向上高踢左腿，欲將左腿向上高踢時，先將身體向左邊半斜歪枕，左臂仍向下垂直，拳眼向前，左拳背向左腿內側根腋處貼接，頭部向左邊歪枕，頭部之後腦海向下，臉部向上翻看，兩目向上平視，右臂仍向右邊伸直勿使垂落，同時左腿由左臂後用力向上斜踢，左腳掌心向上朝天平々蹬踹，左脚尖向下勾撥，甚至有以左脚尖勾貼於右耳邊者，左腿向上伸直左腿內側扁貼於脊背上，右腿向下伸直站定，右腳用力抓地，勿使移動左腿向上踢起左腳距地一百八十度。然後將左腿向上踢起要徐々落下仍站於右脚尖前，左脚尖要虛空點地左腳根要輕々蹺起勿落實，左腳距離右脚尖仍以半腳爲度，俟左腿落下後復將左臂向左邊伸直勿使落下，左腿向上踢畢，然後再踢右腿，左右兩腿向上換替高踢俟每一腿均踢至數次爲度。

（四）（擺蓮腿練習法之說明）

右腿向上高踢斜山腿落下後，再將身體停住，先將右腿向前橫邁一步，曰向後倒撤步，右脚尖向東右腳根向西，同時左腿向北伸直，左脚尖要虛空點地，左腳跟要虛々蹺起，身體由南向左邊復向北轉正，頭部向前平看，兩目向前平視（此時以北作前），左腿向前虛々伸直，右腿



曲彎下蹲站定。同時兩臂收回歸於脇下，兩拳背向下兩拳掌心向上，兩肘向後直伸，再左臂向前伸直左拳背向上左拳掌心向下拳眼向東拳之小指向西，左拳距地九十度，同時再以右臂向上舉起，右臂二棒骨向左橫平曲彎，右拳背向後，右拳掌心向前，拳眼向下拳之小指向上，右肘向上直立。二棒骨向左橫平距離頭頂上以一拳爲度，此姿勢爲開門式。復將兩臂收回仍歸於兩脇下，同時再以兩臂復向左右分開直々伸出，兩拳背向上拳掌心向下兩拳眼向前拳之小指向後，此姿勢作妥，然後再向上高踢擺蓮腿。口令（一）（二）（三）（四），（一）向前先邁左腿，（二）再邁右腿，（三）又邁左腿，（四）向上高踢右腿，如此則擺蓮腿之姿勢成一正環形，旋轉如一車輪式。數度爲三百六十度，兩腿均要伸直勿使有一腿曲彎，先以右腿向上高踢，由右腿所站之處向左邊踢起再由左邊向上往右邊旋轉落於原站處，右腳掌心向上平々蹬踏，右腳尖向下勾撥，右腿向上踢起脚面由頭頂蹭過，右腿要直，使右腿之迎面骨向上貼於前胸爲度。右腿向上高踢右腳距離地上爲一百八十度，左腿向下伸直用力站定，勿使動搖，右腿向上高踢由左向右擺過仍落於左腳尖前，右腳尖虛空點地右脚後根要虛空蹺起，右腳距離左脚以半脚爲度，左右兩臂勿使垂落，仍向左右伸直，俟右腿由上落下站穩再向上高踢左腿，口令仍是（一）（二）（三）（四），（一）向前先邁右腿，（二）再邁左腿，（三）又邁右腿，（四）向上高踢左腿，

將左腿向上高踢擺蓮腿之姿勢與踢右腿之姿勢相同。左腿向上高踢擺蓮腿之姿勢爲，先將左腿由原站之處向右邊踢起再向左邊擺去，左脚之掌心向上朝天平々蹬踹，左脚尖向下勾搬，左脚面站於頭頂上面踏過，左腿伸直左腿之膝盖蓋與迎面骨均貼於前胸，左腿向上高踢時左脚距離地上以一百八十度爲合格。左腿向上高踢由右向左旋轉成一圓圈形，爲三百六十度。左腿向上踢起要虛々落下仍站於右脚尖前，左腿伸直左脚尖要虛空點地左脚後跟要虛空蹠起，兩臂仍左右伸直勿使落下，俟至左腿由上落下站穩，再替換向上高踢右腿左右兩腿輪流換替俟至每一腿向上高踢至數次爲度。然後將身體停住在原處站穩，再將右腿向前橫邁一步，右脚尖向西右腳後根向東同時又將左腿向南伸直站定。左脚尖仍虛空點地，左脚後跟仍虛空蹠起，右腿向下曲彎用力站穩，左脚距離右脚以半腳爲度，身體由北向西再向南轉正，頭向前目向前平視，兩臂收回歸於兩脇下，兩拳背向下兩拳掌心向上兩肘向後要直，同時左臂向前伸直拳背向上拳掌心向下拳眼向西，拳距地爲九十度。右臂向上直伸，右臂二棒骨向左橫屈，右肘向上直立，右拳背向後右拳掌心向前拳眼向下拳之小指向上二棒骨平々橫屈距離頭頂以一拳爲度，此四高腿向上踢畢，再作收門式之姿勢。（一名收式）俟此收門式之姿勢作妥後，再將兩臂放下垂直，復將身體由南方向西方轉正，兩腿併齊向下站立，頭向西方兩目向

西平視，兩臂直伸下垂，兩手心貼於兩腿之外側，兩手指向下直伸，全身作立正式。

(4) 踢平腿法(一名踢蹻腿式)。共有十邊蹻腿。

(一) 掩肘，單鞭式。(二) 鬼扯鑽，十字找鞋尖。(三) 蓋馬三錘，(四) 撐擲(一名撐抹)，

(五) 冲拳，(六) 捧鎖，(七) 鶴子抓肩，(八) 分手垛子，(九) 反背錘，(十) 蹻蹻。

(一) 掩肘，單鞭式，練習法之說明。

身體向西面站定，左腿向前直伸半腳左脚尖向前要虛々點地，左脚跟向後要虛空蹻起，距離地面五分爲度。右腿稍爲曲彎向下垂蹻，左右兩臂向後伸直，兩手之五指捏緊作一勾形，兩勾背向下，兩手心向上，頭部向左，兩目向前平視。(此時以南作前)此姿勢作妥後再將身體向西走三步，頭部向前平看，身體向西走頭部不能向西看，以頭部向南方平視，其向西面走之口令爲(一)(二)(三)(四)。(一)並將左腿向西先邁一步，(二)次邁出右腿，(三)再邁出左腿，(四)右腿與左腿併在一處，向下直立站定，身體向西稍爲探伸，前胸向下稍爲俯合，距地面爲六十度。兩膀向後收撤。臀骨稍爲向上突起，腰部稍爲向下塌彎，然後以兩臂由後方伸直之處向左右分開往胸前雙々繞過，兩臂彎曲兩手握拳相對在一處，兩拳背向胸前距離胸前以一尺五寸爲度，兩拳之掌心向西拳眼向下兩拳之小指向上，兩拳距離地六十度。左右兩肘尖向

左右分開向外要平直，於是兩肘曲彎在胸前成一橢圓形，此姿勢名曰握拳開門式。俟此姿勢作妥後，將右脚向上提起，同時再向下一躲（此脚一名振脚，又名振躲），然後再將左腿向前伸直踏下距離地上以五寸為度。再將右腿向下曲彎蹲坐，身體要直使右邊臀骨垂坐於右脚跟之上，而兩脚尖向西。兩脚跟向東、兩脚南北距離之跨襠以六十度為度。頭部仍向南方直視，（此時南方作前方）而兩拳仍是相對在一處勿使分開。兩拳植於踏腿之襠前距離地上以一尺為度。此左腿向前伸直踏下之姿勢作妥後，再向前踢頭踢蹠腿口令是（一）（二）（三）（四）（五）（六），（一）先將左臂握拳由踏下之處向南方伸直，放於左脚面上，復由左脚面順着左腿之外側往後方磕去，左拳向後磕去時拳背向上，拳眼向西，拳掌心向下，拳之小指向東再以左拳順着左腿之外側向後方直々磕去。同時再將左腿向前曲彎，左膝膝蓋向前突出與左脚尖齊，而左脚尖向南方左脚跟向北，身體向前方直立頭部向前平看兩目亦向前平視。復將右腿向後伸直蹬踹，右脚尖向西南脚根向東北兩腿一曲一直成一左繃弓式。兩脚前後距離以六十度為準則，再將右臂握拳向前發出打去，右臂向前伸直，拳眼向上，拳背向西，拳掌心向東，拳之小指向下，右拳向前伸直距地四十五度。以左臂握拳向後方磕去左臂仍向後伸直，左拳眼向下，拳背向西，拳之掌心向東，拳之小指向下，左拳向後伸直距離地面亦為四十五度。兩臂前後伸直距離為一百

八十度。兩肩塌下切忌高聳突起，此姿勢名曰扁担式。於是左臂握拳順着左腿之外側向後磕去伸直，左腿向前曲彎，與右臂握拳由踏下之原處向前直々打去又以右腿向後蹬直，凡此均要同時相應動作切忌有先後之分。(二)此姿勢作妥後，再將右肘向下垂墜伸直，拳背向下，拳掌心向上，拳眼向西，拳之小指向東，以右臂之二棒骨彎曲向前平々伸直，右肘向下垂直距離小肚以一拳爲度。右拳向前平直距離地四十五度，左臂仍向後平伸勿使垂墜身體與頭部仍向前平視。(三)右腿由後方向前方猛然用力平々踢去，右脚尖向前取其平直，脚面要平，右腳向前踢直距離地爲四十五度。左腿要向下伸直用力站立，左腳抓地勿使動搖，左臂仍向後伸直，身體與頭部仍向前直立平視。(四)右腿猛然用力向前踢起徐々落下立於左腳前，右腿落下時將右腿曲彎，右膝蓋向前突出，與右脚尖齊，右脚尖向前，脚跟向後，同時將左腳跟向後伸直蹬踹，右脚尖向東南，左脚跟向西北成一半斜形。左右兩腿一曲一直作一右繃弓式。兩腳前後距離以六十度爲度。(五)於是將右腿落下站穩，復將右臂握拳仍向前方直々打去，右拳眼向上，拳背向西，拳之掌心向東，拳之小指向下，右拳向前平直打去距地面仍爲四十五度。此時身體與頭部仍向前方平視，左臂向後平伸。(六)此姿勢作妥後，再將身體由前面向東轉正，身體仍是直立，頭部仍向前方平看，右臂握拳由前方向右邊橫平曲彎，右拳背向上右

拳掌心向下，拳眼向胸前，右拳之小指向東，右拳距離胸前以兩拳爲度，右肘向東取其平直，右臂之二棒骨向北亦取其平直，右肘距地面四十五度。左右兩腿向東面曲彎下蹲成騎馬式，兩脚尖均向東，兩腳根向西，兩腳南北之距離爲六十度。此時左臂仍向北方平直伸，切忌垂落於是身體由前方向東面轉正與右臂握拳由前向胸曲彎收回，與兩腿彎曲下蹲成一騎馬式。此等動作均要同時，勿使有先後之分此姿勢作妥後，再向前換替接踢左腿口令仍是（一）（二）（三）（四）（五）（六），（一）此騎馬式作妥時，再將右臂握拳由胸前伸直，復順着右腿之外側往後磕去，同時身體復向前方轉正，身體要直立，頭部向前方平視，右腿仍向前曲彎，右膝蓋向前突出與右脚尖齊，右腳向前取直右腳跟向後亦要取直，同時復將左腿向後伸直左腳用力向後蹬踹，左脚尖向東南，腳根向西北成一半斜形，以兩腿一曲一直仍成一右繃弓式。兩腳南北距離爲六十度，同時並將左臂握拳由後方在伸直之原處向左脇下收回，復由左脇下向前方直打去，左拳眼向上，左拳之小指向下，左拳背向東，掌心向西，左拳向前伸直距地爲四十五度，右臂握拳向後磕去臂要直，右拳眼向上，右拳之小指向下，右拳背向東，右拳掌心向西，而右拳向後方伸直距地亦爲四十五度。於是左右兩拳向南北伸直距前後爲一百八十度，左右兩肩塌下切忌高聳突起，此姿勢亦爲扁担式與上法同。於是右臂握拳由胸前

彎曲處向前伸直復向後磕去身體卽由東向前方轉正，左臂握拳由後向前直々打去，兩腿向前仍成一右繃弓式此等動作均要同時，勿使有先後之分，(二)此姿勢作妥後，再將左肘向下垂墜，左肘向下伸直，左臂之二棒骨曲彎向前須平直，左肘距離小肚以一拳爲度，拳背向下，拳掌心向上，拳眼向東，拳之小指向西，於是右臂握拳仍向後伸直勿使垂墜，身體與頭部仍前方直立平視。(三)並將左腿猛然用力向前直々踢去，左脚尖向前要直，脚面要平，左腿向前平直踢起距地爲四十五度。右腿仍向下直立站穩切忌動搖，身體仍向前直立兩目，向前平視，(四)俟左腿向前用力猛然平々踢起，後再徐々落下點於右脚前，左腳距離右腳亦爲六十度。俟左腿落下並將左腿向前曲彎，左磕膝蓋向前突起與左脚尖齊，左脚尖向前取直，左脚跟向後亦要取直，右腿向後伸直用力蹬踹，右脚尖向西南。脚跟向東北作一斜形，於是左右兩腿一曲一直仍作一左繃弓式。而右臂仍握拳向後方伸直取平切忌向下垂墜。(五)此姿勢作妥後，再將左拳由胸向前直々用力打出，拳眼向上，拳之小指向下，拳背向東，拳掌心約西，左拳向前伸直距地爲四十五度。(六)此姿勢作妥，然後再將身體由前向右邊轉正，頭部仍向前平看兩目向前平視，兩腿同時向西面轉過，兩腿曲彎下蹲成一騎馬式。兩脚尖均向西取直，脚跟向東亦取其直，兩脚南北距離仍爲六十度。於是以臀向下垂坐距離地上以三十度爲佳，

身體要直切忌前俯後仰同時並將左臂握拳由伸直之原處向胸前曲々彎回，左肘尖向南，左臂之二棒骨向胸橫平曲彎，拳背向上，拳眼與胸前相對，拳掌心向下，拳之小指向西，左拳距離胸前以兩拳爲度，左肘向西向北取其橫平距離地上以四十五度爲合格，而且右臂仍向北平直伸出，身體由前向西轉正左臂握拳亦由前向西面轉正兩腿亦向西面轉過向下蹲坐此等動作均要同時，切忌有先後之分此姿勢作妥後，再將左臂握拳由胸前向南面伸去，復由前往後磕去，於是右拳由後方收回藏於右脇旁，復由右脅旁同時向前方打去，並將身體由西向前轉正，頭部仍向前平視，右拳向前伸直打去距離地爲四十五度。拳眼向上，拳之小指向下，拳背向西，拳掌心向東，同時並將兩腿由西向前方轉過，左腿仍向前曲彎，左膝蓋仍向前突起與左脚尖齊，並將右腿向後伸直，左右兩腿一曲一直仍成一左繃弓式。兩脚南北距離爲六十度，同時左拳向後伸直磕去，距地爲四十五度，左拳眼向上，拳之小指向下，拳背向西，拳之掌心向東，左右兩拳前後距離爲一百八十度。兩肩鬆開塌下切忌高聳突起，以左拳向後磕去與右拳由後向前平直打去身體由西面向前轉正等々均要同時動作不可有先後之分此姿勢作妥後再將右肘向下垂墜，距離小肚以一拳爲度，右臂之二棒骨曲彎向前取直，右拳背向下，拳心向上，拳眼向西，拳之小指向東，右臂之二棒骨曲彎向前使其平直右拳距地爲四十度。



俟此姿勢作妥，再將右腿由後向前用力平直踢起後徐々落下站於左腳前，姿勢與上法同，而左右兩腿向前換替相踢，每一腿以踢至數次爲度。

(二)鬼扯鑽，十字找鞋尖，練習法之說明。

第一邊蹻腿畢，將身體停住，並將右腿向前先橫邁一步，(此橫步名曰倒撤步)右腳尖向東，右腳跟向西，左腿向北伸直，左腳尖向北取直，左腳跟向南，而左腳尖要虛々點地，左腳跟要虛空蹻起，左腿要直，右腿稍向下曲彎站立，同時將身體由南右向北轉正，頭部與兩目向前平看(此時以北作前)，左右兩臂握拳在停住身體之時，將兩臂先收回歸於兩脇旁，兩拳背向下，兩拳掌心向上，兩拳眼向左右外面，兩拳之小指貼於兩脇旁，兩肘向後取直，兩臂之二棒骨曲彎向前取直，二棒骨之內側貼於兩脇旁，而以兩臂同時與身體由南右邊向北轉正，將左臂由脇下向前伸直，左拳背向上，左拳掌心向下，拳眼向東，拳之小指向西，左拳向前伸直距離地上爲六十度。再將右臂握拳向上舉起，而以右臂之二棒骨向左邊平橫曲彎，以右肘向上，二棒骨向左彎曲距離頭頂以一拳爲度，而以右拳背向後，拳掌心向前，拳眼向下，拳之小指向上，身體向前，頭部向前平視，兩腿站穩左腳距離右腳以一脚爲度，此姿勢卽爲前法所稱之踢高腿之開門式。踢第二邊蹻腿，而且在未踢蹻腿先，將兩臂握拳由上面與前面向

兩脇旁收回，使兩臂曲彎兩肘均向後收撤取直，兩臂之二棒骨曲彎向前取其平直均貼於兩脇旁，兩拳背向下，兩拳之掌心向上，兩拳眼向外，兩拳之小指貼於兩脇旁，此姿勢作妥再向前平踢第二邊蹠腿，口令爲（一）（二），（一）左臂握拳使其半邊向右平直伸出拳向東北方斜形打去，左拳背向上，左拳掌心向下，拳眼向東，拳之小指向西，同時將右腿由後向前用力平直踢起，右脚尖向前平直，脚面要平，右腳向前平時距離地上爲四十五度。但左拳向前斜形打去時，與右腿向前踢去要同時動作。又左拳向前打去，亦要與右腿向前同時踢起以左拳右腳相碰在一處爲合格，故左拳向前打去亦距離地上爲四十五度。此時身體與頭部仍向前直立平視，右臂仍藏於右脅旁左腿向下直伸站穩勿使動搖。（二）右腿向前用力踢起後要徐徐落下站於左脚尖前，右脚尖要虛々點地，右脚跟要虛空蹠起，右腳距離左脚以一脚爲度，兩腿要直，並將左臂握拳由前面與右腿一齊動作收回仍歸於左脇旁，此時左臂仍曲彎，左肘仍向後收撤取直，左臂之二棒骨彎曲向前取平直二棒骨之內側仍貼於左脇下，左拳背向下，左拳掌心向上，拳眼向外，拳之小指向內，右腿由後向前踢起落下與左拳向前斜形打去收回之法要同時一齊動作。勿使先後不一俟此姿勢作妥再替換踢左腿口令仍爲（一）（二），（一）將右臂握拳由右脇下向前使其半向左西北斜形打去，拳背向上，拳掌心向下，拳眼向西，拳之小指向東，右拳向前

斜形伸直打去距離地上爲四十五度，同時將左腿向前用力平直踢起左脚尖向前取直，左脚面要平，左腿向前伸直踢起距地爲四十五度，左腿向前踢起與右拳向前斜形打去拳與脚均要同時相碰在一處，右腿要向下垂直站定，身體與頭部仍要向前平看，左臂握拳藏於左脇旁。(二)左腿向前用力踢起後要徐々落下，站於右脚尖前，左脚尖要虛々點地，左脚跟要虛空蹺起，左腳距離右腳以一脚爲度，同時將右拳隨左腿一齊動作向右脇旁收回。右肘仍向後收撤取直，二棒骨彎曲向前平直，仍貼於右脇旁拳背向下，拳掌心向上，拳眼向外，拳之小指向內，左腿向前踢起及落下與右拳向前打去又向右脇旁收回，均要一齊動作切勿一先一後此姿勢作妥再換踢右腿，俟每一腿均踢至數次爲度。

### (三)蓋馬三錘練習法之說明

第二邊蹠腿踢畢，將身體停住，再將右腿向北往前邁出一步，次使右腿曲彎，並將右膝蓋向前突出與右脚尖齊，右腳向前取直，右腳根向後，左腿向後伸直，左腳向後用力蹬踹，左右兩腿使其一曲一直作一右繃弓式。兩腳南北距離爲六十度，兩臂握拳仍彎曲收於兩脇旁，身體與頭部均向前直立平視，俟此姿勢作妥再接踢第三邊蹠腿，口令(一)(二)(三)(四)(五)(六)，(一)右臂握拳向前伸直打去，右拳眼向上，右拳之小指向下，拳背向東，拳之掌心向西，

右拳伸直距離地上四十五度。(二)再將左臂握拳向後伸直打去，同時復將左腿向南曲彎，左膝蓋向南突出與左脚尖齊，並將右腿向北伸直用力蹬踹，使左右兩腿一曲一直成一左繩弓式，兩脚前後距離爲六十度。(此時以南作前)，後將身體與頭由北向南轉正，身體仍直立，頭部向南看兩日向南平視，左拳向南伸直打去拳眼向上，拳之小指向下，拳背向東，拳之掌心向西，左拳向前伸直距離地上以四十五度爲佳，左右兩拳向南北伸直兩拳前後距離爲一百八十度。兩肩要鬆開塌下切勿高聳突起爲要，(三)此姿勢作妥再將左臂握拳由原處向下墜，復由胸前右脅旁向後伸直，再由後面往上掄起，由上至前方原上處使其反臂向下墜落於左脇旁向後伸直再由後面往上使彎曲橫平向上騰起，左肘向上直立，左臂之二棒骨向右邊彎曲橫平以距離兩拳爲度，左拳眼向下，左拳之小指向上，拳背向後，拳之掌心向前，左臂由前向後掄復由後掄至前而原處成一圓週形。又由前至向後面成一直線形左臂由上掄下向左後面掄去復向上騰起橫平於頭頂上其姿勢成一半環形如秤勾，其鈎爲二百七十度，左臂由前掄至向後面取直亦爲一百八十度。(四)將右臂握拳由後方平直向上掄起，再由上面向前往下反臂砸去，右臂由後方向上掄起至前方爲一百八十度，右手握拳由後向上往前砸下使右臂半曲半直向下成半斜形，右拳背向下，拳之掌心向上，拳眼向西，拳之小指向東，右肘尖距離小肚以一拳

爲度。(五)俟此姿勢作妥，再將右腿由後方向前用力踢去，右脚尖要向前伸直，右脚面要平，腿要直，右腿向前伸直距離地上爲四十五度。左腿向下直伸用力站穩勿使搖動，身體仍向前直立，頭部亦向前平看，(六)右腿向前踢起後要徐々落下站於左脚尖前，右腿向前彎曲成一弓形，右膝盖蓋向前突出與右脚尖齊，右脚尖向前右脚根向後，左腿向後方伸直蹬踹成一箭形，兩腿一曲一直成一右繃弓式。左右兩腿使其前後距離爲六十度，將右腿向前踢起落下站穩後再接踢左腿口令仍爲(一)(二)(三)(四)(五)(六)，(一)先將右臂握拳向右脇旁收回，右拳背向下，右拳之掌心向上，拳眼向西，拳之小指向東，右臂彎曲使右肘向後收撤取直，右臂之二棒骨向前平直右臂之二棒骨之內側貼於右脇旁，同時將左臂握拳由上向前往下橫平降落，左拳藏於右臂腋下，左拳背向上，左拳之掌心向下，拳眼向北，拳之小指向南，左臂之二棒骨之內側橫平貼於胸前，左肘向東平直，復將右拳由右脇下左臂二棒骨上面向前平直打去，於是將右拳由前向右脇下收回與左臂由上向下橫平降落藏於右腋下復將右拳由右脇旁順着左臂二棒骨上面向前平直打去此等均要一齊動作。切勿一手先一拳後也右拳之拳眼向上。拳之小指向下，拳背向西，拳之掌心向東，右拳向前平直打去距離地上爲四十五度。(二)俟右拳向前打出，再將左拳由右腋內向後平直打去，左拳眼向上，拳之小指向下，拳背向西，

拳之掌心向東，左拳向後方平直打去距離地面爲四十五度，左右兩臂使其前後平直距離以一百八十度爲佳，兩肩均鬆開塌下切勿高而突出，再將左腿向北面彎曲成一弓形。左磕膝蓋向北突出與左脚尖齊，左脚尖向北左脚跟向南，將右腿向南伸直用力蹬踹成一左繃弓式。兩脚使其前後距離爲六十度，並將身體與頭部由南向北轉正，身體向北面直立，頭部向前平視，（二）俟此姿勢作妥，再將右臂握拳由南面伸直之原處向下垂由胸前向北掄直復往上掄起向南面平直反臂砸下，同時由前面順着右腿之外側向北方直掄去，再由北向上橫平騰起，至頭頂上始停，右肘向上直立，右臂之二棒骨向丁邊橫平距離頭頂以二拳爲度，右拳背向後，右拳之掌心向前，拳眼向下，拳之小指向上（此時以南作前），右臂由南面伸直之原處向下垂墜順着胸前向後伸直，往上掄起再由上面向前往下反臂平直砸去成一圓形。再以右臂由前伸直之原處向後掄直之處成一直線形，復將右臂由上反臂向前往下砸去又由前向下垂墜順着右腿外側向後掄去取直又由後面彎曲向上騰起停於頭頂上，形如秤勾，此秤勾之度數爲二百四十度，右臂由前方順着右腿外側向後掄直要使前後距離成一百八十度。同時以身體與頭部右臂一齊動作亦由北面向南而轉正，身體向前直立，頭部亦向前平看，並將右腿亦同時向前彎曲成一弓形，右磕膝蓋向前突出與右脚尖齊，右脚尖向南伸直，左腿用力向後蹬踹成一右繃弓式，左右兩

脚前後距離爲六十度。(四)左臂握拳由後伸直之原處，向上掄起往前向下反臂彎曲砸去，左拳由後向上掄起又由上向前往下砸去使其經過之路線與前後之度數成爲一百八十度。而左臂向下砸去左臂要半曲半直，距離地面以三十度。爲宜左肘向下垂直距離小肚以一拳爲度，左拳背向下，左拳之掌心向上，拳眼向東，拳之小指向西，(五)俟此姿勢作妥將左腿由後向前用力平直踢去，左脚尖向前伸直，脚面要平，向前踢去距地爲四十五度。同時右腿向下伸直用力站穩切勿動搖，(六)左腿向前踢起後徐々落下，仍站於右脚尖前，左腿向前彎曲成一弓形，左膝盖蓋向前突出與左脚尖齊，右腿向後伸直用力蹬踹成一左繃弓式。左右兩脚使其前後距離爲六十度，俟此姿勢作妥接踢右腿，口令仍爲(一)(二)(三)(四)(五)(六)，左右兩腿替換相踢至數次爲度。

#### (四)撐抹練習法之說明

俟第三邊蹠腿兩腿向前踢至數次畢，再將架式停住，接踢第四邊蹠腿，並將右腿向前彎曲先邁出一步，然後以左腿向後直伸，使兩腿一曲一直作一右繃弓式。兩脚前後距離爲六十度，身體要向前直立，頭部亦向前平視，並將右臂向前平直伸出，右手五指要併齊向上直立作一立掌式。右手背向西，手心向東，手之大指向後，手之小指向前，右手在前面要與自己之鼻

相對，然後以右手向前伸直距地爲六十度。後將左手握拳收於左脇旁，拳背向下，拳之掌心向上，拳眼向東，拳之小指要貼於左脇旁，左肘向後要直，俟此姿勢作妥再接踢四邊蹀腿。口令（一）（二）（三）（四），（一）將右手由前面向後平直掠去，右臂向後要直，右手之五指要捏緊向上勾搬要作一勾形式。一名勾子，以右勾子向後伸直距地爲四十五度，同時並將左拳由左脅下鬆開變掌向前而平直伸出，左手之五指並齊向上立起仍作一立掌式。左手背向東，手心向西，手之小指向南，手之大指向北，左手向前伸直仍與自己之鼻相對，然後以左手向前伸直距地爲六十度。隨時並將右腿由前面向後撤退一步，於是以左腿向前彎曲，右腿向後伸直仍作一左繃弓式。兩腳前後距離仍爲六十度，身體要半邊向右直立，頭部仍向前平視，然後以右手由前而掠過，左手由左脇下向前伸出，右腿由前面向後撤退一步成一左繃弓式此法，均要同時一齊動作。（二）並將右手之勾鬆開變掌向右脇下收回，手背向下，手心向上手之大指向外，手之小指要貼於右脇旁，右肘向後要直，然後復將右手由右脇下向前平直伸出，右手之五指併齊向上豎起仍作一立掌式。手背向西，手心向東，手之小指向前，手之大指向後，右掌向前伸直距離地上爲六十度。同時並將左手由前方向右腋下收撤，手背要貼於右腋下，手心向前，手之大指向下，手之小指向上，然後以左臂之二棒骨內側貼於胸前，隨時並將左



腿由前而向後撤過，左脚尖向東，脚跟向西，兩脚跟要緊相靠，右脚尖向南，兩脚成一八字形兩脚尖距離為九十度。身體要半邊向左直立，頭部仍向前平視，右手由後面向前推去，左手由前而向腋下收回，左腿由前面向右腳後面撤過一步此法均要同時一齊動作。(三)俟此姿勢作妥，復將左手由右腋下向北平直推去，左手之五指並齊向上伸直仍作一立掌式。手心向東，手背向西，手之小指向北，手之大指南，左手向北方伸直仍距離地面為六十度。同時並將左腿彎曲向北邁出一走，然後將右腿向後伸直，兩腿一曲一直成一左繃弓式。兩腳距離六十度，隨時將右手向南伸直，右手之五指併齊捏緊仍作一勾形。使右勾子在後伸直距離地面為六十度，於是以左手向北推去，右手向南而伸直作一勾形，又左腿向北面彎曲邁出一步成一左繃弓式。然後將身體再向右邊轉過以半斜形直立，頭部向前平視，(四)右腿由後向北面平直踢去，右脚尖向上直立，脚面彎曲勾擡，脚掌向前平平踏踏(此時以北作前)，然後以右腿向前踢起距離地面為四十五度。右腿向上踢起後徐徐落下站於左腳之前面，距離左腳為四十五度，兩腿均向下直立站定，身體向前直立，頭部仍向前平視。

(一)復將左手由前面理順西面向南使其直々掠過，又貼於身體向北面直々掠去，左手之五指併齊捏緊向上勾擡作一勾形，左勾向後伸直要距離地面四十五度。並將右手由南面向右脇下收

回，復由右脅下向南面直々伸出，右手五指併齊向上立起要作一立掌式。手心向東，手背向西，手之小指向南，手之大指向北，右手向南面推距離地面六十度。並將左腿理順右腿後邊轉過向北面直伸撤退一步，右腿要向南面曲彎站定，兩腿一曲一直作右繃弓式。兩脚要距離六十度，身體要半邊向右直立，頭部向南面平視，再將左手由北面向南掠過由南面向北面使其直々掠去，與右手由南面向右脇下收回，再由右脇下向前直々推去，左腿由右腿後面向東轉過復向北面直々撤退一步成右繃弓式均要一齊動作。(二)復將左勾由後面鬆開變掌向左脇下收回，復由左脇下向南面直々推去，左手五指併齊向上立要作立掌式。手心向西，手背向東，手之小指向南，手之大指向北，左手向前推去要與自己之鼻相對，而且左手在前面要距離地面六十度。同時並將右手由南向左腋下收撤，手背向上，手心向下，右臂二棒骨之內側要橫平貼於胸前爲妙，雖時將右腿由南面向左腳後面撤過，左腳尖向南，右腳尖向西，而脚根要相靠，兩脚尖分開站立，要成人字形，兩脚尖相距九十度。身體要半邊向右直立，頭部仍向南平視，左手由北面向南直々伸出，右手由南面向左腋下收撤，右腿由南面向左腳後面撤過一步均要一齊動作。(三)將右手由左腋下向北面直々推去，右手五指併齊向上立要作立掌式。右手向北面推去與自己之鼻相對，右手向前推直距離地面六十度。手心向西，手背向

東，手之小指向北，手之大指向南，同時左手在南面將手之五指併齊捏緊向上勾搬仍作一勾形，左勾在南面要距離地面四十五度，雖時將右腿向前曲彎邁出一步，左腿在後要伸直，兩腿一曲一直再作右繃弓式。兩腳前後距離六十度，身體半邊向左直立，頭部向北面平視，右手由左脇下向北面推去，左手在南手之五指作勾，與右腿向北面曲彎邁出一步成一右繃弓式均要一齊動作。(四)左腿由後面向前使其直々踢起，左脚尖要向上直立，脚面要曲彎勾搬，左脚心要平々踏踹，左脚向前踢起要距離地面六十度。左右兩手勾掠推踏，兩腿換式踢踹，均要向前踢至十幾腿爲度。

#### (五)冲拳練習法之說明

上述第四邊躡腿式架停住後，再將兩手握拳均向左右兩脇旁收撤，兩拳背向下，兩拳之掌心上，兩拳眼向外，兩拳之小指貼於兩脇旁，然後將右腿向北面橫平邁出一步，右脚尖向西，脚根向東，右腿稍向下曲彎站定，同時並將左腿向南面平直邁出半步，兩腳前後距離以一尺爲度。身體由北面順着右面向南轉過，身體向前直立，頭向前平視，俟此姿勢作妥再接踢第五邊冲拳口令(一)(二)(三)(四)(五)(此時以南作前)，(一)將左拳由左脇下向上揚起。左肘向上直立，左臂之二棒骨橫平曲彎向右邊直伸，拳背向後，拳之掌心向前，拳眼向下，拳之小指

向上，左拳距離頭頂以一拳爲度。同時將右拳由右脇下向前平直打去，拳背向上，拳之掌心向下，拳眼向東，拳之小指向西，右拳向前伸直與自己之鼻相對而且右拳向前打去要距離地面六十度。隨時左腿向前曲彎邁進一步，右腿在後伸直此兩腿一曲一直作一左繃弓式。兩腳距離六十度，身體向上直立，頭向前平視，左拳由左脇下向上橫平抬起，右拳由右脇下向前平直打去，左腿向前邁出一步作一左繃弓式。此法均要同時動作。(二)右拳由前面以拳背向下砸去，拳心向上，拳眼向西，拳小指向東，右肘向下垂直，右肘尖離小肚一拳爲度。右臂二棒骨曲折向前伸直距地四十五度。左拳不動，兩腿仍作左崩弓式。身體仍向上直立，頭仍向前平視。(三)復將右腿由後向前平直踢去，右腳向伸直，脚面要平距地四十五度。(四)右腿由後向前踢去要徐々落地站於左脚前面。(五)俟右脚踏穩時再將兩拳向兩脇下收回，兩拳背均向下，兩拳眼均向外，兩拳小指貼於兩脇旁，身體仍向上立，頭仍向前平視。(一)復將右拳由右脇下向上橫平抬起，左拳由左脇下向前平直打去，同時將右腿向前邁出一步作右崩弓式。(二)將左拳以拳背向下砸去，(三)又將左腿由後向前踢去。(四)並將左腿向前踢去要徐々落下站於右脚前，(五)復將兩拳向兩脇下收回，於是兩拳向前沖打與兩腿向前行動要換替踢至十幾次爲度。俟兩拳沖打與兩腿踢均至十幾次畢，再轉北面接踢第六邊蹠腿。

## (六) 捧鎖練習法之說明

第五邊蹠腿停住後，將右腿向前橫邁一步，右脚尖向東，右腳根向西，右腿向下彎曲站定，左腿向北面直伸邁出一步，兩腳相距以一脚爲度。然後兩手握拳向兩脇下收回，兩拳背向下，兩拳掌心向上，兩拳眼均向外，兩拳之小指均貼於兩脇旁，身體由南左面向北轉過，身體向北直立，頭部向前平視，此姿勢作妥後再向前面踢第六邊蹠腿，口令(一)(二)(三)，(此時以北作前面)，(一)兩拳由兩脇下鬆開兩掌向上沖起，兩手在上而要過頭頂以五寸爲度。然後以兩手搭成十字形，兩手心向前，兩手背向後，兩手由上面復向左右平直落下，兩手之五指要捏緊向後伸直成一勾形同時將左腿向前彎曲邁出一步，右腿在後面伸直，兩腿一曲一直成一左繃弓式。兩腳仍距離爲六十度，身體向前直立，頭部向前平視，兩手由兩脇下向上沖起，復由上面向兩邊落下，兩手向後作一勾形，左腿向前彎曲邁出一步成一左繃弓式此法均要同時一齊動作。(二)復將右腿由後面向前平直踢去，右脚尖向前要直，脚而要平，距離地面爲六十度，兩手仍在後面成一勾形，身體仍向前直立，頭部向前平視。(三)再將右腿由後面向前平直踢去後再徐徐落下站於左腳前面，(一)復又將兩手由後面仍向上沖起，又由上向下後墜落仍成一勾形，同時將右腿向前彎曲邁出一步，兩腿一曲一直成一右繃弓式。兩腳仍相距

六十度。身體仍向前直立，頭部向前平視，（二）將左腿由後面向前面踢去，左腳在前面距離地面爲六十度。（三）左腿向前踢去後再徐々落於右腳前，於是以兩手向上棚起，兩腿向前換式踢躡此法均以踢至十幾次爲度。

### （七）分手躡子練習法之說明

第六邊躡腿式架停住後，再向前接踢第七邊躡腿口令（一）（二）（三）（四）（五）（此時以南作前）。（一）將右腿由北向左腿南面橫邁一步，然後以兩腳尖向西，兩腳根向東，右腳距離左腳以一脚爲度。左腿之膝蓋要與右腿後面之腿凹處相貼相對，兩腿均向下彎曲作一透腿式。臀向下垂坐距離地面以一尺五寸爲度，身體要向上直立，頭部向前平視，同時並將兩手由後面伸出兩手要在胸前雙搭十字形，兩手之五指併齊使向左右兩邊斜伸，兩手心向西，兩背向內距離胸前以一拳爲度，兩肘向下垂直貼於兩脇旁，兩臂之二棒骨由兩肘處曲折向胸前斜伸，右腿由北向左腿南面橫邁一步，兩腿向下彎曲成一透腿式。與兩手由後面向胸前伸出，兩手搭一十字形，此法均要一齊動作。（二）將左腿由後面向南面橫平直踢，左腳尖向西，左腳跟向東，左腳要彎曲勾搬，左腿要直，左腳心要橫平向前，左腳向前踹去距離地面六十度。爲適當右腿向下伸直用力站定，同時並將兩手由胸前向前後分開平直推去，然後以左手之五指併

齊向前推去手指向上直立作一扁平立掌式。手心向前，手背向北，手之大指向西，手之小指東向，左手向前推去距離地面爲八十度。以右手由胸前向北面平直推去，手之五指併齊向上立起作一扁平立掌式。右手心向北，手背向南，手之大指向西，手之小指向東，右手向北面推直距離地面爲八十度。身體要半邊向右直立，頭部向前平視，左腿由後面向前橫平直踹，兩手由胸前分開向前後平直推去此法均要同時一齊動作。(二)將左腿向前面踢去後再徐々落下站於右脚前面，左脚尖向北，左脚根向南，右脚尖仍向西，右脚跟仍向東，兩脚尖要相對，兩脚跟要分開成一入字形站定。兩脚跟要相距九十度，兩腿向下曲彎，身體由前面理着右面復向東面轉過，身體向前直立，頭部亦向前平視，髻骨向下垂坐距離地面以一尺五寸爲度。同時將兩手由前後兩邊向胸前收回，兩手之五指併齊仍搭十字形，兩手心向東，兩手背向內距離胸前以一拳爲度，兩肘向下垂直貼於兩脇旁，兩臂之二棒骨由兩肘處向上斜伸，左腿由前面向右腳收回，身體由前面向東面轉過，兩手由前後兩邊向胸前收撤此法均要同時一齊動作。此時兩腿與兩脚由西面一齊轉向東面，兩脚尖向東，兩脚跟向西，右腳在左腳北面距離以一脚爲度，左腿之磕膝蓋與右腿後面腿凹要相貼相對，(四)將右腿橫平向前直踹，右脚尖向東，右脚跟向西，脚面要勾搬，脚心要平平向前踏踹，右腳向前平直踹去距離地面爲六十

度，然後以左腿向下直立站定，同時將兩手由胸前向前後分開平直推去，右手之五指併齊向上伸直作一扁平立掌式。右手心向南，右手背向北，手之大指向東，手之小指向西，右手向南推直距離地面爲八十度。隨時並將左手之五指亦併齊向上立起作一扁平立掌式。左手心向北，手背向南，手之大指向東，手之小指向西，然後以左手向北面推直距離地面爲八十度。身體要半邊向左直立，頭部向前平視，右腿向前橫平直踹，兩手由胸前分開向前後平直推去此法均要同時一齊動作。(五)將右腿向前橫平踢去徐々落下站在左脚旁，兩脚尖向東，兩脚跟均向西，兩腿併齊立定，前胸向東，頭部向前平視，同時並將兩手握拳向兩，脇下收撤，兩拳背向下，兩拳之掌心向上，兩拳眼要向外，兩拳之小指貼於兩脇旁，於是以前右腿向前踢去徐々落下站於左脚旁，兩手握拳由兩邊向兩脇下收撤此法均要同時一併動作。(一)復將左腿向右腿之南邊橫平邁過一步，兩腳距離以一脚爲度，兩脚尖向東，兩脚跟向西，兩腿向下彎曲作一透腿式。臀骨向下垂坐距地以一尺五寸爲度，身體要半邊向左直立，頭部向前平視，兩手由兩脇下向胸前伸出兩手搭十字形。(二)右腿由後面向前橫平直踹，脚尖向東，脚跟向西，右腳向前踢去距離地面六十度。並將兩手由胸前分開向前後兩邊直々推去，兩手向上直立仍作一立掌式。兩手心向外，兩手之大指向東，兩手之小指向西，兩手向前後分開推去距



地爲八十度。身體仍向上直立，頭部向前平視。(三)將右腿向前橫平踢去徐々落下站於左腳前，兩腳尖要相對，同時將身體順着左向西轉過，兩腿向下彎曲成一透腿式。身體向上直立，頭部向北面平視，隨時將兩手由兩脇旁向胸前伸出搭一十字形，此時兩腳尖向西面轉過，(四)復將左腿向前橫平直踹，左腳尖向西，左腳根向東，脚心要平々向前踏踹，左腳向前踢去距地六十度。右腿向下直立站定，再將兩手由胸前向前後分開推去，兩手向上立起作一扁平立掌式。兩手心向外推，兩手向前後推去距地仍爲六十度，身體半斜向右直立，頭向前平視，(五)將左腿向前平平踹去徐々落下，站在右腳旁，然後並將兩腿併齊直立站定，兩手由左右兩邊握拳向兩脇下收撤，兩拳背向下，兩拳之掌心向上，身體向上直立，頭部仍向前平視，兩腿向前橫平踹去，兩手分開向前後推去此法亦練至十幾次爲度。

#### (八) 鶴子抓肩練習法之說明

分手蹀子踢畢，將式架停住後，再將兩腿併齊向下直立站定，身體向東直立，頭部向東平視，兩手握拳收於兩脇旁，兩拳背向下，兩拳之掌心向上，兩拳眼向外，兩拳之小指貼於兩脇旁，兩肘均向東伸直，俟此姿勢作妥再向北面接踢第八邊蹀腿，口令(一)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(此時以北面作前)(一)將頭部向北面平視，左拳由左脇下向上抬起要抓於右肩頭上，左肘

向下垂直貼於左脇旁，左臂之二棒骨由左肘處曲折向右直伸，二棒骨之內側要貼於胸前爲妙，同時將右拳由右脇下復向下垂直，拳眼向東，拳之小指向西，拳背向南，拳之掌心貼於右胯旁，左手由左脇下向上抬起抓於右肩上，與右拳由右脇下向下伸直之法同時動作。(二)將右腿向後撤退一步，右脚尖向南貼於左脚跟旁，右脚跟向北，左脚仍不動，左脚尖向東，左脚跟向西，身體由東向南轉正，頭部向南平視，左手扶於右肩上，右拳向下垂直。(三)復將身體由南面向西面轉過，頭部向西平視，同時將左脚亦向西面轉過，左脚尖向西，左脚跟向東，右脚尖向南，右脚跟向北，兩脚尖要相對，左手仍扶於右肩上，右拳仍向下垂直。(四)將右腿使其橫平向前邁出一步，兩脚尖向西，兩脚跟向東，兩腿要直，兩腳距離以二尺爲度。身體向上直立頭部向北面平視，同時並將右拳由下面向上抬起在前面一擡，復右臂向北面伸直與右肩齊，右拳背向上，拳之掌心向下，拳眼向西，拳之小指向東，右拳向前伸直距地面九十度。左手仍扶於右肩上，右腿向前橫邁一步，與右拳由下面向上抬起掄擡復向前伸直，之法要同時動作。(五)將左腿由南面向右腿後面透過一步站在右腿後面，兩脚尖向西，兩脚跟向東，兩腿均向下稍彎曲，身體仍向上直立，頭部向前平視，左手扶於右肩上，右拳仍向前直伸。(六)然後並將右腿向前橫平踹去，右脚尖向西，脚跟向東，脚心要平平向前瞪踹，右

脚向前踮去距離地面爲六十度。左腿向下直立，身體向上直立，頭部向前平視，右拳仍向前伸直，左手扶於右肩上。(七)俟將右腿向前橫平踮去徐々落下站於左脚旁，兩脚尖向西，兩脚跟向東，兩腿要併齊向下站定，身體仍向上直立，頭部仍向前平視，同時將兩手握拳向兩脇下收回，兩拳背向下，兩拳之掌心均向上，兩拳眼向外，兩拳之小指貼於兩脇旁。右脚由上面落下站於左脇旁，與兩手握拳向兩脇旁收撤之法均同時動作。(一)復將右拳由右脇下鬆開變掌向上抬起，右手要抓在左肩上，右肘向下垂直要貼於右脇旁，右臂之二棒骨由右肘處曲折向左伸直，二棒骨之內側要貼於胸前爲妙。同時將左拳由左脇下向下垂直貼於左胯旁，身體向上直立，頭部仍向前平視。(二)將左腿向右脚後面撤退一步，左腿尖向南，右脚尖向西，身體又向南面直立，頭部向南面平視，右手扶於左肩上，左拳向下垂直。(三)復將右腿向東面轉過，兩脚尖向東，兩脚跟向西，兩脚併齊向下伸直站立，身體東面直立，頭部向北面平視，右手仍扶在左肩上，左拳仍向下垂直。(四)將左腿向北面使其橫邁一步，兩腿要直，兩脚尖向東，兩脚跟向西，兩脚相距以二尺爲度。右手扶於左肩上，同時將左拳由下面向上抬起一搥又向前直伸，左拳距離地面爲六十度。(五)將右腿由南向左腿後透過一步，站在左腿之後，兩腿均向下稍爲彎曲，兩脚尖向東，身體仍向上直立，頭部仍向前平視，右手仍扶

於左肩上，左拳仍向前伸直，右手仍扶於左肩上，左拳仍向前直伸，拳背向上，拳之掌心向下。(六)將左脚向前橫平踹去，左脚向前踹直要距離地面六十度。左拳向前伸直，右手仍扶於左肩上，右腿向下直伸站定，身體向上直立，頭部向前平視。(七)將左腿向前踢去徐々落下站在右脚旁，兩腿併齊站立，身體向上直立，頭部向前平視，兩手握拳收於兩脇旁，兩拳背向下，兩拳之掌心向上，然後兩手向前掄掄與兩腿向前換式橫踹之法均至十幾次爲度。俟以兩腿向前均踢至十幾次畢，再向南面接踢第九邊蹻腿。

#### (九)反背錘練習法之說明

俟上法鶴子抓肩踢畢將身體停住，兩腿併齊向西面直立站定，兩脚尖向西，兩脚跟均向東，身體向西直立，頭部向南面平視，兩手握拳仍收於兩脇下，兩拳背均向下，兩拳之掌心向上，兩拳眼向外，兩拳之小指均貼於兩脇旁，俟此姿勢作妥再接第九邊蹻腿。口令(一)(二)(三)(四)(五)(六)(此時以南面作前)，(一)並將左拳由左脇下向上掄起復向前平直砸去，拳背向東，拳之掌心向西，拳眼向上，拳之小指向下距離地面八十度。同時將左脚向前平直邁出一步，左脚尖向前，脚根向後，兩腳距離以二尺爲度，右腳在後面要直，右拳仍收於右脇旁，左拳由左脇下向上掄起復向前砸去，與左腿向前平直邁出一步之法均同時一齊動作。(二)並

將右手由右脇下握拳向上掄起復向前使平直砸去，拳背向西，拳之掌心向東，拳眼向上，拳之小指向下距離地面爲八十度。同時將左拳由前面向胸前收回，拳背向前，拳眼向上，拳之小指向下，拳之掌心要貼於胸前，左肘向下垂直貼於左脇旁，左臂之二棒骨要貼於胸前，隨時將右腳由後面向前橫邁一步，右腳尖向東，右腳跟向西，右腳要稍爲彎曲站立，兩腳尖相對，身體要半斜向左直立，頭部仍向前平視。(三)將右拳由前面復向胸前收撤，然後以兩拳背平平相對，拳背向前，拳眼向上，拳之小指向下，拳之掌心向胸前相對，右肘向前直伸，同時將身體向北方轉過，頭部向北平視，右肘向東面取直，左肘向西伸直，胸要向下平俯，隨時將兩腳向北方轉正，兩腳尖向北，兩腳跟向南兩腿向下稍爲彎曲站立。(四)復將左腿向後平踢去，左腳尖向下，腳跟上，左腳向後踢端要距離地面八十度。右腿要向下曲彎站立，身體仍向下平俯，頭部向南面平視。(五)將左腿向南面平直踢去要徐々落下站定。兩腳尖均向西，兩腳跟向東兩腿要平直向下站定，兩腳距離以二尺爲度。同時將兩拳由胸前向上掄起復向前後兩邊分開平直砸下，兩臂前後要直，兩拳背向東，兩拳之掌心向西，兩拳眼向上，兩拳之小指向下，兩拳向兩邊伸直要距離地面八十度。然後身體要向西面直立，頭部仍向前平視。(六)左腳向南方踢去左腳要徐々落下，將兩腳併齊站定，兩腳尖向西，兩腳跟向東，

前胸向西，身體仍向上直立，頭部向前平視，兩拳由兩邊向兩脇下收撤，兩拳背向下，兩拳之掌向上，兩拳眼向外，兩拳之小指貼於兩脇旁，兩拳向前掄打與兩腿向前換式蹬踹至十幾次爲度，俟以兩腿踢至十幾次畢，再接踢左式掄錘，左右兩式均要一樣相同，左右兩式均踢至十幾次畢，再向北接踢第十邊蹠腿。

(十) 蹠蹠練習法之說明

俟第九邊蹠腿踢畢，將式架停住，身體向西直立，頭部向前平視，兩手握拳向兩脇下收回，兩拳背向下，兩拳之掌心向上，兩拳眼向外，拳之小指均貼於兩脇旁，身體向上直立，頭部向北面平視，俟此姿勢作妥再向北接踢第十邊蹠腿。口令(一)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)(九)(十)，(此時以北面作前)，(一)將左腿向前直伸邁出一步，左脚尖向前左脚跟向後，右脚尖仍向西，右脚跟向東，身體向前面轉過，頭部向前平視，兩脚相距以一尺五寸爲度，右拳不動仍貼於右脇旁，右臂向上彎曲，右肘向後伸直，將左手由左脇下握拳向上舉起，以過頭頂爲度，左肘向上直立，左臂之二樞骨由左肘處曲折向右橫平直伸，拳背向南，拳之掌心向前，拳之小指向上，拳眼向下距離頭頂以一拳爲度，左腿向前直伸邁出一步，與左臂向上橫平舉起之法均要同時動作。(二)復將右腿向前彎曲邁出一步，左腿向後要直，兩脚一曲一直要作

一右繃弓式，兩腳距離爲六十度，同時將右拳由右脇下向前平直打去，拳背向上，拳之掌心向下，拳眼向西，拳之小指向東，右拳向前打去要與自己之鼻相對，右拳向前打去距離地面八十度，身體仍向前直立，頭向前平視，隨時復將左拳由面向左脇下收回，拳背向下，拳之掌心向上，拳眼向西，拳之小指要貼於左脇旁，左肘向後要直，右拳向前打去，左拳由上面落下，與右腿向前彎曲邁出一步成一右繃弓式此法均要同時動作。(三)將左腿向前平直邁出一步，右腿在後面要稍爲向下曲彎站定，兩腳前後距離爲四十五度，同時將右拳由前面向下墜落，又由下面偏左向後往上掄起，由上面向前往下砸去，拳背向下，拳之掌心向上，拳眼向東，拳之小指向西，右臂要稍爲彎曲，右拳在前面距離地面六十度，身體向前直立，頭部向前平視。(四)復將右腿向前平直邁出一步，左腿在後面要稍爲彎曲下蹲，兩腳相距四十五度，身體仍向前直立，頭部向前平視，同時將左拳由左脇下鬆開變掌順着後腦海向上抬起要過頭頂，復由上面向前往下橫平向下水平拍去，手心向下，手背向上，手之大指向內，手之小指向前，左手向前往下拍去距離地面六十度，然後並將右拳由前面鬆開變掌向右脇下收撤，手心向上，手背向下，左手向前往下拍去，右手由前向右脇下收回此等均要同時動作。(五)復將右手握拳由右脇下向前平直打去，右拳背向上，拳之掌心向下，右拳在前面距離地面六十度，

身體向前直立，頭部向前平視，同時將左手由前面橫平向右腋下收撤，左肘向下垂直，左臂之二棒骨貼於胸前，同時併將左腿由後面向前彎曲提起，左膝蓋在前面要與小肚相對，左腿之迎面骨由左膝蓋處向下垂直，左脚尖向下扣合距離地以一尺五寸爲度，右拳向前打去，左掌由前面向右腋下收回，與左腿由後面向上彎曲提起之法均要同時動作。(六)復將右腿向前往上使其平直躡跳踢起，脚尖向前要直，右腿向前踢起距離地面六十度，同時將左腿由上面徐徐落下站定，隨時並將左手由右腋下向前順着右腿上面向前平直打去，左手之五指併齊向前伸直作一扁掌式，手背向西，手心向東，手之大指向上，手之小指向下，左手向前打去距離地面八十度，隨時將右拳向右脇下收撤，拳背向下，拳之掌心向上，身體仍向前直立，頭部向前平視，右腿向前踢去，與左腿由上面落下，左手由右腋下向前打去，與右手由前面向右脇下收回之法均要同時動作。(七)俟至右腿向前往上躡跳踢起後亦徐徐落下，右腿向前彎曲站定，左腿向後要直，兩腿一曲一直成一右繃弓式，兩脚距離爲六十度，同時將右拳由右脇下向前平直打去，拳眼向上，拳之小指向下距離地面六十度，隨時將左手由前面握拳向左脇下收撤，拳背向下拳之掌心向上，身體向前直立，頭部向前平視，右拳向前打去，左拳由前面向左脇下收回，與右腿向前踢起落下成一右繃弓式之法均要同時動作。(八)復將左拳



由左脇下向前面平直打去，左拳眼向上，拳之小指向下，拳背向西，拳之掌心向東，左拳向前打去距離地面六十度，同時將右拳由前面向右脇下收回，拳背，向下，拳之掌心向上，身體仍向前直立，頭部向前平視，兩腿仍成一右繃弓式，左拳向前打去，與右拳由前面向右脇下收回之法均要同時動作。(九)復將右拳由右脇下向前面平直打去，右拳眼仍向上，拳之小指向下，同時將左拳由前面仍向左脇下收撤，拳背向下，拳之掌心向上，兩腿均向下彎曲站定作一右騎馬式，身體向前直立，頭部仍向前平視，右拳由右脇下向前打去，與左拳由前面向左脇下收回，及兩腿均向下曲彎站成一右騎馬式之法均要同時動作。(十)將兩腿收回併齊站定，兩手均握拳向兩脇下收撤，兩拳背向下，兩拳之掌心向上，身體向西面直立，頭部向西面平視，此左右兩邊腿踢法，及左右兩手法，度數，速度，均相同，腿法踢練至此將式架停住，再將兩腿向西面併齊站立，兩臂向下垂直，兩手心貼於兩胯旁，頭部向西平視，全身向西面作一立正式，以上即通背拳術初部第二段也。

### 三、初部工夫第三段之練習

#### 式架

式架有四，(1)騎馬式，(2)繃弓式，(3)丁字式，(4)透腿式。

#### (1)騎馬式姿勢之說明

身體向南面作一立正式站定，然後將兩腿向左右兩邊分開站定，兩脚尖向南，兩脚跟向北，兩腿要向下曲彎站立，臀骨向下垂坐距離地面四十五度，身體向南直立，頭部向南面平視，兩腳東西距離六十度，兩手均握平拳向兩脇下收撤，兩拳背向下，兩拳之掌心向上，兩拳眼均向外，兩拳之小指貼於兩脇旁，兩肘向後伸直，氣要沉入丹田穴，前胸要開，此即騎馬式之姿勢，左右兩邊騎馬式之姿勢均一樣相同。

#### (2)繃弓式姿勢之說明

先將身體向南面作一立正之姿勢站定，並將右腿使其曲彎邁出一步，右腿向前曲彎作一弓形，左腿在後面用力伸直作一箭形，兩腿一曲一直，作一右繃弓式，兩腳前後距離六十度，身體向南方直立，頭向南方平視，胸要開，氣要沉入於丹田穴，兩手要握平拳向兩脇下收撤，兩拳背向下，兩拳之掌心向上，兩拳眼均向外，兩拳之小指貼於兩脇旁，兩肘向後伸直，左

右兩邊，與左右兩手之姿勢，練法，度數，均一樣相同。

### (3) 丁字式姿勢之說明

將身體向南面先作一立正式站定，然後將右腿向前直伸邁出一步，左腿在後面要彎曲站定，兩腳前後距離四十五度，兩膀向後收撤，臀骨向下垂坐，距離地面四十五度，身體向前直立，頭部向前平視，氣向下沉入於丹田穴，兩手握平拳向兩脇下收撤，兩拳背向下，兩拳之掌心向上，兩拳眼向外，兩拳之小指貼於兩脇旁，兩肘向後面伸直，胸要開，左右兩邊，與左右兩手之練法，姿勢，架式，度數，均一樣相同。

### (4) 透腿式姿勢之說明

先將身體向前作一立正式站定，然後將左腿向右腿後面邁過一步，左腿之磕膝蓋與右腿後面腿凹處相對，兩腿向下曲彎站定，臀骨向下垂坐距離地面三十度，兩脚尖向南，兩脚跟向北，兩腳東西距離以一尺五寸為度，身體向前直立，頭部向前平視，氣往下沉，入於丹田穴，兩手握平拳均向兩脇下收撤，兩拳背向下，兩拳之掌心向上，兩拳眼向外，兩拳之小指貼於兩脇旁，兩肘均向外伸直，左右兩邊，與左右兩手之練法，姿勢，度數，均一樣相同，以上即通背拳術初部第三段也。

---

第一章 初部功夫練習法

## 第二章 中部功夫練習法

### 一、中部功夫第一段之練習

#### 第一段之提綱

(一)預備四手，(二)握拳法，(三)掌法，(四)拳術，(五)特別救命三腿。

#### (其一)預備四手之練習者法

(1)單提掌，(2)擦陰掌，(3)雙蓋掌，(4)大引手。

#### (1)單提掌(一名掄胳膊)

先以身體向前站定，兩腿併齊，兩臂向下垂直，兩手之五指併齊靠攏向下作一直掌式，指尖向下直伸，手背向外，手心向裏貼於兩腿之外側，於是以頭部亦向前直視，兩腳跟要併齊相靠，兩腳尖向左右分開距離九十度成一入字形站定爲要，身體向前立定作一立正式。(此時以南面作前)後將左腿向前先邁出一步，左腳尖向前要直左腳跟向後亦要直，左腿須直向前伸，左脚虛々粘地，再以右腿向後徐々彎曲下蹲，右腳跟向東北腳尖向西南使成半斜形站定，但右腿要用力站穩勿使動搖，於是以左腳跟距離右腳尖四十五度，以兩胯向後收撤，臀

此是單拐掌向前掄之姿式



骨向下垂坐，距離地面亦爲四十五度，身體直立向前平視，氣往下沉入於丹田穴，同時以左臂彎曲向上提起以左手扶貼於左脇旁，以左肘向後伸直，左手心扶貼左脇，左手背向外，左手之指尖向前，大指在上，小指在下，然後以左手腕骨用力稍按，於是復以右臂向前伸直，右手指要向前伸直作一直掌式，

此是單拐掌向後掄之姿式

距離地面六十度手背向上，手心向下，大指向東，小指向西，右手之中指尖要與自己之鼻準相對以右手向前伸直距離地面六十度，氣往下沉入於丹田穴，此姿勢作妥後，再向前掄提其掌臂。（一名掄胳膊），

口令（一）（二）。（一）先將右臂由前面伸直之原處向下垂墜，復由下向後伸直掄去，再由後面向上掄



起復由上面往前掄下，再由前往下向後向上往前掄下，於是以右臂平直向前後上下旋轉掄成一圓形，至三五十次其以右臂向前掄擺之時腰部要與右臂稍爲活潑搖搖，但兩腿不可動搖同時全身仍要向前直立平視，俟右臂向前掄擺至三五十週畢，再向後掄擺。(二)然後將右臂向前伸直停住，右手背仍向上手心向下，手之大指仍向東，小指仍向西，此姿勢作妥後，復將右臂由前伸直至原處向上提起，以右手之手心向西往後掄下，但右手向後掄下時手心須由西面向後面轉過，再由後方用手心向下往前掄擦，再由後向下向前以手心向上放平，於是又以右臂由前向上掄起由上向後掄下復由後向前掄擺，輪流旋轉成一圓形，至三五十次爲度，然後將右臂仍向前平直停住，右手心向上，手背向下，大指向西，小指向東，手背距離地上亦爲六十度，此姿勢作妥後須將左腿與右臂由前方一齊向後收撤，歸還原處，兩臂仍向下垂直，兩腿仍併齊站定，全身向前仍作一立正式。再右腿向前直伸一步，右腳要虛々粘地，腳尖向前伸直，腳趾向後亦要伸直，但右腳跟距離左腳尖爲四十五度，同時並將左腿向下彎曲，用力站穩，以左腳尖向東南，腳跟向西北成一半斜形站定，兩胯仍向後收撤，臀部向下垂坐，距離地面亦爲四十五度，復以右臂彎曲上提，右手亦扶貼於右脇旁，手背向外，手心向裏，大指向上，小指向下，手心扶貼於右脇旁，右肘向後伸直，然後將左臂向前伸直，左手之手

指併齊靠攏向前直伸作一直掌式，手背向上，手心向下，大指向西，小指向東，而手之中指尖要與自己之鼻準相對，氣仍往下沉入於丹田穴，全身仍向前直立平視，左臂向前伸直距離地面六十度，俟至此姿勢作妥後再向前掄擺左臂。口令仍爲（一）（二），

（一）此姿勢作妥後再以左臂由前向下垂墜，以手心向下拍舞，復往後掄直，手心向上要平再由後向上掄起，手心轉過向前，又由上面向前往下掄擺，手心由上向前往下拍舞，至前方仍要伸直，又由前平直向下往後由後向上往前向下掄擺，至三五十次爲度，此掄擺之姿勢成一圓形，然後將左臂向前伸直停住，手指仍向前伸直，手背向上，手心向下，大指向西，小指向東，手心距離地面六十度，全身仍向前直立平視，再以左臂向後掄。（二）然後將左臂由在前方伸直之原處向上提起，手背向上抬至上面伸直之處，再以手心向東轉過，由上往後向下掄擺，以手掄至後面伸直之處又將手心向下拍舞，復由後方向前往上掄擺，以手心由後面向下拍舞又往前撩托，至前面伸直之處以手心向上放平，於是以左臂平直掄擺至前面再將手心向東而轉過復向上提起，由上向後往下向前亦掄擺至三五十次爲度，此姿勢與上法同亦成一圓形，然後將左臂向前伸直停住，手指向前伸直仍作一直掌式，手背向下，手心向上，大指向東，小指向西，手背距離地面六十度，此姿勢作妥後，將左臂與右腿一齊向回收撤，全



身仍須向前直立平視，兩臂向下垂直，兩手背均向外指尖均向下，大指均向前，小指均向後，兩手之手心均貼於兩腿之外側，兩腿併齊向下直立站穩，兩脚跟靠攏，左脚尖向東南，右脚尖向西南，兩脚尖分開站立中間距離九十度，成一入字形，於是以全身向前仍作一立正式。

### 單搥掌之功用

單搥掌之功用有四，（一）在未練拳術之先，必須每日掄搥兩臂，使其柔活疏鬆，全身血氣流通骨節與經絡，舒暢此所謂強筋健骨益壽延年者也。（二）以右臂向前掄搥之用意，是在他人與我相對之時，我先以右臂向前掄起以右掌心拍打他人之頭頂百會穴。（三）以右臂向後掄搥之用意，是在敵人用右臂先向我上面打來一拳或是一掌之時，以我之右臂從他人右臂之外側向上滑挑，復以我之右手向後刁擄他人之腕，乘勢以我之左掌向他人之右腋下海底穴平直戳去。（四）以右掌心由後方向前撩打，又從前方伸直之處向上平托，可撩托他人之腿檔腎囊之用，與左右兩臂向前向後掄搥撩打之意相同，以上諸法即為單搥掌之功用也。

### 單搥掌之呼吸法

單搥掌之呼吸分為快慢兩法，快者一吸一呼兩圓週，慢者一吸一呼一圓週，以右臂向前掄搥之慢法，即以右臂由前方伸直之原處，向下垂墜，由下面向後取其平直之處，其由前至後是

一百八十度爲一吸，再由後面取直之處向上往前伸直之處，亦是一百八十度，爲一呼，此前後上下爲一圓週，曰呼吸一圓週之慢法，其以右臂向前掄擺兩圓週之快法，卽以右臂由前向下往後向上往前至伸直之處，爲一圓週，此圓圈是三百六十度，爲一吸，再由前向下往後向上往前取直之處，又是一圓週，此圓週亦是三百六十度爲一呼，此爲一吸一呼兩圓週之快法，其以右臂向後掄之吸呼法，卽以右臂由前向後掄擺至後面取直之處是一百八十度爲一吸，又由後面向下至前面取直之處亦是一百八十度爲一呼此爲一吸一呼一圓週之慢吸呼法，兩圓週之快呼吸法，以右臂由前向上往後向下往前取直之處爲一圓週三百六十度爲一吸，再由前向上往後向下往前之原處成一圓週亦是三百六十度爲一呼，此爲一吸一呼兩圓週之快法也。

此是右式撩陰掌之姿式



## (2) 撩陰掌

### 撩陰掌練習法之說明

仍將身體向前直立站定，以頭部向前平視，兩臂向下伸直，兩手背向外，兩手之大指向前，小指向後，

五指併齊向下直伸，手心貼於兩腿之外側，兩腿併齊用力向下平直跼定，兩腳跟亦要併齊靠攏，左腳尖向東南，右腳尖向西南，兩腳尖向左右分開距離九十度成一入字形，全身向前平直跼定仍作一立正式。再將左腿向前先邁出一步，左腳尖向前也要直，左腳跟向後也要直，左腳要虛々挨地，右腿向下微曲用力跼穩，以右腳跟向東北，右腳尖向西南成半斜形跼定，左腳距離右腳使其前後爲四十五度，以兩膀向後收撤，髀骨向下垂坐距離地面爲四十五度，身體要直，頭部向前平視，使氣往下沉入丹田穴，同時以左臂向前伸直，左手心向上，手背向下，大指向東，小指向西，中指尖要與自己之鼻準相對，手之五指要併齊向前直伸作一直掌式，左手向前伸直距離地面六十度，然後右臂左臂與左腿要一齊動作向後平直伸去，手心向上，手背向下，大指向東，小指向西，手之五指併齊向前伸直亦作一直掌式，右手向後伸直距離地面爲六十度，而且左臂向前右臂向後要水平直伸，兩肩要鬆開場下切勿高聳凸起，兩手前後伸直爲一百八十度，俟此姿勢作妥再接練撩陰掌。口令爲（一）（二），（一）將右臂由向後伸直之處向下垂墜，手背向下垂至下面伸直之處再將右手心向裡面翻過，復以手心向前往上撩托平直爲度，而右手之中指尖亦要與自己之鼻準相對，右手之五指要併齊向前伸直仍作一直掌式，右手心向上，手背向下，大指向西，小指向東，右手向前伸直距離地面六十

度，而右臂由後面伸直之處向下垂墜至伸直之處爲九十度，復由下面伸直之處向前往上擦至伸直之處亦爲九十度，但右臂由後至下由下至前共爲一百八十度，同時再將左臂由前面伸直之處以手背向下垂墜至下面伸直之處再將左手由裡面向後翻過往上擦托要向後取其平直爲度，而以左手之五指併齊向後伸直亦作一直掌式，手心亦向上，手背向下，大指向西，小指向東，左手向後伸直距離地面爲六十度，於是左右兩手使其前後平直相對，但左臂由前伸直之處向下至伸直之處爲九十度，又由向下伸直之處向後往上擦托至後面伸直之處亦爲九十度，而以左臂由前至下由下至後伸直之處爲一百八十度，左右兩手前後伸直距離亦爲一百八十度，兩肩均要鬆開塌下切勿高聳突起，而且右臂由後往下向前擦托以左臂由前向下往後向上擦托平直此時兩臂須同時動作，向前後擦托爲要。(二)右臂由前擦直之處復以右手背向下垂墜至伸直之處再將手心由裡面向後翻過往上擦托，要向後須以平直爲度，右手之五指併齊向後仍作一直掌式，右手心向上，手背向下，大指向東，小指向西，右手向後伸直距離地面爲六十度，而以右手由前而伸直之處至向下伸直之處爲九十度，又由下面至後面伸直之處亦爲九十度，右臂由前至下又由下面至後面伸直之處共爲一百八十度，同時左臂由後面伸直之處以手背向下垂墜至下面伸直之處將手心由裡面向前翻過往上擦托至前面須以平直，左手

之五指併齊向前伸直仍作一直掌式，手心向上，手背向下，大指向東，小指向西，左手向前伸直距地六十度，於是左臂由後面伸直之處至下面伸直之處爲九十度，又由下面至前方伸直之處亦爲九十度，故左臂由後至下面又由下面至前面一共爲一百八十度，左右兩臂前後須平直左右兩手前後距離爲一百八十度，兩肩要鬆，切勿高聳突起，身體與頭部仍向前直立平視，但左右兩臂向前向後同時抽換擦揉均至三五十次，擦揉畢再將左臂向前伸直之處與右臂向後在伸直之處一齊同時停住，而兩臂前後仍要平直，此姿勢作妥後兩臂與左腿一齊收回歸於原位，全身仍向前作一立正式。後再將右腿向前邁出一步，右腿仍向前直伸，右腳要虛々挨地，脚尖向前要直，左腿仍向下微曲用力站定，左腳跟向西北，脚尖向東南斜形站立，以兩胯膝向後收撤，以臀骨向下蹲垂，距離地面四十五度，而右腳距離左腳前後亦爲四十五度，同時將右臂向前左臂向後均要與右腿一齊動作，右手之五指併齊向前直伸作一直掌式，右手之中指尖亦要與自己之鼻準相對，手心向上，手背向下，手之大指向西，小指向東，右手向前伸直向下與右脚尖相對，右手背距離地面六十度，而左臂向後伸直須平，左手之五指併齊向後伸直亦作一直掌式，左手心向上，手背向下，大指向西，小指向東，左手向後伸直距離地面爲六十度，而左右兩臂向前後伸直距離亦爲一百八十度，兩肩要鬆開場下切勿高聳突起，於是以身

體與頭部仍向前直立平視，俟此姿勢作妥後再向前後撩擺兩臂。口令爲（一）（二），（一）右臂由前向下，由下向後撩托須要平直，同時並將左臂由後向下，又由下向前撩托亦須平直。（二）左臂由前向下垂墜，復又由下面向後平直撩托，隨時又以右臂由後向下垂墜，又由下向前往上亦要平直撩托，於是以左右兩臂向前後抽換撩擺至三五十次，其向前後撩擺之度數與變換之姿勢均與上法同，然後將右臂向前左臂向後伸直停住，以右手向前仍作一直掌式，手心向上，手背向下，大指向西，小指向東，右手向前伸直距離地面仍爲六十度，同時左臂與右臂一齊動作向後伸直，左手亦向後直伸作一直掌式，左手心向上手背向下，大指向西小指向東，左手向後伸直距離地上亦爲六十度，於是左右兩臂向前後伸平仍爲一百八十度，兩肩要鬆開塌下，此姿勢作妥後，再將左右兩臂與右腿同時一齊收回歸於原位，而身體與頭部仍向前直立平視，兩臂向下垂直，兩手之五指併齊向下直伸，兩手背向外，大指向前小指向後，兩手心貼於兩腿之外側，兩腿併齊向下用力站定，兩脚跟併齊相靠，左脚尖向東南斜站，右脚尖向西南斜站，兩腳左右分開中間距離九十度站定成一入字形，於是全身向前平直站定仍作一立正式。

### 撩陰掌之功用

擦陰掌之功用有四，（一）在未練拳術之先，必須每日以兩臂向前後平直擦搥，能使血氣流通週身各節，骨鬆動又能開胸和胃，健脾去疾，強筋壯骨，且能使飲食調和，若能練習不輟，日久有轉老還童之功。（二）在與敵人相對站立時，他人先用右手向我左脇打來一掌或一拳，我以左臂外側乘勢向他人右臂內側向下往後磕去。（三）同時順勢我以右手由後向前對準他人之腿檔腎囊會陰穴擦托。（四）倘敵人由我身後貼近處欲打我背後時，我以右臂速由前方伸直處向後對準他人腿檔腎囊會陰穴擦托，或以右臂由前向敵人之小肚丹田穴推按。

### 擦陰掌之呼吸法

以左腿與左臂在前，右臂在後伸直之姿勢站定後，以右臂由後向前擦搥，同時以左臂由前向後擦去爲一吸。復又以右臂由前向後擦搥而以左臂由後向前擦托爲一呼。以右腿與右臂在前左臂在後站定後，左臂由後向前擦搥，同時又以右臂由前向後擦去爲一吸。復以左臂由前向後擦去，而以右臂由後向前擦托爲一呼。那一腿在前就以那一臂向前擦搥即爲一呼，若是那一腿在後即以那一臂向後擦搥爲一吸，若左腿與左臂均在前即是一呼，左腿與左臂均在後即是一吸，從左至左，或從右至右，此乃一擦搥一吸呼是也。

### （3）雙蓋掌

此是雙蓋掌之姿式



雙蓋掌練習之說明

以身體向前平直站定仍作立正式，兩臂仍向下垂直，頭部仍向前平視，於是先以右腿向前直伸一步，右脚尖向前要直，虛々挨地，左腿在後要微曲向下用力站穩，左脚跟向西北，左脚尖向東南使其成半斜形站定，兩胯向後收撤，以髀骨向下垂坐距離地面四十五度，而左右兩腳前後距離為四十五度，以身

體與頭部仍向前直立平視，氣往下沉入於丹田穴，此時兩臂向前直伸，用兩手之腕骨相搭成十字架形，左腕在下，右腕在上，使左腕骨之外側貼於右腕骨之內側，兩手心均向下，手背均向上，兩手之大指向外，小指向內，左手之中指尖向西南，右手之中指尖向東南，兩臂微曲成一隋圓形，兩肘向左右分開取平，而且以兩腕雙搭向前取直與自己之鼻準相對，兩腕向前平伸距離地面六十度，俟此姿勢作妥再練雙蓋掌。口令爲（一）（二）、（一）兩腕在前面伸直，兩手心向下雙々用力撲舞，再以兩手向左右分開，兩手心仍是向下不可向上翻過，兩手背向上雙々向左右分開向上平直騰起，以左臂山下向左往上抬起，同時右臂亦由下向右往上平直



抬起，兩臂向左右分開抬起至伸直處爲度，兩手之腕骨均向左右平直蒙力，兩手之指尖仍向前，小指向外，大指向內，手背向上，手心向下，兩臂向左右分開伸直要距離地面九十度，兩臂由左右分開雙々向上繙舉過頂，至當中伸直處使兩腕在上面雙々搭住，左腕在右腕在上，兩腕骨仍是相貼在一處成一十字形，手心向下，手背向上，大指向外，小指向內，左手之中指尖向西南，右手之中指尖向東南，兩手腕向下要與右脚尖相對，兩手腕在上面雙搭距離地面一百八十度，而左臂由下面伸直處至左面伸直處爲九十度，又由左面至上面伸直處亦爲九十度，左臂由下面至左面伸直處又以左面至上面伸直處一共爲一百八十度，右臂從下面至右邊伸直處亦爲九十度，又以右面至上面伸直處亦爲九十度，從右臂下面至右邊伸直處又從右面至上面伸直處亦爲一百八十度，再以兩臂向前方伸直，往下撲舞至下面伸直之處，使其兩臂再向左右分開，向左右傾斜提起，兩手背向上手心向下，兩臂向左右分開至左右取直處，再向上亦是傾斜繙舉過頂，至當中外仍將兩腕雙々搭住成一十字形，於是以兩臂由前向下撲舞至下面取直處，由下面至左右兩方面取直處，由左右至上而取直處，但要使兩臂繙舞撲蓋掄搥之姿勢成兩半環形，掄搥上面過頂爲度，兩腕仍搭成一十字架形在上面停住，兩手心向下，手背向上，兩手之大指向外小指向內，身體與頭部須向前直立平視。（此時以南面

作前方)

(二)俟兩腕雙搭十字架形在上面停住後，再以兩手用力向下雙々撲舞，至下面「取直處」，而兩臂由下面取直處仍向左右分開手背向上雙々騰起，至左右取直處，左手由下面取直處傾斜向左邊提起取其平直距離地面九十度，隨時又以右臂由下面取直處向右邊傾斜提起亦至取直處距離地面亦爲九十度，指尖向前，手心向下，手背向上，手之大指向內，小指向外，兩手向左右分開伸直使其當中距離爲一百八十度，兩肩鬆開場下切勿高聳突起，然後又以兩臂由左右分開伸直亦使其斜形向上雙々繃舉過頂，兩腕在上面仍搭一十字架形，左腕仍在下右腕在上，使左腕之外側與右腕之內側相貼在一起，兩手心向下，手背向上，手之大指向外小指向內，左手之中指尖向西南，右手之中指尖向東南，以兩腕在上面相搭距離地面爲一百八十度，而且以左臂由上至下面取直處爲六十度，由下面至左面取直處爲九十度，又由左邊至上面取直處亦爲九十度，於是以左臂由下面至左面又由左邊至上面取直處，一共爲一百八十度，同時從右臂上面取直處至下面當中取直處爲六十度，又由下邊至右面取直處爲九十度，由右邊至上面取直處亦爲九十度，而且以右臂由下至右，又由右至上面取直處一共亦爲一百八十度，於是兩臂由上面以手心向下用力雙々撲舞至下面取直處，又從下面將兩手向左右分開，手

背向上平直抬起，復由左右兩邊取直處以傾斜形雙々向上繃舉至正當中取直處後兩腕雙搭停住。兩臂由上至下，又由下面將兩手分開向左右雙々抬起至上面，以兩手掄搥撲舞雙蓋之姿勢形成兩半環形，兩手背向上，手心向下，大指向外，小指向內，身體與頭部均向前直立平視，而且又以兩手由前至下面，又由下面將兩手分開向左右伸直，復又由左右取直處使其兩臂雙々向上繃舉至當中上面過頂處，再向下雙々撲舞掄搥蓋去，至三十撲爲度，然後將兩臂向下垂直，右腿由前向後收回，歸於原位，全身仍作一立正式，俟此立正式作妥再將左腿向前直伸邁出一步，左脚要虛々俟地，同時並將右腿向下彎曲用力站定，右脚跟向東北，脚尖向西南成斜形站定，而左腳距離右腳爲四十五度，兩胯向後收撤，臀骨向下垂坐距地面四十五度，氣往下沉入於丹田穴，身體與頭部仍向前直立平視。「此時仍以南作前」此時兩臂仍向前直伸，兩腕搭一十字架形，左腕在上，右腕在下，而且左腕之內側貼於右腕之外側兩手心向下，手背向上，大指向外，小指向內，左手之中指尖向西南，右手之中指尖向東南，兩手腕相搭向前伸直距離地面爲九十度，兩肘向左右分開兩臂之內圈成一隋圓形，俟此姿勢作妥後再以兩臂用力向下撲舞。口令爲（一）（二），（一）兩臂由前方伸直之處雙々用力向下撲舞，至下面取直處再將兩臂向左右分開成斜形向上騰起，至左右兩邊取直處爲度，兩手背向上，手心

向下，大指向內，小指向外，兩手之中指向前，兩手向左右分開伸直距離地面九十度，兩臂由左右兩邊取直處亦成斜形向上繃舉至正當中上面過頂取直處兩腕仍雙搭成一十字架形在上方面停住。兩手心向下手背向上，大指均向外，小指向內，左手之中指尖向西南右手之中指尖向東南，兩腕雙搭十字架形，在上面繃舉距離地面為一百八十度，身體與頭部仍向前直立平視，俟此姿勢作妥再以兩手向下撲舞。(二)以兩臂由上面取直處向下雙々撲舞至下面取直處為六十度，又以兩手由下面取直處向左右分開以斜形向上抬起至左右取直處每一邊亦為九十度，又由左右兩邊取直處亦以斜形向上繃舉至當中取直處為九十度，於是以左臂由上向下從正面至下面取直處為六十度，又由下至左面取直處為九十度，又從左邊至上面取直處亦為九十度，於是左臂從下面至左面又由左面至上面一共為一百八十度，而右臂亦由上面取直處順着正當中直線至下面取直處亦為六十度，又由下面至右邊取直處為九十度，又由右面至上面取直處亦為九十度，而右臂由下至右又由右至上面取直處一共亦為一百八十度，然後以兩臂由上面至下面，又由下面將兩臂向左右分開往上抬起至左右伸直處，又由左右兩邊伸直處至上面取直處，以兩手撲舞掄搥之姿勢要成兩半環形，此時以身體與頭部仍向前直立平視，兩臂由上至下，又由下面向左右分開，復向上繃舉，兩手雙々撲舞掄搥亦要掄搥至三十撲為度，

然後以兩腕搭成一十字架形在上面取直處停住。再將兩臂向下垂直，左腿從前面向回收撤，全身體向前直立站定作一立正式。

### 雙蓋掌之功用

雙蓋掌之功用有四，（一）在未練拳術之先，須每日練習雙蓋掌，以兩臂雙々掄搥，能使氣血通流，舒暢脈絡，又能和胃寬胸，增加飲食，調和肝肺，實乃轉弱為強之要術。（二）兩臂在上面繃舉之時，如果敵人向我下部用右手打來一拳，或是一掌，我以兩手向他人之拳上雙々用力撲蓋，將他人之拳撲下，乘勢用兩臂向左右分開掄起向他人之面門上要用雙々拍去。（三）若與敵人相對站立之時，敵人用右掌向我頭頂上面劈來，我急用兩手雙搭十字架形，向他人之拳往上相迎雙々繃舉，先架住他人之拳掌，速將右手抽出向他人之鼻打去。（四）若是由左右兩邊向我打擊之時，我以兩掌速向左右兩邊向敵人胸前用力掌推。

### 雙蓋掌之呼吸法

兩臂由前而取直處，向左右分開，向上繃舉，至當中上而取直處為一吸。又山上至下面取直處，向左右分開兩臂至伸直處為一呼。此為兩臂繃舉撲蓋掄搥之呼吸法也，而兩臂向左右兩邊掄搥撲舞，與左右兩邊勢架之練習法，以及使法，用法，吸呼法，俱是一樣相同。

此是大引手之姿式



(4) 大引手

大引手練習法之說明

身體向前直立站定作立正式，頭部向前平視，兩臂向下垂直，兩腿併齊要向下用力站穩，以兩脚尖分開成一字形，其左右距離要九十度，然後將右腿向前直伸邁出一步，右腳要虛々挨地，左腿在後面要微曲向下用力站定，左腳跟向西北脚尖向東南使其斜形站立，而左腳距離右腳是四十五度，兩胯向後收撤，臀骨向下垂坐距離地面四十五度，再以右臂向前往上使其坡形伸直，右手之五指併齊向前作一直掌式，中指尖向前伸直，手心向上手背向下，大指向西，小指向東，右肘尖向下，以右掌向前稍為往上成斜形伸直距離地面一百八十度，右手向前伸直與頭頂相齊，向下與右腳尖相對，於是將左臂向上曲彎，手背搭在左肩上，以左肘尖向上往東平直抬起，左臂二棒骨之內側要向上，使二棒骨之外側向大棒骨曲彎折疊，以左手之五指併齊向頸項之左面直伸作一直掌式，手心向上手背向下，貼於左肩，左手之大指向前小指向後，身體與頭部仍向前直立平視，俟此姿勢作妥再向前掄擺兩臂

冲打大引手式。口令（一）（二）是也，「此時仍以南面作前北面作後方是也」，（一）將左臂由左肩上以左肘轉過胸前向下垂墜，取直，左臂之二棒骨要對準胸前向上直立，左手之五指併齊向上作一直掌式，中指向上直立要與鼻齊，手背向前，手心向內與口相對，手之大指向東小指向西，雖時用左手背向前直々伸出打去，但以左手向前使其成坡斜形直伸至取直處要與頭頂相齊相對，手心仍向上，手背仍向下，手之大指向東，小指向西，於是以左手使其成坡斜形向前往上伸直距離地面一百八十度，再將右臂由前而以右肘向下一齊垂墜，雖於右肘使其一齊至下面取直處，向後面掄去，又由後面將右手向上翻過抬起，右肘尖向上抬起往西面取其平直，復將右臂之二棒骨曲彎向右臂之大棒骨折疊，以右手背貼於右肩上爲度，右手之五指併齊向頸項之右側作一直掌式，手心向上手背向下，手之大指向前小指向後，右臂由前而向下墜落時要以右肘與臂均要貼於右脇旁邊向後擡過再向上翻起，左臂由左肩上向胸前垂墜取直復向前直使其坡形，往上打去與右臂由前而取直處向下降落貼於右脇旁向後掄去復向上翻起至右肩上之時，兩臂要同時動作，身體與頭部須向前直立平視。（二）復以右臂之右肘使其向下垂墜至胸前要直，右臂之二棒骨在胸前也要向上直立，右手之五指要併齊向上作一直掌式，右手背向前手心向內大指向西小指向東，於是將右手背向前伸直使其坡形打去，此時作

一直掌式，手心向上手背向下，大指向西小指向東，右手向前直伸要與頭頂相對相齊距離地面一百八十度，同時又將左臂由前面伸直處向下垂落，以左肘與左臂均要貼於左脇旁向後磕去，復以左臂向上掄搥翻起，左肘向東而掄搥時要取其平直，以左臂之二棒骨曲彎仍向左臂之大棒骨折疊，左臂之內側向上，外側向下，左手之五指併齊向頸項之左側直伸，手心向上手背向下，手之大指向前小指向後。

於是以右臂由右肩向上向下墜落至胸前，右臂之二棒骨向上直立，五指併齊向上作一直掌式，手背向前手心向內，大指向西小指向東，並將右手背向前使其成坡形往上伸直，左臂由前面伸直處亦向下墜落要貼於左脇旁向後蹭過磕去，復往上掄搥翻起這要同時動作，而兩臂向前掄搥沖打與向後磕去掄搥往上翻起，至三五十次爲度，然後將兩臂停住，往下垂直，右腿亦向後收撤歸於原地，此時全身向前仍作一立正式，此式作妥後復將左腿向前直伸邁出一步，左腳虛々挨地，右腿在後面使其微曲向下用力站穩，使左腳距離右腳四十五度，兩胯向後收撤，臀骨向下垂坐距離地面也是四十五度，乃將左臂向前使其成坡形往上伸直，與頭頂相對相齊，左手之五指併齊向前也作直掌式，手心向上手背向下，大指向東小指向西，左手由上至下距離一百八十度，同時並將右臂向上抬起，右肘平直向西，以右臂之二棒骨曲彎



向其大棒骨折疊，因之右臂之二棒骨之內側向上，外側向下，右手之五指併齊向頸項之右側直伸，右手心向上手背向下，大指向前小指向後，而身體與頭部仍須向前直立平視，此姿勢作妥後再以右手向前沖打大引手。口令仍是（一）（二）是也，（一）將左臂由前面伸直處向下降落，以左肘與右臂一齊貼於右脇旁躡過向後磕去，又由後面復往上掄擡翻起，左肘往上抬起分向東面須要平直，左臂之二棒骨仍向左大棒骨要曲彎折疊，左手之五指併齊仍向頸項之左側直伸，左手心向上手背向下，大指向前小指向後，同時並將右臂由右肩上向下垂墜至胸前，二棒骨要向上直立，五指併齊向上作一直掌式，手背向前手心向內，大指向西小指向東，以右手背向前直伸使其成坡形往上打去，手之五指向前併齊取直，手心向上手背向下，大指向西小指向東，右手向前往上坡形伸直與頭頂相對相齊，右手距離地面一百八十度，再以左臂由前面取直處向下墜落，順着左脇旁躡過向後磕去，復往上掄擡翻起，左臂之二棒骨向下折疊，左手心向下手背向下，又以右臂由右肩上向下垂墜至胸前復向前直伸使其坡形往上打去此時，兩臂要一齊動作。（二）將右臂由前面伸直處復向下垂墜，而以右肘與右臂一齊順着右脇旁躡過向後磕去，復往上掄擡翻起，右肘往上抬起向西要取其平直，復以右臂之二棒骨向右臂之大棒骨曲彎折疊，右臂之二棒骨之內側向上外側向下，右手之五指併齊向頸項之右側

直伸，右手心向上手背向下，手之大指向前小指向後，同時將左臂由肩向上向下垂墜至胸前，左臂之二棒骨也要向上直立，五指併齊向上作一直掌式，手背向前手心向內，大指向東小指向西，左手背向前直伸使其成坡形往上打去，而以左手至前面取直處……須與頭頂相對相齊，左手距離也是一百八十度，右臂由前取直處復向下垂墜，右肘與右臂均要理順着右脇旁蹭過向後方盪去復往上掄搥翻起，右肘往上抬起向西須要平直，於是以右臂之二棒骨向右臂之大棒骨使其曲彎折疊，右手之五指併齊向頸項之右側直伸，手心向上手背向下，大指向前小指向後，又將左臂由左肩向上向下垂墜至胸前復向前伸直使其成坡形往上打去此時，兩臂均要同時動作，向前沖打至三五十次，然後將兩臂停住，向下垂直，將左腿由前面向後收撤歸於原地，全身體仍向前作立正式。

### 大引手之功用

此大引手之功用亦有四，（一）練習大引手時，在未練習之先，須要每日掄搥沖打兩臂，所謂運用身體，使其流通血脈，充足氣血，強筋壯骨也。（二）在與敵人對站立之時，我不知對方的拳術，宗的那一派，我故先以右手背向他人之印堂穴打去，探視他人向我使何手法，故此叫作引手，即是以我之手引他人之手是也。（三）我以右手向他人之印堂穴打去之時，如若

他人也使右手刁擄我之右腕，他人用左手復向我右脇下打來一拳或是一掌，我速將右臂由前而向下垂墜，使我右肘之外側貼於他人拳臂之內側用力向後磕去，再把我之右手往上抬起翻過仍停於右肩上，此段肘法叫做護肘法，以右手向上抬起翻過停於肩上，此段曰右手保護右臉之法，蓋恐他人向我右臉打來故我先以右手停於肩上而預先防護也。（四）以我右肘磕向他人拳掌之時，乘勢用左手由左肩上向下垂至胸前對準他人之印堂穴打去，再以兩臂抽換輪流向他人冲打，此左右兩邊與左右兩臂向前冲打之使法，用法，保護法，練習法，與姿勢，但是相同。

### 大引手之呼吸法

先以身體向前站定，以右腿向前伸直一步，復以右臂向前往上坡形伸直，同時並將左臂與右臂同時向上抬起，左臂之二棒骨向下折疊，此姿勢作妥後，再將左臂由左肩上向下垂墜至胸前復向前往上使其坡形冲打至取直處，又將右臂由前面取直處向下垂墜，要貼於右脇旁踏過向後磕去，復往上掄搥抬起翻過停於右肩上此爲一吸。再將左臂由前面使其坡形往上取直處亦向下垂墜又貼於左脇旁踏過向後磕去，復往上掄搥抬起翻過停於左肩上，於是又將右臂由右肩上向下垂墜至胸前也使其坡形往上直伸冲打至取直處爲一呼。此爲兩臂……使其一

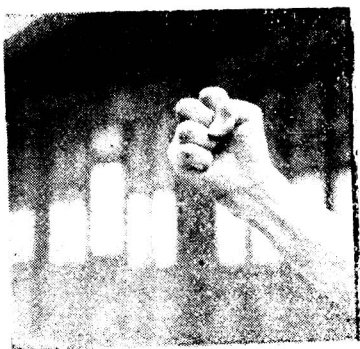
冲，一打，一呼，一吸是也，此左右兩邊與左右兩臂向前冲打之呼吸法亦相同，至此以下再接練拳術是也。

### (其二) 握拳法

(1) 透骨拳，(2) 平拳，(3) 尖拳，(4) 斬首拳。

#### (1) 透骨拳

此是透骨拳之法

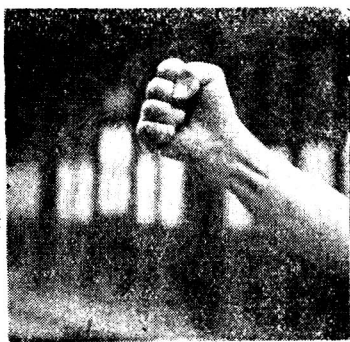


透骨拳攔法之說明

握此透骨拳之法，要以五個手指用力攥緊，中指之中節，要由第二指與第四指之中節間向出突努，中指之中節努出要距離第二指之中節背面與第四指之中節背面，突出以五分爲度，再把大指要向下彎跪，大指之內側要緊扣於此四個手指之指甲上面，使大指甲成斜形向前往下扣合，以拳背向西，掌心向東，拳眼向上，拳之掌腕骨向下，拳之中指中節尖向前突努要直，此拳中打之中節尖打敵人之鳩尾穴，故曰透骨拳，「此拳是右手拳」前面即是南面是

也。

此是握平拳之法



此是尖拳之法



## (2) 平拳

### 平拳穩法之說明

握平拳之法，要以二指，中指，四指，小指，用力捲緊相攏，大指向下曲跪，大指之內側貼扣於四個指甲上面，其指甲要向前使其斜形往下俯合，於是拳眼向上，拳背向西，拳之掌心向東，掌腕骨向下，此四個手指之大節須向前取平要以此拳之平而專打敵人兩脇之章門穴，或打對方胸前之花蓋穴，故，曰平拳「此拳亦是右手拳是也」。

## (3) 尖拳

### 尖拳穩法之說明


此尖拳穩法，以二指，中指，四指，小指，要併齊靠攏，以四個手指之上節與中節由折往下向手心內要虛空擡擡，其大指要直，大指之內側貼於二指之外側指尖要埋按藏於二指之中節縫下，但不可透出拳外，然後把四個手指之中節根，併齊靠攏使其平

直向前，不可曲彎，於是手之合骨穴向外，手背向上，手心向下，手之掌腕骨向下，此拳能打壞敵人之肩井穴，故此拳之形要平，要扁，故曰尖拳，「此拳亦是右手拳是也」。

此是斬首拳之法

(4) 斬首拳

### 斬首拳攥法之說明



此斬首拳之攥法，以二指，中指，四指，小指，之指尖用力向手掌心內曲彎折捲緊々相攏，大指要伸直，大指之內側要貼於二指之外側，大指之指肚要捏藏於二指中節之縫下，指尖切忌透出拳背以外，於是以四個手指之中骨節斜錯，使其形如鉅齒，手之合骨穴向上，拳背向西，掌心向東，拳之掌腕骨向下，此拳如橢圓形，好比蓮子之樣，於是以此四個手指之中骨節向下砸打敵人之印堂穴，或者砸打敵人之鼻梁骨，故，此名拳曰斬首拳。「此拳亦是右手拳」，此四拳之攥法，使法，用法，與練習法相同，至此以下再接練習掌法是也。

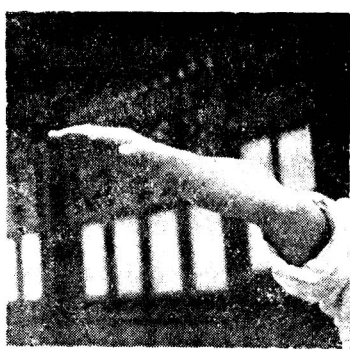
### (其二) 掌 法

(1) 拍掌，(2) 踏掌，(3) 撩陰掌，(4) 反背掌，(又名引手掌)。

此是拍掌之法



此是踏掌之法



(1) 拍掌

拍掌練習法之說明

此拍掌之法，以右手之五個手指均要併齊，並向前往下拍打敵人之頭頂百會穴，以五個手指尖要向前取其平直，動作一直掌式，以手背向上，手心向下，手之大指向東，手之小指向西，以此掌要由後面掄起向前使其手心向下拍打敵人頭頂之用，故名曰拍掌。「此掌是右掌」而且以此掌之練法，用法，使法，以即姿勢，然而以左右兩邊與左右兩手俱是一樣相同，至此以下再按練踏掌是也。

(2) 踏掌

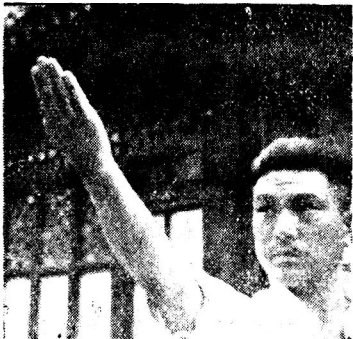
踏掌練習法之說明

踏掌之法，也是先以右臂向前直伸，右手之五個手指併齊靠攏，向前伸直作直掌式，手背向上，手心向下，大指向東，小指向西，因其有探踏敵人之天突穴之用，故名曰踏掌。「此掌

此是撩陰掌之圖



此是引手掌之姿勢



亦是右掌，而此踏掌之練法，使法，用法，以及其姿勢，與左右而邊左右兩手都相同，此下再接練撩陰掌是也。

### (3) 撩陰掌

#### 撩陰掌練習法之說明

撩陰掌法，也是先以右手之五個手指併齊靠攏，向前伸直平托作直掌式，手心向上，手背向下，大指向西，小指向東，於是用右掌由後面使其手心向上往前平托撩打敵人臍窩腎囊會陰穴之用，故名撩陰掌。「此掌亦是右手掌」此撩陰掌之練法，使法，用法，以及其姿勢，均與左右兩邊與左右兩手俱相同，此下再接練反背掌是也。(此時前面仍是南面)，

### (4) 反背掌(又名引手掌)

#### 反背掌練習法之說明

反背掌之法，先將右臂向前伸直右手指五個手指併齊靠攏，向前使其成坡形往上伸直作直掌式，手心向上，手背向下，大



指向西，小指向東，而以右手之手背向下往前沖打敵人面門印堂穴之用，故名反背掌是也。「此掌亦是右手掌，」此反背掌之練法，便法，用法，以及其姿勢，與以左右兩邊與左右兩手均相同，此下再接練二十四手拳術是也。

### (其四)拳術

#### 一、序

此拳術分爲三段，即是前八手，中八手，後八手，共二十四手也。

#### (A)前八手之名目

(一)抖鈴手，(二)沖拳，(三)摔拍踏，(四)雙引手，(五)紅臉照鏡，(六)指挑拍，(七)擰手，(八)攜袖，以上曰前八手。

#### (B)中八手之名目

(九)劈山炮，(十)擄手炮，(十一)貫耳錘，(十二)劈砸錘，(十三)鴿子串林，(十四)五鬼探頭，(十五)劈拳，(十六)匕首拳，以上爲中八手是也。「以上炮字與錘字却是代表拳字之用意，」

#### (C)後八手之名目

(十七)吊袋，(十八)群捉，(十九)黃龍探爪，(二十)退步八門，(二十一)魁星點斗，(二十二)靠山，(二十三)金龍合口，(二十四)白猿獻桃，以上曰後八手，一共二十四手也。

(D) 通背拳術二十四手之歌訣

前八手之歌訣

1 兩膀抖鈴是根原，2 冲打繃打左右邊，3 摔掌拍掌踏掌法，4 雙引手左右翻，5 紅臉照鏡朝裡傳，6 指挑拍好操練，7 打擰手真可觀，8 搥袖開合肺力添，以上爲前八手歌訣也。

中八手之歌訣

9 劈山炮反輪弔打，10 擄手炮貫打山林，11 貫耳錘專打腦後，單鳳掌斜打前胸，（貫耳錘單鳳掌此兩句卽是一手是也），12 劈砸錘左右分，13 鷓子串林朝裡進，14 五鬼探頭七寸腿，15 打劈拳直打斜順，16 七首拳驚儂人，週身上一功勁，（此末兩句亦是一手是也），以上所有錘字與炮字亦是代表拳字之用意，以上爲中八手歌訣也。

後八手之歌訣

17 一拳一掌是巾袋，18 左右閃展打群捉，19 黃龍探爪多利害，20 退步八門顧自身，21 魁星點斗花蓋穴，22 左右靠山左右門，23 金龍合口托行步，24 白猿獻桃歸正門，以上共二十四手歌訣。

一一、本論通背拳術二十四手練習法

A 前八手

(1) 抖鈴手

抖鈴手練習法之說明

以身體向前直立站定，兩臂向下垂直，兩手背向外，手指併齊靠攏向下直伸作一直掌式，兩手之大指向前，小指向後，手心向內貼於兩胯旁，兩腿併齊向下用 此是左式之開門式亦作左收門式力站穩，而且左右之開式收式之姿式全



兩腿併齊靠攏，兩脚尖分開成一入字形，成九十度，頭部要向前平視，全身仍作一立正式，然後再將右腿向前直伸邁出一步，右脚尖要虛々點地，以右脚跟要懸空蹺起，然以左腿在後面曲彎用力下蹲站定，左脚跟向西北，左脚尖向東南，而且以左脚與右脚要距離成四十五度，再把兩胯向後收撤，臀骨向下垂坐距離地面也是四十五度，



身體向前直立，頭頂要向上使下巴骨向裡稍掖，切忌向前抖揚，兩目向前平視，右肩向西南，左肩向東北，使前胸向左成一半斜形，於是右臂向前直伸取平，右手之五指要併齊靠攏向前作直掌式，手背向西手心向東，大指向上小指向下，手心與手背須平扁切忌曲彎，右手之中指尖要與自己之鼻相對，向下與右腳尖也要相對相齊，然後把右手向前直伸距離地面六十度，使左臂曲彎用左手心扶貼於右肘之內側曲池穴，於是左肘向下垂直緊貼靠於左脇旁，而以左臂之二棒骨向右曲彎其內側要緊貼於前胸左手之五個手指也要併齊靠攏，指尖要向前伸直，大指向上小指向下，手背向東手心向西扶貼於右肘之內側，使氣往下沉入於丹田穴，「此時以南面作前北面作後方是也」此姿勢名曰右開門式。此式作妥後再接練抖鈴手，口令（一）（二）是也，（一）左手由右肘之內側處使其由下而轉過，要裡順右臂下面以左手之心向上往前直々托去，此時左手心向上，手背向下，大指向東，小指向西，而左手向前托過右手以前時，將左手向下扣合翻過，五個手指要併齊靠攏使其向前作一直掌，用力向敵人之天突穴踏去，名曰踏掌，然後將左手背向上，手心向下，大指向西，小指向東，左臂要向前伸直，左手之中指尖要與自己之鼻相對，向下要與右腳尖相對相齊，於是以左臂向前直伸距離地面六十度，而腰部亦要與左臂一齊動作使其半邊身向右轉過，左肩向東南，右肩向西北，

然後前胸之半邊要平々地向右使其斜形直立，頭部仍向前平視，同時並將右臂由前而取直處用力曲彎向回收撤，右肘尖向後要突努過腰部以外取直處爲度，此時右臂之二棒骨向上曲折，右手之五個手指併齊靠攏扶貼於右脇旁，手指併齊向前取直，手背向西，大指向上，小指向下，手心要扶貼於右脇旁，於是以右手由前面向後撤回，右手由前面取直處，向左臂之內側俯合，右手心向下扶於左臂上，要順着左臂之內側直々由前往後浮呂至左肩內側處，再由胸前向右邊攜過至右脇旁爲度，而以左掌向前直伸須用力向前按踏，而右肘曲折向後須用力撐磕兩肩均要鬆開塌下切忌高聳突努。(二)將右手握透骨拳由右脇旁向前直伸，右手之拳眼向上拳之掌腕骨向下，拳背向西，拳之掌心向東，拳中指之中骨節要由第二指與第四指之中骨節間透出突努拳背以外高出五分，再以左手之踏掌手心內蹭過向前用力直々對準他人之鳩尾穴打去此拳名曰透骨拳，此透骨拳向前打出拳之中骨節尖，要與自己之鼻相對，向下要與右腳尖相對相齊，而且拳要向前取直距離地面六十度，同時並將左手要由前面取直處，手心向下要貼踏於右拳眼順着右臂之內側向回收撤，左手向回收撤之法，要以左手心向下，手背向上，大指向西，小指向東，而左手由前面順着右臂向回攜呂至右肩下，又由右肩下面順着胸前向左邊攜過至左脇旁，左臂曲折，用左手扶貼於左脇旁爲要，而左手之五指併齊向前直

伸，手背向東，大指向上，小指向下，於是左肘曲彎向後取直，右肩向西南，左肩向東北，使前胸之半邊向左平々成一斜形，身體向上仍然直立，以頭部向前平視，而以右拳向前直々用力打去，左肘尖向後直々用力撐磕，兩肩要鬆開塌下，切忌向上高聳突起。(一)復將左掌由左脇旁直伸踏去，其法係以左手由左脇旁以手心向上扶貼於右臂之內側下面向前直々用力托去，左手背向下，大指向東，小指向西，五指併齊向前直伸，俟左掌向前托過右拳以外之時，左掌乃向下俯合翻過向前直々踏去，此時手心向下，手背向上，大指向西，小指向東，以左掌向前伸直距離地面六十度，同時又將右拳向回收撤，即以右拳在前面取直處，將拳向上翻過，拳背向下，拳之掌心向上，拳眼向西，拳之掌腕骨向東，於是五指鬆開向上曲彎成一鷹爪形，此鷹爪形作妥後向回收撤時，乃將右手向下俯合，手心向下扶貼於左臂上，右手心扶貼於左臂上順着左臂之內側向回攜呂至左肩下面，又由左肩下面順着胸前向右边攜呂於右脇旁，右手之五指併齊向前仍是直伸，手背向西，大指向上，小指向下，左肩向東南，右肩向西北，使前胸向右边成半邊斜形，而以左掌向前用力直踏，右肘要向後用力撐磕，兩肩仍是鬆開塌下不可向上突努，腰部亦要靈活使其與兩臂向前向後同時旋轉動作，於是左右兩臂向前踏打至三五十次爲止，然後將兩手停住。以右拳在前面直伸，左掌仍扶貼於左脇旁，然

後向前踏去，與右拳由前面向回收撤，復向前打去，又左掌由前面向回收撤時，兩臂要同時動作，俟兩臂停住後再將右拳鬆開，右手之五指併齊向前伸直仍一直掌式，手背向西，手心向東，手之大指向上，小指向下，手心與手背要平扁切忌曲彎，而右掌向前伸直距離地面六十度，然後將左臂由左脇旁向前曲々微伸，左手之五指併齊向前亦作直掌式，手背向東，大指向上，小指向下，手心向西仍扶貼於右肘之內側旁，此時左肘仍向下伸直，左肘之內側仍緊貼於左脇旁，於是以左臂之二棒骨曲折向右，二棒骨之內側要貼於前胸，此姿勢即是前法之右開門式。又作右收門式，（一名收式）此收門式作妥後，將右腿由前面撤回歸於原位，兩臂向下垂直，而且以全身體向前直立正式，然後將左腿向前直伸邁出一步，左脚尖要虛々點地，左脚跟要懸空蹺起，而以右腿在後面曲彎下蹲，右脚跟向東北，右脚尖向西南使其成斜形站立，左右兩腳前後距離四十五度，兩胯向後收撤，臀骨向下垂坐，距離地面也是四十五度，於是以左臂向前伸直，左手之五指併齊向前伸作一直掌式，手背向東，手心向西，大指向上，小指向下，手背與手心要平扁切忌曲彎，而左手之中指尖要與自己之鼻相對，向下要與左脚尖相對相齊，以左手向前伸直距離地面六十度，於是以右臂曲彎，右肘向下垂直，右肘之內側要緊貼於右脇旁，而以右臂之二棒骨向左邊曲折，二棒骨之內側要緊貼於前胸，

右手之五指併齊向前直伸直掌式，手背向西，大指向上，小指向下，手心向東扶貼於左肘之內側旁，左肩向東南，右肩向西北，使前胸平々成半邊斜形向右，身體仍向上直立，頭部仍向前平視，頭頂往上使力，下巴骨向裡收掖切忌向前向外抖揚，使氣往下沉入於丹田穴，此姿勢卽是左開門式。（一名左開式），俟左開門式作妥後再接練左抖鈴手。口令（一）（二）是也，

（一）將右手由左肘之內側旁向下邊轉過，右手心向上扶托於左臂之內側下面，順着左臂內側下面直々向前用力托出，時手背向下，大指向西，小指向東，右手之五指併齊向前直伸托過左手以外至前面取直處，復向下扣合翻過，手心向下，手背向上，大指向東，小指向西，五指仍是併齊向前作一直掌式，再用力向前踏打敵人之天突穴，而右掌之中指尖要與自己之鼻相對，往下要與左脚尖相對相齊，右掌向前伸直距離地面六十度，右手向前托出時，左手由前面取直處，向下俯合翻過，左手心要扶貼於右臂之內側上面順着向回攜呂至右肩處，順着胸前向左攜過至左脇旁，然後停住左手，向回收撤其法，要使左手心扶貼於右臂之內側，左手之五指併齊向前伸直，手背向東，大指向上，小指向下，而以左手扶於右臂向回攜呂至左脇旁仍將手心扶貼於左脇，手之五指仍向前，手背向東，大指向上，小指向下，於是以右掌用力向前直踏，左肘向後曲彎，左肘尖向後取直，用力向後撐磕，但腰部要靈活，與兩臂同時



向前向後旋轉，此時右肩向西南，左肩要向東北，使前胸之半邊平々成斜形向左，兩肩要鬆開場下切忌向上突起，身體要向上直立，頭部須向前平視，使氣往下沉，入於丹田穴。(二)並將左手握透骨拳由左脇旁向前用力直伸，拳眼要由右手之手心內蹭過向外打去，透骨拳中指之中骨節尖，由第二指與第四指兩之中骨節間，向前突努，使其專打敵人之鳩尾穴，此拳尖亦要與自己之鼻相對，以向下要與左脚尖相對相齊，而且此拳向前伸直距離地面六十度，同時並將右手之手心向下由前面取直處，扶貼於左拳眼上，順着左臂之內側旁向回收撤攜呂至左肩處，又由左肩處順着前胸向右邊攜呂至右脇旁然後將右手停住。此時右手之五指仍併齊向前伸直，手背向西，手之大指向上，小指向下，手心向東要扶貼於左臂之內側順着左臂向回收撤攜呂至左肩處又由前胸向右邊攜呂至右脇旁並將右手停住。此時右手背仍向西，大指仍向上，小指仍向下，手心仍扶於右脇旁，

此時以左肩向東南，右肩向西北，前胸要平，使其成半邊斜形向右，而以左拳用力直々向前打去，右肘曲折向後用力取直撐磕，兩肩要鬆開場下勿使高聳突努，身體仍向上直立，頭部向前平視，頭頂要頂力向上下巴骨仍是向裡收掖，切忌向前向外抖揚。(一)復以右手由右脇旁向前直伸，右手心向上扶托於左臂之下順着左臂使其直々向前托去，再向上往前托過左

拳以外，右手向下俯合翻過，手心向下，手背向上，手之大指向東，小指向西，手之五指併齊向前直々用力踏去，右掌向前伸直距離地面六十度，同時並將左拳向上翻過，五個手指鬆開使其向上曲彎成一鷹爪形，手背向下，手心向上，手之大指向東，手之小指向西，俟此鷹爪形作妥再將左手向下俯合，左手心向下扶於右臂之內側向回收撤，即以左手之五指併齊向前伸直，手背向上，手之大指向西，手之小指向東，手心向下扶於右臂之內側直々向回攜呂至右肩處，又由右肩處順着胸前向左邊攜呂至左脇旁將左手停住。此時以左手之五指併齊向前伸直，手背向東，手之大指仍向上，小指仍向下，手心仍扶貼於左脇旁，而以右掌向前用力直踏，以左肘向後用力取直撐磕，此時右肩向西南，左肩向東北，使前胸之半邊平々成斜形向左，兩肩仍是鬆開塌踏，於是以左拳右掌向前踏打至三五十次，然後將左掌向前伸直作直掌式，五指仍併齊，手背仍向東，手心仍向西，手之大指仍向上，小指仍向下，手背與手心仍要平扁切忌曲彎左手之中指尖向前伸直仍要與自己之鼻相對，向下仍要與左腳尖相對相齊，於是左掌向前伸直距離地面六十度，同時並將右臂曲彎，右手心仍扶貼於左肘之內側，右肘要向下垂直，右肘之內側緊貼於右脇旁，而以右臂之二棒骨之內側向左曲彎貼於前胸，以右手之手心扶貼於左肘之內側，手背向西，手之大指向上，小指向下，手之五指併齊向前伸直，

此姿勢卽是前法之開門式。又作爲收門式，「一名收式」在未練拳術之先作此時姿勢者，就是開門式，若在拳術完畢之時而作此姿勢者，就是收門式，於是以此抖鈴手之拳術，與開門式，收門式，其左右兩邊，與左右兩手，以及練法，使法，用法，姿勢，架式，且均須相同。此拳名曰抖鈴手，一名中拳，一名長拳，俟此收門式作妥，後兩臂下垂，身體仍向前直立站定，頭部仍向前平視，全身體向前仍作一立正式。

### 抖鈴手之功用

此抖鈴手之功用有四，（一）練習抖鈴拳術者，能使週身靈活，骨軟如綿，又能舒筋活血，日久有易筋換骨之效，又能使週身諸骨百骸堅固，益壽延年，專使氣海丹田穴充滿溫熱也。「丹田穴者卽小肚也」故語云，若能練得暖々肚，却是長生不老丹，此兩句卽是通背拳術之要言也。（二）在與敵人相對站立之時，我先以左手之掌向前急速直伸踏去，此掌要踏打敵人之天突穴，其法要以手心向下，手背向上，五指併齊向前作一直掌式，然後用此掌向他人踏去，再看他人使何手法來迎，我再以此掌向他人踏打，故以此掌向他人探問之意也。（三）敵人見我之左手掌向他人踏打，他人急用左手向我之左腕刁擄時，我急速將左掌抽回藏在胸前，同時我再以右手握透骨拳由右脇旁向他人之鳩尾穴打去，此時要以拳眼向上，拳之掌腕骨向

下，拳背向西，拳之掌心向東，此拳中指之中骨節尖要突於拳背以外，專為打敵人之鳩尾穴之用。（四）他人見我使右拳向他人之鳩尾穴打去之時，他人速用右手向我之右拳之腕骨來拿，我速將右拳向上翻過，以手背向下，手心向上，手之五個手指要鬆開曲彎成一鷹爪形，速將他人之右手腕攔住用力向回擄過，用時復以左掌山胸前向他人之面門打去，（面門者即鼻與臉是也）此拳之練法，使法，使氣往下沉入於丹田穴，再由丹田穴將氣傳於腰背，又以腰背發於週身四肢百體均要使其氣血充滿，勿使有一處缺穴，而且此抖鈴手之拳術練法，使法，用法，姿勢，架式，其左右兩邊，與左右兩手俱相同。

### 呼吸法

此呼吸之法，使左臂向前直伸，左手之五指併齊向前作直掌式，再向前踏打至取直處，同時以右臂曲折由前面向回收撤以右手扶貼於右脇旁，是為一吸。以左掌山前面取直處向回收撤左掌心仍扶於左脇旁，同時並將右手握透骨拳向前打去亦至取直處是為一呼。而左右兩手與左右兩邊之練法與使法之呼吸法均相同，至此以下再接練第二手冲拳是也。

### （2）冲拳（冲打纏打左右邊！）

### 冲拳練習法之說明

此是左式冲拳之姿式左右全



冲拳練習法，以全身體向前直立作一立正式，頭部

要向前平視，然後將右腿向前直伸邁出一步，兩臂

向前使其一曲一直作右開門式，此開門式之姿勢與

上法之右開門式相同，此式作妥後，將右腿向前邁

出一步，右腿要向前曲彎，右腿之膝盖蓋要向前突

努，與右脚尖相齊，而右脚尖向前須取直站定，「

前面者即是南而後方者即是北方是也」同時左腿向

後俯直，左脚跟向西北，左脚尖向東南使其成斜形站定，而以左右兩脚前後距離六十度，使

左右兩腿一曲一直作右繃弓式，身體仍向上直立，頭部仍向前平視，兩臂仍是一曲一直向前

伸直，右手之五指須併齊向前伸直作直掌式，手背向西，手心向東，手之大指向上，小指向

下，手背與手心要平扁切忌曲彎，右掌之中指尖要與自己之鼻相對，向下須與右脚尖相對相

齊，而右掌向前伸直距離地面六十度，同時並將左臂曲彎使左肘向下垂直，左肘之內側要緊

貼於左脇旁，而以左臂之二棒骨向右邊曲折，左手心仍扶貼於左肘之內側，左手背向東，大

指仍向上，手之小指仍向下，手之五指仍向前伸直，俟此右繃弓式作妥後，再接練冲拳。口

令(一)(二)(三)(四)是也，(一)並將左右兩手由前面伸直處以五指緊緊相攥成平拳式，再將右臂曲彎向回折疊，右肘向前取其平直，復以右臂之二棒骨向上曲彎直立，向後稍斜，右腕骨之內側距離右太陽穴一拳空間為度，右拳眼向後，掌腕骨向前，拳背向西，掌心向東，拳之五指中骨節須平平向上，於是以右臂之二棒骨由前面向上曲折立起之時，二棒骨之外側要用滑挑力，向回曲折往前取其平直處，二棒骨之外側要向外邊用撐捻力，由下向上曲折時要向前用冲撞力，於是二棒骨向上曲折時須用此三法妙境，同時並將左拳由前面用力使其平直向前稍為偏右成斜形向敵人左乳下一寸五分，又向左乳旁一寸五分之章門穴打去，左拳眼向上，拳之掌腕骨向下，拳背向東，拳之掌心向西，左拳向前伸直與右肘尖相對，距離地面六十度，身體仍向上直立，頭部仍向前平視，腰部要與兩臂同時向左右靈活旋轉，切忌直梗，右拳向回曲折往上伸直與左拳向前伸直偏右成斜形打去，兩臂向前冲打往上曲折須要同時動作。(二)復將右肘由前面取直處向下垂墜，右肘之內側要緊貼於右脇旁，於是右臂之二棒骨使其曲折向前取其平直，右拳眼向西拳背向下，拳之掌心向上，掌腕骨向東，拳之五指之中骨節使其平々向前，同時將左臂曲彎由前面向回收撤，左肘亦要向下垂直，其內側須貼於左脇旁，而左臂之二棒骨使其曲折向前取其平直，左拳眼向東。拳之掌腕骨向西，拳背向下，

拳之掌心向上，拳之五指之中骨節要平々向前，身體仍向上直立，頭部仍向前平視。(三)復將左臂曲折向上直立抬起，左肘向前要平直，左臂之二棒骨向上直立須使其向後稍爲坡斜，而左腕之內側距離左太陽穴一拳爲度，左拳眼向後，拳之掌腕骨向前，拳背向東，掌心向西，拳之中指中骨節平々向上，左臂之二棒骨之外側用滑挑力由左脇旁往上曲折抬起至取直處，稍爲用撐捻力，二棒骨曲折向上直立之時，其外側下面向前要用冲撞力，此二棒骨向上曲折理應用此三法方妙決，同時並將右臂由右脇旁向前直伸偏左稍斜向敵人之右乳下一寸五分又向右乳旁開一寸五分之章門穴處打去，右拳眼向上，拳之掌腕骨向下，拳背向西，拳之掌心向東，拳之五指中骨節使其平々向前，右拳向前面伸直要與左肘尖相對，距離地面亦是六十度。(四)於是以左肘曲折由上向下垂墜，左肘之內側仍貼於左脇旁，以左臂之二棒骨曲彎向前取其平直，拳背向下，拳之掌心向上，拳眼向東，掌腕骨向西，拳之五指中骨節要平々向前，同時並將右臂曲折由前面向回收撤，右肘亦向下垂直，右肘之內側仍貼於右脇旁，於是以右臂之二棒骨使其曲折向前取直，拳眼向西，掌腕骨向東，拳背向下，掌心向上，右拳五指之中骨節仍是平々向前，而以兩臂向前冲打，並向上抬起，兩肘之內側向回收撤貼於兩脇旁此時以兩臂要同時動作，更以兩拳向前冲打，與向上滑挑，又將兩肘向兩脇旁收撤之

時，兩拳向前沖打至三五十次，再將兩拳停住，然後把拳鬆開仍向前作直掌式，而使兩臂一曲一直向前作一右收門式。「此右收門式與上法右開門式俱是一樣相同」此右收門式作妥後，將右腿向回收撤歸於原位，兩臂亦向下垂直，全身體向前仍作立正式復將左腿向前邁出一步，右腿在後面仍曲彎用力下蹲，使兩腳前後距離四十五度，兩臂向前一曲一直仍作一左開門式。此左開門式，與上法右開門式同，俟左開門式作妥後，將左腿向前邁出一步，使左腿向前曲彎，以左膝蓋向前突努與左脚尖齊，而以右腿向後用力伸直，右脚跟向東北，脚尖向西南使其斜形跔定，左腳與右腳前後距離要六十度，兩腿一曲一直作一左繃弓式，身體仍向上直立，頭部仍向前平視，此時左臂仍向前直伸，左手之五指併齊向前作一直掌式，手背向東，手心向西，大指向上，小指向下，手背與手心均要平扁，切忌曲彎，而右肘向下垂直，右肘之內側緊貼於右脇旁，於是右臂之二棒骨之內側向左曲彎使其貼於前胸，右手之五指併齊向前伸直右手心要扶貼於左肘之內側，手背向西，手之大指向上，小指向下，此姿勢作妥後，再接練左式沖拳。口令（一）（二）（三）（四）是也，（一）以掌由前面將兩手之五指緊々相攥作一平拳式，於是以左臂曲折由前面向上抬起，左肘向前要平直，與左肩相齊，左臂之二棒骨須向上直立，左拳眼向後，拳之掌腕骨向前，拳背向東，掌心向西，拳之五指中骨節向上



取平，於是以左臂之二棒骨向上抬起，其外側須用滑挑力向上，二棒骨向上直立時，二棒骨之外側向外邊用撐捻力，再向前用冲撞力，此二棒骨由前向上曲折抬起應具此三段工夫方爲妙法，同時又以右臂握平拳，亦向前直伸偏右使其稍爲斜形向敵人之右乳下一寸五分又偏向乳右旁一寸五分之章門穴處打去，拳眼向上，拳之掌腕骨向下，拳背向西，掌心向東，右拳五指之中骨節向前要平，而以右拳向前伸直距離地面也是六十度。(二)左肘由上面向下垂墜要直，左肘之內側要緊貼於左脇旁，左臂之二棒骨要由左肘處曲折向前伸直，左拳眼向東，拳之掌腕骨向西，拳之掌心向上，拳背向下，拳之五指中骨節向前要平，同時右臂也要曲折向右脇旁收撤，右肘之內側要貼於右脇旁，右臂之二棒骨由右肘處使其曲折向前取直，拳眼向西，拳之掌腕骨向東，掌心向上，拳背向下，右拳五指之中骨節向前取平，身體向前直立，頭部須向前平視，而腰部要靈活，不宜直梗其向左向右冲打旋轉，再向上抬起，又向回收撤，須與兩臂同時動作。(三)將右臂曲彎復向上抬起，右肘向前處平直，右肘尖向上抬起須與右肩相齊，右臂之二棒骨由右肘處使其曲折向上直立，拳眼向後，拳之掌骨向前，拳背向西，掌心向東，右拳之中骨節向上取平，右臂之二棒骨曲折向上抬起時，處用滑挑力，其外側向上立起時，要向外邊用撐捻力，而且二棒骨向上立起向前要用冲撞力，用這三段工夫方爲

妙法，同時並將左拳由左脇旁向前直伸偏左使其成斜形向敵人之左乳下一寸五分又向左乳旁開亦是一寸五分之章門穴處打去，比時左拳眼仍向上，拳之掌腕骨仍向下，拳背仍向東，掌心仍向西，拳之五指之中骨節向前要平，而以左拳向前伸直與右肘尖相對相齊，距離地面亦是六十度。（四）復將右肘向下垂墜取直，右肘之內側仍是貼於右脇旁，以右臂之二棒骨由右肘處曲折向前直伸，拳眼向西，拳之掌腕骨向東，拳背向下，拳之掌心向上，拳之五指之中骨節要向前取平，同時並將左臂由前面取直處向回收撤，以左肘仍向下垂直，左肘之內側須貼於左脇旁，而以左臂之二棒骨由左肘處曲折向前直伸，拳眼向東，拳之掌腕骨向西，掌心向上，拳背向下，以左拳五指之中骨節向前取平，於是左右兩臂向前冲打，並向上抬起，又向兩脇下收撤，均要同時動作，三五十次爲止，然後將兩臂停住，兩拳鬆開向前伸直作兩直掌式，左腿仍向後撤回一步，兩臂使其一曲一直仍作左收門式。此左收門式之姿勢與上法之左收門式同，左收門式作妥後，再以全身向前直立仍作一立正式，於是左右兩邊，兩手，以及姿勢，架式，使法，用法，練習法，開門式，收門式，度數俱相同。

### 冲拳之功用

此冲拳之功用有四，（一）每日練習此冲拳者，能強筋壯骨，身體康健，週身靈活，去疾延年，

又能充滿氣血，堅固體質故使百病不生，又能使飲食增加，舒暢五臟六腑，此皆冲拳之功用也。(二)在左面與敵人相對站立之時，他人先使左手向我右邊上路打來一拳，或一掌，我急用右臂曲折，以右臂之二棒骨外側上面順着他人左臂之內側用力向上滑挑，而二棒骨向上立起之時，其外側向外暗用撐捻力。(三)我以右臂之二棒骨向上立起向外用力撐住他人之左臂時，乘勢速用左臂握平拳向前伸直偏右斜形地向他人之左乳下一寸五分又向左乳旁開一寸五分之章門穴處打去，再用右臂之二棒骨向上滑挑撐住他人之左臂，但此左右兩臂須同時動作。(四)他人見我用左拳打去之時，他人急將左臂撤回用右拳向我左邊上路打來一拳或一掌，我急將左拳由前面取直處曲折上抬起，仍用左臂之二棒骨之向上面貼於他人之右臂之內側用力向上滑挑，左臂之二棒骨向上直立時，其外側向外邊暗用撐捻力，我以左臂之二棒骨向上立起撐住他人之右臂，乘勢急用我之右平拳向他人之右乳下章門穴處直々打去，於是又以左臂之二棒骨向上立起撐住他人之右臂，使我之右拳向他人之右章門穴處打去，兩臂均要同時動作，而左右兩邊，與左右兩臂，練法，使法，用法，姿勢，架式，速度，均與上法相同。

### 呼吸法

冲拳之呼吸法，此右開門式作妥後，右臂曲彎向上抬起，與左拳向前斜形打去之時爲一呼。

而以右臂由上向下墜落貼於右脇旁，左拳由前而取直處向回收撤以左肘之內側亦貼於左脇旁之時爲一吸，於是兩臂向上抬起，與向前冲打同時一齊動作者均爲一呼，兩臂由上面向下墜，又由前面向回收撤以兩肘均貼於兩脇旁者均爲一吸，其左右兩邊，與左右兩臂，動作練法使法以及呼吸法俱是相同，至此以下再接練第三手摔拍踏是也。

此是左代率自書之各式左台全



(3) 摔拍踏(摔掌拍掌踏掌法！)

### 摔拍踏練習法之說明

練此摔拍踏之法，以全身體向前直立踏定先作一

立正式，頭部向前平視，兩臂向下垂直，兩手心均貼

於兩胯旁，兩腿併齊用力向下踏定，兩腳左右分開

斜踏成一人字形，再將右腿向前直邁一步，左腿在

後面曲彎下蹲，使兩腳前後距離四十五度，兩胯要

向後收攏，兩臂自下至外距離四十五度，兩臂向前使其一曲一直仍作右開門式。此右開

門式之姿勢，與度數均與右開門式同，迨此右開門式作妥後再練摔拍踏。口合(一)(二)(三)

(四)是也，(一)右掌由前而取直處向下而取直處直々用力拍去，右手五指併齊向前伸直，

手心向下，手背向上，手之大指向東，小指向西，右手向下拍打要距離地面四十五度，距離小肚以一尺爲度，同時並將左掌亦由前面與右掌一齊往下拍去，左掌之五指尖要藏貼於右腕骨之後，於是左手心向下，左手背向上，手之大指向西，小指向東，左手向下拍去距離地面也是四十五度，距離小肚以五寸爲度。(二)復將右臂曲彎向上高揚，右掌至頭頂上面停住，右手五指仍是併齊向後伸直，手心向上平托，手背向下手之大指向東，小指向西，手背向下距離頭部右太陽穴上邊以一拳爲度，右肘曲折向前取直，右肘尖與右肩相齊，同時並將左掌由下面取直處，向上抬起復往前伸直，左手之五指併齊向前伸直，左手之五指尖要戳踏敵人之肩井穴之前面骨縫間，左手心向下，手背向上，手之大指向西，小指向東，左手向前伸直距離地面九十度，而左掌向前踏去須與左肩相舉並且要平直於是右掌由下面向上高揚，左掌亦由下面向前直伸踏去兩臂須同時動作。(三)復將右掌由頭頂上面向前直伸拍去，右手之五指併齊，向前伸直手背向上，手之大指向東，小指向西，手心向下拍打敵人之頭頂百會穴，而右掌向前伸直距離地面九十度，同時並將左掌由前面伸直處，與右掌同時動作，向左脇下收撤，左手五指仍併齊向前伸直，手背向東，手之大指向上，小指向下，手心向西扶貼於左脇旁，而以左肘曲折向後取直用力撐磕，於是右掌向前拍去與左掌向回收撤時，兩臂均要同時動作。

(四)右掌由前面伸直處，曲彎向回收撤，右掌仍停於頭頂上面，五指併齊向後伸直，手心向上平托，手之大指仍向東，小指仍向西，手背仍向下距離頭頂仍以一拳爲度，而以右肘尖向前取直與右肩仍是相齊，並以右掌停留在頭頂以上，俾防敵人以左手向我右部打擊也。(一)又以右掌由頭頂上面向下直伸拍去，其拍打之法，與前法之使用兩臂相同，然兩臂向下拍打，向上抬起，又向前拍去，向前拍打，與向回收撤，兩臂均要同時動作，其兩臂向前拍打踏去至三五十次爲止，然後停住兩掌，使其一前一後一曲一直向前仍作右收門式。此右收門式之姿勢與度數與上法之右收門式同，並將兩臂向下垂直，復將右腿由前面撤回仍歸於原位，而且以全身向前直立仍作立正式，復將左腿向前直邁一步，右腿在後面曲彎下蹲，而左右兩腳前後距離四十五度，兩膀仍向回收撤，臀骨仍向下垂坐距離地面也是四十五度，身體仍向前直立，頭部仍向前平視，使兩臂向前一曲一直仍作一左開門式。此左開門式之姿勢，與度數，均與前法之左開門式同，然後再接練左勢之摔拍踏。口令(一)(二)(三)(四)是也，(一)以左掌由前面伸直處，手心向下拍去至取直處爲度，左手之五指併齊向前伸直，手心向下拍去，手背向上，手之大指向西，小指向東，以左手向下拍打取直距離地面四十五度，而其向下拍去距離小肚以一尺爲度，同時右掌須與左掌一齊動作向下拍去，右手之五指亦要併齊向

前伸直手心向下拍打至下面取直處，距離地面四十五度，其向下拍去時距離小肚以五寸爲度，右手背向上，手之大指向東，小指向西，而右手之五指尖要藏於左腕骨以後，兩掌由前面向下雙々拍打，兩臂須同時動作。(二)以左臂曲彎向上高揚，五指仍是併齊向後伸直，手心向上平托，手背向下距離頭部之左太陽穴之上邊一拳爲度，手之大指向西，小指向東，左肘向前平直，而左肘尖與左肩相對相齊，同時右掌由下面向前伸直，用五指向敵人之肩井前面骨縫間直々戳踏，右掌向前面伸直須與右肩相對，於是手背向上，手心向下，手之大指向東，小指向西，右掌向前伸直距離地面九十度，而以左掌向上抬起，右掌向前直伸拍去，兩臂均要同時動作。(三)左掌由上面向前伸直，左手心向下對準敵人之頭頂百會穴處拍去，此時左手之五指仍是併齊向前伸直，手背向上，手心向下，手之大指向西，小指向東，左掌向前伸直距離地面也是九十度，同時並將右臂曲彎，由前面伸直處向回收撤，右手心要扶貼於右脇旁，手背向西，手之大指向上，小指向下，手之五指併齊向前伸直，右肘使其曲折向後取直，用力撐磕，再以左掌向前拍打，與右臂由前面撤回時，兩臂均要同時動作。(四)復將左掌由前面伸直處，使其曲折向回收撤，仍停於頭頂上面，而以左手之五指仍併齊向後伸直，手心向上平托，手之大指向西，小指向東，手背向下距離頭部左太陽穴上面以一拳爲

度，左肘尖仍向前取直，要與左肩相齊，是左掌停留在頭部以上，以防敵人用右手向我左部擊來也。(一)復將左掌由上面以手心向下拍打至下面取直處，以兩臂復又向下拍打其姿勢均與上法相同，左右兩臂均要同時動作，向前拍打至三五十次爲度，然後將停住兩手，使兩掌向前一曲一直仍作一左收門式，此左收門式之姿勢與上法之左收門式同，再將腿由前面撤回仍歸於原位，而兩臂仍然向下垂直均貼於兩胯旁，全身體向前直立仍作立正式。

### 捧拍踏之功用

此捧拍踏之功用有五，(一)每日練習此捧拍踏者，有易筋換骨，及吹毛洗髓之効，日久且有轉老還童之功，久練此法者雖柔必強，皆此法之妙也。(二)在與敵人相對站立之時，敵人用右手向我下路打來一拳或一掌，我急用右掌由前面取直處，手心往下向他人之右腕骨上用用力往下拍打，同時急將左掌藏貼於右腕骨以後，其用意，一、以左掌輔助右掌之力，二、左掌暗護下部腿檔之腎囊穴。(三)我以右掌向下將他人之右拳拍去，乘勢急用左掌向前直伸，向他人之右肩井穴之面骨縱間戳踏，此掌要以手心向下，手背向上，手之大指向西，小指向東，臂向前要直，同時並將右掌向上抬起暗停於頭頂上面以防他人向我之右部擊來也。(四)他人見我用左掌向其右肩戳踏時，乃用右手向我之左腕刁擄，同時將身體稍爲成斜形向右一



轉，左肩向東南，右肩向西北向後一閃，躲過我之左踏掌時，我見他人以右手刁擄我之左腕，速將左掌撤回，乘勢急用右掌由頭頂上面向前伸直，右手心向下拍打敵人頭頂上之百會穴。右手之五指仍要併齊向前伸直，手背向上，手心向下，手之大指向東，小指向西。(五)他人見我用右掌向他之頭頂上拍去時，急用左手向我右腕刁擄，我速將右掌向回收撤，仍停留於頭頂上面。(一)他人又用右拳向我之下部打來，我仍用右掌手心向下由上面仍向他人之右拳拍打。

### 呼吸法

身體向前將右開門式作妥後，右掌由前向下拍去之時爲一呼。而左掌向前伸直踏去，與右掌向上高揚抬起時爲一吸。復又以右掌由頭頂上面向前拍打與左掌由前面伸直處向回收撤之時又爲一呼，又以右掌由前面復向頭頂上面撤回時又爲一吸，於是左右兩邊，左右兩手，練習之法，使法，用法，姿勢，架式，速度，與呼吸法，均與上法相同，至此以下再接練第四手雙引手是也。

### (4) 雙引手(雙引手左右翻！)

### 雙引手練習法之說明

## 此是右式雙引手左右全



練此雙引手之法，仍將身體向前直立站定，先作立正式，再將兩臂向前使其一曲一直仍作一右開門式，此右開門式之姿勢與前法右開門式同，右腿向前直伸，左腿在後面曲彎下蹲，兩腳距離四十五度，兩膝向後收撤髋骨向下垂坐距離地面而四十五度，身體向前直立，頭部仍向前面平視，迨右開門式作妥後，將兩臂由前面同時向胸前撤回，兩肘均向下垂直，

其內側要與肩於左右兩肘旁，並非兩臂之二棒骨由兩肘處使其曲折，右臂二棒骨向左直伸，左臂之二棒骨要向右面伸直，兩臂之二棒骨要貼於胸前，兩手背向上，兩手之小指向外，大指向內，並且相對，兩手之五指併齊向下垂直，兩手心要向胸前扣合，此姿勢作妥後再接練雙引手。口令（一）（二）是也，（一）以右掌由前胸以手背向前直伸對準敵人之印堂穴打去，右手之五指併齊向前伸直，手心向上，手背向下，手之大指向西，小指向東，右掌向前伸直要與自己之鼻相對，其中指尖向下要與右腳尖相對相齊，距離地面一百度，腰部要靈活與兩臂向左右旋轉，此時右肩向西南，左肩向東北，前胸要平々使其成斜形向左，身體要向上直

立，頭部向前平視，氣往下沉入於丹田穴。(二)復又以左掌之手背由胸前直々向敵人之印堂穴打去，左手之五指仍是併齊向前伸直，手心向上，手背向下，手之大指向東，小指向西，左手之中指尖由前而伸直處要與自己之鼻對，其中指尖向下也要與右脚尖相對相齊，距離地面仍是一百度，同時並將右臂曲彎仍向胸前收撤，右肘仍向下垂直，右肘之內側仍貼於右脇旁，而以右臂之二棒骨由右肘處使其曲折向左邊伸直二棒骨之內側要貼於胸前，手背向上，手指向下垂直，大指向東，小指向西，手心向內向胸前扣合，於是以左掌向前打去，與右掌由前面向胸前收撤須同時動作，此時左肩向東南，右肩向西北，前胸要平々成斜形向右。(二)復以右掌之手背由胸前仍向前伸直對准敵人之印堂穴打去，手之五指併齊向前伸直，手心向上，手背向下，手之大指向西，小指向東，中指指尖仍要與自己之鼻相對，向下仍與右脚尖相對相齊，距離地面仍是一百度，同時將左掌由前面伸直處仍曲彎向胸前收撤，左肘要向下垂直，左肘之內側緊貼於左脇旁，左臂之二棒骨由左肘處使其曲折向右邊伸直，二棒骨之內側緊貼於前胸，左手之五指仍向下垂直，手背向上，手之大指向西，小指向東，手心往內向胸前扣合，於是以右掌由前胸向前直伸打去，與左掌由前面取直處向胸前收撤，兩臂均要同時動作，此時右肩仍向西南，左肩向東北，前胸仍要平々地成斜形向左跼立，兩掌

向前冲打至三五十次，再將兩掌向前直伸，使其兩臂一曲一直仍作右收門式。此右收門式之姿勢，與度數，均要與上法之右收門式同，將右腿由前面向回收撤仍歸於原位，此時兩臂仍向下垂直，兩手心仍貼於兩胯旁全身體向前仍作一立正式，復將左腿向前直伸邁出一步，右腿在後面彎曲下蹲，兩腳前後距離四十五度，兩胯仍向後收撤，臀骨向下垂坐要距離地面也是四十五度，此時兩掌向前使其一曲一直仍作一左開門式，此左開門式之姿勢與上法之左開門式同，身體仍向前直立，頭部向前平視，再將兩臂曲彎向胸前收撤，兩肘向下垂直，其內側要緊貼於兩脇旁，而以兩臂之二棒骨由兩肘處曲折，右臂之二棒骨向左邊橫平伸直，其內側要貼於前胸，左臂之二棒亦由左肘之曲折處向右邊橫平伸直，其內側亦要貼於胸前，兩手背向上，兩手之五指併齊向下垂直，兩手之小指向外，大指向內，兩手之大指相對，兩手心向前扣合，此姿勢作妥後再接練左式雙引手。口令（一）（二）是也，（一）左掌之手背由胸前向前直伸向敵人之印堂穴打去，左手之五指併齊向前伸直，手心向上，手背向下，手之大指向東，小指向西，中指尖要與自己之鼻相對，要與左脚尖相對相齊，距離地面一百度。（二）又右掌之手掌亦由胸前向前直伸向敵人之印堂穴打去，右手之五指仍併齊向前直伸，手心向上，手背向下，手之大指向西，小指向東，而右中指尖要與自己之鼻相對，向下與左脚尖相

對相齊，距離地面一百度，同時並將左掌由前而取直處向胸前收撤，而左肘仍向下垂直，左肘之內側要緊貼於左脇旁，左臂之二棒骨要由左肘處曲折，向右邊使其橫平伸直，其內側要貼於前胸，左手之五指併齊向下垂直，手背向上，手之大指向西，小指向東，手心向胸前扣合，此時右肩向西南，左肩向東北，前胸平々斜形向左，腰部要靈活與兩臂向左右旋轉，而以右臂向前沖打，與左臂向胸前收撤須同時動作。(一)復將左掌之手背由胸前往直伸仍向敵人之印堂穴打去，左手之五指仍併齊向前伸直，手心向上，手背向下，手之大指向東，小指向西，左手之中指尖仍與鼻相對，向下要與左脚尖相對相齊，距離地面仍是一百度，同時並將右掌由前面伸直處仍向胸前收撤，於是右肘向下垂直，其內側仍是貼於右脇旁，而以右臂之二棒骨由右肘處曲折向左邊使其橫平伸直，右臂二棒骨之內側仍要貼於胸前右手背向上，手之五指併齊向下伸直，手之大指向東，小指向西，手心向胸前扣合，此時左肩向東南，右肩向西北，前胸要平々斜形向右，於是以左掌由胸前向前邊沖打與右掌由前面向胸前撤回兩臂要同時動作，兩臂向前沖打至三五十次止，然後再將左腿由前面向回收撤歸於原位。而以兩臂向下垂直，兩手心仍要貼於兩胯旁，全身體向前作立正式。

## 雙引手之功用

此雙引手之功用有五，（一）不時練習此雙引手，能使身體靈活，手急眼快，腰腿連環，心神隨意，千變萬化，巧妙精奇，故，此法有一本散於萬殊之功，萬殊歸原一本之効。（二）在與敵人相站之時，我先以右手背由胸前向他人頭部之印堂穴打去。（三）他人見我用右掌向其印堂穴打去時，急用左手向我之右腕刁擄。（四）我見他人用左手向我之右腕刁掠，速將右掌向下扣合，用右手將他人之腕攥住，用力向回掠過，乘勢用左手背向前對准他人之頭部印堂穴打去，用右手刁住他人之左腕向回掠過，左手又向他人之印堂打去兩臂均要同時動作。（五）他人又見我用左掌向他人之印堂穴打去之時，急將左手由我之右手內抽出撤回，復用右手向我之左腕骨刁拿，我急用左手向下扣合先將他人之右腕拿住，用我之左手使力向胸前撤回，乘勢用右手仍由胸前向他人面門之印堂穴打去，左手由前面撤回與右手復向他人打去時，臂要同時動作。

### 呼吸法

雙引手之呼吸法，右開門式作妥後，右掌由胸前向前面打去之時爲一呼。復以右掌由前而取直處向回收撤，用左手由胸前打出之時爲一吸。又將左手由前面撤回，復將右手由胸前仍向前面打去又爲一呼，於是左右兩邊，左右兩手之練法，使法，用法，姿勢，架式，度數，以

及呼吸法，均相同，以下再接練第五手紅臉照鏡是也。

此是右式紅臉照鏡左右全



(5) 紅臉照鏡（紅臉照鏡朝裏停！）

### 紅臉照鏡練習法之說明

練習此紅臉照鏡之法，全身體向前直立作一立式，再將右腿向前直伸邁出一步，而以左腿在後面而彎下蹲，兩腳前後距離四十五度，兩膀向後收撤，脊骨向下垂坐距離地面而四十五度，而兩臂向前仍是一曲一直作一右開門式。此右開門式之姿勢與度數，均

與上法之右開門式同，再將右腿向前邁一大步，右腿向前彎曲站定，右脚尖向前取直，右腿之膝盖蓋要向前突努，與右脚尖相齊，而以左腿向後而用力直伸，左腳跟向西北，左脚尖向東南使其斜形站定，於是兩腳前後距離六十度，兩腿一前一後一曲一直作右繃弓式，而以右臂向前伸直，右手之五指併齊向前伸直作直掌式，手背向西，手心向東，手之大指向上，小指向下，手背與手心要平扁，切忌曲彎，而右掌向前伸直距離地面六十度，右掌之中指尖與自己之鼻相對，右掌之中指尖向下要與右脚尖相對相齊，復將左肘向下垂直，其內側要貼於左脇旁，而以左臂

之二棒骨由左肘處曲折二棒骨要向右邊使其橫平伸直，其內側要貼於胸前，左手之五指併齊向前伸直，手背向東，手之大指向上。小指向下，手心向西扶貼於右肘之內側，身體向前直立，頭部向前平視，此姿勢作妥後，再接練紅臉照鏡。口令（一）（二）是也，（一）右臂由前面取直處向下墜落至下面取直處，復由下面向左面往後掄搥，而由左肩之外側順着左脇旁踏過向後掄去，又由後面取直處向上掄起至上面取直處復向前往下墜落仍將右腕停於胸前，右臂由前面向下垂墜至取直處偏左向後掄去，復由後面向上掄起，又由上面取直處向前往下掄去復將右掌收回停於胸前，而右臂掄搥之姿勢要偏在身體之左半邊掄搥成三百六十度，一圓週之正環形，於是右肘向下垂直，其內側要貼於右脇旁，而以右臂之二棒骨由右胸處曲折使其斜形向上伸直，其內側須貼於胸前，右手之五指併齊向下垂直。手背向上，手心向下，手之大指向東，小指向西，右腕骨距離胸前以一拳爲度。（二）並將左臂由前面向胸前撤回，復由胸前以手之五指併齊向前直々踏去，手背向上，手之大指向西，小指向東，手心向下要貼於右手之手背上面踏過使其直伸向前而敵人之天突穴踏去，而以左手向前伸直指尖要與自己之鼻相對，向下仍要與右脚尖相對相齊，於是以左掌向前踏去伸直距離地面也是六十度。（一）復將左臂由前面取直處向下垂墜，至下面取直處，復又由下面取直處向後面掄搥至後面取直處，



復向上掄起由上面向前往下掄去復向胸前收撤，而以左臂向後掄搥之法，要以左臂由前面向下垂墜，偏右使其半斜形向後由右肩之外側順着右脇之外面蹭過向後掄去，又由後面向上掄起由上面向前往下掄去復向胸前撤回停住，於是以左臂向後掄搥之姿勢要成一三百六十度圓圈之正環形，左肘之內側要貼靠於左脇旁，左肘向下垂直，左臂之二棒骨要由左肘處曲折向右邊使其斜形向上伸直，二棒骨之內側須貼於胸前，而左手之五指併齊向下垂直，手背向上，手心向下，手之大指向西，小指向東，左腕骨距離胸前以一拳爲度。(二)復將右臂由前胸向前直々伸去，右手之五指併齊向前伸直要踏打敵人之天突穴，手背向上，手心向下，手之大指向東，小指向西，右臂向前踏打之法，何以右手心向下貼於左手背之上而蹭過向前直々踏去，右手之中指尖在前面取直處要與自己之鼻相對，向前伸直與右脚尖相對相齊，右掌向前踏去伸直距離地面六十度，此時身體仍向前直立，頭部仍向前平視，腰部要靈活隨兩臂同向前後旋轉，氣往下沉入於丹田穴，而兩臂向前踏打至三五十次爲止，將兩臂停住將右腿由前面向回收撤一步，作一右收門式。此右收門式之姿勢與上法之右收門式同，再將右腿向回收撤一步歸於原位站定，全身體向前直立仍作立正式，再將左腿向前伸直邁出一步，而以右腿在後面曲彎用力下蹲，右脚跟向東北，右脚尖向西南使其斜形站定，兩腳前後距離四十五度，

兩膀向後收撤，臀骨向下垂坐距離地面也是四十五度，兩臂向前一曲一直又作一左開門式。此左開門式之姿勢與度數均與上法之左開門式同，再將左腿向前大邁一步，左腳向前取直站定左腿向前曲彎，左膝膝蓋要向前突努，與左腳尖相齊，而以右腿向後伸直，於是兩腿一曲一直一前一後作一左繃弓式。此左繃弓式之姿勢與度數均與上法之左繃弓式同，兩腳前後距離仍是六十度，並將左臂向前伸直以左掌之五指併齊向前仍作一直掌式，手背向東，手心向西，手之大指向上，小指向下，手背與手心要取其平扁切忌曲彎，而以左掌在前面伸直要與自己之鼻相對，向下與左腳尖也要相對相齊，距離地上仍是四十五度，此時右肘要向下垂直，其內側要緊貼於右脇旁，於是將右臂二棒骨之右肘處曲折向左邊橫平伸直，二棒骨之內側要貼於前胸，右手之五指併齊向前伸直，手背向西，手之大指向上，小指向下，手心向東要扶貼於左肘之內側，此姿勢作妥，再接練左勢紅臉照鏡。口令（一）（二）是也，（一）以左臂由前面伸直處向下垂墜，又由下面取直處往後偏右向上掄去，又由後面取直處，順着右脇旁往上貼於右肩之外側蹭過，向上掄搥至上面取直處，又向前往下掄去，又由前面向胸前收撤，而以右臂由前面向後掄去，又由後面向上掄起由上面向前往下掄去，復向胸前收撤，此掄搥之姿勢要成一三百六十度，之圓圈形，左肘向下垂直，其內側要貼於左脇旁，而以左臂之二棒

骨由左肘處曲折二棒骨向右使其斜形向上伸直，手背向上，手心向下，手之大指向西，小指向東，手之五指併齊向下垂直，左腕骨距離胸前一拳爲度。(二)同時並將右臂右手之五指併齊由胸部向前伸直作一直掌式，手背向上，手之大指向東，小指向西，手心向下貼於左手之手背上面踏過向前伸直踏打敵人之天突穴，而以右掌向前面踏去與自己之鼻相對，右手之指尖向下與左脚尖相對相齊，右掌向前伸距離地面四十五度。(一)右臂由前面取直處，向下垂墜至下面取直處，復偏左向後掄去，又由後面取直處，順着左脇旁向上貼於左肩之外側踏過往上掄起，至上面取直處，由前往下至前面取直處，向胸前收撤，此掄搥之姿勢要成一三百六十度之圓周形，而右肘向下垂直，其內側要貼於右脇旁，右臂之二棒骨要由右肘處曲折向左斜形地向上伸直，二棒骨之內側要貼於前胸，手背向上，手心向下，手之大指向東，小指向西，手之五指併齊向下垂直，右腕骨要距離胸前一拳爲度。(二)復以左臂由前胸直伸向前踏去，以手之五指併齊向前伸直，手背向上，手心向下，手之大指向西，小指向東，手心向下要貼於右手背之上而踏過向前踏打敵人之天突穴，左手之中指尖向前伸直與自己之鼻相對，左掌向前踏去向下與左脚尖相對相齊，距離地面四十五度，身體仍向前直立，頭部向前平視，兩臂向前踏打至三五十次爲止，再將左腿先向回收撤一步，兩臂在前面一曲一直作一

左收門式。此左收門式之姿勢與度數均要與上法之左收門式同，復將左腿由前面再向回收撤一步，歸於原位站定，兩臂仍向下垂直，兩手仍貼於兩胯旁，於是全身向前仍作立正式。

### 紅臉照鏡之功用

此紅臉照鏡之功用有五，（一）隨時練習此紅臉照鏡者，能使週身靈活，氣血充足，增加兩腿與兩足之氣力，又使兩臂堅硬，五臟六腑寬和舒暢，乃運用體力強身之要訣也。（二）在與敵人對面站立之時，敵人用左手先向我上路打來一拳或是一掌，我急用右手由前面取直處，向他人之左腕處刁住，用力向胸前掠過。（三）我向他人之左腕掠過之時，乘勢用左掌由胸前向他人之天突穴踏去，或者用左掌向他人之鼻樑骨，或人中穴等處，直々踏打亦可。（四）他人見我用左掌向他人打去之時，急用右手向我之左腕處刁掠，我速將左手由前面向右邊掄搥，以左手在前面畫一圓圈形先將他人之右腕骨攥住，用力向胸前掠過。（五）乘勢又用右掌由胸前向他人之天突穴踏去，或者向他人之面門鼻樑骨，與人中穴等處，直々踏打亦可。

### 呼吸法

右開門式作妥後，將右掌由前面向後掄搥至胸前爲一吸。而以左掌由胸前向前踏去時爲一呼。復將左掌由前面向後往上掄搥至胸前又爲一吸，又以右掌由胸前向前踏去又爲一呼，於是

左右兩邊，左右兩手，練習法，使法，用法，姿勢，架式，功用，以及呼吸法，均相同，至此以下再接再練指挑拍是也。

此是指挑拍之右式左右全



(6) 指挑拍(指挑拍好操練！)

### 指挑拍練習法之說明

練習指挑拍之法，仍將全身體向前直立作一立式，然後將右腿向前直伸邁出一步，左腿在後面曲彎下蹲，兩腳前後距離四十五度，兩胯向後收撤，臀部要向下垂坐距離地面四十五度，身體向前直立，頭部向前平視，兩臂一曲一直作右開門式。此右開門

式之姿勢度數均與上法之右開門式同，俟右開門式作畢，再接再練指挑拍。口令(一)(二)是也，

(二)先將右臂山前面伸直處向上直々挑起至頭頂上面，右手之五指併齊向前伸直作一扁掌式，手背向西，手心向東，手之大指向上，小指向下，手背與手心均要平扁切忌曲彎，於是右臂之外側向上直伸挑起至上面取直處將手心向上翻過，往上平托，手背向下，手之大指向東，小指向西，右手之五指併齊向後伸直，右臂稍爲曲彎，右肘向前，右臂向上成一弓形，

而手背向下距離頭頂上面以一尺爲度，同時並將左手由前向胸下收撤，左肘向下垂直，左肘之內側要貼於左脇旁，左臂之二棒骨要由左肘處曲折向右邊橫平伸直，其內側要貼於大肚上面，手之五指併齊向西伸直，手之大指向上，小指向下，手背向前，手心向內扶貼於小肚上面，而以右臂向上挑起與左臂向胸下撤回兩臂要同時動作。(二)右掌由上面面向下直々拍去，右手之五指併齊向前伸直，手之大指向東，小指向西，手背向上，手心向下距離地面四十五度，而且右手向下伸直拍去手背向上須與自己之鼻相對，右腕骨要距離小肚以一尺爲度。

(一)又將左臂由胸下小肚處向上直々挑起，左手之五指併齊向前伸直作一扁掌式，手背向東，手心向西，手之大指向上，小指向下，手背與手心均要平扁切忌曲彎，於是左臂向上挑起至上面取直處手心向上翻過，往上平托，手背向下，手之大指向西，小指向東，左臂向上稍爲彎曲成一弓形，左肘向前，手背向下距離頭頂上面以一尺爲度，同時並將右掌由下面取直處仍向胸下小肚上面收撤，右肘向下垂直，其內側貼於右脇旁，右臂之二棒骨由右肘處曲折二棒骨向左邊橫平伸直，二棒骨之內側貼於大肚上面，右手之五指併齊向東伸直，手之大指向上，小指向下，手背向前，手心向內扶貼於小肚上面，於是以左臂向上挑起與右手由下面取直處由小肚上面收撤兩臂均要同時動作。(二)復將左掌由上面面向下直々拍去，手之五指併齊

向前伸直，手之大指向西，小指向東，手背向上，手心向下距離地面四十五度，手背由下向上與自己之鼻相對，左腕骨由下面取直處距離小肚以一尺爲度，左右兩臂向下拍至三五十次爲止，再停住兩手，將兩臂向前一曲一直仍作一右收門式。此右收門式之姿勢與上法右收門式同，再將右腿向回收撤一步，兩臂仍向下垂直，兩手心仍貼於兩胯旁，而以全身體向前直立作一立正式。俟立正式作妥後，復將左腿向前邁出一步，右腿在後面曲彎下蹲，兩腳前後距離四十五度，兩胯向後收撤，臀骨向下垂坐距離地面四十五度，身體仍向前直立，頭部仍向前平視，兩臂向前一曲一直作左開門式。此左開門式之姿勢與上法之左開門式同，俟左開門式作妥後，再接練左勢之指挑拍。口令（一）（二）是也，將左臂由前面伸直處向上挑起，左手之五指併齊向前伸直作扁掌式，手背向東，手心向西，手之大指向上，小指向下，手心與手背均要平扁切忌曲彎，而以左臂之外側向上挑起至上面取直處將手心向上翻過，往上平托，手背向下，手之大指向西，小指向東，手之五指併齊向後伸直，手背向下距離頭頂一尺爲度，而以左臂向上稍爲彎曲成一弓形，左肘尖向前，同時並將右臂由前面取直處向胸下小肚處收撤，右肘向下垂直，其內側要貼於右脇旁，右臂之二棒骨由右肘處曲折向左邊橫平伸直，其內側要貼於大肚上面，右手之五指併齊向東面伸直，手之大指向上，小指向下，手

背向前，手心向內扶於小肚上面，於是用左臂向上挑起與右臂由前面向小肚收撤兩臂要同時動作。(二)復將左掌由上面向下拍去，左手之五指併齊向前伸直，手之大指向西，小指向東，手背向上，手心向下距離地面四十五度，手背由下面向上與自己之鼻相對，左腕骨距離小肚以一尺爲度。(一)又將右臂由小肚處向上挑起，右手之五指併齊向前直伸作一扁掌式，手背向西，手心向東，手之大指向上，小指向下，手心與手背均要平扁切忌曲彎，而且以右臂之外側向上挑起至上面取直處，手心向上平托，手之五指併齊向後伸直，手之大指向東，小指向西，手背向下距離頭頂上面以一尺爲度，而右臂向上稍爲曲彎仍成一弓形，右肘尖向前，同時並將左臂由前面向胸下小肚處收撤，左肘向下垂直，其內側要貼於左脇旁，左臂之二棒骨由左肘處曲折使其向右邊橫平伸直，其內側貼於大肚上面，左手之五指併齊向右邊伸直，手背向前，手之大指向上，小指向下，手心向內扶於小肚上面而且左臂向上挑起與右臂由前面向小肚處收撤，兩臂要同時動作。(二)復又以右手由上面向下拍去，右手之五指併齊向前伸直，手背向上，手之大指向東，小指向西，手心向下距離地面四十五度，手背由下面向上與自己之鼻相對，右腕骨距離小肚以一尺爲度，於是左右兩臂與左右兩手均要向下拍打至三五十次爲止。復將左腿向回收撤歸於原位，兩臂向下垂直，兩手心貼於兩胯旁，全身向前仍



作立正式。

### 指挑拍之功用

此指挑拍之功用有六，(一)每日練習此指挑拍者，使臂膀一挑一拍，身體一揚一俯，肺部一開一合，舒肝和胃，順氣寬胸，又能使丹田溫暖堅硬，腰部腎眼力足。(二)在與敵人對面相站之時，敵人用左手向我上路打來一拳或是一掌，我急用右臂之外側，貼於他人左臂之內側向上滑挑，並乘勢用右手心向前往下拍打他人頭頂之百會穴。(三)他人見我用右掌向其頭頂拍去，急將身體與頭部向右邊一閃，躲過我之右掌，乘勢用右拳向我下路直々打來一拳，我見他人閃開我之右掌，向我下路打來一拳之時，速以右掌由上往下向他人之右拳上面拍去。(四)他人見我用右掌拍打他人右拳之時，速將右拳撤回，復以右拳向我上路打來。(五)我急用左掌由小肚處，以左臂之外側貼於他人右臂之內側向上滑挑，並乘勢速以左手心向前往下拍打他人頭頂之百會穴。(六)他人見我用左掌向其頭頂上面拍去，急將身體與頭部向左邊一閃，躲過我之左拳，乘勢用左拳向我下路打來，我急將左掌由前往下向他人之左拳上面拍去。

### 呼吸法

將身體向前作妥右開門式，右臂向上挑起至取直處爲一吸。復將右掌由上向下拍至取直處爲

一呼。左掌由小肚處復向上挑起至上面取直處又爲一吸，左掌由上面向下拍至取直處又爲一呼，於是左右兩邊練法，使法，姿勢，以及呼吸法，均相同，至此以下再接練第七手揮手是也。

此是右式揮手左右合



(7) 揮手(打揮手真可觀！)

### 揮手練習法之說明

練習此揮手之法，將全身向前作立正式。然後右腿邁出一步，復將兩臂向前，伸出一曲一直作右開門式。此右開門式之姿勢，與上法之右開門式同，復將右腿，向前再大邁一步，右腿向前曲彎站立。右膝蓋向前突努與右脚尖齊，右腳向前取直站立，左腿右前曲彎九度，左腳跟向西北，左脚尖向東南使其斜形站立，兩腿一曲一直作一右縮弓式。兩腳前後距離六十度，身體仍向前直立，頭部仍向前平視，以右臂向前伸直，右手之五指併齊向前伸直作一扁掌式。手心向東，手背向西，手之大指向上，小指向下，手背與手心要平扁切忌曲彎，而右掌向前伸直與自己之鼻相對，向下與右脚尖相對相齊，右掌向前

伸直距離地面六十度，左肘向下垂直，左肘之內側要貼於左脇旁，左臂之二棒骨由左肘處曲折，使其向右邊橫平伸直，其內側要貼於胸前，左手之五指併齊向前伸直，手背向東，手之大指向上，小指向下，手心向西扶於右肘之內側旁，此姿勢作妥後再接練擇手。口令（一）（二）是也，（一）右臂由前面伸直處曲彎向回收撤，右手之五指併齊向上伸直，手指肚要扶貼於頭部右太陽穴，手背向西，手心向東，手之大指向後，小指向前，右肘尖向前取直，復以右手之指肚由右邊太陽穴處貼於頭頂上面面向左蹭過轉至左太陽穴，五指仍是併齊向上伸直，手背向東，手心向西，手之大指向前，小指向後，而以右肘之內側與右臂二棒骨之內側均要貼於胸前，同時並將左臂向胸前收撤，左肘向下垂直，左肘之內側貼於左脇旁，左臂之二棒骨由左肘處曲折，使二棒骨向右斜形向上伸直，二棒骨之內側要貼於胸前，手背向前手之大指向上小指向下，手之五指併齊向西伸直，手心要扶貼於前胸，於是右掌由前面向右太陽穴收撤，復至左太陽穴，與左掌亦由前面向胸前收撤，兩臂均要同時動作。（二）右手由左太陽穴向前伸直打去，右手之五指仍是併齊向前仍作扁掌式，手心向東，手背向西，手之大指向上，小指向下，手背與手心均要平扁，切忌曲彎，右手背向前伸直使其撐打敵人右臉之頰車穴。右掌向前伸直仍與自己之鼻相對，向下要與右脚尖相對相齊，右掌向前伸直距離地面六十度。（一）復將左手由胸前向上抬

起，左手之五指併齊向上伸直，手指肚扶貼於頭部之左太陽穴，手背向東，手心向西，手之大指向後小，指向前，左肘尖向前取直，左手由左太陽穴處貼於頭頂上面蹭過向右太陽穴轉去，而以左手之五指併齊向上伸直，指肚又扶貼於右太陽穴，手背向西，手心向東，手之大指向前，小指向後，左肘之內側與左臂二棒骨之內側均要貼於胸前，同時並將右臂由前面取直處向胸前收撤，右肘向下垂直，其內側要貼於右脇旁，而以右臂之二棒骨由右肘處曲折，二棒骨向左邊使其斜形向上伸直，其內側要貼於前胸右手之五指併齊向東伸直，手背向前，手之大指向上，小指向下，手心向內扶貼於胸前，而以左手由胸前向上抬起至左太陽穴復向右太陽穴處轉過，與右手由前面取直處向胸前收撤時，兩臂均要同時動作。(二)左掌由右太陽穴處向前伸直打去，左手之五指仍併齊向前作扁掌式，手心向西，手背向東，手之大指向上，小指向下，手背與手心均要平扁切忌曲彎，而以左手背向前伸直使其擰打敵人左臉之頰車穴。左掌向前伸直要與自己之鼻相對，向下要與右脚尖相對相齊，左掌向前伸直距離地面亦是六十度，兩臂向前擰打至三五十次爲止。再將右腿向回收撤一步，兩臂向前一曲一直作右收門式，此右門式之姿勢，仍與上法右收門式同，右收門式作妥後，將右腿再向回收撤一步，歸於原位站定，兩臂向下垂直仍貼於兩胯旁，於是全身向前仍作立正式，然後將左腿向前直伸邁出一

步，兩臂復向前伸出一曲一直又作左開門式。此左開門式之姿勢仍與上法之左開門式同，又將左腿向前再大邁一步，向前曲彎站定，左膝膝蓋向前突努要與左脚尖齊，左脚向前取直站立，右腿在後面用力伸直，右脚跟向東北，右脚尖向西南斜形站穩，於是兩腿一曲一直仍作左繃弓式。兩腳前後距離六十度，左臂要向前伸直，左手之五指併齊向前作扁掌式，手心向西，手背向東，手之大指向上，小指向下，手背與手心均要平扁，勿使曲彎，左手向前伸直要與自己之鼻相對，向下與左脚尖相對相齊，距離地面六十度，而右肘向下垂直，右肘之內側要貼於右脇旁，右臂之二棒骨由右肘處曲折，向左邊橫平伸直，其內側要貼於胸前，右手之五指併齊向前伸直，手背向西，手之大指向上，小指向下，手心向東要扶貼於左肘之內側此姿勢作妥後，再接練左勢之擗手。口令（一）（二）是也，（一）左臂彎曲向回收撤。左手之五指併齊向上伸直。手指肚貼於頭部之左太陽穴。手背向東，手心向西，手之大指向後，小指向前，左肘尖向前取直，然後左手復由左太陽穴處貼於頭頂上面蹭過又向右太陽穴處轉去，手之五指併齊仍向上伸直，手背又向西，手心向東，手之大指又向前，小指向後，手指肚仍扶貼於右太陽穴處，於是左肘與左臂二棒骨之內側均要貼胸前，同時並將右臂曲彎向胸前收撤，右肘向下垂直，其內側要貼於右脇旁，右臂之二棒骨由右肘處曲折向左邊成斜形往上伸直，

其內側要貼於胸前，右手之五指併齊向西伸直，手背向前，手之大指向上，小指向下，手心向內扶貼於前胸，而以左掌由前面向回收撤至左太陽穴處復又向右太陽穴處轉去與右臂由前面向胸前收撤時兩臂均要同時動作。(二)又以左掌由右太陽穴處向前伸直打去，左手之五指併齊向前伸直作扁掌式，手背向東，手心向西，手之大指向上，小指向下，手背與手心均要平扁勿使曲彎，於是左掌向前伸直以手背擰打敵人左臉之頰車穴。而左掌向前伸直仍要與自己之鼻相對，向下與左脚尖相對相齊，距離地面亦是六十度。(一)右掌復由胸前向上抬起，右手之五指仍是併齊向上伸直，手指肚仍扶貼於頭部右太陽穴處，手背向西，手心向東，手之大指向後，小指向前，右肘尖向前取直，右手復由右太陽穴處貼於頭頂上面蹭過向左太陽穴處轉去，右手之五指仍是併齊向上伸直，手指肚仍要扶貼於左太陽穴處，手背又向東，手心向西，手之大指又向前，小指向後，而右肘與右臂二棒骨之內側均要貼於胸前，同時並將左臂由前面取直處向胸前收撤，左肘向下垂直，其內側要貼於左脇旁，左臂之二棒骨由左肘處曲折向右邊成斜形往上伸直，二棒骨之內側也要貼於胸前，左手之五指併齊向西伸直，手背向前，手之大指向上，小指向下，手心向內扶貼於胸前，於是以右手由胸前向上抬起，扶貼於右太陽穴，復向左太陽穴處轉去，與左掌由前面取直處向胸前收撤時兩臂均要同時動作。

(二)復將右掌由左太陽穴處向前伸直打去，右手之五指併齊向前仍作扁掌式，右掌向前伸直以手背擡打敵人右臉之頰車穴。手背向西，手心向東，手之大指向上，小指向下，手背與手心均要平扁切忌曲彎，於是右掌向前伸直要與自己之鼻相對，向下與左脚尖相對相齊，距離地面仍爲六十度，於是以前兩臂向前擡打至三五十次爲止，再將左腿向回收撤一步，並將兩臂向前一曲一直仍作左收門式。此左收門式之姿勢與上法之左收門式同，然後將左腿向回收撤一步歸於原位站定，兩臂仍向下垂直，兩手心要貼於兩胯旁，全身向前直立仍作立正式。

### 擡手之功用

此擡手之功用有五，(一)每日若能練習此擡手者，能使週身靈活，增力兩腿，又使兩臂鬆長，心神應便，皆擡手之功用也。(二)在與敵人相對站立之時，敵人先用右掌向我之左臉打來，我急用右掌由前面取直處向他人右腕之內側磕去。(三)乘勢我以右臂向前伸直，用右手背向敵人右臉旁之頰車穴處打去。(四)他人見我用右掌反背向他人右臉旁打去時，急將右臂撤回，將身體與頭部向左邊一閃躲過我之右掌，乘勢又用左掌向我之右臉旁打來，我速用左掌由胸前復向他人左腕之內側磕去。(五)乘勢用左掌向前伸直，左手背向前擡打敵人左臉旁之頰車穴。

### 呼吸法

擇手之呼吸法，俟將右邊姿勢作妥後，右手由前面向回收撤，由右太陽穴處至左太陽穴處，與左手向胸前收撤之時均爲一吸。復以右掌由左太陽穴處向前伸直打去之時爲一呼。又將左掌由胸前向上抬起，至左太陽穴處，又由左太陽穴處向右太陽穴處轉去，同時並將右掌向胸前收撤均爲一吸，左掌又由右太陽穴處向前伸直打去至取直處又爲一呼，於是左右兩邊，與左右兩手之練習法，使法，用法，姿勢，架式，以及呼吸法均相同，至此以下再接再練第八手搗袖。

七是 二代馬山三十二

### (8) 搗袖(搗袖開合肺力添！)

#### 搗袖練習法之說明

練習搗袖之法，要將全身向前直立作一立正式。俟立正式作妥後，仍將右腿向前直々邁出一步，左腿在後面曲彎下蹲，兩脚要前後距離四十五度，兩膝仍向後收撤，臀骨向下垂坐距離地面四十五度，身體要向前直立，頭部要向前平視，而兩臂向前伸出使其



一曲一直仍作一右開門式。此右開門式之姿勢仍與上法之右開門式同，再將右腿向前大邁一



步，右腿向前曲彎站定，右磕膝蓋要向前突努與右脚尖齊，右腳要向前取直站立，左腿在後面用力伸直站定，左腳跟向西北，左脚尖向東南成斜形站定，而兩腿一曲一直作右繃弓式。兩腳前後距離六十度，於是右臂向前伸直，右手之五指併齊作扁掌式，手背向西，手心向東，手之大指向上，小指向下，手背與手心均要平扁切忌曲彎，右掌仍向前伸直與自己之鼻相對，向下要與右脚尖相對相齊，於是右掌向前伸直距離地面六十度，左肘向下垂直，其內側要貼於左脇旁，左臂之二棒骨由左肘處曲折右邊橫平伸直，其內側要貼於胸前，左手之五指併齊向前伸直，手背向東，手之大指向上，小指向下，手心要扶貼於右肘之內側旁，此姿勢作妥後再接練馮袖。口令（一）（二）是也，（一）將右掌由前面取直處手心向左邊往下俯合翻過，手背向上，手之大指向東，小指向西，手之五指併齊向前伸直作一直掌式，手指要用力向前直々戳踏敵人之天突穴。再把右手之中指尖向前伸直仍與自己之鼻相對，右手之中指尖向前伸直向下與右脚尖相對相齊，距離地面仍是六十度，同時並將左掌由前面向胸前馮呂手心要扶貼於右臂之內側，又由胸前向後馮過腰部以外至後面取直處左手心乃向上翻過，左手之五指併齊向後面伸直，手心向上，手背向下，手之大招向西，小指向東，而左掌向後伸直距離地面六十度，要與頭部後腦海之玉枕穴處相對，於是左右兩手要前後相對左右兩臂要前後平直，

於是右掌由前面向前直伸踏去與左掌由前面向胸前攜呂，又由胸前向後而伸直至取直處，兩臂要同時動作，而且兩肩要鬆開塌下切忌高聳突努，左右兩手前後距離一百八十度，身體仍向前直立，頭部仍向前平視。(二)復將右臂由前面取直處，手心向下要平直向右邊轉過至西面取直處，右臂仍要平直，右手之五指併齊向西伸直，手心向下，手背向上，手之大指向南，小指向北，其中指尖向西面伸直要與右肩相對，右掌向西面伸直距離地面六十度，而以前面取直處至西面取直處要距離九十度，復將右臂由西面取直處，向後面平直轉去，右手之五指仍併齊向後伸直，手背向上，手心向下，手之大指向西，小指向東，右手之中指尖向後伸直與頭部後腦海之玉枕穴處仍然相對，右掌向後伸直距離地面也是六十度，於是右臂由西面取直處向後轉至取直處距離九十度，同時並將左臂由後面取直處手心向上平直地往左邊轉過，至東面取直處，手心向下翻過，手背向上，手之大指向南，小指向北，左手之五指併齊向東伸直，其中指尖向東面伸直與左肩相對，距離地面六十度，左右兩臂向東西仍平直，勿使下墜，而左右手東西距離一百八十度，兩肩鬆開塌下，左臂由後面取直處向左邊取直處轉過距離九十度，於是左臂復由東面取直處手心向下仍往前平直轉過，左手之五指併齊向前轉至取直處手心向上翻過，手背向下，手之大指向東，小指向西，其中指尖向前伸直仍與自己之鼻

相對，左掌向前伸直向下要與右脚尖相對相齊，向下距離地面仍是六十度，左臂由東面取直處至前面取直處距離九十度，左右兩手前後距離一百八十度，兩臂均要前後平直，但右臂由前面取直處向右面轉至取直處，又由右邊取直處轉至後面取直是，與左臂由後面取直處轉至左邊取直處，又由左邊取直處轉至前面取直處兩臂須同時動作，而腰部要靈活，隨兩臂前後左右旋轉搖擺兩臂要平直，勿使有一臂向下垂墜向前後左右旋轉成一三百六十度，之圓圈兩肩要鬆開塌下，切忌高聳突努，身體仍向前直立，頭部仍向前平視。(一)復將右臂由後面取直處，往下墜落使其曲彎向右脇旁圈回至右脇下，將右手心向上翻過，右肘尖向後取直，右手之五指併齊向前伸直，手背向下，手之大指仍向西，小指仍向東，右臂之內側由右脇旁踏過，向前直々伸出至前面取直處右手心向下翻過，五指併齊向前伸直作直掌式，手指用力向前直々戳踏敵人之天突穴。手背向上，手心向下，手之大指向東，小指向西，右手之中指尖向前伸直與自己之鼻相對，而以右掌向前伸直向下與右脚尖相對相齊，向下距離地面仍六十度，同時左手由前而取直處，手心向上扶托於右臂之外側下面向胸前攜呂，五指併齊向前伸直，手心向上，手背向下，手之大指向東，小指向西，手心順着右臂外側下面向胸前攜呂時，扶於胸前再向後攜呂至腰部以外復將手心向上翻過，左臂直々向後伸去至後面取直處，手之

五指併齊向後伸直，手心仍向上，手背仍向下，手之大指向西，小指向東，其中指尖向後伸直與頭部後腦海之玉枕穴處相對，下距離地面也是六十度，而左手與右手前後伸直距離一百八十度，左右兩臂前後要平直切忌向下垂墜，兩肩鬆開場下，勿使高聳突努，於是兩臂向前後左右旋轉攜呂並向前戳踏兩臂旋轉至三五十週，然後一前一後停住，將右手之五指併齊向前作扁掌式。手背向西，手心向東，手之大指向上，小指向下，手背與手心要平扁，勿使曲彎，右手向前伸直要與自己之鼻相對，右掌向前伸直向下要與右脚尖相對相齊，往下距離地面仍是六十度，復將左臂由後面取直處向下墜落使其曲彎向左脇旁圈回至左脇下，手心上翻過，貼於左脇旁向前伸出手心向西要扶貼於右肘之內側，手背向東手之大指向上，小指向下，手之五指併齊向前伸直，左肘向下垂直，左肘之內側貼於左脇旁，左臂之二棒骨由左肘處曲折向右邊橫平伸直，其內側要貼胸前，再將右腿向回收撤一步，兩臂向前一曲一直作右收門式。右收門式之姿勢仍與前法之右收門式同，然後將右腿再向回收撤一步歸於原位站定，兩臂向下垂直，兩手心貼於兩胯旁，全身體向前直立作立正式。復將左腿向前直伸邁出一步，右腿在後面曲彎下蹲，兩腳後距離四十五度，兩胯仍向後收撤，臀骨向下垂坐距離地面亦是四十五度，身體仍向前直立，頭部仍向前平視，兩臂向前伸出一曲一直作左開門式。

此左開門式之姿勢與上法之左開門式同，復將左腿向前大邁一步，左腿向前曲彎站定，左膝蓋向前突努與左脚尖齊，而左腳向前須取直站立，右腿在後面須用力直伸，右腳跟向東北，右腳尖向西南成斜形站定，兩腳前後距離六十度，於是兩腿一曲一直仍作左繃弓式。左手之五指併齊向前伸直作扁掌式，手背向東，手心向西，手之大指向上，小指向下，手心與手背要平扁勿使曲彎，左掌向前伸直要與自己之鼻相對，向下要與左脚尖相對相齊，距離地面六十度，但右肘向下垂直，右肘之內側貼於右脇旁，右臂之二棒骨由右肘處曲折向左邊使其橫平伸直，其內側要貼於胸前，右手之五指併齊向前伸直，手背向西，手之大指向上，小指向下，手心向東要扶貼於左肘之內側，此姿勢作妥後，再接練左式攜袖。口令（一）（二）是也，（一）左掌由前面取直處向右邊俯合手心向下翻過，手背向上，手之大指向西，小指向東，五指併齊向前伸直仍作直掌式，左手之手指向前伸直戳踏敵人之天突穴。中指向前伸直與自己之鼻相對，向下要與左脚尖相對相齊，距離地面六十度，同時並將右手由前面用手心扶貼於左臂之內側向胸前攜呂，復由胸前向後攜過至腰部以外，手心向上翻過往後面伸直至取直處為度，然右手由前面向後攜呂之法，右手在前手之五指併齊向前伸直，手背向西，手之大指向上，小指向下，手心向東要扶貼於左臂之內側右手順着左臂向胸前攜呂，手心仍扶貼於胸前，

復向後攜呂至腰部以外，手心向上翻過往後面直伸至取直處，手心向上，手背向下，手之大指向東，小指向西，五指仍然併齊向後伸直，與頭部後腦海之玉枕穴處相對，於是右掌向後伸直距離地面六十度，左右兩手要相對，兩臂須前後平直，勿使下墜，左右兩手前後距離一百八十度，兩肩要鬆開塌下，左掌向前戳踏與右手由前面順着左臂向後攜呂至後面取直處兩臂須同時動作，身體仍向前直立，頭部仍向前平視。(二)復將左臂由前面取直處，手心向下平直向左邊轉去至東面取直處，左手之五指併齊向東伸直，手心向下，手背向上，手之大指向南，小指向北，中指向東面伸直要與左肩平直相對相齊，距離地面六十度，左掌由前面取直處向東面取直處轉去中間距離九十度，於是復將左臂由東面取直處手心仍向下往後面平直轉去，手之五指仍併齊向後面伸直作直掌式，手背向上，手心仍向下，手之大指向東，小指向西，中指向後伸直要與頭部後腦海之玉枕穴處相對，距離地面仍是六十度，由東面取直處至後面取直處仍為九十度，同時並將右掌由後面取直處，手心向上平直向右邊轉至西面取直處，將手心向下翻過，手背向上，手之大指向南，小指向北，五指仍併齊向西面伸直，中指尖要與右肩相對，距離地面六十度，而右臂由後面取直處轉至西面取直處距離仍為九十度，左右兩臂要東西平直，勿使下墜，兩肩均要鬆開塌下切忌高聳突努，於是左右兩手向左右東

西伸直相對距離一百八十度，右手復由西面取直處，手心向下往前而轉去，至前面取直處，又將手心向上翻過，右手之五指仍是併齊向前伸直作直掌式，中指尖仍與自己之鼻相對，手背向下，手之大指向西，小指向東，向下仍與左脚尖相對相齊，距離地面六十度，於處右臂由西面取直處向前面取直處轉過距離仍是九十度，兩臂前後要平直，左右兩手要前後伸直相對距離一百八十度，兩肩要鬆開塌下，身體仍向前直立，頭部仍向前平視，腰部要靈活，左手由前面取直處轉至東面取直處，又由東面取直處復轉至後面取直處，與右手由後面取直處轉至西面取直處，又由西面取直處轉至前面取直處，腰部與兩臂同時動作，向前後左右平直旋轉成一三百六十度之圓圈形。(一)復將左臂由後面取直處向下墜落使其曲彎向左脇旁圈回，左臂由後面向左脇旁圈回至左脇下，左手心向上翻過，五指併齊由左脇旁踏過向前直伸，伸出至前面取直處，又將手心向下翻過，手心向下，手背向上，手之大指向西，小指向東，中指尖仍與自己之鼻相對，左手向前伸直向下仍與左脚尖相對相齊，下離地面仍是六十度，左手之五指併齊向前伸直作直掌式，手指向前用力戳踏敵人之天突穴。同時並將右手由前面取直處，心向上扶托於左臂外側下面，向胸前攜呂，右手之五指仍是併齊向前伸直，手背向下，手之大指向西，小指向東，右手心向上要扶托於左臂之外側下面，順着左臂向胸前攜呂，手心要扶貼于胸

前再向後攜呂至腰部以外將手心向上翻過，五指仍然併齊向後伸直，手心向上，手背向下，手之大指向東，小指向西，中指尖向後伸直要與頭部後腦海之玉枕穴相對，下離地面六十度，左右兩手前後平直相對距離也是一百八十度，兩臂仍要前後平直勿使垂墜，兩肩鬆開塌下，身體與頭部仍向前直立平視，兩臂向前後左右旋轉至三五十週，左手在前右手在後然後左手由前面取直處向上翻起仍作扁掌式，五指仍併齊向前伸直，手心向西，手背向東，手之大指向上，小指向下，手背與手心均要平扁切忌曲彎，左掌向前伸直要與自己之鼻相對，向下要與左脚尖相對相齊，下離地面仍是六十度，同時並將右臂由後面取直處向下墜落，右臂曲彎向右脇旁圈回，右臂由後面收撤至右脇下將手心向上翻過，右手由右脇下向前伸出手心向東扶貼於左肘之內側旁，五指仍是併齊向前伸直，手背向西，手之大指向上，小指向下，右肘向下垂直，右肘之內側扶貼於右脇旁，右臂之二棒骨由右肘處曲折向左邊橫平伸直，其內側要貼於胸前，此姿勢作妥後，再將左腿向回收撤一步，兩臂向前一曲一直仍作左收門式。左收門式之姿勢仍與上法之左收門式同，然後將左腿再向回收撤一步歸於原位站定，兩臂仍向下垂直，兩手心仍貼於兩脇旁，全身向前直立作正式。

### 攜袖之功用



此搗袖之功用有六，（一）每日練習此搗袖者，能使週身旋轉靈活，兩臂長軟柔綿，兩腿力足堅硬，胸肺開合舒暢，皆此搗袖之功效也。（二）在與敵人相對站立之時，敵人先用右臂向我之小肚處打來一拳或是一掌，我急用左掌由前而順着胸前向回搗，至腰部以外，左臂外側下面要磕壓他人之右腕上面，其右腕向外豁開，乘勢速以右掌手心向下對準敵人那天突穴處直々戳踏。（三）他人見我用右掌向他人那天突穴處踏去，急用左手向我之右胸來拿，我在他人用左手來拿我之右腕之時，先用右手之手心向外邊向他人之左腕之內側處向外撐去，急用右手將他人之左腕向右掠過，「右邊者即西面此時我而向南，他人而向北，彼此對面相站是也」。（四）他人見用右手將其左腕掠過，速將左手撤回，乘勢用右手向我胸部打來一拳或是一掌，我速用左臂由後面取直處順着左邊向前而敵人之右臂上面磕來，而用左腕之外側下面向他人右腕之外側用力一磕。（五）我用左腕磕開他人之右腕之時，乘勢急用右掌由後面取直處使其向回收撤，由右脇下以手心向上往前直伸至前面取直處手心向下翻去，手之五指併齊向前用力仍戳踏他人之天突穴。（六）又由我身後而來人向我腰背處打來時，急用左掌由前面取直處順着胸前向後面搗過，手心向後要對準他人之小肚處用力平々踏按爲要。

## 呼吸法

右開門式之姿勢作妥後，右掌向前直々踏去至取直處與左掌由前面向後攜出至後面取直處者爲一呼。又以右臂由前而取直處向西邊轉去，復將右臂由西面向後面轉過至取直處，又與左臂由後面取直處向東而轉過，由東面向前而轉去至取直處又爲一吸。又將右臂由後面取直處向下墜落又向右脇下圈回，由右脇下向前伸直踏去至取直處，又與左臂由前面取直處順着胸前攜過向後至取直處又爲一呼，於是左右兩邊，與左右兩手之練習法，使法，用法，姿勢，架式，以及呼吸法，均相同，以上即是通背拳術二十四手之前八手，以下再接練中八手之劈山炮是也。

此是劈山炮之姿勢



## B 中八手

(9) 劈山炮(劈山炮反輪弔打！)

劈山炮練習法之說明

此劈山炮練習法，仍將全身向前直立先作立正式。將右腿仍向前伸直邁出一步，左腿仍在後面曲彎下蹲，兩胯向後收撤，臀骨仍向下垂坐要距離地面四十五度，兩腳前後距離四十五度，身體仍向

前直立，頭部仍向前平視，氣往下沉入於丹田穴，於是兩臂向前伸出一曲一直仍作右開門式。此右開門式之姿勢仍與上法之右開門式同，俟右開門式作畢，再接練劈山炮。口令（一）（二）是也，（一）將右臂由前面伸直處向下墜落，右臂要貼於胸前偏左向後掄去，又由後面貼於左脇旁復往上由左肩之外側旁邊蹭過掄起至上面取直處爲度，右臂要直，又由上面取直處以右臂之外側向下要平直往下砸落，至平直處爲度，右肘向下垂直，右肘之內側要貼於右脇旁，右臂之二棒骨由右肘處曲折向前伸直，右手之五指併齊向前伸直，手心向上，手背向下，手之大指向西，小指向東，右臂向前伸直距離地面四十五度，同時復將右手向右脇下收撤，右手收至右脇旁時雖將右手向右脇旁一合，手背向西，手之大指向上，小指向下，手心要扶貼於右脇旁右肘尖向後面伸直，同時右腿在前面與右臂一齊動作使其向前橫邁一步，脚尖向西，脚跟向東，右腳稍爲曲彎站定，而兩腳前後距離仍爲四十五度，於是左臂由前面也與右臂一齊動作向胸前收撤，左肘向下垂直，其內側要貼於左脇旁，左臂之二棒骨由左肘處曲折向右成斜形向上伸直，其內側要貼於胸前左手在胸前向上直伸作一直掌式。手背向東，手心向西，手之大指向內，小指向前，而右臂由前面取直處向下墜落過胸前偏左向後掄掄，又由後面向上掄起，又由上面用右臂之外側下面向下砸去，又由下面向右脇旁收撤，右

脚向前橫邁一步，其左手由前面向胸前收撤與兩臂與右脚要同時動作。(二)復將左臂由胸前向前伸直，左手之五指併齊向前作一扁掌式。手心向西，手背向東，手之大指向上，小指向下，手心與手背均要平扁，切忌曲彎，手指向前要直戳敵人右腋下之海底穴。而以左掌向前伸直要與自己之鼻相對，向下距離地面九十度，臀骨向下垂坐距離地面仍爲四十五度，於是左肩向東南，右肩向西北，前胸要平々成半斜形向右，腰要靈活隨兩臂前後旋轉，氣往下沉入於丹田穴，身體仍向上直立，頭部仍向前平視。(一)左臂由前面取直處，向下墜落貼於胸前偏右向後掄去，又由後面貼於右脇旁向上由右肩之外側旁邊蹭過往上掄起，又由上面以左臂之外側向下砸落至平直處爲度，左肘向下垂直，其內側要貼於左脇旁，左臂之二棒骨由左肘處曲折向前平々直伸，下距地面四十五度，左手之五指併齊向前伸直，手心向上，手背向下，手之大指向東，小指向西，復將左手向左脇下收撤，左肘尖要向後伸直，左手背向東，手之大指向上，小指向下，手心要扶貼於左脇旁，同時並將左腿由後面向前橫平邁出一步，脚尖向東，脚跟向西，兩腳距離四十五度，而以左脚向下要稍爲曲彎站定，左臂由前面取直處向下墜落，由胸前偏右向後往上掄起，又由上面向下砸落收於左脇旁，與左腿由後面向前橫邁一步時，左臂與左腿均要同時動作。(二)復將右臂由右脇下向前伸出作扁掌式，手心向東，手

背向西，手之大指向上，小指向下，手背與手心均要平扁切忌曲彎，而且右掌向前伸直要與自己之鼻相對，下距地面九十度，且右手指向前直伸要用力直戳敵人左腋下之海底穴。右肩向西南，左肩向東北，前胸要平々成半斜形向左，頭部仍向前平視，氣往下沉入於丹田穴，於是以兩臂向前掄搥戳去與兩腿向前換替邁步行走，至十步爲度，再將左腿在前，右腿在後，左臂在前面伸直，右手收藏於右脇旁之時，再將兩腿停住。

### 劈山炮之功用

此劈山炮之功用有五，（一）在與敵人對面相站之時，他人用右手向我上路打來一拳或是一掌，我急用右手由前面伸直處向下墜落，而以右臂之外側貼於他人右臂下面往上掄搥，於是我用右手將他人之右腕刁掠握住。（二）乘勢我速用左掌由胸前向他人右腋下直々用力戳去。（三）並用左掌向其右腋下之海底穴處戳去時，他人將身體向後偏左一閃躲過我之左掌，撤回右手乘勢急用左拳向我右脇處打來。（四）我見他人用左拳向我右脇處打來，速以右臂之外側由上面向他人之左臂上面用力砸落，而以右手向他人之左腕上處刁拿，向右脇下掠過。（五）右腿向前橫邁一步之用意，要以右脚尖與他人之右腿腕處相對，俾使我之身體向他人身旁靈活轉過地之意也。

### 呼吸法

右開門式作妥後，以右臂由前面取直處向下墜落，過胸前偏左向後往上掄擻，又由上面砸下收於右脇旁，與右腿向後橫邁一步之時爲一吸。又以左手由胸前向前直々伸去又爲一呼。左手由前面向下往後復向上掄擻，又由上面砸下仍收於左脇下，與左脚向前橫邁一步又爲一吸，復以右手由胸前直々向前戳去又爲一呼，於是左右兩手之練法，使法，姿勢，以及呼吸法均相同，至此以下再接再練掠手炮。

此是撈手炮之式

### (10) 撈手炮(撈手炮貫打山林!) 撈手炮練習法之說明



向上稍爲曲彎揚起，復由右邊向北面轉過，兩臂由上面雙々壓下，向前一曲一直仍作一右開門

俟練習劈山法練習畢，將勢架向前停住，左脚向前橫邁一步，左脚尖向西，左脚跟向東，使橫平站定，復將右腿向後面伸直，左腿曲彎下蹲，右腿向北伸直站立，左腳距離右腳四十五度，兩膀向後收撤，髀骨向下垂坐距離地面四十五度，同時並將兩臂

式。此右開門式之姿勢仍與上法之右開門式同，身體仍向前直立，頭部仍向前平視，（此時北面作前面，南面作後面）右開門式作妥後，再向前接練擄手炮。口令（一）（二）是也，（一）將右手由前面取直處向下墜落，復由胸前偏左向後往上，又由上面向前往下掄搥，右手在胸前掄搥畫一圓圈形，作刁掠之意，右臂握拳曲彎向胸前收撤，右肘向下垂直，其內側要貼於右脇旁，右臂由右肘處曲折向左成斜形向上伸直，右拳背向上，拳之掌心向下，拳眼向西，拳之小指向東，右拳在胸前距離頭部之下巴骨前面一拳爲度，而右腳與右臂在胸前掄搥時要一齊動作向前面橫邁一步，右腳尖向東，右腳跟向西，右腿稍爲曲彎站定，兩腳前後距離四十五度，同時左臂由前面握拳向胸前收撤，左肘向下垂直，其內側要貼於左脇旁，左臂之二棒骨由左肘處曲折向右使成斜形向上伸直，其內側要貼於胸前拳背向上，掌心向下，拳眼向東，拳之小指向西，拳背距離下巴骨以下一拳爲度，而右手向前掄搥刁擄與右腳向前橫邁一步，左拳由前面向胸前收撤，兩臂與右腳均要同時動作。（二）復將左拳由胸前向右成半邊坡斜形向上直々打去，左拳手指之中骨節楞向敵人頭部之右太陽穴打去，拳背向上，拳之掌心向下，拳眼向東南，小指向西北，左臂要直，左拳成坡斜形向上打去距離頭頂上面一尺五寸爲度，下距地面一百度，同時並將左腿由後向前使其半邊向右斜形直伸邁出一步，左

脚尖向東北，左脚跟向西南，左腿在前要直，右腿在後要彎，兩腳距離四十五度，臀骨向下垂坐距離地面四十五度，身體半邊向右斜形直立，頭部要向左拳處直視，左拳由胸前半邊斜形向右往上打去，當左腳由後面向前斜形邁出一步時，左拳與左腿均要同時動作。(一)復將左臂由上面向下墜落，順着胸前偏右向後掄去，貼於右脇旁向上又由右肩之外側旁邊踏過往上掄起，又由上面向下掄掙在胸前畫一圓圈形，係作刁掠之意，左手握拳向胸前收撤，左肘向下垂直，其內側要貼於左脇旁，左臂之二棒骨由左肘處曲折向右邊斜形向上直伸，其內側要貼於胸前，拳背向上，拳之掌心向下，拳眼向東，拳之小指向西，拳背距離下巴骨一拳為度，同時左腳與左臂一齊動作向前橫邁一步，左脚尖向西，左脚跟向東，左腿向下要稍為曲彎站定，兩腳前後距離四十五度，當左手在前面向後往上向前掄掙與左腳向前橫邁一步時，左手與左腳均要同時動作。(二)復將右拳由胸前以拳之掌心貼於左拳背之上而踏過使其坡斜形半邊向左往上直打去，右拳手指之中骨節楞要戳打敵人頭部之左太陽穴。右臂要直，拳背向上，拳之掌心向下，拳眼向西南，拳之小指向東北，右拳須坡斜形向上打去距離頭頂一尺五寸為度，距地面一百度，同時右腳由後面向前亦使其半邊向左斜形直伸邁出一步，右腿要直，左腿在後面要彎曲，兩腳距離四十五度，兩胯向後收撤，臀骨向下垂坐距離地面仍為



四十五度，身體要半邊向左斜形直立，頭部向右拳處直視，於是右手由胸前使其半邊斜形向上打去，與右脚由後面向前亦使其半邊斜形向左直伸邁出一步時，右手與右脚均要同時動作，兩手向左向右半邊向上打去，兩腿向前斜步替換行走，至十步爲度，左腿在前，右腿在後，左拳在上，右拳在胸前時，停住架式。

### 掠手炮之功用

（掠手炮功用有二）（一）在與敵人對面相站之時，敵人先用右手向我上路打來一拳或是一掌，我急用右手由前面伸直處向上掄搥，使我之右手由他人右臂下面往上一繞，刁住他人之右腕，同時右脚與右臂一齊動作向前橫邁一步，右脚尖要與他人之右腿腕之外側相對。（二）復將左拳由胸前半邊向右要坡斜形向上打去，左拳手指之中骨節楞要戳打他人頭部之右太陽穴，同時將左腿與左臂一齊動作由前向右半邊直伸邁出一步，左脚尖要伸至他人右腿後面爲度，然前胸距離敵人右肩之外側旁邊五寸爲要。

### 呼吸法

俟右開門式作妥後，右手在胸前掄搥，右脚向前橫邁一步爲一吸。復以左手由胸前斜形向上打去，左腿由後面向前斜形邁出一步爲一呼。於是左右兩邊與左右兩手之練法，使法，用法，

姿勢，架式，以及呼吸法，均相同。

此是貫耳錘之第三式又名單鳳掌



(11)貫耳錘(貫耳錘專打腦後單鳳掌斜打前胸!)

貫耳錘練習法之說明

練習貫耳錘之法，停住前法掠手炮之式架，將左腿向前先橫邁一步，左脚尖向東，左腳跟向西，右腿在後面向南方直伸，左腿向下稍曲站定，兩腳前後距離四十五度，兩臂雙々向北面伸出往上揚起，又由上面向南面雙々壓下，腰要靈活與兩臂一齊旋轉，

身體向前直立，頭部向前平視，兩膀向後收撤，臀骨向下垂坐距離地面而四十五度。(此時南面又作前面，北面又作後面)兩臂向前面一曲一直仍作右開門式。右開門式之姿勢仍與上法之右開門式同，此右開門式作妥後，再接練貫耳錘。口令(一)(二)(三)是也，(一)右臂由前面伸直處，右手心向上平托翻過，手之五指併齊向前直々伸去，手背向下，手之大指向西，小指向東，手之中指尖向前伸直與自己之鼻相對，而且以右掌向前伸直距離地面六十度，同時並將左臂由右臂外側下面直々用力向前伸出，左手之五指併齊向西南斜形伸直，手心向上，

手背向下，手之大指向東南，小指向西北，手背距離地面五十五度，左腿要與兩臂一齊動作，右腿向後面直々邁過一步，左脚尖向前，脚跟向後，左磕膝蓋要貼於右腿後面而腿窪處，兩腿要直々用力向下站定，身體仍向前直立，頭部仍向前平視，於是兩臂向前伸直左腿向右腿後面直々伸去，兩臂與左腿均要同時動作。(二)復將右臂握拳由前面取直處向胸前收撤，又由胸前向西面掄去，又由西面向前往上掄起，拳眼貫打敵人頭部後腦海之玉枕穴。拳背向上，拳心向下，拳眼向東，拳之小指向西，右拳向上掄起距離頭頂上面一尺五寸爲度，而右拳向前往上掄起距離地面一百度，同時並將左臂由前面取直處向上揚起，左手之五指向前併齊伸直作扁掌式，手背向東，手之大指向上，小指向下，手心向西要與右拳眼在上面相碰，手心與手背均要平扁切忌曲彎，而左掌在上面距離頭頂以一尺五寸爲度，距離地面一百度，但右腿與右拳也要一齊動作，右腿曲彎向上提起，右磕膝蓋向前須平直，右腿之迎面骨要由右磕膝蓋處曲折向下直伸，右脚尖向下直扣，距離地面一尺五寸脚面要平，切忌向上勾揚，左腿向下要用力站定，以右拳由前面向胸前收撤，又由胸前向西面往上掄擻，左掌向前往上伸直，手心與右拳眼在上面相碰，與右腿向上提起之法均要同時動作。(三)將右拳由上面鬆開變掌向右脇下收撤，手之五指併齊向前伸直，手背向西，手之大指向上，小指向下，手心要扶貼

於右脇旁，右肘尖向後取直，同時左掌由上面以手心向下向東面直伸踏去，距地面六十度，手之五指併齊向東伸直，手背向上，手心向下，手之大指向南，小指向北，左掌向東面直伸專踏敵人前胸之花蓋穴。左手之中指尖要與自己之鼻相對，右腿要與兩臂一齊動作使其向西南斜形邁出一步，右腿彎曲站定，右膝蓋向前突努與右脚尖齊，右腳要向前取直站立，左腿向東北斜形直伸，兩腿一曲一直作斜形右繃弓式。兩腳距離六十度，身體要半邊斜形向左直立，頭部向左掌處平視，以右掌由上面向右脇下收撤，左掌向東面按踏，右腿向西南斜形邁出一步，此法……均要同時動作。(一)復又以右臂由右脇下以手心向上直々使其斜形由左臂外側下面踏過向前穿出，手之五指併齊向前伸直，手背向下，手心向上，手之大指向西，小指向東，右手向前伸直，手背距離地上六十度，同時並將左手由東面取直處，將手心向上翻過作平掌式，以左臂與右臂一齊向前伸直，手心向上，手背向下，手之大指向東，小指向西，手背距離地面六十度，是於右腿與右臂一齊向東南斜形邁出一步，右臂由右脇下向前直伸，與左臂由東面取直處也向前直伸，與右腿向東南斜形直伸邁出一步要同時動作，而右腳距離左脚四十五度，身體仍向前直立，頭部仍向前平視。(二)左臂握拳由前面伸直處，向胸前收撤，由胸前向東面掄去，又由東面向前往上掄起用拳眼貫打敵人頭部後腦海之玉枕穴。

拳背向上，掌心向下，掌眼向西，小指向東，左拳在上面距離頭頂一尺五寸爲度，左拳在上面距離地面一百度，同時並將右掌由前面取直處，向上揚起作扁掌式，手之五指併齊向前伸直，手背向西，手之大指向上，小指向下，手心向東要與左拳眼相碰，手心與手背均要平扁，切忌曲彎，而且右掌向上伸直距離頭頂以一尺五寸爲度，距離地面也是一百度，左腿與左臂須一齊向上提起，左膝膝蓋要向前平直，左腿迎面骨由左膝膝蓋處曲折向下直伸，左脚尖向下直扣，距離地面一尺五寸爲度，脚面要平，切忌勾彎，左拳由上面向胸前收撤，及由胸前向東面掄去，又由東面向前往上掄起，與右掌由前面向上揚起與左拳相碰，又與左腿由後面向上提起均要同時動作。(三)復將左拳由上面鬆開變掌向左脇下收撤，左手之五指併齊向前伸直，手背向東，手之大指向上，小指向下，手心要扶貼於左脇旁，左肘尖要向後取直，同時並將右掌由上面以手心向下伸直向西面踏去，手心向下，手背向上，手之大指向南，小指向北，手之五指併齊向西面伸直按踏敵人胸前之花蓋穴。右手之中指尖要與自己之鼻相對，右掌向西伸直距離地面六十度，左腿與兩臂要一齊動作向東南斜形曲彎邁出一步，左膝膝蓋向前突努與左脚尖齊，左腳向前取直站定，右腿要向西北斜形用力直伸，兩腿一曲一直作斜形左繃弓式。兩腳距離仍爲六十度，身體半邊斜形向右直立，頭部要向右掌平視，而左掌由

上面向左脇旁收撤，與右掌向西面踏去，又與左腿向東南斜形邁去成左繃弓式，均要同時動作。於是兩臂向上掄打，兩臂向左右按踏，兩腿向左右斜形換替行走邁步至十步爲度，然將左腿在前，右腿在後，左掌在左脇下，右掌向西面踏去，再將此式架停住。

### 貫耳錘之功用

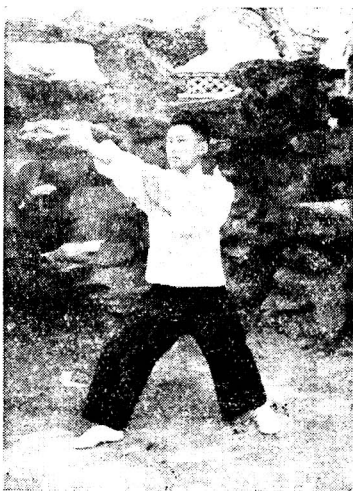
此貫耳錘之功用有三，（一）在與敵人相對站立之時，敵人用左手先向我之上路打來一拳，我急用左手由前面取直處，手心向上，順着我之右臂外側下面暗々向前伸出，由他人左臂之外側下面往上用力一撐，用左手向他人左腕一掠，同時並將左腿與左臂一齊動作向右腿後面邁過，但右腿要用方向下站定。（二）我將他人之左腕刁住，乘勢急用右臂握拳由前面向胸前收撤，又由胸前向西面掄去，復由西面向上掄起以拳眼貫打敵人頭部後腦海之玉枕穴，同時並將左腿與右臂也一齊動作向上提起。（三）敵人見我以左手刁掠他人之左腕，及用右拳貫打其後腦，急將左手撤回，將身體向後偏右一閃，躲過我之右拳，乘勢復用右掌向我右腕處一磕，我見他人將左手撤回，又將身體向後一閃躲過我之右拳，復用右掌向我右腕來磕，我速將右拳由上面向右脇下收撤，乘勢急用左掌手心向下，手背向上，由他人右臂下面插入穿過直々按踏他人前胸花蓋穴。同時並將右腿向西南斜形邁進一步，身體與他人下胸相對，頭部向他

人平視。

### 呼吸法

俟，右開門式作妥後，左手由右臂下面穿出，與左腿向右腿後面邁過，右拳由前而順着胸前向西面往上掄起至上面與左掌相碰，又與右腿向上提起之時爲一吸。左掌由上面向東面伸直踏去，右手由上面面向右脇下收回，右腿向西南斜形邁過一步時爲一呼。於是左右兩邊，與左右兩手之練法，使法，用法，姿勢，架式，以及呼吸法均相同，以下再接練劈砸錘是也。

上圖劈砸錘之架式



### (12) 劈砸錘(劈砸錘左右分)

#### 劈砸錘練習法之說明

練劈砸錘之法，當前法貫耳錘式架停住之時，左腿向前橫邁一步，左脚尖向西，左脚跟向東，左腿稍爲向下曲彎站定，右腿向北面伸直，兩腳距離四十五度，同時並將兩臂雙々向南面伸直，又由南面向上揚起，再雙々壓下，腰部要與兩臂一齊旋轉兩胯向後收搖，臀骨直下垂坐距地面四十五度，身體仍向前直立，頭部仍向前平視，氣往下沉

入於丹田穴，兩臂向前一曲一直仍作一右開門式。此右開門式之姿勢仍與上法之右開門式同，「此時又以北面作前，以南面又作後方是也」右開門式作畢，再接練劈砸錘。口令（一）（二）是也，（一）將右手由前面取直處向下墜落，又由下面順着胸前向上掄擻，右手在胸前畫一圓圈形作刁掠之意，然後將右手握拳停於胸前，拳背向上，拳之掌心向下，拳眼向西，小指向東，右拳背距離胸前一尺爲度，右肘向下垂直，其內側要貼於右脇旁，右臂由右肘曲折向左斜形向上直伸，同時並將右腳向前橫邁一步，右腿向下稍爲曲彎站定，兩腳距離四十五度，於是右手在胸前掄擻與右腿向前橫邁一步，均要同時動作。（二）復將左臂握拳由前面向下墜落，向後往上掄起，又由上面斜形半邊向右砸下，而以左臂向東北伸直，拳眼向上，拳之小指向下，拳背向西北，拳之掌心向東南，拳眼要與自己之鼻相對，左拳之小指向下要與左腳尖相齊，以左拳距離地面六十度，左腕由上向下砸打敵人右臂上面之曲池穴。同時左腿與左臂一齊動作由後向前斜形向東北邁出一步，左腿要曲彎站定，左膝蓋向前突努，與左腳尖齊，左腳向東北直々站定，右腿與左臂一齊動作向西南斜形拉撤，而以右腿向西南用力伸直，於是左右兩腿一曲一直向東北作斜形左繃弓式。兩腳距離六十度，而右拳由胸前鬆開向前伸直作扁掌式，右手心由前向上與左腕下面相碰，右手之五指併齊向上伸直，手背向東



南，手之大指向西南，小指向東北，手心要扶貼於左肘內側旁，右肘向下垂直，其內側要貼於右脇旁，右臂向前稍爲曲彎，於是左拳向上掄起砸下，與左腿向東北斜伸邁出一步，右腿向南斜形拉撤，右拳由胸前變掌向前伸直，右掌與左腕上下相碰，均要同時動作。

(一)復將左拳由前而鬆開變掌向胸前掄擡，左手在前面仍畫一圓圈形，此圓圈仍作刁掠之意，復將左臂握拳仍停於胸前，拳背向上，拳之掌心向下，拳眼向東，拳之小指向西，拳背距離胸前一尺爲度，左肘向下垂直，左肘內側要貼於左脇旁，左臂二棒骨由左肘處曲折向右往上斜形伸直，同時並將左腿，向前橫邁一步，脚尖向西，脚跟向東，左腿彎曲向下站定，兩腳距離四十五度，於是以左手向前掄擡左腿向前橫邁一步，均要同時一齊動作。(二)復將右臂握拳由前向下落，然後將右拳向後往上掄起，再由上而下使其半邊斜形又向西北砸去，用右腕之下面砸打敵人左臂上之曲池穴。拳眼向上，拳須與自己之鼻相對，拳之小指向下，拳背向東北，拳之掌心向西南，右拳向西北伸直須與右脚尖互相對齊，右拳向下須距離地上六十度，同時並將右腿與右臂一齊動作由後向前使其成一斜形向西北邁出一步，右腿須曲彎站定，右膝膝蓋向前出須與右脚尖相齊，右腳向西北須直々站定，然後左腿亦隨右臂一齊動作向東南拉撤，左腿須向東南用力伸直，左右兩腿一曲一直向西北作一斜形右繃弓式。兩腳

距離六十度，於是左拳由胸前變掌向前直伸往上須與右腕下面相碰，左手之五指併齊向上伸直，手背向西南，手之大指向東南，小指向西北，左手心須扶於右肘內側旁，右拳再由前向上掄起砸下，與右腿向西北斜形邁出一步，又與左腿向東南拉撤，與左掌向右腕上下相碰等動作均要同時一齊動作，身體亦半邊斜形向左直立，頭部向右拳處直視，於是以兩臂向左右掄搥使其斜形向下劈砸，左右兩腿亦使向前其半邊向左向右斜形換替行走邁步，行走至十步爲度，隨將左腿向東北，右腿向西南，左拳向東北，右掌扶於左肘內側旁之時，隨將式架停住。

### 劈砸錘之功用

劈砸錘之功用有三，（一）在與敵人對面相站之時，敵人先用右拳向我中路打來，我急用右手在胸前一掄，以我右手由他人右腕下面往上一繞，隨將他人之右腕刁住，同時並將右脚向前橫邁一步，右脚尖向東要與他人右腿腕外側相對。（二）隨將他人右腕掠住，乘勢速用左拳，由前向下往後向上掄起，又自上面以右腕下面向他人右臂上面之曲池穴處砸去。（三）他人急將右臂撤回，乘勢又用左脚向我右腿處來踢，我速將右腿向左腿後面斜形拉撤，右腿向後面斜形拉撤，即閃躲他人來踢之法也。

## 呼吸法

以身體作妥右開門式之時，即將右手由胸前向上掄搥刁掠，並以右腿向前橫邁一步是爲一吸。復將左拳由前面向上掄起，使其斜形砸下時，並以左腿向前斜形邁出一步，又以右腿向左腿後面拉撤是爲一呼。至於左右兩邊，及左右兩臂之練法，使法，用法，姿勢，架式，以及呼吸法均相同。

此是鶴子串林之姿式



(13) 鶴子串林(鶴子串林朝裏進！)

(鶴子串林練習法之說明)

練習此鶴子串林之法，俟前法劈砸錘之式架完畢後，仍將左腿向前先橫邁一步，左脚尖向東，左腳跟向西，左腿徐徐曲彎站定，右腿須向南面直伸，且兩臂雙々向北面伸出，由北面向上揚起，再由上面向前壓下，腰要靈活使兩臂一齊動作旋轉，兩胯向後收縮，以臀骨向下垂坐離地上四十五度，同時左右兩腳前後距離亦設四十五度，身體仍向前直立，頭部仍向前平視，兩臂在前面使其一曲一直仍作一右開門式。此右開門式之姿勢仍與上

法右開門式同，俟此右開門式作妥後，再向前接練鶴子串林。口令（一）（二）是也，（此時南面作為前方，北面又作為後方也）

（一）將右手由前面取直處，向下一扣，手背向東，手心向西，手之大指向下，小指向上，五指併齊向前伸直作反扁掌式，手心與手背均要扁平切忌曲彎，右掌向前伸直，要與自己之鼻相對，向下要與右脚尖相齊，並須離地六十度，同時左臂亦向前伸直，左手向前作推掌式，左手之二指，中指，四指，小指，要併齊向南直伸，手背向東，手心向西，手之大指要向西南斜伸，在大指之內側與二指之外側，其中間合骨穴處，要成一月牙叉字形，向前推敵人之右脇處。於是左腕之合骨穴要距離右腕之合骨穴處以一尺為度，左掌向前推直要與胸前相對，左掌向前推直要離地五十度，同時將右腿隨右臂一齊動作向前邁出一步，右腿要曲彎站定，右膝膝蓋向前突出要與右脚尖齊，右腳要向前直立，左腿向後伸直，兩腿一曲一直要作一右繃弓式。兩腳使其前後距離六十度，身體向前直立，頭部向前平視，於是右掌由前面向下合扣，與左掌向前推去，又與右腿向前邁出一步，此三法均要同時一齊動作。（二）將右掌由前面握拳向上提起至頭頂前面距離一尺為度，拳眼向下，拳之小指向上，右肘向上抬起，拳背向東，拳之掌心向西，右拳眼向下離地八十度，左掌亦隨右拳一齊動作向前直伸向

敵人右脇處推去，左掌向前推去要離地五十度，同時將左腿由後面向前用力直踢，脚而要平，脚尖向前要直，脚尖向前直々專踢敵人右膝蓋以下三寸之三里穴處。或向右腿迎面骨上面踢去，然後將左腿要徐々曲彎落下，要站在右脚前面，左腳距離右腳要六十度，於是右拳由前面向上提起，左掌向前推去，及左腿向前踢去徐々落下等法，均要同時一齊動作。(一)將左掌由前面推直處向下一扣，復將左手握拳，拳眼向下，拳之小指向上，拳背向西，拳之掌心向東，左拳向前伸直仍與自己之鼻相對，向下須與左脚尖相齊，並須離地六十度，同時將右拳由面鬆開變掌向右脇旁收撤，右手之五指併齊向前伸直，手背向西，手之大指向上，小指向下，手心要扶貼於右脇旁，右肘向後取直，隨將左腿向前一伸，左膝蓋向前突出要與左脚尖齊，左腳向前要取直站定，右腿向後伸直，兩腿使其一曲一直仍作一左繃弓式。兩腳距離要六十度，身體仍向前直立，頭部仍向前平視，於是左掌由前面伸直處握拳向下扣合，右拳由面向右脇下收撤，及左腿向前作一左繃弓式等法，均要同時一齊動作。(二)即將左拳由前面伸直處向上提起至頭頂前面一尺爲度，拳眼向下，拳之小指向上，掌心向東，拳背向西，拳眼離地八十度，左肘向上揚起，同時將右掌由右脇旁向前直々推去，右手之二指，中指，四指，小指，併齊向西南斜形伸直，手背向西北，手心向東南手之小指向下，大指要向

東南斜形獨伸，大指之內側，與二指之外側，以其中間合骨穴向前要成一月牙叉字形，並將右掌向前直推敵人左脇下。推直時要與胸前相對，向下要與右脚尖齊，並須離地五十度，至左掌合骨穴與右掌之合骨穴處上下距離以一尺爲度，同時再將右腿由後面向前直踢去，脚面要平，脚尖向前要直，右脚尖向前要直，專踢敵人左腿之磕膝蓋以下三寸之三里穴。或向敵人左腿之迎面骨上面踢去均可，右脚尖向前踢去要離地三十度，然後以右脚向前踢去要徐徐曲彎落下，右磕膝蓋須向前突出要與右脚尖齊，右脚要向前取直站定，左腿要向後伸直，兩脚使其一曲一直要作右繃弓式。兩脚距離要六十度，於是將左拳由前向上提起，右掌由右脇下向前伸直平推，左及右腿由後向前踢去等法均要同時動作，然後再以兩臂向前撐推，用兩腿向前換替行走踢去，但以十步爲度，隨將左腿在前，右腿在後，左臂在前右臂在上之時將式架停住。

### 鶴子串林之功用

此鶴子串林之功用有二，（一）在與敵人對面相站之時，敵人先用右拳向我中路打，我來急用右掌由前面取直處向下一扣，即將右手心貼於他人右腕之外側，右掌用力將他人之左腕支住。（二）復以右手將他人之右腕刁住向上一提，乘勢即以左手由前面取直處向他人右脇下用力一

推，同時又將左腿由後面向他人右腿迎面骨上面之三里穴處踢去。

### 呼吸法

俟此右開門式作妥後，以右手由前面取直處向下合扣是爲一吸，再以右手在前面握拳向上提起，左掌由前面伸直處向前推去，及左腿由後面向前直々踢去等法是爲一呼。於是左右兩邊，及左右兩手之練法，使法，用法，姿勢，架式，以及呼吸法相同。以下再接練五鬼探頭。

此是五鬼探頭之式



(14)五鬼探頭(五鬼探頭七寸腿！)

### 五鬼探頭練習法之說明

俟至前法鶴子串林式架得住後，即將左腿向前橫邁一步，左脚尖向西，脚跟向東，左腿向下徐々曲彎，站定，隨將右腿又向北面直伸邁出一步，兩脚使其前後距離仍是四十五度，然後以兩臂先向南面雙々伸出，復使其雙々向上舉起，再由上面向前雙々壓下，兩膀仍向後收撤，臀骨仍向下垂坐離地仍是四十五度，身體向前直立，頭部仍向前平視，兩臂向前一曲一直仍作一右開門式。此右開門式仍與上法之右開門式同，俟至此右開門

式作妥，再接練五鬼探頭。口令（一）（二）（三）（四）（五）是也，

「此時又以北面作前南面作後方是也」（一）將右手由前面取直處握拳向下落，由下面向後貼於左肘之外側旁邊踏過，再由後面向上掄起貼於左肩之外側踏過至上面取直處爲度，同時並將左手由前面伸直處向右腋下收撤，左手之五指併齊向東面伸直，手背向前，手之大指向上，小指向下，手心要扶貼於右脇旁，左肘亦向下垂直，左曲之內側要貼於左脇旁，然後將左臂之二膀骨由左肘處曲折向右使其橫平伸直，二膀骨之內側要貼於胸前爲妙，隨將左腿由後面向前伸直邁出一步，兩脚使其前後距離仍是四十五度，然後以右腿在後面徐々曲彎下蹲，兩膀向後收撤，臀骨向下垂坐離地仍是四十五度，身體向前直立，頭部向前平視，於是以右手由前面握拳向下往後再向上掄起，左手由前面向右腋下收撤，及左腿由後面向前直々邁出一步等法，均要同時一齊動作。（二）將右臂二膀骨之外側下面，由上面取直處向下砸去至胸前取直處爲度，然後以右臂下面要砸打敵人右臂上面之曲池穴。右肘要向下垂直，右肘之內側要貼於右脇旁，右臂二膀骨由右肘處曲折向前伸直，二棒骨之內側要向上，右拳眼向東，拳之小指向西，拳背向下，拳之掌心向上，右拳向前伸直要與自己之鼻相對，然後以右拳向前伸直要離地六十度。（三）將右拳由前面取直處向右脇旁收撤，右肘向後伸直，右拳背仍向下，



拳之掌心仍向上，拳眼仍向東，拳之小指要貼於右脇旁，同時將左手由右腋下將背向上要貼於右臂下面向前橫平伸直推去，再以左手之五指併齊向東面直伸作一橫掌式。左手背向上，左手心向下，手之大指向後，小指向前，左臂向前要直，然後左手向前推去要與胸前相對，離地六十度，向下要與右腳相對，並距離五十度，左掌向前推直要推敵人右脇處。同時將右腿由後面向前伸直橫踢，右脚尖向東，腳跟向西，右腳向前踢直要離地七寸，然後以右腳心向前用力踢踹敵人右腿腕之迎面處。當右腿向前踢直要與自己之鼻相對，左腿在後面要稍曲下蹲，身體向前直立，頭部仍向前平視，於是將右拳由前面向右脇下收撤，左手由右腋下向前平直橫推，及右腿由後面向前伸直橫平踢去等法，均要一齊動作。（四）將右腿向前踢去要徐徐曲彎落下，右膝盖蓋要向前突出與右脚尖齊，右腳向前取直站定，再以左腿向後用力伸直站立，兩腿使其一曲一直作一右繃弓式。兩腳距離仍是六十度，同時將右拳由右脇下向前伸直打去，右拳眼向上，拳之小指向下，拳背向東，拳之掌心向西，右拳向前伸直打去要與自己之鼻相對，向下要與右腳尖相齊，離地要六十度，右拳向前伸直須打敵人胸前之鳩尾穴。隨將左手由前面伸直處握拳向左脇下收撤，左拳背向下，拳之掌心向上，拳眼向西，拳之小指要貼於左脇旁，左肘向後伸直，右肩向東北，左肩向西南，前胸要橫平使其斜形半邊向左

直立，頭部仍向前平視，於是將右拳由右脇下向前伸直打去，及左拳由前面向左脇下收撤等法，均要一齊動作。(五)復將左拳由左脇下向前伸直打去，左拳眼向上，拳之小指向下，拳背向西，拳之掌心向東，左拳向前打去，離地六十度，左拳向前打去敵人胸前鳩尾穴。要與自己之鼻相對，同時並將右拳由前面向右脇下收撤，右拳背向下，拳之掌心向上，拳向東，拳之小指仍貼於右脇旁，右肘向後伸直，左肩向西北，右肩向東南，前胸要橫平使其斜形半邊向右直立，頭部仍向前平視，於是將左拳向前打去及右拳由前面向右脇下收撤等法但均要同時一齊動作。(一)將左拳由前面伸直處，向下墜落復又向後，再由後面向上要貼於右肩之外側旁邊蹭過掄起至上面取直處爲度，同時並將右拳由右脇下鬆開變掌向左邊伸直，右手之五指併齊向西面伸直，右手之大指向上，手之小指向下，手背向前，手心要扶貼於左脇旁，然後將右肘向下垂直，右肘之內側要貼於右脇旁，並以右臂之二膀骨由右肘處曲折向左橫平直伸，二膀骨之內側要貼於胸前爲妙，於是將左拳由前面向下墜落往後向上掄起，及右手由右脇下向左腋下伸去等法，均要同時一齊動作。(二)將左拳由上面取直處，左臂之二膀骨外側下面向下砸落至胸前取直處爲度，二膀骨之外側下面向下砸打敵人左臂上面之曲池穴，以左背向下，拳之掌心向上，拳眼向西，拳之小指向東，左拳在前面要與前胸相對，並距離地

上六十度，左肘向下垂直，左肘之內側要貼於左脇旁，然後以左臂二膀骨由左肘處曲折向前伸直，二膀骨之內側向上要取其平直。(二)將右手由左脇下向前使其橫平直々推去，右手之五指併齊向西面伸直，手背向上，手心向下，手之小指向前，手之大指向後，右手向前推直要作一橫平掌式。要與自己之鼻相對，離地六十度，與左脚相對相齊，並距離五十度，右手向前推去須推敵人之左脇處。同時將左拳由前面向左脇下收撤，以拳背向下，拳之掌心向上，拳眼向西，拳之小指要貼於左脇旁，左肘向後取直，再將左腿由後面向前伸直使其橫平踢踹，左腿向前要直，左脚尖向西，左脚跟向東，左脚向前踢去要與自己之鼻相對，並離地七寸，左脚心向前要橫平踢踹敵人左腿腕迎面處，左腳面要向後勾搬切忌平直爲要，於是將右手由左脇下推去左拳由前面向左脇下收撤，及左腿由後面向前橫平踢去等法，但均要同時動作。

(四)將左腿向前橫平踢去至前面取直處徐々落下，左腿向前要彎曲站定，左膝蓋向前突出要與左脚尖齊，左脚要向前取直站立，再以右腿要向後用力伸直，兩腿一曲一直要作一左繃弓式。兩腳前後距離仍是六十度，同時將左拳由脇下向前直々打去，拳眼向上，拳之小指向下，拳背向西，拳之掌心向東，左拳向前打去專打敵人胸前之鳩尾穴。仍須與自己之鼻相對，向下與左脚尖相齊，並離地上仍是六十度，隨將右手由前面取直處握拳向右脇下收撤，右拳

背向下，拳之掌心向上，拳眼向東，拳之小指要貼於右脇旁，右肘向後要伸直，以左肩向西北，右肩向東南，前胸要橫平使其斜形半邊向右直立，頭部仍向前平視，於是以左拳由左脇下向前直伸打去，右手由前面握拳向右脇下收撤，及左腿由後面向前踢去要徐々落下曲彎站定成一左繃弓式等法，均要同時一齊動作。(五)復將右拳由右脇下向前直々打去，以右臂向前要直，右拳眼向上，拳之小指向下，拳背向東，拳之掌心向西，右拳向前打去須專打敵人胸前之鳩尾穴。仍與自己之鼻相對，及離地仍是六十度，同時將左拳由前面伸直處向左脇下收回，左拳背向下，拳之掌心向上，拳眼向西，拳之小指要貼於左脇旁，左肘向後要伸直，右肩又向東北，左肩又向西南，前胸要橫平使其斜形半邊向左直立，頭部仍向前平視，於是右拳由右脇下向前直伸打去，及左拳由前面伸直處，向左脇下收撤等法均要同時一齊動作。再以兩臂向前掄打，與兩腿向前換替行走踢去，以十步爲度，迨至左眼在前，右腿在後，右拳在前，左拳在後之時即將式架停住。

### 五鬼探頭之功用

五鬼探頭之功用有五，(一)在與敵人對面相站之時，敵人先用右拳向我中路打來一拳，我急用右臂由前面伸直處握拳向下墜落，再以右臂由胸前向後掄去，以右臂二棒骨之內側要貼於

他人右臂之內側向後面滑過，又由後面向上掄起至上面取直處爲度，同時將左腿由後面向前直伸邁出一步站在他人右腿外側旁，隨將左手由前面取直處向右腋下收撤，並以左手在右腋下收藏以作防護之意。(二)復將我右臂由上面向下要砸他人右臂上面之曲池穴。(三)乘勢我又用左掌由右脇下向他人右脇處用力橫推，同時將右腿由後面向他人右腿腕迎而處使其橫平用力踢去。(四)他人見我用右臂砸他人之右臂之時，他人急將右臂向右脇下收撤，他人又見我用右腿向他人右腿腕處踢去之時，他人又將右腿向後撤回，他人又見我用左掌向他人右脇下橫推之時，他人隨將身體向後偏左一閃，躲過我之左掌，於是我將右腿向前橫平踢去要徐徐落下站在他人胸前以下之處，以兩腿一曲一直要成一右纏式，同時並將右拳由右脇下向他人胸前鳩尾穴處用力打去，並將左手由前面伸直處向左脇下收撤。(五)他人見我用右拳向他胸前打去之時，他人急用左拳向我右拳上面一磕，我見他人用左拳磕我右拳之時，我急將右拳向右脇下撤回，速用左拳又向他人胸前之鳩尾穴處打去。

### 呼吸法

俟至右開門式作妥，以右拳由前面伸直處向下墜落，又由下面向後往上掄起至上面取直處，再由上面砸下，同時將左手由前面面向右脇下收撤，及左腿由後面向前直伸邁出一步等法是爲

一吸。復將左手由右脇下向前伸直使其橫平推去，同時將右拳由前面向右脇下收回，及右腿由後面向前伸直使其橫平踢踹等法是爲一呼。將右腿向前踢去要徐々落下，使其兩腿一曲一直成一右繃弓式，並將右拳由右脇下向前直々打去，同時將左手由前面伸直處向左脇下收撤又爲一吸，復將左拳由左脇下向前伸直打去，再將右拳由前面伸直處仍向右脇下收回又爲一呼，於是左右兩邊與左右兩手之練法，使法，用法，姿勢，架式，以及呼吸法均一樣



此是劈拳台式第一式

相同，至此再接練劈拳。

(15) 劈拳(打劈拳直打斜順!)

劈拳練習法之說明

俟至前法五鬼探頭之式架停住時，再將左腿向前先橫邁一步，左脚尖向東，左腳跟向西，左腿要稍然



此是劈拳台式第二式

曲彎下蹲，並以右腿復又向南直伸邁出一步，兩脚使其前後距離四十五度，同時將兩臂雙々向北面伸出，復又向上雙々舉起，再由上向前雙々壓下，兩胯向後收撤，臀向下垂坐離地四十五度，身體仍向前直立，頭部仍向前平視，兩臂向前一曲一直仍作一右開門式。此右開門式之姿勢仍與上法之右開門式同，俟至右開門式作妥，再接練劈拳。口令（一）（二）（三）是也，「此時又以南面作前北面作後」（一）將右手由前面取直處一掙，畫一圓圈形，以作刁掠之意，復將右手握拳停在於胸前，右肘向下垂直，右肘之內側要貼於右脇旁，右臂之二棒骨由右肘處曲折向上斜形直伸，右拳眼向東，拳之小指向西，拳背向後，拳之掌心向前，並以拳背離胸前以一尺爲度，同時將右腿由前面復又向前橫邁一步，右脚尖向西，右脚跟向東，右腿要向下曲彎站定，兩脚距離四十五度，然後將左手由前面取直處向胸前收撤，左手之五指併齊向上伸直作一立掌式，手背向東，手心向西，手之小指向前，手之大指要貼於胸前爲妙，並以左肘向下垂直，左肘之內側要貼於左脇旁，左臂二膀骨由左肘處曲折向右使其斜形向上伸直，二膀骨之內側亦要貼於胸前爲佳，於是將右手由前面取直處向上一掙，左手亦由前面向胸前收撤，及右腿由前面復又向前橫邁一步等法，均要同時動作。（二）將左手由胸前握拳左臂二膀骨由左肘處曲折向上直立，二膀骨之外側下面向西平直磕去，左腕骨下面專磕敵人

左腕之內側處，左肘向西面取其平直伸去，左肘尖要與左肩平直相對，左臂二膀骨由左處曲折向上直豎亦與左肩相對，二棒骨下面向西，左拳背向南，拳之掌心向北，拳眼向東，拳之小指向西，同時將左腿由後面向前曲彎邁出一步，兩脚尖均向西，兩脚跟均向東，兩腿向下曲彎站定要成一右騎馬式。兩脚使其南北離六十度，臀骨向下垂坐離地四十五度，左肩向南，右肩向北，前胸使其平々向西面直立，頭部仍向前平視，並以右拳由胸前鬆開變掌，右手之五指併齊向上伸直作一立掌式，右手心要與左臂二膀骨之下面相碰，再將右手之大指要貼於左肩骨縫以下之肩井穴處，手指向上直立，手心向南，手背向北，手之小指向西，手之大指要貼左肩井穴處，右肘向下垂直，右肘之內側要貼於右脇旁，右臂二膀骨由右肘處曲折向左橫平伸直，二膀骨之內側要貼於前胸爲妙，於是以左臂曲折向西面磕去，左腿由後面向前曲彎邁出一步成一右騎馬式，及右手由胸前向前伸出手心與左臂下面相碰閉於左肩井穴處等法均要同時動作。(三)復將左拳由上面鬆開變掌手背向南面使其平直打去，左手之五指併齊向前要作一扁直掌式，手背向東，手心向西，手之大指向上，小指向下，左手向前伸直專打敵人頭部之左頰車穴。要與左肩平直相對，離地上六十度，同時再將右腿由後面向左腿後而使其曲彎透過一步，要作一透腿式，右腿之磕膝蓋要貼於左腿後面之腿窪處，兩腿均向下



曲彎站定，兩脚尖均向西，兩脚跟均向東，兩脚使其南北距離以一尺爲度，臀骨向下垂坐要離地上四十五度，身體仍向西面橫平直立，頭部仍向前平視，右手不動仍停於左肩井穴處，於是以左手向前平直打去及右腿向左腿後面曲彎透過一步等法均要同時動作。(一)復將左手由前面取直處，在胸前一擡，仍畫一圓圈形，作刁掠之意，再以左手握拳仍停於胸前，左拳眼向西，拳之小指向東，拳之掌心向前，拳背向內距離胸前以一尺爲度，左肘向下垂直，左肘之內側要貼於左脇旁，並以左臂二膀骨由左肘處曲折向右使其斜形向上直伸，同時將左腿由前面復又向前橫邁一步，左脚尖向東，左脚跟向西，左腿稍曲下蹲，兩脚前後距離四十五度，右手仍閉於左肩骨縫以下之肩井穴處，於是以左手在前面掄擡，及左腿向前面橫邁一步等法均要同時動作。(二)復將右手由胸前握拳向上伸直，右臂之二膀骨外側下面向東而用力一磕，右肘向東面直伸要與右肩平直相對，右臂二膀骨由右肘處曲折向上直立，右拳眼向西，拳之小指向東，拳背向南，拳之掌心向北，右臂二膀骨下面要磕敵人右腕之內側處，同時將右腿由後面向前曲彎邁出一步，兩脚尖均向東，兩脚跟均向西，兩脚使其南北距離仍是六十度，並兩腿向下曲彎站定要作一左騎馬式。臀骨向下垂坐離地上四十五度，右肩又向南，左肩又向北，前胸要橫平向東面直立，頭部仍向前平視，然後以左拳由胸前變掌，左手心要與

右臂二膀骨之下面相碰，左手五指並齊向上伸直，左手背向北，手心向南，手之小指向東，大指要貼於右肩骨縫以下之肩井穴處，左肘要向下垂直，左肘之內側要貼於左脇旁，左臂二棒骨由左肘處曲折向右橫平伸直，二棒骨之內側要貼於胸前爲妙，於是以右臂二膀骨下面向東面磕去，右腿向前曲彎站成一左騎馬式，左手向上立直閉於右肩井穴處等法要同時動作。(三)將右拳由上面鬆開變掌手背向前平直打去，右臂要直，右手之五指併齊向前伸直要作一扁直掌式，右手背向西，手心向東，手之大指向上，小指向下，手背向前伸直須專打敵人頭部右頰車穴。右手與鼻要……平直相對，離地六十度，同時將左腿由後面向右腿後面透過一步，左磕膝蓋要與右腿後面腿窪處相對，兩腿向下曲彎站定要成一透腿式，兩脚尖均向東，兩脚跟均向西，兩脚南北距離以一尺爲度，臀骨向下垂坐要離地四十五度，身體向東面直立，頭部仍向前平視，左手不動仍貼於右肩井穴處，於是以右手向前平直打去，並將左腿向右腿後面透過一步，均要同時一齊動作，而且以兩手向前掄搥攪打，要與兩腿向前行走至十步爲度，並在左腿在前，右腿在後，左手在前，右手在左肩井穴處之時即將式架停住。

### 劈拳之功用

劈拳之功用有三，(一)在與敵人對面相站之時，敵人先用左拳向我上路打來，我急用右手由

前面伸直處，向上一擡隨將他人左腕刁住，同時將右腿向前橫邁一步，站在敵人胸下之處。  
 (二)右手即將他人左腕刁住之時，復用左腕骨下面向他人左腕之內側處用力磕去，並將左腿由後面向前曲彎邁出一步成一騎馬式。(三)乘勢用左手之小指貼於他人左臂上面向前伸直，左手背向前要擰打敵人頭部之左頰車穴。

### 呼吸法

俟至上法右開門式作妥，即用右手由前面取直處一擡作一圓圈形，右腿向前橫邁一步，左臂向西面一磕，及左腿向前曲彎邁出一步成一騎馬式等法，是為一吸。復將左手向前平直打去，

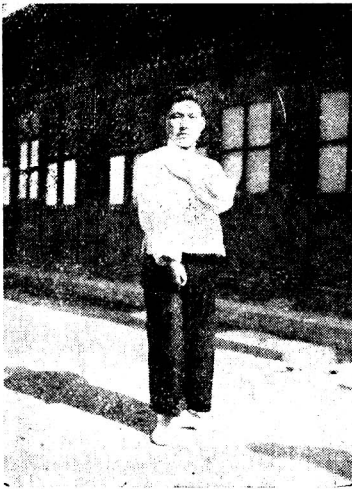
### 七首拳之式

將右腿向左腿後面透出一步成一透腿式等法是為一呼。於是左右兩邊與左右兩手之練法，使法，用法，姿勢，架式，以及呼吸法均要一樣相同，以下再接練七首拳。

(16) 七首拳 (七首拳驚傻人)  
 (週身上下一功勁！)

### 七首拳練習法之說明

俟至前法劈拳式架停住之時，即將左腿向前先橫



邁一步，左脚尖向西，左腳跟向東，左腿要稍曲下蹲並以右腿向北而伸直邁出一步，兩腳前後距離是四十五度，兩臂雙々向南面伸出，復又向上雙々舉起，再由上面向前雙々壓下，腰部要與兩臂一齊動作旋轉爲要，兩膀向後收撤，臀骨向下垂坐要離地四十五度，身體仍向前直立，頭部仍向前平視，兩臂向前一曲一直仍作一右開門式。此右開門式之姿勢仍與上法之右開門式同，俟此右開門式作妥再接練七首拳。口令（一）（二）是也，「此時又以北面作前，南面作後」（一）將右手由前面伸直處在胸前一攏畫一圓圈形，以作刁掠之意，於是以右手握拳停於胸前，拳背向上，拳之掌心向下，拳眼向西，拳之小指向東，拳背距離胸前以一尺爲度，右肘向下垂直，右肘之內側要貼於右脇旁，右臂二膀骨由右肘處曲折向左使其斜形向上直伸，同時將右腿隨右手一齊動作向前橫邁一步，右脚尖向東，右腳跟向西，右腿稍曲下蹲，兩腳前後距離四十五度，左手在前面不動，於是以右手由前面伸直處向上一攏，及右腿向前橫邁一步等法均要同時一齊動作。（二）以左手由前面伸直處握拳向下墜落，向後往上掄起至上面取直處，又由上面向前以左臂外側下面向下砸去，左臂向下伸直要貼於左膀內側旁，再以左臂由前向後往上掄起復又向前砸下之姿勢要成一圓週形，此圓週之度數要三百六十度，左拳眼向前，拳背向西，拳之掌心向東，拳之小指要貼於左膀內側旁，同時將左腿由後面向前直

伸邁出一步，右腿亦隨左腿一齊動作跟過站在左腿之後面，右脚跟之內側要貼於左腳以後使其兩脚跟緊緊相靠，右脚尖向東，右脚跟向西，左脚尖向前，左脚跟向後，兩脚尖要向東北面半斜形站立成一入字形，其間距離九十度，且兩腿向下要用力直々站定，然後將右手由胸前向前面伸出復又向上以手心與左臂外側下面相碰，並將右手之五指併齊向上直立要作一立掌式，以手背向東，手心向西，手之小指向前，大指要貼於左肩骨縫以下之肩井穴處，右肘向下垂直，右肘之內側要貼於右脇旁，右臂之二棒骨由右肘處曲折向左使其斜形向上直立，二膀骨之內側要貼於胸前爲妙，左肩向西北，右肩向東南，前胸使其橫平斜形半邊向右直立，頭部仍向前平視，於是以左拳由前面向下墜落向後往上掄起，又由上面向前往下砸去，左腿由後面向前直伸邁出一步，又右腿向左腿後面跟過站定，及右手由胸前向上立起貼於左肩井穴處等法要同時一齊動作。(一)復將左手由下面向上掄起亦在胸前一掄仍畫一圓圈形以作刁掠之意，左手復握拳仍停於胸前爲要，左拳背向上，拳之掌心向下，拳眼向東，拳之小指向西，拳背距離前胸以一尺爲度，左肘向下垂直，左肘之內側要貼於左脇旁，並以左臂二膀骨由左肘處曲折向右斜形使其向上伸直，同時將左腿向前橫邁一步，左脚尖向西，左脚跟向東，左腿向下稍曲站定，兩腳前後距離四十五度，右手不動仍貼於左肩穴處，於是以左手在胸前

一擡，及左腿向前橫邁一步等法均要同時一齊動作。(二)復將右手由上面向下往後掄去，又由後面向上掄起至上面取直處，又由上面向前以左臂下面向下平直砸下，右臂向下要伸直貼於右胯內側旁，右拳眼向前，拳背向東，拳之掌心向西，拳之小指要貼靠於右胯內側旁，並以右手由上向下往後復又由後面向上掄起，再由上面砸下之姿勢要成一圓週形，此圓週之度數要三百六十度，同時將右腿由後面向前直々邁出一步，即將左腿與右腿一齊動作向右腿後面跟過站在右腿後面爲要，左脚跟向東，左脚尖向西，右脚尖向前，右脚跟向後，兩腳跟要緊々相靠，兩脚尖分開站立要成一入字形，其間距離九十度，兩腿要用力向下直々站定，然後以左手由下面向前伸直，左手心上要與右臂下面相碰，左手之五指併齊直伸要作一立掌式，手背向西，手心向東，手之小指向前，大指要貼於右肩骨縫以下之肩井穴處，左肘向下垂直，肘之內側要貼於左脇旁，左臂二膀骨由左肘處曲折向右使其斜形向上伸直，二膀骨之內側要貼於胸前爲妙，於是以右手由左肩井穴處向前往下向後往上掄起，又由上面砸下貼於右胯內側旁，右腿由後面向前邁出一步，左腿向右腿後面跟過，及左手由胸前向上以手心與右臂下面相碰仍貼於右肩井穴處等法均要同時一齊動作。右肩向東北，左肩向西南，前胸要橫平使其斜形半邊向左直立，頭部仍向前平視，於是兩臂向前掄打，與兩腿向前換替行走以

十步爲度！當在左腿在前，右腿在後，左拳在下，右手在上之時即將式架停住。

### 七首拳之功用

七首拳之功用有四，（一）與敵人對面相站之時，敵人先用左拳向我上路打來一拳，我急用右手由前面取直處向上一提，即將他人左腕刁住。（二）復又用左手由前面取直處握拳向後往左掄起向他人頭部之鼻樑骨上面砸去。（三）將右手閉於左肩井穴處，是暗防敵人向我左臉打來之法。（四）左拳向下垂直藏於左胯之內側旁，係防敵人用腳向我腿襠腎囊穴處踢踹之法，於是左右兩邊與左右兩手之練法，使法，用法，姿勢，架式，以及呼吸等法，均是一樣相同，

七是弓袋之式



以上諸法即是中八手，以下再接練後八手。

### C 後八手

（17）吊袋（一拳一堂是吊袋！）

#### 吊袋練習法之說明

俟至前法七首拳之式架停住，即將左腿向前先橫過一步，左脚尖向東，左脚跟向西，左腿要向下稍曲下蹲，復將右腿向南面直伸邁出一步，兩腳前後距

離四十五度，同時將兩臂向北而雙々伸出，復向上雙々舉起，又由上而向前雙々壓下，兩臂向後收撤，臀骨向下垂坐離地四十五度，身體向前直立，頭部向前平視，再以兩臂向前使其一曲一直仍作一右開門式。此右開門式之姿勢仍與上法之右開門式之姿勢一樣相同，俟至此右開門式作妥後，再接練弔袋。口令（一）（二）是也，「此時又以南面作前，北面作後方」（一）將左手由右肘內側處向前平直伸出，左手之五指併齊向下斜伸要作一扁斜垂掌式，手指尖向前要戳敵人之右肩井穴，手背向東，手心向西，手之大指向前，小指向後，左手向前伸直要與自己之鼻相對，離地六十度，手心與手背均要平扁切忌曲彎，同時將右手由前面取直處，向右脇下收撤，右手之五指併齊在右脇下要作一平掌式，手背向下，手心向上，手之大指向西，小指要貼於右脇旁，右肘尖向後要伸直，右肩向西北，左肩向東南，前胸要橫平使其斜形半邊向右直立，頭部仍向前平視，於是以左手向前直伸，及右手由前面取直處向右脇下收撤等法均要同時一齊動作。（二）復將右手由右脇下握尖拳向前平直打去，「此尖拳之姿勢即是前法之尖拳是也」拳眼向下，拳之小指向上，拳背向東，拳之掌心向西，此右尖拳之中骨節楞向前伸直專打敵人左肩前面骨縫之肩井穴處。要與自己之鼻相對，並離地六十度，同時再將左手由前面取直處握拳向左脇下收撤，拳背向下，拳之掌心向上，拳眼向東，拳之小指



仍貼於左脇旁，左肘向後取直，右肩向西南，左肩向東北，前胸要橫平使其斜形半邊向左直立，頭部仍向前平視，於是以右手握拳由右脇下向前伸直打去，及左手由前面取直處向左脇下收撤等法均要同時一齊動作。(一)復將左手由左脇下向前往下斜伸仍作一扁垂掌式，同時將右拳由前面鬆開變掌仍向右脇旁收回。(二)復將右手由右脇下仍握尖拳向前伸直打去，即將左掌由前面取直處仍握拳向左脇旁收回，兩手向前戳打要至三五十次爲度，當在右手在前左手在後之時即將式架停住，然後將兩臂向前一曲一直要作一右收門式。此右收門式之姿勢仍與前法之右收門式同，俟至此右收門式作妥，即將右腿由前面向回收撤站於原位之地，並以兩臂向下垂直向前作一立正式。俟至此立正式作妥後，即將左腿向前直伸一步，右腿在後面要曲彎下蹲，兩脚前後距離四十五度，兩胯向後收撤，臀骨向下垂坐離地四十五度，身體向前直立，頭部向前平視，兩手向前一曲一直作一左開門式。此左開門式之姿勢仍與上法之左開門式同，俟至此左開門式作妥再接練左式之弔袋。口令(一)(二)是也，(一)復將右手由左肘之內側處，向前往下斜伸作一扁垂掌式，右手之五指併齊，手之指尖向前要戳敵人左肩骨縫以下之肩井穴處，手背向西，手心向東，手之大指向前，手之小指向後，右手向前伸直要與自己之鼻相對，離地六十度，手心與手背均要平扁切忌曲彎，同時將左手由前面取直處

向左脇下收回，左手之五指併齊在左脇旁要作一平掌式，手背向下，手心向上，手之大指向東，手之小指要貼於左脇旁，左肘要向後伸直，右肩向西南，左肩向東北，前胸要橫平使其斜形半邊向左直立，頭部向前平視，於是以右手向前伸去，及左手由前面取直處向左脇下收撤等法均要同時一齊動作。(二)又將左手由左脇旁握尖拳向前直伸打去，「此尖拳之姿勢仍與上法之尖拳同」左拳向前打去與自己之鼻相對，要並離地六十度，拳眼向下，拳之小指向上，拳背向西，拳之掌心向東，此尖拳之中骨節楞向前須專打敵人右肩骨縫以下之肩井穴處。同時將右手由前面取直處亦握尖拳向右脇下收回，拳背向下，拳之掌心向上，拳眼向西，拳之小指仍貼於右脇旁，右肘向後要取直，左肩向東南，右肩向西北，前胸要橫平使其斜形半邊向左直立，頭部仍向前平視，於是以左拳由前面向前伸直打去，及右手由前面握拳向右脇下收撤等法均要同時一齊動作。(一)復將右手由右脇下向前直々伸去仍作扁垂掌式，同時將左拳由前面伸直處鬆開變掌仍向左脇下收回。(二)復將左手由左脇下仍握尖拳向前又直伸打去，同時又將右手由前面取直處復又向右脇旁收撤，於是以兩手向前戳打以三五十次爲度，當左腿在前，右腿在後，左手在前，右手在後之時，即將式架停住。然後將兩臂在前面使其一曲一直仍作一左收門式。此左收門式之姿勢仍與上法之左收門式同，俟至此左收門式作妥，

即將左腿向後收回一步，仍歸於原位站定，再以兩臂仍向下垂直，兩手心均要貼於兩胯旁，全身向前作一立正式。

### 吊袋之功用

吊袋之功用有二，（一）在與敵人對面相站之時，我先用右手之手指尖戳點他人左肩骨縫以下之肩井穴。（二）他人見我用右手戳點他人左肩井穴處之時，他人急用左手向我右腕處一掠，我速將右手向右脇下撤回，同時急用左手由左脇下握尖拳向他人右肩骨縫以下之肩井穴處打去。

### 呼吸法

俟此右開門式作妥後，將右手向前伸去，爲一吸。然後以左手握尖拳向前平直打去，並將右手由前面向右脇下收撤爲一呼。於是左右兩邊，與左右兩手之練法，使法，用法，姿勢，架式，以及呼吸法，均是一樣相同，至此以下再接練群捉是也。

### （18）群捉（左右閃展打群捉！）

#### 群捉練習法之說明

俟至前法正式作妥，即將右腿向前直伸邁出一步，左腿在後面要曲彎下蹲，兩腳前後距離四

此是群捉之式



向東，拳之小指向西，拳背距離胸前以五寸爲度，右肘向下垂直，其內側仍貼於右脇旁，右臂之二棒骨由右肘處曲折向左要斜形向上直伸，同時並將右腿向前橫邁一步，右腳尖向西，脚跟向東，右腿向下稍曲下蹲，兩腳前後距離四十五度，身體仍向前直立，頭部仍向前平視，左手在前面仍是不動，於是以右手在前面一擡，右腿向前橫邁一步，均要同時一齊動作。

(二)將左手由前面取直處握拳向下垂墜，向後往上掄起，又由上面向前使其直々砸下，左腕骨下面要砸打敵人右腕骨上面處，左拳眼向上。拳之小指向下，拳背向東，拳之掌心向西，左拳向前砸去要與左肩使其平直相對，並須離地上六十度，同時並左腿由後面向前直伸邁出

一步，兩腿向下曲彎站定，成一左騎馬式，左脚尖向前直伸，右脚尖要向西直伸，右脚跟向東，臀骨要向下垂坐離地四十五度，左肩向東南，右肩向西北，前胸要橫平使其斜形半邊向右直立，頭部向前平視，再以右拳由胸前鬆開變掌向前伸去，手心向上，要與左腕骨下面相碰，同時並將右手之五指併齊向上直立作一立掌式，手背向西，手心向東，手之小指向前，大指向後，手心要扶貼於左肘之內側旁，右肘要向下垂直，其內側要貼於右脇旁，右臂二膀骨由右肘處曲折向前伸直，二膀骨之內側要貼於胸前為妙，於是以左手由前面握拳向下往後復向上掄起，又由上面向前往下砸去左腿由後面向前曲彎邁進一步，及右手由胸前向前伸直，手心要與左腕骨下面相碰，右手扶於左肘內側旁，均要同時一齊動作。(一)復將左拳由前面伸直處，將拳鬆開變掌在胸前一掄畫一圓圈形，以作刁掠之意，以左手握拳停於胸前，拳眼向西，拳之小指向東，拳背向上，拳之掌心向下，拳背距離胸前以五寸為度，左肘向下垂直，左肘之內側要貼於左脇旁，左臂二棒骨由左肘處曲折向右斜形向上伸直，同時並將左腿由前復向前橫邁一步，左脚尖向東，左脚跟向西，左腿要向下稍曲站定，兩腳前後距離四十五度，身體向前直立，頭部向前平視，右手在前面仍是不動，於是以左手在面一掄，及左腿向前橫邁一步，均要同時一齊動作。(二)復將右手由胸前握拳向下垂墜往後向上掄起，又由上

面向前伸直往下砸去，右眼向上，拳之小指向下，拳背向西，拳之掌心向東，右拳向前伸直打去要以右腕骨下面眼打敵人左腕骨上面處，然後以右拳向前伸直要與自己之鼻相對，並須離地六十度，同時再將右腿由後面向前伸直邁出一步，兩腿要曲彎向下站定成一右騎馬式。兩腳前後距離六十度，臀骨向下垂坐要離地四十五度，然後以右脚尖向前取直站定，左脚尖向東，左脚跟向西使其站立，右肩向西南，左肩向東北，前胸要橫平使其斜形半邊向左直立，頭部仍向前平視，再以左拳由胸前鬆開變掌向前伸出以手心向上要與右腕骨下面相碰，左手之五指併齊向伸直作一立掌式，手背向東，手之小指向前，大指向後，手心要扶貼於右肘內側旁，左肘向下垂直，其內側仍貼於左脇旁，左臂二棒骨由左肘處曲折要向前伸直，二膀骨之內側要貼於前胸為妙，於是以右拳向前伸直砸去，右腿向前曲彎邁出一步成一右騎馬式，及左手扶於右肘之內側旁等法均要同時一齊動作。並以兩臂向前掄搥砸打，兩腿向前換替行走，至十步為度，當將左腿在前，右腿在後，左拳在前，右手在左肘內側旁時，即將式架停住。

### 群捉之功用

群捉之功用有二，（一）在與敵人相對站立之時，敵人用右拳向我上路打來，我急用右手在前

而向上一擡，我用右手由他人右腕下面往外向上一繞，隨將他人右腕刁住，同時並將右腳向前亦橫邁一步，右脚尖要與他人右腿腕之外側處相對。(二)復將左手握拳由前面向後往上掄起，又由上面向前伸直用左腕骨之下面砸打他人左腕上面之處，同時並將左腿由後面向前曲彎邁出一步成左騎馬式，左腳要向前直伸踏在他人右腿後面。

### 呼吸法

俟右開門式作妥後，右手由前面向上一擡，作刁掠之意，與右腿向前橫邁一步等動作是爲一吸。又將左手由前握拳向後往上掄起，又由上面向下砸去，與左腿由後面向前曲彎邁出一步，成左騎馬式，又與右手扶於左肘內側等動作又

爲一呼。於是左右兩邊與左右兩手之練法，使法，用法，姿勢，架式，以及呼吸法，均相同，以下再接再練黃龍探爪。

### (19)黃龍探爪(黃龍探爪多利害！)

#### 黃龍探爪練習法之說明

俟前法群捉將式架停住時，將左腿向前先橫邁一



步，左脚尖向西，左脚跟向東，左腿回下稍爲曲彎下蹲，並將右腿向北面直伸邁出一步，兩腳前後距離四十五度，隨時並將兩臂向南雙々伸出，復向上雙々舉起，又由上面向前雙々壓下，兩胯向後收撤，臀骨向下垂坐仍爲四十五度，身體向前直立，頭部仍向前平視，兩臂向前一曲一直仍作右開門式。此右開門式之姿勢仍與上法同，俟右開門式作妥後，再接練黃龍探爪。口令（一）（二）是也，「此時又以北面作前，南面作後方」（一）兩手由前面取直處，兩手心向下平々在前面一掙畫一圓環形，隨將兩手仍停於胸前，兩手心均要平々向下，兩手背均向上，兩手心均向下兩手之五指併齊均向前伸直，右手之大指向西，小指向東，左手之大指向東，小指向西，而且左手之大指要貼右腕骨之內側旁，兩肘之內側均要貼於兩脇旁，兩臂之二膀骨均由兩肘處曲折向前平々伸直，兩手心要平々距離地面六十度，而且右腿亦要同時隨兩臂一齊動作，由前面向回收撤，復向右往前亦畫一圓環形，仍向前直伸邁出一步，兩腳前後距離仍爲四十五度，身體仍向前直立，頭仍向前平視，於是兩手在胸前平々一掙，與右腳由前面向回收撤又向外往前伸直邁出一步均要同時動作。（二）復將兩手向前雙々平直推去，兩臂向前要直，兩手心均向下，兩手背均向上，右手之大指仍向西，小指仍向東，左手之小指仍向西，大指向東仍貼於右腕骨之內側旁，兩手之五指均作齊向前伸直要推敵人胸前之花



蓋穴。兩手背仍向上，手心仍向下，兩手向前推去要與自己之鼻相對，下離地面六十度，兩肘均要向裏靠攏，切忌兩肘分開遠離，右肩向東北，左肩向西南，前胸要橫平半斜形向左直立，頭部仍向前平視，同時左腿亦隨兩臂一齊動作由後面右腿之後面跟過，左腳跟之內側要與右腳跟之後面相靠，右腳尖向北面直伸，左腳尖向西，左腳跟向東，兩腳尖分開成人字形站定，而且兩腳尖距離要九十度，兩腿要向下曲彎站定，兩胯前後收撤，臀骨向下垂坐距離地面四十五度，右肩向東北，左肩向西南，前胸要橫平半斜形向左直立，頭部仍向前平視，於是兩手由胸前雙々向前推去，與左腿由後面向右腿之後面跟過站立等均要同時動作。(一)復將兩手由前面向胸前收撤，又由胸前向左往前面雙々推去，兩手之五指併齊向前伸直，兩手心均向下，兩手背均向上，左手之大指向東，小指向西，右手之小指向東，大指向西要貼於左腕骨之內側旁，須兩手心向下離地六十度，兩肘向下均要垂直，其內側均要貼靠於兩脇旁，以兩臂二膀骨均要由兩肘處曲折向前直伸，同時並將右腳，由前面向左邊復向前成一半環式直伸邁出一步，以兩腳前後距離要四十五度，於是以兩手由前面向胸前收撤，及右腳由前面收撤復向左往前成一半環式向前直伸邁出一步，均要同時一齊動作。(二)將左腿由後面向前直伸邁出一步，並以左腳距離右腳四十五度，同時復將右腳由後面向左腳後面跟過一

步，右脚跟之內側要貼於左腳後面，兩脚跟要緊々相靠，左脚尖向前要取直點定，右脚尖向東，右脚跟向西，兩腳分開要成一入字形站立，兩脚尖站離九十度，兩手要伸直向前推去，兩手心仍向下，兩手背仍向上，左手之大指仍向東，左手之小指仍向西，右手之小指仍向東，大指仍要貼於左腕骨之內側旁，兩臂向前要直，兩肘之內側均要向裏貼靠，切忌分開離遠爲要，兩手向前推直要與自己之鼻相對，兩手離地六十度，兩手之五指均要併齊向前伸直推敵人胸前之花蓋穴。兩腿要向下曲彎點定，兩胯仍向後收撤，臀骨向下垂坐仍離地四十五度，左肩向西北，右肩向東南，前胸橫平使其斜形半邊向右直立，頭部仍向前平視，將左腿由後面向前直伸邁出一步，兩手由胸前向前推去，及將右腿亦向左腿後面跟過一步等法均要同時一齊動作。而且兩手向前推去，與兩腿向前換替行走至十步爲度，俟行走當在將左腿在前，右腿在後，左手在前，右手在左腕骨以後之時即將式架停住。

### 黃龍探爪之功用

此黃龍探爪之功用有二，（一）在與敵人對面相站之時，以兩手由前取直處向胸前收回一擡，先以左手向前直伸，將他人左腕外側處按住，同時將右手由前面以手心向他人前胸花蓋穴處一推，隨即以右脚由前面向右往前要成一半環形，先繞過他人之左脚尖再向前直伸邁出一步

站在他人胸前爲妙。(二)又以左腿由後面向右腳後面跟過一步，臀骨垂坐，同時並將兩腿曲彎站定，並以兩臂用力向前伸直一推。(一)他人先用右拳或是我上路打來，我急用兩手由前面取直處在胸前使其平々一搥，即以兩手由他人右臂下面向外往上繞過，兩手心向下要扶於他人右臂上面而向胸一拉，同時將右腿由前面向胸前一撤復向左往前仍成一半環式向他人右腿外側之旁面直伸邁過一步，右脚尖與他人右腿腕外側相對站立。(二)他人見我用兩手將他右臂扶住之時，他急將右拳撤回，同時我速用兩手隨他人之右拳一齊動作向他人胸前使其雙々用力一推，同時又將左腿由後面向他人右腿後面邁過一步，復將右腿亦向左腿後面跟過一步站立。

### 呼吸法

俟至右開門式作妥後，即以兩手由前面取直處使其平々向胸前一搥，同時即將右腿由前面收回，復向右往前要成一半環形向前邁出一步，是爲一吸。復將兩手向前用力直伸推去，與左腿由後面向右腿後面跟過一步，兩腿向下曲彎站定是爲一呼。於是以左右兩邊，與左右兩手之練法，使法，用法，姿勢，架式，以及呼吸法，均是一樣相同，至此以下再接練退步入門可也。

此是退步八門之式



(20)退步八門(退步八門顧自身!)  
退步八門練習法之說明

俟至上法黃龍探爪將式架停住之時，即將左腿向前先橫邁一步，以左脚尖向東，左脚跟向西，左腿向下稍曲站立，兩腳前後距離是四十五度，同時將兩臂使其雙々向南面伸出即向上舉起，又由上面向前雙々壓下，腰部須隨兩臂一齊旋轉爲要，兩膀向後收撤，臀骨向下垂坐離地四十五度，身體向前直立，頭部向前平視，兩臂向前使其一曲一直仍作一右開門式。

此右開門式之姿勢仍與上法之右開門式同，俟至右開門式作妥，再接練退步八門。口令(一)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)(九)(十)(十一)(十二)是也，「此時以南面作前，以北面作後」(一)將右手在前面取直處，將右手之五指併齊，以手心向西面翻過仍向前面一直伸出，作一反扁直掌式，手背向東，手心向西，手之大指向下，小指向上，手心與手背均要平扁，切忌曲彎，右手向前伸直仍與自己之鼻相對，離地六十度，同時將右腿由前面，向前直伸邁

出一步。右腿向前要曲彎站定，右膝膝蓋向前突出要與右脚尖相齊，左腿要向後用力直伸，兩腿須一曲一直要作一右繃弓式。前後距離要六十度，身體向前直立，頭部向前平視，左手在前面仍是不動，手心仍扶於右肘內側旁，以右手向前伸出，而右腿亦向前邁出一步，成一右繃弓式均要同時一齊動作。(二)復將左手向右肘內側處以手心向前直伸推去，左臂向前要直，左手之五指併齊向上立直，手心向前，手背向後，手之大指向西，小指向東，左手向前推去要與左肩使其平直相對，離地八十度，左手心向前平直用力要推敵人右脇處，同時須將左腿由後面向前曲彎邁出一步，兩腿均要向下曲彎站定要成一左騎馬式，兩腳南北距離要六十度，臀骨向下垂坐要離地四十五度，身體向上直立，頭部仍向前平視，將右手由前面取直處以右手心順左臂上面向胸前收撤，由胸前向後直伸推去，右臂向北仍要伸直，右手之五指併齊仍向上直立，右手心向北，右手背向南，右手之大指向西，小指向東，右手向北面伸直仍與右肩使其平直相對，兩手要南北取其平直距離一百八十度，右手向北面推直要離地八十度，右手向後推去是防敵人由後面來擊之意，於是以左手向前直伸推去，與左腿由後面向前曲彎邁出一步，成一左騎馬式，及右手由前面向後一直推去等法，均要同時一齊動作。(三)將右手由後面伸直處向下墜落，又由下面以手心向前平直擦去，右臂向前要直，右手之五指併齊向

下垂直要作一反平垂掌式，手心向前，手背向後，手之大指向西，小指向東，手心向前要捺托敵人腿襠之腎囊穴。右手向前伸直要與自己之鼻相對，並須離地上六十度，同時將左手山前面伸直處握拳向左脇下收撤，拳背向下，拳之掌心向上，拳眼向東，拳之小指要貼於左脇旁，左肘向後伸直，同時將右腿向後伸直，兩腿使其一曲一直要作一左繃弓式。兩腳須前後距離六十度，身體仍向前直立，頭仍向前平視，於是以右手由後向前捺托，左手由前面握拳向左脇下收撤，及右腿向後伸直要作一左繃弓式等法要時時一齊動作。(四)將右腿由後面向前平直橫踢，右脚尖向西，右脚跟向東，右腿向前要直，右腳向前踢去要與自己之鼻相對，並須距離地上以七寸爲度，右腳心向前橫端要踢敵人右腿腕前面迎面處，右腳向前踢去要與右手使其上下相對，踢畢要徐徐落下左腿在後面仍是曲彎站定，身體仍向前直立，頭部仍向前平視，右手在前面仍是不動。(五)將左手由左脇下握拳向上舉起向前要平直打去，左拳眼向上，拳之小指向下，拳背向東，拳之掌心向西，左拳向前伸直專打敵人胸前之花蓋穴。左拳向前伸直要離地六十度，同時並將左腿由後面向前邁出一步，兩腿向下曲彎站定要成一左騎馬式。左脚尖向前，右脚尖向西，右脚跟向東，臀骨向下垂坐要離地四十五度，同時將右手由下面以手心向上要與左臂下面相碰，並將右手之五指併齊向上直立要作一立掌式，右手背向西，手之大指

向後，小指向前，手心要扶貼於左肘之內側旁，以右肘向下垂直，左肘之內側要貼於左脇旁，以右臂二膀骨由右肘處曲折向前伸直，二膀骨之內側要貼於胸前爲妙，以身體向上直立，頭部向前平視，左拳向前平直打去，左腿由後面向前曲灣站定成左騎馬式。及右手由下面以手心向上與左臂下面相碰等法均要同時一齊動作。(六)復又將右手由左肘之內側處，理順左臂上面以右手背向前直々打去，而且以右手之五指併齊向前伸直作一扁直掌式，以手背向西，手心向東，手之大指向上，手之小指向下，然後以手背向前專打敵人頭部之右頰車穴。而以右手向前伸直仍與自己之鼻相對，以右手向前伸直要距離地上六十度，同時並將左拳由前向左脇下收撤，以拳背向下，拳之掌心向上，以拳眼向東，以拳之小指貼於左脇旁，以左肘向後伸直，而以左腿向前曲灣站定，以右腿向後伸直，然後以兩腿一曲一直成左繃弓式。兩腳前後距離仍是六十度，身體仍向前直立，頭部仍向前平視，再以右手向前伸直打去，與左拳由前面向左脇下收撤，又與兩腿向前一曲一直成左繃弓式均要同時動作。(七)將左拳由左脇下鬆開變掌向前順着右臂下面直々踏去，左手之五指併齊向前伸直作踏掌式，手背向上，手心向下，手指大指向西，小指向東，左手向前伸直仍與自己之鼻相對，下離地面六十度，但左手向前要戳踏敵人之天突穴。同時並將右手由前面伸直處向右脇下撤回，手心向上，手背

向下，手之大指向西，小指仍貼於右脇旁，右肘向後取直，兩腿仍然不動，左腿在前，右腿在後，兩腿一曲一直仍作左繃弓式。身體仍向前直立，頭部仍向前平視，於是左手由左脇下向前踏去，與右手由前而向右脇下收撤，均要同時動作。(八)復將右手由右脇下握透骨拳，向前順着左臂下面右拳眼要貼於左掌心下面蹭過打去，拳眼向上，拳之小指向下，拳背向西，拳之掌心向東，用右拳向前打去仍與自己之鼻相對，但右拳向前伸直下離地面六十度，此拳之中指骨節尖向前專打敵人之鳩尾穴。同時並將右腿由後面向前曲彎，邁進一步，成右騎馬式。兩腳前後距離仍是六十度，臀骨向下垂坐距離地面四十五度，身體仍向上直立，頭部仍向前平視，並將左手由前面取直處，手心向下由右臂上面向胸前攜呂仍至左脇旁，左手之五指仍是併齊向前伸直，大指向上，小指向下，手背向東，手心要扶於左脇旁，左肘向後伸直，於是並將右手由右脇下握拳向前打去，與右腿向前曲彎站定成騎馬式，又與左手由前而向左脇下收撤均要同時動作。(九)並且將右拳由前面鬆開變掌手心向東順着左臂內側向胸前攜呂至右脇旁，右手之五指併齊向前伸直，手之大指向上，小指向下，手背向西，手心要扶貼於右脇旁，右肘向後伸直，同時並將左手由左脇下握拳向前直々打去，仍與自己之鼻相對，下離地面仍爲六十度，拳眼向上，拳之小指向下，拳背向東，掌心向西，並將右腿由前面向後



伸直收撤，左腿向前曲彎站定，兩腿一曲一直作左繃弓式。兩腿前後距離仍是六十度，身體仍向前直立，頭部仍向前平視，於是右手向右脇下收撤，與右腿由前面向後收撤一步，及左手由左脇下握拳向前伸直打去均要同時動作。(十)復將左拳由前面鬆開變掌手心向西貼於右臂內側向胸前攜呂至左脇處，左手之五指併齊向前伸直，手之大指向上，小指向下，手背向東，手心扶貼於左脇旁，左肘向後伸直，同時將右手由右脇下握拳復向前直々打去，拳眼向上，拳之小指向下，拳背向西，掌心向東，右掌向前伸直打去時仍與自己之鼻相對，下離地面六十度，隨將左腿由前面向後直々伸去，兩腿一曲一直作右繃弓式。兩腿前後距離仍是六十度，身體仍向前直立，頭部仍向前平視，於是以左手由前面向左脇下收撤，與右拳由右脇下向前伸直打去，又與左腿由前面向後收撤伸直站定成右繃弓式均要同時動作。(十一)復將左手由左脇下握拳向前伸直打出，拳眼向上，拳之小指向下，拳背向東，掌心向西，左拳向前伸直時打去仍與自己之鼻相對，下離地面仍爲六十度，同時並將右拳由前面鬆開變掌手心向東要順着左臂之內側向胸前攜呂至右脇處，右手之五指向前伸直，手之大指向上，小指向下，手背向西，手心要扶貼於右脇旁，右肘向後要直，右腿由前面向後直伸退撤一步，兩腿一曲一直仍作左繃弓式。兩腳前後距離仍是六十度，身體仍向前直立，頭部仍向前平視，於

是左拳由左脇下向前打去，與右手由前面向右脇下收回，及右腿向前向後撤退一步，均要同時動作。（十二）並將右手由右脇下握拳復向前直々打去，拳眼向上，拳之小指向下，拳背向西，掌心向東，右拳向前伸直打去時仍與自己之鼻相對，下離地面六十度，同時並將左拳由前面鬆開變掌心向西順着右臂之內側向胸前攜呂至左脇處，手之大指向上，小指向下，手背向東，手心要扶貼於左脇下，左肘向後取直，並將左腿由前面向後直々退撤一步，兩腿一曲一直仍作右繃弓式。兩腳距離仍是六十度，身體向前直立，頭部向前平視，於是右拳由右脇下向前打去，與左手由前面向左脇下收撤，又與左腿由前面向後收撤均要同時動作，至此右拳在前左手在左脇下，又右腿在前，左腿在後時須將式架停住。然後將右腿由前面向後收撤一步，右腿在前面要直，左腿在後面要曲彎下蹲，兩腳距離四十五度，兩胯向後收撤，臀骨向下垂坐距離地面仍是四十五度，身體仍向前直立，頭部仍向前平視，兩臂向前一曲一直仍作右收門式。此右收門式之姿勢仍與上法之右收門式同，再將右腿向後收撤一步仍歸於原位站定，兩臂向下垂直，兩手心要貼於兩胯旁，身體向前仍作立正式。然後將左腿向前伸直邁出一步，右腿在後面要曲彎下蹲，兩腳前後距離仍是四十五度，兩胯向後收撤，臀骨向下垂坐距離地面仍是四十五度，身體仍向前直立，頭部仍向前平視，兩臂向前一曲一直作左開

門式。此左開門式之姿勢仍與上法之左開門式同，俟左開門式作妥後，再接練左式之退步入門。口令（一）（二）（三）（四）（五）（六）（七）（八）（九）（十）（十一）（十二）是也，（一）復將左手由前面取直處，向前直々伸出，左手之五指併齊向前伸直作反直掌式，手背向西，手心向東，手之大指向下，小指向上，左手向前伸直仍與自己之鼻相對，下離地面六十度，同時並將左脚由前面再向前大邁一步，左腿在前要曲彎站定，右腿在後面用力伸直站立，兩腿一曲一直作左繃弓式。兩腳前後距離六十度，右手在前手心仍扶於左肘內側旁，右肘向下垂直，右肘之內側仍貼於右脇旁，右臂之二膀骨由右肘處曲折向前伸直，二膀骨之內側要貼於胸前爲妙，右手之五指併齊向前伸直，手之大指向上，小指向下，手背向西，手心仍扶於左肘之內側，身體向前直立，頭部向前平視，於是左手向前伸直作反扁直掌式，與左腿向前曲彎邁出一步成左繃弓式均要同時動作。（二）再將右手由前面用手心向前直々推去，左手之五指併齊向上直立，右手之大指向東，小指向西，手心向前，手背向後，右手向前推直要與右肩平直相對，右手向前要推敵人之左脇處，下離地面仍是六十度，同時並將右腿由後面向前曲彎邁出一步，兩腿向下曲彎站定成右騎馬式。使兩腿南北距離仍是六十度，臀骨向下垂坐距離地面四十五度，身體向上直立，頭部向前平視，左手由前面伸直處手心向西要貼於右臂之內側向

胸前攜呂，又由胸前向後伸直推去，右手之五指併齊向上立起，手心向北，手背向南，手之大指向東，小指向東，左手向後面伸直推去要與左肩平直相對，左手向後伸直距離地面六十度，而且左手向後伸直要與右手南北平直相對，兩手前後距離一百八十度，身體向上直立，頭部向前平視，於是右手向前推去，與右腿向前曲彎邁出一步，又與左手由前面向後伸直推去，均要同時動作。(三)復將左手由後面向下墜落，手心向前伸直往上撩托，左手之五指併齊向下垂直，手心向前，手背向後，手之大指向東，小指向西，左手向前伸直要與自己之鼻相對，離地面六十度，左手向前伸直用手心上撩托專撩打敵人腿襠之腎囊穴。同時將右手由前面向右脇下收撤，右手之五指併齊向前伸直，手之大指向上，小指向下，手背向西，手心扶貼於右脇旁，右肘向後伸直，右腿向前曲彎站定，左腿向後用力伸直站定，兩腿一曲一直作右繃弓式。兩腳前後距離仍是六十度，身體向前直立，頭部向前平視，於是左手由後面向前撩托，與右手由前面向右脇下收撤，又與兩腿向前一曲一直成右繃弓式均要同時動作。

(四)並將左腿由後面向前橫平踢踹，左脚向前用力要直，左脚尖向東，脚跟向西，脚心向前橫平用力踢踹敵人左腿腕骨迎面之處，左腿向前踢去仍與自己之鼻相對，下離地面以七寸為度，左手在前伸直仍然不動，右腿仍向下曲彎站定，身體仍向前直立，頭部仍向前平視，

(五) 隨將左腿向前踢去再徐徐落下立於右腳前距離右腳四十五度，同時並將右手由右腳下握拳向上舉起復向前直々砸去，右拳眼向上，拳之小指向下，拳背向西，掌心向東，右拳向前伸直打去要與右肩相對，下離地面六十度，而以右腕骨之下面砸打敵人左臂上面之曲池穴。同時並將右腿山後面向前曲彎邁出一步，兩腿曲彎站定成右騎馬式。兩腳前後距離仍是六十度，臀骨向下垂坐距離地面四十五度，身體向上直立，頭部向前平視，並將左手由前面伸直處以手心向上要與右腕之下面相碰，隨時將左手心扶貼於右肘之內側，左手之五指併齊向上直立，手之小指向前，大指向後，手背向東，手心要扶於右肘之內側，左肘向下垂直，左肘之內側要貼於左脇旁，左臂之二膀骨由左肘處曲折向前直伸，二膀骨之內側要貼於胸前爲妙，於是右手由右脇下握拳向前伸直打去，與右腿由後面向前曲彎邁出一步成右騎馬式，又與左手由前面伸直處手心向上相碰扶於右肘內側旁均要同時動作。(六) 並將左手由右肘之內側，向上順着右臂上面用手背向前直々打去，左手之五指併齊向前伸直作扁直掌式，手心向西，手背向東，手之大指向上，小指向下，手背向前擰打敵人頭部之左頰車穴。而且左手向前伸直打去要與自己之鼻相對，下離地面六十度，右拳由前面伸直處鬆開變掌向右脇下收撤，右手之五指併齊作扁掌式，手背向西，手之大指向上，小指向下，手心要扶於右脇旁，右肘向

後伸直，右腿向前曲彎站定，左腿向後要直，兩腿一曲一直仍作右繃弓式。兩腳前後距離仍是六十度，身體向前直立，頭部向前平視，於是左手由右肘之內側向前伸直打去，與右手由前面向右脇下收撤，又與兩腿一曲一直成右繃弓式均要同時動作。(七)復將右手由右脇下向前直伸踏去，右手之五指併齊向前伸直作踏掌式，手心向下，手背向上，手之大指向東，小指向西，右手向前伸直仍與自己之鼻相對，右手向前伸直距離地面六十度，右手向前專踏敵人天之突穴。同時並將左手由前面順着右臂上面回攜呂至左脇旁，左手之五指併齊手背向東，手之大指向上，小指向下，手心要扶於左脇旁，左肘向後要直，兩腿仍一曲一直作右繃弓式。身體仍向前直立，頭部仍向前平視，於是右手由右脇下向前直々踏去，與左手由前面向左脇下收回仍要同時動作。(八)復將左手由左脇下握透骨拳向前直々打去，拳眼向上，拳之小指向下，拳背向東，掌心向西，左拳向前打去要與自己之鼻相對，下離地面六十度，同時並將左腿由後面向前曲彎邁出一步，兩腿向下曲彎作左騎馬式。兩腳南北距離仍是六十度，臀骨向下垂坐要距離地面四十五度，而右手由前面取直處使手心向下順着左臂上面回攜呂至右脇旁，右手之五指併齊，手之大指向上，小指向下，手背向西，手心仍扶於右脇旁，右肘向後取直，身體仍向上直立，頭部仍向前平視，於是左拳由左脇下向前打去，與右手由前

面向右脇下收撤，又與兩腿向下曲彎成左騎馬式均要同時動作。(九)並將右手由右脇下握透骨拳向前直々打去，拳眼向上，拳之小指向下，拳背向西，掌心向東，右拳向前打去仍與自己之鼻相對，而且右拳向前打去要距離地面六十度，同時並將左拳由前面伸直處鬆開變掌手心向下順着右臂上面攜呂至右脇處，左手之五指併齊向前伸直，手之大指向上，小指向下，手背向東，手心要扶貼於左脇旁，左肘向後伸直，而左腿由前面向後伸直撤退一步，右腿向前要曲彎，左腿向後要直，兩腿一曲一直成右繃弓式。兩腳前後距離仍是六十度，身體要成半斜形向左直立，頭部仍向前平視，於是右手由右脇下握拳向前直々打去，與左手由前面向左脇旁收撤，又與左腿由前面向後撤退一步成右繃弓式，均要同時動作。(十)復將左手由左脇下握拳仍向前直々打去，拳眼向上，拳之小指向下，拳背向東，掌心向西，左拳向前打去仍與自己之鼻相對，下離地面六十度，同時並將右拳由前面取直處鬆開變掌手心向下順着左臂上面攜呂至右脇旁，右手之五指併齊，手之大指向上，小指向下，手背向西，手心要扶貼於右脇旁，右肘向後要直，右腿由前面向後撤退一步，左腿在前面要曲彎，右腿在後面要直，兩腿一曲一直作左繃弓式。兩腳前後距離仍是六十度，身體要或半斜形向右直立，頭部仍向前平視，於是左手由左脇下握拳向前直々打去，與右手由前面向右脇下收回，又與右腿

由前面向後退撤一步成左崩弓式。仍要同時動作。(十一)復將右手由右脇下握拳向前直直打去，而以左拳由前面取直處鬆開變掌手心向下順着右臂上面向左脇旁收撤，且將左腿由前面向後退撤一步仍成右崩弓式。此法之姿勢仍與上法同。(十二)復將左手由左脇旁握拳向前直伸打去，又將右拳由前面鬆開變掌手心向下順着左臂上面向右脇旁收撤，並將右腿由前面向後撤退一步仍成左崩弓式。此法之姿勢亦與上法同，至此隨將式樑停住，再將左腿向後收回一步，兩腳距離前後仍是四十五度。兩膀向後收撤，臀骨向下垂坐距離地面亦是四十五度。身體仍向前直立，頭部仍向前平視，兩臂向前一曲一直仍作左收門式。此左收門式之姿勢仍與上法之左收門式同，然後再將左腿向回收撤一步仍歸于原位站定，而且兩臂向下垂直，全身向前仍作立正式。

(退步八門之功用)

此退步八門之功用有十，(一)在與敵人對面相站之時，敵人用右手先向我中路打來一拳，我急用右手由前面取直處向前直伸去，手心要貼于他人右腕之外側，支住他人之右拳。(二)我急用右手先將他人右腕刁住向前回一掠，並將左手亦由前面伸直處，手心向前向他人右脇處平平用力一推，左腿再由後面亦向前邁出一步，站在他人右腿後面成騎馬式站定。(三)他



人見我用右手將其右腕向回刁掠，復用左手向其右脇下推去，他人急將右手向回收撤，並以右肘向我左腕上面一磕，我急將左手由前面向我左脇下收撤，乘勢急用右手由後面用手心向前用力平平撩托，敵人腿襠之腎囊穴。(四)他人見我用右手向他人腎囊穴打去，急用左手向我右腕上面一拍，我速將右腿由後面向他人右腿腕迎面之處橫平踢踹。(五)他人見我用右腿向其右腿腕處踢去，急將右腿撤回一步，我見他人將右腿撤回，隨即將右腿落下曲彎站定，復將左腿由後面急向前曲彎邁出一步站在他人胸前下面兩腿向下曲彎成左騎馬式。同時並將左手握拳，由左脇下向上舉起，又由上面向他人胸前直直揮去，同時並將右手由下面向上舉起，以右手背向前伸直專打敵人頭部之右頰車穴。同時並將左手由前面向左脇下收回，兩腿一曲一直成左崩弓式。(七)隨時又將左手由左脇下向前直伸踏去，左手之五指並齊向前伸直專踏敵人之天突穴。同時並將右手由前面復向右脇下撤回，兩腿不動仍成左崩弓式。(八)他人見我用左手向他人之天突穴踏去，即向後倒退一步躲過我之踏掌，我見他人躲過我之踏掌，急用右手由右脇下握透骨拳向他人胸前鳩尾穴處打去，同時並將右腿由後面向前曲彎邁出一步站在他人之胸前，兩腿向下曲彎站定成右騎馬式。並將左手由前面向左脇下收回。(九)他人見我用

右拳向其鳩尾穴處打去，隨將身體向後偏左一閃，躲過我之右拳，急用左拳向我上路打來，我速用左拳由左脇下向前直直伸出，以我左腕之外側貼於他人左腕之外側用力向前支住他人之左拳，使他不能向我前進，同時並將右拳向右脇下收撤，並將右腿向後退撤一步，兩腿一曲一直作左崩弓式。(十)他人見我用左拳支住他人之左拳，隨將左拳撤回，用右拳向我上路打來，同時並將右腿向前上來一步，我見他人將左拳撤回，又用右拳向我上路打來，速將左拳由前面向左脇下收撤，復用右拳由右脇下向前直直伸出，以我右腕之外側貼于他人右腕之外側，我用右拳向前用力支住他人之右拳使其不能向我前進，再把左腿向後退撤一步，兩腿一曲一直作右崩弓式。

(呼吸法)

右開門式作安時，將右手由前面取直處向前直直伸出作反扁掌式，同時並將右腿向前伸直邁出一步是爲一吸。復將左手由前面取直處向前平直推去，同時並將左腿由後面向前曲彎邁出一步成左騎馬式，隨時並將右手由前面伸直處向後平直推撐又爲一呼。復將右手由後面以手心向前撩托，隨時將左手由前面向左脇下收撤，左腿向前曲彎，右腿向後用力直伸，兩腿成左崩弓式又爲一吸。再將右腿由後面向前平橫踢去，是爲一呼。復將左手由左脇下握拳向上

舉起向前直直砸下，與左腿向前曲彎邁出一步成左騎馬式，又右手由下面以手心向上與左臂相碰仍扶于左肘之內側又爲一吸。而右手由左肘之內側順着左臂上面手背向前直直打去，復將左拳由前鬆開變掌向左脇下收撤，左腿要向前曲彎，右腿要向後伸直，兩腿一曲一直作左崩弓式又爲一呼。再將左手由左脇下向前伸直踏去，右手由前面伸直處向右脇下收回，兩腿一曲一直仍成左崩弓式是爲一吸。而右手由右脇下握透骨拳向前直直打去，左手由前面取直處向左脇下收回，右腿由後面向前曲彎邁出一步成右騎馬式又爲一呼。又將左手由左脇下握拳向前直直打去，右手由前面向右脇下收撤，同時並將右腿由前面向後直直撤退一步，作左崩弓式又爲一吸。復將右手由右脇下握拳向前直直打去，隨時將左手由前面向左脇下收撤，同時並將左腿由前面向後直直撤退一步又成右崩弓式是爲一呼。于是左右兩邊，與左右兩手之練法，使法，用法，姿勢，架式，以及呼吸法，均相同，至此以下再接練魁星點斗。

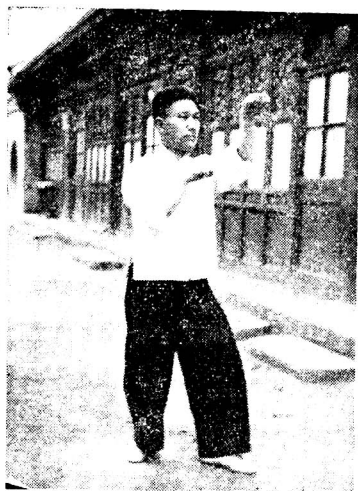
(21) 魁星點斗(魁星點斗花蓋穴！)

(魁星點斗練習法之說明)

俟退步八門之立正式作妥後，將右腿向前直伸邁出一步，左腿在後曲彎點立，兩腳前後距離仍是四十五度，兩膀向後收撤，臀骨向下垂坐距離地面四十五度，身體向前直立，頭部向前

平視，兩臂向前一曲一直作右開門式。此右開門式之姿勢仍與上法之右開門式同，以下再接練魁星點斗。口令（一）（二）是也，（一）並將右手由前面取直處在胸前一搥，畫一圓圈形，作刁掠之意，隨將右手握拳仍停于胸前，右肘向下垂直，右肘之內側要貼于右脇旁，右臂之二膀骨，由右肘處曲折，向左斜形向上直伸，右拳背向上，掌心向下，拳眼向

東，拳之小指向西，拳背距離胸前以一拳爲度。同時並將右腿向前橫邁一步，脚尖向西，脚跟向東，右腿向下要曲彎跔定，兩腳前後距離四十五度，身體仍向上直立，以頭部仍向前平視，左手在前仍然不動，于是右手在前面一搥，與右腿向前橫邁一步均要同時動作。（二）復將左手由前面取直處握平拳向前直打去，「此平拳之姿勢，與前法之平拳姿勢同」拳背向上，拳心向下，拳眼向西，小指向東，左拳向前伸直與自己之鼻相對，下離地面八十度，同時並將左腿由後面向前直伸邁出一步，右腿在後面要曲彎跔定，兩腳前後距離仍爲四十五度，身體向上直立，頭部向前平視，于是左拳向前打去，與左腿由後面向前直邁出一步均



此是魁星點斗之姿勢

要同時動作。(一)復將左拳由前面鬆開彎掌在胸前一握亦畫一圓圈形作刁掠之意，左手又握拳仍停于胸前，左拳背向上，拳心向下，拳眼仍向西，拳之小指仍向東，拳背距離胸前以一拳爲度，左肘向下垂直，左肘之內側要貼于左脇旁，左臂之二膀骨由左肘處曲折向右斜形向上直伸，左腿由前面再向前橫邁一步，左腿向下曲彎站定，兩腳前後距離仍是四十五度，右手仍在胸前不動，身體仍向上直立，頭部仍向前平視，于是左手在胸前一握，使左腿再向前橫邁一步均要同時動作。(二)復將右拳由胸部向前直直打去，拳背向上，拳心向下，拳眼向東，拳之小指向西，右拳向前伸直要與自己之鼻相對，下離地面八十度，同時並將右腿由後面向前直伸邁出一步，左腿在後向下曲彎站定，兩腳前後距離四十五度，隨時並將左拳由前面向胸前收撤，拳背向上，拳心向下，拳眼仍向西，拳之小指仍向東，拳背距離胸前仍以一拳爲度，左肘向下垂直仍貼于左脇旁，左臂二膀骨仍由左肘處曲折向右斜形向上直伸，身體仍向上直立，頭部仍向前平視，于是右拳由胸前向前直直打去，與右腿由後面向前直伸邁出一步，又與左拳由前向胸部收回均要同時動作。且兩臂向前刁掠沖打，與兩腿向前換替行走至十步爲度，然後將左腿在前，右腿在後，左拳在前，右拳在胸前時隨將式樑停住。

(魁星點斗之功用)

此魁星點斗之功用有二，（一）在與敵人對面相站之時，敵人先用左拳向我上路打來，我急用右手由前面取直處一搥，刁住他人之左腕，同時並將右腿由前面亦向前橫邁一步站在敵人左腿之內側。（二）我隨將他人左腕刁住，速用左手由前面取直處握拳向他人胸前花蓋穴處打去，同時並將左腿由後面向前直伸邁出一步站在他人兩腿之中間。

### （呼吸法）

俟右開門式作妥，將右手在前面搥，同時並將右腿再向前橫邁一步是爲一吸。復將左手由前面取直處握拳向前直打去，與左腿由後面向前直伸邁出一步又爲一呼。於是左右兩邊，與左右兩手之練法，使法，用法，姿勢，樑式，以及呼吸法均相同，以下再接練靠山是也。

### （22）靠山（左右靠山，左右門！）

#### （靠山練習法之說明）

俟上法魁星點斗之式樑停住時，將左腿向前先橫邁一步，左脚尖向西，左脚跟向東，左腿在前面向下稍爲曲彎站定，同時並將右腿向北面直伸邁出一步，兩腳距離四十五度，並將兩臂双双向南面伸出，復向上双双舉起，又由上面向前双双壓下，身體隨兩臂一齊動作向前旋轉，臀骨向下垂坐距離地面仍是四十五度，身體向上直立，頭部仍向前平視，兩臂向前一曲

此是靠山之姿式



一直仍作右開門式。此右開門式之姿勢仍與上法之右開門式之姿勢同，以下再接練靠山。口令（一）（二）（三）（四）是也，「此時又以北面作前又以南面作後方是也，」（一）將右手由前面取直處向上一擡畫一圓圈形作刁掠之意，復將右手握拳停于胸前，拳背向上，拳心向下，拳眼向西，拳之小指向東，拳背距離胸前以一拳為度，而右肘向下垂直，右肘之內側要貼于右脇旁，右臂之二膀骨由右肘處曲折向左斜形向上直伸，同時並將右腿由前面復向前橫邁一步，右脚尖向東，右脚跟向西，右腿要曲彎向下跼定，兩腳前後距離仍是四十五度，身體向上直立，頭部仍向前平視，左手仍在前面不動，于是右手在前面一擡，與右腿向前橫邁一步均要同時動作。（二）復將左手由前面取直處握拳，左臂之二膀骨由左肘處曲折向上立起，左肘尖向東伸直要與左肩平直相對，而左肘下面專壓敵人右臂上面之曲池穴。左拳眼向西，拳之小指向東，拳背向北，拳心向南，左腿再由後面向前曲彎邁出一步，兩腿向下曲彎跼定作左騎馬式。兩腳前後距離仍為六十度，臀骨向下垂坐距離地面四十五度，兩腳

尖均向東，兩脚跟均向西，身體向上平平直立，前胸向東，頭部仍向前平視，右拳由胸前向右脇下收撤，右肘向下垂直，其內側要貼于右脇旁，右臂二膀骨由右肘處曲折向前直伸，拳背向下，拳心向上，拳眼向南，拳之小指向北，于是左拳向上立起，與左腿由後面向前曲彎邁出一步，兩腿成左騎馬式，又與右拳由胸前向右脇下收撤，均要同時動作。(二)並將右拳鬆開變掌由胸部向前伸直右腕下面貼于左肘上面踏過用力向前推去，右手之五指並齊向上立起，手心向前，手背向後，手之大指向西，小指向東，而右手向前推直距離地面六十度，而且左手向前直伸推去手心要推敵人頭部鼻樑骨處，左拳不動仍向上直立，隨時並將右腿向後用力伸直成左崩弓式。兩腳前後距離仍為六十度，身體向上直立頭部向前平視，于是右手向前平直推去，與右腿向後伸直成左崩弓式，均要同時動作。(四)復將右手由前面伸直處握拳向右脇下收撤，右肘仍向下垂直，右肘之內側仍貼于右脇旁，右臂之二膀骨由右肘處曲折向東面伸直，拳背向下，拳心向上，拳眼向南，拳之小指向北，同時並將右腿曲彎收回成左騎馬式，左拳不動仍向上直立，身體仍向上直立，頭部仍向前平視。(一)復將左拳由上面鬆開變掌亦在胸前一握畫一圓圈形，作刁掠之意，但握拳停于胸前為要，拳背向上，拳心向下，拳眼向東，拳之小指向西，拳背距離胸前以一拳為度，左肘要向下垂直，左肘之內側仍貼于



左脇旁，左臂之二膀骨由左肘處曲折向右斜形向上伸直，同時並將左腿再向前橫邁一步，左脚尖向西，左脚跟向東，左腿向下稍爲曲彎站定，兩腳前後距離四十五度，右拳不動仍貼于右脇旁，身體仍向上直立，頭部仍向前平視，于是左手在胸前一擡，與左腿由前面復向前橫邁一步均要同時動作。(二)將右拳由右脇下，右臂之二膀骨由右肘處曲折向上立起，右肘尖向西伸直要與右肩平直相對，右肘下面要壓在敵人左臂上面之曲池穴。右拳眼向東，拳之小指向西，拳背向北，拳心向南，同時並將右腿由後面向前曲彎邁出一步，兩腿向下曲彎站定作右騎馬式。兩腳南北距離仍是六十度，髖骨向下垂坐距離地面四十五度，身體要直，頭部仍向前平視，前胸要向西左拳由胸前復向左脇下收撤，左肘向下垂直，左肘之內側仍貼于左脇旁，左臂之二膀骨由左肘處曲折向西面直伸，左拳眼向南，拳之小指向北，拳背向下，拳心向上，于是右拳由右脇下向上立起，與右腿由後面向前曲彎邁出一步成右騎馬式。又與左拳由胸前向左脇下收撤均要同時動作。(三)並將左拳由左脇下鬆開變掌貼于胸前向前直伸，左腕下面要由左肘上面踏過向前平直推去，左手之五指並齊向上伸直，手心向前，手背向後手之大指向東，小指向西，左手心向前直推去專推敵人頭部之鼻樑骨處。而左手向前推直距離地面六十度，同時並將左腿向後用力伸直作右崩弓式，兩腳前後距離仍是六十度，右手

仍向上伸直，身體仍向上直立，頭部仍向前平視，于是左手向前推去，與左腿向後伸直成右崩弓式均要同時動作。(四)復將左手由前面伸直處握拳向左脇下收撤，左肘向下垂直，左肘之內側要貼于左脇旁，左臂之二膀骨由左肘處曲折向西平直伸，拳背向下，拳心向上，拳眼向南，拳之小指向北，同時並將左腿曲彎收回仍成右騎馬式。兩脚南北距離仍是六十度，右拳不動仍直立向上，前胸仍平直向西，頭部仍向前平視，于是以兩手向前刁掠掄琺，與兩腿向前換式行走至十步爲度，然後將左腿在前右腿在後，左拳在上，右拳在右脇旁，隨將式樑停住。

#### (靠山之功用)

靠山之功用有四，(一)在與敵人對面相站之時，敵人用右手先向我上路打來一拳，我急右手由前面取直處，向上一擄，掠住他人右腕，同時並將右腿由前面復向前橫邁一步，站在他人右腿之外側。(二)當我刁住他人右腕時，復用左手由前面握拳向上舉起，用左肘之下面向他人右臂上面曲池穴處用力下壓，同時並將左腿由後面向前曲彎邁出一步，站在他人右腿後面之處，使他之右腿不能向後撤回，但兩腿要向下曲彎站定成左騎馬式。(三)我用左肘壓住他人之右臂，復用左肩之外側用力向他人之右肩處一靠，同時並將右腿向後用力直伸竟左崩弓

式。(四)他人見我用右手掠住他人之右腕，又以左肘壓住他人之右臂，復用左肩向他人右肩靠去時，他人速將右手撤回，復將身體稍爲向後一退，我急用右手心向他人頭部之鼻樑骨處用力一推。

### (呼吸法)

右開門式作妥時，並將右手在前面一擡，與右腿向前橫邁一步，與左拳向上立起，又與左腿由後面向前曲彎邁出一步成左騎馬式是爲一吸。復將右手向前平直用力推去，同時並將右腿向後用力伸直成左崩弓式是爲一呼。于是左右兩邊，與左右兩手之練法，使法，用法，姿勢，樑式，以及呼吸法，均相同，以下再接練金龍合口是也。

### 23 金龍合口(金龍合口托行步)

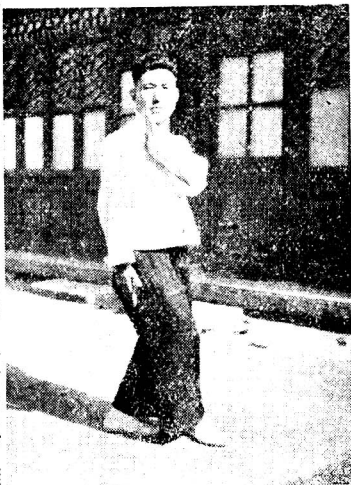
#### (金龍合口練習法之說明)

俟上法靠山停住式樑，並將左腿向前先橫邁一步，左脚尖向東，左脚跟向西，左腿向下稍爲曲彎站定，復將右腿向南面伸直邁出一步，兩腳距離四十五度，同時並將兩臂雙々向北面伸出，復向上雙々舉起，又由上面向前雙々壓下，腰部亦隨兩臂向前一齊動作旋轉，臀骨向下垂坐離地面四十五度，身體向上直立，頭部向前平視，兩臂向前一曲一直仍作右開門式。此

右開門式之姿勢仍與上法同，此姿作妥後再接練金

此是金龍合口之姿式

龍合口。口令（一）（二）是也，「此時又以南作前又以北作後面是也，」（一）將左手之五指並齊向上抬起作立掌式，左手之大指要貼于右肩骨縫前面之肩井穴處，左手之小指向東南，手心向西南，手背向東北，手心與手背均要平扁切忌曲彎，左肘向下垂直，左肘之內側要貼于左脇旁，左肘之二棒骨由左肘處曲折偏右向上斜伸，二棒骨之內側要貼于胸前為妙，同時並將右手由前面取直處向下垂直，右手之五指並齊向下伸直，手背向西南，手之大指向東南，小指向西北，手心要貼于右膀旁，並將左腿向右腿後面倒撤一步，兩腿均要向下曲彎站定，左腿之髌膝蓋要貼于右腿後面腿窩處，左脚尖向東南，左脚跟向西北，臀骨向下垂坐距離地面四十五度，右肩向西南，左肩向東北，前胸要橫平半邊向左直立，頭部向東南方平視，于是左手向上抬起，與右臂向下垂直，又與左腿向右腿後面邁過一步均要同時動作。（二）左手由右肩井穴處手心向東直直推去，而左手之五指仍並齊向東南往上披斜形伸直，手背向上，手心稍為向下，手之大指向



西南，小指向東北，左手向東南推直要與胸前相對，下距離地面五十度，同時並將右手由右膀旁以手心亦向東南方直伸推去，右手之五指並齊稍爲向下坡斜形伸直，手背向下，手心稍爲向上，手之大指向西南，手之小指向東北，右手向東南推直亦與胸前相對，下離地面四十五度，兩腕骨之內側須上下相對距離以一拳爲度，右腿亦向東南邁出一步，距離左脚四十五度，隨時左腿亦隨右腿一齊動作向右腿後面跟過仍站于右腳後面，兩腳跟要緊緊相靠，右脚尖向東南，左脚尖向正東，兩腳成人字形站立，兩脚尖距離九十度，兩腿仍要向下彎曲站定，臀骨向下垂坐距離地面仍爲四十五度，右肩向西南，以左肩向東北，前胸仍橫平半邊向左直立，頭部仍向東南平視，兩手向東南方双双用力推去，要推壓敵人小肚之丹田穴。於是兩手向東南推去，與右腿向東南邁出一步，又與左腿向右腿後面跟過站在右腿後面均要同時動作。(一)復將右手由下向上抬起，右手之五指並齊向上伸直作立掌式，手心向東北，手背向西南，手之大指要貼于左肩骨縫前面之肩井穴處，小指向西南，右肘向下垂直，右肘之內側要貼于右脇旁，右臂之二膀骨由右肘處曲折偏左斜形向上伸直，二膀骨之內側要貼于胸前，同時並將左臂由前面向下垂直，左手之大指向西南，小指向東北，手背向東南，手心要貼左膀旁，五指並齊向下伸直，復將右腿由前面將脚尖向西南方斜挪一步，右脚尖向西南，

右脚跟向東北，左右脚跟要相靠，而左腿之髌膝蓋仍貼于右腿後面之腿窩處，兩腿仍向下曲彎跔定，臀骨仍向下垂坐距離地面仍是四十五度，右肩向西北，左肩向東南，前胸要橫平成半邊斜形向右直立，頭部向西南平視，于是右手由前面推直處向上抬起，與左臂由前面向下垂直，又與右腿向西南斜挪一步，均要同時動作。(二)復將右手由左肩井穴處向西南方直直用力推去，右手之五指並齊向西南坡斜形伸直，手心稍向下，手背向上，手之大指向東南，小指向西北，右手向西南推直要與胸前相對，右手向西南推去距離地面五十度，同時並將左手山左膀旁向西南方推去，左手之五指並齊坡斜形向下直伸，手心稍為向上，手背向下，手之大指向東南，小指向西北，兩腕骨之內側要上下相對距離以一拳為度，而左手向西南推直亦與前胸相對，下離地面四十五度，兩手向西南用力双双推去，專推敵入小肚丹田穴。隨時復將左腿由後面向西南方邁出一步，兩腳距離四十五度，右腿要隨左腿一齊動作向左腿後面跟過跔定，兩脚跟要緊緊相靠，左脚尖向西南，右脚尖向正西，兩脚尖成人字形跔立，距離九十度，兩腿均要向下曲彎跔定，臀骨向下垂坐，距離地面四十五度，左肩仍向東南，右肩仍向西北，前胸仍向西南方平直，頭部仍向西南平視，于是右手由左肩井穴處向西南推去，與左手由左膀旁亦向西南推去，與左腿由後面向西南邁出一步，又與右腿向左腿後面跟

過站住均要同時動作。而且兩手向左右斜形推托，與兩腿向左右斜形換式行走邁步，均至十步爲度，然後兩手向西南，左腿在前，右腿在後將式樑停住。

(金龍合口之功用)

此金龍合口之功用有二，(一)在與敵人對面相站之時，敵人用右拳向我中路打來，我急用右手由前面取直處刁住他人之右腕，同時左手亦由前面取直處握住他人右肘下面之曲池穴。兩手用力向右膀旁掠過，左腿並向右腿後面透過一步。(二)他人見我用兩手將其右臂握住向我右膀旁一掠之時，隨將右臂向回一撤，我乘勢將右腿向他人身前邁出一步，兩手向他人小肚之丹田穴處用力雙雙一推，並將左腿向右腿後面跟過站定。

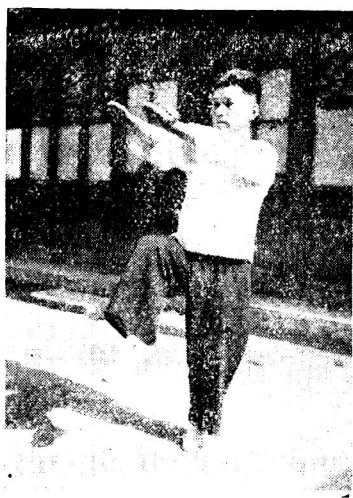
(呼吸法)

右開門式作安時，並將左手由前面向上抬起貼于右肩井穴處，與右手由前面向下垂直貼于右膀旁，又與左腿向右腿後面透過一步是爲一吸。再將兩手雙雙用力向東南推去，右腿亦向東南邁出一步，與左腿向右腿後面跟過站在右腿後面又爲一呼。于是左右兩邊，與左右兩手之練法，使法，用法，姿勢，樑式，以及呼吸法，均相同，以下再接練白猿獻桃是也。

24 白猿獻桃(白猿獻桃歸正門!)

此是白猿獻桃之姿式

(白猿獻桃練習法之說明)



直向前仍作右開門式。此右開門式之姿勢仍與上法同，右開門式作妥後時，再接練白猿獻桃。口令(一)(二)是也，「此時北面作前，南面作後，」(一)並將兩手由前面取直處，向上雙雙纏起，兩手之五指並齊向前伸直，手背均向上，手心向下，兩手之大指均向內，小指均向外，兩手向上纏起要過頭頂以上至取直處爲度，而兩手在上面取直處距離頭頂以一尺爲度，下離地面要一百八十度，於是兩手在上面取直處復向左右分開至左右兩邊取直處爲度，而右手之五指並齊向東伸直，右手背向上，手心向下，手之大指向前，小指向後，右手向東面伸直要與右肩平直相對，以右手向東面伸直距離地面九十度，於是右手由上面取直處，落至

停住金龍合口之式樑後，將左腿向前橫邁一步，左腳尖向西，左腳跟向東，左腿向下稍爲曲彎站定，右腿復向北面直伸一步，兩腳距離四十五度，隨時將兩臂雙雙向南面伸出，復向上雙雙舉起，又由上面向前雙雙壓下，臀骨向下垂坐距離地面仍是四十五度，身體向上直立，頭部向前平視，兩臂一曲一



東面取直處，此手法之線路距離亦要九十度。同時並將左手由上面取直處，向西面伸直至取直處爲度，左手之五指並齊向西面伸直要與左肩平直相對，手背向上，手心向下，手之大指向前，小指向後，左手向東面伸直距離地面九十度，而左手由上面取直處，落至西面取直處，此手法之線路距離亦是九十度，使兩手左右東西平直相對，兩手左右伸直距離一百八十度，隨時並將兩手由左右兩邊取直處双双向下墜落，兩手均垂至兩膀旁，兩手背均向外，兩手之大指均向前，小指均向後，兩手心均貼于兩膀旁，而兩手由前面取直處，向上双双綳起，又由上面復双双向左右分開掄下至兩膀旁，此法之姿勢要成兩半環形，同時並將右腿由前面曲變向上提起至胸前取平爲度，右膝膝蓋要與胸前平直相對，右腿之迎面骨由右膝膝蓋處曲折向下垂直，右脚尖向下伸直距離地面以一尺五寸爲度，右脚面要向前要平直，切忌向上勾搬，復將兩手由兩膀旁，兩手心向上，兩手之小指均要貼于右腿兩旁踏過向上双双捧起至胸前爲度。兩手之五指並齊在胸前双双平托作兩手掌式，兩手之大指均向外，小指均向內，要緊緊貼靠，兩手心均向上，兩手背均向下，兩手背要距離右膝膝蓋以一尺爲度，兩腕骨向內距離胸前以一拳爲度，兩肘均向下垂直，兩肘之內側均貼于兩脇旁，兩臂之二膀骨均由兩肘處曲折向胸前坡斜往上直伸，身體向上直立，頭部向前平視，左腿向下用力直伸站

定，於是兩手由前面取直處双双向上綑起，又由上面向左右兩邊双双落下至兩膀旁，又由兩膀旁向上双双捧起至胸前，與右腿由前面曲彎向上提起均要同時動作。(二)復將兩手由胸前仍以手心向上双双往上一托，復以兩手心向下翻過，又向前双双拍下，兩手之五指仍然並齊向前直伸，小指均向外，大指均向內，兩手背均向上，手心均向下距離地面四十五度，兩臂向前要伸直，兩手在前面均與胸前相對，而左手大指之外側要貼靠于右腕骨之內側旁，右腿由胸部向前曲彎邁出一步，兩腳前後距離四十五度，同時並將左腿由後面向右腿之後面跟過，兩腳跟要緊緊貼靠，右腳尖向北，左腳尖向西，兩腳尖要分開成人字形站立，兩腳尖距離九十度，兩腿向下曲彎站定，臀骨向下垂坐距離地面四十五度，右肩向東北，左肩向西南，前胸要橫平半邊斜形向左直立，頭部向前平視，於是兩手由胸前双双向前往下拍去，與右腿由胸前向前曲彎邁出一步，又與左腿由後面向右腿後面跟過站定之法，均要同時動作。

(一)復將兩手由前面取直處，兩手背向上双双往上綑起至上面取直處爲度，兩手之五指並齊向下伸直，兩手背均向上，兩手心均向下，小指均向外，大指均向內，緊緊貼靠，兩手在上面取直處距離頭頂以一尺爲度，兩手向上綑舉下離地面一百八十度，同時並將兩手由上面取直處向左右分開至東西兩邊取直處爲度，於是左手之五指並齊向西伸直，手之大指向前，小

指向後，左手背向上，手心向下距離地面九十度，左手向西面伸直要與左肩平直相對，左手由上面取直處，落下至西面取直處之線路，距離亦要九十度，隨時將右手亦由上面取直處向東面直伸，右手之五指仍然並齊向東伸直，右手之大指向前，小指向後，手背向上，手心向下，距離地面九十度，右手向東面伸直仍與右肩平直相對，而且右手由上面取直處落下至東面取直處之線路距離亦是九十度，而兩手左右東西平直相對，距離一百八十度，復將兩手由左右兩邊取直處向下垂直墜落，兩手之五指仍然並齊向下伸直，兩手之大指均向前，小指均向後，兩手背均向外，兩手心均向內貼于兩胯旁，同時並將左腿由後面曲彎向上提起，左膝蓋要與胸前平直相對，左腿之迎面骨要由左膝蓋處曲折向下垂直，左腳尖向下伸直距離地面以一尺五寸爲度，脚面要平，切忌向上勾搬，兩手由前面取直處向上双双綳起，又由上面双双掄下，至下面取直處其姿勢要成兩半環形，復將兩手由兩胯旁兩手心向上，兩手之小指要貼于左腿兩旁蹭過往上双双棒起，至胸前爲度，兩手之五指並齊向上棒托要成兩手掌式，兩手之大指均向外，小指均向內，緊緊貼靠，兩手心均向上，兩手背均向下距離左膝蓋以一尺爲度，兩腕骨在前面距離胸前以一拳爲度，兩肘均向下垂直，兩肘之內側均貼于兩脇旁，兩臂之二棒骨均由兩肘上處曲折向胸前成坡斜形往上伸直，右腿向下用力伸直貼

定，身體向上直立，頭部仍向前平視，於是兩手由前面取直處向上双双繃起，又由上面双双掄下，又由下面向胸前双双繃起，與左腿由後面向上曲彎提起，均要同時動作。(二)復將兩手由胸前用手心漫漫向上双双掄起，又將兩手用手心向下翻過，向前伸直向下双双拍去，兩手之五指並齊向前伸直，以兩手之小指均向外，大指均向內，右手大指之外側要貼靠于左腕骨之內側旁，兩手背均向上，兩手心均向下距離地面四十五度，而且兩手向前拍下要與胸前相對，同時並將左腿由胸前向前曲彎邁出一步，兩腳前後距離仍是四十五度，隨時並將右腿由後面向左腿後面跟過，兩腳跟要相靠站定，左腳尖向北，右腳尖向東，兩腳尖分開站定成人字形，距離九十度，兩腿均要向下曲彎站立臀骨向下垂坐距離地面四十五度，左肩向西北，右肩向東南，前胸要橫平半邊斜形向右直立，頭部向前平視，於是兩手由胸前双双向前伸直往下拍去，與左腿復向前曲彎邁出一步，又與右腿由後面向左腿後面跟過，兩腿相靠曲彎站定均要同時動作。而且兩手由前面取直處向上双双繃起，又將兩手向前双双拍去，與兩腿向前換式行走至十步為度，然後兩手在前，與左腿在前，右腿在後時停住式樣，將左腿向前橫邁一步，左腳尖向東，左腳跟向西，左腿向下稍為曲彎站定，右腿向南面直伸邁出一步，兩腳前後距離四十五度，兩臂向北面双双伸出，由北面双双向上舉起，又由上面向前双

雙壓下，腰部要隨兩臂一齊動作向前旋轉，臀骨向下垂坐距離地面四十五度，身體向上直立。頭部向前平視，兩臂向前一曲一直仍作右收門式。此右收門式之姿勢與前法式同，然後將右腿由前面向後收撤一步歸于原位站定，兩臂由前面向下垂直，兩手心要貼于兩膀旁，身體向上直立，頭部向前平視，而且全身體向前作一立正式。「此時南面作前，北面作後，」

### （白猿獻桃之功用）

此白猿獻桃之功用有三，（一）在與敵人對面相站之時，敵人用兩拳向我兩耳双双打來，或用兩手向我胸前双双推來之時，我急用兩手由前面取直處向上双双綳起，兩手要由他人兩臂中間插入，復以兩手向上綳舉，將他人之兩臂用力沖開。（二）當我將他人兩臂沖開時，隨用兩手由上面將手心向下翻過往敵人之前面以上双双拍去。（三）並將右腿由前面以右磕膝蓋向上提起，膝蓋向上磕撞敵人腿檔之腎囊穴。

### （呼吸法）

俟右開門式作妥後，兩手由前面取直處双双向上綳起，又由上面向下双双墜落，又由下面双双向胸前捧起，與右腿由前面曲彎向胸前提起是爲一吸。兩手由胸前双双向前往下拍去，與右腿亦由胸前向前曲彎邁出一步，又與左腿由後面向右腿後面跟過站定是爲一呼。于是左右

兩邊，與左右兩手之練法，使法，用法，姿勢，樑式，以及呼吸法均相同，以上諸法即是通背拳術二十四手，以下再接練特別救命三腿是也。

### 其五、特別救命三腿

A 特別救命三腿之名目如左：

(一)白蛇吐信。(二)紫雁抄水。(三)理腿邊(一名斜身蹀子)。

B 特別救命三腿之歌訣

白蛇吐信朝外走，紫雁抄水上下翻，紫雁抄水加一腿，順手就打理腿邊。

C 特別救命三腿之練習

(1)白蛇吐信

白蛇吐信練習法之說明

俟前法立正式作妥後，將右腿向前直伸邁出一步，

左腿在後面曲彎下蹲，兩腳前後距離仍是四十五

度，臀骨向下垂坐距離地面四十五度，身體向前直

立，頭部向前平視，兩臂向前一曲一直仍作右開門



此是白蛇吐信之式

式。此右開門式之姿勢仍與上法同，再接練白蛇吐信。口令（一）（二）是也，（一）並將右手由前而取直處將大指，四指，小指，等三指均向手心內扣合曲彎相跪，而大指肚之內側要壓于四指小指二指甲上面，二指，中指，向前直伸，（此指法名曰劍訣指。）于是將右手復向前直伸出至前而取直處隨將手背向下翻過，手心向上，手背向下距離地面六十度，而且右手向前伸直要與自己之鼻相對，右手背向下翻過要砸打敵人右臂上面之曲池穴。同時並將右腿由前而復向前橫邁一步，右脚尖向西，脚跟向東，右腿向下稍爲曲彎站立，兩腳前後距離四十五度，左腿在後面仍然曲彎下蹲，臀骨仍向下垂坐距離地面仍是四十五度，並將左手由前面取直處向右腋下收撤，左手之五指並齊向後直伸，左手背向前，手之大指向上，小指向下，左手心要扶貼于右脇旁，左肘向下垂直，內側要貼于左脇旁，左臂之二膀骨由左肘處曲折向右平橫伸直，二膀骨之內側要貼于前胸，左肩向東南，右肩向西北，前胸要橫平半斜形向右直立，頭部仍向前平視，于是右手由前而取直處手背向下復向前直直伸出，與左手由前而取直處向右腋下收回，又與右腿向前橫邁一步等均要同時動作。（二）復將左手由右腋下以手背向前直直伸出打去，左手之五指並齊向前伸直作一扁掌式，手之大指向上，小指向下，手心向西，手背向東，手心與手均要平扁切忌曲彎，而左手向前伸直要與自己之鼻相對，下離

地面六十度，但左手向前伸直用手背向前揮打敵人胸前之花蓋穴，並將左腿由後向前平直踢去，左腳面要平，左腿向前踢去至前面取直處腳面向東稍爲歪斜對敵人之小肚丹田穴踢去，左腿向前直踢要與前胸相對，下離地面五十度，同時並將右手由前面取直處向右脇下收撤，右手之五指並齊，手之大指向上，小指向下，手背向西，手心要扶貼于右脇旁，以右肘向後要直，身體仍半邊向右直立，頭部仍向前平視，右腿要向下用力直伸踏定，于是左手由右腋下向前平直打去，與左腿向前直踢去，又與右手由前面取直處向右脇下收撤等均要同時動作。(一)復將左手山前面取直處手背向下翻過，隨將大指，四指，小指，向手心內扣合曲彎相跪，大指肚之內側要壓于四指小指之指甲上面，二指中指要向前直伸，(此指法名曰劍訣指。)左手向前伸直仍與自己之鼻相對，左手背向下距離地面六十度，而左手由前面取直處將手背向下翻過要砸打敵人左臂上面之曲池穴。同時並將左腿由前面取直處徐徐落下，左腳橫平站在右腳前面，兩腳距離仍爲四十五度，左腿稍爲向下曲彎站立，右腿在後面亦要曲彎下蹲，臀骨向下垂坐距離地面四十五度，並將右手由右脇下向左腋下伸過，右手之五指並齊向後伸直，手之大指向上，小指向下，手背向東手心要扶貼于左脇旁，右肘向下垂直，其內側要貼于右脇旁，右臂之二膀骨由右肘處曲折向左橫平直伸，二膀骨之內側要貼于胸前爲



妙，右肩向西南，左肩向東北，前胸要橫平半斜形向左直立，頭部仍向前平視，於是左手由前面取直處手背向下翻過，與左腿由前面取直處向下徐徐落下站在右脚前面，又與右手由右脇下向左腋下伸過等均要同時動作。(二)並將右手由左腋下手背向前復直直伸出打去，右手向前伸直要與自己之鼻相對，右手之五指並齊向前伸直作扁掌式，手之大指向上，小指向下，手背向西，手心向東，手心與手背均要平扁切忌曲彎，而且右手向前伸直距離地面六十度，右手向前伸直用手背要撐打敵入胸前之花蓋穴。同時並將右腿由後面向前平直踢去，脚面要平，右脚向前踢至取直處隨將脚面稍爲向西歪斜專踢敵入小肚之丹田穴。右腿向前直踢要與胸前相對，下離地面五十度，隨時並將左手由前面取直處向左脇下收回，左手之五指並齊，大指向上，小指向下，手背向東，手心要扶貼于左脇旁，左肘向後取直，左腿向下用力伸直站定，身體半邊向左直立，頭部仍向前平視，右手由左腋下用手背向前直伸打去，與右腿由後面向前直踢去，又與左手由前面取直處向左脇下收撤等均要同時動作。而且兩手向前撐打，兩腿向前換式蹠踢，至十次爲度，然後將左腿在前，右腿在後，左手在前，右手在右脇旁之時將式探停住。

(白蛇吐信之功用)

此白蛇吐信之功用有三，（一）在與敵人對面相跼過招之時，敵人用右拳向我中路打來，我急用右手由前面取直處握劍訣指向前直直伸出至取直處隨將手背向下翻過，手背要壓在他人右臂上面曲池穴處，使他右臂不能向我前進，同時並將右腿由前面復向前橫邁一步立于他人右腳之外側，並將左手由前面取直處向右腋收撤，左手要護住右脇旁，以防他人暗擊之意。

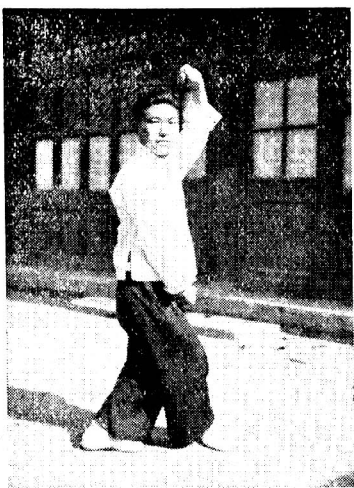
（二）將左手由右腋下以手背向前直直伸出，手背向前要撞打敵人胸前之花蓋穴，同時並將右手由前面取直處向右脇下收撤。（三）左腿由後面向前直直踢去，左脚面在前面取直處要向東面稍爲歪斜對準敵人小肚之丹田穴踢去。

### （呼吸法）

俟右開門式作妥時，右手由前面取直處向前伸出手背向下一翻，與右腿向前橫邁一步，又與左手由前面取直處向右腋下收回等動作是爲一吸。復將左手由右腋下用手背向前直伸打去，與右手由前面向右脇下收撤，又與左腿由後面向前平直踢去等動作是爲一呼。于是左右兩邊，與左右兩手之練法，使法，用法，姿勢，樞式，以及呼吸法均相同，以下再接練紫雁抄水。

### （2）紫雁抄水

此是紫雁抄水之姿式



紫雁抄水練習法之說明

白蛇吐信之式樑停住後，將左腿向前先橫邁一步，左脚尖向西，左脚跟向東，左腿向下稍曲彎跼立，右腿向北面直伸邁出一步，兩腳前後距離四十五度，兩臂向南双双伸出，復双双向上舉起兩臂，由上面向前双双壓下，腰部要隨兩臂一齊動作向前旋轉，臀骨向下垂坐距離地面四十五度，身體向前直立，頭部向前平視，兩臂向前一曲一直作右開門式。此右開門式之姿勢仍與上法同，俟右開門式作妥後再接練紫雁抄水。口令(一)(二)(三)是也，「此時又以北面作前，南面作後，」

(一)將右手由前面取直處，握拳向下垂直，右臂之內側要貼于右膀內側旁，右拳眼向前，拳背向東，拳之掌心向西，拳之小指向內距離小肚以一拳為度，右拳向下伸直要與肚臍穴相對，右拳在下面係防腿檔腎囊穴之被襲擊也。同時並將左手由前面取直處握拳向上抬起，左肘向上伸直立起，左臂之二膀骨由左肘處曲折向右橫平直伸，二膀骨之內側向上，左拳眼向下要與頭部腦門上面相對，左拳距離頭部以一拳為度，拳背向後，拳之掌心向前，拳之小指

向上，兩拳須上下相對，隨時並將左腿向右腿後面透過一步，左脚尖向東北，左脚跟向西南，兩腳前後距離以一脚爲度，左腿之磕膝蓋，要與右腿後面腿窪處相對，兩腿要曲彎向下踏定，臀骨向下垂坐距離地面四十五度，右肩向東北，左肩向西南，前胸要橫平成半斜形向左直立，頭部向前平視，右手由前面握拳向下垂直，與左手由前面握拳向上橫平抬起，又與左腿向右腿後面曲彎透過一步等均要同時動作。(一)復將右拳由下面取直處向上抬起，右肘向上伸直立起，右臂之二膀骨由右肘處曲折向左橫平伸直，二膀骨之內側向上，右拳眼向下要與頭部腦門上面相對，右拳要距離頭部以一拳爲度，拳背向後，拳之掌心向前，拳之小指向上，同時並將左拳由上面向下墜落垂直，左臂之內側要貼于左膀之內側，左拳眼向前，拳背向西，拳之掌心向東，拳之小指向內，左拳向下面要與肚臍穴相對，距離小肚以一拳爲度。而且兩拳須上下相對，隨時並將右腿由前面向前直踢去，脚面要平，脚尖向前專踢敵人腿窩之腎囊穴。右腿向前直踢要與胸前相對，下離地面六十度，左腿向下要用力伸直踏定，身體仍橫平半邊向左直立，頭部仍向前平視，于是右拳由下面伸直處向上抬起，與左拳由上面向下直墜落，又與右腿向前平直踢去等均要同時動作。(二)並將右腿向前平直踢去要徐徐落下，踏在左腳之前，兩腳前後距離四十五度，同時並將右拳由上面復向下墜落，右

臂之內側仍貼于右膀旁，右拳眼仍向前，拳背仍向東，拳之掌心仍向西，拳之小指仍向內，右拳距離小肚仍以一拳爲度，並將左拳由下面取直處復向上抬起，左肘仍向上直伸，左臂之二肩膀仍由左肘處曲折向右橫平直伸，其內側仍向上，左拳眼仍向下距離頭部仍以一拳爲度，拳背向後，拳之掌心向前，拳之小指向上，而兩拳仍須上下相對，身體仍橫平成半斜形向直立，頭部仍向前平視，于是右腿由前面徐徐落下，與右拳由上向下墜落，又與左拳由下面向上抬起等均要同時動作。(一)將左拳由上面復向下垂直，左臂之內側要貼手左膀旁，左拳眼向前，拳背向西，拳之掌心向東，拳之小指向內，左拳向下垂直距離小肚以一拳爲度，而且左拳在下面要與肚臍穴相對，其意在預防腿窩腎囊穴之被襲擊也。同時並將右拳由下面伸直處復向上抬起，右肘向上伸直立起，右臂之二肩膀由右肘處曲折橫平向左直伸，二肩膀之內側向上，右拳眼向下距離頭部以一拳爲度，右拳在上面要與頭部腦門相對，拳背向後，拳之掌心向前，拳之小指向上，且兩拳須上下相對，隨將左腿由後面向前直伸邁出一步，站在右脚之前，兩腳前後距離四十五度，右腿復向左腿後面透過一步，右脚尖向西北，右脚跟向東南，兩腳前後距離以一脚爲度，右腿之膝盖蓋要與左腿後面腿窩處相對，兩腿向下曲彎站定，臀骨向下垂坐距離地面四十五度，左肩向西北，右肩向東南，前胸要橫平半斜形向

右直立，頭部向前平視，於是左拳由上面向下墜落，與右拳由下面向上抬起，又與左腿由後面向前邁出一步，又與右腿向左腿後面透過一步等，均要同時動作。(二)復將左拳由下面向上抬起，左肘向上伸直立起，左臂之二膀骨由左肘處曲折向右伸直，二膀骨之內側向上，左拳眼向下距離頭部仍以一拳爲度，拳背向後，拳之掌心向前，拳之小指向上，同時並將右拳由上面向下垂直，右臂之內側仍貼于右膀旁，拳眼向前，拳背仍向東，拳之掌心仍向西，拳之小指仍向內，距離小肚仍以一拳爲度，兩拳仍須上下相對，隨將左腿由前面再向前直直踢去，脚面要平，脚尖向前直踢，專踢敵人腿窩之腎囊穴。左腿向前踢直要與前胸相對，下離地面六十度，右腿向下用力直伸站定，身體仍要橫平半邊向右直立，頭部仍向前平視，於是左拳由下面向上抬起，與右拳由上面向下垂直，又與左腿向前平直踢去等均要同時動作。

(三)並將左腿向前直直踢去徐徐落下站在右脚前面，兩脚前後距離仍爲四十五度，同時並將左拳由上向下墜落，左臂之內側仍貼于左膀旁，左拳眼仍向前，拳之小指仍向內，拳背仍向西，拳之掌心向東，左拳在下面距離小肚仍以一拳爲度，同時並將右拳由下面復向上抬起，右肘向上伸直立起，右臂之二膀骨由右肘處曲折向左橫平伸直，其內側仍向上，拳眼仍向下，右拳距離頭部仍以一拳爲度，右拳背仍向後，拳之掌心仍向前，拳之小指仍向上，身體

仍橫平半邊向右直立，頭部仍向前平視，兩拳仍上下相對，於是左腿向前踢去徐徐落下，與左拳由上向下垂直，又與右拳由下向上抬起之法均要同時動作。而且兩拳向上向下騰挑垂直，與兩腿向前換式蹀躞均須至十次爲度，俟兩腿向前蹀躞十次畢，隨將左腿在前，右腿在後，左拳在下，右拳在上，然後停住式掣。

### （紫雁抄水之功用）

紫雁抄水之功用有二，（一）在與敵人對面相踫過招之時，敵人用右拳向我下路打來，我急用右手由前面取直處握拳向下砸去，我用右腕骨之下面專砸打他人右腕骨之上而，同時並將左手由前面取直處握拳向上抬起過頂意在防護頭部，左腿再向右腿後面透過一步。（二）他人見我用右拳砸打他人之右腕，速將右拳撤回，又用左拳向我上路打來，我速用右拳由下向上抬起，我用右臂二膀骨之內側下面向上先支住他人之左腕骨下面，同時並將左拳由上面向下垂直，左拳在下面以防自己腿檔腎囊穴之被擊也。然後並將右腿向他人腿檔之腎囊穴處直直用力踢去。

### （呼吸法）

右開門式作妥後，並將右手由前面握拳向下垂直，與左手由前面握拳向上抬起，並將左腿向

右腿後面透過一步是爲一吸。復將右拳由下面向上抬起，與左拳由上面向下垂直，又與右腿向前直直踢去是爲一呼。於是左右兩邊，與左右兩手之練法，使法，用法，姿勢，樞式，以及呼吸法均相同，以下再接練斜身蹀子。

### (3) 斜身蹀子

#### 斜身蹀子練習法之說明

俟前法紫雁抄水式樞停住時，將左腿先向前橫邁一步，左脚尖向東，左脚跟向西，左腿向下稍爲曲彎站定，並將右腿向南直伸邁出一步，兩腳前後距離四十五度，兩臂向北双双伸出，復向上双双舉起，又由上面向前双双壓下，臀骨向下垂坐距離地面仍爲四十五度，腰部要隨兩臂一齊動作旋轉，身體向前直立，頭部向前平視，兩臂向前一曲一直仍作右開門式。右開門式之姿勢仍與上法同，俟右開門式作妥後，再接練斜身蹀子。口令

(一)(二)是也，「此時以南面作前，北面作後方，」

(一)並將右手由前面取直處，隨將右手之五指並齊



此是斜身蹀子之姿勢



向前直伸作扁掌式，手背向西，手心向東，手之大指向上，手之小指向下，手心與手背均要平扁切忌曲彎，右手向前伸直要與自己之鼻相對，而且右手向前伸直距離地面六十度，而右手向前伸直手心向東要拍托敵人之左肘處，同時並將左手由前面取直處向小肚處收撤，左手之五指並齊，手背向東，手之大指向上，手之小指向下，手心要扶于小肚上面之丹田穴。並將左肘向後伸直，隨時並將右腿向前直邁出一步距離左腿要五十五度，並將左腿向右腿後面透過一步，左脚尖向東南，左脚跟向西北，兩腳前後距離以一脚爲度，左腿之磕膝蓋要與右腿後面之腿窪處相對，兩腿要向下曲彎跼定，臀骨向下垂坐距離地面仍爲四十五度，身體要橫平半邊向左直立，頭部仍向前平視，于是右手向前伸直拍打，與左手由前面向小肚處收撤，又與右腿向前邁出一步，與左腿向右腿後面透過一步均要同時動作。(二)復將右手由前面取直處將手心向西面翻過，並將右手並齊向前伸直作反扁掌式，手心又向西，手背又向東，手之大指又向下，手之小指又向上，而右手向前伸直仍與自己之鼻相對，下離地面六十度，而且右手向前伸直要戳敵人左腋下之海底穴。同時並將右腿向前橫平直用力蹬踹，右脚尖向東，右脚跟向西，而右腳心向前要橫平蹬踹敵人之左脇處，右腳向前踹直要距離地面六十度，左腿要向下曲彎用力跼定，左手不動仍扶于小肚處，身體要向後平直仰臥，左肩

向下歪枕，右肩向上，前胸向東，腰背向西身體要直，左肩距離地面六十度，頭部仍向前平視，右手向前伸直作反扁掌式，與右腿向前伸直蹬踹，又與身體向後仰臥均要同時動作。

(一)右腿向前踹去要徐徐落下踹在左腳前面。距離左腳仍是四十五度。同時並將右手由前面又向小肚處收撤。右手之五指並齊，手之大指向上，手之小指向下，手背向西，手心要扶于小肚丹田穴。右肘向後取直，左手由小肚處直伸出，左手之五指並齊向前伸直作扁掌式。手心向西，手背向東，手之大指向上，手之小指向下，左手向前伸直要與自己之鼻相對，而且左手向前伸直手心向西，要拍托敵人之右肘處，左手向前伸直要距離地面六十度，並將左腿由後面復向前直伸邁出一步，兩腳前後距離五十五度，隨時並將右腿又向左腿後面透過一步，右腳尖向東南，右腳跟向西北，兩腳前後距離以一脚為度，右腿之磕膝蓋要與左腿後面之腿窩處相對，兩腿要向下曲彎站定，臀骨向下垂坐距離地面四十五度，身體要橫平半邊斜形向右直立，頭部仍向前平視，於是右腿向前踢去，與右手由前面向小肚處收撤，又與左手由小肚處向前伸直拍打，與左腿復又向前邁出一步，又與右腿向左腿後面透過一步，均要同時動作。(二)並將左手由前面取直處復以手心向東面翻過，手之大指向下，小指向上，手背又向西，手心又向東，手心與手背均要平扁切忌曲彎，左手之五指並齊向前伸直作扁

掌式。然而左手向前伸直仍與自己之鼻相對，下離地面仍爲六十度。左手向前伸直要戳敵人右腋下之海底穴。同時並將左腿向前面橫平直伸用力蹬踹，左脚尖向西，左脚跟向東，左腳心向前橫平要向敵人右脇處蹬踹，左腿向前直直踹去要與自己之鼻相對，左腿向前踹去距離地面仍是六十度，並將身體向後歪斜仰臥，右肩要向下歪枕，左肩向上，右肩向下距離地面仍爲六十度，前胸要向西，腰背要向東，頭部仍向前平視，右腿仍向下曲彎站定，右手不動仍扶于小肚上面，左手由前面取直處手心向東面翻過，與左腿向前橫平踹去，又與身體向後仰臥均要同時動作，兩手向前拍托戳踏，與兩腿向前換式蹬踢之法，均要踢至十次爲度，然後將左腿向前橫邁一步，左脚尖向西，左脚跟向東，左腳要向下稍爲曲彎站定，復將右腿向北面直伸邁出一步，兩腳前後離距仍是四十五度，兩臂向南双双伸出，復双双向上舉起，又由上面向前双双壓下，腰部要隨兩臂一齊動作旋轉，臀骨向下垂坐距離地面四十五度，身體要向前直立，頭部仍向前平視，而且兩臂向前一直一曲仍作右開門式。此右開門式之姿勢仍與上式同，俟右開門式作妥後，仍向前面接踢斜身蹀躞，「此時又以北面作前，南面作後方。」兩手向前拍托戳踏，兩腿亦按前法向前換式斜身平直蹬踹，兩腿向前踢至十次爲度，左腿在前，右腿在後，左手在前，右手在小肚上面時，隨將式樑停住。再將左腿向前橫邁一

步，左脚尖向東，左脚跟向西，左腿要稍爲曲彎向下站定，隨時又將右腿向南面直伸邁出一步，兩腳前後距離仍爲四十五度，兩臂双双向北面伸出，復向上双双舉起，又由上面向前双双壓下，身體仍向前直立，頭部仍向前平視，臀骨向下垂坐距離地面四十五度，兩臂向前一曲一直仍作右收門式。此右收門式之姿勢仍與上式同，右收門式作妥後，隨將右腿向回收撤一步，仍站在左脚旁邊，並將兩臂由前面向下垂直，兩手要貼于兩胯旁，身體向前直立，頭部仍向前平視，全身向前仍作立正式。「此時又以南面作前，北面作後。」

### （斜身躑子之功用）

斜身躑子之功用有三，（一）在與敵人對面相站過招之時，敵人用左手先向我中路打來一拳，我急用右手由前面取直處，復同時並將右腿向前邁出一步，站在他人左脚之外側，將左腿向右腿後面透過一步，向前面直伸去，右手心向他人左肘處用力拍托。（二）我隨將他人左肘推開之時，乘勢我急用右手心向西面翻過作反扁掌式，而右手指向前伸直要戳他人左腋下之海底穴，同時並將左手由前面向小肚處收撤。（三）復將右腿由前面向前橫平伸直蹬踹，右腳心要橫平蹬踹敵人左脇處。

### （呼吸法）

俟右開門式作妥，將右手由前面取直處，復向前伸直拍托，與左手由前面取直處向小肚處收撤，又與右腿由前面復向前直伸邁出一步，並將左腿復向右腿後面透過一步是爲一吸。隨時並將右手向前伸直復以手心向西面翻過，而且手指向前伸直要戳敵人右腋下之海底穴，與右腿向前橫平用力蹬踹，右腳向前橫平要踹敵人右脇處，同時並將身體向後歪斜仰臥是爲一呼。於是左右兩邊，與左右兩手之練法，使法，用法，姿勢，樑式，以及呼吸法，均相同，以上諸法卽是通背拳術，中部之第一段，二十四手，與特別救命三腿，至此以下再練通背拳術中部第二段之通背串珠。

以上卽通背拳術中部第一段完

## 二、中部功夫第二段之練習

### 第二段之提綱

(一)通背拳術串珠(六邊)

(二)通背拳術特別救命三腿串珠(一邊)

(三)通背拳術連環套手(二十四手)

(四)通背拳術特別救命三腿套手(三手)

## (一) 通背拳術串珠練習之說明

通背拳術串珠共六邊，每邊四手，共二十四手。此二十四手即是前法二十四手拳術串成，然每一手要練習一來往，名曰兩邊，四手練習四來往，却是八邊，此八邊要串貫練習纔成爲一套。此法即是一手練習分爲兩邊，四手練習共分爲八邊，但是一邊串珠四手，六邊串珠共二十四手。又因每一手分爲兩邊，于是一邊串珠分爲八邊。六邊串珠共合四十八邊，此串珠之法，即是通背拳術二十四手串連成套，無論地點大小，步數多少，均可隨意表演練習。

### 1 通背拳術串珠之歌訣

#### (勺) 頭邊

通背串珠休要忙，上前三步站當場，轉身挪步開門式，兩手微伸對胸膛，開拳先打踏掌法，緊跟中拳把他傷，進步照樣一順式，翻身換掌後敵防，左拳右掌回身打，翻身冲拳看詳，他人打來我前進，冲打攔打左右忙，來來往往如行路，翻身抱門護兩旁，摔拍踏乃妙中藏，下拍上指難敵防，双引手却來回往，變幻無窮歸本方。

#### (勺) 頭邊串珠之解義

「通背串珠休要忙。」此句是表明未曾練習此拳之時。週身要自然。全身體向西面直立站定，

作立正式，頭部要向南視。

「上前三步踏當場。」此句說的是，全身體由作立正式之原地，復向西面行走三步踏定，全身體向西面仍作立正式。頭部仍向南面平視，此當場二字，是說的踏立之原來地點，即是當場之意也。

「轉身挪步開門式。」此句說的是，全身體作立正式畢，兩腿挪移，再將右腿向前直伸邁出一步，兩臂向前一曲一直仍作一右開門式。此右開門式之姿勢仍與上法之右開門式同，身體向前直立，頭部向前平視，俟右開門式作妥後，再向前練通背串珠。「此時以南面作前，北面作後。」

「兩手微伸對胸膛。」此句即是以兩臂向前微曲伸出要與胸前相對，兩手一曲一直仍作右開門式。

「開拳先打踏掌法。」此句說的是，俟右開門式作妥後，將左手向前先踏去一掌。

「緊跟中拳把他傷。」此句是，左手向前雖然踏去一掌，復用右手握透骨拳，向敵人鳩尾穴處打去。

「進步照樣一順式。」此句說的是，按着原法，仍用左手向前踏掌，然後以右拳仍向前直伸打去，進步二字，是以兩腿向前行走，兩手輪打敵人，即是隨走隨打之意。

「翻身換掌後敵防。」此句是，兩手向前踏打，兩腿向前行走，均要至十幾步爲度，然後仍將兩臂向前使其双双伸出復又向上舉起，又由上面双双向前壓下，左臂在前，右臂在後，左腿在前，右腿在後，然後以兩臂向前仍是一曲一直又作一左式之開門式。于是翻身換掌此四字是由前向後，由左向右，變幻式樑之意。而且後敵防三字，是以身體雖向前行走，亦要向後有防護之法，方爲妙招。「此時又以北面作前，南面作後。」

「左拳右掌回身打。」此句說的是，又以右手向前先踏一掌，又以左手仍握透骨拳復又向前直伸打去，然後腿向前仍是行走踏打，回身打三字，是兩手向北面打去之意。

「翻身冲拳看端詳。」此句說的是，兩手向前踏打，與兩腿向前行走，至十幾步爲度，然後將兩手双双向前伸出復又向上双双舉起，又由上面向前双双壓下，右腿在前，左腿在後，兩手復向前一曲一直作右開門式。再將兩手握平拳向前接打冲拳，然後此翻身二字，是由前向後，由北面復向南變幻式樑之意。冲拳二字，是以兩手向前接打冲拳是也，看端詳三字，是以頭部向前注目平視之意，此時以南面作前，北面作後。

「他人打來我前進。」此句說的是，他人向我前進打來，我急用兩手亦向前行走冲打之意。

「冲打攔打左右忙。」此句是，兩手握平拳向前向上冲打攔打之法，左右忙之三字，是以兩手



向左右兩邊要冲搨速快之意。

「來來往往如行路。」此句說的是，身體要來急去速，行動自然，而且兩手向前冲打如同行路走道一樣。

「翻身抱門護兩旁。」此句是，兩手向前冲打，與兩腿向前換式行走，至十幾步爲度，然後仍將兩手向前双双伸出，復向上双双舉起，又由上面向下往前双双壓下，身體向前直立，頭部向前平視，兩手向前要一曲一直仍作右開門式。翻身二字，是由前向後變幻式樑之意。抱門二字，是以兩手向前作右開門式之意，護兩旁之三字，是兩手向前仍作右開門式之時，兩手總要保護身體兩邊爲妙。「此時又以北面作前，南面作後」。

「摔拍踏乃妙中藏。」此句是，兩手與兩腿向前換式行走接練摔拍踏之術，摔拍踏之三字，即是前法之摔拍踏乃妙中藏之四字，即是表明此摔拍踏之法，能使鬼神難測，奧妙多端，變幻無窮，故言妙中藏也。

「下拍上指難敵防。」此句說的是，兩手下拍打，與向上指挑之法，能使他人難以敵防是也。下拍二字，是以兩手下拍打之意，上指二字，是以手指向前指戳他人之二目，或以手指向上撩挑之意，難敵防三字，是叫敵人難以防護之意。

「双引手却來回往。」此句說的是，兩手與兩腿向前換式行走，接練双引手法，來回往三字，即是以兩手向前向後來回照式練習之意。

「變幻無窮歸本方。」此句說的是，通背拳術能有千變萬化之意，故言變幻無窮歸本方三字，是以身體由某地點開式練習者，此某地點即是本方也。故以身體由此地點開式練習始至練習終了時，仍歸于原地站定，身體向前仍作立正式，即是歸本方是也，以下再接練第二邊串珠

(女) 二邊

二邊串珠有根源，紅臉照鏡朝裡傳，擡膀搖忙上步，兩掌双掄半環圓，換腰轉身双伸掌，來往行動一樣般，指挑拍而好操練，內中奧妙無人見，打擰手真可觀，磕打控封有變幻，打攜袖左右邊，接肘掠腕刺胸前，進步連環歸本位，双手下垂站中間。

(女) 二邊串珠之解義

「二邊串珠有根源。」此句說的是，身體由某處地點開式練起，某地點即是原根本位也。「此時以南作前，北作後是也。」

「紅臉照鏡朝裡傳。」此句是，兩手與兩腿向前換式行走踏打前法紅臉照鏡之術，朝裡傳三字是以兩手向他人胸內踏打之意。

「提膀搖肩忙上步。」此句說的是，以兩臂向前掄提戳打，與兩腿向前邁步行走，忙上步三字是以兩腿向前急忙快走之意。

「兩掌双掄半環圓。」此句說的是，以兩手向左右兩邊掄提刁掠，兩手向左右掄提之姿勢如同半環形。

「換腰轉身双伸掌。」此句是，以兩手向前掄提踏打，與兩腿向前換式行走，均要至十幾步爲度，然後將兩手向南面双双伸出復向上双双擡起，又由上面向前双双壓下，身體向前直立，頭部向前平視。兩臂向前一曲一直仍作右開門式。換腰轉身四字。是由前向後轉腰變幻式樑之意。「此時又以北面作前，南面作後。」

「來往行動一樣般。」此句說的是，兩手向前掄打戳踏，與兩腿向前換式行走，而且來往行動均要自然一樣。

「指挑拍而好操練。」此句說的是，兩手向前指戳，或以兩手向上滑挑，或以兩手向下拍打之法，均要常常練習之意。

「內中奧妙無人見。」此句說的是，通背拳術之內另具一種奧妙之法，無人見三字，是表明此拳術之秘法有神出鬼沒，使人難以知曉之意。

「打擡手真可觀。」此句是，兩臂向前伸直，用兩手背向前擡打，兩腿均要向前換式行走，直可觀三字，是表明此法真奧妙之意。

「磕打擡封有變幻。」此句說的是，此法係以兩手向左右兩邊磕去，或以兩手向前打，或以兩手向上向下擡封，擡封二字，是封閉此門，使他人難以向我進攻，有變幻三字，是拳術多變化，令人難測之意。

「打擡袖左右邊。」此句是，以兩手向前後左右兩邊，平平搖擺刁掠戳踏，兩腿向前仍要換式行走爲妙。

「接肘掠腕刺胸前。」此句說的是，以兩手向左右兩邊掄擺，刁掠他人之肘腕，刺胸前三字，是以兩手不但刁掠他人之肘腕，而且兩手要向前戳踏他人胸前花蓋穴之意。

「進步連環歸本位。」此句說的是，兩腿向前換式行走，歸本位三字，是將身體由某地點開式練起，至練畢時，仍將身體歸于某處原地之意。

「双手下垂跼中間。」此句說的是，將身體依然歸于原地跼定，並將兩臂向下垂直，以身體向前仍作一立正式。中間二字，是以身體所跼之當地是也，至此以下再接練第三邊串珠。

(三邊)

三邊串珠有原因，上前三步便開門，開手就打劈山炮，單臂掄掌左右分，指掌掄砸連環步，翻身兩臂微微伸，來往自由如走步，無影無形纔是真，掠手炮打山林，轉身繞步左右門，貫耳錘腦後打，單鳳掌要斜伸，川手刁掠把他擒，轉身注目敵人看，劈砸錘有根本，連打代砸要用勁，穿插無影歸原地，立身按掌氣下沉。

(一) 三邊串珠之解義

「三邊串珠有原因。」此句說的是，以身體在站定之地，即是原地之意。

「上前三步便開門。」此句是，以身體向西面站立，在未練拳術之時，頭部向南面平視，後向西面行走三步，身體向前仍作一立正式。然後將兩臂向南面双双伸出，而使其一曲一直仍作右開門式。身體仍向前直立，頭仍向前平視，便開門三字，就是未曾練拳先開門，即是開勢之意。

「開手就打劈山炮。」此句說的是，身體將右開門式作妥，後兩手向前先打劈山炮之術，兩腿亦要向前換式行走，「炮」字，是代表拳字之意。

「單臂掄掌左右分。」此句是，兩臂向前左右分開替換單掄刁掠砸打之意。

「指掌掄砸連環步。」此句說的是，兩手向前指戳踏去，然後將兩臂向左右掄砸劈打，兩腿向

前換式挪移行走之意。

「翻身双掌微微伸。」此句是，兩手向前戳踏，與兩腿向前換式行走，至十幾步爲度，然後將兩手向南面双双伸出復向上双双抬起，又由上面向前双双壓下，身體向前直立，頭部向前平視，兩手向前一曲一直仍作右開門式。翻身二字，是身體由前向後換式翻過之意。「方才是以南作前，北方作後，此時又以北作前，以南作後。」

「來往自由如行路。」此句是，兩臂向前來回練習身體要自然，兩腿向前換式如同走路一樣。「無影無形纔是真。」此句說的是，練拳術之時，要週身自由，若是與他人對敵過招之時，我的招術能使他人看不出我的招術的形相，無影無形此四字，即是使他人不能看破我的方法之意，纔是真三字，是叫他人看不出我的招術如何，那纔是真正功夫。

「掠手炮打山林。」此句是，兩手握拳向左右兩邊成半斜形刁掠冲打，兩腿向前仍換式行走，「炮」字，仍是代表拳字之意，「打山林」即是以拳擊打他人太陽穴之意。

「轉身繞步左右門。」此句說的是，以兩手握拳向左右刁掠冲打，兩腿向前換式行走，左右門三字，是左右兩邊之意。

「貫耳錘腦後打。」此句是，兩手握拳向前掄打，拳眼要打他人腦後之腦海穴。此錘字，亦是

代表拳字之意。

「單鳳掌要斜伸。」此句說的是，兩掌要向左右兩邊成半斜形用力踏去，單鳳掌三字，是踏掌之意。

「穿手刁掠把他擒。」此句說的是，兩手向前穿插刁掠之意。

「轉身注目看敵人。」此句是，以兩手向前刁掠掄打，與兩腿向前換式行走，至十幾步爲度，然後將兩手向北面双双伸出復向上舉起，又由上面向前双双壓下，身體向前直立，頭部向前平視，兩手向前一曲一直仍作一右開門式。轉身二字，仍是由前向後換腰變幻式樣，「注目看敵人，」五字，是注意觀看他人行動之意。「此時又以南面作前，北面作後。」

「劈砸錘有根本。」此句是，兩手握拳向左右兩邊成半斜形掄掄刁掠劈打，兩腿亦向左右兩邊仍成半斜形換式行走，劈砸錘三字，是以拳向下砸打，有根本三字，是此拳有一定理由的方  
法之意。

「連打代砸要用勁。」此句是，兩手握拳向左右用力砸打之意。

「穿插無影歸原地。」此句說的是，兩手向前掄打刁掠穿插急快，無影二字，是式法奧妙靈活之意，歸原地三字，練習畢，仍將身體歸于原站之地也。

「立身按掌氣下沉。」此句是，身體歸于原地時，兩臂向下垂直，頭部仍向前平視，氣往下沉入于丹田穴。身體向前仍作一立正式。至此以下再接練第四邊串珠。

(C) 四邊

通背四邊打串珠，如鷺似鶴走三步，扣掌刁拳忙踢腿，鶴子串林式法速，掠手斜身忙推掌，兩手雙揚打吸呼，五鬼探頭七寸腿，連踢代打有出入，反臂吊打忙上步，左右換步法最毒，打劈拳要注目，順身擰手臉上撲，來往徘徊一樣式，方知妙法世界無，七首拳似松竹，週身力量要用足，行動如飛忙立住，退步收門恰似初。

(C) 四邊串珠之解義

「通背四邊打串珠。」此句說的是，前法三邊練畢，身體向前仍作一立正式。然後再接練第四邊串珠。

「如鷺似鶴走三步。」此句是，由原站之地身體向西面行走，頭部仍向南面平視，俟行走三步後，仍將身體向西面作一立正式。如鷺似鶴四字，是以身體向前行走之時，兩腿要高提輕落，如同仙鶴邁步行走一樣，夜行術云，鷺俯鶴行即是此意。

「扣掌刁拳忙踢腿。」此句說的是，以右手向前伸直向下扣合先刁掠他人之右拳，然後再將左



腿向他人右腿上面用力踢去。

「鶴子串林式法速。」此句是，以手刁掠他人之拳，以腿向他人踢去之法，但要速快，鶴子二字，是鳥名，鶴子串林四字，是以身體向前刁掠踢踹，要如鶴鷹在樹林子裡面來往亂飛速快之意。

「掠手斜身忙推掌。」此句說的是，以右手掠住他人之右拳，復以身體向下歪斜向他人胸前一躡，又以左手向他人右脇處用力推去。

「兩手双揚打吸呼。」此句是，以右手刁住他人之右拳，以左手向他人右脇下推去，兩手均要一齊動作，復以右手向上一揚，以左手向前用力一推，打吸呼三字，是凡練習拳術者，必當知呼吸之法，以拳向前打去之時，卽是一呼，將拳向後收回之時卽是一吸。

「五鬼探頭七寸腿。」此句是，以兩手向前掄打，兩腿向前換式行走踢去，五鬼探頭四字，是表明此腿法之奧妙靈活之意，七寸腿三字，是以腿向前踢去之時，距離地上七寸之意。

「連踢帶打有出入。」此句是，以兩手向前掄打，以兩腿向前換式行走踢去，有出入三字，是以兩腿來往徘徊行走之意。

「反臂吊打忙上步。」此句說的是，以兩手背向下掄砸劈打，忙上步三字，是以兩腿向前行走

之意。

「左右換步法最毒。」此句是，以兩腿向前換式行走踢去，法最毒三字，是表明此腿踢去之法最爲毒恨也。

「打劈拳要注目。」此句說的是，以兩手握拳向前磕撞劈打，兩腿仍向前換式行走，打劈拳三字，即是前法之劈拳是也，要注目三字，是以頭部向前注目平視之意。

「順身擰手臉上撲。」此句是，以右臂之二棒骨由右肘處曲折向上立起復又向左邊直立磕去，兩腿要作一右騎馬式。身體向上直立，頭部仍向前平視，然後並將右手以手背向前直伸打去，臉上撲三字，是以手背向前要打敵人頭部右臉之頰車穴。

「來往徘徊一樣式。」此句說的是，以兩手向前擰打，與兩腿向前換式行走，均是一樣之式樑來往徘徊四字，是身體來回行走之意。

「方知妙法世界無。」此句是，此拳術法，奧妙多端，世界上很少有的意思。

「七首拳似松竹。」此句說的是，以兩臂向前掄打，兩腿向前行走，似松竹三字，是以身體向上直立站定，恰似松竹之直，又似松竹堅硬之意。

「週身力量要用足。」此句說的是，身體向上直立站定之時，要使週身之氣力沖滿之意。

「行動如飛忙立住。」此句是，以身體來往行走要速快如飛，忙立住三字，是邊拳術練畢之時，仍將身體至開式之原地站定之意。

「退步收門恰似初。」此句說的是，以此邊拳術練畢，仍將兩臂向前伸出使其一曲一直仍作一右收門式。俟此右收門式作妥，後將右腿由前面向後收回一步仍與左腿並齊站定，後並將兩臂向下垂直，兩手心要貼于兩膀旁，身體向前直立仍作一立正式。恰似初三字，是以身體向前作一立正式，仍與起首之姿勢相同之意，以下再接練第五邊串珠。

### （万五邊）

五邊串珠手法闊，轉身挪步要靈活，一拳一掌是弔袋，順身跟步打胸窩，發拳打掌快似箭，翻身壓掌來回過，掠手掄拳半環樣，左右閃展打群捉，黃龍探爪多利害，双手曲伸氣要合，旱地行舟一般樣，躡蹤越步妙法多，他人拳來先指掌，翻身刁腕踏掌戳，撩陰一掌腿踢去，斬首拳把他磕，反臂揮手快如梭，上步中拳要活潑，他人打拳我拳擋，退步八門要六合。

### （万五邊串珠之解義）

「五邊串珠手法闊。」此句說的是，此邊拳法之奧妙無窮之意。

「轉身挪步要靈活。」此句說的是，兩腿向前行走，要自然活潑。

「一拳一掌是弔袋。」此句是，以左手向前先打一掌，復以右手向前又打一拳，兩腿仍向前換式行走，弔袋二字，卽是前法之練打狗皮袋之意。

「順身跟步打胸窩。」此句說的是，以兩手要順式向前踏打，兩腿亦要順式行走，以右腿向前邁出一步，並將左腿向右腿後面跟過，打胸窩三字，是以兩手向前踏打他人胸前花蓋穴之意。「發拳打掌快似箭。」此句是，以兩手向前踏打要速快，如射箭一樣。

「翻身壓掌來回過。」此句是，以兩手向前踏打，與兩腿向前行走至十幾步爲度，再將兩手向南面双双伸出復向上双双舉起，又由上面向前双双壓下，身體向前直立，頭部向前平視，兩手向前一曲一直仍作右開門式。翻身二字，是以身體由前向後換式翻過，壓掌二字，是以兩手由上落下復向前仍作右開門式，來回過三字，是以兩腿向前後來往行走之意。「此時又以北面作前，南面作後。」

「掠手掄拳半環樣。」此句說的是，以兩手向前掄撓刁掠之姿勢，如同半環形。

「左右閃展打群捉。」此句是，以兩手向前刁掠砸打，兩腿向前換式行走，左右閃展四字，是以兩腿向左右兩邊挪移輾轉，打群捉三字，是以兩手能捉打衆人的意思。

「黃龍探爪多利害。」此句說的是，以兩手双双向前推去，兩腿亦向前跟隨，黃龍探爪四字，

是以兩手向前双双推去如同蛟龍向前伸爪之意，多利害三字，言其法之利害也。

「双手曲伸氣要合。」此句說的是，以兩手向前要微曲伸出推去，氣要合三字，是以兩手向前推去時，要與吸呼之氣相合也。

「旱地行舟一般樣。」此句是，以兩腿向前行走躡蹤，如同舟船在河內順水平流也。

「躡蹤越步妙法多。」此句說的是，以兩腿向前行走，其躡蹤跳越之法，有奧妙多端之意。

「他人拳來先指掌。」此句是，他人以右拳向我打來，我先以右手向前伸去，支住他人之右拳  
「翻身刁腕踏掌戳。」此句是，以身體換式，以手向前刁掠，踏掌戳三字，是以手向他人按踏指戳之意。

「撩陰一掌腿踢去。」此句是，以右手由後面以手心向前撩托，並撩托他人腿襠之腎囊穴。然後以右腿由後面向前橫平踢他人右腿之腿腕處。

「斬首拳把他磕。」此句是，以左手握斬首拳向他人頭部砸打，（此斬首拳之姿勢卽是前法之斬首拳是也。）把他磕三字，是以我手磕打他人之意。

「反臂撐手快如梭。」此句說的是，右手要貼于左臂上面手背向前要撐打他人頭部之右頰車穴。快如梭三字，係兩手向前撐打速快之意。

「上步中拳要活潑。」此句是，以右腿由後面向前邁出一步，同時並將右手握透拳向前直打去，要活潑三字，是兩腿向前行走，與兩手向前沖打均要靈活之意。

「他人打來我拳擋。」此句是，他人用右拳向我打來時，我急用右拳向前直伸出，擋住他人之拳，使其不能向我前進之意。

「退步八門要六合。」此句說的是，此拳門路之術，其前進後退，均要與週身之步法相合，故曰六合，以下再接練第六邊串珠是也。

#### (勿)六邊

串珠六邊式法真，一招一式有言論，開手就打魁星式，掠手伸拳要蹲身，出拳先打花蓋穴，抽身撤腿看假真，打靠山左右門，騎馬式半斜身，左拳曲彎閉着門，轉腰上步忙探掌，金龍合口双手伸，蹤身越步双接肘，分筋錯骨把敵擒，白猿獻桃式法恨，兩掌双伸打面門，双棚双舉双拍掌，掌裡藏腿腿藏身，電轉星飛歸源根，以上諸法勞勞記，苦苦練習工要勤。

#### (勿)六邊串珠之解義

「串珠六邊式法真。」此句說的是，此路拳法嚴秘真切也。

「一招一式有言論。」此句是，此拳之招術式樣有一定的評論之意。

「開手就打魁星式。」此句是，俟身體將右開門式作妥後，兩手握拳向前伸直踏打，魁星式三字，是兩腿要向下曲彎，臀骨向下垂坐，使身體矮小如魁星之意也。

「掠手伸拳要蹲身。」此句說的是，以兩手向前刁掠，或向前冲打，身體均要向下垂坐。

「出拳先打花蓋穴。」此句是，用拳向前伸直對他人胸前之花蓋穴處打去，花蓋穴三字，即是胸前之處，名曰花蓋穴。

「抽身撤腿看假真。」此句是，以各種式樑前進或後退均為抽身換式之意，撤腿二字，是以腿由前面向後倒邁一步，名曰撤腿即由前向後抽撤也，看假真三字，是要注意他人之行動虛實之意。

「打靠山左右門。」此句說的是，以兩手向前刁掠，以兩肩向他人兩肩用力靠撞之意，左右門三字，即是左右兩邊之意。

「騎馬式半斜身。」此句是，以兩腿向下曲彎垂坐，形如騎馬，身體要向上直立，頭部仍向前平視，半斜身三字，是式樑或向左或向右，使其身體成半斜形，但忌前後取直。

「左拳曲彎閉着門。」此句說的是，騎馬式作妥後，將左臂二棒骨由左肘處曲折向上直立，閉着門三字，是以左臂向上曲折立起要擋住他人不能向我進招之意。

「轉腰上步忙探掌。」此句是，以身體與兩腿向前換式行走，忙探掌三字，是以右手向前伸踏之意。

「金龍合口双手伸。」此句說的是，俟右開門式作妥後，將兩手向前双双伸出之意。

「蹤身越步双接肘。」此句是，以身體要向左右兩邊斜形行走，切忌向前後取直，双接肘三字，是兩手向前伸出先將他人右肘處擒拿之意。

「分筋錯骨把他擒。」此句是，以兩手雖將他人右肘拿住，隨時將左手向上用力一托，又用右手向下用力一搬，分筋錯骨四字，是用兩手把他人之筋分開，或把他人之骨折斷之意。

「白猿獻桃式法恨。」此句說的是，白猿獻桃之招術絕妙恨毒之意。

「兩手双伸打面門。」此句是，以兩手向前双双伸出復又向下拍打他人頭部面門之意。

「双搠双舉双拍掌。」此句說的是，以兩手向上双双搠起復又向前往下撲拍之意。

「掌裡藏腿腿藏身。」此句是，兩手在前面要護住兩腿，兩腿在前面也要保護身體之意。

「電轉星飛歸源根。」此句說的是，兩腿行走要速要快，歸源根三字，是練畢拳術，身體仍歸于原地站定，而且身體向前仍作一右收門式。然後將身體向西面轉過站立仍作一立正式。再將身體向後撤退三步站定，身體仍向前直立，頭部仍向前平視。



「以上諸法牢牢記。」此句說的是，以上諸法，要牢記在心內之意。

「苦苦練習工要勤。」此句是，無論天氣冷熱每日要耐勞吃苦的用工，語云工夫無勤法自息，以下再接練特別救命三腿串珠是也。

## (二) 通背拳術特別救命三腿串珠之歌訣

串珠三腿式法嚴，上前三步踏中間，換腰邁腿先伸步，兩掌微曲對鼻尖，白蛇吐信先壓掌，反臂踢腿妙無邊，再打紫雁三抄水，雙手速快上下翻，蹲身透腿坐盤式，暗踢一腿在胸前，紫雁抄水加一腿，順手就打理腿邊，臥身指掌巧雲看，推肘蹀躞防備難，來回一氣歸舊位，閉掌躬身禮當先，絕妙三腿要重視，不遇知音不輕傳。

### (1) 特別救命三腿串珠之解義

「串珠三腿式法嚴。」此句是，三腿之招術非常嚴秘之意。

「上前三步踏中間。」此句說的是，身體由原踏之地向西面行走三步，行走時，頭部要向南面平視，踏中間三字，是向西面行走三步畢，身體直立，仍作一立正式。

「換腰邁腿先伸步。」此句是，身體向西面而立正式。然後將右腿向南面直伸一步，身體向南直立，頭部向前平視，「此時以南面作前，北面作後」。

「兩掌微曲對鼻尖。」此句說的是，以兩手向前一曲一直作一右開門式，兩手向前伸去要與自己之鼻相對。

「白蛇吐信先壓掌。」此句是，俟右開門式作妥後，右手先向前直伸，復將手背向下面翻過，係手背向下要壓住他人之右臂上面之意，白蛇吐信四字，是此腿之名。

「反臂踢腿妙無邊。」此句是，右手向前伸去，要以手背向下壓砸，同時並將右腿向前平直踢去，妙無邊三字，是表明此腿之法奧妙無窮之意。

「再打紫雁三抄水。」此句說的是，白蛇吐信之腿踢畢，再接打紫雁抄水之意，紫雁抄水四字，也是腿名。

「双手速快上下翻。」此句是，兩手握拳上下磕打之意。

「蹲身透腿坐盤式。」此句說的是，身體要向下垂坐，左腿要向右腿後面邁過一步，使兩腿均向下曲彎，坐盤式三字，乃此腿姿勢之名。

「暗踢一腿在胸前。」此句是，坐盤式作妥後，猛然用力將右腿向他人胸前踢去。

「紫雁抄水加一腿。」此句說的是，以兩手握拳上下磕打，與兩腿向前換式行走踢畢時，再另換一腿踢去之意。

「順手就打理腿邊。」此句是，以右手向前直伸拍打，與右腿向前橫平踢去，順手二字，此是腿之姿勢要左右兩邊均要順式之意，理腿邊三字，也是腿名，即是斜身蹠子。

「臥身指掌巧雲看。」此句說的是，斜身蹠子之姿勢，要以身體向後歪斜仰臥，右手向前直伸頭部要向前平視，如同臥身看雲之意。

「推肘蹠蹠防備難。」此句是，右手向前伸直手心要拍托他人之左肘處，同時並將右腿向前橫平蹠蹠，防備難三字，是用腿向他人踢蹠之法，使他人難以防備意也。

「來回一氣歸舊位。」此句是，身體要向前後來往一氣練畢，然後身體歸于原開式之地點站定。「閉掌躬身禮當先。」此句是，身體歸于原地點站定，仍向西面作一立正式。兩手向下垂直，而且仍將身體向西面躬身施禮畢，然後向後倒退三步站定。

「絕妙三腿要重視。」此句是，三腿之法奧妙多端，千萬不可輕視也。

「不遇知音不輕傳。」此句說的是，如果不懂得三腿之法，決不能隨便教授他人，以下再接練通背拳術連環套手。

### (二) 通背拳術二十四手連環套手之練習

#### (1) 連環套手用意之說明

連環套手之用意，爲與敵人動手過招之意，然此二十四手連環套手之法術，爲由第一手之抖鈴手，至末一手之白猿獻桃之法，每一手均須加一中拳。

## (2) 連環套手之歌訣

### (ㄅ) 第一手

兩膀抖鈴是根源，上步進前一順肩，打了三拳忙換腿，踏掌懸足打中拳。

### (ㄅ) 解義

「兩膀抖鈴是根源。」此句是，第一手之拳，名曰抖鈴手，又曰中拳，中拳爲通背拳術根本之意。

「上步進前一順肩。」此句是，身體向前要順式行走打去之意。

「打了三拳忙換腿。」此句是，右拳向前打了三拳，復以左拳向前換式打去，就是打了三拳以後，兩脚要向前行走換替之意。

「踏掌懸足打中拳。」此句是，若左手向前踏掌時，右腿要向上提起，而右手向前拳打，並將右腿落下，復將左腿向右腿後跟過，兩腿均要向下曲彎站定，於是兩手向前踏打，兩腿向前換替行走之意，此法卽是中拳復加一中拳是也。

(女) 第二手

冲打崩打左右邊，兩腿挪移巧連環，上步一掌急打去，跟跟伸手打一拳。

(女) 解義

「冲打崩打左右邊。」此句是，右手握拳曲彎向上舉起，左手握拳向前冲打，此左右兩手向左右兩邊，換式冲打之意。

「兩腿挪移巧連環。」此句是，兩腿向前換式行走連續不斷之意。

「上步一掌急打去。」此句是，左手向前伸直先踏去一掌之意。

「緊跟伸手打一拳。」此句是左手向前踏去一掌，然後用右手握透骨拳向前直直打去，此法卽是冲拳復加一中拳也。

(男) 第三手

摔掌拍掌踏掌法，指掌破拳不空發，上步跟腰掌打去，中平一拳敵人打。

(男) 解義

「摔掌拍掌踏掌法。」此句是，右手向下摔打，左手向前踏去，又用右手向前拍打之意。

「指掌破拳不空發。」此句是，他人若使左拳向上路打來時，我使用左手向上指挑，兩邊手法

均相同。

「上步跟腰掌打去。」此句是，兩腿向前換式行走，腰部要向前跟隨，而且速將左手向前伸直踏去。

「中平一拳敵人打。」此句是，左手向前踏去時，復將右手握透拳向前直伸打去，此法即是摔拍踏加一中拳也。

#### 〔第四手〕

双引手左右翻，刁掠勾掛不一般，愧手鑽身速探掌，坐腰蹲身急打拳。

#### 〔解義〕

「双引手左右翻。」此句是，左右兩手，用手背向前冲打之意。

「刁掠勾掛不一般。」此句是，兩手向前冲打，復向回刁掠之意。

「愧手鑽身速探掌。」此句是，右手在胸前一操作刁掠之意，復用左手向前直伸踏去。

「坐腰蹲身急打拳。」此句是，兩腿向下曲彎站定，臀骨向下垂坐，身體向前直立，頭部向前平視，復將右手握透骨拳用力向前直打去，此法即是双引手復又加一中拳是也。

#### 〔第五手〕

紅臉照鏡朝裡傳，左右護耳妙無邊，手似蓮花一般樣，上步伸掌便打拳。

(万解義)

「紅臉照鏡朝裡傳。」此句是，兩手向前踏打之意。

「左右護耳妙無邊。」此句是，左右兩手，向左右掄搥護住兩邊之耳，妙無邊三字，是表明此紅臉照鏡之法，有奧妙無窮之意。

「手似蓮花一般樣。」此句是，兩手向左右掄搥，與向前踏打之手法，均要來急去速，似蓮花三字，是表明兩手向前打去均要速，使觀者眼花以爲手多，如蓮花也。

「上步伸掌便打拳。」此句是，左手先向前踏去一掌，然後又以右手握透骨向前直伸打去，此法即是紅臉照鏡復加一中拳是也。

(勿第六手)

指挑拍好操練，奧妙多端有變幻，邁步上前忙打去，踏掌抬腿中拳猷。

(勿解義)

「指挑拍好操練。」此句是，右手向前一指，或向上挑去，復向下拍打，好操練三字，是常々練習之意。

「奧妙多端有變幻。」此句是，說此法有千變萬化之意也。

「邁步上前忙打去。」此句是，以兩腿向前行走踏打之意。

「踏掌抬腿中拳獻。」此句是，左手向前踏去一掌，又以右手仍握透骨拳向前直々打去，此法是指挑拍加一中拳也。

### (去) 第七手

打撐手真可觀，斜身磕腕打耳邊，形相恰似貓洗臉，托掌穿手便打拳。

### (去) 解義

「打撐手真可觀。」此句是，兩手之手背向前撐打之意，真可觀三字，乃奧妙好看之意。

「斜身磕腕打耳邊。」此句是，身體向前成半斜形，兩手向左右磕他人之手腕，而兩手背向前要撐打他人頭部耳邊之頰車穴。

「形相恰似貓洗臉。」此句是，以兩手向前撐打之法，恰似狸貓以兩爪洗臉一樣。

「托掌穿手便打拳。」此句是，左手向前托踏穿出一掌，復以右手握透骨拳向前打去，此法即是撐手加一中拳也。

### (了) 第八手



搗袖開合肺力添，搗膀搖肩式要圓，磕肘圈腕直伸掌，上步進身就打拳。

(乃) 解義

「搗袖開合肺力添。」此句是，此搗袖之法，能增長肺部力量之意。

「搗膀搖肩式要圓。」此句是，腰部要靈活，兩肩要搖擺，兩臂前後平掄之姿勢須成圓形也。

「磕肘圈腕直伸掌。」此句是，兩臂向左右掄撓刁掠，復以兩手向前後戳踏之意。

「上步進身就打拳。」此句是，兩腿向前行走，左手先向前一掌，復以右手握透骨拳向前直々打去，此法即爲搗袖加一中拳。

(力) 第九手

劈山炮反輪弔打，反臂掄拳把他砸，指掌換腰忙上步，當中一拳不空發。

(力) 解義

「劈山炮反輪弔打。」此句是，右臂向左邊掄起，又由上面以手背向下砸打，此炮字，代表拳字之意。

「反臂掄拳把他砸。」此句是，以右手由前向後向上掄起，又由上面向下砸打他人之意。

「指掌換腰忙上步。」此句是，左手向前指，腰部靈活旋轉，兩腿向前換式行走。

「當中一拳不空發。」此句是，先以左手向前一掌，然後又以右手握透骨向前直々打去，此法是劈山炮加一中拳。

《第十手

掠手炮貫打山林，左右過門往前奔，進身上步先踏掌，急速中拳後邊跟。

《解義

「掠手炮貫打山林。」此句是，右手要刁掠他人之右腕，左手握拳向他人之頭部右太陽穴，山林二字，即是頭部之左右兩太陽穴，一名山林穴，炮字，代表拳字之意。

「左右過門往前奔。」此句是，兩手向左右兩邊刁掠沖打，往前奔三字，是兩腿向前行走之意。

「進身上步先踏掌。」此句是，先以左手向前一掌。

「急速中拳後邊跟。」此句是，右手仍握透骨拳向前速急打去之意，即是掠手炮復加一中拳也。

《第十一手

貫耳錘專打腦後，單鳳掌斜打前胸，緊跟穿手忙上步，急打一拳要正中。

(弓) 解義

「貫耳錘專打腦後。」此句是，以右手之拳眼對準敵人腦後之腦海穴打去，錘字，亦是代表拳字之意。

「單鳳掌斜打前胸。」此句是，以左手向他人前胸花蓋穴處斜踏一掌之意，單鳳掌三字，掌名也。

「緊跟穿手忙上步。」此句是，先以左手向前穿出一掌，兩腿亦要向前換式行走。

「急打一拳要正中。」此句是，以右手仍握透骨拳向前中平打去之意，卽是貫耳錘加一中拳也。

(兀) 第十二手

打劈砸左右分，撤腿拉步半斜身，掠手刁腕側打去，中拳一點打正門。

(兀) 解義

「打劈砸左右分。」此句是，以兩拳向左右兩邊劈打砸去之意。

「撤腿拉步半斜身。」此句是，以左腿向西南曲彎跔定，右腿要向東北伸直拉過半步跔定，兩腿要一曲一直作左崩弓式，身體橫平成半斜形向右直立，頭部向西南平視。

「掠手刁腕側打去。」此句是，以右手先刁掠他人之腕，然後再以左拳向西南平直砸打。

「中拳一點打正門。」此句是，先以左手向前一掌，隨時右手握透骨拳向前正直打去，此是劈砸加一中拳也。

### (厂) 第十三手

鶴子串林朝裡進，刁拳揚掌要藏身，順水推舟腿踢去，踏掌打拳法最真。

#### (厂) 解義

「鶴子串林朝裡進。」此句是，與敵人動手過招，身體前進時，要形似鳥兒飛展活潑也。

「刁拳揚掌要藏身。」此句是，以右手先刁掠他人之拳，隨將左手向前推去，復將兩手双々向上一揚，要藏身三字，是兩手要護隱身體之意也。

「順水推舟腿踢去。」此句是，以左手要向他人右脇處一推，同時並將左腿向他人右腿之迎面骨踢去，順水推舟四字，是以手向前推去左腿迎敵人之迎面骨踢去時，如舟子在順水中推舟而行也。

「踏掌打拳法最真。」此句是，以左手向前踏掌，又以右手握透骨拳向前直々打去，法至真妙也，此法是鶴子串林加一中拳之術。

(4) 第十四手

五鬼探頭七寸腿，掄拳上步要相隨，先打兩拳後伸掌，緊跟一拳要直追。

(4) 解義

「五鬼探頭七寸腿。」此句是，右腿向前踢去要直，右腳距離地面七寸爲度，五鬼探頭四字，是表明此腿法有神出鬼沒之妙。

「掄拳上步要相隨。」此句是，兩拳由左右兩邊向前掄打，與兩腿向前換式行走，手脚須一齊動作也。

「先打兩拳後伸掌。」此句是，兩手握拳向前打畢，然後再將左手向前伸直踏去一掌。

「緊跟一拳要直追。」此句是，右手復握透骨拳向前直伸打去，要直追三字，是用拳一直向前追打也，此法是五鬼探頭加一中拳之術。

(4) 第十五手

打劈拳直打斜順，掠手磕腕半蹲身，透腿換腰背插步，反打一掌中拳臨。

(4) 解義

「打劈拳直打斜順。」此句是，右臂之二棒骨向上立起復向左面磕去，而且右手背要向前直直

打去。

「掠手磕腕半蹲身。」此句是，右手要刁掠他人之左腕，左手要向右邊磕他人左腕之內側，兩腿向下垂坐成左騎馬式。

「透腿換腰背插步。」此句是，右腿向左腿後面過一步，兩腿曲彎向下垂坐，身體向上直立，頭部仍向前平視。

「反打一掌中拳臨。」此句是，左手背向前反掌打去，然後右手復向前直伸踏去一掌，左手由前面向左脇下收回，復握透骨拳向前直打去，此法是劈拳加一中拳也。

#### (六) 第十六手

七首拳半斜身，週身上下一工勁，掌裡藏身身藏掌，身裡藏拳拳藏身。

#### (六) 解義

「七首拳半斜身。」此句是，兩手向前刁掠掄打，身體向前行走均要使身體向左右兩邊成半斜形站立。

「週身上下一工勁。」此句是，身體向左右兩邊成半斜形站立時，身體要直硬，週身四肢百骨上下之氣力須運用足滿也。

「掌裡藏身身藏掌。」此句是，拳掌若在前面可以保護身體，同時身體亦能隱藏拳掌也。

「身裡藏拳拳藏身。」此句是，身體要隱護拳與掌，同時拳在前面亦能保護身體也，此爲七首拳復加一中拳也。

### (丁)第十七手

一拳一掌是弔袋，上步順身要急快，伸掌先打肩井穴，中拳打去真草率。

### (丁)解義

「一拳一掌是弔袋。」此句是，先以左手向前一掌，右手握尖拳向前直伸打去，尖拳之姿勢與前法之尖拳同，弔袋二字，卽是以兩手打踏狗皮袋也。

「上步順身要急快。」此句是，兩腿向前邁步行走，而身體要向前理順直快之意。

「伸掌先打肩井穴。」此句是，先以掌向前直伸對他人肩井穴處打去，肩穴爲兩肩骨縫之處也。

「中拳打去真草率。」此句是，以左手向前伸直踏去，右手握透骨拳復向前直打去，真草率三字，是向前打去要自然如意，此法是弔袋加一中拳也。

### (空)第十八手

左右閃展打群捉，掠手掄拳把他磕，上步懸足踏掌式，直打一拳法最活。

(中) 解義

「左右閃展打群捉。」此句是，以兩手向左右兩邊刁掠掄打之意，閃展二字，是兩腿向左右兩邊挪移行走閃躲之意，群捉二字，是衆人向我來擊打，而我一人能擊退衆人之意。

「掠手掄拳把他磕。」此句是，以兩手向前刁掠，兩拳復向前掄打磕砸也。

「上步懸足踏掌式。」此句是，兩腿向前行走，兩手向前換式踏去。

「直打一拳法最活。」此句是，兩手向前換式打去，須要靈活也，此法是群捉加一中拳是也。

(彳) 第十九手

黃龍探爪多利害，似虎蹬山急又快，照定前胸双推掌，中打一拳神奇怪。

(彳) 解義

「黃龍探爪多利害。」此句是，兩手向前双双推去，要形似龍爪向前伸展也，多利害三字，形容此法之難防也。

「似虎蹬山急又快。」此句是，身體向前蹠跳要似猛虎上山靈活速快如風也。

「照定前胸双推掌。」此句是，以兩手向敵人胸前双双推去之意。



「中打一拳神奇怪。」此句是，以左手先向前一掌，然後又以右手握透骨拳向前直中平打去，神奇怪三字，形容此拳法之奧妙也，此法是黃龍探爪加一中拳是也。

### (尸) 第二十手

退步八門顧自身，支拳探掌腰要蹲，緊退三步上三步，中拳退步歸本門。

#### (尸) 解義

「退步八門顧自身。」此句是，以兩手握拳向前沖打要隱護身體之意。

「支拳探掌腰要蹲。」此句是，我以拳向前伸出支住他人之拳也，腰要蹲之三字，是身體向下垂坐之意。

「緊退三步上三步。」此句是，兩手向前沖打，兩腿向前換式行走，復向後退回之意。

「中拳退步歸本門。」此句是，左手先向前一掌，復以右手握透骨拳向前直伸打去，退步歸本門五字，是向前打一中拳，復向後退步，身體仍歸于原站之地，即為本門，此法是退步八門加一中拳也。

### (日) 第二十一手

魁星點斗花蓋穴，藹小蹲身性最烈，形似柔球人不解，探掌伸拳敵人會。

## (日) 解義

「魁星點斗花蓋穴。」此句是，以拳向前沖打敵人胸前之花蓋穴。

「藹小蹲身性最烈。」此句是，身體要向下蹲坐，用拳向前打去，法最剛猛也。

「形似柔球人不解。」此句是，以身體要伶巧，柔字，是週身要柔軟之意，球字，是身體要藹小靈活輕便自然之意，人不解三字，此拳術之法，令人難測也。

「探掌伸拳敵人會。」此句是，左手向前一掌，以右手向前打去一拳，敵人會三字，是與敵人會面之意也，此法是魁星點斗加一中拳也。

## (下) 第二十二手

左右靠山左右門，膀肘伸掌式法真，動轉挪移要靈巧，掌後速打一拳臨。

## (下) 解義

「左右靠山左右門。」此句是，兩手向上直立，兩肩向左右兩邊往前靠去。

「膀肘伸掌式法真。」此句是，兩肘向左右平直抬起，兩掌換替向前踏去，式法真之三字，形容此法之真切奧妙也。

「動轉挪移要靈巧。」此句是，兩腿向前行走要自然靈便。

「掌後速打一拳臨。」此句是，左手先向前一掌，復以右手握透骨拳向前直打去，一拳臨三字，卽是向他人身上打去一拳也，此法是靠山加一中拳。

(ㄅ) 第二十三手

金龍合口托行步，雙手接去急要速，縱身坐腰掌打去，中間一拳擋去路。

(ㄅ) 解義

「金龍合口托行步。」此句是，以兩手先刁掠他人之右臂，然後又以兩手向他人小肚處用力一托，金龍合口四字，是以兩手向前托去，兩手一上一下之形，恰似龍口之意，托行步三字，是兩手向左右成斜形推托，而兩腿亦向左右兩邊成斜形蹤跳也。

「雙手接去急要速。」此句是，以兩手向左右接托均要速快也。

「縱身坐腰掌打去。」此句是，以身體向左右兩邊成斜形蹤跳，兩腿向下曲彎站定，身體向下垂坐，頭部向左右兩邊斜形平視，並將左掌向前直伸踏去。

「中間一拳擋去路。」此句是，右手仍向前中直打去一拳，擋去路三字，是用拳向前打去要擋住他人之去路，使他人不能向我前進，此法是金龍合口加一中拳也。

(ㄆ) 第二十四手

白猿獻桃歸正門，双拍双打力要均，捧鎖探身暗藏腿，電轉星飛歸原根。

(△) 解義

「白猿獻桃歸正門。」此句是，以兩手在胸前捧托如捧物也，白猿獻桃之四字，白猿是猴名，獻桃是猴兒以兩手捧托一個桃子呈獻母猴也，俗稱猴兒捧桃，即表明此法之靈活如猿猴樣，歸正門三字，是仍將身體歸原地起首開式也。

「双拍双打力要均。」此句是，兩手向前拍打要將氣力運用平均之意。

「捧鎖探身暗藏腿。」此句是，兩手向上捧起向前用力拍打，身體向下蹲坐，捧鎖二字，是兩手向上托捧之意，暗藏腿三字，是兩手向前拍打時，要向他人暗暗發去一腿之意。

「電轉星飛歸原根。」此句是，身體要來往速快，如閃電一樣，歸原根三字，是身體練畢後，仍立歸于原站之地，向前作右收門式，然後身體向前作一立正式，以上即是二十四手連環套手，以下再接練特別救命三腿。

(四) 通背拳術特別救命三腿連環套手

(1) 特別救命三腿連環套手之目

(第一腿)白蛇吐信，(第二腿)紫雁抄水，(第三腿)理腿邊，(一名，斜身蹀子)。

(勺) 第一腿之歌訣

白蛇吐信朝外走，伸掌壓拳頭一手，反臂坐腰腿踢去，掌後藏拳世少有。

(勺) 解義

「白蛇吐信朝外走。」此句是，右手先向前直伸去，復以左手背向前打去，左腿向他人小肚處平直一踢。

「伸掌壓拳頭一手。」此句是，右手向前一伸，右手背要壓住他人之右臂，頭一手三字，表明此法是三腿之一，故曰頭一手是也。

「反臂坐腰腿踢去。」此句是，右手背要向下壓去，左手向前反背打去，身體要向下垂坐，左腿要向前踢，頭部要向前平視。

「掌後藏拳世少有。」此句是，左手先向前一掌，復以右手握透骨拳向前直伸打去，世少有三字，是表明以掌在前面要隱護後面之拳，令人難測，言其世間少有也，此法是白蛇吐信加一中拳。

(女) 第二腿之歌訣

紫雁抄水上下翻，磕砸騰崩不一般，換腰進身忙踢腿，探掌打拳法最鮮。

## (女) 解義

「紫雁抄水上下翻。」此句是，以兩拳上下砸打之意，兩腿要向下曲彎垂坐，再向左右兩邊透腿挪移。

「磕砸騰崩不一般。」此句是，以兩手握拳向上磕騰崩舉，兩拳向下砸打，此法要變幻式樑向前行走故言不一般也。

「換腰進身忙踢腿。」此句是，身體要向下蹲坐，鑽身前進向他人急速踢去一腿。

「探掌打拳法最鮮。」此句是，左手先向前一掌，然後又以左手握透骨拳向前打去，法至奧妙也，此法是紫雁抄水加一中拳。

## (一) 第三腿之歌訣

紫雁抄水加一腿，順手就打理腿邊，透步托肘斜身踉，先踏一掌復打拳。

## (一) 解義

「紫雁抄水加一腿。」此句是，上法將腿踢畢後，復另換一腿法向前踢去，故曰加一腿也。

「順手就打理腿邊。」此句是，以右手理順右腿向前伸直支指，右腿向前橫平伸直踹去。身體要向後仰臥直順，頭部要向前平視。

「透步托肘斜身蹤。」此句是，左腿要曲彎向右腿後面透過一步，右手要向前拍托他人之左肘右腿向前平直蹤去，身體要向後歪斜枕臥也。

「先踏一掌復打拳。」此句是，左手先向前一掌，復以右手握透骨拳向前打去，此法即是斜身蹤子加一中拳，以上諸法爲通背拳術中部第二段，以下再接練通背拳術中部第三段是也。

## 二、中部工夫第三段之練習

(提綱)

(ㄅ)拳術六路總手，六邊，頭邊指挑，2邊摘星換斗，3邊刁掠，4邊弓形式。5邊攜眉，6邊劈山入手。

(女)(操手法)

(1)打鐵沙袋。

(2)打狗皮袋。

(3)二人盤手法。

(ㄇ)(操腳法)

(1)踢木椿。

(丁) (輕身法)

(1) 跳步三掌。

(2) 跑笈籬。

(3) 跑陣。

(万) 身體穴圖。

## A 通背拳術六路總手練習之說明

(夕) 頭邊(指挑)。此邊共爲七式。

此是指挑第一式



(指挑練習法之說明)

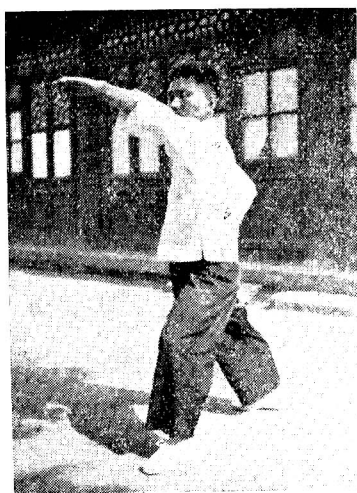
練習此頭邊指挑之法，身體向西面直立先作立正式。頭部向西平視，然後將頭部向南面轉過平視。

「此時以南面作前，以北面作後」，再將左腿向南面挪移半步，隨時右腿亦向前直伸邁出一步，兩腳前後距離四十五度，臀骨向下垂坐距離地面也是四十五度，身體向前直立，頭部向前平視，兩臂向前一

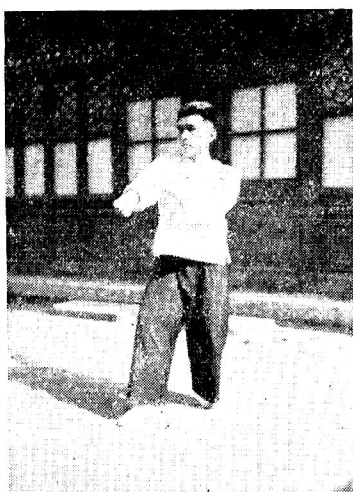


曲一直作右開門式。此右開門式之姿勢仍與前法之右開門式同，然後再向前面接練右式指挑，口令（一）（二）（三）（四）（五）（六）（七）是也，（一）將右手握斬首拳由前面伸直處向上揚起，右肘向上揚起要向前面取直，右臂之二棒骨由右肘處曲折成坡斜形向上伸直，此斬首拳之姿勢與前法之斬首拳同，拳之掌心向上，拳背向下距離頭頂以一尺為度，同時

此是指挑第三式



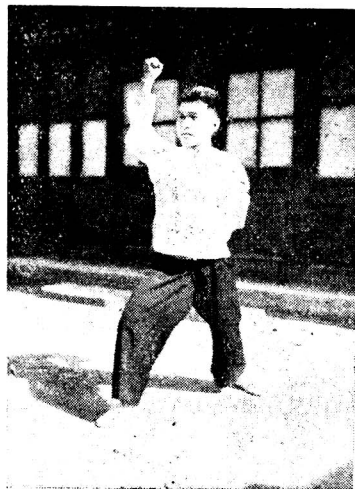
此是指挑第二式



並將左手亦由前面取直處向前伸直，左手之五指並齊向前伸直作踏掌式，手背向上，手心向下要距離地面八十度，手之大指向西，手之小指向東，左臂向前要直，左手向前面伸直要與自己之鼻相對，其功用專踏敵人之天突穴也。身體仍向前直立，頭部仍向前平視，而右手握斬首拳由前向上揚起，與左手向前直伸踏去之法為一吸。于是右手由前面向上

抬起，與左手由前面復向前直伸時均同時動作。(二)並將右拳由上面向前直直碰下，右臂向前要直，拳眼向上，拳之小指向下，拳背向西，拳之掌心向東，拳在前面要與自己之鼻相對，向下距離地面八十度，而右拳要向前碰打他人面門印堂穴。同時並將右手由前向上抬起，手心要與右腕骨下面使其上下相碰，左手之大指要貼于右肩前面骨縫處，左手之五指並齊向上伸直作立掌式，手背向東，手心向西。手之小指向前，左肘向下垂直，左肘之內側要貼于左脇旁，左臂之二棒骨要由左肘彎曲折向右扁上斜伸，二棒骨之內側要貼于胸前，兩腳不動，身體仍向前直立，頭部仍向前平視，其右拳由上面向前碰下，與左手由前面向上抬起閉于右肩骨縫之前面爲一呼。于是右拳由上面向前碰下，又與左手由前面向上抬起時均要同時動作。

(三)並將左手由右肩骨縫前面，復向前直直踏去，左手之五指並齊向前伸直作踏掌式。左手背向上，手心向下距離地面八十度，左手之大指向西，小指向東，以左手向前伸直要與自己之鼻相對，而左手向前伸直要踏打他人之天突穴。同時將右手由前面



此是指挑第四式

向右脇下收撤，右手五指並齊，手之大指向上，手之小指向下，手背向西，手心要扶于右脇旁，右肘要向後取直，雖時將左腿由後面向前曲彎邁出一步，右腿要向後伸直，兩脚要使前後距離六十度，兩腿向前一曲一直作一左崩弓式。身體要橫平使其斜形半邊向右直立，頭部仍向前平視，然左手向前踏去，右手由前面向右脇下收撤，與左腿由後面向前曲彎邁出一步成一左崩弓式法，是爲一吸。此三法均要同時一齊動作。(四)復將右手由右脇下握平拳向前往上挑起，右肘向前伸直，右臂之二棒骨由右肘曲折向上直立，右拳眼向後，拳之小指向前，拳背向西，拳之掌心向東，同時將左手由前面向左脇下收撤，左手之大指向上，手之小指向下，手背向東，手心要扶于左脇旁，而且左肘

此是指挑第五式

向後要直，雖時將右腿由後面向前面曲彎邁出一步，左腿要向後伸直，兩脚使其前後距離六十度，兩腿使一曲一直作一右崩弓式。身體要橫平使其斜形半邊向左直立，頭部仍向前平視，而右臂曲彎向上滑挑之法，因他人用左拳向我上路打來時，故我用右臂要貼于他人左臂之內側向上用力一挑，而以



右臂向前往上滑挑，左手由前面向左脇下收撤，與

右腿向前曲彎邁出一步成一右崩弓式是爲一呼。此

三法亦均要同時一齊動作。(五)將右拳由上面向前

往下砸去，右臂要直，右拳眼向上，拳之小指向

下，拳背向西，拳之掌心向東，右拳向前伸直要與

自己之鼻相對，以右拳在前伸直距離地面八十度，

右拳向前要砸打敵人胸前花蓋穴。同時將左手由前

面要以手心與右腕骨下面相碰，而以左手之五指並齊向上伸直作一立掌式手心向西，手背向

東，手之小指向前，手之大指貼于右肩前面骨縫處，再以左肘向下垂直，左肘之內側要貼于

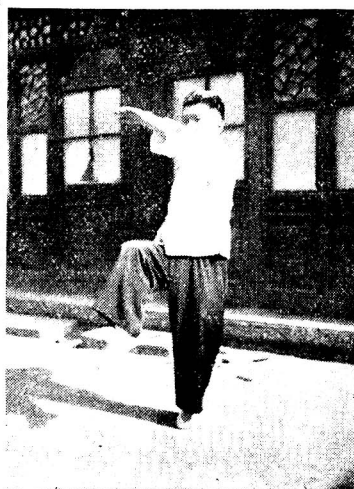
左脇旁，左臂之二棒骨由左肘處曲折向右偏上使其斜伸，二棒骨之內側要貼于胸前爲妙，雖

時將左腿由後面向前使其橫平直直踏去，左脚尖向東，左脚跟向西，左腳心要橫平向前用力

蹬踏他人右腿之腿腕迎面處，而且左脚向前踢去要距離地面七寸爲度，身體要向前直立，頭

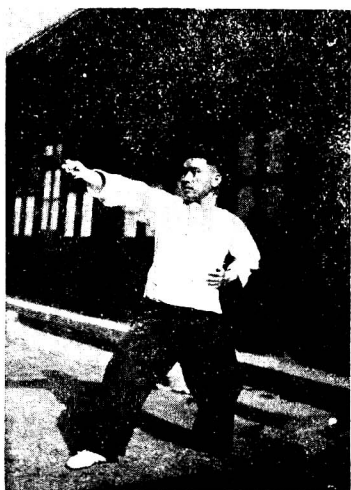
部要向前平視，右腿在後面要曲彎向下踏定，而以右拳由上面向前往下砸去，與左手由前面

向右肩處收撤，又與左腿由後面向前橫平踢去之法，亦爲一呼。此三法均要一齊動作。(六)



此是指挑第六式仍然面向南

此是指北育七式



將左腳向前踢去要徐徐落下踏在右腳前面要距離四

十五度，同時將左手由右肩處向前要理順右臂上面用力直伸踏去，左手之五指並齊向前伸直要作一踏掌式。手背向上，手之大指向西，手之小指向東，手心向下要距離地面八十度，而手向前踏去要與自己之鼻相對，然以左手向前伸直要戳踏敵人天突穴。雖時並將右手由前面右脇下收回，右手之五指

並，手背向西，手之大指向上，手之小指向下，手心要扶于右脇旁，右肘要向後取直，而且右腿由後面向前以磕膝蓋向上提起要與胸前取其平直爲度，右腿之迎面要由右磕膝蓋處曲折回下垂直，右腳要向下合扣，脚面要平，切忌向上勾搬，然以脚尖向下要距離地面一尺五寸爲度，而左腿由後面向前踢去向下落踏定，與左手由右肩處向前直伸踏去，又與右手由前面向右脇下撤回，與右腿由後面向前往上提起等爲一吸。此四法均要同時動作。(七)復將右手由右脇下握透骨拳向前直打去，右拳眼向上，拳之小指向下，拳背向西，拳之掌心向東，右拳向前伸直距離地面六十度，而右拳向前伸直專打敵人胸前之鳩尾穴。同時並將左手

由前面伸直處向左脇下收撤，左手之五指並齊，手背向東，手之大指向上，小指向下，手心要扶貼于左脇旁，左肘向後伸直，隨時並將右腿由胸前向前曲彎邁出一步，兩腿均向下曲彎垂坐成右騎馬式。身體向上直立，頭向前平視，而以右手由右脇處握拳向前直打去，與左手由前面向左脇下收回，又與右腿由胸前又向前曲彎邁出一步成右騎馬式，又爲一呼。此三法均要同時動作，至此以下再接再練左式頭邊總手指挑。口令仍（一）（二）（三）（四）（五）（六）（七）是也，「此時又以北面作前南面作後方」，（一）復將左手由左脇下握斬首拳向北面直伸出向上曲彎揚起，此斬首拳之姿勢仍與前法之斬首拳同，並將左肘向前平直伸出，左臂之二膀骨要由左肘處曲折成坡斜形向上伸直，左拳背向西，拳之掌心向東，左拳在上面距離頭頂以一尺爲度，同時並將右拳由南面鬆開變掌以手心向上復向右脇下圈回，又由右脇下向前用力直伸踏去，而右手之五指並齊向前伸直作踏掌式。以右手背向上，手之大指向西，小指向東，手心向下距離地面八十度，而右手向前伸直要與自己之鼻相對，右手向前伸直要踐踏他人之天突穴。隨時並將左腿由前面向後拉回半步，左腿在前面要直，右腿在後面要稍爲曲彎向下用力跔定，兩腳前後距離四十五度，身體要向前直立，頭部要向前平視，用左手由左脇下握斬首拳向上抬起，與右手由南面向右脇下圈回復向前直踏去，又與左腿由前面向後拉

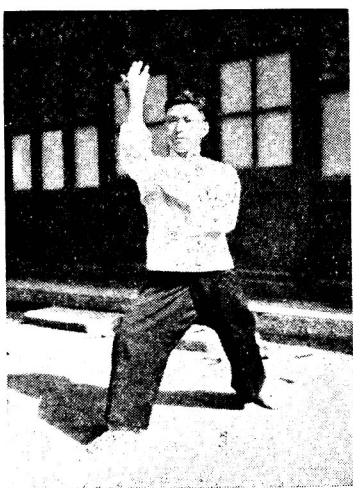
撤半步等，是爲一吸。于是此三法均要同時動作。(二)並將左拳由上面向前往下砸打，左臂要直，左拳在前面取直處要與自己之鼻相對，且左拳向前伸直下離地面八十度，左拳背向西，拳之掌心向東，左拳向前伸直要砸打敵人頭部面門印堂穴。同時並將右手由前面取直處以手心向上要與左腕骨下面相碰，隨時並將右手之五指並齊向上，伸直作立掌式。右手背向東，手心向西，手之小指向前，手之大指要貼于左肩前面骨縫處，右肘向下垂直，右肘之內側要貼于右脇旁，右臂之二膀骨由右肘處曲折向左扁上斜形直伸，二膀骨之內側要緊貼于胸前，身體仍向前直立，頭部仍向前平視，兩腿不動，左拳由上面向前往下砸去，與右手由前面向上抬起貼于左肩骨縫前面，是爲一呼。于是此法均要同時動作。(三)並將右手由左肩處復向前直踏去，右手之五指並齊向前伸直作踏掌式。手背向上，手之大指向西，小指向東，手心向下距離地面八十度，右手向前伸直要與自己之鼻相對，右手向前伸直時要踏戮他人之天突穴。同時並將左拳由前面鬆開變掌向左脇下收撤，左手之五指並齊，左手背向西，手之大指向上，小指向下，手心要扶貼于左脇旁，左肘向後伸直，隨將右腿向前曲彎邁出一步，左腿要向後伸直，兩腳前後距離六十度，兩腿向前一曲一直作右崩弓式。身體要橫平斜形半邊向左直立，頭部仍向前平視，右手向前伸直踏去，與左手由前面向左脇下撤回，又與

右腿由後面向前曲彎邁出一步成右崩弓式等是爲一吸。此三法均要同時動作。(四)復以左手由左脇處握平拳向前伸出向上挑起，左肘要向前伸直，左臂之二膀骨由左肘處曲折向上直立，左拳眼向後，拳之小指向前，拳背向西，拳之掌心向東，同時並將右手向右脇下收撤，右手之五指並齊，手背向東，手之大指向上，小指向下，手心要扶于右脇旁，右肘要向後伸直，隨將左腿由後面復向前仍使曲彎邁出一步，右腿要向後伸直，兩腳前後距離六十度，而兩腿向前一曲一直要作左崩弓式。身體要橫平斜形半邊向右直立，頭仍向前平視，左手由左脇下握拳向前往上揚起，與右手由前面向右脇下收撤，又與左腿由後面向前曲彎邁出一步成左崩弓式等又爲一呼。于是此三法均要同時動作。(五)並將左拳由上而前往下砸去，左臂要直，左拳眼向上，拳之小指向下，拳背向西，拳之掌心向東，左拳向前伸直仍與自己之鼻相對，而左拳向前伸直下離地面八十度，同時並將右手由右脇下向前伸出復以手心向上與左腕骨下面相碰，隨將右手之五指並齊向上伸直仍作立掌式。手背仍向東，手心仍向西，手之小指向前，大指仍貼于左肩前面骨縫處，右肘向下垂直，右肘之內側要貼于右脇旁，右臂之二膀骨由右肘處曲折向左偏上斜形伸直，二膀骨之內側要貼于胸前爲妙，隨時將右腿由後面向前橫平直踹，右脚尖向東，腳跟向西，腳心向前橫平要踹敵左腿腕迎面處，且右腳向



前踢去要距離地面以七寸爲度，左腿在後面要稍爲曲彎向下用力踏定，身體仍向前直立，頭部仍向前平視，左拳由上面向前往下砸去，與右手由右脇處向上抬起貼于左肩處，又與右腿由後面向前平直踢去等亦爲一呼。于是此三法均要同時動作。(六)並將右腿由後面向前踢去徐徐落下踏在左脚前面，兩腳前後距離四十五度，同時並將右手由左肩處向前直踏去，右手之五指並齊向前伸直作踏掌式。手之大指向西，小指向東，手背向上，手心向下距離地面八十度，右手向前踏去要與自己之鼻相對，右手向前伸直要戳踏敵人之天突穴。同時並將左拳由前面鬆開變掌向左脇下收撤，左手之五指並齊，左手之大指向上，小指向下，手背向西，手心要扶于左脇旁，左肘向後要伸直，隨時並將左腿由後面磕膝蓋向前往上提起，左腿之迎面骨由磕膝蓋處曲折向下垂直，左脚尖向下合扣距離地面一尺五寸爲度，脚而要平，切忌向上勾搬，身體向前直立，頭部向前平視，右腳向前踢去要徐徐落下踏在左脚前面，與右手由左肩處向前踏去，又與左手由前面向左脇下收撤，又與左腿由後面向前往上提起等爲一吸。此四法均要同時動作。(七)復將左手由左脇下握透骨拳向前直打去，拳眼向上，拳之小指向下，拳背向西，之掌心向東，左拳向前打去要距離地面六十度，左拳向前伸直要打他人之鳩尾穴。同時並將右手由前面向右脇下收撤，右手之五指並齊，手之大指向上，小指向

## 此是摘星換斗之第一式



下，手背向東，手心要扶貼于右脇旁，右肘要向後取直，隨時並將左腿由胸前復向前曲彎邁出一步，兩脚南北距離六十度，兩腿向下曲彎垂坐成左騎馬式。身體要向上直立，頭部仍向前平視，而左拳向前打去，與右手由前面向右脇下收撤，又與左腿向前曲彎邁出一步成左騎馬式等為一呼。此三法均要同時動作，至此以下再接練二邊摘星換斗是也。

## 此是摘星換斗之第二式



## （女）二邊摘星換斗（此邊共為五式）

（摘星換斗練習法之說明）

俟練畢頭邊指挑，再接練二邊右式摘星換斗。口令

（一）（二）（三）（四）（五）是也，「此時又以南面作前，北面作後」（一）將右手由右脇下向南面伸出復

向上曲彎揚起在上面一擡，隨時並將右臂停于上

面，右肘向前平直，右臂之二膀骨要由右肘處曲折

向上直立，右手之五指並齊向上伸直作反平立掌式。手背向前，手心向後，手之大指向西，小指向東，同時並將左拳由北面鬆開變掌向左脇下收回，左手之五指並齊，大指向上，小指向下，手背向東，手心要扶于左脇旁，右肘向後伸直，右腿要隨右臂同時動作向前曲彎邁出一步，兩腿均向下曲彎垂坐作右騎馬式。兩腳前後距離六十度，身體向上直立，頭部向前平視，右手向前伸出復向上揚起一掬，與左手由後面向左脇下收撤，又與右腿同前曲彎邁出一步成右騎馬式等爲一吸。此三法均要同時動作。(二)復將左手由左脇下向前伸出亦向上揚起，以左肘向前面要平直，左臂之二膀骨亦由左肘處曲折向上立直，左手之五指並齊向上伸直作反平立掌式。左手背向前，手心向後，手之大指向東，小指向西，同時並將左腿由後面向前曲彎邁出一步，兩腿均要向下曲彎踏定作左騎馬式。兩腳前後距離仍是六十度，隨時並將右臂曲彎在上面向後方轉過，右肘又向後面平直伸出，右臂之二膀骨仍向上直立，右手之五指並齊仍向上伸直作反平立掌式。右手背向北，手心向前，手之大指又向

此是摘星換斗之第三式



東，小指又向西，兩肩要鬆，切忌高聳突努，同時並將兩臂揚起復用兩手背向南北兩面用力一齊動作揮打，俟兩手背向外用力揮打畢仍歸于原位向上直立，而且兩手心要使其南北相對中間距離八十度，兩肘要南北平直相對，前胸又向西面橫平直立，頭部仍向前平視，左手由左脇處向前往上揚起，與右手在上面向後方轉過，又與左腿由後面向前曲彎邁出一步成左騎馬式等動作是爲一呼。此三法均要同時動作。(三)並將右手由上面向前伸直復往下拍去，右手之五指仍並齊向前伸直作直拍掌式。右手向前拍去要與自己之鼻相對，手背向上，手之大指向東，小指向西，右手心向下距離地面一百度，而且右手向前要拍打敵人頭頂處，同時並將左手由上面向左脇下收回，左手之五指要並齊，

此是摘星換斗之第四式



將左手由上面向左脇下收回，左手之五指要並齊，左手背向東，手之大指向上，小指向下，手心要扶于左脇旁，左肘要向後伸直，隨時並將右腿由後面向前邁出一步，兩腳前後距離四十五度，前胸要橫平斜形半邊向左直立，頭部仍向前平視，而右手由上面向前往下拍打，與左手由上面向左脇下收撤，又與右腿由後面向前邁出一步跼立等動作是爲一

吸。此三法均要同時動作。(四)復將左手由左脇下向前直伸踏去，左手之五指並齊向前伸直作踏掌式。左手背向上，手之大指向西，小指向東，手心向下距離地面八十度。而且左手向前踏去要與自己之鼻相對，且左手向前伸直專踏他人之天突穴。同時並將右手由前面向右脇下收撤，右手之五指並齊，右手背向西，手之大指向上，小指向下，手心

要扶于右脇旁。右肘向後要直，隨將左腿由後面向右腿後面跬進一步，跬在右腿後面爲度，並將右腿曲彎向上提起，右膝盖蓋要與肚臍穴平直相對，右腿之迎面骨要由右膝盖蓋處曲折向下垂直，右脚尖要向下扣合，右腳距離地面以一尺五寸爲度，脚面要平，切忌向上勾撇，身體又向右邊半斜形直立，頭部仍向前平視，而以左手由左脇下向前踏去，與右手由前面向右脇下收撤，又與左腿由後面向右腿跟過一步跬立，又與右腿向上提起等動作亦是一吸。此四法均要同時動作。(五)並將右手由右脇下握透骨拳向前直打去，拳眼向上，拳之小指向下，拳背向西，拳掌向東，右拳向前打去距離地面六十度，左拳向前伸直要打他人胸前之鳩



此是摘星換斗之第五式

尾穴。同時並將左手由前面向左脇下收撤，左手之五指並齊，左手背向東，手之大指向上，小指向下，手心要扶于左脇旁，左肘向後要直，隨時並將右腿由上面向前曲彎邁出一步，兩腿均向下曲彎成右騎馬式站定，兩腳距離六十度，身體向上直立，頭部仍向前平視，並將右手由右脇下握透骨拳向前直直打去，與左手由前面向左脇下收撤，又與右腿由上面向前曲彎邁出一步成右騎馬式等動作是爲一呼。此三法均要同時動作，右式至此練畢。再向後方接練左式之摘星換斗。口令仍爲（一）（二）（三）（四）（五）是也，「此時又以北面作前，又以南面作後方」，（一）將左臂由左脇下向北面伸出復又曲彎向上揚起，用左手在上面一撓，然後仍將左臂停于上面，左肘向上抬起向北面要平直，左臂之二膀骨由左肘處曲折向上直立，左手之五指並齊向上伸直作反平立掌式。手背向前，手心向後，手之大指向西，小指向東，同時並將右拳由南面鬆開變掌向右脇下收回，右手之五指並齊，右手背向東，手之大指向上，小指向下，手心要扶于右脇旁，右肘向後面伸直，隨時並將左腿復向前稍爲挪移一步，兩腳前後距離仍是六十度，而且兩腿均向下曲彎站定作左騎馬式。前胸要向東面橫平向上直立，頭部要向北面平視，而且左手由左脇下向北面伸出向上抬起並將左手在上面一撓，與右手由南面向右脇下收回，又與左腿向前稍爲挪移一步成左騎馬式等動作是爲一吸。此三法均要同時動

作。(二)並將右手由右脇下向前伸出復向上揚起，右肘向前往上抬起也要平直，右臂之二膀骨要由右肘處曲折向上直立，右手之五指並齊向上伸直作反平立掌式。右手背向前，手心向後手之大指向東，小指向西，兩手背要向南北兩邊同時動作用力攢打，俟兩手背向外攢打畢仍將兩手停于上面，兩手心要南北相對，前後距離八十度，兩肩要鬆，切忌高聳突努，隨將左手由前面復向後面轉過仍停于上面，並將右腿由後面向前曲彎邁出一步，兩腿要向曲彎跔定又作右騎馬式。兩腳仍距離六十度，前胸向西面橫平向上直立，頭部仍向前平視，右手由右脇下向前伸出復向上曲彎抬起，與左手由前面在上邊復向後方轉過兩手背均向外攢打，與右腿由後面向前曲彎邁出一步成右騎馬式等動作是爲一呼。此三法均要同時動作。(三)復將左手由上面向前往下拍去，左臂向前要直，左手之五指並齊向前伸直作拍掌式。左手背向上，手之大指向東，小指向西，手心向下距離地面一百度，且左手向前伸直要與自己之鼻相對，左手向前拍打他人之頭頂處。同時並將右手由上面向右脇下收撤，右手之五指並齊，右手背向東，手之大指向上，小指向下，手心要扶于右脇旁，右肘要向後伸直，隨時並將左腿由後面向前邁出一步，跔在右腳前面，兩腳前後距離四十五度，前胸要橫平斜形半邊向右直立，頭向前平視，于是左手由上面向前往下拍去，與右手由上面向右脇下收撤，又與左腿

向前邁出一步等動作是爲一吸。此三法均要同時動作。(四)並將右手由右脇下向前直伸踏去，右手之五指並齊向前伸直作踏掌式。右手向前伸直仍與自己之鼻相對，下離地面八寸度，而右手向前伸直要踏敵人之天突穴。同時並將左手由前面向左脇下收回，左手之五指並齊，左手背向西，手之大指向上，小指向下，手心要扶于左脇旁，左肘向後要直，隨時並將右腿由後面向左腿後面跟一步，並將右腿要在左腿後面站定，並將左腿向上提起，左膝膝蓋在上面要與肚臍穴平直相對，左腿之迎面骨要由左膝膝蓋處曲折向下垂直，脚尖向下扣合距離地面以一尺五寸爲度，脚面要平切忌向上勾搬，身體要橫平斜形半邊向左直立，頭部仍向前平視，並將右手由右脇旁向前踏去，與左手由前面向左脇下收回，又與右腿由後面向左腿後面跟過站定，又與左腿向上提起等動作亦是一吸。此四法均要同時動作。(五)復將左手由左脇下握透骨拳向前直々打去，拳眼向上，拳之小指向下，拳背向西，拳之掌心向東，左拳向前打去要距離地面六十度，而且左拳向前伸直要拍打敵人之鳩尾穴。同時並將右手由前面向右脇下收撤，右手指並齊，手背向西，手之大指向上，小指向下，手心要扶于右脇旁，右肘向後要直，隨時並將左腿由上面向前曲彎邁出一步，兩腿均向下曲彎站成左騎馬式。兩腳前後距離六十度，身體向右面橫平向上直立，頭部仍向前平視，左手由左脇下握透骨拳



此是刁掠第一式



向前打去，與右手由前面向右脇下收撤，又與左腿

由上面向前曲變邁出一步成左騎馬式等動作是爲一呼。此三法均要同時動作，此摘星換斗至此練畢，以下再接練第二邊刁掠。

(三邊刁掠(此邊共爲十式))

(刁掠練習法之說明)

口令(一)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)(九)

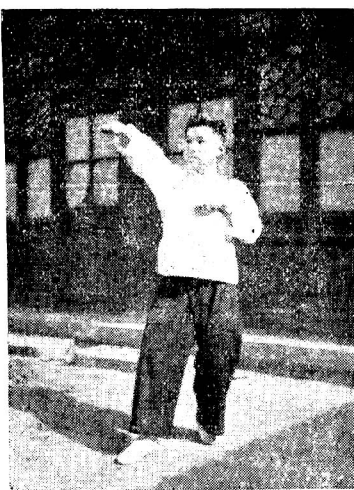
(十)，一此時又以南面作前，又以北面作後方，」

(一)並將左拳由北面鬆開變掌向左脇下圈回復向前伸出，同時並將右手亦向前伸出，兩手在胸前双双一掙作刁掠之意，兩手由前面均要握拳向左脇旁掠過，左肘向後伸直，左臂二膀骨由左肘處曲折向前直伸，膀骨之內側要貼于左脇旁，左拳眼向前，拳之小指向後，拳背向東，拳之掌心向內要貼于左脇

此是刁掠第二式



## 此是刁掠第三式



旁，右拳眼亦向前，拳之小指亦向後，拳背向下，拳之掌心向上，右肘向下垂直，右肘之內側要貼于右脇旁，右臂之二膀骨要由右肘處曲折向左橫平直伸，二膀骨之內側要貼于胸前，同時並將左腿由後面向前邁出半步距離右脚以一脚為度，身體要橫平斜形半邊向左直立，頭部仍向前平視，兩手在前面一搥作刁掠之意，與左腿由後面向前邁出半步等動

## 此是刁掠第四式

作是為一吸。此法均要同時動作。(二)並將左手由左脇下復向前伸出仍在胸前一搥作刁掠之意仍握拳停于胸前，左拳距離胸前以五寸為度，左肘要向下垂直左肘之內側要貼于左脇旁，左臂二膀骨由左肘處曲折向右橫平伸直，右拳仍不動，兩腿也不動，身體仍向上直立，頭部仍向前平視，左手由左脇下向前伸出仍在胸前一搥作刁掠之意，及左手握拳停



于胸前等動作是爲一呼。(三)復將右拳由左脇旁向前直々打去，右拳眼向東，拳之小指向西，拳背向上，拳之掌心向下距離地面八十度，右拳向前伸直要與胸前相對，右拳向前伸直要打敵人胸前之花蓋穴。同時並將左拳在胸前鬆開向左脇下收撤，左手之五指並齊。左手背向東，手之大指向上，小指向下，手心要扶于左脇旁，左肘要向後伸直，隨時並將右腿由後面向前直伸邁出一步，兩腳前後距離四十五度，身體仍橫平斜形半邊向左直立，頭部仍向前平視，右拳由左脇下向前直々打去，與左手由胸前向左脇下收回，又與右腿由後面向前直伸邁出一步等動作又爲一吸。此三法均要同時動作。(四)並將左手由左脇下向前直伸踏去，左手之五指並齊向前伸直作踏掌式。手背向上，手之大指向西，小指向東，手心下離地面八十度，左手向前伸直要與自己之鼻相對，左手向前伸直要打他人之天突穴。同時並將右拳由前面鬆開向右脇下收撤，右手之五指並齊，手背向西，手之大指向上，小指向下，手心要扶于右脇旁，右肘要向後伸直，隨時並將左腿向前邁出一步距離右脚四十五度，身



此是刁掠第五式

隨時並將左腿向前邁出一步距離右脚四十五度，身

體要橫平斜形半邊向右直立，頭部仍向前平視，左

此是刁掠第六式

手由左脇下向前踏去，與右手由前面向右脇下收撤，左腿由後回向前邁出一步等動作是爲一呼。此三法均要同時動作。(五)並將右手由右脇下向前伸出往下拍打，右手之五指並齊，向前伸直作拍掌式。手背向上，手之大指向東，小指向西，手心下離地面一百度，右手在前面要與自己之鼻相對，且



右手向前伸直要拍打敵人之頭頂處。同時並將左手由前面向左脇下收撤，左手之五指並齊，手向東，手之大指向東，小指向西，手心要扶于左脇旁，左肘向後伸直，隨時並將右腿向前邁出一步距離左腳四十五度，身體要橫平斜形半邊向右直立，頭部仍向前平視，而右手由右脇下向前拍打，與左手由前面向左脇下收撤，又與右腿由後回向前邁出一步等動作又爲一吸。此三法均要同時動作。(六)復將右手由上面向下墜落，右臂向前要稍爲彎曲成弓形，右手之五指並齊，指尖要向東而伸直，右手在前面曲彎要作平扁勾掌式。手背向下，手心向上，手之大指向前，小指向內，右肘尖向西，右手在前面勾彎要距離右腿之膝蓋以一尺五

此是刁掠第七式



向前坡斜形向下直伸，拳眼向內，拳之小指向前，拳背向西，拳之掌心向東，左拳在前面要與左腿之磕膝蓋相對，距離左磕膝蓋以一尺五寸爲度，左拳在前面距離地面也是以一尺五寸爲度，且左拳在前面要支打他人小肚處，同時並將左腿由後面向前橫平邁出一步，左脚尖向西，脚跟向東，兩腳距離以一尺五寸爲度，兩腿均向下曲彎跼定，髀骨仍向下

寸爲度，並且要與右磕膝蓋相對，右手在前面下離地面也是以一尺五寸爲度，而且右手在前面曲彎要用力向內勾摟他人之左腿後面腿窪處，兩腿均要向下曲彎，髀骨向下垂坐距離地面四十五度，身體向上直立，頭部向前平視，左手不動仍扶于左脇處，于是以右手在前面向內勾摟之動作是爲一呼。(七)並將左手由左脇下握平拳向前伸出反腕一支，左臂

此是刁掠第八式



垂坐距離地面四十五度，身體要橫平斜形半邊向右直立，頭部仍向前平視，隨時並將右手山前面向右脇下收撤，右手之五指並齊，手背向西，手之大指向上，小指向下，手心要扶于右脇旁，右肘要向後伸直，左手由左脇下握拳向前往下直伸支去，與右手由前面向右脇下收撤，又與左腿由後面向前邁出一步等動作是爲一吸。此三法均要同時動作。(八)並將右手由右脇處握平拳向前直打去，拳背向下，拳之掌心向上，拳眼向西，拳之小指向東，右拳向前打去要與右膝蓋平直相對，右拳在前面距離右膝蓋以一尺五寸爲度，右拳在前面距離地面也是以一尺五寸爲度，而右拳向前要撞打敵人小肚丹田穴。同時並將左拳由前面向胸前收回，拳眼向胸，拳之小指向前，拳背向上拳之掌心向下，左肘向下垂直，左肘之內側要貼于左脇旁，左臂之二膀骨由左肘處曲折向右橫平伸直，二膀骨之內側要貼于胸前爲妙，隨時並將右腿向左腳後面用力向下平平一蹀，站在左腳後面，並將左腿曲彎向上提起，左膝蓋向上提起要貼于胸前，左腿之迎面骨要由左膝蓋處曲折向下垂直，左脚尖



此是刁掠第九式



此是刁掠第十式

向下合扣距離地面以一尺爲度，脚面要平切忌勾搬，身體仍向下垂坐，頭部仍向前平視，而且右手由右脇下握拳向前直伸打去，與左拳由前面向胸前收回，又與右脚在左脚後面用力一蹬，又與左腿向上提起等動作是爲一呼。于是此四法均要同時動作。(九)並將左拳由胸前復向前直直支去，左臂要向前往下斜形直伸，左拳在前面仍與小肚相對，拳眼向內，拳之小指向前，拳背仍向西，拳之掌心仍向東，左拳在前面距離小肚仍是以一尺五寸爲度，下離地面仍以一尺五寸爲度，而左拳向前要支打他人小肚之丹田穴。同時並將右拳由前面向右脇下收撤，拳眼向西，拳背向下，拳之掌心向上，拳之小指要貼于右脇旁，右肘向後要直，隨時並將左腿由上面落下仍站在右脚前面，兩脚要並齊站定，左脚尖仍向西，左脚跟仍向東，兩腿仍向下曲彎，身體仍要橫平斜形半邊向右直立，頭部仍向前平視，且左拳由胸前復向前支去，與右拳由前面向右脇下收撤，又與左腿由上面向下墜落站在右脚前面等動作又爲一吸。此三法均要同時動作。(十)復將右拳由右脇下向前曲彎往上沖出打去，右肘向前

要直，右臂之二膀骨由右肘處曲折向上直立，右肘尖向下要與右膝膝蓋上下相對，拳眼向西，拳之小指向東，拳背向南，拳之掌心向北，右拳向上要沖打他人腿襠之腎囊穴。同時並將左拳由前面向左脇下收撤，左肘向下垂直，左肘之內側要貼于左脇旁，左臂二膀骨由左肘處曲折向前直伸，左拳眼向北，拳之小指向南，拳背向下，拳之掌心向西。隨時並將右腿由後面向前曲彎邁出一步，兩腿向下曲彎垂坐。站定要作右騎馬式。兩脚南北距離仍為六十度，前胸要橫平向東直立，頭部仍向前平視，右拳由右脇下向前往上沖打，與左拳由前面向左脇下收回，又與右腿由後面向前曲彎邁出一步成右騎馬式等動作是為一呼。此三法均要同時動作，此右式刁掠練畢。再接再練左式刁掠，口令仍（一）（二）（三）（四）（五）（六）（七）（八）（九）（十）是也，「此時又以北面作前，南面作後方」（一）並將右拳由上面向右脇下收回，復向前伸出，同時並將左拳由左脇下亦向前伸出，而兩手在前面双双向右脇下用力掠過，右肘向下垂直，右肘之內側要貼于右脇旁，右臂之二膀骨由右肘處曲折向前直伸，二膀骨之內側也要貼于右脇旁，右拳眼向前，拳之小指向後，拳背向東，拳之掌心向西，左拳眼亦向前，拳之小指亦向後，拳背向下，拳之掌心向上，左肘向下垂直，左肘之內側要貼于左脇旁，以左臂二棒骨由左肘處曲折向右橫平直伸，二棒骨之內側要貼于胸前，雖時將右腿由後面向前直邁



出一步，兩脚要前後距離四十五度，身體要橫平使其斜形半邊向右直立，頭部要向前平視，以兩手由前面使其双双向右脇下掠過，與右腿由後面向前邁出一步之法是爲一吸。此法要同時一齊動作。(二)將右手由右脇下向前伸出在胸前一掄，作刁掠之意仍以右手握拳停于胸前拳背向上，拳之掌心向下，拳眼向西，拳之小指向東，右拳在胸前要距離胸前一尺爲度，然以右肘向下垂直，右肘之內側要貼于右脇旁，右臂之二棒骨由右肘處曲折向左往前使其坡斜形向上伸直，兩腿不動，左拳亦不動仍貼于胸前爲妙，身體仍向上直立，頭部仍向前平視，以右手由右脇下向前伸出在胸前一掄亦作刁掠之意仍握拳停于胸前是爲一呼。(三)並將左拳由胸前復向前直打去，拳背向上，拳之掌心向下，拳眼向東，拳之小指向西，左拳在前面要與胸前使其平直相對，而以左拳要距離地上八十度，左拳向前伸直要打他人胸前之花蓋穴。同時並將右拳由胸前鬆開變掌向右脇下收撤，右手之五指並齊，手背向東，手之大指向上，手之小指向下，手心要扶于右脇旁，右肘要向後伸直，雖時並將左腿由後面向前直伸邁出一步，兩脚距離仍四十五度，身體仍橫平使其斜形半邊向右直立，頭部仍向前平視，左拳由胸前向前直伸打去，右手向右脇下收回，與左腿由後面向前邁出一步之法是爲一吸。此三法均要同時一齊動作。(四)將右手由右脇下向前直踏去，右手之五指並齊向前伸直要作一

踏掌式。手背向上，手之大指向西，手之小指向東，手心向下要距離地面八十度，右手向前伸直要與自己之鼻相對，右手向前伸直要戳踏他人之天突穴。同時並將左拳由前面鬆開變掌向左脇下收撤，以左手之五指並齊，手背向西，手之大指向上，手之小指向下，手心要扶于左脇旁，左肘向後要直，雖時將右腿由後面向前直直邁出一步要距離左脚仍是四十五度，身體要橫平使其斜形半邊向左直立，頭部仍向前平視，而以右手由右脇下向前直伸出踏去，以左手由前面向左脇下收撤，及右腿由後面向前邁出一步之法爲一呼。此三法均要同時一齊動作。(五)將左手由左脇下向前直伸往下拍去，左手之五指並齊向前伸直要作一踏掌式。手背向上，手之大指向東，手之小指向西，手心向下要距離地面一百度，以左手向前伸直要與自己之鼻相對，再以左手向前伸去要拍打敵人頭頂百會穴。同時並將右手由前面向右脇下收撤，右手之五指並齊，手背向東，手之大指向上，手之小指向下，手心要扶于右脇旁，右肘向後要直，雖時將左腿由後面向前直直邁出一步，兩脚使前後距離四十五度，身體要橫平使其斜形半邊向右直立，頭部仍向前平視，而以左手由左脇旁向前拍打，與右手由前面向右脇下收撤，及左腿由後面向前邁出一步之法爲一吸。此三法均要同時一齊動作。(六)復將左手由上面向下墜落，左臂向前要作弓形，左肘尖向西左手之五指並齊向東面曲彎作一平扁勾掌

式。手心向上，手背向下，手之大指向前，手之小指向內，左手在前面要與左膝蓋相對，左手在前面要距離左膝蓋一尺五寸爲度以，左手要距離地面一尺五寸，然以左手在前面手之小指向內要用力勾摟他人之右腿後面腿窩處，兩腿要向下曲彎站定，臀骨向下垂坐距離地面四十五度，右手不動仍扶于右脇旁，身體仍半邊向右直立，頭部仍向前平視，以左手由上面向下墜落作一勾掌式之法是爲一呼。(七)將右手由右脇下握平拳向前伸出反腕一支，右臂向前往下要坡斜形直伸去，以右拳眼向內，拳之小指向前，拳背向西，拳之掌向東，右拳在前面要與小肚相對，距離小肚一尺五寸爲度，而以右拳在前亦距離地面一尺五寸，右拳在前面要支打他人小肚處，同時將左手由前面向左脇下收撤，左手之五指要並齊，手背向西，手之大指向上，手之小指向下，手心要扶于左脇旁，左肘向後要直，雖時並將右腿由後面向前曲彎邁出一步站在左脚前面，兩脚要前後距離四十五度，兩腿向下曲彎站定，臀骨向下垂坐仍距離地面四十五度，身體要橫平斜形半邊向左直立，頭部仍向前平視，而以右手由右脇下握拳向前伸出往下斜形支打，與左手由前面向左脇下收回，又與右腿由後面向前邁出一步之法爲一吸。此三法均要同時一齊動作。(八)再將左手由左脇下握平拳向前直伸沖打，拳眼向西，拳之小指向東，拳之掌心向上，拳背向下距離地面一尺五寸爲度，以左拳向前沖打要

與小肚相對，同時並將右拳由前面向胸前收撤，以拳向內，拳之小指向前，拳背向上，拳之掌心向下，右肘向下垂直，右肘之內側要貼于右脇旁，以右臂之二棒骨由右肘處曲折向左扁上使其斜形伸直，二棒骨之內側要貼于胸前爲妙著雖時並將左腿由後面向右腳後面用力向下一踐踏在右腳後面，右腿要同時向上提起，右磕膝蓋要與前胸相對，右腿之迎面骨由右磕膝蓋處曲折向下垂直，右腳尖要向下合扣距離地面一尺爲度，脚面要平切忌勾搬，身體向下垂直，頭部向前平視，然以左拳由左脇下向前伸出要冲撞他人小肚丹田穴。以左手由左脇下握拳向前冲打，與右拳由前面向胸前收撤，與左腿由後面向右腿後面一踐，又與右腿向上提起之法爲一呼。此四法均要同時一齊動作。(九)復將右拳由胸前復向前支出，右臂仍前往下使其坡斜形直伸，右拳眼仍向內，拳之小指仍向前，拳背仍向西，拳之掌心仍向東，右拳在前面仍與小肚相對，仍距離小肚一尺五寸，右拳在前面仍距離地面一尺五寸爲度，以右拳向前伸出仍是支打他人小肚丹田穴。同時將左拳由前面向左脇下收撤，拳背向下，拳之掌心向上，拳眼向西，拳之小指向東，左肘向下垂直，左肘之內側仍貼于左脇旁，左臂二棒骨由左肘處曲折向前伸直，二棒骨之內側亦要貼于左脇旁，雖時並將右腿由上面落下仍站在左脚前面，然兩腿均要曲彎並齊向下站定，臀骨仍向下垂坐距離地面仍四十五度，身體要橫平使其

斜形半邊向左直立，頭部仍向前平視，以右拳由胸前向前往下支去，與左拳由前面向左脇下收回，又與右腿由上面落下站在左脚前面之法是爲一吸。三法均要同時一齊動作。(十)將左拳由左脇下向前往上沖去，左肘要向東北稍斜形伸直，左肘尖要與左膝盖上下相對，左臂二棒骨由左肘處曲折向上直立，左拳眼向西，拳之小指向東，拳背向北，拳之掌心向南，左拳向上沖打他人腿襠之腎囊穴。同時將右拳由前面向右脇下收回，右肘向下垂直，右肘之內側要貼于右脇旁，右臂之二棒骨由右肘處折向前伸直，二棒骨之內側亦要貼于右脇旁，右拳背向下，拳之掌心向上，拳眼向南，拳之小指向北，雖時將左腿由後面向前曲彎邁出一步，兩腿均要向下曲彎站成一左騎馬式。兩脚使南北距離仍六十度，前胸要橫平向東，身體要向上直立，頭部向前平視，以左拳由左脇下向前伸出復向上沖打，與右拳由前面向右脇下收撤，與左腿由後面向前曲彎邁出一步成一左騎馬式之法爲一呼。此三法均要同時一齊動作，刁掠至此練畢，以下接練第四邊弓形式。

(C) 四邊弓形式(此邊共爲九式)

弓形式練習法之說明

俟刁掠練畢，下接練弓形式。口令(一)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)(九)，「此時以南面

作前」(一)將右手由右脇下向南面伸出，右手之五指並齊向前直伸要作一平掌式。手心向上，手之大指向西，手之小指向東，手背向下要距離地上八十九度，同時將左手由上面向下墜落向左脇下收撤復向前由右臂下直直穿出，左手之五指並齊向前伸作一平掌式。手心向上，手之大指向東，手之小指向西，手背亦向下要距離地面八十度，雖時將左

此是弓形之第二式

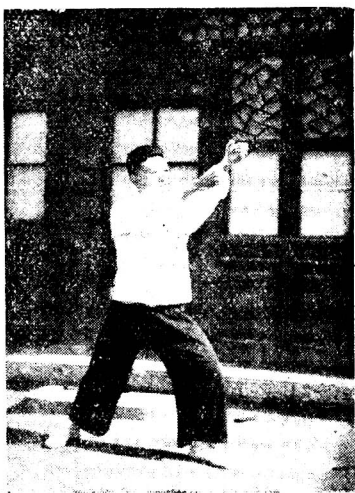


此是弓形之第一式



腿由北面向右腿後面直伸透過一步，左磕膝蓋要與右腿後面腿窪處相對，左脚尖向東南，左腳跟向西北，左腳距離右腳一脚為度，身體要橫平使其斜形半邊向左直立，頭部向前平視，右手由右脇下向前伸出，與左手由上面向下墜落復由左脇下向前要貼于右臂下面蹭過穿出，與左腿由北面向右腿後面透過一步之法是為一吸。此三法均要同時一齊動作。

此是弓形之第三式



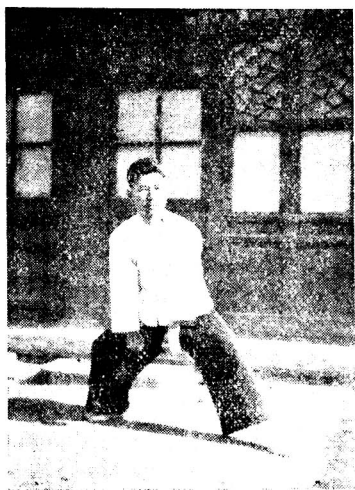
(二)將右手由前面握拳向胸前收撤，復向西往前偏上使其半環形掄去，右拳掄至前面要與頭頂相對，右拳眼向東，拳之小指向西，拳背向上，拳之掌心向下，右拳眼向東掄起要與左手心相碰，而以右拳向上掄起專打敵人頭部後腦海之腦海穴。左手在前面以手心向西面合，手背向東，手之大指向上，手之小指向下，手心向西要與右拳眼相碰，兩手在前

面離地面一百度，同時並將右腿向上提起，右磕

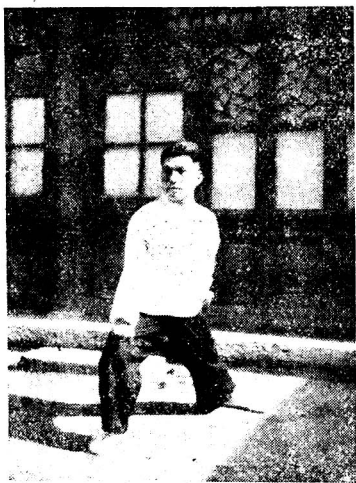
蓋向上提起要與小肚使其平直相對，右腿之迎面

骨由右磕膝蓋處曲折向下垂直，右脚尖要向下合扣，脚尖距離地面一尺五寸為度，脚面要平切忌向上勾撇，身體向上直立，頭部向前平視，而以右手由前面握拳向胸前收回復又向西面伸出往前偏上掄去，與右腿向上提起之法為一呼。此法均要同時一

此是弓形之第四式



齊動作。三將兩手由上面使其双双落下，又由下面兩手向上翻起在胸前一擡畫一圓圈形作刁掠之意，復以兩手向東南使其双双伸出，而以兩手向東南方伸去兩臂要直，兩手在上面要與頭相相對，以兩手在上面要距離地面一百度，將右腿由上面要徐徐落下貼在左腳前，復將左腿由後面向東南方直伸邁出一步，兩腳要前後距離四十五度，而以兩手由上面落下，復向上双々一擡，再向東南方双双伸出，與右腿由上面落下，與左腿由後面向東南直伸邁出一步之法是爲一吸。此三法均要同時一齊動作。(四)再將兩手由上面使其双双用力向後一掠復往下双双去，兩臂向下要直，兩手握拳向下伸直要距離地面五寸爲度，兩拳眼均向前，兩拳之小指均向後，右拳背左拳心均向西，右拳之掌心左拳背均向東，而以左拳之小指要與右拳眼相並，同時將右腿向後拉撤一步，右腿要向下曲彎貼定，右腳尖向西，右腳跟向東，左腿向東南方要直，左腳尖向東南，腳跟稍向西北，臀骨向下垂坐，距離地面一尺五寸爲度，兩腿一曲一直要成一坡斜踏腿式。兩腳要前後距離五十度，前胸要橫平斜形使其



此是弓形之第五式

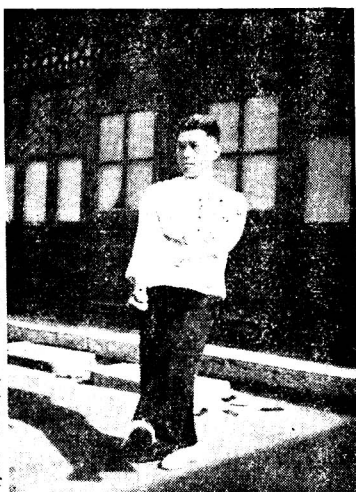
式。兩腳要前後距離五十度，前胸要橫平斜形使其



半邊向右直立，頭部向前平視，以兩手在上面握住他人之右臂向後掠過，復以兩手用力往下一摔，與右腿向後拉撤一步之法是爲一呼。此二法亦均要同時一齊動作。(五)復將右手握拳向前往下使其坡斜形用力一支，拳眼向東，拳之掌心向內，拳背向前，拳之小指向西，拳向下伸直要距離地上一尺五寸爲度，右拳向下伸直與小肚相距一尺爲度，然以右拳向下伸直要支打他人小肚之丹田穴。同時將右腿向西南方使其曲彎邁過一步，並將左腿由前面復向後直直拉撤一步，使兩腿一曲一直向西南方成一半斜形之右崩弓式。兩脚要距離六十度，隨時將左拳由下面向左脇下收回，左拳眼向東，拳背向下，拳之掌心向上，拳之小指要貼左脇旁，左肘向後要直，身體要半斜形向左直立，頭部仍向前平視，以右拳向前往下直伸支去，與右腿向西南方曲彎邁出一步，與左腿由前面向後拉撤一步，與左拳由下面向左脇下收撤之法爲一吸。此四法均要同時一齊動作。(六)將右拳由下面使其曲彎橫平向上揚起，右肘向上要直，右臂之二棒骨由右肘處曲折向左面要橫平伸直，右拳背向後，拳之掌心



此是弓形之第七式



向前，拳之小指向上，拳眼向下要距離頭頂五寸爲度，同時將左拳由左脇下亦向前往下直伸去，拳背向前，拳眼向西，拳之小指向東，拳之掌心向內要距離小肚一尺爲度，而且以左拳向下坡斜形伸直距離地面一尺五寸爲度，並將左拳向下伸直要支持他人小肚之丹田穴。兩腿不動仍然向西南方成一半斜形之右崩弓式。身體向前直立，頭部向前平視，

以右拳由下面向上橫平揚起，與左拳由左脇下向前往下使其坡斜形直伸去之法亦爲一吸。此二法均要同時一齊動作。(七)復將右拳由上面向前往下要直用力砸去，拳眼向上，拳之小指向下，拳背向西，拳之掌心向東，右拳在前面要與小肚相對，左拳在前面要距離地上四十五度，而以右拳由上面向前往下砸打他人胸前之花蓋穴。同時將左拳由下面鬆開變掌向上揚起，左手心向上要與右腕骨下面相碰，以左手之五指並齊向上立起要作一立掌式。手心向西，手背向東，手之小指向前，手之大指向內要貼于右肩骨縫前面之肩井穴。左肘向下垂直，左肘之內側要貼于左脇旁，而以左臂之二膀骨由左肘處曲折向右偏上直伸，二棒骨之內

此是弓形之第八式



平踏去之法爲一呼。此三法亦要同時一齊動作。

(八)將左腿由後面向前踢去要徐徐落下，站在右腳前面，兩腳前後距離四十五度，左手由左肩井穴處向前伸直踏去，左手之五指並齊向前伸直要作一踏掌式。手背向上，手之大指向西，手之小指向東，手心向下距離地面八十度，然左手向前踏去要與自己之鼻相對，而以左手向前伸直專踏敵人之天突

側要貼于胸前爲妙，隨時將左腿由後面向前伸直使

其橫平踏去，左腳尖向東，腳跟向西，左腳向前踏去要與右拳使其上下相對，而左腳向前踏去要距離地面七寸爲度，然左腳向前伸直要踏踏他人右腿前面之腿腕處，右腿在後面要稍然向下曲彎，身體向前直立頭部仍向前平視，然右拳由上面向前往下踏去，與左手由下面向上抬起，與左腿由後面向前橫

此是弓形之第九式



穴。同時將右拳由下面向右脇下收撤，拳背向下，拳之掌心向上，拳眼向西，拳之小指要貼于右脇旁，右肘向後要直，雖時將右腿由後面向前往上提起，右磕膝蓋在前面要與小肚使其平直相對，右腿之迎面骨由右磕膝處曲折向下垂直，右脚尖向下合扣要距離地面一尺五寸爲度，脚面要平切忌勾搬，身體仍向前直立，頭部仍向前平視，以左手由右肩井穴向前踏去，與右拳由下面向右脇下收撤，與左腿向前踢去落下跔定，與右腿向上曲彎提起之法爲一吸。此四法要同時一齊動作。(九)復將右手由右脇下握透骨拳向前直用力打去，右拳眼向上，拳之小指向下，拳背向西，拳之掌心向東，右拳向前打去要與自己之鼻相對，而以右拳向前打去距離地面六十度，然以右拳向前伸直要打敵人之鳩尾穴。同時將左手由前面向左脇下收撤，左手之五指要並齊，手背向東，手之大指向上，手之小指向下，手心要扶于左脇旁，左肘向後要直，隨時將右腿向前曲彎邁出一步，而以兩腿向下曲彎垂坐要成一右騎馬式。兩脚使其南北距離要六十度，身體使橫平向左直立，頭部仍向前平視，然右拳由右脇下向前直打去，與左手由前面向左脇下收回，與右腿由上面向前曲彎邁出一步成一右騎馬式之法爲一呼。此三法均要同時一齊動作，以下再向北面接練左弓形式。口令仍(一)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)(九)，「此時又以北面作前」，(一)將左手由左脇下復向北面直伸出，左手仍

並齊向北面伸直作一平托掌式，手心向上，手之大指向西，手之小指向東，左手背向下距離地面八十度，使左手向前伸直與自己之鼻相對，同時將右拳鬆開變掌，向右脇下圈回，復由右脇下以手心向上理順左臂下面向前直伸出，右手之五指亦並齊向前伸直作一平托掌式。手心向上，手之大指向東，手之小指向西，手背向下亦距離地面八十度，且以右腕骨內側要與左腕骨外側貼靠，隨時將右腿由南面向左腿後面透過一步，右腿之磕膝蓋與左腿後面腿窪處相對，而以右脚尖向西北，右脚跟向東南，兩脚要左右距離一脚爲度，前胸要橫平向東方往上直立，頭部向北平視，以左手向北面直々伸出，與右手由南面向北面伸出，與右腿向左腿後面透過一步之法爲一吸。以此法均要同時一齊動作。(二)將左手由前面握拳向胸前撤回，由胸前向西往前偏上掄去，而以左拳掄至前面要與頭頂相對，拳眼向東，拳之小指向西，拳背向上，拳之掌心向下要距離地面一百度，同時將右手由前面向上一揚，手心向西面一合與左拳眼相碰，此法代表左拳向前往上掄去打敵人頭部後腦玉枕穴之意，以右手之五指仍然並齊向前伸直作一扁直掌式。手背向東，手心向西，手之大指向上，手之小指向下，右手在前面與頭頂相齊，而以右手在前面距離地面一百度，隨時將左腿向上曲彎提起，左磕膝蓋向上提起與小肚使其平直相對，左腿之迎面骨由左磕膝蓋處曲折向下垂直，左脚尖向下合

扣距離地面一尺五寸爲度，脚面要平切忌勾搬，前胸要橫平仍向東北方直立，頭部仍向前平視，以左手由前面握拳向前胸收回復又向西往前偏上掄起，與右手由前面向西一合與左拳眼相碰，與左腿向上提起之法爲一呼。此三法均要同時一齊動作。(三)將兩手由上面向下墜落在胸前一掙作刁掠之意，並將兩手復又向上舉起往東北方直々伸出，兩手向東北而伸出要與頭頂相齊，兩手在上面要距離地面一百度，同時並將左腿由上面落下，再將右腿向東北方直伸邁出一步，兩脚前後距離四十五度，前胸要橫平使其半邊向左直立，頭部仍向前平視，兩手由上面向下墜下復又向上舉起往東北方双々伸出，與左腿由上面落下，與右腿向東北方直伸邁出一步之法又爲一吸。此三法均要同時一齊動作。(四)將兩手由上面握拳向後掠過復又往下直伸摔去，左拳眼向前，拳之小指向後，拳背向西，拳之掌心向東拳小指向內要距離小肚一尺爲度，右拳眼亦向前，拳之掌心向西，拳背向東拳小指向內亦距離小肚一尺爲度，右拳之小指與左拳眼緊々貼靠，兩拳向下伸直距離地面五寸爲度，兩手由上面向下双々摔去，以兩手在上面握住他人之左腕使其用力向後掠過往下摔去之意，並將左腿向右腿後面拉撤一步，左腿要向下曲彎站定，左脚尖向西，左脚跟向東，右腿向前要直，髻骨向下垂坐要距離地面一尺五寸爲度，兩腿一曲一直要作一踏腿式。身體向上直立，頭部仍向前平視，兩手由

上面向後掠過往下摔去，與左腿向右腿後面拉撤一步之法爲一呼。此二法均要同時一齊動作。(五)將左拳由下面復又向前往下直々伸去，左拳眼向東，拳之小指向西，拳背向前，拳之掌心向內與小肚相對，左拳在前面要距離小肚一尺爲度，以左拳向下伸直距離地面一尺五寸爲度，左拳向下伸直要支打他人小肚丹田穴。同時將右拳由下面向右脇下收撤，拳背向下，拳之掌心向上，拳眼向東，拳之小指要貼于右脇旁，右肘向後要直，隨時將左腿使盡曲彎向西北方邁出一步，並將右腿向左腿後面直々拉撤一步，兩腿一曲一直要作一左崩弓式。兩腳前後距離仍六十度，前胸要橫平向東北方往上直立，頭部向前平視，左拳由下面向前往下伸去，與右拳由下面向右脇下收撤，與左腿向西北方邁出一步，與右腿向左腿後面拉撤一步之法爲一吸。此四法均要同時一齊動作。(六)復又將左拳由下面向上橫平揚起，左肘向上直立，左臂之二棒骨由左肘處曲折向右使其橫平伸直，左拳背向後，拳之掌心向前，拳之小指向上，拳眼向下要距離頭頂一尺爲度，同時將右拳由右脇下向前往下直伸，右拳背向前，拳眼向西，拳之小指向東，拳之掌心向內要距離小肚一尺爲度，右拳向下伸直要距離地面一尺五寸爲度，然以右拳向下伸直要支打他人小肚之丹田穴。兩腿不動，仍成一左崩弓式。身體向前直立，頭部向前平視，左拳由下面向上橫平抬起，與右拳由右脇下向前往下伸去之法

爲一吸。此二法亦要同時一齊動作。(七)將左拳由上面向前直伸復又向下砸去，拳眼向上，拳之小指向下，拳背向西，拳之掌心向東，左拳向下砸去要與小肚相對，左拳向下砸去要距離地面四十五度，左拳向下要砸打他人胸前花蓋穴。同時將右拳由下面鬆開變掌上揚起，手心要與左腕骨下面相碰，復又向上抬起大指要貼于左肩骨縫前面之肩井穴。右手之五指並齊向上伸直要作一立掌式。手背向東，手心向西，手之小指向前，右肘向下垂直，右肘之內側要貼于右脇旁，右臂之二棒骨由右肘處曲折向左偏上伸直，二棒骨之內側要貼于前胸，隨時將右腿由後面向前使其平橫踢去，右脚尖向東，右脚跟向西，右腳向前踢去要距離地面七寸爲度，右腳向前橫平要踢踹敵人左腿前面之腿腕處，右腳向前踢去要與左拳使其上下相對左腿在後面要曲彎向下用力站定，臀骨向下垂坐要距離地面四十五度，身體向前直立，頭部仍向前平視，左拳由上面向前往下砸去，與右手由下面向上揚起貼于左肩井穴處，與右腿由後面向前橫平踢去之法爲一呼。此三法均要同時一齊動作。(八)復將右手由左肩井穴處向前直伸踏去，右手之五指並齊向前伸直要作一踏掌式。手背向上，手之大指向西，手之小指向東，手心向下距離地面八十度，右手向前踏去要與自己之鼻相對，右手向前伸直專踏敵人之天突穴。同時將左拳由下面向左脇下收撤，左拳眼向西，拳背向下，拳之掌心向上，拳之



小指貼于左脇旁，左肘向後要直，右腿向前踢去要徐落下站定，隨時將左腿使其曲彎向上提起，左膝膝蓋在前面要與小肚使平直相對，左腿之迎面骨由左膝膝蓋處曲折向下垂直，左脚尖向下合扣要距離地面一尺五寸爲度，脚面要平切忌勾搬，身體向前直立，頭部向前平視，右手由右脇下向前踏去，與左拳由下面向左脇下收撤，與右腿向前踢去落下站定，與左腿向上提起之法爲一吸。此四法要同時一齊動作。(九)將左手由左脇下握透骨拳向前直打去，拳眼向上，拳之小指向下，拳背向西，拳之掌心向東，左拳向前打去要與自己之鼻相對，左拳向前打去要距離地面六十度，左拳向前伸直要打他人之鳩尾穴。將右手由前面向右脇下收撤，右手之五指並齊向前伸直，手之大指向上，手之小指向下，手背向東，手心要扶于右脇旁，右肘向後要直，將左腿由上面向前使其曲彎邁出一步，兩腿均向下曲彎成一左騎馬式。前胸要橫平向東，身體向上直立，頭部仍向前平視，左拳向前打去，與右手由前面向右脇下收回，與左腿由上面向前曲彎邁出一步之法爲一呼。此三法均要同時一齊動作，至此以下再接練第五邊擣眉。

(万)五邊擣眉(此邊共爲十三式)

(擣眉練習法之說明)

俟左式之弓形式練畢，再向南面接練右式擗眉。□

令(一)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)(九)(十)(十一)(十二)(十三)，「此時又以南面作前」(一)將右手由右脇下向西南方直直伸出，右手之五指並齊由右腕處曲折向東伸直要作一勾掌式，使其稍然向東用力一搜，手心向上，手背向下，手之大指向前手之小指向內，右手在前面與胸相對，右手在前面

此是擗眉第二姿式



此是擗眉第一姿式



距離地面八十度，同時將左拳由北面鬆開變掌向左脇下圈回，手心向上，手背向下，手之大指向東，手之小指要貼于左脇旁，左肘向後要直，隨時將右腿使其曲彎向西南邁出一步，兩腿一曲一直要作一半斜形右崩弓式。兩脚要前後距離六十度，身體向前直立，頭部向前平視，右手由右脇下向西南直伸復又向東一搜，與左手由北面向左脇下圈回，與右

此是擗眉第三姿式

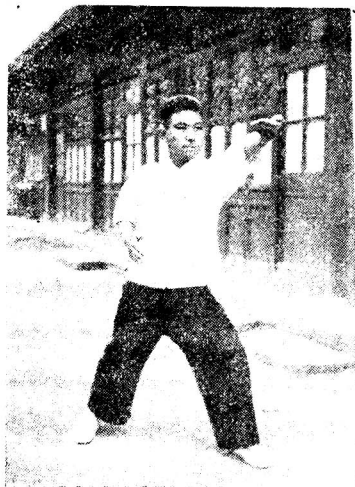


腿向南方曲彎邁出一步成一右崩弓式之法爲一吸。

此三法均要同時一齊動作。(一)將左手由左脇下向前直直伸出，左手之五指並齊向上立起作一立掌式。手心向西，手背向東，手之小指向前，手之大指向後，左手向前直伸打去要與前胸相對，左手在前面亦距離地面八十度，同時將右手由前面向右脇下收回，手之五指仍並齊向前直伸，手心向上手背

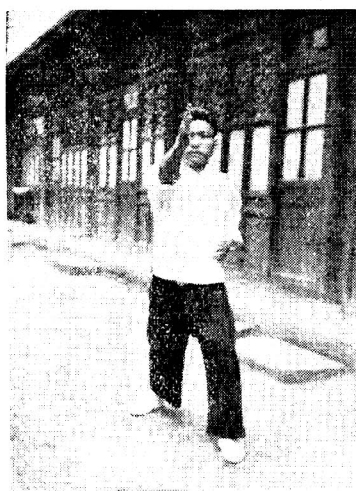
此是擗眉第四姿式

向下，手之大指向西，手之小指要貼于右脇旁，右肘向後要直，隨時將左腿向右腿後面直直邁過一步，兩腿仍一曲一直要作一右崩弓式。兩脚仍前後距離六十度，身體仍向前直立，頭部仍向前平視，左手由左脇下向前直伸打去，與右手由前面向右脇下收撤，與左腿向右腿後面邁過一步成一右崩弓式之法爲一吸。此三法均要同時一齊動作，(三)將右



手由右脇下握平拳向前直打去，拳眼向上，拳之小指向下，拳背向西，拳之掌心向東，右拳向前打去，要與自己之鼻相對，右拳向前伸直要距離地面八十度，右拳向前伸直專打敵人胸前花蓋穴。同時將左手由前面向左脇下收撤，手心向上，手背向下，手之大指向東，手之小指要貼于左脇旁，左肘向後要直，兩腿不動仍作一右崩弓式。身體仍向前直立，頭部仍向前平視，右拳由右脇下向前直打去，與左手由前面向左脇下收撤之法爲一呼。此二法亦要同時一齊動作。(四)復將左手由左脇下向東南方直伸去，並將左手之五指並齊由左腕處曲折向西面直伸作一勾掌式。復向西面稍然一擡，手心向上，手之大指向前，手之小指向內，

此是揚眉第五姿式



而手在前面要與胸前相對，左手在前面要距離地面八十度，同時將右拳由前面鬆開變掌向右脇下收回，手心向上，手背向下，手之大指向西，手之小指要貼于右脇旁，右肘向後要直，隨時將左腿由後面向東南方使其曲彎邁出一步，左腿在後面要直，兩腿一曲一直成一半斜形左崩弓式。兩腳前後距離六十度，身體仍向前直立，頭部仍向前平視，左手

此是馮眉第六式



要與距離地面八十度，同時將左手由前面向左脇下收回，左手之五指並齊，手心向上，手背向下，手之大指向東，手之小指要貼于左脇旁，左肘向後要直，隨時將右腿向左腿後面直直邁過一步，左腿向前曲彎，右腿向後伸直，兩腿成一左崩弓式。兩腳前後距離六十度，身體仍向前直立，頭部仍向前平視，右手向前推去，與左手由前面向左脇下收回，

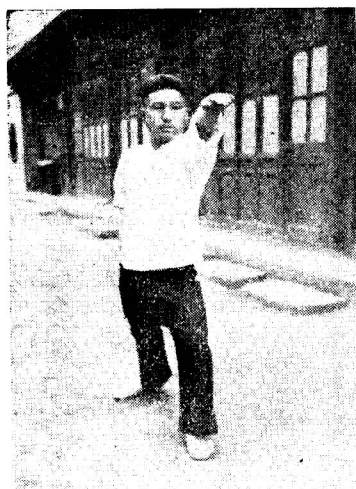
由左脇下向東南方伸出復又向西面一撥，與右手由前面向右脇下收回，與左腿由後面向東南方曲彎邁出一步成一半斜形之左崩弓式之法爲一吸。此三法仍同時一齊動作。(五)將右手由右脇下向前直直伸出，右手之五指並齊向上立起要作一立掌式。手心向東，手背向西，手之小指向前，手之大指向後，右手向前直伸打去與自己之鼻相對，右手向前伸直

此是馮眉第七式



與右腿向左腿後面邁過一步成一左崩弓式亦爲一吸。此三法要同時一齊動作。(六)復將左手由左脇下握平拳向前直打去，拳眼向上，拳之小指向下，拳背向東，拳之掌心向西，左拳向前打去與自己之鼻相對，左拳向前打去距離地面八十度，左拳向前伸直要打敵人前胸之花蓋穴。同時將右手由前面向右脇下收撤右手之五指仍並齊，手心向上，手背向下，手之大指向西，手之小指要貼于右脇旁，右肘向後要直，兩腿不動仍成一左崩弓式。身體仍向前直立，頭部仍向前平視，左手由左脇下握拳向前打去，與右手由前面向右脇下收回之法爲一呼。此二法均要同時一齊動作。(七)將右手由右脇下向後直伸向上掄起，由上面向前往

### 此是擄眉第八式



下直直拍去，右手之五指並齊向前伸直要作一拍掌式。手背向上，手之大指向東，手之小指向西，手心向下距離地面一百度，右手向前拍打要與自己之鼻相對，右手向前伸直要拍打敵人頭頂百會穴。同時將左拳由前面鬆開變掌向左脇下收撤，手心向上，手背向下，手之大指向東，手之小指要貼于左脇旁，左肘向後要直，隨時將右腿由後面向前曲彎

邁出一步，左腿在後面要直，兩腿一曲一直作一右

此是馮眉第九式

崩弓式。兩脚仍距離六十度，前胸要橫平半邊向左，身體仍向上直立，頭部向前平視，右手由右脇下向後伸出向上掄起，由上面向前往下拍去，與左手由前面向左脇下收回，與右腿由後面向前曲彎邁出一步成一右崩弓式之法爲一吸。此三法均要同時一齊動作。(八)復將左手由左脇下向前直伸踏去，



左手之五指並齊向前伸直作一踏掌式。手背向上，手之大指向西，手之小指向東，手心向下距離地面八十度，左拳向前伸直，要與自己之鼻相對，左手向前伸直要踏他人天突穴。同時將右手由前面向右脇下收回，手心向上，手背向下，手之大指向西，手之小指要貼于右脇旁，右肘向後要直，隨時將左腿由後面向前曲彎邁出一步，右腿在後伸直踏定，兩腿一曲一直要作一左崩弓式。兩脚前後距離六十度，前胸要橫平半邊向右，身體向上直立，頭部向前平視，左手由左脇下向前踏去，與右手由前面向右脇下收回，與左腿由後面向前曲彎邁出一步成一左崩弓式之法爲一呼。此三法亦要一齊動作。(九)將右手由右脇下向前伸直手背向前

此是擤眉第十式



下砸打，與左手由前面向左脇下收撤之法爲一吸。

此二法均要一齊動作。(十)將左手由左脇下向前伸出，左手之五指並齊向西伸直，手背向上，手之小指向前，手之大指向後，手心向下要扶于右臂上要理順右臂上向前使其橫平推去，以左臂向前要伸直，左手由左腕處曲折向前要作一橫平推式。左手在前與自己之鼻相對，左手向前推直距離地面九

打去，手心向上，手之大指向西，手之小指向東，手背向下距離地面九十度，右手在前面與自己之鼻相對，右手向前伸直手背打他人頭部印堂穴。同時將左手由前面向左脇下收回，手心向上，手背向下，手之大指向東，手之小指貼于左脇旁，左肘向後要直，兩腿不動仍作一左崩弓式。身體向前仍直立，頭部向前平視，右手由右脇下向前伸直手背向

此是擤眉第十一式





十度，左手向前伸直要推他人頭掌部面門，同時將右手由前面向後面伸直，右手之五指並齊向後伸直，手心向上，手之大指向東，手之小指向西，手背向下要距離地面六十度，隨時將右腿由後面向前提起，右膝蓋在前面與小肚平直相對，右腿之迎面骨由右膝蓋處曲向折下垂直，右脚尖要向下合扣距離地面一尺五寸爲度，脚面要平切忌勾撇，前胸要橫平半邊向右，身體向上直立，頭部仍向前平視，左手由左脇下向前理順右臂上使其橫平推去，與右手由前面向後面直直伸去，與右腿由後面向前面往上提起之法爲一吸。此三法均要同時一齊動作。(十一)復將右手由後面向上掄起往前向下拍去，右手之五指仍並齊向前伸直作一拍掌式。手背向上，手之大指向東，手之小指向西，手

### 此是揚眉第十二式



心向下要距離地面一百度，右手向前拍去仍與自己之鼻相對，右手向前伸直要拍打敵人頭頂百會穴。將左手由前面向左脇下收撤，手心向上，手背向下，手之大指向東，手之小指貼於左脇旁，左肘向後要直，隨時將右腿由上面向前跳過一步，右腿向下直立站定，並將左腿復向上提起，左膝蓋在前

面仍與小肚平直相對，左腿之迎面骨由左磕膝蓋處向下垂直，左脚尖向下合扣距離地面一尺五寸爲度，脚面要平切忌勾搬，前要橫平使其半邊向左，身體向上直立，頭部向前平視，右手由後面向前往下拍去，與左手由前面向左脇下收撤，與右腿由上面向前跳過一步，與左腿向前提起之法爲一呼。此四法均要一齊動作。(十二)將左手由左脇下向前直踏去，左手之五指並齊向前伸直要作一踏掌式。手背向上，手之大指向西，手之小指向東，手心向下距離地面八十度，左手在前面仍與自己之鼻相對，左手向前伸直要踏敵人天突穴。同時將右手由前面向右脇下收撤，右手之五指並齊，手背向西，手之大指向上，手之小指向下，手心要扶

此是馮眉第十三式



于右脇旁，右肘向後要直，左腿由上面向前直邁出一步，將右腿向上提起，右磕膝蓋在前面與小肚相對，右腿之迎面骨由右磕膝蓋處曲折向下垂直，右脚尖向下合扣距離地面一尺五寸爲度，脚面要平切忌勾搬，身體向前直立，頭部仍向前平視，左手由左脇下向前踏去，與右手由前面向右脇下收回，與左腿由上面向前邁出一步，與右腿又向上提起之

法爲一吸。此四法均要一齊動作。(十三)將右手由右脇下握透骨拳向前直伸打去，拳眼向上，拳之小指向下拳背向西，拳掌心向東，右拳向前打去要與自己之鼻相對，右拳在前面距離地面六十度，右拳向前伸直要打敵人胸下之鳩尾穴。同時將左手由前面向左脇下收回，手之五指並齊，手背向東，手之大指向上，手之小指向下；手心要扶于左脇旁，左肘向後要直隨時將右腿由上面向前曲彎邁進一步，兩腿向下均要曲彎垂坐成一右騎馬式。前胸要橫平向東，身體向上直立，頭部向前平視，右手由右脇下握透骨拳向前直打去，與左手由前面向左脇下收撤，與右腿由上面向前曲彎邁進一步成一右騎馬式之法爲一呼。此三法均要同時一齊動作，至此以下再接再練左式擗眉。口令仍(一)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)(九)(十)(十一)(十二)(十三)，「此時又以北面作前」(一)將左手復向西北方直直伸出，左手之五指並齊向東伸直作一勾掌式。手心向上，手背向下，手之大指向前，手之小指向後，使左手稍向東一擗，左手在前面與自己之鼻相對，左手在前面距離地面八十度，同時將右拳由南面鬆開變掌向右脇下圈回，手心向上，手背向下，手之大指向東，手之小指要貼于右脇旁，右肘向後要直，隨時將左腿向西北方曲彎邁進一步，兩腿一曲一直要作一左崩弓式。兩腳距離仍六十度，身體向前直立，頭部向前平視，左手由左脇下向西北方伸出復向東稍然一擗，與

右拳由南方鬆開變掌向右脇下收回，與左腿向西北方曲彎邁出一步成一左崩引式之法爲一吸。此三法均要同時一齊動作。(二)將右手由右脇下向前直直伸出，右手之五指並齊向上立起要作一立掌式。手心向西，手背向東，手之小指向前，手之大指向後，右手向上推去要與自己之鼻相對，右手向前推去要距離地面八十度，同時將左手由前面向左脇下收撤，左手之五指並齊，手心向上，手背向下，手之大指向西，手之小指要貼于左脇旁，左肘向後要直，隨時並將右腿向左腿後面拉過一步，仍使左腿向前曲彎，右腿向後要直仍成一左崩弓式。兩脚仍前後距離六十度，身體向前直立，頭部向前平視，右手由右脇下向前推去，與左手由前面向左脇下收撤，與右腿向左腿後面拉過一步成一左崩弓式之法爲一吸。此三法均要同時一齊動作。(三)將左手由左脇下握平拳向前直直打去，拳眼向上，拳之小指向下，拳背向西，拳之掌心向東，左拳向前打去要與自己之鼻相對，左拳向前打去要距離地面八十度，左拳向前伸直專打敵人胸前花蓋穴。同時將右手由前面向右脇下收回，手之五指並齊，手心向上，手背向下，手之大指向東，手之小指要貼于右脇旁，右肘向後要直，兩腿不動仍成一左崩弓式。前胸要橫平半邊斜形向右直立，頭部仍向前平視，左拳由左脇下向前直直打去，與右手由前面向右脇下收回之法爲一呼。此二法均要同時一齊動作。(四)復將右手向東北方直直伸

出，右手之五指並齊向西伸直要作一勾掌式。手心向上，手背向下，手之大指向前，手之小指向後，復將右手由東北方向西一擡，右手在前面要與自己之鼻相對，右手在前面要距離地面八十度，同時將左拳由前面鬆開變掌向左脇下收回，手心向上，手背向下，手之大指向西，手之小指要貼于右脇旁，左肘向後要直，隨時將右腿由後面向東北方曲彎邁出一步，兩腿一曲一直又作一右崩弓式。兩腳距離六十度，前胸要橫平半邊斜形向左直立，頭部向前平視，右手由右脇下向東北方伸出又向西擡，與左手由前向左脇下收回，與右腿由後面向東北方曲彎邁出一步成一右崩弓式之法爲一吸。此三法均要同時一齊動作。(五)復將左手由左脇下向前直伸出，以手之五指並齊向上立起要作一立掌式。手心向東，手背向西，手之小指向前，手之大指向後，左手向前推去要與自己之鼻相對，左手向前伸直距離地面八十度，同時將右手由前面向右脇下收撤，手之五指並齊，手心向上，手背向下，手之大指向東，手之小指要貼于右脇旁，右肘向後要直，隨時將左腿由前面向右腿後面拉撤一步，右腿要向前曲彎站定，左腿向後要直，然而兩腿要成一右崩弓式。兩腳仍距離六十度，身體仍向前直立，頭部向前平視，左手由左脇下向前推去，與右手由前面向右脇下收回，與左腿由前面向右腿後面拉撤一步成一右崩弓式之法爲一吸。三法均要同時一齊動作。(六)將右手由右脇下握平拳

向前直直打去，拳眼向上，拳之小指向下，拳背向東，拳之掌心向西，右拳向前打去要與自己之鼻相對，右拳向前打去要距離地面八十度，右拳向前伸直要打敵人前胸之花蓋穴。同時將左手由前面向左脇下收撤，左手之五指並齊，手心向上，手背向下，手之大指向東，手之小指要貼于左脇旁，左肘向後要直，兩腿不動仍一曲一直作一右崩弓式。前胸要橫平半邊向左直立，頭部仍向前平視，右手由右脇下握平拳向前打去，與左手由前向左脇下收回之法爲一呼。此二法均要同時一齊動作。(七)將左手由左脇下向後直直伸出，又由後面向上掄起復向前往下拍去，手之五指並齊向前伸直要作一踏掌式。手背向上，手之大指向東，手之小指向西，手心向下要距離地面一百度，左手向前拍去要與自己之鼻相對，左手向前伸直要拍打敵人頭頂百會穴。同時將左腿由後面向前曲彎邁出一步，右腿向後伸直要作一左崩弓式。兩腳前後距離仍六十度，隨時將右拳由前面鬆開變掌向右脇下收撤，手之五指並齊，手心向上手背向下，手之大指向東，手之小指要貼于右脇旁，右肘向後要直，身體向前直立，頭部向前平視，左手由左脇下向後直直伸出復又向上掄起，又由上面向前往下拍去，與右拳由前面鬆開變掌向右脇下收回，與左腿由後面向前曲彎邁出一步成一左崩弓式之法爲一吸。此三法仍要同時一齊動作。(八)將右手由右脇下向前直直踏去，右手之五指並齊向前伸直要作一

踏掌式。手背向上，手心向下，手之大指向西，手之小指向東，右手向前踏去要與自己之鼻相對，右手向前伸直要踏敵人之天突穴。右手向前踏去要距離地面八十度，同時將左手由前面向左脇下收撤，手心向上，手背向下，手之大指向西，手之小指要貼于左脇旁，左肘向後要直，隨時將右腿由後面向前亦曲彎邁出一步，左腿向後要直，兩腿一曲一直要作一右崩弓式。兩腳前後距離仍六十度，身體要橫平半邊向左直立，頭部仍向前平視，右手由右脇下向前直踏去，與左手由前面向左脇下收撤，與右腿由後面向前曲彎邁出成一右崩弓式之法爲一呼。此三法均要同時一齊動作。(九)復將左手由左脇下向前直伸要以手背向前打去，左手之五指並齊向前伸直要作反掌式。手心向上，手之大指向西，手之小指向東，手背向下要距離地面九十度，左手向前伸直要與自己之鼻相對，右手向前伸直以手背向下要打他人之面門印堂穴。同時將右手由前面向右脇下收撤，右手之五指並齊，手心向上，手背向下，手之大指向東，手之小指要貼于右脇旁，右肘向後要直，兩腿不動仍成一右崩弓式。身體向前直立，頭部向前平視，左手由左脇下向前直伸反背打去，與右手由前面向右脇下收回之法爲一吸。此二法亦均一齊動作。(十)將右手由右脇下向前伸出，手之五指並齊向西而伸直作一橫掌式，右手心向下要扶于左臂上面，然右手要理順左臂上面向前橫平推去，右手之手背向

上，手之小指向前，手之大指向後，手心向下要距離地面九十度，右手在前面仍與自己之鼻相對，同時將左手由前面向後直直伸出，左手之五指並齊向後伸直要作一平托掌式。手心向上，手之大指向東，手之小指向西，手背向下要距離地面六十度，隨時將左腿向上提起，左腿蓋向上提起要與小肚平直相對，左腿之迎面骨由左腿膝蓋處曲折向下垂直，左脚尖向下合扣距離地面一尺五寸爲度，脚面要平切忌勾搬，身體要橫平半邊向左直立，頭部仍向前平視，右手由右脇下向前橫平推去，與左手由前面向後伸直，與左腿向上提起之法爲一吸。此三法均要一齊動作。(十一)將左手由後面向上掄起復向前往下拍去，左手之五指並齊向前伸直作一拍掌式。手背向上，手之大指向東，手之小指向西，手心向下距離地面一百度，左手向前拍去要與自己之鼻相對，左手向前伸直要拍打敵人頭頂百會穴。同時將右手由前面向右脇下收撤，右手之五指並齊，手心向上，手背向下，手之大指向東，手之小指要貼于右脇旁，右肘向後要直，並將左腿由上面向前跳過一步，復將右腿向上提起，右腿膝蓋向上提起與小肚使其平直相對，右腿之迎面骨由右腿膝蓋處曲折向下垂直，右脚尖向下合扣距離地面一尺五寸，脚面要平切忌勾搬，身體要橫平半邊向右直立，頭部仍向前平視，左手由後面向上掄起復向前往下拍去，與右手由前面向右脇下收撤，與左腿由上面向前跳過一步，與右腿向



上提起之法爲一呼。此四法亦均要一齊動作。(十二)將右手由右脇下向前直直踏去，右手之五指並齊向前伸直作一踏掌式。手背向上，手之大指向西，手之小指向東，手心向下要距離地面八十度，右手向前踏去要與自己之鼻相對，右手向前伸直要踏敵人之天突穴。同時將左手由前面向左脇下收撤，左手之五指並齊，手心向上，手背向下，手之大指向西，手之小指要貼于左脇旁，左肘向後要直，隨時將右腿由上面向前邁出一步，復將左腿向上提起，左膝蓋在前面與小肚平直相對，左腿迎面骨由右膝膝蓋處曲折向下垂直，左脚尖向下合扣距離地面一尺五寸，脚面要平切忌勾搬，身體又向左橫平直立，頭部仍向前平視，右手由右脇下向前直直踏去，與左手由前面向左脇下收撤，與右腿由上面向前邁過一步，與左腿向上提起之法爲一吸。此四法均要一齊動作。(十三)復將左手由左脇下握透骨拳向前直直打去，拳眼向上，拳之小指向下，拳之掌心向東，拳背向西，左拳向前打去要與自己之鼻相對，右拳向前打去，距離地面六十度，左拳向前伸直要打敵人鳩尾穴。同時將右手由前面向右脇下收撤，手背向東，手之大指向上，手之小指向下，手心要扶于右脇旁，右肘向後要直，隨時將左腿由上面向前曲彎邁出一步，兩腿均向下曲彎垂坐成一左騎馬式。兩脚南北距離六十度，身體要橫平向右直立，頭部仍向前平視，左手由左脇下握透骨拳向前直直打去，與右手由前

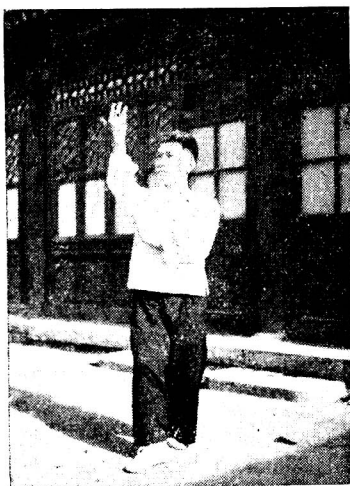
面向右脇下收撤，與左腿由上面向前曲彎邁出一步成一左騎馬式之法爲一呼。此三法均要一齊動作，至此以下再接練第六邊劈山入手。

(勿六邊劈山入手(此邊共爲十二式))

(劈山入手練習法之說明)

俟至前法第五邊揚眉練畢，下接練第六邊右式劈山入手。口令(一)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)(九)(十)(十一)(十二)，「此時又以南面作前」(一)將右手由右脇下向南面直直伸出再向上高高揚起，復由上面向下墜落貼于胸前偏左向後復向上掄起停于上面，右手之五指並齊向上伸直作一直掌式。手背向前，手心向後，手

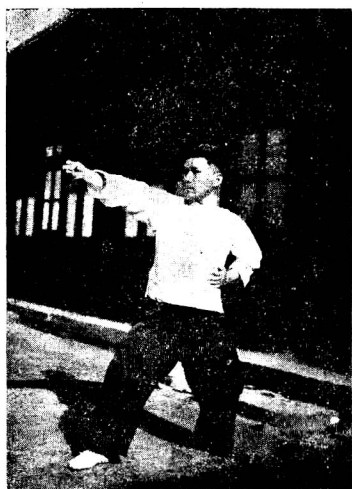
此是劈山入手之第一姿式



之大指向西，手之小指向東，右手向上舉起要過頭頂爲妙，右臂向上稍坡斜直立，同時將左拳由北面鬆開變掌向左脇下圈回，左手之五指並齊，手心向上，手背向下，手之大指向東，手之小指貼于左脇旁，左肘向後要直隨時將右腿向西南方曲彎邁出一步，兩腿一曲一直作一半斜形之右崩弓式。兩腳距

雖仍六十度，身體向前直立，頭部向前平視，右手由右脇下向南面伸出，復向上揚起，再由上面落下偏左向後復往上掄起，與左拳由北面鬆開變掌向左脇下收回，與右腿向西南曲彎邁出一步成一半斜形右崩弓式之法爲一吸。此三法均要一齊動作。(二)將左手由左脇下向東南方直踏去，手之五指並齊向東南伸直作踏掌式。手背向上，手之大指向西

此是劈山入手之第三姿式



南，手之小指向東北，手心向下距地其面八十度，左手向東南踏去與自己之鼻相對，左手向東南伸直踏敵人天突穴。同時將右手由上面向右脇下收撤，右手之五指並齊，手背向西南，手之大指向上，手之小指在下，手心要扶于右脇旁，右肘向後要直，隨時將左腿向右腿後面邁過一步踏定，並將右腿向上提起，右磕膝蓋在前面與小肚平直相對，右腿之

此是劈山入手之第二姿式



迎面骨由右磕膝蓋處曲折向下垂直，右脚尖向下合扣，距離地面一尺五寸，脚面平切忌勾搬，身體向東南方直立，頭部向東南平視，左手由左脇下向東南踏去，與右手由上面向右脇下收撤，與左腿向右腿後面邁過一步，與右腿向上提起之法爲一吸。此四法均要一齊動作。(三)將右手由右脇下握透骨拳向東南方直打去，拳眼向上，拳之小指向下，拳

背向西南，拳之掌心向東北，右拳向東南打去要與自己之鼻相對，右拳向東南打去距離地面六十度，右拳向東南伸直專打他人之鳩尾穴。同時將左手由前面向左脇下收回，手背向東北手之大指在上，手之小指在下，手心要扶于左脇旁，左肘向後要直，隨時將右腿由上面向前往下直伸站定，左腿在後面要曲彎下蹲，兩脚距離四十五度，臀骨向下垂坐距離地面四十五度，身體向東南直立，頭部向東平視，右手由右脇下握透骨拳向東南打去，與左手由前面向左脇下收撤，與右腿由上面向前直伸邁下一步成一丁字式之法爲一呼。此三法均要一齊動作。(四)將左手由左脇下向上揚起復向下墜落，再由下面要貼胸前偏右向後伸直，復由後



此是劈山入手之第四姿式

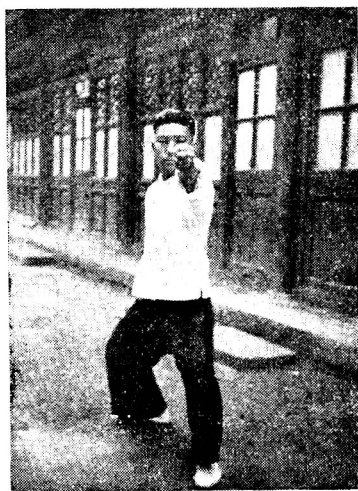
此是劈山入手之第五姿式



式。兩脚仍距離六十度。左手由左腋下向上揚起又向下墜落復向後往上掄起，與右拳由前面鬆開變掌向右脇下收撤，與左腿由後面向東南方曲彎邁出一步成一左崩弓式之法爲一吸。此三法均要一齊動作。(五)將右手由右脇下向西南方直踏去，右手之五指並齊向西南伸直作一踏掌式。手背向上，手之大指向東南，手之小指向西北，手心向下距離地

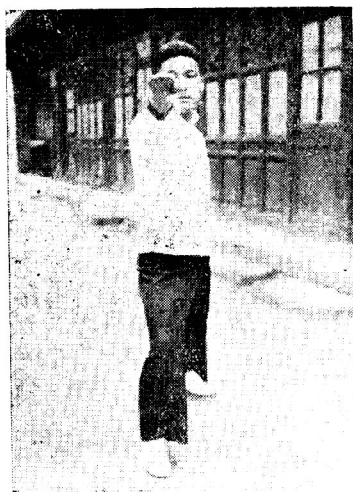
面向上掄起仍停于上面，手心向後，手背向前，手之大指向東，手之小指向西，手之五指並齊，向上伸直作一立掌式。左臂向上使其稍坡形伸直，同時將右拳由前面鬆開變掌向右脇下收撤，手背向西，手之大指在上，手之小指在下，手心要扶于右脇旁，右肘向後要直，隨時將左腿由後面向東南方曲彎邁出一步，兩腿一曲一直要成一半斜形左崩弓

此是劈山入手之第六姿式



面八十度，右手向西南伸直與自己之鼻相對，右手向西南伸直要踏敵人天突穴。同時將左手由上面向左脇下收撤，手背向東南，手之大指在上，手之小指在下，手心要扶于左脇旁，左肘向後要直，隨時將右腿向左腿後面邁過一步站定，並將左腿向上提起，左膝蓋在前面要與小肚平直相對，左腿之迎面骨由左膝蓋處曲折向下垂直，左腳尖向下合扣距離地面一尺五寸爲度，脚面要平切忌勾搬，身體要橫平向西南直立頭部向西南平視，右手由右脇下向西南直踏去，與左手由上面向左脇下收撤，與右腿向左脇後面邁過一步，又與左腿向上提起之法爲一吸。此四法均要一齊動作。(六)復將左手由左脇下握透骨拳向西南方直打去，拳

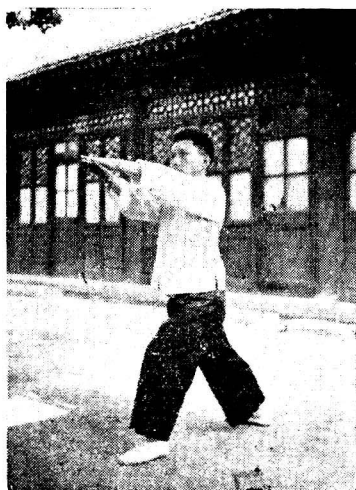
此是劈山入手之第七姿式



眼向上，拳之小指向下，拳背向東南，拳之掌心向西北，左拳向西南打去要與自己之鼻相對，左拳向西南打去距離地面六十度，左拳向西南伸直專打敵人鳩尾穴。左腿由上面向前直伸落下站定，右腿在後面要曲彎下蹲，臀骨向下垂坐距離地面四十五度，兩腳前後距離亦四十五度，並將右手由前面向右脇下收撤，右手之五指並齊，手背向西北，手之

大指在上，手之小指在下，手心要扶于右脇旁，右肘向後要直，身體向西南方直立，頭部向西南方平視，左手由左脇下握透骨拳向西南打去，右手由前面向右脇下收撤，與左腿由上面向前直伸落下成一丁字式之法爲一呼。此三法均要一齊動作。(七)將右手由右脇下向上揚起向前往下拍去，右手之五指並齊向前伸直作一拍掌式。手背向上，手之大指向東，手之小指向西，手心向下距離地面一百度，右手向前拍去要與自己之鼻相對，右手向前伸直要打敵人頭頂之百會穴。同時將左手由前面向左脇下收撤，手之五指並齊，手心向上，手背向下，手之大指向東，手之小指要貼于左脇旁，左肘向後要直，隨時將右腿由後面向前曲彎邁出一步，左腿在後面要直，兩腿一曲一直要作一右崩弓式。兩脚前後距離六十度，身體要橫平半邊向左右立，頭部仍向前平視，右手由右脇下向前拍去，與左拳由前面鬆開變掌向左脇下收回，與右腿由後面向前曲彎邁出一步成一右崩弓式之法爲一吸。此三法均要一齊動作。(八)復將左手由左脇下向前直踏去，但手背要貼右手心踏過，左手之五指並齊向前

此是劈山入手之第八姿式



伸直作一踏掌式。手背向上，手之大指向西，手之小指向東，手心向下距離地面八十度，左手向前踏去與自己之鼻相對，左手向前伸直要踏敵人天突穴。同時將右手由前面向上抬起往後掄去，再由後面向下墜落往前撩去，手心向上與左手心相合，右手由前面向上往後復向前掄去之姿勢要成一三百六十度之圓週形，右臂向前要直，右手之五指並齊，手背向下距離地面八十度，手之大指向西，手之小指向東，手心向上與左手心相並合，隨時將左腿由後面向前曲彎邁出一步，右腿向後要直，兩腿一曲一直要作一左崩弓式。兩腳前後距離仍六十度，身體向前直立，頭部向前平視，將左手由左脇下向前踏去，與右手由前面向上往後復向下墜落，再由下面向前掄去，與左腿由後面向前曲彎邁出一步成一左崩弓式之法爲一呼。此三法均要一齊動作。(九)復將右手由前面向下墜落往後伸直，右手之五指並齊向後伸直要作一直掌式，手背向上，手之大指向西，手之小指向東，手心向下要距離地面四十五度，右手背向後伸直要撩打敵人腿窩之腎囊穴。將右腿向後曲彎，左腿又向前直伸，兩腿一

此是劈山入手之第九式



此是劈山入手之第九式



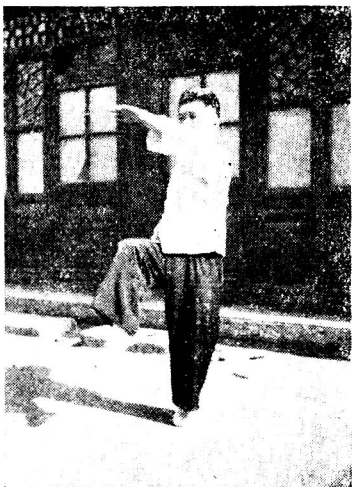
曲一直向北面作一右崩弓式。兩腳仍距離六十度，左手向前伸直，前胸要橫平向右，身體要向後歪斜，頭部仍向前平視，右手由前面向下墜落往後伸直，左手向前仍直伸，與身體向後歪斜與右腿向後曲彎成一右崩弓式之法爲一吸。此法均要一齊動作。

此是劈山入手之第十姿式



(十)將右手由後面向上掄起，由上面向前往下拍去，右手之五指並齊向前伸直要作拍掌式。手背向上，手之大指向東，手之小指向西，手心向下要距離地面一百度，右手向前拍去要與自己之鼻相對，右手向前伸直要拍打敵人頭頂百會穴。同時將左手由前面向左脇下收撤，手背向下，手心向上，手之大指向東，手之小指要貼于左脇旁，左肘向後要直，隨時將右腿由後面向前跳過一步，復又將左腿向上提起，左磕膝蓋在前與小肚平直相對，左腿之迎面骨由左磕膝蓋處曲折向下垂直，左腳尖向下合扣距離地面一尺五寸爲度，以脚面要平切忌勾搬，身體要橫平半邊向左直立，頭部仍向前平視，右手由後面向前拍去，與左手由前面向左脇下收撤，與右腿由後面向前跳過一步，又與左腿向上提起之法爲一呼。此四法均要一齊動作。

此是劈山入手之第十一式



(十一)將左手由左脇下向前直踏去，左手之五指並齊向前伸直要作踏掌式。手背向上，手之大指向西，手之小指向東，手心向下距離地面八十度，左手向前踏去要與自己之鼻相對，左手向前伸直專踏敵人天突穴。同時將右手由前向右脇下收撤，手背向西，手之大指在上，手之小指在下，手心扶于右脇旁，右肘向後要直，將左腿由上面向前直伸邁出

此是劈山入手之第十二姿式

一步，復將右腿向上提起，右膝膝蓋在正面與小肚平直相對，右腿之迎面骨由右膝膝蓋處曲折向下垂直，右脚尖向下合扣距離地面一尺五寸為度，脚面要平切忌勾搬，身體向前直立，頭部向前平視，左手向前踏去，與右手由前面向右脇下收撤，與左腿由上面向前邁出一步，與右腿向上提起之法為一吸。此四法均要一齊動作。(十二)將右手由右脇下



握透骨拳向前直打去，拳眼向上，拳之小指向下，拳背向西，拳之掌心向東，拳向前打去要與自己之鼻相對，右拳向前打去距離地面六十度，右拳向前伸直要打敵人之鳩尾穴。同時將左手由前面向左脇下收撤，手背向東，手之大指在上，手之小指在下，手心要扶于左脇旁，左肘向後要直，右腿由上面向前曲彎邁出一步，兩腿均向下垂坐要成一右騎馬式。身體要橫平半邊向左直立，頭部仍向前平視，右手由右脇下握透骨拳向前直打去，與左手由前面向左脇下收撤，與右腿由上面向前曲彎邁出一步成一右騎馬式之法爲一呼。此三法均要一齊動作。至此以下接續左式劈山入手。口令仍（一）（二）（三）（四）（五）（六）（七）（八）（九）（十）（十一）（十二），「此時又以北面作前」（一）將左手由左脇下向上揚起復向下墜落偏右向後掄去再由後面向上掄起停于上面，左臂向上使其坡斜形直伸，左手之五指並齊向上伸直作一直掌式。手心向南，手背向北，手之大指向西，手之小指向東，同時將右拳由前面鬆開變掌向右脇下收回，手心向上，手背向下，手之大指向東，手之小指要貼于右脇旁，右肘向後要直，隨時將左腿向西北方曲彎邁出一步，右腿向後要直，兩腿一曲一直要作一半斜形左崩弓式。兩腳仍距離六十度，身體要橫平半邊向右直立，頭部向前平視，左手由左脇下向上揚起向下墜落偏右向後復往上掄起，與右拳由南面鬆開變掌向右脇下收撤，與左腿向西北方曲彎邁出

一步成一左崩弓式之法爲一吸。此三法均要一齊動作。(一)將右手由右脇下向東北方直直踏去，手之五指並齊向東北方伸直成一踏掌式。手背向上，手之大指向西北，手之小指向東南，手心向下要距離地面八十度，右手在前面要與自己之鼻相對，右手向東北方伸直要踏敵人之天突穴。同時並將左手由上面向左脇下收撤，手背向西北，手之大指在上，手之小指在下，手心要扶于左脇旁，左肘向後要直，隨時將右腿向左腿後面邁過一步，將左腿向上提起，左膝膝盖在前面要與小肚平直相對，左腿之迎面骨由左膝膝盖處曲折向下垂直，左腳尖向下合扣距離地面一尺五寸爲度，脚面要平切忌勾搬，身體要橫平半邊向右直立，頭部要向東北方平視，右手由右脇下向東北方踏去，與左手由上面向左脇下收回，與右腿由後面向左腿後面邁過一步，又與左腿向上提起之法爲一吸。此四法均要一齊動作。(二)將左手由左脇下握透骨拳向東北方直直打去，拳眼向上，拳之小指向下，拳背向西北，拳之掌心向東南，左拳向東北打去與自己之鼻相對，左拳向東北打去要距離地面六十度，左拳向東北方打去要打敵人之鳩尾穴。同時將右手由前面向右脇下收撤，手之五指並齊，手背向東南，手之大指在上，手之小指在下，手心要扶于右脇旁，右肘向後要直，隨時將左腿由上面向下直伸邁出一步，右腿在後面要曲彎下蹲，臀骨要向下垂坐距離地面四十五度，兩脚距離亦四十五度，

身體向東北方直立，頭部向東北方平視，左手由左脇下握透骨拳向東北方打去，與右手由前面向右脇下收撤，與左腿由上面向前直伸邁出一步成一丁字式之法爲一呼。此三法均要同時一齊動作。(四)將右手由右脇下向上揚起向下墜落復偏左向後往上掄起停于上面，右手並齊向上伸直要作一直掌式。手心向後，手背向前，手之大指向東，手之小指向西，右臂向上要坡斜形直伸，同時將左拳由前面鬆開變掌向左脇下收撤，手心向上，手背向下，手之大指向西北，手之小指要貼于左脇旁，左肘向後要直，隨時將右腿由後面向東北方曲彎邁出一步，左腿在後面要直，兩腿一曲一直要成一半斜形之右崩弓式。兩脚仍距離六十度，身體要橫平半邊向左直立，頭部要向西北方平視，右手由右脇下向上揚起復向下墜落再偏左向後往上掄起，與左拳由前面鬆開變掌向左脇下收撤，與右腿向東北方曲彎邁出一步成一半斜形右崩弓式之法爲一吸，此三法均要同時一齊動作。(五)復將左手由左脇下向西北方直踏去，手之五指並齊向西北方伸直要作一踏掌式。手背向上，手之大指向東北，手之小指向西南，手心向下要距離地面八十度，左手在前與自己之鼻相對，左手向前伸直要踏敵人天突穴。同時將右手由上面向右脇下收撤，手背向東北，手之大指在上，手之小指在下，手心要扶于右脇旁右肘向後要直，左腿向前右腿後面邁過一步，並將右腿向上提起，右磕膝蓋在前面要與小

肚平直相對，右腿之迎面骨由右磕膝蓋處曲折向下垂直，右脚尖向下合扣距離地面一尺五寸，脚面要平切忌勾搬，身體要橫平半邊向左直立頭部向西北方平視，左手由左脇下向西北方伸直踏去，與右手由上面向右脇下收撤，與左腿向右腿後面邁過一步，又與右腿向上提起之法爲一吸。此四法均要一齊動作。(六)將右手由右脇下握透骨拳向西北方直打去，拳眼向上，拳之小指向下，拳背向東北，拳之掌心向西南，右拳向西北方打去要與自己之鼻相對，右拳向西北方打去距離地面六十度，右拳向西北方伸直要打敵人鳩尾穴。同時將左手由前面向左脇下收撤，手之五指並齊，手背向西南，手之大指在上，手之小指在下，手心要扶于左脇旁，左肘向後要直，隨時將右腿由上面向前直伸邁出一步，左腿在後面要曲彎下蹲，臀骨向下垂坐距離地面四十五度，兩脚使其前後亦要距離四十五度，身體向西北方直立，頭部向西北方平視，右手由右脇下握透骨拳向西北打去，與左手由前面向左脇下收撤，與右腿由上面向前伸直邁出一步成一丁字式之法爲一呼。此三法均要一齊動作。(七)將左手由左脇下向上揚起又向前往下拍去，手之五指並齊向前伸直作一拍掌式。手背向上，手之大指向東，手之小指向西，手心向下距離地面一百度，左手向前拍去與自己之鼻相對，左手向前伸直要拍敵人頭頂百會穴。同時將右拳由前面鬆開變掌向右脇下收撤，手心向上，手背向下，

手之大指向東，手之小指貼于右脇旁，右肘向後要直，隨時將左腿由後面向前曲彎邁出一步，右腿向後要直，兩腿一曲一直要成一左崩弓式。兩脚仍距離六十度，身體要橫平半邊向右直立，頭部向前平視，而以左手由左脇下向上掄起又向前往下拍去，與右拳由前面鬆開變掌向右脇下收撤，與左腿向前曲彎邁出一步成一左崩弓式之法爲一吸。此三法均要一齊動作。(八)將右手由右脇下向前伸直手背貼左手心蹭過，右手之五指並齊向前伸直作一踏掌式。手背向上，手之大指向西，手之小指向東，手心向下距離地面九十度，同時將左手由前面向上揚起往後掄，再由後面向下墜落復向前直直撩托，左手心向上要與右手手心相合並爲妙，左手由前面向上揚起復向後掄，再由後面向下墜落復向前直直撩托之姿勢，成一圓週形，此圓週形爲三百六十度，隨時將右腿由後面向前曲彎邁出一步，左腿在後面要直，兩腿一曲一直作一右崩弓式。兩脚前後距離仍六十度，身體要橫平半邊向左直立，頭部仍向前平視，以右手由右脇下向前直伸踏去，與左手由前面向上往後復向前直直撩托，與右腿由後面向前曲彎邁出一步成一右崩弓式之法爲一呼。此三法均要一齊動作。(九)復將左手由前面向下垂墜往後伸直，左手之五指並齊向後伸直作一平托掌式。手心向上，手之大指向東，手之小指向西，手背向下距離地面四十五度，左手向後伸直，手背要撩打敵人腿檔之腎囊穴。右

手仍向前伸直，同時並將左腿復向後曲彎，右腿向前伸直，兩腿一曲一直作一左崩弓式。身體要橫平稍然向後歪斜仰臥，頭部仍向前平視，左手由前面向後伸直，身體向後稍然斜形仰臥，與左腿向後曲彎，又與右腿向前伸直成一左崩弓式之法爲一吸。此法均要一齊動作。

(十)將左手由後面向前直拍去，手之五指並齊向前伸直作一拍掌式。手背向上，手之大指向東，手之小指向西，手心向下距離地面一百度，左手向前拍打與自己之鼻相對，左手向前伸直要拍打敵人頭頂百會穴。同時將右手由前面向右脇下收撤，手背向東，手之大指在上，手之小指在下，手心要扶于右脇下，右肘向後要直，隨時將左腿由後面向前直跳過一步，並將右腿向上提起，右膝膝蓋在前面與小肚平直相對，右腿迎面骨由右膝膝蓋處曲折向下垂直，右脚尖向下合扣距離地面一尺五寸爲度，脚面要平切忌勾撇，身體要橫平半邊向右直立，頭部向前平視，左手由後面向前拍去，與右手由前面向右脇下收回，與左腿由後面向前跳過一步，又與右腿向上提起之法爲一呼。此四法均要一齊動作。(十一)將右手由右脇向下前直々踏去，手之五指並齊向前伸直作一踏掌式。手背向上，手之大指向西，手之小指向東，手心向下距離地面八十度，右手向前踏去與自己之鼻相對，右手向前伸直要踏敵人天突穴。同時將左手由前面向左脇下收撤，手背向西，手之大指在上，手之小指在下，手心扶于左脇



旁，左肘向後要直，右腿由上面向前直伸邁出一步，並將左腿向上提起，左膝蓋在前面與小肚平直相對，左腿之迎面骨由左膝蓋處曲折向下垂直，左脚尖向下合扣距離地面一尺五寸爲度，脚面要平，切忌勾搬，身體橫平半邊向左直立，頭部仍向前平視，右手由右脇下向前直踏去，與左手由前面向左脇下收撤，左肘向後要直，與右腿由上面向前直伸邁出一步，與左腿向上提起之法爲一吸。此四法均要一齊動作。(十二)復將左手由左脇下握透骨拳向前直打去，拳眼向上，拳之小指向下，拳背向西，拳之掌心向東，左拳向前打去與自己之鼻相對，左拳向前打去距離地面六十度，左拳向前伸直要打他人鳩尾穴。同時將右手由前面向右脇下收撤，右手之五指並齊，手背向東，手之大指在上，手之小指在下，手心要扶于右脇旁，右肘向後要直，隨時將左腿由上面向前曲彎邁出一步，而以兩腿均向下曲彎垂坐成一左騎馬式。兩脚使南北距離六十度，身體要橫平半邊向右直立，頭部向前平視，左手由左脇下握透骨拳向前直打去，與右手由前面向右脇下收撤，與左腿由上面向前曲彎邁出一步，成一左騎馬式之法爲一呼。此三法均要一齊動作，以兩手向北雙々直伸，復向上雙々舉起，再由上面向前雙々壓下，右腿由前面向後稍然拉撤半步，右腿在前面要直，左腿在後面要曲彎下蹲，臀骨向下垂坐要距離地面四十五度，兩脚前後距離四十五度，身體向前直立，

頭部向前平視，兩手在前面一曲一直要作一右收門式。此右收門式仍與前之右收門式同，「此時又以南面作前」俟以兩臂向前將右收門式作妥，再將右腿向後面撤退一步，將兩腿並齊向下直々站定，兩臂向下垂直，兩手心均要貼于兩跨旁，身體向西面直立，頭部向西面平視，全身向西站立作一立正式，以上六路總手講完！

## B 操手法

操手法有三，(1)鐵沙袋，(2)狗皮袋，(3)二人盤手。

(1) (鐵沙袋) (一名鐵沙掌)

(打鐵沙袋練習法之說明)

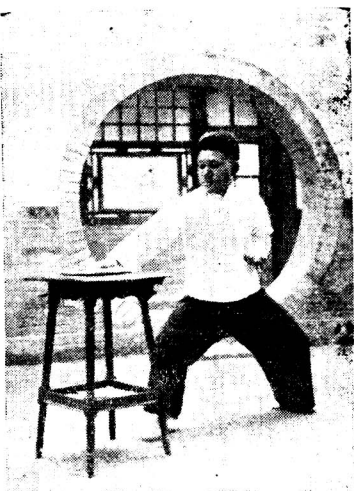
用木橙一個，寬要一尺五寸見方，高與自己身體肚臍穴相齊，將沙袋放于木橙上面要平穩爲妙，打鐵沙袋之法有二，(ㄅ)直形騎馬式打法，(ㄆ)斜形騎馬式打法。

(ㄅ) 直形騎馬式打法

直形騎馬式打法之說明

將身體貼于木橙前面，兩腿向南北分開復向下曲變成一右騎馬式站定，前胸向西，身體向上直立，頭部要向沙袋上面平視，右腳距離木橙一尺爲度，右臂向北面伸直，右手要放于沙袋

此是騎馬式拍打沙袋法



上面，手心向上，手背向下，手之大指向東，手之小指向西，左手要放于左脇處，手之五指要並齊，手背向西，手之大指在上，手之小指在下，手心要扶于左脇旁，左肘向南面要直，俟右騎馬式作妥，再以兩手掄擺拍打沙袋。口令，（一）（二）「此時以北面作前」（一）將右手由沙袋上面撤下，由下面向後伸直掄去，由後面向上掄起，由上面向前往下手背向沙袋上要平々用力拍打，右臂向前要直，右手之五指並齊向前伸直作一捧掌式。手心向上，手背向下，手之大指向東，手之小指向西，右手之手背向沙袋上面打之法爲一吸。右手由沙袋上面向下往後掄去，由後面向上往前復向沙袋上面掄打，此掄擺之姿勢成一三百六十度圓週形，左手不動仍扶于左脇旁，左肘向後要直，兩腿不動仍成一右騎馬式。身體仍向上直立，頭部仍向沙袋平視。（二）將左手由左脇處向後伸直，再由後面向上掄起，復又由上面向沙袋上面以手心向下平々用力拍打。左手之五指並齊向前伸直作一拍掌式。手背向上，手心向下，手之大指向東，手之小指向西，左手向沙袋上面拍打之法爲一呼。同時將右手由沙袋上

面向右脇下收撤，右手之五指並齊，手背向東，手之大指在上，手之小指在下，手心要扶于右脇旁，右肘向後要直，隨時將左腿由後面向前曲彎邁過一步站在木橙前面，復將右腿由前面向後面曲彎撤退一步，兩腿均向下曲彎垂坐成一左騎馬式。左脚在前仍距離木橙一尺為度，前胸向東，身體仍向上直立，頭部仍向沙袋平視，左手由左脇下向後往上復向沙袋上面拍去，與右手由沙袋上面向右脇下收撤，與左腿由後面向木橙前面曲彎邁過一步，與右腿由木橙前向後撤退一步成一右騎馬式之法均要一齊動作。(一)復將左手由沙袋上面撤下，由下面向後直々掄去，由後面向上掄起，再由上面向前以手背向沙袋上面砸去，左臂向前要直，左手之五指並齊向前伸直要作一捧掌式。手心向上，手背向下，手之大指向西，手之小指向東，左手背向沙袋上面摔砸之法為一吸，右手不動仍扶于右脇旁，兩腿不動仍成一左騎馬式。身體仍向上直立，頭部仍向沙袋上平視，左手由沙袋上面撤下向後掄去，由後面向上往前復向沙袋上面砸去要成一

三百六十度之圓週形。(二)復將右手由右脇下向後



此是崩弓式之切掌打沙袋

伸直，由後面向上掄起，再由上面向前手心向沙袋上面拍去，右臂向前要直，右手之五指並齊向前伸直作一拍掌式。手背向上，手心向下，手之大指向西，手之小指向東，右手由右脇下向後伸直，由後面向上往前復向沙袋上面拍打之法爲一呼。同時將左手由沙袋上面向左脇下收撤，手之五指並齊，手背向西，手之大指在上，手之小指在下，手心要扶于右脇旁，左肘向後要直，隨時將右腿由後面復向木橙前曲彎邁過一步，並將左腿由木橙前面向後面曲彎撤退一步，兩腿均要曲彎向下垂坐成一右騎馬式。右腿在前面距離木橙一尺爲度，前胸又向西，身體仍向上直立，頭部仍向沙袋上平視，右手由右脇下向後往上復向前往下向沙袋上拍去，與左手由沙袋上向左脇下收撤，與右腿由後面向木橙前曲彎邁過一步，與左腿由前面向後撤退一步仍成一右騎馬式之法均要一齊動作。

(女斜形騎馬式(或作崩弓式切打均可))

(斜形騎馬式打法之說明)

將身體站在木橙前面，復將兩腿向下曲彎分開站定成一右騎馬式。右腿仍距離木橙前面一尺爲度，前胸要向西，身體要向上直立，頭部仍向沙袋上平視，右手仍放于沙袋上面，右臂向前要直，右手之五指並齊，手心向上，手背向下，手之大指向東，手之小指向西，左手之五

指並齊，手背向西，手之大指在上，手之小指在下，手心貼于左脇旁，左肘向後要直，俟將此右騎馬式作妥，再向沙袋上掄打斜形騎馬式。口令仍（一）（二）「此時仍以北面作前」（一）並將右手由沙袋上撤下，由下面向後直掄去，再由後面向上復向前手背向沙袋上面砸去，右臂向前要直，手之五指並齊向前伸直作一捧掌式。右手背向沙袋上面砸打之法爲一吸。手心向上，手背向下，手之大指向東，手之小指向西，右手由沙袋上面撤下向後掄去，再由後面向上往前手背向沙袋上面砸去之姿勢成一三百六十度之圓週形，左手不動仍扶于左脇旁，兩腿不動仍成一右騎馬式。前胸向西，身體向上直立，頭部向沙袋上平視。（二）復以左手由左脇下向後伸直，再由後面向上掄起，復由上面向前手心向沙袋上拍去，左臂要直，左手之五指並齊向東北方伸直作一拍掌式。然以左手由左脇下向沙袋上拍打之法爲一呼。手背向上，手心向下，手之大指向東南，手之小指向西北，同時將左腿由後面向西北方曲彎跳過一步，隨時將右腿由木橙前面向左腿後面撤過一步，兩腿均向下曲彎成一半斜形之左騎馬式。左腿距離木橙之南角一尺爲度，前胸要東南，身體要向上直立，頭部要向東北方復向沙袋上面平視，將右手由沙袋上面向右脇下收撤，手之五指並齊，手背向東南，手之大指在上，手之小指在下，手心要扶于右脇旁，右肘要向西南伸直，左手由左脇下向後掄去，由後面向上往前

向沙袋上面拍去，與右手由沙袋上面向右脇下收撤，與左腿由後面向木橙之西南角跳過一步，與右腿由木橙前向左腿後面撤退一步成一半斜形之左騎馬式之法均要一齊動作。(一)復將左手由沙袋上面撤下，由下面向後直直掄去，由後面向上掄起復向前以手背向沙袋上面砸去，右臂向東北方伸直，左手之五指並齊向東北方伸直作捧掌式。手心向上，手背向下，手之大指向西北，手之小指向東南，左手背向沙袋上面砸打之法爲一吸。左手由沙袋上面撤下向後掄去，復由後面向上往前手背向沙袋上面砸打，要成一三百六十度圓週形，右手不動仍扶于右脇旁，兩腿亦不動仍成一半斜形之左騎馬式。前胸仍向東南，身體仍向上直立，頭部仍向東北方之沙袋上面平視。(二)將右手由右脇下向後伸直掄去，由後面向上掄起，復由上面向前手心向沙袋上面拍去，右臂向西北方伸直，右手之五指並齊向西北方伸直作一拍掌式。手背向上，手心向下，手之大指向西南，手之小指向東北，以右手由右脇下向沙袋上面拍去之法爲一呼。同時將左手由沙袋上面向左脇下收撤，左手之五指並齊，手背向西南，手之大指在上，手之小指在下，手心扶于左脇旁，左肘向東南方要直，隨時將右腿由後面向東北方跳過一步，復將左腿由木橙西南角向右腿後面撤過一步，兩腿均向下曲彎垂坐成一半斜形之右騎馬式。右腿距離木橙東南角一尺爲度，前胸向西南，身體向上直立，頭部向西北方

沙袋上面平視，右手由右脇下向沙袋上面拍去，與左手由沙袋上面收撤，與右腿由後面向東北方向跳過一步，與左腿由木橙前向右腿後面撤過一步成一半斜形右騎馬式之法均要一齊動作。

#### (2) 沙袋之功效

每日以兩手掄撓拍打沙袋之功效，能增長手法之力，兩手肉厚皮粗，堅硬筋骨，使兩手恰如鐵石，此皆沙袋之功效，千萬不可輕用，兩手要每日每次掄撓拍打此沙袋，要每手拍打五六十下或一百下為度，兩手操練此沙袋名曰鐵沙掌，兩手之手掌，手背，手心，手指，以及拳背等處均可掄撓向沙袋上面隨意拍砸戳打，而以左右兩手，與左右兩邊拍打之式樣，與掄撓之姿勢度數均要相同。

#### (3) 沙袋之作法

用白厚布一方，作一方形之布袋，每一面要六寸寬，共合四面要二尺四寸見方為妙。

#### (4) 沙袋內應裝之藥品

用鐵沙子，十二兩，綠豆，十二兩，麩皮，十二兩，當歸面，五錢，乳香面，五錢，沒藥面五錢，透骨草面，五錢，七艾面，三錢，白芷面，三錢，硃砂渣，二兩。

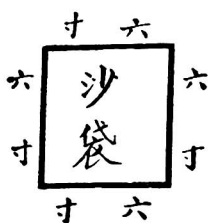


將右十種物品共裝于布袋內，再將布袋縫好。

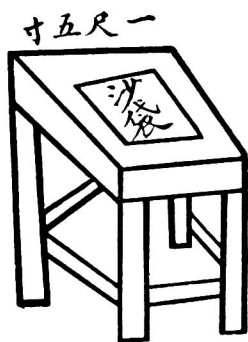
(5) 洗藥方

乳香，五錢，沒藥，五錢，當歸，五錢，七艾，五錢，透骨草，三錢，防風，三錢，白芷，三錢，黃酒，二兩，以右藥放于鐵盆內，用水煮熱候用，以兩手將沙袋打完時，兩手在藥盆洗之。

(圖 袋 沙)



(圖 橙 木)

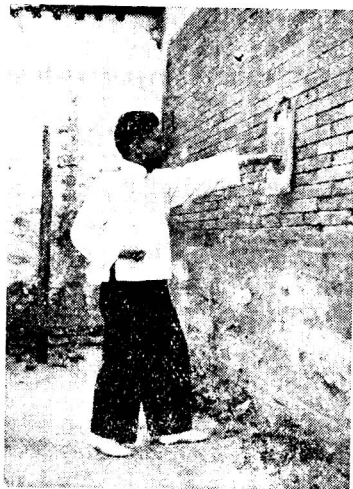


## (C) 狗皮袋

### (1) 打狗皮袋練習法之說明

將狗皮袋掛于牆上，此狗皮袋在牆上距離地面要三尺五寸爲度，並將身體站于狗皮袋前面，右腿在前面要直，左腿在後面要稍曲彎下蹲，兩腳要前後距離四十五度，臀骨向下垂坐距離地面四十五度，右脚尖在前面距離牆根一尺五寸爲度，身體要橫半斜形半邊向左直立，頭部要向狗皮袋上面平視，右臂在前面要一曲一直作一右開門式。右開門式之姿勢與前法之右開門式同，俟此右開門式作妥，再以兩手向狗皮袋上踏打。口令，(一)(二)「此時以北面作前」(一)將左手由前面向右肘內側處，向狗皮袋上要稍用力直直踏去，左手之五指並齊向前伸直作一踏掌式。手背向上，手心向下，手之大指向東，手之小指向西，左臂向前要直，左肩要鬆，同時將右手由前面向右脇下收撤，右手之五指並齊，手背向東，手之大指在上，手之小指在下，右肘向後要直，兩腿不動仍一曲一直作一丁字式。身體要半邊

此是打狗皮袋之法



斜形向右直立，頭部仍向狗皮袋上平視，左手由前面向狗皮袋上踏去，與右手由前面向右脇下收撤之法均要一齊動作。(二)復將右手由右脇下握尖拳向狗皮袋上要稍然用力直打去，「此尖拳之握法即前法之尖拳」右拳背向上，拳之掌心向下，拳眼向西，拳之小指向東，以右臂要直，以右肩鬆，同時將左手由狗皮袋上向左脇下收撤，左手之五指並齊，手背向西，手之大指在上，手之小指在下，手心要扶于左脇旁，左肘向後要直，兩腿仍不動，身體要橫平半邊斜形向左直立，頭部仍向狗皮袋上平視，右手由右脇下握尖拳向狗皮袋上直打去，與左手由狗皮袋向左脇下收撤之法均要一齊動作。兩手向狗皮袋上隨意戳踏拍打要至三五十次爲度，俟兩手向狗皮袋上打至三五十次畢，再以身體換左式之丁字式。以右手作掌向狗皮袋上踏去，又以左手握尖拳向狗皮袋直打去，而兩手要向狗皮袋踏打三五十次爲度，俟兩手向狗皮袋上踏打三五十次畢，將兩手向前使其一曲一直作一左收門式。左收門式之姿勢仍與前法之左收門式同，狗皮袋打法「即通背拳術二十四手後八手之第一手弔袋」。

## (2) 打狗皮袋之功效

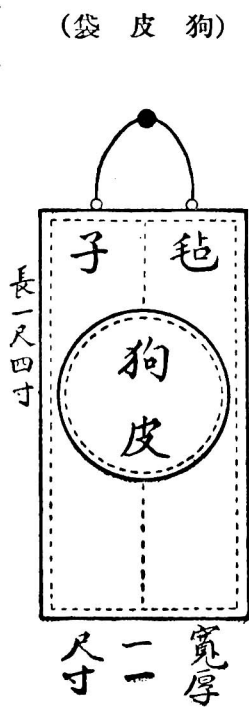
狗皮袋之功用有三，(一)兩手每日向狗皮袋上戳打，爲堅固拳，指，掌，腕，肩，肘等處各骨節。(二)兩手每日向狗皮袋上戳打，爲伸長兩臂筋骨意。(三)兩手每日戳打狗皮袋爲增長

兩手速快能力之意，打狗皮袋之法，不但丁字式之打法，而以騎馬式之打法，或左右崩弓式之打法均可。然騎馬式，與左右崩弓式此三式之打法，兩手均握平拳，不握尖拳，以上之打法均要以左右兩邊之姿勢，標式，及度數均要相同。

### (3) 狗皮袋之作成法

用毛毡一方，長要一尺四寸，寬要一尺，厚要一寸，此毡作一長方形，毡上用皮繩作以圓套備懸掛之用，毡上面之當中要用黑色狗皮一塊狗皮生熟均可，狗皮要作一圓月形，然此月光要八寸見方為度，狗皮之毛向裡，狗皮板向外，狗皮之月光要縫長方毡子當中。

(狗皮袋圖如左)



### (D) 盤手

(1) 盤手練習法之說明

此盤手法有二，(一)直形盤手法，(二)橫形盤手法。

(一) 直形盤

(直形盤手練習法之說明)

直形盤手法，以甲乙二人，甲南乙北對面相站，二人相距四尺爲度，二人對面站妥，各人均向前並將右腿直伸邁出一步，以二人之右脚尖要直直相對，然後各人兩腿均要用力伸直站定，各人兩脚要前後距離二尺爲度，各人將右手向前直直伸出，二人之右手五指均要並齊向上立起作一立掌式。二人右腕骨之外側要緊緊用力

此是二人直形盤手式



貼靠，各將左手扶于左脇旁，各人之左肘均向後伸直，各人之身體均要橫平半邊向左直立，各人頭部均要對面相看，俟二人將此勢作妥，再刁掠推靠，口令(一)(二)，「此時以北面作前」(一)甲以右手由前面將乙之右腕刁住用方向右脇掠過，同時乙將右手由前面向甲之右脇處用力一推，(二)乙又以右手

將甲者之右腕刁住向右脇下掠過，同時甲以右手又向乙之右脇處用力推去，如此各人之右手向前推去復向回掠過以各人之右手推掠至三五十次爲度，俟各人之右手推掠至三五十次畢，各人將右手收回扶于各人之右脇旁，各人再將右腿撤回一步復將左腿向前邁出一步仍按前式站妥，各人將左手直直伸出仍以左腕之外側相靠，各人以左手仍按前法推掠三五十次爲度，各人以左手推掠畢，再接練橫形式橫盤手。

(二) (橫形盤手)。

(橫形盤手 習法之說明)

此是二人橫形盤手式



練習橫形盤手之法，仍以甲南乙北二人對面相站，二人要距離二尺爲度，各人兩腿向左右東西分開復向下曲彎成一騎馬式站定，各人兩腿均要用力，各人兩脚均左右距離六十度，然各人將右手向前直直伸出，各人右手之五指並齊向上立起要作一立掌式。各人右腕之外側仍要緊緊貼靠，各人以左手均扶于左脇旁，各人前胸平平相對，各人身體均向上

直立，各人頭部均對面相視，俟各人將此姿勢作妥，再練橫形盤手。口令（一）（二），「此時仍以北作前」，（一）甲由前面將乙者之右腕向上挑起過頭頂一拳爲度，又由上面將乙之右腕向東面直直壓下，兩手距離地面一尺爲度，此時甲以右腿向東面曲彎左腿向西面伸直兩腿成一右崩弓式。兩腳距離六十度，乙將左腿向東面曲彎右腿向西面伸直，兩腿要成一左崩弓式。兩腳距離六十度，各人以身體均向東面使其稍然歪斜，各人頭部均向東面右手處平視。

（二）甲復以右手由東面伸直處將乙之右腕要貼于地面使其平直向西面用力挑去至西面取直處爲度，兩手向西面伸直要距離地面一尺爲度，然甲又以左腿向西曲彎右腿向東面直伸，兩腿再作一左崩弓式。兩腳仍距離六十度，而乙又以右腿向西曲彎以左腿向東伸直作一右崩弓式。兩腳距離六十度，各人並將身體又向西面使其稍然歪斜，各人頭部均向西面兩手伸直處平視，各人左手仍扶于左脇旁，甲以右手將乙者之右腕由前面向上挑起復向東往下壓去，由東面貼于地面向西面直挑去之法，均要挑壓掄掄至三五十週爲度，俟甲用右手挑掄乙者之右手至三五十次畢，而乙又以右手挑甲者之右腕如此至三五十週爲度，俟乙用右手挑掄甲者之右腕至三五十週畢，各人將右手向各人之右脇處收撤，右手扶于各人之右脇旁，各人兩腿與身體均不動仍按前式站妥，各人左手向前直直伸出兩左腕之外側仍緊緊貼靠，甲又以左手

按前法挑掄乙者之左腕，如此挑掄三五十週爲度，俟甲左手挑掄乙之左腕三五十週畢，而乙又以左手掄挑甲左腕亦三五十週爲度，俟乙掄挑甲至三五十週畢，將式樑停住。

## (2) 盤手之功用

各人每日練習直形盤手，與橫形盤手之功效，爲增長兩臂與週身各骨節之氣力，能使週身靈活，剛柔相濟，故左右兩邊，與左右兩手練法，使法，姿勢樑式，速度，或直，或橫，均要相同。

## (E) (操腳法) (踢樁)

### (1) 踢樁練習法之說明

用木樁一根，長要八尺，粗要三四寸圓，將此木樁要直埋于地內三尺，其餘五尺露于地上，將狗皮袋掛于木樁之上，狗皮袋距離地面四尺爲度，身體站于木樁前面距離木樁三尺爲度，兩手之五指均要並齊放于兩脇旁，兩手心均向上，兩手背均向下，兩手之大指均向外，兩手之小指均要貼于兩脇旁，兩腿均要並齊向下用力站定，身體要半邊向右直立，頭部要向前面狗皮袋上平視，俟此姿勢作妥。再以手脚向木樁踢打。口令(一)(二)，「此時以南作前」(一)將右手由右脇下向前面狗皮袋直踏去，手背向上，手心向下，手之大指向東，手之小指向





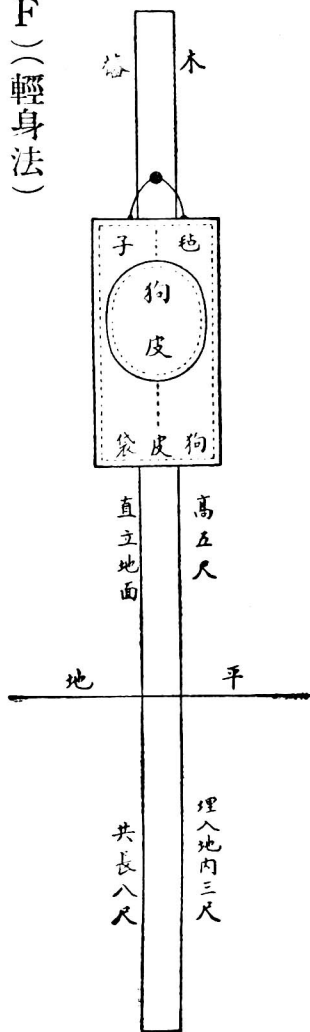
西，同時向前直伸邁出一步，左腳要距離木椿一尺爲度，以右腿在後面要直直站定，兩腳使前後距離要二尺爲度，身體要向前直立，頭部仍向前向狗皮袋上平視，右手由右脇下向前踏去，與左腿向前直伸邁出一步站定之法均要一齊動作。(二)將左手由左脇下向後往上前掄起，以手心向狗皮袋上用力拍打，同時將右手由前面要握拳向右脇下收撤，拳背向下，拳之掌心向上，拳眼向西，拳之小指要貼于右脇旁，右肘向後要直，隨時將右腿由後面向前使其橫平踢去，右腿要直，右腳尖向西，腳跟向東，腳心要橫平向木椿根上用力踢踹，右腳向前踢去距離地面七寸爲度，左腿在前面要稍向下曲彎站立，身體仍向前直立，頭部仍向狗皮袋上平視，以左手由左脇下向前直直拍打，與右手由前面握拳向右脇下掠過，與右腿由後面向前直伸橫平踢去之法均要一齊動作。(一)復將右手由右脇下將拳鬆開變掌向前面直直踏去，手背向上，手心向下，手之大指向東，手之小指向西，手之五指並齊向狗皮袋上伸直要作一踏掌式。同時將左手由前面向左脇下收撤，手心向上，手背向下，手之大指向

東，手之小指要貼于左脇旁，隨時將右腿由前面向後撤退一步仍站于原地，左腿在前面仍不動，兩腳仍距離二尺爲度，身體仍向前直立，頭部仍向狗皮袋上平視，右手由右脇下向前直踏去，與左手由前面向左脇下收撤，與右腿由前面向後撤退一步之法亦均要同時動作，以右手刁掠左手拍打復以右腿向前踢踹之法均要踢打至三五十次爲度，俟左手與右腳向木椿上踢打至三五十次畢，再換左式向木椿上面踢打，此時以右腿在前左腿在後，又以左手由前面向左脇下刁掠，與右手由右脇下復向前面狗皮袋上拍打，與左腿由後面向木椿上使其橫平踢去，以右手與左腳向木椿上拍打，亦拍打至三五十次爲度，俟右手與左腿向木椿上踢打至三五十次畢，將式樑停住。

### (2) 踢木椿之功用

兩腳與兩手向木椿上面踢踹拍打，所爲增長兩腿與兩腳之氣力，能使兩腳堅硬，兩腿伸長，以及兩手拍打狗皮袋爲堅硬手掌之意，左右兩腿與兩腳，與左右兩邊及兩手，以及練法，踢法，打法，姿勢，樑式，速度，均要相同。

### (3) 木椿圖



(F)(輕身法)

輕身法有三，(1)跳步三掌，(2)跑簸羅，(3)跑陣。

(2)跳步三掌

(跳步三掌練習法之說明)

將身體向前要作一右崩弓式站姿，兩手均放于兩脇處，兩手心均向上，兩手背向下，兩手之大指向外，兩手之小指均貼於兩脇旁，身體向前直立，頭部向前平視，俟此姿勢作妥，再以兩手向前推跳，令口(一)(二)(三)(四)，「此時以南作前」(一)將右手由右脇下向前直伸推去，右手之五指並齊向上伸直作一立掌式。手心向東，手背向西，手之小指向前，手之大指向後，左手不動仍停于左脇旁，前胸要半邊向左直立，頭部仍向前平視。(二)復將左手由左

脇下向前直伸推去，左手之五指並齊向上伸直作一立掌式。手心向西，手背向東，手之小指向前，手之大指向後，同時將右手由前面向右脇下收撤，右手心向上，手背向下，手之大指向西，手之小指要貼于右脇旁，身體又半邊向右直立，頭部仍向前平視，左手由左脇下向前推去，與右手由前面向右脇下收撤之法均要一齊動作。(三)復將右手由右脇下向前直推去，同時將左手由前面向左脇下收回，身體半邊向左直立，頭部向前平視，右手由右脇下向前推去，與左手由前面向左脇下收撤之法均要一齊動作。(四)將右手由前面向下墜落往後復向上掄起，再由上面向前往下仍向右脇旁收回，左手不動仍扶于左脇旁，同時將左腿由後面向前跳過一步要站在右腳原位，隨時將右腿向前面向後面撤退一步站在左腳原地，然兩腿一曲一直作一左崩弓式。身體半邊向右直立，頭部仍向前平視，右手由前面向下墜落，再由下面向後往上掄起，復由上面向前往下向右脇下收回，與左腿由後面向前跳過一步，與右腿向前面向後面撤退一步之法均要一齊動作。(一)將左手由左脇下向前伸作出立掌式。(二)將右手由右脇下向前用立掌打去，將左手撤回。(三)復將左手向前打去，將右手由前面向回收撤。(四)復將左手由前向下往後向上掄起，由上面向前往下仍向左脇下收回，右手不動仍在右脇旁，同時將右腿由後面向前跳過一步，隨時將左腿向後面撤退一步作一右崩弓式。(一)

復將右手由右脇下向前打去，如此兩手與兩腿向前推打越跳之法，均要至三五十次爲度，俟至身體越跳三五十次畢，將式樑停住，每日兩臂掄搥推打，與兩腿躡躡跳躍之法，爲提氣輕身之用意。

## (2) (跑簸籬)

### (跑簸籬練習法之說明)

跑簸籬法有二，(一)右式走法，(二)左式走法，(一)右式走法，用大圓簸籬一個，放地上，用黃沙土一百五十斤，將此黃沙土放于簸籬內，再將兩腳站在簸籬崖上，右腿在前，左腿在後，兩腳前後距離一尺爲度，兩腿向下稍然曲彎站穩，兩腳掌要稍然用力，兩腿腕要直用力，切忌兩腳搖動，左手扶于左脇旁，右手向前面直伸，手心向前，手背向後，右手在前要與頭部相齊，身體要半邊向左直立，頭部向前平視，俟此姿勢作妥，再向前走之，兩腿向前要理順簸籬崖旋轉踏走，此右式向前旋轉微微踏走要至三五十週爲度，俟兩腿旋轉踏走至三五十週畢，再換左式走法。(二)左式走法以左腿在前右腿在後，右手扶于右脇旁，左手又向前直伸，左手在前仍與頭部相齊，兩腿仍稍然向下曲彎站在簸籬崖上面，兩腳掌稍然用力平踏站，兩腿腕仍要直直用力站穩切忌搖動，身體要半邊向右直立，頭部仍向前平視，兩腳

要前後距離一尺爲度，俟此姿勢作妥再向前走兩脚理順簸籬崖上面微微旋轉踏走仍要走三五  
 十週，俟兩腿踏走至三五十週畢，將身體停住，每日以兩腿理順簸籬崖上面旋轉踏走所爲提  
 氣輕身之意，每五日將簸籬內之黃沙土取出半斤，每十日將黃沙土取出一斤，每一個月要將  
 黃沙土取出三斤，至將簸籬內之黃沙土取淨爲度，俟將黃沙土取淨時，仍以身體在簸籬崖上  
 隨意徘徊踏走，此空簸籬在地上仍是平穩不動爲妙。

(簸籬圖)



(3) (跑陣)

(跑陣練習法之說明)

跑陣之法，要用木椿九根，每根木椿長要八尺，粗要三寸，此九根木椿要按九宮八卦之方位立起，每根木椿要埋于地內三尺，每根木椿要在地上透露五尺直立，九根木椿在地內埋妥要使其前後左右距離五尺爲度，九宮八卦卽乾，坎，艮，震，巽，離，坤，兌，中，爲九宮。九宮之方位，卽正南，正北，正東，正西，東南，東北，西南，西北，中央，九宮之數卽（一）（二）（三）（四）（五）（六）（七）（八）（九），九數之方位，（一）正北卽坎位，（二）在西南方卽坤。（三）正東方卽震。（四）東南方卽巽位。（五）在中間卽中央位。（六）在西北方卽乾。（七）正西方兌。（八）東北艮。（九）正南離。此卽九宮八卦與九數方位。而此九根木椿埋于地內以作九數之用，然此九根木椿比作九個人將已圍困當中之意，俟將九根木椿按方位立妥，再以身體隨意按法走之，此九宮八卦之方位與九數之原地，卽坎一，坤二，震三，巽四，中五，乾六，兌七，艮八，離九，之九數地位。

（4）（走法之說明）

將身體要站在正北方木椿之前面，此木椿之地位卽坎一宮。然身體由正北方坎一宮出發向西南方坤二宮走去。身體要由坤二宮之木椿北面穿過要由木椿後面繞過由此木椿南面穿向正東方震三宮使其直直走去。身體要由震三宮之木椿北面向此木椿後繞過向東南方巽四宮之木

樁後面繞過。再由此木樁之南面穿過向西北方乾六宮走去。身體由乾六宮木樁之東面向此木樁面繞過，由此木樁之後面向南迤正西方兌七宮之木樁後面繞過。而以身體由兌七宮木樁之南面穿過向東北方艮八宮之木樁處要直直走去。再以身體由艮八宮之木樁北面向此木樁後面繞過，由此木樁後面理順由此木樁南面穿過向正南方離九宮木樁處直直走去。身體要由此木樁東面向木樁後面繞過，又以身體由木樁西南穿出向正北方坎一宮走去。而且以身體要由坎一宮之木樁東面向此木樁後面繞過，又以身體由此木樁西面穿過仍向西南方坤二宮使其直直走去。如是按照此法以身體隨意穿繞來往徘徊行走快慢自由。

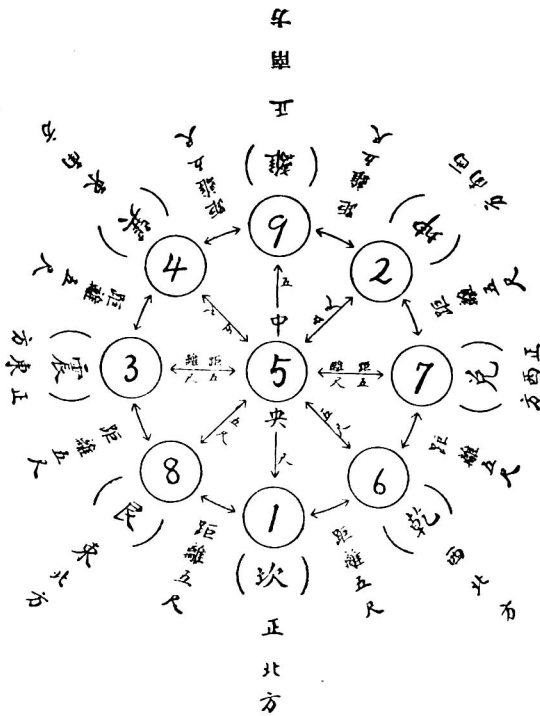
(5) (走此陣身體之姿勢)

身體要直，兩腿要稍然曲彎，頭部要向前平視，氣要沉入丹田，兩臂要向下垂直，兩手心要貼于兩膀旁，臀骨要向下垂坐，兩肩要鬆，體要輕，兩腿向前行走要高抬慢落，恰似鷺俯鶴行，身體每日踏走此陣，能使身體靈活輕便自然，能增長兩腿行走速快之能力，日久功效無窮，而此陣雖是九宮，然中五宮不用，只用外圈八宮，身體每日要穿繞踏走此陣至三五十週為度。

(6) (九宮八卦圖)



(圖 位 方 宮 九)



此九個圓圈，即九  
根木椿

(7) 行走九宮路線圖

(圖線路宮九走行)

