



寫真秘宗拳



尚武進德會編 世界書局印行

月一十年一十二國民

送移部育教

館書圖平北立國

999.08

598

=/0

國民真魂

褚民誼



3 0537 8706 9

20974

為國術開
一新紀元

姚蟾伯題



序 一

蓋聞黃帝得三芝之圖。跨龍術妙。華君有五禽之戲。伏虎功深。龜息鶴胎。爲養生家之祕旨。狼踞鷗顧。實修武者之原基。是以元神託厥形骸。拳術根乎導引。東來此土。達摩直指禪宗。南去濱池。邇邇親傳道訣。成法相初。憑色相培。後天始返。先天換骨。易筋制龍蛇於鉢裏。伐毛洗髓。明日月於壺中。胆噓喃哆。少林之密言七字。呼呵嘻咽。武當之內壯五藏。種火宅以生蓮。金剛百練成繡鍼而磨鐵。紫籙千秋。故蟻螂弄丸。自能成白。况真爐進火。寧不純青。雄毅若拔劍張弓。整肅如垂紳搢笏。原夫志之所壹。萬物避焉。神之所至。百骸聽焉。在於學者之日就月將。朝

乾夕惕也。乃者斯道已數典忘祖。如魯殿之靈光。跡滅形消。若豐城之寶劍。年代牢落。聞見傑池。方野四隅。華離其黑白。雜組五色。糾錯其元黃。大有游赤水而喪玄珠。登泰山而迷白馬之慨。是須清源窮本。述古研新。持領振裘。懸鏡程物。始得雲開日照。面目見廬山之真。月朗波明。珍珠兔魚眼之亂者也。祕宗拳者。象合綿張之太極。源從熊耳之少林。內外相應。剛柔並濟。狀龍蟠而鳳舞。八角含芒。體雲躍而雷奔。五精結聚。拔山扛鼎。異於西楚之重瞳。策霧驂霞。疑似中條之子女。步鶴蹤於鷲嶺。佛骨仙風。紹薪火於鵝湖。孫傳霍學。今有士焉。才抗金碧。節弭江湖。握瑾瑜。懷芬芷。絕地理。揆天庭。落落清臆。術繼關中之妙。恢恢韶雅。聲諧都督之和。則吾先生姜容樵其人也。先生恆歎國

其嘉惠學者。豈有涯涘。竊本不必分派。惟求其是之旨。以答容樵。兼以爲世之研習斯術者告。

中華民國十八年六月滄縣王子平序於海上。

序二

中國拳術。本無派別。特國術家立異術。奇自關門戶耳。其自立門戶之由來。即由好事者。以所習之拳。欲見異於衆。而又喜獨樹一幟者。於是派別以起。譬如甲習得彈腿一路。即名爲彈腿門。後在彼處學一刀。此處學一棍。不問其刀棍如何。名稱如何。則均改爲彈腿門矣。又如少林。最初僅一拳一棍。即易筋經。少林棍是也。至近世之技擊家。多所依託。無論任何拳術。皆名爲少林派。而少林派之名。徧國中矣。余自供職中央國術館時。鑒於門戶意見之深。曾主張不必分派。惟存其名稱而已。如世所傳大洪拳。小洪拳。八卦拳。太極拳。太祖拳。工力拳。六合拳。長拳。

短拳等。習其拳。而不名其派。久則其分門別戶之習氣。卽無形化除矣。余所見如是。叩之余。友姜君容樵。亦莫不如是。姜君幼承家學。習祕宗藝。乃不自滿足。弱冠出外訪友。專攻形意八卦。太極各拳。皆有心得。洵幹才也。與余爲莫逆交。向主不分派別。其平生酷嗜技擊。到處廣詢博訪。不問遠在千里。必往見之。而後快。其好學嗜武。有足多者。去年約集同志。創辦尙武進德會。組織編輯部。主編尙武叢書。近篤十種。祕宗拳出版。索序於余。余深知祕宗拳。爲吾邑數百年來遞傳之拳術。其理與法。洵爲內家正宗。係孫通大師之嫡系。其與普通祕宗拳有別者。卽斯術之不用力。而有內勁。不養氣而氣自貫丹田。上下連絡。動作自然。決無蹤躡跳之弊。亦無聚氣努力之害。余知斯書一出。

人似維摩之善病。醫乏長桑。效寶誌之談經。頭點頑石。化城忽啓。傳來空谷之聲。大道無私。不作名山之祕。編茲祕宗拳一書。珠點夕露。如通結之鍼。鐙然曉光。若照幽之燭。授曹溪之衣鉢。振太和之宗風。祓飾芳絲。非勾漏枕中之著。揆張貝牒。乃華陽太極之圖。精修成玉格之神仙。勤習證金身之羅漢。惟願煉神、煉氣、煉力、煉手、煉眼、煉心。功兼內外。能敬能信。能嚴能仁。能智能勇。聲震華夷。

中華民國十八年六月石牕山劍陽子李蠡謹撰

序三

余於有清末季。遇湯君士林於吾邑。湯君爲形意八卦前輩。許占鰲先生之弟子。形意太極。均有深造。逾年復遇滄州姜容樵君。姜君擅祕宗藝。復拜張兆東先生門下。專習形意八卦。並邀余同向湯君習太極長拳。自是互相切磋。晨夕無間。遂訂爲莫逆交。迨一年後分手。相約用功。別後十六年。身雖天各一方。而精神仍聚。國術之志向與思想。亦仍爲一也。湯君好道。遠游已久。未得其信息。幸客歲復與姜君聚。差堪稍慰。客春約余加入國技學會。後與李芳辰先生。徐靜仁諸先生。各捐私資。創辦尙武進德會。未一載。耗三千餘元。姜君鑒於經費困難。乃主編尙

武叢書十五種。所得稿費。悉數捐助會中。其熱心毅力。有足多者。茲叢書第十種。祕宗拳已脫稿。問序於余。余知斯術信爲柔術之上乘。內家之正宗。苟能循序漸進。獲益定非淺尠。吾知茲書出版。定能於國術界放一光明。其不脛而走。可操左券。余故樂爲書之。敢爲海內同志一紹介耳。

中華民國十八年六月。遵化姚馥春序於上海國術分館。

自序

余以二十年之廣徵博訪。幸遇祕宗藝之能者十餘人。然求其真能得斯術之三昧者。不過二三人而已。良以斯術易學不易精。且易入歧途。其關鍵全在姿式。毫厘之間。而學者又率多莽夫。徒以使氣努力爲妙用。以鼓胸踢腰爲美觀。滯而不化。每况愈下。此祕宗之所以不振也。憶余當十七八歲時。初習斯技。因努力鼓氣。臂腿之間。恆有抽筋之弊。甚至兩腿疼痛。不能下蹲。而其藝亦無若何進步。其時拳術毫無經驗。無從辨別其利弊。幾疑爲去浮力換新力之好現相。其實完全錯誤。證之海內同門。凡經過此關鍵者。不知亦深悉其弊耶。及見靜海霍氏之祕

宗亦殆受其弊而不知。後余幾經探訪。得遇羅安縣左君（忘其名）。詳論斯術之真諦。繇斯乃恍然大悟。知斯術姿式動作。完全太極。見效之速。又似形意。偶有步法手法。轉輾進退。則又類似八卦。攷古證今。固知孫通大師之祕宗藝。決非今日以訛傳訛之祕宗。所可望其項背者。曩聞吾鄉李寨。王徐莊兩處。有精祕宗者。亦爲孫通大師所傳。余往訪之。兩處各有不同。然皆爲孫之嫡傳。與城廂之一派。稍有出入。其中全部柔多剛少。無蹀脚。無坡腿。旋風脚。二起腿。則更不見。於是羣疑盡釋。私心竊喜。還我孫通大師祕宗藝之本來面目。遂編祕宗拳架。以餉同好。緣祕宗架。爲斯術之基礎。進步之階梯也。其餘如大五虎。小五虎。綿掌等拳。容再續編。按此祕宗架之動作。正圖僅七八十。

幀。因手法。盤花甚多。特加變動式。暨副圖。俾得按圖索驥。不致望而却步。至祕宗之源流名稱。及一切關於祕宗者。均於第一章內詳之。閱者可於是章求之。茲不贅。余因將斯術之易入歧途。及得聞斯術之真諦。著於篇。俾觀者省覽焉。

中華民國十八年六月廿三日滄縣姜容樵序於海上尙武進德會。

秘宗拳

秘宗拳總目

第一章

- 秘宗藝之源流……………一
- 秘宗藝之名稱攷……………二
- 秘宗藝之支派異同……………五
- 論秘宗與太極相同之點……………八
- 論秘宗天然之內功……………一〇
- 論今昔之秘宗藝……………一二
- 論靜海霍氏之秘宗藝……………一四

第二章

- 秘宗拳之要訣……………一
- 秘宗拳必須如此之姿式……………五

秘宗拳之手眼身步……………九

秘宗拳之口舌心齒鼻……………一

六字內功效驗歌訣……………三

七傷切忌法……………五

內功陸地仙歌……………六

秘宗拳古歌……………七

秘宗拳長歌……………七

秘宗拳路線圖

第三章

- 開門式第一動作……………一
- 開門式第二動作……………二

開門式定式	三
葉底藏花	三
丹鳳別翅第一動作	四
丹鳳別翅定式	六
魁星獨立第一動作	七
魁星獨立定式	八
下樓手	八
白蛇伏草	九
燕子攢天	〇
燕子攢天變動式	一
燕子抄水	二
白鶴伸頸第一動作	三
白鶴伸頸定式	四

第四章

拗步聽風第一動作	一五
拗步聽風第二動作	一六
拗步聽風定式	一七
退守三關第一動作	一
退守三關定式	二
周公問津第一動作	三
周公問津定式	四
右擺手	五
青蛇伏地	六
丹鳳亮翅第一動作	七
丹鳳亮翅第二動作	八
丹鳳亮翅定式	〇

蝴蝶穿花第一動作	一一
蝴蝶穿花第二動作	一二
蝴蝶穿花定式	一三
探囊取物	一四
右盤雲手	一五
左盤雲手	一七
進步盤花	一八
白猿坐洞第一動作	一九
白猿坐洞定式	二〇
摟膝抱樁第一動作	二一
摟膝抱樁定式	二二
第五章	一
落步盤花第一動作	一

落步盤花定式	二
懶鶴獨立第一動作	三
懶鶴獨立定式	四
捋手按肘	五
進步踮膝	六
神龍探爪	七
桃園得路	八
漁郎問津第一動作	九
漁郎問津定式	一〇
左搥手	一一
青蛇伏地	一二
丹山起鳳第一動作	一三
丹山起鳳第二動作	一四

丹山起鳳定式	一五
蝴蝶穿花第一動作	一六
蝴蝶穿花第二動作	一八
蝴蝶穿花定式	一九
第六章		
探囊取物	一
左盤雲手	二
右盤雲手	三
進步盤花	四
白猿坐洞第一動作	五
白猿坐洞定式	六
摟膝抱樁第一動作	七
摟膝抱樁定式	八

落步盤花第一動作	九
落步盤花定式	〇
懶鶴獨立第一動作	一
懶鶴獨立定式	二
捋手按肘	三
進步踮膝	四
神龍探爪	五
丹山起鳳第一動作	六
丹山起鳳第二動作	七
丹山起鳳定式	八
第七章		
右攏手	一
黑虎坐洞	三

秘宗拳

仙人指路第一動作	三
仙人指路定式	四
大鵬展翅第一動作	五
大鵬展翅第二動作	六
大鵬展翅定式	七
三步行拳第一動作	八
三步行拳第二動作	九
三步行拳定式	〇
百鳥朝鳳第一動作	一
百鳥朝鳳定式	二
順步照陽第一動作	三
順步照陽定式	四
太極補心	五

第八章

雙攪雀尾第一動作	一六
雙攪雀尾定式	一七
魁星獨立第一動作	一八
魁星獨立定式	一九
右式鶴行	一
左式鶴行	二
懷中抱月第一動作	三
懷中抱月定式	四
猛虎摔尾第一動作	五
猛虎摔尾定式	六
進步蓋捶	七
獨立鬥拳第一動作	八

第九章

獨立鬥拳定式	九
同舟共濟	① 二
同舟共濟變動式	二
太極補心	三
雙攬雀尾第一動作	三
雙攬雀尾定式	四
魁星獨立第一動作	五
魁星獨立定式	五
馬步邊扣第一動作	六
馬步邊扣第二動作	二
馬步邊扣第三動作	三
馬步邊扣定式	四

第十章

回馬加鞭	五
十字披紅	六
獨占鰲頭	七
獨占鰲頭變動式	八
蒼龍探爪第一動作	九
蒼龍探爪定式	〇
回馬插花	一
空手托槍第一動作	二
空手托槍定式	三
青蛇尋路第一動作	四
青蛇尋路定式	五
對面相還第一動作	一

秘宗拳

對面相還定式	二
太極補心	三
雙攬雀尾第一動作	四
雙攬雀尾定式	四
魁星獨立第一動作	五
魁星獨立定式	六
高頭探馬	七
走馬活挾	八
拗步橫播第一動作	九
拗步橫播第二動作	一
拗步橫播定式	二
右攄手	三
黑虎坐洞	四

附秘宗名人軼事

仙人指路第一動作	一五
仙人指路收式	一六
孫通一	二
孫通二	四
孫通三	五
陳善	七
蓮閣和尚	九
孫八	一〇
楊鴻賓	一一
王繼武	一二
姜廷舉	一四

秘宗拳

第一章

秘宗藝之源流

秘宗藝者。少林派中一支之總名稱也。亦曰秘宗門。迷蹤門。猴
棕門。皆一音之轉也。其中包括秘宗大刀。單刀。雙刀。單拐。雙拐。
棍法。棒法。秘宗練手拳。秘宗豹拳。秘宗大五虎。小五虎。秘宗靠。
八折。八打。十八鉤。小進拳。套環散。綿掌拳。二郎棍。三路條。六路
條。以及大槍術等。不下六七十種。茲編爲秘宗架。係斯術初步。
必須學習之拳架。故亦名秘宗母拳。蓋非此不能達進階之目
的。而有躐等之弊。斯術創自少林。發明於唐之末葉。至宋之中



葉有富翁盧俊義者。學於少林。得斯術之大成。遨遊天下。雖係外家。而確有天然之內功。當時太極尙未發明。斯術固足以執拳術界之牛耳。博多數之信徒者也。自後相沿遞嬗。流傳各地。惟無專書攷證。增添改減。不無失真。迨清康熙末年。有魯人名孫通者。學藝少林。藝成雲遊各省。隱於滄州鄉間。授徒爲業。遂家焉。至道光間。尤健在。而滄州爲最大之一支。至今全縣盛行。之祕宗派。皆孫之嫡系也。晚年嘗遊東三省。復授徒於天津衛南窪靜海之鄉間。聞霍元甲君之曾祖係孫之弟子。其言確否。詢之霍氏。不難證明。蓋霍氏所傳之全部刀棍拳棒動作名稱。理法功用。皆與孫氏所傳完全相同。其爲祕宗之正宗也明矣。攷祕宗藝在大江以北之勢力。至大且廣。各省各縣隨處皆是。

卽今之國術名家。多有曾習斯術者。故祕宗之源流。由來久矣。特述之如上。

祕宗藝之名稱攷

祕宗藝其名不一。以余所知約有數種。而數種名稱。又皆各有由來。斯術在北方極盛行。無論何省何縣。凡治技者。尠有不知。祕宗藝者。祕宗藝又名迷蹤藝。亦曰猊猊藝。皆爲一音之轉。其得名之由。可以考見。據孫通大師傳。留滄州全境者。統曰祕宗。分兩支。下窪一帶。皆曰祕宗架。燕青拳。城廂附近。則爲燕青架。祕宗拳。其所以名祕宗者。據傳者謂。宋之盧俊義。學於少林。得斯術之大成。而家富有。不以技傳。有名燕青者。嗜拳技。聞盧名。苦不得其傳。備於盧家若干年。藝成。同人梁山泊。故今之兗州。

濟寧、青州各地。仍直呼爲燕青拳。至北省呼祕宗者。因燕青爲梁山之寇。恐無以昭示後來。故曰祕宗。卽祕其宗派之意也。若靜海霍氏及天津衛南窪一帶。則用迷蹤以代之。謂年湮代遠。已迷傳者之蹤跡。無從攷察爲何人所發明。故曰迷蹤。又一說。燕青傭於盧家。藝成而去。行時適雨雪。燕青懼爲追者尋蹤。所獲以兩足退後。倒行以兩手摸雪。以迷足跡。是爲迷蹤。二說未知孰是。要皆據爲燕青所傳無疑矣。惟最後一說曰。猓猿爲最有根據。亦最可信。錄之以告海內治技之同志。其能表同情乎。據稱猓猿之說。係唐季少林僧某。爲達摩祖師若干世嫡系。訪道於某地。見有猴類。曰猓猿者。羣鬥於山麓。彼來此往。純任自然。又見一老猴作婆娑舞。凝氣斂神。剛柔相濟。歸有所悟。遂發

明猊猿拳架（即今之秘宗架）對戰靠打（即今之秘宗合戰靠打是也）迨由盧俊義傳與燕青以至後世遂經歷次展轉或呼之爲秘宗或呼之爲迷蹤其實皆非燕青所創又何用諱莫如深清季重文治技者苟不尋其由來又何能辨其爲秘宗迷蹤猊猿耶。

秘宗藝之支派異同

秘宗藝之源流。秘宗藝之名稱攷。既如上述矣。惟吾國之國術。省與省殊。縣與縣別。師生各異。門戶自守。同爲一宗。而拳劍各有懸殊。皆爲師傳。而功用亦各自不同。此亦國術極待整理而改進者也。在昔太極形意八卦。尙未發明之先。秘宗拳於國術中實佔最重要之地位。而能代表太極者。因斯術在北數省。名

家巨子。隨處可見。無論治技者與否。亦尠有不知祕宗拳。燕青拳者。顧斯術早已失却本來面目。吾敢斷言。余因斯術頗負美譽。知其決非今日治技者所授之祕宗可比。遂不憚煩難。訪求十餘年。歷數省。經二十餘縣。幸得斯術之三昧。深覺其中。能有三、四成。是處者。則仍推滄州一派。若靜海霍氏。亦僅止一成。其餘則等諸自鄒以下無譏耳。此就根本之祕宗架言。若其他祕宗派之雜技。亦確有勝於昔者。茲將斯術支派之優劣。分疏如下。滄州分兩派。祕宗架。較各省同門之祕宗架。爲優。能有古昔四成。不失柔術。上乘。餘如十八勾。單刀拐。皆不失。眞至練手拳。綿掌拳。祕宗靠。皆無一顧之價值矣。靜海青縣之兩派。綜其各技。僅有祕宗一成。天津衛南窪。與天津城之兩派。較靜海青縣

之兩派稍優。然不過得柔術二成。河間獻縣任邱。祕宗架弱於滄州。其餘均在伯仲之間。魯之德州。青州。純剛不柔。名爲祕宗。而實無一技。青州呼爲燕青神捶。其俚俗已達極點。兗州濟寧。汶上。約有數派。皆爲祕宗。其拳架與滄州一派。完全不同。雖多用馬蹠。實較天津靜海兩派爲優。而該三處。獨有異於他處。近於古昔者。厥惟八趟。祕宗合戰。又名八趟。燕青靠。不惟各地習祕宗者。望塵莫及。卽其他宗派之合戰。亦從未見。若是之精妙者。民九遇一人。因訪求祕宗之真傳。曾赴滄州爲人傭工五年。凡祕宗派山東所無者。伊均飽載而歸。惟伊之八趟。祕宗合戰。曾未交換其一。蓋伊始終不肯以技自炫耳。惜余已忘其姓字。民七新申報。刊載燕青拳。編者係唐姓。觀其演式。宛似天津靜

海之一派。其跬法又似山東派。今海上頗有精此者。然皆非正宗。惟精武霍氏遺傳仍存少許之古派耳。

論祕宗與太極相同之點

祕宗拳在最初發明之時。其技確爲柔術上乘。內家正宗。其姿式。動作。理法。功用。無不與太極拳息息相通。顧斯術傳者。偶一不慎。差毫厘。謬必千里。於是愈趨愈下。迨至今日。不惟已入歧途。且變爲市井俚俗外家之末技。良可慨也。余訪求十餘年。幸得斯術之顛末。凡余所得。知無不言。茲將斯術之真傳。與太極相同之點。和盤托出。以證祕宗。固非尋常拳技。所可同日語者。正宗之祕宗拳架。演式時。如回翔之鳥。動作不停。偶或左手停。右手不停。左足雖止。右足仍動。惟定式稍有分別。若太極無

拳 宗 祕

定式。或有此式停住。而意仍未停。祕宗之易入歧途。亦卽此一刹那之時間耳。祕宗拳架之養氣者。全在兩種步法。一爲提踵。子午步。一爲金鷄獨立步。此兩種步法。能拿住丹田之氣。如兩手。攤物然。緩緩而下。氣不外溢。此亦祕宗獨異於普通拳術者。至若兩腿。兩胳膊。之高矮。部位。沉肩。墜肘。全不用力。而實有內勁。含於中。一奇。一正。彎曲。不直。又能蓄神。顧於外。太極所謂不動如山。動如雷霆。升進未定。沾粘不脫。斯術兼而有之。惟斯術易學。不易精。因演式時。內有吃力處。學者苟無恆心。往往半途而廢。一旦功成。其不可思議處。較之太極。直有過之無不及者。蓋祕宗至此。化境。實非易事。以余所知。不過二三人。因斯術不若太極之愈練。愈有興趣。欲罷不能耳。

論祕宗天然之內功

拳術中之有內功。以余所知者。爲太極。形意。八卦。除此三派而外。其他拳術宗派。或亦有內功者。然均係專習。與拳術毫無關係。所謂拳術自拳術。內功自內功。各不相屬。分道而揚。鑣者也。惟祕宗拳架中。却有天然之內功。然此爲最初之正宗。若今日之習祕宗者。不惟毫無內功之可言。且不知祕宗拳架之內功。在於何處。以致每况愈下。祕宗藝直無一顧之價值。甚且流入江湖末技。此近代祕宗藝之流弊。而失真傳之明證也。余今卽以祕宗架之開門數式。證明斯術之內功。並可知斯術容易入於歧途之由來矣。真傳之祕宗架。其立正姿式。與太極拳之立正姿式。無不相同。豎項。項勁。垂肩。含胸。舌抵上齶。下頰。後收。丹

田、後、吸、提、肛、如、忍、糞、狀、混、混、沌、沌、空、空、洞、洞、此、非、靜、之、則、合、之、無、極、式、耶、以、下、動、之、則、分、豈、非、無、極、而、生、之、太、極、式、耶、第、二、式、兩、手、緩、緩、平、起、沉、肩、墜、肘、接、第、三、式、兩、手、翻、而、朝、上、緩、緩、落、下、再、起、至、肩、平、接、第、四、式、兩、手、落、至、腹、部、再、往、前、推、握、拳、後、落、至、兩、膀、再、往、上、提、此、數、式、連、貫、一、氣、雖、僅、兩、臂、活、動、而、全、身、意、思、亦、莫、不、隨、之、而、動、雖、不、用、力、而、實、處、處、有、力、雖、不、蓄、氣、而、實、全、身、運、氣、且、易、生、長、內、勁、此、卽、斯、術、天、然、之、內、功、亦、卽、全、部、之、精、采、學、者、所、亟、宜、遵、守、者、也、若、近、世、之、習、斯、術、者、一、味、蓄、氣、努、力、入、於、歧、途、下、乘、皆、基、於、此、不、惟、毫、無、內、功、之、可、言、且、有、百、害、而、無、一、利、其、弊、當、於、論、今、昔、之、祕、宗、藝、中、詳、述、之、深、願、對、此、極、應、注、意、之、祕、宗、天、然、之、內、功、幸、勿、滑、口、讀、過。

論今昔之祕宗藝

祕宗拳至於今日。雖仍盛行於北數省。然因形意八卦太極之競爭。斯術已無相當之聲譽。且已淪入外家之一派。余爲斯術惜。惜其今不如昔也。復爲斯術懼。懼其日久混淆也。乃廣搜博求。以證今昔。攷祕宗在初發明時。名貌猙（已詳見上）乃取物像形之意。在此時代。斯術爲柔術上乘。內家正宗。可無疑矣。因最先之習祕宗者。全部拳架。由首至尾。共百餘手。純任自然。毫不用力。升進未定。往來不停。雖斜而正。似拗而合。不用眞力。而有內勁。不蓄氣聚氣。而氣貫丹田。似直而曲。雖伸而縮。上下縱橫。聯絡一氣。演式時。汗流浹背。而呼吸自然。絕無大氣出口。此余由實驗得來。故敢爲有力之證明。斯術與太極稍異者。卽

步法與接笋處之定式耳。惟斯術較太極易入歧途。是皆無專書參攷之弊。祕宗之真像既如此。祕宗之易入歧途又如彼。是應斬釘截鐵。揭發其弊而刪去之。闡揚其長而擴充之。茲將近代趨於下乘之由來錄之以告海內同志。按吾國在重文輕武時代。文人墨客。不屑談武。而好武之人。大都村野莽夫。目不識丁。無從研究理法。功用。動輒以力自炫。殊不知拳不用力。伊必努力矜奇誇耀於衆。卽以上開門數式。足以亡斯術於無形。立正全身用力。捲起臀部。踢腰鼓胸。縮頸聳肩。接第二式。兩臂挺直。聚氣努力。探身瞪眼。接三式。四式。兩肩既已高聳。兩肘復高於兩肩。盡力鼓胸。踢腰探身。兩腿兩足。以及全身均用力。至十二分。以聚氣爲妙用。而氣滯之爲害。全不顧及。此等姿式。在不

知者觀之。且疑爲大力士。實乃吹氣之皮球。氣浮中。虛着手。騰空而起。尙何內功之可言。所謂墮入旁門。便是外家。以一例十。此吾道之所以日孤也。

論靜海霍氏之祕宗藝

靜海小南河村。爲國術名家。霍元甲君故居。霍氏以祕宗藝名天下。清光緒末年。余客津沽。卽耳其名。惟未識其人。及其技之造詣若何。迨聞其爲人慷慨好義。心尤嚮往。後多方探詢。悉其爲家傳祕宗藝。或有謂其曾祖某。係孫通大師之弟子。是否孫傳。則無從攷。惟有可證者。卽霍氏之拳、刀、棍、棒、名稱動作。皆與孫氏所傳完全相同。且據余叔言。孫氏晚年。授徒於天津衛南窪。暨靜海兩處十餘年。若然者。霍氏之祕宗藝。殆爲孫氏嫡系。

無疑矣。或有問於余曰。霍氏以祕宗藝名於天下。其藝較之古代之貌。綜究何若。余曰。霍氏之爲人。慷慨激昂。所交皆海內知名。其品格。其抱負。實足壓倒一切。其國術知識。亦在在高人一等。其藝之精到。亦爲常人所難能。自兩次戰敗外人後。益好學不倦。洵爲國術界之人材。爲提倡國術之有心者。惟聞諸國術界之先覺云。霍氏所學。皆近代之祕宗藝。而非最古之貌。綜藝。似乎偏於一方。霍氏對此。亦頗自認。且不恥下問。可見霍氏之肯虛心。能容納。固非世之以一得自矜者所能及。其項背甚願。吾國國術同志。急起直追。步霍氏之後塵。使國術大放光明也。可。

第二章

祕宗拳之要訣

祕宗之源流。名稱支派。內功。及今昔異同之點。已詳載於上。惟是術尙有用法。十六字。尤爲全書之關鍵。而不容稍忽者也。所謂十六字。卽抱、靠、拗、粘、捲、提、跨、彈、擻、拿、拾、托、截、擗、攔。是也。由此十六字。默識、揣摩、生化、不已。或進或退。或剛或柔。或明或暗。或虛或實。或彼由上來。而我用下襲。或彼由側進。而我用斜迎。或攻破彼之架勢。而進襲。或測透彼之虛譌。而逆取。凡此種種。迨至三步功夫完成。達於化境。自能氣歸丹田。手足百骸。欲進則進。欲退則退。每至極危險處。亦能化險爲夷。所謂人不能知。

我獨知人。隨機變化。無不從心所欲也。茲分疏之。

抱。以手暨胳膊。挾持敵人。頸項。臂腕。腰。胯。胸腹。各部。皆曰『抱』。然非拙力。摟抱。拳架中此字頗廣。細心默會。即可得之。

靠。吃住敵人手。腕。臂。膀。各部。使貼我之身。旁。或吃住敵人各部。我依就敵身。進行。第二步。襲擊。或已吃住敵人。我自身。兩肘。抱。肋。兩手緊貼胸腹各部。以免敵人趁虛而入。皆曰『靠』。

拗。凡右腿左胳膊。或右手左足在前。或上下襲敵。皆曰『拗』。此『拗』字用處極廣。練法亦極多。爲祕宗。藝不可少之要訣。參觀講義中。便可得其概要。

粘。

沾住、敵人、身、手、各、部、亦、步、亦、趨、纏、粘、不、脫。曰『粘』此字太極拳內用法很多。斯編祕宗架中。此字用法與太極完

全相同。

捲。

凡用兩手掙住、敵人、手腕。無論上、下、左、右、反、拿、皆曰『捲』

提。

無論左手右手。刁住、敵人、手腕。或其他部份。擋挈、前進。撕、拔、往、上。皆曰『提』。以左、足、或、右、足、懸、起。趁機襲敵。亦曰

『提』

跨。

凡手足越進、敵、人、之、部、份。曰『跨』。乘架、敵、人、身、腰、各、部。或用兩、股、擊、敵。皆曰『跨』。跨打。亦曰『跨』打。

彈。

以左、胳膊。或右、胳膊。掃出、敵、人、擊、我、之、手。或足。曰『彈』。

攔。

拿。

拾。

托。

截。

敵人抓住我之身腰手足各部。我用手掃開亦曰『彈』。惟用時胳膊須彎曲始有『彈』力性。

順着敵人胳膊向左向右向後掙勁曰『攔』。粘住敵人胳膊、手、足、各部隨其攻進而退亦曰『攔』。

扣住敵人兩足兩手或胸腹肩窩以及腕肘腮喉各部皆曰『拿』。

抓住敵人胳膊或手腰肩肘各處往上下左右前後『拾』。去使敵人不得中正偏向側門皆曰『拾』。

托住敵人之手或肘往高掀『托』或平推『托』皆曰『托』。

我之胳膊手斜出揆住敵人之手足胳膊腿各部皆曰『

截』

摔

由上向下猛擊曰『摔』由左右側向下猛擊使敵跌仆亦曰『摔』買住敵人腿部顛仆敵人於遠方或趁勢擲敵於左右後方皆曰『摔』

擠

以身手各部貼近敵人身手各部趁勢擁其後退曰『擠』或趁敵人撤退就其力擁之使敵站立不牢向後仰跌亦曰『擠』

攔

敵人以手足擊我我卽用手足擋住使敵自離中門如直出斜出研肘等法皆曰『攔』

秘宗拳必須如此之姿式

秘宗架中有必須如此之姿式偶差毫厘卽謬千里余嘗見技

師含糊其詞。以聽學者自習。欺已誤人。莫此爲甚。以訛傳訛。致其技有百害而無一利。若此者。舉目皆是。更何藝術之可言。惟此等關鍵。傳者不道破。學者終不能得其訣竅。然道破又極易明瞭。茲將各姿式之必須如此者。並近世錯誤者。約略言之。如第二圖。近習斯術者。祇求美觀。不惟兩手高於兩肩。甚至兩肘、掀起。亦高於兩肩。肩聳氣旋。實入外家。合法者。兩肩下垂。兩肘再下。垂成斜坡形。其氣自歸於丹田。此必須如此之姿式也。如第五圖。近世均以右勾羅手高於肩。左盤肘又高於肩。此入歧途之錯誤也。若以右胳膊斜後下垂。成坡形。左盤肘低於左肩五寸。兩肩既垂。且扣緩緩落下。至第六圖。此動作頗吃力。然善能養氣。此又必須如此者也。若第七圖。左肘高於左肩。歧途也。

左肘低於左肩。合法也。第八圖。左胳膊挺直。拳高於肩。歧途也。左胳膊彎曲。沉肩墜肘。拳低於肩。合法也。第十五圖。右胳膊向前挺直。左胳膊身後挺直。右拳左掌均高於肩。歧途也。近世習斯術者。於此等姿式。甚至左手亦向前伸。與右手遙遙相對。余無以名之。名之曰國術破產。須知此等姿式。如十四圖獨立。尙未突、拳、爲、奇、第十五圖、落地、突、拳、爲、正、每起、落、旣、有、奇、正、相、生、而天、然、之、六、合、俱、備、焉。凝神、斂、氣、垂、肩、含、胸、豎、項、貫、頂。丹田後吸。此合法之姿式也。以此類推。斯術如得其傳。自有奇正內外六合。自始至終。無一式拳、高、於、肩、無一式胳膊、挺、直、無一式踢、腰、鼓、胸、無一式努、力、鼓、氣。此祕宗藝之所以獨樹一幟也。或有問於余曰。霍元甲氏。以祕宗藝名於天下。其拳頗剛勁。未知何

若○余○曰○霍○氏○之○祕○宗○與○余○同○出○一○門○而○霍○氏○之○各○拳○於○發○達○臂
 膀○肩○肘○手○腿○各○部○爲○最○速○較○之○其○他○各○派○有○過○之○無○不○及○其○所
 以○發○達○之○故○無○論○拳○足○一○發○無○餘○雖○易○發○達○各○部○然○其○力○近○於
 浮○且○多○居○外○部○如○此○奇○正○既○無○內○外○皆○不○能○合○順○今○以○十○五○圖
 與○九○十○四○圖○九○十○五○圖○三○式○證○明○祕○宗○之○真○諦○當○知○斯○術○與○太
 極○形○意○八○卦○實○不○謀○而○合○者○也○此○三○式○爲○本○編○中○普○通○之○三○定
 式○均○爲○提○踵○子○午○步○後○足○實○前○足○虛○重○點○移○於○後○腿○丹○田○後○吸
 順○項○貫○頂○身○微○傾○兩○胳膊○前○後○斜○伸○如○張○翼○爲○助○心○與○意○自○然
 相○合○意○與○氣○氣○與○力○亦○無○不○合○也○此○內○三○合○也○外○三○合○右○手○左
 足○合○或○左○手○右○足○左○手○左○足○右○手○右○足○亦○均○無○不○合○肘○與○膝○上
 下○相○照○是○爲○肘○與○膝○合○肩○似○斜○而○正○前○後○自○然○膀○合○是○爲○外○三

合。斯術之特長。卽每一定式。除奇正相生外。均爲天然之六合。此祕宗拳必須如此之姿式也。

祕宗拳之手眼身步

祕宗拳架之手、眼、身、步與太極形意八卦之手、眼、身、步不謀而合。茲將斯術之手、眼、身、步約略言之。祕宗之手法有雲手、盤花手、攏手、捋手、按手、挑手、棚手、擡手、推手、牽緣手、斜砍手、穿掌、豹爪掌（卽五指彎曲如抓圓球式）、柳葉掌、勾羅手、陰陽掌、荷葉掌、空心拳（卽握拳不牢中心微空）、崩拳、順拳、橫拳等。各有用處。均詳於講義中。祕宗之眼法有單練眼法（另詳）關於演式時有隨左手觀者、有隨右手視者、有俯視者、有仰視者、皆就演式之動作而定。雖定式載明雙目平視某處而演習時。

仍須隨其姿式而轉動。不惟此。祕宗拳然。卽各種刀劍器械。莫不皆然。斯術之身法。有立直者。前傾者。後仰者。左右斜側者。有擰身擰腿者。有足不動而回身者。各種身法。不一而足。然無論其身法。若何轉動。而其丹田。後吸。拿勁。如。搯。物。則。一。但。非。聚。氣。亦非閉口。此祕宗之身法。亦與太極形意八卦相同者也。惟祕宗架之步法。則較各派之步法爲夥。因斯術腿部之功夫。誠有異於普通拳術者。以提。踵。子。午。步。爲最廣。亦最難練。並攏立正之姿式。不多見。有之亦多。兩足分開。獨立步。均與提。踵。子。午。步。相連。蓋由。獨。立。步。落。地。卽提踵。子。午。步。也。餘若弓。箭。步。卍。字。步。丁。字。步。丁。字。拗。步。鷄。步。馬。步。八。字。步。倒。八。字。步。錯。宗。八。字。步。單。邊。步。坐。盤。步。蹠。脚。步。跋。步。坡。腿。步。行。步。等。無不應有盡有。惟躡。

跳、蹠、蹠之步法斯術闕如。因前躡後跳。最易傷肺傷氣。且此等動作。完全市井外家之學。難登大雅之堂。茲謹錄祕宗之手、眼、身、步。以告海內同志。

祕宗拳之口舌心齒鼻

口、舌、心、齒、鼻爲國術演式時。最應注意之要事。學者往往忽之。此所以易入外家也。演習時之口。似開非開。似閉非閉。由牙縫亦可呼氣。以鼻孔呼吸爲最合宜。口功亦可獨習。獨習行功與演拳行功相同。一口中微、微、呵、出、濁、氣。隨時以鼻吸清氣。嚥之一。睡時閉口能使真元不出。邪氣不入。一口中焦乾。口苦舌澁。須以津液嚥下。然後呵氣。以祛喉痛。療熱疾。或口中津液冷淡無味。宜吹氣。溫之。冷卽退矣。舌功於演式時。須常裹津液。嚥下。

無論何時。牢記舌抵上顎。津液自生。再以舌尖由口內鼓漱。若干次。吞而嚥之。灌溉臟腑。心功要隨意轉。常常照應。演式時。手足所至。注意及之。卽手足未動。而意已先動。心爲一身之主宰。心所嚮往。手足始聽命前往。心不發動。決無手足先往之理。故手足實五營四哨之先鋒也。心功獨習時。先冥心息思慮絕情。慾固守神氣。齒功於演習時。最宜常叩。無論何時。不得隨意開合。獨習時。叩齒三十六遍。以集牙神。小便時叩齒。緊咬牙。齒除齒痛。鼻功於演式時。自由呼吸。不可閉氣。更不可蓄氣。內經曰。陽氣和則滿於心。出於鼻。故爲噴嚏。獨習以兩拇指背擦熱。揩鼻若干次。能潤肺。平常呼吸要均。擇清靜之房屋。或新鮮之草地。盤膝而坐。兩足心朝上。以鼻吸清氣若干次。再以鼻呼出炭。

氣若干次。吸時緩緩入於丹田。能療身熱背痛。及一切雜疾。口、舌、心、齒、鼻、之行功。不惟祕宗拳爲圭臬。卽無論何種拳術行之。無不相宜。學者幸勿滑口讀過。

六字內功效驗歌訣

春。嘘。明。目。木。扶。肝。
秋。哂。定。收。金。肺。潤。
三。焦。長。夏。嘻。除。熱。
切。忌。出。聲。閉。兩。耳。
嘘。屬。肝。兮。外。主。目。
只。因。肝。火。上。來。攻。
呵。屬。心。兮。外。主。舌。
夏。日。呵。心。火。自。閉。
冬。吹。水。旺。坎。宮。安。
四。季。呼。脾。土。化。養。
其。功。真。勝。保。神。丹。
赤。扇。昏。掌。淚。如。哭。
嘘。而。治。之。效。最。速。
口。中。乾。苦。心。煩。熱。

行。恐傷無病之臟。能依法行之。實有奇效。故並載之。
 以上六字。因疾行之。疾愈即止。某處有疾。以某字行之。不必俱
 但須六字。以喜之。此效常行。容易得。
 喜屬三焦。治壅塞。三焦通暢。除積熱。
 四肢滯悶。膈瀉多。呼而治之。復如故。
 呼屬脾。兮主中土。胸膈氣壯。腹如故。
 微微吐氣。以吹之。不用求方。需送陞。
 吹屬腎。兮外主耳。腰膝酸痛。陽道痿。
 閉塞心竅。須開放。頻晒噴嚏。鼻中流。
 晒屬肝。兮外皮毛。傷風咳嗽。痰如膠。
 量疾深淺。以呵之。喉舌口瘡。並消滅。

七傷切忌法

久視傷精。目得血能視。精由血化。故傷精。

久臥傷氣。臥時張口散氣。合口壅氣。故傷氣。混元經曰。睡則

氣滯於事節。覺與陽合。寐與陰併。覺多則魂強。寐久則魄壯。魂強者生之人。魄壯者孔之徒也。

久坐傷脈。脈宜運動。久坐則不舒展。故傷脈。

暴怒傷肝。肝屬木。怒如暴風動搖。故傷肝。又肝主血。肝傷則

血不榮。必筋痿。

過悲傷肺。肺屬金。主聲音。悲哭久則聲啞。故傷肺。

多睡傷津。津生於華池。散爲潤澤。肺臟睡則損失。故傷津。又

訓典曰。津不吐。有則含。以嚥之。便入精氣。留而自

多交傷髓

光

人之陽拘脈可貫通。及慾火動而行事。撮一身血。髓至於命門。化精以洩。不知節慾。致骨髓枯竭。眞陽無寄。如魚之失水。以死。此條爲練習國術者絕

對切戒

內功陸地仙歌

多	托	猿	叩	淡
行	踏	背	齒	食
陰	應	和	牙	能
隲	無	血	無	多
事	病	脈	病	補
少	三	熊	兜	塗
作	眠	經	捺	搓
身	魂	免	治	自
後	自	痰	傷	助
冤	安	涎	寒	顏
遵	飲	愛	鼓	運
行	食	惜	呵	睛
勿	必	精	消	除
間	節	與	積	眼
斷	制	氣	聚	疾
可	起	子	膝	掩
爲	居	午	風	耳
陸	要	固	磨	去
地	慎	關	湧	頭
仙	焉	元	泉	旋

祕宗拳古歌

祕宗拳在昔時。有最古口歌一篇。治技者以此傳授生徒。津津自得。余欲保存其真。故並錄之。

歌曰

祕宗母拳得相傳。金剛亮背力無邊。前躡後蹤捉猛虎。

鳥龍入洞把身翻。葉裏藏花人難躲。起步落地穩如山。

雲手盤花穿堂腿。提足墜肘上下觀。前有揪地龍進步。

後行高頭馬連環。閃轉跟進佛腰勢。祕宗拳架占中原。

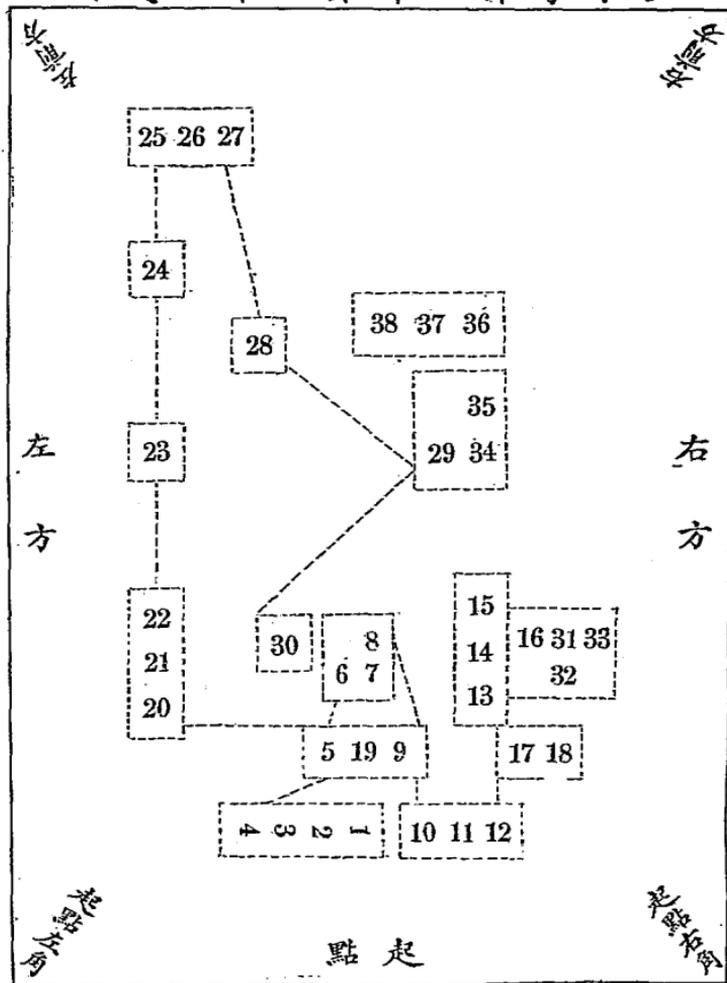
祕宗拳長歌

立、隨、後、起、下、樓、手、後、白、蛇、伏、燕、子、攢、天、復、抄、水、白、鶴、伸、頸、神、煥、
祕宗拳首開門式。葉底藏花預備始丹鳳別。翅忽變動魁星獨。

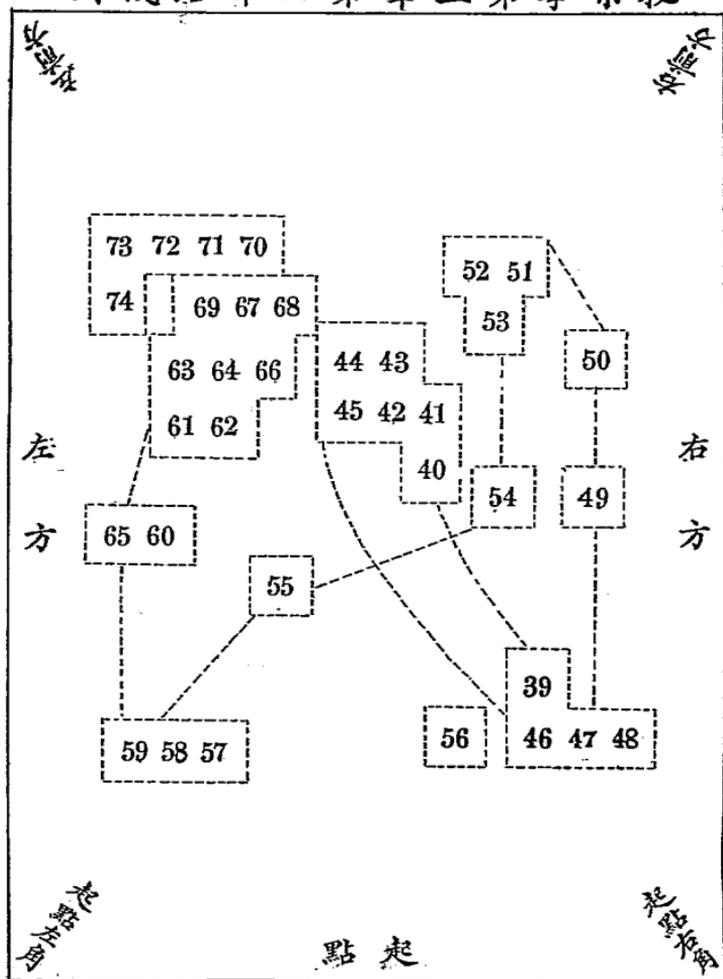
發、拗、步、聽、風、敏、若、此、退、守、三、關、精、內、藏、周、公、問、津、態、可、喜、右、據、手、後、青、蛇、伏、丹、鳳、亮、翅、顧、首、尾、蝴蝶、穿、花、深、深、見、探、囊、取、物、反、掌、耳、左、右、雲、手、斯、術、長、進、步、盤、花、要、澈、底、白、猿、坐、洞、態、安、詳、摟、膝、抱、椿、勢、向、裏、落、步、盤、花、懶、鶴、立、手、眼、身、步、銳、莫、比、捋、手、按、肘、氣、內、斂、進、步、踮、膝、慎、舉、止、神、龍、探、爪、敵、外、防、桃、源、得、路、此、其、是、更、有、漁、郎、來、問、津、內、家、方、知、有、至、理、左、據、手、後、蛇、伏、地、丹、山、起、鳳、要、重、視、以、下、數、式、與、前、同、慎、毋、反、爲、外、家、鄙、右、據、手、後、黑、虎、坐、仙、人、指、路、鵬、展、翅、三、步、行、步、烏、朝、鳳、順、步、照、陽、練、神、氣、太、極、補、心、慎、莫、忘、雙、攬、雀、尾、有、獨、至、魁、星、獨、立、更、稱、奇、左、右、鶴、行、守、位、置、懷、中、抱、月、多、含、蓄、猛、虎、摔、尾、使、猿、臂、蓋、捶、門、拳、奇、正、生、同、舟、共、濟、剛、柔、寄、太、極、補、心、三、式、同、馬、步、邊、扣、回、披、紅、獨、占、鰲、頭、

足、壓、敵。蒼龍、探、爪、見、雄、風。插花、托、槍、蛇、尋、路。對面、相、還、手、不、空。
太極、補、心、攬、雀、尾。獨立、探、馬、何、雍、容。走馬、活、挾、好、身、段。拗步、橫、
播、奪、天、工。右、攄、手、黑、虎、坐、洞、仙、人、指、路、此、式、終。

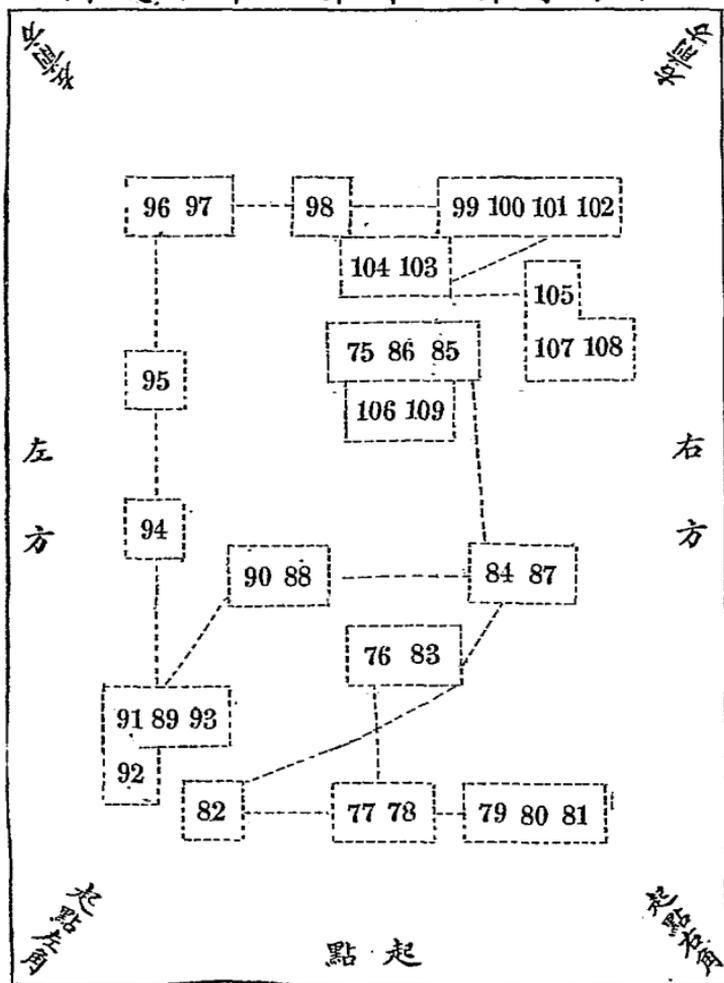
秘宗拳第三章第四路綫圖



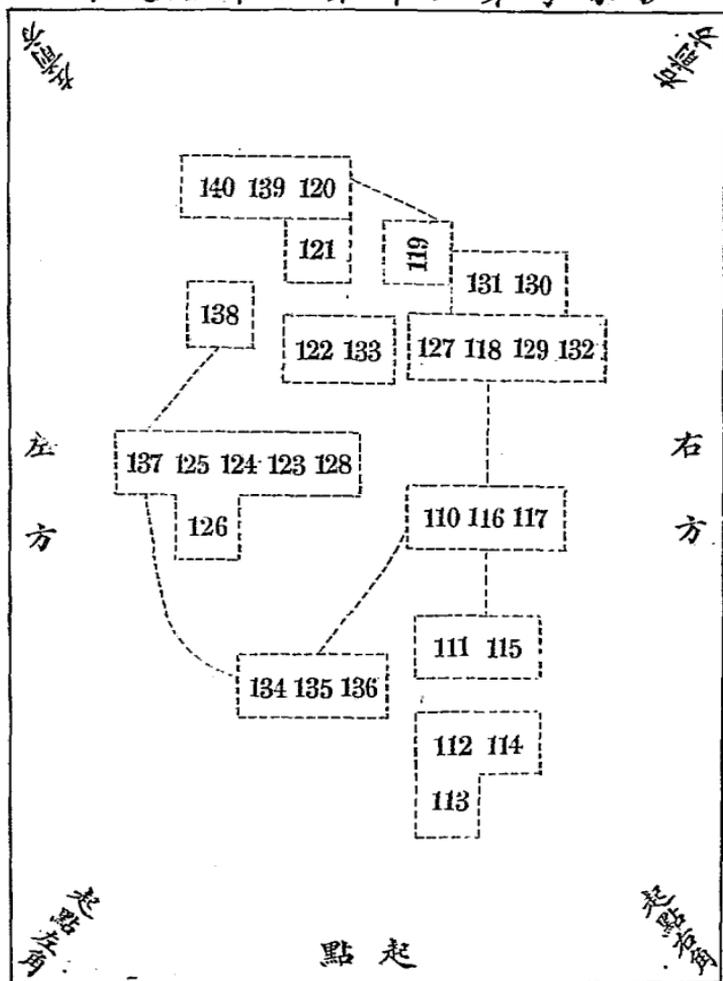
秘宗拳第五章第六路綫圖



秘宗拳第七章第八路綫圖



秘宗拳第九第十章路線圖



第三章

開門式第一動作

先由上手起點。身體面目俱向右方直立。兩足距離約一尺。成
「」字形。兩足尖向右方（起點右面）兩足踵向左方（起點
左面）兩胳膊、膊、下垂。由面
前朝上、緩緩平起。兩手心
均朝下。兩手背與兩肩平。
肱微曲。肘下垂。兩手距離
較兩肩稍寬一二寸。拾指
彎曲。虎口要圓。如抓圓球。

第一動作 第一圖 開門式



式。頭要頂勁。項要豎勁。丹田要抱。下頰後收。雙目平視右方。起點右面。其式如第一圖。

開門式第二動作

承上式兩足不動。兩手心翻而朝上。往下緩緩落至兩腿旁邊。再由身體兩旁（即左右）朝上高起。兩手虎口貼靠兩肩停



第二圖 開門式第二動作

住。兩手心均朝外。兩手掌往後仰勁。兩肩下垂。兩肘極力往下。低於兩肩六七寸。萬不可高高則氣浮。兩肘似有向兩肋抱勁的意。思。丹田吸勁。頭要頂勁。項

要豎勁。身體面目仍向右方。其式如第二圖。

開門式定式

承上式。兩足原地仍不動。兩手掌向面、前、平、着、推、出、推至兩胳膊似直不直時。兩手同時握拳。拳心要空。再落至兩腿旁邊。順着腹部朝上高提。提至兩乳下方停住。兩拳背朝外。兩拳眼朝上。兩拳緊貼胸部。同時扭項。目視起點前方。（起點正前面）丹田仍要抱勁。其式如第三圖。

葉底藏花

左足微橫。右足向左足後

第三圖開門式定式





第 四 圖 葉 底 藏 花

面。部。距。面。部。一。尺。餘。右。肘。膊。貼。胸。右。肘。抱。肋。右。掌。貼。近。左。肩。裏。
 端。右。手。心。朝。上。作。預。備。穿。掌。式。扭。項。回。首。雙。目。仍。視。前。方。（起
 點。正。前。面）其。式。如。第。四。圖。

丹鳳別翅 第一動作

右。足。不。動。左。足。提。起。足。尖。下。垂。足。蹠。引。向。右。膝。同。時。右。手。掌。往

偷。一。步。兩。足。距。離。約。一。尺。
 成。錯。綜。八。字。步。同。時。身。體
 極。力。下。蹲。兩。腿。亦。極。力。彎
 曲。右。膝。蓋。抵。於。左。膝。彎。裏
 端。兩。拳。變。掌。左。肘。膊。弓。曲。
 左。掌。高。於。左。肩。左。掌。心。對

上穿。穿至顛頂上方。變爲
勾羅手。（勾羅手卽五指
互相壓捏極力往後勾勁
是也）向身後斜伸。成坡
形。切不可高於肩高。則傷
氣。同時左手掌順着右肘
外方。往下按。經過腿部。直向
前方（起點正前面）擡出。擡
於肩平時。握拳。曲回貼於胸
口。拳眼朝裏。左肘斜向下垂。
低於左肩四五寸。距左膝亦四
五寸。切不可高。高則百弊叢
生。丹田後。吸氣不外溢。扭項
回首。目視前方（起點正前
面）其式如

第五圖

第五圖 丹鳳別翅第一動作



丹鳳別翅定式



第六圖 丹鳳別翅定式

承上式。左足緩緩落下。至前方足尖躅地。足踵提起。兩足距離一尺四五寸。右足橫。足尖向右前方。左足順。身體重點移於右腿。成提踵子午步。同時左拳直向前方。（起點正前面亦即身體前面）突出拳眼朝上。與左肩平。肱微曲。肘下。垂左拳與左

足上下相照。左肘與左膝上下相照。右胳膊在後微低。丹田抱勁。身體極力下蹲。頭項豎。雙目平視前方。（起點正前面）其式如第六圖。

拳 宗 秘

魁星獨立第一動作

左足不動原地落實。右足提起。足尖下垂。足蹠引向左膝。同時右手掌由右、膀、向、後、攔、回。再由身後向上。置於顛頂上方。距頭七八寸。手心朝上。適成一由前至後豎直之圓圈。右胳膊弓曲。手虎口要圓。同時左手拳曲回貼近左乳。拳眼朝上。左肘斜下垂。低於左肩五六寸。切不可高高則傷氣。左拳與右膝距離約一尺。丹田不散勁。頭項豎。身體面目俱向前方。（起點正前面）其式如第七圖。

第七圖 魁星獨立第一動作





第八圖 魁星獨立定式

魁星獨立定式

承上式。右足向前方緩緩落地。足尖觸地。足踵提起。身體下蹲。重點移於左腿。兩足距離一尺四五寸。同時左拳向前方突出。拳眼

朝上。與左肩平。胳膊微曲。肘下垂。左拳右足上下相照。身體隨着左胳膊引長。丹田極力後吸。右手掌仍置顛頂上方。雙目平視前方。（起點正前面）其式如第八圖。

下樓手

右足向起點退回一步。兩足距離二尺餘。兩足尖均向右方。

起點右面）兩足踵均向
左方（起點左面）兩腿
彎曲成馬步。趾法同時右
手掌由上向下再向後按
回手背朝上。距右胯一尺
餘。與右足上下相照。右肩
下垂。右胳膊要圓。左拳變掌。手心朝上。與頭平齊。距左耳一尺
餘。五指分開。手虎口要圓。左胳膊弓曲。肩肘俱要下垂。丹田後
吸。雙目廻視右手（即起點）其式如第九圖。

白蛇伏草

左足由左方（起點左面）退回起點一步。兩足尖均向左方。

第九圖 下樓手





第十圖 白蛇伏草

（起點左面）兩足踵均
向方。（起點右面）兩
足距離二尺五六寸。兩腿
彎曲。身體下蹲。成正八字
馬步。法同時左手掌隨
着左腿。向起點回按。手指
手虎口均朝裏。距左膀七八寸。與左足上下相照。右手之部位
與左手完全相同。亦與右足上下相照。兩肩均要下垂。兩胳膊
要圓。兩手極力朝下按。勁扭項。廻視起點。其式如第十圖。

燕子攢天

右足跟進左足。右足尖觸地。足踵提起。緊貼左足裏脛骨。身體

極力下蹲。兩膝蓋相抵。同時右手掌。由身體右邊往上伸出。手心朝裏。超過顛頂八九寸。左手掌置於臍部。手心朝上。係預備右手下按。左手穿之姿式。丹田抱勁。頭要頂勁。項要豎勁。身體面目均向左方。（起點左面）其式如第十一圖。

燕子攢天變動式

承上式。右手掌向左肩處下落。落至臍部停住。手心朝上。同時左手由右。胳膊裏端往上穿。出穿過顛頂。其時適遇右手下落。

第十圖 燕子攢天





第二十圖 燕子攢天變動式

方。廻視左手上方。其式如第十二圖。

燕子抄水

承上式。左足原地不動。右足向前方（起點正前面）伸出。右腿伸直。兩足尖均向左方（起點左面）身體往下蹲至極點。重點移左腿。兩足距離二尺七八寸。成單邊步。同時左手在後

與左、肘、外、方、相、磨、擦。左手變為勾羅手。遂向起點伸出（即身體右邊）低於左肩。手心朝後。兩足原地不動。身體下蹲。兩膝蓋相抵。向左扭項。前胸仍向左

變掌。手心朝上。右手直向右足上方伸出。低於右肩。右手心亦朝上。右手背與足背上下相照。身子伏下。丹田吸勁。向右扭項。廻視右手上。方（即起點正前面）前胸仍對左方（起點左面）其式如第十三圖。

白鶴伸頸第一動作

右足原地微橫。左足遂即提起。足尖向下垂。足蹠引向右膝。身體面目均隨着轉向前方（起點正前面）左手仍在身體左邊。變爲勾羅手。斜下伸出。低於左肩。手心朝後。胳膊切不可高。右手同時握拳。向懷中。拳曲。拳眼緊。

水抄子燕 圖三十第



左足緩緩落至前方。距右
 足一尺餘。足尖觸地。足踵
 提起。右足斜橫。左足要順。
 身體重點移於右腿。兩腿
 極力彎曲。同時右手拳直

第十圖 白鶴伸頸式定式



第十四圖 白鶴伸頸式第一動作

貼右乳。右肘斜下垂。切不
 可高。於右肩。丹田後吸頭
 頂。項豎。雙目平視前方。其
 式如第十四圖。

白鶴伸頸式定式



第六十圖 步聽風 第一動作

左足由右足後向起點後退一步。足尖觸地。足踵提起。左足後順。右足前橫。右足踵、擰、向、左、方、（起點左面）左膝蓋抵於右膝彎裏端。成了丁字拗步形。兩腿

向、前、方、突、出。拳、眼、朝、上。低於右肩。右肘下垂。右拳與左足上下相照。身體隨右胳膊引長。看斜是正。看正是斜。左胳膊斜伸後方成坡形。手心朝後。兩肩要垂。切不可高。頭項豎。雙目平視前方（起點正前面）其式如第十五圖。

拗步聽風 第一動作

極力彎曲。如擰繩然。身體下蹲。丹田要抱。同時右手掌向身後，掃去。手掌與左足上下相照。右肘靠近右脇。左手掌亦往下落。落至與右手相等。兩手心均朝外。兩肩下垂。兩肘抱肋。前胸向前方。（起點正前面）扭項廻視右手。其式如第十六圖。

拗步聽風 第二動作

右手向上超過顛頂。左手，掌置於胸前。再由右胳膊裏端朝上穿去。右手在上。順着左胳膊外肘往下捋。勁。右手捋至臍部。左手穿至右耳旁。邊。左手再由面

第十七圖 拗步聽風 第二動作





式定風聽步拗圖八十第

前向身體左邊伸去。低於左肩六七寸。成坡形。切不可高。手心朝後變爲勾羅手。同時右手由臍部向身體右邊擡去。置於頭部上方五六寸。手指極力仰勁。手心朝上。右足尖橫向右方（起點右面）。左足遂即提起。足尖下垂。足蹠引向右膝。丹田後吸。身體面目均向右方。偏向向前。其式如第十七圖。

拗步聽風定式

承上式。右足原地不動。左足向右前方（起點前方右角）緩緩落下。足尖觸地。足踵提起。兩足距離一尺四五寸。兩腿極力彎曲。

身體重點移於右腿。兩胳膊落至懷中。十字交叉。互相合抱。兩手心均對面部。左胳膊在內。右胳膊在外。再緩緩仍歸原狀。左手仍斜伸於後方。右手仍置顛頂。與十七圖兩手姿式一般。無二。兩肩要垂。丹田抱勁。前胸面目均向右前方。（起點前方右角）以上十八動作均在起點正中方圓三四尺以內。另繪路線圖。其式如第十八圖。

第四章

退守三關第一動作

左足由右足後。先向左方（起點左面）退一步。右足再向左足後退一步。其時已退至起點左角。左足前橫。右足後順。兩足距離一尺四五寸。兩腿彎曲。右膝蓋抵於左膝彎裏。端。兩腿如擰繩然。同時於退第一步時。兩手由左肩外方。往下。向。右。肩。外。掄。去。兩手均由面。前。劃。一。豎。直。

第十圖 退守三關第一動作





第二十二圖 退守三關定式

大、圓、圈。再退右足時。兩手再照上式。仍由左肩外方。往下、向、右、肩、外、方、掄、去。掄至左手停於右乳下方。手背朝上。手指並攏。拇指曲貼掌緣。右手平伸。微低於肩。大拇指朝上。手背朝外。兩肩、均、要、垂、勁。扭項廻視起點右手。其式如第十九圖。

退守三關定式

左足作為轉軸。由右向左方轉身。轉至面向左方。起點左面。右足遂跟進。左足並攏。右足尖觸地。足踵提起。足蹠貼近左足裏脛骨。身體下蹲。兩腿極力。

彎曲。兩膝蓋相抵。同時右手掌由顛頂上方。向左肩下按。左手由胸前右胳膊裏端。向上穿。出右手掌。順着左肘外方。按至臍部。手心朝上。右肘抱肋。左手上穿。由右肩外方。經過顛頂。再向身體左邊落下。落至左手低於右肩。停住。切不可高。左手變爲勾羅手。手心朝後。兩肩均要下垂。扭項迴視起點。左手前胸足尖均向左方。（起點左面）此姿式在起點之左角。其式如第二十圖。

周公問津第一動作

左手仍爲勾羅手。在後方。右手由腹部向下向前。再向上挑去。手指均朝上。手背朝外。（即右面亦即身體外方）與右肩平。胳膊彎曲。右肘極力下垂。同時左足微動。足尖向左前方。（起

點前方左角。右足旋即提起。足尖下垂。足蹠引向。左膝。右肘與右膝蓋貼近。身微傾。丹田後吸。左足支柱全身。雙目平視前方。其式如第二十一圖。

周公問津定式

右足向前方。緩緩落下。距左足二尺六七寸。兩足尖均向左方。（起點左面）兩腿彎曲。身體下蹲。成正日字馬步。蹠法同時。兩胳膊向懷中互抱。右胳膊在內。左胳膊在外。十字交叉。兩手心分向左右。趁右足落地時。兩手掌分向身體兩旁。推出兩手。

第二十二圖 周公問津 第一動作



扭項平視右手上方。此動作已由起點左角前進一步。其式如
第二十二圖。

右攄手

左足微動成順步。足尖觸地。足踵提起。同時右足橫墊。足踵向
左方。足尖向右方。（起點右面）左膝蓋抵於右膝彎裏端。兩



式定 津問公周 圖二十二第

掌、均、豎、直。手指朝上。兩手、
背、朝、後。（右方）兩手、心、
朝、前。（起點左面）兩手
掌與兩肩平。切不可高。兩
胳膊極力彎曲。兩肘、極、力、
下、墜。垂肩含胸。丹田要抱。

足距離二尺五六寸。成丁字拗步形。身體下蹲。兩腿彎曲。同時右手由上方往下。再向身後順。攄至右手。掌與左足上。下相照。停住。手背朝上。左手亦變掌落下。與右手姿式完全相同。兩肩下垂。丹田要抱。此動作之兩足與上式之地同在一處。扭項廻視右手。其式如第二十三圖。

青蛇伏地

承上式。右足先向前墊半步。左足再向左前方（起點左前面）開一大步。趁勢由左轉身。轉至前胸正對右方。兩足距離二

第 三 十 二 圖 右 攄 手





地伏蛇青圖四十二第

膀外方停住。右手承上式。隨之前方。兩手距兩膀均八九寸。手指朝內。手背朝上。兩肩垂勁。又要圓扣。丹田吸勁。此動作已開兩步。適至未過門之左前方（前方左角）扭項向前方平視。其式如第二十四圖。

丹鳳亮翅第一動作

尺六七寸。兩足尖向右方。
（起點右面）兩足踵向
左方（起點左面）身體
下蹲。兩腿彎曲。成正八字
馬步。踞法。同時左手由顛
頂上方往下按。勁按至左

右足先向左足後。前方左角。倒退一步。足尖觸地。足踵提起。兩足距離一尺餘。右膝蓋抵於左膝彎裏端。兩腿彎曲。如擰繩然。兩足成了丁字拗步。身體微向下蹲。同時右手掌向上、直、伸、高於顛頂尺許。手心朝裏。手背朝外。左手置於臍部。手心朝上。左肘緊貼左脇。作預備往上穿手之狀。前胸斜對起點右角。此姿式之地位。已至前方左角。扭項廻視身體左方。（亦即起點前方）其式如第二十五圖。

丹鳳亮翅第二動作

第二圖五十二丹鳳亮翅動作



拳 宗 祕

至、左、膀、再向、右、邊、擺、去、擺至、與、肩、平、時、再往、上、方、挑、勁、停於、顛、頂、上、方、距頭部五六寸、手心朝上、手指向外挺勁、拇指曲貼掌、緣、右、手、之、路、線、適劃成面前一大圓圈、左手穿至顛頂、再向身體左邊落下、成斜坡形、切不可高、左手掌亦變為勾羅手、手心朝後、丹田抱勁、垂肩含胸、其式如第二十六圖。



第二十二圖 丹鳳亮翅 動作

承上式。右足原地不動。左足趁勢提起。足尖下垂。足蹠引向右膝。身體已轉向起點。同時左手由胸前、往上、直穿右手由上方順着左、腋、膊、外、肘、往、下、按、勁、按

丹鳳亮翅定式

承上式。右足原地不動。左足向起點。緩緩落下。距右足一尺餘。足尖觸地。足踵提起。兩腿彎曲。身體下蹲。重點移於右腿。同時兩胳膊向懷中抱勁。兩手均對面部。左胳膊在內。右胳膊在外。十字交叉。然後右手仍歸置顛頂上方。距頭部五六寸。手心朝上。左手變爲勾羅手。向身體左邊外方斜伸。手心朝後。低於左肩七八寸。丹田吸勁。頭項豎。垂肩含胸。雙目平視起點右角。其式如第二十七圖。

第二十七圖 丹鳳亮翅定式





第二圖 蝴蝶穿花 第二動作

蝴蝶穿花 第一動作

左足先向起點邁半步。落實。右手掌向面。前斜砍一尺。手心朝上。同時右足超過左足。向起點左角開一步。左足在後斜橫。右足在前要順。兩足距離一尺四五寸。成子午步。兩腿彎曲。重點平均。同時右手掌向起點。左角橫推。推時極力往外擰。勁由手

心朝上。擰至手心朝下。與頭頂平。距頭一尺四五寸。右胳膊彎曲。沉肩墜肘。手虎口要圓。五指分開。如抓圓球式。左手亦變掌。手心朝上。五指分開。手虎口要

圓。由下方直向起點。左角推出。沉肩墜肘。左手低於左肩六七寸。距右手一尺餘。上下相對。如抱大圓球式。左手與右足亦上下相照。身體隨左。胳膊引長。丹口要抱。此姿式之地點。適居中。央微偏左方。雙目平視起點。左角。其式如第二十八圖。

蝴蝶穿花第二動作

左足超過右足。向起點右角開一步。足尖向起點右角。右足在後斜橫。兩足距離一尺餘。成子午步。兩腿彎曲。身體重點。兩腿平均。同時左手向外推。勁連推。

第二十二圖 蝴蝶穿花 第二動作



帶、擰。由手心朝上。擰至、手心、朝、下。與左肩平。沉肩墜肘。五指分開。手虎口要圓。如抓圓球式。同時右手由上方向起點。右角連裹、帶、砍。裹至、手心、朝、上。已砍至相當地點。與左手上下相對。五指分開。虎口要圓。兩手距離一尺餘。如同抱住圓球。右手低於右肩六七寸。與左足上下相照。身體隨着右胳膊引長。含胸扣肩。丹田後吸。雙目平視起點。右角。此式之地位。較上式向起點進一步。其式如第二十九圖。

蝴蝶穿花定式

左足先開半步。右足再向起點。左角開一步。右足在前順步。左足在後斜橫。兩足距離一尺四五寸。兩腿彎曲。重點平均。同時右手掌向起點。左角雲推雲時。極力往外擰。勁由手心朝上。擰。



第三十圖 蝴蝶穿花定式

砍裏至、手、心、朝、上。已砍至相當地點。與右手上下相照。五指分開。虎口要圓。兩手距離一尺餘。如同抱住圓球。左手低於左肩六七寸。與右足上下相照。身體隨左胳膊引長。含胸扣肩。丹田後吸。雙目平視起點左角。其式如第三十圖。

探囊取物

至、手、心、朝、下。與天庭相對。與顛頂平。距頭一尺四五寸。右胳膊彎曲。沉肩墜肘。手虎口要圓。五指分開。如抓圓球式。左手掌同時由上方向起點左角連裏帶、

左足向起點右角開一大步。右足遂即跟進左足。足尖觸地。足踵提起。足蹠引向左腿裏脛骨。兩足尖均向起點右角。身體極力下蹲。兩膝蓋相抵。同時左手隨着身體向起點右角。雲推雲時朝外。擰勁由手心朝上。擰至手背朝上。停於右肩旁。同時右手隨着朝裏。裏勁裏至。手背朝上。順着左胳膊下端。向左胯斜插。手背仍朝上。距左胯數寸。兩胳膊互相抱勁。扭項向左肩外。廻視右手。其式如第三十一圖。

右盤雲手

第三十一圖 探囊取物





第三十二圖 右盤雲手

體極力下蹲。右足尖斜向右前方（起點前方右角）同時右手隨着身體雲至面前。兩胳膊上、下互易打一盤花。右胳膊挪至左胳膊上方。再向身後雲去。直向起點右角。與左足上下相照。變爲勾羅手。手心朝後。手低於肩六七寸。切不可高。肩亦下垂。成坡形。右手適圍身一匝。雲成平圓圈。同時左手亦

左足作轉軸。原地轉至足尖向左前方（起點前方左角）。足踵向起點右角。右足隨着身體轉向左前方。橫足落實。左膝蓋抵於右膝彎裏端。兩腿彎曲。身

隨、着、雲、至、右、腋、下、停、住。左、肘、臂、緊、貼、胸、前。身、體、微、向、左、前、方、傾、側。由、右、方、廻、首。目、視、右、手。此、動、作、之、地、位、已、接、近、起、點、右、角。其、式、如、第、三、十、二、圖。

左盤雲手

承上式。兩足原地不動。仍爲丁字拗步形。右手先、向、面、前、雲、去。左手由右胳膊下方。隨着、向、面、前、雲、動。至、面、前、打、一、盤、花。右手由左胳膊上方。翻、而、至、左、胳膊、下、方、兩、胳膊、平、出。十字交叉。右、手、心、朝、上。左、手、心、朝、下。然、後、左

第三十三圖 左盤雲手





第 三 十 三 圖 進 步 盤 花

進 步 盤 花

手再向身體左邊後方去。雲至左膝後方停住。變爲勾羅手。手心朝外。低於左肩七八寸。切不可高。同時右手仍隨左手雲動。雲至左腋下停住。手背朝上。扣肩含胸。丹田後吸。向身體左邊扭項。迴視左手。其式如第三十三圖。

右足先向前微動數寸。左足再向右足前方（亦即左前方）開一小步。足尖觸地。足踵提起。兩足距離一尺餘。左足順步。右足斜橫。兩腿彎曲。身體下蹲。重

拳 宗 祕

點移於右腿。成提踵子午步。同時左手向面前，雲動。右手在左
路膊下方。亦隨着雲轉至面前。停住。左手在上。右手在下。兩路
膊十字交叉。兩手背均朝上。低於兩肩六七寸。扣肩含胸。丹田
後吸。頭要頂勁。項要豎勁。身體面目均向左前方。其式如第三
十四圖。

白猿坐洞第一動作

左路膊再向右路膊下方
打一盤花。兩手相竝。手心
朝上。同時變爲勾羅手。原
地翻而朝下。兩手極力勾
勁。兩路膊極力彎曲。手高

第三十五圖 白猿坐洞第二動作





第三十六圖 白猿坐洞定式

於肩寸許。兩手距兩肩七八寸。手背朝上。兩手齊平。距離一尺餘。同時右腿獨立。左腿提起。足尖下垂。足蹠引向右膝。身體面目仍向左前方。（起點前方左角）此式之地位。已至中央前段偏右。扣肩含胸。丹田抱勁。其式如第三十五圖。

白猿坐洞定式

左足向身體前方（亦即左前方）緩緩落下。足尖向外橫撇。向左方（起點左面）左足在後提踵。足尖觸地。兩足距離一尺餘。成丁字拗步。右膝蓋抵於

拳 宗 祕

左足不動。右足向前彈踢。旋卽退回。足尖下垂。足蹠引向左膝。同時兩胳膊順着兩腿向上托抱。至胸前、十字交叉。又右胳膊在內。左胳膊在外。兩手心均朝外。

樓膝抱樁第一動作

左膝彎裏端。身體蹲至極點。兩勾羅手由上方向兩臀後方。截去手心朝上。距臀部三四寸。兩胳膊極力下垂。扣肩含胸。丹田要抱。此式之地位。已至中央前段。雙目平視左前方。（起點前方左角）其式如第三十六圖。

第一動作 樓膝抱樁 圖七十三第



七圖。低於兩肩。右肘與右膝蓋貼近。兩胳膊抱勁。丹田吸勁。頭頂項豎。身體面目均向左前方。（起點前方左角）其式如第三十

摟膝抱椿定式



第三十八圖 摟膝抱椿定式

承上式。右足向前方（起點正前面）緩緩落下。距左足一尺餘。左足斜橫。右足順步。足尖觸地。足踵提起。左足尖向左前方。（起點前方左角）右足尖向正前方。兩腿極力彎曲。身體重點。移左腿。同時兩胳膊向身體。

兩旁緩緩伸出。右手掌停於頭部前方尺許。手心朝外。高於顛頂寸許。右胳膊彎曲。手背緊對額角。與右足上下相照。右肘右膝蓋亦上下相照。左手變爲勾羅手。向身後偏左伸出。成斜坡形。低於左肩八九寸。手心斜向上。頭頂含胸。丹田後吸。身微前傾。雙目平視左前方。其式如第三十八圖。

第五章

落步盤花第一動作

右足向起點右角退一大步。左足遂即跟進右足。足尖觸地。足踵提起。足蹠貼近右足裏脛骨。兩足尖均向右方。（起點右面）

（兩腿極力彎曲。身體極力下蹲。兩膝蓋相抵。同時，左手、雲、回置於右、胳膊、上、方。兩手背均朝上。兩胳膊、十字交叉。然後、打一盤、花。左手繞至右、胳膊、肘、下、停、

第三十九圖 落步盤花第一動作





第十四圖 落步盤花定式

住。手心朝上。拇指曲貼掌緣。右手於打盤花時。繞至左、胳膊裏、
端。上方。右手心朝上。與下頰齊。作預備穿手狀。兩胳膊互抱。丹
田後吸。扣肩含胸。扭項向左。廻視正前方。此動作之地點。已至
起點右角前半段。其式如第三十九圖。

落步盤花定式

承上式。右手穿至頭部。再
變勾羅手。向身體右邊伸
出。手心朝後。右手低於右
肩。右肘右胯上下相照。同
時左足直向左前方伸出
一步。兩足距離二尺六七

拳 宗 秘

寸。身體重點移於右腿。成單邊步。左手掌亦隨着左腿向左方。
（起點前方左角）伸去與左足上下相照。手心朝上。低於左
肩七八寸。距左足約一尺。兩胳膊如張兩翼。向左扭項。目視左
前方。（起點前方左角）身體微伏。其式如第四十圖。

懶鶴獨立第一動作

左足原地。足尖擰向左前
方。右足提起。足尖下垂。足
蹠引向左膝。左腿支柱。全
身作獨立步。同時左手握
拳。向上曲回。貼近胸前。拳
眼朝上。左肘斜下垂。低於

第四十四圖 懶鶴獨立第一動作



左肩七八寸。右手勾羅。仍朝身右後方。手心朝後。低於右肩尺餘。兩手切不可高。丹田抱勁。含胸貫頂。雙目平視左前方。（起點前方左角）此動作之地點。已至前段中央。其式如第四十一圖。

懶鶴獨立定式



式定立獨鶴懶 圖二十四第

承上式。右足向前方（起點正前面）緩緩落下。足尖觸地。足踵提起。兩足距離一尺四五寸。左足斜橫。右足順步。右足尖直向前方（起點正前）左足尖

秘 宗 拳

向左前方。(起點前方左角) 兩腿極力彎曲。身體極力下蹲。重點移於左腿。同時左手拳向前方突出。拳眼朝上。低於左肩。左肘下沉。與右膝蓋上下相照。左拳右足亦上下相照。右手勾羅手。仍斜垂於身後。距右胯尺許。成斜坡形。切不可高。含胸貫頂。丹田後吸。雙目平視左拳上方。其式如第四十二圖。

捋手按肘

承上式。兩足尖、擰、向、左、方。
(起點左面) 兩足距離
二尺五六寸。兩腿彎至極
點。身體蹲至極點。成正
字馬步。踞法。同時左手拳。

第四十三圖 捋手按肘





第四十四圖 進步踹膝

進步踹膝

往回、捋、勁、捋至、臍、部、下、方、停住。拳心朝上。左肘、抱、肋。右手掌。由前方隨着、左手、按下。按至左、腋、膊、脈、窩、停住。五指分開。虎口要圓。如抓圓皮球式。手背朝上。扣肩、抱、肋。丹田吸勁。向右扭項。平視前方。（起點正前面）其式如第四十三圖。

左足超過右足。直向、左、前、方。（起點前方左角）踹、去。足蹠距地數寸。右腿彎曲。左腿踹直。左足尖橫向、左方。（起點左面）右腿獨立。支柱全身。同時、右、手、

拳 宗 秘

承上式。左足向起點右角
後退一大步。兩足距離二
尺七八寸。右腿曲膝。左腿
登直。成斜「」字前弓。後箭
步。兩足尖均向左前方（
起點前方左角）同時左

神龍探爪

隨着左足向左前方劈出。手背仍朝上。五指分開。手虎口圓。低
於右肩一尺餘。成斜坡形。與左足上下相照。左手亦變掌。向左
膀後方按下。距七八寸。手指朝裏。手背朝上。扣肩含胸。丹田後
吸。雙目平視左前方。（起點前方左角）其式如第四十四圖。

第四十四圖 神龍探爪



手掌直向、左、前、方。（起點前方左角）推出左胳膊彎曲沉肩墜肘。左手掌與肩平。左手背朝上。五指分開。手虎口要圓。如抓圓皮球式。右手掌順着左胳膊下端緊貼外肘。向左腋掙回。右手即停住左腋下。右胳膊抱肋。扣肩含胸。左腿與左肩成一斜直線。身微前傾。丹田吸勁。頭要頂勁。雙目平視左前方。（起點前方左角）其式如第四十五圖。

桃園得路

右足先向起點右角退一大步。左足遂即跟進。右足足尖觸地。足踵提起。足蹠緊貼右足裏脛骨。身體下蹲。兩腿彎曲。兩膝蓋相抵。兩足尖向右方。（起點右面）同時左手掌向右、肩、下、按。右手掌由面前往、上、穿、勁、穿、至、顛、頂、變、勾、羅、手、向、身、體、右、邊、伸。



路得園桃圖六十四第

角前段。利右扭項。廻視右手。其式如第四十六圖。

漁郎問津第一動作

右足原地不動。左足提起。足尖下垂。足蹠引向右膝。右腿微曲。獨立支柱全身。同時左手隨着左腿。擡挑挑至。手指朝上。與左肩平。手背朝外。拇指曲貼掌緣。左胳膊極力彎曲。如弓形。左肘

去。左手掌順右胳膊外。肘按至右腋。停住。手背朝上。胳膊肘緊貼腹部脇部。右勾羅手低於右肩。手心朝後。丹田要抱扣肩含胸。此動作之地點。已至起點右

下垂。與左膝蓋貼近。右手仍在身後。爲勾羅手。低於右肩七八寸。手心朝後。切不可高。丹田抱勁。垂肩含胸。目視左上方。其式如第四十七圖。

漁郎問津定式

承上式。兩胳膊向懷中互抱。右手在外。左手在內。兩手心分向左右。同時左足向前方落地。兩足尖均向右方。（起點右面）兩足距離二尺六七寸。成正馬步。兩腿極力彎曲。身體下跏。兩胳膊趁勢分向左右。推出手指朝上。豎直。拇指曲貼

第四十四圖 漁郎問津第一動作



拳 宗 祕

手。其式如第四十八圖。
 左。攄。手。
 左。足。朝。外。撇。勁。橫。足。左。右。
 向。右。足。在。後。提。踵。足。尖。觸。
 地。兩。腿。彎。曲。身。體。下。蹲。兩。



第 四 十 四 圖 左 攄 手

第 四 十 八 圖 漁 郎 問 津 定 式



掌。緣。兩。手。心。均。朝。外。兩。肘。
 彎。曲。沉。肩。墜。肘。如。弓。形。
 含。胸。貫。頂。丹。田。後。吸。此。式。
 之。地。點。在。起。點。右。角。前。段。
 二。尺。餘。扭。項。向。左。目。視。左。



第十五圖 青蛇伏地

足距離二尺四五寸。成丁字拗步形。同時左手掌。向左。胯。後。方。順。攏。攏。至。臀。後。停。住。手。背。朝。上。手。指。向。胯。右。勾。羅。手。亦。下。垂。距。右。胯。數。寸。手。心。朝。上。兩。肩。極。力。下。垂。兩。肘。抱。勁。面。向。左。方。（起。點。左。面）雙。目。俯。視。左。手。其。式。如。第。四。十。九。圖。

青蛇伏地

右足超過左足。向右前方（起點前方右角）開一步。兩足尖均向左方（起點左面）兩足距離二尺六七寸。兩腿彎曲。身體下蹲。成正。卍。字。馬。步。蹠。法。同。

時右手由頭部向、左、肩、往、下、按、勁、按至、右、胯、外、方、與右膝蓋上、下、相、照、左手掌亦與左膝蓋上下相照、距離僅數寸、兩手、手、指、均、朝、裏、勾、勁、手背朝上、兩胳膊要圓、扣肩含胸、丹田吸勁、此動作已至前方右角二尺許、扭項向身、右目視右手、其式如第五十圖。

丹山起鳳第一動作

承上式。右足不動。左足由右足後、向、右、前、方、（起點前方右角）開一偷步。右足橫。足尖向左方。（起點左面）左足順步。足尖向起點。足踵提起。兩足距離一尺餘。左膝蓋抵於右膝彎裏。端成丁字拗步。兩腿彎曲。如擰繩然。同時左手掌起至顛頂。距左額數寸。手指並攏。拇指曲貼掌緣。右手掌由腹部往、上、直、穿。

穿至左肘彎裏端。手心距
頭部數寸。右胳膊肘緊貼
胸腹。身體微向身右傾側。
向右扭項。廻視正前方。（
起點正前面）丹田要抱。
其式如第五十一圖。

丹山起鳳 第二動作

承上式左足原地不動。右足遂即提起。足尖下垂。足蹠引向左
膝。左腿微曲。獨立支柱全身。同時右手掌往上直穿。穿至顛頂
上方。再向身體右邊落下。變爲勾羅手。手心朝後。右手低於右
肩五六寸。切不可高。同時左手順着右手外肘往下。按勁按至、

第五十一圖 丹山起鳳 第一動作





第二鳳起山丹 圖二十五第
動作

雙目平視起點。足尖前胸面目均向起點。此動作已至右前方。
(起點前方右角) 其式如第五十二圖。

丹山起鳳定式

承上式。右足向起點左角緩緩落下。足尖觸地。足踵提起。兩足距離一尺四五寸。左足斜橫。右足順步。兩腿彎曲。身體極力下。

右。胯。再由腹、部、向、左、邊、擡、去。至、顛、頂、上、方、八、九、寸、停、住。手、心、朝、上。拇、指、曲、貼、掌、緣。胳膊要彎曲。此式兩手之路綫。各劃一面前之大圓圈。丹田抱勁。貫頂含胸。

蹲。重點移於左腿。成提踵。子午步。同時兩胳膊落至懷中。十字、交叉、互相、抱、持。左胳膊、在、內。右胳膊、在、外。兩手心均對面部。右足落地時。兩手、仍、歸、原、狀。左手掌仍置顛、頂、前、上、方。右手勾羅手。仍向身右斜下垂。手心向後。低於右肩七八寸。丹田後吸。身微前傾。雙目平視起點左角。其式如第五十三圖。

式定 鳳起山丹 圖三十五第



蝴蝶穿花 第一動作

右足先開半步。左手由上方向下斜砍一尺。左足再向起點右

起點右角）雲推。至手心翻而朝下。手背朝上。微高於肩。雲推時、有朝外、擰勁之意。右手往、下、斜、砍。有朝裏、裏、勁、之、意。裏至手心朝上。與左手上下相對。兩胳膊均要彎曲。不可挺直。身體微隨右胳膊引長。右手低於右肩八九寸。兩手虎口要圓。五指分開。兩手如抱圓球式。左手左足上下相照。扣肩含胸。丹田後吸。



第二花穿蝶翅 圖四十五第

角開一步。右足在後斜橫。左足在前順步。足尖向起點右角。兩足距離一尺四五寸。兩腿彎曲。身體重點兩腿平均。同時下砍之左手向身體前上方（亦即

身體面目均向起點右角。其式如第五十四圖。

蝴蝶穿花 第二動作

左足先邁半步。右足再向起點左角開一步。兩足距離一尺五寸。左足在後斜橫。右足在前順步。兩腿彎曲。身體重點。兩腿平均。右足尖直向起點左角。同時右手向起點左角。雲推推時、有、朝、外、擰、勁、之、意。擰至、手、心、朝、下。手背朝上。高於右肩。手虎口要圓。五指分開。左手趁勢向起點左角斜、砍、砍、時、有、朝、裏、裏、勁、之、意。裏至、手、心、朝、上。低於右肩。

第五十五圖 蝴蝶穿花 第二動作





式定花穿蝶蝴 圖六十五第

八九寸。五指分開。虎口要圓。兩手上下距離尺餘。如抱圓球式。上下相照。兩胳膊均要彎曲。切不可挺直。扣肩含胸。丹田抱勁。身體微向左胳膊引長。雙目平視起點左角。其式如第五十五

蝴蝶穿花定式

右足先邁半步。左足再向起點右角開一步。兩足距離一尺五六寸。右足斜橫。左足順步。足尖向起點右角。兩腿彎曲。同時左手向起點。右角。雲推雲時。有往。

外、擰、勁、之、意。擰至手心朝下。手背朝上。高於左肩。五指分開。虎口要圓。右手亦由上方、向、起、點、右、角、斜、砍、砍、時、有、朝、裏、裏、勁、之、意。裏至手心朝上。五指分開。虎口要圓。低於右肩八九寸。兩手上下相照。如抱圓球式。兩胳膊均要彎曲。切不可挺直。左手左足上下相照。扣肩含胸。丹田後吸。雙目平視。起點右角。其式如

第五十六圖

第六章

探囊取物



第五十七圖探囊取物

右足先向左角微動。左足遂即跟進。右足足踵微起。兩腿彎曲。兩膝蓋相抵。身體極力下蹲。兩足尖向左方偏前。同時右手掌。

翻至手心朝下。距左肩六七寸。肘手均低於肩。左手掌、趁勢、向右腋、下、插、去。手背朝上。兩手虎口均要圓。左胳膊緊貼腹部。左手亦靠近右腋。右脇前胸正對。

左前方（起點前方左角）肘肩扣抱。向右扭項。雙目平視右後方。此動作之地點已至起點左角。其式如第五十七圖。

左盤雲手

身體向左轉（指身左）左足趁勢向右方（起點右面）開一小步。距右足尺許。右足尖觸地。足踵提起。右膝蓋抵於左膝彎裏端。成丁字拗步。兩腿極力彎曲。身體蹲至極點。左足尖向正前方。前胸向
右前方（起點前方右角）同時左手由右胳膊下方。向身體左方。隨着雲去。

第五十八圖 左盤雲手





第五十九圖 右盤雲手

至面前時。左胳膊繞至右胳膊上方。打一盤花。再往身後雲去。適劃成隨着週身一大圓圈。左胳膊斜下伸成坡形。切不可高變爲勾羅手。手心朝後。右手隨着至左腋。手背朝上。右胳膊貼胸腹丹田抱勁。向身體左邊扭項。目視左手上。方（即起點左面）其式如第五十八圖。

右盤雲手

承上式。兩足原樣微移動二三寸。仍如上式。丁字拗步。下坐盤。右手再向身體右邊（亦即起點）雲回。雲至面前時。左胳膊亦隨。

之。雲。回。右。胳膊。在。下。兩。手。背。均。朝。上。右。胳膊。趁。勢。繞。至。左。胳膊。上。方。打。一。盤。花。右。手。背。仍。朝。上。左。手。背。朝。下。右。手。變。爲。勾。羅。手。雲。至。身。體。右。邊。低。於。右。肩。七。八。寸。手。心。朝。後。左。手。掌。停。於。右。腋。下。方。手。背。朝。上。左。胳膊。緊。貼。胸。腹。前。胸。仍。向。右。前。方。（起。點。前。方。右。角）向。身。右。扭。項。廻。視。右。手。上。方。（即。起。點）此。二。動。作。仍。在。起。點。左。角。其。式。如。第。五。十。九。圖。

進 步 盤 花

左。足。不。動。右。足。向。右。前。方。
（起。點。前。方。右。角）開。一。步。足。尖。觸。地。足。踵。提。起。兩。

第 十 六 圖 進 步 盤 花





第一動 白猿坐洞圖一十六第

足距離一尺五六寸。右足尖向右前方。兩腿彎曲。身體重點。移於左腿。成提踵子午步。同時、兩手、雲、至、面、前。右胳膊在上。左胳膊在下。兩胳膊十字交叉。兩手背均朝上。兩手指各貼掌緣。兩手低於兩肩五六寸。扣肩含胸。丹田後吸。前胸面目均向右前方。（起點前方右角）其式如第六十圖。

白猿坐洞第一動

作

承上式。左胳膊繞至右胳膊上方。打一小盤花。兩手為、勾、羅、手。再翻而朝上。遂即變、心同時翻而朝上。遂即變、

式如、鶴、頭、縮、頸、兩、胳膊、極、力、彎、曲、兩、手、高、於、兩、肩、曲、肱、墜、肘、扣、肩、含、胸、同、時、右、足、提、起、足、尖、下、垂、足、蹠、引、向、左、膝、左、腿、獨、立、支、拄、全、身、左、足、尖、與、前、胸、均、向、右、前、方、（起、點、前、方、右、角）頭、頂、項、豎、雙、目、亦、平、視、右、前、方、其、式、如、第、六、十、一、圖。

白猿坐洞定式

承上式。右足向右前方（亦即身體前面）開一步。落地。足尖極力向外撇。勁撇至向起點右角。足踵向左前方（起點前方左角）左足在後提踵。足尖觸

第 六 十 二 圖 白 猿 坐 洞 定 式





第六十三圖 樓膝抱樁第二動作

地。兩足距離一尺四五寸。左膝蓋抵於右膝彎裏端。極力彎曲。身體蹲至極點。同時兩勾羅手直向兩胯後方。截去距兩胯數寸。距地亦六七寸。兩手心朝上。兩肩極力下垂。胸要含勁。丹田抱勁。頭項豎。雙目平視右前方。其式如第六十二圖。

樓膝抱樁第一動作

左足向、右、前、方、（起點前方右角）彈、踢、旋、即、退、回。提起。足尖下垂。足蹠引向。右膝。同時兩胳膊順着左腿往上高起。漸近漸抱。至懷中十字交叉。左胳膊在

上。右。膊。在。下。手。掌。均。向。上。拇。指。各。貼。掌。緣。兩。膊。彎。曲。如。弓。形。兩。手。心。左。右。向。左。腿。獨。立。支。柱。全。身。丹。田。要。抱。頭。要。頂。勁。項。要。豎。勁。雙。目。平。視。右。前。方。（起。點。前。方。右。角）其。式。如。第。六。十。三。圖。

樓膝抱樁定式

承。上。式。左。足。向。右。前。方。（起。點。前。方。右。角）緩。緩。落。下。足。尖。觸。地。足。踵。提。起。兩。足。距。離。一。尺。五。六。寸。左。足。順。步。右。足。在。後。斜。橫。兩。腿。彎。曲。身。體。下。蹲。重。點。移。於。

第 六 十 六 圖 樓 膝 抱 樁 定 式





第一動作 落步盤花圖五十六第

右腿。同時兩手分開。左手掌順着左足上方斜伸。左手左足上
 下相照。左手高於頭部寸許。胳膊向上斜伸。手心朝外。右胳膊
 向後下方斜伸。右手變為勾羅手。手心朝後。低於右肩尺許。身
 微前傾。頭要頂勁。項要豎勁。丹田要抱。雙目平視右前方。（起
 點前方右角）其式如第六十四圖。

落步盤花第一動作

左足向起點左角退一大
 步。右足遂即跟進左足。
 尖觸地。足踵提起。足蹠緊
 貼左足裏脛骨。兩膝蓋相



第六十七圖 懶鶴獨立第一動作

肩八九寸。成大斜坡形。同時右腿向右前方（起點前方右角）伸出。兩足距離二尺七八寸。兩足尖均向左前方（起點前方左角）左腿彎曲。右腿伸直。成單邊步。右手順着右足伸出。手心朝上。距右足腿部數寸。拇指曲貼掌緣。低於右肩尺餘。兩胳膊如鳥張翼然。丹田後吸。身微前傾。扭項順右足上方。目視

右前方。（起點前方右角

）其式如第六十六圖。

懶鶴獨立第一動

作

左勾羅手在後不變。左足提起足尖下垂。足蹠引向

右膝。右腿獨立。支柱全身。同時右手、掌、握、拳、曲、回、胸、前、拳、眼、朝、上。肘低於肩。左胳膊斜下伸。成大坡形。手心朝後。低於左肩尺許。兩肩均要下垂。丹田抱勁。扣肩含胸。右足尖向右前方。（起點前方右角）面目前胸亦向右前方。此式之地點在中間偏於左角前方。其式如第六十七圖。

懶鶴獨立定式

承上式。右足原地不動。左足向右前方（起點前方右角）落地。距右足一尺四五寸。左足尖觸地。足踵提起。成提踵子午步。兩腿

第六十八圖 懶鶴獨立定式





第六十九圖 捋手按肘

極力彎曲。身體極力下蹲。左手在身體左後方。仍爲勾羅手。手心朝後。同時右手拳。向右前方（起點前方右角）緩緩突出。拳眼朝上。低於右肩七八寸。沉肩墜肘。右拳與左足上下相照。頭要頂勁。項要豎勁。丹田後吸。雙目平視右前方（起點前方右角）其式如第六十八圖。

捋手按肘

左足前開半步。兩足尖均向
右方。（起點右面）兩
足距離二尺七八寸。兩腿
彎至極點。身體蹲至極點。
成正川字馬步。同時

右手在前方，捋回置於臍部下方。拳心朝上。左手、掌、隨、着、右、拳、按、下。按至右、肘、腋、窩。停於上方。手掌緊貼右、肘、腋、窩。兩、肘、抱、勁。丹田後吸。頭項項豎。向左扭項。目視右前方。（起點前方右角）其式如第六十九圖。

進步踮膝

右足向、右、前、方、（起點前方右角）橫、足、踮、出。足尖橫向起點右角。足蹠貼近地皮。左足在後順步。兩足距離一尺餘。成拗步丁字形。身體重點移於左腿。同

第十七圖 進步踮膝





爪探龍神 圖一十七第

時左手隨着右足向
右前方（起點前方
右角）橫推。手背
朝上。虎口朝裏。要
圓。左手低於左肩一
尺五六寸。極力下
按。肩亦下垂。右手拳
向、右、胯、掙、回、停
於、右、胯。拳心仍朝
上。左胳膊斜直。右
胳膊弓曲。丹田抱勁。
雙目俯視右前方。
（起點前方右角）

其式如第七十圖

神龍探爪

承上式。右足向起點。
左角。倒退一大步。
左腿曲膝。右腿登直。
兩足距離約三尺。
兩足尖向、右、前方。
（起點前方右角）
成前弓後箭。

步。同時右手掌用力，向、右、前、方。（起點前方右角）推出。五指分開。向上。手虎口要圓。與右肩平。右胳膊彎曲。沉肩墜肘。身體隨右胳膊引長。同時左手順着右胳膊下方，捋、回、捋、至、右、脇、停、住。五指分開。手虎口要圓。左胳膊緊貼腹脇各部。右肘與左膝蓋上下相照。雙目平視右前方。（起點前方右角）其式如第七十一圖。

丹山起鳳第一動作

左足微橫。右足由左足後，向、左、前、方（起點前方左角）倒退一步。足尖觸地。足踵提起。足尖向起點。左足尖向、右、方（起點右面）。兩足距離一尺五六寸。右膝蓋抵於左膝彎裏端。兩腿如擰繩然。成了字拗步形。兩腿彎曲。身體下蹲。同時身體轉向

起點。右手、掌、由、身、後、向、上、直、伸、於、顛、頂、上、方。手、心、朝、裏。肘、膊、微、曲。手、指、並、攏。拇、指、曲、貼、掌、緣。左、手、掌、在、懷、中。手、心、翻、而、朝、上。手、指、並、攏。拇、指、曲、貼、掌、緣。左、肘、抱、勁。丹、田、後、吸。扭、項、廻、視、右、前、方。

七十二圖。

丹山起鳳 第二動作

承上式。右手掌向左肩下按。左手掌亦由右肩向上直穿。左手穿至頭部上方時。再向身體左邊伸出。變為勾羅手。手心朝後。

第七十二圖 丹山起鳳 第一動作



(起點前方右角) 其式如第



第七十三圖 丹山起鳳 第二動作

右足提起。足尖下垂。足蹠引向右膝。右腿獨立。支柱全身。丹田後吸。頭要頂勁。項要豎勁。身體面目均向起點右角。此動作之地點。則在左前方。（起點前方左角）其式如第七十三圖。

丹山起鳳 定式

承上式。左足向起點右角。緩緩落下。距右足一尺四五寸。右足

低於左肩五六寸。切不可高。同時。右手按至左胯。再向。右。膀。外。方。擺。去。繞。至。顛。頂。上。方。距。頭。部。六。七。寸。手。心。朝。上。手。指。鈎。勁。拇。指。曲。貼。掌。緣。右。胳膊。弓。曲。同。時。

在後斜橫。左足在前順步。足尖向起點右角。兩腿彎曲。身體極力下蹲。重點移於右腿。成提踵子午步。同時兩胳膊向懷中落下。十字交叉。互相抱持。兩手心朝裏。均對面部。右胳膊在內。於左足落地時。兩胳膊仍歸上式。原狀。右手掌仍置頭部上方六七寸。手心朝上。胳膊彎曲。左胳膊向後斜伸。低於左肩六七寸。仍爲勾羅手。手心朝後。丹田抱勁。雙目平視起點右角。其式如第七十四圖。

式定 鳳起山丹 圖四十七第



第七章

右 攏 手



第七十五圖 右攏手

左足先開半步。右足再向起點開一大步。橫足落地。足尖向左方（起點左面）左足在後提踵。足尖觸地。兩足距離二尺四

五寸。兩腿彎曲。身體下蹲。成丁字拗步形。同時右手掌。向右、胯、後、方、順、攏、至、胯、後、八、九、寸、停、住。手背朝上。手指向前。左胳膊亦落至左胯後方。左手變掌。手

心朝後。身微前傾。丹田後吸。扭項廻視右手。前胸正對起點。其式如第七十五圖。

黑虎坐洞

左足超過右足。向起點開一步。兩足尖均向左方。（起點左面）兩足距離二尺六七寸。兩腿極力彎曲。身體下蹲。成馬步。按、勁。按至右胯。再向左、胯、外、方、按、去。兩手距兩胯各六七寸。手背朝上。手指朝裏。兩肩垂勁。兩胳膊微曲。要圓。扣肩含胸。丹田後吸。

第七十六圖 黑虎坐洞





第七十七圖 仙人指路 第一動作

向身體左方扭項。斜視起點下方。此動作已至起點。其式如第七十六圖。

仙人指路 第一動作

右足跟進左足提踵。右手掌直伸顛頂上方。再向、左、肩、下、按。同時左手掌由右、肩、裏、端、朝、上、穿、勁、穿、至、頭、部。再向、身、體、左、邊、後、方、伸、去。手心朝後。變為勾羅手。低於左肩五六寸。切不可高。右手掌同時順左肘外。往下按。至、膀、間。再向前方挑去。挑至、手、指、朝、上。拇指曲貼掌緣。手背朝外。

與右肩平。右肘極力下垂。右胳膊弓曲。要圓。右足趁勢提起。足尖下垂。足蹠引向左膝。右肘與右膝緊靠。左足獨立。支柱全身。左足尖向左前方。（起點前方左角）丹田抱勁。雙目平視前方。（起點正前面。即右手上方向）其式如第七十七圖。

仙人指路定式

承上式。右足向前方落下。足尖觸地。足踵提起。足尖向前方。（起點正前面）左足在後斜橫。足尖向左前方。（起點前方左角）兩足距離一尺五六寸。兩

第七十八圖 仙人指路定式





第七十九圖 大鵬展翅第一動作

腿彎曲。身體下蹲。成提踵。子午步。左手向後斜伸。承上式不變。動右手掌向前伸。切由豎直形改為斜直形。低於右肩數寸。與右足上下相照。右肘與右膝亦上下相照。兩胳膊形如兩翼。又如鶴形。雙目仍視正前方。（起點正前面）其式如第七十八圖。

大鵬展翅第一動

作

右足向起點退回一步。足尖向右方。（起點右面）左足遂即跟進右足。足尖觸地。足踵提起。兩膝蓋相

抵。兩腿彎曲。身體極力下蹲。重點移於右腿。同時右手掌掄至身後。直向上伸。手指並攏。拇指曲貼掌緣。手背朝外。左手掌由腹部起至右肩裏端。手心朝上。拇指曲貼掌緣。作預備往上穿手狀。左胳膊肘緊貼胸部。丹田抱勁。扭項斜視前方。一起點正前面。此動作之地點。已至上場之起點。其式如第七十九圖。

大鵬展翅 第二動

作

承上式。左手往。上。穿。去。右
手順。左。肘。外。方。下。按。按。至。
左。膀。再。向。右。膀。外。方。挑。去。
挑。至。顛。頂。上。方。手。心。朝。上。

第十八圖 大鵬展翅 第二動作





第十八圖 大鵬展翅定式

距頭部五六寸。手指極力鈞勁。拇指曲貼掌緣。右胳膊彎曲。如弓形。同時左手穿至顛頂上方。變爲勾羅手。再向身體左邊伸出。低於左肩六七寸。手心朝後。同時左足隨着提起。足尖下垂。足蹠引向右膝。右腿獨立。支柱全身。丹田後吸。目視右前方（起點前方右角）。此式之地點。仍在起點。其式如第八十圖。

大鵬展翅定式

左足向右前方（起點前方右角）緩緩落下。足尖觸地。足踵提起。兩足距離一尺五六寸。兩腿彎曲。身體重點移於右腿。成提踵。

子午步。身體極力下蹲。同時兩胳膊向懷中落下。右胳膊在內。左胳膊在外。互相抱勁。十字交叉。手心朝裏。於左足落地時。兩手分開。仍歸上式原樣。右手掌仍置顛頂上方。手心朝上。胳膊弓曲。左勾羅手。向身體左邊伸去。低於左肩六七寸。手心朝裏。身微前傾。丹田後吸。雙目平視右前方。（起點前方右角）其式如第八十一圖。

三步行拳 第一動作

左足先向左方（起點左面）開一步。右足遂即跟進左足。足尖觸地。足踵提起。兩足尖向左前方。（起點前方左角）兩腿彎至極點。兩膝蓋相抵。身體蹲至極點。同時右手掌直向左腋脇部。插去。手背朝上。緊貼脇部。右肘貼腹部。左手掌向右肩旁。

拳 宗 祕

推去。手背朝上。距左肩三四寸。兩手指均貼掌緣。兩胳膊互抱。丹田吸勁。扭項廻視右前方。（起點前方右角）此動作已至起點左角二尺許。其式如第八十二圖。

三步行拳第二動作

右足向右方（起點右面）開一大步。兩足距離二尺七八寸。右腿曲膝。左腿登直。成斜H字前弓後箭步。兩足尖斜向左右前方（起點前方右角）同時右胳膊由下方向上高起。左手趁

第一動作 三步行拳圖二十八



成錯綜八字步。同時右手、
往、上、擦、擦至顛頂上方。手
心朝上。五指分開。左手掌
亦趁勢、下、摟、摟至距左膝
尺許。停住。手心朝上。五指
分開。丹田吸勁。身體面目
均向正前面。（起點前方）
餘其式如第八十四圖。

百鳥朝鳳第一動作

承上式。右足提起。足尖下垂。足蹠引向左膝。左腿獨立。支柱全
身。同時右手掌變勾羅手。向身後伸出。低於右肩一尺餘。成斜

此動作已至起點右角前方二尺

式定 拳行步三 圖四十八第





第八十五圖百鳥朝鳳第一動作

(起點前方左角) 其式如第八十五圖。
百鳥朝鳳定式

承上式。右足向前方(起點正前面)緩緩落下。距左足一尺五六寸。右足順步。左足斜橫。右足尖觸地。足踵提起。兩腿極力彎曲。身體下蹲。成提踵子午步。右手在後方。承上式不動。仍爲

坡形。手心朝後。左手握拳。向懷中。曲回拳眼朝上。緊貼胸部。左肘斜下垂。低於左肩五六寸。切不可高頭。要頂勁。項要豎勁。丹田後吸。身體面目均向左前方。

勾羅手。左拳直向前方突出。○（起點正前面）拳眼朝上。○低於左肩數寸。○沉肩墜肘。○左拳與右足上下相照。○左肘與右膝亦上下相照。○身體面目均向前方。○（起點正前面）丹田要抱。○頭要頂勁。○項要豎勁。○其式如第八十六圖。

順步照陽第一動作

右足後退。由左足後向左方（起點左面）橫退一大步。足尖觸地。足踵提起。右膝蓋抵於左膝彎裏端。兩腿極力彎曲。身體

式定 鳳朝鳥百 圖六十八第





第八十七圖 順步照陽 第一動作

亦朝上。拇指曲貼掌緣。前胸向左前方。（起點前方左角）扭項廻視右方。（起點右面）其式如第八十七圖。

順步照陽定式

承上式。右手向身右後方伸出。左足向左前方。（起點前方左角）開一大步。左腿曲膝。右腿登直。兩足距離二尺八九寸。成

下蹲。成丁字拗步形。同時左拳變掌。向右腋下方。脇部。插去。手背朝上。四指並攏。拇指曲貼掌緣。右手亦變掌。向左肩插去。右胳膊在外。左胳膊在內。右手背

前弓後箭步。同時右手握拳。順着左腿開步時。直向胸前。勒回拳眼朝上。右肘低於右肩五六寸。切不可高。左手掌同時置於顛頂上方五六寸。手心朝上。拇指曲貼掌緣。身微前傾。丹田後吸。雙目平視左前方。（起點前方左角）其式如第八十八圖。

太極補心

右足跟進左足。並攏足尖均向左前方。（起點前方左角）同時身體直立。前胸亦向左前方。（起點前方左角）兩手掌由

式定 陽照步順 圖八十八第





第八十九圖 太極極補心

點。已至起點左角前二尺餘。扭項廻視右前方。（起點前方右角）其式如第八十九圖。

雙攬雀尾第一動作

承上式。兩手落至兩胯。右足向右前方（起點前方右角）開一大步。左足遂即跟進右足並攏。兩足尖仍向左前方（起點

兩、肩、裏、端、往、下、按、勁、緩、緩、
 按、至、臍、部。兩手掌指相對。
 兩手心均朝上。兩手手指
 分開。手虎口要圓。兩肩下
 垂。兩胳膊亦要圓。扣肩含
 胸。丹田抱勁。此動作之地

前方左角）兩腿彎至極點。身體蹲至極點。同時兩手掌直向右前方（起點前方右角）伸出。遂即握拳。拳眼均朝上。低於兩肩數寸。兩拳距尺許。盡力向、右、前、方、伸。此動作之地點。已至練習場之中央。丹田要抱。扭項。廻視兩拳上方。（即右前方）其式如第九十圖。

雙攬雀尾定式

承上式。左足向起點左角退一大步。右足原地伸直。左腿極力彎曲。兩足距離二尺七八寸。兩足尖向左前方（起點前方左

第十九圖 雙攬雀尾第一動作





雙攬雀尾式 圖一十九第

含胸。丹田要抱。雙目廻視右前方。

（起點前方右角）其式如
角）身體重點移於左腿。
成單邊步。同時兩拳隨着、
左、足、捋、回捋至右拳距右
膝尺許。左拳距腹部尺許。
停住。兩拳眼仍朝上。低於
兩肩尺許。兩肩垂勁。又要

第九十一圖

魁星獨立第一動作

左足原地不動。右足遂即提起。足尖下垂。足蹠引向左膝。同時
右拳高起。右肘停於右膝上端。右拳至肘豎直。拳背朝外。拳心

向內。高於右肩一二寸。與右肩成一豎三角形。右肘低於右肩八九寸。左手掌置於顛頂上方。距頭部六七寸。手指勾勁。拇指曲貼掌緣。丹田抱勁。此動作之

地點。仍在起點左角前二尺餘。扭項斜視右前方。（起點前右角）其式如第九十二圖。

魁星獨立定式

承上式。右足向右前方（起點前方右角）伸出一大步。兩足距離二尺七八寸。兩足尖均向左前方。（起點前方左角）左

第一動作 立獨星魁 圖二十九第





式定立獨星魁 圖三十九第

微向前傾。丹田後吸。雙目斜視右拳上方。（即右前方）此動作之地點。仍在起點左角前二尺餘。其式如第九十三圖。

腿極力彎曲。身體重點移於左腿。成單邊步。左手掌仍置顛頂上方。右拳順着右腿上方。向右、前、方、突、出。拳眼朝上。低於右肩五六寸。與右腿上下相照。身體

第八章

右式鶴行

右足先退至左足前落實。左足再向前開一小步。兩足距離一尺四五寸。左足順步。右足斜橫。左足尖觸地。足踵提起。兩腿彎曲。身體重點移於右腿。成提踵子午步。同時左手掌向身後按去。手心朝後。低於左肩尺許。成斜坡形。右手掌向面前按下。手背朝外。四指並攏。拇指曲貼掌。

第九十四圖 右式鶴行



緣。右手低於右肩。亦約尺許。身體隨右胳膊引長。身微前傾。丹田後吸。右手左足上下相照。兩胳膊前後適如鶴之頸翅。又如伸頸前行狀。此動作仍在起點左角前。三四尺地。雙目平視前方。其式如第九十四圖。

左式鶴行



第九十五圖 左式鶴行

左足先活動數寸。右足再向前開一步。左足在後斜橫。右足在前順步。右足尖觸地。足踵提起。兩足距離一尺四五寸。身體下蹲。重點移於左腿。成提踵子午。

步同時右手掌向身後。按下手心朝後。低於右肩尺許。切不可高。左手掌由身後向前方。按下四指並攏。拇指曲貼掌緣。手心朝裏。低於左肩尺許。沉肩墜肘。仍如伸頸鶴行。身體隨左胳膊引長。左手右足上下相照。身子擰勁。丹田要抱。雙目平視前方。此動作之地點。已距起點前方左角二尺餘。其式如第九十五圖。

懷中抱月 第一動作

承上式。左足提起。足尖下垂。足蹠引向右膝。右腿獨立。支柱全身。同時右手握拳向懷中。拳曲。右肘斜垂。低於右肩五六寸。切不可高。右手緊貼胸前。拳眼朝上。左手掌置於顛頂上方六七寸。四指並攏。手心朝上。拇指曲貼掌緣。胳膊彎曲。含胸貫頂。丹

田抱勁。雙目平視前方。以上之前方均向起點左前方。此動作之起點已距前方左角二尺餘。其式如第九十六圖。

懷中抱月定式

承上式。左足向前方緩緩落下。足尖觸地。足踵提起。兩足距離一尺四五寸。左足在前。順步。右足在後。斜橫。兩腿彎曲。身體重點移於右腿。成提踵子午步。同時右手拳直向、前方、突出。拳眼朝上。低於右肩數寸。沉肩墜肘。右拳與左足上下相照。右肘左膝亦上下相照。身體隨右胳膊引長。頭要頂勁。項要豎勁。扣肩

第九十六圖 懷中抱月第一動作



猛虎摔尾第一動作



式定 月抱中懷 圖七十九第

右足原地不動左足由右足後向
右方（起點右面）倒偷一步
左足尖觸地足踵提起兩足距
離一尺四五寸左膝蓋抵於
右膝彎裏端兩腿彎曲身體下
蹲成丁字拗步形同時右手拳
向左脇橫勒拳背朝上左手掌
由右胳膊下方向右胯插去五

含胸。丹田後吸。身微前傾。
左手仍置顛頂上方。手心
朝上。拇指曲貼掌緣。雙目
平視前方。此式之地點已
距左前方尺餘。身體均要
正。其式如第九十七圖。

指並攏。手背朝上。左胳膊
緊貼腹部。距右胳膊五六
寸。扣肩含胸。丹田要抱。向
右扭項。廻視右下方。其式
如第九十八圖。



第九十九圖 猛虎摔尾 定式

第九十八圖 猛虎摔尾 第二動作

猛虎摔尾 定式
承上式。右足再向起點右
面。橫開一大步。兩足距離
二尺七八寸。兩足尖均向
前方。（起點正前面）兩



拳 宗 秘

兩足同時橫移右方數寸。仍爲正卍字馬步。其法。其餘一切姿式。均如上式。目之視線。亦不變。更惟左拳。由後方。向前。蓋下。置於。

進步蓋捶

腿彎曲。身體下蹲。成正卍字馬步。其法。同時右手拳。向前。胸中。央。下。部。（卽兩腿之中央）由上。下。拳心朝上。與膝蓋平。右肩極力下垂。左手亦變拳。伸於背後。拳心朝後。距左膀六七寸。丹田抱勁。雙目俯視右拳。此動作之地點。已至前半段。偏右前方。（起點前方右角）其式如第九十九圖。

第一百圖 進步蓋捶



右拳、脈窩、上方。兩拳均起至臍部下方。十字交叉。拳心朝上。兩肘抱肋。扣肩含胸。丹田後吸。其式如第一百圖。

獨立門拳第一動作



第一一百零一圖 獨立門拳 第一動作

承上式。右足原地不動。左足提起。足尖下垂。足蹠引向右膝。右腿獨立。支柱全身。同時兩拳各向身體兩邊伸出。各與肩平。拳

眼朝上。拳心左右相對。兩
胳膊朝裏彎曲如弓形。含
胸貫頂。丹田抱勁。雙目平
視右前方。(起點前方右
角)此動作之地點。距右
前方一二尺。其式如第一

百零一圖。

獨立門拳定式

承上式。右足原地不動。左足向右前方（起點前方右角）緩
緩落下。足尖觸地。足踵提起。兩足距離一尺四五寸。兩腿極力
彎曲。兩足尖向右前方。身體下蹲。重點移於右腿。成提踵子午
步。左足於落地時。右足前
墊數寸。左足隨着前墊。一
切姿式。仍爲提踵子午步。
兩拳微向下落。約一寸。仍
與上式一般。無二之門拳。
頭要頂勁。項要豎勁。丹田

第一百零二圖 獨立門拳定式



抱勁。身微前傾。雙目平視右前方。（起點前方右角）其式如
第一百零二圖。

同舟共濟

左足先開半步。右足向前打一掃。腿自右向左轉至面向起點。左足獨立。支柱全身。右足提起。足尖下垂。足蹠引向左膝。同



第一零三圖 同舟共濟

時兩手拳向懷中互抱。右手變掌在外。左拳貼胸在內。左拳眼朝上。左肘低於左肩六七寸。右手掌趁勢高起。置於顛頂上方。手心朝上。拇指曲貼掌緣。扣肩

秘 宗 拳

含胸。丹田抱勁。身體面目。均向起點。其式如第一百零三圖。

同舟共濟變動式

承上式。右足向起點緩緩落下。足尖觸地。足踵提起。兩足距離一尺四五寸。右足在前。順步。左足在後。斜橫。兩腿彎曲。身體下蹲。重點移於左腿。同時左手拳向起點。緩緩突出。拳眼朝上。低於左肩數寸。沉肩墜肘。身微前傾。身體隨左胳膊引長。左拳右足上下相對。左肘右膝亦上下相照。右手掌仍置頭部上方。手心朝上。頭要頂勁。項要豎勁。丹

第一零四圖 同舟共濟變動式



田後吸。雙目平視起點。其式如第一百零四圖。

太極補心



第一百零五圖 太極補心

左足向。右前方退半步。右足亦遂。即跟進左足。並攏。兩足尖均向起點。右角。身體直立。同時兩手掌。由胸。前往。下。按。按至。臍部。下方。停住。兩手心均朝上。五指各分開。手虎口要圓。兩手指相抵。兩手心如抓圓球式。又如托物然。兩胳膊均如弓形。垂肩含胸。丹田要抱。扭項斜視起點。左角。前胸向起點。右角。此動作距右前角約一尺餘。其式如第一

拳 宗 秘

百零五圖。

雙攬雀尾第一動作

右足向起點左角開一步。左足遂即跟進右足並攏。足尖觸地。足踵提起。足蹠緊貼右足裏脛骨。兩足尖仍向起點右角。兩腿彎曲。彎至極點。身體下蹲。同時兩手掌向起點左角。伸去。旋即握拳。作預備。往回。掙狀。兩拳眼均朝上。低於兩肩三寸。兩拳距離約一尺。沉肩墜肘。丹田後吸。身微前傾。扭項廻視起點左角。此動作之地點已至中央直

第一百零六圖 雙攬雀尾第一動作



線之前段。其式如第一百零六圖。

雙攬雀尾定式

承上式。左足向右前方（起點前方右角）退回一大步。兩足距離二尺七八寸。至三尺。左腿彎曲。右腿伸直。成單邊步。同時兩拳。隨着左足。往回。捋勁。捋至。兩拳。止於。兩足。之。中。間。右。手。距



第一零七圖 雙攬雀尾定式

右膝八九寸。左手距臍部八九寸。兩拳眼仍朝上。低於兩肩約一尺。扣肩含胸。丹田抱勁。扭項迴視起點左角。其式如第一百零七圖。

拳 宗 秘

魁星獨立第一動作

右足提起。足尖下垂。足蹠引向左膝。左腿獨立。支柱全身。左足尖向起點右角。同時兩手掙回右肘。緊貼右膝。蓋右拳由膝蓋朝上。豎直拳眼朝外。微高於右肩。成豎三角形。左手掌置於顛頂上方。六七寸。手心朝上。拇指曲貼掌緣。胳膊彎曲。丹田抱勁。扭項廻視起點左角。此動作之地點。已距右前方（起點前方右角）尺餘。其式如第一百零八圖。

魁星獨立定式

承上式。右足向起點左角、

第一一百零八圖 魁星獨立第一動作





第一零九圖 魁星獨立式

肩墜肘。右胳膊右腿上下相照。左手掌仍置頭部上方。距六七寸。手心朝上。拇指曲貼掌緣。兩足與前胸均向起點右角。丹田抱勁。扭項迴視起點左角。（即右拳上方）其式如第一百零九圖。

伸出。距左足二尺七八寸。至三尺。左腿彎曲。至極點。身體重點。移於左腿。成單邊步。同時右拳。直向右腿上方。起點左角。突出拳眼朝上。低於右肩五六寸。沉

第九章

馬步邊扣第一動作

左足原地不動。右足向起點右角橫挪一大步。兩足尖均向右方。兩足距離二尺七八寸。兩腿彎曲。身體下蹲。成正卍字馬步。跪法同時左拳向右、胯、插、去。再播至左胯外。約六七寸。拳心朝上。右拳由胸前、面前、往、上、直挑。挑至顛頂。再向、右、胯、外、方、蓋、下。距離亦約六七寸。拳心朝上。

第一動作 馬步邊扣 圖一百一十一



兩肩下垂。兩肘貼肋。前胸正對右方。（起點右面）扭項俯視右拳。其式如第一百一十圖。

馬步邊扣第二動作

右足先橫。左足再向起點右角開一大步。兩足尖均向左方。（起點左面）兩足距離二尺七八寸。兩腿極力彎曲。身體下蹲。



第一百一十圖 馬步邊扣 第二動作

成正「」字馬步。踈法同時。左拳由上蓋下。蓋住右臂脈。窩兩拳心均朝上。置於臍部下方。兩胳膊十字交叉。扣肩含胸。丹田抱勁。雙目俯視兩手。此動作之地。



第一百二十圖 馬步邊扣 第三動作

點距起點右角僅二尺餘。其式如第一百一十一圖。

馬步邊扣第三動作

承上式。左足原地不動。右足向左足後。倒退一步。右足尖觸地。足踵提起。右膝蓋抵於左膝彎裏端。兩足距離一尺餘。兩腿彎曲。身體下蹲。成丁字拗步形。同時兩拳盡力。向左、外、方、擺、去。兩拳心均朝上。左拳距左膀約尺許。右拳距臍部約一尺。右胳膊彎曲。左胳膊斜坡。此式係過渡法。練習時不停。惟此關鍵。不易明瞭。故加增一圖。前胸向起。

點。扭項俯視左手上方（即起點右角）其式如第一百一十二圖。

馬步邊扣定式

承上式。左足向起點開一步。右足遂即跟進左足並攏。兩足尖向起點左角。兩腿彎曲。兩膝蓋相抵。身體下蹲。同時兩胳膊趁上勢未衰之餘。向左肩外方。再過顛頂上方。左拳先向臍部下方。按住。拳心朝上。左肘抱肋。右手按至右胯。旋向面前（即起點右角）突出。拳眼朝上。低於

第一百三十三圖 馬步邊扣定式





第一百四十四圖 回馬加鞭

右肩沉肩墜肘。雙目平視起點。（卽右角亦卽右拳上方）其式如第一百一十三圖。

回馬加鞭

左足原地不動。右足向前方（起點正前面）趁勢橫開半步。兩足尖均向左方。（起點左面）兩足距離二尺七八寸。兩腿彎曲。身體下蹲。成正卍字馬步。左拳在腹部不動。仍爲拳心朝上。同時右拳由頭部上方向前方。（起點正前面亦卽身體右面）擗下。拳心朝上。右肘

右膝上下相照。右拳低於右肩一尺五六寸。成斜坡形。前胸向
左方。（起點左面）扭項迴視右手。（即起點正前面）其式
如第一百一十四圖。

十字披紅

左足再向前方（起點正前面）開一步。足尖觸地。足踵提起。
兩足距離一尺四五寸。左
足順步。右足斜橫。成提踵
子午步。兩腿極力彎曲。身
體下蹲。重點移於右腿。同
時左手拳由上蓋下。停於
右臂脈窩。兩拳心均朝上。

第一百一十五圖 十字披紅





頭鰲占獨 圖六十百一第

兩胳膊十字交叉。前伸與左足上下相照。低於兩肩八九寸。身微前傾。丹田後吸。頭頂項豎。雙目平視前方。（起點正前面）其式如第一百一十五圖

獨占鰲頭

右足原地不動。左足提起。足尖下垂。足蹠引向右膝。同時左手變為勾羅手。向身體左邊伸去。手心朝後。低於左肩八九寸。切不可高。右手變掌。向顛頂上方。擡挑。手心朝上。距顛頂六七寸。拇指曲貼掌緣。胳膊彎曲。扣肩。

含胸。丹田後吸。雙目平視前方。（起點正前面）其式如第一
百一十六圖。

獨占鰲頭變動式

承上式。左足向前方（起點正前面）緩緩落下。足尖觸地。足
踵提起。左足順步。右足斜橫。兩足距離一尺四五寸。兩腿極力
彎曲。身體極力下蹲。重點
移於右腿。成提踵子午步。
同時落至懷中。互抱。右肘
膊在內。兩手心均對面部。
俟左足落地後。兩手仍歸
上式。右手掌仍置頭部上

第一百十七圖 獨占鰲頭變動式





第一百十八圖 蒼龍探爪 第一動作

方。左手勾羅手。仍在身後。左手心朝後。右手心朝上。拇指曲貼掌緣。頭要頂勁。項要豎勁。丹田後吸。雙目平視前方。（起點正前面）其式如第一百一十七圖。

蒼龍探爪 第一動作

左足先開半步。右足再向前方（起點正前面）開一大步。橫足落地。足尖向右方。（起點右面）左足在後提踵。足尖觸地。兩足距離二尺餘。成丁字拗步形。兩腿極力彎曲。身體極力下蹲。同時兩手掌。由頭部上方向

身、後、雲、去。左、手、停、於、腹、部。右、手、停、於、身、後。低、於、右、肩、約、一、尺。切、不、可、高。兩、手、背、朝、上。拇、指、各、貼、掌、緣。扣、肩、含、胸。丹、田、吸、勁。目、視、前、方。（起、點、正、前、面）此、動、作、已、至、中、央。其、式、如、第、一、百、一、十、八、圖。

蒼龍探爪定式

承上式。右足先邁一步。左足再向前方開一大步。兩足距離約三尺。左腿曲膝。右腿登直。成斜日字前弓。後箭步。同時左手掌由面前膝部向身後擦去。手心

第一百九十圖 蒼龍探爪定式





花插馬回 圖十二百一第

朝上。低於左肩一尺餘。切不可高。手背對臀部。亦約一尺。右手掌直向前方。（起點正前面）推、按、手心朝外。手指、微、向上、豎、勁。沉肩墜肘。胳膊微曲。身體隨右胳膊引長。胸要含勁。丹田後吸。此動作之地點。已至中央前段。止點。雙目平視前方。（起點正前面）其式如第一百一十九圖。

回馬插花

左足不動。右足向前打一掃。腿距左足一尺七八寸。兩足尖朝裏勾勁。兩足踵朝外撇勁。成倒八字步。兩膝極力弓曲。身體極力。

下蹲。同時兩手、掌、由、下、往、上、烘、托、至、面、前、兩、肘、互、抱、右、肘、在、外、左、肘、膊、在、內、兩、手、心、朝、外、兩、臂、十、字、交、叉、緊、對、面、部、兩、肘、與、兩、肩、平、胸、要、含、勁、丹、田、後、吸、目、視、前、方、此、式、乃、過、渡、法、練、習、時、不、停、惟、因、不、易、明、瞭、特、刊、一、圖、以、備、參、攷、其、式、如、第、一、百、二、十、圖。

空手托槍第一動

作

承上式。兩手由頭部上方
落下。右手停於右膀。手心
朝上。五指分開。如抓圓球
式。左手向起點伸出。其時

第一百一十二圖 空手托槍第一動





式定槍托手空 圖二十二百一第

身體已轉至面向起點。左手低於左肩八九寸。拇指、食指、伸、開。餘三指、曲、貼、掌、緣。手心朝上。沉肩墜肘。同時右足不動。左足提起。足尖下垂。足蹠引向右膝。左肘緊貼靠左膝蓋。右胳膊彎曲。含胸貫頂。丹田抱勁。右腿獨立。支拄全身。雙目平視起點。其式如第一百二十一圖。

空手托槍定式

承上式。左足向起點緩緩落下。足尖觸地。足踵提起。兩足距離一尺五六寸。右足在後斜橫。左足在前順步。兩腿彎曲。身體下蹲。成

提踵子午步。同時右手掌仍在右胯不動。手心朝上。左手掌向起點推出。手心仍朝上。三指曲、貼、掌、緣、拇、指、食、指、分、開。左手左足上下相照。左肘左膝上下相照。身微前傾。丹田後吸。頭項項豎。雙目平視起點。其式如第一百二十二圖。

青蛇尋路第一動作

左足先開半步。右足遂即跟進左足。並攏。右足提踵。兩足尖均向起點。兩腿彎曲。兩膝蓋相抵。身體極力下蹲。同時右手掌。手心翻而朝下。直向起點伸出。手

第一二百二十三圖 青蛇尋路第一動作





第一二四圖 青蛇尋路定式

與肩平。手背朝上。手虎口要圓。沉肩墜肘。左手於右手伸出時。由右胳膊下方撤回。撤至臍部。停住。手背朝上。手虎口要圓。拇指貼腹部。身體隨右胳膊引長。頭項項豎。丹田抱勁。雙目平視起點。其式如第一百二十三圖。

青蛇尋路定式

右足先向起點開一步。左足遂即跟進右足。並攏。足尖觸地。足踵提起。兩腿彎曲。兩膝蓋相抵。身體極力下蹲。同時左手掌向起點伸出。右手掌由左手胳膊。

圖。下。方。撤。回。撤。至。臍。部。停。住。手。背。朝。上。拇。指。貼。身。左。手。與。左。肩。平。
沉。肩。墜。肘。五。指。分。開。手。虎。口。要。圓。身。體。隨。左。胳膊。引。長。頭。頂。項。
豎。扣。肩。含。胸。丹。田。抱。勁。雙。目。平。視。起。點。其。式。如。第。一。百。二。十。四。

第十章

對面相還第一動作

左足提起。足尖下垂。足蹠引向右膝。右腿獨立。支柱全身。同時左手掌撤回胸前。由胸前再繞至顛頂上方。手心朝上。拇指曲貼掌緣。距頭部六七寸。左胳膊彎曲。左手變拳曲回胸前。拳眼朝上。右肘斜垂。低於右肩五六寸。切不可高。頭項豎。丹田抱勁。雙目平視起點。其式如第一

第一二百二十五圖 對面相還第一動作



百二十五圖。

對面相還定式



第一百二十六圖 對面相還定式

左足向起點緩緩落下。足尖觸地。足踵提起。兩足距離一尺五
六寸。右足在後斜橫。左足在前順步。兩腿彎曲。身體下蹲。重點
移於右腿。成提踵子午步。同時右手拳向起點突。出低於右肩
數寸。拳眼朝上。沉肩墜肘。
身體隨右胳膊引長。左手
掌仍置顛頂上方。手心朝
上。拇指曲貼掌緣。右拳左
足上下相照。頭要頂勁。項
要豎勁。丹田後吸。雙目平

拳 宗 秘

視起點。其式如第一百二十六圖。

太極補心

左足向右前方（起點前方右角）橫挪半步。右足遂即跟進左足並攏。兩足尖向起點右角。身體直立。前胸亦斜向起點右角。同時兩手掌由胸前、往、下、按、勁。至臍部、下、方、停、住。兩手心均朝上。手指相抵。十指分開。手虎口要圓。如托住圓皮球。式兩胳膊彎曲。扣肩含胸。丹田抱勁。頭要頂勁。項要豎勁。扭項斜視起點左角。其式如第一百二十七

第一二百二十七圖太極補心



圖

雙攬雀尾 第一動作



第一二百二十八圖 雙攬雀尾 第一動作

右足向起點左角開一步。左足遂即跟進右足。足尖觸地。足踵提起。兩腿彎曲。彎至極點。兩膝蓋相抵。身體下蹲。蹲至極點。兩手掌同時向起點左角伸出。用力握拳。拳眼朝上。低於兩肩數

寸。兩拳距離亦約八九寸。頭要頂勁。項要豎勁。丹田後吸。雙目扭視起點左角。（即兩拳上方）其式如第一百二十八圖。

雙攬雀尾 定式

拳 宗 秘

承上式。左足向右前方（起點前方右角）退回一大步。左腿曲膝。右腿伸直。兩足距離約三尺。身體極力下蹲。重點移於左腿。同時兩手、拳、往、回、掙、勁、掙、至、左、拳、於、腹、部、相、對。右拳距左拳約一尺。兩拳低於兩肩一尺餘。切不可高。兩拳眼仍朝上。右拳距右膝約一尺。身體隨向左腿。兩腿成單邊步。扭項迴視起點左角。扣肩含胸。丹田要抱其式。如第一百二十九圖。

魁星獨立第一動作

式定尾雀攬雙 圖九十二百一第





第一百三十三圖 魁星獨立 第一動作

三角形。左手掌置於頭部上方。手心朝上。拇指曲貼掌緣。距顛頂六七寸。左胳膊亦要彎曲。頭要頂勁。項要豎勁。丹田後吸。扭項廻視起點左角。其式如第一百三十圖。

魁星獨立定式

承上式。右足向起點左角伸出一大步。左腿曲膝。右腿伸直。兩

左足原地不動。右足提起。足尖下垂。足蹠引向左膝。左腿獨立。支拄全身。同時右拳曲。回右肘緊貼右膝。蓋右拳由右膝朝上豎直。拳眼朝外。與右足成一豎

足距離約三尺。成單邊步。左腿極力彎曲。身體極力下蹲。重點移於左腿。同時右拳由右腿上方直向起點。左角突出。拳眼朝上。低於右肩六七寸。沉肩墜肘。

與右腿上下相照。左手掌仍置頭部上方六七寸。手心朝上。拇指曲貼掌緣。左胳膊亦要彎曲。身微伏。丹田抱勁。扭項迴視。起點左角。其式如第一百三十一圖。

高頭探馬

右足向起點右角橫邁一步。距左足一尺七八寸。兩足尖均向

第一三百一十一圖 魁星獨立式定式





第一百三十二圖 高頭探馬

左手拳緊貼臍部左邊。拳心朝上。左肘抱肋。扣肩含胸。丹田後吸。頭項豎。雙目平視起點右角。其式如第一百三十二圖。

走馬活挾

右足作轉軸。轉至足尖向起點左角。左足趁勢旋起。即向起點左角開一大步落地。左腿曲膝。右腿登直。兩足距離約三尺。成

右方（起點右角）兩腿彎曲。重點移於左腿。身體下蹲。同時右拳翻至拳心朝上。隨着左腿向起點右角。橫播與右足上下相照。低於右肩數寸。沉肩墜肘。

前弓後箭步。左足旋起時。左手掌隨着打一盤。旋往裏。勒勁順右胳膊下方。向右脇掙回。手背朝上。手虎口要圓。拇指貼身。左肘抱肋。同時右手掌由左上。方直向起點。左角推出。手心朝前。手虎口要圓。微高於肩。沉肩墜肘。如弓形。又如半月形。身體隨右胳膊引長。身微前傾。兩足與前胸均向起點。左角雙目平視。右手虎口上方。（亦即起點左角）其式如第一百三十三圖。

拗步橫播第一動作

第一百三十三圖 走馬活挾





第一百三十四圖 拗步橫掃第一動作

向。前。方。○（起。點。正。前。面）○兩。腿。微。曲。○兩。足。成。丁。字。拗。步。形。○同。時。○
 左。手。掌。○由。胸。前。上。穿。右。手。掌。○由。左。手。外。方。下。按。○均。在。胸。前。互。抱。○
 左。臂。貼。緊。右。臂。脈。窩。○兩。手。心。朝。裏。○均。對。面。部。○拇。指。曲。貼。掌。緣。○目。○
 視。前。方。○（起。點。正。前。面）○頭。要。頂。勁。○項。要。豎。勁。○丹。田。要。抱。○其。式。○
 如。第。一。百。三。十。四。圖。

右。足。由。左。足。後。向。起。點。倒。○
 退。一。步。○足。踵。向。起。點。○左。足。○
 在。前。方。微。橫。○足。尖。朝。外。○撇。○
 勁。○撇。至。直。向。左。方。○（起。點。○
 左。面）○兩。足。距。離。一。尺。四。○
 五。寸。○其。時。身。體。已。轉。至。面

拳 宗 秘

拗步橫播 第二動作

承上式。左足提起。足尖下垂。足蹠引向右膝。右腿獨立。支柱全身。同時左手掌由右耳旁穿至頭部。再向身體左邊落下。變爲勾羅手。手心朝後。低於左肩八九寸。切不可高。右手掌由左肩下。按按至左胯。再向右胯挑。擡趁勢不停。直向頭部上方挑去。距顛頂六七寸。手心朝上。拇指曲貼掌緣。胳膊彎曲。頭要頂勁。項要豎勁。丹田要抱。雙目平視前方。起點正前面。其式如第一百三十五圖。

第一三百五十五圖 拗步橫播 第二動作



拗步橫播定式



第一三百三十六圖 拗步橫播定式

承上式。左足向前方（起點正前面）緩緩落下。足尖觸地。足踵提起。兩足距離一尺四五寸。左足順步。右足在後斜橫。兩腿極力彎曲。身體極力下蹲。身體重點移於右腿。成提踵子午步。左足尖向正前面。同時兩、腋、膊、向、懷、中、互、抱。右胳膊在內。左胳膊

膊在外。十字交叉。兩手心均對面部。左足落地後。兩手掌仍歸上式原樣。左手勾羅手。仍在左邊身後。右手掌仍置顛頂上方。手心朝上。拇指曲貼掌緣。頭要

拳 宗 秘

頂勁。頂要豎勁。丹田後吸。雙目平視前方。（起點正前面）其式如第一百三十六圖。

右攄手

以下三個動作均在中央前半段。微偏右方。再過門卽至後段。承上式。右足向前方（起點正前面）開一步。橫足落地。足尖向右方。（起點右面）左足在後提踵。足尖觸地。兩足距離二尺餘。兩腿彎曲。兩足成丁字拗步形。同時左勾羅手。變掌。落至左胯。手背朝上。右手由面前向。

第一百三十七圖 右攄手



右、胯、接、下。手背亦朝上。兩手距兩胯各約數寸。垂肩含胸。丹田抱勁。向右扭項。廻視右手。其式如第一百三十七圖。

黑虎坐洞

承上式。左足再向前方（起點正前面）開一大步。兩足距離二尺六七寸。兩足尖均向右方（起點右面）兩腿極力彎曲。



第一三百八十八圖 黑虎坐洞

身體下蹲。成正日字馬步。跣法。同時左手掌。由顛頂上方。向右肩蓋下。再往左。胯外方。按下。兩手背朝上。手指各向兩胯距離五六寸。兩肩垂扣。丹田後吸。扭

拳 宗 秘

項廻視前方。（起點正前面）其式如第一百三十八圖。

仙人指路第一動作

右手掌舉起向左肩外下按。由左膀再往右膀擡去。擡至右膀直向上挑。手指朝上。微高於肩。同時左手掌於右掌至面前時亦由胸前向右肩裏端往上穿去。穿至顛頂再向身體左邊落下。仍變勾羅手。手心朝後。低於左肩八九寸。切不可高。同時右足提起。足尖下垂。足蹠引向左膝。右肘抵住右膝。右胳膊弓曲。沉肩墜肘。如半月形。手心朝裏。

第一動作 仙人指路圖 第一百三十九圖



圖。手背朝外。拇指曲貼掌緣。垂肩含胸。丹田後吸。左腿獨立。支柱。全身。雙目平視起點。 (即右手上方) 其式如第一百三十九

仙人指路收式

承上式。右足向起點緩緩落下。足尖觸地。足踵提起。兩足距離



第一百四十四圖 仙人指路收式

一尺四五寸。右足在前。順步。左足在後斜橫。兩腿極力彎曲。身體極力下蹲。重點移於左腿。成提踵。子午步。同時。右手。掌向起點。按切。手與肩平。沉肩墜肘。手

心朝裏。拇指曲貼掌緣。四指並攏。右手右足。上下相照。右肘右膝亦上下相照。此式亦如鶴行。扣肩含胸。丹田抱勁。雙目平視起點。（卽右手上方）其式如第一百四十圖收式。

附祕宗名人軼事

孫通

吾邑之國術分兩大支派。其他習武術者則皆獨樹一幟。遍地皆是。未能一一敘述。兩大支派中。白兔鎮之長拳爲最盛。以姚官屯鎮孫通大師所傳之祕宗爲最廣。因白兔鎮之長拳僅其全鎮楊姓者。遞相授受。外人雖有習其技者。然多不得個中三昧。若孫通所傳者。不惟滄州全縣各村鎮宗之。卽靜海青縣天津河間各州縣以及關外東三省山東山西均有孫之嫡傳。今祕宗勢力之範圍且普遍大江南北。其所以足資研習者。實具有藝術之價值。與相當之地位在焉。靜海霍元甲氏之祖爲孫

氏晚年所授。故其藝亦獨到。霍氏來海上。以祕宗藝聞於天下。精武會之發達。皆霍氏之功也。余嘗謂孫氏之藝。已遍各省。其人雖沒。而其藝實存在。亦如其人之不沒也。茲記其事略如下。

其一

孫通字季寬。有清雍正初年人。原籍魯之岱岳。拜兗州張姓爲師。時乾隆七八年。孫方弱冠。從張師數年。盡得其傳。仍不自滿。辭師遨遊。藉訪能者。又數年。技益進。輾轉入少林。得明之遺族。而剃度者。某上人爲師。居山十餘年。凡上人所知。悉授之。孫繇斯。孫之藝。乃集其大成。蓋已登峯造極。而入化境。練成鐵腿。精陸地飛行術。點穴法。擒拿術。卸骨法。及推拿按導術。下山後。回魯。道經兗州。往拜其師張姓者。適張因事遠遊。其女張玉蘭在

家。出任招待。當孫隨張習藝時。玉蘭年方七八歲。今則藝已精通。頗有驕傲之氣。詢孫之所學。造詣如何。孫舉別後情形以告。玉蘭不之信。且斥其妄。堅請較技。孫因其父不在家。未之許。玉蘭益氣忿。一再欲較。孫允示意而罷。遂至院中比試。初則孫略招架。因曾受師恩。未肯遽用點穴卸骨以創之。玉蘭疑孫技止此。大凡女兒心。皆好勝。益猛攻不退。孫稍稍還手。用秘宗藝中之按掌。（卽今之走馬活挾蝴蝶穿花神龍探爪之手法）微按玉蘭之胸。遂顛仆丈外。孫則上前援起。並深揖道歉。玉蘭惱羞成怒。由牆上摘刀追趕。孫越屋而走。玉蘭跟踪不舍。必欲得而甘心。連越十餘家房屋。至一房脊。後無退路。玉蘭直刺孫之咽喉。孫側身避過。由外門擺蓮一腿。將玉蘭踢出丈餘。連人帶

刀翻落牆下。孫乘機逃往青州。授徒爲生云。

其二

張玉蘭旣爲孫通所敗。當時遍覓不得。遂怏怏返家。後數月其父返家。玉蘭舉以告其父。其父亦一笑置之。逾一載。玉蘭聞孫授徒青州。遂挾資往尋。意在復仇。手單刀。袖箭。而背負彈弓。至則孫之弟子通報。孫戒備而出。初見面卽以袖箭連襲孫之咽喉。孫讓過。趁勢蹤上房而逃。玉蘭苦苦追趕。孫以師故。處處避讓。玉蘭以爲怯也。時近薄暮。追至一山。孫忽不見。玉蘭遍搜。至半山有一古廟。孫匿其屋脊休息。爲玉蘭所見。屢發彈丸。皆爲孫撥開。孫逃至一山峯。意玉蘭不能跟踪。迨回首。玉蘭已至面前。持刀追來。孫則後退。退至一絕峯。下卽數十丈深之山澗。再

退無路。適爲玉蘭逼近。以刀向孫之前胸刺來。在此千鈞一髮。孫側身後吸。讓過刀鋒。趁勢用右攄手。捋住玉蘭右腕。借玉蘭前攻之力。祇向後微微一帶。玉蘭前撲。力太猛。無法收住。連人帶械。直向山澗滾下。孫再回身挽救。已來不及。玉蘭已摔成肉餅。孫懊悔萬狀。乃由臨淄濱州武定陽信鹽山而至滄州。卽在姚官屯鎮授徒。遂家焉。今其子孫已凌夷矣。

其三

孫自遷居滄州後。娶妻生子。隱於鄉間。授徒自給。人稱萬能手。又名鐵腿孫通。凡滄屬李賽。李村。王徐莊。呂家橋。孫家莊。以及城廂各地。皆設有專門武術場。往來教授。日無暇晷。其子孫思敬。亦能傳其衣鉢。在滄所傳之弟子。最得意者。爲孫家莊陳善。

（係孫之大弟子。余姑丈陳玉山先生之祖父）如點穴卸骨。推拿按導。（余叔德泰公爲陳善先生之子。陳廣智先生之弟子。得推拿按導術。至今遠近百里內。患錯筋斷骨之傷者。皆往求治。）凡孫所能者。悉授之陳。其餘如李實。僅得孫之大槍術。及拳械。八里屯楊鴻賓。得孫之卸骨法。（今其孫楊殿元。年未五十。仍健在。）又本屯王繼武。亦僅得大槍術與拳械。余曾祖廷舉。公拳械獨精。惟點穴卸骨。推拿按導。均付闕如。遞沿至今。祕宗藝若斷若續。殊可慨也。孫授技於李寨時。一日有五台和尚來訪。交手數合。爲孫用按掌。由院內擊出於牆外。和尚未肯輸服。復交手不數合。和尚用纏手。欲擊破孫之按掌。孫進以腿。和尚又騰跌於丈外。起而他去。頻行期以五年再會。後孫授技。

於靜海衛南窪等處。一日其徒通報有一和尚在門外相訪。詢以形狀。徒曰。膀大腰圓。面膝黑如鍋底。滿臉橫肉。頭面光亮如鏡。背負黃袱。肩擔月牙鏟。鏟頭朝下。孫微領首。倒拖屣出門相迎。見面長揖一聲。久違了。尙未脫口。和尚之鏟直向孫之足鏟去。孫赤足後蹤。兩履已爲鏟斷。微伸右手食指。輕點和尚左肩窩。和尚已目瞪口呆。不能轉動矣。後經多人勸解。始令其恢復原狀。和尚心折。低頭便拜。收爲弟子云。

陳善

陳善滄州孫家莊人。爲孫通大師之入室大弟子。凡孫之所能。悉授之陳。因陳爲人忠厚誠篤。其聰明智慧。亦獨異其他門人。故孫欲藉之以傳衣鉢。技成隱於鄉。授徒自給。然不以技炫。一

日有魯人來訪。跨聲野氣。頗不爲禮。魯人善鐵砂手。又善金鐘。罩力大無比。飯後散步。見門外照壁高丈許。厚三尺。魯人以拳捶之。壁洞半尺餘。再捶再洞。善笑曰。朋友功夫絕倫。令人欽佩。魯人狂笑。以爲怯也。善卽以手輕按壁之洞處。洞處以上。隨手倒坍。復以足蹴壁之下段。而壁之下段亦塌焉。魯人始大拜服。訂交而去。後因事進城。爲城人所窘。五六人圍之而毆。善兩手抱頭受之。未幾。城人手腫痛不可遏。知有異。正在紛擾間。而城內技擊名家李鳳崗至。李與陳爲莫逆交。其技與陳亦在伯仲之間。見而大罵城人瞎眼。城人始知爲陳。環跪乞恕。並懇醫手。善一一撫摩之。皆鼠竄而去。其門弟子不下數百人。皆有相當技能。以點穴法授城內興隆煙店于長生。(今年已九十仍健)

在。以卸骨推拿。授其子陳廣智。廣智復傳其子陳玉山。玉山即余姑丈也。玉山公傳其子鳳魁。鳳岐。鳳儀。皆能勿墜其家風云。

蓮闢和尚

蓮闢和尚。爲孫家莊白衣廟之方丈。幼從陳廣智習祕宗。頗得個中三昧。益以除誦經外無他事。功益勤。至中年。技已大成。顧其人好勇性暴。不類僧人。時城北水月寺。竣工演戲開光。一日。來一鬻技者。器械解明。人亦雄偉。口出大言。以手碎石。末則謂久仰滄州大名。今余來此。已三日。未見有一知技者。可見徒有虛名。如有能者。不妨請來領教。適蓮闢過其旁。聞而大怒。脫衣進內。謂爾後生小輩。前途正遠。竟敢蔑視天下士。真妄人也。余

願奉陪。鬻技者亦怒。遂交手。未數合。蓮闊突變着法。以手明攻。以骸暗襲。鬻技者爲所乘。由觀者顧頂。擲出於圈外。蓮闊笑曰。余不與爾爲難。速拾爾械他去。天下之大。能人夥矣。後幸勿乃爾。蓮闊今年已八十餘。仍如五六十歲人。余客歲回籍掃墓。曾往謁之。其徒秀峯亦頗能繼武云。

孫八

孫八者。余姑丈玉山公之弟子也。拳械均有深造。得玉山公擒拿祕訣。名噪一時。遠近武術社會。爭延聘之。孫亦自負。故滄州東南鄉一帶。無不知有孫八師傅者。數年前。孫本村有名于敦和者。出外多年。歷充陝甘某軍技擊教官。年六十四。其力遠勝壯年。回籍後。村人知其技精。皆往請益。孫亦以子姪輩常往還。

然于屢顯其技以辱孫。孫雖隱忍之。于則一再而三。孫以本村人受辱於長者。亦何妨。顧于必顯已滅人而後快。一日孫之徒某延客。在坐均知技者。酒半酣。于曰。爾輩習技。何足爲奇。正所謂隔靴搔癢。差得遠矣。一面說。一面目視院中。捶布石。捶布石者。北人家。必須之物也。約一百二三十斤不等。于則以右手握其一邊。捶布石起於顛頂。以滿貯茶水之杯。置於上。不稍傾側。手環繞院中一匝。取杯擲石於地。坐客無不咋舌。驚爲神力。度其握石之力。千斤不止。于狂笑謂孫曰。爾擒拿術。能否經我一握。孫遜謝答曰。不敢復飲酒。已有醉意。于遽伸手握住孫之左腕。大聲呼曰。請你破我一把。孫亦忍無可忍。又懼其力不逮。勉應曰。唯。卽按住于之脈窩。及右臂小環。旋按旋問曰。可否。于

曰否。差得多矣。再接再扣。至其力完全貫注。孫則大喝一聲曰。你跪下罷。于敦和腕斷骨折。倒仆於炕沿下。額汗如珠。惱羞成怒。復以左手握孫。孫仍欲擒拿。而爲在坐年長者勸開。于養傷月餘。去而之他。客歲回籍。詢于之踪跡。據知者云。隱於津門。以營業爲生云。

楊鴻賓

楊鴻賓。滄之八里屯人。亦孫通之弟子。得孫之卸骨法。因其於兄弟行年最幼。人皆呼楊老台爺。一日進城。誤觸推水車夫。車夫大怒。卽以撐車棍擊楊之顛頂。楊以手中摺扇撥之。棍落而腕折。復以扇微指車夫之肩窩。車夫之膀卸焉。未幾。其他推水車夫大集。各以撐車棍進攻。楊以扇禦之。撐車棍橫飛於屋頂。

車夫卸膊卸肘者。不計其數。後有識者曰。此楊老台爺。爾輩胡鬧。盍環請恕罪。楊以扇輕按傷處。始復原狀。事聞於邑紳劉鳳舞。以重金聘爲鏢師。咸豐三年。洪楊餘黨陷滄州。屠戮全城。劉宅被圍。楊與王繼武等守前門。敵攻竟日未得入。逾日攻進。爲楊卸骨者數十人。王等以槍戳死者又數十人。是役也。鏢師悉殉難。故楊氏子孫。迄今猶沾劉紳餘潤焉。

王繼武

王繼武。與楊鴻賓同里。閉。爲孫通之弟子。得大槍術甚精。與楊鴻賓同爲劉鳳舞家鏢師。當髮逆攻陷滄州時。王等死守劉宅。後爲所破。王持大槍當門立。連挑數十人。卒以衆寡不敵。爲賊砍爲肉醬。其妻寡居。劉紳贈田五十畝。每年四季另發糧米。余

年八九歲時。其妻年已八十餘。精神矍鑠。恍如四五十歲人。至一百零五歲始沒。村中人皆以王五老婆子呼之云。

姜廷舉

余曾祖廷舉公。亦孫之弟子。大槍短兵。無一不精。其時旗人勢甚張。因地畝致起衝突。旗族數十人。余家僅廷舉公一人。知技。旗人圍宅數匝。廷舉公一躍而出。適爲敵者以鋼叉刺來。地勢已迫近牆沿。後退無路。衣服爲叉刺破。廷舉公手持木鐃。由裏門開出。叉頭順叉桿直劈敵人頭部。腦漿迸流死焉。復鬥傷十餘人。遂成訟。是時旗人勢大。余家因斯蕩產。後廷舉公進城觀劇。與仇家遇。仇家糾合數十人圍而攻之。廷舉公且戰且走。連傷若干人。終未爲仇所傷云。

世界書局出版

衛生常識 萬病自療全書

易景戴編 一册定價五角 (七折)

萬病自療全書是家庭間必備的要書

無病可以預防
有病可以自療

備此一書如得良醫隨侍獲益良多
本書分三大編。先說明症狀及病源，次及藥物之性質應用之說明，然後臚列各項疾病的預防方法而一一詳述之。語句極為明白，化艱深為淺易，閱者可以一目了然。絕無扞格不入之弊。

實用急救法

分五角八册一折七

黃龍光編 急救法是人人必不可少的常識，本書即係應此需要而編輯。分十章敘述各項急救方法，應有盡有。第一章討論急救法的重要和救急者的應行注意點。第二章為綑帶的種類和用法。第三章為各種皮膚不破傷的治療法。第四章為皮膚已經破裂的各種創傷治療法。第五章為血管流血的止血法。第六章為因冷熱過度而受傷的治療法。第七章討論施救望息的方法。第八章為中毒的急救法。第九章為普通受傷的治療法。第十章為身負傷者的方法和家中看護傷者應有的設備。

寫真尙武叢書

上海尙武進德會編輯
世界書局發行

寫真拳械教範	一册	價洋五	角
寫真形意母拳	一册	價洋一元二角	
寫真秘宗拳	一册	價洋一元二角	
寫真少林棍法	一册	價洋一元二角	
寫真八卦奇門槍	一册	價洋五	角
寫真太師虎尾鞭	一册	價洋七	角
寫真太師水磨鞭	一册	價洋七	角
寫真鞭槍大戰	一册	價洋九	角
寫真崑吾劍	一册	價洋九	角
寫真青萍劍	一册	價洋九	角

中華民國十九年五月印刷
中華民國十九年五月出版

寫真秘宗拳(全一册)

(每部定價洋一元二角)

(外埠酌加郵費匯費)

不 准 翻 印

編輯者 滄縣 姜容樵

校閱者 李芳辰 張兆東

參校者 李霖春 姚馥春

發行者 世界書局

印刷者 上海大連灣路 世界書局

發行所 上海四馬路 世界書局

08