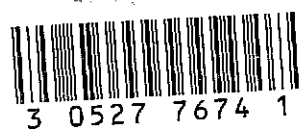


位勢論著

陰陽八盤掌法

528.975  
915



任致誠著

陰陽八盤掌法



A 231181

## 任致誠先生小誌

任致誠先生字嘉祥，河北省文安縣人也，今遷居於任邱縣東江村，先生秉彝溫厚，識者多稱道之，生平酷嗜武術，至今數十餘年，苦心究練，至其最精者，卽陰陽八盤掌也，運用純熟，敏捷異常，可謂已臻深境，天性好隱，喜處偏鄉僻里，識之者鮮，現已花甲之年，滿面紅光，和善可親，授徒甚衆，現當國術復興，本其素來愛國之熱忱，願以此技普及全國，遂有編輯是書之舉，余向體質文弱，嘗求其指導，未曆數月，體魄頓增健旺，因感先生藝術精通奧妙，不可多觀，略貢數言以誌景仰焉。

河北文安張錫朋謹識

致誠先生

齊暢國新

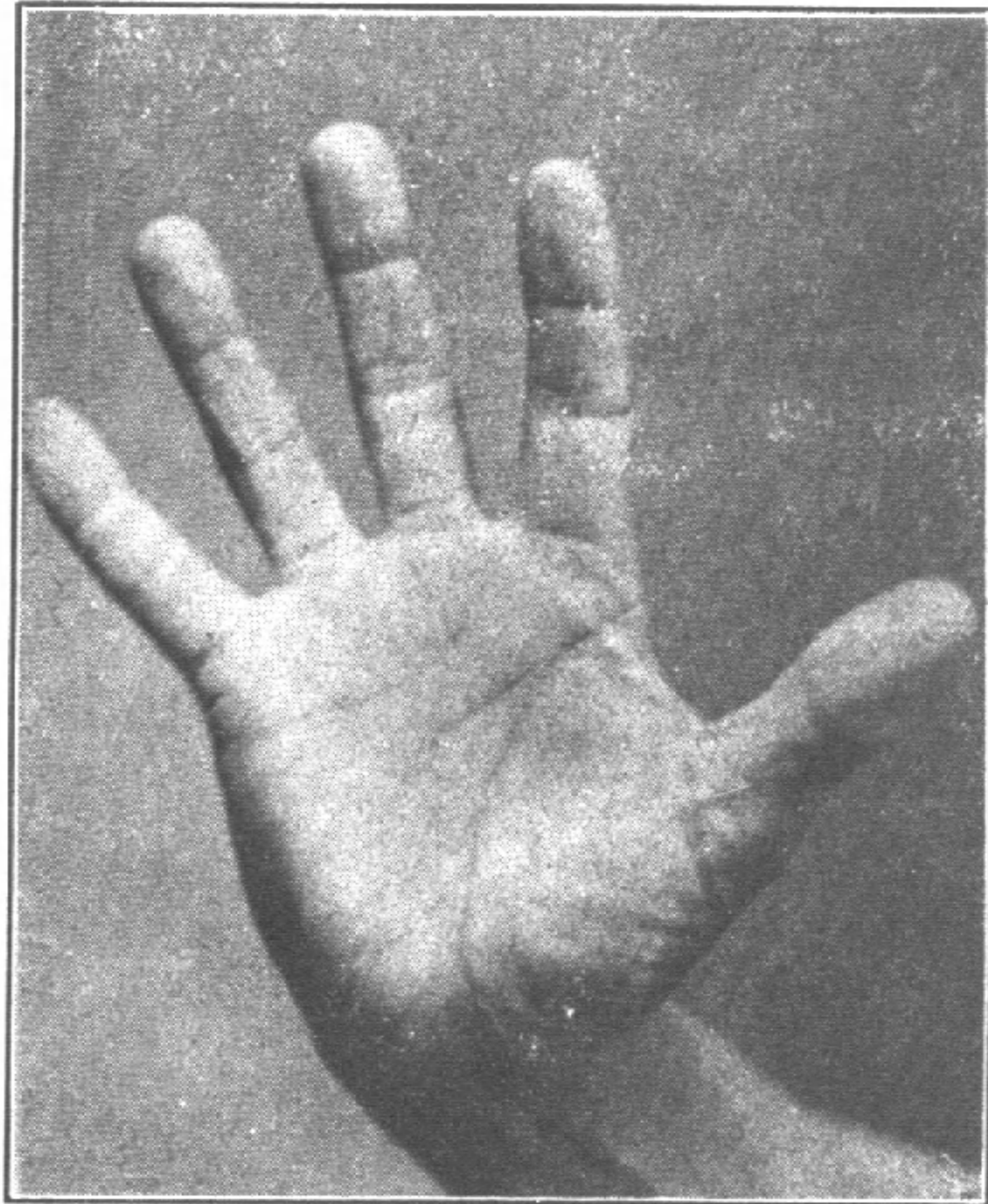
凌勉之題





著者任致誠先生

陰陽八盤轉環掌圖式



八盤掌見招用  
法之八手列下

纏絲綿軟

粘化忽緩

猴縱

貓捕

虎罩

鷹翻

推托

帶擄

## 王序

我國素有藝不外傳之陋習，身懷絕技者，多秘不示人；又有藝不盡傳之心理，每授一徒，遺留一着。因是原有技術，逐漸失傳，良可嘆也。武術一門，當然不能例外，尤爲可惜。惟是時代前行，社會進化，各種技術，應時代之需要，相繼發明，無不日新月益，精益求精，何況武術爲我國原有之國粹，如果在上者提倡獎勵於前，國人用心研究於後，則武術循進化之例，亦自不難復興。文安任致誠先生，有鑒於此，特著八盤掌法一書，貢獻世人，蓋先生精於武術，不敢自秘，盡其所有，傾囊而出，較之懷技自秘者，真不可以道里計矣。今夏得識先生於呂君玉亭廬中，見此老年逾花甲，而精神飽滿，望之若四

十許人，所謂誠於中而形於外者也。先生之言曰，「余自幼受業於李振清先師之門，爲董夢麟祖師再傳弟子，練習八盤掌法，已數十年，雖門徒衆多，仍以未能普及爲憾，故爲一般愛好武術者。編輯是書，若云著作，則吾豈敢」。尙同對於武術，本門外漢，不能贊一詞，但觀是書內容，講解詳明，圖式清楚，一着一式，瞭如指掌，非研究有素者，曷克臻此。所望愛好武術諸君，亟宜人手一編，用心研究，日有進步，復興原有武術，成爲專門技藝，用之於己，可以健身，用之於國，可以強種，將來在世界上，大放光明，是則鄙人日夜焚香所祝禱者也。謹序。

民國廿六年一月十日王尙同序於尙園



## 楊序

丙子之夏。余客津門。以友人張君雨岑介紹。與文安任致誠先生遇於復興客棧。得閱其所著陰陽八卦掌武術一書。圖說詳明。指陳有法。拳腳姿勢。變化無窮。其劍鉞槍刀各術之伸縮飛騰。更有降龍伏虎曲盡奧妙之處。偷如按圖索驥。真可無師自通。因思我國現正力圖自強。以禦外侮。夫禦侮之道。首在以武術訓練國民。蓋槍林彈雨之時。亦惟有將個人手眼身法步。練習嫻熟。方能於同仇禦侮。克奏膚功。是以八盤掌武術。小而保身。大而強國。有裨於我國當務之急者。良非淺鮮也。致誠先生花甲雖逾。精神矍鑠。晤談數次。對於武術之發揚。尤覺不遺餘力。並悉其師爲李振清先師。振清先師與董漢清

先師。同爲董夢麟先師之高弟。冰水淵源。青藍授受。武術秘訣。洵爲獨得真傳。昔唐張旭觀公孫大娘舞劍器。而書法精進。今余克覩致誠先生陰陽八盤掌形式一書。而於保身強國之道。亦恍然有悟焉。張君囑爲序。豈敢以不文爲辭。爰綴數言。以誌欽佩之意云爾。

前清文生河北省區長訓練所訓練畢業楊同源謹識

## 張序

余粗通文字，不敢爲序，惟提筆記其實而已。任君致誠，余之厚友也，每遇一般英武有名之士，無不與之親近，蓋任君好交久敬之故耳。現著陰陽八盤掌形式一書，內容豐富，奧妙無窮，是武術之良書也。如果人手一編，按圖練習，則身體可以健壯，種族可以強盛，故此書一出，於社會，於國家，均有莫大之利益，日本之武士道，不得專美於前矣，是爲序。

河北豐利張雨岑謹序

## 楊序

吾人身體之強弱。恒視精氣神如何以爲斷。而欲精氣神之飽滿。非練武術不爲功。我國武術。代有專家。傳至今日。流派滋多。任君致誠所著八盤掌法一書。亦專門之武術也。現我國正提倡武術。而國人愛武術者。更日見增加。但苦無良書。可資借鏡。是以百練無成。空費工夫。今此書一出。不啻得一良師。若能按書學習。必可養成飽滿之精氣神。而得強壯之身體。夫一國之人。皆有健全之體格。其國未有不興盛者。深望國人萬勿等閒視之。方不負任君一番苦心也。任君知余素嗜八盤。書成。囑余爲序。草此以應。並告世之關心武術者。

## 呂序

武術爲我國五千年來修練身心之工具，其動作以手舞足蹈，極盡模仿之靈能，純爲自然之體育教材也。究其起源肇自何人，實難考據，惟據拳史所載，可得而想像者，肇自軒轅皇帝，因觀蛇雀之鬥，而參悟武術之源理，乃模仿禽獸之動作，以作武術之姿式，如『鷹翻式』，『龍行式』，『猴縱式』，等名詞是也。至於練武之目的，除養生以外，並藉此與惡獸異族爭生存。是以自古及今，名賢豪傑，未有不養性練氣習技者，蓋世人欲顧身家，欲保性命，欲圖國強，非練武術不可。歷代戰場名將，無不精於武術，況古人戰爭，遠則箭射，近則白刃相加，非有全身武藝，何能克敵致勝。唐，宋，元，明，時代，

武術最爲盛行，至清季因重文輕武，又兼歐西火器輸入我國，而武術制擊之學，遂廢不講，但山野鄉村，潛修操練者，大有人在也。現在各國武器，進步之速，日新月異，精益求精，但勿論武器如何精妙，非有精於武術之兵士，不能運用自如。前年古北口一役，二十九軍兵士即以長於武術戰勝敵人，蓋兵士長於武術，則槍炮之爲用更顯靈活也。故近來我國當局竭力提倡武術，而國人愛好武術者亦爲風起雲湧。任致誠先生特於此時編著八盤掌一書，公諸世人，用意良善，其志可嘉。書成囑余爲序，余本不文，又不敢辭，謹略述國術之起源及武術與槍械之關係，亦欲使世人知武術與槍械相倚爲命，並非無用之物。至於是書之內容如何，則有待於閱者之月旦，毋庸鄙人之嗷嗷矣。

文安呂玉亭序於津寓二六，一，十，

## 自序

余幼好武術，十三歲，父命余兄弟及族兄等拜霸縣董家營李振清先生爲師。初習陰陽八盤掌，漸及刀槍等技。師云：「習八盤掌須具有堅定意志，第一式須練站三年，以奠基礎，欲竟全功，非六年不可。」當遵諭練習，一夾馬式已站二年餘；習未竟而李師辭去，不知所之。父以余等年幼，恐一旦無師，惰於藝事，遂又請花拳專家，雄縣霍家村薛永和先生，繼李師授業。薛師來時，問及李師所授藝業，余因舉前事以告，薛師云：「李師之去，意在試爾兄弟意志是否堅定，將來必返。汝等對李師所授者，仍應繼續用功，勿稍更易，每日分四時勤習，清晨與午前習站加馬式，午後與夜晚習拳脚」，如是二年，李師

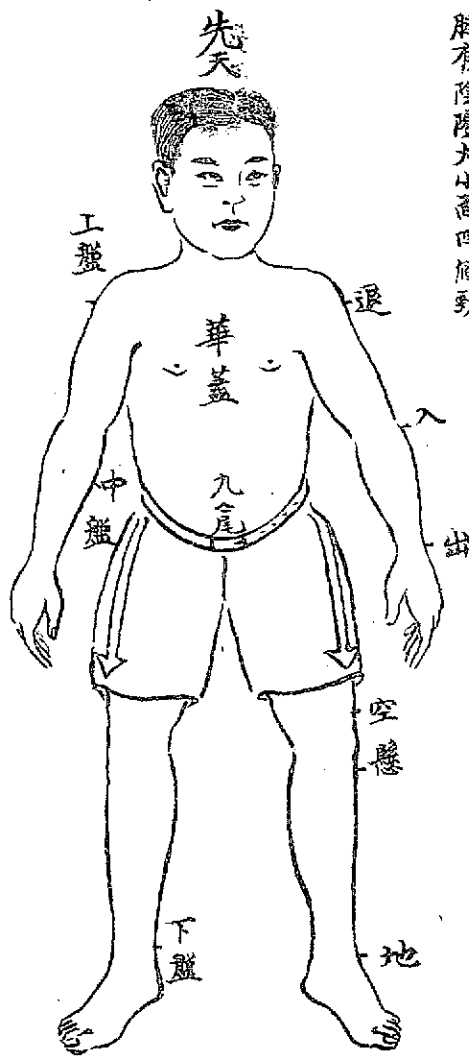
果於某晨再返，適余等正站李師前所授之加馬式，李師見而大悅；乃繼續督教三年，始授以運腿及掌法，前後七年，凡李師所業，盡授余等。李師幼從業於其舅父，習長短平拳等技。舅曾任某鏢局經理，故李師十六歲時担任鏢行工作。至十七歲，隨舅連鏢於江南，投帖拜客，至夢林董師祖家，舅對董師頗表傾服之意，謂：「自北京至此，鮮有能敵董師者。董師藝業卓絕，威德遠被，無論何路鏢師，經此必來拜謁。董工陰陽八盤掌法，此藝能者極少，董則家傳三世，有登峯造極之妙！」彼時李師尚幼，血氣方剛，頗不自量，竟求董師指教，以試其名實，董不允，懇之再三，方許一試。初一交手，李即被董師一掌擊倒，因而心服，乃五體投地，乞求授業，董謙遜不收，舅復從中婉懇，方許收錄。董言非不願收，實緣此藝非短期所能成就。以李師心



意堅決，遂復從習六年，始將式架法術練就。董云：「式架掌術，雖已入門，而招術奧妙精微，須默思勤習，頃刻不能間斷，始能明其機趣，達其旨歸也。」習至七年，李辭師北旋，董諭之云：「前數年，有文安縣朱家塢董老公者，與余聯爲宗族，曾學得此藝，汝到家後，對余所授之藝如有不明之點，可就彼請益，余名彼爲董漢清，」遂賜名李師爲李振清。李師返北，訪知董漢清在北京王府充差，只謀得一面而已。後李師棄鏢行雲遊天下，以訪友談道終其身。李師身負絕技，日行數百里，徒手搏鳥，雖鷹鷂難逃，卽世所謂「燕子李」者是也。余受藝時，李師年已古稀，而精神抖擻，容顏紅潤如中年人，英勇果敢，不減當年。時如有飛鳥掠過，李師縱身擒獲，有如探囊取物，毫不費力，此余目所親睹，非故神其說也。從李師授業，獲其全藝者，

一爲固安紅寺村劉寶珍是其大弟子，次爲余兄弟等。再次爲霸縣苑家口鎮趙廷之蘇景田。自民國以來，科學武器日精，技擊一道，幾失其效用，余之所習，亦不免荒疏，深懼失傳，遂盡其向所習知者著爲專書，附以圖式，以就正於同道。然其內容手法，恐有遺漏，蓋造詣未深，難期完備，聊以此爲拋引之資，俾國術因是昌明，則幸甚也。

任致誠序於文安縣北斗李村



說明此式胎臂講陰陽大小面出入退  
 又個動脈有左右前後四個勁  
 腿有陰陽大小高四個勁

## 十二經絡之說明

手太陰肺經絡起於中府穴終於少商穴手厥陰心包絡起於天池穴終於中沖穴

手少陰心經絡起於極泉穴終於少沖穴足少陰腎經絡起於湧泉穴終於俞府穴

足厥陰脾經絡起於大敦穴終於期門穴

足太陰脾經絡起於隱白穴終於大包穴

手太陽小腸經絡起於澤穴終於聽官穴手少陽三焦經絡起於關衝穴終於耳門穴

手陽明大腸經絡起於商陽穴終於迎香穴足陽明胃經絡起於頭維穴終於厲兌穴

足太陽膀胱經絡起於睛明穴終於至陰穴

足少陽胆經絡起於瞳子髎終於竅陰穴

心包絡以上為上焦。神闕以上為中焦。神闕以下為下焦。

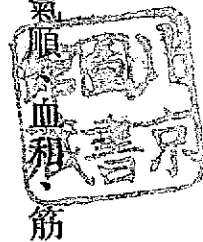
## 八盤掌初練說明

(一)

何謂無極、因空空之無而生焉、久站無極之式、氣順、血和、筋舒、皮健、勁足、而有極生焉、有極之功驗可考者、上貫天先指尖、中通暢花蓋九尾、下達懸地足尖、上中下三盤、均覺力足氣通、週身暢快、則是有極矣、內有三盤、練法列後、

(二)三校三盤練法

有極式站好、方爲三校歸一，叫作一個整勁、勁既整、纔分三盤之練法、三盤者即天地人也、練時先練地盤之揉筋式、揉筋之法、站住加馬式、以兩手扶雙膝、向左右揉、揉的以膝離地一二寸爲度、再



擰人盤之腰、擰腰之法、亦係左右的練法、將加馬式站好，以右手向左腋下穿，左手順肩向外推，以右肩對左膝爲度，左手向右亦然，亦以左肩對右膝爲度，此兩盤練好，天盤自然有矣，天盤者，卽頭也，因站式時，濁氣下沉，清氣上升，腦精清楚，二目光明，以至揉筋，擰腰，旋轉動挪，頭不因轉運而發眩，卽是天盤有矣。

(二)三校生九宮分別

頭腰，分天先，華蓋，九尾，三宮，胳膊，分出入退三宮，腿分地懸空三宮，此九宮練成一個整勁，叫作九宮歸一，由二歸內，再練至各宮，每宮之勁，講陰勁，陽勁，大面勁，小面勁，反正勁，如用勁時，各宮須貫串，剛柔須相濟，一宮用力，九宮備舉，此之謂九宮有矣，九宮齊備，再練八式，

(四)八式名稱與分別

八式者何也，卽加馬式，鷹翻式，穿掌式，自行式，地盤式，龍行式，猴縱式，穿林式，站加馬式，調胸中之氣以歸丹田，增全體之力，鷹翻式，左右翻擰，以增尾盤之力，穿掌式，活華蓋，左右穿擰，以習其快，以增天先華蓋精明清爽之力，自行式，是練下三盤，運雙腿，反陰面，向外踢，以增腳根之力，以運上盤之舒，地盤式，練下盤之腿，左右轉跑，沉住丹田之氣，疊住地懸之勁，一陰踏步，一陽扣步，勾其脚脖之力，龍行式，講左右走穿翻擰，速其進退，活腰間騰挪之快勁，猴縱式，練胳膊，出盤，陰陽轉環，勾擄之勁，練腿空盤之提勁，速其勾掛踢踹之便，穿林式，如鶴子穿叢林也，高低左右進退翻轉，居其步，擰其腰，以整其勁，上練纏絲棉軟粘化忽緩之

手，下練勾掛截攔左右連環之腿，中練縱捕縮小，左右閃轉之腰，將此穿林式之勁跑整，練出手法之妙，即可謂之千招萬化陰陽八盤掌矣。

(五)八卦生八式

八卦者，即文王所畫之卦也，講乾、坎、艮、震、巽、離、坤、兌所生之八勁、即推、托、帶、擄、搬、扣、劈、進，內有根基八手，纏絲，棉鞭，粘化，忽緩，猴縱，貓捕，虎罩，鷹翻，還有根基八腿，有華蓋腿，裏仙羅腿，外仙羅腿，提襠腿，裏跖蓮腿，外跖蓮腿，裏勾腿，外掛腿。

八大式

一加馬式，二鷹翻式，三穿掌式，四自行式，五地盤式，六龍行



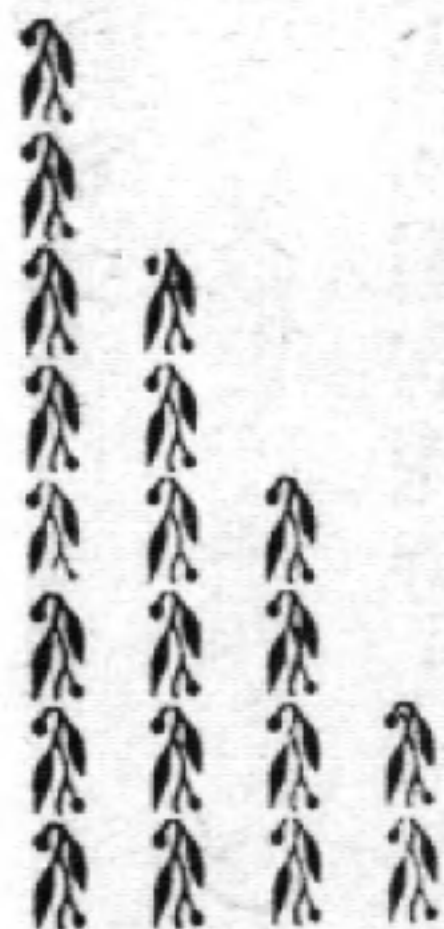
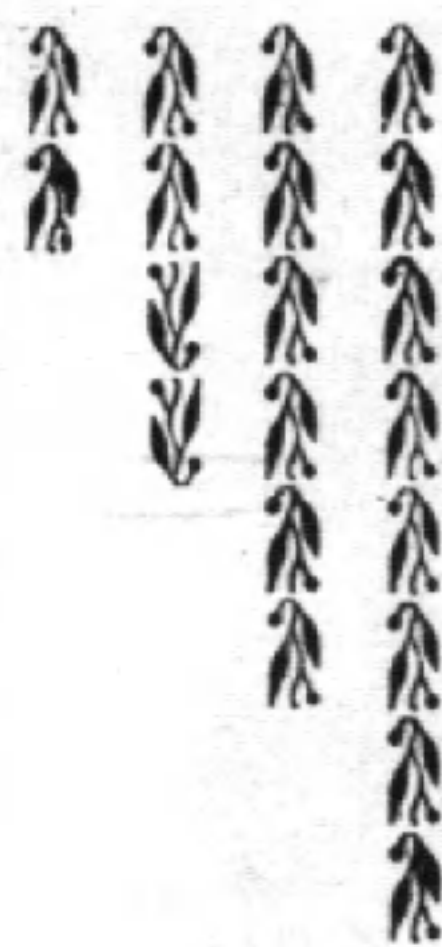
式，七猴縱式，八穿林式

一、夾馬式（又稱無極夾馬式）說明

何謂無極夾馬式，因初練時，私慾未清，丹田無力，皮膚不和，手足筋骨不隨，十二經絡之氣不順，站此式能舒筋調氣，增力進食，去私免慾，舌附上膛，呼吸以鼻，切忌用口，氣順通丹田，心中一無所有，空空洞洞，是謂無極，此式站久，氣順血和，筋舒皮健勁足而有極生焉，有極之功驗可考者，上貫天仙指尖，中通暢華蓋九尾，下達懸地足尖，上中下三盤，均覺力足氣通，週身暢快，則爲有極矣，圖解如下：

夾馬式

八盤掌夾馬式



脚踏地。頭頂天。  
。空胸。下氣。  
垂肘塌肩。十指  
空中懸。指尖對  
眉尖。入息要自  
記。宜增不宜減  
。站之勿過力。  
獲益真非淺。

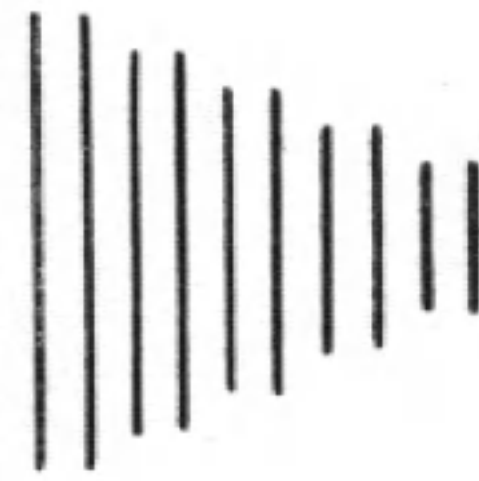
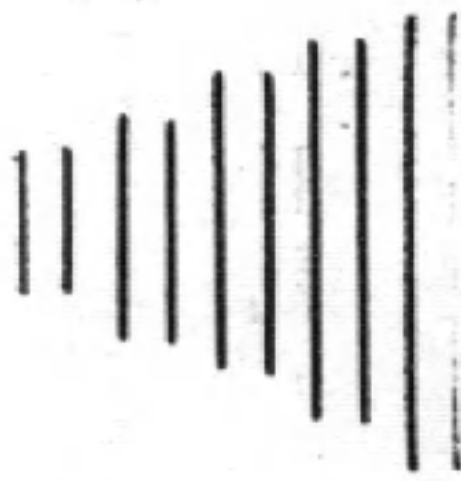
## 二、鷹翻式說明

練時站定夾馬式，沉住丹田氣，以右手向左腋下穿，左手順肩向外推，以右肩對左膝爲度，左手向右亦然，亦以左肩對右膝爲度，係左右的練法，此式外練尾盤左右活潑之勁，內練中焦脾胃之氣，此式久練，可以健脾開胃，此式共有二式圖如下，

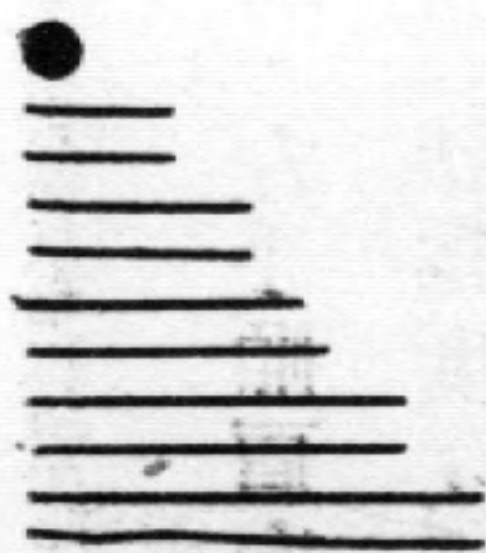
式 翻 鷹  
式 一 第



八盤掌鷹翻式



站夾馬式。右  
手向左腋下穿  
。眼隨右手。  
向左後視。腰  
要直。不可向  
前傾。如上圖



鷹 翻 式  
第 二 式



由上式右手隨  
腰向上擰。左  
手向右腋下穿  
。目隨左手向  
右後視。然後  
還歸夾馬式。

### 三、穿掌式說明

此式由鷹翻式練來。站住式。沉住氣。左右穿撐。緊背後吸胸。出掌分四個勁。托、摸、撐、按、右手向左腋下走指尖朝下。隨腰外發爲托勁。將手走直陰面手心對住鼻尖時爲摸勁。指尖向上反陽面爲撐勁。垂肘空胸氣至出盤爲按勁。左手向右亦然。也屬四個勁。此式練上盤天仙華蓋雨宮。內練上焦心肺之氣。外活華蓋盤之快。增天仙腦筋之靈。此式久練能心血調和兼能潤肺。圖解如下。

式 掌 穿  
式 一 第

八盤掌穿掌式



站夾馬式右掌  
貼腋向左推。  
目視掌。場肩  
外。縮胸。掌往  
托。如上圖

穿掌式  
第二式



八盤掌穿掌式

由上式。將托  
掌抹直。對準  
鼻尖。氣下砸  
。緊背垂肘。  
撐小面勁。掌  
向外。如上圖



式 掌 穿 第  
式 三 第

八盤掌穿掌式



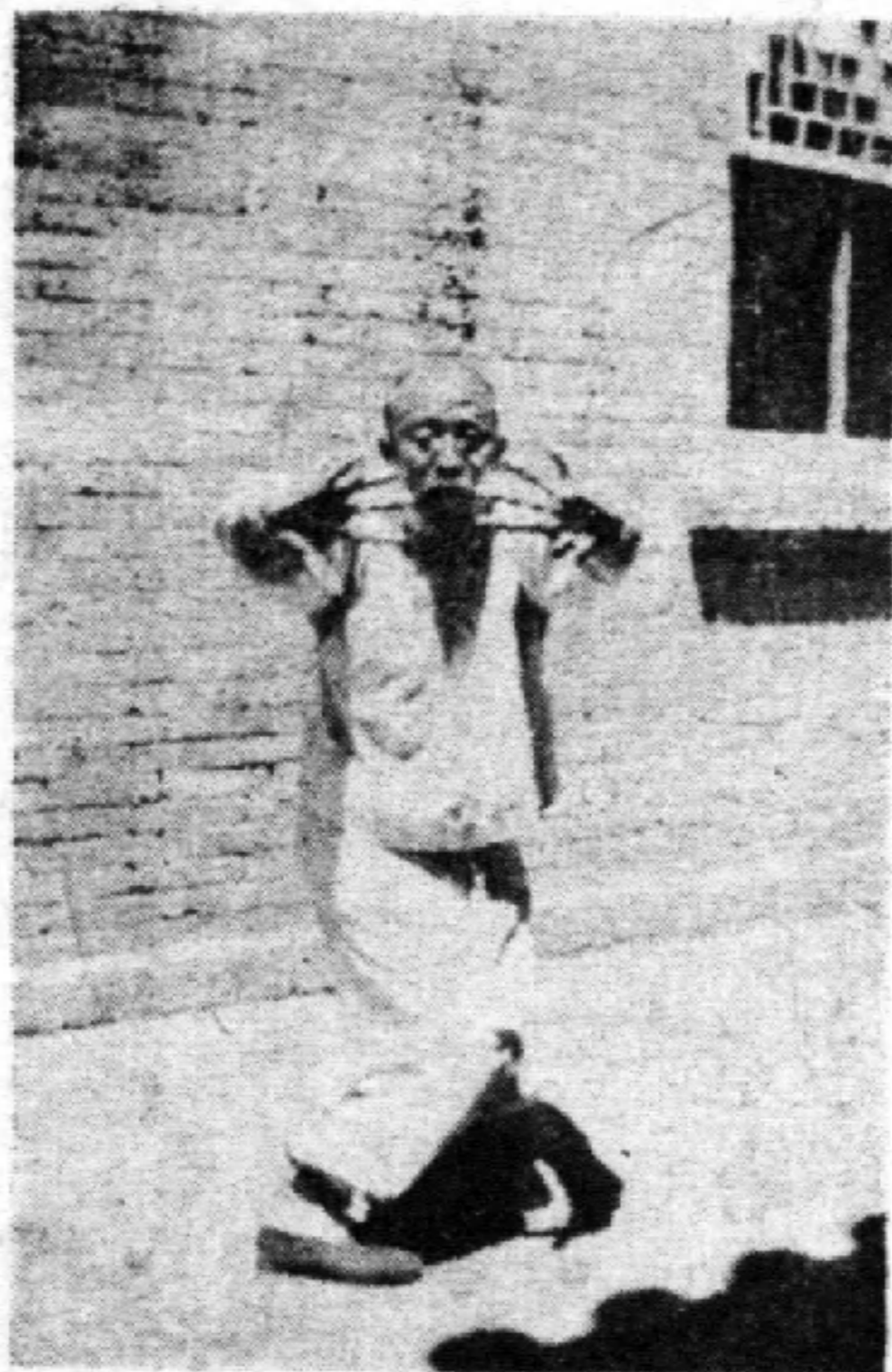
由上式右肘往  
上反陰面勁。  
別撒氣。左掌  
向右推。如托  
物。然後撐歸  
夾馬式。



#### 四、自行式說明

自行式，練下三盤。運雙腿。練時站定夾馬式。腰向右擡。雙掌對右胯出。起左腿向右踹。踏住反陰步。再起右腿向外踢。卽成剪子腿式。沉住空盤之氣。以增脚根踢踹之勁。此式練地懸空三盤之整勁。上盤要舒暢不准用力。練下焦肝腎膀胱大小腸之氣。外能強雙腿筋骨皮。內能固腎調肝氣。圖解如下。

式行自第  
式一第



八盤掌自行式

出式站住夾馬  
式。腰向右撐  
。兩掌往上提  
至華蓋穴。再  
往外發虎罩掌  
式。空胸緊背  
。如上圖

式 行 自  
式 二 第



八 盤 掌 自 行 式

圖 向 將 。 向 尖 垂 由  
外 左 站 上 相 。 上  
踮 腿 住 反 對 兩 式  
。 提 右 陰 。 掌 兩  
如 起 腿 面 兩 與 肩  
上 。 。 勁 肘 指 下

式 行 自  
式 三 第

八盤掌自行車式



由上式將腿端  
出。踏定剪子  
股式。兩掌順  
肩打出。目視  
前掌。右腿提  
起。如上圖

一七

\*\*\*  
\_\_\_\_\_  
\*\*\*

\*\*\*  
\_\_\_\_\_  
\*\*\*

式行自  
式四第

八盤掌自行式



由上式右腿落  
夾馬式。不動  
。右掌從華蓋  
盤向前打正掌  
。指尖朝上。  
對準眉尖。

式行自  
式五第



八盤掌自行式

由上式。左掌  
從華蓋盤指尖  
朝下打反陰掌  
。右掌補於左  
肘陰下面。如  
上圖

式 行 自  
式 六 第

八盤掌自行式



由上式右掌在  
左肘陰面向前  
推。胸後吸。  
氣下沉。勁別  
撒。隨上右腿  
踏夾馬式。  
即歸虎罩原式  
。如上圖



## 五、地盤式說明

地盤式，練下盤之腿。左右轉跑。沉丹田之氣。不可使氣向上攻。疊住地懸之勁。一陰踏步。一陽扣步。勾住腳脖。不可撒勁。此式久練。上中下三盤歸一。以成動挪之整勁。以順通三焦之氣。初練愈慢愈佳。先揉筋。後提腿。隨再邁步。緩緩而行。似水漂木。平平蕩蕩。圖解如下：

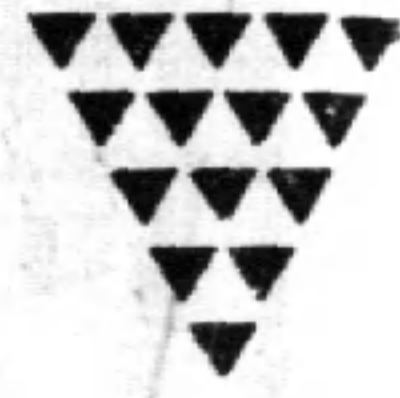
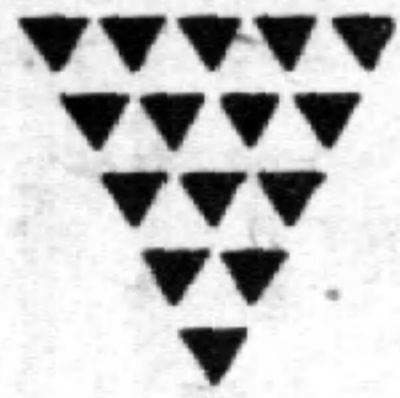
地 盤 式  
第 一 式

八 盤 掌 地 盤 式

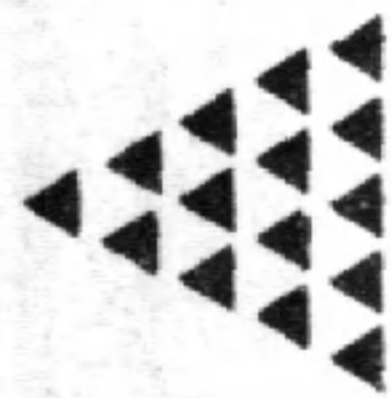
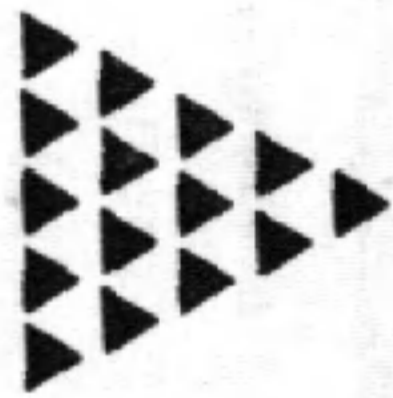


用 兩 掌 。 扶 雙  
膝 。 氣 下 沉 背  
緊 縮 ， 先 向 左  
揉 。 以 膝 離 地  
一 二 寸 為 度 。

地盤式  
第二式

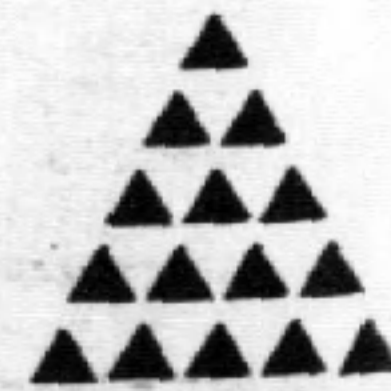
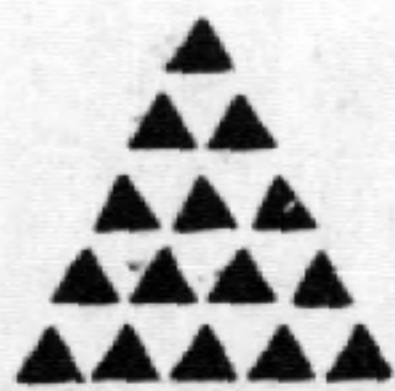


八盤掌地盤式



兩脚踏住地。不許反邊拔根。目視兩膝。以兩掌扶膝。向右揉。離地一二寸為度。

二三



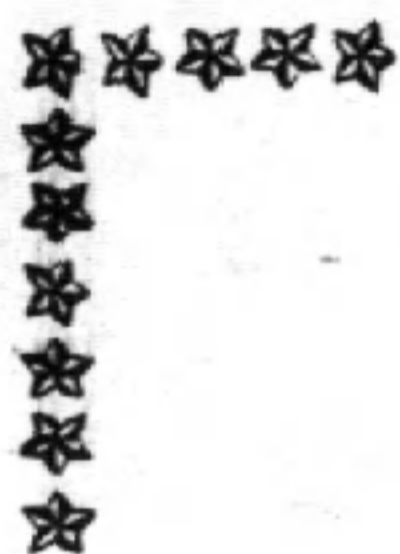
地盤式  
第三式

八盤掌地盤式



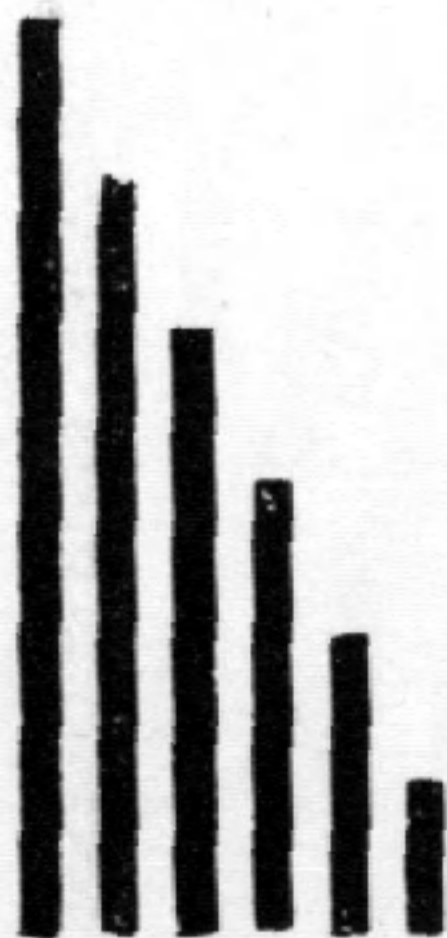
由上式。換夾  
馬式。右掌由  
左肘下轉過向  
右反掌。左掌  
由華蓋盤。向  
左推。隨跟右  
腿提住。此式  
手是兩個勁。  
一推勁。一抹  
勁。

地盤式  
第四式

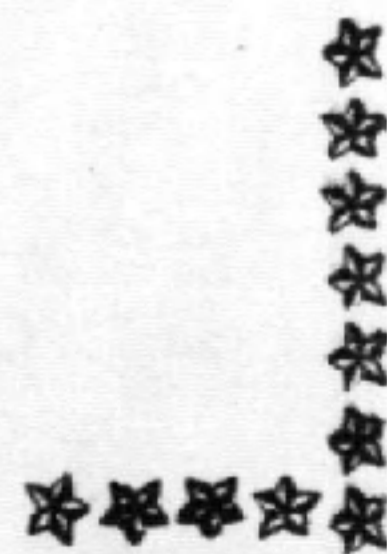


八盤掌地盤式

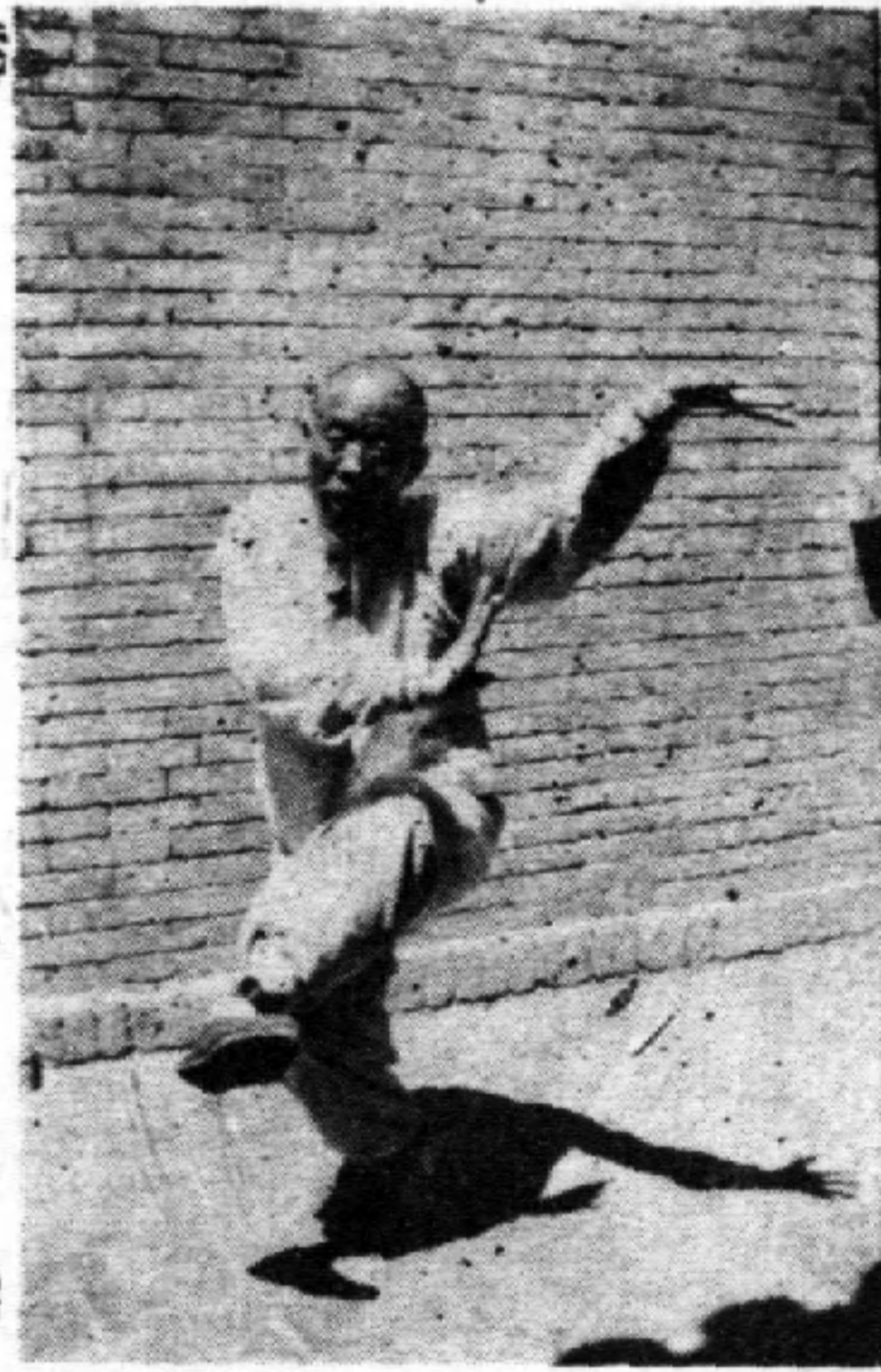
右腿向左踏丁  
字步。向右跑  
圈。右腿陰踏  
步。左腿陽扣  
步。如上圖。



二五



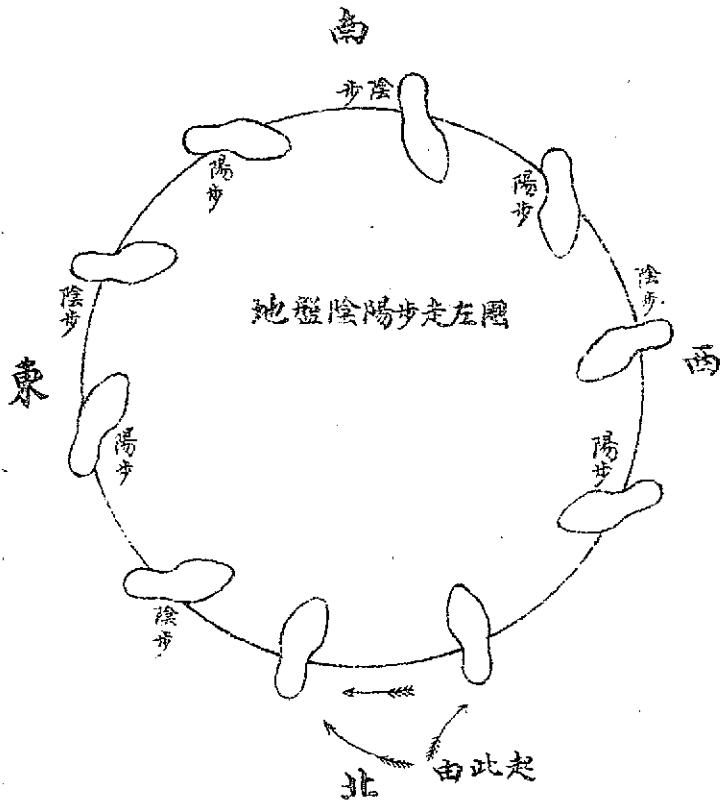
地盤式  
第五式



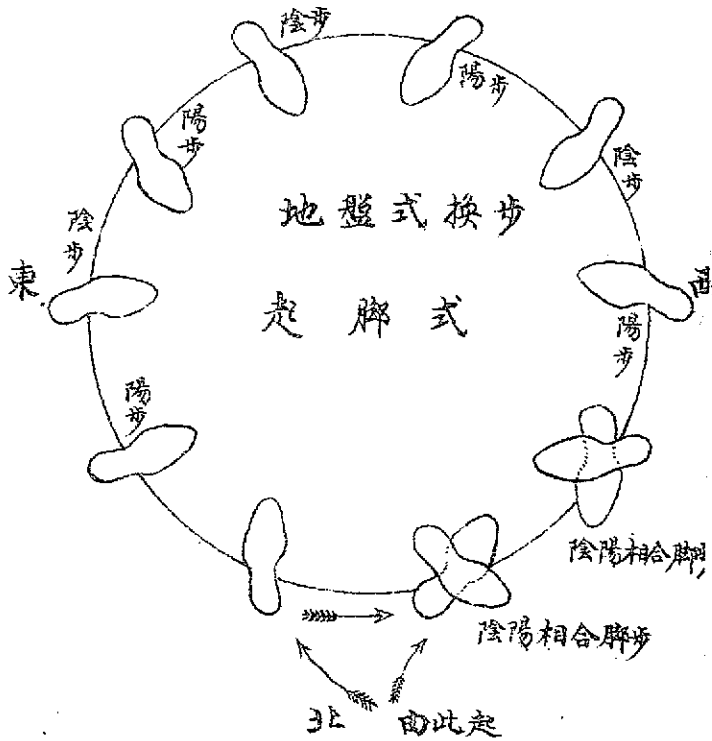
八盤掌地盤式

左掌在前。陰  
面朝上。右掌  
在後。補於左  
肘下。隨起左  
腿提住。向左  
跑圈（附圖）

# 初練地盤式脚步



南



地盤式換步

起脚式

陰陽相合脚

陰陽相合脚

北

由此起



地 盤 式  
第 六 式



八盤掌地盤式

將左腿落下。  
踏丁字步式。  
胸向後吸。左  
掌在前方引。  
右掌補於左肘  
下。隨上右腿  
踏夾馬式。

地盤式  
第七式



八盤掌地盤式

由上式。左手  
在前。右手在  
後。俱向左擰  
。將右腿提起  
此名提掛腿。

地盤式  
第八式

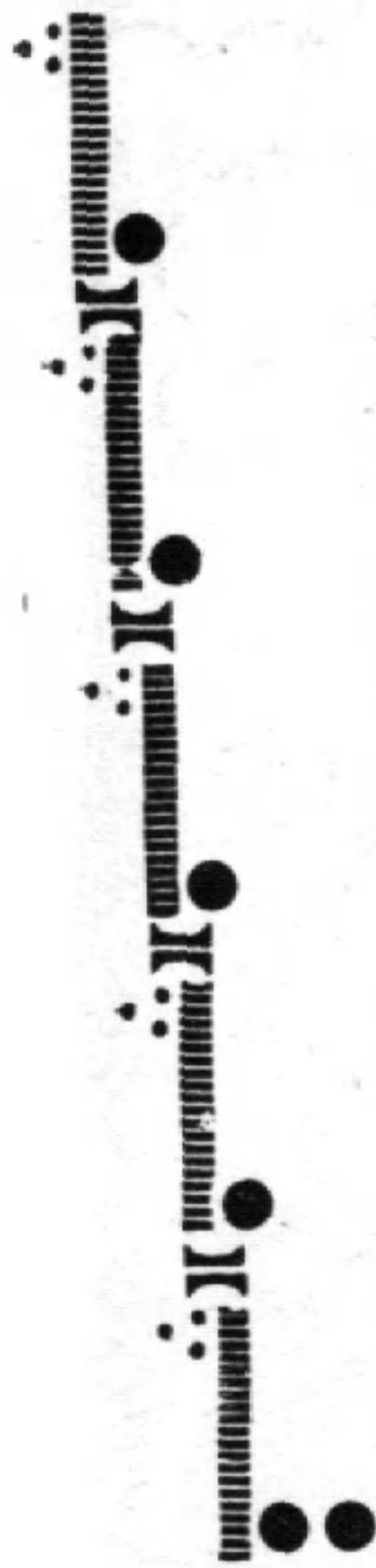


八盤掌地盤式

由上式將脚踏  
下。左手擰直  
。指尖朝上。  
右手從尾盤發  
丹田之勁。向  
前推跟右步。

地盤式  
第九式

八盤掌地盤式



將右掌打出。右腿跟過。站夾馬式。隨左掌向左打回身。再將腿跟過。即歸初式矣。



## 六、龍行式說明

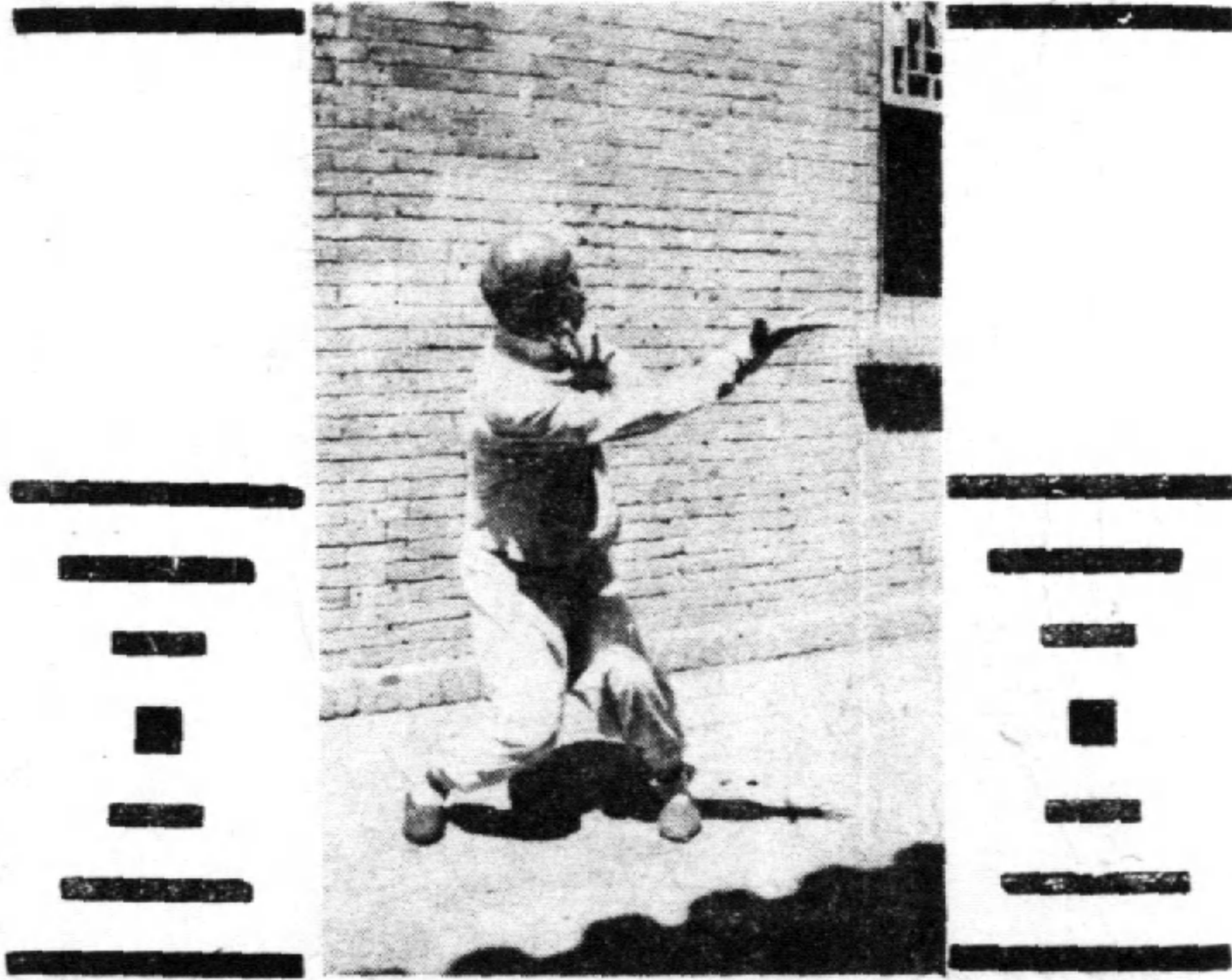
龍行式練手眼身法步之合。講左右走穿翻擡閃打速其進退。以活腰間騰挪之快勁。要心與眼合。腿與手合。手與腰合。腰與腿合。方謂全體內外合一。所以講眼爲先鋒。心爲主。手脚似兵卒。又云眼不明身不備。手脚不快。不可用。正此之謂。

龍行式  
第一式



站夾馬式。左  
掌打陰掌。目  
視對面。右掌  
與腰腿俱向左  
斜門擰。

龍 行 式  
第 二 式



八 盤 掌 龍 行 式

右 手 順 左 腋 下  
反 陰 掌 。 托 出  
。 將 右 步 隨 過  
。 踏 夾 馬 式 。  
目 視 右 掌 。



龍行式  
第三式

八盤掌龍行式



此式胯向下坐。沉氣。左腿膝往下垂。右肩向左擰。跟右步。似龍翻身。左右翻擰。俱屬一樣。



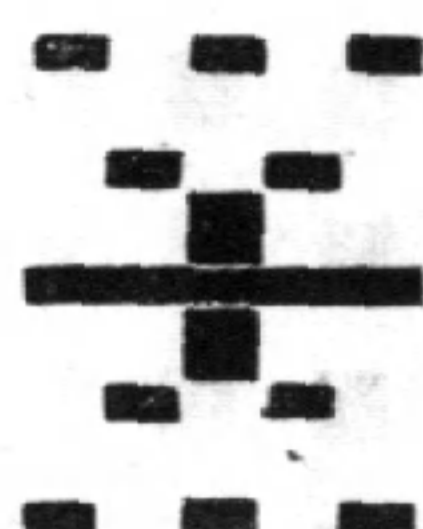
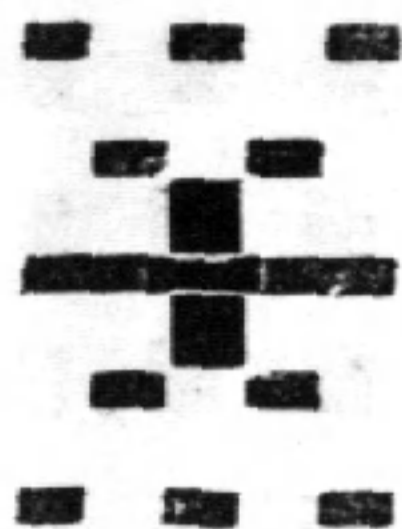
龍 行 式  
第 四 式



八盤掌龍行式

由上式。將右  
步跟上。歸夾  
馬式。右手反  
掌。向前擰打  
。單撞掌。

龍行式  
第五式



八盤掌龍行式



由上式單撞掌  
。兩腿不動。  
左手在右腋下  
托出。右手隨  
補於左肘下。  
再跟腿換式。

龍行式  
第六式



八盤掌龍行式

由上式。將右手直打反陰掌。左手連腰回轉打陰掌。再上右腿。歸初式。

七、猴縱式說明

猴縱式分上下練法。上練胳膊出盤陰陽轉環勾擄之勁。內容幾掌法。猴縱掌。勾撐掌。勾撞掌。白蛇吐信掌。還有一進肘。下練腿之提勁。速其勾掛踢踹之便。捷進之靈

猴 第 一 式  
縱 式

八盤掌猴縱式



此式是練兩腿  
。一提勁。一  
站勁。兩手勾  
住初盤。肘微  
曲向外頂勁。

三九

\*\*\*

\*\*\*

猴 縱 式  
第 二 式

八 盤 掌 縱 猴 式



由 上 式 右 腿 向  
左 踏 丁 字 步  
左 手 指 朝 下  
勾 住 腕 勁  
右 手 在 左 肘 上  
手 指 向 前

猴 第 三 式  
縱 式



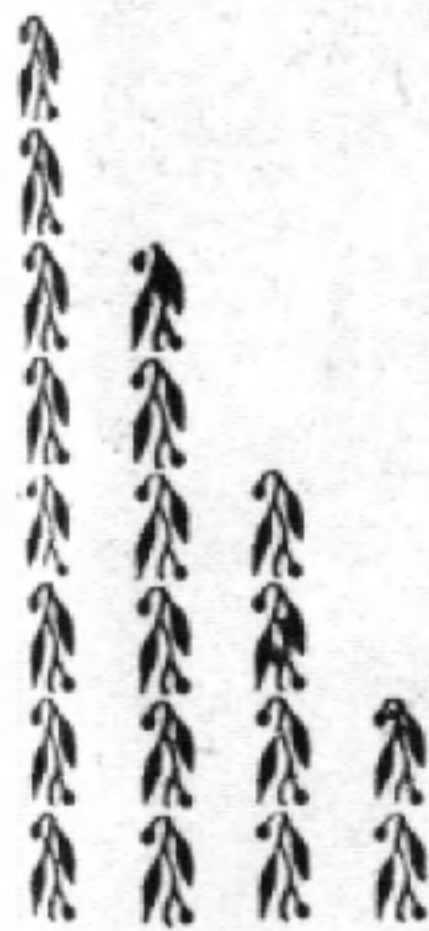
八盤掌猴縱式

由上式左指朝  
下。向前頂陽  
面腕勁。隨上  
左步。垂膝空  
胸再換式

八盤掌猴縱式



猴第  
縱四  
式式



由上式。右手  
猴縱掌。連腿  
帶腰。在左肘  
下穿過。右手  
向方勾出。  
左手以備其變  
。如上圖



猴 縱 式  
第 五 式



八盤掌猴縱式



由上式兩脚不  
動。將腰擰向  
右方。左手向  
右肘下走。右  
肘盤回。向外  
頂勁。如上圖

四三



式 縱 猴  
式 六 第

八盤掌猴縱式



由上式將左腿邁成夾馬式。腰向左擰。左手手指擰平。小指朝上。指尖向後。右手往左腋下走。歸原式。

## 八、穿林式說明

穿林式如鷓子穿叢林也。高低左右進退翻轉。居其步。擰其腰。以整其勁。上練纏絲綿軟粘化忽緩之手。下練勾掛截攔左右連環之腿。中練縱捕縮小左右閃轉之腰。將此穿林式之勁跑成。練出手法之妙。即可謂之千招萬化陰陽八盤掌矣。

式 林 穿  
式 一 第

八 盤 掌 穿 林 式



出 勁 推 。 物 面 右 站  
 。 。 物 掌 。 朝 手 定  
 如 由 。 向 左 上 在 夾  
 上 丹 俱 外 手 。 前 馬  
 圖 田 是 。 在 如 。 式  
 發 慢 如 後 托 陰 。

四 六

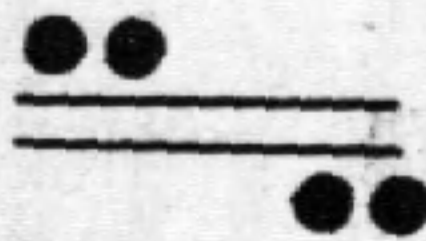
式 林 穿  
式 二 第

八盤掌穿林式



由上式左手推出。向上反撐勁。右手補於前肘下。再將左腿提起。截腿式。如上圖

四七



穿林式  
第三式

八盤掌穿林式



由上式將左腿  
 落丁字步。右  
 手向右擰。打  
 勾擄掌式。不  
 起式。即向右  
 斜身走。如上  
 圖

式 林 穿  
式 四 第



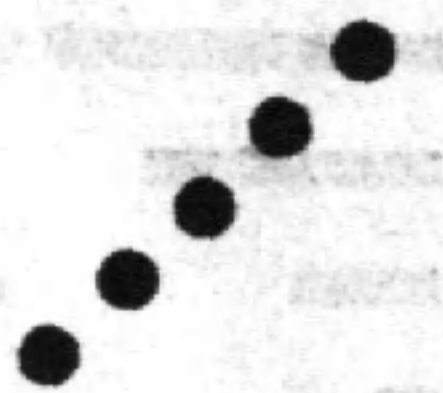
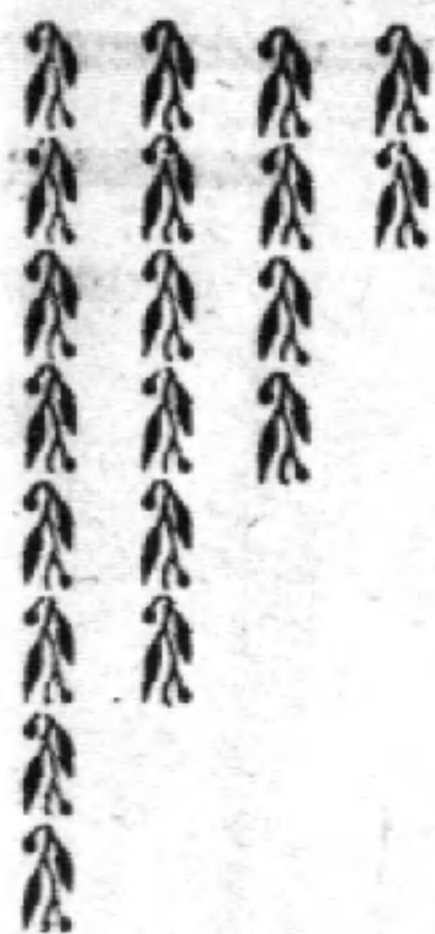
八盤掌穿林式

由上式向右走出數步。上盤勁不能散式。不許起。即端出一右截腿。如上图。

四九

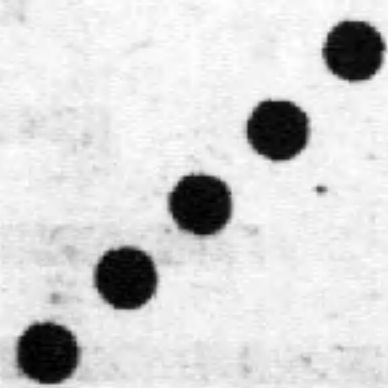
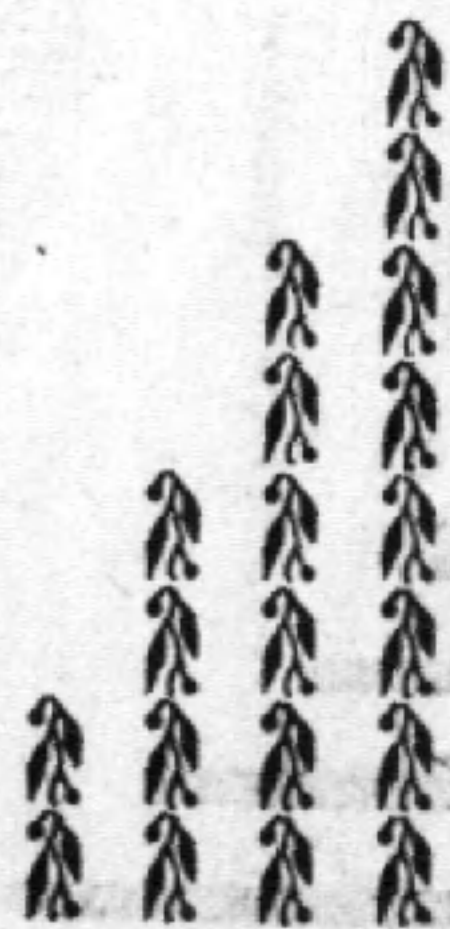
穿林式  
第五式

八盤掌穿林式



由上式將右截  
腿落下夾馬式  
。此腿落時之  
勁。名陽面撐  
掛勁。如上圖

五〇





穿林式  
第六式



八盤掌穿林式

由上式。左手  
向左打反陰回  
身掌。右腿往  
左踏丁字步。  
不起式。即向  
左斜身走。如  
上圖

穿林式  
第七式

八盤掌穿林式



由上式向左走出數步。隨轉身穿右手。將右腿踹出提住。此是虛腿。以備其變。如上圖。

穿林式  
第八式



八盤掌穿林式

由上式之提腿  
。氣往下沉。  
。胯向下坐。  
。再變此裏仙羅腿  
。如上圖

穿林式  
第九式

八盤掌穿林式



○多一○退轉式穿即跟穿左隨○由  
以○步其○步○式收邁過踏擰不上  
筆圖○步左法其以式夾○○腰向式  
代不其俱走前式上矣馬左將○前仙  
之能步不右進之之○式腿右腿邁羅  
○示之是走後變幾此○隨掌向○腿

五四

### 八式生八盤見招用法

八盤本由八式生出。因何而名爲八盤。練武者。將勁練整。步隨手准。眼明心穩。此之謂六合練成。方能與人過手。若以武術家過手。名爲盤拳過手。因而叫做八盤。有上四盤。下四盤之分別。上分出、入、退、華蓋、四盤。下分地、懸、空、九尾、四盤。其術理奧妙。俱在此八盤內生出。上四盤練胳膊的手法。有纏絲轉環掌。纏絲陰拿掌。纏絲陽拿掌。纏絲卡掌。纏絲斜身進掌。疊陰掌。閃串掌。粘化掌。摘換掌。鈎撐掌。鈎撞掌。虎罩掌。虎撐掌。貓捕掌。猴縱掌。龍行狡尾掌。陰托掌。白蛇吐信掌。迎風穿袖掌。順盤卡膝掌。鷹翻摩身掌。閃身穿林掌。縮小雷電掌。斜身捋眉掌。左右斜行進掌。翻身進步掌。退步撩陰掌。指面問心掌。接手挫拿掌。內有虎罩緩化

絕命爪一手。還有三肘。發於入退盤。講進肘。退肘。回身肘。亦有  
三掌。進掌。退掌。回身掌。以上掌法。俱發於上四盤。下四盤練腿  
。講截、攔、鉤、掛、躡、蹠、連環。前進鉤腿。後退掛腿。左攔腿  
。右截腿。提襠踹腿。左右仙羅躡腿。隨掌發腿。斜身踹蓮腿。翻身  
踹寸腿。見腿發腿。滾腿。轉腿。其變化奧妙。亦屬無盡。但發於下  
四盤。將此八盤之手法。分清用妙。見招打招。見式打式。或用何盤  
。自然就去。其奧妙好似有消息一樣。動此必犯。其靜如山。其動如  
虎。其左右變轉翻騰。似鷓鷹。其縱捕抓拿。似貓猴。其進無聲。其  
閃無形。走穿轉進。敵人怕驚。按先師所傳。此藝練好。能以登萍渡  
水。能以徒手抓鳥。鄙人雖未能。亦非虛言。望祈後覺者。力行焉。  
內有八盤用法歌列後。

站如泰山穩  
行似猛虎驚

神出鬼沒手  
快比閃電靈

敵人千斤力  
縮閃影無踪

欺敵來追趕  
准陷八盤中

八盤掌過招式

五七

過招第一式  
一掌勁式



八盤掌過招式

甲乙二人站一掌勁式。右手在前。左手在後。其變化在此二手。所以說舒手一掌勁。變化到本身。

※※※※※  
※※※※※

五八

※※※※※

※※※※※



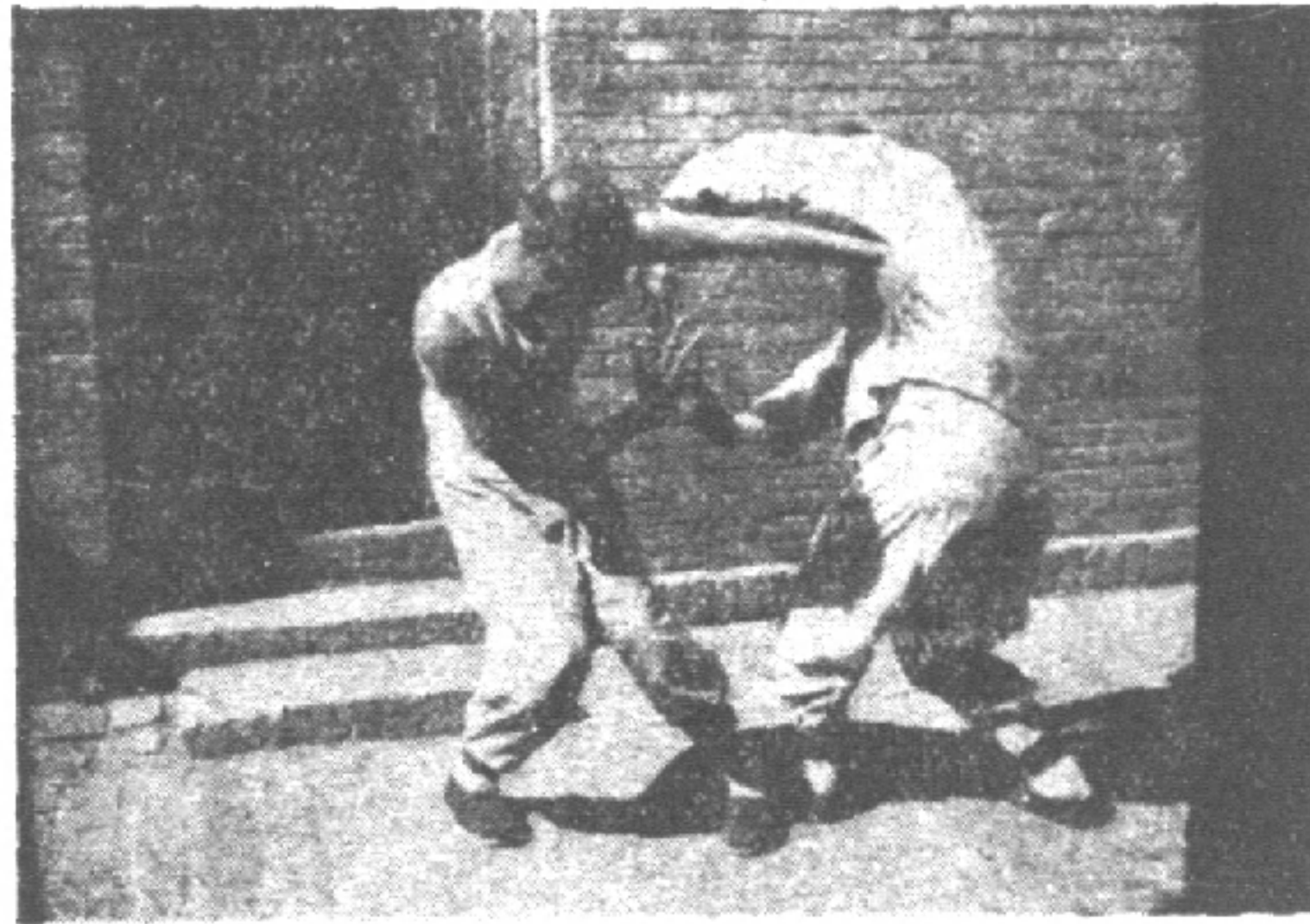
過招第二式  
摘撞掌式



八盤掌過招式

由上式甲上左  
腿。以左手摘  
乙之右手。隨  
將右掌。對乙  
華蓋打出。此  
名摘撞掌。如  
上圖

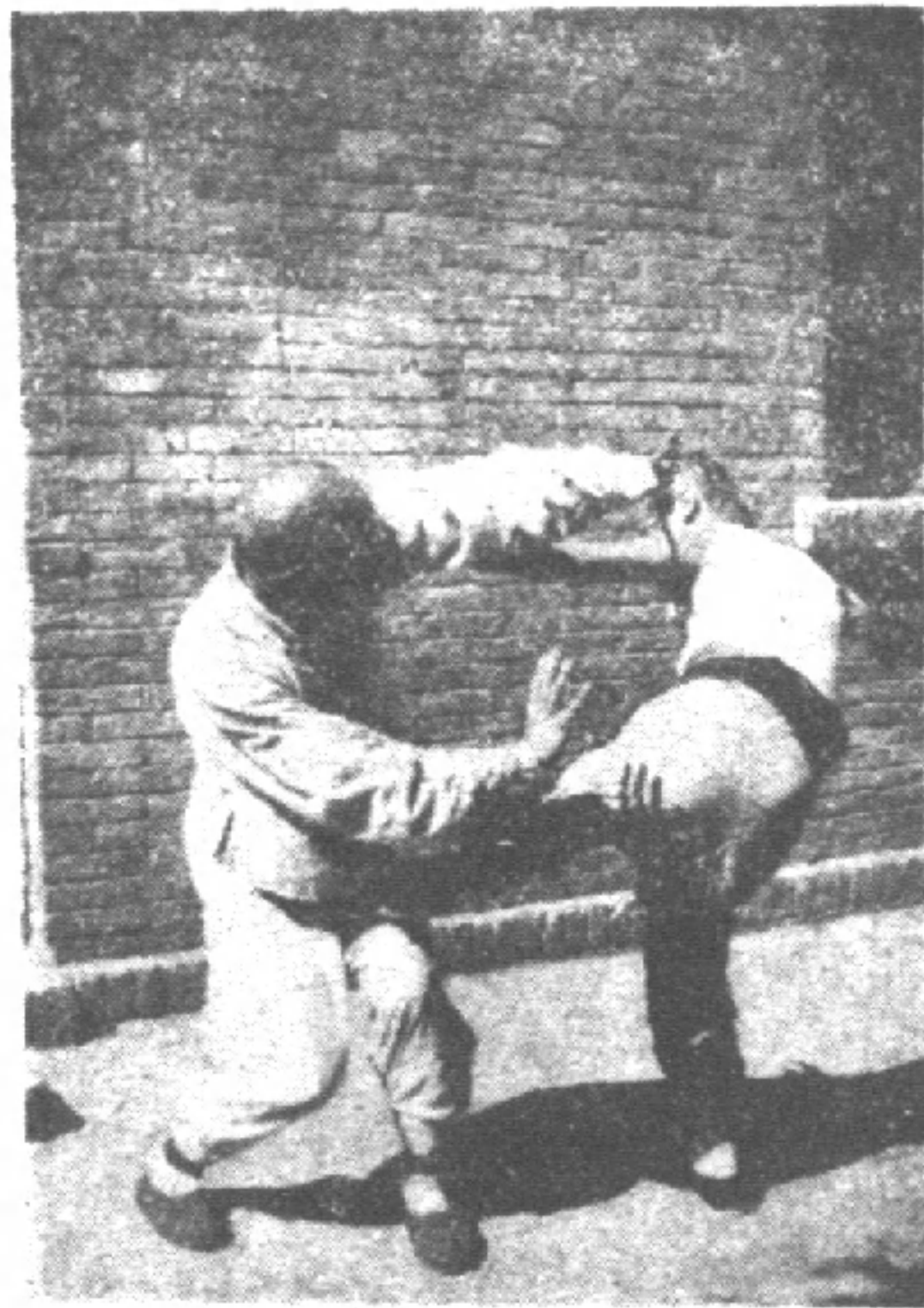
過招第三式  
擗身反陰掌



八盤掌過招式

由上式乙華蓋盤向  
後一空。左肩向下  
縮轉。將甲掌閃過  
。隨上左步。腰一  
反。將左掌打出。  
此名擗身反陰掌。  
如上圖

過招第四式  
前勾腿式



八盤掌過招式

由上式甲腰向左  
轉。左步退。隨  
上右步。二人相  
轉過時。乙身由  
甲左肘一攢。隨  
起左腿踢甲丹田  
穴。此名前勾腿  
。甲左肘向下砸  
。尾盤後吸。隨  
轉身換式。

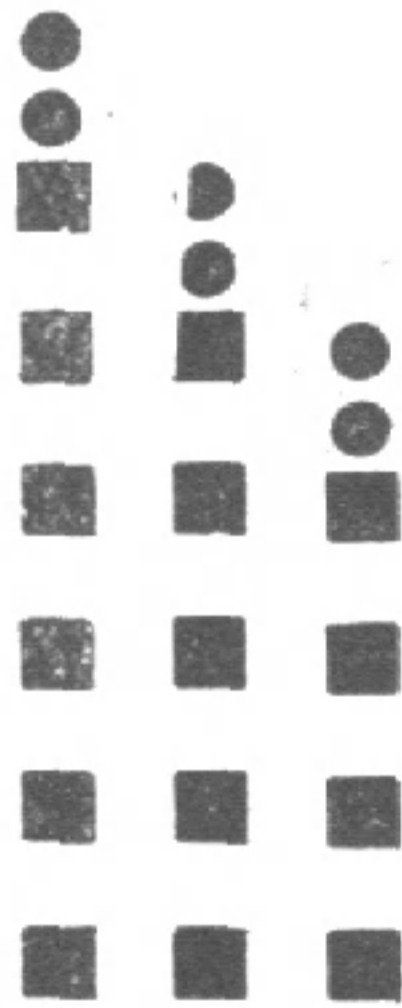
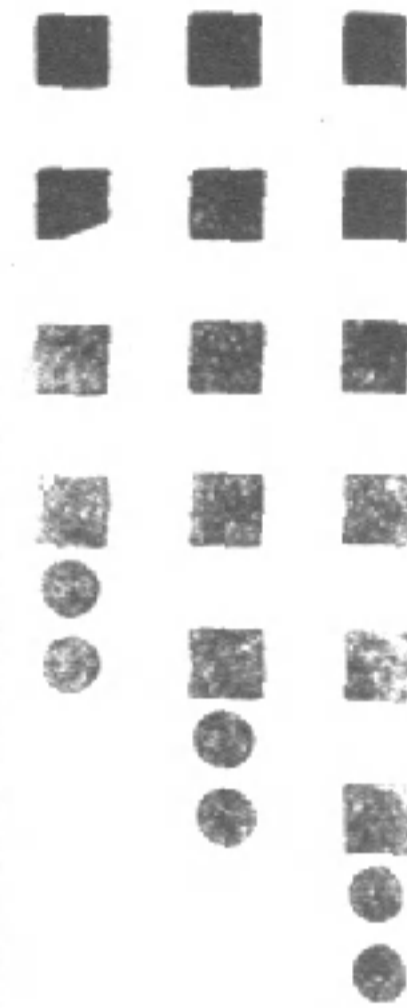
過招第五式  
順盤卡噤式

八盤掌過招式



甲站定單撞掌式。乙以右手找甲右手。甲右手向上擰。乙隨以左手。在甲肘下。推出。正對咽喉。此名順盤卡噤掌。

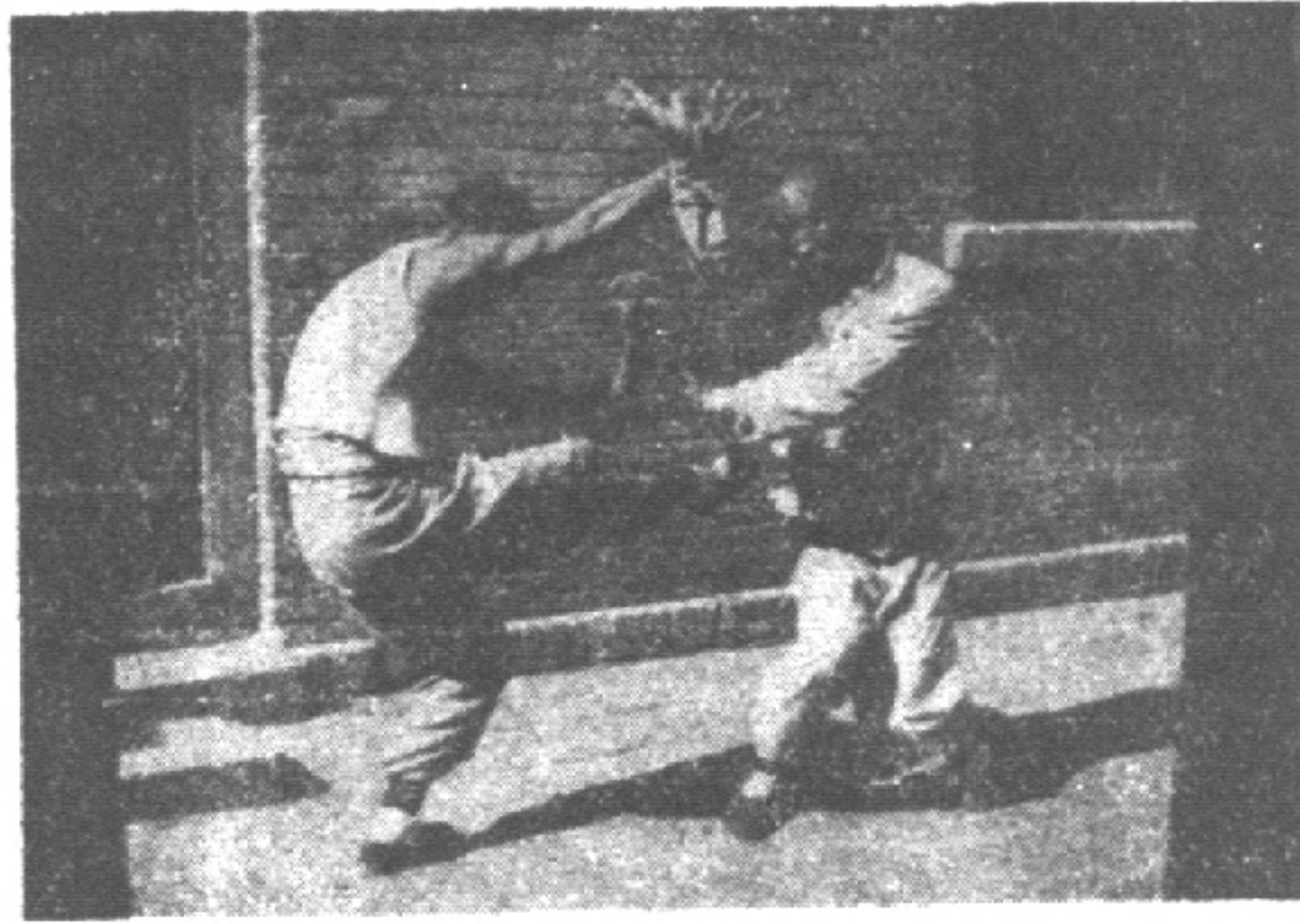
過招第六式  
鷹翻掌式



八盤掌過招式

由上式甲用右肘將乙左胳膊擰出。胯向下坐。腰向右擰。右掌對準乙胸膛打出。此名鷹翻掌。如上圖

過招第七式  
外仙羅腿式



八盤掌過招式

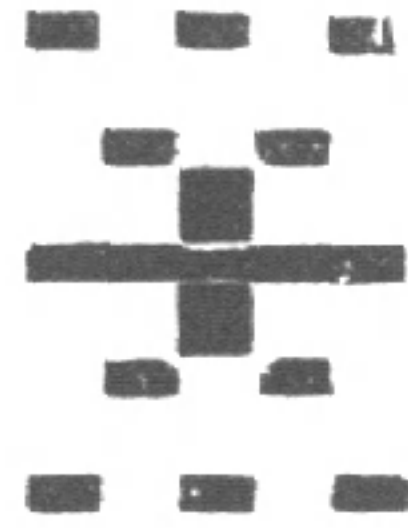
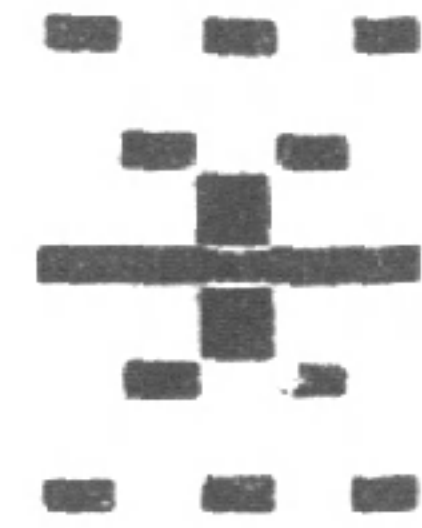
由上式乙隨撤步擗  
腰。將甲掌閃過。  
隨用右手抄甲右手  
。腿手同上。隨踢  
甲右腰間氣府穴。  
此名外仙羅腿。如  
上圖

過招第八式  
兩閉式



八盤掌過招式

由上式甲向後撤步  
。兩手握膝。站定  
貓捕式。乙隨站一  
掌勁式。等彼來近  
。再換招如上圖

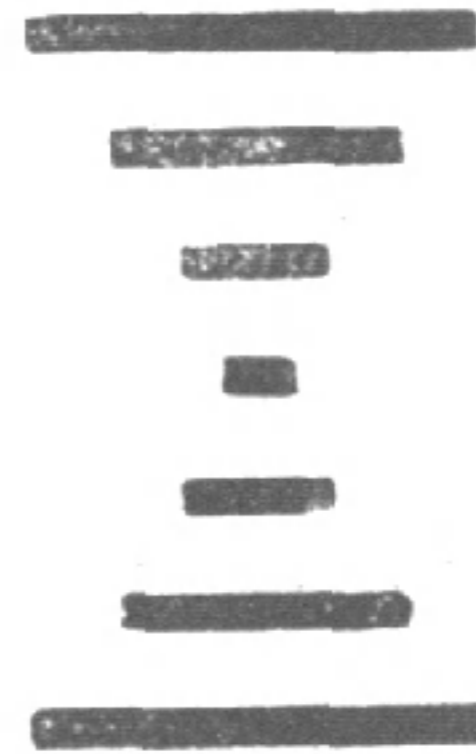
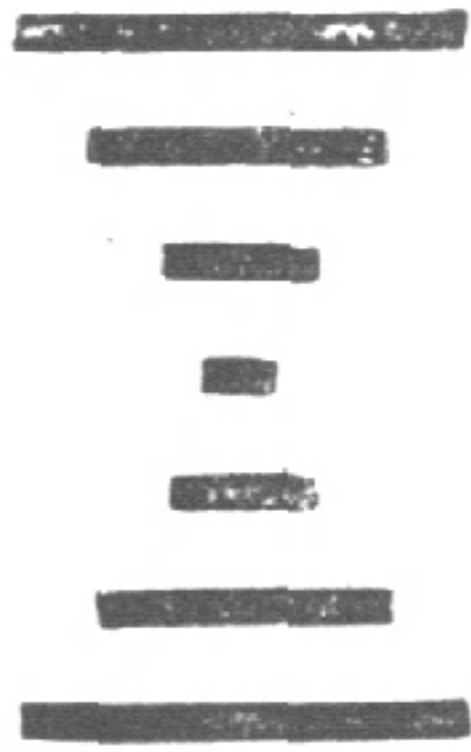


過招第九式  
貓捕掌式



八盤掌過招式

由上式。甲隨前進。  
 向上將兩手提起。  
 往乙胳膊入退盤。  
 捕按欲進。此名貓  
 捕掌。如上圖。





過招第十式  
退肘式



八盤掌過招式

由上式乙往後  
閃身。甲進步  
打過。乙隨上  
右腿。向前一  
勾。用入盤之  
肘向外一托將  
甲托出。此名  
退肘。如上圖

過招十式  
鈎撐掌式



八盤掌過招式

由上式乙肘將  
甲打出。隨轉  
身。二人對面  
。乙卽一虎罩  
掌。甲用鈎撐  
掌勾住。此名  
鈎撐掌如上圖

過招二十式  
陽托掌式



由上式。甲用勾掌勾住乙掌。甲隨用撞勁前進。乙隨擰腰打反陰掌。被甲用轉環托掌。將乙右手托住。甲隨打去右手。此名陽托掌。

八盤掌過招式

六九

過招三十式  
翻身踢寸腿

八盤掌過搖式



由上式。甲乙二人將式轉過。乙隨打一掌。甲用右掌抄乙右肘。隨翻身一腿。此名反身踢寸腿。

過招四十式  
反截腿式



由上式乙向前轉  
身。甲腿踢空。  
往下落時。被乙  
一反截腿踹出。  
此名反截腿。如  
上圖。

過招五十式  
縮小雷電掌式

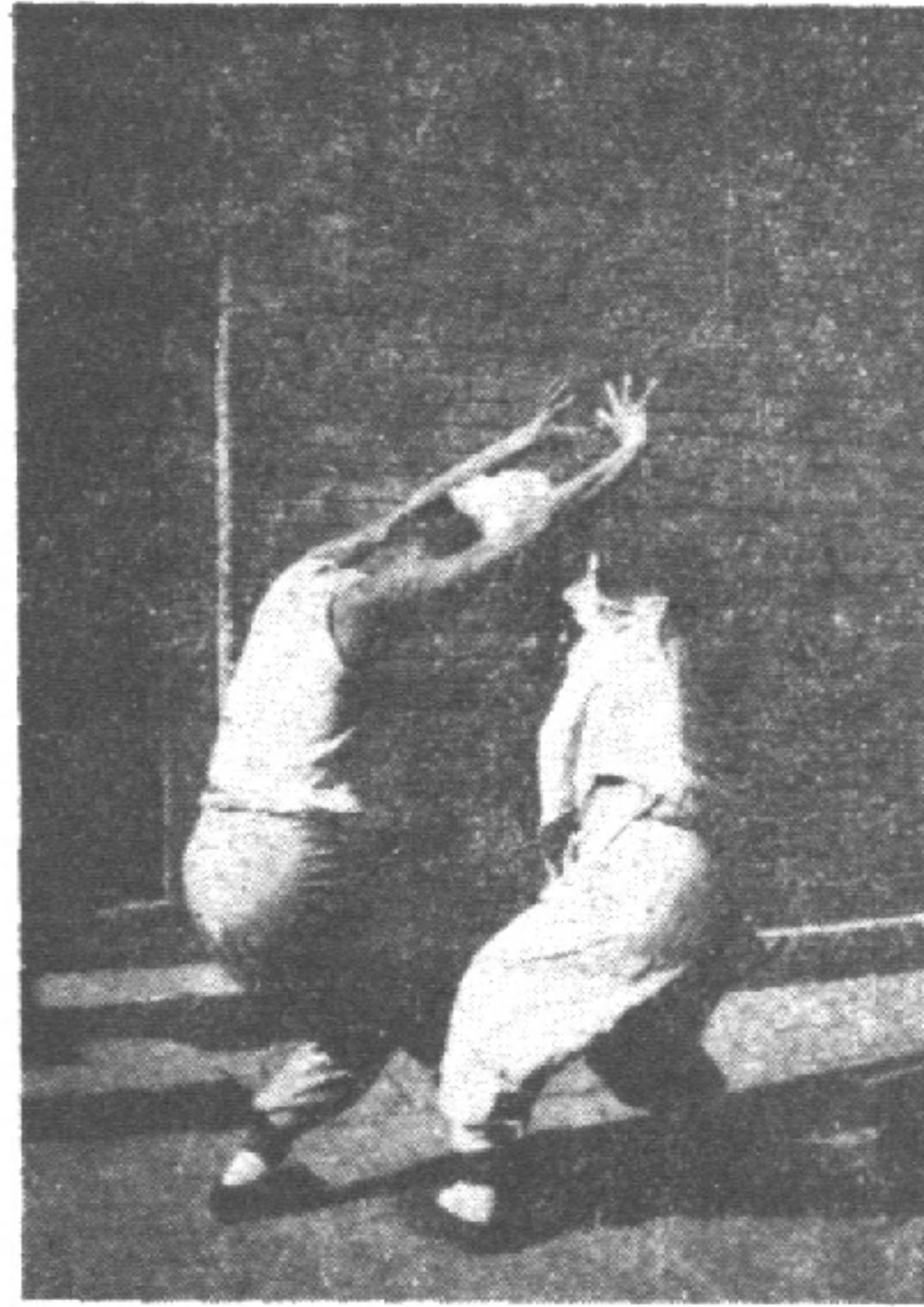


八盤掌過招式

七二

由上式二人轉對。甲用虎罩掌打乙。乙用縮小雷電掌往上一托打去。此名縮小雷電掌。

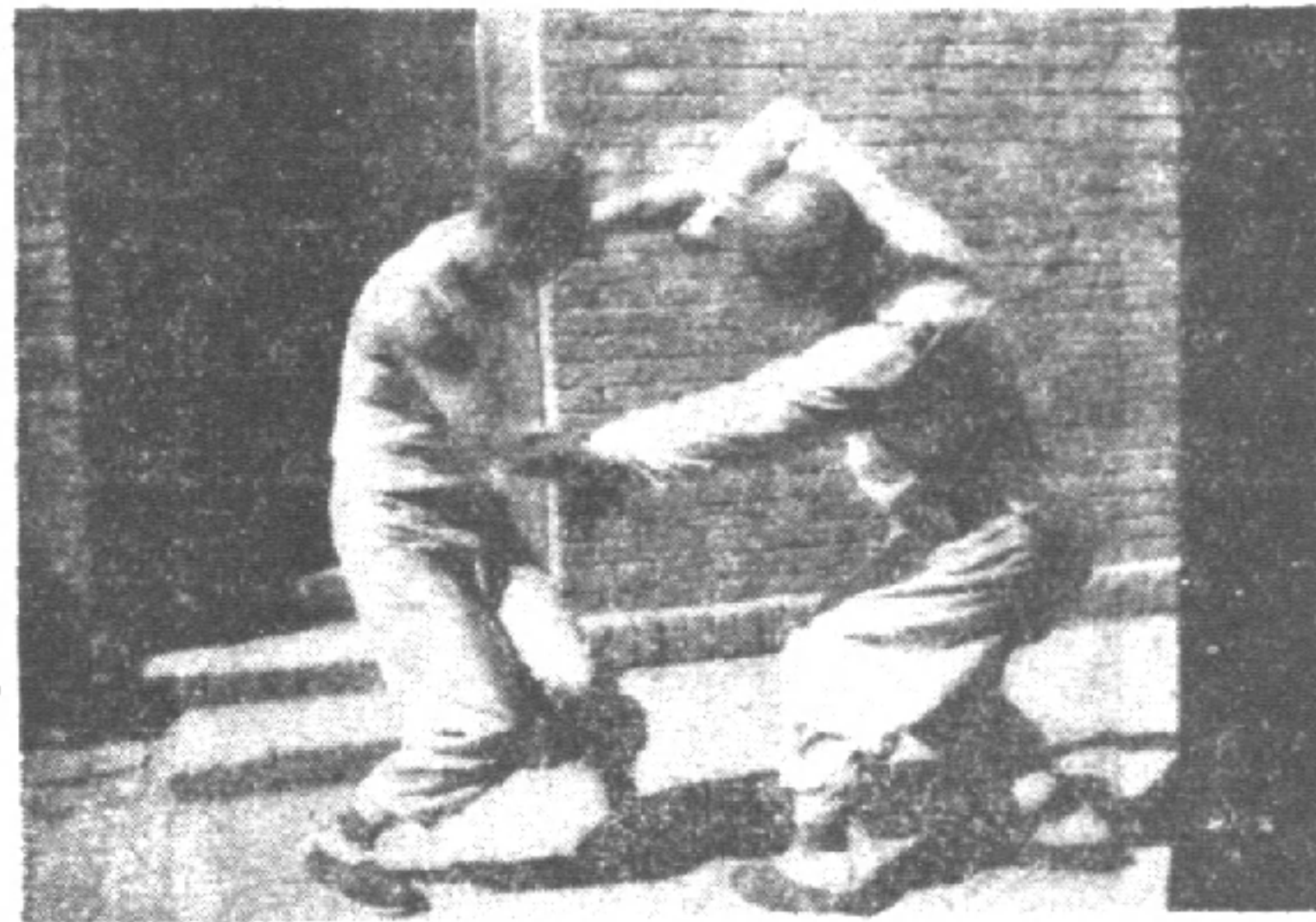
過招六十式  
虎罩緩化絕命爪



八盤掌過招式

由上式乙向上  
打雷電掌。甲  
隨縮胸轉腰。  
用左肘托住乙  
兩臂。隨用右  
掌向九尾盤打  
去。此名虎罩  
緩化絕命爪。

過招七十式  
陰托掌式



八盤掌過招式

由上式乙向後退步  
兩掌向右以緩。身  
往下坐。雙手向甲  
丹田托去。此名陰  
托掌。如上圖

七四

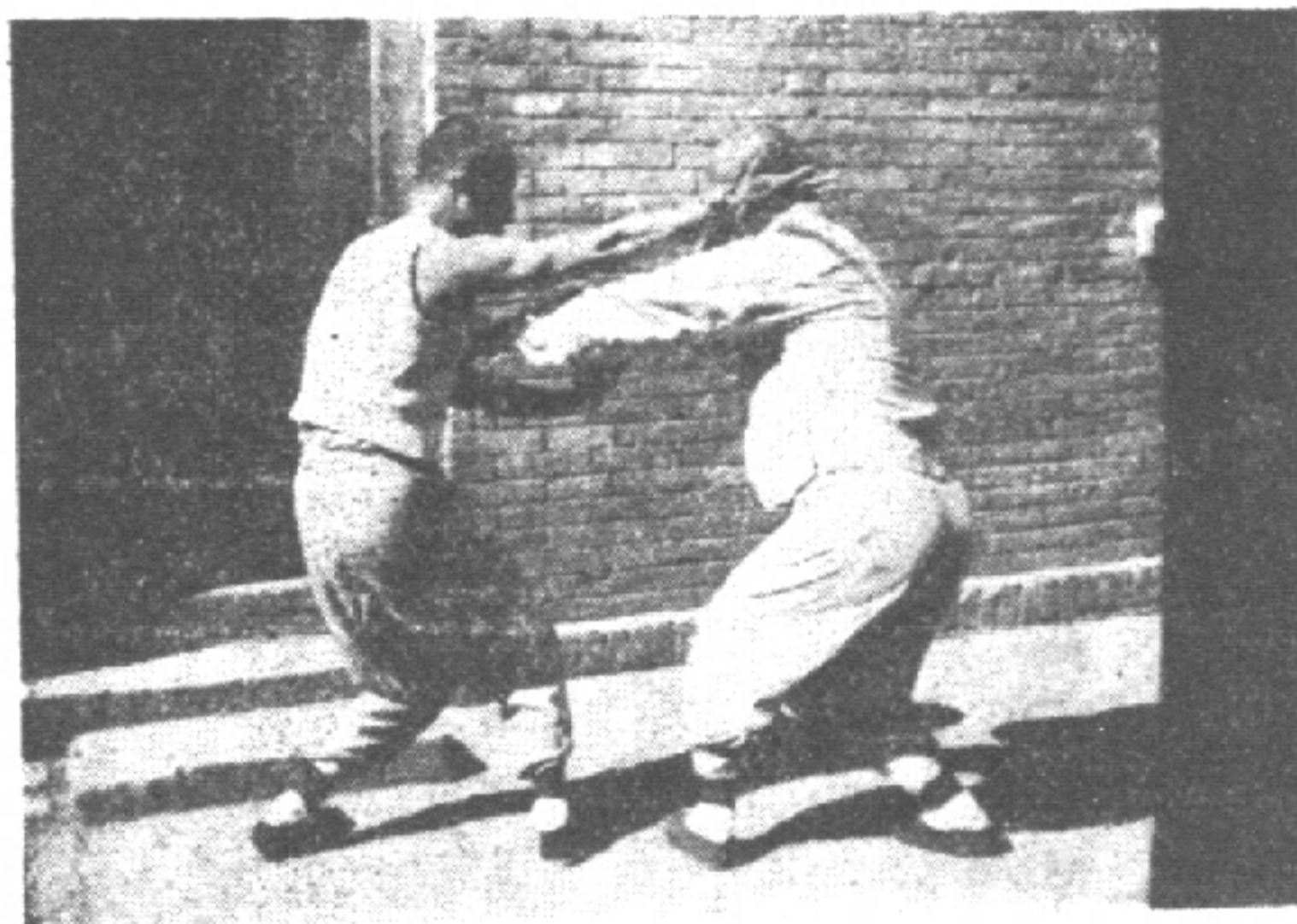


過招十八式  
自行腿式



由上式甲向後  
一坐尾盤。兩  
手勾住乙手。  
乙將打反陰掌  
。未容其變。  
隨以脚截住。  
此名自行腿。  
如上圖。

過招九十式  
轉環卡掌式



八盤掌過招式

由上式乙被甲以腿  
截住。隨撤身換手  
一掌。甲用右手向  
上以接。乙用擗勁  
。甲以轉環將乙手  
抓住。隨打去。此  
名轉環卡掌。如上

過招十二式  
掛腿式



八盤掌過招式

由上式乙欲後撤。  
甲右手以撤。頭向  
下轉。以左手托住  
乙肘。隨將右腿提  
起。右手向前以推  
。此名掛腿。如上  
圖。

過招第十二一式  
華蓋腿式



由上式乙轉過  
。對準甲面一  
掌。甲用右手  
向上擰。乙隨  
起右腿。直踢  
甲之九尾穴。  
此名華蓋腿。  
如上圖



過招第二十二式  
白蛇吐信帶截腿



八盤掌過招式

如上式。將腿落下。隨打陰托掌。甲用猴縱掌。勾住乙掌。右手隨掇去。右腿提起。此下名截腿。上名白蛇吐信掌。如上圖。

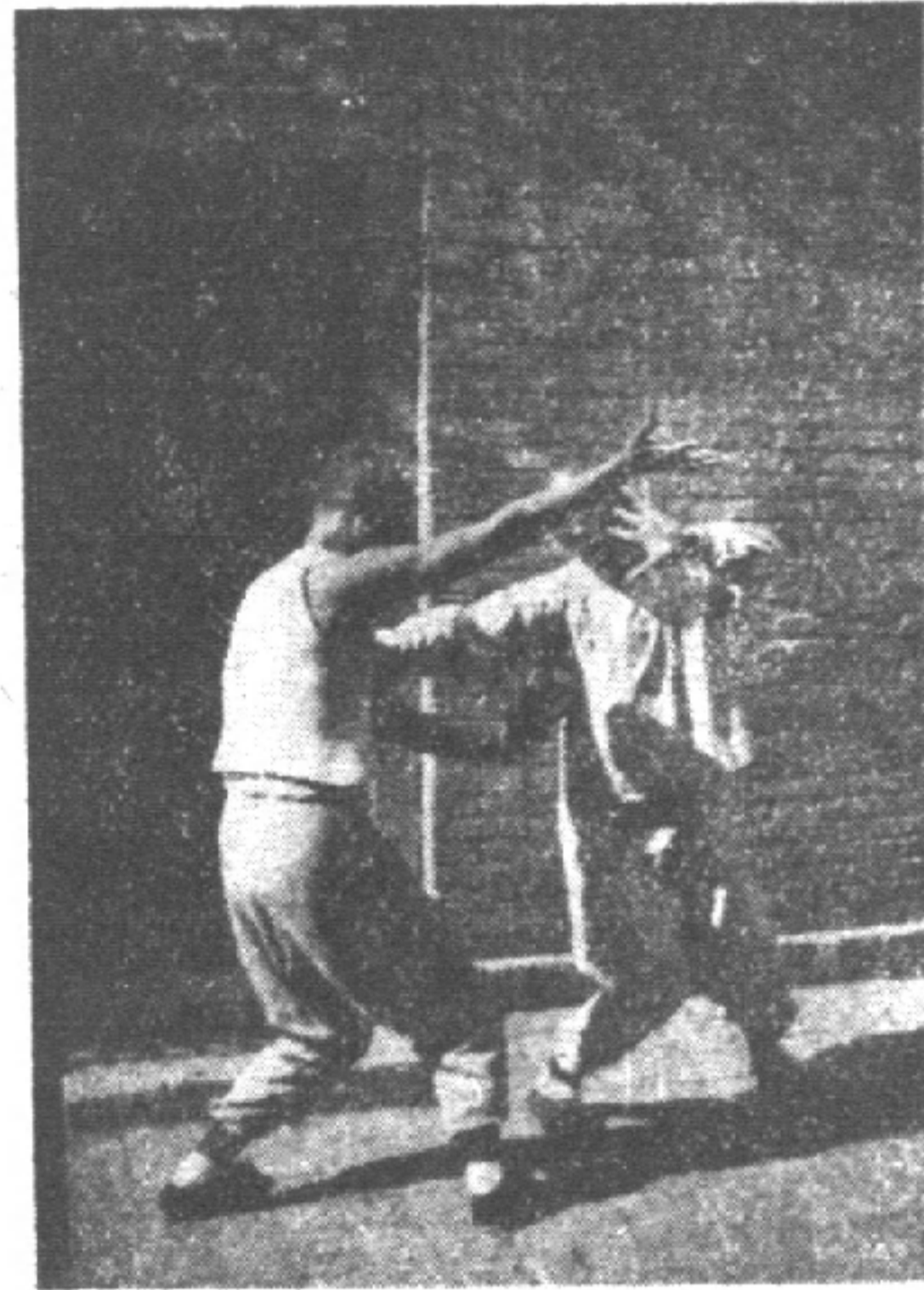
過招第二十三式  
裏仙羅腿



八盤掌過招式

由上式乙向後  
退至兩步。手  
向上一換。甲  
隨赶上。雙手  
叠住乙右胳膊  
。起左腿。踢  
乙氣府穴。此  
名裏仙羅腿。  
如上圖

過招第二十四式  
閃身掌式



由上式乙將腰  
向右擰。甲腿  
閃過。甲隨向  
前上步。以掌  
打出。此名閃  
身掌。即歸原  
式。如上圖

單刀概論

練武一道。將週身拳脚。身法。氣分練整。方講器械。十八般兵刃。各有所長。其對於身。亦各有益。其他兵器。未曾詳得。不敢妄談。惟刀一器。少有所識。練刀之講。外練筋骨。皮膚。身腰。脚步。抽長。變閃。進退之靈妙。內獨走小腸一經。練刀外能增全體之力。內能固小腸之強。不至有淋濁疝氣之症。然練刀套數。名稱尤爲甚衆。有金剛刀。六合刀。埋伏刀。木刀套。以上之刀名雖不同。其練之勁不異。無論何刀所講。卽是三盤。四腕。其上盤刀。分鬚。撩衣。屈其腕手。割其領。中盤刀。剌心搜胆。下盤刀。走馬搜襠。四腕分外剪腕。裏剪腕。劈刀斷腕。進刀截腕。惟此書所著之刀。名八盤刀。亦名八卦刀。講八盤。八腕。八盤者。以應八方。八腕以隨八盤



而用。其內外之勁。與諸刀相同。而其用法不一。練時以單手持刀。一手相隨。身招用時。卽以雙手運使。其變化俱在兩手也。刀法雖多。各有所奇。在於學者參考者也。

### 八盤刀與槍

#### 八盤刀名稱與刀點說明

此刀名叫陰陽八盤藏身梅花點露刀。練此刀之根基。本由八盤練來。如無八盤之腰。進退之速。真找外找之靈。抽長換式之快。此刀算不能練。此刀格式。與其他刀法不同。刀共長四尺二寸。刀把一尺二寸。刀身三尺。其刀甚長。其身形式架甚小。所以名爲藏身刀。此刀以演。只見其刀。不見其人。內有初習操演之八式。卽吊刀式。推刀式。拉刀式。緩刀式。劈刀式。撥刀式。扎刀式。分釐式。內有刀點幾

個列下：吊刀截腕。推刀轉環。拉刀伴扎。轉身截攔。劈敗轉進。撩尾轉環。扎截削進。分崇護腿剪腕。蛟龍削頭。閃身攔腰。撥龍劈山。閃身撩刀。推刀轉環削頭。拉刀陰伴攔足。擁挫轉環攔腰。劈項閃身截腕。空胸扎刀。以上八式練好。刀點分清。見招總不離。轉環忽緩之手。其運用要處。腕要硬。腰要軟。步要靈而速。其閃在腰。其進退在腿。其撩扎截拿劈剝緩伴俱在腕。將腰腿腕練遂。此刀即能用矣。有歌列左。

四尺二寸八盤刀

吊推緩扎最爲高

劈敗轉進刀一點

敵人退快亦難逃

撩截拉剪俱屬點

分崇護腿蛟龍削

參破此刀奧妙意

臨陣衝鋒逞英豪

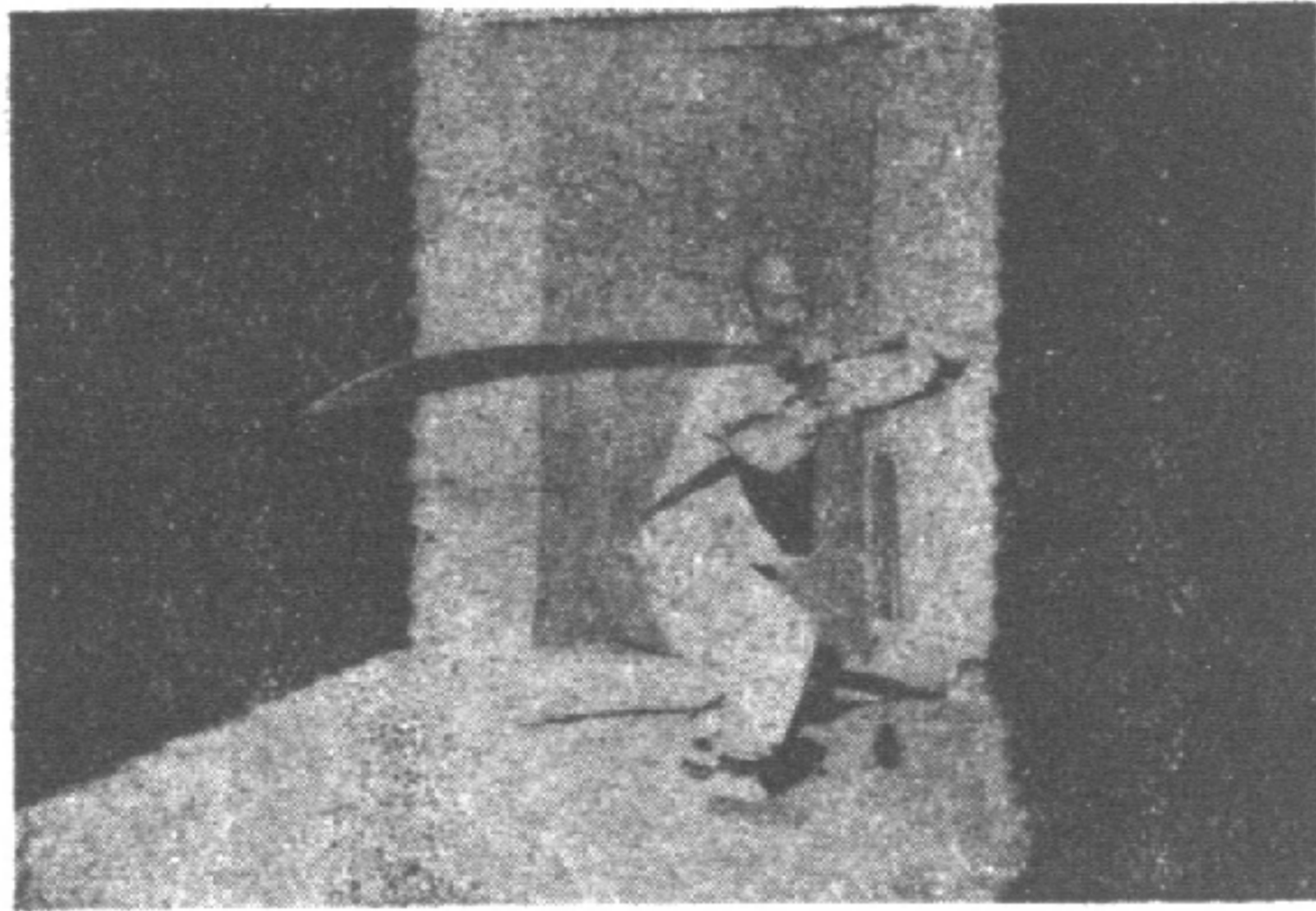
第一式  
八盤刀吊刀式



八盤刀吊刀式

吊刀式站定夾  
馬式。腰向左  
擰。三尖相對  
。即鼻尖指尖  
脚尖是也。此  
式吊好。隨起  
左腿向右走。  
係右走圈之初  
式也。

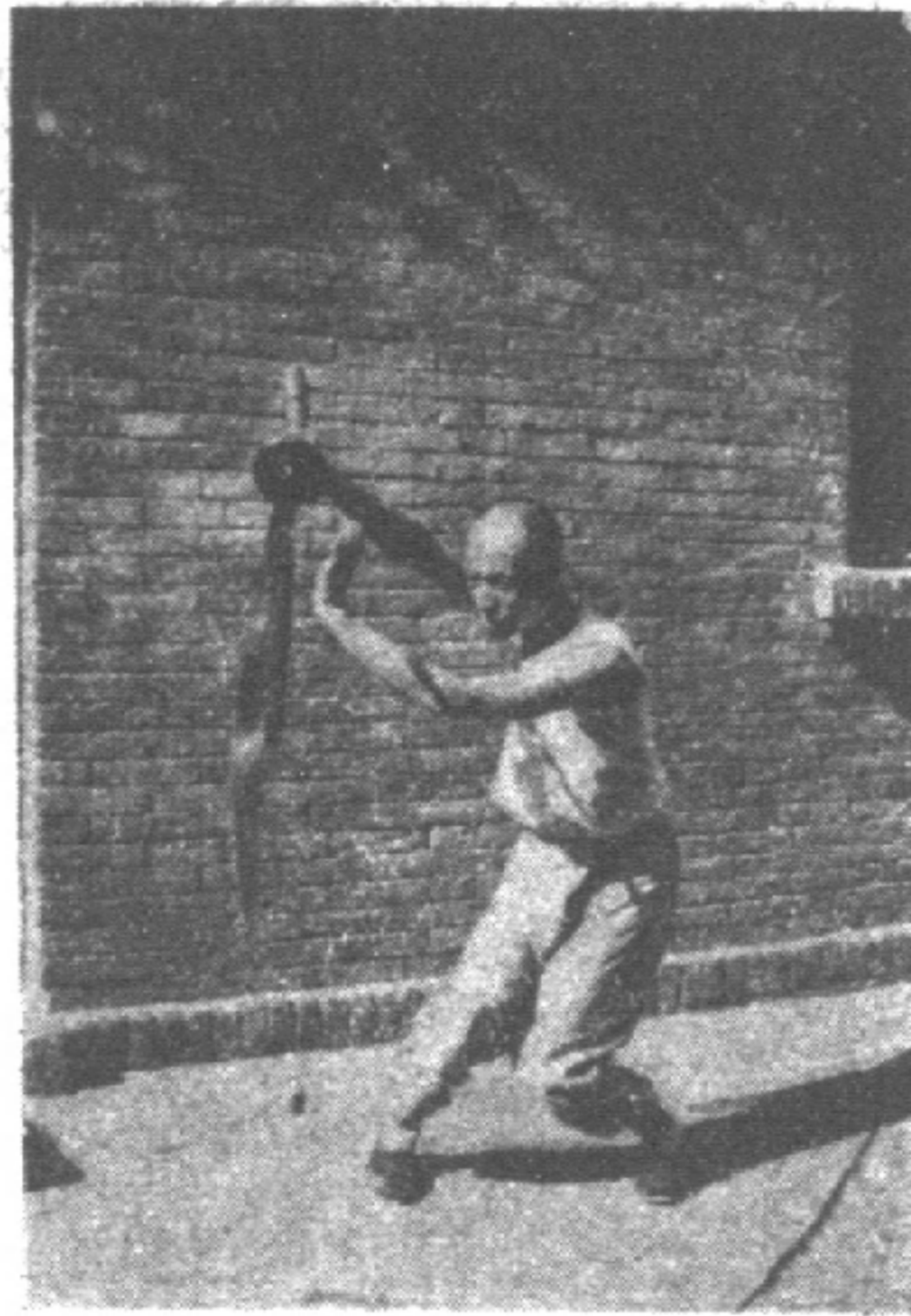
第二式  
八盤刀推刀式



八盤刀推刀式

與吊刀走圈相連。將步邁成夾馬式。胳膊出入兩盤向回反。吸胸下氣垂胯。右手刀把由華蓋盤向左推出。垂肘塌肩。左手對準刀把。隨起右腿向左邁步走圈。此左走圈之式也。如上圖

第三式  
八盤刀拉刀式



八盤刀拉刀式

拉刀式亦與推  
刀相連。推刀  
左走圈。走成  
夾馬式。右手  
將刀由華蓋盤  
向右拉過。空  
胸擰腰。刀刃  
朝外。左手跟  
準刀背。拉的  
三尖相對爲度  
。如上圖

式 四 第  
式 刀 緩 刀 盤 八

八 盤 刀 緩 刀 式



緩刀式由上拉刀  
式。將刀拉好。  
右肘向上擰。陰  
面朝上。左手跟  
定右手。右脚擰  
步。左脚隨起邁  
成夾馬式。面朝  
圈外。刀在圈內  
。隨攢過再換式  
。如上圖

式五第  
式刀劈刀盤八



八盤刀劈刀式

劈刀式與緩刀式相連。由上式將刀攢過。刀往頭上走。提住右腿。腿向左踏丁字步。坐盤式。刀向後劈。左手向左前方掌出。此式能前進後退。站於斜門。如上圖

八九

式 六 第  
式刀撩刀盤八

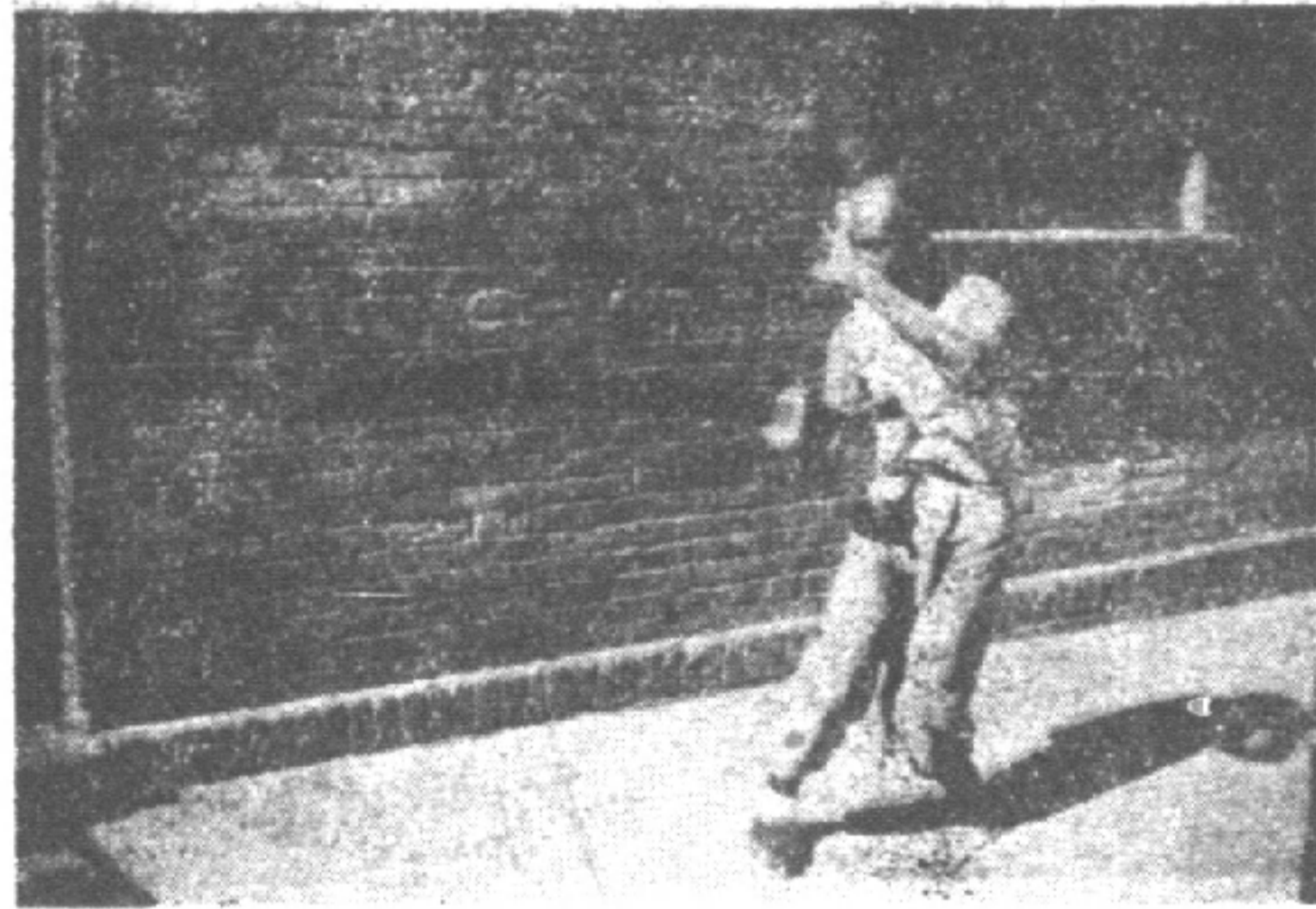


八盤刀撩刀式

撩刀式與劈刀式相連。由上式將刀與腿落下。刀尖向上。刀把對右胯。向斜門走。走出數步。隨由右方撩起。將刀撩平。再向左方撩起。此刀係左右撩法。腰腿並跟。如上圖。



第七式  
八盤刀扎刀式



八盤刀扎刀式

扎刀式與撩刀式相  
接連。將右方刀撩  
平。隨左手連腰向  
右腋下攢過右肘。  
八盤疊住反陰勁。  
刀刃朝上。將刀端  
平。刀把對準華蓋  
。左手向前掌出。  
站斜門向前走扎。  
如上圖

式 八 第  
式 繫 分 刀 盤 八



八 盤 刀 分 繫 式

分繫式由扎刀式向斜門走出數步。身向後吸左手連腰隨向右邊攢過。緩刀於直門。站住吊刀式。刀由上方向下轉至腿之懸盤。隨連腿一並提起。提平時。再將左手與右手分開。此刀下護腿。上剪腕。進退轉環。俱由此式變出。如上圖

## 大槍概論

夫長槍之法。始於楊氏。謂之曰梨花槍。天下咸尚之。其妙在於熟之而已。熟則心能望手。手能望槍。元神而不滯。又莫貴於靜也。靜則心不能動。而處之裕如。變幻莫測。神化無窮。後世鮮有得其妙者。蓋有之矣。或秘焉而不傳。或傳之而失其真。是以行於世者。卒皆沙家。馬家。之法。蓋沙家竿子。馬家槍。各有其妙。而有長短之異。其用惟楊氏之有虛虛。有實實。有奇奇。有正正。有虛實。有奇正。其進銳。其退速。其勢險。其節短。不動如山。動如雷電。故曰。二十年梨花槍。天下無敵手。信其然乎。施之於行陣。則又有不同者。何也。法欲簡。立欲疏。非簡無以解亂分糾。非疏無以擣挪進退。左右。然必佐以短兵。長短相衛。使彼我有相倚之勢。得以舒其氣。展

其能。而不至於奔潰。兵法云。氣盈則戰。氣奪則避。所以練槍者。講元神豐滿也。蓋槍之名稱。尤屬太多。有六合槍。子午槍。楊家槍。羅家槍。五步十三槍。以上各槍。均有所長。其練與用勁。故而有異。六合。楊。羅。之槍。講變轉抽徹精靈之巧。五步十三槍。講捕蓋。跳拿。全身之合勁。惟八盤槍。外講三教。九宮。綿鏗。緩化。週身之合勁。內走大腸一經。以上之槍。俱有所長。在學者自取之也。

八盤槍之名稱與練法論

八盤槍之勁與身法俱與八盤掌法相同。亦屬陰陽左右練法。此槍桿係鐵棍製成。長九尺。兩端按頭。名雙頭蛇槍。其槍套之名。曰陰陽八盤五虎穿林槍。內有五式。因曰五虎穿林槍。其式曰吊龍式。虎坐式。虎捕式。青龍絞尾式。青龍擺頭式。其點講陰陽伴控。擁挫橫攔。

橫攔劈頂。扁卡帶扎。纏絲緩把。轉環伴拿。吊龍擺尾。虎坐穿扎。轉身截扎。繞步進扎。以上幾點。俱屬有式可考者。其見槍變槍。臨身閃槍。見槍退閃扎。見槍進拿扎。進步扎。退步扎。斜身扎。繞步扎。其槍之變化。亦屬無盡。信手拈使。其槍之勁。講橫攔扁卡。攏挫帶扎。練此槍之根基。俱在腿下。其進要速。其退要快。其閃挪翻轉在腰。其拿扎伴挫在腕手。其進退左右。穿緩似鷓鷹。所以此槍名穿林槍。雖在萬馬軍中。亦隨便穿走。有歌列下：

一杆九尺雙頭槍

十八兵器他爲王

吊龍虎坐人難曉

搖頭擺尾敵人降

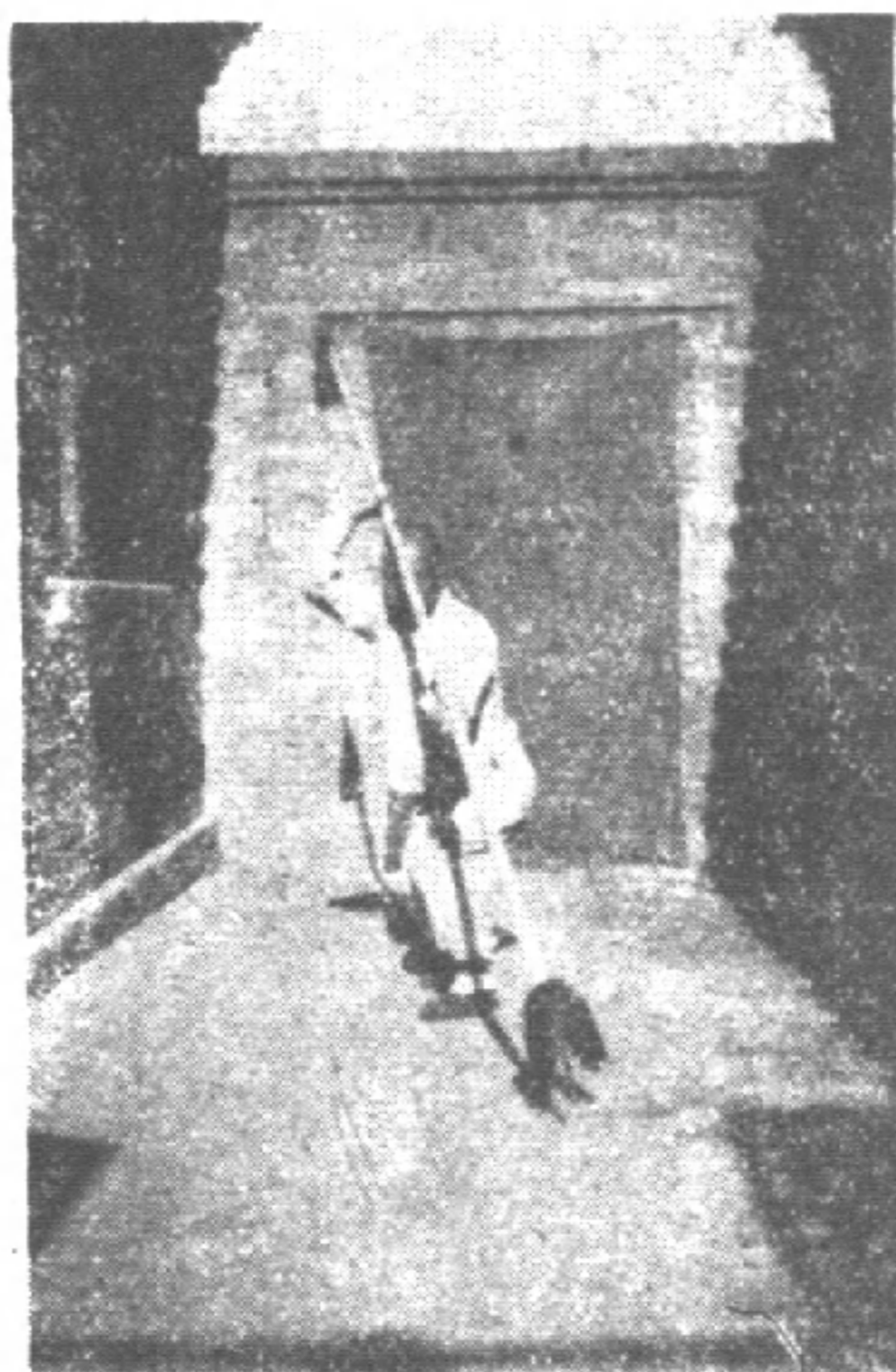
纏絲轉環截扎式

橫攔扁卡攏挫忙

參透此槍奧妙法

萬馬營中姓字香

第一式  
八盤五虎穿林槍



八盤五虎穿林槍

此爲吊龍式站夾馬式。  
腰向左擰。兩手托槍向左。右手在上。左手在下。緊背空胸下氣。左腿先提起。向右走圈。走數圈再換式。如上圖。

第二式  
虎坐式



由上式走數圈。將右手連腰向下一緩。左手向上。將右腿提起。左腿向下坐。此是合勁。右腿須左踏走圈。亦須右踏夾馬式緩槍。此一槍之變化。全在提腿。

第三式  
虎捕式

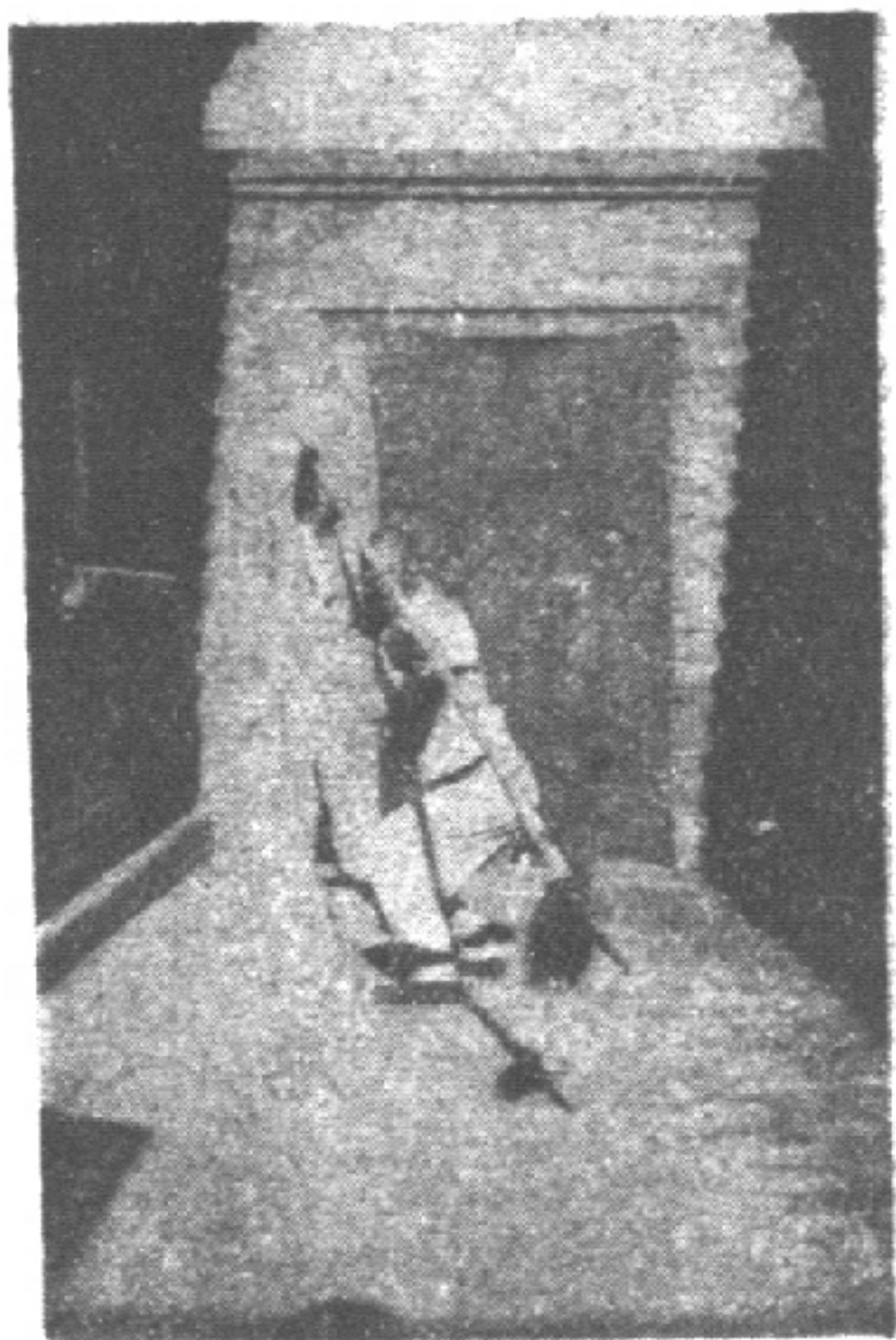
八盤槍虎捕式



此槍之練俱在圈內。由  
上式左腿左踏走一緩走  
數圈將右手向上一步將  
左手隨右手向上左步將  
腰向。右一擰。上右手往  
捕。如有敵人在前。捕  
着與否。以備其變。此  
式前進後退均可。如上



式四第  
式頭擺龍青



八盤槍青龍擺頭式

由虎捕式。右手往上起。左手向下。槍隨左腿向左方走。隨轉身。左手在下。右手在上。走數圈。左手用陰托勁向上托。右手與右腿隨跟過。如上圖

第五式  
青龍絞尾式



八盤槍青龍絞尾式

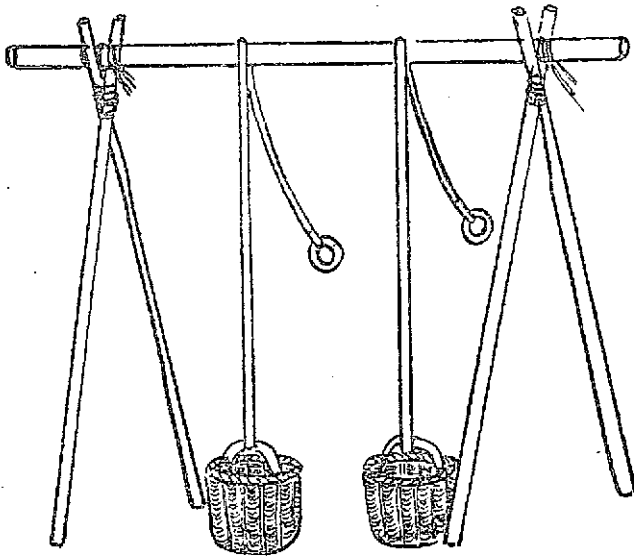
與上式相連。左手托  
出。右手連腿。隨轉過  
下。向右手。走數圈。隨  
站。夾馬式。左手上  
一。反。槍。將槍疊於  
懸。盤。向後。退。較槍  
係。用。陰。控。勁。陽。撐。勁  
如。上。圖

### 附最後幾種須操練之法

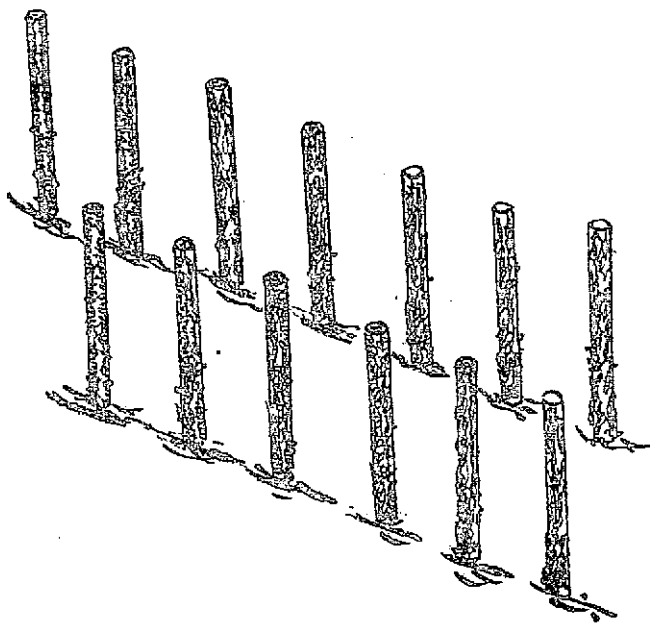
以上各式練好。還有自己必須操練之法。但無以上八式之基本。此法算不能練。其法有三種：

1 練擄帶勁之法：在相當之地點。置一木架。形若秋千式。取土筐二隻。中置泥土。再用長皮兩條。各一端牢繫筐上。其他兩端。須繫有角形木柄兩枚。以便臨練抓握。後再把皮條搭過木架橫樑。練時站住夾馬式。沉住丹田之氣。用兩手交替擄帶。以練九宮歸一之勁。增進站如泰山之穩力。初時筐中置土要少。隨練隨增。操習日久。擄帶勁便能增大。敵人若被擄住。可擲出於圈外。此法不可忽視也。圖式如下：

八盤掌附最後幾種須操練之法



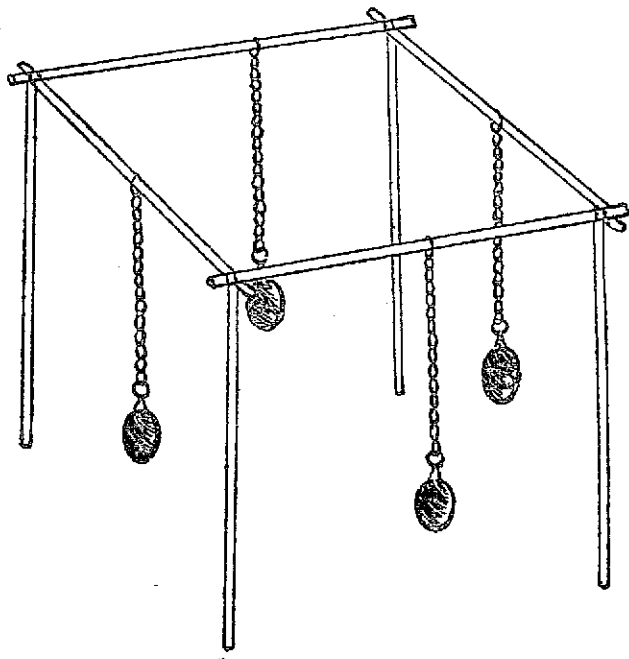
2 穿樁之練法。先在空地上  
 矗立並行木樁兩行。但以  
 多數爲佳。至少也須每行  
 十餘根爲度。而木樁間隔  
 均各三尺。兩行相距亦  
 須三尺。但矗立時。兩行  
 之木樁須相交互。切忌對  
 立。練時在各木樁之空中  
 。隨意穿轉擰翻。以練龍  
 行擰腰活步之快勁。愈練  
 愈速。愈速愈精。雖在叢  
 亂人中。任意穿走無阻。  
 直使敵人不見而去。妙不  
 可言也。圖式如下：



八盤掌附最後幾種須操練之法

3 打袋之練法：在屋中樑上。懸吊布袋八隻。（另置方形木架吊袋也可）。袋內置鐵沙。或綠豆。初練時袋量不可太重。約在五六斤左右。以後漸練漸添。此吊袋須堅密之布製成。懸時按自己蹲式之高矮。吊起與華蓋齊。初起人在中間。取其鶴穿之身法。隨意穿打。或以單手轉環掌打。陰陽掌打。大面之跨打。小面之擰打。雙手陽撞打。陰托打。或以肘撞。斜身肩靠。下或以臆打。或以陰腿踹。陽腿踹。大面鈎踹。小面之掛踹。按練此法。須在清濁氣接合。九宮之勁歸一。始可操練。如此操練精熟。雖在敵人重圍之中。無意之間。足可應付裕如。不致惶迫者也。圖式如下：

八盤掌附最後幾種操練之法



醫救受傷經驗良方

蓋練武者。在自練或行二人較試時。稍不注意。難免傷及身體。是時不無救治之方。恐有危險發生。今就余經驗所得。略草幾方。以便臨時取用。其方如下：

玉真散（即神妙金瘡止血藥）

治跌打損傷已破口者。無論傷口大小。不省人事。或傷口潰爛進風。口眼歪斜。手足扯動。形如彎弓。只要心前微溫。用此藥敷傷口。如膿多者。用溫茶避風洗淨再敷。無膿不必洗。另用熱酒沖服三錢。不飲酒者滾水沖服。亦能起死回生。惟嘔吐者難治。藥雖平淡。效最神奇。功在七釐鐵扇諸方之上。藥料易覓無假。其價亦廉。或傳方。或施藥。功德非淺。



明天麻一兩羌活一兩防風一兩生南星一兩薑汁炒白芷一兩白附子十二兩以上藥料。須揀選明淨。跟同研極細末。重羅篩過。收入小口磁餅。以蠟封口。不可洩氣。青腫者水調敷。如溼爛不能收口。用熟石膏二錢。黃丹三分。共研極細。加入敷之均可即愈。不避風。不忌嘴。許信臣中丞本云。此方在京時合藥施送。凡被車壓傷者。救全甚多。價極廉。最見效者。愚按傷藥方。當以此玉真散及後之鐵扇散真降香龍眼核四方爲最。

### 當歸湯

治跌打損傷未破口者。功能散瘀活血。雖已氣絕。牙關緊閉。照白糖飲治法。擦開灌之亦活。

當歸五錢 澤瀉五錢 川芎三錢 紅花三錢 桃仁三錢 丹皮三錢 好蘇木二錢 酒

水各一碗。煎六分服。頭傷加藁本一錢。手傷加桂枝一錢。腰傷加杜仲一錢。脇傷加白芥子一錢。膝傷加牛膝一錢。

鐵扇散

象皮 五錢 切薄片焙黃色以乾爲度勿令焦  
龍骨 五錢 用上白者生研  
陳石灰 一兩 以數百年爲佳原方用老材香產於山陝等省寸柏香 一兩 卽松香中之黑色者  
松香 一兩 與寸柏香同  
鎔化攪勻入冷水取出晾乾研飛礬 一兩 將白礬入鍋內熬透共爲細末。收入磁餅。遇有一切破傷者。用藥敷傷口。以扇搗之。立愈。血不流則不必搗。不必包裹過煖。難於結痂。並忌飲酒。致血熱忘行。忌臥熱處。夏宜涼地。冬忌火烘。如傷處發腫。煎黃連水。用翎毛蘸塗卽消。設受傷潰爛。日久有膿血。用黃連洗。後敷藥。

陰陽八盤四代姓名表

董麟夢

二代

董漢清  
李振清  
薛永和

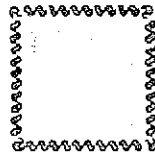
三代

蘇景田  
趙廷芝  
劉寶珍  
任樹南  
任致忠  
任致和  
薛振海  
任致誠

四代

劉景濂	張則斌	張汝斌	馮會民	霍庭香	張德修	李名顯	高植楷	楊馨	楊鑑	張品	張垚	張鑫	陳鳳周
張械樣	張注澄	田寶綱	冉慶昌	劉振東	劉鴻俊	劉景禮	田作安	張注漢	張注潭	季建清	劉寶和	陳允武	冉國惠
朱鑾	張錫珍	張法文	王培恩	盧秉仁	王慶恩	王貴恩	于吉慶	王紹恩	劉明勛	王鴻恩	張福田	張則賢	劉振民

本 有 作 不 翻  
書 著 權 須 印



民國二十六年二月出版

陰陽八盤掌法（全一冊）

定價國幣壹圓

外埠酌加郵費

著 者 任 致 誠

印 刷 者 天 津 百 城 書 局

發 行 者 天 津 百 城 書 局

法租界教堂後中和里  
電話三〇七八八

各大書局均有代售

3.975

②