

# 寫真太師水磨鞭



尚武進德會編 世界書局印行

太師水磨鞭

上海

9  
10

行



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

中華民國十九年一月印刷  
中華民國十九年一月出版

## 寫真太師水磨鞭(全一册)

(每部定價洋七角)

(外埠酌加郵費匯費)

不 准 翻 印

編輯者 滄縣 姜容樵

校閱者 張兆東 靳雲亭  
李景林 張劍泉  
李霖春 陳鳳魁

發行者 世界書局

印刷者 世界書局  
上海大連灣路

發行所 上海四馬路 世界書局

## 例言

一此鞭法總名爲太師鞭。分言之爲虎尾鞭、水磨鞭、鞭法進槍、鞭法對擊。四種。斯編爲太師、水磨、鞭。

一斯編插圖。共計七十一幀。悉用攝影插入。每一動作。加以說明。復將用法、祕訣、名稱及釋義。一一詳載。庶易明瞭。而便練習。

一斯編動作。除講義外。另附歌訣。俾學者身習口誦。既增興趣。復免遺忘也。

一斯編動作。各有方向。另繪路綫圖。以便學者按圖學步。不致無所適從。



一 斯編所規定之方向。均以練習時。初出場之處。假定爲起、點。凡言向左。向右。左前方。右後面。或前面者。皆就初立時之起點。向各方動作而言。並非隨着本人轉動而言。任憑如何轉動。均以起點爲標準。閱者幸注意焉。

一本編爲保全國粹。藉存古人發明斯術之真相。故於各種動作名稱。均未敢改頭換面。妄加刪補。致失盧山真面。

序一

夫天下事物本齊。所以不得其齊者。有理欲之殊。循理爲公。則王道坦坦。王道平平。堂堂之旗。正正之鼓。批郤道款。動湊玄機。無所不達。無所不克。恃欲爲私。則門戶各立。是非相持。雖暗鳴山岳之雄。叱咤風雲之傑。思馳騁縱橫。而用翻無實效。凡學皆然。獨武藝尤甚。今歲秋孟。蠡幸遇姜先生容樵于黃歇浦上。見先生之接多士。無驕色。無留難。無門戶之見。無派別之歧。先進則禮貌之。謹事之後。學則善誘之。勤教之不矜其長。不私其祕。一意以勸勵衆庶。宣揚國光爲事。曩者蠡深惜教術居奇。師傅祕密。武士乏輸攻之巧。文儒鮮墨守之能。先生旣不以

絕技自私。凡遇同調者叩之。則必應時而鳴。學步者求之。則必察人而教。尤虞不廣爲病。將所學著論繪圖。圖係以訣。庶開卷讀之。無餘祕矣。茲編爲太師水磨鞭。將歷來鞭法不傳之祕。攻守之訣。六十八字之心法。盡揭盤底之謎。猶如后羿之射。馱。弈。秋之局。勢。公輸之引削。黃石之索書。一無所隱。學者苟能順其勢。發其機。可以得。先生之款。竅。且夫鞭之爲器。可短兵而長用。能如棍之勇。如刀之猛。如鎚之勁。如劍之靈。神乎其技。變化無窮。無非理也。集義無餒。無敵不克。無非公也。莊子見解牛得養生。顏公觀舞劍知書法。孟子之仁者無敵。固不外循理而公。循理而公。天下之百事萬物。無有不齊者也。奚止武術之一宗乎。世之人口誦尼父天下爲公之句。何不效。先生而實踐之。

也。可。

戊辰季冬

鄧山劍陽子李

蠡拜識于雲梵仙館。

## 序二

吾國古昔。素有重文輕武之風。以致國術一道。幾於絕響。不知國術者。大之足以振起一國。養成大無畏之精神。小之足以鍛鍊一身。習成最高尚之體育。茲者中央特開專館。舉行考試。自此人材輩出。疆國疆民。胥在乎是。姜君容樵。應時興起。創辦尙武進德會。並主編尙武叢書數十種。以資宣傳。辛苦經營。幸告成功。爰綴數言。藉伸祝意。

中國國術。自古爲昭。教授有法。練習有條。  
首重精神。力戒浮囂。不惟尙武。進德是招。  
人材濟濟。比之海潮。國士壯士。智勇並饒。

懷實久悶。于焉飛翹。伊誰之力。姜君容樵。

中華民國拾七年十二月盛蘋忱。

序三

余友姜君容樵編太師虎尾鞭後復編水磨鞭既脫稿悶序於  
余。余取而讀之。蓋二者動作不同。取勢各別。然有互相關聯。交  
相爲用之處。有詳於彼。而畧於此者。亦有見於此。而遺於彼者。  
固未容有所軒輊。於其間。蓋懼國人武術之不講。鞭法之日就  
泯滅。則有虎尾鞭與水磨鞭之編輯。懼學者之不易得師。則於  
鞭之手法。眼法。身法。步法。心法等。一一揭示之。而靡遺。懼動作  
之名稱。不易明瞭。則爲之詳細說明。而系以圖。續以歌。使學者  
得以按圖而得其姿勢。及其所以變動之用意。而歌者。所以使  
之便於上口。助不忘也。且反對從來武術祕密之陋習。於用法

祕訣數十字。盡行詮釋。不啻傾筐倒篋而出之。至對歷代之沿革。與鞭之製造法。及對雜樣兵器之比較。皆附於篇。爲前編所未載。竊嘗謂我國之負絕技者。往往祕而不傳。且係口授。無專書。學者病焉。如說將千載不傳之祕。及舊有之武器用法。悉用科學方法。闡明之。整理之。爲識塗之老馬。作後學之津梁。庶幾此種技藝。可以普及全民。而強國強種。胥於是乎賴。又豈僅以一技鳴於時哉。是爲序。

華識民國十八年三月南邨居士章順湘序於知不足軒。



## 序四

處今之世。強鄰虎視眈眈。侵畧我土地。壓迫我人民。爲己甚矣。我國人士。動稱打倒帝國主義。而帝國主義之猖獗。仍未稍斂也。輒呼取消不平等條約。而不平等條約。依然存在也。且國恥未雪。而慘案疊起。其故何哉。蓋由於國民無尙武之精神。與團結之德育。以遵總理最後遺言。『和平奮鬪』而已。是知無尙武之精神。則公理不能伸。無團結之德育。則毅力不能堅。其關係之密切如此。二者誠不可須臾離者也。故必如有德者之武。而後乃爲大武。必如君子之強。而後方爲真強。徒德則爲宋襄之仁。徒武則爲賁育之勇。終亦必亡而已矣。邇者李上將芳辰。

暨余友姜君容樵。有鑒於斯。知非尙武無以進德。非二者合並而行。則無以興國也。爰集海上愛國諸同志。組織尙武進德會。並編印尙武叢書。茲出第四種太師水磨鞭。藉以喚醒斯世。俾全國民衆。咸能尙武進德。以強國雪恥爲本旨。其關係豈淺鮮哉。余怪世人徒言抵禦外力。而不培養內力。知不武不足以強國。徒武亦不足以救國。竊喜斯書出版。爲能補偏救弊也。於是乎書。

民國十八年張劍泉序於銅山國術總社。

# 自序

余編太師虎尾鞭既竟。續編此太師水磨鞭。兩者係出一源。其中用法祕訣。蓋數十字。前者包括三分之二。後者包括三分之一。習此者須習彼。習彼者尤須習此。二者固交相輔。而交相用。缺一不足言鞭法也。余於短兵中。雅好斯術。喜其便利。易於攜帶。且用法神妙。亦非其他短兵所可及。惟自火器盛興後。國術幾將湮沒。而鞭法更等諸廣陵散矣。余訪之十餘年。僅今歲遇一人精斯術者。迨觀其練法。則又遠不如所編之詳盡。是以尙武叢書之鞭法出版。誠哉不可須臾緩也。書中動作名稱。計五十一圖。附手、眼、身、步、歷代沿革。鞭之製造法。及對雜樣兵器之

比較用法祕訣數十字。逐字詮釋。並爲圖解。歌訣。以求詳盡。凡虎尾鞭中所無者。此書完全補出。不使遺漏。俾學者能首尾貫串。毫無遺憾。至若鞭法之變化。能包括此二者。當於鞭法進槍鞭法對擊中。一一披露之。余願海內同志之精斯術者。從而釐正之。整理之。則此術之全體大用。無不明矣。推廣流傳。端賴健者。余且拭目以觀其後。

中華民國十八年元月滄縣姜容樵。序于上海尙武進德會。

# 太師水磨鞭總目

## 第一章

|            |          |
|------------|----------|
| 鞭之圖樣與製造法   | 一        |
| 鞭法之沿革      | 四        |
| 鞭與其他兵器之比較  | 六        |
| 鞭分兩節論      | 八        |
| 教鞭法次第論     | 九        |
| <b>第二章</b> | <b>一</b> |
| 手法         | 一        |
| 眼法         | 一        |
| 身法         | 二        |
| 步法         | 二        |

## 第三章

|            |          |
|------------|----------|
| 心法         | 三        |
| 附註         | 四        |
| 緒論         | 七        |
| 太師水磨鞭路線圖   | 一        |
| 太師水磨鞭歌     | 一        |
| <b>第三章</b> | <b>一</b> |
| 第一路        | 一        |
| 左右逢源       | 一        |
| 左右逢源變動式    | 三        |
| 藏鞭埋伏       | 四        |
| 懸龍探爪       | 五        |

|          |       |    |
|----------|-------|----|
| 黑虎入洞     | ..... | 六  |
| 迎而高棚第一動作 | ..... | 七  |
| 迎面高棚定式   | ..... | 九  |
| 偷步低掣     | ..... | 一〇 |
| 偷步低掣變動式  | ..... | 一一 |
| 懷抱琵琶     | ..... | 一二 |
| 大鵬別翅     | ..... | 一三 |
| 大鵬別翅變動式  | ..... | 一五 |
| 第二路      | ..... | 一六 |
| 右進鷄步第一動作 | ..... | 一六 |
| 右進鷄步定式   | ..... | 一七 |
| 左進鷄步第一動作 | ..... | 一八 |
| 左進鷄步定式   | ..... | 一九 |

#### 第四章

|           |       |    |
|-----------|-------|----|
| 倒捲珠簾      | ..... | 二〇 |
| 烏龍入洞      | ..... | 二二 |
| 平沙落雁      | ..... | 二三 |
| 猛虎回頭      | ..... | 二四 |
| 順風扯旗      | ..... | 二六 |
| 丹鳳朝陽俗名打削  | ..... | 二七 |
| 第三章       | ..... | 一  |
| 順水推舟俗名前縱式 | ..... | 一  |
| 野馬回鄉      | ..... | 三  |
| 野馬回鄉變動式   | ..... | 三  |
| 天王舉傘俗名後烘  | ..... | 五  |
| 天馬行空      | ..... | 六  |

## 太師水磨鞭

|           |       |    |
|-----------|-------|----|
| 雪擁藍關俗名臥腳鞭 | ..... | 八  |
| 雪擁藍關變動式   | ..... | 九  |
| 猴兒入洞      | ..... | 一〇 |
| 猴兒入洞變動式   | ..... | 一一 |
| 第四路       | ..... | 一二 |
| 玉女穿梭第一動作  | ..... | 一二 |
| 玉女穿梭定式    | ..... | 一四 |
| 蒼龍探海俗名札心  | ..... | 一五 |
| 腦後神鞭第一動作  | ..... | 一六 |
| 腦後神鞭定式    | ..... | 一八 |
| 舉鞭逐日      | ..... | 一九 |
| 舉鞭逐日變動式   | ..... | 二〇 |
| 順步照陽      | ..... | 二一 |

## 第五章

|          |       |    |
|----------|-------|----|
| 第五路      | ..... | 一  |
| 黃龍臥道     | ..... | 一  |
| 橫掃千軍     | ..... | 三  |
| 混元一氣     | ..... | 四  |
| 進步連環     | ..... | 六  |
| 黃鶯織柳第一動作 | ..... | 七  |
| 黃鶯織柳定式   | ..... | 九  |
| 黑虎探穴     | ..... | 一〇 |
| 黃龍篆身     | ..... | 一一 |
| 飛鼠探林     | ..... | 一三 |
| 銀龍倒掛     | ..... | 一四 |
| 神判降妖     | ..... | 一五 |

|  |             |    |
|--|-------------|----|
|  | 歸本還原        | 一六 |
|  | 第六章         | 一  |
|  | 攻守用法歌訣一     | 一  |
|  | 攻守用法歌訣二     | 一  |
|  | 六十八字釋義步法身法附 | 一  |
|  | 太師水磨鞭分解     | 一七 |





# 太師水磨鞭

## 第一章

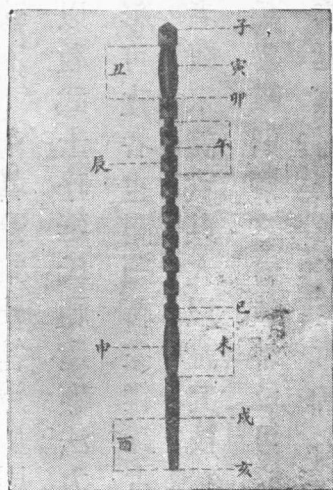
### 鞭之圖樣與製造法

無論人之高矮。力量大小。由鞭樽至鞭尾。以三尺長。〔工部尺〕爲最合度。或以各人之左右兩手。上下遞接。排握十三把。亦頗適用。此法係隨人之高矮而成。高者手大。遞握必長。矮者掌小。自然而短。如過長使用不靈活。過短則又不適用。故宜取合度。鞭樽至鞭尾。共十三疙疸節。柄首之疙疸爲最大。逐漸下推。至第十三疙疸爲最小。鞭有上下兩柄。可作槍用。亦可左右掉把。兩頭互用。在昔鞭之質料。多用鋼鐵。銅。因有鋼鞭。鐵鞭。銅鞭。

之稱。其重量由十五觔至二三十觔不等。於是知古人之身體遠非今人可比。以二十世紀國人之身體論。用此三種質料鑄鞭均難勝任。即最輕細最短小。亦在十觔左右。曾經再四研究。歷十餘年。製造七八次。始知用紫檀木爲最上品。堅固不亞鋼鐵。銅而輕便敏捷遠過之。次爲棗木。僅弱於紫檀。再次則爲槐木。柚木。若山東之白蠟桿。青蠟桿。選蠱大者。亦可使用。下圖最新之樣式。修短合度。輕便靈敏。全部重量一觔八兩。如欲加重至三觔八兩爲度。不可再加。每一疙疸。無論大小。均係四面八楞。十二角。樽首之第一疙疸。由中間週圍一匝。粗五寸二分。以下皆工部尺。如「子」柄長三寸九分。如「丑」柄中間週圍一匝。粗三寸九分。如「寅」柄之根節週圍一匝。粗三寸

二分如「卯」第四節粗四寸六分如「辰」由第二疙疸以下每一疙疸縮小一分至第十疙疸則爲四寸如「巳」第二三四疙疸相隔之距離七分如「午」以下皆爲六分稍柄長四寸六分如「未」稍柄之中間週圍一匝粗三寸二分如「申」柄之節根週圍一匝粗二寸四分第十一疙疸三寸九分十三疙疸三寸六分此三疙疸聯貫以取堅實耐用鞭尾長三寸二分如「酉」尾上寬八分如「戌」尾尖五分如「亥」鞭尾四面皆有凹槽鞭身以中

第五十二圖 鞭之圖樣



國最好漆漆之。或塗金尤爲美觀。其樣式如第五十二圖。下附鞭之圖樣。

鞭法之沿革

我國武器中之有鞭。攷諸古籍。實肇始於周秦。流傳於漢晉。盛行於唐宋元明。相沿遞嬗。代有傳人。世所最艷稱者。若聞仲太師鞭。伍子胥鞭。擊平王。秦始皇鞭石下海。韓昌黎鞭笞鸞鳳。尉遲恭單鞭救主。宋雍熙製鞭箭以教武士。呼延氏祖遺鞭法。力扶弱宋。此其最著於前代。而彰彰可攷者也。間閱百家雜錄。古之將帥。多有持鞭臨陣以取敵者。雖未能實其人以證其技。然與單刀、雙刀、護手鈎及各雜樣兵器較。則鞭之價值地位可立判。其載於小說者。比比皆是。因妄誕無稽。概從略。至術名。則有

太師鞭。虎尾鞭。水磨鞭。鐵鞭。鋼鞭。銅鞭。尉遲鞭。呼家鞭。黑虎鞭。竹節鞭等。陸離光怪。不勝枚舉。要皆同爲疙疸鞭。而非七節軟鞭。或繩鞭也。斯編爲太師水磨鞭。究竟是否爲聞仲太師所發明。抑爲後人所依託。則傳者如斯。亦祇好姑妄從之。以存其真云耳。有清重文輕武。致強民強種之國粹。淪亡殆盡。鞭法失傳尤甚。而國術家更藉此惑人。精一技炫爲神授。通一藝妄稱仙傳。或索鉅金。始肯傳授一二。或授之矣。而不盡其所學。蓋此陋習。由來已久。此虛詐之慣例。不破於吾國提倡國術之前途。終多障礙。編者有鑒於斯。甚慮鞭法之迷失。不揣譎陋。爰將所學。纂輯成冊。分四期出版。藉垂永久。保存鞭法之一線。以謀斯術之不絕。深盼國術同志。不吝賜教。共圖斯鞭之完備。則大幸。

鞭與其他兵器之比較

吾國古代對敵之武器名目繁夥。國術家常言。刀、槍、劍、戟、斧、鉞、鈎、叉、鞭、鐮、錘、抓、鑷、槊、棒、鏟、鈹。爲十八般大兵刃。復有峨眉刺、攔門槓、鏢針、流星等。若干種。爲小十八般兵器。江湖術家。輒以此炫人。謂非此不足以言武。亦非此不能爲人師資。而延聘教習者。亦以其人所學拳術兵器之多寡爲標準。殊不知先賢創造兵刃。往往竭畢生心血。始成一器。耗若干年光陰。研究一技。聚精會神。端賴心誠。迨至成功。結果所得。亦僅一械一技。而其一械一技。亦爲其人獨擅勝場。如歷代所造之劍。經數千年。其精華不散。又如某槍。某棍。遞嬗沿習而不絕。其所以存在者。以其有相當之功能。與高尚之價值也。吾人鍊習國術。當就各人

所喜之拳械。專心研求。准有圓滿之功效。幸勿惑樣樣精通。斯足應世之語。以誤己而賊人。兵器中以槍劍最有根基。亦最優美。故余編各書。亦以八卦槍。青萍劍。儘先出版。惟七尺之槍。挾帶不便。劍雖便利。然容易潮濕生鏽。攜帶外出。必須慎防損傷。若斯鞭。則爲最便之武器。勿慮磕碰。何妨磨擦。以之作手杖。人不注意。攜之遊四方。毫無違禁。用時可作刀劍。臨陣能抵棍槍。若大刀、長戟、月牙鏟、釘鈸、鋼叉、燕翅鑊。則皆頭重。雙刀、雙斧、雙戟、錘鑼、護手鈎。須用兩手。其餘飛抓、流星、及雜式器械。則又遠不如鞭之儒雅。是故鞭於武器中。實居重要地位。卽與雜式兵器對敵。苟能讓其專長。攻其所短。破堅制勝。可操左券。或身入重圍。四面應戰。任敵環攻。總以從容禦之。伺隙進擊。無不脫險。

矣。

鞭分兩節論

鞭有上下兩柄。謂之兩節。上節曰樽。下節曰梢。故臨敵隨時可以掉換。其奧妙無窮之變化。克敵制勝之祕訣。亦多藏之於梢節。假如敵以長槍刺我腹部。我適單手（即右手）握樽柄。如由敵人裏門進。則退左足。斜擊敵腕。或順敵械撐進。均爲陰手。走外門。勢必斜進右足。側摔敵人外腕。則爲陽手。此三式。因我係單手。敵係雙手。有爲敵械牽制之弊。如以兩手分握兩柄。直可進左足。使鞭尾略仰。用槍訣裏撐外擊。皆可使敵槍自離中門。而趁勢取敵。如敵槍刺我腿部。我單手（即右手）握樽柄。僅能磕出敵械。還攻猶慮不及。若仍用雙手。分握樽柄。梢柄。左



擋右攔。皆可順勢而進。或右手大仰。左手大合。以鞭之中節。用順水推舟式。擁擠敵械。迅取敵人要害。無不奇中。以上皆鞭法梢節之功效。此其最著者也。又有左右掄換。掉把互用之着法。擗、點、掃、擁、剉、刺、剪、撥、截、拒、攢、掛、各字訣。亦莫不出自梢節。圖像說明。魂魄運用。另於攻守祕訣六十八字釋義中。一一詮釋。閱者參攷第六章。即可得之。並盼海內同志。遇有瑕疵。加以指政。俾得以昌明斯術。不惟體育前途之大幸。抑亦吾國國術之光也。

教鞭法次第論

學武不能躐等。尤忌間斷。此二事誠爲練武之要素。亦吾人最易犯之積弊。學刀而喜劍。愛棍而棄槍。久之一無所成。此吾國

國民之通病也。今日頭暈。則輟功。明朝眼花。便休息。稍感阻礙。卽退步。偶涉煩囂。而駕廻。此又吾國國民之通病也。故外人謂吾國國民。具有嫡傳特長。世襲不肯授人。一爲熟度五分鐘。一爲苟安成性。證以此言。可知外人蔑視吾國民。無以復加。余恥其言。誓以剷除此弊爲己任。惟吾人遇事敷衍。祇求苟安。明知奇恥大辱。而俯首忍受。任其詭譎。從不改變常態。試觀吾國民之光顧跑狗場者。無論祁寒盛暑。動輒數萬。其中皆吾黃帝子孫。碧眼兒則無也。狗場一日之收入。可供海上各武術機關。一年開支而有餘。余希望狗場之看客。每千人中有一人學拳。則吾大江南北。變爲尙武世界也。深願海內同志。起而奮鬪。剷此劣習。勿使利權外溢。勿襲不武之歷史。吾國前途。庶有豸乎。茲

擬鞭法練習之次第。須先由拳術入手。（任何拳術皆可）迨有基礎。再習器械。此係由階而進。期以能得要竅。否則未習拳。先學鞭。終不得其精微。蓋躡等而求。應有之現象也。學鞭尤須先練單式架之功。夫（卽六十八字訣）以求手、眼、身、步、靈敏。亦如學槍。先習筍、擎、撐、杆。練拳。先學彈、腿、架、子等是也。俟單式架、稍窺門徑。再學水磨鞭。隨學隨練。一月純熟。進而學虎尾鞭。一月亦可小成。又一月學鞭法進槍。再兩月學鞭法對擊。五月而鞭法學完。若肯用功。在一年內。准可得到妙境。繼續不輟。久而神化矣。曩之教習。藉此誇大居奇。謬談玄祕。不肯輕傳。輒神其說。愚惑學者。謂三年學一拳。十年學一刀。二十年學劍。初學者聞此。畏不敢前。其伎倆雖售。而誤人學業。爲國術界罪魁。眞不

可道也。余生平極不贊成此說。用敢大聲疾呼。以告閱者。無論任何拳械。苟能朝夕勤習。始終不懈。未有不成功者。期雖不敢預定。然祇要其人稍具天資。及負堅決求成之志向。亦未有不願以償者。學者果能至此。其他邪說。不攻自破矣。

第二章

手法

有盤錯有頓盪有順逆有廻環鞭可用兩頭有與左右輪換宜  
颯爽無迹乃得手法之妙

手法歌

盤錯頓盪俱有師  
兩頭左右須輪換

順逆廻環曲應之  
颯爽無迹乃稱奇

眼法

宜圓光四射如日月之當空萬物皆照即遇重兵而不閉方保  
無虞

眼法歌

圓○光○四○射○敵○能○驅○  
日○月○當○空○無○不○照○

眼○法○從○來○有○指○趨○  
重○兵○壓○境○又○何○虞○

身法

宜○剛○柔○合○度○側○正○詳○明○轉○折○圓○活○起○伏○迅○速○靜○如○鸞○聳○立○矯○如○  
鳳○騫○騰○乃○得○身○法○之○妙○

身法歌

剛○柔○合○度○有○真○傳○  
靜○如○鸞○聳○矯○如○鳳○

側○正○詳○明○理○自○研○  
起○伏○迅○速○轉○折○圓○

步法

宜○輕○捷○奮○迅○縱○如○猛○虎○躡○山○烘○如○大○鵬○展○翅○跳○如○鷹○隼○出○塵○躍○

如魚登龍門，乃得步法之妙。

步法歌

輕捷奮迅總相宜，  
縱烘跳躍皆有法。

亦步亦趨學自知，  
虎鵬鷹魚形容之。

心法

凡手、眼、身、步，一心爲主宰。欲定心，先平氣。勿恃勿矜，將素所學之著術，諳鍊揣摩，融會貫通，鎔之於心，鑄之於手、眼、身、步，可以隨機應變。縱陡遇大敵，一心鎮靜，自無一毫驚慌。方是木鷄養到之候。

心法歌

手眼身步已全知。

心爲主宰好堅持。

定心平氣勿矜恃

方是木鷄養到時

附註

手法有陰手陽手。有老陰老陽。手心朝上爲陽手。手心朝下爲陰手。極力朝外擰勁。擰至手虎口朝下。手心朝外爲老陰。極力朝裏裏勁。裏至手心朝外。小指朝上爲老陽。左手掌置於顛頂上方。手背朝下爲陽手。胳膊伸直。手心朝下。或置於腹部。兩脇。手背朝上。皆爲陰手。左手無論置於何處。左胳膊多爲半月形。以之像形太極。其勁不至外溢。左手置於左肩。曲肱疊腕。以助右胳膊運用。其勁不散。且能貫於右手。握鞭梢柄。可作槍棍。眼法練功時。以鞭手爲標準。對敵時。則以敵械爲目的。覷敵眼爲進取。身法有探身。擰身。篆身。聳身。伏身。



回身、退身、滾身、蹲身、懸身之別。若大鵬別翅、白蛇吐信、（虎尾鞭）皆爲探身。雪擁藍關爲擰身。黃龍篆身爲篆身。天王舉傘爲聳身。平沙落雁靈猫捕鼠皆爲伏身。腦後神鞭爲回身。玉女穿梭爲退身。臥虎翻身爲滾身。倒捲珠簾黃龍出水（虎尾鞭）烏龍入洞皆爲蹲身。銀龍倒掛飛鼠探林皆爲懸身。餘可類推。步法有拗步、順步、卸步、掉步、跳步、縱步、退步、腳步、弓箭步、子午步、丁字步、馬步、轉旋步、單鞭步、倒八字步、鷄步、錯綜八字步、獨立步、右手左足居前或左手右足前橫後順均爲拗步。詳見大鵬別翅變動式圖。右手右足居前或左手左足爲順步。詳見猴兒入洞變動式圖。兩足原在一處。一足先向後拗退爲卸步。如釋義削字。詳見六十六圖。兩足

互易爲掉步。疾馳競進。距躍前行爲跳步。前足躍進。後足追躡。爲蹤步。在前進中。一足後行。爲退步。詳見六十五圖。七十圖。由此緩步移彼。爲蹀步。左足超過右足。或右足騰越左足。均爲過步。左腿曲膝。右腿登直。或右曲左直。均爲弓箭步。斜卍字形。詳見進步連環。前順後斜。距離尺餘。或前虛後實。或兩足均實。皆爲子午步。詳見黃龍臥道。歸本還原圖。左足橫。右足順。或右橫左順。爲丁字步。又名丁字拗步。詳見橫掃千軍。偷步低掣圖。馬步卽卍字蹠。詳見六十七圖。兩足流星趕月。螺圈追逐。爲轉旋步。詳見六十九圖。兩腿一直一弓。足尖外卍字形。爲單鞭步。詳見平沙落雁圖。兩足尖相對。兩足踵外撇。爲倒八字步。詳見五十三圖。兩足並齊。一足提踵。爲鷄

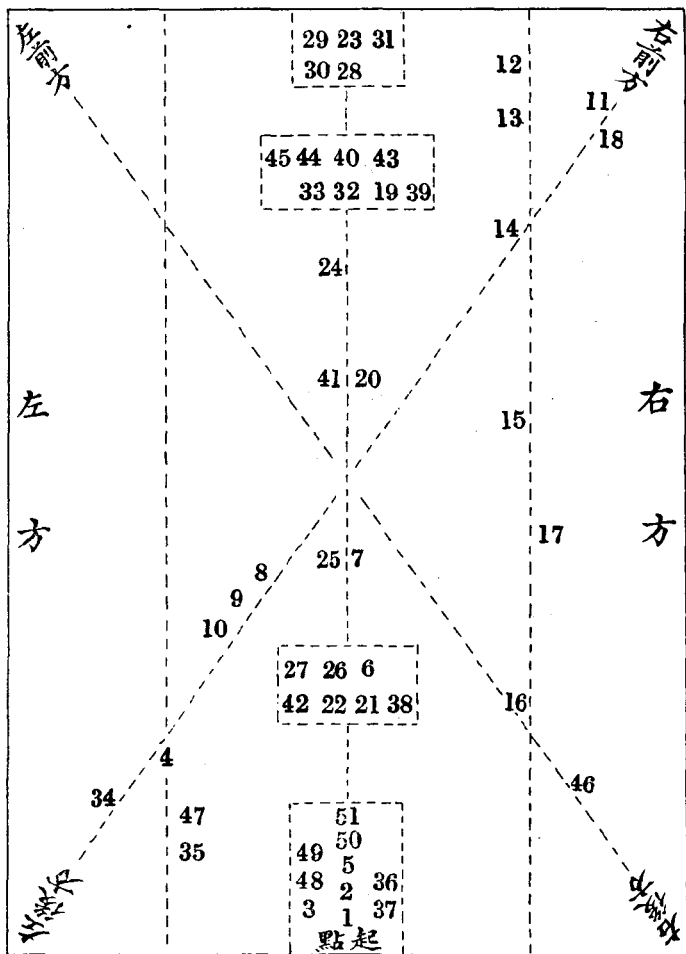
步。詳見倒捲珠簾。烏龍入洞圖。兩足互橫。譬如右足尖向南。左足踵向南。右足踵向西北。左足尖向東北。卽錯綜八字步。一足提起。一腿支拄全身。爲獨立步。詳見銀龍倒掛天馬行空圖。至心法。詳見上述。茲不復贅。

緒論

鞭雖短兵。而實爲致勝之利器。今僅得其皮毛。一旦用之。未有不取敗者。此皆未諳其奧妙者也。試觀古大將之持是鞭者。斬將奪旂。攻城拔地。立功當時。垂名後世。此何以故。無他。其學之也精。其練之也熟。故能馳驅疆場。變化無窮。神妙莫測。所向無敵。千軍披靡。豈非萬人敵者哉。吾人不學則已。如欲學之。務要探精索微。心領神會。察其陰陽。忝其虛實。思其離合。進退坐作。

奇正相生。橫豎互用。能方能圓。可長可短。前擁後護。左宜右有。氣度從容。變化隨意。始可致勝。而無敗也已。

太師水磨鞭路線圖



# 太師水磨鞭歌

歸。黑。混。舉。玉。天。順。烏。偷。左  
本。虎。元。鞭。女。馬。水。龍。步。右  
還。探。一。逐。穿。行。推。入。低。逢  
原。穴。氣。日。梭。空。舟。洞。聖。源  
理。龍。連。多。懷。捉。前。沙。可。處  
莫。出。環。注。中。猛。縱。落。驚。處  
違。水。宜。意。提。虎。齊。雁。鯢。宜

飛。黃。順。札。雪。野。猛。懷。藏  
鼠。鶯。步。心。擁。馬。虎。抱。鞭  
銀。織。照。直。藍。回。回。琵琶。懸  
龍。柳。陽。撐。關。鄉。首。琶。龍  
倒。穿。更。龍。臥。隨。順。鵬。兩  
掛。梭。出。探。脚。舉。風。別。見  
爲。似。奇。海。移。傘。旗。翅。之

神。惟。黃。腦。猴。原。丹。左。黑  
判。有。龍。後。兒。屬。鳳。右。虎  
降。定。臥。一。入。後。朝。鷄。入  
妖。式。道。鞭。洞。烘。陽。步。洞  
真。稍。千。神。多。敵。打。簾。高  
鞭。差。軍。鬼。玄。不。削。倒。棚  
語。遲。掃。疑。妙。支。式。垂。舉

### 第三章

#### 第一路

左右逢源歌

懷中平起左手鞭  
右手曲回附鞭樽

鞭樽置於右乳前  
雙目廻視神完全

左右逢源

先由起點之後左角向右侧面立正左手陰握鞭樽第二節手背朝外鞭之中節順左臂緊貼左肘直豎於左肩上方右手順右腿下垂左足先向起點開一小虛步右足再向起點邁一小步適至中央指定之起點落實足尖向右侧前方（起點前、面、右、角）

（左足再向右足前方）（亦即起點正前面）邁一小步。足尖觸地向正前方。足踵提起。全身重點移於右腿。同時左手鞭向懷中。平起。鞭樽置於右乳前。約四寸。手背仍朝上。鞭尾由左肘下。直出指向前方（起點正前面）右手向懷中曲回。附於鞭樽。作欲換手之狀。右肘高於左肘。前胸向右（起點右面）雙目廻視前方（起點正前面）其式如第一圖。

第一圖 左右逢源



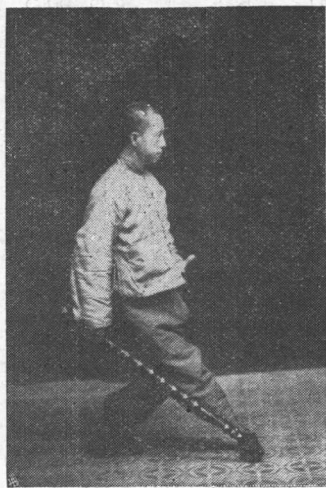
附註 此係預備式。以防敵人者。



左右逢源變動式

左手鞭換入右手。左足向前先動小半步。右足再向左足前（亦即起點正面）開一步橫足落地。足尖向方（起點右面）足踵向左（起點左面）兩足距離一尺餘成錯綜八字形。身體重點移於左腿。同時右手鞭向敲人下部。陽手刺去旋即陰手抽回。鞭樽置於右胯。右手背朝上。鞭尾與右足尖並齊。左手掌向左胯下帶。勁手心朝上。目視前方（起點前面）其式如第二圖。

第二圖 左右逢源變動式



藏鞭埋伏歌

右腿獨立左足提  
左手掌向前方指

此式蓄神理可稽  
鞭樽與右胯相齊

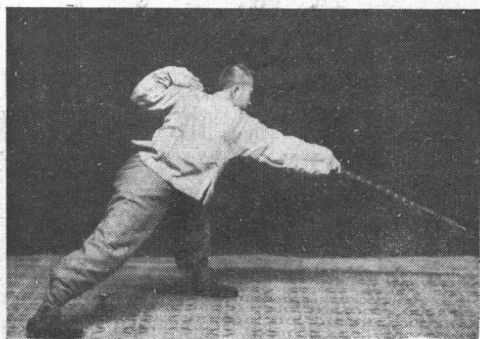
藏鞭埋伏

右足原地不動左足提起足尖下垂足蹠引向右膝脚面要扣



伏理鞭藏圖三第

勁成右腿獨立式右手鞭  
直立緊貼右腿鞭尾止於  
右足外方中間鞭樽與右  
胯相靠左手掌直指前方  
(起點正面)手背朝上  
與左肩成水平此式全在



第四圖 懸龍探爪

蓄神以待敵人、之來。則我之去勢、裏外、左右、不定。使敵人不能、捉摸。雙目直視左手、上方。之式如第三圖。

懸龍探爪歌

右手鞭劃球圓形  
鞭尾右肩斜線成  
左掌曲將左耳對  
還須雙目視分明

懸龍探爪

左手由前指式朝下、向外、撥、如同撥出敵人之械。左足旋向左前方（起點前、左角）開一大步。

兩足距離約三尺。左腿曲膝。右腿登直。成前弓後箭步。右腿右肩成斜直線。同時右手鞭、由身體後方掄而向左前方（起點前、面、左角）用力鋤去。如同打落敵人之械。或前腕裏端使鞭尾劃球、圓形之大圓圈。鞭尾距地尺許。與右肩成斜直線。左手掌由胸前、向下、朝上劃圓球形之小圓圈。置於左肩。曲肱疊腕。與左耳相對。頭要頂、勁項要豎、勁雙目視鞭尾。其式如第四圖。

黑虎入洞歌

鞭○樽○置○右○胯○一○尺○  
左○掌○如○抓○皮○球○式○

前○把○貼○膝○蓋○外○端○  
由○上○按○下○視○前○難○

黑虎入洞

左足退回。距右足一尺餘。足尖向前方（起點、正、前、面）提踵。

太師水磨鞭

身體下蹲。重點移於右腿。同時右手鞭自左前方掣帶撤回。如同擊着敵人前腕。或器械。鞭樽置於右胯後。約一尺。鞭之前把緊貼右膝蓋外端。左手掌如抓

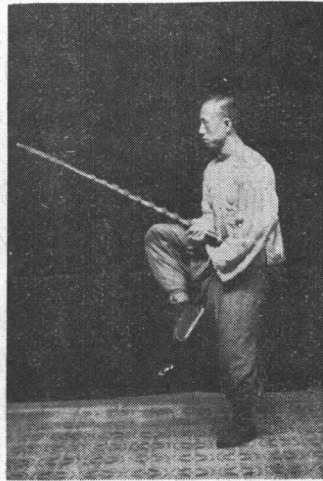
大皮球式。由上方按下。距鞭之前把八九寸許。手背朝上。手虎口朝裏。裏勁裏至手虎口與右胯裏端相對。頭要頂。勁項要豎。勁目視前方。（起點前面）其式如第五圖。

迎面高棚第一動作

左足向右足後（起點）退一步。右足隨即提起。足尖下垂。足

第五圖 黑虎入洞





第六圖 迎面高棚第一動作

鞭尾直出身體前方。略高於鞭樽。左手陰掌。附於右手兩肘。要。抱兩肩。要。垂目視前方（起點正、前面）其式如第六圖。

迎面高棚歌

右腿曲膝左腿直  
兩手平推朝上舉

前弓後箭斯為得  
距頭額前約一尺

蹠引向左膝。同時右手鞭。由下方朝前方陰手（手背、朝上）擡挑如同擡挑。敵人前腕或器械旋即朝上。裏勁裏至手心朝上。向懷中帶回鞭樽置於腹部。

太師水磨鞭

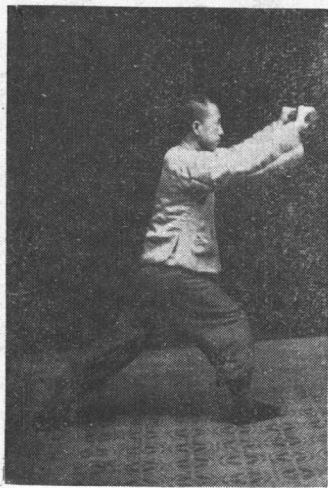
迎面高棚定式

承上式。似停未停時。右足向前方（起點正前面）開一大步。兩足距離約二尺六七寸。亦要隨乎人之高矮。右腿曲膝。左腿登直。成前弓後箭步。兩足成斜「」字形。同時右手鞭朝前平推。如同擁着敵人。兩臂或器械。左手握鞭之下節。兩手由平推式。再朝上高舉。又如托出敵人之械。距頭部額前約一尺。兩臂彎曲如半月形。目視鞭端。其式如第七圖。

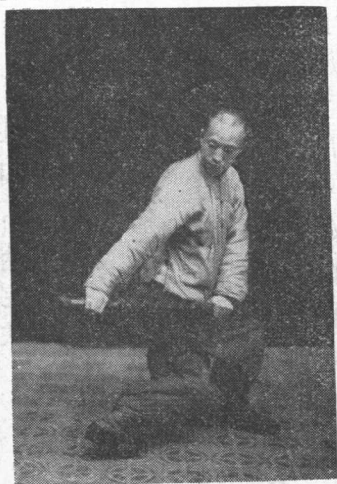
偷步低掣歌

兩手○握○鞭○朝○下○按○

第七圖 迎面高棚定式







第八圖 偷步低掣

如○同○掣○下○敵○人○械○  
鞭○尾○右○膝○蓋○並○齊○

胸○向○起○點○目○視○快○

偷步低掣

右○足○原○地○不○動○左○足○向○右○足○後○（即起、點、前、面）偷步兩足距  
離一尺餘成丁字形兩腿如擰繩然左足尖觸地足踵提起同

時○兩○手○握○鞭○朝○下○按○勁○如  
同○掣○下○敵○人○之○械○鞭○樽○直  
出○左○足○踵○上○方○一○尺○餘○鞭  
尾○與○右○膝○蓋○並○齊○鞭○樽○略  
高○於○鞭○尾○右○手○樽○與○左○足  
踵○上○下○相○對○兩○手○背○均○朝

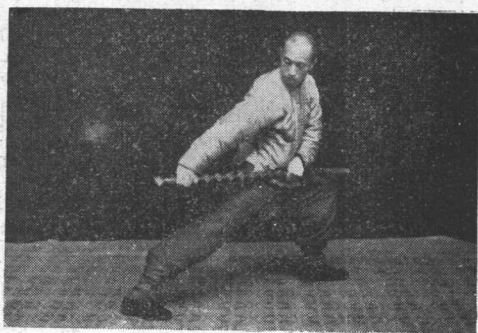


上。身體重點。兩腿平均。右胳膊伸直。前胸向起點。雙目廻視鞭。樽。其式如第八圖。

偷步低犁變動式

承上式。右足向左前方（起點前、面、左角）開一步。足尖向左後方。足踵向右前方（起點前、面、右角）左腿曲膝。右腿登直。兩足距離約二尺餘。成斜「」字形之前弓後箭步。身體極力下蹲。同時鞭、樽向。右足踵上方。用力擣去。如同擣着。敵人下部。或膝蓋。距右足踵一尺。

第九圖 偷步低犁變動式



九圖。餘。右。胳膊。伸。直。左。手。仍。握。鞭。之。下。節。置。於。右。膀。裏。端。兩。手。背。均。朝。上。前。胸。向。右。後。方。雙。目。迴。視。鞭。樽。〔即。左。前。方〕其。式。如。第

懷抱琵琶歌

左。手。使。鞭。之。下。節。朝。外。纏。拿。敵。人。械。

右。手。鞭。樽。置。脇。外。高。於。鞭。尾。眼。視。快。

懷抱琵琶

左。足。提。起。身。體。扭。向。右。前。方。〔起。點。前。面。右。角〕左。足。尖。下。垂。足。蹠。引。向。右。膝。



第十圖 懷抱琵琶

同時鞭、隨、身、體、同起。左手使鞭下節。由裏朝外。割、橢、圓、形之小圓圈。如同纏拿敵人之械。左手仍握鞭之下節。手背朝上。置於右腿脛骨上。右手鞭樽。置於右脇外方。高於鞭尾。右手心朝上。前胸向。右前方。起點前、面、右角。目視鞭尾上方。其式如第十圖。

大鵬別翅歌

左足偷步定式時  
直向右前方刺去  
右肩鞭尾成斜直  
左手曲肱鞭尾顧

大鵬別翅

左足由提起式落地。右足向左足後開一偷步。亦即右前方。左足再向右前方。起點前、面、右角。開一大步。右足仍向

右前方開一步。左足再由右足後向右前方開一偷步。足踵朝右前方。左足橫步。與右足成丁字形。兩足距離一尺四五寸。同時自右足開第一步時。鞭由裏朝外。劃球圓形之小圓圈。開第二步。仍劃球圓形之圓圈。如同纏拿敵人之械。至左足偷步定式時。直向右前方刺去。如同刺着敵人。腹部前胸向左（起點左面）身體重點。傾向右前方（起點前面。右角）右手心朝上。右肩與鞭尾成斜直線。右肘微曲。左手向左肩後。劃小圓圈。曲肱疊腕。置於左肩。

第 十 一 圖 大 鵬 別 翅

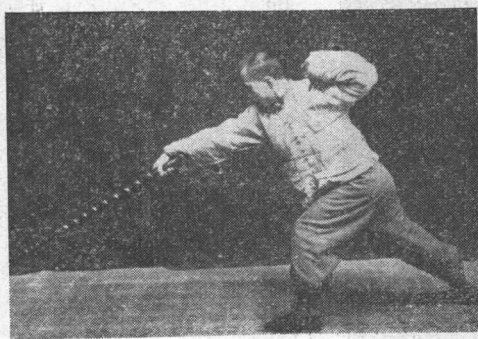


與左耳相對。雙目迴視鞭尾。其式如第十一圖。

大鵬別翅變動式

承上式。右足向起點正前面退一大步。左腿曲膝。右腿登直。成斜「」字之前弓。後箭步兩足距離約三尺。亦要隨乎人之高矮。同時左手劃球圓形之圓圈。如撥敵人。之械。仍置左肩。與左耳相對。右手鞭由右前方（起點、前面、右角）掄起。劃車輪大圓圈向身體前方（起點、）摔砍。如同打落敵人器械。或前腕。右腿、右肩、成斜直線。右

第二十圖 大鵬別翅變動式



肩與鞭尾亦成斜直線。身體前胸均向起點。目視鞭尾其式如第十二圖。

第二路

右進鷄步第一動作

左足退回。距右足一尺餘。足尖觸地。足踵提起。同時右手鞭由身體前抽回。左手握鞭之下節。鞭樽豎起。與頭部天庭相對。左手心朝外。鞭尾在左膝蓋外寸許。前胸面目全向起點。目視鞭之中節前方。其式如第十三圖。

第十三圖 右進鷄步第一動作





鞭磨水師太

右進鷄步歌

兩足形成騎馬式  
鞭樽距頭一尺餘

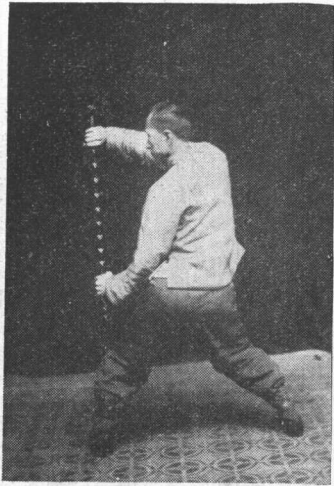
兩手握鞭向前禦  
尾距右膝外寸許

右進鷄步定式

左足先向起點邁一步兩手握鞭、豎着、朝裏裏勁使鞭尾劃一  
 豎着六七寸之小圓圈如  
 同將敵人之械推出裏門  
 右足再向起點開一步兩  
 足成川字形之騎馬式同  
 時兩手握鞭豎着使鞭尾  
 朝裏劃一尺餘之圓圈再

第四十圖右進鷄步定式





第五十圖 左進鷄步第一動作

左進鷄步第一動作

朝前（起點）擠推。如同推出。敵人之械。擠擁。敵人前腕。鞭樽。距頭部一尺餘。右手背朝裏。緊對額角面部。左手背朝外。鞭尾。距右膝蓋外寸許。前胸向右（起點。右面）雙目廻視鞭尾。其式如第十四圖。

兩手握鞭。先向裏推勁。使鞭尾自外朝裏。劃小圓圈。如同推出。敵人之械。右足微橫。左足再向起點開一步。兩足成「」字形之騎馬式。同時兩手握鞭。仍豎着。



使鞭尾朝外劃一尺餘之圓圈再朝前（起點）擠推如同推出敵人之械又如擁擠敵人前腕鞭樽距頭部一尺餘右手背仍朝裏緊對額角左手背朝外鞭尾距左膝蓋外寸許前胸向左（起點左面）雙目廻視鞭端其式如第十五圖

左進鷄步歌

兩手握鞭樽置臍  
右足跟進成鷄步

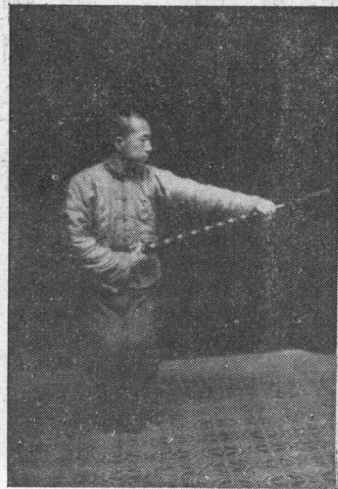
鞭尾鞭相上下齊  
頭項起勁身下低

左進鷄步定式

承上式右足由左腿後向起點開一偷步左足再向起點開一大步同時兩手握鞭按至懷中平端再由裏向外劃一尺徑之球形圓圈如同纏拿敵人之械並點刺敵人前腕鞭樽置於臍

部。右。手。心。朝。上。左。膊。膊。伸。  
 直。左。手。心。朝。下。鞭。尾。略。高。  
 與。鞭。樽。成。坡。形。右。足。旋。卽。  
 跟。進。左。足。右。足。尖。觸。地。足。  
 踵。提。起。兩。膝。蓋。相。並。成。一。  
 雞。登。步。身。體。面。目。俱。向。起。  
 點。頭。要。頂。勁。項。要。豎。勁。身。體。下。蹲。其。式。如。第。十。六。圖。

式定步鷄進左圖六十第



倒捲珠簾歌

鞭。樽。朝。下。再。朝。上。  
 鞭。之。中。節。靠。右。肘。

如。同。翻。出。敵。人。械。  
 目。視。鞭。樽。神。勿。懈。

倒捲珠簾

右足向前方（起點正、前、面）開一步。左足隨卽跟進。足尖觸地。足踵提起。身體下蹲。兩膝蓋並齊。同時鞭樽、由外門朝下、再朝上、劃一橢圓形之小圓圈朝上、翻、拿如同由下方向上翻出敵人之械。右手虎口翻而朝上。左手握鞭之下節。置於左乳下腹部。手虎口朝上。鞭之中節與右臂肘裏端緊靠。目視鞭樽。其式如第十七圖。

烏龍入洞歌

兩膝緊靠體下蹲

右手鞭樽朝裏翻

第七十圖倒捲珠簾



左手握鞭置腹右  
還將雙目視鞭樽

烏龍入洞

左足再由右足後向  
右前方（起點前面、  
右角）開一偷步。  
右足再向右前方

（起點前面、右角）開一大步。足尖向左前方。左足隨即跟進。右足足尖觸地。足踵提起。兩膝蓋緊靠。身體下蹲。同時兩手握鞭。右手使鞭樽由外朝裏。劃一尺徑之圓圈。如同纏拿着敵人。之械。或鋤着敵人前腕。右胳膊伸直。左手握鞭之下部。置於腹部。右方與鞭樽成水平。兩手背均朝上。前胸向左。起點左、面、

第 十 八 圖 烏 龍 入 洞



太師水磨鞭

（雙目廻視鞭樽（右前方）其式如第十八圖。

平沙落雁歌

身體重點移左腿

右鞭摔落敵人械

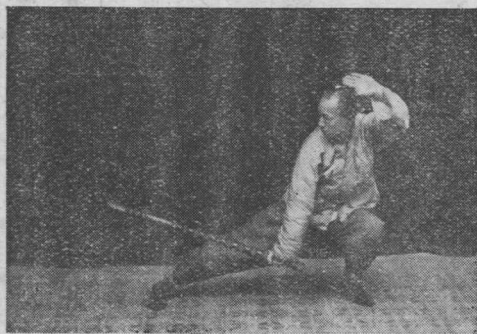
樽距左膝下數寸

尾出右足高莫怪

平沙落雁

左手鬆開右手使鞭朝下帶勁如同敵人刺我腿部我即朝下磕出左足即向左方（起點左面）開一步右足再由左足前向中央起點開一大步兩足距離約二尺餘

第十圖 平沙落雁



亦要隨乎人之高矮。成正「」字形之單邊式。身體重點移於左腿。同時右手鞭再由身後掄而朝上。再向身體前面。擗下。如同擗落敵人之械。鞭樽距左膝下方數寸。鞭尾直出右足上方。略高於鞭樽。左手掌向身後左肩。劃球圓形之大圓圈。置於頭部上方。前胸向右（起點、右面）雙目廻視鞭尾（起點）其式如第十九圖。

猛虎回頭歌

兩足距離二尺餘  
鞭尾右肩成斜直

右手鞭擗敵人腕  
左掌對耳目視尾

猛虎回頭

右足向右方（起點、右面）開一步。足尖向起點。與左足成一

丁字形之拗步。左足尖觸地。足踵提起。兩足距離約二尺餘。同時右手鞭由身體前面掄而向後（亦即起點左、角、後方）摔去如同打着敵人外門。或前腕鞭尾與右肩成斜直線。左手掌向身後劃球圓形之圓圈。曲肱疊腕置於左肩與左耳相對。前胸向右（起點右、面、雙目廻視鞭尾）（起點左、後、方）其式如第二十圖。

順風扯旗歌

右足提起。足尖下。

右手鞭樽將敵攔。

第十二圖 猛虎回頭





左手握鞭之下節

順風扯旗

還將雙目視鞭端



第十二圖 順風扯旗

左足由右足後向起點邁一大過步。右足旋即提起。足尖下垂。足蹠引向左膝。同時右手鞭自左後方鞭尾朝上直立。左手握着鞭之下節。右手使鞭樽朝懷中。旋括如同將敵人之械攔出。

於左胯外方。左手背與面部相對。略低。距離約一尺。鞭樽與右足背相近。鞭成斜坡形。前胸向左（起點左面）目視鞭端。其式如第二十一圖。





丹鳳朝陽歌

右手○鞭○樽○止○右○胯○  
左手○掌○置○頭○部○上○

鞭○尾○斜○出○體○右○邊○  
雙○目○平○視○起○點○前○

丹鳳朝陽 俗名打削

左○足○右○足○均○不○動○即○將○左○手○握○鞭○處○鬆○開○右○手○仍○握○鞭○樽○手○心○  
朝○上○鞭○由○直○立○式○朝○右○腿○  
外○方○撥○去○如○同○敵○械○刺○我○  
腰○部○我○向○敵○人○前○腕○連○器○  
械○撥○打○右○手○鞭○樽○止○於○右○  
方○手○心○仍○朝○前○外○鞭○  
尾○斜○出○身○體○右○邊○外○方○成○

第二十二圖 丹鳳朝陽 俗名打削



斜坡形。左手掌、置於頭部上方。手背朝下。與頭頂相對。雙目平視起點前方。其式如第二十二圖。

## 第四章

### 第三路

順水推舟歌

右腿曲膝左腿直  
左手握鞭之下節

右手鞭向前方推  
兩臂彎曲視無回

順水推舟俗名前縱式

右足先邁一步（起點前面）落地左足再向起點前面開一大步。右足隨左足仍向起點前方開一大步。兩足距離約二尺六七寸。亦要隨乎人之高矮。右腿曲膝。左腿登直。成前弓後箭步。兩足尖均向左前方（起點前面左角）同時右手鞭朝身

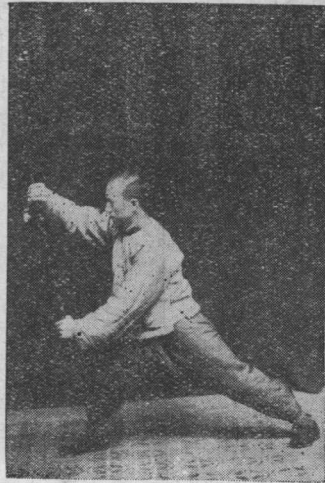
後掄去。如單刀之過腦式。再由左肩向身體側方。亦即起點前面。用力推去。如同推擁敵人器械。兩腕。左手握着鞭之下節。鞭成斜坡形。兩手心均朝外。右手距頭部前方一尺餘。左手距右膝六七寸。兩臂彎曲。沉肩。墜肘。前胸向起點左前方。目視鞭端。其式如第二十三圖。

野馬回鄉歌

兩足距離成拗步  
尾對右足踵上方

樽距左膝外尺許  
還將左手附右腕

第二十三圖 順水推舟 俗名 縱前式





第十二圖 野馬回鄉

野馬回鄉

左足原地不動。右足由左足後。向起點退一步。足尖觸地。足踵提起。兩足距離約二尺。成丁字形之拗步。同時左手將鞭之下節鬆開。右手鞭。自身體前面。朝後鈎掛。如同掛出敵人之械。鞭樽距左膝外上方尺許。與膝蓋相對。鞭尾距右足踵上方。亦約

尺許。前胸向左。起點左面。左手附于右腕。雙目顧視鞭尾。其式如者二十四圖。

野馬回鄉變動式

承上式。左足再由右足前。

向起點開一大步。左腿彎曲。右腿橫直。兩足成「」字形之單邊式。距離二尺餘。亦要隨乎人之高矮。身體重點。均移左腿。同時右手鞭。由身體前面。朝身體背後。裏勁。如同裏出敵人之械。與單刀之左。過腦。式完全相同。裹至右腿上方。起點正前面。再向。左膝。蓋下端。鋤。擗。鞭樽置於左膝下前方。鞭尾直出右足上方。略高於鞭樽。左手掌。向身後劃球形圓圈。置於頭部上方。此式與平沙落雁之定式。完全相同。惟其中練法。變化。則又完全不同。前胸向左。雙

第二十五圖 野馬回鄉變動式



太師水磨鞭

目廻視鞭尾其式如第二十五圖

天王舉傘歌

右足提起足尖下  
左手同時附鞭樽

右手鞭朝頭上豎  
目視左方精神聚

天王舉傘俗名後烘

右足經過左足前向起點  
開一大過步左足由右足  
後再向起點開一步右足  
旋即提起足尖下垂足蹠  
引向左膝左足尖向左前  
胸亦向左（起點左面）

第二十六圖 天王舉傘俗名後烘



同時右手鞭隨第一步開步時即由下方朝頭部上方烘起鞭  
樽距頭頂一二寸鞭尾朝上直豎左手附於右手背及鞭樽此  
式係朝上烘托如同在側面托出敵人之械預備泰山壓頂式  
砸着敵人前腕或身體目視左方（起點左面）其式如第二  
十六圖。

天馬行空歌

右手鞭朝上烘挑  
兩手心與面部對

鞭尾直立勿動搖  
兩臂彎曲肘欲墜

天馬行空

兩足均不動右手鞭由上方向身體右面下方陽手帶撥如同  
敵人以器械刺我下部我即用此式撥出其姿式用法與丹鳳



太師水磨鞭

朝陽完全相同。閱者參觀丹鳳朝陽圖。茲不多贅。兩足原地仍不動。再將右手鞭朝上烘挑。亦如烘挑敵人之械。鞭樽置於左額角。前左手仍附右手。鞭尾仍朝上直立。兩手心朝裏。與面部相對。兩臂彎曲。沉肩墜肘。雙目扭視前方。（起點正前面）身體似欲朝前行動之狀態。其式如第二十七圖。

雪擁藍關歌

兩足距離成拗步

左握下節。右鞭樽。

第十二十七圖 天馬空行



雙目顧視鞭中節  
左右成一斜坡形

雪擁藍關俗名臥脚鞭

右手鞭向。右腿外方。陽手帶撥。如同敵人。以器械刺我下部。我即用此式撥出其姿式。用法仍與丹鳳朝陽完全相同。右足由提起式向前方（起點正前面）邁一大步落地。左足再由右



第二十八圖 雪擁藍關俗名臥脚鞭

足後向前方（起點正前面）開一大步。右足再向左足後開一偷步（仍係起點前面）足踵提起。足尖觸地。左足尖向右（起點右面）兩足距離一尺

太師水磨鞭

餘成丁字形之拗步同時左手握鞭之下節與右手鞭樽由身體前面朝起點正前方擁推鞭樽朝上豎直如同擁推敵人之械或身體右手背距右額約一尺與左手鞭尾成一斜坡形兩肘彎曲雙目顧視鞭之中節前方其式如第二十八圖

雪擁藍關變動式

承上式原樣均不動惟右手鞭樽鬆開左手握鞭之下節以鞭樽直向前方敵人打去（起點正前面）如同打着敵人前腕或頭部左手虎口朝上鞭尾與

第二十九圖 雪擁藍關變動式



左○膀○平○齊○。距○地○約○一○尺○五○寸○。左○肩○與○鞭○樽○成○水○平○線○。左○臂○彎○曲○。鞭○與○臂○合○成○一○朝○上○之○弓○形○。右○手○掌○置○於○頭○部○上○方○。此○式○係○一○埋○伏○勢○。國○術○家○往○往○不○肯○說○明○。均○至○兩○手○握○鞭○。擁○推○爲○止○。豈○知○此○式○係○將○敵○械○或○人○擁○出○後○立○掉○鞭○樽○就○式○。張○鞭○進○攻○。尠○有○不○取○勝○者○。國○術○家○多○不○肯○明○言○。是○與○提○倡○國○術○仍○不○澈○底○。余○編○各○書○凡○所○知○者○無○不○揭○破○。閱○者○注○意○。解○說○當○可○得○之○矣○。目○視○鞭○樽○。其○式○如○第○二○十○九○圖○。

猴兒入洞歌

右○足○向○前○體○下○蹲○。  
左○握○下○節○貼○右○乳○。

右○握○樽○置○右○膝○外○。  
如○同○攔○出○敵○人○械○。

猴兒入洞

右足向前方（起點正、前、面）開一步。兩足距離一尺餘。右足尖觸地。足踵提起。身體下蹲。同時左手鞭向。右腿外方。帶回鞭樽。距地六七寸。右手握着鞭樽。

第十三圖 猴兒入洞



置於右膝下端外方。手虎口朝上。左手握鞭之下節。緊貼右乳。手背朝外。如同使鞭之樽柄及中節。攆出敵人之械。目視鞭樽。其式如第三十圖。

猴兒入洞變動式

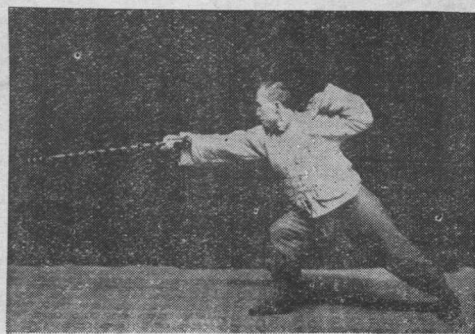
承上式。右足向前（起點正、前、面）開一大步。曲膝。左腿登直。

兩足尖向左前方。距離約三尺。亦要隨乎人之高矮。成前弓後箭步。同時左手鬆開鞭之下節。右手鞭向前方（起點正前面）連剄帶刺擊。出如同由敵人之外門剄出敵械而點擊敵人之腕。鞭尾略低於右肩。右手背朝上。左腿與左肩成斜直線。左手掌置於左肩。曲肱疊腕。與左耳相對。目視鞭尾。其式如第三十一圖。

第四路

玉女穿梭第一動作

第三十一圖 猴兒入洞變動式





太師水磨鞭

兩足原地不動。右手鞭由前方（起點、正、前、面）平托。鈎回鞭尾與右肩平。回身朝着起點。刺去刺時。右臂與鞭均要彎曲。成一弓形。如同刺着敵人胸部。兩足仍不動。惟向起點改爲左腿前弓後箭步。兩足尖扭向左後方。左手掌劃球形圓圈。仍置左肩。曲肱疊腕。與左耳相對。目視鞭尾。（即左、後、方）其式如第三十二圖。

玉女穿梭歌

右腿前弓後箭步

右手鞭樽向前方

第三十二圖 玉女穿梭第一動作



左○手○置○於○右○胯○上○

雙○目○且○向○左○後○望○

玉女穿梭定式



式定梭穿女玉圖三十三第

承上式。似停未停時。兩足原地。兩足尖扭向左前方。身體向前。又改爲右腿前弓後箭步。同時右手鞭。由起點向身體前邊帶。回帶回時。右手朝下。按勁。手背向上。如同掣。削敵人器械。右脇

膊平曲。鞭樽向前方。起點正前。面。在右膝上端。距離右膝蓋約二尺。鞭之中節。距右膝蓋約一尺。左手置於右胯。手背朝上。雙目顧視左後方。起點後。



方、左、角）其式如第三十三圖。

蒼龍探海歌

左膝蓋抵右膝裏  
右鞭向上微擦意  
左手彎曲對左耳  
雙目炯炯視鞭尾

蒼龍探海俗名札心

右足先由左足後向起點開一偷步。左足再向左後方開一步。右足由左足前仍向左後方（起點後方、左角）開一步。足尖極力朝裏鉤勁。落地時右足尖向右後方（起點後方、右角）右手握鞭陰手向左後方（起點後方、左角）擦去。旋即撤回。右脇左手就劈。握着鞭之下節。左足再由右足後向左後方（起點後方、左角）開一偷步。足尖觸地。足踵提起。左膝蓋與右膝

裏端相抵。如擰繩。然成一丁字形。之拗步。同時兩手握鞭。使鞭尾由左向右。劃六七寸徑之圓圈。如同纏拿敵人之械。再將右臂伸直。手心朝上。向左後方（起點後方。左角）刺去。又如刺着敵人前腕及腹部。右手有向上微撩之意。左手由胸前向後劃球形圓圈。置於左肩。曲肱疊腕。與左耳相對。雙目廻視鞭尾。其式如第三十四圖。

腦後神鞭第一動作

第 三 十 四 圖 蒼 龍 探 海 俗 名 札 心



太師水磨鞭

朝下向身體後方帶撥如同敵人刺我身體下方。部我卽以此式撥去敵械。鞭樽置於右股後方尺許。手心朝外左手亦朝身體外方帶勁至左膀手心朝上如抓大皮球式前胸向右（起點右面）雙目顧視右前方。一起點前方右角）其式如第三十五圖。

腦後神鞭歌

兩足尖向右後方  
還將左手附右腕

腦後一鞭神鬼亡  
鞭尾直出左膀旁

第三十五圖 腦後神鞭第一動作



腦後神鞭定式

承上式。似停未停時。左足再向右後方（起點、後方、右角）開一步。兩足距離二尺許。成斜「」字形。兩足尖均向後方（起點、後方、右角）同時右手鞭由身體後方掄而向上經過頭部。上方再向左、肩、外方。蓋下如同敵人刺我左肩下部。我即以此式蓋下敵人之械。即鞭歌中之腦後一鞭。神鬼亡是也。左手緊附右腕。鞭樽距左脇約一尺。鞭尾直出左胯外方。低於鞭樽前胸。仍向南方（起點、右面）雙

第三十六圖 腦後神鞭定式



太師水磨鞭

目廻顧鞭尾（左前方）其式如第三十六圖。

舉鞭逐日歌

左足提起鞭朝上  
樽與尾成斜坡形

樽距頭頂二三寸  
左手緊附右腕望

舉鞭逐日

右足原地左足提起足尖  
下垂足蹠引向右膝同時  
右手鞭朝上高舉鞭樽與  
頭頂相距二三寸鞭尾仍  
斜出身體左方鞭樽鞭尾  
成斜坡形前胸仍向右方

第三十七圖舉鞭逐日



（起點、右、面）左手緊附右腕。雙目廻視起點。其式如第三十七圖。

附註。此動作係埋伏式。用法則在變動式中說明。又其動作、名稱原名爲霸王舉鼎。顯係後人依托。因鞭法卽爲聞太師所傳。當是周朝。其時尚無霸王其人。又焉知其後日而舉鼎也。因改今名。請注意「日」字。

舉鞭逐日變動作

承上式。左足向前方（起點、正、前、面）邁一大步落地。兩足距離約三尺。亦要隨乎人之高矮。兩足尖均向右（起點、右、面）成「」字形之左腿單鞭式。同時右手鞭由左肩朝後如單刀之過腦。順右肩直向敵人前腕裏門擊去。如同打着敵人前腕。或

太師水磨鞭

器○械○然○後○再○朝○自○己○身○體○下○方○掣○  
 削○撤○回○鞭○樽○置○於○左○膝○蓋○下○端○鞭○  
 尾○直○出○右○足○上○方○略○高○於○樽○左○手○  
 掌○由○身○體○前○面○向○左○肩○劃○球○形○圓○  
 圈○置○於○頭○部○上○方○手○心○朝○上○雙○目○  
 廻○視○鞭○尾○（○起○點○）○其○式○如○第○三○  
 十○八○圖○

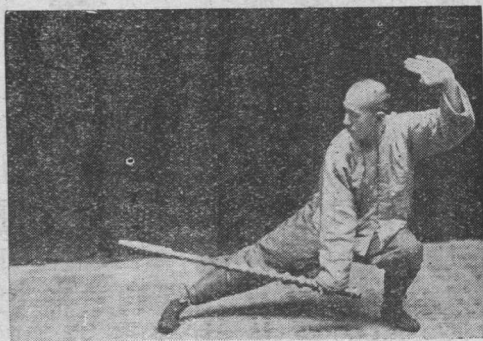
順步照陽歌

左○腿○曲○膝○右○腿○直○  
 肩○與○鞭○尾○成○斜○直○

右○鞭○右○腿○上○方○擊○  
 右○掌○對○耳○肱○為○曲○

順步照陽

第三十八圖 舉鞭逐日變動式







第 三 十 九 圖 順 步 照 陽

人外門用陽手鞭將敵人之械擊出身後適劃成三百六十度之大圓圈。右肩與鞭尾成斜直線。右手心朝上。左手掌劃小圓圈。曲肱置於左肩與左耳相對。雙目廻視鞭尾。如第三十九圖。

右足由左足前向前方（起點正、前、面）開一步。左足再由右足後仍向前方開一大步。左腿曲膝。右腿登直。成前弓後箭步。兩足距離約三尺。亦要隨人之高矮。兩足尖均向、右、前、方（起點、前、面、右、角）同時右手鞭由下方向前朝上。掄起。再朝右腿上方擊去。如同在敵。



# 第五章

## 第五路

黃龍臥道歌

左足提踵尖觸地  
左手掌置右胯裏

樽出右股尾出膝  
目視起點神莫失

黃龍臥道

右手鞭、由身後掄向身體前方（亦即起點正前面）再朝起點擊去如同由敵人外門連剄帶刺剄出敵人之械而點刺敵人前腕或胸部兩足尖扭向右後方（起點後右角）改爲右腿、前、弓、後、箭步一切動作姿式與猴兒入洞變動式完全相同。

(參觀三十一圖) 右足旋向左足後退一步。(即起點正、前、面) 左足提踵。足尖觸地。兩足距離一尺餘。身體重點均移於右腿。同時右手鞭由起點向右。胯後連掣帶削。撤回鞭樽置於右股後方一尺餘。手背朝上。鞭尾直出右膝下方。左手掌置於右胯裏端。前胸向左後方。(起點左、角、後、方) 頭、要、頂、勁、項、要、豎、勁。雙目平視起點。其式如第四十圖。

第 四 十 圖 黃 龍 臥 道



太師水磨鞭

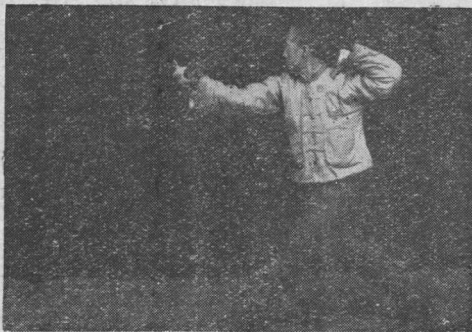
左足先橫半步。右足向起點開一大橫步。足尖向左後方。同時右手鞭由下朝上。鈎挑經過左肩。再由背後掄向起點。（亦即身體前方）橫着平掃如同單刀。過腦適成週身一匝之大圈。如同掃托敵腕。或腰部鞭尾至起點時。與右肩鞭樽成一平線。右手心朝上。鞭尾斜

右手鞭起橫平掃。尾與右肩成弓形。

橫掃千軍

如同單刀削過腦。左手對耳目視好。

第十四圖 橫掃千軍



指左後方（起點、左、角、後方）鞭樽向右前方與左足上下相對。鞭尾與右肩成一、朝、外、之、弓、形。左手在鞭朝上鈎挑時隨鞭端下方。手背朝裏向外推勁。向後將勁如同掙着敵人之器械。左手掌至身後朝上。曲肱疊腰置於左肩與左耳相對。雙目平視鞭尾。其式如第四十一圖。

混元一氣歌

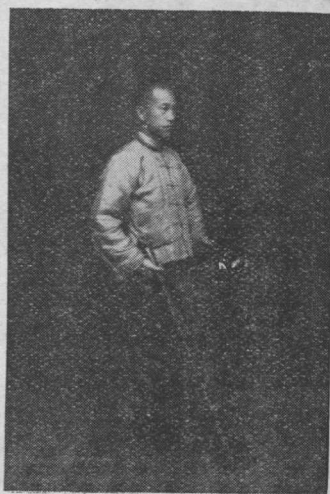
右手○鞭○樽○置○腹○右○  
鞭○尾○右○足○尖○並○齊○  
左手○掌○置○腹○部○左○  
雙○目○平○視○無○高○低○

混元一氣

右足向起點開一步。同時鞭由上方朝身體右邊外方帶撥。如同敵人刺我下部。我卽以此式撥出。右手心朝上。左足再由右

足後向起點開一步。隨即轉身。面向起點前方。右足尖觸地。足踵提起。兩足距離一尺餘。同時右手鞭由左後方掄起。朝上再向起點前面（亦即身體前面）劃自上而下。自右而左之橢圓形之大圓圈。如同挑起敵人。之械。敵人復抽械刺我下部。我即隨式。又將敵械帶撥至身體外面。鞭樽置於腹部右邊。鞭尾與右足尖並齊。左手掌朝下。按勁置於腹部左邊。如抓大皮球式。手背朝上。雙目平視前方。（起點正前面）其式如第四十二圖。

第四十二圖 混元一氣



進 步 連 環 歌

右 足 成 前 弓 後 箭  
左 腿 左 肩 亦 如 此

尾 與 右 肩 斜 直 線  
曲 肱 疊 腕 鞭 尾 見

進 步 連 環

右 手 鞭 向 右 脇 旁 微 帶 左 足 先 向  
前 方 開 一 步 右 足 再 向 左 足 前 一  
起 點 正 前 面 邁 一 步 足 尖 觸 地  
足 踵 提 起 同 時 右 手 鞭 在 左 足 上  
邊 一 尺 餘 朝 前 刺 去 如 同 刺 着 敵  
人 膝 蓋 下 端 旋 卽 撤 回 兩 手 部 位  
姿 式 仍 如 混 元 一 氣 完 全 相 同 一

第 四 十 三 圖 進 步 連 環



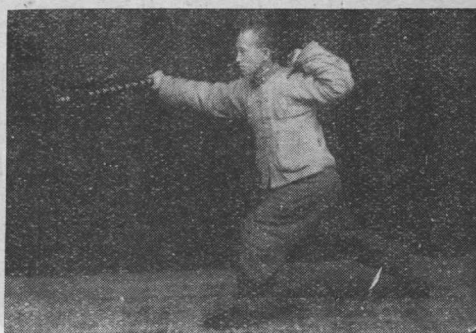
參觀四十二圖）右足再向前方（起點、正、前、面）開一大步。成前弓後箭步。右手鞭同時亦向前方擊出。如同攻進敵人裏門。前腕鞭尾與右肩成斜直線。左腿與左肩亦成斜直線。左手向後劃球形圓圈。曲肱疊腕。置於左肩與左耳相對。目視鞭尾。其式如第四十三圖。

附註。以上進步連環。係兩個。再將右足退回於左足前。提踵。右手鞭仍撤回右脇。與四十三圖初式一般。無二。照樣重做一次。此二式與猴兒入洞變動式亦完全相同。（參觀三十一圖）惟猴兒入洞變動式係由敵人外門攻進。此二式係由敵人裏門攻進。幸注意焉。

黃鶯織柳第一動作

兩足原地不動。兩足尖扭回左後方。○（起點、後、方、左角）改爲左腿前弓後箭步。○同時右手、鞭、平、端、朝裏、鈎、勁、鈎、至、鞭、尾、斜、向、右、後、方。○（起點、後、方、右角）○鞭、樽、向、左、前、方。○（起點、前、方、左角）○鞭、尾、與、右、肩、成、一、朝、裏、之、弓、形、斜、出、身、體、前、面。○樽、尾、畧、低、於、肩。○左、手、掌、向、後、劃、球、形、圓、圈。○曲、肱、疊、腕。○置、於、左、肩。○與、左、耳、相、對。○前、胸、正、對、起、點。○此、式、係、由、側、面、刺、敵。○前、胸、或、腹、部、目、視、鞭、尾。○其、式、如、第、四、十、四、圖。

第 四 十 四 圖 黃 鶯 織 柳 第 一 動 作





鞭磨水師太

黃鶯織柳歌

鞭樽置於右脇後  
鞭之中節靠左肘

鞭尾直出左脇前  
左手按下其神全

黃鶯織柳定式

承上式似停未停時右手鞭速向懷中帶回左足隨着退回距  
右足一尺餘向右後方足  
尖觸地足踵提起鞭樽置  
於右脇後方手背朝上鞭  
尾直出左脇前方畧低於  
樽朝懷中帶時手心朝裏  
擰勁有朝上微托之意同

式定柳織鶯黃圖五十四第





第 四 十 六 圖 黑 虎 探 穴

時左手由左肩按下。距臍部六七寸。手背亦朝上。如抓大皮球式。左肘與鞭之中節緊靠。雙目平視右後方。（起點後方右角）前胸仍對起點。其式如第四十五圖。

黑虎探穴歌

右臂伸直前刺去  
鞭尾右肩斜坡成  
左手置於右肩裏  
目視鞭尾氣縱橫

黑虎探穴

右足由左足後向起點後方右角  
開一偷步左足隨開一步右足再

太師水磨鞭

向○右○後○方○（起○點○後○方○右○角）開○一○步○足○尖○極○力○朝○裏○鉤○勁○向○  
右○前○方○（起○點○前○方○右○角）左○足○再○向○起○點○後○方○右○角○開○一○偷○  
步○停○住○同○時○左○手○握○鞭○之○下○節○由○右○向○左○劃○小○圓○圈○如○同○纏○拿○  
敵○人○之○械○點○刺○敵○人○前○腕○或○腹○部○右○臂○伸○直○刺○去○手○心○朝○上○鞭○  
尾○與○右○肩○成○一○斜○坡○形○直○指○右○後○方○左○手○鬆○開○鞭○之○下○節○置○於○  
右○肩○裏○端○手○掌○朝○外○頂○勁○雙○目○廻○視○鞭○尾○其○式○如○第○四○十○六○圖○

黃龍篆身歌

右○手○鞭○由○腦○後○盤○

鞭○樽○止○左○膝○下○端○

此○時○右○臂○附○右○手○

鞭○尾○直○出○左○股○後○

黃龍篆身

左○足○向○左○方○（起○點○左○面）開○一○大○步○右○足○旋○卽○跟○進○左○足○並○

齊。兩足尖均向左方。(起  
 點、左、面)同時右手鞭由  
 右後方高舉。過腦。裹身。裹  
 至左肩外方。極力朝下。按  
 勁。按至鞭樽。止於左膝蓋  
 下端。左手附于右臂。鞭尾  
 直出左股後方。與鞭樽平。此式如同敵人刺我身體左邊外方。  
 我即用此式。蓋下。雙目顧視鞭端。其式如第四十七圖。

飛鼠探林歌

右手鞭朝上平起  
 左手掌附右臂裏

鞭尾右肩平如水  
 雙目炯炯視鞭尾

第四十四圖 黃龍象身

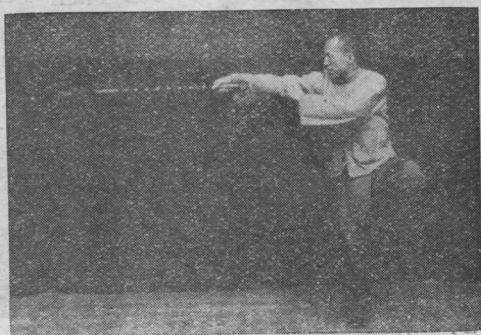


太師水磨鞭

飛鼠探林

右足先向右方（起點、右面）轉  
 身開一步。足尖亦向右方（起點  
 右面、）左足旋即提起。足尖下垂。  
 足蹠緊靠右膝。同時右手鞭由下  
 方朝上平起。再向起點平着掃去。  
 適劃一繞身一匝。層起之大圓圈。  
 鞭尾掃至起點。如同橫勒敵人面  
 部。或身部。鞭尾與右肩平。右手背朝上。  
 左手掌附於右臂裏端。  
 中間朝外推勁。雙目顧視鞭尾。其式如第四十八圖。

第四十八圖 飛鼠探林



銀龍倒掛歌



第 四 十 九 圖 銀 龍 倒 掛

右○手○鞭○由○起○點○平○着○橫○掃○經○過○右○方○（起○點○右○面）向○前○方○兜  
刺○如○同○攢○着○敵○人○耳○部○手○背○朝○上○鞭○尾○畧○低○右○手○與○右○肩○平○左  
手○附○於○右○手○雙○目○平○視○鞭○尾○（亦○即○起○點○正○前○面）其○式○如○第

左○足○由○提○起○式○向○前○方○（起○點○正  
前○面）開○一○步○落○地○右○足○隨○着○提  
起○足○尖○下○垂○足○躡○緊○靠○左○膝○同○時

銀 龍 倒 掛

右○足○提○起○尖○下○垂○  
右○鞭○橫○掃○敵○難○支○  
且○將○左○手○附○右○手○  
安○可○鞭○尾○忽○畧○之○



太師水磨鞭

四十九圖

神判降妖歌

右手○鞭○架○敵○人○械○  
左手○握○拳○置○左○膝○

樽○距○右○耳○一○尺○餘○  
身○體○下○蹲○視○徐○徐○

神判降妖

右○足○由○提○起○式○向○起○點○退○  
回○一○步○左○足○隨○退○足○尖○觸○  
地○足○踵○提○起○兩○足○距○離○一○  
尺○餘○同○時○右○手○鞭○朝○上○微○  
舉○過○頂○如○同○架○樑○架○出○敵○  
人○器○械○鞭○樽○距○右○耳○一○尺○

第五十五圖 神判降妖



餘○鞭尾直出頭部前方○畧低於鞭○樽○左手握拳○置於左膝上端○  
身體下蹲○重點移在右腿○與面目均向起○點○正○前面○雙目平視○  
前方○其式如第五十圖○

歸本還原歌

還○原○兩○足○一○尺○餘○

樽○貼○右○脇○尾○趾○齊○

左○手○陰○掌○前○方○指○  
凝○神○斂○氣○雙○目○移○

歸本還原

左○足○落○實○右○足○抬○起○貼○於○  
左○足○同○時○右○手○鞭○由○頭○部○  
上○方○朝○身○體○後○方○削○撥○如○

第 五 十 一 圖 歸 本 還 原





同。裏。出。敵。人。在。身。後。來。械。右。足。旋。卽。落。實。足。尖。向。右。（起點、右、面）左。足。尖。觸。地。足。踵。提。起。兩。足。距。離。一。尺。餘。鞭。尾。與。右。足。尖。並。齊。鞭。樽。緊。貼。右。脅。左。手。掌。直。指。前。方。手。背。朝。上。與。左。肩。成。水。平。線。前。胸。正。對。右。方。雙。目。視。前。方。（起點、前、面）其式如第  
五十一圖。



# 第六章

## 攻守用法歌訣一

攔○搥○摔○掉○點○棍○截○  
 擣○戳○顧○攔○掙○削○刺○  
 盤○掃○擁○剗○扳○棚○劍○  
 撩○括○剪○旋○撥○蓋○掣○

## 攻守用法歌訣二

撩○攔○搜○刺○點○  
 卸○退○篆○旋○躡○  
 左右○上○中○下○  
 磕○碰○拗○橫○攔○  
 滾○漏○撐○截○拒○  
 反○掃○閉○踞○閃○  
 掙○豎○進○掛○直○  
 闖○躡○蹤○跳○懸○

## 六十八字釋義步法身法附

(攔) 無論上下左右遮住敵械曰「攔」遏止敵人進我亦  
 曰「攔」此字訣用法極廣均詳於名稱動作中茲不

(擗)

重贅。

扶發敵械之埋伏。以取敵。

曰「擗」。以械投擲敵人。

亦曰「擗」。如動作中飛

鼠探林。銀龍倒掛。皆「擗

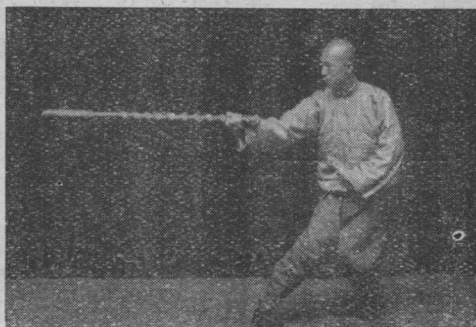
」法也。附刊如第五十三

圖。

說明。此定式。亦擗法也。惟

其中鈎心鬥角之關鍵。實含有撩、托、平掃、各種變化。其步法則為倒八字。踉探臂擗身。丹田抱勁。與飛鼠探林。銀龍倒掛。均可獨習。

第 五 十 三 圖 擗



(摔)

無論敵腕敵械均可摔擊。鞭法之勇。摔法爲最。左右上下前後高低約分數種。已詳載於虎尾水磨兩鞭講義中。茲舉一圖以備參攷。附刊如第五十四圖。

說明。比圖乃摔法之一。其步法爲右腿單邊式。腹部

後吸。身微前探。單習此式。身法愈小愈妙。

(掉)

樽尾互換曰「掉」。如兩手持鞭。忽用鞭尾擊敵。或掉頭用鞭樽擊敵。皆曰「掉」。附刊如第五十五圖。

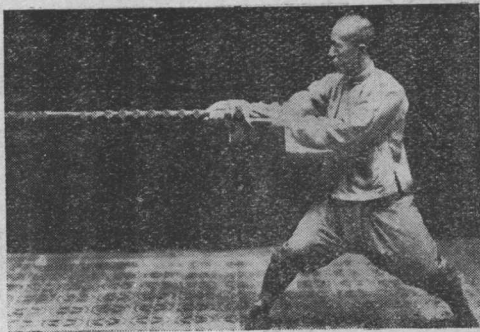
第五十四圖 摔





第 五 十 五 圖 掉

說明此圖本係兩手持鞭我已  
 進至相當地位遂鬆右手張鞭  
 擊敵擰腰扭身丁字拗步形  
 (點) 右手朝外擰勁鞭尾向前向下取敵前腕或胸腹各部  
 曰「點」附刊如第五十六圖



第 五 十 六 圖 點

(棍)

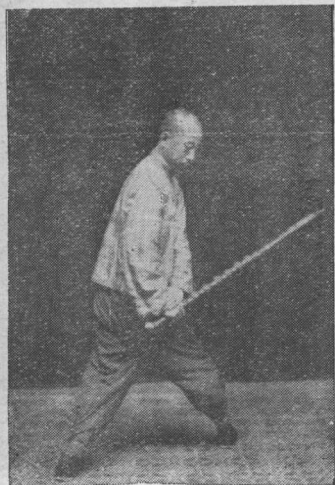
說明鞭由斜坡形變此式始能成爲「點」法兩足由拗步變「字溜冰步」騎馬趾單練多多益善  
我以鞭撓翻敵械篆身而進曰「棍」附刊如第五十七圖

(截)

說明斯圖係由上而下由左而右之滾身也乃擰身「字形」其下仍須變動

隔斷敵械曰「截」  
「如敵械刺我腹部我持鞭斜坡形使鞭下中節斜錯

棍圖七十五第



敵械前節是也。

(盤) 鞭由下上起。隨身平轉成螺圈形。遇械則挑。遇隙即攻。

如虎尾鞭中之背鞭埋伏。其動作乃「盤」字也。

(掃) 掃法約分數種。若橫掃千軍。平「掃」也。瘋魔掃秦。車

輪形直「掃」也。飛燕抄水。自右向左豎「掃」也。尙

有關於「掃」字

用法。可於動作講

義中求之。附刊如

第五十八圖。

說明。此式乃提踵

子午步。鞭擡朝上

第 五 十 八 圖 掃





第五十九圖 擁



第六十圖 剝



（擁） 斜坡形自左向右。距地數寸劃大圓圈之豎掃法。凡用兩手持鞭擠壓敵械。或身體各部皆曰「擁」。附

刊如第五十九圖。

說明。丁字拗步。擰腰扭身。單練此式。頗有興趣。

(剗) 鞭尾朝上斜坡形。向前向下進擊。左右皆曰「剗」。附刊如第六十圖。

(扳) 說明。丁字拗步。擰腰扭身。剗出時。右手朝外朝下擰勁。兩手分握兩柄。使鞭尾挽牽敵械。左右攀纏。使不得脫。曰「扳」。此式多用馬蹠。附刊如第六十一圖。

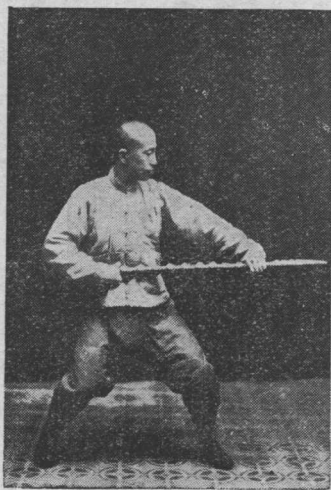
(棚) 兩手握鞭兩柄。平托高架。曰「棚」。

附刊如第六十二

圖。

說明。此式係練法。故用丁字拗步。若

第 六 十 一 圖 扳





第六十二圖 棚

遇敵則隨機應變矣。

(鋤) 由上朝下摔撲。或左右側撲。皆

曰「鋤」。兩手握鞭平切。亦曰

「鋤」。

(擣) 兩手握鞭。使鞭樽向前、向右、向後、直攢。皆曰「擣」。附

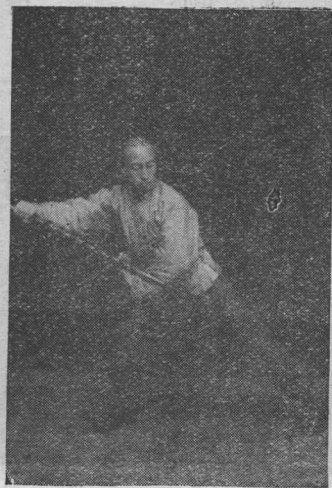


第六十三圖 擣

第 六 十 四 圖 截



第 六 十 五 圖 捋



刊前弓後箭步。向左擰腰。向右回身。如第六十三圖。  
（截）兩手握鞭。使鞭尾向前。向左。向後。直札。皆曰「截」。附  
刊丁字拗步。扭項回顧。如第六十四圖。  
（顧）我持械居中。顧盼指麾。前後照應。四面應敵之「顧」。

法也。

(攔)

無論前後左右。使鞭之中節。由上向下截避敵械。皆曰

「攔」

(捋)

由進攻式猛向後帶。曰「

捋」。附刊如第六十五圖。

說明。持鞭擊敵。任何部分。

一擊。遂即猛向後帶。帶時。

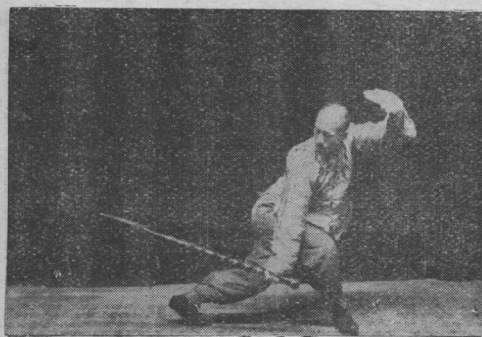
右手握鞭處捻動。宛如我。

械梢節。捋住敵械相似。此。

式係用身法。由前弓箭步。

變為後弓箭步。

第六十六圖 削





(削) 鞭之中節。向前直錯。向後

向下緩緩帶回。曰「削」。

附刊矮踉丁字拗步。擰腰

扭身。如第六十六圖。

(刺) 鞭身直平。或斜平。或三角

平形。用鞭尾直穿敵人。皆

曰「刺」。裏外纏拏、纏撐、

順勢直札敵身。亦曰「刺」。

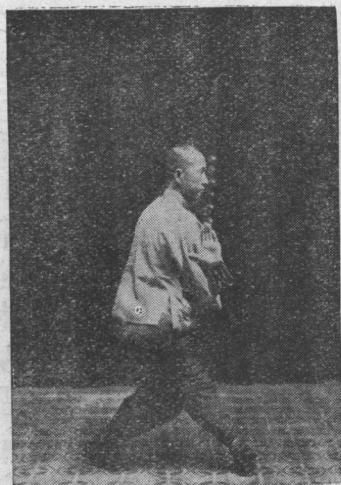
(撩)

鞭身由下向上向前。陰手平起。曰「撩」。無論左右前後。鞭由下向上。陽手托起。亦曰「撩」。附刊係自胸前

第 六 十 七 圖 撩



第六十八圖 括又名直



第六十九圖 旋



劃車輪形。由下向身體右邊。陰手「撩」法。如第六十七圖。

(括)

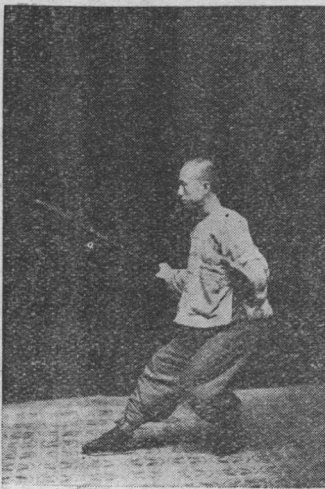
兩手握鞭。向下平切。再向懷中拉回。曰「括」。兩手握鞭。無論樽尾朝上直豎。用鞭之中節。攏住敵械。向左、右、

後、猛帶亦曰「括」。附刊右手握鞭朝上直豎。自身體右邊旋括至左肩外方。此係單手用法（括）如第六十八圖。

（剪）鞭尾由側面猛向下截擊敵腕。或械曰「剪」。左右同。鞭身平起。由左雲向右方。或由右向左。皆曰「旋」。附刊如第六十九圖。

說明此步法亦隨鞭之方向。左右旋轉。蓋亦轉旋步也。敵以械襲我腿部。我用鞭向左右剔。

第 七 十 七 圖 撥





除曰「撥」。敵如刺我胸部。我鞭斜坡形。猛向後帶。敵

械自離中門。亦曰「撥」。附刊如第七十圖。

(蓋) 無論任何方面。由上按下。曰「蓋」。附刊如第七十一

圖。

(掣) 鞭斜坡形。用鞭之中節。連連向前斜錯。曰「掣」。以樽

尾擣。截敵人。鞭身

經過之處。亦曰「

掣」。

(撩攢) 搜刺點。撩。詳

六十七圖。吃住敵

械。順勢突進。曰「

第十七圖 蓋



攢。一路膊與械伸直平掃曰「搜」、「刺點」。詳見二十一字及五十六圖。

（卸退篆旋躡）卸步詳見六十六圖。退步詳七十圖。篆旋步詳見六十九圖。躡步。縱身猛登躍進之步也。

（左右上中下）指身體左邊右邊上部下部中部之謂也。

（磕碰拗橫攔）兩械相觸我械擊出敵械曰「磕」、「碰」。兩械相撞曰「碰」、「拗」。即纏擊「橫」爲截擊「攔」已詳

第十八字釋義

（滾漏撐截拒）滾身詳見第五十七圖。「漏」泄敵破綻也。兩械相抗曰「撐」、「截」。詳見第七字釋義。捍禦敵械勿使進我曰「拒」。

（反掃閉。挪閃。）「反」亦滾身也。「掃」詳五十八圖說明。「閉」掩守中門。禦敵之謂也。由此移彼曰「挪」。側身避敵。警然遠引曰「閃」。

（捋豎進掛直。）「捋」詳見六十五圖。鞭樽朝上曰「豎」。向前向上直攻曰「進」。斜坡形向左方或右方後帶並退步曰「掛」。鞭尾朝上曰「直」。卽立直也。

（闖蹠跳懸。）突入敵人範圍曰「闖」。兩足同時躡進曰「蹠」。前足躍進。後足追躡曰「蹠」。疾馳競進。距躍前行曰「跳」。單腿獨立探身而前曰「懸」。

太師水磨鞭分解

一（左右逢源）開門第一式。又名太極式。

二（左右逢源變動式）第二開門式。進步按鞭。靜慮凝神。

三（藏鞭埋伏）此為預備式。進退無定。意在蓄神。

四（懸龍探爪）弓箭步。鞭自身後。向前劃車輪形之圓圈。摔擊敵人。裏門。前腕。或鏑。敵。械。梢。節。

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

六（迎面高棚第一動作）過渡法獨立式。鞭向前。撩。擡。撤置腹部。

七（迎面高棚定式）承上式。右足落地。成前弓後箭步。鞭雙推高棚。

八（偷步低掣）丁字拗步。用鞭擡。擣。敵。下。部。鞭身經過之處。

必爲錯、進、錯者「掣」也。

九（偷步低掣變動式）卸退弓箭步。重用「搆」「掣」

十（懷抱琵琶）捋、住、敵、械、攢、進、襲、刺、右、足、獨、立、表、示、去、無、定、向。

十一（大鵬別翅）纏、拿、斜、刺、擰、路、拗、步。

十二（大鵬別翅變動式）回、身、拗、步、直、砍、敵、械、亦、擰、擊、法、也。

十三（右進鷄步第一動作）過、渡、法、括、字、訣。

十四（右進鷄步定式）右、足、前、進、之、馬、步、蹠、其、用、法、含、有、旋、

括、擁、推、數、訣、由、敵、裏、門、攻、進、法。

十五（左進鷄步第一動作）左、足、前、進、之、馬、步、由、敵、外、門、攻、進、仍、用、旋、括、擁、推、法、鞭、樽、朝、上、曰「豎、直」鞭、尾、朝、上。

曰「立直」以上三式皆豎直也。

十六（左進鷄步定式）矮架鷄步。鞭之定式。類似戳敵。惟其中關鍵。實纏、挈、斜刺與槍棍挈桿同一用法。凡鷄步皆左虛右實。左實右虛。以一腿支拄全身。易於迅改步法。或前進、後退。

十七（倒捲珠簾）後退右鷄步。此式係翻、拿、敵、械、順勢、攻、進。其精華則在下式。

十八（烏龍入洞）再退仍爲右鷄步。承上式。由翻、拿、壓、下、敵、械、直、擣、敵、腕、或、腹、部。

十九（平沙落雁）進步單邊式。側面、摔、擊、法。此式用處極多。練習時身架愈低愈好。以求全體靈敏。實用時擊敵便。

走不妨高架也。

二十（猛虎回頭）側進右足。成丁字大拗步。意在閃中門。鞭由面前劃車輪形大圓圈。回身陽手。摔擊敵。人外門。

二十一（順風扯旗）右腿獨立步。表示左足去無定向。鞭身立直。如同攔出敵械。

二十二（丹鳳朝陽）承上式。轉身左腿獨立。鞭由上朝下。再向身後帶撥。意在撥出敵械。卽打削式也。

二十三（順水推舟俗名前縱）前弓後箭步。鞭過腦。朝上豎直。兩手分握兩柄。此式爲擁與推法互用。

二十四（野馬回鄉）過渡法。用挑敵械。

二十五（野馬回鄉變動式）就上式。未衰之餘。過腦斜。摔含。

有帶削之意。其定式則與平沙落雁相同。

二十六（天王舉傘）此式由下朝上，烘托敵械已離中門。我再用壓頂勢劈砸。

二十七（天馬行空）轉側面，重用烘托，挑出敵械。惟鞭樽斜對左額，意在縱身躍進。

二十八（雪擁藍關）拗步探身，兩臂如半月。任何敵械或空手，用此式均可擁出外門。開左足則進，開右足則退。得勁處在是。

二十九（雪擁藍關變動式）承上未衰之餘勢，右手鬆開樽柄，左手張鞭擊敵。

三十（猴兒入洞）此式係敵襲我下部。我側身虛步以鞭樽、



禦之。乃攏法也。

三十一（猴兒入洞變動式）承上式已攏出敵械。趁勢開右足。左手鬆開梢柄。右手張鞭兼剝帶劈直進。

三十二（玉女穿梭第一動作）回身禦敵。鞭尾右肩朝裏成三角形斜刺敵胸。

三十三（玉女穿梭定式）承上式卸步向身後。帶削靜慮待敵。表示進無定向。使敵不易捉摸。

三十四（蒼龍探海俗名札心）追敵法。拗步回首。纏拿直刺。

三十五（腦後神鞭第一動作）進步提踵。鞭由上朝下朝後帶撥。與二十二圖用法同。

三十六（腦後神鞭定式）此為左右照應法。上式我鞭方在

應付右邊之敵。左邊又爲敵襲。我急開左足一大步。讓過敵械。鞭由身體右邊經過。顛項向左肩外用力。蓋下得勁處在鞭身。

三十七（舉鞭逐日）此式亦左右兼顧法。如左方之敵。抽械還擊。我就上勢。以鞭烘托。高舉顛項。提足回首。藉禦右敵。

三十八（舉鞭逐日變動式）承上未衰之餘勢。向左開步。回擊右方。其用法與第二十五動作同。

三十九（順步照陽）退步弓箭回身。摔擊我退敵。追用以取敵外門。

四十（黃龍臥道）此式亦帶削。用法與第五圖小異。惟左手

係置右脅。鞭尾斜出右膝下方耳。

四十一（橫掃千軍）鞭由面前繞過頂顛挑出敵械再向前橫掃。意在斜砍敵腰。同時左手爲助。先捋敵械。我擰身敵鋒自離中門。

四十二（混元一氣）此式變化皆在動作中。先以鞭由面前挽花。使鞭尾劃一大圓圈。含有平掃橫撥之用法。斯鞭之妙。全在先探身後退。右足成此定式。

四十三（進步連環）先進右足。以鞭剔刺敵人下部。再邁左足。開右足。用車輪形。摔擊敵人裏門。

四十四（黃鶯織柳第一動作）用法與三十二動作。玉女穿梭同。

四十五（黃鶯織柳定式）退爲子午提踵步。鞭由前方後帶。兼削置右肘下。

四十六（黑虎探穴）用法與三十四動作。蒼龍探海同。

四十七（黃龍篆身）並步轉身。鞭由顛頂經過。向左股外方。按下。如敵襲我左方。我用鞭身蓋住敵械。趁勢再進。

四十八（飛鼠探林）承上式。轉身擡攢敵。人頭部左耳。右腿獨立。意在開步。照應左方。

四十九（銀龍倒掛）承上式。左足開步。右足提起。回身擡攢。敵人頭部右耳。

五十圖（神判降妖）子午步。高棚架樑式。乃收勢之預備。

五十一（歸本還原）收勢。表示心靜氣沉。爐火純青。確是木。

太師水磨鞭

鷄養到之時。