

八卦拳真傳目次

第一章 總論

一 拳術總論

二 練武宗旨

三 練武須知

四 武學道功動靜合一概論

第二章 八卦拳術

五 八卦拳總論

六 陰陽八卦圖

七 八卦掌起式練法

八 八卦掌之身手

九 八卦掌母拳名稱與次序

十 八卦掌八大式圖解

- 一 單換掌說明圖解
- 二 雙換掌說明圖解
- 三 順式掌說明圖解
- 四 背身掌說明圖解
- 五 翻身掌說明圖解
- 六 磨身掌說明圖解
- 七 三穿掌說明圖解
- 八 回身掌說明圖解
- 九 八卦掌用法歌
- 十一 八卦掌基礎功夫散練法
 - 一 站架功夫說明圖解
 - 二 上下立樁說明圖解
 - 三 雙撞掌說明圖解

四 揉球掌說明圖解

五 雙抱掌說明圖解

六 片錠掌說明圖解

十二 八卦拳裁招用法圖解

十三 八卦拳操練之法

第三章 太極拳論五行拳論點穴秘法

十四 太極拳概述

十五 太極拳姿勢順序表

十六 五行拳十二形概述

十七 內五臟六腑圖解

十八 點穴秘法附圖並練武良法

十九 救急經驗良方

第四章 各種器械

二十 劍術概論

二十一 進退六劍圖解

二十二 子午鴛鴦鉞圖解

二十三 方天戟全譜

二十四 春秋刀圖解

二十五 槍法概論

二十六 楊家槍歌訣

二十七 五行槍歌訣

二十八 雙刀練法歌

二十九 八卦換刀歌

第五章 道功

三十 道功概論

三十一 法財侶地概論

三十二 修道正宗

三十三 丹道秘寶真訣

三十四 採藥法概論

三十五 女子修道概論

八卦拳武傳目錄

(七) 八卦掌起式練法

初練此拳。第一先將起式站好。如建築房舍。鞏固基礎。同是一理。站時兩足尖均向右。兩掌稍均向左。左掌在左前方。右掌在左掌後。左足在右足前方。右足在左足後。左掌蹠正與右足跟相對。兩腿成剪子形狀。勁在右腿。左腿虛。身往下坐。上身要直。頭懸項豎。垂肩墜肘。緊背胸空。塌腕手頂。兩手虎口要圓。大指裡扣。二指回反。四五指向裏扣擰。氣到手指。前腳虛。後腳實。所以速其變化。緊襠吸胯。兩膝相抱。步如蹠泥。雙膝緊並而行。更有三空。手心空。脚心空。心要空。氣自慣全身。舌頂上腭。眼觀虎口。前手與眉齊。後手貼脇下。兩肩水平。拱擰如掏繩。心平氣和。氣沉丹田。走轉時。脚要落平。脚面伸直。上身肩垂肘。肘垂手。則氣到手指。後手貼脇。四指緊駢。一如前手。下身肩墜腰。腰墜胯。胯墜膝。膝墜足。則氣到脚指。若前俯後仰。或初練時。上身擰轉過力。不特走時不穩。必然內氣不調。久則五臟受病。以致腰腿酸痛。甚至氣壅吐血。豈非欲益反損者哉。如已進自然。後手前登。

膀往後吸。用丹田之氣。催動全身。則走時日快一日。最好走時之先。架式追求正確。練時先具大體。勿過於擦轉。由慢中求手脚隨合。找氣血調順。由隨合調順之中。再深究形體正確。追求用勁是否。庶乎其幾。八大式之內。以單換掌爲起始掌法。將此單換練好。他式則易學矣。今將各式練法說明於後。並在圖下。加以解說。俾學者一目了然也。

(八) 八卦掌之身手

八卦掌之功夫。全以轉圈爲基礎。全身三形俱備。方可謂之完整。即龍猴鷹是也。行走如龍。回轉若猴。換式似鷹。蹚泥步。剪子腿。穩如坐轎。其中尙包括七十二暗腳。內藏截腿。并善於千變萬化。則是在學者之心領神會矣。且此拳是橫豎勁。不能散漫撒勁也。初煉轉大圈。皆用掌法。一掌守內。一掌應外。兩手全在圈裡。脚要落平。裡脚直走。外脚扣行。手掌大指分開。虎口要圓。二指回指。四五指並排。掌心要虛。如牛舌之狀。出手如舌舐者此也。

(九) 八卦掌母拳之名稱與次序

此拳掌法有八。以應八卦之數。卽乾三連。坤六斷。離中虛。坎中滿。震仰盂。艮覆碗。兌上缺。巽下斷之義。更有八門。八手八法。以及變法爲八八六十四招。皆係從八大式中化出。故以八大式。名之爲八卦掌之母拳云爾。今先將此八大式之名目列左。後再分述之可也。

(十) 八卦掌八大式圖解

1. 單換掌
2. 雙換掌
3. 順式掌
4. 背身掌
5. 翻身掌
6. 磨身掌
7. 三穿掌
8. 回身掌
9. 用法歌

單換掌之說明

起式走轉之法參看(七)八卦掌起式練法

單換掌換形式回身時。外脚前邁。扣丁字步。兩膝緊閉。兩肩下鬆。全身之重量。置於扣步之脚。再回邁後脚。隨全身之功。回步落正圈。前手要圓。肘往外頂。胯往後吸。小指上反回指。大指外頂。前腕外頂。後肩往外肩內穿。後手到耳邊。小指上反。鬆肩坐腰。再擰前手。別緩勁。過前肘。兩手往裏並擰。隨往圈裏一並落齊。此爲單換。內藏五行之術。奧妙俱在其中。

單換掌各式圖解



此掌練時照上式轉圈。初練者慢慢而走。如水漂木一般。心別用力。先轉大圈。熟而縮小。氣順調和。

第 二 圖

第 三 圖



換掌時右腳邁過前腳扣步。
 全身之勁置於扣步之腳。兩
 手隨身別動。兩肘下鬆氣沈
 丹田。



將左腿隨往回擺。脚落正圈
 ○左手隨身前登。手指回反
 ○手腕前頂。右手肘亦要往
 下沉。塌腕。

第 四 圖



八卦拳真傳 八卦拳術

第 五 圖



再將右腿隨邁過前脚。胯要
後吸。右肩往左肩下面鑽。
右手到耳邊。身往下坐。

同時右手直穿。穿到前肘。
兩手心全朝上。小指上反。
并掃前穿。緊背空胸。切勿
散勁。

第六圖



雙換掌之說明

外脚扣釘字步。裏脚橫擺。兩膝緊閉。兩肘外頂要圓。身往下坐。緊背空胸。氣自下降。兩手圓滿。再後脚前邁扣步。橫擺之脚。提起虛着。外手從肩下上穿。過頭往上指。小指裏扣。裏手隨擰。坐腰。掌落腋下。再反手下指。小指外擰。裏手隨下落。故名再反手掌。手心朝外由膝外下指。小指外擰。身要直。兩手上下如同擰繩一般。此名爲指天打地之勢。再虛脚前邁落正圈。兩手左

穿時右手要慢。落於圈內。左手別撤勁。眼看虎口。乃歸元式矣。左右轉法一樣。此單換掌全圖也。

右分開。緊背空胸。手心朝外塌勁。別散勁。外手前伸塌平。回裏。裏手同時貼肋。從腋下穿過。鬆肩。一如順式。仍歸單換掌法。

雙換掌各式圖解

第一圖



第二圖



此式乃左轉法。右脚先扣步。左脚隨往裏擺步。兩肘外頂。

同時右脚扣步。右肩往左肩裏鑽。右手貼肩上穿。緊背空胸。莫散勁。

第三圖



此掌右手揣腰上穿。手往裏扣。揣左手貼脇別散勁。此名指天之式。

第四圖



同時左手隨翻掌。上手別撤勁。身慢慢的下鬆。雙膝緊並。左手小指上反。

第五圖



再將左手貼右腿下指。手心朝外。腰往下坐。氣沉丹田。左脚步虛。此名指天打地之式。

第六圖



同時左脚回擺。上下手相合。在心口間分開。緊背空胸。右手外接。左手後指。

第七圖



順式掌之說明

外脚圈外橫擺。裏手向上擰。手心裏扣。後手貼肋。往前登勁。再前扣邁裡脚成丁字步。裏手漫頭向前伸過去。別彎。手要塌平。回裏時。如抱袋掖物。手心朝上。小指上反。同時後手貼脇。從腋下穿過。手摸脊梁骨。鬆肩。小指上反。手心朝外頂勁前指。後脚前邁落正圈。後手貼脇。又歸單換掌法。

順式掌各式圖解

接上式兩手分開。右手塌平。兩膀下鬆。歸順式。又裏手回身歸單換掌矣。

第一圖



此為左轉圈法。裏手上舉。鬆肩。手心朝外。後手貼脇。外脚邁過前脚橫擺。頭往上頂。氣沈丹田。

第二圖



再裏手漫頭而過場平。裡脚隨邁過前脚扣步。心意在場手之上。

第三圖



此式兩肩下鬆。全身置於扣步之脚上。復貼腿根。後手貼身往後指。

第四圖



塌掌身前化圓。如抱袋腋物。貼脇回反。腰身隨後手而頂。右手前頂。身由後腿再往前腿用力。

第五圖



背身掌之說明

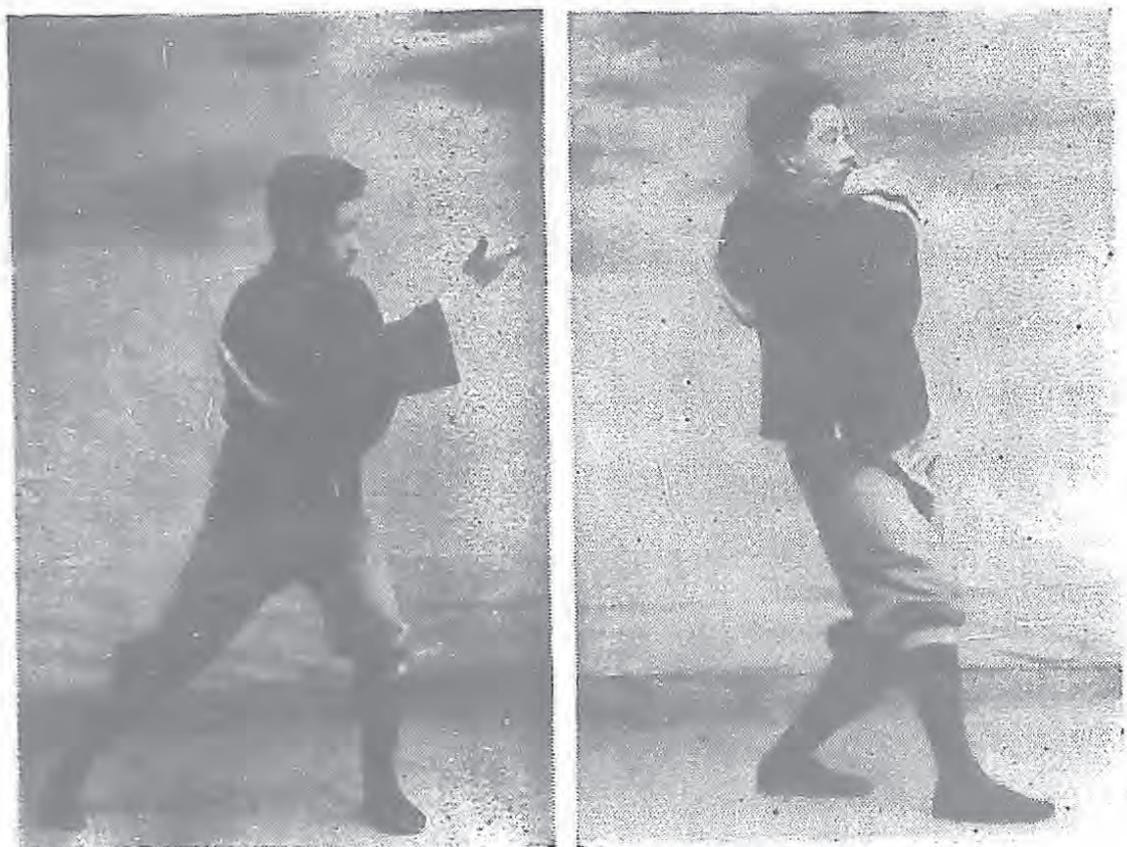
從片龔起。(此拳詳明於散手篇中)。手再由腋下回反。裏脚外擺。鬆肩。手肩隨下擗穿。後手貼脇。手心朝上。肩腰一同前穿。片手翻到耳邊。手心朝上。左手前指。右手由耳後反指。兩手指出。撤後步。同時右手撤回。左手回裏。右手再指出。左手往右肩下鑽。上後步。又歸單換掌矣。

再將左手貼脇。往前肩內鑽。過右之肘。手心全朝上。並將左脚再前邁。以歸單換之式。此順式掌全圖也。

背身掌各式圖解

第一圖

第二圖



此掌乃右轉法。右手片時。先動肩肘。手心朝上。繞面前一整圈也。

片手與肩平。手心朝上。後手山肩下頂勁。腹往左腿根而沉。

第三圖



此片手隨貼脇回反。鬆肩肘
往外頂。手貼腿面下指。

第四圖



同時將左手貼右肘下前穿。
左腿跟步。邁過前脚扣步。
兩肘緊並。右手貼耳間回反。

圖 五 第



再右手貼耳直穿出。隨掃腰
擺步。手心全朝上。兩肩下
鬆。

圖 六 第



右手隨往回吸。肘貼脇。手
靠肩。身往下坐。後肘抬起
。前脚虛。後脚實。

第七圖



翻身掌之說明

外脚扣丁字步。亦從片鏹起。片手與肩平。後手貼脇。脚與手同踢出。再鬆肩。手脚隨回反。貼身下指。手到脚腕。後手貼肩下穿。頭亦往前肩內鑽。前手直頂。別往回撒勁。外脚扣步。擰腰。兩手心全朝上。小指全上反。並擰。兩手前頂。腰隨擰。如同擰繩一般。再扣邁外脚。同時前手心朝下。反胯往後吸。手往前頂。裏脚抬起。裏脚再下落。裏手前塌。鬆肩。外手隨身擰轉。再由裏手腋下穿出。成爲單換掌法。

右肘向外開展。右脚隨邁。兩肩下鬆。左手隨穿走。又歸單換掌。

翻身掌各式之圖解

圖 一 第

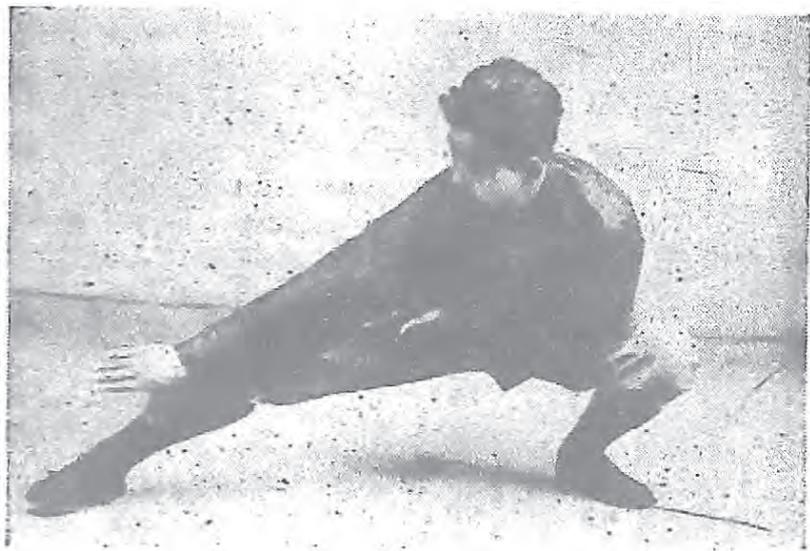


此式亦為右轉圈。手脚同時片平

。左手緊抱貼脇。脚面直伸。舒

舒展展。

圖 二 第



此片手。脚隨身回反。脚
手下鬆。左手貼脇。身往
坐下。

第 四 圖



第 三 圖



再右手前穿。手心朝上。左
脚隨邁過前脚。右手直頂。

將頭往右肘內鑽。兩手分掙
。掃腰如螺絲一般。手心全
朝上。

第五圖



再掃過扣步。右腿隨抬起。
後手外頂。前肩下鬆。再塌
掌。隨走後手反回。貼脇。
又歸單換掌。

磨身掌之說明

外脚扣步。同時裡手漫頭。手心朝裏。下指。扣步脚隨抬起。手貼脚根。慢慢隨步。手往前頂。身向下坐。鬆肩塌腕。手指慢慢往上抬。身腰亦隨之而走。後手貼脇。前手頂畢。後手上穿。擰腰如換掌。後手別落。隨漫頭過去。再到脚根。脚手隨走。左右一樣。手再上穿。扣外脚。擰腰再擺裏脚。裏手則在外。手下再扣外脚場平。外手返回順式。再歸單換。

磨身掌各式之圖解

第一圖



此式右脚扣步隨走。左手同時漫頭下指。順腿手心朝裏。前頂順步而走。

第二圖



身往下坐。左手慢慢的抬手。右手貼脇。左肩下前頂。氣往下沉。即直頂走。

第三圖



走時左手隨高。抬右手。貼左肘下上穿。切勿散勁。

第四圖



將右手漫頭。左脚同時扣步。隨走。與前相同。即走上穿左手。再搨腰。上穿返順式。再歸單換掌。

三穿掌之說明

由單換起。扣步裏脚回邁橫擺。身隨向右反轉。後手前穿。後脚隨跟。手心朝上。大指下撐。小指上撐。緊背空胸。後手貼前肘。手心朝外。肩腰胯隨手滾穿。前手貼肘上反。再滾穿。後手再隨穿過。三穿爲止。穿畢。後脚邁過扣丁字步。前手貼面再回返。背身掌。以歸單換掌矣。

三穿掌各式圖解

此式右腳扣步。左腳圈裏直邁。左手與腳相隨。右手貼脇。手心朝上。



第一圖

圖 三 第

圖 二 第



右手貼左肘下滾勁前穿。手
 心上反。右脚即隨上步。小
 指上揣。左手貼右之肘。
 再將左手照前式直穿。脚亦
 隨走。右手再穿。穿畢。返
 背身。再歸單換掌矣。

回身掌之說明

外脚扣丁字步。裏脚外擺落正圈。兩肘要圓。小指上反。兩手心朝外。鬆肩坐腰。後脚再邁過前脚。扣步。後脚隨擺落正圈。兩肘緊抱。兩手心全朝內。大指上擰。後手直穿。後脚再邁過扣丁字步。裏脚再擺落正圈。將手穿過場平。歸順式掌。此掌。共三擺三扣。擺步要大。扣步要小。此式步步而緊。如螺絲。如旋風也。如八大式習熟。連一貫氣。隨意變化。此拳起收仍爲單換掌。

回身掌各式圖解



第一圖

此掌外脚先扣步。左脚大步而擺。乃用丹田之氣。催動而走。兩肩下鬆。

圖 三 第



圖 二 第



別停右腳隨扣步。手心朝外
○兩手腕外頂。兩膝緊並。

再左腳遠擺。落正圈。兩手
心全朝裡。緊背空胸。

第四圖



同時右腳隨扣。兩手緊抱。
兩肘外頂。擺步要大。扣步
要小。

第五圖



再將左腳擺步。右手上穿。
再右腳邁過扣步。塌掌歸順
式。再返單換掌。

八卦拳用法歌

八卦奧妙要學真。走穿擰翻人難進。任他巨力來打我。旋轉變化到彼身。

(十一) 八卦掌之基礎功夫及散手

1. 站架之說明並圖解

站架騎馬式。上身要直。頭頂。舌抵上腭。兩手貼脇慢慢的而出。手心要空。虎口要圓。鬆肩墜肘。塌腕二指往回返。指本身。緊背空胸。氣自下降。及下節。意往下順。日久純熟。下節要直。胯往裏扣。膝往外擺。心意要靜。氣順則任督二脉通流。此爲第一步功夫也。下有圖解



立法與平素一樣。頭頂天。
脚抓地。先定心。心定神。
寧心寧神萬事歸根。氣沉海
底。無物無像。免去雜念。
此式去病延年。

站架式圖

2. 上下立樁之說明並圖解

裏手上指過頭。小指裏擰。肩肘隨擰。此爲立樁外手貼裏胯外下指。小指外擰。緊背空胸。肘要貼心口。緊緊貼身。如擰繩一般。又名指天打地。此式所以擰身中之筋骨。此爲下立樁。與上式連貫行之。



立 樁 圖

照此而轉。換掌時。左脚扣步。右手貼左肩下上穿。左手再落掌。返手下指。又歸原式矣。

3. 雙撞掌之說明並圖解

此掌兩手伸出。背要圓。鬆肩墜肘。腕子外頂。小指上反。兩肘要圓。胯往後吸。眼看兩手中間。身要直而下坐。擰腰後腦海朝前。如倒走相似。此拳爲練腰身之快。換式時。扣步。裏手上抬。瞞頭鬆肩。小指上反。後手由後往下晃。手心朝外。貼身送出。此名海底撈月。後手再回吸扣步。貼膝下脚面蹦直踢出。上手隨下落掌。再歸原式。其圖如下。



第一圖

此式兩手伸出。坐腰吸胯。
小指上反。兩肩下鬆。心要
空靜。空胸緊背隨腿而轉。

第二圖



第三圖



換式時。右腳扣步。左腳隨
往回擺。右手貼身下鬆勁。
托出左手上抬頂勁。

再將左右手回帶。右腳隨踢
出。脚面踹直。搯腰吸胯。
舒舒展展。即歸原式。

4. 揉球掌之說明並圖解

此掌練法直蹠。上手心朝外。腕子外頂。鬆肩肘別直。下手心亦朝外。由膝下慢慢的鬆肩送出。前腿要弓。換手時。腹貼於前腿根上。上手朝外。慢着下落。下手心亦朝外。由慢着上抬。後脚隨身前走。兩手如抱球一般。柔柔和和。絲連不段。回身時。前脚扣步。身往下坐。後脚隨擺步而走。再歸原式。然此式。無練過武術者。可以照式樣練習。就去能病強健。如純熟。內藏無窮之奧妙。即為揉球掌圖示於下。



此式如同抱大圓球。右手貼膝下慢揉上起。上手貼身下落。繞步而走。

第一圖

第二圖



5. 雙抱掌之說明圖解

兩肘緊並。手指全回反。手掌前登。如捧物。頸挺。眼看兩手虎口中間。身往下坐。擰腰吸胯。緊背空胸。走時如順水推舟。形意拳中。名爲虎托。卽八卦拳中雙抱掌也。亦名白猿獻桃之式。

左右練法一樣。兩肩下鬆。手心要空。上手與頭平。腹下鬆。如球。不緊。不慢。不散。回身先扣前脚。身隨返回。來往練習。

第一圖



此式兩肘緊並。兩手往外如
捧物。手指全回反。手掌前
登。上身要直。揣腰吸胯而
走。

第二圖



換掌時右脚扣步。兩手隨身
而走。同時左脚往回擺步。
右手下反。左手上反。兩肘
別散。

第三圖



6. 片鯁掌之說明並圖解

裏手片時。先走肩腰。肘手與肩平。同時外脚扣步。手心朝上。後手貼肋。前頂片手由腋下回反。再回擺步落正圈。鬆肩。手到脊梁骨。手心朝外。小指上反。坐身。鬆肩擰腰。如順式掌。後手再上穿。片手別往回撤。後手穿過。拱擰一齊落掌。以歸單換掌。

再將兩手往回帶。照前式。右脚邁步。脚面踹直。緊背空胸。膀往後吸。再隨圈而走。又名白猿獻桃之式也。

圖 二 第 圖 一 第



此式左轉法。右手片時。先
動肩腰。手貼面前。畫一整
圈。

片手與肩齊。同時脚隨邁過
。扣步。左手貼右肩下。前
頂。

第三圖



八卦拳真傳 八卦拳術

圖六

片手隨貼脇下回返。先走肘
右腳隨擺。頭頂鬆肩。



接上式右手貼右腿下指。小指往上反
 ○左手貼脇。右肩下而掃穿。身隨掃
 ○走穿畢。兩手並掃。落掌。無論何
 式。全須整勁也。終了時皆不離單換
 掌法。

(十二) 八卦拳栽招用法說明並圖解

八卦拳招數與別拳不同。他拳有一定路法。或剛或柔。或尅或化。此拳猜招。看敵人之體格。而施術攻擊。如敵人身壯力大。或身小而快。在看彼之靈機。

神氣如何而已。練武得真傳與否。乃動作之分別。諺云。行家一伸手。便知有無有。我國拳術。無論內家外家。各種拳術。見招而施術者。具有特長之處。不過勁有整散而已。且練武之人。非多見多聞。知彼知己。不能百戰百勝。如



第一圖

比較時。神氣貫通。靈機要快。身體活潑玲瓏。見力量過大者。按虛實招數而勝之。出手不見手。手到不能走。施展玄妙靈巧之法。借勁用勁。發勁宜速不宜遲。如身小體快者。見手隨高就高。隨低就低。他左我右。他前我後。粘連聽勁。如彼頂勁時。不能發勁。恐打不動。彼之中線將失。已則身體縮小。再長身發勁。定能打出一丈開外。乃是整勁也。此八卦變化無窮無盡。拿法全在招數之內。師云文八卦能知天文地理。武八卦

第 二 圖

旋轉乾坤。余將八卦拳之大概。散招略解少許。圖解列後。內有本社會員。李君昭華接招。分爲甲乙。二人見招。兩手相靠。三尖對照。前脚虛後脚實。莫失中心。心要空靜。舒舒展展。切勿驚恐。看來手之動靜以爲變化。

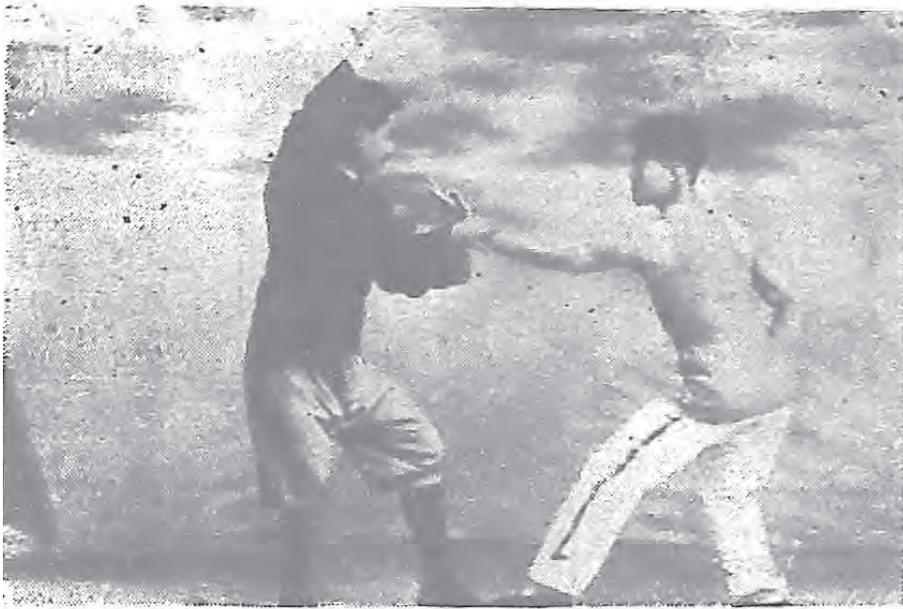


乙身往前
進。前手
貼甲肘下
滾滑。後
手即扶甲
之前肘。三
將身縮小
。進步打
出此名爲
青龍探爪
是也。



甲隨擺
左腿。
右手上
抬。隨
往左回
身。右
脚速即
往遠處
扣步走
去。等
乙進招
。順式
掌。

第四圖



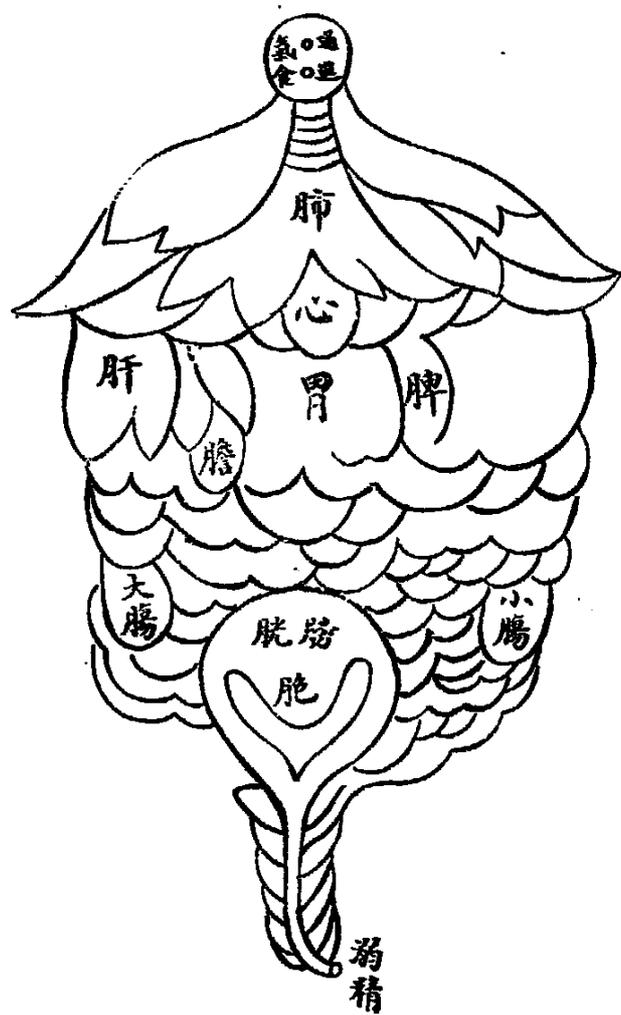
乙隨進步
○甲之面
○此式名
指面間心
○甲左手
上穿○扶
乙手腕○
後手上舉
○散乙來
手之手○



第五圖

乙身再往前
進○後身貼
甲之肘○指
目○此名白
蛇吐信○甲
肘往上抬○
身往下坐○
後手貼脇○
破此式也○

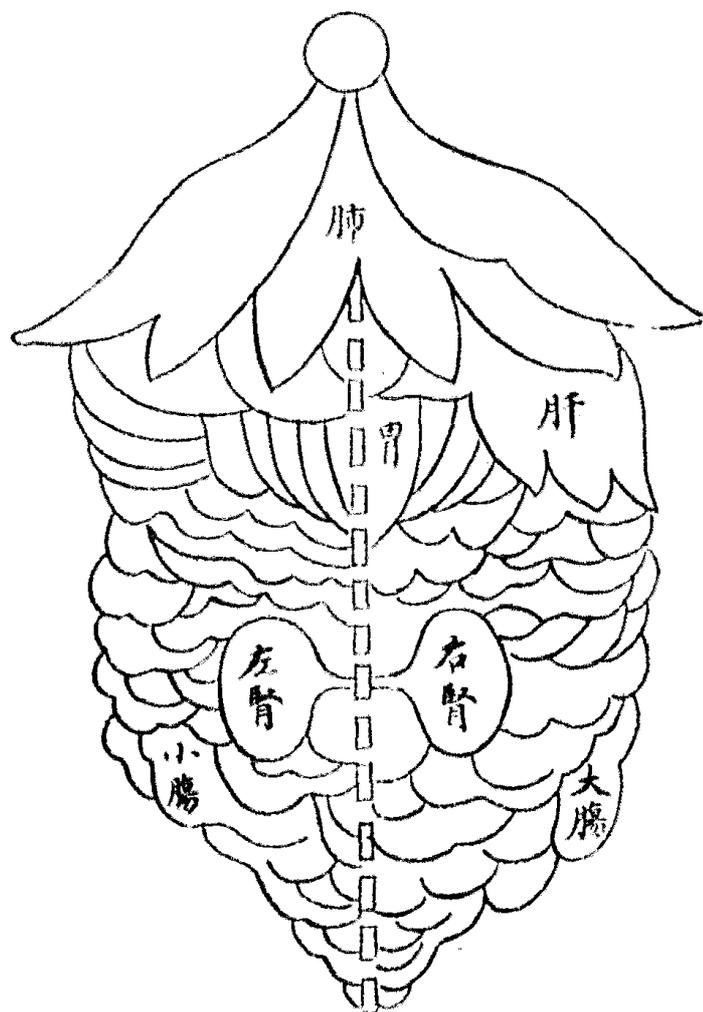
臟腑正面圖



八卦拳真傳

太極拳論五行拳論點穴秘法

臟腑背面圖

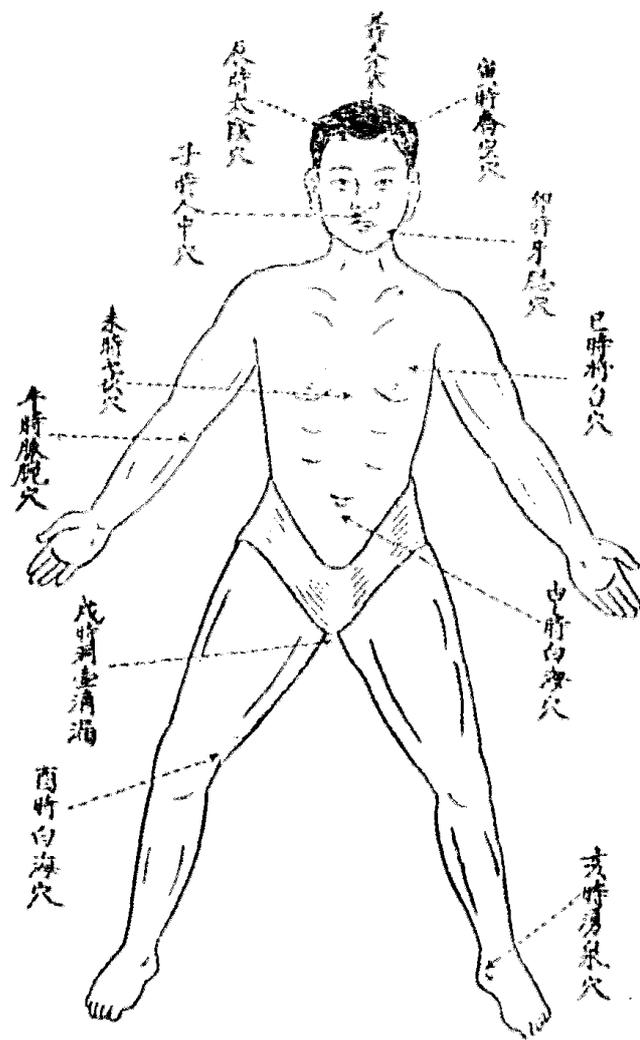


八卦拳說

太極拳論五行拳論點穴解法

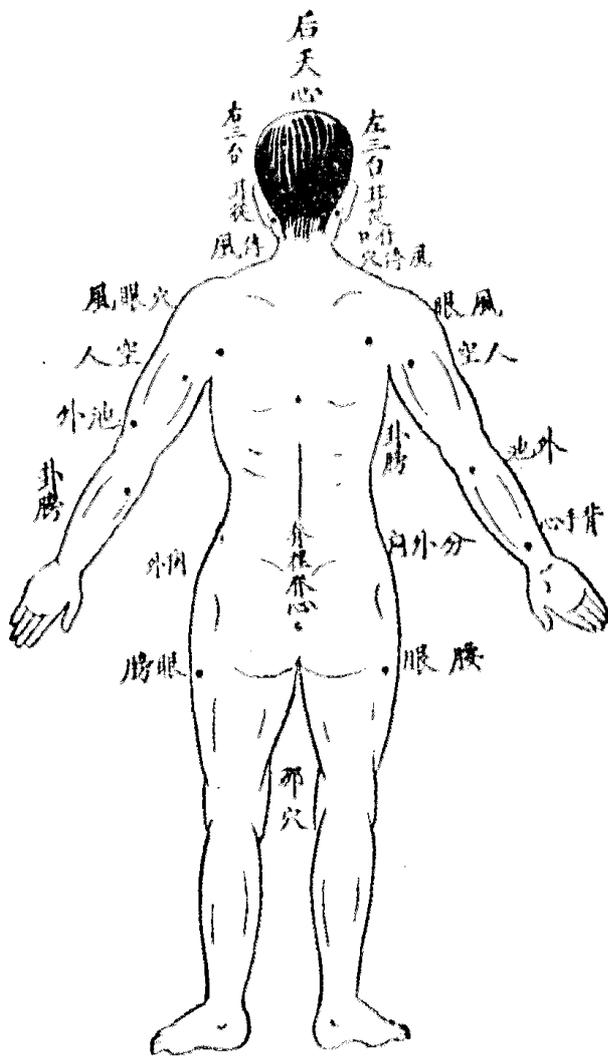
(十八) 點穴秘法

點穴之法。古來秘傳也。如傳不正之人。或粗暴人得去。隨意玩戲。關係性命之危險。故不能輕傳。然雖知穴竅。如無拳術根基。亦不能用。人身穴竅甚多。點法不一。有死穴。或吐血。或百日內死者。或病咳嗽等。有點上不能動轉者。有點上則麻木者。最重要者十二穴。按十二時點法。知者莫輕用。於道德甚有關係。練武者必須戒之。肘肩胯膝全能點。余師趙壁塵對於點穴之法。甚有研究。余約略言之。後有圖解並跌打損傷藥方。

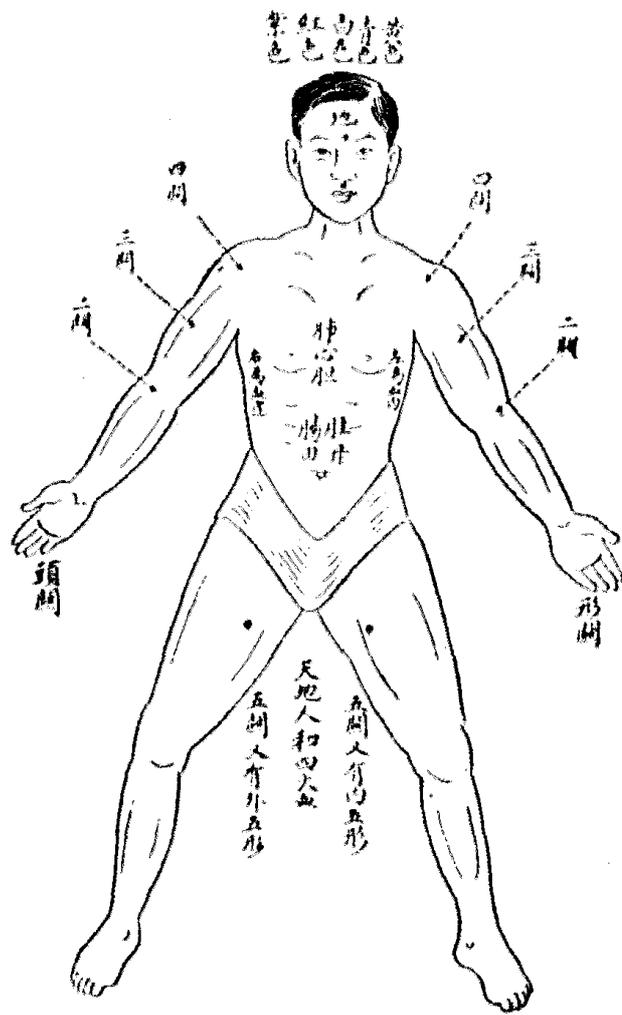


後身穴數稍有名目不同另有門路

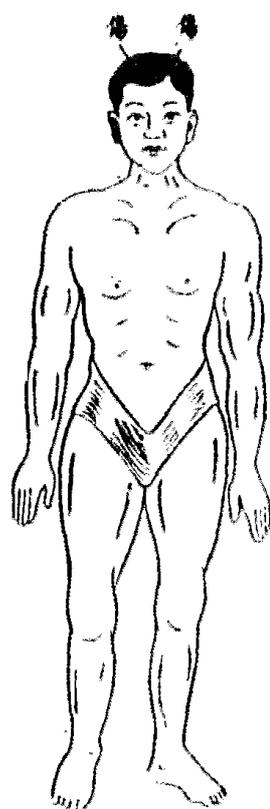
八卦拳風傳 太極拳論五行拳論點穴秘法



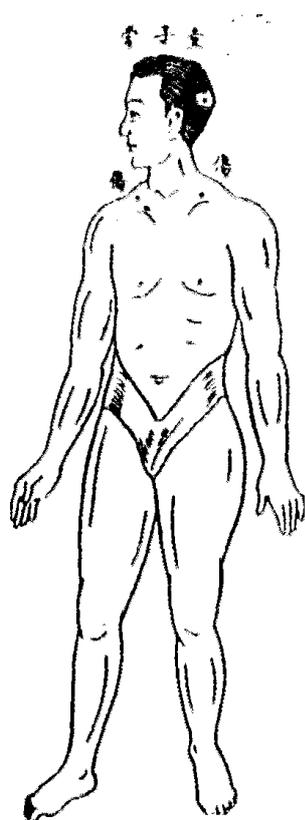
八卦拳真傳 太極拳論五行拳論點穴療法



或石擊或刀傷血流不止敷藥方



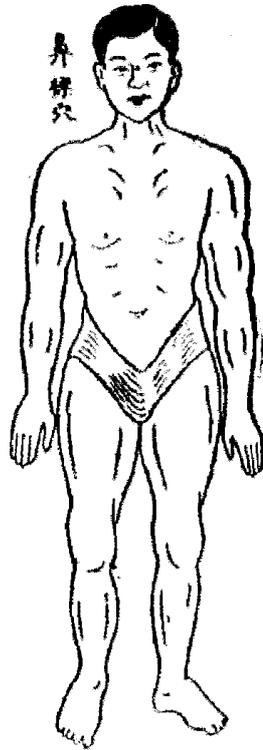
夜光草三錢 馬前十個 生半夏五錢 金毛狗二錢
澤蘭二錢 石灰三錢 生大黃二錢 生南星二錢
共為細末童便好酒調敷即效



跌打兩膊此乃童子骨穴看兩膊斷或腫
連胸脇骨節疼痛難忍敷此藥方
土別十個 紅花一錢 枝子一錢 肉桂一錢 龍

骨二錢 加皮二錢 乳香二錢 沒藥一錢 肥皂一錢

共為細末火酒調敷



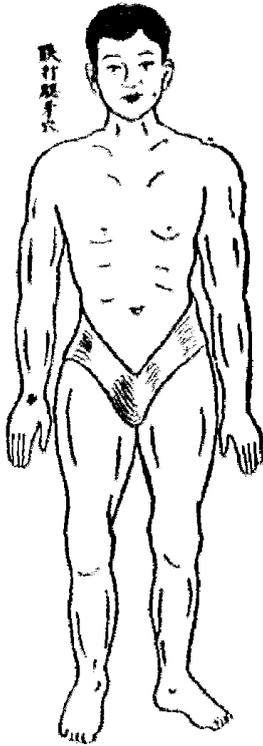
鼻樑穴

跌打番空即鼻樑或傷目角兩處用此方

當歸一錢半 菖蒲一錢 茯苓一錢 杜仲一錢 紅花
三錢 志肉一錢 白芍一錢半 澤蘭一錢 茯神一錢半

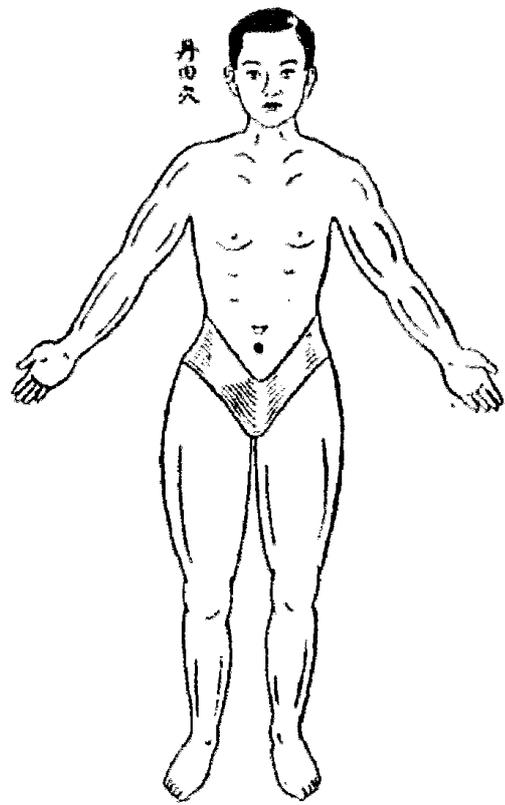
羌活一錢 香附一錢 甘草三錢

共為細末童便酒服



跌打牙腮穴

此牙腮小穴看傷左右移撥歸正法 鐵馬鞭
一錢 碎補二錢 劉寄生二錢 沒藥一錢 乳香一
錢 甘草一錢 加皮一錢 澤蘭一錢 用酒煎服



跌打丹田穴乃五臟六腑之下命門以上
受傷者汗出如流腸中切痛面色青藍氣
不相接不可亂治輕者服此方

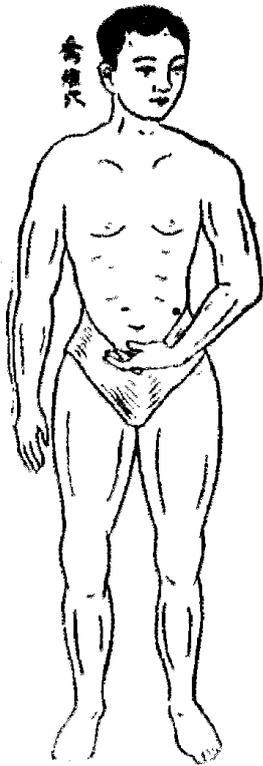
節參一錢當歸一錢紅花一錢只壳二錢云

皮一錢蘇木一錢生地一錢藕節一錢元胡

一錢香附一錢白芍一錢甘草三錢用酒煎

服二服末藥川三七一錢士別二錢然銅一錢紅花一錢人中白一錢沉香一錢碎補一錢

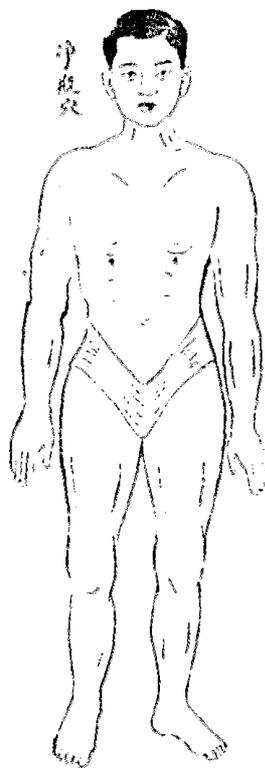
共為細末酒服



草一錢用酒煎服空心用之

跌打下竅名為喬維有疼血服此方人中白
一錢木瓜一錢紅花一錢川黃連一錢山七一錢
丹皮一錢上桂一錢胡足一錢大茴一錢甘

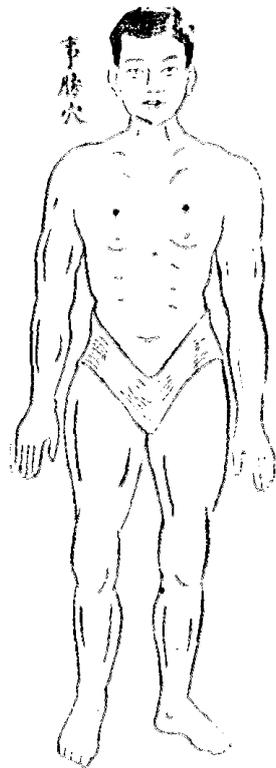
跌打血碗爲淨瓶穴傷輕者寒熱半載或長年咳嗽重者吐血而亡速服此方



淨瓶穴

川芎一錢 山七一錢 紅花一錢 桃仁一錢 日金一錢 木香一錢 升麻一錢 紫草一錢 生地一錢 陳皮一錢 血竭五分 蒲黃一錢 莪朮一錢 赤芍一錢

乳香一錢 兒茶二錢 只壳一錢 山陵一錢 青木香一錢 用黃酒童便服之



事勝穴

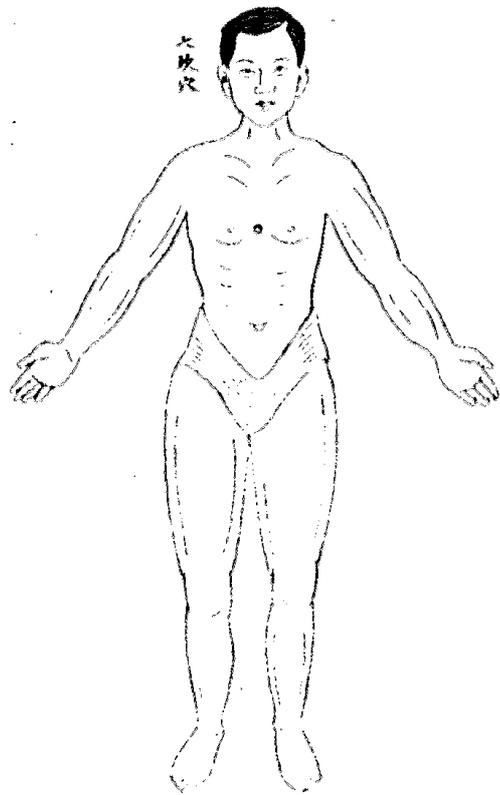
跌打事勝穴此名上下左右氣穴若此穴受傷三朝一夕而亡氣乃養命之根傷者四肢不舉氣血不能相接用此藥爲主

陳皮一錢 蒼朮一錢 川朴一錢 香附一錢 西砂一

木香一錢 神曲一錢 加皮一錢 用酒煎服再用銀花煮猪肉吃又服藥後內有積血作痛

用打血藥方 麻黃三錢 朴硝一錢 紅花一錢 桃仁一錢 劉寄生一錢 尋骨風一錢 雙參一錢

甘草三錢 小茴一錢 川夕一錢 用酒童便煎服



七坎穴

二錢香附五分紅花二錢生薑三片水煎服之

跌打肚臍乃五臟六腑之穴包門受傷汗出如流腸中疼痛上吐下泄面色青黑氣不相

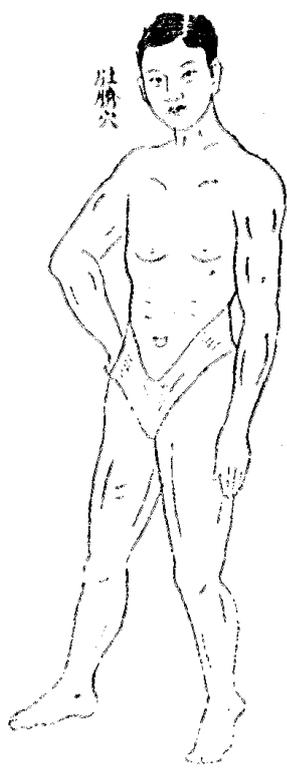
接不可亂治輕者服此方

節參三錢生地一錢只壳一錢香附一錢白芍一

錢當歸二錢藕節一錢甘草三錢云皮一錢蘇木

一錢元胡一錢用酒煎服三劑

如腸疼痛再服末藥川山甲一錢土別十個沉香一錢然銅一錢紅花二錢碎補一錢乳香一錢



肚臍穴

沒藥一錢人中白三錢 共為細末酒服之

跌打咽喉穴傷者飲食不進乃閉手關昏悶在地氣息不通用掌推之再用五虎下西川

一丹末藥方

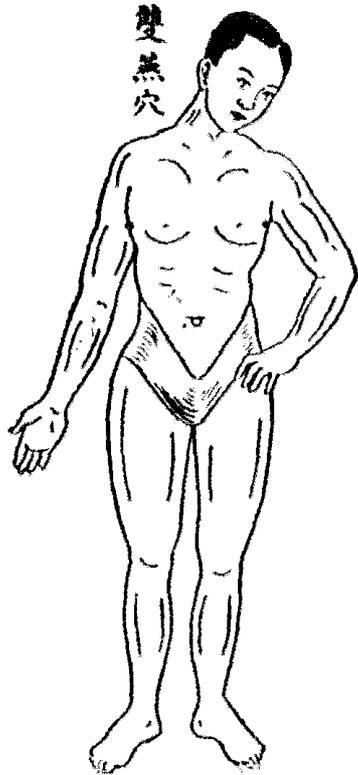


咽喉穴

半夏一錢射香一錢元參一錢淡竹板一錢木通一錢青木香一錢山查一錢 共研細末

酒沖服見效其人略甦如見重者再服此方

羌活六分桂枝一錢赤芍一錢桔梗一錢木通一錢茯苓一錢乳香一錢青皮二錢元參一錢陳皮一錢紅花二分紫蘇五分用酒煎服如血氣不調再加獨活一錢桃仁二錢云皮一錢生地一錢

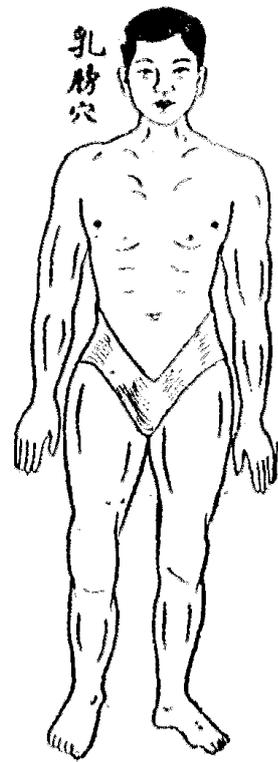


雙燕穴

跌打兩脇名雙燕穴看左右受傷輕重者四肢無力黃瘦吐血身作寒熱血流七孔如此者不可亂治輕者服此方

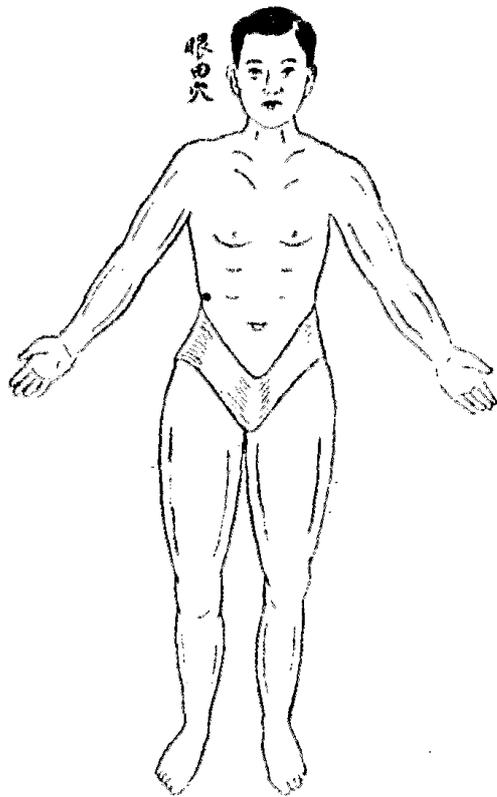
羌活五錢桂枝一錢青皮一錢柴胡五分陳皮

一錢雙皮一錢紅花一錢桃仁一錢續斷一錢澤蘭一錢茯苓一錢甘草五分生薑三片酒煎服



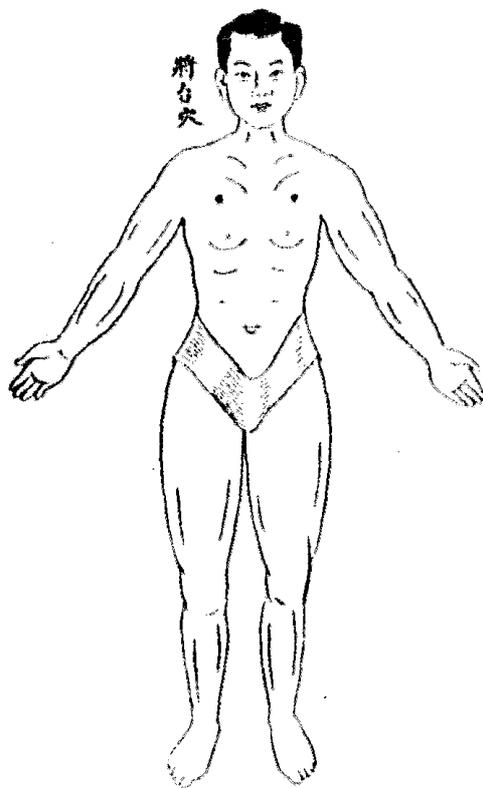
乳勝穴

童便酒對服沉香順氣丸云皮二錢沉香二錢赤芍二錢血竭五錢紅花一錢山七二錢元枝
 一兩紫草二錢白芍一兩木通五錢丁香五錢白芷三分木香五錢神砂一錢甘草二錢
 共爲末煉蜜爲丸酒送下

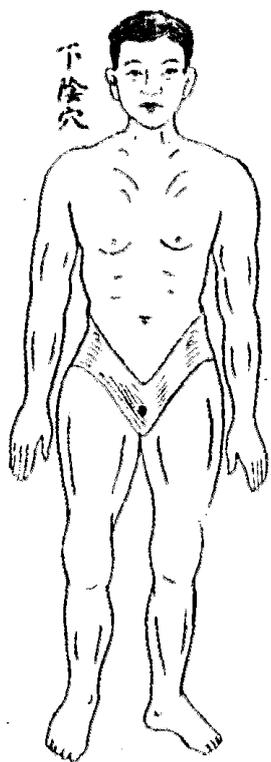


眼田穴

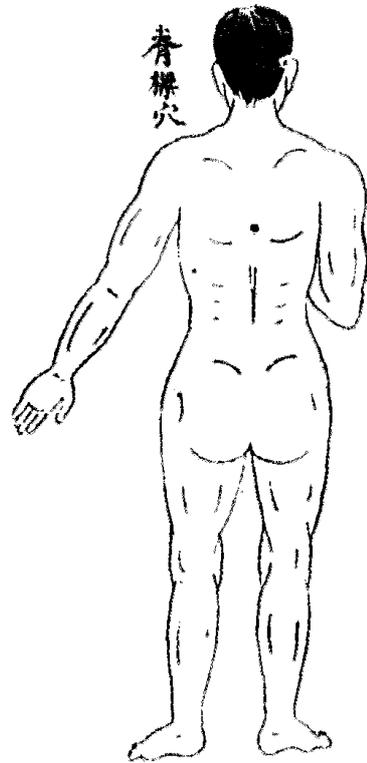
跌打乳勝穴此乃二仙傳道穴傷者四枝麻
 痺服此方當歸一錢桂枝一錢羌活一錢紅花
 一錢射香一錢細辛一錢牛夕一錢猴骨一錢木
 香一錢元胡一錢只壳一錢桔梗一錢香附一錢
 跌打眼田池穴乃大宜門服此方
 生地一錢紅花一錢赤芍一錢然銅一錢乳香
 一錢沒藥一錢青皮一分茯苓一錢柴胡一錢
 烏藥一錢檳榔一錢田金一錢
 用酒童便服之



跌打將台穴此乃血蒼之穴陰陽胃經中
 碗受傷者氣不能相接飲食減少漸漸瘦
 弱用此方 沉香一錢 云皮一錢 兩砂五分
 陳皮一錢 木香一錢 桔梗一錢 香附一錢 硃砂
 二錢 上桂一錢 紅花一錢 云苓一錢 甘草三錢
 酒童便和服



跌打下陰穴此乃傷人命也用此膏藥祁艾
 一兩 胡椒一兩 干姜一兩 生姜一兩 用帛開膏
 藥貼再用服藥方 香附一錢 吳萸一錢 木通一
 錢 車前一錢 金紅邊一錢 川練子八錢 用酒煎
 服

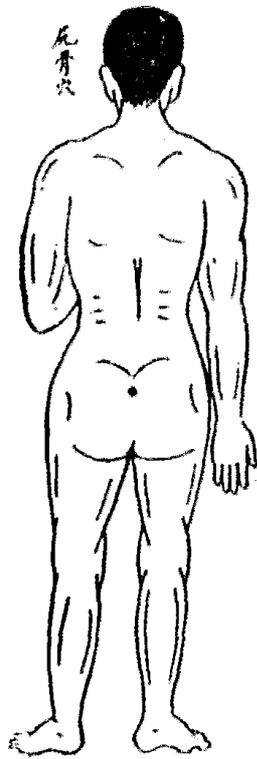


脊樑穴

跌打背脊名爲脊樑穴傷者身無力頭仰后

痛難當宜服此方

紅花一錢 桃仁一錢 乳香一錢 沒藥一錢 猴骨一錢
 木香一錢 碎補一錢 龍骨一錢 虎骨一錢 甘草一錢
 紅棗三枚 酒煎服三劑即好



尻骨穴

跌打洞壺此乃尻骨穴傷者大便不通小便

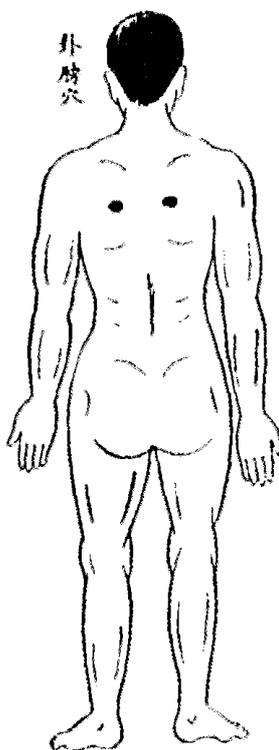
不正腹內痛疼用此法

陳皮一錢 元胡一錢 付片一錢 小茴一錢 乳香一錢
 當歸一錢 升麻一錢 白朮一錢 血竭一錢 熟地一錢
 茯神一錢 黃莖一錢 用酒煎服

跌打此卦勝乃大穴身上麻寒熱往來腹內積血成塊四肢無力服前乳勝受傷藥行氣

血用此方

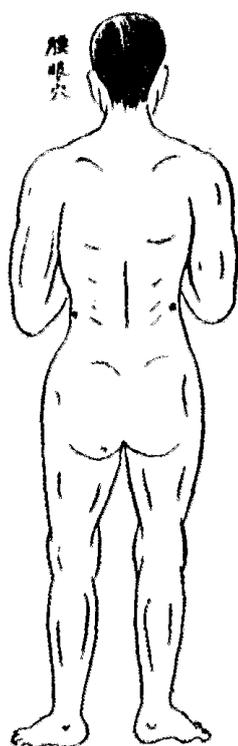
熟地一錢 西砂一錢 黃莪一錢 赤芍一錢 紅花一錢
上桂一錢 白芍一錢 云參一錢 淮山二錢 乳香一錢
沒藥一錢 圓肉七個 用酒煎服



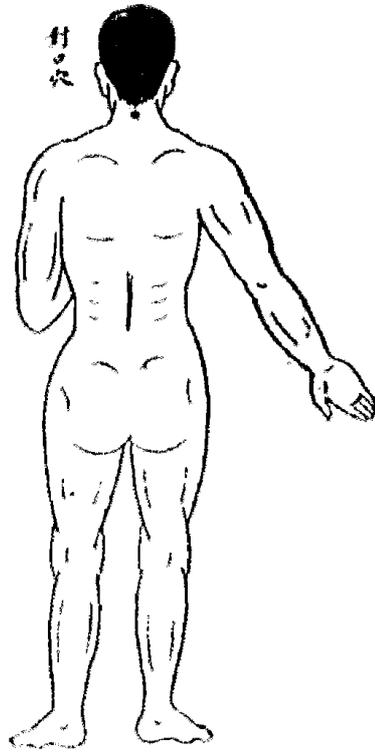
外勝穴

跌打腰眼穴乃大穴或棍拳打難活傷者筋縮不能行用此藥方

白芥子一錢 官桂二錢 乳香二錢 生大黃二錢
沒藥三錢 敷之即好 又藥方 當歸一錢 故芷錢半
續斷一錢 杜仲一錢 小茴一錢 碎補一錢 巴戟一錢
兔絲一錢 甘草一錢 用藕節引服



腰眼穴



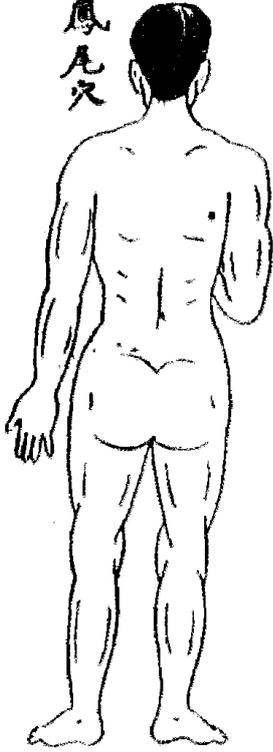
跌打對口穴傷重者舌出口外言語不清台頭不起飲食不進乃傷節骨用掌推用此方
 上桂一錢茯苓一錢白芷一錢獨活一錢紅花一錢
 生地一錢熟地一錢只壳一錢廣皮一錢甘草一錢
 用飛羅面水調敷之

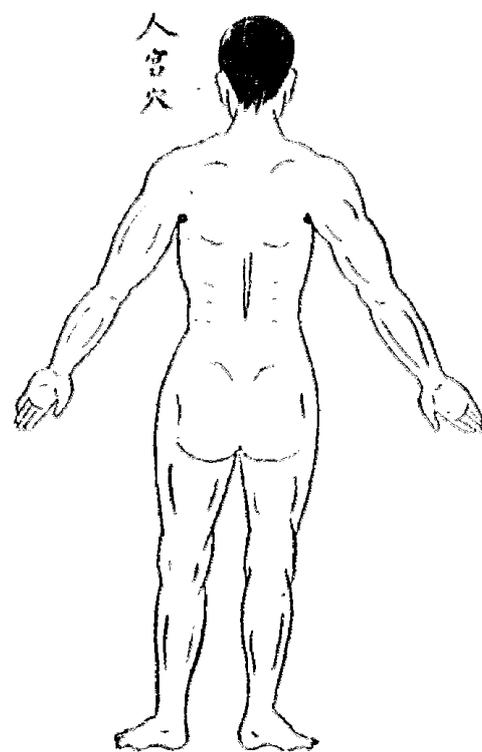
跌打鳳尾乃大穴受傷者兩脚無力手不能起腰又疼痛瘦弱不堪若打斷翅骨再有傷

服此方

藕節一個勾騰二錢含膝風錢半紅曲一錢升麻
 一錢甘草三錢紅花一錢桂枝一錢土別一錢
 用酒童便服之

鳳尾穴





跌打人宮穴受傷者一年半載咳嗽黃腫四肢無力子午潮熱服此方

當歸一錢澤蘭一錢然銅一錢花苓一錢紅花一錢
 桃仁一錢木香一錢碎補一錢雙寄生一錢烏豆
 一錢爲引酒煎服之 香砂平味散 廣皮
 兔絲 香附 砂仁 五加皮黃芪 共研
 細末每服二錢酒對服之

跌打藥方

生草烏二錢車前子二錢山陵錢半澤蘭二錢 莪朮四錢威靈仙錢半 廣木香三錢牙皂錢半乳
 香一錢沒藥一錢紅花錢半小茴香二令天菖蒲一錢桂尖一錢大黃一錢公丁香錢半北細辛
 一錢土別六個沉香錢半上桂錢半川杜仲二錢紫蘇木一錢班毛虫七個生馬前十個當門射
 三錢鬱金四錢山甲陵錢半共爲細末酒對敷之

打藥丸方

草烏二錢 川烏二錢 付片錢半 生地三錢 地蠶三錢 洋參三錢 黨參二錢 上桂二錢

田七二錢 上片一錢半 木香三錢 然銅五分 血竭三錢 沉香一錢 節參三錢 虎骨五分 琥珀一錢 孫

骨五分 土別二十個 沙牛一錢 土狗二錢 天龍一條 鳳凰胎二只 丁香二錢 青蝦蟆二只 紅和尙珍

珠壳三只(井內) 青竹蛇一條

以上十三味活動量藥俱大

酒鹽醋糖製過共為細末再用金豆粉為丸如豆大

草藥丸方 倒紅蓮 涼傘子 醉仙桃 穿山龍 魚椒根 猴爪 紅牛夕

千年建 活血丹 單鞭救主 共為末

久嗽成癆保和湯 知母二錢 用枯水炒 貝母一錢 去心 天門冬一錢 去心 欵冬花一錢 天花粉六分 杏

仁六分 去皮 紫苑六分 薏仁六分 炒 百部六分 甘草六分 卜荷四分 紫蘇四分 五味子十二個 馬兜鈴六分

桔梗六分 百合六分 當歸六分 阿膠六分 蛤粉炒

用水煎生姜三片入糖一匙食服後若吐血加炒蒲黃生地小薊痰多加橘紅茯苓瓜蒌仁喘即減去卜荷蘇葉加蘇子桑皮陳皮為炒

(十九) 救濟經驗良方

治傷癆咳嗽耳鳴眼花方

五味子 鼈甲 地骨皮 共爲細末用蜜爲丸桐子大空心服每服三錢鹽湯送下

金刀如聖散治破傷風

蒼朮^{八錢} 白芷^{五錢} 川芎^{五錢} 細辛^{五錢} 麻黃^{五錢} 川烏^{四錢} 草烏^{四錢} 薄荷^{一錢}

共爲細末用熱黃酒調服蓋被出汗即愈

破傷風方如頭風加滴乳香一錢

天南星一分防風一分共爲細末敷瘡口上如牙緊用藥一錢用酒調服如傷重欲死心口尚溫者以童便調服藥二錢即愈

煉鐵砂掌法

用鐵砂不拘多少裝入口袋每日用手掌拍一百下練至百日手掌如鐵每砂子三斤用藥勻於砂內用乳香麝香血竭各一兩勻內

洗手藥方

椿根皮五錢 銹銅皮五錢 地骨皮五錢 桑根皮五錢 韋連五錢 藤根皮五錢 透骨皮三錢 烏頭蛇

三錢血竭四錢地風三錢熟地三錢熬水洗手用之

十三太保壯藥方

馬前子三兩去毛 白吉力三兩 土別虫二兩 自然銅三兩 甜瓜子三兩 虎骨三兩 兔絲子二兩七錢 地

龍三兩 乳香二兩七錢 沒香二兩七錢 山查二兩 茯苓二兩七錢

共為細末煉蜜丸每服三錢用白水送下

英雄大力丸

馬前子二兩去皮毛 麻黃二兩 然銅錢半 甘草錢半 乳香錢半 麝香錢半 靈仙錢半 桂枝錢半 杜仲錢半

牛夕錢半 木瓜錢半 羌活錢半 獨活錢半 防風錢半 地風錢半 章見錢半 川山甲錢半 貂爪錢半 虎

骨錢半 共為末煉蜜為丸每重一錢五用白水送下

紅傷藥方 無論流多少敷上就好

川軍 乳香 麝香 血竭 骨碎 土別 然銅 當歸 硼砂各三錢 共細末撒敷用之

接骨方

全當歸五錢 乳香三錢 設香三錢 馬前子五錢去毛 甜瓜子五錢 共為細末每服五錢黃酒

便送下

英雄保身丸方

乳香 設香 蜜陀僧 自然銅燒紅碎 二次地龍燻干花椒 木敞魚子去壳各二兩共爲末
蜜丸如彈子大用酒化送打不疼血不浸心

接骨紅傷散方

馬前子一兩去皮續斷五錢 血竭四錢 川山甲三錢 象皮四錢 土別五錢 然銅五錢 龍骨三錢 虎骨五錢 骨碎補五錢 木瓜三錢 麻黃五錢 金毛狗四錢 白蠟二錢 甜瓜子五錢 三七三錢 力參五錢 象牙一錢 乳香三錢 設香三錢 射香錢一分 貂爪三錢

共爲細末黃酒送下每服三錢紅傷亦可用此方

受刑護心寶丹

乳香去油 當歸二兩 白蠟二兩 木耳一兩 石膏一兩 自然銅火浸洗碎 燕茗黃各二兩 木鱉子六兩 狗胎一個 烘燥爲末 共爲蜜丸如彈子大川酒送下 一粒藥三盅酒無論由晨至酉皆無疼苦

第四章 各種機械

(二) 劍術概論

自古我國劍術最高。劍術在器械中。最爲雅緻。修道者與文學家。常以劍術爲伴侶。活動筋骨。舞劍以愉快精神。故名之爲寶劍。練法與刀大不相同。刀如猛虎。劍如飛鳳。故刀稱爲練。劍則名爲舞。路法易習。劍點難找。練法有雙劍。單劍。名次亦甚夥。三合劍。三才劍。達摩劍。純陽劍。昆吾劍。龍形劍。八卦劍。連環劍。龍泉劍。八仙劍等雖然名目不一。內中奧妙則大同小異。非拳術有功夫。劍術練不到甚妙處。身體相合。一氣貫通。劍術之勁。均在手腕。故腕勁須硬。則勁始可用至劍尖。劍點內中之名。點崩截挑刺。扎揮劈撩砍等。刺扎尤爲要緊。右手持劍。左手掐好劍訣。食指與中指駢出。他三指蜷屈指之。此劍訣也。按八卦劍練法。亦是圈中變化。全是走身法。身動劍不動。如敵人攻擊。找敵之腕。刀劈一片。劍點撩腕。其原因即劍爲兩面刃。故兩面均能用。動作快妙。全在腰身。上下飛騰。如電閃圍身而轉。神出鬼沒。方爲劍術之根基也。余練進退六劍。因此趨路甚短。來回二趟。練法一樣。略操幾式。並說明圖解列後。

伏虎聽風

金針入地



此起式兩腿並齊。劍在左手背後。拿定。右手劍訣過頭。○。上指。○。撤右腿。○。兩手隨抱劍把。○。左肘貼劍。○。前脚虛。○。後脚實。○。換手之式。

此式提左脚。○。劍往下刺。○。而護下身。○。隨落左腿。○。右腿隨往前進步。○。再礮劍刺腹。○。

回身撩衣



由刺腹
 ○轉身
 扣步回
 返○同
 時○劍
 貼腿撩
 之○左
 手上抬

童子拜香



此式由撩襠，右腿再回撤步
 ○同時貼腿而掛返回。劍尖
 朝上。左手扶右手之上

劉海戲蟾

白蛇吐信



八卦拳風傳各種器械

隨着右手上抬。劍須平。劍尖朝前。左脚抬起。左手下指。

此式左脚擺步落平。劍圍左身由下而上反。再貼身而劍抱平。

丹鳳投巢



由抱劍式。上右腿。左腿隨
 抬。劍卽平刺。左手貼扶劍
 把。兩肩要平。

快馬加鞭



此式撤
 左。腿
 劍隨右
 腿下
 截左。
 手與頭
 平。

仙人摘果



由下截。回身隨上

右脚。同時雲劍片

頭。左手上抬。

枯樹盤根



劍圍左前身反整圈也。左手後。兩肩要平。

此劍由

上反。

往左身

前面下

掛。前

脚要虛

。左腿

隨後倒

又步。

坐腰擦

腕。此

左

轉身攔腰



由撩腕劍尖回返。貼腿圍身
轉一圈。再右腿同時腰隨而
轉。鬆肩攔腰之式。

力劈華山



手亦扶劍把。

由攔腰
往回反
身。先
抬左腿
。劍由
上護左
身返劍
。而劈
頂。左
腿隨上
步。左

魚郎問津



脚。左手貼劍把下。

由劈頂
再回返
身。先
撤右腿
。劍在
頭前作
雲花式
。由下
反回刺
脇。同
時上左

白鵝展翅



開平刺。

由刺脇
上右腿
。劍貼
面前。
雲花片
頭。再
上左腿
。身橫
雙手分

下刺迎風



此式再提右腿。劍下指爲

護下身。左手貼劍把。

蛟龍入海



此式右腿

後撤劍隨

由右貼腿

回反。劍

再上抬面

返面刺出

。左脚隨

前邁。此

式刺腹由

左撤劍。

回身隨身

擦出再回掛隨上反與起一樣
此劍來回一樣練法。

(廿二) 子午鴛鴦鉞說明並圖解

此器一名日月乾坤劍。又名鹿角刀。此武器分雌雄陰陽乃小兵器也。董公老先生。專練此種兵器。練法與衆不同。由八卦轉圈之中。而變化招術。此器雖小。專破長兵器。非八卦拳純熟。身體活潑。方能練此兵刃。此器變化萬端。操練純熟無不從心所欲。此器雖小。按練法舒展頗大。縮小則團。此器用法。拘挂擒拿。割拉挑札。電閃劈剝。神出鬼入。擦攢剋化。此器如同龍爪。上下飛騰之功夫也。除轉練法以外。亦有單練之路法。余大意略操幾式。圖解列後。



獅 子 張 嘴

此練法乃左轉圈也。右手漫頭。左手貼脇。下鬆。兩刃全朝外。照此轉圈而走。

海 底 撈 月

雙 手 推 月



此換式右腳先扣步。左腿隨往回邁。右手同時。由上往右化整圈。貼右腿下札出。刃朝前。左手隨往上抬。如入水撈物之式。

此式右腿隨上步。右手之鐵吸膀回代。左手鐵同時而平。刃朝外。且護前胸。隨圈而轉。

海底綉針



此變式
○左腳
扣步○
右腳往
下順步
○右手
之鉞○
隨腿下
指○尖
朝外○
如海底
尋物○

蛟龍翻身



此式右手前頂○勿撤左手○
貼右肩下直穿○左腳隨跟步
掃腰頂走○兩鉞分爭○大蟒
翻身之式也○



此式掃過。左脚扣步。右手之劍。隨面指出。身隨前鬆。左手之劍尖朝後。

前式指出後。身要縮小。雙劍全往回吸。前脚虛。後脚實。始能護身。右手再往外開展。掃腰繫胯。如頭式再轉圈。按此器。無窮無盡。其餘另有其他單路練法。妙巧之功。筆難述盡。

(三) 方天戟全譜

長槍頭之上。按一小月械名戟也。此戟有千變萬化之妙。總不越槍之相生。言槍一拿一扎爲主。戟者。一靠一枝爲藝也。三國時。呂布。唐朝薛仁貴。均善用戟。變化萬端。此械與別械不相同也。此戟爲藝中之魁元。使槍者。以拿欄二招爲閉法。何爲拿欄。裡爲拿。外爲欄。使槍者。不越此二字。使戟者。以貼靠二招爲護法。何爲護法。裡爲貼。外爲靠。槍戟總不外此二招。護閉二字之法。貼靠之用處。如使槍札來。翩裡翩外。裡貼。外靠。如槍上邊札來戟頭往上攢。貼住槍杆。往下拉。能以破也。此戟一招能傷敵人三處。一處面上。一處腕上。揀脇敵人一命休矣。此招名青龍探爪是也。

此戟好似一條龍

張牙舞爪往前行

戟去好是龍探爪

回拉總要奔前胸

青龍低頭托戟勢

刀往前手不放鬆

走開倒步劈山勇

換手劈山莫留情

戟者龍也。一戟桿比作龍身八處。開法龍有頭。有口有身。有四爪有尾。此八處是也。龍頭能攢。龍口能刁。龍身能裡貼外靠。龍爪能抓。龍尾能左右招擺。此八處用法。畫桿方天一條龍。高低裡外盡斜行。裡有貼。外有靠上有攢。下有刁。此械者。乃以鐵頭木桿成之。何敢言是龍。無非是習練戟法。借龍字威風。以形容其飛騰活躍之神情耳。

此戟好比一條龍 搖頭擺尾往前行

搖撲戟法神鬼怕 崩開順劈莫留情

青龍探爪前胸剝 片頭樓腰變化精

托戟倒退不留門 換手劈山傷敵人

曰戟有推托二字化法。有拘攔二字招法。有刁攢二字進法。有拋片二字招法。有貼靠二字護法。有提攏二字閉法。

六路戟法

夫長戟有進退之奇。有陰陽虛實之妙。會路以後。有千變萬化。無一處不妙也。

。長槍雖然亦是長械。與戟法不同。藝不同。勢不同。路不同。與各路槍法。大不相同也。而別家槍法。有講中平槍爲主。三尖要對。裡外拿欄。有圈槍。纏槍有崩掛擡挑滑押劈剝扎。六路戟法。則分四十八法。今將四十八法。講清一字一法。有貼靠提搜。有崩掛擡挑。有截攔托化。有轉還挫拉。有搖捕滑押。有封閉拆閃。有推幌格打。有探掃搜扎。有棚纏吃架。有抄貫拋片。有枝剝刁攢。有拘躲攏翻。四十八字。乃四十八法。亂串變化

戟有串法

搖捕護法。撲代還法。撲搜挑法。撲送退法。撲拘劈法。撲冲提法。撲枝扎法。撲托進法。撲貼刁法。貼刁攢法。貼提捉法。貼截攏法。撲格擁法。返提靠法。返截片法。貼靠貫法。拋片搜法。擁幌冲法。攢托劈法。提攢拉法。戟頭勒下攏轉三圈進法。名曰孤樹盤根。裡轉三圈托劈法。名曰撥草尋蛇。提劈上戟頭向上搖幌轉圈。名曰搖旗。裏爲搖旗。外爲磨旗。有提劈攢法。貼搜掃法。名曰鐵掃帚。有烏龍擺尾之名。大劈戟法。下插戟倒步名曰懶龍翻身。乃大片

戟法。有黃龍粘桿之名。乃裏外擁戟法。拋戟擡法。托化劈法。提攏擡法。攏擡法。退步撲法。倒步斜退返劈法。提攏捉法。上下幌名曰白蛇弄風。雲化法。有攔提進法。外擁拘托裏劈拉。外片拘托裏劈拘。戟法曰六路夫長法。如會路以後。用法變化無窮。隨心使用。自能妙手招勝也。

方天戟第一趟。開勢頂膝。卸步搖撲。背身反提。回身反截。裏外錯擁。轉還掃面。卸步拘劈。金鷄點頭。搖旗磨旗。燕子抄水。倒步纏劈。退步崩捉。返提回原。回身頂膝。

第二趟。下提上攏。進步貫扎。卸步拘劈。退步返截。背身返提。回身提攏。青龍探爪。卸步拘劈。返提回原。回身頂膝。下提上攏。進步貫扎。卸步拘劈。退步三撲。頂膝歸原。

第三趟。裏貼外靠。下提上攏。返身擡肩。翻身三鑽。名曰連陞三戟。卸步拘劈。退步三疊。拘劈頂膝。

第四趟。卸步搖撲。進步支戟。卸步回原。上步裏貼。倒步斜攏。倒步橫掃。

名曰鐵掃帚。懶龍翻身。卸步拘劈。青龍擺尾。拘劈頂膝。

第五趟。進步刺戟。退步托戟。裏外雲纏。上步推戟。斜步貫戟。卸步拘劈。

退步大疊。拘劈頂膝。

第六趟。卸步搖撲。健步代還。倒步橫樓。連環三樓。轉還掃面。疊把騙耳。提步高提。退步拘劈。退步撩提。拘劈頂膝。

六路戟法變動第一路

出手搖撲最剛強 返身背提身後防 轉身播截進右妙 黃龍粘桿走轉還 烏龍擺尾變頂膝 鳳凰點頭變搖旗 燕子抄水要猛急 向下抄往回急走 崩上打下防後邊 撲搖一代頭路完。

六路戟法變動第二路

下截上攏是硬撲。進步攏提往上出。拉步代開隨順去。背身播提返截劈。背身回走連三步。轉身立勢變頂膝。下提上攏用步貫。要緊退步快拉撲。退步搖開兩膀光。搖撲一攏二路完。

六路戟法變動第三路

裏貼外靠上下防。下刁上攢最難當。往回一拉返提劈。連步退回播截枝。進步轉還上步枝。上步枝去退步拉。急進步連環三勢。退步拿攔三路完。三路戟法是刁攢。片頭樓腰變化先。下提上攏招法妙。懶龍返身依自然。

六路戟法變動第四路

搖捕二法護自王。進步枝去人難防。退步拉法人人怕。鐵掃帚樓上掃下。烏龍擺尾是劈法。懶龍翻身倒步插。烏龍擺尾退步攔。一招一勢四路完。四路戟法搖撲搭。進步支戟最爲佳。懶龍翻身大劈法。鐵掃帚樓上掃下。

六路戟法變動第五路

五路雲纏真通仙。進步提攔妙難言。退步轉還又轉還。往前進步如推山。山搖一動急忙探。進步搖撲招法先。套步返拆勢法換。搖撲一代五路完。五路戟法是雲纏。進步提攔上下翻。推山勢法未得先。探戟扎法妙無邊。

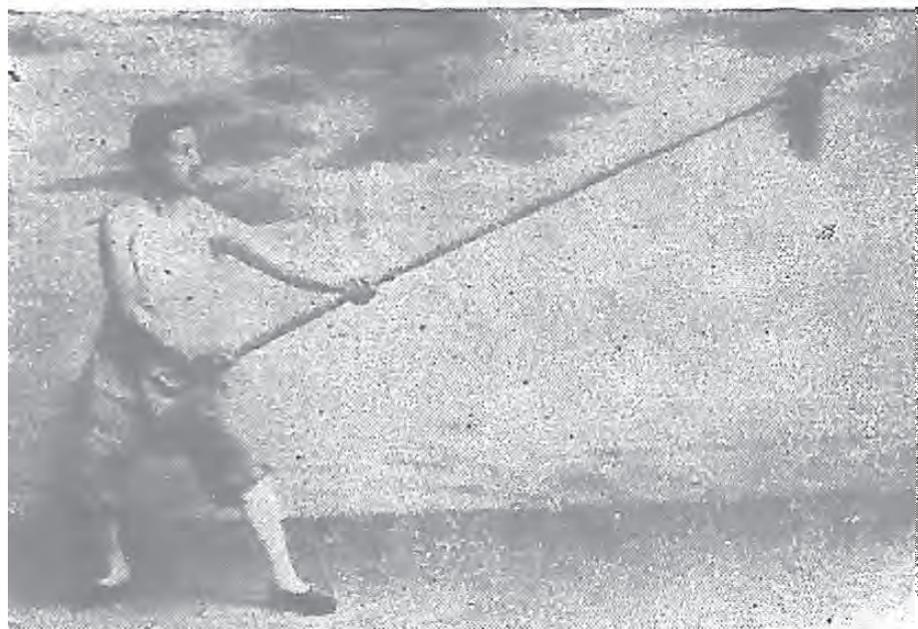
六路戟法變動第六路

搖撲代法上下防。進步硬劈最難當。退步搖撲防救護。倒步貼住向上出。倒步裏擁向前進。擁進連三急挫拉。背身返提返截妙。上步貫出提又提。抱月招法是纏攔。退步撩提三撩提。以上招法都齊全。搖撲一代路六完

十二字貫串變化法

貼刁攢拉勾托劈樓提截拋代。此戟變化法是也。凡貼必刁。凡刁必攢。凡攢必拉。凡拉必勾。凡勾必托。凡托必劈。凡劈必樓。凡樓必提。凡提必截。凡截必拋。凡拋必代。凡代必還。凡還必劈。此是連環變化之法。磨旗勢黑龍入洞。搖旗勢青龍低頭。上提下截龍抬頭。上提下擺龍探爪。撲面睨黃龍粘桿。插戟勢懶龍翻身。鐵掃帚青龍獻爪。提劈戟烏龍擺尾。

開勢頂膝



此戟膝
上要直
○三尖
相對鼻
尖脚尖
○月牙
向左外

背身返提



內有卸步
搖撲。先
撤左腿。
同時戟左
半身由底
下往反撲
下。再撤
右腿反身

回身返截



回身隨
上左脚
○錯擁
而走
川牙向
左外○

裏外錯擁



右腿倒
叉步○
同時戟
尖與身
卸步而
走○

轉還掃面



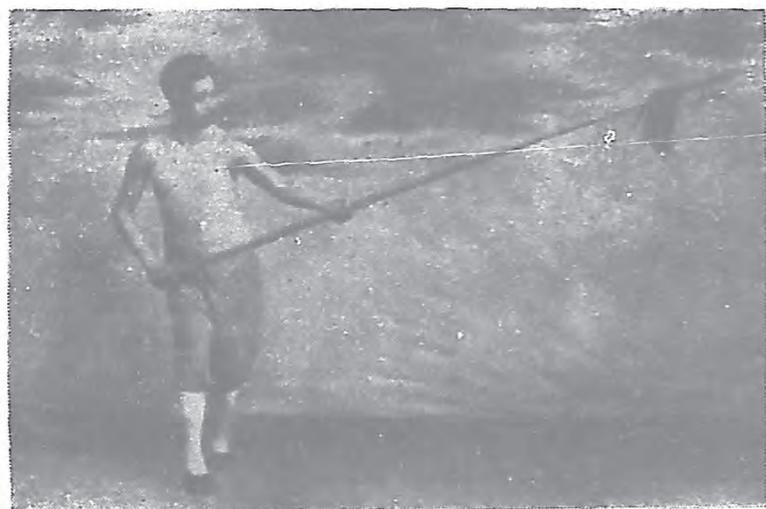
歸面畢
○左腿
隨上○
而弓戟
往外伸
○月牙
朝下○

金雞點頭



同時左腿
與戟裡裏
○再卸步
劈○戟把
頂右膝下
○上鳳凰
三點頭○

退步下捉



搖旗摩
旗畢。
退步下
捉。月
牙朝下

倒步上崩



隨撤左
腿。戟
往上崩
。要直
綫。

返提回原



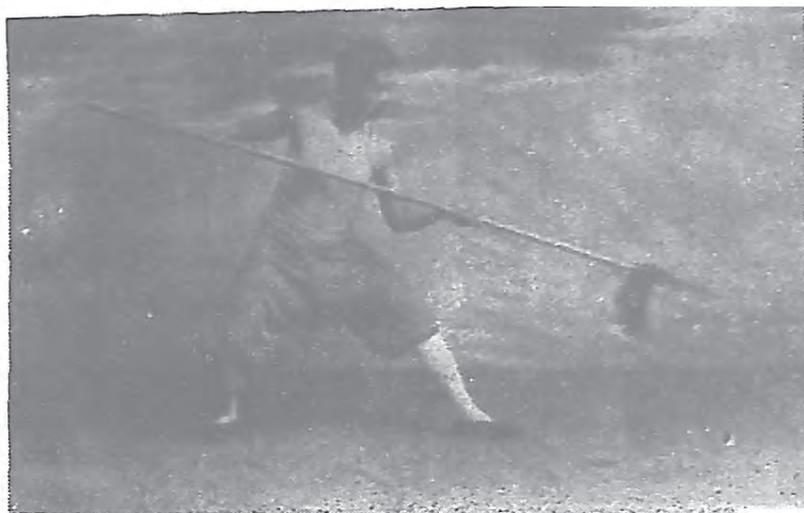
先撤右
腿。隨
返身上
左腿。
月牙向
裡。

回身頂膝



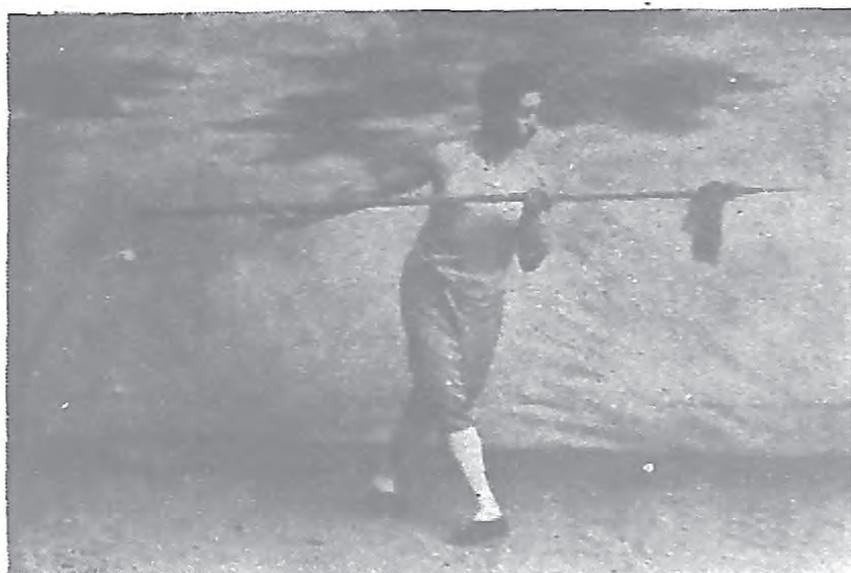
上右腿
扣步返
身。戟
頂膝。
此戟第
一趙也

下
提



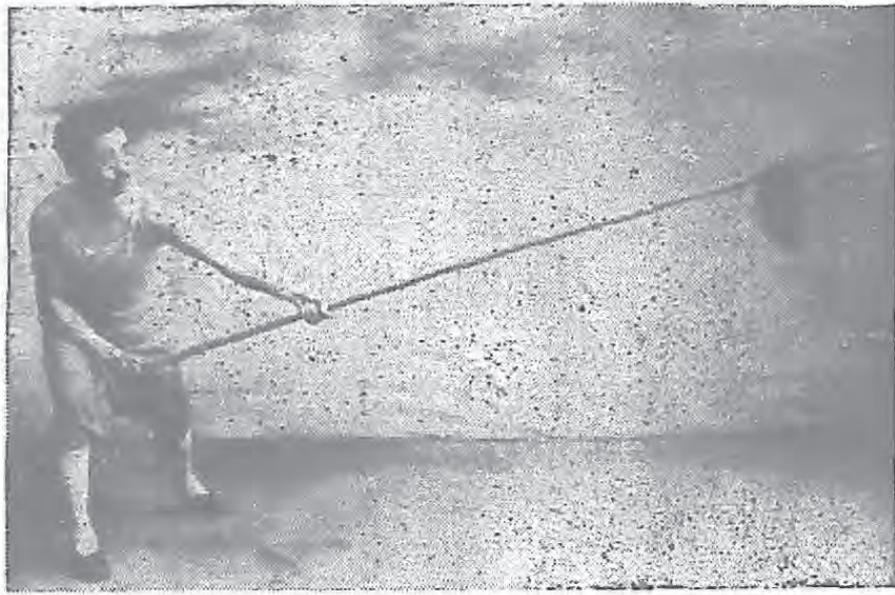
上左腿
○身往
前進○
月牙向
外由下
上提○

上
攏



隨上右
腿○戟
桿貼身
以平

進步貫扎



上步直
綫○貫
扎以平
○月牙
朝上○

卸步拘劈



戟由下返
上○撤步
拘劈○月
牙朝下○
此戟與妙
具在一二
趟之內○

(廿四) 春秋刀圖解

我國古來馬戰槍刀爲重要。十八般兵器名次。矛鎗弓弩鞭鑊劍刀斧鉞戈戟椎棒鎗耙搥鏡等。槍爲軍器之王。大刀爲兵器之帥。三國時代關夫子刀法甚妙。震動天下。夜觀春秋。故名春秋大刀。亦名青龍偃月刀。現今刀之種類亦甚多。單刀雙刀刺刀腰刀寶刀象牙刀鈎鎌刀今軍隊用雙手代刀。最便利。成隊教練。劈刀分十個字。刀術長短大小練法不同。各門戶有各路練法。按江湖中刀分天地君親師。即如文分仁義禮智信。刀背爲天。刀刃爲地。刀尖爲君。刀盤爲親。刀把爲師。刀砍八個字。閃砍劈剝挑扎撩撮。如練刀時。眼隨刀刃而合。走開如猛虎下山撲食一般。練時心平氣和。不可低頭灣腰。如有敵人在前一般。遇敵較手切忌驚懼。前面有人似無人。看敵人招數。或上或下。臨機應變。然軍器招數。與拳術不同。略差一點。就有傷人之慮。茲將春秋偃月刀。攝一路於下。

春秋偃月大刀說明並圖解

開式



左手握刀。右手上抬。氣沉海底。與平常練拳一樣。

海底紉針



先上右腿
○左腿隨
邁過。同
時下劈落

挑旗聽風



由前式刀貼左腿回身。刀往上
抬。隨撤右腿返身。刀由下上
舉。左腿抬起。

翻身劈頂



倒叉步。刀隨返身而劈下。

由舉刀
貼左半
身刀往
下。再
上返。
同時左
脚先橫
步。隨
上右脚
。左腿

右轉騙腮



由劈下先
 橫擺右脚
 右轉
 身刀隨而
 轉。同時
 右脚隨落
 外。刀刃朝

左轉劈頂



左腿再
 上步
 再上右
 腿而左
 轉。刀
 往下劈

關公挑袍



由前式再翻身。刀先走左腿。右腳橫擺。隨回身。捕腰下坐。刀圍身。由下身直刺出。

停鋒勾挂



由挑袍。再隨翻身。刀。左手隨推。把。

進步掃頭



隨上右
腿。後
把回挂
。刀隨
身片頭

迎風指點



右腳蹬
出右轉
圈。走
八卦步
整一圈
為止。

翻身攔腰



由前式轉
圈畢。隨
倒把橫劈
。右腿再
前邁。再
換把攔腰

轉環擦襠



由攔腰。刀背貼右半身掛回
。再貼右腿刀刃朝外擦出。

換影迎風



由前式
先撤右
腿。刀
朝上回
掛。再
上左脚
橫擺。
刀貼身
以平。

青龍探瓜



此式
上右
腿。刀
刺出
再抬
右腿

舉刀斬將



○ 左 ○ 下 兩 刀 身 隨
脚 落 鬆 肩 ○ 舉 返

搖步反截



步 倒 腿 ○ 劈 刀 處 到 轉 刀 由
○ 叉 隨 左 落 下 ○ 原 圈 左 舉

順步橫劈



由叉步刀隨身上。下撩刀圍
身轉而走。三撩爲止。隨順
步橫劈。

快馬速進



由前式
刀隨身
右轉。
回身背
刀。左
手伸出。

提刀收式



(廿)(五) 槍法概論

夫長槍必短用何也。長槍若不短用。一發不中。被他兵器一入。收回不及。便爲長者所誤。直與赤手一般無所用矣。須並身步齊進。單手一槍此。名孤註一擲。乃楊家槍之弊也。然短用之法。須用兩手俱實之法。不中緩則用步法。退不及時。則縮回槍桿。彼器不得交在我之槍上。彼自不敢輕進。我手槍就退至一尺有餘。尙有刺之能力。與短兵器同矣。此長槍短用之秘法也。

由背刀左脚先橫擺。再上右腿左轉身刀攔腰。由上貼右腿擦出。刀隨右腿再撤回。左脚橫擺掛把平刺出再回身。劈頂。刀貼右腿回撤。隨往上舉收式。

(廿六) 楊家八卦槍歌

上三槍叉花蓋頂。下三槍枯樹盤根。左三槍猛虎翻身。上打崩。下打挫。中平槍裏手拿。上中平圈槍爲母。下中平掛閉鎖拿。槍扎隨式進。槍法往外撥。世人學會此槍法。萬馬營中全不怕。

(廿七) 五行槍歌

六合相對三路通。斜身進步逞英雄。出槍好似龍探爪。抽槍好似風抖鈴。二路猛虎倒退金蛟降。虎坐變身籌人上。拉法拉法閃拉法。高亦扎來低亦扎。烏龍擺尾。順風扯旗。羣拉爲母。

(廿八) 雙刀練法歌

手似流星眼似電。腰似蛇形腿如鑽。閃砍劈剝。挑扎撩挫。躡蹦跳躍。棉軟煙速。進退連環。展轉騰挪。

(廿九) 八卦接刀歌

法似雙拚落中央。言藝不可自來香。文中武藝強中手。對面敵人亦無妨。敵人提刀三尺三。文中武藝他占先。四面八方來劈頂。抽身換勢落平川。

第五章 道 功

(三十) 道功概論

道功失傳久矣。道原自天地未開之前。元始煉紅光成赤書玉篇真文。降五老始有世界。太上老君作道德五千言。始有道。玉皇心印妙經云。大道無名無家。虛無渺溟。即指紅光意也。上古之時。道本無字。皆以口傳。三期末劫。始能人人以口或筆。普傳大道。貴在無言。出於自然。凡人修道至簡至易。惟煉至玄玄之境。須神點化也。世人下生。善性已連。道根已久。爲七情六慾酒色財氣物欲所蔽離經叛道。道則遠矣。道非遠人。人自遠道。三字經云。人之初。性本善。性相近。習相遠。中庸云。天命之謂性。率性之謂道。修道之謂教。故凡人修道。淺則却病延年。深則成仙成佛。道與德連。無德丹亦不能結。修道易。守道難。蓋道功分聞道。訪道。求道。學道。修道。守道。了道。成道。

去之亦不能短折。太上妙法。教人修煉。能求長生。知人鼻下兩孔。有呼吸之功能。故可以奪天地之正。所呼者自己元氣從內而出。所吸者天地正氣從外而入。身體強健。呼吸之際。可奪天地正氣。而壽綿長。精氣衰弱。吸進天地正氣。隨呼逃散。身中元氣。不爲已有。反爲天地所奪。此皆不明氣是添年藥真理。不得其門而入耳。若欲反回先天。識得本來面目。非得金公木母交併。反作父母未生前。日西月東聚先天。垂簾明心守祖竅。蓋人在無極時期。先生鼻子。後生兩眼。眼之靈氣。由腦發出。腦之靈機由心所生。故名曰祖竅。未有此身先有此竅煉之純熟。驟覺目前有慧光出現。卽是者個。觀空不空得着玄關爲真。觀空而空迷于頑空爲僞。方謂爲一萬事畢。抱元守一真功。每日靜坐。舌頂上腭。眼觀鼻端。意在祖竅。氣沉海底。先自數出入息。務使平均。綿綿若存。息息歸根。雜念不生。則止勿數。任其自然。以天地無涯元氣。而相續我有限之形軀。不亦易乎。心如一動。則神不入氣。而身之氣散神耗。性必昏而不明。故曰要得身中神不出。莫向靈台留一物。始爲四門緊閉守正中之妙諦。如果。念念

不休。色相不空。或見奇花異景。皆是魔境。睜眼即無。手脚和合扣連環。手捏子午八卦陰陽連環訣。左手在外。右手在內。爲陽抱陰。右腿在外。左腿在內。爲陰抱陽。坐到靜極。真氣發動。而身體融和。腦力逐漸活潑。前後心及兩手心有汗爲止。頗似熟睡方醒。胸境洞然。實有真樂。言語不能形容其狀。下座略爲散步。再行其他工作可也。

女功關竅

前對二眉。後對封府。左右在兩耳尖上三分。正中（手搭十字）有一氣包下通髓髓管名爲玉鼎。臍下一寸三分前對臍輪後對腎。前七後三。在兩胯上。正中空懸一穴。名曰金爐。玉鼎原無鼎。金爐原無爐。氣發則成竅。機息渺茫。煉道必須明白鼎爐位置而矣。

設若心中萌有雜念心猿意馬拴鎖不住速轉法輪。道家名爲小周天。須要念住法輪。鼻一吸氣入下丹田。真意由尾閭經夾脊至泥丸。鼻一呼氣。氣從丹田復由鼻呼出。真意由祖竅下重樓到絳宮至氣穴。意循環不已。真氣漸有微熱感覺。

久則真氣由生死竅發動。行至某處自己知曉。慧命經曰四個呼吸兩個往來即指此也

另有一法 以生死竅爲子 夾脊爲卯 泥丸爲午 絳宮爲酉 鼻一吸氣 心中默念 子 意在生死竅。 心默念 卯 意在夾脊 心默念 午 意在泥丸宮 略停 鼻內呼氣 心默念 子 意在泥丸宮 心默念 酉 意在絳宮 心默念

子 意過氣穴復回生死竅。

如此一吸 如此一呼 後升前降爲小周天即法輪也

夫女子修道。先須却病。調準月信。後再練已。斬斷赤龍。再行小周天功也。蓋女人月信多。有不調者。乃任脉帶脉。有盈虧之瘀血故也。若有不調者。須用通竅。活血湯。

紅花三錢 桃仁泥三錢 赤芍一錢 川芎二錢 薑三錢 老葱三根 紅棗七枚 先將薑葱棗切碎用黃酒半斤同藥煎之煎至半杯倒出冲射香少許再煎三沸服之。周身血竅。通達。月信準。無病矣。若患癆症。再服四物湯。當歸三錢 白芍二錢 川芎二錢 生地三錢 人

參二錢 白朮二錢 紫胡二錢 白茯苓三錢 半夏二錢 香附三錢 炙甘草一錢 半薑三片 若氣虛加黃芪五錢 連服二三劑。足血盈再斬赤龍。女人爲太陰。修煉以經水爲本。血爲少陰。之經絡與帶脉任脉并行周流。女人每月受信水一升三合。經行而脉亦行。女子十四歲時。週身發熱。氣脉通暢。月信方湧。欲修長生。須坐靜室。斷人來往。先打坐。觀祖竅止念。次再心意注視兩乳中間。卽乳房在中一寸二分。卽血元也。胎元結胎。血元生血。丹田生丹。工夫在子午二時。心神意注視。乳房之空竅。呼吸綿綿出少入多。月信至時。從丹田運止乳房月信者。即天癸未至時先有信至意也亦信必須準也信至之時。女子預先知之。或腰痛。腿痛。牙齦頭目不安。日者眠不思飯食。卽癸水到也。三十時。卽止真陰動時。卽天和也。靜坐時。須呼由後轉至乾。到肺。吸由前轉到坤至腎。調息凝神。兩手變叉捧乳。輕揉三十六次。用氣由丹田微微吸起二十四口。仍由雙手變叉捧乳返照調息。久自真陽充足。經水自絕。乳縮如男狀矣。二六時中工夫。已畢。卽合周天度數之候矣。若童女則不用揉吸斬赤龍。之直行小周天工夫。靜坐用功時。須得四時之正。天

。氣晴和。忌風雨炎寒之天。陰濕污穢之地。忌吃葷冷辛酸瓜果。月信至七日內。更須靜養。免傷氣。血遇魔須自解脫。半年後。氣質則由濁變清。健爽矣。坐時。務須以子亥時間爲要。下坐時。須摩手磨面免受風寒也。女人斬赤龍法。夜在癸水將至。算定某日某時。二日半。之前靜坐。返照在癸水將止。未淨時。二日半之後。以揉吸斬之。二赤龍斷淨矣。赤龍斷時。須由月信鮮紅。由紅變黃。由黃變白。由白變無。由無變氣。方進行小周天工夫。此乃在家修道之慢法也。若在廟修行。另須用快法。修道之藥卽人身之元精也。

武道兩門。奧妙言之不盡。古聖先賢。所遺傳之妙術。絕無使人返加災害之理。請吾同志思之。余實不敢言。深明先天妙理。不過歷經明人指示。可授吾同志。免除危險。如好武好道同志。如吾同志不棄。余之劣談者。可以結緣。彼此研究。

八卦拳。傳終



秘訣 八卦拳真傳 武道

版 權 所 有 翻 印 必 究

中華民國二十三年二月初版

每册定價大洋四元

編著者 玉朋 孫錫堃

批發處 道德武學社
天津侯家後塘子胡同北口

印刷者 文義印刷局
天津榮安大街仁美里
電話二局三一三號

代售處 大陸書局
天津法界天祥商場

天津北馬路
直隸書局

天津北馬路同和公內
五洲廣告社

各省書局均有代售

