

太祖招賢納士



△以太祖的長拳起首、韓通的通背為母、鄭恩的纏封尤妙。
△溫元的短拳更奇、馬籍的短打最甚、孫恒的猴拳且威。
△黃祐的靠身難近、△綿盛的面拳飛疾、△金相的磕手通拳。
△懷德的摔捋硬崩、△劉興的勾捲採手、△譚方的濶漏貫耳。
△顏青的占拿跌法、△林冲的鴛鴦腳強、△孟獲的七勢連拳。
△崔連的窩裡部錘、楊濱的棍捋直入、△王朗的螳螂撲敵。

△短打緊要

進退虛實，蹠^趾出入，閃騰吸舍，開合收閉，長短起落，剛柔硬軟，各有所長，甚勿疏忽。

夫短打之訣要，^{下上}總是八八六十四門、九九八十一化，有中門三十二、左右三十二，知此門路，方可入手化者，入手而變也。

亦可變化無窮矣。

○翻車轆轤錘。九六六三十六。○八打八不打。八剛十二柔。

○七十集連拳。○搃是十八奏。○全身十二錘。○閃賺隻身扣。

八打

一打眉頭隻睛。

二打唇上人中。

三打穿腮耳門。

四打臂後骨縫。

五打腸內肺腑。

六打掠陰高骨。

七打合膝虎頭。

八打破骨千金。

八不打

一不打太陽為首。

二不打對正鎖口。

三不打中心兩壁。

四不打兩脇太極。

五不打海底擦陰。

六不打兩腎對心。

七不打尾閭風府。

八不打兩耳扇風。

八剛

一剛太山壓頂

二剛迎面直統

三剛順步隻掌

四剛疊肘硬攻

五剛貼門靠壁

六剛硬崩伏底

七剛左右隻搥

八剛摔捋兩分

六十二柔

見剛而回手

入手而偷手

截手而滾手

捋手而漏手

直通而勾手

採手而入手

樓手而進手

隘手而入手

摸手而進手

挑手而入手

開手而疊手

粘手而破手

以上皆柔能克剛之法也。

諸家手法各有所解。如取上而打下。打下而取上。裡門反外門。外門反裡門。入手而即提步。提步而即入手。務要先明進退出入。門瞧勝那。長短起落。開令收閉。
入門瞧勝那。長短起落。開令收閉。

之手法。然後窮究其理。而此中之精微奧妙。方可一點即悟矣。長有七長之妙。短有八短之強。順步偷手。搖步入手。纏封隻掌。迎面通鎚。勒手破掌。反身疾入。轉通臂。此七長之妙也。迎面頭鎚。靠身臂鎚。蹲身膊鎚。粘拿胸鎚。隻膝滿肘四鎚。此八短之強也。虛則寔進。寔則疾出。虛虛寔寔。速手而入。臨時能變。方稱魁士。若後世之學者。濶時時博悵。照譜虔心。何愁不成哉。

◆當中行手三十二門要訣之法。連拳歌訣。

雙手過腦飛當空。抱頭連步取當中。提步闪避有形影。
劈破中門壓當頂。回馬一步倒提杆。偷手翻身棍海底。
蹲身連拳疾躡跳。鵝子翻身黃龍罩。崩極穿腮洗虎胸。
偷漏圈錘取腦眼。砍掌貼壁入拖肘。磕肘破肘起後和。
黑虎掏心連步肘。摸手偷手砍鎖口。連拳入手窩裡剖。
雙勾合手回橋道。貼門閃賺疾收回。夜叉探海手摸地。

燕子隻飛伏井底。

困龍出蟄翻身起。

鯉魚翻身打臂頭。

順子投井盤腰膝。

陳摶大困十八絃。

鷺含燕雀連九派。

野馬上槽險上險。

大鵬挺翅回身轉。

青龍擺尾勒双手。

纏封提步反身向。

纏攬偷手打對膝。

躍步起手迎虎臉。

崩開轆向天雨壁。

双手抱月心窩占。

門

6 左門十六門。貫耳破通臂。手法之要訣。

蹤步起手貫耳鉗。

提步卦面加通臂。

蹲身壁手入双掌。

上下左右加蹬腳。

迎面拖手雙趕月。

闪賺雙勾擗手掌。

且加原拳還原拳。

崩開轆門迎而亂。

底漏尖叉起護眼。

燕子別翅黃龍反。

勾搭通背連三掌。

滾漏粘掌臉對臉。

接按護眼偷漏手。

崩錘穿腮連步肘。

騎馬順步推双掌。

裏磕外磕忙偷手

右門十六門通臂破貫耳手法之妙也

出手眉頭先下掌

左右揷捋劈面闖

迎面前手跟後手

摸手漏手疊双肘

伯王拽弓入單手

提走隻棍海底偷

鷄子反身双掤捋

倒提翻身回馬走

搖步左右燕子喰

入步頭錘撩陰腳

搬肩抹手忙起膝

偏膝双指取眼窩

鯉魚擺尾趕勾腿

偷手尖叉加翻閻

白虎洗臉迎面罩

比手貼壁用大靠

逼身長短十二要

手法散亂忙躑躅

若遇方外雲遊客

舉手無情方詭妙

闹裏奪粹失一着

後悔當年未受教

虛心求師訪名友

何愁分筋難得寢

6 手法總敵卽螳螂打也

見剛而提步。回手而貼壁。起手而即双挑。中心而出手。見截手而偷手。偷手而急入肘。入肘而崩鎗。崩鎗而即退步。退步而直統。遇直統而即磕。逢磕手而即滾。若滾漏而即隻勾。逢勾而即崩攤。崩攤而即閃步。閃步而進護眼。見護眼而即底漏。底漏而採手。採手而即粘拿。逢粘拿而入頭鎗。入頭鎗而必下底勢。逢底勢而双手過腦。打下而取上。取上而即捎下。取左須要防右。右打一定防左。十八門路之中。招之即打。打之即招。連招代打。連打代招。不招不架。定是通家。若是招架。確真是誰家。後學之士。窮究其理。洵精微奧妙。此乃柔能克剛。手法之神着。

諸家短打甚出奇。四面八方莫能入。小能削大寸。幅大。太祖長拳也。不及。穆陵閔前比過武。以少却。刪集。林成。若還學。截脉客。天下雲遊誰敢敵。

夫長拳即短打。短打即長拳。總而言之皆同
一理。若以真傳實受亦謂之^一善之妙也。

△短打十戒

一勿自恃豪強。越理犯分。悖逆爭鬥。致干人怨。而犯天譴。
一橫逆相舍加。祇可說理。排解。勿妄動手腳。即萬不得也。亦須打有輕重。
宜安六寡。免致傷人。

一遇遊方教師。勿與比試。致人失利敗名。而立無容身。
一無故不可對手。好勝莫與交鋒。即迫偏確也。寧甘下風。

一、背地無毀訛他人。以顯己能。

一、湏傳忠誠有志之士。平易謙恭之人。匪僻之徒。決不可傳。

一、強橫無義者不傳。強橫則為亂。無義則負恩。逢蒙之事可厭也。

一、求教不誠者勿傳。心既不誠。學亦不篤。傳之何益。徒勞精神耳。

一、不傳則已。傳則何多何少。俱用真實手法。勿持外道以欺人。

一、遇孤懦無主。被人欺侮太甚。不妨代為出氣。然亦湏有分寸。斟酌行之。

6、西域羅漢得道真詮目錄

仙人拱手

束手緊腰。逼氣全神

第一勢

文指翻掌。推送凌手

第二勢

曲膝下腰伏底施禮

第三勢

△霸王舉鼎

双手分水、兩脚掙力

双手提分襍搬鞍騎馬

大鵬挺翅全身使力

力舉千斤提杆騎馬

金盤托月全身積力

△左右揮花

双手扶鉅兩脚並立

仙人指路騎馬曲膝

垂鈎抱腋曲膝勾脚

雙手交合收功提氣

單手過腦偏氣實腹

第一勢

第二勢

第三勢

第四勢

第五勢

第一勢

第二勢

第三勢

第五勢

此二句宜在第四上寫顛倒的

△枯樹盤根

犀牛望月、推送双掌

一

鷗子翻身、窩裡抱撻

二

海底捞月、曲膝下腰

第三
第
三
贊

背面回手貼胸

四

△夜叉探海

单手舉鼎

一

曲膝撲地

二

单挑偏脇

第二
第
二
贊

把灣拘水

第三
第
三
贊

△推窓亮格

來往扭鉅

第一
第
一
贊

推山把木

第二
第
二
贊

提綱擣力 第三摺

▲老僧入禪

降龍伏虎 一

福禡臂金 二

分禡騎馬 第三、費

燕子双飛 第四、費

△鐵牛耕地

背面定息 一

並立福穴 二

拔力分筋 第三、費

攢拳積力 第四、費

△青龍擺尾

掌腿合手 一

揚鞭驕馬 二

提步纏封 第三、勢

招前擋後 第四、勢

迎風双掌 第四摺

△左右驕馬

扣手獨立 第一勢

鐵門橙膝 第二勢

△燕子噴水

抽梁換柱 一

回馬撲蝶 二

翻身合手 第一勢

金雞獨立 第二勢

△席跨人身

兩腸扇風 一

四柱懸空 二

死蛇撲地 第一勢

胸前掛印 第二勢

△陳搏大困

井底藏蛇 第一勢

攢拳劈頭 第二勢)

列全進瓜 第三勢

浮水度力 第の勢

ム父子三請禮

翻身撞撻 一

把力千斤 二

翻手扣手 第一勢

霸王拔弓 第二勢

ム鯉魚打挺

黃龍翻身 第一勢

曲弓扣絃 第二勢

ム張連献袍

起膝抱小 一

橙力回膝 二

双槌硬崩 第一勢

騎馬勒韁 第二勢

ム金鈞掛玉瓶

避日交胫

六

擎天五柱

第三勢

行畢照前功仙人携手點定

疊身存腎

第二集

繪像羅漢短打全式

升霄道人重集

大祖長拳甚可嘉。
韓通從此把命窪。
鄭恩傍觀看得破。
止顧他人不顯咱。

天下雲遊訪大家。
強中自有強中手。
通臂猿猴更不差。
案中武士參不透。

閻裏奪輝高一着。
何須稱強太自誇。
誦拳又被纏封打。
深如東洋細如麻。

間馬轉身連還擣

對心入鎗勢面擣

須要前手跟後手

左右盤肘寔奇觀

前蹬後撲翻身走

猛席撲食手當先

韓通一根通背骨

預備繩封放心寬

ム回馬連還勢



鐵牛耕地信拳短。
回馬一步連還脚。
蹤黃蹲身臥肚。
青龍擺尾回身轉。
硬崩窪插取腦。
双拳連步居中間。
左斜步兩下內。
右斜步兩下內。

△ 鐵牛耕地勢



女披行翻身勢



四馬偏手入反拳。
提步摔持迎兩邊。
勾搭通背連三掌。
拖手拖肘鉄門拴。
摸手漏手疊双肘。
頭鑷起膝兩拔肩。
大鵬挺翅回身轉。
双手抱月取心尖。
双勾合手即收閒。
青龍擺尾鯉魚翻。

二郎担山實不忙

金雞獨立在中央。

金雞獨立勢

懷中抱月掛面脚。
反身一步下底堂。
蹲身出手迎面掌。
左右驅馬腿發狂。
出身拘步即双掌。
四封四閉短逼長。
若能習成太祖拳。
招前當後一堵牆。



太祖長拳堪傳

八步六回可觀

七星四平居中

間。左右斜步均

拳底勢要下身

法。左右跨虎登

山。圈鎚一步轉

法。左邊倒回踏跳

周全。

△轉身縛虎勢



上騎馬邊勾勢

騎馬一步用邊勾
腋脇一鉗即忙收
天然一根通背骨
招前當後撞也。州。
提步間手翻身內。
双拳護耳似蟠牛。
繞拳最忌經封破。
穆陵聞前把命休。



跨馬提綱勢

偏住双锤緊伏底。
蹲身出手打对膝。
拔步纏攬靠身邊。
翻進中門起頭膝。
迎面一掌腕入肘。
圓馬偷手取海底。
蹲身趕月忙蹤跳。
翻身擺尾連步走。
左右騎馬下底勢。
朝天柱千斤斧翻。
身偷步剝弓膀。
正双锤隨腿走。



偏手入拳擦陰脚
左右拮背燕子喰

回身一步迎面罩

中心見鍊即忙磕
廻身轉鞍門加樓子
裏外兩門加腳板
起腿必用回剝又馬子
合手又加八面脚掌脚板
翻身出手起崩窓

高昂背弓勢



鋪腿却是蓋跌双鑡
過牆當先盤起左边

轉右边翻身把步滾

連鑡合手一步倒提

杆崩掌經封缺向開

翻車轆倒取頭迎面

直出通背拳翻身蹲步

提肩双手入搖星趕月

提步迴手忙返

七鋪腿扶鉅勢



一並双鎗斧当空

崩極擣將加纏封

住池千盤多樣勢

大刀一斧鬼神驚

圓身坐手擦陰脚

金鶴獨立瓦弓空

斜平只用騎馬勢

翻身偷步野雀蹬

搬往手弯破骨頭

衣堂却用兩腿將

中平站定連拳勢

恰似霸王硬上弓

女散馬大刀勢



上拔行雙刀勢



圓身翻拳加揮捲底
漏尖又起崩閑。白馬
洗而翻身轉鵝。右掏
心鷹捉腳。內藏一手
通背龜。左右揀花蓮。
占掌陞步。內聯下轟。
劣迎而攏龜。連迷糊。
烏龍探爪。三轉身。中
堂站定。連迷磕。

出手貫耳來回掌。提步

回手窩肚閼。截手面手閃

一步逃手入手取乍賴。

合手

採手使背剝。偷手連肘即

兩忙。擺尾纏腰蹬膝跌力。

慊莫全使勉強。踢子翻

身起手脚。他任他滾跌

難遮當。

△ 駢馬大刀勢



左右盤鎌裏破膝把步
連滾翻身起回手一張迎面

罩野馬上槽緊伏底一出

入圓身轉開手合手打

對膝粘衣却有十八跌鷹

拿燕雀双手拿行手全凭

要訣妙跌打擒拿合手理

鋪腿盤跌勢



出手眉頭先下掌。

左右摔將轆門關。

迎面前手狠後手和。

偷手漏手疊双肘。

黃龍翻身双提捋。

霸王拽弓入單手。

扳肩彩手忙起膝。

倒提翻身回馬走。

夜叉探海手攢地。

璇步起手打鎖口。

力擣鉗偏當勢



△拔行赶月勢



拔行赶月双间手。
採手蹬掌取腋脇。
入步蹲身破剝眼。
通背連还人人嚇。
百步百中手無空。
奧妙無窮誰敢滅。
千頭萬緒難遮挡。
暗藏通背脊不徹。

六翅还同八步。前後左右皆是。

掃堂八步滾連臂。防避蘿秦背

劍。左右驅馬起腿。伯玉奔龍當先。

刪將內藏崩陷。拳步法還要倒轉。

入步之撓勢。

崩 槌 捏 心 势



長舉手。寔堪誇。韓通奧妙。
眼翻花。翻身廻馬。撩陰脚。崩扎。
拿掌更不差。鍛
件黃下底勢。太山壓頂折金底。蹲身抱頭心窩打。
摔將一鉗又取他。



應人換勢一根骨。
提步閃賺雙手攏。
迎面入鉗即躡跳。
躍步起手似猿猴。
跨馬上檣靠身行。
拔步扳肩如登樓。
蹲身箇拳頭一頓。
出手入手驚臘舞。
靠身盤肘拗馬頭。
双手貫耳鳴天鼓。



和手崩鉗忙翻身。

劈開中門似車轉。

合手陰陽壹双胎。

直取太極點上唇。

抱石繩手行底門。

翻身又加蠻鄉。

搬肘閻腦重後心。

鷄占翻身空稍跌。

拗肩震於即翻身。

野馬上槽迎面。

旋風中門翻外。

山門翻。



撐腿蹲身双手扣力劈中門分左右○
掩手卽出撩陰脚招前扭身忙當後○
尖叉扣手破骨打順手投井無解救○
翻身起手加棍擋硬取左門須防右○
起上打下皆一理卽住鉄門十八湊○
硬崩寔插遂手入合法全寔双手扣○



出手通背加閉手。逼疾全要跟後手。
採手代封窝里註。左右摔持忙。壹肘
搬肩火頭單起膝。回身扭腰出一步。
蹲身纏封推雙掌。挑手入手取高肩。
蹲身入步連還肘。崩開盤肘入後手。
迎面直統回身走。要訣全憑通背骨。
取上打下賽猛虎。



崩鏈過牆飛當室。

抱頭連步取当中。

提步向牆兩側繞。

劈破中門壓當頂。

回身一步倒退折。

偷手翻身棍沒底。

躊躇一步疾跳逃。

鷄毛翻身黃龍罩。

衣涌尖叉布洗臉。

偷涌和手反脰。

黑虎扣心連步。

橫手偷手破鎖口。



破崩突插兩眼擣。左
擣格加硬崩。看見中門來一
手。裡磕外磕硬弓。猱手蹲
身貼壁竄。擣格外接加繩封。
一打眉頭双睛。二打唇上人
中。三打穿腮耳門。四打背
後肩鑑。五行腸內肺腑。六
打擦陰子骨。七打鶴膝席
腥。八打破骨千金。退退出入
躑躅。震寰閃騰騰。那開闊
長間。長短起落。剛柔硬軟。知
此門路。方可入手。入手而後更改。

無
世方矣



閒住中門入單手全要前手跟後手。
肘膝頭錘靠身用轉身扭腰海底偷
一步纏腰回身轉十指劈破連步肘
天生通背甚出奇四方八面却能敵
小能制大寸偏丈太祖長拳寔不及
穆陵關前比遇武以後少林却刪集



金鶴獨立峯當中。崩極擦陰寃不空。
翻身又加翻車峯。四封四閉手貼胸勾。
漏統鍾連三手。鐵門向住双扣手底。
堂又加野雀蹬。黃龍翻身下底勢。
朝天一炷臂面迎。若能習成太祖拳。
廟裡奪粹破韓通。



撐腿閒禱藏草手。
挑起崩極取鎖口。
劈手入鉗跟後手。
十指纏繩忙壘腳。
轉身一步還衣勢。
左右盤跌翻身走。
鋪腿却足盤跌。
双鍾過腦當頭。
盤起左边轉右边。
翻身拔步滾連鎖。



鋪腿鞭掌下底勢。找鍾
盡靠全身力。翻身通鑑
迎面圓。轉身起腿。忙收閉。
蹠步蹲身卧肚鍾。翻身膝
趾忙收閉。轉身伶俐剝
占脚。衣涌尖入起崩閑。內
藏一根通背骨。左右擰花
蓮占拿。烏龍探爪。三轉身。
中堂跔定連三磕。



閉手入拳當先。窩裡包鑑加護。攏
逐勢。太山壓頂。四馬轉身剝取卵。
六面還八步。掃禍八步滾連環。四
封採手背劍。左右彈馬起腿。伯王
拳頭當先。反身猛虎撲食。對心
入步穿面。撒酒要前手跟後手。左
右盤肘定堪觀。



八勢

謂之八大勢也。乃八八六十四門。即八八六十四勢。各有奧妙。莫測。皆有變化。不一。須要隨机玄變。莫勿粗心輕忽。恐妄難解。逐一分析註解。

少林祕訣

卷二

以用是虛偏呼養氣實腹心氣吸
鼻田實氣腹一血心氣吸
於心孔氣提滿使生實全定
氣粗則其氣虛使生實全定
然行功積壯自存心丹津腹神息。

仙人拱手勢



△三回拱手勢

兩脚併立似
繩拴。鼻孔提
氣在心間。交
指翻掌全身
力。往來抽鉅
子當先。呼吸
定息精神爽。
水火既濟小
周天。陰陽交
合轉輪處。後
拳只怕志不
堅。

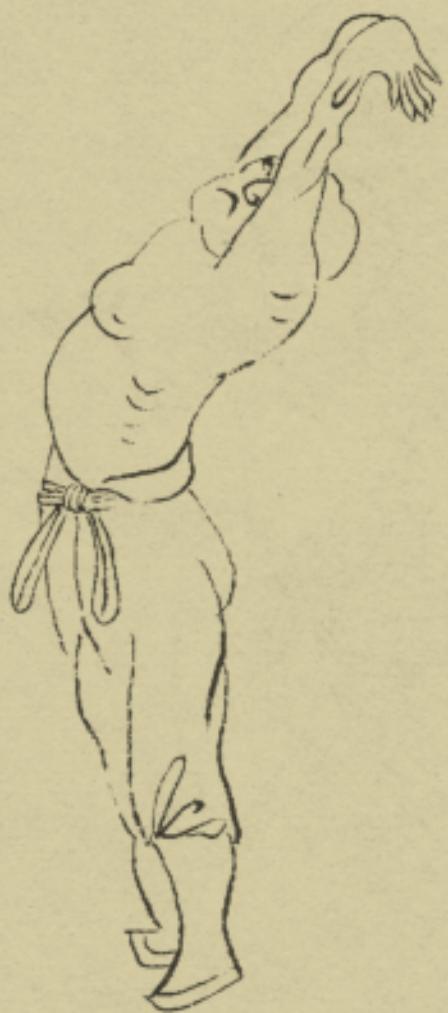


△三回拱手勢

當胸出手忙施禮，曲膝下腰緊
伏底氣如抽絲細細放。扣手閉氣翻起身，兩脚閉
蹬盡全身力。丹田還氣兩臂屈。
回手舉鼎雙抱月，開合手逼肺呼吸。



無手完勢



兩手積力雙
手捧身似弓
弓鯉魚挺凹腰
腆肚蹬尽力二腰
卽担山盤腦頂
圓轉却用丹乃
摺挫偏脇再重
整。

當胸分手兩脚撐。

燕兒挺翅懸空中。

肛門一間水火靠。

雙耳掛紅蟬丁丁。

起落全安兩腎加。

曲膝下腰腳輕。

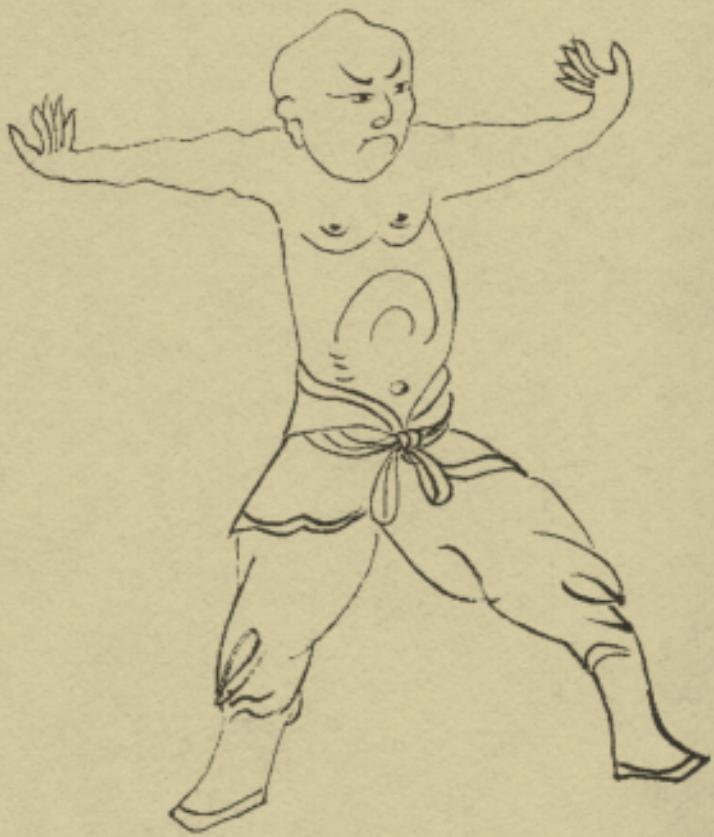
行功如要拿得秘。

特刻常存心兢。

霸王舉鼎魏



分水搬岸立後番。
大鷁挺翅奔千里。
攢拳盤頂忙提氣。
緊咬牙關腮貼圓。
推山用盡拔木力。
氣如抽絲定氣息。



六二面舉鼎勢

跨馬勒韁倒提

枯一起一落千

斤舉曲膝用尽

丹田氣兩手扒

足翻身起風擁

海水升太陽盤

鞍挑蹬偏双膝

按定心火資腎

水。胸前掛印行

卷三回舉鼎勢



△四回舉鼎勢

擣拳分襦復偏
膝。四肢蹬力悠
悠起腰肩度盡
全身力。擁倒太
山隻手牽呼吸
定息養神氣。運
動尾闾轉腰脊。



兩手擎天賽玉柱。

双手往來似

摸地。提滿氣息

壯筋骨。陰陽順

逆應節氣。伸

三百六十筋。氣

血合。合過人力。
乾陽。鳳凰。天。坤。地。擁。太。極。
遮日。



△舉鼎完勢

躍地蹬膝似抽

鉅提肩攢拳吸

雨閉氣虛力怯

眼生花何湏勉

強積滿力行功

悠悠終須成莫

到姻花閒遊戲

△左右揃花勢



△二回揮花勢



仙人指路騎馬勢。
曲膝抱脇提滿氣。
氣滿二十四肢筋。
吸肺下腰脚蹬力。
起膝盤腿翻身轉。
圓手合掌貼兩腮。
如開心机即一刻。
一旦豁然貫通處。

推山拔水過頭加
積成駢脇一口氣

左右皆同是一樣
陰陽交合轉太極
功成全在子午定
鉄丁屋梁莫思慮

△三回揃花勢



單手過腰取脚梢
提氣騙腸漫下腰
曲膝挑蹬全身力
智深拔柳萬丈高
挺胸腆肚偏双拳
翻掌合手立樹苗
滿腹度尽千觔力
氣如抽絲度交加

第四回 捷花勢



兩手交合盤腿
頂二郎担山肩
背竦。丹田度尺
兩腎力亞賽九
里霸王勇收腿
兩脚双並立。呼腿
吸定息神氣整。
若还齐尽十八
勢。一困八百纔
蔓醒。

△ 捺花完勢



犀牛望月推双

手翻身扭腰胸

前走偷步纏

偏单膝一出一入

積双肘还轉

湏用兩腿力。口

氣呼吸收在



木 楷樹盤根勢

第二回 盤根勢

攢拳臍脇出當胸。一來一往似冲風。太山壓住頂梁尺。偏住肛門氣挺胸。傳盡花街入柳巷。按住腎人心不驚。回頭便知却是岸。空即是色色即空。



海底捞月胸对膝

兩手撲地官一尺

鼻內抽絲一口氣

轉身扭腰悠悠起

兩脚踏定立腰脊

三回盤根勢



双手抓定天边

月。背面攒拳偏

雨脇。呼吸蹬尽

英雄力。细如牛

毛至不减。欲要

功夫求速成。期

定子午分晝夜。

調息一在对刃。

數掛印升坐將

排列。

△盤根完勢

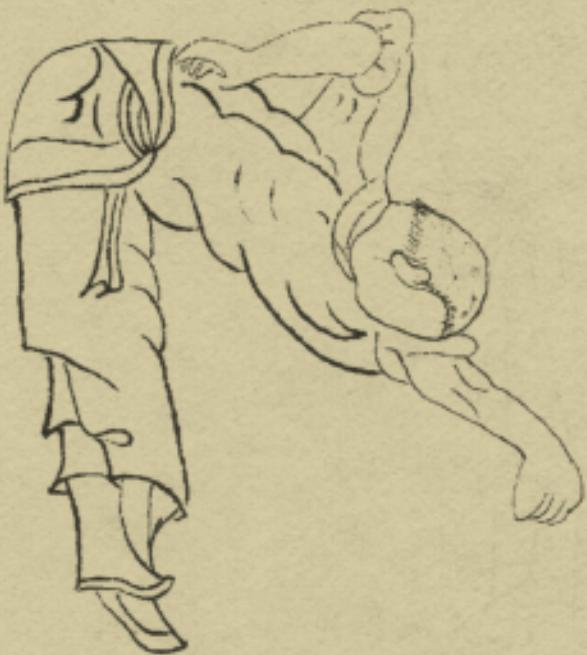


夜叉探海勢

一手偏脇一
手牽。一上一下
翻身起。兩腿度
盡腰節力。燕子
含泥身伏底。方
寸按定一口氣。
兩手左右上下
蹠。渾身使盡過
頂力。閉目全神
定氣息。



三面探海勢



曲腰弧地牒双腿。
獅子搖頭大擺尾。
恰似單背擒方臘。
功成力勇志不毀。
仰天擎天賽玉柱，燈
螂撲蟬双手擂梃。
功玷立整神氣壓。
住心火運腎水。

攢拳頂脣忙扭腰

兩膀度力可榭稍

伸筋拔力生氣血

推動太極陰陽交

翻手合掌調氣息

功成一舉自然高

△三回深海勢



△探海完勢



臍脇下腰胥腎水
蹬力提肛纏勾腿
直腰挺盡兩膝加腿
翻天覆地似海兔
收功即用双展翅
鯉魚翻身龍擺尾
雨踏脚地雲披土
土培花根花生菜

經封合手逼住氣

一出一入全身加

鷄子翻身迎風腳

一來一往似抽鉅

磨精銳面開心竅

胆水往來助兩腮

如同八踏連環腿

氣盈兩腸喚兩腮

▶推恩亮格勢



三間亮格勢



度力推動太行山
倣李冲風馬撒歡
回手拉倒黃金塔藍
立長存在身迦能戒酒色並財氣
敢比長眉李太師
若能調息陰陽轉
天作人身人比天

三回亮格勢

騎馬拽鞭手提轄。
躡山跳涧總不懼。
兩膀蹬尽全身加。
身似玉柱腿賽梁。
二十四節蹬鐵壁。
轉迎泥灣放日光。



推定完勢



三指復掌。
出手連聲响。
纏封四平勢。
提氣度兩膀。
推出天邊角。
还步院門間。
調息要还轉。
一來即一往。
養倒氣合血。
一旦筋骨壯。

►老僧入禅勢



撐腿腆脣緊閉禪○
明心見性眼生光○
正是老僧坐禪時○
風擺竹影照繆密○
一盞明灯吹不滅○
夢想紅娘到西廂○
膏肓着床傳書柬○
小僧性烈硬如鋼○
功成志滿按不屈○
何須求佛到西方○

下腰鋪地勢。

使盡兩膀力

百節筋骨合

湏要腆兩閉

挺腰盼日月

肛門要緊閉

心腎得見面

水火湏即濟

周天徧身用

火車轉太極

三閒入禪勢



二十四節一條卷

三圓入禪勢

陰陽轉合在尾凹
肛門提起一口氣
河馬浮水躋井底
双手搬住兩眼加
蹬膝立腰似石杵
若得李成金中臯
何怕鎗刀並劍戟



腿賽石柱双手挺

入禪完舟

自然而然氣力強

走行常存過人加

單背擎住千斤鼎

收功全要定氣息

兩腎水火似虫蛇

習成十八羅漢勢

敢比李達下山勇



垂簾塞對調氣息

△鉄牛臥地勢

舌柱上卧立後脊

反陰復陽細口縮

心火下降腎水舉

陰中生陽陽生陰

天地萬物皆一理

用功純李生氣血

但壯筋骨更腎體



△二閒叫地勢

把住三閭度。尽力。
提起肛門。閉住氣。
身體堅壯。硬似鐵。
亞賽金梁似玉柱。
遍身血湧。隨氣走。
週流江河。全不
悞。功要成功人前顯。
深藏不漏兒徒避。



欲行此功難受苦。

攢拳伏地分筋骨。

兩膀瘦盡腰腿力加。

更比常山子龍武。

心頭若存一口氣。

咬牙切齒似猛虎。

双手養成鷹爪力加。

亞賽鋼力強似爺。

左三圓畔地勢



撼

把住手腕捷兩開
擣足鉄牛耕汝地
合手上下往來走
吸起肺金一口氣
數得工夫十二成
撼是伸筋而要拔力
整頓精神合氣血
一功一收坐勢如

切

△耕地完



尾閭一斧存心口。

緊閉牙閥忙牽手。

左右盤旋腿相隨。

身似鋼鎚風擺柳。

四肢度盡滿腹氣。

行時起膝好盤肘。

一來一往双力努。

前蹬後撲四馬走。

△青龍擺尾勢



6 二回擺尾勢



面前擣手似車輪。
捲是拔力要伸筋。
一條腰脊左右摺。
兩膝脚地緊隨身。
積力全要養氣血。
行功最忌氣兩分。
陰陽合合徧身轉。
呼吸定息暗沉吟。

兩膀牽成一股。加

滿腹提尽一口氣。

隻手擺尾忙偷手。

曲膝掙腿脚踏地。

偏身一百二十四節。

春秋夏秋冬按四季。

陰陽一在分時刻。

受氣得節未受氣。

△三回擺尾勢



按定氣息揷双掌。上擺尾完勢

風擺樹稍耳邊响。

揲是肺金一口氣。

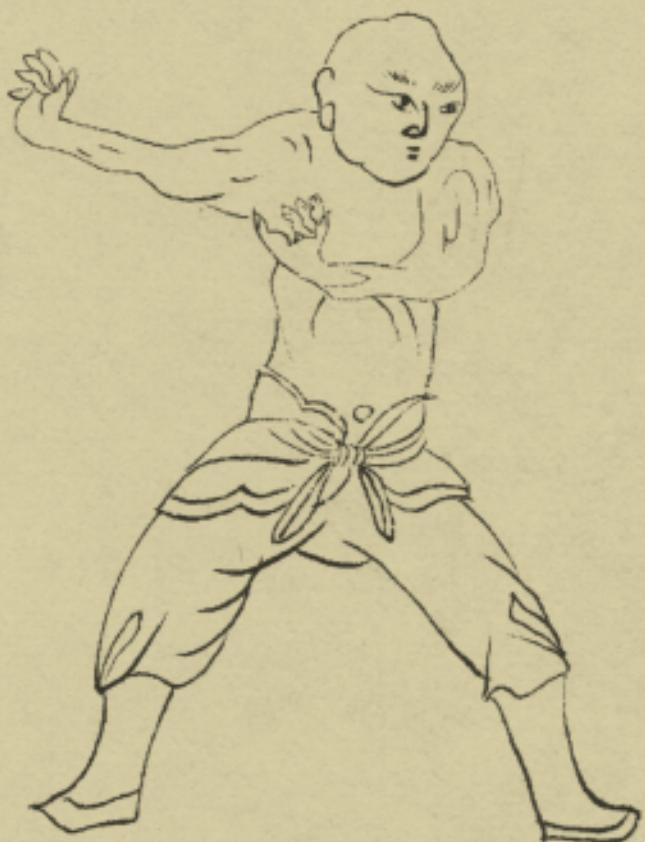
搖動肝木氣血彥。

要訣全在坎離定。

若動意念心神恍。

百日功成拿得準。

四法遊雲世遮挡。



立起腰脊手當胸。

三起三落腿懸空。

獨立朝綱千酌舉。

松鶯萬年却長青。清

吸起脾土培根基。

如得開竅豈肯鬆。

下腰伏腿緊伏地。

能架車輪定可驚。

總是成功是人處。

九牛二虎力不輕。

△左右驄馬勢



井底栽花提滿氣。蹬尽腰脊腿鋪地。手動須要

連三反。腿懸當空千斤加。

長行積成一股氣。車碾馬

踏蕩驚心。氣虛力怯壯筋

骨。功成只是行百日。惟恐轉

意志不堅。伸筋拔力有何趣。

八 騞馬勢完



6 莲子草水勢

抽梁換柱双手分
一左一右兩措身。
蹬尽肘膝一股加
手起脚落盤腰筋。
提氣起丹田腰取月轉真。
惟恐氣息調不熟。
一成工夫十分加
搖動肝木吸肺金。
千頭萬緒有何慮。
吟吟勤客得細心。



輪開双手上下臂。

一翻一摺忙盪膝。

中心閉住一口氣。

回手扭腰翻身起。

拗躥蹬力手擰。

左右盤旋立腰脊。

兩眼用盡全身力。

鷹拿燕雀連三拳。

提足兩股一股氣。

一呼一吸調氣息。

二間卓水勢



功脚一步非等閒。

六三回斡水勢

東轉金丹在湧泉。

兩手托足日共月。

鎖住心猿是真鎗。

北斗安處星辰轉。

十二時刻雨朝參。

氣行手百二十節。

血滿江河小周天。

把住全在一時初。

失云最易得最難。

今朝若得回心轉。

悔思桃園二洞仙。



金剛多寶勢



四肢扭動氣停胸
獨立起膝懸當空。
擣擣開百節合筋骨。
左右走手耳生風。
若能兩腰千筋力，
方可兩人快輪轆。
身本受盡千盤苦。
切磋琢磨度成成功。

站定神氣立住眼。提起

湧泉蹻肺心挺胸腰兩腎

腰

閉。出手伸筋十指分。起提

滿腹全身力。陰陽合食

氣血均。凹腰腆肚手攢地。

摺疊三摺節節準。周而

復始分叠。宛住尾闾重

虎蹄人身勢



分筋

筋

立起四柱挺起身。自然而然架千金。

前摸後縱伸筋骨。提起氣分並血分。

氣湧三百六十節。周流全遍舒筋。

四肢蹬盡周天氣。閉住肛門即翻身。

呼吸定息悠々放。乾坤交會便虛。

心子午卯酉安時刻。一遍成功一遍親。



△二圓虎跨勢

滿腹壓住一口氣。

六三回席踏勢

手腳蹬盡全身力。

前橫後縱連三蛇。

胸膜懸之手按地。

狼行席步後空轉。

圓轉尾閭肛門開。

呼吸定息手當胸。

兩脚合立站正。

提起蹬力挺腰背。

千斤壓頂有何惧。



提起一口氣。抖兩膀力。
用手双抱月。睞膝腳踏地。
△虎蹄完勢。

丹田使氣滿。擎天賽玉

住。双功閉双手。攢拳

貼兩閉。氣血能調

養。圓轉筋骨處。



陳

陳搏大因勢

老僧訪學陳玄眠。
起腿蹬力膝懸懸。
滿腹提尽丹田氣。
曲肱而枕休壓頰。
揷腿下腰立後脊。
日月生光在目前。
玉兔东生还未醒。
金烏西陞却入禪。
生平受盡二子累。
善於偷花非善聞。
若能志堅功解滿。
陰陽兩夕莫貪憇。



僧入禪堂不怠慢

成功一舉却終眠。

睡

尋常不敢伸足睡

一床錦被半床間

唯有小僧不守分

每夜妄狂欠安然

一場盼夢不得作

酒要肚裏且偷閒

人生天地無樂趣

重整駕轡再合歡

邊手抱住心猿意

一長腿伸一腿懶

△二圓大困勢



老僧作禪不記年。

龍虎交會莫膽寒。

双手托定日合月。

陰陽合合鴟抱卵。

青門分開陰陽路。

爪熱蒂落左右旋。

天氣下降地氣轉。

兩手推送項梁懸。

二十四肢節々分。

如登貼壁到沉潭。

三二回大困勢力



全因完勢

彭祖壽活八百年。
豈是俗人俗人大非凡。
總是陳垓作一夢。
復陰還陽却回還。
揜擋身體伸伸足。
漱口冥冥在眼前。
抖之精神調氣息。
功夫重整時不閒。
若人習成懶漢睡。
坐臥行立不記年。



提氣扭腰拗旋掌

翻身左右十字圓

終須自然功有成

何必努力使勉強

脚心蹬滿力加

轉、腰臂細回想

陰陽兩分有何處

捊是調氣要修養

父子三請禮勢



拔盡氣力蹬千斤。
吸起氣分虛其心。
陰陽交合徧身走。
氣行百節須要朝。
一處不到一處迷。
惟恐氣息調不直。
功成便得十二敷。
一竅不明暗沉吟。
智慧全在一時刻。
不滿功成不豐心。



△二面請禮勢

八三回請禮勢

轉身回頭脚並立。
扣住双手提滿氣。
扭腰彌趨忙掙腿。
提步蹬盡全身力。
左右還轉手拱手。
下氣一定耽門閑。
氣血合合筋骨強。
十二時刻應節氣。
地氣上升天氣降。
陰陽交合轉太極。

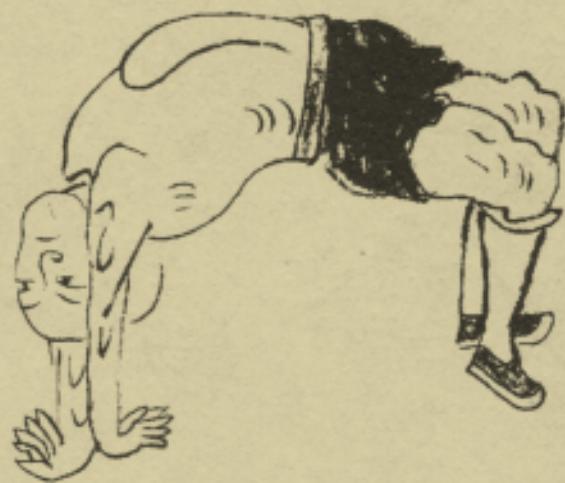


△ 請禮完勢



迴身拔力伸骨筋。
演弓撤弦湧兩分。
掙開兩腿氣要滿。
氣行未至血不均。
徧身三百六十節。
功底無力氣不真。
開分陰陽調氣息。
未恐亡牛定不亂。
枉費徒勞一元心。

△鯉魚打挺勢



手腳孤絕翻身術。
蹬盡氣力血氣猛。
凹要腰壯合筋骨。
功成赤滿力不衰。
身堅體壯非容易。
調氣息再重整。
十八門路用不尽。
各有奧妙寢未醒。
經師不及放友妙。
虛心長存成一絕。

孤墻貼壁似灣

仰面朝天氣挺胸

腳踏平地蹬滿力

挽轉尾圓腰懸空

要訣總是養氣勿

筋強骨實大非輕

莫嫌此功無長處

能成酒色速成功

五、一圓打挺勢



提肩推掌起单膝

挺身湧泉轉尾闾

丹田閉住一口氣

湧泉兩腎串後脊

氣行血足功程滿

四時用功莫心急

呼吸定息養神氣

曲膝下腰緊伏底

▲張達獻袍勢



△二四献袍勢



聳腰蹬力腿鋪地。
推送隻手提清氣。
拔起兩腎忙下腰。
緊咬牙關肛門閉。
伸開百節生氣血。
合合筋骨全身加。
工夫每常存按時。
行力專于寸有荷慮。

搬拳度尽兩膀力

驕祐堤滿丹田氣

累咬牙關隻推手

摺摺腰腎腿鋪地

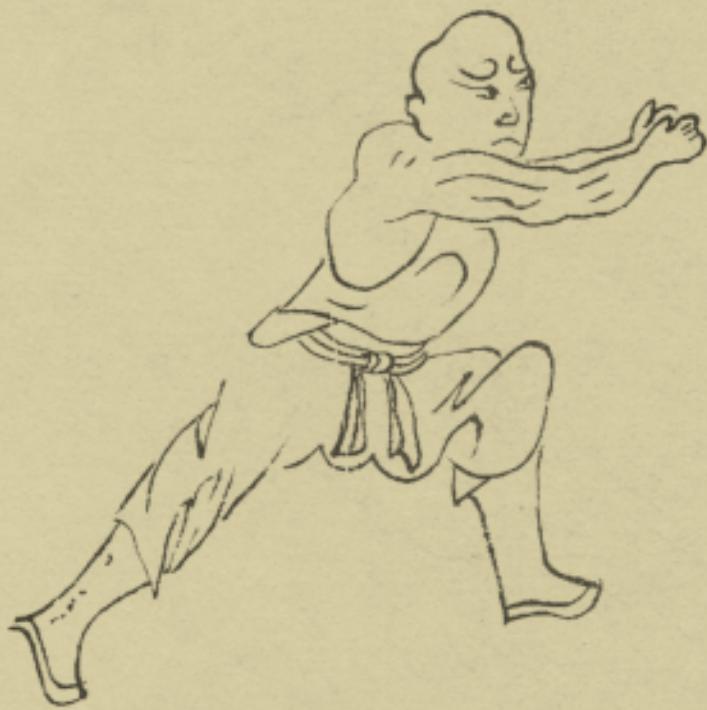
下腰伸腿疊單膝

一來一往似抽鉗

合三筋骨神氣壯

氣行血走肛門開

6 三回獻袍勢



提肩勒綱蹬手和

手起手落繫逐身。

掙開兩腿提滿氣。

湧闌氣分並血分。

功行百日陰陽轉。

氣行百節血養筋。

春秋四季應節氣。

氣行節應節氣親。

力獻袍完勢



半夜用功身勞若。

金鈎掛玉瓶勢

期定陰陽分子午。

若

調滿氣息腿交胫。

△

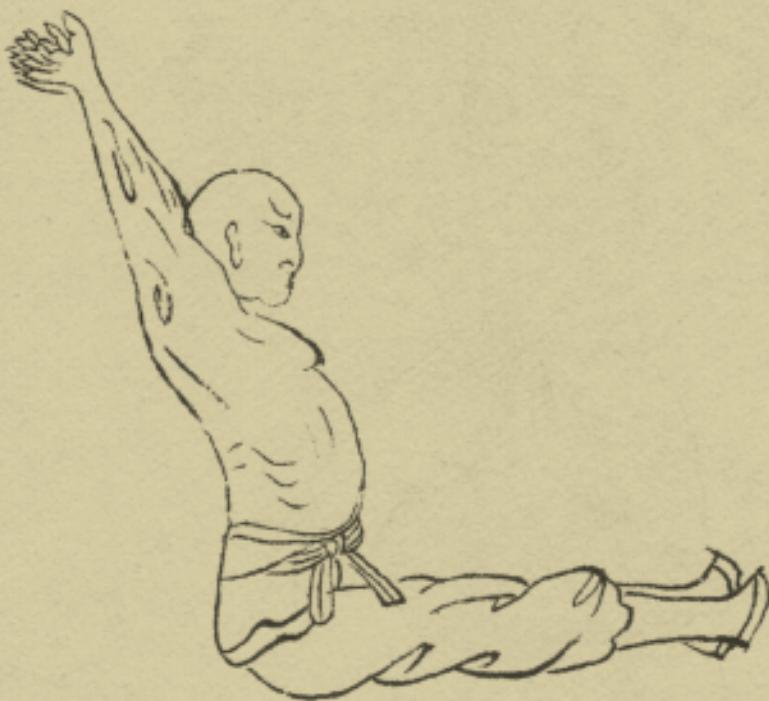
双手避日伸筋骨。

舒筋合血善修養。

一翻一折兩手摸摸。

心猿意馬鎖不住。

接定方寸養神氣。
氣虛力怯血未足。
立見效驗成功速。



婉轉尾闾漫折腰。
雙手並合稱腳術。
滿腹壓存一口氣。
運動水火陰陽交。
拔力伸筋行氣勿。
僧入禪堂夜難熬。
晝夜行功接時刻。
不滿功程豈肯消。

一、二圓掛玉瓶勢



力本擎天掌氣滿

身自壯○蹬盡兩腿

力○百節筋骨响血

走○陰陽合氣行精

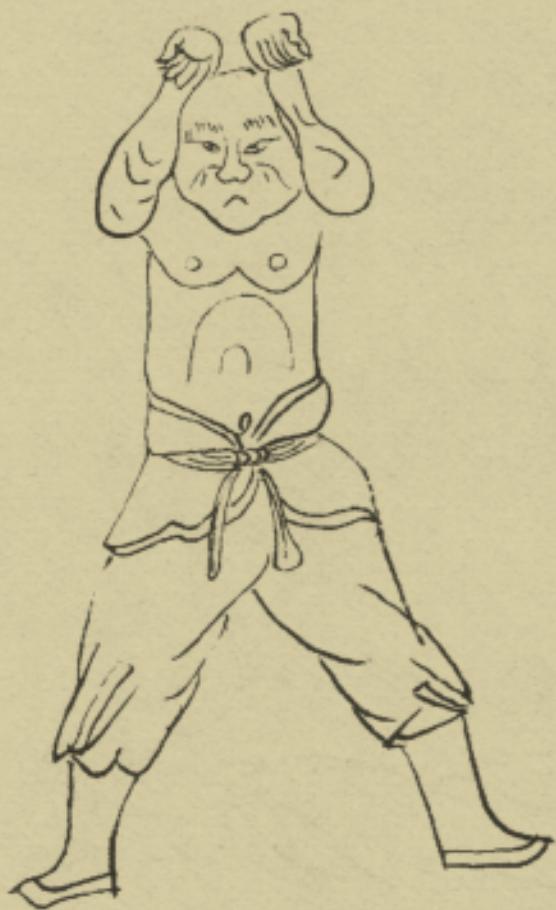
神○真功成三冬變

力怯莫勉強時○

得勤苦○總是要修

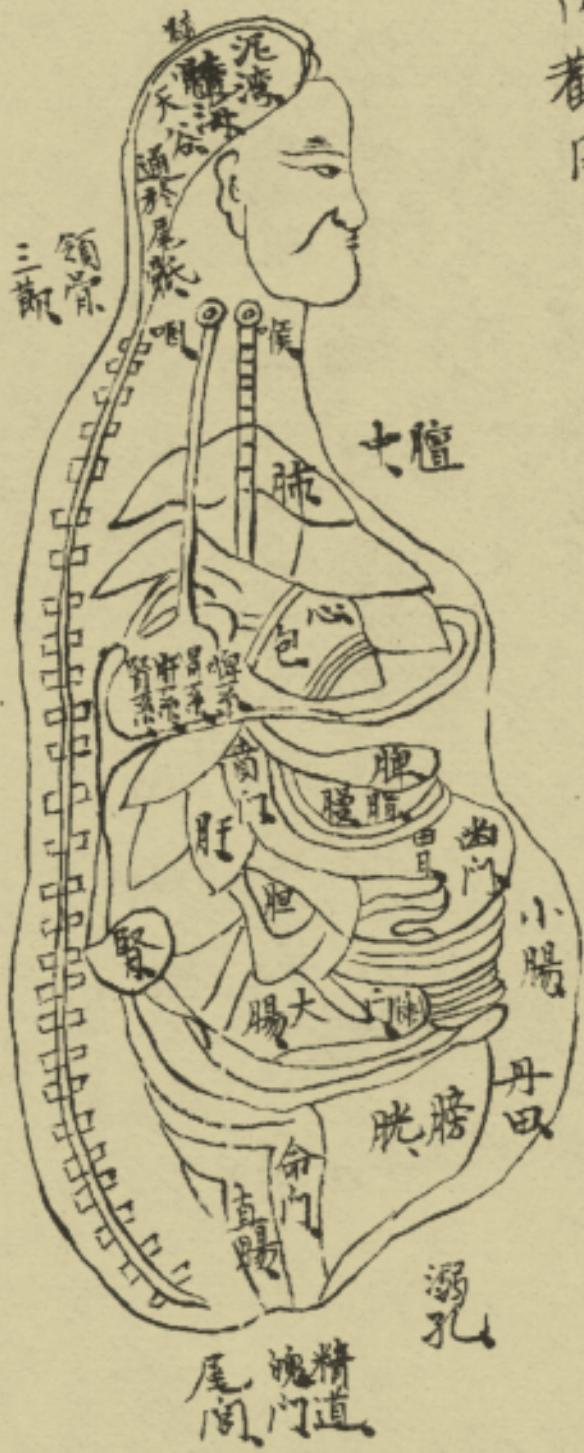
養

上掛玉瓶勢兒



內觀圖

用功行氣內裏要訣全圖



功成總是善調氣。春夏秋冬安四秀。水火既濟周天轉。生尅制化應節氣。
身堅體壯妙不盡。心快意樂得機秘。奧妙無窮乾坤交。不怕山川雲遊雲
處。幸得偶遇蓬萊客。坐觀海湧太陽戲。西望瑤池參玉母。亞賽璠桃群仙
聚。

東方屬木、
火屬心、
西方屬金、
水屬腎、
木屬肝經府主筋。
火屬心經心主血。
西方屬金經肺主氣。
木屬肝經脾主肉。
火屬心經脾主肉。
水屬腎經腎主骨。

重訂增補羅漢行功短打通解

行功要訣

子午卯酉晝夜還

燒酒房事不可貪

輕擊重打看先後

日就月將無間斷

昔人依此成羅漢

我輩學來作奇男

千錘萬煉猶嫌少

何惜工夫一百天

行道工一道。或摘用。或全用。俱要清心寡慾。朝乾夕惕。行功之時。固宜存
神固氣。由心經而達於四肢。自然流通。畧無矯強。即不行之時。作止語默。
亦須全真養元。使無散亂。斯乃精於行功云。

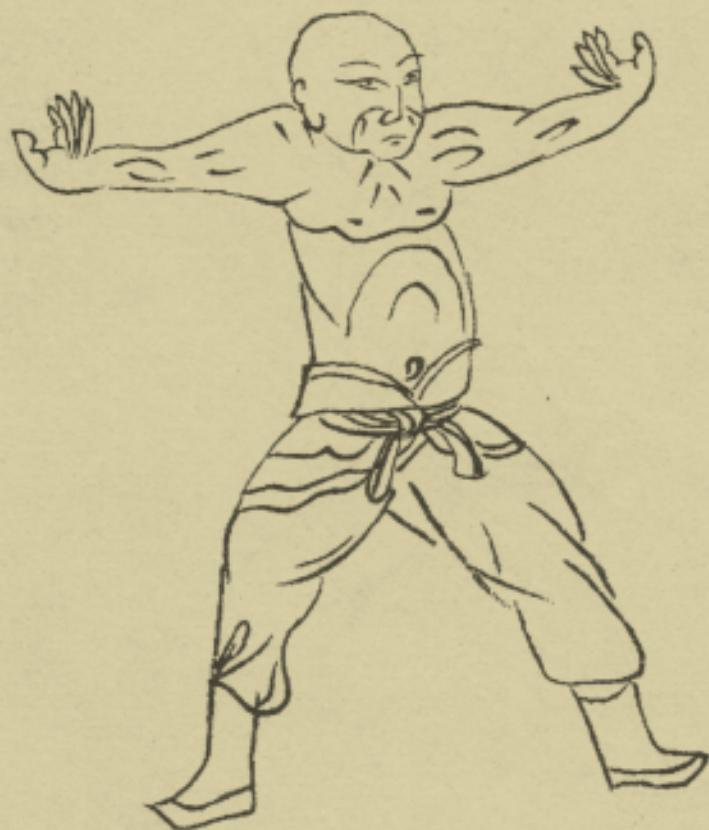
腿

提氣立脊壯筋骨。
閉合收閉步舞。
挺胸脯腸似擂鼓。
欲得存孝搏角力。
四時行功要勤苦。

常宜獻杆勢



鳳凰展翅
兩背架住太行山。
丹田氣滿挺胸腰。
雙腳踏定繫閉關。兩肩。
接定神氣放心寬。
一旦豁然功成時。
何愁棍棒徧身打。可以延壽作地仙。



五二回獻杆勢

又三回獻杆勢

兩脚踏平地。時膝
齊使力合手。舉當頂。百節積滿氣。任
君徧身排。千刁有
何惧。最忌分時刻。
截斷陰陽氣。若遇
敵。挺身湧太極。



驕馬挺脊兩分禮

双手勒定意不慌

肘膝使盡滿腹氣

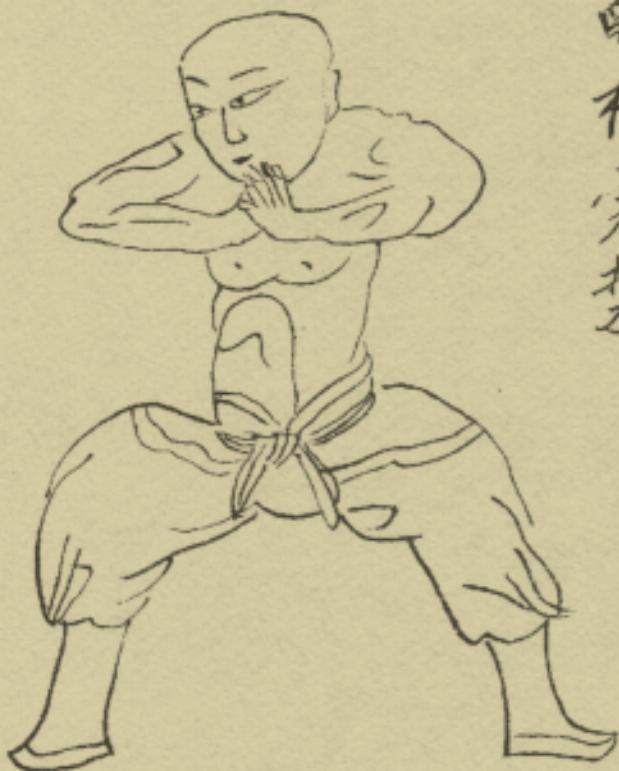
頭似鐵硬更加剛

章手最怕二換氣

面前生花却難當

戒住房事有何妨

女獻杆完勢



百日可成

繪像羅漢短打變式

升霄道人重集

一步七勢連。煙封搜短拳。騎馬
驟牌勢。起手取迎面。前手跟後
手。磕手用統拳。順步推步雙掌。
拙步起護眼。入步連環肘。撲蟬
掛耳拳。濛漏逼双手。拘步加双
拳。小靠纏勾腿。鈍肘蝶翻拳。



挑手須用双趕月○福勝即要磕手拳○

擎掌還用擎掌扣○後代一步鐵門拴○
護眼拿手^即拿手○疊肘盤肘用磕肘○

双拳加貼門坎○閉纏腰拳○蹬摶即扳
肩鈍肘急忙抹^即反舉廻身轉○入步偷
海底^即踩跳而闪○

此勢反正之手法○精微奧妙○

李者萬無想○



二步扣双手圈鍊兼鈍肘
搬肩單起膝頭鍊用採手
拔步靠身撞力接進疊肘
面掌去掛耳纏拗砍鎖口
提肩甜兩閑迎面起双手
順步進撩陰覬剛即偷手
又指取眼窩、螳螂打瑣口



纏封推双掌、拔步贴壁迎面圈。

鈍肘消磕肘、偏祜招上下、曲膝

下底堂、纏拗打梢口、左右用磕手

順步入双鍼底漏採手燭腸肘、回

身即忙走、翻身入蹠脚、挑手取

心窩、纏勾打对膝、四門緊封閉、

此勢却無四方八面、又有寸偏

丈之妙着也。



一見太山壓頂、双手抱頭直說

再見人中墮口、四馬連腰而走

又見眼窩耳門搥手入手對心

復見太極兩閒、合手起手

撲地、再見腸內肺腑、閒播

勾掛硬撲、又見高骨捺陰、

截手扣手蹲身、見手取對膝

四馬倒提杆、安日點人神

照譜空究理



三步窩裏針

兩脚並立窩裏剗，掌入手
点穴道春秋四季按時
刻勾手捲手双手捲陰陽
全在子午定兩腎晝夜
有二潮陰居尾閨二酉陽在
胸捲十二毫

府人神在後



△四步双棍将

燕子掉水双棍将眉頭下掌

擦阴脚硬崩寔插入盤肘

底漏尖入加崩閻羅步徑

封双赶月中心見手即摔將

回馬一步倒提杆抱頭窩肚

裏外磕



崩聞双棍取腦眼，插下擦陰
心窝点即磕盤肘穿腮鍤。
保住貼門四身鍤，崩閻最恐
藏花掌。摸按收閉起護眼，
例擣敵恐速还。狀遇見摔
將中門返窩肚。須用崩插
鍤，抹手裡封双趕月。提步
蹲身黃龍轉。



貫耳代封用採手底漏尖父迎
面走若見底堂取席脰勾掛翻
身疊盤肘採肘只得用崩鑼
扣住双手四馬走順手牽羊
蹬摸跌翻身倒拔垂楊柳原
拳还原拳八步双扣手



△六步黃龍擺

黃龍翻身忙擺尾、提步薄
身莫心悔滾漏壺、時起雙
手螳螂撲蟬、双手擂、偏手
入拳迎面闖、起膝頭鎖鎖勾
腿、投手砍掌手即膝跳、恰似
大海龍、耍水、撲是原拳
正原拳、順步起膝点賓
尾、



七步螳螂打破掌劈上下提步
精双掌頭鎗翻四馬邊勾車
起膝野雀蹬海下入黃填腚
鎗坐肘取纜馬朝天一柱立
左右用撞花臥壯扣雙鎗翻身
螳螂打四步大連野馬驟單
拳取上却打下挡身即招前
指東要打西打北面朝南四
方面敵心會難言傳



入步開播忙摸按裡磕外磕
通筋兒合手扣手肘磕肘。携手
粘手拿手。挑手截手四馬走。
底漏採手蹬肺腑。接閒單手
入鈍肘。摸下左手入盤肘。入步
起手左右磕。纏腰連步回身
走。冒耳反復連三掌。蹲身
前後窩肚肘。

上勢之變



縱步起手貫耳掌、代封探手
迎面聞貼門寔是堪誇、鷗脣
左右揷花、他若下腰取對膝提
步蹲身倒提杆、穿腮通拳
翻身起代封、即偪手之別名採
手其中變化無窮、直統非底
漏難当、底漏是取中門之妙法



跳手通背直取底漏尖
双手舉出手蝎腸連三避
前突插白虎洗上下四門緊
閉偷手中門力劈前突興
前閣相同直劈酒要
行到底堂底堂翻取
當頂此手法乃打匕而
稍下打下而取匕之要
訣也



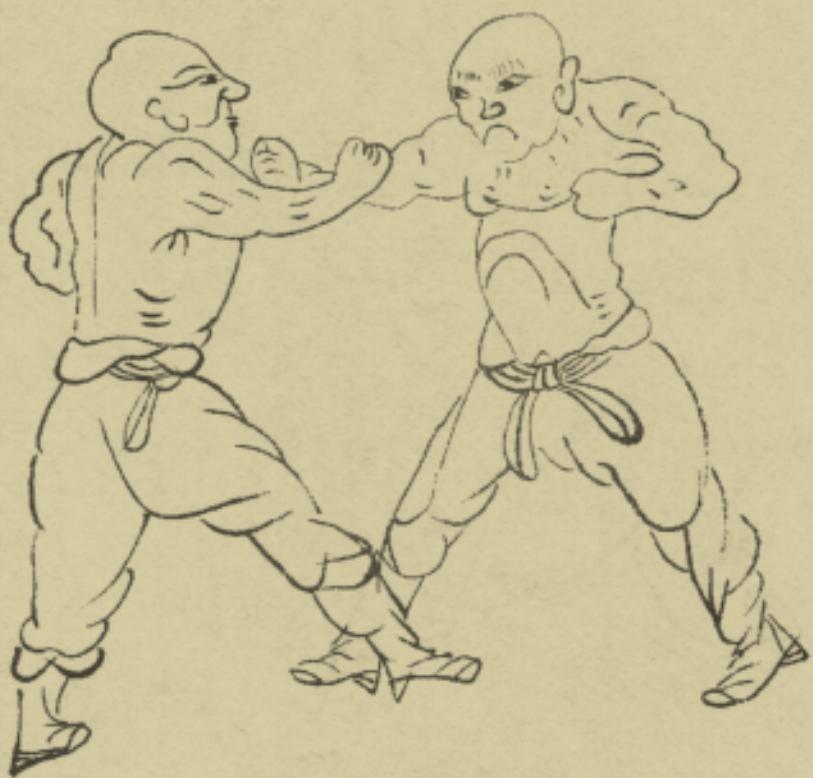
入步出掌單起月
靠身偏手入綱羃
湏用前手跟後手
還步出手起護眼
入步連還肘掛耳
加纏拗偷手起手
打梢口搬肩起膝
連步肘底漏掠手
連膀、秦、閃、賺、騰、那
反身走



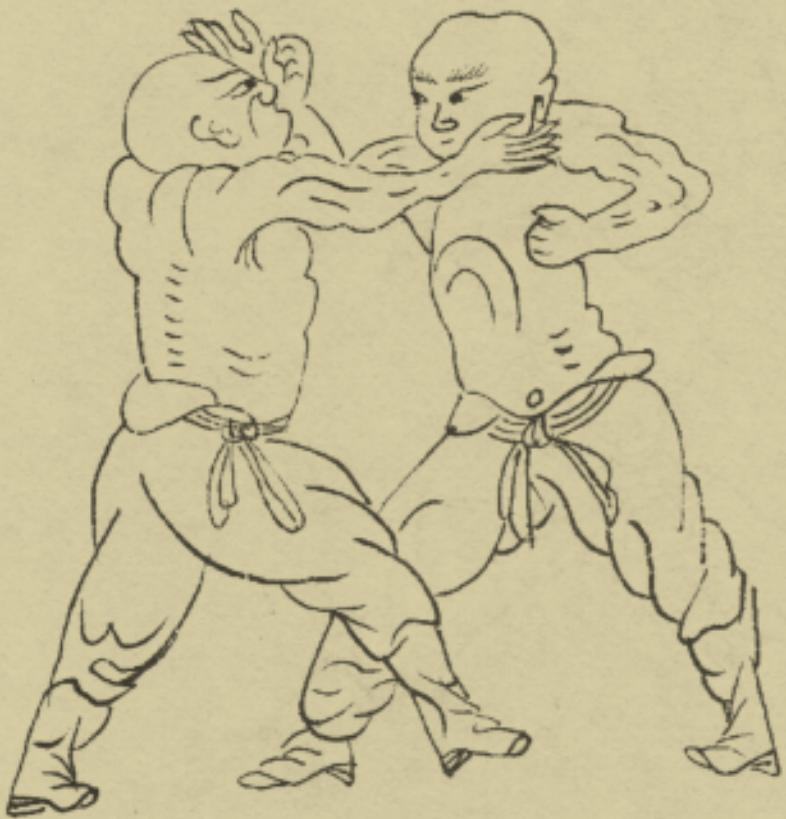
燕子双飛伏井底，
困龍出蟄翻身起。
鯉魚翻身大鬍岔，
順子投井盤腰胯。
陳垓大困十八絪，
鷹拿燕雀連九滾。
野馬上槽險對險，
大鵬挺翅回身轉。
青龍擺尾反身闪。



迎而出手跟後手
閒手入拳連步脉
跨住脚后点对膝
出身一步流衣偷
起膝閒曉踢撩陰
抬下打上閒身走
夜叉探海忙翻身
一步揷腕回身走
轉身湏用席抱頭
磕肘破^脚起後手



貫耳扒手來回掌、撲按反
正迎門閨、擰膝破腿膝破
膝、提步轉身只兩搖翻身
換勢經封打、進一退有來
柱、滾漏回身閃、截手
撲按豈不爽、抽梁換柱
下底勢、十字擰花撲地敗
踢肩一着捆刀跌、反身只
用小燈燭。



野馬上槽真立驥。賺開中門
鼻梁扭從上到底一根線。双手
抱頭放心寬。左打返右似擂鼓。
挑手伏地插脚湊直去。撞撲孤
跟底朝天一炷黃龍翻。凌湯繞真
裏外磕。扣住双手緊閉關。



柔中生剛双手帶、反身蹬腳
是一派就地使箇鷹蹠脚。
靠身提肩用大理、出手內
藏扒躡腿回手入手恨不決、
出手順步反背掌、白虎洗
臉莫非怪大能、教小小制大
刀看千金賽一賽。



騎馬崩鑄忙扭腰、反身和手取眉梢拿封三閑、四身內崩起肘
骨肘對腰蹲身擣也取腳首提肩
脾腸倒搬捎合手封四個跌滾盤
又加野馬翻、身全要陰陽掌、抱頭左肘取心尖、掌螺交叉手左右踩
挑肘盤肘急搬肩、頭鑄起膝取窩
邊野馬翻身面朝天、鷹拿燕雀連九漢、燕子展翅左右翻、粘衣却看十八跌、惟有後手志不專



抓往天根打兩圈
行手全伏一口氣
鯉魚穿腮瓦腸眼
蹲身圓手點太極
起步倒提分峙小
蹲身屈膝香一炷列
搬挾却用纏繩手
裡纏外纏定難敵
換手湧用反車打
後跟蟬螂還嫌遲



蹤步入手双趕月、
崩挑採手取兩脇、
順步纏封入並手、
左右盤肘霸王拽、
圓手直劈螳螂打、
後帶反車誰敢滅、
順手直用燭口掌、
恰似分筋同截脉、
左右挫封裡外靠、
指点人中即忙微。



硬崩寔極大剪梢四封四閑
忙扭腰分閘中門心窓難閉
手連三尖難招出身回步双
手扣風擺楊柳樹葉飄手
脚純熟似閃電直統破掌
賽鎗刀強中自有強中手
功成藝就莫心高



軟如花胎硬似鐵。習成九
滾十八殊。鍼小一根通背
骨。天地生物莫不測。三十
六面反車轆。螳螂手滿無處
說。跌打擒拿入手化遍身。
三百六十節。三四九轉難
追。七長八短黑休歇。



若見底堂莫心急左右

掛面陽雀膝一步躊躇

双手扣四封四閉分左

右身入步壓當頂

偏手入拳迎面統底

漏挑手取兩閑直取

撩門而分氣抱頭磕

肘鉄門向点破人中

冥堪觀



順步掉膀搬肩腋。拖肘蹬擡硬似鐵。反身倒拔垂楊柳。鞭子翻車十八說。跌打擒拿要駿切底漏。又双手立掉千金取骨節。闹裏奪粹無難處。要訣搃是養氣血。順步靠身單展翅。順手投井獅子彌。海底取寶忙捉剔肩。順步掉膀兩臂拍。就地左右十字盤。同令收閉無休歇。虛心求教訪名友。何愁不成截。

脈客



太山壓頂似崩插。拖肘合手取上。
回手一步倒提杆。直取高骨忙招攏。
天根月窟阴阳轉。提膝点肛莫心
怕。左石撞花下底勢。即拍尾闾踢一
下。二十四節水火周。鯉魚反身大齊翁。



出身直說連步走。提是前
手跟後手。度身度勢。蠻婦
打臂。開兩門。掩偏手。提步
切加裡外磕。迺風函腰連
环肘。回馬拔行連腰步。硬
崩突極取鎖口。左右盤旋
倒提卵。上下擣挑。馬肘
蹲身屈膝忙踩跳。提是
反車而分手。



出手纏攬對後心、四封

四開打双掤頭步經封推双掌

擦門起脚忙出身、轉身一步

壓當頂各有路塗怕不脫帶

封十字摘馬打、起膝踢肚氣

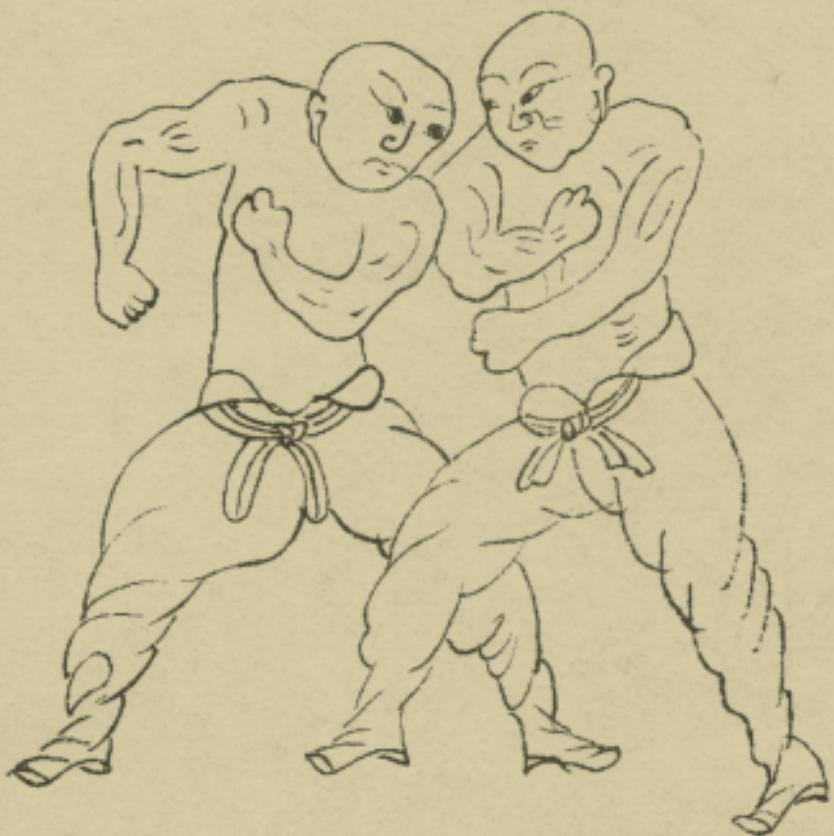
兩分纏繞倒提轉身走、總是

反車莫呻吟、遍身手法隨心

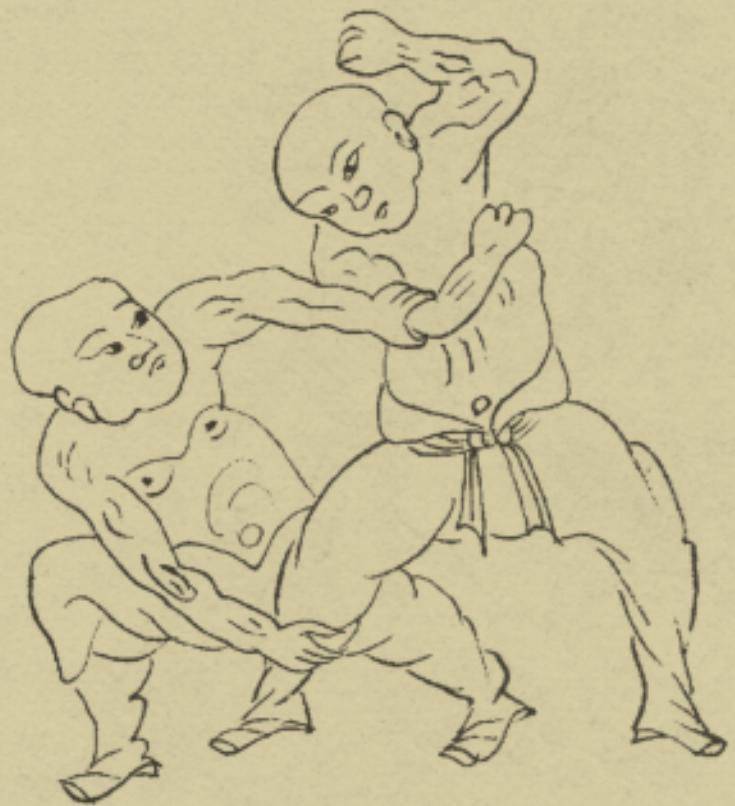
入、何愁氣粗力千斤



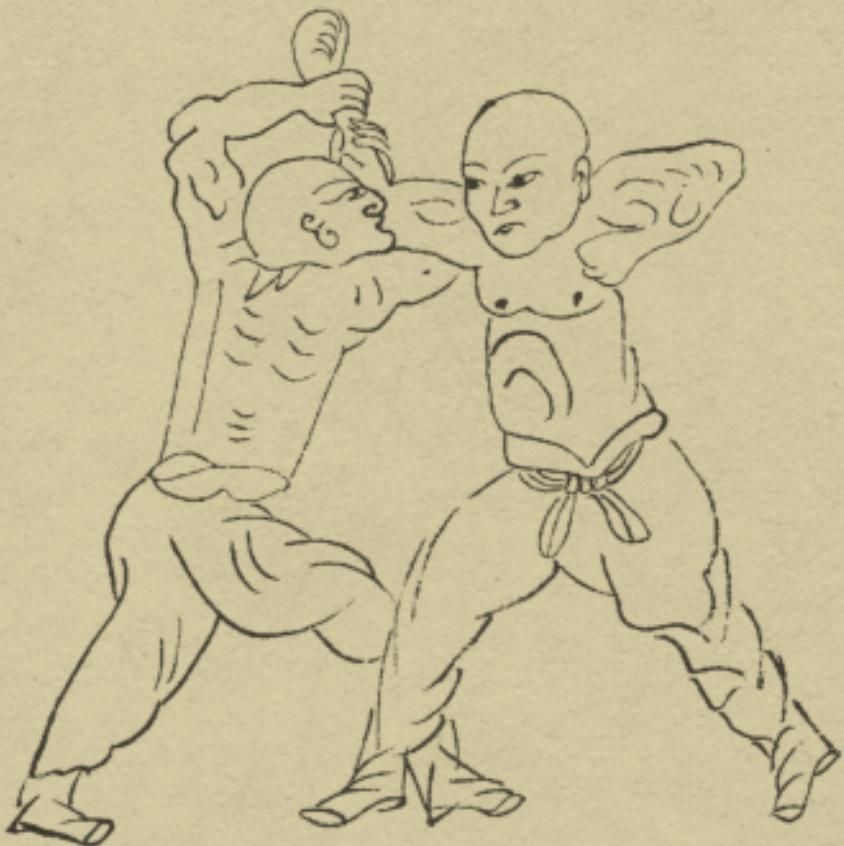
順步入肘點腸窩奧妙無窮
內藏多、拖肘盤肘左右掙扣住
双手疾如梭、拔步全是纏勾腿、
裏磕外磕海湧波、轉身直出
纏封掌恰似肘連下鷹坡子、
建鏃頭打風封四方、八面似滾鍋、



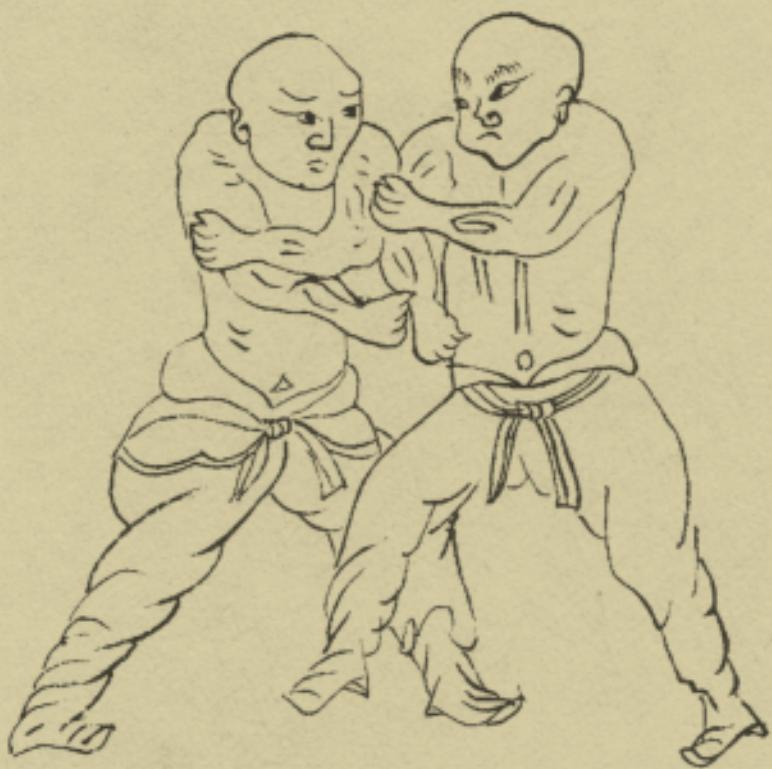
双手遇牆点臍馬順步反
車螳螂打反身摸地鴛鴦
脚舉手無情休妄要護
耳卽破鴛鴦脚捉住捺
似刀割兩耳扇風方能破
变化無^妨不假柔能生剛
生柔却有八打八不打



接手破骨倒撥梢、挾脇直
腕打煙腰、四手煙燒破骨
打海底捞月、三兒高拿手
住脚灣破骨跌順子投井
兩腿交底堂滾連賽車
輪突是通家也難抬、滾
連亦同反車轆、螳螂撲
蟬似輪刃



順步偷手加蹬摟，挑開耳
後打肺腑，而手撲地就一着。
尾閭過閨賽猛虎，反身
力劈尾閭穴，野雀蹬枝坂
高骨，提步起膝緊閉院。
鶴不火停鳶，鳳舞砍掌
入黃船壁靠，順步頻拿
鳴天鼓。



靠身驕跳空雅敵疾如

膝接还嫌遲挑開臍后

宏鎖口美女烈鏡更出

奇力劈中門檻腰打

伏地蹲身猪蛇地內藏

手法說不尽底堂共

有八不齊如点人神按

日數偏身行手疾

上疾



蹤步直統取胃腕
截手帆起双赶月
鴛鴦文頭纏勾腿
底漏崩闕洗席臉
並起双鎗打底盤
勾掛拔行疾兩凶
鵝子反身大鑄頭
劉公挑燈踢席眼
欲要点血分節氣
蹤會分筋心不滿



抓住手腕 肘点肘

崩闹穿腮 跟後手

夜涌尖火疾擒拿

拿

要訣全足双扣手

当胸直挺一骨办

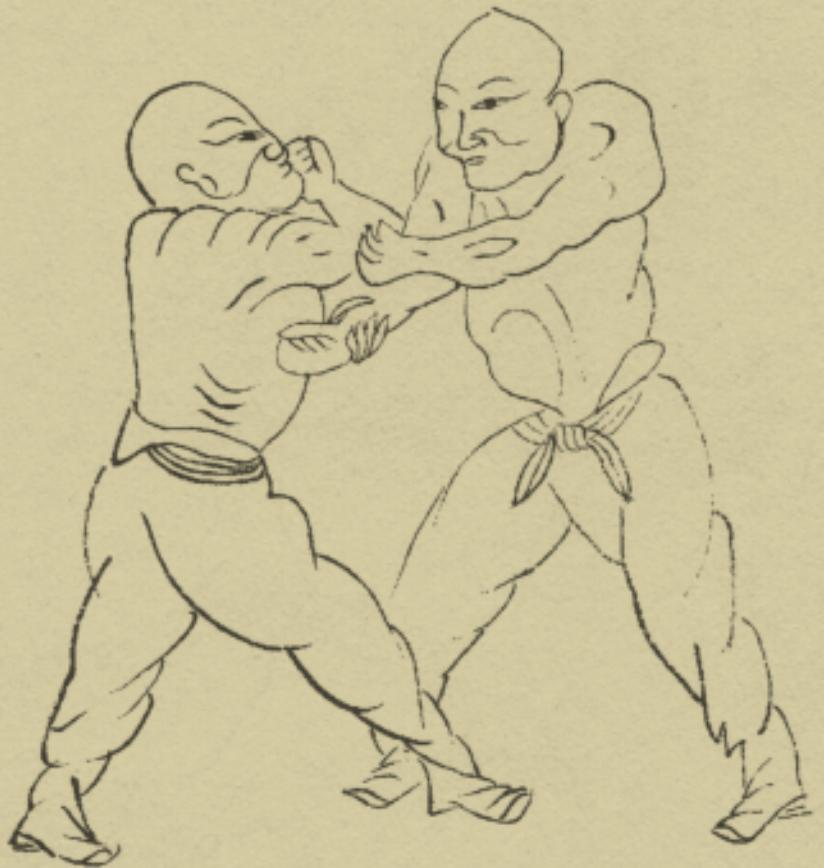
去手閒手砍双肘

盤肘肩越取胆眼

掣肠拖肘用猱手

模豎急周封肘

兩上打下圓身走



力劈花山硬似鐵、兩手
抓住蹬撲跌、捲持掙開
入接捶、反車轆、寔不
怯、回手又加小、鐘螳螂
一反一復無休歇、一步
反身斜四平、連拳七勢
莫可測、青龍擺尾賺一
手、一步鐵門兩不接箭
打風梢用背効、揀脫拔根

靠根身跌



崩插反車變通拳。
出手搓肘用纏繩。
勾擣提肘破公打。
双撻過腮扣連环。
一手抓住束腰帶。
後有螳螂去撲蟬。
膊後直用口取反。
身回手倒取印下。
腰曲膝大撞搓、疾。
忙踴跳不非凡。



抓住天根，割腰眼，海底捞

月，鲤鱼翻，两手摸他嘴，啞王。

拔步起膝，肛门点逗，丫姑。

身那丫滚，掣马上槽，取席，
臉蹲身抱頭，寫肚打四手。

取卯，險上險，提步須用

双捆梢，反車上下急湏轆。

三十步反車轆，變化無窮。

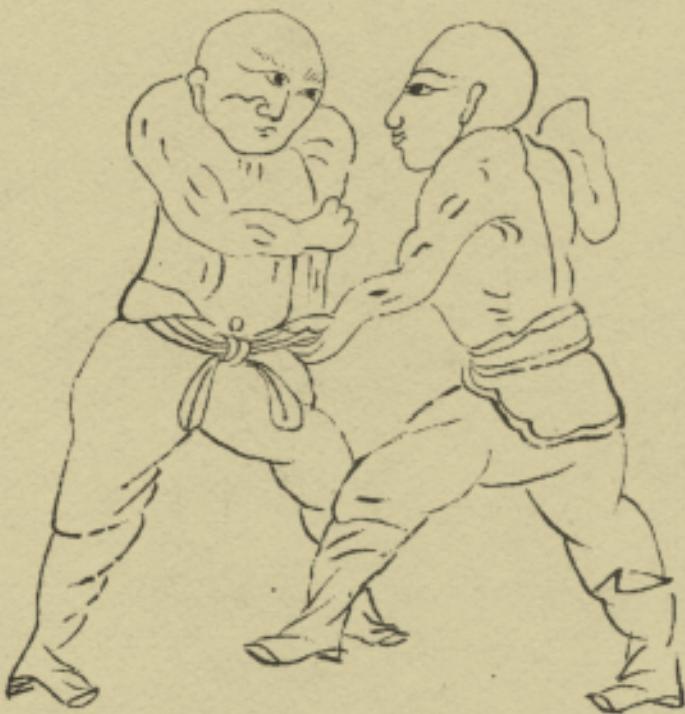
任意選。



原是崩插小僵封隨手
入掌空不空若到鐘境
梅花裝亦可與人定輸贏
七十二穴遍身点側定春夏
共秋冬出身轉身八面鍤
鐵門緊閉加壘封跌打
擒拿入化手變化無窮人
人驚總六三十六欲
得真傳兩相處



倚強欺弱情不順
拿住手腕破骨擒
还有跌打續在後
能破此勢人上人
一手抓住天邊月
扳到太山不賺陳
纏綰一步圓身轉
搖動兩柄賽車輪
內有八打八不打
柔能剛功要純
起
本是少林傳世譜
和尚偷驟我收存



隔山拔樹歸排膝。
抽梁拔柱反身起。
長短不齊忙動手。
上三下四打到處。
摠是螳螂反車打。
疾如膝稜急上急。
入安破掌貼壁靠。
十字扳肩起頭膝。
双手抱頭下腋努。
左右搖臂即忙去。
四封四閉人字步。
採手跌肘擦陰陽。
惟恐后學志不堅。
有始無終提不濟。



抓住擒拿我当先撮閑手
腕迎面踩細拿不得重手
打排手入肘不一般失肘崩
鑷迎面掌就起直^取鋸門閨
偏脇入拳連三手、握手
反背突不安迎面接手双
扣手蹲身頭擺放心寬
下腰屈膝打底勢、彊攬一
步野馬蹄



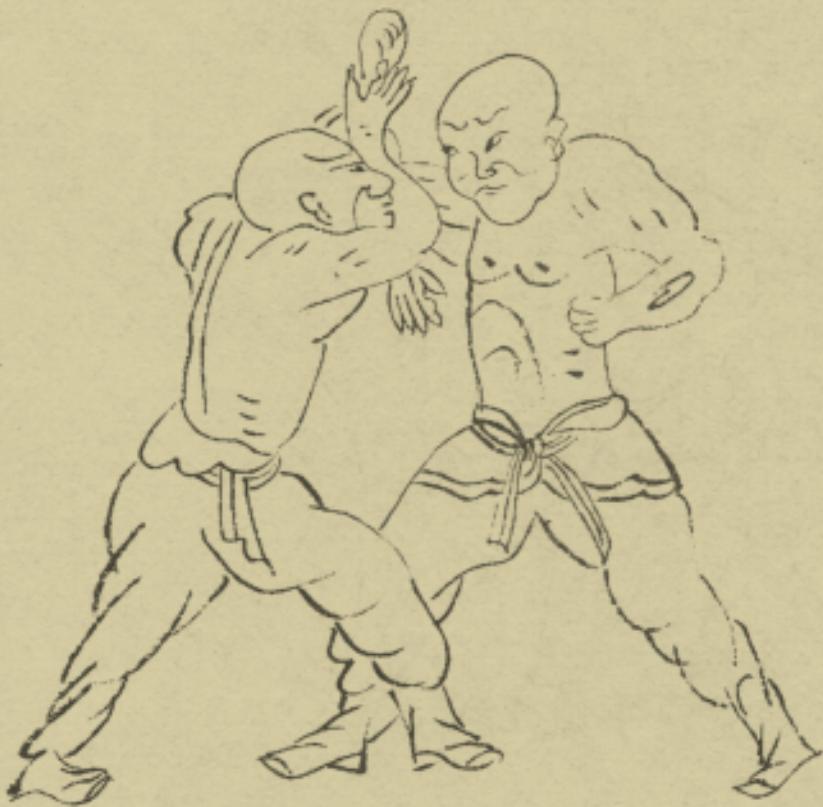
偏手取頸下擒拿破骨打
膝兩手開靠身取拗馬剔
步擦阴脚、左右用插花反身
双提捋底漏穴不差、四手壓
当頂過牆却打下煙燭反車
擒休當是玩耍劍提梅花式
直統加崩極回手双手扣手、鉄
門更不差、伯王硬上京迎
面使趴犢死手拿活手、接
手用擒拿



下腰拾腿似螺旋、上打孤定
只一统須要掉脫反身滚
恰似燕雀去投升、由你使
尽千斤力、跌打擒拿是
一摶、反身却有十字盤、如
同猛虎下山嶺、却有粘衣
十八跌、惟恐習季不整、
反身只是青龍擺鵠頭、
底堂連步統。

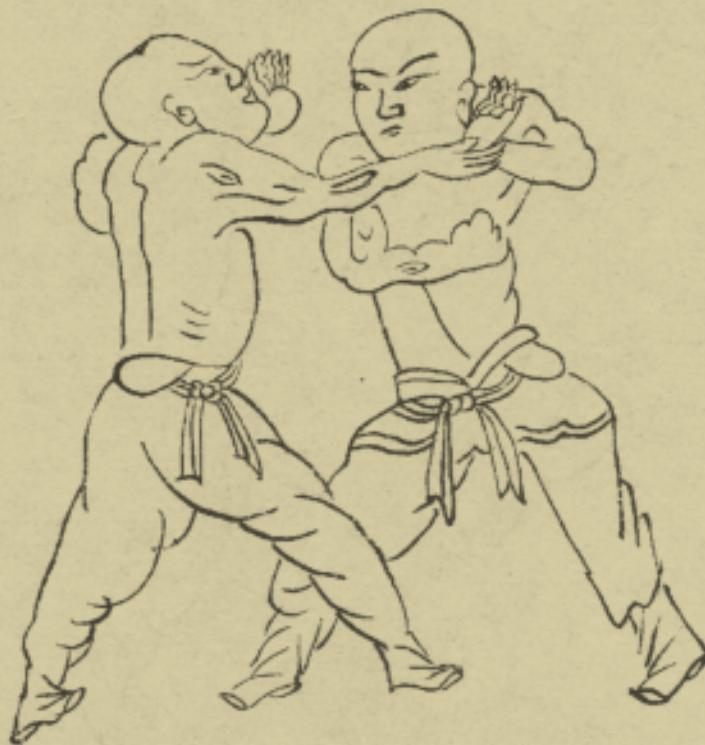


搖開双搊似車輪、入步双手
十字攏、拍腿勾腿鴛鴦
脚、腋脇互統恨不沉、及身
出手螳螂打獅子、張口大內
門、轉身伏底偏兩脇、十字
拗摶穿喉人、四封四閉橫
豎使、遠前当後左右巡鑾
繞一步忙踏跳、反身力劈
閨四門。



眉頭先下掌、截手即双拳、回身双棍捲、左右十字盤、流星双赶月、回馬倒提紳、取上湏打下、獅子擣五環、抱頭取月窟、揀花不怠慢、出身忙臻跳、前拳跟後拳、轉身打底堂、擣将取兩面、指東却打西、打北面朝南、遍身十二種、螳螂四方打八面、捲是反車轆、螳螂更周全、要李截勝客、湏得

少林傳



靠身原是通背掌
挑手直取額下傷
回手截稍打心窩十
字擋身加螳螂破行
出身向一步順步繩
腰恨不癱橫肘擎天
打兩側折肘崩極是
渙偷手回手連步杜極
裡外纏綿攬只兩端



十字採手真心難，抓住筋

骨掌輕搬掉，閑搓將妙不

尽，抓腰採衣加拗插，入手

捺住千斤首，金絲纏纏

疾，擒拿腿，窩頭用一双

手，非雄分筋拿不下，最忘

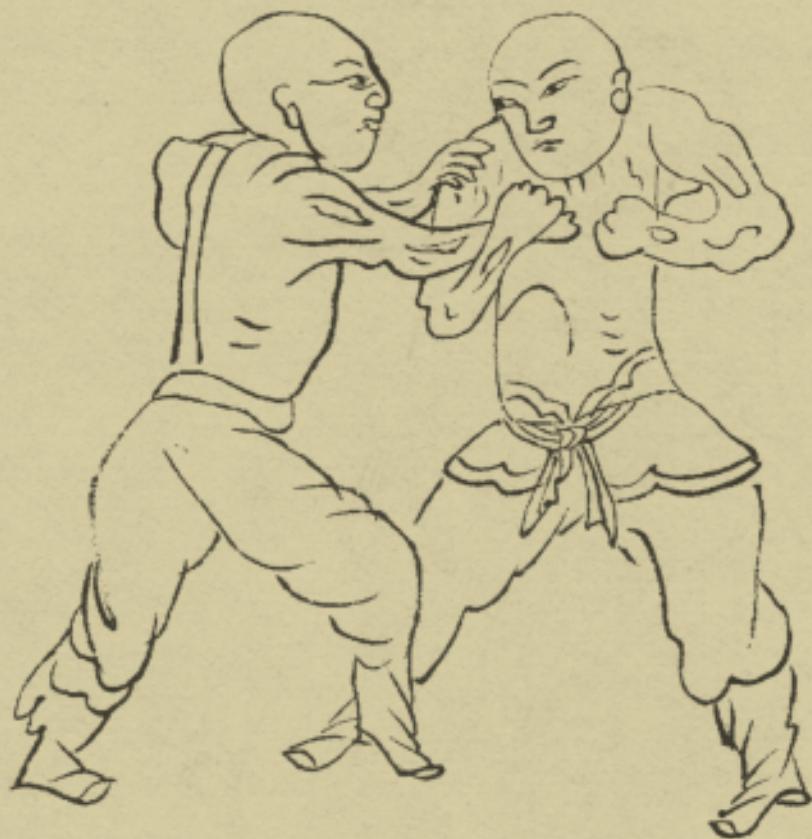
掉搓復一着，傷筋動骨

亂如麻。



纏封一步被骨打而腿裆開
小跨馬跨住脚凌膝点膝拗
梁还柱穿不假出身順步穿
肥旗双手抱頭左右撞打下
起上及車轆底漏閃賺螳螂鄉
打肘膝頸捶隨手入看定八打

八打



鄧禹

馬成

吳漢

王良

賈復

陳俊

耿弇

杜茂

寇恂

傅俊

岑彭

聖諱

馮異

王霸

朱祐

任光

祭遵

李忠

景丹

萬修

蓋延

邳彤

姚期

劉植

耿純

臧宮

馬武

劉禕

李通

竇融

王常

卓茂

合三十二人。悉圖於上。獨馬援以椒房之親。不畫其像。一日東平王倉與帝遊於雲臺。遍觀眾臣之像。獨不見馬援。乃問帝曰。伏波將軍馬援功劳甚大。何故不畫圖之。帝笑而不言。東平王亦不再問。

一十八將雲臺起。傳留鎗刀並劍戟。鞭刺抵鎗各
有奇。每般皆圓摺一理。

雲臺一十八將兵刃各有其能。傳世於後。

鎗刀

劍戟

鞭錮

抵鎗

勾鎗

梨鎗

漫刀

干戈

叔鎗

斧梆

丈矛

諸家手法甚有益。

總是少林重刪集。

惟恐後卒了不尽。

人鬼之間悔後遲。

進退虛實。閃賺騰那。長短起落。剛柔硬軟。開合閒收。各有所長。甚勿踈忽。棍將崩插。勾掛應拗。拗滾漏招架。挑截封閉。架有架法。拗有拗法。應有應法。漏有漏法。崩插挑上為攝。返下吞插。勾掛出平吞勾。回手亦掛。漏滾漏滾者。隨手而滚。

漏者出手而漏。回手挑截。仰手揚肘。肩承挑截。手腕承截。封閉。迎對。合手承封。回手承閉。
架法。招之即打。招之即招。連招代打。連打代招。拗法。如辰漏火人相同。迎法。仰手揚肘。
漏手取腕。提手取頂。偷手。圓足。回手取卵。

少林集

鎗法李得全握持崩乳

鰐封截進扎穿袖回馬一黃

倒取卯鳳凰點頭連三棍回

馬倒提下底盤上提底閣經

封走梅花提路對三尖提鎗挑

手裡魂走群鎗連封弓半

邊回馬借鉤扎護口死中求

活把門回

此鎗法出之鰐封原



青銅偃月双手奉入步勾掛断

腰脊。左右挑胸。纏腰繞步。全開

中門。加力劈。鷄子反身大鏟頭。

回馬轉身砍。對膝黃龍擺尾。

大連蓋。力劈四門。翻身起五安。

殲殺心窩刺。左右剗搖。翻身出

四野。四閒忙招架。招前當後同理。

拿法出之翻車臂。



進退虛空、騰馳出入、閃避

騰飛、長短起落、柔軟硬剛

合收閉、各有所長、善勿躁忽

棍將崩極勾掛、應拗滾漏招架

挑截封閉、架有架法、拗有拗

法、應有應法、漏有漏法、

此乃鞭論之總手法也。

棍將從上打到底下、左轉右轉、

上三下四、其名双棍崩極挑上

崩崩反下為極勾掛、手出掌

吞勾、四手為掛、滾漏滾者、

隨手而滾、漏者出手回手挑

截仰手揚肘、背弓挑截手、



腕卷截封、闭迎对合手、吞封
出手、回手、吞闭、架法招之而打
打之而招、连招代打、连打代招、
拗法如底漏尖又相同、双手加尖
是添拗、迎法、仰手提肘、漏
手取腕、提手取顶、偷手、阖足
四手取眼、代手通耳、是添迎
法。
上此乃銛利之握手法也。



一柄銅鑄閉四門。上三
下四八方尋。三面九轉
入手化。後帶八卦繫經
身。

★手法不可重繫。
亦同在後。



一條蔽眼扒出手更不差
只用兩頭使真就便勾扒
左右遍身轉手法实堪諱
萬般皆理何須論到家

一法通萬法通總而

言之手法變化無窮



托定四平一杆鉤分心直
扎定准当四馬頭勾掛轉
身莫要慌揚路加崩吼
搖將下底堂子戰萬合
勾連勝人了喝彩世無双

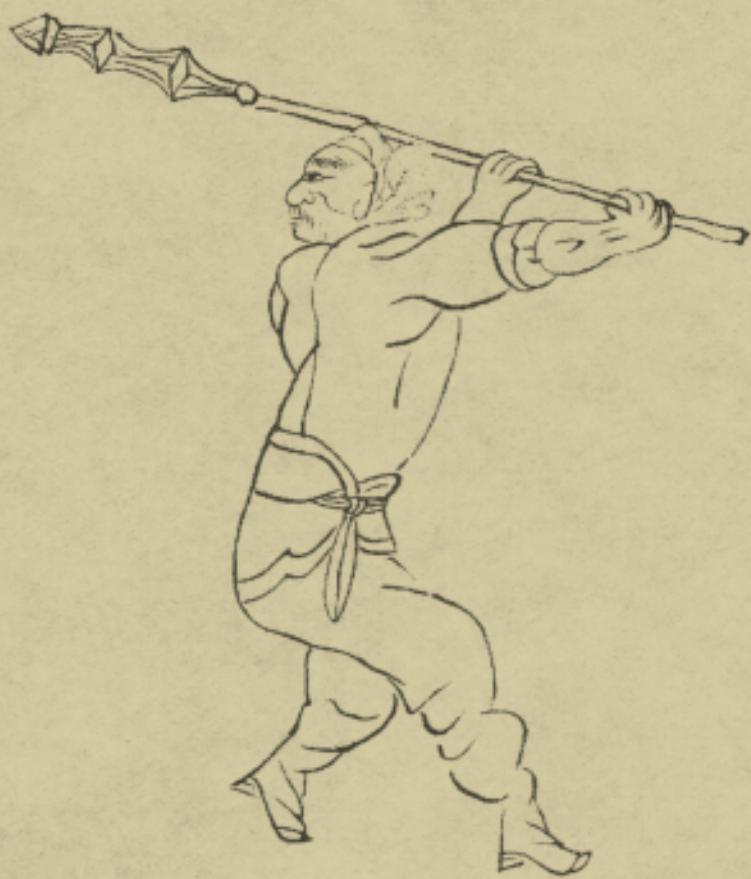
↑ 鐮法皆一理乎
法各能強



此刀本是九鍊刀、手過勾
掛大幕梢、回手披骨腔
偏鈐挑紗砍纏腰入步
並頭蓮來回挑拔似風
飄連婉蘇秦背翻身截
鎗連五刀提鈐双手奪
力扎四門安難招
八刀法自翻車燈燙壁



使槊却有方刃出入
進退八方巡
心靈眼乖
手腿疾
反復似車輪
手法與大刀相同
何用重述



鐘名何謂鐘四方八面當
一言說不尽橫豎迎面聞
埋勢緊伏底搶上腿眼光
何用千般巧真乃是神功
可謂變化無窮



燕子別翅過身轉勾掛挑
截一條線身出身轉身驚
鳳舞笄肩過牆成一片九
劈挑綽連三反上三下四
賽電閃一步揚鉤回馬走
螳螂翻車隨手變

此手法亦同翻出

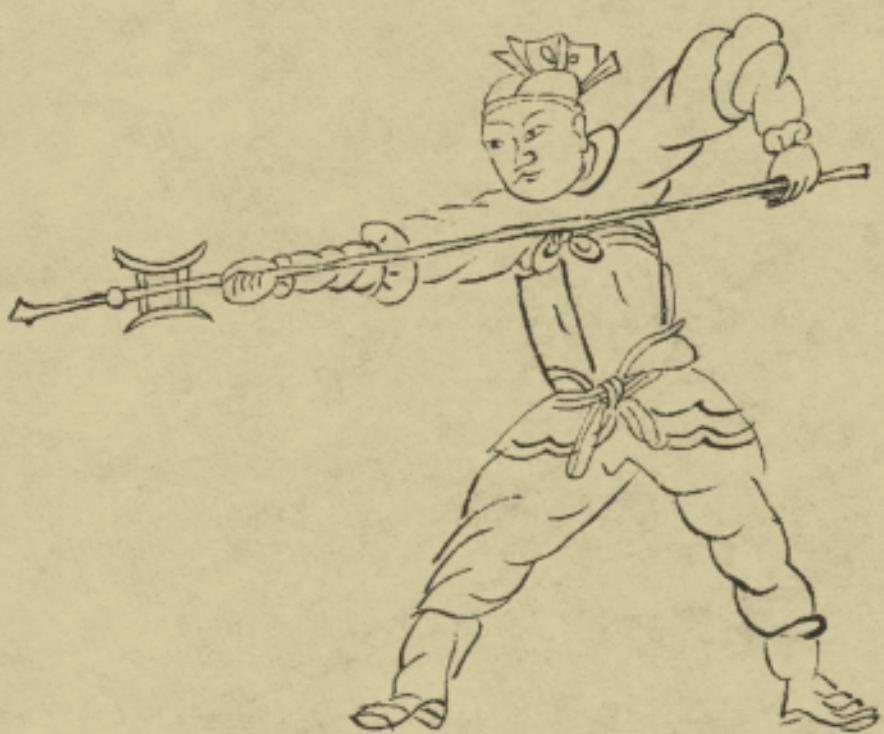


干戈亘古定太平、本來
出自國家行，敢入叢圍
萬馬營、國太民安世不
動。

干戈與鈸刀不同。



干戈原從紂時起
能破鉞刀並劍戟
前徒倒戈定太平
迎鋒冲敵無人識
勾掛扎挑難速制
後卒不到莫心急
千變萬化言不尽
奧妙無窮皆一理



鈐法不是舞。手法各有傳。
要訣最难得。变化不必言。
大封小偪。李不尽。小封大
偪。实是難。手法要純熟。好

李可言傳。

鈐法一挺在後。細而察之。



三般剛叉隨身轉滾撒
掲擣成一片也要崩
極也用棍棒跳出入
隨手變繩子雙飛緊
伏底纏綿偷手掲對
膝

馬入布鐘相似變
化無窮



鎌是月牙鎌，例手用後鎌。

鵝子翻身黃龍罩，崩極戰。

腿鎌吊臉，劈開轍門迎面

刺，大鵬挺翅翻身轉。

▲又鎌並同，手法各別。



一條狼牙棒更比百般
強，不顧長合短，入手迎
面撞，纏繞遍身轉。一步
蹤一丈，真妙隨手變，人
俱慌忙。

棒與棍法雷同，手法
不一。



轉開一柄斧
鉞斧有陰陽
何處總威名
斧鬚老君堂
全虧百灵來
相取几乎驚
死小唐王

手法與槩相額
內有勾掛竒能



少林集成六合脚。
奧妙無窮遂手化。
若遇方上雲遊客。
背棍截棍用不盡。
六十四棍手法真。
招架封閉纏繞步。
捲封截進鎖口扎。
纏繩偷手對膝下。
鳳凰點頭連三閉。
四封四閉橫堅使。
翻身出手下底勢。

手法更比他人能。
蹲身一步蹤一丈。
縱是神手須提防。
閻棍撐棍世人忙。
後帶八步緊纏身。
力劈花山刺中心。
滾漏崩軋似車輪。
速前挡後左右巡。
十子崩極寔罕人。
腴脣直統恨不沉。
獅子張口大閃門。

棍法全是禪師集、不敢深言人不及。

此勢

提路鎗法，蓋世無双。
提路鎗、崩輒撲將是
難當。換勢却使六合
棍、鎗交棍勢棍換鎗。

鎗棍手法一理

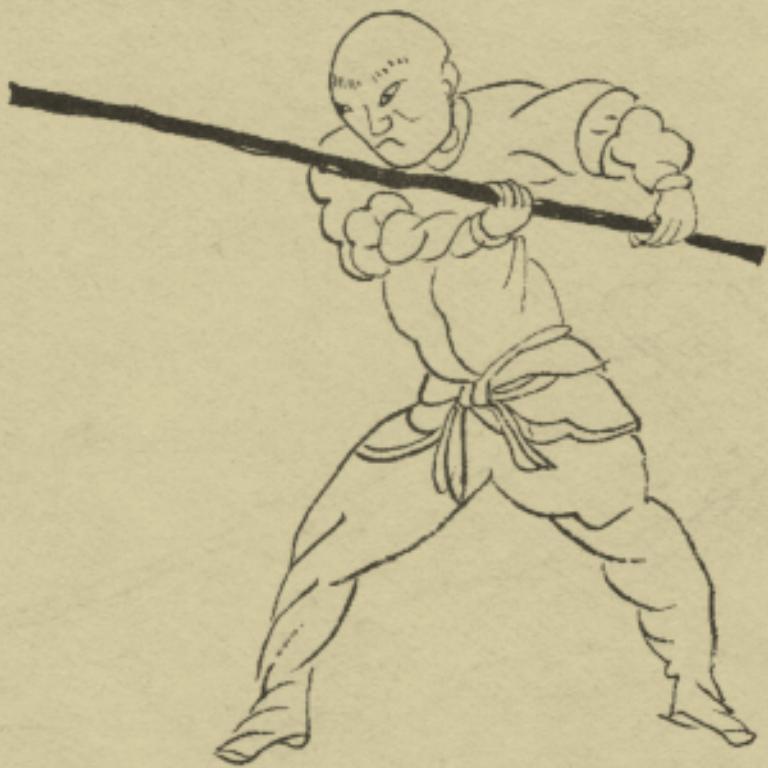


此勢就地撲鷄鴟
托鉤撲腿下底勢。
提手滾漏忙封閉。
鷄鴟旗窝左右打。
老席入洞下猛力。
棍鉤一摺皆同。



此勢懷中抱月

招之打、迎之打
封之打、漏之打
闪之打、勾之打
拗之打、架之打
揭之打、闭之打
提之打、截之打
迎面打、回手打
棍之打、吼之打



△此勢曰馬倒提

、將之打 、隨手打
、滾之打 、纏繩打
、掃堂打 、掉之打
、勒耳打 、捋肩打
、纏腰打 、偷之打
、出身打 、轉身打
、順手打 、勒手打
、擒馬打 、盤根打



此勢力勞花山

封之打、漏之扎
、閉之打、截之扎
、滾之打、纏攬扎
、捲之打、提之扎
、挑之打、捋之扎
、崩之打、執之扎
、出身打、四身扎
、穿袖扎、偏三扎
、攀跳扎、棍封扎



此勢抱中平鎗法。

鎖口扎

兩閉扎

提腸扎

刺心扎

窩肚扎

高骨扎

對膝扎

尾閨扎

腰骨扎

兩臂扎

對心扎

兩脾扎

對口扎

天腰扎

勞八卦十四棍同鈐法



少林六合棍

八打八不打八剛十二
柔鈸棍皆一理棍
是短打湊

此勢

群鈸妙法死中求
活十鈸奇變



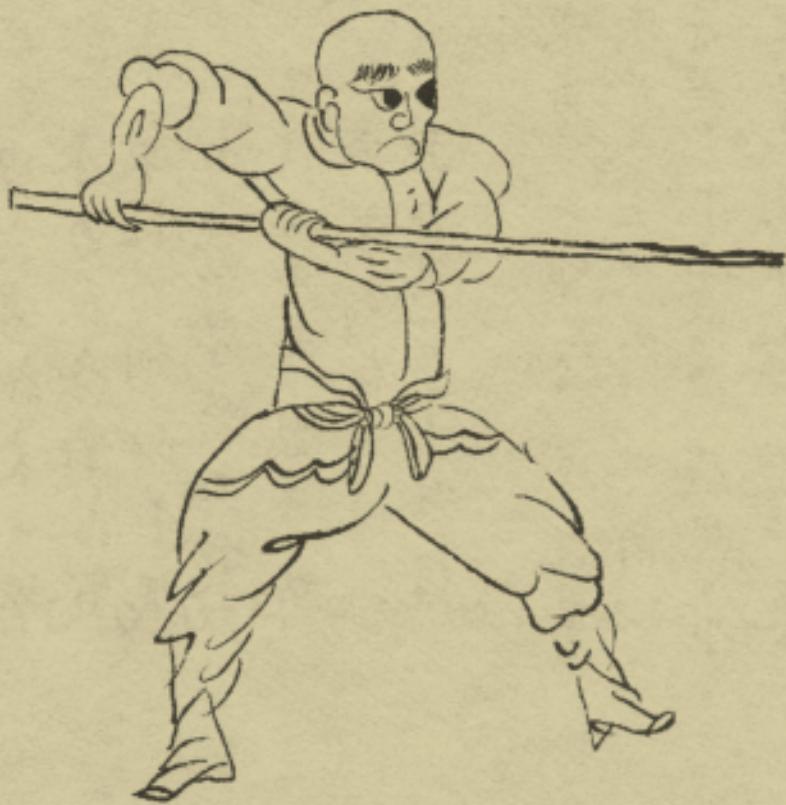
此勢

五女抱琵琶

存流腰盤似跨馬
封鎗拔箭寔不假
棍裡藏身身藏棍
左右倒提摘金瓜
黃龍擺尾四身轉
四封四閉加揼花
燕子雙飛二十四
一步提路甚堪

誇

機密捲鑰



分金截脈塞難是。

乾天坤地分子午。

得節受氣未得節。

子時生陽陽生陰。

天根月窟陰陽翻。

六十辰甲要背記。

集訂書紙未失轉。
春夏秋冬對落盤。
取定時刻似羊眠。
未恐學習學不全。
陰陽不擇氣量節。
分金截脈有何難。
要誤極是大林傳。

甲子奪、乙丑委、丙寅胃、丁卯昂、戊辰畢。
己巳觜、庚午參、辛未井、壬申鬼、癸酉柳。
甲戌星、乙亥張、丙子翼、丁丑軫、戊寅角。
己卯亢、庚辰氐、辛巳房、壬午心、癸未尾。
甲申箕、乙酉斗、丙戌牛、丁亥女、戊子虛。
己丑危、庚寅室、辛卯壁、壬辰奎、癸巳婁。

甲午胃

乙未昂

丙申畢

丁酉觜

戊戌申

己亥井

庚子鬼

辛卯柳

壬寅星

癸卯張

甲辰翼

乙巳軫

丙午角

丁未亢

戊申氐

己酉房

庚戌心

辛亥尾

壬子箕

癸丑斗

甲寅牛

乙卯女

丙辰虛

丁巳危

戊午室

己未壁

庚申奪

辛酉委

壬戌胃

癸亥昂

動靜有時

消長有數

八卦可推

曆律可契

四時依候

子午定機

陽生於午

陰生於子

陰陽消長

而變化之理皆

得自然

夏至陰生

冬至陽生

以定始終之氣

午時陰生

子時陽生

月有三百六十時

年有三百六十日

天有三百六十

人有三百六十六節

立春節順生

雨水氣

分氣

日理降

次宜用良

立春

雨水氣

乃日躍大梁

之次宜用癸

丑

乙未

辰丁未

辛戌時立夏節小滿氣日躔實庚況之次宜用甲卯丙午
庚酉壬子時芒種節夏至氣日躔鶴首未之次宜用良寅
巽己坤申乾亥時未小暑節大暑氣日躔鶴火申之次宜用
癸丑乙辰丁未辛戌時立秋節處暑氣日躔鶴尾酉之次宜用
宜用甲卯丙午庚酉壬子時白露節秋分氣日躔壽星庚
之次宜用良寅巽己坤申乾亥時寒露節霜降氣日躔
大火辛之次宜用癸丑乙辰丁未辛戌時立冬節小雪氣
日躔杓木壬之次宜用甲卯丙午庚酉壬子時大雪節冬
至氣日躔星紀癸之次宜用良寅巽己坤申乾亥時小寒
節大寒氣日躔元枵癸之次宜用癸丑乙辰丁未辛戌時
乾坤艮巽為天地之鑿界壬日月之止所使之循環作天
地人鬼之門使之更化司水火風雲之四輪流行造物
宰陰陽之呼吸統四氣六道測天地之造化藉日月之

精光無極而太極大極動而生陽動極而靜極而生
陰。靜極而復動。一動一靜互为其根。分陰分陽而儀立
焉。

乾天坤

地分子

午泥九

當中明

天谷陰

陽爻會

前後轉

天腰五

枕薰風

府

春



龍虎交會

皆一理、天

根月窟在

海底分筋

截脉点時

刺高骨撩

陰轉尾間、

夏



子午全

陰陽換十

二樓上取

氣管腮底

內藏子午

穴陰陽不

接放心寬

一秋



天根

分開乾離

定子午乳

下丙閑同

天鼓汞龍

鉛席陰陽

會天地乾

坤在手足

、冬



正月一日癸巳申正三刻後日躔娵訾之次宜用甲丙庚雨水壬時正月
中日出卯正三刻九分日入酉初一刻六分星四十二刻十二分夜五十
三刻三分

二月一日癸亥酉初一刻日入酉正卯初後日躔降娄之次宜用艮巽春分坤乾時二月中
日出卯正初刻星四十八刻夜四十八刻

三月三日申午卯正一刻日躔大梁之次宜用癸乙丁谷雨辛時三月中
日出卯初一刻六分日入酉正二刻九分星五十三刻三分夜四十二刻十
二分

四月四日乙丑辰初一刻後日躔寔沉之次宜用甲丙庚壬時日出寅正
三刻二分日入戌初三刻十四分星五十七刻十三分夜三十刻二分
五月是月六日而申中正一刻後日躔鶉首之次宜用艮巽乾至乾坤時
五月中日出寅正二刻五分日入戌一陰生初一刻十分晝五十九刻五
分夜三十六刻十分

六月是月八日戊辰寅初一刻後日躔鶉火之次宜用癸乙丁辛時日出
寅正三刻一分日入戌初刻十四分昼五十七刻三分夜三十八刻二分
七月是九日己亥巳初二刻後日躔鶉尾之次宜用處暑甲丙庚壬時七
月中日出卯初一刻六分日入酉正二刻九分昼五十三刻三分夜四
十二刻十二分

八月是月十一日庚午卯初三刻日躔壽星之次宜用良巽坤乾時日
出卯初三刻七分日入酉正初刻八分昼四十九刻夜四十六刻十四分
九月是月十一日庚子未初二刻後日躔大火之次宜用癸乙丁辛時日
卯正二刻二分日入酉初一刻十三分昼四十三刻十一分夜五十刻四
分

十月是月十一日庚午巳初二刻後日躔杵木之次宜用甲丙庚壬時日
出辰初三刻六分日入申正三刻九分昼三十九刻三分夜五十六刻
十二分

十一月是月十一日己亥亥初二刻後日躔星紀之次冬至宜用艮巽坤
乾特十一月中日出辰初一刻十分一陽生日入中正二刻五分昼三十
六刻十分夜五十九刻五分

十二月十月十一日己巳辰初三刻後日躔元枵之次宜用癸乙丁辛時
日出辰初一刻十四分日入申正三刻一分昼三十刻八刻二分夜五十
七刻十三分

正月昼一時七刻二分夜甲一時八刻六分七毛五毛

二月昼一時八刻

三月昼一時八刻六分七毛五毛夜一時七刻二分

四月昼一時九刻五分九厘一毫六系夜一時六刻二分八毛三毛三系
五月昼一時九刻七分八毛三系夜一時六刻一分六毛六系
六月昼一時九刻五分九毛一毫六系夜一時六刻一分八毛三毛三系
七月昼一時八刻六分七毛五毛夜一時七刻二分

八月、丑一時八刻、一分、四毫、一毛、六系、夜一時七刻七分、三毫、三毛、三系
九月、戌一時七刻三分、八毫、三系、夜一時八刻五分、六毫、六毛、六系
十月、亥一時六刻四分、二毫、五毫、夜一時九刻四分、五毫、五毛

十一月、丑一時六刻一分、六毫、六毛、六系、夜一十九刻七分、八毛、三系
十二月、戌一時六刻二分、八毫、三毫、三系、夜一時九刻五分、九毫、一毛、六系

六系

△增補短打截脉說畧

四時者春夏秋冬。換節移氣。陰陽交會之時也。年有一年之
春夏秋冬。一日有一日之春夏秋冬。故子午卯酉月宜用艮巽
坤乾時辰戌丑未月宜用癸乙丁辛時寅申巳亥月宜用甲丙
庚壬時皆截其未交將來之時而使之隔絕不交也。

一年之春夏秋冬。按月論得節受氣未得節。日之春夏秋冬。按時取定時刻似羊眠。無論年月日時刻。均由寅上起。

正七四十月寅申巳亥月截子午卯酉時順生。

二五八十一月子午卯酉月截申己寅亥時逆生。

三九六十二月辰戌丑未月截辰戌丑未時特生。

春

寅 截

卯

子 取

卯 截

寅 豐

辰 截

巳 取

午 截

午 取

未 截

未 取

夏

己 截

午

卯 取

午 截

己 取

未 截

未 取

申 截

申 取

酉 截

酉 取

秋

申 截

酉

午 取

酉 截

申 取

未 截

未 取

戌 截

戌 取

丑 截

丑 取

冬

亥 截

子

酉 取

子 截

亥 取

午 截

午 取

未 截

未 取

戌 截

戌 取

六 紊法總論

一、一鎗進裡門，他若封鎗，我扎他鎖口，封也在他，不封也在他，我扎他貼背，掣身跳出。

二、一鎗外門上鎗，他若封鎗，裏門扎他五席奪門，他若再封，我用領扎跳出。

○○

三、一鎗往外門上鎗，他若封鎗，裏門扎他當面提芦，破扎跳出。

○○

四、一鎗往外門上鎗，他若封鎗，裏門扎他烏龍入海，他若攔鎗，我扎他眉頭，他若再封，我扎他白兔奪窩，他若起封，鎗封我纏他跳出。

五、一鎗我用上丁字，他要封鎗，我使左鎗，他若跟來上九，我用連封代扎，他

若封鎗我使捆鎗跳出

六鎗我是拗步他若上鎗我用梅花提芦他若起鎗我扎他猢猻狼他若封鎗我用捆鎗進步他若轉鎗我扎他巧女引針跳出

七鎗他使回馬鎗我用四平鎗急跟他若封鎗我扎他席抱頭破扎跳出
通進也可、纏進也可

八鎗腰步上蓋他轉鎗我扎他左掄花他若用梅花提芦我扎他左邊肚
他若起鎗我纏封跳出

九鎗我使黃龍探爪他若封鎗我用左掄他順步提芦我用挑鎗他用纏

封我用纏扎跳出

十鎗我用烏龍擺尾掛撻跳出使鎗他腰步他跟上來扎我使梅花提芦

扎

他若起鎗、我扎他布心、他若封鎗、我捆鎗進步、^扎他左靠山、他若再封、
扎他右靠山跳出、

王六鵠交我画

