

卷一

论正气

志一撼动正气，气至动志，磨砺持志，善养浩然之气，刚大充塞天地，人之赋性禀受，辗转悟寐思维，其大无外，其小无内，费而隐兮隐而费。

勇气根源

天地正气集吾中，盛大流行遍体充，孟氏所谓浩然者，更有何气比其能。

中气论

中气（元气，元阳）者，以其居人身之正中，故名。此气即先天真乙之气，文练之则为内丹，武练之则为外丹。然内丹未有不借外丹而成者也。盖动静互根，温养合法，自有结胎还元之妙。俗学不谙中气根源，惟务手舞足蹈，欲入元窍，必不能也。人自有生以来，禀先天之神以化气，积气以化精，当父母媾精，初凝于虚危穴内。虚危穴前对脐，后对肾，非上非下，非左非右，不前不后，不偏不倚，正居人一身之当中，称为天根，号为命门，即易所谓太极是也。真阴真阳，俱藏此中，神实赖之。五脏六腑由此而生。气之聚也，由百骸毕具而寓，一而二，二而一，原不可须臾离也。武备如此，炼形以合外，练气以实内，坚硬发如铁，自成金丹不坏之身，则超凡入圣，上乘可登，若云敌人不惧，尤其小焉者也。

中气歌

莫道婴姪两难分，中有黄婆作奇姻，颠倒交媾黄屋里，相偎相抱更相亲。

肝起肺落

终始万物春与秋，阴阳升降一气周，欲明肝起肺落者，只在呼吸个中求（注：肝木肺金一气者两相交也，交于中宫）。

盖肝属木，故能生火，肝火动则气自下而升于上，阳也（坎宫之阳）；气者，力之所由生也，而气力之根源在命门中极，故曰阳气在下。肺属金，金克木，故能约肝气而使之下降。降者，阴也（离宫之阴），故曰阴气在上。在下之气发动而不可遏者，阳气上升也；在上之气纳闭而不使出者，阴气下降也。二气相交于中宫，故曰中气。

中气

气由肾发，自后而前，由裆中过来，自下而直往上冲，必须下闭谷道，气方不下泄，至气上冲至胸上，几乎欲出矣，必须用口尽力一吸，上闭咽喉，气由上而直下，至丹田，两肩一塌，两肘一沉，两肋一束，气自擎于中宫，不至胸中无物矣。吸气即所谓纳气如吞川也，气须在身正中，直上直下，只可以意知之，以神会之，若必持而求其模样若何，形迹若何，则凿矣，摸矣，不惟无功，而且得病不轻。

阴阳入扶论

练形不外阴阳，阴阳不明从何练起，督脉统领诸阳经，任脉统领诸阴经，故背为阳，腹为阴，二经下交会阴，上会龈交。

俯式为阴势，却是入阳气，益督脉，领诸阳经之气，尽归于上之前也；仰式为阳式，却是入阴气，益任脉，领诸阴经之气，尽归于上之后也。

一、入阳附阴，入阴附阳说

以背为阳，太俯而曲，则督脉交任，过阳入阴，阳与阴附合也。腹为阴，太仰而弯，则任脉交督，过阴入阳，阴与阳附合也。阴催阳，阳催阴，循环无端，凡斛斗旋转势用之。

二、入阳扶阴，入阴扶阳说。

以俯势入阳气，不将阴气扶起，则偏于阳，必有领拉前栽之患；仰式入阴气，不将阳气扶起，则偏于阴，必有掀推之忧。故俯势出者，落点疾还之以仰势，使无偏于阴也。阴来阳逆，不偏不倚，无过不及，落点还原，即是此法。推而至于曲者，还之以伸，伸者还之以屈，高者还之以低，低者还之以高，侧者还之以正，正者还之以侧，以及斜歪纽縲，旋转来往，无不皆然。逐势练去，则阴阳交结，自有得心应手之妙，永无失着矣。

三、阴阳并入，阴阳并扶说。

此侧歪势也。侧势阴阳各居其半，故左势侧者，右边之阴阳并入，以左边之阴阳并扶之。右势侧者，左边之阴阳并入，以右边之阴阳并扶之。

四、阴阳分入，阴阳分扶说。

此平膊开合势也。开胸合背者，阴气分入阳分；开背合胸者，阳气分入阴分。势分两边，故气从中劈开，分入分扶之。

五、阴阳旋入，阴阳旋扶说。

此平轮势，纽縲势，摇晃势也。势旋转而不停，气亦随之而息，阴入阳分，阳入阴分，接续连绵，并无休歇，右旋左旋，阴阳旋相入扶也。

六、阴阳斜偏，十字入扶说。

此斜偏侧身俯仰势也。左斜俯势，阳气自脊右下提于脊左上，斜入左前阴分；右斜俯势，阳气自脊左下提于脊右上，斜入右前阴分，斜劈斜邀手用此；左斜仰势，阴气自腹右下提于腹左上，斜入左后阳分；右斜仰势，阴气自腹左下提于腹右上，斜入右后阳分斜擢提手用此。

七、阴入阴扶，阳入阳扶说。

此直起直前不偏不倚势也。直身正势，阳气不得入于阴分，阴气不得入于阳分，各归本位，上至百会穴而交，下至涌泉穴而聚，阴阳入扶，只在两头也。

八、阴阳乱点入扶说。

此醉形式也。醉形者忽前忽后，忽仰忽俯，忽进忽退，忽斜忽正，势无定形，气亦随之为入扶也。但乱之中随时而布，阴阳不相悖谬，乱而却不乱也。

以上总论一身之大阴阳，其入其扶如此。其它局部如脚尖之伸翘颠踏，膝胯之屈伸提落，虽用法无穷，而阴阳之入，自有一定。形合，则气不牵扯；形不合，则气必濡滞。逐处体验，无遗纤屑为妙。

炼气诀（此书所言炼气，皆外壮。若内壮，在易筋经。）

气以心为体（气必随心），心以气为用（心能运气），五行本一心，阴阳无偏重，上下周一身，部位各不同。前阳而后阴，仰轻而俯重，阴还阴处结，阳还阳处动，上本是阴始（即离宫），下却是阳充（即坎宫），上下凝乎中，中气甚坚硬，周上冲乎天，周下势如山，左归须右转，右归须左牵，前进若流水，上打如举山，落点似飞石，机发离弩弦，气发若风声，气纳如吞川，前奔星赶月，后退如蓬转，指须勾连用，两肩如运钳，上下一气结，民富国自安，晓提此中诀，炼之自无难。

凡一身之进退动静，以心为主。心君也，出令者也。心无形，惟无形故能形形而不形于形，以意知者也。以命门为辅。命门，气之所从生，乃一身枢纽，宰相也，传君之令也。以头倡率手足。头为众臣中之主事者，为总督元帅，钦差大臣之类，皆是也。手足庶尹百持事之类也。故每一势之操纵收发，心先，命门为次，头又次之，手足则次而又次之。

神动天随，纯任自然，若一矫揉造作，则凿矣。操纵在手，变化从心，随机而动，人力不与。

卷二

阴阳转结论

阴转阳兮阳转阴，阴阳转结互有根。欲知阴阳转结理，还向阴阳转处寻。

天地之道，不外阴阳，阴阳转结，出于天然。故静极生动，阳继乎阴也；动极而静，阴承乎阳也。阴必转阳，阳必转阴，乃造化之生成，故能生生不穷，无有止息。人禀天地之气以生，乃一小天地，其势一阴一阳，转结承接，顾不论哉。故高者为阳，低者为阴，仰者为阳，俯者为阴；伸者为阳，屈者为阴；动者为阳，静者为阴；正者为阳，侧者为阴；进为阳，退为阴；气往上冲为阳，下纳为阴；出手为阳，回手为阴，不可持一而论。势高者必落之低，阳转乎阴也（若高而更高，无可高也，势必不连，气必不续）；势低者，必起以高，阴转乎阳也（若低而更低，无可低也，势必不连，气必不续）。俯仰屈伸，动静侧正，无不皆然。间有阴复转阴，阳复转阳者，此一气不尽，复催一气以足之也，非阴尽转乎阴，阳尽转乎阳也。明乎此，转关有一定之势，接落有一定之气，无悖谬无牵扯矣。盖势之滑快，气之流利，中无间断也。一有间断则必另起炉灶，是求快而反迟，求利而反钝也。

三尖为气之纲领论

凡事专一则治，以有其主宰，有统帅，虽有千头万绪之多，而约之归一辙也。如行军有主帅之运筹，治家有家长之规矩，方同心协力，于事有济。练形练气，动关性命，其气之统领，气之归着，可不究哉。头为诸体之会，领一身之气，头不合，则一身之气不入矣。如俯势而头仰，则阳气不入矣；仰式而头俯，则阴气不入矣；左侧俯式而头反右歪，则右半之阴阳不入；右侧俯式而头反左歪，则左半之阴阳不入。侧仰式亦然。直起式头反缩，则下气不得上升；直落式头反顶，则上气不得下降；旋转而右，头反左顾，则气不右入；旋转而左，头反右顾，则气不得左入；三阴止于手之内，三阳起于手之背，为臂膊血气之道路。指法之屈伸聚散，手腕之俯仰伸翘，一有不合，则膊气不入矣。如平阳手直出者，而反掌勾手，气亦不入；平阴手直出者，而反掌勾手，气亦不入；阴手下栽者，掌翘则阳气不入；阳手上冲者，掌翘则阴气亦不入；平阴手前荡者，腕勾则阴气不入；平阳手栽打者，腕勾则阴气亦不入；侧手直打者，跌手则气不入；侧手沉入者，翘手则气亦不入。余可类推。三阳止于足之背，三阴起于足之下，为腿胯往来血气之道路。一足之尖根楞掌，脚脖之伸翘内外，一有不合，则身气不入矣。如仰势踢脚，若尖伸，则阳气不入；俯势栽脚，若尖翘，则阴气不入；起势直窜，若尖伸，则气不得上升；落势下坠，若尖翘，则气不得下降。

三尖照论

练形不外动静，动则气擎不散，静如山岳难摇，方能来去无着。每见俗学，动静俱不稳妥，盖未究三尖之照与不照也。三尖照，则无东斜西歪之患；三尖不照，则此牵彼扯，必有摇晃之失。如十字左脚前右手前者，右手正照左脚尖，头照右手则中下一线，不歪不斜，必稳；侧身右脚前右手前顺势者，头照右手，右手照右脚。余仿此。

三尖到论

三尖到者，动静一齐俱到也。不此先彼后，不此速彼迟，互有牵扯而不到也。盖气之着人，落点虽只一尖，而惟一尖之气则在全体。一尖不到，即有牵扯，身气不入矣，自练不灵活，催人不坚刚，皆是此失。凡练形者，须刻刻留意此三处方为合窍。

十二节论

三尖为气之领袖，乃气所归着之处，人但知彼三处宜坚实猛勇，不知落点宜全体坚硬如石，方能不惧人之冲突，不虑我之不敌也。其所以坚硬者，则在逐处之骨节。骨节者，空隙也，乃人身之溪谷，为神明之所流注。彼处精神填实，则如铁如钢，屈之不能伸，伸之不能屈，气力方全。手有肩肘腕三节，腿有胯膝脚脖三节，左右相并，共十二节，乃人身之大骨节。手之能握，足之能步，全赖乎此。如石砂袋，逐层填实，虽软物可使之坚硬。但气落随势，有前后内外上下之分。如侧身直势，双手前擢者，肘心气填于上，手腕气翘于上，肩俱脱；膝弯后凸，气填于后；脚脖伸展，气填于前；胯俱内收，气顶于内；侧身双手下劈者，肘心气填于前，手腕气聚于下，前肩脱下，后肩提起；前膝曲顶膝盖，脚脖掇填脖，后胯曲，后膝衍伸，外侧脚脖伸蹈，外侧颠提，胯提，正身前扑；双手侧竖前打，肘心气填于中，手腕气实于外，肩俱脱，膝盖前顶，气实于前，脚脖曲握，气顶于后，胯曲握；小四平，两手平托，肘心气填于上，手腕气填于内，肩俱脱，膝外摆，气实外侧，脚脖内侧着力，外摆开。余可类推。

过气论

落点坚硬，猛勇莫敌，赖全身之气尽聚一处也。然有用之而气不去，气去而牵扯不利，未知过气之法也。盖人身之气，发于命门，气之源也；著于四末，气之注也；而流行之道路，总要无雍滞，无牵扯，方能来去流利，捷便莫测。故上气在下，欲入下莫牵其下；下气在上，欲入上勿滞其上；前气在后，顺

其后而前自入；后气在前，理其前而后自去；左气在右，留意于右；右气在左，留意于左；如直撞手，入气于前，不勒后手，撑后肘，气不得自背而入；上冲手，下手不插，肩不下脱，气不得自肋而上升；分摆者，胸不开则气不得入于后；合抱者，胸不开则气不得裹于前；直起者须勾其脚，直落者须缩其顶。左手气在右脚，右手气在左脚，俯势，栽势，前探势，掀其后脚之根也；坠落者，坐其臂，举势者，颠其足，栽磕莫翘其足，恐上顶也；蹄擦勿伸其脚，虑下扯也；扩而充之，势势皆然。总之气之落也，归着一处；气之来也，不自一处。惟疏其源，通其流，则道路滑利，自不至步步为营，有牵扯不前之患矣。

刚柔相济论

势无三点不落，气无三尽不尽。此阴转阳中间一阳，阳转阴中间一阴之谓也。盖落处尽处是气聚血凝止归之所，宜用刚法；而间阳间阴，是气血流利，宜用柔法。不达乎此，纯用刚法，则气捕满身，牵拉不利，落点必不勇猛；纯用柔法，则气散不聚，无有归着，落点亦不坚硬；应刚而柔，则气聚不聚；应柔而刚，则气散而不散。皆不得相济之妙。故善用刚柔者，如蜻蜓点水一沾即起，过气如风轮，旋转滚走不停。必如是，则刚柔得宜，方能无气歉不实、涩滞不利之患。

五行能司

肝司主持居震东，脾能统摄在中宫。心主离火神变化，肾能盈满气力充。欲知肺家何所司，分布节制是其能，五行妙用真如此，会得呼吸自精通。

面部五行论

怒动肝兮声动心，鼻纵气促发肺金，唇吻开合振脾气，眉皱睛注肾中寻。

五行之气，内合五脏（肝合木，心合火，脾合土，肺合金，肾合水），外通七窍（目为肝之窍，耳为肾之窍，口为脾之窍，鼻为肺之窍，舌为心之窍）。其精华注于目，其五色分于五岳（额颠为南岳，色赤；地阁为北岳，色黑；左颧为东岳，色青；右颧为西岳，色白；鼻准为中岳，色黄）。又眉侧生属肝木，鼻通清气属肺金，眼聚精华属肾水，舌司声音，发自丹田，属心火，唇司容纳属脾土。凡一动之间，势不外屈伸，气不外收放，面上五行形像，亦必随之相合，方得形气相兼之妙。故收束势者，气自肢节收束中宫，而上眉必皱，眼包收，鼻必纵，唇必撮，气必吸，声必噎，此内气收而形像聚也；展脱势者，气自中宫发于肢节，面上眉必舒，眼必突，鼻必展，唇必开，气必呼，声必呵，此内气放而外像开也。留心熟练，内气随外，外形合内，内外如一，坚

硬如石，方用引法。初以手拍之，次以拳打之，末以石袋木棒击之，由轻而重，渐引渐实，自不虑面上无气矣。俗学不悟，谓故作神头脸、怪模样以惊人，岂通元达理之士哉。

咽肉变色论

此练气练到成处，真元充足，由内达外，气聚血凝，结成一块之候也。人之生也，禀赋虽一，而得气则殊，以五行有五性五形五色之同也。故禀木气而生者，其形尖而削，其性多喜，其色赤；禀土气而生者，其形短而厚，其性多郁，其色黄；禀金气而生者，其形白而美，其性多悲，其色白；禀水气而生者，其形肥而润，其性多恐，其色黑。练气练到至尽处，无以复加，则功成圆满，真气充足，气一收结，气止血聚。血者，华色也。气血不行，肌肤随气收贴于骨，五形真气，尽现于外，各随所禀以呈，乃有青黑赤白黄五样颜色。其有一人而五色兼见者，此五气兼禀，而色故杂见也。有遍体其冷如冰者，此真阳尽收中宫，而不达外也。明此，则知肉之咽也，随气而来；色之变也，随气而化，出于天然，无幻术也。

聚精会神气力渊源论

神者，气之灵明也，是神化于气，气无精不化，是气又化于精矣。盖人之生也，禀先天之神以化气，积气以化精，以成此形体。既生以后，赖后天水谷之津液以化精，积气以化神，结于丹鼎，会于黄庭，灵明不测，刚勇莫敌，为内丹之至宝，气力之根本也。故气无形，属阳，而化于神；血有质，属阴，而化于精；神虚，故灵明不测，变化无穷；精实，故充塞凝聚，坚硬莫敌。神必借精，精必附神。精神合一，气力乃成，夫乃知气力者，即精神能胜物之谓也。无精神，则无气力矣。武备如此，惟务聚精会神，以壮气力。神以气会，精以神聚，欲求精聚神会，非聚气不能也。聚之之法，惟将谷道一撮，玉茎一收，使在下之气尽提于上，而不下走，采天地之气，尽力一吸，使在上之气，尽归于下，而不上散，下上凝合，团聚中宫，则气聚而精凝，精凝而神会，自然由内达外，无处不坚硬矣。即南林处女气谓内实精神之说也。但须练之于平时，早成根蒂，方能用之当前，无不坚实。不然，如炮中无硝磺，弩弓无弦箭，满腔空洞，无物可发，欲求勇猛疾快，如海倾山倒，势不可遏，必不能也。此练形练气之最紧要者。

行气论

此交手认路法也。手一出，气着一面，不能四面俱着力。直出者，无横力

，我截其横；横出者，无直力，我截其直；上出者，无下力，我挑其下；下劈者，无上力，我打其上。斜正屈伸，无不皆然。此捣虚之法，攻其无备也。我出手，他若用此法，我不回手，惟转手头，催二气以打之；他再变，我再转手头，催三气以打之。此埋伏之法，出其不意。但须占其行气，方能入谷。盖彼气方来，其气未停，我乘而催之，则可东可西，无不左右逢其源。其机只在一动：他动我即动，他自不暇为力；若待他不动我方动，他反乘我之行气矣。其间不容毫发，学者宜留心。

歌曰：任他勇猛气总偏，此有彼无是天然；直截横兮横截直，一气催二二催三。由他滑快归远路，守我安逸自粘连；为问是何来妙决，只在行气一动间。

点气论

气未动兮心先动，心既动兮气即冲，心动一如炮如火，气至好似弩离弓，学者若会浑元气，哪怕他人有全功。莫道点气零星，须要全神运在中。

似梦里着惊，似悟道初醒，似皮肤无意燃火星，似寒侵膝里打战悚。

想情景，疾快猛，原来真气横浓，震雷迅发，离火烟烘，俗学不悟元中窍，丢却别寻那得醒。

此着人肌肤坚硬莫敌，形而深入骨髓，截断荣卫，则在乎气，气之所着，未有不痛。痛则不通，理应然也。能隔气血之道路，使不接续；壅塞气血之运行，使不流通；可以分骨截筋，毙性命于顷刻。气之为用大矣哉。但须明其聚，知其发，神其用，方能入谷，如射之中的，正形体，不偏不倚，如矢之端直，尾羽匀停，聚中气，神凝气充，如开弓弛张，方圆勒满，而中的之神勇，可穿杨叶，可透七札，乃在撒放之灵不灵也。故气发如炮之燃火，弩之离弦，陡然而至。熟玩此词，自然有得心应手之妙。

盖神之所注，气即聚焉；气之所聚，神亦凝也；神气凝聚，象即生焉；象之所丽，迹即著焉。生者之神气动乎此，亡者之神气应乎彼，两相翕合，遂结此形，故曰：缘心生象。又曰：至诚则金石为断也。

尽者，将落点时，嫌力不足，气不充，再将骨肉往一处吃力一尽，如鸟铳，药既装入，再用铁充充实，令药坚实，见火方有力，故曰回转。

回环者，合之半也；尽者，不回环也。凡拳势，有直入者，此发势也；有抡圆圈者，有将手一拧者，皆是回环之意，只以退为进一语尽之，但合在未合手之先，先将自己气力一振，一聚回环，则即交手之时，所用之势，因我身初进，未粘他身上，不必着力发泄，故必须回环以承其气；若既近彼身上，即便发势，恐仍力有不足，故须再加一尽，气力方勇而人莫当。故学此道者，先抡

大圈，渐抢渐小。迨于成时，则有圈而不见圈，纯以意知，自不着迹。

三气合为一气

头一势未交手，先聚气。聚气者，君火动，相火辅，由腰后而收于前，阳气从下上冲胸膈，口中纳气，则肺而落，阴气下降，入于丹田，阴阳相交，所谓肝起肺落者也。此谓一合二势，浑身俱往前进，下气再往上冲，口再一纳气，纳于脐之上，心之下，上身往下一聚，浑身骨节，节节攒住，务令坚实（攒骨节者，前骨节往后攒，后骨节往前攒，上骨节往下攒，下骨节往上攒，所谓合则无处不合也），身子虽猛勇向前，胳膊手俱往后攒，名为回还。如此，则势进而气益矣。盖浑身向前一扑，手再回还，骨节自能攒紧，坚于铁石，此二气也。临落点时，仍嫌力有不足，无可回还，再将骨肉往一处一束，名之曰尽，此谓三气。譬如炮然，卷得愈紧，则响得愈有力。始用功时，先要学聚，次学回还，再学尽。功力熟时，三气合一方能有用。合则无处不合，开则无处不开。

得门而入论

语云：活有外门，非外门及门外也。盖拳之催人必近其身，方能跌出。如物之藏室，不得其门而入，纵有神手，不能为也。手之门有三：手腕一也，此大门也；肘心二也，此进一层外二门也；膀根三也，此更进一层三门也。进此三门已近内院，可以升堂入室矣。故交手只在手腕者，则屈伸往来任意变化，无穷无尽，手捷者先得，手慢者吃亏，终不能催人，一点即倒；着意肘心者，虽进一层，亦有变化，不能操必胜之权；惟一眼注定他之膊根，不论他先着手，我先出手，只在此处留心，邀住他手，粘连不离，随我变化任意挥使，无不如意。他自不能逃我范围。

若论开门，无分左右势，我手腕硬骨处，插入肘前软肉上，用力劈之，如持斧破柴之状，将人胳膊劈下，我拳随之落点，始能得势，而人不能滑脱。落点情形，头似蜻蜓点水，拳似山羊抵头，脚似紫燕入林。落点之理，恰似云里打电；发势之机，好似弩离弓弦。

头手二手前后手论

外门入手相交，多失着者，以其有十失，故不能取胜。未交手不能聚气于未然，空腔无物，气发不疾不猛，其一失也；不知二手搁胸下，以顾上下冲击，二失也；未交手先搁势，空隙显然，三失也；闪势而进，不敢直进，舍近就远，劳而不逸，四失也；进必上步，横身换势，宽而不秀，五失也；交手只在

手腕，不知近身六失也；放过头手不打，七失也；二手救住还不打，八失也；三手四手方才冲打，九失也；躲闪隔位，粘连不住，十失也。有此十失，交手焉能不败。未交手即聚气凝神，两手交搁胸下，看他那脚在前，即贴近那边身子，着意他膊根，制住他膊根（此闪门之法），以待他之动静，我先出手，照他膊根一伸，头手即得。不俟二手。他先出手，我亦照住他膊根即得，不必顾住他手，然后冲打，则迟而有变矣。盖此法乃开寸离尺之巧，照他膊根，此地开一寸，则手稍离一尺矣。又截气捣虚之妙，所谓出其不意，攻其不备，疾雷不及掩耳者，此也。或遇捷手退恍打，我不换手，不屈膊，催二气以打之。我击打他左，他退左进右，我不回手，挪打他左膊根。盖我在圈内，他在圈外；我以逸，他以劳，任他滑快，无不奇中。此前出手而前手打之秘诀，间亦有继以后手。此用所当用，非强用也。若不当用而用，则动必横身，每见用此而迎人之打者，盖未见其有此失也。

论头

头象天兮卦属乾，侧正俯仰自天然，少阴少阳皆从此，阴阳入扶非等闲。

头圆象天，为诸阳之会，为精髓之海，为督任交会之处，统领一身之气，阴阳入扶，全视乎此。此处合，则一身之气俱入；此处不合，则一身之气失。其气之结聚落点，有一定之处，不可不知。正俯势为入阳气，头必俯而栽，气落额颅印堂间；正仰势为入阴气，头必仰而掀，气落脑后风府间；正侧势为阴阳气俱入，头必侧而栽，气落头角耳上边；斜侧俯势为阴阳气斜入，头必俯而歪，气落额角日月间；直起势，不偏不斜，不俯不仰，为阴阳气直入，鼻必正而直，气落百会正顶心。又要知催气之法，为不牵扯。如仰势入阴气，下颏掀，胸必昂，腹必鼓，手必举，足必翘，则三尖一气，阴气自入矣；俯势入阳气，下颏勾，背必弓，手必落，脚根掀，则三尖一气，阳气自入矣；侧势阴阳齐入，腮必掀，肋必提，一脚颠，一脚落，一膊起，一膊插，则三尖一气阴阳并入矣；直起势，阴阳上冲，头必顶，肩必耸；脚起纵者，翘必提膝；不起纵提膝者，颠尖伸膝，则三尖一气，阴阳俱入矣。侧斜俯仰，可以类推。

胯

一胯擎起一胯落，起落高低使用多，下体枢纽全在此，莫反此地空蹉跎。

膝

肘有尖兮膝有盖，膝盖更比肘厉害，左右勾连一跪倒，金鸡独立法无奈。

论足

足履地兮势如山，头颠平踏自天然，惟有随跳与乱点，擎气多着在脚尖。

古人云：头圆象天，足方象地。又云：手有覆有反，以象天；足有覆无反以象地。能载一身之重，静如山岳，有磐石之稳；动如舟楫，无倾仄之忧，如地之镇静而不动，平稳而难摇也。其用法有虚实，有两脚一虚一实者；有两脚前虚而后实，后虚而前实者；有左虚而右实者，右虚而左实者；有一脚之尖根楞掌，应虚而应实者。总之，不实则不稳，全实则动移不利，而有倾倒之患；不虚则不灵，全虚则轻浮不稳，而有摇晃之忧。虚实相济方得自然之妙。足有伸翘：足尖伸而下入者，气下降而沉栽也；足尖翘而上勾者，气生而浮飘也。有横顺：有两脚齐横者；有两脚齐顺者；有丁字步，一脚横一脚顺者；有八字步，两脚微往外开，如八字样也；有雁行步，两脚半顺排列一样，如雁行之齐也。有轮摆：轮有半旋轮，侧栽车轮，俯仰无底斛斗轮；摆有外摆，内摆。有洒蹬：洒脚后伸，蹬脚前伸。有踢踩：踢脚前翘，踩脚横截。有拧捣：拧脚尖旋，捣脚跟翘。能催送一身之气，身去脚不去，则牵扯而气散，何以扶助前手之力。前手之气在后脚，后脚不随，身气不入，终只半勒，气不充满。足为百骸之舟楫，一身之领袖，少有不合，全体之气俱不入矣。步法之用，不可不细为区别。侧势前捕者，雁行步，半斜半顺也；十字步前探者，丁字步，前微横，后全顺也；倒踢曳身者，亦丁字步，前步后横，后步颠顺也；小四平坠落者，八字步尖往外开；直身上窜者，双颠步并齐展，脚尖直竖也；起纵步一脚起一脚落；前进步者，后步先动；后退者，前步先动。

起要翘脚尖，落要伸脚尖。挤步侧身进者，俱横步；挤步正身进者，前步微横后全顺。俱是后步先动，挤步前进，后催前也。抢步仄身前进者，俱横步；抢步正身前进者，前步横，后步顺。俱是前步先动，抢进携后，前带后也。拉身侧身后退者，两脚俱横；拉步侧身后退者，右剪先动左步，起翘脚尖，落伸脚尖也。落点无定点，两脚尖擎点任意也；纽缥步，轮旋脚俱颠，落点外楞着力，推我后退；两脚尖颠擎，推我不倒，外搂前栽，弓背磕头，两脚齐颠，硬膝退剪，车轮脚伸尖直腿，不可勾脚以退，气平淌步，两脚猛踢，平身直窜。略举大概，以明变化，总以随势为妙，不乖其势，不逆其气，步法之用斯得之矣。

平肩

两肩擎起似运担，擎气全在肩骨尖，前开合天然妙，双峰对峙自尊严。

仄肩

一肩高兮一肩低，高高低低不等齐，低昂递换多变化，七旁十势亦出奇。

肘

两手垂兮两肘弯，三请诸葛人难防，屈可伸兮伸又屈，看来用短胜用长。

论手

两肩垂兮十指连，生克制化五行全，敌吃横推看三至，当面直入是三传。

吴氏曰：手有五指，中指属心，主夏，独长，火也；小指属肾，主冬，独短，水也；食指属肝，主春木；无名指属肺，主秋金，二指等齐，春秋平也；大指属脾，主土，旺于四时，兼乎四德，独当一面，故四缺其一二，尚能持物，若无大指，则无用矣。其相合之妙，不假借，不强制，自有天然之巧。其指法，研手，气落小指外侧；荡手，气落后掌，此二手五指并排一片，指尖翻翘，余手俱宜五指圈撒，罗列周围，指节勾握如弓，方擎聚散。

如竖敌手，回勾手，大指与小指相对领气；阴手平阳手，大指与中指相对领气；仰邀手，大指与食指相对领气；阴绷手，大指与无名指相对领气。是金木水火一无土之不可也。知此，则指相合有一定不易之理也，分毫有错，气即不入矣。至于用法，则有九则：直去直回，一也；仰上擢挑，二也；俯下沉栽，三也；外勾外摆，四也；内勾抱搂，五也；斜擢右上，六也；斜劈左下，七也；斜领左上，八也；斜摔右下，九也；四正四隅，兼以直出中路，又合九宫焉。

论拳

拳者屈而不伸，握固其指，团聚其气。其握法，以大指尖掐对食指第三节横纹，四指卷紧握固一齐着力，必使分之不开，击之不散，方为合窍，此乃土贯四德，五行团聚之法也。其用法亦有四正四隅，合之中宫九法，其气亦非铺满身，落点有一定之处，随势体验，不可混施，阳平拳下栽者，是指二节领气；平阳拳上冲者，中指根节领气；侧拳上挑者，大指二节领气；侧拳下劈者，小指根节领气。不拘侧平直冲，小指根节二节中间平面领气。明乎此，余可类推矣。

卷三

论外形

头为一身之领袖，身使臂，臂使指，而命门乃一身之枢也。头似蜻蜓点水，拳似山羊抵头，腰如鸡鸣卷尾（卷则气由后往前，收而不散），脚似紫燕入林，裆口前开后合中间圆，咽顶百会穴在顶，涌泉穴在足心，会阴穴在二便之间。百会气往下聚，涌泉气往上提，会阴气擎住一身，上下之气皆收中宫，是为之合。

大小势

合势不嫌其小，欲气合得足也；开势不嫌其大，欲力发得出也。非徒长身为大，屈身为小。

借行气

借行气者，借人之气方行而打之也。盖彼之势既发，已近我身，尚未落点，我即趁此机会，发我之势，彼欲退不能，欲拦不及，再无不妙之理。若稍前，则彼尚可退回；稍后，则我已吃亏。所谓后发先至者，此也。如此，则迎机赴节，随时得宜，不患技之不高矣。诸家所谓将计就计，借力使力，不外此诀。所谓惊战计，正于此时用之。

夺气

闻之，与人交手，先有夺人之气。志曰：攻其不备，出其不意。又曰：其势险，其节短。又曰：贵神速，以逸待劳。此意须善会。

承停擎

天地交合万物生（阴阳交也，交则力生而势不空矣），不偏不倚气匀停。千秋万岁常擎聚，惟有和合一气通。

老少相随（格打一气，不稍停留，方谓之随）

少随老兮老随少，老少相随自然妙，

同心合意一齐出（疾疾疾，手快打手迟），哪怕他人多机巧（疾者，后发先至乘彼之间而动，借其气之方行，势之未止，迎机而发则愈疾愈妙）。

论打

直出彼绷并攀送，绷插送踩攀用攀，刚柔相济如轮转，恰似无意燃火星。

论拦

彼击左兮吾击右，何须一处苦相求，竖来横截勇如电，我承彼沉只用丢，拦架之法不外开合挑压四字，拦住以后方直入。有往外拨为开，内拨为合，上拨为挑，下拨为压，前去为直入，此开合非练气之开合，勿误认。

论手足

出手脱肩里合肘，左右扶助似水流，击动首尾一线起，打法何须绷攀勾。

捷快用法（目不及瞬，如炮燃火动）

懈又懈来松又松，吾气未动似病翁，忽然一声春雷动，千军万马把阵冲。

卷四

论初学入手法

宜以涵养为本，举动间要心平气和，善气迎人方免灾殃。

不可轻与暴虐人比试，轻则以为学艺不高，重则触其恼怒。见时以奉承为主，不可贬刺，则彼心悅意解，彼亦乐推戴我矣。

宜在静处用功，不可向人前卖弄精神，夸张技艺，方能鞭策着里，论语云：百工居肆，以成其事，君子学以致其道，信然乎。

宜郑重其事，不可视为儿戏，则无苟且粗心之病。

宜明其理，传其神，顾其名，思其形，方能精妙入细。

宜心领神会，博闻广见。凡人所不知者，我必知之；凡人所不能者，我必能也。审端则竟委，声入则心通，如此方可作人师。

宜专心致志，殚心竭力，方能日进一日，若浮光掠影，扬扬自然，视为已成，而不知早见弃于大雅也。子曰：其为人也，发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔，味深哉。

先看二十四正势，再看一套偏势，正以立其体，偏以行其用，偏正相济，体用兼全，不忧武艺不高人矣。

初学莫言练气，先将身法步眼比清，不可先记住大概，熟时仔细再正，再正则终不正矣。易曰，蒙以养正，圣功也。又不可使力，须因势之自然，徐徐轮舞，务将外形安放一家，再食轻活圆熟，转关停顿，操纵开合，一一如式，势势施展，将筋节骨骸，处处松开，方得为妙。

一势精灵，约得千遍，方能练熟。若不熟练，还是千遍。

先以用功为主，一身血气周流，方能浑元一气。

灵活之法无他道，总由熟而生，由静而得。

功夫总在呼清倒浊，尤在养静。

头随势转，阳亦阳势，阴亦阴势，不阴不阳，头亦不阴不阳，有斜歪扭缠，两肩务要松活，不可强硬。两肘务要内连向下，不可外圈。

两胳膊俱要柔活，切不可使着力，方能练到疾快猛地位，不致落于强硬死筋坠里。拳头要握得紧，与胳膊平直相对，不可上仰下勾外斜；拳头握得紧，直对胳膊，方能练出筋法出来，及粘着人皮时，浑身如打电形象，怒力一齐，三尖照落，方能打得结实着筋，而人难招架矣；若拳头上仰如抬头状，下勾如提勾形，外斜如扭顶样，不惟用力不出，打人不着重，落到人身必致损伤自己手脖，而难用功矣。两手不可探远，探远则转关不灵，下势不生。两手之左右曲伸，则因人之势，远近近而用之，实无一定之规矩，总因人手之远近高低，我手亦随之高低曲伸；无论偏正，反侧诸式，宜将身子搁于两腿中间，直起直落，方能稳如泰山，而无歪斜不停之病。少有歪斜，便是东扭西裂，南倒北疴，岂不蹉跎可笑矣。身之俯仰，亦必不先不后，一齐俱到也。

两腿不可过宽，过宽则转身不利，难免倾跌之患；两腿之曲，却有一定规矩，前腿固不可太曲，太曲失于跪膝，又不可太直硬。后腿之曲直，全视步法之大小；大步法后腿舒展，力方用得出；小步法后腿曲直，与前腿曲直不大差别。

务须脚尖着地，决不可平放。全脚履地，将力用死，致犯转势不捷，起脚不利之病。惟用脚尖着地，落点一尽，方无不稳不灵之患。前脚必须向前踏实，要脚尖点地；后脚必须斜放，亦不可太实，使全脚履地。凡打势不论何势，欲打人着力稳当，前脚不拘在人脚内外，须脚尖抢进他身后，三尖照落方好。前脚横立，大足指心气宜往内勾，后脚竖立，后根往外一拧，两膝相对，既无不牢之病，裆亦护得住了。

步法不可贪速，恐仓惶失措，不无倾跌，但能跳的高，不愁不远矣。高字当在远字之上，远字当在高字之下，良有以也。

三合：脚手眼相合也。凡出手要比何势，打人何处，我眼神所注，手之所打，脚所进，须一齐俱进，一齐俱到。

六*合：脚与手合，手与眼合，眼与心合，心与神合，神与气合，气与身合，再无不捷妙灵和处。

第一要三尖照（头手脚，三尖也），其次要气催三尽（尽者，齐也。头手脚三齐也）。

左动必右应，右攻必左辅，左右相生方得阴阳周流之妙。

通身俱要气擎，顶心往上一领，然后发势，用尽平生之力，方能强壮，如

狮子搏象用全力，搏兔亦用全力，则全神毕赴，自无坚之不破矣。若曰我本无力，不亦已乎。

力要用得出，气要留得住。用得出，处处如战；留得住，步步要擎。擎中有战，战中有擎，出没变化，不可物相，物相则非矣。

停顿处宜着有力，转关处宜活泼随机，起势时气要松活。气要擎而不硬，落点方一齐着尽，使尽平生气力，始得刚柔相济之妙。

卷五

合练中二十四势

合练之法，为练形之第五层功夫，乃形气合一，成功之法也。其中起落高低，侧正俯仰，斜歪纽纒，各有一定之法。

上二十四势，起纵飞舞也；下二十四势，地盘滚伏也；中二十四势，不起纵，不地盘，中平之势也。盖人禀天地阴阳之气以生，其升其降，自高而低，高而复低，三才分配，自然之理。但起纵地盘，初学不能骤习。惟中二十四势，虽不能尽中势之变，然从此入手，可为初学阶梯，习之殊觉易易。如势练成，再将上下四十八势练熟，则奇正变化，自然生生不穷。

前此练腿，练膊，练手足，练头，练肩，练肘，练身，练内气，练引气，练元气诸说，皆是分练之法。至于头手脚，如何合法；势已转接，如何连法；宜刚宜柔，如何用法，不经此番讲究，此番磨练，则三尖不照，落不稳当；三尖不到，此前彼后；阴阳舛错，气不接续；刚柔颠倒，牵上拉下。欲求稳如泰山，捷若狡兔，必不能也。盖形以寓气，气以催形，形合者气自利，气利者形自捷，非两事不假借也。练之之法，势势穷，则三尖配合；动静验，则三尖毕集；阴转阳，阳转阴，勿隔位而另起炉灶；柔过气，刚落点，须相济而莫失伦次；上气在下，下气在上，详其牵拉；前气在后，后气在前，理其阻滞；势无三点不落（头手脚），必三点方落点；气无三催不至，不至三催莫出手（心气神）；杀势审其变化，救势详其周密。如是练去，熟极生巧，不失规矩，神而明之，存乎其人。

练形合气，练气归神，练神还虚。形者，手足官骸也；气者，阴阳周流也；神者，心之灵妙，触而即发，感而遂通也；虚者，无极也。阴阳本太极，太极本无极，至无而含天地之至有，至虚而含天地之至实，不参色相，不着蹄筌。以迹求之，则失矣。始不着力，方能引出自然之力，且可便于转换，不至发难。

二十四势，皆是纳气之法。纳气头面形容之说：凡纳气皆以头面为先，头

面往上扬，则咽喉之气易入。其要只是转四个圈，左入右转一圈，右往左转一圈，前往后转一圈，后往前转一圈，皆是皱眉促鼻，上唇后束（往上微缩），下唇前朝，如象卷鼻之状，所云纳气如吞川是也；两小眼角脉往下抱，至两口角止；脊后之脉，自腰而上，从顶际过来，至口唇止；前心自下直上，至下口唇止。盖必如以口吞物，尽力一吸，气方纳得充实饱满，前后左右四圈因势之自然。一势只有一圈，非每一势皆有四个圈。

二十四字论

阴阳字之祖，应为气之先，阳者耸乎上，其势不可攀，阴者伏乎下，如云之覆山，莫作呼吸论，只以升降言。承者承乎上，停者气不偏，擎者不可动（擎者如水立），沉者气下攒，开掀如荡舟，入者如水淪，尽筋多同转（尽筋如飞电），崩势炮飞烟。创尽势猛勇，劈筋如刀砍，牵势如牵绳，推势如推山，敌者直不屈，吃势似运钳，粘者即不离，随者如星赶，闪势多旁落，惊如弩离弦，勾者势多曲，连者藕丝牵，进者不可遏，退者如龙蟠，次序休紊乱，大势须分辨，嘱语后学者，此诀勿滥传

二十四字图说

第一式：蟠桃献寿(阴)

阴手出，阳手收入口下，气落肘尖。二士入园，蟠桃取来，仰手捧定，头献瑶台。阴正势右前左后，两手皆阳，屈出胸前，两肘尖气往里收，与心气相布为一，头往下一栽，气落顶门，打膻中及下巴。

第二势：犀牛望月(阳)

转阴手一推，头往后仰，气落枕骨尖。犀能分水，直伸两蹄，抬头一望，玉轮挂西。正势步法依旧，两手转阴，往前直伸，头往前一背，气落枕骨，打脐。

第三势：双虹驾彩(承)

两手钩背，搁眼角上，气顶手背。祥光忽起，瑞满长虹，五彩驾定，双桥凌空。正势两足齐立，左前右后。两肘曲，两手勾粘于左右太阳穴下，气擎，手背接胳膊。

第四势：仙人捧盘(停)

阴手落阳肘后，抽气压两手背。老祖赴坛，光满玉盘，仙手捧住，内有金丹。左足前，两手转阳，往下一板，气落十指背。

第五势：猿猴献杯(擎)

两手抠如酒杯，端于鼻下，气还大指食指。饮此玉液，献尔金杯，劝君更尽，如泥一堆。正势转身，右足前，两手侧抠，如掇酒杯样子，食指上跳，小指气摧，硬往上端，驾胳膊。

第六势：双飞燕子(沉)

身伏手垂，指抠头低，气颠脚尖。燕儿展翅，两翼低垂，不是浮水，恰似衔泥。正势转身两足齐，两手一撇，两足尖占地，两手皆侧帖，打鬼眼穴，气往下插，直入地内，压住大指。

第七势：白鹅亮翅(开)

两手一分，两拳上仰，气颠两脚尖。沙上群鹅，纷纷白云，飞起展翅，爱杀右军。往前一跳，手齐分，大指往外一扇，肘贴肋，打肱里肉。

第八势：美女钻洞(入)

伸臂下插，低头而伏，气滑后脚尖。洞门有石，钻之弥坚，美女来此，束手而前。右前左后。身往足前，头往下一伏，两手伸直，手背靠探，打小腹。

第九势：双龙入海(尽)

双手猛回来一撞，气顶中指尖。僧鯨尽龙，破壁飞去，双双入海，谁能当住。左足前，两手阴，伸直，步往前即，气往前去，打两乳下。

第十势：霸王举鼎(崩)

双手一挑，脚尖站立，气领中指尖。鼎峙千秋，重于山河，霸王举起，往上一豁。两足齐立，拳从裆中豁起，直伸头上，气落中指一骨节上，打脉槽。

第十一势：飞雁投湖(创)

头下栽，手后背，气射顶门。鸿雁于飞，在彼空中，上下一扇，投入洞庭。两手一刷再一分，右足前入于裆头往前一彭，气落天灵盖上，打中腕。

第十二势：宝剑双披(劈)

左膝顶起，两手分拍，气归于一处。孙权发怒，劈破书案，刘主拔剑，石分两段。左前右后。两手俱侧，膝盖往上一顶，两掌往下一砍，大指气催小指，打手脖。

第十三势：猴儿牵绳(牵)

两手采头往怀一栽，气扼指尖。头上有绳，拉拉扯扯，猴儿牵着，倒栽一跌。左前右后。两手俱侧，气落十指洒，往里一搂，肘尖力往怀一收，身往下一坐，气聚臀尖，抓胳膊。

第十四势：双手推山(推)

手出心下，上按胸脯，气摧手心。动也不动，稳如泰山，双手推之。猛往上掀。右前左后。两手背帖于胸前，往前一拥，气出于心。

第十五势：直符送书(敌)

作者：松沉慢匀 2006-12-28 17:49 回复此发言

12 回复：苕氏武技全书-----汜水苕乃周著

两手交叉，伏头尽力一送，气尽中指。奇门谁知，直符随时，即刻送到，阴阳二书。左前右后。两手阴，一交一叉，直伸头上，往前一冲，气落手腕两骨节上，打胸腹。

第十六势：猛虎探爪(吃)

手转身接，手往下尽力一按，气插手心。猛虎翻身，力用全幅，下插入地，即时立仆。并足而立，两手皆阴，大指往上一承，四指往下一卷，如铁柱一般，拿手腕。

第十七势：钟馗抹额(粘)

右拳仰，左拳搁心坎上，气落顶门上。钟馗镇宅，两手磋摩，神额一抹，吓退邪魔。右前左后。两手俱侧，附于两耳，手往后一带，头往上一仰，右手往上一绷，搁于头上，左手贴于左肋，头往上一进，贴胳膊里面。

第十八势：暗弩射雕(随)

右手下滚，左手上冲，气收脉槽。空中飞鸟，惟雕难射，暗弩一发，他防不住。右前左后。两手心向内，一手中指尖往上一顶，一肘尖气往下一抽，插

胛下。

第十九势：白虎靠山(闪)

两掌一展，身子往后仰，气闪背后。白虎洗脸，舍身倒转，两掌一仰，泰山压卵。一脚前，一脚后，左前右后，头往后一仰，两手往后一闪，气落手背，头气落枕骨。

第廿式：双峰对峙(惊)

双肘齐起，往怀中一顶，气点肘尖。玉门古渡，双峰豁然，肘尖竖起，打中心坎。右前左后。两手腕屈，勾于心窝旁，两肘尖往前一射，气落两骨节上，打短肋。

第廿一势：螃蟹合甲(勾)

两手绕外，合打太阳穴，气堆中指。螃蟹拱手，金甲一对，合在中间，脑骨粉碎。右前左后。两手俱阴，外往里一拘，气落十指骨节，打太阳穴。

第廿二势：童子拜佛(连)

滚手插鼻口，两背相靠，气顶十指尖。善材童子，礼拜观音，南无陀佛，红火出林。右前左后。两手合掌，如释家拜佛，往上一顶，气落十指尖，上顶鼻子顶。

第廿三势：蝴蝶对飞(进)

手背靠往，伸指捣胸脯，气催指尖。穿花夹蝶，款款飞来，庄周一梦，对对戏梅。右前左后。两手靠背，往下一谢，往上一顶，打咽喉。

第廿四势：金猫捕鼠(退)

旋风交腿，双手外勾，气注两眼。伏身叉立。子乃真鼠，终日畏猫，金尾三摆，有命难逃。两手齐飞往后转，两腿一扭，两手分为阴手，往外一分，手腕肘尖俱曲。气落顶门，脚尖，胯尖，肘尖，足趾头，手指头，以为观望之计。

二十四字偏式

此虽偏式，却不可废。盖体先求其正，用时从取其偏，以正者多板，而偏者多活，正者多宽，而偏者多仄，且利于进退，便于转换，故附录于末，以备

采择。

阴：刘海戏蟾。

两拳相对，曲附耳下，肘尖气落于小腹左右，头往下俯，或内外俱拦胳膊。

阳：顺手推舟

两手转阴直冲，往上一挣，头往后一背，气落枕骨尖上，打大腿根。

承：软手提炮

两手指勾，贴于眼角左右边，气擎手背，打下巴骨。

停：老农旋箕

两手转阳，一手长，一手短，大拇指往外一旋，压胳膊。

擎：蛇入雀巢

两手转阴，往上一绷，小指一仰；后手转阳，往上一冲，气落中指第一节，打胸脯。

沉：浊水求珠

两手侧压住，大指摧小指，脚次起，头往下伏，气落额角，压手背。

开：二姑把簪

两手俱阳可，一阴一阳亦可，小指摧大指往外一摆，或阴手，大指摧小指往外一摆亦可，矫手腕。

入：虎穴探子。

两手转阴，气落中指第一节，头往下伏，气落顶门，打乳旁。

尽：双龙牧马

两手俱阴，寸步而前，一顿一顿，气有三出三入，打短肋。

崩：石破天惊

并足而立，一手侧，大指气一领，从裆内豁起，后手往前肱上尽力一拍，崩其脉槽。

创：紫燕穿林

前手横贴两乳，后手直勾，颠于后胯边，前指大小指皆曲，三指直擦，后手悠起，硬住，前手仍照后手脉上一脉如雷出地奋一般，打小腹。

劈：拔剑斩蛇

十字脚步，前手阳，从下提起，后手直竖，于前边侧劈，大指摧小指，往下一砍，前手气落中指第一节上，或落小指尖上，打肱背一穴。

牵：猛虎负隅

两手接住手腕，头往下一伏，额角往下一坠，气聚后臀，拿手腕。

推：铁扇闲门

两手俱侧，捉住肩膀，往前一拥，气落十指尖。

敌：走马推刀

两手俱阴，虎口笼住，往里一横，大指气力齐摧，擒手腕。

吃：白蛇缠葛

一阴手，用虎口擒住大指，撮他大指，手肝气一入，脚一落，其力十倍，钳手腕。

粘：金钢扭锁

两手掌相合，一上一下，上手小指往里一带，贴往膀窝，后手大指往外怀内一收，左右转换不离槽。

随：朱衣点头

前手抓住他手，飞身剪起，使后手照住顶门一啄，气落五指尖上，打额颅。

闪：观音现掌

前手侧竖膀窝，后手伸直，附于后胯，脚却在前，十字势，前手小指气落怀内，后手气落指尖，往前跨，要用即步，撞小便。

惊：金钩挂玉

两手一挎，转身，后脚一扫，气着五指，肾气摧心气，撒脚后根，或踩怀子骨亦可。

勾：牵牛过堂

两手皆阴，十指下抠，肘曲搭住他肱脚尖，大指当住他足指，膝照他腿弯一栖。

连：张飞骗马

两手皆阳，曲肘压他肱，前足翘起，一落，横当他脚后根，手转阴，照面一按。后手托他枕骨或头发亦可。

进：暗渡陈仓

前手侧势，往裆一踢，后手直钻小腹，须上步换腿。

退：华山看果

两手转身一刷，再一转，再一刷，一肩高，一肩低，一胯擎，一胯落，翻身仰看，两手皆曲，一附于耳下。

卷六

枪法：

一、四大纲领

步法：步法不合，周身之累，扭歪斜缥，难进难退；宽窄适中，丁八雁行，前虚后实，动则灵通。

手法：两手之用，须分死活，前后收放，曲伸委蛇；前把路走，后把随之，周身有气，打扎有力。

身道：身为主帅，五官是将，不能调遣，自寻灭亡。身气催运，头目手足，动静一家，灵快雄壮。

头面：四肢百骸，头为领袖，此处不合，全体俱休；譬之兵将，惟首是从，首所不至，众安所用。

二、八大条目

敌札：不拦不架，闯然而入，迎机直上，方是正路。踢开则远路，力微则不将，发迟则不及。

惊战：梦里着惊，无意燃火，不见有人，那知有我。养成浩然之气，灵通之体，触着即发。

粘随：如漆似鳔，彼到我到，任你脱壳，走他不了。气机不灵，身法不随，火候不到，如何得可。

滑脱：见硬而软，见动而转，如虎力大，空往空还。不能形气合一，人已一元，那得凑巧。

起伏：札枪之法，不尽中平，忽高忽低，矫若游龙。无高低，则阴阳不转；无开路，则门户不清。

进退：知机之士，绝无硬撞，谁敢扎气，杨家六郎。知进知退，活动不滞，绰然有余，不入死巷。

崩打：枪之起落，非上则下，往返不空，低崩高打，有消滞，则遍体皆枪，浑身爪牙，敌人极难措手。

提擢：他起我提，他崩我擢。将计就计，的是妙着。趁势能省力，敌人无变机，行气借得稳，一发命归西。

三、十二变通

随中：他扎我拦，他过我过，不得翻身，总无奈何。似粘非粘，似脱非脱，即离之间，他摸不着。

使中：我过之时，他未之见，猛力扎来，恰中机关，彼方扎来，我赶已到

，眼明手快，法力玄妙。

总按：前掌着力，脱肩下沉，直落为按，耸则为总，总冲前走，按直向下，其中劲气，毛发之差。

挑撩：腾空而起，在他杆下，挑不离枪，撩则崩炸。挑则随之，撩则离开，一刚一柔，应发时来。

掇托：两肩俱松，双肘下沉，捧盘而入，内有分寸。翻仰而起，一擎一随，一样扎法，劲气不同。

捷靠：肩膀着力，铁扇闭门，一则拦开，一则硬连。硝黄急火，连人皆板，杜门而入，沉施为先。

顿领：镇地不动，引他入窍，内有凹坑，那里知道。力不能截，引入战场，机动势转，自投罗网。

勾挂：勾分上下，挂别内外，前后手间，俯仰纽縲。硬勾软挂，阴阳分明，手腕掌榜，错了不行。

合掌：阴手下沉，阳气扶之，催力直进，不令他起。非阴不重，非阳不活，相济而用，名曰沉托。

搂翻：阳入阴进，阴转阳跟，翻江搅海，振荡乾坤。搂用猛抽，翻用猛顿，陡起陡落，阴阳之分。

勒压：似退非退，似前非前，中气下聚，沉落他杆。阴勒脱前肩，沉后肩；阳勒沉前肩，竖后肘。

抽卷：长能用短，直能用横，随机应变，心灵身净。能抽则善偃者反危，能卷则善制者反伤。

无纲领，则大本不立；无条目，则妙用不行。体立用行，而少变化，则滞而鲜通。此二十四说所宜急讲也，更能神而明之。物来顺应，方见生生不已之妙。

四、托枪式

侧身分虚实，凝神气如虹，左松右抽满，杆梢向下垂，静能三尖照，动则六*合齐，灵活催坚硬，刚柔自相济。

五、降手

须借行气方妙，不然，我一降，彼一转，又到我杆上矣。或曰，降手如聚势落点一般，心十分吃住他杆，他不能转，方可用。

枪法惟有降手能，刷敲科砍遍人还，识得破时微微笑，只将前势仍还原。

诗曰，自上而下谓之降，高山坠石不可当，气势还原身法进，斩关夺隘鬼神忙。一人敌不为工，垓下战项重瞳，长坂坡赵子龙，百万军如童蒙，一杆枪如蛟龙，落上发气下攻，击乎西声乎东，低扫堂高云顶，崩摇摆擢挑惊，腰背胯赛旋风，出没变化影无踪，虚实实虚谁能定，岂必触山与扛鼎，始临大敌呈英雄，知此方为精。刀与剑无双，单欲成功则善钻，闲用硬，忙用软，步要随，器要粘，头手足，贯相连，要膀胯，务灵便，不近身，总不拦，彼自忙，我自闲，识化工，永无难，为问其中玄妙理，仍是斜行与单鞭，万殊一本贯不贯，丈夫由来自有真，浩然之气胸中藏，劝君养成刚大体，充塞宇宙古强。

枪拳要以神气为先，机势次之，专讲力量斯为下矣。人人有路通玄关，灵活容易化则难，人有无处我无有，人还去时我去还，劈提崩打任火药，手足膀胯如云烟，过此便是蓬莱客，三而一兮一而三，长知短，不要抢，短敌长，不用忙。

论棍法

千言万语，总是哄他旧力过去，新力未发而乘之。

响而后迎，迎而后响，分别明白，可以语技矣。

将棍头穿入他棍头下，或左边一起一剃，或右边一起一剃，要有响为度，总是一理。

凡认棍不认人，此语最当。

决不宜贪心去伤他，待他动后我再动可也。

我入被他打即急跳退，切记。