



任致誠著

天津市古籍書店

# 陰陽八盤掌法



天津市古籍書店

# 阴阳八盘掌法

任致诚著

天津市古籍书店影印

天津市美术印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

开本：787 × 1092毫米 1/32 印张：1

1988年2月第1版 1988年2月第1次印刷

印数：1 - 20000 定价1.20元

# 王序

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

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

民國廿六年一月十日王尙同序於尙園

## 楊序

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

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

前清文生河北省區長訓練所訓練畢業楊同源謹識

# 張序

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

河北豐利張雨岑謹序

楊序

## 楊序

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

河北楊香圃謹序

## 自序

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

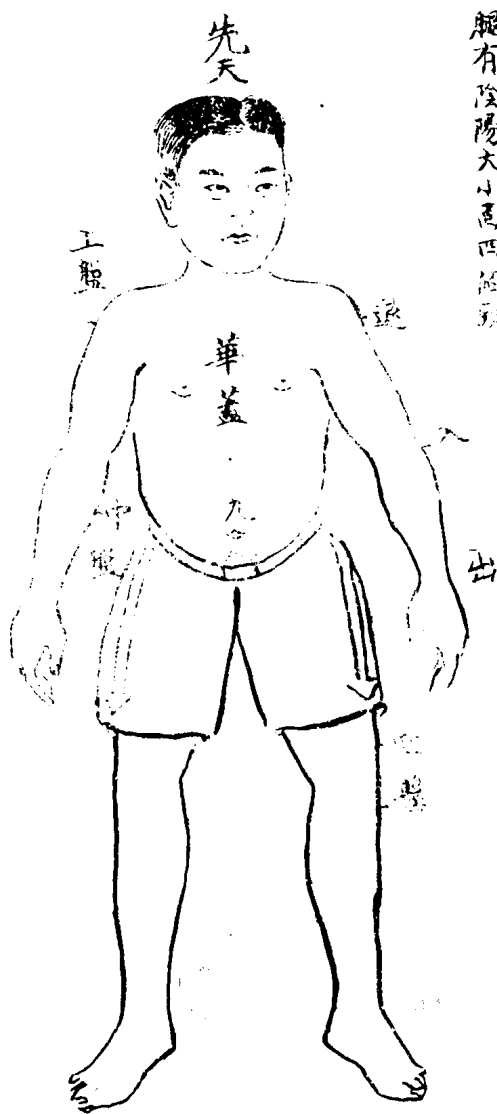
果於某晨再返，適余等正站李師前所授之加馬式，李師見而大悅；乃繼續督教三年，始授以運腿及掌法，前後七年，凡李師所業，盡授余等。李師幼從業於其舅父，習長短平拳等技。舅曾任某鏢局經理，故李師十六歲時担任鏢行工作。至十七歲，隨舅連鏢於江南，投帖拜客，至夢林董師祖家，舅對董師頗表傾服之意，謂：「自北京至此，鮮有能敵董師者。董師藝業卓絕，威德遠被，無論何路鏢師，經此必來拜謁。董工陰陽八盤掌法，此藝能者極少，董則家傳三世，有登峯造極之妙！」彼時李師尚幼，血氣方剛，頗不自量，竟求董師指教，以試其名實，董不允，懇之再三，方許一試。初一交手，李即被董師一掌擊倒，因而心服，乃五體投地，乞求授業，董謙遜不收，舅復從中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

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

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

任致誠序於文安縣北斗李村

說明此式絡腎講陰陽大小而示人選  
七個勁腰有左右前後四個勁  
腰有陰陽大小高四個勁



## 十二經絡之說明

手太陰肺經起於中府穴終於少商穴手厥陰心包絡起於天池穴終於中冲穴

手少陰心經起於極泉穴終於少冲穴足少陰腎經起於湧泉穴終於俞府穴

足厥陰脾經起於大敦穴終於期門穴

足太陰脾經起於隱白穴終於大包穴

手太陽小腸經起於澤穴終於聽官穴手少陽三焦經起於關衝穴終於耳門穴

手陽明大腸經起於商陽穴終於迎香穴足陽明胃經起於頭維穴終於厲兌穴

足太陽膀胱經起於睛明穴終於至陰穴

足少陽胆經起於瞳子髎終於竅陰穴

心包絡以上爲上焦。神闕以上爲中焦。神闕以下爲下焦。

# 八盤掌初練說明

## (一)

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

## (二)三校三盤練法

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

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

(三)三校生九宮分別

頭腰，分天先，華蓋，九尾，三宮，胳膊，分出入退三宮，腿分地懸空三宮，此九宮練成一個整勁，叫作九宮歸一，由一歸內，再練至各宮，每宮之勁，講陰勁，陽勁，大面勁，小面勁，反正勁，如用勁時，各宮須貫串，剛柔須相濟，一宮用力，九宮備舉，此之謂九宮有矣，九宮齊備，再練八式，