

山西科学技术出版社

任致诚 著

陰陽

盤掌



晉公書

(二編)

图书在版编目(CIP)数据

阴阳八盘掌/任致诚著. —太原: 山西科学技术出版社,

2001. 5

ISBN 7-5377-1821-0

I. 阴… II. 任… III. 八盘掌 IV. G852. 16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 17355 号

阴
阳
八
盘
掌

著 者 任致诚

出 版 者 山西科学技术出版社
太原建设南路十五号

发 行 者 山西省新华书店

承 印 者 山西人民印刷厂

开 本 850 × 1168

印 张 4.375

版 次 一〇〇一年五月第一版

一〇〇二年一月山西第二灰印刷

字 数 46千字

印 数 3 001—6 000册

书 号 ISBN 7-5377-1821-0/Z·321

定 价 11.00元

如发现印、装质量问题,影响阅
读,请与印厂联系调换。

象形

薛颠 著

拳法真注

薛颠 著

作者薛颠，河北奇士也，精技击，通内功，拜师于五台山高僧虚无上人灵空禅师，亲承口讲，指画面壁，尽得三昧。所读皆易理易数，所演皆象势象形。

全书分上下编，上编为九

要、八论、四梢、六意、八卦成象、八象合卦，及由先天无极之势起自第一章飞法至第五章旋法；下编由震卦龙象第一章至坤卦猿象第八章。

灵空禅师

薛颠 著

点穴秘诀

薛颠 著

形意拳宗师李洛能嫡孙李振邦得意弟子薛颠，蒙五台山高僧灵空禅师心法口授，所学象形妙理，所练华佗五禽术，并幸得点穴秘诀一册，整理加工，公之於世。

书中注明人身一百零八穴，以及三十六死穴和七十二麻穴，详细图解穴之分寸及受伤用药之法，并详载秘方数百种，使学者无望洋不及之叹，读之一目了然。

阴陽

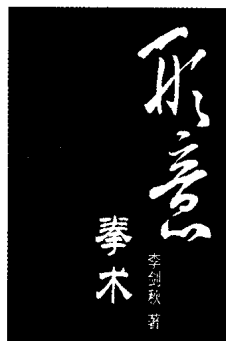
任致诚 著

八盘掌

任致诚 著

『阴阳八盘掌法』相传为江南人董梦麟所创。作者任致诚为董氏第三代传人，拜武术名家『燕子李』李振清为师，练习八盘掌法数十年，深得武术秘诀而编写此书。

八盘掌法根据八卦之理生八式，内有根基八手，还有根基八腿。本书对每招每式图说详明，指陈有法，倘如按图索骥，可无师自通。



李剑秋 著

『北京风尘三侠』李存义和张占魁的高足李剑秋一生致力于形意拳和八卦掌的传播，长任清华大学武术教授，集数十年经验所得之秘奥，悉心研究，编著成书。

全书共分九章，有五行、十二形拳、形意拳术之要点等，后附岳武穆形意拳术要论及交手法。



吴图南 著

著名武术家『武林寿星』吴图南一生致力于武林研究、教育和弘扬工作，集吴氏、杨氏太极拳精华于一身，形成了自己独特的拳术风格，堪称太极拳之泰斗。

全书共五章，包括太极拳用功秘诀、行功心法、太极十三势歌、打手法总论及说明等。图文并茂，研究方法简捷、精炼、实用。

矫龙文库



出版人語

本丛书影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，后学者不失真传而已。

原书为中华民国时期的刊本，作者皆为各武术学派的嫡系传人。他们遵从前人苦心精诣遗留之术，恐久而湮没，故集数十年习武之心得，公之於世。丛书内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详明，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

原书有一些涂抹之处，并不完全正确，恐为收藏者之笔墨。因为着墨甚深，不易恢复原状，并且也还因为尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有其个别字，疑为错误，因存其真，未敢遽改。我们只对有些显著的错误之处和版面上的墨点等，做了一些修改的工作；对缺少目录和编排不当的部分原版本，我们根据内容进行了加工、调整，使其更具合理性和可读性。

策划人语

古拳谱丛书第二辑沐浴着新世纪的曙光与大家见面了。它的出版使我们策划的以传统武术为特色的矫龙文库更具系列性和多样性。矫龙文库共分两大系列：古拳谱丛书系列，其重在出版历代武术名家典籍；国术丛书系列，着重介绍现代武术名家的著作。我们的宗旨是力争奉献给广大武术爱好者一个史料详实、涵盖面广、实用性强、论述充分、特点鲜明的传统武术经典文库。

古拳谱第二辑收录的几部著作包含了内家拳的几个流派，其作者无论在拳学理论的研究，还是在拳术练习、体悟、教学和传授方面都达到了很高的境界，在中国拳术史上均占有一席之地。他们博采众长，去粗存精，对其所钟爱的不同流派和不同拳种，在遵循同一拳学理论的基础上，进行了有机的融合、改进和创新，形成了自己独特的拳术风格，并在其拳学领域取得了骄人的业绩，在各流派中也具有一定的代表性。

丛书第二辑精选了民国时期出版的五部拳学著作，其中一部分为民国时期出版后均未再版；另一部分虽建国后影印再版，或在武术杂志上选登过，但由于印量小或选登内容少，致使许多武术爱好者苦苦寻觅求索，故我们在尊重历史、尊重事实的思想指导下，在基本保持原版本风格的基础上重新影印了这些优秀的拳学著作。有个别版本因历史原因已有残缺，但其中记录的拳术内容是完整的，我们在对目录进行了调整后刊印成册。

为了更加丰富和充实矫龙文库，使其系统化、系列化，我们热诚希望有志于弘扬中华武术文化的各界朋友提供各种版本的古拳谱、拳书，或有关信息和线索，以便进一步发掘、整理、研究和出版，推动中华武术文化走向世界，推动全民健身运动的发展。

序

古拳谱系列武术丛书第一辑出版时，许多百般呵护并关爱意源书社茁壮成长的武术界前辈和朋友们就一再鼓励我行文为序，因非业内传人，亦非社会名流，为避沽名钓誉之嫌一再婉拒，不敢为之。今值古拳谱丛书第二辑出版之际，旧事重提，深恐辜负武术界前辈和朋友们挚诚至爱之情，故冒天下之大不韪，草书数语，贻笑万家。

千百年来，中华传统武术已形成一种独特的优秀文化，是中华民族优秀传统文化的重要组成部分，它吸取了古典哲学、兵法学、天文学、中医学、心理学等诸多学科的精华，形成了一个完善的独具特色的人体运动学的科学理论体系，为提高人的生命质量和健康水平做出了巨大贡献。而今，信息技术迅猛发展，世界各国优秀文化间的交流、借鉴、学习和应用已不再受时间、空间和距离的制约。21世纪是世界各国文化交汇融合、推动人类精神和物质文明高速发展的世纪，作为中华优秀传统文化一部分的武术也必将受到世界各国人民的喜爱和重视。

在人们越来越珍视自身生命质量和健康水平的今天，中华传统武术所特有的养生健身、启智益悟、技击自卫和陶冶性情的诸多功能将被越来越多的人所了解、认识，并得到充分

古拳谱

的运用。所以，保护传承这一优秀的历史文化遗产，交流推广使其发扬光大，为人类探索生命科学的奥秘做出其应有的贡献是摆在我们炎黄子孙面前一个新的课题。

长期以来，意源书社始终不渝地致力于传统武术资料的发掘、收藏、整理和研究工作，与武术界的朋友们有着广泛的接触和交往，从中了解到历代遗留下来的各种武术资料正面临着破损、散佚的现状，以及武术研究者和爱好者对它的渴求和珍爱，为了弘扬国术，我们决定把意源书社收藏的较为完整且具有较高参考价值的各种武术资料提供给山西科学技术出版社影印出版。但由于意源书社偏处一隅，人员亦少，收藏量也非常微薄，仅凭我们的力量远远不能满足广大读者的需求，故抛砖引玉，诚邀广大武术界的朋友，群策群力，携手合作，为振兴中华传统武术和保护历史文化遗产尽我们最大的努力。

王占伟

草拟于并州

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，無不日新月異，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寓中，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

楊 序

二

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。今余克觀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

楊序

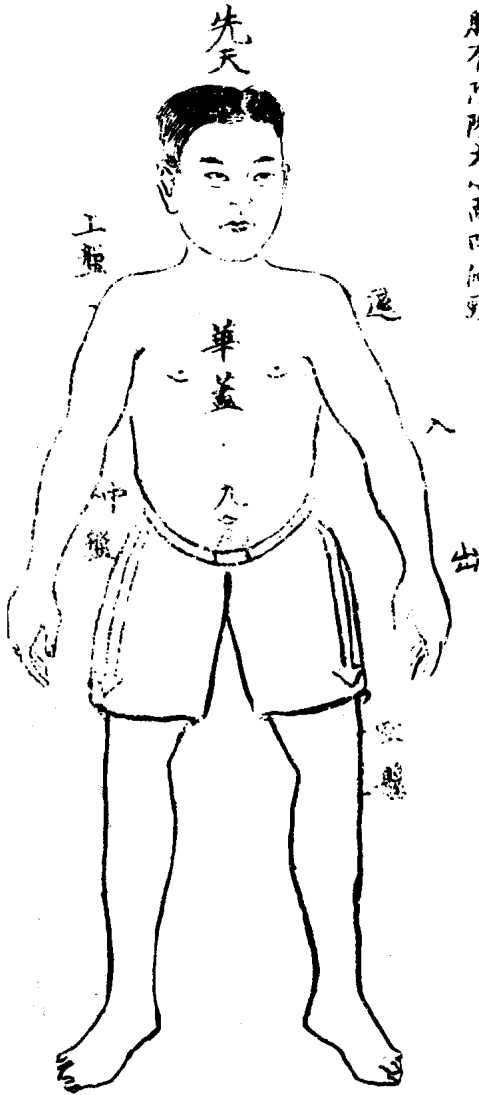
吾人身體之強弱。恒視精氣神如何以爲斷。而欲精氣神之飽滿。非練武術不爲功。我國武術。代有專家。傳至今日。流派滋多。任君致誠所著八盤掌法一書。亦專門之武術也。現我國正提倡武術。而國人愛武術者。更日見增加。但苦無良書。可資借鏡。是以百練無成。空費工夫。今此書一出。不啻得一良師。若能按書學習。必可養成飽滿之精氣神。而得強壯之身體。夫一國之人。皆有健全之體格。其國未有不興盛者。深望國人萬勿等閒視之。方不負任君一番苦心也。任君知余素嗜八盤。書成。囑余爲序。草此以應。並告世之關心武術者。

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，是爲序。

河北豐利張雨岑謹序

說明此式胎臂講陰陽大小而示人選
七個動脈有左右前後四個動
脈有陰陽大小而四個動



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衝穴

手少陰心經起於極泉穴終於少沖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

手太陰小腸經起於澤穴終於聽宮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

心包絡以上為上焦。

神關以上為中焦。

神關以下為下焦。