

四川 武术 大全

四川省体育运动委员会
四川省武术遗产挖整组
四川科学技术出版社



四川武术大全

主 编 毛银坤

副主编 雷大燮 乔大均 刘太福

编 委 傅尚勋 吴信详 李 蓉

四川科学技术出版社



责任编辑：罗云章

封面设计：李显陵

技术设计：李明德

Sichuan Wushu Daquan

四川武术大全

四川省体育运动委员会

四川省武术遗产挖整组

四川科学技术出版社出版发行

(成都盐道街三号)

四川省新华书店经销

七二三四工厂印刷

1989年11月第一版 开本850×1168毫米 1/32

1989年11月第一次印刷 字数1574千

印数 精1—2200册 印张 68.5 插页 6

定 价：精26.25元

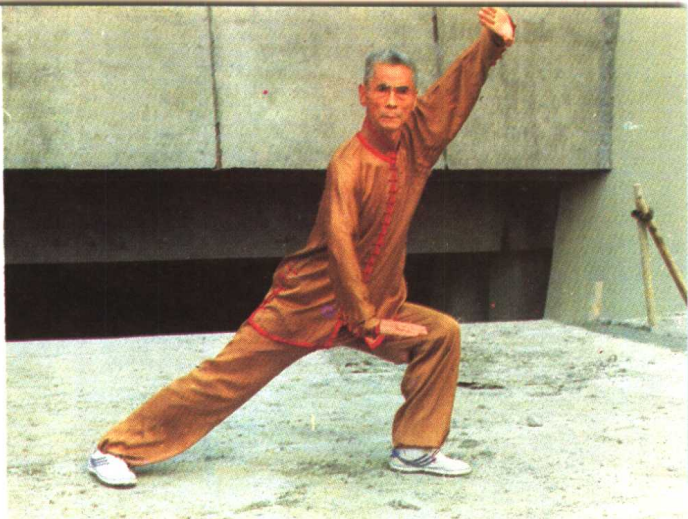
书号：ISBN7-5364-1150-2/G·287 (精)

图一:

“八极拳”的弓步步架掌

演练者: 王树田

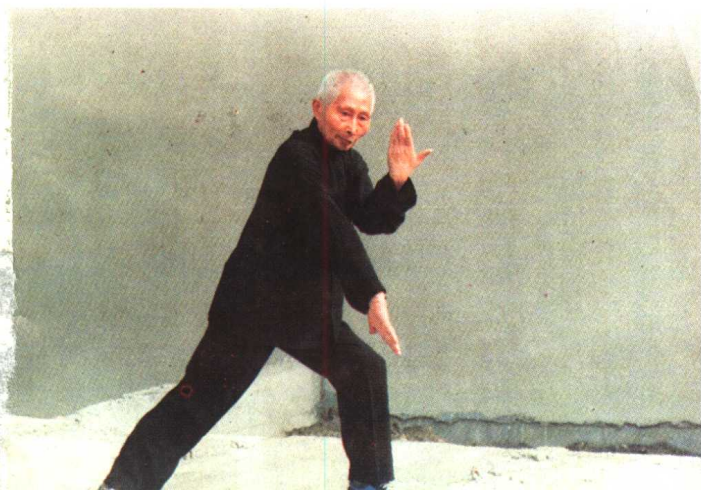
成都体育学院武术副教授



图二:

习云太

成都体育学院武术教授



图三:

“三十六闭手”的提裹手

演练者: 赵子虬

四川省武术协会副主席



图四:

“猴拳”懒猴卧云

演练者: 肖应鹏



图五: “洪门”的满架葡萄

演练者: 李毅立



图六:

“八卦掌”的回身穿掌

演练者: 邹德发

成都体育学院武术副教授



图七:

“太极拳”的野马分鬃

演练者: 邓昌立

四川省武术协会副
主席、武术馆副馆长、
武术高级教练



图八:

“劈挂拳”的白马亮蹄

演练者: 叶道清

成都体育学院武术副教授



图九:

“松溪内家拳”的探海跌

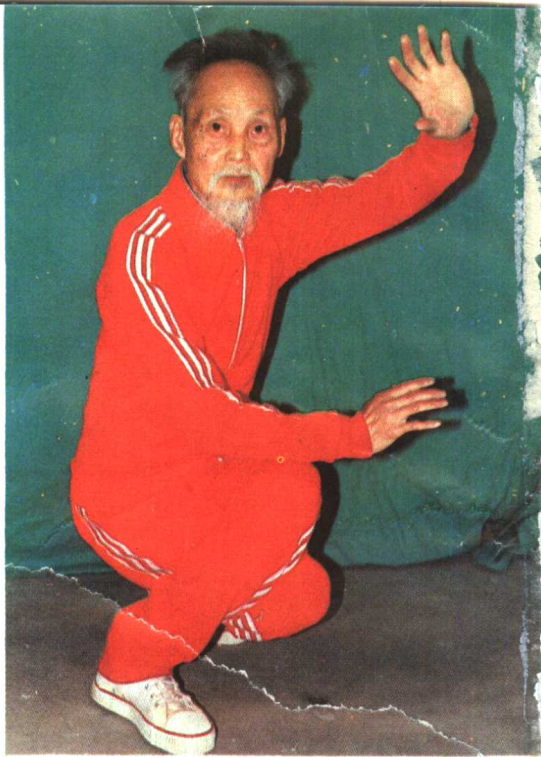
(又名探海)

演练者: 陈季康



图十二：“步步追”的虚步亮掌

演练者：王金蝉



图十：“盘破”齐心连环腿

演练者：刘兴无

图十一：“赵门”三原派)的羊蹄肘

演练者：刘震南



序

中华武术历史悠久，源远流长，拳种、流派甚多，但分门别类为世人所称道者，仅少林、武当、峨眉三大家耳。三派的风格特点虽各有所不同，但外练内修，其宗旨皆为健体强身，却病延年、防身自卫，实为一家之学也。

几千年来，武术的传授，主要是身传口授，因而史籍记载，传世资料甚少，特别是峨眉武术，既无全面介绍的书籍，也无系统资料可循求探索，史籍论及者，寥若晨星，欲研习者，咸为憾事。

近几年来，中华武术在国家体委组织领导下，进行了大量的挖掘整理工作，各地老拳师争相献宝、献技，著书立论，传授武功；各地撰写的“拳械录”、“武术史志”相继问世；武术馆、社、研究会，亦如雨后春笋，纷纷兴起，实为我国武术史上的空前壮举。当前，武术事业飞速发展，百花齐放，百家争鸣，一派喜人景象。我们四川，紧跟全国武术飞速发展的步伐，对峨眉武术的挖掘迈出了可喜的一步。

峨眉武术，史料虽然极少，但拳种、流派在四川民间却一

直广为流传，而且高手辈出，人才济济，习武者众多，有雄厚的群众基础。峨眉武术的拳种、流派，很早就有“一树开五花，五花八叶扶”的说法。这“五花八叶”可以说是峨眉武术在四川流行拳种的概括。对“五花八叶”的解释尽管有所不同，但较多的知名拳师认为，“五花”一般指门派（拳种）流传的地域；“八叶”系指流传较广的“僧、岳、赵、杜、洪、化、字、会”八门派别。据传各门派都有手抄拳谱、拳经及零散资料，但因清末民初，战乱频繁，资料损失严重。特别是十年浩劫，武术横遭摧残，不少武术手稿、抄本被视为四旧、邪说禁物，多遭焚毁之灾，为搜集整理带来了莫大困难。峨眉武术，究竟有多少拳种、门派，其源流、风格特点如何？知名拳师也鲜能道其短长。今天《四川武术大全》的出版，弥补了这一缺陷。长短可论，脉理可循矣。

从1983年以来，省武术挖整组，进行了卓有成效的工作，做了大规模普查，走访了数以百计的老拳师，并对他们的武功进行了录像；搜集了成百上千的徒手、器械、对练套路，练功方法及击技项目，初步摸清峨眉武术在四川流传分布的情况，整理编写出这部《四川武术大全》把流行的拳种、门派源流，风格特点，拳理、拳法及练功方法，各门派的创始人、传人、代表人物及流传地域，作了全面系统的介绍，填补了峨眉武术史籍记载的匮乏；找出了研习峨眉武术的途径。《四川武术大全》的出版，对继承发扬峨眉武术有重要价值和深远意义，为我国武术事业的发展做了值得称赞的好事。

宏扬峨眉武术，斯事体大，有几个问题要加以解决。一是，科学性问題，如何应用现代科学理论、对拳理、拳法加以阐述赋予峨眉武术以时代面貌而发扬光大之；二是团结问题，各派拳师

要捐弃门户之见，克服江湖习气，以诚相见，团结一致，倾筐倒出，献史料、献技艺，为振兴峨眉武术，造福人类做贡献；三是挖整问题。四川的挖整工作取得了很大成绩，在全国评比中名列前茅。但据名拳师反映，经过挖掘，还有些献而未尽和秘而不献的东西，需要进一步的挖整。因此，挖整工作还需继续进行。深入一步的挖整工作，可在普查的基础上有选择、有重点的对一些知名拳师再度查访，“和璧”“隋珠”当可得耳。

《四川武术大全》是四川有史以来第一部比较系统全面介绍峨眉武术的巨著。编写组在浩繁史料中，在一些众说纷纭难以查证的问题上，克服了不少困难，筛选整编，四易其稿，但仍难免有遗漏和不实也处，读者应予以理解和谅解。

《四川武术大全》第一部出版了，今后其他各册还将陆续问世。我们深信，经过深入一步的挖整工作，这套书定能更加充实完善。在中华武术风靡亚洲，走向世界的时代，喜看峨眉武术复苏，史籍遗匳今朝填补，更望挖整工作奋进，发扬光大指日可期。

四川省武术协会顾问、成都体育学院教授

周德潜

一九八七年十二月于成都

目 录

概 述	1	11. 九宫拳势	24	5. 单鞭救主 (又名	
一、孙 门	6	12. 八仙拳势	24	大单鞭 (一)	39
(一) 徒手套路		13. 连环靠子	25	单鞭救主 (二)	40
1. 大练步拳 (龙拳)	7	14. 定甲扫堂拳	26	6. 小单鞭	40
.....	7	15. 花拳手法	26	7. 练步拳	41
2. 单鞭拳法	8	(二) 器械套路		8. 挝封拳	42
3. 虎抱拳 (一)	10	1. 练步单刀	27	9. 转门拳	43
虎抱拳 (二)	11	2. 怀金靠子刀	28	10. 勾扒回轮	43
4. 虎抱头拳法	12	3. 八母枪法	28	(二) 器械套路	
5. 缠丝拳	13	4. 六合枪	29	大鸾刀	44
6. 缠丝拳法	14	5. 一七星棍	30	(三) 对练套路	
7. 钩镰缠丝拳	16	6. 天干棍	31	八卦打引 (散打对	
8. 六通拳 (鹤拳)		(三) 练功方法		练)	46
(一)	16	1. 立太子功	31	(四) 练功方法	
六通拳 (二)	17	2. 铁汉碑	33	1. 将军桩	47
六通拳 (三)	18	二、生 门	34	2. 打吊包	48
六通拳 (四)	19	(一) 徒手套路		3. 嗨字劲 (又名海	
六通拳 (五)	20	1. 八卦一路	35	字功)	48
六通拳 (六)	21	2. 八卦二路	36	三、僧 门	49
9. 六通拳法	21	3. 八卦三路	37	(一) 徒手套路	
10. 六林拳	23	4. 五虎下西川	38	1. 大连拳 (猴虎功	

劲拳).....52	28. 八步拳法..... 83	15. 少林子午棍... 113
2. 练步拳(一).....53	29. 四门勾弹拳..... 84	16. 阴八棍..... 114
练步拳(二).....53	30. 地法小手..... 85	17. 八仙剑(一)... 114
3. 单鞭拳(一).....54	31. 关四门拳..... 87	八仙剑(二)... 114
单鞭拳(二).....55	32. 开关四门..... 88	18. 双锏..... 115
单鞭拳(三).....56	33. 四门拳..... 89	19. 林泉剑..... 116
4. 单边拳(一).....57	34. 滚桩拳式..... 89	20. 凤尾剑..... 117
单边拳(二).....58	35. 扣桩拳..... 90	21. 筷子拳..... 118
5. 单边拳式.....59	36. 山拳..... 91	22. 板凳拳一路... 120
6. 蛇拳.....60	37. 合拳(一)..... 92	23. 板凳拳二路... 120
7. 缠丝拳.....61	合拳(二)..... 93	(三) 对练套路
8. 虎拳.....62	38. 石陀残手..... 95	大练对扣法.....121
9. 六通拳谱.....63	39. 汤拳..... 96	(四) 练功方法
10. 跳六步..... 64	40. 一支枪..... 96	1. 达摩易筋经... 123
11. 踏拳六步..... 65	41. 七十二短打..... 97	2. 咏字功(俗名太
12. 大红拳..... 66	42. 十二同拳..... 99	子劲).....123
13. 小红拳..... 67	43. 跳九锤..... 100	3. 铁钹太子功.....124
14. 冲天拳..... 68	(二) 器械套路	4. 达摩功.....125
15. 鸳鸯腿(云中	1. 单鞭刀.....100	5. 草龙桩.....128
刁)..... 69	2. 白虎刀.....102	6. 打狗皮包.....128
16. 大云手..... 70	3. 白虎单刀.....103	7. 扭滑子.....128
17. 上五捶拳..... 70	4. 六合单刀.....103	8. 上滚筒.....129
18. 罗汉拳..... 71	5. 靠子刀.....104	9. 穿砂背心、带锡
19. 火龙拳..... 72	6. 扑虎刀.....105	瓦、走梅花桩...129
20. 青龙拳..... 73	7. 僧式十三枪.....106	
21. 僧门八卦掌..... 74	8. 八母枪.....107	
22. 五虎归山..... 76	9. 凤娥棍.....107	
23. 七星拳..... 77	10. 牛尾棍..... 108	
24. 佛手心意拳..... 78	11. 边堂棍..... 109	
25. 六肘..... 79	12. 大杖棍..... 110	
26. 拗步拳..... 81	13. 短棍..... 111	
27. 八步拳..... 82	14. 十二练步棍... 112	

四、岳 门.....131

(一) 徒手套路

1. 头部拳(一) ...133
头部拳(二) ...134
头部拳(三) ...135
头部拳(四) ...136
头部拳(五) ...137

2. 岳门头步·····138	25. 青莲拳····· 164	52. 武关拳····· 193
3. 连城拳 (一) ···139	26. 太平桩····· 165	53. 五挂拳····· 194
连城拳 (二) ···139	27. 内八卦拳····· 166	54. 七滚····· 195
4. 岳门连城·····140	28. 梅花掏撩手·· 167	55. 六肘总桩···· 196
5. 大连城拳 (一)··142	29. 六桩拳····· 168	56. 双飞燕····· 197
大连城拳 (二)··142	30. 岳门一路 (一)169	57. 靠身捶····· 198
6. 小连城拳 (一)··143	岳门一路 (二)	58. 游擒拳····· 198
小连城拳 (二) ···144	·····170	59. 六角桩····· 199
小连城拳 (三) ···145	31. 连朋····· 171	60. 山门拳····· 200
7. 黑虎连城·····146	32. 蹬龙桩····· 171	61. 角凤····· 201
8. 过江连城拳····146	33. 遁龙桩····· 173	62. 八拳····· 202
9. 三星桩 (一) ···147	34. 太子游四门·· 175	63. 战地盘····· 202
三星桩 (二) ···148	35. 四门肘····· 176	64. 八步桩····· 203
10. 烈马拳 (一) ···149	36. 追风拳····· 176	65. 虎头部····· 204
烈马拳 (二)··150	37. 追风漫步···· 177	66. 炮捶····· 205
11. 黑虎拳 (一) ···150	38. 四门拳 (一) 178	67. 霸王冠····· 206
黑虎拳 (二)··151	四门拳 (二) 179	68. 七手半拳···· 207
12. 岳门拳····· 152	四门拳 (三)··180	69. 三十六破手连
13. 岳门三步···· 152	39. 中南子午桩拳	环扣·····208
14. 绿肘····· 153	·····181	70. 入门短八拳·· 209
15. 六肘拳 (一) ···154	40. 六趟根····· 182	(二) 器械套路
六肘拳 (二)··155	41. 岳门短打···· 184	1. 袖林刀·····210
16. 进桩拳····· 156	42. 正桩拳····· 185	2. 雁翎刀 (一) ···211
17. 红扣拳····· 157	43. 蹬桩····· 186	雁翎刀 (二) ···212
18. 红扣六肘···· 158	44. 金锁手····· 186	3. 梅花刀·····213
19. 十二地支···· 159	45. 金锁拳····· 187	4. 八卦单刀·····214
20. 六合拳····· 160	46. 玉钊拳····· 188	5. 梅花四门枪···· 215
21. 金猫戏鼠···· 160	47. 滚庄六合拳·· 189	6. 怀枪·····216
22. 猛虎出林···· 161	48. 十二手····· 190	7. 六合花枪·····217
23. 二仙传道···· 162	49. 巧连环····· 191	8. 左把梅花小金枪
24. 岳氏散手——圆	50. 平三步····· 192	·····217
手·····163	51. 五关拳····· 192	9. 子龙枪·····219

10.夜行剑.....	219
11.二郎棍.....	220
12.投唐棍.....	221
13.齐林棍.....	222
14.子午棍.....	223
15.清泉棍.....	223
16.九牛造栏单头 棍.....	225
17.五马破槽双头 棍.....	226
18.岳家匕首.....	227
19.王五大刀.....	228
20.南阳大刀.....	228
21.萱花斧.....	230
22.板凳拳.....	231
23.双刀.....	232
24.柳叶双剑.....	233
25.梅花双铜.....	233
26.一线镖(软).....	234
27.三拐九节鞭.....	235
(三) 对练套路	
打对子.....	236
(四) 练功方法	
1.八段锦.....	237
2.十条桩法.....	237
3.坐包.....	239
4.基本四势法.....	239
5.打草龙桩.....	241
6.黄荆耙.....	241
(五) 技击项目	
1.六合对练.....	242
2.手法.....	243

五、赵 门 (三 原派) 245

(一) 徒手套路

1.太祖红 (一) ...	247
太祖红 (二) ...	248
太祖红 (三) ...	250
2.太祖拳.....	251
3.大红拳 (一) ...	252
大红拳 (二) ...	253
大红拳 (三) ...	254
大红拳 (四) ...	256
大红拳 (五) ...	257
大红拳 (六) ...	257
(即红拳下段)...	258
4.小红拳 (一) ...	259
小红拳 (二) ...	260
小红拳 (三) ...	262
小红拳 (四) ...	262
小红拳 (五) ...	264
5.新路二红拳.....	265
6.二路红拳.....	267
7.关东拳 (一) ...	269
关东拳 (二) (又名关东红) 269	
8.红门子午拳.....	271
9.燕青拳.....	272
10.青拳.....	273
11.大燕青 (一) 273	
大燕青 (二) 275	
大燕青 (三) ...	276
12.小燕青 (一) 277	

小燕青 (二) 278

小燕青 (三) 280

小燕青 (四) ... 281

13.小宴清..... 283

14.燕青路..... 284

15.燕青拿法..... 285

16.六趟燕青..... 286

17.浪子燕青拳... 288

18.一酒拳歌谱... 289

19.一九拳..... 290

20.酒拳..... 293

21.花打四门 (一) 294

花打四门 (二)

..... 296

22.奇拳 (一) ... 297

奇拳 (二) ... 299

23.齐 (奇) 拳... 301

24.背腿连拳 (一) 303

背腿连拳 (二) 304

25.十字捶 (一) 305

十字捶 (二) ... 308

26.十字拳谱..... 308

27.十字拳..... 309

28.花拳..... 309

29.梅花拳..... 311

30.六鹤拳..... 313

31.子拳..... 316

32.子鹤拳..... 316

33.翻轮子..... 318

34.神拳..... 319

35.长拳..... 320

36.十面埋伏拳... 321

37. 五虎下西川… 322
38. 八门阵…………… 323
39. 八门序子 (拳)
…………… 324
40. 醉八仙
 (第一路) …… 327
 醉八仙 (二) …… 328
41. 小霸王拳…………… 328
42. 大霸王拳…………… 329
43. 白鹤拳…………… 330
 (二) 器械套路
1. 单刀…………… 331
2. 四门单刀…………… 332
3. 五花单刀…………… 333
4. 六合单刀…………… 335
5. 鹤恋梅花刀 (一) 336
 鹤恋梅花刀 (二) 337
6. 虎啸刀…………… 338
7. 梅花单刀…………… 339
8. 白鹤单刀 (一) 340
 白鹤单刀 (二) …… 341
9. 凤尾刀…………… 342
10. 白鹤滚堂刀… 343
11. 金枪…………… 344
12. 善才枪…………… 345
13. 杨氏梨花枪… 345
14. 梨花八母枪… 346
15. 八母枪歌诀… 347
16. 回马枪…………… 348
17. 青龙枪…………… 348
18. 高家枪 (一) 349
 高家枪 (二) …… 350
19. 鸾凤剑 (一) 351
 鸾凤剑 (二) …… 352
20. 八仙剑 (一)
 (第一路歌诀) …… 353
 八仙剑 (二) 353
 八仙剑 (三) 354
21. 青龙剑 (一) 355
 青龙剑 (二) …… 357
22. 盘龙剑…………… 359
23. 龙吟剑…………… 360
24. 鞭棍…………… 361
25. 扭丝棍…………… 362
26. 黄荆棍…………… 364
27. 七星棍…………… 365
28. 盘龙棍…………… 367
29. 燕轻棍…………… 367
30. 风魔柳丝棍… 369
31. 风火棍…………… 369
32. 十二晨棍…………… 370
33. 春秋大刀…………… 371
34. 青龙偃月刀… 372
35. 春秋大刀法… 374
36. 双手代 (又名仆
 刀) …… 374
37. 定唐鞭 (一) 375
 定唐鞭 (二) …… 377
38. 青龙鞭…………… 378
39. 白虎鞭 (一) 380
 白虎鞭 (二) …… 381
40. 黑虎鞭…………… 382
41. 白鹤双刀 (一) 383
 白鹤双刀 (二) 384
42. 滚堂双刀…………… 386
43. 龙凤双剑…………… 387
44. 双剑…………… 388
45. 亦吾双钩…………… 389
46. 三节棍…………… 390
47. 走线锤 (一)
 (流星锤) …… 391
 走线锤 (二) …… 392
48. 九节鞭…………… 392
- (三) 练功方法
1. 十二行功…………… 394
2. 十大盘功…………… 394
3. 五腑功法…………… 395
4. 步法基本功…………… 397
5. 身法基本功…………… 397
6. 手腿基本功…………… 398
7. 铁头劲 (顶功) …… 398
8. 打沙包…………… 398
9. 练石锁…………… 399
10. 滑子劲…………… 399
11. 铁汉碑功…………… 400
12. 健身十八法… 401
- 六、赵 门 (直
隶派) …… 402**
- (一) 徒手套路
1. 大红拳 (一) …… 403
 大红拳 (二) …… 404
 大红拳 (三) …… 405
2. 小红拳 (一) …… 407
 小红拳 (二) …… 408
3. 二路红拳…………… 409

4. 老红拳····· 411	4. 定堂刀····· 445
5. 青龙拳 (一) 412	5. 青龙刀····· 445
青龙拳 (二)····· 413	6. 七星单刀····· 446
6. 白虎拳····· 414	7. 七星刀····· 447
7. 黑虎拳 (一) 415	8. 四门刀····· 448
黑虎拳 (二)····· 416	9. 梅花刀····· 448
8. 前后梅花拳 (一) 417	10. 子龙小花枪····· 449
前后梅花拳 (二)	11. 七星剑····· 450
····· 418	12. 梅花剑····· 451
9. 梅花拳 (一)····· 420	13. 盘龙棍 (一) 452
梅花拳 (二) 421	盘龙棍 (二) 452
梅花拳 (三) 423	盘 (蟠) 龙棍
梅花拳 (四)····· 424	(三)····· 453
10. 霸王拳····· 425	14. 飞龙棍····· 454
11. 七星拳····· 427	15. 罗汉棍····· 455
12. 三星桩····· 428	16. 夹枪棍····· 456
13. 罗汉捶····· 430	17. 八仙棍····· 457
14. 罗汉拳····· 431	18. 梅花棍····· 458
15. 十八罗汉拳····· 432	19. 太子十三鞭····· 459
16. 白鹤拳 (一) 433	20. 鞭杆····· 460
白鹤拳 (二)····· 434	21. 白鹤双刀····· 461
17. 小连拳····· 435	22. 梅花双剑····· 462
18. 小连拳····· 436	23. 线镖····· 463
19. 四门拳····· 437	24. 走线锤····· 464
20. 鸳鸯腿 (又名	(三) 练功方法
鸳鸯拳)····· 438	1. 盘功····· 465
21. 开堂拳····· 439	2. 气功····· 465
22. 十字捶····· 441	3. 铁汉碑····· 466
(二) 器械套路	4. 三角桩、梅花桩
1. 白鹤刀····· 442	····· 467
2. 白鹤单刀····· 443	5. 沙包吊打····· 467
3. 泼风刀····· 444	

七、杜 门····· 468

(一) 徒手套路

1. 四门拳····· 469

2. 白鹤桩····· 470

(二) 器械套路

1. 子龙枪····· 471

2. 盘龙棍····· 472

3. 三十六禅棍····· 473

4. 三尖两刃刀····· 474

5. 双 戟····· 475

(三) 练功方法

1. 大鹏俯仰功····· 476

2. 六通神臂铁沙掌
····· 476

(四) 技击项目

1. 阴阳手····· 477

2. 太极手····· 477

3. 五行手····· 477

八、洪 门····· 479

(一) 徒手套路

1. 大洪拳 (一)····· 481

 大洪拳 (二)····· 482

2. 小洪拳····· 483

3. 地支青龙出海捶
····· 484

4. 天干黑虎炼丹捶
····· 485

5. 偷梁换柱····· 486

6. 支子····· 486

7. 子午捶····· 487

8. 十字拳····· 487	35. 佛手捶····· 518	6. 千斤坠····· 548
9. 千斤砸手法····· 488	36. 练步捶····· 519	7. 活气功十三式····· 549
10. 葡萄架捶法····· 489	37. 大洪占捶····· 520	(四) 技击项目
11. 莲花拳····· 489	38. 一步占捶····· 521	1. 袖内藏珠····· 550
12. 双手拱珠····· 490	39. 阳河献印····· 522	
13. 四门拳····· 491	40. 连环捶····· 523	九、鸿志门····· 551
14. 太祖子午捶····· 493	41. 子午捶····· 523	(一) 徒手套路
15. 三合身(三角墩)····· 494	42. 斗椿拳····· 524	1. 鸿门手····· 552
16. 戳地龙····· 495	(二) 器械套路	2. 钢手····· 553
17. 十字桩····· 496	1. 武绣单刀····· 527	3. 二步辊子····· 555
18. 挂印····· 497	2. 游龙枪····· 528	4. 五虎拳····· 556
19. 六合(六步桩)····· 499	3. 青龙剑····· 529	5. 仙人掌····· 557
20. 镖翻····· 500	4. 峨眉短棍····· 532	6. 小洪拳····· 559
21. 撕撕拳····· 501	5. 杨家梅花棍····· 533	(二) 器械套路
22. 九兑飞(九堆灰)····· 502	6. 棍术····· 534	1. 盘龙棍····· 560
23. 刚劲拳····· 503	7. 拐力棍····· 536	2. 板凳拳····· 561
24. 洪门头路····· 504	8. 春秋大刀(一)····· 537	(三) 练功方法
25. 洪门捶····· 505	春秋大刀(二)····· 537	1. 活气功····· 562
26. 洪门手····· 506	9. 飘步杆子····· 538	2. 练眼法····· 562
27. 红门手····· 508	10. 七星杆子····· 539	3. 打造板····· 563
28. 龙捶····· 509	11. 三星锤····· 539	4. 甩沙袋····· 563
29. 青龙手(一)····· 510	12. 月牙铲····· 540	5. 打沙包····· 563
青龙手(二)····· 511	13. 钢杈····· 541	6. 千斤坠····· 563
30. 虎捶····· 512	14. 盘龙板凳····· 543	7. 蹲高桩····· 564
31. 五虎捶····· 513	15. 泼风双刀····· 544	
32. 武松手(一)····· 514	16. 虎头双钩····· 545	十、会 门····· 565
武松手(二)····· 515	(三) 练功方法	[一] 会 门
33. 缠丝手····· 516	1. 十二把劲····· 546	(一) 徒手套路
34. 钢手····· 517	2. 托箭一支功····· 547	1. 总择手····· 566
	3. 八卦立····· 547	2. 总择(十三式)····· 566
	4. 英雄桩····· 547	3. 七星拳····· 567
	5. 造板····· 548	4. 总择二十回式····· 568