



浑元剑经

〔明〕毕坤 著

浑元剑经

〔明〕 毕坤 著

毕坤小传

毕坤，字云龙。生于元代，卒于明代。明代剑客，隐居山中。《浑元剑经》分内外两篇。内篇阐述剑术原理和剑客戒律，外篇叙述剑术招式及应对各类兵器之用。书中个别地方有玄奥之论，均予以保留原文，相信读者自会鉴别。此书根据国家图书馆藏清抄本为底本整理。

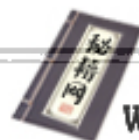
一六七

目 录

浑元剑经内篇	(170)
仙脉阐宗	(170)
戒律二十条	(170)
四宜	(171)
四忌	(171)
四勿	(171)
四权	(171)
浑元剑法内外篇原序	(171)
剑髓千言	(174)
剑学指要	(181)
气贯周身法	(182)



精神气血解	(182)
剑诀提纲	(183)
指南篇	(183)
剑法髓言	(184)
十二连城法	(184)
剑法捷诀	(184)
剑要窍精言	(184)
三直六揭	(185)
双吃	(185)
要诀	(185)
秘钥	(186)
浑元小解	(186)
详解剑力	(186)
使手力量	(186)
浑元剑经外篇	(187)
初基等级详序	(187)
三十六宫跳步图说	(189)
详解条目说	(190)
练手解	(190)
练眼	(191)
练身解	(193)
九宫三十六式图说原脉	(196)
九宫三十六式列后	(197)
富式	(200)
贵式	(200)
当式	(200)
牛式	(200)
躬式	(201)



午式	(201)
飞式	(201)
田式	(201)
王式	(201)
义式	(201)
足式	(201)
欹式	(201)
玉函妙钥	(202)
七十二手使破	(202)
剑破枪	(205)
剑破棍	(205)
与诸兵对较歌诀	(206)
九凤朝阳	(206)
练身	(206)
练步	(206)
拆字精义	(207)
练步解	(207)
练招解	(209)
飞罡文	(210)
告文式	(211)
天清咒	(211)
飞腾秘篆	(211)
行功歌诀	(212)
立功歌诀	(212)
符式	(213)
灵源秘笈	(213)
十二形名列后	(213)
剑经结文	(214)
续抄玉阶初步	(215)

浑元剑经内篇

仙脉阐宗

紧自剑之肇基也哉，于元始天尊，本乎先天一气之意，则乎本性之曲直，火功之锻炼，土性之浑厚，金质之刚柔，水德之清决，因以象形制器，会意剑法，而剑甫成以为形。彼时分九宫九式，九九共络而成，八十一而已。嗣传于盘古氏，以降之伏牛氏，遂分门别式，立意传真，亦宗之三一—三之旨。剑仪殆备，后又传之唐李靖、李谿仙等。当太宗之时，剑术大兴，善斯技者，精而且备。自唐以后，越宋元二代之久，虽精于外功者不少，能行内功者几希。历于明初元末间，有毕坤者，字云龙，于韶龄之年，得异授于伏牛氏，因以遁于川之南山水莲洞。昼则采薪以自食其力，夕便内外兼修。如此者百余载，而神坚行爽，周游宇中。又阅百余年，始缘遇得以融神超脱。

由明溯至于今，数百载以来，克以剑术成道，神化之功曾未闻见也。由是观之，剑虽微技，其旨趣亦浩渺焉。是传脉之要诀，内篇为首。即由人仙而地仙之阶梯，可不言而喻也。

今则毕氏复不敢秘其渡迷之宝筏，济世全形之梁舆，更授之于大清北直顺天府、奉先郡邑、西南周口里之仙宗派者，其意将欲继绝学，开后觉于将来也。特此谨识。

清真玉妙通玄真人心坛敬撰。聚云山主许地云敬书

戒律二十条

面不改色，舒展自如。小心谨慎，取舍分明。身曲剑直，精神团聚。动转轻灵，步法灵稳。心平气和，力贯周身。进退有法，剑莫轻动。闪展轻灵，变化莫测。随其枢机，看其形色。式

来当审，豫知敌意。后手莫离怀，看地势险夷宽窄。

四 宜

存心当忠孝，立品当义勇，内功当勿间，外功当践实。

四 忌

忌厌故喜新，忌功力杂集，忌有名无实，忌气暴好较。

四 勿

勿传匪人，勿传骄狠，勿得贤不宣，勿稍密诀窍。

四 权

要择心性相投，为喂手之助。要彼此盘较，必以真心，不可偶倦。要规过劝善，各无嫌忌。要常演习，更不许依强凌弱。偶或较力，凡无可奈何时，与外门较，当谦卑自处，不许以艺凌人。心虚神完，慎中再慎，庶免致害。如其得已，还是勿较为是，己躬自厚之学也。

数条戒律记分明，御敌心和气贵平。
若不如斯当致败，随机伸曲莫狂轻。

浑元剑法内外篇原序

繁夫浑合之极，元始为尊；浑合为旨，为内为静，为体为中；元始之玄，为外为动，为用为首。惟其必反乎内，故取象于离，而离之中虚，坤体之至静者也，惟能效坤之至静。固遁幽杳

之中，可潜修而无闷。亦惟其必著于外，故取象于坎。而坎之中实，乾用之至动者也。尤须则乾之至动，乃极于九天之上，可首出而无虞。故必于微积之悠也久也，其涵蓄游跃之力始纯。亦必泉以达扩，使变也化也，其阴阳互蒂之神始著。纯则不杂，合万变而寓用无形；著由于几，化三千而充体于无外。

夫放弥六合，浑之体为展布也；退藏于密，元之用为包容也。浑者合也，元者一也。窃思：天之所以清，得此一也；地之所以宁，得此一也；人之所以灵，亦莫不在此一也。三而一之浑合，以坚其体；一而三之元玄，以昭其用。试由天而地，以近索乎人。人为万物之灵，其即仰观天以执行，俯察地以建极，居覆载之中，首出庶物者也。仰人何谓乎先？涵养之以静以蕴其继，灵妙之以动以畅其用。体非无以立其大本，用非无以彻其元功。离之中坤其静基也，

《易》之卑法地者此也。然静则功力绵绵不息，其体至柔至刚。非柔则原委难于无间；非柔中刚，未免有作辍之时。柔者静之体，刚者则又柔之体也。坎之中乾其动机也，《易》之崇效天者此也。非无则空灵犹恐障蔽；非无中生有，奚以见变应之奇？

浑则静，以逸待劳；玄则元，驭静以动。动中亦静，则正奇进退之机，迟速幻转之妙，悉出于无心，系自然之运用。因时致变，因力制人。至于方圆①立体发用之妙，件件原委之于自然之神，统蓄以先天寸绵之力，为无为无不为也。以动静互为其根，阴阳迭神其用。非浑于始，奚得其元之玄；非元之大，无以显其浑之德。是浑元者，其即无生妙有也。

元之为字，初画奇也，合第二画则偶也。其第三之儿字，奇偶、阴阳、乾坤，相构而生者人也。是元者，三才总会之地。元即太极，即太和之气，即先天也。故必浑涵以先天太和之气，合三才于一致，以内外交修，直养时习，练至体用浑化寂感而通，始足以称之元浑。而能浑者，近虚能舍正，谓后人以发也；元者，象圆能粹正，谓先人以至也。浑则涵神，至于无幽杳之内，秘密而人莫窥其机，发则必中，元之玄机也。



凡外病于形者，皆失之心有定规。若目几静悦者，心必隐灵鉴也。彼目惛滞者，其内无实学，外饰以色庄者也。若此者，其必助资于敌，又安见玄元浑化无方乎？

噫！大矣哉！剑之为体也，纯而笃静；其为用也，动而多玄。既曰纯静，以其本乎天之一，养气于至清，则乎地之一，融精于至宁，止于艮之一，涵神于至灵。又浑化清宁，灵而一之，更至于空灵。是统三才于一致，内而精气神无少缺欠，外筋骨皮一息坚融，至是则内空灵，而外灵便。此浑元功验之所以然也。

极之则光闪耀而人影无踪，身飞腾而剑芒倏忽。或一跃千里之遥，纵横随其意向；或静息方寸之内，神威感于至诚。至于形剑之名，后天之功，果能以先天之神为体用，亦足以向机御变，因变致神。是形剑，又顾名思义者也。

剑者，决也，断也。必内而决七情、断凡息，内三宝得已浑化而至于纯阳，此内而剑学之筑基，内壳通而坚实也。尤当外而决灰心，断声迹，加之以招式变化之奇，以夕朝失习，外三宝得以浑成，而至于柔刚。此外而剑法之暗练，外壳注而灵稳也。至如近世所学之剑，以舞之者，类皆皮毛中皮毛，浮之至浅而至鄙者也。昔伏牛氏祖云：“果尔志向上，当先静以筑其基，存之深养之熟，内外三宝合一，浑化归一。”正所谓：

内外全无渣滓质，养成一片紫金霜。

阴阳造化都归我，变动飞潜各有常。

推其有内行、外工，内验、外验之别，故统之以内外篇名其经。究其所以内行外工，得内外验者，又其谁乎？则人之灵神耳。

然而三才之奥旨，犹不止此。有积气为剑者，名气剑，即剑使也。用之为剑，约之于内，仍气也。有积神为剑者，名神剑，即剑仙也。用之为剑，虚而还之，仍神也。此二者即地仙天仙之分也。至于人之习能百战无敌者，亦足以称为人仙矣。

遂乎其艺，幽乎其气，柔乎其质，刚乎其神，悠久也其功，变化也其验。故形而上者谓道，形而下者谓器。道者器之体，器



者道之用。是因形练形，极至道成者。其妙存乎虚灵之人，其几速于影响。此剑也，实亦入道之基。小可神变超尘，大则可以气夺尸解。极则胎脱神结，面朝上帝，面拔升矣。是知一阴阳之道，其至矣广矣，岂独长一艺之妙，而可限其神妙，足尽其浩渺之藏乎。愿学者矢志肫诚，为大有为之君子。括而要之，以造于神武不杀之时，当能赞参天地；立于其间，必足以止戈于亿万代之后。

故曰：大仁不仁，大勇不勇。噫！于剑学之中，克取法乎上，盖已鲜矣，而况云道乎，其奥更深，其能庸行造极者，则将几绝矣哉！

玄真玉妙真人心坛撰序。光绪二十二年丙申九月戊戌朔日，许国本敬书。

剑髓千言

夫剑乃儒雅中之利器，有正直之风，和缓中锐锋，具温柔之气，灵则通神，玄能入妙。飞来飞去，无影无踪。作云作雨，如虎如龙。变化莫测，转展无穷。诛人间之恶党，斩地小之鬼精。可破阵以攻城，随手指点，草木皆兵；可方一身之害，资之捷之成。故珍为至宝，运可神通。光灵明而不昧，体刚健而长生。扫则雾消烟卷，挥去则石走云崩。可避水火之灾，人不溺焚；可解刀兵之乱，视如不见。其为德亦若人也，资稟于阴阳炉火之炼，性成元亨利贞之能，百折不屈，九转而形骸备。铸冶始于神人，传授依乎仙术，习贵专精，功宜百信。非取天地之气，无以培养入之本源，不吞日月之精，奚以轻身健体，非精足气神不能灵。非内而精气神，外而筋骨皮，浑成一片，身不能轻，将何以飞取雁书，远遂鸿迹。非如此何以通妙，而能超众，能御大敌，足称万兵之祖。故精足则战耐久，气满则呼吸细，神清静而圆融，则变化莫测。故曰：身完天下无敌手，剑完四海少敌兵。能此二者，方可超凡人圣境。庶几馭众为高明，勿负古人之留意，仙佛



之苦衷，习得形剑成于外，则剑气备于内。是尔身心自有主，其
为用也。可除灾以断水，可画地以成河。斩七情，断六欲，而绝
淫根。破异术，灭妖通，以除恶党。神智从生，豁古今于亲目，
谋猷克，布协治，化以感通。儒之御侮，以此而威行；道之降
伏，以此而欲空；释之真空，以此而功成。

夫剑气即罡炁也，而宇宙之间，亦必恃此为化育，主宰生杀
权宜。故学者业贵于精，心宜于谦，艺当熟习，志莫骄矜。外有
三尺剑，内必藉五本以佐之，始保一身安闲，无事纷纭耳。再
者，此物为仁人之珍宝，彼匪之所畏。故好而知恶为贵，或徒负
气好胜，每生嫌隙。一旦欲胜乎理，小则鲁莽僨事，大则积愁成
恨，反恨成狠，将祸延无已。此真好武中之恶习。

故剑法既成，尤当博阅天文、地理、人事，驳杂于中，在一
番体任知改择中，卑以身处之心，又或于澹定之候，静以抚琴，
涵养性真，化净猛烈之习，效成一片温和气象。外人岂能知哉？
目为武士，而有儒雅之风，称为呆儒，而有威严之度。故君子有
三变，望之俨然，即之也温，听其言也厉。功用到此，谓文兼武
全将相身，更必出处有道焉。试止以时，不以道殉身，亦不失
机，勿贪为主，勿吝为先。如有欲习此者，详言喻众，莫为己
私，化传万方，奠定国家。小则终保厥身，大则兼济天下，岂可
轻乎哉？试思昔有伯温先生言：此天子气也，十年之内，必都金
陵，吾当负剑从之。非明悉天文、地理、人事，善舞剑而能止戈
者乎？更有善观剑者风胡子，善舞剑者李靖、伍员、吴季子等，
孔门之季路常佩剑。于此观之，剑为奇珍，自古惟然。其用非但
主于玩器，其旨趣亦深焉耳。

望古遥企，得精秘传者，不乏人矣。彼丈夫也，我丈夫也，
吾何畏彼哉！必加一能已百，十能已千之力，甚勿空演招数。更
须深参奥旨，方克许有为哉！

练剑莫先于练气，练气要首在于存神。存神之始功，根于固
精。能此方可以论剑之练法，否则作辍之，鲜有成为完璧者。工
夫贵勿刚勿缓，和平得中，且存且养，内外兼济。直外便能和中，



练形亦长生。活动筋骨身轻灵，周身气血力加增。由子至午锻炼外，自未至申静息中。戌则吞斗持罡，运用水火，和合坎离，妙在筑基，要乃清心寡欲。此入道之机，成道之具，岂可杏视？惟昼夜无间，则阴阳协理。呼吸定则灵光生，而三宝定位，同居其中。金丹日益，身法愈轻。昔唐太宗养剑士数百人，时或令舞，则诸士共剑各飞。若此神舞，神威足以胜人者，非此而何？

夫剑贵乘机以进，无隙则退。故奇正明，剑法成，精神全，神力猛。古语之“一声吓断长江水”，乃威神并作也。既能如此，何患对敌难胜？非内外天地之精气神，归入身心。惟气结于根，久战如未战也。至于生威之道，在于存神。神能常存，久自生威。存神以固精为本，《圣经》云：“知止止者，亦进攻退守之道也。”进退之道，见机而作；退守之道，忍辱为先。进退得宜，便为知止。若茫然而进与退，昧然而守与攻，非徒无益，恐招尤之媒来自面前，而悔已晚。是求荣反辱。欲固守己身，多助敌资，良可惜也。故曰：战胜一时，由于训练千日功夫。岂偶然乎？

人既为万物之灵，必心与道洽，庶几致人，不为人所致也。故君子必具天险王道之全，洞天时、地理、人事之权，直其略则孙、吴、司马之策，始可运筹帷幄，决胜千里。故君子战必胜也，历观古人各有取法。昔亚圣云浩然之气，至刚至大，直养无害，塞于天地之间。夫浩然之气，在于天地间则保合太和之气，以之生成。在人则空灵无间之气也，即真气。其中刚柔浑合，阴阳互生，即所以结丹粒之道也。其大莫喻，其小难破，而来往造化之神，涵于其内。故曰：放之弥六合，卷之藏于密，直养即勿妄勿助，直自然先天之力，在神为非人力也。无害者乃顺生机之自然，去其害生机者也。养至真息圆满，智慧从生，永生无灭。小可经纶，大可赞育。天地之间，夫勿妄者，非具刚决武火之力，安能常于若存？勿助者，非有攸柔文火之功，安得依行不愆。果能明道不计其功，是无为之为，神为也。能庸行无息武火之力，固少顽空昏沉之偏，至若乐行不期报，亦非人力之有为，以其呼用略照吸用。全妄者，文火之功，岂更有着相躁妄之失。



故内而静功，外而武学者，皆当准乎武火候以行为的。

故戕贼成者，终难深造乎道。绵长者，久必显达。过急则锐，恐多退速之虞；太缓则疏，未免作辍之消然。然二夫准期何在？诗云：

休逞欢来竭力生，免将过役倦容生。
中庸万古传心法，中以庸行戒律精。
气欲足兮精为本，神光天滞天地春。
四肢鼓荡皆符道，力量增加要日新。

剑法又有奇正奇、奇中正、正中奇、奇中又奇、正而复正，六门之别，所宜明辨而熟演之。凡高势双势为正，旁门、低势、小势为奇。低忽高，正忽旁，单化双，奇中正，高忽低，旁忽正，双化为单，正中奇，左腿为正，右腿为奇，剪并奇，飞步正，颠换步奇中正，丁字步步正中奇，前弓势奇中正，七星式正中奇，四平势伏虎势为正，钩点问猷为奇，三揭为正中奇，齐眉剑为奇中正，刺猿剑为奇中奇，飞仙为正中正。是皆阴阳变化，尤当洞澈，可阐发而彰明。

论阴阳手法，阴来阳敌，阳来阴敌。若阳变阴，阴变阳，还得看他阴阳虚实之数。故曰：“悉明天地盈虚数，便是伏牛亲身传。”习至如此，乃能全身远害，战胜守固也。

又有三步睡功夫。一曰仰卧，两腿直，十足趾回勾，腰控，存想涌泉，双手搭扣撑住；二曰左偏卧，头枕左足尖，左手搬左足跟，右换如之；三曰伏卧，双手抱头，足跟朝天，十足趾尖用力向地，存想泥丸。随便卧时，头、腰、腿要三直。立时足勿实踏，双手齐垂，目光四射。时或垂帘，行步必活稳清急，宜自跟撤尖踮，行非无跟之轻跳。闲息时，有引气下行之法，乃六字诀，连念到下丹田存住。久则气不涌出，亦能久而无倦，用力少而成功捷。

巧从熟生，灵从快生，刚生于柔，智生于拙。非养得日有灵光，难使敌一见生畏怯于心。非神光难御乱敌。非有元光，难临大阵而耐久。灵光者，身外有红光缭绕。神光者，目中有青苍之

气，足以照远出威。元光乃身外黄光闪烁，是内外功满，毫无缺欠，浑光普照，无隙可乘。惟目中剑内手上，更有一番稳准气象，足使人畏。故敌人动得其咎。学力至此，乃为练家，方不愧居其名，亦可流芳千古，令后世慨见而神警。故闻声而惧者，因实称其名，威感夙著也。此真向战不恃寸铁，何待矢折而胜也耶？古之将帅，操必胜之术者，以其训练精细，百战无敌，谁敢慢视哉？

又要诀曰：一精气神，二刚柔力，三进退相当，四阴阳相济，五剑逢双刃与双锋，皆指其展转灵根。若敌大刀共人战，来回紧急隙间攻。

前所云六字诀，传列于后：提、催、灵、润（音润）、妙、工。此乃通天彻地功夫，宜得暇即用，久可却疾，添益精气，培补下元，活涌泉穴。此穴开通，则身中筋骨血络，皆舒展自如，乃千古不宣之妙，宜当时习之即觉也。提者，自涌泉直上泥丸；催字，自天目中少停，绕头三转，自左而右；灵字，至玉枕，归一前度喉间；润字，分入两肩，从臂内降至十指尖，由手背上穿缺盆夹脊，横穿前后心，降脐中少停；妙字，自腰眼小三穴（注：原文只标“……”）三转，少停至海底气海多住，降肛前肾后少住，至尾间多住；工字，人环跳穴多住，至膝胫达涌泉，反上胫间，膝后多停，升到肾前九转，至下田停住。九转为满，此坐功完也。

夫行走之间，更有三字诀，乃清净定也。清字，存神泥丸，如水清月朗，风轻日暖；净字，一气到脐，思看取莲花净之意；定字，一气至海底停住，思如泰山之稳，外诱难挠，如松之茂，如秋阳之清暖，如露之念珠，月之浸水。其坚如刚，其柔如絮。再合而为一，自泥丸一想涌泉，浑浑澄澄，无碍无停，久则神光聚也。气愈下兮身愈轻，神居上兮心生灵，精常固兮法术行。外固则内壮，心静则神安。欲为人上人，且莫行捷径。

工夫要在学愚鲁，神常生兮心如腐。

不见不闻身形固，不动不牵意诚笃。



何非大效何非功，务远贪高徒自误。

出奇本乎平常，出妙由于拙笨。故匠之诲人也，能使人以规矩，不能使人巧。善哉斯言也，且出快之要，非能接天地之呼吸，难至高超，欲得接外呼吸，当补内壳之三宝。凝坚而后，则目光清活圆润，面见金色，乾中润泽，周身若绵，声音响中绵软，此为内足之证。外佐以操练之功，久则风从足下生。到如此境界，方谓天根月窟常来往，三十六言都是春。时乎可与天地通气机，与仙人通言语，借日精月华以自补，合太极为一体，内外合一。浑身有痛酸之处，痛是气虚，酸是血虚，或气血之不到，然犹有别。皮里肉外脂膜未净者，酸多痛少；精虚损者，痛多酸少；气血初畅之时，亦痛多酸少。酸中带麻木，或抽筋者，两虚兼积寒湿，或偶感误中风也。

尝思天下之物，皆俱灵气，况人乎哉？人为万物之首，受命而后性理咸备。果能从生后识开之候，窒欲惩忿，使七情六尘永息无生，则人心日死而至灰扬，道心日明以至纯粹，则基乃固矣。且心中各具七壳，尤得当诀以通，斯可矣，曰玄通、灵根、妙钥、统真、通枢、涵神、洞幽，左辅元龙，右弼白虎。

玄通壳开，则甘露每夜子时升于泥丸，每日午时，流贯周身，久则皮肤鲜嫩。

灵根壳开，则先天之精，刻添一粒，日夜生九十六粒，流走上下，久则皮润泽生，光眼清爽，永无生眦，发热发胀昏迷，虽数夜不眠，亦无怠倦，面色如金。

妙钥壳开，则心性含香，阳和遍体，而立主宰，外则芳气袭人，身活如绵，发招捷速。

统真壳开，则目读心契，理无畛域，虚灵圆满，耳通真言。

通枢壳开，则身活骨轻，百节生胎，日夜不眠，永无怠倦。

涵神壳开，则气无涌出，神生泥丸，普照涌泉。左目日也，右目月也，故曰照临下土。

洞幽壳开，目生真精，而天文、地理、奇偶之妙，变化之神，自然豁通于心矣。耳塞能通，清音可聆，役使勿停。

元龙白虎壳开，则周身三万六千毛孔皆开，通天地之气。功夫至此，周身气候节运行，与天地无违，久则孔孔生胎，则外三宝始称坚实，无六淫之感，可谓疾魔退矣。

夫练剑亦当先开七壳，再演外武功。火候有准，武备成道法明，所谓性命双修者此也。平时贵饮白水，茶多伤神冷精，使阴阳未和，奚以刚柔相济也？食宜淡，浓则浊，气挠神，珍羞美味也，况肉食乎？非身心了无一病，何以神通绝技乎？五谷之气，尚能损人，而况厚味乎？故嗜欲消一分，则道长一分；臭味薄一分，则心性明一分。常叩大罗，则头中风火油渣之气渐消；常揉两腿根之筋骨核，则筋脉渐长。

夫气灵、力长、身轻之后，还须保养百日，方许试习。如随养随练，谓之抽筋扒骨，费力难成。如成之后，再力活静息三百日，则三宝凝定矣。又诗云：

精神凝结一团团，动静之为贵自然。

随所往来无阻滞，任从指点合先天。

又诗云：

手眼身勿滞，敌难知为武。

睛光威射人，甯不至于人。

稍疏便有失，此为真起手。

大成之法，先须活步身。单演招对招，人妙致人，方不助于人也。孙思邈之胆大心小，体用至矣。凡事依行，万无一失，矧在操技者哉？怯敌已必受害，轻敌亦受其计。惟御以胆敢，待以虚心。有胆敢则彼威自抑，有虚心则猝变堪防，庶免资敌致害。虽平时空演，亦如见敌一般。进退横斜，步加稳准，体验得深，习演得到。或无患临场矢志，猝变难随也。

至若因变亦变，逸以待劳，或从之为进退，逆力以为揭献。或柔以济刚，阳以化阴，猝中含柔，缓中蕴刚。或寓进于退中，寄奇于偶内。虚中实而又虚，实中虚而更实。侧伏引诈之机，涵于无形；注定圆照之神，寂于觉里。蓄发之前，继发于已发之候，随发于将发之形，必深造于此，方能对敌无隙。



《书》曰：满损谦益。尤必以有若无，实若虚之心，卑以自居，乃为妥妥。若偶或稍满一星，则愤恨之气便起，是自取其乱之媒，斯为以艺累身，何其惑乎甚矣！再动示之不动，进示之以退，可谓因人随变。彼虽机妙，乌能灾我哉！倘夙未细心，或疏茫动，败有必然者。又有顺逆诳呆，骄慢喜怒，动静远近，立行反覆击神之策，要在因地制宜，因性施逆。

又曰：气盈神灵则胜，气欠神昏则败。若平时技精兵练，声名自著，要知异地人情之喜忌，险曲地势之夷险宽窄，设防变外。知天则生克造化之理悉；知地则山河进退之路熟；知风土则计策易知；知人情则引诱乃顺。知此者，自能心在规矩之中，神游规矩之外。造诣如兹，詎能为所误耶？

止戈之术，可备而弗用，岂可用而无备？故临渴掘井，晚之已其。艺高慢敌，昧之至矣。故君子贵尊贤容众，采群智以择从。谦以自取，敬以接人。柔中刚，非愚柔。此处出全身浑形，远之道。群魔尽散，而高人义士得以近接也。故天时、地利不若人和，止戈之法，如斯而已。

是以慧笔挥来，乃见龙飞凤舞。心坛授持乎人力，仙机阐天地几绝之奇文，启后觉由生之等级。虽经中奥蒂或有漏遗，而剑内奇观已称略备。果能依此，若阅星霜，当不见弃于天地。勿谓纸短情长，言多莫如言简。若稟斯言，行难知易。练身要在练心，愿从此乘为万代遗规，相传以绵绵不息也已。

噫！克于依行，继传不息者，抑亦观难其人也。第谨笔之于楮，先生之面前，以待后学之取式。故将其中妙旨，变式备详于后。特为三复致意，识者当勿忽诸尔。

河北云中子立福识

剑学指要

夫剑者，见也。见机而作也。机者，枢也。枢者，腕手活动

之谓也。豫知枢者，而能防其机，致胜之由也。由者，根由。知其由来，能弥其源，塞其流者，焉有不胜之理乎。

剑法之妙，妙难尽言。剑分先天与后天。先天之剑，灵活自然。敌剑未动，而我先知之，一目了然，便可应变通权。彼进我退，彼后我先，彼低我高，彼左我右，彼直我横，彼提我伏，列此数端，可以类明。倘然他来得快活，我退速伏退守，乘虚再攻其不备。彼必忙中失色。此败以伏胜之法，亦一破十二连宫之法。乃后天之剑，机在于肩，为发转之源；枢在腕，为曲直上下左右应用之官。明此，可谓为青白眼哉！

气贯周身法

夫气起于丹田，升于泥丸，降于背，入于肩，流于肘，抵于腕，至十指尖，此气之上贯也。气生丹田，入于两肾间，降于涌泉，此气之下贯也。气随心到，心逐气穿，心能普照，气自周全，久而力自加焉。式如行云水流，无停无滞，瞬息存养，动静清轻而灵，入手神妙，可以进退如意，形无定门，非斜非横，忽高忽蹲。功夫到此，可谓通真。

精神气血解

夫气足耐寒，血足耐暑，神足耐饥，精足力绵。气犹水也，惟真阳以御之，则蒸然流遍大千；血犹油也，惟真阳以化之，则渣质净而胎元生；神即心之主宰，人之主人翁也，逢火煅之则光凝，遇水润之则体灵；精即髓液，遇火则融注，逢水则清明。总而言之，四美也。气、神，火也；精、血，水也。水阴中之阳，火阳中之阴。阴潜于阳，阳伏于阴。水火融和，内外功日进。又云：神阳中阳，血阴中阳，精阳中阴，气阴中阴。阴阳结合，一元复昌。泥丸为神舍，玄牝为神谷，涌泉为火眼，气海为火元，



白虎为气壳，尾闾为气路，方寸为水宅，周身脉络为水渠，舌本为甘泉。精血者，气之化，神亦从之。精舍即生死尸也，神胎所结之区，而真息生焉。若能常常照觉，则四美日益。至于能斩开内外之壳者，乃神之良知，气之良能也。悉御之以静，则水火升降，温润之验，日甚一日也。神足力勇无息，悉发于先天之自然；气足则九万六千毛孔生胎；精足则皮肤如乳儿；血足则肌嫩彩泽，无皱纹也。

剑诀提纲

八式者，奇、正、背、向、钮、跨、起、伏。

八法者，隙、儿、猝、转、刚、柔、缠、继。

八形者，象乎龙神之变化、狮骨之清健、鱼跳之自然、蝶舞之翩跹、鹤立之超峭、猿跃之灵稳、鹿奔之迅速、猫伏之窈窕。

三门者，上、中、下。又分前后、左右，共分三四一十二门也。

诗云：

招式八式别三门，仔细推来仔细寻。

莫把神机看轻了，务须功力体精神。

指南篇

夫剑有五不动。敌具过高、过低、偏左、偏右、虚点者，皆不动也。如不得已，当致招防护外，招不妄发。如他具若似伸非伸、似屈非屈者，亦须留神再动为妙。此即手眼清明也。又分寸力，只在剑尖与掌握中，非大摇摆也，止在肩腕活耳。活则应猝，灵则轻准，柔则能随曲转移。彼一入圈，则难逃矣。刚则能御猛，当取舍得法，乃不贪不呆也。远近制宜，刚在他力前，柔在他力后。跟乃其步法身式随，乃其是具之刚柔迟速、奇正横

斜、高低撤伏之式。跃可解乱防危，伏可引以取胜。诈乃形之以七情之变幻，使他无所措手。提防时再加一分小心，防敌之变，勿贪为尚。后附诗云：

活灵稳准柔而刚，分寸清明取舍当。远近高低与前后，跟随跃伏诈提防。

剑法髓言

剑法分力，莫高莫低。过低则无力，过高则迂迟。彼高我拦，彼低我提；不高不低，拿手最宜。

十二连城法

圈拿、拦提、搅拭、穿棚、功按、飞檐、跳涧、钩点、问猷、左闪右闪、拖贴围转、叶里偷花人罕见，侧身斜飞左右揭，何畏他人剑乱颤。

剑法捷诀

剑器最短，易于挪转。剑有头、腰、脚、眼之别，头要不直不屈，腰要用力，脚要灵稳，眼要便利，随得高就得低，伸非伸，屈非屈。摇者头之力，摆者白头撤腰之力，生生相应也。揭拖贴腰与头之力。按棚切，腰脚之力。钩点问猷，头脚之力。相应而动，能随机应猝者，剑眼之力也。

剑要窍精言

剑有十三随，其端可历举。腰随背，背随臀，臀随首，首随肩，肩随肘，肘随腕。两腕随两掌，两掌随十指尖，指尖随足十

趾尖。足随胫，胫随两膝。膝随肾，肾随臀。如此相随，乃为身随，一唱百和，非二力所能致，气贯周身，自不期然而然矣。

三直六揭

剑有三直，无论身式高低，皆以首直、式直、剑直为妙，方不受害于人。揭肩与肘、腕、指、喉、羞，乃六揭之法，其妙速于电掣也。

双吃

双吃者，左右点腕也。夫直者，直耸；揭者，顺其力以变截也。吃者，推贴、缠绵、拉按之力。推贴，剑腰之力；缠绵，剑与手掌、腕、肘、肩、身相应之力。拉者，四中、小指之力。按者，大指独按之力；拉按者，大指与后四指上提下推，相合之力。合而言之，气到心随，百体从役，熟妙难言。明此，可谓人门矣。

妙之神剑，剑轻若风。急如电飘，飘飘足登。晴空云里站，何畏千万兵。一剑横挥去，四海云烟散。

要诀

艺高不宜胆大，吐语岂可凌人？即能强伊百倍，再求人妙人神。神足胆于大，心平气欲和。

紧中急，急中猝；勿迟延，勿少操；来无影，去无踪；一团清，风倏忽。舒以长其筋，缓以蓄其力，迟以运其神，含以招其妙，活以猝其式，短以应其变，长以发其威。

不惊不惧要留神，平其气兮和其心。

一声骇得他人动，便是乘机致胜门。

秘 钥

一志凝精眼未足，横斜进退认从来。
辨清虚实心能定，识透弯环路不乖。
缓急自然难上当，屈伸灵稳莫疑猜。
随机应变熟而已。神化无方妙矣哉！
先将要诀记分明，手眼身形式在清。
大小枢机随运用，高低正覆有权衡。

浑元小解

夫浑者，含也。元者，玄也。其中有法含式，式含招，招含力，力含身，身含步，步含地，手含剑，剑含胁，胁含肩，肩含肘，肘含腕，腕含手之妙，非浑合而何？身、手、法、眼、步、式、招、足、胫、膝、胯、肋、肩、胸、背、掌、指，皆各有其玄。玄玄相应，生生无穷，非元而何？约之浑元之说，乃有不期而至之神机，不虑而得之法式，不思而至之妙招，不演而当之法力。手手虚实相兼，步步奇偶相济；高低、前后、左右、上下，随心向往，有非人力所能致者也。

详解剑力

剑有分力、毫力、厘力，无尺寸力。缠绵，厘也。拖贴，毫也。钩点问猷，分也。

使手力量

有一摆出三尖之说，腰脚头三合之力，名青龙摆尾，破金鸡

乱点头枪法也。

四海为家天下游，放怀得意到燕州。
传来法式无双妙，练就身形似絮柔。
千载奇缘未易逢，而今传脉获其宗。
循然善诱曾无厌，变化通玄伏虎龙。

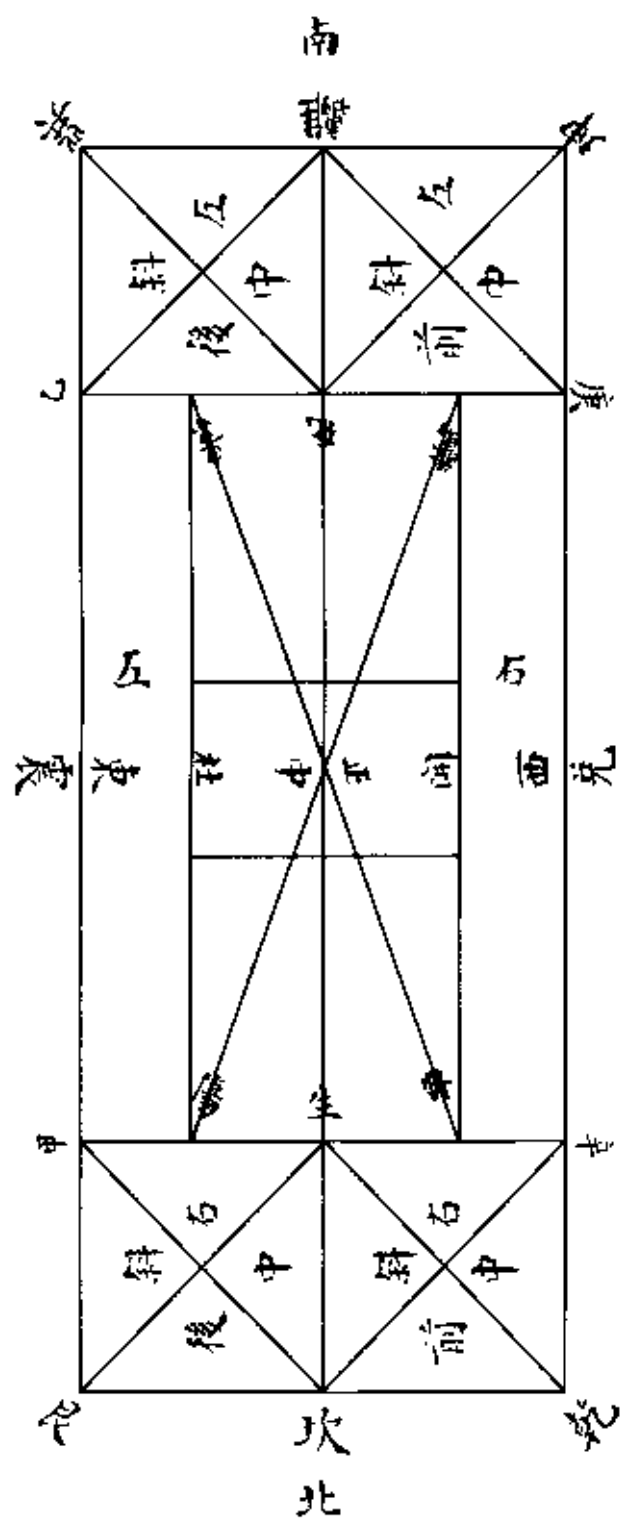
南宫许仲荷敬录

浑元剑经外篇

初基等级详序

夫涵神养气，固精本也。按式单演练习，协和百骸。本立而后，百灵效命，始能御猝防变。按式体也，单演随变致着用也。此之谓本末互生，体用兼备也。涵养固基为之初功，至若背向、屈直、高低、斜正、左右、前后、上中下，乃紫霄形化。二十八式中变化之妙，为次功也。再三十六宫剑母，前十二奇中奇，中十二正中正，后十二分左六门奇、右六门正，乃剑母荫化之源，三步功也。始必寻乎规矩，终当超乎规矩。后再静养九日，步飞罡三百六十五日。每夜子时，持一点之咒，用左剑诀插腰中，踏罡完。饮五雷电网，吸真罡气三口，以外合内，静坐一时，再随意挥舞。如此年余，活灵异众，四步功也。再择一性善知己、毫无忌心者，同伊日较。每件兵器，要逐件精比无遗，为五步功也。件件入妙，力非朝夕，到则内外功纯、百灵司职，步穿似箭如电，浮脂化完，阴消阳长，日夜可免大寐，只有小憩而已。三宝坚凝，此六步功也。再静百五十日，皮肉无少缺欠之处，力亦无边，再随演式子，随上杉木操，为此功五十五日，七步功也。此后再上铁操，四十九日，八步功也。每操前必先吸罡气三口，以外合内，运贯遍身。操完以后，再开用双手，引、按、搓、

提、运、抖、转、定八法，活血顺气，引神以和皮肉，去燥火为沐浴周身，此九步功也。再将刺猿、飞仙二剑，静习百五十日，再静息三十六日，则十步功圆满也。可为身剑皆完，而道法几乎悉备，诚非儿戏之功，力能造于斯也。



三十六宫跳步图式

三十六宫跳步图说

其法：

- 立西向东，从开门起，第一步；
- 立开门，左转身面西，退跳至杜，第二步；
- 立杜，右转身面东，退归正中，第三步；
- 立正中，右转身面南，退跳至伤门，第四步；
- 立伤门，左转身面北，退跳至死门，第五步；
- 立死门，右转身面东，横跳至正中，第六步；
- 立正中，左半转身面北，斜退跳至景，第七步；
- 立景，右转身对景，斜退跳至生门，第八步；
- 立生门，斜进跳至正中，第九步；
- 立正中，左转身，斜退跳至惊，第十步；
- 立惊门，右转身，斜退跳至休，第十一步；
- 立休门，右转身，向惊斜进，跳至正中，第十二步；
- 立正中，右半转身，向西直跳至开门，第十三步；
- 立开门，直跳至兑，第十四步；
- 立兑门，左转身面东，横跳至庚，第十五步；
- 立庚，斜进跳至离，第十六步；
- 立离，斜退归左前斜中，第十七步；
- 立左，前斜中，左转身，斜退至坤，第十八步；
- 立坤，斜退跳至死，第十九步；
- 立死门，斜直跳归左前斜中，第二十步；
- 立左前斜中，面东直跳之，归左后斜中，第二十一部；
- 立左后斜中，右转身斜退至巽，第二十二步；
- 立巽面乾，斜横跳至乙，第二十三步；
- 立乙，横跳至震，第二十四步；
- 立震，横跳至甲，第二十五步；

立甲，横跳至艮，第二十六步；
立艮，左转身，斜退跳至归右后斜中，第二十七步；
立右后斜中，右转身，斜退跳至甲，第二十八步；
立甲，斜退跳至坎，第二十九步；
立坎，左转身斜退跳至辛，第三十步；
立辛，斜进跳之归右前斜中，第三十一步；
立右前斜中，左转身斜退跳至伤，第三十二步；
立伤，右转身，斜退跳之右前斜中，第三十三步；
立右前斜中，进跳至乾，第三十四步；
立乾，斜进跳至巽，斜由巽斜退跳归中正，第三十五步；
立正中，斜进跳至艮，由艮进跳至坤，由坤斜进跳归正中，第三十六步。

详解条目说

一九〇

手、眼、身法、步、式、招、长、短、行、飞、立、剪、侵、凌、围、跳、跃、闪、腾。

练手解

钮勾转砍摆摇拿，裹掳提圈挺躲拨。活劲揉兼披猝短，准擒拥挂连环缠。

钮者，腕之力也。

勾者，指尖与腕力相合也。

转者，掌横摇之力也。

砍者，腕前掌边之力也。

摆者，手动、腕不摇，横力也。

摇者，手动，上下、左右无定也。

拿者，小四指上拉，大指独按也。

裹者，手、腕、肘三合之力也。

掳者，手与肩之力也。

提者，手下向尖回勾，肘后高提也。

圈者，手随他依转不离也。

挺者，腕手相对，六节相倚，其力直前寸力也。

躲者，左右闪，高低进退无定也。

拨者，臂直伸，腕与肩上挺之力也。

活者，腕灵手活，能运力也。

劲者，肩、肘、提，手腕之落也。

柔者，贴随也。

猝者，灵而便应无滞机，不防之防也。

披者，手、腕、肘、肩，相应以动，半身之力也。

短者，手指相应，腕、肘、肩微动，急中加紧也。

双者，拉法双手下拉，双肩上耸也。

擒者，分手解危也。

拥者，手腕之力指上耸，掌外合推，相应而动也。

挂者，如以手接物，外跨上迎，中拖下接也。

连者，二力合一，内外吃靠也。

环者，如以手寻物，环转相随，而物难逃也。

缠者，依之也，垂手下垂也。凡一切下来者，皆用此法。其力手外贴掌用力，肘直猝腕上拿也。

葩者，如上花下叶，节节相生之意也。

练 眼

灵活平直寸分清，团威准猝急开明。舒和骄慢休形色，诳诈随流注宰精。

灵者，审视有先之明，知其未发之招，悉其将发之意。

活者，不呆不痴，如水澄月朗，则目中不至疏误。

平者，眼光平出，不偏不滞，如露含珠，一片天机，目无停碍也。

直者，上视眉间，中视齐项，下视齐带，此为三关。上关胜负之机，强弱邪正，善恶奸诈之所从出，招所由变，欲左者虚其右，欲上者虚其下，约之前后、进退、起伏、攻守、刚弱、奇正皆如之，盖人通病，能融化者乃入妙矣。中关看其横斜、曲直、靛跨、腰腿、动止、手肘、起伏之枢。下关看其引逗之变，跳跃之机也。故三关当熟看清明，方为妥也。

寸者，乃酌其神式器与身之灵否，当用分、寸、毫、厘，四者之力，使用何等力量制他为得其宜也。

分者，是二人对手，要分清明，来去门路，身法熟灵，神光熟强，以及迟速诈诱，皆宜洞悉，以为应变之权也。

清者，眼光清白，忌昏散。非素有静工，安得如是也。

团者，精神凝聚，展转如心。精定神稳，则应猝出乎自然，如处无事。无怯则神圆，无轻则防密，无傲则气平，无形则变速也。

威者，神足严而可畏，光能射人，神能御乱，使人无隙可乘也。

准者，视斯明，不迷当局。故身剑皆完，始得其妙也。

猝者，二月含光，血气之勇，皆归空化也。

急者，目光闪急，如线穿空，剑贯重甲，清利而直锐也。

开者，是对面先看他，是某门技能，当用何法致他也。

明者，明来由，悉地式，详情之忌。取其性偏，或骄之，怒之，惊之，疑之，吓之，以取其猝忙失机也。抑或以所喜顺击之，皆可也。

舒者，临阵不屈也。

和者，和容悦色，内隐明鉴，外无贪心也。

骄者，在我无常形，能使敌人易生骄矜之气，便可随其骄以取胜也。

慢者，在我以无形示之，彼疏慢之心遂起，再随所慢以击之也。

休者，神光照彻，上下、左右、前后不息也。

形者，临阵不改常形，不因乱而神摇也。

诳者，引其入境，以计胜也。

诈者，防己之害，察彼之病。若诈之，伊坦然，切勿妄动也。反是者，可取也。更有诈这假动者，形式虽动，而神意安舒，此等必三诈之，虚实自见也。

随者，随其神背向变化之机也。

流者，目圆朗无缺欠者也。工夫到此，则另有一番气象。人见之可畏，而不可测，不避而不敢凌也。

注者，神光普照，遐迩不遗也。

宰者，视有准处，身不轻动也。

精者，乃夙习功深，精华结聚，久则目光远注不疲而耐久也。

练身解

（紫霄形化二十八式法门）

提耸蹲浮跨闪含，高低远近钮躬盘。左肩低垂锁抖展，转平横直活拉吃。揭迎扶单双跛势，腰弓背直头顶天。

提式：双手高攀，撮勾向下，尖对二足登，肩塌，少腹下垂，两腿外撑。其力舒肩、肘、腰、臀之筋骨皮，坚则肉实。其气自夹脊降中田，归尾间。久则气血活，蒸然日上，两肾与两腋之筋核皆展。精足后，则周身一气贯也。

耸式：身纵，双足尖点地，头直上拔，胸含臀努，两肩松活，腿绷直，十指平对耳尖，肘平撑悬头，稍有上贯之力。以下皆下注也。其力乃象乎轻清之气，存于泥丸，重浊之气降于涌泉。活下田气路，长周身气血。常上贯则头中风火尽逐，随毛壳

而出，皮里肉外浮油亦化。常下贯以塞精户，气常注涌泉，则膝足湿寒皆化。浊气自消，则阴浊之地，可得纯阳之神以曝照，阴亦化而为阳，跟力自长也。

蹲式：如猿之食，鼠之算时，在双膝上直竖，双手回勾，对鼻尖。双腿弓，足尖点地，头直，腰微后弓。其力活足、胫、膝之筋骨，长足尖之力。力贯于下田，而气上提，含精反观，虚空一窍，内神活泼，外缘断息，常如清晨乍醒一般，久则还童，跟力满而轻灵也。

浮式：双足跟点地，胸前扑，臀努腿直。手后起用勾，头直目前视，半开闭为主。其力舒腰、背、膝、跟之筋，绵腿力也。

跨式：左足尖著地，左足半悬，左手擎天，右手下垂回勾，腰、头、腿三直，肩塌眼随肩出。右换如之。立久则亦单尖著地也。其力练稳舒腰、胫、足、趾之筋也。

闪式：右足尖点地，左腿半悬，左肩右缩，左手抱右腋下，右手从头上过。左肘向下指、稍向左，胁右努。左换如之。单闪肩动身不动，双闪周身之力，左右、前后、伏仰、后躲也。其力舒左右胁，胯裆间之筋也。

含式：胸前探臂折，双肩前耸，双足尖著地，腿直立。双手前伸回勾，肘撑目半合。其力养心肾，理三焦，气上升血自下沉也。

高式：身上耸，肩高拱，双拳下垂，头顶天。其力直贯上也。

低式：身伏而下，左半舒足尖点地。右腿倚足实踏，身左探，头就左足尖，左手怀抱，右手从头上过，左指尖向前，对左足尖。左右换用。其力长跟力，活涌泉也。

远式：左蹲身，右足尖著地。左手依左足扶地，右手高擎，腰直。右换如之。展裆丁形。其力轻身，长腰腿之力也。

近式：身蹲腰直，左手举用掌，右足实下，右手依右足按地。左腿离，半悬足，勾直出。右换如之。完，再按原式，忽起

忽伏，左右换之，各九次。其力活周身脉络，习灵稳也。

钮式：身直立，臀折腰平，侧身右向，用右手拉左足跟，左手从头过，右指向地，眼平前视。左换如之。其力活项、胫、腰、胁、膀之筋。

躬式：双腿直立，胸正，头迎观，少腹垂。左足跟点地，右足尖点地。左手拳前直平出，右手拳平后出。右换如之。其力活颈项、舒宿筋也。

盘式：双足并跟点地，双手拉双足尖。少顷，双手拉双足跟，足尖点地。完，再习左右前后跟踏，尖蹈跳法为妥。其法舒腰夹脊之筋，活周身之血，开百节也。

左肩依垂式：左肩低向下，臂直指向地，右拳向空斜举，右足尖点地，左足跟点地。立少顷再换。右肩低垂如前。其法习别力稳步，养静气也。

锁式：双足并跟点地，左手拉右足尖，右手拉左足尖。少顷，双手交换，拉前后左右跳也。其法，清气上升，浊气下注，血下行也。

展式：左手高扬掌托天，左腿直立，右腿平起，右手拖右足跟。少顷，右换。完，再前后、左右双腿换伸。其力舒肾筋、肩骨，长足力、活腿也。

抖式：裆开，双足勾尖相对，足实下，臂直如担物。十指向地，两掌外努，如鸿展翅。少顷，忽蹲忽起，腰伸腿亦伸，腰屈腿亦屈，前冲后撞，左右环转摇头。其力贯周身，清泥丸，活涌泉，去头眩也。

转式：双手托天，式如骑马。少顷，左悬腿，双手抱柱，来回跳。右悬腿亦然。再双足点地，双手平担，如旋风之左右转也。其力练灵活腾跃也，通身内外浮火。

平式：右腿弓，倚足尖点地。右胁依右腿面，右手抱左腋下，左手拉右足胫间。左腿平伸，足跟点地，腿依地为主。其力舒筋、缝、宿、血，蓄力也。

横式：左腿弓足实立，右腿后绷，足尖点地，臀折腰直，左手后推，右手前推，回头后看。右换如之。其法两撑，习扭力也。

活式：双手紧抱，足并尖点地。三直。少顷，换左手前后左右推，右手后右左推，双手左右起，交手双展。其力活百节带风也。

拉式：双足并直立，双手前推、后推、左右推。其力舒腰、背、胁、胯、胫、筋也。

吃式：左足尖朝天，右足尖点地。左肘屈平，手勾回。右手掌右推，换右足尖朝天如之。其力活尖跟力也。

揭式：左腿后屈折，跟点地。左腿弓，足尖点地。左手从臀后过拉右足跟，右手举高用掌换。左腿屈折如之。其力活胫、膝、腰眼之筋也。

迎式：左腿半伸，足回勾，右足弓实立。双手从腿后，搭扣，实按地。右换如之。其力习背力也。

扶式：双足并实立，左依足按地，右依足按地，前后按地。左扶右跳，右扶左跳，前后亦然。其力习飞步、长双筋、活百节也。

单双跛式：如骑马式，双足尖点地，双拳立于膝上。其力增足胫力，活涌泉也。

九宫三十六式图说原脉

夫三十六式者，乃前九宫、后九宫、左九宫、右九宫，四九共为三十六式。又分前十二、中十二、后十二，而为三十六式。每式各绘以图，各注以解，使人有所取法，易于习演。而此三十六式，乃剑法之神髓，招式之宗祖。先练得式式入神，合法之后，各式皆就完整。每一式又化为十二式，脉脉绵生，共合四百八十式，以为招法之备数。其一式化十二式者，以象十二月。以

三十式共化三百六十式，以象一年生成之全体。余六式化六十六式，以象六十四卦；余二式以象阴阳和合之义，其以九宫分前后左右者，以象四时之序焉。至飞仙、刺猿两剑，则又三十六式中之祖。至若后列七十二式使破者，以象七十二候之变更焉。而首卷内篇所言三字诀者，以象三才之浑化。夫紫霄形化二十八式，以象二十八宿之谓。至于炼手、眼、身法、步式等解者，正所以阐其微旨。而其余蕴，曲尽其妙无遗也。及其吞罡、持斗、饮符、持咒、开壳等法，实以借天地清宁之精与神，以灵补灵，所谓浑三才于一致，不惟剑成，而道亦备。噫！其含容生成之神亦至矣，岂止空演招式，明其说而已哉！

九宫三十六式列后

伏虎式：左腿里扣，足尖点地；右腿弓倚，足尖点地。头依右腿边，胸前扑，目从左足尖看出。左拳依右肩前，右手持剑，尖向左足，剑尖平为主。

探海式：左肩向前，左腿丁弓，足尖点地，右腿丁倚，足实下。臀努、腰直、丁步。左掌依右肩前，右手持剑，把向空，尖向地。

飞龙式：全身蹲，左腿弓，足尖点地。右腿弓，倚足横实踏。左手肘在右膝上，掌托右肘下。右手持剑，尖向后，眼前看。

游鱼式：左足横，右足尖点地。腰折胸扑，头回右看。左手扶右肘下，右手持剑，尖向左足跟指，把高，眼随剑尖左看。

提篮式：左腿弓，足尖点地，右腿倚足实下。腰头臀努。左手掌前伸推，右手持剑在左腋下，剑腰间横。

献桃式：身蹲，双足尖并立。腰直头正，右手持剑，横担左肘上。

拜式：身蹲，左腿弓，足尖点地。右腿倚，臀努胸含。右手持剑，把向前微低，左手伏剑上。

回头望月式：右腿弓，足点地，左腿直绷，足尖点地；少停，再实下。身右偏倚，形似依地，右回头看左足跟。剑在左肘下，把向前微高。

单闭门式：左弓右绷，胸正腰直，臀努。左拳在膝上，右手持剑，把高斜向天，尖向地。

黄鹤传书式：左腿弓，足尖点地，右腿倚足实下。右翻腕，左手扶右腕，把向天，尖向地。

仙蝶寻香式：右腿前弓，足横实下。左腿后绷，尖点地。左掌依右腋立，右手持剑，把微低，尖斜高向左，头右看。

游蜂入岩式：左弓右绷，顺步丁，臀折。左掌依右腋下，腕右翻，立剑插左腋下。

顺风使船式：右腿虚下，足尖点地。左腿倚足横下。右手掌剑横平；左手用掌横伏剑上。

点石成金式：左腿弓实下，足右面依左膝后。臀努折，拳前推。右持剑，尖指左拳，离怀三寸许。

石翁投履式：右腿弓足实下，左足面依右膝后，臀努折胸。左钮。左手伸指回勾。右手持剑，把向空，尖向地，眼前看。

仙人挂影式：身蹲，左腿弓，足尖点地。右腿倚足横实下。左手托右腕下；右持剑，把依左肩前，尖右指，斜平胸正。

霸王举鼎式：其中有单举、双举之别。单举者，左足横实下，右足尖点地。右手持剑，把向前平持，作推物样。左手扶右手，目前看。双举者，乃双剑中式也。

指日高升式：右足尖点地，左足面贴右膝后。臀折。左拳立左膝上，手平持剑。

仙人解衣式：左弓右绷顺丁步。右手屈，抱掌前推。左阴手持剑，尖斜高向，眼前看。

怀王入秦式：左腿前弓，右腿倚。右推左勾，两撑立。胸正腰直，半蹲身，剑把右肩斜高立。

仙人摘帽式：右手持剑背后，剑尖从左肩出。左腿弓，足尖点地。右腿倚足横实下。腰直臀折，左手擎天为主。

仙人点兵式：右腿弓，足横实下。左腿绷，足尖点地。右阴手托剑，把前向斜高。左手背后勾起，胸前探，眼前看。

仙人唤客式：左腿实下足，右腿倚。左手抱右腋下。右持剑，肘立，虎口向天，剑尖向地，直腰蹲。

仙人遁形式：胸正，左足半悬，左拳立左膝上，右足实下。头、腰、腿三直。右手持剑，把向天，尖指地为主。

太子登殿式：右腿直立，足尖点地。左腿半悬，肋左努，头探，左肘依左腿根，斜置腕外，翻指伸前向。右手持剑从头过，左尖斜指地。

麟行旷野式：左锁裆，右持剑，尖向斜高指天。左手怀抱，指依右肩前，胸正头前看。

蛇曲式：左腿前向跋，弓足实下。右腿弓，足尖点地。腰前探胸努，左肋依左腿上，离寸许。头随前足尖看出。右手持剑，在头上过斜向天，尖指左足前。左肘在右肋间。

七星落地式：左足横实下，右足尖点地。左手高扬掌托天，右手虎口向地持剑，尖向地。右肘依左肋下。头扬，胸微前仆，剑尖与足尖对。此中含四剑三脚，谓之七星。

凭空起浪式：右腿弓，足尖点地。左腿倚足实下。腰直臀折，左臂直，手回勾。右手持剑，把微高，尖斜指。立四刻稳步，剑随身扭行。

逐蝇式：双足并直立，腰微前含，剑在腰后横挎，把左肘下，双手十指相对，如拱然。

逆水行舟式：右腿弓足实下，左腿倚足点地，跟对。右胫、头、腰直臀折。右手持剑，肘依右膝上寸许，左手扶右腕，剑护前腿外，眼前看。

燕子抄水式：右腿跋伏地，左腿弓倚，身右伏。右手持剑，把向怀，尖向前，斜低指。左手扶右肘，臀后努，头前探，眼随剑尖看出。

童子行礼式：右腿前弓实下，左腿半跪，足尖点地。左微弓，倚足实下，胸正。右手持剑，掌里向，大指向前，左手依右

掌腕间；直立胸正。

刺灵猿剑式：右腿前半弓，足尖点地。左微弓，倚足实下。胸正。右肘立持剑，虎口向地，左掌立向腕上，看前方。

伤目式：伏虎变滕蛇、变躬身式，三变而成。双足并立，三直。左手高举用掌，右手持剑立左腋后，把向地，尖向天，正面直视。

轩龟式：右腿前弓，足实下。左腿绷，尖点地。头前探，左手扶左膝左边。右肘依右腿根，持剑，迎手，剑尖前指随看。

右六门，伏虎式变滕蛇式。伏虎式同前。

滕蛇式：左腿前弓，右腿绷倚，左手后勾起。右手持剑，横斜用吃力取目，左右剪腕。

夫身法既灵，内外关窍，各尽其妙，以致百节周身，三百六十度四分之一度，筋脉皆活，三宝皆充。嗣必加以增力之式，招炼无厌，以抵纯刚。再加以练掌之功，演入精妙，则武技斯谓通矣。

富式

如骑马式，双足回勾。相对实下，腰、头两直。臀努，左手平伸回勾，右手平伸用拳。

贵式

双肘屈平，两拳各对耳边。腰微弓，双足尖点地。

当式

右腿弓足实下，左腿横担右腿上，身蹲，右手拉左手，前推左拉。换如之。

牛式

双足并立三直，左手肘屈平，拳对耳梢。右臂立折，拳直立。右换如之。

躬式

双足实下，少腹、臀微努。头直。右手抱左腋下，左手高擎少住。换右手高举，左手抱腋。

午式

身直立，双足实下，右手平如托物。左手高举。左换如之。

飞式

右腿足实立，左腿后绷，足尖点地。左臂依左耳边，肘向空指，斜向下。左弓换如之。

田式

左腿半悬，腿依左肋，臂依左腿，肩依膝边。手撮向外，右足尖点地。臀努腰含，右手托天，左偏探。右换如之。

王式

双足实并下，左手直举，用拳向空。右拳对左肘下，肘微屈。

叉式

双足并实立，腿直，自腰眼下折平。双拳垂以及地为主，要自然立四刻。微起，再周身战抖一阵，以舒其力。

足式

左手举高，肘屈，拳对卤门。右手直垂用勾，右腿半悬，左腿（注：下脱文）。

欹式

如骑马式，双跟对，头、腰直（臀）。双手平伸，回勾相对。

玉函妙钥

(系七十二手用力之法)

青龙戏水拖贴按，燕子穿林左右寻。长蛇摆尾拉吃靠，猛虎扑食在中门。仙人指路随人力，鲤鱼跃浪进翻身。凤凰点头解纷舞，金豹跳涧远腾空。哪吒探海虚中实，童子上的香刺前心。金蝉穿林缓中急，春风摆柳诳将计。闲云出岫无形定，狮子抖毛拭棚刺。喜鹊登枝三点头，黄鸟登枝中折击。青鸾展翅恨天低，孔雀开屏难封避。狸猫扑鼠先伏身，叔宝救驾双刺手。铁锁缠身直进前，金风吹叶两边翻。雨打残花败中胜，云里翻身躲更难。千里一跃如梭掷，太公垂钓半身悬。仙子钓鳌下而上，古树盘根扫腿边。仙猿偷桃退中进，金牛耕地把头缠。满天星斗光闪烁，锦云铺地三回转。力士开山似虎狂，童子送客回头看。叶里含花开未开，风中舞蝶急中缓。水中游鱼上下分，挟山过海险中担，妙手回春偷入怀，金莲映日光华灿。举步登云妙手玄，绿鸭浮水来身前。白鹤舞风旁门趁，仙人换衣影倏然。献玉人秦机关巧，巧女穿针直刺喉。织女投梭穿左右，仙猿扒杆惯争先。翻身鹞子左拦腕，风吹花影式翩跹。金风掠地凉穿骨，斗转星移步连环。仙人跨鹤当头披，嫦娥舞乐怀中人。渔翁撒网取人头，中下上揭左右抖。点根点喉点首羞，滚绣球追他难走。连环炮震地蛇游，绵缠头上风不透。单凤朝阳暗刺人，一声雷起损肩肘。无名异中更有玄，大闪三关拴龙手。安排左右与后前，六甲图开万变有。

七十二手使破

(上截剑法)

青龙戏水：破斜劈棒，上、中、下三实。

燕子穿林：破虚浮枪，即搂棒。

长蛇摆尾：破双铜、双拐、穿腮枪。
 猛虎扑食：破里门边枪，外门棚枪。
 仙人指路：破中平虚实枪。
 鲤鱼跃浪：破花枪。
 凤凰点头：破虎口、穿腮二枪。
 金豹跳涧：破白马点蹄枪。
 哪吒探海：破二郎接草枪。
 童子上香：破孤雁超群、单闭门二枪。
 金蝉穿林：破劲吃枪（倒撒柳，又锁眉枪）。
 春风摆柳：破左右棚进棍。
 闲云出岫：破大鵬展翅枪。
 狮子抖毛：破回马枪。
 喜鹊登枝：破上、中、下虚点枪。
 黄鹤传书：破地盘棍。
 青鸾展翅：破两截棍。
 孔雀开屏：破双拐、左右棚砍、滑枪。
 狸猫扑鼠：破直披棍。
 叔宝救驾：破人枪。
 铁锁缠身：破双戟。
 风吹杼叶：破吃枪。
 雨打残花：破双铜，中、左、右吃攻靠。
 云里翻身：破大刀。
 千里一跃：破人枪，异术。
 太公钓鱼：破藤牌。
 占树盘根：破横平棍、扫眉剑。
 仙子钓鳌：破流星锤。
 仙猿跃溪：破双手带、大刀。
 铁牛耕地：破撑棍。
 满天星斗：破虎钩。

锦云铺地：破直点枪、双枪。
力士开山：破三节棍与鞭。
仙童送客：破七截鞭。
叶里含花：破铜抓。
风中舞蝶：破少林棒。
水上游鱼：破披轮。
挟山超海：破走线锤。
妙手回春：破单矛。
白鹤舞风：破人字刀。
献玉入秦：破风火轮、云轮。
巧女穿针：破双枪。
织女投梭：破姚仙拐。
仙猿扒杆：破棚拿劲枪。
鹁子翻身：破外摆水边枪。
风吹花影：破锤中点唤将。
金风掠地：破拦刀、左右斜披刀。
斗转星移：破手代刀。
仙人跨鹤：破朴刀。
蟾娥舞乐：破姚仙拐中展翅鸳鸯。
渔翁撒网：破双锤中飞仙拳双使。
三揭：为败中进，诸法之始。
三点：为退中致胜之法。
滚绣球：破上下翻身棍。
连环炮：破连刀。
绵缠头：破虎头钩中单凤朝阳。
一声雷：破单门双刀法。
闪六甲：破火枪。
排六甲：破一切妖通异术。

剑破枪

(上皆枪点，下系棍法)

金鸡乱点头：青龙戏水破。

中平：仙猿指路破。

地蛇：趁剑破。

穿腮：拨草寻蛇破。

上中下左右前后虚点：问剑破。

虚问：退中进步撩阴破。

软中软缠随：风摆梨花破。

剑破棍

(上棍下剑)

棚进：退中进揭破。

直进：仙猿倒逐马破。

扫进：一步入中原破。

拦进：燕子抄水破。

侧身撩阴进：进步揭腕破。

来自下而上：金蝉脱壳破。

以上七十二招，亦分前十二、后十二、左十二、右十二、上十二、下十二，共为七十二。亦有奇剑、正剑、奇中正、正中奇、正中正、奇中奇之别。又有中十二，乃飞仙、刺猿二剑所化，名曰奇正奇、正奇正之分，皆当各式分习合演，毕尽其妙，方有成就。若以续断之功、剥杂之力，欲速渐懈之志、浅尝敷衍之心，时或一曝而十寒之，或单习而不合演，或合演而不能尽神，单习而不能尽力，而欲求成为完璧者，当亦鲜矣。有心于此道者，企而加勉，专而后可。

与诸兵对较歌诀

枪指其头棍指根，戟刀鞭铜外门寻。若逢双镰与双拐，左右腾转两边分。虎钩当闪莫贴身，乘机便可取人魂。剑与剑遇步飞腾，灵稳肩肘腕要匀。调匀视神与枢壳，审气观变于玄门。知神知气便可以，超众致人妙在神。气随玄门连枢壳，相应不分斯足已。切将要法进攻门，一概虚招问点真。大闪旁通偷入步，他虽灵妙也难分。眼宜清明胆宜细，精力缠圈神凝熟。

九凤朝阳

(软硬功夫)

霸王举鼎最雄豪，左右偏衫垫更牢。犀牛望月前攻腿，狮子摇头鹤抖毛。

太公垂钓蹲身式，猛虎扑食巨尾摇。金鸡独立营门外，剪步来回风摆桃。

练身

蹲伏腾移展转伸，钮提耸曲练飞奔。跨躲踉接跳门法，诸形细阅体其神。

练步

进中步眼：丁字步，飞步，前后剪步，左右钮步，斜飞步。

退中步眼：倒步，侧步，拉步，转步，连环步。

救急步眼：颠换步，行步，腾步，耸步。

退中进步眼：倒拉步，连环步，倒踉随步。

进中退步眼：斜圈步，斜踉步，斜飞连环步。
解乱应猝步眼：连环跃步，连环斜伏步。

拆字精义

用“之”字：中撇挡住兵刃，初末二撇伤喉羞。

用“也”字：末勾取首耳。

用“半”字：取两睛。

用“丁”字：勾双羞。

用“人”字：初撇里揭腕，二撇外揭腕。如兼用，以头笔开兵刃，二笔左揭腕，顺用右揭腕。

用“完”字：宝盖取明堂，双肩取项。

用“共”字：两点取双足，左拨左点，右拨右点。

用“一”字：是里门夺兵刃损手。

以上散字，非体验入神，难以入妙。若以粗浮之功试之，岂能得心应手也？

练步解

丁练跛飞行剪随，钮伸悬倒迎点奇。奔腾闪跨对眼步，转提并凝踉伏窥。

丁步：步前直，足尖点地，后足横实下，形如丁字。有掩裆丁、飞丁、半悬丁、左右伏丁、跨中、下锁、钮丁、立丁之别。其力活胫也。

练步：二足相交，左在右边，右在左边。少停，身蹲臀折后努。胸平头直，两手如担物然。右左换之。其力活胯膝也。

跛步：左足尖点地，右足里边着地，右足尖点地，左足里边着地。哪边是尖，身向哪边提；或全用里边着地，或全用外边着地，皆身耸高起也。其力活胫筋也。

飞步：前足引路，后足随，务求灵稳，分进退横斜之别，形如飞鸟翅，清轻气上提。其力活胯腰也。

行步：乃步中至灵猝者，尖动跟随，依地撤蹠而行。进中退，退中含进。其力周身一贯，力注尖、跟也。

剪步：前足先进，后足随之。有进退左右之别。其力在腰、胯、胫灵活也。

随步：退中步，左足后倒，右足随之。右倒左随，愈行愈速。其力活腰胫也。

钮步：双足点地，双跟摇摆。双跟点地，双尖左右摇摆。或前后起伏。其力活尖、掌、跟、胫、血脉也。

伸步：足前起后起，左起右起。身腾伏无定止。其力舒跟、足尖、胯、胫之筋也。

悬步：睡中功夫，左腿横平着地，裆直而开。右折，头枕右足尖。后半夜，右腿平着地如之，招炼三年。其力筋永不抽回也。

倒步：用柳木杆子埋住，常将一腿直立柱跟，一腿依杆直立，右左换用，每四刻，以一时为度。每三次，练至十年，腿自伸屈如手。其力灵活持准如手也。

点步：式如骑马，二足尖点地。腰前弓，头提肩松，立一时许，左足尖点地。自右向前向直出，右换如之。其力长筋提气，过三十六日则稳，过百日则灵，过三百日则行如飞也。

迎步：乃暗步前移，生生不息，纵横如意。其力练灵活力也。

奇步：乃左右锁裆，前后进退，以手随之，练超力也。其力练超力也。

奔步：足尖点地来回行，前行进步，后行退步，旋转行之，有左右之别。其力练遁快之力也。

腾步：足跟点地，前后左右进退环转行。其力贯周身也。

闪步：只一跟点地，旋转如风，急稳为要。其力清头火、长

跟力超远也。

跨步：左腿半悬，头依左腿里面。右腿直立，右换如之。其力习自然也。

对跟步：两足跟相对，尖点地，一起一落，或对跟立住，前后左右跳。其力练胫膝力也。

转步：单转者，一足尖点地，一腿半悬，手上下撑住。双转者，双尖点地，两手平如两翅。皆似旋风，其力长尖跟力也。

提步：一腿直立，一腿半悬，立者尖点地，左右换用。其力长尖胫力也。

凝步：静坐凝神于泥丸，存气于中田，存精于下田，普照周身，此坐中灵神之学步。

蹉步：前手撑，后手勾平相趁。足尖用力，翻腰折臀努。其力壮骨髓也。

伏步：左足尖点地，右腿后起蹬平，身前伏，目前视。两手平担，右换如之。其力长尖胫力也。

窥步：随意跳跃，形神无力，九合演之，法备以应猝不乱。无论地势宽窄、长短、横斜，奇正变化裕如也。

练招解

夫招乃式之枝叶，非千百演习，难得其精。能功无间断，则招全式备。式备则步随，步随则法得。以融化法融化，则身灵眼清明。眼清明，然后出手如闪电，如可论胜负。分清明冠群英，以称巨拇也。

长者：兵刃长，地势阔，大进退无窘步之失。若地势短，当用缩法，方不为猛刃所害也。

短者：兵刃短，地势窄，只可因地用招，因人设计也。

行者：声影相随，身无定形，足稳剑灵活也。

飞者：并足转蹉，进退回环如意也。

立者：左就右，右就左，前后皆然。救急攻守之用也。

剪者：舒缓自然，精神团结无定招，因机致变也。

侵者：近也，乃己之身式。己入敌境，当稳准自如，慎中加慎也。

凌者：是兵刃伤人，比侵者更甚。己既损人，当防人损。进退之中，尤必加些小心，庶防不疏呆、致其害也。

围者：乃我孤人众，进攻当封目损着，退守则从高低两路走可也。

跳者：连环颠换步，亦当单习也。

跃者：双足并住自然拔起，乃避恶刃与棍自下而来者之用。当平时一使一跃，愈快愈加快，非性善者，勿与对演也。

腾者：展转足似离地，似战非战也。尤必于子午二时，踏罡吞正气，持南北二斗讳，以招外灵通内完。

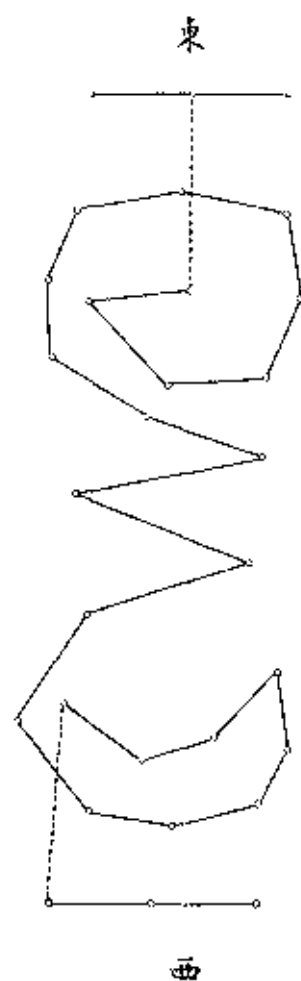
当静坐时许，再如意演习，跳跃一时为度。

飞罡式列后，踏时当招形画像铺地，罡头向东，步者纵西向东，起踏一步，持默诵罡文一句。

飞罡文如图。

飞 罡 文

扫除不祥，普渡仙航。梯天超海，如遁如藏。呼灵虚位，遣役诸方。雷霆霹雳，如掣电光。干支造化，灵集中央。阴阳五行，周天在握。日精月化，吞入丹舍。探取天根，真息生春。玄黄浑合，遍体更新。筋骨皮肉，来复乾坤。助道助法，赐我灵真。绵绵大力，默默通神。北七南六，随在护临。急早送灵来，急早送灵来。哔哔



飞罡式图

辛，嘿哈臻。

闪者，进退如电入急也。其法：择每月红虎黄鼠日时，向本辰罡方，硃书诀一道；再向北斗真方，默持一点天清之咒。九次咒完静片时，再习步式招数一度。未习之先，有告文一个，秉心朗诵数次，再演为要，久敬为主，不可稍涉怠志也。

告文式

空灵空灵，速到身形。飞腾闪躲，速赐分明。展开左右与中宫，上下翻移似火龙。坤为吾母乾为父，太极一气贯来衡。周身灵稳准，内外一齐通。吾奉飞天大帝无行主，奉旨来传，敕令速速（弟子某人，矢志学正，欲诛邪辅正。如不信者，与不从令者，俱皆五雷立轰）。

符式如图。

天清咒

一点天清，二点地灵，三点神光遍九重。三关四冲，八达血脉流通。斗君临吾上，罡将居吾中，火龙潜吾下，先天祖炁入坎离，腹若雷鸣遍太虚，雷公电母居吾中黄宫，阴阳无行交互生。吾奉飞天大帝旨，敕速腾云显道灵。

飞腾秘篆

夫行立二功，乃诸门首务。飞腾秘旨，特笔之于后，以待后学留心。专好研究者、习者，应自珍重，否则无论如何，不能成就。果能练



符式图

得带风，自可超高跃远。非一气铸成，难臻其妙也。

其法：每当寅刻，吞罡合罡气，饮五五各一道，面东练行立二功，各三次，若多演更妙。

行功歌诀

左肩高提右肩垂，右肩高耸左肩低。前冲后撞尖跟力，挟山超海名甚奇。

左手一领右肩进，右手一领左肩行。首尾相应尖头力，气贯周身便有准，名为鹞子穿林式。

忽进忽退左而右，右而左之退中进。进中退用偷步行，颠换步中进中进，迭撤步为退中退，退中进而为倒步。左右旋风转飞身，三步连环妙无穷。

立功歌诀

四平八稳：双足尖点地，前后左右起伏。

移尾换斗：金鸡独立，单足尖点地，哪咤探海，双足尖点地，双手环抱，周身似战非战，前后左右抖。

大秋千：双手抱怀，身前挺后拔，由近致远，尖头之力。

天马行空：身似蹲非蹲，双足尖点地，手两边伸平，左右齐点头，身左右前后来回蹦。

绿鸭浮水：双手齐伸如担，身半折，左腿前丁，右腿倚斜横，一起一伏，周身相随，换右腿前丁亦然。

每用行立功时，默呼

“九天元祖、太上圣师，速显灵通”。

每晨吞罡方清炁五口，内有要诀，饮五雷五电符各一道，朱书墨盖，下列五雷电符式，白纸朱书，内有符壳墨填。先静坐片时，默持一点天清咒，取东方清炁一口，吹于笔上，再吞罡炁三口，以外合内，运贯周身，练之，书符焚化，滚白水吞之，再演

行立二功。

符式（见图）

如遇乐行此功者，当戒律，择清静暗室，朝夕演习，一气无间，过百日奇验，年半小成，三年中成。昼夜九年则侠而仙，上乘之权舆可操也。若以作辍偶练之心演之，难得山人传授之秘诀，而见其神奥。倘信疑相兼者，以勿练为主。非有久静不怠，行动不期验者，不足行此功也。

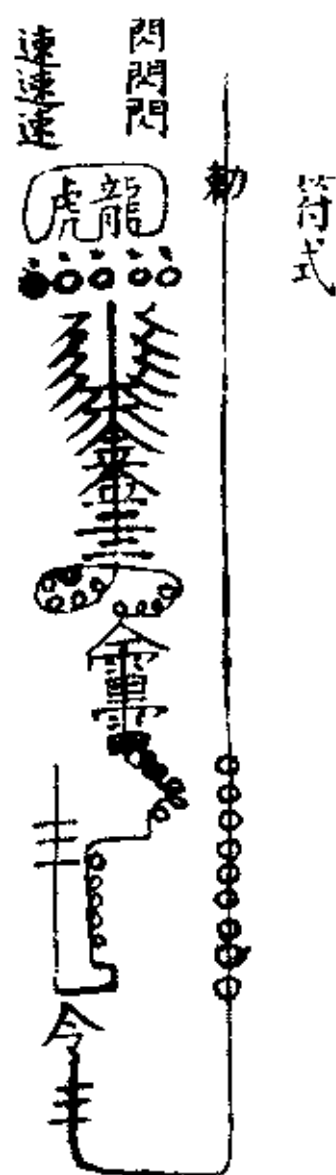
灵源秘笈

夫刺猿剑法，乃至妙变化之自出。其式身忽高忽低，或左或右，似进非进，似退非退，进中退，退中进，近而远，远而近，恍惚形如神飞无定。其中有诈诳引骇之式，横斜奇正之机，以十二式连合一式，谓之刺猿。非身柔若拿，灵活稳准，难以为此也。

十二形名列后

穿九曲珠，开迷魂锁，春风舞蝶，逆风使船，迎风合扇，随滚绣球，点水蜻蜓，提壶洒地，伏龙摇，卧平沙。

飞仙剑，乃含形随应致变之剑，亦当暗上纯习，克造其极，皆从他力取法，要在心空灵，而手灵妙，猝变无心动惶惶之色，动静皆自然，非勉强也。自然之力，由于习惯也。尔等能潜神熟



符式图

练，自可时至神知，山人亦必从而默为诱劝、比较，何患剑术不成也。

剑经结文

夫剑为兵之祖，百艺之先。既非小技，岂可轻传。可坚体以全命，当细心审以精研。若朝夕之功，鲜能奇验。非年月之功，难以身剑齐完。当瞬息存养，绵力无间，方与大有成就。

昔欧冶之陶剑也，取金刚之阳精，铁石之阴精，火为父，炉为母，纳五行罡气入于炉内，九转以成。虽是剑形，亦通灵妙。

神剑乃仙佛之宝器，气剑乃地仙之凭依。护法除精，形剑乃纯儒之珍重，需以斩情根，护体形，尤当习琴以化暴气，使外无圭角之偶露，因以生事也。

惜乎形剑之不传于世也亦久。夫欲习上乘之法，当先存一点救世之心，方可习也。永久学者，先具信心；而后传者，投以实在。学者固当择师而师。师亦必择弟之贤朴不恶者，始能渐为指点玄关，豁其路程，诱之以造于极。尤必传者，偶明师，学者有英俊者，伴亦良善，境遇富豪，父兄乐使之学。在学者，无间隔厌，故思迁之意，亦须朝夕聚首，一息铸成，更当伴侣互相对较，无忌心，无斗心，无厌心。久而能按部就班，去习不以偶惰致辍。此数者，缺一难许大成也。

自传道者以盲印盲，而习者亦以误传误，甚至真诀日晦，尽是皮毛之学。是以仙俗口相殊阔，言语难通。欲习者无处寻真师益友。欲传者无处择忠孝之完才，两相间隔，咫尺天涯。吾山人今所乐传其详者，正以才之难覩也。个偶逢之，又安敢秘不宣泄。因不惮苦心唇力，切为讨论，分门以究其源，缕析条注，琐屑之至。虽属玩物，而其中动静作用之机，随符道脉，人手之要。得诀者永习无惰，亦足以成大乘之道，岂但天仙地仙而已。然个中精义之妙，尚有难以言宣笔记者。待尔功用充足之后，再

为补遗，以资后觉之取法焉。

兹者按其概略，先仅为跋，以期昭垂于不朽云。尔果能遇有忘之贤弟子，当循循代吾仙人，代为传点，化施后觉。或有超出者，更吾山人之乐也。吾日望之，直待缘遇，再畅清怀可耳。

南宫许立桶敬抄于北平寓所

续抄玉阶初步

打秋千：双手插腰，足下登砖，十日长一块。先前再后半身悬（四块为主）。

悬红挂彩：双手高擎，两膝平，跟下踏，身后折。足以登砖（添至七块为主）。

上天梯：单腿高起心朝天，勾起轻落左右换，人字来回扭一周，自然高起也。

螭蛇缠柱：站骑马式子，双手向怀中拉，两足跟半悬尖点地。

春驹飞舞：双手前伸指点头，两肩鼓舞腿如流。前冲后撞尖跟力，左右飞腾任意游。

揉圆接箭式：其法足尖并立，蹁转闪而进退自如。双手迭翻，上下如揉球之状。分上中下三门，非习到神化无随无不随，无虚无不虚之时，难得其妙也。然其力亦始于平时，由勉以及后也。

太极炼炁士地云谨抄
太岁丙子冬月十二日