

萬人敵
中華武術秘傳

一 成廿一天 上部強壯法

「預備」 頭向東南。作立正姿勢。畧爲呼吸。以暢精神。始可預備動作。如第一圖。

「動作」 先由第一圖姿勢。將上部徐徐向後。兩手仍照立正姿勢。如第二圖。約二分鐘久。徐徐回復原位。再將上部前彎。如第三圖。照此動作連演五次。

「時間」 每日早晨六點鐘。

「禁忌」 在練習時間內。宜忌房事。酗酒等。並不可發生惡念。

「成功」 廿一天便成功上部身體強壯之目的。

圖一第



圖二第



圖三第



二 此計一天功 全體筋脈強壯法

「預備」 頭向東南立正。

「動作」 立正後。將兩手向左右平伸。使成平線。約二分鐘。即將兩手五指懸下。徐徐向下。方收進腹部。如第二圖。再將雙膝向左右彎曲。如第三圖。於是漸次回復。照此動作連演五次。

「時間」 每晨五點鐘為本法練習時間。

「禁忌」 須絕不正當之思念。及酒色等。

「成功」 廿一天便可達全體筋脈強壯之目的。

第一圖



第二圖



三

或廿八天
功天

左手強壯法

「預備」 立正。頭半面向右。如第一圖。

「動作」 立正約一分鐘許。即將左手向前。右手向後平舉。但指須各懸下。將胸部半面向左。同時膝屈。上部畧向前彎。如第二圖。照第二圖胸部向正。上部畧挺。左手平舉。右手放下。如第三圖。約五分鐘許。左手放下立起。照此連演二次。

「時間」 須在早晨五點四十五分鐘練習。

「禁忌」 忌色慾酗酒及各種惡念等。

「成功」 二十八天後。即可達左手強壯之目的。