

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。

(二)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，由二歸內，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，

(四)八式名稱與分別

八式者何也，卽加馬式，鷹翻式，穿掌式，自行式，地盤式，龍行式，猴縱式，穿林式，站加馬式，調胸中之氣以歸丹田，增全體之力，鷹翻式，左右翻擰，以增尾盤之力，穿掌式，活華蓋，左右穿擰，以習其快，以增天先華蓋精明清爽之力，自行式，是練下三盤，運雙腿，反陰面，向外踢，以增腳根之力，以運上盤之舒，地盤式，練下盤之腿，左右轉跑，沉住丹田之氣，疊住地懸之勁，一陰踏步，一陽扣步，勾其脚脖之力，龍行式，講左右走穿翻擰，速其進退，活腰間騰挪之快勁，猴縱式，練胳膊，出盤，陰陽轉環，勾擄之勁，練腿空盤之提勁，速其勾掛踢踹之便，穿林式，如鶴子穿叢林也，高低左右進退翻轉，居其步，擰其腰，以整其勁，上練纏絲棉軟粘化忽緩之

手，下練勾掛截攔左右連環之腿，中練縱捕縮小，左右閃轉之腰，將此穿林式之勁跑整，練出手法之妙，即可謂之千招萬化陰陽八盤掌矣。

(五)八卦生八式

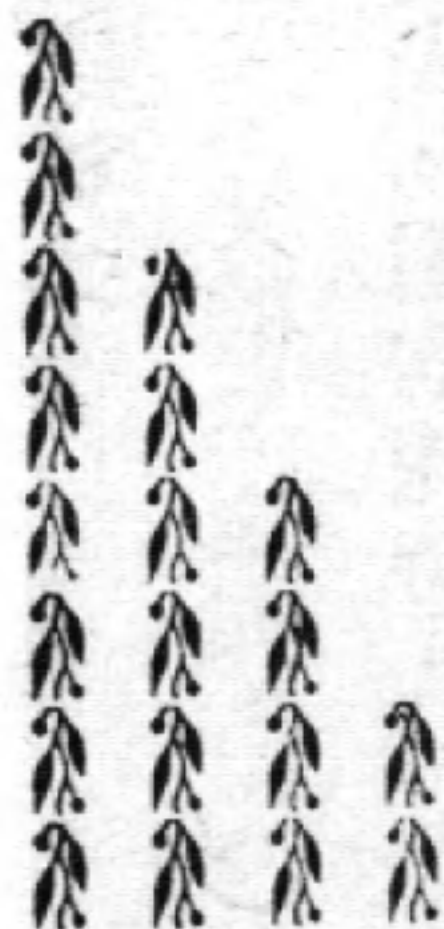
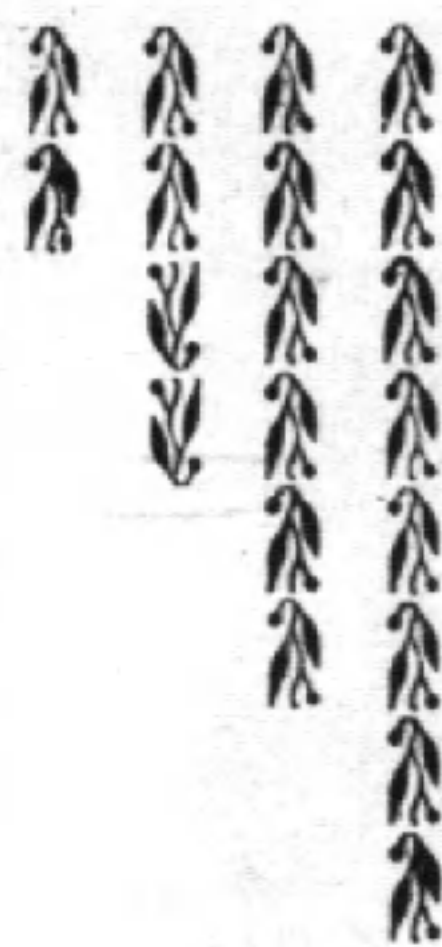
八卦者，即文王所畫之卦也，講乾、坎、艮、震、巽、離、坤、兌所生之八勁、即推、托、帶、擡，搬，扣，劈，進，內有根基八手，纏絲，棉鞭，粘化，忽緩，猴縱，貓捕，虎罩，鷹翻，還有根基八腿，有華蓋腿，裏仙羅腿，外仙羅腿，提襠腿，裏跖蓮腿，外跖蓮腿，裏勾腿，外掛腿，

八大式

一加馬式，二鷹翻式，三穿掌式，四自行式，五地盤式，六龍行

夾馬式

八盤掌夾馬式



脚踏地。頭頂天。
。空胸。下氣。
垂肘塌肩。十指
空中懸。指尖對
眉尖。入息要自
記。宜增不宜減
。站之勿過力。
獲益真非淺。

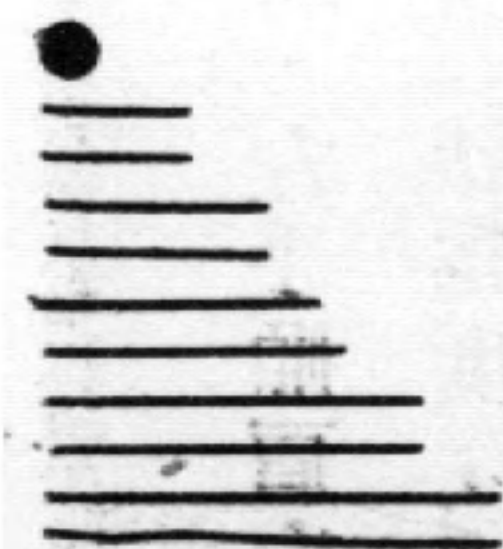
鷹 翻 式
第 一 式



八 盤 掌 鷹 翻 式

站 夾 馬 式 。 右
手 向 左 腋 下 穿
。 眼 隨 右 手 。
向 左 後 視 。 腰
要 直 。 不 可 向
前 傾 。 如 上 圖

八



鷹 翻 式
第 二 式



由上式右手隨
腰向上擰。左
手向右腋下穿
。目隨左手向
右後視。然後
還歸夾馬式。