

國技概論

卞人杰編著

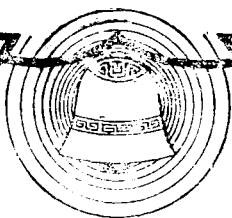
正中書局印行

國技概論

卞人杰編著



正中書局印行



中華民國二十五年十二月初版
中華民國三十六年七月滙一版

國技概論

全一册 定價國幣二元

(外埠酌加運費匯費)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 編 | 著 | 者 | 卞 | 人 | 杰 |
| 發 | 行 | 人 | 吳 | 秉 | 常 |
| 印 | 刷 | 所 | 正 | 中 | 書 |
| 發 | 行 | 所 | 正 | 中 | 書 |

(687)

目次

第一篇 歷史之傳述與考證

內家……………二

一 武當派……………二

二 太極拳……………五

三 八卦拳……………八

四 形意拳……………九

五 自然門……………一〇

六 六合八法……………一一

目次

一 弓矢之起源與制作………三二一

二 刀屬………三二四

三 矛與槍………三二七

四 戟與雙戟………三二八

五 斧鉞………三二九

六 鑱………三三〇

七 鈹………三三〇

八 馬叉………三三一

九 棍棒………三三一

十 劍………三三二

十一 鞭與軟鞭………三三三

目次

(七) 飲食……………七七

(八) 散步……………七八

(九) 沐浴……………七八

(十) 休息……………七九

二 習拳五戒……………七九

(一) 無恒……………七九

(二) 不專……………八〇

(三) 怠學……………八〇

(四) 躡等……………八一

(五) 博務……………八一

三 學養要言……………八二

求師第一：：：：：：：：：：：：：：：：八二

擇術第二：：：：：：：：：：：：：：：：八一

功候第三：：：：：：：：：：：：：：：：八三

養氣第四：：：：：：：：：：：：：：：：八四

晦藏第五：：：：：：：：：：：：：：：：八四

第一篇 歷史之傳述與考證

漢書藝文誌載蒲葦子有手搏六篇，拳術之發源，蓋亦古矣。然自秦漢以還，尙文之風，相衍成習，逢掖之士，恥言武事，史籍既所不載，裨乘亦罕稱見，於是綿世寢夷，其詳乃不可得而考矣。近世言拳術者，有內外兩家之分，稱內家者，太極、八卦等數家，稱外家者，洪拳、潭腿等數家。流派紛繁，淵源各判。然考拳術，自昔無內外家之稱，其說實始見於黃梨洲王征南墓誌銘。其說曰：「少林以拳勇名天下，然主於搏人，人亦得以乘之。有所謂內家者，以靜制動，犯者應手卽仆，故別少林爲外家，蓋起於宋之張三。」

「丰。」據此，內外之名，實唯武當（註）少林可以稱耳。故內家當以三丰之傳爲正，外家當以少林爲主，而以其餘諸派附焉。茲以次敍其傳述，附以考證，列爲一篇。

註：清王士貞言拳勇之技，少林爲外家，武當張三丰爲內家。蓋以三丰爲武當丹士，故稱其傳曰武當派。

一 內家

一 武當派

武當派，起於宋之張三丰。三丰爲武當丹士，徽宗召之，道梗不得進，夜夢元帝授之拳法，厥明以單丁殺賊百餘，遂以絕技名於世。百年以後，流傳於陝西，而王宗爲最著。溫州陳州同從王宗受之，以此教其鄉人，由是流傳於溫州。嘉靖間張松溪爲最著。（註一）松溪者，鄞人，師孫十三老。（註二）其徒三四人

而四明葉繼美近泉爲之魁，由是流傳於四明。四明得近泉之傳者，爲吳崑山、周雲泉、單思南、陳貞石、孫繼槎，皆各有授受。崑山傳李天目、徐岱岳，天目傳全時、仲吳、七郎、陳宏茂；雲泉傳盧紹技、貞石傳董扶輿、夏枝溪；繼槎傳柴元明、姚石門、僧耳、僧尾，而思南之傳，則爲王征南。征南名來咸，（註三）傳其技於餘姚黃百家。（註四）百家，字主一，黃梨洲之子也。著有內家拳法，（註五）敍其技之大要。

然考張三丰實非宋人，據明史方技傳：「張三丰遼東懿州人，名全一，一名君寶，三丰其號也。頤而偉，龜形鶴背，大耳圓目，鬚髯如戟，寒暑惟一納一簔，所啖升斗輒盡，能一日千里。嘗與其徒遊武當，創草廬而居之。太祖聞其名，洪武十四年，遣使覓之不得。」又明郎瑛七修類稿：「張仙名君寶，字全一，別號玄玄，時人又稱張邈。天順三年，曾來謁帝，予見其像，鬚鬢豎立，一髻背垂，紫

面大腹，而携笠者，上爲錫誥之文，封爲通微顯化真人。一與黃氏所記，惟年代異，其餘約略相類。設謂張是宋人，何其迹絕載宋籍，而反盛稱於明代耶？至三丰之技，實亦本於少林，清黃百家內家拳法云：「自外家至少林，其術精矣；張三丰既精於少林，復從而翻之，是名內家。」百家得內家之嫡傳，其言當翔實可信。然則謂三丰之術出於神授者，或三丰鑑於世人貴古而賤今，浮言淺說，不足取信於人，故託神授以自重耳！又據尊我齋主人少林拳術祕訣：「張全一名君寶爲明時技擊術之泰斗，於少林師法，練習最精，後遍遊於川蜀荆襄沔漢間，其技更進，能融貫少林宗法，而著力於氣功神化之學，晚年更發明七十二點穴術，於是緇衣之士，亦相率宗之，其他更無論矣。故少林家法，至張氏而一變。但張氏穴道之術，先本得之於道家馮一元，實只三十六手。」尊我齋主人不知何許人，自序其源，與百家之說，有足相證者。然謂三丰之技，出於道

家馮一元，則不知所本矣。

註一：見黃梨洲南雷文集王征南墓誌銘。

註二：見寧波府志張松溪本傳。

註三：見註一。

註四：征南之傳，唯百家一人，清王士禛稱征南之徒，又有僧耳僧尾者，皆僧也。然據上文所敘，二僧當是孫繼槎之傳。又黃百家內家拳法稱：「先生（指王征南）之術，所授者唯子，子既負先生之知，則此術已成廣陵散矣。」敘征南之術，無二傳甚明，士禛之說，當出傳聞之誤也。

註五：見昭代叢書

二 太極拳

太極拳，不知始於何人，今世傳此技者，有三說焉：一說云，卽出三丰之傳，其說曰：自宋張三丰得神授絕技，始有內家之學。一傳其術於王宗岳，再傳陳

州同，州同傳蔣發，蔣發傳陳長興，此爲太極之源。又以太極拳論舊題山右王宗岳撰，因舉以爲證，然考黃梨洲叙武當之源流，並無宗岳其人。又據黃百家內家拳法所述，其拳法有應敵打法，色名若干，穴法若干，所禁犯病法若干，其練法有練手者三十五，練步者十八，六路，十段錦等。與今之太極所傳歌訣，練法等，亦了無相通之迹可尋。設謂太極與三丰之傳，本一家之學，何迴不相涉，一至於此耶？一說云太極爲陳氏（註）之祖，陳王庭所始創，然李亦畬太極拳小序：「太極不知始自何人。」李氏之技，得諸武禹襄，武氏則爲陳清平所傳。清平與長興同時，李氏去二陳未遠，設太極果爲陳氏所始創，李氏當不至數典而忘祖也。此說之出於臆造，明矣。一說云太極之學，肇始彌遠，舊傳有四家之學，小有同異，然殊途而同歸也。一曰三世七，始於唐許宣平，傳宋遠橋。一曰先天拳，亦名長拳，始於俞氏，俞氏者得唐李道子之傳。李居武當山南岩宮，不火

食，第曰啖麥，數合，人稱之爲夫子。李云：俞氏之傳，有俞清慧等。一曰小九天，始自程靈洗，傳至程秘，程則得之韓拱月者也。一曰後天法，始於殷利亨，傳胡鏡子，胡傳宋仲殊考。宋計有功《唐詩紀事》載：「許宣平，徽州歙縣人，隱城陽山，辟穀不食，身長七尺六寸，髯長至臍，髮長至足，行如奔馬。唐時每負薪賣於市中，一未嘗言其善拳術也。」李道子、韓拱月、殷利亨均不知何許人，所叙云云，浮泛無稽，是亦道聽途說者之所造矣。

大抵太極拳之淵源，迷離不可稽考，今所傳述，殆多出於依托。惟二陳以後，其師承差可徵信耳。自河南懷慶陳家溝陳長興傳楊福魁，於是太極始有楊氏之學。福魁字露蟬，河北永年人，傳其子班侯、健侯。班侯名鈺，傳萬春、凌山、全佑；全佑傳其子吳鑑全，吳傳徐致一、褚民誼等。健侯名鑑，亦字鏡湖，傳其子兆熊、兆清，及許禹生等。兆熊字少侯，兆清字澄甫，大有名於南北，傳授滋繁。陳

微明、武匯川等，其尤著者。長興有子曰耕雲，耕雲傳授不詳，今有陳品三、陳子明等，謂出陳氏之嫡傳。懷慶趙堡鎮有陳清平者，與長興同時，亦精是技，傳永年武禹襄。禹襄，名河清，傳其甥李經綸，字亦畚，李傳同縣郝爲眞，爲眞，名和，卒於清末，傳其子月如，及河北完縣孫福全，月如傳其子少如，及武進徐哲東等。福全，字祿堂，傳授頗廣云。

註：陳氏指陳長興、陳清平等。

三 八卦拳

八卦拳，一稱龍形八卦遊身連環掌，不知創自何時何人。有董海川者，河北順天文安縣人，喜習武術，於江淮間遇一異人，授以此技。後董以事觸律受腐刑，廢爲宦者，供職睿王府，初未知其有奇才異能也。會王府宴客，人役環沓，傳者進退維艱，董獨出入雍容，不以人衆爲患。睿王奇而詢之，董以技對，王命

施演大爲稱賞，卽日拔爲府中教習，由是其技始顯。請受教者不絕，傳有門徒七十二人。年八十餘卒，弟子尹福程廷華等，葬於北平東直門外榛椒樹東北云。（註一）然據福源上人（註二）言，八卦本名八掌，源亦出於少林，稱八卦而言仙傳者，附會之說也。蓋董氏本劇盜，積案過深，遁跡空門，變名曰海川，非其原名也。既不遵三戒，故態重萌，有司震怒，邏緝甚急，董惶駭無計，無已自廢爲臣者，云上人爲史季東（註三）之弟子，授受有自，其說殆可信歟？

註一：略據孫福全八卦拳學自序。

註二：福源上人，遼東人，習八掌頗精，今猶健在，居陽羨龍池中。

註三：史季東行六，董海川之高弟。

四 形意拳

形意拳，或稱行意拳，拳譜則作意拳，不詳始自何人，據六合拳譜序：「岳

武穆王諱飛，字鵬舉，河南洛陽人也。（註）童子時，受業於名師，精通拳法。既成大將，創一技以授將佐，神妙莫測，蓋古未有之技藝也。王以後，金、元、明代，鮮有其技，獨我姬公名際可，字隆風，明末蒲東諸馮人，訪名師於終南山，得武穆王拳譜，後授曹繼武先生於秋浦。十有二年，技勇方成。康熙癸酉科聯捷三元，欽命爲陝西靖遠總鎮。一今世稱形意出於岳武穆者，蓋卽本諸此說。然考其文字纖薄，不類宋人之作，說者又不能詳述其淵源，武穆之說，當亦僞託也。大抵形意拳之授受，明確可信者：山西戴龍邦得其技於洛陽馬學禮，馬則得之曹繼武者也。傳李能然等，能然，名飛羽，直隸深縣人，傳宋世榮、劉奇蘭、郭雲深等，而以雲深稱最。今世善此術者，蓋不外此數家之傳。

註：岳飛實湯陰人，此云洛陽，當是傳聞之誤。

五 自然門

自然門不知始於何時，亦稱爲內家之一種。據萬籟聲謂：「本門淵源，不得詳考，但知爲徐師祖所傳。徐不知何許人，不道姓氏，不言籍址，操川音，故卽以川人籍之。」傳其技於杜心五氏；心五，名慎媿，湘之慈利人。幼嗜技擊，迨徐於逆旅，從之習，八年而技成。傳李麗久、李先五、萬籟聲等云。

六 六合八法

有六合八合者，亦以內家名。傳者謂始於宋之陳希夷。按陳希夷，亳州真源人，名搏，字圖南，自號扶搖子。五代時隱居華山，寢處恒百餘日不起。宋太祖時，賜號希夷先生，以隱逸見稱於世，未嘗以拳術名也。此說當亦出於依託。

二 外家

一 少林派

少林拳術，發源嵩山少林寺，達摩大師所遺留也。達摩，梁時人，由北南來，居於少林寺，見徒衆類皆精神萎靡，筋肉衰憊，每一說法入座，則徒衆卽有昏鍾不振者；於是達摩師乃訓示徒衆曰：佛法本外乎軀殼，然不了解此性，終不能先令靈魂與軀殼相離，是欲見性，必先強身，蓋軀殼強而後靈魂易悟也。果皆如諸生之志，靡神昏，一入蒲團，睡魔卽侵，則明性之功，俟諸何日？吾今爲諸生先立一強身術，每日晨光熹微，習之，必當日進有功也。於是乃爲徒衆設一練習法，其前後左右，共十八手，名曰十八羅漢手。至達摩師圓寂後，徒衆星散，幾絕衣鉢，數百年後，乃有覺遠上人，素嫻技擊，得此而變化增益之，共爲七十二手，化零爲整，以盡其法之體與用。自是少林之名漸著，俗士名人，頗多遠道來習者。後上人又訪得山西白玉峯，與河南李叟，邀歸少林，融合舊時宗法，而創增爲百七十餘手，分名之曰龍虎豹蛇鶴五拳，斯技乃集大成，爲少林中之

神妙絕技。(註一)初，達摩示化後，寺僧修葺頽垣，獲祕經兩卷，一曰洗髓經，一曰易筋經。洗髓經歸於慧可，未傳於世；易筋經留於少林，流傳至今云。(註二)

按嵩山少林寺，後魏孝文時建。沙門跋陀自西域來，太和初，詔有司於此寺處之。梁大通中，天竺僧達摩西來，武帝迎至金陵，與談佛理，不洽，東渡往魏，止於少林寺，面壁九年而化，傳心印於慧可，是爲禪宗初祖。周建德中，少林毀於兵火，隋開皇中重建，改寺名曰陟岵。(註三)唐初，寺僧曇宗等率衆擒王世充姪仁則以獻，太宗降書宣慰，拜曇宗爲大將軍。此少林尙武之風，始見於史乘者也。然其風是否肇於達摩，史乘旣未明言，則亦難於考信矣。今世稱少林嫡傳者頗多，究其實際，大都出於依託，然則得其真者，豈已絕響於世耶？

註一：見少林拳術祕訣。

冊二：見易筋經原序。

註三：見清一統志。

二 洪拳

洪拳，一名紅拳，有大小之分。謂爲宋太祖趙匡胤所傳。或曰：大則趙氏所遺，小則後人所益也。此說固難確信，然據明戚繼光紀效新書云：「古今拳家，宋太祖有三十二勢長拳，又有六步拳，猴拳，囚拳，名勢各有所稱，而實大同小異。」則趙氏擅拳之說，其由來久矣。

三 潭腿與彈腿

潭腿，相傳出於龍潭寺，故名，以明不忘所自云。但未言龍潭寺在於何所？按嵩嶽太室，有龍潭寺，因地近龍潭，得名與少林相去不遠，豈寺僧爲流風所被，亦染尙武之習，遂有潭腿之傳耶？彈腿則相傳出於西域，其歌訣曰：「崑崙大仙世界傳，名曰彈腿奧無邊。」又諺謂：「南京走到北京，彈腿出在教門。」

練者多清真教徒，其說殆可信歟？然二者之淵源雖相異，究其架式，實多相類。豈二家之學，本出一源，流衍日久，遂至分歧耶？

四 迷踪藝

迷踪藝，不能詳其源流，近世精此技者，有霍元甲。元甲，字俊卿，天津靜海人也。其藝冠絕一時，清末南來，設精武體育會於海上，實肇南人尚武之習。有弟子曰劉正聲，正聲之後，蓋已失其傳矣。

五 八拳

八拳，平江向達敘其淵源曰：辰州言先生，少事學問，亦精技擊，嘗觀蛇鶴交鬥，頓悟拳理，手創一技曰八拳。傳長沙羅大鶴，大鶴傳胡鴻美，楊先績，陳雅田，黃胖。鴻美早卒，先績傳何延廣，延廣傳王志羣，志羣傳於向達。

六 猴拳

猴拳不知創自何時何人。其名始見於明戚繼光紀效新書拳經捷要篇，則其由來已甚久。按少林拳術秘訣三原高氏曰：「猴拳之創始，或者謂胎源於華佗之五禽圖。然考五禽圖中之手法，雖有猴禽一段，要不過鍛練腰脊之法，如八段錦所謂老猿搬尖固腎腰是也。並無何等身法手法之流傳。據前輩所傳說，謂猴拳之起點，實創自山右馬氏。聞馬氏中年入山習技，遇某道士以此技授之，謂藏身躲閃之法，及眼光疾速，體軀活潑等事，世間無有出猿之右者，故不得不取法於猿耳。」三原高氏不知何人？其言雖無徵，然取法於猿之說，蓋已近之。

七 查拳

查拳，亦作叉拳，又稱插拳。相傳與彈腿同源，出自西域一查姓者所傳。故曰查拳。習者多回教徒，在北方流傳鼎盛，與彈腿花拳洪拳炮捶並稱北宗之

五大派近年頗亦行於江南先是南方知此者甚少十數年前濟南鎮守使馬良提倡武術響應者甚衆查拳教師楊奉真張學生等乃相繼南下教授各地於是查拳之跡始及於江南。

八 番子門

番子門亦稱八番源流不能詳按戚繼光紀效新書拳經捷要篇一二十四棄探馬八閃番十二短此亦善之善者也。一八閃番卽八番然則在明代已有流傳其起源亦遠矣。

九 二郎門

二郎門之始末不能詳據萬籟聲言亦少林之一派在北地亦頗盛行近世有河北趙振聲稱此派之健者在上海精武會中以此教授。

右錄內外兩家凡十五派皆今之有名者自餘派別尙繁但其傳述不

能詳，要難考諸典籍。今姑舉其派名，附以簡說，列爲一表，聊備稽閱。至所未聞者，則從闕焉。

| 派名 | 附說 | |
|-----|---|-----------------------|
| 劈掛 | 或稱批掛，在北方亦頗流行。 | |
| 佛門 | | |
| 綿掌 | | |
| 孔門 | | |
| 八極 | | |
| 地躡門 | | |
| 太祖門 | | |
| 羅漢拳 | 流行於北方，有新舊兩門之別。 南北兩宗多有此一門，四川亦有習之者。 亦名長拳，相傳亦趙匡胤所遺，故曰太祖。 | |
| 韋陀門 | | 孫福全言，有七十二躡羅漢拳，不知是否指此。 |
| | | |

刺門

字門

砲捶

花拳

魚門

岳氏散手

岳氏連拳

六合門

通臂

盛行於江西。

又稱趙門砲拳，言亦出自趙匡胤所傳，北宗五大派之一。

本作華拳，一名滑拳，為北宗五大派之一。

流行江西，江南知之者甚鮮。

亦稱岳武穆所遺，當亦偽託。

由岳氏散手連綴而成，與岳氏散手均盛行於北方。

據萬籟聲言，始於滄州劉鏡遠。

一稱猿猴通臂掌。

右錄復十八派，多為外家，又以屬於北宗者為多，屬南宗者僅孔門、字門、魚門、地蹠、四派而已。蓋拳術之流派，內外兩家以外，外家復有南北兩宗。

之分。其判別以地域爲界，凡流衍於珠江及長江流域以內者，謂之南宗；流衍於黃河流域以內者，謂之北宗云。

第二篇 兵仗之制作與研究

易曰：「古者，弦木爲弧，剡木爲矢，弧矢之利，以威天下。」其用上矣。後世耀金爲刃，兵仗之制作日備，馴至近古，其類益夥。然總其略，不能出長短二器之外也。今擇其要，分別異同，探其淵源，考其制作，列爲一篇。

一 弓矢之起源與制作

弓矢，不詳始於何時？據山海經：「少昊生般，是始作弓。」唐書世系表亦云：「黃帝子少昊青陽氏第五子揮爲弓正，始制弓矢，子孫賜姓張氏。」又荀子解蔽篇：「捶作弓，浮遊作矢。」（註）劉向世本則謂：「夷牟作矢。」宋衷註

曰：「黃帝時臣也。」一般與揮、揮、浮遊與夷牟，聲並相近，所載復約略相類，其說殆可信歟？然據易曰：「古者，弦木爲弧，剡木爲矢。」是則弓矢之發軔遠矣。上述云云，蓋謂至其人而製作始精耳。

弓之制：其末曰簫，中央曰弣，簫弣之間曰隈，簫隈相接處隆起而有隅稜者曰峻。簫卽弓梢，弣卽弓把，隈爲弓淵，峻卽弦墊也。製弓之材有六：一曰幹，二曰角，三曰筋，四曰膠，五曰絲，六曰漆。幹卽弓胎，角爲牛角，筋爲獸筋，弦卽弓弦也。古人取材至審，周禮考工記曰：「凡取幹之道七，柘爲上，櫪次之，檟桑次之，橘次之，木瓜次之，荆次之，竹爲下。」又曰：「凡相幹，欲赤黑而陽聲，赤黑則鄉心，陽聲則遠根。」註曰：「陽，清也，木之類近根者奴。」柘，桑屬也，產北地，幹疏直，質頗勁硬，檟桑卽山桑也。近制京弓多取榆木爲幹，南弓（註二）則多用竹胎，取其體輕力勁，惟無木胎之堅久耳。牛角以穉牛之角爲上，牛老則其角粗錯。

而無力。故考工記曰：「凡相角，秋網者厚，春網者薄，穉牛之角直而澤，老牛之角終而昔。」又曰：「角欲青白而豐末，青也者，堅之徵也，豐末也者，柔之徵也。」獸筋用以纏於弓背，古時必取猛獸之筋爲之。故考工記曰：「凡相筋，欲小簡而長，大結而澤，小簡而長，大結而澤，則其爲獸必剽，以爲弓，則豈異於其獸？」膠卽用以粘合者。考工記曰：「凡相膠，欲朱色而昔，昔，乾也。」絲弦，膠絲條或麻爲之。考工記曰：「絲欲沉，言其色澤欲光潔也。」後有獸弦者，以鹿皮或牛筋爲之。漆卽用以髹漆弓身者。古之弓制有三等：上制，弓長六尺六寸；中制，六尺三寸；下制，六尺。清制，胎長三尺七寸，內裱牛角，外纏筋膠，弓梢各長六寸三分，爲桑木所製，端鑲牛角，刻缺口以掛弓弦，弦墊以獸骨爲之，粘梢末，以墊弓弦，弓力之強弱，古以石計，後以力計；一石重百二十斤，一力重九斤四兩。量之法，於弓成時，縛弓背於地，鈎其弦而稱之。

矢分箭頭，箭幹，箭尾，三節。箭頭，名鏃，以鐵製，鑲於箭幹。箭幹，名筈，樺木或楊木所作。箭尾，插以羽毛三列，名曰箭羽。其末，刻一缺口，以扣弓弦，名曰箭扣。古名括。矢制，以弓力而定。故曰：量弓製矢。弓箭不調，羿不能以必中。大抵弓力大者，矢長且輕；弓力小者，矢短而重。征南射法曰：「三力四力之弓，箭長十把，重四錢五分。五六力之弓，箭長九把，重五錢五分。」所謂把者，以手握以衡也。大約射的者，弓貴窄，箭貴輕；實用者，弓寧寬，箭寧重。今雖世移時異，要以此爲不易之則。

註一：唐書稱弓矢並爲揮作，據此，當屬失於考註之誤也。

註二：南弓，閩人所製也，產於南，故曰南弓。

二 刀屬

武備志：「刀見於武經者惟八種，今所用惟四種，偃月刀，長刀，短刀，鈎鎌

刀是也。一偃月刀卽大刀，長刀恐卽斬馬刀，短刀卽腰刀，王暉兵仗志所謂拍
髀刀也。至單刀、雙刀等，則志所不載，是豈後出之器歟？

偃月刀，形如偃月，相傳爲蜀漢關羽所傳，故亦謂之關刀。按清俞曲園小
浮梅閒話謂：『俗稱大刀爲關公所傳，考關公本傳，無一刀字。傳云：「紹遣大
將軍顏良，攻東郡太守劉延於白馬，曹公使張遼及羽爲先鋒擊之。羽望見良
麾蓋，策馬刺良於萬衆之中。」按考工記：「刺兵欲無娟。」鄭注曰：「刺兵，矛
屬也。」古人用字精密，關公傳旣用刺字，則其殺顏良，疑亦用矛。若用刀，必不
用刺也。吳志魯肅傳：「肅往益陽，與羽相拒。肅邀羽相見，各駐兵馬百步上，但
諸將軍單刀俱會。」此卻有刀字，然恐是佩刀耳。然據明黃圻三才圖會：「關
公偃月刀，刀勢旣大，其三十六刀法，兵仗遇之，無不屈者。刀類中以此爲第
一。」則偃月刀爲關公所傳，明代已有此說，其由來蓋亦遠矣。其制：刀長一尺

七寸，柄長五尺，刃口橢圓，若偃月。刃背有鈎，飾以紅纓，名曰吹風。刀下有盤，名曰刀盤。盤下束以銅皮，凡七寸，名曰定手。定手者，言手執其處，便固定不動也。柄爲樹木所作，下端裝鑽，是名刀座。

斬馬刀，一名雙手帶。刃長二尺五寸，柄長三尺，柄下有鑽。蓋昔時用之以斬馬足者，故名。

腰刀，卽古之佩刀，唯佩刀雄大，腰刀短小耳。單刀，卽由此演變以生。刀長二尺五寸，五寸爲柄，柄上有盤，用以護手。刃狹背薄，式如柳葉，故亦名柳葉單刀。柄首曰刀環，刀盤名吞口，刀頭名撩刃。有闊刃厚背，刀勢雄壯，刀頭帶圓者，則名曰樸刀，非單刀之原式矣。又有倭刀者，傳自日本，刃狹而長，有大小二種，大者謂之太刀，小者謂之脇差。宋歐陽修有日本刀歌，清陸世儀文集言明石敬嚴善倭刀法，傳入中國，蓋亦久矣。

雙刀似單刀而稍短，其數雙，刀盤各半，以便合鞘。其法多盤花蓋頂，或以爲無與戰陣之用。然攷元史王英傳：「王英善用雙刀，人號曰刀王。」又寧波府志載：「江彬與司馬喬宇會南北兵較武藝，北兵舉雙刀，捷如弄丸。」則雙刀固亦足資戰陣之用也。

三 矛與槍

周禮考工記：「刺兵欲無蝟。」鄭注曰：「刺兵，矛屬也。」三國志載張飛善用矛。據考工記，長二丈四尺，曰夷矛；長二丈，曰酋矛；有名槩者，則是丈八之矛也。矛衍而成槍，五代史載王彥章善鐵槍，宋史載李全妻楊氏善梨花槍法。矛與槍之別：矛長而槍短，矛無纓，槍有櫻；矛刃有浪，槍則平頭也。槍有大槍，花槍之分。大槍長一丈零八寸，槍頭八寸，頭下飾纓，桿長一丈，二尺爲柄。凡槍頭，鋒要尖，兩刃要薄，脊宜厚，重可三兩，過重則提挑不靈矣。槍桿取白臘桿或桐

木製之，白臘桿以光滑柔勁者爲上，把以盈手爲度，端宜鼠尾爲佳，楞直如木棒，則強硬不可使矣；槍腰不可過硬或過軟，過硬則僵滯，過軟則無力；鎗身不可太重，二斤餘爲宜，過重則滯矣。纓爲紅色，用以撩亂敵人眼目者。纓內有藏一逆鈎者，名曰倒鬚鈎。花槍之制，較大槍而短，常見者長可七尺，餘均如大槍制，但槍頭亦較小耳。又有名雉槍者，槍頭如橄欖，式長三寸三分，重一兩五錢；柄長八尺，無纓。又有兩頭槍，兩頭爲鋒，中腰爲柄，長凡六尺。今八卦門有沾身槍法，卽兩頭槍也。

四 戟與雙戟

今以戟名者，有兩種，一曰畫戟，一曰方天戟。畫戟桿長一丈，刃長一尺，中爲鋒刃，左具月牙，柄上飾以紅纓，實卽古之戈也。據考工記圖載：戈制有援有胡有內，援卽中鋒，胡卽月牙，內卽刃柄也。說文云：戈，平頭戟也。是則戈本戟屬。

也。至何以稱爲畫戟，則不知所本。按東京夢華錄「駕行儀衛高旗大扇畫戟長矛」畫戟，卽檠戟，戟上飾畫，故名。與此非同器也。方天戟，桿長九尺，刃制與畫戟同，但右側亦有月牙耳。此爲真正之戟，但與古制亦已不同，僅略具其形矣。雙戟，乃短戟也，長三尺二寸，一尺爲柄，柄後有鑽，形體沉重，非力大者不能用也。據魏文帝典論自序曰：「余少曉持複，自謂無對，俗名雙戟。」又三國魏志典韋傳：「韋好持大雙戟，與長刀等，軍中爲之語曰：『帳下壯士有典君，提一雙戟八十斤。』」是則雙戟古已有之，惟其制不可考耳。

五 斧鉞

清褚人穫堅瓠集載武藝十八事：「八曰斧，九曰鉞。」但據釋名：「四曰斧鉞。」古今注：「金斧，黃鉞也；鐵斧，玄鉞也；三代通用以斷斬。」則斧鉞爲一器可知，謂爲二器者，誤也。其長七尺，形如圓月，中具利刃。其後有板斧者，步兵

所用，數雙，柄長二尺，斧大徑尺，形如木工所用而大之。名曰板斧，以其形似板也。

六 鑿

鑿，有鳳凰金翅鑿，溜金鑿，龍鬚鑿三種。有以爲鑿卽鈹者，非也。金翅鑿，柄長七尺，端具利刃，橫股成翅形如波浪，翅尖下屈，與中鋒合爲一柄。溜金鑿，形如新月半缺，柄長七尺，柄後有鑽，龍鬚鑿，似金翅鑿而小，唯鬚尖上出耳。

七 鈹

鈹，亦曰鑿鈹，古無是器。然按虞喜志林：「賀齊好軍事，兵甲器械，極爲精好；鈹爪叉棍，咸取上材。」又紀效新書亦列釵鈹棍槍之名，是則其製作亦遠矣。其形，端具槍式，邊各六齒，共十二齒，列成半月形，柄長七尺，非力大者不能用。

八 馬叉

馬叉，矛頭而兩旁又歧出兩刃者也。利於馬兵之用，故名。今其式有二，兩刃成牛角形者名牛角叉，三尖條直而方其叉座者，名曰三鬚叉。木柄，長七尺，叉座之間，鑲以鐵片，使用時相擊作響。

九 棍棒

孟子曰：「可使制梃，以撻秦楚之堅甲利兵矣。」梃，杖也。賈誼過秦論：「鋤耨白梃，望屋而食。」是則古雖無棍之名，而朝有其用矣。及元至正間，紅軍作難，將近少林，寺僧議散走，有火工老頭陀云：「爾等弗憂，老僧一棒掃盡。」衆笑其妄，頭陀卽持短棒衝賊鋒，當之者辟易，遠避不敢入寺。遂選少壯僧人百餘，授以棍法而去。蓋緊那羅王現身也。於是始有棍術之名，而以少林稱最焉。明何良臣陣紀誌其略曰：「少林棍俱是夜叉棍法，故有前中後三堂之稱。前

堂棍名單手夜叉，中堂棍名陰手夜叉，類刀法也。後堂棍名夾槍帶棒，牛山僧能之。一棍之長者九尺，短者八尺，此少林單頭棍制，以其欲兼槍法之用也。短棍則無定制，人各量其身長爲之，通常在四尺左右，所謂齊眉棍也。棍末有束以銅箍者，有成鴨蛋形者，隨人之所好而定。製棍之材，臘桿爲上，稠木次之，以其質堅性柔，渾成而少節也。他若檀棗之屬，質雖硬而品斯下矣。又有鐵棍者，明程冲斗少林棍法圖宗載其制曰：「長七尺五寸，約重計十五六觔，然非巨力者不能用。」又連枷棍，與打麥之連枷相似，分長短兩截，長截七尺，短截二尺，以鐵環連之。又三節棍，共分三節，每節二尺七寸，鏈長二尺，合爲一丈，是均棍之變制矣。

十 劍

黃帝採首山之銅以鑄劍，以天文古字題銘其上，劍之創製遠矣。至考工

記載：「吳越之劍，遷乎其地而弗能爲良。」越絕書載：「干將歐冶以善鑄，稱於吳越，則其製作已精矣。」據考工記，劍之制有三：身長三尺，重三斤十二兩，謂之上制；身長二尺五寸，重二斤十四兩，謂之中制；身長二尺，重二斤一兩許，謂之下制；人各以其形貌大小帶之。凡劍分六部：兩刃曰鐔，中稜曰脊，劍末曰鋒，雲頭曰首，劍把曰莖，劍環曰鐔。據考工記：「臘廣二寸有半寸。」臘廣，謂鐔一面之廣也。莖圍二寸半，長倍之；首圍五寸，今制長二尺七寸，身長二尺，把長五寸，雲頭一寸，劍環一寸，合如上制。又分雌雄二式，鋒末俱廣者，雄劍也；末廣鋒窄者，雌劍也。吳越春秋載：「干將爲吳王作劍，其妻莫邪斷髮剪爪，投於鑪中，遂以成劍；雄曰干將，雌曰莫邪，則古已有雌雄之制矣。」把爲木製，雲頭爲銅作。近以龍泉產者稱最。

十一 鞭與軟鞭

明章璜圖書編有鞭圖，謂爲唐尉遲敬德所用。然考唐書敬德傳，敬德唯善用槊，不能用鞭。章氏之說，無徵可知。鞭爲鐵製，長三尺三寸五分爲柄。宋史稱呼延贊善用鐵鞭，卽此器也。有名竹節鞭，卽鞭身具有節輪者。軟鞭，一名七節鞭，有七節，九節，十三節之分；以七節爲常見。第一節形如鏢頭，連柄八節，軟銅所作；亦有用熟銅製者。以鐵環連鎖之，攜帶甚便，可束於腰際。

十二 鐧

鞭之方形者，卽鐧，所以名者，謂其方棱似簡也。其數爲雙，中具凹輪者，稱凹面鐧。此器不知始自何時。明章璜圖書編軍器類中有鐧圖，稱爲秦叔寶所用，識者譏之！

十三 鎚

古有金瓜武士，金瓜，疑卽鎚類也；後變其制爲短器。柄長三尺，鎚頭圓形。

施於戰陣，步兵用之以衝鋒陷敵者，此爲單器。又有雙鏈者，短柄，鏈頭作八角形或金瓜形俱沈重，非強有力者，不能用也。

十四 拐

拐，有牛角拐，李公拐等數種。牛角拐，長四尺，端後六寸，裝一橫杖，手執其末爲柄，以橫杖向敵。李公拐，長一尺八寸，以橫杖爲柄，貼肘以操習者也。

十五 狼牙棒

狼牙棒，一名刺狼捶，長四五尺，三尺爲柄，取堅重之木爲之，捶形橢圓，設鐵刺其上，屈如狼牙，柄後有鑽，用之衝鋒野戰，銳利無倫，顧無與乎技巧之用也。

十六 護手鈎

護手鈎，一名虎頭鈎，以其形似虎頭而名也。不知始自何時？漢書載：「製

作刀劍鉤鐔。一注曰：「鉤似劍而屈，所以鉤殺人也。」此豈其濫觴歟？或謂係明武殿章所傳，則不知所本矣！長三尺八寸，八寸爲柄，端作鉤形，中爲劍刃，柄後有座，護手成戟形，手執其中，鋒刃交護，故曰護手鉤也。

右述凡十六類三十四種，兵仗之大要略具。外此尙有鉤鏃槍，常用於步兵，以鉤搭馬足。三尖兩刃刀，相傳爲二郎神楊戩所用，當亦妄誕！方便月牙鏟，僧道等方外多用之。金龍爪，形如手掌，筆燕撻，端具手形，掌中握筆。虎爪鏟，亦名日月雙筆，閉穴蛾眉刺，形如蛾眉，常用以點穴，故名連甲棒。九龍鈿，掉刀，大梢子等等，亦所常見者，惟無前此之重要，因不殫述。又武備志所載，連珠雙鐵鞭，以三四尺之棍，端以鐵索綴短棍兩節，以破刀牌極利，或稱曰三節棍，則與今之三節棍異制矣。又有骨朶，在棍棒之端，大其首如蒜頭，以鐵或堅木爲之，本作瓜形，謂大腹也，音轉骨朶，見武備志。

恐亦捶之變制也。又護手鈎之有刺者，則名曰鹿角鈎。又流俗相傳十八件武器之名，世人多不知所指。案清緒人穫堅瓠集載武藝十八事曰：「弓、弩、槍、刀、劍、矛、盾、斧、鉞、戟、鞭、鐮、搥、笏、叉、鈹頭、綿繩、套索、白打。」但此係武藝，非指兵器也。十八件兵器之名稱應作：弓、矢、刀、槍、劍、戟、鑕、棍、叉、鈹、鞭、鐮、斧、鈎、鐮、抓、環、拐。凡此均未及補入正文，因以贅於篇末。

第三篇 宗派之類別與精要

拳術之宗派滋繁，然而習尚不同，門庭各具。如太極與八卦，雖同稱內家，而致用互異；洪拳與彈腿，雖並爲外家，而造詣迥歧。是用類別異同，著其厓略，述其精要，列爲一篇。

一 武當拳法厓略

武當爲內家之正宗，其練法有練手者三十五：斫、削、科、磕、靠、擄、逼、抹、芟、敲、搖、擺、撒、鏢、攆、兜、搭、剪、分、挑、縮、衝、鈎、勒、耀、兌、換、括、起、倒、壓、發、削、插、鈎。練步者十八：蠶步、後蠶步、碾步、冲步、撒步、曲步、踢步、斂步、坐馬步、鈎馬步、連枝步、仙人步、分

身步、翻身步、追步、逼步、斜步、絞花步、而總攝於六路十段錦之中。六路之歌訣曰：「佑神通臂最爲高，斗門深鎖轉英豪；仙人立起朝天勢，撒出抱月不相饒；揚鞭左右人難及，煞鎚衝擄兩翅搖。」十段錦之歌訣曰：「立起坐山虎勢迴，身急步三追，架起雙刀斂步，滾斫進退三迴。分身十字急三追，架刀斫歸營寨，紐拳步勢如初，滾斫退歸原路。入步韜隨連進，滾斫歸初飛步，金雞獨立緊攀弓，坐馬四平兩顧。」六路與十段錦，多相同處，大約六路練骨使之能緊，十段錦緊後又使之放開。所禁犯病法若干：「懶散、遲緩、歪斜、寒肩、老步、腆胸、直立、軟腿、脫肘、戳拳、扭臂、曲腰、開門、捉影、雙手齊出。」而其要則在乎練，練既成熟，不必顧盼擬合，信手而應，縱橫前後，悉逢肯綮。至其致用，則有打法，色名若干：「長拳、滾砍、分心十字、擺肘迎門、棄物投先、推肘捕陰、彎心杵肋、舜子投井、剪腕、點節、紅霞貫日、烏雲掩月、猿猴獻果、縮肘裏靠、仙人照掌、彎弓大步、兌換抱

月，左右揚鞭，鐵門門，柳穿魚，滿肚痛，連枝箭，一提金，雙架筆，金剛跌，雙推窗，順牽羊，亂抽麻，燕抬腮，虎抱頭，四把腰等。一而搏人必以其穴，故又有穴法若干：「死穴，啞穴，暈穴，咳穴，膀胱，蝦蟆，猿跳，曲池，鎖喉，解頤，合谷，內關，三里等穴。」相其穴而輕重擊之，無毫髮爽者。其尤秘者，則有敬、緊、徑、勁、切、存心五字訣，非入室弟子，不以相授。蓋此五字，不以爲用，而所以神其用云。故黃百家曰：「拳術稱少林，尙矣！其法主於搏人，而跳踉奮躍，或失之疏，故往往爲人所乘。內家之法，則專主禦敵，以靜制動，非遇困危不發，發則所當必靡，得其一二者，已足勝少林。」

二 太極門

(一) 太極門泛論

太極拳亦名長拳，又名十三勢，蓋取意於「無極而生，動靜之機，陰陽之

母也。」故名太極。長拳者，如長江大海，滔滔不絕也。十三勢者：棚、掇、擠、按、採、捩、肘、靠、進、退、顧、盼、定也。今世傳此術者，流派紛繁，綜其要而計之，有郝氏開合太極，始於廣平武禹襄，所以名開合者，每手之間，均附合手；合者有收束之意；而謂每手卽是開也；故名。有楊氏太極，始於廣平楊露蟬。有陳氏世傳太極。世傳云者，明其技出自陳氏也。河北孫福全得郝氏之傳，又攬入楊家之學，學者稱曰孫派。又吳鑑泉得其父全佑之傳，學者號曰吳派。萬籟聲自稱得太極老架之傳，號稱原式。流派旣繁，架式因以相異。或同式而異名，或同名而異式，迷離殺亂，學者患之。茲擇其相異最甚者郝楊陳三家之譜，列表對照如下，學者覽此，庶無疑焉。

郝楊陳三家太極拳譜名對照表

| | | 手 別 | | 別 | | | | | | | |
|---|----|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 郝氏開合太極 | | | | | | | | | | | |
| 楊家太極 | | | | | | | | | | | |
| 陳氏世傳太極 | | | | | | | | | | | |
| <p> 1 懶扎衣 2 單鞭 3 白鶴亮翅 4 提手上勢 5 白鶴亮翅 6 擡膝拗步 7 手揮琵琶勢 8 手揮琵琶勢 9 上步擡膝拗步 10 手揮琵琶 11 上步擡攪捶 12 上步擡攪捶 </p> | | | | | | | | | | | |
| <p> 1 攪雀尾 2 同 3 白鶴亮翅 4 提手 5 白鶴亮翅 6 同 7 同 8 左右擡膝拗步 9 同 10 同 11 進步擡攪捶 12 進步擡攪捶 </p> | | | | | | | | | | | |
| <p> 1 金剛搗確 2 懶扎衣 3 同 4 金剛搗確 5 白鶴亮翅 6 同 7 同 8 (右收勢) 9 斜行拗步 10 (右收勢) 11 演手紅種 12 金剛搗確 </p> | | | | | | | | | | | |

29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13

如封似閉

抱虎推山

單鞭

肘底看垂

倒鞏猴

搜膝拗步

三雨背

懶扎衣

單鞭

紅手

同

十字手

抱虎歸山

肘底看捶

左右鞏猴

斜飛勢

同

海底針

扇通臂

撇身捶

上步搬攔捶

攪雀尾

同

抅手

披身捶

青龍出水

肘底看拳

倒捻紅(今名倒捻肱)

同

閃通背

演手紅捶

懶扎衣

同

雲手

46 45 44 43 42 41 40 39 38 37 36 35 34 33 32 31 30

高探馬

左右起脚

轉身踢一脚

踐步打垂

翻身二起

披身踢一脚

蹬一腳

上步搬攔捶

如封似閉

十字手

同

左右分脚

轉身蹬脚

左右樓膝拘步

進步栽捶

翻身白蛇吐信

上步搬攔捶

蹬脚

左右披身伏虎式

回身蹬脚

雙風貫耳

左蹬脚

轉身蹬脚

同

同

同

左右播脚

左蹬一脚

青龍出水

踢二起

懷中抱月

左踢一脚

右蹬一跟子

演手紅捶

63 62 61 60 59 58 57 56 55 54 53 52 51 50 49 48 47

抱虎推山
斜單鞭

野馬分鬃
玉女穿梭

單鞭

紵手

下勢

更雞獨立

倒輦猴

白鶴亮翅

三雨背

抱虎歸山

同

同

同

同

檀手

單鞭下勢

金雞獨立

同

斜飛勢

白鶴亮翅

海底針

扇通背

搬身上步搬攔捶

小擒拿

抱頭推山

單鞭

前招後招

同

同

同

雲手

擺脚踏岔

同

倒捻紅

白鶴亮翅

閃通背

雲手

78 77 76 75 74 73 72 71 70 69 68 67 66 65 64

紘手

高探馬

十字擺蓮

上步指騰捶

下勢

上步七星

下步跨虎

轉脚擺蓮

彎弓射虎

雙抱捶

手揮琵琶

耘手

同

十字腿

樓膝指騰捶

同

同

退步跨虎

同

同

上步激欄捶

如封似閉

十字手

雲手

同

十字脚

指襠捶

黃龍攪水

雀地龍（一名鋪地金）

同

下步跨虎

轉身擺脚

當頭炮

其拳法大致七十餘手，日習數手，竟月可畢。其架式雖因派而異，練法則

約略相似。有身法八：曰涵胸、拔背、裹臆、護肫、提頂、弔腦、騰挪、閃戰。姿勢之合否，視乎身法而定。身法不正，雖學無益，故以正身爲第一。大要則以鬆靜柔順爲主。身動心靜，氣斂神舒。先在心，後在身，神爲主帥，身爲驅使。一動無有不動，一靜無有不靜，氣如車輪，腰如車軸，內固精神，外示安佚，氣以直養而無害，勁以曲蓄而有餘，邁步如貓行，運動如抽絲，曲中求直，蓄而後發，蓄勁如張弓，發勁如放箭。練習致用，則有推手之法。郝氏曰：打手，陳氏曰：搗手，又曰：擠手，名異而實同也。其法卽棚、攢、擠、按、採、列、肘、靠、八字，其式則以楊氏爲獨多。凡四種：曰靜步、動步、合步、順步。靜步，一名定步；動步，一名活步；合步，卽對步；順步，卽鑲步也。以推四手爲根，四手者，卽你棚我，我攢你，你擠我，我按你也。又有名大攢者，以習四隅進退之法，而郝陳二氏，則惟有動步一式耳。器械則有太極力，其法凡四：曰裏剪腕，曰外剪腕，曰挫腕，曰撩腕。太極槍，其法亦四：曰平刺心窩，曰斜刺

勝尖，曰下刺腳面，曰上刺鎖項。楊氏又有太極劍法，則非太極所本有矣！總之，太極之術，以自然爲法，感悟爲功，功成則所向無敵，「一羽不能加，蠅蟲不能落，人不知我，我獨知人。」然而精微深奧，非深思潛索，不能窺其要也。故王宗岳論曰：「由着熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明，然非用力之久，不能豁然貫通焉！」

(二) 太極拳練法輯要

太極拳舊譜一卷，不知傳於何人，據李亦畬云：此譜得於舞陽縣鹽店，則傳者早失其自矣。譜中列舉太極拳論、十三勢行功心解、打手歌等諸篇，兼積諸家講論，集太極拳練法之精微。今輯其要，以備篇籍。

甲 太極拳論

太極者，無極而生，陰陽之母也。動之則分，靜之則合。無過不及，隨曲就伸。

人剛我柔謂之走。我順人背謂之粘。動急則急應，動緩則緩隨。雖變化萬端，而理唯一貫。由着熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明，然非用力之久，不能豁然貫通焉。虛領頂勁，氣沈丹田，不偏不倚，忽隱忽現，左重則左虛，右重則右杳，仰之則彌高，俯之則彌深，進之則愈長，退之則愈促；一羽不能加，蠅蟲不能落；人不知我，我獨知人，英雄所向無敵，蓋皆由此而及也。斯技旁門甚多，雖勢有區別，概不外壯欺弱，慢讓快耳。有力打無力，手慢讓手快，是皆先天自然之能，非關學力而有也。察四兩撥千斤之句，顯非力勝，觀耄耋禦衆之形，快何能爲。立如秤準，活似車輪，偏沉則隨，雙重則滯，每見數年純功，不能運化者，率皆自爲人制，雙重之病未悟耳。欲避此病，須知陰陽，粘卽是走，走卽是粘；陽不離陰，陰不離陽；陰陽相濟，方爲懂勁。懂勁後愈練愈精，默識揣摩，漸至從心所欲。本是舍己從人，多悞舍近求遠，所謂差之毫厘，謬之千里。學者不可不詳辨焉。是爲

論。

右太極拳論一篇，舊題山右王宗岳撰。宗岳不詳何許人，向以冠諸譜首，蓋始言太極之作也。其論言簡意賅，故李亦畚曰：「太極拳之精微巧妙，王宗岳論詳且盡矣。」

乙 十三勢行功歌訣

十三總勢莫輕識，命意源頭在腰隙。變轉虛實須留意，氣遍身軀不稍癡。靜中觸動猶靜，因敵變化是神奇。勢勢存心揆用意，得來不覺費功夫。刻刻留心在腰間，腹內鬆靜氣騰然。尾闾中正神貫頂，滿身輕利頂頭懸。仔細留心向推求，屈伸開合聽自由。入門引路須口授，工用無息法自休。若言體用何爲準，意氣君來骨肉臣。詳推用意終何在，益壽延年不老春。歌兮歌兮百四十，字字真切義無疑。若不向此推求去，枉費功夫遺嘆惜。

右十三勢行功歌訣一篇，不知何人所作。或亦題王宗岳撰者，誤也！其詞義纏宏實，堪與上論相頡頏，學者慎弗忽焉。

丙 十三勢行功心解

每一動，惟手先着力，隨即鬆開，猶須貫串。不外起承轉合，始而意動，既而勁動，轉接要一線串成。氣宜鼓盪，神宜內斂，無使有缺陷處，無使有凹凸處，無使有斷續處。其根在脚，發於腿，主宰於腰，形於手指；由脚而腿而腰，總須完整一氣，向前退後，乃得機得勢。有不得機得勢處，身便散亂，必至偏倚，其病必於腰腿求之。上下前後左右皆然。凡此皆是意，不是外面。有上即有下，有前即有後，有左即有右，如意要向上，即寓下意；若物將掀起，而加以挫之力，斯其根自斷，乃壞之速而無疑。虛實宜分清楚，一處自有一處之虛實，處處總此一虛實，周身節節貫串，勿令絲毫間斷。

右十三勢行功心解一節，永年武禹襄撰，或以列諸譜首，亦題王宗岳撰，蓋本諸傳聞之誤也。言者以爲闡宣行功之法，深得其要云本五節，今錄一段，聊備一格。

丁 打手歌

棚擺擠按須認真，上下相隨人難進，任他巨力來打我，摔動四兩撥千斤。引進落空合卽出，粘連黏隨不丟頂。

右打手歌一篇，不題撰人，雖寥寥數語，已盡打手之奧。

(三) 李亦畬遺著八篇

李經綸，字亦畬，河北永年人，武禹襄之甥也。精於太極，傳其學於同縣郝氏。遺有著述八篇，備言心得，頗能敘其要妙焉。今並錄出，學者精加審玩，當能有得。

第一篇 太極拳小序

太極拳，不知始自何人，其精微巧妙，王宗岳論詳且盡矣。後傳至河南陳家溝 陳姓，神而明者，代不數人。我郡南關楊某，愛而往學焉，專心致志，十有餘年，備極精巧。旋里後，示諸同好，母舅武禹襄見而好之，常與比較，伊不肯輕以授人，僅能得其大概。素聞豫省懷慶趙堡 鎮有陳姓名清平者，精於是技。逾年，母舅因公赴豫省，過而訪焉，研究月餘，而精妙始得，神乎技矣。予自咸豐癸丑，年二十餘，始從母舅學習此技。口授指示，不遺餘力；奈予質最魯，廿餘年來，僅得皮毛，竊意其中更有精巧。茲僅以所得筆之於後，名曰五字訣，以識不忘所學云。

第二篇 心靜

心不靜，則不專，一舉手前後，左右全無定向，故要心靜。起初舉動，未能由

已，要悉心體認，隨人所動，隨曲就伸，不丟不頂，勿自伸縮。彼有力，我亦有力；我力在先，彼無力，我亦無力；我意仍在先，要刻刻留心，挨何處，心要用在何處，須向不丟不頂中討消息。從此做去，一年半載，便能施於身。此全是用意，不是用勁。久之，則人爲我制，我不爲人制矣。

第三篇 身靈

身滯則進退不能自如，故要身靈。舉手不可有呆像，彼之力方礙我皮毛，我之意已入彼骨裏。兩手支撐，一氣貫串；左重則左虛，而右已去；右重則右虛，而左已去；氣如車輪，週身俱要相隨。有不相隨處，身便散亂，便不得力，其病於腰腿求之，先以心使身，從人不從己；後身能從心，由己仍是從人。由己則滯，從人則活，能從人，手上便有分寸，秤彼勁之大小，分釐不錯；權彼來之長短，毫髮無差。前進後退，處處恰合，功彌久而技彌深矣。

第四篇 氣斂

氣勢散漫，便無含蓄，易散亂，務將氣斂入脊骨，呼吸通靈，周身罔間。吸爲合，爲蓄；呼爲開，爲發。蓋吸則自然提得起，亦拏得人起；呼則自然沉得下，亦放得人出。此是以意運氣，非以力使氣也。

第五篇 勁整

一身之勁，練成一家，分清虛實。發勁要有根源，勁起於腳跟，主於腰間，形於手指，發於脊背。又要提起全付精神，於彼勁將出未發之際，我勁已接入彼勁，恰好不後不先。如皮燃火，如泉湧出，前進後退，絲毫不亂；曲中求直，蓄而後發，方能隨手奏效，此謂借力打人，四兩撥千斤也。

第六篇 神聚

上四者俱備，總歸神聚。神聚則一氣鼓鑄，練氣歸神，氣勢騰挪，精神貫注，

開合有致，虛實清楚；左虛則右實，右虛則左實。虛非全然無力，氣勢要有騰挪，實非全然占煞，精神要貴貫注。緊要全在胸中腰間運化，不在外面。力從人借，氣由脊發。胡能氣由脊發？氣向下沉，由兩肩收於脊骨，注於腰間，此氣之由上而下也，謂之合。由腰形於脊骨，布於兩膊，施於手指，此氣之由下而上也，謂之開。合便是收，開即是放。懂得開合，便知陰陽，到此地位，工用一日，技精一日，漸至從心所欲，罔不如意矣。

第七篇 撒放密訣

擊起彼身借彼力，引到身前勁始蓄；鬆開我勁弗使屈，放時腰腳認端的。

第八篇 走架打手行功要言

昔人云，能引進落空，能四兩撥千斤；不能引進落空，不能四兩撥千斤。語甚賅刮。初學末由領悟，予加數語以解之，俾有志斯技者，得所從入，庶日進有

功矣。欲要四兩撥千斤，引進落空，先要知己知彼；欲要知己知彼，先要捨己從人；欲要捨己從人，先要得機得勢；欲要得己得勢，先要周身一家；欲要周身一家，先要周身無缺陷；欲要周身無缺陷，先要神氣鼓盪；欲要神氣鼓盪，先要提起精神，神不外散；欲要神不外散，先要神氣收斂入骨；欲要神氣收斂入骨，先要兩股前節有力，兩肩鬆開，氣向不沉；勁起於腳根，變換在腿，含蓄在胸，運動在兩肩，主宰於腰，上於兩膊相繫，下於兩腿相隨。勁由內換，收便是合，放卽是開。靜則俱靜，靜是合，合中寓開；動則俱動，動是開，開中寓合。觸之則旋轉自如，無不得力，纔能引進落空，四兩撥千斤。平日走架，是知己功夫，一動勢，先問自己周身合上數項否？少有不合，卽速改換，走架所以要慢，不要快。打手是知人功夫，動靜固是知人，仍是問己，自己安排得好，人一挨我，我不動彼絲毫，趁勢而入，接定彼勁，彼自跌出。如自己有不得力處，便是雙重未化。要於陰陽開合

中求之。所謂知己彼，百戰百勝也。

三 形意門

(一) 形意門概述

形意門之基本拳法爲五行、十二形。五行者：劈、崩、鑽、砲、橫、五拳。以劈拳屬金，崩拳屬木，鑽拳屬水，砲拳屬火，橫拳屬土，故曰五行。十二形者：龍、虎、猴、馬、鼉、雞、鶴、燕、蛇、鷓、鷹、熊也。各像物之動作以成形，故以名其式焉。五行合一，卽爲進退連環拳。又有對操之法，名曰五行生剋拳。十二形連綴，卽爲雜色捶。亦有對操之法，名曰安身炮。其他猶有八字功、四把等拳法，然不能出五行十二形之外也。在器械，則有連環劍、鱗角刀、鳳翅鏢等。連環劍，惟十手，往後進退，一本拳法，故亦名連環云。鱗角刀與鳳翅鏢，并有贊，今錄如次：

鱗角刀

鋼經百練始成刀，良將爭功膽氣豪；眞功圖形麟開功，纔知利器得高名。
刀添一角妙無窮，隱隱祥麟惠舜溪，殺以濟仁仁得普，秋霜原不礙春風。

鳳翅鑱

軍中凶器忽呈祥，兩翅居然似鳳凰；可是似禽還羽化，古來陣上一翱翔。
世眞誰見鳳來儀，有器先呈全盛機；欲媿岐山鳴瑞美，洗兵天苑太平時。

(二) 六合拳譜摘要

六合拳譜，相傳岳飛所遺，前有乾隆庚午姬壽序。書敍形意拳練法之厓略，雖語焉不詳，而其祕要備矣。然此譜傳抄未廣，藏者深自珍惜，後之學者，知之甚鮮。爰輯其要，備未見者覽焉。

甲 十六處練法

十六處者，一寸，二躡，三躡，四就，五夾，六合，七疾，八正，九經，十脛，十一起落，十二進退，十三陰陽，十四五行，十五動靜，十六虛實。寸，步也。躡，腿也。躡，身也。就，是束身也。上下束而爲一也。夾，剪也。兩跨行如剪也。合，內外六合也。外三合，手與足合，肩與胯合，肘與膝合；內三合，心與意合，意與氣合，氣與力合；內外如一，成其六合。疾，毒也。正直也。看正是斜，看斜卻是正也。經，手摩內五行也。脛，驚起四稍也。火機一發物必落，摩經摩脛，意氣响連聲。起，去也。落，打也。起也，打也。落也，打起，落如水之翻浪，方爲起落也。進退者，進步低，退步高，進退不是枉學藝。陰陽者，看陽而有陰，看陰而有陽。五行者，內五行要動，外五行要隨，靜爲本體，動爲作用。若言其靜，未漏其機；若言其動，未見其跡。虛者，精也；實者，靈也；精靈皆有，成其虛實。故曰：精養靈，根氣養身，養功養道，見天眞，丹田養就長命寶，萬兩黃金不與人。

乙 六合拳論節要

起手橫拳勢難招，展開四平前後稍，望肩斬肩反肩背，如虎攫出截手炮。驟行如風，鷹捉四平，足下存身，進步探打莫容情。搶上搶步十字立，剪子般勢如擒拿。進步不勝，必有寒勢之心。打人如走路，看人如蒿草；膽上如風响，起落如箭躡。遇敵要取勝，四稍俱要齊；手起不相連，必定勢兒淺；手起足不起，則枉然；足起手不起，亦枉然。未起如摘子，未落如墮子。三意不相連，必定藝兒淺。拳上不空回，空回總不奇。

丙 十形練法

十形者，龍、虎、猴、馬、鼉、雞、鷹、熊、鵠、蛇。龍有叟骨之法，虎有撲食之勇，猴有縱山之玲，馬有躡蹄之功，鼉有浮水之靈，雞有期鬥之勇，鷹有捉拿之技，熊有豎項之力，鵠有豎尾之才，蛇有撥草之巧，東身而起，藏身而落。起如風，落如箭，打

了還嫌遲，起如箭，落如風，追風趕月不放鬆。論身法，不可前栽後仰，不可左斜右歪；往前一直而出，往後一直而落。論步法，寸步，快步，踐步，不可缺。論足法，足起而躡，腳落而翻，不躡不翻，一寸爲先。后要催肘，肘要催手，腰要催胯，胯要催膝，膝要催足。

右文三節，均從六合拳譜擇要輯出，後此尚有內功經，納卦經，神運經，地龍經四卷，均非初學所能了解，故不輯錄。

四 八卦門簡說

八卦門固定之拳法，唯單換掌，雙換掌，順勢掌，大蟒翻身，獅子開口，獅子滾球，風輪掌，探掌，大鷗展翅，白猿獻果十掌。而以單換掌，雙換掌爲根，其餘八掌，按乾、坤、坎、離、震、艮、巽、兌八卦之次序，各屬一卦，故名八卦。每掌又各起變化，按八卦生化之理，一掌可化八掌，八掌可變六十四掌。但均無一定之法式，因

人之功力而定。練時圍行換掌，又有上中下三盤之別，以行時取勢之高低而定。大抵練時兩腿僅微具彎形者，謂之上盤；腿彎處屈似弧形者，謂之中盤；若下盤，則兩腿幾成水平矣。至所行之圈之大小，亦無一定，隨場地之大小而異。換掌時步法均有尺度，不得稍差分寸，練時亦忌努氣拙力，尤須心定意專。故孫福全有初學入門三害九要之說。大要與太極形意之練法相類，唯致用各有不同耳。拳術中要以此門爲最簡單，然其成就之難，亦殊不亞於太極也。器械有八卦劍、七星竿、劈閃單刀、沾身槍。八卦劍之構成，一本拳法，其應用要訣十字曰：挑、托、抹、掛、刷、搜、閉、掃、順、截。七星竿長七尺七寸。劈閃單刀以劈閃爲功，故名。沾身槍卽兩頭槍，桿不離身，故曰沾身。各具不測之妙，蓋非常器可以擬其用也。

五 自然門氣功略解

自然與勉強相對待，練時一以自然為主，故名。初功曰內圈手，略如八卦之下盤，亦圍行環走，惟手勢不同耳。始習以不覺費力爲度，切忌勉強，漸次增加，能逾時不疲，卽爲功。大抵須兩載，氣始下斂。此後卽可習各種基本功，及拳法，其要者，有鴛鴦環，子母球，三角椿，虎口棒等。鴛鴦環，凡十六對，每隻一斤，鉛所鑄作，套於手上操之。子母球，子球重十六斤，母球二十斤，以手掌抓切練之。三角椿，卽以木椿三，埋入地中，用兩腿纏打以練之。虎口棒，長五寸之一木棒，用習虎口抓扣之勁者，大致與擰棒相似。拳法有基本練法若干式，打法若干式，趟子一套。外觀雖簡，內容實微，非十載純功，不得結束。功成則軟硬任意，輕重自由，極自然之趣。所以謂爲氣功者，蓋亦以意氣爲主，非徒事奮擊跳踉者可比也。總之，此門功夫，柔和剛猛，兼而有之；隨機而動，變化無端，名曰內功，當亦無愧。惟是操勞彌甚，習尙過繁，非其人不能練也。

六 少林派

少林拳術，名重天下，流布海內，授受既廣，支派斯繁，屈指以數，殆難盡述，茲所言者，其宗派之要耳。

(一) 少林拳法概述

少林拳法，以椿步爲根，故初學入門，並不使演拳式，但教之立椿練手而已。其椿法卽樞功也，名曰地盆式，有：一曰川字式，二曰八字式，三曰一字式，以一字式爲最難。每式又有高矮半三椿之分，以練時取勢之高低爲定。練手之法，亦有三：一曰外圈手，二曰內圈手，三曰排墮手。均於每日清晨練之，就習者之稟賦而定練時之久暫，待學者步武穩固，指臂靈活，而後教之習拳。其拳法有五：一曰龍拳，二曰虎拳，三曰豹拳，四曰蛇拳，五曰鶴拳。凡百七十餘手。五拳又各具精意：龍拳者練神，虎拳者練骨，豹拳者練力，蛇拳者練氣，鶴拳者練

精云。五拳練之既純，則身堅氣壯，手靈足穩，眼銳瞻實，學者之基礎已成。然後進窺解裁之法，明其致用之方，於是少林之拳法全矣。其器械則以單頭棍爲獨精，其法兼槍帶棒，有名於天下。

(二) 易筋經

易筋經，世稱少林上法，練者不操拳腳，專事推揉運氣。功成則身如鐵石，不畏刀劍，能空手格人兵杖，世稱金鍾罩鐵布衫者，卽此術也。然技擊之術，意運爲上，氣運次之，力運爲下，此術既非上乘之法，雖足眩異世俗，要非內家之敵也。其練法，初起時擇幼童數人，練者解衣仰臥，令童子從臍下自右而左，緩推揉，掌勿離皮，亦勿遊移，手疲卽更換一人推之。每日三次，每次約一時。而行功之前，均須服藥，如此一月後，氣漸凝聚，腹旁筋皆騰起，卽其徵驗。於時便可增其揉處，自臍而上，由胸前兩肋而肩而頸，依次推揉。同時取堅木爲杵，長

約七寸，三寸爲柄，杵頭宜尖而圓，其徑寸半。於兩肋及胸腹之間，有軟處陷於皮肉之下，爲掌推揉所不能至者，卽用木杵輕輕搗之。又一月後，陷處漸起，乃取堅木爲槌，長一尺一寸，七寸爲柄，槌頭徑二寸，宜圓而微長，中間略高，輕輕敲擊。每日前揉後打，滿百二十日時，揉處筋皆騰起，體膚充盈，氣滿膜堅，此時最忌引弓使力，將氣外引，致不得入膜。導入內膜之法，取大如梧子，圓淨而無棱角之石子一斤，用細布縫作圓桶形，兩頭尖而帶圓，長約八寸，每日於骨縫之間，密密搗之，仍須兼行揉打之法，復滿百日，氣使入膜，前身之功成矣。後此卽可運入脊骨，其法自肩而下，循脊至尾闕，亦先事推揉，次行搗打，再次石袋，復百日後，則腹脊均堅矣。其後卽可行下部功法，再次練靜功十段，動功十八段，將氣引入四肢，卽爲成功。此易筋經練法之大凡也。

七 查拳門概說

查拳門以查拳十趟爲本，每趟皆有對操之法，合之卽爲二十趟。其他拳法，則有心意拳、埋伏拳等，但其手法均不能出查拳以外。故查拳十趟，卽查拳門之中堅。每趟各具特色，茲錄其第五趟歌訣，以見一斑：

五躡查拳似青龍，斜步亮頂火龍行。偷步兼打往前進，連環腿，一路捶，敵人難封。箭步，撲開，打金錢落地；偷步，撒手，回頭觀，如臨營門三不願。上步捶，開心掌，敵人膽寒。穿袖斜步蓋世奇，敗回舊敵回頭觀，轉身急打回馬腿，擦陰亮頂穩如山。引手急步往前進，轉臉高蹀如連環，偷步鷄子抓肩勢，提腿抱掌雙手展。順步擦稱攔正面，引手急步往前進，抽梁換柱似雷聲，順風擺柳收勢完。有人問拳名合姓，五躡查拳立場中。

查拳練者，初起時多習彈腿以爲基礎，繼始習成趟之拳法。至其練法之大要，專尙奔馳進退，以行爲功。練習應用，則有四採手，六採手之法，專尙閃避。

刁打，以活潑身手。又有埋伏捶（非埋伏拳）亦十趟，爲二人對操之連拳，係集合貼身接手時所應用之手法而成。結構玲瓏，小巧異常，其手法又常多反覆，故練之純熟，自能拆開使用也。其器械則有查鈎，查刀等，致用亦一本拳法，以奔馳遊鬥爲功。茲錄其打法歌訣，以結本篇：

估衣如拗脈，迎風穿袖。直入拳，急身難保。蓋望拳，變化虛實。袖裏引針，應眉鐵扇。高挑矮壓，是平拿。接打出身掌，接打頰摔。自困自，前手引，後手提，三環淘月心出齊。退右步，管左步，金絲抹面按喉嚨。左手摟，左手打；右手摟，右手打。鈎摟掛耳，出手急，累累撐風人不知。單採脚，烏雲托月；自打鼻，比閃電更急。上步打，下步招，閃展騰挪最爲高。撩陰掌，彎心脚，接脚鈎掛連環腿。一手分六手，六六三十六手，七十二把擒拿法，共一百單八手，巧拿不如癡打。

八 彈腿與潭腿概述

彈腿門，惟彈腿十趟，有歌訣曰：一崑崙大仙世界傳，名曰彈腿奧無邊。頭路衝掃似扁擔，二路十字人拉鑽，三路蓋捶雙披打，四路撐磨生奇關，五路栽捶跟蹬腿，六路看管封逼然，七路雙稱十字腿，八路莊蹂如轉環，九路碰鎖重閃門，十路栽花如箭彈。世人莫看式法單，多踢多練係根源。其練法，分蹬、彈、崩、踢、磨、盤、鈎、排、八字，全係練腿之法。其發勁時，尤須含有彈射之意。故藝之精者，出腿有折斷木椿之功。但今之學者，多不專習彈腿，惟用以爲入手之基礎而已。潭腿者，屬於二郎門，凡分衝捶、踢打、劈札、撐剝、側捶、單展、雙展、墩坐、碰鎖、箭躑、躑腿、橫掃、十二路，亦專以練腿爲功。其腿法有寸腿、十字腿、穿心腿、後躑腿等，而以寸腿爲主。寸腿者，踢時高不逾尺，故以寸名。發射時亦尙彈勁，又有古傳潭腿者，亦十二路，與潭腿大略相仿。蓋同屬一家之學，特所屬之派相異耳。至彈腿與潭腿之架式及手法，亦約略相類。所不同者，厥惟彈腿爲十路，潭腿

則十二路彈腿之踢腿高，潭腿之踢腿低耳。故或謂彈腿與潭腿亦出一源云。

九 洪拳門略說

洪拳門，拳法凡七套：一黃鶯架，二廿四式，三六國式，四短拳，五串拳，六行拳，七老架拳。又有洪拳十趟，爲初學入門之基礎，其練法以颯疾爲主，拳法著數均繁多。又以短拳爲甚，凡六路，一百餘手，故雖僅七套，已足資應用矣。

十 地蹻門略說

地蹻門，專尙跌仆，敗中求勝，隸南宗者，架式緊狹；屬北宗者，架式宏敞。其練習之程序，大抵始習跌仆，次演拳式，次明用法。跌仆之式極多，其著稱者如鯉魚打挺，鷓子翻身等，然其要不外前俯後跌而已。拳法以醉八仙爲要品，有名九滾十八跌者，亦此門拳法之一種，較醉八仙爲尤難，更有在梅花樁上習此者，則非數載苦功，不能成，亦非一般人所能練矣。致用之法，色名亦極多，要

亦不出乘暇蹈隙，批亢擣虛，而以攻人下盤取勝耳。如烏龍絞柱，卽仰面後跌，滾身叉腿，絞敵人使傾跌也。在器械，則有滾蹠刀，亦多滾身翻旋，一如拳法。總之，此門拳法，詭變不常，虛實難測，此其所長。然而跌後攻人，終嫌迂遲，敗中求勝，其難可知。且也，跌仆翻騰，與墮埃相周旋，究非盡人所樂爲。故遞衍及今，習之者蓋已日鮮。

內家以靜制動，外家以快勝慢，拳術之派別雖繁，其要不外乎是。右錄十家，屬內外家者各五，選次雖少，據此類推，亦可以窺其概矣。

第四篇 技術之練法與修養

學問之道，貴在明法而知修，昧乎此情，而事學問，不如不學之爲愈也。技擊之爲術，豈獨不然哉！倘或久練而無功，窮學而少益，此亦練之不法，學而無養之過也。爰擇其要者言之，列爲一篇。學者讀之，庶乎知所止矣。

一 習武者之常識與衛生

此篇爲啟示初學而作，使明夫武術之練法與禁犯病忌，以免率性輕進，而陷於困境也。

(一) 衣履

衣褲以中式短裝者佳，其他服裝，都不便伸展，尤以西服爲甚，設仆下引伸，每致破裂。鞋以中式平底軟牆者佳，爲能旋轉舒適，與地面摩擦之力強大，奔馳跳躍，不易滑跌。有特制快靴，以資用者，高牆厚底，轉形呆笨矣。他若膠皮等鞋，滯重不靈，極易滑跌，尤不適用矣。束腰不宜過闊，尤忌緊束。否則必致重心上浮，氣不下斂，甚或阻礙血行，傷及腸胃。每見持強逞勇者，輒喜緊束腰肋，以示雄勁，結果常致腸病，此習而不學之過也。女子與男子生理不同，既臻發育，練時應用白色軟布，緊縛兩乳，使縱激事跳踉，不致動搖。不然震盪過甚，極易致疾。每有賣解之徒，所蓄女童，容色枯瘁，孱弱不堪。所以致此，其因雖非一端，要亦與此有莫大之關係。學者可不慎哉。又女子頭髮過長，練時可用手帕束住，免致撩亂視線。

(二) 場所

練內家拳，場所之選擇，不必嚴，有容膝之地，卽足迴旋。但四圍之清潔，則宜注意，若卑污之處，致精神不爽，亦足妨礙進步。外家拳，重在蹤躍馳騁，有時又須器械之幫助，故非有適宜之場所，不能練習。大抵場所之選擇，一宜空曠寬大，使得儘量舒展，不致爲境地所拘；二宜土質鬆軟，使兩足之粘勁增大；三宜幽靜清潔，若能多植花木，使空氣時常清新，尤佳；蓋練時呼吸急促，設空氣不潔，必使污濁侵及肺部矣。

(三) 時間

練拳最好每天有規定之時間，始不易輟息。至時間之選擇，清晨爲最佳，下午次之，入夜又次之。蓋曦晨思慮未興，精力最足，此時練習，心定意專，進步自速。下午則心煩慮亂，百事縈懷，每不易安心練習。若入夜，則一日之疲勞，已集於身，設再伸筋動骨，必不勝勞瘁之襲，縱勉強練習，亦難得進步矣。又在寢

前練習者，尤爲不宜，蓋寢前忌激烈之運動，若練習過度，必致妨礙睡眠矣。但如學生等，多用腦力者，早晨卻又不宜多練，蓋練習之餘，體力消耗過甚，設無相當休息，決不宜再用腦力，以增進身體之疲勞也。故練習時間之分配，平常固以早晨爲上，設在多用腦力者，則又以下午爲宜矣。

(四) 舒筋

凡練習之前，必先引輓肢體，動諸關節，使筋骨靈動，再緩緩伸拳踢腿，用勁使力，由漸而急，從慢而快，始能得練習之益。若靜極之餘，緊滯之時，驟加伸踢，必使筋骨受傷，此舒筋之所以必須注意也。而於女子爲尤要，蓋女子筋柔骨弱，若不注意，尤易致疾故也。

(五) 呼吸

練時呼吸忌用口，以免塵垢隨口侵入肺臟。呼吸尤宜深長而平靜，但此

指功候到者而言，若初學者，不明調氣之法，激動之餘，自必氣息喘促，此時只可聽其自然，切忌屏壓抑制。否則必致宣洩不暢，心臟及肺部，過受壓制，而生血液外流，肺胞破裂之險。

(六) 氣候

凡遇狂風大霧，雨雪雷電，氣候突變之時，即宜停止練習，或移入戶內，俾免意外。至冬夏兩季，練習之時，勿冒惡風猛寒，炎陽溽暑，致損及康健，此氣候之宜注意者也。

(七) 飲食

凡練武術，餐後忌練，習後忌驟進飲食。蓋餐後一時間，食物入胃未化，設驟加運動，食物必竄入腸中，腸既無消化之作用，於是食物積滯不化，便成腸病，故餐後必隔二時以上，方可練習。練後忌餐者，因運動之餘，胃腸之消化機

能減衰，設驟進飲食，匆遽未遑消化，必使腸胃受傷。故練後至少應休息半小時以上，方得進食。又內家拳因動作柔靜，功夫深者，練後但休息數分鐘，即可進食，惟餐後則仍忌練也。又練後忌驟飲，尤忌瓜果生冷，其理與急行者不可遽飲正同。

(八) 散步

練後在脈搏未回復常態以前，若驟事坐臥，必致血行上冒，發生昏眩等疾，故動極之餘，忌即靜止，必行走，以舒氣血。若能多加散步，使筋骨舒展，技術尤易進步。拳諺曰：「打拳不溜腿，終是冒死鬼。」語雖俚鄙，卻是經驗之言也。

(九) 沐浴

練拳後必汗漿湧出，尤以暑天為甚，故須常加沐浴，以清潔皮膚，增進新陳代謝之機能。但練後忌用冷水洗濯，因劇烈運動之餘，體溫必增高，若驟用

冷水刺激，必致毛孔閉塞，熱毒內蘊。積久成病，大之損及臟腑，小亦結爲瘡毒，故不可不慎也。又汗後忌當風，新浴亦忌當風。

(十) 休息

練拳後，必充分休息，使因運動而消耗之體力，得以恢復。故練武者最忌晚睡，蓋晚睡則休息不足，精神因不能振作，而易中輟矣。又練拳者，亦禁女色，以節精力，行房後忌練，練後亦忌行房。因疲勞之餘，決不宜再使疲勞也。練易筋經等氣功者，忌之尤烈。內家拳則無此禁忌，但亦忌放縱，蓋常人且忌縱慾，况事武功者乎。又婦女在妊娠時，即不宜練武，大抵在初孕，尙可稍事運動，至四五月後，即須完全停止，至產後須休息二月以上，方可練習。

二 習拳五戒

(一) 無恒

技擊之爲術，非持之以恆，不能獲其益。今世之習拳者多矣，而能竟其功者蓋寡，豈其道之艱深哉？是皆無恆之過也。以故學拳不難，有恆爲難。日計不足，月計有餘，雖至愚者，必有成就；一曝十寒，知者無功焉。故曰：人而無恆，不可以作巫醫，矧拳術也哉！

(二) 不專

孟子曰：「今弈之爲數，小數也，不專心致志，則不得也。」弈猶如此，況技擊之學耶？是故荀子曰：「無冥冥之志者，無昭昭之明；無惛惛之事者，無赫赫之功。」不專之害明矣。

(三) 怠學

荀子曰：「道雖邇，不行不至；事雖小，不爲不成。」董仲舒下帷講授，三年不窺園，卒成不朽之業。以故韓愈有言：「業精於勤，荒於嬉。」嘗聞吾師言，少

習潭腿，日必八百。吾雖不勤，日亦三百。今之學者，百腿亦復難能，是亦不事耕耘，而冀收穫者也。又奚怪技術之日淺耶？可不戒哉！

(四) 躡等

登高必自卑，行遠必自邇，循序漸進，萬事盡然，固不獨技擊爲然也。嘗見學者，貪功猛進，欲圖速效，步武未固，強事拳法，手足未靈，肆言解裁，於是乖謬成型，末由遷革，卽求有小成，亦不可得矣。然則躡等之弊，可勝言耶？故曰：急行者不至，躁進者無功。

(五) 博務

今之學者，每好博務，然究其實，有害而無利。何則？務博則難精矣。嘗有拳師，自誇博歷，廣涉諸門，窮探百藝，細大不捐，兼收並蓄，及至臨場應敵，率爾出手，要妙盡忘，始知學非所用，爲識者謬笑。是故黃百家曰：拳不在多，惟在熟練；

練之純熟，卽數著亦已用之不窮。荀子曰：「目不能兩視而明，耳不能兩聽而聰。」學者知此，則亦知所戒矣。

三 學養要言

求師第一

凡百學藝，莫不有師，况乎技擊之學，疾徐閃展之度，非親擬不能悉，開合封閉之妙，無啟示不爲功，苟無師承，寧能窺其要耶？求師之要如此。然而世之具絕人之藝者，類多深自祕惜，擇人彌謹。黃百家言：內家之技，有五不可傳，蓋恐授之不端，轉以蒙其害也。故非虛心請益，以誠感人者，雖有問道之志，殆難得其傳焉。求師之難，又如此。故列之於第一。

擇術第二

學有淺深，術有優劣，人皆樂得上乘之技而習之，然而豈不擇卽可得哉？

何以言之？術之善者，質雖美而迹近庸平；若下乘之技，中雖劣而形轉奇譎，魚目混珠，似真實假，倘或不擇所從，一入歧途，卽不可反矣。內家之技，不授已學者，亦恐始學不善，終難遷改故也。故曰：擇善而從之，君子必慎所始而擇術之要可知矣。

功候第三

技擊之術，無論內外家，三年小成，十年大成，此爲不易之則。世俗之士，學無所傳者，固不必言；若真得其傳，又復勤加修習，則無有過此而不成者。大抵內家之學，初則化去僵滯，繼則開解關節，三則身正體活，便達小成之境。後此但溫養足矣。外家之技，則先習樁法，以固步武，次習拳法，以捷身手，再操基本功，以實體膚。過此再加點染，使神變化，於是亦入成功之域。倘或不明此理，火候已足之時，猶復刻意追研，使無休止，則轉形拙滯，有退無進矣。此苛求之弊之

不可不知也。

養氣第四

蓋聞拳勇之上者，泰山崩於前而色不變，麋鹿興於左而目不瞬，雖大敵當前，而處之若素，此豈徒事操習奮擊者之能至哉？蓋亦有其道矣。昔韓非言，漆雕之議，不色撓，不日逃。孟子亦曰：「北宮黝之養勇也，不膚撓，不日逃，思以一毫挫於人，若撻之於市朝；孟施舍之所養勇也，曰：視不勝，猶勝也。量敵而後進，慮勝而後會，是畏三軍者也；舍豈能爲必勝哉，能無懼而已矣。」故技擊之爲術，究其極致，要以養氣爲歸，心治神固，而後可與言勇也。慨維近世之士，不明治心之要，徒事技藝之末，一夫當前，猶臨極戰，奮袂攘衿，怒目切齒，以爲一世之勇，固莫我若也。然而知者日之，亦徒匹夫之勇耳，寧不惜哉！

晦藏第五

老子曰：「有若無，實若虛，良賈深藏若虛，君子盛德，容貌若愚。」此言韜晦之要也。故既得絕人之藝，便當深自祕惜，善爲韜藏，倘或持血氣之私，以爲好勇鬥狠之計，鮮有不敗者也。是故金人銘曰：「強梁者不得其死，好勝者必遇其敵。」孔子曰：「暴虎憑河，死而無悔者，吾不與也。」泳者常歿於水，獵人多死於虎，諺云：「打死拳教師，淹死善泅者。」世之好眩技逞勇者，可以知所戒矣。

右文三篇，國術之練法與修養具焉。本爲指示初學進修而作，幸毋以爲平庸而忽之。

