



拳

592 - 00
家

著 豪 唐

登記號數 3502

一 輯 之 三

上海工人圖書館

上海图书馆藏书



A541 212 0001 8808B

內家拳

唐 豪 著



武 藝 叢 書

第 一 輯 之 三

於「武藝叢書」的感言

「清算整理」一切理論全需要「清算」全需要「整理」的目前，「武藝」這一部門當然也沒有例外。「武藝叢書」的產出，這是企圖負起這點任務。

把荒誕的，邪魔的，神秘的種種關於武藝的謬說，或者竟利用這謬說作烟幕，掩護自己「安身立命」企圖者們的狂言，作一度「清算」；同時還把前代遺留下來「武藝」上的東西——合理的使牠存在，不合理的要無憐惜地剔除出來，揚棄了牠——作一度新的整理和估價。更要指明的是：所謂「武藝」本身在人類歷史進展上，目前以至將來的社會，牠應該佔着怎樣的位置和價值？這樣明瞭了以後，我們纔能得到一個正確的，帶有科學性的實踐標準，纔不致蹈於盲目的努力，從實踐中可以更接近地證明了所謂「武藝」的價值在那裏？

這工作是必要的！不是麼？

少林武當考，太極拳與內家拳這也是本叢書編著者，兩部關於「武藝」攷證的著作。順便提在這裏的，就是從這兩部書裏，我們已經看得出作者過去對於「武藝」著述是怎樣的忠實，起始用

於武藝叢書的感言

了作武藝書者不會用過的方法，開了一條新路，來闡明一切。雖然當時曾受了一些庸俗的「把勢匠」和「老古董」之流的不滿，但這又成功了什麼呢？他們除開信口說些侮蔑詆毀的亂言以外，公開論戰的文字却沒見他們產出一篇。無疑這是「清算」引起了他們護短的羞憤而已。

我是同意范生君這工作，凡進步而有志於武藝研求的，如果不甘心在一些暗昧欺騙的牛角裏摸索的同志們，一定也該同意的？

「武藝叢書」刊行起始，寫了這點文字，就算作牠的「發軔禮」。一九三五，九，九，劉蔚天記。

本來打算做篇自序，說明刊行「武藝叢書」的意旨。如今，劉兄蔚天，在他送吾的禮物中替吾把「清算」、「整理」兩大目的，舉了出來，那麼，吾何必再說累贅話呢？

過去，吾之研究武藝，在購求圖書方面，所費的代價甚鉅，所得的材料甚微，因之發願要印一部「武藝叢書」，以便同好者的參考，故叢書之中，除了自己的著述而外，一部分純是素材，這是要附在這裏說明的。

一九三五，九，九，唐豪附記。

內家拳自序

古之拳家，以花法套數惑世，戚南塘三百年前，已慨乎言之。今之拳家，花法套數之外，且傳會妖妄以欺人。花假雖足眩誤，然猶得磨礪體魄之益，妖誣蔓延，將見國亡而有餘。

梨洲，百家，世知其長於史學，若以其長於史學，遂謂梨洲百家之所語，悉足稱信史，此則未明梨洲，百家之史學爲何物矣。

梨洲之王征南墓誌銘，百家之內家拳法，雖皆及張三丰事跡，然皆誕妄無據，今之武術著作，多採爲史料，信之不疑，未免使人失笑。

梨洲，百家之文，其所寫者王征南，其借以寄託者種族革命，讀其文自知，初不待煩言而自明。今以推崇梨洲史學之故，信三丰一夢精技擊之妄，愚又烏得而不嘆息。今之武術著作家之常識哉。百家行文，不甚謹嚴。諸葛時代，距清初纔千五百年左右，百家謂三千年，以其非爲諸葛立傳，故無關乎文章之得失，煊染三丰語，但當作如是觀而已。若以考據病其疎失，是未足以言知百家也。進而論之，梨洲之述三丰，謂其技夢中由元帝所授，百家之述三丰，謂初精於少林，繼翻爲內家，

內家拳



內家拳自序

父子之言，尚歧異若斯，謂可取信於後世乎？愚嘗親詣少林，遍考宋元明碑刻。宋元二代，少林武術，闕焉莫聞。明代雖絢爛於一時，亦未見有三丰武術之記載。

雍正甯波府志張松溪傳謂：松溪之師孫十三老，自言其法起於宋之張三丰，文中特著自言二字，言外微意，疑而難於徵信可知。今人取明岐陽王世家文物中張三丰繪像，曲爲傳會。不知繪像自繪像，內家拳自內家拳，繪像既無三丰親著傳記，自承爲內家拳祖，人又安得而推知之。

內家拳自孫十三老以來，大極拳自王宗岳以來，一南一北，均傳會於張三丰，夫既創自一人，卽令傳久失真，大體當不相違，然考其鍊法，打法，色名，無一相同，出諸後人僞託，顯而易見。

十八年冬，愚至溫之陳溝，訪求太極拳史料，得清初陳王廷所遺長短句，及其族中家譜，然後知太極拳之發明，出自王廷。又讀太極拳世家陳品三所著太極拳講義，引蒙入路，陳氏家乘諸稿本，并遍訪當地父老，絕無張三丰創太極拳亦無太極拳卽內家拳之傳說。歸而取永年武氏傳鈔太極拳譜，及近人太極拳著述研究之。始知張三丰之傳會，乃別有因緣。（詳拙著太極拳史的研究。）而標榜太極拳爲內家拳者，則近二十年間事，民國以前所未聞也。

近人又以形意拳，八卦拳傳會爲內家拳，則尤可嗤。愚嘗讀陳品三手錄雍正心意六合拳譜，（

按形意拳，古名心意六合拳，形意拳之發明實爲清初姬隆鳳。又於北平拓得董海川墓誌，中載八卦拳之近祖爲董，遠祖則不可考。更取兩家之鍊法，打法，色名，與內家拳比較，亦截然異其趣。此等傳會，出於標榜，徒爲識者所笑而已。

技擊不以標榜爲重，而以應用爲貴，愚病近人多昧此義，或知而不明提倡之道，又怵於近之號稱武術著作家者，扇妖妄之毒焰，賊人羣之思想，故師法萬季野修明史之精神，求實錄，搜遺書，參考郡志邑乘雜家史傳之文，闢僞存真，成武術史稿若干種。其專言太極拳者，曰太極拳史的研究；明內家太極形意八卦之異者，曰武當派武術及其史的研究；歸納黎洲百家季野等著述，敘述內家拳者，曰內家拳的研究——簡稱內家拳。

此稿先成，因弁所見爲序。

民國二十四年九月九日，吳縣范生唐豪。

內家拳目錄

內家拳祖張三丰的研究

內家拳的源流

內家拳家小傳

張松溪

單思南

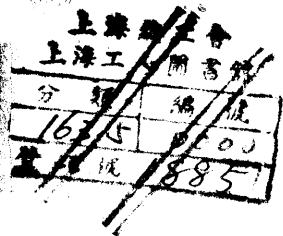
王征南

黃百家

內家拳套數的研究

內家拳的鍊法

內家拳的打法



附錄

內家拳所禁犯病法

內家拳的心法

內家拳穴法的研究

內家拳傳布區域的研究

內家拳的失傳

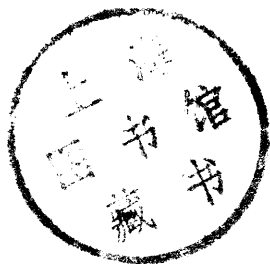
黃梨洲王征南墓誌銘

黃百家內家拳法

黃百家征南射法

曹秉仁甯波府志張松溪傳

王漁洋讀聊齋李超始末識後



內家拳

吳縣 唐豪 著

內家拳祖張三丰的研究

據黃梨洲所撰的王征南墓誌銘中說，張三丰的拳法，即所謂內家拳也者，是武當山的山神元帝在睡夢中教給他的。這種無稽之談，在三百年前的社會裏，還會被人相信，到了進步的現代，凡是略略具一些常識的人，便知其荒唐不經。

可是我們來檢討一下許多汗牛充棟的武術著作，凡談內家拳者，幾乎無一不拿誕妄的神話來當作史料，甚至胡謔了不少謊話，東拉西扯，遙戴這位邈邈道人作他們的祖師，以自重其聲價，不知武術重在實際的應用，而不貴乎虛偽的標榜。

我們取明史中的胡濙傳，鄭和傳，和方伎傳中的張三丰事跡，來一加研究，很容易看出張三丰

之所以成爲一尊被人附會的偶像者，内幕實隱藏着一齣政治喜劇。假使不把這齣喜劇看個清楚透澈，怎能知道張三丰被人附會爲內家拳祖師的原因呢。

搬演這幕喜劇的主角是明朝的永樂皇帝，他是太祖的兒子，建文的叔父，太祖龍馭上賓之後，因爲皇太子早世，皇孫建文承繼了帝位，永樂是一位雄心勃勃的朋友，那裏肯屈居下位，向他姓兒南面稱臣，所以建文即位不久，他使用了靖難的名義，殺奔南京，奪取帝位，居然勢如破竹，被他達到的目的。

永樂打進南京，入承大統以後，對於建文的下落，成了一個嚴重的問題，舉朝紛紛，有的說建文自焚而死；有的說建文從水關遁出。這重公案，纂修明史的萬季野，嘗斥其僞。他說：『紫金城無水關，無可出之理。』近人胡適之的崇禎本遜國逸書殘本跋也力闢其妄。但當時的永樂，因爲沒有把建文生擒活捉到手，又因火燬的內宮瓦礫場中，辨別不出那一個是建文的屍身，他生怕建文果真出亡，留下後患，足以動搖他的統治地位，不能穩坐大寶，所以特地差了戶部都給事中胡濙，偕同內侍朱祥，及三保太監鄭和等，分頭去蹤跡建文帝的所在。

我們要知道這幕喜劇的詳情，單讀方伎傳所記的張三丰事跡是不夠的，因爲張三丰傳記中，

不過片言隻語，隱約露出一些消息來，所以非與胡濙傳、鄭和傳相互參證，是不能得其真相。

明史方伎傳所記的張三丰事跡。

「張三丰，遼東人，名全一，一名君寶，三丰其號也，以其不修邊幅，又號張邈邈。頤而偉，龜形鶴背，大耳圓目，鬚髯如戟，寒暑惟一衲一簔。

所啖升斗輒盡，或數日不食，或數月不食。

書經目不忘。

遊處無恆，或云一日千里。

善嬉諧，旁若無人。

嘗游武當諸巖壑，語人曰：「此山異日必大興。」時五龍、紫霄俱燬於兵，三丰與其徒去荆榛瓦礫，創草廬居之，已而舍去。

太祖故聞其名，洪武二十四年，遣使覓之不得。

後居寶雞之金台觀，一日，自言當死，留頌而逝，縣人共棺殮之。及葬，聞棺內有聲，啓視則復活，乃游四川，見蜀獻王，復入武當，歷襄漢，蹤跡益奇幻。

永樂中，成祖遣給事中胡濙偕內侍朱祥齋、纘書香幣往訪，遍歷荒徼，積年不遇。乃命工部侍郎郭瑾、隆平侯張信等督丁夫三十餘萬人，大營武當宮觀，費以百萬計。既成，賜名太和、太岳山，設官鑄印以守，竟符三丰言。

言或三丰金時人，元初與劉秉忠同師，後學道於鹿縣之太清宮，然皆不可考。

天順三年，英宗賜詔，贈爲通微顯化真人，終莫測其存亡也。

胡傳：

『胡濙字源潔，武進人。

生而髮白，彌月乃黑。

建文二年舉進士，授兵科給事中。永樂元年，遷戶部都給事中。

惠帝之崩於火，或言逃去，諸舊臣多從者，帝疑之，遣濙頒御製諸書，並訪仙人張邈，遍行天下州郡鄉邑，隱察建文所在。濙以故在外最久，至四年乃還，所至亦間以民隱聞。母喪乞歸不許，擢禮部左侍郎。

十七年復出巡江、浙、湖、湘諸府，二十一年還朝，馳謁帝於宣化府，帝已就寢，聞濙至，急起召入，悉

以所聞對，漏下四鼓乃出。

先濛未至，傳言建文帝蹈海去，帝分遣內臣鄭和數輩，浮海下西洋，至是疑始釋。」
鄭和傳：

「鄭和，雲南人，世所謂三保太監者也。

初事燕王於藩邸，從起兵有功，累擢太監。

成祖疑惠帝亡海外，欲蹤跡之；且欲耀兵異域，示中國富強。永樂三年六月，命和及其儕王景弘等通使西洋。」

不消說得，胡濛、鄭和，都是永樂的心腹，這樣的機密大事，當然非心腹不辦，但派了不能確認或完全不知建文面貌如何的人去蹤跡建文的下落，是有問題的，永樂用心很細，命內侍朱祥，偕同胡濛出發，鄭和方面，則派王景弘等同行。

水路必須踏入異國境地，很容易發生國際間的糾紛，所以非帶兵前去不可，所謂耀兵異域，示中國富強者，完全是一派假話。陸路若率直的標明蹤跡建文帝，那麼一般傾心舊君而貌爲歸順的外臣，勢必動搖其臣服之念，永樂爲策萬全計，於是命胡濛假託訪尋仙人張三丰，故毘陵見聞

錄載：「胡老尙書趕張邈邊，」而不知當時趕的實是永樂所認爲心腹大患的建文帝，並不是什麼仙人張三丰，迨窮搜冥索找了二十餘年，最後得了胡濙的深夜報告，纔渙然疑釋，大營武當宮觀，以遮蓋天下的耳目。這幕喜劇，非通觀三傳，豈能會得！

明史既把這幕喜劇寫得這等明顯，黃梨洲號稱史學宗匠，何以會在王征南墓誌銘中把張三丰寫得如此誕妄的呢？答復這個疑問，似乎應該把梨洲以何因緣而撰這篇墓誌說一說。

三百年前抱無神論者自是極少，梨洲雖爲學者，也是信有神仙之人。對內家拳源流，據征南口述，依樣葫蘆，本無所用心於其間。而況他是一個抱亡國隱恨而未能忘情於前朝的遺老，所以他做的文章特別爲不肯失節於滿清的同志譏傳記墓誌，時常流露出故國離黍之感和自己所抱的志節來。王征南墓誌銘，雖涉及張三丰，但他並不是爲張三丰立信傳世，而是把王征南來借題發揮而已。

按方伎傳所述張三丰事跡，觀其「然皆不可攷」一語，即可見萬季野纂修明史的時候，早了其妄。梨洲王征南墓誌銘，百家內家拳法，均譏於聖祖詔修明史以前，卽明史告成，亦後於甯波府志之纂修。季野學宗梨洲，百家與纂明史，府志非稗官家言，張三丰爲內家拳鼻祖，苟可徵信，修史

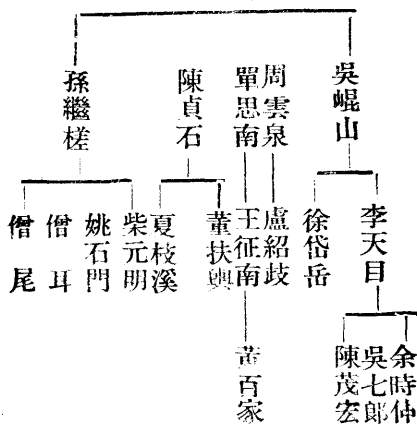
者胡不入方伎傳張三丰事跡之中呢？至後世其他拳械，尊爲三丰發明者，至民國時代止，猶日有增益，荒唐無稽，皆毫無置信的價值。

內家拳的源流

內家拳源流表：

王宗陳州同

孫十三老——張松溪——葉繼美



這張表是根據番梨洲所譏的王征南墓誌銘，黃百家所著的內家拳法，曹秉仁等所纂的甯波府志張松溪傳，王漁洋的讀聊齋李超始末識後製成的。甯波府志及王漁洋，均謂陳州同孫十三老皆嘉靖間人，故表中其名並列。

王宗，孫十三老，均未載師承。陳州同祇載傳其鄉人張松溪之徒，雖有數人，祇葉繼美近泉可考。徐岱岳，盧紹歧，董扶輿，夏枝溪，柴元明，姚石門，僧耳，僧尾，余時仲，吳七郎，陳茂宏，均未載傳人，黃百家未傳人。

又王漁洋讀聊齋李超始末識後中有云：

『征南之徒，又有僧耳，僧尾者，皆僧也。』

按漁洋所舉源流，惟僧耳，僧尾與王征南墓誌銘，甯波府志所述相異。王征南墓誌銘及甯波府志皆謂僧耳，僧尾係孫繼樑徒。漁洋則云征南之徒。梨洲王征南墓誌銘中有云：『予嘗與之入天童，僧山嶽，有膂力，四五人不能掣其手，稍近征南，則蹶然負痛。征南曰：『今人以內家無可眩耀於，是以外家撓入之，此學行當衰矣。』因許敘其源流。』

黎洲內家拳源流，乃親得諸征南口述。雖始祖張三丰之說，出自附會；然陳州同孫十三老，張松

溪，皆嘉靖間人，州同之技，得自王宗；征南生於萬歷年間，相去不遠，其所述近祖，自較可信。漁洋未嘗與征南交遊，得諸傳聞，誤僧耳。僧尾爲征南之徒，當不及梨洲之說可據。

內家拳家小傳

內家拳家中，除張松溪、單思南、王征南、黃百家四人以外，王宗、陳同州、孫十三老、葉繼美、吳崑山、周雲泉、陳貞石、孫繼樣、李天目、徐岱岳、盧紹歧、董扶輿、夏枝溪、柴元明、姚石門、僧耳、僧尾、余時仲、吳七郎、陳茂宏等二十人，都無事跡可考，故僅撮四人的涯略，爲立小傳。

張松溪

張松溪，鄞人。

善搏，師孫十三老。

松溪爲人，恂恂如儒者，遇人恭敬，身若不勝衣，人求其術，輒遜謝避去。

時少林僧以拳勇名天下，值倭亂，當事召僧擊倭，有僧七十輩，聞松溪名，至鄞求見，松溪蔽匿不

出，少年憇惠之，試一往，見諸僧方校技酒樓上，忽失笑。諸僧知其松溪也，遂求試。松溪曰：『必欲試者，須召里正約，死無所問。』許之。松溪袖手坐，一僧跳躍來蹴，松溪稍側身，舉手送之，其僧如飛丸隕空，墜重樓下，幾斃。衆僧始駭服。

嘗與諸少年入城，諸少年閉之月城中，羅拜曰：『今進退無所，幸一試之。』松溪不得已，乃使諸少年舉圓石可數百斤者累之，謂曰：『吾七十老人，無所用試，供諸君一笑可乎！』舉左手側面磬之，三石皆分爲二，其奇異如此。

松溪之徒數人，葉繼美近泉爲之最。

拳勇之術者有二：一爲外家，一爲內家。外家則少林爲盛，其法主於搏人，而跳跟奮躍，或失之疎，故往往爲人所乘。內家則松溪之傳爲正，其法主於禦敵，非遇困危則不發，發則所當必靡，無隙可乘。故內家之術爲尤善。

其搏人必以其穴：有量穴，有啞穴，有死穴，相其穴而輕重擊之，無毫髮爽者。其尤祕者，則有敬，緊，徑，勁，切五字訣，非入室弟子，不以相授。蓋此五字，不以爲用，而所以神其用，猶兵家之仁，信，智，勇，嚴云。

這篇傳記，是依據甯波府志張松溪傳所成。其中，有兩點不可靠。

茅元儀武備志云：『諸藝宗于棍，棍宗于少林。』俞大猷正氣堂文集少林新建十方禪院碑云：

『此寺以劍技——棍法——名天下。』足證明代少林武術，聞名成派的，祇有夜叉棍法六路。程胤

萬敘其兄冲斗耕餘剩技云：『棍法闡於萬曆丙辰。』冲斗少林棍法闡宗問答篇有云：『或問曰：

「棍尚少林，今寺僧多攻拳，而不攻棍，何也？」余曰：「拳猶未盛行海內，今專攻於拳者，欲使與棍

同登彼岸也。』曰拳猶未盛行海內，曰今專攻於拳，可知少林拳在萬曆以前猶未盛行海內，寺僧

至萬曆開始專攻於拳。松溪嘉靖間人，則府志所云，少林以拳勇名天下，拳勇之術，外家少林爲盛，

這些話是靠不住的。少林拳技，既無足稱，而一般社會所以盛譽之者，大概不外兩種人物，一種爲

未曾考據過少林武術文獻的人，一種爲假託博名之徒。甯波府志的執筆者，自是前一種人物。嘉

靖三九年去世的唐順之，於其峨眉道人拳歌中，有少林拳法世希有之句，亦不過隨筆煊染之語；

否則，萬曆少林拳法，尙未與棍同登彼岸，換言之，卽未聞名成派，豈有嘉靖間乃爲世所希有乎？

三大塊重至數百斤的圓石，累將起來，不要說舉手側劈，卽使用大鐵錘也不容易把它全都擊

碎。拳家劈分石塊，重至數十斤者卽不可能。文中『百』字非衍，則爲誇誕。

單思南

思南與吳崑山，周雲泉，陳貞石，孫繼槎，皆葉近泉徒。

思南，鄞人。從征闕白，歸老於家，以其術教授，但精微所在，深自秘惜，掩關而理，學子皆不得見。子不肖，思南常自傷身，後莫之經紀，其門弟子王征聞之，奉以銀卮數器，以爲美饋之資。思南感其意，盡以不傳者傳之。

王征南

征南，名來咸，姓王氏，征南其字也。

從學於單思南，思南雖以其術教授，然精微所在，深自秘惜，掩關而理，學子皆不得見。征南從樓上穴板窺之，得梗概。思南子不肖，自傷身後莫之經紀，征南聞之，以銀卮數器，奉爲美饋之資。思南感其意，盡以不傳者傳之。

征南爲人機警，得傳之後，絕不露圭角，非遇甚困不發。

嘗夜出偵事，爲守兵所獲，反接廊柱，數十人轟飲守之。征南拾碎磁，偷割其縛，探懷中銀望空而擲，數十人方爭攫，征南遂免出。數十人追之，皆踣地，匍匐不能起。行數里，迷道田間，守望者又以爲賊，聚衆圍之，征南所向，衆無不受傷者。

歲暮獨行，遇營兵七八人，挽之負重，征南苦辭求免，不聽。征南至橋上，棄其負。營兵拔刀擬之，征南手格，而營兵自擲仆地，鏗然刀墮。如是者數人。最後取其刀投井中。營兵索綆出刀，而征南之去已遠。

其搏人皆以穴，死穴，暈穴，啞穴，一切如銅人圖法。有惡少侮征南，爲所擊，其人數日不溺，踵門謝過，乃得如故。牧童竊學其法，以擊伴侶，立死，征南視之曰：『此暈穴也，不久當甦。』已而果然。

征南任俠，嘗爲人報讎，然激於不平而後爲之。有與征南久故者，致金以仇其弟，征南曰：『此以禽獸待我也。』毅然絕之。

征南精射，百發無失，其獨創之法，於斗室中卷席作堞，以登仰置桌上，將席閣使極平正，以矢鏃對席心，離一尺滿設正體射之，矢看席，着其矢鏃偏向，或左或右，卽時救正，上下亦然，必使其矢從席罅無聲而過，則出而射鏃，但以左足尖相對，信手發去，無不中的。征南少時，隸廬海道若騰海道。

較藝給糧，征南嘗兼數人，直詣行部，七矢破的，補臨山把總。

錢忠介公建口，以中軍統營事，屢立戰功，授都督簽事副總兵官。事敗，猶與華兵部句致島人，藥書往復。兵部受禍，讎首未懸。征南終身菜食，以明此志。識者哀之。

征南罷事家居，慕其才藝者，以爲貧必易致，營將皆通慫慂，征南漠然不顧，鋤地掘糞，若不知所長有易於求食者。

一日，遇其故人，故人與營將同居，方延松江教師，講習武藝，教師倨坐彈三弦，視征南麻巾縵袍，若無有。故人爲言征南善拳法。教師斜盼征南曰：『若亦能此乎？』征南謝不敏。教師軒衣張眉曰：『亦可小試之乎？』征南固謝不敏。教師以其畏己，強之愈力。征南不得已而應，教師被跌，請復之，再跌而流血被面。教師乃下拜，贄以二縑。

天童僧山燄，有膂力，四五人不能掣其手，稍近征南，則蹶然負痛。

征南於拳，創盤斫之法，拳家惟斫最重，斫有滾斫、柳葉斫、十字斫、雷斫四種，征南所獨創之盤斫，則能以斫破斫。

征南未嘗讀書，然與士大夫談論，則蘊藉可喜，了不見其爲麤人。

後以病貧交纏，心枯容悴而死。葬於同舉之陽。

生於公歷一六一七卒；於公歷一六六九。

黃百家

黃百家，原名百學，字主一，號不失。餘姚黃梨洲季子。

百家少不習科舉業，喜事甚，聞王征南名，至寶幢學焉。征南絕憐其技，授受甚難其人，凡心險者，好鬪者，狂酒者，輕露者，骨柔質純者皆不傳，得百家而樂傳之。居室敲窄，習於其旁之鐵佛寺。

百家穎悟，從學後，於拳之應敵打法，穴法，所禁犯病法，鍊法，皆能盡舉。以六路，十段錦歌訣隱略難記，各爲詮釋。征南見之笑曰：『余以終身之習，往往猶費追憶，子一何簡捷若是乎？雖然，子藝自此不精矣！』

百家幼受黎洲薰陶，抱民族革命思想，初從征南習武，意志甚豪，嗣以反清勢力根本消滅，乃改習舉子業，嘗於其所著內家拳法中，述其轉變傾向之始末云：

『方余之習於鐵佛寺也，琉璃慘澹，土木猙獰，余與先生演肆之餘，濁酒數杯，團圍繞步。候山月

之方升，聽溪流之嗚咽，先生談古道，今意氣慷慨，因爲余兼及槍刀，劍，鉞之法，曰：『拳成，外此不難矣，某某處卽槍法也，某某處卽劍鉞法也。』以至卒伍之步伐，陣壘之規模，莫不淋漓傾倒，曰：『我無傳人，我盡將授之子。』

余時鼻端出火，興致方騰，慕睢陽，伯紀之爲人，謂：『天下事必非齷齪拘儒所任，必其能上馬殺敵，下馬擒王，始不負七尺於世。』當是時，西南旣靖，東南亦平，四海晏如，此真挽強二石，不若一丁之時。家大人見余趺弛放縱，恐遂流爲年少狹邪之徒，將使學爲科舉之文，而余見家勢飄零，當此之時，技卽成而何所用？亦遂自悔其所爲，因降心抑志，一意夫經生業，擔簦負笈，問途於陳子夔，獻陳子介眉，范子國雯，萬子季野，張子心友等，而諸君子適俱亦在甬東。先生入城時，嘗過余齋，談及武藝事，余時注意舉業，雖勉強聽受，非復昔日之興會矣。

征南死七年，其鄉盜賊蟻合，流離載道，白骨蔽野，百家播徙海濱，不覺甚悔拋棄征南之學，嘗曰：『今先生之死，止七年，吾鄉盜賊蟻合，流離載道，白骨蔽野，此時得一桑樸，足以除之，而二三士子，猶伊吾于城門晝閉之中，當事者命一二守望相助等題，以爲平盜之政，士子撫拾一二兵農合一之語，以爲經濟之才，龍門子秦士錄曰：『使弼在，必當有以自見！』言念先生，空稿三尺，蒿下甯不

惜哉！

嗟呼！先生不可作矣！念當日得先生之學，豈敢謂遂有關於匡王定霸之略，然而一障一堡，或如范長生、樊雅等，保護黨閥，自審諒庶幾焉！亦何至播徙海濱，擔簦四顧，望塵起而無遜所乎！昔以從學於先生而悔者，今又不覺甚悔！夫前之悔矣，先生之術所受者唯余，余既負先生之知，則此術已成廢壞散矣，余甯忍哉！

百家於追悔之餘，特著內家拳法，備後之好事者，或可因是而得焉；又著征南射法，均傳世。生於公歷一六四三，卒年待考。

內家拳套數的研究

內家拳共有兩套，一套叫作六路，一套叫作十段錦。

近人標榜太極，形意，八卦三種拳法爲內家拳，只就其套數名稱，列表一爲比較，便足證明其非是一物。

茲列表比較如左：

總稱	內家拳	太極拳	形意拳								八卦拳（一作八卦掌）			
單演套稱	六路	十段錦	長拳	十三勢	五拳（一作五行）	連環捶	十二形	雜式捶	八字功	十二紅捶	出入洞	八勢	四把捶	八卦拳（一作八卦掌）
合演套稱	（推一作搗手）												五拳相尅（一作五行生尅） 英雄鬪志（一作鷹熊合演）	

工書

中國古時有實戰經驗的武術家對於武術是看不起套數而傾重於勢法的。蕩平倭寇的戚繼光，不但有此倡言，且於其所著拳經中，祇列三十二勢而不涉套數，這是他指示給人一條習武的重要途徑，內家拳在嘉靖間既名盛一時，繼光留浙甚久，紀效新書於當時有名的拳法，臚舉甚詳，編拳經時獨不採及套數的內家拳，余故疑梨洲因重征南氣節，百家亦未博涉其他名家拳法，遂不免有逾分推尊之處。

內家拳的鍊法

內家有鍊手法三十五，鍊步法十八。

鍊手法如左。

斫，削，科，磕，靠，擄，逼，抹，芟，敲，搖，擺，撒，鏟，攜，兜，搭，剪，分，挑，縮，衝，鈎，勒，耀，兌，換，括，起，倒，壓，發，插，削，鈎。

鍊步法如左。

蠶步，後蠶步，碾步，冲步，撒步，曲步，踢步，斂步，坐馬步，釣馬步，連枝步，仙人步，分身步，翻身步，追步，副步，斜步，絞花步。

以上這些鍊法，總攝於六路和十段錦兩套拳法之中。各有歌訣一首。歌訣每句中各含一或二術名，其詞皆隱略難記，黃百家爲詮釋如左：

六路歌訣：

『佑神通臂最爲高』通臂——長拳也，右手先陰出長拳，左手伏乳，左手從右拳下亦出長拳，右手伏乳，共四長拳。足連枝隨長拳，微搓挪左右。凡長拳要對直手背，向內向外者卽病，中戳法拳。

『斗門深鎖轉英豪』斗門——左膊垂下，拳衝上當前，右手平屈向外，兩拳相對爲斗門。右足踝前斜，靠左足踝後，名連枝步。右手以雙指從左拳鈎進復鈎出，名亂抽麻。右足亦隨右手向左足前鈎進復鈎出，作小踢步還連枝。

『仙人立起朝天勢』仙人朝天勢——將左手長拳往右耳後向左前斫下，伏乳，左足搓左，右手往左耳後向右前斫下，鈎起閣左拳背，拗右拳正當鼻前，似朝天勢，右足跟劃進，當前橫向外，靠左足尖如丁字樣，是爲仙人步。凡步俱蹲坐，直立者病法所禁。

『撒出抱月不相饒』抱月——右足向右至後大撒步，左足隨轉右作坐馬步，兩拳平陰相對爲抱月。復搓前手還斗門，足還連枝，仍四長拳。斂左右拳緊，又當胸，陽面，右外左內，兩睜夾脅。

「揚鞭左右人難及」揚鞭——足搓轉向後，右足在前，左足在後，右足即前進追步，右手陽發陰，膊直，肘平屈，橫前如角尺樣，左手扯後伏脅，一斂轉面，左手亦陽發陰，左足進同上。

「煞鎚衝擄兩翅搖」煞鎚——左手平陰屈橫，右手向後兜至左掌，右足隨右手齊進至左足後。衝擄——右手向後翻身直斫，右足隨轉向後，左足揭起，左拳衝下着左膝上爲釣馬步。此專破少林搜地挖金磚等法者。右手擄左睜，左手即從右手內豎起，左足上前逼步，右足隨進後仍還連枝，兩手仍還斗門，兩手搖擺，兩足搓右作坐馬步，兩拳平陰着胸，先將右手掠開，平直如翅，復收至胸，左手亦然。

以上歌訣六句，首句含通臂手法，內攝連枝步。次句含斗門手法，內攝連枝步，小踉步。三句含仙人朝天勢手法，內攝仙人步。四句含抱月手法，並復演斗門，內攝連枝步。五句含揚鞭手法，內攝追步末句含煞鎚，衝擄兩手法，並復演斗門，內攝釣馬步，逼步，連枝步，坐馬步。

征南對百家說過：「拳不在多，惟在熟鍊之純熟，即六路亦用之不窮，其中分陰陽止十八法，而出即有四十九。」如何爲陰陽十八法，如何變出有四十九，百家未曾在詮釋中詳細說明，三百後的著者，自無從指出了。

十段鐘歌訣

『立起坐山虎勢』坐山虎勢——起斗門，連枝足搓向，右作坐馬，兩拳平陰着胸。

『迴身急步三追』急步三追——右手撒開轉身，左手出長拳同六路，但六路用連枝步，至搓轉方，右足在前仍爲連枝步；而此用進退斂步，循環三進。

『架起雙刀斂步』雙刀斂步——左膊垂下，拳直豎當前，右手平屈向外，又左手內，兩足緊斂步。
『滾斫進退三迴』滾斫進退三迴——將前手抹下，後手斫進，如是者三進三退。凡斫法上圓，中直；下仍圓如斧鉞樣。

『分身十字急三追』分身十字——兩手仍着胸，以左手撒開，左足隨左手出，右手出長拳，循環三拳，右手仍着胸，以右手撒開，左足轉面，左手出長拳，亦循環三拳。

『架刀斫歸營寨』架刀斫歸營寨——右手復叉左手內，斫法同前，滾斫法但轉面只三斫，用右手轉身。

『紐拳碾步勢如初』紐拳碾步——拳下垂，左手略出，右手下出上進，俱陰面，左足隨左手，右足隨右手，搓挪不轉面兩紐。

『滾斫退歸原路』滾斫退歸原路——左手翻身三斫，退步。

『入步韜隨連進』韜隨連進——左手平着胸，路撒開，平直，右手覆拳兜上，至左手腕中止；左足隨左手入，斂步翻身，右手亦平着胸同上。

『滾斫歸初飛步』右手斫後，右足搓挪。

『金雞獨立緊攀弓』右手復斫，右足搓轉，左拳自上插下，左足釣馬進半步，右足隨還連枝，卽六路衝拳釣馬步。

『坐馬四平兩顧』卽六路兩翅搖擺，還斗門，轉坐馬搖擺。

以上歌訣十二句，首句含坐山虎勢，自斗門起演，步法由連枝變坐馬。次句含急步三追，並演左手長拳，三句含雙刀斂步，四句含滾斫手法，五句含分身十字手法，六句含架刀斫手法，七句含紐拳手法，內攝碾步。八句含滾斫手法，九句含韜隨連進手法，內攝斂步。十句含滾斫手法，十一句含緊攀弓手法，內攝釣馬步。十二句含坐馬步法，並演斗門。

查六路十段錦歌訣及詮釋中，步法之可考見的，只連枝步，場步，仙人步，追步，釣馬步，逼步，坐馬步，斂步，碾步等九法；餘九法，百家未爲釋明。手法之可考見的，只斫，湧，抹，搖，擺，撒，兜，分，衝，鈎，發，插十

二法；餘二十三法，百家亦未爲釋明。百家視六路，十段錦歌訣隱略難記，後人視百家的詮釋，也有隱略難明之感。套數拳法，非親灸不能得其傳，故百家內家拳法中說：「木牛流馬，諸葛書中之尺寸詳矣！三千年來能復用之者誰乎？」是其著述，不過留作武術史上的參考，在三百年前的百家，早有自知之明了。

內家拳的打法

黃百家所舉內家拳的打法如左：

長拳，滾斫，分心十字，擺肘逼門，迎風鐵扇，棄物投光，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，縮肘裹靠，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，燕擡腮，虎抱頭，四把腰等。

以上這些打法中，在六路中可以考見的，只有長拳，抱月，亂抽麻，揚鞭四法。在十段錦中可以考見的，只有滾斫，分身十字二法。分心十字疑卽分身十字。

內家拳所禁犯病法

黃百家所舉內家拳的禁犯病法計十有四：

- 一，懶散。
- 二，遲緩。
- 三，歪斜。
- 四，寒肩。
- 五，老步。
- 六，腆胸。
- 七，直立。
- 八，軟腿。
- 九，脫肘。
- 十，戳拳。

十一，扭臀。

十二，曲腰。

十三，開門捉影。

十四，雙手齊出。

以上禁犯病法。百家在六路詮釋中特提出的有二，一爲直立，百家云：『凡步俱蹲坐，直立者病法所禁；』二爲戳拳，百家云：『凡長拳要對直，手背向內向外者卽病，中戳法拳。』

內家拳的心法

曹秉仁甯波府志張松溪傳，謂內家拳有敬，緊，徑，勁，切五字訣，此五字不以爲用而所以神其用，猶兵家之仁，信，智，勇，嚴云。按此是拳家由博歸約之法，百家在所著內家拳法中引征南的話說：

『拳亦由博而歸約，由七十二跌，二十五拿，以至十八，由十八而十二，由十二而總歸之存心之五字。』

七十二跌是甚麼呢？據百家詮釋：卽長拳，滾斫，分心十字等打法色名，打法何以稱之爲跌呢？百

家雖未釋明，大概打者爲我，跌者爲敵，因敵我地位的不同，打跌情勢之相異，故有兩稱。惟百家所舉的打法，在內家拳法中共三十句，除首句可以分析出長拳、滾斫兩個打法之外，其餘二十九句，竟難放出其究含若干打法在內。

二十五拿是甚麼呢？據百家詮釋，卽斫、削、科、磕、靠等。查斫、削、科、磕、靠等爲練手三十五法，二十五拿及三十五法之語，均見於百家內家拳法中，數名均異，百家未爲釋明，後人自難研考。

十八是甚麼呢？據百家詮釋，卽六路中十八法；但六路中的十八法，百家也未爲之指明。

十二是甚麼呢？據百家詮釋，卽倒、換、搓、挪、滾、脫、牽、縮、跪、坐、擲、拿。其中倒、換、縮三法，見三十五鍊手法。

總歸的五字，甯波府志與百家的詮釋相同，卽敬、緊、徑、勁、切五字。王征南說：「精於拳者，所記止有數字。」這不獨內家拳爲然，中國歷來名家武術，都有此種心法相授，百家雖得征南之傳，然功力坐廢，征南擇徒，又復謹嚴，故名盛一時的內家拳，致成絕響。

內家拳穴法的研究

曹秉仁甯波府志張松溪傳中說：『松溪搏人必以其穴，有暈穴，有啞穴，有死穴，相其穴而輕重擊之，無毫髮爽者。』黃梨洲王征南墓誌銘中說：『征南搏人皆以其穴，一切如銅人圖法。』黃百家內家拳法中說：『穴法有死穴，啞穴，暈穴，妨穴，膀胱，蝦蟆，環跳，曲池，鎖喉，解頰，合谷，內關，三里等穴。』

據梨洲之說，銅人圖法，乃是拳家研究穴法的秘笈。那麼，銅人圖法究竟是甚麼呢？四庫全書銅人鍼灸經提要，有如左的說明：

『晁公武讀書後志曰：『銅人胸穴鍼灸圖三卷，皇朝王惟德撰。仁宗嘗詔惟德考次鍼灸之法，鑄銅人爲式，分藏府十二經，旁註胸穴所會，刻題其名，併爲圖法，及主療之術，刻版傳於世。』王應麟玉海曰：『天聖五年十月壬辰，醫官院上所鑄胸穴銅人式二。詔一置醫官院，一置大相國寺仁濟殿。先是，上以鍼砭之法，傳述不同，命尙藥奉御王惟一考明堂氣穴經絡之會，鑄銅人式，又纂集舊聞，訂正僞謬，爲銅人胸穴鍼灸圖經三卷，至上之，摹印頒行。翰林學士夏竦序所言，與晁氏略同，惟王惟德作惟一，人名小異耳。』周密齊東野語曰：『嘗聞舅氏章叔恭云：『昔倅襄州日，嘗獲試銅人全像，以精銅爲之，府藏無一不具，其外胸穴，則錯金書穴名於旁，凡背面二器，相合則渾然

全身，蓋舊都用此以試醫者。後趙南仲歸之內府，叔恭嘗寫二圖刻梓以傳焉。今宋銅人及章氏圖皆不傳。」

中國鍼灸治療學曹炳章序中說：『宋至明正統時，經四百餘年，銅人昏暗，更命醫臣重加修正，以復舊觀。』今北平歷史博物館陳列之銅人，舊藏清宮，爲前明皇朝所遺，不知是否卽正統時修正銅人果爾，則齊東野語所云失傳之物，當係置大相國寺者。歷史博物館銅人，苟非宋鑄，至少應是明代倣造之器。又四庫著錄銅人鍼灸經七卷時，未見王惟德三卷原本，故列王應麟玉海之說，疑銅人鍼灸經，或卽天聖舊本，由後人析爲七卷，然惟德舊經實未佚，慈谿馮一梅嘗購得之。梨洲謂：『征南搏人，皆以其穴，一切如銅人圖法。』今此標準銅人及標準圖籍，皆未失傳，宜可爲拳家研究穴法捷徑，而實則並不盡然。

按仁宗詔惟德譌圖籍，鑄銅人，其目的在訂正譌謬，用此以試醫者，作爲鍼灸治療的準繩。著者於十八年冬，嘗赴北平，摩挲銅人，又取圖籍研觀，見諸穴名下，或註主某疾，或註治某病，百家內家拳法中的合谷、內關、三里、曲池等痠痛諸穴圖經中雖有其名，而實異用。惟天突一穴，按之必嗽，可當百家所云舛穴。然合谷、內關、三里、曲池諸穴，須捉臂點按，遇肌肉堅實，指力欠勁者且不應。天突

亦須捉頸從容爲之，小眩技巧以駭庸俗則可，游動鬪毆以制敵人則難。又銅人圖中，只有膀胱俞而無膀胱穴名，膀胱在肚臍下盆骨內，受傷足以致命，應入死穴。環跳一穴，因臀部肌肉豐厚，受搏無甚痠痛，不應列入拳家穴法之內。解頤、鎖喉，皆拳中打法解數，並非穴名。解頤者，搏人頤部脫臼之法；鎖喉者，搏人喉部閉氣之法，一可致腦部震蕩而暈倒，爲暈穴之一；一可致喉管損斷而死亡，爲死穴之一。蝦蟆穴待考。至何者爲啞穴？死、暈、啞、欬、痠痛之穴，究有若干？何由發生此種效果？以及搏穴之法若何？百家均未詳舉，會當參研他種圖籍，另成專著闡明。

內家拳傳布區域的研究

梨洲王征南墓誌銘，據征南口述，內家拳是由陝西流傳至浙江溫州，由溫州流傳至甯波的。

據王漁洋讀聊齋李超始末識後所說，內家拳是關中人王宗傳給溫州陳州同的。州同是明朝嘉靖間人。

征南去州同時代不遠，故內家拳由溫州流傳至甯波之說，是不會錯的，現在所要研究者，由陝西流傳至溫州這一說是否可信。

按北人稱拳白鎚，近人或作捶。內家拳六路歌訣煞鎚衝擄兩翅搖的煞鎚，都是北地方言，而非南人口語，故就語言學的見地來說，可以證明內家拳確是北方拳法，由陝西流傳至溫州，大致是可信的。

內家拳的失傳

內家拳的源流，梨洲的王征南墓誌銘，曹秉仁的甯波府志，張松溪傳舉之甚詳，與征南同輩而異師者，有李天目，徐岱岳，盧紹歧，董扶輿，夏枝溪，柴元明，姚石門，僧耳，僧尾九人，與百家同輩而異師者，有李天目之徒余時仲，吳七郎，陳茂宏三人，除百家未傳人外，徐岱岳，盧紹歧，董扶輿，夏枝溪，柴元明，姚石門，僧耳，僧尾，余時仲，吳七郎，陳茂宏等，均未載傳人，攷南雷文定。梨洲王征南墓誌銘，作於康熙八年己酉，曹秉仁甯波府志，則纂於雍正十三年，其間相去六十六年，府志於張松溪事跡及內家拳源流，採訪甚詳，徐等十一人，苟以技授徒，決無不載之理。黃百家於康熙十五年所著內家拳法中，亦不致謂此術已爲廣陵散，自視其著述等於諸葛書中的木牛流馬，尺寸雖詳，而嘆後人誰復能用，故愚斷內家拳已於清初失傳。

內家拳附錄

附錄所收文獻：一爲黃梨洲王征南墓誌銘，見南雷文定。一爲黃百家內家拳法，見昭代叢書。一爲張松溪傳，見甯波府志。一爲王漁洋讀聊齋李超始末識後，見聊齋誌異。以上均內家拳重要參考材料。余固陋識淺，雖掉筆萬言，據以考釋，然立言當否，未敢自信，爰錄其文，附於書末，備世之好是者研攷，而指余之疵焉。又檀几叢書中之黃百家征南射法，則爲附錄之附錄矣。

（一）王征南墓誌銘（黃梨洲）

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。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。

三丰之術，百年以後，流傳於陝西，而王宗爲最著。温州陳州同，從王宗受之，以此教其鄉人，由是

流傳於温州。

嘉靖間，張松溪爲最著。松溪之徒三四人，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。

天目傳余時仲，吳七郎，陳宏茂。

雲泉傳盧紹歧。

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。

思南從征關白，歸老於家，然精微所在，亦深自秘惜，掩關而理，學子皆不得見。征南從樓上穴板窺之，得梗概。

思南子不肖，思南自傷身後莫之經紀。征南聞之，以銀卮數器，奉爲美饌之資。思南感其意，始盡以不傳者傳之。

征南爲人機警，得傳之後，絕不露圭角，非遇甚困則不發。

嘗夜出偵事，爲守兵所獲，反接廊柱，數十人轟飲守之。征南拾碎磁，偷割其縛，探懷中銀，望空而擲，數十人力爭攫，征南遂免出。數十人追之，皆踏地，匍匐不能起。行數里，迷道田間，守望者又以爲賊也，聚衆圍之。征南所向，衆無不受傷者。

歲暮獨行，遇營兵七八人，挽之負重。征南苦辭求免，不聽。征南至橋上，棄其負。營兵拔刀擬之，征南手格，而營兵自擲仆地，鏗然刀墮，如是者數人。最後取其刀，投之井中。營兵索綆出刀，而征南之去遠矣。

凡搏人皆以其穴：死穴、暈穴、啞穴，一切如銅人圖法。

有惡少侮之者，爲征南所擊，其人數日不溺，踵門謝過，乃得如故。

牧童竊學其法，以擊伴侶，立死。征南視之曰：「此暈穴也，不久當甦。」已而果然。

征南任俠，嘗爲人報讎，然激於不平而後爲之。有與征南久故者，致金以仇其弟。征南毅然絕之，曰：「此以禽獸待我也。」

征南名來咸，姓王氏，征南其字也。

自奉化來鄞，祖宗周，父宰元，母陳氏，世居城東之車橋。至征南而徙同縣。

少時，隸廬海道若騰，海道較藝給糧，征南嘗兼數人，直詣行部，征南七矢破的，補臨山把總。

錢忠介公建口，以中軍統營事，屢立戰功，授都督僉事副總兵官，事敗，猶與華，兵部劾致島人，藥書往復，兵部受禍，讎首未懸，征南終身菜食，識者哀之。

征南罷事家居，慕其才藝者，以爲貧必易致，營將皆通慇懃，而征南漠然不顧，鋤地担糞，若不知其所長，易於求食者在也。

一日，遇其故人，故人與營將同居，方延松江教師，講習武藝。教師倨坐，彈三弦，視征南麻巾縵袍，若無有。故人爲言征南善拳法。教師斜盼之曰：『若亦能此乎？』征南謝不敏。教師軒衣張眉曰：『亦可小試之乎？』征南固謝不敏。教師以其畏己也，強之愈力。征南不得已而應。教師被跌，請復之，再跌而流血被面，教師乃下拜，贊以二縑。

征南未嘗讀書，然與士大夫談論，則蘊籍可喜，了不見其爲癡人也。

予嘗與之入天童，僧山焰有脅力，四五人不能掣其手，稍近征南，則蹶然負痛。征南曰：『今人以內家無可眩耀，於是以外家撻入之，此舉行當衰矣！』因許敘其源流。忽忽九載，征南以哭子死。恆

辰四狀其行，求予誌之。生於某年丁巳三月五日，卒於某年己酉二月九日，年五十三。

娶孫氏。子二人。夢得前一月殤，次祖德。以某月日葬於同齋之陽。

銘曰：

有技如斯，而不一施，終不鬻技，其志可悲！水淺山老，孤墳孰保，視此銘章，庶幾有效。

（二）內家拳法（黃百家）

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；得其一二者，已足勝少林。王征南先生從學於單思南，而獨得其全。

余少不習科舉業，喜事甚，聞先生名，至寶幢學焉。

先生亦自絕憐其技，授受甚難其人，亦樂得余而傳之。——有五不可傳：心險者，好鬪者，狂酒者，輕露者，骨柔質鈍者。——居室敲窄，習余於其旁之鐵佛寺。

其拳法有：

應敵打法，色名若干：長拳，滾砍，分心十字，擺肘，逼門，棄物投先，推肘捕陰，彎心斫肋，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。

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。

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，扭臀，曲腰，開門，捉影，雙手齊出。而其要則在乎鍊，鍊既成熟，不必顧盼擬合，信手而應，縱橫前後，悉逢肯綮。

其練法有：

練手者三十五：斫，削，科，磕，靠，擄，逼，抹，芟，敲，搖，擺，撒，鏟，搗，兜，搭，劈，分，挑，縮，衝，鈎，勒，耀，兌，換，括，起，倒，壓，發，插，削，鈎。

鍊步者十八：雲步，後雲步，碾步，冲步，撒步，曲步，踢步，斂步，坐馬步，釣馬步，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，有歌訣，其六路曰：

『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
鎚衡擄兩翅搖。』

其十段錦曰：

立起坐山虎勢，廻身急步三追，架起雙刀斂步，滾斫進退三廻，分身十字急三追，架刀斫歸營寨，紐拳碾步勢如初，滾斫退歸原路，入步輻隨連進，滾斫歸初飛步，金鷄獨立緊攀弓，坐馬四平兩顧。

顧其詞皆隱略難記，余因各爲詮釋之，以備遺忘，詮六路曰：

斗門：左膊垂下，拳衝上當前，右手平屈向外，兩拳相對爲斗門。右足踝前斜，靠左足踝後，名連枝步。右手以雙指從左拳鈎進復鈎出，名亂抽麻。右足亦隨右手向左足前鈎進復鈎出，作小踢步，還連枝。

通臂：長拳也。右手先陰出長拳，左手伏乳，左手從右拳下亦出長拳，右手伏乳，共四長拳。足連枝隨長拳，微搓挪左右。凡長拳俱要對直，手背向內向外者卽病，中截法拳。

仙人朝天勢：將左手長拳往右耳後，向左前斫下，伏乳，左足搓左，右手往左耳後，向右前斫下，鈎起關左拳背，拗右拳正當鼻前，似朝天勢。右足跟擗進，當前帶向外，靠左足尖如丁字樣，是爲仙人步。凡步俱蹲蹙，直立者病法所禁。

抱月：右足向右至後大撒步，左足隨轉右作坐馬步，兩拳平陰相對爲抱月復搓。前手還斗門，足

還連枝，仍四長拳。斂左右拳緊，又當胸，陽面，右外左內，兩肘夾脇。

揚鞭：足搓轉向後，右足在前，左足在後，右足即前進，進步，右手陽發陰，膊直，肘平屈，橫前如角尺樣，左手扯後伏脇，一斂轉面，左手亦陽發陰，左足進同上。

斂鎗：左手平陰屈橫，右手向後兜至左掌，右足隨右手齊進至左足後。

衝撈：右手向後翻身直斫，右足隨轉向後，左足揭起，左拳衝下着左膝上爲釣馬步。此專破少林擡地挖金磚等法者。右手擡左肘，左手即從右手內豎起，左足上前逼步，右足隨進後仍還連枝，兩手仍還斗門。兩手搖擺，兩足搓右作坐馬步，兩拳平陰着胸，先將右手掠開，平直如翅，復收至胸，左手亦然。」

詮十段錦曰：

『坐山虎勢起斗門，連枝足搓向右作坐馬，兩拳平陰着胸。

急步三追：右手撒開轉身，左手出長拳同六路，但六路用連枝步，至搓轉方右足在前仍爲連枝步，而此用進退斂步，循環三進。

雙刀斂步：左膊垂下，拳直擊當前，右手平屈向外，又左手內，兩足緊斂步。

滾斫進退三廻：將前手抹下，後手斫進，如是者三進三退。凡斫法：上圓，中直，下仍圓如斧鉞樣。分身十字：兩手仍着胸，以左手撒開，左足隨左手出，右手出長拳，循環三拳，右手仍着胸，以右手撒開，左足轉面，左手出長拳，亦循環三拳。

架刀斫歸營寨：右手復叉左手內，斫法同前。滾斫法但轉面只三斫，用右手轉身。

紐拳碾步：拳下垂，左手略出，右手下出上進，俱陰面，左足隨左手，右足隨右手搓挪不轉面兩紐。滾斫退歸原路：左手翻身三斫，退步。

韜隨連進：左手平着胸，略撒開，半直，右手覆拳兜上，至左手腕中止；左足隨左手入，斂步翻身，右手亦平着胸同上。

滾斫歸初飛步：右手斫後，右足搓挪。

金鷄獨立緊攀弓：右手復斫，右足搓轉，左拳自上插下，左足釣馬進半步，右足隨還連枝，即六路衝拳釣馬步。

坐馬四平兩顧：即六路兩翅搖擺，還斗門，轉坐馬搖擺。

六路與十段錦多相同處，大約六路鍊骨，使之能緊，十段錦緊後又使之放開。

先生見之笑曰：『余以終身之習，往往猶費追憶，子一何簡捷若是乎？雖然，子藝自此不精矣！』先生之所注意，獨喜自負，迴絕乎凡技之上者，則有盤斫。——拳家惟斫最重，斫有四種：滾斫、柳葉斫、十字斫、雷公斫。而先生另有盤斫，則能以斫破斫。——此則先生熟久智生，劃焉心開，而獨創者也。

方余之習於鐵佛寺也，琉璃慘澹，土木猙獰，余與先生演肆之餘，濁酒數杯，團圍繞步，候山月之方升，聽溪流之嗚咽，先生談古道，今意氣慷慨，因爲余兼及槍、刀、劍、鉞之法曰：『拳成，外此不難矣！某某處卽槍法也，某某處卽劍、鉞法也。』以至卒伍之步伐，陣壘之規模，慕不淋漓傾倒曰：『我無傳人，我將盡授之子。』余時鼻端出火，興致方騰，慕睢陽、伯紀之爲人，謂：『天下事必非齷齪拘儒所任，必其能下馬殺敵，上馬擒王，始不負七尺於世。』當是時，西南旣靖，東南亦平，四海宴如，此真挽強二石，不若一丁之時。家大人見余跣弛放縱，恐遂流爲年少狹邪之徒，將使學爲科舉之文，而余見家勢飄零，當此之時，技卽成而何所用，亦遂自悔其所爲，因降心抑志，一意夫經生業，擔簦負笈，問途於陳子夔、獻、陳子介眉、范子國夔、萬子季野、張子心友等，而諸君子適俱亦在甬東。先生入城時，嘗過余齋，談及武藝事，猶爲余諄諄愷切曰：『拳不在多，惟在熟，鍊之純熟，卽六路亦用之不窮。其

中分陰陽，止十八法，而變出卽有四十九。』又曰：『拳如絞花槌，左，右，中，前，後，皆到，不可止顧一面。』又曰：『拳亦由博而歸約，由七十二跌——卽長拳滾斫，分心十字等打法色名——二十五拿——卽斫，刪，科，磕，靠等——以至十八——卽六路中十八法——由十八而十二——倒換，搓，挪，滾，脫，牽，縮，跪，坐，擱，拿——由十二而總歸之存心之五字——敬，緊，徑，勁，切。故精於拳者，所記止有數字。』余時注意舉業，雖勉強聽受，非復昔日之興會，而先生亦且貧病交纏，心枯容悴而慙矣。

今先生之死，止七年，吾鄉盜賊亦相蟻合，流離載道，白骨蔽野，此時得一桑樸，足以除之，而二三士子，猶伊吾於城門晝閉之中，當事者命一二守望相助等題，以爲平盜之政，士子撫拾一二兵農合一之語，以爲經濟之才，龍門子秦士錄曰：『使弼在，必當有以自見。』言念先生，竟空槁三尺蒿下，甯不惜哉！

嗟乎！先生不可作矣！念當日得先生之學，卽豈敢謂遂有關於匡王定霸之略，然而一障一堡，或如范長生，樊雅等保護黨閥，自審諒庶幾焉！亦何至播徒海濱，擔簦四顧，望塵起而無遜所！如今日乎！則昔以從學於先生而悔者，今又不覺甚悔！夫前之悔矣，先生之術所受者唯余，余既負先生之知，則此術已成廣陵散矣。余甯忍哉！故特備著其委屑，庶後有好事者，或可因是而得之也。雖然，木

牛流馬，諸葛書中之尺寸詳矣，三千年以來，能復用之者誰乎？

征南射法

王征南先生有絕技曰射。余聞先生名，因裹糧至寶幢學焉。

先生亦自絕憐其技，授受甚難其人，亦樂得余而傳之。

其射法：

一曰利器。調弓審矢，弓必視乎己力之強弱，矢又視乎弓力之重輕。——甯手強於弓，毋弓強於手，如手有四力，五力，甯挽三力，四力之弓。古者以石量弓，今以力，一個力重九斤四兩，三力，四力之弓，箭長十把，重四錢五分，五六力之弓，箭長九把半，重五錢五分。大約射的者，弓貴窄，箭貴輕。禦敵者，弓甯寬，箭甯重。

二曰審鵠。鵠有遠近，欲定鏃之所至，則以前手高下準之。——箭不知所落處，是名野矢。欲知落處，則以前手之高下分遠近，如把子八十步，前手與肩對；一百步則與眼對；一百三四十步則與眉對；最遠一百七八十步則與帽頂相對矣。

三曰正體。蓋身有身法，手有手法，足有足法，眼有眼法。——射雖在手，實本於身，忌臆胸，偃

背，須亦如拳法蹲連枝步，則身不動，臂不顯，肩，肘，腰，腿，力萃於一處。手法務要平直，必左拳與左睜左肩及右肩右睜節節相對，如引繩發箭時，左手不知巧力，盡用之右手。左足尖，右足跟與上肩，手相應。眼不可單看把子，蓋眼在把子，則手與把子反不相對矣。只立定時將左足尖恰對塚心，身體既正，則手足自相應，引滿時，以右眼觀左手，無不中矣。

然此雖精詳纖悉，得專家之秘授者，猶或聞之。而唯是先生之所注意，獨喜自負，迴絕乎凡技之上者，則於斗室之中，張弦白矢，出而注鏃，百發無失。——卷席作塚，以發仰置桌上，將席閣之使極平正，以矢鏃對席心，離一尺，滿殼正體射之，矢着席，看其矢鏃偏向，或左或右，即時救正之，上下亦然，必使其矢從席罅無聲而過，則出而射鏃，但以左足尖對之，信手而發，自然無失。——此則先生熟久智生，劃焉心開而獨創者也。

(三)張松溪傳 (甯波府志)

張松溪，鄞人。

善搏，師孫十三老。

其法自言起於宋之張三丰，三丰爲武當丹士，徽宗召之，道梗不前，夜夢元帝授之拳法，厥明，以單丁殺賊百餘，遂以絕技名於世。

由三丰而後，至嘉靖時，其法遂傳於四明，而松溪爲最著。松溪爲人恂恂如儒者，遇人恭敬，身若不勝衣。人求其術，輒遜謝避去。

時少林僧以拳勇名天下，值倭亂，當事召僧擊倭。

有僧七十輩，聞松溪名，至鄞求見。松溪蔽匿不出，少年慙息之，試一往，見諸僧方校技酒樓上，忽失笑。僧知其松溪也，遂求試。松溪曰：『必欲試者，須召甲正約，死無所問。』許之。松溪袖手坐，一僧跳躍來蹴，松溪稍側身，舉手送之，其僧如飛丸墮空，墜重樓下，幾斃，衆僧始駭服。

嘗與諸少年入城，諸少年閉之月城中，羅拜曰：『今進退無所，幸一試之。』松溪不得已，乃使諸少年舉圓石可數百斤者，累之，謂曰：『吾七十老人，無所用試，供諸君一笑可乎？』舉左手側而劈之，三石皆分爲二，其奇異如此。

松溪之徒三四人，葉近泉爲之最。

得近泉之傳者爲吳崑山，周云泉，單思南，陳貞石，孫繼槎，皆各有授受。

崑山傳李天目，徐岱岳。天目傳余時仲，陳茂宏，吳七郎。云泉傳盧紹歧。貞石傳夏枝溪，董扶輿。繼槎傳柴元明，姚石門，僧耳，僧尾。而思南之傳則有王征南。征南名來咸，爲人尙義，行誼修謹，不以所長炫人。

蓋拳勇之術有二：一爲外家，一爲內家。外家則少林爲盛。其法主於搏人，而跳跟奮躍，或失之疎，故往往爲人所乘。內家則松溪之傳爲正，其法主於禦敵，非遇困危則不發，發則所當必靡，無隙可乘。故內家之術爲尤善。

其搏人必以其穴。有暈穴，有啞穴，有死穴。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，猶兵家之仁，信，智，勇，嚴云。

(四) 讀聊齋李超始末識後 (王漁洋)

拳勇之技，少林爲外家，武當張三丰爲內家。三丰之後，有關中人王宗，宗傳温州陳州同，州同，明嘉靖間人。故兩家之傳，盛於浙東。順治中，王來咸征南，其最著者也。

兩齋無事，讀李超事始末，因識於後。征南之徒，又有僧耳，僧尾者，皆僧也。

—之備不可不者術武究研

刻碑術武林少代唐

少林以武著聞，始於隋末之拒賊。太宗征王世充，十三僧執充侄仁則歸唐，其事蹟詳秦王告少林僧教，少林寺賜田牒，顧少蓮少林寺廚庫記，裴灌嵩嶽少林寺碑。廚庫記清初尙存，今已佚。餘刻於一碑前後，惟十七年遭火，恐不能久存於世矣。余赴豫考察少林時，拓得數份。每份兩大張，一張係秦王教及裴灌碑，一張係秦王教及賜田牒，寬均丈餘。同好欲得此者，每張國幣三元，不折不扣，售完爲止。購者贈拙著內家拳與太極拳一冊。上海薩坡賽路一百九十號唐豪。

民國二十四年十一月一日印刷
民國二十四年十二月一日發行
(定價四角)

內 家 拳

著 者 唐 豪

發 行 者 中 國 武 術 學 會

代 售 處 本 外 埠 各 書 局

總發行所 中國武術學會

上海薩坡賽路一九〇號

電話八〇六四〇

◎唐豪編著武藝書目

中國武藝概論（未刊行）

少林武當考（實價八角）

（未赴少林前著內容待修訂）

太極拳與內家拳（實價四角）

少林派武術及其史的研究（未刊行）

峨眉派武術及其史的研究（未刊行）

武當派武術及其史的研究（未刊行）

太極拳史的研究（實價一元）

少林拳術祕訣研究（未刊行）

拳家穴法的研究（未刊行）

行健齋筆記（已發表單行本即出）

唐豪武術文存（已發表單行本即出）

日本的武術（已發表單行本即出）

王五公太極連環刀法（實價二角）

戚繼光拳經（實價三角）

少林武術史料（未刊行）

易筋經的研究（未刊行）

外來刀法（未刊行）

楊家梨花六合鎗（未刊行）

劍法（未刊行）

內家拳（實價四角）

王宗岳陰符鎗譜太極拳經（實價二角）

上海图书馆藏书



A541 212 0001 8808B

上海工人圖書館



二