

少林拳術秘訣

中華書局印行

少林拳術秘訣目錄

- 第一章 氣功闡微
- 第二章 五要說
- 第三章 技擊入手法
- 第四章 通行裁手法
- 第五章 解裁手法之真訣
- 第六章 身法示要
- 第七章 拳法歷史與真傳
- 第八章 技擊術釋名
- 第九章 禪宗之極軌

目錄

~~00003~~

4020088



第十章 南北派之師法

第十一章 少林之戒約微言

第十二章 明季少林之變派

第十三章 神功說

少林拳術秘訣

第一章 氣功闡微

柔術之派別習尚甚繁而要以氣功爲始終之則神功爲造詣之精究其極致所歸終以參貫禪機超脫於生死恐怖之域而後大敵當前槍戟在後心不爲之動搖氣始可以壯往此所謂泰山倒吾側東海傾吾右心君本泰然處之若平素也雖然是豈易言哉每見沈心求道之士平日養氣之言不離於口靜悟之旨懷之在心一旦臨以稍可駭愕之事則面目改觀手足失措神魂搖蕩失舍如是而求能靜以禦敵憂乎其難其高尙者且若是至於浮動輕躁者其心氣之易搖易亂幾成固有性質故試舉目而望氣功之微妙變化空谷中幾無蹙然嗣響之音此吾道之所以日衰也

氣功之說有二。一養氣。一練氣。養氣而後氣不動。氣不動而後神清。神清而後操縱進退。得其宜。如是始可言命中制敵之方。顧養氣之學。乃拳學之緊要關鍵。非僅邈爾柔術所能範圍。不過柔術之功用。多在於取敵制勝之中。故於養氣為尤不可緩也。練氣與養氣雖同出於一氣之源。覺有虛實動靜。及有形無形之別。養氣之學。以道為歸。以集義為宗。法練氣之學。以運使為效。以呼吸為功。以柔而剛為主旨。以剛而柔為極致。及其妙用。則時剛時柔。半剛半柔。遇虛則柔。臨實則剛。柔退而剛進。剛左而柔右。此所謂剛柔相濟。虛實同進者也。

以上練氣之說。中有玄妙。不可思議。若泛觀之。幾如贅語。重疊無關。宏旨。詳加詮釋。精微乃見。今釋之如左。

(一) 運使 既云練氣。則宜勤於運使。運使之法。以馬步為先。站名

以身之上。下伸縮爲次。如來是則腰腎無腰酸腿戰之病。以足掌前後。

踏地能站立於危狹之處。而推挽不墜爲效果。究其練成功時。雖足

二寸在懸崖而堅立不能動搖也。常足掌前後踏地須練習久始能平。

推挽也。以上乃練足之法。蓋尋常未經練習之人。氣多上浮。故上重

而下。輕足蹠。又虛踏而鮮實力。一經他人推挽。則如無根之木。應手

即去。此氣不練所致也。故運使之入手法門。即以馬步爲第一。著俗

語云。未習打先練站。站又名樁。亦即此意。苟能於馬步熟練。純習則氣貫

丹田。強若不倒之翁。而後一切柔術單行手法。及宗門拳技。均可以

日月漸進矣。

初練馬步時。如散癩之人。忽騎乘終日。腿足腰腎極形酸痛。反覺未

練以前。其力比練時減退。此名爲換力。凡從前之浮力。虛氣。必須全

行改換。但到此不可畏難。宜猛勇以進。如初夜站二小時者。次夜加

增數分。總以漸進無間爲最要。又站時若覺腿酸難忍。可以稍事休息。其功效總以兩腿久站不痛。覺氣往丹田。足脛堅強爲有得耳。足既堅強矣。則練手尙焉。詳後法練手之法。以運使腋力。令其氣由肩窩腋。下運至指顛。如是而後。全身之力。得以貫注於手。用力久。則手足兩心相應。筋骨之血氣。遂活潑凝聚。一任練者之施用。而無礙也。

（二）呼吸 肺爲氣之府。氣乃力之君。故言力者不能離氣。此古今一定之理。大凡肺強之人。其力必強。肺弱之人。其力必弱。何則。其呼吸之力微也。北派柔術。數十年前。乃有專練習呼吸。以增益其氣力者。成功之偉。頗可驚異。其初本爲寡力之夫。因十年呼吸練習之功。有增其兩手之力。能舉七百斤以上者。南派則練運使之法。多練呼吸之法。少。蓋以呼吸之功。雖能擴加血氣。時或不慎。反以傷身。後以慧猛師掣錫南來。傳授呼吸之妙訣。於是南派始有練習之者。未幾

斯術大行。遂於運使之時。兼習呼吸。而南派柔術。因以一變。茲將慈
猛師之口傳秘訣。記之如左。

呼吸有四忌

(一)忌初進時太猛。初時以呼吸四十九度爲定。後乃緩緩增
加。但不可一次呼吸至百度以外。

(二)忌塵煙污雜之地。宜於清晨。或曠寂幽靜之所。行之。晚間
練習。宜在庭戶外。不可緊閉一室中。

(三)忌呼吸時以口出氣。初呼時。不妨稍以口吐出肺胃之惡
氣。以三度爲止。向後之呼吸。須使氣從鼻孔出入。方免濁氣侵襲
肺部之害。又呼吸時。宜用力一氣到底。而後肺之漲縮。得以盡吐
舊納新之用。而氣力以生。

(四)忌呼吸時忽亂思想。大凡人身之氣血。行於虛而滯於實。

如思想散弛則氣必凝結。障害久之則成氣痞之病。學者不可不慎焉。

以上四忌。須謹慎避之。自無後患。迨至成功時。則周身之筋脈靈活。骨肉堅實。血氣之行動。可以隨呼吸以爲貫注。如欲運氣於指尖。臂膊及胸肋腰腎之間。意之所動。氣卽赴之。倘與人搏。則手足到處傷及。膚理不可救療。氣之功用神矣哉。

洪惠禪師曰。呼吸之功。可以使氣貫周身。故有鼓氣胸肋腹首等處。令人用堅木鐵棍猛擊。而不覺其痛苦者。由於氣之鼓注。包羅故也。但有一處爲氣之所不能到者。卽面部之兩頰是也。擊他部雖不痛。惟此部卻相反耳。

呼吸之術。當時北派最盛。而西江河南兩派。則以長呼短吸爲不傳之秘法。河南派則名此爲丹田提氣術。西江派則名之爲提桶子勁。

之勁。俗稱也。力究之名。雖異而實。則無甚差別。其法直身兩足平立。先呼出濁氣三口。然後曲腰。以兩手直下。而後握固提上。其意以爲若攜千斤者然。使氣貫注丹田。臂指間迨腰直時。急將手左右次第向前。沖出。而氣卽隨手而出。不可遲緩。惟手沖出時。須發聲喊放。方免意外之病。自此以後。則手或向上沖。或左右手分提。與仍須曲腰。總以氣血能貫注流通爲要。又向上沖時。覺得氣滿腋肋之間。左右分提時。仍伸出。而握拳歸儼。如千萬斤在手。則丹田之氣。不期貫而自貫矣。但提氣時。須漸漸而進。有恆不斷。爲成功之效果。學者須靜心求之。勿視爲小道野術可也。

（三）剛柔 柔術雖小道。精而言之。亦如佛釋有上中下三乘之別。三乘維何。卽剛柔變化二者而已。其宗派法門。千差萬異。雖各有其專家獨造之功。而剛柔變化之深淺。卽上中下所由判焉。上乘者連

柔而成剛。及其至也。不剛不柔。亦柔亦剛。如猝然臨敵。隨機而動。變化無方。指似柔也。遇之則剛。若金錐身似呆也。變之則捷。若猿兔敵之。遇此其受傷也。不知其何以傷。其傾跌也。不知其何以傾跌。神龍夭矯。莫測端倪。此技之神者矣。但柔而成剛。一段工夫。非朝夕所能奏效。此上乘中技術也。

所謂中乘者何。卽別於上乘之謂也。其故因學者初學步時。走入旁門。未蒙名師之傳授。指點流於強。使氣力剛柔無相濟。互用之效。或用藥力或猛力等。強練手掌臂腿之專技。不辭痛楚。朝夕沖搗蠻習。遂致周身一部分之筋肉。氣血由活動而變爲堅凝。死壞致受他種之病害。其與人搏也。尋常人覩其形狀。則或生畏懼之心。而不敢與較。若遇上乘名家。則以柔術克之。雖剛亦何所用。俗諺云。泰山雖重。其如壓不著我。何此剛多柔少之。所以非上乘也。

術以柔爲貴。至於專使氣力。蠻野蟲劣。出手不知師法。動步全無楷。則既昧於呼吸。運使之精。復不解剛柔虛實之妙。乃以兩臂血氣之力。習於一拳半腿之方。遂自命個中專家。此下乘之拳技。不得混以柔術。稱之學者所宜明辨也。

中乘之術。不過偏於剛多柔少之弊。然尙有師法。派流變而求之。不

難超入上乘之境界。惟下乘者無名師益友之指授。日從於插沙。鄙鄉之拳師。教人用木桶盛沙。使指尖硬於緊。每日打椿。卽用圓木一段釘入於地。以手指頻插之。使指能打翻入地。二三尺之椿。則力所難遇。之。初淺而次第加深。如能翻地。當湖州嘉慶等處。多愛之。必傷折此拳師。教人練習。足力之法。當以能拔最深之處。爲功。習振釘。效如釘於板壁中。每日到處。手振之。以破此裂。亦西江派所最愛。練也。磨掌。外老結堅。凝時。將以沙石。勤擦。并桐油等物。塗之。總以者。也。磨掌。外老結堅。凝時。將以沙石。勤擦。并桐油等物。塗之。總以。掌緣。堅皮。高起。剛硬。如鐵。爲止。故人之事。究其所到。不過與全未練。遇其掌骨。斫落。無異金石。之器也。人之事。究其所到。不過與全未練。習之人。遇則頗堪恐怖。如一旦逢柔術名家。鮮有不敗者矣。

從此觀之。斯道以剛柔變化能達於極品者爲上乘。剛多柔少。謹守師法者爲中乘。至於一拳一技之微。有剛而無柔。專從事於血氣之私者於斯爲下矣。嗟爾後學。可不鑒諸。

第一章 五要說

術既有剛柔之判。而利害亦隨剛柔而相生。練習者須識之於始。慎之於初。而後可無傷身意外之患。此剛柔之術所宜擇。五要之說所由生焉。

(一) 初練習時要漸進。不可猛進。

大凡未經練習之人。或已練習而因故輟棄太久者。其周身之脈絡。筋骨不甚靈活。倘遽爾用力過猛。輕則筋脈有張弛之痛苦。重則臟腑起震裂之大患。數十年來。士大夫皆以練習柔術爲規戒。蓋因少年愛習此道者。多罹殘疾夭折之害。推求其故。實由於不知用力漸。

進之方而又好逞血氣鬪搏之事且以不遇名人從事於下乘拳技其受害大可驚歎定性禪師謂此爲長生之術今練習者竟與斯相背戾此所謂探術不良豈斯道之咎也哉

(二) 既得方術要以恆心赴之勤敏持之不可中道停輟萬事皆須有恆而柔術爲尤要吾見與人譚及此道愛之者十常七八人能始終不懈達成功之境者千百中難得一人皆因無恆心所致大可歎息也此道能朝夜孳孳不輟則三年小成十年大成獲畢生之益無一朝之患既保一身兼可扶危救弱而長生視息猶其餘事者也

(三) 練習時要節戒色慾與狂飲

人身之氣血未煅練則虛浮而無力既煅練則靈活而易動倘於斯時不知節制慎守則全副精華必至若決江河一潰而不可復收反

不。若。不。練。習。者。之。爲。佳。也。然。此。乃。人。生。之。大。防。不。僅。爲。此。道。所。宜。然。少。年。諸。生。皆。宜。謹。守。先。聖。之。古。訓。而。終。身。行。之。

(四) 已。成。功。時。要。靜。氣。凝。神。涵。養。謹。慎。不。可。有。恃。術。凌。人。與。好。勇。鬪。狠。之。事。

吾。宗。之。練。習。此。術。乃。有。深。仇。隱。痛。存。於。其。間。念。故。國。河。山。已。墮。披。髮。爲。奴。之。劫。懼。筋。肉。廢。弛。勉。奮。雞。鳴。舞。劍。之。心。東。海。可。移。此。恨。難。消。磨。精。練。骨。留。以。有。待。故。吾。人。夙。夜。孜孜。於。此。非。一。人。一。家。之。微。假。使。天。不。亡。漢。成。功。終。有。其。時。宜。默。識。此。意。不。可。懷。一。毫。凌。侮。他。人。之。心。爲。吾。宗。之。罪。人。也。戒。之。戒。之。

(案) 現。在。光。復。大。漢。已。成。事。實。而。強。鄰。環。峙。侵。奪。頻。仍。其。痛。更。有。十。倍。於。亡。明。遺。族。者。願。讀。者。更。有。所。注。意。也。

(五) 出。外。游。行。時。要。謹。遵。宗。法。皈。依。十。戒。詳。其。後。章。約。傳。授。他。人。亦。宜。以。此。

誥勉之。

吾宗術法。雖創始於達摩禪師。而推闡變化以臻厥大成者。則以圓性禪師。劍生術。及晚明別創擊。爲首屈一指。至明末諸老。避難南來。更欲以此爲磨礪筋骨之具。斯道乃重放光明。其開始第一手。以左手握拳。右手拊其背。示反背國仇之意。不知者。祇以爲開手作禮式也。地益則以踏入中宮。亦爲不忘中國之意。凡在外如遇敵欲搏。則先退三步。再進一步。半此爲踏入中宮。再舉手如第一式。若敵人係同宗派。則停手不交。此爲少林最要之宗法。違之則犯大不敬。同人必有以滅除之。十戒之約。始於圓性禪祖。後經痛禪上人稍爲增易。明不忘祖國也。

（案）痛禪上人。卽明皇族朱德疇剃度後之名也。上人傳聞係福王之堂叔。後數年復蓄髮往粵西。謀舉兵恢復。不成。又復歸少林。旋爲

人偵悉。謀捕之。上人乃遁於臺灣。依延平之子。欲有所陳。不聽。遂鬱鬱還至淡水死焉。聞上人柔術最精。當其在梧州時。捕者十餘人。悉被次第拋置街心。上人乃得潛逃出險云。

第二章 技擊入手法

柔術一端。學之不難。求精爲難。吾自初涉藩籬。至於今茲。垂二十有九年。走遍南北。所遇名人巨手。以數十計。凡秦晉燕趙齊魏楚蜀之地。其中名手極多。而以山左山右及秦魯爲盛。考其宗派。雖有傳授之不同。要之不出南北兩宗之衣鉢。窮其平日得力之地。與其深造精專之術。各有其長。不可以一端盡。有練一指者。有習一腿者。有專用力於呼吸者。有從事於跳躍以爲能者。爭奇鬪異。如當春之花。紛華絢爛。不可思議。倘不得高明。以指示擇別。則如披沙揀金。終無自得之妙。故每與名手遇。則緩其特長。急其尋常。致力與其初時入手之方。藉以觀察各人。

派別。以爲。滙歸。變化之基。以此數十年來。求友不可謂不勤。詢訪不可謂不多。合而觀之。始知師法雖有異同。而入門之矩矱。則相差實無甚懸遠。茲將次第列記於左方。不僅留當年鴻爪。亦以使後人按跡而求。不至漫無津涯也。

(一)地盆 南派曰地盆。又曰地盤。北派曰馬步。河南派及蜀黔楚等處。又曰貼。貼名異而實同也。

地盆之法。爲初入門時所必要。藉此練氣下行。不獨增長足力。且可免血氣上浮。致身幹上重下輕。稍一動作。卽覺喘呼足顫。有不打自跌之患。故地盆宜於初時痛下。站立之功。地盆有三。隨學者取便習之。

(甲)八字地盆 足如八字形。兩腿蹬下。與騎乘無異。

(乙)一字地盆 此式如一字形。祇須照八字式。將腳根向前稍

移。使兩足平排如一字可也。但此較八字式稍難。學者須將八字式。練過旬日。再進此也。

(丙) 川字地盆。又名川字地盆。其法不過校八字式。將兩足尖朝內收進。即成此式。但此式須將膝向前作跪式。令後腳根起。而足尖落地。此練習足尖之意也。

地盆有四忌。

(甲) 忌兩腿蹬下。不能平正。不平則不能得力。

(乙) 忌站立時腰背彎曲。腰曲則氣不能下。

(丙) 忌一點即起。使兩腿全不受痛楚。則進功必緩而無成。

(丁) 忌肩聳頭斜及眼光亂視。凡練習時。肩窩欲平。頭頸欲正直。眼光欲平正。

練習時兩手高插肋間。聽氣下行。迨至腿力實到酸楚難忍。無妨略

也。事休息。總以跼立時刻。逐漸加增。以至兩腿無痛苦。而有力為功效。

一、手法

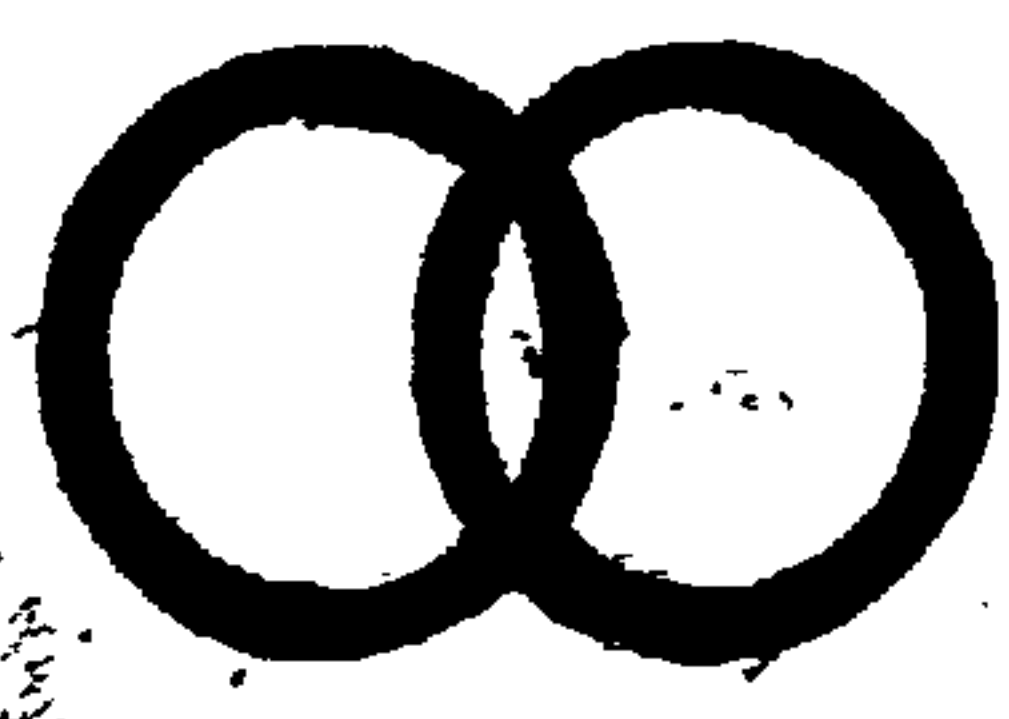
手法雖有各家之別。其淵源要不出岳氏之雙推。

武穆少

技擊後世多宗之。就余所見而論之。北派尚長手。南派尚短手。長手貴

力足。短手能自顧。平時練習。非長手不能達氣。對搏時。非短手不足以自保。故長短互用。剛柔相濟。為此道之正宗。茲將南北派之各家通行手法講之。如左。

(甲) 捧緣手 此即雙推手之變化。法用左右手作迴環護攔之勢。



其兩手指端至熟練時。必作連環式。圖如上。此手能練圓時。則指臂靈活。一切手法皆不難迎刃而解。此為初學步時所當經心練習者也。

此手之用法。如敵人以手或木棍擊來。則以左右隨勢緣格敵手。

與物遂落空不能中於是再進逼一步隨機以取敵之要害

此手又名猿手蓋猿每遇擊必用此種手式靈捷異常故即以之為名云

乙 纏手 此手又名陰捧緣手與前手稍不同者前手陰陽互用

此手純用陰即掌下覆之式前手作正面勢此作側勢或左側譬如左手朝前纏右手則從腋下乃左手盡力格出如是循環或左右練習自能有功也

此手又名蛇纏手蓋取與蛇之纏繞樹枝相同以故純用覆掌陰手出之

此手用法與捧緣相異者捧緣取正面之格攔勢此則取其側面乘勢以揮擊敵人之腋窩且并作迴護鈎格下部遇敵之用能熟練之自有妙境

演練時。手向內纏。非向外纏。觀鈎格二字自明。若向外纏。則與鈎相去已甚。學者謹記之。

(丙)長短分龍手 北派最喜練此手。吾所見名師巨子。其演練手法。卽開始出此。蓋方家技士。以此爲演習最冠冕。其法用手左右分排。如左長則右短。右長則左短。故又名排闥手。江湖賣技者。則名此爲開門手。

此手之用力。以前肘及掌緣向外翻滾。而兩掌心必須相應。且練時。足作子午。趾詳步下半馬卽身稍蹬力自肩窩腋裏運出。此手用法亦爲分格之用。到熟練時。卽格卽打。卽打卽格。無須重行換手。換手卽遲慢也。

(丁)剪手 此手陰關陽關相叉。如剪。故名爲剪手。此手之用力。亦以掌緣及兩肘爲要。但有一最宜注意者。兩手又。

剪時身宜稍側而胸向內吞如是與敵遇方不致被緊逼而失其寬綽進退之勢

此手之用法可以格壓敵人之手而取推排敵人之勢在善於妙用耳昔在川黔時遇一人以剪手名家因其練習勤苦兩臂如鐵如人與搏經其兩手又剪則手骨必折斷亦江湖中之絕技也又剪手之取勢身宜稍側左剪則左手在前用右手盡力斫入以右手又壓至左手之肘彎為止惟又合時右手之指端祇可又過左手肘彎外一寸餘否則恐被敵人封逼致不能變化此最忌也右剪又剪又時無論左右側前後手俱宜稍平倘前手失於彎曲高起其弊害亦可慮也

剪手頗具變化又合時兩掌向上名爲陽手一分開則變爲陰手其式如骨牌中之長三形可以乘勢而點擊敵人之咽喉及眼部

要。害。處。

先師高濬園先生教余曰。剪手最靈快。取敵亦甚得力。能精練則受用無窮。惟有一事須謹記者。凡無論何手如係使用掌時。其拇指須緊貼掌緣。微帶曲勢。切不可放開。此在平常練習時。經心記之久。則習慣自然。自無拇指分開之弊。前四指亦須緊排平直。此通行法耳。

(戊) 斫挑手 又名切手。取如刀之斫切物也。此手有雙斫單斫之分。單斫則一手挑撥。一手斫擊。敵人之膀肉及脈根耳部或腿部等處。雙斫則兩手長短齊出。帶挑帶斫。極爲便捷。可法。此手操法。卽從剪手稍爲變化。雖名爲切手。但出手時。總宜側身排掌。斜向斫出。方能得力。

(己) 托手 黔派名爲天托手。操練時亦宜左右分演。如左手托上。

右手則向身側鉤拔而下。右托則左手亦如之。故又名爲前托而後鉤。托用掌心力向上托起。若端長木盤。然鉤用腕力。指力。此手用法可以托開敵人之手臂。乘機以拊擊其肋後。使其立身不穩。力無所用。取側勢。故也。

庚) 插手 此手又名點手。有掌插。指插。駢指插。三指插。等等之異。然此非於氣功練習。精到不易。學步。掌插。稍易。一指插。爲最難。南北各大家。以此著名者。僅寥寥數人而已。此於柔術。乃上乘宗法。非三五年功夫。所能見效。聞之師言。昔遊黔中。於銅仁府城。遇一胡某。練一指之功。用五十年之力。且破產交遊。足跡遍南北。所遇名手極多。故觀其出手。一步一趨。皆有師法。爲吾人平生所僅見。聞以在黔中作煙販。標手爲生活。當此鮮有敵者。有人爲予道。胡某當標客時。年已七十餘矣。暴徒嫉惡之。約十餘人。各執長柄鐵

矛圍擊於茶肆中。胡某聲色不動。鐵矛擊至。微以指敲之。紛紛墮地。其技亦神矣哉。旋與予訂交。頗相得。然衰年龍鍾。猶向予問劍術不已。其雄心真近世罕與匹儔者。豈非異人哉。

此外手法之名目甚多。其要總不出於此數種之變化。然所最宜注意者。初入門時。不妨廣爲練習。以堅筋骨。而別門戶。操之純熟。則迅擇一正宗手法。專求精到。如士子讀書。貴先博而後約。斯道何獨不然。吾師嘗謂余曰。手法愈簡。一功夫愈精。到總以恆心敏力。赴之。自能抵神化境也。若只求法術多。千通萬曉。而自己無一獨到處。則終屬下乘。卑卑不足言也。

(二) 掌法 掌法爲北派擅長之技。少林則以駢中食兩指爲宗法。至般慧禪師起。亦創習掌力。惟與北派異者。北派多四指緊排。拇指曲貼掌緣。般禪師則鈎四指如鷹爪。北派謂之爲柳葉掌。南派則謂之。

為。虎。爪。掌。要。之。形。式。名。稱。雖。不。同。而。其。用。力。則。一。也。其。一。維。何。即。指。向。外。翻。注。力。掌。心。是。也。

掌。法。之。平。時。練。習。以。岳。武。穆。之。雙。推。手。為。宗。總。須。肩。窩。吐。力。氣。貫。掌。心。為。最。當。注。意。之。事。又。掌。之。制。敵。以。按。入。胸。肋。心。穴。為。度。他。處。不。能。用。且。有。雙。掌。齊。出。及。單。掌。獨。進。之。別。在。學。者。神。而。明。之。隨。時。變。化。可。也。

般。禪。師。習。此。二。十。餘。年。因。用。力。之。勤。而。頗。有。所。悟。茲。將。其。掌。訣。歌。記。之。如。下。

氣。自。丹。田。吐。全。力。注。掌。心。按。實。始。用。力。吐。氣。須。開。聲。推。宜。朝。上。起。
始。易。於。朝。上。敵。緊。逼。短。馬。蹬。緊。逼。而。後。出。掌。得。力。三。字。沾。按。吐。都。用。
小。天。星。脈。小。天。星。即。掌。尺。鐵。齋。氏。曰。掌。法。先。用。指。點。入。敵。之。咽。喉。部。
再。平。掌。按。下。覺。掌。心。正。及。敵。之。心。窩。而。後。放。全。力。吐。出。但。吐。出。時。

須開聲一喊令敵人心房猝然一驚則掌力始恰。到妙處。然此須精熟者始能爲之。更不可輕易用此。以草菅人命也。

(三) 指腕肘拐之練法。指掌之法已述如前矣。腕力與肘拐骨力均須練習。吾師曾訓余曰：一身均宜練。到始可有用。而免他患。若專主於一。雖爲求精之道。久之則血氣偏枯。於一處而身乃受其大害。故博而反約。約時仍不可忘博。否則終歸下乘也。

腕與肘骨之練習。卽用剪手變化。如剪手陰開時。卽肘骨用力處。剪手則平掌而出。此則手作鈎撥勢足矣。仍宜左右前後橫拐縱拐。使腋裏之力平分。惟此有二忌焉。學者須留意。用拐須迅速如風。防敵人之挑斫。故忌遲。用拐須短。馬放拐時變爲半長。馬以免拐高。易被敵人乘虛理入。腋下之患。故用拐忌高。

拐之制人。多在稠人。廣衆中。少則不可輕用。用時更須取側勢。如前後。後拐則收。宜捷速。否則後防斫擊。前防挑理也。記之。記之。

(四) 橫力直力虛力實力之辨別 鐵齋氏曰。不學之人。虛力多而實力少。有直力而無橫力。此爲確有閱歷之言。橫力之練習。以分龍及剪手習之久。則橫力生焉。直力則由於吐自腋裏爲實。直否則虛。直而已。其根源視氣功之深淺厚薄爲辨。能於吾宗所秘傳之龍虎豹蛇鶴五種拳法精熟有得。則此又其淺焉者矣。

秋月師曰。鍊到骨節通靈處。周身龍虎即血氣之稱。任橫行。掌心力從足心印。一指霹靂萬人驚。學者宜精心玩此。則於吐氣用力當得其三昧也。

第四章 通行裁手法

其一 挑手斫手攔手切手

挑。卽。上。挑。敵。人。之。手。斫。卽。順。勢。斫。下。攔。卽。將。敵。人。之。手。與。物。攔。開。橫。此。爲。切。卽。乘。機。直。切。而。下。手。亦。格。也。此。乃。川。黔。湘。楚。柔。術。家。之。通。行。裁。手。法。惟。爲。初。入。門。者。所。不。可。知。迨。到。精。熟。時。則。應。變。無。方。行。所。無。事。所。謂。不。期。挑。而。自。挑。不。必。攔。而。自。攔。此。中。妙。境。名。家。鉅。手。能。知。之。淺。嘗。者。難。喻。也。

猶。記。三。十。年。前。余。游。秦。中。在。涇。源。遇。一。高。姓。者。以。精。於。猴。拳。著。聲。關。內。外。予。與。之。訂。交。六。閱。月。譚。藝。頗。密。其。手。腕。之。靈。捷。趨。健。腰。腿。之。輕。柔。活。潑。洵。近。世。中。之。健。者。也。嘗。語。余。曰。吾。輩。遇。敵。時。出。手。當。如。飄。風。迅。雷。使。其。聞。風。而。倒。那。有。手。跡。可。尋。此。吾。秦。中。俗。語。所。謂。打。來。勿。許。見。見。時。不。足。算。也。則。其。技。之。神。亦。可。於。言。外。見。之。矣。

其二 封手逼手擒手拿手

封。手。者。卽。封。關。敵。人。之。手。使。不。能。活。潑。變。化。也。逼。卽。乘。勢。緊。逼。進。馬。一。步。作。吐。放。之。勢。使。敵。立。足。不。住。也。擒。拿。本。爲。一。手。卽。擒。按。敵。之。手。或。要。

害之處。使敵不克動彈也。故就次第言。封先而逼後。封乘機而逼取勢。擒拿則又屬單行手法。與封逼不能牽同。此爲初學而言。亦係一種制敵取勝法門。若至於熟練精到時。此等手法皆可不用。蓋以吾輩一舉手投足之下。敵已失其手足活潑之力。不必吾封而已自封之也。倘遇名家。則此種手法更不可輕用。大凡技擊家之逢敵手。總以先用探手觀其宗派家法。與其得力深淺。而後可以變化應敵。握機進取。倘若江湖俗子。輒欲浪肆封逼之陋術。一旦偶逢強手。不能封人。先已自封。且逼之既緊。退步無地。不獨取敗。亦且見哂於大方學者。所當謹識也。

據西江派巨子熊劍南先生之秘傳遺語。謂擒拿實係兩手。且有專家法術。在此道中。乃一獨立宗派。其秘訣在深。悉人身氣血流行之時刻。與其脈絡穴道之部位。若按時按穴。而擒拿之。可以隨輕重而致其性命之死。生。平日練習之手法。約有七十餘種之多。一與撫七絃琴之手。

法畧同。而擒拿則其總稱也。

劍南先生又云。擒拿學之難。傳之初非易。易在昔先輩誠厚慈善之家。精此者尙有數人。西江中亦不過一二人。餘皆湘楚黔蜀諸名手。後以此道傳非其人。常有濫用傷人事。以故先輩恐遭天譴。相戒不輕傳授。百餘年來。此道遂如廣陵散。不復留遺在人間。絕技失傳。致斷薪火。殊堪重歎。又聞灤園先生云。數年前在荆襄遇一道士。聞頗精此術。惟未見其施用。故不知造詣何如。是此道尙不至絕跡。惟聞見寡狹。覺不敢臆斷耳。

第五章 解裁手法之真訣

上論八手。不過爲入門者。略言及之。其實敵手之可以解。可以裁者。定屬門外漢。若名手內家。其手變化無方。瞬息卽異。豈有易於解裁乎。對手相逢。力敵矣。則觀變化。變化同矣。則觀捷速。捷速同矣。則觀機巧。機

巧。同。矣。則。觀。平。日。得。力。專。工。之。淺。深。與。造。詣。之。精。麤。而。優。劣。勝。負。判。焉。
倘。孫。智。均。力。敵。則。兩。雄。一。舉。手。即。知。必。不。致。妄。相。水。火。也。

或。問。曰。然。則。如。先。生。言。解。裁。手。法。可。以。不。必。學。矣。曰。此。道。有。虛。實。常。變。
之。別。明。乎。此。而。後。可。以。言。解。裁。何。則。如。既。名。爲。解。裁。必。須。敵。出。實。手。而。
後。可。以。解。之。裁。之。虛。則。不。能。解。與。裁。也。故。可。解。可。裁。者。法。之。常。隨。機。生。
巧。者。法。之。變。常。則。有。跡。可。尋。變。則。神。明。莫。測。倘。係。外。家。出。手。即。露。四。相。
此。等。敵。手。凡。入。門。半。年。者。即。裁。之。解。之。而。有。餘。矣。四。相。維。何。即。

(一) 揮拳高舉關頭而下 拳既高舉則腋部必空其病一

(二) 或長拳沖入手臂伸直無餘且拳之收入又遲緩停滯 手直
則鈍不傷則折其病二

(三) 既無馬步跔法長身直立如僵立之碑 直立則後虛一動即
跌其病三

(四)怒氣騰漲。進退甚猛。血氣上昇。手足無主。怒則心昏。自動不知。如何能勝人。其病四。

既現此四相。可以不言而知爲外家。此等出手。挑之斫之。攔之切之。或隨意封逼之。隨意任行。毫無礙事。蓋以此等人。手既高舉。直出全身之空虛。甚多自由。解裁可以左右逢源。此尙爲學之未精者言之也。倘係老手名家。則視此如玩弄小兒。又何裁解之足云。蓋裁解手法。乃斯道之淺而非斯道之深者也。至於名家相遇。則出手無隙之可乘。手本虛也。不拒則實。手本實也。按之則虛。觀其進也。而實退。勢若緩也。而實捷。聲東擊西。欲虛反實。矯若神龍之游空。猛如虎兕之出柙。此所謂棋逢敵手。爭勝負於毫末之微。乘機勢於黍米疏密之際。又豈一挑一撥。半封半逼之手法。所能解裁見功乎。吾故謂解裁非斯道之精者。此也。雖然。解裁亦有一定之方法。又不能不爲初學者道也。茲示之如下。

(一) 高來則挑托。

(二) 平來則攔格。

(三) 低來則斫切。

以上三項本文自明。

(四) 勢猛則乘其勢以猛還之。

凡來勢猛必上部重而下部輕先

避其勢後乘其虛取側勢而擊之無不應手而倒所謂以猛還猛

是在精熟家之妙用耳。

(五) 力強則借其力而順制之。

借力之法亦與此同術家所謂借

他千斤力不費四兩功卽此意也。

(六) 敵力勝於我則取側鋒以入。

敵力強若踏洪門以進則易於

被敵制而不能進退取機與變化。

(七) 敵力弱於我則踏洪門而進。

術家通稱正入爲踏洪門吾宗

則名爲上中宮。

(八) 動手欲防敵人足。須注意其肩窩。大凡用長腿飛擊時其肩窩必先聳起。此定式也。

(九) 有時偶爾不備。被敵從後突忽圍抱。可急下半馬。先以頭向後撞擊敵人之面鼻。因抱時彼此之頭部正對準也。倘一擊不中。再乘勢以足向後提去。以取敵人之下陰部。無不鬆解者。倘二擊再不中。則吞氣一口。鼓力周身。猛起肘拐。以冲擊敵人之胸肋腹部等處。則敵雖勇。亦難支架不退也。此爲初學之解裁法。若係名家精聽聲術者。雖在暗夜中。尙能有以自衛。不易輕爲人制。卽被制亦應變有方。使敵自斃。蓋以用手暗中趁不備而圍抱人者。乃駭愚者之所爲。其解裁非甚難也。

(十) 凡與人搏切。不可用手沾實敵人之手。與物蓋不實則虛。虛則易於變化。此初學步者不可不知之術。若於吾宗拳術精習有得。

則陰陽虛實神變無窮。此等解裁法真卑卑不足道也。

以上十法均通行之。解裁術惟有兩大端。須精心求之者。一爲求名家巨手之確有宗法者。悉心而學之。先練其常。後精其變。氣力交修。手足雙練。不安小就。苦求大成。則純技專術。自能強身濟世。此等解裁一點。卽通矣。二須自己有所悟入。始能受用。人之手足同具於天。此往彼來。舉動無甚懸殊。習之既久。始能隨機生巧。在學者勿騫馳虛泛。皈依精到。凡一切有形之手術。皆成筌蹄之末技耳。

澄遠禪師爲吾宗技法之神手。能於百步之內。令敵傾跌。莫能起立。人以其爲神功所致。師自言。此由平日精修純練得來。及到功夫圓滿。則神乎。非神乎。自己亦莫測其妙。蓋以三十年練一印掌。初則懸薄板於壁。朝夕午頻頻運掌。心印擊之。久則去板。置有聲之物。如鼓鑼等物。是也。於夾壁中習之。如前。久則掌力印處。物爲之應。而有聲。如是由近。

而遠。十年則尋丈內外。人亦覺痛苦。則氣功神矣。迨至勤修再二十年。雖百步內人亦立足不住。似不謂之神而不得。然其實則平日精修積累而來。吾釋神通廣大無量無邊。區區末技又何神之足云。特患世人。不勤苦精恆以求之耳。吾實不敢以神功欺後人。效顰江湖游技之徒。所爲也。茲將禪師偈言記之於左。工夫深處莫可言。可言之術皆筌蹄。能於生死參解脫。佛法廣大正無邊。

第六章 身法示要

學者既於地益即馬步手法掌法解裁手法等。知其用力之道。練習之方。則於此術已獲十之五六。似不可不進而求諸身法。蓋身法爲斯道之中權。關鍵須於手足之動作。靈通一氣進退。有方趨避。得機起落。即長短馬之如式變化。遲速不失。其趨捷敏快之法。如是而後。法術完備。應用

得。力。吾。宗。之。身。法。等。詳。述。於。龍。虎。豹。蛇。鶴。各。拳。式。中。學。者。精。練。而。深。求。之。自。當。有。得。故。不。贅。及。茲。將。南。北。各。派。所。通。行。者。記。如。左。方。亦。博。學。多。識。之。意。云。爾。

其一 進退法

身。之。進。退。其。機。其。勢。千。差。萬。別。爭。於。黍。米。秒。忽。之。間。有。一。步。進。有。蹤。躍。尋。丈。之。進。其。退。也。如。之。又。有。左。進。右。進。與。左。退。右。退。之。別。或。陽。退。而。陰。進。虛。進。而。實。退。或。以。進。爲。退。以。退。爲。進。以。及。猛。進。猛。退。之。方。長。馬。進。與。短。馬。進。之。法。種。種。法。規。不。可。以。一。端。盡。要。在。學。者。取。機。乘。勢。自。由。進。退。可。也。

吾。宗。之。尋。常。進。法。必。用。短。馬。緊。取。側。勢。蓋。以。不。進。則。不。能。逼。不。能。逼。則。兩。臂。之。力。難。於。擊。中。要。害。且。易。於。躲。讓。使。力。不。能。十。分。充。足。此。爲。最。有。關。係。者。也。退。則。多。因。不。克。得。手。故。退。一。步。而。再。乘。機。進。也。今。將。尋。常。進。

退法歌訣誌如左。此乃川黔中同道友人之傳語

進步捷如風。失機退宜快。乘勢側鋒入。身稍向前邁。即身之上段 掌

實即須吐發聲。使驚怪變化。如蛟龍遲速分勝敗。

又身未退而胸向裏折。則為吞。倘如敵以拳掌或物器等平胸刺擊而來

再乘機攔格或取側勢以進此以單掌或雙掌推擊則為吐取其力從

為吞身法用之甚多須精練之 腋裏肩窩吐出故也。

鐵齋曰：人當正面而立。如敵以拳與器平胸。陡至則右足稍退一步。即

成側勢。再用左手格避。而右足前進一步。即取擊勢。惟一退步時。手既

起而身變作半馬。此亦身法之一端。在速快耳。

又曰：前所謂右足前進一步。即取擊勢者。乃泥守規則之語。究之進右

足。實不如進左足之為迅速。且較進右足尤為得勢。云云。鐵齋為少林

派之巨子。前清康熙時。隱居潮州。以授徒自給。其及門受業者。以數百

計。少。林。家。法。賴。以。不。墜。每。於。尋。常。一。進。退。之。微。皆。必。求。其。精。到。無。弊。而。後。已。由。是。觀。之。斯。道。又。豈。麤。心。人。所。能。登。堂。入。室。者。乎。

其二 左右趨避法

進。退。乃。取。勢。之。方。趨。避。爲。乘。機。之。地。兵。法。所。謂。避。虛。擊。實。聲。東。擊。西。等。語。無。一。不。與。此。道。息。息。相。通。不。過。彼。爲。羣。與。羣。鬪。此。爲。個。人。與。個。人。鬪。而。已。無。論。如。何。技。精。力。足。總。不。能。不。有。所。趨。避。因。有。所。避。而。後。有。所。趨。此。爲。一。定。之。理。趨。左。則。避。右。聲。東。則。擊。西。隨。敵。之。動。以。爲。方。觀。敵。之。機。以。爲。用。明。於。術。而。不。拘。於。術。擊。其。要。而。不。見。其。跡。此。真。所。謂。變。化。無。方。心。手。兩。忘。神。而。明。之。存。乎。其。人。者。也。茲。將。趨。避。歌。訣。誌。之。如。左。

趨。避。須。眼。快。左。右。見。機。行。趨。從。避。中。取。實。自。虛。處。生。山。重。身。難。壓。方。
所。謂。泰。山。雖。重。其。如。壓。不。隙。開。進。莫。停。勢。猛。君。休。思。四。兩。撥。千。金。
著。我。何。卽。避。讓。之。意。也。

至。平。日。練。習。之。法。以。精。熟。吾。宗。拳。技。則。馬。穩。而。身。靈。到。時。自。能。左。右。逢。

源也。

身法總以轉側靈巧進退闔關即左右避穩靜起落即馬步起得勢為

名家衣鉢至於變化莫測出人所不能防不能制者是乃在乎苦心獨

造之士不可以常法繩之也。

第七章 拳法歷史與真傳

此乃依尋常世俗之通稱故名之為拳法其實各名家巨手少有用拳

者況以吾少林為南派之開山祖乎試觀吾少林所練習之手式百七

十餘手用拳者不得十分之一即用拳矣亦不過握如虎爪從未有五

指齊握之平拳也蓋以平拳而出乃見笑於方家之事即以實用而言

平拳之制勝力分而不能中要害又何濟於實用乎茲將吾宗之拳法

敘之於左。

其一 五拳之發源

少林手技以五拳爲上乘。至精至神之術。非於此道有所悟入。或工夫欠缺。氣力未純者。皆不輕易傳授。顧非吝惜。隱秘。因此中三昧。不易通曉。卽朝夕從事於斯。若不悟其用。精用力之微。亦不過襲其皮毛。終無是處。此柔術學之所以非易也。

五拳之法。人多以傳自梁時之達摩禪師。其實達摩師由北南來時。居於此寺。見徒從日衆。類皆精神萎靡。筋肉衰憊。每一說法入坐。則徒衆卽有昏鈍不振者。於是達摩師乃訓示徒衆曰。佛法雖外乎軀殼。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。同起而習之。必當日進而有功也。於是乃爲徒衆示一練習法。其前後左右。其不過十八手而已。今詳述如左。

先排步直立。呼濁吸清。掙腰鼓肘。此乃凝神聽氣正體。努目。此爲入手之內功。

朝天直舉。解曰：卽以手朝上伸舉，氣貫三焦。左上則右下，兩掌須

平。掌心相印，名爲朝天踏地。此爲二手。

排山運掌。解曰：上式演畢，卽將足排開一尺餘。用柳葉掌向前推。

排左右前後次第推運，仍須力貫掌心。氣發丹田，有猛虎推山之

勢。此爲四手。

按此與岳武穆之雙推手法，甚覺相類。不過岳係雙掌齊出，此係

單掌前推後應，微略異耳。

黑虎伸腰。解曰：前式畢收足正立，再開短馬。兩手仍作掌式。左右

分推，由短馬變爲高馬。先高低必須以腰用力。兩掌齊出，且伸滿時

兩掌心與後足心更須相印。如是左右前後起落伸推，久則腰鄰

堅。強。收。功。甚。速。此。為。四。手。

鴈。翼。舒。展。解。曰。伸。推。畢。收。馬。排。足。略。事。休。息。於。是。再。吸。氣。一。口。下

貫。丹。田。用。手。緊。貼。腿。部。運。腋。力。由。下。漸。起。以。平。肩。為。度。如。舒。鴈。翼。

且。兩。手。起。時。足。根。隨。起。落。則。隨。落。腰。須。硬。實。足。尖。得。力。兩。手。起。時。

隱。覺。氣。貫。胸。開。肱。漲。指。熱。方。為。得。益。此。為。一。手。

揖。肘。鈎。胸。解。曰。此。手。先。排。正。兩。足。再。以。右。足。或。左。足。踏。進。一。步。以

陽。掌。平。排。揖。下。至。鄰。為。止。先。曲。掌。而。至。鄰。變。為。平。掌。收。轉。時。以。掌。漸。次。作。鈎。曲。

勢。緊。貼。至。胸。腰。稍。向。後。翻。使。氣。注。丹。田。力。鼓。兩。肘。拐。但。揖。下。時。身

須。低。伏。後。足。根。不。可。離。地。此。為。氣。功。之。手。河。南。西。江。兩。派。及。川。黔。

湘。楚。等。處。之。拳。技。家。多。依。此。練。習。亦。少。林。宗。法。之。衣。鉢。也。此。為。一

手。

挽。弓。開。膈。解。曰。此。與。世。俗。所。傳。之。八。段。錦。中。左。右。開。弓。如。射。鵬。正

復相類。其不同者。在此。係短馬。彼係正立。其效遂相去甚遠。如練習時。可依騎乘射球之式。腰須後翻。一字地。益即為合法。此為一手。

金豹露爪。解曰。上均掌式。此乃變為豹拳式也。二豹拳式。指之前中。

節與掌背平齊。指亦作曲形。緊貼掌邊。練時如左手攔護。則用右手作豹爪拳。盡力。

冲出兩手。循還練習。必須開聲吐氣。須與拳力相應。兩足仍作半。

馬用力與前無異。是即腋力。此為一手。

腿力跌蕩。解曰。前皆用手。此乃用足。其法有四。

足尖直踢。此踢足須稍低。高則無力而有病。

橫腿掃擊。此出橫腿。其勢如掃身。須取側收腿。宜速而穩。

長腿高舉。此腿法頗不可輕率施用。因此舉起甚高。身法之虛。

空在在堪虞。若遇名家。易為人制。須練習精到。出落如風。始可。

免。意。外。也。演。時。左。右。前。後。習。之。必。須。力。貫。足。尖。爲。要。
鉤。腿。盤。旋。此。法。腳。尖。由。外。向。內。鉤。盤。練。時。兩。足。如。畫。大。圓。圈。身
法。仍。以。半。馬。爲。宜。

以。上。亦。爲。四。法。合。之。以。前。成。十。八。法。又。名。十。八。羅。漢。手。此。達。摩。師。之。開。
宗。手。也。在。當。時。不。過。爲。強。精。壯。骨。之。用。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。以。嚴。州。某。名。公。子。因。事。而。剃。度。於。此。
性。豪。邁。素。嫻。技。擊。及。劍。術。得。此。而。變。化。增。益。之。共。爲。七。十。二。手。卽。上。段。
五。式。之。各。前。十。五。手。（三。手。重）是。也。化。散。式。而。爲。整。式。且。參。互。錯。綜。
於。其。間。以。盡。其。法。之。體。與。用。亦。吾。宗。之。馬。鳴。龍。樹。也。自。是。之。後。人。頗。精。
於。練。習。少。林。之。名。遂。漸。著。俗。士。名。人。亦。有。遠。道。來。學。者。上。人。知。此。術。不。
足。以。稱。絕。技。乃。謝。絕。生。徒。改。俗。裝。挾。資。游。西。北。川。楚。滇。蜀。各。地。欲。求。精。
於。此。者。而。師。焉。上。人。云。至。蘭。州。陝。州。之。蘭。州。遇。一。叟。年。六。十。餘。矣。以。小。販。爲。生。

活。上。人。寓。旅。舍。一。日。見。該。叟。自。肆。中。購。油。醬。歸。道。過。鬧。市。人。叢。中。偶。不。慎。其。物。污。某。暴。客。衣。客。大。怒。卽。出。其。巨。臂。作。掌。頰。勢。三。擊。皆。不。中。叟。謝。罪。益。恭。暴。客。愈。怒。再。舉。其。腿。踢。之。叟。乃。大。聲。呼。曰。污。衣。吾。知。罪。然。非。一。擊。可。了。若。不。念。吾。年。老。必。死。於。貴。客。拳。腿。之。下。望。恕。之。恕。之。且。急。避。於。市。旁。牆。陰。下。手。作。揖。式。謝。罪。暴。客。怒。仍。未。已。踏。步。趕。踢。之。斯。時。市。人。皆。爲。該。叟。危。而。余。尤。抱。不。平。以。爲。此。細。事。且。彼。白。髮。叟。何。能。經。此。客。一。擊。不。死。則。殘。廢。無。用。耳。正。欲。急。出。解。救。不。料。該。叟。見。暴。客。不。可。理。喻。欺。人。百。步。乃。靜。立。牆。陰。埃。之。該。客。先。趕。至。首。起。一。腿。叟。側。身。讓。擊。力。太。猛。牆。土。紛。紛。裂。墜。暴。客。再。踢。叟。再。讓。至。三。踢。則。該。叟。身。微。側。下。以。左。手。輕。挑。右。手。駢。兩。指。在。暴。客。之。足。背。處。敲。擊。一。下。視。暴。客。已。跌。地。不。能。動。且。唇。青。面。白。若。痛。不。可。忍。者。旋。經。人。解。散。扶。去。於。是。市。人。同。驚。老。叟。有。拳。術。而。余。爲。尤。異。之。因。尾。老。者。行。至。市。後。盡。處。有。小。屋。數。間。老。者。歸。而。歎。息。

頗露不安之狀。余乃不嫌唐突。叩門訪之。相見通姓名。始知叟李姓。先
 本中州人。數十年前。遷於蘭州。子一人。習木工。并言俄頃該暴徒之無
 禮。言下歎息。若有深憂。余曰。以叟之絕技。一暴徒不足憊也。叟搖首曰。
 此人乃江湖惡痞。吾不幸而遇此。刻雖無事。終必不能休息。使余年在
 少壯。余亦不畏。今力衰。又寄居客旅。與君無異。恐朝夕遭暗算也。余乃
 乘機進曰。叟能從吾作汗漫游乎。叟曰。偶爾相逢。何能以此累人。余尙
 有子。形影莫離。合之足下。爲三人。長途殊不易也。余乃實告以余之此
 行。係訪求此道高明之士。并少林之宗派。叟聞余言。歎息答曰。余實淺
 學。君既不棄。余可爲君紹介一人。卽余之老友白玉峯是也。（白氏山
 西太原人）此乃近世技擊家之泰斗。大河南北莫與比倫。余乃小巫
 之見。大巫耳。刻居洛陽。以授徒自給。君可訪之。倘渠肯相就。少林當樹
 一絕技。余乃強叟行。其子亦相隨。至洛陽見白氏。軀幹不大。而精銳之

氣逼人。年五十餘。壯健非常。叟爲紹介。同居洛之同福禪寺。朝夕求教。傾心請益。叟與白氏感上人之誠。遂同歸少林。未幾。白氏竟自願剃度。因白氏妻早喪。無子。僅伶仃一人故也。叟子旋亦皈依禪林。改號澄慧。惟叟在寺尙十餘年。未曾剃度云。少林自得白氏與李叟。技術一變。融合舊時宗法。而創增爲百七十餘手。內外交練。遂成少林派中之神妙絕技。皆覺遠上人一人之功也。元聞此係金

白氏之技。氣功最精。且長劍術。家初裕。以酷嗜此道。凡過客之以一技半長進者。無不養之。久則家爲中落。氏更傾產携資游四方。技日進。至無以存活。乃授徒自給。自歸少林。益勤修。猛進取舊法。而融會貫通之。并增加爲百七十餘手。分名之爲龍虎豹蛇鶴五式。而斯道乃集大成。此白氏之功。爲不可滅也。

李叟少年時。聞以擒拿著名。後商販於蘭。不肯以技顯。平生喜練習。大

小。洪。拳。頗。大。小。洪。拳。創。自。北。派。凡。陝。洛。川。楚。等。處。多。宗。法。之。其。拳。式。手。法。學。故。身。法。甚。靈。捷。以。掌。法。駢。指。為。專。門。絕。技。并。精。棍。擊。後。少。林。有。棍。擊。之。術。即。為。叟。所。傳。其。棍。共。祇。七。法。一。點。二。撥。三。掃。四。撬。五。壓。六。坐。七。退。躍。其。法。甚。精。惜。近。世。竟。少。傳。人。殊。可。慨。矣。

按李氏之棍係單頭式練習時棍顛斜豎兩手擒棍之末端相距尺餘以棍左右向上劃繞棍尖作圓圈式以手之虎口即指與食力此式熟再開馬隨棍之轉側而身法出焉倘能於拳式中熟練則易於致力否則頗難入門也

其二 五拳之精意

少林技術自白氏來而宗法一變初本為強身之練習繼乃成技擊之絕學推其淵源白氏實集其大成白氏曰人之一身精力氣骨神五者必須交修互練始可臻上乘神化之境否則江湖之野技其不足留法

傳世也必矣。以是創此五式。內外並修。而技乃神。今述其秘傳之拳法。精意如左。

龍拳練神

解曰：練時周身無須用力。暗聽氣注丹田。遍體活潑。兩

臂沈靜。五心相印。

即手心足心是也。如神龍游空。天矯不測。

虎拳練骨

解曰：練時須鼓實全身之氣。臂堅腰實。腋力充沛。一氣

整貫始終。不懈起落。有勢努目。強項有怒。虎出林。兩爪排山之勢。

豹拳練力

解曰：豹之威不及虎。而力則較虎為巨。蓋以豹喜跳躍。

腰腎不若虎之弱也。練時必須短馬起落。全身鼓力。兩拳緊握。五

指如鈎。銅屈鐵。故豹式多握拳。又名為金豹拳。

蛇拳練氣

解曰：氣之吞吐抑揚。以沈靜柔實為主。如蛇之氣節節。

靈通。其未著物也。若甚無力者。一與物遇。則氣之收斂。勝於勇夫。

有經驗者。自能知也。練氣柔身。而出臂活腰靈。駢兩指而推按起。

落若蛇之有兩舌且游蕩曲折有行乎不得不行止乎不得不止之意所謂百練之鋼成繞指之柔卽爲此寫照也

鶴拳練精解曰此拳以緩急適中爲得宜蓋以鶴之精在足鶴之神在靜學者法此故練習時須凝精鑄神舒臂運氣所謂神閑志暇心手相忘獨立華表壁懸千仞學者冥心孤往久練精熟時自能於言外得之非倉猝所能領悟也

能於此五拳習之旣精則身堅氣壯手靈足穩眼銳膽實倘與人搏出其一指半足之功便可壓倒羣流如至乎神化之境則其效更有不可言者矣在學者苦心孤詣求之幸勿視爲小道而棄於半途也棄則與不學等耳

其三 附述

(甲) 用力暗訣

覺遠上人曰。力以柔而剛。氣以運而實。力從氣出。氣隱力顯。無氣則力自何來。俗家之力。其來也猛。而其著實也多。浮而鮮。沈名手之力。其來也。若在有意無意之間。而其抵隙沾實而後。全力一吐。沈重若山。可以氣透膚理。此其故。由於俗家之力剛。名手之力柔。剛則虛浮。柔則沈實。習之既久。自能知曉。蓋一掌或一拳之打出手。一著力。則氣有三停。一停於肩穴。二停於拐肘。三停於掌根。如是而求力。能貫透指顛或掌心。難矣。至於柔運之力。則與此不同。一舉手。則全身之力。犇赴於氣之所。運。所謂意到氣隨。速於聲響。精峭之功。學者可以悟矣。

(乙) 地盆與跔步之別

吾弟晴皋問余曰。少林謂之地盆。他家則名之曰跔步。其用如何。有無同異。請稍爲言明。使學者有所矜式。而得用力之方。余曰。此事最易辨別。惜人不加察耳。地盆者。短馬也。跔步者。半馬也。地盆爲練習時之用。

跬步爲臨敵時之用。故地盆有一字八字卍字之別。跬步則有子午丁字。字。字。字。又名長之分子午之式。如長三形而後足稍平。後與丁之同。丁字式則用之者少。以其略有不便也。以吾所見子午跬法。不惟南北無異。卽陝洛川楚等處亦不能外也。願以足之立地形勢。祇有此數。不能特創新奇耳。

（丙）眼法與聽功

柔術以眼爲第一要著。故眼力鈍視之人。萬不能練習。以應敵易於受制也。諺語云。此道無他。謬巧在眼。尖手快膽穩步堅力實五者而已。此雖爲淺近之語。然於此五者。真能無所欠缺。則應敵亦切實受用不小。初學步者。宜先於此五者。加之意也。

各家眼法。常有參差不齊之處。關中派謂與敵遇。宜先用眼光注其肩窩。洛派則謂先以眼視敵之胸膛。北派則謂敵之手尖。或器物之端。須

先凝注。川黔湘楚等技家。則謂須以己之眼光。注射敵之眼光。此等之法。俱各有精妙自得之處。不能妄評其優劣。總以融會諸家之長。而以銳利爲最要。故少林之法。高出於各家之上。而不同者。在平素之內功。耳內功。維何卽解脫。生死心定。神清眼力到處。威如猛獅。銳若鷹猿。其妙境不可思議。至於注射之點。以敵之眼光爲鵠。指尖物尖不注。自注習之精熟。自能解悟。淺者不易知也。

聽法。乃防敵之扼背。或暗狙襲擊。能聽則倉猝有以避讓。不致夢夢受敵也。要之聽法。仍以禪功深者爲易。禪定之人。聽及毫末。達摩師面壁九年。聽階下之蟻語。響若牛鳴。到此境界。區區之聽功。渺爾微塵不足道矣。

第八章 技擊術釋名

一技有一技之特別名稱。及其遺傳習慣之詞語。苟不詳爲解釋。茫昧

從事。顧名而不知其義。此亦見笑於方家者也。至其名稱之同異。有爲少林之專稱者。有爲各家所通稱者。雅俗各別。名詞互異。茲取其尋常通行者。略記如左。其過於俚俗。如江湖賣技之信口呼稱者。不取焉。按江

湖賣技者。流稱拳向上。沖爲朝天。一柱香兩手上下擺列。稱獅子大開。口駢二指而出。則稱爲雙龍出洞。如是等等。真難更僕數。惟其太俗。故不取焉。

(一) 地盆派少林之稱。列於後。即仿此。通稱馬步。又稱騎馬趾。有八

字馬川字馬一字馬之別。

(二) 呼吸少林又名練息法。北派稱提氣。湘黔稱提桶子勁。

(三) 指法少林一指稱金剛指。通稱金針指。兩指稱金剪指。三指稱

三陰指。又稱鼎足指。四指齊出。稱金剗指。

(四) 掌法五指緊排。稱柳葉掌。又稱般禪掌。出掌時指尖向下。即翻

稱托葉掌。五指鈎曲。稱虎爪掌。又稱金豹掌。

(五) 陽手。上即掌朝 陰手。上即背朝

(六) 擗緣手。又名陰陽 剪手。又名金 通稱雙陽踏手。

(七) 馬不動而身稍折為吞法。手從外推為吐法。

(八) 右手三指平握。食指大節銳出。稱灌拳。外四指平握。中指突出。

稱點拳。

(九) 與人搏鬪。正中直進。稱蹀洪門。左右取勢。稱側鋒。又稱蹀邊門。

(十) 右足直立。左足曲而高起。兩手作鶴嘴式。平膀合抱。相距五寸 努

目直視。稱英雄獨立。

(十一) 左手前照作攔勢。右手排掌向後一掃。稱烏龍擺尾。

(十二) 前足曲而後足直。步法大開。身朝前撲。兩手作虎爪掌前推。

稱黑虎推山手。

(十三) 足照上式。兩掌作欲推勢。稱白虎望路手。

(十四)矮馬。右足伸長。頭向前望。兩手朝後照抑。稱白虎反沙手。又名尋豹兒手。

(十五)演拳時。踏東南西北及東南東北等方。爲踩八卦。

(十六)半馬。即身稍蹬下兩足分開如長三式稱子午趾。

(十七)擊肩窩之合縫凹處。稱灌穴。

(十八)用雙掌斫敵人之膀肉。稱雙刀斬鼠法。擊尺脈後之脈根。稱

斬龍手。

(十九)擊敵人之腰腎穴。稱爲踢燈。腎爲命門之火。故名踢燈。以用足力故也。

(二十)擊兩太陽穴。稱金錢穴。

(廿一)一動手即先用足踏敵人之足尖。稱倒樹法。

(廿二)以掌刷擊敵人之眼目。稱鐵帚手。

(廿三)閃至敵後。拍擊或斫擊敵之腦後穴。稱換枕手。

(廿四)擊敵之尾脊穴。稱曰沈海手。擊腎陰。稱曰托陰手。

(廿五)灌擊敵人之耳根。稱曰照風手。

(廿六)踏丹田氣海穴。稱曰蹀八卦。

(廿七)胸膛直入。稱曰大撞碑手。

(廿八)擊人中。稱破瓜手。

(廿九)插咽喉。稱獨蛇尋穴手。

(卅)灌腋窩。稱曰貫膻手。擊肋下空處。稱搥邊手。

以上不過略就尋常稱謂。稍爲釋之。其餘一切微近俚俗者。則從闕焉。或有問於余曰。其中之名聲。有近於似者。固亦確有至理存焉。至如踏丹田氣海。稱蹀八卦。未免名不副實。此何意也。答曰。以名實而論。其中不副者甚多。不僅此一端爲然耳。但以個中人多用此稱謂。幾成習慣。所謂積習既久。未能免俗者。此也是。編乃數十年前之舊鈔本。其間魯

爾。豕魚亥。訛誤甚多。茲爲改訂而略加潤色。亦以留當年之雪泥紀念焉。

第九章 禪宗之極軌

自古沈潛靜修之士。於一技一才之微。必猛勇精進。力求登其峰而造其極。決不肯自畫於半途。而以一知半解。見輕於名人巨子。矧柔術之學。大則強筋壯氣。健神凝和。有長生視息之益。小則亦可防身護體。濟弱扶傾。獲一己安寧之福。又安得以小道末技視之乎。自達摩禪師挈錫南來。創此良規。三六垂教。共同皈依。宋元以還。名師輩出。繼長增高。融舊鑄新。出神入化。遂成絕學。南北盡傳衣鉢。薄海仰爲宗師。斯道之盛。亦可謂風靡一時。聲流萬里者也。降及晚明。天不祚漢。寶鼎播遷。銅駝荆棘。故宮禾黍。天潢貴胄。飄零嶺海。借逃禪爲恢復之地。以寺刹作避難之場。於是有棲身少林。剃度皈依者。斯時也。燕晉雖淪爲異域。滇

黔猶保其殘山瓊崖之帝星未墜臺澎之正朔猶存故遺老皇宗雖身在塵埃而志慨河山振精勵神磨筋練骨取少林之絕技朝夕勤修沈心孤往求神通於宗法形迹之外悟解脫於恐怖罣礙之中了却生死關頭而後大雄大闢大無畏證入涅槃世界始能無法無我無衆生此禪宗之學所以爲斯道之正法眼藏也

吾釋十三宗何以獨有取乎禪蓋以禪宗尙靜悟貴解脫以入定爲功夫以參證爲法門能於此而有所悟入而後性靜心空脫離一切罣礙無罣礙斯無恐怖矣無恐怖則神清神清則氣足氣足則應變無方隨機生巧如是而後明於法而不拘於法沈其心而不動其氣斯道至此始可告大成矣

或有問於予曰人生一大關頭生死是也人生一條大道證悟是也禪宗乃求佛之寶筏見性之慈航明心證果佛法正自無邊又安得以技

擊之末術範圍此廣大之宗法乎。況佛法乃度世濟人之道。以慈悲爲本。以救衆生爲功。技擊之術。其用意全與此相背戾。今以此道開方便之法門。示柔術之極軌。未免墮衆生於泥犁胎孽。果於禊世耳。余曰。凡事祇可從本位上著想。始有湊泊之地。若以釋家慈悲救人之旨爲繩墨。而謂技擊一術。專以強力凌人。制人死命之具。則不惟技擊不可學。且爲釋氏之罪人矣。夫人自現身塵世以來。其最堪寶貴護持者有二。一靈魂。一軀殼。此二者乃入世出世之一大因原。不可畸爲輕重者也。故靈魂乃軀殼之根。軀殼本靈魂之府。無軀殼何有靈魂。見靈魂終恃軀殼。雖色身寂滅。曇花泡影。然倘於未曾證果。涅槃明心。見性之先。而卽有物化光銷之劫。試問以何因原。而可超悟解脫於塵海之中。而不生不滅於萬世乎。會元錄曰。在大千世界之內。先求一個不壞之身。是軀殼有關係於靈魂。其密切重要如此。今不究其根原。反目爲傷人害

世之術。是以凡夫而測慧業。蟻子而譚邱山。其與技擊本來之意。相差不已遠乎。

進一說以爲解釋。則其理更易明了。如人能懷慈憫度世之心。臨事自能愛物。人能有靜悟解脫之觀。處變方免紛亂。顧禪宗之於技擊。祇見其有益之可言。而未見其損也。況際斯塵嶽慾海之世。人之溺沈醉夢於孽淵而不返者。已不知幾億兆。京垓。倘能藉不二之法門。由一指而入。正覺則一人之超度。實遠勝於一日造萬八千塔也。能知此意而後。識技擊與禪宗之精微。否則肉眼凡夫。又何足以語此。是吾之所以求空山之足音。而竟渺渺無聞也。

上乘之技擊術。總以有幾分禪機。方能活潑鎮靜。所謂超乎寰中。得其象外也。松筠上人曰。吾塵游人間世。垂三十有餘年。所至之名都巨邑。以數十計。可謂廣矣。英俠技勇之士。超羣絕類之夫。自謂交游幾遍天。

下矣。求其挾一技之長。以雄傲縱橫於世者。已指不勝屈矣。然能以解脫超悟。抉吾佛之奧竅。而皈依正覺者。真不啻鳳毛麟角也。由是觀之。亦自有因緣存乎其間。不可多覩者也。

第十章 南北派之師法

南北之區分。究以北地爲勝。其中有關乎天時地理者。非人力所能爲也。蓋以燕趙齊秦之郊。多豪俠奇絕之士。且北地苦寒。生於其間者。筋骨實較南方爲強。而飲料食物之中。米與麥又大。有懸殊。吾嘗周歷幽燕長城諸地。廣漠平原。一望無垠。每至秋冬之交。而南人之初至其境者。已有瑟縮蕭索之意。迨至北風怒號。寒飈裂骨。南人之不能撐支。更無論矣。北人則習慣成性。毫無畏縮。雖層冰盈丈。雪花如掌。而鞍馬縱橫。鞭影自豪。此北方人之筋骨較諸南人爲強健者。乃天演界中之生。成的優勢。不可諱也。益以北地最重鏢客。人之以此謀生活者。不可勝。

數。因。其。地。綠。林。豪。客。所。在。多。有。其。中。盜。首。賊。魁。亦。常。有。挾。奇。技。異。能。者。不。可。以。尋。常。視。之。而。商。賈。之。出。於。其。途。欲。保。持。其。財。物。者。勢。不。能。不。顧。聘。鑣。客。此。等。鑣。客。必。須。操。極。精。之。技。術。而。後。可。以。保。他。人。之。財。物。與。自。己。之。生。命。此。中。精。微。洵。所。謂。真。實。本。領。而。絲。毫。不。可。假。借。故。凡。欲。以。充。當。鑣。客。爲。生。計。者。平。日。秘。密。之。練。習。先。必。求。其。普。通。而。後。習。其。專。門。總。須。擇。性。之。所。近。力。之。所。能。及。者。朝。夕。以。求。之。必。臻。乎。至。精。極。熟。之。境。始。可。出。而。應。鑣。客。之。選。此。蓋。由。於。一。生。之。生。活。關。係。乃。以。技。擊。一。道。爲。第。二。之。生。命。是。以。操。術。之。精。有。非。南。人。所。可。幾。及。者。正。以。此。也。

南方技擊之術。就尋常論之。似不及北地之多。而且精。然有時挺然傑出。其操術之神。造詣之深。玄妙變化之奇。有非北人所能望其肩背者。此亦有故也。

北人筋骨之強。練習之深。得天然上之造就。自不必論矣。然北人雖以。

筋。骨。勝。而。南。人。有。時。造。詣。所。臻。直。駕。北。人。而。上。之。蓋。南。人。以。靈。動。神。化。勝。者。其。操。術。之。精。有。非。北。人。擬。議。所。能。及。自。道。咸。以。來。南。方。以。技。擊。之。術。騰。聲。於。大。江。南。北。者。有。三。人。焉。今。述。之。於。左。

其一 李鏡源之技擊術

李鏡源。又號長鬚李。湖北省之夏口人。父業木商。故家富於資。少年入塾。於課餘之暇。卽好弄拳棒。塾師每見而禁止之。李嗜之深。不能已。時年已廿餘矣。旋隨母赴沔陽省舅氏。途中遇陝人高某。言談甚洽。高乃陝之技擊最著者。相見恨晚。高在沔本業菸商。旋由李邀至其家。朝夕傳授之。未逾年而技大進。李總以操術未臻其極爲憾。高遂告以陝之三原某寺僧爲斯道聖手。惟不肯輕於授人。若誠懇以求之。或可傳其衣鉢。李聞之。乃束裝往訪。至其寺將匝月。跪地三日。僧始爲之講授。今將其師法次第記述如左。

僧曰。佛門祇有慈悲度世。未聞練習傷人之技術者。世俗動以技擊
衛身爲口頭禪。其實朝夕動躍間。總不能離却襲擊他人之念。此念
一起。卽是意孽。意孽生而魔障叢集。是乃與佛氏悲智交修之旨大
相違背。自達摩師之練身法門傳播以來。世俗動以禪地爲拳脚之
場。儼若空門中必須於入定餘暇。用其力於此。不知此乃大謬之見。
顧達摩師當日之創此宗法者。亦一時權宜之計。究不離乎靈魂軀
殼。交相修養。始克涅槃證果。悟徹真如。並非我佛門中定有此一段
初學鍛鍊身手之功。今子遠道而來。專其心於此。其誠懇吾已知之。
但惜不務三寶之皈依。祇爲身手之是重。我聞之儒書。楚項力敵萬
夫。終屬血氣。仲尼朝聞夕死。是何意志。子旣入寶山而問砒砒。我且
藉幻影而指迷津。我聞如是。子其諦聽。

(一) 欲學技擊先學不動心 人之一身。其主宰全在乎一心。心者

君也。手足者。臣民也。君有乾綱獨斷之明。而後臣民效指揮如意之勢。卽儒家所謂天君泰然。百體從令者也。夫技擊之練習。無事之時。本極從容。倉猝應變。則氣息上浮。手忙脚亂。如是則雖平日技擊工深。終覺不能收效果於俄頃。此技擊所以歸功於不動心。能到此地步。技擊始有超神入化之境。否則終屬野狐禪。縱能具有好身手。究非正法眼藏也。

(二) 欲學技擊。先學數息。此本道家修養之術。而佛門初步時。亦有此法。蓋以世俗多鹵莽。獲悍之夫。平日稍一動作。則氣往上浮。呼吸如抽。如是則其頭腦昏瞶。不惟耳目失觀聽之能。而手足亦必無所措。溯其受病之由。實因氣息粗率所致。故技擊專家。必須使氣貫丹田。雖騰躍跳縱。猶能平其心氣。而後可以臨危應變。操必勝之機。可見氣息一功。至關肯要。不可以尋常視之也。

數息之功。卽不動心之道。蓋心與氣本屬一體。古語所謂氣靜則神恬。神恬則氣足。技擊臻此境界。而後可稱上乘。可稱絕技。否則仍不過野道旁門。終難入於名家巨子之林也。至數息之法。又名調息。道家又稱聽息。蓋以氣息由於呼吸。呼吸由於肺部。而鼻爲出入之門。凡技擊學步之始。先須使氣脈沈靜。直達氣海。又名丹田。卽小腹下部而用力之法。先宜講身體。跼立足之前後。跟踏地。挺腰開胸。兩手插腰。聽氣之出入。拋却萬念。默記其度數。或由一數至五。或由一數至十。不可記數太多。以免心神之昏亂。此數息之法也。至聽息。則其功較數息爲深。每於朝夕演習時。從容運使。不可著力。出一掌也。當平肩直腰。若氣自肩腋而來。直貫於掌緣五指之尖。靜心聽之。臂灣指掌間。似有膨脹伸張之意。此外運腰挺足。亦復如是。坐立行動。總以氣息沈靜爲主。久之習養功深。無論如何。

跳躍氣亦不爲之喘促。此技擊家所謂下實則上輕。卽鍊氣不浮之功。効也。但有一事須注意者。氣以順爲要。而不可過於逆制。初學步時。偶於用力猛烈。則氣必喘息。切不可忍制。以求爭勝於人。前否則肺部暗受其損害。必致不可採藥。吾見少年人每有此弊。故爲之警戒耳。

(三) 欲學技擊必須破生死關頭。夫生死一關。爲衆生之大關鍵。亦卽佛氏之度世證果。無上法門也。又豈僅區區技擊一術所當視爲先務乎。今將爲子作片義之喝棒。揭出斯旨。萬不可以玩弄光景之言。視之以重吾之罪。蓋技擊之爲道。雖屬衛身強體之術。而終含有幾分克敵制勝之意。質而言之。卽謂之曰殺人之術。亦無不可。如是則生死之一念。愈不可不先破也。昔有壯士某爲河北之技擊大家。凡燕秦楚越諸地。無不知其名者。以其操術之神。

實有過人處。據其自言。亦謂自束髮時。卽肆力於此。性命以之者。垂三十餘年。平常自以爲舉世無有能敵之者。後以強橫逞力太過。被擊於蘭州之一游方僧。斷其兩足。今尙流落豫洛間。人有問之者。不敢復言技擊術。詢其勝負之道。以筋力論。聞此僧差某壯士遠甚。當其競鬪時。一則氣息暴狠。欲得而甘心。一則穩坐蒲團。一塵不動。靜以待之。乘虛而入。如操左券。此由於生死關頭。早已勘破。故臨敵制勝。毫無畏怯。可見禪機之爲功。又豈肉眼凡夫所能夢見者哉。

由是觀之。則破生死關頭之於技擊。一術實爲必要之道。然此事又豈率爾空談所能見功者乎。佛門之畢生修養。乃以此爲究竟證悟。然而緇衣萬千。求其於此中勘破塵根。悟澈輪迴而不墮落於游光幻影者。已屬百難覩一。況君等凡夫。處此慾海茫茫之中。

求能超拔乎生死之域。恐憂憂乎其難矣。予既求技擊之臻於絕頂。必須於此道有所得。而後可以神明於法之中。超其象於塵礎之外。予雖知其難。而又不能不以此難爲期許者。非故高其說。以阻人勇進之心。究予之所望。人自哇哇墮地。而此一大關頭。卽爲吾人歸根結果所當知者。又豈僅技擊一端。須於此中著力已耶。倘與我佛因緣。由一指而入正覺。斯則予之厚望也。夫。

以上乃三原寺僧傳授李某之言。此所謂傳理不傳法者。雖然寥寥三端。談何容易。李自得此旨。歸而求之。如墮五里霧中。後乃結廬於嵩山中。發篋讀書。并於朝夕肄習技擊術。久之於儒書有所頓悟。乃再誦釋典。悉心求禪蛻之學。如是者又十年。遂參悟生死之機。而其技術之神妙。精奇。亦爲古今冠。後著有塵技禪機一書。專闡發此旨。惜其子某不善繼述。使此籍溷沒不傳。良可歎息。前荆襄某寺僧。猶有能言其技之

神術之精者。但以年湮代遠。文獻無徵。遂使此術如廣陵散之遺。落人間。洵可慨也。

其二 滕黑子之技擊術

滕本湘之麻陽人。生而有異力。人以其膚黑。故呼爲黑子。少年以操舟爲業。耽嗜拳擊術。每於朝夕暇時。演習不倦。而技乃日進。惜其技多得之於鄉中拳師。專尙筋力。而無神奇。滕亦不自知也。後以舟泊岳陽城下。有老叟某附舟往漢。滕以叟老而有貧狀。不取資。且供給飲食。甚周至。叟頗感之。滕舟先有客四五人。內二客乃油商。挾資財甚多。舟至嘉魚。猝遇盜。約二三十人。持械蜂擁登舟。滕恃其勇。獨立船頭與盜搏。盜衆內有數人。似亦嫻技擊。身手頗健。滕有不支之勢。適叟在旁。以篙相助。盜遂披靡遁去。滕以此得免。乃知叟爲奇士。遂師事之。叟乃盡傳其術。滕於是復悉心研究。技更精。未幾叟去。滕強留之。不可。乃棄舟於妻

弟某。而獨隨叟游。叟曰。子待予之誠摯。予感激甚深。但愧予技淺。不能益君。子既嗜此。如性命。予爲君介紹一友。當有所裨助。惟此友現隱於商。往來荆襄間。年祇二次。君於秋末時。持予函往訪之。必可相見。但友乃少林術專家。粵贛間無不知之者。其操術之神。非予所能望肩背。獨性情甚異常人。子宜謹事之。倘遇其怒責時。不可稍存芥蒂。久之當自款洽也。滕誌之。於九月中訪於漢陽某旅次。出叟函相示。略爲周旋。滕日必往候。持禮頗謹。友姓曹。字玉廷。陝之漢升人。父官給事中。沒於京。曹遂浪游南北。凡有以技擊著稱者。雖窮鄉僻邑。必挾資訪之。後在津沽間。遇智圓上人。乃師事之。盡傳其術。師本少林巨子。練習呼吸神掌。垂四十年不輟。能於距離百步外。運掌力擊之。應手而倒。常遊皖洛間。人均以神掌稱之。且嫻縱躍術。至精。凡崇垣高逾尋丈者。聳身而上。聲迹俱無。故上人之技。實於少林別開生面。惟曹性孤介。於人不稍假聲。

色。獨與叟甚相得。蓋以叟亦關中奇士。少年以文學著稱。後經患難。遂無復仕進志。棄家浪遊。不求人知也。曹得函。又見滕性純厚。舉動有任俠氣象。乃收之門下。悉心教授。不稍隱匿。滕自是遂棄其少年所學。專攻少林法。且滕素能跳躍。今得曹術技。乃猛勇精進。能作壁上行。而掌力神功。亦較前大相懸殊。曹見其可教。更以流心彈之法授之。滕因此竟於技擊一術。集南北派之大成。今將滕氏自述其平日之師法變遷。及其挾術遊江漢時所經歷之境況。記載於左。凡有心習技擊者。不可不三復而留意焉。

滕氏曰。予於少年時。雖好習拳棒。不過得之於鄉里父老。予初不知其劣。猶朝夕學之。不少倦。亦性愛此道。不知其然而然也。但以勤習。既久。覺手腕亦頗有力。惟動作時。不能免氣息喘促之苦。蓋因當時只知以手腕用力。每出一掌。必紮腰鼓氣。使盡平生之力。打出并頓。

足。拍。胸。放。聲。呼。喊。一。種。鄉。鄙。氣。息。令。人。不。可。嚮。邇。但。如。是。練。習。久。之。亦。覺。兩。臂。增。長。筋。力。惟。此。種。筋。力。增。長。雖。速。而。消。退。亦。極。易。予。於。彼。時。亦。不。知。其。消。長。之。故。後。經。曹。師。點。示。解。授。并。爲。予。言。運。氣。使。力。之。方。始。知。予。前。者。所。用。功。夫。俱。是。虛。力。客。氣。所。謂。入。門。已。誤。竟。同。江。湖。賣。技。者。流。之。使。演。拳。棒。縱。使。得。五。花。八。門。終。屬。外。家。不。能。入。名。人。之。眼。也。

曹。師。曰。人。身。之。氣。力。消。長。不。可。求。速。效。蓋。以。力。本。生。於。氣。氣。乃。生。於。血。血。強。而。後。氣。強。氣。強。而。後。力。壯。力。壯。而。後。筋。骨。剛。健。充。實。此。一。定。不。可。易。之。道。夫。力。有。實。力。與。虛。力。之。分。又。有。沈。力。與。浮。力。之。別。凡。未。曾。練。習。者。無。論。氣。力。如。何。強。大。終。屬。浮。虛。一。路。且。多。偏。勝。而。難。勻。齊。究。其。一。身。論。上。體。必。重。下。體。必。輕。右。手。多。靈。便。左。手。多。呆。滯。而。兩。足。踏。地。必。前。後。不。平。一。身。轉。變。必。遲。笨。而。難。活。潑。此。由。於。不。學。之。故。耳。

夫力之於身也。貴乎沈實。厚重。活潑。虛靈。此虛字與前虛字不同。學字當分別觀之。而後。可以運使。周轉如常。山之蛇擊首。則尾應。擊尾。則首應也。不學之人。直力甚強。而橫力甚弱。發一拳也。其力至臂肘而止。不能貫達於指掌。更不能直透於指尖。可見同一力也。亦豈易言哉。

予未與曹師相見以前。兩臂之力。能獨手舉三百斤之物。不以爲怯。自以爲筋力強大。世鮮有能敵之者。及與師遇。師命予盡力搏鬪。以驗功夫之程度深淺。予至此。遂出其平生所常練習者。以爲較試。不謂一舉手。師以力輕制之。而予已不能動轉。始知平日所用功夫。祇可與外家遇。以蠻力相爭。或可操勝算。一逢名手。巨子。終非其敵。從前未冤枉用其力耳。自是遂棄其所學。專習師法。此爲予求拳技術之第二時期也。

自從新學習後。師命予先立。躡步。挺腰。坐馬。聽氣。下行。沈心。寂慮。兩

目直視。不許放鬆。又不許著力。每日朝夕兩次。五鼓起身。卽跼習馬步。每次必站立百字。卽站時默數一倦則少憩。再站。度數則由百以增至百五十。或二百。惟初時頗不易。稍立卽覺兩腿痠麻。脚脛無力。不料從師法未及旬日。足旣腫脹麻木。幾於疲軟。不得動彈。而從前之剛強氣力。減退幾盡。而腰更無力。予於此。雖不敢言苦。然覺茫然。莫解其故。叩之於師。師爲我講解。謂初學之始。必須換力。習之旬月。俟舊力悉去。新力漸生。此種力量。始能經久不變。始能日起有功。如是而後。可謂之爲實力。沈力。如爾從前之力。非不大而強也。然終是無用之力。試觀鄉鄙力田之夫。亦常有兩臂能舉數百斤者。迨至年齒漸長。而力亦漸退。此其故。由於未經練習。所有筋力。俱浮而不沈。虛而寡實。一與技術家相搏。則其氣力。不知消歸何處。可見氣力在於練與不練之分。而練習之道。又在乎得法與不得法。不可忽略。輕

視也。

予自師授後。朝夕勤苦演習。未嘗少輟。初時則力退而筋疲。及經過旬月後。自覺新力生焉。師之術。以呼吸爲主。以漸進爲功。以神功爲究。竟入手之初。先氣功。次練足。次練腰。次練手。次練肘。拐。次練目。又次練耳。又次則手足耳目交練。而以騰身縱躍爲成功之極。則至使用器物。各以其性之所近。如棍如劍。如長矛。如流彈。如袖箭。如飛刃。認定一物。日夕從事。必須至精極熟。以至於神。而後已。故師之授技。須先考察其人之性情志氣品格。經三週月之久。始定其收留與否。蓋以師擇人最嚴。雖其人之性情良。志氣堅。品格高潔。苟無恆久耐苦之心。專一不紛之概。師必不收受矣。師嘗曰。凡習一技術。如無必成之志。不如不練習之。爲愈也。恆心者。成功之道也。專一者。修養之訣也。苟一作而一輟。或淺嘗而輒止。見刀而愛劍。博習而龐雜。雖有。

神。秘。之。術。亦。終。無。益。而。已。矣。

滕氏所傳練足練手等法已見前章無庸贅述惟練耳一法造一木架中懸竹桿如鞦韆然桿頭紮一布片演習時使竹桿飛動身背立於竹桿不能到處以一二寸爲度聽竹桿飛動時其風翁翁然從耳後經過凝神靜聽身不可動習之既久則以後有人與物由側背擊來聞其風即可躲閃而避讓之此亦少林法也至於練目亦與此同不過轉背面爲正面耳然此兩種練法總須時常演習非旦夕間可能奏功也

至騰身縱躍術習之殊不易若在少年時專心學之三年功夫可以飛騰二丈以上再久練不輟更能逐漸增高此術在道咸間北方健兒能之者不少近則滇黔豪客最善習此技如吾所見滇黔人士之以此技著稱者已有十餘人之多亦風尙使之然也其法先於地面

掘一圓徑之穴。深度則初時以五寸。內外爲限。寬則以能容雙足爲度。演練時。立足於其中。直腰硬腿。向上作跳躍式。每次祇可跳躍三五十回。以後則逐日增加。倦則卽息。不可過勞。凡初習時。雖跳躍此五寸深之穴。非半年功夫。難於躍出。因直腰硬足。不易用力。故也。至能跳高四五寸後。則逐漸將穴掘深一二寸。如是增加。約至尺餘。則曲腰作勢。可以飛騰逾丈矣。然此非二三年苦功。不可勿宜求速效也。如至躍能逾丈後。再須以鉛錫鑄造圓瓦形之物。緊紮於腿脛間。每張鉛片。初則五斤。十斤。以次遞加。量其力之所及。與功夫之深淺。倘能於左右腿紮鉛片二三十斤。直其腰。可跳高一尺餘。之士穴者。則解去鉛瓦。便能飛騰數丈矣。但此總須恆心耐苦。以習之。無有不。如願以償者。如滕氏練習此術。自謂朝夕從事。將二十餘年。凡船桅高至三五丈者。聳身而躍。卽登其顛。今將滕氏之逸事。略記述於左。

而滕氏之奇技俠腸。可以窺見一斑矣。

當道咸年間。湘人之業木商者稱極盛時代。其木料以運至武漢

消售者爲多。每歲木排之抵漢者約數千張。聚集木料數百根用竹繩紮爲一張故名

木排每排需十數人駕使之惟以彼時漢鎮泊舟碼頭俱爲川鄂人以強力占

盡。湘人幾無插足地。故木排抵漢時。祇能灣泊於鸚鵡洲上流一

帶。而下流則不准湘人越雷池一步。偶有誤泊者。則必遭川鄂人

聚衆毆擊。湘人不敢與較也。滕氏素以駕木排爲業。因挾技擊奇

術。平日義聲頗著。故舟人俱崇奉之。彼時適抵漢。因江水暴漲。木

排斷纜。流至鸚鵡洲下。川鄂人遂將木排扣留。更聚衆欲鬪。滕氏

乃約舟子中之健者十餘人。並慷慨相告曰。吾湘因無泊舟碼頭。

日受川鄂人之欺侮凌踐。至於忍無可忍。然彼等所恃者。人衆而

心齊。故敢肆其橫強。吾湘則人雖多。竟以身旅客地。而心怯不敢

與較。致日任川鄂人之毆責而無了日。未免爲湘人羞。今吾拚此生命。一雪此恥。諸君且隨我來。毋庸畏怯。彼等人縱多。只須我一。人足矣。舟衆聞滕言。皆奮發欲與川鄂人一決。滕卽率此十餘人。至鸚鵡洲上游。命將木排奪回。川鄂人見滕人少。遂羣起持木棍攢毆。滕卽騰身而起。霎時間。川鄂人之被拋入江者數十人。餘均鼠竄以去。迨次日。川鄂人呼羣而至。人約千餘。滕更空拳出而相搏。當之者無不拋擲數丈外。且奮鬪時。人祇見滕氏如怒鶻橫空往來。搏擊捷若閃電。此役也。川鄂人之被擊及沈沒江心以死者約百餘人。并經控告。官吏以川鄂人以衆毆寡。先有不合。遂判湘人得直。自是滕氏之名大著。而鸚鵡洲乃歸湘人獨有焉。載此事會

慶先生之江漢瑣言中

滕氏又言彈丸術爲曹師之絕技。能於俄頃間發丸三四十枚。疾若

飄風閃電相距百步外無不應手而倒且中鼻中眼絲絲入扣百無
 一虛發者而發丸之力甚強若中胸腹雖著衣數層猶能陷入骨內
 此操術之神非敢阿其所好在當時南北巨鎮無不知師名者也
 至練習之法初則擇一空曠地於三五十步之距離立一寬度尺餘
 之木板朝夕以小石塊飛擊之每次以一二百度爲宜久則逐漸增
 加惟發彈之用力以腕肘平橫力施放不可揚手聳肩蓋以揚手高
 舉則力不能平彈去必斜此所以費用腕肘力又名虎口力卽所謂
 暗力是也初時必不能及遠命中練之既久功效自見然尤貴左右
 手並習更爲便捷曹師嘗謂予曰發彈丸之術并無奇訣異法祇在
 乎練習精熟使肘腕得力積以歲月熟則生巧巧則生神左右逢源
 無不隨心所欲且此技效用最大而便能禦敵多人不爲所侵害故
 巾幗中亦有精習此術而救濟一時者可見此事只在乎恆心專一

未有不能者也。

滕氏又曰。吾乃武人。識字不多。故於曹師之微言妙諦。惜難盡記。然予之恆心堅苦耐勞。心猛勇精進。心實較他人爲勝。自得師授。後垂三十餘年。猶不敢少倦。曾記師言。謂予所得者。多屬外功。後師見予在可教之列。於閒居暇日。輒爲予講解內功。予亦漸有所領悟。惟其語多佛門精義要旨。當時曾求師爲予書錄一紙。以備時常研習。此內功之津梁也。後滕氏傳授門徒。於外功畢業時。亦擇其人而以此紙授之。故記載於此。可以窺見一般也。

(一) 解脫工夫。夫解脫云者。乃佛氏明心見性之真詮。豈塵世凡夫一時所能領悟。以技擊小術而遽語及此。未免陳義過高。況此技之宗旨。雖以達摩師爲衣鉢之祖。然此只可爲佛門中人告而世俗之耽精斯術者。終不免墮入於塵障中。而以克敵制勝爲究。

竟。之。目。的。如。是。而。語。以。解。脫。直。無。異。夏。蟲。而。語。以。冰。井。蛙。而。語。以。海。似。覺。有。自。相。刺。謬。之。譏。雖。然。此。術。之。深。造。有。外。工。內。工。之。別。既。得。其。外。不。能。不。研。究。於。內。否。則。終。不。克。臻。於。神。妙。之。域。吾。今。以。昔。所。得。於。師。者。爲。子。一。講。授。之。不。宜。以。尋。常。視。之。也。

何。以。謂。之。解。脫。卽。人。生。於。世。易。爲。五。根。六。塵。所。纏。縛。若。不。求。解。脫。則。無。論。操。何。業。習。何。術。氣。質。用。事。必。不。免。於。好。勇。鬪。狠。以。債。事。而。殃。其。身。者。此。解。脫。之。術。實。爲。此。等。人。之。當。頭。喝。棒。也。夫。世。人。氣。質。未。有。不。備。者。況。當。少。年。血。氣。方。剛。之。時。爭。勝。逞。強。時。所。難。免。而。又。益。以。技。擊。之。術。更。足。長。其。驕。矜。跋。扈。一。遇。不。平。及。橫。逆。等。事。鮮。有。不。颺。然。而。起。劍。及。履。及。者。故。此。技。擊。之。工。須。與。身。心。解。脫。之。法。以。並。進。不。可。視。爲。緩。圖。也。

佛。門。十。三。宗。以。禪。宗。爲。解。脫。法。之。最。蓋。以。禪。宗。尙。超。悟。而。解。脫。者。

卽。超。悟。之。不。二。法。門。也。吾。人。既。墮。生。斯。世。就。極。大。之。主。旨。實。不。能。不。皈。依。正。覺。解。脫。世。間。一。切。苦。惱。喜。怒。憂。樂。而。頓。悟。人。生。之。本。源。始。無。負。此。一。身。又。安。可。假。佛。氏。無。上。宗。法。以。爲。微。技。末。術。之。濟。是。無。異。既。入。寶。山。而。徒。手。空。返。假。道。慈。航。而。淪。沈。苦。海。未。免。爲。佛。氏。之。罪。人。也。

予。之。以。斯。言。相。傳。授。其。藉。此。而。證。悟。皈。依。者。已。有。數。人。可。見。華。嚴。淨。土。各。有。因。緣。常。有。目。不。識。之。無。一。言。了。解。便。入。正。覺。世。所。謂。拋。却。屠。刀。立。地。成。佛。之。語。非。欺。我。也。今。子。於。技。擊。之。術。其。外。功。已。覺。造。詣。甚。深。惟。此。精。神。上。之。作。用。不。能。不。假。塗。佛。法。以。求。臻。猛。獅。活。虎。之。境。而。圓。滿。其。功。行。然。吾。之。所。屬。望。於。世。者。究。不。止。此。子。其。勉。乎。哉。

夫技擊術之所以必須乎解脫者。以此術操之愈神。其害世愈大。

似非解脫一切之煩惱與氣質之偏。則道德乖舛。品格斯卑。此解脫法之所以爲技擊術所必要也。然解脫究非空談。所可了其研求之道。卽佛氏開宗明義之所謂忍辱戒妄是也。何謂之忍辱戒妄。曰。技擊之所貴。其自脩須專一沈靜。其對人須溫厚和平。苟不守此旨。一任性之所動。則久之必遭天譴。此解脫法所以爲斯術之玉律金科也。至如何而後能解脫。自不能不以忍辱爲要。以祛妄爲歸。蓋以俗世人情變幻。立身於社會中。不平之事。舉目卽是。若無忍辱之道。處之殊非易易。佛氏具慈悲度世之願。力故與衆生相周旋。卽欺之。凌之。踐之。斥之。唾而污之。輕而罵之。其辱雖至。於極點。佛氏則以爲衆生可憫。惻不惟不與較。而反以此爲輕減己身之生前夙孽。此佛氏之量。所以與天地同體。人能以此立心。則世間萬事萬物。只覺其可憐。可歎。可歌。可泣。有何紛爭角逐之。

足。言。此。所。謂。日。空。萬。象。悲。智。雙。脩。此。忍。辱。一。言。無。論。怒。也。憎。恨。也。煩。惱。也。暨。人。間。一。切。逆。心。忤。耳。困。心。橫。慮。等。事。俱。可。以。此。爲。炎。火。叢。中。之。清。涼。妙。劑。如。是。解。脫。則。一。生。之。受。用。無。窮。此。所。謂。孽。海。茫。茫。獲。寶。筏。而。彼。岸。可。登。者。也。

戒。妄。乃。禪。門。之。當。頭。喝。棒。故。內。典。五。戒。首。在。不。打。誑。語。然。此。與。解。脫。究。有。何。關。係。非。悟。徹。三。昧。者。幾。同。隔。靴。搔。癢。莫。名。其。根。原。所。在。究。其。實。則。技。之。不。精。德。之。不。進。煩。惱。之。所。以。來。皆。自。妄。念。之。一。端。而。起。苟。能。於。此。妄。念。而。克。除。淨。盡。則。於。解。脫。自。有。不。可。思。議。之。妙。今。爲。推。闡。內。功。而。以。佛。法。作。造。詣。之。鞭。影。知。之。者。則。言。下。立。解。若。有。慧。根。不。知。者。則。以。爲。假。釋。宗。之。妙。諦。藉。以。神。其。術。此。吾。黨。所。宜。兢兢。業。業。求。實。踐。之。功。勿。蹈。浮。光。掠。影。之。譏。斯。爲。善。矣。

（二）曰靜悟與無恐怖心 自漢唐以來讀書高尚之士多好擊劍

術。而。徒。手。技。擊。之。法。研。究。者。實。少。自。宋。時。岳。武。穆。傳。流。雙。推。手。後。於。是。習。之。者。漸。盛。然。皆。鄉。鄙。粗。莽。之。夫。及。綠。林。強。梁。之。漢。以。此。爲。雄。長。鄉。里。及。飄。流。江。湖。之。護。符。而。閥。閱。縉。紳。之。子。每。視。此。爲。末。術。小。道。不。屑。肄。習。故。史。冊。之。間。少。有。傳。聞。迨。元。明。以。降。此。風。稍。盛。燕。齊。關。洛。間。時。有。以。此。技。稱。者。然。終。屬。強。悍。尙。力。者。求。其。從。容。儒。雅。能。爲。此。道。之。泰。斗。明。星。而。數。百。年。來。實。未。有。其。人。及。至。滿。清。入。關。華。夏。淪。爲。異。域。忠。烈。遺。民。與。夫。宗。社。故。老。常。有。規。復。河。山。之。志。又。懼。爲。滿。族。所。得。故。有。薙。度。爲。僧。不。忘。故。國。有。遁。跡。深。山。暫。易。姓。名。者。各。有。敵。愾。同。仇。之。心。遂。懷。枕。戈。臥。薪。之。志。乃。發。揚。蹈。勵。鍛。鍊。筋。骨。此。技。擊。之。術。遂。有。聞。人。又。知。夫。血。氣。之。勇。之。不。足。與。有。爲。也。乃。參。證。禪。機。冀。臻。上。乘。於。是。始。有。內。外。交。脩。之。旨。身。心。兩。習。之。功。其。技。乃。別。開。一。生。面。而。非。復。向。日。之。景。象。矣。

以技擊微術。而參證於禪悟之機。其造詣之神。不言可知。蓋以外
工之練習。乃肉體筋骨所有事。而內工之脩養。實性命精神所皈。
依。離而二之。則爲江湖末技。合而一之。則爲神功極致。惟劣根凡
夫。能語於此者。究難得其選。何也。卽禪機之在靜悟。是也。人生惟
生死乃一大關頭。此關不破。則種種障礙。隨之而起。常有技擊之
功。已臻絕頂者。一遇猝然變端於生死呼吸之會。則心膽俱落。手
足失措者。有之。何以故。卽生死之關不破。故雖然生死之爲道大
矣。不參證。又何以澈悟。不靜默。又何以參證。欲勘破生死關頭。總
須從靜中悟出端倪。惟此中功夫。談何容易。然不如是實不足懸
崖撒手。斷此塵心。先師嘗謂予曰。人到生死俄頃間。而能萬念盡
空。了無一毫牽挂。此所謂無罣礙。斯無恐怖。無恐怖。則生死之念
絕。此禪門所謂了解人間生死念。便覺當前火自涼也。

其三 胡氏之技擊術師法派別

胡某。忘其名。黔之黎平人。父業商。家頗饒資財。僅生胡一人。鍾愛甚至。胡少年卽嗜技擊術。凡鄉里之。以拳勇著稱者。無不留之於家。款待極盛。嗣見來者技俱平常。不足鑿所欲。乃挾資遊川滇湘鄂間。亦無所得。怏怏返里。仍日夕從事於此。不爲少倦。未幾有游僧踵門造訪。胡出與言。見僧體小而貌陋。雖款留僧而不甚重視。僧知之。亦不求去。又不與胡談技術。居月餘。胡不能耐。乃叩僧所長。欲與僧一較優劣。因胡已習此道十餘年。於鄰近拳師所傳授者。練習甚精。且富膂力。四境無有能及之者。此次見僧貿然來。又日高臥而不獻技。以爲江湖賣技者流。思以一較。逐而去之。僧笑謂之曰。君本健者。吾知之甚久。如欲相較。可於夜深人靜時。吾與君兩人在僻處。略一拈手。便可得也。胡俟至夜。與僧至門前稻場中。囑家人盡避去。僧立場中。謂胡曰。君勿視吾渺小。倘有

何長技。可盡力施來。胡平日最精於長短腿擊法。并柳葉掌之推印術。至是遂出其極猛之力。欲以一腿倒僧。不謂左腿飛起時。祇覺閃爍間。而身已倒於場之東。偏較先立處。已相距三丈遙矣。且倒勢過猛。胡臥地不能起。僧乃急往扶持。且謝罪焉。胡並無怒意。知僧有異術。遂師事之。僧曰。君所習者。其功不可謂不勤。然有力而無氣。有腿法而無趾法。有手法而無身法。有擊法而無眼法。此囿於鄉里無名師益友。互相研習之故。予不遠數千里。踵門相就者。感君義風。俠骨將有助於君。幸毋遐棄也。自是胡師事維謹。僧亦盡所長而授之。僧本滇人。自幼隨父宦浙中。父歿。遂被其僕賣於閩某宦家爲奴。年漸長。逃匿少林。遂剃度爲僧。釋名一貫。爲覺遠。上人高足弟子。初時與衆僧同習技擊術。因體魄弱小。膂力頗劣。儕輩多輕視之。一貫乃於夜深人靜時。獨自練習。并於呼吸法研究最勤。未半年而功進力亦加強。同輩驚服。後覺遠游桂林。

遇馬士龍於陽朔授徒。名震遐邇。士龍與覺遠本同學契友。遂留覺遠
 駐錫於淨雲寺。斯時門徒中相從者約五六人。而一貫技最精。又朝夕
 勤苦。自脩專練。一指之力。且習久。生神能於隔板壁數層。以食指插按
 試貼身。驗之頗覺力透膚疼。倘插按過力。而皮膚顯青紫痕。久之則筋
 骨亦爲之牽痛。此神功絕術。由於專心致志。以練習之。始克臻此。後士
 龍知一貫得少林秘術。而又具大願力。大智勇。洵可傳繼衣鉢者。遂亦
 以神拿術及內家氣功。玉川劍術。盡秘授之。由是一貫以少林派而兼
 習內家。遂爲此術巨子。數年覺遠上人與馬師先後逝世。一貫乃游黔
 中。因聞胡某有訪求名師之舉。知必精心於此道者。欲見其人。以爲傳
 授絕學計。今觀胡師事謹。而人亦樸厚純良。求術甚專。乃悉心爲之講
 解指示。並爲之剖析。近世南北派之師法變遷。及江湖所謂內外家之
 同異精粗。凡一貫師所知而精者。無不傾心以教。胡亦視師若父。供給

不。敢。稍。懈。凡。師。所。傳。授。之。方。術。更。視。爲。玉。律。金。科。性。命。以。之。至。是。胡。之。技。擊。術。乃。大。進。後。又。同。一。貫。師。挾。資。遍。遊。北。方。凡。燕。晉。秦。齊。諸。名。都。大。邑。無。不。游。歷。殆。遍。至。一。地。必。訪。詢。其。中。之。精。於。此。道。者。故。至。今。南。北。名。區。凡。有。深。知。少。林。宗。法。之。士。均。欽。仰。胡。氏。不。置。顧。胡。氏。家。本。素。豐。因。好。結。交。未。數。年。遂。中。落。後。返。里。以。黔。中。綠。林。最。多。凡。他。地。之。往。黔。運。售。煙。土。者。常。遭。劫。奪。胡。遂。出。爲。鑣。客。以。保。護。商。旅。凡。綠。林。之。巨。魁。酋。首。聞。胡。在。其。中。卽。不。敢。劫。取。鎗。銖。胡。因。是。每。歲。所。入。頗。豐。家。亦。漸。裕。惟。當。時。遠。近。聞。胡。名。皆。欲。執。贄。爲。弟。子。一。習。其。術。而。胡。擇。之。最。嚴。時。川。中。某。鹽。商。子。挾。資。巨。萬。登。門。求。受。業。胡。見。其。人。有。驕。暴。氣。峻。拒。不。納。胡。於。呼。吸。術。頗。得。其。中。三。昧。故。年。八。十。餘。鶴。髮。清。姿。無。龍。鍾。之。態。其。門。徒。中。之。能。傳。其。術。者。以。楊。獨。眼。馬。北。雄。兩。人。爲。最。後。楊。則。在。湘。黔。之。交。如。五。算。辰。沅。一。帶。設。場。授。徒。一。時。少。年。英。鷲。之。士。歸。之。如。鶩。馬。則。游。旅。川。蜀。以。飛。腿。

著稱於荆夔益渝間。至今成都等地。猶有傳其衣鉢者。茲將胡之技擊術練習次第記述於左。爲後學告焉。

入手練習之法。先跼立馬步。習氣功。每日於凌晨黎明時。於空曠清幽之地。向東方日出處。先盡力將胸中濁穢氣吐出。再用力吸納新空氣。初則吸納以七度。十四度。漸次增加。至四十九度。或八十一度。爲限。吸後卽徜徉游憩。一二刻則習坐馬。跼顧坐馬。跼者卽乘馬式也。習時初則默數字數。由一以至四九。如腿痠足疲時。漸停息片刻。再如前站。習久則腿力漸強。痠楚少減。至精熟則站立一二時。亦不覺其苦也。惟站立必須直腰挺胸。睜目平視。以左右手插腰肋間。聽氣下行。使直貫丹田氣海耳。

站立既久。自覺氣能下貫而不上浮。則進習手運法。習時則於站立馬步中。將插腰之手。左右上伸。平肩一字。伸雙手前伸。下伸。開弓式。

左。右。伸。如。是。由。七。度。以。至。四。九。度。與。前。無。異。倘。有。疲。倦。立。即。停。止。此。爲。習。技。擊。術。之。無。上。妙。訣。不。可。不。緊。記。蓋。以。筋。力。之。增。長。總。宜。由。漸。進。而。不。可。由。猛。進。猛。進。不。獨。於。身。有。損。且。難。於。神。化。漸。進。則。次。第。呈。功。盈。科。以。達。筋。舒。血。暢。既。無。意。外。之。損。害。迨。至。精。熟。其。力。有。不。可。思。議。之。神。通。此。非。過。來。人。不。能。知。也。惟。最。宜。注。意。者。卽。恆。久。不。輟。專。一。不。雜。此。爲。萬。事。成。功。之。根。源。而。技。擊。術。尤。爲。必。要。也。

手。與。足。既。覺。氣。充。力。壯。然。後。再。進。習。身。法。掌。法。眼。法。趨。避。法。進。退。法。蹤。躍。法。腿。法。借。力。法。變。化。法。打。擊。要。道。法。此。等。法。前。章。已。言。之。茲。不。贅。及。也。

胡氏平生之得力處。則在雙推手。胡氏深明一貫禪師之秘訣。於朝夕練習此手。與他人異者。卽演習時。必子午。且矮馬。開步。使運腰力。起坐。伸縮。左右。迴旋。與兩手指。掌相印。合如是。則周身之筋骨。活潑。且力。

自氣海以達於肩腋而吐放於指尖掌心間。迨練習既久，一身無不得力。處如與敵遇，任擊何地而手足腰腿肩拐是即肘拐皆可相應。此所謂生龍活虎，矯健不凡者也。胡氏於雙推手外，又變而為陰陽牽緣手、長短分龍手、左右夾馬手，種種變化，雖覺不同，而其主要皆由雙推手轉變而來。後胡氏從一貫禪師游，知手法雖多，其得力總在專而精。手法愈單簡愈切實有用，祇須深知用力之方，與練習之精。及至臨場遇敵時，始可操制勝之權。倘平時不於專壹上用力，是本實先薄，縱於各種手法演得五花八門，猿驚蛇躍，仍不過如江湖賣技者之弄巧作態，終屬下乘技術，不足經高手之一瞥。此胡氏深造自得之語，真可為此道之金針寶筏也。

胡氏自經一貫禪師點解指授後，乃盡棄其平日之習槍弄棒等術，專肄習於氣功神化之學。初尚驚博矜力，迨內功三昧漸漸澈悟，乃於百

尺竿頭更進一步。日夕孜孜不倦者。於氣功外。竟專肆力於一指。久之。遂臻神化之境。爲少林別開生面。胡氏爲人。平生有過人者。卽有恆與專一。自一貫禪師圓寂後。遂變師法。三四十一年中。運其精力於一指。後游川秦。所遇名家巨子。皆爲胡一指所壓服。至今川中與湘黔交壤各地。每談及胡之技術。猶有津津樂道之者。因其一指之神通。有不可思議之妙。其技術精微。洵令人不可及也。

其練習一指之法。仍不過用雙推手牽緣手等式。惟變掌法爲指法。用力之處。與演雙推等手無異。總須使一身之力。由丹田達肩窩。再由肩窩而吐。運於食指之尖。據胡氏言。謂當初習此二三年。雖覺一指稍爲有力。然仍無何等功效。但不肯中途輟止。遂不問其成功與否。祇知朝夜使運。專心作將去。及至十年經過。漸覺一指如鐵。周身之力。皆貫注之。偶與人搏。試以一指禦之。當者輒披靡。因是知一指之效。其力勝於

拳。掌。萬。萬。古。語。所。謂。一。指。之。力。可。以。搏。千。斤。者。真。無。愧。也。胡。氏。自。十。年。後。更。精。進。不。已。始。則。用。雙。推。手。而。變。掌。爲。指。繼。則。不。用。雙。推。等。法。每。日。用。左。右。兩。食。指。尖。伸。直。而。按。於。牆。壁。上。足。自。後。退。身。向。前。撲。如。是。則。兩。指。受。力。初。時。以。身。撲。攢。二。三。十。度。指。力。似。覺。不。能。支。因。身。重。而。指。力。微。也。迨。經。過。三。十。餘。年。日。習。而。不。輟。則。更。進。一。法。用。兩。指。尖。著。地。直。身。蹲。伏。以。首。向。前。攢。撲。如。虎。之。伸。腰。式。如。是。則。兩。指。之。受。力。甚。重。惟。因。練。習。既。久。兩。指。若。鋼。錐。插。地。毫。無。屈。曲。痛。苦。之。狀。雖。以。身。蹲。伏。連。撲。攢。數。十。次。尙。不。覺。其。困。至。此。境。界。其。神。通。真。不。可。思。議。矣。

胡。氏。之。指。法。卽。北。派。之。鐵。牛。耕。地。式。也。氏。於。一。指。功。夫。其。猛。勇。精。進。已。令。人。可。驚。歎。然。氏。猶。以。爲。不。足。更。於。一。指。插。地。演。習。外。且。尤。殫。精。竭。神。於。印。指。蓋。印。指。者。卽。一。貫。禪。師。之。秘。術。不。肯。輕。於。授。人。者。也。氏。自。得。師。傳。後。先。本。驚。師。爲。神。授。諒。非。人。力。所。能。及。迨。至。自。己。之。指。力。功。效。略。見。

後始知天下技術無不可習而精者遂以此爲專門絕技日孳孳而不倦也

第十一章 少林之戒約微言

少林之戒約當分爲兩時代在達摩數傳以後不獨少林中盛行此術卽遠近之叢林禪院亦無不以此爲師法自是人衆品雜純謹者猶能遵循軌範不肖之徒竟有忘其本來面目失佛門倡立此術之遺旨以慈悲救世之場竟變爲弄拳習棒之地故覺遠上人怒焉憂之乃重立戒約以垂示來茲故出少林之門者守之維謹無敢或違茲記載於左

- (一) 習此技術者以強健體魄爲要旨宜朝夕從事不可隨意作輟
- (二) 宜深體佛門悲憫之懷縱於技術精嫻祇可備以自衛切戒逞血氣之私有好勇鬪狠之舉犯者與違反清規同罪
- (三) 平日對待師長宜敬謹將事勿得有違抗及傲慢之行爲

(四) 對待儕輩須和順溫良誠信毋欺不得恃強凌弱任興妄爲
(五) 於挈錫游行之時如與俗家相遇宜以忍辱救世爲主旨不可
輕顯技術

(六) 凡屬少林師法不可逞憤相較但偶爾遭遇未知來歷須先以
左手作掌上與眉齊如係同派須以右掌照式答之則彼此相知
當互爲援助以示同道之誼

(七) 飲酒食肉爲佛門之大戒宜敬謹遵守不可違犯蓋以酒能奪
志肉可昏神也

(八) 女色男風犯之必遭天譴亦爲佛門之所難容凡吾禪宗弟子
宜垂爲爛戒勿忽

(九) 凡俗家子弟不可輕以技術相授以免貽害於世違佛氏之本
旨如深知其人性情純良而又無強悍暴狠之行習者始可一傳

衣。鉢。但。飲。酒。淫。慾。之。戒。須。使。其。人。誓。爲。謹。守。勿。得。以。一。時。之。興。會。而。遽。信。其。畢。生。此。吾。宗。之。第。一。要。義。幸。勿。輕。忽。視。之。也。

(十) 戒恃強爭勝之心及貪得自誇之習世之以此自喪其身而兼流毒於人者不知凡幾蓋以技擊術之於人其關係至爲緊要或炫技於一時或務得於富室因之生意外之波瀾爲禪門之敗類貽羞當世取禍俄頃是豈先師創立此術之意也乎凡在後學宜切記之。

以上戒約因當時遁跡空門者流品甚雜且自達摩禪師以來世遠代湮忘其本旨竟有於廣寺巨刹之中盛招門徒傳習技術於是遞相授受風動一時而紛爭搏鬪之事遂時有所聞若不嚴立戒約則劣習流傳將爲世人所詬病自此戒約倡立後而緇衣之徒始漸趨於慎重可見一技之微其創始者本爲一時權宜相濟之計而不料後世之逐末

也。忘本流弊。乃至無窮。此覺遠上人所以津津垂戒者。其功德真無涯量。

少林技術之傳。以明室鼎革。後至前清。順康數十年中。爲練習最精時。代顧斯時。有明代天潢貴胄之裔。與故老遺民忠烈俠義之士。憤宗社之邱墟。痛種族之淪喪。恢復無計。儉生草莽。至無可如何時。相與遁入空門。藉禪關清淨之地。以匿跡韜光。隱待時機。之至。又恐此身委靡。習於疏懶。遂殫精奮力於技擊之練習。欲以臥薪嘗膽之志。而爲滅胡興漢之謀。於是朝乾夕惕。惟日孜孜。而不已。且更互相研習。精益求精。而少林宗法技術。至是乃臻於絕頂之域。而爲前此數百年所未有。又以少林技術始創之宗旨。不過在體魄之強健。其關係僅屬於一身。後此則須推一身。以及於祖國。淬勵筋骨。勿使髀肉有復生之歎。庶幾枕戈待旦。而後禹域獲重興之望。故少林之技術。至是乃一變其宗旨。非復

前此之故態而從前之戒約有意義狹小不復足以範圍之勢乃於是重行增訂戒約數條較之當日僅對於個人立言者大有區別此爲少林宗法之第二時期今記載於此勿忽視也

(一) 肄習少林技術者必須以恢復中國爲志意朝夕勤修無或稍懈。

(二) 每日晨興必須至明祖前行禮叩禱而後練習技術至晚歸寢時亦如之不得間斷。

(三) 少林技術之馬步如演習時以退後三步再前進三步名爲踏中宮以示不忘中國之意。

(四) 凡屬少林宗派宜至誠親愛如兄弟手足之互相救助互相砥礪違此者卽以反教論罰之。

(五) 凡少林派之演習拳械時宜先舉手作禮惟與他家異者他家則

左。掌。而。右。拳。拱。手。齊。眉。吾。宗。則。兩。手。作。虎。爪。式。以。手。背。相。靠。平。與。胸。齊。用。示。反。背。胡。族。心。在。中。國。

(六) 如。在。游。行。時。遇。有。必。相。較。量。者。先。舉。手。作。如。上。式。之。禮。倘。是。同。派。必。相。與。和。好。若。係。外。家。既。不。知。此。則。相。機。而。動。量。其。技。術。之。深。淺。以。作。身。軀。之。防。護。非。到。萬。不。獲。已。時。不。可。輕。擊。其。要。害。

(七) 傳。授。門。徒。宜。慎。重。選。擇。如。確。係。樸。厚。忠。義。之。士。始。可。以。技。術。相。傳。惟。自。己。平。生。之。得。力。專。門。手。法。非。相。習。久。而。相。知。最。深。者。不。可。輕。於。相。授。至。吾。宗。之。主。旨。更。宜。擇。人。而。語。切。勿。忽。視。

(八) 恢。復。河。山。之。志。爲。吾。宗。之。第。一。目。的。倘。一。息。尙。存。此。志。不。容。稍。懈。如。不。知。此。者。謂。之。少。林。外。家。

(九) 濟。危。扶。傾。忍。辱。度。世。吾。宗。既。皈依。佛。門。自。當。仍。以。慈。悲。爲。主。不。可。有。逞。強。凌。弱。之。舉。

(十) 尊師。重道。敬長。友愛。除貪。祛妄。戒淫。忌狠。有於此而不謹。爲遵守者。當與衆共罰之。

以上乃少林第二時代之戒約。實含有國家主義及種族主義。較之曩昔大有不同。故二百年來少林派之門徒無不守之如玉律金科。至今則此志已達。讀此戒者可以仰窺先正之宏願也。

第十二章 明季少林之變派

滿清康乾之間。少林技術漫衍於南北。爲數百餘年所未有。不知者以爲宗風所扇。流傳斯盛。然一考其致此之由。實含有無窮之悲觀。故宮禾黍。銅駝荆棘。雞鳴戒旦。人懷敵愾。同仇之心。擊楫中流。士有披髮爲戎之懼。當其時。明社已屋。河山改色。神州陸沈。英雄墮淚。深山窮谷之中。不乏傷心故國之士。匿影禪關。時殷運甓。假少林之技術。鼓逋臣之血氣。揮拳運掌。礪精砥神。變本加厲。絕技斯擅。溯尋派別。景仰無窮也。

少林之初創此法也。本無所謂技擊術。不過與衛生之體育無異。願以達摩師當日立法之意旨。實因伽藍清淨之地。趺跏久坐。易成疲頓。乃因時立制。以求裨補於一時。孰意其始也簡。其後遂日增。月盛。竟非初念所能及也。夫吾國技擊之術。原不始於六朝時代。周秦之間。卽有以此著稱者。不過其時僅以劍術爲重。而於拳足技擊等法。傳習蓋寡。迨漢晉隋唐以來。此術乃日趨於盛。試讀太史公游俠與漢書方伎等傳。其時豪壯之士。以劍術名者。亦間有著聞。如巴郡任文公。命其家人日舉百斤。環舍趨走。以練習手足之力。至唐時大歷中。有崑崙奴磨勒者。能攜極重鐵椎。而躍逾崇垣十數重。後某巨僚。以甲士五十餘人圍擊於一院落中。更能以短匕首左右策應。譬若驚鴻疾。同鷹隼。雖攢矢如雨。均莫能中。頃刻間。竟飛出極高垣牆以去。是唐時已有如斯身手之人。可見技擊一術。至隋唐中。蓋臻極盛。而宋元以降。更代有傳人。而達

摩師之寥寥數手。雖師承遞嬗。日漸趨於精微。實不得謂爲此術之開山祖也。然不過在當時之技術顯者。僅世間俗子庸夫。而方外之士尙未聞以技擊稱也。

考斯術之源流派別。雖不能謂爲達摩師之創立。然自達摩師後。沙門之以技擊術顯者。遂不絕於時。如洪蘊禪師。覺遠上人。一貫禪師。澄隱上人。獨杖僧等。皆爲此技之名家巨手。故自明代以來。凡談技擊者。遂有內家外家之派別。何以謂之內家。卽塵世間普通之稱。如佛門之所謂在家出家是也。外家者。卽沙門方外之謂。以示與內家有區別也。內家之技術。極盛於隋唐。至宋元而稍衰。及明季乃一大振。試觀歷代史籍。其中方伎一門。多醫卜星象測候推步遁甲風角讖緯孤虛等事。而技擊一門。鮮見著錄。然足資人考證者。除二三私家文集外。僅裨官野史。略有記載。然亦不過存十。一於千百。求能窮源究委。深明派別者。

真如麟角鳳毛不可多得。如明史方伎傳祇言葛乾孫體貌魁梧精於擊刺且嫻醫藥。至呂元膺則記其知運氣之法。張全一名君寶號三豐者。明史僅記其貌頎而偉龜形鶴背大耳圓目鬚髯如戟寒暑惟一衲一簑所啖升斗輒盡能一日行千里。又日與其徒游武當山創草廬而居之。明太祖聞其名於洪武十四年遣使覓訪而不得。此等記載闕略太甚蓋以三豐綽號張邈邈爲明時技擊術之泰斗先居於寶雞之金台觀後學道於鹿邑之太清宮於少林師法練習最精後遍游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穴點按術爲北派中之神功巨子蓋張本遼陽懿州人至今燕趙齊魯間雖數百年來猶有奉其法若神明者而明史僅言其授徒居武當山既不言其所操何業何術則張以何授徒又以何術而爲太祖所知與遣使尋覓之故皆不詳細載明洵方伎傳中之一大

缺點也。並有李東山者。與張同時。亦以技術顯。爲南派中之巨子。且精風角奇門六壬推步之學。明史未有傳。可見當時士大夫於此多不甚重視。此吾國技術之所以日就式微也。

自明室鼎革以後。逋臣遺老。旣以伽藍佛地。爲其隱身之所。靜極生動。自不能不於此精心研究。以爲緞鍊身心之計。以是而外家之技術。乃放一光明。此亦由於天時人事之相逼而來。非偶然也。惟其中主旨較當時實有天淵之殊。卽自強與搏人是也。蓋以少林初時。不過謹守師法。足供健身自衛之用。至歲月旣久。傳布日廣。賢者猶不失佛門慈悲本意。而桀驁不馴者。乃至恃術凌人。爲世詬病。及明室故老。薙度其間。遂極力挽救。倡衍宗風。又再重申戒約。謹擇門徒。使奇技勇傑之夫。而識道德品格之重。於是少林之積習。郁然丕變。此不可不謂非日進於善者。惟自張氏全一以俗子內家。忽而傳外家之衣鉢。而又創明點穴。

有王一瓢者。爲淮北大俠。尤精此術。於張之三十六手中。更推闡而爲一百零八手。與人身之百零八穴相印。合并於點按手外。創立擒拿術。其手法共二十五度。總括其要。爲五字訣。一曰印。二曰擒。三曰側。四曰緊。五曰切。印則以掌心力印之。擒則以五指擒之。側則用掌緣側而取之。緊則按準其要害。而加力以緊之。切則如醫家之切脈式。按其部位而切取也。此種手法。非紙上空談所能領會。故技術之貴親炙演授耳。王氏之徒。以浙東淮北爲多。明末清初間。風動一時。此少林技術。由外家而參合內家之徵。自道咸以來。內外兩家融會貫通。已無復內外之區分矣。

少林之拳式。以五拳爲最著。一曰龍拳。二曰虎拳。三曰豹拳。四曰鶴拳。五曰蛇拳。此五拳者。各有其妙用。龍拳練精。蛇拳練氣。虎拳練力。豹拳練骨。鶴拳練神。精而習之。不惟有龍行虎奔之效。此龍虎兩字卽道家黃白燒丹術所謂龍

者即太液之津虎者即而且獲却病延年之益綜五拳之手法共一百
流。行。之。氣。也。內。八。段。景。而。且。獲。却。病。延。年。之。益。綜。五。拳。之。手。法。共。一。百。
七。十。三。手。依。少。林。技。擊。術。工。夫。之。次。第。須。於。一。切。普。通。運。氣。使。力。及。各。
種。馬。步。手。法。等。俱。習。之。嫻。熟。而。後。始。可。練。習。五。拳。術。至。五。拳。之。次。第。以。
虎。豹。爲。先。蛇。次。之。鶴。又。次。之。龍。拳。則。最。後。蓋。以。龍。拳。之。使。運。全。用。氣。工。
爲。主。周。身。天。矯。如。游。龍。之。行。空。所。謂。骨。節。通。靈。身。心。手。足。均。一。氣。貫。串。
上。下。相。印。然。此。非。數。年。工。夫。不。易。到。此。境。界。據。少。林。師。法。巨。子。所。傳。授。
謂。少。林。自。明。季。以。後。已。由。釋。宗。而。與。道。術。相。參。貫。即。如。五。拳。之。氣。功。其。
中。已。十。分。之。九。係。道。家。修。養。功。夫。可。謂。釋。道。合。并。之。徵。矣。
殘。五。拳。創。始。之。旨。趣。係。取。法。乎。漢。之。華。佗。氏。不。過。略。爲。變。通。而。已。顧。華。
氏。之。術。名。爲。五。禽。之。戲。一。曰。虎。二。曰。鹿。三。曰。熊。四。曰。猿。五。曰。鳥。而。五。拳。
師。承。其。意。祇。將。其。鹿。熊。猿。三。者。改。爲。龍。豹。蛇。而。鳥。之。一。術。仍。襲。其。意。不。
過。變。鳥。之。虛。稱。而。爲。鶴。之。實。指。可。見。五。拳。之。淵。源。固。有。所。本。不。得。謂。爲。

少。林。之。特。別。開。創。也。觀。達。摩。師。之。言。曰。靈。魂。欲。其。靜。而。悟。軀。壳。則。欲。其。健。而。通。非。靜。則。無。以。證。悟。而。成。佛。非。健。則。無。以。行。血。而。走。氣。故。體。須。勤。勞。得。中。使。筋。暢。神。怡。而。後。靈。魂。無。拘。殫。瘁。弱。之。苦。華。佗。氏。之。言。曰。人。體。欲。得。勞。動。但。不。當。使。極。耳。動。搖。則。穀。氣。得。銷。血。脈。流。通。病。不。得。生。譬。如。戶。樞。終。不。朽。也。是。以。古。之。仙。者。爲。導。引。之。事。熊。經。鴟。顧。莊。子。曰。吐。故。納。新。熊。經。鳥。申。此。導。引。之。士。養。形。之。人。也。引。挽。要。體。動。諸。關。節。以。求。難。老。倘。體。有。不。快。起。作。一。禽。之。戲。則。怡。然。汗。出。身。體。輕。便。而。思。食。廣。陵。吳。普。從。之。學。年。九。十。餘。耳。目。聰。明。齒。牙。完。堅。可。見。兩。師。之。意。均。爲。健。強。身。體。起。見。故。其。言。若。合。符。節。迨。流。傳。既。久。漸。失。其。真。而。內。外。家。又。互。相。雜。糅。參。合。乃。竟。以。是。爲。搏。人。之。技。降。及。元。明。時。代。內。家。之。術。盛。行。而。南。北。兩。派。中。又。名。家。輩。出。且。各。樹。一。幟。以。爭。雄。長。雖。術。則。因。此。日。進。於。精。微。而。不。肖。之。徒。遂。挾。此。以。爲。好。勇。決。鬪。之。具。故。前。清。咸。同。間。凡。翹。習。此。術。者。無。不。廣。收。門。徒。到。處。標。榜。

不僅南北兩派中之紛爭最烈。即同一師法。亦違棄其同派不爭之旨。相與角拳靠手。凡有技術者之相競。圖謂之靠手。以求勝於一時。自是衣冠縉紳之士。遂視技擊爲一種卑劣鄙俗之術。各相戒勉。無意研求。故自道咸以降。此術遂等於廣陵散。幾絕跡於人間。竊嘗考求少林之歷史。起點於達摩。變遷於金元。至明末清初。乃爲極盛時代。自此以降。數十年來。雖傳衍日多。其間不無奇材異能之士。貫通內外。鎔鑄僧俗。作斯道之干城。傳方外之絕學。但以謬種流傳。半失廬山真。而此術遂如江河之日下。豈不重可慨乎。

攷少林之技術。雖自宋明鼎革以後。得故老遺烈爲之發揮光大。始克成一種完全無缺之術。然其日就式微。有一蹶而莫能振者。亦由於此。蓋以少林爲明室故老逋逃之淵藪。至滿清康乾間。已漸爲人所聞知。試觀少林寺之兩次焚燬。僧徒死者數百人。斯在中國內有一兩少林於此。

可。窺。測。滿。清。皇。室。之。致。憾。於。少。林。者。已。有。載。及。方。外。之。意。故。少。林。自。經。茲。浩。劫。而。徒。衆。遂。散。走。於。四。方。各。以。其。術。爲。教。授。其。技。擊。師。法。因。是。一。變。其。在。大。江。南。北。者。以。皖。浙。爲。盛。技。擊。之。法。多。宗。張。全。一。專。致。力。於。神。功。呼。吸。之。學。凡。擊。槍。使。棒。等。事。不。甚。練。習。此。少。林。之。上。乘。法。門。也。其。在。嶺。南。一。派。者。則。以。一。貫。禪。師。爲。宗。而。崇。尚。腿。擊。與。超。舉。之。法。因。粵。人。好。以。筋。力。跳。躍。爲。能。事。於。運。使。神。化。之。微。頗。不。易。於。領。悟。以。是。少。林。技。擊。術。一。至。粵。中。已。如。江。至。潯。陽。九。派。斯。分。此。由。於。風。土。俗。尚。之。不。同。故。所。傳。亦。因。而。互。異。也。然。以。皖。浙。與。百。粵。試。爲。比。較。雖。同。出。一。宗。而。各。有。所。尚。究。其。造。詣。之。精。麤。而。論。則。皖。浙。派。得。其。柔。粵。中。得。其。剛。如。佛。門。之。五。祖。六。祖。者。然。五。祖。尚。潛。脩。六。祖。則。尚。靈。悟。而。一。實。一。虛。南。北。派。乃。各。有。師。法。之。異。與。此。如。出。一。轍。也。綜。之。技。擊。爲。術。并。無。剛。柔。之。分。其。入。手。之。初。使。剛。者。化。而。爲。柔。柔。者。化。而。爲。剛。及。其。至。也。則。何。剛。何。柔。亦。柔。亦。剛。

所謂神明變化不可方物不可思議者也。

粵中之少林術傳之於蔡九儀。蔡爲一貫高足。返粵後杜門家居。並不以技術顯。人才無有知之者。蓋蔡本粵之高要人。崇禎時以武科起家。爲洪經略承疇之軍令承宣官。後以洪降滿。遁匿於少林中。受技於一貫禪師。最長於超舉術。且精腿擊法。與人搏能騰身飛躍於丈尋以外。疾如鷹隼。令人不易防備。後年老欲傳其術。遂擇子姪輩及戚友中之佳子弟。朝夕授之。其門徒中以麥姓與莫姓兩人爲最。麥莫均順德人。不知其名。蔡氏之術。麥莫兩人又各得其一長。而不能完全兼擅。此少林技術之所以支分派別難於究詰也。少林五拳。蔡練習極精。至七十餘歲時。猶日夕演練。不稍輟。麥氏性醇厚而體魄甚活潑。故蔡以五拳之秘訣授之。自是麥之拳法遂爲兩粵冠。莫則身材短小而精悍。獨得蔡之腿擊與超躍術。後蔡歿十數年。麥莫兩氏各專心致志於師法。幾

有青出於藍之勢。惟兩家雖師承於蔡。久之乃各自出其心裁。以達專精獨造之域。後麥則移家肇慶。莫則往來於三水番禺之地。聲譽日騰。徒衆益廣。而麥莫兩家遂爲粵東技擊術之泰斗。至今百餘年來。談拳術者。猶嘖嘖稱麥莫兩家。不置。亦可想見其盛也。

皖浙派之技術。以鄞邑與溫衢等處爲盛。後有張松溪其人。操術尤精。先本少林派。嗣以游行潯贛間。與西江派巨子熊氏遇。熊老無子。病逆族中。張爲之供給侍奉。維謹。熊感之。盡傳其技。張之術乃大進。蓋熊本內家巨子。少年業商於川陝間。至漢中。與一道士同行。甚相得。乃執贄爲弟子。道士善導引吐納術。能鼓氣使身如鐵。雖以極重之石。錘撞擊之。毫不爲苦。又精於印掌。人立丈尋外。可以掌心力擊翻之。其技之神。真不可思議。張得其秘。遂稱無敵焉。據故老所傳聞。得其術者三四人。一爲葉吉美。一爲王舉。一爲季化南。吉美後授徒於南鄉。弟子甚多。入

其室者。爲單思南。李咸九。筮象川諸人。一時遞相授受。風動遐邇。至今談技擊術者。無不以松溪爲得正法眼藏。惟松溪少年時。曾爲某僧所困辱。某僧乃少林派中人。故松溪終身不譚少林術。其門徒亦仰承師意。恨少林如仇讎。此爲少林派之反對者。亦附誌於此。以明派別焉。

少林之棍法。本傳於李氏。後與內家相參合。乃有折衷派起。倡爲單雙并用。如遇敵時。撥護則用雙。點擊則用單。此種棍法。表面論之。似覺亦有可採取。不知此乃俗手下乘功夫。真不值名家巨子之一噓也。夫棍之使運術。與劍擊術甚相類。總在平時練之最精熟。有游龍天矯草蛇舒卷之妙。而後可以得心應手。禦敵制勝。若論其法。總以單頭爲無上法門。單雙並用。直是門外漢語。蓋以棍之用力。全在虎口。指卽拇指與食指間是也及食中等指之壓力。而兩手持棍之離合力。又名梭力最爲緊要。其次則在身法與步法之左右進退起落各法。又其次則在眼法。倘於此等緊要。

關。鍵。不。能。操。之。精。熟。則。區。區。一。棍。之。微。亦。殊。難。於。挾。持。也。至。棍。之。神。運。各。術。南。北。派。中。亦。各。有。專。家。而。雙。頭。棍。法。則。卑。卑。不。足。道。凡。於。少。林。五。拳。有。功。夫。者。則。棍。法。自。在。其。中。矣。

第十三章 神功說

佛。氏。謂。人。之。神。通。廣。大。至。於。無。量。無。邊。不。可。想。像。不。可。思。議。斯。言。也。以。尋。常。世。俗。之。見。觀。之。幾。不。解。神。通。爲。何。物。廣。大。又。爲。何。事。蓋。以。塵。世。衆。生。本。多。惡。劣。性。根。而。又。日。醉。生。夢。死。於。泥。塗。孽。海。之。中。卽。人。生。固。有。之。機。能。尙。爲。五。根。六。塵。所。汨。沒。而。不。克。發。揮。光。大。完。其。本。真。更。何。足。語。於。丈。六。金。身。有。盤。天。際。地。之。能。超。神。入。化。之。妙。哉。夫。人。之。墮。生。於。世。也。本。具。有。無。上。智。慧。無。上。神。通。苟。充。其。力。之。所。至。則。乾。坤。我。立。萬。物。我。造。舉。一。切。橫。盡。虛。空。豎。盡。來。劫。之。色。色。空。空。無。不。可。以。自。我。而。胎。育。之。而。煦。沫。之。而。鞭。笞。之。而。生。滅。與。吐。納。之。故。釋。迦。謂。大。千。世。界。億。萬。塵。劫。皆。由。

我。所。創。造。而。成。非。虛。語。也。此。神。功。說。之。所。由。昉。也。

夫。不。登。泰。山。不。知。山。之。高。也。不。觀。大。海。不。知。水。之。深。也。不。讀。神。功。之。說。者。不。知。技。術。之。精。微。也。雖。然。一。技。一。術。之。微。有。淺。深。焉。有。誠。僞。焉。山。有。泰。岱。水。有。河。海。物。有。麟。鳳。人。有。孔。釋。不。至。其。境。如。與。裸。俗。談。文。繡。之。美。聾。者。評。絲。竹。韶。武。之。音。雖。言。之。津。津。聽。之。藐。藐。其。勢。使。然。也。原。夫。拳。勇。之。爲。術。尋。常。而。視。之。普。通。而。習。之。亦。不。過。手。也。足。也。耳。目。也。氣。與。力。也。膽。勇。與。猛。悍。也。充。其。量。則。禦。侮。制。勝。有。兼。人。之。力。十。人。或。數。十。人。之。敵。而。已。又。有。何。奇。技。異。巧。之。足。言。耶。至。於。禪。機。妙。諦。其。廣。大。精。微。乃。上。徹。天。而。下。徹。地。之。無。上。法。門。奚。可。與。區。區。之。拳。技。并。爲。一。談。乎。惟。是。此。道。小。之。則。爲。入。世。之。金。剛。大。之。則。爲。出。世。之。寶。筏。所。謂。百。家。九。流。殊。途。同。歸。者。正。以。此。也。矧。夫。禪。蛻。者。佛。說。六。波。羅。蜜。門。之。一。門。乃。千。佛。所。胎。息。三。乘。所。劬。勞。八。教。所。筭。鑰。入。之。也。有。門。踐。之。也。有。塗。譬。彼。登。山。足。無。藉。

則。何。以。爲。之。階。手。無。捫。則。何。以。爲。之。援。而。且。導。之。也。有。師。扶。持。之。也。有。相。悟。入。華。嚴。則。三。界。皆。有。歸。依。透。此。靈。臺。則。萬。象。悉。成。塵。土。大。雄。大。關。無。恐。無。怖。如。獅。子。王。震。撼。百。獸。如。嚴。天。尊。奔。走。萬。靈。得。此。因。緣。證。果。正。覺。以。佛。爲。師。以。佛。知。見。爲。歸。以。參。悟。爲。功。以。禪。蛻。爲。行。初。則。雖。徘徊。於。僻。徑。巉。巖。之。中。久。之。則。自。入。於。道。岸。通。明。之。域。此。洵。所。謂。既。向。如。來。行。處。行。自。有。圓。覺。通。明。處。得。到。法。華。知。識。淨。風。雷。眼。底。來。時。路。觀。此。可。以。知。神。功。之。究。竟。也。

或。有。問。於。予。曰。以。技。擊。之。微。術。而。子。高。談。禪。理。未。免。故。神。其。說。以。夸。誕。而。炫。競。乎。曰。世。間。九。流。百。派。皆。各。有。其。登。峯。造。極。之。致。惜。世。人。志。意。薄。弱。不。能。發。猛。勇。精。進。心。堅。苦。卓。絕。心。每。於。身。心。性。命。之。學。尙。棄。輟。於。半。途。未。克。達。超。神。入。化。左。右。達。源。之。境。何。況。此。技。擊。末。術。平。昔。常。以。小。道。觀。之。其。能。一。知。半。解。已。覺。爲。鐵。中。錚。錚。庸。中。佼佼。如。是。而。欲。求。其。能。深。

造自得真如鱗角空青曠世罕觀此神功之說故只能於方外及山谷遐陬處求之或可有萬一之望耳

昔智隍禪師常語人曰達摩師九年面壁聽階前蟻鬪聲如雷吼是性根靜澈始足見耳根能力之充分發展於此可以悟禪機矣由是觀之則人身之五官百骸各有其至神不可思議之能力如目透重壁鼻嗅天香耳聞蟻鬪口吐碧火舌締青蓮聲震蒼冥手破崖壁足踏波而氣結霞霧凡此種種均非談虛說幻炫異競奇苟能悟澈玄機自有此神通廣大惟俗子凡夫實不足語於此也故技擊一術自古及今千百年中試觀諸私乘野史所記載及故老之傳聞與一身所經歷見其能以神勇絕技留聲譽於人世間者均以方外禪衲爲多其次則黃冠導引之流間有傳聞此外如俗世庸夫實千百中無一二可卓卓令人稱述者卽有之亦半係薪傳佛門之衣鉢始克少有成就否則如求其能崛

然樹立空所依傍自成一家而具技擊上之絕大神通者真曠世而難
覩也觀此則技擊術與禪門之關係亦可憬然悟矣
或有問於覺遠禪師曰技擊雖小道而不可以小就倘欲超乎神化之
域果何道之是從乎師曰佛門有十三宗而以見性成佛爲歸技擊之
師法雖多而以神功上乘爲極此所謂江河萬流朝宗於海崗巒叢起
源終於嶽者也然吾釋有不二法門技術亦有爲學次第而一言以蔽
之曰專而已矣恆而已矣能專與恆則天下無不可成之事而況區區
技術之微哉試讀管子之書其中有思之思之鬼神通之兩言卽技術
神功之金針寶筏不可以尋常視之也顧人之於學問技術也其始則
患在不專不專則雜而不一其終則患在不能持久不持久則無恆無
恆則懈心乘之矣夫人至於寡恆而多紛孔子所謂不可以作巫醫而
況於技術乎由是觀之專一與有恆爲凡百事業之根源管子所謂思

之。思。之。鬼。神。通。之。者。卽。專。一。恆。久。之。意。也。夫。人。於。心。性。中。之。事。業。其。要。悉。在。於。思。倘。一。思。而。不。得。則。再。思。三。思。以。至。於。無。盡。思。任。是。何。艱。難。阻。滯。之。事。自。有。帝。座。通。靈。鬼。神。來。告。其。玄。妙。真。非。局。外。人。擬。議。所。能。知。而。技。擊。之。爲。術。亦。然。如。得。名。師。益。友。所。傳。授。則。得。訣。歸。來。驪。珠。在。手。專。心。以。求。之。恆。力。以。赴。之。不。以。一。知。片。技。爲。能。不。以。小。成。中。乘。爲。快。一。年。不。成。則。期。以。二。年。二。年。不。成。則。期。以。三。年。十。年。以。至。於。畢。生。日。日。如。斯。月。月。如。斯。年。年。如。斯。卽。十。年。廿。年。亦。無。不。如。斯。古。語。云。鍥。而。不。舍。金。石。可。鑲。精。神。一。到。何。事。不。成。故。積。其。平。生。之。心。思。血。氣。不。惟。鬼。神。潛。通。於。呼。吸。而。乾。坤。亦。隱。開。其。筭。鑰。及。至。心。與。神。會。力。由。天。授。其。神。通。廣。大。真。有。非。平。時。夢。想。所。能。到。者。始。足。見。人。有。參。贊。化。育。并。天。地。而。爲。三。才。之。妙。也。昔。一。貫。禪。師。教。弟。子。曰。世。界。未。有。心。不。在。是。技。而。是。技。能。登。峯。造。極。者。世。界。亦。未。有。心。心。在。是。技。而。是。技。不。能。登。峯。造。極。者。試。觀。僚。之。丸。扁。

之。輸。其。技。雖。小。可。以。喻。大。而。技。擊。一。術。又。何。獨。不。然。凡。吾。同。志。之。士。幸。勿。妄。自。菲。薄。斯。則。吾。之。所。厚。望。也。夫。

附雜錄各宗師巨子遺言

痛禪上人嘗戒徒衆曰。凡有技術者。最戒驕矜心。驕矜則自恃。自恃則未有。不敗者。蓋古今來恃財者。終以財敗。恃勢者。終以勢敗。恃智者。終以智敗。恃力者。終以力敗。何以故。以有所恃。則敢於鹵莽。陷險。故予嘗見一內家吳松侯者。洛陽人。爲北派中之巨子。平生膂力。逾常。身手。更矯健。不羣。且精縱躍。超距之術。凡三五丈之垣。牆。聳身而上。疾同鷹鷂。至丈尋之溪壑。其往返超越。更不足論也。嘗逞其技。使人立一過廳中。如面。向前門。則立於前門外。而相對。如轉面。後門。則立於後門外。而相對。如是者。霎時間。可七八度。蓋以其一躍。卽飛逾屋脊耳。其術不可謂不精也。後與友人某。飲於江畔。酒肆中。酒酣。共立江岸。閒玩。友曰。能超。

越。彼。岸。乎。吳。卽。應。聲。聳。躍。而。過。友。招。使。還。吳。應。聲。又。至。足。剛。及。岸。不。虞。岸。已。將。圯。且。值。江。流。汛。漲。近。水。處。已。被。波。濤。沖。裂。吳。一。時。不。慎。偶。誤。踏。其。上。岸。崩。數。尺。許。遂。隨。之。墜。落。江。流。正。急。吳。捲。入。波。心。而。去。因。素。不。習。水。但。從。波。浪。洶。湧。處。躍。起。數。尺。然。能。直。上。而。不。能。旁。近。岸。側。乃。墜。入。水。中。如。是。數。回。終。以。力。盡。而。溺。斃。焉。此。由。於。自。恃。其。術。始。有。此。禍。倘。能。謹。守。儒。家。有。若。無。實。若。虛。之。訓。言。又。何。至。如。是。至。悟。澈。禪。機。而。能。解。脫。一。切。者。則。人。我。之。相。均。無。更。何。恃。技。誇。張。之。有。此。挾。有。技。術。者。當。三。復。斯。言。勿。以。爲。河。漢。也。

一。貫。禪。師。曰。昔。有。甲。乙。兩。人。同。習。技。於。少。林。年。相。若。體。幹。相。若。所。授。之。技。術。又。相。若。十。年。相。處。朝。夕。與。共。究。其。造。詣。之。深。淺。則。乙。不。如。甲。遠。甚。或。問。其。故。師。曰。世。間。無。論。何。種。技。術。有。有。形。者。有。無。形。者。有。形。者。可。傳。無。形。者。難。授。人。之。一。身。雖。血。氣。無。殊。精。神。相。等。然。其。微。妙。處。或。力。巧。而。

功不深。或功深而氣不靜。或氣靜而神不完。如是則終祇能到中乘地。步求其臻。入上乘。有超神入化之功。則憂憂乎其難哉。師又言。吾授徒二十餘年。門弟子以百餘計。究之升堂入室。可傳吾衣鉢而得正法眼。藏能爲技擊界之龍象者。不過二三人而已。由是觀之。則技擊一術。雖稱小道。常有學技數十年。終不能深窺門徑者。從可知也。

李笠翁曰。人有奇材異能。便當善自韜藏。倘將血氣之私。以爲好勇鬪狠之計。鮮有不敗者也。如嘉靖中。秦淮某健兒。少年富彊。力善拳術。能雙手舉數百斤物。步行百餘丈。面色如常。又能數拳斃壯牛。使肋骨斷折。人稱其勇。而市中無賴。羣推戴而畏怯之。某健兒更自誇大。嘗語人曰。世人皆不足敵。但恨生千載後。不得與拔山舉鼎之雄一較勝負耳。旋往維揚。間售物得三十金。將歸飲酒肆中。解金置案頭。酒家翁見之。謂曰。前途多豪客。黃白物宜善藏之。健兒擲盃斫案。攘臂言曰。吾縱橫。

天。下。三。十。餘。年。未。逢。敵。手。有。能。取。得。腰。間。物。者。卽。叩。首。降。之。時。有。數。少。年。醺。於。左。席。聞。之。錯。愕。起。問。姓。名。里。居。健。兒。頗。自。誇。又。問。以。君。之。勇。能。敵。幾。何。人。健。兒。曰。遇。萬。萬。敵。遇。千。千。敵。計。人。而。敵。技。斯。下。矣。諸。少。年。益。錯。愕。健。兒。飲。畢。束。裝。上。馬。不。二。三。里。一。騎。追。之。甚。迅。健。兒。自。度。曰。殆。所。謂。豪。客。耶。比。至。則。一。後。生。健。兒。遂。不。介。意。馬。上。相。與。談。笑。頗。相。得。健。兒。觀。少。年。腰。懸。弓。矢。因。問。曰。子。服。弓。矢。善。決。拾。乎。後。生。曰。習。矣。而。未。嫻。健。兒。援。弓。試。之。力。盡。而。弓。不。及。彀。棄。之。曰。此。物。無。用。佩。茲。奚。爲。後。生。曰。物。自。有。用。用。物。者。無。用。耳。乃。引。弓。自。試。時。有。驚。唳。空。後。生。一。發。飲。羽。驚。墮。馬。前。健。兒。異。之。後。生。曰。君。腰。短。刀。必。善。擊。刺。術。健。兒。曰。然。我。所。長。不。在。彼。而。在。此。脫。以。相。示。後。生。視。而。嘆。曰。此。割。雞。屠。狗。物。將。焉。用。之。以。兩。手。一。折。刀。曲。如。鈎。旋。復。伸。之。刀。直。如。故。健。兒。失。色。自。度。腰。間。物。非。復。我。有。矣。雖。與。偕。行。股。栗。狀。漸。不。自。持。後。生。轉。以。溫。語。慰。之。復。前。數。里。四。顧。無。

人。後。生。縱。聲。一。喝。健。兒。顛。墜。馬。後。後。生。先。斬。其。馬。曰。今。日。之。事。有。不。唯。吾。命。者。如。此。馬。健。兒。匍。伏。請。所。欲。後。生。曰。無。用。物。盍。解。腰。囊。來。獻。健。兒。傾。囊。輸。之。頓。首。乞。命。後。生。曰。吾。得。此。差。可。十。日。醉。子。猶。草。萊。何。足。誅。鋤。以。污。吾。刀。耳。言。已。大。笑。撥。馬。尋。故。道。去。健。兒。由。是。神。氣。沮。喪。足。重。繭。不。前。自。思。三。十。金。非。長。物。但。半。世。英。雄。敗。於。乳。臭。兒。之。手。何。顏。復。見。故。鄉。諸。昆。弟。遂。潛。遁。至。一。邨。墅。間。結。廬。賣。酒。以。終。身。每。思。及。往。事。輒。慙。慙。欲。死。焉。由。是。觀。之。人。有。自。恃。其。技。動。輒。驕。矜。凌。人。好。勇。鬪。狠。者。當。以。健。兒。爲。殷。鑒。也。

古。語。云。良。工。深。藏。若。虛。君。子。盛。德。容。貌。若。愚。觀。此。可。知。人。之。懷。奇。抱。異。貴。在。能。善。自。韜。匿。毋。炫。己。之。長。以。驕。人。毋。暴。己。之。氣。以。凌。人。如。斯。而。後。可。以。養。德。可。以。保。身。昔。張。天。一。先。生。與。一。貫。禪。師。相。與。往。來。二。十。餘。年。各。懷。神。技。而。皆。深。藏。不。露。後。因。他。友。言。及。始。各。道。其。平。生。亦。可。以。爲。後。

學之模範矣。

津川先師曰。技擊之術。能造其極者。多出於沙門禪衲。其故蓋由於伽藍清靜之地。專心凝志。無外界以紛其心。此所以易於見功也。且剃度脩養。其嗜慾較世俗爲少。而筋骨自比世俗爲強。以是數百年來。言此道者在禪門。已占十分之八九。可知方外之徒。其靜一之精神。已有足多也。

三原高氏曰。猴拳之創始。或者謂胎源於華陀祖師之五禽圖。然考之當日五禽圖中之手法。雖有猿禽一段工夫。要不過鍛鍊腰腎之法。如八段景所謂老猿搬尖。固腎腰是也。並無何等手法。身法之流傳。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。以此術授之。謂藏身躲閃之法。及眼光捷速。體軀活潑等事。世間無有出猿之右者。故不能不取法於猿耳。

覺遠師曰。欲求技術之精。總須由漸而進。紋次而入。切不可求速。求速。不僅有不達之弊。而於體魄上。受無窮之害。更不可鼓力。鼓力則無力。而力且不能持久。力如水也。盈科而後進。久則可臻於精微。而少後患。否則所謂蠻野之力。山鄙粗莽之夫。優爲之。然非所語於名家巨子也。後學者宜謹誌焉。

胡氏曰。技擊之爲道。依俗諺所稱。只知眼尖。即眼明也。手快。膽穩。三者而已。夫眼與手之曰尖。曰快。乃下乘功夫。所有事若超乎上乘。則眼與手自具有特殊之功能。不必求尖。而自尖。不必求快。而自快也。至膽力一端。若不從禪功上著力。則生死呼吸之會。頗難方寸。不亂處之裕。如吾昔年自川蜀赴鄂途遇某顯宦子。由成都登舟。騶從甚衆。有鑣客八九人。類皆彪形偉漢。意態雄壯。窺其自恃身手。有目無餘子之態。且各攜帶擅長之武器。如刀劍如袖彈如鐵如意銅鑼等物。置船頭艙壁中。光

威。閃。爍。英。氣。逼。人。予。因。與。舟。子。有。姻。婭。親。亦。得。附。乘。是。舟。惟。以。衆。鑣。客。覩。予。軀。幹。瘦。弱。尋。常。視。之。毫。無。款。洽。意。予。性。好。靜。且。見。彼。多。粗。莽。雅。不。欲。與。周。旋。故。雖。同。舟。數。日。尙。未。通。姓。氏。焉。舟。至。夔。州。又。有。兵。士。四。人。護。送。聞。係。某。府。尊。所。派。委。也。一。日。舟。將。抵。荆。沙。夜。半。忽。有。盜。三。四。十。人。猝。然。蜂。擁。而。至。某。顯。宦。子。急。呼。鑣。客。敵。盜。衆。無。應。者。予。聞。聲。從。艙。壁。窺。之。見。衆。鑣。客。皆。戰。慄。瑟。縮。面。無。人。色。幸。護。送。之。兵。士。四。人。各。執。火。鎗。在。艙。面。與。盜。搏。擊。狀。甚。勇。敢。予。覩。兵。勢。寡。恐。不。敵。乃。抽。壁。上。所。掛。刀。劍。奮。而。相。助。盜。披。靡。乃。鼠。竄。去。是。役。也。若。不。得。由。夔。來。之。護。送。兵。士。出。而。奮。鬪。不。獨。資。財。蕩。然。且。某。顯。宦。子。與。其。隨。從。人。等。恐。將。不。能。保。其。生。命。則。所。謂。鑣。客。者。平。日。受。人。豢。養。誇。勇。炫。技。氣。雄。萬。夫。迨。至。事。變。猝。至。乃。怯。縮。如。轅。下。駒。反。不。若。營。隊。之。兵。士。雖。無。技。擊。之。長。猶。敢。冒。險。一。擊。此。其。故。蓋。由。於。無。膽。之。所。致。爾。由。是。觀。之。則。膽。力。之。與。技。擊。關。係。殊。匪。淺。鮮。似。

平。日。練。膽。之。法。更。不。可。不。三。致。意。也。
或。有。問。於。覺。遠。師。曰。師。嘗。言。技。擊。之。術。小。之。則。足。以。強。身。保。體。大。之。則。足。以。卻。病。延。年。嘗。見。鄉。里。間。之。年。少。子。弟。有。專。力。技。術。而。面。黃。肌。瘦。者。更。有。因。而。漸。成。癆。瘵。以。死。者。此。何。故。歟。師。曰。此。非。技。術。之。不。善。乃。不。知。用。力。之。害。及。不。遇。名。師。益。友。之。傳。授。故。也。當。年。少。血。氣。方。盛。只。知。貿。然。從。事。或。恃。力。以。競。勝。或。鬪。狠。以。爭。先。既。違。由。漸。而。進。之。旨。遂。有。欲。速。不。達。之。弊。其。甚。者。嘗。有。用。蠻。野。法。或。以。拳。沖。石。或。以。掌。插。沙。或。猛。鼓。其。胸。肋。腹。臂。之。氣。而。使。人。用。器。或。手。頻。擊。之。而。強。忍。以。爲。不。痛。者。故。常。見。此。種。人。之。手。臂。指。掌。等。處。皮。膜。厚。結。如。鐵。殼。他。人。視。之。以。爲。似。習。技。術。者。之。現。象。也。不。知。是。種。蠻。野。法。乃。鄉。曲。里。巷。中。之。下。乘。拳。師。所。爲。正。所。謂。野。狐。禪。門。外。漢。一。流。何。足。語。於。上。乘。之。神。技。妙。術。乎。故。此。種。人。常。有。因。習。技。術。而。妄。用。其。力。以。殘。身。而。隕。命。者。此。豈。先。輩。創。立。技。術。之。微。意。耶。

吾。甚。願。後。進。有。志。之。士。總。宜。祛。淺。鄙。之。習。化。氣。質。之。偏。庶。足。傳。絕。學。於。千。秋。爲。國。家。之。保。障。斯。則。前。途。之。大。幸。也。夫。

少林拳術秘訣終

標商冊註

