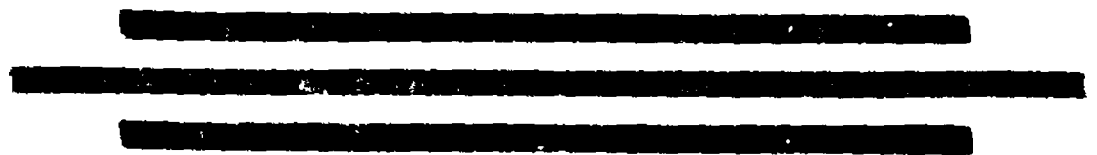
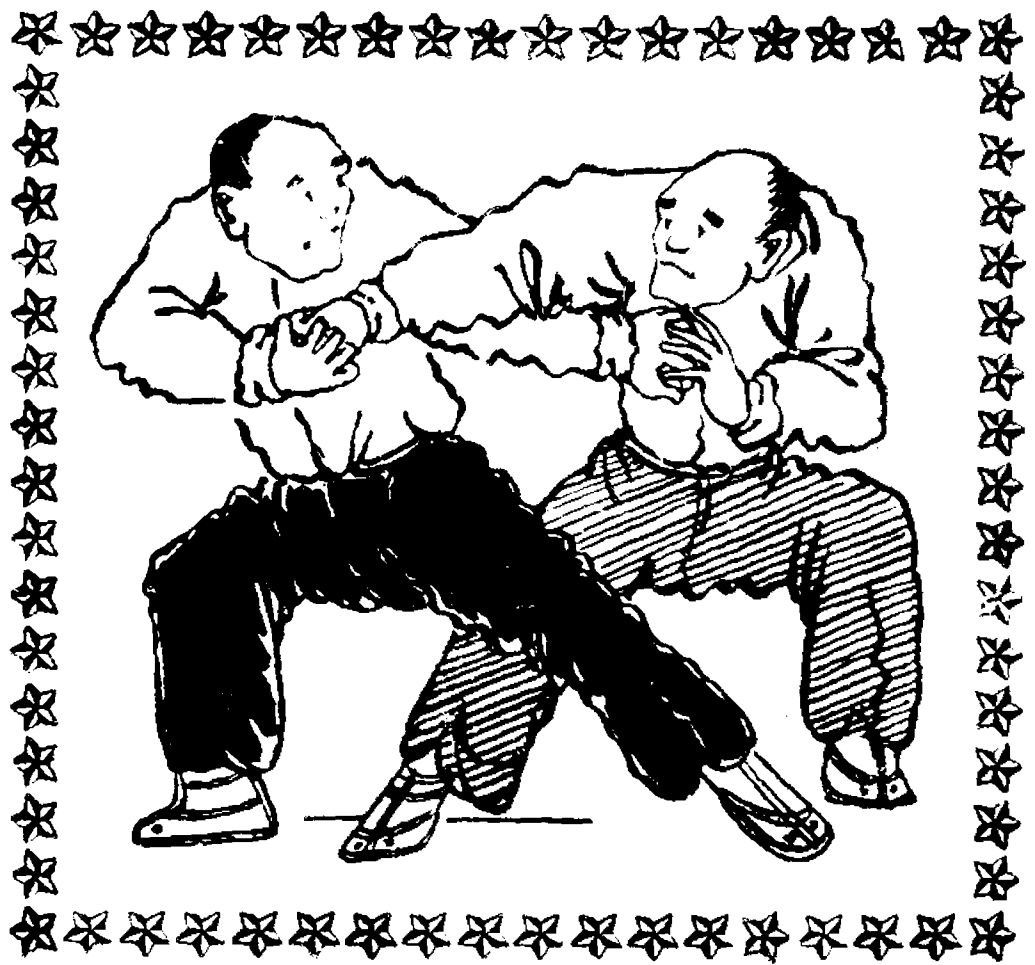
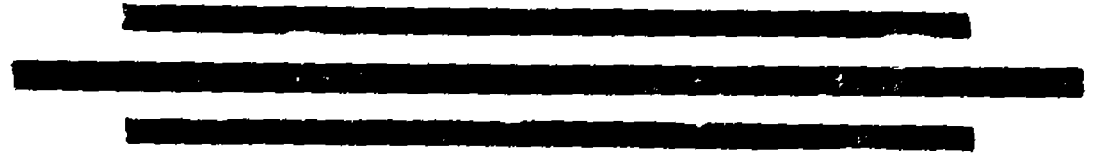


林 拳 秘 訣



中 國 武 術 研 究 社 印 行

序

技擊一道自周秦以來已有之者但多屬劍客之流降及漢晉隋唐此術遂日見其盛由來者尙矣然自滿酋入主中國設科舉以取士輕武重文風靡一時遂視此道爲無足輕重幾至無人過問間或有專精此道者亦必遁迹深山不輕以授人而此道遂日益衰落可勝慨哉原夫技擊一門雖曰小道而關係於身心與國家則甚重也蓋民強則國強民弱則國弱未有民強而國不強者未有民弱而國不弱者是則技擊一道可偏廢哉故國府自統一以還首重國術良有以也雖然技擊二字豈易言哉不有秘法以闡發其微奧不易得也本社有見及此乃爲搜集少林技擊之真傳秘法編成是書付之剞劂以爲初習技擊之門徑實爲拳術入手之階梯也披覽一過自能達到無師自通之妙亦未始不是提倡國術之一法也欲強身衛國之士可不人手一篇乎

民國二十五年八月

自強子謹序

少林拳秘訣序

少林拳秘訣

一

第一章 氣功闡微

第二章 五要秘訣

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

第十章 南北派之師法

十一章 少林之戒約微言

十二章 明季少林之變派

十三章 神功說解

少林拳秘訣

其力必強，肺弱
有專練習呼吸，以

第一章 氣功闡微

呼吸練習之功，有增

柔術之派別。習尚甚繁，而要以氣功爲始終之則，神功爲造詣淺少，蓋以呼吸之功，終之參貫禪機，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，此氣可以壯旺，此所謂泰山吾側，喪海傾吾右。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。誦悟之旨，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，如是而求靜以禦敵，難乎其難，其高尚者且若是，至於浮動輕躁者，其心氣之易搖動易亂，幾成固其性質，故試舉目而望，氣功之微妙變化，卒谷士幾無是然。惘響之音。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。願養氣之學乃聖學之緊要關鍵，非僅遜爾柔術所能範圍，不過柔術之功用，多在於取敵制勝之中。故於養氣爲尤不可緩也。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，以道爲歸，以集義爲宗法，練氣之學以運使爲效，以呼吸爲功，以柔而剛爲主旨，剛而柔爲極致，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，幾如贅諸重疊，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，以馬步爲先，又站樁以身之上下伸縮爲次，如是則腰腎堅強，起落靈捷，將來練習拳法，無腰酸腿戰之病，以足掌前後踏地，能品立於危狹之處，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，足掌前後踏地，須練習久始能平，常人之足掌則前後不相應，故一推挽即傾跌也，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，足經又虛踏而鮮實力，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，未打先練，樁又名站樁，亦即此意，苟能以馬步熟練純習，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，如散懶之人，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，足經堅強爲有得耳，足既堅強矣，則練手尚焉，練手之法，以運使腋

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

心相應，筋骨之氣，遂活潑凝聚，一任練者之施用而無碍也，（二）

、氣乃力之源，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，後以慧猛師望錫南來，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，茲將慧猛師之口傳秘訣，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而定，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，用力一氣到底，而後肺之張縮，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，行於一而滯於實，如思散弛，則氣必結凝障害，久之則成氣痞之病，學者不可不戒，剛多忌，須謹慎避之，自無後患，迨至成功時，則周身之筋脈靈活，專於血氣之私者，於斯動，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，倘與人搏，則手足到處，傷及膚理，不可救療，氣之功用

少林拳秘訣

之功，可以使氣貫周身，故有鼓氣胸肋腹首等處，令人甲

者，由於氣之鼓注包羅故也，但有一處爲氣之所不能到者，甲

雖不痛，惟此部相卻反耳，呼吸之術，當時北派最盛，而西江河

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

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

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

前冲出，而氣即隨而出，不可遲緩，惟手冲出時須發聲喊放，方免意外之病，自此以後

，則手或向上冲，或左右手分提，仍須曲腰與前同，總之氣血能貫注流通爲要，又向上

冲時，覺得氣滿腋肋之間，左右分提時，仍伸指齒而握拳歸，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，有恒不斷，如成功之效果，學者須靜心求

之，勿視爲小道邪術可也，(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，即剛柔變化二者而已，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，即上中下所由判焉，上乘者，運柔而成剛，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，神龍天矯，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

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，或用樂力或猛力等，強練手掌臂腿專技，不辭痛楚，朝夕冲搗蠻習，遂致周身一部分之筋肉氣血，由活動而變爲堅凝死壞，至受他種之病害，其與人搏也，尋常人觀其形狀，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，其加壓不著我何，此剛多柔少之所以非上乘也，術以柔爲貴，至於專使氣力，蠻野麤劣，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用，乃以兩臂血氣之力，習於一拳半腿之方，遂自命箇中專家，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，日從於插沙桶之拳師，故人用木桶盛沙使緊，每日以手指頻插之，使指尖硬於鐵石，打椿即用圓木一段，釘入於地中，每日朝夕用足左右打之，打釘之學，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。

第二章 五要秘訣

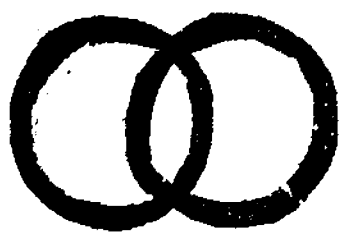
第二章 五要秘訣

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，惟求其故，實由於不知用力漸進之方，而又好逞血氣鬪搏之事，日以不遇名人，從事於下乘奉技，其受害大，可驚歎，定性禪師謂爲此長生之術，今練習者竟與斯相背戾，此所謂採術不良，豈斯道之咎也哉。（二）得既方術，要以恒心赴之，勤敏持之，不可道停輟，萬事皆須有恒，而柔術爲尤要，吾見與人譚及此道，愛之者十常七八，惟能始終不懈，達成功之境者，千百中難得一人。皆因無恒心所致，其歎息也。此道朝朝夜夜學不輟，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，而長生再息猶其餘事者也。（三）練習時，要節色慾與狂飲，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，不可恃術凌人，與好勇鬥狠之事。吾宗之練習此術，乃有深仇隱痛，存於其間，念故國山河，已墮披

髮爲奴之劫，懼筋肉弛勉奮鷄鳴舞劍之心，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。其痛更有十倍於亡朝遺族者，更有所注意也（五）出外遊行時，要謹遵宗法，皈依十戒，其戒約詳後章，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，則以圓性禪師生於晚明，別創擊劍術及十戒約規爲首屈一指，至明末諸老，避難南來，更欲以爲磨礱筋骨之具，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，凡在外如遇敵欲搏鬪，則先退三步，再進一步半，此爲踏入中宮，再舉手如第一式，若敵一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，始於圓性禪師，後經痛禪上人稍爲增易，明不忘祖國也。（案）痛禪上人，即明皇族朱德時剃度後之名也，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，旋爲人偵息，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，捕者一餘人，悉被次第拋置街心，上人乃得潛逃出險云。

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，以數千計，凡秦晉燕趙齊魏楚蜀之地，其中名手業多，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，爭奇鬥異，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，以爲匯歸變化之基，以數十年來，求友不可不勤，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，亦以使後人接跡而求，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，又曰站椿，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，即覺喘呼足顫，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，但比較八字式稍難，學者須將八字式練過旬日，再進此也，（丙）日字地盆，又名川字地盆法，其法不過較八字式，將兩足尖朝內收，進即成此式，但此式須將膝向前作跪式，令兩脚根起，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）忌一站即起，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，練慣時兩手高插肋間，聽氣下行，迨至腿力實到酸楚難忍，無妨略事休息，總以站立時刻，逐漸加增，以至兩腿無痛苦而有力為功效也，（二）手法，手法雖有名家之別，其淵源要不出岳氏之雙推，武穆少年時喜技擊，倡雙推手法，後世多崇之，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）牽緣手 此即雙推手之變化，法用左右手作迴還護攔之勢，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，故即以之爲名云，（乙）牽纏手 此手又名陰牽緣手，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。或左側右側，譬如左手朝前纏，右手則從腋下，乃左手腋下盡力格，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，此手用法與牽緣相異者，牽緣取正面之資攔勢，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）長短拳龍手 此派最喜練此手，吾所見名師巨子，其演練手法，即開始出此，蓋考其技士以此爲請習最冠冕。其法用手左右分排，如左長右則短，右長則左短，故又名排手，江湖賣技者，則名此爲開門虎手。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，足作子午椿，下半馬即身稍蹬下。力自肩窩腋裏運出。此手用法亦爲易格，用對熟練時，即格即打，即打即格，無須重行換手。換手即遲慢也。（丁）剪手 此手陰陽同，相又如剪。故名剪手。換手之力，亦以掌緣及兩肘爲要，但有一最注意者，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，可謂剪手名家，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灣爲止，惟又合時，右手之指端，祇可又過左手肘灣外一寸餘，否則恐被敵人封逼，致不能變化，此最忌也，右又時同，又剪又時無論左況側，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面部要害處，先師高濼園先師教余曰，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，此手有單雙斫之分，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，雙斫則兩手齊出，帶挑帶斫，極爲便捷可法，此手操法，即從剪手稍爲變化，雖名爲切手，退出手時，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，右手則向身創而下，右托則左手亦如之。故又名爲前托。而後鈎托均托用掌力向上掌起。若端長木盤然。鈎用腕力指力，此手用法。可以托開敵人之手臂。乘機以掛擊其膀後。使其立身不穩。鈎拔力無所用，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，用五十年之功，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，時已七十餘矣，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，其雄心冀近世罕與匹儔者，豈非異人哉，此外手之名目甚多，其要總不出法此數種之變化，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，貴先傳而後約，斯道何獨不然，吾師常謂余曰，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，拇指曲貼掌線，般禪掌則鈎四指如鷹爪，北派謂之爲柳葉掌，南派則謂之爲虎爪掌，平之形式名稱雖不同，而其用力則一也，其一維何，卽指向外翻注力掌心是也，掌法之平時練習，以岳武穆之雙推手爲宗，總須肩窩吐力，氣貫掌心，爲最當注意之事，又掌之制敵，以按入胸肋心穴爲度，他處不能用，且此掌齊出，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，掌方朝上敵，始易於傾跌，繫短馬蹬三字沾按吐，都培小天星，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，令敵人心勞猝然一驚。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管人命也。（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，即用剪手變化。如剪兩陰時即肘骨用力處，剪手則平掌而出，此則手作鈎撥勢足矣，仍宜左右，前後橫拐縱拐短使腋手裏之力平分，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，用拐須馬，放拐時變爲半長馬，以免拐高易被敵人乘虛埋人腋下之患，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，總前後拐則宜捷速，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，橫力以練習以分龍及剪手，習之久則橫力生焉，直力則皆於吐自腋裏手爲實直，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

挑即上挑敵人之手，斫即順勢斫下，攔即將敵人之手與物攔開，切即乘機直切而下，此乃川黔湘楚柔術家之通行裁手法，惟爲初入門者所不可不知，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，余遊秦中，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，其手腕之靈捷矯健，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，亦可於言外覓之矣。

其二 封手逼手擒手拿手

封手者，即封關敵人之手，使不能活潑變化也，逼即乘勢緊逼進馬一步，作吐放之勢，

使敵立足不住也，擒拿本爲一手，即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，倘選名家則此種手法，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，不獨取敵，亦且見囑於大方，學者所當謹識，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不時刻，與其脈絡穴道之部位，能按時按穴而擒拿之，可以隨輕重而致其性命之生死。平日，練習之手法，約有七十餘種之多（與撫七絃琴之手法略同）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，存昔先輩，誠厚慈善之家，精此者尙有數人，要江中亦不過一二人，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，不久留遺在人間，絕技失傳，致斷薪火，殊堪重歎，又聞溧園先生云，數年前在荆囊遇一道士，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，絕不敢臆斷耳。

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，瞬息即異，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深淺，與造詣之精蘊，而優劣勝負判焉，倘係智均力敵，則兩雄一舉手即知，必不致妄相水火也，或問：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。明乎此自後可以言解裁何則，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，故可解不可解者法之常，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）或長拳冲入，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）既無高步椿法，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，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，隨意任行毫無碍事，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，倘係若手名家，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，觀其進退，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，猛如虎兇之出柙，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比也，雖然，解裁亦有一定之方法，又不能不為初學者道也，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）力强則借力而順制之，借力之法，亦與此同，術家所謂借地千斤力，不費四兩功，即此意也。（六）敵其力勝於我，則取側鋒以入，敵力强若踏洪門以進，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，術家通稱正入為踏洪門，吾宗則名為上中宮。（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，以冲練敵

人之胸肋腹部等處，則敵雖勇難支架不退也，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，若於吾宗拳術練習有得，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，必精心求之者，（一）爲求名家巨手之確有宗法者，悉心而學之，先練其常，後練其變，氣力初交修，手足雙練，不致小就，若求大成，則純技專術，自能強身濟世，此等解裁，一點卽通矣，（二）須自己所有悟入，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，在學者勿驚馳虛泛皈依精到，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，莫能立起，人以爲神功所致，師自言，此由平日精修純練得來，及對功夫圓滿，則神乎非神乎，自己亦莫測其妙，蓋以三十年練一印掌，初則懸簿板於壁，朝夕午頻頻運掌心，支印擊之，久去板，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，特患世人不動苦精但以求之耳，吾實不敢以神功欺後人，攻襲江湖游技之徒所爲也，茲將禪師楊言記之於左，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

學者既於地盤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，順於手足之動作靈通一氣，進退有方，趨避得機，起落如式，變化遲速，不失其蹻，捷敏快之法，如是而後法術完備應用得力，吾宗之身法等，詳術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，蓋以不進則不能迫，不能迫則兩臂之力，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，進步捷如風，失機退宜快，乘勢側鋒入，身稍向前邁，掌實即須吐，發聲使警怪，變化如蛟龍，遲速分勝敗，又身未退而胸向裏折則爲吞。如敵以拳掌或物器等平胸刺擊而來，倘其物短，則身稍折，而敵之物即落空，再乘機攔格，或取側勢以進，此爲吞身法。用之甚多，須精練之。單掌或雙掌推擊則爲吐，取其力從腋裏肩窩吐出故也，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，前所詳右足前進一步，即取擊勢者，乃泥守規則之語，究之進右足實不如進左足之爲迅速，且較進右足尤爲得勢云云，鐵齋爲少林派之巨子，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，斯道又豈竊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，不過彼爲羣與羣鬥，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，誌之加左 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，方語所謂泰山雖重，其如壓不著我何，隙開進莫停，勢猛君休懼，四兩撥千金，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，進退闔闢穩靜起落得勢，爲名家衣鉢，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，故名之爲拳法，其實各名家巨手，少有用拳者，況以吾少林爲南派之開山祖乎，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，盡以平拳而出，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，敍之於左。

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，則徒衆即有昏鈍不振者，於是達摩師乃訓示徒衆曰，佛法無外乎軀殼。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，睡魔即侵，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，共不過十八手而已，今詳述如左，先排步置立，呼濁吸清，淨腰鼓肘，凝神聽氣，正體努目，此爲入手之內功。朝天直舉。解曰。即以手朝上伸，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，即將足排開，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，發猛虎推山之勢，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，先低後高，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，久則腰膝堅強，收功甚速，此爲四手，鷹翼舒展。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，運腕力由下漸起，以平肩爲度，如舒雁翼，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

熟，方爲得益，此爲一手，揖肘鉤胸。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，至膝爲止，收轉時，以掌漸次作鉤曲勢，緊貼至腰，腰稍向後翻，使氣注丹田，力鼓兩肘拐，但揖下時，身須低伏，雙足根不可離地，此爲氣功之手，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，此爲一手，挽弓開膈。解曰，此與世俗所傳之八段錦中，左右開弓如射鵰，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，一字地盆，即爲合法，此爲一手，金豹露爪。解曰，上均掌式，此乃變爲豹拳式也，練時如左手攔護，則用右手作豹爪拳。盡力冲出，兩手循環練習，必須開聲吐氣，氣吐出之時必須與拳力相應，兩足仍作半馬，用力與前懸異，即腋力此爲一手，腿力跌蕩，解曰，前皆用手，此乃用足，其法有端，足尖直踢，此踢足須稍低，高則無力則有病，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，正在其處，若遇名家，易爲人制，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，此法脚尖由外向內鉤盤，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，即上段五式之各前十五手（三手重）是也，化散式而爲正式，且參互錯綜於其間，以盡其法之體與用，以吾宗之馬鳴龍樹也，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，其物汚某暴客衣，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，再舉腿踢之，叟乃大聲呼曰，汚衣吾知罪，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。且急避於市旁牆陰之下，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，乃靜立牆陰俟之，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。則該叟身面微側下。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

，予一人習木工，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，一暴徒不足懼也，叟搖首曰，此人乃江湖惡痞，吾不幸而遇此，刻雖無事，終不能休息，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，叟能從吾作汗漫遊乎，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，並少林之宗派，叟聞余言，歎息答曰，余實淺學，君既不棄，余可爲吾紹介一人，卽余之志友，白玉峰是也，（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，而精銳之氣迫人，年五十餘，壯健非常，叟爲介紹，同居洛陽之同福禪寺，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，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，氏便傾產携資遊四方，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，並增加爲

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，後商販於闕，不肯以技顯，平生喜練習大小洪拳，故良法甚靈捷，以掌法駢指爲專門絕技，並願棍擊，後少林有棍擊一術，卽爲叟所傳，其棍共祇七法，（一）點，（二）撥，（三）掃，（四）擡（五）壓，（六）坐，（七）退躍，其法退甚精，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，卽拇指與食指間是也，用力此式熟，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，初本爲強身之練習，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，卽手心足心與中心是也；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，努自強項，有怒虎出林，兩爪排山之勢。

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，又名爲金豹拳，蛇拳練氣，解曰，氣之吞吐抑揚，以沈靜柔實爲主，如蛇之氣，節節靈通，其未著物也，苦甚盤古者，一與物遇，則氣之收斂，務於勇夫，有經驗者能知也，練氣柔身而出，臂活腰靈，駢兩指而推按起落，若蛇之有兩舌，日游蕩曲折，有行乎不得行，止乎不得止之意，所謂百練之鋼，成繞指之柔，即爲此寫照也，鶴拳精練 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，能於此五拳習之既精，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也，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，其來也若在有意無思之間，而其抵隙沾實而後全力一吐，沈重若山，可以氣透膚理，此其故皆於俗家之力剛，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，一舉手則全身之力奔赴於氣之所運，所謂意到氣隨，速於聲響，精悍之功，學者可以悟矣，（乙）地盤與椿步之別，吾弟晴皋問余曰，少林謂之地盆，他家則名之曰椿步，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，椿步者，半馬也，地盆爲練習時之用，椿步爲臨敵時之用，故地盤有一字八字川字之別，椿步則有子午丁字川字又名長三式之分，子午之式，如長三形，而後足稍平，丁字式，則用之者少，以其略有不便也，以吾所見，子午椿法，不惟南北無異，即陝洛川楚等處，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，此道無他認巧，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膈，此派則

謂敵之尖或器物之端，須先凝注，川黔湘楚等技家，則謂須以目之注身前之點，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，而不同在平素之內功耳，內功維何，即鮮脫生死，心定神精。眼力到處，威如猛獅，脫若鷹猿，其妙境不可思議，至於注射之點，以敵眼光爲鵠，指尖物尖，不注自注，習之精熟，自能解悟，淺者不易知也，練法乃防敵之扼背，或暗狙襲敵，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，聽階上之蟻語，響若牛鳴，到此境內，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。(一)地盆，少林之名稱列於首方，至各方派之稱。通稱馬步，又稱騎馬椿，有八字馬，川字馬，一字馬之別，(二)呼吸又名息法，北派稱提氣湘，滇黔稱提桶子勁，(三)指法少林一指稱金剛指，通稱金計指，兩指稱爲金剪指，三指稱爲三

陰指，又稱鼎足指，四指齊出稱爲剗指（四）掌法五指緊排，稱柳葉掌，又稱般禪掌，出掌時指尖向下，即翻掌稱托葉掌，五指鈎曲稱虎爪掌，又稱金豹掌，（五）陽手，陰手，（六）牽緣手，又名迴環手，剪手，又名金叉手，通稱雙陽踏手，（七）馬不動而身折吞稍爲吞法，從外推爲吐法，（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，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）矮馬右足佈長，頭向前望，兩手朝後照抑，稱白虎反沙手，又名尋豹兒手，（十五）瀟拳時踏東南西北及東南東北等方，爲蹀八卦，（十六）半馬，稱千午椿，（十七）擊肩窩之合縫凹處稱灌穴，（十八）用雙手掌斫敵人之膀肉，稱雙刀斬鼠法，擊尺脈根，稱斬龍手，（十九）擊敵人腰腎，穴稱爲踢燈，腎爲命門之火，故名踢燈以用足力也，（二十）擊兩太陽穴，稱金錢穴，（廿一）一動手即先用足踏敵人足尖，稱倒樹法（廿二）以手刷擊敵人之眼目，鐵帚手（廿三），閃至敵後，拍擊或斫擊敵之腦後穴，稱枕手，（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，稱日照風手，（廿六）踏丹田氣海穴，稱曰踩八卦，（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，（三十）灌腋窩，稱曰貫腔手，擊肋下空處稱搥邊手，以上不過略就尋常謂。稍為釋之，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。至如踏丹田氣海稱踩八卦，未免名不副實，此何意也，答曰，以名實而論，其中不副者甚多，不僅此一端為然耳，但以個中多用此稱謂，幾成習慣，所謂積習既久，未能免俗者此輩，是編乃數十年前之舊鈔本，其間魯豕魚亥，訛誤甚多，茲為改訂而略加潤色，亦以留當年之雪泥紀念焉爾。

第九章 禪宗之極軌

自古沈潛靜修之士，於一技一之微必猛勇精進，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，健神擬和，有長生視息之益，小則可以防身護體，濟弱扶傾，獲一安寧之福，又安得以小道末技視之乎，自達摩禪師拏錫南來，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，南北益傳衣鉢，薄海仰為宗師，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，大

潢貴胃，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，悟既脫於恐怖罣礙之中，了却生死關頭，而後大雄大闢大無畏證入涅槃世界，此能無法無我無衆生，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，能於此以而有所悟入，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，氣足則應變有方，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，禪宗乃求佛之寶符，見性之慈航明心証果，佛法正自無邊，又安得以技擊之末術範圍此廣大之宗法乎，况佛法乃度世濟人之道，以慈悲爲本，以救衆爲功，技擊之術，其爾意全與此相背戾，今以此道開方便之法門，示柔術之極軌，未免墮衆生於泥犁，胎孽果於混世耳，余曰，凡事祇可從本位，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二軀殼，此二者乃入世出世之一大原因，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，然倘於未曾証果涅槃。明心見性之先，而即有物化光銷之劫，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，況際斯塵嶽慾海之世，人之溺沈醉夢於擊淵而不返者，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，而實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，又何以足語此，是吾之所以求空山之足音，而竟渺渺無聞也，上乘之技擊術，總以幾分禪機，方能活潑鎮靜，所謂超乎寰中，得其象外，松筠上人曰，吾塵游人間世，垂三十有餘年，所至之名鄉巨邑，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，挾吾佛之奧竅，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，不可多觀者也。

第十章 南北派之師法

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，蓋以趙燕齊秦之郊，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，迄至北風怒號，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，益以北地最重鑣客，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，亦常有挾奇異技能者，不可以尋常視之，而商賈之出於其途，欲保持其財物者，勢不能不僱聘鑣客，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，乃以技擊一遵爲第二之生命，是以技術之精，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，其技術之神，造詣之深，玄妙變化之奇，有非北人所能望其項背者，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，蓋南以靈動神化勝者，其技術之精，有非人擬議所能及，自達成以來，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，又號長髮李，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，即好弄拳棒，塾師每見而禁止之，李嗜之深，不能已，時年廿餘矣，旋隨母赴沔陽省舅氏，途中遇陝人高某，言談甚洽，高乃陝技擊最著者，相見恨晚，高在沔陽業菸商，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，或可得其衣鉢，李聞之，乃束裝往訪，至某寺將匝月，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，世俗動以技擊術身爲口頭禪師，其實朝夕動躍間，總不能離却襲擊他人之念，此念一起，即是意孽，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，願達摩師當日之創此宗法者，亦一時宜權之計，究不離乎靈魂軀殼，交相修養，始克溼繫證果，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，子旣入寶山而問砥礪，我且藉幻影而指迷途，我聞如是，子其諦聽，（一）欲學技術先學不動心，人之一身，其主宰全存乎一心，心者君也，手足爲臣民也，君有乾綱獨斷之明，而後臣民效指揮如意之勢，即儒家所謂天君泰然，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，究非正法隱藏也。（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，蓋以世俗多鹵莽犷悍之夫，平日稍一動作，則氣往上浮，呼吸如抽，如是其頭腦昏聩，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，須騰躍縱跳猶能平其心氣，而後可以臨危應變，操必勝之機，可見氣息之功，至關肯要，不可以尋常視之也，數息之功，即不動心之道，心與氣本屬一體，古語所謂氣靜則神恬，神恬則氣定，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，終難入名家巨子之林也，至數息之法，又名調息，道家又稱息，蓋以氣息由於呼吸於肺部，而鼻爲出入之門，凡技擊學步之始，先須使氣脈沈靜直達丹田，而用力之法，先宜講身體站立，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，即練氣不浮之功效也，但有事須注意者，氣以順爲要，而不可過於逆制，初學步時，偶然用力猛烈，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，必致不可救藥，吾見少年人每有此弊，故爲之警戒耳，（二）欲學技擊，必須破生死關頭，夫生死一關，爲衆生人之大關鍵，亦即佛氏之度世證果，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，即謂之曰殺人之術亦不可，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，實有過人之處，據其自言，亦謂自東隱時即肆力於此，性命以之者垂三十餘年，平常自以爲舉世無與能敵之者，後以強橫進力太過，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，聞穩坐此僧差某壯士

遠甚，當其競鬥時，一則氣息暴狠，欲得而甘心，一則蒲團，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，然此事又豈率爾空能所見功者乎。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，已屬百難觀一，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，子旣求技擊之臻於絕頂，必須於此道有所得。而後可以神明於法之中，超其象於塵垢之外，子雖知其難，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之者，又豈僅技擊一端須於此中著力耶，倘與我佛因緣，由一指而入正覺，斯則予之厚望也夫，以上乃三原寺僧傳受李某之言，此所謂傳法者，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，悉心求禪悅之學，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，使此籍湮沒不傳。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

滕本湘之蘇陽人。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，滕以老叟而有貧狀。不取資，且供給飲食，甚周至。叟頗感，滕舟先有客四五人，內客二油商，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，必習呼吸神掌，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，實其少林別開生面，惟曹性孤介，於人不稍假聲色，獨與滕甚相得，蓋以滕亦關中奇士，少年以學者著稱，後經患難，遂無復仕進志，棄家浪游，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，而掌力用功，亦較前大相懸殊。其見其可教，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。今將滕氏自述曹平日之師法變遷，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，令人不可響邇，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，並爲予言連氣使力之方，始知予前者所用功夫，俱是虛力容氣所謂入門已誤，竟同江湖賣技者流之使演拳棒，縱使得五花八門，終

屬外家，不能入名人之限也。曹師曰：人身之氣力消長不可求速效，蓋以初本坐法，造氣乃生血，血旺則氣自足。外家之氣力，皆由血而生，血旺則氣自足。若求速效，則氣力必虛，終屬浮虛一語。且予自初學之時，氣力甚弱，後經曹師之教，氣力漸強，此由於不學之故耳。多呆滯，而手足皆不靈。必運筆而筆活潑，此由於不學之故耳。夫力之於身也，貴乎沉實專重，沉實虛靈，而後可以運使周轉，如常山之蛇，擊首則尾應，擊尾則首應也。一學之氣，直力甚強，而橫力甚弱。發一拳也，其力至臂肘而止，不能貫達尾指掌，更不能直透於指尖。可見同一力也，亦豈易言哉。予未與曹師相見以來，兩臂之力，能獨手舉三百觔之物，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，祇可與外家相遇，以蠻力相爭，或可操勝算，一逢名手巨子，終非其敵，從前未免枉用力耳，自是遂棄其所學，專習師法，此爲予求拳技術之第二期也。自從新學習後，師命予先立樁步，挺腰坐馬，聽氣下行，沉心寂慮，兩目直視，不許放鬆，又不許著力，每日朝夕兩次，五更起身，即站習馬步，每次必站立百字，即站時默數一至百之度數，倦則少憩再站，度數則由百以增至五十或二百，惟初時頗不易，稍立即覺兩腿發麻，腳脛無

力，不料從師法未及旬日，足既腫脹麻木。幾於疲軟不克動彈，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，然覺茫然莫明其故。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，始經久不變，始能日起有功，如是而後可謂之爲實功沉力，如從從前之力，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，次練肘膊，次練目，又次練耳，又次則手足耳自交練，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，苟無恒久耐苦之心，專一不紛之概，師必不收受矣，師嘗曰習一技術，如無必成之志，不如不練習之爲愈也，恒心者，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，見刀而愛劍博習而庸雜，雖有神秘之

術，亦終無益而已矣。騰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，桿頭繫一布片，演習時，使竹桿飛動，身背立於竹桿不能到處，以一二寸爲度。聽竹桿飛動時其風翕翕然從耳後經過，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。騰身躍術，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，更進逐漸增高。此術在道咸間，北方健兒能之者不少。近則演黔豪客，最喜習此技。如吾所見滇黔人士之以此技著稱者，已有十餘人之多，亦風尚使之然也。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，倦則即息，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，緊緊繫於腿脛間，每張鉛片，初則五斤，以次遞加量其力之所及，與功夫之深淺，倘能於左右腿繫鉛片二三十斤，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，但此總須恒心耐苦以習之，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，即登其顛，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，其木料以運至武漢銷售者爲多，每歲木排之抵漢者，約數千張，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，祇能灣泊於鸚鵡州上流一帶，而下焉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，故舟中俱崇奉之，彼時適抵漢，適江水暴漲，木排斷續，流至鸚鵡洲下，川鄂人遂將木排扣留，聚衆欲圍，滕氏乃約舟子中之健者十餘人，並慷慨以告曰：吾湘人無泊舟碼頭，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，吾湘人雖多，然身無容地，心無怯，不敢與較，致日任川鄂人之毆責，無了日，未幾，湘人遂差，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，滕即率此十餘人，至鸚鵡洲上流，命將木排奪回，川鄂人見滕人少，遂羣起持木棍攢毆，滕即騰身而起，霎時間川鄂人被拋入江者數十人，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，人祇見滕氏如怒鷲橫空，往來搏擊，捷若閃電，此役也，川鄂人之被擊及沈沒江心而死者約百餘人，並經控告，官

吏以鄂人以衆歐寡，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。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，此技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，久則逐增漸增加，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，此所以貴用腕肘力，又名虎口力，即所謂暗力是也，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，並無奇訣異法，祇在習練乎精熟，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。滕氏又曰君乃武人，識字不多，故於曹師之微言妙諦，惜難盡記，然予之恒心堅忍苦耐，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，曾師言，謂予所得者，多屬外功，後師見予在可教之列，於閒居暇時，輒爲予講解內功，今亦漸有所領悟。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，不究不研究於內，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，必不免於好勇鬥恨。以憤事而殃遭其身者，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，一遇不平和橫逆等事，鮮有不颯然而起，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，卽超悟之不二法之門也，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哀樂，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，又無異既入寶山，而徒手空返假道慈航，而淪沉苦海，未免佛氏之罪人也，予之以斯言相傳授，其藉此而証悟皈依者，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，令子於技擊之術，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，然吾之所屬於後世者，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，即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，其自修須專一沉靜，其對人須溫厚和平，苟不守此旨，一任性之所動，則久必遭大譴，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，舉目即是，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，即欺之凌之踐之斥之，唾而汚之，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，此所謂目空萬象，悲智修，此忍辱一言，無論怒也，惡也，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穹。此所謂孽海茫茫。獲寶筏而彼岸可登者也，戒妄乃佛門之當頭喝棒，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，煩惱之所由來，皆自妄之一端而起，苟將此妄念而克除淨盡，則於解脫自沒不可思議之妙，今爲推闡內功，而以佛法作造詣之鞭影，將之者則言下立解，若有慧根，不知者則以爲假里宗之妙諦，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）曰靜悟無恐怖心，至漢唐以來，讀書高尚之士，多好擊劍術，而徒手技擊之法，研究者實少，自宋時岳武穆傳流雜推手後，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，然終屬强悍尙力者，求出從容儒雅，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，及懼爲滿族所得，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，遂壞枕戈臥薪之志，乃發揚蹈勵鍛鍊筋骨，乃技擊之術，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，造心兩習之功，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，乃肉體筋骨所有學，而內工之修養，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，卽生死之關不破也，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，則生死之念絕，此佛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，胡少年即嗜技擊術。凡鄉里之以拳勇著稱者，無不留之於家，欸待極盛，嗣見來者技俱平常，不足鑿所欲，乃挾資游川滇湘鄂間，亦無所得。怏怏返里。仍日夕從事於此，不爲少倦，未幾有術僧踵門造訪，胡出與言見，僧體小而貌陋，雖欸留僧，而不甚重視，僧知之，亦不求去，又不與胡談技擊，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，胡倒地不能起，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，其功不可不謂不勤，然有力而無氣，有腿法而無椿法，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，僧亦盡其所長而授之，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，並於呼吸法研究最勤，未半年而功進。力亦如加強。同輩驚服。覺遠遊桂林，遇馬士龍於陽朔授徒，名震遐邇，士龍與覺本同學契友，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至志以練習之，始克臻此，後

士龍知一貫得少林有術，而又具大願力大智勇，洵可傳繼衣鉢者，遂亦以神拳術及內家氣功玉川劍術盡秘授之，由是一貫少林派而兼習內家，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，乃悉心爲之講辭指示，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，無不遊歷殆遍，至一地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，均欽仰氏不置，願胡氏家本素豐，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，胡遂出爲鏢客，以保護商旅，凡綠林之巨魁酋首，聞胡在其中，即不敢劫取緝銖。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，峽拒不納，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，歸之如鶩焉，則遊旅川蜀，以飛腿著稱於荆襄益渝間，至今成都等地，猶有傳其衣鉢者，茲將胡之技擊術錄

習次第，記術於左，爲後學告焉，入手練習之法，先站立馬步，習氣功，每日於凌晨最黎明時，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，吸後即徜徉游憩一二刻，則習作馬樁，顯坐馬樁者，卽乘馬式也，習時初則默數字數，由一至四十九，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，以左右手插肋間聽氣下行，使直丹田氣海耳 站立既久，自覺氣能貫而不浮，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，即恒久不輟，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，借方法，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，即演習時必子午樁，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，而吐放無指尖掌心間，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，即肘拐是也，皆可相應。此所謂生龍活虎矯健不凡者也，胡氏於雙推手外。又變而爲陰陽牽線手，長短分龍手，左右夾馬手，種種變化，雖覺不同，而其主要，照由雙推手轉變而來，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，祇須深者用力之方，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，不足經高手一瞥，此胡氏深造自得之語，真可爲此道之余針寶筏也，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，專肄習於氣功神之學。初尙驚博矜力，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化功外，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，即於恒與專一，自一貫師圓寂後，遂變師法三四十餘年中運其精力於一指，後游川秦，所遇各家巨子，皆爲胡一指所壓服，至今川中與湘黔父壤各地，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，仍不過用雙推手牽線手等式，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，試於一指禦之，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，伸直而按法牆壁上，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，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，即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，更於一指插地練習外，且尤殫精端神於印指，蓋印指者，即一貫禪師之秘術，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，即遠近之叢林禪院，亦無不以此爲師法，自是人衆品雜，純謹者猶能遵遁軌範，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，須和溫良，誠信毋欺，不得恃強凌弱，任興忘爲，（五）如挈錫游行之時，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，不可逗憤相較，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殷戒勿忽，（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，勿

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，其關係至為緊要，或炫技於一時，或務得於富室，因之生意外之波瀾，得禪門之敗類，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，世遠代溷，忘其本旨，竟有於廣寺巨刹之中，盛招門徒傳習技術，於是遽相授受，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，將為世人所詬病，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，本為一時權宜相濟之計，而不料後世之逐末忘本流，弊乃至無窮，此覺遠上人所以津津垂戒者，其功德真無涯量也，少林技術之傳，以明室鼎革後，至前清順康數十年中，為練習最精時代，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，並種族之淪亡，恢復無計，偷生草莽，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，而為滅胡興漢之謀，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，而為前此數百年所未有，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，勿使髀肉有復生之憂，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) 肄習少林技擊術者，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，至晚得寢時亦如之，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砥礪，違此者即以反教論罰之。

(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) 如在遊行時，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，以作身軀之阿護，非到萬不護己，不可輕擊其要害。

(七) 傳授專徒，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，非相習久而相知其深者，不可輕於相授，至吾宗之主旨，更宜擇人而語，切勿忽視。

(八) 恢復山河之志，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。

(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，除貪祛忘，戒淫忌狠。有於此不謹爲遵守者，當與衆共罰之。

以上

乃少林第二時之戒約，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，至今則此志以達，讀此戒者，可以仰窺先正之宏願也。

第十一章 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，士有披髮爲戎衣之懼，當其時明社已屋，河山改色，神州陸沈，英雄墜淚，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，鼓通臣之空氣，揮拳運掌，礪精砥神，變本加厲，絕技斯擅，溯尋派別，景仰無窮，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，願以達摩當日立法之意旨，實因伽藍清淨之地，跌跏久坐，易成疲頹，乃因時立制，以求裨補於一時，孰意其始也簡，其後也日增月盛，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，試讀太史公遊俠與漢書方伎等，傳其時豪壯六二，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，能携極重鐵椎而躍逾崇垣十數里，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，至鄧唐中蓋臻極盛，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出祖也。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，獨文僧等，皆爲此技之名家巨子，故自明代以來，凡談技擊者，遂有內家外家之別派，何以謂內家，即塵世間普通之稱，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，然足資人考証者，除二二三三科家文集外，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，直如鱗角鳳毛，不可多得，如明史方伎傳，祇言葛乾孫，體貌魁梧，精於擊刺，日嫻醫藥，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 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，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，並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，既以伽藍佛地，爲其隱身之所，靜極生動。自不能不於此精心研究，以爲鍛鍊身心之計，以是而外家之技術，乃放一光明，此亦由於天時人事之互逼而來，非偶然也，惟其中主旨較當實有天淵之殊，即自強與人是也，蓋以少林初時，不過謹守師法，足供健身自衛之用，至歲月日久，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，選擇門徒，使奇技勇傑之夫，而識道德品格之重，於是少林之橫習郁然不變，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，而又創明點穴之法，於是緇衣之徒

，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，實只三十一手，其中有輭麻穴九，昏眩穴九，輕穴與重穴各九，合之爲三十六按點手，然其點按而致死者，僅有九穴，即腦後氣門，耳根穴，氣俞穴，異門穴，命門穴，肺海穴，氣海穴，臍門穴，共爲九穴，惟此中手法，有兩指點，有指點，斫點，拍點，掌印點，膝蓋撞點，手拐點等法各有其用，其經親授，不易於著力，又有血度流行時刻表，乃點按術之極要者，惟此須擇人而授，否則恐不免有恃術誤施之害耳，然張氏之點按術，雖爲少林別開生面，究非佛門立法之本旨，可見天下事，凡創一術立一法，其終極每有始念所未知者，此作俑者之宜慎也，自張氏點按術盛行後。凡南北技擊巨子，無不視此爲枕中秘寶，未幾，有王一瓢者，爲淮北大俠，尤精此術，於張之此十六手中，更推闡而爲一百零八手，與人身之百零八相印合，並於點按手外，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，故技術之貴親炙瀛授耳，王氏之徒，以浙東淮北爲多，明末清初間，風動一時，爲少林技術，由外家而參合內家之徵，自咸道以來，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，此龍虎兩字即道家黃白燒丹術所謂龍者，即太液之津虎者，即流行之氣也，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，各種馬步手法頭，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，其中已有十分之九，係道家修養功夫，可謂釋道合並之徵矣，攷五拳創始之旨趣，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，驅壳則欲其健而通，非靜則無以證悟而成佛，非健則無以行血而起氣，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，熊經鸞顧引挽要體，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，均爲健強軀體起見，故其言若合符節。迨流得既久，漸失其真，而內外家又互相雜揉參合，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，遂挾此爲好勇決鬥之具，故前清咸同間，凡嫻習此術者，無不廣收門徒，到處標榜，不僅南北兩派中之紛爭最烈，卽同一師法，亦違棄其同派不爭之旨，陽與角拳靠手，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，無意研究，故自道咸以降，此術遂等於陵散，幾絕跡於人間。竊嘗考求少林之歷史起點於達摩，變還於金元，至明末清初，乃爲極盛時代，自此以降，數十年來，雖傳衍日多，其間不無奇才異能之士，貫通內外，鎔鑄僧俗，作斯道之干城，傳力外之絕學，但以謬種流傳，半失廬山真面，而此術遂如江河之日下，豈不重可慨乎，考少林之技術，雖自朱明鼎革以後，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，已漸爲人所叩知，試觀少林之兩次焚燬，僧徒死者數百人，於此可窺測滿清皇室之致憾於少林者，已有戮及方外之意，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，此少林之一乘法門也。其在嶺南一派者，則一貫禪師爲宗，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，一至粵中如江至潯陽，九派斯分，此由於風土俗尚之不同，故所博亦因而互異也，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，五祖尙潛脩，六祖則尙靈悟，而一實一虛，南北派乃各有師法之異，與此如出轍也，綜之技擊爲術，並無剛柔之分，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，人亦無有知之者。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，遁匿少林中，受技一貫禪師，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，而不能完內兼擅，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，故蔡以五拳之秘教授之。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

後蔡歿十數年莫麥兩氏，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，從衆益廣，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，與江西派巨子熊氏，熊老無，病逆旅中，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，雖以極重之生錘撞擊之，毫不爲苦，又精於印掌，人立丈尋外，可以掌心力擊翻之，具技之神，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，一爲王皋，一爲季化南，吉美後授徒於南鄉，弟子甚多，入其室者，爲單恩南，李咸九，笱象川諸人，一時遞相授受，風動遐邇，至今談技擊術者，無不以松溪得正法眼藏，惟松溪少時，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，恨少林如仇讐，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，乃有折衷法起，倡爲單雙並用，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，真不直名家巨子之一噓也，夫棍之使運術，與劍擊術甚相

類，總在平時練之最熟，有游龍天矯草蛇舒卷之妙，而後可以得心應手，禦敵制勝，能論其法，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，及食中指等之壓力，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，至棍之行運各術，南北派中，亦各有專家，而雙頭棍法，則卑不足道，凡於少林五拳有功夫者，則棍法自在其中矣。

第十三章 神功說解

佛氏人之神通廣大，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。而又日醉生夢死於孽海之中，即人生固有之機能，尙有五根六塵所汨沒，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，豎來劫之色色空空，無不可以自我可胎育之，而煦沫之，而鞭箠之，而滅與吐納之，故釋迦謂大千世界億萬塵劫，皆由我所創造而成，非虛語，此神功語之所由訪也，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。又綉之美麗者，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法門，奚可與區區之拳技并一談乎。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，矧夫禪脫者，佛說六波羅密門之一門，乃千佛所胎息，三乘所劬勞，八教所管鑰，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，大雄大闢，無恐無怖，如獅子王，震駭百獸，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，以參參悟爲功，以禪脫爲行，初則雖徘徊於僻徑巉巖之中，久之則自入於道岸光明之域，此洵所謂既向如來行處行，自有圓覺明處，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，以誇誕而炫競乎。曰，世間九流百派，皆有其登峰造極之致，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，未克達超精入化，

左右逢源之境，何況此技擊微術，平昔常以小道視之，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，曠世罕覩，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。昔智隍禪師常謂人曰，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，方如目透重壁，鼻臭天香，耳聞蟻鬪，口吐碧火，舌縮青蓮，聲震蒼冥，手破崖壁，足踏波面，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，千百年來，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，均以方外禪納爲多，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，否則如求其能岷然樹立，空所依傍，自成一派，而具技擊工之絕大神通者，真曠世而難覩也，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，果何道之是從呼，師曰，佛門有十三宗，而以慧性我佛爲歸，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，技術亦有爲學六第，而一言以蔽之曰，專而已矣，恒而已矣，能專與

恒，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，即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，其終則患不能持久，不持久則無恒無恒，則懈心乘之矣，夫人至於寡恒而多紛，孔子所謂不可以作巫醫，而況於技術乎，由是觀之，專一與有恒，凡百事業之根源，管子所謂思之思之，鬼神通之者，即專一恒久之意也，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，如得其名師益友所傳授，則得訣歸來，驪珠在手，專心以求之，恒力以赴之，不以一知片技爲能，不以小成中乘爲快，一年不可則期以二年，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，古語云鏗而不舍，金石可鏤，精神一到，何事不成，故積平生之心思血性，不惟神鬼潛通於呼吸，而乾坤亦隱開其管鑰，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，世界亦未有心在是技，而是技不能登峯造極者，試觀僚之丹扁之論，其技雖小，可以喻大，而技擊一術，又何獨不然，凡吾同志之士，幸勿妄自非薄，斯則吾之所厚望也夫。

附錄各宗師巨子遺言

痛禪上人嘗戒徒衆曰，凡有技術者，最戒驕矜，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，疾同鷹隼，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，則立前門外，面相對，如轉面後門，則立後門外，面亦相對，如是者霎時間可七八度，蓋以其一躍即飛逾屋脊耳，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，吳即應聲聳躍而過，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，近水處已被波濤冲裂，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，但從波浪汹涌處，躍起數尺，然能直而不能接近岸側，乃墜入水中如是數回，終以力盡而溺斃焉，此由於自恃其術，始自取禍，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，而能解脫一習者，則人我之相已均，更無恃技誇張之若此，挾有技術者，常三復斯言，勿以爲河漢也，一貫禪師曰，昔有甲乙二人，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，師不言，吾授徒二一餘年，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，以爲好勇鬥狠之計，鮮有不敗者也，如嘉靖中，秦淮某健兒，少年富膂力，善拳術，能隻手舉數百斤物，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，吾縱橫三十餘年，未逢敵手，有能取得腰間物者，即叩首降之，時有數少年，飲於左席，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，力盡而弓不及設，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，時有驚嘆空，後生一發飲羽，驚壓馬前，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，後生視而笑曰，此割雞屠狗物，將焉用之，以兩手一折，刃曲如鈎，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，頓身乞命，後生曰，吾得此差可十日醉，子猶草芥，何足誅鋤，以汚吾刀耳，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，良工潛深藏若虛，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，毋炫已之長以驕人，母暴已之氣以凌人，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來往，二十餘年，各懷神技而皆深藏而不露，後因他友言及，始各道其平生，亦可以爲後學之模範矣，津川先生曰，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，且剃度修養，其嗜慾較世俗爲少，而筋骨自比俗爲強，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，或者謂胎源於華佗祖師之五禽，然考之當日五禽圖中之手法，雖有猿禽一段功夫，要不過鍛鍊腰骨之法，如八段景所謂，少猿搬尖固脾腰是也，並無何等手法身法之流傳，據前輩所傳說，謂猴拳之起點，實創自由右馬氏，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，故人不能不取法於猿耳，覺遠師曰，欲求技術之精，總須由漸而進，叙次而入，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，一夫優爲之。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，只知眼尖手快膽穩三者而已，夫眼之與手之曰尖曰快，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，有目餘子之態，且各攜帶擅長一武器，如刀劍如袖彈，如鐵如意，銅尺等物，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，惟以衆鏢客觀予軀幹瘦弱，尋常視之，毫無欵洽意，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。聞係某尊所派委也，一日舟抵荆沙夜半，忽有盜三四十人，猝然蜂擁而至。某顯宦子急呼鏢客敵盜，衆無應者，予聞聲從艙壁窺之，見衆鏢客皆戰慄瑟縮，面無人色，幸護送之兵士四人，各執火槍在艙面，與盜搏擊，狀甚勇敢，予觀兵勢寡恐不敵，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。出而奮鬥，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，則所謂鏢客者平日受人豢養，誇勇炫技，氣雄萬夫，迨至事變猝至，乃怯縮如驢下駒，反不若牛隊之兵士，雖無技擊之長，猶敢冒險一擊，此其故，蓋由於無胆之所致爾，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，有問於覺遠師曰，師嘗言技擊之術，小之則足以強身保體，大之則足以却病延年，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，或恃以競勝，或鬥狠以爭先，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，或以拳冲石，或以掌插沙，或猛鼓其胸腹臂之氣，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。

少林拳秘訣終

少林拳秘訣

中華民國廿五年八月出版

版權所有

少林拳秘訣

全一册定價大洋一元

(外埠酌加郵費滙費)

分	發	印	編
售	行	刷	輯
處	者	者	者
各	中	中	中
地	國	國	國
各	武	武	武
大	術	術	術
書	研	研	研
局	究	究	究
	社	社	社