

卷

五

中華書局印行

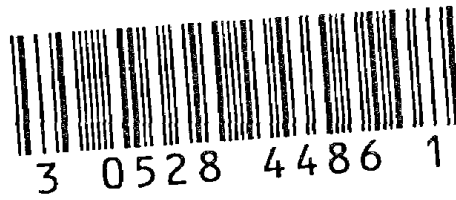
## 敍言

余不敏。不克工文藝。唯性喜拳技。然苦其不見於經傳。不載於史籍。無所資以左證其理與法。而世之能之者。又多草茅下賤。強半習而不察。鮮能抉其所以然。余嘗恨焉。癸卯秋。識王子志羣於長沙。爲余竟日談。然後知此中理與法之深遠。有不可幾及者。王子折肱此中廿年。僅得睹其藩籬云。余從王子遊才數年。其去藩籬也不更遠耶。吁。其艱哉。王子嘗謂余曰。而與若寢處其中。惡可不知所自。若盍搜其源。拳術家之名在人間者何少也。余嘆曰。古來忠義節烈之士。有史氏樂爲表揚。然湮沒而不聞者何可勝道。況以拳技之末。復爲執政者忘乎。已無著術表彰於世。其不聞於時顯於後也何足言。王子曰。吾非計夫身後之名也。吾悲夫斯道之將淪胥以亡也。欲求遺真以啟後學。若盍成吾志焉。

余曰。是則吾之素願也。重以吾子之命。敢不勉力從事。因以暇綴述舊聞。成是篇。區區之論。知無當於拳術之萬一。然學識淺陋如余。誠不足窺其高遠。又以王子之日促從事。其間銀根之誤。尙在不免。鱗爪之僅得。更何待言。然昔人千金買死馬之骨。而良馬至。余亦祇欲是書。得如死馬之骨。倘海內有道君子。憫其用心之苦。恕其僭竊之罪。進而教之。雖爲執鞭。亦忻幸無量。

民國元年壬子八月平江向達愷然識

528.971  
877



# 拳術 目次

## 首集

總論

論步法

平步

弓箭步

丁字步

丁八步

掃步

剗腳

拳術

論掌

單掌 附錄應用掌法四則

雙掌 附錄應用雙掌二則

論領手

論提手

論擊手

論圓手

論肘 附錄應用肘二則

論杓手

拆演總論

論挑手

論演式

論踢手

論獨習法

論起伏手

論對習法

論開合手

論不可強分門戶

手法總論

論不可妄言家數

論勢

論功勁

論力與勁之別

通臂功

論用勁之法

沈托功

論理法

次集

說明

第一手圖說

第二手圖說

第二手之二圖說

第三手圖說

第四手圖說

第五手圖說

第六手圖說

第六手之二圖說

第七手圖說

第八手圖說

第九手圖說

第十手圖說

第十一手圖說

第十一手之二圖說

第十二手圖說

第十三手圖說

第十四手圖說

第十五手圖說

第十六手圖說

十六手總論

八拳之特長

目次

八拳之難處

八拳之奇正

附拳術見聞錄

八拳之態度

# 拳術

首集

## 總論

拳術分內外二家。今世所能者外家爲多。能內家者蓋寡。然苟克致勝禦敵。亦無分於內外。且理法既明。更不難融會而貫通之。今以外家論。亦名勢繁多。初學勢難遍及。宜先擇其中之理與法。該括廣者習之。就其一式之中。手手拆演。如沈、托、分、閉、起、頓、吞、吐。諸法。能各盡其妙。然後御之以法。會之以理。調之以氣。運之以神。以成一式。則五寸之矩。不難盡天下之方也。

外家分陰陽勁二種。陰勁如習字之藏鋒。圭稜不露。其局度有如漢隸。愚意以其局度過緊。難得其用力之處。頗不良於初學。陽勁則字之顏





柳也。筆筆須用中鋒。易求其穿插布白之法。習之日久。自然合拍。習陽勁既得。再求陰勁。功過半矣。今祇言陽勁。

論步法

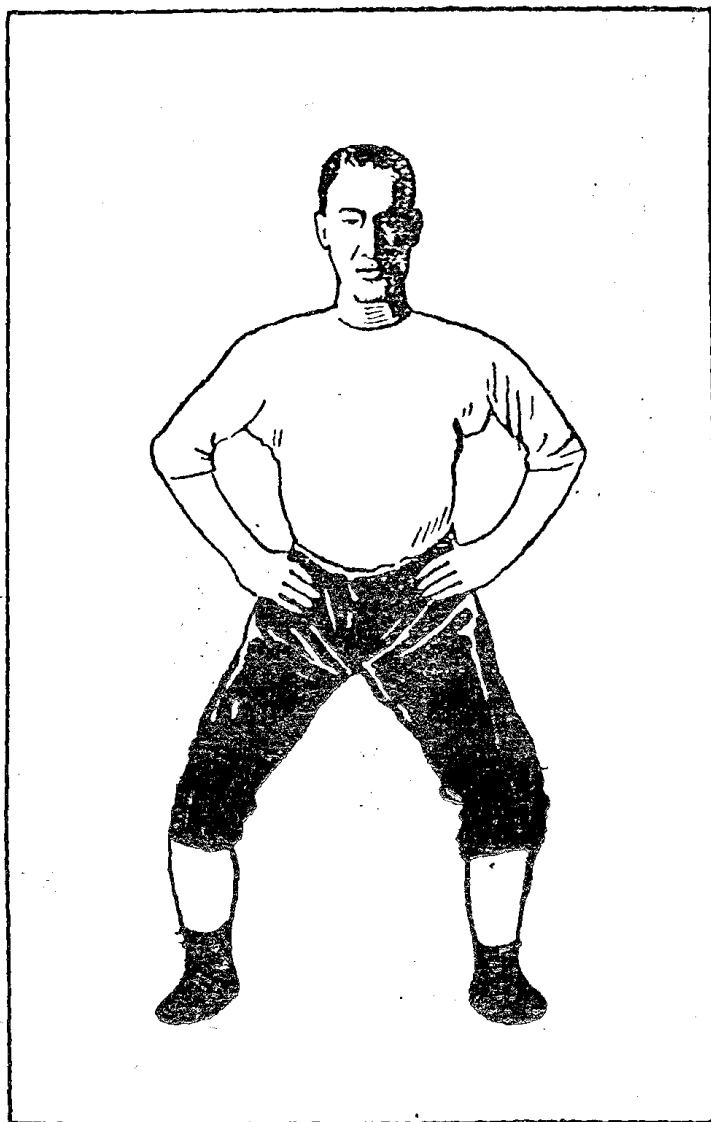
下部爲百骸基礎。下部不固。任手上工夫如何到家。終不足以應大敵。譬如秋葉之易落。非質有殊也。著於枝者不固也。故學拳術須於步法著手。但步法之種類不一。每一式有一式之法。今祇擇其普通而適於用者言之。

平步

平步之法。如圖。立兩足如平行線。其距離任身量之長短。約如食指之距。拇指者三。兩膝距離較足稍近。小腹上攝。使鼻與胸之垂直綫與足尖平。眼平視。其重心在兩足之中點。

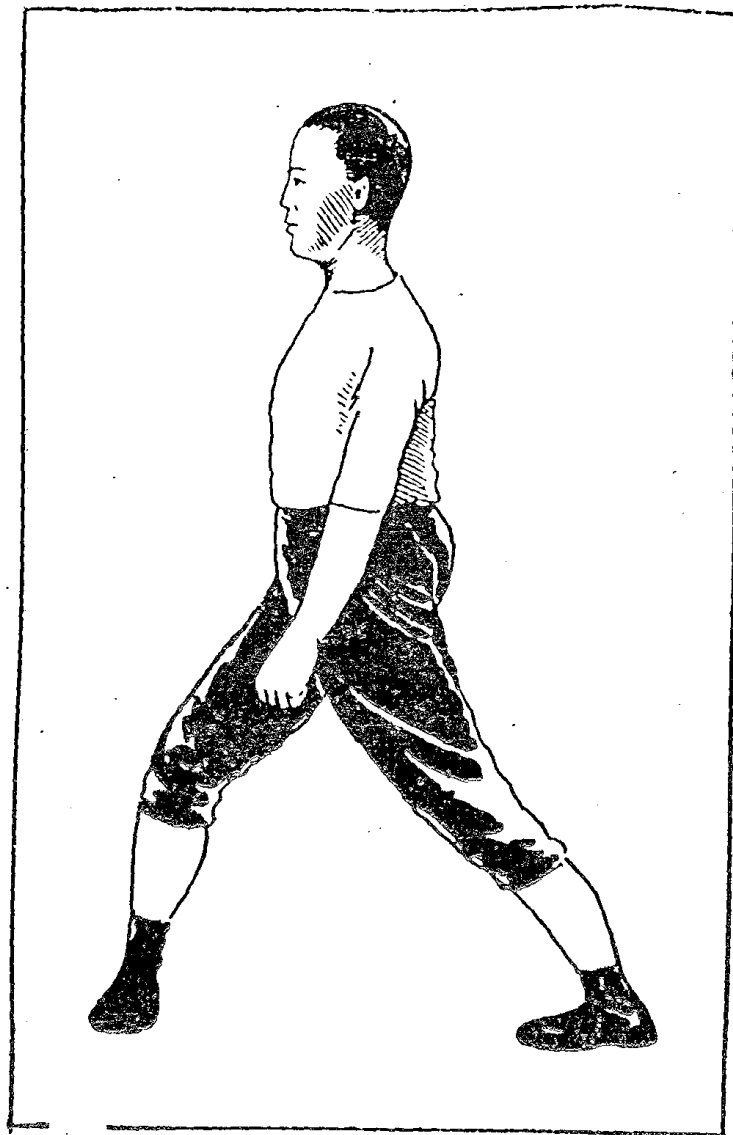
# 弓箭步

弓箭步由平步轉成。平步胸向前。弓箭步則胸可左右向。其轉之法。如  
向左轉。則左足不動。右足踵往後稍移。使右膝立直。攝小腹於左腿之



平步圖

旁。右轉亦如之。此由正面轉左右之法也。若左轉右。或右轉左。則立直



弓 箭 步 圖

之足踵微向內移。再以曲者轉直。亦如平步之轉法。曲者類弓。直者類箭。故名弓箭步。

丁字步 (亦名半步)

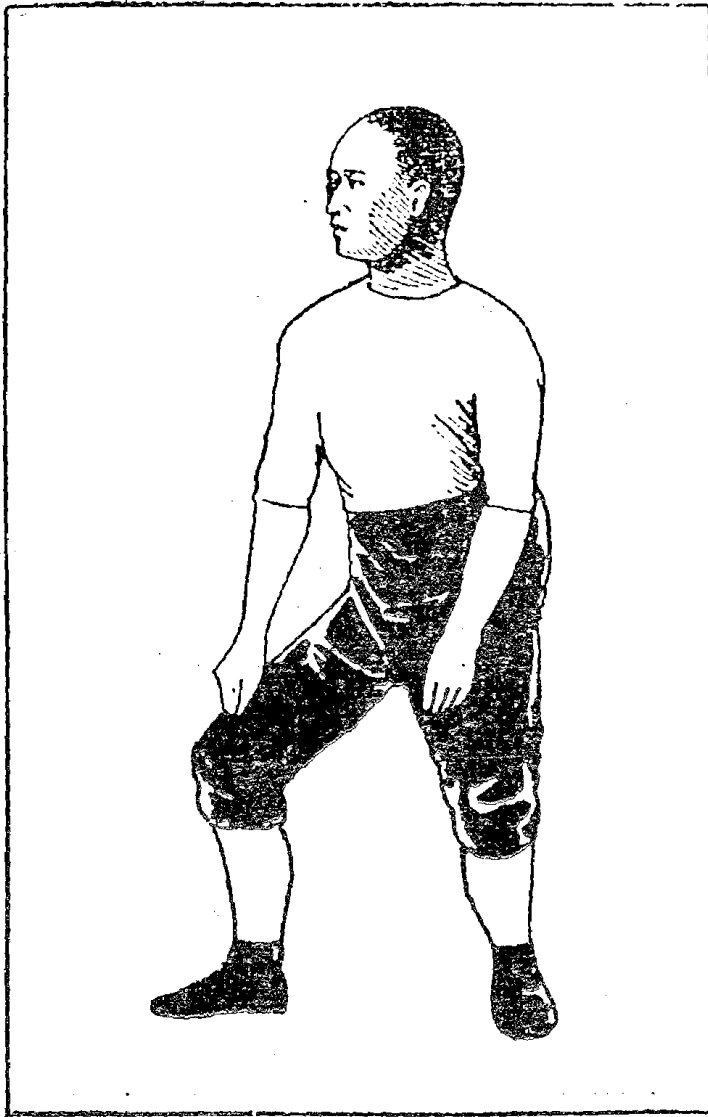


丁字步圖

立丁字步之法。先將全身之重任於一足。然後以一足虛立。足尖著地。足踵對於所坐一足之橫面。俾成丁字形。欲右則坐實左足。欲左則坐

實右足。胸對正面。或對虛足之一面皆可。唯面必對虛足。以虛足爲對敵之足也。虛實足之距離不可過遠。約一步之半。故亦名半步。

丁八步



丁 八 步 圖

丁八步較丁字步之距離稍遠。較弓箭步又稍近。實足任全身之重。三分之二。虛足三分之一。實足之位置。足尖較丁步稍前。虛足全當著地。較丁步稍橫。轉左右之法。及上部之位置。俱同於丁步。

### 掃步 (無圖)

掃步之法。須先立平步或弓箭步。平步動掃之法。如欲以右足掃人。則坐實左足。然後以右足之外邊著地。足尖向坐實之足。直腿平掃。至實足之平點而止。過則必傾。左掃亦如之。弓箭步動掃之法。必須坐實弓足。然後以箭足平掃。如平步動掃之法。

### 剗脚

剗步之法。先立如丁字步式。將虛足提起。足背向外。(即向敵之)順足之性剗出。不可過高。約中敵人前脛乃止。轉剗亦如丁步之轉法。惟須



圖 脚 劇

實足立穩。方可動劇。無論立何種步法。必先求其重心之所在。然後能得其虛實進之法。無輕跳偏隙之患。於轉折時尤宜注意。蒙以養正。此爲拳術之初基。不可不慎也。

論掌

掌有單雙之別。今分別言之。

單掌



單掌圖



如圖出手。與肩成一直線。屈爪向上。左伸則右屈。右伸則左屈。所伸之手。須向弓足所立之處伸出。俾前足之勁。得貫注掌心。其出手時。當順手之勢。使勁得由掌心透出。轉左右之擊法。同弓箭步之轉法。

附錄應用掌法四則 (無圖)

(一) 出手略用沈勁。屈爪向下。用掌心之勁。連肩往下挫。擊人小腹。

(二) 出手略用托勁。母指向內。四指向外。如叉式。攻人項下。

(三) 出手用橫截勁。左往右擊。右往左擊。直指向外。攻人側面。

(四) 側掌先沈後托。擲去如持刀劈物。攻人脇部。

雙掌

先立正面轉丁字步。以虛足一面之手。循腿際矗起。掌心向外。隨以實



雙 掌 圖

足一面之手。起於其下。直指對於虛足之尖。兩脈腕相向。隨虛足進半步吐直。即如圖。

附錄應用雙掌二則

拳術

(一) 兩手持平。掌心相向。由下而上。用托勁直破人上部。

(二) 兩手持平。掌心相向。縮身蓄勢。用沈勁。往下挫。攻人下部。

用掌之法。雖不盡此數種。然因敵致用。變化之妙。是在學者之穎悟。非



領 手 圖

筆墨所能罄也。

論領手 圖見上

領手之用。無分於正側。凡上半部來之手。俱可以領手應。其法立丁字



提 手 圖

步。以虛足一面之手循腿際突起。用托勁略往外颺。颺時以肘對虛足之膝。使指之垂直線與足尖平。而以實足一面之手伏於肘之下。以爲虛實之救應。

論提手 圖見上

提手在敵人已逼近正面。掌不得吐。故以此擊之。其法曲腕屈肘。循腿因肩之勢往上提。意欲以手背擊人下腭。故習時高不得過眉。而肘不得離胸。

論撒手

此手與上論之雙掌頗相類。可參看。不另圖。

撒手之用。由側面以攻人者也。敵直來。吾直應。恐力不及。故轉側面避其鋒。卽以吾腕壓敵腕而進。其法先立正面。照轉側面之法。轉成側面。

成丁字步。如轉左。則以右手如習領之狀。起於胸際。以左手幫其腕。隨虛足進半步而發。發時以掌背向敵。轉左亦如之。然此數動作必同時並舉。身轉而手已出。方能中敵。

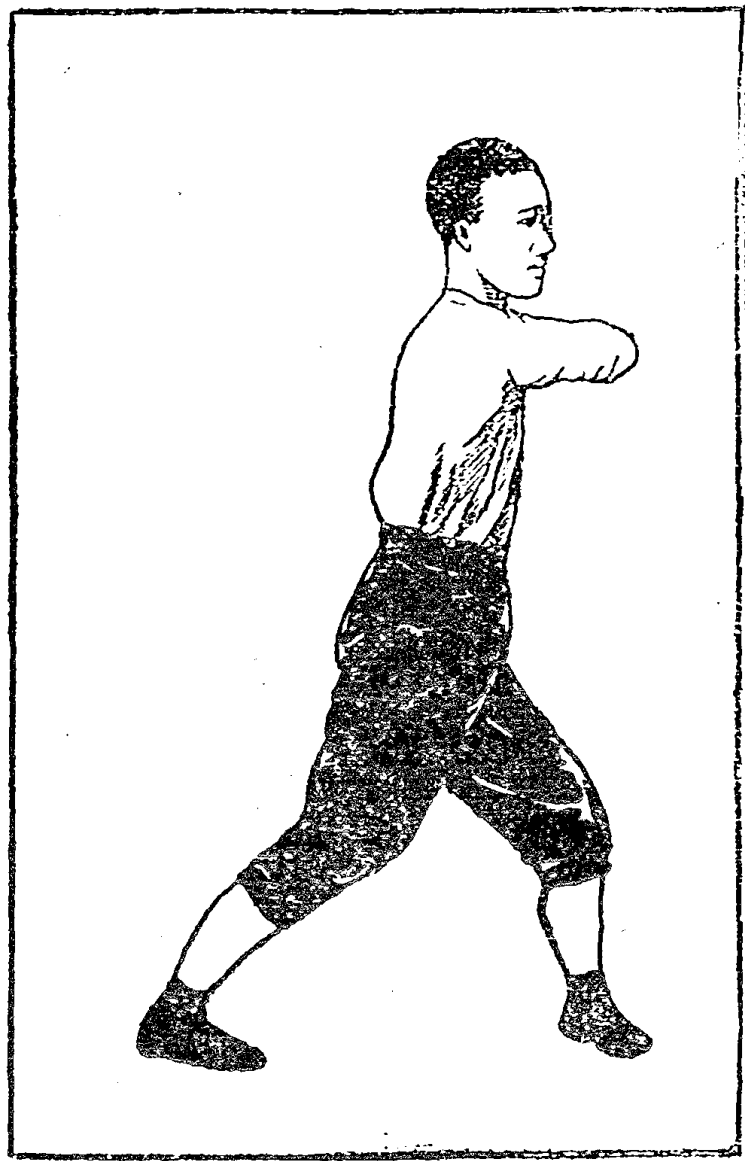
### 論圓手 無圖

其法先立平步。以右手直指經左乳。向右如畫圓式。左亦隨右手而起。亦如是動作。起彼則落此。起此則落彼。起左則胸向右。起右則胸向左。肩腰如此。最易穿活。

按此手變化極多。用途極廣。沈托分三勁兼而有之。學者臨演得久。自知其妙。

### 論肘

肘之用在敵已近身。不能用掌。則以肘擊之。皆因敵致用。其類不一。如



迴 肘 圖

圖者。謂之迴肘。敵已逼近後面。迴身而擊者也。其法至易。唯須下步立穩。連肩用肘向敵人擊去。

附錄應用肘二則

(一) 將拳平持於脇下。胸微俯。肘自後出。擊敵人已逼近後面之中部。但用時不可離脇過遠。恐肩腰之力不能橫達於肘也。

(二) 先立平步。伏身屈肘。隨足轉側面進一步。連肩擊敵人中下



杓 手 圖



部。

拳術

論杓手 圖見上



挑 手 圖

手之用。備敵由橫後攻入。目光不及到。身不及轉。而敵已抗吾背。或

託吾肘。則用此手擊之。其法伏身聳背。直指由上而下。循腿際往後擲。如摘物然。

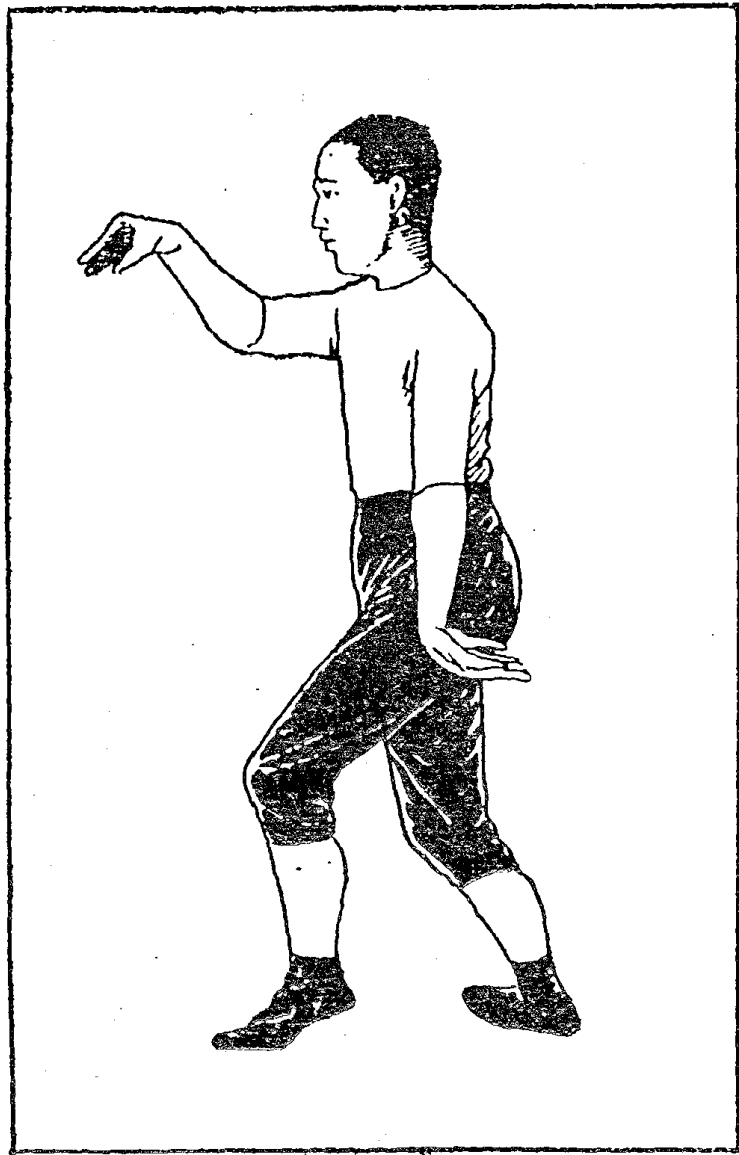
論挑手 此手在起伏手後 圖見上

挑手之用。備敵由正側攻入。其法於敵人手出時。以一手撥敵人之手。卽以一手握拳由下直上。左撥則右挑。右撥則左挑。但挑手須循弓足之腿而上。

論踢手 圖見後

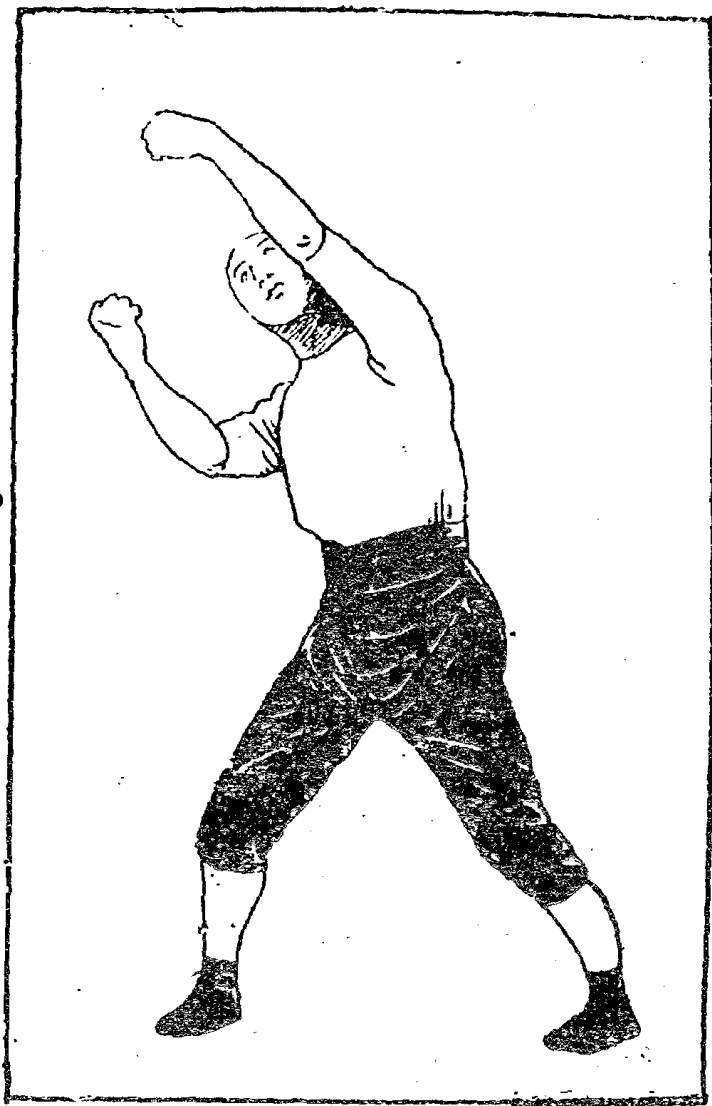
踢手之法。與上論提手略同。提手擊近。踢手擊遠。故提屈而踢伸。演踢手之法。須立弓箭步。踢右手則弓左足。踢出之臂與箭足當成一氣。勁方得貫注。

論起伏手 圖見後



踢 手 圖

多習起伏手。能使起頓敏捷。其法如圖。起左則以右肘反抑。左手隨右手之勢而起。步則右弓而左箭。起上之手。與箭足成一直線。左手拳心之垂直線。達於弓足之尖點。兩拳心如犄角之相向。目注於起手之拳



起 伏 手 圖

心起後因勢曲爪往下頓。伏手於兩腿之間。變步爲丁八。起右亦如之。  
 論開合手 圖與下第六手之二同  
 此手爲誘敵之手。身退一步。爲丁字式。兩手向左右分開。於敵踏進時。

急進一步。兩手握拳。猛力向敵人頭部一合。合後復開。以備敵之退步。還擊。然此手必須使進退敏捷。開合得宜。倘敵未進而合。或敵已進而尙開。均爲致敗之道。宜留心習之。

手法總論

拳術爲手上工夫。其手法之多。罄南山之竹不能盡寫。今論僅十餘則。知不免於螽測管窺之誚。然五寸之矩。可盡天下之方。是在學者舉一反三。於此十餘手之中。循環變化。自無盡期。如孩提之學步。必逐一學之。使一步未得穩。卽中道而欲馳。幾何其不傾跌也哉。且如戚東牟所云。山東李半天之腿。鷹爪王之拿。千跌張之跌。張可敬之打。何嘗不一著之妙。卽名垂寰宇。學者果能於此數則之中。得一二手過人之處。安見不可出人頭地。不然則雖多亦奚以爲。

## 論勢

勢之義有二。在於己者爲蓄。在於人者爲乘。拳術以蓄勢爲體。乘勢爲用。學者須勉其在己者。然後能求其在人者。己能蓄勢。敵雖無勢可乘。己已立於不敗之地。否則敵雖有可乘之勢。而己有體無用。亦不足以卻敵。蓄勢之法。在於鎮靜。能鎮靜則能察敵情。能察敵情則知所攻守矣。兵法所謂守如處女。而出如脫兔者也。

## 論力與勁之別

陷於肩背者謂之力。能條達於四肢者謂之勁。拳術之用。不貴於多力。而貴於有勁。勁不能久有。而能時用不竭。力雖可以持久。而不能達於四肢。不適於應敵。如農夫負重行。赤日中不喘。力大氣和也。然使以手擊物。其著物也必輕。善拳術者。多無擔負之力。然當其手者。輒跌尋丈。

外。此力與勁之別也。勁之應敵也。如矢之離弦。其著於身也。如青蜓之點水。一著卽止。學者不明夫力與勁之別。而漫然習之。拳日演而身日益陷。一式未完。已氣喘汗出。自謂用盡平生之力。究之著於人者無幾。此無他。不知使力透出肩背而易勁之法也。其法在初演時不多用力。手手因勢吐出。習之日久。肩背之力自然流通。然後再求工穩。斯過半矣。

論用勁之法

用勁最難。雖勁大於敵。用而不當。反爲敵用。用之過早。則勁已出而敵未著。過遲。則敵已入而肘不得伸。勁因不得達。皆授人以隙。匪特攻人不入也。敵無論以何手來。吾無論以何手應。均宜及身而緊。一緊卽發。必使敵手不得抽。而吾手已壓敵境。倘沈之過下。或起之過昂。敵人蹈

隙最易。緣敵手已交吾手。去吾身祇爭一間耳。孫子曰。無恃其不來。恃吾有以待也。細思此待字。可以悟拳術用勁之法。

### 論理法

拳術藝也。而理法與焉。示以當然之謂法。抉出所以然之謂理。余上論各手。皆理與法兼言。然一手祇言一手之理與一手之法耳。其中尙有總理與總法焉。拳術家所謂五合三催者是也。五合者。手與眼合。眼與心合。肩與腰合。身與步合。上與下合。三催者。手催身。身催步。步催也。何以有五合也。如心欲殺敵。眼卽注焉。眼光所射。手卽至焉。然手非借肩腰之力。不足以動敵也。故須肩與腰合。肩腰雖合。非進退左右如法。不足以勝敵也。故須身與步合。身與步合矣。猶恐上下之不相連屬也。故上與下須合。有此五合。然後可以應敵。何以有三催也。拳術爲殺人之技。非



雍容閒雅之事可比。稍坐遲延。足自戕生命。拳術家見多以遲慢致敗也。故設此三催之法。催者。促其進行之謂也。手催。則人莫測其出沒。不知所以守。身催。則圓轉自如。擊西而東。擊東而西。人不知所以攻。步催。則進退如掣電。其來也不見其來而已來。其去也不見其去而已去。蕩乎如風之行於水上。而雲之馳於太空也。烏能擬其端倪哉。斯理與法平易正直。不事乎高遠玄妙。然及其既也。雖大拳術家有不能盡者焉。

拆演總論

無論演習何手。必先平心靜氣。細思此手用意與用力之處。及敵人如何攻之手路。儼然勁敵在前。不如是不足以克之者。一出手。必如雷動電發。使敵不得盡其守禦之方。然於進退左右時。足須落實。傳曰無瑕。

方可戮人。若步法一亂。敵且蹈瑕而入。其何克敵之與有。兵法曰。其靜如山。其動如風。與拳術之理正合。須知臨敵之手。卽平日拆演之手。亦卽拳式中之手。此道不可嘗試。非平日下苦工夫。能得心應手者。一旦應敵。不亂卽靡矣。

### 論演式

演式如寫真。寫真宜肖。演式亦宜肖。肖者肖其局度之尺寸也。總式雖大同於拆演。然承轉起頓進退之間。自各有法。如習字然。雖點撇捺各盡其妙。然不知一字之穿插布白。而字惡乎工。善拳術者無論演習何式。進退左右。雖百次。不得逾原跡之分寸。是其身手步法如何工穩乎。學者拆演既精。理法亦熟。而不從事於調神運氣。以演總式。是猶習字之專習橫點撇捺也。不亦病乎。昔人觀公孫氏舞劍而得書

法。獨不可求拳法於書法中耶。

### 論獨習法

拳術手法雖多。然無手不可於理想中求得。學者步法既穩。而前所論之各手。又均能領畧其要。則千手萬手。均不難由此中變化出之。何也。人之一身。雖有上下前後左右六方面。而所以應敵者。必不出一方面。曾無有攻吾前而又兼擊吾後者。攻吾左而又擊吾右者。彼轉而攻。吾轉而應。兵法所謂奇正變化。能事盡矣。以上所論之沈托分閉起頓吞吐八法。卽爲上下前後左右攻守法之要素。雖未具言其變化。而學以此爲入室之敲門磚。又明夫應敵之義。則獨習時。知所趨向矣。

### 論對習法

拳鬪爲非常險事。卽同學對習時。亦多險象。然學拳術者。又萬不可不

對習。則非有安全之法不可。其法在對習者互爲攻守。攻者則不守。守者則不攻。庶其心專一而手得不錯亂。且攻者無被攻之虞。則得專思攻守者之所不能守。守者有無出手之暇。亦得專思使攻者不知所以攻。攻守變化之數。不於此而互得之耶。然此祇可爲身手未合變化未嫻者言也。若身手已合。變化亦嫻。則此法不足以語之。唯各存毋傷人之心而已。

### 論不可強分門戶

門戶之見。起於識寡而成於量仄。拳術家以之殺身辱親而名不稱焉者。不知凡幾。良用慨歎。余雅不願聞世之學拳術者有此行也。夫捨理法之外無拳術。攻守之外無拳鬪。世豈有無理法之拳術。與無攻守之拳鬪哉。同一理法攻守也。乃欲強分門戶。不亦大可笑乎。

論不可妄言家數

物之源流湮沒而難考者莫拳術若也。學士大夫以其術不雅馴。恆鄙夷之。故古文無一字及之者。其軼見於他說。不足徵也。其綿綿不絕。至今日尙有存者。半緣於綠林豪客。以爲行劫之具。半緣於逃空門者。以爲護法之助。綠林無文章。釋氏鮮傳記。其源流無可考審矣。乃見世俗之所謂拳師者。必侈言家數。不知其何所據而云然。但覺可哂耳。後之學者。幸毋爲拳師所誤。亦妄言家數也。

論功勁

拳術爲搏人之技。任身手如何活潑。終非勁不足以跌人。猿獼之於虎豹。非蹤跳靈敏之不若也。乃長見噬者。力不足以敵之也。習拳術者。於身手步法既得之後。必加以功勁。功勁云者。勁由此種功夫而出之。謂

也。第其方法太多。今祇擇其簡而使用者言之。

### 通臂功

此功爲初學力陷於肩背。不達於四肢而設。其法先以左手握拳抵壁。與乳平。然後將身斜立。令臂平直。左足交於右足上。再將右臂伸直。與左臂成一直線。五指用力分開。掌心對地。徐徐往下抑。至腿際。母指向。上。循肋往脇部托。至乳旁。再用沈勁往左手所抵之處按。於時胸亦當轉而面壁。左臂不可屈。用右掌心對左肘屈爪如拽弓狀。至右耳處。掌心轉向外。徐徐用力撐去。仍與左臂成一直線。再以右拳抵壁。左手亦如是動作。左右各三次。於壁上習之日久。可抵於地上習之。但演功勁非演拳式可比。拳須有鬆有緊。此則有緊無鬆。宜用一勁到底。中間不可稍懈。動作不可速。愈緩愈妙。呼吸須以鼻。不可以口。

沈托功

先坐右足成丁字步。胸對虛足。兩手往左右伸直。五指用力分開。掌心向下。徐徐往裏抱。至虛足所立之點。然後屈爪曲腕往胸下拽。至乳前。右往後沈。左往前托。伸直後。趕進一步（成丁八步）左掌一吞一吐。吐後左手復往後沈。右手復往前托。直後。再趕進一步。右掌一吞一吐。如是者各三次。仍如前之屈爪曲腕。往胸下拽。至乳前。各轉丁步法轉而向後。轉定。胸微仰。足尖著地。向前跳三步。將胸一俯。兩手直指循腿際。往下插。插後以手背向外用力往左右撇。使勁不得停滯。首集完

# 拳術

次集

## 說明

拳術之用既無盡。而理與法亦自無盡。第次序井然。不可以躐等求也。讀前書三十則。又能領會其所謂理與法者。然後可以語斯篇。斯篇之法。雖仍不外乎沈托分閉起頓吞吐八者。然其用意與用力之處。自非初學者所能得其要領也。

前書所述。雖爲外家工夫。然多短手。習之久。得之深。亦可使手足便捷。體氣發舒。然若遇大敵。或以之野鬪。則難以取長也。

茲篇所述。式名八拳。卽前書所論之八法。分十六手。一法一奇一正也。其運用之法。有非筆墨所能盡其情者。因製圖二十三幅。而繫理法於



其下。學者因圖悟法。因法悟理。因理悟用。然後從事於調神運氣。則事半而工倍矣。

八拳十六手。本爲一氣貫注之一種完全拳式。今分爲二十三圖而說明之。不無牽強。然就一渾成之拳式。無論無從解說。學者亦斷難得其要領。此雖分二十三圖。而學者一一覽之。成熟於心。然後以心主形。以形攝氣。以氣運神。則完全之式亦成矣。

### 第一手圖說

此八拳之第一手也。觀其右手轟然高舉。胸脇部俱大虛。直同敗手。有何用處。然實含有無窮變化在內。覽者當意在圖先。然後理與法乃可得而言也。此圖爲斜面之圖。未出手時。身乃正面。以正面成如是式。身必搖而後能植。手必轉而後能出。出而如是之高也。則全身之勁。必提

往於臂。臂又轉而出也。則臂之勁。必達於拳。此其第一義也。又其搖身也。爲出手蓄勢也。其轉而出也。使臂有浪也。何言乎爲出手蓄勢也。夫以正面成如是式。足非有一步半步之進也。身非有起頓之殊也。則非搖身手之出也。何以得勢。不得勢。肩背之勁。何由得達於拳。不達於拳。更何由及敵人之身哉。何言乎使臂有浪也。以錐入木者。必旋轉其穎。



圖 手 一 第

何也。直刺難深入。物理然也。手之轉而出也。臂必有浪。肩背之勁既達於拳。則臂之鋒。尤不可當。敵手之來也。吾臂循敵手旋轉而進。則臂之浪。適以橫攻直也。臂方交而拳已深入敵境。敵不靡而將何也。此其第一二義也。

觀其右手高舉。而左手意往下沈。有若權之衡焉。故量敵出手之強弱。而上下其衡。然運用失當。毫釐千里。學者宜深長致思。毋得此渾然之一手。即輕於一試也。

### 第二手圖說

論八拳者。不可拘於用。拘於用。則失八拳真相矣。學八拳者。就一手言之。視其人所得精與粗。得其精者。施之此而當。施之彼亦無不當也。攻而當。守亦無不當也。何也。八拳之神髓。全在一氣字。其爲用。牽一髮動。

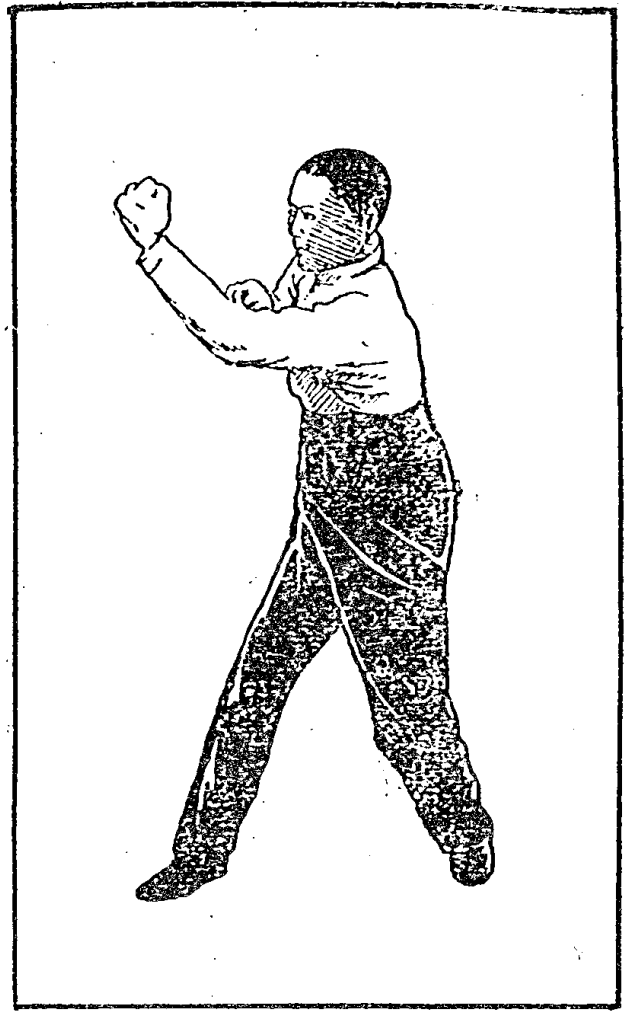


圖 手 二 第

全身無一駭手也。獅子搏象用全力。搏兔亦用全力。故能八拳者不出手則已。出手必瞋目豎眉。切齒叱咤。而身手如雷動電發。一者不具。固非八拳真相也。故得其精者。氣已辟易入。身手其餘事也。若拘拘此手爲何手而設。何以攻。何以守。則所得斯糠粕矣。然絕不言其所以。則學者將囫圇吞棗。或並此糠粕而不能得也。故言其動作。而不臆斷以變。

化。學者以神會焉可也。

第二圖因第一手之式而成爲此式者也。第一手右手高舉而左手下沈。用成如是之式。則左足必踏進半步。左手循腿際掠而上。右掠而下。卽成此式焉。

此手用意不難明白。下如是而上。上如是而下。身手嫻熟。上下之攻守可得而用矣。

### 第二手之二圖說

此手承第二手爲第三手蓄勢之手。縮身短肋。氣練局緊。如弓之引滿待發。觀其目之所注。足尖之所指。如鷲鳥之將擊。卑飛斂翼之狀。若不可遏。

其動作因第二手之勢。將身一緊。右足縮進半步。肩微聳。小腹上攝。目

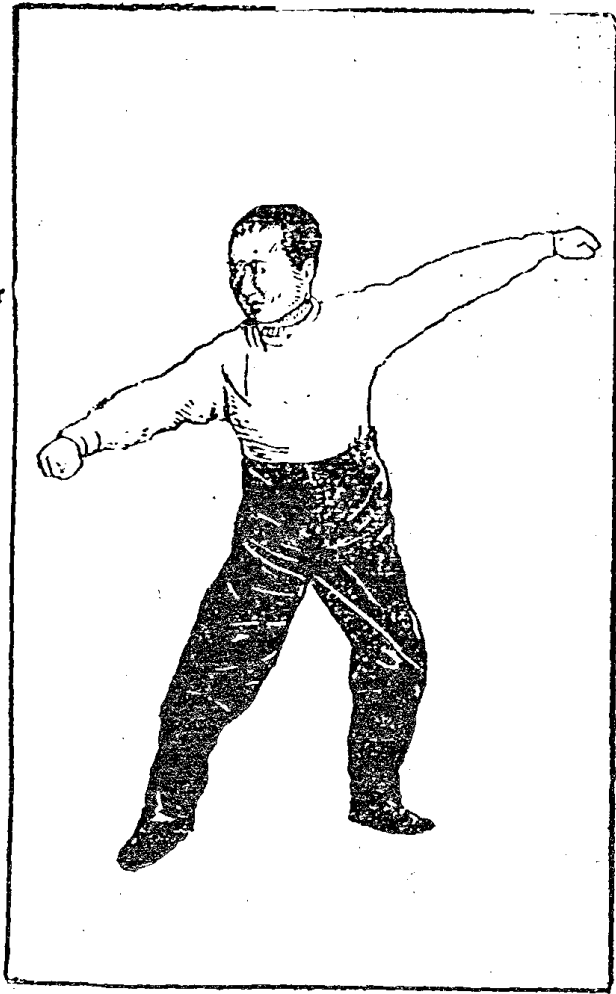
注於左手之拳心。卽如式。

### 第三手圖說

此手因第二手之二之勢。右足踏進半步。右手隨右足所踏之處。奮身直殺。同時左手往後彈直。卽如式。夫以右手攻人。左手胡爲乎往後彈直。此中至理。不可不解。試觀張弓者之兩手也。左支而右屈。用若相反。



圖二第之手二第



第三手圖

也。而實以相成。手之於勁也。殆亦猶弦之於矢乎。左不極張之。勁固無由出於右也。雖出亦罕矣。世俗拳師。不明斯義。每譏此等式。爲胸脇部太虛。自守過少。不知攻人者。卽所以自守。十分攻。卽有十分守。不能攻。又烏能言守耶。

第四手圖說

由第三手之式而成斯式。是以直線而變倚角形也。法在足趕進一步。右用肘。左以拳。一上一下。往裏合。上下拳心相向。卽如式。



第四手圖

此八拳中一攻一守之第一式也。上所論三手。皆因攻爲守。此則右專司守。而左專司攻矣。以第三式而成斯式。則右之勁向左。而左之勁向右。卽爲分閉之數也。右者以守。故勁在肘。備截敵手者也。左者以攻。故



勁在拳。用擊敵頭部者也。此一上一下之所由分也。其拳心相向者。左右過度。偏隙多也。

第五手圖說



第五手圖

此手因第四手之式。左手往下撥。右手即因勢直取。左手稍用沈勁。右手出時。方能得勢。此攻人領下之手也。故左手沈下時。微用撥去敵人

手之意。平日練習中。所當注意者也。

第六手圖說



第六手圖

此手爲八拳中拗步之第一式。如圖之左手。用以攻人領下者也。右手於第五手成此式時。卽因勢用沈勁。往後一略。一以撥敵人之手。一以助出手之勢。

第六手之一圖說

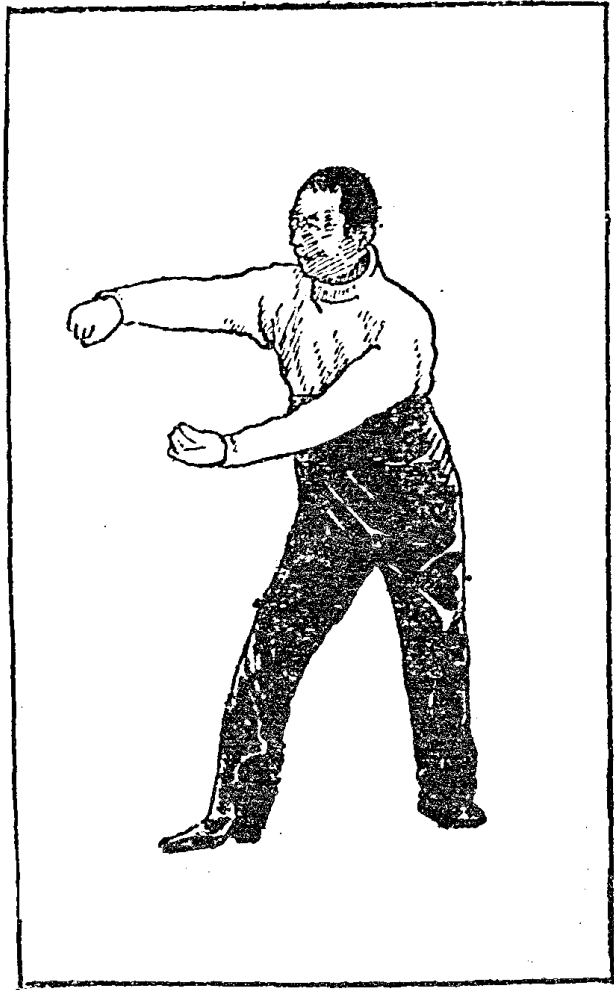


第六手之二圖

此手為因勢退半步之手。說詳第七手圖說。

第七手圖說

此手因上手之勢。退半步。兩手往左右稍開。復進半步。左肘用橫勁。往右截。右手由上直下。覆於左手所截之點。其退半步者。一以誘敵。一以



第七手圖

蓄勢也。左橫而右直者。右以攻。左以守也。其覆於所截之點者。以其點必敵手之所在也。

第八手圖說

此手因上手之勢。右肘用橫截勁。往左斷。左膀因以伸直。覆於右手所



第八手圖

斷之點。拳心相對。

第九手圖說

因上手之勢。右肘反抑右手。由上直下。覆於反抑肘之上。拳心相對。

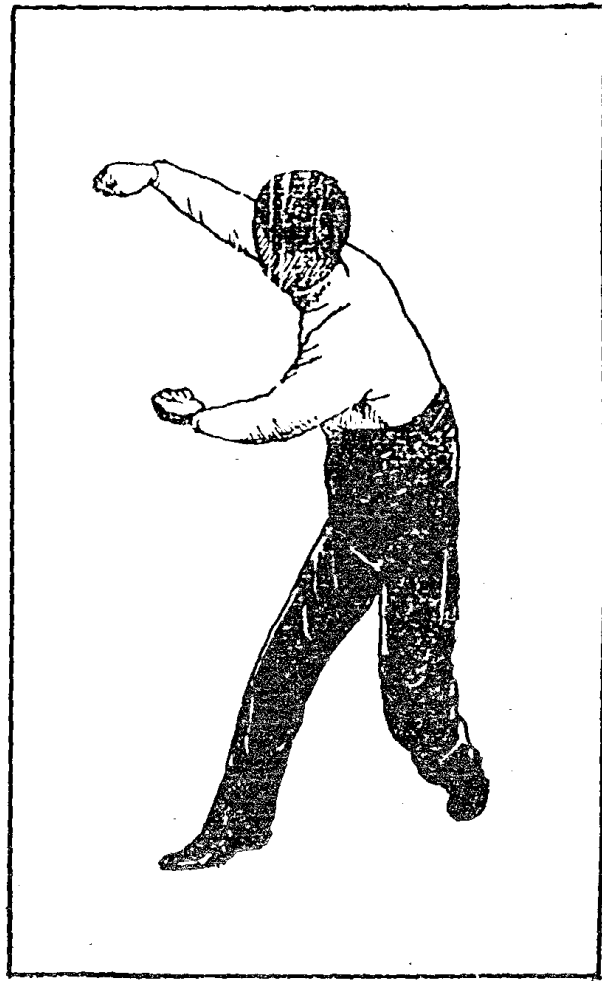
第十手圖說



第九手圖

因上手之勢。左肘用橫截勁往右斷。右膀如第八手左膀之動作。橫截反抑之勁。爲拳術中最難練出之勁。故此式之中。於第八第九第十手中。三注意焉。覽者幸勿以解說略而忽之也。

第十一手圖說



第十手圖

將上覆下之手。直起。往後進一步。卽由下而上。勢如車輪。反抑之手。亦隨時直起往後。卽如式。

此避實擊虛之手也。於敵已踏入時。側身讓過。進一步將直起往後之手。循腿際由下直上。攻敵虛處。反抑之手。亦隨起往後者。一以亂敵人。



第十一手圖

之目。使不知所守。一以爲第二發作勢也。

第十一手之二圖說

此與上手本是一手。因有轉折。恐覽者不能明瞭。故分設此圖。其理法上手已詳之矣。





第十一手之第二圖

第十二手圖說

此手因上手之勢。進一步。右肘反抑。左拳由上直下。如第七手之動作。此手亦爲半攻半守之手。右肘反抑者。備敵攻入也。左拳由上直下者。攻敵上部也。一式之中。此手數見者。使左右力均也。



第二十手圖

第十三手圖說

將上手覆下之手。往後一揮。右手即由脇部突出。擊人腹部。

第十四手圖說

此為轉身擊敵之手。於數人由後攻入時。轉身讓過。即以上手揮後之



第三十手圖

手。連肩直進。擊人腹部。

第十五手圖說

此手因轉折過多。故分設四圖。然若分別解說。反覺累贅。今作一氣說。明學者前後參看。自能明瞭。

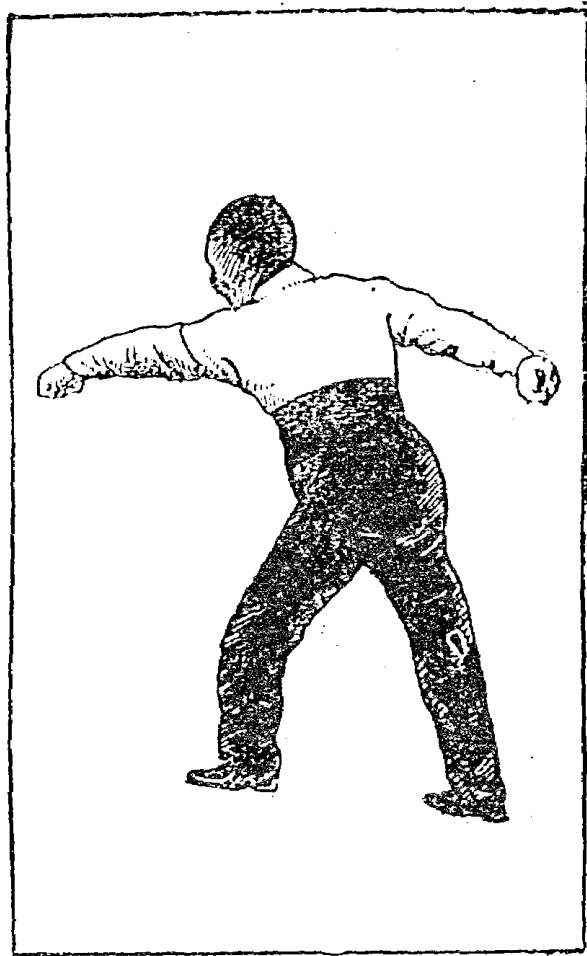


圖 手 四 十 第

此手因上手之勢。騰進一步。如第一式右拳直劈。循左腿而下。如第三式  
 即直起反往後擲。如第四式  
 此手之難。最難於身手步。打成一片。若臨演日久。能三部俱合。則其運  
 用之妙。誠不可以言喻。



圖一第之手五十第

其騰步直劈。觸之者固當踣。卽敵敏捷。則勢必於吾手已下時。出吾不意。而吾手直起往後擲。敵由側入。則觸吾臂浪。由後入。則吾起手之力。固已達於後也。此手一用。可備三方面之刺。亦可攻三方面之敵。所以妙也。



圖二第之手五十第

第十六手圖說

此換步擊後之手也。於上手直起往後擲之時。以右足換立左足之地。  
如第二圖左則反於右。左手作圓手由上而下。即以直起往後擲之手由脇  
 部突出。如第五手之動作。



圖三第之手五十第

左手之作圓。手由上而下也。禦敵人由後攻入之手也。右手之由脇部突出也。乘敵方備吾左手。出不意以攻彼上中部者也。又其作圓手也。可以備敵之手。可以花敵之眼。可以抓敵之面。故能使敵不得不備。備吾左。則吾右手已乘虛入矣。



圖四第之手五十第

### 十六手總論

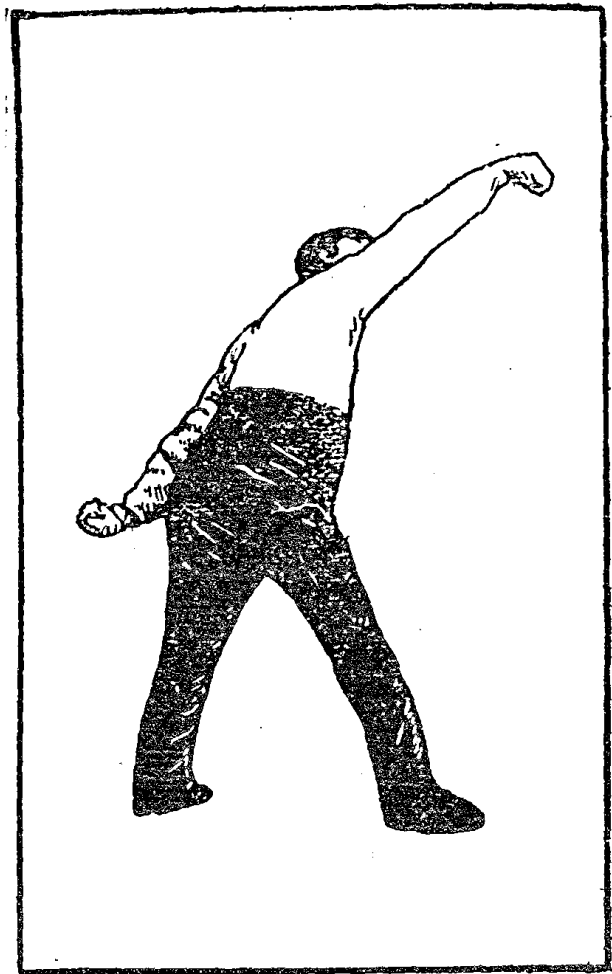
八拳一式。祇此十六手。然其奇正變化。如環無端。雖拳術大家。不能窮其用。奈世重文輕武。深造者少。故此式幾於淪亡。余昔從王子志羣遊。稍得其要。卽知非世俗拳師。所能企仰其至。及詢之所謂拳師者。果然





圖一第之手六十第

皆曰。拳式中固有此一種也。吾輩以其第一手即不倫。故無用此爲也。余聞之。嗒然曰。甚矣。淺人之不可語深也。八拳之妙。莫如第一手。乃以此見疾耶。噫。八拳之不遇知者。固八拳之不幸。亦拳術界中。黑暗之一大原因也。



圖二第之手六十第

十六手之妙。全在蓄勢。如第一手之搖身。第二手之聳肩短肋。第三手  
 之後揚如拽弓。第四手之一上一下。第五手之一發即落。第六手之往  
 後彈直。第七手之退半步。第八手之左臂直。第九手之右肘反抑。第十  
 手之右臂伸直。第十一手之左手反沈。第十二手之直起往後。第十三

手之拽而向後。第十四手之連肩直進。第十五手之循腿際而下。第十六手之圓手。皆爲蓄第二發之勢而設。非特以擊人也。學者必先知其何手爲何手蓄勢。然後能得其用力之處。若漫然臨之。勢必以輕作重。反重爲輕。一子之差。全盤都錯。可不慎哉。

八拳之特長

拳勢不過攻守。每見一式之中。攻之手則不能守。守之手則不能攻。曾無一手而兼能之者。拳鬪決勝負於頃刻。今攻手不能守。必俟守手而後能守。守手不能攻。必俟攻手而後能攻。其爲用不亦拘乎。八拳則不然。以攻卽所以守。以守卽所以攻。攻之中有守。守之中有攻。較之他式。不事半而功倍乎。

臨敵不過正側。他式由正轉側。必半步。或一步。然後發。不知此半步一

步之動已成虛勢。敵之敏捷者。乘其轉時。一擊必踣。八拳則不然。過正一寸。卽爲側步。不須轉身。不須動。惟手一緊。已入側面。較之半步一步者。不直截了當乎。

世之拳式。無不貴力貴硬。故習者多煅鍊其身手。以希鐵頭鐵臂鐵腿之稱。殊不知懦夫持刀。不能殺人致死。學者不於理法中求神妙。而沾沾於一頭一臂一腿之是鍊。卽如鐵矣。亦懦夫之刀耳。況未能如鐵乎。八拳則不然。其用力也。如雀啄物。一著卽止。其用硬也。如絮包圭石。外柔中剛。一著卽止。則應變靈捷。外柔中剛。則著敵不滑。此皆八拳之特長。拳術中。所不可多得者也。

### 八拳之難處

八拳之難。不難於部局。而難於合拍。一指之不合。卽爲全局之玷。如第

一手不知旋轉其穎。則臂無浪。餘十五手皆成敗手矣。其身手步尤當離合自然。蓋十六手皆爲單邊長手工夫。攻人便。被攻亦便。吞吐爲難。故也。學者當身手步打成一片。則離合自然。所謂形亂而不可亂也。

八拳之奇正

八拳無一手不奇正相生。學者須認清。方知用力。第一手以高舉爲奇。旋轉其穎而出爲正。第二手以上下者爲奇。以下上者爲正。第三手以所循之肘爲奇。以突出之手爲正。第四手以下者爲奇。以上者爲正。第五手以上舉爲奇。以落肘爲正。第六手以彈出之手爲奇。以叉出之手爲正。第七手以退半步爲奇。進半步爲正。第八手以下手爲奇。上手爲正。第九手以反抑爲奇。直下爲正。第十手以肘爲奇。以臂爲正。第十一手以反抑爲奇。轉步直劈爲正。第十二手以直起往後爲奇。進步由下

而上爲正。第十三手以反抑及直下爲奇。直進爲正。第十四手以直進爲奇。轉肩轉步爲正。第十五手以循腿下爲奇。直起往後擲爲正。第十六手以左圓爲奇。右直刺爲正。然此者皆就式中而言。至於應用。或變奇爲正。變正爲奇。則不可以一定。

### 八拳之態度

拳術家之言曰。拳無不破。惟硬不破。惟快不破。是非真知拳術者也。余進一解曰。硬中有軟。不破。快而能穩。不破。佛經曰。金剛石雖堅。羚羊角能破。夫以硬遇硬。則無所用其硬矣。況不能如金剛石乎。不能穩而求快。基本工夫已輸一著。固不待敵之直攻直擊而已。立腳不牢。手雖快。奈著於人者無幾何。故八拳之手。硬中有軟。身手步既穩。方能求快。其出手也如流星之發於索。其植身也如竹梢之擺於風。其落步也。則如

拳術

船之下。錨。所謂硬中有軟。快而能穩者。其在斯乎。此八拳之態度也。

六四

拳術終

跋

遠是書成。有難於遠者曰。昔人謂儒以文亂法。而俠以武犯禁。夫武而俠也。且不免於犯禁之譏。則不俠者當何如。苟況有言論心不如擇術。拳術爲殺人之技。吾子之於擇術。無乃不審乎。學者挾之以行於不逞。則吾子是書之出也。幾何其不爲助亂也乎。遠曰。否。不然。在昔聖王賢士。不諱言兵。非不知兵凶戰危也。誠以禁暴止亂。不得已而用之。故亦不惜於六伐七伐。拳術雖爲殺人之技。然世不知拳術而殺人者。何限。使用之而一當。亦安見不可資以戢事。如懼挾其術以行於不逞也。則曹操曾舉孝廉。黃巢居然進士。而後之言惡者必稽焉。其所挾者爲何如也。論者將謂其擇術不審耶。抑將以昔聖賢人之書爲助亂者耶。孔子教人寓射於六藝。論者亦將以射爲殺人之術。謂孔子不當教之以



助亂耶。子之言是不達於孔子寓射之旨也。雖然幸子之言之也。達敢不愼乎哉。後之覽者。其毋以達言爲文過之本。以貽犯禁之譏。而爲難者所笑。則庶幾焉。

## 附拳術見聞錄

向達愷然曰。明戚繼光籌紀效新書中。列拳經一卷。吾國拳術始有專書。早歲嘗一讀之。觀其所傳三十二式。有法無理。有用無體。精技擊者閱之。無裨其長。初學者研之。莫發其蒙。當世蓋用之以訓練士卒。故無取乎妙理焉。其他散見於雜書者。如武備志之類。擇焉不精。語焉不詳。而爲小說家言者。又多摭拾夸誕不經之說。以衒其奇。去拳術之真遠矣。近世朱阜山箸拳藝學初步一書。蓋略能道其徑者。而圖與說畔。五合三催（說見後）之理。似猶未能洞澈。大抵跳竄排撻鹵莽之事。非文人學士之所優爲。不能以文章達其所知。抱殘守缺。支離滅裂。其由來久矣。

拳術之爲物。不多見於經史。莫能道其沿革者。穿鑿附會以求之。無益於技。徒多事耳。大抵人類初生。與羣動居。飛不如禽。走不如獸。其自衛者。豈徒智哉。蓋亦有其技矣。或以羣鬪之經驗。或師鳥獸之特長。以長百物。以雄醜類。而拳術於是乎始。弓矢出。戈矛成。蓋後世聖人製之以補拳術之不逮。非械鬪起而後有拳術也。

近世戰鬪之械日精。拳術之用已失。縱使十年練臂。十年練眼。力如賁育。捷若慶忌。以三寸手鎗當之足矣。而歷觀物質文明極闢之邦。尙兢兢研求不遑者。何也。蓋近世提倡拳術之目的。與拳術最初之目的殊。古之拳術殺人。今之拳術育人。人之百爲。基於其躬。練拳術則身健身健。則魄力雄。意志強。魄力雄。意志強。天下事不足爲也。故余之所述者。本諸見聞。求取實用。不張怪誕。以與邦人君子商之。

吾國拳術至雜。省與省殊。縣與縣殊。人與人殊。一師各傳其弟子。弟子各守其心得。其傳術之式。變動不居。美惡並見。不能集海內之拳師而合閱之。則不能知其技之所到。與其術之優劣。惟恆人所言者。爲內外兩家。能內家者如鳳毛麟角。余蓋未之知也。外家雖雜。大抵分陰陽勁之二派。陽勁以剛勝。陰勁以柔勝。各臻其極。無所謂優劣也。惟以身體發育而論。則陰勁不如陽勁。陰勁束身以避敵。猴胸短肋。氣斂局緊。陽勁挺膊舒筋。發揚踔厲。以今日而倡拳術。實以陽勁爲宜。拳無論陰陽勁。一身之前後左右上下皆有攻守之手。非然則爲不全之拳式。初學必演拳式者。欲其知五合三催之理也。何謂五合。手與眼合。眼與心合。肩與腰合。身與步合。上與下合是也。何謂三催。手催。身催。步催是也。

拳術以避正面攻擊爲第一要義。陰勁之猴胸。陽勁之側身。皆所以殺敵之正力也。

王志羣曰。敵不動時我不動。敵欲動時我先動。兵法云。其靜如山。其動如風。守如處女。出如脫兔。

拳術貴審勢。勢之義有二。在己曰蓄勢。在敵曰乘勢。初學者先學蓄勢。如鷲鳥之將擊。卑飛斂翼。如猛獸之將搏。縮爪張牙。乘勢則神定而眼捷。以時敵隙。非老於技擊者不能也。

拳術尙彈力。而不取直力。直力者。盡人而有之。彈力則拳術家之專長。直力之及人。猛者能跌人於數丈外。而不能損其臟腑。彈力及人。則人不及跌。已傷其中矣。譬如植玻璃於平檯之上。人力中之。則飛碎。鎗力中之。則洞一孔焉。

善拳術者。不易出手。出手必用全力。不易校手。校手必見勝負。

拳師有以能受擊得名者。蓋亦未遇善擊之人耳。余嘗見有以手橫置地上。而驅自動車其上者。見有持石擊胸者。見有仰天受春者。所受者蓋直力也。若遇彈力。雖輕必透。臟腑震動。湖南有諶四者。以善受擊名於湘中。咸同間人也。聞陳雅田善拳。訪之。遇於山間。諶四曰。願以身權尊拳之輕重。雅田拳之。諶四不知其苦。頭眩而已。復曰。力盡乎。雅田再拳之。諶四見螢火無數。繞於睫前。遂銜雅田。欲復之。乃以身倚墓門。華表。思側而創其拳。佯笑曰。君斫力如此。亦淺之乎。視四矣。雅田奮袂而進。四不及避。華表立折。負四歸醫之。三日而甦。遂爲廢疾。（雅田與四非校手。故初拳不用全力。與前說無衝突。）

陳雅田。長沙人也。學拳於羅大鶴。羅大鶴學拳於辰州言先生。言先生

少事學問。亦精技擊。家貧不能自食。鬻技江湖間。敗於河南。歸就筆耕。館旁有園。養鶴其中。一日言先生倚窗而眺。鶴方修翎。一蛇自深草中出。與鶴鬪。蛇蜿蜒取勢進嚙。左右避啄。柔而有力。鶴翅撲味擊。勢疾神聳。乃頓悟拳理。手創一技曰八拳。長沙羅大鶴聞其能。知言先生嗜餅。僞爲賣餅者。日過其館以餌之。言先生感其誠。盡傳其技。大鶴將行。言先生送之曰。我嘗汗漫江湖。大江以南。挾此技往無敵也。中州某師。比嘗弱焉。恐更有能者。子其慎之。大鶴居長沙十餘年。西行入蜀。乘小舟溯三峽。有巨艘挾急流而下。勢如奔駑。小舟當其前。且立碎。舟人大恐。大鶴持錨立鷁首。艘至以錨撐之。瞬息而渺。遂脫險。行川中幾遍。無創之者。出劍門。道涓洛。得其師之敵。而告之曰。某言先生弟子。羅其姓。大鶴其名者也。與鬪竟日。斃其敵。大鶴大笑。僵如石人。所傳四弟子。其一

爲胡鴻美。早卒。餘三人曰楊先績。曰陳雅田。曰黃胖。皆有名湘中。先績得大鶴傳甚精。雅田多力。微隱其技。胖富。未與人校。亦不審其所到。拳術之要訣。不外起頓吞吐。沈托分閉八字。起頓吞吐以身言。沈托分閉以手言。

自習與臨敵不同。未臨敵者。自習雖精。應用必疏。

初學拳術者。最忌多與親愛之人戲校。戲校者。不出重手。久而成習。其弊爲嫩。故不創人。不創人者。不足以爲名拳師。其技亦不進。

學拳術者。必使四肢有反射作用。而後足以臨敵。臨敵時。迅如風雨。不容有用腦之餘地。善拳技者之取敵。如常人持箸取饑。持箸之頃。齊之張之。鉗之。五指或拗。或撐。各極其能。固不待思索而能者也。

平江李昌蔓。善破人之名手。初試而敗。思之一夕。無不勝者。昌蔓進退。



矯捷。不可以目。有造訪者。白云善髻。昌蔓白數丈外溜步以進。客以髻應之。昌蔓跌出尋丈外。昌蔓曰。客何由能此。客曰。吾之始習也。植堅木之杙於燥土之上。日往踢之。三年杙應足折。復加松枝於杙。蘸水其上。又日踢之。三年杙折而松枝之水不及著足矣。昌蔓曰。神哉技也。使其子堅留而待之。數日。昌蔓復與校。客仰而跌。客大驚異。昌蔓曰。客之髻以全力出。以全力入。故神速如此。入而復出。必有所間。吾之初集也。避客之鋒而少頓。不中於足者不三寸焉。足入。吾疾乘之矣。昌蔓著有拳經棍徑一書。惜不傳於世。

往歲余欲設創國技學會於湖南。延而到者數十百人。傑出之英。如歐陽月菴。蔣煥棠。黃其昌者。皆有非常之技。月菴年七十許矣。辛亥革命。湘潭楊氏饒於資財。與月菴有舊。堅求護焉。月菴辭以老。楊氏禮愈恭。

月菴一往。楊氏有火壁高數丈。月菴躍而上。脫履於地。緣壁行數步。復騰身下。立履中無爽毫髮。卒薦湘潭掌教師曾勤圃以自代。至湘與余同居者十數日。善飯好弈。未嘗言技。日中必假寐。鼾聲齟齬然。嘗潛往欲捋其鬚。甫卽則張目笑謝。明日又故擾之。乞哀不達。曰。某習此未成。輟之恐得奇蓄。臨行謂余曰。子亦知夫劍乎。可珍者利也。不韜且鈍矣。月菴其進技以道者乎。蔣煥棠歷爲孚琦李準黃興衛士。聞王志羣能之。湘訪之。與余遇。見志羣演拳式。煥棠驚曰。二十年來所僅見也。煥棠老而多力。以硬勝。居南京時。江西兵變。其子戕於亂兵。煥棠大怒且狂。入亂兵叢中。屈兩食指擊落數十人頷。其友黃某牽之而去。亂兵皆膽裂。無敢鳴鎗擊之者。黃其昌有弟子曰林其青。頽然而長。瘦如枯木。矯捷如猿。余素聞其名。不知其師其昌也。其昌年七十有五。至湘抵余寓。

飲之酒。盡數斤而後飯。請易盃。盡三四人饌。時林其青之弟子與座。請示余以技。余亦固請。其昌曰。平生游關內外三十年。未有當吾爪者。請試之。以爪叩椅。椅爲堅木。鏗然有聲。舉以示座客。得碎木如鑿屑。座客皆橋舌。視其爪亦無他異。惟較常人者似胼胝耳。

林其青。湘人也。年三十餘。去湘避吏捕。越數年。案寢。復歸於湘。教拳技。湘俗新拳師立館。俗名設廠。必拜其地之素負技名者。其青至。初不與人往還。授徒亦不演拳式。惟教之立莊。運步。散手而已。各技師惡其驕。又畏其強。乃譖之於何延廣。延廣爲楊先績高足。王志羣之師也。時年六十餘矣。聞讒病之。乃折柬邀其青。並速湘中諸拳師。欲與之校。其青欲往。其友曰。不可。何延廣名滿湘中。四十餘年。未嘗一敗。且子實無禮。弱於長者。何患焉。其青遂止。邀飲之。次日。負荆而往。訂交焉。去長沙。

百餘里。有地曰高橋。茶商製茶之所也。暮春三月。士女就之者。達數千人。瀏陽平江湘陰人至者尤衆。其俗皆好鬪。茶商往往聘武士以自衛。其青與其弟子游於是間。見茶莊崇門深閉。莊內人聲鼎沸。有往救之者。叩扉不得啟。其青率弟子至。躍登垣上。弟子不能從。持竹授其青。其青引之而入。啟扉牽鬪者出。莫敢支吾。其後以票會事發。嚴逮之。邏者不知其處。乃拘其青兄。兄曰。吾弟武勇過人。我能示其所。不能縛其身也。邏者集二百餘人。持戈矛鳥鎗從其兄往。曰。面若弟無汝事矣。昧爽至一小市。其青猶在夢中。其兄大呼曰。官人來捕汝。汝無苦我。其青自內應之。從容理行裝。邏者入。其青曰。釋吾兄。吾與汝曹行。行十數里。得一逆旅。其青索酒食。踞案而飲。旁若無人。邏者環而伺之。食已。其青以手擊案。瞥然而出。邏者自後追之。遇一湖。寬數丈。其青越而過。邏者繞

梁焉。已不知所之矣。復聞諸其弟子。今尙旅川云。

習縱跳之法。傳者甚多。有以砂裹足者。有兩手裹砂取勢者。有掘窠上窠。窠深跳高者。林其青之習跳。則直骸不屈。以脚掌撐地取勢。自舉其身上騰。能距地一尺者。屈足取勢。達一丈以上矣。

無人不可以習拳。無人不可以爲名拳師。人之不習拳者。恆諉於無力。此大誤也。人不患無力。特患其力之不能發揮耳。今使人手持十斤之物。雖至弱者能勝也。人之身至輕者重數十斤。未聞其足之不能自舉也。苟以十斤之力。附於手而中於人。人必傷。以數十斤之力。附於足而中於人。人必斃矣。

今人恆曰。某某力重數十斤。某某力重數百斤。此爲最麤之評判。實則力之爲物。與體積。積時間。有極大之關係。今以百斤之力論。附於臂者盡

人皆有。附於肩者較少。附於肘者又少。附於拳者更少。附於指者則寥寥矣。受之者亦然。受百斤之臀則退。受百斤之肩則跌。受百斤之肘則傷。受百斤之拳則病。受百斤之指不死必爲廢疾矣。力之發射也。有以一秒鐘能發百斤之力者。有以一秒之十分之一能發百斤之力者。有以一秒之百分之一能發百斤之力者。時愈速發射愈難。受之者亦然。一秒鐘能受百斤之力者。一秒之十分之一不能受也。一秒之百分之一能受百斤之力者。一秒之百分之一不能受也。

人之肢體能發射之物有二。一曰力。二曰勁。澀者曰力。暢者曰勁。遲者曰力。速者曰勁。限於局部者曰力。達於全身者曰勁。力方而勁圓。力長而勁短。以力擊人者。如引重推巨。支之撐之。爲事甚滯。爲時甚久。以勁擊人者。發其一指。則全身之勁在指端。發其一足。則全身之勁在足尖。

其中人也。未中之先無勁。既中之後無勁。中之之頃。疾如掣電。一發便收。是之謂勁。善拳技者。尙勁不尙力。練拳技者。使力化爲勁。（前所云彈力卽勁也）

勁有路。不可牽之逆之。牽之逆之者。自殺其勁者也。能破人之勁者。乘人之勁路也。

善拳技者。不當人之勁。若猝不及防。而勁已至。則應之以警勁。警勁者。何斂氣。竦神。緊以當之。震以殺之。行所無事矣。

恆人每言習一二硬手。便可終身受用。如紀效新書所稱李半天之腿。鷹爪王之拳。張伯敬之打。千跌張之跌。雖皆以一技享重名。實則拳法悉精。所傳得意之技。特其獨到者耳。非如世俗教師。百法不通。僅知其一也。且一手之關係。無不與全身相調劑。全身皆劣。而獨特一手一足。

正如小兒持石擊人。石雖堅。不能中敵也。

校手不可著意安排。安排則有淺見。有淺見則滯。滯者敗之道也。此嘗聞有以一手破天下敵者。蓋不復能笑之矣。

拳術亦有小學工夫。立莊是也。立莊不穩。而遽授以攻守之法。則學者之心。馳騖於高遠。不肯下死功。其所到可限量也。此理甚庸。能者絕鮮。譬之秋葉遇微風而隕。以其著枝不牢耳。今之習拳者。立足不住。便欲鬪人。手法雖多。一遇大敵。直如摧枯拉朽。甚且至老不悟。良可哀也。

善勝者不弛。善敗者不亂。立莊之功也。湘潭鄧十六。爲鄔家拳之健者。有名拳師來訪。十六出搶手。拳師執其四指。翹之。十六身懸而莊不亂。如生鐵鑄成。拳師倒行十數步。投之於尋丈之外。十六立地上。凝神斂氣如故。拳師歎息而去。



拳技雖小道。師弟子傳授之間。蓋不可不擇端人。弟子不得師。則技不進。師不得弟子。則技不傳。故弟子樂得名師。名師亦樂得佳弟子。世俗拳師。技無所到者。無論矣。卽有絕世之術。或靳而不傳。或不擇人而妄傳。皆非善道也。江西有吳廣泰者。長字門拳（一名魚門）一日閒游至河畔。見有肩承桐油四石者。愛其魁碩。叩之爲王金龍。約之至寓。謂之曰。以子之多力。胡不習拳。金龍曰。無師奈何。廣泰曰。卽我是也。金龍試之。立跌。遂師之。廣泰教以字門之第一字曰「殘」者。金龍退不知所之。越三年。金龍負錢數十千至。廣泰詰之。金龍曰。欲儲錢以謝吾師。且習以驗其能否。廣泰使演之。則大驚。且患其強不易制。靳不之教。並戒其弟子勿以技受金龍。其後北省有拳師至江西。與廣泰約爲兄弟。而後校藝。拳師敗。遂師事廣泰。廣泰忘其戒。金龍往學於拳師。一日而盡其

技。會廣泰與拳師授技於某富室。期盡。富室爲酒以餞。金龍至。岸然踞高坐。拳師怒曰。役夫安得無禮。金龍曰。此座無常。惟能者居之耳。拳師叱之曰。狂奴學技幾日。廣泰聞語大驚。履其足。拳師默然視金龍。日怒意弗善也。不歡而散。拳師以叩廣泰。廣泰俱一一告之。且曰。字門拳。訣雖有八。一殘字已涵混無餘義。汝我之長。彼邁之矣。自是金龍爲江西名拳師。廣泰反出其下。廣泰復教一童子以點穴之法。金龍後嗜鴉片。一日橫臥肆中。童子袖小鐵椎抵之。金龍歸。中夜而死。觀人演拳式。欲知其技之優劣。與其式之美惡。此無他法。一衡以拳理耳。式完手備。而勁不暢達者。習之者疏也。反勢閉勁。身手相戾。上下相乖者。式之劣也。習劣式者。用功愈久。滯澀愈甚。此不可不知也。今人觀拳式。恆喜譏評之曰。某解何用。某手禦何敵。此大謬之見也。拳

式之爲物。不過合多手以連屬之耳。其連屬之點。則示人取勢活勁。未必卽以之取敵。且拳式之手。有變化者。有渾涵者。已見變化之手。形式已具。固可察其優劣。若渾涵之手。變化之祖也。非其人演而拆之。不可妄爲論定。

習勁之法。多藉助器械。如沙囊、搖床、石滾、椿板之屬。不可枚舉。竊以爲勁之發育。必求其圓滿透澈。不可少加障礙。作勁而出。物衝其前。勁有擊力。物有抗力。兩力相遇。抗力大。則擊力弱。抗力等。則擊力著。而縮抗力小。則張縮兼其所長之勁。亦僅矣。且其所長者。沾著膠滯。不足以極勁之能事也。初學者。欲速程其效。而器械之用日廣。去理遠矣。習勁有最良之器械。空氣是也。空氣無抗力。亦有極大之抗力。故習功勁者。能盡人官骸之所能而宣之。其發必全。其著必透。且其所長之勁。

官骸不敗。無有衰退。習器械者不然。如前清武士之舉刀石。輟不數日。遽失舊觀矣。虞初新志所載王先生事。每晨向空奮擊數千拳。雖爲小說家言。亦不可以其誕而忽之也。

語曰。百打百破。一硬不破。一快不破。硬者非身手硬也。勁硬也。快者非進退快。轉側快也。進退固不能不快。而勝負之數不在進退。在轉側。蓋進短一分。卽不及人。退縮一分。卽可避敵。遠步進退時。與人以可乘之隙。故善拳者。有轉側無進退。轉側卽進退也。有進無退。進卽退也。進卽退者。以攻爲守也。

習拳者。須自信。自信不强。不能盡已之能。鮮不覆於敵者。敵雖強。可以不與之校。校則視之。若尋常人。非驕也。卽遇尋常人。亦不可以驕而懈其防。

王老師。清侍衛教師也。道咸間人。少林寺僧海川。以技長其宗。聞王老師名。欲赴京訪之。集寺僧而告以行。寺僧請歸期。海川曰。歸則少林宗之榮也。不歸無復問矣。遂之京。與王老師校。凡數百手。海川知不可敵。遂乘隙遁去。良久憇於樹下。自以爲縱跳之技。曠世無倫。王老師不及也。舉目偶眺。王老師已立其側。海川大驚欲走。王老師止之曰。毋恐。我誠愛君。不然殆矣。使海川自視其背。衣上有數指痕。海川大感服。拜於地。願師事之。王老師曰。不可。君爲少林宗健者。少林之技。超邁等倫。君畔而就我。是宗絕矣。可約爲兄弟。海川泣下。乃自宮爲寺人。清宗室貴人中間有能者。海川之所授也。王老師晚年。廣傳相撲之術。遂得李富東而傳其技焉。

李富東。武清人也。少強有力。習技頗精。至保定。與諸相撲者角。莫之與

京。諸相撲者曰。京師多能者。盍一往觀。富東遂至京。角傷相撲者數人。皆王老師之弟子也。王老師自至。富東與校。應手而跌。富東逃。王老師不之逐也。翌日。王老師至富東寓。謂富東曰。子傷我弟子。奈何。富東曰。子不亦跌我乎。已相償矣。尙復何辭。王老師曰。子歸後。尙習技乎。富東曰。不能勝人。習將何補。王老師喟然曰。我正以是故來耳。以子之美材。何患不獨步海內。暱而就我。何如。富東遽拜之。盡得其技。王老師歿。富東繼爲侍衛教師。未幾歸武清。授弟子。富東饒於貲。客時盈其座。一日。有柳某者來訪。負木署曰。天下第一。自云能勝我者上之。漫游十餘年。行南北幾遍。無與敵者。至富東家。居數日。與校二百餘手。柳稍懈。富東疾進以足踢之。柳騰而上。破承塵。立墮炕上。炕爲崩。柳遂以木上。富東富東今猶健在。爲天津武德會之長。其貌甚惡。鼻脰。江湖人咸稱之爲。

鼻子李云。

霍元甲字俊卿。天津靜海小南河村人也。其父名恩第。於昆弟行次二。嘗營鑛局。爲人慷慨豪俠。喜交游。江湖技士無不知霍二爺者。霍氏家傳武技曰迷踪藝。有名當時。恩第生元甲昆弟十人。元甲行四。少多病。年十二。與里之八九歲兒角力。輒負。元甲欲練藝。恩第不可。曰。汝弱不勝任。必敗吾霍氏名。霍家有練武室。元甲見擠不得至。然時時自壁隙窺之。宅旁有棗樹園。元甲恆夜往其中。習練甚苦。十餘年無間。家人皆不之知也。鄉里習技少年。藐之。與校皆敗去。乃稍稍知元甲力。居無何。元甲至天津。賃曲店街之懷慶會館爲藥棧。懷慶人運藥材至津者。皆歸焉。天津治拳術者甚衆。妒霍氏名。欲窘元甲。以辱霍氏。至與之角。輒跌地上。咸莫知其所以致勝者。景州虎頭莊趙氏之徒。僞爲力人就

元甲傭。謂之無所獲。夜起環其寢室。隙壁而窺。亦無所見。以爲元甲徒多力而已。頗悔其行。一日三人共肩一巨綱牛膝。重可七百斤。上下噓氣爲聲。唱和而行。元甲見之。蹙額曰。孱哉孺子。三人置之地曰。君自引之何如。元甲持一巨棒。肩二巨綱以去。力人皆大驚異。頃之十數人夜引二築衢之石。塞於棧門。元甲晨起。見而蹴之。二石旋去數丈。乃共服元甲能。遠近聞風而至者不絕。元甲冲和撝謙。未嘗侮人。庚子歲。義和團匪作。聞元甲有武勇名。欲羅致之。使使饋以禮。元甲俱却之。聞神拳事。大笑曰。妄哉。安有神附於人者。我卽欲與尊神周旋。使者慚而退。相戒不犯其處。會西教士以危急棄其徒。其徒虞匪至不免。逃且無所之。涕泣載道。元甲聞之。往曰。君等雖習異教。我不忍視君等駢首就戮。暱就我者。我以身衛。於是教徒皆求庇於元甲。懷慶棧內。肩摩踵接。比棧



而居者甚衆。匪酋韓某聞而怒曰。我以重渠故不之擾。今顯護教民。辱我也。不除之。不足以張神威。或有以和議進者。韓領之。遂使人齎書元甲曰。明日已初。速以教民授我。薄午吾卽以千六百神徒取汝矣。元甲得書大驚。集衆人而告之曰。某殺君等也。君等不恃某必逃。逃雖無幸。必有免者。今且奈何。衆皆惶恐無策。元甲曰。臨難而懼無勇也。棄人於危不義也。君等以身就元甲。元甲敢不以身報乎。明日吾將以辰往已歸。幸而克。君等之福也。不幸。則請遲君等於地下。衆皆哭。聲聞數里。婦孺莫能舉食。徹夜飲泣。元甲危坐達旦。呼侍者備食事。從容櫛沐。食已衣輕服。著短鞵。毳冠束帶。持雁翎刀。絕塵而去。至匪所。則已鳴號集隊。騎士列廣場。左右騁步者擁其後。舉刃如霜雪。羣待酋命。酋居幕中。踞案而坐。左右手挾二短銃。指揮匪衆。元甲瞥然而入。刺酋斷其二臂。匪

衆皆股栗。遂潰。翌日津報詳紀其事。當此之時。元甲名聞海內。海內豪俠之士。皆以不一見元甲爲恨也。居無何。俄羅斯人有至津鬻武技者。嘗仰臥地上。手持百鎊鐵啞鈴各一。二足挾其一。上承巨板。板上置堅木之案。設四雕椅。四人環坐而博。將物事者。上下無患傾側。登新聞紙廣告。自署曰世界第一大力士。復爲短文以綴之曰。世界第二大力士爲英吉利人。世界第三大力士爲德意志人。元甲恚曰。外人蔑我國。至是乎。俟俄力士開幕奏技而往。門者拒之。元甲以刺與之曰。我來與力士角勝負者。胡不納我。門者以聞。遂延之入。力士以詢譯者。譯者爲述元甲平生。遂受意而出。曰。西人鬻技求食。故張其詞。以致觀者。公何必與人較短長。元甲曰。不可。某有二事。願達之。力士詢其一。曰。可與某決雌雄。更請其次。則曰。易詞宣衆謝過而已。譯者唯唯而入。越數日。俄人

登報更語而去。未幾。李富東之弟子曰摩霸者。回回人也。游於津。見元甲曰。吾師敬慕先生。盍往游焉。元甲以無暇謝之。三請乃許。元甲之弟子某。與摩霸擬其勝負。各崇其師。不相下。乃以物爲賭注。摩霸貧。署券質其居室。元甲至武清。富東大喜。款洽備至。與元甲觀其徒所習技。元甲皆讚賞不置。越數日。與校。元甲年三十有五。富東且六十矣。衣錦袍。僂卽曳地。元甲請弛衣。富東笑而不答。格鬪良久。富東少却。元甲進抵以肘。富東後格於炕。大呼曰止。元甲復留數日而歸。摩霸與兄共居。患無以贖券。自縊而死。元甲初未之知也。聞其死往弔。哭之甚哀。逾數年。有英國大力士至上海鬻技。腹上能承鐵磴重八百斤。能曳自動車倒行。元甲由津之滬。則力士已赴南洋矣。力士蓋傭於人者。鬻技所得之費。悉以授之主者。而月受其給焉。時主者猶在滬上。元甲延譯士往見。

之。欲與之角。期以明年三月。賽金三千元。至期不角者。罰旅費五百元。元甲倩電燈公司西人平福爲徵。次年正月元甲卽至上海。聞力士已至自南洋。又如漢口矣。頃之有白人與黑人至。皆自命爲力士。角技鬻券。觀者塞廣幕。元甲與其友二人往觀。闖者索券。元甲曰。我與力士較力者。亦須券乎。叩其姓氏。知爲霍元甲也。肅之入坐。睹其技。曰。易與耳。是亦以技鳴於我國。國人羞死矣。遂請角。黑人方克其敵。許之。約以明日。元甲延張園之主張叔和爲證人。死於敵不索償也。次日逾午。黑人偕數西人至。律師與焉。謂元甲曰。子毋足踢。毋首觸。毋拳擊。毋肘摧。毋指掌中人。卽與子鬪耳。元甲笑曰。然則使我臥而承之乎。懼我卽竄去。上海可也。安得爲此無理之言。數人大慚而退。元甲遂賃張園設擂臺。一月。以俟英大力士。爲各國文。發傳單登報紙。宣言曰。世譏我國爲病。

夫國。我卽病夫國中之一病夫也。願天下健者從事。有以一拳一足加我者。奉金錶金牌各一事以爲紀念。兩旬餘有東海趙其人者。請與元甲校。元甲曰。我欲爲國人雪恥也。在理子宜助我。胡轉與我爭強弱。東海趙曰。子設擂臺。我撲擂臺耳。乃懼而餽我乎。元甲不得已。虛與周旋。半日推之墮臺下。身亦隨之作。而曰。勝負平分。可以休矣。東海趙曰。不可。必跌其一。元甲又起與鬪。不敢盡其技。曳趙足使之臥。趙憤懣而去。英人知元甲能。以力士遁。電燈公司之西人平福亦不知所往。欲索罰金。法無徵者。訴不得直。惋惜而已。一日有來訪者。自稱爲張文達。蹙然問曰。所謂大力士者誰也。元甲肅之坐曰。某爲霍元甲。不名大力士。客得毋誤耶。文達曰。卽若是矣。若幾死我弟子。可與我決死生。元甲曰。君之弟子爲誰。曰東海趙也。元甲曰。未著微創。安得云死。曰。忿欲死耳。元

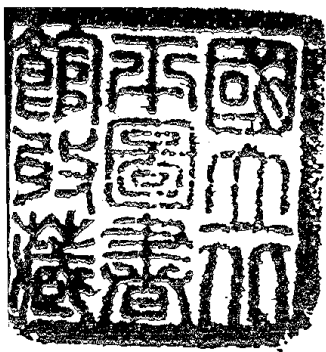
甲具告所以遲英大力士者。且述當日角技狀。文達大怒曰。毋多言。懼校者非丈夫也。元甲曰。我設播臺期滿。君續爲之可乎。文達曰。善。遂至張園。坐廣廳上。袒臂怒目大聲曰。何物豎子。妄稱大力士。當吾張文達一掌者。立跌矣。滬上諸紈袴子。游張園者甚衆。聞斯語。爭前視之。見文達軀幹魁碩。狀貌犖雄。詫爲非常人也。爭致詞曰。公能敗霍力士者。吾儕願延公至家。月奉五百金。執弟子禮。文達曰。是何難。苦無照會。不能設播臺耳。諸紈袴子咸樂助之。越數日播臺成。元甲適有心疾。與其弟子劉正聲及友朋數人往觀。文達坐播臺上。指名搦元甲。正聲起而代之。自午至暮。酣鬪未已。張叔和振鈴止鬪。次日滬上各報論斯事者。皆曰。勝負未可決。惟劉之神氣似較張憊耳。元甲謂正聲曰。胡不以某法取之。正聲曰。畏其力。恐爲所乘也。元甲曰。乘則變某法。敗之必矣。正聲

曰唯。遂復往。元甲謂文達曰。昨日吾弟子與君角。幸未敗。今日西人觀者如堵。胡爲鬪牆以貽外人笑。願與君言歸於好。諸紈袴子患輟鬪。不得縱觀。則叱曰。何名爲弟子。畏人之強。延能者以爲助耳。文達益出嫚語激之。元甲曰。君今日真欲較勝負。吾弟子當以十五分鐘奏捷。文達曰。我僅識若。不識若弟子。元甲曰。某雖病。敢與君約。三步外跌君者。我負矣。躍登臺上。一進破文達門戶。再進跌文達於跨下。舉拳厲聲曰。張文達。汝幸爲中國人。非然者。吾手下無完軀矣。環而觀者萬餘人。皆大呼。文達倉皇遁去。元甲歸謂其友曰。吾生休矣。其友曰。何也。元甲曰。使我生數百年前。以長矛短劍殺賊。取侯封如拾芥耳。今科學明。火器出行陣變。雖有武勇。將安用之。其友曰。不然。數百年上。人皆以長矛短劍爲能。君能獨雄乎。吾國人方病孱弱。君盡所長以廣其傳。君不死矣。

元甲擊案而起曰。善。遂募貲設精武體育會於上海。先是元甲有友某。世有牙牒。得專利。以父死喪其貲。求依於元甲。元甲以萬金貸之。復以不善理財而敗。無以償元甲。元甲諸兄弟有間言。元甲遂以股憂致疾。至是愈劇。其同鄉某時居上海。與日本醫曰秋野者相識。送元甲往治疾。曰。此吾國大力士霍某也。幸善視之。日人旅居上海者。設柔道會於虹口。秋野邀之往觀。元甲以疾辭。固請。乃偕其弟子劉正聲往。日人欲與較。元甲不可。強之以命正聲。日人進撲正聲。欲顛之。不得。乃佯臥地上。伸足出。正聲跨下。正聲側而踢之。傷其股。有繼進者。暴怒而前。勢甚疾。正聲迎而擠之。仰跌尋丈外。其三人乃舍正聲。撲元甲。元甲執其手。膚裂骨碎。投之。落地折脅。日人皆汗睍不敢前。與秋野語良久。元甲歸。秋野敬之異於他日。翌日薄午。元甲疾忽劇。彈舌望陽。手足皆震顛。無



已。越。數。日。而。卒。年。四。十。有。二。秋。野。遁。近。世。以。來。天。下。咸。重。體。育。通。都。大。邑。自。衛。其。武。者。時。有。所。見。自。霍。元。甲。出。外。人。相。戒。不。入。我。國。門。齋。恨。以。歿。海。內。傷。之。其。父。今。年。八。十。許。矣。鬚。髮。皓。然。顏。如。渥。丹。食。兼。數。人。步。履。輕。捷。元。甲。之。友。農。君。於。夏。間。見。之。云。



民國十五年十二月十五日發行  
年十二月十五日版



發行所

著作

發行者

印刷者

印刷所

發行所

福州河南路轉角

中華書局

中華書局

中華書局

中華書局

平江向達

上海靜安寺路哈同路口

中華書局

北平天津張家口石家莊邢台保定  
濟南青島太原開封鄭州西安蘭州  
成都重慶長沙常德衡州漢口南昌  
九江安慶蕪湖南京徐州杭州溫州  
福州廈門廣州汕頭潮州梧州雲南  
遼寧吉林長春哈爾濱香港新加坡

（拳術）附拳術見開錄

◎

全一冊定價銀二角

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

標商無註

