



國技概論

卞入杰編著
正中書局印行

國技概論

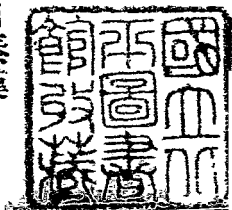
卞人杰編著



正中書局印行

第一篇 歷史之傳述與考證

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



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

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

一 內家

一 武當派

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

而四明葉繼美近泉爲之魁，由是流傳於四明。四明得近泉之傳者，爲吳崑山，周雲泉，單思南，陳貞石，孫繼槎，皆各有授受。崑山傳李天目，徐岱岳，天目傳全時仲吳七郎，陳宏茂，雲泉傳盧紹技，貞石傳董扶輿，夏枝溪，繼槎傳柴元明，姚石門，僧耳僧尾，而思南之傳，則爲王征南。征南名來咸，（註三）傳其技於餘姚黃百家。（註四）百家，字主一，黃梨洲之子也。著有內家拳法，（註五）敍其技之大要。

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

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

家馮一元，則不知所本矣。

註一：見黃梨洲南雷文集王征南墓誌銘。

註二：見寧波府志張松溪本傳。

註三：見註一。

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

註五：見昭代叢書

二 太極拳

太極拳，不知始於何人，今世傳此技者，有二說焉：一說云即出三丰之傳，其說曰：自宋張三丰得神授絕技，始有內家之學。一傳其術於王宗岳，再傳陳

州同，州同傳蔣發，蔣發傳陳長興，此爲太極之源。又以太極拳論舊題山右王宗岳撰，因舉以爲證，然考黃梨洲叙武當之源流，並無宗岳其人。又據黃百家內家拳法所述，其拳法有應敵打法色名若干，穴法若干，所禁犯病法若干，其練法有練手者二十五，練步者十八，六路，十段錦等。與今之太極所傳歌訣、練法等，亦了無相通之迹可尋。設謂太極與三丰之傳，本一家之學，何迴不相涉，一至於此耶？一說云太極爲陳氏（註）之祖陳王庭所始創，然李亦畬太極拳小序：「太極不知始自何人。」李氏之技，得諸武禹襄，武氏則爲陳清平所傳。清平與長興同時，李氏去陳未遠，設太極果爲陳氏所始創，李氏當不至數典而忘祖也。此說之出於臆造明矣。一說云太極之學，肇始彌遠，舊傳有四家之學，小有同異，然殊途而同歸也。一曰三世七，始於唐許宣平，傳宋遠橋。一曰先天拳，亦名長拳，始於俞氏，俞氏者，得唐李道子之傳。李居武當山南岩宮，不火

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

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

徽明、武匯川等，其尤著者。長興有子曰耕雲，耕雲傳授不詳，今有陳品二、陳子明等，謂出陳氏之嫡傳。懷慶趙堡鎮有陳清平者，與長興同時，亦精是技，傳永年武禹襄。禹襄，名河清，傳其甥李經綸，字亦畚，李傳同縣郝爲眞。爲眞，名和，卒於清末，傳其子月如，及河北完縣孫福全；月如傳其子少如，及武進徐哲東等。福全，字祿堂，傳授頗廣云。

註：陳氏指陳長興、陳清平等。

三 八卦拳

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

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

註一：略據孫福全八卦拳學自序。

註二：福源上人，遼東人，習八掌頗精，今猶健在，居陽羨龍池山中。

註三：史季東行六，董海川之高弟。

四 形意拳

形意拳，或稱行意拳，拳譜則作意拳，不詳始自何人，據六合拳譜序「岳

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

註：岳飛實湯陰人，此云洛陽，當是傳聞之誤。

五 自然門

自然門不知始於何時，亦稱爲內家之一種。據萬籟聲謂：「本門淵源，不得詳考，但知爲徐師祖所傳。徐不知何許人，不道姓氏，不言籍址，操川音，故卽以川人籍之。」傳其技於杜心五氏；心五，名慎媿，湘之慈利人。幼嗜技擊，返徐於逆旅，從之習，八年而技成。傳李麗久李先五萬籟聲等云。

六 六合八法

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

二 外家

一 少林派

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

神妙絕技。(註一)初，達摩示化後，寺僧修葺頽垣，獲祕經兩卷，一曰洗髓經，一曰易筋經。洗髓經歸於慧可，未傳於世；易筋經留於少林，流傳至今云。(註二)按嵩山少林寺，後魏孝文帝建。沙門跋陀自西域來，太和中，詔有司於此寺處之。梁大通中，天竺僧達摩西來，武帝迎至金陵，與談佛理，不洽，東渡往魏，止於少林寺，面壁九年而化，傳心印於慧可，是爲禪宗初祖。周建德中，少林毀於兵火，隋開皇中重建，改寺名曰陟岵。(註三)唐初，寺僧曇宗等率衆擒王世充姪仁，則以獻，太宗降書宣慰，拜曇宗爲大將軍，此少林尙武之風，始見於史乘者也。然其風是否肇於達摩，史乘旣未明言，則亦難於考信矣。今世稱少林嫡傳者頗多，究其實際，大都出於依託，然則得其真者，豈已絕響於世耶？

註一：見少林拳術祕訣。

冊二：見易筋經原序。

註三：見清一統志。

二 洪拳

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

三 潭腿與彈腿

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

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

四 迷踪藝

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

五 八拳

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

六 猴拳

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

七 查拳

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

五大派。近年頗亦行於江南。先是，南方知此者甚少，十數年前，濟南鎮守使馬良，提倡武術，響應者甚衆；查拳教師楊奉真張學生等，乃相繼南下，教授各地，於是查拳之跡，始及於江南。

八 番子門

番子門，亦稱八番，源流不能詳。按戚繼光紀效新書拳經捷要篇：「二十四棄探馬，八閃番，十二短，此亦善之善者也。」八閃番卽八番，然則在明代已有流傳，其起源亦遠矣。

九 二郎門

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

右錄內外兩家，凡十五派，皆今之有名者，自餘派別尙繁，但其傳述不

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

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

刺門
字門
砲捶
花拳
魚門
岳氏散手
岳氏連拳
六合門
通臂

盛行於江西。

又稱趙門砲拳，言亦出自趙匡胤所傳，北宗五大派之一。

本作華拳，一名滑拳，爲北宗五大派之一。

流行江西，江南知之者甚鮮。

亦稱岳武穆所遺，當亦僞託。

由岳氏散手連綴而成，與岳氏散手均盛行於北方。

據萬籟聲言，始於滄州劉鏡遠。

一稱猿猴通臂掌。

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

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

第二篇 兵仗之制作與研究

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

一 弓矢之起源與制作

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

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

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

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

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

註一：唐書稱弓矢並爲揮作，據此，當屬失於考註之誤也。

註二：南弓，閩人所製也，產於南，故曰南弓。

二 刀屬

武備志：「刀見於武經者惟八種，今所用惟四種，偃月刀，長刀，短刀，鈎鎌

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

偃月刀，形如偃月，相傳爲蜀漢關羽所傳，故亦謂之關刀。按清俞曲園小浮梅閒話謂：「俗稱大刀爲關公所傳，考關公本傳，無一刀字。傳云：『紹遣大將軍顏良，攻東郡太守劉延於白馬，曹公使張遼及羽爲先鋒擊之。』羽望見良麾蓋，策馬刺良於萬衆之中。」按考工記：「刺兵欲無娟。」鄭注曰：「刺兵，矛屬也。」古人用字精密，關公傳旣用刺字，則其殺顏良，疑亦用矛。若用刀，必不用刺也。吳志魯肅傳：「肅往益陽，與羽相拒。肅邀羽相見，各駐兵馬百步上，但諸將軍單刀俱會。」此卻有刀字，然恐是佩刀耳。然據明黃圻三才圖會：「關公偃月刀，刀勢旣大，其三十六刀法，兵仗遇之，無不屈者。刀類中以此爲第一。」則偃月刀爲關公所傳，明代已有此說，其由來蓋亦遠矣。其制刀長一尺

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

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

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

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

三 矛與槍

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

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

四 戟與雙戟

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

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

五 斧鉞

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

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

六 鑿

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

七 鈹

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

八 馬叉

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

九 棍棒

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

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

十 劍

黃帝採首山之銅以鑄劍，以天文古字題銘其上，劍之創製遠矣。至考工

記載：「吳越之劍，遷乎其地而弗能爲良。」越絕書載：干將歐冶以善鑄稱於吳越。則其製作已精矣。據考工記，劍之制有三：身長三尺，重三斤十二兩，謂之上制；身長二尺五寸，重二斤十四兩，謂之中制；身長二尺，重二斤一兩許，謂之下制；人各以其形貌大小帶之。凡劍分六部：兩刃曰鏑，中稜曰脊，劍末曰鋒，雲頭曰首，劍把曰莖，劍環曰鐔。據考工記：「臘廣二寸有半寸。」臘廣，謂鏑一面之廣也。莖圍二寸半，長倍之；首圍五寸。今制，長二尺七寸，身長二尺，把長五寸，雲頭一寸，劍環一寸，合如上制。又分雌雄二式，鋒末俱廣者，雄劍也；末廣鋒窄者，雌劍也。吳越春秋載：干將爲吳王作劍，其妻莫邪斷髮剪爪，投於鑪中，遂以成劍；雄曰干將，雌曰莫邪。則古已有雌雄之制矣。把爲木製，雲頭爲銅作。近以龍泉產者稱最。

十一 鞭與軟鞭

明章璜圖書編有鞭圖，謂爲唐尉遲敬德所用。然考唐書敬德傳，敬德唯善用槊，不能用鞭。章氏之說，無徵可知。鞭爲鐵製，長三尺三寸，五寸爲柄。宋史稱呼延贊善用鐵鞭，卽此器也。有名竹節鞭，卽鞭身具有節輪者。軟鞭，一名七節鞭，有七節，九節，十三節之分；以七節爲常見。第一節形如鏢頭，連柄八節，軟銅所作，亦有用熟銅製者。以鐵環連鎖之，攜帶甚便，可束於腰際。

十二 鑷

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

十三 鎚

古有金瓜武士，金瓜，疑卽鎚類也；後變其制爲短器。柄長三尺，鎚頭圓形。

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

十四 拐

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

十五 狼牙棒

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

十六 護手鉤

護手鉤，一名虎頭鉤，以其形似虎頭而名也。不知始自何時？漢書載：「製

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

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

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

第二篇 宗派之類別與精要

拳術之宗派滋繁，然而習尚不同，門庭各具。如太極與八卦，雖同稱內家，而致用互異；洪拳與彈腿，雖並為外家，而造詣迥歧。是用類別異同，著其匡略，述其精要，列為一篇。

一 武當拳法匡略

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

身步、翻身步、追步、逼步、斜步、絞花步、而總攝於六路十段錦之中。六路之歌訣曰：「佑神通臂最爲高，斗門深鎖轉英豪；仙人立起朝天勢，撒出抱月不相饒；揚鞭左右人難及，煞鎚衝擣兩翅搖。」十段錦之歌訣曰：「立起坐山虎勢，迴身急步三追，架起雙刀斂步，滾斫進退三迴。分身十字急三追，架刀斫歸營寨，紐拳步勢如初，滾斫退歸原路。入步韜隨連進，滾斫歸初飛步，金雞獨立緊攀弓，坐馬四平兩顧。」六路與十段錦，多相同處，大約六路練骨，使之能緊；十段錦，緊後又使之放開。所禁犯病法若干：「懶散、遲緩、歪斜、寒肩、老步、腆胸、直立、軟腿、脫肘、戳拳、扭臂、曲腰、開門、捉影、雙手齊出。」而其要則在乎練，練既成熟，不必顧盼擬合，信手而應；縱橫前後，悉逢肯綮。至其致用，則有打法色名若干：「長拳、滾砍、分心十字、擺肘迎門、棄物投先、推肘捕陰、彎心杵肋、舜子投井、剪腕、點節、紅霞貫日、烏雲掩月、猿猴獻果、縮肘裏靠、仙人照掌、彎弓大步、兌換抱

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

二 太極門

(一) 太極門泛論

太極拳亦名長拳，又名十三勢，蓋取意於「無極而生，動靜之機，陰陽之

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

郝楊陳三家太極拳譜名對照表

| | | | | | | | | | | | | 譜別 | |
|---------------|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------|-------|
| | | | | | | | | | | | | 手 | 數 |
| 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | |
| <p>郝氏開合太極</p> | | | | | | | | | | | | 懶扎衣 | 單鞭 |
| <p>楊家太極</p> | | | | | | | | | | | | 攬雀尾 | 同 |
| <p>陳氏世傳太極</p> | | | | | | | | | | | | 金剛搗碓 | 懶扎衣 |
| <p>白鶴亮翅</p> | | | | | | | | | | | | 同 | 金剛搗碓 |
| <p>白鶴亮翅</p> | | | | | | | | | | | | 同 | 白鶴亮翅 |
| <p>同</p> | | | | | | | | | | | | 同 | 同 |
| <p>左右摟膝拗步</p> | | | | | | | | | | | | 同 | (右收勢) |
| <p>同</p> | | | | | | | | | | | | 同 | 斜行拗步 |
| <p>手揮琵琶</p> | | | | | | | | | | | | 同 | (右收勢) |
| <p>手揮琵琶</p> | | | | | | | | | | | | 同 | 演手紅槓 |
| <p>上步搬攬捶</p> | | | | | | | | | | | | 同 | 金剛搗碓 |
| <p>上步搬攬捶</p> | | | | | | | | | | | | 同 | 同 |

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

如封似閉

抱虎推山

單鞭

肘底看垂

倒蓋猴

搜膝拗步

三甬背

懶扎衣

單鞭

耘手

宗派之類別與精要

同

十字手

抱虎歸山

肘底看捶

左右鞏猴

斜飛勢

同

海底針

扇通臂

撒身捶

上步搬攔捶

攏雀尾

同

耘手

披身捶

青龍出水

肘底看拳

倒捻紅(今名倒捻肱)

同

閃通背

演手紅捶

懶扎衣

同

雲手

四三

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

紮手
高探馬
十字擺蓮
上步指膾捶
下勢
上步七星
下步跨虎
轉脚擺蓮
彎弓射虎
雙抱捶
手揮琵琶

抻手
同
十字腿
摟膝指膾捶
同
同
同
退步跨虎
同
同
上步搬攔捶
如封似閉
十字手

雲手
同
十字脚
指檔捶
黃龍攪水
雀地龍（一名鋪地金）
同
下步跨虎
轉身擺脚
當頭炮

其拳法大致七十餘手，日習數手，竟月可畢。其架式雖因派而異，練法則

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

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

(二) 太極拳練法輯要

太極拳舊譜一卷，不知傳於何人，據李亦畬云：此譜得於舞陽縣鹽店。則傳者早失其自矣。譜中列舉太極拳論十三勢行功心解，打手歌等諸篇，兼積諸家講論，集太極拳練法之精微。今輯其要，以備篇籍。

甲 太極拳論

太極者，無極而生，陰陽之母也。動之則分，靜之則合。無過不及，隨曲就伸。

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

論。

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

乙 十三勢行功歌訣

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

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

丙 十三勢行功心解

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

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

丁 打手歌

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

右打手歌一篇，不題撰人，雖寥寥數語，已盡打手之奧。

(三) 李亦畬遺著八篇

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

第一篇 太極拳小序

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

第二篇 心靜

心不靜，則不專，一舉手前後，左右全無定向，故要心靜。起初舉動，未能由

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

第三篇 身靈

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

第四篇 氣斂

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

第五篇 勁整

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

第六篇 神聚

上四者俱備，總歸神聚。神聚則一氣鼓鑄，練氣歸神，氣勢騰挪，精神貫注，

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

第七篇 撒放密訣

擎起彼身借彼力，引到身前勁始蓄；鬆開我勁弗使屈，放時腰腳認端的。

第八篇 走架打手行功要言

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

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

中求之。所謂知己彼，百戰百勝也。

三 形意門

(一) 形意門概述

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

鱗角刀

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

鳳翅鏢

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

(二) 六合拳譜摘要

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

甲 十六處練法

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

乙 六合拳論節要

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

丙 十形練法

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

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

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

四 八卦門簡說

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

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

五 自然門氣功略解

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

六 少林派

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

(一) 少林拳法概述

少林拳法，以樁步爲根，故初學入門，並不使演拳式，但教之立樁練手而已。其樁法卽襠功也，名曰地盆。式有三：一曰川字式，二曰八字式，三曰一字式，以一字式爲最難。每式又有高矮半三樁之分，以練時取勢之高低爲定。練手之法，亦有三：一曰外圈手，二曰內圈手，三曰排撻手。均於每日清晨練之，就習者之稟賦而定練時之久暫，待學者步武穩固，指臂靈活，而後教之習拳。其拳法有五：一曰龍拳，二曰虎拳，三曰豹拳，四曰蛇拳，五曰鶴拳。凡百七十餘手。五拳又各具精意：龍拳者練神，虎拳者練骨，豹拳者練力，蛇拳者練氣，鶴拳者練

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

(二) 易筋經

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

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

七 查拳門概說

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

五蹠查拳似青龍，斜步亮頂火龍行，偷步兼打往前進，連環腿，一路捶，敵人難封。箭步，撲開，打金錢落地；偷步撤手回頭觀，如臨營門三不願。上步捶，開心掌，敵人膽寒。穿袖斜步蓋世奇，敗回舊敵回頭觀，轉身急打回馬腿，撩陰亮頂穩如山。引手急步往前進，轉臉高蹠如連環，偷步鷓子抓肩勢，提腿抱掌雙手展。順步撩稱攔正面，引手急步往前進，抽梁換柱似雷聲，順風擺柳收勢完。有人問拳名合姓，五蹠查拳立場中。

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

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

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

八 彈腿與潭腿概述

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

則十二路彈腿之踢腿高，潭腿之踢腿低耳。故或謂彈腿與潭腿亦出一源云。

九 洪拳門略說

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

十 地蹻門略說

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

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

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

第四篇 技術之練法與修養

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

一 習武者之常識與衛生

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

(一) 衣履

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

(二) 場所

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

(三) 時間

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

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

(四) 舒筋

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

(五) 呼吸

練時呼吸忌用口，以免塵垢隨口侵入肺臟。呼吸尤宜深長而平靜，但此

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

(六) 氣候

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

(七) 飲食

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

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

(八) 散步

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

(九) 沐浴

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

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

(十) 休息

練拳後，必充分休息，使因運動而消耗之體力，得以恢復。故練武者最忌晚睡，蓋晚睡則休息不足，精神因不能振作，而易中輟矣。又練拳者，亦禁女色，以節精力，行房後忌練，練後亦忌行房。因疲勞之餘，決不宜再使疲勞也。練易筋經等氣功者，忌之尤烈。內家拳則無此禁忌，但亦忌放縱，蓋常人且忌縱慾，况事武功者乎。又婦女在妊娠時，即不宜練武，大抵在初孕，尚可稍事運動，至四五月後，即須完全停止，至產後須休息二三月以上，方可練習。

二 習拳五戒

(一) 無恒

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

(二)不專

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

(三)怠學

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

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

(四) 躡等

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

(五) 博務

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

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

三 學養要言

求師第一

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

擇術第二

學有淺深，術有優劣。人皆樂得上乘之技而習之，然而豈不擇即可得哉？

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

功候第三

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

不可不知也。

養氣第四

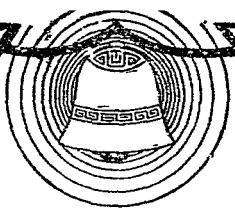
蓋聞拳勇之上者，泰山崩於前而色不變，麋鹿興於左而目不瞬，雖大敵當前，而處之若素，此豈徒事操習奮擊者之能至哉？蓋亦有其道矣。昔韓非言漆雕之議，不色撓，不目逃。孟子亦曰：「北宮黝之養勇也，不膚撓，不目逃，思以一毫挫於人，若撻之於市朝；孟施舍之所養勇也，曰視不勝，猶勝也。量敵而後進，慮勝而後會，是畏三軍者也；舍豈能爲必勝哉，能無懼而已矣。」故技擊之爲術，究其極致，要以養氣爲歸，心治神固，而後可與言勇也。慨維近世之士，不明治心之要，徒事技藝之末，一夫當前，猶臨極戰，奮袂攘衿，怒目切齒，以爲一世之勇，固莫我若也。然而知者目之，亦徒匹夫之勇耳。寧不惜哉！

晦藏第五

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

右文三篇，國術之練法與修養具焉。本爲指示初學進修而作，幸毋以爲平庸而忽之。





所有權
必究印翻

中華民國二十五年十二月初版
中華民國三十六年七月滬一版

國技概論

全一册 定價國幣二元

(外埠酌加運費匯費)

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

(687)

971