

編主生先魂俠姜 辦創生先誼民褚

國術統一月刊叢書

少林寺志

雕板已燬

於火海內

惟唐豪君

藏有一部

此圖緊那

羅像即採

自該書

俠魂識

第一集
第四冊
社刊
要目

中華武術選手表演隊參加第十一屆世界運動會紀
念號徵文宣言……姜俠魂
林秋生先生敬送世運中華武術隊歸國演講……溫敬銘
武術通信研究……(續第一冊)……徐致一



中心
材料

盧煒昌藏本
陳鐵生編訂

少林宗法圖說

國術統一月刊社發行

中華民國二十五年十一月十五日出版

本社緊要訊息

中委褚民誼先生，曩因宣傳武術計，創辦本社，歷已有年。蒙海內同志之襄助，多所贊許，無任感綯。褚先生鑒於本屆世運武術選手，表演結果，得收桑榆之效，保國格於異域。茲擬作進一步之建設，為健全機構，鞏固基礎起見，擴大社務，以衆擎易舉之議，組織理事會。於十四日在褚邸召集會議，聘褚民誼、徐致一、唐豪、王子平、夏曉霞、顧舜華、黃警頑、孫世英、姜俠魂、九人為籌備委員，公推褚氏為主任。設辦事處於薩坡賽路一百九十號，即日開始進行。已誌本市各報，旋開第一次籌備會議，議決推定徐致一、唐豪、孫世英、姜俠魂、起草緣起等文件，為初步之工作云。

中華武術選手表演隊參加第十一屆世界運動會紀念號徵文宣言

姜俠魂

我國武術復興運動，已卅年於茲矣。在國境內之競賽運動會，有武術選手之參加，亦不過始於十餘年前。本年第十一屆世界運動會，經褚民誼先生等之提議，我武術選手，得以參加表演，結果詎知久已湮沒，在喧賓奪主情形下，幾淪爲江湖末技之武術，於我國各種競技，悉遭慘敗！列強衆目睽睽，誤認爲遠東第二民族，冷譏熱嘲後，竟能得支撐殘局，反辱爲榮，揚威異域，爲國爭光之收穫。武術隊於上月歸國，本刊職責所在，特爲文歡迎，茲

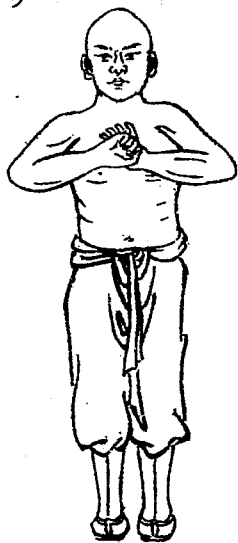
蒙顧君舜華之許可，願以赴德往返經過，按日記事，憑實攝影，撰成專冊，付諸敝社，刊作紀念專號，藉留鴻爪，永矢勿忘，並昭示同道，勗勵邁進。以整理搜蒐故，准於廿六年一月十五日出版問世，如蒙

黨國碩彥，海內名人，不吝珠玉，寵錫

題辭鴻序，以光篇幅，則無任榮幸待命之至！

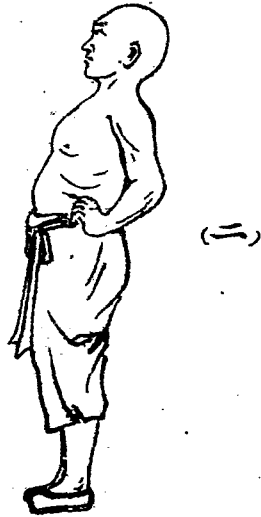
少林拳術圖說

起首一字地並為五
形五形者即龍虎豹
蛇鶴是也蓋龍以鍊
神虎以鍊骨豹以鍊
力蛇以鍊氣鶴以鍊
精岳武穆云運用之
別在乎一心惟學者
細心領會方得其妙
焉



少林拳術圖說

初一字
此是立
定之法



此是三步升堂
人行虎步左右
脚共三步上正
中宮地盤



少林拳術圖說

此乃少林
宗派故西
存合于向
上二捧名
為昂頭獨
立之式



(四)

此是人行虎步
退後三步可謂
大丈夫能進能
退退回初立之
位用正中宮落
下可也



(五)

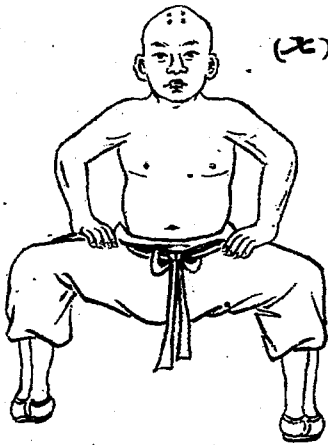
少林拳術圖說

退回初立
之位志氣
昂而主

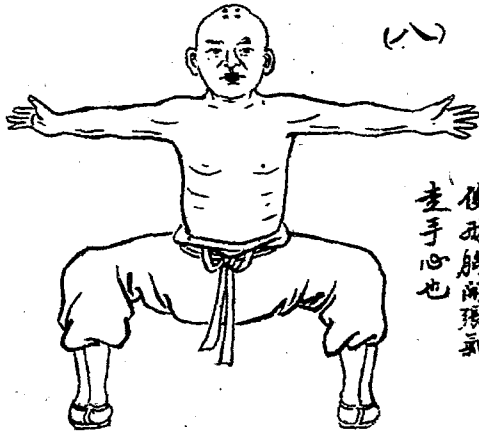


(六)

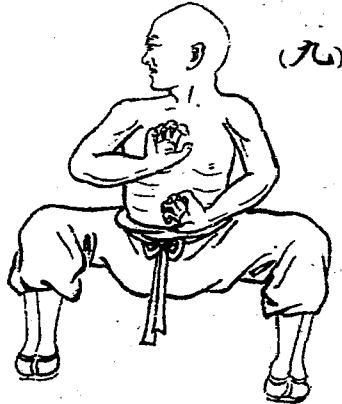
此是落地坐
根之勢以氣
貫丹田為主
方能使骨節
靈通也



(七)



由上形向前將
兩手坐直然後
再變為一字形
使胸胸開張氣
走手心也



初一字地宜
右手在上左
手在下名為
五形八卦手

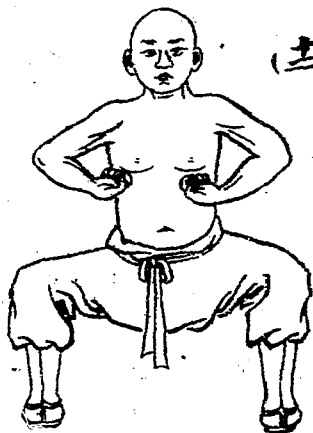
(十)



(十一)



初一字地盤
用双虎爪過
頭一點以落
至肩為止



(五)

初一字地盤
用双掌出至
直掌再握手
一抽用腕力
收回



(三)

初一字地盤
双虎掌既
插入收回再
將拳向高
一舉使氣復
貫入丹田

少林拳術圖說

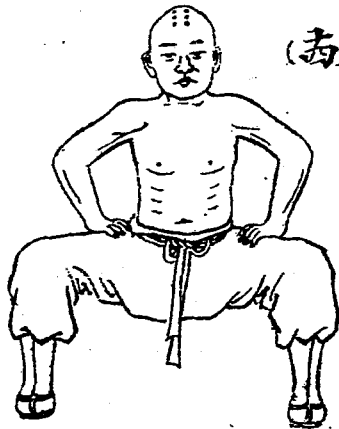
拳既高舉
即順勢往
下一墜名
黑虎落地
生根法

前双虎
既完即
將足收
齊立定

(五)



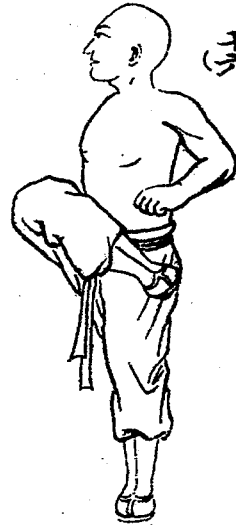
(六)



前馬步
既收回
立定再
起右腳
踏一字
地盤

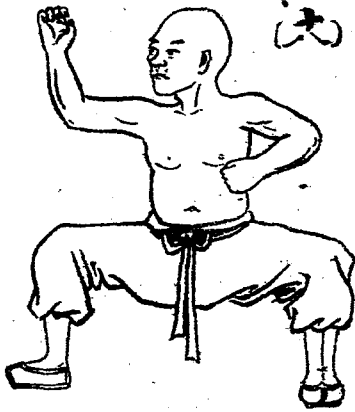
從前超步
法至此乃
轉入身法
向黑虎
試爪

(六)



(五)

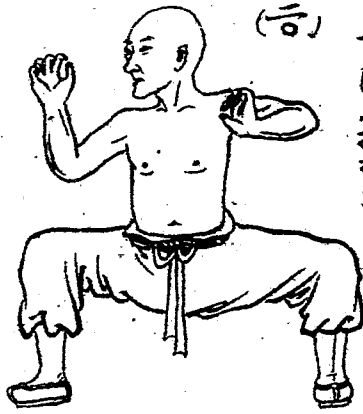




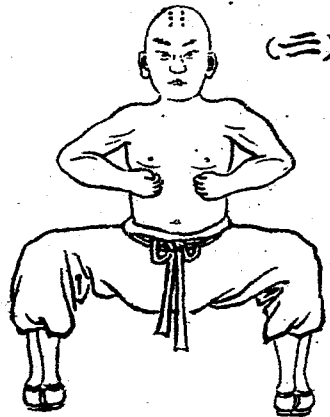
再將掌轉
上一冲用
力握拳并
以慢力收
曰



前身既向
右側用右
手向左一
掃變為此
形



(一)
 由上形將右手
 向前一推即捨
 拳收回復將左
 手又一推亦捨
 拳收回至腰將
 身慢移正如
 下圖名撕折手



(二)
 由撕折手捨
 拳再用慢力
 收回兩手平
 腰如插千斤

由上形轉手
插掌後變朝
天虎爪手由
上揸下收至
眉頭為止



前既双子齊
額再用高拳
向下一墜有
一落千斤之
勢至此左右
撕折手已一
律完畢再收
回馮步合脚
立定再起下
勢可也



此左脚先起
放下用脚踏
落地脚根難
地再起右脚
共三步名麒麟步

此左脚踏
地再起右
脚之形

(四)

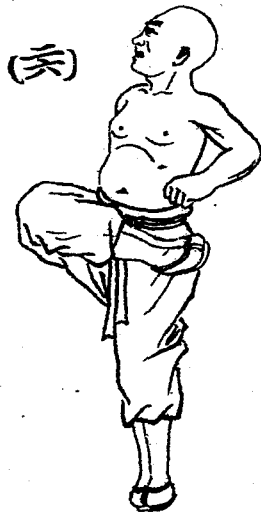


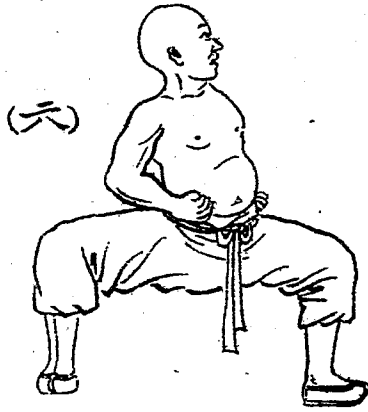
(五)



上二形麒麟步畢再
起右足名
為麒麟
立圖

此是子午
身馬步前
曲而後直





(六)

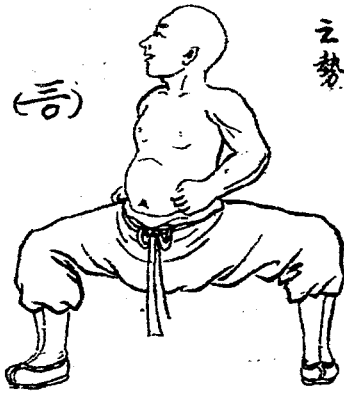
由子午馬
步一坐穩
右側面向
左側



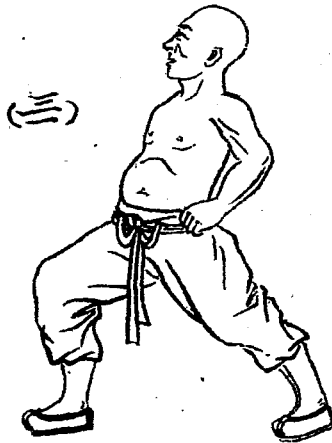
(元)

由子午馬
步將右足
一直變為
之字地並
前足曲而
後足直

前既立之字
地盆上將身
一轉由左馬
而向右馬須
有雄獅翻身
之勢



既翻身向
右復將身
轉上一冲
變為此形





此五在之
字地盆上
專用肘膀
力不宜停
滯



上左右邊一
轉身向左成
以形其力全
從肘膀發出
名為里虎膝

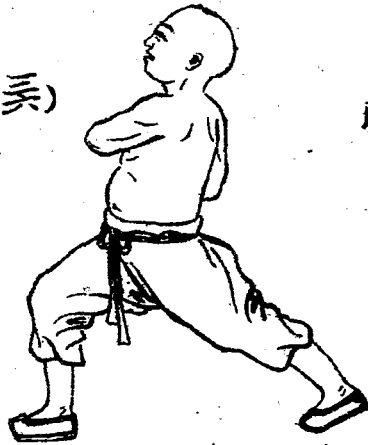


從上形將
手屈一掃
為山形



將身一側
為此形名
正子午黑
虎勝

(三)

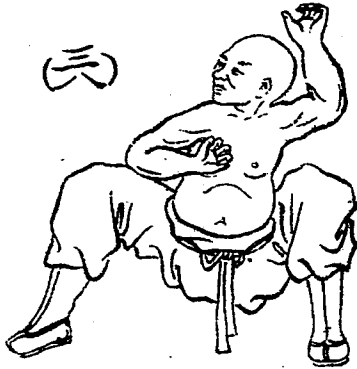


此第三
回黑虎
勝

(三)



此五在之
字地盡全
在左達用
戰動力以
肘為主不
宜停滯



由上形將身
往左一坐變
為此式名黑
虎轉身法



由上形將
身轉上起
以手腕用
力名曰虎
獻爪

上為吐勢
此為吞勢
反身如猛
虎躍崖迴
身之狀



此由下煉
起用獅子
貫頂力



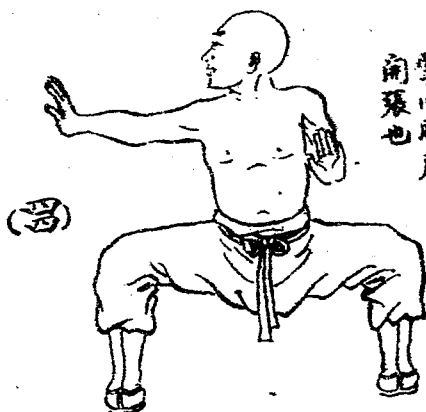
少林拳術圖說



將身一旋
變為坐馬
用右手出
直使力貫
身



從上者
轉正身
用右手
一沈名
天踏手



右手往下
運至肩為
止使力貫
掌心胸膈
開張也

順勢一轉
名猛虎羅
山其足步
仍是之字
地益



白虎獻爪
用貫頂力
從下燥上
听氣而行



此拳由白
虎獻爪法
出時須極
力兩手相
應





此首圓撞
拳後將手
一收直力
打出以運
全身之力



是拳由
上圓將
手一收
即變此
拳用急
伸出

上回黑虎拳
已完畢再用
子午生根收
回右腳立定
後起左脚踏
之字地盤上
左邊用麒麟
步法



(五)



左手黑
虎已畢
收回左
腳合足
立定此
約形狀

(五)



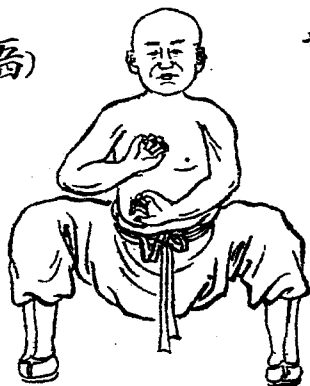
用慢力收
回双手再
起右脚踏
子午地盤
仍用麒麟
步

(五)



後上麒麟
步將腳踏
定入之字
地盤仍用
子午馬步
名金豹形

(吾)



由上式將
身入八字
馬步上達
用八卦手
仍名金豹
形

(五)



跟上八字
馬步轉入
之字用快
力出豹手

(委)



從之字地
 盆轉上右
 達以拳用
 快力打出

(委)



此拳仍用
 快力打出
 惟須手步
 一齊向右
 達燻上可
 也

之字地蓋右
蓮足名右金
豹拳俱用快
力打出脚步
一齊燥上叫
拳則左右手
共三次跟手
不離方移妙
也(北方名連環
三通天地)



(五)

由然尾左豹
拳變出此手
須用慢力膝
出至此宜一
傍再起下手
可也

(五)



少林拳術圖說

從之字馬
 往後左方
 一坐成此
 式仍名卧
 虎離山此
 手由上一
 蕩用肱肘
 力落下

(六)



跟上式一
 超右子用
 慢力由下
 通上

(六)





此拳貼身
 打去其力
 急如炮火
 兼手步仍
 一齊由下
 燦上名為
 金乳直拳



此手由直
 拳變為豹
 拳力出抽
 回則用肘
 肱全力可
 也

(奇)



此仍是子
午坐根力
形勢上之
工夫始一
律學者須
細心致察
也

(空)



双拳高
拳一墜
千斤力
到手眼
半丝毫不
懈

(癸)



由上形取
手用力往
下一墜恐
目握爪週
身力到此
仍是形勢

(交)



右子金豹
形已畢收
回馬步合
脚立定再
起左足踏
之字地盤
上左邊用
左手其勢
與右同

(六)



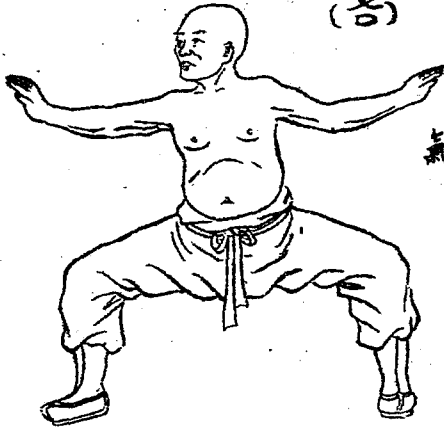
此音聞八
字地盤踏
右馬步上
右邊

(充)



是為龍
形手以
五指用
力

(五)



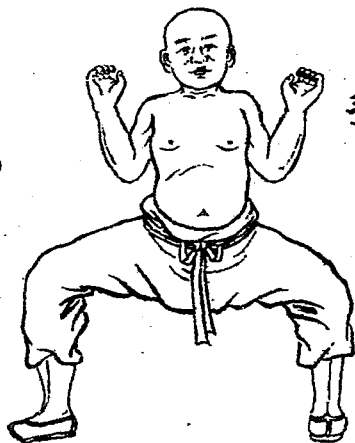
双手龍形用之
指出以
肩窩吐
氣

(六)



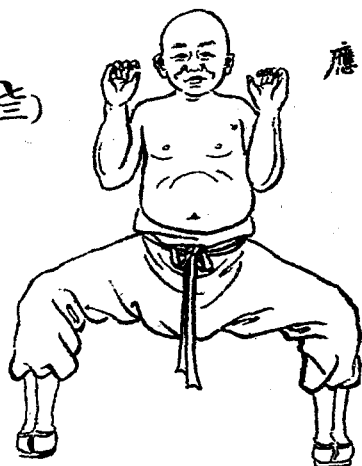
坐馬步用
慢力收回
双手至正
心再由慢
力對肩一
出為要

(三)



由上式對
肩一出用
十指力向
左右一分
乃運氣柔
手

(三)



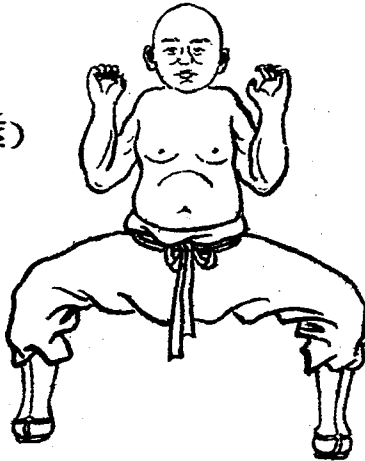
兩手既分
再以慢力
收回至肩
其指力與
肩穴力相
應

(四)



由上式將
兩手向左右一分宜
用慢力一
出不可出
盡

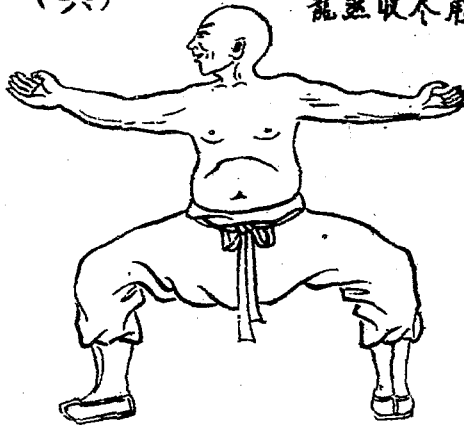
(五)



此與七
十三者
同式

此是龍形
手由肩用
慢力出盡
一出收
共六次然
後化出龍
湧手

(六)



(五)

兩肩用步
力用步用
蹬力上身
用步力下
身用蹬力
一自步一
自蹬上下
相應力不
外散力得
其竅



此形與上
同一法門
惟動手最
難相應此
為龍形手



(六)

此形乃
飛龍回
頭之式

(无)





龍氣
橫江
手

(20)



此是盤
龍手以
肘腕戰
動為主

(21)

少林拳術圖說



跟上盤
龍手用
鎮壓力
沈肘一
植

(三)

照上式
將肘往
後一沈
以後力
收回



(三)

(四)



既收拳後
將兩拳高
拳名通天
蛇

(五)

拳既高
拳再由
上一墜
步法用
子午生
根力

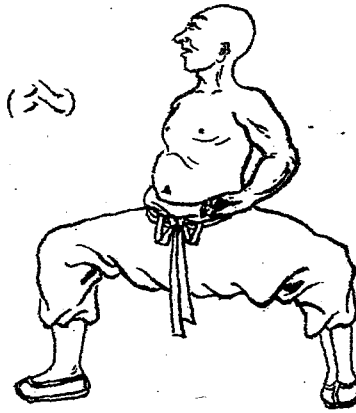


少林拳術圖說

由上勢
將左足
收合立
定

提起右
腳踏八
字地盤
惟足到
地時須
子午馬
步





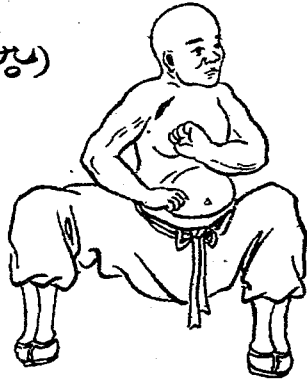
八字地盆
上右邊連
身落下如
墜千斤

從上形急
力將左足
用力申直
變為此形
乃由八字
地盆入子
午馬步



(五)

(九)



此八字地
盆上左邊
是為八卦
蛇形

(九)



由上形用
左足一蹬
急力向上
一轉變為
此形名為
獨蛇歸林
勢

(二)



以左手用
快力打出
惟不可出
盡其步法
手法宜從
右邊煉上
方為得勢

(三)



此與上
力同一用

(九四)



此勢亦
與上同
用力

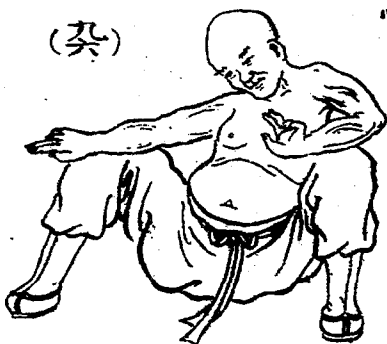
此掌由子午
身用快力打
出全用橫掌
由子午身轉
八字地並連
身坐下名猛
蛇出穴手

(九五)



由蛇手
變為龍
手全以
右手用
力以左
手掌心
應之

(癸)



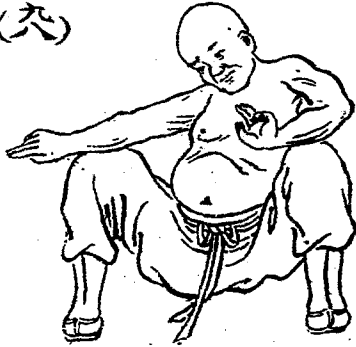
此用力
在左手
而以右
手掌心
力應之

(子)



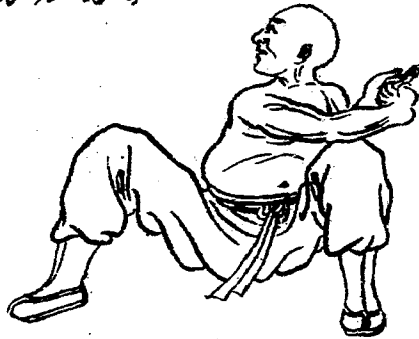
此與上
不同者
全在以
週身用
力

(六)



此名毒
蛇橫路
手用力
朝左方
一吞吐
足下勢

(九)





此名兩蛇
分路法互
以腕力出
之使氣貫
指類為妙



此名八字
地盤右邊
名為蛇盤
法



此在八字
他並右邊
右手用急
力一拳打
出打至直
為止是蛇
拳法



在八字
他並右
邊此手
用慢力
收回

(高)



在八字地
盆右邊蛇
拳完了雙
手用慢力
收回此為
蛇形

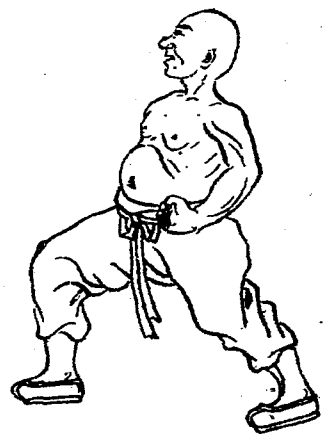
(晏)



在八字地
盆右邊雙
手收回並
後再用雙
拳望高冲
上此是蛇
形

双拳既望高
冲上再從上
墜下用落地
生根力可也
全是蛇形右
手完了收回
右脚合脚立
定再用八字
地盆踏左馬
上出左手然
後左手蛇形
照右手蛇形
用力

(吳)



練習者注意

自一百零六圖式為止練習者應再照八十七圖式之法其身手脚步變右向為左向練畢後再接練一百零七圖式譬如八十七圖式以「提起右脚踏八字地」惟足到地時須子午馬步「其「右脚踏」應改為左脚餘可做也

上左手蛇
形式完了
此在中宮
八字地盆
合脚立定
入八卦拳
勢是中正
宮法

此在中中
宮地盆八
卦拳勢走
正中宮矣

(五)



(六)



(元)



此式與
上同一
用力

此在正中宮
地盤之尖此
是乾拳是八
卦拳之是此
拳用哈字音
喝聲要長一
聲受四拳者
乾坎震震也

(五)

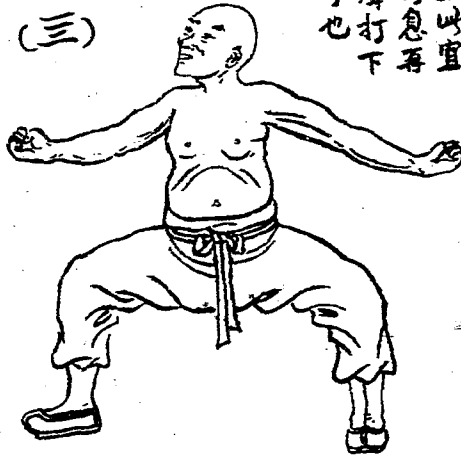


(三)



此立地盤
正中宮地
益之央是
為坎拳

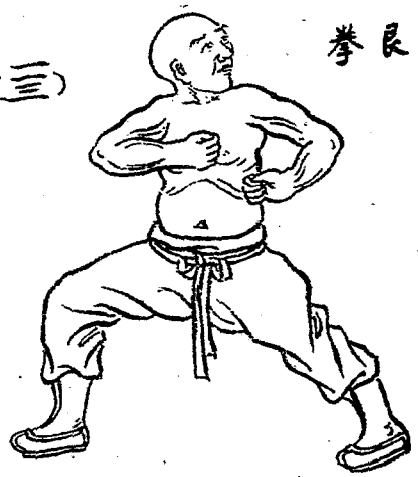
(三)



乾拳至震
乃一氣呵
成至此宜
稍停息再
發聲打下
四拳也

此是長拳

(三)



此在正中
宮地並之
尖是離拳
為坤象坤
即陰也柔
也所以柔
為地也

(四)



少林拳術圖說

此在正中宮
地虛之央是
巽拳為乾象
乾即強也剛
也所以剛為
天也此拳用
震聲字音喝聲
要長一氣回
拳四拳者巽
離坤兌也



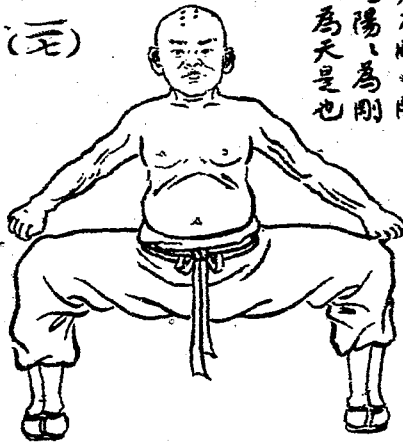
(五)

(六)

此在中宮地
虛之央是兌
拳為陰
即柔柔即陰
象是也八卦
拳完了用慢
力收回合脚
立定可也巽
拳至兌拳用
氣一度宜稍
停息然後慢
力收回此拳



(一)



此在正中宮
地益之尖是
坤拳易曰坤
為地惟坤能
變為剛以剛
為陽、為剛
剛為天是也

(二)



此正中宮
地益八卦
拳完了左
手用慢力
收回可也

(元)



上式慢力
收回肘式
双拳坐馬
冲上為合

(三)



上式双拳
望高冲上
肘式双拳
由高墜下
名落地生
根法

(三)



此式立至正
 中宮地盤八
 卦拳已畢收
 回手步合脚
 立定整右脚
 子午奇龍馬
 向正中宮地
 盤上可也

(三)



此用子午
 奇龍馬立
 立正中宮
 地盤名喚
 翼地盤身
 雄雀形



(三)

正中宮地
 盆是子午
 奇龍馬以
 名喚箭翼
 冲天勢以
 手由双肩
 用慢力推
 盡為止



(四)

此在正中宮地盆之尖由
 双掌用慢力出至直手停
 息然後將双掌收至肩平
 復将十指申直由兩肩用
 温和力一標至直可也是
 子午奇龍馬



(一五)

此在正中
宮地益是
鶴形手此
手用慢力
一蕩到馬
用子午奇
龍馬



(一六)

此在正中宮
地益是鶴形
手右手用快
力一轉身後
出鶴勝手以
要用腰力為
主鶴勝手者
為弓形也用
眼睜力馬左
右相應也

(三)



此從鶴
勝手變
出純用
兜手

(三)



此至正中宮
地並從兜手
兜至左角然
後轉身手從
身轉兜至正
中心變出鶴
咀用慢力推
出不曲不直
可止



此在正中
宮地五不
曲不五鶴
咀手



此在正中
宮地五
是雄鶴
展翅

此正並中宮
他正一推收
回可也右手
正中宮鶴形
完了收回手
馬合脚立定
踏左馬左手
鶴形與右手
同式



(三)

右手鶴
形正中
宮地立
完了收
回手馬
合脚立
定



(三)

練習者注意

自一百三十二圖式為止練習者應再照
一百二十一圖式之法其身手脚步變右
向為左向練畢後再接練一百三十三圖
式譬如一百二十一圖式以「此式立左正
中宮地益八卦拳已畢收回脚步合腳立
定起右脚子午奇龍馬向正中宮地益上
可也」其「右腳」應改左腳餘可做此

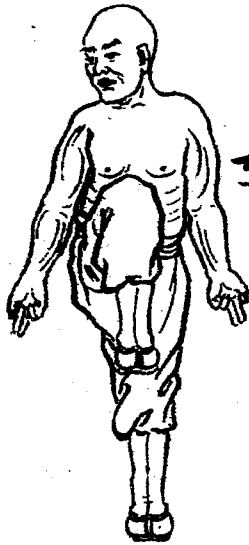
此在上
樓一字
地盆之
式



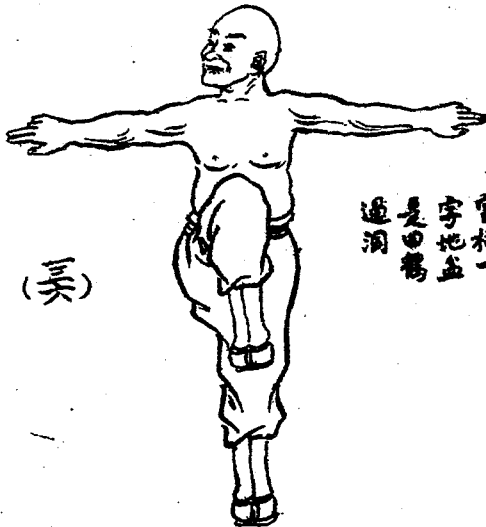
此在上橫
一字地盆
是雄鶴獨
立勢要用
至加拳開
撞一落用
快力可也



(三)

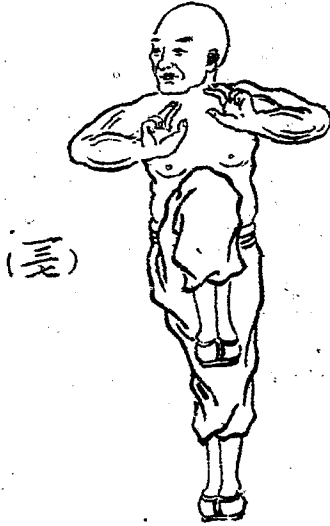


此在上橫
一字地五
由空加手
拳空出此
手開指一
落快力乃
可



(美)

此上中
官橫一
字地五
是日鶴
通洞



(三)

立上中宮
橫一字地
盆是英雄
獨立



(三)

此是鶴形
鶴嘴手由
正心用不
快必慢力
出至不曲
不直止

(三)



此形用左
脚一起不
過踏左馬
左脚為先
卦也

(四)



在正中
宮橫一
字地五
是右手
鶴形左
手鶴嘴
也

(四)



此是鶴形
大柔手由
直手用溫
和力一蕩
至心口又
用溫和力
出至不由
不直止

(四)



此是鶴
形至右
手左手
鶴胆也

此盆手抽
起右脚在
正中心打
盡用脚時
力脚到地
時用五指
嘴力可也

(四)



此鶴爪
由心口
用慢和
力出至

(五)



右邊上正中宮
橫一字地益右
手鶴形已畢收
回右手馬轉身
合脚立定再踏
左馬出左手鶴
形左邊上中宮
變一字上右邊
橫一字用式

(夏)

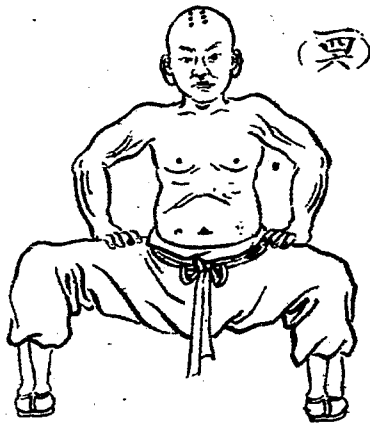


練習者注意

自一百四十五圖式為止練習者應再照
一百三十三圖式之法其身手脚步變右
向為左向練畢後再練一百四十六圖式

初一字地盤

打一字
地盤虎
形一墜
落地生
根



先脚為
宮左
落中

宮中落



落中宮左
手用千斤
力一轉落
可也由丁
字身轉八
字身下五
馬步

(五)



(五)

落中宮此手由八字身(北
方謂之仆腿)下五馬上冲
上法橫下法直是可一橫
一直立八字身轉之字(即
弓式及前弓後箭式)身
是也此即馬龍擇左手為
先



落中宮 右偏左壓法

(五)



(五)

落中宮用
左手上由
八字身馬
轉之字身
馬此法橫
直是也



握拳用氣

左手馬龍
擺尾已畢
收回左馬
回至初起
之地也



(五)



(五)

初一字
地五



初一字
地五



少林拳術圖說

此活龍
還步勢
用右手
一折至
中步

(五)



此活
擺尾
手為



(香)



此烏龍
掉尾用
左手折
下一折

(云)



是活
掉尾
右手
為先

少林拳術圖說

右手烏龍
掉尾畢撞
回拳用慢
力收回右
手掉尾既
完收回右
脚踏左踏
落中宮左
手照右手
掉尾同式

此踏左
脚踏正
中宮之
法



(四)



初一字
地盤是
黑虎步
勢

(五)

初一字地
盤用此馬
步龍身以
為黑虎龍
身勢



此白虎
獻爪勢



(癸)

此為黑
虎撞爪



(子)

(天)



初一字
地蓋吐
手用慢
力收回

(元)



右黑虎勝
已畢轉身
收馬合脚
立定踏左
脚左手黑
虎勝

(一)



回初起
之位一
字地並
名白虎
勢

(二)



回初起之
位一字地
並曼為白
虎望路勢

回初起之位
一字地五步
白虎推山勢
手掌貼貼肩
用溫和力出
至直為止指
用虎爪



(三)

回初立之
位一字地
五名曰白
虎反沙



(四)

回初起之位一字地
五此手從下望高冲
上呈白虎推盤勢
双手用虎爪

(四)



回初起之位一字地
五白虎身收左馬合脚立定
再踏左馬左初一字地
五之位左手身豹兒
分右身豹同

(五)

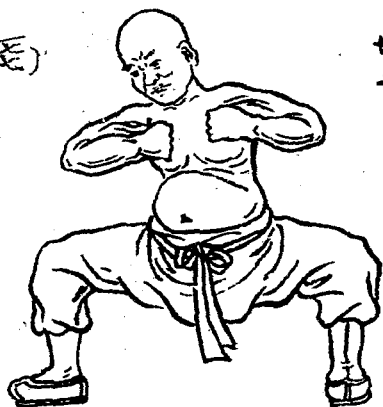


(美)



此名黑
虎形勢
初定之
位一字
地五

(五)



名金豹
形勢回
初一字
地五

回初起
之位一
字地益
名為龍
形勢

(天)

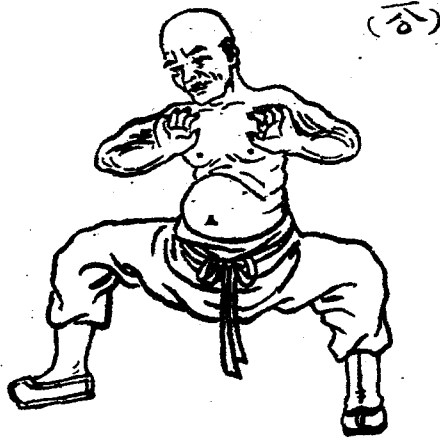


形蛇為此

(无)



此為鶴形



回初起之
位一字地
盆正形已
畢收回身
馬合脚立
定可也

(六)



林秋生先生歡送世運中華武術隊歸國演講

中央國術館學生溫敬銘紀錄

林先生是柏林大學中國文學教授，且爲人品行醇正，舉止溫和，熱心僑胞。這篇在德國明星中國學生會，歡送世運中華代表國術隊議會席上的講演，非常的懇切。奈銘天賦

愚昧，記憶不詳，將其大意略述如下：

這次我們中華民國選派了大批的運動員參加世運大會，浩浩蕩蕩來到柏林，迷迷糊糊的全軍覆沒，這是衆目昭彰，無可諱言的了！惟能爲國增光，提高國際聲價，給外人們好感的，可說就是國術隊了！至於國術隊在漢堡在柏林在佛郎克府在維斯拔洞表演的成績，各位或親目所睹，或見之報章，用不着我再詳細的報告了。就以昨夜在明星表演論：在會場得到外人全體的歡迎，滿口的稱讚，是大家見到的，並且還有一種特別好的表示，請各位要注意！就是表演完了的時候，全體喊的那一個勝利口號，那是他們國社黨一種勝利口號，向不對外人表示的，昨夜竟能全體狂呼，這真是空前未有的表示，也是我意想不到的！也是我僑居德籍，第一次的大快慰！各位也是

林秋生先生歡送世運中華武術隊歸國演講

久居德境的，一定同我一樣的感覺嗎？至於他們的請客，觀衆簽字，擁擠下樓高舉登車，都是向所未見，表示，外人尙拿着這樣熱烈的情形來表示，我個人不能不來加以恭維，我的恭維是出自良心的，並不是虛偽的！

今天明星的早報午報，都是闢專欄來批評中國國術，或是大篇的文章；或是短幅的詩歌；說的那樣的精細奧妙，我想大家都是知道的了，也用不着我來背報了。

我們僑居海外的同胞，尤其住在德國的同胞，都感到外人對我們的印象及表示的，我們有了好事，人家說我們是日本人，就是日本人作了壞事，他們也說是中國人。在報紙上各位也是見到的，不是罵我們這樣不好，就是罵我們那樣不對，那裏有一句好的評論。尤其在畫報上，更討厭了！不是說大刀砍土匪；就是說播老賣幼的逃荒災；如男子的髮辮；女子們纏足；更成了家常便飯，常常見到的。現下德日兩國國交親善，更是捕風捉影，無中生有的對我們特加反宣傳，所以我雖說住在德國，那裏一天不遠想祖國的呢！我們的生活，可說無一時不在忍辱吞泣中度其殘年哩！

我們的國術隊，在德境的各大都市內，都得到他們的稱讚，又能在報紙上得到這樣的好評論，遠播全球，在國外這是空前未有的榮譽。僑居海外的我們，得以揚眉吐氣，這算是破天荒第一

次了！

各位同學！我們僑居德境數年之久了，人家罵我們，因為見的多了，聽的廣了，不以為然了！覺得是一件平常事。人家說我們一句好，我們就快慰的了不得！因為是不多見的事。況且今天得到，他們朝野一致的讚譽！我們的快慰更當與奮勉勵呢！我覺得國術得的榮譽，比奪一個總錦標還要強的多！他們這纔是真正為國增光呢！

最後希望國術同志精益求精，努力上進，復興民族為前提；建設國防為目標；當把最近的榮譽保持永久，更希望各位同學，或在口頭上，或在文學上，大聲疾呼的來提倡，喚醒國人的注意，把國術早日普及全民，不但在國際上爭光榮，更可挽救目前危急萬分，生死關頭的國難，就是為民族開闢一條光明康莊底新路的預備。

中央國術館學生溫敬銘記自明星一九三六年十月十日

編者按：此篇請參閱上期「歡迎世運武術隊歸國和感言」一文，更足明瞭我國世運會之情景，亦聊足告慰者也。

武術通信研究

卞人杰來函

俠魂先生惠鑒。接奉前月九日大函，以遷移舉殯諸事繁冗，未暇即覆，歉甚！太極拳源流記，歸貴刊按期刊布事，已與哲東先生接洽，刻伊尚在考慮中，一經決定，當即奉覆。前寄上太極拳源流記序一篇，茲復稍有改正，現條錄如次，希照改爲感。

(1) (陳王庭傳) 改 (陳王廷王宗岳傳)

(2) 陳氏拳勢與戚繼光紀效新書中拳經頗相合。

(拳勢) 二字改作 (拳架名色) 四字。

(3) (蓋長拳即陳氏舊有拳術之名亦名砲拳) 此句改作 (蓋長拳與砲捶皆陳氏舊有之拳術)

(4) 蓋傳以理法，非傳以架勢。

(架勢) 二字改作 (拳架)

拳法講話日內實無暇撰述，本期或只能暫付缺如矣。徐先生現尚在故里，不日或即赴漢。至太極拳經一書，截至今日止，仍未收到也。貴社叢書第二冊，希再寄一本來，專覆並盼回示，順頌編安。

卞人杰上 十一月二日

(二)

照抄王君原文。吳圖南所著科學化之國術太極拳一書，其中有翻身二起脚一式，而吾師吳雨亭及其兄子鎮兩先生所教皆無此一式，聞先生與吳雨亭吳子鎮吳圖南皆同時師事吳鑑泉老師者，不知其中確有此一式，爲吾師教授時遺漏，抑爲吳圖南先生愛此一式，而特爲加入者？雖拳式之增減，與練國術無關係，而教人時，總以不失其真面目爲妙。（此條爲題外之事。不宜列此，但亦得問問先生，以明真相，餘不贅。）

答：吳圖南先生大著 僕尙未寓目，許禹生先生所著太極拳勢圖解，亦有二起脚一式，釋爲左右腳連續起踢；而所繪之圖，則爲右腳起踢之式；其後卽爲左右打虎式。僕所習之式，在進步栽捶式之後，爲翻身撇身捶式；上步高探馬式；右分脚式；退步打虎式。當初吳師鑑泉傳授僕等時，並無左右腳連續起踢之式，僅謂從右分脚式，到退步打虎式，亦可用跳躍之姿勢。僕初學時，性喜跳躍，其後力戒輕浮，卽改去之。按跳躍之姿勢，右腳尙未着地，左足卽已跳起，與左右腳連續起踢，頗爲相似，而並不相同，不知吳圖南先生之翻身二起脚，與許先生所釋者是否相同，抑係另有姿勢？僕見聞寡陋，未能詳答，至爲歉然。

致姜俠魂君

周靜風

俠翁先生有道：身體衰弱，精神萎靡，非練拳不足以強健身體，充足精神。惟練拳須知拳意拳理，否則非惟無益，且有害也。因而貴刊應運而生，晚購而閱之，獲益非淺。懽欣莫名，謹祝貴刊萬歲！晚自練八段錦後，已半載有餘，雖日無間斷，醉心練之，有意深造，然未知其中意理，以及功效方法如何？苦無良師指教，甚為憾事！素稔吾翁，為復興民族之先覺，提倡國術之導師，希先生將八段錦意理，一一分類，不吝詳細指示，並祈代為介紹正確教本，是所盼禱，幸甚幸甚！專此上達，敬頌

撰安

晚周靜風頓首

九、廿二。

地址無錫東亭鎮馮巷里廿五號門牌內便是

答周靜風君

靜風同志惠鑒：前接大札，謬獎過當，安敢以承，僕於武術，愛而未親，惟聊盡匹夫有責之義而已！八段錦，固為我國體育之教材，然未嘗經驗，不敢妄舉其內蘊所在。茲據同仁所知，以王懷琪所編者，當較佳。敝刊內部發生問題，稽遲以答，致累尊望，歉慙奚似！專此布覆，並叩近安。

姜俠魂書

少林宗法

新會陳鐵生編訂

香山盧煒昌藏本

氣功闡微

柔術之派別，習尚甚繁，而要以氣功爲始終之則；神功爲造詣之精；究其極致所歸，終以參貫禪機，超脫於生死恐怖之域，而後大敵在前，槍戟當後，心不爲之動搖，氣始可以壯往，此所謂泰山倒吾側；東海傾吾右；心君本泰然，處之若平素也。雖然，是豈易言哉？每見沈心求道之士，平日養氣之言，不離於口，靜悟之旨，懷之在心，苟一旦臨之以可賊之事，則面目改觀，手足失措，甚至神魂撼蕩，失舍，歸於無何有之鄉，如是而求其能靜以禦敵，真有冥冥其難之勢。夫高尚者且若是，至於一般浮動輕躁者，其氣之易搖，心之易亂，乃成芸芸衆生之固有性質，故試舉目而望氣功之微妙變化，空谷中幾無窅然嗣響之音，吾道之所以日益衰也。

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，豈僅此邁爾柔術所能範圍乎？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者，正以此也。

練氣與養氣，雖同出於一氣之源，然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，以剛而柔爲極致。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，所謂剛柔相濟，虛實同進也。

註曰：以上練氣之說，中有玄妙，不可思議，若泛觀之，幾如贅語重疊，無關要旨，不審此間有亟須詮釋者，而後精微乃見。否則以文字而墮入玩弄光景之障，則宜嫌詞費耳。今釋之如左：

○運使：既云練氣，則宜勤於運使，運使之法，以馬步爲先，（又名站趾，）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，能站立於危狹之處，而推挽不墜爲究竟。練成功時，雖立足懸崖，而堅立不虞顛仆。（足掌前後踏地，須練習既久，始能如是，平常人之足，則前後不相應，故一推挽即傾跌。）以上乃練足之法，若尋常未經練習之人，則多虛浮，上重下輕，足踵又鮮實力，倘一經他人推挽，則如無根之槁木，應手即去，此未會練氣所致也。故運使之入手法門，即以馬步爲第一著，諺云：未習打，先練趾，即此

意也。苟能精練馬步，則氣貫丹田，強立不倒，而後一切柔術，單行手法，及宗門拳術，可以日月漸進矣。初練馬步時，如不常乘馬之人，忽而乘馬終日，腿足腰腎必酸痛異常，其力必較未練以前反覺減退，此名換力。蓋從前之浮力虛氣，必須全行改換，到此不可畏難，宜猛向前進，如初站腿數十分鐘，次則加增數分，總以逐漸而進，爲最緊要。又站時若腿酸難忍，可以稍爲休息，總以兩腿久站不痛，覺氣貫丹田，足踵堅強，斯爲有得矣。

足既堅強，則練手尙焉。（手法詳後）練手之法，以運使腕力，令其氣由肩窩腋下，運至指尖，如是而後全身之力，得以貫注於手，久之則手足兩心相應，筋骨之血氣，逐活潑凝聚，一任練者之施用而無碍也。

⊙呼吸：肺爲氣之府，氣乃力之君，故言力萬不能離氣，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。北派之柔術，數十年前，有專習練呼吸，以增益其氣力者，其成功頗覺可驚。其先本爲寡力之人，十年呼吸練習之功，已增至兩手能舉千斤重物。南派則練運使之法多，練呼吸之法少，蓋以呼吸之功，雖能擴張血氣，有時不慎，反至傷身，後因慧猛禪師移錫南來，始傳呼吸之妙訣，於是南派亦有練習此術者，但未盛行耳。錄慧猛

禪師口傳秘訣如左：

呼吸之四忌：

「甲」忌初進時太猛。初時以呼吸四十九度爲定，後乃從緩增加，然亦不可一次呼吸至百度外也。

「乙」忌塵烟污雜之地。宜於清晨在曠寂幽靜之區行之，晚間練習，宜在庭外，不可緊閉於室中。

「丙」忌呼吸時以口出氣。初呼時不妨以口吐出肺胃之惡氣，以三度爲止，稍久，則呼吸須使之氣從鼻孔出入，方免濁氣侵入肺部之害。又呼吸時宜用力一氣到底，然後肺袋之漲縮，得以盡吐舊納新之用，以生氣力。

「丁」忌呼吸時胡思亂想。大凡人身之氣血，行於虛而滯於實，如思想散弛，則必氣凝結障害，久之必成氣痞之病。學者慎之！

以上四忌，須謹避之，自無後患。迨至成功時，則周身之筋脈靈活，骨肉堅實，血氣行動，可以隨呼吸以爲貫注。如欲運氣於指尖臂膊，及胸肋腰腎之間，之意所動，即隨之，倘與人搏，則手足到

處，傷及膚理而制人，氣之功用神矣哉！

洪憲禪師曰：呼吸之功，可令氣貫全身，故有鼓氣於胸肋腹首，令人用堅木鐵棍，猛擊而不覺其痛苦者，氣之鼓注包羅故也。第有一處，爲氣之所不能到者，卽面部之兩頰處是也。

呼吸之術，北派最盛，而江西河南兩派，則以長呼短吸爲不傳之秘訣。河南派則名爲丹田提氣術，江西派則名爲提桶子勁，「勁卽氣力之俗稱也。」究之名稱雖異，而實則無甚差別，其法直身兩足平立，先呼出濁氣三口，然後曲腰以兩手直下，而握固提上，其意以爲若携千斤者然，使氣貫注丹田臂指間，迨腰直時，急將左右手，次第向前衝出，而氣卽隨手而出，不可遲緩。惟手衝出時，須發聲喊放，方免意外之病，自此以後，則手或向上衝，或左右分提，仍須腰曲與前同，總以氣血能貫注流通爲要。又向上衝時，覺得氣滿腋肋之間，左右分提時，仍伸指出而握拳歸，儼如千萬斤在手，則丹田之氣，不期貫而自貫矣。但提氣時須漸漸而進，有恆不斷，學者須靜以求之，勿視爲小道可也。

③剛柔：技擊雖小道，精而言之，亦有上中下三乘之別。三乘爲何卽剛與柔變化與呆板二者而已，其宗派法門，千差萬別，雖各有其專家獨造之功，而剛柔各別差等，乃於是判焉。

■上乘：運柔而成剛。及其至也，不剛不柔，亦剛亦柔，猝然臨敵，隨機而動，變化無窮，指似甚柔，遇之則剛若鑛鐵；身似呆板，變之則捷若狡兔；敵人遇此，其受傷也亦不知其何以傷；其傾跌也亦不知其何以傾跌；神龍天矯，莫測端倪。然此種上乘工夫，非朝夕所能奏效也。

■中乘：剛多柔少，其原因以學者初入手時，走入左道旁門，不得名師傳授指點，流於強使氣力，剛柔無相濟互用之效。或用藥力，或猛力，強練手掌臂腿之專技，不辭痛楚，朝夕盤習，遂致一部分之筋肉氣血，由活動而變為堅凝死壞，後雖遇名師補救，亦未能全改其所偏也。

■下乘：術以柔為貴，至於專使氣力，蠻野粗動，出手不知師法，舉步全無規則。既昧於呼吸運使之精，復不解剛柔虛實之妙，乃以兩臂血氣之力，習於一拳半腿之方，遂自命個中專家，此下乘之拳技，不得混以柔術稱之，學者所宜明辨也。

中乘之術，不過偏於剛多柔少，尚有師法，猶可補救。惟下乘者，日從事於插沙，「鄉鄙之拳師，教人用木桶盛沙使緊，以手指頻頻插之，使指尖硬如鐵石。」打樁：「打樁者即用圓木一段，釘入地中，用足左右踢之，由淺而深，謂如能打翻入地二三尺之樁，則足力所至，遇之必傷，此潮州派也。」拔釘：「拔釘者，敲釘於板壁中，每日用手指拔之，以能拔出最深之釘為究竟。據謂與人相鬪，指力

到處，皮膚爲之破裂，此江西派也。『磨掌：』磨掌者，每日將掌邊向棹沿几側，頻頻磨擦，至皮外凝結，堅硬時再以沙石勤磨，並以桐油等物塗之，總以掌沿堅皮高起，剛硬似鐵爲止。』等事。縱能精練，然遇柔術名家，鮮有不敗者也。

五要說

術既有剛柔之判，利害亦隨剛柔而相生，學者須辨之於始，慎之於初，而後可無傷身意外之患，故剛柔之術有五要焉。

○漸進：平日未經練習之人，或昔曾練習而因故輟棄太久者，其全身之脈絡筋骨，不甚靈活，倘遽爾用力過猛，輕則筋脈有張弛之痛，若重則臟腑起震裂之大患；數十年來，士大夫家，皆以練習柔術爲戒。蓋因少年愛習此道者，多罹殘疾與夭折之害，推求其故，實由於不知漸進之方，而又好逞血氣，且不遇名師，從事於下乘拳技，其受害曷可勝嘆！定性禪師謂：此爲長生術，今練習者竟與斯相背戾，此之謂操術不良，豈斯道之咎哉？

○恆心：既得方術，當以恆心赴之，勤敏持之，不可中道停輟，萬事皆須有恆，柔術尤要。吾見與人談及此道，愛之者十常八九，惟能始終不懈，達成功之境者，千百中僅得一二人，皆以無恆之

故也。三年小成，十年大成，獲畢生之益，無一朝之患，既保一身，又可扶危救弱，而長生猶其餘事耳。

③節慾：人身氣血未鍛鍊，則虛浮而無力，既鍛鍊則靈活而易動，倘於斯時，不知節制，慎守則全副精華，必有如決江河，一潰而不可復收之害，反不若不練之爲愈也。然此乃人生之大防，不僅此道宜爾也。

④愛國：吾宗之練習此術，乃有愛國思想存乎其間，誠懼筋肉廢弛，不能報國，東海可移，此志莫易，磨筋練骨，留以有待。故吾人夙夜孜孜，以俟機會，宜默識此意，不可懷一毫凌侮同族之心，爲吾宗之罪人也。戒之！戒之！

⑤守戒：吾宗之術法，雖創始於達摩禪師，而推闡變化，以臻厥大成者，以圓性禪師，「生於二百七十年前，別創擊劍術，及十戒約規」，爲首屈一指。及諸故老南來，更欲以此爲磨礪筋骨之具，斯道乃重放一大光明。其開始，第一式以左手握拳，右手拊其背，意最深遠，不知者祇以爲開手作禮式也。地盆則以踏入中宮，亦爲不忘祖國之意，凡遇敵欲搏時，先退三步，再進一步半，此名踏入中宮。再舉手如第一式，若敵人係同宗派，則停手不交，此爲少林最要之宗法，違之則犯大不敬，同人必有以懲創之。十戒之約，始於圓性禪師，後經痛禪上人，稍爲增易矣。

痛禪上人，卽朱德疇薙度後之名也。上人爲勝國懿親，之桂之臺，皆不得意，至淡水死焉。聞上人柔術最精，當其在梧州時，捕者數十人，悉被拋置道旁，上人乃得潛逃出險云。

技擊入門次第法

(甲)地盆：南派曰地盆，北派曰馬步，河南派及蜀黔楚等處曰站踉，名異而實同也。地盆之法，爲初入門時所必要，藉此練氣下行，不獨增長足力，且可免血氣上浮，致身幹上重下輕，稍一動作，卽覺喘呼足顫，有不自跌之患，故地盆宜於初時痛下站立之功也。地盆有三：茲記之如左：

○八字地盆：足如八字形，兩腿蹬下，與跨馬無異。

○一字地盆：此式如一字形，祇須如八字式將脚跟向前稍移，使兩足平排一字，但比較八字式少難學者，須將八字式先練旬日，再進此可也。

○二字地盆：又名三字地盆，其法不過較八字式將兩足尖朝內收進，卽成此。但此式須將膝向前作跪式，令後脚跟少起，而足尖落地，蓋練習足尖之意也。

四忌說

「甲」忌兩腳蹬下，不能平正，不平則不能得力。

技擊入門次第法

一〇

「乙」忌站立時腰背彎曲，腰曲則氣不能下。

「丙」忌一站即起，使兩腿全不受痛苦，則進功必緩而無成。

「丁」忌肩聳首斜，眼光亂視，凡練習時，肩窩欲平，頭頸欲正直，眼光欲平正。

練習時兩手高插肋間，使氣下行，腿力方能堅實，至酸痛難忍時，不妨少息。總以站立時刻，逐漸加增，以至兩腿久站而無痛苦，方自有效。

(乙)手法：手法雖有各家之別，其淵源要不出岳氏之雙推，(武穆少年時善技擊，倡雙推手法，後世多宗之。)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，與人相搏，非短手不能自保，故長短互用，剛柔相濟，爲此道之正宗。南北派各大家之通行手法如左：

□牽緣手：此卽雙推手之變化法。左右手作迴環之勢，其兩手指端，至練熟時，必作連環式如相貫之圓圈，能練圓時，則指臂靈活，一切手法，不難迎刃而解，爲初學步時，所當經心練習者也。此手之用法，如敵人以手或木棍擊來，則以左右隨勢緣格，敵手與物遂落空而不能中我，我於是逼進一步，隨機以取敵之要害。此手又名猿手，蓋以猿之遇擊，手必若是，故靈捷異常。

□纏手：此手與前手稍有不同，前者陰陽互用，此則純用陰手，（即掌下覆之式，）前手作正面勢，此手作側勢，（或右側，或左側，）譬如手朝前纏，右手則從腋下，（乃左手腋下，）盡力格出，如是循環練習，自有進步。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，或謂此名牽緣陰手。此手之用法有與牽緣相異者，牽緣乃取正面之格攔勢，此則取側面，乘勢以揮擊敵人之腋窩，且並作迴護鈎格，以備下部遇敵之用。演練時手向內纏，非向外纏，觀鈎格二字自明。

□分龍手：北派最喜練此，名師鉅子，其演練手法，即開始於是。法用手左右分排，如左長則右短，右長則左短，故又名排闖手。或曰開門手。以前肘及掌緣向外翻滾，兩掌心必須相應，練時立子午躡步，（詳後）下半馬，（即身稍蹬下之意，）力自肩窩腋裏吐去。此手亦為分格之用，到熟練時，即格即打即打即格，無須重行換手，換手即遲矣。

□剪手：此手陰關陽關，相又如剪，故曰剪手。以掌緣及兩肘發力，但有一最宜注意者。兩手又剪時，身宜稍側，而胸向內吞，必如是，然後與敵遇，方不至被逼，且不失其寬綽進退之勢。此法可以格壓敵人之手，並可推倒敵人，惟取勢，身宜稍側，左手在前，用右手盡力砍入，以右手又壓在左手

之肘灣爲止，右手指端，祇可又過左手肘灣外一寸餘，否則恐被敵人封逼，此大忌也。（右剪時同）剪又時，無論左右側，前後手宜平，倘前手過於灣曲高起，其弊害不可勝言。此手變化，又合時兩掌向上，名爲陽手，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目部要害處。高練園先生云：剪手最靈快，取敵亦甚得力，能精鍊則受用無窮。惟一事須謹記！無論何手，如係使掌時，其拇指須緊貼掌緣，微帶曲勢，切勿放開，平常練習，經心記之，久則習慣自然，自無拇指分開之弊，前四指亦須合攏平直，方能無弊。

□ 斫挑手：又名切手，如刀之切物也。此手有雙斫與單斫之別，單斫則一手挑撥；一手斫擊敵人之胸間；及脈根耳部或腿部。雙斫則兩手長短齊出，帶挑帶斫，爲最捷之法。此手即從剪手稍爲變化，雖名爲切手，但出手時，總宜側身排掌，斜斫而出，方能得力。

□ 托手：黔派名天托手，操練時，亦宜左右分演，如左手托上，右手則向身側鉤拔而下，右托則左手亦如之，故又名前托而後鉤。托用掌心力向上托起，若端長木盤然，鉤用腕力指力，此手以托開敵人之臂，乘機拊擊其胸，使其立身不穩，而力無所用，故取側勢。

□ 插手：又名點手。此手有掌插、指插、駢指插、三指插、二指插、一指插之別。然非於氣功習熟，不易

學步，且用掌稍易，用指較難，南北各大家，以此著名者，僅寥寥數人，是爲柔術中上乘法，非淺嘗輒止者所能收效。昔黔中胡某，練一指之功，用五十年之力，且破產交遊，足跡遍南北，遇名手多，故觀其出手一步一趨，皆有師法，吾爲人平生所僅見。在黔業保鏢，年七十餘，有暴徒疾視之，糾數十人，各執長柄鐵矛，圍攻於茶肆。胡某聲色不少動，鐵矛至，以指敲之，紛紛墮地，技亦神矣哉。

而外手法之名目尤多，其要總不出於數種之變化，爲學者所最宜注意。然初入門時，則不妨廣爲練習，以堅筋骨而別門戶，操之純熟，則宜擇一二種手法，專求精到。如士人讀書，貴先博而後約，斯道何莫不然。總之手法愈簡，功夫愈精，到以恆心敏捷赴之，自臻神化之境，若祇貪多急進，而無獨到之技，終屬下乘耳。

(丙)掌法：掌法爲北派擅長之術，少林則以駢中食兩指爲宗法，至般慧禪師起，亦曾創習掌力，惟與北派有異者，北派多四指緊排，拇指曲貼掌緣，此則曲四指如鷹爪，北派謂之柳葉掌，南派謂之虎爪掌。要之形式名稱雖不同，而用力則一也。其一爲何？卽指向外翻，注力掌心是矣。掌法之練習，以岳武穆之雙推手爲宗，總須由肩窩吐力，貫至掌心，此最注意者也。掌之制敵，以接入胸肋心穴爲度，他處不能施之，且有雙掌齊出及單掌獨進之別，學者神而明之，隨時變化可也。

技擊入門次第法

一四

殷慧禪師習此二十餘年，遂能別立宗法，其用掌之歌訣曰：氣自丹田吐，全力注掌心，按實始用力，吐氣須發聲，推宜向上起，「掌須向上用，始易使敵仆，」緊逼短馬蹬，（緊逼而後出掌，短馬而後可自顧，）三字注按吐，都用小天星。（小天星即掌尺脈上之銳骨。）

鐵齋氏曰：掌法先用指，點入敵之咽喉部，再平掌按下，覺掌心正及敵人之心窩，而後放全力吐出，但吐出時，須發聲一喊，令敵心房猝然受驚，則掌力始到妙處也。

鐵脰按：用掌究不如用指，因脅骨平排，其隙祇容一指，凡稍涉醫學者，當能知之。

（丁）腕力與肘拐之練習：指掌之法，已述於前矣。腕力與肘拐，亦宜練習，誠以全體必須訓練，始稱完璧，若專主於一，雖為求精之道，久之則血氣偏枯，不能無害，故博宜能約，偏宜求全，方成大家也。腕與肘骨之練習，即用剪手變化，如剪手陰開時，即肘骨用力處，剪手則平掌而出，此則手作鉤拔勢足矣。仍宜左右前後，橫拐縱拐，使腋裏之力平分，惟此有二忌焉。學者最當注意！

○用拐須迅速如風，防敵人之挑折，故忌遲。

○用拐須短馬，放拐時變為半長馬，以免拐高，易被敵人乘虛入腋下之患，故又忌高。

拐之制人，多在稠人廣衆中，少則不可輕用，用時更須取側勢，如發後拐，則收回宜捷，否則後

防斫擊，前防挑托。慎之慎之！

(戊) 橫直虛實力之辨別：

鐵齋氏曰：未嘗練習者，虛力多而實力少，有直力而無橫力，此誠哉閱歷有得之言也。橫力之練習，以分龍及剪手，習之久則橫力生焉。直力則由於吐自腋裏爲實直，否則虛直而已，其根源以氣功之深淺厚薄爲辨，能於吾宗所傳之龍、虎、豹、蛇、鶴、五形拳法精熟有得，(詳後)則此又其淺焉者矣。

秋月禪師曰：練到骨節靈通處，周身龍、虎、(卽血氣之稱)任橫行，掌心力從足心印，一指霹靂萬人驚，真得此中之三昧也。

裁解手法

(一) 挑手 ▲ 斫手 ▲ 攔手 ▲ 切手

挑，卽上挑敵人之手，斫，卽順斫，下攔，卽將敵人之手或物攔開，切，卽乘挑而直下，此爲黔、湘、楚諸柔術家之通行裁解手法。但不過初入門者不可不知，迨到精熟時，則應變無方，行所無事，所謂不期挑而自挑，不期攔而自攔，不必切而自切矣。涇原有高某以精於猴拳聲聞關內外，嘗謂遇敵時出手當如飄風迅雷，使其聞風而倒，無可捉摸，誠哉是言也。

(二) ▲封手 ▲逼手 ▲擒手 ▲拿手

封手者，卽封閉敵人之手，使不能活潑變化也。逼卽乘勢緊逼，進馬一步，作吐放之勢，使敵立足不牢也。擒拿本爲一手，卽擒按敵人之手，或要害之處，使敵不克強動也。故就次第言之，先逼而後封，乘機取勢，擒拿則又屬單行手法，與封逼不同，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，皆不可用，蓋一舉手撲足之下，敵已失其手足活潑之力，不必封而自封矣。大凡技擊家之逢敵手，總以先用探手，觀其宗派家法，與其深淺，而後可以變化應敵，相機進取。若浪肆封逼之術，假一旦而逢名手，不能封人，先已自封。且逼之既緊，退步無地，不徒取敗，亦且見笑於大方家矣。

江西派熊劍南先生之秘傳遺語：謂擒拿實係專門手法，且有秘術，在深悉人身氣血通行之時刻與脈絡，穴道之部位，若按時按穴而擒拿之，可以隨輕重而致其性命之死生，平日練習之手法，約有七十餘種，而擒拿則其總稱也。又曰：擒拿手，學之難，傳之亦不易，先輩精此者祇數人，江西一二人，餘皆湘楚黔蜀，後以此道傳非其人，常有濫用傷人之事，以故相戒不輕傳授，百年來，此道幾不復留在人間，絕技幾失薪傳，殊堪浩歎！數年前在荆襄，遇一道人，頗精此術，惟未見其施用，故不知造詣何似？想此道尙未至絕跡也。

俠魂按：擒拿手，在本叢書第十冊有唐豪先生之「中國擒拿法」外，尚有商務書館業已出版之「擒拿法」爲王子平先生高足劉君所著云。

裁解手法之真訣

上所論之手法，不過爲入門者略而言之。其實敵人之手，可被裁解裁者，斷非上乘。若名家鉅子，變化無方，瞬息卽異，豈容對家裁解乎？兩家相逢，力量平等，則觀變化，變化同矣；則觀矯捷，矯捷同矣；則觀機巧，機巧同矣；則觀平日獨到之技之深淺與精粗，而優劣勝負判焉。倘智均力敵，則兩雄一舉手卽知，必不致妄相水火也。或曰：如先生言，則裁解法，可以不必學矣。曰：否！不然，此道有虛實常變之別，明乎此而後可以言裁解，何則？現名爲裁解，必須敵人出實手，而後可以解之。裁之，虛則不解與裁也。故可解可裁者法之常，隨機生巧者，法之變，常則有跡可尋，變則神明莫測，倘屬外家出手，卽露四相，此等敵手，凡入門半年者，卽能裁之解之而有餘矣。四相爲何？

「一」揮拳高舉，劈頭而下，拳既高，則腋下必空。其病一。

「二」或長拳冲入，手臂伸直無餘，且拳之收入遲緩停滯，手直必鈍，不傷則折。其病二。

「三」既無馬步跔法，長身直立，如僵立之碑，直立則後虛，一動卽跌。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，或封逼之，可以隨意，毫無礙事。蓋手既高舉直出，全身之空虛甚多，自由解裁，左右逢源，此特爲學之未精者而言耳。儻名手觀此，直如玩弄小兒，又何裁解之足言？至於名家相遇，則出手無隙可乘，手本虛也，不拒則實。手本實也，接之則虛。觀其進也而實退，勢若緩也而實撓，聲東擊西，欲虛反實，矯若神龍遊空，猛如虎兇出柙，爭勝負於毫末變化之微，乘機勢於黍米疎密之際，又豈一挑一撥，半封半逼之手法，所能裁解見功乎？吾故曰：裁解非斯道之精者也。

裁解通行法

①高來則挑托。

②平來則攔格。

③低來則斫切。

「注」以上三項，本文自明。

④勢猛則乘其勢以猛還之。

⑤力強則借力而順制之。

⑥敵力勝於我，則取側鋒而入。

⑦敵力弱於我，則踏洪門而進。

「注」凡來勢猛必上重而下輕，先避其勢，後乘其虛以取側勢而擊之，無不應手而倒。所謂以猛還猛，是在精熟方可。下條借力之法，亦與此同。術語所謂借他千斤力，不費四兩功，卽此意也。

「注」敵力強，若踏洪門而進，則易於被敵制，而不能進退取機與變化。術語通稱正入爲踏洪門，吾宗則名上中宮，觀圖式自明。（此總釋四五六七法。）

⑧欲防敵人之足，須注意肩窩，蓋用長腿飛擊時，其肩窩必先聳起，此定式也。

⑨有時偶爾不備，被敵從後突然圍抱，可急下半馬，先以頭向後撞擊敵人之面鼻，因被抱時彼此之頭部正對準，倘一擊不中，再乘勢以足向後提去，以取敵人之前陰，無不鬆解者。倘二擊不中，則吞一口氣，鼓力周身，猛起肘拐，以冲擊敵人之胸肋腹部等處，而敵雖勇，亦難支架不退也。然此特初學之裁解法，倘屬名家，有聽聲術者，雖在暗夜中，尙能有以自衛，不易輕爲人制，卽被制亦

應變化無方，使敵自斃。蓋以用手暗中乘其不備而圍抱人者，乃特駭愚人之所爲。

④凡與人搏，切不可用手沾實敵人之手或物，蓋不實則虛，虛則易於變化，此初學者不可不知之術。若於吾宗拳術，精習有得，則陰陽虛實，神變無方，而此等裁解法，又不足道矣。

以上十法，均通行之裁解術，惟尤有兩大端，須學者精心求之。（甲）爲求名家巨手之確有宗法者，悉心學之，先練其常，後精其變，氣力兼修，手足俱練，不安小就，苦求大成。（乙）須自己悟性，始能進步，人之手足，同具於天，此往彼來，無甚殊異，習之既久，自能隨機生巧，凡一切有形之手術，皆成筌蹄矣。學者勉之！

身法示要

學者既於地盆手掌法，裁解手法等，已知其用功之道，練習之力，則於此術已獲十之五六，不可不進而講求身法。蓋以身法爲斯道之中權關鍵，須於手足之動作，靈通一氣，進退有方，趨避得機，起落「卽長短馬步」如式，變化不失其趨捷，如是而後法術完備，應用得力。至吾宗之身法，詳言於龍、虎、豹、蛇、鶴各拳式圖中，故不雜入，先以南北各派所通行者，記之如左：

（一）進退法

身之進退，其機與勢，千差萬別，祇爭黍米杪忽之間，有一步進與蹤躍尋丈之進，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，更有猛進猛退之方，長馬進短馬退之法，種種矩矱，不可以一端盡。要在學者窺取機勢，自由進退而已。吾宗之尋常進法，決用短馬，緊取側勢，蓋必如是而後能逼，能逼則兩臂之力，可以擊中要害，此爲最有關係者。退則多因未能得手，故退一步而再乘機以進也。尋常進退法歌訣曰：進取捷若風，失機退宜快，乘勢側鋒入，身少向前邁，（卽身之上段，微向前撲，）掌實卽須吐，發聲使驚怪，變化如神龍，敏鈍決勝敗。凡身未退，而胸向裏折，則曰吞。如敵以拳或物等，平胸刺擊，倘其物短，則稍折，則敵之物卽落空，再乘機攔格，或取側勢以進，此爲吞身法。其用甚廣，須熟習之。

鐵齋氏曰：人當正面而立，如敵以拳與器平胸突至，則右足稍退一步，卽成側勢。再用左手格避，而右足前進一步，卽取擊勢。惟退步時，手既起，而身變化作半馬，身法之一端在快耳。又曰：前所謂右足前進一步，卽取擊勢者，乃拘守規則之語，究之進右足不若進左足之爲迅速，且較進右足尤爲得勢。鐵齋爲少林派之鉅子，康熙中隱居潮州，遊其門者數百人，少林家法，賴以不墜。每於尋常一進退之微，必求精到無弊而後已，由是觀之，斯道之妙，又豈粗心者所能升堂入

室乎？

(二) 左右趨避法

進退藉勢，趨避須乘機，兵法所謂避實擊虛，聲東擊西，卽與此道息息相通，不過彼爲羣與羣鬪，此爲個人與個人鬪而已。無論如何技精力足，總不能不有所趨避，故有所避而後有所趨，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；此所謂變化無方，心手相忘，神而明之，存乎其人者也。趨避歌訣曰：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，一諺語：所謂泰山雖重，其如壓不著我何？「隙開進莫停，勢狡君休懼，四兩撥千金。」術語：所謂借他千金力，不費四兩功，「平日練習之法，以精熟爲要。馬穩身靈，轉側機巧，進退闔關（卽左右避讓），穩靜，起落得勢，斯爲名家。至於變化莫測，出入所不能防不能制者，是又在乎苦心獨造，不可以常法繩之耳。

拳法歷史與真傳

此依世俗之稱謂，故名之爲拳法，其實凡名家鉅子，俱少有用拳者，况吾少林，爲南派開山之祖乎？試觀少林所練習之手法，百七十餘式，用拳者不得十分之一，卽用拳矣，亦不過握如虎爪，從

未有五指全握者。蓋以平拳一出，見笑方家，即以實用言：平拳之制勝，力分而不能中要害，又何裨於用乎？少林之拳法如左：

(一) 五拳之發源

少林技擊，以五拳爲上乘，至精至神之術，非於此道有所領悟，或工夫欠缺，氣力未純者，皆不輕易傳授，固非吝惜隱秘，蓋此中三昧，不易通曉，即朝夕從事於斯，若不悟其用精用力之微，亦不過襲其皮毛，終無是處。此少林精技所以鮮傳人也。

五拳之法，傳自梁時之達摩禪師，達摩師由北南來，徒從日衆，類皆精神萎靡，筋肉衰憊，每一說法入坐，則徒衆卽有昏鈍不振者。達摩師乃訓示徒衆曰：佛法雖不重軀殼，然不了解此性，終不能先令靈魂軀殼相離，是欲見性，必先強身。蓋軀殼強而後靈魂易悟，果皆如諸生之志靡神昏，一入蒲團，睡魔卽侵，則明心見性之功，俟諸何日？吾今爲諸生先立一強身術，每日晨光熹微，卽起而習之，始能日進而有功，於是乃爲徒衆示一練習法，其前後左右，都十八式。先排步直立，呼濁吸清，挺腰鼓肘，（此乃足肘。）凝神靜氣，正體努目，此爲入手之內功。

□朝天直舉。（解）卽以手朝上伸舉，氣貫三焦，左上則右下，兩掌須平，掌心相印，名爲朝天踏

地。此爲二手

■排山運動：（解）上式演畢，卽將足排開一尺餘鉅離，用柳葉掌向前推排，左右前後，次第推運，仍須力貫掌心，氣發丹田，有猛虎下山之勢，此爲四手。按此與岳武穆雙推手法相類，不過岳是雙掌齊出，此是單掌，前推後應，似稍異耳。

■黑虎伸腰：（解）前式畢，收足正立，再開短馬，兩手仍作上式，左右分推，由短馬變爲高馬，必須以腰用力，兩手齊出。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，久之則腰膝堅強，收效甚速。此爲四手。

■雁翼舒展：（解）伸推畢，收馬排足，略事休息，再吸氣一口，下貫丹田，用手緊貼腿部，運腋力由下漸起，以平肩爲度，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，隱覺氣實胸開，肱漲指熱，方爲得益。此爲一手。

■揖肘鈎胸：（解）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。先曲掌至膝變爲平掌，收轉時，以漸次作鈎曲勢，緊貼至胸，腰稍向後翻，使氣注丹田，力鼓兩肘拐。但揖下時身須低伏，後足根不可離地，此爲氣功手法，河南西江派，及川黔楚湘等處之拳技家，多

如此法練習，亦少林宗法之衣鉢也。此爲一手。

□挽弓開胸：（解）此與世俗所傳之八段錦中，左右開弓如射鵬，正復相類，其少有不同者，此係短馬，彼係正立，其效遂相去甚遠。如練習時可依乘馬射球之式，腰須後翻，一字地盆，卽爲合法。此爲一手。

□金豹露爪：（解）以上均掌式，此乃變爲豹拳式也。（豹拳式手指之前中二節，作鈎韌形，大節與掌背平，拇指亦作曲形，緊貼掌邊。）練習時，如左手握護，則用左手作豹爪拳，盡力推出，兩手循環練習，惟必須開聲吐氣。（氣出之時，必須與拳力相應。）兩足仍作半馬，用力與前無異。（卽腋力是。）此爲一手。

□腿力跌蕩：（解）前式用手，此乃用足。其法有四：

○足尖直踢：此踢足須稍低，高則無力而有弊。

○橫腿掃擊：此出橫腿，其勢如掃，身須側，收腿宜速。

○長腿高舉：此腿法不可輕用，因舉起既高，身法虛空，在在堪慮。若遇名家，易爲人制，須

練習精到，出落如風，方免意外之虞。演時左右前後習之，必須力貫足尖爲要。

④ 鈎腿盤旋：此其法脚尖由外而向內鈎盤，練習時兩脚如畫大圈，身法仍以半馬爲宜。

(二) 五拳之增益變化

如上四法，合之前述曰十八法，又曰十八羅漢手，卽達摩初祖之開宗法也。當時第爲強筋壯骨之用，至達摩師圓寂，徒衆星散，幾絕衣鉢，數百年後，乃有覺遠上人。以嚴州名公子，薙度少林，上人本精劍術，技擊得達摩真傳，展發爲七十二手法，猶不自滿，復挾資雲游，徧訪專家，得蘭州李叟，介紹於太原技擊泰斗白玉峯先生，遂同寓洛之同福禪院，朝夕研究，白氏爲增至百七十餘手法，名之曰龍、虎、豹、蛇、鶴、五拳。白氏年已五十餘，猶無子嗣，遂亦薙度，同歸少林，號曰秋月禪師。自得二氏之變化增益，而斯道乃集大成，真吾宗之馬鳴龍樹也。

(三) 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，雖白氏實集其大成，而覺遠上人之功，終不可掩也。白氏曰：人之一身精、力、氣、骨、神，五者必須交修互練，始臻上乘，否則江湖之野技，不足傳矣。以故創此五式，內外並修，至今之專門名家，猶真能出此範圍也。

□龍拳練神：（解）練習時周身無須用力，暗聽氣，注丹田，逼體活潑，兩臂沈靜，五心相印，「即手心足心與中心」如神龍遊空，天矯不測。

□虎拳練骨：（解）練時須鼓全身之氣，臂堅腰實，腋力充沛，一氣相貫，始終不懈，起落有勢，努目強項，有怒虎出穴，兩爪拔山之勢。

□豹拳練力：（解）豹之威不及虎，而力較虎為巨，蓋以豹喜跳躍，腰臂不若虎之弱也。練習時必須短馬起落，全身鼓力兩拳緊握，五指如鈎銅屈鐵，故豹式多握拳，又名為白豹拳，正以此也。

□蛇拳練氣：（解）氣之吞吐抑揚，以沈靜柔實為主，如蛇之氣，節節靈通，其未著物也若甚無力者，一遇物過，則氣之收斂，勝於勇夫，有經驗者自能知之。練氣柔身而出，臂活腰靈，駢兩指而推，按起落，若蛇之有舌，且游蕩曲折，有行乎不得不行，止乎不得不止之意。所謂百練鋼，成繞指柔者，即為此寫照也。

□鶴拳練精：（解）此拳以緩急適中為得宜，蓋取象於鶴之精足神靜，故練習時須凝精鑄神，舒臂運氣，所謂神氣自若，心手相應，獨立華表，高懸千仞，瞑心孤往，久練精熟，自能於言外得之，非倉卒所能領悟也。

五拳學之能精，則身堅氣壯，手靈足穩，眼銳膽壯，倘與人搏，出一指半足之功，便可壓倒庸流，是在學者，苦心孤詣，求之而已。

(四) 附述

「甲」用力暗訣：

覺遠上人曰：力以能柔而剛，氣以善運而充，力從氣出，氣隱顯力，無氣則力何自而生乎？外家之力，其來也猛，猛則多浮而鮮沈。內家之力，其來也若在有意無意之間，必抵隙沾實，而後全力一吐，沈重如山，可以氣透膚裏。此其故，蓋由外家之力剛，內家之力柔，剛則虛浮，柔則沈實，習之既久，自能覺悟。蓋一掌一拳之打出，手一著力，則氣有三停，一停於肩穴；二停於拐肘；三停於掌根；如是而後力能貫透指頭或掌心也。至於柔運（即純粹之氣功）之力，則與此不同，一與手則全身奔赴於氣之所運，所謂意到氣隨，捷於聲響，精粗之別，學者於此可悟矣。

「乙」地盆與跣步之別：

少林謂之地盆，而他家則名曰跣步。地盆者，短馬也。跣步者，开馬也。地盆為練習時之用，跣步為臨敵時之用，故有一字八字二字之別；跣步則有子午丁字之字之分；子午之式，如長三形，而後

足稍平，丁字式，則用之者少，子午踞法，南北無異也。

「丙」眼法與聽功：

柔術以眼爲第一要著，故眼力鈍視之人，萬勿習此。眼光不足，易於受制，斯道無他巧妙，在眼尖、手快、膽穩、步堅、力實、五者而已。此雖爲淺近之語，然能於此五者無所欠缺，則切實受用不少，學者可先於此五者加意焉。

各家眼法，常有參差不齊之處，關中派謂與敵遇，宜先用眼光注敵肩窩，洛派則謂先以眼視敵胸膛，北派則謂注觀敵之手尖，或器物之端。川黔湘楚等技家，則謂須以己之眼光，注視敵之眼光，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，高出於各家之上者，在平素之內功耳。內功爲何？卽解脫生死，心定神清，眼力到處，威如猛獅，銳若鷹準，注射之點，以敵之眼光爲標幟，手尖物尖，不注自注矣。

聽法乃防敵之匪背，或從暗裏襲擊，能聽則倉卒有以躲避，不致受制也。然聽法以禪功，深者爲易，禪定之人，聽及毫毛。達摩師面壁九年，聽階下羣蟻響若牛鳴，斯誠聽功之極軌矣。

技擊術釋名

少林宗法

一法必有一特別之名稱，其及遺傳習慣之名詞，苟不爲之詳細解釋，當有顧名而不知義者，則釋名尙焉。

至名詞之同異，有爲少林之獨稱者，有爲各家所通稱者，雅俗各別，稱謂殊異，取其尋常通行稱謂者，略記之如左：

按江湖賣技者流，拳向上冲，爲朝天一注香；兩手上下排列，爲獅子大張口；駢指而出，則稱爲雙龍出洞；如是等等，亦難盡述，以其鄙俚，故不雜入。

○地盆：少林之名稱，列於首方，各派之稱，附之於下，後卽仿此。通稱馬步，又稱跔步，有八字、川字、一字之別。

○呼吸：少林名練息法，北派稱提氣，湘黔稱提桶子勁。

○指法：一指：少林稱金剛指，通稱金針指。二指：稱金剪指。三指：稱三陰指，又稱鼎足指。四指齊出，稱金刺指。

○掌法：五指緊排，稱柳葉掌，又稱般禪掌。出掌時指尖向下，（卽翻掌）稱托葉掌。五指鈎曲，稱虎爪掌，又稱金豹掌。

⑤陽手：卽手掌朝上之式。陰手：卽手背朝上之式。

⑥捧緣手：又名陰陽迴環手。剪手：又名金叉手，通稱雙陽踏手。

⑦吞吐法：馬不動而身稍折爲吞吐法。手從外推爲吐法。

⑧灌手點拳：右手三指平握，食指大節銳出，稱灌手。外四指平握，中指突出，稱點拳。

⑨洪門邊門：與人搏鬪，正中直進，稱踩洪門。左右取勢稱側鋒，又稱踩邊門。

⑩英雄獨立：左足直立，右足曲而高起，兩手作鶴嘴式，平膀合抱，相距五六寸，努目直視，稱

英雄獨立。

⑪烏龍擺尾：左手前照作攔勢，右手排掌，向後一掃，稱烏龍擺尾。

⑫黑虎推山：前足曲而後足直，步大開，身向前撲，兩手作虎爪掌前推，稱黑虎推山手。

⑬白虎望路：足如上式，兩掌作欲推勢，稱白虎望路。

⑭白虎翻沙：矮馬，右足伸長，頭向上望，兩手朝後照拂，稱白虎翻沙手。

⑮踩八卦：演拳時，踏東西南北，及東南東北西南西北等方，爲踩八卦。

⑯半馬：身稍蹬下，兩足分開，如長丁式，稱半馬。

技擊術釋名

- ⑩探穴：擊肩窩之合縫凹處，稱探穴。
- ⑪斫虎斬蛟：用雙掌斫敵人之手膀肉，稱雙刀斫虎法，擊尺脈後之脈根，稱斬蛟手。
- ⑫踢燈：踢敵人之腰腎穴，稱爲踢燈。
- ⑬擣金錢穴：擊兩太陽穴，稱擣金錢穴。
- ⑭倒樹法：相搏先用足踏敵人之足尖，稱倒樹法。
- ⑮鐵帶手：以掌刷擊敵人之目，稱鐵帶手。
- ⑯換枕手：閃至敵後拍擊，或斫擊敵之腦後穴，稱換枕手。
- ⑰探海托陰：擊敵之尾脊穴，稱探海手，擊前陰稱托陰手。
- ⑱照風手：灌擊敵之耳根，稱照風手。
- ⑲踏丹田氣海穴，稱踏太極。
- ⑳大撞碑手：胸膛直入，稱大撞碑手。
- ㉑破瓜手：擊人中，稱破瓜手。
- ㉒毒蛇探穴：插咽喉稱毒蛇尋穴手。

⑩貫窩過邊：灌腋窩稱貫窩手，擊肘下空處，稱過邊手。

洛陽李鑑堂曰：以上不過略就尋常稱謂，稍爲釋之，其餘從闕。或問此中之名稱，有近似者，亦確有至理存焉者。至於踏丹田氣海稱踩太極，未免名不副實，此何意也？余曰：以名實而論，其中不副者甚多，不僅此一端爲然。但以個中人多以此稱謂，已成習慣，沿襲既久，未能更易也。是編乃數百年前之舊抄本，魯魚豕亥，訛誤甚多，當是僅識之無之僧徒所抄謄者也。

斯本爲霍元甲先生入室弟子，吾友盧子煒昌得之於山西友人者，囑爲點定，公之海內，其中少有倒置及零亂處，稍加整飭，然關於手法，未敢輕易一字，所以傳其真也。古岡州陳鐵腥識。

本社介紹卞人傑先生著

太極拳練法的十二箇基本原則

內容①解除無謂的用力②避免雙重③涵胸④拔背⑤塌腰⑥斂臀⑦弔膈⑧提頂⑨裹臍
⑩抽膀⑪鬆肩⑫沉肘

末附太極拳源流考略，太極拳名人錄，定價四角。上海愛多亞路廿九號，聯華出版社發售。

少 林 宗 法

三三

本社介紹武術專家各種著作

褚民誼先生著 **國術源流考**

經吳稚暉先生特序。內容一至三章爲黃帝至周秦，漢魏至隋唐，宋元至明清時，有關拳術之考證。四爲國術之分派，五爲器械。搜羅宏富，文筆古雅，爲武術重要之史料。定價二角半，正中書局發行。

吳圖南先生著 **太極拳**

是書將太極拳之學理、支派、姿勢、應用、推手等，備述無遺，並作圖立說，詳論太極拳之合於力學及生理衛生。定價八角，商務印書館發行。

唐豪先生武藝叢書 **中國古佚劍法**

中國雙手劍法，明以前卽已失傳，茅元儀得其圖勢於朝鮮，收入武備志八十六卷，經唐豪君考訂，日本劍道，與相類甚多，故極富參考價值。益以漢以前之劍理，明代相傳之劍法劍訣彙爲一冊，定價二角。

唐豪先生武藝叢書 **王五公太極連環刀法**

五公之父，以起義抗清遇害，其長兄自投獄，以與父同殉。其次兄手刃告密之仇家三十餘口，以亡命隱淇縣，以終。五公潛行革命，以所志未遂，資恨以歿。梁任公稱其所著兵書爲革命軍教科書，觀雍正禁漢人習拳棒之諭，則其刀法，乃革命軍教科書之一分科也。

定價二角

少林拳術圖說弁言

姜俠魂

少林拳爲外家拳術之宗，衍流於浙、閩、粵、桂諸省。是書爲盧煒昌先生得之於山西友人，鈔本略有訛誤遺漏，蒙劉辰臣先生熱心，加以修訂，據云純爲洪派，其地益多中四平馬，乃少林拳中最完備之譜。無如急於赴厦，未克假以時日，細心銓釋爲憾！俠魂叩以洪拳之源流，劉先生因述廣東拳派有五，如洪、劉、蔡、莫、李四家不可考，惟洪派乃洪熙官所創。蓋清初有少林弟子方世學等，與武當派及同宗比武，互相戕殺，兩敗俱傷，方等皆遭害。時熙官爲少林派中後起之秀，因復仇心切，發奮再入少林寺，學藝三年，離少林，偶遇鐵頭僧，爲所擊敗。三入少林寺，師錮於樓，命其坐中四平馬，解繩結一百另八，繩粗如臂，爲細麻粗成，年餘將麻摧裂後，結始解，其十指堅韌非常，

任觸鐵石，亦如拉枯摧朽矣。師又命其練習跳躍之術，攜飲食滿盞，蹤躍上下而不用梯，點滴不傾溢於盞器外始可。年餘既成，既出寺，訪鐵頭僧，僧以頭擊洪，洪以十指捻之，鐵頭碎，斃焉。洪遂成名，因創斯譜以傳世，俠魂爰記所言，藉弁諸端云爾。

跋

此書有二本：一爲民國四年中華書局出版，一爲民國十一年振民編輯社出版。中華本名少林拳術秘訣，內容共十三章：一、氣功闡微，二、五要說，三、技擊入手法，四、通行裁手法，五、解裁手法之真訣，六、身法示要，七、拳法歷史與真傳，八、技擊術釋名，九、禪宗之極軌，十、南北派之師法，十一、少林之戒約微言，十二、明季少林之變派，十三、神功說。振民本名少林宗法，內容共祇八章：第一、第二、第五、第六、第七、第八章篇名與中華本同，第三章則名技擊入門次第法，第四章則名裁解手法。第八章後，較中華本多圖說一百八十有一幅，故兩本可以彼此互補其不足。是書予斷爲清季拳家，假託少林，煽集革命志士，圖謀光復河山之作也。茲爲考明如次：

書中對於技擊，多稱爲柔術，考柔術之名，來自東瀛，故此書之作，當在清季革命志士始集日本之後。中華本第十章所記道，咸以來李鏡源之技擊術，篇末稱：「李著有塵技禪機一書，惜其子某，不善繼述，使此籍湮沒不傳，良可嘆息！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！夫於道、咸之書，已稱年湮代遠，則此書之作，至早當在光緒年間。第十章又記滕黑子之技擊術，著者註明其事會載楊杏農江漢瑣言中，若得楊作一查其出版年月，則是書究在清季何時所作，便可考定。

觀是書所記人物事跡，大都爲杜撰，耳食，不經之談，故予斷爲假託。

其出於杜撰者，如第七章謂：「達摩師由北南來時，居於此寺。」中華本第九章謂：「達摩禪師挈錫南來。」第十二章謂：「少林爲明室故老遁逃之淵藪，至滿清康乾間，已漸爲人所聞知，試觀少林寺之兩次焚燬，僧徒死者數百人——斯時國內有兩少林，一在中州，一在閩中。——於此可窺測滿清皇室之致憾少林者，已有戮及方外之意。」考景德傳燈錄，達摩由印度來華，先至廣州，次至金陵，然後渡江止於河南登封之少林寺，面壁九年。少林拳術秘訣，少林宗法出版以前，未嘗有達摩由北南來之說，閩中少林寺，出自釋官萬年清，此其杜撰者一。第七章謂：達摩創十八手強身術，令徒衆同習，備考古籍，均無此說，此其杜撰者二。第七章記覺遠上人，李叟，白玉峯技擊，註稱：「聞此係金、元時事。」而中華本第十章所記道、咸以來拳家胡某之師僧，釋名一貫，係覺遠上

人之高足弟子，則一貫至早不能爲有清中葉以前之人，安得師事金、元時人之覺遠？若一貫果爲覺遠之徒，則道、咸間之胡某，亦何從直接得一貫之衣鉢？此其杜撰者三。第七章所記李叟事跡，謂「少林有棍擊一術，卽叟所傳，共祇七法：一、點，二、撥，三、掃，四、搗，五、壓，六、坐，七、退躍。」此與明人程冲斗遺著少林棍法闡宗所記不符，此其杜撰者四。其他杜撰者尙多，不一贅舉，以省篇幅。

其出於耳食者，如中華本第十二章有云：「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，鷄鳴戒旦，人懷敵愾同仇之心，擊楫中流，士有披髮爲戎之懼，當其時，明社已屋，河山改色，神州陸沈，英雄墮淚，深山窮谷之中，不乏傷心故國之士，匿影禪關，時殷運甓，假少林之技術，鼓連臣之血氣，揮拳運掌，礪精砥神，變本加厲，絕技斯擅，溯尋派別，景仰無窮也。」按明亡以後，從事於革命者，縉流有一念和尙、圓實和尙等，拳家有甘鳳池、周崑來等。提倡技擊者：北有王五、公、顏習齋等，南有王征南等。然皆非少林技術，故第十二章所云，雖有所本，而按其紀敘，仍不免爲耳食。此外，張三丰、張松溪、單思南、葉吉美等事跡，大概耳食黃梨洲王征南墓誌銘、黃百家內家拳法而來，因著者未見原作，故多不合。

其不經者，多至不可勝數。如第二章云：「十年呼吸練習之功，能增其兩手之力舉七百斤以上。」第三章云：「暴徒十餘人，各執長柄鐵矛，圍擊胡某於茶肆中，胡某聲色不動，鐵矛擊至，微以指敲之，紛紛墮地。」第六章云：「明遠禪師，能於百步之內，令敵傾跌，莫能起立。」中華本第十章云：「智圓上人，能於距離百步外，運掌力擊人，應手而倒。」又云：「騰身縱躍術，習之殊不易，若在少年時專心學之，三年功夫，可以飛騰二丈以上，再久練不輟，更能逐漸增高。」「滕黑子練習此術，將二十餘年，凡船桅高至三五丈者，聳身而躍，即登其顛。」第十三章云：「吳松侯精縱躍超距之術，凡三五丈之垣牆，聳身而上，疾同鷹鷂。」凡此皆人類能力所不可能。

根據以上所舉，足以證明是書係僞作。至著者之所以作僞，蓋有所託也。其託維何？曰：集結革命同志，圖謀推翻滿清統治，恢復漢族河山而已。

是書著作目的，在煽動革命情緒，集結革命同志，以謀推翻滿清統治。其煽動之法，在書中編造康、乾間兩次焚燬少林寺，以鼓動閱者之情緒。蓋少林實祇有一，在河南登封，若不捏稱中州亦有一少林寺，則登封少林，康、乾間並未被焚，其僞託易於被人發見矣。又編出前後十戒，其覺遠之

前十戒，不過爲陪襯，爲伏線，使後十戒不至突然產生而已。圓性所創立，痛禪所增易之後十戒，及一百七十餘手拳勢，爲結集之革命同志定目標，立暗記之法，使習武之士，從事於革命者，一舉手即彼此心心相照，故予斷前後十戒，皆爲著者手定，所謂覺遠上人，圓性禪師，痛禪上人，皆著者夫子自道，振民本拳勢，共一百八十有一幅，內中第一圖至第六圖，及第一百八十一圖，即後十戒第三，第五，第六條規定之手法，步法。予意一百七十四手，係社會間通行之拳法，餘七手係著者所加。



少林自成一家之武術，祇有棍法，此於俞大猷正氣堂文集，戚繼光紀效新書，唐順之荆川武編，何良臣陣紀，茅元儀武備志，程冲斗少林棍法闡宗，吳修齡手臂錄等書，早有說明。此外武藝，雖名少林，悉係標榜附會。是書名爲少林武術秘訣，及少林宗法，其志在假託，自與標榜附會者有別。禪宗發源於少林，達摩又爲禪宗之祖，是書開宗明義，即反復叮嚀，教學者以參貫禪機，超脫於生死恐怖之域，中華本第九章且特揭禪宗之極軌，以激勵其武術同志云：「自達摩師挈錫南來，創此良規，三六垂教，共同皈依。宋元以還，名師輩出，繼長增高，融舊鑄新，出神入化，遂成絕學，南北盡傳衣鉢，薄海仰爲宗師，斯道之盛，亦可謂風靡一時，聲流萬里者也。降及晚明，天不祚漢，寶鼎

播遷，銅駝荆棘，故宮禾黍，天潢寶貴，飄零嶺海，借逃禪爲恢復之地，以寺刹作避難之場，於是棲身少林，剃度皈依者，斯時也，燕晉雖淪爲異域，滇黔猶保其殘山，瓊崖之帝星未墜，臺澎之正朔猶存，故遺老皇宗，雖身在塵埃，而志慨河山，振精勵神，磨筋練骨，取少林之絕技，朝夕勤修，沈心孤往，求神通於宗法形迹之外，悟解脫於恐怖罣礙之中，了却生死關頭，而後大雄大闢大無畏，證入涅槃世界，始能無法無我無衆生，此禪宗之學，所以爲斯道之正法眼藏也。一推著者之意，深恐結集之同志，不能解脫於恐怖罣礙之中，了却生死關頭，對於犧牲生命之革命，將遂巡畏却，故全書以此爲中心理論，以爲激發，雖其書中武藝，稱爲少林，不免假託，然禪宗出自少林，書之命名爲少林拳術秘訣，及少林宗法，其以此歟？

著者本身之情形，書中可以考見者，特爲附於文末：其致力革命，周歷各地，則足跡徧及省。其方外之師，則有慧猛。其俗家之師，則有高樂園，津川。其弟名晴皋，亦嫻武術。

公曆一九三六年十一月十八日，唐豪跋。



本叢書特創國貨廣告網刊例

提倡國術之月刊叢書，特創國貨廣告網（文化醫藥例外），以寓國術國貨兼重之意。本刊蒙 黨國要人，各界同人，力加贊助，推廣之法，特別靈敏。銷路普遍於全國之官廳，機關，學校，團體，各界，及世界各國華僑在所在地。廣告效力宏大，刊例如下：

| | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|
| 封面裏 | 全 | 面 | 十 | 四 | 元 |
| 底面裏 | 全 | 面 | 十 | 四 | 元 |
| 封面第二頁 | 全 | 面 | 五 | 八 | 元 |
| | 半 | 面 | 五 | 八 | 元 |
| | 四 | 分 | 五 | 八 | 元 |
| 底面第二頁 | 全 | 面 | 五 | 八 | 元 |
| | 半 | 面 | 五 | 八 | 元 |
| | 四 | 分 | 五 | 八 | 元 |
| 普通 | 全 | 面 | 六 | 十 | 元 |
| | 半 | 面 | 六 | 十 | 元 |
| | 四 | 分 | 六 | 十 | 元 |
| 特別 | 補 | 白 | 每 | 方 | 元 |
| | | | 每 | 條 | 元 |
| | | | 五 | 三 | 元 |

- 封面底面裏外均用二色套版印不另取費
- 代製銅版鋅版費另加
- 代繪圖樣費另加
- 惠登廣告者贈本叢書一册

中華民國二十五年十一月十五日出版

國術統一月刊社叢書——第一集 第四冊

本册中心材料：
盧傳昌藏本 少林宗法圖說
陳鐵生編訂

主編者 姜俠魂

發行所 國術統一月刊社

發行所 國術統一月刊社

印刷者 上海國光印書局

分發行所 上海四馬路

分售處 上海蘇聯公司 校經山房

各省各大書局

| | | |
|----|-------------|------|
| 出版 | 月出一册 | 全年十册 |
| 價目 | 本册四角半 | 大洋二元 |
| 附註 | 郵費在內 | 國外加倍 |
| 註 | 郵票代洋以一分五分爲限 | |

社址 上海法租界安納金路 電話 八二八二一
元吉里第二號
編輯部 平濟利路景安里第二十四號

#52
804021
(3)

804021
10



中華民國廿五年三月拾四日收到