



清 代 射 藝 叢 書

## 清代射藝叢書序

叢書有兩種體裁，一種是裒而聚之，一種是雜而列之。前者就是王丹麓所說的：叢者，聚也，或支分於盈尺之部，或散見於片楮之間，裒而聚之也；後者就是王丹麓所說的：叢者，雜也，或述經史，或辨禮儀，或備勸戒，或資考訂，事類紛紜，雜而列之也。我們裒集有清一代的射藝專著，以成這部叢書，其體裁卽王丹麓所云裒而聚之的一種。

叢書的功用，言者凡數家，其間以李雁晴之說爲最詳，其說曰：

「前人以釋道二家典籍，散亡較少者。以有釋道二藏爲之裒聚也，於是倡爲儒藏以仿二氏者，不知叢書彙刻，亦卽藏之

其體而微者也，保存之效，初無二致。蓋單行散刻，得之匪艱，失之亦易，叢書部帙浩繁，闕憾既篤，皮藏遂謹，此叢書之足以保存著述者一也；零篇短簡，單行則不成帙，合刻則可備數，則書有不適於獨行者，非叢刻無以圖存，此叢書之足以保存著述者二也；翻刻圖書，流行不廣者，既以僻而見遺，不合時好者，又以異而被擯，又若坊買牟利，是丹非素，尤多遺珠之憾焉，叢書之刻，則或以地而舉，或以時而舉，或以人而舉，或以類而舉，標的既懸，摧殘名著之慮，自可減免矣，此叢書之足以保存著述者三也；自明以來，刊印叢書，厥風丕熾，爭奇鬥妍，或誇其博而擴其量，或矜其精而美其質，於是網羅散佚，垂絕之緒，賴以不墮有焉，校理秘文，複出之本，後來居上者有焉，此叢書之足以保存著述者四也。叢書彙刻，保存

圖籍，既如上述，是以書無單行者，既可求之叢刻，以補其乏；書有單行者，復可求之叢刻，以較其異；書之一見於叢刻者，既可盡其書之用；書之二三見於叢刻者，更可得其本之佳者，而盡其用，故索書於叢刻，有左右逢源之樂焉。」

本刻所輯古人遺作，有的爲海內孤本：如顧鏞的射說，劉奇的科場射法指南車，史德威的射藝津梁是；有的爲零簡短篇：如黃百家的征南射法是；有的爲未刊寫稿：如佚名氏的射法大全是；有的爲叢書刻本：如李璫的學射錄，紀鑑的貫虱心傳是。我們把這些射書類而聚之，是否一如李雁晴所說的志在保存著述，或使人得佳本以較其異呢？倘使讀這部叢書者有此等感想和此等需要，我們似乎不必否認；但我們的目的，並不以此爲出發。

記得北洋軍閥時代，有過一位巨頭，因為鑒於世風式微而提倡過雅歌投壺，當時一輩古董文人，以為三代古禮，重光斯世，於是轟轟烈烈，大捧其場，可是一等古禮閉幕，也使煙消雲散，世風還是世風，熱鬧只成其為一時的幫閒而已！現在『上海市國術協進會』在新時代巨輪之下，刊行這種復古叢書，其思想似乎並不賢於此類人物。若說爲了學術的原因，欲如李繩客所言，使研究武藝者因其才質之所近，得其學之所歸，然而號稱六藝之一的射，它的地位，老早被外國傳來的鎗炮所代替，學了它究竟於時何補呢？我們自己即使不這樣發問，別人是要提出這個問題來的。

我們的批判，是以思想的進步與倒退爲出發的。北洋軍閥拿投壺來挽救世風，完全是腐朽的倒退思想，結果，投壺自投

壺，世風自世風，兩者風馬牛不相及。如果以提倡體育的觀念，把投壺作爲一種遊戲，那麼，我們不特不能加以非議，而且也不必加以非議，至多在體育上給與若干的評價而已。射何嘗不然呢，如果我們爲了恢復古代的六藝而提倡，那就是要不得的倒退思想。

刊行這部叢書，其意義當然含有提倡的作用在內。提倡射藝，是否爲了它具有體育的價值？不錯，是的。可是我們爲甚麼不提倡同樣具有體育價值的投壺呢？這其間有一個重要的區別：投壺只有單純的體育價值，而射呢？除體育價值以外，還有軍事上的價值。

奇怪極了！用人力來撒放的弓矢，其射程能比用機力來射擊的步鎗遠麼？這是誰都會這樣懷疑而要加以反詰的。然而，

我們提倡射藝，並不是企圖拿弓矢來代替步鎗，說句笑話，苟其弓矢可以代替步鎗，那麼，古時的連弩，豈非可以代替機關鎗麼？這種荒唐思想，與幾十年以前的義和團，有何分別？

編者從軍隊生活中，見過我們的士兵，一年之中，沒有幾回實彈射擊；又觀察到受軍訓的壯丁和學生，徒重於形式的操練，缺乏打靶的演習，這種情形，反乎軍事要求，是無可諱言的。但，國家被人壓榨得貧困到連子彈都要如此節省，豈不重可慨嘆！然而慨嘆又有何用呢？大家起來想想補救辦法！

射藝的審固，不是同步鎗的瞄準一樣麼？射藝的撒放，不是同步鎗的射擊一樣麼？倘然採用射藝為學校，社會，軍隊的競技運動，使它普遍起來，以補軍訓，我想無形之中一定能夠養成許多精良的鎗手，增高其殺敵致果的效能。這是編者在十

年前代張之江撰江蘇省國術師範傳習所同學錄序中的舊主張，現在再在這裏提出，以說明射藝的軍事價值。

師法古人累積的經驗，可收事半功倍之效，清代射藝叢書的出版，期望它很快的能夠得到成果。

民國二十九年四月一日唐豪序於孤島上海。

## 凡例

- 一、註附文後者，低一字，附文中者，加括號，以與本文區別。  
。科場射法指南車之旁註，移入文下，以歸一律。
- 一、書有他人註者。則依原書標其姓氏於卷首。
- 一、徐亦射法，書中剽取科場射法指南車，及貫虱心傳者，刪其文而存其目，俾免重複。
- 一、古今圖書集成弓矢部、射部，皆前代之文，故雖清人所輯，不錄。
- 一、清代射書不止八部，學射錄引文中有郭子堅射法，說鈴續集有汪萬頃射法，其書皆訪求未見，將來覓得，當刊丙集。

# 清代射藝叢書

## 甲集

- 一、顧鎬射說
- 二、李堪學射錄
- 三、黃百家征南射法
- 四、劉奇科場射法指南車

## 乙集

- 一、史德威射藝津梁
- 二、紀鑑貫虱心傳
- 三、徐亦射法
- 四、佚名氏射法大全

顧  
鎬  
射  
說

此書張堯倫收藏，爲海內孤本。鹿城顧鎬著。其序題雍正甲辰，跋題康熙五十八年，則撰述當在康熙，而刊行當在雍正。

唐豪題。

## 曹序

顧子東山。家本吳門。僑居越國。讀名家之書。熟當世之務。多才藝。精於射。游歷四方。賢士大夫。咸加賓禮。引爲上佐。今年冬。謁余湖州官舍。蓋東山已倦遊。自汴而返。將歸其故里。然精健之氣。猶見於眉間。因出其所爲射說見示。媿余非知射者。攷之於古。射爲六藝之一。士于時無不習之。厥後文事武略分途。所謂鈎弦屏體之法。儒家往往置而不講。顧以善射稱者。代不乏人。其才或有見有不見。亦視所遭何如耳。如霹靂之威突厥。三矢之定天山。偉哉、名當時而傳後世。若乃穀弓鳥下。拾矢猿號。工則工矣。其如小用何。今東山藏其技。尙未顯其用。卽欲退息丘園。將必有物色之者。况其所工

不止一射哉。因志數語以遺之。時雍正甲辰十一月既望黔南曹掄彬題。

## 何序

攷古六藝之文。射居其一。男子生而志在四方。懸以桑弧蓬矢。及其稍長。以迄成人。而鄉國之俊造。咸有事乎決拾。然非徒夸雄角力爲也。禮云。射以觀德。求持弓矢之審固。必先之以志正。繼之以體直。蓋惟志正則內無所倚。當持滿未發。旣精析於毫釐之間。體直則外無所撓。而所向無前。更從容於心手之際。射之爲道如是。三代而上。文事與武備爲一。故選譽髦於澤宮。咏腹心於置兔。上以是爲教。斯下以是爲業。而射之道以行。漢唐以下。文與武歧而爲二。非曰得之馬上。安事

詩書。輒云白面書生。何知兵事。沿習久而紆紳之徒。且羞與  
貫革爲伍。彼其視射之一途。隣於鹵莽之事。不復反求諸身心  
之間。而射之義以晦。顧子東山。平生縱橫於翰墨之場。詩歌  
篆隸。直逼古人。予固心儀其爲文。近復出其射說以示余。爰  
受而卒讀三復。其所爲內功外功。與靜熟二字。諸條解。誠默  
契乎古人志正體直之大道。不惜融會而證明之。爲懸的以導夫  
先路乎。越日適會於汴梁相國寺。席半酒三巡。掀髯而起。爲  
余關弓射數圍。安閑整暇。發輒中鵠。若不知其然而然者。蓋  
學之三十年。及於官止神行之候。乃言之親切如斯也。雖藝也  
而進乎道矣。其斯爲有德者歟。甲辰夏四月下浣賜進士第中憲  
大夫知南陽府事加一級何煜題。

## 曾序

文心雕龍云。說者、悅也。兌主舌。故說爲悅。蓋悅於心。達於口。筆於書。以與天下相見。故曰說。東山顧先生。射之有說是也。晉杜預有射經三卷。宋潛溪惜其不傳。經者常也。經取其常。說窮其變。而先生射說。又常變具矣。夫射有其本。說所指內功是也。射有其末。說所指外功是也。外功精熟。一藝之士能之。若正心誠意。存神養氣之功。此儒者之道。而性命通也已。吾謂先生有得其深。而以射寄之。有會其大。而以射發之。根柢深厚。鳶飛魚躍。盡現天機。竹頭木屑。亦蘊妙義。况於射以觀德乎。然先生亦實精於射。精於射。則其精於正心誠意存神養氣之功可知也。棄弓矢。離正鵠。孔子曰反求

諸身。孟子曰反求諸己。用志不分。乃凝於神。而後射無不中。射無不中。而後以其得心應手之樂。著之爲說。若輪扁之輪。庖丁之牛。宜僚之丸。技進於道。故曰悅也。學者實是說。而循其常。達其變。說也而經矣。惜宋學士未之見焉爾。年家眷同學弟魯曾煜拜手。

## 黃序

射之來遠矣。弦木剡木而弧矢興。其用博矣。周禮考工記。唐大夾庾之屬。其制特詳。而射法未悉。經傳中若內志外體。如拒如附技云云。僅得其大略。蓋古六藝之書。亡失已久。故自羿而外。若楚之由基。漢之廣與陵。善射者代不數人。大抵家近秦代。負氣尙力。用備非常。故能者間出。然亦第心知其意

而不能言其所以然。若東山顧先生者。生長於東南風氣孱弱之地。乃獨神而明之。嘗挽強弓。挾勁矢。發輒破的。終日無少倦。雖老於軍旅者愧不若。于是手詔世之學射者而著爲一書。讀其說而經傳之旨始明。卽未之學者。識其神解。亦可以知所從事。是殆天誘其衷。以傳有用之學與。先生長於詩古文詞。精篆刻。又深於情。篤於氣義。是書特發明其一藝焉耳。然而有關於後之學者甚鉅。可以傳矣。雍正甲辰初夏虎丘學小弟黃濤楫拜識。

## 翟序

射猶夫詩也。詩以道性情。射亦以道性情。射之爲言釋也。釋者各釋己之志也。釋之而巧。則足以伸吾之志。釋之而未巧。

亦不失吾志之所存。射之爲義大矣哉。故大射賓射燕射。莫不歌詩以爲發矢之度。容體節奏。比於禮樂。而有序有和。則事無不可。數爲內志正。外體直。持弓矢審固。然後可以言中。卽可以觀德矣。德、得也。能得於心。斯手應之。不得則不應也。孔子云射不主皮。此之謂也。古之善射者。侯的。參于。狸步。龍首。燕角之弧。朔蓬之矢。決拾并夾。必選其良。是猶詩家之取材也。六弓。四弩。八矢。厥法忝均而九。和角與幹。權筋倅膠。鈔絲。邸漆。魁水。以辨其陰陽。夾其陰陽。以設比。設羽。設刃。是猶詩家之鍊句也。若乃搢三挾一。支左詘右。夫人而能之也。舉旌偃旌。以商三耦八算。負侯而唱射。必有節也。彼趕趕桓桓。或留或揚。或出於方。終身射焉而不節。殆不成乎鵠者。鵠有遠近高下。各射已之鵠。惟審其

在我而已。吾友顧子東山。才而俠。名噪海內。所爲詩古文辭。陳言務去。以自伸其志。所摹印章。則又爲當代之廣陵散。而尤盡志於射。著有射說一書。內功外功。明體達用。言簡而義該。法老而心密。詩所云終日射侯而不出正矣。然未嘗見東山射。一日小飲酒酣。爲予持弓矢審固。動而不括。久而不倦。有容體。有節奏。得心應手。巧力悉具。噫、東山固有德之士也。而於射藝蓋見之真矣。因悟詩與射皆由性情。而熟釋其鵠也。東山以余爲知言。曠就予索序。遂釋詩而得射義如此。秀水年家眷同學弟翟枚吉拜題。

射說目

內功

外功

用功

步位

執弓

扣箭

目力

顯鑄射說  
射說目

九

144878

開弓

撒放

弓與力配

矢與弓配

調弓矢

# 射說

## 內功

正心【心無邪慝。雜念不乘。】

誠意【意在靶前。時思內外。】

存神【動止安閒。消除躁妄。】

養氣【得失皆忘。喜怒不形。嘗讀符子有云。夏王使羿射於

方尺之皮。經寸之的。命羿曰。子射之中。則賞子以萬

金之費。不中則削子以千邑之地。羿聞之。容無定色。

鹿城癡道人願  
長洲沈會同天



氣戰於胸中。乃援弓而射之。不中。更射之。又不中。夫善射者莫如羿。而氣動卽不能命中。學者其可忽諸。然余謂非特習射云然。凡人處事。皆當神閒氣靜。始能謀出萬全。否則未有不敗衄者也。

## 外功

落【肩腰齊落。根本始足。】  
下【氣下小腹。無使上衝。】  
臥【弓勁如眠。弦靠乳下。】  
順【臉正對的。箭路畫一。】  
滿【一開過襟。不促不緩。】  
歸【緊夾後膀。以拳附肩。】

平【兩拳如衡。箭從唇過。】  
空【兩肋空虛。如無罣礙。】  
定【狀如入定。審固而發。定字須看得活。惟在心手相交。神情俱到而已。不必拘時刻之多少也。然此說是指已成者而言。若初學當以多定爲妙。】  
勻【撒放停勻。勢如裂帛。】

## 用功

內功具聖賢大道。初學茫無頭緒。輕與之言。反生懈懈。當先令其從步位等說。聯絡外功十字。用心究習。能咀嚙射中滋味矣。然後引導其內功。蓋從外而入內。易知理竅也。至於用功。全在專心。不必拘定拉弓與射箭。始謂之用功。或早晚。或

暇時。卽將周身一想。空手作執弓扣弦勢。默思外功十字。開滿多定。而後作撒放勢。一如真射然。此法較執弓空拉。功實倍之。蓋空拉不能撒放。隨弦收復。筋骨反拘。兩拳中一點巧處不能發洩。不若空勝虛拉。多定之後。卽可作撒放勢。久之自然純熟。一經射時。巧卽從熟中生矣。此段妙理。人多不講。特另爲拈出之。

## 步位

步位與身法相連。乃射學入門第一義。初學必須嚴整步位。庶根本力足。而全身有主。不然則漸入於油。欲求射法之精進。斷不能也。將射而跨步就位。以不卽不離爲妙。慎勿作意矜持。出弓與前足齊出。亦須有意無意。不宜太板。一舉弓。則腰

以下。膀往後坐。腰以上。肋往前迎。且紐其腰。使臉對的。則胸自顯而臉自正。不但根本着實。卽諸法亦自然相隨矣。然切忌兩來。總以一張弓而全體皆湊。十字皆備爲主。若參差先後。雖不缺一法。亦不足取。恐成慣習。其害不淺也。

## 執弓

執弓如執筆。指實而掌虛。弣必歸槽而虛其掌心。用力全在掌底與五指。一點不鬆。方是真訣。出弓必臥。務以上梢在前。下梢在後。如直執推出。便是死手。弓必不能臥。發必不能巧。求其必中。萬無是理也。

## 扣箭

扣箭切忌視弦。且宜速而無迹。既扣箭入弦。大指與食指緊靠。食指尖毋出大指甲。大指用昂力。食指用壓力。其餘三指。不虛不實。前拳往外臥。後拳往內滾。身法既得。又能臥滾。自然脖靠肩。肋靠弦。箭靠臉矣。且前拳之大指食指。務將箭幹兩邊輕輕管住。則出箭自穩。再決拾。須短。以半扣爲上乘。發既利便。箭亦遠疾。虛實妙用。不可不知。

## 目力

看的全用右眼。令背後之人能見吾之左眼與半鼻。總惟臉正。則右眼自然得力矣。若兩拳已經得法。而出箭尚無一定之路者。不能用右眼故也。外功內順字。正爲此耳。

## 開弓

古人身長力大。開弓皆齊胸而兩分之。今人身短力微。不得不提其兩手。推出前拳。而後開之。乃借力也。即今之有力者。亦多不能兩分。惟作兩分之勢。或舉其前拳對的。隨勢而開之。總之開弓亦不必拘泥。但須不俗。無痕又能滿足。合古人必至於彀之義是已。學者當與步位執弓扣弦參悟之。便可融會其理也。

## 撒放

今之所謂撒放者。即古人之謂發。今之撒放二字。非古意也。余嘗論古人射學。於理當以前拳爲體。後拳爲用。所以志正體直至彀審固而後。止一發字盡之。其發時務令前拳絲毫不動。即後拳之發。亦未嘗用力。不過放弦如撥機。兩指一分。微用

其巧而已。亦並不如今人之撒。做出無限作勢用力形狀也。客有笑而詰之曰。子未見古人之射。何以論之確鑿如是。余曰。從經傳中考證以參究其理。必當如是。客曰請得竟其說。余曰。子亦知弓之本體原自有力乎。弓唯不能自用其力。乃藉人力之大小。對其輕重而開發之。以展其力。若必需人用力以撒放之。始謂之有力。則但言人力可矣。又何必分弓力之輕重乎。如有人焉。能開數石弓。其出箭之勁銳能殺虎。若易以數斤之弓。其出箭遠遜於兩石弓之勁銳而不能斃犬。夫射者一人也。因弓力有輕重之分。而出箭遂有利鈍之別。非數斤弓之撒放。用力不如前也。理固如是也。可見弓自有力。不在人於撒放時用力。益知古人之發。如撥機用巧。此卽明證矣。故孔子云。射者正已而後發。又云射不主皮。爲力不同科。古之道也。孟

子云。智譬則巧也。聖譬則力也。其至爾力也。其中非爾力也。聖賢已歷歷明言之。又晉繁人之妻告平公云。妾聞爲射之道。左手如拒。右手如附。右手發之。左手不知。凡此皆古射學之源也。後人不能體認其理。所以射學漸失本源。就一發字與撒放二字上觀之。便是古今射學之界限。其所以然處。只是勉強自然四字而已。惟古人能就弓力之輕重。配己力之強弱。以用其巧。使弓之本力毫無留畜。以發現其自然之體。無一絲勉強。故爲神妙。况射以觀德一語。便可想見古人從容自然光景。宜聖射於巽圃而觀者如堵。必不如今人之開弓撒放。做出無限用力作勢醜狀可知。余從經傳中參究其理。謂古射學之源必當如是也。客乃點首。若以今人之撒放言之。當另有說焉。今人不言體用巧而止言力矣。凡執射。但言拉扯撒放。此外皆不

知也。然姑就撒放二字言之。亦多未曾體認得到。既不可與言古之學矣。不得不就今之撒放二字而申明一說。爲射家之準則也。嘗聞今之言撒放。皆以爲後手之出箭而已。然人皆不能如古人穩住前拳。絲毫不動。前後用力。大都輕重不均。所以箭有高低左右之不一。余從目疾中參悟其理。既言撒放。當以二字分用其巧。而以後手爲撒。前手爲放。何也。古人能不用力。今人不能不用力。然既用力。必須前後手用力相等。庶與後人前後手俱不用力之意稍合。余因目疾而悟得其理。既愈後。每試之。或前手放力略大。則箭必高。或後手撒力略大。則箭必低。惟前後兩拳。以有意無意。分提而出之。無絲毫輕重。如權衡然。亦自有得心應手之妙。所以鄙論於外功臨了。特着一勻字。此字雖非古學。然到此地位亦非容易。學者果能認定

其理用功。以天平悟出箭之高下。以使舵悟出箭之左右。知力在弓而巧在人。之玄妙卽得之矣。既得之後。造詣純熟。則步位身法。無論如何。皆是妙境。其所以然處。總因氣歸丹田。無上衝之患。筋骨流動。無牽強之迹。而全身之力。皆貫於十指兩腕。故自兩肩以至足底。看去如毫無用力。舒徐穩靜。純是化境。正所謂由勉強以成自然。古今人未嘗不相及矣。然必功夫造到極處。始能臻此大成。如不得撒放之精微。則內外功夫終未到也。射學至撒放。功夫盡矣。爲諸法之總匯。如畫龍之點睛。是以引古證今。反復詳言。辭明理暢。毫無隱諱。總期學者一覽會心。用功亦易。實有至理。非徒臆見誤人也。以前雖有諸法之分。及至成功之後。止靜熟二字盡之矣。惟內功到則靜。外功到則熟。以靜爲體。以熟爲用。此卽如來拈花

微笑時也。

### 弓與力配

挽強弓。發勁矢。原足以威遠服衆。固古人所重也。然必實有其力以執射。始爲名實兼孚。而藝可造乎精微。卽如能用一石弓。自朝至暮。始終不倦。是實有一石之力。而力亦不爲弓所欺。若初用一石。不數圍而力竭。便非真有一石矣。雖勉強射之。斷不能命中。蓋一定之理也。今人每多服壯演習。以挽強眩人耳目。非不駭一時之觀聽。其如假不可以亂真。虛不可以掩實。識者未嘗不嗤之。况弓力雖有輕重之不同。而殺敵未嘗有多少之分別。當知徒事挽強。實無濟益。學者於此。可以究其理矣。所以善射家不盡力以執弓。必縮其十之二三以留有餘

不竭。始能於發時善用其力與巧。務令竟日不疲。及終如始。無一虛發。斯爲有得。彼徒以挽強之虛名眩人者。固有智愚之別焉。

## 矢與弓配

弓與矢分之則爲二。合之實爲一。權衡之理存焉。夫衡之小者不可以用大權。權之小者不可加諸大衡。弓矢亦猶是也。有志者當細心體認。弓箭手三字聯絡爲一。若一有未當。卽謂之拙。而不可言巧。神而明之。存乎其人而已。

## 調弓矢

古語云。王良善馭。不能駕不習之馬。逢蒙善射。不能使不調

之弓。所以善射家。當先熟習調弓之理。夫弓有竹木之分。有地土之別。不可不知其性。而總以體之輕者爲佳。凡製弓必須親督工人。體宜寬大。弣用骨貼。胎必極乾。筋必極細。膠必極清。稍必得中。毋直毋反。此初製之要訣也。其成之也。自腦至弣。勢均力勻。毋令厚薄。自稍至弣。周詳中正。毋少偏倚。盤之極到。性不歪斜。然後施以樺皮。凡遇陰雨潮濕。務入弓箱。添以微火。時時看視。毋令少斷。慎勿用大火。致令筋膠受傷。且弓有百病。射時亦須刻刻細心看視。若少有走性。務宜端正。勿得懈延。致其病深莫治。凡此。又當自加留意。倘專藉之工人。彼實不能深知其理。不過塞責一時。於弓漸致損傷。執射者不可不究心也。至於用熟得手之弓。切勿輕與人用。彼雖善射之人。亦所不宜。蓋人之手法不同。力有大小

。數矢之後。卽能變性。則向日盤習之功。棄於一刻。不可不慎也。若夫箭。則檢其木性之直。而體之輕重相等者。晒至極乾。時加端直。總以不變性爲佳。以年久舊幹爲之更佳。或鐵鏃。或鳴鏃。製則幹與鏃鏃。分兩配七三。毋令輕重。其翎皆以窄直爲上。若弓矢調而射藝純。自有得心應手之妙。欲不命中。不可得矣。

## 自跋

古今來以文章名世者傳不勝載。而以射學傳世者指可屈數。是誠何故。蓋文章唯在學問有得。便不易忘。天資明敏者。且日有進。而晚年益純。若夫射。雖學之已成。假令一日不思。即疎。三日不射。即亂。半月廢棄。即忘。迨年歲增而力漸衰。精神耗而巧日減。已成之功。咸歸於盡。口雖能言。而心手不能自主矣。以是知射學之傳。指可屈數。無足怪焉。試就文章與性理言之。如文章但能熟讀古人著作。運用於胸中。便可自成一家。或數月不展卷。而出筆亦不至荒謬。若性理之學。非正心誠意。身體力行。動定坐臥。毫無違間。斷不能造乎精微。射之一道。德所備焉。實與性理之學同源。名居六藝之科。聖賢亦

數言其理。是射固不可與文章同年而語也。近之習射者。但能執弓縱送。便稱善射。無論正心誠意存神養氣之學。未之耳聞。卽如何執弓以及縱送。亦未曾講究。去域尙隔千里。安望其登堂。且求其入室哉。高明之士。得此三昧者。斯世未嘗乏人。獨有一輩強解事者。動曰射好箭日不過數圈。多則壞膀。當以勤拉爲貴云云。嘗見空拉有至極佳。一扣箭而全體迴別矣。射不數圈而手戰力疲矣。及勉強之而氣衝神散。毫無把握矣。凡此皆空拉不射之誤。以此求善射。宜乎不多觀也。空拉不射。猶之未學。門外漢未將學射二字。細爲講解耳。卽如學問之道。加功無已。方能精進。若先爲自限。安望有成。此可爲知者言。難爲不知者道也。論語云。學而不思則罔。思而不學則殆。聖人豈欺我乎。學者當三復斯語。初學固宜空拉以習諸法

。若已能發箭。卽宜多射。務從射時考證全體。尤宜勉強造就。不倦。平時思內外之功。朝夕無間。始可言射。以臻自然之妙。然寧三日不射。無一日不思。其說似妄。而余實親嘗之。予也年將知命。血脈漸衰。且爲饑驅。廢此已久。雖已成之功。咸歸於盡。而一得之見。猶能述之。予向有此癖。未遇所授。唯以意揣。習之數年。每射必五百根或四百根。最少亦必二三百根。或精神充足。便可終日。且繼之夜。初亦勉強。後乃不倦。凡射後。卽能作小楷。手不疲戰。人謂可以言射矣。然余自計中者僅半。而中與不中之所以然處。不能自喻。每恨不遇養叔者流。北面執弟子禮。後忽得目疾。痛不可忍。三日後。移燭迎面。不能見影。心煩性躁。痛苦尤甚。藥石罔效。計無所施。忽念且殫心於射。或可少除煩躁。遂盡錫帶慮。從志

正體直中。閉目體認。晝夜勿置。或坐或立。舒運氣脈與胸腰。空開兩臂。儼如執射然。數日後。痛少減。祇覺的在目前。而無刻不思。無刻不運矣。匝月之後。微悟其理。筋骨有聲。疾亦漸瘳。然尙存疑信間也。及稍愈。隔丈遠。猶不能辨人。時開歲三日。友人治杯罈。招余會射。余以目力不審辭。友云新歲試弓耳。奚必認真也。余私計躡月之功。盍往一試之。遂赴約。的雖遠。模糊掩映。乃隨班執射。自覺神閒氣靜。兩臂充暢。而所悟撒放力勻之理。頗有妙境。數矢後。羣驚起而言。子目疾以來。未嘗執弓。今乃熟穩安閒。撒放迥別。何也。余笑而詳告之故。皆曰。子之用心獨至。不虛有此癖矣。余竊自喜焉。因知射學實與性理同源。益無怪古今來以文章著者傳不勝載。而以射藝傳者指可屈數。固有難易之功。不可同年而

語也。噫、學思不可偏廢。聖人豈欺我哉。學者有志於斯。誠能內外加功。力行無間。則得心應手之妙。有不期然而然者。雖養叔復生。或不能別有所授歟。余不自揣。妄以一得之愚。集爲射說。以質高明。辭淺無文。唯求達意。幸有道者進而教之。勿鄙余陋。康熙五十八年己亥冬十二月癡道人題於金臺客邸。

李堪學射錄

學射錄二卷，清史稿藝文志著錄，李塉撰，載恕谷後集及  
畿輔叢書，本刻所收，採自後集。案：恕谷與其師顏習齋倡導  
之學，世稱顏李學派。此派以宋明亡國，乃承理學之敝，故其  
學重實用，主六藝，圖以之興復漢族，然爲康乾兩朝文化政策  
所扼，故終清之世未大行。此書疑恕谷據呂異品之言而改作，  
其所稱傳授，大有傳奇色彩，豈避時忌，異品不便以姓氏見，  
恕谷故爲諱言歟？嗚呼！國亡以後，有志之士，雖欲奮發有爲  
，而亦甚難，願如四存學校之及時努力，以救危亡，則顏李之  
志，庶幾其可不沒矣！

唐豪題。

# 學射錄卷一

蠡縣李堪稿

予自幼習射。力既薄脆。學復貧多。遂半廢不克有成。然以射爲六藝之一。雖奔走四方。依依不能忘。凡遇能射人無不問。遇射書無不覽也。郭子堅任桐鄉。曾開雕射法一帙。予爲序之。而辭義未之盡善。迄今欲教我後進。不能了然於心手間。正在躊躇。無從質問。一日。忽有叟而杖見過。衣冠甚偉。瞻視非凡。拜而問道。叩其姓名。不答。但自稱異叟。言曾學道深山。技擊皆精。夜半爲我解衣擊劍。因傳射法。聽而觀之。豁然於心。歎昔所見聞者。皆一知半解。蔓語卮言也。無何黎明。飄然而去。不知所之。因錄其射法。約略所講授者爲註。或

天欲明六藝乎。何幸也。

## 射法

身端體直。用力和平。拈弓得法。架箭從容。前推後走。弓滿式成。

此章卽孟子言射之力至也。身端體直。用力和平者。六句之綱也。身、躬也。體、手足四肢也。站法曰。大指外蹬。小指裏抓。丁不丁。八不八。兩足相離尺七八。又曰。雙膝外分。雙臀內吸。肛門吸緊。腰暗進。胸明出。又曰。臍向地。心放下。又曰。弓靶在左中指無名指灣間。小指虛。大指引。掌腕用力。而力全用於肘。肘內下半少前外轉直。引前半身力注腕。則肘自上翻。而非強紐。前肩自下而不用力。

子堅射法云。前腕直。前腕不宜仰與逼。卽此也。又曰。後手之力在肘。須上提肘腕。隨肘用力。往外推引。後半身力向後。後肩自下而不用力。子堅射法云。練後手。大指得弦。二指紐。三指緊握不可鬆。三指須捲緊。矢發而入掌心。握三指不動。離胸三寸方能走。又云。後腕灣。後腕自內視之灣。一指靠掌自翻。要少獻掌。順其自然之勢。勿太翻。指上得弦。將肘措胸開背夾稱心懷是也。凡未開弓時。身端立向西。前肩對侯。目南視紅心。左手持弓。抱弦向腋。右手持矢。離鏃二寸許。投鏃於左手大指食指蟹鉗之間。虛虛籠定。欲射以右手摩矢至括。考工記謂比。今謂之扣。以中指入括。內靠弓弦。平注扣絃上。所謂執弓宜橫臥。理扣宜雙開。認扣宜兩就也。左大指上節宜平起。管

箭不宜掙下。次節宜壓。中指不宜豎起。次節豎起。則虎口過鬆。而推弓不穩。上節掙下。則虎口過緊。而出矢多少。左食指亦宜平起。幫大指管箭。不宜捏下。亦不宜摸鏃。摸鏃則心分。皆拈弓得法。架箭從容也。又曰。射有五平。前手背平一也。後手得弦須腕平。後腕自外視之平。平正用力也。二也。前拳與後眼平三也。後肘與後耳平四也。後脊自尻直。平注於腦五也。三在、弦靠後手二指一在也。弓下梢弦斜靠於腹二在也。矢在額頷之間三在也。若後手低。矢在喉。名曰鎖喉。後手高。矢在目。名曰擣眼。矢在顙。名曰穿顙。皆非箭道也。二曲、兩腿一分。膝後灣。一曲也。腰暗進。胸明出。前腿根入。二曲也。三直、小腿直。大腿直。身直也。九忌、忌動心力。動心力則有怒目齧牙之患。

忌前肩用力。則前有擁肩之患。忌後肘墜。後肩用力。則後有擁肩之患。前腕無力。則有前迎之患。【謂弓移入內也。】後肘無力。則有外張之患。腰眼無力。則有擁背之患。且腰眼不暗進。則周身無力矣。兩膝不分。則有蹶臀之患。立忌岔步邪行。目忌看扣。共九忌也。前推後走。弓滿式成者。謂前後力停。兩下開弓。滿一分式。成一分弓。滿十分式。成十分。不可先主定前拳。然後開弓。所謂明成不如暗就也。

神射於的。矢命於心。精注氣斂。內運外堅。前固後撒。收弓舒閒。

此章卽孟子言射之巧中也。神射於的。矢命於心者。謂後目下直與矢相平。而向前貫於蟹鉗。矢鏃以直貫於鵠。其妙非

專看矢。非專看的。共矢與的。而俱籠置於目。其未開弓也。卽寓前手對的之意。已開弓也。卽以前手推弓。漸漸對的。弓一滿。前手蟹鉗孔中矢的直對。一无二三。然非僅目也。從心所欲。神光正射。微乎微乎。雖仰上射俯下射馬射皆然。至此頂力以及腰眼四肢。一直貫注。皆聚於矢。而又從容自然。氣會神怡。毫無矜張。內精無一不運。外體愈久愈堅。卽持至食頃。而式一絲不易。矢注紅心。一絲不易。謂如此始可言堅。非發矢必須審至食頃也。法旣盡施。力復有餘。非弓矢調良。亦難及此。堅卽固也。然下前固專指前手。此指通身也。夫如是則前固後撒矣。後手二指起謂之撒。大指起謂之放。二者法宜齊速。若撒重則矢飄。箭向左。重則矢合。箭向右。扣高則沈。扣低則揚。謂扣

矢宜平也。留滯則無力。紐剔則搖。若夫前後之巧。須不輕不重。無先無後。一齊著力。而不用力。故曰後手發。前手固。運於內。堅於外。又曰。前手擊。後手擲。謂前如撒弓。後如斷弦。前後之力俱殼。不差累黍也。其式前拳不動。古法云。後手發矢。前手不知。正言其不動也。後手下半。臂往後一稱。前後仍然平直。是爲得之。若世法於未開弓時。以目視靶。開時目隨弓轉。與撒放前手。將弓靶往外一讓。後手向後一擗。皆花法以圖飾觀。不必學也。至矢已發矣。目不宜張。頭不宜探。前手回弓。後手出箭。如前拈架以待。神色不變。氣度安閒。斯爲善始而善終乎。

## 續論

初學用竹或樹條縛一弓。長等身。將帶結弦中。套於後肘。左手反持弓把。向上一反而正。弓上半推於面前。下半背於腰後。後肘帶弦挽開。處處氣到力到。如射法式。祈善教者觀之。按之有不合式而改之。如此數月。周身皆如式。純固不移。然後挽至輓弓。又數月。周身皆如式。純熟不移。然後可以架矢演習。又數月。周身式皆純熟不移。於屋中立一的樣矢。矢直注一無失。然後用之以射。成名藝也易矣。射學正宗曰。練頭面法。於北牆上畫一圈。內上下畫一斜畫。上微斜東。下微斜西。畫中一圓點。兩旁畫兩耳。每日身正向東立。以面對圈。使鼻梁正對斜畫。兩耳對圈旁兩耳。頭頂用力聳起。右面拐。用力微微。使出地闊。使入眼睛。正視中點。脖項挺直圓硬。勿歪斜露筋。久習自然頭容可觀。

又曰。練氣之法。時常於十數步外。或數百步外。目視一物。必使氣達於彼。或視天上星辰。或視樹間鳥雀。或靜坐運吾氣。使之達於天。入於地。或攻堅城。或克強敵。無不直到。然後起立開弓四五次。久之氣力自壯。



# 學射錄卷一

## 射經

射義曰。射者進退周旋必中禮。內志正。外體直。然後持弓矢審固。持弓矢審固。然後可以言中。此可以觀德行矣。

此三代射藝之遺文也。射法首章所云。不出體直。次章所云。不出審固。而中則撒放之巧也。然必志正而後體直。體直而後審固。審固而後可中。夫志、氣之帥也。氣、體之充也。志不正則馳。何以養氣。氣不養則餒。何以充體。敬以直內。此立其誠也。此聖賢之學。非術士所能知也。至於進退周旋必中禮。則有射禮詳載儀禮內可考。

孟子曰。羿之教人射。必志於彀。學者亦必志於彀。

虎鈴經曰。鏃不上指。必無中理。指不知鏃。同於無目。彀之說也。然彀各視其體之長短。以前後臂肩一直如線而挽力至盡爲度。若臂肩未直。鏃已上指。宜易長矢。臂肩已直。後手已盡。鏃未上指。宜易短矢。又須力勝於弓。不可弓勝於力。弓勝力則身臂爲弓所苦。不得平直而彀矣。古語云。軟弓長箭。快馬輕刀。又云。莫患弓輓。服將自遠。莫患力贏。服之自便。皆篤論也。【伋音丕。有力也。】

周禮保氏。養國子以道。乃教之六藝。三日五射。

鄭康成註曰。五射。白矢、參連、剡注、襄尺、井儀也。愚意白矢謂正立拈弓。右手持一矢樹之。投於左手大指食指間。見其矢白於土也。參連、古射用四矢。搢三而挾一个。故

插於帶右者三矢。相次參然而連也。刻注、以目從矢鏃。直貫於鵠。刻然而銳注也。所謂審也。襄、平也。尺、曲尺也。肘至手爲尺。襄尺、謂弓引滿。前後尺平直。所謂體直而固也。井儀、謂四矢集正鵠如井字。詩曰。四矢如樹。此射之中也。巧也。

考工記曰。弓人爲弓。取六材必以其時。六材既聚。巧者和之。幹也者。以爲遠也。角也者。以爲疾也。筋也者。以爲深也。膠也者。以爲和也。絲也者。以爲固也。漆也者。以爲受霜露也。

此統言六材之用也。弓矢所以射也。則學射者宜知其良楛矣。鄭註曰。取幹以冬。取角以秋。絲漆以夏。

凡取幹之道七。柘爲上。櫛次之。壓桑次之。橘次之。木瓜次

之。荆次之。竹爲下。凡相幹。欲赤黑而陽聲。赤黑則鄉心。陽聲則遠根。凡析幹射遠者用執。射深者用直。居幹之道。當栗不泄。則弓不發。【栗音裂。】

此論幹之美惡。及析幹之所宜也。鄉心則文理正。鄭註曰。木之類近根者奴。鄭司農云。執、形執也。假令木性自曲。則當反其曲以爲弓。故曰審曲而執。鄭註曰。曲執則宜薄。薄則力少。直則可厚。厚則力多。賈公彥疏曰。居謂居處。蓄、卽耕義。栗、破也。謂以鋸剖析弓幹之時。不邪泄失理。則弓後不發傷也。

凡相角秋稠者厚。春稠者薄。穉牛之角直而澤。老牛之角紆而昔。疾疾險中。瘠牛之角無澤。角欲青白而豐末。夫角之本。蹙於剗而休於氣。是故柔。柔故欲其執也。白也者。執之徵也。

。夫角之中。恆常弓之畏。畏也者必撓。撓故欲其堅也。青也者。堅之徵也。夫角之末遠於剗。而不休於氣。是故脛。脛故欲其柔也。豐末也者。柔之徵也。角長二尺有五寸。三色不失理。謂之牛戴牛。■綱同殺。昔同錯。剗同腦。休音噓。畏同隈。脛音翠。■

此論角之善惡也。直而澤。謂理直而潤澤也。紕而昔。謂理戾而惰錯也。疢疾險中。謂牛有病。則角裏傷也。蹙、近也。休、氣溫之也。畏、弓淵也。曲、隈之處也。言角本色白。則近於腦。而得氣之吹响。其性柔可曲。反以爲執。角中色青。則質必堅。可以當曲。曲中而不撓。角末豐。則尙有腦氣及之。故雖處末不脛而柔。有此三者。牛角復直一牛。故曰牛戴牛。

凡相膠。欲朱色而昔。昔也者。深瑕而澤。紵而搏廉。鹿膠青白。馬膠赤白。牛膠火赤。鼠膠黑。魚膠餌。犀膠黃。凡呢之類不能方。

此論膠之善惡也。鄭註曰。廉瑕嚴利也。言膠欲深嚴而光澤。紵戾而搏圓。廉利皆交錯之狀也。鹿馬等煮其皮爲膠。鹿亦用角餌。色如餌也。呢、黏也。鄭司農云。膠善戾不能方。

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。筋欲敝之。敝漆欲測。絲欲沈。得此六材之全。然後可以爲良。剽、飄去聲。

此論筋漆絲之善惡也。簡、筋條也。剽、疾也。今有用鶴筋者。以其剽也。筋椎打嚼齧熟。敝之極。則用之熨貼。測、

清也。沈謂絲乾燥時。猶如沈水中色也。

弓有六材焉。維幹強之。張如流水。維體防之。引之中參。維角定之。欲宛而無負弦。引之如環。釋之無失體如環。■堂同根。

此言六材以幹體角而成也。五材依幹。故曰強之。張如流水。順也。體者、納六材於槩。定其體也。防深淺所止也。賈公彥疏曰。如司弓矢。謂王弧之弓。往體寡。來體多。弛之五寸。張之一尺五寸。夾庾之弓。往體多。來體寡。弛之一尺五寸。張之五寸。唐弓大弓。往來體若一。弛之一尺。張之亦一尺。是防之深淺所止也。引之中參者。唐大弦居一尺。引之又二尺。其餘弛張雖多少不同。及引之亦皆三尺。以矢長三尺。須滿故也。堂、揜挂五材使正也。宛而無負弦者

。引之宛曲。而弓與弦無辟戾也。

弓長六尺有六寸。謂之上制。上士服之。弓長六尺有三寸。謂之中制。中士服之。弓長六尺。謂之下制。下士服之。

此論弓稱人之長短以制也。上士、長人也。

凡爲弓。各因其君之躬。志慮血氣。豐肉而短。寬緩以荼。若是者爲之危弓。危弓爲之安矢。骨直以立。忿執以奔。若是者爲之安弓。安弓爲之危矢。其人安。其弓安。其矢安。則莫能以速。中且不深。其人危。其弓危。其矢危。則莫能以愿中。

【荼讀舒。】

此論弓及矢。當因人之性情以爲調濟也。危弓如夾庾之類。安弓如玉弧之類。危矢如司弓矢。所謂恆矢之類。安矢如殺矢之類。愿、信也。莫能愿中。言人弓矢三疾。則矢不能確

中也。往體多。來體寡。謂之夾臾之屬。利射候與弋。往體寡。來體多。謂之王弓之屬。利射革與質。往來體若一。謂之唐弓之屬。利射深。

此謂弓有各用。夾弓臾弓利射遠。以其材薄弱而勢反張也。射近侯亦用之。王弓弧弓現矧利射堅。以材厚強而勢直也。質、本也。質本樞。卽不跌也。唐弓大弓利射深。以其材厚強於夾臾也。

大和無瀼。其次筋角。皆有瀼而深。其次有瀼而疏。其次角無瀼。合瀼若背手文。角環瀼。牛筋蕒瀼。麋筋斥蠖瀼。蕒、扶文反。

此論漆之所宜也。大和、九和之弓也。筋在背。角在裏。其相合之處。若手背文。蕒、麻子也。斥、屈蠖蟲也。皆漆文

之象也。

和弓敲摩。【敲音吉。】

敲、拂也。將用弓。先調和之拂之而手摩之。

覆之而角至。謂之句弓。覆之而幹至。謂之侯弓。覆之而筋至。謂之深弓。【句音鉤。】

此申明角幹筋三材以結之。以三材尤重也。覆察之。但角力之見於外者。至則句曲。無力之弓也。角至而幹力又至。則可以射侯矣。角幹至而筋力亦至。則可以射深矣。言三者之宜全也。

矢人爲矢。鏃矢參分莠矢。【鄭註據司弓矢。莠當爲殺。】參分一在前。二在後。兵矢田矢五分。二在前。三在後。殺矢【據司弓矢。殺當爲莠】七分。三在前。四在後。

此論各矢前後輕重之宜也。鏃矢殺矢近射者。前鏃鐵重。兵矢田矢鏃鐵稍輕。可以射遠。蒺矢射飛鳥。鐵又短小。

參分其長。而綱其一。五分其長。而羽其一。以其筈厚爲之羽深。水之以辨其陰陽。夾其陰陽。以設其比。夾其比以設其羽。參分其羽。以設其刃。則雖有疾風。亦弗之能憚矣。刃長寸。圍寸。鏃十之。重三垓。【綱同殺。筈、古罕切。垓音完。】此論設羽比刃於筈之法也。筈、矢幹也。殺其前之一者。令趣鏃也。以筈厚爲羽深者。羽之寬也。如幹之寬。陰沈陽浮。比、括也。參分其羽。以設其刃。如羽六寸。則刃二寸也。而謂刃長二寸者。鏃卽長二寸有奇。刃祇一寸也。圍寸者。周得一寸也。矢足入幹曰鏃。十鏃則三垓重也。風憚者。風不能驚憚矣。

前弱則俛。後弱則翔。中弱則紆。中強則揚。羽豐則遲。羽殺則趨。是故夾而搖之。以砥其豐殺之節也。橈之以砥。其鴻殺之稱也。【趨音躁。】

承上言幹羽之病。以及察之之法也。鄭註曰。翔、迴顧也。紆、曲也。揚、飛也。趨、旁掉也。夾而搖之。今人以指夾矢。儻衛是也。儻衛、搖矢聲也。橈、擣其幹。則知幹之或鴻而強。或殺而弱也。

凡相筈欲生而搏。同搏欲重。同重節欲疏。同疏欲桌。【同栗。】言相擇幹質之道以結之。鄭註曰。生、無瑕蠹也。搏、圍也。賈疏曰。桌如栗之堅實也。

黃百家征南射法

法爲內家拳家王征南傳，文爲征南弟子黃百家撰。征南、明遺民也，矢志不爲順民以屈身異族，其生年行誼，見黃梨洲所作墓志銘，及百家內家拳法。

唐豪題。

# 征南射法

黃百家主一

王征南先生有絕技曰射。余聞先生名。因裹糧至寶幢學焉。先生亦自絕憐其技。授受甚難其人。亦樂得余而傳之。其射法。一曰利器。調弓審矢。弓必視乎已力之強弱。矢又視乎弓力之重輕。【甯手強於弓。毋弓強於手。如手有四力五力。甯挽三力四力之弓。古者以石量弓。今以力。一個力重九斤四兩。三力四力之弓。箭長十把。重四錢五分。五六力之弓。箭長九把半。重五錢五分。○大約射的者。弓貴窄。箭貴輕。禦敵者。弓甯寬。箭甯重。】二曰審鵠。鵠有遠近。欲定鏃之所至。則以前手高下準之。【箭不知所落處。是名野矢。欲知落處。則

以前手之高下分遠近。如把子八十步。前手與肩對。一百步。則與眼對。一百三四十步。則與眉對。最遠一百七八十步。則與帽頂相對矣。三曰正體。蓋身有身法。手有手法。足有足法。眼有眼法。射雖在手。實本於身。忌腆胸偃背。須亦如拳法蹲踞連枝步。則身不動。臀不顯。肩肘腰腿。力萃於一處。手法務要平直。必左拳與左睜左肩及右肩右睜節節相對。如引繩發箭時。左手不知巧力。盡用之右手。左足尖右足跟與上肩手相應。眼不可單看把子。蓋眼在把子。則手與把子反不相對矣。只立定時將左足尖恰對操心。身體既正。則手足自相應。引滿時。以右眼觀左手。無不中矣。然此雖精詳纖悉。得專家之秘授者。猶或聞之。而唯是先生之所注意。獨喜自負。迥絕乎凡技之上者。則於斗室之中。張弦白矢出而注鏃。百發

無失。■卷席作壇。以凳仰置桌上。將席開之使極平正。以矢鏃對席心。離一尺。滿殼正體射之。矢着席。看其矢鏃偏向。或左或右。卽時救正之。上下亦然。必使其矢從席罅無聲而過。則出而射鏃。但以左足尖對之。信手而發。自然無失。■此則先生熟久智生。劃焉心開而獨創者也。



劉奇射法指南車

此書爲海內孤本，題鑾江劉奇述，金谿周亮輔註。末有康熙壬寅較錄字樣，查康熙壬寅凡兩見，一爲元年，一爲末年，其書之刊，當在此兩歲內。    唐豪題。

# 科場射法指南車

鑾江劉奇作周氏述編

金谿周亮輔猷菴增註

高 鏊振冢

周 翬禹陶

同學諸子

程 北孔佩

錢弘勳駕臣

參閱

## 射義解

天下事。有可以人力爲。而未必盡在於人力者。當舉而委之於

劉奇射法指南車

數。天下事。有可以許於一二人。而不能許於千萬人者。亦當舉而聽之於天。何也。皆有所不可測。而不容強者在也。若射則不然。射取於中的耳。遠者百步。近者五六十步。皆卓然不動。非令人不可端倪比也。且射飛有人。射走有人。而不飛不走之物。即使百發百中。舍矢如破。亦不爲奇。乃有矢諸正鵠。甚之大相逕庭者。豈理也哉。蓋未得其法耳。余少喜射。歷年無據。迨至都門。訪及有名。始得其祕。更取質於四方之英。所見略同。乃悟從前學習旁左。安得不爲門外漢哉。今欲述諸同志。俾未閱者。知所從事。其有聞者。亦得辨其真虛。可於吾輩稍資攻玉。然猶恐有責吾之妄。而不敢立異名高。試探禮記射義數語。爲之解明。得見大概可矣。義云、內志正。外體直。然後可以持弓矢審固。持弓矢審固。然後可以言中。此

數語者。詞簡而義該。理明而法備。字字皆有實際工夫。後人果能盡心揣摩。求其本末。朝夕講論。思辨而篤行。則盡乎技矣。何慮不精。本末維何。如審固二字。舉世皆知。然有力不從心。不得引而不發之妙者。究不知審固之本。出於志正體直之中。夫志、氣之帥也。志能中正。氣自和平。氣和平。則神聚而不散。聚精會神。而後從其所欲。故先曰志正。氣、體之充也。體能舒直。氣自貫通。氣貫通。則骨緊而有力。骨緊筋舒。而後無所搖奪。故次曰體直。志正體直。方能詳審其的之所在。使心手相隨。無恍惚。無障隔也。志正體直。方能堅固其身之精力。使從容不迫。養其銳運其神也。故曰志正體直。然後可以持弓矢審固。審固之法。豈易易哉。惟知本末者能之。所以不知本末。雖持弓矢。不能審固。不能審固。則矢之大小

揚合。皆不知其所從出。而焉能反求諸身。不能自反。而焉能中。故又曰。持弓矢審固。然後可以言中。夫曰可以言中。不曰可以命中。意蓋曰中理精微。必先知此而後可以言其命中之精微也。由是觀之。天下有知射義。而藝不精者。未有藝精而不知射義者也。故射義云。志正體直。然後可以持弓矢審固。持弓矢審固。然後可以言中。特爲天下後世明其法。使天下後世知所從事耳。有志於斯者。烏可不留意於射義云。雖然射義數語。攷之諸法。誠蔑以加矣。但其中。由淺而深。由粗而精。歷一境。方識一境之妙。非特初學不識其奧。卽久於斯藝。亦未必了無阻礙者。病有以誤之也。蓋一人有一人之病。必先去其病。而後能就其法。欲去其病。必先知其病源。未有不知其源。而能去其病者也。余請先論其病源。次陳其去病之方。

則古法有入門之效矣。否則。雖云志正。究不知志。何以能正。雖云體直。究不知體。何以能直。雖云持弓矢審固。究不知持弓矢。何以能審固。則亦徒託夫空言。有何益哉。列有去病之方三十有六條。詳註於後。以俟有識者之裁酌。其於斯道。或亦有補云爾。

射義數語之妙。不過數字。實處就是志正體直四字。虛處就是然後可以四字。篇中解實處。看出一個氣字。將志體內外相合之理。開發明白。解虛處。看出一個本字。將前後有序的神情。又挑逗出來。總是令人知道志正體直。是個中箭的根本。果能正直。便無法之可傳矣。所以下邊千言萬語。皆爲不能正直者設也。讀此解者。解得此意。則古今射鑑。可一言以蔽之而已。

## 分義

射法三十有六條。皆要訣也。但有內外之分。內法八條。工同上乘。學者能盡心於此。則萬法歸宗。衆理畢具。其中精奧。無不融化於胸。自有得心應手之妙。可以爲繩衛【好手】諸君一大弟子。外法二十有八條。工同中乘。學能由此入門。則堂室可登。自能拔萃超羣。不致貽笑於大方矣。若夫詭遇數端。皆下乘小術。故不載。

### 內法八條

#### 養心

心至虛也。至靈也。一身之主也。肢節氣血。無不隨所運使。

惟慮有所以分之耳。如擾亂。如忌怯。如放縱。皆病之大者也。有一於此。其心必分。若能入而專篤。功不間斷。務求有得。則擾亂之病去。出而當場。如在無人之境。得失不存。則忌怯之病去。見大如見小。取易如取難。雖倉卒嬉戲。必加慎持。則放縱之病去。果能去此三大病。而加以寡慾。則工效日增。愈久愈妙。幾於神化。亦不難矣。夫養心爲諸法之本。故居第一。

## 定志

志一則氣動。惟視其所向何如耳。其向不正。則氣亦不正矣。不正之病有四。一、驕矜。二、怠玩。三、暴很。四、萎靡。驕矜、則氣過強。怠玩、則氣過弱。暴很、則氣過剛。萎靡、

則氣過柔。凡此皆內病也。非沉潛不知。非果決不改。惟善省悟者。必思所以懲窒之。激勵之。而後中和可就。欲去驕矜。在思不如人處。欲去怠玩。在思不讓人處。欲去暴很。在思大失意時。欲去委靡。在思大得意時。能如此定志。則終身有益。不能如此定志。則諸法無憑。故列居第二。

## 行 氣

氣、卽力也。宜上行。不宜下努。上行、則肩直臂強。容貌舒正。法也。下努、則面紫腰痠。神思昏亂。病也。惟善提氣。則下努之病去矣。提氣如伸腰同。腹雖嗅而呼吸自如。口雖閉而喉舌清和。若使語言不嚮。是閉氣。非提氣矣。不可不辨。但提氣不宜過早。不宜過遲。必隨弓而起。先提氣而後開弓。

則通體有力。【伸腰開氣二比。真引人入勝妙訣。】故居第三。

## 齊力

弓雖在手。用力必在全身。每見力大者。用弓反軟。力小者。用弓反硬。何也。力之齊不齊也。夫豈不能齊哉。其病在體之不直耳。如足拗、腰彎、肩聳、肘曲、頭仰。五者有一焉。則骨節不正。骨節不正。則氣不貫。氣不貫。則力不齊。欲去此病。必須全體方正。上下肢節。堅執不動。氣一提起。力自能齊。力齊而後開弓。始終屹如山岳。其中運用。方有無窮之妙。【用力必在全身。力齊而後開弓。二語之妙。不知便宜多少弱瘦。】故齊力居第四。

## 引弓

射者、必俟力齊。而後可以引弓。引弓之勢。有大雙開者。有小雙開者。有單推弓者。有單拽弦者。世以拽弦便。故皆拽弦。然多不能滿。不能滿者。其病在沾胸帖乳而下。而臂不得舒展故耳。欲去此病。必先立身正直。用小雙開勢。前手握弓。後手控弦。舉離胸骨數寸。平平架定。提起氣力。將前肘前去。後肘後來。勿用腕力。俱用肘力。緩緩平引入懷。引至八分滿時。隨將前肘掙緊。後肘夾緊。兩肩齊開。將背骨擠合。一齊守定。弓滿勢平。神色不變。方爲合法。合法自然入轂。入轂則穿札不難。夫引弓合法。功將半矣。故居第五。

## 固勢

引弓後。架勢既定。當思發矢。思發矢。必審的。思審的。必

固勢。然世多假作遲延。意在飾觀。外似固而內實搖。勢雖美而神已亂。及至矢發。反不如人。何益之有。欲去此病。必知量力。力有餘。則固勢在弓開之後。內外運用。愈久愈堅。如此最難。力不足。須固勢在開弓之先。惟期并氣集力。內外加勁。引弓不致動搖足矣。若使勉強撐持。筋疲力盡。安能審的。所以固在審先。故分固勢在前。居第六。

## 審的

的有遠近、大小、高低不等。射者、每皆不能如意。何也。未知審之法耳。今之所謂審者。不過觀望而已。實未嘗審。夫審者。必審其的之遠近、大小、高低之數。內度於心。外度於體。使箭鏃與羽。皆直貫的心。無毫髮之差。運神較力。影影

躍躍。相應於心手之間。方謂之審。豈徒觀望矣哉。所以審的之功。在固勢之後。故列於第七。

## 發機

發機者。今之所謂撒放也。撒者、撒手往後也。放者、大指放弦也。二者法宜齊疾。若先放後撒。其病吐。先撒後放。其病脫。所以撒放之時。着與不着。其機皆發於此。故古曰發機者。是天機至神也。其節短。其勢險。往往身勢合法。而出矢不着者。發機誤之也。其病維何。或內偏。或外推。或上飄。或下沉。或留滯。或紐剔。六病差失。皆在毫髮之際。人多不覺。察之在矢。夫外推者。矢多揚。內偏者。矢多合。上飄者多小。下沉者多蓋。留滯多無力。紐剔多搖多墜。或曰驗前手亦

然。虎口緊則小。掌根起則大。左撇則揚。右撇則合。又何以辨。曰發機有此六病其失小。加以前手搖動其失大。欲去此病。宜細心度量。務前後加勁。不使畸重畸輕。發機時。前肘平推。後肘平撒。一齊用力。不爽毫釐。後手發。前手固。運於內。不動於外。斯無失矣。發機無病。然後可以言中。否則百美俱全。終是無益。但發機之法。至精至微。故合心志氣力。引固審發。爲內八法。學者宜靜思熟習。自獲其效。

右八條中。如引弓、發機二條。法在外者也。何以云內。不知二法雖在外。而運用二法之本。實由內出。故引弓必曰先提氣。而後引弓。發機必曰運於內。不動於外。若以在外觀之。必無內勁工夫。不但不能命中。且必有動容作色之弊。雖如外法二十有八條。宜先論頂。而反先足者。

蓋謂運用氣力。宜自下而上。不宜自上而下。故始於足。而終於頂。豈不知頂之爲貴。乃反倒置之哉。總之內法外法。原係一貫。所以古今言法者。皆不及此。然欲爲後學入門。不得不分晰明白。使知所從事耳。若功成法亦無矣。又何有他。

外法二十八條

足

一舉足。必先對準身勢而後立定。宜平、宜齊、宜開、宜穩、宜着力。宜以脛骨對的。不宜丁。不宜八。不宜虛。不宜靠。不宜斜拗。不宜以脚尖對的。若足不正。則全體不正。足無力。則全體無力。故當合法。若前後那移。皆詭遇也。不可信。

【一身之勢。先起於足。是極有理法。】

## 膝

膝宜隨足。以自然爲妙。若夫前曲後挺。內盤外圈。皆不如直。直則氣上昇而有力。不直則筋骨不舒。其勢不能及遠。且覺有勉強做作之病。

## 臀

其病在現。吸肛【兩字妙訣。】則不現矣。若斜紐。腰使之也。腰正。則臀亦正。必不致於斜紐矣。

## 腹

其病在鼓。吸臍【兩字妙訣】則不鼓矣。若偏閃。亦腰使之也。腰正。則腹自正。必不致於偏閃矣。

## 腰

腰爲一身之要。如砥柱然。大凡柱偏。則梁棟俱不能正。柱軟。則梁棟俱不能堅。柱動。則梁棟俱不得穩。務於未開弓之先。留心脊骨。使節節緊合。直如矢。堅如鐵。不動如山。而後氣脈可自足。心透實頂門。全體俱有把持。運用諸法不難。蓋身直方知氣自足。心貫頂。而勁便得手之妙。世人於弓滿時。至後那正。其法誤矣。

## 胯

開弓時。週身俱宜平直。惟兩膀有讓弦法。弓開將滿。恐弦緊靠衣帶。沾滯不靈。須將兩膀前合一二分借勢。不獨弦不挽礙。且後勁易足。但不致彎腰現臀方妙。若挾抱小勢不必。

## 肋

兩肋宜直對的心。不必言矣。但一舉弓。勢必斜紐。務要留心收正。方可開弓。更有一妙訣。在入彀時。乘合膀之勢。將兩肋微微展開。則肩背愈加勁矣。須細心探討。自得其妙。

## 胸

胸骨宜開宜展。不宜陷進。陷則臂僵而不舒。但胸無權。欲去此病。法在治肩。

## 肩

肩脅則胸必陷。肩聳則背必壅。欲去脅病。須向後開。欲去聳病。須往下吸。二法必留心練習。方能堅定。能後開。則兩臂舒。而力始足。能下吸。則兩肘平。而氣始充。氣充力足。而後胸開背緊。胸開背緊。而後弓圓矢疾。世云。前肩宜出。誤矣。夫前肩一出。必於後肩不對。兩肩不對。則胸背俱難合法。其誤人不淺。切不可聽。【講法處極暢懷。論弊處極明顯。】

## 前肘

前肘有明弓之責。【用一責字。便見不可怠忽。】取要堅固。堅固而後開弓有力。發矢不動。然必肘窩向上加勁。方可堅固。

若向下。則肱易曲。而力易乏。好事者誤學新樣。反以曲爲妙。其愚甚矣。

## 後肘

後肘有拽弦之責。務要夾緊。【二字乃後肘至寶。不可忽視。】夾不緊。則力不足。力不足則後臂不穩。拽弦無勁。發矢不靈。故法以夾緊爲最。但射者有平架挾抱二勢。惟平架合古。能平架則胸易開。背易緊。學者宗平架。自易入彀。若挾抱則半臂不舒。難言法矣。

## 前腕

前腕惟宜平直。助左手握弓而已。【得情得理。】不宜推弓。推

弓者。肘力也。若用腕推。則肘臂懈怠。縱無拽回之病。必有撇開之害。其誤不小。

## 後腕

後腕亦宜平直。助兩指鉤弦而已。【有理有法。】不宜拽弦。拽弦者。肘力也。若用腕力拽弦。則後肘必有垂帖之病。更合後肩吐出。弦拽不來矣。但發機時。必須靠正少許。其勢始平。

## 左掌心

左手握弓。掌心宜舒。不舒必擠痛。宜豎。不豎必酸軟。宜側。不側必打袖。宜直。不直則矢出有大小之病。【至當之論。】

## 右掌心

右掌心無他。惟將下三指。捲入掌心捏緊而已。鬆開則不得力。難正手腕。撒出時。宜平直向後。乃得法。【不易之言。】

## 左大指

左大指上節。宜平起管箭。不宜捏下。次節宜壓中指。不宜豎起。次節豎起。則虎口過鬆。而推弓不穩。上節捏下。則虎口過緊。而出矢多小。【不差分毫。】

## 左食指

左食指亦宜平起。幫大指管箭。不宜捏下。亦不宜摸鏃。摸鏃則分心。

## 右大指

右大指鈎弦。宜正不宜側。宜在次節中。不宜過下側。則易落下。且肘不能起下。則鈎弦太老。而發機不疾。

### 右食指

右食指尖宜壓。大指不宜壓。指機指根。宜偏緊弓弦。微微靠正手腕。【極得法。】否則。撒放不平。而且有礙。

### 項

項宜端正。務使兩耳對的。【是極。】不宜偏。偏則眼視斜。而認準不直。且骨節不緊。

### 口

口之兩唇宜合。合則氣不耗散。不宜亂動。動雖無礙。於射殊

覺不雅。【果然。】

## 目

人之精神。全用於目。目注於的。則精神亦注於的。注者、宜注的心。【注的心三字。是審的外訣。不可忽略。】若無輪廓方好。不宜看箭。不宜看手。不宜怒。不宜瞬。不宜嘔。不宜斜視。且身心相應之妙。內外相合之符。總在此目。切不可忽略。

## 項

頂爲六陽之首。其勢貴正。不宜偏。宜微仰。不宜太俯。不宜讓弦。不宜動搖。【好頭胸。】動搖則全體皆無主矣。

## 執弓

弓未舉時。宜抱在胸前。不宜垂下，右手持箭迎鏃。交付左手。兩手相併。立定養氣。不可想相他物。耗散精神。【是教人收。】

### 搭箭

兩手宜出懷。平胸舉起。執弓宜橫臥。理扣宜雙開。認扣宜兩就。扣位宜平直。不宜或上或下。【是教人取勢。】

### 矢發

發矢當鄭重。【鄭重二字妙處無窮。】不當輕忽。一矢出。目不宜慌張。頭不宜探望。前手宜速回弓。後手宜速出箭。持定以待。神色不動。胸中方有主見。且不落小家樣子。

### 矢落

看矢落處。意在驗法。不在倖中。所以矢落着亦不必喜。不着亦不必怒。着則宜思其妙。不可忘。不着宜思其病。須速改。再以次矢驗之。自有進益。若意在倖中。則有不足觀者矣。極有道理。非有着者。不知其妙。

右外法二十有八條。皆自然成勢。毫無做作情態。乃直正工夫也。凡有名人。無不從此攷正。無不從此演習。無不從此成功。實經驗之良方也。今述諸篇。第恐同志見者。初未免視以爲易。然不可因其易而忽略之。繼又未免視以爲難。然不可畏其難而苟安之。果然始終如一。自有相得之妙。隨境而至。及有成效。似出性成。將無法之可名矣。

後附演習法四條

## 練週身架勢法

欲練架勢。自踵至頂。總以端正爲本。須晝對鏡。夜秉燭。前後左右照驗。有病卽改。久之自然合法。

### 練肘窩向上法

練前肘窩。須手抵壁上。緩緩改正。較以時刻。愈多愈妙。如是則筋骨堅硬。推弓時。自無疲軟之病。

### 練眼力法

凡視的。恐有的大眼大之病。須以五色畫圈。如的心大。遠遠放下。時刻注目視之。分別五色明白。使精神聚集不散。久習則慣。自無眼大之病矣。

### 練臂力法

力小者。恐持弓不定。難以審固。須平時用大力弓扯熟。射箭時。再用本弓。自覺力量有餘矣。若無硬弓。卽以繩懸大石拽之。亦能生力。

### 演習說

夫有一藝。必有一藝之法。旣無不全之法。宜無不精之藝。乃有能有不能者。豈果智力有不齊哉。要必工修之未盡耳。或曰。成功者。固貴乎勤。然而朝斯夕斯。祈寒暑雨。不憚勞瘁。曾亦有人。未見其稍加進益者何歟。不知學藝。固貴乎用功。而用功尤貴乎循序。射不演法。猶夫行不識徑。識徑者必計程。演法者必循序。果能循序而進。自可漸次求成。故善射者必先學身勢。身勢成。次學用力。用力熟。乃學開弓。開弓無弊。

。便學架箭。調停方學撒放。撒放如法。再學審固。諸法既成。始入圍審的。如此用功。自多成效。不如此用功。自無進益。又何怪乎用力多而成功少耶。故於諸法備載之後，復有演習之說，同志者從此加工。亦未嘗非入門之一助也。

這篇說話。真是大家傳授。學者從此入門。可謂出自千磨之爐。練成神器不難矣。吾輩當錄諸牆牖。以爲徒勞者鑑。

### 騎射說

古來騎射無文。但謂人馬相親習耳。卽旁通御藝。亦惟六轡在手。如組如舞云云。夫曰親習者。謂使人知馬性。識人意。毋相拂逆已也。曰如組如舞者。謂使操縱和徐。緩急相宜。不致賞決已也。二說皆握其要。能如是以求焉。亦庶幾乎馳驅之技

矣。然此可爲知者道。不可爲不能者道也。夫人之不能騎射者。豈果不能哉。皆怯與忙以誤之耳。怯則不敢馳。既不敢馳。又何由而親習之乎。忙則無主宰。既無主宰。又焉得而和徐之乎。有此二病。復望其能騎射者。未之前聞。諺曰。南人乘舟。北人乘馬。今以滿漢合觀。漢果不及滿。何也。彼蓋以其法童而習之耳。童而習之。人馬自相融洽。安得不獨擅其長。余嘗遊於親王府中。往來甚廣。習見甚親。深得其旨。然總不外親習組舞二說之意。此於怯忙二病對症。真至當不易之藥石也。因述記之。爲吾輩去其患焉可也。苟去其患。卽可以使人人鼓舞振作。樂於從事矣。又何慮騎射之不精歟。乃附其說十有二條。於內外兩篇之後。以備馬步之全帙云。

騎馬不難。惟在慣熟。自有妙處。篇中以怯忙認症。真千

古之鐵案也。

## 分義

騎射十有二條。以馬熟爲主。馬熟則身勢活變。習射不難矣。故列騎法於前。射法於後。亦先難後易之意也。

## 擇馬

馬必有德。而後可乘。頑劣雖戰鬪不宜。况取功名乎。夫所貴有德者。非必騏驥也。但行止緩急。悉由人意而已。馬旣良。何怯之有。【有馬者見此當悟。】

## 馴馬

夫馬良者多。劣者少。在人之喂養何如耳。水草不失其時固矣。

。而馴習尤必有方。如未見者。必常使之見。未聞者。必常使之聞。與之相宜者。使近而習之。不相宜者。必遠而絕之。所以善馴者。首馴其德。次馴其力。則馬無不良矣。有馬者不可不知。

## 御馬

夫人在馬上。心不可離馬。心不離馬便是騎馬祕訣。馬走時宜調和轡勒。或緊或緩。俱以從容不迫爲主。馬跑時須要雙膝一律夾緊。如右緊左鬆。其馬必偏左。如左緊右鬆。其馬必偏右。蓋轡在手。則御之以轡。手撒轡。則御之以膝。此其大略也。若他馬。必先察其韁口而後乘之。

## 上馬

上馬宜輕宜捷。以超乘爲第一。次則左手搥鬃轡。右手據鞍心左足沾鐙而帖鞍。右多妙鞍而驗鐙。左足在膝二句有詳。久熟亦自輕捷可觀。且更冠冕有度。

豪案：原文右多妙鞍而驗鐙。原註左足在膝二句有詳。其義費解。待訂。

## 身法

馬上身勢。最以得腰勁爲主。得腰勁。又以韜裏帖鞍爲主。韜裏帖鞍。腰自直而有力。其餘總以不虛浮爲妙。如兩膝宜緊夾鞍頭。兩脛宜緊靠馬肋。足踏鐙。宜淺不宜深。手挽韁。宜活不宜駸。臀不宜壓馬脊。踵不宜鈎馬腹。如此身勢合法。習熟不難矣。

## 撒馬

撒馬時。不宜窩裏發脚。宜守定韁勒。領上馬道。四蹄端正。走開數步。然後輕輕放轡。庶幾人安馬順。弓矢調停。【這總是老手。】

## 收馬

收馬必隨其韁口。但不宜太促。不宜提起馬頭。必理齊韁勒。旁鬚分開握定。將雙膊緊靠兩乳。使腰臂膝手足。一齊用力。不鬆不動。不仰不俯。自然堅固無失。【這總是作家。】

## 下馬

下馬宜利便。利者、出鐙欲速。便者、抽身欲疾。前無沾滯。

後無妨礙而已。夫馬、自上至下。俱各嫻熟。則射不難矣。

### 騎跨

騎與跨不同。騎者、襠裏着力。其法宜平射。跨者、臀少斜側。其法宜下射。平射者利牆把。下射者利地毯。

### 牆把

射牆把宜側左肋。讓左臂前探少許。則胸開而弓易滿。且雄偉有勢。至於認準。各人自有心法。不可拘泥。但不宜射馬脚。

【得穩。】

### 地毯

射地毯。宜跪左膝。讓左臂。下探少許。則背舒而鞍亦穩。且着箭有力。認準時。須度馬之緩急。亦以心法爲主。但不宜對

越頂。【得穩。】

### 雜忌

馬跑開撒韁時。忌多鞭策。忌用兩脚鐙繫馬肋。忌兩脚踹鐙站起探把。持弓拈箭時。忌摹扣看扣。拽弦顧把時。忌礙胸膝。對把放箭時。忌太遲太早。射畢收馬時。忌挂弓挽上。開弓忌臥。出箭忌抽。【總是好說話。】

右一十二條。皆平時演習工夫。內而得力。外而可觀。不得不由此精熟者也。至於當場縱馬之時。開弓着箭之頃。勢若雷霆。疾如風雨。又必以飛將軍一十八字。爲騎射之精義云。

膽欲大。心欲小。氣欲閑。力欲寬。眼欲疾。手欲巧。右一十八字。雖善於騎者不可不知。故附於篇末。以補不逮

云爾。

## 馬步圖說

馬步圖像。十有三式。皆自京衛考正。且關係古今要緊法則。圖以備覽。原取作一對證。非徒飾觀而已。其自踵至頂。無一點不合法。無一點不有用。須細細看玩。得其神勢。卽移於鏡中燈下。摩擬彷彿。使在我全體架子。與他出一個模樣。規矩始定。卽與識者面談。不過如此。

# 正體執弓勢

此勢宜看他內正  
外直。從容閑雅  
。一片精神。俱  
在含養不露中爲  
上。至於執弓出  
箭。冠冕有度。  
又其次矣。然亦  
大方舉動。不可  
不學。



# 定志認扣勢

此勢宜看他端莊  
靜默。凝神相的  
。無半點情色處  
爲上。至於抱弓  
如懷月。理扣如  
摘星。不過是都  
門新樣。略見大  
方而已。然學之  
亦有妙處。



# 架弓提氣勢

此勢宜看他兩手  
不高不低。兩肋  
不偏不紐。腰伸  
臍吸。而正肩平  
處。然皆外相。  
易於看出。惟提  
氣最難。須細看  
吸臍處。則見其  
妙矣。提氣正在  
此時。不可忽略。  
切記切記。



# 合跨讓弦勢

此勢乃旁取。非正像也。宜看他肩、肘、背、三處足後勁工夫。全在此時要緊。至於腰不軟。臀不現。腹不鼓。膝不曲。雖是外相。非內力所在。然不可不如此。若不如此。則有病矣。



# 齊加後勁勢

此勢宜看他引弓到八九時。并氣集力。胸腹腰肘。一齊加勁處。然後兩肩可開。背骨可合。正是入彀先一着工夫。當細心揣摩如式。則入彀有餘力矣。



# 引弓入彀勢

此勢乃正取。故不見讓弦。宜看他胸骨開展。左右肩肘平直如衡。則背自合無疑也。此入彀之正式。加功。學者須漸次。後歸位。前手得力。勁處。俱有相助之功。悉宜留心。



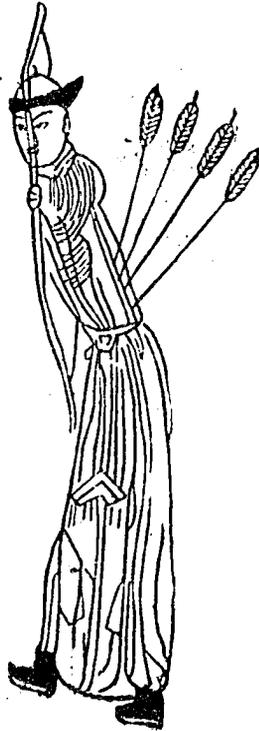
# 撒手驗法勢

此勢宜看他前手  
 不動不搖處。末後  
 書龍點睛。末後  
 第一着工夫。正  
 是古法云。後手  
 發矢。前手不知  
 之意也。至於後  
 掌平出。不過取  
 其中正之妙。若  
 太猛。則又有失  
 矣。二法俱是要  
 緊。不可輕視。



# 對面認準勢

此勢宜看他立弓  
平準。正面審的  
。不偏不倚。前  
後對針處。是要  
緊工夫。餘與他  
勢同。



# 後肘得力勢

此勢宜看他肘不  
 鬆。肩不吐。手  
 不懸。乃最得勁  
 處。其頭、胸、  
 背、腰、臀。亦  
 宜揣摩如式。



# 領正撒馬勢

此勢宜看他勒馬  
上道不慌不忙處  
要緊。至於手臂  
腰膝足。俱是得  
法。亦不可忽略。



# 平射牆把勢

此勢宜看他側腰  
而臀不動。探臂  
而肩自舒要緊。  
其弓滿直處得力  
。又在兩膝間矣  
。當細察之。



# 低射地球勢

此勢宜看他跪膝斜跨。讓弦取準處。乃滿洲家之熟中生巧式也。學之亦易。但右足不可挑蹬。兩膝不放鞍頭。是要緊法則。



# 射畢收馬勢

此勢宜看他從容收韁。兩膊靠緊脇。全身一齊着力。不俯不仰。步步加勁處。不但是慣家模樣。而且令馬之四蹄明白。永無顛躓之誤。



右騎射四勢。皆自京衛彷彿滿式。至穩至便。毫無擬議者也。止自我輩闌場中。拔萃超羣。最要留心。此外雖有多端。不過弓馬嫻熟。自能貫通。不必備於是冊內。

康熙壬寅年夏月望日義莊較錄



民國二十九年四月一日印刷

民國二十九年五月九日發行

實價五角

清代射藝叢書

輯者 唐 豪

發行者 上海市國術協進會

印刷者 現代印書館

代售處 本外埠各書局

