

责任编辑 王跃平

封面设计 吕雁军

三教分合異同源流攷

道釋二家今世多知二而一惟儒與釋判然二途其不並行而並立者分門別戶敬之拜讀孔氏書者記誦詞章與論也即講實學亦多爭立功名輕視修養高談性命無益身心不知六經四書所載養身養心之謂何也讀釋老書者演法持戒無論也即講性定亦每專求修煉不顧家國實宗楊墨託言釋道不知道藏佛藏所載慈悲誓願之謂何也二者皆偏孔聖非無修養釋道非無事功異功同工異派同源同者格致誠正之功異者修齊治平之迹其實一理也粵稽混沌初開自盤古以迄無儒道之分凡學道之士無一非讀五帝三王詩書皆儒道釋二家今世多知二而一惟儒與釋判然二途其不能合門別戶敬之拜讀孔氏書者記誦詞章與論也即講實學亦



ISBN 978-7-5377-3939-9



9 787537 739399 >

定价:16.00元

拳敵

其不能合者由後學分
講實學亦多爭立功名

輕視修養高談性命無益身心不知六經四子書所載養身養心之謂何
也讀釋老書者演法持戒無論也即講性定亦每專求修煉不顧家國實
宗楊墨託言釋道不知道藏佛藏所載慈悲誓願之謂何也二者皆偏孔
聖非無修養得道非無事功異功同工異派同源同者格致致誠正之功異
者修齊治平之迹其實一理也粵稽倪沆自撰古以迄
無儒道之分凡學道之士無一非讀五帝三王時書皆儒也即道也道家
道釋二家今世多知二而一惟儒與釋判然兩途其不敵今者由後學分
門別戶教之斗讀孔氏書者記誦詞章無論也即講實學亦多爭立功名

海陵度我氏／藏書



图书在版编目(CIP)数据

拳敌/海陵度我氏藏书. —太原: 山西科学技术出版社, 2011. 10
(老拳谱辑集丛书. 第6辑)
ISBN 978-7-5377-3939-9

I. ①拳… II. ①海… III. ①拳术—基本知识—中国 IV. ①G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 186818 号

拳敌

藏者 海陵度我氏

校点者 常学刚

出版者 山西出版集团

山西科学技术出版社

太原建设南路二十一号

发行者 各地新华书店

承印者 太原兴庆印刷有限公司

880×1230 1/32

6.375

印张 二〇一一年一〇月第一版

二〇一一年一〇月太原第一次印刷

字数 112千字

ISBN 978-7-5377-3939-9

定价 16.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



策划人语

本丛书影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，俾后学者不失真传而已。

原书大多为中华民国时期的刊本，作者皆为各武术学派的嫡系传人。他们遵从前人苦心孤诣遗留之术，恐久而湮没，故集数十年习武之心得，公之于世。丛书内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详明，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

原书有一些涂抹之处，并不完全正确，恐为收藏者之笔墨。因为着墨甚深，不易恢复原状，并且尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有个别字，疑为错误，因存其真，未敢遽改。我们只对有些显著的错误之处和版面上的墨点等，做了一些修改的工作；对缺少目录和编排不当的部分原版本，我们根据内容进行了加工、调整，使其更具合理性和可读性。有个别原始版本，由于出版时间较早，保存时间长，存在残页和短页的现象，虽经多方努力，仍没有办法补全，所幸者，



就全书的整体而言，其收藏、参考、学习价值并没有受到太大的影响。希望有收藏完整者鼎力补全，以裨益当世和后学，使我中华优秀传统文化承传不息。

为了更加方便广大武术爱好者对老拳谱丛书的研究和阅读，我们对丛书做了一些改进：将书中的文字通篇做了简体化处理；尝试着做了断句；并根据现代人的阅读习惯，将处理后的文字改为横排版，同时，与原版本并行刊印，以便于对照阅读。

由于我们水平有限，失误和疏漏之处在所难免，敬请读者予以谅解。

附傷科
秘方

跌打散

景林書眉



张鸣鹗先生总序

天下有文事者，必有武备，古之志矣。予窃疑之，诗书戎马可并习乎？然自古迄今，用文未尝不佐之以武也。昔轩辕氏作矢端肇开，历代多有之：蚩尤征而垂衣裳；有苗伐而舞干羽；汤放夏而辑宁；武克商而大定；周公讨四国而天下宁；孔子诛少正卯而鲁治。帝王师相以铁钺而臻太平者，非武佐文之明验哉？慎毋以诘戎为末务，视习练为细事也。然肄武莫先于习拳。说者曰：拳徒博者也，何如器械之坚利？不知弓矢戈矛能卫乎身，而不能使身善为用，何也？身善手不相习，则器械不相若。何感乎？目为荣而心为之悸。惟拳有身法焉，手法焉，步法焉，实武艺之根。根不备不足以精器械，欲精器械必先论夫拳，何可以徒博小之哉！第拳不一而各擅其长，或善于掌焉，有顺掌、反掌、托掌、拜掌、闭掌、扫掌、单掌、双掌、鸳鸯掌之不一；或善于拳焉，有顺拳、反拳、撑拳、插拳、牵拳、横拳、俱拳、扳拳之不一；或善于肘焉，有反肘、顺肘、横肘、直肘、斜肘、顿冲肘、项肘之不同；或善于身法，有进身、退身、伸身、缩身、倘身、闪身、生身、跃身之不伦；或善于膝，有左撇膝、右撇

張鳴鶚先生總序

天下有文事者必有武備古之誌矣予竊疑之詩書戎馬可並習乎然自古迄今用文未嘗不佐之以武也昔軒轅氏作矢端肇開歷代多有之蚩尤征而垂衣裳有苗伐而舞干羽湯放夏而輯寧武克商而大定周公討四國而天下寧孔子誅少正卯而魯治帝王師相以鈇鉞而臻太平者非武佐文之明驗哉慎毋以詰戎為末務視習練為細事也然肄武莫先於習拳說者曰拳徒博者也何如器械之堅利不知弓矢戈矛能衛乎身而不能使身善為用何也身善手不相習則器械不相若何感乎目為榮而心為之憚惟拳有身法焉手法焉步法焉實武藝之根根不備不足以精器械欲精器械必先論夫拳何可以徒博小之哉第拳不一而各擅其長或善于掌焉有順掌反掌托掌拜掌閉掌掃掌單掌雙掌鴛鴦掌之不一或善于拳焉有順拳反拳撐拳插拳牽拳橫拳俱拳扳拳之不一或善于肘焉有反肘順肘橫肘直肘斜肘頓衝肘項肘之不同或善于身法有進身退身伸身縮身俯身閃身生身躍身之不倫或善于膝有左撇膝右撇

膝、跪膝、项膝、缩膝、迎膝之不等；或善于腿，有单腿、双腿、换腿、旋腿、撻腿、撇腿、跟腿、面腿、颠腿之不符；或善于步焉，有长步、短步、横步、直步、点闪步、反步、顺步、换步、纵步、实步、虚步、曲步、挺步、管步之不侔。彼有所长，此有所短，未若跌打抓拿之身大成也。跌而不打则跌轻，打而又抓则打重，抓而不拿则抓松，拿而又跌则拿硬，若四时之错行而相资，若日月之代明而互用，形势与人同，而经节与人异。所谓拳之上乘非耶？试言其手法，则凭虚而入，不撻人之力；乘时而进，适中彼之疑。如僚之弄瓦，循环而无端；若庖丁解牛，游刃有余地。至于身法，重如泰山之压，轻如鸿毛之飘，悠扬处花飞絮舞，变换处活虎生龙。其于步法也，且妙且玄，难以觅踪，亦长亦短，无能把握；进则靠山，退则倒海，雨散风消，不图为拳之至于斯也！用之习之，不必另寻堂室，另构铲钟，而仓卒应变，绰绰乎有余裕矣。予故曰：习武艺莫先于习拳。余儒业也，而僻性好武，从拳操技，盖有日矣，岂以谓有文事者，必兼武备哉？试以身当兵乱之世，必不能端章甫而点兵卒，只谓之武能佐文也，亦宜矧（矧 shěn）古之大圣人以之拨乱，而今之硕儒，不以之致治哉！缘

膝跪膝項膝縮膝迎膝之不等或善于腿有單腿雙腿換腿旋腿攢腿撇腿跟腿面腿顛腿之不符或善於步馬有長步短步橫步直步閃點步反步順步換步蹤步實步虛步曲步挺步管步之不侔彼有所長此有所短未若跌打抓拿之身大成也跌而不打則跌輕打而又抓則打重抓而不拿則抓鬆拿而又跌則拿硬若四時之錯行而相資若日月之代明而互用形勢與人同而經節與人異所謂拳之上乘非耶試言其手法則憑虛而入不攪人之力乘時而進適中彼之疑如僚之弄瓦循環而無端若厄丁解牛游刃有餘地至於身法重如泰山之壓輕如鴻毛之飄悠揚處花飛絮舞變換處活虎生龍其於步法也且妙且玄難以覓蹤亦長亦短無能把握進則靠山退則倒海雨散風消不圖為拳之至於斯也用之習之不必另尋堂室別構鑪錘而倉卒應變綽綽乎有餘裕矣予故曰習武藝莫先於習拳余儒業也而僻性好武從拳操技蓋有日矣豈以謂有文事者必兼武備哉試以身當兵亂之世必不能端章甫而點兵卒只謂之武能佐文也亦宜矧古之大聖人以之撥亂而今之碩儒不以之致治哉緣

录拳经数百首，并附诸器械百法，编成一帙，虽出于分袖之时一夜之俚言，实我师松泉陈翁少负侠气，重携金资，遨游海内，遍访名家，描摹神巧而成者也。予不敢没其善，亦不敢私其美，公之同志者，为登坛之一助。

錄拳經數百首並附諸器械百法編成一帙雖出於分袖之時一夜之俚
言實我師松泉陳翁少負俠氣重攜金資遨遊海內徧訪名家描摹神巧
而成者也予不敢沒其善亦不敢私其美公之同志者為登壇之一助

铁门大法

铁门大法

少林寺玄机和尚传授身法图

鐵門大法

少林寺玄機和尚傳授身法圖

雙肩帶戴



戏珠大法

戲珠大法



抱蟾大法