

內功十三段圖說

水崇遜題

欲病延拳

鄧邦述題



余于乙丑冬入蜀識先生于三台聞先生頗諳武術尤精內工余自病胃積年衰弱從先生專學內工習之三月體氣漸強已著效驗識之自告世之讀此編者

丙寅夏五月天津王襄



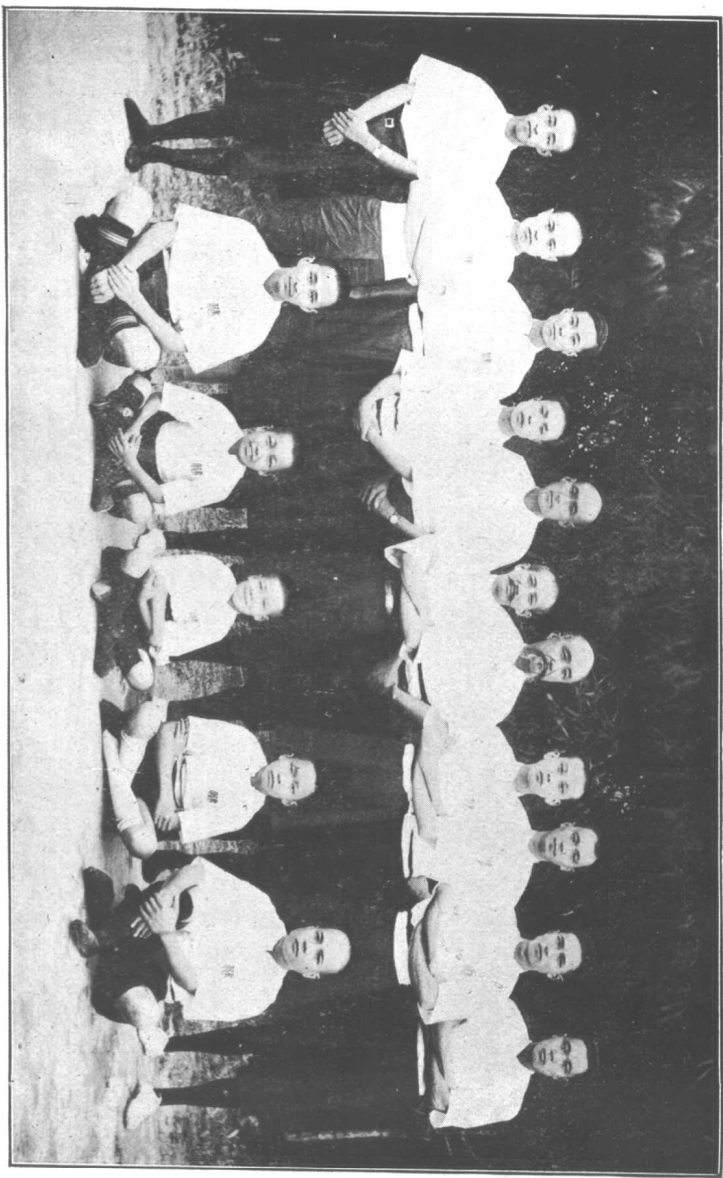
顯 廷 小 影

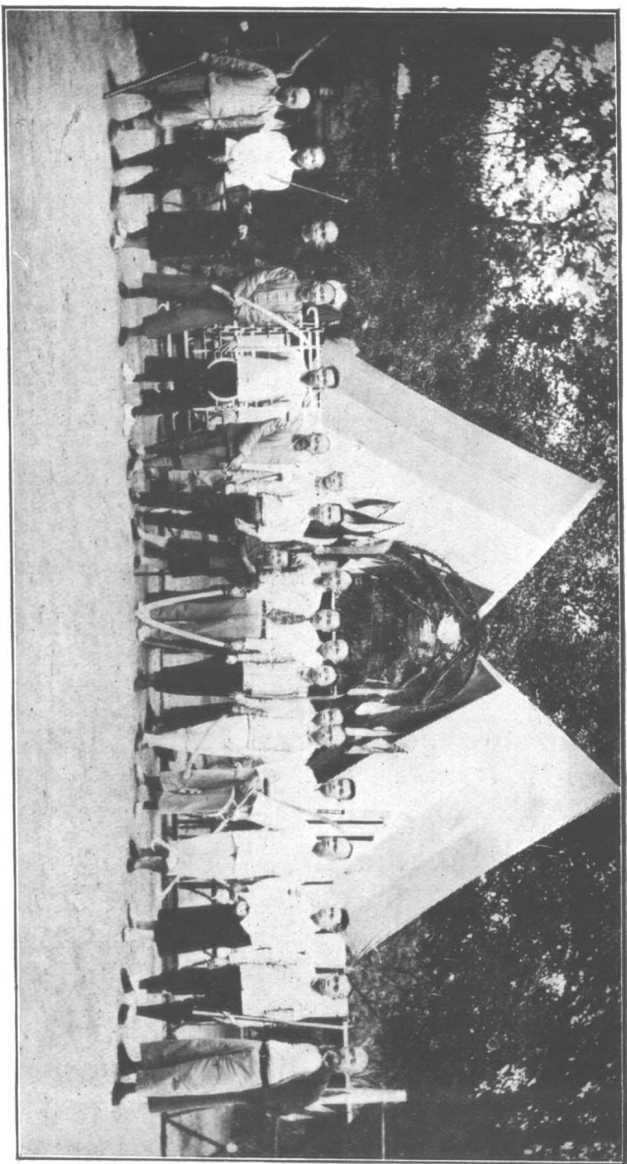


惟 內 昭 引 和 此
 苟 功 然 孝 心 翁
 我 濟 發 肅 向 丙
 師 起 矚 保 往 寅
 淹 後 養 厥 墨 夏
 貫 進 生 躬 弱 五
 月

閩侯林輔題

影 攝 人 同 團 範 模 社 健 積





癸亥國慶日積健社武術攝影

序

自歐西發明槍械之學吾國朝野士夫悉營營於物質研究對於數千年傳來技擊之術視若弁髦或唾棄之詎知槍械只能及遠如遇短兵相接遂失效用技擊不但自衛有餘更補軍隊之不足顧可忽諸余每讀明清兩史輒歎顧亭林輩結納海內劍俠志匡明社浩氣凜然屢蹶屢起始終不渝雖目的未達齎志以歿而英挺不拔之概無一不從精研技擊服習內功而來吁技擊之術謂爲與世道人心大有關係也亦可惜缺少專書

莫由進窺堂奧耳寶君顯廷精研技擊兼習內功垂四十年于役秦隴燕蜀教學不輟老而彌篤近著內功十三段圖說一書段分十三圖附廿二屬序於余披覽一過審知行功煉氣諸法與誠意正心之旨相表裏竊幸技擊之術於焉不墜業斯術者得有津梁豈僅軍事方面借鏡有資將來人執一篇當以此覘社會之進步是爲序

普慈吳蓮炬識於梓州

序

寶君顯廷

瑞

老友也乙丑秋

瑞

自渝歸遇於邑見其年

近六旬而強健猶似年少

瑞

心慕之既而出其彙集煉

習內功宗旨法門並撮像二十二圖以明其用功之次

第而乞言於不肖

瑞

思人與天地別而實與天地同天

地者人所法也天主動動則不息地主靜靜則有常一

動一靜互爲其根此天地所以悠久也憶

瑞

年三十始

出外遊而君知之最先與之共事七年最相得嗣後

瑞

供職川邊而嘉犍而邛雅成都雖所交不一而於君則

始終不渝君亦久而心愈摯今相遇又蒙示以修煉之

方豈非天假之緣而使瑞得以藉攻錯於他山也乎君
西安人少習武藝遍遊四方歷任武職厥後瑞遊川南
而君亦旋家未幾復至自京隨謝運副來川曾任川北
鹽務緝私隊隊長及運署分所衛隊隊長今十年矣前
後執贄學體術者不下千餘人蓋君之術動靜交相養
能法天地之行以爲行而與他人之專靜坐者不同也
書成付剗劂行世矣奚待瑞之言爲重輕然君之不求
他人而特求瑞序者益見交情之篤也

鳴岐李庶瑞

序

武技至清末季衰微極矣羣衆忱於庚子之禍見習武技者輒曰此拳教之遺也地方官吏從而禁之於是鄉黨自好者不敢一試此猶因噎而廢食防圯壓而露居豈通論乎然物極必反剝極必復自霍元甲先生創立精武體育會於上海東南英俊靡然從風一時文人俱有武夫氣概余夙愛武技習之垂四十年技雖未成而其中之祕奧運用略窺見之自來蜀中知交愛余者時以武技爲請而余不敢妄教一人非吝祕也誠以武技

之道不用則不見其功能用則不免於傷人甚或不堪
設想吾友既愛余余何敢不愛吾友去年冬川北舊好
及璧山胡性誠傅友仁江安李碧泉諸君又以是爲請
余與諸君子習處既久知爲長者乃於退食餘閒共研
究之欲以健身體防疾病而已拳術劍擊而外兼習內
功內功以保守爲旨以寂靜爲歸此冊所論列專主內
功計分十三段寫爲廿二圖苟能循習不間則身體可
增一重保障爲益豈不甚大抑余更有言者余受此學
於同里韓振選馬大有兩先生慎起居節欲念恐以毫

釐之差或貽後患此中消息語所難宣諸君子力行之
後自知其蘊他日有從遊者當語以其難勿詔以其易
懼以所苦勿驕以所成則是冊所載庶不爲人所詬病
矣

中華民國十一年八月長安寶 鼎顯廷氏序於三臺

內功十三段圖說目次 序文

行功要訣

行功總則

行功禁忌

揉法

揉打各法程序說

散竹棒

內功十三段圖說 目錄

散鐵絲棒

砂袋棒

木棒

丹田練法

胃口練法

兩肋練法

方寸練法

方寸即
心窩

腔子練法

背脊練法

頂門練法

兩鬢練法

舉丸練法

兩臂練法

附兩手
練法

兩足練法

全體練法

全功擔搽法

朔望行採咽之法

湯洗藥方

附編

膜論

筋論

氣血說

任督二脉說

金丹祕訣

李東垣說

附形意拳寓意揭示