

萬籟聲著

武術匯宗

商務印書館發行

武術匯宗

此書有著作權翻印必究

中華民國十八年十二月初版

每冊定價大洋貳元伍角

外埠酌加運費匯費

編著者 萬籟聲

發行兼印刷者 上海寶山路商務印書館

發行所 上海及各埠商務印書館

BOXING

By

WAN LAI SHENG

1st ed., Dec., 1929

Price : \$2.50, postage extra

THE COMMERCIAL PRESS, LTD., SHANGHAI

ALL RIGHTS RESERVED

自序

余幼嗜技擊，每覽武俠書籍，輒心焉嚮往，此蓋出於天性然也。稍長，負笈燕市，家叔督教綦嚴，無暇及此。入中學後，寄宿校內，雖未遇武術教師，聞同學有能之者，卽從之習，繼入京師農大，深以馬齒加長，素志未遂爲憾，幸教部頒各校添設國技之令，本校因亦有此教師一人，卽趙師鑫洲也。心竊喜，從之習，固未審其藝之奚若，當是時，同學習者甚尠，率視爲課外事，偶爾上課，不過敷衍了事而已。教師見余習之勤，加意指導，因而感情日密，朝夕與俱，余復移居與師連壁，除上課自修，卽從事乎武功，光陰荏苒，倏忽六稔，此六稔中，不惟三伏三九，酷暑嚴寒，未嘗間斷，卽假期週日，亦未敢一日輟也。六稔後，漸明武術大旨，始悉余師在少林中，乃首屈一指者，是時，余於少林拳棒，略皆諳悉，然我國武術，高明儘多，每思繼續精進，以求深造，乃於無意中，遇杜師心五，時師已年逾半百，昔走鏢川黔間，聲名藉甚，嗣得徐老師祖衣鉢，藝益超絕，正擬擇徒授教，以傳所學，邂逅於余，頗用爲慰。余一見知爲高手，投誠請益，復七載於茲矣。師擅內功，異於他家，以其近於自

然，卽名謂自然門；嗣復遇楊畏之鄧芷靈王顯齋王榮標諸師及劉老師祖，藉悉藥功道功之涯岸，綜計所習，一門甫竣，一門繼之，此其中殆有天焉，余之命運，亦云幸矣；計余練習武術，十有八載耳，擬於世之老拳師，瞠乎後矣，而所就獨多，則諸師訓誨之力也。余出身學界，諸師均係當代名宿，其所以教余，及余所以自勉者，豈僅鍛鍊身體，成一江湖拳師而已哉；竊維我國武術，乃強國強種之利器，互相秘密，分門別戶，殊爲非計，洵宜公諸全國，力事提倡，冀以發揚國光，躋吾國於強大之域，爰掇拾所學，彙集斯編，以就正於高明。

丙寅孟春萬籟聲識於北京農大

編輯大意

一 本篇分上中下三篇，凡七章，上篇自少林外功述起，與其各種緊要根基功夫練法。中篇爲器械學，凡適於今日應用器械，無不略爲舉之，俾學者有所參考，其中所述雜技，卽所謂暗器者是也。凡我國昔日武技上緊要暗器，而又合於練習身心者，皆臚舉之；至於點穴輕功，皆有詳細說明；而馬術泗術與軍隊應用拳術器械，不過補充其不足耳。下篇爲內功，自武術上內功述及參禪入道，是爲本書之歸宿，所解自然門內功，非外間所有，故不敢指一切內功，皆如本門練法；而靜坐功夫，尤與現行出版靜坐書籍相刺謬，人講調節正呼吸，余卻廢止之，人講行功二三月後，卽可腹中雷鳴，年餘，出一身大汗而愈，夙疾頓除，余則講真正功夫，緩緩從事，功到病自除；人講十六步成仙，余則先習功夫，卻疾延年，更不諳其成仙有若干步驟；誠不敢以所不知者相朦蔽，以所未經驗者相號召，則誤人誤己，實非淺鮮。最後所談之道法，神功，道術研究，經咒等等，乃所以補內家不足也；附錄跌打治法等等，又所以補內外家不足者也。

一 本篇乃普及性質，經驗之作，非謂包盡中國武術所有，特將平日心得，表而出之；雖每種所述無多，顧均精覈，利弊均爲指明，庶不致有所舛誤；其非本門與不緊要者，皆略論之。緊要者，皆有圖詮明，閱者按圖行之，可以不師自通；緣本書所述極廣，卽非武界者讀之，亦不無幾許參考價值也；余誠以發揚國粹爲本旨，故凡涉乎武功秘藏，不避師傳秘授之諱，略爲舉之，一以二十載苦功，得以未泯，一以供之國人，俾有所攻錯，固知學識謏陋，然愚者一得，亦聊以盡其爲國民之義務。苟世人稍能有獲於心，則鄙人殘燈短檠，三載寒窗，著此一書爲非枉矣。

武術概言

中國武術，可謂精深已極，小之防身護己，強筋壯骨，大之捍禦外侮，爲國効命，其能使懦夫強，怯者立，蓋非虛語也；在昔日鎗礮不發達之時，未嘗不加重視，遞至庚子拳匪難後，始漸就衰微，此實我國武術之厄運！是緣學者無高尚知識，且均江湖賣技者流，妖言惑衆，以致演成今日之局；嗣後國人竟相視爲畏途，致目練習武術爲非高尚之舉，誠過不考察，因噎廢食也。

我國國民，過富於時髦特性，誠爲不可掩之事實，以致固有國粹武術，亦漫不加察，多加唾棄，而學外人皮毛，能無疚心；今之士大夫不曰：「孱弱之軀，不堪重任，……」卽曰：「多病之身，何堪繁劇，……」而騷人墨客，則以能常依藥爐茶鐺爲才子，誠亡國傾頹氣象也！似此朝野以病相號召，且以善疾工愁爲能事，能不免病夫之譏，亡國之懼乎？現各校雖有武術一科，亦不過等於具文學者寥寥幾人，所謂粉飾門面，沽名釣譽者也；不知武術，不惟可以強健軀骸，且功到純熟之候，能以一敵十，以十敵百，正能養其卓絕

精神，雄偉俠勇肝膽，縱西人身高體壯，自命爲拳術家者，如與我國武術家遇，鮮有不敗北者；余誠以我國粹武術，墮入江湖賣藝者手，以致湮沒無聞，心焉惜之，曾費數載精力，稍涉藩籬，乃述所得，以告世人。如我知識界，急起研究而光大之，是不惟鄙人作斯篇之願可償，卽我國武術前途，亦胥賴之矣。然所謂武術者，其義甚深，乃指我國一切之武術而言也！武術分拳術，器械，暗器，與特殊基功而已；拳術又分內外兩家，內家宗張三丰，外家宗達摩，其練法各有其是；器械除十八般器械相同外，其餘各家所發明長短兵器，更不殫述，余書不過舉其大要者論之耳；暗器名目甚多，基功猶夥，其要者，均見本書中。

武術滙宗目次

自序

編輯大意

武術概言

上篇 外功

第一章 拳術……………一

第一節 一 少林拳術小引……………一

二 中國武術淵源與派別……………二

三 武術對於立國之重要……………四

四 中國武術與東西洋武術比較……………六

第二節 一 武術真意義……………七

二 武術練法……………一〇

目錄

三 武術用勁……………一二

四 今後武術建設……………一四

第三節 一 少林寺傳授門徒規條……………一五

二 六合本門……………二〇

三 行意八卦太極泛論……………四五

四 遇警時之注意……………四九

五 武功修養……………五一

第四節 武術根基功夫練法……………五二

一 木人……………五三

二 沙袋……………五三

三 插沙……………五五

四 上罐……………五五

五 鐵沙掌……………五六

六	套頭·····	五七
七	拔釘·····	五八
八	懸錢·····	五八
九	一着膠·····	五八
十	七星椿·····	五九
十一	九星躲閃椿·····	五九
十二	梅花椿·····	六〇
十三	移閃瓢法·····	六一
十四	鷹爪功·····	六二
中篇 器械學		
第二章	器械學小引·····	六五
第一節	一 刀術·····	六六
二	鎗術·····	八〇

三 劍術……………九五

四 戟術……………一一〇

五 棍術……………一二一

第二節 一 馬牙刺……………一二九

二 護手鉤 三截棍 凹面鐮 二郎三尖兩刃刀概說……………一三五

三 大刀擒鎗 三截棍擒鎗 空手奪刀概論……………一三六

四 鳳凰金翅銳 鈚 叉 鏟 食指週天筆等等概說……………一三七

第三節 一 武術歸源……………一四〇

二 少林武功難關……………一四一

三 岳家裁手法……………一四三

第三章 雜技概說……………一五一

第一節 一 彈弓……………一五一

二 飛蝗石……………一五三

三	摔手箭	一五四
四	飛鏢	一五四
五	羅漢錢	一五五
六	袖箭	一五六
七	飛刀	一五六
八	飛叉	一五六
九	鏢刀	一五六
十	流星	一五七
十一	飛抓	一五七
十二	弓 袖圈 袖蛋 烏鎗術等等概述	一五七
第二節	點穴概述	一六七
第三節	輕功概述	一七二
第四章		一七九

第一節 馬術概論·····	一七九
---------------	-----

第二節 泅術概論·····	一九〇
---------------	-----

第五章 軍隊應用拳術及器械術圖解·····	一九七
-----------------------	-----

一 拳術·····	一九八
-----------	-----

二 鎗術·····	二〇五
-----------	-----

三 雙手帶術(即斬馬刀)·····	二一〇
-------------------	-----

下篇 內功

第六章 內功概說·····	二一九
---------------	-----

第一節 一 自然本門拳術淵源·····	二二一
---------------------	-----

二 自然拳術練法與根基功夫·····	二二二
--------------------	-----

三 自然拳術圖解·····	二三九
---------------	-----

四 自然門氣功難關·····	二四五
----------------	-----

五 自然拳術歸根·····	二四七
---------------	-----

餘談

一 行俠概論·····	二四九
-------------	-----

二 鑣師與江湖·····	二五二
--------------	-----

第二節

靜坐·····	二六〇
---------	-----

一 靜坐概論·····	二六〇
-------------	-----

二 靜坐要法·····	二六一
-------------	-----

三 遊戲道功·····	二六六
-------------	-----

四 除目疾道功·····	二六九
--------------	-----

五 千八攢除疾道功（卽外八段錦）·····	二七〇
-----------------------	-----

第三節

道家除疾健體坐法（卽內八段錦）·····	二七五
----------------------	-----

第四節

下盤以後動作·····	二七九
-------------	-----

第五節

晚間坐法動作·····	二八〇
-------------	-----

第六節

道法概論·····	二八〇
-----------	-----

第七節

神功概論·····	二八三
-----------	-----

第七章 道術研究·····	二八五
---------------	-----

第一節 修道之程序·····	二八六
----------------	-----

第二節 修道之關戒·····	二九三
----------------	-----

第三節 修道之三寶三乘分論合論·····	三〇〇
----------------------	-----

附輔道緊要經咒·····	三〇六
--------------	-----

附錄·····	三一四
---------	-----

一 跌打治法·····	三一五
-------------	-----

二 跌打藥方及應用緊要藥方·····	三二〇
--------------------	-----

三 少林寺點穴秘傳摘要·····	三三二
------------------	-----

四 彈弓譜摘要·····	三三四
--------------	-----

結論·····	三三七
---------	-----

附余師小傳（余凡七師以習藝先後爲序）·····	三四〇
-------------------------	-----

一 趙鑫洲老師小傳（外功師傳）·····	三四一
----------------------	-----

二	杜心五老師小傳（內功兼道功師傅）……………	三四二
三	楊畏之老師小傳（藥功兼武功師傅）……………	三四四
四	鄧芷靈老師小傳（道功師傅）……………	三四七
五	王顯齋老師小傳（道功師傅）……………	三四九
六	王榮標老師小傳（接骨手術師傅）……………	三五一
七	劉老師祖小傳（因又教我師也補足武功道功藥功）……………	三五三