

苕氏 武技书

徐 震 编 订

上海書店

R22
6

徐震編訂

莫氏武禁

上海書店

1224233

本书据正中书局1936年版影印

花氏武技书

徐 震 编订

上海书店出版

(上海福州路 401 号)

新华书店上海发行所发行

上海浦江印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 4.5

1990 年 10 月第一版 1990 年 10 月第一次印刷

印 数 00001—4000

ISBN 7-80569-278-5/G·10

定价: 1.80 元

序

萇氏武技書者清萇乃周所撰也舊本分培養中氣論及武備參考兩種都一百三十一篇簡編錯雜文字譌謬不知草稿未釐整者歟將傳鈔之誤歟今爲芟除重複條次先後是正文字寫定爲六卷凡七十四篇更名曰萇氏武技書從其質也目錄具如右乃周字純誠河南汜水人乾隆時舉明經嘗撰周易講義一書顧自成童卽耽武技籀誦之暇輒習搏擊旣十載遇洛陽閻聖道技大進卒以此獲大名所著有中氣論二十四氣武備參考武備擇要青龍入海羅漢拳黑虎拳白虎拳炮拳小紅拳二十四大戰拳六合棒猿猴棒六零奇槍飛雲八勢槍十七槍春秋刀單劍對槍雙劍對槍雙劍交對劍指七星虎尾蛾眉鐮等書人以其文士而好武故號爲儒拳師也或曰萇氏初學于禹讓後遇閻

聖道技益精周流四方聞見既廣學乃大成嘗游開封開封人方苦劇盜王倫一夕偷置衣巡撫署門石柱下附書曰衣出則倫去乃周聞之取衣懸諸高竿揚言曰倫三日不去吾且取而首倫遂逸乃周妻家秦姓河陰世族也宅宇崇閎庭除石級厚二尺許秦姓子弟見乃周至戲提以石乃周舉手揮之石應手糜散秦姓子弟復強之裂除石乃周登石皆中斷又能行于水面身貼于壁若此奇怪不常之術傳說紛紜不可備論然其書言拳技主于養氣務使氣藏于腹精神合一氣力乃成氣力者即精神能勝物之謂言應敵則重在虛實相濟言運功則謂兩膊宜柔而活不可使着力言仆人則必前脚速進敵之身後而不拘在人脚之內外言練法則須因勢之自然務使外形一家再令圓熟將筋節鬆開皆微妙淵深得其樞鍵矣其論打法云彼不動我不動彼欲動我先動其論出手云內固精神外示安逸此太極拳家之要義而夏氏亦得之又足見

其采摭之精也乃周之弟子有柴如掛者最知名當川楚教匪之役常率團練捍衛鄉里教匪憚之萇氏子孫亦有能傳其學者及乃周五世孫德普以技授汜水袁宇華宇華當民國十年任鎮嵩軍拳技教習此編始得宣布陝西馮君超如得其一部以示余余惟乃周所著武技各書本要已具於此編自餘皆枝葉耳得此一編固可見其技術之全故爲理而董之使具統紀焉

一九三二年七月徐震哲東甫撰

萇氏武技書目錄

卷一

中氣論 陰陽入扶論 入陽附陰入陰附陽說 入陽扶陰入陰扶陽說 陰陽並入陰陽並扶說
陰陽分入陰陽分扶說 陰陽旋入陰陽旋扶說 陰陽斜偏十字入扶說 陰入陰扶陽入陽扶說
陰陽亂點入扶說

卷二

陰陽轉結論 三尖爲氣之綱領論 三尖照論 三尖到論 十二節屈伸往來落氣內外上下前後
論 過氣論 剛柔相濟論 面部五行論 咽肉變色論 聚精會神氣力淵源論 行氣論 點氣
論 得門而入論 頭手二手前後手論 論頭 論足 論手 論拳

卷三

拳法淵源序 合煉中二十四勢 養氣論 煉氣訣 納氣 中氣 論外形 大小勢說 論用功
借行氣 奪氣 三氣合爲一氣 承停擎 肝起肺落 老少相隨 陰陽轉結 勇氣根源 五
行能司 中氣歌 頭 膀 手 足 肘 膝 平肩 仄肩 講出手 講打法 講點氣 論打
論攔 論手足 捷快用法 起縱說 打法總訣

卷四

論初學入手法 初學條目

卷五

二十四拳譜序 二十四字論 二十四字圖說 二十四字偏勢

卷六

槍法四大綱領 八大條目 十二變通 托槍式 降手 猿猴棒 雙劍名目 論正氣

萇氏武技書卷一

汜水萇乃周著

武進徐震重編

中氣論

中氣者。卽仙經所謂元陽。醫者所謂元氣。以其居人身之正中。故武備名曰中氣。此氣卽先天真乙之氣。文煉之則爲內丹。武煉之則爲外丹。然內丹未有不借外丹而成者也。蓋動靜互根。溫養合法。自有結胎還元之妙。俗學不諳中氣根源。惟務手舞足蹈。欲入元竅。必不能也。人自有生以來。稟先天之神以化氣。積氣以化精。當父母構精。初凝於虛危穴內。虛危穴前對臍。後對腎。非上非下。飛左飛右。不前不後。不偏不倚。正居人一身之當中。稱天根。號命門。卽易所謂

太極是也。真陰真陽俱藏此中。神實賴之。

此氣之靈明。發爲五臟之神。心之神。肝之魂。脾之意。肺之魄。腎之精。與志賴此主持。呼吸依之。吸採天地之氣。呼出五臟之氣。呼自命門而腎而肝而脾而心而肺。吸自肺而心而脾而肝而腎而命門。十二經十五絡之流通係焉。經絡者。氣血之道路也。人一呼氣血流三寸。呼吸定息。共行六寸。人一日一夜凡一萬三千五百息。晝夜行八百一十丈。陽行二十五度。陰亦行二十五度。共計晝夜凡五十度。遍周於身。自臟腑而出於經絡。自經絡而入於臟腑。從此而生兩儀。乃生腎而骨。腎有左陰右陽腎屬水臟。水能生木。肝屬木臟。而生筋。筋附於骨。乃生肝而長筋。木能生火。心屬火臟。而主血脈。火能生土。脾屬土臟。而生肌肉。土能生金。肺屬金臟。而主皮毛。乃生肺而長皮毛。五臟以次而長。六腑以次而生。是形之成也。因真乙之氣。妙合而成。氣之聚也。由百骸畢具而寓。一而二。二而一。原

不可須臾離也。武備如此。鍊形以合外。鍊氣以實內。堅硬如鉄。自成金丹不壞之體。則超凡入聖。上乘可登。若云敵人不懼。尤其小焉者也。

陰陽入扶論

鍊形不外陰陽。陰陽不明。從何煉起。仙經之督脈。行於背之當中。統領諸陽經。任脈行於腹之當中。統領諸陰經。故背爲陽。腹爲陰。二經下交會陰。上會鰓交。一南一北。如子午相對。又如坎卦居北之正中。離卦居南之正中。一定不易也。俯勢爲陰勢。却是入陽氣。益督脈。領諸陽經之氣。盡歸於上之前也。仰勢爲陽勢。却是入陰氣。益任脈。領諸陰經之氣。盡歸於上之後也。

入陽附陰入陰附陽說

以背爲陽。太俯而曲。則督脈交任。過陽入陰。陽與陰附合也。腹爲陰。太仰而灣。則任脈交督。過陰入陽。陰與陽附合也。陰催陽。陽催陰。循環無端。凡舛斗旋轉勢用之。

入陽扶陰入陰扶陽說

以俯勢入陽氣。不將陰氣扶起。則偏於陽。必有領拉前栽之患。仰勢入陰氣。不將陽氣扶起。則偏於陰。必有掀推後倒之憂。故俯勢出者。落點疾還之以俯勢。使無偏於陰也。陰來陽逆。陽來陰逆。不偏不倚。無過不及。落點還元。卽是此法。推而至於曲者還之以伸。伸者還之以屈。高者還之以低。低者還之以高。側者還之以正。正者還之以側。以及斜歪紐縹。旋轉來往。無不皆然。逐勢煉去。則陰陽交結。自有得心應手之妙。永無失着矣。

陰陽並入陰陽並扶說

此側歪勢也。側勢陰陽各居其半。故左勢側者。右邊之陰陽並入。以左邊之陰陽並扶之。右勢側者。左邊之陰陽並入。以右邊之陰陽並扶之。

陰陽分入陰陽分扶說

此平膊開合勢也。開胸合背者。陰氣分入陽分。開背合胸者。陽氣分入陰分。勢分兩邊。故氣從中劈開。分入分扶之。

陰陽旋入陰陽旋扶說

此平輪勢。紐纒勢。搖擺勢也。勢旋轉而不停。氣亦隨之而不息。陰入陽分。陽入

陰分。接續連縣。並無休歇。右旋左旋。陰陽旋相入扶也。

陰陽斜偏十字入扶說

此斜偏側身俯仰勢也。左斜俯勢。陽氣自脊右下提於脊左上。斜入左前陰分。右斜俯勢。陽氣自脊左下提於脊右上。斜入右前陰分。斜劈斜邀手用此。左斜仰勢。陰氣自腹右下提於腹左上。斜入左後陽分。右斜仰勢。陰氣自腹左下提於腹右上。斜入右後陽分。斜擢提手用此。

陰入陰扶陽入陽扶說

此直起直前。不偏不倚勢也。直身正勢。陽氣不得入於陰分。陰氣不得入於陽分。各歸本位。上至百會穴而交。下至湧泉穴而聚。陰陽入扶。只在兩頭也。

陰陽亂點入扶說

此醉形勢也。醉形者。忽前忽後。忽仰忽俯。忽進忽退。忽斜忽正。勢無定形。氣亦隨之爲入扶也。但亂之中隨時而布。陰陽不相悖謬。亂而却不亂也。

以上總論一身之大陰陽。其入其扶如此。至於手背爲陽。膊外爲陽。三陽經行於手膊之外也。手太陽經起於手小指之背。手少陽經起於無名指背。手陽明經起於手食指背。皆上循膊外而走也。手心爲陰。膊內爲陰。三陰經行於手之內。手太陰經止於手大指內側。手厥陰經止於手中指內面。手少陰經止於手小指內面。皆循膊內而行也。足背爲陽。腿外爲陽。三陽經行於足腿之外。足太陽經止於足小指內之次指背。足少陽經止於足大指內之次指背。足陽明經止於中指內之次指背。三經皆循腿而止於指背。足心爲陰。腿內爲陰。三陰經

行於足腿之內。足太陰經起於足大指內側下。足厥陰經起於足大指內側上。足少陰經起於足小指。過足心湧泉穴。三經皆循腿內。其腳尖之伸趨顛踏。膝膀之屈伸提落。雖用法無窮。而陰陽之入。自有一定形合。則氣不牽扯。形不合。則氣必濡滯。逐處體驗。無遺纖屑。爲妙。

袁氏武技書卷二

陰陽轉結論

天地之道。不外陰陽。陰陽轉結。出自天然。故靜極而動。陽繼乎陰也。動極而靜。陰承乎陽也。推而至於四時。秋冬之後。續以春夏。收藏極而發生隨之。春夏之後。接以秋冬。發生極而收藏隨之。陰必轉陽。陽必轉陰。乃造化之生成。故能生生不窮。無有止息。人稟天地之氣以生。乃一小天地。其勢一陰一陽。轉結承接。顧不論哉。故高者爲陽。低者爲陰。仰者爲陽。俯者爲陰。伸者爲陽。屈者爲陰。動者爲陽。靜者爲陰。正者爲陽。側者爲陰。勢高者必落之低。陽轉乎陰也。若高而更高。無可高也。勢必不連。氣必不續。勢低者必起之以高。陰轉乎陽也。若低而