

少林拳術秘訣



尊我斋主人 著

少林拳術秘訣

北京市中国书店

据中华书局1915年本影印

少林拳术秘诀

出版：北京市中国书店

发行：北京市新华书店

印刷：北京市大中印刷厂

1984年12月第1版 1984年12月第1次印刷

开本：787 × 1092 1/32 印张：1.5

定价：0.75元

影印前言

一九八三年夏，北京市中国书店言明拟复制出版《中国传统武术丛书》一事，予甚表赞同。因将故有各旧武术书中，选出其理论明确者若干本，拟先后陆续出版，以供全国武术爱好者之参考。予以为此举对于文化遗产之搜集，对于人民体质之增强，对于增加工作之能力，实有裨益也。故乐为之介绍。

吴图南

一九八三年八月一日

少林拳術秘訣目錄

第一章 氣功闡微

第二章 五要說

第三章 技擊入手法

第四章 通行裁手法

第五章 解裁手法之真訣

第六章 身法示要

第七章 拳法歷史與真傳

第八章 技擊術釋名

第九章 禪宗之極軌

目錄

少林拳術秘訣

二

第十章 南北派之師法

第十一章 少林之戒約微言

第十二章 明季少林之變派

第十三章 神功說

少林拳術秘訣

第一章 氣功闡微

柔術之派別習尚甚繁而要。以氣功爲始終之則神功爲造詣之精究。其極致所歸終以參貫禪機超脫於生死恐怖之域而後大敵當前槍戟在後心不爲之動搖氣始可以壯往此所謂泰山倒吾側東海傾吾右。心君本泰然處之若平素也。雖然。是豈易言哉。每見沈心求道之士。平日養氣之言不離於口。靜悟之旨懷之在心。一旦臨以稍可駭愕之事。則面目改觀手足失措。神魂搖蕩失舍。如是而求能靜以禦敵。憂乎其難。其高尚者。且若是。至於浮動輕躁者。其心氣之易搖易亂。幾成固有性質。故試舉日而望氣功之微妙變化。空谷中幾無登然。銅響之音。此吾道之所以日衰也。

氣功之說有二。一養氣。一練氣。養氣而後氣不動。氣不動而後神清。神清而後操縱進退得其宜。如是始可言命中。制敵之方。順養氣之學。乃聖學之緊要關鍵。非僅逸爾。柔術所能範圍。不過柔術之功。用多在於取敵制勝之中。故於養氣爲尤不可緩也。

練氣與養氣雖同。出於一氣之源。覺有虛實動靜。及有形無形之別。養氣之學。以道爲歸。以集義爲宗。法練氣之學。以運使爲效。以呼吸爲功。以柔而剛爲主旨。以剛而柔爲極致。及其妙用。則時剛時柔。半剛半柔。遇虛則柔。臨實則剛。柔退而剛進。剛左而柔右。此所謂剛柔相濟。虛實同進者也。

以上練氣之說。中有玄妙。不可思議。若泛觀之。幾如贅語重疊。無關宏旨。詳加詮釋。精微乃見。今釋之如左。

(一) 運使 既云練氣。則宜勤於運使。運使之法。以馬步爲先。又名站莊。

以。身。之。上。下。伸。縮。爲。次。如是則腰腎堅強起落盤旋將以足掌前後
踏。地。能。站。立。於。危。狹。之。處。而。推。挽。不。墜。爲。效。果。究。其。練。成。功。時。雖。足。
二。寸。在。懸。崖。而。堅。立。不。能。動。搖。也。足掌前後踏地須練習久始能平
推。挽。即。以。上。乃。練。足。之。法。蓋。尋。常。未。經。練。習。之。人。氣。多。上。浮。故。上。重。
傾。跌。也。
而。下。輕。足。蹻。又。虛。踏。而。鮮。實。力。一。經。他。人。推。挽。則。如。無。根。之。木。應。手。
卽。去。此。氣。不。練。所。致。也。故。運。使。之。入。手。法。門。卽。以。馬。步。爲。第。一。著。俗。
語。云。未。習。打。先。練。站。又名格亦。卽。此。意。苟。能。於。馬。步。熟。練。純。習。則。氣。貫。
丹。田。強。若。不。倒。之。翁。而。後。一。切。柔。術。單。行。手。法。及。宗。門。拳。技。均。可。以。
日。月。漸。進。矣。

初。練。馬。步。時。如。散。懶。之。人。忽。騎。乘。終。日。腿。足。腰。腎。極。形。酸。痛。反。覺。未。
練。以。前。其。力。比。練。時。減。退。此。名。爲。換。力。凡。從。前。之。浮。力。虛。氣。必。須。全。
行。改。換。但。到。此。不。可。畏。難。宜。猛。勇。以。進。如。初。夜。站。二。小。時。者。次。夜。加。

增數分。總以漸進。無間爲最要。又站時。若覺腿酸。難忍。可以稍事休息。其功效。總以兩腿久站。不痛。覺氣往丹田。足脛堅強。爲有得耳。足既堅強矣。則練手尙焉。詳後練手之法。以運使腋力。令其氣由肩窩。腋下。運至指顛。如是而後。全身之力。得以貫注於手。用力久。則手足兩心相應。筋骨之血氣。遂活潑凝聚。一任練者之施用。而無礙也。
（二）呼吸。肺爲氣之府。氣乃力之君。故言力者。不能離氣。此古今一定之理。大凡肺強之人。其力必強。肺弱之人。其力必弱。何則。其呼吸之力。微也。北派柔術。數十年前。乃有專練習呼吸。以增益其氣力者。成功之偉。頗可驚異。其初本爲寡力之夫。因十年呼吸練習之功。有增其兩手之力。能舉七百斤以上者。南派則練運使之法。多練呼吸之法。少蓋以呼吸之功。雖能擴加血氣。時或不慎。反以傷身後。以難。猛師挈錫南來。傳授呼吸之妙訣。於是南派始有練習之者。未幾。

斯術大行。遂於運使之時。兼習呼吸而南。派柔術。因以一變。茲將慧猛師之口傳秘訣。記之如左。

呼吸有四忌。

(一)忌初進時太猛。初時以呼吸四十九度爲定。後乃緩緩增加。但不可一次呼吸至百度以外。

(二)忌塵煙污雜之地。宜於清晨。或曠寂幽靜之所。行之。晚間練習。宜在庭戶外。不可緊閉一室中。

(三)忌呼吸時以口出氣。初呼時。不妨稍以口吐出。肺胃之惡氣。以三度爲止。向後之呼吸。須使氣從鼻孔出入。方免濁氣侵襲肺部之害。又呼吸時。宜用力一氣到底。而後肺之漲縮。得以盡吐。舊納新之用。而氣力以生。

(四)忌呼吸時忽亂思想。大凡人身之氣血。行於虛而滯於實。

如○思○想○散○弛○則○氣○必○凝○結○障○害○久○之○則○成○氣○痞○之○病○學○者○不○可○不○慎○焉○

以○上○四○忌○須○謹○慎○避○之○自○無○後○患○迨○至○成○功○時○則○周○身○之○筋○脈○靈○活○骨○肉○堅○實○血○氣○之○行○動○可○以○隨○呼○吸○以○爲○貫○注○如○欲○運○氣○於○指○尖○臂○膊○及○胸○肋○腰○腎○之○間○意○之○所○動○氣○卽○赴○之○倫○與○人○搏○則○手○足○到○處○傷○及○膚○理○不○可○救○療○氣○之○功○用○神○矣○哉○

洪○惠○禪○師○曰○呼○吸○之○功○可○以○使○氣○貫○周○身○故○有○鼓○氣○胸○肋○腹○首○等○處○令○人○用○堅○木○鐵○棍○猛○擊○而○不○覺○其○痛○苦○者○由○於○氣○之○鼓○注○包○羅○故○也○但○有○一○處○爲○氣○之○所○不○能○到○者○卽○面○部○之○兩○頰○是○也○擊○他○部○雖○不○痛○惟○此○部○卻○相○反○耳○

呼○吸○之○術○當○時○北○派○最○盛○而○西○江○河○南○兩○派○則○以○長○呼○短○吸○爲○不○傳○之○秘○法○河○南○派○則○名○此○爲○丹○田○提○氣○術○西○江○派○則○名○之○爲○提○桶○子○勁○

之動。即氣力。究之名。雖異。而實則無甚差別。其法直身兩足平立。先呼
出濁氣三口。然後曲腰。以兩手直下。而後握固。提上。其意以爲若攢
千斤者。然使氣貫注丹田。臂指間。迨腰直時。急將手左右次第向前
冲出。而氣卽隨手而出。不可遲緩。惟手冲出時。須發聲喊放。方免意
外之病。自此以後。則手或向上冲。或左右手分提。仍須曲腰。總以氣
血能貫注流通爲要。又向上冲時。覺得氣滿腋肋之間。左右分提時。
仍伸指出。而握拳歸儼。如千萬斤在手。則丹田之氣。不期貫而自貫。
矣。但提氣時。須漸漸而進。有恆不斷。爲成功之效果。學者須靜心求
之。勿視爲小道野術可也。

(三) 剛柔 柔術雖小道。精而言之。亦如佛釋有上中下三乘之別。
三乘維何。卽剛柔變化二者而已。其宗派法門。千差萬異。雖各有其
專家獨造之功。而剛柔變化之深淺。卽上中下所由判焉。上乘者運

柔。而。成。剛。及。其。至。也。不。剛。不。柔。亦。柔。亦。剛。如。猝。然。臨。敵。隨。機。而。動。變。化。無。方。指。似。柔。也。遇。之。則。剛。若。金。錐。身。似。呆。也。變。之。則。捷。若。猿。兔。敵。之。遇。此。其。受。傷。也。不。知。其。何。以。傷。其。傾。跌。也。不。知。其。何。以。傾。跌。神。龍。天。矯。莫。測。端。倪。此。技。之。神。者。矣。但。柔。而。成。剛。一。段。工。夫。非。朝。夕。所。能。奏。効。此。上。乘。中。技。術。也。

所謂中乘者何。即別於上乘之謂也。其故因學者初學步時。走入旁門。未蒙名師之傳授。指點流於強使氣力。剛柔無相濟互用之效。或用藥力或猛力等。強練手掌臂腿之專技。不辭痛楚。朝夕沖搗蠻習。遂致周身一部分之筋肉氣血由活動而變為堅凝死壞。致受他種之病。害其與人搏也。尋常人觀其形狀。則或生畏懼之心。而不敢與較。若遇上乘名家。則以柔術克之。雖剛亦何所用。俗諺云。泰山雖重。其如壓不著我。何此剛多柔少之。所以非上乘也。

術以柔爲貴。至於專使氣力。蠻野蟲劣。出手不知。師法動步。全無楷。則既昧於呼吸運使之精。復不解剛柔虛實之妙。乃以兩臂血氣之力。習於一拳半腿之方。遂自命個中專家。此下乘之拳技。不得混以柔術。稱之學者所宜明辨也。

中乘之術。不過偏於剛多柔少之弊。然尙有師法派流。變而求之。不難超入上乘之境。界惟下乘者無名。師益友之指授。日從於插沙。難以拳師教人。用木桶盛沙。硬使緊。每日打樁。卽用圓木一段。釘入於地。以手指數類。插之。使指能翻。入地二三尺。每用夕。用足釘入於地。必初折此。拳師教人。練如釘。板中練。習力。處用手。指。當三。湖。州。之。嘉。慶。等。處。多。愛。之。習。振釘。效。如釘。與。人。關。指。力。到。日。用。皮。指。破。以。能。拔。出。最。深。之。釘。爲。功。練。也。磨。掌。外。磨。老。掌。結。之。法。每。日。將。掌。邊。向。棹。緣。之。并。以。側。等。處。頻。擦。磨。至。皮。者。也。磨。掌。高。起。無。異。金。石。之。器。也。故。人。之。事。究。其。所。到。不。過。與。全。未。練。遇。其。掌。骨。所。落。無。異。金。石。之。器。也。故。人。之。事。究。其。所。到。不。過。與。全。未。練。習。之。人。遇。則。頗。堪。恐。怖。如。一。旦。逢。柔。術。名。家。鮮。有。不。敗。者。矣。

從此觀之。斯道以剛柔變化。能達於極品者。爲上乘。剛多柔少。謹守師法者。爲中乘。至於一舉一技之微。有剛而無柔。專從事於血氣之私者。於斯爲下矣。嗟爾後學。可不鑒諸。

第二章 五要說

術既有剛柔之判。而利害亦隨剛柔而相生。練習者。須識之於始。慎之於初。而後可無傷身意外之患。此剛柔之術。所宜擇五要之說。所由生焉。

(一) 初練習時要漸進。不可猛進。

大凡未經練習之人。或已練習而因故輟棄太久者。其周身之脈絡筋骨。不甚靈活。倘遽爾用力過猛。輕則筋脈有張弛之痛苦。重則臟腑起震裂之大患。數十年來。士大夫皆以練習柔術爲規戒。蓋因少年愛習此道者。多罹殘疾夭折之害。推求其故。實由於不知用力漸

進。之。方。而。又。好。逞。血。氣。鬪。搏。之。事。且。以。不。遇。名。人。從。事。於。下。乘。拳。技。其。受。害。大。可。驚。歎。定。性。禪。師。謂。此。爲。長。生。之。術。今。練。習。者。竟。與。斯。相。背。戾。此。所。謂。採。術。不。良。豈。斯。道。之。咎。也。哉。

(二) 既得方術要以恆心赴之勤敏持之不可中道停輟

萬事皆須有恆。而柔術爲尤要。吾見與人譚及此道。愛之者十常七八。惟能始終不懈。達成功之境者。千百中難得一人。皆因無恆心。所致。大可歎息也。此道能朝夜孳孳。不輟。則三年小成。十年大成。獲畢生之益。無一朝之患。既保一身。兼可扶危救弱。而長生祝息。猶其餘事者也。

(三) 練習時要節戒色慾與狂飲

人身之氣血。未煅練。則虛浮而無力。既煅練。則靈活而易動。倘於斯時。不知節制。慎守。則全副精華。必至若決江河。一潰而不可復收。反