

少林拳術秘訣



民國貳十年四月再版

版權所有
不准翻印

少林拳秘訣

二冊 定價大洋六角

(外埠酌加郵費滙費)

編印

中國精神研究社

刷

中國精神研究社

發

中國精神研究社

發售

廣州開通書局

外代售處

各省各埠書局

永漢北路

序

技擊一道自周秦以來已有之者但多屬劍客之流降及漢晉隋唐此術遂日見其盛由來者尙矣然自滿曾入主中國設科舉以取士輕武重文風靡一時遂視此道爲無足輕重幾至無人過問間或有專精此道者亦必遁迹深山不輕以授人而此道遂日益衰落可勝慨哉原夫技擊一門雖曰小道而關係於身心與國家則甚重也蓋民強則國強民弱則國弱未有民強而國不強者未有民弱而國不弱者是則技擊一道可偏廢哉敝國自統一以還首重國術良有以也雖然技擊二字豈易言哉不有秘法以闡發其奧不易得也本社有見及此乃爲搜集少林技擊之真傳秘法編成是書付之剞劂以爲初習技擊之門徑實爲拳術入手之階梯也坡覽一過自能達到無師自通之妙亦未始不是提倡國術之一法也欲強身衛國之士可不人手一篇乎

民國二十年六月

自強子謹序

少林拳術秘訣目錄

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 |
| 第十章 | 南北派之師法 |
| 十一章 | 少林之戒約微言 |
| 十二章 | 明李少林之變派 |
| 十三章 | 神功說 |

少林拳術秘訣

第一章 氣功開微

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。超脫於生死懸怖之域。而後大敵當前。槍戟在後。心不爲之動搖。氣此可以壯旺。此所謂泰山吾側。東海傾吾右。心君本泰然。處之若平素也。雖然是豈易言哉。每見澆心求道之士。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。要乎其難。其高尚者且若是。至於浮動輕躁者。其心氣之易搖動易亂。幾成固有性質。故試舉目而望。氣功之微妙變化。空谷中幾無蹇然銅鑿之音。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。顧養氣之學乃聖學之緊要關鍵。非僅翹爾柔術所能範圍。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。剛而柔爲極致。及其妙用。則時剛時柔。半剛半柔。過虛則柔。隨實則剛。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。幾如贅諸重疊。無關宏旨。詳加詮釋。精微乃見。今釋之如左。(一)運作 既云練氣。則宜勤於運使。運使之法。以馬步爲先。又站椿以身之上下伸縮爲次。如是則腰腎堅強。起落靈捷。將來練習拳法。無腰酸腿軟之病。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。常人之足掌則前後不相應。故一推挽即傾跌也。以上乃練足之法。蓋尋常未經練習之人。氣多上浮。故上重而下輕。足踵又虛踏而鮮實力。一經他人推挽。則如無根之木。應手即去。此氣不練所致也。故運使之入手法門。即以馬步爲第一著。未打先練。椿又名站椿。亦即此意。苟能以馬步熟練純習。則氣貫丹田。強若不倒之氣。而後一切柔術單行手法。及宗門拳技。均可以日漸進矣。初練馬步時。如散樞人之。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。此名爲體力。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。如重地二小時者。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。足踵堅強爲有得耳。足既堅強矣。則練手少焉。練手之法。以運使體力。令其氣由肩窩腋下運至指顛。如是而使全身之力。得以貫注于手

。用力久則手足兩心相應。筋骨之氣。遂活潑凝聚。一任練者之施用而無礙也。(一)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。後以慧猛師挈錫南來。傳授呼吸之妙訣。於時南派始有練習之者。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)忌塵烟污雜之地 宜於清晨或曠寂幽靜之所行之。晚間練習。宜從庭戶外。不何緊閉一室中。(三)忌呼吸時以口出氣。初呼時。不妨稍以口吐肺胃之惡氣。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。用力一氣到底。而後肺之張縮。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。行於虛而滯于實。如思散弛。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。氣即赴之。倘與人搏。則手足到處。傷及膚理。不可救療。氣之功用神矣哉。洪憲禪師曰。呼吸之功。可以使氣貫周身。故有鼓氣胸肋腹背等處。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。即面部之兩頰是也。擊他部雖不痛。惟此部相却反耳。呼吸之術。當時北派最盛。而西江河南兩派。則以長呼吸短吸爲不傳之秘法。河南派則名此爲丹田提氣術。西江派則名之爲提桶子動。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。其意之爲若撈千斤者然。使氣貫注丹田臂指間。迨腰直時。急將手左右次第向前冲出。而氣即隨而出。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。仍須曲腰與前同。總之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。仍伸出而握拳歸。儼如千萬斤重手。則丹田之氣。不期貫而自貫矣。抱樞氣時。須漸漸而進。有恆不斷。如成功之效果。學者須靜心求之。勿屬爲小道邪術可也。(二)剛柔 柔術雖小道。精而言之。亦如佛釋有上中下三乘之別。三乘雖何。即剛柔變化二者而已。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。即上中下所由判焉。上者有。進柔而成剛。及其至也。不剛不柔。亦柔亦剛。如粹然剛

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。若猿鬼。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。非朝夕所能奏效。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。強練手掌臂腿專技。不辭痛楚。朝夕冲搗蠻習。遂致周身一部分之筋肉氣血。由活動而變爲堅凝死壞。至受他種之病害。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。其加壓不著我何。此剛多柔小之所以非上乘也。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用。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。日從於插沙桶之拳師。故人用木桶盛沙使緊。每日以手指頻插之。使指尖硬于鐵石。打椿即用圓木一段。釘入于地中。每日朝夕用足左右打之。打釘之事。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。至於一拳一技之微。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。士大夫皆以練習術爲規戒。蓋因少年愛習此道者。多罹殘疾夭折之害。惟求其故。實由於不知用力漸進之方。而又好逞血氣鬥搏之事。且以不遇名人。從事于下乘拳技。其受害大可驚嘆。定性禪師謂爲此長生之術。今練習者竟與斯相背戾。此所謂探術不良。豈斯道之咎也哉(二)得既方術。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。大可嘆息也。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。而長生視息猶其餘事者也。(三)練習時。要節色慾與狂飲。人身之氣血。未煥

練則虛浮而無力。既煨練則靈活而易動。偷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。反不若不練習者之爲穩也。然此乃人生之大防。不僅爲此道所宜然。少年諸生。皆宜謹守先聖之訓。而終身行之。

(四)已成功時。要靜氣凝神。涵養謹慎。不可恃術凌人。與好勇鬥狠之事。吾宗之練習此術。乃有深仇隱痛。存于其間。念故國河山。已墮於敵爲奴之劫。懼筋肉廢弛勉奮鷄鳴舞劍之心。東海可移。此恨難消磨精練骨。留以有待。故吾人夙夜孜孜於此。非一人一家之微。假使天不亡漢。成功終有其時。宜默識此意。不可懷一毫凌侮他人之心。爲吾宗之罪人也。戒之戒之(案)現在光復大漢。已成事實而強鄰環峙。侵奪頻仍。其痛更有十倍於亡明遺族者。更有所注意也。

(五)出外游行時。要謹遵宗法。皈依十戒。其戒約詳後章。傳授他人。非宜以此誥勉之吾宗術法。雖創始於達摩禪師。而推闡變化以臻厥大成者。則以圓性禪師生於晚明。別創擊劍術及十戒約規爲首屈一指。至明末諸老。避難南來。更欲以爲磨礪筋骨之具。斯道乃重放光明。其開始第一手。以左手握拳。右手拊其背。示反背國仇之意。不知者祇以爲開手作禮式也。地盆則以踏入中宮。亦爲不妄中國之意。凡在外如遇敵欲搏鬥。則先退三步。再進一步半。此爲踏入中宮。再舉手如第一式。若敵人係同宗派則停手不交。此爲少林最要之宗法。違之則犯大不敬。同人必有以滅除之。十戒之約。始於圓性禪祖。後

經痛禪上人稍爲增易。明不忘祖國也。(案)痛禪上人。即明皇族朱德疇剃度後之名也。上人傳聞係福王之堂叔。後數年復蓄髮往粵西。謀舉兵恢復。不成。又復歸少林。旋爲人偵悉。謀捕之。上人乃遁于臺灣。依延平之子。欲有所陳。不聽。遂鬱鬱還。至淡水死焉。聞上人柔術最精。當其在梧州時。捕者十餘人。悉被次第拋置街心。上人乃得潛逃出險云。

第三章 技擊入手法

柔術一端。學之不難。求精爲難。吾自初涉藩籬。至於今茲。垂二十有九年。走遍南北。所遇名人巨手。以數十計。凡秦晉燕趙齊魏楚蜀之地。其中名手業多。而以山左山右及秦魯爲盛。考其宗派。雖有傳授之不同。要之不出南北兩宗之衣鉢。窮其平日得力之地。與其深造精專之術。各有其長。不可以一端盡。有練一指者。有習一腿者。有專用力於呼吸者。有從事於跳躍以爲能者。爭奇鬥異。如當春之花。紛華絢爛。不可思議。倘不得高明以指示擇別。則如披沙揀金。終無自得之妙。故每與名手遇。則緩其特長。急其尋常致力。與其初時人手之方。藉以觀察各人派別。以爲匯歸變化之基。以數十年來。求友不可不動。詢訪不可謂不多。合而觀之。始知師法雖有異同。而入門之矩矱。則相差實無甚懸遠。茲將次第列記於左方。不僅留當年鴻爪。亦以使後人接跡而求。不至漫無津涯也。(一)地盆 南派曰地盆。又曰地盤。北派曰馬步。河南派

及蜀黔楚等處。又曰站椿。名異而實同也。地盆之法。爲初入門時所必要。此練氣下行。不獨增長足力。且可免血氣上浮。致身幹上重下輕。稍一動作。即覺喘呼足顫。有不打自跌之患。故地盆宜於初時痛下站立之功。地盆有三。隨學者收便習之。(甲)八字地盆。足如八字形兩腿登下。與騎乘無異。(乙)一字地盆。此式如一字形。祇須照八字式將腳根向前稍移。使兩足平排如一字可也。但比較八字式稍難。學者須將八字式練過旬日。再進此也。(丙)日字地盆。又名川字地盆。其法不過校八字式。將兩足尖朝內收。進即成此式。但此式須將膝向前作跪式。令後腳根起。而足尖落地。此練習足尖之意也。地盆有四忌。(甲)忌兩腿登下不能平正。不平。則不能得力。(乙)忌站立時腰背彎曲。腰曲則氣不能下。(丙)忌一站即起。使兩腿全不受痛楚。則進功必緩而無成。(丁)忌肩聳頭斜及眼光亂視。凡練習時。肩窩欲平。頭頸欲正直。眼光欲平正。練習時兩手高插肋間。聽氣下行。迨至腿力實到酸楚難忍。無妨略事休息。總以站立時刻。逐漸加增。以至兩腿無痛苦而有力爲功效也。(一)手法。手法雖有各家之別。其淵源要不出岳氏之雙推。武穆少年時喜技擊。倡雙推手法。後世多崇之。就余所見而論之。北派尙長手。南派尙短手。長手貴力足。短手能自顧。平時練習非長手不能達氣。對搏時。非短手不足以自保。故長短互用。剛柔相濟。爲此道之正宗。茲將南北派之各家通行手法。錄之如左。(甲)



拳緣手。此即雙推手之變化。法用左右手作迴環護攔之勢。其兩手指端至訓練時。必作連環式。圖如上。此手能練圓時。則指臂靈活。一切手法。皆不難迎刃而解。此為初學步時所當經心練習者也。此手之用法。如敵人以手或木棍擊來。則以左右隨勢緣格。敵手與物遂落空不能中。於是再進逼一步。隨機以取敵之要害。此手又名猿手。蓋猿每遇擊。必用此種手式。靈捷異常。故即以之為名云。(乙)牽纏手。此手又名陰牽緣手。與前手稍不同者。前手陰陽互用此。手純用陰。即掌下覆之式。前手作正面勢。此作側勢。或左側右側。譬如左手朝前纏。右手則從腋下。乃左手腋下盡力格出。如是循環。或左右練習。自能有功也。此手又名蛇纏手。蓋取與蛇之纏繞樹枝相同。以故純用覆掌陰手出之。此手用法與牽緣相異者。牽緣取正面之格攔勢。此則取其側面。乘勢以揮擊敵人之腋窩。且並作迴護鈎格下部遇敵之用。能熟練之。自有妙境。演練時。手向內纏。非向外纏。觀鈎格二字自明。若向外纏。則與鈎格去已甚。學者謹記之。(丙)長短分龍手。北派最喜練此手。吾所見名師巨子。其演練手法。即開始出此。蓋方家技士以此為演習最冠冕。其法用手左右分排。如左長右則短。右長則左短。故又名排關手。江湖賣技者。則名此為開門此手手之用力。以前肘及掌緣向外翻滾。而兩掌心必須相貼。此時。足作子午格。下半身即身稍登下。力自肩窩腋裏透出。此手用法亦為分

要用。到熟練時。卽格卽打。卽打卽格。無須重行換手。換手卽遲慢也。(丁)剪手。此手陰陽陽關。相又無剪。故名剪手。此手之用。亦以掌緣及兩肘爲之。但有一最宜注意者。兩手又剪時。身宜稍側。而胸向內吞。如是與敵遇。方不致被緊逼。而失其寬綽進退之勢。此手之用法。可以格壓敵人之手。而取指排敵人之勢。在善於妙用耳。昔在川黔時遇一人。可剪手名家。因其練習勤苦。兩臂如鐵。如人與搏。經其兩手又剪。則手骨必折斷。亦江湖中之絕技也。又剪手之取勢。身宜稍側。左剪則左手在前用。右手盡刀斫入。以右手又壓至左手之肘彎爲止。惟又合時。右手之指端。祇可又過左手肘彎外一寸餘。否則恐被敵人封逼。致不能變化。此最忌也。右剪時同。又剪又時無論左右側。前後手俱宜稍平。倘前手失手彎曲高起。其弊害亦可慮也。剪手頗具變化。又合時兩掌向上。名爲陽手。一分開則變爲陰手。其式如骨牌中之長三形。可以乘勢而點擊敵人之咽喉及面部要害處。先師高嶺園先生教余曰。剪手最靈快。取敵亦甚得力。能精練則受用無窮。惟有一事。須謹記者。凡無論何手。如係使用掌時。其拇指須緊貼掌緣。微帶曲勢。切不可放開。此在平常練習時。經心記之。久則習慣自然。自無拇指分開之弊。前四指亦須緊排平直。此通行法耳。(戊)斫手。又名切手。取如刀之斫切物也。此手有雙斫之分。單斫則一手橫擡。一手斫擊敵人之膀肉及腮根耳部或臆部等處。雙斫則兩手具短齊出。

帶挑帶斫。極爲便捷可法。此手操法。卽從剪手稍爲變化。雖名爲切手。但出手時。總宜側身排掌。斜向斫出。方能得力(已)托手。黔派名爲天托手。操練時亦宜左右分演如左手托上。右手則向身側鉤挽而下。右托則左手亦如之。故又名爲前托。而後鉤托用掌心力向上托起。若端長木盤然。鉤用腕力指力。此手用法。可以托開敵人之手臂。乘機以指擊其膀後。使其立身不穩。力無所用。取側勢故也(庚)插手。此手又名點手。有掌插指插駢指插三指插等之異。然此非於氣功練習精到。不易學步。掌插稍易。一指插爲最難。南北各大家。以此著名者。僅寥寥數人而已。此於柔術乃上乘宗法。非三五年功夫所能見效。聞之師言。昔遊黔中。於銅仁府城遇一胡某。練一指之功。用五十年之力。且破產交遊。足跡遍南北。所遇名手極多。故觀其出手。一步一趨。皆有師法。爲吾人平生所僅見。聞以在黔中作烟販標手爲生活。當此鮮有敵者。有人爲手道。胡某嘗觀客時。年已七十餘矣。暴徒嫉惡之。約十餘人各執長柄鐵矛圍擊於茶肆中。胡某聲色不動。鐵矛擊至。微以指敲之。紛紛墮地。其技亦神矣哉。旋與予訂交。頗相得。然衰年龍鍾。猶向手問劍術不已。其雄心真近世罕與匹儔者。豈非異人哉。此外予之名目甚多。其要總不出法此數種之變化。然所最宜注意者。初入門時不妨廣爲練習。以堅筋骨而別門戶。操之純熟。則迅擇一正宗手法。專求精到。如士子讀書。貴先博而後約。斯道何獨不然。吾師

常嘗謂余曰。手法愈簡一。功夫愈精到。總以恆心致力赴之。自能抵神化境也。若只求法術多。千通萬曉。而自己無一獨到處。則終屬下乘卑卑不足言也。

（一）掌法 掌法爲北派擅長之技。少林則以駢中食兩指爲宗法。至般若禪師起。亦創習掌力。惟與北派異者。北派多四指緊排。拇指曲貼掌緣。般若掌則鈎四指如鷹爪。北派謂之爲柳葉掌。南派則謂之爲虎爪掌。要之形式名稱雖不同。而其用力則一也。其一維何。卽指向外翻注力掌心是也。掌法之平時練習。以岳武穆之雙推手爲宗。總須肩窩吐力。氣貫掌心。爲最當注意之事。又掌之制敵。以按入胸脇心穴爲度。他處不能用。且此雙掌齊出。及單掌獨進之別。在學者神而明之。隨時變化可也。般若禪師習此二十餘年。因用力之勤而頗有所悟。茲將其掌訣歌記之如下氣自丹田吐。全力注掌心。按實始用力。吐氣須開聲。推宜朝上起。掌力朝上敵。始易於傾跌。緊逼短馬掌三字沾按吐。都用小天星。鐵齋氏曰。掌法先用指點入敵之咽喉部。再平掌按下覺掌心正及敵之心窩。而後放全力吐出。但吐出時須開聲一喊。令敵人心房猝然一驚。則掌力始恰到妙處。然此須精熟者始能爲之。更不可輕易用此以草管人命也。（二）指腕肘拐之練法 指掌之法。已述如前矣。腕力與肘拐骨力。均須練習。吾師曾訓余曰。一身均宜練到。始可有利用而免他患。若專主于一。雖爲求精之道。久之則血氣偏枯於一處。而身一受其大害。故博而反約。約時仍不可忘博。否則