

紀效新書

卷十四

明 戚繼光 撰

拳經捷要篇第十四

此藝不甚預於兵能有餘力則亦武門所當習但衆

之不能強者亦聽其所便耳於是以此為諸篇之末第十四

拳法似無預於大戰之技然活動手足慣勤肢體此為初學入藝之門也故存于後以備一家學拳要身法活便手法便利脚法輕固進退得宜腿可飛騰而其妙也

顛起倒插而其猛也披劈橫拳而其快也活捉朝天而其柔也知當斜閃故擇其拳之善者三十二勢勢勢相承遇敵制勝變化無窮微妙莫測窈焉冥焉人不得而窺者謂之神俗云拳打不知是迅雷不及掩耳所謂不招不架只是一下犯了招架就有十下博記廣學多算而勝古今拳家宋太祖有三十二勢長拳又有六步拳猴拳圓拳名勢各有所稱而實大同小異至今之溫家七十二行拳三十六合鎖二十四棄探馬八閃番十二

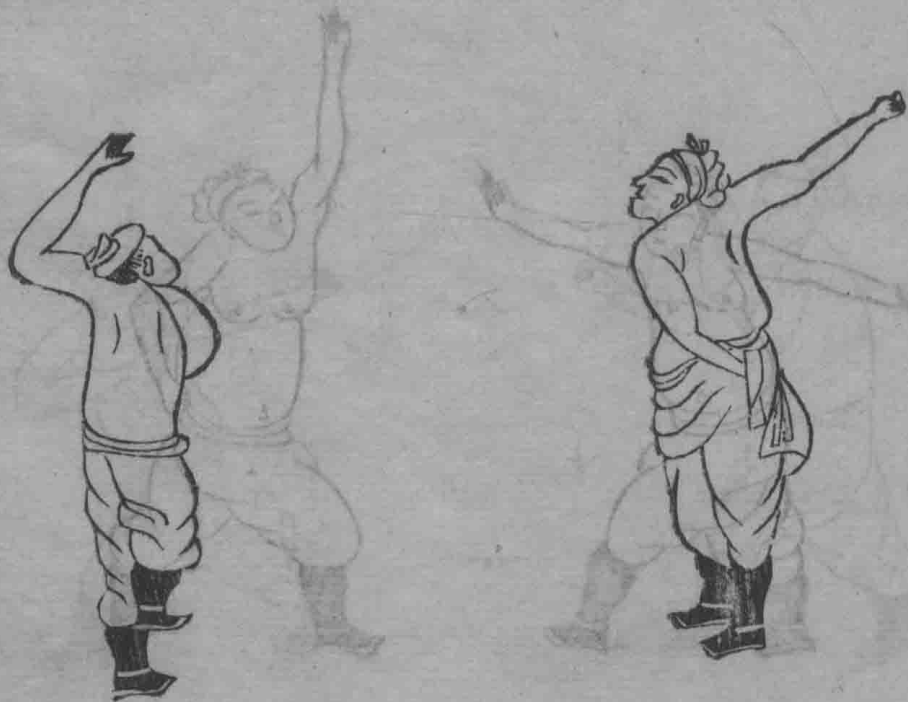
知此亦善之善者也。呂紅八下雖剛未及綿張短打。山東李半天之腿鷹爪王之掣手跌張之跌張伯敬之打少林寺之棍與青田棍法相兼楊氏鎗法與巴子拳棍古今之有名者雖各有所用其傳有上而無下有下而無上就可取勝於人此不過偏於一隅若以各家養法兼而習之正如常山蛇陣法擊首則尾應擊尾則首應擊其身而首尾相應此謂上下周全無有不勝大抵拳棍刀鎗釵鈹劍戟弓矢鈎鐮挨牌之類莫不先由拳法

活動身手其拳也為武藝之源今繪之以勢註之以訣
 以啟後學既得藝必試敵切不可勝負為愧為奇當
 思何以勝之何以敗之勉而久試怯敵還是藝淺善戰
 必定藝精古云藝高人膽大信不誣矣

余在舟山公署得叅戎劉草堂打拳所謂犯了招
 架便是十下之謂也此最妙即棍中之連打

東華中夫之頭戴瓜王之頭中如燕之翅飛前帶之
 晚此亦善之善也此善也此善也此善也此善也此善也

懶扎衣出門架子
 變下勢霎步單鞭
 對敵若無膽向先
 空自眼明手便
 金雞獨立顛起裝
 腿橫拳相兼搶背
 臥牛雙倒遭著叫
 苦連天



探馬傳自太祖諸
 勢可降可變進攻
 退閃弱生強接短
 拳之至善
 拗單鞭黃花緊進
 披挑腿左右難防
 搶步上拳運劈搗
 沉香勢推倒太山



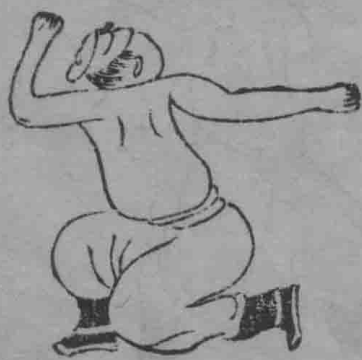
七星拳手足相顧
挨步逼上下隄籠
饒君手快脚如風
我自有攪衝劈重
倒騎龍詐輸佯走
誘追入遂我回衝
恁伊力猛硬來攻
怎當我連珠砲動



懸脚虛餌彼輕進
二換腿決不饒輕
趕上一掌滿天星
誰敢再來比並
邱劉勢左搬右掌
劈來脚入步連心
挪更拳法探馬均
打人一著命盡



下插勢專降快腿
得進步攬靠無別
鈎脚鎖臂不容離
上驚下取一跌
埋伏勢窩弓待虎
犯圈套寸步難移
就機連發幾腿他
受打必定昏危



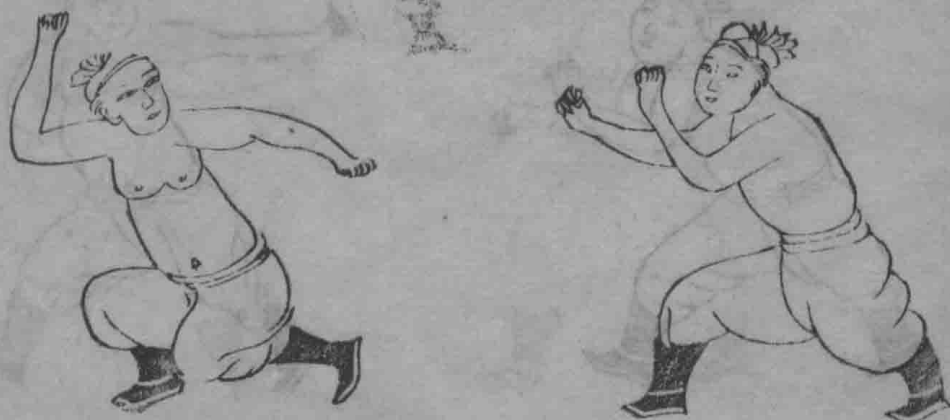
拋架子搶步披掛
補上腿那怕他識
右橫左採快如飛
架一掌不知天地
拈肘勢防他弄腿
我截短須認高低
劈打推壓要皆依
切勿手腳忙急



一霎步隨機應變
左右腿衝敵連珠
恁伊勢固手風雷
怎當我閃驚巧取
擒拏勢封脚套子
左右壓一如四平
直來拳逢我投活
恁快腿不得通融



中四平勢實推固
硬攻進快腿難來
雙手逼他單手短
打以熟為乖
伏虎勢側身弄腿
但來湊我前撐看
他立站不穩後掃
一跌分明



雀地龍下盤腿法
 前揭起後進紅拳
 他退我雖顛補衝
 來短當休延
 朝陽手偏身防腿
 無縫鎖逼退豪英
 倒陣勢彈他一脚
 好教師也喪精魂



鴈翅側身挨進快
腿走不留傳追上
穿庄一腿要加剪
劈推紅
騎虎勢那移發脚
要腿去不使他知
左右跟掃一連施
失手剪刀分易



拗鸞肘出步顛剝
搬下掌摘打其心
挈鷹捉兔硬開弓
手脚必須相應
當頭砲勢衝人怕
進步虎直滾兩拳
他退閃我又顛踹
不跌倒他也忙然



順鸞肘靠身搬打
滾快他難遮攔復
外絞刷回拴肚搭
一跌誰敢爭前
旗鼓勢左右壓進
近他手橫劈雙行
絞靠跌人人識得
虎抱頭要躲無門

