

武經集要

全
一
冊



敘

嘗聞羿之教人射必志於彀學者亦必志於彀蓋彀者弓滿之謂也滿而後發射之法也苟不得其法亦何可以言射且古之稱善射者又不一其人雖有養由基尹公他諸人皆著名於當時後世鮮能知其法者我朝武科以射法取士自小試以至大試無不賴塾師教習傳授身法庶幾得以成名究竟茫無指歸予雖習文藝自爲投時利器奈未獲售因而習射幸叨鷹揚之選回思箭射之法亦非一朝一夕之所

能明也古人云內志正外體直然後持弓矢審故持
弓矢審故然後可以言中誠哉是言也乃者學射偶
有心得彙成一書內法外法馬箭步箭以及雜技一
一由鍊習中而來也世之學射者果能於此熟讀貫
通又遇明師指授亦何患其不能穿虱貫楊自命爲
百發百中之技乎爰冠斯言於首以爲有志者之津
梁云耳

同治元年歲在壬辰秋八月中浣之吉書於皆中軒
非韓徐亦自題

武經集要目錄

非韓徐 亦手訂

射圖說

步射要訣

學射心法

附十六字

內法八條

外法二十八條

步箭集要

騎射十八字

收馬圖式



騎射圖式



從容中道圖



式堂

圖

從容中道圖說

此圖全體相應一齊著力自然發無不中然又須知引弓入彀食指已知鏃箭無碍於頂弦無碍於腹更凝神審固箭在弓右視在弓左箭在於手視在於的審箭與的神情相接乃從而擊擊者挺前肋臂擊至虎口勁向外握也擊者拔後肘擊至掌指勁向內扭也此又當于圖外求之矣

正 巳 養 氣 圖



正己養氣圖說

此圖昂然直立不丁不入均齊平正狀如蹲鷹左顧
誠正之要勢然須以前腳小指傍對的後足依面立
少退落半足中相間與肩澗等兩膝勿挺勿曲力勻
如一而氣貫勿弛則毋凸臀之病然又須養其氣凝
其神不徒外體之直而必求內志之正也

志 毅 圖



志毅圖說

此圖身勢腹鼓而臍垂勢誠妙矣然又有圖不能盡者蓋開張要氣固丹田取矮腿勝從懷中推出高提後肘前肩臂緩轉四窩骨節環鎖相對然又須心平體正從容從之斯得志毅之要訣矣

持

固

圖

大身
指按
應中
悉知
力能
進指
出的



中無名小指握卵揆入

持固訣

持弓之手須虎口衝急頂靶平對腕窩正直勿偏其
小指無名指中指狀如握卵并力捺入大指壓中指
上悉力追出三指入而大指出則虎口自急矣將箭
架大指節骨上節骨要平則無掃翎之病以食指伸
出魚鏃指的此謂知鏃上指蓋目凝於幹而無暇視
鏃以皆約而不亂法曰鏃上指必无中理指不知鏃
同於無見

步射要訣

練前手中小無名并虎口緊持不放一絲鬆掌心託抱無容扭

練礮鎡箭鏃中間兩指懸大指中節微著力二指斜鉤弓靶前

前腕直前腕切莫向內提手背平平內筋起挽弓得力不須疑

練前肘前肘轉時算強扭中間骨節要朝天轉動徐徐方得手

前肩下肩平胸直方是法不惟胸直始稱奇直能伸

出多一凹

音邑

一提前胸膈自長學者下肩不必忙前拳搖動非良
法前掌能撐肩自藏

練後手大指揪弦二指扭大指緊持不放鬆離胸三
寸方能走

到肩切莫向肩來大指用力自分開指上得弦將肘
摩胸開背夾稱心懷

後腕灣灣指靠弦掌自翻得弦一直平肩走從上微

高因力單

練後肘大指過肩方到手若遇撒放不替心前手雖
佳到底手

對靶時潛心定志莫狐疑兩手如法開將去從容中
道自稱奇

前腳著地踏紅心小指對靶要分明後腳大指隨前
指兩膝雙開腰眼迎

開弓時前拳主定效蛾眉前腳八字後腳丁不丁不
八方能撐撐定腳跟得力時此爲捷徑少人知