

古少林宗法圖說

李英昂藏本





UNICORN

PRINTED
IN
HONG KONG

H.K. \$ 6.50

版權所有・翻印必究



◀ 少林宗法圖說 ▶

UNICORN PRESS

藏書者 李 英 昂

出版者
發行者

麒麟圖書公司

通訊處：香港郵箱二四四八號
香港德輔道西259—269號
銀行大廈四樓C座
電話：5-470467

PUBLISHER

UNICORN PRESS

G.P.O. BOX NO. 2448
HONG KONG

總經理

藝美國書公司

地址：香港灣仔天樂里七號地下
電話：5-745650, 5-750240

SOLE AGENT

YIH MEI BOOK CO.

NO. 7, TIN LOK LANE, G/F.,
HONG KONG

承印者

金碧彩色印刷有限公司

地址：柴灣祥利街26號九樓
電話：5-272675, 5-570748

H. K. \$6.50

1977年6月第3版

少林宗法

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，而後大敵在前，槍戟當後，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，苟一旦臨之以可賊之事，則面目改觀，手足失措，甚至神魂撼蕩失舍，歸於無何有之鄉，如是仰求其能靜以禦敵，真有憂憂其難之勢。夫高尚者且若是，至於一般浮動輕躁者，其氣之易搖，心之易亂，乃成芸芸衆生之固有性質，故試舉目而望氣功之微妙變化，空谷中幾無跼然嗣響之音，吾道之所以日益衰也。

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，豈僅此邁爾柔術所能範圍乎？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者，正以此也。

練氣與養氣，雖同出於一氣之源，然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，所謂剛柔相濟，虛實同進也。

註曰：以上練氣之說，中有玄妙，不可思議，若泛觀之，幾如贅語重疊，無關要旨，不審此間有亟須詮釋者，而後精微乃見。否則以文字而墮入玩弄光景之障，則宜嫌詞費耳。今釋之如左：

○運使：既云練氣，則宜勤於運使，運使之法，以馬步爲先，（又名站趾，）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，無腰酸腿戰之病，）以足掌前後踏地，能站立於危狹之處，而推挽不墜爲究竟。練成功時，雖立足懸崖，而堅立不虞顛仆。（足掌前後踏地，須練習既久，始能如是，平常人之足，則前後不相應，故一推挽即傾跌，）以上乃練足之法，若尋常未經練習之人，則多虛浮，上重下輕，足踵又鮮實力，倘一經他人推挽，則如無根之朽木，應手即去，此未曾練氣所致也。故運使之入手法門，即以馬步爲第一著，諺云：未習打，先練趾，即此

意也。苟能精練馬步，則氣貫丹田，強立不倒，而後一切柔術，單行手法，及宗門拳術，可以日月漸進矣。初練馬步時，如不常乘馬之人，忽而乘馬終日，腿足腰腎必酸痛異常，其力必較未練以前反覺減退，此名換力。蓋從前之浮力虛氣，必須全行改換，到此不可畏難，宜猛向前進，如初站踞數十分鐘，次則加增數分，總以逐漸而進，爲最緊要。又站時若腿酸難忍，可以稍爲休息，總以兩腿久站不痛，覺氣貫丹田，足踵堅強，斯爲有得矣。

足既堅強，則練手尙焉。（手法詳後）練手之法，以運使腋力，令其氣由肩窩腋下，運至指尖，如是而後全身之力，得以貫注於手，久之則手足兩心相應，筋骨之血氣，遂活潑凝聚，一任練者之施用而無碍也。

◎呼吸：肺爲氣之府，氣乃力之君，故言力萬不能離氣，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。北派之柔術，數十年前，有專習練呼吸，以增益其氣力者，其成功頗覺可驚。其先本爲寡力之人，十年呼吸練習之功，已增至兩手能舉千斤重物。南派則練運使之法多，練呼吸之法少，蓋以呼吸之功，雖能擴張血氣，有時不慎，反至傷身，後因慧猛禪師移錫南來，始傳呼吸之妙訣，於是南派亦有練習此術者，但未盛行耳。錄慧猛

禪師口傳秘訣如左：

呼吸之四忌：

『甲』忌初進時太猛：

初時以呼吸四十九度爲定，後乃從緩增加，然亦不可一次呼

吸至百度外也。

『乙』忌塵烟污雜之地：

宜於清晨在曠寂幽靜之區行之，晚間練習，宜在庭外，不可

緊閉於室中。

『丙』忌呼吸時以口出氣：

初呼時不妨以口吐出肺胃之惡氣，以三度爲止，稍久，則

呼吸須使之氣從鼻孔出入，方免濁氣侵入肺部之害。又呼吸時宜用力一氣到底，然後肺袋之漲縮，得以盡吐舊納新之用，以生氣力。

『丁』忌呼吸時胡思亂想：

大凡人身之氣血，行於虛而滯於實，如思想散弛，則必氣

凝結障害，久之必成氣痞之病。學者慎之！

以上四忌，須謹避之，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之意所動，卽隨之，倘與人搏，則手足到

處，傷及膚理而制人。氣之功用神矣哉？

洪惠禪師曰：呼吸之功，可令氣貫全身，故有鼓氣於胸肋腹首，令人用堅木鐵棍，猛擊而不覺其痛苦者，氣之鼓注包羅故也。第有一處，爲氣之所不能到者，即面部之兩頰處是也。

呼吸之術，北派最盛，而江西河南兩派，則以長呼短吸爲不傳之秘訣。河南派則名爲丹田提氣術，江西派則名爲提桶子勁，『勁即氣力之俗稱也。』究之名稱雖異，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，而握固提上，其意以爲若携千斤者然，使氣貫注丹田臂指間，迨腰直時，急將左右手，次第向前衝出，而氣即隨手而出，不可遲緩。惟手衝出時，須發聲喊放，方免意外之病，自此以後，則手或向上衝，或左右分提，仍須腰曲與前同，總以氣血能貫注流通爲要。又向上衝時，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，學者須靜以求之，勿視爲小道可也。

⑦剛柔：技擊雖小道，精而言之，亦有上中下三乘之別。三乘爲何？即剛與柔變化與呆板二者而已，其宗派法門，千差萬別，雖各有其專家獨造之功，而剛柔各別差等，乃於是判焉。

【上系】：運柔而成剛。及其至也，不剛不柔，亦剛亦柔，猝然臨敵，隨機而動，變化無窮，指似甚柔，遇之則剛若鎖鐵；身似呆板，變之則捷若狡兔；敵人遇此，其受傷也亦不知其何以傷；其傾跌也亦不知其何以傾跌；神龍夭矯，莫測端倪。然此種上乘工夫，非朝夕所能奏效也。

【中乘】：剛多柔少，其原因以學者初入手時，走入左道旁門，不得名師傳授指點，流於強使氣力，剛柔無相濟互用之效。或用藥力，或猛力，強練手掌臂腿之專技，不辭痛楚，朝夕蠻習，遂致一部分之筋肉氣血，由活動而變為堅凝死壞，後雖遇名師補救，亦未能全改其所偏也。

【下乘】：術以柔為貴，至於專使氣力，蠻野粗動，出手不知師法，舉步全無規則。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，尚有師法，猶可補救。惟下乘者，日從事於插沙，『鄉鄰之拳師，教人用木桶盛沙使緊，以手指頻頻插之，使指尖硬如鐵石。』打椿：『打椿者即用圓木一段，釘入地中，用足左右踢之，由淺而深，謂如能打翻入地二三尺之春，則足力所至，遇之必傷，此潮州派也。』拔釘：『拔釘者，敲釘於板壁中，每日用手指拔之，以能拔出最深之釘為究竟。據謂與人相鬪，指力

到處，皮膚爲之破裂，此江西派也。」磨掌：「磨掌者，每日將掌邊向棹沿几側，頻頻磨擦，至皮外凝結，堅硬時再以沙石勤磨，並以桐油等物塗之，總以掌沿堅皮高起，剛硬似鐵爲止」等事。縱能精練，然遇柔術名家，鮮有不敗者也。

五要說

術既有剛柔之判，利害亦隨剛柔而相生，學者須辨之於始，慎之於初，而後可無傷身意外之患，故剛柔之術有五要焉。

○漸進：平日未經練習之人，或昔曾練習而因故輟棄太久者，其全身之脈絡筋骨，不甚靈活，倘遽爾用力過猛，輕則筋脈有張弛之痛；若重則臟腑起震裂之大患；數十年來，士大夫家，皆以練習柔術爲戒。蓋因少年愛習此道者，多罹殘疾與夭折之害，推求其故，實由於不知漸進之方，而又好逞血氣，且不遇名師，從事於下乘拳技，其受害曷可勝嘆！定性禪師謂：此爲長生術，今練習者竟與斯相背戾，此之謂操術不良，豈斯道之咎哉？

○恆心：既得方術，當以恆心赴之，勤敏持之，不可中道停輟，萬事皆須有恆，柔術尤要。吾見與人談及此道，愛之者十常八九，惟能始終不懈，達成功之境者，千百中僅得一二人，皆以無恆之

故也。三年小成，十年大成，獲畢生之益，無一朝之患，既保一身，又可扶危救弱，而長生猶其餘事耳。

③節慾：人身氣血未鍛鍊，則虛浮而無力，既鍛鍊則靈活而易動，倘於斯時，不知節制，慎守則全副精華，必有如決江河，一潰而不可復收之害，反不若不練之爲愈也。然此乃人生之大防，不僅此道宜爾也。

④愛國：吾宗之練習此術，乃有愛國思想存乎其間，誠懼筋肉廢弛，不能報國，東海可移，此志莫易，磨筋練骨，留以有待，故吾人夙夜孜孜，以俟機會，宜默識此意，不可懷一毫凌侮同族之心，爲吾宗之罪人也。戒之！戒之！

⑤守戒：吾宗之術法，雖創始於達摩禪師，而推闡變化，以臻厥大成者，以圓性禪師，『生於二百七十年前，別創擊劍術，及十戒約規』，爲首屈一指。及諸故老南來，更欲以此爲磨礱筋骨之具，斯道乃重放一大光明。其開始，第一式以左手握拳，右手拊其背，意最深遠，不知者祇以爲開手作禮式也。地盆則以踏入中宮，亦爲不忘祖國之意，凡遇敵欲搏時，先退三步，再進一步半，此名踏入中宮。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，同人必有以懲創之。十戒之約，始於圓性禪師，後經痛禪上人，稍爲增易矣。

痛禪上人，即朱德時雍度後之名也。上人爲勝國懿親，之桂之喜，皆不得意，至淡水死焉。聞上人柔術最精，當其在梧州時，捕者數十人，悉被拋置道旁，上人乃得潛逃出險云。

技擊入門次第法

（甲）地盆：南派曰：地盆，北派曰：馬步，河南派及蜀黔楚等處曰：站踞，名異而實同也。地盆之法，爲初入門時所必要，藉此練氣下行，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，有不大自跌之患，故地盆宜於初時痛下站立之功也。地盆有三：茲記之如左：

○八字地盆：足如八字形，兩腿蹬下，與跨馬無異。

○一字地盆：此式如一字形，祇須如八字式將脚跟向前稍移，使兩足平排一字，但比較八字式少難學者，須將八字式先練旬日，再進此可也。

○二字地盆：又名三字地盆，其法不過較八字式將兩足尖朝內收進，即成此。但此式須將膝向前作跪式，令後脚跟少起，而足尖落地，蓋練習足尖之意也。

四忌說

「甲」忌兩腳蹬下，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，使兩腿全不受痛苦，則進功必緩而無成。

「丁」忌肩聳首斜，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，使氣下行，腿力方能堅實，至酸痛難忍時，不妨少息。總以站立時刻，逐漸加增，以至兩腿久站而無痛苦，方自有效。

（乙）手法：手法雖有各家之別，其淵源要不出岳氏之雙推，（武穆少年時善技擊，倡雙推手法，後世多宗之。）北派尚長手，南派尚短手，長手貴力足；短手能自顧，平時練習，非長手不能達氣，與人相搏，非短手不能自保；故長短互用，剛柔相濟，爲此道之正宗。南北派各大家之通行手法如左：

■牽緣手：此即雙推手之變化法。左右手作迴環之勢，其兩手指端，至練熟時，必作連環式如相貫之圓圈，能練圓時，則指臂靈活，一切手法，不難迎刃而解，爲初學步時，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，敵手與物遂落空而不能中我，我於是逼進一步，隨機以取敵之要害。此手又名猿手，蓋以猿之遇擊，手必若是，故靈捷異常。

纏手：此手與前手稍有不同，前者陰陽互用，此則純用陰手（即掌下覆之式），前手作正面勢，此手作側勢（或右側，或左側）。譬如手朝前纏，右手則從腋下（乃左手腋下），盡力格出，如是循環練習，自有進步。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，或謂此名牽緣陰手。此手之用法有與牽緣相異者，牽緣乃取正面之格攔勢，此則取側面，乘勢以揮擊敵人之腋窩，且並作迴護鈎格，以備下部遇敵之用。演練時手向內纏，非向外纏，觀鈎格二字自明。

分龍手：北派最喜練此，名師鉅子，其演練手法，即開始於是。法用手左右分排，如左長則右短；右長則左短，故又名排闥手。或曰開門手。以前肘及掌緣向外翻滾，兩掌心必須相應，練時立子午趾步（詳後）下半馬（即身稍蹬下之意）。力自肩窩腋裏吐去。此手亦爲分格之用，到熟練時，即格即打即打即格，無須重行換手，換手即遲矣。

剪手：此手陰關陽關相又如剪，故曰剪手。以掌緣及兩肘發力，但有一最宜注意者。兩手又剪時，身宜稍側，而胸向內吞，必如是，然後與敵遇，方不至被逼，且不失其寬綽進退之勢。此法可以格壓敵人之手，並可推倒敵人，惟取勢，身宜稍側，左手在前，用右手盡力砍入，以右手又壓在左手

之肘灣爲止，右手指端，祇可又過左手肘灣外一寸餘，否則恐被敵人封逼，此大忌也。（右剪時同。）剪又時，無論左右側，前後手宜平，倘前手過於灣曲高起，其弊害不可勝言。此手變化，又合時兩掌向上，名爲陽手，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目部要害處。高練園先生云：剪手最靈快，取敵亦甚得力，能精鍊則受用無窮。惟一事須謹記！無論何手，如係使掌時，其拇指須緊貼掌緣，微帶曲勢，切勿放開，平常練習，經心記之，久則習慣自然，自無拇指分開之弊，前四指亦須合攏平直，方能無弊。

□ 斫挑手：又名切手，如刀之切物也。此手有雙斫與單斫之別，單斫則一手挑撥，一手斫擊敵人之胸間；及脈根耳部或腿部。雙斫則兩手長短齊出，帶挑帶斫，爲最捷之法。此手即從剪手稍爲變化，雖名爲切手，但出手時，總宜側身排掌，斜斫而出，方能得力。

□ 托手：黔派名天托手，操練時，亦宜左右分演，如左手托上，右手則向身側鉤拔而下，右托則左手亦如之，故又名前托而後鉤。托用掌心力向上托起，若端長木盤然，鉤用腕力指力，此手以托開敵人之臂，乘機拊擊其胸，使其立身不穩，而力無所用，故取側勢。

□ 插手：又名點手。此手有掌插、指插、駢指插、三指插、二指插、一指插之別。然非於氣功習熟，不易

學步，且用掌稍易，用指較難，南北各大家，以此著名者，僅寥寥數人，是爲柔術中上乘法，非淺嘗輒止者所能收效。昔黔中胡某，練一指之功，用五十年之力，且破產交遊，足跡遍南北，遇名手多，故觀其出手一步一趨，皆有師法，吾爲人平生所僅見。在黔業保鏢，年七十餘，有暴徒疾視之，糾數十人，各執長柄鐵矛，圍攻於茶肆。胡某聲色不少動，鐵矛至，以指敲之，紛紛墮地，技亦神矣哉。

而外手法之名目尤多，其要總不出於數種之變化，爲學者所最宜注意。然初入門時，則不妨廣爲練習，以堅筋骨而別門戶，操之純熟，則宜擇一二種手法，專求精到。如士人讀書，貴先博而後約，斯道何莫不然。總之手法愈簡，功夫愈精，到以返心敏捷赴之，自臻神化之境，若祇貪多急進，而無獨到之技，終屬下乘耳。

(丙) 掌法：掌法爲北派擅長之術，少林則以駢中食兩指爲宗法，至般慧禪師起，亦曾創習掌力，惟與北派有異者，北派多四指緊排，拇指曲貼掌緣，此則曲四指如鷹爪，北派謂之柳葉掌，南派謂之虎爪掌。要之形式名稱雖不同，而用力則一也。其一爲何？即指向外翻，注力掌心是矣。掌法之練習，以岳武穆之雙推手爲宗，總須由肩窩吐力，貫至掌心，此最注意者也。掌之制敵，以接入胸肋心穴爲度，他處不能施之，且有雙掌齊出及單掌獨進之別，學者神而明之，隨時變化可也。

殷慧禪師習此二十餘年，遂能別立宗法，其用掌之歌訣曰：氣自丹田吐，全力注掌心，按實始用力，吐氣須發聲，推宜向上起，『掌須向上用，始易使敵仆，』緊逼短馬蹬，（緊逼而後出掌，短馬而後可自顧，）三字注按吐，都用小天星。（小天星即掌尺脈上之銳骨。）

鐵齋氏曰：掌法先用指，點入敵之咽喉部，再平掌按下，覺掌心正及敵人之心窩，而後放全力吐出，但吐出時，須發聲一喊，令敵心房猝然受驚，則掌力始到妙處也。

鐵腥按：用掌究不如用指，因脅骨平排，其隙祇容一指，凡稍涉醫學者，當能知之。

（丁）腕力與肘拐之練習：指掌之法，已述於前矣。腕力與肘拐，亦宜練習，誠以全體必須訓練，始稱完璧，若專主於一，雖為求精之道，久之則血氣偏枯，不能無害，故博宜能約，偏宜求全，方成大家也。腕與肘骨之練習，即用剪手變化，如剪手陰開時，即肘骨用力處，剪手則平掌而出，此則手作鉤拔勢足矣。仍宜左右前後，橫拐縱拐，使腋裏之力平分，惟此有二忌焉。學者最當注意！

①用拐須迅速如風，防敵人之挑斬，故忌遲。

②用拐須短馬，放拐時變為半長馬，以免拐高，易被敵人乘虛入腋下之患，故又忌高。

拐之制人，多在稠人廣衆中，少則不可輕用，用時更須取側勢，如發後拐，則收回宜捷，否則後