

功贵得传而自珍

古今求道者众，而得道者累世不一见。
非道不可仰祈也。皆由渡水不知津，登山不识径。欲臻彼岸，跻绝顶难矣！

阐 释

大同诸宗学 是明师所传与书卷交会 相得益彰 自身慧心领悟 必有所得 潜移默化 持之以恒 假以时日 乃自大成。大凡经师承宗风者 明圣贤之道 通天地之理 著书立说 以哲出之 天道自然 其师真以心会神而传授之 理、法、术、功一以贯之 弟子承传 戒己欲而惟道通 乃谓受之“真宗”。

“拳学”历来自有真传一脉 必初授之以形 术在其中 再授之以功 继授之以理 形中寓法 法中见术 术中得功。理、法、术、功并传不悖 使后学洞彻三昧。同时 参录抄本秘籍，一是弟子秉承师传操笔作论；一是得师传自藏专论之真持 其二者不可缺一 复为真宗一脉流传 师徒相袭之佐证。

师徒如父子 父慈子孝 师能传徒 徒自尊师 此自然之理也。为父者欲得孝子以光门庭，为师者欲得贤徒以广宗祠。所谓师访徒三年，徒访师三年即此也。徒之贤者，侠肝义胆，浩气云天 正大光明 坦荡欣然 尊师敬友 保门护道 患难相扶 休戚与共 荣辱不分 贵贱不嫌 不忌不怨 终身相依。如

是 师乃放心 倾囊倒匣 竭诚相授 师诚徒义 水乳交融 共存共荣 反之 则欺师叛道 必招天殊 慎之戒之！

拳门一道 余之见闻 入门修艺者众 而能入道者百不出一。其因有三：一者 凭一时之热情 拜师为徒学艺 热情一过 不辞而去 置师于不闻不问 已失信矣 故此种人 终生将一事无成 二者 诚心拜师 倾心学艺 然而心胸狭小 稍有所得 便悠然而去 置师于不顾 此种人 伤人而不知 祸以延身而不觉 三者 初学以诚心求教 略得真知一二 流于世俗 自觉超人有长 反观师 亦觉师为平常 言出不逊 行径傲慢 孰不知 师乃过来之人 执道而行 弃欲而修 守悟淡自返璞归真 被褐怀玉 不自欺亦不会欺人 身藏诸艺 心存本真 相不外露 岂是势利小人所可揣测之。正所谓“以蠡测海 以管窥豹”如有此徒 亦非良器 师必不呈其真。

拳学一道 道是真道 师是真师 如何能识 所谓圣真为之 不修自真 其执纯正 自是真师 真师坦诚相见 世俗之人多忧 故闻道大疑而哂笑之 岂知“不笑不足以为道”之古训。而今拳学一道宗风不盛 传艺难持 世俗之人多矣 师徒相寻三年之语，非指三年光阴而言之，是言其机其缘难遇之意尔，一旦遇之 不识真假 失之交臂。可见 现世习拳之人 世俗者众矣！其心不真，其志不坚，虽真师立在面前，亦未能识之。凡经此者 曰后悔之终生 再难期遇矣 古训“叶公好龙”以喻“非真好者之人也”！

凡修拳学一道 要走真宗一途 非为旁门所惑 一旦得师真传 潜心修炼 千万莫要练成狂、傲、痴、呆之人。所谓真宗者 传统拳术攻防之道理、法、术、功一而贯之，“内清虚而外脱换” 理法分明 纯属自然 术之变化 本属天然 法则、规矩皆本天地 故功有“体用”之别，“文”以能观法，“法”以能鉴真 内

景象纯真 外艺境分明者是矣。

凡能遇真师相度 以诚待之 不可错过 知艺真为宝 自珍而贵之。精诚所至，金石为开，自得珍宝以享之。概言真师，自有渊博学识、精辟见解、艺必过人超世之擅长 亦朴亦淳 细心揣摩 必与世俗之人大相径庭。授人施之以礼法 教学行之以数度 自能观其小效而验其大成之境 必能晓知以理 授之以法 循序渐进而有得。文体武用 勉之后学 继之前踪。观其德，一慈、二俭、三不敢为天下先 固知其真。再求上者 善古诗者 必属雅才 善兵法者 是为将帅之才 精医术者 乃为相才 通《易经》理法者 圣人之才 执道德者 真人之才。文笔简朴 述作警人 理、法、术、功一以贯之而脉络分明 是以成道者，必然三绝在身，必能有宗风传真之大功德。正如先人所云：“课子课孙先克己 成仙成神先成人”。拳门一道果能如此者 乃为弟子真师也。

为师者 治学严谨 弘传统拳门之法乳 哺化群生 授徒传艺课教，尽以宗风沐之，以期弟子成济世之广才。故因人施教 视之以神 明之在心 守之在魂 行之在魄 达之以意 不苛不慢 施法度徒以仁 教诸众慧化以慈 研拳学之真谛 有本有源有流，一脉相传。阐变化时悟 有理有法有术 修真功能自持 大德从道 从不妄言妄语 言必中的 警喻后人 以易理衡真 以道德规范 顺自然而求天然。明理通法论道 泛诸言词，承师心亦是己心所出之诚言。上期天地日月拱仰之德，下合万物阴阳顺逆之情。理出天然 是为真师者也 重演法度 真师之所为尔。

拳术攻防之道难工 觞之难言 斯术呈真 必赖师传。世人废学而求旁门，只因学者世俗之见，又多嫌拳学古奥而弃之 不知其为珍宝。实不知 大道本朴而简易。拳术攻防之道

虽本简易而素朴 求之者皆需学修并进 假以时日 道德同臻，
上敬师真法祖，下慈万仁育演吉象 始有所悟 自有云天垂象，
历合人天之造化，始知拳学大道天真之坦途，境臻神明化之而
得自如也矣！

如今，镜行天下，学拳之人可自鉴之。古人造鉴，磨光以
照物，是照物之本真。拳学一道虽由师传，亦赖自珍，理须自
审 法须自明 术在自通 功在自得 自修自为 自照自清 方不
失镜鉴圆通之性。

乃见：

大道自天工，真境惟自省。
玄光照环宇，一气尽通明。
粒尘而不染，炉火自纯青。
日成有神技，师徒日月功。
拳道本无私，明诚指路灯。
复入精诚界，妙法演大乘。

故可知，拜师习拳而得道者，必敬师尊友，以艺为珍宝者
自能得之。前人有训：

拳道从来得自然，缘由精诚艺由专。
千古无形一法门，自有师承洒人间。

文风自得一悟，书之于后：

问余何意闹市寂，笑而不答心自闲。
龙台凤阁杳然去，别有天地人世间。

学拳者 以此而自检、自察、自省 便知可得功夫否！

越女论剑道

越女答越王问击剑之道时，论说：

其道甚微而易，其意甚幽而深，道有门户，亦有阴阳，开门闭户，阴衰阳兴。凡手战之道，内实精神，外示安仪，见之似好妇，夺之似惧虎。布形候气，与神俱往。杳之若日，偏如腾兔。追形逐影，光若佛影。呼吸往来，不及法禁。纵横顺逆，直复不闻。斯道者，一人当百，百人当万。

——《吴越春秋·勾践阴谋外传》

阐 释

此文虽是论述剑道，而文中“凡手战之道”一句，亦含拳术攻防之道在内，故以为“拳道”之论，以“拳道”阐释之，乃顺理成章。此文对后来拳学的完善、拳道的建立，有着深远的影响。论拳而不阐释此文之精髓，未免留有遗憾。

手战之道，其技甚微小，故容易掌握，乃后人说：“拳乃小技也”之意。然其精深玄机之灵活运用，其意境之幽深莫测，又非轻易获得，即后人说：“拳乃通大道”的意思。此言即说，修炼手战之技，不明大道，乃小修也，虽修大道之理，不修小技

之术 亦不能得手战之道。凡欲得手战之道者 必小技 大道双修 才能相辅相成 相得益彰之。此论精明 千古不异之法 则。

手战之道 讲求开门攻敌、闭门防守之方法 也就有了“ 阴守、阳攻 ”的攻守之内容了。开门破解对手的门户 关门防止对手的袭击 这须要自身的“ 阴衰阳兴 ”才能做好，“ 阴衰阳兴 ”之言 乃此文的精髓 亦是中华传统拳术攻防之道自古一脉相传之佐证。

越女所处时代 乃《易经》学说盛行的时代 用《易经》学说的理法 指导修炼手战之道 乃是当时研究手战之必然。越女论剑道一文 充分地证明了这一点 从其“ 开门闭户 阴衰阳兴 ”这句话 就已经充分说明《易经》学说的理法在各方面渗透的普遍性。下面根据《易经》学说的理法 分析越女所说“ 阴衰阳兴 ”的本意 即可通明全文所论之宗旨 及其对后来拳学发展之影响。

《易经》学说是一部古代的哲学典籍 其中所阐述的认识论、方法论、系统论等都具有朴素的辩证法观点 构成了古代哲学理论体系之基础，对中国的各种学说的建立和发展都有极为深刻、极为深远的影响，故对手战之道的影响也是必然的。

《易经》认为：

乾 阳物也 坤 阴物也。阴阳合德 而刚柔有体 阖户谓之坤 辟户谓之乾，一阖一辟谓之变 往来不穷谓之通 刚柔相摩 八卦相荡 刚柔相推 变在其中矣 乾、健 坤、顺；一阴一阳为之道。

按《易经》所论 人之内气 阳物也 人之形体 阴物也。按中医说：“ 人之阳常不足 阴常有余 ”。修炼手战之道要使内气

充足是为“阳兴”；要使形体柔顺，是为“阴衰”。身体内气充沛，形体柔顺，即后人说的柔弱无骨。内气之一阳，形体之一阴，内外合一而用，符合“一阴一阳是为拳”的论述。内气充沛、形体柔顺两者匹配合一而用，才能更好地发挥“开门闭户”的攻守之效用。这就是中华传统拳术攻防之道的民族特色。

所以，越女所说“阴衰”是指形体的柔弱无骨之艺境，此“衰”乃针对“外强”而说的，点明了手战之道的攻防变化对形体的要求。“阳兴”是指内气的健运不息，精气神内壮的艺境，此“兴”乃针对“内弱”而说，点明了手战之道的攻防变化对内气的要求。后来之拳学皆遵循此法则，产生了修炼形体柔弱无骨功夫的各种方法，并广为流传。如活关节、神筋拔骨等内外功法，内劲生成和运用的各种方法，坐功、站桩、套路等等。

《易筋经》中论述“内清虚外脱换”的宗旨，和孙禄堂先生“道本自然，一气游空空静静最难求。得来万法皆无用，形体应当似水流。”对拳道的论述，皆是对“阴衰阳兴”的剑道功夫和对自身形体、内劲要求一脉相承的佐证。持器的械斗术与赤手白打的攻防术，对自身形体、内劲的要求标准是相同的，这是不容质疑的事实，故此，拳道、剑道是一回事，皆为手战之道。

上面阐释了“阴衰阳兴”论说之本意，由此即可明白下文的论述了。

凡手战之道，内实精神，外示安仪，见之似好妇，夺之似惧虎。

此言重在“内实精神”四字，“精神”为何？这对理解手战之道至为关键，极为重要，幸有后人予以解释，录之于下，以明之。

《易筋经·贯气诀》中《十二节屈伸往来内外上下论》一文

说：“骨节者，骨之空隙也，乃人身之壑谷，为神明所流注。此处精神填实，则如铁如钢，屈之不能伸，伸之不能屈，气力方全。”由此可知，“精神”、“神明”皆指“内气”。内气又名中气、内劲，当时可能以“真气”命名，真气充沛即是“内实精神”。

故凡精手战而得道之人，必然真气在体内独立存在而精神充沛。由于真气所养，形体柔弱无骨，静而不躁，神态安舒，松静自然，舒展大方，像性情温柔、仪态娴淑的美妇，然其攻防动变之势，却像猛虎扑食那样敏捷，其动势之威猛使人见之而自然生发恐惧之心理。此乃后人论拳之“静若处女，动若猛虎，静若山岳，动若江河”等描写的最原始出处吧！

“布形候气，与神俱往”是说形体柔弱无骨的各种攻防变化之六合形态，亦要待气之所入相配合才能产生攻防之势，而各种攻防之势的变化是与神共同完成的。即后人所论，神为攻防之主宰。气、形合一的攻防之势，乃神的外在表象，势乃神的使者，也就是心意拳所论“意自心生，拳随意发”的意思。此论乃神、内气、外形三合一的手战之“中枢”的论述。

对于手战之道精髓的把握和运用遥远得犹如太阳，只知其能发光发热，但不知其原因；只能见到攻防变化之外形，像小兔窜过来、蹦过去一样，皆是表象。手战之道的表现给人就是这种印象。

手战时，双方的攻防变化，刚柔虚实，追形逐影，以及拳形变化之灵敏快捷，仿佛雷电光闪之迅，呼吸往来之瞬间胜负已分，至于用何法胜之，用后亦不及思得，此即道成者。对于手战之横纵的身法、顺逆之运用，仿佛从一开始修炼时就没有听说过一样。后人论得道者之艺境时说：“惟颤劲出没，其捷可使日月无光，而不见其形，手到劲发，天地交合而不费其力。

比如双方决斗，利害当前，间不容发，已接未接之时，尚不知应

用为何 解决之后 亦不知适间所用者为何 ”。双方接手，一哼一哈见胜负”。古今之论手战之道如出一辙 实不为怪 只因全由手战之道一脉相传尔。

故此 能得手战之道功夫艺境之人 其一人之勇 可当百人之勇 若有百人得手战之道的艺境 便可当万人之勇。

从其所论手战之道的精微妙旨，可见已深得击剑之精要。我们从中可获得手战之道的修炼、运用之真谛 亦能以此来体悟拳术攻防之道的要旨矣！

从《越女论剑道》一文的阐释 可知中华传统拳术攻防之道的古今所论如出一辙 宗旨一脉相承。所区别者 乃语言的表达具有所处时代的语言特点而已。

庄子论手搏之道

且以巧斗力者，始乎阳，常卒乎阴，泰至
则多奇巧。

——《庄子·人间世》论手搏之道

阐 释

此论代表当时手搏的技术、技巧、功夫艺境之水平 以及内涵。通过对此文的分析阐释，可以知道中华传统拳术攻防之道一脉相传之内涵 亦能证明 现在所流传的各门派拳种之宗门拳技 无不根源于春秋战国时期 可见 当时手搏之道的理、法、术、功已初步‘架构’完善了。

笔者在《越女论剑道》一文阐释中 对‘阴衰阳兴’、‘内实精神’的论述 并非杜撰。阴衰 是指形体要具备柔弱无骨的艺境 阳兴 是指内气 内劲 的修炼 内劲、外形的匹配合一之用 才能产生最佳的开门攻击对手 闭门防守对手之攻击的攻防艺境和效用 已然提出了手搏之道内气、外形对立统一的观点，并以阴衰阳兴为气形统一的法则。

内气为‘一’手搏之道以此内气‘一’以贯之 作为规范统一自身形体的中枢 在较技运用中 才能充分发挥内气、外形的作用。外形有二 乃筋劲、骨力，一言外形 便含‘劲、力’两个内容。

手搏之道，崇尚筋劲骨力者，属尚力派，因其重外形之筋劲骨力以搏击，为阴法拳技，它是以内气强化筋劲骨力的拳法，称为“刚势拳法”，为“尚力之用的搏技”；崇尚内气（内劲），属尚巧派，因其重阴衰阳兴，以求巧妙变化以制胜，为阳法拳技，它是以内气柔化筋劲骨力利于顺随为用的拳法，称为“柔势拳法”，为“尚巧之用的搏技”（注：此处所述之刚、柔势拳法及后文所述的尚力、尚巧派，与今人所说的刚势派、柔势派有本质的不同，一势、一派，读者当明辨）。后人对此尚巧尚力、刚势拳法和柔势拳法的区别，有明确的论述。

夫拳术之为用，（内）气与（形）势而矣。然气有强弱，势分刚柔，气强者取乎势之刚，气弱者取乎势之柔。刚者以千钧之力而扼百钧，柔者以百钧之力而破千钧。尚力尚巧，刚柔之所以分也。”

——《陈谱·刚柔第十》

下面就引用后人之论，以明庄子所论手搏之道“以巧斗力者”之艺境。

庄子提出手搏之道以尚巧斗尚力的人，乃“以巧斗力者”的语意。因为在庄子所处时代，较原始的手搏之道崇尚阴形的筋劲骨力之搏技，是以力胜；后来发展有崇尚阳刚之内气而又使阴形柔弱无骨之尚巧的搏技，是以巧胜。尚巧与尚力的搏斗，尚巧所以能战胜尚力即是庄子此文所阐述的核心。

庄子论手搏之道，是在阐发尚巧优于尚力的道理，是基于上述之前提而论说的。“以巧斗力者，始乎阳，常卒乎阴”是说崇尚阳刚之内气的拳法，是尚巧的搏击技术，崇尚阴形的筋劲骨力的拳法，是尚力的搏击技术以巧斗力，因尚巧者以内气为始终，即阴衰阳兴，常常突然击败以阴形之筋劲骨力搏技的拳手，这是由阴衰阳兴的气形运用与能攻善守的变化而造成

的。这是庄子所处时代对手搏之道艺境的记录，其已然敏锐地观察到‘手搏之道分为‘尚巧、尚力’两种风格，证明了传统拳术由简至易的发展阶段。

此文之“始乎阳”之阳，即阴衰阳兴中的“阳兴”之阳，此文之“常卒乎阴”之阴，即阴衰阳兴中的“阴衰”之阴。阳，指“阳刚之内气”；阴，指“阴形之筋劲骨力”。但在《越女论剑道》中，“阴衰”是指外形体的柔弱无骨而说的，庄子文中之“阴”，乃指“阴形之体的筋劲骨力”的“尚力”拳技而言。由此而知，在春秋战国时期，研究手战之道的大家们，就将《易经》的阴阳学说引入到手战之道中，应用阴阳学说的理法，对其进行研究、论述。通过对《越女论剑道》、《庄子论手搏之道》的阐释，我们知道，当时人们对手战之道中的人体之阴形、阳气，及其在手战之道中的各自作用，有了明确而清晰的认知，已经形成了传统拳术攻防之道较完整的拳术理法技术功体系的构想。拳术理论体系的确立，反映了当时手搏的技术、技巧已有相当程度的艺境，尚巧能战胜尚力，表明原始的尚力之拳技，被新兴的尚巧之拳技所代之。证明传统拳术第一次质的飞跃，是在春秋战国时期。《汉书·艺文志》中记有《手搏六篇》，据专家考证，可能就是先秦时期手搏经验、理法的全面总结，可惜亡佚了。但给我们提供了拳术攻防之道的尚巧之技艺产生在春秋战国时期这一历史事实。

笔者为什么能有上述的认识呢？就因为庄子此论的最后一句话：“泰至则多奇巧”。如果没有此句话做结，上面的话或可以这样理解：那往往最后就使用起阴谋来了，发展到极点就诡计百出。这乃是不通拳术功夫之人从字面上去解释。全文之结语：“且夫乘物以游心，托不得已以养中，至矣。何作为报也，莫若为至命。此其难者。”旨在阐明“保养心性，以达至中、

至正、至和之道，才能顺随自然规律以行事，当然这是很难做到的。修炼手搏之道何尝又不是这样呢？我们由此可知，庄子对手搏之道相当精辟的认识，就是“泰”至。泰至则能多奇巧，明白“泰”的真义，则多奇巧也就容易明白了。此泰，乃泰卦之泰。

泰 就是泰卦。泰卦 坤上 乾下。

坤 像地 在人像形体 坤在上 地重由上向下 上亦为外，故有外形之说，外从内也。

乾 像天 在人像内气 乾在下 天轻由下向上 下亦为内，故有内气之说。主于外也。

卦象坤上乾下，表明天地交合，人之形体内气交合，成为阴阳沟通的安泰之象，所以命名为“泰”，即表里沟通的安泰之象，气形合一之象。“小往大来”，小指“阴形”，大指“阳气”，上卦“坤”是纯阴形的小，下卦“乾”是纯阳气的大。“往”是往外，“来”是入内，亦即“坤”到了外卦，为小往；“乾”来到内卦，是大来。即指拳术“修外形之攻防乃小技也；修内气之运用乃大道矣”，“大小相合”，“主从”定矣！

泰卦又称作“消息”卦，是一年阴阳盈虚消长的消息，也是拳术攻防招法中攻与守时的内气、外形盈虚消长的消息，即阴遁阳使用于守；阳遁阴使用于攻的内气、外形各有所“主从”说；也就是用刚不可以无柔，无柔则环绕不速；用柔不可以无刚，无刚则摧逼不捷，用于攻防时的气形盈虚消长的消息说。拳法就是以内气、外形阴阳消长的变化为法，气、形对立统一的法则，是千年不变之法则。明此者易明拳道矣！

彖曰：泰，小往大来，吉亨。则是天地交，而万物通也；上下交，而其志同也。内阳而外阴，内健而外顺，内君子而外小

人，君子道长，小人道消也。消长之用，其理明矣，内外分矣！

泰卦 是阴去阳来 即阴衰阳兴 天地相交 即气形相交，是自身“神意气劲形中六合一统”的安泰状态之艺境。以拳事比 乃上下内外一气而置通之。内卦的乾卦是阳刚之气 外卦的坤卦是阴柔之形 以拳艺境说 是内刚外柔的功夫 即内气健运不息而外形柔顺。故拳技尚内气为主的是君子之修道；尚外形筋劲骨力为主的是小人之修技。君子之修 道法长 自能健身长寿 小人之修 道法消失 因其用心耗精 故多受内伤而早亡。

真正修炼拳术攻防之道 应当效法“泰”卦白这一自然法则 对内气、外形之修炼 应当有所取舍 即取“君子之修道法长”舍去“小人之修道法消”。不知取舍 如何修之。

君子之修，就像把自身内外的不是，不利于拳道的弊病，像拔茅草一样 连根拔除 才能有文体成而求外部的武事攻防之用，才能使自身的神意气劲形中六合一统以为用。这就是“泰”的本意，也是练拳的宗旨。

卦象“九二”刚爻在柔位 是内心刚毅果断 外形柔顺随和宽大包容的艺境 即“内实精神 外示安仪 见之似好妇”的功夫艺境出处。修炼拳术只有保持“柔外而刚中”状态 才能保持自身安泰 才具包容、果断、光明磊落的顺随为法的较技之功能 才能做到“阳刚之内气 阴柔之外形”内外合一而用，攻守时刚柔相济的艺境。

彖曰 无往不复 天地际也。

此乃告知习拳者 拳术较技 或攻或守 总是循环往复 攻

防招法的变化皆是内气、外形刚柔相济互用 没有绝对用外形或绝对用内气的 不管攻防较技多么激烈 坚守内气与外形刚柔相济的法则是不变的。一本内气接人拳势之功，外形的站位之能。外形辅好内气接人拳势之功，必要发挥外形柔顺环绕之功 内劲辅好外形占位攻人之能 必要发挥内气刚健催逼之能。这就是拳法“刚柔相济”的宗旨 本此宗旨 在较技中才不会失败。

从上所论“泰卦”之宗旨可知 原来尚巧之拳技 是“柔外而刚中”的君子之修的技艺 因为其阴衰阳兴、内实精神 具备善变无形的艺境 而又以“顺随”为法 故能常常战败尚力的拳手。这就是庄子所要阐明当时流行于世的中庸之道学说在拳术较技功夫艺境中的应用，其以拳之小技，而证大道之存焉！圣人哉！

除了上面的直接论述外 我们还可以从流传于世的《易筋经》中认识。《易筋经》之易字 可以认为是取《易经》之易字，易理、易法 用于自身的修为“说”。《易筋经》认为 只有变易自身的“筋”才能达到柔弱无骨的“阴衰”之艺境 而要达到“阴衰”的艺境 必须要有内气的修炼 即“阳兴”才能做得更好 即内功修炼法和外功修炼法。至于《易筋经》提出的“内清虚 外脱换”乃达到上乘艺境的基础之说法 无不与“泰”卦之说相吻合，更确切地说无不与“易”之理法相吻合。所以说，《易筋经》的学说 又佐证了庄子论手搏 尚巧能战胜尚力的人 的科学论断 于此又可知《易筋经》的问世 可能在秦朝以前 属于先秦文化之一。现存流行本《易筋经》之内容 有后人所增、所收、所细述的内容 但我们可从中揣测到《易筋经》的雏形。从《越女论剑道》、《庄子论手搏之道》等文章的境界和艺境来看 只有《易筋经》与此同时或稍后时产生 才能弥补

“拳史”的空白。或有一问，《易筋经》和遗失的《手搏六篇》是否同一部著作而历史先后之名不同呢？这只能由史学家们去考证了。我这里所说的《易筋经》是最初的原始本。

后人公认 庄子乃道家的重要人物 继承了老子‘道’的学说而又有发展。

老子在《道德经》中 就有‘载营魄抱一 能无离乎 抔气至柔，能如婴儿乎？涤除玄鉴，能无尘乎？爱民治国，能无为乎？’内外功法修炼的论述 又有‘返者道之动 柔者道之用 以天下之至柔，驰骋天下之至刚。’的论述。这些都是尚巧派手搏之道理法的根据，庄子乃道学之大家，其言尚巧能战胜尚力乃自然的了。

传统拳学的发展，现在人认为鼎盛时期在明、清时期，然而，传统拳术攻防之道的第一次兴盛时期应在春秋战国时期，也就是说传统拳术攻防之道之尚巧流派的理、法、术、功在那时已初步完善，即气、形阴衰阳兴之框架的确立。那时正是处在尚力流派统治地位松动，而尚巧流派欲要取而代之的时期。

老子《道德经》云：“故物或损之而益 或益之而损 人之所教 我亦教之。”

翻译为修炼手搏之道，对于阴形的筋劲、骨力，应采取损之的方法，即“阴衰”对于手搏之道的开门闭户之攻防变化是有益的事情，可以更好地发挥自身之良能；如果强化阴形的筋劲、骨力，表面上看，好像有益于力气的增加，强化了打击力度，而实际上减损了外形攻防变化的充分发挥，反而使形体笨拙，不利于攻防变化。

春秋战国时期 各家学派百家争鸣，《易经》学说 儒家中庸学说、道家学说、医家学说、兵家学说和法家学说 等等 同时存在，相互为用，手搏大家也无不取之而为手搏之用，或有