

中国古典武学秘籍录

(上卷)

马 力 编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国古典武学秘籍录. 上卷 / 马力编. -北京:

人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2865-3

I. 中... II. 马... III. 武术-中国-文集

IV. G852-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 086646 号

*

人民体育出版社出版发行

印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 9.875 印张 254 千字

2006 年 月第 1 版 2006 年 月第 1 次印刷

印数: 1— 册

*

ISBN 7-5009-2865-3 / G·2764

定价: 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

总 目 录

上 卷

- 武编选 (明) 唐顺之 / 1
阵纪选 (明) 何良臣 / 12
剑 经 (明) 俞大猷 / 18
武备要略选 (明) 程子颐 / 39
秘本单刀法选 (明) 程宗猷 / 87
秘本长枪法图说 (明) 程宗猷 / 105
少林棍法图说 (明) 程宗猷 / 122
浑元剑经 (明) 毕 坤 / 166
学射录 (清) 李 埏 / 216
贯虱心传 (清) 纪 鉴 / 226
内家拳法 (清) 黄百家 / 233
手臂录 (清) 吴 旻 / 239

下 卷

- 无隐录 (清) 吴 旻 / 1
拳经拳法备要 (清) 张孔昭撰 曹焕斗注 / 42
少林拳谱杂俎 无名氏编 / 87
拳经 (节选) 无名氏编 / 130
太极拳势图解 许禹生 / 157
苕式武技书 苕乃周著 徐 震编订 / 223
拳术传薪录 向恺然 / 284

浑元剑经

〔明〕

毕坤

著

浑元剑经

〔明〕 毕坤 著

毕坤小传

毕坤，字云龙。生于元代，卒于明代。明代剑客，隐居山中。《浑元剑经》分内外两篇。内篇阐述剑术原理和剑客戒律，外篇叙述剑术招式及应对各类兵器之用。书中个别地方有玄奥之论，均予以保留原文，相信读者自会鉴别。此书根据国家图书馆藏清抄本为底本整理。

一六七

目 录

浑元剑经内篇	(170)
仙脉阐宗	(170)
戒律二十条	(170)
四宜	(171)
四忌	(171)
四勿	(171)
四权	(171)
浑元剑法内外篇原序	(171)
剑髓千言	(174)
剑学指要	(181)
气贯周身法	(182)

精神气血解	(182)
剑诀提纲	(183)
指南篇	(183)
剑法髓言	(184)
十二连城法	(184)
剑法捷诀	(184)
剑要窍精言	(184)
三直六揭	(185)
双吃	(185)
要诀	(185)
秘钥	(186)
浑元小解	(186)
详解剑力	(186)
使手力量	(186)
浑元剑经外篇	(187)
初基等级详序	(187)
三十六宫跳步图说	(189)
详解条目说	(190)
练手解	(190)
练眼	(191)
练身解	(193)
九宫三十六式图说原脉	(196)
九宫三十六式列后	(197)
富式	(200)
贵式	(200)
当式	(200)
牛式	(200)
躬式	(201)

午式	(201)
飞式	(201)
田式	(201)
王式	(201)
叉式	(201)
足式	(201)
欹式	(201)
玉函妙钥	(202)
七十二手使破	(202)
剑破枪	(205)
剑破棍	(205)
与诸兵对较歌诀	(206)
九凤朝阳	(206)
练身	(206)
练步	(206)
拆字精义	(207)
练步解	(207)
练招解	(209)
飞罡文	(210)
告文式	(211)
天清咒	(211)
飞腾秘箴	(211)
行功歌诀	(212)
立功歌诀	(212)
符式	(213)
灵源秘筏	(213)
十二形名列后	(213)
剑经结文	(214)
续抄玉阶初步	(215)

浑元剑经内篇

仙脉阐宗

□自剑之肇基也哉，于元始天尊，本乎先天一气之意，则乎本性之曲直，火功之锻炼，土性之浑厚，金质之刚柔，水德之清决，因以象形制器，会意剑法，而剑甫成以为形。彼时分九宫九式，九九共络而成，八十一而已。嗣传于盘古氏，以降之伏牛氏，遂分门别式，立意传真，亦宗之三一一三之旨。剑仪殆备，后又传之唐李靖、李谪仙等。当太宗之时，剑术大兴，善斯技者，精而且备。自唐以后，越宋元二代之久，虽精于外功者不少，能行内功者几希。历于明初元末间，有毕坤者，字云龙，于韶龄之年，得异授于伏牛氏，因以遁于川之南山水莲洞。昼则采薪以自食其力，夕便内外兼修。如此者百余载，而神坚行爽，周游宇中。又阅百余年，始缘遇得以融神超脱。

由明溯至于今，数百载以来，克以剑术成道，神化之功曾未闻见也。由是观之，剑虽微技，其旨趣亦浩渺焉。是传脉之要诀，内篇为首。即由人仙而地仙之阶梯，可不言而喻也。

今则毕氏复不敢秘其渡迷之宝筏，济世全形之梁舆，更授之于大清北直顺天府、奉先郡邑、西南周口里之仙宗派者，其意将欲继绝学，开后觉于将来也。特此谨识。

清真玉妙通玄真人心坛敬撰。聚云山主许地云敬书

戒律二十条

面不改色，舒展自如。小心谨慎，取舍分明。身曲剑直，精神团聚。动转轻灵，步法灵稳。心平气和，力贯周身。进退有法，剑莫轻动。闪展轻灵，变化莫测。随其枢机，看其形色。式

来当审，豫知敌意。后手莫离怀，看地势险夷宽窄。

四 宜

存心当忠孝，立品当义勇，内功当勿间，外功当践实。

四 忌

忌厌故喜新，忌功力杂集，忌有名无实，忌气暴好较。

四 勿

勿传匪人，勿传骄狠，勿得贤不宣，勿稍密诀窍。

四 权

要择心性相投，为喂手之助。要彼此盘较，必以真心，不可偶倦。要规过劝善，各无嫌忌。要常演习，更不许依强凌弱。偶或较力，凡无可奈何时，与外门较，当谦卑自处，不许以艺凌人。心虚神完，慎中再慎，庶免致害。如其得已，还是勿较为是，己躬自厚之学也。

数条戒律记分明，御敌心和气贵平。

若不如斯当致败，随机伸曲莫狂轻。

浑元剑法内外篇原序

□夫浑合之极，元始为尊；浑合为旨，为内为静，为体为中；元始之玄，为外为动，为用为首。惟其必反乎内，故取象于离，而离之中虚，坤体之至静者也，惟能效坤之至静。固遁幽杳

之中，可潜修而无闷，亦惟其必著于外。故取象于坎，而坎之中实，乾用之至动者也，尤须则乾之至动，乃极于九天之上，可首出而无虞。故必于微积之悠也，久也。其涵蓄游跃之力始纯，亦必泉以达扩，使变也，化也。其阴阳互蒂之神始著，纯则不离，合万变而寓用无形，著由于几化三千，而玄体于无外。

夫放弥六合，浑之体为展布也，退藏于密，元之用为包容也。浑者，合也。元者，一也。窃思天下之所以清得此一也，地之所以宁得此一也，人之所以灵，亦莫不在此一也。三而一之浑合，以坚其体，一而三之元，玄以昭其用。试由天而地，以近索乎人。人为万物之灵，其即仰观天以执行，俯察地以建极，居覆载之中，首出庶物者也。迎人何谓乎先，涵养之以静以蕴其继，灵妙之以动以畅其用。体非无以立，其大本用非无以彻，其元功离之中坤，其静基也。《易》之卑法地者此也。然静功力绵绵不息，其体至柔至刚，非柔则原委难于无间。非柔中刚，未免有作辍之时。柔者，静之体。刚者，则又柔之体也。坎之中乾，其动机也。《易》之崇效天者此也。非无则空灵，犹恐障蔽。非无中生有，奚以见变应之奇。

浑则静以逸待劳；玄则元驭静以动，动中亦静，则正奇进退之机，迟速幻转之妙，悉出于无心，系自然之运用。因时致变，因力制人。至于立体发，用之妙体，体原委之于自然之神，统蓄以先天。寸绵之力，为无为，无不为也。以动静互为其根，阴阳迭神其用。非浑于始，奚得其元之玄；非元之大，无以显其浑之德。是浑元者，其即无生妙有也。

元之为字，初画奇也。合第二画则偶也，其第三之儿字，奇偶、阴阳、坤乾相构而生者，人也。是元者，三才总会之地。元即太极，即太和之气，即先天也。故必浑涵以先天太和之气，合三才于一致，以内外交修，直养时习，练至体用浑化，寂感而通，始足以称之浑。而能元浑者，近虚能舍正，谓后人以发也；元者，象圆能粹正，谓先人以至也。浑则涵神，至于无幽杳之内密，秘而人莫窥其机，发则必中。

凡外病于形者，皆失之心有定规。若目几静悦者，心必隐灵鉴也。彼目昏滞者，其内无实学，外饰以色庄者也。若此者，其必助资于敌，又安见玄元浑化无方乎？

噫！大矣哉！剑之为体也，纯而笃静；其为用也，动而多玄。既曰纯静，以其本乎天之一，养气于至清，则乎地之一，融精于至宁，止于艮之一，涵神于至灵。又浑化清宁，灵而一之，更至于空灵。是统三才于一致，内而精气神无少缺欠，外筋骨皮一息坚融，至是则内空灵，而外灵便。此浑元功验之所以然也。

极之则光闪耀而人影无踪，身飞腾而剑芒倏忽。或一跃千里之遥，纵横随其意向；或静息方寸之内，神威感于至诚。至于形剑之名，后天之功，果能以先天之神为体用，亦足以向机御变，因变致神。是形剑，又顾名思义者也。

剑者，决也，断也。必内而决七情、断凡息，内三宝得已浑化而至于纯阳，此内而剑学之筑基，内壳通而坚实也。尤当外而决灰心，断声迹，加以以招式变化之奇，以夕朝失习，外三宝得以浑成，而至于柔刚。此外而剑法之暗练，外壳注而灵稳也。至如近世所学之剑，以舞之者，类皆皮毛中皮毛，浮之至浅而至鄙者也。昔伏牛氏祖云：“果尔志向上，当先静以筑其基，存之深养之熟，内外三宝合一，浑化归一。”正所谓：

内外全无渣滓质，养成一片紫金霜。

阴阳造化都归我，变动飞潜各有常。

推其有内行、外工，内验、外验之别，故统之以内外篇名其经。究其所以内行外工，得内外验者，又其谁乎？则人之灵神耳。

然而三才之奥旨，犹不止此。有积气为剑者，名气剑，即剑使也。用之为剑，约之于内，仍气也。有积神为剑者，名神剑，即剑仙也。用之为剑，虚而还之，仍神也。此二者即地仙天仙之分也。至于人之习能百战无敌者，亦足以称为人仙矣。

遂乎其艺，幽乎其气，柔乎其质，刚乎其神，悠久也其功，变化也其验。故形而上者谓道，形而下者谓器。道者器之体，器

者道之用。是因形练形，极至道成者。其妙存乎虚灵之人，其几速于影响。此剑也，实亦入道之基。小可神变超尘，大则可以气夺尸解。极则胎脱神结，面朝上帝，而拔升矣。是知一阴阳之道，其至矣广矣，岂独长一艺之妙，而可限其神妙，足尽其浩渺之藏乎。愿学者矢志肫诚，为大有为之君子。括而要之，以造于神武不杀之时，当能赞参天地；立于其间，必足以止戈于亿万代之后。

故曰：大仁不仁，大勇不勇。噫！于剑学之中，克取法乎上，盖已鲜矣，而况云道乎，其奥更深，其能庸行造极者，则将几绝矣哉！

玄真玉妙真人心坛撰序。光绪二十二年丙申九月戊戌朔日，许国本敬书。

剑髓千言

夫剑乃儒雅中之利器，有正直之风，和缓中锐锋，具温柔之气，灵则通神，玄能入妙。飞来飞去，无影无踪。作云作雨，如虎如龙。变化莫测，转展无穷。诛人间之恶党，斩地小之鬼精。可破阵以攻城，随手指点，草木皆兵；可方一身之害，资之捷之成。故珍为至宝，运可神通。光灵明而不昧，体刚健而长生。扫则雾消烟卷，挥去则石走云崩。可避水火之灾，入不溺焚；可解刀兵之乱，视如不见。其为德亦若人也，资禀于阴阳炉火之炼，性成元亨利贞之能，百折不屈，九转而形骸备。铸冶始于神人，传授依乎仙术，习贵专精，功宜百信。非取天地之气，无以培养人之本源，不吞日月之精，奚以轻身健体，非精足气神不能灵。非内而精气神，外而筋骨皮，浑成一片，身不能轻，将何以飞取雁书，远遂鸿迹。非如此何以通妙，而能超众，能御大敌，足称万兵之祖。故精足则战耐久，气满则呼吸细，神清静而圆融，则变化莫测。故曰：身完天下无敌手，剑完四海少敌兵。能此二者，方可超凡入圣境。庶几馭众为高明，勿负古人之留意，仙佛

之苦衷，习得形剑成于外，则剑气备于内。是尔身心自有主，其为用也。可除灾以断水，可画地以成河。斩七情，断六欲，而绝谣根。破异术，灭妖通，以除恶党。神智从生，豁古今于亲目，谋猷克，布协治，化以感通。儒之御侮，以此而威行；道之降伏，以此而欲空；释之真空，以此而功成。

夫剑气即罡口也，而宇宙之间，亦必恃此为化育，主宰生杀权宜。故学者业贵于精，心宜于谦，艺当熟习，志莫骄矜。外有三尺剑，内必藉五本以佐之，始保一身安闲，无事纷纭耳。再者，此物为仁人之珍宝，彼匪之所畏。故好而知恶为贵，或徒负气好胜，每生嫌隙。一旦欲胜乎理，小则鲁莽僨事，大则积愁成恨，反恨成狠，将祸延无已。此真好武中之恶习。

故剑法既成，尤当博阅天文、地理、人事，驳杂于中，在一番体任知改择中，卑以身处之心，又或于澹定之候，静以抚琴，涵养性真，化净猛烈之习，效成一片温和气象。外人岂能知哉？目为武士，而有儒雅之风，称为呆儒，而有威严之度。故君子有三变，望之俨然，即之也温，听其言也厉。功用到此，谓文兼武全将相身，更必出处有道焉。试止以时，不以道殉身，亦不失机，勿贪为主，勿吝为先。如有欲习此者，详言喻众，莫为己私，化传万方，奠定国家。小则终保厥身，大则兼济天下，岂可轻乎哉？试思昔有伯温先生言：此天子气也，十年之内，必都金陵，吾当负剑从之。非明悉天文、地理、人事，善舞剑而能止戈者乎？更有善观剑者风胡子，善舞剑者李靖、伍员、吴季子等，孔门之季路常佩剑。于此观之，剑为奇珍，自古惟然。其用非但主于玩器，其旨趣亦深焉耳。

望古遥企，得精秘传者，不乏人矣。彼丈夫也，我丈夫也，吾何畏彼哉！必加一能已百，十能已千之力，甚勿空演招数。更须深参奥旨，方克许有为哉！

练剑莫先于练气，练气要首在于存神。存神之始功，根于固精。能此方可以论剑之练法，否则作辍之，鲜有成为完璧者。工夫贵勿刚勿缓，和平得中，且存且养，内外兼济。直外便能和中，

练形亦长生。活动筋骨身轻灵，周身气血力加增。由于至午锻炼外，自未至申静息中。戌则吞斗持罡，运用水火，和合坎离，妙在筑基，要乃清心寡欲。此入道之机，成道之具，岂可忽视？惟昼夜无间，则阴阳协理。呼吸定则灵光生，而三宝定位，同居其中。金丹日益，身法愈轻。昔唐太宗养剑士数百人，时或令舞，则诸士共剑各飞。若此神舞，神威足以胜人者，非此而何？

夫剑贵乘机以进，无隙则退。故奇正明，剑法成，精神全，神力猛。古语之“一声吓断长江水”，乃威神并作也。既能如此，何患对敌难胜？非内外天地之精气神，归入身心。惟气结于根，久战如未战也。至于生威之道，在于存神。神能常存，久自生威。存神以固精为本，《圣经》云：“知止止者，亦进攻退守之道也。”进退之道，见机而作；退守之道，忍辱为先。进退得宜，便为知止。若茫然而进与退，昧然而守与攻，非徒无益，恐招尤之媒来自面前，而悔已晚。是求荣反辱。欲固守己身，多助敌资，良可惜也。故曰：战胜一时，由于训练千日功夫。岂偶然乎？

人既为万物之灵，必心与道洽，庶几致人，不为人所致也。故君子必具天险王道之全，洞天时、地理、人事之权，直其略则孙、吴、司马之策，始可运筹帷幄，决胜千里。故君子战必胜也，历观古人各有取法。昔亚圣云浩然之气，至刚至大，直养无害，塞于天地之间。夫浩然之气，在于天地间则保合太和之气，以之生成。在人则空灵无间之气也，即真气。其中刚柔浑合，阴阳互生，即所以结丹粒之道也。其大莫喻，其小难破，而来往造化之神，涵于其内。故曰：放之弥六合，卷之藏于密，直养即勿妄勿助，直自然先天之力，在神为非人力也。无害者乃顺生机之自然，去其害生机者也。养至真息圆满，百慧从生，永生无灭。小可经纶，大可赞育。天地之间，夫勿妄者，非具刚决武火之力，安能常于若存？勿助者，非有攸柔文火之功，安得依行不掇。果能明道不计其功，是无为之为，神为也。能庸行无息武火之力，固少顽空昏沉之偏，至若乐行不期报，亦非人力之有为，以其呼用略照吸用。全妄者，文火之功，岂更有着相躁妄之失。

故内而静功，外而武学者，皆当准乎武火候以行为的。

故戕贼成者，终难深造乎道。绵长者，久必显达。过急则锐，恐多退速之虞；太缓则疏，未免作辍之消然。然二夫准期何在？诗云：

休逞欢来竭力生，免将过役倦容生。
中庸万古传心法，中以庸行戒律精。
气欲足兮精为本，神光天滞天地春。
四肢鼓荡皆符道，力量增加要日新。

剑法又有奇正奇、奇中正、正中奇、奇中又奇、正而复正，六门之别，所宜明辨而熟演之。凡高势双势为正，旁门、低势、小势为奇。低忽高，正忽旁，单化双，奇中正，高忽低，旁忽正，双化为单，正中奇，左腿为正，右腿为奇，剪并奇，飞步正，颠换步奇中正，丁字步步正中奇，前弓势奇中正，七星式正中奇，四平势伏虎势为正，钩点问献为奇，三揭为正中奇，齐眉剑为奇中正，刺猿剑为奇中奇，飞仙为正中正。是皆阴阳变化，尤当洞澈，可阐发而彰明。

论阴阳手法，阴来阳敌，阳来阴敌。若阳变阴，阴变阳，还得看他阴阳虚实之数。故曰：“悉明天地盈虚数，便是伏牛亲身传。”习至如此，乃能全身远害，战胜守固也。

又有三步睡功夫。一曰仰卧，两腿直，十足趾回勾，腰控，存想涌泉，双手搭扣撑住；二曰左偏卧，头枕左足尖，左手搬左足跟，右换如之；三曰伏卧，双手抱头，足跟朝天，十足趾尖用力向地，存想泥丸。随便卧时，头、腰、腿要三直。立时足勿实踏，双手齐垂，目光四射。时或垂帘，行步必活稳清急，宜自跟撤尖踮，行非无跟之轻跳。闲息时，有引气下行之法，乃六字诀，连念到下丹田存住。久则气不涌出，亦能久而无倦，用力少而成功捷。

巧从熟生，灵从快生，刚生于柔，智生于拙。非养得目有灵光，难使敌一见生畏怯于心。非神光难御乱敌。非有元光，难临大阵而耐久。灵光者，身外有红光缭绕。神光者，目中有青苍之

气，足以照远出威。元光乃身外黄光闪烁，是内外功满，毫无缺欠，浑光普照，无隙可乘。惟目中剑内手上，更有一番稳准气象，足使人畏。故敌人动得其咎。学力至此，乃为练家，方不愧居其名，亦可流芳千古，令后世慨见而神警。故闻声而惧者，因实称其名，威感夙著也。此真向战不恃寸铁，何待矢折而胜也耶？古之将帅，操必胜之术者，以其训练精细，百战无敌，谁敢慢视哉？

又要诀曰：一精气神，二刚柔力，三遐迩相当，四阴阳相济，五剑逢双刃与双锋，皆指其展转灵根。若敌大刀共大战，来回紧急隙间攻。

前所云六字诀，传列于后：提、催、灵、闰（音润）、妙、工。此乃通天彻地功夫，宜得暇即用，久可却疾，添益精气，培补下元，活涌泉穴。此穴开通，则身中筋骨血络，皆舒展自如，乃千古不宣之妙，宜当时习之即觉也。提者，自涌泉直上泥丸；催字，自天目中少停，绕头三转，自左而右；灵字，至玉枕，归一前度喉间；闰字，分入两肩，从臂内降至十指尖，由手背上穿缺盆夹脊，横穿前后心，降脐中少停；妙字，自腰眼小三穴（注：原文只标“……”）三转，少停至海底气海多住，降肛前肾后少住，至尾闾多住；工字，入环跳穴多住，至膝胫达涌泉，反上胫间，膝后多停，升到肾前九转，至下田停住。九转为满，此坐功完也。

夫行走之间，更有三字诀，乃清净定也。清字，存神泥丸，如水清月朗，风轻日暖；净字，一气到脐，思看取莲花净之意；定字，一气至海底停住，思如泰山之稳，外诱难挠，如松之茂，如秋阳之清煖，如露之念珠，月之浸水。其坚如刚，其柔如絮。再合而为一，自泥丸一想涌泉，浑浑澄澄，无碍无停，久则神光聚也。气愈下兮身愈轻，神居上兮心生灵，精常固兮法术行。外固则内壮，心静则神安。欲为人上人，且莫行捷径。

工夫要在学愚鲁，神常生兮心如腐。
不见不闻身形固，不动不牵意诚笃。

何非大效何非功，务远贪高徒自误。

出奇本乎平常，出妙由于拙笨。故匠之诲人也，能使人以规矩，不能使人巧。善哉斯言也，且出快之要，非能接天地之呼吸，难至高超，欲得接外呼吸，当补内壳之三宝。凝坚而后，则目光清活圆润，面见金色，乾中润泽，周身若绵，声音响中绵软，此为内足之证。外佐以操练之功，久则风从足下生。到如此境界，方谓天根月窟常来往，三十六言都是春。时乎可与天地通气机，与仙人通言语，借日精月华以自补，合太极为一体，内外合一。浑身有痛酸之处，痛是气虚，酸是血虚，或气血之不到，然犹有别。皮里肉外脂膜未净者，酸多痛少；精虚损者，痛多酸少；气血初畅之时，亦痛多酸少。酸中带麻木，或抽筋者，两虚兼积寒湿，或偶感误中风也。

尝思天下之物，皆俱灵气，况人乎哉？人为万物之首，受命而后性理咸备。果能从生后识开之候，窒欲惩忿，使七情六尘永息无生，则人心日死而至灰扬，道心日明以至纯粹，则基乃固矣。且心中各具七壳，尤得当诀以通，斯可矣，曰玄通、灵根、妙钥、统真、通枢、涵神、洞幽，左辅元龙，右弼白虎。

玄通壳开，则甘露每夜子时升于泥丸，每日午时，流贯周身，久则皮肤鲜嫩。

灵根壳开，则先天之精，刻添一粒，日夜生九十六粒，流走上下，久则皮润泽生，光眼清爽，永无生眦，发热发胀昏迷，虽数夜不眠，亦无怠倦，面色如金。

妙钥壳开，则心性含香，阳和遍体，而立主宰，外则芳气袭人，身活如绵，发招捷速。

统真壳开，则目读心契，理无畛域，虚灵圆满，耳通真言。

通枢壳开，则身活骨轻，百节生胎，日夜不眠，永无怠倦。

涵神壳开，则气无涌出，神生泥丸，普照涌泉。左目日也，右目月也，故曰照临下上。

洞幽壳开，目生真精，而天文、地理、奇偶之妙，变化之神，自然豁通于心矣。耳塞能通，清音可聆，役使勿停。