

八卦拳學



陸軍步兵少校等文虎章孫福全

八卦拳學序

余讀孫祿堂先生形意拳學見其論理精微因往訪之先生欣然延見縱談形意拳之善並授以入手之法言形意逆運先天自然之氣中庸所謂致中和孟子所謂直養而無害皆此氣也今內家拳法惟太極八卦形意三派各不相謀余三十年之功乃合而一之蓋內家之技擊也必求其中太極空中也八卦變中也形意直中也中則自立不敗之地偏者遇之靡不挫矣形意攻人之堅而不攻人之瑕八卦縱橫矯變太極渾然無間隨其來體不離不拒而應之以中吾致柔之極持臂如嬰兒忽然用之彼雖賁育無所施其勇雖萬鈞之力皆化爲無力雖然習此者非欲以藝勝人也志士仁人養其浩然之氣志之所期力足赴之如是而已於戲由是言之則古昔聖王堯舜禹湯文武相傳精一執中

之道不求勝天下而天下莫能勝之者其猶此理也與莊子曰道也進乎技矣吾聞孫先生之言益信聖人中庸之道不可易先生爲人豪直與人無舊新必吐其蓄積不自吝惜曰吾言雖詳且盡猶慮能解者百人中無一二人吾懼此術之絕其傳也今先生復撰八卦拳學揚州吳君心穀以書來屬余爲序因以所聞于先生者略述於右未能究宣其意萬一也太濶空中卦八卦變中卦意中卦中限自立不須之

漸水陳曾則書於明聖湖之洗心閣
內家拳者謂太極人
八卦拳學序
余竊疑竊堂先生之意拳學見其真



序

蒲陽孫先生祿堂曩著形意拳學一書余受而讀之深服先生用力之勤而於力氣一道純任自然合乎中庸之極則殆內家之上乘也今夏復以八卦拳學見示兢兢以實行體育保護身體爲宗旨其造福社會已屬難能可貴而細繹八卦拳學之意義則在化後天之力運先天之氣體柔用剛變化無窮與義經消息盈虛之理變化順逆之方息息相通技也而進於道矣形上形下一以貫之知先生固非徒以技擊擅長也顧吾慨夫吾國拳學之失傳也久矣自太史公傳游俠而不詳其致力之途雖李唐崛起此風不盛然亦不過歷史之紀載已耳明清之交如張三峯如單思南如王征南輩精悍絕倫凌鏢南北然能筆之著述傳之其人者闕焉無聞此拳學所以式微也今先生以振靡起衰爲已

任著書傳世不秘其術其殷殷誘掖之心誠自古以來所罕見也爰於付梓之初敬書數語以遺之先生其許爲知言否耶

民國五年七月學生吳心穀序



自序

易之爲用廣大精微。上自內聖外王之學。下迨名物象數之繁。舉莫能外。而於修身治己之術。尤爲詳盡。乾文云天行健。君子以自強不息。然健也。自強也。非虛無杳冥而無可朕兆也。余自幼年即研究拳術。每欲闡易之義蘊。一一形之於拳術。如是者有年。嗣來京獲見程先生廷華。始知有八卦拳。因從而受業焉。拳式始於無極。終於八卦。中分兩儀四象。先天後天。縮力順行。正變錯互。無不俱備。然後知易之爲用之廣大精微也。但程先生祇憑口授。未著專書。余恐久而失其傳也。爰不辭固陋。每式繪之以圖。並於各式後附以淺說。非敢自矜一得。亦聊以廣先生之傳已耳。八卦拳不知創於何時何人。聞有董海川先生者。精技擊。好遨遊。嘗涉迹江皖間。遇一異人傳以此技。後董先生傳之程先生廷

華李先生存義。尹先生福。馬先生維祺。魏先生吉。宋先生永祥。宋先生長榮。劉先生鳳春。梁先生振普。張先生占魁。史先生六。王先生立德。自是而後。尹先生復傳之馬桂等。李先生傳之尙雲祥。李文豹。趙雲龍。郝恩光。郭永錄。黃栢年。李海亭。耀亭兄弟等。張先生傳之王俊臣。韓金鏞等。余與張玉魁。韓奇英。馮俊義。闕齡峯。周祥。李漢章。李文彪。秦成等。則皆親炙程先生之門者。縷觀述之。以示不忘所自也。

中華民國五年十一月直隸完縣孫福全序



凡例

一是編爲修身而作。取象於數理。立體於卦形。命名於拳術。謂之遊身八卦連環掌。內藏十八蹊羅漢拳。兼有七十二截腿。七十二暗脚。至於點穴。劍術。各樣兵器。均於拳內含藏。以上諸法。皆以實行體育。強壯筋骨。保護身體爲正宗。

一是編標舉八卦拳生化之道。提綱挈領。條目井然。其次序。首自虛無式而起。至太極形式。此二者爲八卦拳之基礎。由無極形式說起。以至於神化不測之功用。學終是爲全編條目。內中起點。進退伸縮。變化諸法。一一詳載。操練時。凡一動一靜。按此定法。不使錯亂。則此拳之全體大用。神化妙用之功。庶幾有得。可爲世道用行舍藏之大用矣。

一是編粗淺之言。以明拳術極深之理。簡約之式。能通拳法至妙之道。一拳中數形。不過作爲萬物之綱領。若能熟習。則縱橫聯絡。全體一致。不惟取數形數式習之則已也。朱子云。蓋人心之靈。莫不有知。而天下之物。莫不有理。惟於理有未窮。故其知有不盡也。是以拳術始教。即凡全體之式。萬物之形。莫不由於數式數形而時習之。以求至乎其極。至於用力之久。而一旦豁然貫通焉。則萬物之中。目有所見。心有所感。皆能效法彼之性能。而爲我用矣。

一八卦拳術。不外易數方圓二圖之理。昔武侯作八陣圖。其中氤氲變化。奧妙莫測。其實不過以巨石爲之。八八成行六十四堆而已。拳術中之精微奧妙。其變無窮。有神化不測之機。亦不過以數式數形。縱橫聯絡變化而已。溯其源。皆出於河洛理數之原也。

一是編爲體操而作。祇叙八卦拳之實益議論。但取粗俗易明。原非等於詞賦文章。固不得以文理拘也。

一是編除各式之指點外。其他一切引證。均與道理相合。迥非怪力亂神之談。學者不得以異端目之。

一是編發明此拳之性旨。純以養正氣爲宗旨。固非異端邪術諸書所可比倫。今將八卦拳始末諸法。貫爲全編。使學者一閱瞭然。

一體操門類繁多。惟八卦拳練習極易。用法最良。係行天地自然之理。運用一派純正之氣。無論男女婦孺。及年近半百。皆可練習。一無曲腿折腰之苦。二無皮肉磨挫之勞。且不必短服窄袖。隨便常服。均可練習。此誠武技中儒雅之事也。

一此拳不僅便於個人獨習。若人數衆多。或三五人同一圈習。或數十

人同而習之。或數百人。亦可分數圈而習之。再多亦均無不可。一此八卦拳術。關係全體精神。而能卻病延年。又不僅於習拳已也。一是編每一式各附一圖。使八卦拳之原理。及其性質。切實發明。用以達八卦拳之精神。能力巧妙。因知各拳。各式。互相聯絡。總合而爲一體。終非散式也。一附圖有電照。有畫形。使學者可以入手。按像模仿。實力作去。久則義理自見。奇效必彰。固非虛語也。

八卦拳學目錄

- 第一章 形體名稱說
- 第二章 初學入門三害說
- 第三章 入門九要說
- 第四章 四德八能四情說
- 第五章 左右旋轉與左右穿掌之分別
- 第六章 無極學
- 第七章 太極學
- 第八章 兩儀學
- 第九章 四象學
- 第十章 乾卦獅形學

第十一章 坤卦鱗形學

第十二章 坎卦蛇形學

第十三章 離卦鶴形學

第十四章 震卦龍形學

第十五章 艮卦熊形學

第十六章 巽卦鳳形學

第十七章 兌卦猴形學

第十八章 八卦先後天合一式說

第十九章 八卦先後天合一圖

第二十章 八卦先後天合一圖解

第二十一章 八卦陽火陰符形式註語

第二十二章 八卦練神還虛註語

第二十三章 八卦拳神化之功練習借天地之氣候形式法





第一章 八卦拳形體名稱

古者包犧氏之王天下也。仰觀象於天。俯觀法於地。觀鳥獸之文。與地之宜。近取諸身。遠取諸物。於是始作八卦。以通神明之德。以類萬物之情。是以八卦取象命名。制成拳術。近取諸身言之。則頭爲乾。腹爲坤。足爲震。股爲巽。耳爲坎。目爲離。手爲艮。口爲兌。若在拳中。則頭爲乾。腹爲坤。腎爲坎。心爲離。尾闾第一節。至第七節大椎爲巽。項上大椎爲艮。腹左爲震。腹右爲兌。此身體八卦之名也。自四肢言之。腹爲無極。臍爲太極。兩腎爲兩儀。兩胳膊兩腿爲四象。兩胳膊兩腿各兩節。爲八卦。兩手兩足共二十指也。以手足四指皆指是兩節。共合八節。其餘十六指。每指皆三節。共合四十八節。加兩胳膊兩腿八節。與四大指八節。共合六十四節。合六十四卦也。此謂無極生太極。太極生兩儀。兩儀生四象。

四象生八卦。八八生六十四卦之數也。此四肢八卦之名稱。以上近取諸身也。若遠取諸物。則乾爲馬。坤爲牛。震爲龍。巽爲雞。坎爲豕。離爲雉。艮爲狗。兌爲羊。拳中則乾爲獅。坤爲麟。震爲龍。巽爲鳳。坎爲蛇。離爲鵠。艮爲熊。兌爲猴等物。以上皆遠取諸物也。以身體八卦屬內。本也。四肢八卦屬外。用也。內者先天。外者後天。故天地生物。皆有本源。先後天而成也。內經曰。人身皆具先後天之本。腎爲先天本。脾爲後天本。本之爲言根也。源也。世未有無源之流。無根之本。澄其源而流自長。灌其根而枝乃茂。自然之理也。故善爲醫者。必先治本。知先天之本在腎。腎應北方之水。水爲天一之源。因嬰兒未成。先結胞胎。其象中空。有一莖透起如蓮蕊。一莖即臍帶。蓮蕊即兩腎也。而命寓焉。知後天之本在脾。脾爲中宮之土。土爲萬物之母。蓋先生脾官而後水火木金循環相生以成

五臟。五臟成而後六腑四肢百骸隨之以生而成全體。先天後天二者具於人身。皆不離八卦之形體也。醫者既知形體所由生。故斷以卦體治以卦理。無非即八卦之理。還治八卦之體也。亦猶拳術。即其卦象。教以卦拳。無非即八卦之拳。使習八卦之象也。由此觀之。按身體言。內有八卦。按四肢言。外有八卦。以八卦之數爲八卦之身。以八卦之身練八卦之數。此八卦拳術。所以爲形體之名稱也。

第二章 初學入門三害

三害者何。一曰努氣。二曰拙力。三曰鎮胸提腹。用努氣者。太剛則折。易生胸滿氣逆。肺炸諸症。譬之心君不和。百官自失其位。用拙力者。四肢百骸。血脈不能流通。經絡不能舒暢。陰火上升。心爲拙氣所滯。滯於何處。何處爲病。輕者肉中發跳。重者攻之疼痛。甚之可以結成瘡毒諸害。

贗胸提腹者。逆氣上行不歸丹田。兩足無根。輕如浮萍。拳體不得中和。即萬法亦不能處時中地步。故三害不明。練之可以傷身。明之自能引人入聖。必精心果力。剔除淨盡。始得拳學入門要道。故書云。樹德務滋。除惡務本。練習諸君。慎之慎之。

第三章 入門練習九要

九要者何。一要塌。二要扣。三要提。四要頂。五要裹。六要鬆。七要垂。八要縮。九要起。躡落翻分明。塌者。腰往下塌勁。尾闾上提督脈之理。扣者。開胸順氣。陰氣下降任脈之理也。提者。穀道內提也。頂者。舌頂上腭頭頂手頂是也。裹者。兩肘往裏裹頸如兩手心朝上托物。必得往裏裹勁也。鬆者。鬆開兩肩如拉弓然。不使膀尖外露也。垂者。兩手往外翻之時。兩肘極力往下垂勁也。縮者。兩肩與兩胯裏根。極力往回縮勁也。起躡落

翻者。起爲躡。落爲翻。起爲橫。落爲順。起躡是穿。落翻是打。起亦打。落亦打。打起落如機輪之循環無間也。所練之要法。與形意拳無異也。譬之易經方圓二圖。方圖乾始西北。坤盡東南。乾坤否泰居外四隅。震巽恒益居內四角。其陽自西北而逆氣退於中央。生氣在中也。陰自中央而順於東南。陰氣在外也。其生卦而恒益否泰。如形意拳起手先進左足。以右足爲根。身子看斜是正。看正是斜。因此形意拳與方圖皆屬地。在地成形。所以形意拳在十字當中求生活也。圓圖乾南坤北。離東坎西。左陽升。右陰降。陰來交陽。一陰生於天上。陽來交陰。一陽生於地下。陽生陰生。皆在圖之正中。圓象天。天一氣上下。上而陽。下而陰。象一氣運陰陽。陰陽相交。即太極一氣也。八卦拳左旋右轉。兩胯裏根。如圓圈裏邊無有楞角。兩眼望着前手食指稍。對着圓圈中間。●這個看去。旋

轉不停如太極一氣也。因此八卦拳與圓圖皆屬天。在天成象。所以八卦拳在圓圖虛中求玄妙也。又譬之奇門。有飛九宮一至九之數皆圓形屬天。與八卦拳理相合也。易經雖有方圓二形。其理無非逆中行順。順中用逆。以復先天之陽也。奇門有飛九宮轉盤二形。其理無非奇逆。儀順。奇順儀逆。以還一元之氣也。形意八卦雖分方圓二派。其理無非動中縮勁。使氣合一歸於丹田也。所以大聖賢正心誠意。無不與拳術之道息息相通。大英雄智勇兼備。亦必先知明於數學之理。大技藝家格物致知。亦必先知明於意氣力之用。以上諸理。形名雖殊。其理則一。練拳術者。明乎此理。以丹田爲根。以意氣力爲用。以九要爲準則。遵而行之。雖不中不遠矣。

第四章 八卦拳四德八能四情

四德者。順逆和化。四者。即拳中合宜之理也。順者。手足順其自然往前伸也。逆者。氣力往回縮也。和者。氣力中正無乖也。化者。化其後天之氣力歸於丹田而返真陽也。八能者。乃搬攔截扣。推托擗拾。八者。即拳中之性也。搬者。搬敵人之手足肩膊是也。攔者。攔敵人之手足如研肘是也。截者。揔住敵人之手足胳膊腿是也。扣者。扣敵人之兩手並胸小腹是也。推者。推敵人之兩手並身。其中有單手推者。有雙手推者。雙手推也。是也。托者。托敵人之兩手。有平托者。有望高托者是也。擗者。敵人抓住吾手。極力往回擗。或掛敵人之手皆是也。拾者。拾敵人之身。或敵人之兩手。往左右拾去。或往上拾。或往下拾。即使敵人不得中正之勁也。八能者。內含六十四事。合六十四卦也。八者。正卦也。即上乾下乾之類。六十四者。變卦也。即上乾下坤。否泰互卦之類。所謂八搬。八扣。各有

八合而爲六十四者。則謂拳中之性也。順逆和化。爲六十四卦之德也。六十四卦含之於順逆和化四者之中。而爲德行之於身者。而爲道用之於外者。而爲情情者。即起躐落翻也。且八能用時。或明而用之。或暗而用之。或打破彼之身式而用之。或化開彼之法式而用之。或剛進而用之。或柔進而用之。或進而用之。或退而用之。或誘而用之。或指上而用之。或指下而用之。或指左而打右。或指前而打後。或指此而打彼。或彼剛而我柔。或彼柔而我剛。或彼矮而我高。或彼動而我靜。或彼靜而我動。或看地之形式。伸縮往來分別而用之。地形者。遠近險隘。廣狹死生之類也。且身式將動而未動時。務要週身一家。合外內一道。再觀彼之身式高矮。量彼之情形虛實。察彼之氣質薄厚。將彼奸詐虛實等。等得之於心。隨便酌量用之。而能時措之宜。至於拳內用法名目。雖廣。然無論如何動作變化。總以四情爲表則也。四情用的合當。則能與性德合而爲一道也。

第五章

八卦拳左右旋轉與往左右穿掌之分別

起點轉法。無論何式。自北往東走。旋之不已。謂之左旋。自北往西走。轉之不已。謂之右轉。凡穿掌往左右換者。無論在何方。換掌換身。若望着左胳膊穿者。謂之往左穿手。望着右胳膊穿者。謂之往右穿手。此謂左右旋轉。與左右穿掌之分別也。

第六章 無極學

無極形式者。當人未學之先。心中混沌混沌。一氣渾淪。舉動之間。但由天然之性也。而旋轉無度。起落無節。外失諸修。內失諸養。知順之所往。不知逆之所來。以至體質虛弱。陽極必陰。陰極必死。往往歸於無可如。

何之地。是攝生之術。講求無方。良可慨也。惟聖人知逆運之機。修身之本。還元之道。總之不外形意太極八卦諸拳之理。一氣伸縮之道。明善復初之功。求立於至善之極點。以復先天之元氣。和而不流。中立而不倚。可與後世作法。亦可為萬物立命。此之謂無極而生太極之式也。李東垣先生曰。人自虛無而生神。積神而生氣。積氣而生精。此自無而之有也。鍊精而化氣。鍊氣而化神。鍊神而化虛。此自有而之無也。拳術之道。生化之理。其即此意也夫。

第一節 無極學圖解

起點面正。身子直立。兩手下垂。兩足為九十度之形式。如圖是也。兩足尖亦不往裡扣。兩足後根亦不往外扭。兩足如立在空虛之地。動靜不能自知也。靜為無極體。動為無極用。若言其靜。則胸中空空洞洞。意向

思想一無所有。兩目將神定住。內無所觀。外無所視也。若言其動。則惟順其天然之性。旋轉不已。並無伸縮往來節制之意思也。然胸中雖空。空洞洞無意向思想之理。但腹內確有至虛至無之根。而能生出無極

第 無

一 極

節 圖



之氣也。其氣似霧。氤氳氤氳。黑白不辨。形如湍水。混混沌沌。清濁不分。惟此拳之形

式未定。故名謂之無極形式也。此理雖微。但能心思會悟。身體力行到極處。自能知其所以然也。

第七章 太極學

太極形式者。無極而生。陰陽之母也。左旋之而爲陽。右轉之而爲陰。旋轉乃一氣之流行。太極即一氣。一氣即太極也。以體言則爲太極。以用言則爲一氣。時陽則陽。時陰則陰。時上則上。時下則下。陽而陰。陰而陽。一氣活潑潑。有無不立。開闔自然。皆在當中一點子運用也。這一點子即是拳中左旋右轉開闔動靜。陰陽相交之中樞也。中樞者爲人性命之本造化之原。丹田之氣。八卦拳之根蒂也。此氣是天地之根。陰陽之母。即太極是也。故兩儀由此而生焉。

第一節 太極學圖解

起點先將腰塌住。再將右足直着往前邁去。落下兩足形式如斜長方形如圖是也。兩足前後相離遠近隨乎人之高矮。總要後足往前邁步不費力爲至善處。兩腿裏曲均要圓滿。不可有死灣子。兩足後根均向

外扭勁。兩腿如騎馬式一齊扣勁之意。不可顯露往一處扣的形式。初練時身子不可過矮。微須高點。過矮甚爲費力。迨至日久功純。則高矮隨便不拘矣。兩腿之形式。未轉走時。左胯與左足後根相齊。既轉走時。右胯尖扭至與前手食指並圓圈中間相對爲標準。前右腿形式膝與足後根。上下如一條綫相齊。再將右手順着右足後根如銳角形式。手直着如畫一半圓形抬起。抬至手虎口與眼相齊停住。兩肩要鬆開。兩肘均往裏裹勁。裹至肘尖朝下垂。兩手具張開不可並攏。兩手腕均往外極力擰勁。擰至食指直立。大指食指虎口撐開如半月形。無名指與小指均有往回鈎勁的意思。兩手心不可往外挺勁。兩手如同抓着圓球相似。手腕極力往上挺勁。手虎口亦極力往前推勁。上下挺推要均停方爲正勁。兩眼看前手食指稍爲準則。或有看虎口者。氣不中也。後

胳膊靠着身子。極力往上如畫半圓形。手虎口至前胳膊肘子停住。兩

肩均往回抽住勁。

此是順中求逆如卦位順行卦序逆行之意也

兩肘極力往下垂勁。兩手極力

一氣往前推勁。兩手心隨着兩肩極力往回縮勁。腰隨着兩手腕往外

擰勁時如擰繩子極力擰去。擰至前手食指與兩眼對着圓圈中點爲

止。如圖是也。此式名爲橫走豎撞。兩胯裡根極力均往回抽勁。裡胯根

抽至如圓圈裡邊圓線。如₁是也。所謂在圓圖。乾坤中虛處求玄妙是

此意也。頭要往上頂勁。口似張非張。似膈非膈。舌要頂上腭。呼吸要從

鼻孔出氣。久之消息之理自然通矣。穀道要往上提。項要豎着勁。心不

要用努力。扣胸不可往裡顯着扣。只要兩肩齊往回縮力。自然而然就

內開外合。是謂之扣胸也。功久胸前亦自然而有圓含之形式也。轉走

時身子不要快。意氣力並手足肩膀腰肘內外務要合成一氣。身中不

可有一處散亂。如有散亂處。即是身中之勁不合。即於腰胯肩肘並四

稍求之。四稍者。牙爲骨稍。舌爲肉稍。手指足指爲筋稍。渾身毛孔爲血

稍是也。求之務將心氣沈住歸於丹田。身子高矮要一律。轉走時身子

不可有左斜右歪之

形。使內中之氣不穩

也。行走時。總似鳥之

束翅頻頻飛去之形。

又平水漂流一物不

見水流只見物行。有安穩自然之象。兩臂語是此拳形式之意義也。

第八章 兩儀學

兩儀者。是一氣伸縮之理。左旋之則爲陽儀。右轉之則爲陰儀也。故前

太

一

節



太極之式。一氣走去。如圖流行不息者。則爲太極陽儀。是爲氣之伸也。至練時圓圈之大小。轉數之多寡。皆以地之形式爲準則。可大則大。可小則小。若論通便練法。尤不拘地式之長短寬窄。畝數之地不爲大。圓三徑一不爲小。誠以功夫深純。即周圍數里。亦能循環數匝不停式。子而片席容足。亦可以來往轉身而有餘也。先哲云。道之伸縮流行。其大無外。其小無內。放之則彌六合。卷之則退藏於密。亦即此拳之意義也。若是回轉身式。即單換掌勿論大小圈循環多寡。酌量自己之氣力而行。半圈可以換身。數十圈亦可換身。倘轉數甚多。天地萬物亦隨着身子一氣翻轉。此時換身更當要緊。若任一式轉去。恐功夫不到。而有頭眩眼昏。足底無根之弊。所謂陽極必生陰。陰極必生陽也。譬如圓圖八卦。陽左升爲日。陰右降爲月。日來則月往。月往則日來。日月相推。而四時生

焉。換身右轉流行不已。如圖則爲太極陰儀。是氣之縮也。聖人云。鬼神之爲德。日月之升降。皆屬天地自然之變化。而拳中兩儀右轉。左右有序。何莫非一氣之往來屈伸乎。故兩儀再生。而四象出焉。

第一節 兩儀學

第一節 青龍轉身



起點時。譬如一氣左旋流行不已。擬欲換身右轉。是一氣生兩儀也。其法右足先走

至前邊落下。

第二節 兩儀學

隨後左足再往前邁時足尖極力往裏扣。落下與右足尖相齊。遠近相離三寸許。如圖形是也。兩足後根均向外扭勁。兩膝相離似挨未挨之意。兩胯裏根均向回

第二節 青龍縮尾



抽勁。又兼向外開勁。此式是內開外合之意。腰要塌住勁。而時

上身兩手仍合住勁不動。兩肩似乎有往回縮勁之意。亦謂之含胸也。稍微穩住。

第三節 兩儀學

即將右掌伸直極力往外擰勁。擰至大指朝下。小指朝上停住。右足與右手擰時。一齊隨着往外邁出。足落下與右手上下相齊。兩足相離遠

近隨乎人之高矮。總之再邁左足不費力爲至善。其時身子微微有往

第三節 青龍返首



下遁縮之意。左手緊靠着身子在胳膊根窩下邊。手心仍朝外往前推住勁。

第四節 兩儀學

再將左足邁至前邊。仍與右足尖相齊。兩足尖相離遠近仍三寸許。兩足後根仍往外扭勁。兩胯裏根亦均往回抽勁。兩手極力均往回裏勁。裹至兩手心朝上。裹時兩肩極力往回抽勁。又兼往下垂勁。式似停未停之時。即將腰向右邊極力擰去。如擰繩子之意。左手心朝上。肘往下垂着極力挺住勁。勿動。左手心朝上隨着腰擰時。徐徐往右胳膊根外

邊與左胳膊成爲丁字形。又往前往高斜着穿出。左肩如同穿在右胳膊根窩下之意。頭項豎住勁。隨着腰向外扭勁。兩眼看所穿之左手。左

第四節 黑虎出洞



手穿至極處爲止。此勁之理。如同上滿表條。不留餘隙。外勁形式似合。而內中心氣

似開。似虛之意。若其不然。胸中恐有內擠氣努。胸隔心痛之患。

第五節 兩儀學亦爲右式第一

身子再往右轉走時。先將左足往前直着邁去。落下兩足相離遠近。仍隨乎人之高矮。要之再邁右足不費力爲至善。左手隨着左足邁時。連

穿代伸代往外擰勁。右手與左手一齊均往外擰勁。兩足隨走。兩手腕隨着極力往外擰勁。擰至左手食指朝上直立。亦與圓圈中虛處相對爲準。則手指高仍與眉齊。右手亦仍極力靠着身子。一氣推至左胳膊肘處。食指朝上穩住。腰亦隨着左手向右邊如擰繩子相似擰去。兩眼亦看前食指稍。兩手腕擰時。兩胳膊中曲仍朝上。兩肘仍朝下。兩手腕擰勁時。亦不可擰之容易。似覺擰不過來的意思。兩手腕往上托手虎口又往前推之意。二者均停不可顯露。兩肩亦極力一齊往回抽勁。兩手亦許^{三五}步擰過來。亦許轉走周圍擰過來。勿拘。要之若走步。或換式總要上下相連。內外六合一氣。六合者。心與意合。意與氣合。氣與力合。此內三合也。肩與膝合。肘與膝合。手與足合。此外三合也。內外如一。成爲六合也。其中意思。練者若是不曉。即求明人指點可也。學者勉力而

深思之功。久自能知焉。兩儀再往回換式走。與此法之理相同。

第五節 青龍轉身式



以後凡換式。自兩儀以至於神化之功。雖分左右換式。手法足法。諸處之勁。左右無

不相同。

第九章 四象學

四象者。兩儀各生一陰陽也。太極生兩儀者。八卦拳之奇耦也。復於兩儀之中。各加一奇一耦。以象太陰太陽少陰少陽。而名爲四象。四象即本拳之奇耦。各加一陰一陽。而分爲金木水火也。在腹內則爲心肝肺腎。在拳中則爲前後左右。俗稱名爲雙換掌也。言四象不及土者。太極

即土也。拳中起躡落翻。動而未發。謂之橫。橫者亦土也。因其生生不息。謂之土。因其一氣運用。謂之太極。太極也。土也。一而已。故不及土。僅言四象者。而土已在其中矣。夫四象既有陰陽。則八卦相交。彼此相盪。一卦可盪於八卦之上。八卦相盪。更可重爲六十四卦。按易一卦六畫。下三畫象天地人三才也。上三畫相盪。因而重之。象天地人三才各有陰陽也。以明拳中各法左旋右轉。皆有陰陽之式也。故左旋象下三畫。頭手足象天地人三才也。右轉象上三畫。因天地人三才各有陰陽也。八卦即四象之陰陽。六十四卦即陰陽配合之生氣。八卦成列。因而重之。則陰陽相交。自可生生無已。豈第六十四卦哉。雖至千卦萬卦。總不出乎六十四卦。六十四卦總是八卦。八卦總是四象。四象總是兩儀。兩儀總是一氣之流行也。紫陽讀叅同契云。一自虛無兆質。兩儀因一開根。

四象不離二體。八卦互爲子孫。六十四卦於此而生。萬象變動於此而出。誠哉斯言。可爲此拳之鑒矣。

第一節 四象學

起點兩儀式。無論左旋右轉。皆可變換四象雙換掌也。先以右旋之左

第一節 青龍轉身式



手在前。右手在後。從正北往西順着圓圈轉去。謂之右旋。

第二節 四象學

換掌時左足在前。右足隨後邁在前邊。足尖極力往裏鉤。落下與左足

尖相齊。遠近相離三寸許。兩足後根極力均往外扭勁。腰塌住勁。兩胯裏根均往回抽勁。式似停未停。

第二節 青龍縮尾式



第三節 四象學

即將左手伸直往外擰勁。擰至大指朝下。小指朝上。手心朝外。左足抬起。足尖隨着左手擰時。一齊往外擺勁。落下左足後根與右足尖成爲錯綜八字式。如圖形是也。兩足相離遠近。亦隨人之高矮。足落下時形雖往外擺。兩胯裏根亦均往回抽勁。內裏似乎開圓圈之意。腰隨着左

手往外擰。兩肩裏根亦均住回縮力。亦是含胸之意。右手仍靠着身子。手心朝外。在左胳膊根窩下邊。推住勁肘往下垂着不動。式子身雖停。而意未停。

第三節 青龍返首



第四節 四象學

即將兩手均向裏裏勁。裏至手心朝上。即將右手從左胳膊根窩下邊穿出。右足與右手一齊邁至前邊。與左足尖相齊。兩足尖相離遠近亦三寸許。右肩亦極力望着左胳膊根窩下邊穿去。兩足後根亦均往外

扭勁。兩胯裏根亦均往裏抽勁。腰仍塌住勁。式不可久停。譬如書句大

第四節 黑虎出洞

見兩儀右式四圖

長。字當中點點爲讀句。即一氣似斷而未斷之意也。

第五節 四象學

再將右胳膊靠着右耳。手極力往裏裏着勁往上穿去。穿至極處手心朝裏。身子隨着右手往上伸長。左手心朝裏與右手往上穿時。一齊往下挨着右胳膊裏根落下至肋。手指朝下。手背靠着身子。望着右胯穿下。兩手分開要上下一齊皆到極處。左足與兩手分開時。即速抬起。足

尖極力往上仰着。靠住右足裏脛骨。而時身子往下縮勁。腰亦塌住。右

第五節 鶴子鑽天



手可極力仍往上穿住勁。左手仍極力往下穿住勁。兩眼往上看。着右手

身子要穩住。

第六節 四象學

再將右手極力望着左肩尖前邊扣去。落於左胳膊上邊。身子隨着右手扣時。一齊往下縮矮。兩手再往前後分開。如同擺物一般。兩手腕均往外撐住勁。前後兩手虎口相對。兩胳膊皆如半月形式。左足與左手

一齊往前邁去。足落下要半斜着。如圖形是也。腰塌住勁。身子往前撲去。小腹要放在大腿上。兩眼隨着右手看下來。望前邊左手看去。兩肩

第六節 白蛇伏草



前後極力縮住勁。兩胯前後裏根亦極力縮住勁。此時腹內要似覺圓圈

虛空一般。若是方能得着拳中之靈妙。

第七節 四象學

再將兩手極力均向裏裏勁至兩手心朝上。即將右手靠着身子。望着左胳膊根窩下穿出手穿至極處。與左胳膊亦成一丁字形式。右足與

右手同時邁至與左足尖相齊。落下遠近相離三寸許。兩足後根亦均往外扭勁。兩胯裏根亦均往回抽勁。腰要塌住勁。隨着手穿時往左邊擰勁。亦同擰繩子相似。而時身子之勁。亦如同表條上滿之意。但內中

第七

黑

式

右虎

節

式出洞

見兩儀右式四圖

總要虛空之意。內

中何以能虛空之

意。即着兩肩兩胯

裏根。皆往回縮勁。

則胸中自然有虛空之意。而腹內亦不能有努氣壅擠之患也。

第八節 四象學

身子再往左轉走時。先將右足往前直着邁去。落下兩足相離遠近。亦

仍隨平人之高矮。總之無論何項步法。前走後退。要自然爲至妙處。右手隨着右足邁時。連穿代伸。代往外擰勁。左手與右手。一並均往外擰勁。兩足隨走。兩手腕隨着極力往外擰勁。擰至右手食指朝上直立。亦與圓圈中虛處相對爲準。則手指高矮。仍與眉齊。左手亦仍極力靠着身子。一氣推至左胳膊肘處。食指朝上穩住。腰亦隨着右手。向左邊如同擰繩子相似。擰去。兩眼亦看前手食指稍。兩手腕擰時。兩胳膊中曲

第八

節

身

轉龍青



亦仍朝上。兩肘仍朝下。兩手腕擰勁時。亦不擰之甚易。亦似覺擰不過來的意思。兩

手腕往上托。兩手虎口又往前推之意。二者均停不可顯露。兩肩亦極

力一齊往回抽勁。兩手亦許五步擰過來。亦許轉走週圈擰過來。亦勿拘要法。亦與兩儀走步換式。上下相連。內外一氣之理相同也。此四象練法。隨分四候。則爲起承轉合之意。實即一氣串成之道也。習者要知之。

第十章 乾卦獅形學

乾卦者。天之象也。獅子掌者。拳之式也。乾者健也。陽之性也。三畫卦之名也。乾以形體言。謂之天。以性情言。謂之乾。其於物也。則爲獅形。其物最嚴烈。其性最勇猛。能食虎豹之獸。有抖毛之威。以拳式之用言。則有金龍合口之式。有獅子張嘴之形。有白猿拖刀之法。在腹內則爲氣。能資始萬物。在拳中。則爲獅子掌。能萬法開端。此式以兩手極力伸出。內外上下一氣。有乾三連之象。又有起首三點之式。故取象爲乾卦。其拳

順。則週身血脈舒暢。氣力倍增。其拳謬。則乾遇震。而拳中不能無妄。乾臨坤。而心竅亦不能開通矣。學者於此。尤加謹焉。

第一節 乾卦學

第一節 青龍轉身



起點以兩儀左式。先將右足走在前邊。

第二節

隨後即將左足再邁至前邊。將足尖往裡扣勁。落下與右足尖相齊。兩足尖相離遠近亦三寸許。兩足後根均往外扭勁。兩胯裡根均往裡抽勁。腰塌住勁。

第二節

青龍縮尾

見兩儀右式二圖

第三節

再將右手伸直往外擰勁。擰至手心往外。右足亦隨右手往外擰時。一

第三節

青龍返首

見兩儀右式三圖

齊往外擺去。足尖要直着。與右手上下相齊。兩肩微有往回縮勁之意。

第四節

再邁左足時。兩手腕均往裏裹勁。裹至兩手心朝上。左手仍靠着右肋。

第四節

黑虎出洞

見兩儀左式四圖

左足落至與右足尖相齊。兩足扭勁。塌腰兩胯裏根抽勁。兩肩裏根縮勁均如前。

第五節

足遠近相離亦如前。

再走仍先走左足。左手與左足走時同時往右胳膊下邊往平直穿去。與右胳膊成一丁字形。右手仍往裏裹着勁在面前三寸許。手直往上穿去。兩足如同走路相似走去。左手心朝上隨着往外如畫平圓圈之

意。畫至食指直對圓圈空虛中處爲度。右手與左手亦一齊手腕往外極力掙勁。掙至手心朝上。右胳膊靠着右耳處。如單手往上舉物之意。

第五節
獅子張嘴



兩手虎口上下相對。兩手如托一長桿之形。兩肩往下垂勁。又往外開勁。兩足隨走。

左手連往外畫。右手代往上托腰。隨着左手往外扭勁。兩眼仍看前手食指稍。

第六節

再換右式步法。諸處之勁法無不與左式相同。學者當自悟之。自此以

下諸掌之式。每逢起點時。均以兩儀單換掌左式起點。但左右式皆能

第六節
獅子張嘴

見本章第五節圖

起點。惟因初學習之人。不明其理。故不能不有一定之規模。俟習熟之後。無論何式。

第六節
獅子張嘴

皆能互相聯絡。貫通而練之者也。習者要知之。

第十一章 坤卦鱗形學

坤卦者。地之象也。返身掌者。拳之式也。坤者順也。陰之性也。六畫卦之名也。坤以形體言。謂之地。以性情言。謂之坤。其於物也。則爲鱗形。其物爲仁獸也。則有飛身變化不測之功。以拳式之用言。則有麒麟吐書之式。大鵬展翅之法。有白鶴獨立之能。有順勢返身旋轉之靈。以拳之形

式言。謂之返身掌。此拳以兩手含住。返身轉去。內外上下和順。有坤六斷之形。故取象爲坤卦。其拳順。則身體輕便快利。轉去如旋風。其拳謬。則腹內不能空虛。而身體亦不能靈通矣。學者加意研究。靈巧妙用。由此而出焉。

第一節 坤卦學

起點以兩儀單換掌式。先將右足邁至前邊落下。即將兩胯裡根往回

第一節 青龍

第一節 龍身轉

見兩儀左式一圖

抽勁。腰塌往勁。頭往上頂住勁。身子似有往下縮勁之意。

第二節

再將右足往右邊擺回。右手與右足擺時。亦同時往裡裹勁。裹至手心

第二節 麒麟回首

第三節

第三節 麒麟轉身



朝上。左手仍靠着身子。在右胳膊下邊。兩胯裏根亦均往回抽勁。



左足亦即速往回邁。邁至與右足尖相齊。遠近相離亦三寸許。兩胯抽勁。兩肩縮勁。

仍如前式身微停。

第四節

即將右足往外擺。右胳膊仍挺勁。隨着身子一氣轉。左足亦即速邁至

第四節
大 鵬 展 翅



右足處。不可落地。靠住右足裏脛骨。兩腿亦極力並住腰亦塌住勁。右手與左足邁時。同時平着往外橫去。

第五節

左足再即速落下。與右足尖相齊。相離遠近仍如前。右手與左足落時

第五節
麒 麟 吐 書



同時屈回。手心朝下。胳膊如半月形式。隨即將左手望着右肘後邊穿去。微停。

第六節

即將右肘往裏裏勁。裏至手心朝上。再走時仍與兩儀右一圖青龍轉

第六節
右 式

見麒麟吐書五圖

身式相同。再換左式。與換右式手法步法勁式。亦均皆相同。

第十二章 坎卦蛇形學

坎卦者。水之象也。順勢掌者。拳之式也。坎者陷也。坎得乾之中陽。陽陷陰中。陽入而生潮。有坎中滿之象。故居正北水旺之方。其於物也。則爲蛇形。其物最毒。其性最玲瓏。最活潑者也。有撥草之能。以拳式之用言。則有白蛇吐信之法。有雙頭蛇纏身之巧。以拳之形式言。謂之順勢掌。此拳外柔順。而內剛健。有丹田氣足之形。內外如水。曲曲順流。無隙而不入。故取象爲坎卦。其拳順。則丹田之氣足。丹田氣足。則道心生。道心生。則心中陰火消滅。而無頭眩目暈之患矣。其拳謬。則腎水虛弱。心火不能下降。頭暈眼黑。必不免矣。按此拳有點穴之法。式中有單指按點之術。此式單指按點之穴處。在兩腋窩。點法之意。如同禽鳥兩翅窩之穴坑。兩指以攝。頃刻而亡。此法可知而不可專用。百行以德行為先。德

行者。知毒法而不用。有不忍禍人之心。不獨此穴爲然。凡諸穴能致人死者。皆當慎用。如心口小腹。臍門。耳後。腦海。喉。後脊背。兩腎腰。穀道。兩手脈窩。數穴以及雙指點。單指點。肘點。膝點。足點。掌印點。斫點。勿論如何點法。輕者可以傷身。重者可以致命。凡知此術者。萬不可輕用。余聞吾師程先生曰。點術之法。不可專用。專用必損陰陽。諺語云。己不用毒於人。人亦不用毒於我。所謂中找中和。找和。天理循環之數。是此意也。且此拳點法。非口傳授受。功夫純熟者。不能用。余說此穴。不過略言大蓋情形。若論麻穴。死穴。其中之數目。有三十六者。有七十二者。共百有八之說。少林拳術秘訣論之詳矣。余不必再贅。余作此書。爲開心竅。明心性。強筋骨。壯腦力。得其中和之性質爲宗旨。毒手用之於他人者。百分之中有一。尤必出於不得已也。

第一節 坎卦學

第一節

青龍轉身

見兩儀左式一圖

起點兩儀單換掌左式先將右足往前落下。

第二節

第二節

白蛇吐信



再將左足尖往外擺與右足成爲錯綜八字形式。如圖是也。

第三節

第三節

白蛇纏身



隨後即將右足極力扣着邁去。與左足尖相齊。兩足尖相離遠近亦三寸。右手與右足邁時。同時屈回。肘向外。胳膊如半月形。手自頭上。望左肩落下停住。左胯裏根極力往回抽勁。腰如擰繩子相似。與左胯抽勁

時。一齊擰去。左手仍靠身子。在右胳膊裡根下邊。而時右胳膊在上。左胳膊在下挨

住微停。外形似合。腹內略有空虛之意。不可有一物潛在心中。

第四節

即速兩手前後分開。與雙換掌兩手撐開之勁相同。左足與兩手分時。

第四節

白蛇伏草



同時邁至前邊。足落下足尖微往裏扣着之意。腰塌住勁。小腹放在左邊大腿根上。

兩肩抽勁。兩胯裏根縮勁均如前。

第五節

第五節

黑虎出洞

見兩儀右式四圖

兩手一齊再往裏裹勁。裹至手心朝上。靠着身子。再往左胳膊根窩下邊穿去。右足

與右手同時邁至前邊。與左足尖相齊。兩足尖相離遠近。兩肩兩胯抽勁亦均如前。

第六節

第六節

青龍轉身

見兩儀左式一圖

再往前走。仍是青龍轉身之式。

第十三章 離卦鷓形學

離卦者。火之象也。臥掌者。拳之式也。離者麗也。離得坤之中陰。陰麗陽中。陰借陽而生明。故居正南火旺之方。其於物也。則爲鷓形。其物有入林之速。有翻身之巧。以拳式之用言。則有按點斫之法。此拳亦爲大麟

翻身之式。亦有入洞之能。以拳之形式言。謂之臥掌。此拳則外剛健而內柔順。心中有空虛之象。故取象爲離卦。其拳順。則心中虛靈。而人心化。人心化則玄妙生矣。其拳謬。則心中愚昧不明。而拳中之神化不能得矣。故學者勉力格致誠意作去。以開心中愚滯。自得神化之妙道矣。

第一節 離卦學

起點以兩儀單換掌左式。右足在前。

第 青

一 龍

節 身

見兩儀左式一圖

第二節

即將左足邁至前邊。與右足尖相齊。兩足尖遠近相離亦三寸許。

第 青

二 龍

節 尾

見兩儀左式二圖

第三節

再將右足往外擺。右手與右足亦同時往外擰勁。擰至手心朝外。

第 青

三 龍

節 首



第四節

左足再往前邁。落下仍與右足尖相齊。左手與左足邁時。亦同時順着右肘下邊手心朝上穿去。穿至極處。右手腕往外擰着勁。亦與左手同時自頭上過去。胳膊雖然屈着。內中含勁如直着之意。腿極力往上抬。脚面挺着勁。右胳膊再伸直。手心朝裡裹勁。手腕如抖勁之意。裹至手

第四節

大 翻 身



縮勁之意。右邊身式亦如灣弓之形身式。雖然有屈形。而腹內總是中

心朝上。左手腕與右手亦同時極力往外擰勁。擰至手心朝外。兩手要一氣着。左手穿時。身子要有往下

正空虛之意。身式高矮量己之功夫大小習練可也。身式似停而未停之時。

第五節

即將右足往外擺着落下。右手與右足擺時。亦同時往外擰勁。擰至手

第五節

青 龍 返 首 節

見兩儀左式三圖

心朝外。左手與右手擰時。亦同時往裏援。回在左肋。援至手心朝上。

第六節

再穿左手邁左足。

第六節

虎出洞

見兩儀左式四圖

第七節

第七節

青龍轉

七轉

見兩儀左式一圖

再往前走步與單換掌右式相同。

第八節

第八節

再換右式與練左式身式步法諸處之勁均皆相同。

第十四章 震卦龍形學

震卦者雷之象也。平托掌者拳之式也。震者動也。震得乾之初陽初陽主生長居正東木旺之方。其於物也則爲龍形。其物爲鱗虫之長有搜骨之法有變化不測之功有飛騰之象以拳式之用言則有烏龍盤柱之法有青龍戲珠之能以拳之形式言謂之平托掌。此拳外靜而內動。丹書云靜中求動之象又一陽初動之意故取象爲震卦其拳順則肝氣舒和其拳謬則肝旺氣努而身體不能入於卦爻九二之中和矣。九二者拳體內之中氣也學者於此勉力求和而無肝氣冲目之患矣。

第一節 震卦學

起點以兩儀單換掌左式右足在前。

第一節

青龍轉身

見兩儀左式一圖

第二節

第三節

第四節

青龍縮尾

見兩儀左式二圖

第五節

即將左足往前邁去。極力往裏扣勁。落下與右足尖相齊。相離遠近與前扣足相同。

第六節

青龍返首

見兩儀左式三圖

再將右手往外擰勁。擰至手心朝外。右足尖與右手同時往外擺。手足上下相齊。

第七節

左足再往前邁去與右足尖相齊。相離遠近仍如前。兩肩縮力。兩胯裏

第八節

黑虎出洞

見兩儀左式四圖

根均抽勁。腰塌住勁。即將左右兩手均往裏裏勁。裏至手心朝上。左手靠着身子往

平着穿去。與右胳膊成爲丁字形式。

第五節

隨後再邁左足走去。兩手與兩足走時。兩手心朝上平着伸直。往左右分開。如畫半圓形式。左手往左邊分。右手往右邊分。分至兩手左右如同一條直綫。手心仍朝上着。亦如托着兩碗水相似。左手食指仍與圓

第一節

青龍飛昇



頭往上頂住勁。腰隨着左手擰勁。走時週身要一氣。諸處之勁要均勻。

圈當中相對。兩眼仍看着左手食指稍。兩肩往下垂勁。又往外開勁。兩胯裡根抽勁。

不可有過不及之病。身子高矮。隨人之功夫爲定。不可免強而行。如此腹內可能心氣和平。肝氣舒暢。身子行之如流水。一律蕩平矣。

第六節

再換式。仍與左式相同。

第十五章 艮卦熊形學

艮卦者。山之象也。背身掌者。拳之式也。艮者止也。艮得乾之末陽。末陽主靜。故居東北陽弱之方。其於物也。則爲熊形。其性最鈍。其物最威嚴。有豎項之力。以拳式之用言。則有靠身之勇。有拔樹之能。有抖搜之法。以拳之形式言。謂之背身掌。此拳上剛健。而中下柔順。有靜止之形。故取象爲艮卦。其拳順。則有氣根心生色。睟然現於面。盎於背。施於四體之意也。其拳謬。則丹田之陽。不能升於脊背。而胸內不能含合。心火亦

不能下降矣。學者要知之。

第一節 艮卦學

第

一

節

青龍轉身

見兩儀左式一圖

起點以兩儀單換掌

左式。右足在前。

第二節

第

二

節

青龍縮尾

見兩儀左式二圖

先將左足邁至與右

足尖相齊。兩足尖相

離遠近三寸許。

第三節

第

三

節

青龍返首

見兩儀左式三圖

隨後將右手往外擰。

擰至手心朝外。右足

與右手同時往外擺。

第四節

再左手心朝上。望着右胳膊裏曲上邊穿去。左足與左手同時邁至與

第

三

節

黑熊返背



右足尖相齊。左手穿

至極處。再極力往外

擰勁。擰至手心朝外。

右手與左手擰時。亦

往裏裏勁。裏至手心朝裏。再與左手一齊均往外擰勁。右手心再靠着口極力往外穿去。中指與食指如同自口中出去之意。

第五節

右腿等右手到口時。一齊抬起。足尖極力往上仰勁。右肘與右膝相挨。

第五節 黑熊探掌



兩肩抽着勁。兩胯亦極力縮住勁。左手往外擰。擰至手心朝上。頭頂住勁。胸內開着。

氣沉丹田。此式似停而未停。

第六節

第六節

青龍

第六節

龍返首

見兩儀左式三圖

即將右手腕往外擰。擰至手心朝外。右足與右手往外擰時。亦同時往外擺落下。將左手亦同時援回。援至手心朝上。

第七節

再穿左手。邁步裏手勁法。仍是兩儀黑虎出洞左式。

第八節

再走仍是青龍轉身右式。

第十六章 巽卦鳳形學

巽卦者。風之象也。風輪掌者。拳之式也。巽者入也。巽得坤之初陰。初陰主潛進。故居東南陽盛之方。其於物也。則爲鳳形。其物爲羽蟲之長。有展翅之功。以拳式之用言。則有點頭之式。有挾人之法。此拳亦爲獅子滾球之形。以拳之形式言。謂之風輪掌。此拳上剛健而下柔順。有風輪之形。故取象爲巽卦。其拳順。則內中真氣散於四肢百骸。無微不至。而身式行之如風輪。循環無間之形矣。其拳謬。則元氣不能散布於週身。譬之方軸圓輪。氣機不靈。身式不順。而先後天之氣不能化一矣。故學者。於此拳中。務加意勤習焉。

第一節 巽卦學

起點以兩儀單換掌左式。

第 青

一

龍 轉

見兩儀左式一圖

節 身

第二節

再右足在前。即將左足邁至前邊落下與右足尖相齊。

第 青

二

龍 縮

見兩儀左式二圖

節 尾

第三節

再穿左手時。與右獅子掌式相同各處之勁亦相同。惟兩手心要相對。

第三節 獅子抱球



如抱着大圓球相似。左手右手食指均與圓圈中虛處相對。如圖是也。

第四節

換左式時。先扣右足與左足尖相齊。再往外擺左足。兩手如抱着圓球

第四節 獅子滾球



成爲一氣。左手隨着左足擺時。往下落如畫圓形。

第五節

再左手自下往上起。亦如畫圓形。右足再往前邁。仍與左足尖相齊。右

第五節 獅子翻身



手隨着右足邁時與左手一氣往下落。與右足相齊。左手再與右手一氣隨着往上抬。高與頭頂平。

第六節

隨後左足再往外邁去。左手心朝裏着往下落。亦如畫圓形。隨着左足

邁時同時畫去。右手自下往上來。亦如畫圓形。兩手形式。如雙換掌六

第六節

獅子伏地



式略相同。彼式是兩手心朝外。此式兩手心相對。所以兩式略相同耳。

第七節

再走步時。兩手亦如穿獅子掌之形式。但右手自下往上。如畫圓形。與左手仍如一氣抱着大圓球之意。兩足隨走。兩手隨畫。亦如穿手之意。穿至兩手食指。亦與圓圈中虛處相對爲準。則如圖是也。或曰因何畫手與穿手之意相同。譬如兩手抱着大圓球。再練四象雙換掌。穿手換

手。攬手。似乎與此式大相懸殊。其實風輪掌就是雙換之式。手法足法

第七節

獅子抱珠式



勁法無不相同。只因一是兩手靠着身子。穿手換手。一是穿法換法。兩手伸開如抱

大圓球與風輪相似。因此二卦形式不同。所以分爲二式也。再換式。手法步法身法。與換左式相同。

第十七章 兌卦猴形學

兌卦者。澤之象也。抱掌者。拳之式也。兌者說也。兌得坤之末陰。末陰主消化。故居正西金旺之方。其於物也。則爲猴形。其物最靈巧者也。有縮

力之法。有蹤山之靈。以拳式之用言。則有白猿獻菓之形。有猴兒啃桃之法。有龍蹲虎踞之式。以拳之形式言。謂之抱掌。此拳上柔順。而中下剛健。有縮短之形。故取象爲兌卦。其拳順。則肺氣清潤。其拳謬。則肺氣不和。至於氣喘咳嗽諸症。而不能免矣。學者深思悟會。而求肺氣清順焉。

第一節 兌卦學

第 青

一

節 龍 轉 身

見兩儀左式一圖

起點以兩儀單換掌左式。右足在前。

第二節

第 青

二

節 龍 縮 尾

見兩儀左式二圖

即將左足邁至前邊。
落下與右足相齊。

第三節

第 青

三

節 龍 返 首

見兩儀左式三圖

再將右足尖往外擺。
右手與左足亦同時
往外擡勁。擡至手心
朝外。

第四節

再將左足邁至前邊。仍與右足尖相齊。兩肩縮勁。兩胯裏根抽勁。腰塌

第四節

黑虎出洞

見兩儀左式四圖

住勁。兩手皆極力往裏裹勁。裹至手心朝上。左手靠着身子。自右胳膊下邊穿至極處。

第五節

再邁左足。兩手亦極力往外開勁。兩肘亦極力往一處抱勁。抱至兩肘

相並。兩肘又靠着身子。兩手在前。高矮與胸齊。兩手又如托着物一般。

第五節

白猿獻菓



兩肩極力往回縮勁。兩手又一氣抱着往前推勁。兩足隨走兩手隨抱。腰極力往左

邊掙勁。兩眼望着左手食指看去。
第六節

第六節

白猴獻菓式



再換左式。與換右式相同。

第十八章 八卦拳先天後天合一式說

周易闡真曰。先天八卦。一氣循環。渾然天理。從太極中流出。乃真體。

者即丹田生物之元氣。亦吾拳中之橫拳也。未破之事。後天八卦。分陰分陽。有善。

善者拳中順也。有惡。惡者拳中氣。在造化中變動。乃真體已虧之事。真體未破。是未

生出者。未生出者即拳中起。未發之式也。須當無為。無為者無。無為之妙。在乎逆中

行順。逆藏先天之陽。順化後天之陰。歸於未生以前面目。即拳內陰陽未動以前形

式。不使陰氣有傷真體也。真體有傷。是已生出者。即拳起。發而不中也。須當

有為。有善有惡之為。有為之竅。在乎順中用逆。順退後天之陰。逆返先天之陽。

歸於既生以後之面目。即拳中動靜正發而。未發之間之氣力也。務使陽氣還成真體也。即還

於未發之中。先天逆中行順者。即逆藏先天陰陽五行。而歸於胚胎一

氣之中。即歸於橫拳。未起之一氣也。順化後天之陰。而保此一氣也。保一氣者不使。橫拳有虧也。

後天順中用逆者。即順退已發之陰。歸於初生未發之處。返出先天之

陽。以還此初生也。陽健陰順。復見本來面目。仍是先天後天。兩而合一

之原物。從此別立乾坤。再造爐鼎。行先天逆中行順之道。則為九還七

返大還丹矣。今以先天圖移於後天圖內者。使知真體未破者。行無為

自然之道。以道全形。逆中行順。以化後天之陰。真體已虧者。行有為變

化之道。以術延命。順中用逆。以復先天之陽。先後合一。有無兼用。九還

七返。歸於大覺。金丹之事了。再以金丹分而言之。金者氣質堅固之

意。丹者週身之氣圓滿無虧之形。總而言之。拳中氣力上下內外如一

也。此為易筋之事也。今借悟元子。先後八卦合一圖。以明拳中拙勁歸

於真勁也。

第十九章

八卦先天後天合一圖



第二十章 八卦拳先天後天八卦合一圖解

起點練法。仍照前者法則習之。但預知先後天合一之理。內外卦歸一之式。二者判別。且能使先天為後天之體。後天為先天之用。無先天則後天無根本。無後天則先天不成全。其理雖有先天為之本。然無外式之形。只能行無為自然之道。不能習之以全其體也。若使之先天健全。即借後天有形式之身。以行有為變化之道。則能補全先天之氣也。但拳術未習熟時。似乎有分順伸逆縮。判而為二之意。其實是先天後天氣力不符。故有分而為二之理。且以拳術之理。分而言之。則為先後天合而言之。則為渾然一氣。今以先天而言。則為拳中無形之勁。謂之性。即身中無形之八卦也。亦謂之先天。以後天而言。自有身形陰陽開闔伸縮。生出四象。四象者。各有陰陽謂之情。情者。手足身體旋轉動作。

即成有形之八卦也。八式之謂之後天。此是先後天分言。謂之開也。合而言之。人心即天理。天理即人心。意者心之所發。身體四稍是意之所指揮也。則拳中之氣。身體手足聽其指揮。循着次序漸漸習去。自始至終。無有乖戾之氣。則能盡其性矣。盡其性。則能復其未發意之初心。但拳術初練時。四體之作用。不能盡合於力。力不能盡合於氣。氣不能盡合於意。似乎拳中伸縮有二式之別。若得其所以然。練習先後合一之理。惟其三害且莫犯。謹守九要而不失。則四體身形隨着意。照法實力作去。久之四體手足動作。可以隨意指揮。故能上下相連。手足相顧。內外如一。渾然天理。此時是先後天八卦合一之體也。

第二十一章 八卦拳陽火陰符形式

陽火陰符之理。即拳中之明。始終兩段工夫。一進陽火。明動也。一運陰

符。拳中之暗動也。進陽火者。陰中返陽。進其剛健之德。所以復先天也。運陰符

者。陽中用陰。運其柔順之德。所以養先天也。進陽火。必進至於六陽純

全。剛健之至。方是陽火之功盡。拳中明動中正之至也。運陰符。必運至於六陰純

全。柔順之至。方是陰符之功畢。拳中暗動和之至也。陽火陰符。功力俱到。剛柔相

當。建順兼全。陽中有陰。陰中有陽。陰陽一氣。渾然天理。圓陀陀。氣無光

灼灼。神氣足也。淨倮倮。無雜氣也。赤洒洒。氣無拘也。聖胎完成。一粒金丹寶珠懸於太

虛空中。寂然不動。感而遂通。感而遂通。寂然不動。常應常靜。常靜常應。

本良知良能面目。復還先天。一粒金丹吞入腹。始知我命不由天也。以上

皆周易剛柔中語。因與拳術之理相合。故引之。再加向上工夫。煉神還虛。打破虛空。脫出真身。

永久不壞。所謂聖而不可知之之謂神。進於形神俱妙。與道合真之境

矣。近日深得斯理者。吾友尙雲祥。其庶幾乎。

第二十二章 八卦拳練神還虛形式

拳術之道。有功用之理。有神化之理。上言陽火陰符。是爲功用。此言煉神還虛。是爲妙用。妙用之功。其法何在。仍不外乎八卦拳之式求之。故開闔動靜。起落進退。生克變化。以致無窮之妙。亦不離八卦。八卦不離四象。四象不離兩儀。兩儀不離一氣。一氣自虛無兆質矣。所以練神還虛之式者。與前所習之形式無異矣。惟手足身體。外形不要着力。俱隨意而行之。然身體亦並非全不用力。其勁不過極力往回縮去。意在蓄神耳。外形身體手足。俱以意運用之。行之已久。身體氣力。化之似覺有若無。實若虛之意。每逢靜中動時。身子移出而不知己之動。則不知有己也。每與他人比較時。伸縮往來飛騰變化。如入無人之境。而身體氣力自覺無動。是不知己之動而靜。則不知有彼也。夫若是。則能不見而

章不動而變。無爲而成。至拳無拳。意無意。無形無象。無我無他。練神還虛。神化不測之妙道得矣。吾友張玉魁先生。生於練神還虛之道。可臻精諧。環顧宇內。其合繼張先生而起者乎。予日望之矣。

第二十三章 八卦拳神化之功。借天地之氣候形式法

聞之吾師 程先生曰。得天氣之清者。爲之精。精者得地氣之寧者。爲

之靈。靈者

實也二者皆得。方爲神化之功。學人欲練神化之功者。須擇天時。

地利。氣候。方向而練之。天時者。一年之中有陰陽二氣。四時八節。二十四氣。一氣分爲三候。共七十二候。練時陽日起點往左旋。陰日起點往右轉。大略言之。一日一換方向。詳細言之。一時一換方向。此爲天時也。地利者。須擇山林茂盛之地。或寺觀莊嚴之處。或房屋潔淨之區。此謂地利也。此理練法。是借天地之靈氣。受日月之照臨。得五行之秀美。而

能與太虛同體。是爲上乘神化之功也。且神化功用之實象者。則神之清秀。精之堅固。形色純正。光潤和美。身之利便。心之靈通。法之奧妙。其理淵淵如淵。而靜深不可測。其氣浩浩如天。而廣大不可量。如此是拳術精微奧妙神化之形容也。如不知擇地利。借天時。氣候方向。只可用氣力之功而習之。然久之功純。亦能變化不已。不過是氣力之所爲耳。惟其不知天時地利。故心中不能得着天地之靈秀也。大約天地間。凡物之美者。皆得天地之靈氣。受日月之孕育。而能成爲至善之物也。拳術之道亦莫不然。譬之大聖賢。心含萬理。身包萬象。與太虛同體。故心一動。其理流行於天地之間。發著於六合之遠。而萬物之中。無物不有也。心一靜。其氣能縮至於心中。寂然如靜室。無一物所有。能與太虛合而爲一體也。或曰聖人亦人耳。何者能與天地並立也。曰因聖人受天地之正氣。率性修道而有其身。惟身體如同九重天。內外如一玲瓏透體。無有雜氣攙入其中。心一思念。純是天理。身一動作。皆是天道。故能不勉而中。不思而得。從容中道。此聖人所以與太虛同體。與天地並立也。拳術之理。亦所以與聖道合而爲一者也。其理既與聖道相合。學者胡不勉力而行之哉。



蒲陽	孫福全	冀縣	李文彪
武清	周祥	深縣	程有龍
任邱	郝恩光	深縣	馮俊義
任邱	黃柏年	直隸	韓金鏞
河間	王俊臣	直隸	鄧龍江
定興	李耀亭	山東	趙清榮
深縣	李文華	河間	王清和
直隸	董其全	直隸	
直隸	朱文豹		

學有本原

嚴修題

