

王芎斋谈拳学要义

大成拳宗师王芎斋名重南北，素为全国武术家所推许，最近卜居京门，为观摩拳术起见，特订每星期日午下午一时至六时，在大羊宜宾胡同一号招待各界，藉以与拳学名家交换意见，使我国尚武精神日益发扬光大，意至善也。昨日记者走访王氏，与作下列之

问 答。

问：王先生拳术高超，素所钦仰，敢问先生对于拳学之抱负如何？

答：承一般友好以大成拳之代表者相推许，真使我羞愧交集。鄙人自清光绪卅三年离师后，即奔走四方，藉广交游，足迹遍大江南北，所遇名家老手甚多，饱尝风霜，卅余年所得代价，就是良师益友，相互切磋，故于拳学自信老马尚能识途。日前张玉衡先生于报章先后评述，唯恐各界人士不明内容，致生误会，故极愿将本人真意掬诚奉干。余年渐衰，生活尚未可自了，名利之念更无所萦心，所急急于此者，愿趁此躯尚不十分颓唐之际，与海内贤达，负起艰巨，将人生固有之“本能”“武德”提倡而光大之，并革除误已误人之旁门异道，绝非博人虚誉，以图欺世盗名者比也。

问：拳学以何作基本？

答：拳学之基本原则究为何物，虽人言人殊，但习拳套，讲招法，练拍打，皆属于表面者，套路流行既久，实属误人太甚。

问：“形意”“太极”“八卦”“通臂”俗称为拳术之内家，未知其派别如何？

答：社会常云“形意”、“太极”、“八卦”、“通臂”为内家，余不知内外之名由何而起，似不值一论。姑就前辈名家论之，以见一斑。

“形意”嫡派与河南“心意把”、“六合步”为一家，查河南李岱东（乡称老岱）为李致和先生之曾孙，致和先生乃戴龙邦太夫子之业师也。济源阮氏，命名虽异而实宗于李。戴先生虽以“心意”变“形意”，然也不背原意，故以拳拳服膺之意名之曰拳。要知“形意”嫡传并无十二形练法，然周身十二形之意当尽有之。亦无五行生克之论，不过指五行为五种力之代名词，非手法与

拳套也。新加坡记先师箴语：五行相某某，谓金者如筋骨含力，意如铁石之坚，有斩金截铁之意；木者，谓曲折面积而言，若树木支撑形势；水者，势如汪洋游动，活当选若龙蛇，用之无孔不入；火者，力如火药，手如弹发，有一角即烧身之力；圭者，用力敦厚，阔大沉实，混昂气壮，有与天地相接合为一体之势；此之为五行合一。非若今人动辄某拳克某拳也。若以目之所风，一再思之，然后出手以迎敌，鲜有不败者。

“八卦”原名叫“川掌”。余幼年时曾与程廷华先生晤，回忆其神情类若神龙游空，百折千回，令人难追其功劲。遥想董师海川先生，更不知入法海，博道要，深邃何似。刘凤春先生与余交善，功极深，而造诣稍逊，然亦非习八八六十四掌及七十二腿者所能望其项背。希望习“八卦”者，专研双单“川掌”在一举一动上加意体会，深造力求，而于理论上亦当切实研讨，行之有素，庶乎近之。

“太极拳”嫡传宗匠，当推少侯、澄甫杨氏昆仲。此亦余之老也。故知该拳确有一种力学含义，得其要者百不得一，即或能之，亦非具体，因基础体认功夫早经销亡，故身之下部无理力之可言。该拳原为三拳，又名“老三刀”，王宗岳先生改为“十三式”，又一变而为百四、五十式之多，此失真之一大原因也。若以养生而论，徒使精神气质被拘而不舒；若论技击，专为制裁肢体之用，而使有用之身成为机械呆板之物，亦不过徒使学者神经扰乱、消耗时日而已。至于练法，这一拳，那一掌，左一腿，右一脚，说来可怜亦可笑。对于应敌，如遇高手则勿论，倘对方是不紧滞呆板者，纵令该拳名手则也无所施其技矣，流弊所及大有成为棋谱势之“太极拳”。近二十年来，习此拳者多是非莫辨，即或能辨亦不能行。至于一般学者，大都以耳代目。故将该拳葬送而破产，是为可异耳。愿该门有；力分子，迅速严格整理，以图进益于将来。他日有成，以作拳好知音之良友。余对“太极拳”敢云知之深，不觉论之切，知我罪我，唯高明者有以谅之。同时想“太极拳”学之有得者，观吾所论。恐慌将颌首默认，哑然失笑矣。

“通臂拳”通行华北，都门尤盛，余所遇者大都不成形，然亦有持理论而近是者。考其功能，相去甚远。想前辈当不如是，抑后人之失传也。虽偶有局部深邃之绝大功力者，然终不易走上拳学轨道。

“梅花拳”又名“五式桩”，其嫡派至今仍有辈行流传，河南、四川最盛，与福州、兴化、泉州、汕头等处操“五技散手”者有异曲同工之妙。对于应敌亦多有深造独专之长，惜片面多具体少。

“八翻”、“绵掌”、“劈挂”、“八极”、“大功力”、“三皇炮”、“粘腿”、“连拳”，互有长短，大都偏于刚多柔少，缺乏精神内敛功夫。至

于“大小红拳”、“弹腿”、“戳脚”，具知各拳长短及其他各家，余不欲论之矣。

问：先生对保存国术有何高见？

我国拳术虽杂乱无章，有令人无所适从之叹，一言以蔽之遗弃精髓，仅守糟粕而已。东洋之武士道，西欧之拳斗虽非具体，然均有独到之处，若与我国一般拳家相较，相去真不可以道里计矣，令人羞愧欲死。然则整理旧学发扬而光大之，舍吾人之其谁与归，区区不揣浅陋故振臂高呼倡之，其唯一宗旨，则在于斯。

问：先生此次订期招待各界，足证虚怀若谷，热心武道，未知对此有何意见？

答：学问之道籍比较而增进，拳术亦然，比较有胜负而于人格无损，且人格道德赖此而增高。倘观摩日久。既可免门户之争，更可塞雌黄之口，愿我同道勿河汉斯言，海内贤达都会高隐，如肯屈驾赐教，无任欢迎。若不欲轻移玉趾，即请一纸见示，定竭诚造访，籍聆一切。总之，但求拳术之精进，其他非所计也。

问：先生为大成拳宗师，对于本门拳术，必有卓识，请赐其详。

答：拳学一道，万头千绪，繁难已极，择其大要亦极简单。然吾人学拳，应先研究为何拳学？始易于认识，而有所得。大都学拳，一为卫生、二为自卫。身体健康为人类一切事业之基础，故养生保身之道，实不可忽。夫锻炼之法学之得当受益非浅，学之不当乃能致死。凡剧烈运动者，绝少享寿高年。至拳术家因锻炼之不当而损命残身者，更不知凡几。诚可怜亦可笑之拳术也。既知学拳之利弊，应在用功是否符合卫生自卫之条件，动为甚么？静为甚么？结果是甚么？中间过程的现象是甚么？如此体认操存，庶乎近矣！至于精微道要，方可继续研求，否则未易有得。兹简述大成拳之要义，并质诸同道，而为拳学上之探讨。前言学拳阶段。以上所谈卫生、自卫二者有互为之不可分离性，失一则流弊生而入于歧途。应首先使气质本能加以精神的训练、培养，而后始谈到发挥神经肢体的本能工巧匠力。学拳第一步就是锻炼神经为基础练法，体认四肢百骸蠕动的的工作。第二步为试力、试声的练习。第三步为自卫。分述于后：

（一）基础训练：吾人在日常生活中，欲使行、站、坐、卧随时随地可以

得到适宜训练，须先从桩法作起。将全身间架安排得当、使身体端正，意念空洞、从静的状态中去整饬神经，调息呼吸，温养肌肉，使各细胞自然的发动，力由内而达外，通畅全身。如此，筋骨不锻而自锻、神经不养而自养、尤须体察其细微动静。功夫一到，当知如此一站，大有无穷的妙趣。欲尽拳功之妙用、应先致力桩法。

（二）试力与试声：学拳已有基础训练，其本能当日益增强。对于运用须严防人欲的支配，引起幻象之误用。往往本能力量因人欲支配，而反为不合本能需要之运动。故子兴有勿长之戒。如何运用方能适于需要，须先认识力之动的情态，可以继习第二阶段。试力为拳功入门最重要更好，试力为得力之由，力由试而得知，由知而得其所以用。初试须使浑身气力均整、筋肉灵活、骨骼支撑、故能筋肉收、放、松、敛而互用。力应于内而外发。动作时慢优于快、缓胜于急、动愈微而神愈全。欲动又止、欲止而又行，更有动乎不得不止、止乎不得不动之意。试力不许有偏面力，更不许有绝对力。首先要体认全身之气力圆满否、力量能否随时了出、自身能否和空气发生应合作用、更须意不使断、神不使散，轻重操持而待发，动一处牵全身。气力一致，归于虚灵沉实而圆整，上下左右前后不忘不失。总之，非达到舒畅有趣而得劲者不足曰拳。

试声为辅助试力之不足。盖人之生理构造因先天关系各有不同，故人生亦各有难通之点，所以试声即用身内呼吸之功夫以辅之。又名内呼吸，亦名脑（腹）背呼吸者是矣。

（三）自卫：即技击之谓也。须知大动不如小动，小动不如不动，要知不动才是生生不已动。如有形之动，正是不动无力的表现，所谓不动之动，动犹不动，一动一静互为其根，其运用之妙，多在神经支配，意念领导，及大小关节韧带伸缩之互根作用，和支点坚强，螺旋的争力，与枢纽之转移，重心路线之稳固，及运用呼吸所发之弹力，能用之得机适当、则技击之基础备矣。以上所言多系抽象之语，然其中有许多意义非言语所能形容者，若能习行不辍，自不难领悟也。所谓大动小动之别，实在乎个人之基础功夫，对各种力量身得意领否。如能抬手动足混身处处都含有力学的本领，大动亦可，小动亦可。不大不小均可。若根本无力学的能力任凭怎么都不可。至于用力与不用力之分亦如是矣。夫常人之动，非注血不得有力，凡注血之力皆板滞失和而不卫生。不注血而有力，即不用力而有力，用时得力，乃为本拳能之力也。他如虚无假借而求实当之种种微妙，则尤非简易笔端所能写于万一。总之大成拳不在外表形式之优劣，实在一意应付。一言以蔽之、有形有质都是幻，技到无心始见奇，意即此也。

问：前次报端发表谈话，想近日来访者必不在少，其中有无高明奇士？

答：承诸位关心提介，鄙人甚慰，京师方面之同仁仍无一人肯来赐教。惟各地来函表示同情者尚多。并有数处来人商讨，愿聘任教授，更有一事堪为知己者告，近今京中真研拳学就教者甚多，多系自动请求，经人介绍者亦有之。盖提倡之唯一宗旨，即在此点，并非与人有所争，而更不屑以竟，愿使国人对于拳学都有相当认识，亦希望拳学之立法根本改善，莫以胜负为荣辱，愿拳术同仁勿以盲参胡练为自是，尤盼同仁都为卫生之拳学家，不愿尽流为江湖之把式匠，但今之习拳者，百无一一是，大有举目全非之感，至赖此谋生之拳师，只要不以任教后，复从人学为可耻，而精神中能不自苦，应以优于我者当力从之，须时刻存莫误人子弟之良心，今之拳师既不知拳学精神之所在，只得以此谋生活，但万不可以神秘及刚暴语人，则庶不致天渊大谬。不过此中人识见薄弱者太多，一时不易悉数感化，惟希望渐渐使其觉悟，自省而已。

问：武道起于何时、门派之多，各言其是而学者终有茫无所从之感，究竟如何为合法？

答：世界一切学术都是藉比较而后可以分优劣，否则各云其是，门外人难能辨也。然拳不能就以胜负之一点即为定是非之准则，要以合理与否，与人之需要适合与否，所谓合理者，非达到舒适得力而有趣者不足曰拳。至拳术的历史知道与不知道无甚关系，只看学术方面有无研究价值与合乎人生的需要与否。不过说到我国拳学，虽说有很悠久的历史，而战国时始露头角，逐渐推进与演变，直到唐宋时始汇成斯技而有流派，元、明、清初为最盛，习者甚多，只因工力造诣之不一，学识智愚之不同，故随之分家别派各言其是，即所谓今之各家者也。清康熙时代火器尚未盛行，恐此道将于国不利，欲使斯道崩溃永堕而不拔，以倡重文而轻武，一方面提倡飞仙剑客，故示神秘；一方面倡导拳套招法以走歧途，中庸大道无以

问得，复利用戏剧和小说为宣传工具，更以使习此者，为士大夫所不齿，始有而今每况愈下，虽设立专科提倡，而提倡越快破产越速，永不得走上拳学的轨道。其实学本不难，因世人仍是小说荼毒的头脑，更有今之拳师，大都以此为生，对于拳学根本茫然，即有觉悟再加羞从人学，亦就无可如何。近半载以来，同仁常有来我处作零星之身手之试，余不顾指明其人，以留谋生之道。现在大家亦多知自己错误，然为何不肯作公开讨论之举，而更不肯作身手之较，以求学术之增强而竟良心扭转，反谪他人之非，只知暗地妄造蜚语，而表面却装聋作哑，是何理欤？至无职业的以为能武，欲假此以作神秘之拳阀者

，如研戏剧欠通之票友只会妄加指摘以炫其能，诚不齿之至。倘以余言为谬，敢请无职业之研拳者能肯赐教一谈乎？更希作友谊的小试身手，于人格饭碗，一切都无

问题，如不堪屈驾赐教，请示知地点、时间，我当遵时往谒，倘有微长，定当竭力为之宣传，如无可取，亦绝口不谈，若总闭门称帝，此真不值一文也。

问：与闻先生之论，道破国术之要道，别开生面另辟一新途径为同人谋幸福，但亦有云指摘太极拳仍有过当之处。

答：鄙人识道尚浅，非敢云别开生面，不过遵前辈传统推广而已。在太极门中，余之好友极多，而尚有好多不好意思之处，亦因该拳较之其他流弊少，明理者较多之故，尚不吝指摘，否则亦早不屑论矣。谈到实在批评的话，吾恐太极门中，从未认识拳学者颇多，至通家更谈不到。余总角时曾闻有丹士张三丰先生之名，及长外游，得识各家同仁亦惟习太极者众，故对该拳怀疑已久，闻该拳为张三丰先生所传，故余早有卑视三丰意，后来读三丰先生全集，始知先生乃为一贯大道之先进，已深入法海，博得要道，可是余更深信该拳绝非先生之传。其实是与不是没有一些关系，就即便是三丰后裔未得其要亦无足论。三丰先生之传人不知为谁，想当不及三丰有道又何用假借其他，要在个人得传之真伪与否。况今习该拳者，各人各样，理论不一，任意伪造者乎！曾记三丰先生云：离开己身不是道，执著己身事更糟。太极拳百四、五十式之多，有没有一式一法不被执着？用这些姿势作什么？而精神方面牢牢绑定不可解。实为妨害神经肢体之自由，遥想三丰先生高明若是，当不致传有如此欠通之太极拳。就以该拳谱文字方面论，单双重不偏不倚种种尽善尽美的意义亦仅不过拳学一部分的初步。就以拳谱论，请问太极名手扪心自问，能否有一式一法，合谱之所论者？既是自以为无上拳学，为什么实际上不生效果？更该拳有机坛扶乩而拳技工者，此更荒夫下之唐矣。纵使该拳一切法则优于其他，技能亦高出一般，然在精神方面而言亦是错误，无他疑意，况皆不如是矣。太极拳不过人多势众，擅广宣传，其实明理人早知不攻自破。余言或有不当、甚愿同仁不留丝毫客气的质

问，如有见教，我更当扫径欢迎也。

问：先生批评太极拳之错误，自当承认，然友中习拳而得健康亦尚多，恐先生之所批评似有失当。

答：拳学之价值，不仅轻松而微末。要知拳学乃人之需要，不可须臾离一

贯之学也。故庄子说：技也进乎道矣，诚文化艺术之基础，禅学哲理之命脉，若仅以此微效而可以代表拳术，则拳学当无考究之必要矣。习拳拘泥若此而能生效，更应知道，若能将习拳时间，不用一切方法，任意慢慢的体会操存，而收效之大，吾敢深信更有胜于此者。

问：拳术的门派太繁，理论不一，知友中习者尚多，亦有照书练习者，然皆不生效，未知何书可采？

答：拳学无所谓那一家，拳理亦无中外新旧之别，只查其是与不是，和当与不当可耳。社会普遍各家，大都以拳套手法为习拳途径，要知此种作法都是后人的伪造，不是原来拳学精神，虽稍有偶知讲些枝节的力学，及技术的片面，然而总未离开方法和套子，所以终是无用。至于著作者，亦不出此范围。此道虽是学习很易，但亦非如此盲从之简单，往往经名师之口传心授，尚有数十年而是非莫辨者，岂刻板文章所能济事。凡一件学

问应先明理由基础体认功夫渐渐作起，再加以慎思明辨及多方实验的证明，然后方可进研其技。且锻炼时有忌对镜操作之戒，恐流于形似而神不真，况照书本练习者乎？此真盲人骑瞎马也。不过看书是博采各项理论之结晶，非注意其姿态如何耳。余据卅年教学的观察，这件学问是极难亦极易，倘遇天才的学生，不满百日之工，则有成通家大器之望，然于百中未有一二，大凡天资聪敏者，多功能欠忠厚，且虚伪而欺诈。故中道多为业师弃之，此亦可惜乎！如社会之一般学者，其困难诚可怜之至矣。多人总是以耳人目，岂知名实二字根本不能并论，且世之拳师多若牛毛，得要者如麟角，凡得其要者，个性多异于常人，不为名诱不为利招，当不愿与伪君子为伍矣！甚矣哉，得师之难也。即遇明师何以能辨，则未必肯如所请，如肯应请亦未必有教学的良法，假使得法而学者亦必能领略，种种困难，非过来人不能知也。不过现在比较以前则易于学习者，因值科学倡明的时代，对理解拳学原理当得帮助不少，然尚不能以此范围拳学，若以科学这层次及局部剖析之解释，则当推为求学之阶梯不二法门。惟我拳学中尚有许多原理，而不可以解者，但若干年后或可得证明。夫学术本无止境，或永无以名之，亦未可知。总之，在此时而论，应以拳学之精神加以科学的方法，则当不难解决矣。

问：屡闻读者多对先生之理论都不否认，惟闻学时无拳套感觉不易，初学者尤甚！

答：人身百骸诸般功能，任何聪明者一生练之不尽，那有舍精华而习糟粕之理，且拳套方法愈学愈远如妇女缠足无异，功夫愈深愈不易使其舒放，故初

学者进步反速而胜老手者多矣。此论有多人作比拟之铁证。后世之所谓某式生某力之说及某法可以克某拳之功，此真大言欺人，恐云者，对于拳学认识尚远。

问：先生所言极是，技击茫然若是，能否示大家一简便要诀，易使有效乎？

答：前者已略述养生大意，能肯如此，则养生之道思过半矣，如欲学习高深技击则亦由此经过，但非极愚之士及称之大智慧者不肯如此。若天才而性近者，则应习一切法则。盖技击之法则亦需由站桩试力学起，前已述其大概。夫试力之法太繁，况各项力量身得之后，莫以为技击之道已毕，乃始有学技击之可能性，如得“松紧紧松勿过正，虚实实虚得中平”的支配，则又一

问题也。总之，得师之后，而造诣深浅，实在个人天资功力如何，若能出手而得已发未发时机之扼要，则非久经实作之惯手难能得也。

问：闻拳家云：不用力如何使力之增长？勿论古今名手总不脱丹田气之充实方能奏效？

答：用力之说为门外汉之论，而亦有一般似是而非持不用力之方者，而不知其不用力究为何意？要知不用力则可，不用意则不可。盖用力则器官死，百骸不灵，板滞呆痴易为人所乘。换言之，即抵抗之变象，盖抵抗之意，乃畏对方之击动而起，殊不知精神已接受被击，安得不为人击中乎？故用力为拳学之大忌。至论丹田气者，在原理方面，及实地之验和鄙人体察之感觉，此论似有不妥。腹内乃肠胃肝脏之宿舍，并无盛气之所，至于动力之功能都是争力、弹力与宇宙力之接触和运用呼吸鼓荡开合的作用，及精神假想天空浑然之大气也，非世人所谓功之气也。总以下腹充实大肚子即以为丹田气者，则错误极矣。要知运用时，力家均整，尤尚空灵以达舒畅得力方为合理。今之学者不明斯理，费数十年这纯工，反将灵活之身心练成机械，岂不惜哉！

问：先生如此批评是则是矣，但无异永久之擂台，长期之挑战，倘有失足，可当如何？

答：知我者明理之士也，罪我者应于夜深人静独坐观心，总之笑骂由他，余亦不辨，倘拳学真髓复见光明，个人之毁誉何敢异哉？

问：君之学 问道德，世所敢异哉？

答：所言是矣，殊堪羞愧，惟含蓄二字已为国人之社会性，夫含蓄者诚学

术道德修养之基础，换言之曰：即内实而外虚，或外坚而内灵，正如老氏常无观其妙，常有观其窍一理也。然不知又为一般人所利用，已成为混事误人者之护身符，社会之伪亦为此辈所造成。自外涉交游几近四十年，每感社会中仅有“戏法”之一术不许丝毫将就，戏剧亦不许门外汉任之，但其间之伸缩应有别论余者不识。至所谓对人含蓄，以为应视对方而施，似不应无理之客气，如先贤之敬事而信，节用爱人深所乐从，若善交久敬之篇不顾闻也。学

问道德则不敢当，研究道德顾附其骥尾矣。所谓道者乃混元，错综不二之真理也，亦即合理与否，合理即为道，不合理非道也。非玄奇之事，亦非世俗酸文人动辄引经据典故事神奇之为道也。尤非性情怪癖，假作疯狂伪佛老之学以求貌异者，所能梦见大道之门墙也。如对社会认识不足，只好不谈其他。

问：前云戏剧中尚有不少有本之处，较一般拳学高一头地，但不知君有何本出此言，愚以为此点批评未免失当。

答：戏剧原为辅助教育之不足，武功都本拳道而来。拳中原有“起拔”锻炼，为试力功夫之一。夫“起拔”者为求头顶两足重心之枢纽力，使身体均整放大，与宇宙合为一体，故名“起拔”之锻炼，戏剧误名“起霸”，然观其姿态与理论之取意，虽不中亦不远，所以知其有本，至求美观博人爱悦之种种姿势，皆伪造也，今之拳家所有姿势未见一式而能得其均衡者，且多老马少驹，反效伪幼，尚有不可能者矣，更何能窥见武道深邃哉？

问：近请道者料不乏人，不知先生感想如何？

答：日来承各界见教者虽不少，然都是好奇之士，所论于拳学多不相干，至同道来访者而都不是余之所希望者。

问：先生所希望如何？

答：余虽不才，甚愿访者尽量

问难，研讨拳学究竟如何合理与人生之重要关系及注意武道之真正精神之所在，技击虽系末技讯事，然结果非由此不足以为证，故亦愿作友谊的比较身手。日来琐事较繁故来宾未能一一亲自接见，余有愧，故拟今后在星期三、五两日下午一时至六时亦为接待时间。

问先生此学，同仁对之如何？

答：余已抱定不顾笑骂不作神奇的倡导，以究拳学之真正要义，永持利他主义，不患无人不来赐教或就教者。所患者，名家高手不肯前来观摩研讨，恐难博拳学成功之希望矣。总之但愿拳学之进展，改善社会武道之目标，一洗积习，则其他非所计也。

问：自前次报纸发表谈话后，轰动一时，度必不乏来访者，其中有无同道？

答：承社会之不弃，相顾者确不乏人，而来访者多系就学之士，同道中仅丰台庐志杰，邵泽分二君欲作推手，内行所谓“听听劲”而已。余无其他，更无一人肯作实地之研讨。盖推手一法，仅拳道之一局部，非余所欢迎者也。至于北京之名手专家，并无一人肯来见教，实出余意料之外，未悉我同仁何以吝教是也。抑余从来所重者，为武德，故以礼让为先，然亦有限制，即年老者让，谦和者让，技弱者让，若以余言为欺，请询曾经来访者便知。如庐君初来访时，略作推手以为技仅如斯，故不肯降心服气，继而屡次驾临，始知相差甚远，今则一变而为忠实信徒矣。

问：武术先辈，先生所服膺者有几人？

答：查拳术先辈近百年来，舍董海川，车毅斋，郭云深诸师尊外，余皆旁技末节而已，但我国地广人众，道中人余未结识者尚多，不敢妄加评论。

问：世人常云有杨露蝉者，其学如何？

答：露蝉先生亦为拳学先辈，工太极，今多学之。余据各方面观察而论，露翁仅得此道之一部分，即明王宗岳先生亦非通家。不过宗岳先生得岳武穆双推手之局部，以三拳而变十三式，至于命名太极，以为张三丰所传实无从考证，抑世人之一种附会耳。如百四、五十式之多则更不知其所以由来。就该拳之作法论，于肢体上仅仅不生流弊，而精神上却受无限损失，距实作之学相尚远，不足道也。

问：报端屡次发表拳论，同道中对之有何表示，曾有所闻否？

答：同道中明哲之士无不接受，至其甘抱残守缺及是非莫辨者，只好听之而已。即使能知都不易行，况根本是非难明者乎？然一般拳家既以锻炼身体为口号，技击二字绝口不谈，就此点看来，亦可知于技击之道，与之相较，则份量轻微多矣。夫养生之道，是在凝神养性，思与虚灵成一体，所谓身心性命之学也。如这么一招，那么一式，前窜后跳，实难梦见养生之门。盖养生实为简

易，人之本性是爱天然无拘自由之运动，一切本能亦俱因是而发。如每晨于新鲜空气中，不用一切方法，仅使浑身关节似曲非直，着想天空，任意慢慢运用，一面体察内部气血之流行，一面体会身外虚灵之争力，所谓神似游泳者是也。而精神体质舒适自然，非但不受限制，而大自然之呼应也渐有认识，久之本能发而灵光见，技击之基础不期自备矣。如总拘泥机械之运动，弄杖舞枪求美观，以为能武之荣耀，殊不知知识者一见，可作十日呕，诚冤哉极矣，且终身不能领悟也。

问：先生意在研究真理，发扬武术，何以访者如此之少，其故安在？

答：此事甚难索解，据敝人揣想，吾国武术界中，贤者固多而不肖者尤众，凡习某一派者，苦练多年，自以为造诣独深堪称某派传人，挟此足可以与社会往来，且可得以解决生活

问题，一量使之尽弃其所学从头学起，情实难堪，而生活

问题恐亦受其影响，关系个人前途利害，既如此之大，亦无怪访者之稀少也。所最不幸者竟有一般无识之徒，既不敢较长论短，乃妄造蜚语信口雌黄，以自掩其短，社会人士不加细察，受其愚蒙者实在不少，是为可惜耳。此层障碍不去，吾国武术绝难望有长足进步。

问：先生为武术先进，既抱有决心，更望持以毅力，武术自不难有精进之日。

答：此言甚可感，余自当尽个人最大之努力，成败毁誉，不敢计较，而唯一目的，即在如何可以使拳学得以进步，于此敬告同仁，技击本系末技，然世人多以技击之高下，为拳术之定评，故拟有二种研究方法，如愿研究一举一动究竟如何为适当，则余无任欢迎，若愿作技击及推手，亦无不可，以此范围宽广，访者或可增多，不致进退维谷矣，果来者如有微长余定极力为之宣扬解说，倘无可取余决缄口不谈，盖谈亦不能使之领悟也，甚希望来友尽量

问难，以期互相切磋，谋拳学之进步，凡我同道，皆负有光大拳学之责，万不可以个人之关系，误此重大前程，果于大体有益，个人纵受任何牺牲，亦应舍小以成大，敝人抱此决心，倘拳学藉此而精进，岂个人之幸，而天下后世，得其赐多矣。

记者与王君倾谈至此，为时已晏，乃互道珍重而别。

按：以上访问作答，均录自一九四零年六月北京《实报》之“大成拳宗师

谈拳学要义”及《新民报》之“大成拳宗师访问记”。