

心意拳拳谱 戴龙邦

戴龙邦之序拳谱

明义理识时务方为俊杰
知进退能屈伸便是英雄

六合自古无双传
多少玄妙在其间
学者若得通神处
尽在动静两字间

序

天下之治道有二：曰德，曰威；天下之学术有二：曰文，曰武。然武之所重者，技艺也。况国家讲理有法，搜苗猕狩，各有其时，而其间精微奥妙，更有不容率意忘陈者。余尝拟著为论，公诸同好，特恐言语不精，反误后

世，此心耿耿，曷其有报，兹见岳武穆王拳谱，意概纯粹，语亦明畅，急录之，以志余爱慕之忱。云：

王讳飞，字鹏举，河北杨州汤阴人也。王父早卒，侍母最孝，少贫节气优，将略刚毅多谋，家贫求学，尤好左氏春秋，其技勇绝伦超群，当时名将无匹。及长应募于东京，留守宋泽与谈兵曰：“如将军者，方可与言孙吴。”屡立战功，遂成大将，善以少击众，自帅八百人破王善等五十万众于南董门；八千人破曹城十余万于桂岭；其战兀术于顺昌，则背斝八百骑，破金兵于朱仙镇；五百人破金兵十余万。凡有所举，必先谋定而后战，故有胜而无败。猝遇敌不动，故敌谓之语曰：撼山易，撼岳将军难。张俊常问用兵之术于王，王曰：“信、仁、智、勇、严，缺一不可。”平生好贤礼士，博览经书，雅歌投壶，拘拘然书

生。每战胜必辞功曰：“将士效力，飞何功之有。”而忠愤激烈，议论持正，不挫于人。卒以此得祸，余为宋深惜之。

当武穆童子时，受业于名师，精通枪法，脱枪为拳，自立一法，以教将佐，名曰“心意拳”，神妙莫测，盖古来未有之技也。王以后金、元、明数代，鲜

有其技，独我姬公，名际可，字隆丰者，生于明末清初，为蒲东诸冯人氏，访名师于终南山，遇异人，得岳武穆王拳谱，揣摩数载，尽悟其奥妙，后授余师曹继武先生于秋蒲（今安徽至德），无人不知其勇，先生学武十有二年，技勇大成。清康熙癸酉年，科举联捷三元，钦命为陕西靖远总镇大都

督，致仕归籍。余游至池州（今安徽贵池），先生以此拳授余，学有十易寒暑，先生喜曰：“子武勇成矣。”余回晋至洛阳，遇学礼马公，谈势甚洽，嘱余为序，余不善文，焉能为序。

但见世有勇敢之士，未尝无兼人之力，及观其艺，再叩其学，手不应心，语不合道者何也？不得个中真传故也。所谓真传者，名虽曰武，其实贵和。和者，智与勇顺成之谓也。视近世捉拿勾打，封闭闪展，逞其跳跃，悦人耳目者可比。其意拳之大要，不外阴阳、五行、动静、虚实、起落、进退而其妙矣。又需六合者，手与足合，肩与胯合，肘与膝合，谓之外三合；眼与心合，心与意合，意与气合，谓之内三合。苟能日就月将，智无不圆，勇无不生，得乎智之理，会乎智之精，自然能去能就，能弱能强，能进能退，能柔能刚，不动如山岳，难知如阴阳，无穷于天地，充足于太仓，浩渺如沧海，元耀如三光，以此视近世演武者，异乎不异乎，同乎不同乎？学者可不详辨欤！是为序。

时在乾隆十五年岁次庚午荷月

书于河南洛阳马公书屋

虢筱非校注

本篇采自曹本。董本也有此序。从内容看，此篇系戴氏于池州从曹继武学，艺成返晋途经洛阳时，应同门马学礼之请而为其拳谱所作之序，后移于自抄谱。董本篇末将戴款易为：“中华民国二十三年六月下旬，山西太谷董秀生录于省垣之寄庐。”另李慎泽据传抄本将此序粗加整理，刊发于《精武》年第期（后简称《精武》）。三个版本文字稍有出入。

此序为心意拳最早文字资料之一，然其存疑处有五，尚有待进一步考证：一、序言戴氏拳艺亲受曹继武，然今人考证曹与心意拳无涉，如属实，则戴氏所述有误，然戴氏怎会记错本师姓名？二、序言曹于康熙癸酉科联捷三元，然清《圣祖实录》载，并无癸酉一科，曹所中为甲戌科，且授职和主要事迹

与序言不合，查康熙一朝另无同姓同名中武科者，所记如即此曹继武者，则曹卒于年，戴生于年，彼此如何授受拳艺？三、形意传人中传抄有《十法摘要》一篇，云系曹继武所撰，且曹于六合真传“得之尤详”，撰摘要“聊以教后进之人”，如系确凿，戴氏作此序为何只字未提及曹法？四、序言姬际可授艺曹继武，然姬卒于年曹生于年其间相距仅十三年，直接授受显然困难，而曹于其《十法摘要》序中却言受自郑师，为姬再传，拳谱作序是一件十分郑重之事，戴氏所述传承上溯仅两代，年代未远，为何有误？五、戴氏得艺，初秘不外传，此序虽为马学礼拳谱而撰，然存于其家传旧谱中，理应不会杜撰史实蒙蔽其后人，那么是否为戴氏后人所撰而假托戴龙邦之名呢？

“蒐苗弥狩”曹本作“搜苗弥狩”，《精武》作“弥蒐狩狩”。按“蒐苗弥狩”古时分别指春、夏、秋、冬四季之猎。“蒐”音搜，“蒐”与“狩”通，二字读音亦同，均指春季之猎。《周礼·夏官·大司马》：“遂以蒐田。”郑玄注：“春田为蒐。”“搜”为“狩”之误抄。苗《礼记·月令》：“孟夏之月，??是月也，驱兽毋害五谷，毋大田猎。”注：“夏猎曰苗，正为驱兽之害禾苗者耳，与三时之大猎自不同。”弥，音显。《周礼·春官·肆师》：“弥之曰莅卜来岁之戒。”郑玄注：“秋田为弥”。狩：音受，意指冬季打猎。《周礼·夏官·大司马》：“中冬教大阅????遂以狩田。”

“更有不容率意忘陈者”董本“”更作“”各。《精武》“不容”作“天容”。

“特恐言语不精，反贻后世”。“特”《精武》作“时”。“反贻后世”曹本及《精武》作“贻误后世”。据董本改。

“兹见岳武穆王拳谱，意既精纯，语亦明畅”。据今见史料记载，戴氏作此序前，已有雍正十一年。河南李氏（佚名）作《六合心意拳谱》，雍正十三年新安王自成作《拳论质异序》。戴氏之后有乾隆十九年汝州王琛琳、乾隆四十四年汝州马定振为此拳谱作序，由此可见，假托武舟名下的此拳谱，在清初即几经传抄，并多有增益。“语亦明畅”：《精武》作“谱未明畅”，别本作“谱文明畅”。

形意拳的起源，充满了传说付会的色彩，达摩、岳武穆、张三丰都曾被奉为开派祖师，然“代远年湮，传说非一，俱无文献足征，未敢据为信史”（宝显庭语）。此序言是迄今关于形意拳起源的最早资料，即持岳武穆说然亦不足确信，盖因岳是民族英雄，后人喜其忠勇，仰其气节，将拳假托其名，以文流传，此为古拳师惯用手法。对于前辈授受系统，确凿可考者，仅能断自明末姬际可，姬公以前，远绍无据，姬公以后，则世系昭然，多属可信，近世拳家乃多奉姬际可为创始人。

“急录之，以志余爱慕之忱”，董本作“余爱慕之忱，急录之为志”，语意稍嫌不通。《精武》“忱”作“情”。

“河北相州汤阴人也”。曹本、董本均此，《精武》作“河南汤阴人也”，汤阴宋时隶属河北西路相州，今属河南，显系后人之改。《宋史》载为“相州汤阴人”。此序所记岳飞一段，部分词句直接录自《宋史·岳飞传》其史实来源应亦为该史。

岳飞（一），北宋末年投军，初任秉义郎（下级军官）。高宗时，随宗泽守开封，泽死，从杜充南下。建炎年，金兀朮渡江南进，他移军文德、宜兴，坚决抵抗，次年金兵北撤，飞攻其后队，收复建康。绍兴四年，大破金金傀儡伪齐军，收复襄阳、信阳等六郡，任清远军节度使。绍兴十年，兀朮进兵河南，他出兵反击，收复郑州、洛阳等地，在郾城大败金军，时高宗一意求和，以十二道金牌下令退兵。绍兴十一年十二月以“莫须有”罪名被杀害。后追谥“武穆”。

“家贫力学，尤好左氏春秋”，从曹本、董本。《精武》无此句。《宋史》载“（岳飞）家贫力学，尤好左氏春秋，孙吴兵法。”

“左氏春秋”：古代编年体史书，相传为左丘明所作，故名。

“志”，《精武》作“智”。“匹”，董本作比。

“应募于东京，留守宗泽与谈兵曰”，曹本及别本均此，但董本作“应募于东京留守，与宗泽谈兵曰”。《精武》“应募”作“应试”。

“孙吴”，古代兵家孙武和吴起的合称，此处借指兵法。

“于南薰门”，曹本原作“南薰门”，董本作“与南薰门”，据别本及《宋史》载为“南薰门”。此句中“自帅八百人”，《精武》作“自师八百人”显误。

“八千人破曹成等十万众于桂岭”。曹本原作“八千人破曹城十余万众于桂岭”。董本作“八千人破曹需等十余众于桂岭”，《精武》作“八十人破曹城十余万众于极岭”，综合诸本改。“桂岭”，《精武》作“极岭”另有别本作“峻岭”，《宋史》载为“桂岭”。“曹成”诸本均作“曹城”，然《宋史》载为“曹成”，从《宋史》。

“颖昌”诸本皆作“顺昌”，据宋史改。

“则背蒐八百骑”，董本作“则皆后蒐，八百骑大破金兵于朱仙阵”，“阵”就为“镇”之笔误，且此句断句有误，与后一句误边。

“背蒐”古大将之亲随军，曹本及别本作“背崩”，据《宋史》改。“八百骑”，《精武》作“八百余”。

“破金兵于朱仙镇，五百人破金兵十余万”，曹本在“朱仙镇”后断为

“：”，董本则在“五百人”前加“又帅”二字，皆理解和断句有误。《精武》无此句。此段史实，《宋史》载为：“方郾城再捷，飞谓云曰：贼屡败，必还攻颖昌，汝宜速援王贵，既而兀朮累至，贵将游奕、云将背蒐战于城西，云以骑后八百挺前决战?????兀朮遁去。?????飞进军朱仙镇，距卞京四十五里，与兀朮对田垒而阵，遣骁将以背蒐骑五百奋击，大破之。”

“凡”，董本无此字。《精武》无“凡有所学，必先谋定而后战”一句。

“为”，曹本及别本作“谓”。董本、《精武》作“为”，从之。“语”，《精武》作“言”。

“张俊”，《精武》作“张浚”。张浚与张俊，同为宋高宗时将帅，故易混淆。

“博览经史，雅歌投壶，恂恂然如书生”，“博览经书”：曹本原作“博览经书”，董本作“博览经典”，据《精武》及《宋史》改。

“雅歌投壶”：形容举止文雅，语出《后汉书·祭遵传》“对酒设乐，必雅歌投壶。”“投壶”：古代宴会礼制，也是一种游戏，方法是以盛酒的壶口作目标，用矢投入，以投中多少决胜负，负者须饮酒。

“而忠愤激烈”，“忠愤”前董本无“而”字。曹本及《精武》均此。

“好贤礼士”至“卒以此得祸”几句，系直接采至《宋史》，仅个别字眼稍有出入。

“王当童子时，受业于名师”，曹本原作“当武穆童子时，受业于名师”。董本作“王当童子时，受业于少林侗大禅师”，《宋史》载：“（飞）学射于周同，尽其术。”综合二本改。《精武》脱“王”“名”二字。

二十“鲜明其技”，两样本原作“鲜有其技”，《精武》作“鲜有其技也”，董本作“鲜明其技”。“有”与“明”字义上有微妙差别，从上下文义分析，从董本。

“龙峰”，曹本原作“隆丰”，董本、《精武》作“隆风”，《姬氏族谱》载为“龙峰”。隆丰、隆风，当为龙峰之音讹。从《姬氏族谱》。

姬际可，字龙峰，山西蒲州人氏，生性豪迈好武，刻苦用功，初精大枪术。姬族谱说他“技勇绝伦，晚年破流冠于村西，手列斫渠魁，人号神枪。”而其手搏之技是否另有传承，虽传说不一，但也传下来的武功，经其手整理裁创，应属事实。姬际可的拳法以心意为主，注重心意的融贯，强调内外的结合，手眼身法必求浑然天成，因此初名“六合心意拳”。

“国初”曹本、董本均作“清初”，不合清人称呼本朝口吻，显系后人之改。《精武》作“国初”。

“终南山”，位于陕西长安附近。文中不一定是确指，可理解陕西一境。

“揣练数载，尽悟其奥妙”，董本及《精武》无此句。

“后授余师曹继武先生于秋蒲”，曹继武《十法摘要》序道：“余幸得学于郑师之门，以接姬老师之传也。”则为姬授郑师，再传曹继武。另据今人考证，曹与心意拳无关，更非该拳传人。“秋蒲”：安徽池州府，今属安徽贵池。

“无人”，董本、《精武》作“时人”，戴氏从池州艺成返晋，途经洛阳时撰此序，谈及曹继武事，理应不会称“时人”。故仍从曹本。

“康熙癸酉科联捷三元，钦命为陕西靖远总镇大都督”，记载与史实不合，或是戴氏仅据口述而撰。《清实录》载：曹继武中武状元为康熙三十三年甲戌武科。另据贵池地方志载：曹中状元后，被授三等侍卫，值禁中。康熙三十六年，随驾征厄鲁，特著勤奋劳，屡被内萱蟒衣酒果之赐。后迁陕西靖远卫副将，长兴安大都督。时汉江暴涨，督军士昼夜巡防，感寒疾，卒年三十六岁。另说曹晚年引退，在池州、洛阳等地传拳，弟子甚多。

“致士归籍”，董本作“到钐归籍”。

“学之十易寒暑”，曹本原作“学有十易寒暑”，董本作“学三十自寒暑”，显系传抄之误。从《精武》改。

“先生曰：子武勇成矣”。“先生喜曰：‘子武勇成矣。’”董本作“先生曰：‘子艺成矣’”，《精武》作“先生曰：‘子勇成矣。’”仍从曹本，去喜字，盖因与戴氏自述本事口吻稍嫌不合。

“余回晋”，董本作“命余回晋”，似非。

“谈艺甚洽，属余为序”，曹本原作“谈艺甚洽，嘱余为序。”董本作“书於谈势甚洽，嘱余为序”。“书於”二字显系传抄多出。戴至洛阳遇同门马学礼，交流所学，据常理推测，更多的是比划拳势，故“艺”“势”二字中从“势”。“嘱”“属”相通，但古文中一般作属，据别本改。

“余不文”，曹本原作“余不善文”，据董本、《精武》改。（对于此句，我个人认为应仍为“余不善文”为妥。“余不善文”是表示自己的谦虚，但绝不是不识字。而“余不文”，则是说纯粹没有文化，是一个不识字的大老粗，怎么能写序言呢？——曹文）。

“个中真传”，董本作“个中正真传”，“正”字系误抄。

“和者，智与勇顺，成自然之理也”。和，即和顺，为心意拳之要旨，指外在形式与内中神气和顺一体。《心意拳谱》曰：“武式者言其法式和合也，而和合之中智勇备焉。”此句《精武》作“和者，智与勇，顺成自然之谓也。”断句上不一。

“岂世传”，曹本原作“视近世传”，稍似。董本作“而非近世所习

”，《形意拳研究》（山西形意拳协会会刊，内部刊物）作“岂近世所习”，均系后人添改。据《精武》改。

“不外阴阳五行、动静虚实、起落进退”，董本作“不外五行、阴阳、起落、进退、动静、虚实”，《精武》排序亦有不同。然从曹本及别本。

“而其妙又须六合”，曹本原作“而其妙矣。又须六合者”，别本作“而其妙矣，又须六合。”从董本、《精武》改。

“六合者，何也？”曹本、《精武》无“何也？”从董本及别本加。

关于“六合”的解释：岳武穆《九要论》作：“心与意合，意与气合，气与力合，内三合也；手与足合，肘与膝合，肩与胯合，外三合也。此为六合。”少林拳术中亦有“六合”一说，如梁宝贵《少林寺内外功真传》一书中作：“六合之法：心与身合，身与眼合，肩与胯合，肘与膝合，手与足合，气与力合，此乃为之六合。”德虔《少林武术气功》作：“六合练身法：手与足合，肘与膝合，肩与胯合，心与眼合，勇与意合，气与力合?????”可参考。

“手与足合，肘与膝合，肩与胯合，谓之外三合；眼与心合，心与意合，意与气合，谓之内三合”，董本作“分内三合，外三合。内三合：眼与心合，心与意合，意与气合；外三合：手与足合，肘与膝合，肩与胯合，内外如一，称其六合”。从行文上看，不及曹本通顺。仍从曹本，并据董本加“内外如一，称其六合”。《精武》“心与意合，意与气合”作“心与气合，气与力合”，且无“是谓之外三合”“是谓之内三合”“内外如一，称其六合”几句。

“会乎和之精”，曹本原作“会乎智之精”，从董本改。此句《精武》作“得乎知之理，会乎知之情”。

“能去能就，能柔能刚，能进能退，能弱能强。不动如山岳，难测如阴阳，无穷如天地，充实如太仓，浩渺如四海，眩曜如三光”。此句语出《三国演义》第一百回“汉兵劫寨破曹真武侯斗阵辱仲达”：“汉丞相、武乡侯诸葛亮，致书于大司马曹子丹之前，窃谓夫为将者，能去能就?????”。另岳武穆《九要论》中亦有此句。“能去能就，能柔能刚，能进能退，能弱能强”，曹本、董本均作“能去能就，能弱能强，能进能退，能柔能刚”，语序有所不同。“难测”曹本、董本作“难知”。“无穷”董本作“无穹”非也。“穹”专指磊空。“充实”，曹本“”董本原作充足。“四海”，曹本原作“沧海”，董本作“江海”，系抄误。“眩曜”，曹本原作“元曜”，《精武》作“光曜”，别本作“炫曜”皆非；董本作“眩曜”为是。“眩曜”意为光彩夺目。“眩”通“炫”。上术诸处均据《三国演义》改正。

“学者可不详辨歟。是为序”，《精武》无此句，董本作“是为论”。

四把英雄非等闲五行六合变势难
学者要得真消息全在动静两字间

访友到江边，日升近午天，
伏羲画八卦，诸葛归西川，
乡前男儿孝，城后女子贤。

子规啼哭四更时
起视蚕稠怕叶稀
不信东风杨柳月
玉人歌舞未曾归

意拳目录

斩截、裹胯、挑顶、云领；出势虎扑，起手鹰捉，鸡腿、龙身、熊膀、虎抱头。

践躅法

一寸——进步也二践——腿灵快也
三钻——缩身也四蹴——束身也
五夹——如剪刀形打也六合——内外合一也
七疾——毒也八正——一直也
九胫——摩也十警——警起四稍也
十一起落——一起打落也打也十二进退——一步也
十三阴阳——气之上下也十四五行——一气也
十五动静——作用也十六虚实——精灵也

寸，是寸身、寸步、寸劲也。前足进，后足跟，后足不进也是空。身在寸发，劲在寸绝；身要寸绝，劲要寸绝，一绝无所不绝，方为之寸也。

践，是腿也。前足虚，后足重，前足顺，后足横，前后明了足步灵。

躅，是身也，缩也。出似吐，回似吞，吞吐明了是龙身。

蹴，是束身也。打人如亲嘴，打人如吃奶，如蛇吸食，上下束而为一也。

夹，是剪形也。两腿行如剪刀，两手形如夹剪也。

合，是内外六合为一也。

疾，是毒也。心要毒，眼要毒，手要毒，三毒具齐，方能敌也。

正，是直也，中也。过阴不及，过阳不力，看斜是正，看正是斜，正中有奇，奇中有正，奇正相生，方为之正也。

胫，是手摩内五行也，摩胫摩劲，意气响连声。

警，是警起四稍也，火机一发，有物必落。

起落，起是去也，落是打也，起也打，落也打，起落如水之翻浪，方为真起落也。

进退，何为进退，退步高，进步低，不知进退枉学艺。

阴阳，何为阴阳，看阴而变阳，看阳而变阴，天地阴阳相合能下雨，拳之阴阳相合方能成其诀，皆为阴阳之气也。

五行，是内五行要动，外五行要随。内变乃外变之源，外变为内变之用。

动静，内之动静为本修，自能作用于外也。若言其静，未露其机；若言其动，未见其迹，动静于正发未发之间，为之动静也。

虚实，虚是精，实是灵，精灵皆有，方成其虚实。

精养灵根气养神，养功养道见其真，

丹田养就长命宝，万两黄金不与人。

六合拳论

六合自古无双传，多少玄妙在其间；

设若妄传无义人，招灾惹祸损寿年。

武艺都言无定形，随心变化势无穷；

果能悟得达摩理，打遍天下是真能。

天为一大天，人为一小天，墙倒容易推，天塌最能擎。雨打尘灰净，风吹雾云拖，熊出洞，虎离窝，勇若穿山越大河。黎正其项，将有所去；虎避其势，将有所取。势正者不上，势远者不上，知远知近，知老知嫩，知实知诈，上下相连。心动身不动则枉然，身动心不动也枉然。一战要把势来变，闪展腾挪足底随，明这八势就打去，方才算得真武艺。问尔何所据，曰：我的心中有主意。或把或拳，望着就是随高打高，随低打低，打遍天下即如老鸡。行如槐虫，起如挑担，若遇人多，我便是三摇两旋。

起手横拳势难招，展开四平前后稍，望眉斩截反见背，如虎搜山截手炮，俱行如风，鹰捉四平，足下随从身进步，踩打莫容情，抢上抢下十字立，剪子股势如擒拿。进步不胜，必有寒师法之心。打人如走路，视人如蒿草，但上如风响，起落似箭钻，遇敌要取胜，四稍俱要齐。手去足不去则枉然，足起手不起也枉然，未起存摘字，未落存坠字，三意不相连，必定艺儿浅。拳去不空回，空回总不奇，用兵行诡道，枪扎似射箭，出拳先用气，战毕始刹气，无不取胜。

君与臣，将与兵，合一气，盖乾坤，并无反意。远近一大步，位立两头，回转寸为先。早知回转这条路，近在眼前一寸中。守住一心行正道，小路虽好车难行。拳打遍身是法，足踏浑身是空，远去不发足，发足不打人，见空不打，见空不上，先打顾法后打人，先用顾法，浑身是法，俱打的是本身，随机应变。手起足不要望空落，闪战两边，提防左右，强退者往后跟，急连紧追。随高打高，随低打低。起为横落为顺，横若蛇行拨草，顺若射箭穿林，为其正法。心不勇，手不疾；搯不止，多出拙。三存者不上，心里可悟，原来是本心不明四稍。上节不明，无依无宗；中节不明，浑身是空，气无神变神受；下节不明，动辄跌倾，多出七十二盘跌。

有反意必有反气，有反气必有反力，面笑眉喜不动唇，随心防他，必有伶俐之能。知其来意，观其五行，无不可推矣。见识不是随时意，遇事无有不到头。姬寿云：文武古今乃治国强民之大兴，上有益于社稷，下能趋凶避祸，此生不可缺也。

今之武者，专论架势，封闭之法不知，日间了然在目，还可运用，若在黑夜之中，伸手不见手，如何用之？必自误其身，悔何及哉！惟刚之大气，养之有素，而忽然于一旦，依本心本性，直扑上去，随左打左，随右打右，不怕身大力勇者，一动而即败也。夫于其深察否！

手足法

心要狠，手要毒，眼要奸。眼有鉴察之明，手有拨草之能，足有行程之功。两肘不离肋，两手不离心，出洞入洞紧随身，乘其无备而攻之，因其不意而击之。两足全凭后足蹬，后足紧接寸步跟。头为一拳，背尾为一拳，膝为一拳，肩为一拳，肘为一拳，把为一拳，胯为一拳，足为一拳。足踏中门抢他位，就是神手也难防；肩打一阴返一阳，两手只在洞中藏，左右全凭盖势取，束长二字一命亡。肘打去，占胸膛，起手好似虎扑羊，或往里胯一旁走，后手只在肋下藏；胯打中节并相连，阴阳交合必自然，外胯好似鱼打挺，里胯抢步变

势难。背尾打落不见形，猛虎坐卧藏洞中，背尾全凭精气，起落二字自分明。膝打几处人不明，好似猛虎出木笼，和风展转不停势，左右明拨任意行。足打踩意不落空，消息全凭后足蹬，与人交手莫息力，去意好似卷地风，足打七分手打三，五行四稍要精然，气浮心意随时用，硬打硬碰无遮拦。起无形，落无踪，起如蜚龙登天，落如霹雳击地，上下左右十四处用法，具不脱丹田之精。丹田久炼灵根本，五行合一见其真。

后足赶前足，前足踩腿弯；前足赶后足，撩阴往里钻。把打把落头手挡，降龙伏虎霹雳闪，天地交合云遮月，武艺相战闭日光。终有千招熟，不如一招精，早知此应验，过后见识浅。手足去似快如风，妙在眼前一寸中，疾上更加疾，打倒过嫌慢。天地交合，云遮日月，武艺相斗，蔽住五行，三起不见，三进不见，踩定中门去打人，如蛇吸食，外示安然，内食精神，见之如妇，岂知如虎，形气与神齐，纵横往来，目不及瞬，形似懦弱之士，犯如猛虎之威，架梁内孔不载重，一称打起千百斤，艺不在多而在精，力不在大而在巧，较勇宜放胆莫虑，虑者寸步难行。血稍发自足心，直上至天门，牙骨肉稍仔细评（品——曹文注），评（品——曹文注）出道理是一通。筋骨一气，要明天地，阴阳一通，百脉皆通。气之复万物皆复，哪见浪迹，何有阻隔乎！

拳以和为始，复以和为终。明天地，知吾之心艺，亦察敌人之虚实，逢强智取，遇弱强攻，彼柔而我刚，彼刚而我柔。目中要不时常轮转，行坐要不时常用心，耳中要不时常报应，语中要不时常调和。调和者何也？万物万事，吉与凶矣。吾有培树之心、育苗之意，奈其人心不知松柏四时常青。牡丹花开虽好，皆一时之艳。松柏虽常绿，何严霜不打，皆因根盛心实。人心若得人心意，竟思之时不回头，武艺但扫世不平，路途结交要小心。夜间须防备，万事莫放松，逢桥须下马，遇波莫先争，一人莫上舟，搬重宜停行，宁走高岗十里远，莫走低凹古路行。未晚先投宿，鸡鸣早为天，黑夜烈风休行路，十人易把一人擒，人若参透这些理，万事有吉并无凶。

武艺古来有三教三不教、三怕三不怕。何谓三教？孝弟忠信者教，有刚柔者教，机谋灵通者教。何谓三不教？贼盗者不教，愚鲁者不教，无义者不教。又有三怕三不怕，何谓三怕？能服尊长者怕，高手有德者怕，耍笑孩童者怕。何谓三不怕？稍长大者不怕，力勇者不怕，艺高者不怕。

十二形练法

十二形者，龙、虎、猴、马、鼯、鸡、鹞、燕、蛇、（鸟台）、鹰、熊是也。龙有束骨之法，冲天之雄，三曲之才，含蓄之技；虎有扑食之勇，抖毛之

威，利爪之疾，掀尾之功；猴有纵山之能，跳涧之技，登枝之巧，闪忽之妙；马有躡蹄之功，撞涧之勇，穿奔之技，行程之能；鼉有浮水之灵，翻江之力，倒海之劲；鸡有独立之功，欺斗之勇，抖翎之威，抓登之法；鹞有穿林之巧，并翅之法，翻身之技，旋转之能；燕有抄水之巧，展翅之捷，起落无常、转动无息之妙；蛇有曲行之能，拨草之技，首尾相应，蟠缠之灵；（鸟台）有起落之疾，竖尾之才；鹰有利爪之功，察物之敏，捉拿之技，急转之巧；熊有腰膀之劲，竖项之力，封固之技，推山之功。

人以身形物之形，物之意以人意悟之，远取诸物，近取诸身，总要束身而起，藏身而落。起如风，落如箭，打倒还嫌慢；起如箭，落如风，追风赶月不放松。论身法不可前栽后仰，不可左歪右斜，往前一直而出，往后一直而落。论步法，寸步、垫步、剪步、践步、快步不可缺。论足法，足起而钻，足落而翻，不钻不翻，以寸为先。肩要催肘，肘要催手，胯要催膝，膝要催足，腰要催肩胯。

五行合一处

远践近钻进合膝，沾身纵力。手起如钢锉，落手似钩竿，磨胫磨劲，意气响连声，心一动浑身俱动，心动如飞剑，肝动舅火焰，肺动成雷声，脾动大力攻，肾动快如风，五行合一处，放胆必成功。起落二字自身平，盖世一字是中身，身似弩弓，拳如药箭，能要不思莫要停，蜚龙未起雷先动，拳打三节不见形，如见形影不为能。能在一思进，莫在一时存，能在一气先，莫在一气后。起横不见横，落顺不见顺。起不起何用再起，落不落何用再落。低之中望为高，高之中望为低，起落二字与心齐。明了四稍永不怕，闭住五行永无凶；明了四稍多一精，明了三节多一力，明了五行多一气，三回九转是一势。何为四稍乎？舌为肉稍，牙为骨稍，发为血稍，指为筋稍。浑身毛孔亦为血稍。两肘不离肋，两手不离心，手足去似卷地风，出洞入洞紧随身。与人交战须明三前，即眼前、手前、足前是也。眼前宜明虚实奸诈，手前宜明横顺变化，足前宜明闪展腾挪。踩定中门去打人，如蛇吸食，内提精神，外示安佚，见之如妇，岂知如虎，神不外露，意不外泄，克敌致命，近在眼前。

三拳三棍

三拳者，钻拳、裹拳、践拳是也。钻拳似闪电，裹拳类虎践，践拳似马奔，连环一气演。钻拳无空不入，裹拳无坚不摧，践拳无远不近。三棍者，崩棍

、炮棍、反背棍是也。崩棍只要猛，炮棍似风行，反背疾如矢，真乃在其中。

拳棍赞

三拳三棍非寻常，紧阵圆满是正方，
习得若至通神处，武艺之中状元郎。

五行相克

劈拳似斧，有劈物之意，其性属金，金止于劈；崩拳似箭，有穿林透物之意，其性属木，木止于崩；钻拳似电，有迅雷不及掩耳之速，其性属水，水止于钻；炮拳似炮，犹如暴突之猛，其性属火，火止于炮。

金克木，故劈拳能破崩拳；木克土，故崩拳能破横拳；土克水，故横拳能破钻拳；水克火，故钻拳能破炮拳；火克金，故炮拳能破劈拳。此乃五行相克之义。

五行相生

金能生水，故劈拳能变钻拳；水能生木，故钻拳能变崩拳；木能生火，故崩拳能变炮拳；火能生土，故炮拳能变横拳；土能生金，故横拳能生劈拳。然万物皆生于土，故横拳能变诸拳，此乃五行相生之义。

五绝

五绝者踏、扑、裹、舒、绝是也。踏者，如踏毒物也；扑者，如猫虎之扑也；裹者，如包裹之不露也；舒者，舒展其力也；绝者抖也。踏要绝，扑要绝，裹要绝，舒要绝，绝要绝，一绝要所不绝也。

内外相见合一家

朱雀玄武南北分，震龙兑虎各东西，戊己之土中宫位，
意为媒引相配成。眼耳口鼻外五行，手足四稍并顶心，

久练内外如一气，迅雷电雨起暴风。拳无拳来意无意，无意之中是真意，诚心炼养精气神，心死神活活死人，养灵根而动心者，敌将也；固灵根而养性者，修道也。

心仁肝义肺礼肾智脾信

夫将才有九，道之以德，齐之以礼，而知其饥寒，悉其劳苦，此谓之仁将；临危无苟色，不为利绕，有死而荣，无生以辱，此之谓义将；贵而不骄，胜而不特，贤而能下，刚而能忍，此之谓礼将；其变不测，动应多端，转祸为福，临危制胜，此之谓智将；进有原赏，退有严刑，赏不逾时，刑不择贵，此之谓信将；足轻戎马，气盖千秋，善用短兵，长于剑戟，此之谓步将；登高履险，驰射若飞，进则先行，退为后殿，此之谓骑将；气高三军，志高强敌，怯于小战，勇于大敌，此之谓猛将；贤而不忌，从顺如流，宽而能刚，简而能译，此之谓大将也。

游艺引

盘棍三步岂无因，配合分明天地人，要把此身高位置，先从本实练精神。

心肝脾肺肾

母指属火为心，食指属木为肝，中指属土为脾，无名指属金为肺，小指属水为肾。心沉，肝吹，脾入，肺凜，肾敌。

用气诀法

眼上翻属阴，阳气落在枕骨上；鼻一绉属阳，阳气落在腭角上。脾气紧，心气沉，肝气一弩落肾终，心沉一气自然成。

武艺虽精窍不通，费尽心机枉劳神，祖师留下真妙术，得艺不可忘传人。

学艺二勤

一曰腿勤，人之学艺均有常师，但如有比吾艺高者，也要不耻而下问，只要诚心求教于人，而人未有不诚心教我者，此乃一处投师百处学艺也。然心不诚，意不坚，尔虞吾诈，言乖意奸，得艺逆师，甚至欺师灭祖，须防尔辈之祸也。

学艺三知

一曰知明手，或比枪、比棍、刀、剑、拳时，真正勇猛知毒，一见之间便退三舍；二曰知明眼，大凡见人比刀、枪、棍剑、拳时，或十目不合，或于十三格言有违，即急为之指点，差之毫厘，谬之千里也；三曰知明师，何为明师？乃其于历代刀枪棍剑拳得之于心，应之于手，其理讲究真正有始有终，有本有末，有证有据，不觉使人豁然晓畅，如在梦中苏醒也。

精拳者必精于道，精道者必精于医。
理不通则艺不精，岂能为之明师乎！

马战枪法分劈、对镪、摸揪

头趟，翼德神枪左为先，后留一尺倒坐鞭；二趟，虎牢关外战吕布；三趟，二郎担山换转肩；四趟，崔杼都好汉；五趟，翼德神枪谁敢挡；六趟，万马营中闯大队；七趟，金钢前割进步枪；八趟，霸王举鼎抖威风，双手先找顶门心；九趟，太公执起钓鱼竿，专等鲤鱼把食馋，鱼儿不识其中意，一枪挑在鬼门关。

六合大枪一套

怀中抱月，崩枪，鹞子扑鹌鹑，狸猫扑鼠，万马营中闯大队，张飞闯帐，群战枪。

云龙拳

青龙摆尾将水戏，匹马立功在当前，巧猿就把桃来取，
速似狂风折柳翻，鹞子出林疾如电，捉擒进退霎时旋，
蛟龙出水云中跃，随心升降变多端，返躬回首登海岸，

狮吼雷声上九天，驾云腾雾骨法变，学此无愧大力仙，
随着观音合掌相，收心敛气站立端。

飞虎拳

跨虎登山似风忙，斜身绕步逞刚强，上挑葵花式，下踢系马桩，喜鹊登枝
沿边跃，金鸡独立站中央，霸王举鼎千斤势，童子翻身一炉香，回头再作骑马
势，随身变幻自主张。