

## 自志

拳道之大，实为民族精神之需要，学术之国本，人生哲学之基础，社会教育命脉，其使命要在修正人心，抒发感情，改造人理，发挥良能，使学者精明体健利国利群，故不专重技击一端也，若能完成其命，则可谓之拳，否则是异端耳。习异拳如饮鸩毒，其害不可胜言也，余素以己利人为怀，触目痛心，不忍坐视，本四十余年习拳经验，探其真义之所在，参以学理，证以体认，祛其敝发其安徽密，舍短取长，去伪存真，融会贯通，以发扬而光大之，令成一处特殊拳学，而友人多试之甜密，习之愉快，因念以大成二字为吾拳，欲却之而无从也，听这而已，今夫本拳之所重者，在精神，在意感，在自然力之锻炼，统而言之，使人自与大气相应合，分而言之，以宇宙之原则原理以为本，养成神圆力方，形屈意直，虚实无定，锻成触觉活力之本能，以言其体，则无为不具，以言其用，则有感即应，以视彼一般拳学家尚形式，重方法，讲蛮力者，故不可相提并论也。诚以一般拳家多因注重形式与方法，而演成各种繁畸形怪状之拳套，更因讲求蛮力之增进而操各项激烈运动，误传误受，自尚以为得意者，殊不知尽是戕生运动，其神经肢体气管筋肉已受其摧残而至颓废，安能望其完成拳道之使命乎？余虽不敢谓本拳为无上之学，若从现代及过去而论，信他所无而我独有也。学术本应一代高一代，否则当无存在之必要矣！余深信拳学适于神经肢体之锻炼，方因而益智，尤适于筋肉温养血液之滋荣，更使呼吸舒畅肺量加深，而本能之力亦随之渐长，而实现一触即发的功能，至于致力之要，用功之法，统于篇内述之，兹不赘述。但此篇原为同志习拳较易而设，非向世之文者比也，盖因余年已老，大家迫求，只得以留鹜鸿爪影于泥雪之中寻之，仅将平日所学，拉杂记载，留作参考，将来人手一篇，领会较易，但余素以求知为职志，果有海内贤达，对本拳予以指教，或进而教之，则尤感焉，以一得之愚，得籍他山之攻，而益有进益。日后望从学诸生虚心博访，一方向尽量向唯一方面尽力发挥，倘有心得，希随时共同研究，以求博得精奥，而期福利人群，提高国民体育之水准，实为盼甚，否则毫无价值也。如此提高而不果，是吾辈精神之不逮焉，或智力未符故耳。夫学术本为人类所共有，余亦何人，而敢自秘？所以不揣简陋，努力而成是篇。余不文，对本拳之精微，不能阐发净尽，所望者，仅不过笔录而已，实难形容其底蕴，以详吾胸中之事矣，一偶三反，是在学者，余因授道之诚，情绪之热，遂不免言论之激，失之狂放，知我罪我，笑骂由人。

河北博陵 芑斋王尼宝 志 于太液万字廊  
习拳述要

近世操拳学者，多以筋肉之暴露坚硬夸示人前，以为运动家之表现，殊不知此畸形发达之现象既碍卫生，更无他用，最为生理家忌禁，毫无运动之价值

也。近年以来余于报端曾一再指摘其非，虽有一般明理之士咸表同情，而大都仍是庸俗愚昧忍心害理，尤其信口诋人，此真不齿，故终不免有诸多怨者，大凡从来独抱绝学为人类谋福利者，与忠诚之士和聪明绝顶者，社会从来鲜有谅解，水准之低概可想见。余为拳道之永久计，实在不敢顾其私，希海内贤达其谅鉴之。

按拳道之由来，原系采禽兽搏斗之长，象其形，会其意，逐渐演进，合精神假借一切法则，始汇成斯技。奈近代拳家，形都不似，更何有益于精神与意感乎？然亦有云“用力则滞而百骸不灵，且不卫生，此故然矣，然在技击方面言之，用力则是力穷，用法则是术罄，凡有方法，便是局部，便是后天之人造，非本能之学也。而精神便不能统一，用力亦不笃。更不能假以宇宙之力之呼应，其精神已受其范围之所限，动作似裹足不前矣，且用力乃是抵抗之变象，抵抗是由畏敌击出而起。如此岂非接受对方之击，则又安得不为人击中乎？用力之害，诚大矣哉。要知用力用意乃同出一气之源，互根为之，用意即是用力，意即力也。然非筋肉松和，永不能得伸缩自如迺放致用之活力也。既不能有自然之活力，其养生与高水平用，吾不知其由何可以得，要知意自形生，力随意转，意为力之帅，力为意之军。所谓意紧力松，筋肉空灵，毛发飞涨，力生锋棱，非此不能得意中力之自然天趣。本拳在20年前，曾一度有“意拳”之名，举意字以概精神，盖即本拳重意感与精神之义也。原期唤醒同人，使之顾名思义，觉悟其非而正鹄是趋，孰知一般拳家各怀私见，积重难返，多不肯平心静气，舍短取长，研讨是非所在，情甘抱残守阙，奈何奈何。遂致余愿无由得偿，吁可慨也。余之智力之所及，绝不甘随波逐流，使我拳道真义，永坠沉沦，且尤不时大声疾呼，冀以振其麻痹而发猛醒，此又区区之志，不能自己者也。

### 论信条与规守

拳学一道，不仅锻炼肢体，尚有重要深意存焉。就传统而言，首重德性，其应遵守之信条，如尊师敬长，重亲孝长，信义仁爱等，皆是也。此外更需要侠骨佛心之热诚，舍己从人之蓄志，苟不具备，则不得谓拳家之上选。至于浑厚深沉之气概，坚忍果决之精神，抒发人类之情感，敏捷英勇之资质，尤为学者所必备之根本要件，否则恐难得传，即使传之，则亦难能得其神髓矣。故先辈每于传人之际，必要再三审慎行之者，盖因人材难得，不肯轻录门墙，至其传授之程序，率皆先以四容五要为本。如头直、目正、神庄、声静，再以恭慎意切和五字诀示之，兹将五字诀歌列后，以示其意。

习拳即入门 首要遵师亲 尚友需重义 武德更谨遵 动则如龙虎 静尤古佛心 举心宜恭慎 如同会大宾 恭则神不散 慎如深渊临 假借无穷意 精满浑元身 虚无求实切 不失中和均 力感如透电 所学与日深 运声由内转 音韵似

龙吟 恭慎意切和 五字秘诀分 见性明理后 反向身外寻 莫被法理拘  
更勿终学人

### 论单双重与不着象

以拳道之原理论，勿论平时练习抑在技击之中，须保持全身之均整，使之毫不偏倚，凡有些微不平衡，即为形着象力亦破体也，盖神、形、力、意皆不许有着象，一着象便是片面，既不卫生且易为人所乘，学者宜谨记之。夫均衡非呆板也，稍板则易犯双重之病，然亦不许过灵，过灵则易趋于华而不实也。须要体舒放屈折含蓄，如发力时，亦不许断续，所谓力不亡者也。盖双重非指两足部位而言，头手肩肘膝胯以大小关节，即一点细微之力都有单双松紧虚实轻重之分别，今之拳家大都由片面之单重走向绝对之双重，更由绝对之双重而趋于僵死之途。甚矣单双重之学，愈久而愈淹也。就以今之各家拳谱论，亦都据本失当，况其作者尽是露形犯规而大破其体者，所有姿势诚荒天下之唐，麻世人之肉矣，愈习之则愈去拳道之门径而远甚。不着象而成死板，一着象散乱无章，纵然身遇单重之妙，因无能领略，此亦无异于双重也，非弄到不自然，不舒服、百骸失正而为止，是不得不走入刻板方法之途径，永无随机而动，变化无方，更无发挥良能之日矣。噫，亦诚可怜之甚也。至于神与意之不着象，乃非应用触觉良能之活力，不足以证明之，比如双方决斗，利害当前，间不容发，已接未触之时，尚不知应用者为何，解决之后，复不知适间所用者为何，所谓不期然而然，莫知至而至，又谓极中致和本能力之自动良机者也。

### 抽象虚实有无体认

习拳入手之法非只一端，而其结晶之妙，风吹草动全在于神形意力之运用互为一致。此种运用都视之无形、听之无声、无体亦无形象。就以有形而论，其势如空中之旗，飘摆无定，惟风力是应，即所谓与大气应合；又如浪中之鱼，起伏无定方，纵横往还以听其触，只有一片相机而动应感而发和虚灵守默之含蓄精神，要在以虚无而度其有，亦以有处而揣其无，诚与老庄佛释无为而有所为，万法皆空即为实象，一切学理多称谨似。又如作画，各以俏逸之笔，孤行天壤，堪并论也。其机其趣完成在于无形神似之间，度其意可以求之，所以习时有对镜操作之戒者，恐一求形似，则内虚而神败矣。习时须假定三尺之外七尺之内四周如有大刀阔斧之巨敌与猛兽毒蛇蜿蜒而来，其共存生之情景，须当以大无畏之精神而应付之，以求虚中之实也。如一旦大敌林立，在我如入无人之境以周旋之，则为实中求虚。要在平日操存体认涵蓄修养，总之都是从抽象中得来，所谓神意足不求形骸似，更不许存有对象而解脱一切者是也。切记习时要慢而神宜速，手不空出，意不空回，即些微细小之点力动作亦须具体无微而不应，内外相连，虚实相需而为一贯，须无时无处不含有应付技击之感



（本能），倘一求速，则一切经过之路径滑然而过，再由何而得其体认之作用乎？是故初学时须以站桩为基础，渐渐体会而后行，总之，须有神形意力成为一贯，亦须四心相合（顶心、本心、手心、脚心），神经统一，一动无不动，亦更微而不合，四肢百骸悉在其中，不执着不停断，再与大气之呼应，各点力之松紧互为用，庶乎可矣。离开己身无物可求，执着己身永无是处。旨哉斯言，细心体会，自不难窥拳道之堂奥矣。

### 练习步骤

本拳之基础练习，即为站桩。其效用在能锻炼精神、调剂呼吸，通畅血液舒和筋肉，诚养生强身益智之学也。亦为优生运动，其次为试力、试声、假想体认各法则，再次为自卫与大气之呼应和波浪之松紧、良能之察觉，虚实互根之切要，兹将各阶段逐述于后。

站桩 站桩即立稳，平均之站立也。

初习为基本桩，习时须首先将全体之间架配备安排妥当，内清虚而外脱换，松和自然，头直目正，身端顶立，神壮力均，气静息平，意思远望，发挺腰松，身体关节似有微曲之意，扫除万虑，默对长空，内念不外游，外缘不内侵，以神光朗照颠顶，虚灵独存，浑身毛发有长伸直竖之势，周身内外激荡回旋，觉如云端宝树上有绳系下，有本支撑，其悠扬相依之神情，喻日空气游泳殊近相似也。然后再体会肌肉细胞动荡之情态，锻炼自得，自知为正常运动。夫所谓正常，即改造生理之要道，能使贫血者可以增高，血压高者可以下降而达正常。盖因其勿论如何运动，永使心脏之搏动不失常态，平衡发达，然在精神方面，须视此身为大冶洪炉，无物不在陶熔体认中。但须察觉各项细胞为自然之同时工作，不得有丝毫勉强，更不许有幻想，如依上述之锻炼，则具体之肌肉不锻而自锻，精神不养而自养，周身舒畅，气亦随之而逐渐变化，其本能自然之力，由内而外，自不难渐渐发达。但切记身心不可用力，否则稍有注血，便失松和，不松则气滞，而力板意停，而神断，全体皆非矣。总之，无论站桩试力或技击，只要呼吸一失常，或横隔膜一发紧，便是错误，愿学者慎行之，万勿忽视。

试力

以上的基本练习，既有相当基础之后，一切良能之发展，当日益增强，则应继续学试力工作，体认各项力量之神情，以期真实效用。此项练习为拳中之最重要，最困难之一部分工作。盖试力为得力之由，力由试而得之，更由知，始能得其所以用。习使须使身体均整，筋内空灵，思具体毛孔无根不有穿堂风往还之感，然骨骼毛发都要支撑迻放，争敛互为，初愈微而神愈全，慢优于快，缓胜于急，欲行而又止，欲止而又行，更有行乎不得止，止乎不得行之意，以体认全体之意力圆满否，其意力能随时随地应感而出发否，全身能与宇宙之力起感应合否，假借之力果能成为事实否。欲与宇宙力起应合，须先与大气发生感觉，感觉之后渐渐呼应，再试气波之松

紧与地心争力作用，于是所用之力自然无过亦无不及，初试以手得之，逐渐以全体得之，能认识此种力良能渐发，操之有恒，自有不可思议之妙，而各项力量亦不难入手而得，至于意不使断，灵有使散，浑噩一体，动微触牵，全身上下左右前后不忘不失，非达到舒适得力，奇趣横生之境地不足曰得拳之妙也。所试各力，名称甚繁，如蓄力、弹力、惊力、开合力以及重速、定中缠绵、撑抱惰性、三角螺旋，杠杆轴轮、滑车斜面等种切力量，亦自然由试力而得之（知）。盖全体关节无微不含屈势，同时亦无节不含放纵与开展，所谓遒放互为，固无节不成钝三角形，且无平面积，尤无固定之三角形（不过与器械之名同而法异），盖拳中之力，都是精神方面体认而得之（知）。形则微矣。表面客之，形似不动，而三角之螺旋实自轮旋不定，错综不已，要知有形则力散，无形则神聚，非自身领略之后不能知也。盖螺旋力，以余之体认观之，非由三角力不得产生者也。而所有一切力量，都是筋肉动荡与精神假想相互而为，皆有密切联带之关系，若分而言之，则又走入方法之门，成为片面耳。所以非口传心授，未易有得，更非毫端所能形容，故不必详述也。总之一切力量者是精神之集结紧密，内外含蓄一致而为用，若单独而论，则成为有形破体机械之拳道，非精神意义之拳也。余据四十余年体会操存之经验，倍感各项力量都由浑元扩大、空洞无我产生而来，然浑元空洞亦都由细微之棱角渐渐体会，方能有得。是以吾又感天地间一切学术，无不感矛盾同时亦感无一不是圆融，统一矛盾，始能贯通，方可利用其分工合作，否则不易明理。至于用力之法，浑噩之要，绝不在形式之好坏，尤不在姿势之繁简，要精神支配之大意和意念之领导与全体内外之工作如何。动作时，在形式方面不论单出、双回、齐出、独进、横走、竖撞、互斜互争、浑身之节、点、面、线、一切法则无微不有先后，轻重、松紧之别，但须形不外露，力不出尖，亦无断续，更不许有轻重方向之感，不论试力或发力，须保持身体松和，发力含蓄而有听力，以待其触。神宜内敛，骨宜藏棱，要在人外三尺以内，似有一层罗网保护，而包包罗之内，尽如刀叉勾错并蓄，有万弓待发之势，然都在毛发筋肉伸缩拨转，全身内外无微不有滚珠起棱之感，他如虚无假借种种无穷之力，言之太繁，故不具论，学者神而明之。以上各力果身得后，切莫以为习拳之道已毕于此，不过仅得些资本而已，而始有学拳之可能性，若动则即能松紧紧松勿过正，实虚虚实得中平，枢中诀要，则又非久经大敌，实作通家不易得也。然则须绝顶天资，过人气度，尤须功力为纯，方可逐渐不加思索，不烦拟意，不期然而然，莫知至而至，本能触觉之活力也。具体及细微之点力，亦须切忌无的放矢之动作。然又非做到全体无的放矢而不可，否则难能得其妙。试声 试声为辅助试力细微所不及，其效力在运用声波鼓荡全体之细胞工作，其原意不在威吓

，而闻之者则起猝然惊恐之感，实因其声力并发，与徒作喊声意在威吓者不同，试声口内之气不得外吐，乃运用声由内转功夫，初试求有声，渐从有声而变无声，盖人之声各异，惟试声之声，世人皆同。其声如幽谷撞钟之声，似老辈云：试声如黄钟大吕之本，非笔墨毫端可以形容光焕发，须使学者观其神，度其理，闻其声，揣其意，然后以试其声之情态，方能有得。 自卫 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之动。比如机械之轮或儿童之捻转儿，快到极外，似乎不动。如观之以动，则是将不动，是无力之表现矣。所谓不动之动速于动，极速之动犹不动，一动一静，互根为用。其运用之妙，多在于神经支配、意念领导与呼吸之弹力、枢纽之稳固、路线之转移、重心之变化。以上诸法，若能用之得机适当，则技击之基础备矣。亦须在平日养成随时随地一举手一抬足皆含有应机而发之准备，要在虚灵含蓄中意感无穷，方是贵也。然在学者于打法一道，难无足深究，亦似有需要必经之过程，如对方呆板紧滞，且时刻表现其重心路线部位之所在，则无足论。倘动作迅速身无定位而活若猿猴，更不必日各项力之具备者，就以其运动之速，则亦非一般所能应付，故平日对于打法亦应加以研究。习时首先锻炼下腹，充实臀部有力稳头、手、肩、肘、胯、膝、足，各打法。至于提打、钩打、按打、挂打、锯打、钻打、搓打、拂打、叠打、错打、裹打、践打、截打、堵打、摧打、拨打、滚力打、支力打、滑打、粘力打、圈步打、引步打、进步打、退步打、顺步打、横步打、整步打、半步打、引步打、进步打、退步打、顺步打、横步打、整步打、半步打、斜面正打、正面斜打、具体之片面打、局部之整体打、上下卷打、左右领打、内外领打、前后旋打、力断意不断，意断神又连，动静已发未发之机 and 一切暗示打法，虽系局部，若非实地练习，亦不易得。然终是下乘功夫，如聪明智慧者则无须习此。

### 技击桩法

技击桩与基本桩，神形稍异，然仍依原则为本，步如八字形，亦名丁八步，又为半丁半八之弓箭步也。两足重量前三后七，两臂撑抱之力内七外三，何时发力，力始平均，平衡之后，仍须如枪炮之弹簧，伸缩不断之意，两手足应变之距离，长不过尺，短不逾寸，前后左右，互换无穷，操之愈熟，愈感其妙。至于松紧沉实之利用，柔静惊弹之揣摩，路径之远近，间架之配备，发力之虚实，宇宙之力波以及利用时间之机会，然后逐渐研讨，拳学之整个问题，在平时须假定虎豹当前，蓄势对搏力争生存之境况，此技击入手之初不二法门，亦为最初之法。兹再申述神、意、力三者之运用于后：

### 神意之运用

技击之站桩，要在具体空灵均整、精神饱满，神犹雾豹，意若灵犀，具有



烈马奔放，神尤嘶噬之势。头顶项竖，顶心按缩，周身鼓舞，四外牵连，足趾抓地，双膝撑拨力向上提，足跟微起，有如巨风卷树，思有拔地欲飞，拧拢横摇之势，而具体则有撑裹竖涨、毛发如戟之力，上下枢纽曲折，百绕重线，自乘其抽拨之力，要与天地相争，肩撑肘横，裹卷回还，拨旋无已，上兜下附，推抱互为，永不失平衡均整之力。指端斜插，左右钩拧，外翻内裹，有推动山岳地球之感，筋肉含力，骨节生棱，具体收敛，要知思动含蓄吞吐，有横滚推错兜卷之力，毛发森立，背竖腰直，小腹常圆，胸部微收，动则如怒虎搜山，山林欲崩之状，全体若灵蛇惊变之态，亦犹似火烧身之急，更有蛰龙振电直飞之神气，尤感筋肉激荡，力如火药手如弹，神机微动雀难飞，颇似有神助之勇焉。故凡遇之物，则神意一交，如网天罗，无物能逃，如雷霆之鼓舞，鳞甲雪霜之肃草木，且其发动之神速，更无物可以喻之是以余此种神意运动，命名之曰“超速运动”。言其速成度之快，超出一切速度之上也，以上所言。多系抽象，而精神方面须切实为之，以免流入虚幻。

### 力之运用

神意之外，力之运用更为切要，且系良能之力，此非面力也。惟大部分须试力尚求之，习时须无由节段面积之偏倚而求力量之均整，继由点力之均整，揣摩虚实之偏倚，复由偏倚之松紧以试发力之适当，更由适当之发力，利用神光离合之旋绕与波浪弹力之锋棱，再以浑身毛发有出寻问路之状，而期一触即发之功能。有时时准备技击之要点，万不可无的放矢，见虚不击击实处，要知实处正是虚，虚实转移枢纽处，若非经历，永不知混击蛰打亦有益，须看对手他是谁，正面微转即斜面，斜面迎击正可推，勤习勿懈力搜求，静谨意切静揣思。技击在性命相搏一方面言之，则为决斗，决斗则无道义，更须抱定肯、忍、狠、谨、稳、准之六字诀要，且与对方掐有同死决心，若击之不中，自不能击，动则便能致其死，方可击之。其决心如此，自无不胜。此指势均力敌而言，如技能稍逊，不妨让出。若在同道相访，较试身手方面言之，则为较量，较量为友谊研讨性质，与决斗不同，须首重道义，尤须观察对方之能力何似，倘相去远，则须完全让之，使其畏威怀德为切要。较量之先，须以礼让当先，言词应和蔼，举动要有礼度，万不可骄横狂躁有伤和雅。夫今后武德可以渐复，古道可以长存，实我拳道无尚光荣，则余有厚望焉。

### 论拳套与方法

拳之深邃本无穷尽，纵学者颖悟绝世，更要具笃信力行之精神，终身习得，亦难究其极，而拳套与方法，所谓人造之拳架子是也。自满清三百年来，为一般门外汉当差表演而用，即拳混子谋生之工具。果欲研拳者，则又何暇而习此？非但毫无用处，且于神经、肢体、脑力诸多妨碍，戕害具体一切良能，故

习此者鲜有智识，而于应用尤不合适，且害处极多，笔难书罄，对于拳之使命，卫生原则相距太远，则根本不谈，对于较技，设不用方法拳套，而蛮干混击或不致败，倘或用之，则必败无疑。至谓五行生克之论，吾恐三尺孩童亦难尽信，夫谁信之？可询之于决赛过者，自知吾言非谬也。见汉书洪范五行识，乃指政治、人民需要、开发金、木、水、火、土应用而言，后一般不学无识之辈，滥加采用，妄为伪造，致演为世之所谓五行生克之伦，此不过为江湖之流信口云云而已，岂学者可以读此乎。盖拳套一项，大都知系人伪造，然招势方法又何尝不是人所伪为？皆非拳之原则发挥本能之学也。纵有纯笃功夫信传之坚忍恒心毅力而为，然亦终归是舍精华而就糟粕者也。要知拳学根本无法，亦可云无微不法，一有方法，精神便不一致，力亦不笃，动作散慢不果速，一切不能统一，更有背于良能。所谓法者，乃原理原则之法，非枝节片面之刻板方法，习枝节之法，犹之乎庸医然也，所学者都是备妥方法药方，以待患者，而患者须按方患病，否则无所施其技矣。凡以拳套方法而为拳，是不啻以蛇神牛鬼之说而乱大道，皆拳道之罪人也。叹今之学者，纵有精研之志，苦无可经之门，故余不顾一切，誓必道破其非。夫拳套方法既属毫无用途而且有害，何传者习者尚不管人者，何也？概因此中人大都智识薄弱，故多好奇喜异，即告之以真，彼亦难悟，悟亦难行，盖习之者咸以拳套方法，籍以眩人而夸世，而传之者更以拳套方法以欺人，但犹籍此以消磨时间而便于谋生，况根本不识拳为何物者？故相率以己误遗误，永无止境，诚可怜可哭亦可气也。噫，岂仅拳之一道，吾感一切学术，大都亦是畸形发展，余实不忍目睹同类走入迷途之浩劫而不救，故不惜本我多年的体认之经验，所得所知，反复申论，以正其妄，而期唤醒同胞，勿复执迷不悟也。大凡天地间之高深学术，皆形简而意繁，而形势复杂者绝少精义，固不仅拳道然也。顾同志三思之。

### 论拳与器械之关系

古云：“拳成兵器就，莫专习刀枪”。若能获得拳中之真理，复对各项力之内能与节段面积之屈折，长短、斜正之虚实、三段九节之功用、路线高低之方向和接触时间之火候，果能意领神会，则无论刀枪剑棍种种兵器稍加指点，俱无不精，即偶遇从无见闻之兵器，且执于使用该兵器专家之手，彼亦不敌，何则比如工程师比小炉匠、医博士比护士、根本无比例之可似也。

### 论点穴

点穴之说世人者以为奇，有云点穴道者，有云时间者，其种种分论不已，闻之令人生厌呕吐，所论皆非也。盖双方较技，势均力敌，不必曰固定之穴不易击中，即不论何处击中，很难如仅以其穴之可点，再加以时间之校对，则早已为对方击破矣。总之若无拳术之根本能力，纵使其任意截点亦无所施其技



，即幸而点中，亦无效果，若已得拳中之真实理力，则无论两肋前胸之某一部位，一被击中立能致死。非有意点穴，而所至之处则无不非穴，若仅学某处是穴、某时可点，其道不愈疏远乎？

### 天赋与学术之别

世人常云，某甲身高八尺，力逾千斤，其勇不可挡。要知身长八尺，力逾千斤，只可谓得天独厚，不得以代表拳学也。又云某一拳击断巨磨石，单掌劈碎八块砖及前纵一丈，后跃八尺，果能如此，仅不过愚人局部功夫耳，则必将走入废人途径，此且不谈，然都不得以拳道目之，以上所谈，世为都以为特殊奇士，若与通家遇，则毫无能为，至论飞檐走壁，剑侠之说，此皆小说家梦想假造，只可付之一笑，如开石头，过刀枪，乃江湖中所谓吃托之流，此下而又下不值一道。

### 解除神秘

每有天资历低而学识浅者，其为人忠诚，然已承师教，且有深造，独专绝大纯笃之功夫，虽系局部，但多不及听其言论之玄妙，观其效用之功能，识别浅者，即以为人莫能此，便以为神秘视之，殊不知神秘之说，根本荒谬，概由智识薄弱鉴别力浅及体认未精而起，即或偶尔侥幸，得到拳道真义，奈无能领略而漠然放过，所以每以理趣深者，辄起一种神秘思想，若夫习之深，见广闻多，有所遇，自然豁然洞悉，而不疑有他，凡事皆然，岂独拳学哉？

### 知行解释

学术一道，要在知而能行，行亦能知，否则终不免自欺欺人，妄语丛丛，言之多无边际，知行二字，名虽简易，实则繁难，世云有谓知难行易者，更有谓知虽难而行尤不易与知行合一及事之本无难易，以上所谈，各具有理，然究属笼统且多片面，不能使人彻底明了。余以为凡对一门学问有然者，皆可云知难得易，如识鉴功深，知虽易而行亦难，若有识别而无功力，则可谓知易行难，倘无功力又乏智识，则知行二字两不可能。学术本无心境，其有若干知或有若干行，行到如何地步，知到怎样程度方为真知真行？则余实不敢加论定，然应以能知者即能行，能行者亦能知，始可谓知行一致，非由真知永无真行之一日，亦非由真行弗兑有真知之时也。诚以相需而相成不二真理，学术皆然，武德尤甚。盖因此道中须时刻兑现双方相遇，无暇思考，更不容老生常谈。夫学术一道，首要明理，更须切实用功，若不首先明理，不知用功切要之所在，易于走入歧途，功夫愈深残害愈烈，不论读书写字任何艺术，往往在幼时多以为可造，岂知年长功深，名满天下者，反而不堪造就矣，此比比皆是。盖因师法不良，用功不细心，追求表面，人学亦学，人云亦云，所谓盲从者是也。若习而不果，愚昧亦永无体认之可言。茫然一生，毫无实际，且易起神秘思想

，终不得望见门墙，由是而罄其所学，以致终无体认也，哀哉！须知巧者不过习者之门，文曰：子孙虽愚读书不可免，亦要明理，更要实践，表里内外，互相佐之，否则终难入轨。

### 拳道丧失之原因

习拳之要有三原则：一健身，一自卫，一利群。利群为吾人之天职，亦其基本要项，然一切之一切，则须完全由于身心健康中得来，不健康绝无充足之精神，精神不足永无可歌可泣之事迹，且不必曰杀身成仁、舍身取义，吾恐见人溺水或自缢亦得畏缩而不前也，况路见不平拔刀相助哉？不但此也，凡身上弱者，多气量小且情绪恶，是容物怡情亦非身体健康不可也。健身为人生之本，习拳为健身之基，一切事业悉利赖之，其关系既如是之大，岂能任其以为乱真，欺天下万世而不辩乎？按拳道之起初最简，而后始趋繁杂，夫拳道为改善生理之工具，发挥良能之要诀，由简入繁则似可也，由繁而简，违背生理之原理原则，则不可。形意拳当初有三拳，且三拳为一动作，所谓践、钻、裹，若马奔连环，一气演为三种力之合一作用也，至五行十二形亦包括在内，盖五行原为代名，五种力之名词，如十二形乃谓十二种禽兽，各有特长，应博取之，非单独有十二形及各种杂类之拳套也。八卦拳亦如是者，初只有单双换掌，后因识浅者流未悉此中真义，竟忘为伪造至演有六十四掌及七十二腿等伪式，非徒无益而犹有害。太极拳流弊尤深，惟其害不烈于生理方面，尚不十分背谬，但一切姿势亦毫不可取。如以该拳谱论，文字较雅，惜精义少而凡凡多，且大多有笼统之病，总之按近代所有拳术，根本谈不上养生与技击之当否，亦无一法能合乎生理要求者。余四十年足迹大江南北，所遇拳家有万千，从无见有一式而能得其均衡者，况精奥乎？夫拳本形简而意繁，且有终生习行而不能明其要义者，至达于至善之境地，则尤属凤毛麟角，又况于此道根本不足者。此非拳道之原理难明，实因一般人缺乏平易思想与坚强意志。降及今世，门户叠出，招式方法多至不可名状，询其所以，曰博美观以备表演耳。习拳若以悦人为目的，是何如舍习拳而演戏剧乎？且戏剧中尚有不少有本之处，较之一般拳家诚高一筹也。每闻今之习拳者，常与人曰能会若干套与几多手而自鸣得意，殊不知者早经窃笑于旁，更为之叹息不置也矣。然则拳道之丧失，岂非拳套方法为之，历经三百年来相习既已成风，积重难返，下焉者推波逐澜，致演为四象五行之说，九宫八卦之论，以及河海之学者，凡荒唐玄奇之词，尽量采用而附会，使学者不明真象，感于鼓说而趋之若鹜，原道之原理，焉得不曰就斯灭哉？此外尚有学得几套刀枪剑棍，欲假此而谋生，幸而机遇巧合，其计获售，而因谋生之不遂者，以为有机可乘，争相效法，布满社会，此等行径不惟拳道之真义背弃无余，而尚义侠骨之风亦与相随而俱废然。其间不免

有特达之士，能窥拳中奥蕴者，异又为积习成见所囿，不肯将所得精华径以示人，岂知江洋之水何患人掬，是何因所见之不广其小之若是耶？夫学术本为人类所共有，苟有所得，理应公诸社会，焉可以私付密，使人淹没不彰乎？迩来更闻有依傍佛门，说神说鬼，妄言如何修道如何遇仙，其荒诞不经又如邪怪乱道之尤甚者，良可慨也。夫今为科学昌明之时代，竟敢做此野狐之谬说传之人口，布诸报端，此种庸患昏愤之徒，真不知人间尚有羞耻之事。佛如有灵，不知对此流传谬种之类作何感思欤？世间求各谋生之道，不只一端，何必利用社会弱点自欺欺人，兴言及此不禁为拳道悲，更为世道人心叹也。 拳道之陵替，固因罪康、雍二帝，以其时倡之不以其道也。然亦归咎乎同志智识不足，根性不良以致为其所愚，迄今以误传误，而于此道都莫能识辨，即或向有觉悟者，又因保守门户之成见而是非人，逐愈趋而愈下也。拳之一道，学之得当有益身心，更可补助一切事业之不足；学之不当能使品德、神经、肢体、性情都致失常，且影响生命，因而误及终身。谓余不信，请看过去拳术名家，多因筋肉失和而罹瘫痪下萎者，比比皆是。习拳原为养生，反而戕生，结果殊可怜也。世人多呼拳道为国粹，如此国粹，岂非制造废人之工具乎？民国十五年后，各地设有国术馆，以示其他各术皆不配称当一国字也。然则此丢人丧气毫无价值之国术，亦仅我国可见，但未悉个中尚未有如此高明之奇士，能赐其伟大之命名。余不知其大胆若辈又作何想也。至论提倡运动的大人先生们，终日振臂高呼为天下倡，岂知运动健将都是提前死亡之领导者。噫！何以盲从之若是耶？惟愿世人静里慎思，须明辨之。人生最宝贵者莫过于身体，岂能任一般盲目之支配信意而摧残乎？甚矣投师学技不可不慎也。余之学拳只知有是非之分，不知有门户之派别，为使拳术昌明，愿将平生所得所知交代后任，更愿社会群众无不知之，故有来则教，向视人类为骨肉，从不喜有师徒之称，以期逐渐扫除门派之观念，则拳道或可光大乎？是所愿也。

### 解除师徒制之商榷

师徒之制誉为美德，然往往极美满之事，行之乎我国则流弊丛生，丑态百出，而拳界为尤甚焉。故社会多以为不齿学之者，意若不拜师不难得其密教之者，亦以不拜师不足以表现其亲，更不肯授之以要诀，尤而效之，习为固然。噫！诚陋矣哉。姑不论肤浅者流，根本无技之可密，即或有之，则彼密势必至过拳道真义密之于乌有之乡矣。甚至门墙之内，亦自有其密而不传者，余实不解其故。此真下而极下者也。拳道之不彰，有故也夫。降至今日，异拳鼓说遍天下，变本加厉可胜叹哉！盖拳道之真义，可云与人生大道同其凡常，亦可云与天地精微同样深奥，不明其道而习之，终身习道不能尽，又有何暇密之而乎？凡属人类都应以民胞为怀，以饥溺目视，果如此而天下定，否则纵使世界



人类死光，只余你一家存在，可望自私之望以极，则又将如之何？吾恐人类之幸福永绝矣。国民积弱，事事多不如人，病亦在此也。而祝学术为千古人类所共有之物，根本不应有畛域之分，更不必曰一国之内，同族之中不当有异视，即于国界所限也，熙熙然皆生于光天化日之下，又何可密之有？其作用卑陋，真不值一文也。是以余传授拳学一事，从来来者不拒，凡属同好，有来则教，教必尽力，有问则告，告必尽义。惶惶然惟恐人之不能得，或无以使人得也。故每于传授之际，有听而不悟，或悟而不见诸实行者，辄起憾然之恨。惟一见其知而能行，行而有提者，则又色然自喜，区区此心，一以慰人为慰，固未尝以师自居也。盖以人之相与，尚精神、重感情，不在形式之称谓。果有真实学术授人，我虽不以师居，而获其益者，谁不怀德附义而师事之，是师之名亡而实存也，又何损焉？若以异拳鼓说以欺世，纵令拜门称弟，而明达者一但觉其亡，且将痛恶习之不置，此又何师之有？师名虽存而实亡矣。师徒之名份一定，而尊卑观念以起徒对师说即觉有不当，常恐有犯师之尊严而不敢背，即背之，而师为自保尊严计，亦痛加驳斥而不自反，此尚有何学术道义之可言？师徒制之无补拳道，可概见矣。又何况门派之争，常以师徒制之流行而益烈，入主出奴，纷纭扰攘，由师承而成门户，由门户而成派别，更由派别之分歧而至学理之庞杂，如此则拳道真义将永无昌明之一日矣，其患不亦更甚乎？且学之有得，始乃有师，若叩头三千，呼师八百，而于学术根本懵然，是究不知其师之所在也。要知学术才是宇宙神圣，是有师尊，此吾所以力主师徒制之解除也。虽然此为余个人之见，而师徒制在拳界积习已久，如一时不遽除，为慎重记，则亦须俟双方学识品德互有真切认识而后行之，藉免盲从扞格之弊，似较为妥善也。

## 结论

习拳不尽在年限之远近与功力之深浅和身体及年龄之高下，更不在方法之多寡，动作之快慢，辈份之高低。要在于学术原则原理通与不通。尤须在天赋之精神有无真实力量，再度其才志之何似。始定其造诣之深浅，将来成就至何境地也。习拳最贵明理和精神有力。换言之，即有无兽性之笃力也。果能如是之力笃，再加之以修养，锻成神志清逸之大勇，自不难入法海，博得道要至通家而超神化之堂奥也矣。夫所谓通家者，不仅精于一门，而于诸般学术，闻其言便知其程度何似，是否正规，有无实际，观其方法，一望而知其底蕴或具体局部，或具体而微，用何法补救，自能一语道破，所谓得其环中，以应无穷。夫为教授者，能语人以规矩，不能示人巧，更不得为人工，是在学者精心模仿，体会操存，然后观察其功夫与精神合作之巧妙如何耳。以上所谈为拳道，乃拳拳服膺谓所拳，亦即心领神会，体认操存之义，非世之所见一般为之拳也。