

心意门拳谱《易筋经贯气》

自古相传，有文事者必有武备。

凡学捶者，要明七拳、知三节、身如弯弓、手如药箭、足蹬起似箭离弦。

手起莫往空里落，远进一丈步法奇，步位之法，精之到人间，能一思进，莫一思退。进步起势把、翻身把、左右把如猛虎下山。两手出洞入洞要随身，身起足不起是枉然，足落身不下亦是枉然。

进步打莫留情，留情艺不成。剪子股、十字擒、虎扑鹰捉身四平。梢节不明难出变化，中节不明浑身是空，根节不明多出七十二般跌法。本心不明，势徒劳心，乱行四梢，发施不知，尚遇凶祸难避。

吾能与规矩，不能使人进攻得法。明了三心多一力，明了四梢多一精，明了五行多一气。三回九转一势起，把势不同法同，知其始终，死中反活，活中反死。势精人间多一精，一精知其万势通，万势不要尽了终。势占蹭难变化，揉定中门去打人，如蛇吸食闪路。胜腾挪而失正者不打，其远者不打，先打顾法后打空。不见起、落，进打为何？虽有智不如乘势，又打外合法，又打上下合法，又打随机应变合法。一枝支百枝摇，上下相连。鸡争斗、虎擒羊、转向四梢行似闪，连环一气掩之打。

花势虽明，不算武艺，远近并济，用与临场，不定孰势，随高打高，随低打低，或拳或把，望着就打。岂知武艺多术，绝口不谈，惟惑乱人心，反悟身能战，勇而无凶像，心平气稳，血肪贯通，日积月累，循序渐进，成熟之后，三节、四梢不见，生于自然。

能交言语，莫交心，手到不如心到，心为君、四梢为臣，心为将、四梢为兵。君与臣、将与兵，共合一处自无不胜。学者立志慎哉。

歌曰：习艺如登万重山，

先生言语是指南；

艺中若得无穷趣，

只有功夫不间断。

又曰：武艺真传法无奇，

起落纵横立根基；

身心难练用苦功，

艺法虽深可尽知。

总之，武艺相传，必思忠、孝、信、礼、义之人，方可传授。逢杀家、舍友，行为不端者，宁可失世不可传也。传道得心，愿习武艺之人为身小弱薄者一助云耳。

(二)中气论

中气者，即先天之元气，医道所谓元气者，以其居人身之正中，故武备名曰中气，即先天真一之气也。文练之则为内丹，武练之则为外丹，然内丹未有不借外丹而成者也。盖动静互根，温养合法，自有结胎还原之妙。俗学不解中气根源，手舞足蹈，欲入玄巧必不能也。

人自有生以来，禀先天之神以化气，积气以化精，当男子以口口口精初凝于丹田、冲脉、带脉之中，前对脐，后对肾。非上、非下，非左、非右，不前、不后，不偏不倚，正居人一身之正中，称天枢，号命门。即所谓太极是也。真阴真阳，俱存此中。神志赖之，呼吸依之，十二经、十五络之流通也。此气灵晨，或盛或衰，非由功修何成诸状。

今以人功，变弱为强，变短为长，变柔为刚，变衰为盛。易动也，身之利也，圣之基也足乔之地也。以气为主，天地生物气之所至。百物生长，内与外对，表与里对。壮与衰对较，壮可敌也；内与外对较，外可略也。即孟子所谓气大至刚，塞乎天地之间，是谓浩然之气也。一曰揉有定势，人之一身左气右血，凡揉之法，右边推向于左，是盖气推入血，令其通融。又取胃居于左，令胃宽能多纳气。又取揉者，右掌有力使用无穷。使人而咽之善者，大皆仙去，其法秘密，世人莫知也。初用功也，以轻为重，心宜意其力平也。功逾百日，其气盈腩，天地之间，充塞周遍，然后才可迎送于外。盖以要在内，由中送于外，有存之学也。内外两全，方称神勇。其功毕矣，常宜锤炼，勿轻逸试。观林中树木，有大且茂者是水土旺盛相之气于外也。

(三) 阴阳转接

天地之道，不外阴阳。阴阳转接，出于自然。故静极而动，阴断科阳也；动极而静，阳断乎阴也；推而至于四时，春、夏之后接以秋、冬，发生尽而收藏随之，阴必转阳，阳必转阴，阴阳乃造化之生成也。故有去有生，生生不穷无有歇息。人禀阴阳之气一生，乃一小天地，其势惟阴与阳转接乘受，岂可不论哉。故高者为阳，低者为阴；仰者为阳，俯者为阴；正者为阳，侧者为阴。势高者落之一低，阳转乎阴也。若高而更高，无可高矣，势必不相连，气必不相接。势低者必起之以高，阴转乎阳也。若低而更低，无可低矣，势必不相连，气必不相实。俯仰侧正，曲个动静，无不皆然。惟有阳复转阴，阴复转阳，其一气不尽，复催一气以足之也。非阴尽复转阳，阳尽复转阴。明于此，则转接有一定之势，接落有一定之气，无悖谬、无牵拉矣。盖势之为快，气之流利，中无间断也。一有间断，则另起炉灶，是求快而反慢，求利反钝矣。

(四) 行气论

歌诀曰：任他勇猛气总偏，
此有彼无是天然；

进截横巧横截直，
一气催二二催三。

又曰：

任他归快是路远，
守吾安然自粘连；
如问是谓何妙诀，
只在行气一动间。

(五) 阴阳入核论

练气不外阴阳，阴阳不明从何练起。先始之督脉，行于背之当中，统领诸阳经。任脉行于腹之当中，统领诸阴经，故背阳腹阴。二经上交会阳、下交会阴。一南一北、子午相对。又取坎卦，阳居北之正中。离卦阴居南之正中，一定而不移也。故俯势为阴势，宜俯却又入阳气。盖督脉领诸阳经之气，尽归于会阳上之前也。仰者为阳势，却入阴气，盖任脉领诸阴经气，尽归于会阴上之后也。

(六) 入阳附阴、入阴附阳说

以背为阳，大俯而曲，则督脉交任，过阳入阴，阳与阴相附也。大仰而曲，则任脉交督，过阴入阳，阴与阳相符也。阴推阳、阳推阴，循环无端，凡旋转势用之。以俯势入阳也，不将阴气扶起则偏于阳，必有领位前跌之患。以仰势入阴气，不将阳气扶起则偏于阴，必有掀翻后倒之忧。故俯势出者，落点即还之以势，使无偏于阴也。阳来阴送，阴来阳送，不偏不倚，无过不及，落点还原，所云“停”字。即是此法。

推而至于曲者，还之以伸；伸者，还之以曲；高者，还之以低；低者，还之以高；侧者，还之以正；正者，还之以侧，以及斜歪、缥旋、往来，无不皆然。逐势练法，则阴阳交结，自有得心应手之妙。其扶气之源也，通于四梢，气之注也。如通行之道路，总要无壅滞，无牵拉也。方能来去流利，捷便莫测。故上气在下欲入上，莫牵其下；下气在上欲理其前，而后气自去；右气在左，留意于左；左气在右，留意于右。

如直捶：手入气以前，不勒后手，后肘气不得自背而入。上冲手：下胸不开，则气不得上升，而入于后。合抱势：背不开，则气不得裹于前。直起势：须勾脚。直蹲势：须缩项。左手气在右手，右手气在左手。俯势、栽势、掀其后脚跟。坠势者，坐其臀。起势者，颠其足。栽盖莫跷脚，恐上顶也。仰勿伸脚，虑下拉也。扩而充之，势势皆然。

总之，气之路也，归着一处。气之来也，不自一处，惟疏其气，其所源通，则道流利，自不至步步为营，有牵拉不前之患矣。

(七) 阴阳并入并扶说

此反势。反势阴阳，各居其半。故左反势者，右边之阴阳并入以左之，左边之阴阳并入以扶之。故右反势者，左边之阴阳并入以右之，右边之阴阳并入以扶之。

(八) 阴阳分入分扶

此平转开合势。开胸合背者阴气，分入阳气。开背合胸者阳气，分入阴气。势分两边，故气也从中劈开分入分扶之。

(九) 阴阳旋入旋扶

此平抡势、纽缥势、摇晃势也。势旋转而不停，气亦随之旋绕不息。阴入阳分，阳入阴分，接续连绵，并无休歇。左旋右旋，阴阳旋相入扶也。

(十) 阴入阳扶阳入阴扶

此直起直落不偏不倚势也。直身正势，阳不得入于阴分，阴不得入于阳分，各归本分。上归百会穴而交，下至涌泉穴而合，阴阳之扶在两穴也。

(十一) 阴阳斜偏十字入扶

此斜偏侧身俯仰势也。左斜俯势。阳气自脊背右下提于左上、斜入左前阳分。右斜俯势，阴气纂工下提于右上、斜入右前阴分。斜劈、斜邀手用此。左斜仰势，阴气自腹右下提于腹左上，斜入右后阳分。斜擢、斜提手用此。

(十二) 阴阳乱点入扶法

此醉形式是也。醉形者，忽前、忽后，忽左、忽右，忽俯、忽仰，忽进、忽退、忽斜、忽正，势无定形，气也随之乱为入扶也。

(十三) 刚柔相济

势无三点不落，气无三点不尽。此阴转阴蹭一阳，阳转阳蹭一阴之谓也。盖落处尽处气凝血口口口口之。所用刚法，则气扑满身。而兼阴阳，是气血流行之时，宜用柔法。不达乎此纯用刚，则气扑满身，牵拉不利，落点必不猛勇。纯用柔法，则气散不聚，无所归着，落点必不坚硬。应刚而柔，散而不聚；应柔而刚，则聚而不散。皆不得相济之妙。故善用刚法，落点即如蜻蜓点水，一沾即起，善用柔法，遇气如风轮旋转，滚走不停。若是刚柔相济得宜，方无气歉不实，涩滞不利之患也。

以上总论：一身之大阴阳，俱以入其扶。至于手背为阳、膊外为阳。三阳经得于手背之外也，太阳经起于手之小指背，少阳经起于无名指背，阳明经起于食指背。皆上循转外而赴头也。手心为阴，膊内为阴。三阴经得于手膊之内也。太阴经止于手大指内，厥阴经止于中指内，少阴经止于小指内皆阳经止于足小趾外侧，少阳经止于足大趾内及小趾内及小趾、次趾间，阳明经止于足大趾及次趾背。三经皆循腿外，而止于趾背。足心为阴，腿内为阴。三阴经行于

足腿之内也。足太阴经起于足大趾侧下，足厥阴经起于足大趾内侧上，足少阴经起于小趾过足心涌泉穴。三经皆循腿内。

(十四)三尖为气之纲领论

事专一，则治于以其有主宰之统。虽有千头万绪之多，而究之总归一辙也。如行军有主帅之运动，治家有家宰之规范方能同心协力于事。筋经贯气，动关性命，其气统领之归结，不可不究哉。夫头为诸阳之会，领一身之气，头不合，则一身之气不入矣。

如左侧俯势：而头反右歪，则右半之阴阳不入。右侧俯势：而头反左歪，则左半之阴阳不入。直起势：头反缩，则下气不得上升。直落势：头反顶，则上气不得下降。旋转而右，头反左顾，则气不得右入。旋转而左，头反右顾，则气不得左入。

三阴至于手内，三阳起于手背，为臂膊往来气血之道路，指法之曲伸、手腕之俯仰、伸足乔，

则气不入矣。如平仰手直出，反掌勾手气必不入。阴手下截者，掌足乔则气不入。仰手上出者，掌足乔则气亦不入。平仰手前荡者，腕勾则气不入。平阴阳手截者，腕勾则气亦不入。侧手直打者，足乔手则气不入。侧手沉打者，足乔手则气不入。余可类推。

三阳止于足之背，三阴起于足之下，为腿胯往来气血之道路。一足之尖、跟、棱、掌、脚脖之伸足乔，内外一有不合，则腿气不入。如仰势，脚尖若介，则阳气不入。俯势，脚尖若足乔，则阴气不入。起势直跟躐者，脚尖若介，则气不得上升。若落势下坠，脚尖若足乔，则气不得下降，皆不可不知也。

(十五)三尖照说

练气不外动静。动则气槩不散，静则如山岳而难摇，方能来去无失。视俗手动静俱不稳妥，盖亦未究三尖照与不照耳。

三尖照则无东歪西斜之患。不照则牵此拉彼，必有摇晃之失。如十字势：左脚前、右手前者，右手正照左脚尖，头照右手，则上中下一线，不斜不焉必稳。侧身右脚前，右手前之顺势，头顺势照右手，右手照右脚必稳。余可类推。又有三尖不能强照者，则与十二节照之，纽縹必用之。

(十六)三尖到论

三尖到则一齐俱到也。不然此先彼后，此速彼迟，互有牵拉而不利也。右手正照右脚尖，盖气之着落点。虽云：“一尖二催”，此一尖之气者在全身。一尖不到，必有牵拉，身气不入矣。自练不灵快，催不坚刚，皆是此类不照之患。练形者，须刻刻留意此三处，方为中的。

(十七)十二节、往来、气落、内外、上下、前后论

三尖为气之领袖，乃气所归着之处。人且知此三处，宜坚实勇猛，全体坚如石，方能不怕人之冲突，不虑我之不敌也。其所以坚硬者，则在逐处之骨节。盖骨节之空隙乃一人之经脉、神明之所流注此处。精神填实，则如铁如钢，伸之不能曲，曲之不能伸，气贯方全。起手有肩、肘、腕三节；腿有胯、膝、足三节，左右相并共计十二节。手之能握，足之能步，全赖于此。如百沙袋逐层填实，虽软物可使之坚硬，此雷同气贯筋经之理也。气落全势有前后、内外、上下之分，宜明辨之。如侧身直势双手前推者：肘心气填于上、手腕气填于掌、足乔于肩。双手下劈者：肘心气填于手腕、气填于下，前肩腋下，后肩提起。正身前扑：两手平托、肘心气填于上、手腕气填于内。膝足乔与脐平：气实腿外侧、脚脖内侧、着力胯外间。上下节数随之起落运动。余可类推。

(十八) 槩停成论

歌曰：天地交会万物生，
不偏不倚气均停；
千秋万载气停聚，
惟有和合一气通。

此交手法也。槩者：非交手先将中气吸入中宫，满腹坚硬如铁，全体振动，勃然莫遏。如行军未对之先予将士鼓其勇气，以待敌至，使其根非空洞虚壳也。停者：已交手也，落点不前不后，不偏不倚，阴阳均停，不多不少也。成者：已交手至落点之后，仍还俟再发也。落点气不还原，气散不聚，后不可继，再发发甚矣。故阴势阳出者，仍还之以阴。阳势阴出者，仍还之以阳。成住不散，生生不穷。虽千手万手，气总不散败，更兼内丹，素成食气不绝，即不得食，而真气充之，自无饿馁之患。历数古之名将，愈战愈猛、勇增百倍者，皆是此诀作用无穷也。

(十九) 点气论

词曰：似梦地着惊，似吾道忽醒，似皮肤无间燃火星，似寒浸骨里打战冻。想情形快疾猛，原来是真气泓，浓震雷迅发离火焰烘，俗不悟元中究，丢却别寻那得醒，着人胁肤坚刚莫敌形，而深入骨髓截断营。

已刚在于气所着，未有疼痛。疼则不通，通则不疼，理应然也。能隔断气血之道路，使不接续；能壅塞气血之运转，使不流通。可以粉骨绝筋毙性命于顷刻。气之为用大矣哉，但须明其方、知其发、神其用、方能入壳。如射之中，得先正形体，不偏不倚。如矢之端正，簇羽之停，习口中气，神凝气充。再如开弓弛、张弓圆、斩满而其中得之神通可于此，可穿七扎，乃在放散之灵不灵耳。故气之发也。当如炮之燃火，弓箭之离弦，陡然而至。熟玩此词，自然会得心应手，切勿作闲话略过也。

(二十)过气论

落点坚硬猛勇莫敌，赖全身之气尽握一处也。然，有用之，而气不至，气去而牵拉一利者，未知过气之法也。盖人身之气，发于命门，气之源也，着于四梢，气之注也。而其流行之道路，总要无壅滞、无牵拉，方能手法流利，捷便莫测。故上气在下，欲入上莫牵于下，下气在上，欲入下莫滞于上。前气在后顺其后，而前气自入；后气在前理其前，而后气自去。左气在右，留心于右；右气在左，留心于左。

如直撞手：入手气于前，不勒后手掌，后肘气不得自背而入。上冲手：下手不下撞，肩不下脱，气不得自筋而入。分摆手：胸不开，则气不得入手后。合抱者：背不开，则气不得理于前。直起势，须勾其脚；直落势，须缩其项。左手气在右脚，右手气在左脚。俯势、栽势、前探势，掀起后脚跟也。坠势，坐其臀。举势，踮其足。栽盖莫足乔脚，恐上顶也。仰盖莫伸脚，虑下拉也。扩而充之，势势皆然。

总之，气落也，归着一处。气求也，不自一处。惟疏其源，通其流，则道路滑利，自不致步步为营，有牵拉不前之患矣。前叙二十法论，乃为筋经贯气之秘诀。

(注)此拳谱为手抄传本，错字漏句颇多，因系前人所作，不敢妄猜强改，姑且依原样公诸于世，仅供同道研究参考