



《内功真经》真本全书

王南溪注解 宗景房参订

《内功四经》作为专门论述武学内功修炼的典籍，因一代形意宗师宋世荣之着力推崇而倍受武林人士关注。而目前社会上所见的《内功四经》诸本，因各有增删，不成系统，故使后学者难窥全貌。现河北邯郸市“原传武学传播中心”，慨然将其所藏之《内功四经》真本全书抄本公之于众，希望能对广大读者全面、客观地认识这一武学文献有所助益。

抄本原文约四万余字，篇首目录载明：一卷内功经；二卷纳卦经；三卷神运经、大力注解、合战八门；四卷地龙经、散门正局、散门变局、散门总局、散门杂评、制胜八诀。

关于此书之来历，宋氏形意拳传人任尔琪（1877—1945）曾在其所撰之《内功四经原跋》中简述说：“此书得自清初，总宪王公得于水底石函之中”。而在这册《内功真经真本全书》由王南溪所撰的“前序”和宗景房所撰的“后序”中，则详细叙述了此书的这段经历及王南溪苦心孤诣参研此书之经过。

王南溪说：“内功四经”余祖总宪公任江西时所购也。公歿后迄今百余年，未有知此书作何用也。甲子余于不意中得之于藏之楼，开卷茫然，几于懈怠，后费尽心思钻研数年，乃知此书为武技之宗派，而功夫真传也。”

宗景房说：“余之友南溪子，其祖为清初总宪，督抚江西，泊舟清江，见有商人舟覆，拯货水底，获一石函，中有二书，公欲视之。商人呈公阅视之，一曰剑丹，一曰内功。内功之书正四篇，一曰内功经；二曰纳卦经；三曰神运经；四曰地龙经，后记云：‘贞观二年三月十五日录’，公以重价购之。”

宗景房为王南溪之友，随王习“内功四经”并辅翼王对此书“细加注解以明之”，以使“后人得而用之”。此次刊出，编者按原稿标记将“四经”原文及王南溪等人的注解以不同字体（原文黑体，注解楷体）标出。原稿系手抄，字迹颇草，刊出稿误识误记之处，尚俟高明指正。

内功真经 真本全书前言后序

一卷：内功经

二卷：纳卦经

三卷：神运经（大力注解、合战八门）

四卷：地龙经（散门正局、散门变局、总评、杂评、十二格式、制胜八诀）

前 序

内功四经，余祖总宪公任江西时所购也。公歿后，迄今百余年，未有知此书作何用也。甲子余于不意中得之于藏之楼，开卷茫然，几于懈怠，后费尽心思钻研数年，乃知此书为武技之宗派，而功夫真传也。故内功已成，随法皆成妙招，谓资之弥而取之左右逢其源者也。然内功真传不求速，须费尽年月，方能有成其不求速，内功经者顾属上。或有天资迟钝，急切不知之妙，与家道穷迫，不能日用功，一入门即欲攻经悟道，岂不望洋而收哉，今就内功之见于外者，集为数篇，曰大力全局；曰内功合战；曰内功散门；反背顺逆；总和内功经关窍。由是一入门，经内道理，亦可悟矣。至于间架招数，亦有其一二，然不知内功经，而于横竖骨节顺逆相制之理，往往大相反矣。嗟呼，内功四经埋没于世数百年矣，古人之迹既泯灭而不传，后之学此道者，岂不妄用心乎。时任午秋，与珠山友人景房话此意后传兰香书

道自得天地之精髓，阴阳之秘蕴者，必不磨灭于默默之中，非偶然也。天必生奇人以知之，知之必著为书，不行于数百年之前，必行于数百年之后，必生一得书之人，不奇惜，必生一藏书之人，藏书之人不能行，必生人以力行之，不畏艰难，务求讲明古人真迹，以待于后世，又恐一人之力有所不能，尽而又生人以辅翼之，岂偶然哉。呜呼，若此诸人或相待于数百年之后，或相遇于数百年之中，其中，离离合合亦奇矣。余之友南溪子，其祖为清初总宪督抚江西，泊舟清江见有商人舟覆，拯货水底，获一石函，中有二书，公欲视之。商人呈公阅视之，一曰剑丹，一曰内功。内功之书正四篇，一曰内功经；二曰纳卦经；三曰神运经；四曰地龙经，后记云：贞观二年三月十五日历。公以重价购之，嗟呼，此书作于上古藏于水底，盛之石函，可谓遂年湮矣。数百年埋没，而一旦传之于世，岂非此道之不可磨灭，而特生贾人以得之，总宪公以藏之哉。公得视书简阅良久，见其理元妙，实正好之，然以贮，膺朝廷重命，方欲尽瘁，未暇研究。公歿，遂为世传。公之后人，大抵以文、功名为重，其不读书者，又留心于身家生计，皆论不及此，间有阅及之者，开卷茫然，遂以为无用之物，甚至王氏之子孙亦有不知家藏有此书者。唯吾友南溪子，生而颖悟，总读书不至功名，玩心于诗书之间，毫无世俗输积之计。一日忽得此书，见有印迹，叹曰：公神明人也，其不以重价沽无用之物也，明矣！此书必有弥意，但无有能知之者矣。乃细心推测，见其有言卦者，一似易经注解，有言周身经脉者，一似医家脉络，有练神气者，一似道家丹书，推测至二三年，无以对其际。后与管某闲谈，伊言其师拳术精勇，妙艺绝伦等得之于内功经，因询之曰：“内功经尚存呼？”管某曰：“此书失之久矣，邵师盖得之于口授者，不过经中十之二三。”南溪子忽然有悟，盖明公所得之书也！又取而阅之，忽然略有所醒悟，乃益加钻研，才知可以开人之智慧，其次，亦可以疗病壮身，而遇敌可制胜，犹其功之小者。二年之后出而遇敌，无不制胜。嗟呼，百年以此书为无用之物，不有南溪子以推测之，终属于无用乎！古云：“道为知己者传。”良不虚也！百余年之理埋没而一旦发挥其蕴奥，岂非此道之不可磨灭，而特生南溪子以彰明之哉。然此道弥奥无穷，南溪子自以为所能者，不过十中之半。恨无知己者，与之讲明而切究之。欲终不传，又恐古人之宝书自此而没灭，甚为可惜。以此十数年之功，苦蕴于中，未发于外，常忧忧不乐。丙子余至其邑，与之甚者，以年相若而志相得。余之视彼如兄，而彼视之吾如弟，久闻其精于武技，适触所好，因再三致诘。而南溪子以交厚，绝不吝惜，因为余说大概。初闻之，以为拳勇之粗术耳，既而与馆于近村，与之朝夕相见，闻其功夫有壮身疗病之效，因求而用之。南溪子曰：“此功夫非一朝一夕之故，恐不能持久，无益而徒劳耳。”余力请之，遂授吾一二，余取用之数月未见功效，暗以为迂调，且将弃之。南溪子曰：“吾言此功非朝夕之可及，君不信，而今何如哉？”余愧甚，又用数月，微有功效，甚喜，告南溪子曰：且请再益。南溪子曰：不可因后用之，数月之间，忽然得奇效，平时所患结核至是痊愈，气力数倍于常，然后知南溪子不轻以授人者，非吝也，重此道也。因再拜求教，又得纤微，总甚少之，然后知其为人不少以言辞，亦遂不请。南溪子曰：“此功用气之处，只有一经，若误入旁门，伤人不浅。”余总闻之而未着意，授而用之，渐有所悟。忽思天地间之术，莫非古人拟造之术，吾独不可杜撰乎？略有所增损，不数月忽得拘挛病瘳甚，以告南溪子曰：“此道之为功也，不可贪多，不可太急，不可妄有增损，内所增损多与此正为者耳，不然吾弟岂有受专。余惶恐无地，立誓悔过。南溪子讲后其端的数月之后，拘挛之病遂已，自此彼以为是者，日夜以求之，彼以为非者，日夜以去之。如是者二年，觉心中大有所悟，而气体间浩浩乎如囊日矣，余虽不言而心知，然相知之弥，每相忘于形骸。南溪子未以为功，余亦未尝出一言相附也，每谈及此至忘寝食，而南溪子灼论风发，不后如问之与以少矣，如是又二年，南溪子忽授书二卷，而告余曰：此无上之宝书也，久欲传人之，

未得其人，今观矣非风尘者，愿以此相赠，其一曰剑书，此仙家之丹经，非夙有慧根者不可转传，其二曰内功经，此能壮身疗病，多换气力，吾欲传于海内，公诸好可乎？余惊喜异常，投地再拜曰：此万金不易之术耳，羨之者非能不甚？而吾兄独以教弟，能对弟之弥。劳神以教弟，弟难报大德，今又传以宝书，且以传世，吾兄之力怨而无所私也，何不可之有因。备问书之始末，南溪子具告之曰，此书多有不解者，今欲与吾弟细加注解以明之，而后人得而用之矣。余曰：数百年之埋没，而一旦传于海内，岂非此道之不可没灭哉，天特生一不畏艰辛之人，务求讲明古人真迹，以传后世也哉，弟岂不才，敢竭鄙诚以辅翼吾兄，共成此于是乎序。珠山宗景房序

总 论

拳勇之术，古来不下数十家，曰探马、曰鉴子、曰罗汉、曰太祖、曰佛爷、曰武子，一切可惊可骇之名难以尽述。承人陋习，学此则非彼，学彼则非此，纷纷聚讼，日甚一日。而要之不得内功真传，拘家所纵，费尽苦功，终属下乘。犹之读书不能反约、泛览、博务，何能明道？又凡物莫不有其本，得其本而末随之矣。所谓一以御万，简以御烦（繁）者也。近来习此道者，忘其本之为一，而逐其末之不同，分门别户，捏造名色，往往自为誉曰：“吾之术近路也”。不询其一以御万、简以御烦（繁）之道，茫然罔觉，何怪其临敌溃哉。夫宇宙之正道，原未有近路也，不过有本末先后耳。后此变化无方，皆前此循序渐进有以致之也，何有近路之可言哉？然则所谓本者何也？曰“贵”[注：贵为“筋”之异体字，但从上下文观之，此处凡用贵处，似应为“劲”字较妥，或许当时贵、筋、劲通用？然在以后的文中，也有贵、筋、劲同时出现的时候，看来又是有区别的。何以如此待考，现一律依原文刊出]也。顺进可以制敌，退可以自守，往来上下，无不如意。贵松、贵小、贵背，不足以当敌，退不能自守，各多虚实，无非危机。由此言之，贵固要哉。然不知贵之纲领，不知贵之枢机，不知贵之归宿，虽有贵犹未尝也。何谓贵之纲领？曰头也。头为诸阳之会，一身之纲领也，譬如物之有柄，事之有始。柄之不正，事之不裹，专望后之等哉？故头之为用也，欲向上提起，不欲向下堆积，欲生旺有神，不宜颓靡无气，一身之贵虽不在头，而头未始无关于贵之得失也；何谓贵之枢机？曰肩也，肋也。肩为臂之本，肋为气之窟，上以头部之精神，下以足腰膀之威势，周身之大关会也。譬如室之有门，国之有关，门不开不通往来出入。故肩之为用也，其要有八，曰通、透、穿、贴、松、汗、合、坚；肋之为用也，其要有二，曰开张舒展，紧弹聚敛，得此窍诀，中部之妙思过半矣。何为劲之归宿，曰足也。足为百体之根，上载全身者也，譬如万物之生于土而履于地，衰旺体态无不因乎地。苟非博厚，何能载物哉？故足为贵之出也。凡一放一松，无不从足底涌泉穴而起，贵之入也，一收一紧，无不从足底涌泉穴而伏，此下路之要诀，而工夫之根基也。知此三者，可以得其大概矣。犹有要专何者也？曰气也。盖贵之生于气，犹木之生于水，木必待水润而得生，贵必得气养而后出自理也。欲愿养气必开关窍以顺其气，不然而人身之关窍皆为后天之浊气否塞尽矣。虽欲养气可得哉，必伸筋拔力以通之，而后真气自行。行是气可以养贵，可以济气矣。故用之初，气贵尽有交互相济之用，及其久也，有浑然如一之德。后之学者潜心体会，必对予不妄评矣。若夫气之浮沉、贵之松紧、首之开合、手之横竖、身之正侧，当求之内功经与夫十式局内，非一朝一夕之功能明也。

山左琅琊王南溪注解

海右珠山宗景房参订

内功经

内功之传，脉络甚真。内功之要第一必先知脉络，脉络不真，勉强用之，无益有损。前任后督，行气滚滚。

任脉起于承浆，正直下行，胸腹分中，至前阴高骨而止。督脉起于脊尾尽处，正直上行夹脊背过泥丸下印堂至人中而止。此二脉前后行气滚滚者，久而用之气来之盛也。

井池双穴，发劲循循。

井者，肩井穴也，在肩头分中；池者，曲池穴也，在肘头分中，左右各有一穴，此周身向外发劲之穴也。用功之时，不可过于猛烈，须以从容为之，循循者，以渐而入之意也。hG千变万化，不离其本；得其奥妙，方叹无垠。

本者自然之真气也，此总言内功之奥妙，千头万绪难以尽穷，而其要旨总不离乎自然之真气也，学人正要尝未有奥妙者。用功之久，心有所悟，而后叹其奥妙无穷也。

龟尾升气，丹田练神。

龟尾者*骨尽头处也，用力向上翻起，则真气自然上升矣。丹田者，脐下一寸二分，丹田穴用功之时，存想真气元神藏于此处，而神炼矣。此皆神化之机，可以意会想悟，不可形迹推求也。

气下于海，光聚天心。

小腹正中为气海，额上正中为天心穴，言真气既下，自然威光满面，诚中形外之验也。

既明脉络，须观格式。

格式者，入门一定之规也。承上文言，既明脉络，以后必须知周身一定之格式也，格式不知，脉络之言亦空谈矣。

头正而起，肩平而顺，胸出而闭。

正头以壮满面之神，顺肩以活两背之势，出胸以足周身之威，此上部之格式。然正头须提项来，顺肩须四面平正，不可略有歪斜，胸虽出而有收敛之意，此式中之真窍也，不可不知之者也。

足坚而稳，膝曲而伸；

裆深而藏，肋开而张。

步虽有上下，而足必须极力坚固稳住，不可摇动；膝之为功，外曲内直，言其势虽曲而必用意伸之；前阴向后极力缩起，自然深藏也；两肋骨缝俱要极力开张，以合出肋之势。

气调而匀，劲松而紧。

用功之时，气如抽丝，自鼻出入方不损伤脏气，此气之所以必用匀也，调之者出入之息也。

劲必先松以用紧也，唯其松之极，故能紧之至也。故以松用紧，非以紧使松也。

先吸后呼，一出一入；先提后下，一升一伏；内有丹田，气之归宿。

承上文言气调而匀，发明用气法，吸入呼出，勿使有声可闻，此调气之法也。提之者存想真气上升至顶也，下者升气后真气落下也；伏者真气深藏于内，意想真气渐收渐小，坠于丹田，如龙之蛰，如虎之卧，潜伏不动也。

下收谷道，上提玉楼；或立或坐，吸气于喉；以意送下，渐沉至底。

承上文言下气之法也。谷道者，后阴也，收之者，惧气之泄也；玉楼者，耳后高骨也；提之者，自然下气无阻碍也。不拘坐立用气，皆自喉而入方能得气之真路以入肺，入心，入肝，入肾也。气虽入丹田，用意时必存想真气沉至底之势方妙。

升有升路，肋骨齐举；降有降所，俞口气路。

此言真气升降之经路也，升时自两肋骨缝而升，故须极力开张，向上举之，自然得窍。降时必自背脊俞口穴而入，透前心方得气之真路。俞口穴自脊骨上下数之第七节便是。

既明气窍，再释劲诀。通、透、穿、贴、松、汗、合、坚，曰通，劲之顺也；曰透，劲之递也；

承上文言，劲松而紧，言练气之法也。通透言自此至彼往来无碍，“柔软”之意为之。

曰穿，劲之连也；曰贴，劲之络也。

穿贴者，横竖连络之谓也，横络为贴，竖连为穿，属阳伸筋拔力，以刚坚凝结之意谓也。

曰松，劲之涣也。曰汗，劲之萃也。

松者柔之甚，软之极，养精蓄锐之意也。汗者刚之甚，健之极，气血结收之谓也。松如绳之系，汗如冰之结，二者有交互相济之道，盖柔能济刚，刚能济柔也。

曰合，劲之一也；曰坚，劲之能也。’

合者，周身骨节合而为一也；坚者，横竖之谓也，此视穿贴二劲更进一层。

按肩以练步，逼胯以坚膝；

圆裆以坚胯，挺胸以下腰；

此下步之真窍也。人皆练步，而不知练步之窍，在于按肩也。按肩者，收肩井穴之劲沉至足底涌泉穴也。人皆知坚膝而不知坚膝之窍，在乎逼胯者，将两臀极力贴住也。人皆知坚胯而不知坚胯之窍，在乎圆裆也，将裆极力向外挣横也。人皆知下腰矣，而不知下腰之窍在乎挺胸也，将胸用力提起也。

提颞以正头，贴背以转斗，松肩以出劲。

颞骨用力向上提起，自然正项矣。两背骨极力贴住，意其劲自膊下而出至六腑穴向外转出，至斗骨而回，出劲之时将肩井穴用极软之意松开，自然无阻碍也。

折天柱以下气，视合谷以立门。

天柱穴，在后高骨，上下气之时，极力贴之，自得其窍；合谷穴，俗名虎口穴，遇敌之时，将手擎起会与耳齐，专睛视之，此玄门之法也。

横劲竖劲，辨之分明，横以济竖，竖以横用。

以一身而言，自井顶至于足底竖劲也，自背骨至于手头横劲也；以一背而言，自腋至于两肩云门穴竖劲也，自六腑转于斗骨横劲也；以一腿而言，自内胯至于足底竖劲也，自膝至臀横劲也。总而言之，横中有竖，竖中有横，遇敌之时，横以克竖，竖以克横也。

五气朝元，周而复始；四肢之首，收纳甚妙。

此总言内功一贯之道也，吸天地之精气纳入丹田，运丹田之真气自两腋升于顶。升气时自有真气自俞口降于丹田，此一气朝元也；运丹田真气自裆内下于丹田足底，下气时自即有真气起于足底，自外裆升于丹田，左右合计二气朝元也；运丹田真气自背底下于丹田左右合计此二气朝元也，总共五气朝元也；一升一降，一下一起，一出入，并行不悖，周流不息，无住时也。久而用之，妙处甚多，此乃炼神之极则反本元之妙道也。—

天地交泰，水升火降；头足上下，交接如神。

承上文言，朝元功夫，久而精之，真水自然而升，其火自然而降，上下神气炼得浑然如一，如天地交泰，有神化而测之景也。

静升光芒，动则飞腾。

承上文言，功夫在内之窍，此节言功夫形之验。真气足于内，气色于外，虽隐而不动；满面神光，精华远射，令人不能正视；此静之妙也。气腾于形，形随乎气，以意帅神，以神帅气，以气帅形，故任神气所之，而形莫能为之累，如龙之腾云，如鸟之飞空，忽然而来，倏然而去，此功之妙也。

纳卦经

头顶法乎乾，取其刚健纯粹；

足膝法乎坤，取其镇静厚载。

头统乾之体，有全身之总领，有元之义；提一身气血，有亨之义；宜随敌婉转，不宜直而无致，有利之义；宜健正高起，不宜歪斜倾倒，有贞之义。太低则有潜龙勿用之象，太仰则有亢龙有悔之灾。不仰不低，中正得位，精神发越，可以遇大敌矣。有九二曰见龙在田，飞龙在天，利见天人之象。虽然，此外象也，而非内义也。九四曰或跃在渊，无咎。知此奥理，

可以达头顶微义矣。九四在上卦之下下卦之上，有顶之象，周身之气心从顶内踊跃而上，以咸元首刚健之体，非得之于跃乎？然气之为物也，可得言不可得而见也，深微莫测，非如渊之空洞乎？初九、九二、九五、上九，皆以龙言，而此爻独曰或者。鉴此爻之气，从初九之潜而上升于九五升降之所，浮沉之机，天理自然之流行，不可一毫执著于物，正如周身之气自顶内一坠，真气上升于耳，后降于口，化为甘露，绝无形迹可指也。头顶工夫外有九二、九五之象，而内有九四之义，可以无咎矣。而犹有义焉，盖此等功夫，深奥无穷，学者须潜心体会，顺其自然。倘浮躁妄进，徒损肢体，何益于事乎。然则终日乾乾，夕犹惕若，无论学道艺，不可不奉以为则也。

足膝欲沉静，不欲浮躁，取象于坤。夫人周身之功，全赖两足两膝以收之，犹周天之万物，也全赖坤土以载之也。下卦为足，上卦为膝，初六履霜，坚冰至取其镇静之元。阴气凝炼，渐至坚固也；六二直方大，不习无不利，言镇静之元，自然正直大方，不待勉强，而所经顺利也，六之含章可贞，或从王事，无成有终，言既含正大之体，内可以贞，固自守，外可以从上之所事，虽不能自成其方，而能自保其终也。六四括囊无咎无誉，言膝之为功，不可妄动以致誉也。六五黄裳元吉，言虎眼向外，委中向内，含乎中道而后元吉也。上天龙战于野，其血元（音玄）黄，恐过于阴静，而伤其变化也。故阴极生阳，静极生动，外虽沉静而其内之真气，自涌泉滚滚而上，阳生众阴之下，有地雷复之义。

头之为功，正而不斜，伸而不缩，不反不侧，不俯不仰，此功之见于外者也。至于长丰采，壮仪表，扬威武，皆气为之也，须自视其虎口穴，以定侧身之格局。一扬颧，必先失之于仰，夹脊微起，不失之于低，须戒之。两耳后各有一卜骨高起，是提气穴。提气时，务向上直起，庶免反侧之患，然须左右一齐用气，不然失之于侧，必失之于反也。学者不知其窍，纵总有莫大之功夫，而丹田之真气不能上贯于头顶，何由得刚健纯粹之象也。

凡一出手，即当视虎口穴，前额用力正平提起，不扬不卑，后夹脊穴用力塌下。丹田真气来时，直达提气穴，着力提住，由百会穴转过昆仑穴，下明堂，贯两目，其气欲往鼻。空泄时，即便吸入丹田，两耳下，各三寸六分谓之顶眼，用力向下载住，合周身全局，用之久自知其妙也。

人之身，唯有两脚着地，通身骨肉皆赖以负载，炼之不精，犹有颠蹶之患，况毫无力者乎。凡一动步，须将两足炼地，两足大指用力向内，两踵亦用力向内，两大趾掌后高骨处是正穴，周身用力向地载住，膝有动而足无动，如风之撼树，摇其本而不能动其根也。

世之用功于膝者，不过立则直，坐则曲而已。即间有一二通局者，其功夫了了，岂知膝之为用，有四面大力乎。凡一用步，两外虎眼极力向内，两内虎眼亦极力向外，委中两大筋竭力要直，两盖骨复竭力要曲，四面相交，合周身之力，向外一扭，涌泉之气自能从中透出矣。

炼者，如胶之粘物。一着则牢不可破；如火之炼金，一合则坚不能开。其中微妙，有不可言传之。学者细玩坤卦之理，自然有会于心也。又两足十趾，皆用力向地抓住。然必用周身之全局，以为出入方妙。若有早晚先后，则不合法矣。

遇敌之时，凡用右步则左膝不妨略直，凡用左步则右膝不妨略直，虽不可拘法，亦不可太过，总以不失元气为要。由前而观两膝若并，由后而视*尾若有所凭，比胸塌腰，既不失之前伏，坚膝合步，更不失之后仰，总以阴静为主。

肩背宜于松活，是乃巽顺之义；

裆胯又宜提紧，须玩兑泽之情。

肩背取象于巽，巽卦一阴伏于二阳之下，外虽强健，而内实巽顺也。初六进退利武人之贞，全在济之以巽顺，而后劲有进退也。九三巽在床下，用史巫纷若吉无咎，言能巽者，自下以动而能如史巫之积诚，自可以通于鬼神也。九三频巽吝言劲之进退，必出于自然，不宜过刚不中频巽以致吝也。六四悔亡田获三品，言频巽之后必有所悔，必待悔亡之后，而后所获也。

九五刚健中正以健体而居巽之中道也，所以贞吉也。初虽无精义而巽顺之久，自有此妙用，无论先后，无不利也。上九巽在床下，丧其资斧，言不可过于巽而无撙节，以丧其元气也。裆胯取象于兑，兑卦内刚外柔，柔腹象，刚股象，腹临于股，阴之乘乎阳也。恐阳之过乎刚，故直者济之以曲，以完其势。股之谓也，恐阴之过乎柔，故虚者补之以实，以壮其神，腹之功也。遇坎而为节，节者有所限而不敢过也。兑者泽也，坎者水也，外肾也，谷道也，水在泽易于泄，气至腹亦易于泄，故贵有节之。遇离而为睽，睽者，递也，乖也。离者火也，燥也，炎上也。裆宜精而藏，胯宜坚而稳，若炎上浮燥必有乖递之象。然坚中欲活，静中欲动，又不过于固滞，故遇艮而为损。艮者山也，若山而不动则有损矣，必也动而不失其为静，静而不失其为动，坚而不失其为活，活而不失其为坚，故遇震而为随。震者，雷也，雷动而雨施，泽水随之而满，其气下降之候也。泽水升而为云，真气上之时也。世之用肩背者，往往直则不能曲，曲则不能直，松则不能紧，紧则不能松，良由不知内刚、外柔之体，内巽外健之用。须将肩井穴用力塌下，两肩向内贴住，两背通将出来。自背骨内以意送出劲来，再将手头握得坚实，通身钳得完固，自能直中有曲，曲中有直，紧中有松，松中有紧。久而用之，此内柔外刚，内巽外坚之奥理，细玩巽卦爻义自得其妙。塌肩井穴，须将肩顶骨正直落下，与背尖骨相合，曲池穴比肩顶略低半寸，手腕直与眉前，背骨虽极力贴住，却是竖劲，不是横劲，以竖则实，以横则虚也。下肩井穴自骨底以直至于足底，故谓之竖。动右背则须将左背之劲自左背骨底以意透于右背，直送二扇门穴，故谓之横。两劲并用而不乱，元气升降如意而巽之义得矣。裆胯要分而紧，其气正直上行，不可前出，不可后掀。两胯须分前后，前胯用力向前，不可向下。后胯用力向下，不可向前，亦不可向后。涌泉穴之气来时，向上甚大，两胯极力按之，愈按愈出，愈出愈按。阴阳两窍用力收住，不使往来之气，自足泄出，总以骨口相对，兑卦外阴内阳，互于吞并。高步以胯劲为主，以裆劲为佐，中步胯裆劲互于吞并，下步以裆劲为主，以胯劲为佐。裆劲竖，阴中阳也；胯劲横，阳中阴也，故须分上中下以用之。裆为胯之枢机，胯为裆之直使，故裆静而胯动，胯走而裆守，毫厘不可散乱，久而行之自能骨口相吞而真气真劲无不通矣。B

胸欲竦起，艮山相似；

胁有呼吸，震动莫疑。

胸取义于艮，艮者山也。一阳于二阴之上，其象为山，人身之胸似之。本乎天地者，亲上气也。本乎地者，亲下形也，气易过于浮，须有以镇之，胸内之义也。形易过于沉，须有提之，胸外之义也。胸气上通于头顶，头顶者，乾卦也，天也。故艮遇天而为太畜，气畜于中而升于上也。下通于足膝，足膝者，坤卦也，地也。故地临山上而为谦，言足之气抱乎胸，犹地虽卑而抱乎山，而山不得不让之也。

胁聚象于震，震者动也，雷也，一阳动于二阴之下，雷出而奋乎上，胁似之，以上天之象也，以下地之义也。天地阴阳相交，则雷雨作，而万物生，人身上下相合，则血气通而真劲出，理一而已。胁气上交于头，故雷遇天而为大壮，真气上升于头顶，健以初则力自大壮也。胁气下交于足，故雷遇地而为豫，真气下降于足膝，顺以动，故神气豫悦也。一呼一吸，一升一降，外见之口鼻，而内需之心胸，其要总在胁也。

胸者空也，空则不能力，须以气主之。然气由胁而来，不能用胁，焉能用胸，盖不等于动者必不等于止，艮卦之象词曰：“时行则行，时止则止”，其义深哉。胁者协也，如鱼有腮，一开一合，气有升降矣。合则下协于丹田，后协于两肾，中间一股大气，自盖骨下从两裆内直沉至涌泉穴而止，复向后由足大筋向上翻出，自两委中穴上由尾闾穴透入夹脊，则与胁相交，一开如雷之奋于地而升于天，其气自能上升，一股入胸、入中，一股入两背，底通于泥丸，竖则直达顶巅，横则贯于指末。胁之开合，即气之呼吸借之，出入周而复始，不可颠倒错乱。细玩艮卦、震卦上九初九之义，自能其上下承接之妙。胸虽出而不高，胁虽闭而不束，虽张而不开，此中元妙，有难以口授者。胁须以意出，以气胜，以神率，则为合式，非出骨出肉

出筋也。用肋以气之呼吸也，为开闭，以手之出入为开闭，以身纵横为开闭。若求之于骨肉皮血之间则左矣。高步之劲在于足，中步之劲在于肋，下步之劲在于背，此又自然之理也。

坎离为水火之象，水济火，火济水；

心肾为水火之脏，水宜升，火宜降。

坎离之卦，此身内之义也，可以意会，难以言传。吾欲妄言，又恐此道废坠。今从不可言之内，而勉强以言，学者须细心体会。离者，火也；坎者，水也。在人身为心肾；肾属于水，心属于火。火之为性，易升而难降；水之为性，易降而难升。故心动则火上冲，情动则水下降，是其验也。夫火必济之以水，始不至阳亢而生病；水必济之以火，始不至阴盛而生灾。从来儒家之守身，道家之内丹，莫不本于此义，真奥妙无穷也，岂但为学拳而计哉。即以拳勇而论，亦有莫大之功。今欲学勇不得不讲劲，欲讲劲，不得不借助于气，欲借助于气，不得不讲明水火矣。盖水火不交真气乃涣，气涣而疾病将生，身且不保，而况于劲乎。是以此于拳勇者，必讲劲，讲劲必养气，养气必调水火，此一定不易之理也。离卦内阴外阳，火中有真水也。坎卦内阳外阴，水中有真火也。真火可以济真水，真水可以济真火，互相济补，而后真气得所养也。用功之时，塌肩，与是胸肋，反龟尾，皆欲肾气上交于心也。须以意道之，炼步足聚筋皆欲心气下交于肾也，亦须以意道之，得译于运气格式。、

凡初入门用气者，每日清晨盘膝静坐，闭目钳口，细调呼吸，一出一入，皆以鼻孔而行。少时气定，遂吸气一口纳入丹田，助以津液足三十六度，则真火自降矣。但吸气时须默想真气自涌泉发出，升于两肋，自两肋升于前胸，自前胸并于耳后，渐升于泥丸。降气时，须默想真气由泥丸降于印堂，由印堂降于两鼻孔，由鼻孔降落于喉，由喉降于夹脊，由夹脊透于前心，由前心直沉于丹田。丹田气足自能从尾闾升于夹脊，升于泥丸矣。熟练后，再用收气、留气法也。、

神运经

练形而能坚，练精而能实，练气而能壮，练神而能飞。固形气以为纵横之本，萃精神以为飞腾之基，故形气盛能纵横，精神敛能飞腾。

右第一章，言神运之体

先明进退之势，复究动静之根。进因伏而后起，退方合而即离。动以静为本，故身虽急而心自暇；静以动为用，故气虽结而神自扬。既知往来闪烁之妙，当明内外呼吸之归，纵横者，劲之横竖，飞腾者，气之深微。

右第二章，言神运之式

击敌有用形、用气、用神之迟速；被攻有仆也、怯也、索也之浅深。以形击形，身到后而乃胜；以气击气，手方动而可畏；以神击神，身未动而得人。形受形攻，形伤而仆于地；气受气攻，气伤而怯于心；神受神攻，神伤而索于胆。

右第三章，言神运之用

纵横者，肋中开合之势；飞腾者，丹田呼吸之间，进退随手之出入，往来任气之自然。气欲满而神欲敛，身宜稳而步宜坚，既不失之于轻，复不失之于探，如鹰隼之飞疾，若虎豹之强悍。

右第四章，言体用之义

山不汗则崩，木无根则倒，水无源则涸，功夫亦然。学者欲用神运经，必先用内功经、纳卦经、十二大劲全局精习微妙，方可学此。否则不惟无益，而且有损。凡用此功，切记不可用高步，更不可用单步，须立骑马式，稳住周身全局，足底更要着意，将丹田元气比住，一呼则纵，一吸则回。纵时两足齐起，回时两足齐落，此法永不可易。然用时因敌布阵，又当有高、低、远、近、虚、实之变化，亦不可固执。刚柔动静之间，成败得失之机系焉，可不慎

与！须动身不动心，动心不动气，夫然后心静而步坚，气静而身稳，而精神得以飞腾变化，真是知静之为静，动亦静也；知动之为动，静亦动也，盖以静用动，非以动用静也。此于神动者，神缓而眼疾，心缓而手疾，气缓而步疾，盖因外疾而内缓，内柔而外刚，知体用之妙矣。呜呼，以柔用刚，方是真刚，以缓用疾，方是真疾。此中之妙，皆得之于象外，而非可以形迹求也。学者久研神运之法，自能悟其妙理。

内功十二大力注解

- | | |
|-----------|------------|
| 一曰底炼稳步如山 | 二曰坚膝屈直似柱 |
| 三曰裆胯内外凑齐 | 四曰胸背刚柔相济 |
| 五曰头颅正侧撞敌 | 六曰三门坚肩贴背 |
| 七曰二门横竖用肘 | 八曰穿骨破彼之劲 |
| 九曰坚骨封彼之下 | 十曰内掠敌彼之里 |
| 十一曰外格敌彼之外 | 十二曰撩攻上下内外如 |

第一大力曰底炼。

底者，足也。练者，练之于地也。凡遇敌之时，百般用劲，稳然不动，皆炼底之功也。用法俱在内经，外用有二：一勾敌人之手足，须曲吾足尖向内弯起，以外劲胜之；一封敌人之足，须将裆劲全坠于地，以内劲胜之。

第二大力曰坚膝。

坚者，用内功以后自然坚也。外用有二：凡敌近身上攻，则用提膝，下攻则用跪膝，俱视其势之平侧随时变换，不可预定。

第三大力曰裆胯。

裆者，内裆也。胯者，外胯也。若两敌逼近，将周身大力一落，内裆外胯俱可胜人，但须凑集合式方可用之。若勉强做作，则失之远矣。其详细俱见内经。

第四大力曰胸背。

内功已成，前胸后背俱有大力，可以制人。无有甚巧，须封敌人之手，用后背须让出敌人之手，防其攻吾也。

第五大力曰头颅。

内功已成，不但胸背可以制人，即头颅亦可取胜。其用有二：曰侧撞、曰正撞。侧撞者，敌在吾前，吾侧身撞去也；正撞者，敌在吾上，吾正撞去也。亦必防敌人之手。

第六大力曰三门。

三门者，肩也。用肩三法，须垂吾收手，贴住两股，以小身法用之。或侧用，或平用，或用之于上，或用于下，俱在合战散门内，难以尽注，大抵有内功以后方可用之。

第七大力曰二门。

二门者，肘也。此力在十二大力成之最速，其用有二：曰横肘，曰竖肘。竖肘者，竖吾手头在吾面侧以肘攻人也；横肘者，横吾手头在吾怀中以肘攻人也。用法虽多必本乎此。

第八大力曰穿骨。

敌自上路来，吾将全局极力一伸向前穿之，彼之劲自破，吾自获全胜矣。但须斗骨侧起，后步墜往前步以极力向前穿之，不然与通捶混矣。

第九大力曰坚骨。

敌自下路来，吾以一手封其一手，将全局极力猛落，自得全胜矣。但须斗骨侧起方能得法，其坚之轻重全在内功之深浅。

第十大力曰内掠。

敌自里来，须以掠劲胜之。其用有三：上掠破敌人上路之劲，中路破敌人中路之劲，下掠破敌人下路之劲，俱封其手以用之。

第十一大力曰外格劲。

敌自外门而来，须以格劲胜之。亦有上格、中格、下格之分。但内功已成，亦不必尽拘，敌远则格敌人之手，近则格敌人之身，无不可格之处，学者神而明之可也。

第十二大力曰撩攻。

将手头以内功炼得坚实，如撩物之势，以攻人也。此力若成，微一着手，即可攻人于数步之外。手头不可太远，敌人仅隔寸许，然后撩之方妙。若与敌人相去甚远，须以步赶之。其用有五：曰内撩，攻敌人之在里门者；曰外撩，攻敌人之外门者；曰上撩，攻敌人之高势者；曰下撩，攻敌之低势者；曰正撩，攻敌之正逢者。其到身如何发劲、如何身法、步法，俱在经内。

内功合战八门

第壹门

此门宜左步右手向前侧身而立方妥。

立骑马势：三尖直对如骑马状。内功全局：飞递右势：用出右步飞上右手击其左肋。右坚骨劲；左手招上右手骑马势：用左手向外分出彼手去，遂进右腿单步骑马势上右手击当胸。左外格劲；退步右手勾挂：用小步法退后，以右肘拖其右肘手腕双勾挂。右内掠劲；进肘：借彼勾挂之力进步，以右肘击其当胸。右二门劲；左手封挣：先用左手用力封之，然后出右手挣其右手也。右坚骨劲；翻右手头进右手：彼此挣住，遂翻右手头自外入内击其肋。右内掠劲；左手掣：彼右手来，须将左手自下而上用力拖之。左穿骨劲；再翻右手头进右手：彼用左手掣住，仍翻右手自外入内击其左肋。右外格劲；退小步右手挣：用小步[原文如此，待识，下同]步拖出彼手，复以右手挣之。右坚骨劲；吊：彼此挣住，须用右手自上而下击其右肋，招着亦然。右外格劲；进肘：两人之手皆已下去，须就力进小步以右肘击其腹。二门劲；左手封：用小步以左手力封其肘，右手上挽其手腕。右坚骨劲；翻进左肘：右肘既不得进，须将左步一收，翻身进左肘击其心窝。左二门劲亦可；双手封：来势甚猛，须左手先封其左手头，右手再封其肘，双手用力而彼无失。封拿劲：封拿劲再回进右肘：左肘既不能进更不得复还旧步，进右肘击其右肋也。右二门劲；双手封：用右手封其手腕以左手封其肘。右坚骨劲；挣：彼此挣住，俱右坚骨劲。进丢手：彼此挣住，遂将右手丢彼手，再单砢子进左手结额。左撩攻劲；左手封：右手被丢，遂用左手自上而下力封其手，使彼不能用力。右内撩劲；进右手小骑马势：左手彼已封住，须将右手放开挽彼右手而进小骑马势，上右手击其右肋。右坚骨劲；用身法左手提上右手：须将全身向后退一坐，闪出彼手，即用左手提，自上提住彼右手头上，右手击其右肋。右撩攻劲；提右手遂进右手：将右手用力提出掠彼手，

遂上步进右手击右肋。右撩攻劲；以横劲拍出，再用力挣力；右竖骨劲；吊肘封挣；手法劲法同上。

第貳门

进右手：上右手击其顶门。右撩攻劲；左手招上右手：用左手向外招之，亦上右手击其顶门。左外格劲、右撩攻劲；进左手招：左外格劲；双双退出：彼此皆无得失，只宜两家俱退；挣、吊肘、挣；手法劲法如前；进丢手拔快：彼此挣住，须先用右手将彼右手一丢，再用左手代之以右手击其胸。右撩攻劲；左手挣：将右膝一收，右肘用力向后，左手用力向前，单开砢子以右手挣彼右手而进。左竖骨劲；丢左手上右手打外门身法：彼左手挣来，即将左手丢彼左手，提起前步收住后步，上右手自其肘底横击其右肋下，用右腿自外入内击其腿，三劲一齐名曰外身法。右外格劲；进里门身法上右手：彼右手格来，须用身法将左肘向后用力一拖，拖出彼之右手，将砢子单开，再上右手高骑马势击其腹也。右撩攻劲；进左手：使拧裆法用左手，出之。左竖骨劲；提右手招：彼来时，将右手向上一提，即能招出彼手矣。右穿骨劲；进右手：上右步进右手击心窝。右内掠劲；左手分提上右手高捷打：将右手自上而下自右而拖住彼手，遂用左手丢彼右手头向外一分，翻出右手迎顶而进，击其面门。右内掠劲；进左手拍挣：迎面打来，右手措之不及，须用左手横劲拍出再用右手挣之。左内掠劲、右竖骨劲；进左手：单开砢子进左手击其右肋。左竖骨劲；使右手拿胯进左手：将右手右胯向外一拿，拖出彼手再单开砢子进左手击心窝。左撩攻劲；右手招：将右手分出。右外格劲；进右手：上右步进右手击心窝。右内掠劲；右手招：以右手向外拖出之。右内掠劲；进左手：再单开砢子进右手击面门。左撩攻劲；右手招：仍以右手向外分出之。右外格劲；起右腿：先将左步稳住，再飞右腿奔三岔。左底炼劲；退小骑马势右手招：用小骑马势向后一坐，以右手击其虎胫骨。右内掠劲；遂上高捷打：彼方欲击时，乘其势将右腿向前稳住步，先用左手丢住彼右手，自上而下使高捷打击其右肋。右撩攻劲；上高挣：须周身用力以右手底劲向上高挣而起；吊、肘、封、挣；用法俱如前。

www.docin.com

第叁门

此门宜二人背面而立，然后变步。

进右手：上右手击面门。右撩攻劲；右手高挣：变步进右手高挣彼手。右竖骨劲；起右腿：压住右砢头，飞起右腿撩阴。左炼底劲；坐小骑马势右手招：用小骑马势以右手击其胫骨。措劲；进右手：稳住右步进右手击心窝。右竖骨劲；进右手挣：稳住骑马势以右手挣之。封挣竖骨劲；吊：用法如前；肘：亦如前；封：亦如前；封右手打右手存坐：先用左手封其右肘，再落右手向外开，其虎眼名存坐。右内掠劲；拿右胯右手挣：须将右胯向后一拿，右膝避开即能闪出彼手再进左手挣。左竖骨劲；起左腿：将步一变，起左腿击彼右肋。右炼底劲；变步左手招：将右腿向后左步向前，闪出彼腿，然后用左手击其胫骨。左内掠劲；进左手：稳住左步进左手击心窝。左撩攻劲；进左手挣：用左手向前挣其左手。左竖骨劲；吊：如前；挣：如前；肘：如前；封左手打左手存坐：先用右手封其左肘，遂进左手向外开其虎眼。左内掠劲；拿左胯左手挣：将左胯一拿，左膝避开再左手挣起。左竖骨劲；变步进右手腿上右手：变右步向前，起右腿击左肋，上右手击心窝。左炼底劲、右撩攻劲；变步右手招挣：亦用变步将左腿还后，右步向前闪出彼腿，然后用右手先击其胫骨，再挣其手也。先用右内掠劲后用竖骨劲；丢右手上左手打外门腿：彼此挣起，先将右手丢彼右手，再进左手向外击其右腿依[整理稿此字改为脚]下，用左步打外门腿。打腿时须上左步自外向右，上下手腿务要三劲一齐。下底炼劲、上左撩攻劲；拿胯左手挣：将胯一拿，右砢向后一躲，再用手用力拽去。左竖骨劲；丢左手右手打外门腿：彼左手来挣时，即用左手丢住，上右手向外击其左砢下，用跳步转过，右腿自右向外打其外门腿，上下一齐。下底炼劲、上右撩攻劲；拿胯上

右手挣：将膀一拿，左砵向后一躲，再用右手加住力挣住。右竖骨劲；进丢右手：彼此挣住，上右手丢其右。擒劲：擒劲使劲拔快；右手被丢，须将左手封其手腕，然后将右手用力翻起，压住彼右手击其左肋。左竖骨劲；挣：用法如前；吊：用法如前；肘：用法如前；挣：用法如前；

第肆门_

此门宜二人对面而立。

进右螳螂手：螳螂手者不用捶单用手掌击其耳根也。右撩攻劲；退小尖步：用小尖步一退，以右手向外招出。右内撩劲；进左螳螂手：用法如前。左撩攻劲；退小尖步：仍用小尖步以右手分出。右外格劲；进右手大挣：再上右步，以右手大挣面门。右撩攻劲；进右手骑马势：先将左手分出彼手，再进骑马势上右手击心窝。右撩攻劲；拿右膀进左手换：拿去右膀，单开砵子进左手换其右肋。左竖骨劲；右手分进左手：用右手向上分出彼手，使拧挡法进左手击前胸。左撩攻劲；拿左膀进右手换：拿回左膀单开砵子进右手换其左肋。左竖骨劲；左手分进右手：用左手向外分出，进右手揭额。右撩攻劲；进左手分：用左手分出；双退：如前；大挣：如前；劲法俱如前；起左右连环腿：先起左腿攻其右肋，再起右腿直奔脐下。起左腿用右底炼劲，起右腿用左底炼劲；岩步左右手招：用骑马势以右手击其左胫，以左手击其右胫，上下齐招。左右俱竖骨劲；进右手：稳住右步上右手击其右。右撩攻劲；右手挣丢：用右手竭力挣出彼手然后丢住。右竖骨劲变擒劲；上劲拔快：彼方丢时，速将左手封其右腕，翻出右手照其心窝打劲拔快。右撩攻劲；右手挣：将右手加底劲挣出。右竖骨劲；左手分进右手：将左手分出再上步，进右手击当胸。右撩攻劲、左外格劲；左手接打：接打须用左手接彼右手向外分丢，再进右手击其当胸。右撩攻劲；连二进：彼右手来时，亦用左手接住再上右手击当胸。先格劲后撩劲；如上打法：吾仍接住用上接打之法彼必变法矣；上右手小骑马势：彼则变法将左手接吾右手向外一分进小骑马势上右手击小腿。左外格劲右撩攻劲；上高连环：吾亦用变法，用左手擒其右肘进高步以右手击其面门。左内撩劲、右撩攻劲；进右手挣上左手：须用右手加底劲，用力挣出，再上左手换其右肋。俱竖骨劲；上左手换：亦将砵子单开上左手换之。进右手：再将砵子单开进右手换其左肋；右手换：亦将砵子单开用右手换之；大挣：加底劲自下用力挣出。

第五门

上右手：右撩攻劲；左手分进右手：左外格劲，右竖骨劲；上左手分：右外格劲；双退出挣：对挣竖骨劲；上左手：左竖骨劲；上左手搂进右手：左外格劲，右撩攻劲；上左手招进右手：左外格劲，右竖骨劲；退左手招：左外格劲；起右腿：左底炼劲；左手招：内撩劲；上双手：如前。俱竖骨劲；双招双退出：如前；挣：对挣竖骨劲；进左手：竖骨劲；上左手搂进右手：左外格劲，右撩攻劲；退左手招进右手：左手格劲，右手竖骨劲；退左手分：左手格劲；起右腿：左底炼劲；上右手招：右内撩劲；上双手双退出挣：如前。劲法如前；进丢手拔快：右撩攻劲；左手换：左竖骨劲；再进左丢手拔快：右撩攻劲；提左手招进右手：左格劲，右撩劲；上左手拍挣：左竖骨劲；起右腿：左底炼劲；右手抬亦起右腿：劲法如前；右手招遂进右手骑马势：先用撩劲后用撩劲；右手招：内撩劲；挣：竖骨劲。先翻出右手而后再用劲；上左手招进右手：左撩劲，右撩劲；进左手接打：先用左手招住彼之右手再上右撩劲、击胸；上左手拍挣：进左手十字捶。俱竖骨劲；左手换：竖骨劲；进右手：竖骨劲；左手换：挣：俱竖骨劲。

第六门

此门宜左步左手向前而立。

立门：将前左步放活而立；飞递右手：飞递者一人相隔尚远，须一跃而入名飞递。上右手击其左肋。用神运全局进撩劲；提左手连递左手：彼已招左手而来，即将左手向上一提，提出彼手，遂自其肘底连递左手击其右肋。左穿劲；退步右手招：将原步略退，用右手向后一拖即招出。右内撩劲；上步进右手：再上右步，进右手击其当胸。右撩攻劲；下步左手挽：须变左步向前平开砢子以左手挽之。左竖骨劲；提右手连递右手：彼左手挽来即将右手向上一提，提出彼手遂自其肘底连递右手击其左肋。右穿劲；下步右手招：仍变回右步，向前以右手招之。右内撩劲；进左手：单开砢子急进左手击其右肋。左竖骨劲；提右手招：将右手向上一提即能招出。右穿劲；进右手：再上右步进右手击当胸。右内撩劲；拖右手招：用右手自内向外贴彼右手向后一拖即出。右内撩劲；再进左手：再单开砢子进左手击右肋。左竖骨劲；提右手招：砢将右手向上提出。右穿骨劲；再进右手：再上步进右手击其当胸。右内撩劲；进丢手：如前；上劲拔快：如前；右手挣：将右手加底劲用力挣起。右竖骨劲；起左腿：变右步向前起左腿击其右肋。右底炼劲；变步左手招：亦变左步向前以左手击其胫。左内撩劲；进左手：起腿以后遂进左手击其面门。左撩攻劲；左手挣：击胫后即翻左手挣，向上挣其左手。左竖骨劲；起右腿：变回右步向前起右腿击其右肋。左底炼劲；变步右手招：亦变右步向前以右手击其胫。右内撩劲；上高捷打：用左手封其右肘，提其右手平空自上而下击其胸。右撩攻劲；退倒身法：须先将右手拖出，遂即倒身向后若倒而立即便闪出其手；上小捷打：彼使倒身法闪出其身。更不能稳，遂进右步直闯入内，用左手丢彼右肘，再上右手力击其面门。右撩攻劲；右手高挣急吊：用右手加底劲连身带步高挣而起，遂进吊捶击其腹。右外格劲；左手封进右手：左手封其肘腕，进右手击当胸。右撩攻劲；左手拍挣：法如前；进左手：单开砢子进左手击其右肋，右竖骨劲；还左手十字捶：如前；挣：如前。

第七门

进右手：上右手结额。右撩攻劲；右手拖：用右手向后一拖即出。右内撩劲；进左手：上左手挂耳。左撩攻劲；右手挂：将右手向外一挂即出。右外格劲；上右手骑马势：进右步上右手小骑马势击小腹。右撩攻劲；进丢手拔快：用身法将左手丢彼右手，再上右手击其当胸名曰丢手拔快。右撩攻劲；挣：如前；进左手：竖骨劲；还左右十字捶、先左右后挣：如前；吊：如前；进左手大穿：大穿者右手方吊时，遂将左手向上一翻，从自己脑后而出击其天门。左撩攻劲；退步身法右手招：须将步一宕，提起右手向上招之。右外格劲；进右手小骑马势：彼右手向上招时，须进小骑马势上右手击心窝。右撩攻劲；退倒身法拖右手招：将身而后虚倒而立，右手向外拖出之。内右撩劲；走外门跪膝：将左步向前提起进外门，上用右手丢彼右肘，下用跪膝顶其虎眼，再以右手横击其砢头，三劲一齐，上用撩攻劲下用竖膝劲；进右手高接打：彼来丢时，须先右手向后，亦将左手丢彼手，退出右手将身一跃，用右手击其左砢名曰接打。右撩攻劲；上步进右手：先将左手向外挂出彼手，再进右步上右手击心窝。左格劲右撩劲；左手拍挣：如前；起右腿：上用右手挣住遂飞击其右肋。左底炼劲；右手招退右腿：将右手用力招出彼腿，亦遂起右腿击其右肋。左底炼劲；左手挽进右手骑马势：用左手挽出彼腿再进骑马势上右手击心窝。右撩攻劲；左手挣：将砢子单开以左手挽出之，左竖骨劲。至右手丢打外门拔快。用左手丢彼左手，下用腿自右向左击其腿，上用右手击其左砢子，三劲一齐。右撩攻劲；进跪膝上右手：将左手向后力拖，即能拖出彼手。再用跪膝而进上右手击其腹。右撩攻劲；亦进跪膝左手挽：亦必先跪膝顶住后，再左手挽彼右手。右竖骨劲；丢左手打外门拔快：亦用左手丢彼左手，上右手打外门拔快如前，只去了腿。右撩攻劲；上步进右手：亦将左手向后拖出彼手，再上右步进右手击其心窝。右撩攻劲；左手拍挣：用法同上；上左手：单开砢子进左手击心窝，左竖骨劲；还左右十字捶：用法如前；挣、吊、肘、挣：用法俱如前。}

第八门

此门左步向前而立。

立门：后腿稳住前腿放活；递右手：进右手击当胸。右撩攻劲；丢右手上右手：左手丢彼右手再上右手击其右肋。左手格劲，右撩攻劲；左手换：单开砢子进左手换之。左竖骨劲；丢左手手右手：用右手向外一丢，遂仍进右手击其左肋。右撩攻劲；进右手换：单开砢子用右手换其心窝。右内撩劲；上右手换：亦用右手向其心窝换去。右内撩劲；右手拍挣：如前；上左手十字捶：如前；还十字捶、左右挣：如前；上左腿：右手挣住上左腿击其右肋。右底炼劲；右手招：将步一宕用右手招出。右外格劲；再起右腿上下连环：先将右步稳住再飞起右腿自下而上先撩阴后击其心窝名曰连环。右底炼劲；退步法左右手招：领一宕以左手招下右手招上，左下撩攻劲，右内撩劲；进右手：稳住右步进右手击胸。右撩攻劲；右手挣：如前；小丢手：小丢手者从以右手丢彼右手也。竖骨擒劲；进步拔快：如前；挣：如前；进左手：进左手击其左肋；左手领进右手打火轮：先将左手领其左手，再进右步上右手横击其左肋，故名曰打火轮。三门劲；拧裆身法进右手：将裆一拧左肘向后一拖即出。右撩攻劲；右手换：单开砢子换之。左竖骨劲；左手领进右手打火轮：如前；拧裆身法进右手：如前；丢左手打小外门拔快：用左手丢彼左手以右手击其左砢，须分有腿无腿故名。右撩攻劲；上右手：将砢子一单开即能招出，再上右手击其心窝。右撩攻劲；左手换：左竖骨劲；丢左手打小外门拔快：用法如前；进右手：单开砢子退出再进右手击其当胸。右撩攻劲；左手拍挣：用法如前；还左手十字捶：如前、挣。

地龙经解

第一局

地龙真经，利在底攻。无论敌人高矮远近功力大小，皆可以底攻劲胜之。盖人上部多实，下部多虚。虽平人相角，攻下胜于攻上，况合内功大力者乎。然欲行此法，必先将内功、纳卦、神运三经，摹炼熟娴，然后可用地龙经。不然空有式样，凡经内所藏诀窍，皆不能知其妙矣。地龙经虽自成一局，然其中道理贯串气脉连络处，皆内功、纳卦、神运三经，相为表里，学者不可不知。地龙一局，底攻二字尽之矣。其中虽有无限议论、无限道理、无限法门、无限变化，悉于此两字发出。

第二局

全身炼地，强固精明。遇敌非徒炼足底也，全身倒地，尤能炼气、炼血、炼筋、炼神，能用周身大力全局，然后可以制敌。炼气则固，炼筋则强，炼神则明，其工夫全在平时，皆经内所译言者，勿用左道。

第三局

伸可成屈，住亦能行，屈如伏虎，伸比腾龙，行住无迹，屈伸潜踪。此言敌来，吾即倒身于地。前用双手按于地上，后用双足梢着地，即将通身腾起悬地。然后遂敌所在，任意行法，此正格也。若用屈，则合周身大力全局，以双手向后力拖全身，自能屈而起立，伸则双足向前力挂，亦能伸而击敌。行住无一定之格，因敌施法，彼住吾行，全在使敌人不能窥吾踪迹。偶将身一缩，手足俱皆不见，以全力覆蔽之，但以头伏于手上，窥敌虚实，如伏虎状。手足仍能击敌，如故起立如常。腾则全身伸直，勿论反侧，皆能制敌，起立任意蜿蜒，伏如腾龙状。故欲伏先腾，欲腾先伏，伏者腾之势，腾者伏之机也。一腾一伏，一伸一缩，变化见矣。

第四局 I

身坚似铁，法密如龙，翻猛虎豹，转疾隼鹰。此局专重坚、密、疾、猛四字。然不悟四经全局，必不能知其妙，须将四经体会明白而后用之，方能任意。盖不密则失，不坚则乱。身一着地，即使敌人入吾套中，而不能出，更须翻腾有虎豹之猛，婉转有如隼鹰之疾，方无遗漏。不然，敌虽中法，亦不能如意也。反侧伏仰，为翻竖劲也；左右轮转，为转换劲也。转则两足伸直，翻则略曲一足，横竖劲方能分明不乱。

第五局

倒分前后，左右分明。敌对面来，吾将全身向后扑去，直倒于敌人身后，使彼目不及瞬。然行法谓之前倒，否则仰跌于地，使敌制吾则远，吾制敌则近。以次行法谓之后倒，若夫前后左右更属腾闪之功。敌人直攻来，吾将全身向外一闪，或左或右，务使敌人落空，遂即倒身在地。乘时行法，比及敌人收步变局时，已早中吾法矣。一倒则胜敌，不待细分前后左右方是此中化境。

第六局

门有变化，法无定形。门者吾所自立之门也，伏可变仰，仰可变伏，侧能成反，反能成侧，此皆随时立门之规矩，不可执一而不化。至于行法更无一定，有法从门者，有门从法者，甚至于法离门，门离法，俱由平日熟读四经。其中元妙，无不洞达，临时方能应手而来。不然虽耳提口道，亦不能领略，况徒劳眼力乎。反侧伏仰是门，手足攻击是法，门近则法变，法近则门变，婉转不穷，妙法层生。

第七局

前攻用掌，二三门同。前攻者，敌在吾前，吾应顺势以吾前部攻之。须用掌，勿论左右，但一手封住彼踵，在上一手自内向外力折其膝；否则用双手封住其足。上三门劲狠攻其三里穴。倘敌人足近吾胸下，务要顺势曲吾三门，自上而下，攻其足面，皆能取胜。用二门法，最要迅速方妙。敌逼吾太近，防其以足攻吾也，以故散门中不敢轻用。

第八局

后攻用足，踵膝通用。敌在吾下，吾则顺势以吾下部攻。须用足，勿论左右，但一足缠敌一足，再进一足，力撞其膝。反侧俯仰，左右上下，皆可曲伸住行，皆可翻转腾挪，成功须曲尽其妙，不可稍有阻挡方为合式。用踵者，敌步稍远，吾足仅能到而不能缠，则亦不必用缠法。但提一足腾空，自上而下撞其足面；倘彼收回，吾即再飞起一足，仍力撞之。若敌人用步近吾裆下，可以不必转用前法，但以跪膝撞其足面，自能获胜。以上六法，内功散门中亦曾言及，然皆本于此缠，非另有讲究也。两足后高骨处谓之踵，虽云自上而下，却是斜击，不是正击；跪膝，谓两膝是也。用时不可提得太高，太高则虚而无力矣。

第九局

远则追击，近则迎接。倘敌人忽然退祛，不可任其自退，须追之。然追之亦不用变局高身法，须将两手按地，将裆悬起，使双足自裆向底前透递而出，以远为合式。若双足已合前局，须将全身屈起，用双手向前力扑而出，亦能赶到，仍以远为合式。比及追之行法，须以上六法任意变换而行，若方才立法，敌即忽然而来，切不可向左右前后闪避。顺势以法接之，不待敌人稳步合局迅速迎上，方无不中之法。追击之法，与神运经一理，全凭悬裆两字。通身若无大力，唯两手按地，裆必不能悬，况两足跳跃远追乎。须内功神运炼熟，再用此功方得其妙。

第十局

大胯着地，侧身成局。大胯者，外胯骨也；大胯着地者，定侧身侧局也。凡用侧倒局，须单胯骨尖着地，两手轻轻按地，足膝俱皆腾起，自能蜿蜒屈伸翻住行，悉于侧身局化出。用此局，全在手轻轻按地，一重则手成迂物矣。须时按时起，周身方能活动，亦可单用二门着地，随势腾出双手法。

第十一局

仰倒若坐，*尾单凭。夫人仰倒于地，未有不以全臀坐地者。坐者非用臀，坐而用臀，则成溃局。要能行法，唯以臀骨尖着地，手足与身，俱皆腾起，合住周身全局。向左则左转，向右则右转，任意行法，无不中窍。亦可单用手按地，唯悬下部行法制人，但不如全腾之势，上可以用双手，下可以用双足，更元而妙也。照得此局，左右盘旋，随在中窍，其妙有不得胜言者。然须知所以然者，全在臀骨作枢机，若将臀实坐于地，则相去远矣。

第十二局

高低任意，远近纵横。高低任意者，人意此法只能在地盘旋，不能起而高攻，孰知遂倒遂起，任意腾伏，原是此经本原，稍有牵强不为合式。凡用起法，须暗曲一足在底，合底炼全局大力，加以双手或单手助之，勿论左右，反侧俯仰前后，自能遂倒遂起；纵横者，用高身法跳出，用地龙经局收回，用地龙局纵出，一高则攻敌之上，一低则攻敌之下，总以不露形迹坚密疾猛为要。此局全是神运经道理，人能于神运经熟有读得，知其纵横飞腾之势，明其炼气、炼神之理，自能一贯豁然。

散门正局

第一局

敌进右步撩劲，吾用右手接住彼手，自上而下，顺势向外一摔，其肋自露，急进左底炼封住彼右步，以二门、三门全局，侧身攻之。

右第一章：此法须贴住背以小身法向上提起而用方妙。敌来攻时，趁其伏身，速以右局步、全局底炼劲用力向外一开，将右手飞起，以掠劲攻其背，三劲齐使胜。’

右第二章：此还上之法也，用时须将两腿极力伸直，运用周身之气向后斜带之，方得。不然，恐敌有底炼之功，不轻易为吾所开也。受敌掠背必倒而伏，遂将左足仍封住彼右足，用地龙倒地起法以左格攻彼右腿胜。

右第三章：此一还二之手法也。倒身之时须有分寸，若一概落地，则难起矣。一说用三门更妙，敌方用地龙起身法，不待彼起，即将右步稳住底炼劲，提起左膝，攻彼左肋胜。

右第四章：此二还一之手法也。须乘其将起未起时攻之。见敌起左膝，吾不前进，随其左膝向前而倒，顺势向外翻出全身，仍作伏龙法以胜之。

右第五章：此法须地龙功夫炼熟方能用之，不然起倒不明，徒取笑耳，焉能致胜。又倒后，须聚精会神，伺敌人动机，以施吾之攻击。若敌人见我状，直上步以矮势出撩劲，我即用左格劲，格彼左手，再上右手，当胸攻之胜。

右第六章：此接上之变局也，无甚深意，但须出得坚与疾耳。

第二局

敌上右步撩劲，吾用左格劲，自内向外丢住彼右手手腕，再进右底炼，自外向内封住彼右步，又以右擒劲，丢住彼三门，三劲齐使胜。

右第一章：此法用时，左丢手须极力提之，则彼足自然无根；又用时，手足齐上方妙。不然，

彼必抽腿矣。若被敌人跌倒，遂用右足勾劲缠住彼右足，伏身合住地龙全局，两手按地，加左足底劲，撞彼右胫，敌自败。

右第二章：此法用时，右足极力要曲，左足极力要直，以当运周身之气以用之方妙。倘敌进撩劲，吾退右步用格劲时，敌右手早已抽出，吾必落空，遂进步缠住彼左手，将身伏下，以左三门攻彼肋下胜。

右第三章：此攻下之变局也，用时须敌人抽退时急攻之，勿令彼步法落实，此乘虚之法也。

第三局

敌进右步撩劲，吾暗上小左步，用左撩劲撩彼右手，按身不动。敌若出左手，借彼出时，急将身一扭，伏于里门，合住劲以左三门攻彼肋下自胜。

右第一章：此法进左步时，已预为攻击之势，勿使敌知觉，方见其妙。

第四局

敌进右高步撩劲，吾用右手格劲，向上丢起，遂进左步拦身擒之。

右第一章：此法须左底炼用的坚实，方能取胜，不然一遇强敌恐与敌俱相仆矣；敌用左步封吾身，复以拔劲攻吾，吾复将身一扭，用竖膝劲，击敌人膝内。

右第二章：此还上之手法也，同时须趁敌人进左步时，迎而击之。若敌人擒住，即解之不及矣。敌用竖膝劲攻吾左膝，吾急将左步向外一开，将身一落，栽住项根以项攻彼右肋。

右第三章：此一还二之手法也，同时须要稳住周身全局以小身法攻之，方妙。

第五局

敌上高身法以双手攻吾上路，吾以左手自下向上缠落其左手，以右手自下向上缠落其右手，暗进左步，踊身而入，以胸劲攻敌人前心。

右第一章：此以全身攻敌人之法也，不必拘于胸劲。若敌人自下路而进，亦可用此法，然须向下缠双手。如将封敌人手时，务要封住，勿使其抽出，得以变法攻吾也。敌以双手封吾双手，以胸劲攻吾，其势不得动手，又不得迟延，略一迟延，即为敌所致矣，须暗起右膝，迎裆攻之胜。

右第二章：此竖膝撩阴也，须斟酌用之，稍重恐伤性命，慎之慎之。

第六局

敌上高右步撩劲，吾用右格劲丢起敌人右手，下用左底炼劲，封敌人右步，将身一扭，用三门劲攻胜。

右第一章：此法须运用周身之气，将肩背贴住，以短劲攻之。不待敌人用三门劲，以右手按住彼右手，接住彼左步再以左手丢其右手，三劲齐使，向右摔去。

右第二章：此法用时，须不早不晚方妙。盖早则敌必惊疑而退，晚则吾不得其动身矣，须迎其势而攻之也。敌欲动足，吾急以右手丢其右手腕，以左手丢其右肘，仍用左足封其右步，向左摔去。

右第三章：此一章之所变以攻下也，盖以敌之法变而左用之也。摔时，须曲敌人之手于其胸上。

第七局

敌出骑马势上右撩劲，吾即向右变步，用手合周身全局向地用力扑，借势起身，是小身法以双手击其腹。

右第一章：此法须以侧身之势，向上斜攻其平面，所谓以我之实，乘敌之虚也。

第八局

敌出右步撩劲，吾用左坚骨，接住彼手，自内向外，将全身一转，以左足自外向内缠其右步，以左格劲力格其胸，三劲齐使。

右第一章：此法上下须用短劲，若用长劲，敌虽败吾亦不能无恙矣。

敌上左步，将欲格时，吾即退出右手，亦左步向后一转，自外向内缠其左步，再以左手抓其右肋向外力掠，二劲齐使。

右第二章：此还上之法也，须要闪得清楚。先立于不败之地，右抓劲时，须运全身大气以用之。

第九局

敌出低势右手撩劲，吾进右手坚骨劲，封住其手，然后左手抓住其发，右手当胸，撮其额，二劲齐使。

右第一章：此法有真巧存焉，用时勿使大劲，又封手时以右足自外门封其步，令彼不得抽退。

敌上右高步撩劲，吾自外门向内，用右手格劲，格开彼手，顺势进左步，将左手自敌人胸后向前攀住敌人鼻峰，全局功夫向后折其项。

右第二章：此上法之变势，用时务向敌人怀中折其项，不可向左，若向左则敌人则漏出矣。

第十局

敌出右步撩劲，吾进左步底炼封其右足，自外向内再进左手自上而下，丢彼右手，用力下撩，遂进右手自上而下斜击其项。

右第一章：此法丢手时，倘彼用力向上，势难下撩，遂将彼右手自下而上而后翻起，进右手击其面。敌进右手击时，吾手已被丢住，难于退出，遂伏身向里，进左步跪膝，合坚全局进右手击当胸。

右第二章：此法须落左步时，闪出敌人右手，先立于不败之地，而膝又宜着力。敌欲击胸，遂将两手退出，退出后，向地而倒，合地龙伏身全局用力向前一纵，以右足带彼右足。

右第三章：纵身时，须将脊骨用力塌下，右足作一步法，左腿伸直，内住而后极力曲之方要。敌带吾右足，吾必仰地而倒，不须待其起立，遂将身一侧两手按地，意合地龙局起，左足击其左胫。

右第四章：此法宜极力伸直，左足自上而下斫之。

第十一局

敌出右步撩劲，吾即向后而伏，两手按地，合地龙局飞起右腿，自上而下，击其胫。

右第一章：此法用时，要运周身之气，以坚骨劲攻之，若右手不中，即翻身以左足踵自内向外攻之，亦用自上而下之势。

第十二局

敌进右步撩劲，吾上右步自内向外撩出彼手，再倒上左步将两背贴胸下，屈身用双手拔其右足，以中部全局挫其膝。

右第一章：此法用时，务要贴得周密，令彼抽退不得。上左步须有分寸，令其右足适露在面前；挫膝时，令彼膝尖向上有破骨之势，勿使其委中向上令吾不得力也。敌欲挫吾膝时，吾即顺势抓住其发，左手用力撮其额，用两背全局力折其项。

右第二章：须伺其抓上未定时用之，盖彼手但奔下路，吾乘其上之虚而攻之，无有不胜之理。但恐其使得飞疾，令吾不得措手耳。

第十三局

敌人持刃迎面而刺，吾且忌不可后退，急侧身进左步，用左手自外向内掠住彼右手腕，上右手击其面门。

右第一章：此法亦有中食二指刺其鼻孔者，亦有用中食二指击彼两目者，但视其势之缓急而用之。

第十四局

敌上右步撩劲，吾进左手采住彼手，伏身以右手捎其右胫骨，捎起时，双手将彼胫骨一扭，合周身全局，向彼一撞。

右第一章：如左手捎起，或左腿右腿，皆用此法。

第十五局

敌上右步撩劲，吾进右步潜身以双手封其右足以右三门劲攻其虎胫骨。

右第一章：此法用时封双足，务要周密防敌人趁势起足攻吾之面。敌封吾右足欲以三门攻吾，吾乘其将落未落，急起右膝以攻其右肋。

右第二章：此法若被其擒倒，不得用膝，即飞起右足攻之。

第十六局

敌出右步撩劲，吾以双手自下而上，扭其右手进右足自外向内封其右足，合周身气力向左丢之。

右第一章：此法须竭力扭其右手腕，以破其劲，里外门俱可用，若用之于里门以左足自内向外封之。

第十七局

敌人进右步撩劲，吾亦进右步用格劲格出彼手，顺势而上擒住其肩顶，再进左手抓住其足踵，合周身全局向外一摔。

右第一章：此法用时，右步进在敌人里门，用格劲时，须自下而上从腹内翻出方可。倘被敌人摔倒，前胸切不可着地，但以双手按地，合地龙侧身局，飞起右手横击其阴。

右第二章：飞足用地龙翻身之势，无甚深意，然必熟地龙之法方可用之。

第十八局

敌进右步撩劲，吾不可前进，不可后退，但用左足底炼稳住周身，飞起右腿合全局直撞其胸。

右第一章：此法有功力者用之方妙，盖左足有底炼方能自守，右足有底炼方能得入，不然，亦胜负相半耳，何能必胜。敌以右步撞吾肋时，吾亦不可后退，即用双足底炼稳住周身全局，以胸肋功夫，向外撞其足。

右第二章：此法更须有功夫者用之，学者万勿效颦。

第十九局

敌出右步撩劲，吾将全身一侧，漏过彼手，顺势进吾右步用右手格劲格住其腰，再以左手抓住其发向下力折其项。

右第一章：此法用格时，须自上而下。进步时，进在敌人里门，令彼不得抽退。若有功力莫妙于用横格，格住其右手，逼在腰间，更胜。

第二十局

敌进右步撩劲，吾即伏身先援以左手缚其足踵，再用右手向外力掠其膝。

右第一章：掠膝时，须掠其膝内，若掠其膝尖，必不得矣。敌来伏身击膝，吾亦伏身进左步跪膝，自上而下用全局以击其背。

右第二章：此亦乘上之虚而击之最妙。敌欲伏身击背时，不俟其成局，遂合周身全局向上力起，以二三门攻其胸腹。

右第三章：凡伏身入下路，敌来伺吾上路时，皆可用此法。

第二十一局

敌进骑马势右掠劲，吾进右步，自外向内封其右手，用左手丢彼右手，填吾肋下，扭身进右手击其项。

右第一章：进右步，进在里门。若上路被敌人左手格住，下路即可用竖膝劲拿敌人膝内。

第二十二局

敌出骑马势右手撩劲，吾用左手自上而下封住彼右手，侧身进步底炼斩其足背。

右第一章：用底炼时，令涌泉穴有向内之势，方得斩字之义。

散门变局

一变：敌用一局一章法，吾变十二局一章法破之。

二变：敌用一局二章法，吾变十局三章法破之。

三变：敌用一局五章法，敌来追击吾变小身法以双手攻之。

四变：敌用二局一章法，吾变左竖骨劲，丢其肩顶右手向左连身带手一总撞之。M#&lm

五变：敌用三局一章法，吾变六局二章法破之。

六变：敌用四局二章法，吾急将左步向外一开，伏身以左手丢敌人右膝，以右手擒其足踵二劲齐使。

七变：敌用五局二章法，吾将身一侧提起，右膝迎之，其膝自然向外而去，吾即顺势变起右膝击其阴。

八变：吾用六局三章法或敌人力大急切不可动，吾顺其势伸其肘向右摔之。

九变：敌用七局一章法，吾速进右步，自内向外以竖膝劲折其左膝，变右手格劲，连胸带手一总攻之。

十变：敌用八局一章法，吾若失机为其所跌，急以八局二章法还之。

十一变：敌用九局二章法，吾不可坐待，急变全身向后顺转破之。

十二变：吾用十局一章法，敌人上路已有备时，吾伏身变双手拔其右足，以三门攻其肋。

十三变：敌用十一局一章法，吾急将右步向外一开，变其左足踢敌内裆。

十四变：敌用十二局一章法，吾变右手拦其左肩向后力摔，右足挂彼左足向前力带，二劲齐使。

十五变：吾用十三局一章法，敌用力向上时，吾急变回右手自其肘底攻其肋。

十六变：吾用十四局一章法，敌人力大急切不能捎起，急以左步封其身，彼变吾手自前擒之左足，以全局攻之。

十七变：吾用十五局一章法，敌人退步时吾急变地龙经纵身法，赶上仍用十五局一章法攻之。

十八变：敌以十六局一章法丢吾右手，吾急用左竖骨劲按吾右斗骨以破之。

十九变：敌用十七局一章法，吾急用周身大力向后落骑马势。

二十变：敌用十八局二章法将吾跌倒，吾急变地龙侧身局进右足，撞敌人胫骨。

二十一变：敌用十九局一章法攻吾，吾用大力格之，用其攻吾之法以攻之。
二十二变：敌用二十局一章法，吾变小身法以双手攻之。
二十三变：敌用二十一局一章法攻吾，吾急仰身跌倒提起右足，自下而上撞其腹。
二十四变：敌用二十二局，吾全周身全局以格劲破之。

散门总局

吾进右步撩劲，敌人用左手格劲格出吾手，欲向里进右手击时且不可乱，上左手但合周身全局，以右手撩劲撩之。

右第一章：倘吾撩劲失机，已被左手击来，可以不必用撩劲，须上左手迎其右手，以双手坚骨劲击之。

右第二章：吾出右手撩劲，倘敌人以右手封吾右手，欲进左步，左手击吾耳门时，不可乱用左手，但以右手格劲向外格之。

右第三章：吾出右手撩劲被敌人丢住欲进，左步以右手击吾面时，吾但用右背上下全局功夫将二门曲回力攻其肋。

右第四章：吾出右步骑马势劲，无论敌人欲用何法，但彼右手将近吾手即以吾右手丢住，进左手攻其右肋。

右第五章：吾进右步撩劲，敌人用右手封吾右手，欲起右足击吾肋时，吾但稳住周身全局，翻出右手丢彼足急擎之。

右第六章：吾出右步撩劲，敌人以左手封吾右手，上右手击吾时，吾亦用左手封彼右手，退出吾右手仍以撩劲击之，但须有全局功夫方妙。

右第七章：以上诸法皆两敌相近时所用者，若相去尚远，不必待敌人近身即以神运全局飞身而入，左手封住敌人右手，以右手撩劲击之。击之不中，即飞身而出，勿候敌人用法也。飞身出后，稳住周身功夫，敌人来迫，乘其未落步时，陡然击之。若击敌人，敌人退出，仍以神运全局急急逐之；相其虚实察其动静，或里门或外门，或上路，或下路；因敌布局以用诸法，不可失时，不可妄进，此临敌之要诀也，必熟练神运功夫，方能知其妙。

内功散门杂评

一说：南溪子用功十二年余，所纂集之手法不可胜计，唯此内功散门皆其会合诸家手法而衷之于内功经，删烦即简，择其有自然之克之趣者，而后定为法式，以公诸同好。

二说：内功散门其上上下下之格式、里外反正是之规矩，皆古人之定法，今人不得移易。至其中斗榫合缝天然凑巧，皆南溪读内功经有悟，而后自出心裁者也，凡不见内功经者皆不得与知焉。

三说：内功散门正局、变局，皆南溪子亲笔自著。唯正局中注解则景房所著也，然必本于内功经与南溪子平日之论而后敢下笔也。

四说：内功散门后所附之分诀，皆南溪子得之于师傅口授者也，而八诀注解则南溪子所亲著者。

五说：内功散门正局、四十五手变局、二十四手总局、八手，通计七十七法，而上、下、左、右、前、后、里、外遍矣，苟能炼熟于身，无论敌从何方，皆有一法以胜之。故亦无取乎再尽也。

六说：内功散门正局，凡微通门路识句读者，细心揣摩之必能有悟。至其中之神功巧妙，还须读内功经以后方能知之。

七说：读内功经有悟，而后学散门尚矣。若不能悟内功经而能得明人亲传内功散门，再费日

月精炼者亦可制胜，不必尽拘于悟内功经也。

八说：内功散门皆精妙无比手法也，而其神妙不测者，皆在变局中也。然学者不因正局熟娴亦无从窥变局之神化也。

九说：学内功散门第一要知劲之所在。敌人劲之所在，是敌人之所恃也。吾知其所恃，而破之，彼焉有不败者哉。

十说：内功散门第二要知其无劲之处。敌人无劲之处是敌人畏人之处也。吾知其畏人而攻之，彼安得不败哉。

十一说：第三要知其立门之处。敌人立门之处，是敌人陷吾之计也。吾知其陷吾之计而避之，彼焉能得胜哉。

十二说：第四要知其无门之处。夫无门之处是敌人无可奈何之处也，吾知其无可奈何而攻之，彼焉能得胜。

十三说：又必先知周身骨节反背顺逆开合横竖之理而后知劲与门也。

十四说：要熟周身骨节反背顺逆开合横竖之理而后能知劲与门无错讹也。

十五说：不知周身骨节反背顺逆之理，虽费尽苦功，是学散门也，非内功散门也。

十六说：学内功散门用底炼而不效，何也？曰：必其用底而不用炼也。若用底炼，焉有不效之理哉。

十七说：内功散门用坚膝而不效何也？曰：必其用膝而不能坚也。若用坚膝焉有不效哉。

十八说：学内功散门而不知内裆外胯用劲何也？曰：必其未读内功经也。若读内功经，未有不知外胯、内裆用劲者也。

十九说：学内功散门而不能以肩、背、胸、肋制人者何也？曰：必其不知贴劲、汗劲。若贴劲、汗劲，未有不能以肩、背、胸、肋制人者也。

二十说：学内功散门不知劲之所以，贴膝之所以，坚底之所以炼何也？曰：此必未深体内功经者也。若深体内功经安有此弊。

二十一说：不知内功经但学散门亦能取胜否？曰：内功散门中有功局、巧局。功局，非知内功经者不能用也；若夫巧局，但知周身骨节反背顺逆开合横竖之理，即能取胜，不必尽拘于内功也。

二十二说：若用内劲有得而又熟于散门何如？曰：内功加之以散门，刚以济柔，柔以济刚，生克变化，阴阳虚实，望之如好女，提之如猛虎，难以形容其妙也。

二十三说：学内功散门开卷茫然不知其妙，何也？曰：必其未经明人指示也。凡深奥之书未经明人指示，未有不茫然者。试令景房口说其一二，未有不深获于心者。

二十四说：不得明人指示亦能悟其一二否？曰：不得明人指示若能熟读精思，二人对局演之，再因聪明过人，至于用力之久，亦能豁然开悟，然较有明人指示须百倍其功。

二十五说：聪明人学内功散门之久必能开悟，不然亦无贵有此书。

二十六说：学内功散门亦有一见即悟者否？曰：一见即悟者，非欺人即自欺也。景房颇有中人之才，亲承南溪子之等诱导五六年矣，所得者较南溪子万分之一。今有一见即悟者也，景房直断之曰：非欺人即自欺也。

二十七说：学内功散门若是其难乎？曰：以言其精妙诚不易也，以言乎胜敌，则又最宜人者。试取而用之必有奇验，但须三月苦功耳。

二十八说：内功散门其中手法与世大相异矣。曰：同是人也，同是身有何异乎？但周身骨节反背顺逆开合横竖微有不同，而胜负遂大相悬绝矣。

二十九说：内功散门但凡用足必将全身倒地，从不轻易立高步起足击人，是此门之异处。然取世之高步起足者，学内功者必令其提足不起，此天生之奇事，景房不解其何故。

三十说：从来学此道者，非（目+真）目语难骄傲懦弱即深藏吝嗇誓不传人，而南溪子独持身儒雅，接人谦和，凡见有诚心领教者，无不吐其原委。景房铭诸肺腑，不知海内闻予言亦

服否？

山左南溪子临敌制胜八诀

八诀：备、料、诱、激、疲、惑、追、因。

备敌法：临敌第一要诀曰“备”。唯知己之有备，而后可应人之攻，唯知何敌之无备，而后可攻人之瑕，备之义广矣哉。有备之于功夫者，进之中有退劲，备敌之牵也；退之中有进劲，备敌之撞也；竖劲中有横劲，备敌之格掠也；横劲中有竖劲，备敌之门漏也。有备之于散门者，击敌之上路必先备敌之击吾下路也；击敌之里门，必先备敌之击吾外门也。引而伸之，不敢轻进，备敌之诱吾也；不敢心急，备敌之激吾也；不敢数动，备敌之疲吾也。是备与一义不可胜言，诚为自守之要道、攻敌秘诀也欤。

料敌法：临敌第二要诀曰“料”。能料敌之浅深，自能制敌之要害。能不为敌料其浅深，方不受敌之侮弄。料之义远矣哉。料敌之远近，以为进退；料敌之虚实，以为散门；料敌之强弱，因为刚柔。多方以料之，而后与之战也。敌诱之以料其知，激之以料其度，疲之以料其力，因之以料其变。是料之一法，无不可施，遇敌之初，所必须者。

诱敌法：临敌第三要诀曰“诱”。遇敌时，强弱相当，手法无二，彼此皆知，自护其身。我不贪敌之瑕，必无瑕以予敌；敌不贪我之瑕，必不瑕以予我。是我无瑕可攻，敌无贪击之心，亦无可乘之机，以施吾攻击之术也。故真瑕不可有，假瑕不可无。若彼此无瑕，彼此无贪，安有胜负哉。法在假与敌以可击之机，彼若贪击吾时，必有不备之处，吾乃出其不意而击之。故欲击敌之里门，必先诱敌之外门；欲击之敌下路，必先诱敌之上路；欲刚先柔，欲虚先实，欲实先虚。如理之明，而易悉者，然不先炼于平日，亦未必临时能用之也。

激敌法：临敌第四要诀曰“激”。非以言激之，以手激之也。盖诱者，是试之以虚也，激则动之以实矣。若用诱之之法，敌无贪击之心，岂可对待无术乎。须做作发怒之势，近身逼之，以试其勇怯，而观其动静，然后施吾攻击之术。故激其左，敌不得不向左以迎吾；激其右，敌不得不向右以迎吾，而敌之真情可得而见矣。此中奥妙，须要深体，万勿泥于世俗激将之说。盖此等手法，以得敌之意用之，则为击；以探敌之意用之，则名激。总而言之，手实而意虚也。

疲敌法：临敌第五要诀曰“疲”。疲者劳之也，病之也，令其怠，而后攻之也。夫人一日之间，朝气锐，而暮气惰；一时之间，始气锐，而终气惰。初动之时，其气必锐，锐则力猛。动而不已，其气必惰，惰则气衰，必然之势也。如遇强敌，敌欲急攻，吾谨合周身全局以待之，敌欲退步，吾用神运全局以挠之，或实中带虚，或虚中带实，或柔内藏刚，或刚内藏柔。无非欲其不得休息，久动而怠，怠而后击之也。然用疲之时，须时时爱吾精神，惜吾气力，留之以攻敌。不然，久动之后敌固疲矣，而吾则岂能独锐乎。

惑敌法：临敌第六要诀曰“惑”。惑者目眩也，心迷也，吾不为敌所惑，焉能为敌所胜；敌不为吾所惑，焉能为吾所愚；是惑与不惑之间，胜负所由分也。故遇强敌必多方以惑之，进而示之以无定，进而惑之也；退而示之以不测，退而惑之也。我之所短，我藏之而不用；我之所长，我用之以当先，此惑愚之法也。匿我之长，以骄其志。炫我所短，以轻其心，此惑敌智之法也。伙故作无纪律之态，或故出奇异之状，欲用刚而先示之以柔，欲用柔而先尝之以刚，皆所惑之也。此术一行，敌未有不目眩心迷者，较疲之术，更深矣。盖疲之第攻其力，惑之直攻其心耳。

追敌法：临敌第七要诀曰“追”。盖敌受吾疲之术，其力必怠，受吾惑之术，其心必轻。既妄且轻，敌不欲战矣。若不因此时而服其心，更待何时哉。故又有追之法术，近而追之以散门，远而追之以神运。敌用横劲以退，吾追之以竖；敌用竖劲以退，吾追之以横劲。缓追之，以防其诈，急追之，以乘其虚，追之法不一，而俱不许敌行。其见可而追，知难而退之，智也。知此数法，可以得追敌之妙矣。然又有连追带击之法，攻敌之无备也。追而不击之法，

待敌之有瑕也，不可不知。

因敌法：临敌第八要诀曰“因”。因之一求，妙不可言。因物付物，因时立功，因人施法，古天人应变无穷，无非因字之妙。易所谓变动不居，周流无虚也。散门之随敌布阵，亦不外此一字。盖以法制敌，敌无穷而法有尽，因敌立法，敌无方而法亦无方也。因之义神矣哉。敌欲攻吾上路，吾因其在上的势而攻之，如二十局第二章之法是也。敌攻吾下路，吾因其在下的势而攻之，如一局第四章之法是也；敌来势甚猛，吾因其来势甚猛立法以攻之，如五局第二章之法是也；敌跌吾于地，吾因其跌吾于地立一法以攻之，如十局第四章之法是也。总而言之，吾用功之时，有无数成法在于胸中者，以古人之法至矣，我不能出其范围，不得不借成法以规矩也。无一成法在于胸中者，因敌之劲立法，因敌之门以立法，因敌之势以立法，原不可一于法也。呜呼，知此妙义，方可许见内功散门。

10

四	四角皆剛義相	五	五頭正側撞敵	六	六三門堅有粘背
七	七二門皆堅用別	八	八穿肩破喉之勁	九	九堅骨封彼之下
十	十肉操敵後之義	十一	十一外極敵後之外	十二	十二操攻上下內外
地龍真法	地龍真法	卷四	卷四		
仙可飛出	仙可飛出	利在底攻	金身硬地	強固精明	
行住云球	行住云球	強亦能行	曲形伏虎	伸此騰龍	
翻極虎豹	翻極虎豹	伸曲潛踪	兼堅似鐵	法密如龍	
山有變化	山有變化	林茂草鷹	樹系前後	左右系月	
殺攻用足	殺攻用足	人若坐形	前攻用子	二三門同	
神速通攻	神速通攻		遙劍追擊	遙劍接迎	

內功經卷一

仙左瑯瑯

王南溪

註解

海右珠山

宗景房

叅閱

內功的傳脈絡甚真內功之要第一要知脈絡脈絡不知勉強用

之云益有損

前任後督氣行滾々

任脈起於承漿直下至

陰前高骨

督脈起於尻尾直上由夾脊過泥丸下印堂至人中

而止

經一

井池雙穴發動循々

解

井者肩井穴也肩頭系中

池者曲池穴也肘取系中此週身發動之所也

經

千變萬化不

離手本得其奧妙方歎無銀

解

存心自然之真氣也用功之久方

悟其妙

經

龜尾升氣丹田煉神

解

尾骨尾處也用力向上翻起

真氣自然上升矣

脐下一寸二分丹田穴也用功時存元神於

此處耳

氣下於海光聚天心

小腹正中為氣海額上正中

為天心形光於外也

規格

既知脈絡次觀格式

格式步入門一

定之規也不明此即脈絡亦空談耳

正而起肩平而順胸出

而閉正起項壯面神順肩活背勢平正

胸出身微有收斂此式中

之真竅也

經

足堅而穩膝曲而伸體深而藏脇兩而法

足既動膝

用力前陰縮兩脇兩

此中真訣也

氣調而勻勁鬆而緊

出氣莫令耳聞

勁必先鬆而後緊緩之行之

經

先吸次呼一入一出先提次下

一升一伏內有丹田氣之歸縮

解

吸入呼出勿使有聲提也

吸氣之時存想真氣上升至頂也

下切真氣落下也伏也覺

週身之氣漸小墜於丹田

龍蟄虎臥潛伏也

下收谷道上

提玉樓

或立或坐
吸氣於喉

以意送下
漸至底

收功慎氣

泄也

提玉樓
妙耳
高骨也

使氣往來
無阻碍也

不拘坐

立氣自喉
以肺攝心也

氣雖聚於丹田
存想沉至底方妙

升有升路
脇骨齊舉

降有降所
俞口氣路

氣升於兩脇

骨縫極力開法

向上舉之
自然得竅

降時必自俞口以透入

前心方得真路

既以氣竅耳
詳勁訣

通勁
曰通勁之順也

曰

透骨之速也

解
通透往來
無阻碍也

伸勁拔力以和緩

柔軟

之意也

曰穿勁之連也

曰貼勁之絡也

穿貼者橫豎連絡

也

伸勁拔力以剛堅
凝結之意也

經曰鬆勁之漁也

曰悍勁

之萃也

鬆勁
漁也
柔之極也

養精蓄銳之意也

悍萃也
剛之

極也

氣血結聚之謂也

鬆如繩之繫

悍如冰之清

曰合

勁之一也

曰堅勁之轉也

合身之一也

堅妙橫豎斜

纏之謂也

按肩以練步

逼臂以堅膝

圓膝以堅膝

提

胸以下腰

按肩以將肩并穴之勁

沉至湧泉

逼臂妙兩臂

極力貼住也

圓膝妙內向外極力掙橫也

提胸妙觀前胸也

經提頸以正項

貼背以轉斗

鬆肩以出勁

兩背骨用力貼

住覺其勁自脐下而出

自六腑穴向外

轉至斗骨而回

出勁之時

將肩并穴之勁

軟意鬆開

自云碍矣

曰橫勁

四勁

勁變之

橫以濟豎

以橫用

抄兩背手也

以身說豎抄自腰至二肩穴

橫抄自六腑穴轉

	調氣之法	同神帥氣	長養下交接如神	煉神煉氣	出一入	動功裏出手	膝下於足底	丹田升真氣	五氣朝元	於斗骨背也
每日清晨	氣帥形	靜升光	返本還元	返本還元	行不悖	復自六腑	復上自外	復於丹田	週而復始	自膝至足
如坐盤膝	形隨氣騰	動則氣騰	天地交泰	天地交泰	週流不息	轉於丹田	升於丹田	復至俞口	四支元首	自膝至腕
閉目針口	以上勁訣既詳	解氣勝形隨	水升火降	水升火降	久々用之	一升一降	二運真氣	降於丹田	收納甚妙	以腿而言之也
細調呼吸	下言	意勁神	於足上	於足上	妙處參悟甚多	一下一起	自背骨膊	一運真氣	解吸氣納於	

一出入 皆從鼻孔 而少時氣定 遂吸氣一口 但吸氣

時 須默想真氣自湧泉發出 升於兩脇 自兩脇升於前胸

自前胸升於耳後 漸升於泥丸 降氣時 須默想真氣由

泥丸至印堂 降至鼻 鼻至喉 喉至脊背 脊背透至前心

前心 泥丸至丹田 丹田氣足 自能復從尾闕 達於脊背 上

升泥丸 週而復始 從乎天地 循環之理也

納卦經卷二 乾三三 坤三三 項法乎乾 取其剛

健純粹 足膝法乎坤 取其鎮靜厚載 凡一出手 先視虎

口穴 前額用力 正平提起 後脊背用力塌下 真氣來時

直達提氣穴 著力提任 由百会穴 转过崑崙 下以垂

以豎則實	畧低半寸	須將肩頂骨正直落下	是乃巽順之意	從中透出矣	曲四面相交	虎眼	久	寸六分	噴兩目
以橫則虛	手腕直與肩齊	與此肩骨相合	膊膊要宜靠緊	巽三三	合週之身	極力向外	自知其妙也	謂之項眼穴	其氣欲鼻孔泄時
下肩井穴	背骨逆極力貼住	曲池穴	須玩免澤之情	先三三	向外一扭	委中大筋	凡一用步	用力向下截住	即便吸入丹田
自背底骨直至足底	此是豎勁	比肩頂骨	塌肩井穴	若夫肩背宜於鬆活	則湧泉之氣自能	竭力要直	兩外虎眼	合週身全局	兩耳下
故						兩蓋骨復竭力要	極力向內	用功	各三

謂豎

右背列將左背之勁

自骨底以意透於右背直送二

肩穴

故謂橫一勁兩勁並用而不亂

元氣方能升降如意

而翼順之意得矣

胸膈要圓而緊氣正直上不可前出

不可後掀

兩膈系前後前膈用力向前後膈用力向下

湧泉束時

向上甚大兩膈極力按之總以骨縫口相兌

外陰內陽

忽互相吞並為主艮三三震三三艮象曰

時行則行

時止則止其義深哉胸欲竦起艮山相似

脇有呼吸

震動莫疑脇切協也魚腮也胸雖出而不高

脇雖閉而不束雖注而不開

此中玄妙難以口授用力

須以意出

以氣勝以神足則為合式非出骨內勁也

兩陽並用

形式

脊勁

引進陽氣

兩陽並用

總

勁

勁

二

用脇一氣之呼吸為開閉	以手之出入為開閉	以身之縱橫	此自然理也	坎三三離三三	坎離之卦	乃身內之義也	可以意會	不可以言傳	心腎為水火之象	水宜升	火宜	降	兩相既濟	水火相交	真氣乃萃	精神漸長	聰明且	商	豈但勁乎	果以善於拳也	講勁養氣	調水火	此一	定不易之理也	用功時	塌井穴	捶胸脇	反魚尾	皆欲	腎氣上交於心也	須以意導之	下氣聚勁	煉步	皆欲心	氣下達於腎也	亦須以意導之	神運經	卷三	總訣四章	練形而能堅	練精而能實	練氣而能壯	練神
------------	----------	-------	-------	--------	------	--------	------	-------	---------	-----	----	---	------	------	------	------	-----	---	------	--------	------	-----	----	--------	-----	-----	-----	-----	----	---------	-------	------	----	-----	--------	--------	-----	----	------	-------	-------	-------	----

此

此自然理也

坎三三

離三三

坎離之卦

乃身內之義也

步高

勁左於足

中步勁左於脇

下步勁左於背

用脇一

氣之呼吸為開閉

以手之出入為開閉

以身之縱橫

步高

勁左於足

中步勁左於脇

下步勁左於背

用脇一

氣之呼吸為開閉

以手之出入為開閉

以身之縱橫

中

Condition	Control (%)	MCI (%)	AD (%)
A	~95	~85	~75
B	~90	~80	~70
C	~85	~75	~65
D	~80	~75	~70

後

10

坊

10

三

而

休

胆

右第三章

言神運之用

經橫切

脇中開合之式

危騰切

丹田呼吸之間

進退隨手之出入

末去任氣之自然

氣欲

露而神欲歛

身宜穩

而步宜堅

既不失之於輕

復不

失之於重

探如鷹隼之

疾若虎豹之

強悍

右第四章

合之倖用之意

山不汗則崩

木無根則倒

水無源則涸

功夫亦然

學步

欲用神運經

必須內功

納卦

十二大

勁

週身全局方可學此

否則不惟無益

而且有損

凡用

此功

必須騎馬式

穩住週身全局

一呼則躍

一吸則回

躍時兩足齊起

回時兩足落

此法永不可易易然用勁

又

因敵佈陣

又常有高低

之下

遠近

遲速

虛實

大小

名賢學完畢書命

書命

第

頁

变化不一

剛柔動靜之間

成敗得失之機

係焉可慎

碩故

善動轉步

須動步不動心

動身不動氣

心靜而步堅

氣靜

而身穩

由靜而轉

自得兔騰變化矣

蓋知靜之為靜

靜

亦動也

知動之為動

動亦靜也

是以善於神運妙

神緩

而眼疾

心緩而手疾

氣緩而步疾

蓋因外疾而內緩

外

柔而內剛

知倖用之妙也

所貴也

以柔用剛

方是真疾

以柔用疾

方是真剛

此中空妙

皆得之於象外

而非可

以形跡求也

學以久研神運之法

自能悟其妙理也

內功十二大力法

一、底煉穩步如山

二、豎膝曲直似柱

三、膂膊內外湊集

	運			用					
後攻用足	力有變化	翻猛虎豹	行住丟跡	伸可成曲	地龍真經	地龍經	十、內掠敵彼之裏	七、二門橫豎用肘	四、胸背剛柔相濟
踵膝通攻	法各定形	轉疾隼鷹	伸曲潛踪	住亦能行	利在底攻	卷四	土、外格敵彼之外	八、穿骨破彼之勁	五、頭顱正側撞敵
遠則進擊	前攻用手	側系前後	身堅似鐵	曲如伏虎	全身煉地		土、外格敵彼之外	九、堅骨封彼之下	六、三門堅肩貼背
近則接迎	二三門同	左右系以	法密如龍	伸比騰龍	強固精明		土、掠攻上下內外		

大勝着地

側身局成

仰倒若坐

尻尾單憑

高低任意

遠近經橫

暗屈一足（偷步即倒又步）着地即起

此書得自清初總王公憲得於水底石函之中初無可解百年之後南

溪子憲悟透方知是寶傳與知己宗景房學步用之必發由內功入手

納卦次之神運又次之地龍收功久而以之無敵於天下矣

北京宋豹齋先生得之於燕都劉曉棠先生得於瀋陽工部

庫中

宋鉄麟抄時年七十九歲

《内功真经》真本全书 (1)

●原传武学文化传播中心

《内功四经》作为专门论述武学内功修炼的典籍，因一代形意宗师宋世荣之着力推崇而倍受武林人士关注。而目前社会上所见的《内功四经》诸本，因各有增删，不成系统，故使后学者难窥全貌。现河北邯郸市“原传武学传播中心”，慨然将其所藏之《内功四经》真本全书抄本公之于众，希望能对广大读者全面、客观地认识这一武学文献有所助益。

抄本原文约四万余字，篇首目录载明：一卷内功经；二卷纳卦经；三卷神运经、大力注解、合战八门；四卷地龙经、散门正局、散门变局、散门总局、散门杂评、制胜八诀。

关于此书之来历，宋氏形意拳传人任尔琪(1877—1945)曾在其所撰之《内功四经原跋》中简述说：“此书得自清初，总宪王公得于水底石画之中”。而在这册《内功真经真本全书》由王南溪所撰的“前序”和宗景房所撰的“后序”中，则详细叙述了此书的这段经历及王南溪苦心孤诣参研此书之经过。

王南溪说：“内功四经，余祖总宪公任江西时所购也。公歿后迄今百余年，未有知此书作何用也。甲子余于不意中得之于藏之楼，开卷茫然，几于懈怠，后费尽心思，钻研数年，乃知此书为武技之宗派，而功夫之真传也。”

宗景房说：“余之友南溪子，其祖为清初总宪，督抚江西，泊舟清江，见有商人舟覆，拯货水底，获一石函，中有书二，公欲视之。商人呈公阅视之，一曰剑丹，一曰内功。内功之书正四篇，一曰内功经；二曰纳卦经；三曰神运经，四曰地龙经，后记云：‘贞观二年十五日录’，公以重价购之”。

宗景房为王南溪之友，随王习“内功四经”并辅翼王对此书“细加注解以明之”，以使“后人得而用之”。此次刊出，编者按原稿标记将“四经”原文及王南溪等人的注解以不同字体(原文黑体，注解楷体)标出。原稿系手抄，字迹颇草，刊出稿误识误记之处，尚俟高明指正。

项比例：武术套路占100%，拿法(擒拿)占54%，拳击占39%，摔跤占23%，柔道占53%，武术散打占56%。按比例的大小，排列顺序如下：武术套路、武术散打、擒拿、柔道、拳击、摔跤。据调查，学生能掌握二项技术的居多，极少数最多能掌握四项技术，最少能掌握其中一项技术。设想在两年学习繁多的警体技术技能，在有限的学时里要学习两项以上的格斗技术，效果可想而知。

5.98%的学员提出格斗技术应突出实战性和实践性。

6. 教员对武术的理解：

警校擒拿格斗教练员多数由两部分构成，一部分是体育院校某运动专业毕业生或省运动专业队直接

退队的队员，另一部分是从事擒拿格斗训练的警校毕业生或部队复员军人。通晓武术的教员有一定的数量，但不是全部。大多数教员通常理解武术为竞技武术套路，不太清楚武术散打也是武术重要部分，认为“武术”(指武术套路)是花架子，在擒拿格斗中用处不大。

7. 教员专业技术、知识的情况：

公安院校教员因为是运动队或体院某运动专业的毕业生，他们格斗技术单一现象普遍存在，如会摔不懂腿、会拳不懂摔等，在警校教员队伍中这种情况较突出，而警校毕业生或部队复员军人的教员，格斗技术稍好些。要满足和适应教学改革的需要，凭极少数教员个

人的专业技术力量是微不足道的，只有全面提高教员整体的技术技能，才能跟上时代的需要。

8. 教材统一化、规范化情况：

目前警校擒拿格斗教学内容、方法和手段都较落后、陈旧，教材大多数使用公安部教育局编写的《警察体育》(实际上教材使用内容较少)，少数警校内部组织专职教师编写自己的教科书，编写的教材内容繁杂，质量深浅不一，全国公安大专院校基本上没有统一的擒拿格斗教学训练体系，也没有统一的教学计划和教材。

(本文作者工作于中国人民公安大学警体系，系习云太教授的研究。原文较长，刊发时对“讨论与建议部分”做了删节)

《内功真经》真本全书

武术界俗称的“内功经”全名为《〈内功真经真本全书〉》，传自清人琅峤南溪子，其好友珠山宗景房为全书作了注释。真本全书约四万余字，我有幸得自陈太平老师的收藏，从而一窥全豹。方知世传之“内功经”实乃《〈内功真经真本全书〉》片鳞只爪。宋氏形意内功四经亦源于宗景房所著《〈内功真经〉》，这一点宋氏后人宋光华先生也是承认的。不知为何，社会上公开的《〈内功真经〉》仅为冰山一角，世人难窥全貌。幸而陈太平老师将全套《〈内功真经真本全书〉》收入他的新作《〈太极推手述真〉》中，对传统武学有兴趣的朋友不妨参考一下。暂摘陈太平老师传给我的内功真经序，给大家一见

《内功真经》真本全书前言后序

一卷：内功经

二卷：纳卦经

三卷：神运经（大力注解、合战八门）

四卷：地龙经（散门正局、散门变局、总评、杂评、十二格式、制胜八决）

前序

内功四经，余祖总宪公任江西时所购也。公歿后，迄今百余年，未有知此书作何用也。甲子余于不意中得之于藏之楼，开卷茫然，几于懈怠，后费尽心思，钻研数年，乃知此书为武技之宗派，而功夫真传也。故内功已成，随法皆成妙招，谓资之弥而取之左右逢其源者也。然内功真传不求速，须费尽年月，方能有成，其不求速，内功经者顾属上。或有天资迟钝，急切不知之妙，与家道穷迫，不能日日用功，一入门即欲攻经悟道，岂不望洋而收哉，今就内功之见于外者，集为数篇，曰大力全局；曰内功合战；曰内功散门；反背顺逆；总和内功经关窍。由是一入门，经内道理，亦可悟矣。至于间架招数，亦有其一二，然不知内功经，而于横竖骨节顺逆相制之理，往往大相反矣。嗟呼，内功四经埋没于世数百年矣。古人之迹既泯灭而不传，后之学此道者，岂不妄用心乎。时任午秋，与珠山友人景房话此意后传兰香书室，因草之以序。琅峤王南溪序

后序

道自得天地之精髓，阴阳之秘蕴者，必不磨灭于默默之中，非偶然也。天必生奇人以知之，知之必著为书，不行于数百年之前，必行于数百年之后，必生一得书之人，不奇惜，必生一藏书之人，藏书之人不能行，必生人以力行之，不畏艰难，务求讲明古人真迹，以待于后世，又恐一人之力有所不能，尽而又生人以辅翼之，岂偶然哉，呜呼，若此诸人或相待于数百年之后，或相遇于数百年之中，其中，离离合合亦奇矣。余之友，南溪子其祖为清初总宪督抚江西，泊舟清江，见有商人舟覆，拯货水底，获一石函，中有二书，公欲视之。商人呈公阅视之，一曰剑丹，一曰内功。内功之书正四篇，一曰内功经；二曰纳卦经；三曰神运经；四曰地龙经，后记云：贞观二年三月十五目录。公以重价购之，嗟呼，此书作于上古藏于水底，盛之石函，可谓逐年湮矣。数百年埋没，而一旦传之于世，岂非此道之不可磨灭，而特生贾人以得之，总宪公，以藏之哉。公得视书简阅良久，见其理元妙，实正好之，然以贮膺。朝廷重命，方欲尽瘁，未暇研究。公歿，遂为世传。公之后人，大抵以文、功名为重，其不读书者，又留心于身家生计，

皆论不及此，间有阅及之者，开卷茫然，遂以为无用之物，甚至王氏之子孙亦有不知家藏有此书者。唯吾友南溪子，生而颖悟，总读书不至功名，玩心于诗书之间，毫无世俗输积之计。一日，忽得此书，见有印迹，叹曰：公神明人也，其不以重价沽无用之物也，明矣！此书必有弥意，但无有能知之者矣。乃细心推测，见其有言卦者，一似易经注解，有言周身经脉者，一似医家脉络，有练神气者，一似道家丹书，推测至二三年，无以对其际。后与管某闲谈，伊言其师，拳术精勇，妙艺绝伦等得之于内功经，因询之曰：“内功经尚存呼？”管某曰：“此书失之久矣，邵师盖得之于口授者，不过经中十之二三。”南溪子忽然有悟，盖明公所得之书也！又取而阅之，忽然略有所醒悟，乃益加钻研，才知可以开人之智慧，其次，亦可以疗病壮身，而遇敌可制胜，犹其功之小者，二年之后出而遇敌，无不制胜。嗟呼，百年以此书为无用之物，不有南溪子以推测之，终属于无用乎！古云：“道为知己者传。”良不虚也！百余年之理埋没而一旦发挥其蕴奥，岂非此道之不可磨灭，而特生南溪子以彰明之哉。然此道弥奥无穷，南溪子自以为所能者，不过十中之半。恨无知己者，与之讲明而切究之。欲终不传，又恐古人之宝书自此而没灭，甚为可惜。以此十数年之功，苦蕴于中，未发于外，常忧忧不乐。丙子余至其邑，与之甚者，以年相若而志相得。余之视彼如兄，而彼视之吾如弟。久闻其精于武技，适触所好，因再三致诘，而南溪子以交厚，绝不吝惜，因为余说大概，初闻之，以为拳勇之粗术耳。既而与馆于近村，与之朝夕相见，闻其功夫有壮身疗病之效，因求而用之。南溪子曰：“此功夫非一朝一夕之故，恐不能持久，无益而徒劳耳。”余力请之，遂授吾一二，余取用之数月未见功效，暗以为迂调，且将弃之。南溪子曰：“吾言此功非朝夕之可及，君不信，而今何如哉？”余愧甚，又用数月，微有功效，甚喜，告南溪子曰：且请再益。南溪子曰：不可因后用之。数月之间，忽然得奇效，平时所患结核至是痊愈，气力数倍于常，然后知南溪子不轻以授人者，非吝也，重此道也。因再拜求教，又得纤微，总甚少之，然后知其为人不少以言辞，亦遂不请。南溪子曰：“此功用气之处，只有一经，若误入旁门，伤人不浅。”余总闻之而未着意，授而用之，渐有所悟。忽思天地间之术，莫非古人拟造之术，吾独不可杜撰乎？略有所增损，不数月忽得拘挛病寤甚，以告南溪子曰：“此道之为功也，不可贪多，不可太急，不可妄有增损，内所增损多与此正为者耳，不然吾弟岂有受专。余惶恐无地，立誓悔过。南溪子讲后其端的数月之后，拘挛之病遂已，自此彼以为是者，日夜以求之，彼以为非者，日夜以去之，如是者二年，觉心中大有所悟，而气体间，浩浩乎，如囊日矣，余虽不言而心知，然相知之弥，每相忘于形骸。南溪子未以为功，余亦未尝出一言相附也，每谈及此至忘寝食，而南溪子灼论风发，不后如问之与以少矣，如是又二年，南溪子忽授书二卷，而告余曰：此无上之宝书也，久欲传人之，未得其人，今观矣非风尘者，愿以此相赠，其一曰剑书，此仙家之丹经，非风业有慧根者不可转传，其二曰内功经，此能壮身疗病，多换气力，吾欲传于海内，公诸好可乎？余惊喜异常，投地再拜曰：此万金不易之术耳，羨之者非能不甚？而吾兄独以教弟，能对弟之弥。劳神以教弟，弟难报大德，今又传以宝书，且以传世，吾兄之力心恕而无所私也，何不可之有因。备问书之始末，南溪子具告之曰：此书多有不解者，今欲与吾弟细加注解以明之，而后人得而用之矣。余曰：数百年之埋没，而一旦传于海内，岂非此道之不可没灭哉，天特生一不畏艰辛之人，务求讲明古人真迹，以传后世也哉，弟岂不才，敢竭鄙诚以辅翼吾兄，共成此于是乎序。珠山宗景房序

前序(暂略)

后序(暂略)

总 论

拳勇之术,古来不下数十家,曰探马、曰鉴子、曰罗汉、曰太祖、曰佛爷、曰武子,一切可惊可骇之名难以尽述。序(编者:原文如此,查字典无此字)人陋习,学此则非彼,学彼则非此,纷纷聚讼,日甚一日。而要之不得内功真传,拘家所纵,费尽苦功,终属下乘。犹之读书不能反约、泛览、博务,何能明道?又凡物莫不有其本,得其本而末随之矣。所谓一以御万,简以御烦(繁)者也。近来习此道者,忘其本之为一,而逐其末之不同,分门别户,捏造名色,往往自为誉曰:“吾之术近路也”。不询其一以御万、简以御烦(繁)之道,茫然罔觉,何怪其临敌溃哉。夫宇宙之正道,原未有近路也,不过有本末先后耳。后此变化无方,皆前此循序渐进有以致之也,何有近路之可言哉?然则所谓本者何也?曰“筋”(编者查辞典,“筋”为“筋”之异体字,但从上下文观之,此处凡用“筋”处,似应为“劲”字较妥,或许当时筋、筋、劲通用?然在以后的文中,也有筋、筋、劲同时出现的时候,看来又是有区别的。何以如此待考,现一律依原文刊出)也。顺进可以制敌,退可以自守,往来上下,无不如意。筋松、筋小、筋背,不足以当敌,退不能自守,〔〕(编者:此处一字待识)多虚实,无非危机。由此言之,筋固要哉。然不知筋之纲领,不知筋之枢机,不知筋之归宿,虽有筋犹之尝也。何谓筋之纲领?曰头也。头为诸阳之会,一身之纲领也,譬如物之有柄,事之有始。柄之不正,事之不裹,专望后之等哉?故头之为用也,欲向上提起,不欲向下堆积,欲生旺有神,不宜颓靡无气,一身之筋虽不在头,而头未始无关于筋之得失也;何谓筋之枢机?曰肩也,肋也。肩为臂之本,肋为气之窟,上以头部之精神,下以足腰胯之威势,周身之大关会也。譬如室之有门,国之有关,门不开不通往来出入。故肩之为用也,其要有八,曰通、透、穿、贴、松、汗、合、坚;肋之为用也,其要有二,曰开张舒展,紧弹聚敛,得此窍诀中部之妙,思过半矣。何为劲之归宿,曰足也。足为百体之根,上载全身者也,譬如万之生于土而履于地,表旺体态无不因乎地。苟非博厚,何能载物哉?故足为筋之出也。凡一放一松,无不从足底涌泉穴而起,筋之入也,一收一紧,无不从足底涌泉穴而伏,此下路之要诀,而工夫之根基也。知此三者,可以得其大概矣。犹有要专何者也?曰气也。盖筋之生于气,犹木之生于水,木必待水润而得生,筋必得气养而后出自理也。欲愿养气必开关窍以顺其气,不然而人身之关窍皆为后天之浊气否塞尽矣,虽欲

养气可得哉。必伸筋拔力以通之,而后真气自行。行是气可以养筋,可以济气矣。故用之初,气筋尽有交互相济之用及其久也,有浑然如一之德,后之学者潜心体会,必对于不妄评矣。若夫之浮沉、筋之松紧、首之开合、手之横竖、身之正侧,当求之内功经与夫十式局内,非一朝一夕之功能明也。内功真传目录。

山左瑯琊王南溪注解

海内珠山宗景房参订

内 功 经

内功真经,脉络甚真。内功之要第一必先知脉络,脉络不真,勉强用之,无益有损。

前任后督,行气滚滚。

任脉起于承浆,正直下行,胸腹分中,至前阴高骨而止。督脉起于脊尾尽处,正直上行夹脊过泥丸下印堂至人中而止。此二脉前后行气滚滚者,久而用之气来之盛也。

井池双穴,发劲循循。

井者,肩井穴也,在肩头分中;池者,曲池穴也,在肘分中,左右各有一穴,此周身向外发筋之穴也。用功之时,不可过于猛烈,须以从容为之,循循者,以渐而入之意也。

千变万化,不离其本;得其奥妙,方叹无垠。

本者自然之真气也,此总言内功之奥妙,千头万绪难以尽穷,而其要旨总不离乎自然之真气也,学人正要尝未有奥妙者。用功之久,心有所悟,而后叹其奥妙无穷也。

龟尾升气,丹田炼神。

龟尾者尻骨尽头处也,用力向上翻起,则真气自然上升矣。丹田者,脐下一寸二分,丹田穴用功之时,存想真气元神藏于此处,而神炼矣。此皆神化之机,可以意会想悟,不可形迹推求也。

气下于海,光聚天心。

小腹正中为气海,额上正中为天心穴,言真气既下,自然威光满面,诚中形外之验也。

既明脉络,须观格式。

格式者,入门一定之规也。承上文言,既明脉络,以后必须知周身一定之格式也,格式不知,脉络之言亦空谈矣。

头正而起,肩平而顺,胸出而闭。

正头以壮满面之神,顺肩以活两背之势,出胸以足周身之威,此上部之格式。然正头须提项来,顺肩须四面平正,不可略有歪斜,胸虽出而有收敛之意,此式中

□资料□

足坚而稳，膝曲而伸；

裆深而藏，肋开而张。

步虽有上下，而足必须极力坚固稳住，不可摇动；膝之为功，外曲内直，言其势虽曲而必用意伸之；前阴向后极力缩起，自然深藏也；两肋骨缝俱要极力开张，以合出肋之势。

气调而匀，劲松而紧。

用功之时，气如抽丝，自鼻出入方不损伤脏气，此气之所以必用匀也，调之者出入之息也。劲必先松以用紧也，唯其松之极，故能紧之至也。故以松用紧，非以紧使松也。

先吸后呼，一出一入；先提后下，一升一伏；内有丹田，气之归宿。

承上文言气调而匀，发明用气法，吸入呼出，勿使有声可闻，此调气之法也。提之者存想真气上升至顶也，下者升气后真气落下也；伏者真气深藏于内，意想真气渐收渐小，坠于丹田，如龙之蛰，如虎之卧，潜伏不动也。

下收谷道，上提玉楼；或立或坐，吸气于喉；以意送下，渐沉玉底。

承上文言下气之法也。谷道者，后阴也，收之者，惧气之泄也；玉楼者，耳后高骨也；提之者，自然下气无阻碍也。不拘坐立用气，皆自喉而入方能得气之真路以入肺，入心，入肝，入肾也。气虽入丹田，用意时必须存想真气气沉至底之势方妙。

升有升路，肋骨齐举；降有降所，俞口气路。

此言真气升降之经路也，升时自两肋骨缝而升，故须极力开张，向上举之，自然得窍。降时必自背脊俞口穴而入，透前心方得气之真路。俞口穴自脊骨上下数之第七节便是。

既得气窍，再译劲诀。通、透、穿、贴、松、汗、合、坚，曰通，劲之顺也；曰透，劲之递也；

承上文言、劲松而紧，言练气之法也。通透言自此至彼往来无碍，“柔软”之意为之。

曰穿，劲之连也；曰贴，劲之络也。

穿贴者，横竖连络之谓也，横络为贴，竖连穿，属阳伸筋拔力，以刚竖凝结之意谓也。

曰松，劲之涣也，曰汗，劲之萃也。

松者柔之甚，软之极，养精蓄锐之意也。汗者刚之甚，健之极，气血结收之谓也。松如绳之系，汗如冰之结，二意有交互相济之道，盖柔能济刚，刚能济柔也。

曰合，劲之一也；曰坚，劲之能也。

合者，周身骨节合而为一也；坚者，横竖之谓也，此视穿贴二劲更进一层。

按肩以炼步，逼胯以坚膝；

圆裆以坚胯，挺胸以下腰；

此下步之真窍也。人皆炼步，而不知炼步之窍，在乎按肩也。按肩者，收肩并穴之劲沉至足底涌泉穴也。人皆知坚膝而不知坚膝之窍，在乎逼胯者，将两臀极力贴住也。人皆知坚胯而不知坚胯之窍，在乎圆裆也，将裆极力向外挣横也。人皆知下腰矣，而不知下腰之窍在乎挺胸也，将胸用力提起也。

提颞以正头，贴背以转斗，松肩以出劲。

颞骨用力向上提起，自然正项矣。两背骨极力贴住，意其劲自腭下而出至六腑穴向外转出，至斗骨而回，出劲之时将肩并穴用极软之意松开，自然无阻碍也。

折天柱以下气，视合谷以立门。

天柱穴，在后高骨，上下气之时，极力贴之，自得其窍；合谷穴，俗名虎口穴，遇敌之时，将手擎起会与耳齐，专睛视之，此玄门之法也。

横劲竖劲，辨之分明，横以济竖，竖以用横。

以一身而言，自井顶至于足底竖劲也，自背骨至于手头横劲也；以一背而言，自腋至于两肩门穴竖劲也，自六腑转于斗骨横劲也；以一腿而言，自内胯至于足底竖劲也，自膝至臀横劲也。总而言之，横中有竖，竖中有横，遇敌之时，横以克竖，竖以克横也。

五气朝元，周而复始；四肢之首，收纳甚妙

此总言内功一觉之道也，吸无地之精气纳入丹田，运丹田之真气自两腋升于顶。升气时自有真气自俞口降于丹田，此一气朝元也；运丹田真气自裆内下于丹田足底，下气时自即有真气起于足底，自外裆升于丹田，左右合计二气朝元也；运丹田真气自背底下于丹田左右合计此三气朝元也；一升一降，一下一起，一出入，并行不悖，周流不息，无住时也。久而用之，妙处甚多，此乃炼神之极则反本元之妙道也。

无地交泰，水升火降；头足上下，交接如神。

承上文言，朝元功夫，久而精之，真水自然而升，其火自然而降，上下神气炼得浑然如一，如天地交泰，有神化而测之景也。

静生光芒，动则飞腾。

承上文言，功夫在内之窍，此节言功夫形之验。真气足于内，气色于外，虽隐而不动；满面神光，精华远射，令人不能正视；此静之妙也。气腾于形，形随乎气，以意帅神，以神帅气；以气帅形；故任神气所之，而形莫能为之累，如龙之腾云，如鸟之飞空，忽然而来，倏然而去，此功之妙也。

(下期刊出《纳卦经》)

《内功真经》真本全书(2)——纳卦经

●王南溪注解 宗景房参订
原传武学文化传播中心供稿

(原稿系手抄,字迹颇草,刊出稿误识误记之处,尚待高明指正)

头顶效法乎乾,取其刚健纯粹;

足膝效法乎坤,取其镇静厚载。

头统乾之体,有全身之总领,有元之义,提一身气血,有亨之义,宜随敌宛转,不宜直而无致;有利之义,宜健正高起,不宜歪斜倾倒;有贞之义,太低则有潜龙无用之象,太仰则有亢龙有悔之灾。不仰不低,中正得位,精神发越,可以遇大敌矣。有九二九日见龙在田,飞龙在天,利见天人之象。虽然,此外象也,而非内义也。九四日或跃在渊,无咎。知此奥理,可以达头顶之微义矣。九四在上卦之下下卦之上,有顶之象,周身之气心从顶内踊跃而上,以成元首刚健之体,非得之于跃乎?然气之为物也,可得言不可得而见也,深微莫测,非如渊之空洞乎?初九、九二、九五、上九,皆以龙言,而此爻独曰或者。鉴此爻之气,从初九之潜而上升于九五升降之所,浮沉之机,天理自然之流行,不可一毫执着于物,正如周身之气自顶内一坠,真气上升于耳,后降于口,化为甘露,绝无形迹可指也。头顶工夫外有九二、九五之象,而内有九四之义,可以无咎矣。而犹有义焉,盖此等功夫,深奥无穷,学者须潜心体会,顺其自然。倘浮躁妄进,徒损肢体,何益于事乎。然则终日乾乾,夕犹惕若,无论学道艺,不可不奉以为则也。

足膝欲沉静,不欲浮躁,取象于坤。夫人周身之功,全赖两足两膝以收之,犹周天之万物,也全赖坤土以载之也。下卦为足,上卦为膝,初六履霜,坚冰至取其镇静之元。阴气凝炼,渐至坚固也;六二宜方大,不习无不利,言镇静之元,自然正直大方,不待勉强,而所经顺利也,六之含章可贞,或从王事,无成有终,言既含正大之体,内可以贞,固自守,外可以从上之所事,虽不能自成其万,而能自保其终也。六四括囊无咎无誉,言膝之为功,不可妄动以致誉也。六五黄裳元吉,言虎眼向外,委中向内,含乎中道而后元吉也。上天龙战于野,其血元(音玄)黄,恐过于阴静,而伤其变化也。故阴极生阳,静

极生动,外虽沉静而其内之真气,自涌泉滚滚而上,阳生众阴这下,有地雷复之义。

头之为功,正而不斜,伸而不缩,不反不侧,不俯不仰,此功之见于外者也。至于长丰采,壮仪表,扬威武,皆气为之也,须自视其虎口穴,以定侧身之格局。一扬颊,必先失之于仰,夹脊微起,不失之于低,须戒之。两耳后各有一卜骨高起,是提气穴。提气时,务向上直起,庶免反侧之患,然须左右一齐用气,不然不失之于侧,必失之于反也。学者不知其窍,纵总有莫大之功夫,而丹田之真气不能上贯于头顶,何由得刚健纯粹之象也。

凡一出手,即当视其虎口穴。前额用力正平提起,不扬不卑,后夹脊穴用力塌下。丹田真气来时,直达提气穴,着力提住,由百会穴转过昆仑穴,下明堂,贯两目,其气欲往鼻。空泄时,即便吸入丹田,两耳下,各三寸六分谓之顶眼,用力向下载住,合周身全局,用之久而自其妙也。

人之一身,唯有两脚着地,通身骨肉皆赖以负载,炼之不精,犹有颠蹶之患,况毫无力者乎。凡一动步,须将两足炼地,两足大指用力向内,两踵亦用力向内,两大趾掌后高骨处是正穴,周身用力向地载住,膝有动而足无动,如风之撼树,摇其本而不能动其根也。

世之用功于膝者,不过立则直,坐则曲而已。即间有一二通局者,其功夫了了,岂知膝之为用,有四面大力乎。凡一用步,两外虎眼极力向外,两内虎眼亦极力向外,委中两大筋竭力要直,两盖骨复竭力要曲,四面相交,合周身之力,向外一扭,涌泉之气自能从中透出矣。

炼者,如胶之粘物。一着则牢不可破;如火之炼金,一合则坚不能开。其中微妙,有不可言传之。学者细玩坤卦之理,自然有会于心也。又两足十趾,皆用力向地抓住。然必用周身之全局,以为出入方妙。若有早晚先后,则不合法矣。

遇敌之时,凡用右步则左膝不妨略直,凡用左步则

□资料□

右膝不妨略直，虽不可拘法，亦不可太过，总以不失元气为要。由前而观两膝若并，由后而视尻尾若有所凭，比胸塌腰，既不失之前伏，坚膝合步，更不失之后仰，总以阴静为主。

肩背宜于松活，是乃巽顺之义；

裆胯又宜提紧，须玩兑泽之情。

肩背取象于巽，巽卦一阴伏于二阳之下，外虽强健，而内实巽顺也。初六进退利武人之贞，全在济之以巽顺，而后劲有进退也。九三巽在床下，用史巫纷若吉无咎，言能巽者，自下以动而能如史巫之积诚，自可以通于鬼神也。九三频巽吝言劲之进退，必出于自然，不宜过刚不中频巽以致吝也。六四悔亡田获三品，言频巽之后必有所悔，必待悔亡之后，而后所获也。九五刚健中正以健体而居巽之中道也，所以贞吉也。初虽无精义而巽顺之久，自有此妙用，无论先后，无不利也。上九巽在床下，丧其资斧，言不可过于巽而无撙节，以丧其元气也。

裆胯取象于兑，兑卦内刚外柔，柔腹象，刚股象，腹临于股，阴之乘乎阳也。恐阳之过乎刚，故直者济之以曲，以完其势。股之谓也，恐阴之过乎柔，故虚者补之以实，以壮其神，腹之功也。遇坎而为节，节者有所限而不敢过也。兑者泽也，坎者水也，外肾也，谷道也，水在泽易于泄，气至腹亦易于泄，故贵有节之。遇离而为联，联者，递也，乖也。离者火也，燥也，炎上也。裆宜精而藏，胯宜坚而稳，若炎上浮燥必有乖递之象。然坚中欲活，静中欲动，又不过于固滞，故遇艮而为损。艮者山也，若山而不动则有损矣，必也动而不失其为静，静而不失其为动，坚而不失其为活，活而不失其为坚，故遇震而为随。震者，雷也，雷动而雨施，泽水随之而满，其气下降之候也。泽水升而为云，真气上之时也。世之用肩背者，往往直则不能曲，曲则不能直，松则不能紧，紧则不能松，良由不知内刚、外柔之体，内巽外健之用。须将肩井穴用力塌下，两肩向内贴住，两背通将出来。自背骨内以意送出劲来，再将手头握得坚实，通身钳得完固，自能直中有曲，曲中有直，紧中有松，松中有紧。久而用之，此内柔外刚，内巽外坚之奥理，细玩巽卦爻义自得其妙。塌肩井穴，须将肩顶骨正直落下，与背尖骨相合，曲池穴比肩顶略低半寸，手腕直与眉前，背骨虽极力贴住，却是竖劲，不是横劲，以竖则实，以横则虚也。下肩井穴自骨底以直至于足底，故谓之竖。动右背须将左背之劲自左背骨底以意透于右背，直送二扇门穴，故谓之横。两劲并用而不乱，元气升降如意而巽之义得矣。裆胯要方而紧，其气正直上行，不可前出，不可后掀。两胯须分前后，前胯用力向前，不可向下。后胯用力向下，不

可向前，亦不可向后。涌泉穴之气来时，向上甚大，两胯极力按之，愈按愈出，愈出愈按。阴阳两窍用力收住，不使往来之气，自足泄出。此中巧妙，总以骨口相对，兑卦外阴内阳，互于吞并。高步以胯劲为主，以裆劲为佐，中步胯裆劲互于吞并，下步以裆劲为主，以胯劲为佐。裆劲竖，阴中阳也；胯劲横，阳中阴也，故须分上中下以用之。裆为胯之枢机，胯为裆之直使，故裆静而胯动，胯走而裆守，毛裹不可散乱，久而行之自能骨口相吞而真气真劲无不通矣。

胸欲炼起，艮山相似；

肋有呼吸，震动莫疑。

胸取义于艮，艮者山也。一阳山于二阴之上，其象为山，人身之胸似之。本乎天地者，亲上气也。本乎地者，亲下形也，气易过于浮，须有以镇之，胸内之义也。形易过于沉，须有提之胸外之义也。胸气上通于头顶，头顶者，乾卦也，天也。故艮遇天而为大畜，气畜于中而升于上也。下通于足膝，足膝者，坤卦也，地也。故地临山上而为谦，言足之气抱乎胸，犹地虽卑而抱乎山，而山不得不让之也。

肋聚象于震，震者动也，雷也，一阳动于二阴之下，雷出而奋乎上，肋似之，肋以上天之象也，肋以下地之义也。天地阴阳相交，则雷雨作，而万物生，人身上下相合，则血气通而真劲出，理一而已。肋气上交于头，故雷遇天而为大壮，真气上升于头顶，健以初则力自大壮也。肋气下交于足，故雷遇地而为豫，真气下降于足膝，顺以动，故神气豫悦也。一呼一吸，一升一降，外见之口鼻，而内需之心胸，其要总在肋也。

胸者空也，空则不能力，须以气主之。然气由肋而来，不能用肋，焉能用胸，盖不等于动者必不等于止，艮卦之彖词曰：“时行则行，时止则止”，其义深哉。肋者协也，如鱼有腮，一开一合，气有升降矣。合则下协于丹田，后协于两肾，中间一股大气，自盖骨下从两档内直沉至涌泉穴而止，复向后由足大筋向上翻出，自两委中穴上由尾闾穴透入夹脊，则与肋相交，一开如雷之奋于地而升于天，其气自能上升，一股入胸，入中，一股入两背，底通于泥丸，竖则直达顶巅，横则贯于指末。肋之开合，即气之呼吸借之，出入周而复始，不可颠倒错乱。细玩艮卦、震卦上九初九之义，自能其上下承接之妙。胸虽出而不高，肋虽闭而不束，虽张而不开，此中元妙，有难以口授者。肋须以意出，以气胜，以神率，则为合式，非出骨出肉出筋也。用肋以气之呼吸也，为开闭，以手之出入为开闭，以身纵横为开闭。若求之于骨肉皮血之间则左矣。高步之劲在于足，中步之劲在于肋，下步之劲在于背，此又自然之理也。

《武魂》代邮畅销书

田汉阳道家修炼系列著述出版

《中华道家修炼学》(上、下), 邮价 54.50 元。

(仙学详述), 邮价 30.50 元

《修道入门》, 邮价 19.50 元

宋光华著《宋氏形意拳》出版发行

书中有宋氏形意拳的拳理拳法、宋氏形意拳的创新改进与发展、徒手套路、器械套路等内容, 特别是书中附录了《内功四经》。本书邮购价 22.00 元。

《禅拳合一的中国武术——大成拳》

该书首次发表了根据王芃生先生手稿整理出的《大成拳论》, 以及部分手稿真迹, 其它王芃生全部著作亦多根据第一手资料整理。晋荣东编著, 邮价 25 元。

《武当赵堡太极拳大全》出版

原宝山编著, 系统整理出赵堡太极拳拳论、拳法。邮价 30.00 元。

《中华浑圆功》(王安平) 24.50 元

《修真心语》(王安平) 30.00 元

《中华武林名人传》(共四卷) 90.00 元

《陈氏太极拳》(陈正雷) 46.50 元

《中国武术经典编著——八卦掌》(刘敬儒) 25.50 元

《王芃生专集》27.00 元

《孙氏太极拳》(孙剑云) 23.50 元

《杨氏太极拳·剑·刀》(杨振峰) 22.50 元

最新少林拳法丛书

少林罗汉散打一百零八招(刘玉增) 12.50 元

少林绝杀秘技——点穴定身擒拿术(安在峰等) 9.50 元

少林寺内传(甄荣治) 13.50 元

少林实用防身拳(李建新) 11.50 元

少林拳法真传(德度) 12.50 元

少林寺大担拳(张洲青等) 18.50 元

少林寺螳螂拳(张洲青等) 14.50 元

少林寺朝阳拳(张洲青等) 14.50 元

少林寺地趟梅花拳(张洲青等) 14.50 元

少林寺通臂拳(张洲青等) 14.50 元

少林寺大洪拳(张洲青等) 18.50 元

少林寺小洪拳(张洲青等) 14.50 元

少林寺七星螳螂拳(张洲青等) 14.50 元

少林寺三路炮拳(张洲青等) 20.50 元

少林寺连环拳(张洲青等) 14.50 元

少林寺罗汉拳(张洲青等) 14.50 元

少林寺小洪拳(张洲青等) 18.50 元

少林寺长护心慈门拳(张洲青等) 18.50 元

少林寺螳螂拳(张洲青等) 14.50 元

少林寺五形拳(张洲青等) 16.50 元

少林八段锦图解(德度等) 8.50 元

《中国佛教气功经典导读》69.00 元

《西游记全书气功破译》(一套两册) 66.00 元

《岳氏意拳五行精义》(李存义) 50.00 元

《形意拳术讲义》(薛颠) 35.00 元

《姜氏武技论》(姜乃周) 28.00 元

《心意六合拳》(南子鸡) 13.50 元

《武氏太极拳全书》(姚继祖) 26.50 元

《武当内家拳述秘》(谭大江) 14.50 元

《查拳》(山东体委) 57.00 元

《大成拳学真谛》(阿龙) 17.00 元

《武当气功太极拳》(马杰) 11.00 元

《中国武术史》由国家体委武术研究院编著。本书大 32 开本, 硬皮精装, 共 462 页, 邮购价 32.00 元。

《中华古今兵械图考》, 康锡荣、韩明华、江松友合编。本书评介了中华古今传统 1220 种兵械, 均有专条介绍且大部分附有图示。本书邮价 25.00 元。

《阴阳八卦掌拳形》田超著 26.50 元。

《阴阳八卦掌拳形》田超著。邮价 20.50 元。

《通臂拳——迅疾冷杀的远距绝手》(刘波) 13.00 元

少林拳——刚猛绝伦的必胜拳路(石天教) 17.00 元

《截拳道格斗指南图解》(泰瑞明) 15.00 元

《李小龙全书》(魏峰) 55.00 元

《东方格斗术大观》

果毅著。系统论述了东方徒手格斗的全貌, 全面剖析了散手、摔跤、空手道、柔道、相扑、合气道、跆拳道、柔术、泰拳等规则体育格斗术的特色和实战基本格斗体系。既是军警、武校教师、学员必读的工具书, 也是当代流行格斗术运动爱好者必读的参考书。本书由香港伟弘国际有限公司出版, 定价港币 90 元, 台币 390 元。《武魂》办理解代邮, 邮价: 50.00 元人民币, 海外读者购买请四倍付款。

《意拳·中国最新实战拳学》

本书著者薄家骅为原北京市武协意拳研究会会长。该书将现代体育理论与传统文化紧密结合, 揭示了意拳之奥妙, 并提供了王芃生先生及其部分弟子的拳学论文及珍贵照片, 展示了意拳的发展过程及各时期的学术水平。本书大 16 开, 印制精美, 每书赠送示范光盘一张(须在电脑中使用)。邮购价 50.00 元。

正宗吴氏太极拳(吴英华、马岳梁) 24.00 元

杨式太极拳·剑·推手入门(苏松) 21.50 元

养生太极拳(黄康辉等) 20.50 元

太极剑全书(武冬) 33.50 元

《杨德禄秘传——杨式太极拳述真》魏树人著。70.00 元。

《杜元化(太极拳正宗)考析》, 作者严翰秀, 25.00 元。

《精选太极拳辞典》, 编著余功保, 22.50 元。

《中国武术拳械录》, 介绍了各种拳的源流、拳理和特点, 介绍了 1600 余个拳、械、对练的拳谱, 40.00 元

《武当赵堡太极拳小集》(郑瑞等) 17.50 元

《杨式太极刀》(王志远) 14.50 元

《太极拳走架推手问答》(沈寿) 14.50 元

《三十六把擒拿》(日·佐藤金兵卫等) 12.50 元

《中国武术系列规定套路——劈挂拳》主编郭瑞祥, 23.00 元; 《中国武术系列规定套路——螳螂拳》, 主编马文广, 23.00 元; 《中国武术系列规定套路——八卦拳》主编吴连枝, 19.00 元; 《少林气功内功——一指禅秘传》王瑞平著, 24.50 元; 《实用擒拿法》韩建中著, 14.50 元; 《最新女子防身术》侯仲均著, 12.50 元; 本版图书价格均含邮资, 《武魂》办理解代邮, 海外购买请四倍付款。

陈式太极拳三十二式摔法

由张志俊先生亲作示范的《陈式太极拳三十二式摔法》VCD 光盘已由河南电子音像出版社出版。本片介绍的摔法主要运用以手领劲、引进落空、虚晃诱、闪惊巧取的方法使对方的身体失去平衡, 达到摔倒的目的。使用摔法时要特别注意手领、肘掇、肩沉、胸含、腰塌、胯松、膝合、脚抓的要点, 同时做到上下结合周身一家、气定神舒、劲力顺达。不可舍本求末, 生抓硬摔, 使用拙力很难达到目的。本光盘《武魂》办理解代邮, 65 元/单碟, 已含邮资, 海外购买请四倍付款。

坎离为水火之象, 水济火, 火济水;

心肾为水火之脏, 水宜升, 火宜降。

坎离二卦, 此身之内义也, 可以意会, 难以言传。吾欲妄言, 又恐此道废坠。今从不可言之内, 而勉强以言, 学者须细心体会。离者, 火也; 坎者, 水也。在人身为心肾; 肾属于水, 心属于火。火之为性, 易升而难降; 水之为性, 易降而难升。故心动则火上冲, 情动则水下降, 是其验也。夫火必济之以水, 始不至阳亢而生病; 水必济之以火, 始不至阴盛而生灾。从来儒家之守身, 道家之内丹, 莫不本于此义, 真奥妙无穷也, 岂但为学拳而计哉。即以拳勇而论, 亦有莫大之功。今欲学勇不得不讲劲, 欲讲劲, 不得不借助于气, 欲借助于气, 不得不讲明水火矣。盖水火不交真气乃涣, 气涣而疾病将生, 身且不保, 而况于劲乎。是以此于拳勇者, 必讲劲, 讲劲必养气, 养气必调水火, 此一定不易之理也。离卦内阴外

阳, 火中有真水也。坎卦内阳外阴, 水中有真火也。真火可以济真水, 真水可以济真火, 互相济补, 而后真气得所养也。用功之时, 塌肩, 与是胸肋, 反龟尾, 皆欲肾气上交于心也。须以意道之, 炼步足聚筋皆欲心气下交于肾也, 亦须以意道之, 得译于运气格式。

凡初入门用气者, 每日清晨盘膝静坐, 闭目钳口, 细调呼吸, 一出一入, 皆以鼻孔而行。少时气定, 遂吸气一口纳入丹田, 助以津液足三十六度, 则真火自降矣。但吸气时须默想真气自涌泉发出, 升于两肋, 自两肋升于前胸, 自前胸并于耳后, 遂升于泥丸。降气时, 须默想真气由泥丸降于印堂, 由印堂降于两鼻孔, 由鼻孔降于喉, 由喉降于夹脊, 由夹脊透于前心, 由前心直沉于丹田。丹田气足自能从尾闾升于夹脊, 升于泥丸矣。熟练后, 再用收气、留气法也。

(下期刊出《神运经》)

张德之

冯志强, 35 岁。自八岁随父习练教门腿腿和拳, 90 年后练心意拳。崇尚功夫出于苦练, 水道渠成, 滴水穿石; 鄙视三十天成功夫高手的武术骗子的虚假广告。愿与同门同好交友。安徽 - 47 - 省太和县第一运输公司, 邮编: 236604, 电话: 0558-8632075。

《内功真经》真本全书(3)——神运经

●王南溪注解 宗景房参订
原传武学文化传播中心供稿

(原稿系手抄,字迹颇草,刊出时误识误记之处,尚待高明指正)

炼形而能坚,炼精而能实,炼气而能壮,炼神而能飞。固形气以为纵横之本,萃精神以为飞腾之基,故形气盛而能纵横,精神敛而能飞腾。

右第一章,言神运之体

先明进退之势,复究动静之根。进因伏而后起,退方合而即离。动以静为本,故身虽急而心自暇;静以动为用,故气虽结而神自扬。既知往来闪烁之妙,当明内外呼吸之归,纵横者,劲之横坚,飞腾气之深微。

右第二章,言神运之式

击敌有用形、用气、用神之迟速;彼攻有仆也、怯也、索也之深浅。以形击形,身到后而乃胜;以气击气,手方动而可畏;以神击神,身未动而得人。形受形攻,形伤而仆于地;气受气攻,气伤而怯于心;神受神攻,神伤而索于胆。

右第三章,言神运之用

纵横者,肋中开合之势;飞腾者,丹田呼吸之间,进退遂手之出入,往来任气之自然。气欲满而神欲敛,身宜稳而步宜坚,既不失之于轻,复不失之于探,如鹰隼之疾飞,若虎豹之强悍。

右第四章,言神运之义

山不汗则崩,木无根则倒,水无源则涸,功夫亦然。学者欲用神运经,必先用内功经、纳卦经、十二大力全局精习微妙,方可学此。否则无益有损。凡用此功切记:不可用高步,更不可用单步,须立骑马式,稳住周身全局,足底更要着意,将丹田元气遍住,一呼则纵,一吸则回。纵时两足齐起,回时两足齐落,此法永不可易。然用时因敌布阵,又当有高、低、远、近、虚、实之变化,亦不可固执。刚柔动静之间,成败得失之机系焉,可不慎与!须动身不动心,动心不动气,夫然后心静而步坚,气静而身稳,而精神得以飞腾变化,真是知静之为静,动亦静也;知动之为动,静亦动也,盖以静用动,非以动用

静也。此于神运者,神缓而眼疾,心缓而手疾,气缓而步疾,盖因外疾而内缓,内柔而外刚,知体用之妙矣。呜呼,以柔用刚,方是真刚,以缓用疾,方是真疾。此中之妙,皆得之于象外,而非可以形迹求也。学者久研神运之法,自能悟其妙理。

内功十二大力注解

第一大力曰底练。

底者,足也。练者,练之于地也。凡遇敌之时,百般用劲,稳然不动,皆炼底之功也。用法俱在内经,外用有二:一勾敌人之手足,须曲吾足尖向内弯起,以外劲胜之;一封敌人之足,须将裆劲全坠于地,以内劲胜之。

第二大力曰坚膝。

坚者,用内功以后自然坚也。外用有二:凡敌近身上攻,则用提膝,下攻则用跪膝,俱视其势之平侧随时变换,不可预定。

第三大力曰裆胯。

裆者,内裆也。胯者,外胯也。若两敌逼近,将周身大力一落,内裆外胯俱可胜人,但须凑集合式方可用之。若勉强做作,则失之远矣。其讲细俱见经内。

第四大力曰胸背

内功已成,前胸后背俱有大力,可以制人。无有甚巧,须封敌人之手,用后背须让出敌人之手,防其攻吾也。

第五大力曰头颅。

内功已成,不但胸背可以制人,即头颅亦可取胜。其用有二:曰侧撞、曰正撞。侧撞者,敌在吾前,吾侧身撞去也;正撞者,敌在吾上,吾正撞去也。亦必防敌人之手。

第六大力曰三门。

三门者,肩也。用肩三法,须垂吾收手,贴住两股,以小身法用之。或侧用,或平用,或用之于上,或用于下,俱在合战散门内,难以尽注,大抵有内功以后方可用之。

第七大力曰二门。

二门者,肘也。此力在十二大力成之最速,其用有

《武魂》代邮畅销书

田诚阳道家修炼系列著述出版

《中华道家修炼学》(上、下), 邮价 54.50 元。

《仙学详述》, 邮价 30.50 元

《修道入门》, 邮价 19.50 元

宋光华著《宋氏形意拳》出版发行

书中有宋氏形意拳的拳理拳法、宋氏形意拳的创新改进与发展、徒手套路、器械套路等内容, 特别是书中附录了《内功四经》。本书邮购价 22.00 元。

《青萍剑术》卢俊海、邱丕相、王培德著。

为传统剑术套路。全套共分六路, 每路 69 个动作。解放前后在海内外均有青萍剑术的版本, 但是出版全套 6 路的动作图谱这是第一次。16.50 元。

《武当赵堡太极拳大全》出版

原宝山编著, 系统整理出赵堡太极拳拳论、拳诀。邮购价 30.00 元。

《中华浑圆功》(王安平) 24.50 元

《修真心语》(王安平) 30.00 元

《中华武林著名人物传》(共四卷) 90.00 元

《陈氏太极拳》(陈正雷) 46.50 元

《中国武术经典摘英——八卦掌》(刘敬儒) 25.50 元

《王芗斋文集》27.00 元

《孙氏太极拳》(孙剑云) 23.50 元

《杨氏太极拳·剑·刀》(杨振铎) 22.50 元

《中国佛家气功经典导读》69.00 元

《西游记全书气功破译》(一套两册)

66.00 元

《岳氏意拳五行精义》(李存义) 50.00 元

《形意拳术讲义》(薛颠) 35.00 元

《洪氏武技论》(洪乃周) 28.00 元

《心意六合拳》(陶子涛) 13.50 元

《武氏太极拳全书》(姚继祖) 26.50 元

《武当内家拳述秘》(谭大江) 14.50 元

《查拳》(山东省委) 57.00 元

《大成拳学真谛》(阿龙) 17.00 元

《武当气功太极拳》(马杰) 11.00 元

《中国武术史》由国家体委武术研究院编著。本书大 32 开本, 硬皮精装套封, 共 462 页, 邮购价 32.00 元。

《中华古今兵械图考》, 裴锡荣、韩明华、江松友合编。本书评介了中华古今传统 1220 种兵械, 均有专条介绍且大部分附有图示。本书邮价 25.00 元。

《阴阳八卦掌拳形掌》田迎著 邮价 26.50 元。

《阴阳八卦掌拳形掌》田迎著。邮价 20.50 元。

通背拳——迅疾冷杀的远距绝手 (刘波) 13.00 元

少林拳——刚猛绝伦的必胜拳路 (石天敬) 17.00 元

截拳道格斗指南图解 (秦瑞明) 15.00 元

李小龙全书 (魏峰) 55.00 元

正宗吴氏太极拳 (吴英华、马岳梁) 24.00 元

杨式太极拳·剑·推手入门 (苏耘)

21.50 元

养生太极推手 (黄康辉等) 20.50 元

太极剑全书 (武冬) 33.50 元

《杨德侯秘传——杨式太极拳术真》魏树人著。70.00 元。

《杜元化 (太极拳正宗) 考析》, 作者严翰秀, 25.00 元。

《精选太极拳辞典》, 编著余功保, 22.50 元。

《中国武术拳械录》, 介绍了各拳种的源流、拳理和特点, 介绍了 1600 余个拳、械、对练的拳谱, 40.00 元

《武当赵堡太极拳小架》(郑瑞等) 17.50 元

《杨式太极刀》(王志远) 14.50 元

《太极拳走架推手问答》(沈寿) 14.50 元

《三十六把擒拿》(日·佐藤兵卫等) 12.50 元

《中国武术系列规定套路——劈挂拳》主编郑瑞祥, 23.00 元; 《中国武术系列规定套路——螳螂拳》, 主编马文广, 23.00 元; 《中国武术系列规定套路——八卦拳》主编吴连枝, 19.00 元; 《少林气功内功——指挥教程》王瑞亭著, 24.50 元; 《实用擒拿法》韩建中著, 14.50 元; 《最新女子防身术》侯仲均等著, 12.50 元; 本版图书价格均含邮资, 《武魂》办

理代邮购, 海外购买请四倍付款。

《东方格斗术大观》

梁敏滔著。系统论述了东方徒手格斗的全貌, 全面剖析了散手、摔跤、空手道、柔道、相扑、合气道、跆拳道、柔术、泰拳等有规则体育格斗术的特色和实战基本格斗体系。既是军警、武馆教师、学员必读的工具书, 也是当代流行格斗术运动爱好者必读的参考书。本书由香港伟弘国际有限公司出版部出版, 定价港币 90 元, 台币 390 元。《武魂》办代理邮购, 邮价: 50.00 元人民币, 海外读者购买请四倍付款。

※ ※ ※

最新少林拳法丛书

少林罗汉散打一百零八招 (刘玉增) 12.50 元

少林擒拿秘技——点穴定身擒拿术 (安在峰等) 9.50 元

少林寺内传 (甄志浩) 13.50 元

少林实用防身拳 (李建新) 11.50 元

少林拳法真传 (魏德) 12.50 元

少林寺大祖传拳 (张洲青等) 18.50 元

少林寺擒拿拳 (张洲青等) 14.50 元

少林寺阴阳拳 (张洲青等) 14.50 元

少林寺地趟梅花拳 (张洲青等) 14.50 元

少林寺通臂拳 (张洲青等) 14.50 元

韩建中主讲《实用擒拿术》VCD

为了弘扬中国武术讲究实战的传统, 这张由中国人民警官大学韩建中教授主讲的“实用擒拿术”VCD 光盘以中华武学之精华——梅花桩拳为技防大法, 以社会生活的广阔天地为基础背景, 以实用防身为基点, 要诀通俗易懂, 动作简单直接, 快速勇猛, 有很强的进攻和防御作用, 为公安干警、武警、战士、保安提供了从实战中来又回到实战中去的武术攻防技法。该套擒拿术宜于老幼习武、青年见义勇为、女子防身。其精神健康、武德高尚, 显示出传统文化与经济发展的整个社会道德和和谐的民族性精华。双碟, 58 元。海外购买请四倍付款, 《武魂》编辑部代理邮购。

※ ※ ※

少林寺大洪拳 (张洲青等) 18.50 元

少林寺小罗汉拳 (张洲青等) 14.50 元

少林寺七星螳螂拳 (张洲青等) 20.50 元

少林寺三路炮拳 (张洲青等) 20.50 元

少林寺迷踪拳 (张洲青等) 14.50 元

少林寺大罗汉拳 (张洲青等) 14.50 元

少林寺小洪拳 (张洲青等) 18.50 元

少林寺长护心意门拳 (张洲青等) 18.50 元

少林寺猴拳 (张洲青等) 14.50 元

少林寺五行拳 (张洲青等) 16.50 元

少林八段锦图解 (魏德等) 8.50 元

《武魂》杂志 96、97、98 年度心意拳、形意拳文章总汇

本刊 96—98 年度发表有关心意拳、形意拳的文章共 96 篇, 从不同角度、层面对心、形意拳做了阐述, 实为习练者不可多得的研究、学习资料。以上文章分别刊在 96—98 年度各期《武魂》上, 欲购者可同本刊联系。单期每期 1.50 元 (免收邮资); 按年度 (12 册) 购者, 每年度 12 元 (免邮资)。文章详细目录请参阅今年 1—4 期《武魂》杂志。

《武魂》邮购

二节棍、踢拳道函授教程

《武魂》编辑部数年前曾与董子红先生合办过“二节棍函授”与踢拳道函授, 现函授工作早已结束。目前本部尚有部分《二节棍函授教程》、《踢拳道函授教程》, 有需要者, 请汇款至《武魂》编辑部。《二节棍函授教程》、《踢拳道函授教程》两册一套 8.00 元 (免收邮资)。

二: 曰横肘, 曰竖肘。竖肘者, 竖吾手头在吾面侧以肘攻人也; 横肘者, 横吾手头在吾怀中以肘攻人也。用法虽多必本乎此。

第八大力曰穿骨。

敌自上路来, 吾将全局极力一伸向前穿之, 彼之劲自破, 吾自获全胜矣。但须斗骨侧起, 后步坚往前步以极力向前穿之, 不然与通捶混矣。

第九大力曰坚骨。

敌自下路来, 吾以一手封其一手, 将全局极力猛落, 自得全胜矣。但须斗骨侧起方能得法, 其坚之轻重全在内功之深浅。

第十大力曰内撩。

敌自里来, 须以撩劲胜之。其用有三: 上撩破敌人上路之劲, 中路破敌人中路之劲, 下撩破敌人下路之

劲, 俱封其手以用之。

第十大力曰外格劲

敌自外门而来, 须以格劲胜之。亦有上格、中格、下格之分。但内功已成, 亦不必尽拘, 敌远则格敌人之手, 近则格敌人之身, 无不可格之处, 学者神而明之可也。

第十二大力曰撩攻。

将手头以内功炼得坚实, 如撩物之势, 以攻人也。此力若成, 微一着手, 即可攻人于数步之外。手头不可太远, 敌人仅隔寸许, 然后撩之方妙。若与敌人相去甚远, 须以步赶之。其用有五: 曰内撩, 攻敌人之在里门者; 曰外撩, 攻敌人之外门者; 曰上撩, 攻敌人之高势者; 曰下撩, 攻敌人之低势者; 曰正撩, 攻敌人之正逢者。其到身如何发劲、如何身法、步法, 俱在经内。(原稿在“地龙经”之前, 有“内功合战八门”, 从下期起陆续刊出)

梁文楷, 男。喜欢中医、武学、电脑。武习《寒暑铁布衣》、《太乙呼吸法》、医学家传中医, 略有心得。希望能与广东省内 (最好是肇庆市) 的内家武功爱好者 (最好是武当派) 为友, 有资料交换。征求梁文楷的《五雷掌医疗保健气功》、《武当太极拳》等书与功家南派的教材。地址: 广东肇庆市外中 99 电脑班, 526020。

《内功真经》真本全书 (4) 内功合战八门(上)

●王南溪注解 宗景房参订

(原稿系手抄,字迹颇草,刊出时误识误记之处,尚待高明指正)

力挣力;右坚骨劲;吊肘封挣;手法劲法同上。

第壹门

此门宜左步右手向前侧身而立方妥。

立骑马势:三尖直对如骑马状。内功全局;飞递右势:用出右步飞上右手击其左肋。右坚骨劲;左手招上右手骑马势:用左手向外分出彼手去,遂进右腿单步骑马势上右手击当胸。左外格劲;退步右手勾挂:用小步法退后,以右肘拖其右肘手腕双勾挂;右内掠劲;进肘:借彼勾挂之力进步,以右肘击其当胸。右二门劲;左手封挣:先用左手用力封之,然后出右手挣其右手也。右坚骨劲;翻右手头进右手:彼此挣住,遂翻右手头自外入内击其肋。右内掠劲;左手掣:彼右手来,须将左手自下而上用力拖之。左穿骨劲;再翻右手头进右手:彼用左手掣住,仍翻右手自外入内击其左肋肋。右外格劲;退小步右手挣:用小趄(原文如此,待识,下同。——编者)步拖出彼手,复以右手挣之。右坚骨劲;吊:彼此挣住,须用右手自上而下击其右肋,招着亦然。右外格劲;进肘:两人之手皆已下去,须就力进小步以右肘击其腹。二门劲;左手封:用小趄步以左手力封其肘,右手上挽其手腕。右坚骨劲;翻进左肘:右肘既不得进,须将左步一收,翻身进左肘击其心窝。左二门劲背亦可;双手封:来势甚猛,须左手先封其左手头,右手再封其肘,双手用力而彼无失。封拿劲;封拿劲再回进右肘:左肘既不能进更不得复还旧步,进右肘击其右肋也。右二门劲;双手封:用右手封其手腕以左手封其肘。右坚骨劲;挣:彼此挣住,俱右坚骨劲。进丢手:彼此挣住,遂将右手丢彼手,再单脚子进左手结颈。左撩攻劲;左手封:右手被丢,遂用左手自上而下力封其手,使彼不能用力。右内掠劲;进右手小骑马势:左手彼已封住,须将右手放开挽彼右手而进小骑马势,上右手击其右肋。右坚骨劲;用身法左手提上右手:须将全身向后一坐,闪出彼手,即用左手提,自上提住彼右手头上,右手击其右肋。右撩攻劲;提右手遂进右手:将右手用力提出惊彼手,遂上步进右手击右肋。右撩攻劲;以横劲拍出,再用

第貳门

进右手:上右手击其顶门。右撩攻劲;左手招上右手:用左手向外招之,亦上右手击其顶门。左外格劲、右撩攻劲;进左手招:左外格劲;双双退出:彼此皆无得失,只宜两家俱退;挣、吊肘、挣:手法劲法如前;进丢手拔快:彼此挣住,须先用右手将彼右手一丢,再用左手代之以右手击其胸。右撩攻劲;左手挣:将右膝一收,右肘用力向后,左手用力向前,单开脚(原文如此,字库无此字。下文中还有多处出现此字。“原传武学文化传播中心”提供的整理稿,有几处改为“脚”字,但从上下文观之,疑为“膀”字,待考——编者)子以右手挽彼右手而进。左坚骨劲;丢左手上右手打外门身法:彼左手挽来,即将左手丢彼左手,提起前步收住后步,上右手自其肘底横击其右肋下,用右腿自外入内击其腿,三劲一齐名曰外身法。右外格劲;进里门身法上右手:彼右手格来,须用身法将左肘向后用力一拖,拖出彼之右手,将脚(见前注,下同——编者)子单开,再上右手高骑马势击其腹也。右撩攻劲;进左手:使拧裆法用左手,出之。左坚骨劲;提右手招:彼来时,将右手向上一提,即能招出彼手矣。右穿骨劲;进右手:上右步进右手击心窝。右内掠劲;左手分提上右手高捷打:将右手自上而下自右而拖住彼手,遂用左手丢彼右手头向外一分,翻出右手迎顶而进,击其面门。右内掠劲;进左手拍挣:迎面打来,右手拓之不及,须用左手横劲拍出再用右手挣之。左内掠劲、右坚骨劲;进左手:单开脚子进左手击其右肋。左坚骨劲;使右手拿膀进左手:将右手右膀向外一拿,拖出彼手再单开脚子进左手击心窝。左撩攻劲;右手招:将右手分出。右外格劲;进右手:上右步进右手击心窝。右内掠劲;右手招:以右手向外拖出之。右内掠劲;进左手:再单开脚子进右手击面门。左撩攻劲;右手招:仍以右手向外分出之。右外格劲;起右腿:先将左步稳住,再飞右腿奔三岔。左底炼劲;退小骑马势右手招:用小骑马势向后一坐,以右手击其虎胫骨。右内掠劲;遂上高捷打:彼方欲击时,乘其势将右腿向前稳住步,

先用左手丢住彼右手，自上而下使高捷打击其右肋。右撩攻劲；上高掙：须周身用力以右手底劲向上高掙而起；吊、肘、封、掙：用法俱如前。

第叁门

此门宜二人背面而立，然后变步。

进右手：上右手击面门。右撩攻劲；**右手高掙：**变步进右手高掙彼手。右竖骨劲；**起右腿：**压住右脚头，飞起右腿撩阴。左底炼劲；**坐小骑马势右手招：**用小骑马势以右手击其胫骨。措劲；**进右手：**稳住右步进右手击心窝。右竖骨劲；**进右手掙：**稳住骑马势以右手掙之。封掙竖骨劲；**吊：**用法如前；**肘：**亦如前；**封：**亦如前；**封右手打右手存坐：**先用左手封其右肘，再落右手向外开，其虎眼名存坐。右内掠劲；**拿右膀右手掙：**须将右膀向后一拿，右膝避去即能闪出彼手再进左手掙。左竖骨劲；**起左腿：**将步一变，起左腿击彼右肋。右底炼劲；**变步左手招：**将右腿向后左步向前，闪出彼腿，然后用左手击其胫骨。左内掠劲；**进左手：**稳住左步进左手击心窝。左撩攻劲；**进左手掙：**用左手向前掙其左手。左竖骨劲；**吊：**如前；**掙：**如前；**肘：**如前；**封左手打左手存坐：**先用右手封其左肘，遂进左手向外开其虎眼。左内掠劲；**拿左膀左手掙：**将左膀一拿，左膝避出再左手掙起。左竖骨劲；**变步进右手腿上右手：**变右步向前，起右腿击左肋，上右手击心窝。左底炼劲。右撩攻劲；**变步右手招掙：**亦用变步将左腿还后，右步向前闪出彼腿，然后用右手先击其胫骨，再掙其手也。先用右内掠劲后用竖骨劲；**丢右手上左手打外门腿：**彼此掙起，先将右手丢彼右手，再进左手向外击其右腿脚（整理稿此字改为“脚”——编者）下，用左步打外门腿。打腿时须上左步自外向右，上下手腿务要三劲一齐。下底炼劲。上左撩攻劲；**拿膀左手掙：**将膀一拿，右脚向后一躲，再用手用力掙去。左竖骨劲；**丢左手上右手打外门腿：**彼左手来掙时，即用左手丢住，上右手向外击其左脚下，用跳步转过，右腿自右向外打其外门腿，上下一齐。下底炼劲。上右撩攻劲；**拿膀上右手掙：**将膀一拿，左脚向后一躲，再用右手加住力掙住。右竖骨劲；**丢去右手：**彼此掙住，上右手丢其右。擒劲；**擒劲使劲拔快：**右手被丢，须左手封其手腕，然后将右手用力翻起，压住彼右手击其左肋。左竖骨劲；**掙：**用法如前；**吊：**用法如前；**肘：**用法如前；**掙：**用法如前。

第肆门

此门宜二人对面而立。

进右螳螂手：螳螂手者不用捶单用手掌击其耳根也。右撩攻劲；**退小尖步：**用小尖步一退，以右手向外招出。右内掠劲；**进左螳螂手：**用法如前。左撩攻劲；**退小尖步：**仍用小尖步以右手分出。右外格劲；**进右手大掙：**

再上右步，以右手大掙面门。右撩攻劲；**进右手骑马势：**先将左手分出彼手，再进骑马势上右手击心窝。右撩攻劲；**拿右膀进左手掙：**拿去右膀，单开脚进左手掙其右肋。左竖骨劲；**右手分进左手：**用右手向上分出彼手，使拧挡法进左手击前胸。左撩攻劲；**拿左膀进右手掙：**拿回左膀单开脚进右手掙其左肋。左竖骨劲；**左手分进右手：**用左手向外分出，进右手揭额。右撩攻劲；**进左手分：**用左手分出；**双退：**如前；**大掙：**如前；**劲法俱如前；****起左右连环腿：**先起左腿攻其右肋，再起右腿直奔脐下。起左腿用右底炼劲，起右腿用左底炼劲；**趺步左右手招：**用骑马势以右手击其左胫，以左手击其右胫，上下齐招。左右俱竖骨劲；**进右手：**稳住右步上右手击其右。右撩攻劲；**右手掙丢：**用右手竭力掙出彼手然后丢住。右竖骨劲；**变擒劲；上劲拔快：**彼方丢时，速将左手封其右腕，翻出右手照其心窝打劲拔快。右撩攻劲；**右手掙：**将右手加底劲掙出。右竖骨劲；**左手分进右手：**将左手分出再上步，进右手击当胸。右撩攻劲，在外格劲；**左手接打：**接打须用左手接彼右手向外分丢，再进右手击其当胸。右撩攻劲；**连二进：**彼右手来时，亦用左手接住再上右手击当胸。先格劲后撩劲；**如上打法：**吾仍接住用上接打之法彼必变法矣；**上右手小骑马势：**彼则变法将左手接吾右手向外一分进小骑马势上右手击小腿。左外格劲右撩攻劲；**上高连环：**吾亦用变法，用左手擒其右肘进高步以右手击其面门。左内掠劲、右撩攻劲；**进右手掙上左手：**须用右手加底劲、用力掙出，再上左手掙其右肋。俱竖骨劲；**上左手掙：**亦将脚子单开上左手掙之。进右手：再将脚子单开进右手掙其左肋；**右手掙：**亦将脚子单开用右手掙之；**大掙：**加底劲自下用力掙出。（待续）

《内功真经》刊登稿更正

▲“原传武学文化传播中心”来信指出：

1. 今年第九期总论中的序第三行“序人陋习”应改为“承人陋习”；内功经中的“五气朝元，周而复始，四肢元首，收纳甚妙”，“此总言内功一党之道也，吸天地之精气纳入丹田。”应改为“此总言内功一贯之道也，吸天地之精气纳入丹田”；“静生光芒，动则飞腾”一段中的“气腾于形，形随乎气，以意帅神，以神帅气”，应改为“以神帅气”。

2. 今年第十期纳卦经（45页倒数第10行）“凡一同步，两外虎眼极力向外，两内虎眼亦极力向外”应改为“凡一同步两外虎眼极力向内，两内虎眼亦极力向外”。

尤其是纳卦经中这几句很重要，须请给予纠正，免得误导后学。

▲北京马国兴先生来信指出：第十期《纳卦经》第一段断句有误：“有元之义”后为“，”号；“有亨之义”后为“，”号；“不宜直而无致”后为“，”号；“有利之义”后为“，”号；“不宜歪斜倾侧”后为“，”号；“有贞之义”后为“，”号。

另有数处排字有误：“九二九日”为“九二曰”；“九四日”为“九四曰”；“六二宜方大”为“六二直方大”；“虽不能自成其万”为“虽不能自成其方”。

《内功真经》真本全书(5)

●王南溪注解 宗景房参订
原传武学文化传播中心供稿

(原稿系手抄,字迹颇草,刊出时误识误记之处敬请高明指正)

第五门

上右手:右撩攻劲;左手分进右手:左外格劲,右竖骨劲;上左手分:右外格劲;双退出挣:对挣竖骨劲;上左手:左竖骨劲;上左手搂进右手:左外格劲,右撩攻劲;上左手招进右手:左外格劲,右竖骨劲;退左手招:左外格劲;起右腿:左底炼劲;左手招:内撩劲;上双手:如前。俱竖骨劲;双招双退出:如前;挣:对挣竖骨劲;进左手:竖骨劲;上左手搂进右手:左外格劲,右撩攻劲;退左手招进右手:左手格劲,右手竖骨劲;退左手分:左手格劲;起右腿:左底炼劲;上右手招:右内撩劲;上双手双退出挣:如前。劲法如前;进丢手拔快:右撩攻劲;左手挣:左竖骨劲;再进左丢手拔快:右撩攻劲;提左手招进右手:左格劲,右撩劲;上左手拍挣:左竖骨劲;起右腿:左底炼劲;右手抬亦起右腿:劲法如前;右手招遂进右手骑马势:先用撩劲后用撩劲;右手招:内撩劲;挣:竖骨劲。先翻出右手而后用劲;上左手招进右手:左撩劲,右撩劲;进左手接打:先用左手招住彼之右手再上右撩劲、击胸;上左手拍挣:进左手十字捶。俱竖骨劲;左手挣:竖骨劲;进右手:竖骨劲;左手挣:挣:俱竖骨劲。

第六门

此门宜左步左手向前而立。

立门:将前左步放活而立;飞递右手:飞递者一人相隔尚远,须一跃而入名飞递。上右手击其左肋。用神运全局进撩劲;提左手连递左手:彼已招左手而来,即将左手向上一提,提出彼手,遂自其肘底连递左手击其右肋。左穿劲;退步右手招:将原步略退,用右手向后一拖即招出。右内撩劲;上步进右手:再上右步,进右手击其当胸。右撩攻劲;下步左手挣:须变左步向前平开脚(原文如此,疑为“膀”字,下同)予以左手挣之。左竖骨劲;提右手连递右手:彼左手挣来即将右手向上一提,提出彼手遂自其肘底连递右手击其左肋。右穿劲;下步

右手招:仍变回右步,向前以右手招之。右内撩劲;进左手:单开脚子急进左手击其右肋。左竖骨劲;提右手招:将右手向上一提即能招出。右穿劲;进右手:再上右步进右手击当胸。右内撩劲;拖右手招:用右手自内向外贴彼右手向后一拖即出。右内撩劲;再进左手:再单开脚子进左手击右肋。左竖骨劲;提右手招:脚将右手向上提出。右穿骨劲;再进右手:再上步进右手击其当胸。右内撩劲;进丢手:如前;上劲拔快:如前;右手挣:将右手加底劲用力挣起。右竖骨劲;起左腿:变右步向前起左腿击其右肋。右底炼劲;变步左手招:亦变左步向前以左手击其胫。左内撩劲;进左手:起腿以后遂进左手击其面门。左撩攻劲;左手挣:击胫后即翻左手挣,向上挣其左手。左竖骨劲;起右腿:变回右步向前起右腿击其右肋。左底炼劲;变步右手招:亦变右步向前以右手击其胫。右内撩劲;上高捷打:用左手封其右肘,提其右手平空自上而下击其胸。右撩攻劲;退倒身法:须先将右手拖出,遂即倒身向后若倒而立即便闪出其手;上小捷打:彼使倒身法闪出其身,更不能稳,遂进右步直闯入内,用左手丢彼右肘,再上右手力击其面门。右撩攻劲;右手高挣急吊:用右手加底劲连身带步高挣而起,遂进吊捶击其腹。右外格劲;左手封进右手:左手封其肘腕,进右手击当胸。右撩攻劲;左手拍挣:法如前;进左手:单开脚子进左手击其右肋,右竖骨劲;还左手十字捶:如前;挣:如前。

第七门

进右手:上右手结颡。右撩攻劲;右手拖:用右手向后一拖即出。右内撩劲;进左手:上左手挂耳。左撩攻劲;右手挂:将右手向外一挂即出。右外格劲;上右手骑马势:进右手上右手小骑马势击小腹。右撩攻劲;进丢手拔快:用身法将左手丢彼右手,再上右手击其当胸名曰丢手拔快。右撩攻劲;挣:如前;进左手:竖骨劲;还左右十字捶、先左右后右挣:如前;吊:如前;进左手大穿:大穿者右手方吊时,遂将左手向上一翻,从自己脑后而出击其天门。左撩攻劲;退步身法右手招:须将步一蹶(原文如此,何字待考,下同),提起右手向上招之。右外格

劲；进右手小骑马势：彼右手向上招时，须进小骑马势上右手击心窝。右撩攻劲；退倒身法拖右手招：将身而后虚倒而立，右手向外拖出之。内右撩劲；走外门跪膝：将左步向前提起进外门，上用右手丢彼右肘，下用跪膝顶其虎眼，再以右手横击其脚头，三劲一齐，上用撩攻劲下用坚膝劲；进右手高接打：彼来丢时，须先右手向后，亦将左手丢彼手，退出右手将身一跃，用右手击其左脚名曰接打。右撩攻劲；上步进右手：先将左手向外挂出彼手，再进右步上右手击心窝。左格劲右撩劲；左手拍挣：如前；起右腿：上用右手挣住遂飞击其右肋。左底炼劲；右手招退右腿：将右手用力招出彼腿，亦遂起右腿击其右肋。左底炼劲；左手挽进右手骑马势：用左手挽出彼腿再进骑马势上右手击心窝。右撩攻劲；左手挽：将脚子单开以左手挽出之，左坚骨劲。至右手丢打外门拔快。用左手丢彼左手，下用腿自右向左击其腿，上用右手击其左脚子，三劲一齐。右撩攻劲；进跪膝上右手：将左手向后力拖，即能拖出彼手。再用跪膝而进上右手击其腹。右撩攻劲；亦进跪膝左手挽：亦必先跪膝顶住后，用左手挽彼右手。右坚骨劲；丢左手打外门拔快：亦用左手丢彼左手，上右手打外门拔快如前，只去了腿。右撩攻劲；上步进右手：亦将左手向后拖出彼手，再上右步进右手击其心窝。右撩攻劲；左手拍挣：用法同上；上左手：单开脚子进左手击心窝，左坚骨劲；还左右十字捶：用法如前；挣、吊、肘、挣：用法俱如前。

第八门

此门左步向前而立。

立门：后腿稳住前腿放活；递右手：进右手击当胸。右撩攻劲；丢右手上右手：左手丢彼右手再上右手击其右肋。左手格劲，右撩攻劲；左手挽：单开脚子进左手挽之。左坚骨劲；丢左手上右手：用右手向外一丢，遂仍进右手击其左肋。右撩攻劲；进右手挽：单开脚子用右手挽其心窝。右内撩劲；上右手挽：亦用右手向其心窝挽去。右内撩劲；右手拍挣：如前；上左手十字捶：如前；还十字捶、左右挣：如前；上左腿：右手挣住上左腿击其右肋。右底炼劲；右手招：将步一蹶用右手招出。右外格劲；再起右腿上下连环：先将右步稳住再飞起右腿自下而上先撩阴后击其心窝名曰连环。右底炼劲；退步法左右手招：领一蹶步以左手招下右手招上，左下撩攻劲，右内撩攻劲。进右手：稳住右步进右手击胸。右撩攻劲；右手挣：如前；小丢手：小丢手者从以右手丢彼右手也。坚骨擒劲；进步拔快：如前。挣：如前；进左手：进左手击其左肋；左手领进右手打火轮：先将左手领其左手，再进右步上右手横击其左肋，故名曰打火轮。三门劲；拧裆身法进右手：将裆一拧左肘向后一拖即出。右撩攻劲；右手挽：单开脚子挽之。左坚骨劲；左手领进右手打火轮：如前；拧裆身法进右手：如前；丢左手打小外门拔快：用左手丢彼左手以右手击其左脚，须分有腿无腿故名。右撩攻劲；上右手：将脚子一单开即能招出，再上右手击其心窝。右撩攻劲；左手挽：左坚骨劲；丢左手打小外门拔快：用法如前；进右手：单开脚子退出再进右手击其当胸。右撩攻劲；左手拍挣：用法如前；还左手十字捶：如前、挣。

《武魂》代邮购畅销录像带、VCD 视盘

录像带：

武林风范——中华武林百杰武学精华 160 元/盒
孙氏太极拳(孙剑云)130 元/盒
形意拳及孙氏开合太极拳规范教程(关永年)80 元/盒
中国形意拳·山西卷 420 元/5 盒
吴式太极剑(李秉慈)100 元/盒
四十五式太极拳(李秉慈)100 元/盒
吴式太极刀(李秉慈)100 元/盒
武式太极拳传统套路(庞大明)130 元/盒
武当赵堡太极拳(原宝山)180 元/盒
武当赵堡太极拳推手散打(原宝山)180 元/盒
八卦掌教程上、下集(康戈武)130 元/盒，全套 260 元/盒
二十四式太极拳(毛明春)130 元/盒
四十八式太极拳(毛明春)170 元/盒
形意拳(毛明春)130 元/盒
八卦掌(毛明春)130 元/盒
八十八式太极拳(毛明春)190 元/盒
意拳养生与搏击(彭振纲)220 元/盒
孙式太极拳竞赛套路教与学 130 元/盒
太极推手教与学(黄康海)110 元/盒
截拳道基础功法训练(石天龙)100 元/盒
四十二式太极剑教与学(竺玉明)70 元/盒

吴式太极拳竞赛套路教与学(宗维洁)110 元/盒
杨式太极拳竞赛套路教与学(李士英)110 元/盒
九式太极拳养生功(王振华)70 元/盒
中国长寿功(范海生)130 元/盒
陈式太极拳竞赛套路教与学(黄康海)100 元/盒
二十二式太极剑(毛明春)130 元/盒
陈鑫甫养生保健集(陈鑫甫)130 元/盒
陈式太极拳竞赛套路(门敬红)170 元/盒
五十四式太极拳(毛明春)130 元/盒
四十二式太极拳(门惠丰)190 元/盒
孙式太极拳竞赛套路(李巧玲)100 元/盒
VCD 视盘
程式八卦掌(刘敬儒)53 元/双碟
查拳(于晶)46 元/单碟
武当赵堡太极拳 75 式(原宝山)70 元/双碟
武当赵堡推手(原宝山)46 元/单碟
88 式太极拳教与学(徐伟军)53 元/双碟
原地 24 式太极拳(胡启贤)38 元/单碟
原地 42 式太极拳(胡启贤)38 元/单碟
青年健美操(刘令妹)38 元/单碟
减肥健美操(刘令妹)38 元/单碟
二十四式太极拳教与学(李自力)38 元/单碟

四十二式太极剑(门敬红)46 元/单碟
二十四式太极拳(李巧玲)46 元/单碟
杨式太极拳(李巧玲)46 元/单碟
少林拳(冯宏瑞)46 元/单碟
陈式太极拳(李巧玲)46 元/单碟
孙式太极拳竞赛套路教与学 53 元/双碟
警用格斗擒敌术(马雷)70 元/双碟
48 式太极拳(吕绍钧)46 元/单碟
32 式太极拳(吕绍钧)46 元/单碟
短棍双剑(付洋)46 元/单碟
南拳(张智)46 元/单碟
截拳道(孙民杰)46 元/单碟
女子防身术① 46 元/单碟
女子防身术② 46 元/单碟
吴式太极拳竞赛套路教与学(宗维洁)53 元/单碟
杨式太极拳竞赛套路教与学(李士英)53 元/单碟
长拳(高晓蕾)46 元/单碟
八卦掌(吕绍钧)46 元/单碟
四十二式太极拳(于晶)46 元/单碟
通背拳(王忠俊)46 元/单碟
实用擒拿术(韩建中)58 元/双碟
以上价格均含挂号邮资，海外邮购请双倍付款。

《内功真经》真本全书(6) 地龙经解

●王南溪注解 宗景房参订
原传武学文化传播中心供稿

(原稿系手抄,字迹颇草,刊出时误识误记之处尚待高明指正)

第一局

地龙真经,利在底攻。无论敌人高矮远近功力大小,皆可以底攻劲胜之。盖人上部多实,下部多虚。虽平人相角,攻下胜于攻上,况合内功大力者乎。然欲行此法,必先将内功、纳卦、神运三经,摹炼熟娴,然后可用地龙经。不然空有式样,凡经内所藏诀窍,皆不能知其妙矣。地龙经虽自成一局,然其中道理贯串气脉连络处,皆内功、纳卦、神运三经,相为表里,学者不可不知。地龙一局,底攻二字尽之矣。其中虽有无限议论、无限道理、无限法门、无限变化,悉于此两字发出。

第二局

全身炼地强明。遇敌非徒炼足底也,全身倒地,尤能炼气、炼血、炼筋、炼神,能用周身大力全局,然后可以制敌。炼气则固,炼筋则强,炼神则明,其工夫全在平时,皆经内所译言者,勿用左道。

第三局

伸可成屈;住亦能行,屈如伏虎,伸比腾龙,行住无迹,屈伸潜踪。此言敌来,吾即倒身于地。前用双手按于地上,后用双足稍着地,即将通身腾起悬地。然后遂敌所在,任意行法,此正格也。若用屈,则合周身大力全局,以双手向后力拖全身,

自能屈而起立,伸则双足向前力挂,亦能伸而击敌。行住无一定之格,因敌施法,彼住吾行,全在使敌人不能窥吾踪迹。偶将身一缩,手足俱皆不见,以全力覆蔽之,但以头伏于手上,窥敌虚实,如伏虎状。手足仍能击敌,如敌起立如常。腾则全身伸直,勿论反侧,皆能制敌,起立任意蜿蜒,伏如腾龙状。故欲伏先腾,欲腾先伏,伏者腾之势,腾者伏之机也。一腾一伏,一伸一缩,变化见矣。

第四局

身坚似铁,法密如龙,翻猛虎豹,转疾隼鹰。此局专重坚、密、疾、猛四字。然不悟四经全局,必不能知其妙,须将四经体会明白而后用之,方能任意。盖不密则失,不坚则乱。身一着地,即使敌人入吾套中,而不能出,更须翻腾有虎豹之猛,婉转有隼鹰之疾,方无遗漏。不然,敌虽中法,亦不能如意也。反侧伏仰,为翻竖劲也;左右轮转,为转换劲也。转则两足伸直,翻则略曲一足,横竖劲方能分明不乱。

第五局

倒分前后,左右分明。敌对面来,吾将全身向后扑去,直倒于敌人身后,使彼目不及瞬。然行法谓之前倒,否则仰跌于地,使敌制吾则远,吾制敌则近。以次行法谓之后倒,若夫前后左右更属腾闪之功。敌人直攻来,吾将全身向外一闪,或左或右,务使敌人落空,遂即倒身在地。

乘时行法,比及敌人收步变局时,已早中吾法矣。一倒则胜敌,不待细分前后左右方是此中化境。

第六局

门有变化法无形。门者吾所自立之门也,伏可变仰,仰可变伏,侧能成反,反能成侧,此皆随时立门之规矩,不可执一而不化。至于行法更无一定,有法从门者,有门从法者,甚至于法离门、门离法,俱由平日熟读四经。其中元妙,无不洞达,临时方能应手而来。不然虽耳提口道,亦不能领略,况徒劳眼力乎。反侧伏仰是门,手足攻击是法,门近则法变,法近则门变,婉转不穷,妙法层生。

第七局

前攻用掌,二三门同。前攻者,敌在吾前,吾应顺势以吾前部攻之。须用掌,勿论左右,但一手封住彼踵,在上一手自内向外力折其膝;否则用双手封住其足。上三门劲狠攻其三里穴。倘敌人足近吾胸下,务要顺势曲吾三门,自上而下,攻其足面,皆能取胜。

用二门法,最要迅速方妙。敌逼吾太近,防其以足攻吾也,以故散门中不敢轻用。

第八局

后攻用足,踵膝通用。敌在吾下,吾则顺势以吾下部攻。须用足,勿论左右,但一足缠敌一足,再进一足;力撞其膝。反侧俯仰,左右上下,

皆可曲伸住行，皆可翻转腾挪，成功须曲尽其妙，不可稍有阻挡方为合式。用踵者，敌步稍远，吾足仅能到而不能缠，则亦不必用缠法。但提一足腾空，自上而下撞其足面；倘彼收回，吾即再飞起一足，仍力撞之。若敌人用步近吾裆下，可以不必转用前法，但以跪膝撞其足面，自能获胜。以上六法，内功散门中亦曾言及，然皆本于此缠，非另有讲究也。两足后高骨处谓之踵，虽云自上而下，却是斜击，不是正击；跪膝，谓两膝是也。用时不可提得太高，太高则虚而无力矣。

第九局

远则追击，近则迎接。倘敌人忽然退法，不可任其自退，须追之。然追之亦不用变局高身法，须将两手按地，将裆悬起，使双足自裆向底前透递而出，以远为合式。若双足已合前局，须将全身屈起，用双手向前力扑而出，亦能赶到，仍以远为合式。比及追之行法，须以上六法任意变换而行，若方才立法，敌即忽然而

来，切不可向左右前后闪避。顺势以法接之，不待敌人稳步合局迅速迎上，方无不中之法。追击之法，与神运经一理，全凭悬裆两字。通身若无大力，唯两手按地，裆必不能悬，况两足跳跃远追乎。须内功神运炼熟，再用此功方得其妙。

第十局

大胯着地，侧身成局。大胯者，外胯骨也；大胯着地者，定侧身侧局也。凡用侧倒局，须单胯骨尖着地，两手轻轻按地，足膝俱皆腾起，自能蜿蜒屈伸翻住行，悉于侧身局化出。用此局，全在手轻轻按地，一重则手成迂物矣。须时按时起，周身方能活动，亦可单用二门着地，随势腾出双手法。

第十一局

仰倒若坐，尻骨单凭。夫人仰倒于地，未有不以全臀坐地者。坐者非用臀，坐而用臀，则成溃局。要能行法，唯以臀骨尖着地，手足用身，俱皆腾起，合住周身全局。向左则左

转，向右则右转，任意行法，无不中窍。亦可单用手按地，唯悬下部行法制人，但不如全胯之势，上可以用双手，下可以用双足，更元而妙也。照得此局，左右盘旋，随在中窍，其妙有不得胜言者。然须知所以然者，全在臀骨作枢机，若将臀实坐于地，则相去远矣。

第十二局

高低任意，远近纵横。高低任意者，人意此法只能在地盘旋，不能起而高攻，孰知遂倒遂起，任意腾伏，原是此经本原，稍有牵强不为合式。凡用起法，须暗曲一足在底，合底炼全大力，加以双手或单助之，勿论左右，反侧俯仰前后，自能遂倒遂起；纵横者，用高身法跳出，用地龙经局收回，用地龙局纵出，一高则攻敌之上，一低则攻敌之下，总以不露形迹紧密猛为要。此局全是神运经道理，人能于神运经熟有读得，知其纵横飞腾之势，明其炼气、炼神之理，自能一贯豁然。（下期刊出《内功真经真本书》散门正局的第一部分）

●《古拳谱系列武术丛书》简介●

由山西太原意源书社与山西科技出版社合作出版。

《太极拳讲义》，原书1929年出版。作者姚馥春（先后从徐明德习连环绵掌、汤士林习太极、张兆东习形意八卦、李存义习形意、并得韩慕侠、刘锦卿诸人指导）、姜容樵（幼习多种拳术，1909年拜张兆东习八卦、形意，后从汤士林习太极拳、从李景林习武当剑）。此书共十章，“于太极拳者，无不搜罗殆尽”。邮价：26.50元

《少林破壁》原书1936年出版，作者河北省武清县闫德华，从周姓拳师习八卦掌。此书“不以门户派别而分，以公开鉴赏为本”，详细图解武术摘要实用散招三百六十手。邮价14.50元。

《形意杂式操》，原书1929年出版。作者姜容樵。全书共七章，将“形意杂式操、八式拳合为一册”。邮价：16.50元

《金台拳谱》，原书1929年出版。原作者金台为宋仁宗时人，《金台拳谱》一书中，包括八卦拳六十四路图说、降妖拳二十四路图说、猴拳二十四路图说。邮价：12.50元。

《龙形八卦掌》，原书1928年出版。作者黄柏年，师从李存义习形意八卦。邮价11.00元。

《形意拳谱》，原书1931年出版。作者宝鼎，字显庭，拜安大庆为师专攻心意六合拳。据宝氏介绍：此谱乃旧谱，不知何人所撰述，其师谓其前辈即有此谱。《形意拳谱》分正、续二编，正编为旧谱，续编为宝氏所述，两者并存，以求互补有无之益。邮价：11.00元。

《国术名人录》，原书1931年出版。作者金恩忠，别号警钟。此书记录了清末民初作者认为有造诣的武术名人一百零八人，并附录有国术丛谈、国术中之精神学等论文。邮价：17.50元。

以上书价，均含邮资，若七册一次全部邮购，减收邮资，全套仅需90.00元，《武魂》编辑部代理邮购。海外邮购请四倍付款。

最新少林拳法丛书

少林罗汉散打一百零八招（刘玉增）12.50元

少林绝杀秘技——点穴定身擒拿术（安在峰等）9.50元

少林寺内传（甄秉浩）13.50元

少林实用防身醉拳（李建新）11.50元

少林拳法真传（德虔）12.50元

少林寺太祖长拳（张浏青等）18.50元

少林寺螳螂拳（张浏青等）14.50元

少林寺朝阳拳（张浏青等）14.50元

少林寺地趟梅花拳（张浏青等）14.50元

少林寺通臂拳（张浏青等）14.50元

少林寺大洪拳（张浏青等）18.50元

少林寺小罗汉拳（张浏青等）14.50元

少林寺七星螳螂拳（张浏青等）20.50元

少林寺三路炮拳（张浏青等）20.50元

少林寺连环拳（张浏青等）14.50元

少林寺大罗汉拳（张浏青等）14.50元

少林寺小洪拳（张浏青等）18.50元

少林寺长护心意门拳（张浏青等）18.50元

少林寺猴拳（张浏青等）14.50元

少林寺五形拳（张浏青等）16.50元

少林八段锦图解（德虔等）8.50元

《少林寺百科全书》530元（免邮资）

《武魂》办理代邮购，海外邮购请四倍汇款。

《内功真经》真本全书(7) 散门正局

● 南溪子选

愿传武学文化传播中心供稿

(原稿系手稿,刊出时误识误记处敬请高明指正)

第一局

敌进右步撩劲,吾用右手接住彼手,自上而下,顺势向外一摔,其肋自露,急进左底炼封住彼右步,以二门、三门全局,侧身攻之。

右第一章:此法须贴住背以小身法向上提起而用方妙。敌来攻时,趁其伏身,速以右局步、全局底炼劲用力向外一开,将右手飞起,以撩劲攻其背,三劲齐使胜。

右第二章:此还上之法也,用时须将两腿极力伸直,运用周身之气向后斜带之,方得。不然,恐敌有底炼之功,不轻易为吾所开也。受敌掠背必倒而状,遂将左足仍封住彼右足,用地龙倒地起法以左格攻彼右腿胜。

右第三章:此一还二之手法也。倒身之时须有分寸,若一概落地,则难起矣。一说用三门更妙,敌方用地龙起身法,不待彼起,即将右步稳住底炼劲,提起左膝,攻彼左肋胜。

右第四章:此二还一之手法也。须乘其将起未起时攻之。见敌起左膝,吾不前进,随其左膝向前而倒,顺势向外翻出全身,仍作伏龙法以胜之。

右第五章:此法须地龙功夫炼熟方能用之,不然起倒不明,徒取笑耳,焉能致胜。又倒后,须聚精会神,伺敌人动机,以施吾之攻击。若敌人

见我伏,直上步以矮势出撩动,我即用左格劲,格彼左手,再上右手,当胸攻之胜。

右第六章:此接上之变局也,无甚深意,但须出得坚与疾耳。

第二局

敌上右步撩劲,吾用左格劲,自内向外丢住彼右手手腕,再进右底炼,自外向内封住彼右步,又以右擒劲,丢住彼三门,三劲齐使胜。

右第一章:此法用时,左丢手须极力提之,则彼足自然无根;又用时,手足齐上方妙。不然,彼必抽腿矣。若被敌人跌倒,遂用右足勾劲缠住彼右手,伏身合住地龙全局,两手按地,加左足底劲,撞彼右胫,敌自败。

右第二章:此法用时,右足极力要曲,左足极力要直,以当运周身之气以用之方妙。倘敌进撩劲,吾退右步用格劲时,敌右手早已抽出,吾必落空,遂进步缠住彼左手,将身伏下,以左三门攻彼肋下胜。

右第三章:此攻下之变局也,用时须敌人抽退时急攻之,勿令彼步法落实,此乘虚之法也。

第三局

敌进右步撩劲,吾暗上小左步,用左撩劲撩彼右手,按身不动。敌若出左手,借彼出时,急将身一扭,伏于里门,合住劲以左三门攻彼肋下自胜。

右第一章:此法进左步时,已预为攻击之势,勿使敌知觉,方见

其妙。

第四局

敌进右高步撩劲,吾用右手格劲,向上丢起,遂进左步拦身擒之。

右第一章:此法须左底炼用的坚实,方能取胜,不然一遇强敌恐与敌俱相仆矣;敌用左步封吾身,复以拔劲攻吾,吾复将身一扭,用坚膝劲,击敌人膝内。

右第二章:此还上之手法也,同时须趁敌人进左步时,迎而击之。若敌人擒住,即解之不及矣。敌用坚膝劲攻吾左膝,吾急将左步向外一开,将身一落,栽住项根以项攻彼右肋。

右第三章:此一还二之手法也,同时须要稳住周身全局以小身法攻之,方妙。

第五局

敌上高身法以双手攻吾上路,吾以左手自下向上缠落其左手,以右手自下向上缠落其右手,暗进左步,踊身而入,以胸劲攻敌人前心。

右第一章:此以全身攻敌人之法也,不必拘于胸劲。若敌人自下路而进,亦可用此法,然须向下缠双手。如将封敌人手时,务要封住,勿使其抽出,得以变法攻吾也。敌以双手封吾双手,以胸劲攻吾,其势不得动手,又不得迟延,略一迟延,即为敌所敌矣,须暗起右膝,迎档攻之胜。

右第二章:此坚膝撩阴也,须斟

酌用之,稍重恐伤性命,慎之慎之。

第六局

敌上高右步撩劲,吾用右格劲丢起敌人右手,下用左底炼劲,封敌人右步,将身一扭,用三门劲取胜。

右第一章:此法须运用周身之气,将肩背贴住,以短劲攻之。不待敌人用三门劲,以右手按住彼右手,接住彼左步再以左手丢其右手,三劲齐使,向右摔去。

右第二章:此法用时,须不早不晚方妙。盖早则敌必惊疑而退,晚则吾不得其动身矣,须迎其势而攻之也。敌欲动足,吾急以右手丢其右手腕,以左手丢其右肘,仍用左足封其右步,向左摔去。

右第三章:此一章之所变以攻下也,盖以敌之法变而左用之也。摔时,须曲敌人之手于其胸上。

第七局

敌出骑马势上右撩劲,吾即向右变步,用手合周身全局向地用力扑,借势起身,使小身法以双手击其腹。

右第一章:此法须以侧身之势,向上斜攻其平面,所谓以我之实,乘敌之虚也。

第八局

敌出右步撩劲,吾用左坚骨,接住彼手,自内向外,将全身一转,以左足自外向内缠其右步,以左格劲力格其胸,三劲齐使。

右第一章:此法上下须用短劲,若用长劲,敌虽败吾亦不能无恙矣。

敌上左步,将欲格时,吾即退出右手,亦左步向后一转,自外向内缠其左步,再以左手抓其右肋向外力撩,二劲齐使。

右第二章:此还上之法也,须要闪得清楚。先立于不败之地,又抓劲时,须运全身大气以用之。

第九局

敌出低势右手撩劲,吾进右手坚骨劲,封住其手,然后左手抓住其发,右手当胸,撮其颊,二劲齐使。

右第一章:此法有真巧存焉,用时勿使大劲,又封手时以右足自外门封其步,令彼不得抽退。敌上右高步撩劲,吾自外门向内,用右手格劲,格开彼手,顺势进左步,将左手自敌人胸前向前攀住敌人鼻峰,全局功夫向后折其项。

右第二章:此上法之变势,用时务向敌人怀中折其项,不可向左,若向左则敌人则漏出矣。

第十局

敌出右步撩劲,吾进左步底炼封其右足,自外向内再进左手自上而下,丢彼右手,用力下撩,遂进右手自上而下斜击其项。

右第一章:此法丢手时,倘彼用力向上,势难下撩,遂将彼右手自下而上而后翻起,进右手击其面。敌进右手击时,吾手已被丢住,难于退出,遂伏身向里,进左步跪膝,合坚全局进右手击当胸。

右第二章:此法须落左步时,闪出敌人右手,先立于不败之地,而膝又宜着力。敌欲击胸,遂将两手退出,退出后,向地而倒,全地龙伏身全局用力向前一纵,以右足带彼右足。

右第三章:纵身时,须将脊骨用力塌下,右足作一步法,左腿伸直,内住而后极力曲之方要。敌带吾右足,吾必仰地而倒,不须待其起立,遂将身一侧两手按地,意合地龙局起,左足击其左脛。

右第四章:此法宜极力伸直,左足自上而下斫之。

第十一局

敌出右步撩劲,吾即向后而伏,两手按地,合地龙局飞起右腿,自上而下,击其脛。

资料

右第一章:此法用时,要运周身之气,以坚骨劲攻之,若右手不中,即翻身以左足踵自内向外攻之,亦用自上而下之势。

第十二局

敌进右步撩劲,吾上右步自内向外撩出彼手,再倒上左步将两背贴胸下,屈身用双手拔其右足,以中部全局挫其膝。

右第一章:此法用时,务要贴得周密,令彼抽退不得。上左步须有分寸,令其右足适露在面前;挫膝时,令彼膝尖向上有破骨之势,勿使其委中向上令吾不得力也。敌欲挫吾膝时,吾即顺势抓住其发,左手用力撮其颊,用两背全局力折其项。

右第二章:须伺其抓上未定时用之,盖彼手但奔下路,吾乘其上之虚而攻之,无有不胜之理。但恐其使得飞疾,令吾不得措手耳。

第十三局

敌人持刃迎面而刺,吾且忌不可后退,急侧身进左步,用左手自外向内撩住彼右手腕,上右手击其面门。

右第一章:此法亦有中食二指刺其鼻孔者,亦有中食二指击彼两目者,但视其势之缓急而用之。

第十四局

敌上右步撩劲,吾进左手采住彼手,伏身以右手捎其右胫骨,捎起时,双手将彼胫骨一扭,合周身全局,向彼一撞。

右第一章:如左手捎起,或左腿右腿,皆用此法。

第十五局

敌上右步撩劲,吾进右步潜身以双手封其右足以右三门劲攻其虎胫骨。

右第一章:此法用时封双足,务要周密防敌人乘势起足攻吾之面。敌封吾右足欲以三门攻吾,吾乘其将落未落,急起右膝以攻其右肋。

右第二章:此法若被其擒倒,不

□ 资料 □

得用膝,即飞起右足攻之。

第十六局

敌出右步撩劲,吾以双手自下而上,扭其右手进右足自外向内封其右足,合周身气力向左丢之。

右第一章:此法须竭力扭其右手腕,以破其劲,里外门俱可用,若用之于里门以左足自内向外封之。

第十七局

敌人进右步撩劲,吾亦进右步用格劲格出彼手,顺势而上擒住其肩顶,再进左手抓住其足踵,合周身全局向外一摔。

右第一章:此法用时,右步进在敌人里门,用格劲时,须自下而上从腹内翻出方可。倘被敌人摔倒,前胸切不可着地,但以双手按地,合地龙侧身局,飞起右手横击其阴。

右第二章:飞足用地龙翻身之势,无甚深意,然必熟地龙之法方可用之。

第十八局

敌进右步撩劲,吾不可前进,不

可后退,但用左足底炼稳住周身,飞起右腿合全局直撞其胸。

右第一章:此法有功力者用之方妙,盖左足有底炼方能自守,右足有底炼方能得入,不然,亦胜负相半耳,何能必胜。敌以右步撞吾肋时,吾亦不可后退,即用双足底炼稳住周身全局,以胸肋功夫,向外撞其足。

右第二章:此法更须有功夫者用之,学者万勿效颦。

第十九局

敌出右步撩劲,吾将全身一侧,漏过彼手,顺势进吾右步用右手格劲格住其腰,再以左手抓住其发向下力折其项。

右第一章:此法用格时,须自上而下。进步时,进在敌人里门,令彼不得抽退。若有功力莫妙于用横格,格住其右手,逼在腰间,更胜。

第二十局

敌进右步撩劲,吾即伏身先援以左手缚其足踵,再用右手向外力掠其膝。

右第一章:掠膝时,须掠其膝内,若掠其膝尖,必不得矣。敌来伏身击膝,吾亦伏身进左步跪膝,自上而下用全局以击其背。

右第二章:此亦乘上之虚而击之最妙。敌欲伏身击背时,不俟其成局,遂合周身全局向上力起,以二三门攻其胸腹。

右第三章:凡伏身入下路,敌来伺吾上路时,皆可用此法。

第二十一局

敌进骑马势右撩劲,吾进右步,自外向内封其右手,用左手丢彼右手,填吾肋下,扭身进右手击其项。

右第一章:进右步,进在里门。若上路被敌人左手格住,下路即可用竖膝劲拿敌人膝内。

第二十二局

敌出骑马势右手撩劲,吾用左手自上而下封住彼右手,侧身进左步底炼斩其足背。

右第一章:用底炼时,令涌泉穴有向内之势,方得斩字之义。

《武魂》代邮畅销书

田城阳道家修炼系列著述出版

《中华道家修炼学》(上、下),邮价54.50元。

《仙学详述》,邮价30.50元。

《修道入门》,邮价19.50元。

宋光华著《宋氏形意拳》出版发行

书中有宋氏形意拳的拳理拳法、宋氏形意拳的创新改进与发展、徒手套路、器械套路等内容,特别是书中附录了《内功四经》。本书邮购价22.00元。

《武当赵堡太极拳大全》出版

原宝山编著,系统整理出赵堡太极拳拳论、拳诀。邮购价30.00元。

《中华浑圆功》(王安平)精24.50元

《修真心语》(王安平)30.00元

《中华武林著名人物传》(共四卷)90.00元

《陈氏太极拳》(陈正雷)46.50元

《中国武术经典编著——八卦拳》(刘敬儒)25.50元

《王芗斋拳集选》27.00元

《孙氏太极拳》(孙剑云)23.50元

《杨氏太极拳·剑、刀》(杨振峰)22.50元

《中国佛家气功经典导读》69.00元

《西游记全书气功破译》(一套两册)66.00元

《岳氏意拳五行精义》(李存义)50.00元

《形意拳术讲义》(薛颠)35.00元

《接氏武技论》(安乃周)28.00元

《心意六合拳》(陶子琦)18.50元

《武氏太极拳全书》(姚维祖)26.50元

《武当内家拳述秘》(谭大江)14.50元

《查拳》(山东体委)57.00元

《大成拳学真谛》(阿龙)17.00元

《武当气功太极拳》(马杰)11.00元

《中国武术史》由国家体委武术研究院编著。本书大32开本,硬皮精装套封,共462页,邮购价32.00元。

《中华古今兵械图考》,裴福荣、韩明华、江松友合编。本书评介了中华古今传统1220种兵械,均有专著介绍且大部分附有图示。本书邮价25.00元。

《阴阳八卦拳形意拳》田迎著,邮价26.50元。

《阴阳八卦拳形意拳》田迎著,邮价20.50元。

《通背拳——迅疾冷杀的远距绝手》(刘波)13.00元

少林拳——刚猛绝伦的必胜拳路(石天敬)17.00元

《截拳道格斗指南图解》(泰瑞明)15.00元

李小龙全书(魏峰)55.00元

正宗吴氏太极拳(吴英华、马岳梁)24.00元

杨式太极拳·剑·推手入门(苏松)21.50元

元

养生太极推手(黄康辉等)20.50元

太极剑全书(武冬)33.50元

《杨健侯秘传——杨式太极拳述真》魏树人著,70.00元。

《杜元化(太极拳正宗)考折》,作者严翰秀,25.00元。

《精选太极拳辞典》,编著余功保,22.50元。

《中国武术拳械录》,介绍了各拳种的源流、拳理和特点,介绍了1600余个拳、械、对练的拳谱,40.00元

《武当赵堡太极拳小架》(郑瑞等)17.50元

《杨式太极刀》(王志远)14.50元

《太极拳走架推手问答》(沈寿)14.50元

《三十六把擒拿》(日·佐藤金兵卫等)12.50元

《中国武术系列规定套路——劈挂拳》主编郭瑞祥,23.00元;《中国武术系列规定套路——螳螂拳》,主编马文广,23.00元;《中国武术系列规定套路——八极拳》主编吴连枝,19.00元;《少林气功内功——指禅教程》王瑞亭著,24.50元;《实用擒拿法》韩建中著,14.50元;《最新女子防身术》侯仲均等著,12.50元;本版图书价格均含邮资,《武魂》办理代邮购,海外邮购请四倍付款。

· 新书介绍 · (《武魂》代邮购)

《武魂太极拳体用全书》吴文翰编著。吴先生为当代著名武派太极拳家。本书分十章,包括武派太极拳发展史、内涵、怎样学习武派太极拳、武派太极拳拳势图解、武派太极拳推手、一打短打解要、拳论校注、武派太极拳名家小传和有关资料及吴先生近年来在报刊发表的二十篇有关太极拳的学术论文。邮价:33.50元

《陈式太极拳体用全书》,洪均生传授,黄康辉编著。全书包括:陈式太极拳概述、学练太极拳程序、基本功法练习、陈式太极拳一路、二路(炮捶)、陈式太极拳经典拳论等,邮价:24.50元。

《原始太极拳法》安声远道长传授,路巨方道长编著。本书介绍了道教通源功法《原始太极拳》二百一十二式的练法。本书系道家功法研究会资料本,邮价100元。

《意拳(大成拳)》创始人王芗斋先生王玉芳编著。本书系为纪念王芗斋先生诞辰115周年而作。王玉芳为王芗斋先生之次女,师承其父,在继承发扬意拳的基础上,有所创新。本书根据作者提供的王芗斋先生的著作与遗著,以及王玉芳先生珍藏数十年来的意拳活动照片,全面展示了意拳养生桩的发展及学术水平。邮价:40.00元。

以上价格均含邮资,海外邮购请四倍付款。

《内功真经》真本全书(8)散门变局散门总局

●南溪子选

原传武学文化传播中心供稿

(原稿系手抄,刊出时误识误记处敬请高明指正)

散门变局

一变:敌用一局一章法,吾变十二局一章法破之。

二变:敌用一局二章法,吾变十局三章法破之。

三变:吾用一局五章法,敌来追击吾变小身法以双手攻之。

四变:敌用二局一章法,吾变左坚骨劲,丢其肩顶右手向左连身带手一总撞之。

五变:敌用三局一章法,吾变六局二章法破之。

六变:敌用四局二章法,吾急将左步向外一开,伏身以左手丢敌人右膝,以右手擒其足踵二劲齐使。

七变:敌用五局二章法,吾将身一侧提起,右膝迎之,其膝自然向外而去,吾即顺势变起右膝击其阴。

八变:吾用六局三章法或敌人力大急切不可动,吾顺其势伸其肘向右摔之。

九变:敌用七局一章法,吾速进右步,自内向外以坚膝劲折其左膝,变右手格劲,连胸带手一总攻之。

十变:敌用八局一章法,吾若失机为其所跌,急以八局二章法还之。

十一变:敌用九局二章法,吾不可坐待,急变全身向后顺转破之。

十二变:吾用十局一章法,敌人上路已有备时,吾伏身变双手拔其右足,以三门攻其肋。

十三变:敌用十一局一章法,吾急将右步向外一开,变其左足踢敌内裆。

十四变:敌用十二局一章法,吾变右手拦其左肩向后力摔,右足挂彼左足向前力带,二劲齐使。

十五变:吾用十三局一章法,敌用力向上时,吾急变回右手自其肘底攻其肋。

十六变:吾用十四局一章法,敌人力大急切不能消起,急以左步封其身,彼变吾手自前擒之左足,以全局攻之。

十七变:吾用十五局一章法,敌人退步时吾急变地龙经纵身法,赶上仍用十五局一章法攻之。

十八变:敌以十六局一章法丢吾右手,吾急用左坚骨劲按吾右斗骨以破之。

十九变:敌用十七局一章,吾急用周身大力向后落骑马势。

二十变:敌用十八局二章法将吾跌倒,吾急变地龙侧身局进右足,撞敌人胫骨。

二十一变:敌用十九局一章法攻吾,吾用大力格之,用其攻吾之法以攻之。

二十二变:敌用二十局一章法,吾变小身法以双手攻之。

二十三变:敌用二十一局一章法,吾急仰身跌倒提起右足,自下而上撞其腹。

二十四变:敌用二十二局,吾全身局以格劲破之。

散门总局

吾进右步撩劲,敌人用左手格劲格出吾手,欲向里进右手击时且不可乱,上左手但合周身全局,以右手撩劲撩之。

右第一章:倘吾撩劲失机,已被左手击来,可以不必用撩劲,须上左手迎其右手,以双手坚骨劲击之。

右第二章:吾出右手撩劲,倘敌人以右手封吾右手,欲进左步,左手击吾耳门时,不可乱用左手,但以右手格劲向外格之。

右第三章:吾出右手撩劲被敌人丢住欲进,左步以右手击吾面时,吾但用右背上下全局功夫将二门曲回力攻其肋。

右第四章:吾出右步骑马势劲,无论敌人欲用何法,但彼右手将近吾手即以吾右手丢住,进左手攻其右肋。

右第五章:吾进右步撩劲,敌人用右手封吾右手,欲起右足出吾肋时,吾但稳住周身全局,翻出右手丢彼足将急掣之。

右第六章:吾出右步撩劲,敌人以左手封吾右手,上右手击吾时,吾亦用左手封彼右手,退出吾右手仍以撩劲击之,但须有全局功夫方妙。

右第七章:以上诸法皆两敌相近时所用者,若相去尚远,不必待敌人近身即以神运全局飞身而入,左手封住敌人右手,以右手撩劲击之。击而不中,即飞身而出,勿候敌人用法也。飞身出后,稳住周身功夫,敌人来追,乘其未落步时,陡然击之。若击敌人,敌人退出,仍以神运全局急急逐之;相其虚实察其动静,或里门或外门,或上路,或下路;因敌布局以用诸法,不可失时,不可妄进,此临敌之要诀也,必熟练神运功夫,方能知其妙。

《内功真经》真本全书 (9) 内功散门杂评

● 宗景房著

原传武学文化传播中心供稿

一说：

南溪子用功十二年余，所纂集之手法不可胜计，唯此内功散门皆其会合诸家手法而衷之于内功经，删烦即简，择其有自然之克之趣者，而后定为法式，以公诸同好。

二说：

内功散门其上上下下之格式、里外反正之规矩，皆古人之定法，今人不得移易。至其中斗榫合缝天然凑巧，皆南溪读内功经有悟，而后自出心裁者也，凡不见内功经者皆不得与知焉。

三说：

内功散门正局、变局，皆南溪子亲笔自著。唯正局中注解则景房所著也，然必本于内功经与南溪子平日之论而后敢下笔也。

四说：

内功散门后所附之分诀，皆南溪子得之于师傅口授者也，而八诀注解则南溪子所亲著者。

五说：

内功散门正局、四十五手变局、二十四手总局、八手，通计七十七法，而上、下、左、右、前、后、里、外遍矣，苟能炼熟于身，无论敌从何处，皆有一法以胜之。故亦无取乎再尽也。

六说：

内功散门正局，凡微通门路识句读者，细心揣摩之必能有悟。至其中之神功巧妙，还须读内功经以后方能知之。

七说：

读内功经有悟，而后学散门尚矣。若不能悟内功经而能得明人亲

传内功散门，再费日月精炼者亦可制胜，不必尽拘于悟内功经也。

八说：

内功散门皆精妙无比手法也，而其神妙不测者，皆在变局中也。然学者不因正局熟娴亦无从窥变局之神化也。

九说：

学内功散门第一要知劲之所在。敌人劲之所在，是敌人之所恃也。吾知其所恃，而破之，彼焉有不败者哉。

十说：

内功散门第二要知其无劲之处。敌人无劲之处是敌人畏人之处也。吾知其畏人而攻之，彼安得不败哉。

十一说：

第三要知其立门之处。敌人立

前，掌心向下。双手前平伸，脚跟提起。体略前倾(图 147)。

(4) 双手平移体侧(图 148)。接着落体后，指尖斜指地(约与上体夹角 45°)，掌心斜向上。同时脚跟下落(图 149)。

(5) 双手前上提，经腰侧(大包穴处)(此时脚跟又提起)(图 150)。双手回归下丹田(同时脚跟落下)(图 151)。接 24 式。

目的：疏通手、足经。练腰、肩周。

提示：体放松。不加“意念”。

24. 体侧推球

(1) 接 23 式，双手从丹田移胸侧，肘下坠，掌心斜向外前侧，指尖朝上，上臂贴胸侧，手掌在胸侧前。同时吸气(吸气时，嘴微闭，意想全身毫毛孔窍吸气)(图 152)。

(2) 双掌侧外推(在侧外时，成立掌姿态)同时呼气，意想掌心(劳宫穴)呼气(图 153)。

(3) 双手屈肘回收体侧，肘下坠，掌心向外，手指尖也向外(即掌指关节弯屈)与肩同高(图 154)。

(4) 双手立掌，并侧外推，如(图 153)。

这样(3)、(4)重复做 4 次，共做 6 次，第 6 次向侧平推后，双手回归下丹田(图 155)。

目的：锻炼体吸、劳宫呼。同时导引经脉，排病气。

提示：此式为气功治疗基本手法之一。(下期刊出第 25 势至 32 势。房宝林据照片制作动作图)



图 152



图 153



图 154



图 155

门之处，是敌人陷吾之计也。吾知其陷吾之计而避之，彼焉能得胜哉。

十二说：

第四要知其无门之处。夫无门之处是敌人无可奈何之处也，吾知其无可奈何而攻之，彼焉能得胜。

十三说：

又必先知周身骨节反背顺逆开合横竖之理而后知劲与门也。

十四说：

要熟周身骨节反背顺逆开合横竖之理而后能知劲与门无讹也。

十五说：

不知周身骨节反背顺逆之理，虽费尽苦功，是学散门也，非内功散门也。

十六说：

学内功散门用底炼而不效，何也？曰：必其用底而不用炼也。若用底炼，焉有不效之理哉。

十七说：

内功散门用坚膝而不效何也？曰：必其用膝而不能坚也。若用坚膝，焉有不效哉。

十八说：

学内功散门而不知内裆外胯用劲何也？曰：必其未读内功经也。若读内功经，未有不知外胯、内裆用劲者也。

十九说：

学内功散门而不能以肩、背、

胸、肋制人者何也？曰：必其不知贴劲、汗劲。若贴劲、汗劲，未有不能以肩、背、胸、肋制人者也。

二十说：

学内功散门不知劲之所以，贴膝之所以，坚底之所以炼何也？曰：此必未深体内功经者也。若深体内功经安有此弊。

二十一说：

不知内功经但学散门亦能取胜否？曰：内功散门中有功局、巧局。功局，非知内功经者不能用也；若夫巧局，但知周身骨节反背顺逆开合横竖之理，即能取胜，不必尽拘于内功也。

二十二说：

若用内劲有得而又熟于散门何如？曰：内功加之以散门，刚以济柔，柔以济刚，生克变化，阴阳虚实，望之如好女，提之如猛虎，难以形容其妙也。

二十三说：

学内功散门开卷茫然不知其妙，何也？曰：必其未经明人指示也。凡深奥之书未经明人指示，未有不茫然者。试令景房口说其一二，未有不深获于心者。

二十四说：

不得明人指示亦能悟其一二否？曰：不得明人指示若能熟读精思，二人对局演之，再因聪明过人，至于用力之久，亦能豁然开悟，然较有明人指示须百倍其功。

二十五说：

聪明人学内功散门之久必能开悟，不然亦无贵有此书。

二十六说：

学内功散门亦有一见即悟者否？曰：一见即悟者，非欺人即自欺也。景房颇有中人之才，亲承南溪子之等诱导五六十年矣，所得者较南溪子万分之一。今有一见即悟者也，景房直断之曰：非欺人即自欺也。

二十七说：

学内功散门若是其难乎？曰：以言其精妙诚不易也，以言乎胜敌，则又最宜人者。试取而用之必有奇验，但须三月苦功耳。

二十八说：

内功散门其中手法与世大相异矣。曰：同是人也，同是身有何异乎？但周身骨节反背逆顺开合横竖微有不同，而胜负遂大相悬绝矣。

二十九说：

内功散门但凡用足必将全身倒地，从不轻易立高步起足击人，是此门之异处。然取世之高步起足者，学内功者必令其提足不起，此天生之奇事，景房不解其何故。

三十说：

从来学此道者，非瞋目语难骄傲懦弱即深藏吝吝誓不传人，而南溪子独持身儒雅，接人谦和，凡见有诚心领教者，无不吐其原委。景房铭诸肺腑，不知海内闻予言亦服否？

山左南溪子

临敌制胜八诀

八诀：备、料、诱、激、疲、惑、迫、因。

备敌法：

临敌第一要诀曰“备”。唯知己之有备，而后应人之攻，唯知伺敌之无备，而后可攻人之瑕，备之义广矣哉。有备之于功夫者，进之中有退劲，备敌之牵也；退之

中有进劲，备敌之撞也；竖劲中有横劲，备敌之格掠也；横劲中有竖劲，备敌之门漏也。有备之于散门者，击敌之上路必先备敌之击吾下路也；击敌之里门，必先备敌之击吾外门也。引而伸之，不敢轻进，备敌之诱吾也；不敢心急，备敌之激吾也；不敢数动，备敌之疲吾也。是备之一义不可胜言，诚为自守之要道、攻敌秘诀也哉。

□资 料□

料敌法：

临敌第二要诀曰“料”。能料敌之浅深，自能制敌之要害。能不为敌料其浅深，方不受敌之侮弄。料之义远矣哉。料敌之远近，以为进退；料敌之虚实，以为散门；料敌之强弱，以为刚柔。多方以料之，而后与之战也。敌诱之以料其知，激之以料其度，疲之以料其力，因之以料其变。是料之一法，无不可施，遇敌之初，所必须者。

诱敌法：

临敌第三要诀曰“诱”。遇敌时，强弱相当，手法无二，彼此皆知，自护其身。我不贪敌之瑕，必无瑕以予敌；敌不贪我之瑕，必不瑕以予我。是我无瑕可攻，敌无贪击之心，亦无可乘之机，以施吾攻击之术也。故真瑕不可有，假瑕不可无。若彼此无瑕，彼此无贪，安有胜负哉。法在假与敌以可击之机，彼若贪击吾时，必有防备之处，吾乃出其不意而击之。故欲击敌之里门，必先诱敌之外门；欲击之敌下路，必先诱敌之上路；欲刚先柔，欲虚先实，欲实先虚。如理之明，而易悉者，然不先炼于平日，亦未必临时能用之也。

激敌法：

临敌第四要诀曰“激”。非以言激之，以手激之也。盖诱者，是试之以虚也，激则动之以实矣。若用诱之法，敌无贪击之心，岂可对待无术乎。须做作发怒之势，近身逼之，以试其勇怯，而观其动静，然后施吾攻击之术。故激其左，敌不得不向左以迎吾；激其右，敌不得不向右以迎吾，而敌之真情可得而见矣。此中奥妙，须要深体，万勿泥于世俗激将之说。盖此等手法，以得敌之意用之，则为击；以探敌之意用之，则名激。总而言之，手实而意虚也。

疲敌法：

临敌第五要诀曰“疲”。疲者劳之也，病之也，令其怠，而后攻之也。夫人一日之间，朝气锐，而暮气惰；一时之间，始气锐，而终气惰。初动之时，其气必锐，锐则力猛。动而不已，其气必惰，惰则气衰，必然之势也。如遇强敌，敌欲急攻，吾谨合周身全局以待之，敌欲退步，吾用神运全局以挠之，或实中带虚，或虚中带实，或柔内藏刚。或刚内藏柔，无非欲其不得休息，久动而怠，怠而后击之也。然用疲之时，须时时爱吾精神，惜吾气力，留之以攻敌。不然，久动之后敌固疲矣，而吾则岂能独锐乎。

惑敌法：

临敌第六要诀曰“惑”。惑者目眩也，心迷也，吾不为敌所惑，焉能为敌所胜；敌不为吾所惑，焉能为吾所愚；是惑不惑之间，胜负所由分也。故遇强敌必多方以惑之，进而示之以无定，进而惑之也；退而示之以不测，退而惑之也。我之所短，我藏之而不用；我之所长，我用之以当先，此惑愚之法也。匿我之长，以骄其志。炫我所短，以轻其心，此惑敌智之法也。或故作无纪律之态，或故出奇异之状，欲用刚而先示之以柔，欲用柔而先尝之以刚，皆所惑之也。此术一行，敌未有不目眩心迷者，较疲之术，更深矣。盖疲之第攻其力，惑之直攻其心耳。

追敌法：

临敌第七要诀曰“追”。盖敌受吾疲之术，其力必怠，受吾惑之术，其心必轻。既妄且轻，敌不欲战矣。若不因此时而服其心，更待何时哉。故又有追之之术法，近而追之以散门，远而追之以神运。敌用横劲以退，吾追之以竖；敌用竖劲以退，吾追之以横劲。缓追之，以防其诈，急追之，以乘其虚，追之法不一，而俱不许敌行。其见可而追，知难而退之，智也。知此数法，可以得追敌之妙矣。然又有连追带击之法，攻敌之无备也。追而不击之法，待敌之有瑕也，不可不知。

因敌法：

临敌第八要诀曰“因”。因之一求，妙不可言。因物付物，因时立功，因人施法，古天人之应变无穷，无非因字之妙。易所谓变动不居，周流无虚也。散门之随敌布阵，亦不外此一字。盖以法制敌，敌无穷而法有尽，因敌立法，敌无方而法亦无方也。因之义神矣哉。敌欲攻吾上路，吾因其在上的之势而攻之，如二十局第二章之法是也。敌攻吾下路，吾因其在下的之势而攻之，如一局第四章之法是也；敌来势甚猛，吾因其来势甚猛立法以攻之，如五局第二章之法是也；敌跌吾于地，吾因其跌吾于地立一法以攻之，如十局第四章之法是也。总而言之，吾用功之时，有无数成法在于胸中者，以古人之法至矣，我不能出其范围，不得不借成法以规矩也。无一成法在于胸中者，因敌之劲立法，因敌之门以立法，因敌之势以立法，原不可一于法也。呜呼，知此妙义，方可许见内功散门。

(全文完)

古拳谱系列武术丛书

由山西太原意源书社与山西科技出版社合作出版。

《太极拳讲义》，原书1929年出版。作者姚馥春、姜容樵，邮价：26.50元。

《少林破壁》原书1936年出版，作者同德华，邮价：14.50元。

《形意杂式摆》，原书1929年出版。作者姜容樵。邮价：16.50元。

《金台拳谱》，原书1929年出版。原作者金台为宋仁宗时人。邮价：12.50元。

《龙形八卦掌》，原书1928年出版。作者黄柏年。邮价：11.00元。

《形意拳谱》，原书1931年出版。作者宝鼎。邮价：11.00元。

《国术名人录》，原书1931年出版。作者金恩忠。邮价：17.50元。

以上书价，均含邮资，若七册一次全部邮购，减收邮资，全套仅需90.00元，《武魂》编辑部办理代邮购，海外邮购请四倍付款。

內功真傳卷之四

地龍怪解 十二則

內功雜評 二十九則

散門正局 二十二則

散門變局 二十四則

散門總局 八則

神運經

山左瑯琊王南溪註解

海右珠山宗景房泰閑

煉形而能堅。煉精而能實。煉氣而能壯。煉神而能飛。固形氣以爲縱橫之本。萃精神以爲飛騰之基。故形氣盛能縱橫。精神歛能飛騰。

右第一章言神運之体

先以進退之勢。復究動靜之根。進因伏而後起。退方合而即動。以靜爲本。故身虽急而心自靜。以動爲用。故氣虽怯而神自揚。

既。知。往。來。閃。爍。之。物。當。此。內。外。呼。吸。之。時。縱。橫。以。筋。之。橫。豎。飛。騰。者。氣。之。深。微。

右第二章言神運之式。

擊。敵。有。用。形。用。氣。用。神。之。遲。速。被。攻。有。仆。也。怯。也。索。也。之。淺。深。以。形。擊。形。身。到。後。而。乃。勝。以。氣。擊。氣。手。方。動。而。可。畏。以。神。擊。神。身。未。動。而。人。形。受。形。攻。形。傷。而。仆。于。地。氣。受。氣。攻。氣。傷。而。怯。于。心。神。受。神。攻。神。傷。而。索。于。胆。

右第三章言神運之用。

縱。橫。以。腦。中。開。合。之。勢。飛。騰。以。丹。田。呼。吸。之。向。進。退。隨。手。之。出。入。

形意内功四经

内功经 卷一

内功之传，脉路甚真。不知脉路，勉强用之，则无益而有损；前任后督，气行滚滚，井池双穴，发劲循循，千变万化，不离乎本，得其奥妙，方叹无垠。

任脉起于承浆，直下至阴前高骨；督脉起于尻尾，直上由脊背过泥丸，下印堂，至人中而至。井者，肩井穴也，肩头分中即然；池者，曲池穴也，肘头分中即然，此周身发劲之所也。

龟尾升气，丹田练神，气下于海，光聚天心。从尾骨尽处用力向上翻起，真气自然上升矣。脐下一寸二分，丹田穴也，用功时，存元神于此处耳。小腹正中为气海，额上正中为天心，气充于内，形光于外也。既明脉路，次规格式。格式者，入门一定之规也，不明此，即脉路亦空谈耳。

头正而起，肩平而顺，背平而正。正头、起项、壮面、神顺、肩活，胸平背自平，身微有收敛之形，此式中之真窍也。足坚而稳，膝曲而伸，裆深而藏，肋开而张；足既动，膝用力，前阴缩，两肋开，气调而匀，劲松而紧；出气莫令耳闻，劲必先松而后紧，缓缓行之，久久功成。

先吸后呼，一出一入，先提后下，一升一伏，内收丹田，气之归宿。吸入呼出，勿使有声。提者，吸气之时，存想真气上升至顶也；下者，真气降归于丹田也；伏者，觉周身之气渐小，坠于丹田，龙蛰

虎卧潜伏也。

下收谷道，上提玉楼，或立或坐，吸气于喉，以意送下，渐至底收。收者，慎气谢也，提玉楼者，耳后高骨也。使气往来无阻碍，不拘坐立，气自喉者，以肺摄心也，气虽聚于丹田，存想沈至底方妙。

升有升路，肋骨齐举；降有降所，气吞俞口。气升于两肋，骨缝极力张开，向上举之，自然得窍。降时必自俞口，以透入前心，方得真路。

既明气窍再详劲诀。

曰：通，劲之连也。曰：透，骨之速也。通透往来无阻也，伸劲拔力以和缓，柔软之意。

www.docin.com

曰：穿，劲之连也。曰：贴，劲之络也。穿贴横竖联络也，伸劲拔力以刚坚，凝结之意。

曰：松，劲之渔。曰：悍，劲之萃。松渔者，柔之极也，养精蓄锐之意；悍萃者，刚之极也，气血结聚之谓。松如绳之系，悍如水之清。

曰：合劲之一，曰：坚劲之转。合者，合周身之一也；坚者，横竖斜缠之谓也。

按肩以练步，逼臀以坚膝，圆裆以坚胯，挺胸以下腰。按肩者，

将肩井穴劲，沉至涌泉；逼臀者，两臀极力贴住也；圆裆者，内向外极力挣横也；挺胸者，起前胸也。

提颏以正项，贴背以转斗，松肩以出劲。两背骨用力贴住，觉其劲自脐下而出，自六腑向外，转至斗骨而回。出劲之时，将肩井穴劲软意松开，自无碍矣。

曰横劲，曰顺劲，变之分明，横以济竖，竖以横用。竖者，肩至足底；横者，两背手也。以身说，则竖者自腋至二肩穴；横者，自六腑转于斗骨背也。自裆至足底，自膝至于臀，以腿而言之也。

五气朝元，周而复始。四支元首，收纳甚妙。吸气纳于丹田，升真气于头，复至俞口，降于丹田。一运真气，自裆下于足底，复上自外胯升于丹田。二运真气自背骨膊里出手，复自六腑，转于丹田，一升一降，一下一起，一出一入，并行不悖，周流不息，久久用之，妙处参悟甚多。

练神练气，返本还元，天地交泰，水升火降，头足上下，交接如神；静升光芒，动则飞腾，气胜形随，意劲神同。神帅气，气帅形，形随气腾。

以上劲诀即详，下言调气之方：

每日清晨，静坐盘膝，闭目钳口，细调呼吸，一出一入，皆从鼻孔。而少时气定，遂吸一口气，但吸气时须默想真气自涌泉发出，升于两胁，自两胁升于前胸，自前胸升于耳后，渐升于泥丸，降手时，

须默想真气由泥丸至印堂，降至鼻，鼻至喉，喉至脊背，脊背透至前心，前心沈至丹田，丹田气足，自能复从尾闾，达于脊背，上升泥丸，周而复始，从乎天地，循环之理也。

纳卦经 卷二

干 坤

头项法乎干，取其刚健纯粹。足膝法乎坤，取其静厚载。凡一出手，先视虎口，前中高咳用力，正平提起；后脊背用力塌下，真手来时，直达提气穴，着力提住，由百会穴转过昆仑，下明堂，贯两目，其气欲鼻孔泄时，便吸入丹田。两耳下各三寸六分，谓之眼穴，用力向下截住，合周身全局，用之久。自知其妙也。凡一用步，两外虎眼极力向内，两内虎眼极力向外，委中大筋竭力要直，两盖骨竭力要曲，四面相交，合周身之力向外一扭，则涌泉之气，自能从中透出矣。

巽 兑

若夫肩背宜于松活，是乃巽顺之意，裆胯要宜靠紧，须玩兑泽之情。塌肩井穴，须将肩顶骨正直下与比肩骨相合，曲池穴，比肩顶骨略低半寸，手腕直与肩齐，背骨遂极力贴住，此是竖劲，不是横劲，以竖则实，以横则虚。下肩井穴，自背底骨直至足底，故谓竖。右背则将左背之劲，自骨底以意透于右背，直送二记扇门穴，故谓横。两劲并用而不乱，元气方能升降如意，而巽顺之意得矣。裆胯要圆而紧，气正直上行，不可前出，不可后掀，两胯分前后，前胯用力向前

后胯用力向下，涌泉来时向上甚大，两胯极力按之总以骨缝口相对，外阴、内阳，忽忽相吞并为主。

艮 震

艮象曰：时行则行，时止则止，其义深哉。

胸欲竦起，艮山相似，肋有呼吸，震动莫疑，肋者协也，鱼腮也。胸虽出而不高，肋虽闭而不束，虽张而不开，此中玄妙难以口授。用力须以意出、以气胜，以神足，则为合式，非出骨内劲也。用肋一气呼吸为开拳，以手之出为开闭，以身之纵横为开闭。步高劲在于足，中步劲在于肋，下步劲在于背，自然理也。

坎 离

坎离之卦，乃身内之义也，可以意会，不可以言传。以肾为水火之象，水宜升，火宜降。

两相既济，水火相交，真气乃萃，精神渐长，聪明且开，岂但劲乎？是以善于拳者，讲劲养气，调水火，此一定不易之理也，须以意导之。下气聚劲，练步，皆欲心气下达于肾也，亦须以意导也。

神运经 卷三

总诀四章

练形而能坚，练精而能实，练气而能壮，练神而能飞。固形气，以为纵横之本；萃精神，以为飞腾之基。故形气胜，能纵横；精神敛，能飞腾。

右第一章言神运之体

先明进退之势，复究动静之根，进先伏而后起，退方一合而即动。以静为本，故身虽疾，而心自暇，静之妙，当明外呼吸之间。纵横者，劲之横竖；飞腾者，气之深微。

右第二章言神运之式

击敌者，有用形、用气、用神之迟速；被攻者，有仆也、怯也。索也之深浅。以形击形，自到后而乃胜；以气击气，手方动，在而谓；以神击神，身未动，而得入。形受形攻，形伤而仆于地。气受气攻，气伤而怯于心。神受神攻，神伤，而索于胆。

右第三章言神运之用

纵横者，肋中形合之式；飞腾者，丹田呼吸之间。进退随手之出入，来去任气之自然。气欲露而神欲敛，身宜稳而步宜坚，即不失之于轻，复不失之于动。探如鹰隼之飞，疾若虎豹之强。

右第四章合言体用之意

山不汗则崩，木无根则倒，水无源则涸，功夫亦然，学者欲用神运经，必须内功、纳卦、十二大劲，周身全局方可学此。否则不惟无益，而且有损。凡用此功，必须骑马式，稳住周身全局，一呼则纵，一吸则回。纵时两齐起，回时两足齐落，此法永不可易。然用劲，又因敌布阵，当有高低、上下。远近、迟速、虚实、大小、变化不一。刚柔动静之间，成败得失之机，在是焉。欲善用劲，须动步不动心，动身不动气，心表静而步坚，气静而身稳，由静而精，自得飞腾变化矣。盖知静之为静，静亦动也；知动之为动，动亦静也。是以善于神动者，神缓而眼疾，心缓而手疾，气缓而步疾，盖因外疾而内缓，外

柔而内刚，知体用之妙也。所贵者，以柔用刚，方是真刚，以柔用疾，方是真疾，此中定静妙奥，之用得之于象外，非可以形迹求也，学者务要深详参究，久而久之，神运之法自能悟其妙理。

神运即明再言内功十二大力法

- | | |
|-----------|---------------|
| 一曰底练稳步如山， | 二曰坚膝屈直似柱 |
| 三曰裆胯内外凑齐， | 四曰胸背刚柔相济。 |
| 五曰头颅正侧撞敌， | 六曰三门坚肩贴背。 |
| 七曰二门横竖用肘， | 八曰穿骨破彼之劲。 |
| 九曰坚骨封彼之下， | 十曰内掠敌彼之里。 |
| 十一曰外格敌之外， | 十二曰撩攻上下内外如一矣。 |

地龙经 卷四

地龙真经，利在底攻；全身经地，强固精明；伸可成曲，住亦能行；曲如伏虎，伸比腾龙；行住无踪，伸曲潜踪；身坚似铁，法密如龙；翻猛虎豹，转疾隼鹰；倒分前后，左右分明；门有变化，法无定形；前攻用手，二三门同；后攻用足，踵膝通攻；远则追击，近则接迎；大胯着地，侧身局成；仰倒若坐，尻尾单凭；高低任意，远近纵横。

原 跋

此书得自清初，总宪王公得于水底石函之中，初无可解。百年之

后，南溪子悟识参机，方知是仙传至宝，付于知己宗景房。学者用之，必须由内功入手学练，纳卦次之，神运又次之，地龙收功，大略不过如此也。尚望同志者详注参学是幸。

北京 宋约斋得于燕都，刘晓堂先生得于沈阳工部库中。

