

意拳正軌

王薌齋 著

自序

技擊一道，甚矣哉之難言也。詩言拳勇，禮言角力，皆技擊之起源。降至漢代，華佗氏作五禽之戲，亦技擊本質。良以當時習者甚少，以至湮沒無聞。迨到梁天監中，達摩東來，以講經授徒之余，兼習鍛煉筋骨之術，采禽獸性靈之特長，參以洗髓易筋之法，而創意拳，又曰心意拳。徒眾精是技者甚多，少林之名亦因之而噪起。岳武穆王複集各家精華，編為五技連拳、散手，撩手諸法，稱為形意拳。逮及後世，國家宴安，重文輕武之風日盛，又精拳技者復多以好勇鬥狠賈禍，於是士大夫相率走避，致將此含有深奧學理之拳術，不能見重於曆世。相沿既久，無可更易。即後世之有道，懷瑾握瑜者，率多埋沒於鄉村閭里間，不敢以技術著稱。此固使後之學者深資悼惜者也。清代晉之太原郡戴氏昆仲精於是技，而獨得詳傳

意拳正軌

整理
漢平齋

意拳正軌

於直隸深縣李洛能先生。先生授徒甚眾，復獲得李老先師之絕技者，厥爲同縣之郭雲深先生。郭先生之教人習形意也，首以站樁爲入學初步，從學者多矣，能克承其教者殆不多過。郭先生亦有非其人不能學，非其人不能傳之歎。吾與郭先生同裏，有戚誼爲長幼行，愛吾聰敏而教之，且于易簣之時猶以絕藝示之，諄諄以重視相囑。晚近世風不古，學者多好奇異，殊不知真法大道只在日用平常之間，世人每因其近而忽之，”道不遠人，人之爲道而遠人“之說益微。薌不願以此而求聞達，無如晚近世俗趨於卑下，不求實際，徒務虛名，於是牟利之徒，不自學問，抄襲腐敗之陳文，強作謀生之利器，滿紙荒唐，故入玄虛；忽而海市蜃樓，跡近想像；忽而高山遠水，各不相干，使學者手不釋卷，如入五里霧中，難識半點真假。一般無知之士，猶以聖人之道不可鑽仰。嗚呼！利人當途，大道何昌，午夜深思，曷勝浩歎。薌雖賦性不敏，而於技擊一道，竅焉心喜，既獲得親炙真法大道之指導，每日承其教

誨之語言，多具有記載之價值者，連綴成冊，
本利己利人之訓，不敢自私，以期同嗜者均沾
斯益，非徒以此問世也。是爲序。

中華民國十八年菊月 深縣王宇僧

意拳正軌

一 樁法換勁

俗求技擊妙用，須以站樁換勁爲根始，所謂使
其弱者轉爲強，拙者化爲靈也。若禪學者，始
于戒律，而後精於定慧，證於心源，了悟虛
空，窮於極處，然後方可學道。禪功如此，技
擊猶然。蓋初學時樁法頗繁，如降龍樁、伏虎
樁、子午樁、三才樁等。茲去繁就簡，採取各
樁之長，合而爲一，名曰渾元樁，利於生勁，
便於實搏，精打顧，通氣學，學者鍛煉旬日，

自有效果，亦非筆墨所能表其神妙也。夫椿之學，最忌身心用力，用力則氣滯，氣滯則意停，意停則神斷，神斷則受愚。尤忌揚頭折腰、肘腿過於曲直，總以似曲非曲，似直非直爲宜，筋絡伸展爲是。頭宜頂，尾閭脊骨宜直，氣宜下沉，心宜靜思，手足指尖稍微用力，牙齒似閉非閉；舌卷似頂非頂，渾身毛孔似松非松，如是則內力外發，弱點換爲強勁，自不難得其要領也。

意拳正軌

二 鍛煉筋骨

力生於骨，而連於筋，筋長力大，骨重筋靈。筋伸骨要縮，骨靈則勁實。伸筋腕項（手足四腕與脖項）則渾身之筋絡皆開展，頭頂齒扣，足根含蓄（含有若彈簧之崩力），六心相印（手心、足心、本心、頂心也），胸背宜圓（闊背筋、大雄筋異常有力），則氣自然開展，兩肱橫撐要平，用兜抱開合伸縮勁，兩腿用提挾扒縮趟崩擰裹勁，肩撐胯墜，尾閭中正

意拳正軌

神貫頂，夾脊三關透九宮，骨重如弓背，筋伸似弓弦，運動如弦滿，發手似放箭，用力如抽絲，兩手如撕綿，四腕挺勁力自實，沉氣扣齒骨自堅。象其形：龍墩、虎坐、鷹目、猿神、貓行、馬奔、雞腿、蛇身骨；查其勁：挺腰沉氣，坐胯提膝，撐截裏墜，粘定化隨。若能得此要素，如遇敵時自能隨機而動，變化無窮。任敵巨力雄偉漢，運動一指拔千斤。所謂身似平准，腰似車輪，氣如火藥拳如彈，靈機微動鳥難騰。更以心小膽大，面善心惡，靜似書生，動若龍虎，總以虛實無定，變化無蹤為準則，自能得其神妙之變幻。故郭雲深大先師雲：“有形有意都是假，技到無心始見奇”，蓋即此也。

三用勁

拳術之妙，貴乎有勁。用勁之法，不外剛柔方圓。剛者直豎，柔者靈活，直者長伸有攻守力，柔者縮短有驚彈力。剛勁形似方，如圖（一），柔勁外方而內圓，如圖（二）。伸縮抑揚，長短互用，剛柔相濟，有左剛而右柔，有左柔而右剛，有梢節剛而中節柔，亦有時剛時柔虛實變化之妙，半剛半柔運使之精。更有柔退而剛進，剛退而柔進；遇虛則柔，而剛隨其後；臨實則剛，而柔在其先。無論千差萬異，總以中線重心不失，周身光線不斷為樞紐。橫撐開放，光線茫茫謂之方；提抱含蓄，中藏生氣謂之圓。所以筋出力而骨生棱，凡出手時，用提頓撐抱兜墜鑽裹，順力逆行，以方作圓，如圖（三）。落手時，用含蓄纏綿滔滔不斷，以圓作方，如圖（四）。蓋圓勁能抽提，方勁能轉頓，開合若連環（如圖五）。若萬縷柔絲百折千回，令人不可捉摸，其玲瓏開朗，如駿駒躍澗，偏面矯嘶，神彩麗麗，壯氣

森森。精神內固，如臨大敵，雖劍戟如林，刀斧如山，亦若無人之境。身如強弓硬弩，手如震弓滿即發之箭，出手恍同蛇吸食，打人猶如震地雷。夫用勁之道，不宜過剛，過剛易折；亦不宜過柔，過柔不進。須以豎勁而側入，橫勁吞吐而旋繞。此種用勁之法，非心領神悟，不易得也。若能操之純熟，則勁自圓，體自方，氣自恬，而神自能一。學者其勿惰。

意拳正軌

拙力爲最妙。蓋運動之時，須使全體之關節任其自然，不稍有淤滯之處。骨須靈活，筋須伸展，肉須舒放，血須川流，如井之泉脈然。如是方能有一身之法，一貫之力，而本力亦不外溢。若急急於拳套是舞，徒用暴力以求其迅速之美觀，如是則全體之氣孔閉塞，而於血系之流通亦大有阻礙。觀諸用急暴力者，無不努目皺眉，頓足有聲，先閉其氣，而後用其力，既畢，則又長籲一聲，歎氣一口，殊不知已大傷其元氣也。往往有數十年之純功，而終爲門外

漢者，目觀皆然，豈非用拙力之所致也？亦有
用功百日而奏奇效者，可知謬途誤人之甚。學
者于此求力之法，當細斟之，自能有天籟之
機，然亦非庸夫所能得之道也。

意拳正軌

四 練 氣

夫子養性練氣以致治，軒轅練神化氣以樂道。
達摩參禪，東來傳道，始傳洗髓易筋之法，而
創意拳及龍虎椿，故爲技擊開山之宗。自古名
賢大儒聖人豪傑金剛佛體，未有不養性練氣及
習技者。莊子雲：“技也，進乎道矣”。然技
雖小道，殊不知學理無窮。凡學此技者，非豐
神瀟灑而無輕浮狂燥塵俗之氣，堪與聖賢名儒
雅樂相稱者，不足學此技也。夫練氣之學以運

使爲效，以鼻息長呼短吸爲功，以川流不息爲主旨，以聽氣淨虛爲極致。前爲食氣出入之道，後爲腎氣升降之途，以後天補先天之術，即周天之轉輪。蓋周天之學，初作時，以鼻孔引入清氣，直入氣海，由氣海透過尾間，旋於腰間——蓋兩腎之本位在於腰，實爲先天之第一，猶爲諸臟之根源，於是則腎水足矣，然後上升督脈而至九宮，仍歸鼻間，以舌接引腎氣而下，則下腹充實，漸漸結丹入田。此即周天之要義，命名周天秘訣，學者勿輕視之。

意拳正軌

五養氣

養氣練氣，雖出一氣之源，然性命動靜之學，有形無形之術各有不同。蓋養氣之學不離乎性，練氣之學不離乎命。神即是性，氣即是命。故養氣之術須由性題參入。夫性命之道，非言語筆墨所能述其詳也。況道本無言，能言者，即非道。故孟子雲：難言也。今以難言而強言之，惟道本無也，無者天地之源，萬物之根。人有生死，物有損壞，道乃永存。其大無

外，其小無內，視之無形，聽之無聲，而能目
心意俱忘，即諸妙之圓也。如對境忘境，不耽
於六賊之魔，居塵超塵，不落于萬緣之化。誠
能內觀其心，心無其心；外觀其形，形無其
形；遠觀其物，物無其物；三昧俱悟，即見虛
空；空無所空，所空欲無，無無亦無。大抵人
神好清而心擾之，人心好靜而欲亂之，故言神
者不離性，氣者不離命，若影隨形，不爽毫
釐。

意拳正軌

六五行合一

五行者，生克制化之母，亦即萬物發源之本
也。如世俗之論五行者，則曰金生水，水生
木，木生火，火生土，土生金，謂之相生；金
克木，木克土，土克水，水克火，火克金，謂
之相克。此朽腐之論，難近拳理，而亦不知拳
術為何物。又曰某拳生某拳，某拳克某拳，此
論似亦有理，若以拳理研究之，當兩手相接對
擊時，豈能有暇而及此也？若以目之所見，心

意拳正軌

再思之，然後出手制之，餘實不敢信。況敵之來勢，逐迭更變，安有以生克之說能致勝之理？此生克之學欺人誤人，謬談之甚也。苟能不期然而然，莫知擊而手足已至，尙不敢說能制人。如以腦力所度，心意所思，出手論著，操技論套，是門外漢也，不足與談拳。蓋拳術中之所謂五行者，換言之曰：金力，木力，水力，火力，土力是也。即渾身之筋骨，堅硬如鐵石，其性屬金，故曰金力（所謂皮肉如棉，筋骨如鋼之意也）；四體百骸，無處不有若樹木之曲直形，其性屬木，故曰木力；身體之行動，如神龍遊空，矯蛇游水，猶水之流，行蹤無定，活潑隨轉，其性屬水，故曰水力；發手若炸彈之爆烈，忽動如火之燒身，猛烈異常，其性屬火，故曰火力；周身圓滿，墩厚沉實，意若山嶽之重，無處不生鋒芒，其性屬土，故曰土力。凡一舉一動皆有如是包羅天地，彌滿六合，塞充乾坤，混含宇宙、性命之學，亦即天地之陰陽也。然欲養氣修命，須使心意不動，心爲君火，動爲相火。君火不動，相火不

生；相火不生，氣念自平；無念神自清，清而後心意定。故雲：“一念動時皆是火，萬緣寂淨方生真，常使氣通關節敏，自然精滿穀神存”。若有動之動出於不動，有爲之爲出於無爲。無爲則神歸，神歸則萬物寂，物寂則氣泯，氣泯則萬物無生，耳之五種力，此方謂五行合一也。總之，不動時周身乃一貫之力，動時大小關節無處不有上下前後左右百般之二爭力，如是方能得周身之渾圓力。

意拳正軌

七 合

六合有內外之分，曰：心與意合，意與氣合，氣與力合，爲內三合；手與足合，肘與膝合，肩與胯合，爲外三合。又曰：筋與骨合，皮與肉合，肺與腎合，爲內三合；頭與手合，手與身合，身與足合，爲外三合。總之，神合、勁合、光線合，全身之法相合謂之合，非形勢相對謂之合。甚矣哉，六合之誤人也，學者慎之慎之。

八歌訣

歌訣者，拳術中之精粹也。若能參透其意，窮盡其理，自能得道矣。

心愈專，意味三，精愈堅，氣愈安，神愈鮮（此學技五大要素）

渾噩一身貫，形具切忌散（周身用力，無處不圓滿，取內圓外方之意始終不懈）。拳出如流

意拳正軌

星，變手似閃電（變化迅速，神捷果斷）。舌

卷齒更扣（舌爲肉之梢，肉爲氣之囊，舌卷氣

降，注於氣海，又能接引腎氣結入丹田。齒爲

骨梢，扣則骨堅），頭頂如懸磬（頭爲六陽之

首，五官百骸莫不本此，頭頂若懸，三關九竅

易通，自能白雲朝頂，一點靈光頂頭懸，此亦

禪學之要素也）。兩目神光耀（精光收縮而尖

銳），鼻息耳凝斂，心目宜內視（以鼻作長呼

短吸之功，耳目心作收視反聽之用）。腰轉如

滑車，進足如鋼鑽（靈敏活潑，進躡奪位），

提趟裏扒縮，滾銼兜撐擰（動靜須有此力）。
手足指抓力，毛孔如生電（指爲筋梢，扣則力
自充。周身毛髮爲血梢，血爲氣之膽，毛孔不
睜，毛髮不豎，則血不充，血不充則氣不振，
氣不振則力不實，不實則失戰鬥力矣）。

意拳正軌

九交手經法

人之本性，各有不同，有聰明者，有智慧者，
有毅力恒心者，有沉著精敏者，更有奸猾陰毒
者。其性不同，其作爲亦因之而異，如技術之
擊法亦然，有具形而出，無形而落；敗勢而
往，發聲而來。千變萬化，不能盡述。須以功
力純篤，膽氣放縱，處處有法，舉動藏神，不
期然而然，莫之至而至。身動快似馬，手動速
如風。平時練習，三尺以外七尺以內，如臨大

意拳正軌

敵之象。交手時有若入無人之境。頸要豎起，腰要挺起，下腹要充實，兩肱撐起，兩腿夾起，自頭至足一氣相貫。膽怯心虛，不能取勝；不能察顏而觀色者，亦不能取勝。總之，敵不動，我沉靜；敵微動，我先發。所謂打顧之要亦其擊先者也。不動如書生，動之如龍虎。發動似迅雷，迅雷不及掩耳。然所以能致勝者，皆在動靜之間；動靜已發而未發之間謂之真動靜也。手要靈，足要輕，進退旋轉若貓形。身要正，目斂精，手足齊到定要贏。手到步不到，打人不為妙；手到步亦到，打人如把草。上打咽喉下打陰，左右兩肋在中心，拳打丈外不為遠，近者只在一寸中。手出如巨炮響，足落似樹栽根。眼要毒，手要奸。步踏中門，鑽入重心奪敵位，即是神手亦難防。用拳須透爪，用掌要有氣，上下意相連，出入以心為主宰，眼手足隨之。兩足重量，前四後六，用時顛倒互換。夫有定位者步也，無定位者亦步也。如前足進後足隨，前後自有定位；以前步作後步，以後步作前步，更以前步作後之前

意拳正軌

步，以後步作前之後步，前後自無定位矣。左右反背如虎搜山，乘勢勇猛不可擋，斬拳迎門取中堂，搶上搶下勢如虎，鵲落龍潛下雞場，翻江倒海不須忙。丹鳳朝陽勢為強，雲遮天地日月交，武藝相爭見短長。三星對照，四梢會齊，五行俱發，六合彌結，勇往前進，縱橫高低，進退反側。縱則放其力，勇往而不返；橫則裹其力，開合而莫擋。高則揚其身，而身若有增長之意；低則縮其身，而身若有鑽捉之形。當進則進摧其身，當退則退領其氣。至於反身顧後，亦不覺其為後，後即前也；側顧左右亦不覺其為左右矣。進頭進手須進身，身手齊到法為真。內要提，外要隨，打要遠，氣要摧。拳似炮，龍折身，發中要絕隨意用，解開其意妙如神。鷄子入林燕抄水，虎捉綿羊抖威風。取勝四梢均要齊，不勝必有懷疑心。聲東擊西，指南打北，上虛下實，靈機自揣摩。左拳出，右拳至，單手到，雙手來。拳由心窩去，發向鼻尖前。鼻為中央之土，萬物產生之源，衝開中央，全體皆糜。兩手結合迎面出，

自然把定五道關。身如弩弓拳如彈，弦響鳥落見奇鮮。遇敵猶如身著火，打破硬進無遮攔。何爲打，何爲顧，顧即是打，打即是顧，發手即是處。計謀精變化，動轉用精神，心毒爲上策，手狠方勝人。何爲閃，何爲進，進即是閃，閃即是進。不必遠求尙美觀，只在眼前一寸間。靜如處女，動若雷電。肩窩吐勁，氣貫掌心，意達指尖前。氣發自丹田，按實用力，吐氣開聲，遇敵來勢兩相交，風雲雷雨一齊到。

意拳正軌

十龍法

龍法有六，曰：滄海龍吟，雲龍五現，青龍探海，烏龍翻江，神龍遊空，神龍縮骨。其爲物也，能伸能縮，能剛能柔，能升能降，能隱能現；不動如山嶽，動之如風雲；無窮如天地，充實如太倉；浩氣如四海，玄曜如三光。度來勢之機會，揣敵人之短長。靜以待動，動中處靜，以進爲退，以退爲進，直出而側入，斜進而豎擊。柔去而驚抖，剛來而纏繞。縮骨而

出，放勁而落。縮即發也，放亦即縮。甲欲透骨而入髓，發勁意在數尺間。

意拳正軌

十一 虎法

虎法亦有六，曰：猛虎出林，怒虎驚嘯，猛虎搜山，餓虎剖食，猛虎搖頭，猛虎跳澗。揣其性靈，強而精壯，橫冲豎撞，兩爪排山，猛進猛退，長撲短用，如剖食，若搖頭，猶狸貓之捉鼠，頭頂爪抓，鼓蕩周身，起手如鋼銼，用斬抗橫兜順，落手似勾杆，用劈摟搬撒撐，沉托分擰，伸縮抑揚，頭要撞人，手要打人，身要催人，步要過人，足要踏人，神要逼人，氣

要襲人。借法容易上法難，還是上法最爲先。較技者不可思悟，思悟者寸步難行。甯教一思進，莫教一思退。有意莫帶形，帶形必不贏。猶生龍活虎，吟嘯叱吒，谷應山搖。其壯哉如龍虎之氣，臨敵毫不虛，安有不勝之理哉？總之，龍虎二法，操無定勢，勢猶虎奔三千，氣若龍飛萬里，勁斷意不斷，意斷神連。非口授心傳，莫能得也，聊述其大意，未克盡詳。

意拳正軌

十二意拳正軌

意拳之正軌，不外古勢之老三拳與龍虎二氣。龍虎二氣爲技，三拳爲擊。三拳者，踐，鑽，裏也。踐拳外剛內柔有靜力（又曰挺力），曰虛中，以含蓄待發之用；鑽拳外柔內剛如棉裏裹鐵，有彈力，曰實中，乃被動反擊之用；裏拳剛柔相濟，有驚力，曰化中，乃自動之用。任敵千差萬異，一驚而即敗之。所謂樞得其環中，以應無窮。

十三 習拳一得

普通常說，有了健康的身體才有偉大的事業。意思就是人的身體健康，生命得以延長，而後才能從事一切事業，所以健康是非常重要的。而健康與否在於平時修養和運動的得當不得；也就是運動合于衛生不合與衛生。需要詳加研討，並經實際的考驗。究竟怎樣才算是正常的運動呢？應於練習某種運動以前，根據醫學的方法，檢察心臟的能力，血壓的高低，脈搏與呼吸的次數，赤白血球的數目。至練習一個時期以後再行檢查，自然就知道這種運動正常不正常。所謂正常的運動，是指適應人體的自然發展的運動，惟有適合這種規律的運動，才能增加人體的健康。

意拳正軌

正當的運動，能使全身的細胞即各種器官發生高度的新陳代謝的作用。促進呼吸血液迴圈，增強體內燃燒作用；換言之，就是使身體內部呈活動狀態。因此，適當的運動可以給與細胞

以一定的刺激，對在成長期者，可以促進其成長，增強體力，對已經成長者可以使之維持其效能，因而保持了體力與健康，若運動不當，則必然招致相反的結果。運動過激或運動不適，不但損傷健康，甚而戕害身體，也就是發生疾病的誘因。現在一般的運動，筋肉疲勞以前，心臟已因呼吸困難而呈急性心臟擴張。遂不得不停止其運動，以使心臟得以休息，減低呼吸的困難，恢復正常狀態。

意拳正軌

中國的拳學，是以完全與此相反的方法來鍛煉身體，這種運動是筋肉氣血的運動，更可說是具體細胞的運動，在運動中，使全身各種細胞器官同時平均發展為原則，即使運動使全身之筋肉雖已呈疲勞不能忍受的狀態，而心臟的搏動並不失常，呼吸並不困難，相反的在運動後尙能感覺到較運動以前的呼吸輕鬆舒暢。這種運動是以其個人的筋肉心臟所能負擔範圍以內的能力，來求其個體平均，漸次發展生長，不限年齡，不限性別，而達保持健康增強

意拳正軌

體力的目的，更因沒有任何招式，所以在運動時，腦神經不受刺激，不緊張，使能得到恢復，也是與一般運動不同的地方。

站樁方法雖然只是站立不動，實則其內部肌肉細胞已在開始工作，完全在於求得身體內部筋肉細胞的發展與血液迴圈之適當，亦即所謂身體內部呈活動狀態，而非探求其外形之變動與轉移，以使身體各器官平均發展，減少心臟擴大後的不良現象。要知拳學的運動，使大動不如小動，不動之動才是生生不已之動。

這種運動可以說是我中華民族所獨有的特殊學術，但從未被一般人所注意，同時也不是一般人所能只憑主觀而能簡單瞭解的，若主觀的認為以很簡單的姿勢站住，一動也不動，如何能長力，如何能練好身體，那是根本沒有認識。實則就是這樣站著不動，不但能很快的增長力量，而且能夠治好許多在醫學上治療不好的多種慢性疾病，在治療醫學與預防醫學上是具有

相當的價值的，是一種最合于生理的運動方法。

至於一般的運動，有的失於激烈損害身體，有的失於偏頗而促成局部的發達，因此在生理上本有欠缺的人，不習運動尙可在日常生活中自然得其復原，已經運動反受戕害，致使疾病加深，甚或生命夭折，每見著名運動家和運動成績優良的青年，而研究學術課程反多落後，這都是運動不當所發生各種不正常的現象，至

意拳正軌

爲過去拳術名家老手也有因違背生理而頓足努力老年癱瘓下萎者，凡此種種皆與運動生理相背馳。要知道研究學術不貴墨守成規，更忌抱殘守缺，重在體認與創造，但鬚根據原則與事實繼續不斷的求創造，然須切實在切實，所以良好的運動必能發揮其具體聰明，與讀書足以增長知識而能致用之理並無二致，所以，運動無論如何不能過激，再若詳細分析現在的運動都是以青年人爲物件而設的，而忽略了四十歲以後的壯年人和老人，實際上惟有四十以後的

人學識充足經驗豐富，才能在國家社會中擔當重要的任務。忽略了這些人的健康，對國家是極大的損失。忽略了這些人的健康，對國家是極大的損失。以運動的原理來講，靜敬虛切是學習運動的要決，同時還需要渾大深蘊的精神來培植他，如運動時不許閉氣，心臟搏動不許失常，橫隔膜不許稍緊，都要常識豐富的人方易體驗，至於六十歲以後的人若求技擊深造似不太易，欲求身心的健康則實非難事。學習運動大致不外三個目的，

意拳正軌

- 一、求衛生使身體健康
- 二、講自衛，
- 三、尋理趣。

求衛生使身體健康是最容易的，只要舒適、自然、輕鬆、無力，渾身像躺在水中或空氣中睡覺就大半成功。若矯揉造作蓄意別為，則徒然擾亂精神消磨時日，再要激烈地搞起來，則終將受害而影響健康與生命。

運動的結果能使身體健強，進一步就要講自，所謂自衛不外是希冀倘遇不測，受外敵侵害的時候，伸出一拳半足即可壓倒群流，若習做到純熟神話的境地，更有不可思議和語言難以形容用之妙。

但是，自衛與衛生有不可分離的聯帶關係，首先要身體健康，繼而身手敏捷，力量過人，方法巧妙，才能適意而行。可是要想增長力量卻不可用力，一用力反沒有增長力量的希望，

意拳正軌

要求身手敏捷動作迅速，鍛煉時以不動爲最，若是覺得枯燥無味或是繁累難支，也不妨少事動作，可是要知道動時要有動乎不得不止，止乎不得不動之意。亦即只許有動之因，不許有動之果，意思就是精神意義要深切，不須要形式上做出來，形式上做出來，就如所謂有形則力散，無形則神聚，破體則力散，所以愈慢愈好，這樣方可能逐漸地體會到四肢百骸各種細胞工作如何，不致使體認漠然滑過，這是學動的最簡單的條件，倘若求速度的美觀表示靈

敏，不惟毫無所得，反而根本消滅了希望。
假如方法巧妙以制敵，更要任何方法不許有，
要是有了人造的方法參加其間，可就把萬變無
窮的本能妙用丟淨了。

意拳正軌

這種運動極簡易，可以一目了然，收穫也極
快，不過需要不用腦力，不用氣力，不單獨消
磨若何時間，養成生活的好習慣，方可奏效而
有益於身心，若想要花樣，示強威，必將終無
所成。這種運動雖簡易，而有絕頂聰明的人愈
學愈感覺其難，竟有終身習行苦心鍛煉一生是
非不能辨者。要知道宇宙間平常才是非常，
若舍平常而學非常就無異走入了歧途。

至於這種運動的理趣是無窮的，千頭萬緒一時
無從說起，願略舉一二原理竭誠歡迎同好者參
研究討。

如動靜、虛實、快慢、鬆緊、進退、反側、縱

橫、高低、爭斂、適放、鼓蕩、開合、伸縮、抑揚、提頓、吞吐、陰陽、斜正、長短、大小、剛柔，種種都是矛盾的矛盾，參互錯綜而爲的，作到元融的元融，還要返回頭來學初步，這一切一切是不能分開的，要分開可就永遠不能認識這種運動的真諦。

在這種運動中，松即是緊，緊即是松，並且要松緊緊松勿過正，實即是虛，虛即是實，要實虛虛實得中平，橫豎撐抱互爲根，打顧鑽閃同時用。

意拳正軌

以上是爲初學求力的人所說的，若不依照這種規範來學習，終身鍛煉不能識，國守這種規範來學習，一生學之不能盡。至於試力、運力、發力、蓄力，亦即有形無形之種種假借的力量，言之太繁，姑不具論，若非逐漸的搜求、鑽研、深造、力追，未易有得，其實一經入手便感平凡無奇，非常容易，因爲這是一種平易近人，一法不立無法不備，須靈守默而應萬物

的運動，若能以此相推，不日就可觸類旁通。

拳學一道，不是一拳一腳謂之拳，也不是打三攔兩謂之拳，更不是一套一套謂之拳，乃是拳拳服膺謂之拳。

習拳主要的是首重衛生，其次是自衛，習拳能使醫藥無效的各種慢性疾病患者很快的都能恢復健康，使勞動者勞而晚衰，是失去勞動力者都能夠恢復勞動，這樣才是拳的價值，這種運動可以說是運動的休息，休息的運動。

意拳正軌

自衛是技擊的變象，學技擊並不是社會人士所想像的，這手這麼用，拿手怎麼使的，所謂技擊既不是那樣的複雜，但也不是所想的如此簡單，而是首重修養，再按身心鍛煉試力及發力，循步驟學習才可以逐漸的進行研討技擊，否則恐終於是非莫辨，蓋修養是先由信條及四容八要方面來做起。信條是尊長、護幼、信義、仁愛、智勇、深厚、果決、堅忍。四容是

頭直、目正、神莊、聲靜。八要是靜、敬、虛、切、恭、慎、意、和，有了以上沉實的基礎，才能說到身心的鍛煉，鍛煉首重椿法，同時研討關節和筋肉的控制，即利用單雙重的鬆緊，單雙重不是專指兩手兩足的重量而言，頭手身足肩肘膝胯以及大小關節，四體百骸及些微的點力，都含有單雙、鬆緊、虛實、輕重之別，至於撐三抱七，前四後六，顛倒相互爲用，則不是簡單筆墨所能形容，總之大都要由抽象做到實際，這不過是僅略述其目錄而

以。

意拳正軌

試力，力之名稱甚繁，難能具備，該力由試而得知，更由知而始能得其所以用，無論做何力的練習，也得要形不破體，意不有象，力不出尖，只要力一有了方向就是出尖，也是有窮的，局部片面的，動作便呆板而減低力量的效能，並且繼續散亂茫無所從，較技如牛鬥，而趨於死僵之途，試力要從假想去做，假想都是無形的，是精神的，是永存不斷的，拳學這種

學術都是要由空洞中得來，有形則力散，無形則神聚，精神意思要實足，而不求形體相似。

發力，要發動這種力量的功效，須有基本的造就，有了各種力學的知識，然後與大氣的力量起應合，能與大氣起呼應，才能利用波浪的鬆緊，要知發力不是注重擊出沒有擊出，擊中未擊中，是要看自己本身發動的力量，是不是有了前後左右上下的平衡均整，具體螺旋的錯綜力量，是不是輕鬆進確慢中快的惰性力量。

意拳正軌

是不是本能發動的，不期然而然，莫之至而至的力量，有了以上的條件，始有學拳的希望，至於能學與否，則又當別論。

十四附記

《意拳正軌》一文，系先生壯年之作，早已散佚。近由香港同好，寄至保定，請重加修訂者，先生無暇及此，遂擱置迄今。因傳抄之訛，間有錯字、漏字，余因限於水準，不敢謬爲補正，將有待就正于高明。

縱觀全文，與先生一九四四年所寫《大成拳》一文中所說未盡相同與近年之說差距愈顯，

意拳正軌

茲舉數例：

一、自序中之意拳來源；

二、練氣之說；

三、交手徑法；

四、龍法、虎法及老三拳之解釋。

余之謬說，爲先生著文時之水準若是，秉承師說，博采各家，猶未能盡洗舊說，更辟新徑。後經三十餘年之不斷提高，去蕪存菁，棄者棄，立者立，遂成今日之說。然此文猶有供學者參考之價值，更可藉此文略見其發展之跡，不足爲先生累也。

意拳正軌

生已批判之，棄之而弗談。

五行合一一章，與後說無異，六合一章，後僅保留”全身之法相合謂之合，非形勢相對之謂合“之說。

歌訣一章，與後之說大意無出入，僅”形具切忌散“之具字疑系體字之誤書，後改爲”神形切忌散“，與原著無出入。

交手徑法一章，大致系傳統之法則，與後之說
尙符，然本文中“下腹要充實”，“吐氣開
聲“二句與後之說不同，前者改”小腹常
圓“，後者即用試聲之法。

龍法虎法二章，近二十年已不再談，龍法之意
爲身形矯健，神形力具，忽隱忽現，變化無
常，不可捉摸。虎法之意爲氣勢逼人，周身之
力渾圓一貫，一到全到，如虎之勇猛無畏也。
故後文有“龍虎二氣爲技，三拳爲擊“之語
意拳正軌
也。最後一節，三拳之說，後增益爲踐拳系指
步法，鑽拳亦即手及前臂，裏拳指身法，包裹
萬象之意。

不揣鄙陋，妄爲先師遺著作補證，疏狂之處尙
乞鑒諒，並乞高明指正。

姚宗勳 謹識

于北京興盛胡同二十八號西屋

一九六三年八月一日