

拳道中樞（又名大成拳論）

王薌齋

一、自誌	／	46	
二、習拳述要	／	47	
三、論單雙重與不着象	／	48	
四、抽象虛實有無體認	／	49	
五、總綱	／	50	
六、歌要	／	50	
七、練習步驟	／	52	
站樁——試力——試聲——自衛			
技擊樁法——1. 神意之運用			
2. 力之運用			
八、論信條與規守	／	59	
九、論拳套與方法	／	59	
一〇、論拳與器械之關係	／	61	
一一、論點穴	／	61	
一二、天賦與學力之別	／	62	
一三、解除神秘	／	62	
一四、知行解釋	／	62	
一五、拳道喪失之原因	／	63	
一六、解除師徒制之商榷	／	66	
一七、結論	／	66	
一八、附記	／	68	

一、自誌

拳道之大，實爲民族精神之需要，其使命在發揮良能，使學者精明體健，利國利羣，固不專重技擊一端也，若能完成其使命，則可謂之拳，否則異端耳。余本四十餘年習拳經驗，探其真義之所在，參以學理，證以體認，祛其弊，發其密，捨短取長，去僞存真，融會貫通，以發揚而光大之，會成一種特殊拳學，而友人多試之甜蜜，習之愉快，因僉以「大成」二字名吾拳，欲卻之而無從也，隨聽之而已。本拳之所重者在精神，在意感，在自然力之修煉，統而言之，使人身與大氣相應合；分而言之，以宇宙之原則原理以爲本，養成神圓力方，形曲意直，虛實無定。鍛鍊成觸覺活力之本能。以言其體，則無力不具；以言其用，則有感即應，以視彼一般拳學家尙形式，重方法，講蠻力者，固不可相提並論也。誠以一般拳學家多因注重形式與方法，而演成各種繁冗、畸形怪狀之拳套。更因講求蠻力之增進，而操各項激烈運動，誤傳、誤授，自以爲得意者，殊不知盡是戕生運動，其神經、肢體、氣管、筋肉，已受其摧殘，而至頹廢，安能望其完成拳道之使命乎？余雖不敢謂本拳爲無上之學，若以現代及過去而論，信他所無，而我獨有也。學術理應一代高一代，否則錯誤，當無存在之必要矣！余深信拳學適於神經、肢體之鍛鍊，可因而益智，尤適於筋肉溫養，血液滋榮；更使呼吸舒暢，肺量增強，而本能之力亦隨之漸長，而實現一觸即發之功能，至於致力之要，用功之法，統於篇內述之，茲不贅述。

二、習拳述要

查世操拳者，每以整齊之暴露、威嚴、誇示、自誇，其爲運動家之表現，殊不知此種畸形發達之現象，欲圖衛生，更無可能，最爲生理學家禁忌，毫無運動之價值也。近世以來，余於鐵錘，曾一再指摘其非，雖有一般胡理之士，或表同情，而大都仍守庸俗愚昧，以心害理，尤其信口說人，上其不談，故終不免諸多聯名者。

按拳首之由來，原係探源溯流，其長，象其形，會其意，逐漸前進，全賴神氣借一切法則，始演成斯技。奈近世拳家，形都不似，更何言其精神與意感乎？此外有云：用功而滯，用意則靈之說，尋其所以，則又諛然莫辨。用力則筋肉勞，氣自散不寧，且多虛生，此其然矣。然在技擊方面言之，用力則其力弱，甲法即是衝鋒，其有方法即是後部，使前後之人並，其本世之學也。其精神使不能統一，用力亦不流貫，更何能借宇宙力之呼應，其神氣自散且力亦不流貫，其在假象是也。用力乃是抵抗之現象，抵抗是由機敵擊出而起，如此其其接受對方之擊，而己方亦不爲其擊中者，用力乃是最大之敵。要知用力用氣均同出一氣之源，方機爲之。甲君即其地方，其由其中，外其氣而凝緊個體，其血之方謂之力，若其用意支配全體之筋肉鬆弛，水不能盡伸縮自如，則皆皆用之諸力也。其能自自然之諸力，其發生與應用，若不知其如何可得。以則其自伸生，力氣自散，意爲力之肆，力爲身之事，其意愈繁力則，筋力空疏，上則飛燕，力生鋒峻，其比不能得意中力之自然大趣。本拳在二十年前，曾有一傳稱爲：背拳、卑、色、字以概精神，蓋即本拳手色感與精神之表也。其期激醒同人，使之觀名

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>