



國術

少林五行柔術序

自古伏羲氏治世，仰則觀象於天，俯則觀法於地，近取諸身，遠取諸物，於是始作八卦，以通神明之德，以類萬物之情，而兩儀四相之所由生，五行之所由成也。夫五行之爲用，廣大精微，近一身而遠六合，卽萬物之生化，亦蓋由此而出，而於修身育體之術，尤爲詳盡焉。余自幼年，卽喜拳術，清光辛丑，遊藝燕京，獲見李志英先生，始知有五行柔術，遂從而受業焉。考其術之原，係先生之祖，得自少林妙丹禪師者，而先生三世秘密，無傳他人，故近世少人知耳。究其術之原義，乃佛氏證悟禪機之旨，內外交修之妙，可與陰陽五行之造化同體，乃上乘之技擊也。至煉習之法，分陰分陽，學柔煉剛，養內運外，升清降濁，全貴乎化後天之拙力，運先天之真氣，舉夫萬鈞之拙力，俱化爲無力，所謂有氣者無力，無力者純剛也。其剛柔變化，順逆生尅之理，與河洛方元二圖之義，息息相通，形上形下，意內意外，一氣貫之也。先生並將入手之次第，五行勢之練法，相手之手數，全功勢法之名稱，明指諸掌。又云五行技擊，盡合乎道。莊子云：道也，近乎技矣。吾聞先生之言，益信道技之不可相悖也。言既詳而且盡，又慮能解此術者，百無一二，但先生只恐口授，無出專書。余素以修身體育爲宗旨，惟恐其久而失其傳，故不辭固陋，泚勉編成一集，略以闡其義蘊，非敢自矜一得

，亦西以廣先生之傳已耳。諸夫富處，更堪海內高明，歷
爲駁正，是余之大幸矣夫，山右太谷董俊序

中華民國十四年歲次乙丑荷花月作於坪垣之寄廬

後序

物之源流，湮沒而難考者，莫若拳術也，學士大夫，
以其術不雅馴，恒鄙夷之，凡軼見於他說者，不足憑也，
其綿綿不絕，至今日尚有存之者，半緣於綠林豪客，半緣
於刺度空門諸人，以爲護法之助，綠林無文章，釋氏鮮傳
記，其源流蓋無可稽矣，況吾國拳術至雜，省與省殊，縣
與縣殊，門與門殊，其傳術之式，變動不一，美惡並見，
恨不能集海內之拳師而合閱之，如近世所傳岳聖之形意拳
，董氏之八卦拳，張氏之太極拳，太祖長拳，綿張短拳，
公立拳，羅漢功，觀諸形勢，雖覺不同，而其大概之理則
一也，何則，則從內外兩家之稱，足以括之也，內家曰武
當派，祖張三峯先生，外家曰少林派，祖達摩大師，其所
資爲師承之具者，不外乎着與勁，形於外者爲着，蘊於內
者爲勁，着其質也，勁其氣也，着其體也，勁其用也，氣
質兼修，體用皆備，而後可以言拳，外家精於着，內家遂
於勁，雖各有獨到之處，要亦並行而不悖，世人不察，以
爲外家主剛，內家主柔，烏知剛柔不可偏重，且未嘗須臾
離哉，每觀近世練習此道者，總覺有分門別派之見，是乃
起於識寡，而成於量窄，拳術家殺身辱親，而名不稱焉者
，不知凡幾，余雅不願聞世之學拳術者，有此行也，夫捨
理法之外無拳術，捨攻守之外，無拳圖，世豈有無理法捨
拳術，與攻守之拳門哉，同一理法攻守也，而欲強分門之

，不亦大可笑乎，少林五行拳法，雖云柔術，而其要以内功爲始終之則，神功爲造詣之精，氣功非練不能達，神功非靜不能通，魏遠厚師之言曰，靈魂欲其靜而恬，軀體欲其健而通，非靜則無以證悟而成佛，非健則無以行血之走氣，故體須練習，使筋暢神怡，而後靈魂無到滯平弱之苦，究其極致所歸，終以參贊禪機，超脫於生死恐怖之域，爲究竟，克卽制勝，其餘事耳，蓋以近世戰爭之械以精，而吾國拳術之用幾失，從十年練氣，十年練骨，力如資育捷者廢忘，以三寸手槍管之足矣，要知道不在此而在彼，應觀物質文明極端之非，尙兢兢研究不逸者，何也，乃以提倡學術之目的，在育人起見，非徒技擊之末端耳，凡人之百爲，基於身體，練拳術則身健，身健則魄力雄，魄力雄則意志強，意志強魄力雄，則天下之事，不難爲也，惟願有志之士，共登健身快樂之鄉，是余之厚望矣夫，董俊又序

一 是編以爲修身曠育而作，取數於五行，命名爲五行連環掌。

一 是編以粗淺之言，以明拳中之理，以簡易之式，可通立法之妙。

一 是編言拳中種種法則，均合乎道理，並非異端邪術，怪力亂神之說。

一 此八無論老幼男女，及無論勢地之寬窄，皆必可隨位練習，並無曲腿折腰之患。

一 是編不及繪圖者，恐人膠柱鼓瑟，書中已將練法之格式詳言及之，學者可以按法練習。

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/>