

少林拳法簡說

序

余既於辛亥之夏為朱君阜山所著拳藝學初步弁以蕪詞今歲秋阜山乃復以少林拳法圖說脫稿白余為序余於拳法何知奚能一再貢其愚拙顧目擊輓近之趨勢既薄文治而尚武功則於武功之基本學殊有不可不厝意者民國以來武人當道軍閥擅權所恃者在火器飛機不在拳棒近始鑒於短兵戰術之不可少通令軍營一體練習蓋猶古者軍中蹴鞠彈碁之意使之習勞而忘惰且以強健其精神也獨是武力不可弛武力亦安可黷不善用其武力而黷則適足以戕生善用其武力而不黷則適足以衛生故體育之道實與衛生有密切之關係觀茲編所述少林拳法如戒約如修養如守沈者戒任性斯真

武功之基本學矣世俗但知習少林拳者之能以武俠勝人而不知精深於少林拳者先有以制勝於內功乃能制勝於外畧方今潢池弄兵流毒未已用敢揭禁此義以警告我一般號稱好身手之健兒者民國十年九月同邑錢淦識於寶山交通事務局

序

朱君阜山夙研拳術著作之富時彥所稱今歲九秋廩書於余謂少林拳法圖說又將脫稿乞為序文書來之時余適病卧繩牀轉側遂多感想竊意吾輩文士操觚終歲鍛鍊乏術動靜失均每當盛年多感衰象夫非於運動之學有未諳歟朱君年富而力彊思精而體大平生運動既有明驗此書於練習之先要以修養重內功斥外道較諸曩著所詣益進雖專門名家匪可易致而以其方法選暇研習於身於心實有所獲文弱之弊矯之不難余書至此余病愈矣

民國十年九月同里吳邦珍

少林拳法圖說

序二

二

少林拳法圖說序二

少林拳法圖說序

余家研究武藝已三世矣鴻壽自幼卽喜涉獵當時尚在重文輕武時代不過於文事之暇稍加研習未能專心於此故從事二十餘年未升堂奧雖有家藏舊集甚多一種鄙俗不可通一種艱深無可解均不足為借鏡之資年稍長從名師訪益友於是南北派之源流內外家之沿革略知一二須系統的研究非於一拳一腿上用功夫所能成就至此始恍然於前此所研究之途徑多為曲線然已晚矣丁未歲後曾任上海中國體操學校浦東中學校上海倉聖大學金業乙種商業學校武藝教員將素所閉門研習者編印講義實地教授尚有成效民國二年被舉為本縣視學遂辭歸公餘之暇將舊有講義整理之刪削之成拳藝學初步拳藝學進

階兩書出版於商務印書館丁未歲內子滕亞珍曾任上海中國女子體操學校武藝教員將所有講義為之校訂成女子拳法一書出版於中華書局皆風行一時疊版數四復自資印行實驗拳法講義曾經教育部審定辛酉秋大東書局主人囑編少林拳法一書盡旬日之力成字八千餘繪圖六十八鴻壽學術荒落時間迫促疏漏草率在所難免深望海內武藝專家加以指謬是所榮幸

中華民國十年九月七日寶山朱鴻壽識於中西普通醫院之院長室

少林拳法圖說例言

一本書專述少林嫡派拳法之理論與實習法。絲毫不雜他派之一拳一腿。

一本編理論與實習並重。非如他書之專以理論敷衍成篇。或祇以姿勢圖數幅成書者可比。

一本編專為普通人及國民學校高等小學生徒設法。以活動筋骨。增長體力為旨。稍涉深奧。概不列入。

一本編為少林拳法基本動作。十八式中並無複式。一式有一式之動作。一式有一式之效用。皆詳細分晰。繪圖說明。使學者易於明瞭。便於普及。

一本編十八式。各具深義。加一分功夫。得一分之益。加十分功夫。

得十分之益。非普通拳法以姿勢多者為妙。殊不知姿勢雖多。往返多犯重複。其中用法實無益也。

一本編凡有一式。非一圖可明瞭者。以甲乙丙丁等字分別之。一本編所用標點符號。非新非舊。就個人臆想而圈點之。說明如左。

(一) 句號。或、

(例) 按此式運動前鋸筋、三稜筋、直腹筋、烏啄膊筋。

(二) 地名朝代號

(例) 梁、印度、嵩山、少林等。

(三) 專名號

(例) 地盆、直立式、三角筋等。

(四) 夾註號 ()

(例) (山西太原人)

(如第一圖)

(五) 書名號

(例) 少林拳法

(六) 人名號

(例) 達摩禪師 張一全等

(七) 註意號

(例) 兩腿下蹬。兩手由垂直前伸。

(一) 凡欲學此者，必先求其理，然後求其法。理明則法自見，法明則功自成。此其大要也。

(二) 此書之編，雖以圖說為主，然圖中必有文字，文字中必有圖說。二者相輔而行，不可偏廢。

(三) 凡學此者，不可不備。此書之圖說，皆係名家所傳，其法至精，其理至深。凡有志於此者，不可不備。

(四) 此書之圖說，皆係名家所傳，其法至精，其理至深。凡有志於此者，不可不備。

少林拳法圖說目錄

第一章

淵源

第二章

沿革

第三章

戒約

第四章

修養

第一節

三毒

第二節

守沈着

第三節

戒任性

第四節

練膽力

第五章

基本練習法

第一節

呼吸

第二節 手法

第三節 地盆

第四節 身法

第六章 排列法

第七章 各個演習

第八章 連續演習

少林拳法圖說

第一章

淵源

少林拳法。傳自梁武帝時之達摩禪師。由印度來我國。駐錫嵩山少林寺。講演禪宗。從者日眾。見僧徒等精神萎靡。筋肉衰弱。每說法入坐。卽有昏鈍不振者。於是達摩禪師訓示徒眾曰。佛法雖外乎軀殼。然不了解此性。終不能先令魂靈與軀殼相離。是欲見性。必先強身。蓋軀殼強而後靈魂易悟也。果皆如諸生之志靡神昏。一入蒲團。睡魔卽侵。則明性之功。俟諸何日。吾今為諸生先立一強身術。每日晨光熹微。同起而習之。必當日進而有功也。乃為徒眾示一練習法。是為少林拳法之淵源。

第二章

沿革

強身術共成十八式。此達摩禪師開宗手也。在當時不過為強精壯骨之用。至達摩禪師隻履西歸。徒眾星散。幾絕衣鉢。至金元時。乃有覺遠上人。以嚴州（今浙江建德縣）名公子。因事而剃度於此。性豪邁。素嫻技擊及劍術。得此而變化增益之。自是之後。人頗精於練習。少林之名遂漸著。俗士名人。亦有遠道來學者。上人自量所習不足以稱絕技。乃謝絕生徒。改俗裝。挾資出遊。訪精於此道者而師焉。至蘭州（今甘肅臯蘭縣）遇李叟亦健者。由叟介紹少林宗派中之技擊秦斗。白玉峯（山西太原人）寓居洛陽。同至其所。見白氏軀幹不大。而精銳之氣逼人。年五十餘。壯健非常。同居洛陽之同福禪寺。朝夕求教。傾心請益。叟與白氏感其誠。遂同歸少林。未幾白氏竟自剃度。少林拳法經此一番勤修猛

進。而斯道乃集大成也。自是以降。如洪蘊禪師。一貫禪師。澄隱上人。獨杖僧等。皆少林巨子。明洪武時。有名張邈。邇者。為技擊名家。如李鏡源。滕黑子。胡氏等。皆為少林嫡派弟子。兩粵派之蔡九儀。皖浙派之張松溪。亦為宣傳少林拳法之健者也。自朱明鼎革而後。滿清順康之間。逋臣遺老。既以伽藍佛地。為其隱身之所。靜極生動。自不能不於此精心研究。以為鍛鍊身心之計。以是而少林之術。蔓延於南北。為達摩禪師以後所未有。此亦由天時人事相逼而來。非偶然也。

第三章 戒約

少林之戒約。當分為兩時期。自達摩禪師數傳以後。不獨少林中盛行此術。即遠近叢林禪院。亦莫不以此為師法。自是人眾品襍。

以慈悲救世之場。竟變為弄拳習棒之地。大失達摩禪師提倡此術之遺旨。乃覺遠上人立戒約十條。以垂來茲。故出自少林之門者。守之維謹。無敢或違。茲錄如下。

- (一) 習此術者。以強健體魄為要旨。宜朝夕從事。不可隨意作輟。
- (二) 宜深體佛門悲憫之懷。縱於技術精嫻。祇可備以自衛。切戒逞血氣之私。有好勇鬥狠之舉。犯者與違反清規同罪。
- (三) 平日對待師長。宜敬謹將事。勿得有違抗傲慢之行為。
- (四) 對待儕輩。須和順溫良。誠信毋欺。不得恃強凌弱。任意妄為。
- (五) 於挈錫游行之時。如與俗家相遇。宜以忍辱救世為主旨。不可輕顯技術。
- (六) 凡屬少林師法。不可逞憤相較。但偶爾遭遇。未知來歷。須先