

海門
陸師凱
陸師通
合著

拳術學教範

鍾笑樵

商務印書館印

張寒題



教育部審定批詞

拳術學教範

此書取我國拳術普通姿勢分類立說具有可取准作為高小中學師範課外運動參考用書

部(251)

Manual on Boxing
for Physical Directors
Commercial Press, Limited
All rights reserved

中華民國六年二月初版

(拳術學教範一冊)

(每冊定價大洋捌角)
(外埠酌加運費匯費)

編纂者 海門陸師通凱

發行者 商務印書館

印刷所 上海北河南路北首寶山路 商務印書館

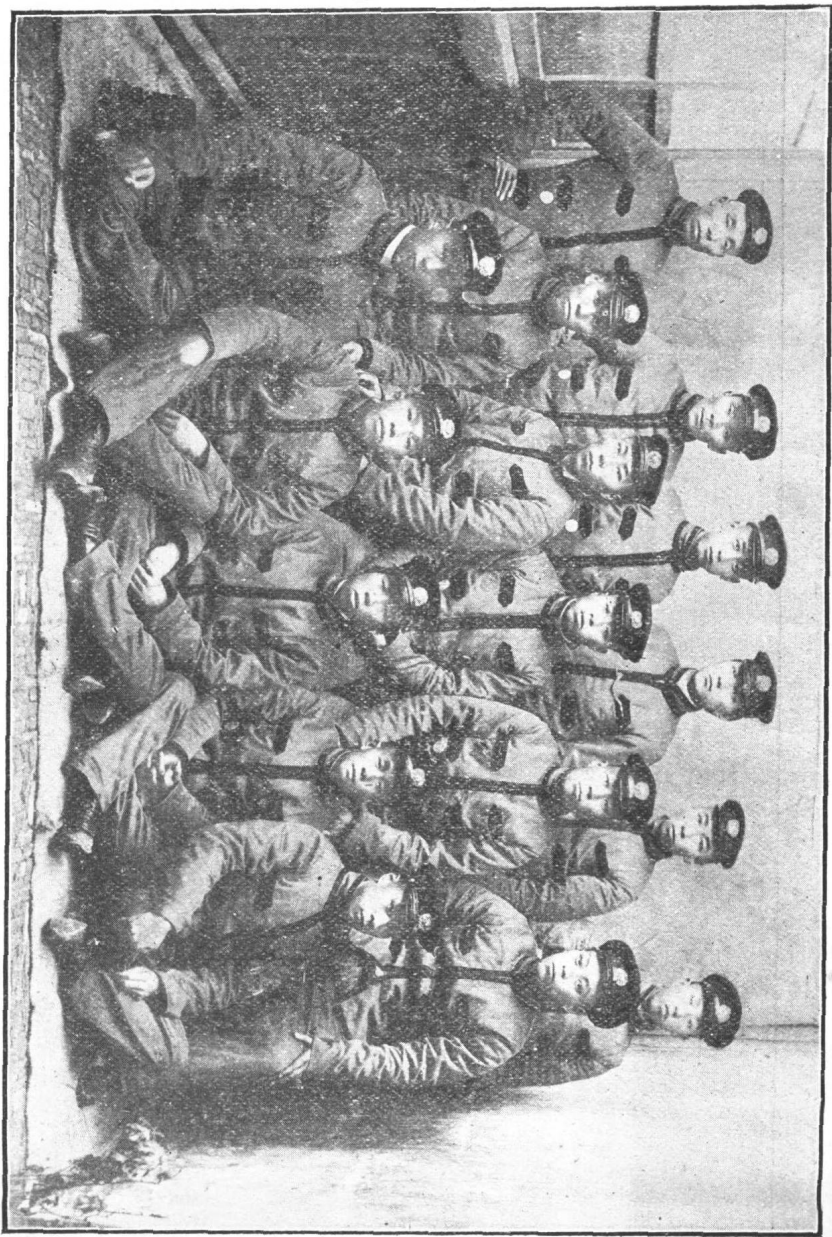
總發行所 上海棋盤街中市 商務印書館

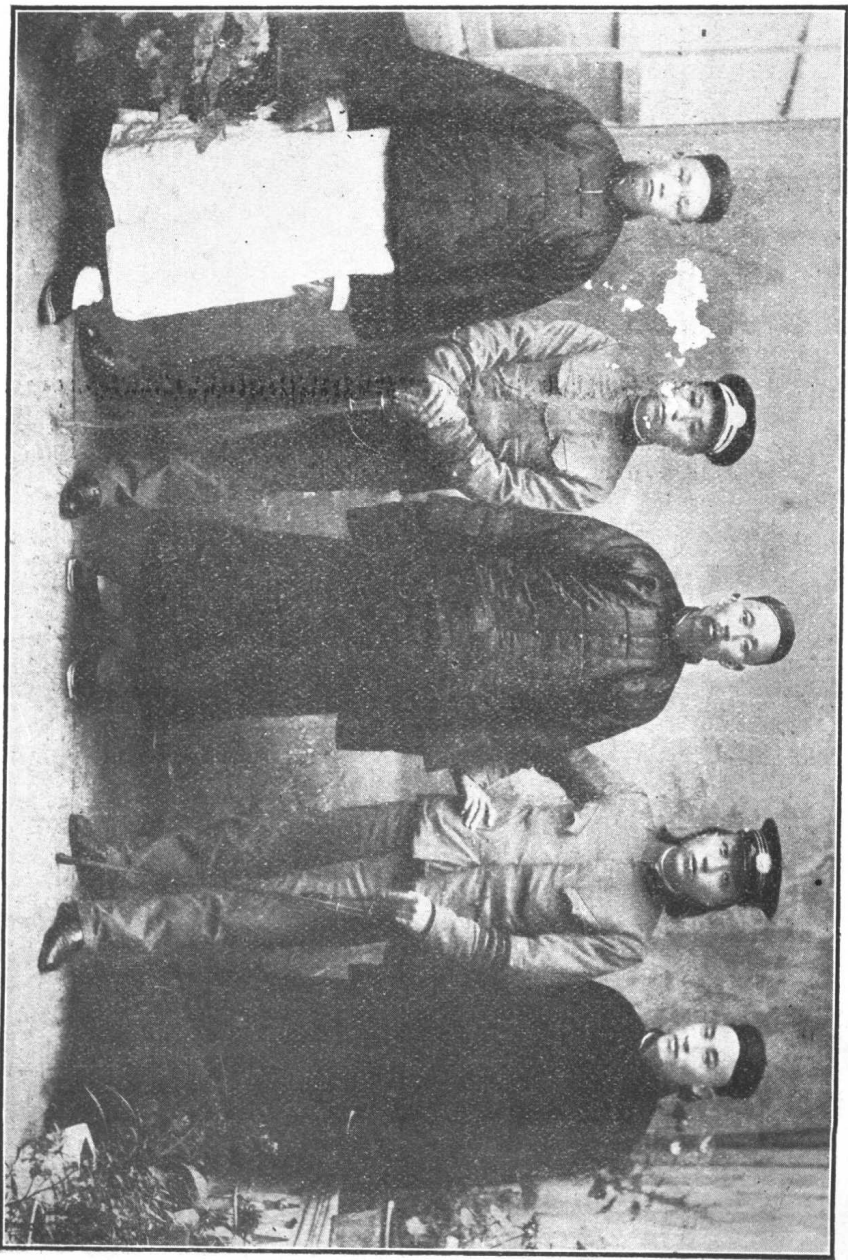
分售處 商務印書分館

長沙常德成都重慶瀘縣福州
廣州潮州香港桂林梧州雲南
貴陽張家口新嘉坡

此書有著作權翻印必究

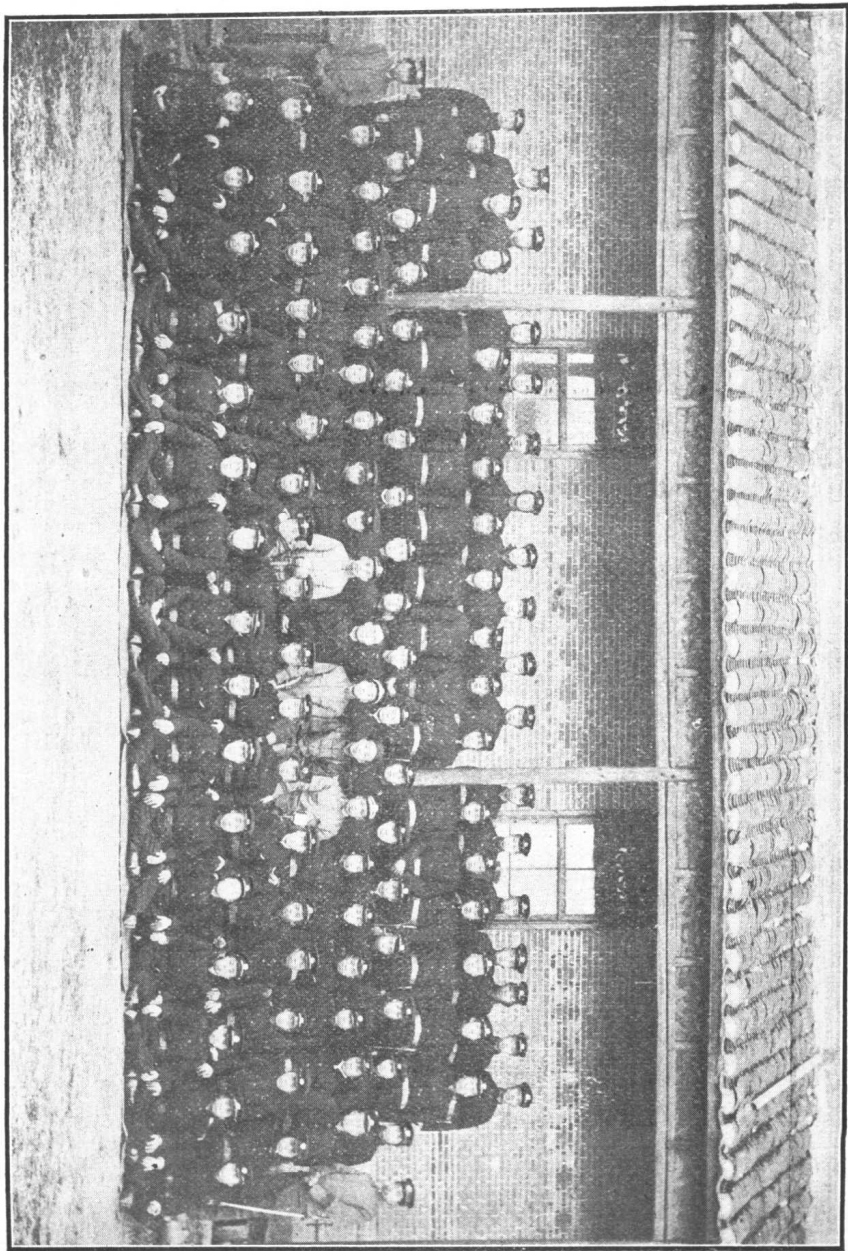
影 攝 念 紀 業 肆 人 六 十 科 等 高 校 學 備 將 南 江





光緒三十三年秋嚴家與雲弟遊寧紀念攝影

光緒三十三年總辦駿保離別紀念攝影





陸 師 凱 鏡 機 遺 像



陸 一 同 永 孚 肖 像

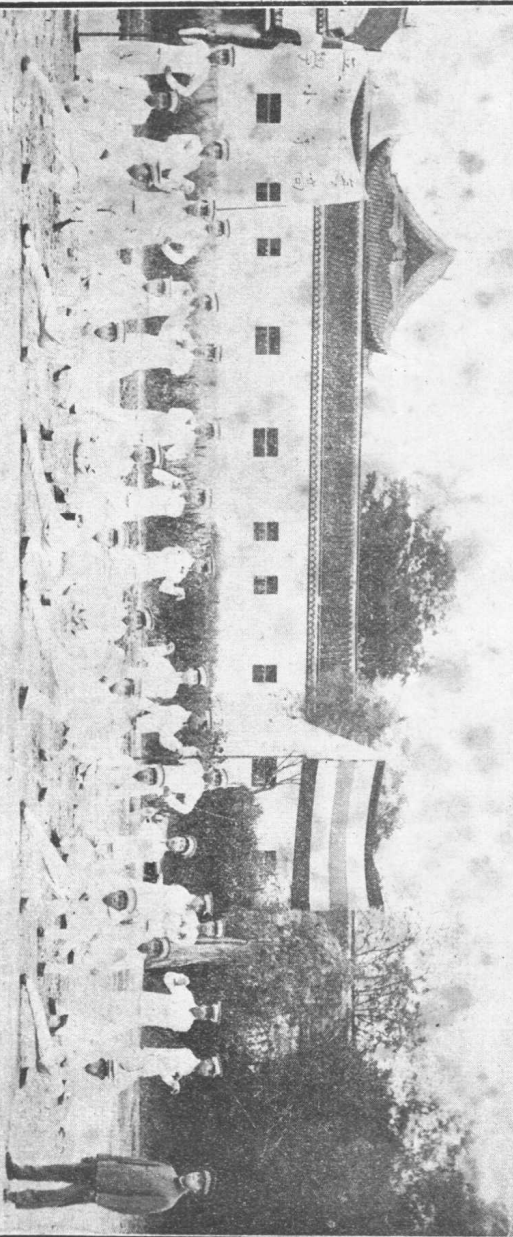


陸 師 通 景 雲 肖 像



陳 錫 祐 禹 門 肖 像

中華民國三年江蘇海門縣立高等小學學生拳術攝影一
*The Photograph of the Boxing Exercised by the Students of the Haimen High
Primary School, Kiangsu, China, 1914.*



拳術學教範例言

(一)本書共分四編。第一編緒論。第二編基本。第三編連續。第四編應用。

(二)本書第一二兩編係先兄景機名師凱所著。第三第四兩編是通手編。所以繼先兄未竟之志也。

(三)本書係先兄與通歷年集諸拳術家之薪傳。與平生研究之心得。及教授之經驗種種。取其適宜於學校教練者。悉心編纂之。

(四)本書備中學師範高等小學各校教科。及軍警練習之用。若施之於國民學校。略事參酌。亦屬適宜。

本書爲普及武術起見。故特附拳經。爲獨修者之指導。

(一)本書後附拳術歌數首。以爲練習者發揚志氣。及振奮精神起見。

(二)首編中各肖像。爲先兄曾。在各學校肄業及任職時所攝。特附刊之。以留紀念。

(三)本書經江蘇省教育會審定之。

中華民國五年元月

海門陸師通景雲識

序言一

吾亡友陸君景機。性堅忍。七歲時。見打把小戲。輒心羨之。朝夕研練。與詩書同進步。此爲先生習拳之原起。厥後旁搜博採。有能精斯術者。雖村夫野老。亦虛心就正之。如是者十餘年。歷經武備將備各學校肄業。而斯藝未嘗一日荒也。光緒戊申。今農商總長張公謇設巡警教練所於南通。延先生爲教師。乃將十餘年確有心得之拳術。編輯成書。以供研究。奈規畫未周。遲不開校。而先生有體有用之拳術學。固已自此脫稿矣。先是先生從軍粵東。適欽廉匪起。大吏命勦撫之。大小十餘戰。所至輒平。是年粵省大吏。又馳書見招。乃却南通之聘而往就焉。不幸以齒疾誤投刀圭。遽爾隕命。嗚呼。先生有體有用之拳術學。將不得通行於世乎。今年春。先生胞弟景雲。幼承兄教。武藝精通。與先生真伯仲。乃將先生所著遺稿。謹事付梓。求贈言於予。予曰。人之窮通修短。命也。而其一材一藝。往往具於一身。而風行於天下。屈於一時。而流傳於千百載者。先生道德經濟學問。未及表見。而其所

謂拳術學教範者。閱之真可以發揚志氣。振奮精神。爲強民強國之基礎。或有造物有意抑遏。使成爲希世之珍歟。至於其宗旨。其品格。其關係。其價值。及如何練習應用。則開卷了然。無待予之贅言。故概從略也。

中華民國三年仲夏南通徐治久不揚謹譔於海門縣立高等小學校

序言二

拳術一道。古已尙矣。昉於何代。創於何人。曾未深考。故不敢臆說。卽如今世俗競稱南北派者。南曰黃幼手。北曰大六肘。亦第耳其名。不知底蘊。故不敢臆說。此外又有所謂少林拳者。名馳天下。婦孺皆知之。而豔稱之。似爲足據矣。然問有成書可證乎。曰。無有。審是則皆屬口頭禪。亦不知其內容究竟。故又不敢臆說。若我亡戚陸君所撰拳術一書。確有可信者。此書體用兼備。無法不全。更有心得。娓娓詳言。絕不蘊祕。蓋欲廣傳其術於世。以爲後學津梁。其用心焉。固公而溥。仲元所以不揣譾陋。而修辭以誌其書之緣起。與夫君之生平行誼。蓋服膺其爲人也。君名

師凱字景機海門廳武生也。弱卽好弄。孩童時讀書暇。輒習拳術。未嘗一日間。見有當場獻技。人所謂出戲法者。私請受術。而術人嘉其有志。亦願授之。遂乃得其真相。朝夕研鍊。自此以往。凡有拳術名者遇之。卽虛心請益。所以武藝與文藝並有進境焉。年至十餘齡。已具有馳騁四方之志。慨然曰。男兒生當斯世。當學霍驃騎班定遠之爲人。立功異域。爲後來者欽仰。是應於長鎗大戟中求生活。安用日事毛錐。學咕嗶小儒。老死無聞。僅以拳術顯。豈不可羞。於是遂棄所已學者。投身武備。將備學校。習戰陣攻守諸術。用心苦攻。術乃大進。三年學竟。卽爲今農商總長張公謇所知。遂延爲南通縣巡警教練所教習。君喜曰。張公知我而聘我。將可以大展我之學矣。如不得志。亦可以平日所習之拳術教諸人。斯不負我之素志。旋因所築校舍未竣。不能開校。君乘此間。思將所學之拳術。編輯成書以餉世。草未起。而鎮郡趙公聲時游宦粵東。聞君名。禮聘去。薦於粵之大吏。未幾欽廉匪起。大吏卽命君典兵往勦。大小十餘戰。身先士卒。屢瀕於危。不顧也。因之軍心感奮。

銳利無前。而匪遂以平。然君抑然自下。口不言功。蓋君以爲同種殺同種。爲世大
慘。故不願顯其戰績也。是年冬。請假旋里。閉門養晦。至明年春。始出游兩湖。而江
西。而安徽。而河南。所至訪知名士。出所學之拳術。互相印證。衆咸推許之。歸卽閉
戶著書。卽所謂拳術書也。纂甫畢。猶未刊行。而粵省又來招。遂往。往不幾時。卽病
齒。延醫治。醫誤投刀圭。遂不起。惜哉。吾因之有感焉。假令天假數年。以君強壯之
身。又頓有爲之時代。將所學之拳術。教練帳下健兒。行見拔戟自成一隊。驅馳域
外。迅掃天驕。其功不讓朱明名將戚繼光。與彼後先輝映。豈不懿歟。蓋戚亦製有
拳術書。以教帳下健兒。所以所向有功。爲朱明一代偉人。而君則命不如戚。功業
未建。賣志以終。僅以拳術一書。流傳於世。固君之不幸。抑亦吾海門之不幸。失此
有爲之雄傑士。能無長太息者乎。仲元不學人也。而忝顏敍君之大著。與君之行
誼。率爾操觚從事。未免不自量矣。顧心儀其人。敬之重之。是以不辭陋劣。畧敍君
書大概。以俟世之鴻儒碩彥。序次而傳之後世。君書庶幾其不朽矣。因走筆而爲

之序。

中華民國二年十二月姻愚弟茅仲元謹序

序言二

海門有陸君景機者。藩初未識其人。至於光緒二十八年間。先生在獅山學校教習之時。特來會余。卽以所編拳術一書示余。余卽贊稱云。文有書教。應武亦有書教。攷拳術自古相傳。然祇聞拳不離手。曲不離口。未聞書以繼之。今先生精於拳術。卽造作成編。大可公行於世矣。先生於拳術外。兼習練棍棒刀槍諸藝。并在武備將備習學時。博採武略等諸術。經十餘載。寒暑無間。用心研究。無少懈志。蓋一心欲著成一編。使吾黃種概行尙武。卽爲民強之基礎也。其心堅矣。其志大矣。光緒丁未。粵省匪起。先生得粵省大吏之招。勦平巨匪。經十餘載。終獲大勝。自此平服而回里矣。居歲餘。先生又赴粵省就位。偶得齒牙之疾。非險症也。奈誤用刀圭而卒歿於外醫之手。以致客死他鄉。莫非命耶。抑生有方而死有地耶。其中天道

難知。豈其人亡而其書竟不傳耶。今日前。忽有先生之胞弟景雲來堂。請余爲序於書首。余得悉之下。卽贊陸府家道興而子孫昌。何也。彼一家弟兄多而子孫蕃。能四五代重義不分者。吾海門惟有一家也。今先生雖歿。幸有胞叔永華永孚。胞弟景雲。充盡家誼。能承先生之志。共襄拳術學教範之書。并註明象圖於卷中。使人觀其象。舞其手。以致各學子弟。易學而不忘。是先生編此書而傳其後。先生雖死猶生也。若至家喻戶曉。雖婦人孺子。均可學習。推而至於家國天下。上而爲官。文武兼全。可至出將入相。下而爲民。出爲兵士。入爲防家農耕。猶何患國不富而民不強乎。卽在國家平定無事之秋。再教之以道德仁義。可以忠信爲甲冑。以禮義爲干櫓。以千萬人之心爲一心。如此。雖有強隣敵國。吾華可內用拳術。外秉制挺。以撻其堅甲利兵而有餘矣。

民國三年歲次甲寅孟冬七九老人茅邦藩甫平序於海門署東溥善堂

序言四

強國之道。在乎強種。強種之道。在個人各強其體。以強其子孫。夫人之體。非皆生而能強也。蓋有術焉。吾亡友陸君景機少時。以強毅稱。嘗習拳術。稍長。歷經武備。將備各學校肄業。暇時。將十餘年確有心得之拳術學。編輯成書。其用意則主乎運動。內以衛生。外以禦敵。豈非以天下興衰。匹夫有責。武裝時代。尤賴精神。因不惜以一人所得精深之拳術。藥我弱種。餉我同胞。嗚呼。偉哉。當其從軍粵東。奉大吏命。勦欽廉等處巨匪。所至輒平。踰歲。又赴粵就事。未幾而凶問至。僉曰。景機死矣。嗟乎。死亦常事。大丈夫惟死於牖下。爲可恥耳。他如死於沙場。死於鋒鏑。死於他邦之不辱君命。是皆爲忠死。爲節死。爲大義之無可逃而死。百世下讀其悲歌慷慨之詞。猶覺懍懍有生氣。故生前受封。歿後贈諡。何其壯也。而君獨不幸。以齒疾誤投刀圭而死。幾與死於牖下者等。是豈有命存焉。非人力所能挽回耶。抑豈造物忌才。冥冥者。特假手於庸醫以夭其生耶。出師未捷身先死。長使英雄淚滿襟。吾讀少陵詩。而深悲君之剛腸熱血。流丹化碧。爲可惜也。雖然。豹死留皮。人死