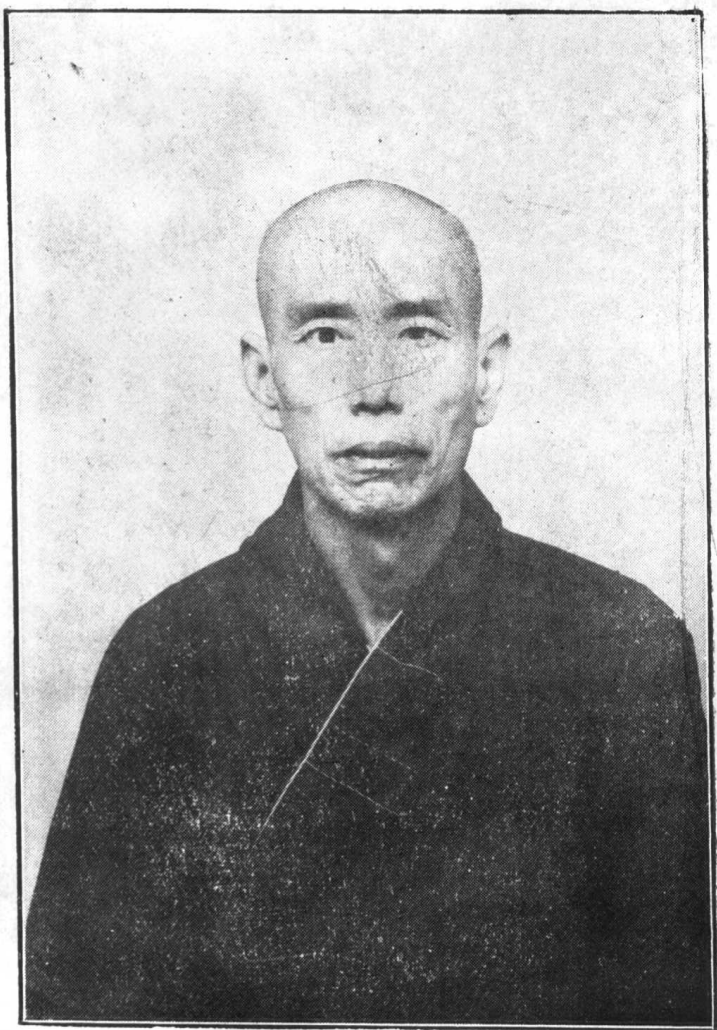


中央國術館審定

字門正宗

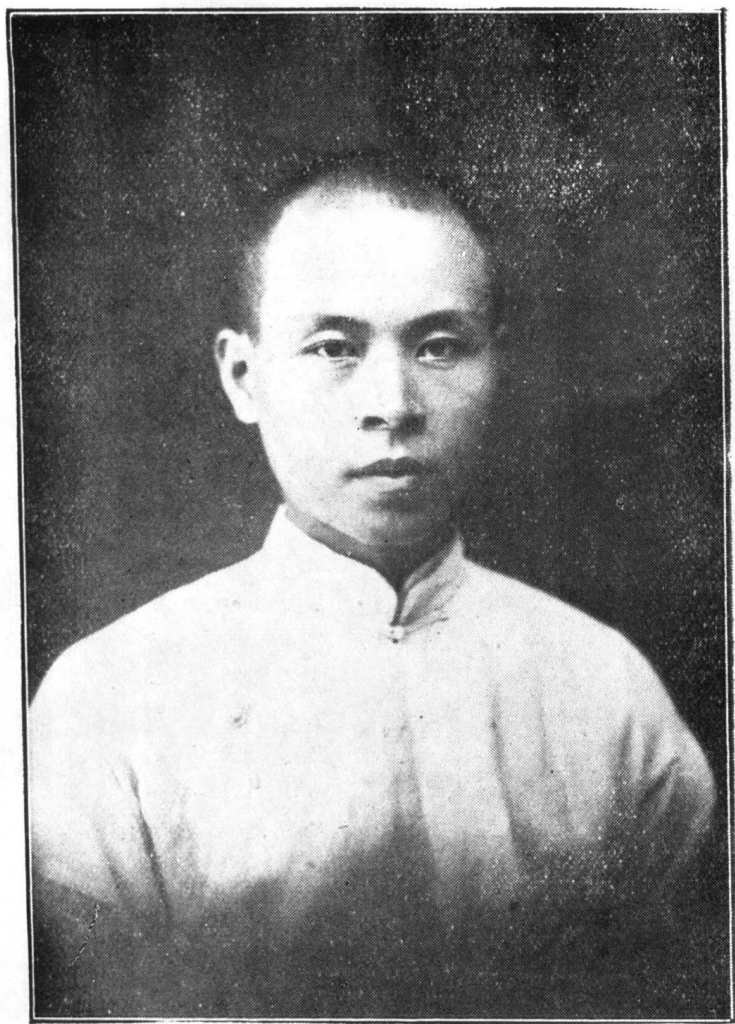
附醫傷秘錄



著者之師可修禪師玉照

可修禪師小傳

可修禪師俗姓劉。世居江西南昌。清光緒間偕某武弁遊鉛山。武弁罷去。以技擊授徒自給。旋薙髮入鵝湖峯頂寺爲僧。後爲該寺方丈。今年近六十。猶矯健如昔。幼時聰穎活潑異常。爲父執邵某所鍾愛。納爲義子。九歲就某名僧習武術。未成。義父邵乃留其家親教之。邵爲少林嫡系。功力湛深。經其指點。藝乃大進。學成後年纔十四。人欲觀其藝。乃憊患與當地拳師較。迭敗十餘館。由是名大噪。後浪遊江湖。友其賢豪。義父更授以點穴術。藝益精而氣益斂。迨至鉛山時。有來較藝者。必再三婉謝之。迫不獲已而後較。勝無自矜色。其人體似尪弱。無魁梧奇偉之狀。然運動於指。能洞牆壁。站椿既定。令壯夫數人以繩曳其足。屹然不爲動。又精傷科。凡折骨洞膚者皆往求治。治無不痊。故婦孺莫不知其名焉。



影 小 者 著

遺訓

總理



人類要在存
中求門道
以便奮鬥
以奮鬥為
人類之天
初生不覺
現在天之
中是在奮
鬥之門道

人類要能
生存天必
須做大第
一保無是
是保無是
是保無是
是保無是
是保無是
是保無是
是保無是
是保無是
是保無是

恢復固有技能

顧全民族

運復者頃接來呈並字門拳術正
宗一冊均查該拳術國語詳明
以練修並重為主在實本館提倡
國術宗旨正和胸合隆准予審定
並贈以練修並重之題刊外原書
發還此後
順頌
時祉

中央國術館啟

發揚民族精神

均國術化

中央國術館用

鍊脩並重

中央國術館題



民國二十有一年一月

昌明武學

浙江省國術館題



說略

一、是書非研究文學之書。以能達意爲主旨。雖間有俚俗之處。均係術語。不敢刪改。致以辭害意。

一、是書專言理訣。所繪各字手法及下盤八勢之圖。不過象其大概。欲習斯藝者。須另訪名師。始可窺其奧妙。

一、是書授受不苟。如禪宗之傳衣鉢。閱者毋以言簡圖略輕之。蓋片言隻字。均非向壁虛造。

一、附驥之論文。作者非敢故矜梨棗。所言大半係得之經驗。餘則蒙師之提撕。爰公諸同好。以資觀摩。

一、字門之外。尚有法門。吾師兼而長之。作者得其緒餘以立論。故其中稍有出入。

然爲挹彼注茲之意。

一、醫傷秘錄所載。均係應驗良方。惟宜依照律例行事。始可着手成春。

饒序

歲辛未。故鄉羅浩。親朋星散。聞遺生在杭。事著述。而未見其書。是多。余亦休假湖上。獲觀所著字門闡微諸篇。精深博大。得未曾有。知其造詣深。用力勤。今年春。余旋信江。遺生來書索序。余不文。又於拳藝未嘗問津。安能自藩籬之外而妄議之。然余有不得已於言者。方今強隣肆虐。神州陸沉。有識之士。莫不謂非武力無以挽國運。彼乞憐國聯。求伸公理。不特可恥。亦且似癡人作夢。蓋今日之世界。猶一強權。卽公理之世界也。然環顧國內人民。耽於逸樂。體氣日弱。通都大邑爲尤甚。一旦有事。徵調所及。驅之疆場。安能執銳被堅。衝鋒陷陣。故吾以爲在此非常時期。國家應有非常教育。宜效昔日斯巴達之尙武。明令國人。共習武術。以振靡靡之風。用備干城之選。人民既朝夕鍛鍊。則體格強健。手足矯捷。國家無事。不失爲健全之國民。有事。則勁旅立成。衝鋒肉搏時。尤能操勝算。較之學校中之柔軟體操。效用實進一步。此卽書中所云以健身爲體。自衛爲用之意也。故吾以爲吾國若任其日就沉淪。不加挽

救則已。苟欲力求振拔以慰炎黃之靈。非於武術特加注意不可。果能注意而講求之。則遺生此書。正應時之寶典。度針之秘鑰。人人不可不手一編者也。遺生具夙慧。且好學深思。以生長詩人蔣茗生故鄉。流風餘韻所被。發爲篇章。清新典雅。及就學第四師範。校址爲舊日鵝湖書院。朱陸論辯異同之所。故於身心性命之學。浸潤亦深。其父永清公酷愛吟咏。自署詩癖。有半畝齋詩集待梓。更精技擊。好賓客。多古俠士風。遺生稟先天之遺傳。故工詩外。更好探討拳藝。余自四師與之判袂後。赴海上習美術。遺生北走燕京。就學師範大學。後聞執教鵝中。就近與可修上人遊。拳藝益進。今讀其書信然。世之好拳勇者。類多粗率之輩。不能究其所以然。卽間有一得之長。又復秘不示人。因之我國武術。久而益晦。今遺生以達己達人立己立人之心。成爲此著。盡情宣洩無遺。苟因此而民壯可用。國威遠揚。則其功豈止闡明武學。保存國粹而已哉。是爲序。

壬申饒草榮序於江西省立第六中學之課春草堂

自序

國術一道。昔日文人習之者寡。間有精於斯藝者。又皆深自韜晦。不肯著書立說。鐫之梨棗。以是拳譜刻本。乃如麟角鳳毛。無從可覓。而識字不多之拳師。偶得一抄本。輒不輕易示人。終於霉爛焚燬。於是抄本愈少。斯藝愈晦。洵可慨矣。今者國術昌明。此類書籍之出版者。不爲不多。其間固不乏傑作。第敷衍成書者。亦數數見。良以通斯藝者。未必能著述。能著述者。又未必通斯藝。或有格格不吐之虞。或有紙上談兵之弊。遂使閱者生厭。心疑國術不過爾爾。而阻其練習之興趣。此與提倡國術實有所抵觸焉。僕不敏。習藝未精。以待師側。獲聞名言。於理法頗有所悟。及受是書。益多領會處。爰於原文後立論。以闡其微。使初習字門者。易於索解。藉收事半功倍之效。是則僕之微忱也。夫字門拳術。爲江右之鉅派。贛省拳師。類多習此。惟全習全解者。寥寥無幾。傳者又隱其一二手法。秘不相授。輾轉遞變。遂失其真。是書所論。皆扼其要義。不支不蔓。發揮無遺。凡屬同門。閱之自能獲益。然原文頗多訛字。更正之後。仍

不免有魯魚亥豕之處。而附驥之文。或多紕繆。海內知音。幸有以教我。

辛未孟冬江右胡道生序於西湖之濱

字門正宗目錄

著者之師可修禪師玉照

可修禪師小傳

著者小影

中央國術館覆函

中央國術館題字

浙江省國術館題字

說略

饒序

自序

字門正宗目錄

卷上

統論

出手珍訣

十八字理訣

七言歌訣

立步定式

分拆七言歌訣

八字譜

十字譜

殘字圖註

推字圖註

援字圖註

奪字圖註

牽字圖註

捺字圖註

逼字圖註

吸字圖註

貼字圖註

攢字圖註

圈字圖註

插字圖註

拋字圖註

托字圖註

擦字圖註

撒字圖註

吞字圖註

吐字圖註

下盤八攝歌訣

獅子抖毛勢

大鵬展翅勢

鐵牛耕地勢

蝴蝶合撲勢

轅門左右勢

翻騰舒展勢

眠羊捲草勢

寒鷄抱不勢