

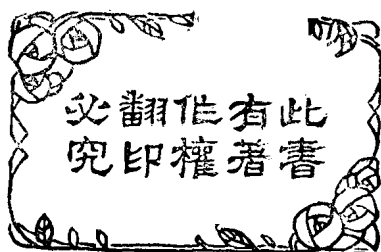
尚武樓叢書第一編

國術教範

腿彈

于右任

中華民國十九年七月印刷
中華民國十九年八月初版



教門彈腿 (全一冊)

△(定價大洋六角)
外埠酌加郵費匯費

編者 吳志青

發行者 大東書局

印刷所 大東書局

總發行所 大東書局

分發行所 大東書局

徐州 漢口 長沙 廣州 梧州 南京
北平 汕頭 天津

上海 北福建路二號

上海 四馬路中市

彈腿圖傳
奧妙無邊
奉為法式
服膺奉奉

昆之題



會體

良師

王正廷



王序

古之藝術必有圖說。圖以畫其形式。說以詳其方法也。而武術較諸藝爲尤要。蓋師弟一堂講武。口授指畫。可以心領而神會。及退而演習。使無圖以觸其目。則指畫時之形式難以追思。無說以牖其靈。則口授時之方法難以默證。此吳君志青之彈腿圖說所由撰也。特武術一科。門類甚繁。而惟彈腿之形式方法。必有圖說而始著。彈腿一門。派別甚多。而惟高踢矮試之形式方法。必有圖說而始明。高踢者所以開展其胯骨。矮試者所以虛取其形勢也。有此圖說以爲之練習。積久而後脈絡貫通。氣機充足。而伸縮自如焉。雖神而明之。存乎其人。而有茲模範以資他圖之助。其裨益豈淺尠哉。書成。因弁序以冠簡端。王震

謝序

一國之興。必有其歷代相傳之精神事物。匪特道德法律諸大端也。我中華爲世界著名古國。炎黃而後。代有六藝之傳。禮樂書數。屬文學者也。射御屬武術者也。然則六藝蓋統文學武術而後美善備。從可知學術固無文武之分。而今世通行之德智體三育。亦渾括乎文武學術。而有相互妙用之勢也。是故我先民之以武德著聞於史者。代不乏人。獨惜周代尙文。流爲文弊。秦漢以後。儒家虛矯。上承周末文弊頹風。而武道遂衰。若是則我國之不武。其第二之天性也。最初之天性。則舉今存諸族。度未有能出我右者。雖後世不無精武技能之士。然俠以武犯禁。要皆祕密授徒。不足語於闡明國粹。遑論普及教育。更安望有專書之研究流傳乎。若是乎我國武術之統系不絕如縷矣。夷考其故。蓋由全國宗儒歷代右文。不以學術視武術。寢失其傳耳。世界進化。百科競新。而我國學術界。提倡武術。以爲新

國粹新教育之一大供獻。詎非今日新潮中不可缺者乎。今海上幸有精武會。武術會之組織。然而專科之研究。專書之發行。尤爲切要之圖。吳子志青者。武術會之創辦人也。嘗慨吾國武術家往往有所心得。祕而弗宣。視爲獨得之寶。欲求其口授且弗易。遑論筆之於書。以公諸世人乎。爰本其十餘年自修及教授所經驗。編著教門彈腿一書。付諸鉛槧。列爲武術叢書之一。他日更將與其同志輩。續編他項武術專書。茲則僅言彈腿一門。詳述其高踢矮試之形式方法。名曰教門者。以彈腿法回教徒擅其長。惟該教向不肯輕公諸世。雖有教育而無教科書。今吳子坦然罄其所習知於該教者。而宣著於圖說。後之學者讀之。不啻一絕好門徑。緣是以升堂入室。豈不懿歟。書成校閱一過。深嘉吳子之熱忱偉志。因爲之序述於篇端。亦以誌欽佩云爾。

中華民國陰歷辛酉夏日謝燮強公氏書於滬南之靜遠草堂

編者吳志青小影



慕倉海君知武士道
劇孟朱家平生舊好
箬嶺篁湖寫其懷抱
渾忘利名以善爲寶
德智旣明體育參考
嘯及橫流相時獨早
世風人心默思改造
此衷耿耿仰窺晴昊
題豫讓橋愛田橫島
疾風來乎乃知勁草

上海謝強公題

自序

武術一科。門類極繁。雖經名師教授。既詳且盡。然無專籍以資考證。無圖畫以便仿倣。隨時隨地。必不能得師資。此淺顯圖說。所以頗投俗好也。彈腿一門。派別甚多。練法試法。各有不同。卽論踢腿一式。亦有分別。彈腿有不過膝之稱。而本書所演踢腿式則不然。曰高踢矮試（高踢卽練法。腿須踢平矮試卽用法。須矮何以故。卽生理之變化。高踢卽胯骨可以展開。練成則運用自如。一方對於生理上各部肌肉骨絡。須十分開展。方能活動自如。夫然後則氣順。氣順則力足。力足則變化自生。漸臻神妙。循循演進。功效自不可言喻。本會自聘楊奉真。于振聲兩先生掌教以來。傳授斯術。悉心研究。是以不及三月。成績優美。彰彰在人耳目。鄙人不敢自祕。爰編成淺顯說明。并繫以各圖。藉公同好。海內同志。當多嫻習於斯者。尙乞有以教之。並繩愆糾謬焉。幸甚幸甚。

教門彈腿圖說 自序

中華民國十年七月吳志青序於上海中華武術會

編輯大意

一、予於民國四年春。識于師振聲於江蘇省體育傳習所。從之學藝。未及匝月。于師卽受南京高師之聘赴寧。民國八年。予創辦武術會於滬上。又蒙于師介紹馬先生子貞、楊先生奉真來申教授武術。于楊馬三先生痛國人之積弱已久。皆因體育不講之故。於是遂出其教中祕不傳人之彈腿。廣爲傳佈。以餉國人。此教門彈腿之所由作也。

一、本書所編十路彈腿。皆自各路單獨演習。故每路開始。皆係自西而東。

一、本書所以用各路分開。單獨演習。使學者專一練習。不致蹈博而不專之弊。（各路練習精熟後。均可連續演習。）

一、本書每路之後。附以問答。或注意要項數則。一爲姿勢上之疑問。二爲生理上之功用。三爲武術運用之巧妙。此爲編者數年研究心得一二之處。貢諸同志。

一、本書所定一二三四等口令。俾教授多數人。不但便於記憶。而秩序上亦收齊整之效。

一、本書第一路開始編成三動。習熟後可改爲一動。至第十路休止式。亦如之。

一、各路演習次數之多寡。如欲休息。停止演習。須左式演完。至右式方可下停止口令。（如一三五七九次數。均是左式。）

一、練習後須緩行數百步。不可驟然坐定休息。否則妨血液之運行。學者慎之。

舊有十路彈腿歌訣

崑崙大山世界傳。名曰彈腿奧無邊。

頭路衝掃似扁擔。

二路十字人拉鑽。

三路蓋捶雙披打。

四路轉磨生奇關。

五路栽捶登來益。

六路堪管封畢然。

七路雙稱十字腿。

八路庄踩如轉環。

九路碰鎖重閃門。

十路栽花如箭彈。

世人莫看式法單。多踢多練係根源。臨陣自有防身護體壯膽。十路彈腿講究十個字。蹬。彈。彌。踢。撐。磨。拔。盤。鈎。排。

教門彈腿圖說目次

題

王一亭先生題辭

王儒堂博士題字

序

王一亭先生序言

謝強公先生序言

編者小影

自序

編輯大意

歌訣

行拳方位圖

立正式圖說

開始式圖說

第一路圖說

附研究問答

收息式圖說

休止式圖說

第二路圖說

附問答

第三路圖說

附問答

第四路圖說

附問答

第五路圖說

附注意要項

第六路圖說

附注意要項

第七路圖說

附注意要項

第八路圖說

附注意要項

第九路圖說

附注意要項

第十路圖說 附注意要項

附少林宗法闡微

一運使

二呼吸

三剛柔

四五要說

跋

教門彈腿圖說 目次