

三防身劍棍槍術

湯氏拳術

李生為題



# 編纂大意

一、編者幼承庭訓，於國術諸端，因得家嚴之躬親指導，日夕提撕，與夫技術餘暇，瀏覽有關武學之羣籍，故十年以來，升堂雖未敢妄誇，第竊自揣度，心得亦屬不少，楚人懷玉，奚敢自珍，用特付諸剞劂，俾有志國術者，聊作他山之助耳。

二、坊間述武學諸本，多樹派別，矜奇炫異，本編力矯成見，取材務切實用，庶初學者既得問津而入，復有正軌之可循也。

三、本書係根據家嚴手著達摩派拳訣一書編纂而成，內分岳拳一部，中編武器亦根據家嚴手著武藝精華一書中之猴棍堯花雙刀各章，及拳劍速成法中之三聖劍章選編。

四、本書首將一字步中之各馬步，預行詳示，俾樹拳器之基礎。又於各節逐註簡明之口令，俾教學時，教師與學生，雙方均得便利不少。末又附銅人散骨一種，拳技事竣，依法實行，對於初學者，調理氣血，更不致有所傷損也。

五、本書行文，已極淺明，第爲周密計，復於各篇中多

附極明白之攝影和插圖，即無師承亦可參照練習。如能悉心研究，三月半載，即可指導別人，若能進求深造，爲一國術之良師，爲一拳技之名家，亦不甚難，有志竟成，閱者勉之。

六、本書取材務求切合實用，故於武器一篇，所列均係隨手可得之器械，以之強體衛身，已綽然有餘，非若其他武器，或干例禁，或倉卒不能獲得，轉使英雄失色，此作者區區私衷，尚希閱者明鑒及之。

劍棍登術 編纂大意

四

# 序

夫武學一道，無論男女老幼，如具堅忍之意志，持久之恆心，注力研究，即取得之益，小者可以強健體魄，却病延年，大者可以抵抗外侮，捍衛國家，誠在東亞病夫，弱小民族之中國，所必須崇尚之學術也。

余友湯君吉人爲吾浙名師湯鵬超先生之子也。飽嘗新學，曾畢業於體專，秉性尙武，又得親傳，悉心研究，已十有餘年，故凡武學中拳術器械等學，以及各種秘法，靡不深入堂奧。今特將國術中選擇合於時代需要，

劍棍堯術 序

二

有益實用之各種精彩動作，編成一書，供獻社會，藉以喚起民衆，崇尚武學，誠強種強國之寶典焉。

中華民國二十二年十一月商寶山序於嘉興

武

學

教

範

紹興湯吉人編

民國二十一年

社署館



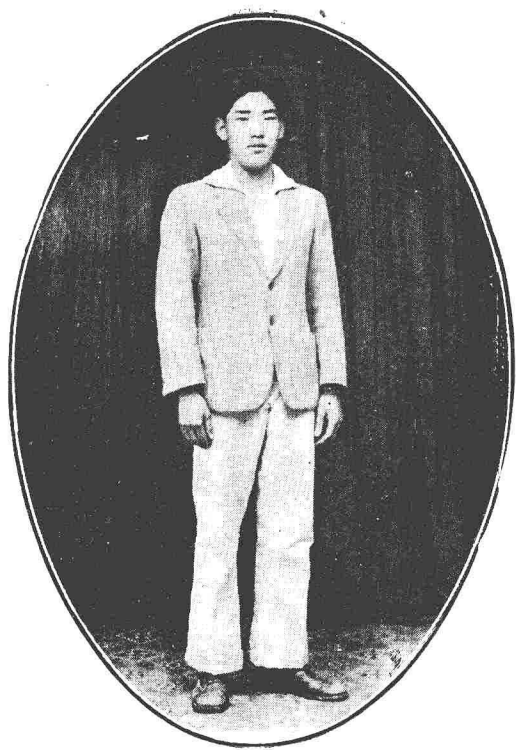
民族精神

湯日新題





湯 鵬 超 近 影



湯吉人近影

# 劍棍堯術目錄

編輯大意

序

題字

插圖

十字圖說

一字步

一字步教學法

一字步摘要

劍棍堯術 目錄

劍棍堯術 目錄

五虎平西（卽岳拳）

岳拳教學法

岳拳摘要

猴棍

猴棍教學法

猴棍摘要

堯花遊堂

堯花教學法

堯花摘要

日月雙刀

雙刀教學法

雙刀摘要

三聖劍

三聖劍教學法

三聖劍摘要

銅人散骨

銅人散骨附圖

劍棍堯術

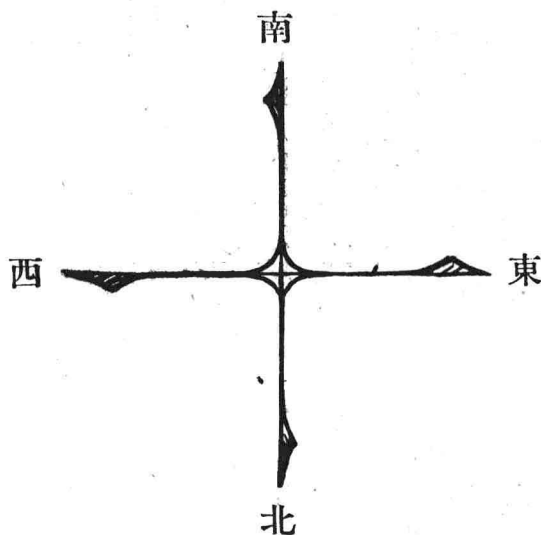
目錄

劍棍堯術 目錄

# 十字圖說明

凡本書所述各種拳法，教練時，應將此圖畫於場內，然後一人依書朗唸，一人依唸之動作而行，倘無「隻字」遺落，則與教師親授無異矣！

（注意）教練時方向之標準，以正面爲南，背面爲北作標準，書中所附圖樣，向西南者係前面，向東北者係背面。



## 引言

學國技者，動作固宜敏捷，姿勢尤貴正確。故初學者之於手法，步法，務宜特別注意，以立基礎。基礎既立，然後進而練習各技，則可達於精深之域。凡一字步者，內分平馬，箭馬，吊馬，夾馬四者。爲學拳術及武器兩種之根本功夫。學者慎勿忽視。