

拳 艺 学 初 步

商 務 印 書 館 發 行

黃元
吉譯

兵 式 體 操

一册
五角

是書分兩類第一
類爲教練詳言步
位姿勢方法第二
類爲體操詳示徒
手用器之方法列
圖百四十有四最
適於中學校師範
學校高等學校教
科之用亦復便宜
斟酌雖小學校亦
可參用誠善本也

第九百零一號

Elementary Lessons on Boxing

COMMERCIAL PRESS, LTD.

中華民國元年九月初版

(拳藝學初步一册)
(每册定價大洋肆角)

編纂者 寶山朱鴻壽

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 北京 奉天 龍江 天津 濟南
開封 太原 西安 成都 重慶
商務印書分館

安慶 長沙 桂林 漢口 南昌
蕪湖 杭州 福州 廣州 潮州

翻印必究

拳藝學初步弁言

丁列強競爭世界。謀國者幾無不崇拜武裝和平之說。彼夫平居恬嬉。武力廢弛。而國能自立於地球者鮮矣。我國近世以來。中文弱之積弊。一誤於科舉。而士氣不昌。再誤於纏足。而人種不強。三誤於鴉片。而民志不揚。悠忽疲爾。以有今日。海內志士。負先知先覺之責者。方奔走駢汗。大聲疾呼。以爲國民倡。一二迂謬之士。猶或從旁非笑之。復苦於束縛之政令。而鬱鬱無所展布。率蜷處蟄伏。以終其身。於虜恫已。予生雖不能武。而心雄萬夫。丙午秋。學部資遣游東瀛。見彼都所謂武士道者。居民百家。每設體育會。又有武德會。男女學生皆以練習運動擊劍爲樂。條理秩然。殆無愧其設會之宗旨者。蓋自用西法操練。以部

勒軍隊後。刀劍弓馬。舊技殆廢。近人更以火器僅利遠攻。乃注重於白兵戰。且謂當血肉相薄之時。尤宜利用柔術以取勝。於是輒開運動會。而棍術劍法拳技復行。會場之上。觀者累萬。舉國若狂。甚且開素人角力之場。儼然無寸縷。徒手而相搏。具有龍戰虎鬪之觀。依勝負之成績。定東京大角力家之等第。可謂壯矣。遼陽旅順之戰。卒以柔術勝俄人者。良由練習有素也。抑知彼所謂柔術者。本創自我國。卽民間習慣。所謂拳技者是也。惜習此者類多無意識之流。勇於私鬪。怯於公戰。如山左之義和。贛粵之械鬪。旣習拳棒。職爲亂階。以視彼所謂體操會武德會。乃能敵王所愾。蔚爲國光者。其結果之良否。程度相越。寧可以道里計哉。予留東忽忽二載。感於外界之激刺。恆思稍有所

建白。補救祖國於萬一。內渡後。伏居鄉里。乃分餘暇。設初等小學於宗祠。并附設公民學堂。其中招村農之樸實而壯健者。授以體育。納於軌範。不數月間。紀律。輟具。成績。略有可觀。嗣予又以奔命於梓鄉公務。不遑兼顧。遂致中輟。有志未逮。彌自慙焉。往年夏。適以量地事務。循視各鄉。宿朱子阜山私立校舍。觀所擘畫。所趨向。覺有裨觸前懷。不勝實獲我心之感。相與縱談至夜分。阜山乃出。是編。且勾予爲序。因憶予在東時。凡武學諸書。覓購不下數十種。獨於所謂柔術者。缺如。今而先覩爲快。差慰我夙志矣。顧猶有不能已於言者。社會之趨勢。恒視士大夫之好尚。一人善射。百夫決拾。轉移風氣。誠吾黨之責。獨慮世俗不察。謬會厥旨。壹以鬥狠爲能事。互相習染。靡然成風。拳勇拍張。

所在招覺。是猶傳虎以翼。而教獠以升木也。汲冢周書有云。善戰不鬪。夫至於可鬪而不鬪。人且莫之敢鬪。而奚事鬪人。故用兵者貴知人。尤貴知己。毋恃人之不攻我。寧恃我之不可攻。方其靜也。謹若處女。及其動也。捷如脫兔。精於此義。而不輕言敵。斯足號萬人敵矣。世有對於茲編。深表同志者。吾更願以周書之言貽之。辛亥季夏。同邑錢淦識於寶山清丈總局。

拳藝學初步序

我國開化至古。人民之文學武術以及百工技藝。無不有造詣。獨精之處。顧自秦漢以降。社會風尚。貴本而抑末。重文而輕武。而秀異之民。擅獨精之技者。又彌自矜貴。以爲祕傳。不肯公於世。歷年彌久。則彌失其真。不獨百工技藝爲然。彼武術中之拳藝。奚獨不然乎。有明之末。我國人陳元贇東渡日本。教日本人福野七郎左衛門、磯貝次郎左衛門、三浦與次衛門等以拳藝。嗣後日人祖述之。傳習益盛。遂名之爲柔術。是術能以柔敵強。以一人敵數人。故日俄戰役。日人用諸短兵相接之時。卒勝強俄。而日本之柔術。乃有名於世界。而不知其導源於我國也。我則以自矜祕傳而式微。彼則以共同研究而強國。風俗習慣之於國家之強弱。其關係豈淺鮮哉。近十年來。國人惕於外患。知

非尙武無以立國也。私立學校中。或者提倡是術焉。顧習是術者。多椎野無知之徒。知其術不知其理。又無教授之法。一人祇可教數人而已。不能如教授體操之有口令有秩序也。猶憶曩載。余往浦東中學。觀運動會。見其學生。多有能嫻是術者。教師一人。習者數十人。有口令。有秩序。其方法一如學堂之教體操。余心竊異之。亟詢教師何人。始知爲寶山朱阜山先生。其家習斯術者已三世。先生又富於新知識。故能應用之如是。迥非向者椎野之徒。知其術不知其理者可比也。今歲仲秋。先生持其所著拳藝初步來海上。問序於余。余於此毫無所知。何敢序此書。爲畧述其關係如此。并望先生益昌大之。一洗從來祕傳之舊習。俾傳者益盛。得以強種而保國。則先生是書之出世。夫豈徒洛陽紙貴而已哉。

民國元年春初武進蔣維喬敘於因是齋

拳藝學初步序

吾國文弱極矣。士大夫輩每鄙武藝爲暴躁武俗。屏棄而不究。遂致可敬可寶極可崇拜之國粹。如廣陵散之罕有傳聞。嘻可哀已。吾祖慶餘公有鑒於此。知立國保家之策。非武藝學不爲功。遂力矯頽風。悉心是道。然猶恐無適從之準。故就學於通州張氏者三年。於湖南李氏者又有年。是爲吾家從事武藝學之數典。迄今不過三世。而流澤固猶存也。余少也賤。未嘗學問。然性好技術。如圖畫鐵筆醫學等。無不涉獵。而尤以武藝爲最親而最久。雖非必確有見地。亦不敢自祕其一得之愚。今姑畧述武藝學之分類焉。

研究古今武藝學之盛衰。曰武藝史學。研究姿勢之精美。進退之便利。曰武藝組織學。研究拳藝之組織。曰拳藝學。本屬於拳藝。因學者專門研究。別而爲一種。曰單純拳藝學。研究武器之組織。曰武器學。本屬於武器。因學者之專門研究。別而爲一種。曰單純武器學。研究筋肉受劇烈之刺激。而不自知其苦痛者。曰剛功學。研究傷人而人不知被傷者。曰柔功學。此卽古今武藝學分類之大概也。

歲丙午。余就學於太倉中斌公學體育專修科。與日本高筒善次郎先生。談及彼國劍術柔術之精美。輒心嚮往之。余間亦以素所習之武藝學。互相參證。且實驗之。蒙先生稱賞不置。監督

錢君石先生。亦素諳武藝學。課餘之暇。相與談論學理。實習試具。幾忘寢食。是歲也。爲余專治武學之日。迄今五年於茲矣。其間奔走於衣食細故。任吾邑吳淞公學體操兼圖畫教習者二載。任浦東中學校武學教習一學期。任上海中國體操學校武學兼測繪教習者一載有奇。而授課之暇。輒從事於武學書籍。編印講義。猶恐掛一漏萬。未敢出以問世。乃今歲暑間。本邑教育會會長錢太史印霞來觀。敝校偶見余是稿。大珍異之。且曰。他日足挽救我衰弱之祖國者。其在斯乎。乃促予編藏。付諸剞劂。以公同好。遂以是稿寄至海上。就詢於醫學業師丁仲祐先生。叩以宗旨之符合與否。先生復極意贊同。且一再馳書敦促。

拳藝學初步序

用不揣冒昧。敢貢諸同胞。大雅君子。其諒我焉。

庚戌孟冬編者識於寶山劉行鄉啟新學校

拳藝學初步目次

第一編 緒論

第一章 拳藝沿革概要

第一節 上古期之拳藝

第二節 中古期之拳藝

第三節 近古期之拳藝

第四節 近世期之拳藝

第二章 拳藝之要

第三章 拳藝與體操

第四章 拳藝之目的

第五章 拳藝演習綱要

第一節 椿手

第二節 操手

第三節 空手

第六章 拳藝教授預備

第一節 椿手姿勢

第一項 順步姿勢

第二項 拗步姿勢

第三項 雙手姿勢

第二節 操手姿勢

第三節 空手姿勢

第一項 順步姿勢

第二項 拗步姿勢

第三項 雙手姿勢

第七章 拳藝排列法

第一節 椿手排列法

第二節 操手排列法

第三節 空手排列法

第一編 拳藝演習法

第一章 椿手

第一節 三步鞭開

第二節 小攔

第三節 單截

第四節 拘正秘

第五節 開半面步

第六節 攪手

第七節 雙截

第八節 攔截

第九節 大攔

第十節 五步小攔鞭開

第十一節 五步單截鞭開

拳藝學初步 目錄

第十二節 披手

第十三節 上迎

第十四節 中迎

第十五節 下迎

第十六節 上倒

第十七節 中倒

第十八節 下倒

第二章 操手

第一節 三步鞭開

第二節 小攔

第三章 空手

第一節 初進

第二節 武松脫桔

拳藝學初步

第一編 緒論

第一章 拳藝沿革概要

拳藝者。體育中之一種要術也。蓋人類初生。走不如獸。飛不如禽。而日競爭於爪牙角逐之林。其不爲毒蛇猛獸所吞噬者幾希。於是競求制勝之術。相與運動其肢體。鍛鍊其手腕。而拳藝興焉。雖然。未能驟臻美備也。亦經千百古人之心思材力。而始克有今日耳。他不具論。卽如孟子稱北宮黝之不膚撓不目逃。實可爲拳藝進步之左證。惜後世尙文輕武之風太盛。而拳藝遂不能如前古之發達。雖研究此藝者。世不乏人。然大率皆草茅下賤。目不識丁。而縉紳先生難言之。故旣無文字可憑。又無