

中華民國六年五月

實驗奏法演義

朱鴻壽自署



中華民國六年五月

實驗奉法誨義

朱鴻壽自署



拳術家寶山朱鴻壽父子肖像



序

居今日而圖自強。當以尙武爲要政。言尙武尤以研究拳術爲始基。顧拳術雖爲我國國粹。然派別紛歧。復無專書佐證。故得其心傳者寥寥焉。嘗求諸團體。於行伍中僅知魯旅長馬君子貞。馬君固北方健者也。精研技術。聲譽卓然。於學校教師則僅得一朱子阜山。朱子淵承家學。能武而長文。滬海道屬高等小學聯合運動會國技一項。延之評判。立論正確。具見功深。茲朱君有拳術講義單行本之刊。屬爲弁言。余喜是著。吻合尙武本旨。並便於教授。而自

序

強之基。或亦有肇於斯乎。爰綴數語應之。

中華民國六年六月余沅序於江蘇滬海道尹公署

序

先生余同里而同學而同事十年前卽以拳術鳴當世所著書風行海內外者已久固無待余之贅述也乙卯歲先生應上海倉聖大學拳術教員之聘先生之令弟劍山長私立金業乙種商業學校事因請其兄兼任之教授年餘成績特著本年適刊行金業學校十二週紀念雜誌先生卽將所授教材編述講義列其中又恐未能普及也乃復印單行本以爲教授拳藝之監本近來海內各學校對於是科稍稍重視所聘教師大都但知其所當然不知其所

以然者教授學生祇效器械的動作殊少學理之意味有此講義則可按圖據說循序漸進自易爲力倘能主持者實力提倡不及十年行見普及全國我中華尙武之精神與歐美相頡頏亦易易事耳書成劍山先生囑爲之序卽手此以歸之

民國六年六月六日同里顧鴻儒序於寶山劉行經董辦事處

實驗拳法講義

緒言

拳藝者。中國武術之精髓。世界體育中最高無上之練身法也。至今日而式微極矣。不獨式微。自東西洋體操術輸入以後。殆將絕滅焉。此何故哉。推其原因。不外下列二端焉。溯自後漢郭頤發明鷹翅手。而練習兩手之分剪力。迨梁時有印度僧達摩禪師傳佛教於我邦。駐河南少林寺設臺講道。授徒衆以練身術。名曰易筋經。後世輾轉相傳。失其本旨。以拳藝爲凶暴的行爲。爲士人所恥道。爲社會所吐棄。此拳藝幾乎絕滅之一大原因也。拳藝發明之初。與生理暗合。本以發育身體爲主旨。其後主以搏人爲目的。反將置己身之發育於度外。學者不顧身體之能耐與否。一味蠻習。欲其速成。教者亦投其所好。不按階梯。生理更不知爲何物。故學拳藝者。皆係蠻夫俗子。爲文人學士所不敢問津。此拳藝幾乎絕滅之又一原因也。前者誤其本旨。後者誤其教法。不知拳藝不獨於身體無害。且能醫肺病貧血身體羸弱等症。與近今東西洋發明之療病體操同其價值焉。由此觀之。拳藝不振之原因。非拳藝自身之不善。乃教者不明生理之

害也。興學以來。將東西各國之體操術。移植我邦。無論何種學校。定爲必須科。行之將近二十年。未見何等之成效。近來有志之士。提倡拳藝。不遺餘力。使數千年之國粹。復振於二十世紀。一洗東亞病夫國之恥辱。鴻壽不敏。自幼即喜研習。雖人事倥傯。未嘗輟焉。公餘之暇。輒搜集內外各家之學說。究其異同。考其利弊。發明不敢云。折衷所當任。願一掃從前門戶之謬見。無分軒輊。治中國各派於一爐。不惟得振興於國中。更能爲全世界體育法中占一重要地位。豈非我國之光榮乎。鴻壽極願隨海內提倡拳藝諸君子之後。盡萬分之一之贊助力。再接再勵。相抵於成。亦吾儕之分內事也。前年曾著拳藝學初步。拳藝學進階。發行於商務印書館。女子拳法。發行於中華書局。去歲夏承海上倉聖明智大學。姬校長佛陀之聘。擔任該大學武藝一科。所有講義。緩日付梓。胞弟鴻富。長滬上金業私立乙種商業學校事。今歲春。商諸鴻壽。每週兼任二小時。今冬刊行雜誌。名曰金業學校十二年。索稿於鴻壽。無所應。即將所教授者略加編次。以付之。復述其緣起於簡端如此。

中華民國五年十月寶山朱鴻壽識於中西普通醫院之院長室

實驗拳法講義之一

三星

拳藝不外樁手操手空手三種。本節原屬操手。據練習拳藝之規例論之。先以各個姿勢。次連續樁手。次操手。次空手。現教授學校生徒。不能以教授專門學之教法繩之。故將本節先以各個人練習純熟後。再使二人對演。較爲便利。茲先以各個人練習法。證次如下。

第一 各個人練習法。

本節共分三段。

(甲)起段。(爲練習之開始)

(乙)主段。(可反復演習之)

(丙)終段。(爲演習之收束)

排列法。

編成一行橫隊。一至四報名數。報一者毋動。報二者向前一步走。報三者向前四步

走。報四者向前六步走。再向右轉（如第二圖之立法）聞「預備」之動令。兩足尖並緊。（拳藝體例。起勢須並足直立。非如立正式之兩足尖相距者。）而開始演習。

（甲）起段。

（預備）
步法。

並足直立步。（如第一圖）

動作。

兩足並立於(1)。兩手自然垂直。面向前。兩目平視。

(一)左平抓。音掌猶推也

步法。

同上。

動作。

兩足仍立於(1)。左手自垂直勢。向上屈於左胸側。（此上屈時。臂勿離腋下。）

屈定時。掌心向內。四指密合。拇指緊貼掌心。即將左手掌心旋轉向外。用力向
左側平抓出。

(說明) (一)側者。即人之側面也。(二)掌心向外向內等。亦以人身爲主。

(二)右平抓。

步法。

同上。

動作。

兩足立於原位。右手自垂直勢。向上屈於右胸側。屈定時。掌心向內。四指密合。拇指緊貼掌心。即將右手掌心旋轉向外。用力向右側平抓出。

(注意)本姿勢動作。與前姿勢同。惟有左右之異耳。

(說明)以上二姿勢。動作簡單。無須姿勢圖表明。故不置圖。

(三)雙照。

步法。

同上。

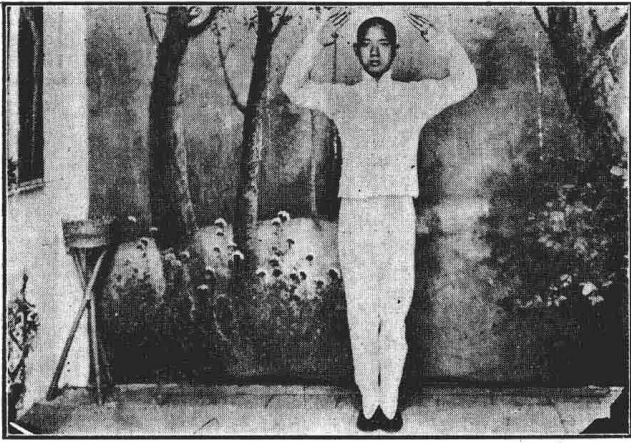
動作。

兩足仍立於原位。兩手由平抓收回。兩上臂貼於腋下。兩下臂屈於胸側。(掌

第

一

圖



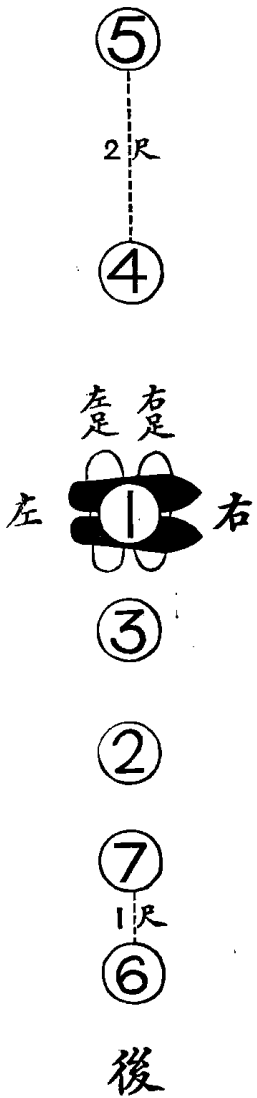
雙

照

圖

心向內。以上預備雙照之動作。雙手同時向下向左右畫一中圓形於上方。而雙照於額前（掌心向外。如第一圖）。
 （注意）畫圓形時。兩腕亦須趁圓形之勢。自然廻環。

第 二 前 圖



雙照步位圖

（說明）此乃兩足所立之形式。及移轉線索之圖。圖中(1)(2)(3)等之記號。與文中(1)(2)(3)之記號有密切之關係焉。

本圖雖名曰雙照步位圖。上左平抓右平抓所立者亦同。

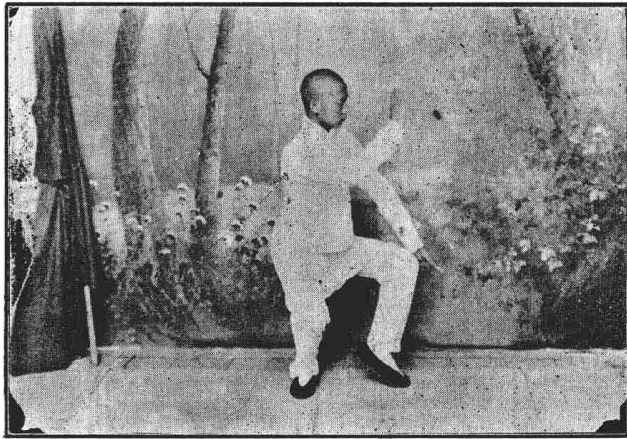
（四）躲霍步法。

舉踵丁字步(如第三圖)

第

三

圖



躲

霍

圖

動作。

先以右足自(1)移立於(2)。同時右手自照於額前之勢。向右側向下一殺。定時如垂直之勢。左足自(1)收提立於(3)。同時左手自照於額前之勢。向下一定。殺

時在左膝前。此時右手自下殺之勢向上縱屈於胸前（如第三圖）

（注意）右手縱屈於胸前時。拇指與鼻尖相距五寸許。指尖與額等高。掌心向
左面。

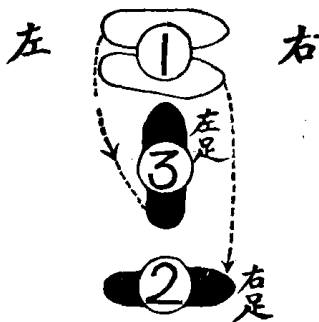
（說明）收提二字。乃足趾著地。足踵離地之謂也。

第四圖

前

⑤

④



⑦

⑥

後

躲霍步位圖

（說明）此圖即（三）雙照變（四）躲霍之步位移轉圖。

以上四勢。乃起段之各勢。下接主段。

（乙）主段。

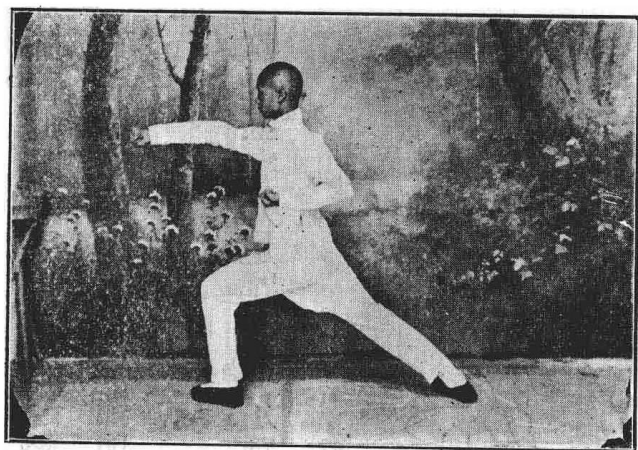
（一）拗步平拳。

步法。

左弓右箭步（如第五圖）

（說明）弓箭步乃拳藝學中之術語。以曲之足為弓足。以直之足為箭足。本勢步法乃左足曲成直角。右足直伸故名。

第五圖



拗步平拳圖