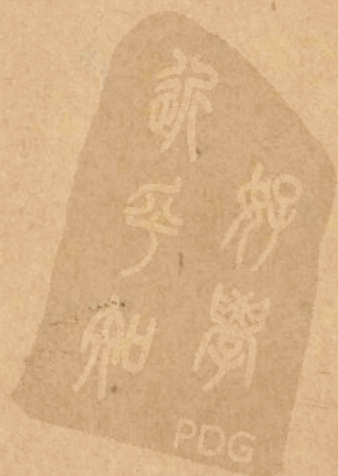


日本桑林



序

老子曰。柔勝剛。弱勝強。柔術者。武技之精蘊。極天下之至剛。而以柔名。爲其能勝剛云爾。其法始發明於中土。中土士夫相尚以文。屏弗胥首。以謂血氣之剛。匹夫之勇。初無與於經綸之大業。棄焉不講。遂令良法美意。黯然無復光華。間或深山大澤。魁奇偉岸之夫。傳其精詣。顧又諱莫如深。無能轉相授受。不肖者通其一。二。輒復恣行不義。愴夫俗子。竊得一斑。乃比於眩人市利者流。此皆柔術之厄運。而中夏之不幸也。日本初得是術。卽珍若球圖。布在學官。傳之軍旅。旅順之役。且以是收戰勝攻取之功。豈非不龜手之藥。有善用不善用者歟。夫戰陳之事。變化無方。形有所不便。勢有所不宜。短兵相接。槍礮未云盡利也。又況國民求發達其體育。亦有未能外於柔術者。勢之所趨。斯術固有浮海而西。

現於歐美邦國者矣。曾是先進。而反闕。如是編譯自東籍。言中有物。雖命字遣辭。或非中土所習見。而圖表具在。班班可攷。茲者吾國朝野。憬然。都欲光此絕學。而入門爲難。手此一編。豈曰小補之哉。

丙辰十月山陰史仲瑾書於上海中華書局

日本柔術

目錄

柔術之起原

柔能制剛之理由

武藝進步上之三毒

氣滿

志與氣與力

無我無心

磨練膽力

眼之注視

殘心放心

練習時厭惡對手

練習之前後

柔術大意

學柔道之形式至爲重要

學者須知

氣與體

由弱轉強惟賴柔術

不動心

守沈著

喊聲之重要

與他流角勝時之要端

任性爲武藝之惡德

精神與態度

陰陽強弱及一身之心

柔道場及勝負與參觀所

自體育進至柔術之要領

舊式練習衣圖解

新式練習衣圖解

體育體操法第一圖解

體育體操法第二圖解

體育體操法第三圖解

柔術擊打圖解

柔術一手受圖解

柔術兩手受止圖解

柔術霞打圖解

柔術突擊圖解

前返第一圖解

又第二圖解

柔術後返第一圖解

又第二圖解

又第三圖解

柔術倒立練習第一圖解

又第二圖解

又第三圖解

柔術車返第一圖解

又第二圖解

又第三圖解

柔術跳躍練習圖解

又第二圖解

柔術真位第一圖解

又第二圖解

又第三圖解

又第五圖解

又逆扭圖解

又逆扭圖解

逆扭帶圖解

亂捕禮式立合圖解

柔術足拂圖解

柔術外足拂圖解

柔術推押足掃圖解

柔術大內股投圖解

柔術外股拂圖解

柔術拂足圖解

柔術左跳腰圖解

又第二圖解

又第四圖解

扭右襟圖解

扭左襟圖解

扭帶圖解

締喉圖解

雙方起立圖解

柔術釣鐘足拂圖解

柔術引足拂圖解

柔術內黑踝掃圖解

柔術內股投圖解

柔術膝挫圖解

柔術右跳腰圖解

柔術行連投第一圖解

柔術引拉術圖解

柔術首投圖解

柔術空隙落圖解

柔術橫車圖解

又第二圖解

又第二圖解

又第四圖解

柔術真捨身第一圖解

又第三圖解

柔術立捨身投圖解

又第二圖解

柔術倒袋圖解

又第二圖解

又第二圖解

又第二圖解

柔術蹴落圖解

柔術裏股拂圖解

柔術矢倉落第一圖解

柔術背負投第一圖解

又第三圖解

柔術衣被投圖解

又第二圖解

又第四圖解

柔術橫捨身投第一圖解

柔術挾蟹投圖解

柔術背負落第一圖解

柔術山嵐投第一圖解

柔術手操投第一圖解

柔術腰投第一圖解

柔術右入腰投第一圖解

柔術左入腰圖解

又第二圖解

柔術左抱落第一圖解

又第三圖解

柔術卷投圖解

柔術移腰圖解

柔術腰固圖解

又第二圖解

柔術操隅返圖解

柔術引返圖解

柔術橫傾圖解

柔術固術解說

柔術襟四方固圖解

又第二圖解

柔術大腰投第一圖解

柔術右抱落投圖解

又第二圖解

柔術卷落圖解

柔術後腰圖解

柔術釣腰圖解

柔術肩車第一圖解

柔術隅返臥術圖解

柔術不倒翁返圖解

柔術橫落圖解

柔術跳越圖解

柔術連固投圖解

柔術腰四方固圖解

柔術橫四方固圖解

柔術抱返圖解

柔術締絞逆手說明

柔術右胸捕締圖解

柔術胸解圖解

柔術右腕控圖解

柔術腕控圖解

柔術手絨圖解

柔術胴締圖解

柔術足控圖解

柔術十字絞圖解

柔術綾絡締圖解

柔術左後絡圖解

柔術全身解說

柔術袈裟固圖解

柔術喉頭固圖解

柔術左胸捕締圖解

柔術逆術解說

柔術突入圖解

柔術左腕控圖解

又第二圖解

柔術膝固圖解

柔術足絨圖解

柔術締絞術解說

柔術雙十字絞圖解

柔術右後絡圖解

柔術裸體捕圖解

柔術全身圖解

正面部之解說

天倒

人中

霞

獨古

松風村雨

鴈下

水月

陰囊

草靡

急打

電光

下閏

柔術活法

目錄

後面部之解說

鳥兔

葛根

兩毛

秘中

臙中

閃電

明星

向骨

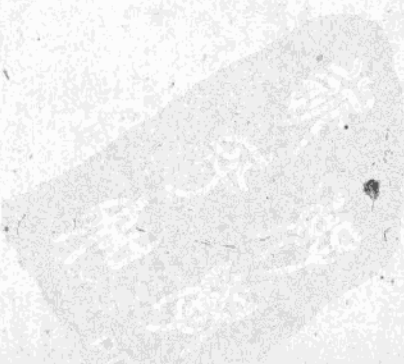
內外踝

活

後閃電

尺澤

人工呼吸術



日本柔術

呼吸術之秘法

另一誘活法圖解

陰囊活法圖解

某氏之活法

誘活法圖解

襟活法圖解

裏活法圖解

日本柔術

▲柔術之起原

柔術者拳術之一種。今盛行於東瀛。視爲體育及兵學上之要科。顧日本之有柔術。實傳自我國。明萬歷間。有萬法全書之刊行。其中亦附有劍、鉞、槍、棒、弓、柔術等圖。惜擇焉不精。語焉不詳。日本天文間。作州津山波賀村。有竹內中務大輔久盛者。研精此術。遂卓然成家。號竹內流。久盛氏挾術。遍歷全國。隨處傳播。子孫繼繩。祖武克自樹立。久而弗替。今日本之中國（日本地名）一帶。往往猶得見此遺風云。其後永祿間。我國有陳元賓者。東渡寓居武州江戶。卽今東京麻布區之正國寺也。廣羅弟子。專授此術。其徒之尤錚錚者。爲三浦義辰、福野正勝、磯貝次郎、左衛門三氏。俱入室升堂。參透義奧。後三浦福野更獨樹一幟。不復依傍門戶。亦有名當世。是稱日本中古柔術之祖。一時聞者嚮風。門牆稱盛。遂迺分道揚鑣。不名一格。

卽今所流傳之三四十流派者是也。至其亂捕之法。大抵與他派決勝。亦若劍術之面、胴、小手、突等法。又如初學書法之必習點撇鈎橫。其致一也。柔道之亂捕。多用腰、手、足、締、逆等法。學者爰本此形式。示之於圖。以爲誘掖後生之準則。有志於斯學者。苟熟讀翫味。黽勉而日有孳孳焉。則度越時流之所謂英名震世若講道館之八段橫山作次郎山下義昭兩氏者。蓋易易也。（譯者按八段七段等乃柔術家別技術高下之階級也）

▲柔術大意

柔術之爲言也。求以柔勝剛之謂也。爲武術中夔絕之技術。故會得此理。則不必若彼劍術之用木刀、竹刀、面、胴、小手等道具。赤手空拳。運其精毅。而無剛不摧。雖有大力。可得而羈縻繫之矣。然必平日研磨此道。慮密思周。庶可以無臨時荒虞之咎。學者不問男女。十二三歲至二十六歲爲最適當之期。初則依此書練習。日久神而明之。則存乎其人。

精斯術者。不但可以備非常。應急變。亦可令身體康健。血脈和平。實生存上重要之學科也。

▲柔能制剛之理由

悟徹柔術之妙用者。任遇何等強悍狂妄之人。決不生恐怖之念。心神沈着而不亂。故膂力堅定而不撓。又凡見敵之形。似懦弱者。勿以爲可輕輕敵者。敗當先審敵人之技。量如何。斯爲要義。苟能靜觀默察。融會真理而解其義趣。則寡可勝衆。弱能制強。譬泛舟於海。乘者雖多。其趣向進行。惟舵工一人足司之矣。解柔術者。猶舵工也。成竹在胸。不解柔術者。猶乘客也。雖多亦奚以爲。雖然。操是術者。巧拙不同。其效亦異。講斯學者。其念之哉。

▲學柔道之形式至爲重要

柔道各有其流派。因其流儀之不同。而各有其流儀之形式。日本所稱爲斯道之鼻祖者。嘗參觀他流種種之形式。或受諸指導。或得諸口授。遂組成一派。卽如天

神眞楊流之元祖磯又右衛門先生。初學楊心流。次合眞神道流。後乃別出一機軸。遂號天神眞楊流。以弘一派。又楊心流元祖。爲長崎人。曰秋山四郎兵衛。乃小兒科之醫師。因考求醫學。特來我國。於博轉（人名）處。遂學得柔術之形式。三手。當時我國此道。唯蹴與突之形爲專門。與日本之柔術大異。秋山氏僅熟練三手之柔術形。更得活生法二十八種之傳授。歸後傳授國人。惟其手形甚少。故練習者大抵半途廢止。秋山氏苦之。居築紫太宰府之菅廟。研究形手之法。遂編出三百三手。又見梵宇前之古柳。盛雪之際。其枝上不積雪。因此感悟。遂自立一派。號楊心流。自樹一派。其他神道流元祖實爲大阪城之同心山本民左衛門。初學楊心流。後乃自出心裁。分別流名。定上中下三段之級。其手數爲六十八手。亦別成一派者也。稱之曰眞神道流。磯氏亦然。現今之加納治五郎先生。亦學天神眞楊流。後學起到流於吉田直藏先生。今乃擴大其講道館流。

柔術之形。至爲重要。亂捕猶劍術之用道具而稱面、小手、胴突。於書法中又如草

書。

無論何種流儀。可以學正行草分三時期者學之。與他流角勝。以亂捕定全體之勝負。其亂捕之形。亦有種種。著者特示圖解。以便一般後進者之學習。

▲武藝進步上之三毒

治柔術之宜慎者三。酒色財是也。三者之賊人最深。故名之曰三毒。酒足以亂心。不特耗練習之功。且足生其他種種之危險。荒於色。溺於博。則流於惰弱。此志氣之所以不堅凝而臨敵之所以僨事也。故當慎此三者。清心寡欲。以求精進。斯爲得之。蓋柔術之目的不在傷人而在衛己。筋骨苟沉湎而擾害他人。荒惑而侮及鰥寡恃勇而魚肉鄉里。其去柔術之旨。蓋亦遠矣。

藝術無止境。我雖不弱。必猶有勝我之人。高於我者。我師之。得其義蘊。而藝術益精。初不足爲貶。更傳後進。其道益顯。而我遂成先覺矣。取人之長。補我之短。理所當然。義不容廢。卽復造詣獨精。高出流俗。亦不能用以自滿。蓋藝術無止境。而吾

人研究亦無止境也。

▲學者須知

學柔術者。當練習前。酒食均宜致慎。飽食之後。從事練習。則身易受害。投到之時。易於嘔吐。嘗見初代磯先生處。冬日練習。恆於每朝四時行之。門人空腹從事。至七八時始休息。以水四升餘。入白米六七合。炊三時許。各啖粥二碗。不多食也。多食。則傷氣。且練習之時。宜潛心體會。若任力蠻動。則不知術之所以爲術。須心如柳枝。四肢靈動。腰部用力。而於活動之一刹那間。力入下腹四肢。敏捷如電光。敵必易敗。受業之時。身體勿硬固。否則不易領會術之妙用。而自身受傷必多。又飲酒而練習。則與飽食而練習。其害維均。往昔著名之擅武術者。因酗酒而亡身者。蓋僕數而難終也。

▲氣滿

氣滿云者。不可氣弛心撓。如張弓然。中心正座之處。曰氣滿。譬之摩利支天之像。