

寶山朱鴻壽編

拳藝學初

商務印書館發行

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

眞傳可準。戶各一門。家各一派。轉輾相傳。愈後而愈失其眞。今姑就見聞所及。試述其沿革如左。

第一節 上古期之拳藝

拳藝興於何時。頗難稽考。據世人傳說。謂有人類。卽有拳藝。然亦想像之言耳。若夫確實之證據。則尙付缺如。如古之孟賁。夏育。要離。慶忌輩。史不絕書。或但稱其勇。或祇言其捷。至於所以勇所以捷。則悉無明文。故今日言拳藝之沿革。斷自後漢迄於本朝。從實也。

第二節 中古期之拳藝

莊周有言。作始焉簡。將畢焉巨。惟拳藝則否。其原因蓋生於利己心太勝。事事求一身之利益。而不問其他。然此係我國人作

事之通病。而拳藝爲尤甚。往往以父子之親。師弟之誼。相與傳授之時。亦匿其最緊要之一部分。其他可知。故上古之拳藝。至秦漢而忽焉中絕。至後漢時。乃有開章明義。筆路藍縷。爲我拳藝之始祖。卽專心一志。發明長手之郭頤。自郭頤而後。其間不無聞人。然大抵因而非創。比之自檜以下。無足重輕。迨後唐時。而有司空陪上挑下拘之一手。

第三節 近古期之拳藝

拳藝至近古期。頗爲發達。如宋太祖之三十六勢長拳。六步拳。猴拳。囹拳。明代之七十二行拳。三十六合鎖。二十四棄探馬。李半天之腿。鷹爪王之拿。千跌張之跌。張伯敬之打。皆別開生面。各成一家。卽許盈之後踢。張舉山之前踢。皆未可偏廢也。

第四節 近世期之拳藝

近世期直接近古期諸大家之發明。故拳藝日形進步。雖皆依傍門戶。然能鉤心鬪角。自成一派。言其犖犖大者。則許氏之祖長手。而有上飛無下殺之一派。并開足之直立八字步。操手之對操對打。譚氏之祖中手。下殺爲主。上飛爲附。及屈膝水平八字步。單踵舉起丁字步。皆上下相應。其操手有攜還攜打還打之名。又楊氏之祖短手。而手面上不過眉。下不過膝。脚步視水平爲尤低。世稱爲短手之聖手。曹氏祖中手。而手腕多颺手。脚步操手。與譚氏略同。此皆近世之最著名者也。後之學者。倘能於前人所發明者。推究之。張大之。使我國尙武之風。復振於今日。庶幾泱泱大風之中國。不與黑奴紅種同絕跡於天壤間也。

學者其勉之。

第二章 拳藝之要

論拳藝之要。首步位。次手腕。次姿勢。蓋無步位。則徒爲花拳繡腿。如行軍家之野戰。而非紀律之師。其失也亂。有步位而無手腕。則雖疾徐進退。各得其宜。如道家者流。步罡踏斗。而無飛昇之望。其失也木。有步位。有手腕。而無姿勢。則雖四方八面。前後上下。各各呼應。又如雜技家之木偶。亦步亦趨。索索無生氣。而非此藝之真相。其失也板。故拳藝之步位。手腕。姿勢。如人之衣服冠履。缺一卽無精神。善此藝者如常山蛇。擊尾則首應。擊首則尾應。擊其身則首尾相應。雖宛若游龍。翩若驚鴻。不足喻其靈。出如脫兔。散若沉魚。不足言其疾。要使泰山崩於前而色不

變。麋鹿興於左而目不瞬。如是而拳藝之道得矣。
第三章 拳藝與體操
體操之效力甚大。一言以蔽之。助身體之發育而已矣。而拳藝之結果。初無異是。但運用之時。體操遲而拳藝速。體操畧而拳藝詳。體操則各部輪番運動。拳藝則全體同時動作。體操動作之時。始終不易部位。拳藝始易部位。終歸原處。是則同中之異耳。茲將拳藝之優點。略列於左。

(一)不限人數

他運動法。恆有限制於人數之多寡。惟拳藝則多固益善。

寡亦無妨。

(二)每人必適應

無論老幼強弱。莫不可習拳藝。拳藝之效。能使強者益強。弱者亦強。是爲獨有之特色。

(三)時少效多

運動七八分時。能令發汗。而心身覺爽快者。惟拳藝爲然。故日常執務之人。當以拳藝爲至便之運動法。

(四)無多須器械及地面

拳藝非不用器械。然徒手亦可行。又不需廣地。僅有四五方尺地足矣。

案拳藝於體育上爲要術。不獨便於學堂軍隊團隊之用。又最適於個人之自修。

第四章 拳藝之目的

論拳藝之目的。在增進勇敢。保存體魄。養成軍國民之資格。爲將來之主人翁也。雖然。有廣狹二義。就狹義言之。則不過禦強暴之侵凌。無禮之橫逆。若夫廣義。則藉以保種存國。可使今日將亡之黃種。四等之中國。一躍而爲一等之大國。神聖不可侵犯之人種。豈非我拳藝分內事哉。故登沙場如居廣廈。臨大敵如撓嬰兒。獨往獨來。可勝可敗。居常則戰勝於天人之表處。變則制命於旋踵之間。是爲拳藝之目的。

第五章 拳藝演習綱要

拳藝之種類甚多。派別亦繁。然約言之。不外如左列之三種。

椿手

拳藝操手

(對操)

(拆手)

空手

(散手)

第一節 椿手

椿手者。拳藝之基礎也。基礎不立。不能收良好之效果。故演習椿手時。在在使足步整齊。手法平均。蓋所以固定其基礎耳。今欲達此目的。非得適合生理心理之器械不爲功。所謂器械者何。椿是也。試先以椿論之。

(1) 椿與椿手之關係

椿手之於椿。猶槍之於的。車之於輪。不可須臾離也。故欲習椿手者。不可不知椿之價值。

(2) 椿之材料

(甲) 毛竹一枝 (徑三寸長七尺)

(乙) 稻藁索一條長二丈

(丙)粗石一塊方二尺

(丁)毛竹筒一段(長二尺徑照甲)所用之竹適於插下爲度

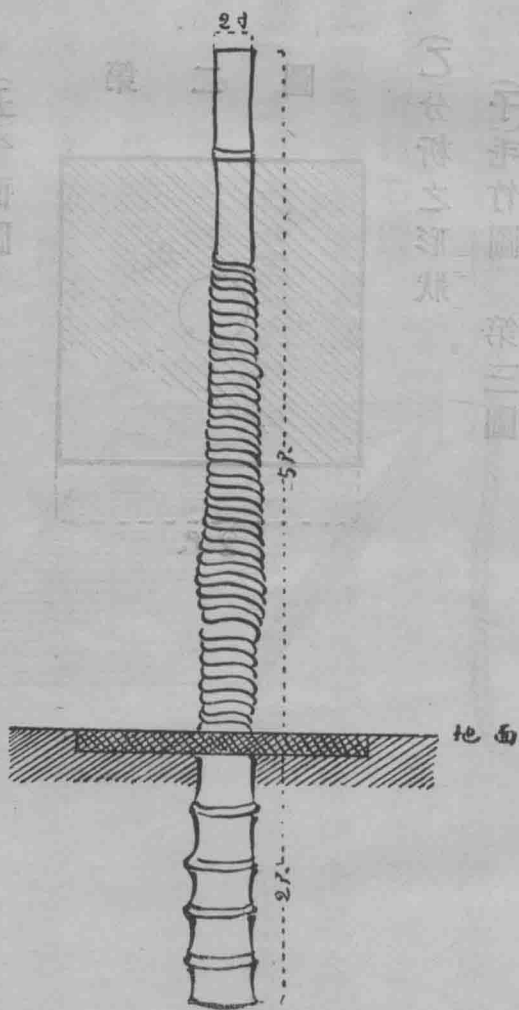
(3)椿之構造及安置法

平地掘一穴。深二尺餘。徑約五寸(可容二尺長之毛竹爲度)既成。先將長二尺之毛竹。剷除其節。然後插入穴中。穴面蓋以方石。(石中心鑿一圓孔其孔徑之大小可容七尺之毛竹爲度)務使與地面均平方不致有阻礙之虞。再將長七尺之毛竹。纏以稻藁索。(約僭七分之五以二尺備插入穴中故也)其半處須纏至三四層。以此處爲拳之著點。不得不加意防護之。諸事既竣。乃納毛竹於穴中而椿成矣。

(4)椿之形狀

(甲)組合之形狀

(子)正面圖 第一圖

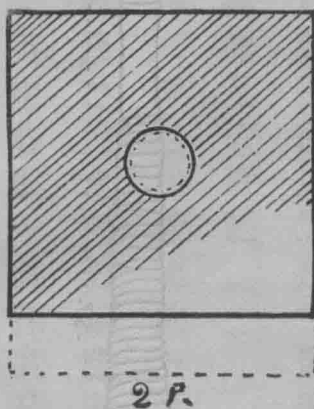


(丑)平面圖

拳藝學初步 ▲ 椿手

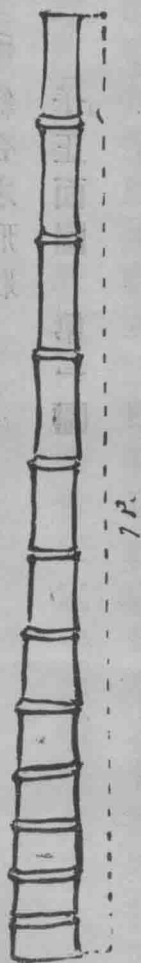
(丑)平面圖

圖 二 第



(乙)分析之形狀

(子)毛竹圖 第三圖

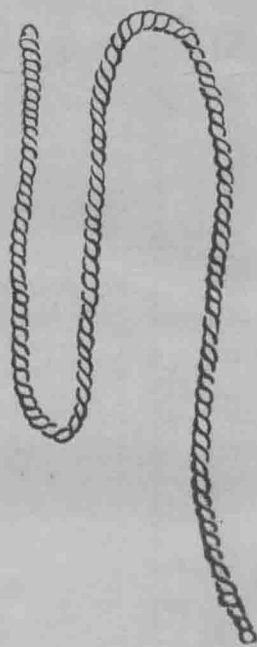


(丑)稻藁索圖

第

四

圖

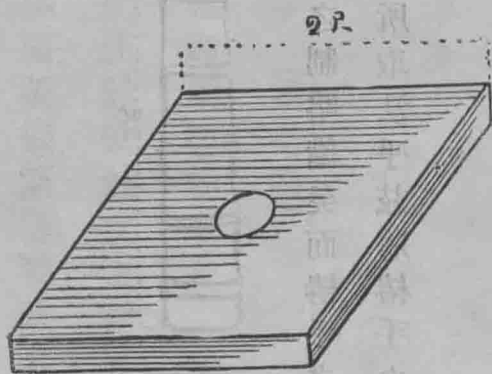


(寅)粗石圖

第

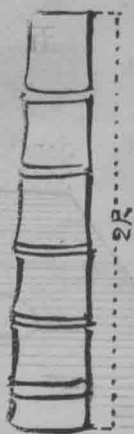
五

圖



(卯)竹筒圖

第六圖



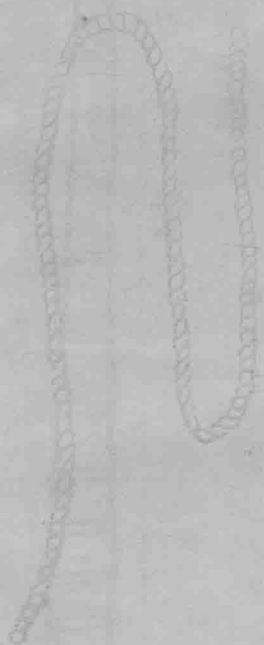
統觀以上各節論椿之制略備矣。而椿手之原因。初不外是。從事於茲者。庶幾其有所取法乎。茲將椿手之組織列表如左。

椿手

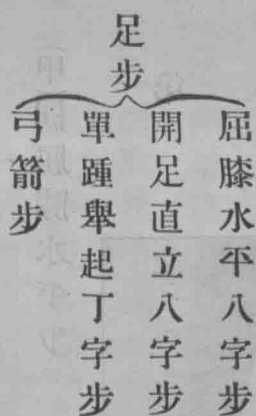
足步 手法 步位 姿勢

(二)足步

武藝學初步



足步者。兩足所立之位置也。其形狀不一。姿勢互異。今略分爲四種如下。



(1) 屈膝水平八字步 (第七圖)

(甲) 兩趾向外側。兩踵相距約一尺二寸。須置於一直線上。

(乙) 兩腿蹲至水平。上體安於腰上。稍向前弛。

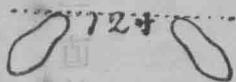
案此步凡順拳面張攔擻等姿勢多用之。

第 七

圖 (一)



(二)



(2) 開脚直立八字步

第八圖

(甲) 同屈膝水平步

第 八

圖 (一)



(二)

