

吳志青編

練步拳圖說

馬公愚題



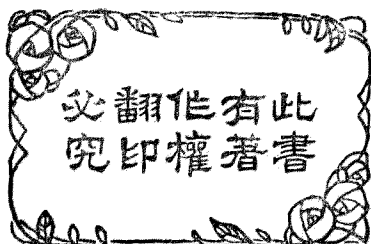
上海東書局印行

中華民國二十四年十月三版

正宗林 練步拳 (全二册)

◆ (定價大洋三角)

(外埠酌加郵費匯費)



分發行所

南京 北平 天津 杭州 西安
 濟南 開封 長沙 汕頭 重慶
 徐州 漢口 梧州 廣州 成都
 信陽 廈門 哈爾濱 新嘉坡

大東書局

編者 吳志青

發行人 沈駿聲

印刷所 大東書局

總發行所 大東書局

上海北福建路三三一號

上海四馬路三一〇號

武 果

術 津

尚武樓叢書

王雲五題

欲健全其精神必
須有健強之身體

劉鳳池

自序

溯夫少林拳創始。爲達摩禪師之十八手。（卽十八羅漢手是也）達摩旣化其徒曇宗等。佐唐太平王世充。有功者十三人。皆能習此十八手。運用精巧。變化無窮。嗣後宋太祖趙匡胤。研習最深。堪稱此中能者。精三十六長拳。六步猴拳。四拳等。定鼎以後。皮其書於嵩山少林寺。後世傳習太祖之拳者。稱太祖門。及金元之時。有白玉峯者。剃度入山。實得少林之衣鉢。以傳覺遠上人。變化增益。十八手爲七十二手。化散爲整。錯綜參互。盡其體用。復從七十二手。增爲一百七十三手。遂有五拳之流。五拳者。龍虎豹蛇鶴。所以練神骨力氣精者也。蓋漢華陀氏之五禽戲拳。曰虎鹿熊猿鳥。白氏師承其意。改爲龍虎豹蛇鶴焉。而與白氏同時之李叟。所傳大小洪拳。陝洛川楚。至今多宗之。

若本編之練步拳。卽少林五拳之一。龍拳是也。取其神化無窮。在今科學時代。已

成過去之名詞。今復更名爲練步拳。亦練神練骨之意也。此拳傳自川人武士會會長劉崇峻君。蓋劉君久歷秦隴河洛。探訪名師益友。專研少林五拳。及岳門短打。經三十餘年之旁搜博採。確認此拳爲龍拳而無疑。去春同事中央國術館。公餘之暇。以龍拳示我。並述其顛末。余歎未曾前聞。見習一過。覺與他拳相異。且剛柔相濟。無太過亦無不及。恰似黃庭初寫。始信龍拳之神妙也。退而默念此路拳式。簡而明。精而約。不若其他之拳式繁蕪冗長。實可稱爲少林上乘之拳法也。今春休暇滬上。檢閱舊篋。得劉君口述大意。及岳門嫡派之聯成拳。加以整理。分別製圖。以期就正於劉君。早付剞劂。公諸同好。使少林之真諦。不爲私人所祕。庶以廣流傳於永遠云爾。是爲序。

十九年三月吳志青記於海上尙武樓

凡例

- 一 本編取材少林正宗五拳之龍拳更改。今名爲練步拳。此拳爲四川廣漢劉崇峻君所傳述。志青愛而好之。編爲教本。以供國術同志參考。茲分二章。第一章。緒論。武術精義概要。第二章。詳解圖說應用教學諸法。
- 一 本編按教育程序。分二章。四節。九段。三十六式。每段分四式。每式又附以術名。用法。說明。術解。式圖。使學者一目了然。易於練習。
- 一 本編教授團體操。可參考軍事分排分隊法。
- 一 本編各式有口令。原爲初學者便利起見。習熟後可刪繁就簡。一氣呵成。以不違古人定法。及近代教育程序爲原則。
- 一 本編假定行拳方位。爲初學者便於記憶而設。練熟後則不拘方向。
- 一 本編詞譜。失傳已久。今按實用名詞。編定術名。集各式術名。編成詞訣。使學

者口誦身行。爲補助記憶之法也。

一 本編爲劉先生得意之看家拳。曾在中央國術館教授全館生員。志青朝夕研究。一得之愚。編輯成冊。供獻國術同志。作爲研究資料也。并希指正。幸甚。

練步拳目次

題簽 于右任先生

題字 王一亭先生 題字 劉鳳池先生

編者小影

自序

凡例

第一章 緒論

第一節 武術精義概要

(一)抱殘守缺 (二)拳術源流 (三)育人殺人之分野 (四)陰陽勁

(五)五合三催 (六)避正面 (七)說動 (八)審勢 (九)四兩撥

千斤 (十)平均力 (十一)練拳黃金時代

第二節 詞訣

第二章 圖說

第一節 行拳方位圖說

第二節 教學法圖說

第一段 術名 用法 術解

第一式 懷抱太極 開始動作由無極化太極之法 此式開始恰符生理次序準備運動之

動作先行四肢而後漸及於軀幹循序漸進極合衛生之需要對於術上之應用以此

式爲變化之始中藏莫測之機爲國術之要旨也

第二式 平心掌 此爲禦左防右之法 此式設敵由前直入伸拳衝來不動聲色幾爲我太

極式所破矣妙處卽在一托一按深望研究斯道三注意焉平心掌爲禦敵之掌其功用全在掌根使用腕勁擊敵心房此爲技術之動式也一式之中含有無窮之變化在

善用者神而明之

第三式 反身斷肘 設敵攻我後方反身拒敵之法 此式爲敵襲我後方則反身以應之而

敵迫近我身以肘斷其來勢使敵無隙可侵則自衛固然後乘機克敵此爲翻身斷敵之法術也

第四式 觸拳 此爲順敵來勢以接觸敵之法 此式設敵伸拳擊來我卽沿接其手以拳觸

之此所謂將計就計之法使其無暇回旋餘地受制於頃刻之間此拳有迅雷不及掩耳之妙用

第二段 術名 用法 術解

第五式 上步搶掌 此爲側面應敵伺隙待懈法 此式手眼身步法要處處相合不可須臾

相拗所謂五合三催是也何謂五合三催之理見「緒論」此式兩手動作均須齊一不能有此快彼遲之弊庶幾於拳理近矣

第六式 反擒子午 此爲進步左擒右擊法 此式左掌反擒敵手右拳隨擒而出擊敵正面

名曰平心子午拳敵不動時我不動敵欲動而我先動兵法云其靜如山其動如風是

也

第七式

進步趕肘 爲誘敵深入以肘逐敵之法 此式誘敵使其深入重圍我則乘機以克

之又設我臂被敵所封則使趕肘以逐之雖兩臂一伸一縮須與全身進退取一致動作方爲有效否則無功而有害

第八式

挂肘子午 爲護衛追擊法 此式爲追擊之術然敵不動我亦不動觀其欲動我則

順其來勢乘機進攻兵法云出其不意攻其無備是也然而攻人者反爲人所攻何也夫人心之所欲必現諸形色自己不覺則他人洞若觀火所以反爲人攻譬如觀他人欲舉何手其肩必預爲之準備欲與人談話眼必先注此爲觀察敵情之一也

第二段 術名 用法 術解

第九式

封門搶掌 爲佯攻誘敵法 此式先以肘封敵之門戶迅卽出掌擊敵之胸部以爲

餌此爲佯攻誘敵之法俟其出手防我恰中我邊捶之計矣

第十式

邊捶 爲出其不意之法 此式以上式誘敵暗藏邊捶乘敵忙於招架出其不意左

臂猛然收回右臂乘勢橫掃以拳脊背驟然擊之猶如軍艦上之邊礮猝發也

第十一式 上步斷肘 爲禦敵襲擊之法 此式設敵來襲我則以肘斷其勢使敵無暇可侵則

我侵機以使下式之鴛鴦肘蓋拳術路子均係一攻一守一進一退爲全套之綱領應如何設計防禦及攻克之技術均視當時環境而變化在學者善用時機耳

第十二式 鴛鴦肘 此爲乘機陷陣克敵法 此式名曰鴛鴦肘卽左右兩臂同時並用挾攻之

意惟身體須活潑順乎手步之法旋身滾入勢若游龍深入敵境出全力以制之則勝莫自操矣

第四段 術名 用法 術解

第十三式 封門搶掌 爲上佯下取法 此式以左掌封敵之門戶右掌搶出擊敵之咽喉與眼

倘敵設防於上我取其下或取其中隨機變化不拘一格

第十四式 攔肘 爲縮身上下抗敵法 此式爲護頂攔敵之法亦爲守勢之基礎兩手一上一

下如撕綿然不分重輕遲鈍只要動作齊一用力均勻則守基自固矣

第十五式 撩陰掌 爲變更方位襲敵法 此式爲襲擊敵人下部卽攻其無備之意當身轉變

步亦隨之不可遲滯至失機會是爲拳術之要旨也

第十六式 退步趕肘 爲伴退實拒法 此式以上式之掌設被敵所封我則以肘逐之而抽後

身退伺迎敵來復再乘勢以攻之

第五段 術名 用法 術解

第十七式 上步加封 爲進步追擊之法 此式設敵乘我後退再逼一步我卽上右腳封其左

腳出左手擒其臂右拳順勢繞擊其耳門

第十八式 封門擒掌 爲封敵連掌法 此式與上式連環使用爲變化之手不落痕蹟使敵莫

測其中來則拳術之術字其義廣矣

第十九式 攔肘 爲上下防護法 此式設敵乘虛攻我下部我卽閃身以避之回手以抗之夫

國術貴乎自衛不以攻人爲能始達體育之本旨矣

第二十式 封門大閉 此爲伏敵之法 此式設敵攻我中部我以右手封其左臂而左手卽乘

勢下按身體閃開繞過敵後此所謂封門大閉是也

第六段 術名 用法 術解

第二十一式 上步加封 爲防護反擊法 此法以身法旋轉勢若游魚步隨身進盡其騰竄之能

事手法則出其上下相應之技術眼則監視敵方情形舉動不失其機始可得尺寸之功

第二十二式 單邊掌 爲乘隙擊敵法 此式出其不意以連珠法乘懈以擊之步法雖不動而身

法一閃亦隨之而變動身閃轉亦隨手勢而行總而言之伸屈閃轉均須一氣到底不卽不離是也

第二十三式 滾肘 爲迫敵退卻法 此式設敵近我身旁利於短兵相接之時當以肘克之因伸

出掌失其效用故也此肘以滾命名係出肘時注全力連身帶滾始可制勝惟步武須穩不然一鬆全功盡棄

第二十四式 頂肘 爲應敵制敵法 此式設敵由高撲下以肘承之順頂其胸部夫拳術欲操勝

算捨短兵肉搏無由成功用肘用膝用臀用肩均係短兵之法也

第七段 術名 用法 術解

第二十五式 雙披挂 此爲解危防護法 此式爲上抗下禦例如敵以雙封貫耳擊我太陽穴我以雙披手解之又以腿撩我陰則以雙接手以禦之此爲防護之要法也

以雙披手解之又以腿撩我陰則以雙接手以禦之此爲防護之要法也

第二十六式 雙推 此爲後拒襲擊法 此式設敵由後方襲擊我則轉身以應之雙掌托敵之小腹用掌根勁則傷腹用手腕勁則傾敵此式不著則已著則非跌卽傷學者不可輕試

腹用掌根勁則傷腹用手腕勁則傾敵此式不著則已著則非跌卽傷學者不可輕試

慎之慎之

第二十七式 轉身擦陰 爲轉身反攻法 此式與上式爲連環變化攻敵之法欲其有效須身體

轉動自如心靈手快無半點乾澀之狀則得心應手矣

第二十八式 退步趕肘 爲伴退禦敵法 此式設敵擒住我右手我以左臂肘驅趕之禦敵之法

全憑一進一退一伸一縮之間得以化險爲夷否則不堪設想

第八段 術名 用法 術解

第二十九式 上步加封 爲進退追擊法 此式設敵擊我上部我以擒拿封其手出右掌橫摧其

太陽穴惟左右腳步法須活不呆出步處處走外圈由側面而擊之否則無功

第三十式 上步加封 此爲再進一步之法 此式與上式同功異曲雖是如此然其變化殊妙

非比平常皆因其左右逢源不落痕跡故也

第三十一式 勾絆 爲三追克敵法 此式右手扳其頸左手勾其頸右腳管其足左腳掃其腿上

勾下絆同時並舉克敵尤如摧枯拉朽法雖如此非有真實功夫者不克臻此學者務

宜勉之

第三十二式 退步加封 此爲以退爲守之法 此式爲步步撤退之法以架爲守不爲敵所侵自

古作戰攻堅不易退守尤難能進退自如則勝算可操矣

第九段 術名 用法 術解

第三十三式 退步加封 此爲步步防守法 此式連上式步步撤退而手之招架與進攻無殊而

步法須要穩固不宜紊亂手法須要敏捷不宜遲鈍身心須要鎮靜而活潑不宜浮躁

而輕滑無幾稍得此中三昧矣

第三十四式

轉身雙推 爲肅餘敵法 此式爲回顧後方防敵襲擊轉身雙推惟轉字須要十分

注意而若轉動不靈則四方空虛不能照顧遂有顧此失彼之虞矣

第三十五式

返身雙推 爲鞏固初基法 此式爲預備收式返本歸原之法亦爲卻敵之一法也

第三十六式

太極歸真 此爲返本歸真法 此式爲拳之終止式亦即起始無終無始無起無止

歸於太極變化莫測此卽太極之意歟

練步拳

第一章 緒論

第一節 武術精義概要

一、抱殘守缺。嘗閱向愷然先生見聞錄。明戚繼光著紀效新書。中列拳經一卷。吾國拳術。始有專書。早歲嘗一讀之。觀其所傳三十二式。有法無理。有用無體。精技擊者。閱之。無裨其長。初學者。研之。莫發其蒙。當世蓋用之以訓練士卒。故無取乎妙理焉。其他散見於雜書者。如武備志之類。擇焉不精。語焉不詳。而爲小說家言者。又往往誕夸不經。以術奇。其離乎拳術之真相遠矣。近世大抵跳竄排撻。鹵莽之事。非文人學士之所優焉。不能以文意達其所知。抱殘守缺。支離滅裂。其由來久矣。

二、拳術源流。蓋拳術之爲物。不多見於經史。莫能道其沿革者。穿鑿附會以求

之無益於技術。誠多事耳。大抵人類初生。與羣動同居。飛不如禽。走不如獸。其自衛者。豈徒智哉。蓋亦有其技矣。或以羣鬪之經驗。或師鳥獸之特長。以長百物。以雄醜類。而拳術於是乎興。弓矢出。戈矛成。蓋後世聖人製之。以補拳術之不逮。非械鬪起而後有拳術也。（此則參看理論篇第一章第一節）

三、育人殺人之分野 近世戰鬪之械日精。拳術之用已失。縱使十年練臂。十年練眼。力如賁育。捷若慶忌。以三寸手槍當之足矣。而歷觀物質文明。極端之邦。尙兢兢研求不遑者何也。蓋近世提倡拳術之目的。與拳術最初之目的殊。古之拳術以殺人。今之拳術以育人。人之百爲基於其躬。練拳術則身健。身健則魄力雄。意志強。魄力雄。意志強。天下事不足爲也。故余之所述者。本諸見聞。求取實用。不張怪誕。以與邦人君子商榷之。

四、陰陽勁 問訪吾國拳術至雜。省與省殊。縣與縣殊。人與人殊。一師各傳其弟子。弟子各守其心得。其傳術之式。變動不拘。美惡並見。不能集海內之拳師而合。

閱之。則不能知其技之短長。與其術之優劣。惟憚人所言者。爲內外兩家。能內家者。如鳳毛麟角。余未之知也。外家雖雜。大抵分陰陽勁之二派。陽勁以剛勝。陰勁以柔勝。各臻其極。無所爲優劣也。惟以身體發育而論。則陰勁不如陽勁。陰勁束身以避敵。猴胸短肋。氣斂局緊。陽勁挺膊舒筋。發揚蹈厲。以今日而倡拳術。實以陽勁爲宜。

五、五合三催 拳無論陰陽勁。一身之前後左右上下。皆有攻守之手。非然者。爲不完全之拳式。初學必演拳式者。欲知其五合三催之理也。何謂五合。手與眼合。眼與心合。肩與腰合。身與步合。上與下合是也。何謂三催。手催。身催。步催是也。

六、避正面 拳術以避正面攻擊。爲第一要義。陰勁之猴胸。陽勁之側身。皆所以殺之正力也。

七、說動 王志羣曰。敵不動時我不動。敵欲動時我先動。兵法云。其靜如山。其動如風。守如處女。出如脫兔。

八、審勢。拳術貴審勢。勢之義有二。在己曰蓄勢。在敵曰乘勢。初學者先學蓄勢。如鷺之將擊。卑飛斂翼。如猛獸之將搏。縮爪張牙。乘勢則神定而眼捷。以待敵隙。非老於技擊者不能也。

九、四兩撥千斤。蓋拳術較勝。以蠻力不如以法理。以法理須有精練純熟之工夫。始能運用其巧妙之技術。則勝算可操也。或問拳術尙力不尙巧。我以不尙蠢不如尙智力。術曰。一借人之力。順人之勢。一卽是四兩撥千斤的意思。何謂四兩撥千斤。譬如槓杆平放。力點在中心。力 \ominus 點。槓竿直豎。力點在極下。—— \triangle 力。若兩人鬪拳。甲方出拳。如有千斤之蠢力衝來。銳不可當。而乙方只須增加四兩引力。順著來勢。向後牽引。則甲方之力。非其所自有。卽爲乙方所借矣。或甲方用千斤之力。向懷中猛拉。而乙方亦只須增加四兩送力。順勢推之。則甲方亦必失其重心而倒矣。又如人直立地上。兩腳穩如千斤鑄鼎。亦只須稍出微力。撥其腳踵。其人亦必立覆。是之所謂四兩撥千斤也。

十、平均力。夫人之行立坐臥。得其平則安穩。失其平則欹斜。而不穩者皆平均力失其中庸所使然也。而練南派拳術。初入門者。以練習四平。趾爲不二法門。實得科學之真理。然四平工夫。練到深處。伸拳踢腿。輕若驚鴻。穩似泰山。一舉一動。係得重心之運用。則無往而不安穩矣。平常人未曾習練平均力者。除行立坐臥外。欲試非素習之動作。在在均有傾跌之虞也。又如習舟楫者。舟行風浪之中。任其顛簸。如履平地。而不傾覆者。何也。蓋得平均力故也。

十一、練拳黃金時代。習拳術者。以三伏三九爲練工夫之黃金時代。其說如何。蓋三伏之天。太陽行近赤道。爲一年中與地球最接近之期。地球受太陽所罩。則熱度亦因之驟增。而人之生理。亦因之變化。按全部骨骼筋肉。含膠質部分。均有弛懈之象。徵。然習練工夫者。在此時期。加工鍛練。則能深入骨髓。其功必深。又因天熱骨柔。易於矯正姿勢。並且內臟所積之老廢物。由汗線盡量而洩。在熱天所受之暑氣。則排除淨盡。不但技術深入骨髓。關係身體之康強。亦有莫大之效用。

至三九之天。因太陽離赤道遠。天氣至斯爲最寒冷之期。人之全身骨骼筋肉。均有緊縮之象。習工夫者。以此時亦爲黃金時代。蓋人身既受嚴寒而萎縮。當在斯時加工鍛練。則體內熱力。乃充滿四肢。氣候雖至極寒。亦必出汗如瀋。一若三伏時也。然人之體魄。因鍛練而強壯。精神因之而充足。事業因之而日進。豈僅關於身體而已哉。

第二節 歌訣

懷抱太極本心掌

斷肘觸拳連掌搶

反擒子午趕肘還

挂肘子午加搶掌

邊捶斷肘暗地藏

進步鴛鴦中門搶

攔肘擦陰趕肘還

上步加封先搶掌

攔肘封門又大閉

上步加封單邊掌

滾頂連肘雙披挂

雙推轉身又擦陰

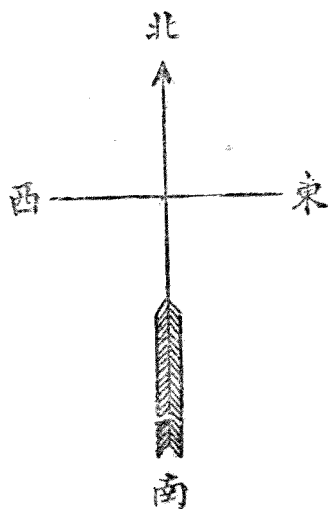
退步趕肘加封進
加封退步分左右

上步加封勾絆急
雙推太極復歸真

練
步
拳
第
一
章

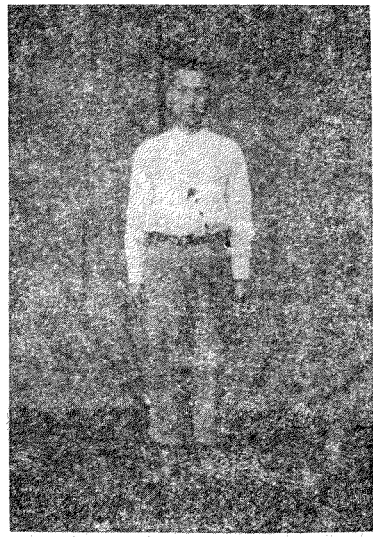
第二章 練步拳圖說

第一節 行拳方位圖說



說明 初學習國術。首須記清方位。然後開始練習。或複習時。或自習時。庶不致盲然無所措手足。或偶遺忘。視方向便於追憶。所以初學者。首

圖 一 第



式 正 立

立正式說明

須識別方位。例如假定
東南西北。習熟後。則不
拘何方均可。此路拳假
定由東往西。面南背北。
如上圖。

兩足跟宜在一線上靠攏並齊。兩足尖向外撇開。約六十度。兩腿自
然伸直。上體體重平置於腰上。脊背伸直。微向前傾。兩肩宜平。稍向
後張。兩臂自然下垂。兩手貼於股際。五指拚攏而微屈。頭宜正。頸宜
直。口宜閉。由鼻呼吸。兩眼向南平視。如第一圖。

第二節 教學法圖說

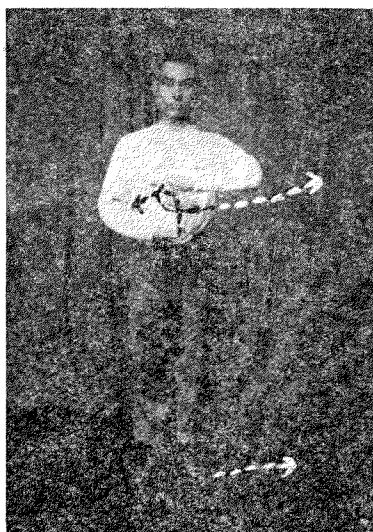
第一段 口令數 一三四

圖 二 第

第一式 術名 懷抱太極

用法 開始動作由無極化太極之法。

說明 聞令數一。由立正式全身不動。眼仍視南。左臂上提。小臂平舉於胸



式 極 太 抱 懷

前。掌心向下。五指併而
 微屈。同時右臂微提。小
 臂平橫於臍前。五指併
 而微屈。掌心向上。與左
 掌心上下相印。中間相
 距約二十五生的。兩手

形似太極名曰懷抱

太極定式如第二圖

術解 此式開始。恰符生理次序。準備運動之動作。先行四肢。而後漸及於

軀幹循序漸進。極合衛生之需要。對於技術上之應用。以此式為變化之始。中藏莫測之機。為國術之要旨也。

第二式 術名 平心掌



用法 此為禦左防右之法。

說明 聞令數二。由上式左腳

向東出一步。左膝彎似

弓。右腳直似箭。簡稱左

弓式。反是則稱右弓式。

或稱前後弓式。下稱做

平心掌式

此同時左掌往下按。即向東平推。左臂平舉於左。指尖向南。掌心向東。右掌即向上托。（一按一托。同時並舉。）握拳收回於右肋前。拳心向上。小臂平屈。肘尖正向西。眼即順左掌平視東方。腰直胸挺。如

第三圖

術解

此式設敵由前直入。伸拳衝來。不動聲色。幾爲我太極式所破矣。妙處卽在一托一按。深望研究斯道。三注意焉。平心掌爲禦敵之掌。其功用全在掌根。使用腕勁。擊敵心房。此爲技術之動式也。一式之中。含有無窮之變化。在善用者神而明之。

第三式

術名 反身斷肘

用法

設敵攻我後方。反身拒敵之法。

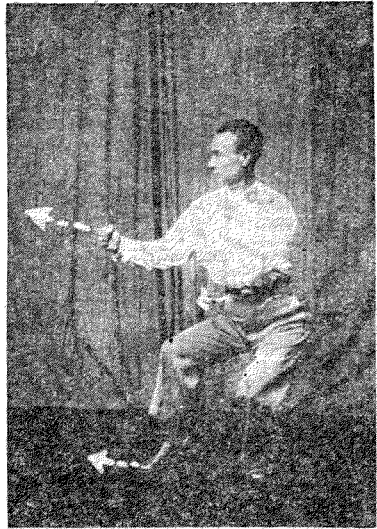
說明

聞令數三。由上式翻身向西。左腳不動。右腳收回半步。腳尖點地。膝微屈。同時右拳由懷中往西平摔。拳眼朝上。大臂與小臂成曲尺形。左臂同時由上繞半圓向右。而掌卽護於右肩前。指端向上。小臂貼於胸前。頭向右轉。眼平視西。如第四圖。

術解

此式爲敵襲我後方。則反身以應之。而敵迫近我身。以肘斷其勢。使

圖 四 第



式 肘 斷 身 反

敵無隙可侵。則自衛固。然後乘機克敵。此為翻身斷敵之法術也。

第四式 術名 觸拳

用法 此為順敵來勢以接觸敵之法。

圖 五 第



式 拳 觸

說明 聞令數四。由上式右腳

向西出半步成弓。同時

左腳直為箭。稱曰右弓

式。右斷肘即向西伸直。

作衝擊之狀。拳眼斜向

上。左掌仍護於右肩前。

第 六 圖



上 步 搶 掌 式

腰直胸挺眼平視西如第五圖。

術解

此式設敵伸拳擊來。我即沿接其手。以拳觸之。此所謂將計就計法。使其無回旋餘地。受制於頃刻之間。此拳有迅雷不及掩耳之妙用。

第二段 口令一三四

第五式 術名 上步搶掌

用法 此為側面應敵。伺隙待懈之法。

說明 聞令數一。由上式左腳

向正南上前一步。成左弓式。即左腳彎。右腳直。同時右拳變掌。向前平擲。繞四分之一週。至右肋前。即握拳。手心向上。

同時左掌即向南平搶出。指端向西。掌心向南。右臂平舉於前。眼向南正視。腰直胸挺。如第六圖。

術解

此式手、眼、身、步法。要處處相合。不可須臾相拗。所謂五合三催是也。何謂五合三催之理。見緒論。此式兩手動作。均須齊一。不能有此快彼遲之弊。庶幾於拳理近矣。

第六式 術名 反擒子午



反擒子午式

用法 此為進步左擒右擊法。

說明 聞令數二。由上式右脚

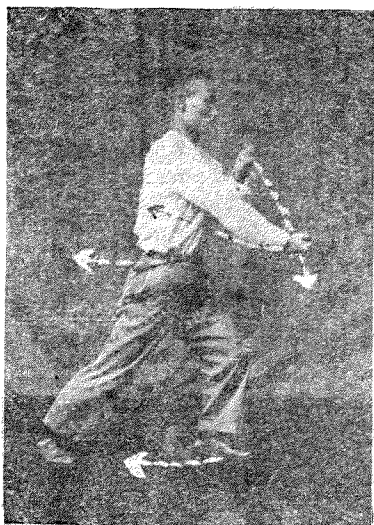
上正南再出一步。成右

弓式。同時左掌變拳作

擒拿狀。即向左肩前帶

回拳與左耳齊。拳心向

第 八 圖



退步趕肘式(其一)

後。同時右拳由右肋前向南衝出。平舉於前。拳眼向東。眼視拳。腰直胸挺。如第七圖(側面圖)

術解

此式左掌反擒敵手。右拳隨擒而出。擊敵正面。名曰平心子午拳。敵不動時。我不動。敵欲動而我先動。兵法云。其靜如山。其動如風。是也。

第七式

術名 退步趕肘

用法 爲誘敵深入。以肘逐敵之法。

說明 聞令數三。由上式右腳

向北。後退一步。成左弓式。同時右拳上翻。乘勢下降。左拳即靠於右臂上。腰直。眼南視。如第八圖(側面圖)

第九圖



(二其)式肘趕步退

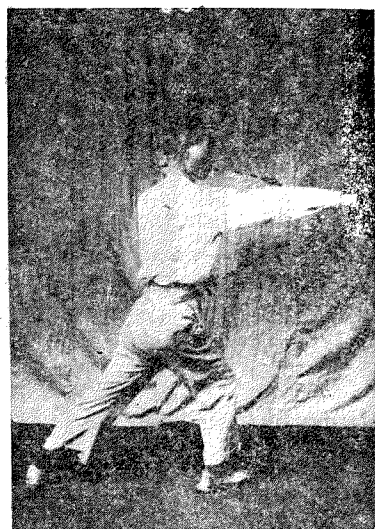
一八
同時左腳收回半步。膝彎。腳尖點地。右膝稍曲。成丁字式。右拳即收回於懷中。拳心向上。左臂順右臂收回之勢。向前下趕出。拳心向下。身向

前傾。腰腹後吞。胸挺。眼仍視南。如第九圖。(側面圖)

術解 此式誘敵。使其深入重圍。我則乘機以克之。又設我臂被敵所封。則

使趕肘以逐之。雖兩臂一伸一縮。須與全身進退。取一致動作。方為有效。否則無功而有害。

第八式 術名 挂肘子午
用法 為護衛追擊法



挂肘子午式

說明 聞令數四由上式左腳

向南半步右腳跟蹤再

上一步成右弓式同時

左小臂上挂於左肩前

拳心向北右拳即由懷

中向南衝出平舉於前

拳心向下腰直胸挺眼仍視南如第十圖(側面圖)

術解

此追擊之術。然敵不動。我亦不動。觀其欲動。我則順其來勢。乘機進攻。兵法云。出其不意。攻其無備。是也。然而攻人者。反為人所攻。何也。夫人心之所欲。必現諸形色。自己不覺。而他人則洞若觀火。所以反為人攻。譬如觀他人欲舉何手。其肩必預為之準備。欲與人談話。眼必先注。此為觀察敵情之一也。

第三段 口令一三三四

第九式 術名 封門搶掌

用法 爲佯攻誘敵法。

第十圖



封門搶掌式(其一)

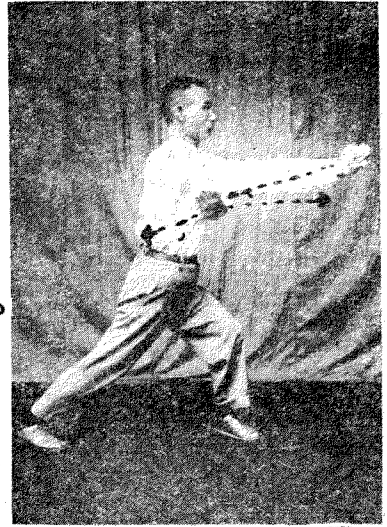
(側面圖)

同時右腳伸直。左膝仍彎成左弓式。同時右拳變掌。搶向南出。指尖斜向上。左拳亦變掌。隨右臂下回。護於右腋。掌心向下。眼仍視南。胸

說明。

聞令數一。由上式左腳向南上步。兩膝彎成騎馬式。同時左臂由左肩前向南下。平斷。微曲於左。右拳即收回。護於腰間。眼視南。如第十一圖。

圖 二 十 第



(二其)式掌捨門封

術解

挺腰直。如第十二圖。
(側面圖)

此式先以肘封敵之門戶。迅即出掌擊敵之胸部以爲餌。此爲佯攻誘敵之法。俟其出手防我。

恰中我邊捶之計矣。

第十式 術名 邊捶 第

用法 爲出其不意之法。十

說明 聞令數二。由上式三

右腳復彎。成騎馬

式。同時左掌變拳。

圖



式 捶 邊

向南橫掃。拳眼向上。右掌即收回於右肋前。拳心向上。眼視左拳。胸張向東。腰直。如第十三圖（側面圖）

術解

此式以上式誘敵暗藏邊捶。乘敵忙於招架。出其不意。左臂猛然收回。右臂乘勢橫掃。以拳脊背驟然擊之。猶如軍艦上之邊礮猝發也。

第十一式 術名 上步斷肘

用法。為禦敵襲擊之法

說明 聞令數三。由上式右腳

向南出一步。膝彎。左膝

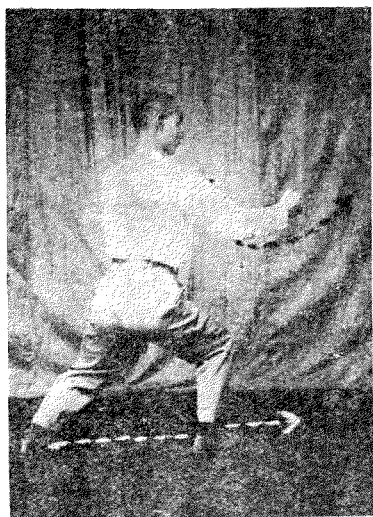
微彎。成側馬式。同時右

拳由右向左繞半圈。臂

微曲。以肘橫斷於前。拳

眼斜朝上。左拳即變掌。

第四十圖



上步斷肘式

第 十 五 圖



回護於右肩前。身軀隨步往左旋轉。上體略向前傾。眼平視南。如第十四圖。(側面圖)

術解 此式設敵來襲我。則以肘斷其勢。使敵無懈可侵。則我乘機以使下式之鴛鴦肘。蓋拳術路子。均係一攻一守。一進一退。爲全套之綱領。應如何設計防禦。及攻克之技術。均視當時環境而變化。在學者善用時機耳。

第十二式 術名 鴛鴦肘

鴛 用法 此爲乘機陷陣克敵法。

鴦 說明 聞令數四。由上式左腳

式 肘 上前一步。成半馬式。同

時左掌由右臂下沿右

拳向南上繞抄。右拳卽

變掌上體順勢隨步滾進。左掌尖與鼻平行。左掌尖與下脛齊。一身傾東南。眼仍視前。如第十五圖。(側面圖)

術解

此式名曰鴛鴦肘。即左右兩臂同時並用挾攻之意。惟身體須活潑。順乎手步之法。旋身滾入。勢若游龍。深入敵境。出全力以制之。則勝算自操矣。

第四段 口令一三四



封門搶掌式

第十三式 術名 封門搶掌

用法 為上佯下取之法。

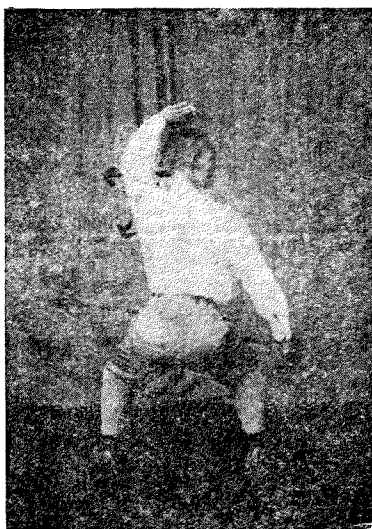
說明 聞令數一。由上式右腳

向南上一步。膝彎。左腳

直。成右弓式。同時右掌

向南斜上搶出。指尖與

圖 七 十 第



眼成平行線。手心向上。左掌回護於右腋下。眼平視南。腰直胸挺。如第十六圖（側面圖）

術解

此式以左掌封敵之門戶。右掌搶出擊敵之咽喉與眼。倘敵設防於上。我取其下。或取於中。隨機變化。不拘一格。

攔 肘 式

第十四式 術名 攔肘

用法 爲縮身上下抗敵法。

說明 聞令數二。由上式兩腿

下彎。成騎馬式。同時左

掌由右腋下上托護於

頭頂之前面。右掌握由

內繞半圓下攔於右腿之外。拳眼斜向西南。眼平視南。身軀面西。腰直胸挺。如第十七圖（側面圖）

術解 此式為護頂攔敵之法。亦為守勢之基礎。兩手一上一下。如撕綿然。

不分輕重遲鈍。動作齊一。用力均勻。則守基自固矣。

第十五式 術名 擦陰掌

用法。為變更方位襲敵法。



說明 聞令數三。由上式轉身

向左。左膝仍彎。右腳蹬

直。成左弓式。同時右拳

變掌。由南向北。上下擦

掌心向上。五指微曲。左

掌下降。護於右肩前。身

擦陰掌式

軀向北。眼亦朝北平視。如第十八圖（側面圖）

術解 此式為襲擊敵人下部。此即攻其無備之意。而身轉變。步亦隨之。不

圖 九 十 第

可遲滯。至失機會。是為拳術之要旨也。

第十六式 術名 退步趕肘

用法 為佯退實拒法。

說明

聞令數四。由上式左腳收回半步。腳尖點地。右腿下蹲。同時右掌握拳。收回於肋前。左掌即變拳。沿右臂向北斜下趕出。拳與左膝平行。



退 步 趕 肘 式

拳眼斜向上。腰直胸挺。眼平視北。如第十九圖。
(側面圖)

術解 此式以上式之掌。設被敵所封。我則以肘逐之。而抽身後退。伺迎

敵來。復再乘勢以攻之。

第五段 口令一三三四

第十七式 術名 上步加封

用法 爲進步追擊之法。

說明 聞令數一由上式右腳向北出一步。膝彎。左腳伸直。成右弓式。同時

右拳由肋前向西北上斜方繞擊。拳眼斜向上。左拳即變掌。由前下

往上繞腕。作反擒狀。即

護於右肩前。指尖向上。

眼視右拳。身稍前傾。如

第二十圖（側面圖）

術解 此式設敵乘我後退。再

逼一步。我即上右腳。封

圖 十 二 第



其左腳出左手擒其臂。右拳順勢繞擊其耳門。

圖 一 十 二 第

第十八式 術名 封門搶掌
用法 爲封敵運掌法。



式 掌 搶 門 封

說明 聞令數二。由上式身砥

不動。右拳收回於腋下。復變掌。卽向北斜上搶出。掌心向上。五指拼齊。微曲。同時左手由前往繞一周。卽封於右腋下。

掌心向下。眼視右掌。如第二十一圖。(側面圖)

術解 此式與上式連環使用。爲變化之手。不落恆蹊。使敵莫測其由來。則

拳術之術字。其義廣矣。

第十九式 術名 攔肘

用法 爲上下防護法。

圖 二 十 二 第



攔 肘 式

說明 聞令數三由上式兩腿

下彎成騎馬式身軀朝

東同時右掌抽回變拳

乘勢向外攔肘拳眼向

東左掌上托護頂掌心

斜向上眼向北平視腰

直胸挺如第二十二圖(側面圖)

術解 設敵乘虛攻我下部我即閃身以避之回手以抗之夫國術貴乎自

衛不以攻人爲能始達體育之本旨矣

第二十式 術名 封門大閉

用法 此爲伏敵之法



式 閉 大 門 封

說明

聞令數四由上式右腳繞至左腳前一步站地。腳尖旋轉。左腳隨旋身時。即向北出一大步。右膝深彎。伏地。成左撲腿式。身軀朝正西。同時右

拳變掌。由下往上繞轉。即下按伏。左掌同時亦下按。身軀稍左傾。眼視北。腰直胸挺。如第二十三圖（側面圖）

術解 此式設敵攻我中部。我以右手封其左臂。而左手即乘勢下按。身體

閃開繞過敵後。此所謂封門大閉是也。

第六段 口令一、二、三、四

第二十一式 術名 上步加封

用法 爲防護反擊法。



式封加步上

說明 聞令數一。由上式左腳

繞至右腳前。向西出一
步。身體向左旋轉。同時
右腳順身繞半周。向北
出一步。胸脯朝東。同時
左掌由下向胸前繞轉

術解
一周作反擒勢。即護於右肩前。同時左掌即變拳。由身面向外繞至
右斜上方橫擊。拳眼向外。眼視北。腰直。如第二十四圖（側面圖）
此式以身法旋轉。勢若游魚。步隨身進。盡其騰竄之能事。手法則出

其上下相應之技術。眼則監視敵方形情舉動。不失其機。始可得尺
寸之功。

圖 五 十 二 第

第二十二式 術名 單邊掌
用法 爲乘隙擊敵法。



式 掌 邊 單

說明 聞令數二由上式步位

不動。右拳收回護於右
肋前。同時左掌乘勢向
北撐去。上體順勢向左
轉。下步成右拗步。眼視
掌指端。斜向上。掌心向

北。定式如第二十五圖（側面圖）

術解 此式出敵不意。以連珠法乘懈以擊之。步法雖不動。而身法一閃。亦

隨之而變動。身體閃轉。亦隨手勢而行。總而言之。伸屈閃轉。均須一
氣到底。不卽不離是也。

第二十三式 術名 滾肘

用法 爲迫敵退卻法。



式 肘 滾

說明

聞令數三。由上式右腿伸。左腿彎。同時右臂曲。彎。以肘向左滾。左掌卽護於右拳上。上體順肘勢。向左猛滾。下砣成拗步。眼亦隨肘向南平視。

定式如第二十六圖(側面圖)

術解

此式設敵近我身旁。利於短兵相接之時。當以肘克之。因伸拳出掌。失其效用故也。此肘以滾命名。係出肘時注全力連身帶滾。始可制勝。惟步武須穩。不然下部一鬆。全功盡棄。

圖 七 十 二 第

第二十四式 術名 頂肘
用法 爲應敵制敵法。



式 肘 頂

說明

聞令數四。由上式左腿伸。右腿曲。部位不動。惟兩腳尖轉動。兩腿伸曲。同時右肘往北向上高頂。左掌托護右拳。上體旋轉。向左側傾。頭順肘。

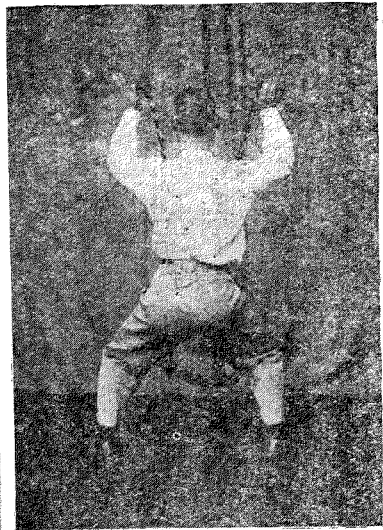
勢即向右轉。仰面向上。眼視肘尖。定式如第二十七圖（側面圖）。

術解 此式設敵由高撲下。以肘承之。順搗其胸部。夫拳術欲操勝算。捨短

兵肉搏無由成功。用肘亦用臂。用肩用膝。均係短兵之法也。

第七段 口令一三三四

圖八十二第



心斜向東全身面東。如第二十八圖(側面圖)同時兩掌由上經胸前下按。身砥不動。兩腿稍下沉。如第二十九圖(側面圖)。

圖九十二第



(二其)式挂披雙

(一其)式挂披雙

第二十五式 術名 雙披挂

用法 此為解危防護法。

說明 聞令數一。由上式左腳

向北一步。兩腿下彎。成

馬式。腰直胸挺。同時兩

臂往上。左右分披開。掌

圖 十 三 第

術解 此式爲上抗下禦。例如敵以雙封貫耳。擊我太陽穴。我以雙披手解之。又以腿撩我陰。則以雙接手以禦之。此爲防護之要法也。

第二十六式 術名 雙推

用法 此爲後拒襲擊法。



式 推 雙

說明 聞令數二。由上式右腳

由東往西出一步。右膝

彎。左腳直。成右弓式。同

時兩臂翻轉並行。用雙

掌向東推出。指端斜向

下。掌心仰上。同時身體

順步法。右向後轉。腰直胸挺。眼平視西。如第三十圖。

術解 此式設敵由後方襲擊我。則轉身以應之。雙掌托敵之小腹。以用掌

根勁則傷腹。用手腕勁則傾敵。此式不著則已。著則非跌即傷。學者不可輕試。慎之慎之。

第二十七式 術名 轉身擦陰



轉身擦陰式

用法 爲轉身反攻法。

說明 聞令數三。由上式身向

左後轉。右腳伸直。左腳彎曲。成左拗步。同時右掌向東下擦掌。左掌即護於右膊上。胸挺。眼平

視東。如第三十一圖。

術解

此式與上式爲連環變化。攻敵之法。欲其有效。須身體轉動自如。心靈手快。無半點乾澀之狀。則得心應手矣。

圖二十三第

第二十八式 術名 退步趕肘
用法 爲佯退禦敵法。



退步趕肘式

十二圖。

術解 此式設敵擒住我右手。我以左臂肘驅趕之。禦敵之法。全憑一進一退。一伸一縮之間。得以化險爲夷。否則不堪設想。

第八段 口令 一三四

練步拳 第二章

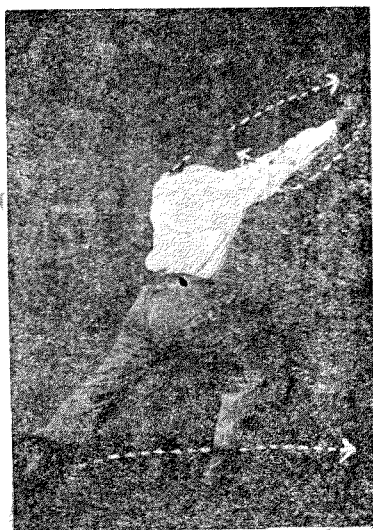
說明

聞令數四。由上式右腳曲。左腳即收回半步。腳尖點地。同時左右兩掌即握拳。左臂向前下趕。肘。右臂即收回護於右肋旁。眼仍視東。如第三

第二十九式 術名 上步加封

用法 爲進步追擊法。

第三十三圖



上步加封式

說明 聞令數一。由上式左腳

向南踏出一步。右腳即

跟隨再出一步。膝彎。左

腿伸直。成右弓式。同時

左拳變掌。小臂由左繞

小環一周。似擒拿之狀。

同時右臂伸直。即向南斜上橫擊。拳心仰向。左掌護於右肩前。眼平視拳。如第三十三圖（右側面圖）

術解

此式設敵擊我上部。我以擒拿封其手。出右拳橫摧其太陽穴。惟左右腳步法須活。不宜呆。出步處處須走外圈。由側面而擊之。否則無

第三十四圖

效也。

第三十式 術名 上步加封

用法 此為再進一步之法。



上步加封式

說明

聞令數二。由上式右腳由東向南活一步。左腳即跟隨向南進一步。左膝彎。右腳伸直。成右弓式。同時右拳變掌。用臂腕由左繞一圈作擒拿

狀同時左掌變拳伸臂由東向南前橫擊太陽穴。右掌即護於右肩。前左臂斜上舉。眼視拳。腰直胸挺。如第三十四圖（左側圖）

術解 此式與上式同功異曲。雖是如此。然其變化殊妙。非比平常。皆因其

左右逢源。不落恆蹊故也。

第三十一式 術名 勾絆

用法 爲三追克敵法。

圖 五 十 三 第



式 絆 勾

說明

聞令數三。由上式右腳向南出半步。膝稍彎。左腳卽向南橫掃。腳尖往內勾絆敵足。腿伸直。小腹歛。胸挺。眼平視南。同時左拳變掌。反擒繞半

環於右腋下。卽變勾。同時兩手各向東西平擲。掌心朝北。如第三十

五圖（右側圖）

術解 此式右手扳敵頸。左手勾敵頸。右腳管敵足。左足掃敵腿。上勾下絆。

圖 六 十 三 第

同時並舉克敵。尤易於摧枯拉朽。法雖如此。非有真實功夫者。不克臻此。學者宜勉之。

第三十二式 術名 退步加封

用法 此為以退為守之法。



式 封 加 步 退

說明

聞令數四。由上式右腳活半步向北。左腳同時倒退一步。腿伸直。右膝彎。成右弓式。同時左手由內繞半環反擒。護於右肩前。右勾即變拳。橫擊於身前。手心仰上。拳與眼平。胸挺腰直。眼視拳。如第三十六圖。

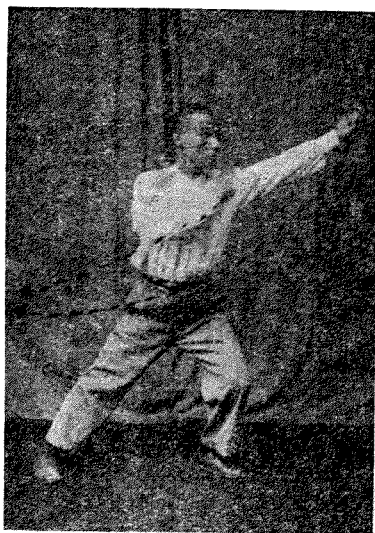
(側面圖)

術解 此式爲步步撤退之法。以架爲守。不爲敵所侵。自古作戰。攻堅不易。退守尤難。能進退自如。則勝算可操矣。

第九段 口令一三四

第三十三式 術名 退步加封

用法 此爲步步防守法。



退步加封式

說明 聞令數一。由上式左腳

先活半步。膝彎。同時右

腳向北退後一大步。腿

伸直。成左弓式。同時右

拳變掌。向內繞半環。作

反擒狀。左掌即握拳。由

外橫擊太陽穴。右掌護於左肩前。拳與眼齊。腰直胸挺。如第三十七圖。

圖 八 十 三 第

術解 此式連上式步步撤退。而手之招架與進攻無殊。而步法須要穩固。

不宜紊亂。手法須要敏捷。不宜遲鈍。身心須要鎮靜而活潑。不宜浮燥而輕滑。庶幾稍得此中三昧矣。

第三十四式 術名 轉身雙推

用法 爲肅清餘敵法。



式 推 雙 身 轉

說明 聞令數二。由上式兩腳

部位不動。而腳尖轉向
北。右膝彎。左腳直。成右
弓式。同時左拳變掌。收
回於腹前。兩掌齊出。推
敵小腹。指端斜向下。掌

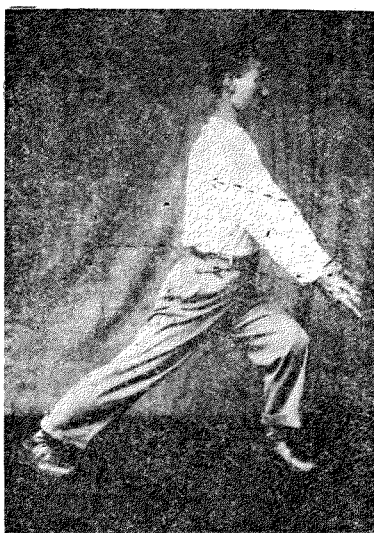
心仰起。眼平視北。胸挺腰直。如第三十八圖（側圖）

術解 此式為回顧後方。防敵襲擊。轉身雙推。惟轉字須要十分注意。而若

轉動不靈。則四方空虛。不能照顧。遂有顧此失彼之虞矣。

第三十五式 術名 返身雙推

用法 此為鞏固初基法。



式推雙身返

說明 聞令數三。由上式兩腳

部位仍不動。惟兩腳尖

移動朝南。右腳伸直。左

膝彎。成左弓式。同時身

體向左後轉。兩臂隨轉。

即將兩掌收回於懷中。

向前下斜推出。掌微屈。手心仰向。指端斜下。眼平視南。胸挺腰直。如

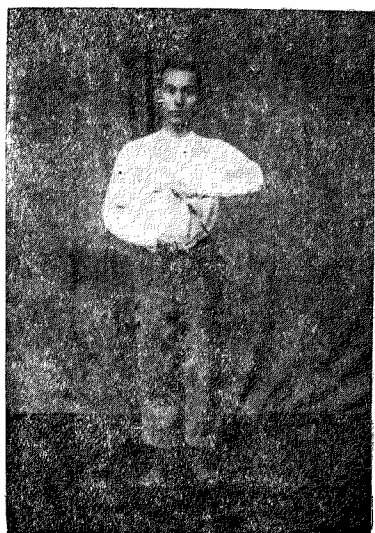
第三十九圖(側圖)

圖 十 四 第

術解 此式爲預備收式。返本歸原之法。亦爲卻敵之一法也。

第三十六式 術名 太極歸真

用法 此爲返本歸真法。



太 極 歸 真 式

說明 聞令數四。由上式左腳

收回。與右腳靠攏成立

正式。同時兩臂收回。左

臂橫於胸前。掌心向下。

右臂橫於臍上。掌心向

上。兩掌心相印。心前似

正式。懷抱太極圖然。眼平視南。如第四十圖。欲休止運動。兩臂下垂。還立

術解 此式爲拳之終止式。亦即起始式。無終無始。無起無止。歸於太極。變

線 步 拳 第二章

化莫測。此卽太極之意歟。

