

趙門拳法炮拳圖說

中華民國二十年七月出版

趙門拳法炮拳圖說（全一冊）

△（實價大洋五角五分）

（外埠酌加郵費匯費）

編著者

吳志青

發行人

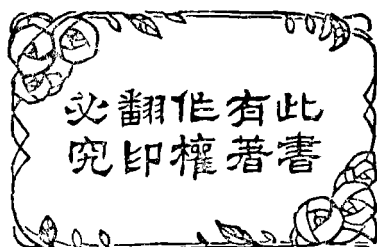
沈駿聲  
上海北福建路二號

印刷所

大東書局  
上海北福建路二號

總發行所

大東書局  
上海四馬路中市



分發行所

杭州 北平 天津  
南京 遼寧 哈爾濱  
開封 長沙  
漢口 梧州 重慶  
廣州 汕頭 徐州

大東書局

生 先 青 志 吳 者 編



# 凡例

一 此編取材於長拳之炮拳爲我師于振聲所口授分爲二章第一章緒論國術各項研究第二章單練圖說

一 此編依教育程序一章分五節每節分四段每段分四式每式附以術名用法圖說術解式定名詞法釋應用圖明動作說解意義使學者一目了然易於練習

一 此編教授團體可參照軍事法行之

一 此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呼成以不違古人定法及近代教育程序爲原則

一 此編假定行拳方位爲初學便於記憶而設練熟後則不拘方向

一 此編詞譜爲自昔所傳讀其語句多費索解但因遵原著仍舊照錄以免失

眞另著新調訣以期納於實用附錄於次

此編所定術名或因便於句讀或切於實用要或想像形式以定之考之我國武術名詞各家各派分歧不同或各套動作同而名詞異此爲深中祕密之害實武術界一大缺點也

此編爲志青歷年教授經驗之本茲加以整理付刊以供愛好國術同志之參考

此編挂漏之處在所不免尙希

國術同志加以指正

## 緒序

國術一道。大別之可分爲武當少林兩派。卽俗所稱內工與外工是。此兩派之源流雖有不同。然其主旨在於強身健體則一。是故吾人要當無所偏倚。一例提倡。夫門戶之見。入主出奴。爲學術發展之最大障礙。不幸國術界同仁多有以此相標榜者。坐是鮮有進步。其尤甚者。則固陋成性。珍闕自守。不願出其所學。輕易傳人。坐是雖有絕技。每經失傳。可慨孰甚。嘗考國術產生歷數千年。而其道不惟不能日事發皇。甚有日卽衰微之勢。斯何故也。蓋昔日閉關時代。重文輕武。崇尚文治。而以技擊爲小道。不獨爲士夫所不屑講求。卽一般民衆。亦不以尙武爲然。而以武夫爲可鄙。以文弱爲可喜。職斯之故。民族乃日趨於衰弱。國術之產生。雖經過悠久之歲月。而其道因之未能發皇光大也。不寧惟是。國術既不爲社會所重視。則非有特殊習性者。流無能學習。何也。無公開練習之場所。雖有志學習而莫

從問津也。故有所謂草野之民。身懷絕技。伏處山中。深居簡出。有志學者。必往求之。師生授受。絕端祕密。蓋不獨不求其普及。且惟恐其普及。若是者何也。環境使然也。於是學成一技之長。遂能橫行無阻。上焉者成爲豪俠義士。下焉者則流爲盜匪土霸。而國術乃益爲世詬病。此觀於野史小說所載。不盡無稽。誰爲爲之。謂非社會習俗有以使然耶。雖然。在昔閉關時代。重文輕武。猶能苟安生存。今則世界門戶洞開。人羣競爭日烈。優勝劣敗。強吞弱肉。生存之道。全在民族自決。能否躋於強盛。民族之盛衰。純視乎其全民健全與否。欲使全民臻於健全。首宜講究體育。國術爲我國固有之瓊寶。實爲體育之上乘。以視西洋體操與各種運動之時間與金錢兩不經濟者。迥乎不同。倘能力加提倡。非不可以普及。自前歲中央有國術館之設立。樹之風聲。邇來時移勢轉。風氣一變。國術之價值。已漸爲人重視。各地國術團體。先後成立。熱心運動。公開提倡。隨時隨地。均能練習。不可謂非剝極復來之機。民族強盛之兆也。雖然。國術源流既長。派別又多。其中精粗美惡。

自必瑕瑜互見。抉擇得宜。截短補長。取精用宏。是在習者。惟各種國術。欲一一習之。則苦爲精力時間所不許。而欲求之載籍。則關於此類之紀述甚鮮。是誠令後學有望洋興嘆之憾。不寧惟是。國術之所以易於失傳。最大原因。卽由於昔日無有紀載。昭示後人。是故無系統無組織。欲求發皇光大。戛戛乎難矣。且當時習藝之方法。多恃口講與指畫。曾無著述足資參考。足使人手一編。無師自通者。此亦未能普及之一原因也。迺者大東書局沈駿聲君有鑒於此。特發宏願。徵求國術館及海內國術專家。對於我國固有之各種武技。各本家傳。各紆心得。從事著述。一梓以行世。彙爲大觀。而問序於余。余爲素主提倡國術者。茲事與余夙昔之主張不謀而合。是安可以無言。爰略書其所見。弁諸簡端焉。 褚民誼



---

褚  
序

# 自序

世界無新物特本諸質各盡其發明製造之能事而已世界亦無新理特本諸文化各盡其尋繹推演之心力而已一代之技能有一代之應用一國之技能有一國之特性古代之技能或不適用於今世歐美之技能亦未竟適用於中國其環境不同思想各異故也革命以還凡百建設將國家頽廢之事次第興舉之惟武術尙付缺如誠憾事也志青前忝列中央國術館編審處處長曾編纂查拳七星劍雙人潭腿六路短拳彈腿科學化的國術等書問世以期達強種救國之目的但欲普及運動非擴大宣傳不爲功依照我國民族之特性及歷史與環境之背景苟欲達到強種救國之途將藉重西洋之體操乎抑恢復固有之國術乎詳加研究不問可知雖然處今科學昌明之二十世紀非講實用不能圖存乃國術之所以日見式微者其弊在缺乏尋繹推演之心力墨守成法不知改進故也幸海內明達之士有鑒於此竭力提倡各家各派風起雲湧各展所長莫衷一是

以舊式擺擂比武名曰國術考試爲提倡祇見其蠻橫打未見其以拳理而取勝足見目下之國術離經叛道與古之拳術相差有不知幾許程途尙遑論其進化哉一派以玄理號召於時惜乎不能將整個國術加以共同提倡斯爲缺憾一派以生活爲前提不惜人格自行墮落雖練得一身銅筋鐵骨祇取得供人玩笑解嘲其埋沒英雄孰甚于此可悲也夫

以上所舉之錯誤希國術同志起而共同糾正俾國術循序漸進斯爲國術前途放一偉大光明豈不懿歟

惟本書之編輯意義一不背乎古訓二不違現代教育原理三能促進科學化教育團體化四闡明用法解釋意義俾切於實用爲本旨此書每式附以術名用法說明術解圖畫式定名詞法釋應用圖明動作說解意義順次推進以圖適合世界之潮流作研究之借鏡鍛我體魄強我國魂志青不才有厚望焉

中華民國十九年四月古歙吳志清序於海上尙武樓

# 國術館適用的名著：

## 國術教範

下列各書，或得自秘籍，或由國術專家創作，文筆淺顯，插圖清晰，指說詳細，適合於國術館之教授及個人練習之用。

查拳圖說 一册 二角五分

七昇劍圖說 一册 四角

三義刀圖說 一册 七角

劍法圖說 二册 六角

射技圖說 一册 二角

單刀法圖說 一册 二角

長鎗法圖說 一册 二角

少林棍法圖說 二册 四角

少林拳法圖說 一册 三角

六路短拳圖說 一册 五角

形意五形拳圖說 一册 七角

形意拳譜 五綱七言 論 一册 六角

服氣圖說 一册 三角

上海大東書局印行

# 趙門拳法炮拳圖說 目次

題字

柏烈武

編者小影

自序

凡例

## 第一章 緒論

第一節 宗派起源之研究

第二節 宗派異同之研究

第三節 長短拳界說之研究

第四節 自然界不同之研究

第五節 原著歌譜

第六節 新著歌訣

第二章 圖說

第一節 行拳方位圖說

第二節 歌訣

第一段 術名 用法 術解

第一式 上步衝 爲開始起手法 此式爲拳術開始之手法亦爲活動筋骨之預備運動所以不激不緩有自然之趨勢也又無半點強勉之動作深得衛生之要領也

第二式 抱肘式 爲預備行拳法 此式爲準備行拳之法俾進退攻守之時有所準備而免貽誤之虞

第三式 左撩掌 爲擒撩法 此式爲引敵之手即招架之法也

第四式 上步衝拳 爲攻擊之法 此式以掌招架以拳衝之擊敵之胸部惟

出拳時肩部及胳膊各部肌肉須放鬆俟中的時一用勁不中則不發所謂寸勁是也

第二段 術名 用法 術解

### 第五式

退步撩掌 爲左守右攻法 此式以左掌撩敵下部謂之撩陰掌武術之動作以手眼身步法聯合而運用以期克奏防身制敵之效用

### 第六式

閃拳 爲敵所攻避實待機之法 此式設敵向我進攻閃則避其鋒蓄勢以相待乘機以進擊

### 第七次

斷肘衝拳 爲虛攔實擊之法 此式設敵我中部用左肘攔截則右拳乘虛擊敵心房

### 第八式

扎拳踢腿 爲應敵還敵法 此式爲敵乘我出拳蹈隙而進擊我右脇卽翻腕下扎以禦之乘機踢腿以擊之

第三段 術名 用法 術解

第九式 右衝拳 爲轉變方位法 此式爲行拳更變方位使敵莫測其方略  
兵法所謂出其不意攻其無備之意也

第十式 左衝拳 爲回身追擊法 此式爲測敵之虛實以備應時之策

第十一式 左擒右封 爲擒拿鎖扣法 此式設敵伸手擊來我以左手擒之

卽換右手鎖住使其陷入重圍我再出左手擊其要害

第十二式 左衝拳 爲乘機蹈懈攻擊法 此式承上式之封則乘機進擊敵  
之中部

第四段 術名 用法 術解

第十三式 右衝拳 承上式進擊爲連環攻擊法 此式連續上式爲連珠式

之衝拳惟出拳須迅速不可遲疑則能收連珠之效矣

第十四式 十字拳 爲迴環擊敵法 此式譬如爲敵四面包圍以縱身騰躍  
飛拳迴環圈打使其無所施其技我則視其弱而攻之



第十五式 閃拳 爲誘敵深入法 此式閃拳爲避敵截擊故以閃讓過敵銳

俟其深入以老其氣然後觀其舉動乘勢以破之

第十六式 斷肘衝拳 爲攻守同施之法 此式乘敵擊來我以肘斷截殺其

勢卽出右拳直攻其心使其無暇回顧卽勝算自我操之矣

### 第三節 歌訣

#### 第五段 術名 用法 術解

第十七式 扎拳踢腿 爲攻禦兼施互用法 此式扎拳以禦敵起腿以擊之

惟腿之用法當遵明拳暗擊之意旨不是機械動作須活潑富有彈

性使其不防而用之方爲合法否則必受敵制學者慎之慎之

第十八式 右穿掌 爲追擊應敵法 此式設敵佯退我則緊步追擊出掌試

敵情然後觀其動靜再定方策以制之

第十九式 左穿掌 爲連環應戰之法 此式設敵仍襲故智佯退則我亦以

引手探之惟須步步緊隨其後非俟其自身變化我緊逼其身使其無所逃遁而後已

第二十式

躁步穿掌 爲轉變策略應敵法 其式設敵被我所獲速卽轉身

乘勢鎖住敵手往下猛墜迅卽提腿躁其脚面以創之

第六段 術名 用法 術解

第二十一式

起腿雙披 爲上禦下攻互用法 此式設敵由上蓋下我則以

雙手向上披開乘機進腿以其攻下部此爲起腿雙披之法則也然則用不得法易受敵制學者注意之

第二十二式

雙抱腿 爲追擊逐敵法 此式設敵騰步引退我則搶步追擊

雙手由前抄起急起彈腿以攻其腹此式以搶步追躡敵蹤爲體恰到其間巧施腿擊不落窠臼爲用

第二十三式

右掌 爲下絆上擊法 此式以右腿落地時卽勾絆敵脚加以

右掌向前推之使其重心離開本位則收致勝之功

## 第二十四式

左掌 爲連環掌法 此式與上式成連環二掌爲一擊不中再

擊而成兩掌伸縮須迅捷自如不可遲鈍勝敗定於頃刻豈可忽乎

## 第七段 術名 用法 術解

## 第二十五式

右掌 爲連環三掌法 此式一擊而再擊至於三擊者使敵莫

明我之所以是謂之術也

## 第二十六式

轉身架打 爲變更方位法 此式設敵由我後側襲擊上部轉

身以臂上架左拳隨架之機向敵心房擊出轉動時手眼身法步

須聯合一致始能奏功

## 第二十七式

壓掌栽拳 爲防禦兼攻並用法 此式乘機擊我脇部迅卽以

掌壓之復出右拳下栽其腹套步以逼其身使其較少活動機會

然後處置之

第二十八式

雙披套步 爲防禦下部被人攻擊法 此式設敵攻我頂以雙披手禦之復套步鞏固下部並蓄勢以備反攻之法

第八段 術名 用法 術解

第二十九式

十字腿 爲乘機攻其側面法 此式爲敵一再相逼以兩臂撐開招架來手乘機起腿踹其腰脇法

第三十式

抱肘踢腿 爲連續腿擊法 此式爲一擊不中迅將其來手擒住向懷中帶即起右腿踢其下部擦取其陰以克之

第三十一式

右掌 爲設敵因上法失其中心支點我乘勢以摧之 此式爲乘機順勢因恐敵不即倒摧之以掌助其速倒之法惟出掌須與足相應否則無效

第三十二式

左掌 爲左右連環掌摧法 此式出右掌繼以左掌設敵被我

擊出重心而未倒之時尙能爭扎乘此時機一摧而再摧使其傾倒而後已

#### 第四節 歌訣

##### 第九段 術名 用法 術解

第三十三式 右擒左劈 以反擒劈掌爲應敵之法 此式設敵由後襲我卽以迴身反擒其手復用劈打之法使其迅雷不及掩耳以制其命但是迴身後轉須腰腿活潑而有彈性然後旋轉自如始能收應敵之効

第三十四式 縱身套步 爲雙擒克敵法 此式設敵抽身反攻我則以縱身

套步以殺其勢以手擒其臂使其困於我勢力之下而後已

第三十五式 起腿 爲乘敵爭脫羈縛起腿法 此式敵欲乘機脫險我則順

其勢以腿擊其中部

第三十六式

右雙推 爲敵衆我寡左右分推以求出路法 此式爲排除羣衆或承上式敵未卽倒以此助之

第十段 術名 用法 術解

第三十七式

左雙推 爲連續上式雙推有互相呼應作用 此式爲驅逐羣敵左右逢源惟推掌兩臂須有伸縮自如餘地度之不中則不發發則必中方不受制於人

第三十八式

右雙推 爲連貫上二式連珠擊敵法 此式爲被敵四方包圍以此連珠式一推而再推繼以三推攻開三路以備展佈作戰之法

第三十九式

撤步挂拳 爲敵乘勢攻我卽用撤步挂拳以避之 此式爲禦敵閃身以避之挂肘以抗之察其來勢乘機待取法

第四十式

上步右挑拳 爲衝鋒破敵法 此式爲衝鋒前進右臂挑敵來

拳步隨身進勢如熊膀之挺進以身挨進逼近敵身使其失却攻  
守本能然後策劃制勝之法

第十一段 術名 用法 術解

第四十一式 上步左挑拳 爲連上式勇往前衝以逼敵 此式連環勇猛進

逼敵人有氣吞河嶽之勢使敵不敢正眼視我以奪其魄

第四十二式 右掌 爲再連上法逼近敵身出掌以擊之 此式逼近敵身出

其不意出掌擊其中部以足絆其腳跟使敵失其重心

第四十三式 退步穿掌 爲更換方向轉變法 此式以掌應敵回身撤步以

迎敵爲轉變戰略之要法按轉變爲技術上最要工夫卽注意腰

胯之靈活腰胯靈活則身輕而步穩無論上下前後來攻均有應

付裕如之暇否則有顧此失彼之虞

第四十四式 穿掌應面腿 爲轉身勾挂乘機使腿法 此式爲勾攔挂掌使

用應面腿拳術之練習有形擊形無形擊影腦海之中須印一假想敵然術之所致不全在力勝實在智勝

第十二段 術名 用法 術解

第四十五式 飛手撩掌 似撥雲見日之形爲禦敵乘隙進取法 此式以右

手撥左手撩閃身讓開正面使敵利於逼近我則順勢以擒之

第四十六式 左擒右劈 爲前擒後劈法 此式承上式左撩開卽反擒其手

而右撥卽握拳由上下劈以虛變實之法也

第四十七式 踢腿 爲乘上勢用彈腿擊敵法 此式上法旣擒且劈而敵以

閃身格拒我則乘機以腿取其下部法

第四十八式 衝拳撩掌 爲衝擊敵人法 此式爲衝東擊西之法惟廻身轉

變身隨法轉眼視八方監視敵方舉動不可須臾忽略則拳法思

過半矣



第十三段 術名 用法 術解

第四十九式 反擒插拳 爲擒拿封閉法 此式與上式連貫使用左掌擦時迅即翻腕反擒敵手即出右臂以拳下插挾其臂即封其身復以足蹂其腳以收實効

第五十式 轉身反擒 爲迴身擒拿法 此式爲下式之蓄勢亦是連貫一氣非爲二式因便利教授團體計晰分爲二學者諒之

第五十一式 右衝拳 爲承上式擒拿即吐拳以攻之 此式爲實出虛歸以備下式之起勢俾習練者常得轉變之機會並習虛實奇正之應用敵以奇來我以正對使敵莫測我虛實則致勝之權自我操否則拘迂成法則術之用窮矣

第五十二式 轉身插掌 爲迴身反插法 此式蓋擊西者虛也應東者實也擊拳爲正出掌爲奇此爲拳術變化之法也

第五節 歌訣

第十四段 術名 用法 術解

第五十三式

套步撲腿

爲迴轉劈打法

此式步步爲營節節進逼以套步

偷過敵後復以旋轉實行劈打之法然而轉身猶如撥草之蛇廻環似旋風起舞瞬息變化百出使敵目眩五色不爲我制者幾希

第五十四式

右衝拳

承上式乘隙進擊法

此式乘上式以實爲虛以奇爲

正所以出右拳擊之術之正也

第五十五式

套步抽拳

爲斂身觀變法

此式爲坐以觀變待機而動以靜

制動之法也

第五十六式

撲腿披掌

爲迴身披打法

此式爲上架下轉回身披打此所

謂以寄生正之法術也然而習長拳者以騰竄閃轉四字爲取勝却敵之法學者三注意焉

第十五段 術名 用法 術解

第五十七式 雙風貫耳爲攻人上部如其往下避則縱腿以取其中觀察敵情變化之法也 此式先以腿取敵中部次以拳擊其上部蓋騰空躍腿可以奇取不可用以正出奇者出奇致勝之謂也

第五十八式 丁心肘 爲逼近敵身閃肘以避敵蓄勢以攻之 此式設敵抗過上法而反被他黏住不能脫身我迅將小臂折回以避之蓄勢以待之

第五十九式 按手劈蓋 承上法解脫敵手順勢劈打法 此式承上式敵以掌抵住我肘我卽下按則順勢劈其面門以克之惟身之吞吐關係技術匪細吞能不動砒法閃過任何重大攻擊吐法亦然無論何種部位祇要將身勝過多少拳腳而有餘誓如擊人拳離敵尙差粒許將身一挺則中矣否則虛發也

第六十式 應掌腿 承上二式而成上中下三部連環攻擊法 此式爲上

式不中連續以腿掌同施攻其上中二部使其有應接不暇之勢  
必爲我侵而後已

第十六段 術名 用法 術解

第六十一式 右掌 承上法之腿復以撐絆取敵法 此式以上式敵已被我

擊中而未跌此法以脚絆敵以掌撐之使其速倒之法也

第六十二式 穿掌 爲起合轉變之法 此式以左掌穿右掌爲轉變承起之

法

第六十三式 撩掌 爲變更方向準備追擊法 此式轉變方向爲追擊之準

備又爲觀察敵情以此爲守勢待機進行之法也

第六十四式 應手掌 爲追擊引敵之法 此式設敵節節退卻我則步步追

隨敵緊走則緊追慢走則慢趕以掌引之試探其反攻態度以備

## 攻擊之方策

### 第十七段 術名 用法 術解

第六十五式 引左掌 連上式連貫追擊法 此式連上式一貫動作兩腳交互向前跟擠時全身與步法取自然之姿勢不可顯有呆滯狀態則與五合三摧之理相符矣

第六十六式 翻身飛雲 爲翻身反披法 此式爲翻身脫險復以右掌順勢披打法

第六十七式 穿掌 爲左攔右挂法 此式承上式復以攔截繞挂以防之爲有備無患之法也

第六十八式 十字拳 爲開門迎敵法 此式一爲開門迎敵二爲休止式之準備

### 第十八段 術名 用法 術解

第六十九式

十字手

爲雙擒法

此式爲休止式結束上項繁劇工作使全

身血脈運用漸漸恢復原狀以免劇烈運動後頓然停止關係衛生上所受影響匪細凡拳術開始與終局均係由簡入繁俾心身有所準備而終局亦是由劇烈漸入和平使心身易於恢復疲勞是也

第七十式

抹掌

連續上式雙擒法

此式爲休止式之調和動作亦爲休

止式之餘勇也

第七十一式

退步雙拳

爲終局休止式

此式爲終局運動四肢筋肉使心

臟血運部漸弛恢復常度之法也

第七十二式

抱肘

爲還原法

此式演完兩手下垂還立正姿勢

# 趙門拳法炮拳圖說

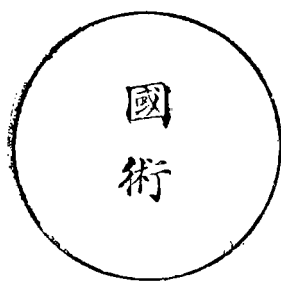
## 第一章 緒論

### 第一節 宗派起源之研究

粵稽武術歷史之考據。自六朝以前。無宗派之可言。有之。始於梁僧達摩之少林拳。宋太祖之趙家拳。宋末岳武穆之岳家拳。武當山道士張三丰之太極拳。或見之史乘。或聞之傳說。後人遂有門戶之分。迄至今日。標奇競異之風日張。共信互勉之力不振。以致有偉大價值之國術。故步自封。一蹶不振。處今日之科學進化時代。不進則退。決難自存。引總理民族主義之昭示。統計吾國人口日趨減少之生殖率。觀察萎靡頹廢之國民性。則固有武術與民族前途之關係。可不言而喻。民國十六年。國民政府奠都南京。翌年。創中央國術館。以謀國術教育之普遍。董其事者爲張公之江。全國國術專家。聞風而來。行見共同研究。破除宗派。歸於一。

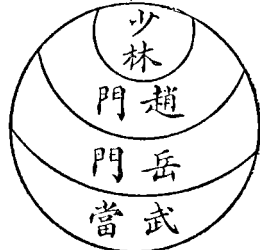
本。然欲知宗派之所由來。分歧應如何歸納。殊非整箇的理論不爲功。志青不敏。茲以研究所得。由整箇而層次分化。由分化而分派別。由派別而各佔一勢力圈之原因。歸納一本。而成混合整箇之國術。特圖以明之。

圖一



個整

圖二

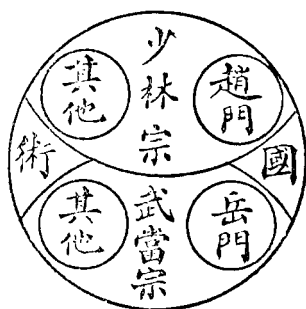
層次  
分化

武術之有統系。自少林五拳始。至宋太祖以後。一變而爲查滑洪炮彈腿心意六合各門長拳。至岳武穆創雙推手及形意聯成等拳法。遞演至明初張三丰之太極拳。參觀第二圖。知層次之分化。由少林而趙門。由趙門而岳門。由岳門而武當。各宗派。推究原因。均係一系所出。因空間時間之關係。愈演愈精。日趨日繁。又因



擴大愈廣。則支出愈多。因天時地理生理環境不同。所取材料與方法各異。（不同點下篇敘述）

圖三



各派在國術整箇內。雖各佔一勢力圈。然不能離母而自生。觀上圖便明。

圖四

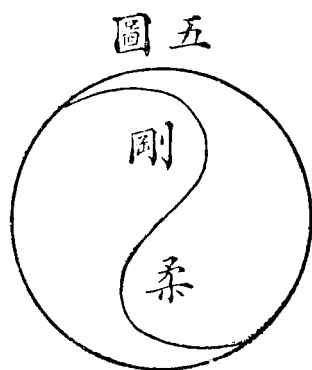


混合各宗派。化散爲整之國術。觀第四圖自明。

## 第二節 宗派異同之研究

學者謂伏羲造八卦爲中國一切文化之起源。故太極生兩儀四象。盡人皆知。迨後道教之說興。而號稱養性修真之士。不能得八卦之神髓。而純盜虛聲。附會傳述哲理。乃變爲神話。謬解陰陽。竊謂自中古時期以迄近代之民族性。幾盡爲傳統的道教思想所籠罩。（考證不能詳述）卽以武術言。如坐功如丹田……………皆道家之術語。方士之傳說。習斯術者。以爲精研。可以長生不死。羽化登仙。語涉荒誕。無所稽考。至分爲宗派。其顯著者有二。卽少林武當二宗。少林宗則自謂外鍊筋骨。內修丹田。極其至也。由動而生靜。亦剛亦柔。武當宗則自謂內鍊丹田。氣外演爲拳式。極其至也。由靜而化動。亦柔亦剛。推其原理。雖分析動靜先後。剛柔內外之不同。而最後之收效則一。丹田之傳說亦同。若強分爲不同之二派。則動靜前後。試思無動何以有靜。無靜何以有動。自無絕對之動靜。至剛柔內外。則少林宗外剛而內柔。武當宗外柔而內剛。逮技成後。均能剛能柔。剛柔合一。卽無剛無

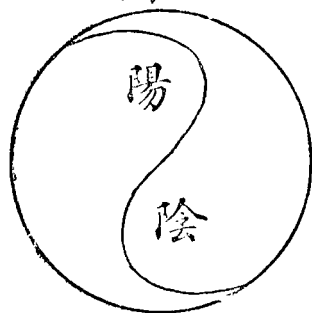
柔。總之。剛柔動靜。皆有連環性相對性的真理。旨趣本無不同。更何以言宗派。如第五圖。



剛柔之相互表裏。不能分離。以太極圖證之。

更有言者。少林宗爲剛性屬陽。武當宗柔性屬陰。爲不同點。質之俗諺有云。獨陰不生。獨陽不長。陰陽一體。爲宇宙間不磨之真理。亦可徵武當與少林之並行不悖。如第六圖。

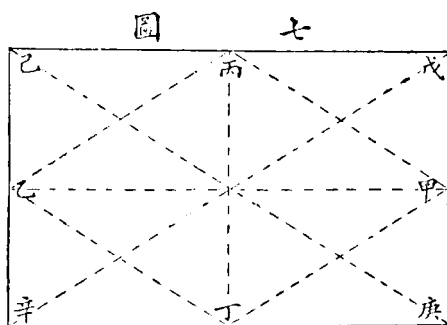
圖六



陽極則陰生。日沒則月出。萬物一理。循環定例。亦以太極圖證之。

至國術家。古有外家內家之稱。質言之。卽道士（內家）僧人（外家）自定之分野。非以示武術之鴻溝。如國術家自定之術語。謂內鍊一口氣者爲內功。外鍊筋骨皮者爲外功。強爲劃分。尤屬可笑。試思凡任何宗派。皆云內鍊丹田。外鍊筋骨。原理仍爲應生理需要。而研究之技術。惟參有傳統的道教思想者。自命玄妙。矜奇炫異。故神其說。而強分內外耳。

編拳譜與作文同。文章必有起承轉合。始成篇法。又必集字以成句。集句以成章。國術亦然。如大小洪拳查拳六合太極等。均係成套成路之拳。似文章之整篇。又如彈腿形意等。似文章之集字。集句之意義。所以長拳鍊章法。短拳習應用。而且長拳每依局勢行拳。假設四方八面。儼若有敵襲擊窺隙之勢。據情演成一套之拳路。以應四方八面之敵。亦即文法中之起承轉合之法也。觀第七圖自明。



此爲四方八面之圖。以甲乙丙丁戊己庚辛八字。假定四方八面。長拳開始。由何方起。仍歸何方止。又須各方無漏遺之處。方稱整套武術。使僅練習一方或一面。均是不成章法之拳。在所不取。短拳之意義。爲單練一種手眼身法步。左右習練。成聯珠貫串。而爲應用之手法。所謂短拳是也。

#### 第四節 自然界不同點之研究

氣候北寒南暖。體質因之而變異。採取鍛鍊體魄方法。亦因之而異。氣候既異。生理上爲化學作用。南人智慧巧。體短而弱。北人性慤直而體強。此爲地理與天時之關係。鍛鍊方法。亦因之而殊。然其取材材料則一。南北均係少林武當二宗之嫡系。當時所傳授者。因人而施教。不拘一格。迄今年長月久。不解其所以然。遂演成今日現狀。按南北之拳術。對技擊上。各有專長。無分軒輊。對於生理上。稍有區別。南拳主守。多用縮小本身之法。防衛周密。攻擊稍欠弱。而肌肉緊張。則受拘攣之影響。故功深者。多面黃肌瘦。北拳主攻。開展活潑。筋肉鬆軟伸長。肌體易於發育。故成功者。多魁梧奇偉。茲將不同之點列表比較如下圖。

南北派不同比較表

點不同 項別	南	北
氣候	溫暖	寒冷
地理	山水	平原
性格	機巧	爽直
思想	進展	保守
體質	柔弱	壯健
食料	稻	麥
交通	舟楫	車馬

按上表各項不同。體魄思想因之而變異。健身自衛之方法亦因之而異。於是以應生理之要求。而作自衛之抵抗。此亦南北派不同之原理也。

結論 統觀以上之研究所得。或因其需要不同。或求適應環境而異。然其宗旨均係健身自衛。所以宗派本出一源。門戶係出一家。皆有連環性之關係。無軒輊之可言。本此研究所得。以求適於新時代科學的國術。則不難矣。

### 第五節 原譜

英雄炮振前鐸尊

一溜順步賽路引

似炮閃轉躍龍門

起手炮稱沙闖陣

反山劈異力生擒

鷓鴣三展入松林

連環炮打式難存

三路炮拳往前進

十字拳鏖戰華山

雙鳥奪食乾坤轉

有人問拳真名姓

到當場喊一聲三路炮拳

附注

上錄之原譜。係古人口傳歌訣。按其語句頗難索解。錄出以存真相。茲按實用之法。編著新歌訣如左。

第六節 新歌

三路炮拳歌訣

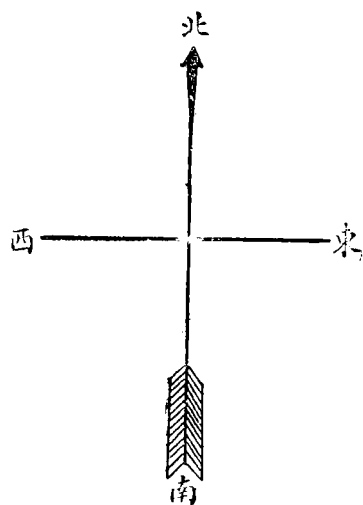
上步雙拳將敵攻。  
左撩上步衝拳進。  
拳內拳衝拳復扎。  
左拳衝罷右拳發。  
扎拳踢腿右拳穿。  
起腿雙披雙抱腿。  
轉身架打搗心勢。  
十字腿來踢腿去。  
劈掌反擒左右宜。  
雙推先用右跟步。  
隨身抱肘察西東。  
退步撩陰跨虎雄。  
拳分左右反擒封。  
十字閃拳斷肘衝。  
穿掌回身蹀法全。  
先施右掌再三連。  
壓掌栽拳披手還。  
掌分左右步隨遷。  
縱身套步腿隨提。  
左右跟推效果奇。



撤步挂拳防守法。  
 掌分左右還穿掌。  
 飛手掌擦擒且劈。  
 先擒後插反擒轉。  
 撲腿衝拳拳復抽。  
 雙風貫耳先施腿。  
 左腿起時雙掌出。  
 掌分左右步隨擠。  
 十字掌連抹掌手。  
 拳挑左右步同移。  
 應面同時腿亦隨。  
 踢衝撩掌式金雞。  
 插掌衝拳最合機。  
 身翻腿撲掌披迺。  
 丁肘攻心劈蓋頭。  
 並穿左掌右擦喉。  
 飛手翻身穿掌投。  
 雙拳抱肘勢停留。

## 第二章 炮拳圖說

### 第一節 行拳方位圖說



說明 初學拳術首須記清行拳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須識別方位例如假定之東西南北習熟後則不拘何方均可此路拳假定由東往行拳而北背南如第

上圖

立正式

說明

兩足跟宜在一線上靠攏並齊兩足尖向外撇離開約六十度兩腿自然伸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拼攏而微屈頭宜正頸宜直口宜閉由鼻呼吸兩眼向南平視

第二節 歌訣

第一圖



趙門拳法炮拳圖說

上步雙拳將敵攻

隨身抱肘察西東

左撩上步衝拳進

退步撩陰跨虎雄

拳閃拳衝拳復扎

拳分左右反擒封

左拳衝罷右拳發

十字閃拳斷肘衝

第一段 口令

一 二 三 四

第一式 衝名 上步衝拳

用法 爲開始起手法

上 說明 聞令數一由立正上前三

衝 步兩腳靠攏立正同時兩手上提

拳 兩掌心向上兩手指端貼腰間由

式 內向外各繞轉一周至胸前握拳

相會拳眼相對身砒仍成立正式

眼平視如第一圖

術解 此式爲拳術開始之手法亦爲活動筋骨之預備運動所以不激不緩自然如也又無半點勉強之動作深得衛生之要領也

第二式 術名 抱肘式

用法 爲預備行拳法



第 二 圖

抱 肘 式

說明 聞令數二由上式兩拳翻  
展膊向上卽向上收回於腰間成  
抱肘式身砒仍不動眼平視如第  
二圖

術解 此式爲準備行拳之

法俾進退攻守之時  
有所準備而免貽悞

之虞

### 第三式

術名 左撩掌

用法 爲擒撩法

第三圖



左撩掌式

說明 聞令數三由上式身法仍

不動左拳變掌往下向西上撩掌  
指端向上手膀微彎眼視掌尖右  
手仍抱肘如第三圖

術解 此式爲引敵之手即

招架之法也

第四式 術名 上步衝拳

用法 爲攻擊之法

說明 聞令數四由上式左腳向西前上一步右腳即跟進竝立同時右拳向西

趙門拳法炮拳圖說

第四圖



上步衝拳式

衝出虎口斜向上左拳即護於右手脈膊旁身順拳稍向左轉眼平視西如第四圖

術解 此式以掌招架以拳

衝之擊敵之胸部惟出拳時肩部及胳膊各部分肌肉須放鬆

俟中的時一用勁不中不發所謂寸勁是也

第二段 口令 一 二 三 四

第五式 術名 退步撩掌

用法 爲左守右攻法

說明 聞令數一由上式右腳向東後退一步膝稍彎左腳帶收半步足尖點地

第五圖



退步擦掌式

成丁字跨虎式同時右拳變掌向上擦即往後平展指端向上掌心向北左掌隨右擦掌即向下往前擦指端向上臂稍彎左肘下墜對左膝頭左轉眼視左掌尖胸部展開腰胯下沉右實左虛如第五圖

術解 此式以左掌擦敵下

部謂之擦陰掌式術之動作以手眼身步法聯合而運用以期克奏防身制敵之效用

第六式 術名 閃拳

用法 爲敵所攻避實待機之法

說明 聞令數二由上式身砥步法不動兩掌變拳左小臂即閃開曲與大膊平

第六圖



閃拳式

同時腰胯稍左沉眼仍視西如第六圖

術解 此式設敵向我進攻

閃則避其鋒蓄勢以相待乘機以進擊

第七式 術名 斷肘衝拳

用法 爲虛攔實擊之法

說明 聞令數三山上式左腳前進半步膝彎右腳伸直成左弓式同左手往左膝前下縱斷即向後平舉拳與耳齊右掌即握拳收回由腰間向西平衝拳與右乳平身

第七圖



斷肘衝拳式



碰成左拗步胸展腰直眼視西如第七圖

術解 此式設敵攻我中部用左肘攔截則右拳乘虛擊敵心房

### 第八式 術名 扎拳踢腿

用法 爲應敵還擊法

## 第八圖



扎拳踢腿

說明 聞令數四由上式右拳翻腕下扎手向上大膊貼於右脇同時右腳提起向西踢左腳掌卽向右磨轉以順腿勢身向西南眼視西如第八圖

術解 此式爲敵乘我出拳

蹈隙而進擊我右脇

卽翻腕下扎以禦之乘機踢腿以擊之

第三段 口令 一 二 三 四

第九式

術名 右衝拳

用法 爲轉變方位法



右 衝 拳 式

說明 聞令數一由上式右腳落地直立左腳即跟上靠攏小腿平屈大腿垂直脚尖向下同時右拳由腰間向西平衝左拳即收回於腰間抱肘身體面南眼視西胸展腰直如第九圖

術解 此式爲行拳更變方

位使敵莫測其方略兵法所謂出其不意攻其無備之意也

第十式

術名 左衝拳

用法 爲回身追擊法

第十圖



左 衝 拳 式

說明 聞令數二由上式左腳向東出一步右腳即趕上竝立足尖朝南同時左拳由腰間向東平衝右臂高舉虎口朝東身體向南眼視東胸展腰直如第十圖

術解 此式爲測敵之虛實

以備應對之策

第十一式 術名 左擒右封

用法 爲擒拿鎖扣法

說明 聞令數三由上式身向左後轉右腳向東出一步兩膝下彎成騎馬式同時左拳變掌向東翻腕繞一周作擒拿勢屈指似虎爪式反擒敵手右臂即由上

圖 二 十 第      圖 一 十 第



式 拳 衝 左

式 封 右 擒 左

向東下封肘鎖住敵手拳眼斜向  
 上小臂斜斷於右腿外左掌即護  
 於右肩前腰直胸挺眼視東身朝  
 北如第十一圖

術解 此式設敵伸手擊來

我以左手擒之即換

右手鎖住使其陷入

重圍我再出左手擊

其要害

第十二式 術名 左衝拳

用法 爲乘機蹈懈攻擊法

說明 聞令數四由上式騎馬式

第 十 三 圖



右 衝 拳 式

卽變成右弓式同時左掌卽握拳向東平衝右拳卽收回腰間抱肘身稍右轉胸部朝東眼仍視東成左拗步如第十二圖

術解 此式承上式之封則乘機進擊敵之中部

第四段 口令 一 二 三 四

第十三式 術名 右衝拳

用法 爲承上式進擊爲連

環攻擊法

說明 聞令數一由上式身砒不變左拳收回腰間抱肘同時右拳卽向東衝出成順步右弓式眼仍視東如第十三圖

術解 此式連續上式爲連

珠式之衝拳惟出拳須迅速不可遲疑則能收連珠之效矣

# 第十四式

術名 十字拳

用法 爲迴環擊敵法

第十四圖



十字拳

說明 聞令數二由上式右腳提起左腳上縱騰身右向後轉右腳卽震地左腳向西出一步成左弓式同時兩臂飛起手仍握拳卽向胸前會合復向腰間帶回卽分向東西衝出左拳略低與乳齊右拳稍高與耳平身順勢稍向左傾眼

視西身朝北如第十四圖

術解 此式譬如爲敵四面包圍以縱身騰躍飛拳回環圈打使其無所施

其技我則視其弱點而攻之

### 第十五式

術名 閃拳

用法 爲誘敵深入法

第十五圖



閃拳式

說明 聞令數三由上式身碰步

法不變左小臂屈回與大膊平同時腰胯向左稍下沉以閃拳之能腰直胸挺眼視西如第十五圖

術解 此式閃拳爲避敵截

擊故以閃讓過敵銳俟其深入以老其氣

然後觀其舉動乘勢以破之

### 第十六式

術名 斷肘衝拳

趙門拳法炮拳圖說

用法 爲攻守同施之法

第十六圖



說明 聞令數四由上式身碰不  
變仍左弓式左手往左膝前下斷  
肘 卽由後上平舉拳與耳齊右拳卽  
衝 收回由腰間向西衝出拳與乳平  
拳 身稍左轉成左拗步眼視西如第  
式 十六圖

術解 此式乘敵擊來我以

肘斷截殺其勢卽出右拳直攻其心使其無暇回顧則勝算我自操  
之矣

第三節 歌訣

扎拳踢腿右拳穿

穿掌回身躁法全



第十七圖



扎拳踢腿式

說明 聞令數一由上式右拳翻腕下扎手心向上大膊貼於左肋同時提起右腿向西平踢身略向左轉以順腿勢全身直立左臂仍舉眼視西如第十七圖

術解 此法扎拳以禦敵起

第十七式

術名 扎拳踢腿

第五段

口令

一

二

三

四

提起雙推雙抱腿

先施右掌再三連

轉身架打搗心勢

壓掌栽拳披手還

十字腿來踢腿去

掌分左右步隨遷

用法 爲攻禦兼施互用法

腿以擊之惟腿之用法當遵明拳暗腿之意旨不是機械動作須活潑富有彈性使其不防而用之方爲合法否則必受敵制學者慎之

第十八式

術名 右穿掌

用法 爲追擊應敵法



右穿掌式

說明 開令數二由上式右腿落地左腳擠上半步右腳再向西南出一步同時右拳變掌翻腕向內繞小圈卽向西南穿出全身順勢成開腳直立身向東南右臂不動眼視西南如第十九圖

術解 此法設敵佯退我則

第十九式

緊步追擊出掌試探敵情然後觀其動靜再定方策以制之

術名 左穿掌

用法 爲連環應戰之法

第十九圖



說明 聞令數三由上式左腳向西南出一步右腳即擠上半步左脚再向西南出一步同時左手收回於懷中變掌沿左臂上向西南斜上穿出全身順勢開腳直立身向西北右掌貼於懷中指端均向上眼仍視西南如第十九圖

術解

此法設敵仍襲故智佯退則我亦以引手探之惟須步步緊隨其後非俟其自身變化我緊逼其身使其無所逃遁而後已

第二十式 術名 蹀步穿掌

用法 爲轉變策略應敵法



蹀步穿掌式

說明 聞令數四由上式右腳向西南出一步全身卽向左後轉左腳卽提起蹀地腰胯下沈并步蹲下同時右掌穿出卽由左上方繞轉一周左臂亦同時由左上下攔兩手腕交叉手端向上與肩平乘身轉動下沈時卽向懷中下帶

腰直胸挺正面向東北眼平視前方如第二十圖

術解 此式設敵被我所獲速卽轉身乘勢鎖住敵手往下猛墜迅卽提腿

蹀其腳面以創之

第六段 口令 一 二 三 四

第二十一式 術名 起腿雙披

用法 爲上禦下攻互用法

第二十一圖



起腿雙披式

說明 聞令數一由上式左腳向東北出半步右腳卽起腿向前踢同時兩臂往上分開向左右披成半圓形身向東北眼向東北平視如第二十一圖

術解 此式設敵由上蓋下

我則以雙手向上披

開乘機進腿以攻其下部此爲起腿雙披之法則也然則用不得法易受敵制學者注意之

第二十二式

術名 雙抱腿

用法 爲追擊逐敵法

圖 二 十 二 第



雙 抱 腿 式

說明 聞令數二由上式兩臂形狀不變右腳落地向東北急行三大步左腳提右腳隨卽向上向東北彈出同時兩臂由上向前平舉卽向胸前收回兩掌心相對指端斜向前方胸挺眼視東北如第二十二圖

術解

此式設敵騰步引退我則搶步追擊雙手由前抄起急起彈腿以攻其腹此式以搶步追躡敵蹤爲體恰到其間巧施腿擊不落窠臼爲用

第二十三式 術名 右掌

用法 爲下絆上擊法

第二十三圖



右掌式

說明 聞令數三由上式右腳向東北落地膝彎左腳伸成右弓式同時右掌向東北斜下切左掌收回腰間上體順勢稍向前傾視掌如第二十三圖

術解 此式以右腿落地時

卽勾絆敵腳加以右

掌向前推之使其重心離開本位則收致勝之功

第二十四式 術名 左掌

用法 爲連環掌法

第 二 十 四 圖



左 掌 式

說明 聞令數四由上式砒步不變右掌收回腰間同時向東北出左掌身稍左轉以順其勢指尖仰向前眼仍視掌如第二十四圖

術解 此式與上式成連環

二掌爲一擊不中再擊而成兩掌伸縮須

迅捷自如不可遲鈍勝敗定於頃刻豈可忽乎

第七段 口令 一 二 三 四

第二十五式 術名 右掌

用法 爲連環三掌法

說明 聞令數一由上式砒步仍不變左掌收回腰間同時右掌復向東北切掌



圖 六 十 二 第

圖 五 十 二 第

趙門拳法炮拳圖說



式 打 架 身 轉

式 掌 右

身順掌勢略向右轉眼仍視前如  
第二十五圖

術解 此式一擊而再擊至

於三擊者使敵莫明

我之所以是謂之術

也

第二十六式 術名 轉身架打

用法 此爲變更方位法

說明 聞令數二由上式身向左

後轉正向西南兩腳仍在原位不

變惟足尖轉移向西北面左膝彎

右腳直成弓式同時左臂由下前

上架右掌卽握拳向西南平衝卽成左拗步眼正視西南如第二十六圖

術解 此式設敵由我後側襲擊上部轉身以臂上架左拳隨架之機向敵

心房擊出轉動時手眼身步法須聯合一致始能奏功

## 第二十七式 術名 壓掌栽拳

用法 爲防禦兼攻並用法



壓掌栽拳式

說明 聞令數三由上式右腳由

左腳前向西南出一步成交叉式

同時左掌由上下壓於腹前右拳

卽收回腰間經左臂上向西南下

栽眼視拳如第二十七圖

術解 此式敵乘機擊我脇

部迅卽以掌壓之復

## 第二十八式

術名 雙披套步

用法 爲防禦下部被人攻擊法

出右拳下栽其腹套步以逼其身使其較少活動機會然後處置之

圖 八 十 二 第



雙披套步式

說明 聞令數四由上式左腳向西南出一步右腳跟上套於右腳後交叉成坐式同時右拳變掌兩臂由前高舉分向左右雙披繞轉一周兩掌會於腹前手心向上腰直胸挺眼視西南如第二十八圖

術解 此式設敵攻我頂以

雙披手禦之復套步鞏固下部並蓄勢以備反攻之法

第八段 口令 一 二 三 四

第二十九式 術名 十字腿

用法 爲乘機攻其側面法

說明 聞令數一由上式身稍右

第二十圖



十字 傾左腳卽提起向左橫踹同時兩  
臂分向左右撐開如鳥之展翅右  
腿 臂與左腳平舉左臂略高手指向  
式 前眼視西身向西北如第二十九  
圖

以兩臂撐開招架來手乘機起腿踹其腰脇法

術解 此式爲敵一再相逼

第三十式

術名 抱肘踢腿

用法 爲連續腿擊法

第三十圖



抱 肘 踢 腿 式

說明 聞令數二由上式左腳落地卽提右腳轉身向西北踢同時兩掌握拳速卽收回抱肘身正向南左腳直立胸展腰挺眼視西南如第三十圖

術解 此式爲一擊不中迅

將其來手擒住向懷

中帶卽起右腿踢其下部撩取其陰以克之

第三十一式 術名 右掌

用法 爲設敵因上法失其中心支點我則乘勢以摧之

說明 聞令數三由上式右腿向西北落地膝彎成右弓式同時右拳變掌由腰間向前撐出指端向上以掌緣擊敵臂稍彎身稍向前傾眼視掌如第三十一圖

第三十一圖



右掌式

術解 此式爲乘機順勢因

恐敵不卽倒摧之以

掌助其速倒之法雖

出掌須與足相應否

則無效

第三十二式 術名 左掌

用法 爲左右連環掌摧法

說明 聞令數四由上式左腳向

西南出一步膝彎成左弓式同時

右拳收回抱肘於腰間左拳卽變

掌隨左步而出眼視掌身稍前傾

如第三十二圖

第三十二圖



左掌式

術解 此式出右掌繼以左掌設敵被我擊出重心而未倒之時尙能掙扎

乘此時機一摧而再摧使其傾倒而後已

#### 第四節 歌訣

劈掌反擒左右宜

縱身套步腿隨提

雙推先用右跟步

左右跟推效果奇

掌分左右還穿掌

應面同時腿亦隨

飛手掌擦擒且劈

踢衝撩掌式金雞

先擒後插反擒轉

插掌衝拳最合機

第九段 口令

一 二 三 四

#### 第三十三式 術名 左擒左劈

用法 以反擒劈掌爲應敵之法

說明 聞令數一由上式上體向右後轉右手由內往外繞一周作反擒狀卽握

第三十三圖



拳置於腰間同時提起向東北出  
一大步腿伸直撲下右腳下彎同  
右時左掌由上下劈沿左腿至地掌  
左心向東南全身重量支持於右腳  
劈上面向東北眼平視如第三十三  
式圖

術解 此式設敵由後襲我

卽以迴身反擒其手復用劈打之法使其迅雷不及掩耳以制其命  
但是迴身後轉須腰腿活潑而有彈性然後旋轉自如始能收應敵  
之效

第三十四式 術名 縱身套步

用法 爲雙擒克敵法



第三十四圖



轉眼視東北身朝西北如第三十四圖

術解 此式設敵抽身反攻我則以縱身套步以殺其勢以手擒其臂使其

困於我勢力之下而後已

第三十五式 術名 起腿

用法 爲乘敵爭脫羈縛起腿法

說明 聞令數二由上式右腳向東北出一步左腳同時縱身向後即套入右腿後兩膝下彎如坐盤套式同時左手由內外繞一周至臍步下掌心向上指微屈右手由外向內繞一周至心房下掌心向下指微屈兩手心相印胸挺腰直頭右

第三十五圖



起腿式

說明 聞令數三由上式左腳起立右腳即起腿用腳尖向東北彈出兩掌仍不變動全身直立眼視東北如第三十五圖

術解 此式欲乘機脫險我

則順其勢以腿擊其

中部

第三十六圖



右雙推式

第三十六式 術名 右雙推

用法 爲敵衆我

寡左右分推以求出路法

說明 聞令數四由上式右腿落

地左腳即向東北跟上一步腳尖

第三十七圖



左 雙 推 式

點地右膝彎成左寒雞式同時兩臂由懷中用掌向北雙推掌心向外兩臂左傾右斜身直胸挺眼視北如第三十六圖

術解 此式爲排除羣衆或承上式敵未卽倒以此助之

第十段 口令 一 二 三 四

第三十七式 術名 左雙推

用法 爲連續上式雙推有

互相呼應作用

說明 聞令數一由上式左腳向南出一步右腳卽跟上腳尖點地成右寒雞式同時兩掌收回懷中卽向東南雙推兩臂右傾左斜掌心向外胸挺腰直眼視南如第三

十七圖

術解 此式爲驅逐羣敵左右逢源惟推掌兩臂須有伸縮自如餘地度之

不中則不發發則必中方不受制於人也

第三十八式

術名 右雙推

用法 爲連貫上二式連珠擊敵法

說明 聞令數二由上式右腳向

右西北出一步左腳卽跟上腳尖點

地成左寒雞式同時兩掌收回於

懷中卽向西北雙推兩臂右斜左

傾掌心向外胸挺腰直眼視西北

式如第三十九圖

第三十八圖



術解 此式爲被敵四方包

圍以此連珠式一推而再推繼以三推攻閑三路以備展佈作戰之

法

### 第三十九式 術名 撤步挂拳

用法 爲敵乘勢攻我即用撤步挂拳以避之

弟 三 十 九 圖



撤 步 掛 拳 式

說明 聞令數三由上式左腳向東南撤回一步右腳即跟左腳撤退脚尖點地成丁字跨虎式同時兩掌握拳左手即向腰間帶回抱肘右拳翻腕屈肘上挂拳與鼻齊肘下墜對右膝膝對足尖身順勢向西南頭右轉眼視西北胸展腰

直如第三十九圖

術解 此式爲禦敵閃身以避之挂肘以抗之察其來勢乘機待取法

第四十式 術名 上步右挑拳

用法 爲衝鋒破敵法



上步右挑拳式

說明 聞令數四由上式右腳向西北上一步彎膝成右弓式同時右拳向前上挑過頂左拳仍抱肘眼平視西北如第四十圖

術解 此式爲衝鋒前進右

臂挑敵來拳步隨身

進勢如熊膀之挺進

以身挨進逼近敵身使其失卻攻守本能然後策劃制勝之法

第四十一式 術名 上步左挑拳

用法 爲連上式勇往前衝以逼敵

說明 聞令數一由上式右腳復

上步左挑拳式



往西北出一步膝成左弓式同時  
右拳收回抱肘左拳卽由前上挑  
過頂身順拳勢左轉胸展腰直眼  
平視西北如第四十一圖

術解 此式連環勇猛晉逼

敵人有氣吞河嶽之

勢使敵不敢正眼視我以奪以魄

第四十二式 術名 右掌

用法 爲再連上法逼近敵身出掌以擊之

圖二十四第



式掌穿步退

說明 聞令數二由上式右腳再向西北出一步絆敵足部膝彎成右弓式同時左拳收回抱肘右拳變掌向敵中部撐出身順手勢右轉眼仍視西北如第四十三圖

術解 此式承上式逼近敵

身出其不意出掌擊

其中部以足絆其腳

跟使敵失其重心

第四十三式 術名 退步穿掌

用法 爲更換方向轉變法

說明 聞令數三由上式右腳後

圖三十四第



式掌穿步退



圖 四 十 四 第

退一大步伸腿成左弓式同時左拳變掌經右掌上向西北穿出指端斜向上右掌即收回於左腋下掌心向下眼視掌如第四十三圖

術解 此式以掌應敵回身撤步以迎敵爲爲轉變戰略之要法轉變爲技術上最要之工夫即注意腰胯之靈活腰胯靈活則身輕而步穩無論上下前後左右來攻均有應付裕如之暇否則有顧此失彼之弊

第四十四式 術名 穿掌應面

腿

用法 爲轉身勾挂乘機使

腿法

說明 聞令數四由上式身向右後轉左腳即東南出一大步右腳即提起東南高踢同時左臂用掌



穿 掌 應 面 腿 式

由後上經額前繞一周下鈎至腰間同時右掌卽由腰間向上挂卽向下拍與右腳背相拍擊左腿直立膝微屈胸展腰挺身正面東南眼平視前方按此圖係右掌上挂右腿將踢時之形狀掌與腳面拍如第四十四圖虛線

術解

此式爲勾搜挂掌使用應面腿拳術之練習有形擊形無形擊影腦海之中須印一假想敵然術之取勝不全在力勝實在智勝

第十二段 口令 一

二 三 四

第四十五式 術名 飛手撩掌

用法 似撥雲見日之形爲

禦敵乘隙進取法

飛手撩掌式



第四十五圖

說明 聞令數一由上式右腳向東南落左腳卽向前出半步腳尖

圖 六 十 四 第



趙門拳法炮拳圖說

點地兩膝屈成跨虎式同時右掌由前下往上飛起向右後平展指端與右耳平左掌卽由腰間經左胯外向前上撩掌指與肩尖齊肘下墜對左膝腰直胸展眼視掌面向東北如第四十五圖

術解 此式以右手撥左手撩閃身讓開正面使敵利於逼近我則順勢以擒之

式 劈 右 擒 左

第四十六式 術名 左擒右劈

用法 爲前擒後劈法

說明 聞令數二由上式左腳向東南出半步膝彎成左弓式同時左掌翻腕反擒卽握拳於腰間右掌卽變拳由右後上向前劈拳心向上大膊貼於右脇成左拗步腰

直胸挺眼視東南如第四十六圖

術解 此式承上式左揜開卽反擒其手而右撥卽握拳由下劈以虛變實之法也

第四十七式

術名 踢腿

用法 爲乘上勢用彈腿擊敵法



第四十七圖

踢腿式

圖

說明 聞令數三由上式提右腿

向東南平踢同時左腳伸直身略

向左轉上體與兩臂不變身正向

東頭右轉眼視東南如第四十七

術解 此式上法旣擒且劈

而敵以閃身格拒我

則乘機以腿取其下部法

# 第四十八式

術名 衝拳撩掌

用法 爲衝擊敵人法

第四十八圖



衝拳撩掌式

說明 聞令數四由上式右腿向東落地直立左腿卽提起小腿垂直同時右拳向東南衝出眼視拳卽迴轉視西北同時左拳變掌由腰間下垂沿左腿外向前撩右拳卽收回於腰間抱肘眼視西如第四十八圖

術解

此式爲衝東擊西之法惟迴身轉變身隨法轉眼視八方監視敵方舉動不可須臾忽略則拳法思過半矣

第十三段 口令 一二三四

第四十九式 術名 反擒插拳

用法 爲擒拿封閉法

第四十九圖



反擒插拳式

說明 聞令數一由上式左腳向西北撇落地足尖朝北同時滾身向左右腳跟上挨左腳之左旁蹀地腿胯下沉兩膝彎成九十度腰直胸挺身向北眼視西同時右掌隨左腳發動時卽向內翻掌作擒拿勢右拳卽由腰間上沖與肩部

平卽隨右腿下蹀時一插左掌卽護於右肩前掌心向下小臂平屈於胸前如第四十九圖

第十五圖

第五十式

術名 轉身反擒

術解 此式與上式連貫使用左掌擦時迅即翻腕反擒敵手

即出右臂以拳下插挾其臂即轉其身復以足躁其脚以收實效



轉身反擒式

用法 爲迴身擒拿法

說明 聞令數二由上式全身向

左後旋轉左腳即向西出一大步

右膝彎成左反弓式同時左臂向

左直伸插掌作欲擒勢指端朝西

右拳即收回抱肘眼視西如第五

十圖

術解 此式爲下式之蓄勢亦是連貫一氣非爲二式因便利

教授團體計分析爲二學者諒之

第五十一式 術名 右衝拳

用法 爲承上式擒拿卽吐拳以攻之



右 衝 拳 式

說明 聞令數三山上式左腿彎  
右腿伸直成左弓式同時左掌變  
拳收回腰間抱肘右拳卽由腰間  
向西平衝成拗步胸挺腰直眼視  
西如第五十一圖

術解 此式爲實出虛歸以

備下式之起勢俾習

練者常得轉變之機會並習虛實奇正之應用敵以奇來我以正對  
使敵莫測我虛實則致勝之權自我操否則拘迂成法則術之用窮  
矣



# 第五十二式 術名 轉身插掌

用法 如迴身反插法

第五十二圖



轉身插掌式

說明 聞令數四由上式兩腳不動左腿伸直右腿彎成右弓式同時右拳收回變掌即向東平插掌心向下左拳仍抱肘於腰間身即順掌勢向右轉眼視東如第五十二圖

術解 此式蓋擊西者虛也

應東者實擊拳爲正出掌爲奇此爲拳術變化之法也

## 第五節 歌訣

撲腿衝拳拳復抽 身翻腿撲掌披迤

趙門拳法炮拳圖說

雙風貫耳先施腿

丁肘攻心劈蓋頭

右腿起時雙拳出

並穿左掌右撩喉

掌分左右步隨擠

飛手翻身穿掌投

十字拳連抹掌手

雙拳抱肘勢停留

第十四段 口令

一 二 三 四

第五十三式 術名 套步撲腿

用法 爲迴轉劈打法

說明 聞令數一由上式左腳經

過右腳前回東出一大步同時右

腳卽由左腳後向東出半步兩腳

成交叉式同時兩腳尖由右旋轉

一周左腳復向東出一大步伸直

圖 三 十 五 第



套 步 撲 腿 式

第十五圖



撲腿右膝成左反弓式同時左拳變掌向東經右臂直穿出隨順身體右轉身再旋轉一周右掌隨勢向上復往懷中帶回抱肘於腰間左臂伸直與左腿同時向東下劈掌臂與腿平腰直胸挺眼視東如第五十三圖

術解

此式步步爲營節節進逼以套步偷過敵後復以旋轉實行劈打之法然而轉身猶如撥草之蛇迴環如旋風起舞瞬息變化百出使敵

目眩五色不爲我制者幾希

右 衝 拳 式

第五十四式 術名 右衝拳

用法 承上式乘隙進擊法

說明 聞令數二由上式兩腳原

地不動左膝彎右腿卽伸直成左

弓式同時左掌收回握拳抱肘於

腰間右拳卽由腰間向東平衝成拗步眼視東如第五十四圖

術解 此式承上式以實爲虛以奇爲正所以出右拳擊之爲術之正也

第五十五式 術名 套步抽拳

用法 爲斂身觀變法



套步抽拳式

說明 聞令數三由上式左脚撤回套入右腿後與小腿成交叉形兩膝下彎成坐盤式同時左拳變掌承於右臂下右拳卽收回腰間抱肘同時左掌由下經身前上托掌心向東上體盡力向左轉胸正向西方眼平視西胸挺腰直如第

術解 此式爲坐以觀變待機而動以靜制動之法也

# 第五十六式 術名 撲腿披掌

用法 爲迴身披打法

第五十六圖



撲 腿 披 掌 式

說明 聞令數四由上式兩脚尖  
向左後轉左脚伸直卽向西出一  
大步撲腿左膝彎成左反弓式同  
披時左掌由上往左後作反擒狀卽  
回護右肩前右拳由腰間變掌由  
右後上向西下披全身支持於左  
脚上胸挺腰直頭仰眼視西如第

## 五十六圖

術解 此式爲上架下轉迴身披打此所謂以奇生正之法術也然而習長

拳者以騰竄閃轉四字爲取勝卻敵之法學者三注意焉

第十五段 口令 一二三四

第五十七式 術名 雙風貫耳

用法 爲攻人上部如其往下避則縱腿以取其中觀察敵情隨機變化之法也



雙風貫耳式

說明 聞令數一由上式左腿提起未落之時右腳卽向上向西踢腿兩腳落地右膝彎左腳直成右弓式同時右手收回握拳兩臂卽由左右向前合擊左掌護住右拳虎口均向上兩臂與肩平胸挺腰直眼視西如第五十七圖

第五十八圖



丁心肘式

說明 聞令數二山上式右腳伸直左膝彎成左反弓式右小臂向懷中折回肘尖即向西丁出左掌即護住右臂肘上全身向左吞回腰直胸挺眼平視向西如第五十八圖

第五十八式

術名 丁心肘

用法 爲逼近敵身閃肘以避敵蓄勢以攻之

術解 此式先以腿取敵中部次以拳擊其上部蓋騰空躍腿可以奇取不可用以正出奇者出奇制勝之謂也

而反被他黏住不能脫身我迅將小臂折回以避之蓄勢以待之

第五十九式 術名 按手劈蓋

用法 承上法解脫敵手順勢劈打法



按手劈蓋式

說明 聞令數三由上式右腳彎左腳迅速伸直向前吐出左掌按住右肘尖右臂朝上翻轉手背即向敵面門劈下左掌承於右肘下眼視西如第五十九圖

術解 此式承上式敵以掌

抵住我肘我即下按

順勢劈其面門以克之惟身之吞吐關係技術匪細吞能不動砒法閃過任何重大攻擊吐法亦然無論何種部位祇要將身一吐勝過多少拳腳而有餘譬如擊人拳離敵身尙差粒許將身一挺則中矣



否則虛發耳

# 第六十式

術名 應掌腿

用法 承上二式而成上中下三部連環攻擊法



應掌腿式

說明 聞令數四由上式右腳伸

直左腳即向西平踢身稍右轉同時左掌與腿同向西直伸右掌收回護於懷中眼視西如第六十圖

術解 此式爲上式中連

續以腿掌同施攻其上中二部使其有應

接不暇之勢必爲我侵而後已

## 第十六段

口令

一

二

三

四

趙門拳法炮拳圖說

第六十一式 術名 右掌

用法 承上法之腿復以撐絆取敵法



第十六圖

說明 聞令數一由上式左腿落地卽絆敵之左腳膝彎成左弓式同時出右掌撐敵之中部成左拗步左掌卽收回於腰間眼西腰直胸挺如第六十一圖

術解 此式以上式敵已被

我擊中而未跌此法

以腳絆敵以掌撐之使其速倒之法也

第六十二式 術名 穿掌

用法 爲起合轉變之法

圖二十六第



說明 聞令數二由上式身碰不  
穿變左掌由腰間向右掌上穿出指  
端向上同時右掌變拳收回腰間  
抱肘成左弓式胸展腰直眼視西  
式如第六十二圖

術解 此式以左掌穿右掌

爲轉變承起之法

圖三十六第



接第六十三式 術名 撩掌  
用法 爲變更方向準  
備追擊法

式說明 聞令數三由上式全身向  
右後轉面向東右脚收回半步腳

尖點成丁字形跨虎式同時右掌由腰間向下往前上撩復由右後上方往下經右腿外沿向上撩指尖與肩尖相對肘與膝左掌仍舉於左後方眼視東如第六十三圖

術解 此式轉變方向爲追擊之準備又爲觀察敵情以此爲守勢待機進行之法也



第十六圖

應手掌式

第六十四式 術名 應手掌

用法 爲追擊引敵之法

說明 聞令數四由上式右腳向東出一步左腳即跟上平步右腳復上前一步同時右掌收回懷中復向前出掌以應敵左掌仍平舉不動全身向南直立眼視東如第

# 六十四圖

術解

此式設敵節節退卻我則步步追隨敵緊走則緊追慢走則慢趕以掌引之試探其反攻態度以備攻擊之方策

第十七段 口令 一二三四

第六十五式 術名 引左掌



應說明 聞令數一由上式左腳向東出一步右腳即跟上半步左腳復向前進一步同時左掌收回於懷中全身向北直立眼視東如第  
式 掌 左 應  
六十五圖

用法 連上式連貫追擊法

術解 此式連上式一貫動

作兩腳交互向前跟擠時全身與步法取自然之姿勢不可顯有呆

滯狀原則與五合三權之法相符矣

# 第六十六式

術名

翻身飛雲

用法

爲翻身反披法

圖 六 十 六 第



式 雲 飛 身 翻

說明 聞令數二由上式兩腳原

地向右後轉同時右腳向東出半

步即提右腿往下蹀同時右臂隨

身翻轉由上向右侧平舉指尖向

東掌心朝南左掌即護於右肩前

兩膝微屈腰直胸挺全身北向眼

視東如第六十六圖

術解

此式爲翻身脫險復以右掌順勢披打法

第六十七式

術名 穿掌

用法 爲左攔右挂法

第六十七圖



穿

掌

式

說明 聞令數三由上式身碰不  
變右掌由側往下向懷中繞一周  
卽向東斜上穿掌同時左臂由左  
下外側向上繞一周至右肩前時  
兩掌一右穿一下按於肋旁全身  
卽直立身正向北眼平視如第六  
十八圖

術解 承上式復以攔截繞挂以防之爲有備無患之法也

第六十八式

術名 十字掌

用法 爲開門迎敵法

第 六 十 八 圖



說明 聞令數四由上式左腳向西出一大步膝彎右腿伸直成左弓式同時右臂由上向右側平舉指端向上左掌即由右肋前向西直撐開指端向上眼視左掌如第  
式 六十八圖

術解 此式一爲開門迎敵

二爲休止式之預備

第十八段 口令 一 二 三 四

第六十九式 術名 十字手

用法 爲雙擒法

說明 聞令數一由上式身砥不動右掌由右側往下繞半周向西與左掌脈膊



第十六圖



十字手式

相接指端均斜向上眼視西腰直  
胸挺如第六十九圖

術解 此式爲休止式結束

上項繁劇工作使全身血運漸漸恢復原狀以免劇烈運動後頓然停止關於衛生

上所受影響匪細凡拳術開始與終局均係由簡入繁俾心身有所準備而終局亦是由劇烈漸入和平使心身易於恢復疲勞是也

第七十式 術名 抹掌

用法 連續上式雙擒法

說明 聞令數二由上式右膝彎左腳收回向北伸出兩大腿拼攏左腿直腰腹

第十七圖



抹掌式圖

後吞成虛式同時兩手翻腕向懷  
中帶左掌卽變拳抱肘於腰間右  
掌順左腿由懷中沿腿往下抹至  
腳背復向前向上高舉同時上體  
隨掌俯仰眼平視定式如第七十

術解 此式爲休止式之調

和動作亦爲休止式之餘勇也

第七十一式 術名 退步雙拳

用法 爲終局休止式

說明 聞令數三由上式左腳向南退一步右腳卽跟退兩腳竝立同時左拳變  
掌向前伸右臂翻掌由前而下兩掌相會於胸前掌心向上卽由內分向左右經

圖 一 十 七 第



式 拳 雙

腰間復向前繞轉一周仍在胸前  
兩掌相碰時即變拳兩虎口相對  
脈膊向下全身直立眼平視北如  
第七十一圖

術解 此式為終局運動四

肢筋肉使心臟血運

部漸弛工作恢復常

度之法也

抱 肘 式

第七十二式 術名 抱肘

用法 為還原法

說明 聞令數四由上式身碰不  
動兩臂翻轉向後收回抱肘於腰

圖 二 十 七 第



問腰直胸挺眼視北如第七十二圖

附注此式演完兩手下垂還立正姿勢

——完——

