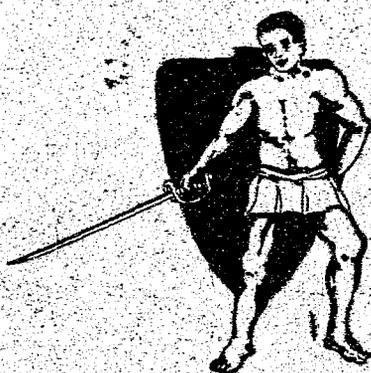


寫真拳械教範



尚武進德會編 世界書局印行

日一十年一十二國民

送移 部育教

館書圖市北立國



影近生先梓介黃 者輯編



3 0537 8691 3

20975

例言

一是編將五行、連環、劈刺之三種、合訂一冊、并附圖式、及虛影綫、路綫、俾學者一目了然、易於練習。

一徒手練習、必先將開勢歌訣讀熟、後始漸知修養正氣、鍛鍊體力、魄力、此爲五花八門者之所不及。

一持鎗教練之鎗法動作、乃搜羅我國古今名家鎗法、及歷年教授之心得、與實戰之經驗、合成之、以步鎗練習、尤能增長效力。

一劈劍本於五行劍法、以戰刀代劍、雙手持之、其腕力尤爲充足、故各種姿勢、在精而切用、簡而易學、非專尙美觀者可比。

一五行徒手練習後。劈刺始能練習之。因劈劍動作皆基於五行徒手也。

一練習刺鎗必須先將徒手習熟。否則無借地之彈力。乃腕力一突刺。威而猛。非五行徒手學完時。不能練習之。

一滑刺纏而懸。其步法動作悉與連環徒手同。故須先將連環徒手學完。則可順序練習之。

一此功練習無屈腿折腰之苦。無躍高蹤險之勞。雖年近半百之人。而均可練習之。此尤非刀矛技藝者所可比也。

一是書歷數月始脫稿。而繪繕圖式。皆賴劉光裕。葛毅。王國傑。諸君之襄助。并以誌謝之。

序一

昔孔子論強。有南北之分。而昌黎亦稱燕趙多感慨悲歌之士。幾疑南人文勝。限於地理。而不知實亦人爲之積漸也。自海上尙武進德會。創辦以來。投贄而來者。歲若干人。學成而去者。歲若干人。已動社會一般之觀感矣。去年

國民政府。新都甫定。卽亟亟籌設國術館。以資提倡。又得張子岷。李芳辰。兩先生。積極進行。不遺餘力。一時風會所趨。北方健兒。咸來觀光。而江南秀士。亦能具當仁不讓之概。斯豈非習尙使然。而一二人爲之轉移也歟。比者尙武進德會。編印尙武叢書。及各種專門書籍。力事宣傳。於是古來所矜爲神祕之術。皆

可明其傳授之淵源。而與海內共之。猗歟盛哉。抑尙武進德會。諸君子進而競競焉。武德之講求。將使雄冠佩劍之豪傑。咸雍容而登聖人之堂。養成國民有勇知方之人格。尙何慮他人之侮我乎。夫東鄰之武士道。本吾國之所固有。今一旦恢復而發揚之。吾知一變至道。庶不愧泱泱大國民之風矣。爰喜而爲之弁言。

中華民國十七年十月王正廷序。

序一

凡爲學之道。貴純而不駁。蓋純則專一。而入德易。駁則支離。而見道難。研究拳術。亦猶是也。吾國國術。分門別戶。支派雜出。若不取法乎上。行見日趨下乘。黃介梓君。深研斯道。出其心得。著拳械教範一書。以形意拳學之五行拳爲根本。示入道之門。俾學者循序以進。無支離之病。次及器械。亦出正宗。名爲教範。誰曰不宜。余知是書之出。必能嘉惠後學。而闡明吾道也。故樂爲之序。

民國十七年十二月四日完縣孫祿堂序於滬江旅次。

序三

聚個人而爲社會。聚社會而爲國家。是以欲觀一國之強弱。必先自其人民始焉。軍隊者。乃一種特別社會。亦聚個人而成者也。戡亂禦侮。職責重矣。其所以能稱勁旅。稱強兵者。雖有多端。要而言之。首在軍人之身體強健耳。黃君柏年以拳術與劈刺術二書示余。前者爲黃君業師李存義先生所著。後者爲黃君根本連環。匠心別闢。出自己之手也。余并受而讀之。見其諸種動作。有奇有正。有虛有實。有後人發先人至之形。有致人而不致於人之式。一動作衍出多動作。多動作歸本一動作。循環繼續。莫可端倪。其奧不可勝窮。其巧不可勝用。微乎神乎。吾於以

知其所從事矣。遂重爲修纂。添製圖式。加以口令。俾便教授。而易領會。彙爲一冊。顏之曰。拳械教範。用付刷印。公諸同好。苟能按圖索驥。身體力行。強國保種。其在斯乎。固不僅於我軍人身體上有裨已也。是爲序。黃振魁。

序四

一國強弱。繫於全民。民之強弱。繫於體育。生存競爭。優勝劣敗。此國術之所以有待中興也。容幼讀書未成。棄而學武。清末拜識張兆東先生門下。爲習形意八卦之始。間得李存義先生之指導。略窺途徑。今歲張之江。李芳辰兩先生。創辦國術館。繼者風起雲湧。容乃糾合同志。組尙武進德會。籌備三月而蕙事同人謀尙武叢書之刊。以廣流傳。吾友黃君介梓。爲存義先生入室弟子。亦本會發起人之一。首先以拳械教範見示。書以形意拳。五行連環爲基礎。以刺鎗。劈劍爲進階。教法概用口令。尤適合於軍旅學校。披覽一過。審知虛實圖備。有條不紊。洵國術界

四 序

別開生面之佳構也。爰定爲尙武叢書第一種。並代拍照。徵序。儘先出版。海內君子。幸觀覽焉。

中華民國十七年十二月七日滄縣姜容樵序於海上矢強室。

自序

夫武術之道。由來久矣。上古之世。人與禽獸競生存。力爲之主。智爲之輔。既而人與人爭。鬪智角力。而武術遂肇始焉。是故煉氣之學。見於莊華。角觝之戲。載在史冊。班書藝文志。有手搏劍道諸篇。乃兵家技巧之一門。岳武穆形意拳經。（祕本）有達摩棲止嵩山。發明見性。強身之旨。其源雖不可分。其流亦必有所自來也。歐西斯巴達。尙武國也。人多以流血爲榮。流淚爲辱。人人必咸有武健完全之資格。又角技術鬪猛獸。所以重體育也。我國古代。攻防以器械爲主。凡習武之士。莫不各有專長。如壯繆之刀。武穆之鎗。項氏之劍。皆聲震於一時。名重千古。其尤

彰然較著者也。惟是我國拳家素守祕密。傳習多用口授。不以筆述。致絕技妙訣。散佚失傳。而後學有向隅之嘆。雖間有習得者。亦僅十之二三耳。豈能登峯造極。媲美先賢哉。噫。此固前人之膠執疑忌。實亦武術界一大缺憾也。迨明有戚南唐之紀效新書。始有拳經。清初黃百家始著內家拳法。於是莘莘學子。以資觀摩。稍有入門之捷徑矣。無如清末歐化東漸。火器出。軍制改。我國爭取他人之粗淺。而頓忘國粹之精深。而武術遂一蹶不振矣。嘻。可慨也夫。須知軍隊之強弱。係乎兵之勇怯。兵怯雖火器精巧。將無力以運用之。兵勇雖徒手奮呼。或短兵相接。肉搏戰場。亦能決最後之雌雄。是養兵之勇爲軍隊之急務也。明矣。然欲養兵之勇。非提倡武術不可。使國民人人有尙武之精

神。方能教成健全之軍隊也。今火器航空雖均有進步而殺敵致果。恐非利用白晝夜戰不爲功。故現在各軍中。莫不視武術一道。至爲重要者也。查市坊出售各種拳書不一而足。惜其內容。非過泥於古。卽不合於今。或文字深奧。學習不易。又難得一詳明確切。便普及教育者耳。余有鑒於斯。茲本余師李存義先生所受之岳武穆拳經。乃殫精竭慮。援古證今。由陣地之經驗。編成拳械教範。並製成圖式。詳爲解說。動作時。將術語改爲軍語。文言變成白話。使學者一目了然。易於領悟。不致望洋興嘆。教者手此一編。循序以進。可收普及之效。此爲鄙人研究武術之一得。想亦諸同袍君子之所樂助歟。雖然一人之智力有限。武術之奧妙無涯。倉卒將事。刺謬難免。諸同袍君子幸賜教

序 自

焉。
中華民國戊辰年十月任邱黃柏年介梓識。

振起民族
精神

褚民誼題



每人而悅之天

下莫強焉壯飛



泱泱乎大國
風

孫科題



999.08

598

拳 械 教 範

拳 械 教 範 總 目

緒 論 黃 振 魁

第 一 編 一

第 一 章 總 則 一

第 一 節 五 行 說 一

第 二 節 五 拳 說 二

第 三 節 連 環 拳 說 三

第 四 節 四 梢 說 四

第 五 節 八 字 訣 五

第 六 節 開 式 九 歌 七

第 二 章 徒 手 教 練 一〇

第 一 節 立 正 姿 勢 一〇

第 二 節 半 面 向 右 轉 姿 勢

圖 說 一 一

第 三 節 開 式 姿 勢 圖 說 一 二

第 四 節 劈 拳 路 綫 圖 說 一 三

第 五 節 劈 拳 圖 說 一 三

第 六 節 劈 拳 向 後 轉 圖 說

..... 一 五

第 七 節 鑽 拳 路 綫 圖 說 一 六

第 八 節 鑽 拳 圖 說 一 六

第 九 節 鑽 拳 向 後 轉 圖 說

..... 一 八

第十節	彌拳路綫圖說	一九
第十一節	彌拳圖說及回身式圖	一九
第十二節	炮拳路綫圖說	二一
第十三節	炮拳圖說	二二
第十四節	炮拳向後轉路綫	二四
第十五節	橫拳路綫圖說	二五
第十六節	橫拳圖說	二五
第十七節	橫拳向後轉路綫圖說	二七

第十八節	連環拳開式及路綫圖說	二八
第十九節	連還拳圖說	二八
第二十節	連還拳回身式圖說	三五
第二編一		
第一章 器械教練一		
第一節	刺鎗說明	一
第二節	持鎗立正姿勢	二
第三節	預備用鎗姿勢及動作	三
第四節	突刺圖說	四
第一段		五

拳械教範

第二段	六
第三段	九
第五節 滑刺圖說共十動	一一
第三編	一
第一章 劈劍初步要則	一
第一節 操劍法	一
第二節 劈刀法	二
第三節 鑽刀法	五
第四節 彌刀法	八
第五節 炮刀法	一一
第六節 橫刀法	一四

緒論

昔齊以擊技強。魏以武卒奮。秦以銳士勝。漢有三河俠士。劍客奇材。武藝之見重於軍隊者。由來已久。顧其時火器未倡。戰必接近。苟無武勇絕倫。別擅奇技之士。而欲斬將搴旗。殺敵致果。殆亦憂憂乎難矣。其專於近戰。上求殲敵之手段。亦勢所必然也。近今火器日精。射擊遠速。其勢猛。其效大。實占戰鬪中之大部分。然遇密霧暗夜。風雨交來。或爲地形所困。或遇剽悍之敵。又有非恃近戰不可者。是故刺鎗也。劈劍也。軍隊中。素又有此種近戰之技術。特其動作簡陋。沿而不巧。求之實際。恐不能斷其必能應用也。矧乎彼我交鋒。技巧者先。血肉相搏。體健者勝。

武術一門。陸離光怪。電掣風馳。動作敏捷。神乎莫測。徒手教練。體操可代。持械教練。勞刺兼能。既可制敵。復可強身。合古法與今法爲一家。鎔體育與技術爲一種。省時間之虛靡。保國粹之沉淪。誠一舉而數得者也。軍隊中又烏得不採。茲分編述其動作如後。

黃振魁識於廬陵。

拳械教範

第一編

第一章 總則

第一節 五行說

五行者。金、木、水、火、土之謂也。如人之內有五臟。外有五官。皆與五行相配合。心屬火。脾屬土。肝屬木。肺屬金。腎屬水。此五行之隱於內者。目通肝。鼻通肺。舌通心。耳通腎。人中通脾。此五行之著於外者。五行有相生之道存焉。金生水。水生木。木生火。火生土。土生金。又有相尅之義在焉。金尅木。木尅土。土尅水。水尅火。火尅金。夫五行見於洪範。而漢儒借之解經。後人每譏其於義。



勞拳也。

第三節 連環拳說

(一) 混合五行拳法。連絡成組。條進條退。式皆循環。光怪陸離。式皆連貫。其進退也無定。故名曰進退連環拳式。今多從簡稱謂之連環拳式。

(二) 連環拳法。以五行拳法爲母。故五行拳法。其初步也。連環拳法。其進步也。此法共分十式。進退各半。因其範圍稍小。是以有引長之法。實非小也。其引長法。卽前節不轉身。至彌拳式。仍接二式。則往返至四十式之數。

(三) 拳法以應用爲主旨。連環拳。可以連貫。五行拳。因時措用。握之爲拳。伸之爲掌。故又可變爲連環掌。此乃徒手

之應用也。無論槍、刀、劍、棍，皆能刺、劈、砍、打，以應用。此乃手勢之變化也。故各種器械均可包括無遺。則變化之技倆，豈淺鮮哉。

第四節 四梢說 又名餘

人之血肉筋骨之末端曰梢。蓋髮爲血梢，舌爲肉梢，爪爲筋梢，牙爲骨梢。四梢用力，則可變其常態，能使人生畏懼焉。

(一) 血梢 怒氣填胸，豎髮衝冠，血輪速轉，敵胆自寒，毛髮雖微，摧敵不難。

(二) 肉梢 舌捲氣降，雖山亦撼，肉堅比鈦，精神勇敢，一舌之威，合敵喪胆。

(三) 筋梢 虎威鷹猛，以爪爲鋒，手攬足踢，氣勢兼雄，爪之

(四) 骨梢 有勇在骨。切齒則發。敵肉可食。皆裂目突。惟齒所到。皆可奏功。

之功。令人恍惚。

第五節 八字訣

四梢而外。又有八字焉。卽頂扣圓毒抱垂曲挺是也。拳式站定。此八字須具備焉。皆所以蓄力養氣。使敵我者無所措。此亦五行拳所特有者也。而八字又各有三種焉。分述之如左。

三頂 頭上頂。有衝天之雄。手外頂。有推山之功。舌上頂。有吼獅吞象之容。是謂之三頂。

三扣 肩扣。則氣力到肘。掌扣。則氣力到手。手足指扣。則周身力厚。是謂之三扣。

三圓

脊、背、圓。其力摧身。前、胸、圓。則兩肘力全。虎、口、圓。其勇猛外宣。是謂之三圓。

三毒

心、毒、如怒狸攫鼠。眼、毒、如觀兔之饑鷹。手、毒、如捕羊之餓虎。是謂之三毒。

三抱

丹、田、氣抱。氣不外散。胆、量、抱、身。臨變不變。兩肘抱、脅。出入不亂。是謂之三抱。

三垂

氣、垂、則氣降。丹、田、肩、垂、則肩摧肘前。肘、垂、則兩肱自圓。是謂之三垂。

三曲

兩、肱、宜曲。曲則力富。兩、股、宜曲。曲則力湊。手、腕、宜曲。曲則力厚。是謂之三曲。

三挺

挺、頸、則精氣貫頂。挺、腰、則力達四梢。挺、膝、則氣恬神壹。

是謂之三挺。

第六節 開式九歌

身 前俯後仰。其式不勁。左側右欹。皆身之病。正而似斜。斜而似正。

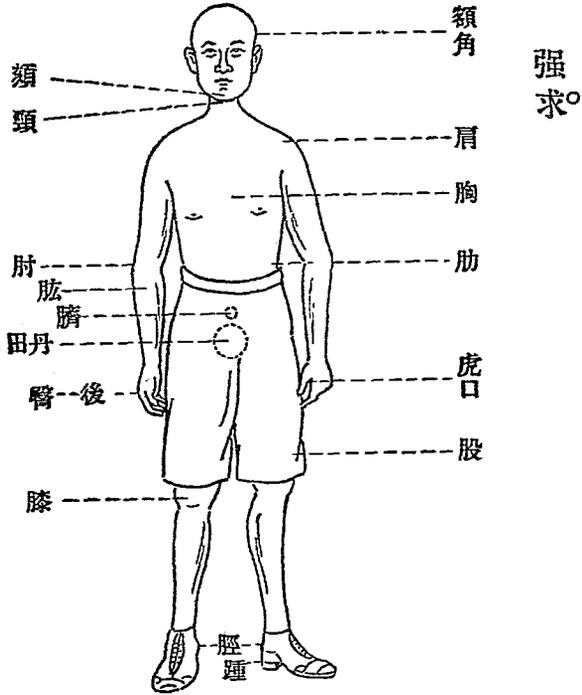
肩 頭宜上頂。肩須下垂。左肩成拗。右肩自隨。身力到手。肩之所爲。

肱 左肱前伸。右肱在脅。似曲不曲。似直不直。曲則不遠。直則少力。

手 右手在脅。左手齊胸。後者微揚。前者力伸。兩手皆覆。用力宜勻。

指 五指各分。其形似鈎。虎口圓滿。似剛似柔。力須到手。不可

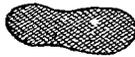
附備考圖



強求。



圖足虛



圖足實



圖足橫



圖足直

範 教 械 拳

鎗劍線

轉身線

退步線

進步線

附
備
考
圖

手陽



拳立



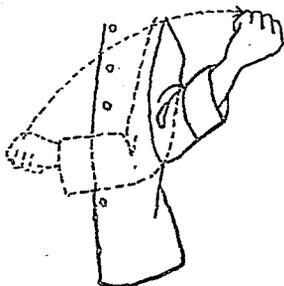
手陰



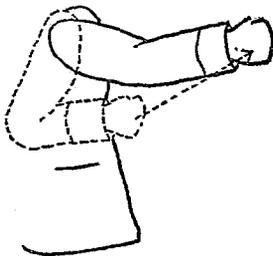
拳仰



拳出橫



拳出順



股 左股在前。右股後撐。似直不直。似弓不弓。雖有直曲。每見

鷄形。

足 左足直前。斜側皆病。右足勢斜。前踵後脛。二尺距離。足指

扣定。

舌 舌為肉梢。捲則氣降。目張髮聳。丹田愈壯。肌內如鉄。內堅

腑臟。

臀部 提起臀部。氣貫四梢。兩腿繚繞。臀部肉交。低則勢散。故

宜稍高。

第二章 徒手教練

第一節 立正姿勢

立正時。兩足根靠攏。並齊。兩足尖向外。離開成六十度八字形。

第一圖



第二圖



兩腿宜直。膝蓋後挺。小腹微後縮。胸前迎。兩肩宜平。兩臂從容下垂。兩手掌側向前。手微曲。五指並攏。小指貼腿中間。頭宜正。頸宜直。下頰微收。眼平視。（如第一圖）

第二節 半面向右轉姿勢圖說

由立正姿勢。欲變爲半面向右轉姿勢。先將兩足尖微提起。以足根爲軸。向右轉。俟轉到位置。兩足尖仍着地。兩臂與身仍按立正姿勢。半面向右。惟頭仍半面向左。視左足直向前方（如第二圖）

第三節 開式姿

勢圖說

開式者。五拳開始時初步之姿勢也。（如第三圖）不但五拳開始時用之。卽各拳用之者亦甚多。故宜熟讀九歌。俾易練習。

第三圖



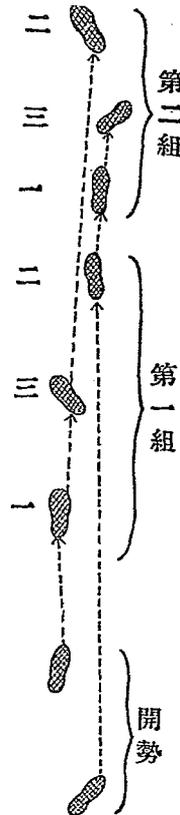
第四節 劈拳路綫圖說

形意與諸拳不同者。即前脚先進。後脚必跟也。拳之用也。宜速進前脚。須便捷靈敏。方能取勝。拳之進也。宜猛跟後脚。借地之彈力。

使氣

催身

往必



不可當。不惟劈拳法然也。其進步法。三步爲一組。前脚進爲一。後脚進爲二。既進之脚復跟爲三。其路綫（如第四圖）

第五節 劈拳圖說

由立正姿勢。欲變爲劈拳式。須下如左之口令。

口令 預備劈∴拳 前進∴走

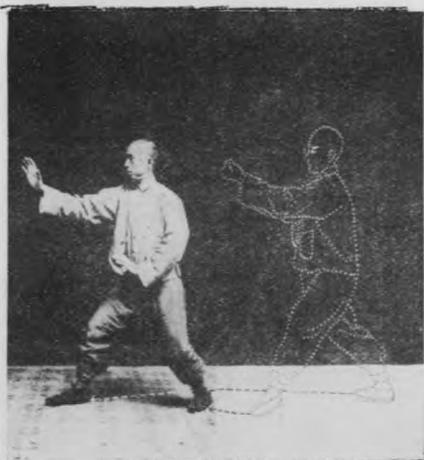
第一動 由立正姿勢變為開式姿勢（如第三圖）

第二動 由開式變成起式（如第五圖）兩手握緊手心向

第五圖



第六圖



上。兩拳循還從口出。小指向上。高不過眉。後拳隨出。肘直對胸前。眼平視。舌上捲。氣宜沉降。

第三動 由起式變成落式（如第六圖）前脚先開。後脚大進。脚手齊落。推挽宜速。後脚斜跟。前脚仍直進。前手五指分開。似鈎與心齊。後手與脇相近。脚手與鼻列成一綫。

第六節 劈拳向後轉圖說

在前進時。欲使之向後轉。須下如左之口令。

口 令 停……向後……轉。

聞 停 令 即 停 止 動 作。

聞 向 後 轉 令。如 左 手

在 前。即 由 右 向 後 轉。

第 七 圖



(右手在前。即由左向後轉。)使前腳在後。後腳在前。仍然前脚進爲一。後脚進爲二。既進之脚復跟爲三。其向後轉之路綫。(如第七圖)

第七節 鑽拳路綫圖說

鑽拳路綫之
進步法亦以
三步爲一組

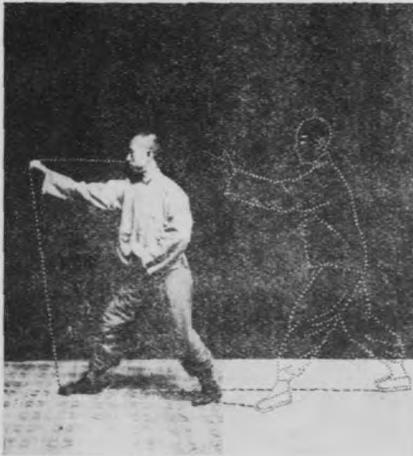
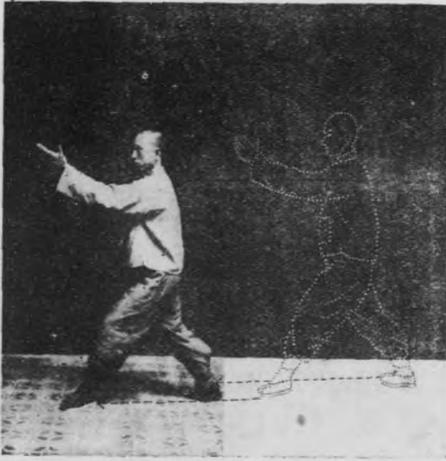


與劈拳法同。(如第八圖)

第八節 鑽拳圖說

由立正姿勢欲變爲鑽拳式須下如左之口令

口令 預備鑽拳 前進 走



第九圖

第十圖

第一動 聞令即變成開式。(如第三圖)
 第二動 由開式變成起式。(如第九圖) 左脚前進。左手向

上。掌。與。肘。微。曲。如。弓。形。右。手。握。拳。仰。貼。右。脇。旁。眼。視。前。手。
 第三動 由第二動變成落式。(如第十圖)左腳已開。右腳
 前進。腳。落。拳。出。左。手。拳。收。回。宜。速。與。右。肘。相。近。左。腳。斜。跟。右
 腳。宜。直。前。拳。作。取。敵。鼻。勢。脚。手。與。鼻。列。成。一。直。角。依。次。前。進。
 仍變成第二動。循環不已。

第九節 鑽拳向後轉圖說

在。前。進。時。欲。使。之。向。後。轉。成。回。身。勢。須。下。如。左。之。口。令。

口。令。停。：：。向。後。：：。轉。

聞。停。字。即。停。止。動。作。
 俟。聞。向。後。轉。動。令。時。如。右。手。在。前。

圖一十第



則由左向後轉（左手在前，即由右向後轉）右手在脇邊，反出以扣敵腕。其步法與劈拳法同。其路綫（如第十一圖）

第十節 彌拳路綫圖說

彌拳極單簡。不分 第十二圖

起落勢。而向後轉

回身勢。較他拳爲

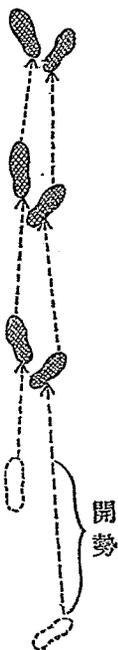
繁。故只以出勢回

身勢。分段練之。其練法。左腿在前。右腳隨後跟進。故亦名左腿

彌拳。其路綫（如第十二圖）

第十一節 彌拳圖說及回身式圖

由立正姿勢。欲變爲彌拳姿勢。須下如左之口令。

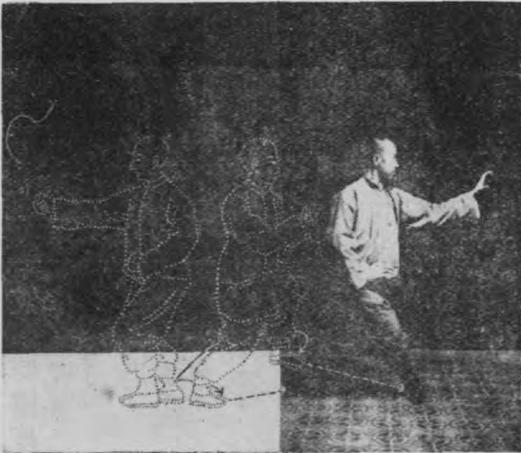


第三十圖



口令 預備棚……拳
 第一動 聞令即變為開式
 (如第三圖)

第十四圖



第二動 卽變爲出式。如（第十三圖）左足先進。右足隨跟。右脛對左踵。靠隴。腿灣曲。成百二十度許。上身宜直。兩手握緊。後手循還伸曲前進。

第三動 由第二動變爲回身式（如第十四圖）左腳向右橫。由右隨勢向後。第十五圖

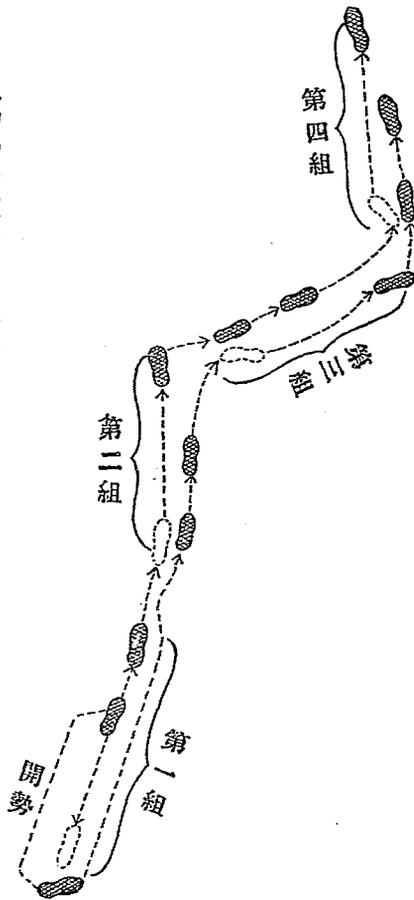
轉正。右腳橫提。右手陽伸。左拳仰抱。用力推挽。脚手同落。兩掌伸直。變陰。前肘伸直。掌與胸直對。後腕貼置右脇。其回身路綫（如第十五圖）



第十二節 炮拳路綫圖說

劈拳以三步為一組。礪拳以二步為一組。炮拳以四步為一組。形式皆係斜出。(如第十六圖)

第十六圖



第十三節 炮拳圖說

由立正姿勢。欲變爲炮拳姿勢。須下如左之口令。

口 令 預 備 炮 拳

第一動 聞令即變爲開式姿勢。(如第三圖)

第二動 即變爲起式姿

勢。(如第十七圖)左

脚提起先進。右脚斜隨。

眼、微、半、面左視。兩手握

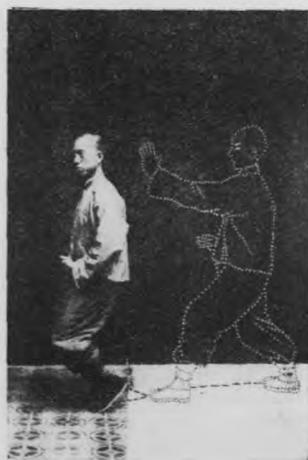
拳。仰貼小腹。如丁、字、形

兩肘、夾、緊。

第三動 即變爲落式姿勢。(如第十八圖)右拳用力順出。

眼平視。左足提起前進。同時左拳、翻、上、置諸眉頂上。左右互

圖 七 十 第



換前進。

第十四節 炮拳

向後轉圖說

在炮拳前進時。欲使之向

後轉。須下如左之口令。

口令 停……向後……轉。

聞動令。如左手在前。須由左向後轉。 (如右手在前。須由右向

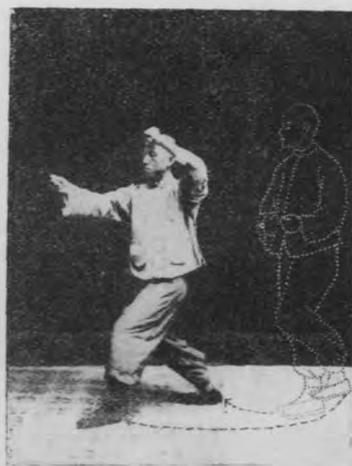
後轉) 轉時左足稍動。右

足回至左足位置。而右足

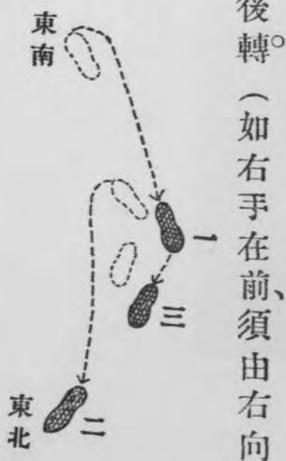
提起。仍斜打成半面形。例

如南、北、路、綫、轉身前打。東

第十圖



第十圖



南者轉身後則打東北四隅依此類推（如第十九圖）乃示一隅。

第十五節 橫拳路綫圖說

橫拳亦用斜式其步數與劈拳鑽拳相似。但非直綫其灣曲類似炮拳然步

數比之爲少

耳（如第二

十圖）

第十二圖



第十六節 橫拳圖說

由立正姿勢欲變爲橫拳姿勢須下如左之口令。

口令 預備橫…拳 前進…走

第十二圖



第一動 先半面向右轉。變成開式姿勢（如第三圖）
第二動 由第一動變為起式姿勢（如第二十一圖）先提
起前足。退與後足並攏。同時後腿直立。兩手握拳。前仰與眼
平。後拳覆貼肘下。身宜正直。眼平視。

第二十二圖

第三動 由起式變成落式（如第二十二圖）左足半面向左先進。同時右拳、翻、撥、小、指、向、上、直、出、與、眼、平、肘、微、曲、左、拳、退、與、肘、平。如此循環不已。因下拳橫出。故以橫名。

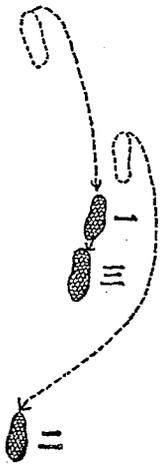
第十七節 橫拳向後轉路綫圖說

在前進時欲使之向後轉。須下如左之口令。

口 令 停 ； 向 後 ； 轉

聞 停 令 即 就 原 式 停 止 動 作。俟 聞 動 令 時。如 左 足 在 前。則 由 右 向 後 轉。（如 右 足 在 前。則 由 左 向 後 轉。）轉 時 左 足 稍 動。右 足 前 進。左 足 再 進。拳 鑽 右 足 跟。（

第三十二圖



如第二十三圖)

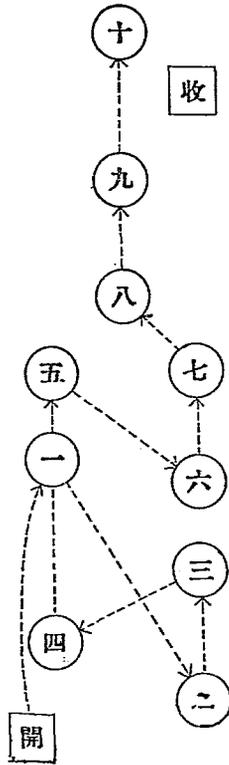
第十八節 連環拳開式及路線圖說

連環拳法之開式仍用五行拳法之開式其姿勢同第二章第三節所述(如第三圖)

連環拳法 第二十四圖

除半面向右轉及開式二姿勢外共分十

動其練習時進退之路綫形式(如第二十四圖)



第十九節 連環拳圖說

在立正姿勢時。欲變爲連環式。須下如左之口令。

口令 預備連……環 前進……走

第一動 聞環字先變爲開式姿勢。俟聞走字再由開式兩手

握拳。左足前進。右拳立

出。直對前胸。同時左拳

退回。仰落與臍齊。右足

亦隨進。右脛與左踵相

對。兩腿稍曲。提起臀部。

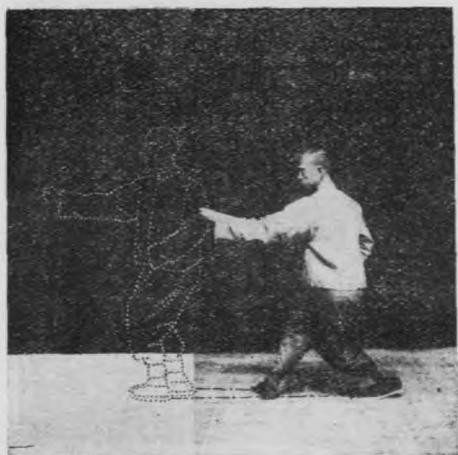
第二動 右腿向右後方

斜退一步。足橫落地。左

脚亦隨之大退一步。足

第二十五圖





第二十六圖

斜、落。兩足相距一尺許。但右腿退時。兩手仍保持原式。至左足落地。右拳、猛、退。與臍齊。同時左拳直出。與前胸齊對而成剪形。故又名剪字步。（如第二十六圖）



第二十七圖

第三動 右腿前進。右拳立出。順落與前胸相對。左拳

順退。仰落與臍齊。左足
稍跟進。（如第二十七
圖。）

第四動 左腿稍退。兩拳
交叉成十字形。攏至襠
際。卽以原式上起。髮頂
兩拳向外各繞半圈形。

至臍。右拳用力入左掌內。但右腿於上起時。退與左腿並。兩
足根靠攏。兩腿皆稍退。而微曲。（如第二十八圖。）

第五動 右腿直進一步。同時左拳順出。與胸直對。身向前傾。
前腿稍曲。後腿弓撐。右拳翻上。手背貼額頂。眼向前平視。（

圖 八 十 二 第



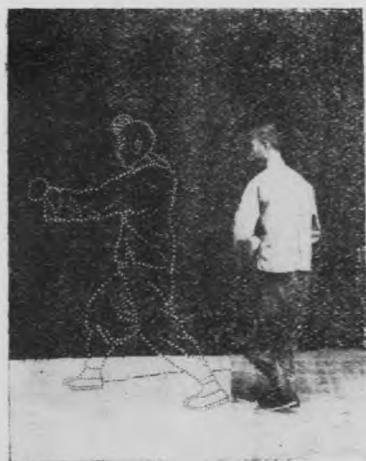
如第二十九圖

第六動 右腿向右後方大退一步至左腿稍後方着地。右掌下落。左拳由胸部鑽出。左足亦退與右足靠。兩腿相並而稍曲。兩拳皆仰貼之臍部。左橫右頂。（如第三十圖）

第三十圖



第二十九圖



第七動 左腿前進。左掌

外撥直出。手背向上。高

與膝鈕平。右腿與右拳

均保持原位置不動。左

腿稍曲。右腿宜直。眼視

前掌。(如第三十一圖)

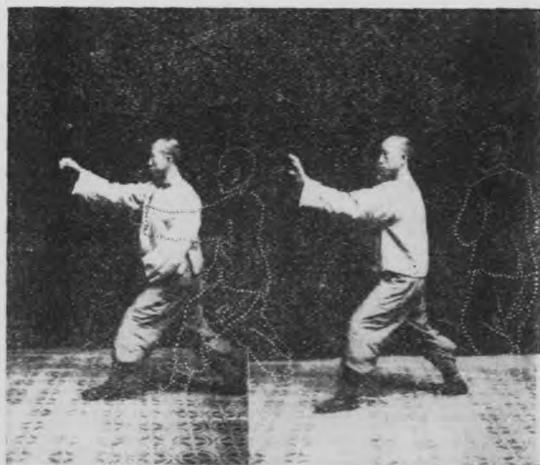
第八動 左腿半面向左

稍進。兩掌變拳。右拳出、

小指向上。臂稍曲。左拳收回。仰貼腰間。右腿跟進一脚許。稍

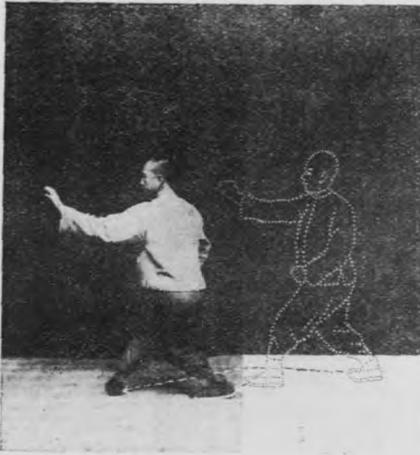
曲。(如第三十二圖)

圖 二 十 三 第 圖 一 十 三 第



第九動 左足先稍進。兩拳仰置胸前。左上右下。右足跟進向
外橫落。左拳變掌覆出。高不過脖鈕。右掌覆挽。目視前掌。胸
稍向前迎。前腿稍曲。(如第三十三圖)

第三十三圖



第三十四圖



第十動 兩手變拳。右足順進。左足大進一步。右拳立出。順落

與胸相對。臂宜直。左拳順退。仰落與臍齊。右足跟進。右脛與

左踵相對。胸稍前迎。臀

部提起。兩腿稍曲。(如

第三十四圖)

第二十節 連還

拳回身式圖說

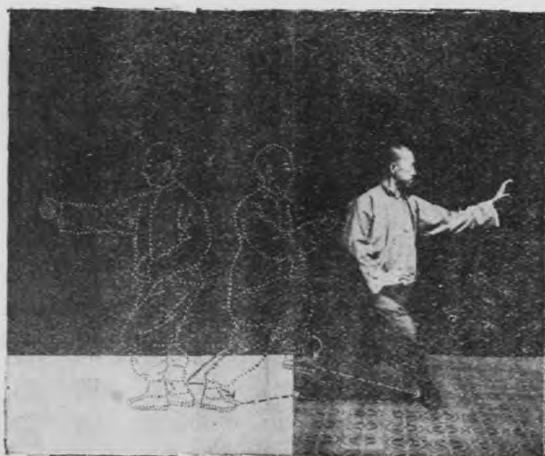
在連環式作至第十動時。

欲使之向後轉。變為回身

式。須下如左之口令。

口令 停……向後……轉。

圖 五 十 三 第



聞動令卽左足向右橫。隨勢由右向後轉身。右足橫提。右拳鑽出。左拳仰抱。用力推挽。手足同落。兩掌變陰。後掌貼脇。前掌伸出。與胸相對。高不過脖。鈕臂稍曲。（如第三十五圖）

第二編

第一章 持械教練

第一節 刺鎗說明

(一) 本教範刺鎗術。分爲兩種。一用步鎗。爲磨練腕力。預備衝鋒。實際應用。一用木鎗。爲素日考比成績優劣。而兩種之中。內分四項。曰突、刺、滑、刺。曰對、刺。曰亂、刺。突、刺。者用步鎗按其動作。直衝直入。有進無退。旁若無人。以殺破敵人爲目的。滑、刺。者亦用步鎗。按其動作。忽進忽退。連貫纏綿。使敵人無隙可乘。對、刺。者用木鎗。規定動作。二人互相進退。演習。爲養成手急眼快之態度。但不

許出規定動作之範圍。亂刺者亦用木鎗。二人角。無有一定之形。無一定之勢。按所學諸動作。隨意變通。格。鬪。考查。二人。成績。而定分數。但必須披戴面具。以防危險。

(二) 本劈刺教練。爲求速成起見。特將用途。與動作。混成一說。一則省却筆墨。簡而易明。二則引起學者之興趣。故先下想定敵人刺我之方向。卽部位。以爲練習動作之標準。

第二節 持鎗立正姿勢

持鎗立正姿勢。悉按操典之規定。(如第一圖)但持鎗稍息時。欲變爲立正姿勢。須下如左

第一圖



之口令。

口令 立正

第三節 預備用鎗姿勢及動作

由持鎗立正姿勢。欲變為預備刺鎗姿勢時。須下如左之口令。

口令 預備刺：槍。

第一動 頭向正面。直對敵人。惟身體半面向右轉。使左足尖。

取向正面。

第二動 右手將鎗提起。使

手與肩平。鎗面。向。右。垂。直。

同時左手。握表尺之下。兩

肘緊貼兩脇。如（第二圖）。

圖二第



圖三第



第三動 右臂貼鎗，向下垂。直。右手輕握鎗脛。如（第三圖）

第四動 左足踏出前方約半步。體重平均。托於兩足之上。兩

膝皆曲。同時兩手倒鎗向前。鎗

面向上。右手置於臍右。右肘微

曲。下節成水平。使刺刀尖直向

敵之眼部。與水平線約成十五

度。許高體之重點平落於腰上。

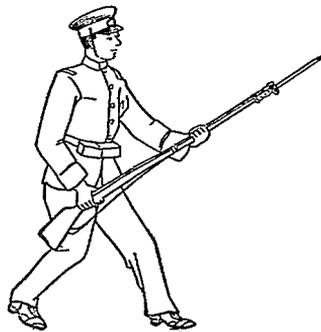
保持自然姿勢。目直視敵人。（

如第四圖）

第四節 突刺圖說

由開式姿勢。欲變為突刺之姿勢。須下如左之口令。

圖 四 第



口 令 突 刺

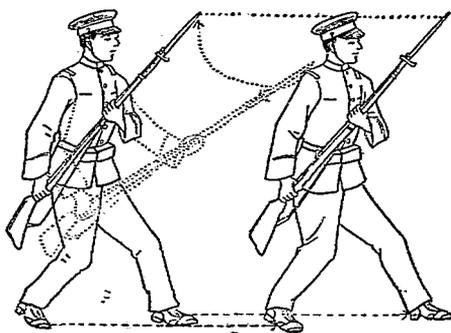
第 一 段

第一動 假想敵人向我面部刺來。我將左手向上、捲腕、前手

在胸與口相對。後手緊貼右膀。尖捲腕時身向前就。使左肩與鎗成一線。同時蹬右足。借地、彈力。催左足刺、敵、咽喉。(如第五圖)

第二動 上身與鎗全手均緊貼。上身不動。仍竭力蹬右足向前。催左足。相距約二尺。右腿宜曲。

第 五 圖 第 六 圖



此為步刺（如第六圖）

第三動 想定敵人向我胸部突

刺。我即捲前腕兩手向右上

方。鎗端平向、右、一領將敵械纏領

於右前方同時進右足橫落（

如第七圖）

第四動 進左足右足跟半步兩

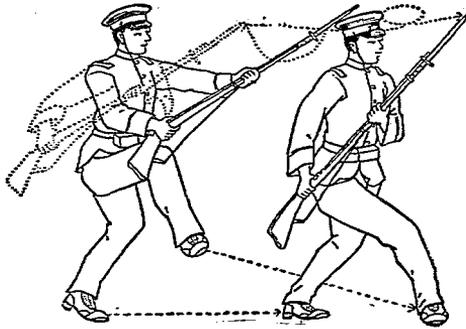
足相靠作彌鎗勢同時兩手持

鎗端平向敵腹部前刺（如第八圖）

第二段

第一動 假想敵人向我胸部突刺。我即翻左、手使鎗尖由上

圖 七 第



斜向、下、插、迅速向、右前方、迎、撥。
 同時左足進一步。右足隨跟至
 左足前。兩手皆反。與右前足成
 一線。前手伸直。與臍對。右肘稍
 曲。在額角。鎗身作斜坡形。（如
 第九圖）

第二動 將鎗由右至左。前手繞
 半圈。（約百八十度）鎗身平。
 前手至左膝蓋為度。同時進左
 足。兩手力均。目視敵人。（如第
 十圖）

第八圖

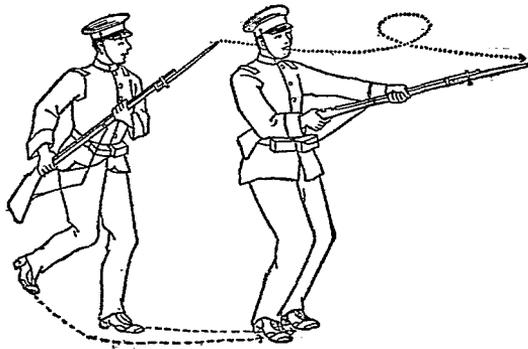


圖 九 第

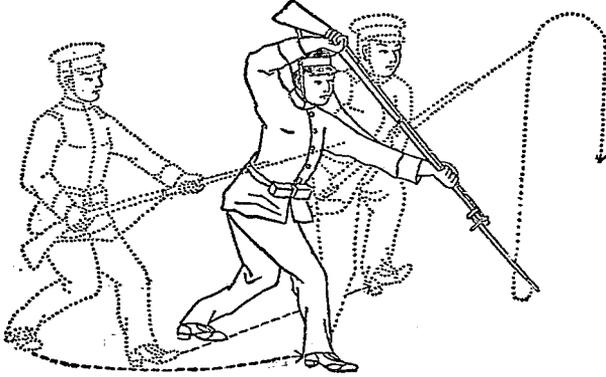
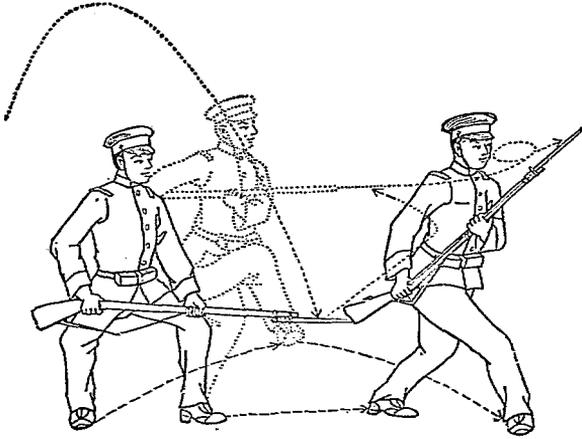


圖 十 第 圖 一 十 第



第三動 與第一段、第三動同。但進右足時。距離稍大。（如第十一圖）

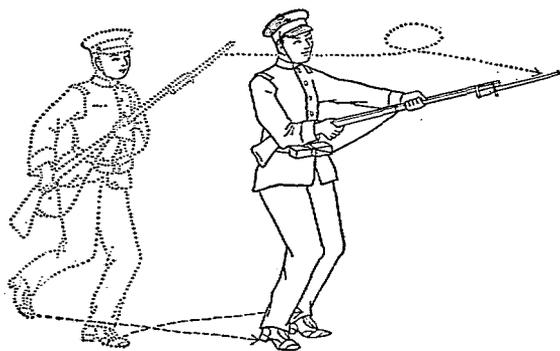
第四動 與第一段第四動同。（

如第十二圖）

第三段

第一動 假想敵人向我右胸部突刺。我用猛力向左前方跳半步。面向右前方。怒視。同時將鎗後把向左下方推。撥。前手向右上。方推。撥。用勁使刺刀向上。正對敵之面部。鎗身作斜坡形。與

第二十圖



水平線。約成四十五度。(如第十三圖)

第二動

先進右足。猛

提左足。後手將鎗向

外。推使鎗把向前機

簧。向上刺刀向後。兩

肘緊貼兩脇。成鉄拐

子勢。(如第十四圖)

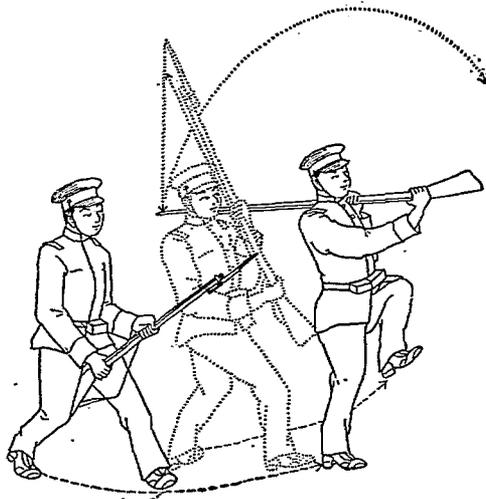
第三動

大向前踏左

足。(約一米達)兩肘垂直。兩足相距約二尺。向敵劈去鎗

面向右。(如第十五圖)

圖 三 十 第 圖 四 十 第



第四動 先將左足向後稍提。

即蹬右足。大催左足。同時兩手皆翻。前手高與肩齊。後手過頂。猛力向前刺敵之上部。成順式炮鎗。(如第十六圖)

第五節 滑刺圖說 共

十動

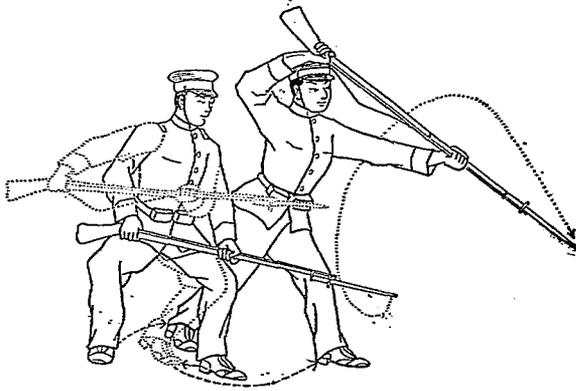
第一動 假想敵鎗向我胸部

多刺來。左手使鎗由左向下至

右。作圖圈形。(中徑三十五

生的)同時左足前進一步。右手用力使鎗前刺。右足隨之

圖五十第 圖六十第



蹬地。落前足、踵、處。成弻鎗式。使鎗與胸順對。鎗面向右（八鎗面粒）
（向）名曰弻鎗。（如第十七圖）

第二動 假想敵鎗向我左臂刺

來。左手使鎗刺由上至左作圓

圈形將敵鎗纏領於右前方同

時右足急向後退一步。左足跟

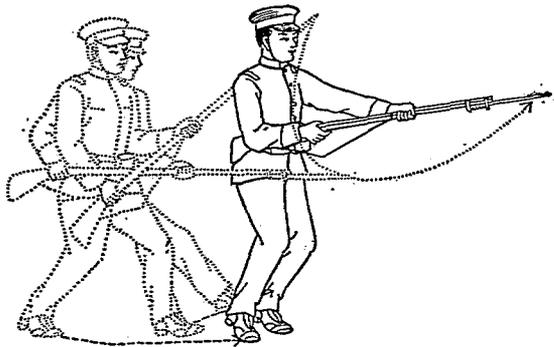
至右腿後。成倒踏步（即俗云

剪子股式）左手使刺刀尖。距

地約二十五生的。鎗身成斜坡

形。右手緊貼右胯骨附近。名曰退步劈鎗（如第十八圖）

圖 七 十 第



範 教 械 拳

第三動

右足用力前進一步。左足隨之蹬地。趁至前足後約

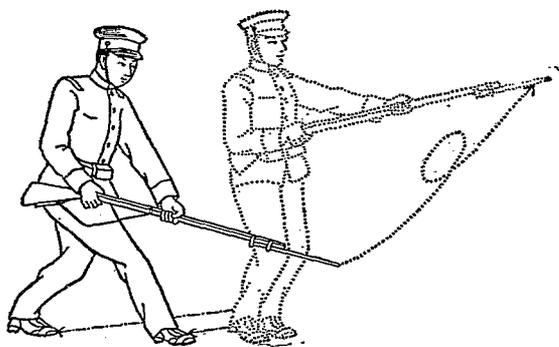


圖 八 十 第

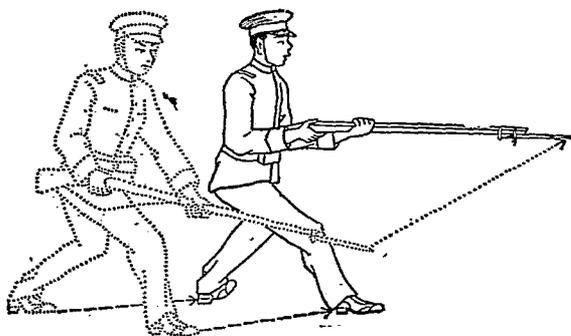


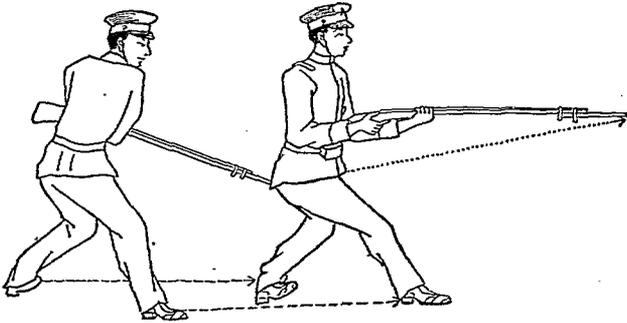
圖 九 十 第

尺許同時左手用活掌。鎗底托于小腹頂勁。使刺刀及向右直對敵心。突刺名曰順式弮鎗（如第十九圖）

第四動 假想敵鎗向我臍右部刺來。將左足用力向後退一步。足稍橫。右足隨之順退。同時兩手使鎗急向下抽。刺刀與臍齊。將敵械壓於我之鎗下。急作第五動（如第二十圖）

第五動 均與第三動同。惟乘抽鎗

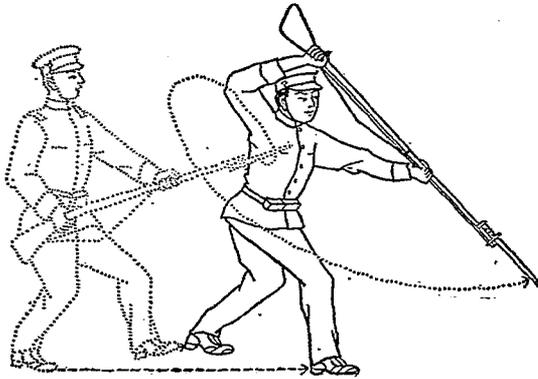
圖一十二第 圖十二第



式進步時。將鎗兩手托住。左足用力蹬大步。而鎗尖自然對敵腹部。謂之步刺。此二勢雖用途奇妙。然非有腕力氣力不能練習。（如第二十一圖）

第六動 假想敵人對我胸刺。即以左手使鎗尖由上斜下。插（保險）迅速向右前方迎撥。同時左足前進一步。右足隨跟至左足前。左手陽腕。右撥。手眼與足成一直線。左手

圖 二 十 二 第

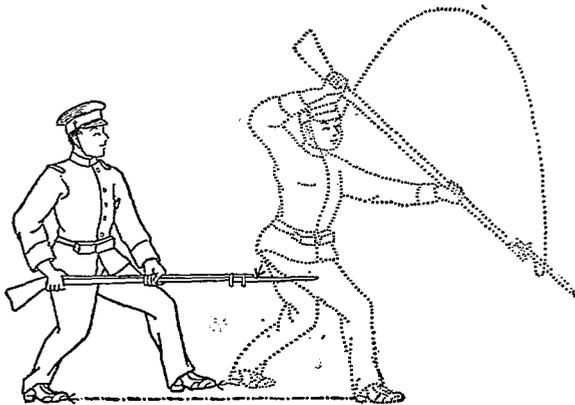


與臍齊。右手隨左手向外
反腕。舉至右額角前。使鎗
身向敵成斜坡形。刀刃向
前。謂之炮鎗式。（如第二
十二圖）

第七動 均與第二動同。惟
左足隨之退。至右足前。成
劈鎗步。如八字形。兩足相
距約四十生的。謂之退步
橫鎗。（如第二十三圖）

第八動 假想敵槍向我左

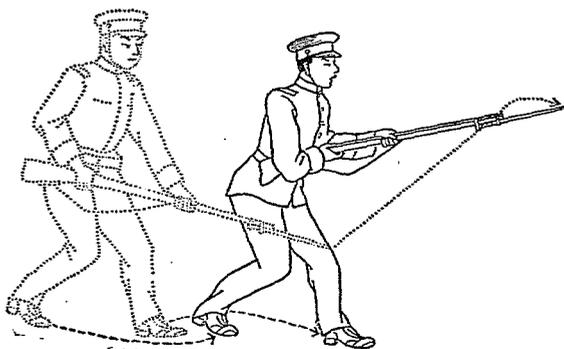
圖 三 十 二 第



脇刺來。兩手用鎗。前手高後手
 低。同時向、左、撥、橫、向、上、鑽、勁、左
 足急進。右足趁之。使鎗身與左、
 肘、緊、貼、刀、尖、斜、對、敵、面、將、敵、鎗、
 繞、出、左、邊、謂、之、鑽、鎗、式、（如第
 二十四圖）

第九動 假想敵鎗向我小腹刺
 來。乘勢兩手提鎗尖、向、下、抬、左
 足。右足大進一步。將敵鎗領於
 右前方。同時落左足。乘其不備
 亦刺敵之小腹。（俗名迎風割

第 二 十 四 圖



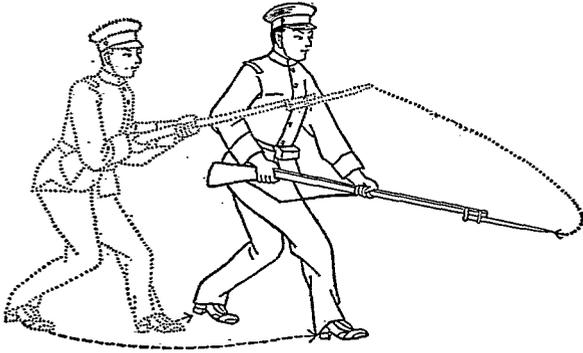


圖 五 十 二 第

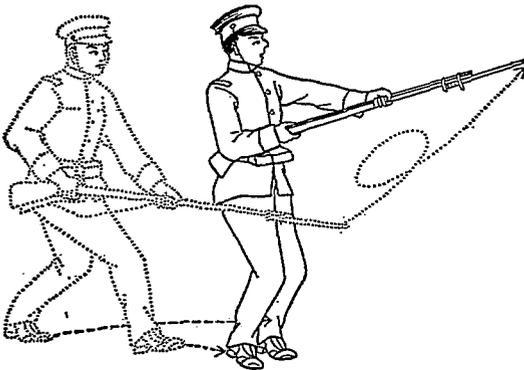


圖 六 十 二 第

挑（如第二十五圖）

第十動 與第一動同

（如第二十六圖）

第十一動 假想敵人

向我背來襲刺則左

足暗向右前方進一

步兩手使鎗由上旋

後同時由右後轉而鎗旋作弧形

劈去（俗名脫身換影）（如第二十七圖）

第二十七圖

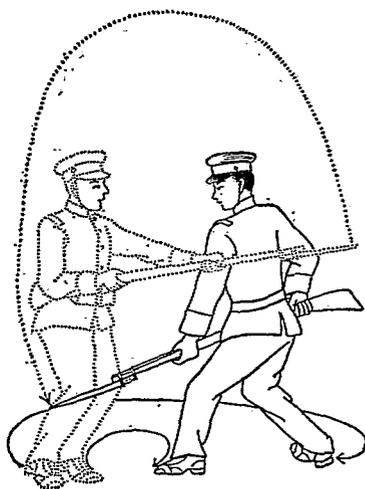
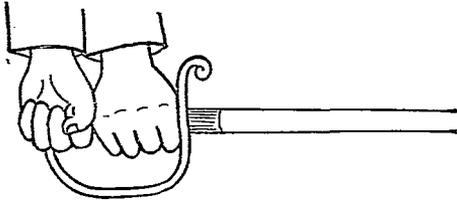
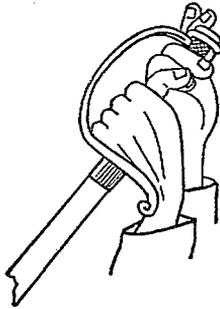


圖 法 刀 持 附

勢 刀 持



勢 刀 舉



第三編

第一章 劈劍初步要則

本編劈劍術。以前五行拳爲基礎。卽劈、鑽、彌、炮、橫、五勢是也。其姿勢簡單。易於學習。蓋劍、刀、奧妙之要訣。不外乎截、手、剪、腕、劈、刺、擊、撩、等法。是編不取姿勢之美觀。但求實際之應用。故多取藏腕式。（亦名藏刀式）使敵我者無所施其技也。

第一節 操劍法

由立正抱刀姿勢。（如第二十八圖）欲變爲開式姿勢。先將戰刀。雙手握緊刀柄。右手緊握刀柄前節。左手輕握刀柄後節。兩臂下垂。氣宜沉降。兩手緊貼右腹下。使刀尖上翹。與水平線。

高出四十五度。目視刀尖。左足在前。右足後撐。與劈拳勢同名曰藏刀勢。（如第二十九圖）

第二十八圖



第二十九圖



第二節 劈刀法

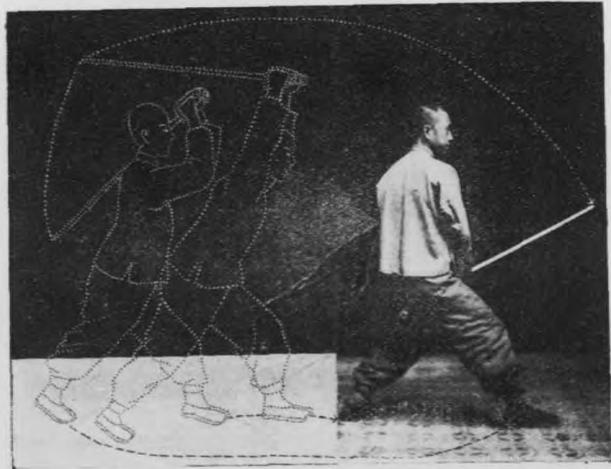
由開勢欲變為劈刀姿勢。須下如左之口令。

口令 預備劈：刀。

前進：走。

第一動 在左勢聞走字。即使刀柄、向上、刀刃、向外、由左前方下、插上掛。如分鬚式。急用力向敵。左側脇斜劈。此勢在馬上最爲合宜。同時左足稍進。右足大進、一步約一米達超越左足前方。兩足相距約二尺。(如

第三十圖



第三十圖

第二動 在右勢時。假想敵人向我右脇劈刺。我急用刀、向、右、前、方、下、插、上、掛、乘勢。敵人右側脇同時大進左足。照此左右循環前進。

(如第三十一圖)

第三動 由前進姿勢。欲變

為向後轉。須先下停止口

令。然後再下向後轉。口令如左。

口令 停……向後……轉。

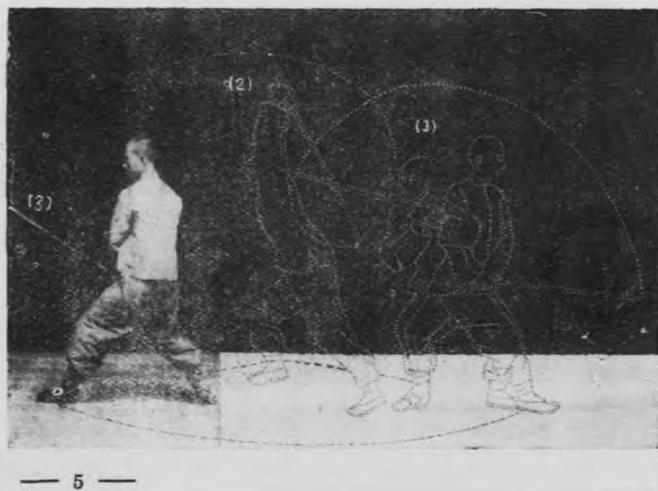
圖 一 十 三 第



聞轉字。若左足在前。則由右轉。右足在前。則由左轉。假如左足在前。先將刀柄向外推。使刀刃向上。刀尖在右。膀上向後反插。下掛同時先退右足。左足大進。向背後敵人迎面劈去。使刀掄爲（三百六十度）車輪形。仍歸成開式姿勢。（如第三十二圖）

第三節 鑽刀法

第三十二圖



由開勢姿勢。欲變為鑽刀姿勢。須下如左之口令。

口 令 預 備 鑽 刀 前 進 走

第一動 在左勢時。假想敵人向我頭部左上方劈來。我用刀

直立。上節搖作磨盤形。將敵械繞出左前方。同時稍進左足。

大進右足。向敵劈刺。急拉刀退。雙足成右足在前之開勢。

(如第三十三圖)

第二動 在右勢時。假

想敵人向我右上方

頭部劈來。我仍用前

勢。將敵械搖出我右

前方。同時稍進右足。

圖 四 十 第



左足大進。劈敵右側。
面急拉刀退。雙足成
左足在前之開勢。(如第三十四圖)

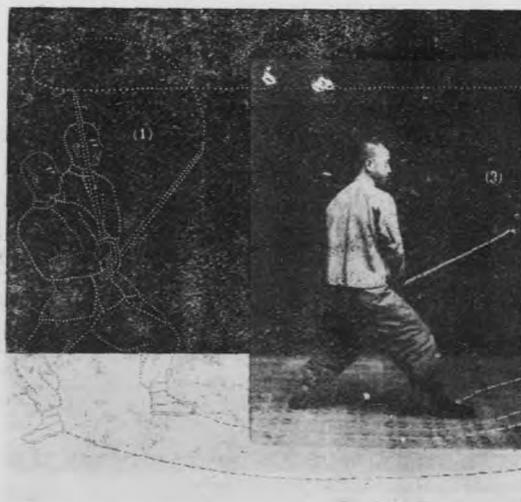
第三動 由鑽刀前進

姿勢欲變為向後轉。須先下停止令。然後再下向後轉。令如左。

口令 停……向後……轉

假想敵人向我腦後劈刺。我將姿勢向下抽。雙手立刀。由右耳

圖 三 十 三



邊起。搖爲磨盤形。就勢大進。
左足向敵。劈刺急拉刀退。雙
足成背面開式姿勢。(如第
三十五圖)

第四節 弭刀法

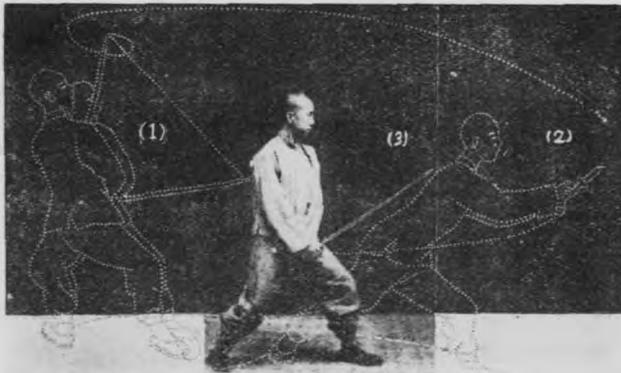
由開式欲變爲弭刀姿勢。須
下如左之口令。

口 令 預 備 弭 刀 前

進 走

第一動 在左勢時。假想敵
人向我腹部突刺。我將刀

圖 四 十 三 第



尖由右前方向下、繞、一、小、
圈。將敵械繞出、急向敵中
部刺其腹。同時稍進左足。
右足大進（約一米達）
超越左足之前方。仍拉刀。
成右足在前之開勢（如
第三十六圖）

第二動 在右勢前進時、刀
尖由左前方繞一小圈、稍
進右足。左足大進、超越右
足前（約一米達）同時

第三十五圖



截敵腕或刺其腹。急拉刀成左足在前之開勢。(如第三十七圖)

第三動 由弼刀前進時欲

變為向後轉姿勢。須先下

停止口令。然後再下向後

轉。口令如左。

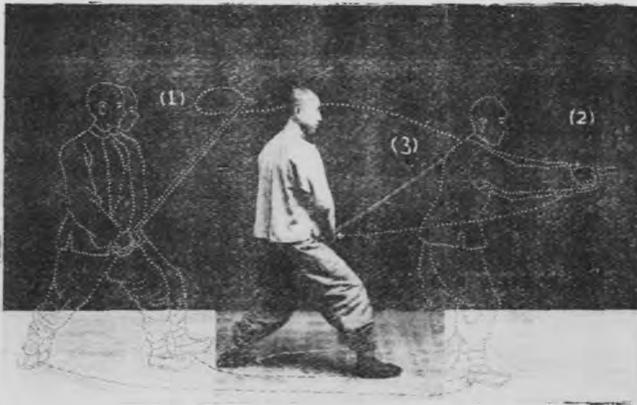
口令 停：向後：轉。

聞令如左足在前。即將刀尖

向下。雙手向右後方裹掛。掄

作半圈形。同時提起右足。反

圖 六 十 三 第



身橫、落成剪子股式。(如第三十八圖)

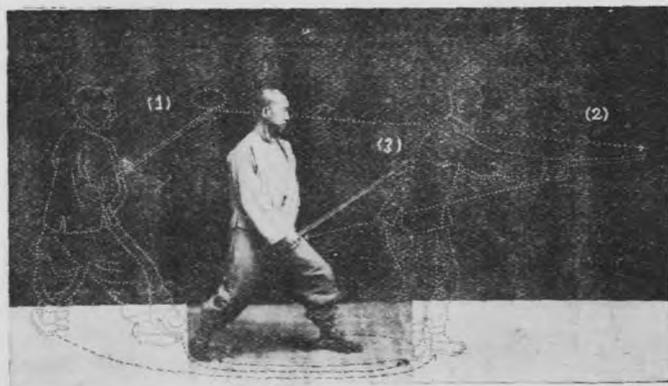
第五節 炮刀法

由抱刀姿勢。欲變爲炮刀姿勢。須下如左之口令。

口令 預備炮。進。走。

第一動 在左勢時。假想敵人向我左側方。(不論上下)劈刺。我即用雙手將刀柄向上舉。刀背緊靠左

第三十七圖

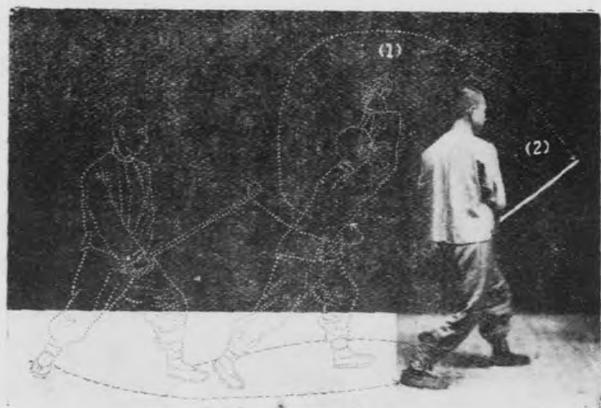


膀。用力向。左。裹。勁。將。敵。械。
裹。出。左。側。方。乘。勢。向。敵。膀。
部。劈。去。使。刀。與。左。前。足。成。
三。角。形。同。炮。拳。步。（如第
三十九圖）

第二動 在右勢開勢時。假
想敵人向我右側方劈刺。
我仍用前勢向。右。外。方。將。
敵。械。裹。出。向。敵。右。側。方。劈。
去。使。右。前。足。與。刀。手。成。三。
角。形。兩。足。相。距。約。一。尺。（

圖 八 十 三 第





第三十九圖

如第四十圖)

第三動 在前進時欲使之

向後轉須先下停止口令

然後再下向後轉口令如

左

口令 停 向後 轉

聞轉字即向左轉同時向右



後側方劈去。但轉時仍用
刀柄向上姿勢。先將敵械
裏出爲要。（如第四十一
圖）

第六節 橫刀法

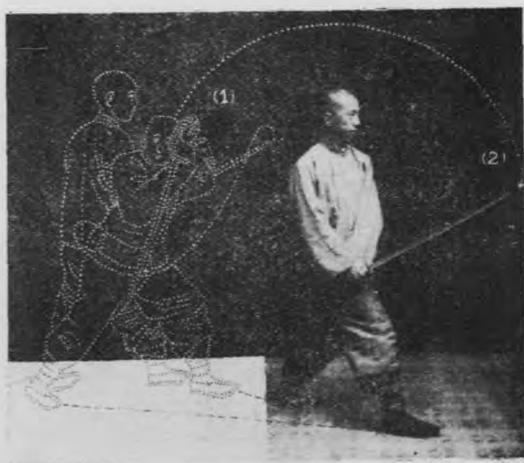
由抱刀欲變爲橫刀姿勢
須下如左之口令

口令 預備橫：刀

前進：走

第一動 聞動令。即假想敵人向我左脇部刺來。我用刀尖向
左側平插。將敵械插托于我之刀上。即乘勢掄刀作磨盤形。

圖 十 四 第



範 教 械 拳

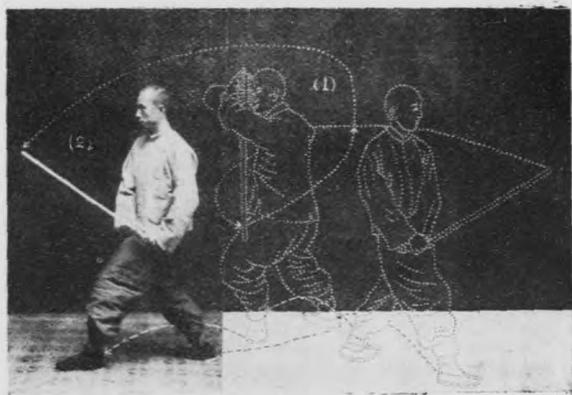


圖 一 十 四 第

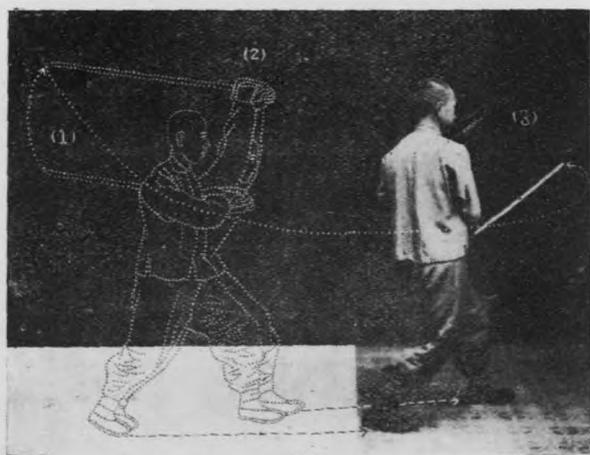


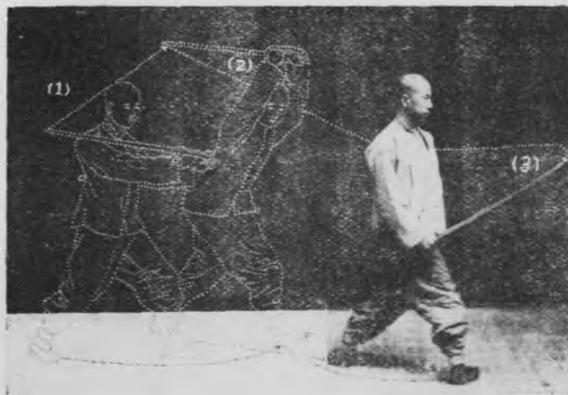
圖 二 十 四 第

向敵腰。橫斬。使刀與前左
足成一線。同橫拳步。（如
第四十二圖）

第二動 在右勢開勢時。假
想敵人向我右側脇刺來。
我仍用前勢。向右插托。掄
刀橫截敵之腰部。使刀與
右前足成一線。如第四十
三圖）

第三動 在前進時。欲使之
向後轉。須先下停止口令。

圖 三 十 四 第

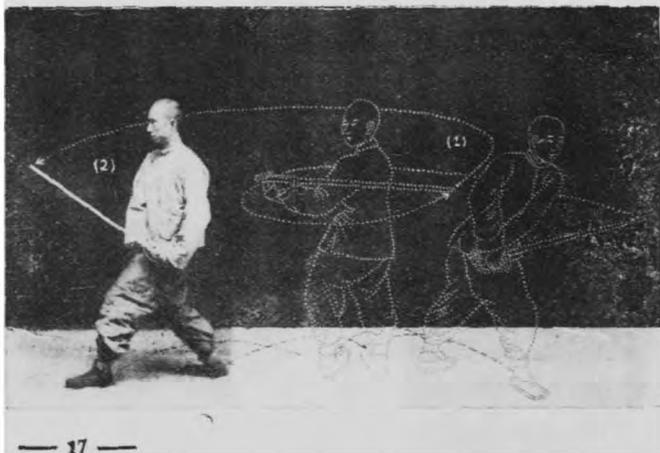


然後下再向後轉。口令如左。

口令：停……向後……轉。

聞令即向左轉（左足在前則向右轉）同時仍用平刀向左後方斜插，仍掄刀向左前方斜劈，使刀與左前足成一線（如第四十四圖）。

第四十四圖





寫真尙武叢書

上海尙武進德會編輯
世界書局發行

寫真拳械教範	一册	價洋五	角
寫真形意母拳	一册	價洋一元二	角
寫真祕宗拳	一册	價洋	角
寫真少林棍法	一册	價洋一元二	角
寫真八卦奇門槍	一册	價洋	角
寫真太師虎尾鞭	一册	價洋七	角
寫真太師水磨鞭	一册	價洋七	角
寫真鞭槍大戰	一册	價洋九	角
寫真昆吾劍	一册	價洋九	角
寫真青萍劍	一册	價洋九	角

中華民國十九年一月印刷
中華民國十九年一月出版

寫真拳械教範(全一册)

(每部定價洋五角)
(外埠酌加郵費匯費)

編輯者 任邱黃柏年

校閱者

黃孫李黃
景祿士
林堂才
張景孫李
兆東林張
振魁東孫
姜李孫張
容耀興覺
樵亭武吾

發行者 世界書局

印刷者 世界書局

發行所 上海四馬路
各省
世界書局

