

拳 艺 学 初 步

黃元吉譯

兵 式 體 操

一册五角

是書分兩類第一

類爲教練詳言步

位姿勢方法第二

類爲體操詳示徒

手用器之方法列

圖百四十有四最

適於中學校師範

學校高等學校教

科之用亦復便宜

斟酌雖小學校亦

可參用誠善本也

第九百零一號

Elementary Lessons on Boxing

COMMERCIAL PRESS, LTD.

中華民國元年九月初版

(拳藝學初步一册)
(每册定價大洋肆角)

編纂者 寶山朱鴻壽

發行者 商務印書館

印刷所 上海北河南路北首寶山路
商務印書館

總發行所 上海棋盤街中市
商務印書館

分售處 北京 奉天 龍江 天津 濟南
開封 太原 西安 成都 重慶
商務印書分館

安慶 長沙 桂林 漢口 南昌
蕪湖 杭州 福州 廣州 潮州

翻印必究

拳藝學初步弁言

丁列強競爭世界。謀國者幾無不崇拜武裝和平之說。彼夫平居恬嬉。武力廢弛。而國能自立於地球者鮮矣。我國近世以來。中文弱之積弊。一誤於科舉。而士氣不昌。再誤於纏足。而人種不強。三誤於鴉片。而民志不揚。悠悠疲爾。以有今日。海內志士。負先知先覺之責者。方奔走駢汗。大聲疾呼。以爲國民倡。一二迂謬之士。猶或從旁非笑之。復苦於束縛之政令。而鬱鬱無所展布。率蝨處蟄伏以終其身。於虜恫已。予生雖不能武。而心雄萬夫。丙午秋。學部資遣游東瀛。見彼都所謂武士道者。居民百家。每設體育會。又有武德會。男女學生皆以練習運動擊劍爲樂。條理秩然。殆無愧其設會之宗旨者。蓋自用西法操練。以部

勒軍隊後。刀劍弓馬。舊技殆廢。近人更以火器僅利遠攻。乃注重於白兵戰。且謂當血肉相薄之時。尤宜利用柔術以取勝。於是輒開運動會。而棍術劍法拳技復行。會場之上。觀者累萬。舉國若狂。甚且開素人角力之場。儼然無寸縷。徒手而相搏。具有龍戰虎鬪之觀。依勝負之成績。定東京大角力家之等第。可謂壯矣。遼陽旅順之戰。卒以柔術勝俄人者。良由練習有素也。抑知彼所謂柔術者。本創自我國。卽民間習慣。所謂拳技者是也。惜習此者類多無意識之流。勇於私鬪。怯於公戰。如山左之義和。贛粵之械鬪。旣習拳棒。職爲亂階。以視彼所謂體操會武德會。乃能敵王所愾。蔚爲國光者。其結果之良否。程度相越。寧可以道里計哉。予留東忽忽二載。感於外界之激刺。恆思稍有所

建白。補救祖國於萬一。內渡後伏居鄉里。乃分餘暇。設初等小學於宗祠。并附設公民學堂其中。招村農之樸實而壯健者。授以體育。納於軌範。不數月間。紀律。輟具。成績。略有可觀。嗣予又以奔命於梓鄉公務。不遑兼顧。遂致中輟。有志未逮。彌自慙焉。往年夏。適以量地事務。循視各鄉。宿朱子阜山私立校舍。觀所擘畫。所趨向。覺有悵觸前懷。不勝實獲我心之感。相與縱談。至夜分。阜山乃出。是編。且勾予爲序。因憶予在東時。凡武學諸書。覓購不下數十種。獨於所謂柔術者。缺如。今而先覩爲快。差慰我夙志矣。顧猶有不能已於言者。社會之趨勢。恒視士大夫之好尚。一人善射。百夫決拾。轉移風氣。誠吾黨之責。獨慮世俗不察。謬會厥指。壹以鬥狠爲能事。互相習染。靡然成風。拳勇拍張。

所在招覺。是猶傅虎以翼。而教獠以升木也。汲冢周書有云。善戰不鬪。夫至於可鬪而不鬪。人且莫之敢鬪。而奚事鬪人。故用兵者貴知人。尤貴知己。毋恃人之不攻我。寧恃我之不可攻。方其靜也。謹若處女。及其動也。捷如脫兔。精於此義。而不輕言敵。斯足號萬人敵矣。世有對於茲編。深表同志者。吾更願以周書之言貽之。辛亥季夏。同邑錢淦識於寶山清丈總局。

拳藝學初步序

我國開化至古。人民之文學武術以及百工技藝無不有造詣獨精之處。顧自秦漢以降。社會風尚貴本而抑末。重文而輕武。而秀異之民。擅獨精之技者。又彌自矜貴。以爲祕傳。不肯公於世。歷年彌久。則彌失其真。不獨百工技藝爲然。彼武術中之拳藝。奚獨不然乎。有明之末。我國人陳元贇東渡日本。教日本人福野七郎左衛門、磯貝次郎左衛門、三浦與次衛門等以拳藝。嗣後日人祖述之。傳習益盛。遂名之爲柔術。是術能以柔敵強。以一人敵數人。故日俄戰役。日人用諸短兵相接之時。卒勝強俄。而日本之柔術。乃有名於世界。而不知其導源於我國也。我則以自矜祕傳而式微。彼則以共同研究而強國。風俗習慣之於國家之強弱。其關係豈淺鮮哉。近十年來。國人惕於外患。知

非尙武無以立國也。私立學校中。或者提倡是術焉。顧習是術者。多椎野無知之徒。知其術不知其理。又無教授之法。一人祇可教數人而已。不能如教授體操之有口令有秩序也。猶憶曩載。余往浦東中學。觀運動會。見其學生。多有能嫻是術者。教師一人。習者數十人。有口令。有秩序。其方法一如學堂之教體操。余心竊異之。亟詢教師何人。始知爲寶山朱阜山先生。其家習斯術者已三世。先生又富於新知識。故能應用之如是。迥非向者椎野之徒。知其術不知其理者可比也。今歲仲秋。先生持其所著拳藝初步來海上。問序於余。余於此毫無所知。何敢序此書。爲畧述其關係如此。并望先生益昌大之。一洗從來祕傳之舊習。俾傳者益盛。得以強種而保國。則先生是書之出世。夫豈徒洛陽紙貴而已哉。

民國元年春初武進蔣維喬敘於因是齋

拳藝學初步序

吾國文弱極矣。士大夫輩每鄙武藝爲暴躁武俗。屏棄而不究。遂致可敬可寶極可崇拜之國粹。如廣陵散之罕有傳聞。嘻可哀已。吾祖慶餘公有鑒於此。知立國保家之策。非武藝學不爲功。遂力矯頹風。悉心是道。然猶恐無適從之準。故就學於通州張氏者三年。於湖南李氏者又有年。是爲吾家從事武藝學之數典。迄今不過三世。而流澤固猶存也。余少也賤。未嘗學問。然性好技術。如圖畫鐵筆醫學等。無不涉獵。而尤以武藝爲最親。而最久。雖非必確有見地。亦不敢自祕其一得之愚。今姑畧述武藝學之分類焉。

研究古今武藝學之盛衰。曰武藝史學。研究姿勢之精美。進退之便利。曰武藝組織學。研究拳藝之組織。曰拳藝學。本屬於拳藝。因學者專門研究。別而爲一種。曰單純拳藝學。研究武器之組織。曰武器學。本屬於武器。因學者之專門研究。別而爲一種。曰單純武器學。研究筋肉受劇烈之刺激。而不自知其苦痛者。曰剛功學。研究傷人而人不知被傷者。曰柔功學。此卽古今武藝學分類之大概也。

歲丙午。余就學於太倉中斌公學體育專修科。與日本高筒善次郎先生。談及彼國劍術柔術之精美。輒心嚮往之。余間亦以素所習之武藝學。互相參證。且實驗之。蒙先生稱賞不置。監督

錢君石先生亦素諳武藝學。課餘之暇相與談論學理。實習試具。幾忘寢食。是歲也。爲余專治武學之日。迄今五年於茲矣。其間奔走於衣食細故。任吾邑吳淞公學體操兼圖畫教習者二載。任浦東中學校武學教習一學期。任上海中國體操學校武學兼測繪教習者一載有奇。而授課之暇。輒從事於武學書籍。編印講義。猶恐掛一漏萬。未敢出以問世。乃今歲暑間。本邑教育會會長錢太史印霞來觀。敝校偶見余是稿。大珍異之。且曰。他日足挽救我衰弱之祖國者。其在斯乎。乃促予編葺。付諸剞劂。以公同好。遂以是稿寄至海上。就詢於醫學業師丁仲祐先生。叩以宗旨之符合與否。先生復極意贊同。且一再馳書敦促。

拳藝學初步序

用不揣冒昧。敢貢諸同胞。大雅君子。其諒我焉。

庚戌孟冬編者識於寶山劉行鄉啟新學校

拳藝學初步目次

第一編 緒論

第一章 拳藝沿革概要

第一節 上古期之拳藝

第二節 中古期之拳藝

第三節 近古期之拳藝

第四節 近世期之拳藝

第二章 拳藝之要

第三章 拳藝與體操

第四章 拳藝之目的

第五章 拳藝演習綱要

第一節 椿手

第二節 操手

拳藝學初步 目錄

第三節 空手

第六章 拳藝教授預備

第一節 椿手姿勢

第一項 順步姿勢

第二項 拗步姿勢

第三項 雙手姿勢

第二節 操手姿勢

第三節 空手姿勢

第一項 順步姿勢

第二項 拗步姿勢

第三項 雙手姿勢

第七章 拳藝排列法

第一節 椿手排列法

第二節 操手排列法

第三節 空手排列法

第一編 拳藝演習法

第一章 椿手

第一節 三步鞭開

第二節 小攔

第三節 單截

第四節 拘正秘

第五節 開半面步

第六節 攪手

第七節 雙截

第八節 攔截

第九節 大攔

第十節 五步小攔鞭開

第十一節 五步單截鞭開

第十二節 披手

第十三節 上迎

第十四節 中迎

第十五節 下迎

第十六節 上倒

第十七節 中倒

第十八節 下倒

第二章 操手

第一節 三步鞭開

第二節 小攔

第三章 空手

第一節 初進

第二節 武松脫梛

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

真傳可準。戶各一門。家各一派。轉輾相傳。愈後而愈失其真。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。斷自後漢迄於前清從實也。

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。筆路籃縷。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。而有司空陪上挑下杓之一手。

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。臨大敵如撻嬰兒。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。

樁手

拳藝 操手 (對操) (拆手)

空手 (散手)

第一節 樁手

樁手者。拳藝之基礎也。基礎不立。不能收良好之效果。故演習樁手時。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。樁是也。試先以樁論之。

(1) 樁與樁手之關係

樁手之於樁。猶槍之於的。車之於輪。不可須臾離也。故欲習樁手者。不可不知樁之價值。

(2) 樁之材料

(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

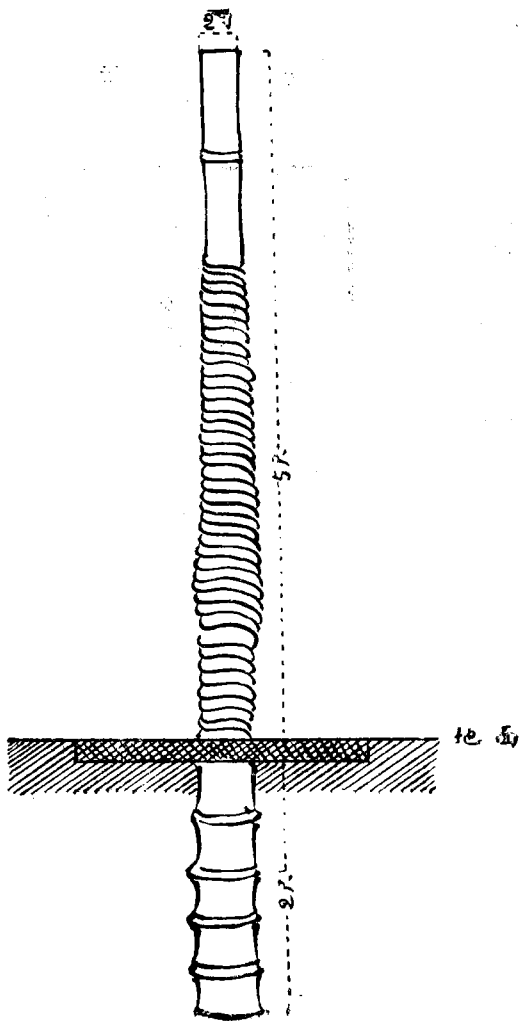
(3)樁之構造及安置法

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。乃納毛竹於穴中而樁成矣。

(4)樁之形狀

(甲)組合之形狀

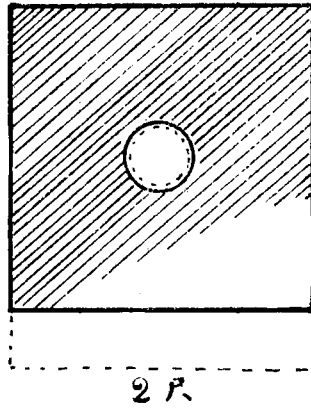
(子)正面圖 第一圖



拳藝學初步 ▲ 樁手

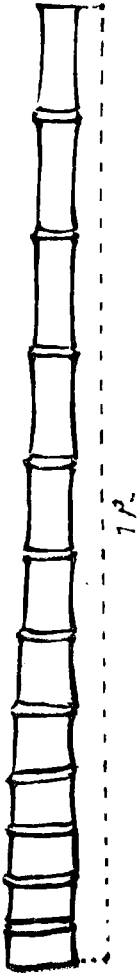
(丑)平面圖

圖 二 第



(乙)分析之形狀

(子)毛竹圖 第三圖



(丑)稻葉索圖

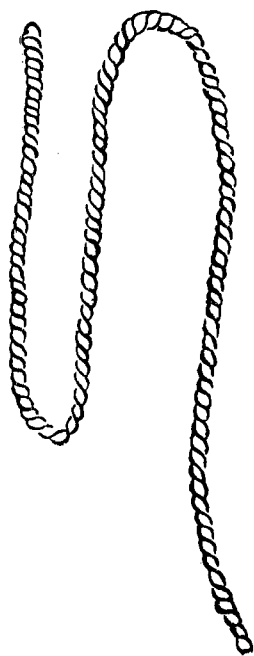


圖 四 第

(寅)粗石圖

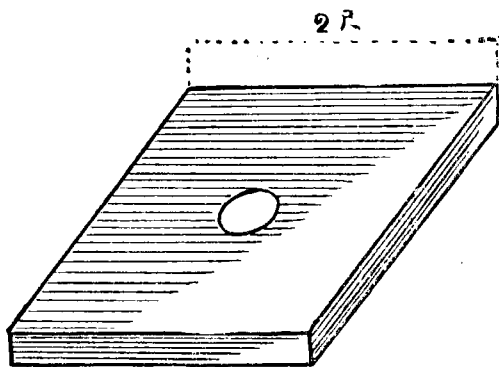


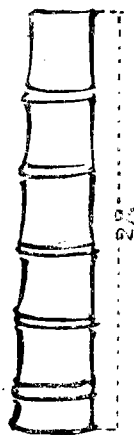
圖 五 第

拳藝學初步

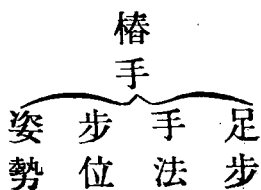
▲椿手

(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。



(一)足步

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。

屈膝水平八字步

開足直立八字步

單踵舉起丁字步

弓箭步

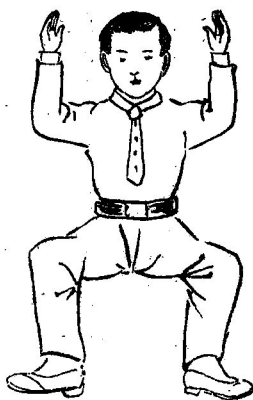
(1) 屈膝水平八字步 (第七圖)

(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槓等姿勢多用之。

第七圖 (一)



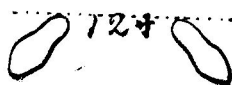
(2)開脚直立八字步 第八圖

(甲)同屈膝水平步

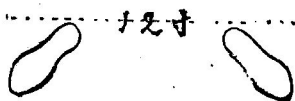
第八圖 (一)



(二)



(二)



(乙)腿直立。不可屈。

案此步凡樁手起勢多用之。

(3)單踵舉起丁字步 (第九圖)

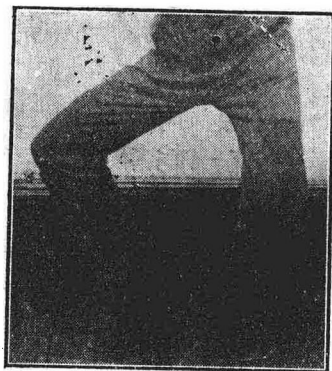
(甲)兩足直立如丁字形。

(乙)兩股屈下成鈍角形。一踵貼地。一踵舉起。

案此步凡躲霍退步等姿勢多用之。

第九圖

(一)



(二)



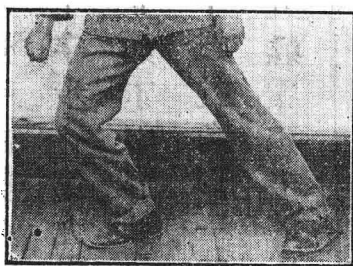
(4) 弓箭步 (第十圖)

(甲) 兩踵置一直線上。兩趾同斜度而直立。相距約二尺。
(乙) 一膝屈成直角形。一足用力伸直。

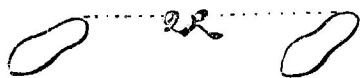
案此步凡前迎直進等姿勢多用之。

第十圖

(一)



(二)



(二) 手法

兩手之動作爲手法。其作用亦頗複雜。今就普通用之手法。分爲四種如下。



(1) 弔手 (第十一圖)

(甲) 上膀與肩成水平。

(乙) 肘成垂直線。與膀成直角形。

(丙) 五指組合成梅花形。各指須齊。掌極力向肘屈。

案此手面凡橫拴扞插等姿勢多用之。

第十圖



(2) 杀手 (第十二圖)

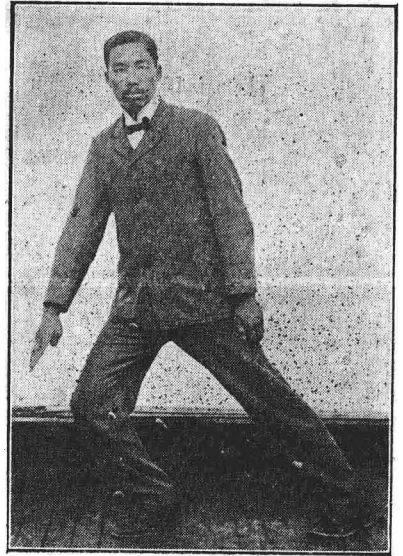
(甲) 四指密合。拇指貼於掌心。

(乙) 自頭之前面。畫一半環形於股側。當加意活潑。

案此手面凡攙抓搔等姿勢多用之。

第二十圖

(一)



(二)



(3) 颺手 (第十三圖)

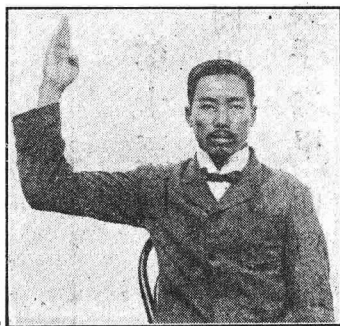
(甲)(乙)同弔手。

(丙)同杀手之(甲)而與肘同一直線。

案此手面凡面張順分等姿勢多用之。

拳藝學初步 ▲ 樽手

第三十圖



(4) 鈎手 (第十四圖)

(甲) 同弔手之(丙)。

(乙) 同杀手。

案此手面凡順採分身等姿勢多用之。

第四十圖

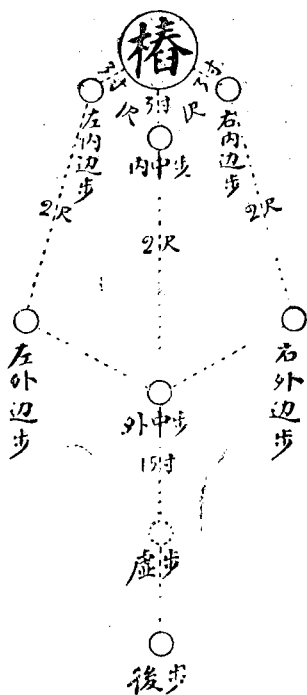


(三)步位

兩足所立之位置曰足步。如前所述。若步位者，左右進退之線索也。今略

分爲左右中三步。列圖如下。

第五十圖



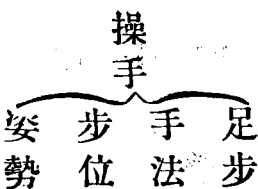
拳藝學初步 ▲樁手

(四)姿勢

足步手法二者合成爲姿勢。共有二百餘。今摘其中最緊要者。三十有三。另詳拳藝教授預備章。

第二節 操手

操手者。椿手既演熟後兩人對演。是蓋拳藝之實用也。故又名曰對操。其目的不獨注重乎足步手法各種。且更欲敏銳視覺。活潑肢體。較之椿手爲尤進而尤難也。列表如左。



(二) 足步

操手足步。本係從樁手中出。但樁手足步。是個人所立之步。而操手足步。則兩人對列。有攻守防禦之方法也。今除樁手足步外。另分爲四種如下。

足步
┌ 鬪步
├ 鈎步
├ 避邊步
└ 礙步

(1) 鬪步 (第十六圖)

兩人互鬪時。足與足相抵以競勝也。

第十六圖

甲 人

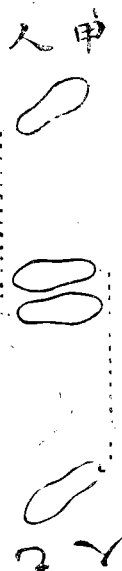


2

(2) 鈎步 (第十七圖)

鈎浮敵人之足。使其傾跌也。

第十七圖



(3) 避邊步

量敵人之來勢勝於我。故巧避其鋒也。

(4) 礙步

料敵人之來勢負於我。障礙其勢也。

(二) 手法

其性質與足步略同。分爲三種如左。

上挑手

手法對擊手

順切手

(1) 上挑手

敵人來擊上部。挑去其手也。

(2) 對擊手

敵人來擊中部。抵抗其手也。

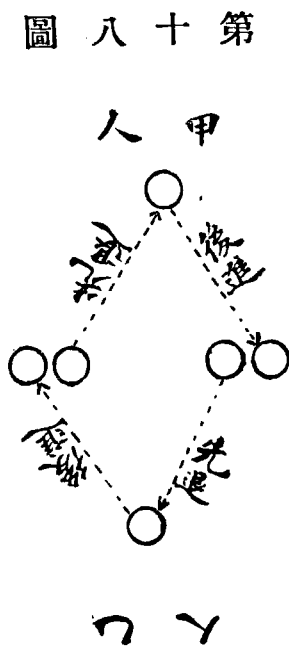
(3) 順切手

敵人來擊下部。切去其手也。

(三) 步位

對操步位。變幻莫測。偶一不慎。鮮不罹傾跌損害之虞。上言

敏銳視覺活潑肢體實爲試演對操者所當注意也。論其大概。究不外此三角步。列圖如左。



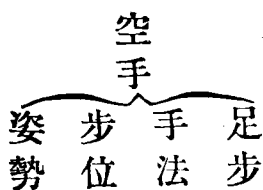
(四) 姿勢

同椿手

第三節 空手

空手者。居無障礙之地。並手中不執器械而演習之。是蓋學習

武具之預備也。其手法務敏捷。其足步務清晰。其目光如疾流之電。其軀體如常山之蛇。前後相顧。左右相維。有可剛可柔之概。有能進能退之方。蓋椿手不過以一椿代一人之敵。操手則直以一人敵一人。至於空手。則薈萃椿手操手之兩小成而合爲一大成。極言之。是萬人敵。非一人敵也。空手既嫻熟。則進學武具。不難如迎刃之竹矣。列表如左。



(二) 足步

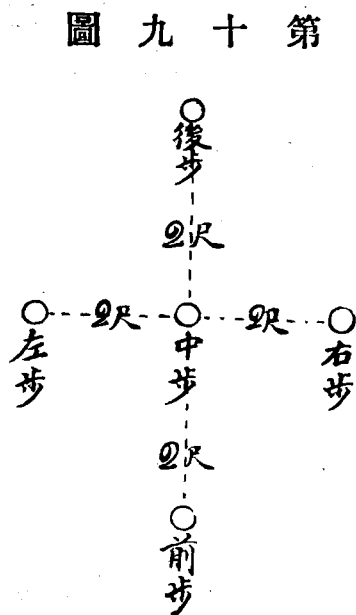
同樁手

(二)手法

同樁手

(三)步位

空手之步位。種類繁多。難以勝計。俟後編及何種空手。卽示何種步位。今就大略言之。分爲五步。如左圖。



(四) 姿勢

同椿手

第六章 拳藝教授預備

第一節 椿手姿勢

第一項 順步姿勢

順步者。手與足不相反之謂也。如右足跨出。則右手隨之。左足跨出。則左手隨之。是之謂順步。今略述教勢於左。

一 颯手面張

(甲) 足步

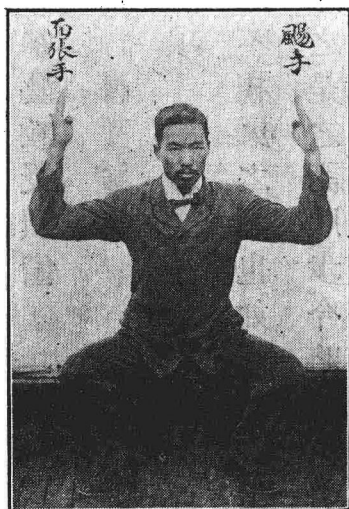
屈膝水平八字步。

(乙) 手面

(子)兩手垂直時。先將右手於胸前畫一半圓形。後使膊與肩齊。肘與膊成直角形爲度。

(丑)左手同時舉至胸前。向左側畫一半圓形。其後之手法與右手同。

第十二圖
颯手面張圖



二收提躲霍

(甲)足步

單踵舉起丁字步。

(乙)手面

(子)將左手上屈。手掌在鼻前相距八寸許。
(丑)右手同時自前面柔下。至舉踵之膝上。

第十二圖 收提躲霍圖



三穿吊順拳

(甲)足步

拳藝學初步 ▲樁手姿勢 願也

屈膝水平八字步。

(乙)手面

(子)先將右手於胸前向右侧畫一小圓形至腰間。組成拳而衝出。

(丑)左手同時舉上面。沿胸前向左側畫一小圓形。仍還摠於面前。此時上膊密貼於胸側以防腋下又名摠手)

第二十二圖
穿吊順拳圖



四弔手順橫拴

(甲)足步

屈膝水平八字步。

(乙)手面

(子)左手於胸前挑出。

(如第十一圖)

第 二 十 三 圖
弔 手 橫 拴 圖



拳藝學初步

▲樁手姿勢 順步

拳藝學初步 ▲椅手姿勢 順步

三六

(丑)右手同時移至弔手之肘下。平向右邊拴出。掌心向下。

五欄擻

(甲)足步

同上。

(乙)手面。

(子)右手從胸前向下向後畫一小圓形至前面擻定。

第 二 十 四 圖
欄 擻 圖



(丑)同穿弔順拳。

六弔手順搽

(甲)足步

弓箭步。

(乙)手面

第 二 十 五 圖
弔 手 順 搽 圖



拳藝學初步

▲樁手姿勢 順步

三七

拳藝學初步 ▲椿手姿勢 順步

三八

(子)左手起弔。(如第十一圖)

(丑)右手向上向右側畫一小圓形。即順向上搽。(四指

組成半拳搽定時與額等高)

七弔手順插

弔(足)步

第二十六圖
弔手順插圖



弓箭步。或屈膝水平八字步。

(乙)手面

(子)左手起弔。(如第十一圖)

(丑)右手如衝拳勢向下插。(四指密合組成半拳與順採同)

八鈎手順抓

第 二 十 七 圖
鈎 手 順 抓 圖



學藝學初步

▲樁手姿勢 順步

(甲)足步

弓箭步。或屈膝水平八字步。

(乙)手面

(子)左手鈎下。(如第十四圖)

(丑)右手上屈至胸前。向前抓出。(四指密合。拇指緊貼掌心)

第二項 拗步姿勢

拗步者。手與足相反之謂也。如右足跨出。則左手隨之。左足跨出。則右手隨之。是之謂拗步。試述數勢於下。

一 杀搗

(甲)足步

弓箭步。

乙手面

(子)左手杀下。(如第十二圖)

(丑)右手上屈至肩前沿胸向左側搗出。須同時身向左轉
搗手方有力)

第二十八圖
杀 搗 圖



二搗搗拳

拳藝學初步 ▲ 椿手姿勢 初步

(甲)足步

弓箭步。

(乙)手面

(子)左手由胸前向下畫二百七十度之圓形後。膊與肩成直線。肘與膊平。屈胸前成直角形。名曰揚摠。

(丑)右手由胸前上挑向右畫一小圓形至腰間。組成拳而

第二十九圖
揚摠拳圖



向左腋下衝出。

三杀手拘攪

(甲)足步

弓箭步。

第三十圖
杀手拘攪圖



拳藝學初步

▲椿手姿勢 拘步

四三

(乙)手面

(子)左手杀下。(如第十二圖)

(丑)右手同時平向右邊攙出。掌心向上。

四弔手拗橫拴

(甲)足步

第三十一圖

弔手拗橫拴圖



弓箭步。

乙手面

(子)右手於胸前吊出。(如第十一圖)

(丑)同吊手順橫拴(惟右足於前左橫拴之異耳)

五挑打拳

第三十二圖
挑打拳圖



拳藝學初步

▲樁手姿勢 拘步

四八

(甲)足步

弓箭步。

(乙)手面

(子)左手弔出。(如第十一圖)

(丑)右手組成拳而衝出。同搨搨拘拳。

六弔手拘扞

(甲)足步

弓箭步。

(乙)手面

(子)左手起弔。(如第十一圖)

(丑)右手組成半拳如衝拳勢平向前面扞出。(與肩等高)

第三十 第三手 弔 弔
 圖 圖 扞 扞

七挑手扞搗



(甲)足步

屈膝水平八字步。

(乙)手面

(子)左手起弔。(如第十一圖)

拳藝學初步 ▲樁手姿勢 扞步

拳藝學初步 ▲樁手姿勢 拘步

(丑)右手上屈沿胸向左搨出(同杀搨)

第三十四圖 挑手搨圖



八弔手搨

(甲)足步

屈膝水平八字步

(乙)手面

(子)左手起弔。(如第十一圖)

(丑)右手向上向右侧畫一小圓形而向左侧擦出(與膝等高)

第三十五圖
弔手擦圖



第三項 雙手姿勢

雙手姿勢。無順步拗步之別另舉二勢以證明之。

一 雙抓

(甲)足步

拳藝學初步 ▲椿手姿勢 雙手

拳藝學初步 ▲椿手姿勢 雙手

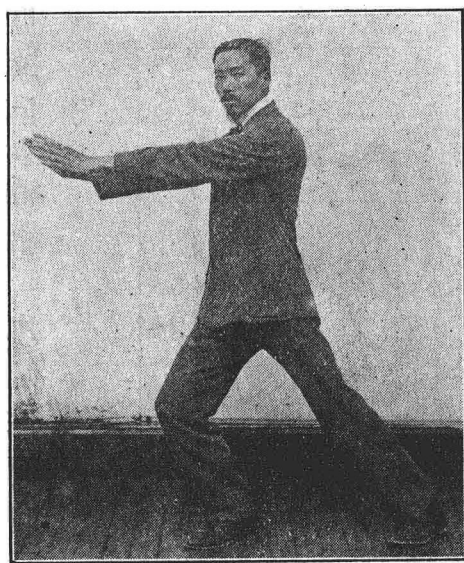
弓箭步。

(乙)手面

兩手舉至胸前。同時右手向右。左手向左。各畫一小圓形胸前。即向前抓出。

五〇

第三十圖
雙抓



二雙撩

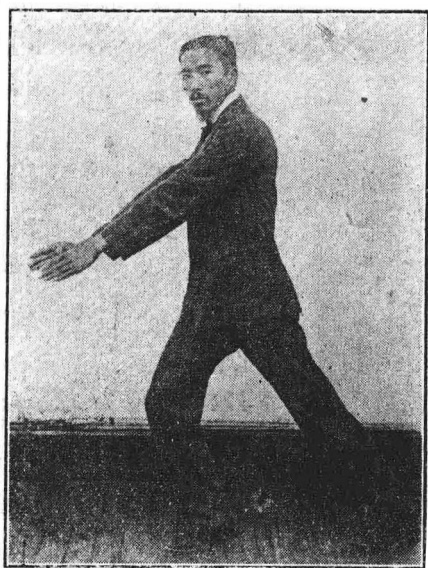
(甲)足步

弓箭步。

(乙)手面

兩手舉至胸前。右手向右。左手向左。各畫二百七十度之

第三十七圖
雙撩圖



拳藝學初步

▲椿手姿勢
雙手

圓形後。而向前擦出。四指密合而手掌向上作盛水狀擦定時與膝等高。

第二節 操手姿勢

操手本由樁手練習而成。故其中各姿勢。大率自樁手中出。茲可不贅。

第三節 空手姿勢

空手姿勢大半與樁手同。而其中略有差異之點。試分述之如下。

第一項 順步姿勢

一側托

(甲)足步

直立步。(兩足並立足趾姿合而直立空手足步中未詳合補入於此)

(乙)手面

手向側平伸。與肩等高。手掌向前。(右手伸為右側托左手伸為左側托)

第三十八圖
側托圖



拳藝學初步

▲空手姿勢 圖步

二合盤

(甲)足步

單踵舉起丁字步。

(乙)手面

(子)左手由胸前起弔。向後而插於腰間。(四指在前拇指在後)

(丑)如揚捩拘拳之(子)略高。

三順角肘

(甲)足步

屈膝水平八字步。

(乙)手面

兩手橫屈於胸前。左手緊捏右手。右手之肘用力角出。

第三十三圖
順角肘圖



四推拔

(甲)足步

弓箭步。

(乙)手面

(子)左手如揭秘時。向前拔出。

拳藝學初步

▲空手姿勢 順步

拳藝學初步 ▲空手姿勢 順步

五六

(丑)右手衝拳時向後推出。

案此推拔須與搗搥拗拳同時演習。又必用於搗搥拗拳之後。

第四十圖
推拔圖



五搶手順踢

(甲)足步

開足直立八字步。

(乙)手面

(子)兩手捲成螺旋形。如搶物狀。

第十四圖
搶手順踢圖



拳藝學初步

▲空手姿勢 順步

五七

(丑)一足固定以支持全身。一足踢出。右搶則右足踢左搶則左足踢。

六順擊

(甲)足步

屈膝水平八字步。

(乙)手面

(子)左手橫屈胸前。如拉弓狀。

第四十二圖

順擊圖

(俯視形)



(丑)右手平橫屈於右側。平向前擊出。

七弔手躲霍

(甲)足步

單踵舉起丁字步。

(乙)手面

雙手疊弔於胸前。與額等高。

第四十四圖
弔手躲霍圖



八合盤踢

拳藝學初步 ▲空手姿勢 順步

(甲)足步

開足直立八字步。

(乙)手面

(子)一手橫屈於胸側。一手插於腰側間。

(丑)同搶手順踢。

九連環腿

(甲)足步

屈膝水平八字步。

(乙)手面

(子)右膊橫於胸側。其肘垂直。(四指組成半拳)

(丑)左手搭於右膊與肘之關節間。

(寅)左足支持全身。右足提起。右手同時拍右膝上。

(卯)左手同時拍於右足趾。而右足用力踢出。

十捲手順踢

(甲)足步

屈膝水平八字步。

第四十圖
捲手順踢圖



拳藝學初步 ▲空手姿勢 順步

(乙)手面

(子)左手搭於右手肘關節間。右手於胸前畫一小圓形而組成捲手

(丑)同搶手順踢。

十一全撮鉤

(甲)足步

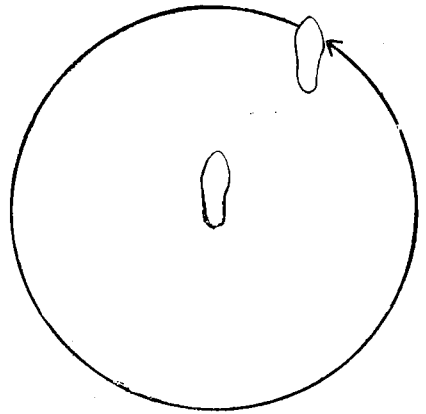
直立八字步。

(乙)手面

(子)同捲手順踢。

(丑)左足爲軸。右足貼地。身向左轉繞三百六十度之圓形而立定。

第四十五圖
全撮鈎圖



第二項 拘步姿勢

一 拘抓

(甲)足步

弓箭步。

(乙)手面

拳藝學初步 ▲空手姿勢 拘步

拳藝學初步 ▲空手姿勢 初步

(子)左手搭於右手之肘關節間。

(丑)右手沿胸向左側抓出。

第十四圖 第六十圖 第四抓



二半撮鉤

(甲)足步

開脚直立八字步。

乙手面

(子)左手由胸前灑出垂下。

(丑)左足爲軸。右足貼地。身向左轉繞一百八十度之半圓

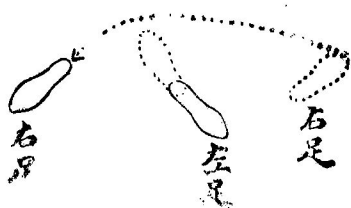
形時。右手同時杀下(如杀手)

(寅)將所垂下之左手。舉至左側。如秘手狀。

第四十七圖
撮鉤圖
(一)



(二)



第三項 雙手姿勢

拳藝學初步 ▲空手姿勢 初步

拳藝學初步 ▲空手姿勢 雙手

一 雙邊弔

(甲)足步

屈膝水平八字步。

(乙)手面

兩手由胸前挑出。弔於兩側。

第四十八圖
雙邊弔圖



二 雙挫

(甲)足步

弓箭步。

(乙)手面

兩手由胸前向上各畫一小圓形至膝上。向前挫出。

第十四圖
雙挫圖



拳藝學初步

▲空手姿勢 雙手

六七

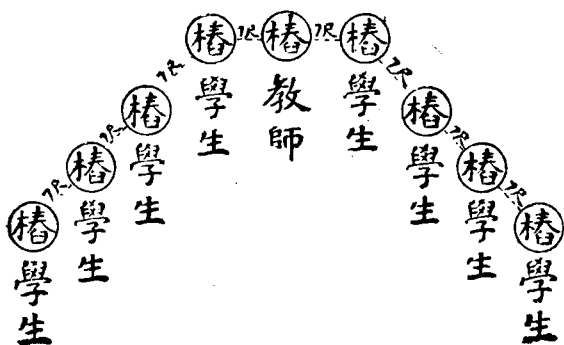
第七章 拳藝排列法

拳藝之流傳。迄今已二千餘年。前已畧言之矣。惟昔人演授拳藝。恆用各個教練法。使數十生徒共集一場。顧於此則失於彼。非特與同時普及之宗旨。大相刺謬。卽施以教授上之手續。殊亦用力多而成功少。不便孰甚焉。余按平日教授上之經驗。參以體操排列法而教授之。往往有事半功倍之效也。試分述之如下。

第一節 椿手排列法

椿手排列。較操手空手爲難。因設備合式之椿實不易。如欲爲教授上便利計。須多設若干椿爲妙。試繪圖以明之。

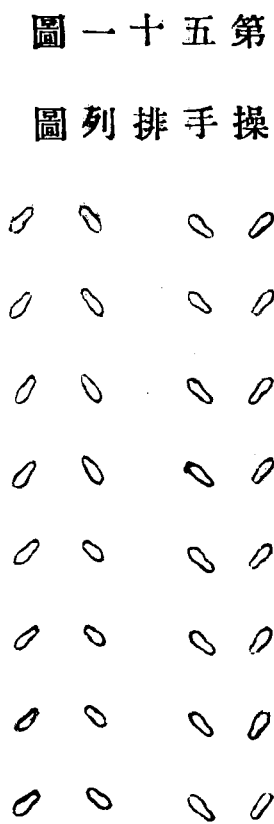
第十五圖
樁之佈置圖



第二節 操手排列法

操手排列。使生徒排成兩列橫隊。取適當之間隔。前排向後轉

而成對列。(如普通體操中木環演習排列法)每二人對向爲一組。下向右轉之口令。各生徒左足在前而演習之。如下圖。



第三節 空手排列法

空手排列法同徒手體操排列法。

案排列一節。本不在拳藝之範圍中。特爲教授便利起見。不得不畧言一二。欲知其詳。另有體操專書在。

拳藝學初步

第二編 拳藝演習法

第一章 樁手

第一節 三步鞭開

〔預備〕右足立於①。左足立於②。兩足立於①②時，其足步爲開脚直立八字步，以下做此。

(一) 杀手 兩足立於原位。身向左轉，同時左手杀。杀手宜直，又須過膝，足步爲左弓右箭步。

(二) 上挑後杓 右足自①移立於③。移步時，兩足須直而有力。其名曰剪刀步。同時右手上挑後杓。上挑時，右手與額等高。後杓時，手宜直，須過己之身。

(三) 杀搯 右足仍立於原位。身向右轉。左足自②移立於④。同時左手杀下。右手搯椿。

(四) 杀手 左足毋動。右足自③移立於②。同時右手杀出。

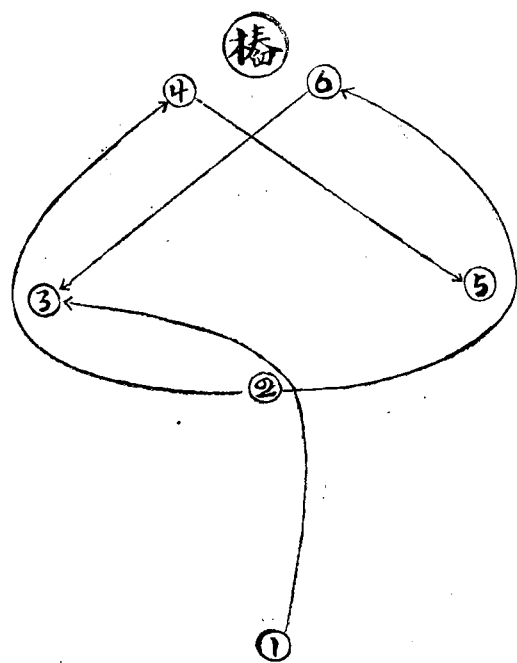


圖 二 十 五 第

圖 位 步 開 鞭 步 三

(五)上挑後杓。右足母動。左足自④移立於⑤。同時左手挑後杓。(挑法杓法同前。惟有左右手之異耳。)

(六)杀搨。左足仍立於原位。身向左轉。右足自②移立於⑥。同時右手杀左手搨樁。

〔杀手〕右足母動。左足自⑤移立於②。左手同時杀出。與(一)相接合。〕

第二節 小攔

〔預備〕右足立於①。左足立於②。

(一)面張。左足仍立於②。右足自①移立於③。同時右手順面張。

(二)躲霍。左足自②退立於④。右足自③收提立於②。躲霍。

(三)順拳 右足於②踏平。左足自④進立於③。同時右手撻。左手順拳。

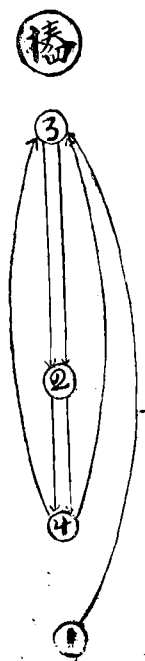
(四)面張 兩足立於原位。左手順面張。

(五)躲霍 右足自②退立於④。左足自③收提立於②。躲霍。

(六)順拳 左足於②踏平。右足自④進立於③。同時左手撻。右手順拳。

〔面張 兩脚立於原位。右手再面張與(一)相接合〕

第五十三圖 小攔步位圖



〔預備〕右足立於①。左足立於②。

(一)橫拴 左足仍立於②。右足自①進立於③。同時右手順橫拴。

(二)躲霍 左足自②退立於④。右足自③收提立於②。躲霍。

(三)順拳 右足踏平於②。左足自④進立於③。同時右手拗。左手順拳。

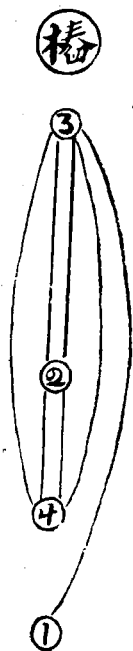
(四)橫拴 兩足立於原位。左手順橫拴。

(五)躲霍 右足自②退立於④。左足自③收提立於②。躲霍。

(六)順拳 左足於②踏平。右足自④進立於③。同時左手拗。右手順拳。

〔橫拴 兩脚立於原位。右手再橫拴。與(一)相接合。〕

第五十四圖
單截步位圖



第四節 拗正摠

〔預備〕右足立於①。左足立於②。

(一) 順拳 左足仍立於②。右足自①進立於③。同時右手穿弔
順拳。

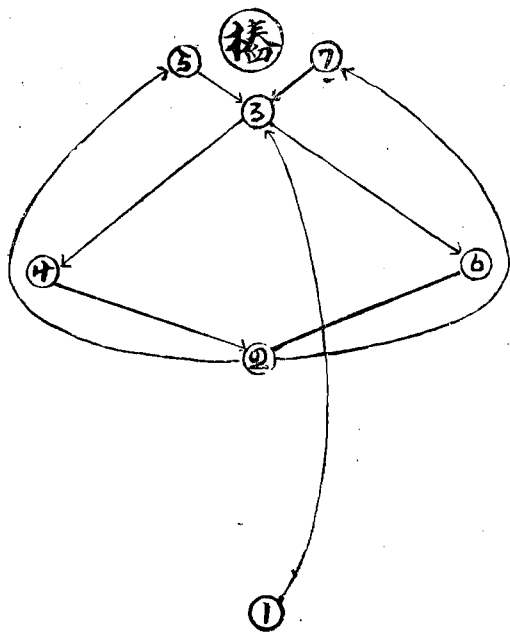
(二) 拗拳 右足自③移立於④。右手向上畫小圓形以右前方
左手向下畫小圓形於左前方。身向右轉。同時左足自②移
立於⑤。左揚摠。右拗拳。

(三) 順拳 左足自⑤移立於③。右足自④移立於②。同時穿弔

左順拳。

(四)拗拳 左足自③移立於⑥。右手向上畫小圓形於右前方，左手向下畫小圓形於左前方，身向左轉。同時右足自②移

第五十四圖
拗正步位圖



立於⑦。左手揚秘。右手拗拳。

〔順拳〕右足自⑦移立於③。左足自⑥移立於②。同時穿弔。
右順拳與(一)相接合。〕

第五節 開半面步

〔預備〕右足立於①。左足立於②。

(一)面張 左足仍立於②。右足自①進立於③。同時右手順面張。

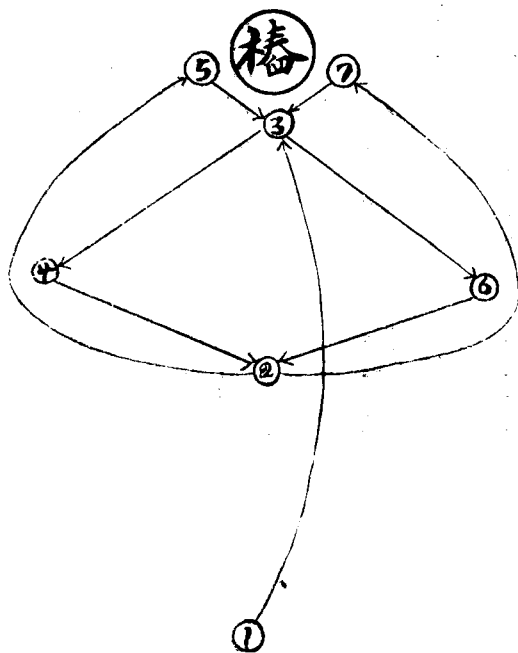
(二)面張 右足自③移立於④。此時右手交叉於左手之上。左足自②移立於⑤。同時左手順面張。

(三)面張 左足自⑤移立於③。右足自④移立於②。同時左手再面張。

〔四面張 左足自③移立於⑥。此時左手交叉於右手之上〕右
 足自②移立於⑦。同時右手順面張。

〔面張 右足自⑦移立於③。左足自⑥移立於②。同時右手

第五十五圖
 開半面步步位圖



拳藝學初步 ▲開半面步

面張與(一)相接合。]

第六節 攪手

〔預備〕右足立於①。左足立於②。

(一)面張 左足仍立於②。右足自①進立於③。同時右手順面張。

(二)拗攪 右足自③移立於④。同時右手鈎下。左足自②移立於⑤。同時左手拗攪。

(三)橫拴 左足自⑤移立於②。同時左手弔出。右足自④移立於③。同時右手順橫拴。

(四)躲霍 左足自②退立於⑥。右足自③收提立於②。躲霍。

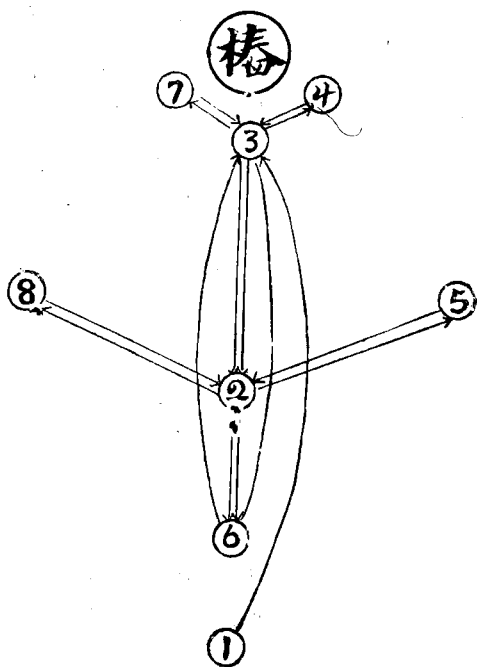
(五)順拳 右足於②踏平。左足自⑥進立於③。同時左手順拳。

(六)面張。兩足立於原位。左手順面張。

(七)拗攪。左足自③移立於⑦。同時左手鈎下。右足自②移立於⑧。同時右手拗攪。

(八)橫拴。右足自⑧移立於②。同時右手吊出。左足自⑦移立

第五十步 攪手 圖



於③同時左手順橫拴。

(九)躲霍 右足自②退立於⑥。左足自③收提立於②躲霍。

(十)順拳 左足於②踏平。右足自⑥進立於③。同時右手順拳。

〔面張 兩足仍立於原位。右手再面張。與(一)相接合。〕

第七節 雙截

〔預備〕右足立於①。左足立於②。

(一)順拳 左足仍立於②。右足自①進立於③。同時右手穿甲

順拳。

(二)拘橫拴 左足仍立於②。右足自③移立於④。同時右手甲。

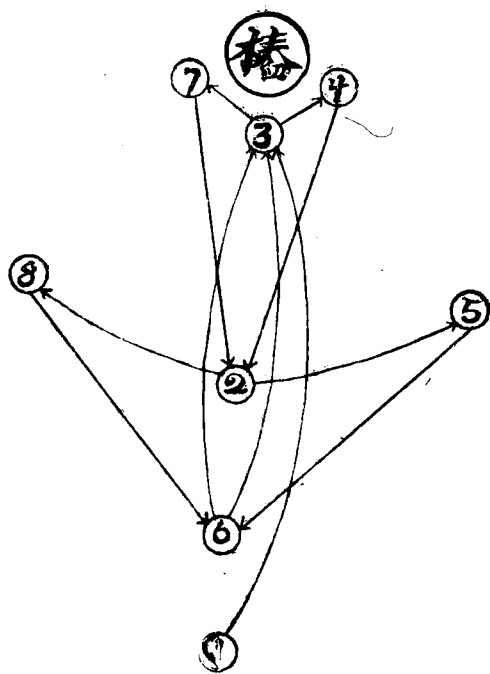
左手拘橫拴。

(三)順橫拴 右足仍立於④。左足自②移立於⑤。同時左手甲。

右手順橫拴。

- (四) 躲霍 左足自⑤移立於⑥。右足自④收提立於②躲霍。
- (五) 順拳 右足於②踏平。左足自⑥進立於③。同時左手順拳。
- (六) 拗橫拴 右足仍立於②。左足自③移立於⑦。同時左手甲。

第五十七步 雙截圖



右手拗橫拴。

(七)順橫拴 左足仍立於⑦。右足自②移立於⑧。同時右手弔左手順橫拴。

(八)躲霍 右足自⑧移立於③。左足自⑦收提移立於②。躲霍。
〔順拳 左足於②踏平。右足自⑥進立於③。同時右手順拳與(一)相接合。〕

第八節 攔截

〔預備〕右足立於①。左足立於②。

(一)攔擻 左足立於原位。左手起攔。同時右足自①移立於③。
左手順擻。

(二)橫拴 右足自③橫立於④。同時右手弔出。左足自②移立

於⑤。同時左手順橫拴。

(三)躲霍 右足自④退立於⑥。左足自⑤收提立於②躲霍。

(四)順拳 左足於②踏平。右足自⑥進立於③。同時右手順拳。

(五)攔擻 左足自②移立於④。同時左手攔出。右足自③退立

於②。同時右手攔出。左足自④進立於③。同時左手順擻。

(六)橫拴 左足自③移立於⑦。同時左手弔出。右足自②移立

於⑧。同時右手順橫拴。

(七)躲霍 左足自⑦退立於⑥。右足自⑧收提立於②躲霍。

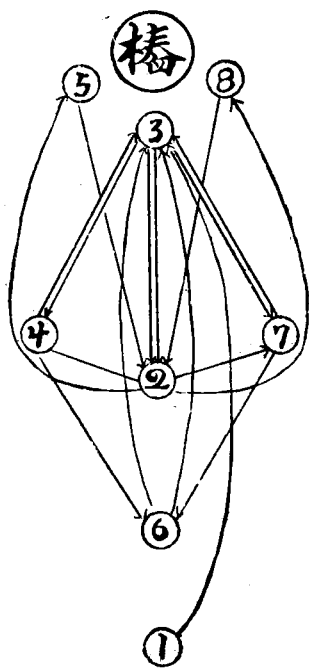
(八)順拳 右足於②踏平。左足自⑥進立於③。同時左手順拳。

(攔擻)右足自②移立於⑦。同時右手攔出。左足自③退立於

②。同時左手攔出。右足自⑦進立於③。同時右手順擻。與(二)

相接合。

第十五步攔截圖



第九節 大攔

〔預備〕右足立於①。左足立於②。

(一) 杀手 兩足立於原位。身向左轉。同時左手杀下。

(二) 面張 右足自①移立於③。同時右手攔出。左足自②移立

於④。同時左手順面張。

(三)躲霍 右足自③退立於⑤。左足自④收提立於③。躲霍。

(四)挑打拳 左足自③進立於④。同時左手起弔。右足自⑤移立於③。右手掏拳。

(五)杀手 左足仍立於④。右足自③移立於②。同時右手杀出。

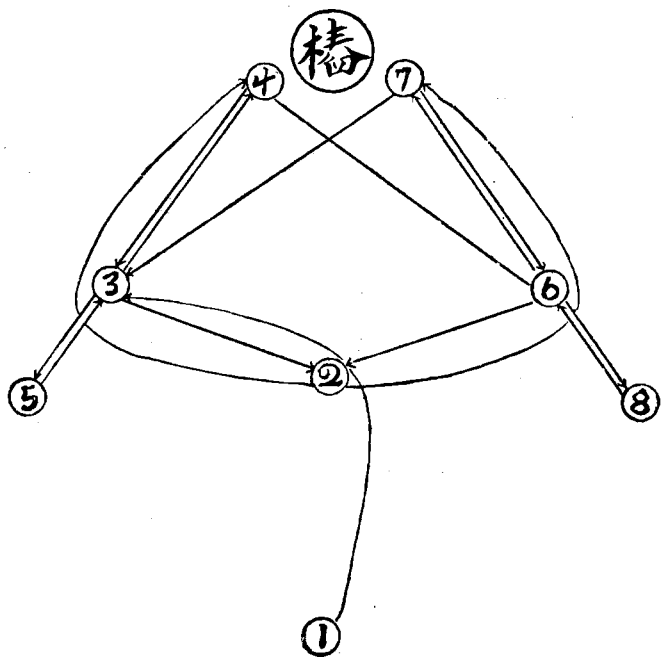
(六)面張 左足自④移立於⑥。同時左手攔出。右足自②移立於⑦。同時右手順面張。

(七)躲霍 左足自⑥退立於⑧。右足自⑦收提立於⑥。躲霍。

(八)挑打拳 右足自⑥進立於⑦。同時右手起弔。左足自⑧移立於⑥。同時左手掏拳。

〔杀手 右足仍立於⑦。左足自⑥移立於②。同時左手杀出。與(一)相接合。〕

第五十九圖
大攔步位圖



〔預備〕 右足立於①。左足立於②。

(一) 杀手 兩足立於原位。身向左轉。同時左手杀下。

(二) 上挑後杓 右足自①移立於③。同時右手上挑後杓。

(三) 杀搯 左足自②移立於④。同時左手杀下。右手搯椿。

(四) 面張 左足自④移立於⑤。右足自③移立於②。同時左手

順面張。

(五) 躲霍 右足自②退立於⑥。左足自⑤收提立於②。躲霍。

(六) 順拳 左足踏平於②。右足自⑥進立於⑤。同時右手順拳。

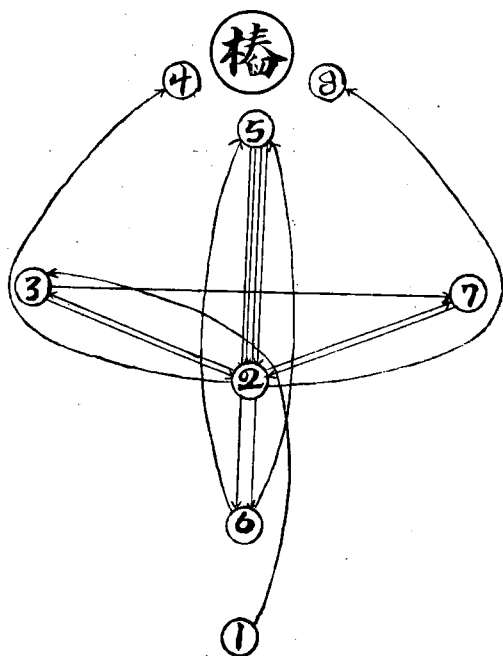
(七) 杀手 左足自②移立於③。同時左手杀出。右足自⑤退立於②。同時右手杀下。

(八) 上挑下杓 左足自③移立於⑦。同時左上上挑下杓。

(九) 柔搗 右足自②移立於⑧。同時右手柔下。左手搗樁。
 (十) 面張 右足自⑧移立於⑤。左足自⑦移立於②。同時右手
 順面張。

第 六 十 圖

五步小攔鞭開步位圖



(十一)躲霍 左足自②退立於⑥。右足自⑤收提立於②躲霍。
(十二)順拳 右足於②踏平。左足自⑥進立於⑤。同時左手順拳。

〔杀手 右足自②移立於⑦。同時右手杀出。左足自⑤退立於②。同時左手杀下。與(一)相接合。〕

第十一節 五步單截鞭開 (單截補)

〔預備〕 右足立於①。左足立於②。

(一)杀手 (同第十節)

(二)上挑後拗 (同第十節)

(三)杀福 (同第十節)

(四)橫拴 左足自③移立於②。同時右手弔出。左足自④移立

於⑤同時左手順橫拴。

(五)躲霍 右足自②退立於⑥。左足自⑤收提立於②躲霍。

(六)順拳 左足踏平於②。右足自⑥進立於⑤同時右手順拳

(七)柔手 (同第十節)

(八)上挑後拗 (同第十節)

(九)柔摺 (同第十節)

(十)橫拴 左足自⑦移立於②同時左手弔出。右足自⑧移立

於⑤同時右手順橫拴。

(十一)躲霍 左足自②退立於⑥。右足自⑤收提立於②躲霍。

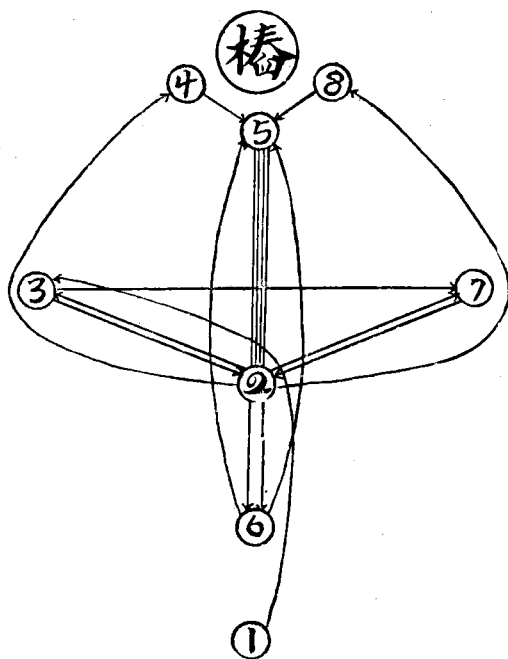
(十二)順拳 右足踏平於②。左足自⑥進立於⑤同時左手順

拳。

〔柔手 右足自②移立於⑦同時右手柔出與第十節同〕

第十六圖

第五步單截鞭開步位圖



第十二節 披手

〔預備〕 右足立於①。左足立於②

拳藝學初步 ▲披手

(一)攔擄 左足仍立於②。左手起攔。右足自①進立於③。同時右手順擄。

(二)面張 左足自②退立於④。同時左手柔下。右足自③移立於⑤。同時右手起弔。左足自④移立於⑥。同時左手順拳。

(三)躲霍 右足自⑤退立於⑦。左足自⑥收提立於⑤。躲霍。

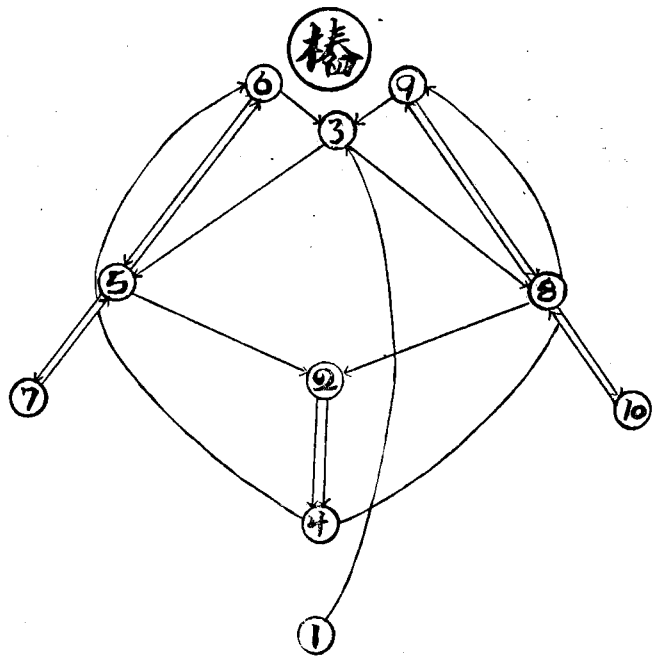
(四)挑打拳 左足自⑤進立於⑥。同時左手起弔。右足自⑦移立於⑤。同時右手拗拳。

(五)攔擄 右足自⑤移立於②。同時右手攔出。左足自⑥移立於③。同時左手順擄。

(六)面張 右足自②退立於④。同時右手柔下。左足自③移立於⑧。同時左手起弔。右足自④進立於⑨。同時右手順面張。

(七)躲霍 左足自⑧退立於⑩。右足自⑨收提立於⑧躲霍。
 (八)挑打拳 右足自⑧進立於⑨。同時右手起吊。左足自⑩移

第 十 六 圖
 披 手 步 位 圖



拳 藝 學 初 步 ▲ 披 手

立於⑧。同時左手拘拳。

〔攔擗 左足自⑧移立於②。同時左手攔出。右足自⑨移立於③。右手順擗。與(一)相接合。〕

第十三節 上迎

〔預備〕 右足立於①。左足立於②。

(一)攔擗 左足仍立於②。左手起攔。右足自①進立於③。同時右手順擗。

(二)拘扞 左足自②退立於④。同時左手起弔。右足自③退立於②。同時右手起弔。左足自④進立於③。同時左手起弔。右手拘扞。

(三)雙抓 兩足仍立於原位。雙手邊挑雙抓。

(四)躲霍 右足自②退立於④。左足自③收提立於②躲霍。

(五)順拳 左足踏平於②。右足自④進立於③。同時右手順拳。

(六)攔擄 左足自②退立於④。同時左手攔出。右足自③退立

於②。同時右手攔出。左足自④進立於③。同時左手順擄。

(七)拘扞 右足自②退立於④。同時右手弔出。左足自③退立

於②。同時左手弔出。右足自④進立於③。同時右手起弔。左

手拘扞。

(八)雙抓 兩足仍立於原位。雙手邊挑出雙抓。

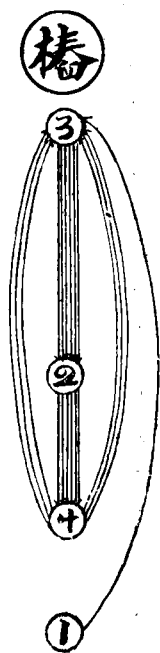
(九)躲霍 左足自②退立於④。右足自③收提立於②躲霍。

(十)順拳 右足踏平於②。左足自④進立於③。同時左手順拳。

〔攔擄〕 右足自②退立於④。同時右手攔出。左足自③退立

於②同時左手攔出。右足自④進立於③。同時右手順擻與
 (二)相接合。

第六十三圖 上迎步位圖



第十四節 中迎

〔預備〕 右足立於①。左足立於②。

(一)攔擻 左足仍立於②。左手起攔。右足自①進立於③。同時
 右手順擻。

(二)躲霍 左足自②退立於④。右足自③收提立於②。躲霍。

(三)挑手拗擻 右足自②進立於⑤。同時右手起吊。左足自④

移立於②。同時左手拗搗。

(四)穿弔順拳 左足仍立於②。右足自⑤移立於③。同時右手穿弔順拳。

(五)攔擄 左足自②退立於④。同時左手攔出。右足自③退立於②。同時右手攔出。左足自④進立於③。同時左手順擄。

(六)躲霍 右足自②退立於④。左足自③收提立於②。躲霍。

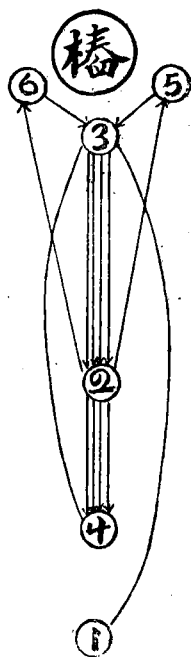
(七)挑手拗搗 左足自②進立於⑥。同時左手起弔。右足自④移立於②。同時右手拗搗。

(八)穿弔順拳 右足仍立於②。左足自⑥移立於③。同時左手穿弔順拳。

(攔擄) 右足自②移立於④。同時右手攔出。左足自③移立

於②同時左手攔出。右足自④進立於③。同時右手順擻與
 (二)相接合。

第十六圖 中迎步位圖



第十五節 下迎

〔預備〕 右足立於①。左足立於②。

(一)穿弔順拳 左足仍立於②。右足自①進立於③。同時右手穿弔順拳。

(二)弔手拗擦 左足仍立於②。右足自③移立於⑤。同時右手起弔。左手拗擦。

(三) 弔手順插 左足仍立於②。右足自⑤移立於③。同時左手起弔。右手順插。

(四) 躲霍 左足自②退立於④。右足自③收提立於②。躲霍。

(五) 穿弔順拳 右足踏平於②。左足自④進立於③。同時左手順拳。

(六) 弔手拗擦 右足仍立於②。左足自③移立於⑥。同時左手起弔。右手拗擦。

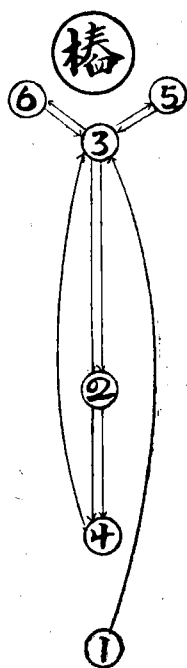
(七) 弔手順插 右足仍立於②。左足自⑥移立於③。同時右手起弔。左手順插。

(八) 躲霍 右足自②退立於④。左足自③收提立於②。躲霍。

〔順拳〕 左足於②踏平。右足自④進立於③。同時右手順拳。

與(一)相接合。】

第十六圖 下迎步位圖



第十六節 上倒

〔預備〕 右足立於①。左足立於②。

(一)攔擻 左足仍立於②。同時左手起攔。右足自①進立於③。

同時右手順擻。

(二)弔手順捺 左足自②退立於④。同時左手下柔。右足自③

退立於②。同時右手起弔。左足自④進立於③。同時左手順

抓。

(三)躲霍 右足自②退立於④。左足自③收提立於②。躲霍。

(四)順拳 左足於②踏平。右足自④進立於③。同時右手順拳。

(五)攔擄 左足自②退立於④。同時左手攔出。右足自③退立

於②。同時右手攔出。左足自④進立於③。同時左手順擄。

(六)弔手順擄 右足自②退立於④。同時右手杀下。左足自③

退立於②。同時左手起弔。右足自④進立於③。同時右手順擄。

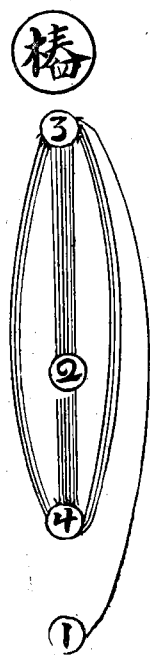
(七)躲霍 左足自②退立於④。右足自③收提立於②。躲霍。

(八)順拳 右足於②踏平。左足自④進立於③。同時左手順拳。

[攔擄 右足自②退立於④。同時右手攔出。左足自③退立於②。同時左手攔出。右足自④進立於③。同時右手順擄。與

(一)相接合。

第六十六圖 上倒步位圖



第十七節 中倒

〔預備〕 右足立於①。左足立於②。

(一)攔擻 左足仍立於②。左手起攔。右足自①進立於③。同時右手順擻。

(二)鈎手順抓 左足自②退立於④。同時左手杀下。右足自③退立於②。同時右手鈎下。左足自④進立於③。同時左手順抓。

(三)躲霍 全上倒。

(四)順拳 全上倒。

(五)攔擄 全上倒。

(六)鈎手順抓 右足自②退立於④。同時右手柔下。左足自③

退立於②。同時左手鈎下。右足自④進立於③。同時右手順

抓。

(七)躲霍 全上倒。

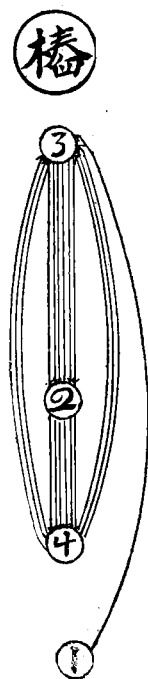
(八)順拳 全上倒。

〔攔擄 右足自②退立於④。同時右手攔出。左足自③退立

於②。同時左手攔出。右足自④進立於③。同時右手順擄與

(一)相接合。〕

第六十七圖 中倒步位圖



第十八節 下倒

〔預備〕 右足立於①。左足立於②。

(一) 攔擲 左足仍立於②。右足自①進立於③。同時右手順擲。

(二) 躲霍 左足自②移立於④。右足自③收提立於②。躲霍。

(三) 雙撩 右足於②踏平。左足自④進立於③。同時雙手撩。

(四) 躲霍 右足自②移立於④。左足自③收提立於②。躲霍。

(五) 順拳 左足於②踏平。右足自④進立於③。同時左手順拳。

(六) 攔擲 左足自②退立於④。同時左手攔出。右足自③退立。

於②同時右手攔出。左足自④進立於③。同時左手順擻。

(七)躲霍 右足自②退立於④。左足自③收提立於②。躲霍。

(八)雙撩 左足於②踏平。右足自④進立於③。同時雙手撩。

(九)躲霍 左足自②退立於④。右足自③收提立於②。躲霍。

(十)順拳 右足於②踏平。左足自④進立於③。同時左手順拳。

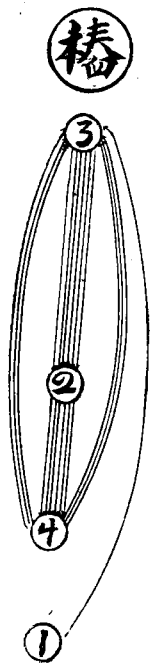
[攔擻 右足自②退立於④。同時右手攔出。左足自③退立

於②。同時左手攔出。右足自④進立於③。同時右手順擻。與

(二)相接合。]

第六十八圖

下倒步位圖



第二章 操手

第一節 三步鞭開

〔預備〕(甲)右足立於①。左足立於②。

(乙)右足立於①。左足立於②。

(一) (乙)右足自①進立於③。同時右手順拳衝(甲)之左腰。

(甲)兩足立於原位。左手彖去(乙)拳。

(二) (乙)右足自③退立於⑤。同時左足自②退立於④。仍將右

手順拳衝(甲)之胸。

(甲)右足自①移立於③。右手上挑去(乙)拳。

(三) (乙)右足自⑤退立於⑦。同時左足自④退立於⑥。仍將右

手順拳衝(甲)之右腋下。

(甲)兩足立於原位，右手後杓去乙拳。

(四) (乙)右足自⑦退立於⑩，同時左足自⑥退立於⑨，仍將右手順拳衝甲之左腰。

(甲)右足仍立於③，左足自②進立於④，同時左手杀去乙拳，右手搯乙之肩上。

(五) (乙)兩足立於原位，即以右手鈎去甲之搯手後，將右足自⑩移立於⑪，左足自⑧進立於⑩，同時左手順拳衝甲之右腰。

(甲)左足仍立於④，右足自③移立於②，同時右手杀去乙拳。

(六) (乙)左足自⑩退立於⑪，同時右足自⑫退立於⑬，左手順

拳衝(甲)之胸。

(甲)右足仍立於②。左足自④移立於⑤。同時左手上挑去乙拳。

(七) (乙)左足自⑫退立於⑬。同時右足自⑪退立於⑭。左手順拳衝(甲)之左腋下。

(甲)兩足仍立於原位。左手後杓去(乙)拳。

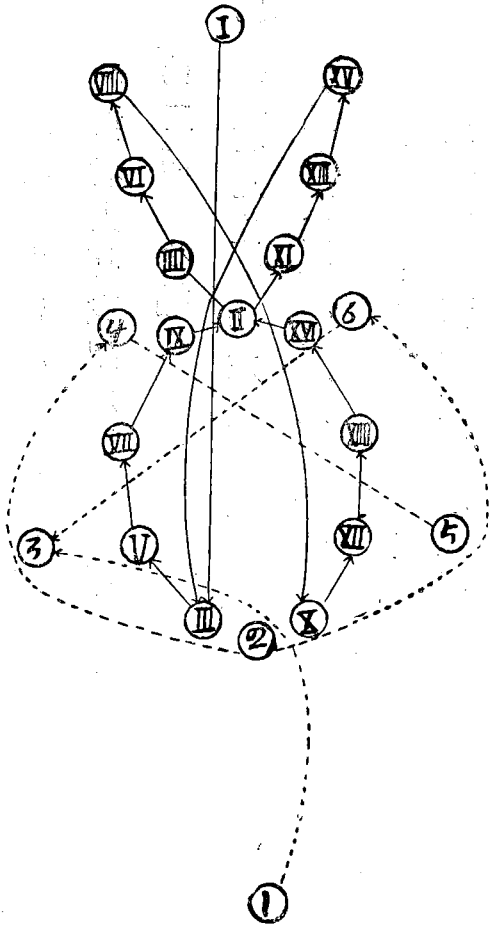
(八) (乙)左足自⑭退立於⑮。同時右足自⑯退立於○。左手順拳衝(甲)之右腰。

(甲)左足仍立於⑤。右足自②進立於⑥。同時右手杀去(乙)拳。左手搯(乙)之肩上。

(乙)兩足立於原位。即以左手鈎去(甲)之搯手後。將右足自

④ 移立於⑩。左足自⑫進立於③。同時右手順拳。衝(甲)之左腰。與(一)之(乙)相接合。

第六十九圖 三步鞭開操手步位圖



案操手各節與樁手同。惟操手中施擊者是人。而被擊

者是椿。今操手中則擊者與被擊者。各有其人。故編中施擊者以甲代之。卽演椿手之人被擊者以乙代之。卽攜攜者人打我架之謂也。椿手之人。下做此。

第二節 小攔

〔預備〕 (甲)右足立於①。左足立於②。

(乙)右足立於①。左足立於②。

(二) (乙)右足自①進立於③。同時右手順拳。衝(甲)之左腰。

(甲)兩足仍立於〔預備〕位置。以左手鈎去(乙)拳。同時右足自

①進立於③。右手順面張。打(乙)之右肩。

(三) (乙)兩足仍立於原位。以左手搶(甲)之面張手。速將右手再

順拳。衝(甲)之右腰。

(甲)左足自②退立於④。右足自③收提退立於②，躲霍。
避去(乙)拳。

(三) (乙)兩足仍立於原位。右手順抓(甲)之左肩。

(甲)右足於②踏平。左足自④進立於③。同時右手搥去(乙)之順抓手。左手順拳衝(乙)之右腰。

(四) (乙)兩足仍立於原位。右手鈎去(甲)拳。同時右足自④退立於①。左足自②進立於③。左手順拳衝(甲)之右腰。

(甲)兩足仍立於原位。右手鈎去(乙)拳。同時左手順面張。打(乙)之右肩。

(五) (乙)兩足仍立於原位。以右手搶(甲)之面張手。同時左手再順拳衝(甲)之左腰。

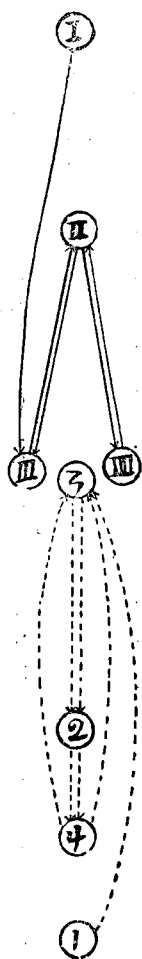
(甲)右足自②退立於④，左足自③收提退立於②。躲霍。避去乙拳。

(六) (乙)兩足仍立於原位。左手順抓(甲)之左肩。

(甲)左足於②踏平。右足自④進立於③。同時左手撻去(乙)之順抓手。右手順拳。衝(乙)之左腰。

(乙)兩足仍立於原位。將左手鈎去(甲)拳。同時左足自④退立於②。右足自②進立於③。右手順拳。衝(甲)之右腰。與(一)之(乙)相接合。

第七十圖 小攔操手步位圖



第三章 空手

第一節 初進

〔預備〕兩足並立於①。兩手垂直。(如體操中立正之姿勢。惟兩足趾密合。)

(一)側托 兩足立於原位。右手向右平伸。(四指密合。拇指在手掌中。掌心向外。)

(二)側托 兩足仍立於原位。左手向左平伸。

(三)躲霍 右足自①移立於②。左足自①收提立於②。躲霍。

(四)躲霍 左足自③移立於④。右足自②收提立於⑤。躲霍。

(五)躲霍 右足自⑤移立於⑥。左足自④收提立於⑦。躲霍。

(六)穿吊順拳 左足自⑦移立於①。右足自⑥進立於⑧。同時

右手穿弔順拳。

(七)合盤 身向右轉。右足自⑧退立於⑥。左足自①收提立於⑦。作合盤勢。

(八)順抓 右足仍立於原位。左足自⑦進立於①。同時左手順抓。

(九)順角肘 左足仍立於①。右足自⑥進立於⑧。同時右手順角肘。

(十)拗拳 兩足仍立於原位。身向左轉。右手拗拳。

(十一)推拔 兩足仍立於原位。右手推左手拔。

(十二)撮鈎 左足仍立於①。右足自⑧撮鈎至⑥立定。(凡足不

離地而變移步位，名曰撮鈎)

(十三)躲霍 右足仍立於⑥。左足自①收提立於⑦。躲霍。

(十四)拗拳 兩足仍立於原位。身向左轉。右手拗拳。

(十五)推拔 兩足仍立於原位。右手推。左手拔。

(十六)搶手順踢 左足仍立於①。雙手搶。身向左轉。此時全身之重力在於左足。右足向前踢出。

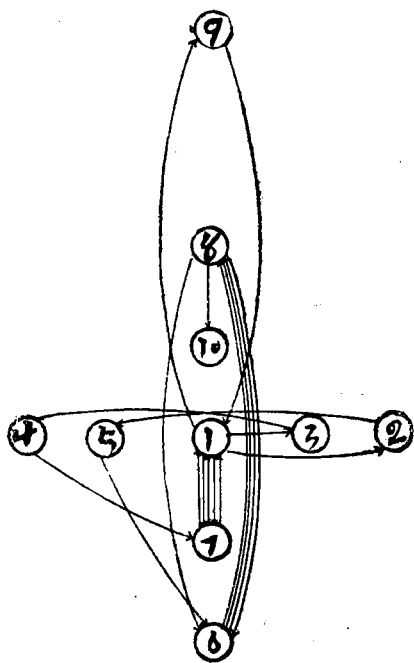
(十七)順抓 左足仍立於①。右足自踢出後。立定於⑧。同時右手順抓。

(十八)順擊 右足仍立於⑧。身向右轉。左足自①進立於⑨。同時左手擊出。

(十九)撮鈎 右足仍立於⑧。左足自⑨撮鈎至①立定。

(二十)躲霍 左足仍立於①。右足自⑧收提立於⑩。躲霍。

第七步 第十位 圖圖



第二節 武松脫梏

〔預備〕 兩足並立於①。雙手之腕密合。作被梏之狀。

(一) 弔手躲霍 右足自①移立於②。左足自①收提立於③。躲

霍。

(二) 弔手躲霍 左足自③移立於④。右足自②收提立於⑤。躲

霍。

(三) 弔手躲霍 右足自⑤移立於⑥。左足自④收提立於⑦。躲

霍後。雙手用力分開。作脫梔之狀。(此後之各姿勢。須雄健而活潑。方爲本節之真。)

(四) 穿弔順拳 左右自⑦進立於①。右足自⑥進立於⑧。同時右手穿弔順拳。

(五) 合盤 身向右轉。右足自⑧退立於⑥。左足自①退立於⑦。收合盤勢。

(六) 順抓 右足仍立於⑥。左足自⑦進立於①。同時左手順抓。

(七) 合盤踢 左足仍立於①。身向左轉。同時右足踢出。

(八) 順抓 右足踢出後立定於⑧。同時右手順抓。

(九)合盤 同(五)。

(十)順抓 同(六)。

(十一)穿弔順拳 左足仍立於①。右足自⑥進立於⑧。同時右手穿弔順拳。

(十二)連環腿 左足仍立於①。右足提起。行連環腿法。

(十三)雙邊弔 左足仍立於①。右足提起時。身向右轉立定。於⑥。雙手邊弔。

(十四)雙挫 兩足仍立於原位。身向右轉。對後雙手於膝上一挫。

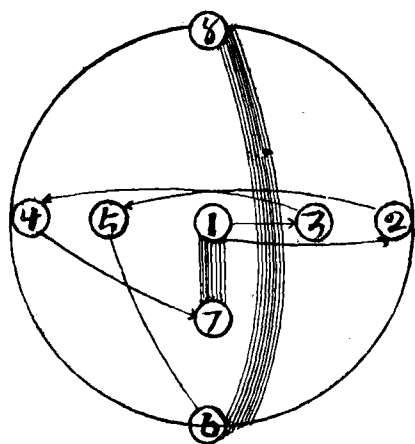
(十五)順角肘 兩足仍立於原位。身向左轉。右手順角肘。

(十六)拘抓 兩足仍立於原位。身向左轉。右手拘抓。

(十七)捲手順踢 左足仍立於①。右手捲。身向左轉。同時右足踢出。

(十八)全撮鈎 右足踢出後立定於⑧。即以右足行全撮鈎法。
 (十九)穿弔順拳 左足仍立於①。右足行全撮鈎後。立定於⑧。
 同時右手穿弔順拳。

第七十二圖
 武松脫梛步位圖



(二十)合盤 身向右轉。右足自⑧退立於⑥。左足自①退立於⑦。收合盤勢。(完)

案此手相傳爲武松被繫時。不勝拘攣之苦。而出此動魄驚心之猛勢也。考前明湖南王信臣先生所著演武精法中。將此手編成歌訣。以便後學之記誦。惜限於體例。其中姿勢。未能一一標明。故編者重加考訂。復將其原文附錄於後。以存其真。

兩足一並雙手捧。(預備)左足收提右手鈎。(一)弔手躲霍
右足再收左手弔。(二)弔手躲霍(西門同上)左收提。(三)弔
手躲霍(脫桎左膝南門位)穿弔拳頭順步伸。(四)穿弔順
拳(左足收提合盤勢)。(五)合盤(左手一抓如推窗)。(六)順

抓〕右足踢出收盤勢。(七)合盤踢〕右手一抓(八)順抓〕再合盤。(九)合盤〕左手再抓身西立。(十)順抓〕穿弔拳頭打正門。(十一)穿弔順拳〕一拍三響(十二)連環腿〕雙弔手。(十三)雙邊弔〕北門一挫(十四)雙挫〕一角肘。(十五)順角肘〕右手一弔身向左。拗步一抓右手伸。(十六)拗抓〕捲上一脚右足踢。(十七)捲手順踢〕右足向左全撮鈎。(十八)全撮鈎〕穿弔拳頭(十九)穿弔順拳〕合盤勢。(二十)合盤〕左足收提無盡矣。