



寶山朱鴻壽編

拳藝學進

商務印書館印行



價



拳藝學進階

第一章 椿手

第一節 捧攔

〔預備〕右足立於①。左足立於②。(兩足立於①②時其足步爲直立八字步以下做此)

(一)颺手面張(參觀拳藝學初步第二十圖) 左足仍立於②。右足自①進立於③。同時左手颺。右手順面張。

(二)收提躲霍(參觀同上第二十一圖) 左足自②退立於④。右足自③收提立於②。躲霍。

(三)殺手拗攔(參觀同上第三十圖) 右足自③進立於⑤。同時

右手殺下。左足自④移立於⑥。同時左手拗攪。

(四)雙捧(參照同上第三十七圖兩手較高) 左足自⑥移立於

②。右足自⑤移立於③。同時雙捧。

(五)收提躲霍 左足自②退立於④。右足自③收提立於②。躲

霍。

(六)順拳(參觀同上第二十二圖) 右足於②踏平。同時左手拗。

左足自④進立於③。左手順拳。

(七)颺手面張 兩足仍立於原位。右手颺。左手順面張。

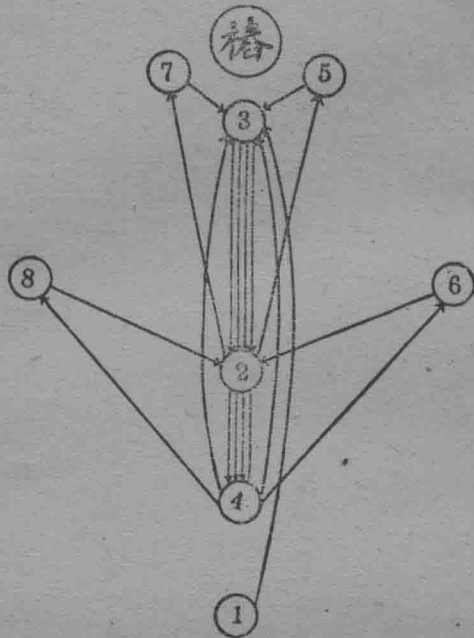
(八)收提躲霍 右足自②退立於④。左足自③收提立於②。躲

霍。

(九)殺手拗攪 左足自②進立於⑦。同時左手殺下。右足自④

第 一 步 攔 棒

圖 位 步 攔 棒



移立於⑧。同時右手拗攔。

(十)雙棒 右足自⑧移立於②。左足自⑦移立於③。同時雙棒。

(十一)收提躲霍 右足自②退立於④。左足自③收提立於②。

躲霍。

(十二)順拳 左足於②踏平。同時左手掙。右足自④進立於③。
右手順拳。

[颺手面張 兩足立於原位。左手颺。右手再面張。與(一)相接
合]

第二節 雙攔

[預備]右足立於①。左足立於②。

(一)颺手面張 左足仍立於②。右足自①進立於③。同時左手
颺。右手順面張。

(二)颺手面張(本勢有順拗之別前者順面張此是拗面張) 左
足仍立於②。右足自③移立於④。同時右手颺。左手拗面張。
(三)弔手順扞(參觀同上第三十三圖不過有順拗之分耳) 左

足仍立於②。左手起弔。右足自④移立於③。同時右手順扞。
④收提躲霍。左足自②退立於⑤。右足自③收提立於②。躲霍。

⑤順拳。左足於②踏平。同時右手起挑。左足自⑤進立於③。同時左手順拳。

⑥颺手面張。兩足立於原位。右手颺。左手順面張。

⑦颺手面張。右足仍立於②。左足自③移立於⑥。同時左手颺。右手拗面張。

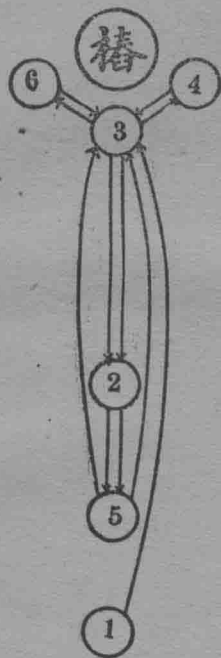
⑧弔手順扞。左足仍立於②。右手起弔。左足自⑥移立於③。同時左手順扞。

⑨收提躲霍。右足自②退立於⑤。左足自③收提立於②。躲

霍。

(十)順拳 左足於②踏平。同時左手起秘。右足自⑤進立於③。
同時右手順拳。

第二圖 雙攔步位圖



〔颯手面張 兩足立於原位。左手颯。右手再面張。與(一)相接

合。〕

第三節 開拗并演

〔預備〕右足立於①。左足立於②。

(一) 颺手面張 左足仍立於②。右足自①進立於③。同時左手颺。右手面張。

(二) 收提躲霍 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。同時右手起秘。左足自④進立於③。同時左手順拳。

(四) 颺手面張 左足自③移立於⑤。右足自②移立於⑥。同時左手颺。右手面張。

(五) 揚秘拗拳(參觀同上第二十九圖) 兩足立於原位。右手揚秘左手拗拳。

(六) 颺手面張 右足自⑥移立於②。左足自⑤移立於③。同時

右手颯。左手面張。

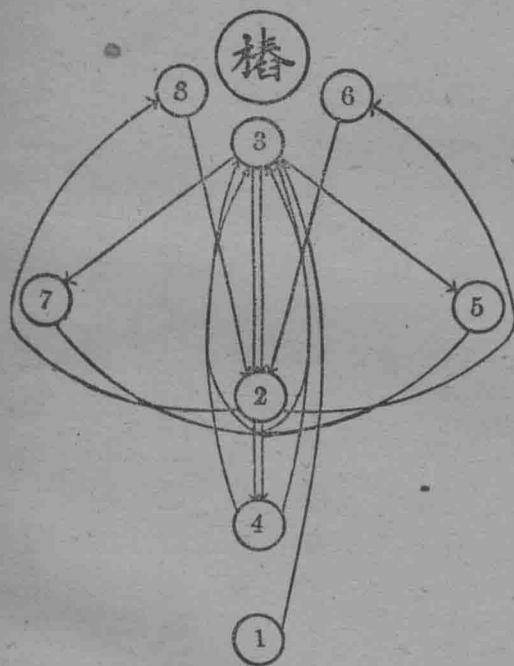
(七)收提躲霍 右足自②退立於④。左足自③收提立於②。躲霍。

(八)順拳 左足於②踏平。同時左手起秘。右足自④進立於③。

第 開

三

圖 圖 位 步 演 并 拗



同時右手順拳。

(九)颺手面張 右足自③移立於⑦。左足自②移立於⑧。同時
右手颺。左手面張。

(十)搗秘拗拳 兩足立於原位。左手搗秘。右手拗拳。

[颺手面張 左足自⑧移立於②。右足自⑦移立於③。同時
左手颺。右手面張。與(一)相接合。]

第四節 切擊

[預備]右足立於①。左足立於②。

(一)殺手(參觀同上第二十八圖之殺手) 兩足立於原位。身向
左轉。同時左手殺下。

(二)上挑後拗 右足自①移於③。同時右手手上挑後拗。

(三)收提躲霍 左足自②移立於④。收提躲霍。

(四)順擊(參觀同上第四十二圖) 左足自④進立於⑤。右足自

②進立於④。同時左手順擊。

(五)殺手拗攙 兩足立於原位。左手殺下。右手拗攙。

(六)弔手橫拴(參觀同上第二十三圖) 左足自④移立於⑥。同

時右手吊出。左足自⑤移立於⑦。同時左手順橫拴。

(七)收提躲霍 右足自⑥移立於⑧。左足自⑦收提立於②。躲

霍。

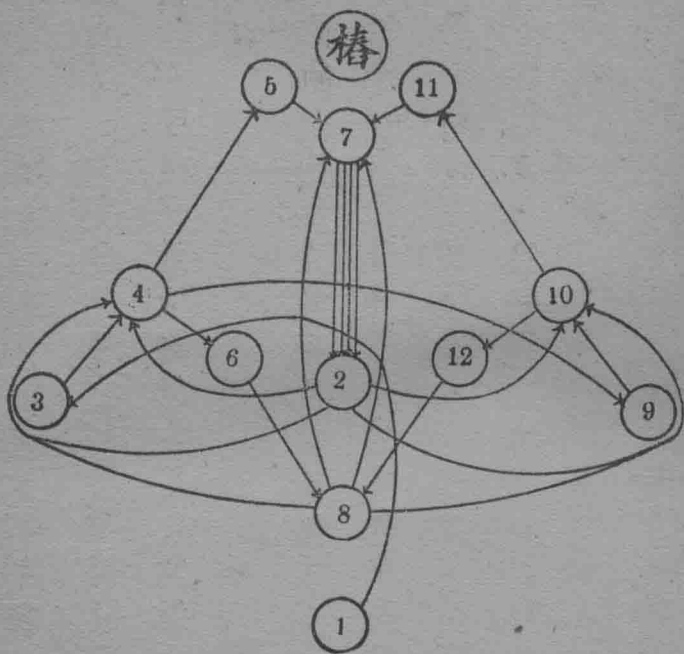
(八)順拳 左足於②踏平。同時左手起秘。右足自⑧進立於⑦。

同時右手順拳。

(九)殺手 左足足自②移立於④。同時左手殺出。右足足自⑦退。

第 四 步 擊 位 圖

立於②同時右手殺下。



拳藝學進階 樁手

(十)上挑後杓 左足自④移立於⑨。同時左手挑後杓。

(十一)收提躲霍 右手自②移立於⑩。收提躲霍。

(十二)順擊 右手自⑩進立於⑪。左足自⑨進立於⑩。同時右手順擊。

(十三)殺手拗攏 兩足立於原位。右手殺下。左手拗攏。

(十四)弔手橫拴 左足自⑩移立⑫。同時左手吊出。右足自⑪移立於⑦。同時右手順橫拴。

(十五)收提躲霍 左足自⑫移立於⑧。右足自⑦收提立於②。躲霍。

(十六)順拳 右足於②踏平。同時右手起秘。左足自⑧進立於⑦。同時左手順拳。

〔殺手 右足自②移立於⑩。同時右手殺出。左足自⑦退立於②。同時左手殺下。與①相接合。〕

第五節 截肘

〔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。同時左手秘。右手順拳。

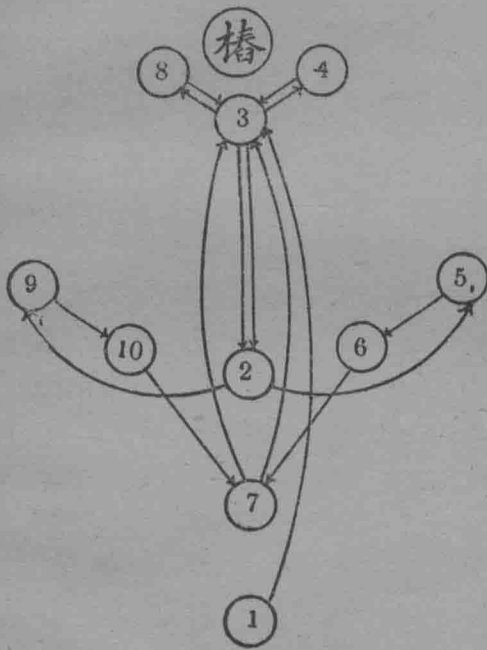
(二)拗角肘(參觀同上第三十九圖不過有順拗之分耳) 右足自③移立於④。同時右手鈎下。左足自②移立於⑤。同時左手拗角肘。

(三)順橫拴 左足自⑤移立於⑥。同時左手吊出。右足自④移立於③。同時右手順橫拴。

(四)收提躲霍 左足自⑥斜退於⑦。右足自③收提立於②。躲霍。

(五)順拳 右足於②踏平。同時右手秘。左足自⑦進立於③。同

第五步位圖



時左手順拳。

(六)拗角肘 左足自③移立於⑧。同時左手鈞下。右足自②移立於⑨。同時右手拗角肘。

(七)順橫拴 右足自⑨移立於⑩。同時右手吊出。左足自⑧移立於③。同時左手順橫拴。

(八)收提躲霍 右足自⑩斜退於⑦。左足自③收提立於②。躲霍。

[順拳 左足於②踏平。同時左手起秘。右足自⑦進立於③。同時右手順拳。與(一)相接合。]

第六節 反截

[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。同時左手秘。右手順拳。

(二)順橫拴 右足自③移立於④。同時右手吊出。左足自②斜進於⑤。同時左手順橫拴。

(三)順橫拴 左足自⑤移立於⑥。同時左手吊出。右足自④斜進於⑤。同時右手順橫拴。

(四)鈎手順抓(參觀同上第二十七圖) 左足自⑥移立於②。同時左手鈎下。右足自⑤移立於③。同時右手順抓。

(五)收提躲霍 左足自②退立於⑦。右足自③收提立於②。躲霍。

(六)順拳 右足於②踏平。同時右手起秘。左足自⑦進立於③。

同時左手順拳。

(七)順橫拴 左足自③移立於⑧。同時左手吊出。右足自②斜進於⑨。同時右手順橫拴。

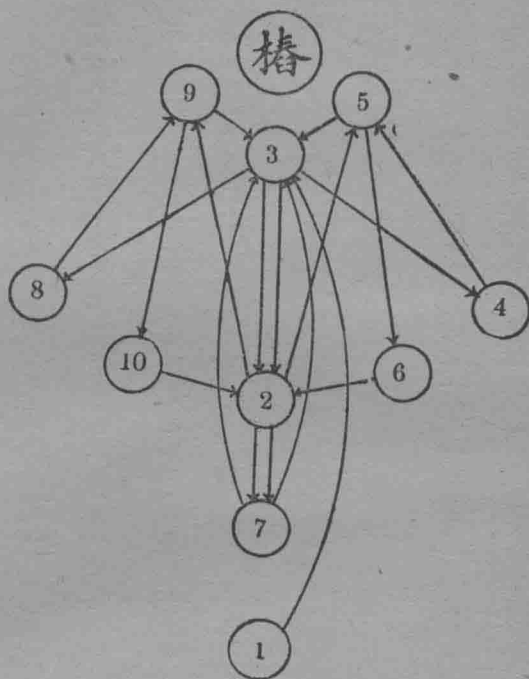
(八)順橫拴 右足自⑨移立於⑩。同時右手吊出。左足自⑧斜進於⑨。同時左手順橫拴。

(九)鈎手順抓 右足自⑩移立於②。同時右手鈎下。左足自⑨移立於③。同時左手順抓。

(十)收提躲霍 右足自②退立於⑦。左足自③收提立於②。躲霍。

[順拳 左足於②踏平。同時左手起秘。右足自⑦進立於③。同時右手順拳。與(一)相接合。]

第六步截位圖



第七節 殺切

〔預備〕右足立於①。左足立於②。

(一)攔撕(參觀同上第二十四圖) 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)收提躲霍。左足自②退立於④。右足自③收提立於②。躲霍。

(三)挑手拗擻(參觀同上第三十四圖)。右足自②斜進於⑤。同時右手起挑。左足自④進立於②。同時左手拗擻。

(四)鈎手順抓。左足仍立於原位。左手鈎下。右足自⑤移立於③。同時右手順抓。

(五)半撮鈎(參觀同上第四十七圖)。左足仍立於②。身向左轉。右足自③撮鈎①立定。

(六)收提躲霍。右足仍立於①。左足自②收提立於④。躲霍。

(七)搶手順踢(參觀同上第四十一圖)。左足自④進立於②。(此

時左足用力主持全身。身向左轉。雙手作搶勢。右足對椿順踢。

(八)串吊順拳 左足仍立於②。右足(即踢足)踏平於③。同時右手串吊順拳。

(九)攔槓 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。同時左手順槓。

(十)收提躲霍 右足自②退立於④。左足自③收提立於②。躲霍。

(十一)挑手拗福 左足自③斜進於⑥。同時左手起挑。右足自④進立於②。同時右手拗福。

(十二)鈎手順抓 右足仍立於②。右手鈎下。左足自⑥移立於

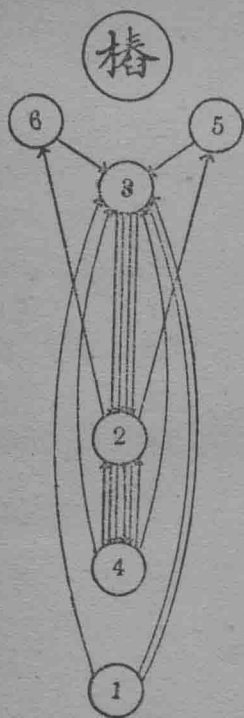
③。同時左手順抓。

(十三)半撮鈎 右足仍立於②。身向右轉。左足自③撮鈎至①立定。

(十四)收提躲霍 左足仍立定於①。右足自②收提立於④。躲霍。

(十五)搶手順踢 右足自④進立於②。此時右足用力主持全身。身向右轉。雙手作搶勢。左足對樁順踢。

第七步切殺
圖位步切殺



(十六)串吊順拳 右足仍立於②。左足卽踢足踏平於③。同時左手串吊順拳。

[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。]

第八節 扞插落步

[預備]右足立於①。左足立於②。

(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)弔手拗扞(參觀同上第三十三圖) 左足自②退立於④。同時左手殺下。右足自③移立於⑤。同時右手起吊。左足自④

移立於⑥。同時左手起弔。右手拗扞。

(三)弔手順插參觀同上第二十六圖。右足自⑤移立於②。同時右手吊出。左足自⑥移立於③。同時左手順插。

(四)半撮鈎。右足仍立於②。左足自③撮鈎至①。立定。

(五)收提躲霍。左足仍立定於①。右足自②收提立於②。躲霍。

(六)雙抓參觀同上第三十六圖。右足自④進立於②。左足自

①進立於③。同時雙抓。

(七)收提躲霍。右足自②退立於④。左足自③收提立於②。躲

霍。

(八)順拳。左足於②踏平。同時左手起秘。右足自④進立於③。

同時右手順拳。

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

(十)弔手拗扞 右足自②退立於④。同時右手殺下。左足自③移立於⑦。同時左手起吊。右手自④移立於⑧。同時右手起吊。左手拗扞。

(十一)弔手順插 左足自⑦移立於②。同時左手吊出。右足自⑧移立於③。同時右手順插。

(十二)半撮鈎 左足仍立於②。右足自③撮鈎至①立定。

(十三)收提躲霍 右足仍立定於①。左足自②收提立於④。躲霍。

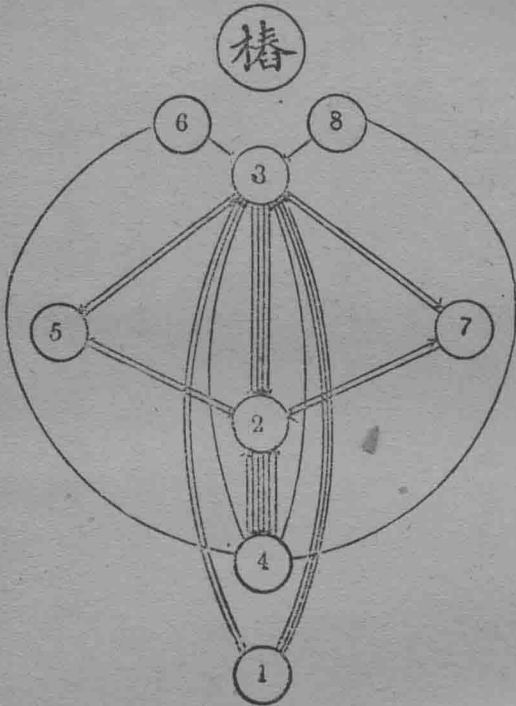
(十四)雙抓 左足自④進立於②。右足自①進立於③。同時雙

抓

(十五)收提躲霍

左足自②退立於④。右足自③收提立於②。

第八圖
扦插步步位圖



拳藝學進階

椿手

二十五

(十六)順拳 右足於②踏平。同時右手起樁。左足自④進立於③。同時左手順拳。

[攔擄 右手自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移立於③。同時右手順擄。與

(二)相接合。]

第九節 大披

[預備]右足立於①。左足立於②。

(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)颺手面張 左足自②退立於④。同時左手殺下。右足自③移立於⑤。同時右手起弔。左足自④移立於⑥。同時右手颺。

左手順面張。

(三)收提躲霍 右足自⑤退立於⑦。左足自⑥收提立於⑤。躲霍。

(四)挑打拳(參觀同上第三十二圖) 左足自⑤進立於⑥。同時左手起挑(即起弔)右足自⑦進立於⑤。同時右手拗拳。

(五)順橫拴 右足自⑤移立於⑧。同時右手吊出。左足自⑥移立於⑨。同時左手橫拴。

(六)收提躲霍 右足自⑧退立於④。左足自⑨收提立於②。躲霍。

(七)順拳 左足於②踏平。同時左手起秘。右足自④進立於③。同時右手順拳。

(八) 攔擄 右足自②移立於⑧。同時左手攔出。右足自③退立於②。同時右手攔出。左足自⑧進立於③。同時右手拗。左手順擄。

(九) 颺手面張 右足自②退立於④。同時右手殺下。左足自③移立於⑩。同時左手起弔。右足自④移立於⑪。同時左手颺。右手面張。

(十) 收提躲霍 左足自⑩退立於⑫。右足自⑪收提立於⑩。躲霍。

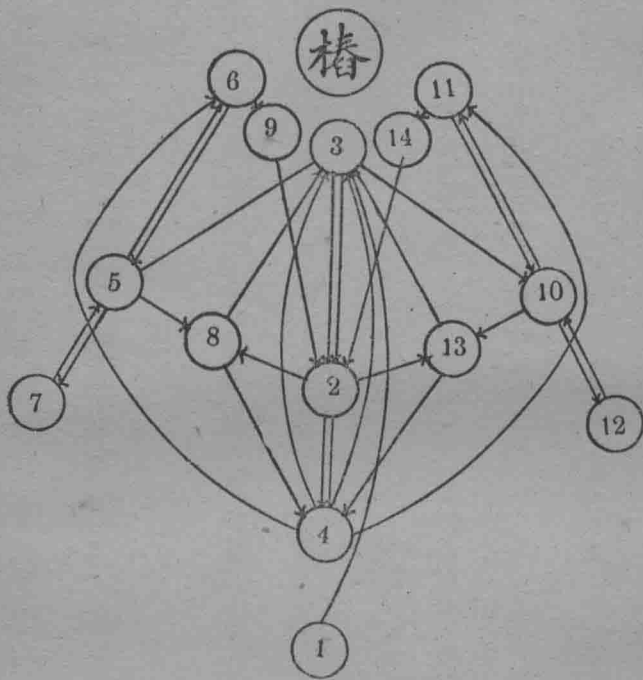
(十一) 挑打拳 右足自⑩進立於⑪。同時右手起挑。左足自⑫進立於⑩。同時左手拗拳。

(十二) 順橫拴 左足自⑩移立於⑬。同時左手起弔。右足自⑪

移立於⑭。同時右手順橫拴。

(十三)收提躲霍 左足自⑬退立於④。右足自⑭收提立於②。

第九大披步位圖



躲霍。

(十四)順拳 右足於②踏平。同時右手起搥。左足自④進立於③。同時左手順拳。

[攔擄 右足自②移立於⑬。同時右手攔出。左足自③退立於②。同時左手攔出。右足自⑬進立於③。同時右手順擄。與(一)相接合。]

第十節 上邊迎

[預備]右足立於①。左足立於②。

(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)弔手拗扞 先將左手弔出。右足自③移立於④。同時右手

弔出。左足自②移立於⑤。同時左手弔。右手拗扞。

(三)球搶 右足自④退立於⑥。同時左足自⑤退立於④。雙手球搶

(四)雙抓 左足自④退立於⑤。右足自⑥進立於④。同時雙手抓。

(五)弔手順扞 右足自④移立於②。同時右手弔出。左足自⑤移立於③。同時左手順扞。

(六)收提躲霍 右足自②退立於⑦。左足自③收提立於②。躲霍。

(七)順拳 左足於②踏平。同時左手起摠。右足自⑦進立於③。同時右手順拳。

(八)攔槓 左足自②退立於⑦。同時左手攔出。右足自③退立於②。同時右手攔出。足左自⑦進立於③。同時左手順槓。

(九)弔手拗扞 先將右手弔出。左足自③移立於⑧。同時左手弔出。右足自②移立於⑨。同時右手弔。左手拗扞。

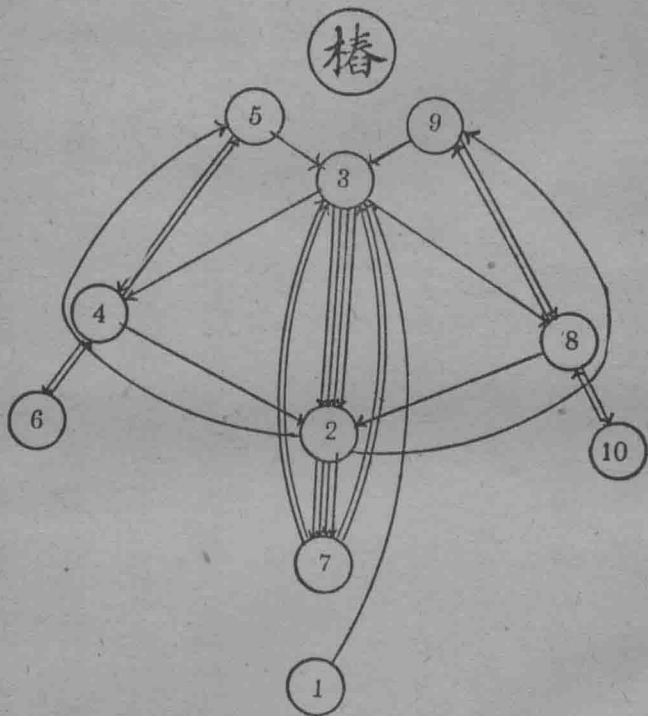
(十)球搶 左足自⑧退立於⑩。右足自⑨退立於⑧。同時雙手球搶。

(十一)雙抓 右足自⑧進立於⑨。左足自⑩進立於⑧。同時雙手抓。

(十二)弔手順扞 左足自⑧移立於②。同時左手弔出。右足自⑨移立於③。同時右手順扞。

(十三)收提躲霍 左足自②退立於⑦。右足自③收提立於②。

第十圖
上邊迎步位圖



(十四)順拳 左足踏平於②。同時右手起摠。左足自⑦進立於③。同時左手順拳。

[攔擻 右足自②退立於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(一)相接合。]

第十一節 中邊迎

[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)挑手拗摠 左足自②退立於④。同時左手殺下。右足自③移立於⑤。同時右手弔出。左足自④移立於⑥。同時左手弔

右手拗摺。

(三)雙抓 兩足立於原位。雙手抓。

(四)串弔順拳 右足自⑤移立於②。左足自⑥移立於③。左手串弔順拳。

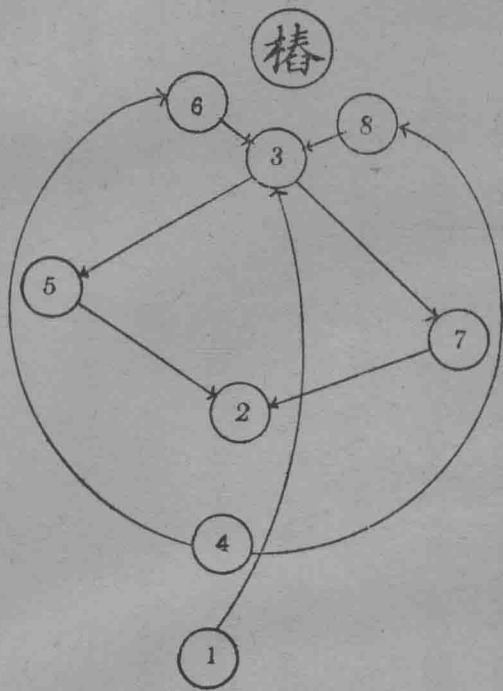
(五)攔擄 兩足立於原位。右手起攔。左手順擄。

(六)挑手拗摺 右足自②退立於④。同時右手殺下。左足自③移立於⑦。同時左手弔出。右足自④移立於⑧。同時右手弔。左手拗摺。

(七)雙抓 兩足立於原位。雙手抓。

(八)串弔順拳 左足自⑦移立於②。右足自⑧移立於③。同時右手串弔順拳。

第十圖 中邊迎步位圖



〔攔擻 兩足立於原位。左手起攔。右手順擻。與(一)相接合。〕

第十二節 下邊迎

〔預備〕右足立於①。左足立於②。

(一)攔槓 左足仍立於②。左手起攔。右足自①進立於③。同時右手順槓。

(二)弔手拗撩(參觀同上第三十五圖) 左足自②退立於④。同時左手殺下。右足自③移立於⑤。同時右手弔出。左足自④移立於⑥。同時左手弔右手拗撩。

(三)球搶 右足仍立於⑤。左足自⑥退立於⑦。同時雙手球搶。

(四)搶手順踢 右足仍立於⑤。左足自⑦起足同時身向右轉。全身重量着力於右足。雙手球搶。左足對樁順踢。

(五)弔手順撩 右足自⑤移立於②。同時右手弔出。左足自⑥(左足順踢後即於⑥踏平)移立於③。同時左手順撩。

(六)收提躲霍 右足自②退立於④。左足自③收提立於②。躲

霍。

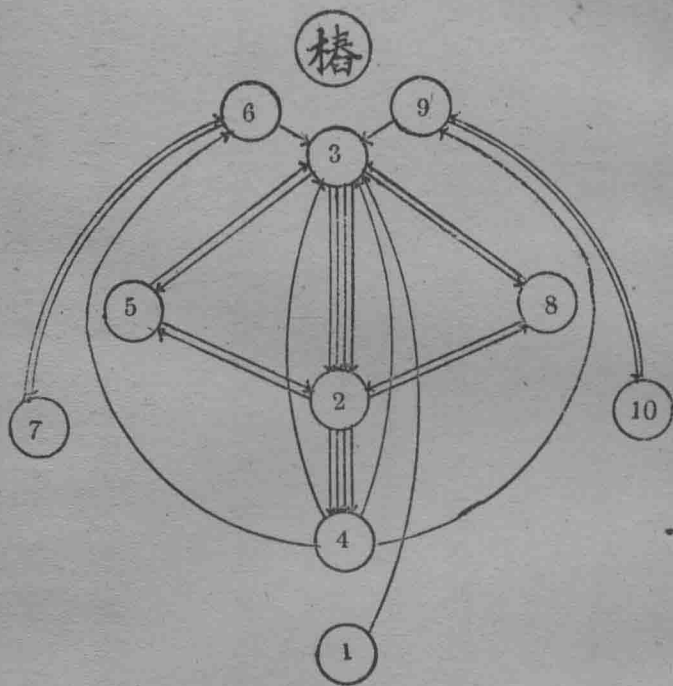
(七)順拳 左足於②踏平。右足自④進立於③。同時左手秘。右手順拳。

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

(九)弔手拗撩 右足自②退立於④。同時右手殺下。左足自③移立於⑧。同時左手弔出。右足自④移立於⑨。同時右手弔。左手拗撩。

(十)球搶 左足仍立於⑧。右足自⑨退立於⑩。同時雙手球搶。
(十一)搶手順踢 左足仍立於⑧。右足自⑩起足。同時身向左轉。全身重量着力於左足。雙手球搶。右足順踢。

第二十圖
下邊迎步位圖



(十二) 弔手順擦 左足自⑧移立於②。同時左手弔出。右足自

⑨右足順踢後卽於⑨踏平移立於③。同時左手順擦。

(十三)收提躲霍 左足自②退立於④。右足自③收提立於②。躲霍。

(十四)順拳 右足於②踏平。左足自④進立於③。同時右手秘左手順拳。

[攔擻 右足自②移立於⑧。同時右手攔出。左足自③退立於②。同時左手攔出。右足自⑧進立於③。同時右手順擻。與(一)相接合。]

第十三節 上邊倒

[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) 弔手順抓(參觀同上第二十五圖) 左足自②退立於④。同時左手殺出。右足自③移立於⑤。同時右手弔出。左足自④移立於⑥。同時左手順擻。

(三) 弔手拗扞 兩足立於原位。左手弔。右手拗扞。

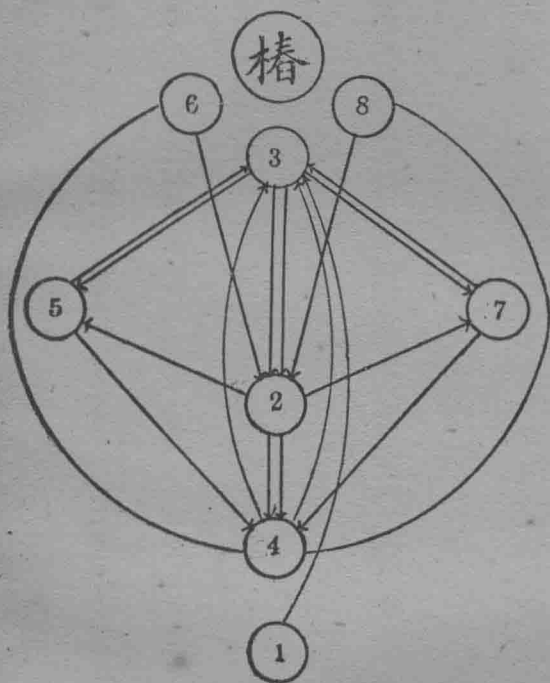
(四) 收提躲霍 右足自⑤移立於④。左足自⑥收提立於②。躲霍。

(五) 順拳 左足於②踏平。右足自④進立於③。同時左手秘。右手順拳。

(六) 攔擻 左足自②移立於⑤。同時左手攔出。右足自③退立於②。同時右手攔出。左足自⑤移立於③。同時左手順擻。

(七) 弔手順搽 右足自②退立於④。同時右手殺下。左足自③移立於⑦。同時左手弔出。右足自④移立於⑧。同時右手順搽。

第十 三 圖
上 邊 倒 步 位 圖



(八) 弔手拗扞 兩足立於原位。右手弔。左手拗扞。

(九) 收提躲霍 左足自⑦移立於④。右足自⑧收提立於②。躲霍。

(十) 順拳 右足踏平於②。同時右手起秘。左足自④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移立於③。同時右手順擻。與〔一〕相接合。

第十四節 中邊倒

〔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) 弔手拗橫拴(參觀同上第三十一圖) 右足自③移立於④。同時右手起弔。左足自②移立於⑤。同時左手拗橫拴。

(三) 雙邊弔(參觀同上第四十八圖) 左足自⑤退立於⑥。右足自④收提立於⑤。同時雙手邊弔。

(四) 雙抓 右足自⑤進立於④。左足自⑥進立於⑤。同時雙手抓。

(五) 鈎手順抓 左足自⑤移立於②。同時左手鈎下。右足自④移立於③。同時右手順抓。

(六) 收提躲霍 左足自②退立於⑦。右足自③收提立於②。躲霍。

(七)順拳 右足於②踏平。同時右手起摠。左足自⑦進立於③。
同時左手順拳。

(八)攔擗 兩足立於原位。右手起攔。左手順擗。

(九)弔手拗橫拴 左足自③移立於⑧。同時左手弔出。右足自
②移立於⑨。同時右手拗橫拴。

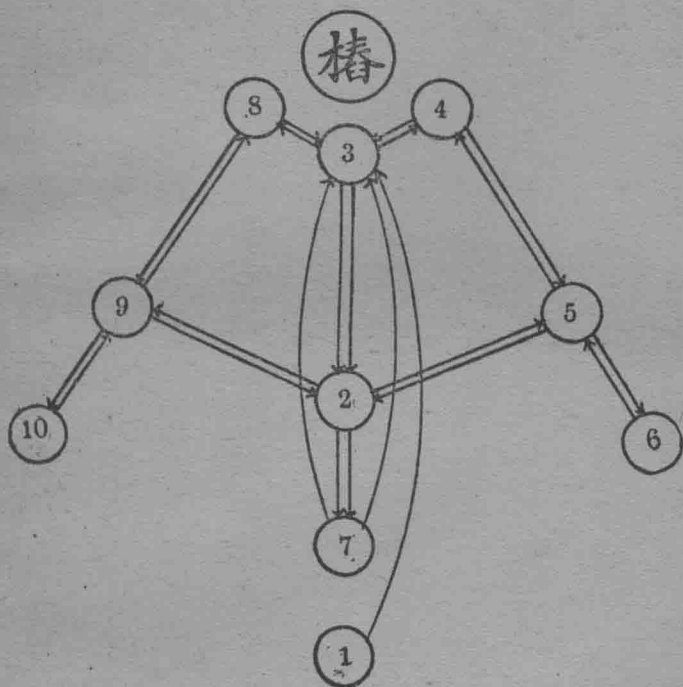
(十)雙邊弔 右足自⑨退立於⑩。左足自⑧收提立於⑨。同時
雙手邊弔。

(十一)雙抓 左足自⑨進立於⑧。右足自⑩進立於⑨。同時雙
手抓。

(十二)鈎手順抓 右足自⑨移立於②。同時右手鈎下。左足自
⑧移立於③。同時左手順抓。

十三收提躲霍 右足自②退立於⑦。左足自③收提立於②。

第十四圖 中邊倒步位圖



躲霍。

(十四)順拳 左足於②踏平。同時左手起秘。右足自⑦進立於③。同時右手順拳。

[攔擄 兩足立於原位。左手起攔。右手順擄。與一相接合。]

第十五節 下邊倒

[預備]右足立於①。左足立於②。

(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)弔手拗撩 右足自③移立於④。同時右手起弔。左足自②移立於⑤。同時左手拗撩。

(三)收提躲霍 左足自⑤退立於⑥。右足自④收提立於⑤。躲

霍。

(四)雙撩 右足自⑤進立於④。左足自⑥進立於⑤。同時雙手

撩。

(五)球搶 左足自⑤移立於⑦。右足自④收提立於②。同時雙

手搶。

(六)鈎手順抓 右足於②踏平。同時右手鈎下。左足自⑦進立於③。同時左手順抓。

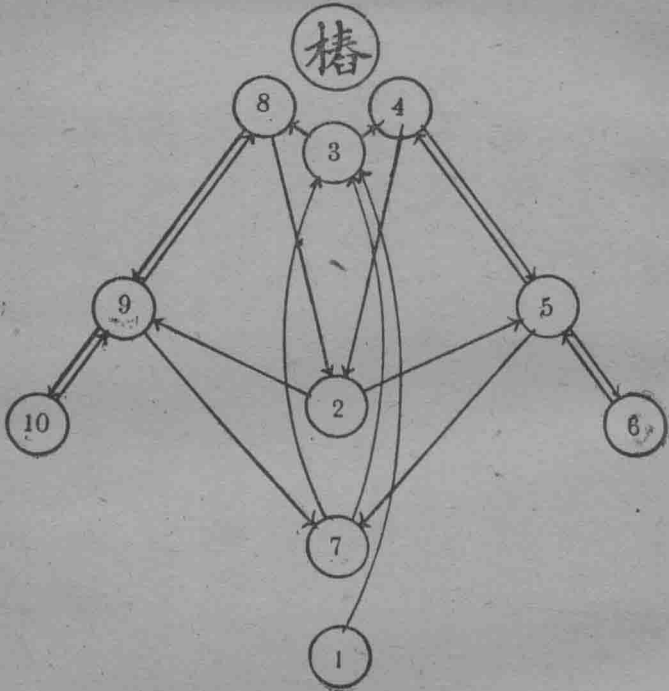
(七)攔擲 兩足立於原位。右手起攔。左手順擲。

(八)弔手拗撩 左足自③移立於⑧。同時左手起弔。右足自②

移立於⑨。同時右手拗撩。

(九)收提躲霍 右足自⑨退立於⑩。左足自⑧收提立於⑨。躲

第十 五 圖
下 邊 倒 步 位 圖



拳藝學進階

樁手

(十)雙撩 左足自⑨進立於⑧。右足自⑩進立於⑨。同時雙手撩。

(十一)球搶 右足自⑨移立於⑦。左足自⑧收提立於②。同時雙手搶。

(十二)鈎手順抓 左足於②踏平。同時左手鈎下。右足自⑦進立於③。同時右手順抓。

[攔擲 兩足立於原位。左手起攔。右手順擲。與(一)相接合。]
第十六節 葉裏桃花

[預備]右足立於①。左足立於②。

(一)攔擲 左足仍立於②。左手起攔。右足自①進立於②。同時右手順擲。

(二) 鈎手順抓 左足自②退立於④。同時左手殺下。右足自③移立於⑤。同時右手鈎下。左足自④移立於⑥。同時左手順抓。

(三) 收提躲霍 右足自⑤退立於⑦。左足自⑥收提立於⑤。躲霍。

(四) 挑手拗拳 左足自⑤進立於⑥。同時左手起挑。右足自⑦進立於⑤。同時右手拗拳。

(五) 殺手拗攙 兩足立於原位。左手殺下。右手拗攙。

(六) 半撮鈎 先將右手揪出。同時身向右轉。右足仍立定於⑤爲軸。左足自⑤撮鈎至⑧。

(七) 收提躲霍 左足仍立於⑧。右足自⑤收提立於⑦。躲霍。

(八) 搶手順踢 右足自⑦進立於⑤。身向右轉。此時全身之重着於右足。雙手搶。左足對樁順踢。

(九) 拗角肘 右足仍立於原位。左足立定於⑥。左手鈎下。右手拗角肘。

(十) 弔手順橫拴 右足自⑤移立於⑨。同時右手弔出。左足自⑥移立於⑩。同時左手順橫拴。

(十一) 收提躲霍 右足自⑨移立於④。左足自⑩收提立於②。躲霍。

(十二) 順拳 左足於②踏平。同時左手起秘。右足自④進立於③。同時右手順拳。

(十三) 攔擄 左足自②移立於⑨。同時左手攔出。右足自③退

立於②。同時右手攔出。左足自⑨移立於③。同時左手順擻。
（十四）鈎手順抓 右足自②退立於④。同時右手殺下。左足自
③移立於①。同時左手鈎下。右足自④進立於②。同時右手
順抓。

（十五）收提躲霍 左足自①退立於⑬。右足自⑫收提立於①。
躲霍。

（十六）挑手拗拳 右足自①進立於⑫。同時右手起挑。左足自
⑬進立於①。同時左手拗拳。

（十七）殺手拗攙 兩足立於原位。左手殺下。右手拗攙。

（十八）半撮鈎 先將左手揪出。同時身向左轉。左足仍立定於

①爲軸。右足自⑫撮鈎至⑭。

(十九)收提躲霍 右足仍立於⑭。左足自⑪收提立於⑬。躲霍。

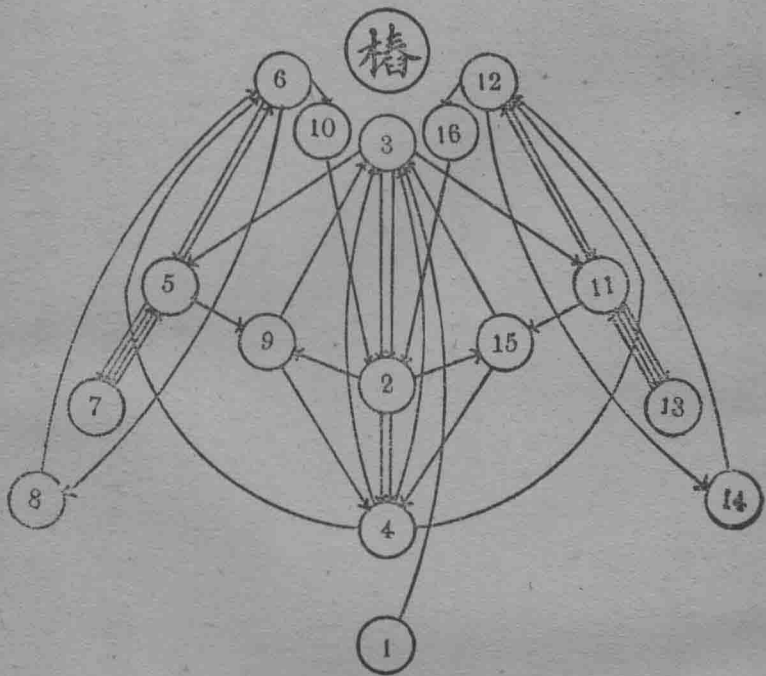
(二十)搶手順踢 左足自⑬進立於⑪。身向左轉。此時全身之重着於左足。雙手搶。右足對樁順踢。

(二十一)拗角肘 左足仍立於原位。右足立定於⑫。右手鈎下。左手拗角肘。

(二十二)弔手順橫拴 左足自⑪移立於⑮。同時左手弔出。右足自⑫移立於⑯。同時右手順橫拴。

(二十三)收提躲霍 左足自⑮移立於④。右足自⑯收提立於②。躲霍。

(二十四)順拳 右足於②踏平。同時右手起秘。左足自④進立於③。同時左手順拳。



拳藝學進階 椿手

〔攔擻 右足自②移立於⑮。同時右手攔出。左足自③退立於②。同時左手攔出。右足自⑮移立於③。同時右手順擻。與一相接合。〕

第二章 操手

第一節 單截(樁手見拳藝學初步第二編第一章第三

節)

〔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④。同時右手順丟。打(甲)之左太陽穴。

(甲)兩足立於原位。以左手弔去(乙)之順丟手。同時右足自

①進立於③。右手順橫拴。打(乙)之右腋下。

(二) (乙)兩足仍立於原位。以左手搶(甲)之橫拴手。同時右手順拳衝(甲)之右腰。

(甲)左足自②退立於④。右足自③收提立於②。右手殺下。解去(乙)之右順拳。躲霍。

(三) (乙)兩足仍立於原位。右手順抓。打(甲)之左肩。

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

(四) (乙)兩足仍立於原位。右手鈎去(甲)之左順拳。同時右足自③退立於②。左足自②進立於③。左手順丟。打(甲)之右太陽穴。

(甲)兩足仍立於原位。以右手弔去(乙)之順丟手。同時左手

順橫拴。打(乙)之左腋下。

(五) (乙)兩足立於原位。以右手搶(甲)之橫拴手。同時左手順拳。

衝(甲)之左腰。

(甲)右足自②退立於④。左足自③收提立於②。左手殺下。
解去(乙)之左順拳。躲霍。

(六) (乙)兩足仍立於原位。左手順抓。打(甲)之左肩。

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

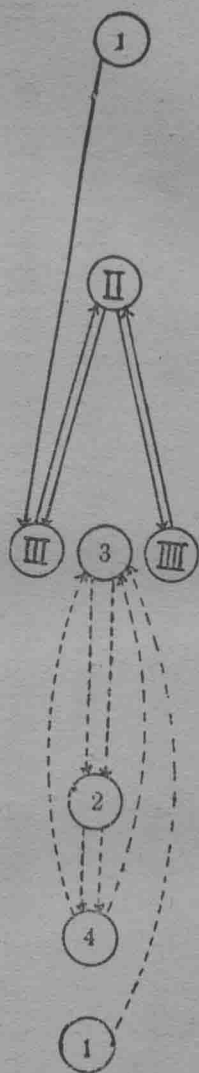
(乙)兩足立於原位。將左手鈎去(甲)之右順拳。同時左足自

④退立於①。右足自①進立於④。右手順丟。打(甲)之左

太陽穴。與(一)之(乙)相接合。

第十七圖

單截操手步位圖



第二節 攪手(樁手見拳藝學初步第二編第一章第六

節)

〔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)左足仍立於②。右足自①進立於③。同時右手順拳衝

(甲)之左腰。

(甲)兩足仍立於原位。以左手鈎去(乙)之右拳。同時右足自
①進立於③。右手順面張。打(乙)之右肩。

(二)
(乙)兩足仍立於原位。以左手搶(甲)之面張手。將右手再順
拳。衝(甲)之右腰。

(甲)右足自③移立於④。同時右手鈎去(乙)之右拳。左足自
②移立於⑤。同時左手拗攪。打(乙)之胸。

(三)
(乙)兩足仍立於原位。以左手搶(甲)之拗攪手。同時右足自
④進立於⑥。左足自②進立於⑦。右手順丟。打(甲)之左
太陽穴。

(甲)左足自⑤移立於②。同時左手弔出。解去(乙)之順丟手。
右足自④移立於③。同時右順橫拴。打(乙)之右腋下。

(四) (乙)兩足仍立於原位。搶(甲)之橫拴手。同時右手順拳。衝(甲)之腹部。

(甲)左足自②退立於⑥。右足自③收提立於②。右手殺下。解去(乙)之右順拳。躲霍。

(五) (乙)兩足仍立於原位。右手順抓。打(甲)之左肩。

(甲)右足於②踏平。同時右手秘去(乙)之右順抓手。左足自⑥進立於③。同時左手順拳。衝(乙)之右腰。

(六) (乙)右足自⑤退立於⑩。左足自④退立於⑩。同時右手鉤下。解去(甲)之左順拳。左足自⑩進立於⑦。同時左手順拳。衝(甲)之右腰。

(甲)兩足仍立於原位。右手鉤下解去(乙)之左手順拳。同時

左手順面張。打(乙)之左肩。

(七)

(乙)兩足仍立於原位。以右手搶(甲)之面張手。再將左手順

拳。衝(甲)之左腰。

(甲)左足自③移立於⑦。同時左手鈎去(乙)之左順拳。右足

自②移立於⑧。同時右手拗攪。打(乙)之胸。

(八)

(乙)兩足仍立於原位。以右手搶(甲)之拗攪手。同時左足自

⑦進立於⑥。右足自⑩進立於⑤。左手順丟打(甲)之右

太陽穴。

(甲)右足自⑧移立於②。同時右手弔出。解去(乙)之順丟手。

左足自⑦移立於③。同時左手順橫拴。打(乙)之左腋下。

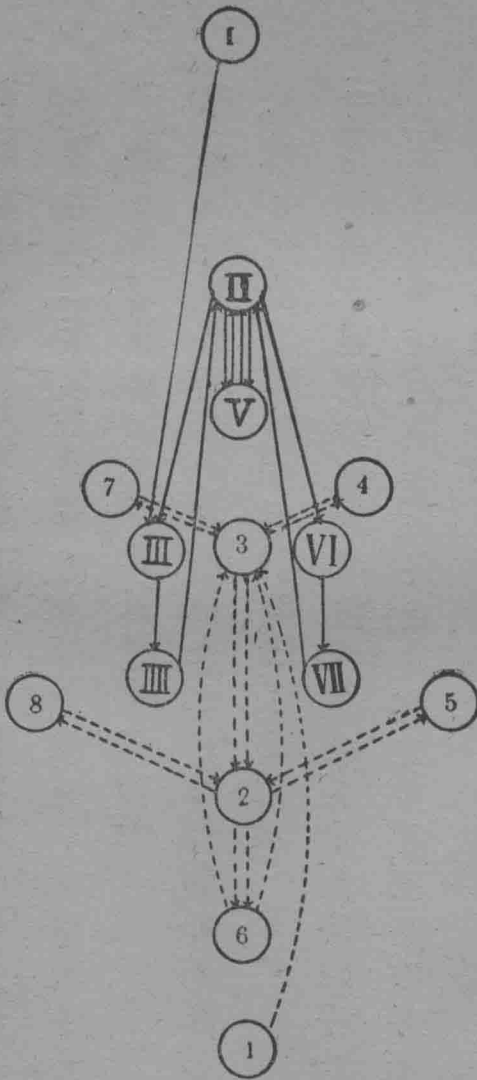
(九)

(乙)兩足仍立於原位。搶(甲)之橫拴手。同時左手順拳。衝(甲)

之腹部。

第十八圖

攪手操手步位圖



拳藝學進階 操手

(甲)右足自②退立於⑥。左足自③收提立於②。左手殺下。

解去(乙)之左順拳。躲霍。

(十) (乙)兩足仍立於原位。左手順抓。打(甲)之右肩。

(甲)左足於②踏平。同時左手秘去(乙)之右順抓手。右足自

⑥進立於③。同時右手順拳。衝(乙)之左腰。

(乙)左足自⑦退立於⑦。右足自⑧退立於⑤。同時左手鈎

下。解去甲之右順拳。右足自⑩推立於④。同時右手順

拳。衝(甲)之右腰。與(一)之(乙)相接合。

第三節 披手(樁手見拳藝學初步第二編第一章第十

二節)

[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)左足仍立於②。右足自①進立於③。同時右手順拳。衝

(甲)之左腰。

(甲)左足仍立於②。左手起攔。解去(乙)之右順拳。同時右足自①進立於③。右手順擄(乙)之右前膊。

(二) (乙)左足毋動。右足自③移立於④。同時右手順扞。打(甲)之額上。

(甲)左足自②退立於④。同時左手殺下。右足自③移立於⑤。同時右手弔解去(乙)之順扞手。左足自④移立於⑥。同時左手順面張。打(乙)之左肩。

(三) (乙)左足仍毋動。右足自④移立於⑤。同時左手拗抓出。與

(甲)之面張手對擊。同時右手順拳。衝(甲)之左腰。

(甲)右足自⑤退立於⑦。左足自⑥收提立於⑤。左手殺下。

解去(乙)之右順拳。躲霍。

(四)

(乙)兩足仍立於②。⑤。右手順丟打(甲)之左太陽穴。

(甲)左足自⑤進立於⑥。同時左手起挑。解去(乙)之順丟手。

右足自⑦進立於⑤。同時右手拗拳。衝(乙)之右腰。

(五)

(乙)右足自⑤退立於②。同時右手鈎下。解去(甲)之右拗拳。

左足自②進立於⑥。同時左手順拳。衝(甲)之右腰。

(甲)右足自⑤移立於②。同時右手起攔。解(乙)之左順拳。左

足自⑥移立於③。同時左手順擄(乙)之左前膊。

(六)

(乙)右足毋動。左足自⑥移立於④。同時左手順扞。打(甲)之

額上。

(甲)右足自②退立於④。同時右手殺下。左足自③移立於⑧。同時左手弔。解去(乙)之順扞手。右足自④移立於⑨。同時右手順面張。打(乙)之右肩。

(七) (乙)右足仍毋動。左足自⑦移立於⑧。右手拗抓出。與(甲)之面張手對擊。同時左手順拳。衝甲之右腰。

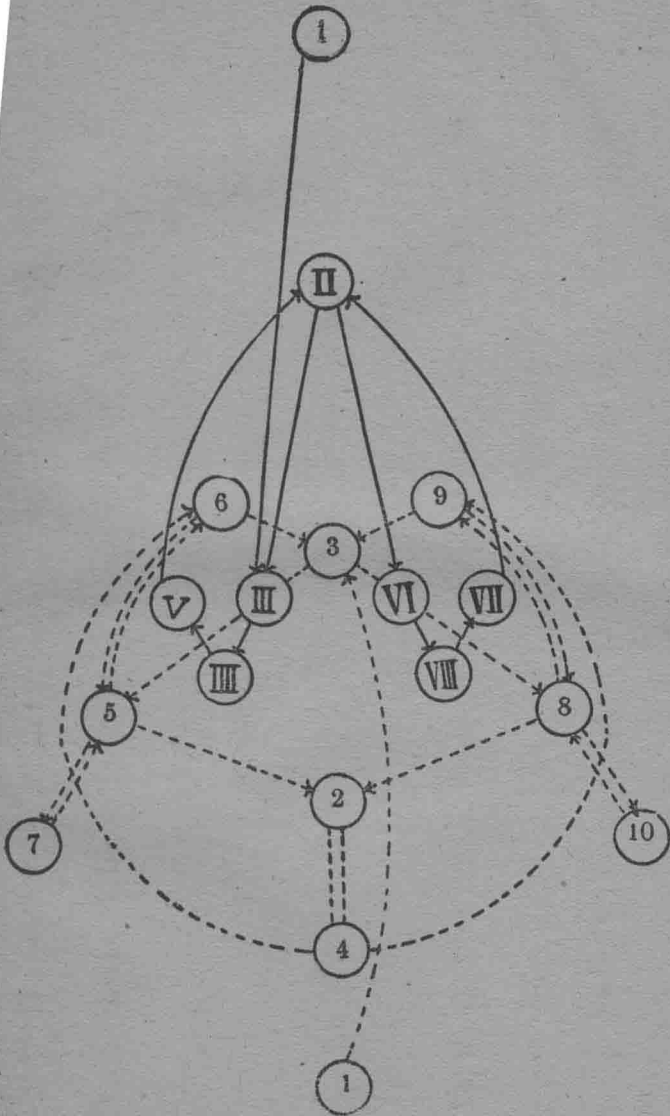
(甲)左足自⑧退立於⑩。右足自⑨收提立於⑧。右手殺下。解去(乙)之左順拳。躲霍。

(八) (乙)兩足仍立於⑫。⑭。左手順丟。打(甲)之右太陽穴。

(甲)右足自⑧進立於⑨。同時右手起挑。解去(乙)之順丟手。左足自⑩進立於⑧。同時左手拗拳。衝(乙)之左腰。

第十九圖

披手操手步位圖



(乙)左足自④退立於②。同時左手鈎下。解去(甲)之左拗拳。右足自②進立於④。同時右手順拳。衝(甲)之左腰。與(一)之(乙)相接合。

第四節 截肘(樁手見本編第一章第五節)

〔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)左足仍立於②。右足自①進立於④。同時右手順拳。衝(甲)之左腰。

(甲)左足仍立於②。左手殺下。解去(乙)之右順拳。右足自①進立於③。同時右手順拳。衝(乙)之左腰。

(二) (乙)兩足立於原位。左手鈎下。解去(甲)之右順拳。同時右手

再順拳衝(甲)之右腰。

(甲)右足自③移立於④。同時右手鈎下。解去(乙)之右順拳。
左足自②移立於⑤。同時左手拗角肘。打(乙)之右腰。

(三)
(乙)兩足仍立於原位。左手搶(甲)之左角肘。同時右足自④
進立於④。左足自④進立於⑤。右手順丟。打(甲)之左太

陽穴。

(甲)左足自⑤移立於⑥。同時左手弔出。解去(乙)之順丟手。
右足自④移立於③。同時右手順橫拴。打(乙)之右腋下。

(四)
(乙)兩足立於原位。左手搶(甲)之橫拴手。同時右手順拳衝

(甲)之右腰。

(甲)左足自⑥移立於⑦。右足自③收提立於②。同時右手

殺下。解去(乙)之右手順拳。躲霍。

(五) (乙)兩足仍立於原位。右手順抓。打(甲)之右肩。

(甲)右足於②踏平。左足自⑦進立於③。右手秘去(乙)之右順抓手。同時左手順拳。衝(乙)之右腰。

(六) (乙)兩足仍立於原位。右手鈎下。解去(甲)之左順拳。同時右足自④退立於②。左足自⑤進立於⑥。左手順拳。衝(甲)之左腰。

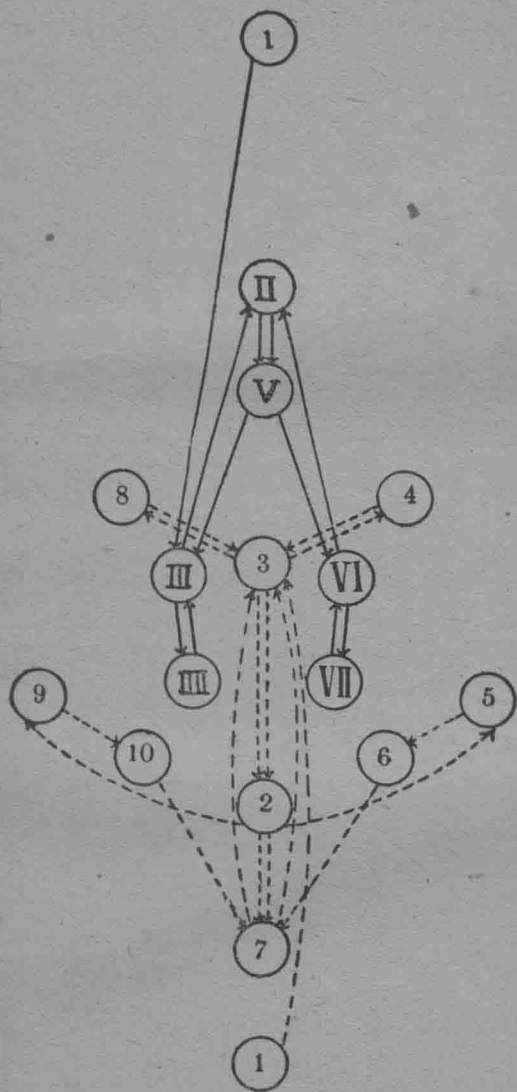
(甲)左足自③移立於⑧。同時左手鈎下。解去(乙)之左順拳。右足自②移立於⑨。同時右手拗角肘。打(乙)之左腰。

(七) (乙)兩足立於原位。右手搶(甲)之右角肘。同時左足自⑥進立於⑦。右足自⑩進立於⑤。左手順丟。打(甲)之右太陽。

穴。

第二十圖

截肘操手步位圖



(甲)右足自⑨移立於⑩。同時右手弔出。解去(乙)之順丟手。
左足自⑧移立於③。同時左手順橫拴。打(乙)之左腋下。

(八)

(乙)兩足立於原位。右手搶(甲)之橫拴手。同時左手順拳。衝(甲)之左腰。

(甲)右足自⑩移立於⑦。左足自③收提立於②。同時左手殺下。解去(乙)之左順拳。躲霍。

(乙)兩足仍立於原位。左手順抓。打(甲)之左肩。(甲)左足於②踏平。右足自⑦進立於③。左手挑去(乙)之左順抓手。同時右手順拳。衝(乙)之左腰。與(一)之(乙)(甲)相接合。

第三章 空手

第一節 二進

〔預備〕兩足並立於①。兩手垂直。(如體操中之立正姿勢惟兩足趾密合)

(一)左右側托 兩足立於原位。兩手同時向左右伸直。(四指密合。拇指緊貼手掌中掌向前)

(二)左順抓 兩足仍立於原位。左手順抓。

(三)右順抓 兩足仍立於原位。右手順抓。

(四)合盤參觀同上第三十九圖。右足自①退立於②。同時右手插腰。左足自①收提立於③。合盤。

第二十一圖 二進步位圖



(五)順角肘 左足自③移立於②。(與右足並立)右足自②與左足交叉移立於①。左足自②移立於④。同時身向左轉。右足自①移立於⑤。(此步名曰雙剪步)右手順角肘。



(六)揚秘拗拳 左足自④移立於⑤。(與右足同立)右足自⑤與左足交叉移立於④。同時左足自⑤移立於①。(此步名曰單剪步)左手揚秘。右手拗拳。



(七)捲手踢(參觀同上第四十四圖) 左足仍立於①。身向左轉。

同時右足提起。右手捲向後（此後字非以身為主乃指空手之方位而言空手方位分前後左右四面參攷拳藝學初步第一編第五章第三節自明）踢出。

（八）搨秘拗拳 右踢之足立定於②。左足自①移立於②。（與右足並立）右足自②與左足交叉移立於①。左足自②移立於④。同時左手搨秘。右手拗拳。



（九）落膝雙擻 右足自①跳立於⑤。卽行蹲下。同時左足提起。橫交叉於右足之後。（如兵式中之跪槍勢）雙手於右膝兩邊

擻地。

(五)



(十)挑打拗拳 兩足於⑤起立。右足自⑤移立④。同時左手起挑。左足自⑤移立於①。同時右手拗拳。

(六)



(十一)鈎手順抓 左足仍立於①。同時左手鈎下。右足自④進立於②。同時右手順抓。

(十二)挑打拗拳 左足自①移立於②。與右足並立。右足自②與左足交叉移立於①。同時左手起挑。左足自②移立於④。同時右手拗拳。

(十三)雙抓 左足仍立於④。右足自①進立於⑤。同時雙手向
側面各畫一大圓形向前抓。

(七)



(十四)弔手順插 兩足立於④⑤。左手弔。右手順插。

(十五)半撮鈎 左足仍立於④。右足自⑤撮鈎至①。立定。

(十六)收提躲霍 右足自①退立於②。左足自④收提立於③。

躲霍。

(八)



(十七)串弔順拳 左足自③進立於①。右足自②進立於④。右手串弔順拳。

(十八)弔手順扞 右足仍立於④。右手起弔。左足自①進立於⑤。同時左手順扞。

(九)



(十九)進退撮鈎 右足仍立於④。左足自⑤進步撮鈎至①。右足自④退步撮鈎至②。

(二十)弔手躲霍(參觀同上第四十三圖) 右足仍立於②。左足自①收提退立於③。同時右手起弔躲霍。

(十)



第二節 掠地

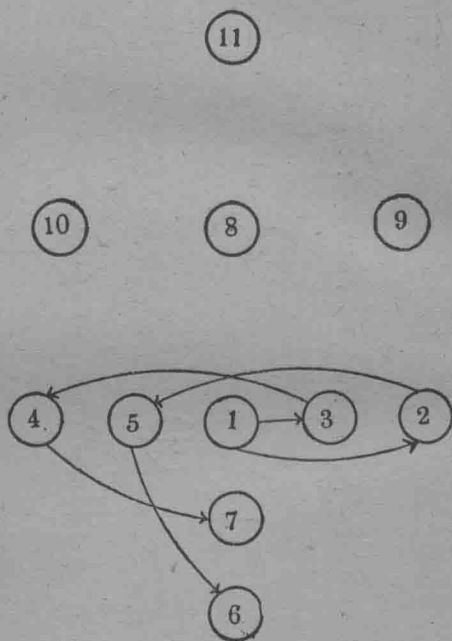
〔預備〕兩足並立於①。兩手垂直於股側。

- (一)雙照 兩足仍立於①。雙手向後各畫一大圓形。照於額上。
- (二)合盤 右足自①移立於②。左足自①收提移立於③。合盤。
- (三)合盤 左足自③移立於④。右足自②收提移立於⑤。合盤。
- (四)合盤 右足自⑤移立於⑥。左足自④收提移立於⑦。合盤。
- (五)串弔順拳 左足自⑦進立於①。右足自⑥進立於⑧。同時

串弔右手順拳。

第二十二圖 掠地步位圖

(一)

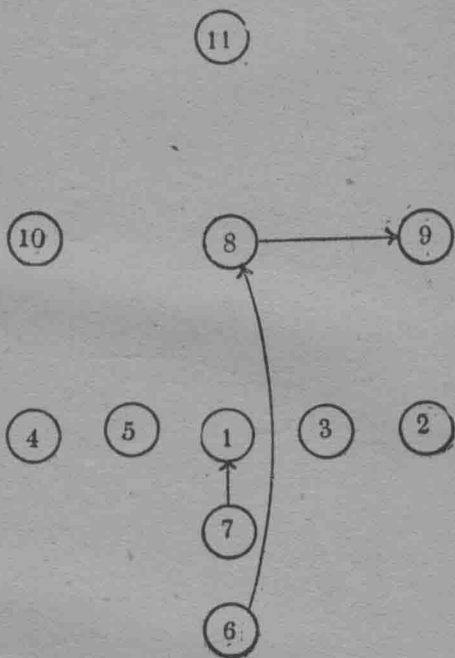


(六) 弔手拗搯 左足仍立於①。右足自⑧移立於⑨。同時右手弔。左手拗搯。

(七) 弔手拗搯 右足自⑨退立於①。左足自①進立於⑩。同時

左手吊。右手拗擦。

(二)

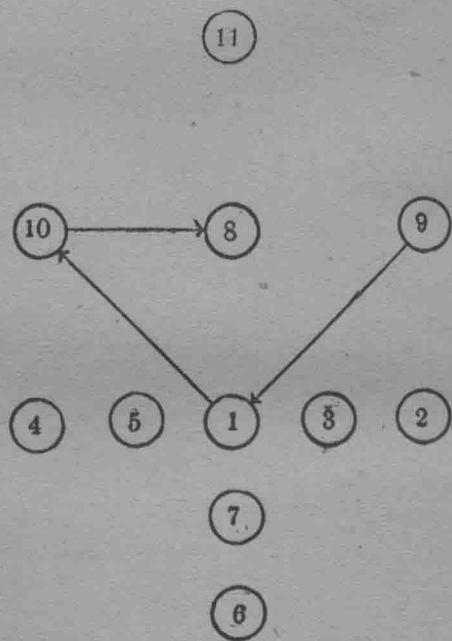


(八) 攔擦 右足仍立於①。右手起攔。左足自⑩移立於⑧。同時
左手順擻。

(九) 吊手順扞 左足仍立於⑧。左手起吊。右足自①進立於⑪。

同時右手順扞。

(三)



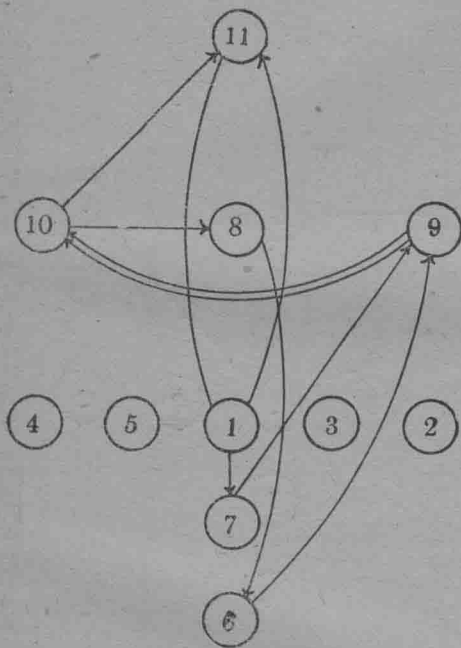
(十)連環撮鈎 左足仍立於⑧爲軸。右足自⑪撮鈎至①立定爲軸。左足自⑧撮鈎至⑥立定。

(十一)收提躲霍 左足仍立於⑥。右足自①收提退立於⑦。躲

霍。

(十二)落膝角肘(落膝者一足蹲下一足橫交叉於後如兵式中
之跪倒勢) 右足自⑦跳蹲於⑨。即將左足自⑥移於⑨。橫
交叉於右足之後。落膝角肘。

(四)



(十三)落膝角肘。左足自⑨跳蹲於⑩。即將右足自⑨移於⑩。橫交叉於左足之後。落膝角肘。

(十四)弔手順搯。右足自⑩起身移立於⑧。同時右手起弔。左足自⑩斜進立於⑪。同時左手順搯。

(十五)連環撮鈎。右足仍立於⑧爲軸。左足自⑪撮鈎至①立定爲軸。右足自⑧撮鈎至⑥立定。

(十六)收提躲霍。右足仍立於⑥。左足自①收提退立於⑦。躲霍。

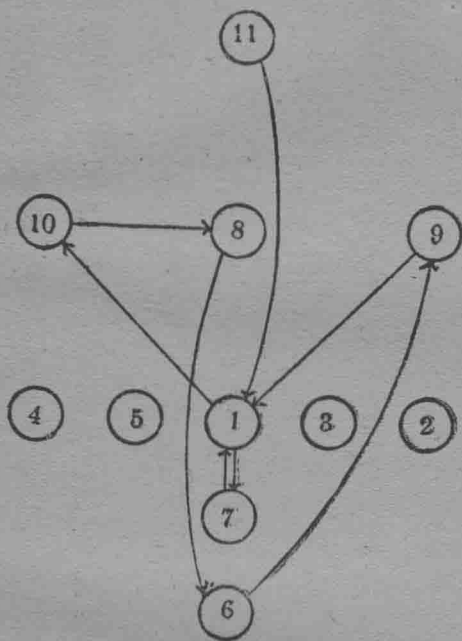
(十七)殺手拗抓。左足自⑦進立於①。右足自⑥斜進立於⑨。同時右手殺下。左手拗抓。

(十八)殺手拗抓。右足自⑨斜退立於①。左足自①斜進立於

⑩。同時左手殺下。右手拗抓。

(十九)殺手順抓 右足仍立於①。同時右手殺下。左足自⑩移立於⑧。同時左手順抓。

(五)



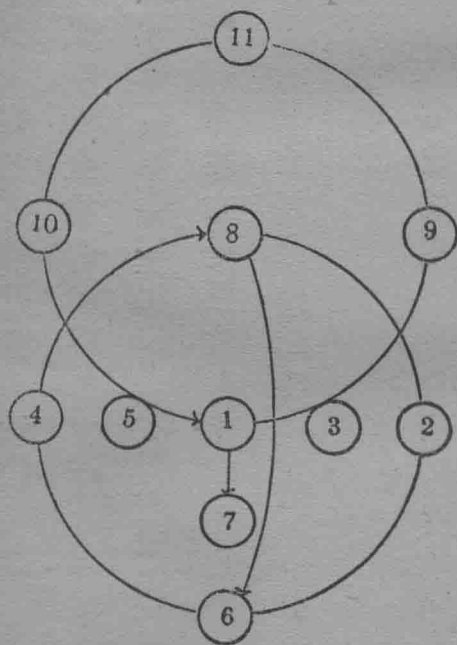
(二十)左掠地勢(即全撮鉤) 右足立於①為軸。左足自⑧起着

地畫一大圓形。行全撮鈎法。

(二十一)右掠地勢。左足立於⑧爲軸。右足自①起着地畫一大圓形。行全撮鈎法。

(二十二)弔手躲霍。右足仍立於①爲軸。左足自⑧撮鈎至⑥。

(六)



右足自①收提立於⑦。弔手躲霍。

第三節 前金槍

〔預備〕兩足並立於①。兩手垂直。緊貼於股側。

(一)左右側托 兩足立於原位。兩手向左右側托。

(二)雙照 兩足仍立於原位。兩手向側面各畫一大圓形。照於額上。(手掌向外)

(三)右合盤 左足自①退立於②。同時左手插腰。右足自①收提立於③。同時右手合盤。

(四)左合盤 右足自③退立於④。同時右手插腰。左足自②收提立於⑤。同時左手合盤。

(五)右攔擲 左足自⑤進立於②。同時左手起攔。右足自④進

立於①。同時右手順擲。

第二十三圖 前金槍步位圖



(六)收提躲霍 左足自②退立於④。右足自①收提退立於②。躲霍。

(七)弔手拗扞 右足自②進立於①。同時右手起弔。左足自④進立於②。同時左手拗扞。

(八)弔手拗扞 右足仍立於①。左手起弔。左足自②進立於⑥。同時右手拗扞。

(九)半撮鈎 右足仍立於①爲軸。左足自⑥撮鈎至②。立定。



(十)收提躲霍 左足仍立於②。右足自①收提退立於③。躲霍。

(十一)右拗撩 右足自③退立於②。左足自②進立於①。同時

左手殺。右手拗撩。

(十二)右順撩 左足仍立於①。右足自②進立於⑥。同時左手

殺。右手順撩。

(十三)半撮鉤 左足仍立於①爲軸。右足自⑥撮鉤至②。立定。

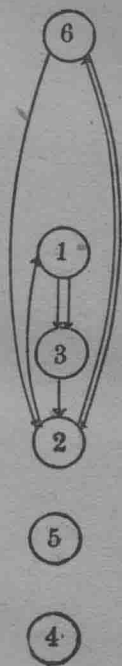
(十四)收提躲霍 右足仍立於②。左足自①收提退立於③。躲

霍。

(十五)串吊順拳 左足自③進立於①。右足自②進立於⑥。同

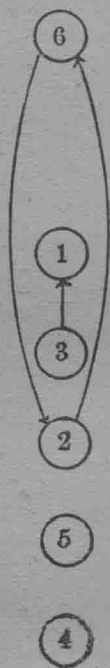
時右手串弔順拳。

(三)



(十六) 搶手雙擻 左足仍立於①。右足自⑥起足時雙手球搶。立定於②時。雙手擻。

(四)



(十七) 揚秘拗插 兩足立於原位。左手揚秘。右手拗插。

(十八) 順插拳 左足仍立於①。右足自②進立於⑥。右手順插拳。原手向上丁拳。

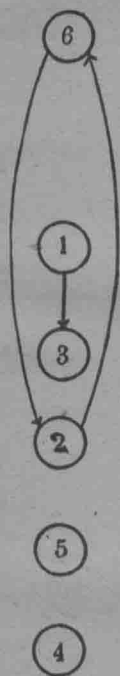
(十九) 搶手順踢 左足仍立於①。雙手球搶。右足順踢。

(二十) 殺手順抓 右足立定於⑥。左足仍立於①。左手殺下。右手順抓。

(二十一) 半撮鉤 左足仍立於①為軸。右足自⑥撮鉤至②。立定。

(二十二) 收提躲霍 右足仍立於②。左足自①收提立於③。躲霍。

(五)



按是手係山東拳藝名家張兆璜先生生平之傑作。其所

著拳藝要訣有詞括一首。照錄如下。以資參攷。

並立左右抓。(預備)(一)左右側托(雙照雙盤放。(二)雙照
(三)右合盤(四)左合盤(上步右攔擄。(五)右攔擄(躲霍拗扞
重。(六)收提躲霍(七)弔手拗扞(左手弔出門。右手順扞上。
(八)弔手拗扞(左撮鈎進門。(九)半撮鈎(右足收提躲。(十)
收提躲霍(進步右拗捺。(十一)右拗捺(再進順捺早。(十
二)右順捺(右撮鈎進門。(十三)半撮鈎(左足全前躲。(十
四)收提躲霍(進步順手拳。(十五)串弔順拳(一搶脚騰縱。
右門雙擄地。(十六)搶手雙擄(連上右插重。(十七)擄秘
拗插(進步插地拳。一丁放在上。(十八)順插拳(搶手踢一
脚。(十九)搶手順踢(右手順發抓。(二十)殺手順抓(右撮

拳藝學進階 空手

九十四

鈎進門。(三十一)半撮鈎。左足收提躲。(三十二)收提躲
霍。

附錄

閒雲山人易筋十五段經

總論

易筋經何。新陳代謝之謂也。練之可以易柔弱之筋肉爲強健之筋肉。魄力日增。疾病自遠。因名之曰易筋經。故易筋經者。衛生之術也。夫八段錦十二段錦等。其功靜而益大。然其成效不速。故人或習之而無恆。間有目以爲妄者。此其缺憾也。西國之柔軟體操。雖亦足以發達身軀。然人多忽之。至於拳藝。其效固著。然甚勞苦。易於中輟。余於是得一法焉。使夫厭者恆之。忽者重之。不致中道而廢。遂著十五段經一篇。每段之中。不過發達全身筋力之動作而已。然就易於長大筋力之方選取。故如作

臂部之運動。必用步勢。步者所以發達腿力者也。每於步勢。兩手均有動作。使用力不偏重於一部也。得余術者。切勿厭之。忽之。中道而廢棄之。金鎔而後成飾。積分方能成寸。苟見余經者。厭之忽之。或中道而廢棄之。何異於金既鎔而未成飾。分雖積而未滿寸之弊哉。徒勞而已耳。習此者勉旃。

易筋十五段經解

第一段 雲程萬里

〔足步〕四平步

〔手法〕兩手握拳。提起胸側。向左右分開平伸。兩拳漸漸開放。

至臂伸直而拳適放盡。五指並而向上。如或下垂。然後如

提鈴之勢提起。兩臂至平。然後向內收回。將兩手漸次握

拳。如初發之勢。少止。徐徐發出如初。

第二段 左右張弓

〔足步〕四平步

〔手法〕左開弓時。臂橫舉與肩平。兩拳切於左肩之前。拳腹向內。引左手拳由水平線向左引出。至直。同時右手拳。由水平線方向。向右直線引。收至不可再收而止。頭向左旋滿度。兩目須隨頭所旋之方向直視。俟此動作既畢。乃以左右手收回復原式。同時頭亦旋正。目隨之。少止。徐徐發出如初。右開弓時亦如之。

第三段 獨擊崩天

〔足步〕四平步

〔手法〕兩手握拳。提起胸側。用力上舉。同時拳漸次放開。至臂直拳適放盡。指並向後方。兩掌上承天極。頭上仰滿度。已而依原式收回。少已。徐徐發出如初。

第四段 懶虎伸腰

〔足步〕獨立步

〔手法〕兩手握拳。相切於心前。由是分開二拳。左拳向前上斜方伸出。至與體成一百十度之角而止。右手向後下斜方伸出。至與左臂成一互綫爲度。左拳腹內下向。右拳腹內上向。同時頭向右旋滿度。怒目視右手之拳。已而徐徐收回。復原式。惟目須依所移動之點而視。不少苟且。至拳相切之後。方能正視。既復原式後。復徐徐發出如初。

第五段 海底撈月

〔足步〕獨立步

〔手法〕兩手平掌下垂。握拳提起。位於乳旁。此時兩拳須用力握緊。放掌向左右推出。至臂直。卽下垂。復上提。漸次猛力握拳。至與肩齊時。遂上舉。拳亦逐漸放開。指並而旋身向後。兩掌向上。同時頭徐上仰。目注兩手。迨臂既直之後。著臂握拳下收。同時兩目注拳所過之點。頭亦隨直而復原式。少止。仍發出如初。

第六段 獨推狂瀾

〔足步〕長三步

〔手法〕兩手握拳。舉於胸側。向前推行。作推掌之勢。至臂直時。

緩緩收入。拳復握緊。少已。復推出如初。

第七段 威振東西

〔足步〕長三步

〔手法〕兩手握拳。舉於胸側。兩臂向左右平推。既直而後收回。少已。復伸如初。

第八段 田間麥浪

〔足步〕前後一字步

〔手法〕兩手握拳。舉於乳旁。用力上舉。拳漸放開。臂直。兩掌相對。俯身向前。兩肱夾頭隨之。至指遇足趾而止。直起兩手下引。漸次握拳。至乳旁而止。少已。發出如初。

第九段 野外風波

〔足步〕左右一字步

〔手法〕兩手握拳。舉於乳旁。用力上舉。拳漸放開。臂直。兩掌均向前方。身左旋。向左俯下。兩肱夾頭乘之。至指遇左足趾而止。直起。身向右方而下俯。指亦須遇右足趾而止。直起。身旋正。兩手徐徐握拳扯下。至手垂直。少已。舉起如前式。

第十段 撐手覆地

〔足步〕盤坐

〔手法〕兩手如獨擎崩天式。舉起兩臂。已而旋指端向上。復旋指端相對。十指遂互相叉切以覆於頭頂。少時自前額前移下。經胸腹之前。而至腿間。手分開。臂垂直如初。

第十一段 滿腹皆兵

〔足步〕盤坐

〔手法〕左手左磨腹。右手右磨腹。

第十二段 太公下鈞

〔足步〕盤坐

〔手法〕左手提起上舉。掌向右。卽將右手握拳。着於臀右側。繼俯右手之肘。着於右手拳之正右方向。身隨之右側。乃以右手上臂爲柱。支撐身體。同時左手依頭斜下。少已。直起。將左手照原式放下。復舉起左手。如上式行之。

第十三段 天運循環

〔足步〕盤坐

〔手法〕合掌胸前。左手在下。右手在上。左右各磨六十次。復右

手在下。左手在上。左右各磨六十次。

第十四段 羅漢臥起

〔足步〕直腿坐

〔手法〕兩手上舉。兩掌相對。指向上方。俯身向前。兩肱夾頭隨之。掌亦漸旋向前。至指遇趾。少已。乃直起。兩手握拳扯下。至乳旁後。復下引。且徐徐將拳放開。至直。少已。舉起如初。

第十五段 龍門將闢

〔足步〕跪

〔手法〕頭正直。體後仰。至頭遇地。頭卽用力挺住。腹部凸起。作半圓形。少已。直起如初。

練習注意八則

(二)預備須瞑目靜坐。絕慮屏慾。調和呼吸。使不急不緩。約十分鐘之久。

(三)動作時。須全身用力。不可偏於一部。

(四)運力時。切宜調節呼吸。勿使遲速。呼以口而吸以鼻。切不可因用力之故。而停氣不呼吸也。

(五)動作時。勿存他念。勿言語。一心常存於運氣運力之上。是爲至要。

(六)動作時。毋戲笑。毋怒罵。

(七)動作之後。亦宜瞑目靜坐。調和呼吸十分鐘。

(八)動作之時。宜在傍臥。

(九)動作次數。第一段至第五段各三次。第六段至第九段各二

(八)動作次數。第一段至第五段各三次。第六段至第十段各二次。第十一段至第十四段各三次。第十五段二次。

以上注意八則。必須嚴守。否則其害不可勝言也。

拳藝學進階終