

柔术入门

其不能合者由後學分
講實學亦多爭立功名

輕視修養高談性命無益身心不知六慾四子書所載養身養心之謂何
也請釋老書者演法持戒無論也即講性定亦每專求修煉不顧家國實
宗揚墨託言釋道不知道法佛藏所載慈悲誓願之謂何也二者皆偏孔
聖非無修養釋道非無事功異尚同工異派同源同者格致誠正之功異

者修齊治平之迹其實一理也魯稽泥也
無儒道之分凡學道之士無一非請五帝三王時書皆儒也

者釋二家今世多知三而一惟儒與釋利
而達其不



殷李源 / 編著

山西出版集團 山西科學技術出版社

柔術入門

其不能合者由後學分
講實學亦多爭立功名

養高談性命無益身心不知六經四子書所載修身養心之

也讀釋老書者演法持戒無論也即講性定亦每專求修煉之

宗楊墨託言釋道不知道藏佛藏所載慈悲誓願之謂何也二

聖非無修養釋道非無事功異曲同工異派同源同者格致誠

齊治平之迹其實一理也粵稽混沌自盤古以迄

無儒道之分凡學道之士無一非讀五帝三王時書皆儒也

道二家今世多知二而一惟儒與釋判然兩途其不能合者由後學分

殷李源 / 編著

門別尸致之耳讀孔氏書者記誦詞章無論也即講實學亦多爭立功名

山西出版集團 山西科學技術出版社



图书在版编目(CIP)数据

柔术入门 / 殷李源 编著. — 太原: 山西科学技术出版社, 2011. 10

(老拳谱辑集丛书·第7辑)

ISBN 978-7-5377-3934-4

I. ①柔… II. ①殷… III. ①柔术 — 基本知识
IV. ①G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 186825 号

柔术入门

著者 殷李源

校点者 王占伟

出版者 山西出版集团

山西科学技术出版社

太原建设南路二十一号

发行者 各地新华书店

承印者 太原兴庆印刷有限公司

880×1230 1/32

印张 10.75

版次 二〇一一年一〇月第一版

二〇一一年一〇月太原第一次印刷

字数 133千字

书号 ISBN 978-7-5377-3934-4

定价 24.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请
与印刷厂联系调换。



策划人语

本书影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，俾后学者不失真传而已。

原书大多为中华民国时期的刊本，作者皆为各武术学派的嫡系传人。他们遵从前人苦心孤诣遗留之术，恐久而湮没，故集数十年习武之心得，公之于世。丛书内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详明，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

原书有一些涂抹之处，并不完全正确，恐为收藏者之笔墨。因为着墨甚深，不易恢复原状，并且尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有个别字，疑为错误，因存其真，未敢遽改。我们只对有些显著的错误之处和版面上的墨点等，做了一些修改的工作；对缺少目录和编排不当的部分原版本，我们根据内容进行了加工、调整，使其更具合理性和可读性。有个别原始版本，由于出版时间较早，保存时间长，存在残页和短页的现象，虽经多方努力，仍没有办法补全，所幸者，



就全书的整体而言，其收藏、参考、学习价值并没有受到太大的影响。希望有收藏完整者鼎力补全，以裨益当世和后学，使我中华优秀传统文化承传不息。

为了更加方便广大武术爱好者对老拳谱丛书的研究和阅读，我们对丛书做了一些改进：将书中的文字通篇做了简体化处理；尝试着做了断句；并根据现代人的阅读习惯，将处理后的文字改为横排版，同时，与原版本并行刊印，以便于对照阅读。

由于我们水平有限，失误和疏漏之处在所难免，敬请读者予以谅解。

柔術入門



武侠社出版

柔术入门

上海中西书局印行

柔術入門 老拳譜輯集

武俠社出版

柔術入門

上海中西書局印行

柔术入门

目次

柔术之意义 1

柔术之目的 3

一、精神之修养法 5

二、身体之锻炼法 7

三、自身之防卫 11

初学柔术者应注意之事项 13

一、不可在食物之后立即练习武术 13

二、练习柔术之人须剪短手足之指甲 15

三、在练习柔术之前必须排出大小便 15

四、练习柔术之时不可妄饮汤水 17

五、练习柔术者必须注意卫生 19

六、练习柔术者必须常使服装端正 19

七、不可操练柔术过度 21

演武场中之礼仪 23

柔術入門

二

柔術入門

目次

柔術之意義

柔術之目的

精神之修養法 身體之鍛練法 自身之防衛

初學柔術者應注意之事項

- 一、不可在食物之後立即練習武術
- 二、練習柔術之人須剪短手足之指爪
- 三、在練習柔術之前必須排出大小便
- 四、練習柔術之時不可妄飲湯水
- 五、練習柔術者必須注意衛生
- 六、練習柔術者必須常使服裝端正
- 七、不可操練柔術過度

演武場中之禮儀

- 对打之准备法 27
- 身体之运动法（步法） 35
- 破敌体势之法 37
- 一、破敌体势之方向 39
 - 二、破敌体势时两手及身体之动作法 41
 - 三、敌体静止时破其体势之法 43
 - 四、利用反动力破敌体势之法 45
 - 五、利用敌人之气力及动作破敌体势之法 47
 - 六、使敌人向右（左）前方倾倒之法 47
 - 七、使敌人向左（右）后方倾倒之法 51
- 修习柔术之方针 53
- 一、独自研究之法 53
 - 二、基本动作之练习法 55
 - 三、施行技术之时机 59
 - 四、使用全身气力之主义 59
 - 五、练习连续施术之法 61
 - 六、多用攻击手段之主义 63
 - 七、与众人轮流对打之法 65
 - 八、动作必须敏捷 65
 - 九、手足腰三种动作必须

對打之準備法

身體之運動法(法步)

破敵體勢之法

- 一、破敵體勢之方向
- 二、破敵體勢時兩手及身體之動作法
- 三、敵體靜止時破其體勢之法
- 四、利用反動力破敵體勢之法
- 五、利用敵人之氣力及動作破敵體勢之法
- 六、使敵人向右(左)前方傾倒之法
- 七、使敵人向左(右)後方傾倒之法

修習柔術之方針

- 一、獨自研究之法
- 二、基本動作之練習法
- 三、施行技術之時機
- 四、使用全身氣力之主義
- 五、練習連續施術之法
- 六、多用攻擊手段之主義
- 七、與衆人輪流對打之法
- 八、動作必須敏捷
- 九、手足腰三種動作必須

一致进行 67

十、习艺之趣味 69

严寒时操练柔术之心得 71

倒法之练习 73

一、向后倒法 75

二、向右（左）后方倒法 79

三、向前倒法 83

四、前方回转倒法 83

五、第一种右（左）前方回转倒法 85

六、第二种右（左）前方回转倒法 87

七、后方回转倒法 89

八、关于倒法之一般的注意 91

投术之说明 93

一、足术 95

1. 送足扫术 2. 出足扫术 3. 支吊入足术 4. 扫吊入足术 5. 小内拐术 6. 大内拐术 7. 小外拐术 8. 大外拐术 9. 大外转术 10. 转膝术 11. 转足术 12. 内股术

柔術 入門

四

一致進行 十、習藝之趣味

嚴寒時操練柔術之心得

倒法之練習

一、向後倒法 二、向右(左)後方倒法 三、向前倒法 四、前方迴轉倒法 五、第一種右(左)前方迴轉倒法 六、第二種右(左)方迴轉倒法 七、後方迴轉倒法 八、關於倒法之一般的注意

技術之說明

一、足術

1. 送足掃術
2. 出足掃術
3. 支吊入足術
4. 掃吊入足術
5. 小內拐術
6. 大內拐術
7. 小外拐術
8. 大外拐術
9. 大外轉術
10. 轉膝術
11. 轉足術
12. 內股術

二、腰术 139

1. 浮腰术
2. 抱入腰术
3. 吊入腰术
4. 吊腰术
5. 转腰术
6. 大腰术
7. 扫腰术
8. 跳腰术
9. 移腰术
10. 后腰术

三、手 术 177

1. 浮落术
2. 转肩术
3. 落体术
4. 背负投术
5. 侧面落体术
6. 落带术
7. 外卷入术
8. 内卷入术
9. 浮转术

四、真舍身术 219

1. 把投术
2. 里投术
3. 隅返术
4. 表返术

五、横舍身术 231

1. 横挂术
2. 横转术
3. 横浮术
4. 横落术
5. 卷入舍身术
6. 横分术
7. 蟹舍身术
8. 抱分术

固术之说明 255

二、腰術

1. 浮腰術
2. 抱入腰術
3. 吊入腰術
4. 吊腰術
5. 轉腰術
6. 大腰術

- 掃腰術
8. 跳腰術
9. 移腰術
- 10 後腰術

三、手術

1. 浮落術
2. 轉肩術
3. 落體術
4. 背負投術
5. 側面落體術
6. 落帶術

7. 外捲入術
8. 內捲入術
9. 浮轉術

四、真捨身術

1. 把投術
2. 裏投術
3. 隅返術
4. 表返術

五、橫捨身術

1. 橫掛術
2. 橫轉術
3. 橫浮術
4. 橫落術
5. 捲入捨身術
6. 橫分術

7. 蟹捨身術
8. 抱分術

固術之說明

柔術入門

五

一、抑压术 257

1. 根本固术
2. 倾倒固术
3. 肩固术
4. 上四方固术
5. 倾倒四方固术
6. 横四方固术
7. 纵四方固术

二、绞绝术 281

1. 逆十字绞术
2. 并十字绞术
3. 单十字绞术
4. 送襟绞术
5. 片面绞术
6. 裸体绞术
7. 抱首绞术
8. 转袖绞术
9. 突入绞术
10. 手腕绞术

三、关节术 303

1. 缄腕术
2. 挫腕十字固术
3. 挫腕固腕术
4. 挫腕固膝术
5. 挫腕固体术