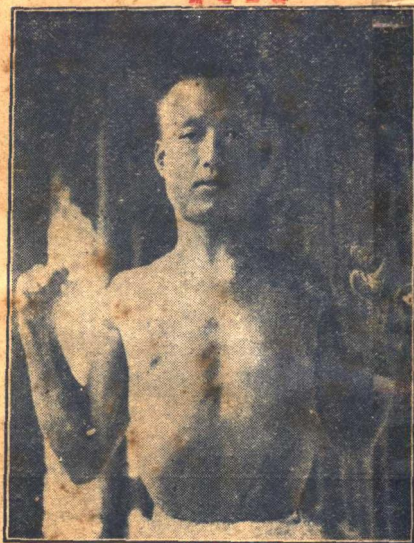


# 八極拳

國術秘本

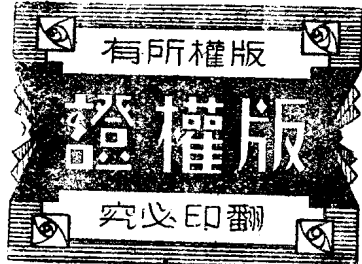


上海文業書局出版

中華民國二十五年十一月第一版

八極拳(全書一册)定價國幣八角

●外埠酌加運費匯費●



編著者	武進繆淦杰
校閱者	紫琅王吉人
出版者	文業書局
印刷者	文業書局
發行者	文業書局

總發行所 上海 四馬路麥家圈  
 分發行所 天津 法租界十一號  
 大中華書局

▲全國各省市各大商埠各大書局均有經售▼

## 八極拳圖譜序

同邑繆君淦杰。精研少林拳技十餘載。近著八極拳圖譜一編。請序于余。繆君之意。一以爲八極拳動止整齊。用以教練學校團體。尤稱宜適。一以爲著之圖譜。可使來者得以考見其體勢與法式。予惟八極拳與形意之連環拳雜式捶略相似。而剛猛特甚。既簡約而易明。力量又易見加益。教練學校團體。誠至善也。若夫拳技之流別。惟得其體勢與法式。乃可推較其同異。故圖譜行卽流別不至混淆難辨。今世言拳技師承者。大都誇誕不經。附會之談滋多。由于昔之授拳者。鮮有圖譜可考也。今太極八卦形意潭腿查拳等皆已有書。而八極尙闕。然則繆君之爲。固不容已者矣。吾聞有清之世。南皮大馬家莊有周長春

者。肥碩而短。善超躍。眈道術。當道光之末。已七十餘歲。習八極者推爲得之眞傳。時人號爲周大魔。言其道術之神也。今八極拳流行于山東河北。而河北尤盛。自首都設中央國術館。館中定八極爲必修課。多延河北八極專家。來任教師。故邇來江南一帶。亦頗流布焉。繆君八極之學。淵源于河北。不知其出于南皮周氏者乎。抑否乎。吾願繆君博訪而審辨之。而更有以語我也。吾常見演八極者。震步時用力太過。易于傷腦。謂宜去其震步之猛厲。繆君亦以爲然。因采此意。列于凡例。其諸變通而無弊者歟。

中華民國二十三年武進徐震哲東甫序于正德國技學社

## 自序

運動。是強國強民之基礎。爲世界各國所公認。故無論何國。莫不注意民衆運動。吾國自鼎革以後。始漸知運動之重要。今政府亦竭力提倡之。運動之方法甚多。然終莫美于吾國之拳術。拳術之優點殊多。而練習尤易。不論農工商學兵。團體個人隨時隨地。皆可練習。較之他種運動。既覺經濟亦更便利也。余並不反對其他各種運動。然終覺其時間金錢均太不經濟。如標一枝。價值十餘元。擲數次即斷。斷後一無所用。餘如足球。籃球。跑鞋。球鞋等。其價值均在數元。至數十元間。而又非有大規模之運動場不可。故除學校之外。軍隊中。略

可練習。餘如農工商之大多數民衆。皆無練習之可能矣。試問國貧民窮如吾國。提倡此種貴族化之運動。能否普及。有無效果。雖愚婦稚子。亦能知之。且此類運動。于身所得之益。僅強健體格而已。吾國拳術運動。豈僅此而已哉。可以鍛練身心。培養道德。提高個性之當武、任俠、勇敢、冒險、無畏、奮鬥之精神。以及抵禦強暴之技能。于軍隊中衝鋒肉搏。尤有實効。在吾國民氣頹唐如死。國勢垂危之秋。捨認真提倡拳術之外。實無其他強國強民之妙策。今有人謂提倡國術。無異于開倒車。余謂出此言者。必非了解國術之內容者也。今吾國之在野名流。暨政府之明達諸公。亦深知拳術之精妙。又切合于

吾國之國勢民情。乃從事提倡。不遺餘力。幾將淪亡之國粹。得以挽回。使全國民衆。認識拳術爲精妙絕倫之運動。可謂有卓見者矣。惟昔之研究拳術者。大多本其師之指授。未曾著書以留傳于後。故今頗有失傳者。殊爲可惜。今拳術著作。雖日漸衆多。而合于學校團體練習之教材。仍不多覯。故余今特將此八極拳全套。依古人定法。照現代教育程序。編爲合于學校團體練習之教材。並誌數語。質諸有道。中華民國二十三年六月武進繆淦杰序于雙劍齋

## 凡例

一 此編八極拳，震步甚多，惟震步用力過猛，腦部震動，練習者須注意及之，弗過于用力，免傷腦筋也。

一 此編，取才于八極拳，因其合于團體練習，人數多少均宜。

一 此編，依教授程序，編輯，全套共分六節，每節，爲八箇動作，每箇動作，均有詳細圖說，使學者易于了解。

一 此編，若是箇人練習，不必喊口令，團體練習，則非喊口令，各人之動作不能整齊，故所定之口令，但有數，而無名，蓋欲求其簡捷爽快，雖是團體練習，亦能一氣呵成故也。

一 此編，單練極爲重要，而團體練習，尤爲合宜，因其來去皆走直



一 踰，不與其他拳術之走四門，團體練習易于雜亂也。

一 此編，因單練 團體練，均極合宜，爲拳術中不可多得之材料，故祇敘拳之真意，實益，文字粗俗，求其易明也。

一 此編，假定之行拳方向，『東南西北』爲便于初學者之用，練習既熟，當然可以隨便不拘，每一式之下，註明方向，使學者，無方向錯誤之苦。

一 此編，八極拳，全套中之術名辭句，有費解者，因尊重原來之意起見，未敢擅改也。

一 此編，爲供國術同志研究之參考，挂漏之處，在所不免，尙祈國術同志，加以指正爲幸。

## 八極拳之練法

語云，獅子搏象用全力，搏兔亦用全力，此一語，頗能代表練八極拳之意義也，練八極拳者，不練則已，一動手，渾身精神奮發，必須以全力貫注于手足，一舉手，一動足，莫不以全力赴之，而于下部工夫，尤當格外注重，其一脚之落地，要沉著，要有穩重如泰山之意，蓋下部爲百骸之基礎，若下部不鞏固，即手上有絕頂工夫，恐亦不足以應大敵，故練八極拳者，最宜注重下部之穩重，若僅拘拘其手法之攻守，則失八極拳之真意矣，即苦練十年，亦僅得其糟粕耳，故八極拳，實爲研究拳術者，必練之拳，研究斯拳者，幸注意及之也。

## 八極拳之特點

拳術之門戶極多，而不論任何一門戶中，概有趟子，連拳，基本功，散手等，誠不勝繁雜，非三年苦功，不得結束，故學者，每有憚煩，而半途中輟者焉，若八極拳，則無是弊，既簡易，習之尠有不成者，蓋本門功夫，僅有八極拳一趟，凡四十八手，平日不練基本功，不練打法，功成自會打人，雖僅四十八手，然技擊之精華，罔一不具也，學者，在未練時，或將疑此言爲夸誕，但能認真練去，一俟功成，定必詫爲奇妙，誠爲國術中，最名貴之精品也，學者，幸勿忽視之。

強國  
強種

# 八極拳目次

## 第一節

第一圖	術名	曲膝連捶
第二圖	術名	進步挑打
第三圖	術名	惑肘反挑打
第四圖	術名	進步橫打
第五圖	術名	斜打
第六圖	術名	擠膈
第七圖	術名	擄踢

第八圖 術名 斜打

第二節

第一圖 術名 打開

第二圖 術名 卡肚

第三圖 術名 泄卡肚

第四圖 術名 斜托天勢

第五圖 術名 翻身掌

第六圖 術名 右臂大纏

第七圖 術名 左臂大纏

第八圖 術名 小纏窩心掌

### 第三節

第一圖

術名

上步窩心掌

第二圖

術名

掛搭

第三圖

術名

上步架

第四圖

術名

打脆膝

第五圖

術名

迎面掌

第六圖

術名

轉脚搓臉

第七圖

術名

腿避膈

第八圖

術名

十子架

### 第四節

第一圖 術名

打開

第二圖 術名

斜卡肚

第三圖 術名

上步窩心掌

第四圖 術名

右退步掌

第五圖 術名

左退步掌

第六圖 術名

掛搭

第七圖 術名

小纏窩心掌

第八圖 術名

退步換手扎

第五節

第一圖 術名

轉脚踢

第二圖

術名

翻札

第三圖

術名

擠膈

第四圖

術名

擄踢

第五圖

術名

斜打

第六圖

術名

打開

第七圖

術名

右臂小纏冲捶

第八圖

術名

亮開

## 第六節

第一圖

術名

左臂小纏冲捶

第二圖

術名

變鈎



八極拳 目次

第三圖	術名	拗步亮掌
第四圖	術名	轉身換鉤
第五圖	術名	劈心掌
第六圖	術名	退步掌
第七圖	術名	竝步挑肘
第八圖	術名	還原