

忠

義

拳

中華民國國術會編印
中華民國八十年十二月

壹、序

言

中華國術之優點，在於靈活運用「摔」（摔角）、「打」、「拿」（擒拿）、「踢」等技藝，將人之肢體潛能作最大之發揮，而產生防身、自衛之功效，同時輔以內氣功，講求剛柔並濟，內外兼修，以促進人體健康長壽。習練時不受年齡、性別、時間、空間（場地）等限制，實為一優良傳統之體育運動。

本人與國術界先進，鑑於國術之優越性，特於民國七十六年（一九八七年）組成國術教材編纂委員會，聘劉雲樵先生負其責，並請生理、運動、醫學專家共同參予研究，擷取各門派之精華，並經多年來之檢討改進，編纂「忠義拳」一書，以為推廣全民運動之國術教材。

願我海內外國術界同好、同道，不計門派，團結合作，相互策勵，發揚傳統武藝武德，弘揚中華文化為鵠的。斯為之序。

中華民國國術會理事長
中華國術國際聯盟總會主席 陳守山

中華民國八十年十二月一日

貳、忠義拳之類型與特性

- 忠義拳（以下簡稱本拳）乃擷取各家拳術之精華，以簡單之型式編成套路，可剛可柔，亦剛亦柔、剛柔並濟、既有健身之實效，猶具防身自衛之功用，茲將其特點略述如后：
- 一、招式快捷，制敵機先：本拳之招式以近戰接敵致用為著眼、一招一式均以制敵為先，簡單實用，並以快速攻擊為特色。
 - 二、講求技巧，注重變化：本拳取各家之長，歸納於上、中、下三盤，招式雖簡單，變化應用無窮，無論攻守均可相機變化，練習時愈練愈想練，用時可因敵出招致勝。
 - 三、簡單適用，易學易練：本拳共卅七式，除起式、收式動作外，僅卅二式，左右各十六個動作，容易學習記憶。
 - 四、適合團體教練，可表現剛毅精神：本拳著重基本動作與應用動作練習，可個別教練，亦可團體操練、剛勁有力，如能適當加喊哼哈（或殺聲）與墊步，則更可充份表現剛毅、驟悍之精神。
 - 五、注重拳理、合乎生理：本拳講求虛實變化，四兩撥千斤，合乎拳理，以自然隨順之動作練習，合乎生理。

參、教學程序與要領

- 一、程序
本教材之教學程序：先習練基本格式，再練習基本動作及應用動作。先求熟練，次講變化，由淺入深，由易入難，其一般教學以一〇〇分鐘為設計，程序如下：
 - （一）暖身運動（10.分）
 - （二）基本格式（20.分）
 - （三）拳術教習（60.分）
 - （四）會操或複習（10.分）
- 二、要領
 - （一）本教材初學以記憶招式為主要，第一次練習可將招式學畢，以後反覆練習，達到精熟之後，再變化應用。
 - （二）本教材第二段為功力訓練，由起式開起，每個式子可靜心蹲立一〇二分鐘，練畢一次約三十〇五十分鐘，功力由此建立。

肆、動作說明

第一節 基本知識及要領

- 一、格式：本拳格式、步法、拳法、掌法均以簡單為要，介紹於后。
格式取馬式、弓式、虛式三種。

(一)馬步：
兩足平著地面，上身正直，身心放鬆，兩足間隔一膝之距（如圖一）向內微扣，兩腿下蹲尺度，臀部膝蓋與足後跟三點，須成等邊三角形，頭要正，頸要直，兩眼平視（如圖二）。



(圖一) 馬步之量距



(圖二) 馬步

(二)弓步：
兩足平著地面，足大姆指用力緊扣，兩足相距一膝之距（如圖三），前足尖微內扣，上身與膝蓋同一方向，保持正直，前足尖微內扣，心身放鬆，兩眼平視（如圖四）。



(圖四) 弓步



(圖三) 弓步之量距

(三) 虛步：

兩足距離約同馬步，重心坐於後足（左足前（右）足尖虛置觸地，此謂之「右虛步」；反之，則稱之為「左虛步」（如圖五）。

二、格式用法

(一) 細步：

定勢為馬步。動作是走外門（背後），兩足曲膝，膝蓋用勁，過程以虛式見功。

(二) 鎖步：

定式為弓步，動作由虛步轉換成弓步而見功。走的是內門（正面）以膝蓋用勁。

三、拳法

本拳「拳法」有二，一者立拳，平拳。

四、掌法

(一) 切掌與劈掌：用掌緣擊人，力發自於肘手。切掌之勁短，發之即收；劈掌之勁長，一貫到底。

(二) 擦掌：掌心向上，以肘發力。

(三) 推掌：用掌根擊人，力發自於肩部，以掌直推。



(圖五) 虛步

第二節 套路動作說明

(一) 方向及路線

忠義拳行拳之方向，儘走左右兩向，但因應手法、步法之行走說明清晰，乃以東、西、南、北向（如圖七）來說明動作之過程及走向，若以面朝東為起式，則拳路先往北走再回頭往南走。以南北來回即拳路路線（如圖八）。兩手、足及身移動之路線則如譜上之說明。

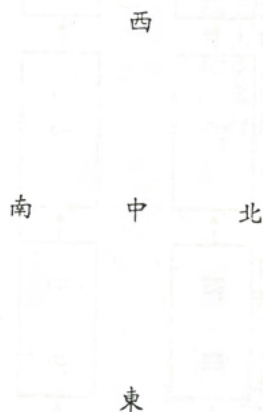


圖 七
(圖示方位表)

東



~ 9 ~



1. 預備式

面向東，雙足並立，兩手自然下垂，平心靜氣，兩眼平視。



2. 起式(一)

雙手上舉至肩上，掌心朝後，同時伸出左足成左虛式。



3. 起式(二)

左足向前並步，雙手握拳，同時向前打出。



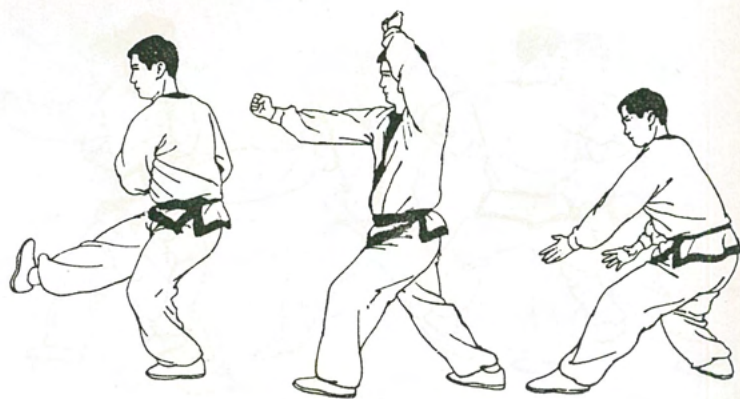
4. 弓步推掌

雙拳收回小腹，然後左足向正北方跨出成左弓步，同時左拳變掌向北方由上往前推出，右拳收於右腰，拳心朝上。



5. 上步劈捶

右足向北方上步成虛式，右手由腰上舉再往下劈打，左手曲肘拍接右手後置於臂上。



6. 弓步切掌

於原地將重心移至右足成右弓步，將腰轉向右，右拳變掌，順勢向北橫砍，左掌收於左腰處，掌心朝下。

7. 上步撥掌

左足向北方進步成左弓步，右掌向上架，左掌順左步由下向上撈。

8. 翻身背摔

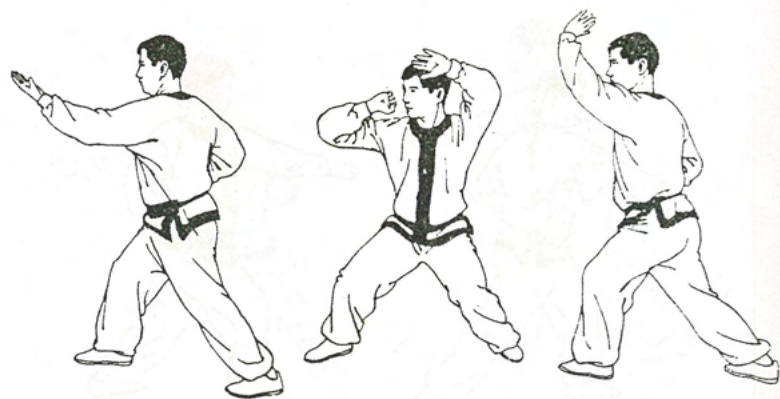
右足從左足後面偷步，再將重心落到右足，同時轉身成左虛式。雙手由上向下翻摔。

9. 上步架打

重心向前移，左足向南方前進半步，左掌變拳向上架，右掌變拳向前打立拳。

10. 雙勒蹬腿

原地將腰向右擰轉，且向南方蹬出右足，雙拳向下勒。置於右腰處。



11. 落步踹腿
右足向南方落步，蹬出左足，雙手不動。

12. 馬步雙撞
左足向南方落步成馬式，雙手握拳拳心向身體，以肘分向左右撞出。

13. 弓步架掌
於原地將重心向左移成弓步，右拳不動，左拳變掌向上翻架，掌心朝前上方。

14. 馬步頂肘
右足向南方進一步成馬式，左掌不動，右手曲肘由下向上頂出，拳心朝上。

15. 弓步削劈
於原地將重心移向右足成弓步，腰向右擰轉，左掌由額上方斜向前砍，掌心朝上，右拳收回右腰，拳向腰。



16. 弓步三捶 (一)

於原地將腰擰回左邊，並打出右拳，拳心向下，左掌變拳，收回左腰，拳心向上。

17. 弓步三捶 (二)

於原地將腰拉回右邊，打出左拳，拳心朝地，右拳拉回右腰，拳心朝上。



18. 弓步三捶 (三)

於原地轉腰打出右拳，收左拳。

19. 馬步衝捶

左足向南方進步成馬步，打出左拳，拳心朝西方，右拳收回右腰，拳心朝腰。



20 轉身推掌

重心移至右足成右弓步，轉身朝北方，右手變掌，順勢由下往上再向前劈出，左拳收回左腰，拳心向上。



21 上步劈捶

左足向北方上一步成左虛步，同時左手上舉過頭再往下劈打，右手曲肘置右掌於左臂上方。



22 弓步切掌

於原地移重心至左足成左弓步，腰向左擰，左拳變掌，順勢向北橫砍。右掌收於右腰掌心朝下。



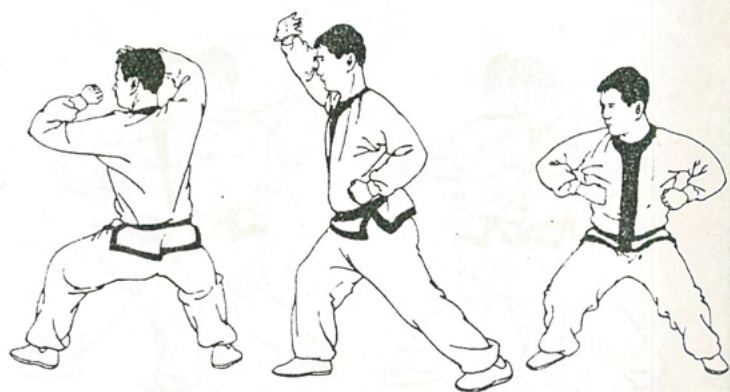
23 上步攬掌

右足向北方進步成右弓步，左掌上架，右掌順右步由下往上撈。



24 翻身背摔

左足從右足後面偷步，再將重心落到左足，轉身成右虛式，同時雙手由上向下翻摔，兩掌心相向。



28 馬步雙撞

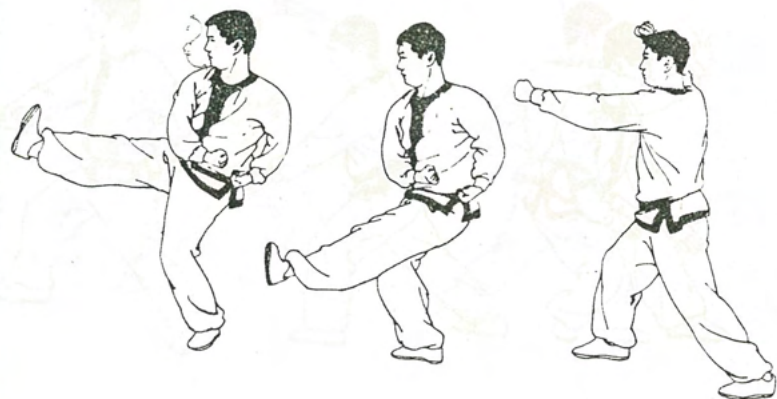
右足向南方落步成馬式，雙手握拳，以肘分向左右撞出雙拳分置於兩腋下方，拳心朝上方。

29 弓步架掌

於原地將重心右移成右弓步，左拳不動，右拳變掌向上翻架，掌心朝前上方。

30 馬步頂肘

左足向南方進一步成馬式，左掌不變，左手曲肘由下向上頂出拳心朝上。



25 上步架打

重心向前移，右足向南方前進半步，雙手變拳，右拳上架拳心朝前方。左拳向南方打出立拳。

26 雙勒蹬腿

原地將腰向左擰轉，左足向南方蹬出，雙拳向下勒，置於左腰處拳心均朝上。

27 落步踹腿

左足向南方落步，再蹬出右足，雙手不動。



31. 弓步削劈

於原地將重心移向左足成左弓步，腰向左擰轉，右掌由額上方斜向前砍，掌心朝上，右掌收回右腰，拳心朝腰。



32. 弓步三捶(一)

於原地將腰右擰，並打出左拳，拳心向下，右掌變拳，收回右腰拳心向上。



33. 弓步三捶(二)

於原地將腰左擰，打出右拳，拳心朝地，左拳拉回左腰，拳心朝上。



34. 弓步三捶(三)

於原地轉腰打出左拳，收回右拳。

忠義拳拳理

第一勢

此勢動作似立正姿勢，於拳術中則稱「太極式」，此時全身放鬆，內心寧靜，為諸拳之始，由無意而著意練拳，故周身內外鬆靜；極靜而動，則動如驚馬狂奔，巨浪滔天。

第二勢

此勢由靜而動，其機起於腎，達於肝，而至心，故雙手由垂而平至上，然氣欲流暢，仍須鬆靜，身體鬆，而意念靜，身體鬆則氣達於指梢，意念靜則氣機生，雙手由下而上，則意念自隨之，意念隨則氣自轉，非以力引氣，是以意引氣也。而意仍出於自然，非刻意也。而足之前虛乃順手勢而成，因所動之氣上引故足下虛也。

第三勢

雙足並應加震足，足先震動而上身雙手艮也，艮覆碗，於身體為背，故背須拔而圓。震者始也，此拳開始發動也，上身艮土也，出內，地內氣機震動，上由艮土覆之，故雙手握拳而緊也，背拔而圓亦緊也，令震動之氣於內加以鼓盪，再發之，則如萬馬奔騰、無堅不摧。

第四勢

雙拳回收小腹，此氣之激盪，由前勢之震動，氣走四方，奔盪六合，雙拳收小腹是引



35 馬步衝捶

右足向南方進步成馬步，打出右拳，拳心朝東方，左拳收回左腰拳心向腰。

36 收式(一)

收並右足半蹲，並回收右拳，於小腹前，與左拳相對，兩拳拳心向小腹。

37 收式(二)

身體緩緩上起，雙手向身旁垂下。

奔騰之亂氣，再歸黃庭，由亂而順，我心方能驚駕。左足動左手配合，然其機均藏於丹田，腰動而身動，身動足隨之前走，手順之推劈；右拳仍於腰間，乃與左手成對稱之力，雖未發卻主宰著前手的勁道強度，習者不可不知。而右腿於後，則為後勢之預梢，故後足習者初練必為馬步，然實用則隨步可之。

第五勢

此勢與前勢為連續，相輔相成，分之可用，合之更妙，前勢動作不停，左右兩手連續，名之劈砸，此兩勢之要點在於肩要能鬆，腰要能活，脊背直豎，胯要靈活，上步轉身要無滯礙。

第六勢

此勢發動不易，氣勢必於中宮而出，經帶脈，而傳至右掌外沿，且全身渾圓，氣貫全身，於拳法中稱之為擱勁，此時全身有如刺蝟，處處可傷人，然非練至一定程度者，不能體會其奧妙，更不知其厲害實用也。

第七勢

此勢欲上左足時，左肩應下垂，左掌必須在左膝以下之高度再向前撈，此勢為擦陰，名字動作雖不高雅，但於實用中卻是厲害招數，尤其體弱者，此更是取勝的絕招，與敵相鬥，生存關鍵，取勝為要，君子亦不能為難也，何須計較高雅。然與朋友競技，卻不得施此陰手，慎之！

第八勢

此為轉身，但實用之中為「一摔」，柔道之「過肩摔」即此勢基本，其妙訣乃在右足之偷步，此偷步落點實在，則轉身一翻，敵必拋之遠處。實用中轉身後可不必虛步，步予以靈活恰當為要，不得拘泥。此勢除偷步重要外，轉身時，腰、肩、手、足之配合更須完整一體。

第九勢

此勢重點在訓練後足之彈力；發動中，腿之彈力亦佔有重要地位，而足腿之訓練更具有重要性，俗曰：「腿七分，手三分。」此非踢腿佔七分，而是訓練中腿佔七分，手三分，而實用中更是腿七分，然並非如他道腿腳亂踢，而是以步子之變化帶動上半身之攻擊；然要能如此者，非在腿力上下功夫不可，而此勢由後腿支撐全身，再將身體送出，此為重力訓練，雖無使用輔助器材，但腿之受力卻有過之而無不及。

第十勢

由前勢開始訓練腿力，再來這兩勢仍是腿之延續，而此勢更是難動作之一；由圖中可知右腳蹬出，而身體卻轉至右邊，若腰胯不鬆，很難將味道打出，而且左足也會不穩，導致身體搖晃，身體一晃，氣必散失無法凝聚。故此勢之要領仍在腰胯盡量右擰，左足務必立穩。

第十一勢

此勢和前勢可合而練之，而前勢扭腰之力，於此爆發，合練時，前勢之蹬腿不落地，左足用力上跳蹬出，再落右足，雙腿可以如左右跳蹬，達到最高練習效果。

第十二勢

此勢以雙肘向外撞，其用力在脊骨，且肩夾骨須鬆，力道方能透至雙肘，若要領抓對，則脊背自然圓拔，此即所謂涵胸拔背，習拳者所追求之境界也。此勢要領除前所述外，雙肘須左右用力撐開，如弓之開張，前力與後力須完全對稱。

第十三勢

此勢之用力全在於腰腿，右足先著力下揣，則有力上衝至腰，腰再將身體一轉，將力道傳達左肩，左肩送至左臂而達於肘，肘將手臂上抬外張，即完成此勢然此為分析真正練習卻須一貫，每個要領中均不須間斷，其完成所有動作只約十分之一秒，如何可斷？習者不可不知。

第十四勢

此勢右肘頂出，左手之所以置於原地，仍令雙手產生對稱之擴張力，於實用中，則有架頂之妙用，連而發之，常斃人命於旦夕，與友相較，切勿施此招，慎之！

第十五勢

此勢之要領在於脊骨的旋轉與立直，常人脊骨呈S型，習武者則須追求立直之脊骨，因脊骨常作為運動之轉軸，轉軸若彎曲，則力量無法達到有效利用，且易傷及脊骨，常見有人閃到腰即脊骨未能直而患病，故欲將體內能量完全發揮出來，務必追求立直之脊骨。前人陳長興人謂一牌位陳一即指其上身直立若牌位也。有正確之姿勢，則由上勢轉腰，自然可將上手橫砍而下，且勁貫手掌。

第十六勢、第十七勢、第十八勢

此三勢連打，拳名曰「連三捶」或曰「拉三捶」，應用得妙則為最佳之攻擊招數，攻中帶守，破敵於無形。而其要領仍在脊骨之直立，腰之轉動必無滯礙，勁道必能透於拳尖。實用中，此三捶並不限於定勢使用，步子須活，否則絕招亦成死招。

第十九勢

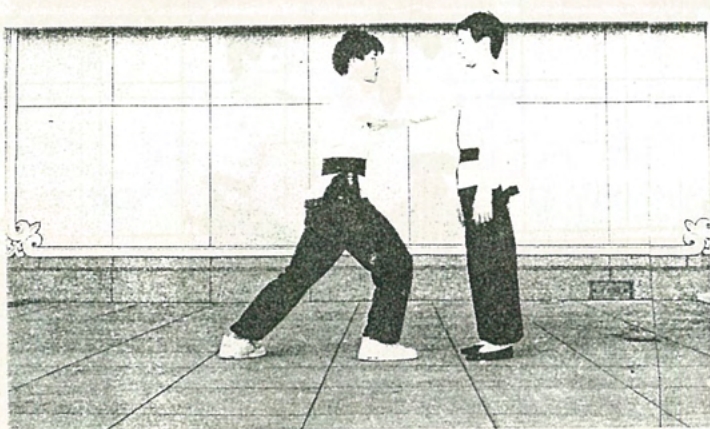
此勢拳名曰衝捶，其發勁之力道有如拉弓，後手應盡力後拉，則手則盡力前衝，勁則如箭之脫弦而出，必能將敵完全摧毀。此勢之要領在於進左足時，左足先虛，而腰僅微轉而朝南方，左足再向南方邁出一大步，同時腰帶動左拳，全力衝出，當左足落地時馬上停著，而後（右）手肘往後抽扯，此勁必發出且完滿無缺。

第二十勢、第三十五勢

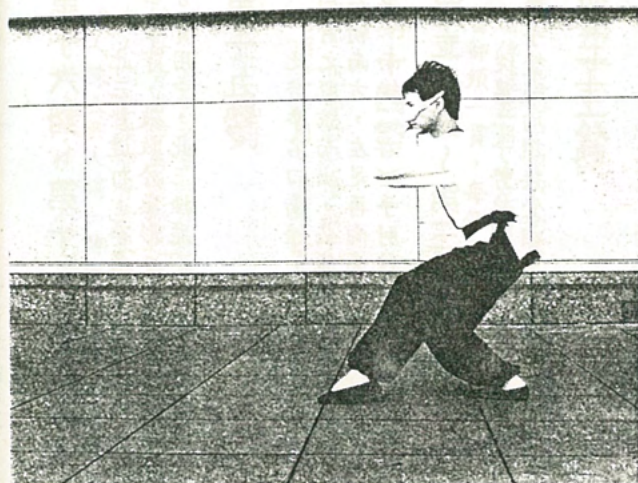
從第二十勢起到三十五勢，其要領和前面相同，僅左右相反，此拳之對稱性，練拳者雙手雙腿均須接受相同之訓練，如此方不偏頗，但願學者亦如前些勢子般的操練。

第三十六勢

拳套已使盡，奔騰之氣仍須收回丹田，雙足並收雙拳置於小腹，此時氣落回丹田，緩緩而起，令氣平和，一切又恢復自然。

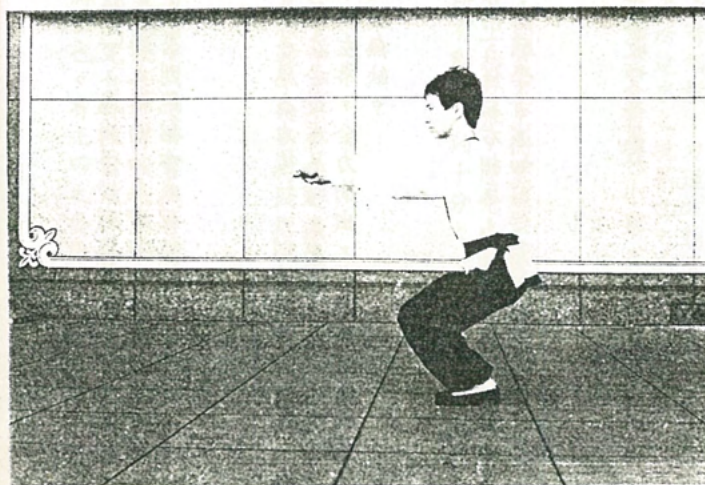


應用 1 - ①



1 - 1

忠義拳應用動作（參考用）



1 - 2

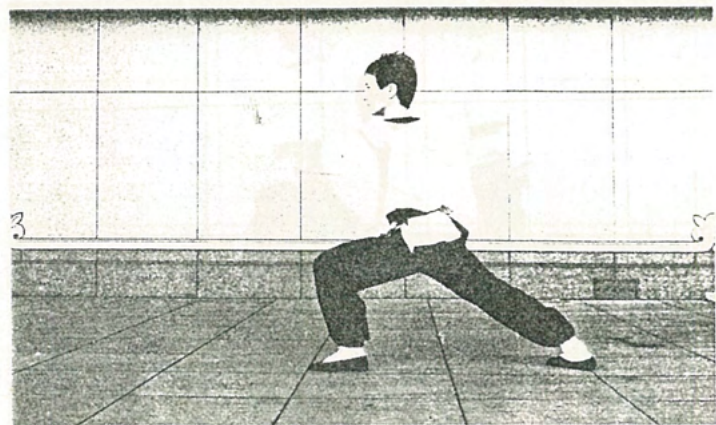
一、預備式

動作說明：

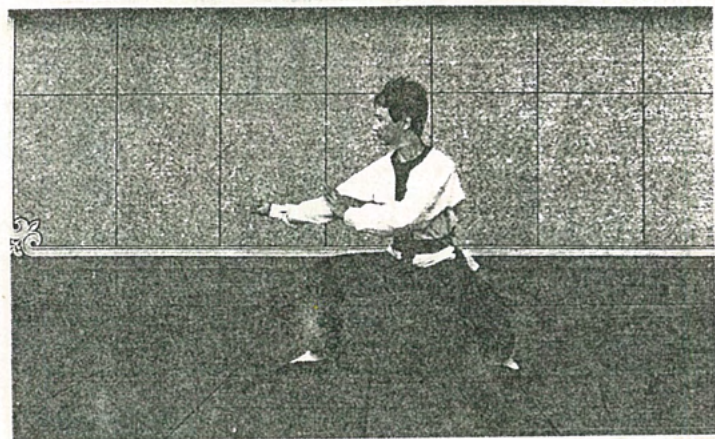
如圖一之一、圖一之二。

應用示範：

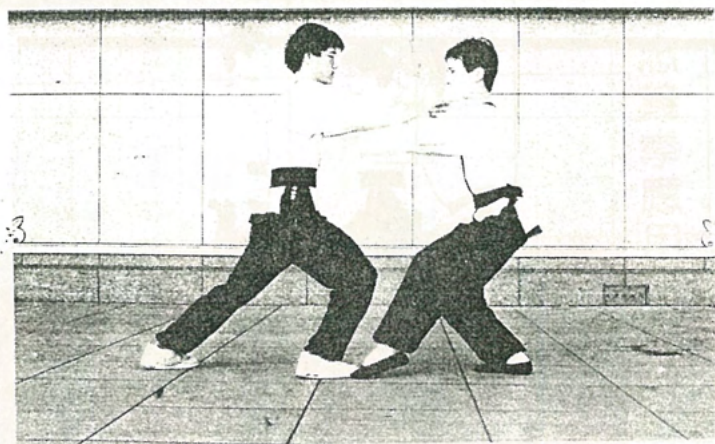
敵進右弓步，雙手捉住我肩膀。如圖應用一之一，我進左虛步，雙掌上托，以化解其勢。如圖應用一之二。我即迅速進右腳併攏，雙掌變拳，拳心向下，翻拳擊敵腹部。如圖應用一之三。



2 - 1



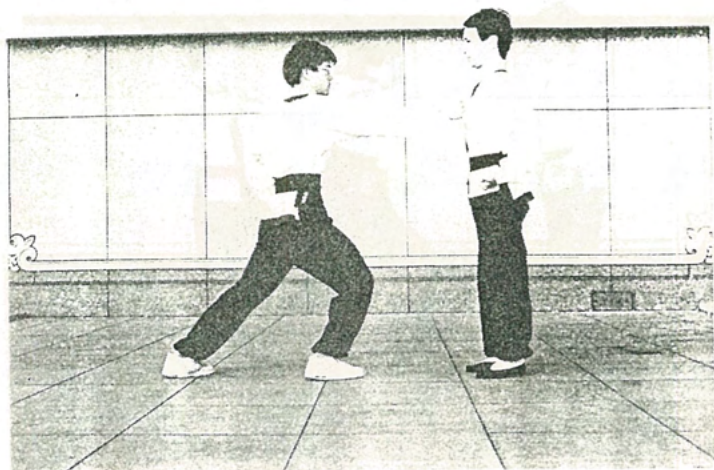
2 - 2



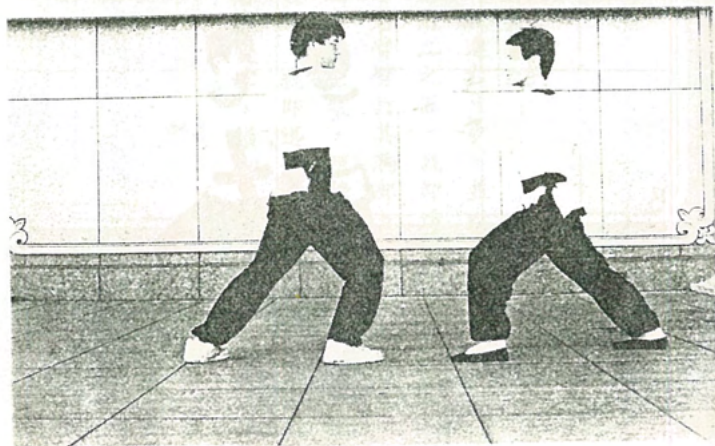
應用 1 - ②



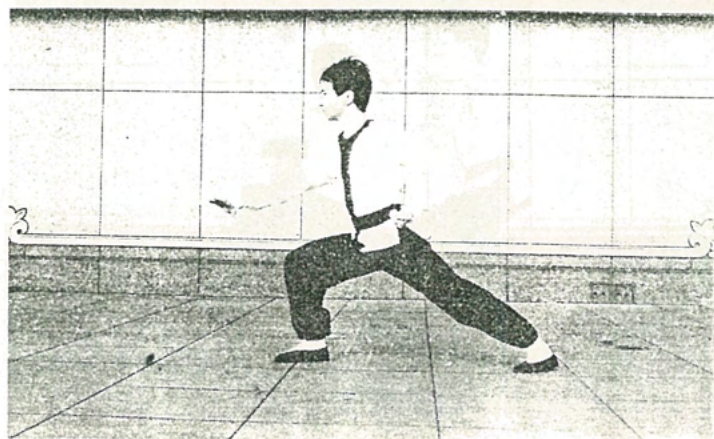
應用 1 - ③



應用 2 — ①



應用 2 — ②



2 — 3

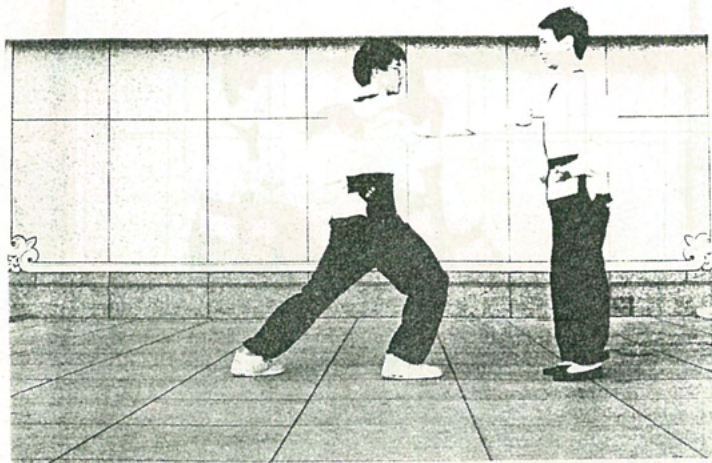
二、弓步推掌——上步劈捶、弓步切掌

動作說明：

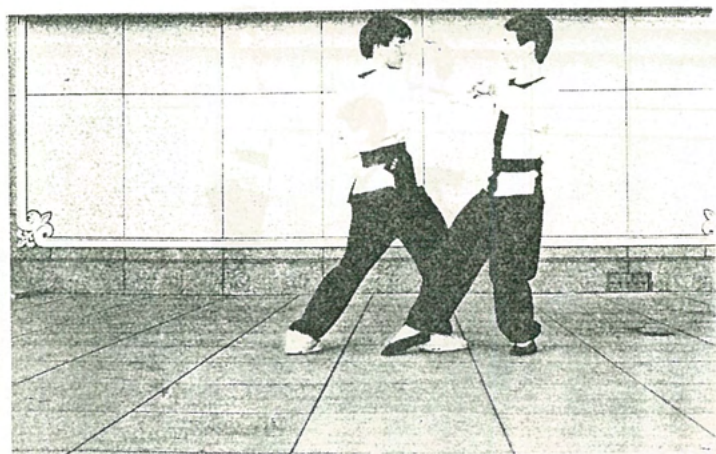
如圖二之一，圖二之二，圖二之三。

應用示範：

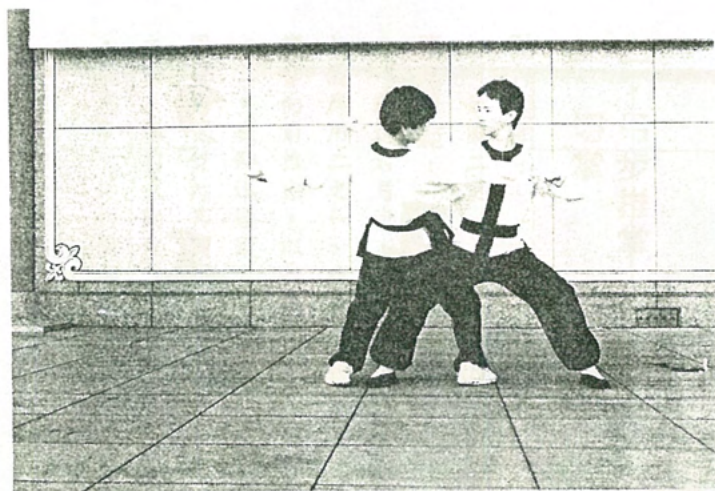
敵進右弓步，並以右直拳擊我胸部。如圖應用二之一，我進左弓步，同時左拳變掌向前推出，以化解其拳。如圖應用二之二。我即迅速進右虛式於敵右側外門，同時右臂劈打其胸部及鎖骨。如圖應用二之三。繼前式動作，我左手扣敵左腕後帶，變馬步，連打帶摔。如圖應用二之四。



應用 2 — ⑤



應用 2 — ③



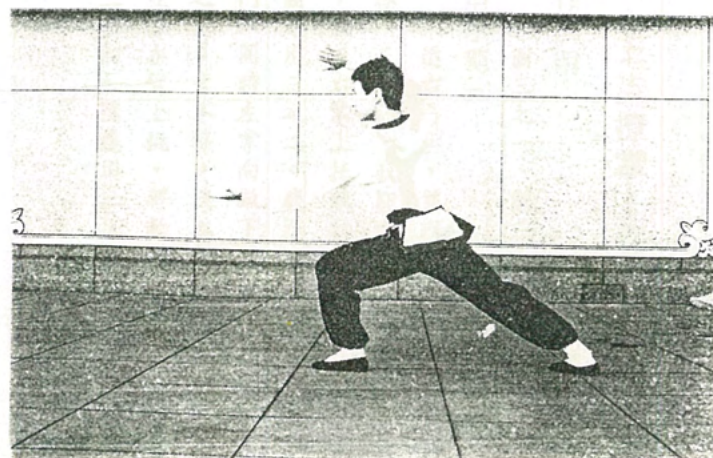
應用 2 — ④

應用示範(二)：

敵進右弓步，並以右拳擊我胸部。如圖應用二之五，我即進右虛式於敵內門，同時右臂劈打其胸部。如圖應用二之六。敵以右臂上架，阻擋我之攻擊。如圖應用二之七，我即迅速右腳踏實成右弓步，同時右拳變掌，橫切其腹部。如圖應用二之八。

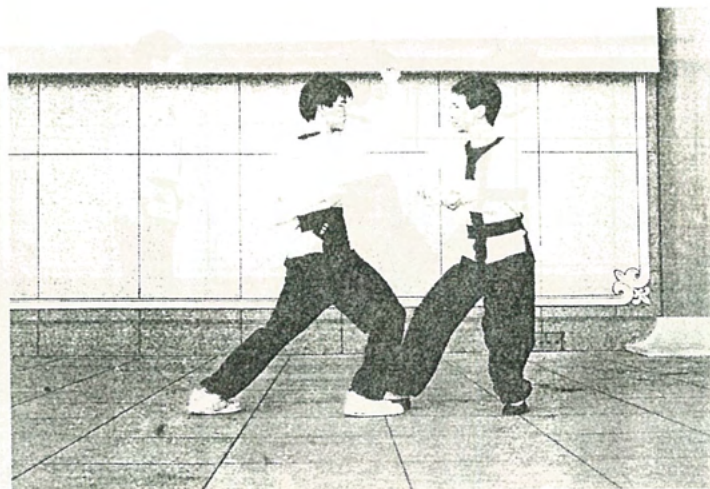


應用 2 - ⑧

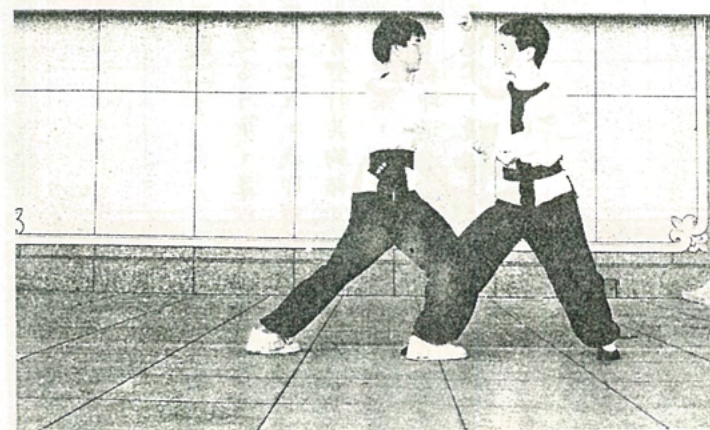


3 - 1

~ 39 ~



應用 2 - ⑥



應用 2 - ⑦

~ 38 ~



應用 3-①

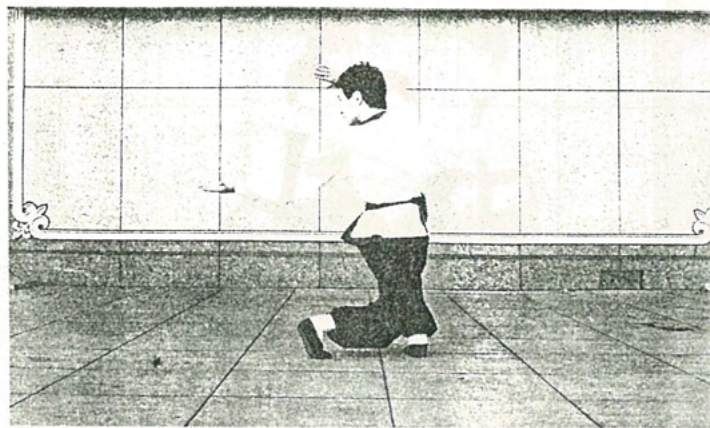
敵進右弓步，並以右拳擊我胸部。如圖應用三之一。我即右腳往前偷步成玉環式，並以右掌上托敵肘，以化解其攻擊。如圖應用三之二。我迅速進左步於敵右側外門，同時左掌向敵下檔前插。如圖應用三之三。式不停，我以右掌扣其右手下帶，並且左臂上挑，將敵背摔於後。如圖應用三之四、圖應用三之五。

應用示範(一)：

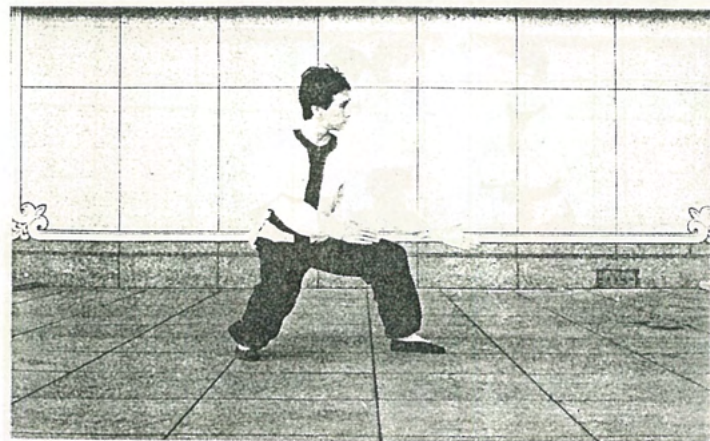
如圖三之一、圖三之二、圖三之三。

動作說明：

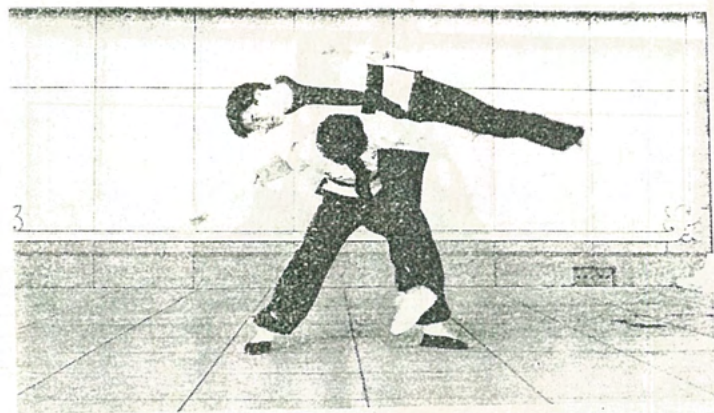
三、上步撩掌——翻身背摔



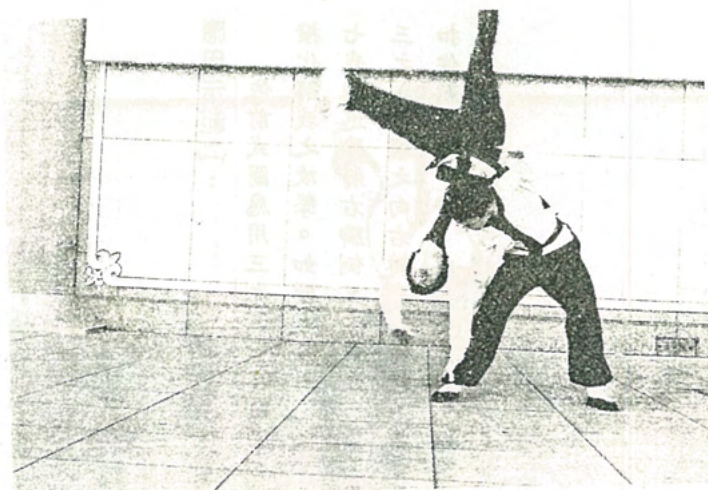
3-2



3-3

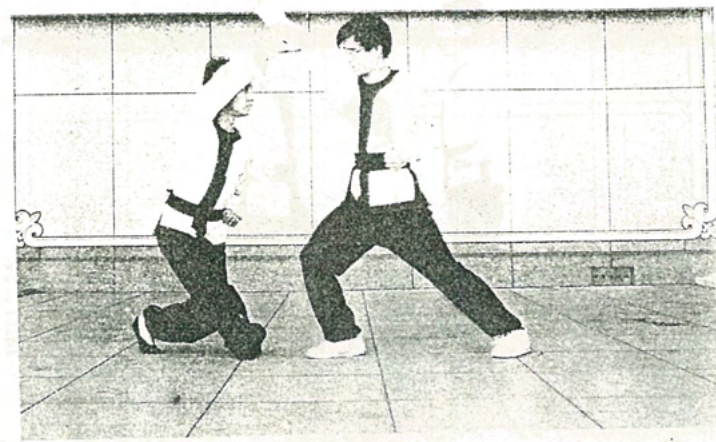


應用 3 - ④

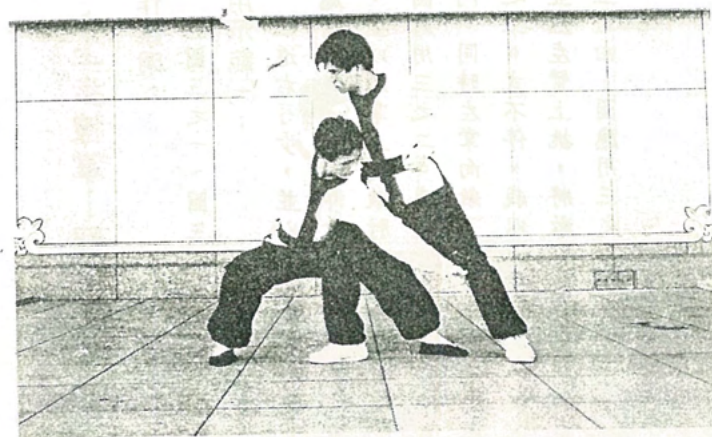


應用 3 - ⑤

~ 43 ~



應用 3 - ②



應用 3 - ③

~ 42 ~



應用 3 - ⑦



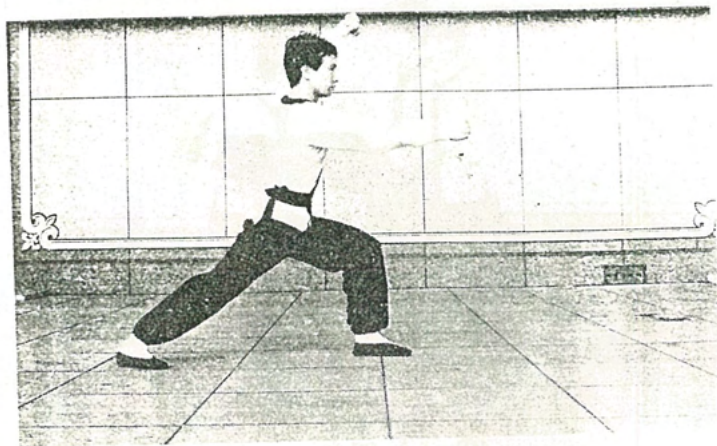
應用 3 - ⑧



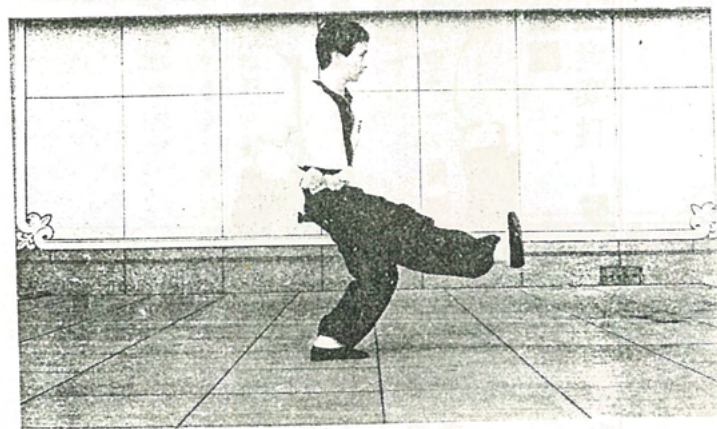
應用 3 - ⑥

應用示範(二)：

依前式圖應用三之三，若敵以左掌下撥化解我之攻擊。如圖應用三之六、三之七我即迅速將右腳倒叉於敵後。如圖應用三之八。繼之向右轉身成馬式，並且右手扣住敵右臂下帶，以擒其肩膀。如圖應用三之九、圖應用三之十。



4 - 1



4 - 2

~ 47 ~

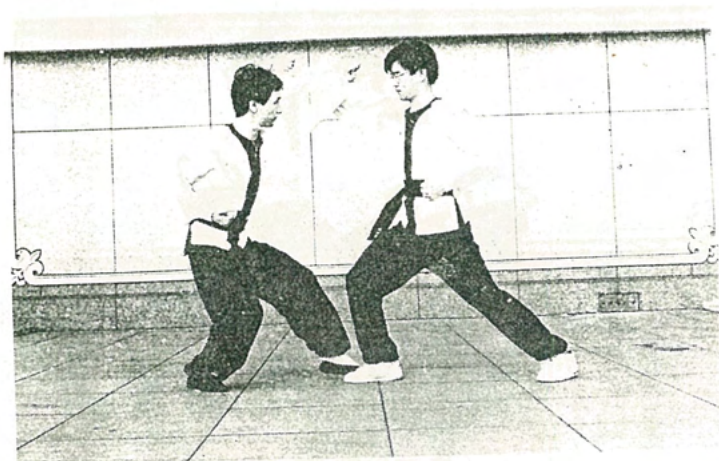


應用 3 - ⑨

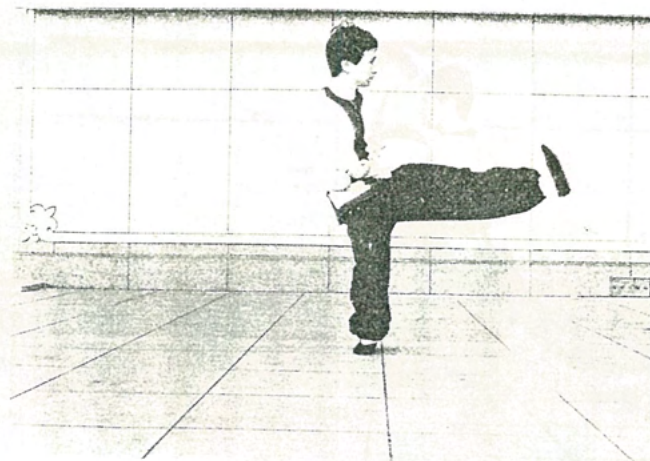


應用 3 - ⑩

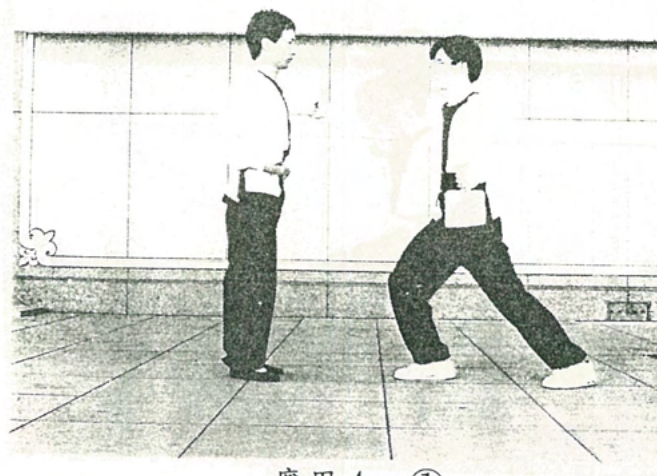
~ 46 ~



應用 4 - ②



4 - 3



應用 4 - ①

四、上步架打——雙勒蹬腿、落步 踹腿

動作說明：

如圖四之一、圖四之二、圖四之三。

應用示範(一)：

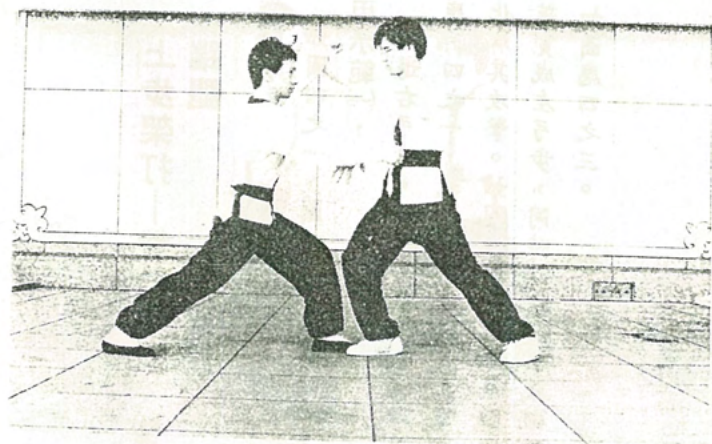
敵進右弓步，並以右拳擊我胸部。如圖應用四之一，我即進左虛式，左臂上架以化解其攻擊。如圖應用四之二。繼之左腳踏實成左弓步，同時以右直拳攻敵腹部。如圖應用四之三。



應用 4-⑤



應用 4-③



應用 4-④

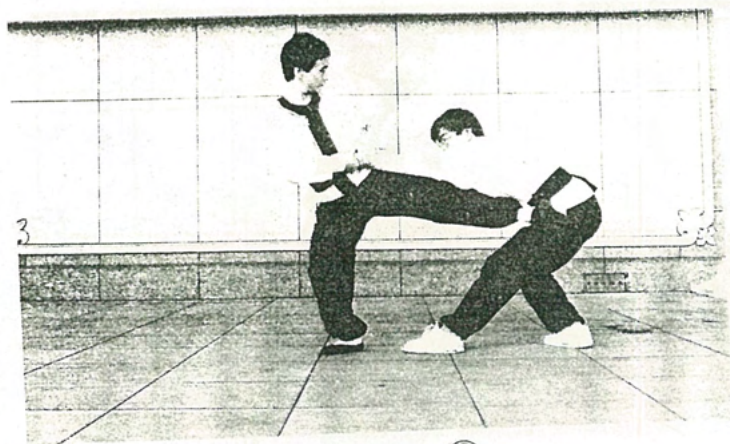
應用示範(二)：

假若當我以右拳擊敵腹部時，敵以左掌外撥化解我之攻擊。如圖應用四之四。

我即以雙手抓其左臂後帶，同時用右腳蹬敵右膝及脛骨。如圖應用四之五。

應用示範(三)：

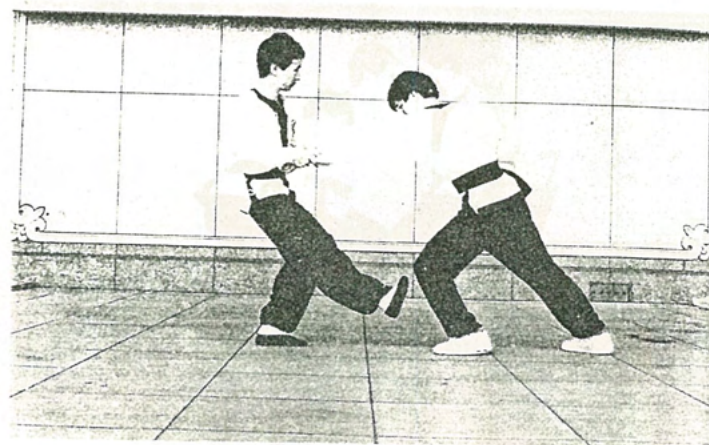
假若我雙腳蹬腿時，敵退右步，以閃避我之攻擊。如圖應用四之六。我即落右步成玉環式。如圖應用四之七。繼之，迅速以左蹬腿踢敵腹部，雙手仍然扣住其右臂。如圖應用四之八。



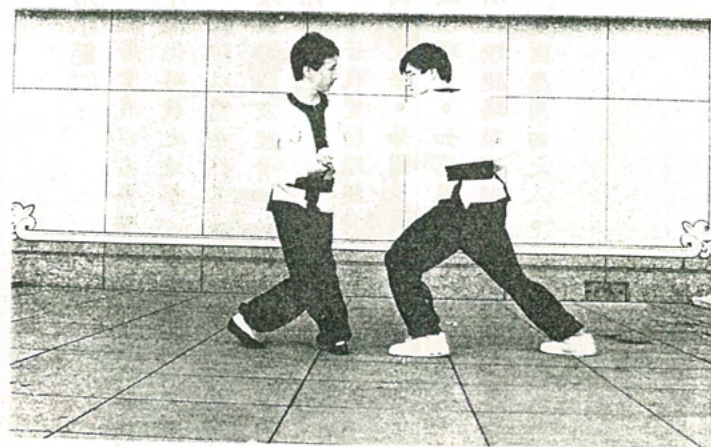
應用 4 - ⑧



5



應用 4 - ⑥



應用 4 - ⑦



應用 5-②



應用 5-③



應用 5-①

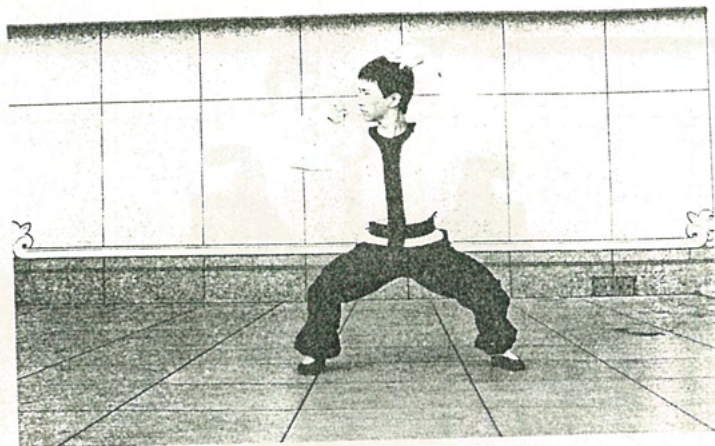
五、馬步雙撞：

動作說明：

如圖五。

應用示範：

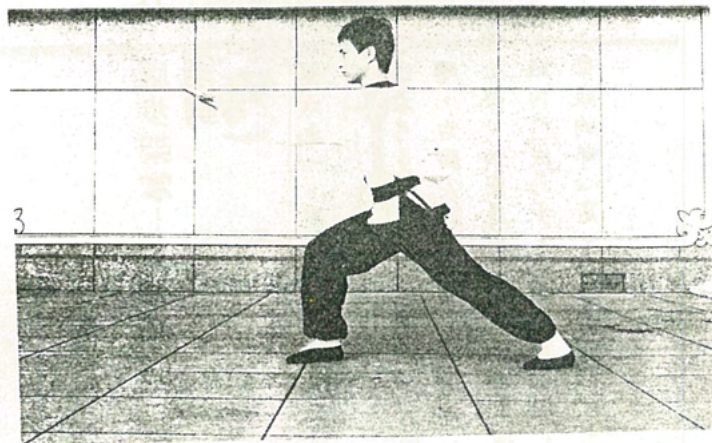
敵由背後偷襲，雙手抱住我之上身。如圖應用五之一。我即下蹲成馬式，同時雙臂上舉，以脫開敵之接抱。如圖應用五之二。我迅速向右後轉身，並且將右腳置於敵之內門。如圖應用五之三。繼之，以右肘撞敵之腹部。如圖應用五之四。



6-2

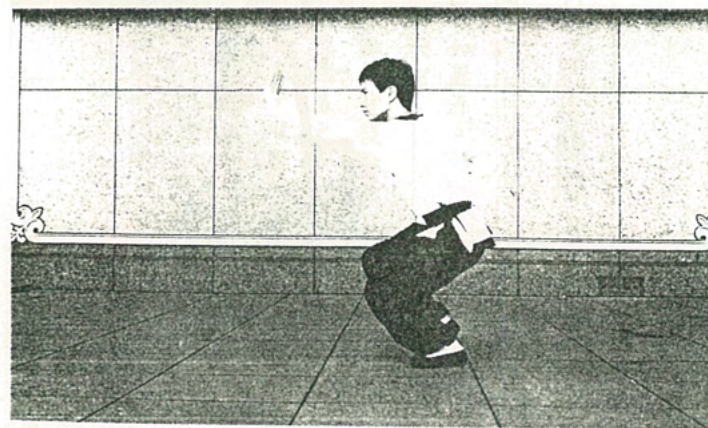


應用 5-④



6-3

~ 57 ~

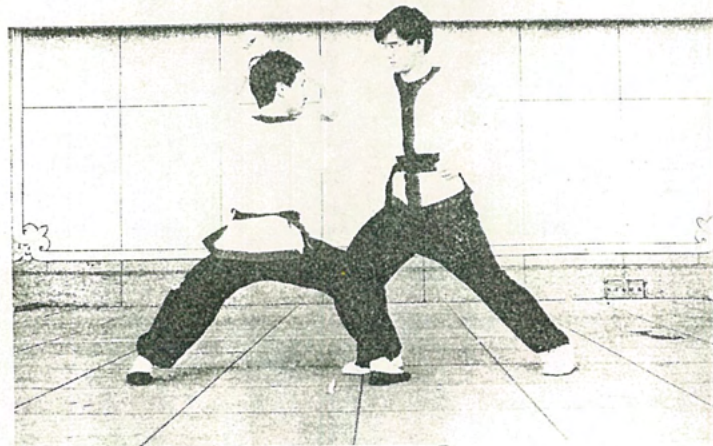


6-1

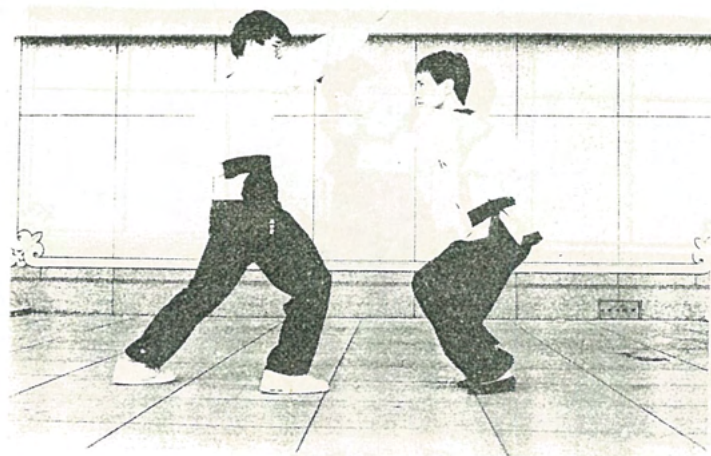
~ 56 ~



應用 6 - ②



應用 6 - ③



應用 6 - ①

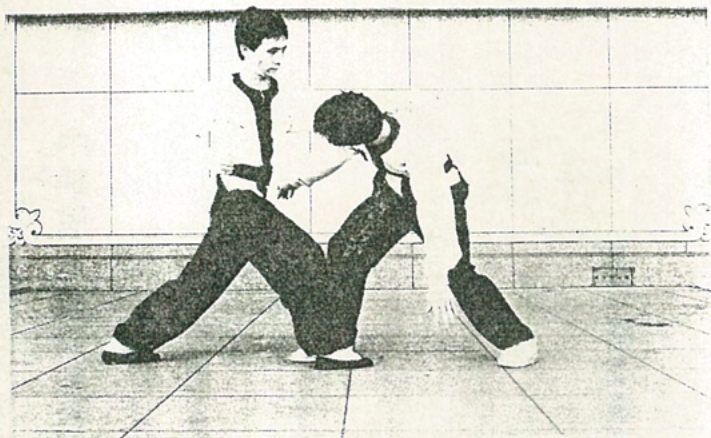
六、虛步架掌——馬步頂肘、弓步 削劈

動作說明：

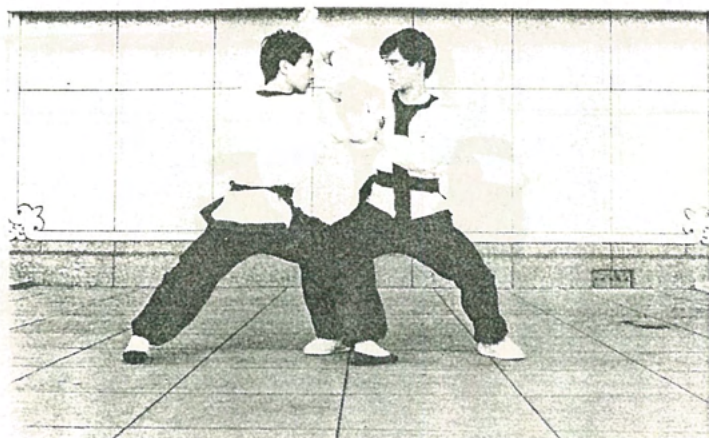
如圖六之一、圖六之二、圖六之三。

應用示範(一)：

敵進右弓步，並以右臂劈打我頭部，我即下蹲，右腳尖點地，置於左腳旁，並以左掌上架。如圖應用六之一。我迅速進右步於敵內門成馬步，同時右手曲肘，由下向上擊敵胸部心窩。如圖應用六之二。



應用 6 - ⑤



應用 6 - ④

應用示範(二)：

假若我以馬步頂肘擊敵時，敵以左掌按住我之手肘，而化解之。如圖應用六之三、圖應用六之四。我迅速變右弓步，並以左臂劈敵頸部。如圖應用六之五。

中華民國國術會教材編審委員會

主任委員：劉雲樵

副主任委員：周繼春

委員：陳天一 賀順定 王珏鑫

張武臣 張敦熙 范之孝

鄧時海 翁啓修 黃廣志

陳守誠（醫學博士）

劉華昌（醫學博士）

謝銘勳（醫學博士）

本教材演練示範：武壇國術青年服務隊