

拳

派

中華書局印行

民國五年三月發行
民國三年四月七版



總發行處

各埠中華書局

昆明中華書局發行所

印刷者 上海澳門路美商永寧有限公司

發行者 中華書局有限公司
代表人 路錫三

著作者 平江向達

拳術（附拳術見聞錄）（全一冊）

◎ 實價國幣三角

（郵運匯費另加）

（統）（一四四四）

敘言

余不敏。不克工文藝。唯性喜拳技。然苦其不見於經傳。不載於史籍。無所資以左證其理與法。而世之能之者。又多草茅下賤。強半習而不察。鮮能抉其所以然。余嘗恨焉。癸卯秋。識王子志羣於長沙。爲余竟日談。然後知此中理與法之深遠。有不可幾及者。王子折肱此中廿年。僅得瞞其藩籬云。余從王子遊才數年。其去藩籬也不更遠耶。吁。其艱哉。王子嘗謂余曰。而與若寢處其中。惡可不知所自。若盍搜其源。拳術家之名在人間者何少也。余嘆曰。古來忠義節烈之士。有史氏樂爲表揚。然湮沒而不聞者何可勝道。況以拳技之末。復爲執政者忘乎。已無著術表彰於世。其不聞於時顯於後也何足言。王子曰。吾非計夫身後之名也。吾張夫斯道之將淪胥以亡也。欲求遺真以啟後學。若盍成吾志焉。

余曰。是則吾之素願也。重以吾子之命。敢不勉力從事。因以暇綴述舊聞。成是篇。區區之論。知無當於拳術之萬一。然學識淺陋如余。誠不足窺其高遠。又以王子之日促從事。其間銀根之誤。尙在不免。鱗爪之僅得。更何待言。然昔人千金買死馬之骨。而良馬至。余亦祇欲是書。得如死馬之骨。倘海內有道君子。憫其用心之苦。恕其僭竊之罪。進而教之。雖爲執鞭。亦忻幸無量。

民國元年壬子八月平江向達愷然識

拳術 目次

首集

總論

論步法

平步

弓箭步

丁字步

丁八步

掃步

剷腳

拳術

論掌

單掌 附錄應用掌法四則

雙掌 附錄應用雙掌二則

論領手

論提手

論擎手

論圓手

論肘 附錄應用肘三則

論杓手

拆演總論

論挑手

論演式

論踢手

論獨習法

論起伏手

論對習法

論開合手

論不可強分門戶

手法總論

論不可妄言家數

論勢

論功勁

論力與勁之別

通臂功

論用勁之法

沈托功

論理法

次集

說明

第一手圖說

第九手圖說

第二手圖說

第十手圖說

第三手之二圖說

第十一手之二圖說

第三手圖說

第十二手圖說

第四手圖說

第十三手圖說

第五手圖說

第十四手圖說

第六手圖說

第十五手圖說

第六手之二圖說

第十六手圖說

第七手圖說

十六手總論

第八手圖說

八拳之特長

目次

八拳之難處

八拳之奇正

附拳術見聞錄

八拳之態度

拳術

首集

總論

拳術分內外二家。今世所能者外家爲多。能內家者蓋寡。然苟克致勝禦敵。亦無分於內外。且理法旣明。更不難融會而貫通之。今以外家論。亦名勢繁多。初學勢難遍及。宜先擇其中之理與法。該括廣者習之。就其一式之中。手手拆演。如沈、托、分、閉、起、頓、吞、吐諸法。能各盡其妙。然後御之以法。會之以理。調之以氣。運之以神。以成一式。則五寸之矩。不難盡天下之方也。

外家分陰陽勁二種。陰勁如習字之藏鋒。圭稜不露。其局度有如漢隸。愚意以其局度過緊。難得其用力之處。頗不良於初學。陽勁則字之顏

柳也。筆筆須用中鋒。易求其穿插布白之法。習之日久。自然合拍。習陽勁既得。再求陰勁。功過半矣。今祇言陽勁。

論步法

下部爲百骸基礎。下部不固。任手上工夫如何到家。終不足以應大敵。譬如秋葉之易落。非質有殊也。著於枝者不固也。故學拳術須於步法著手。但步法之種類不一。每一式有一式之法。今祇擇其普通而適於用者言之。

平步

平步之法。如圖立。兩足如平行線。其距離任身量之長短。約如食指之距。拇指者三。兩膝距離較足稍近。小腹上攝。使鼻與胸之垂直綫與足尖平。眼平視。其重心在兩足之中點。

弓箭步

弓箭步由平步轉成。平步胸向前。弓箭步則胸可左右向。其轉之法。如向左轉。則左足不動。右足踵往後稍移。使右膝立直。攝小腹於左腿之

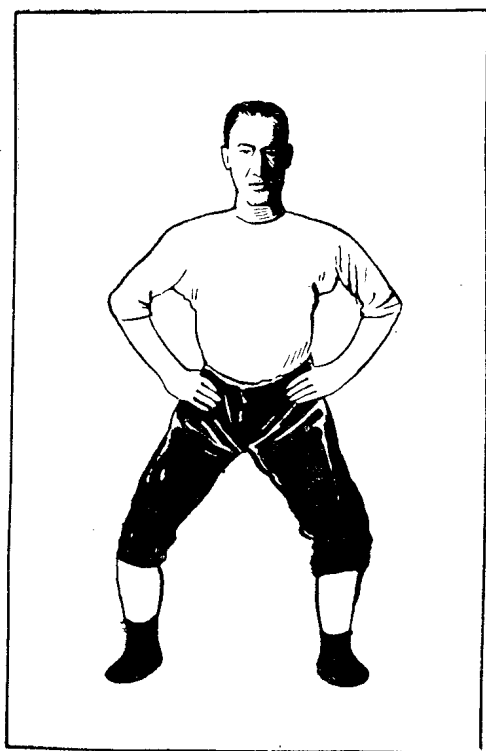
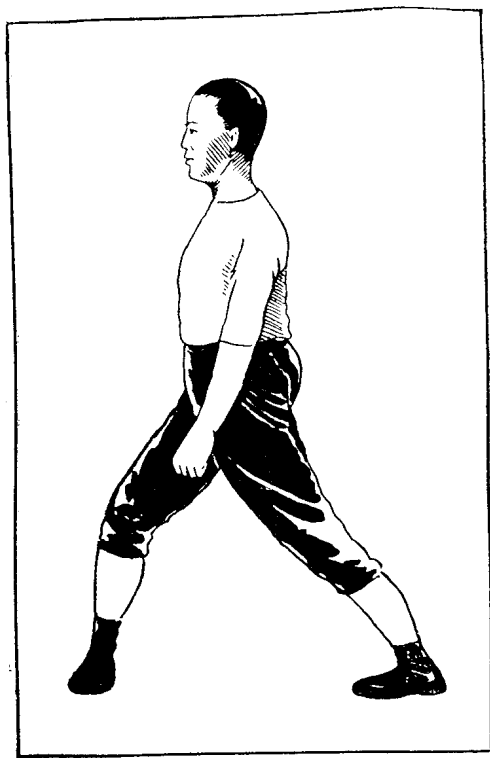


圖 步 平

旁。右轉亦如之。此由正面轉左右之法也。若左轉右。或右轉左。則立直



弓 箭 步 圖

之足踵微向內移。再以曲者轉直。亦如平步之轉法。曲者類弓。直者類箭。故名弓箭步。

丁字步
(亦名半步)

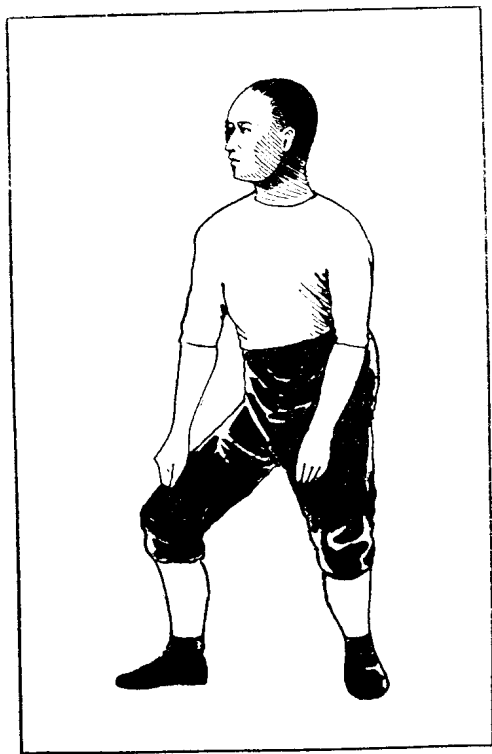


丁 字 步 圖

立丁字步之法。先將全身之重任於一足。然後以一足虛立。足尖著地。足踵對於所坐一足之橫面。俾成丁字形。欲右。則坐實左足。欲左。則坐

實右足。胸對正面。或對虛足之一面皆可。唯面必對虛足。以虛足爲對敵之足也。虛實足之距離不可過遠。約一步之半。故亦名半步。

丁八步



丁 八 步 圖

丁八步。較丁字步之距離稍遠。較弓箭步又稍近。實足任全身之重。三分之二。虛足三分之一。實足之位置。足尖較丁步稍前。虛足全當著地。較丁步稍橫。轉左右之法。及上部之位置。俱同於丁步。

掃步 (無圖)

掃步之法。須先立平步。或弓箭步。平步動掃之法。如欲以右足掃人。則坐實左足。然後以右足之外邊著地。足尖向坐實之足。直腿平掃。至實足之平點而止。過則必傾。左掃亦如之。弓箭步動掃之法。必須坐實弓足。然後以箭足平掃。如平步動掃之法。

剗脚

剗步之法。先立如丁字步式。將虛足提起。足背向外。(即向敵之)順足之性剗出。不可過高。約中敵人前脛乃止。轉剗亦如丁步之轉法。惟須

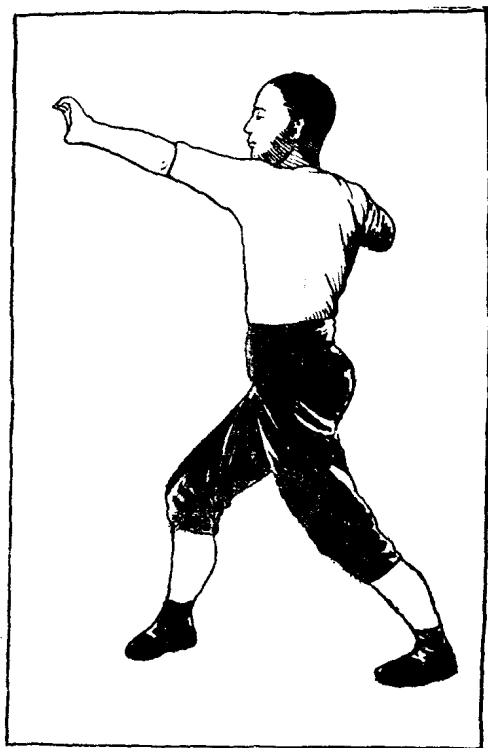


圖 脚 釧

實足立穩。方可動釧。無論立何種步法。必先求其重心之所在。然後能得其虛實進之法。無輕跳偏隙之患。於轉折時尤宜注意。蒙以養正。此爲拳術之初基。不可不慎也。

論掌

掌有單雙之別。今分別言之。
單掌



拳術

單 掌 圖