

射技圖說



上海大東書局發行

射技圖說

民國十一年五月一日出版

射技圖說 全一冊

民國十七年五月十八日四版

每部定價大洋二角

外埠酌加郵費滙費



印行者

上海大東書局

發行者

上海大東書局

印刷者

上海大東書局

發行所

上海四馬路中市

大東書局

巨海大東
書局印行

射技圖說目錄

步射

- 一 正體執弓勢
- 二 定志認扣勢
- 三 開弓法
- 四 架弓提氣勢
- 五 架箭法
- 六 合胯讓弦勢
- 七 引弓入彀勢
- 八 文搭箭勢
- 九 文射法

十 武搭箭勢

十一 武射法

十二 坐馬法

十三 持滿法

十四 對面認準勢

十五 後肘得力勢

十六 撒手驗技勢

馬射

一 領正撒馬勢

二 平射牆靶勢

三 低射地面勢

- 四 初把分鬃勢
- 五 二把對銓勢
- 六 三把抹鞦勢
- 七 射畢收馬勢

射技圖說目錄終

射技圖說

總說

射技之學。由來久矣。自槍礮火器發現。而談武者恆多視弓矢為無用之物。爰是置之敝囊。束之高閣。然而咸非深知弓矢者。夫射技之作用。不僅冲鋒禦敵而已。日常習之。足以增長精神氣魄。且可養生養性。健體延年。若視為戰鬥之品。則不知弓矢之作用矣。故最近世界各國人士。仍多習之。視為衛身健體養生養性之術。其作用豈微渺哉。後列步射十六圖。馬射六圖。概從古法錄出。詳加攷正。凡一圖一式。自頂至踵。無不合法。無不宜於實地練習。若默心研究。能得其神勢。於沙場草坪之上習之。不啻良師口授。直似一部易筋經。苟能詳加習練。其功效不在八段錦之下也。

步射

一 正體執弓勢

此勢宜看他內正外直。從容閒雅。一片精神。俱在含養。不露中為上。至于執弓出箭。冠冕有度。又其次矣。此為射技入門之階。不可薄視也。



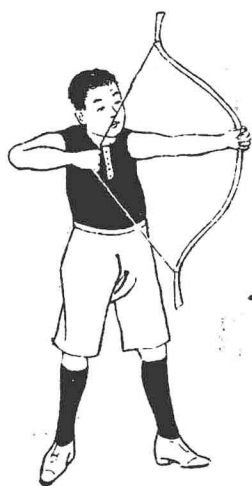
二 定志認扣勢

此勢宜看他端莊靜默凝神相
的無半點矜容無半點情色為
上至于抱弓如懷月理扣如摘
星不過翻新花樣而學者仍以
養氣為上也



三 開弓法

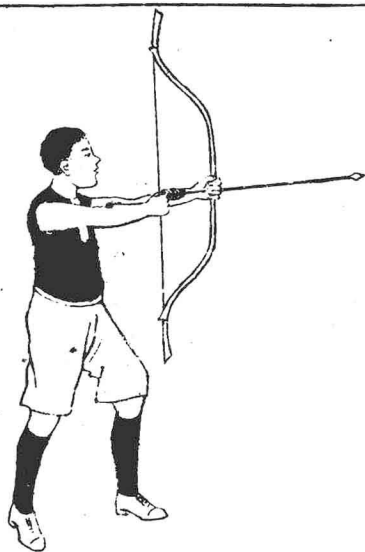
大凡開弓。寧可人力過弓力。莫使弓力過人力。左手拿弣。抵掌門邊骨頭上。無名指并小指。拿住弓弣極緊。中食拇三指放鬆。達於胸肩。隨眼直出。又轉肘窩朝上。臂直相抵。則力壯不戰。右手拇指要帶節。執挽弦。食指扳搭拇指上。緩拽至耳。再緊撒箭。初學左手持弓。抵在屋柱上。左脚依柱。右脚撥開。右手開弓時。



常鞠躬扯拽。須過耳後。方可離柱。依式開弓。對顧射。必靶先射。遠而後射。近若先射。近則其後必不能射遠矣。

四 架弓提氣勢

此勢宜看兩手不高不低兩肋
不偏不紐腰伸臍吸又面正肩
平此皆外相易於看出惟提氣
最難須細看吸臍處方見其妙
此切不可忽畧也



五 架箭法

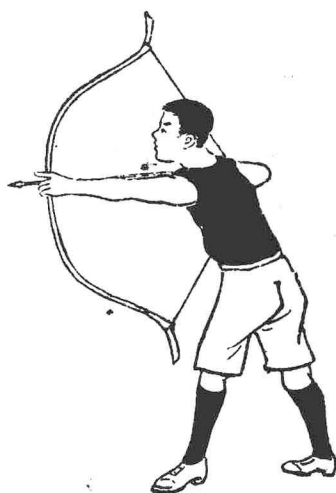
右手拿箭。架在左手拇指食指間。押在食指中指間。如架弓于膝搭箭。則用右手食指抵箭口。直送至弦裡。然後食指合拇指齊挽箭口入弦。如架空橫弓搭箭。則用右手。或拇指抵箭口向下。或食指抵箭口向上。送箭至弦裡。然後食指合拇指齊挽箭口入弦。向下者則左手近身而弓背畧向下。右手抵箭口亦畧

向下。其向上者。左手伸開遠身。而弓背向上。則右手抵箭口亦向上矣。向下者一拇指可送。以拇指合食指亦可送。向上則必用一食指送之。然向下終不若向上送矢得勢可觀也。



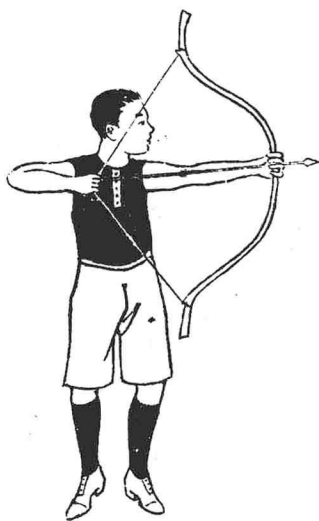
六 合胯讓弦勢

此勢乃傍取。非正像也。宜看他肩肘背三處。足之後勁工夫。全在於此。至于腰不挺。臀不現。腹不鼓。膝不曲。雖是外相。不過形式上好看。然欲求精者。亦不可不一一研究也。



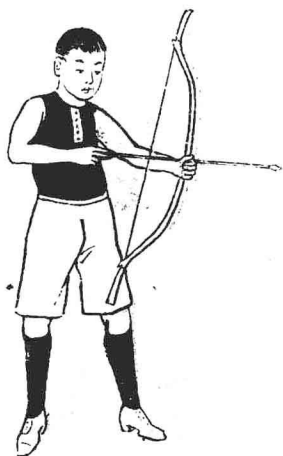
七 引弓入彀勢

此勢乃正取。故不見讓弦。宜看他胸骨開展。左右肩肘平直如衡。則背骨自合。此入彀之要着也。學者須漸次加功。其妙必得。至于前手得力。後手歸位。腰腹用勁處。俱有相助之功。不可畧而不習也。



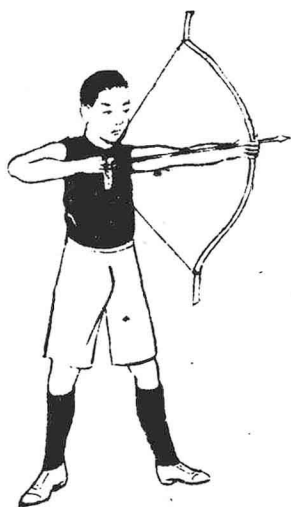
八 文搭箭勢

此式左手把弓。右手抹羽。作將上弦之備。雖無特異動作。而貴乎姿勢之端正。氣宇之和融。若一沾染粗暴之氣。則失之大雅矣。



九 文射法

此式乃射技中最端正平穩之式。其作用不僅練手法及身段。且以之練氣也。能解得其妙者。因先從練氣中入手。



十 武搭箭勢

此式與前勢搭箭。迥不相同。前式之神色氣宇。宜溫文爾雅。此式則宜敏捷緊驟也。若習射技。必合此二法並習之。各有妙點。

