

少林正宗
練步卷



吴志青 著

少林正宗练步拳

北京市中国书店

影印前言

一九八三年夏，北京市中国书店言明拟复制出版《中国传统武术丛书》一事，予甚表赞同。因将故有各旧武术书中，选出其理论明确者若干本，拟先后陆续出版，以供全国武术爱好者之参考。予以为此举对于文化遗产之搜集，对于人民体质之增强，对于增加工作之能力，实有裨益也。故乐为之介绍。

吴图南

一九八三年八月一日

自序

溯夫少林拳創始。爲達摩禪師之十八手。（卽十八羅漢手是也）達摩既化其徒曇宗等。佐唐太平王世充。有功者十三人。皆能習此十八手。運用精巧。變化無窮。嗣後宋太祖趙匡胤。研習最深。堪稱此中能者。精三十六長拳。六步猴拳。圈拳等。定鼎以後。度其書於嵩山少林寺。後世傳習太祖之拳者。稱太祖門。及金元之時。有白玉峯者。剃度入山。實得少林之衣鉢。以傳覺遠上人。變化增益。十八手爲七十二手。化散爲整。錯綜參互。盡其體用。復從七十二手。增爲一百七十三手。遂有五拳之流。五拳者。龍虎豹蛇鶴。所以練神骨力氣精者也。蓋漢華陀氏之五禽戲拳。曰虎鹿熊猿鳥。白氏師承其意。改爲龍虎豹蛇鶴焉。而與白氏同時之李叟。所傳大小洪拳。陝洛川楚。至今多宗之。

若本編之練步拳。卽少林五拳之一。龍拳是也。取其神化無窮。在今科學時代。已

成過去之名詞。今復更名爲練步拳。亦練神練骨之意也。此拳傳自川人武士會會長劉崇峻君。蓋劉君久歷秦隴河洛。探訪名師益友。專研少林五拳及岳門短打。經三十餘年之勞。搜博探。確認此拳爲龍拳而無疑。去春同事中央國術館。公餘之暇。以龍拳示我。並述其顛末。余歎未曾前聞。見習一過。覺與他拳相異。且剛柔相濟。無太過亦無不及。恰似黃庭初寫。始信龍拳之神妙也。退而默念此路拳式。簡而明。精而約。不若其他之拳式繁蕪冗長。實可稱爲少林上乘之拳法也。今春休暇。滬上檢閱舊篋。得劉君口述大意。及岳門嫡派之聯成拳。加以整理。分別製圖。以期就正於劉君。早付剞劂。公諸同好。使少林之真諦。不爲私人所祕。庶以廣流傳於永遠云爾。是爲序。

十九年三月吳志青記於海上尙武樓

凡例

- 一 本編取材少林正宗五拳之龍拳更改。今名爲練步拳。此拳爲四川廣漢劉崇峻君所傳述。志青愛而好之。編爲教本。以供國術同志參考。茲分二章。第一章緒論。武術精義概要。第二章詳解圖說應用教學諸法。
- 一 本編按教育程序。分二章。四節。九段。三十六式。每段分四式。每式又附以術名用法。說明術解式圖。使學者一目了然。易於練習。
- 一 本編教授團體操。可參考軍事分排分隊法。
- 一 本編各式有口令。原爲初學者便利起見。習熟後可刪繁就簡。一氣呵成。以不違古人定法。及近代教育程序爲原則。
- 一 本編假定行拳方位。爲初學者便於記憶而設。練熟後則不拘方向。
- 一 本編詞譜失傳已久。今按實用名詞。編定術名。集各式術名。編成詞訣。使學

者口誦身行。爲補助記憶之法也。

一 本編爲劉先生得意之看家拳。曾在中央國術館教授全館生員。志青朝夕研究。一得之愚。編輯成冊。供獻國術同志。作爲研究資料也可。并希指正。幸甚。

練步拳目次

自序

凡例

第一章 緒論

第一節 武術精義概要

- (一) 抱殘守缺
- (二) 拳術源流
- (三) 育人殺人之分野
- (四) 陰陽動
- (五) 五合三催
- (六) 避正面
- (七) 說動
- (八) 審勢
- (九) 四兩撥
- 千斤
- (十) 平均力
- (十一) 練拳黃金時代

第二節 詞訣

第二章 圖說

第一節 行拳方位圖說

第二節 教學法圖說

第一段 術名 用法 術解

第一式 懷抱太極 開始動作由無極化太極之法 此式開始恰符生理次序準備運動之

動作先行四肢而後漸及於軀幹循序漸進極合衛生之需要對於術上之應用以此

式爲變化之始中藏莫測之機爲國術之要旨也

第二式 平心掌 此爲禦左防右之法 此式設敵由前直入伸拳衝來不動聲色幾爲我太

極式所破矣妙處即在一托一按深望研究斯道三注意焉平心掌爲禦敵之掌其功

用全在掌根使用腕勁擊敵心房此爲技術之動式也一式之中含有無窮之變化在

善用者神而明之

第三式 反身斷肘 設敵攻我後方反身拒敵之法 此式爲敵襲我後方則反身以應之而

敵迫近我身以肘斷其來勢使敵無隙可侵則自衛向然後乘機克敵此爲翻身斷敵之法術也

第四式 觸拳 此爲順敵來勢以接觸敵之法 此式設敵伸拳擊來我卽沿接其手以拳觸

之此所謂將計就計之法使其無暇回旋餘地受制於頃刻之間此拳有迅雷不及掩耳之妙用

第二段 術名 用法 術解

第五式 上步搶掌 此爲側面應敵伺隙待懈法 此式手眼身步法要處處相合不可須臾

相拗所謂五合三催是也何謂五合三催之理見一緒論一此式兩手動作均須齊一不能有此快彼遲之弊庶幾於拳理近矣

第六式 反擒子午 此爲進步左擒右擊法 此式左掌反擒敵右手拳隨擒而出擊敵正面

名曰平心子午拳敵不動時我不動敵欲動而我先動兵法云其靜如山其動如風是

也

第七式

退步趕肘 爲誘敵深入以肘逐敵之法 此式誘敵使其深入重圍我則乘機以克之又設我臂被敵所封則使趕肘以逐之雖兩臂一伸一縮須與全身進退取一致動作方爲有效否則無功而有害

第八式

挂肘子午 爲護衛追擊法 此式爲追擊之術然敵不動我亦不動觀其欲動我則順其來勢乘機進攻兵法云出其不意攻其無備是也然而攻人者反爲人所攻何也夫人心之所欲必現諸形色自己不覺則他人洞若觀火所以反爲人攻譬如觀他人欲舉何手其肩必預爲之準備欲與人談話眼必先注此爲觀察敵情之一也

第二段 術名 用法 術解

第九式

封門搶掌 爲佯攻誘敵法 此式先以肘封敵之門戶迅即出掌擊敵之胸部以爲餌此爲佯攻誘敵之法俟其出手防我恰中我邊捶之計矣

第十式

邊捶 爲出其不意之法 此式以上式誘敵暗藏邊捶乘敵忙於招架出其不意左

臂猛然收回右臂乘勢橫掃以拳背驟然擊之猶如重艦上之邊砲猝發也

第十一式 上步斷肘 爲禦敵襲擊之法 此式設敵來襲我則以肘斷其勢使敵無暇可侵則

我侵機以使下式之鴛鴦肘蓋拳術路子均係一攻一守一進一退爲全套之綱領應如何設計防禦及攻克之技術均視當時環境而變化在學者善用時機耳

第十二式 鴛鴦肘 此爲乘機陷陣克敵法 此式名曰鴛鴦肘即左右兩臂同時並用挾攻之

意惟身體須活潑順乎手步之法旋身滾入勢若游龍深入敵境出全力以制之則勝莫自操矣

第四段 術名 用法 術解

第十三式 封門搶掌 爲上伴下取法 此式以左掌封敵之門戶右掌搶出擊敵之咽喉與眼

倘敵設防於上我取其下或取其中隨機變化不拘一格

第十四式 攔肘 爲縮身上下抗敵法 此式爲護頂攔敵之法亦爲守勢之基礎兩手一上一

下如撕綿然不分重輕遲鈍只要動作齊一用力均勻則守基自固矣

第十五式 擦陰掌 爲變更方位襲敵法 此式爲襲擊敵人下部卽攻其無備之意常身轉變

步亦隨之不可遲滯至失機會是爲拳術之要旨也

第十六式 退步趕肘 爲伴退實拒法 此式以上式之掌設被敵所封我則以肘逐之而抽後

身退回迎敵來復再乘勢以攻之

第五段 術名 用法 術解

第十七式 上步加封 爲進步追擊之法 此式設敵乘我後退再逼一步我卽上右腳封其左

腳出左手擒其臂右拳順勢繞擊其耳門

第十八式 封門搶掌 爲封敵運掌法 此式與上式連環使用爲變化之手不落痕跡使敵莫

測其由來則拳術之術字其義廣矣

第十九式 攔肘 爲上下防護法 此式設敵乘虛攻我下部我卽閃身以避之回手以抗之夫

國術貴乎自衛不以攻人爲能始達體育之本旨矣

第二十式 封門大閉 此爲伏敵之法 此式設敵攻我中部我以右手封其左臂而左手卽乘

勢下按身體閃開繞過敵後此所謂封門大閉是也

第六段 術名 用法 術解

第二十一式

上步加封 爲防護反擊法 此法以身法旋轉勢若游魚步隨身進盡其騰竄之能

事手法則出其上下相應之技術眼則監視敵方情形舉動不失其機始可得尺寸之

功

第二十二式

單邊掌 爲乘隙擊敵法 此式出其不意以連珠法乘懈以擊之步法雖不動而身

法一閃亦隨之而變動身閃轉亦隨手勢而行總而言之伸屈閃轉均須一氣到底不

卽不離是也

第二十三式

滾肘 爲迫敵退卻法 此式設敵近我身旁利於短兵相接之時當以肘克之因伸

出掌失其效用故也此肘以滾命名係出肘時注全力連身帶滾始可制勝惟步武須

穩不然一鬆全功盡棄

第二十四式

頂肘 爲應敵制敵法 此式設敵由高撲下以肘承之順頂其胸部夫拳術欲操勝

算捨短兵肉搏無由成功用肘用膝用臀用肩均係短兵之法也

第七段 術名 用法 術解

第二十五式 雙披挂 此爲解危防護法 此式爲上抗下禦例如敵以雙封貫耳擊我太陽穴我

以雙披手解之又以腿掠我陰則以雙接手以禦之此爲防護之要法也

第二十六式 雙推 此爲後拒襲擊法 此式設敵中後方襲擊我則轉身以應之雙掌托敵之小

腹用掌根勁則傷腹用手腕勁則傾敵此式不著則已著則非跌卽傷學者不可輕試

慎之慎之

第二十七式 轉身擦陰 爲轉身反攻法 此式與上式爲連環變化攻敵之法欲其有效須身體

轉動自如心靈手快無半點乾澀之狀則得心應手矣

第二十八式 退步趕肘 爲伴退禦敵法 此式設敵擒住我右手我以左臂肘驅趕之禦敵之法

全憑一進一退一伸一縮之間得以化險爲夷否則不堪設想

第八段 術名 用法 術解

第二十九式 上步加封 爲進退追擊法 此式設敵擊我上部我以擒拿封其手出右掌橫擋其

太陽穴惟左右腳步法須活不呆出步處處走外圍由側面而擊之否則無功

第三十式 上步加封 此爲再進一步之法 此式與上式同功異曲雖是如此然其變化殊妙

非比平常皆因其左右逢源不落痕跡故也

第三十一式 勾絆 爲三追克敵法 此式右手扳其頸左手勾其頸右腳管其足左腳掃其腿上

勾下絆同時並舉克敵尤如摧枯拉朽法雖如此非有真實功夫者不克臻此學者務宜勉之

第三十二式 退步加封 此爲以退爲守之法 此式爲步步撤退之法以架爲守不爲敵所侵自

古作戰攻堅不易退守尤難能進退自如則勝算可操矣

第九段 術名 用法 術解

第三十三式 退步加封 此爲步步防守法 此式連上式步步撤退而手之招架與進攻無殊而

步法須要穩固不宜紊亂手法須要敏捷不宜遲鈍身心須要鎮靜而活潑不宜浮燥

而輕滑庶幾稍得此中三昧矣

第三十四式

轉身雙推 爲肅餘敵法 此式爲回顧後方防敵襲擊轉身雙推惟轉字須要十分

注意而若轉動不靈則四方空虛不能照顧遂有顧此失彼之虞矣

第三十五式

返身雙推 爲鞏固根基法 此式爲預備收式返本歸原之法亦爲卻敵之一法也

第三十六式

太極歸真 此爲返本歸真法 此式爲拳之終止式亦即起始無終無始無起無止

歸於太極變化莫測此即太極之意歟