

中國武術入門

# 拳長門教

—— 本社編輯小組



教門長拳：中國武術入門／[新潮社]編輯小組

[編]，--初版，--臺北市：新潮社，1994]

民83]

面；公分，--(實用·趣味；6)

ISBN 957-8663-38-2(平裝)

1. 拳術-中國

528.97

83001105

實用·趣味 6

教門長拳

NT.150

本社編輯小組

1994年3月／初版

〈出版者〉

新潮社文化事業有限公司

發行人／林春美 \* 新聞局局版台業第4037號

地 址／台北市〈文山區〉萬安街21巷10號

發行部／電話 02-2300545 \* 傳真 02-2306118 \* 郵撥 1180396-0

編輯部／電話 02-2309406 \* 傳真 02-2306118

■本公司著作、翻譯、排版、設計等權益依法保護

非經同意，不得轉載、改編、模仿、複製……■

〈代理商〉

貿元有限公司

■ 台北市〈萬華區〉德昌街261巷18號1F

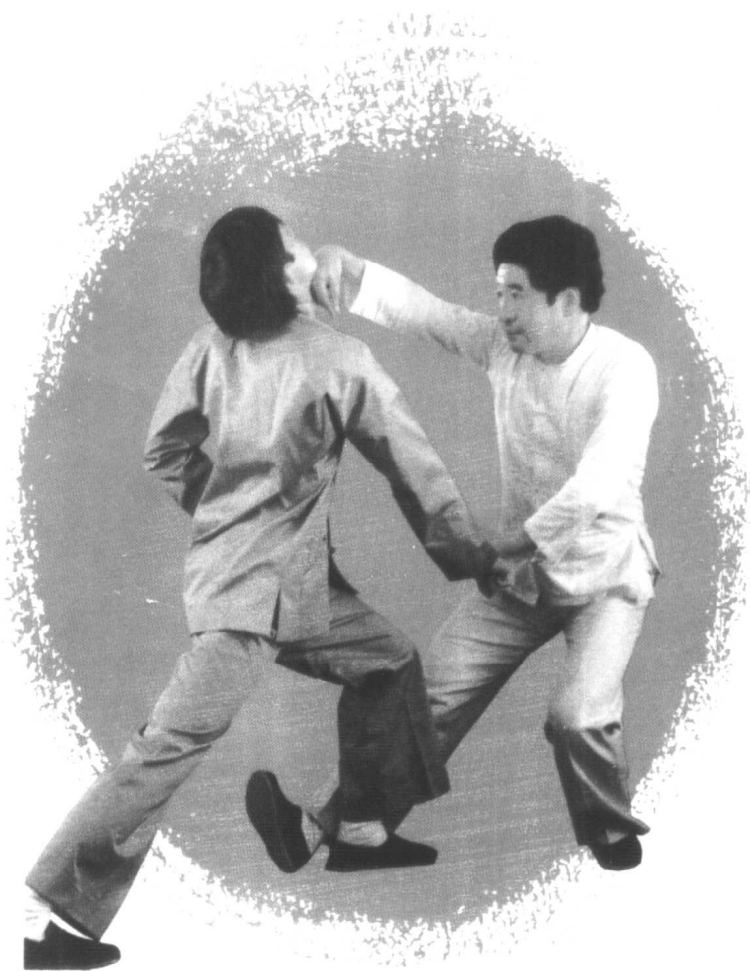
■ 電話／3328551-3 \* 傳真／3050650 \* 郵撥／1166612-3

■印刷裝訂不良者 ①當地書店更換，②寄回原購買處更換，謝謝！■

●印刷／裝訂，群豪製版印刷有限公司●

ISBN 957-8663-38-2

# 中國北派拳法入門



歷史悠久的中國拳法，經數千年來，以實戰經驗依氣候、生活方式、風俗習慣，確立了各種門派。拳法是爲了防衛護身而來的攻防技術。北派拳法在這方面有其獨特的功力，對您强身、防禦有很大的幫助。

# 少林拳入門



少林拳發祥於少林寺，少林拳就是該寺鎮山之寶，由「易筋經」演練而來的。此拳法為強筋健骨的心身鍛鍊法，全部二十四招式，相當容易學習，為中國武術菁華之一。

# 拳長門教

中國武術入門

本社編輯小組



新潮社



## 前 言

近年來國人對自己傳統的文化精萃——國術的興趣提高，且更進一步地追尋其根源。

武術是民族珍貴的遺產。除了實用性之外，更有其藝術性。既可用於體育健身上，又有幫助思考的價值。

本書內容都是些基礎性的，對於完全不懂拳法而想開始學習的人而言，本書可當作入門參考。這也是作者撰寫本書之目的。初學者，若能十分用心，而正確地練熟本書中的基本功夫，以後不管入的是什麼門派，成功的機率相當大。

希望能藉此書，使有心習武的年輕人認識國術，並吸取其菁華。

# 目錄

|          |   |
|----------|---|
| 前言 ..... | 3 |
|----------|---|

## 第 1 章 教門長拳概述編

|                      |    |
|----------------------|----|
| 教門長拳概論 .....         | 8  |
| 彈腿（潭腿）與查拳 .....      | 9  |
| 彈腿（潭腿）與查拳 .....      | 9  |
| 查拳的歷史 .....          | 14 |
| 回民族與武術 .....         | 17 |
| 中国的少数民族 .....        | 17 |
| 回族的形成 和武術之間的關係 ..... | 17 |
| 回族的武術 .....          | 19 |

## 第 2 章 基本功編

|                |    |
|----------------|----|
| 關於基本功 .....    | 22 |
| 準備体操 .....     | 23 |
| 腳的回旋 .....     | 23 |
| 膝的回旋 .....     | 23 |
| 阿奇里斯腱的伸張 ..... | 24 |
| 股關節的伸張 .....   | 24 |
| 把式 站立方式 .....  | 28 |
| 把式的意義 .....    | 28 |
| 把式的練習 .....    | 28 |
| ① 預備式 .....    | 29 |
| ② 騎馬式 .....    | 30 |
| ③ 弓箭式 .....    | 30 |
| ④ 騎馬式 .....    | 30 |
| ⑤ 弓箭式 .....    | 30 |
| ⑥ 騎馬式 .....    | 30 |
| ⑦ 虛式 .....     | 32 |
| ⑧ 騎馬式 .....    | 32 |
| ⑨ 虛式 .....     | 32 |
| ⑩ 騎馬式 .....    | 32 |
| ⑪ 仆腿式 .....    | 32 |
| ⑫ 騎馬式 .....    | 32 |
| ⑬ 仆腿式 .....    | 33 |
| ⑭ 騎馬式 .....    | 33 |
| ⑮ 獨立式 .....    | 34 |



|                |                |                 |
|----------------|----------------|-----------------|
| ①⑥ 騎馬式 .....34 | ②② 騎馬式 .....35 | ②⑧ 騎馬式 .....36  |
| ①⑦ 獨立式 .....34 | ②③ 四六式 .....36 | ②⑨ 三七式 .....37  |
| ①⑧ 騎馬式 .....34 | ②④ 騎馬式 .....36 | ③⑩ 騎馬式 .....37  |
| ①⑨ 坐盤式 .....34 | ②⑤ 四六式 .....36 | ③⑪ 大鵬展翅 .....38 |
| ②⑩ 騎馬式 .....34 | ②⑥ 騎馬式 .....36 | ③⑫ 收式 .....38   |
| ②⑪ 坐盤式 .....34 | ②⑦ 三七式 .....36 |                 |
| 捶法 .....       |                | 39              |
| ① 拗步捶 .....39  | ② 拘樓採手捶 42     | ③ 衝捶蹬脚 .....44  |
| 踢法 .....       |                | 46              |
| ① 撩陰脚 .....46  | ⑤ 活面脚 .....50  | ⑨ 騰空擺脚 .....56  |
| ② 蹬脚 .....47   | ⑥ 擺脚 .....51   | ⑩ 斧刃脚 .....58   |
| ③ 側蹴脚 .....48  | ⑦ 二起脚 .....52  |                 |
| ④ 踹脚 .....49   | ⑧ 旋風脚 .....54  |                 |

## 第3章 初級套路編

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 十路彈腿.....          | 60  |
| 練習的目的與要領.....      | 60  |
| 十路彈腿的歌訣與動作名称.....  | 61  |
| 第一路 冲錘 .....       | 62  |
| 第二路 十字腿 .....      | 70  |
| 第三路 劈打 .....       | 75  |
| 第四路 撐杈 .....       | 84  |
| 第五路 架打 .....       | 93  |
| 第六路 双展 .....       | 98  |
| 第七路 单展.....        | 106 |
| 第八路 蹬踹.....        | 116 |
| 第九路 碰鎖 .....       | 129 |
| 第十路 箭罩 .....       | 137 |
| 四路查拳 .....         | 144 |
| 練習的目的與要領 .....     | 144 |
| 四路查拳的動作名称與路線 ..... | 144 |
| 1 預備式.....         | 147 |
| 2 開門式.....         | 147 |
| 3 跨步引掌.....        | 148 |
| 4 弓步撩推掌.....       | 148 |
| 5 彈腿擊掌.....        | 150 |
| 6 穿掌撩襟.....        | 150 |
| 7 橫掃步亮掌.....       | 152 |
| 8 歇步冲拳.....        | 152 |
| 9 弓步插掌.....        | 153 |
| 10 弓步按掌.....       | 154 |
| 11 翻身蓋掌.....       | 156 |
| 12 提膝亮掌.....       | 156 |
| 13 並步双擺掌.....      | 158 |
| 14 歇步擺掌.....       | 160 |
| 15 托天勢.....        | 160 |
| 16 仆步穿掌.....       | 160 |
| 17 二起脚.....        | 161 |
| 18 上步冲拳.....       | 162 |
| 19 虛步屈肘.....       | 164 |
| 20 轉身冲拳.....       | 164 |
| 21 寒鷄撩陰.....       | 166 |

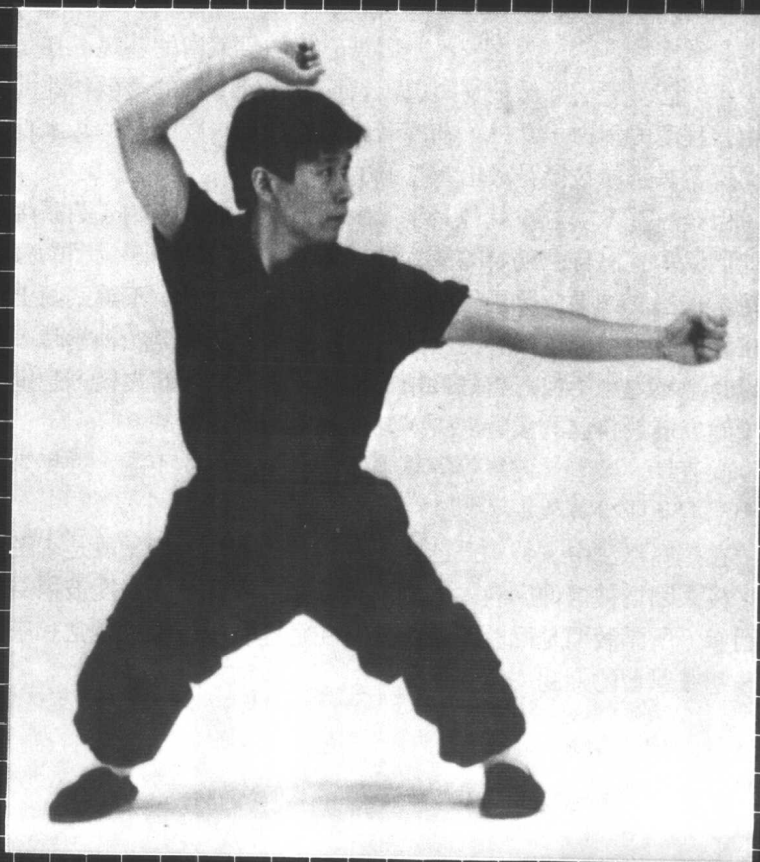
|             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 22 撤步截打…166 | 33 馬步托打…176 | 44 歇步擊掌…184 |
| 23 上步劈掌…166 | 34 抓肩壓肘…176 | 45 弓步穿掌…184 |
| 24 白鶴亮翅…167 | 35 連環接打…176 | 46 虛步按掌…187 |
| 25 鯨魚合口…168 | 36 提膝擊捶…178 | 47 提膝掀掌…187 |
| 26 虛步按掌…168 | 37 翻身蹬腳…178 | 48 虛步穿掌…188 |
| 27 提膝亮掌…169 | 38 連環腿……178 | 49 冲天捶……188 |
| 28 騰空擺腳…170 | 39 燕子抄水…180 | 50 虛步抱拳…188 |
| 29 蹬腿撩陰…174 | 40 弓步盤肘…180 | 51 單鞭勢……190 |
| 30 墊步穿掌…174 | 41 上步蓋掌…180 | 52 並步橫拳…190 |
| 31 右蹬腳……174 | 42 馬步架打…182 | 53 順風擺柳…190 |
| 32 右劈打……174 | 43 弓步雙推掌182 | 54 收式……190  |

## 第4章 對打編

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 對打的練習 .....          | 194 |
| 四路查拳的用法練習 .....      | 194 |
| 跨步引掌的用法 .....        | 195 |
| 弓步撩陰掌——穿掌撩襟的用法 ..... | 196 |
| 弓步插掌的用法 .....        | 198 |
| 虛步屈肘——白鶴亮翅的用法 .....  | 200 |
| 墊步穿掌——馬步托打的用法 .....  | 206 |
| 抓肩壓肘——連環接打的用法 .....  | 208 |
| 燕子抄水——馬步架打的用法 .....  | 209 |
| 提膝掀掌的用法 .....        | 212 |
| 順風擺柳的用法 .....        | 213 |
| 螳螂九手練習法 .....        | 214 |
| 外三手 .....            | 214 |
| 裡三手 .....            | 217 |
| 上下三手 .....           | 219 |

第1章

# 教門長拳概述編



# 教門長拳概論

長拳，是查拳、華拳、砲拳等等的總稱。它們之間共同的特徵，大致是：動作很大、全身做大伸展的移動、飛踢、旋轉、移位。

現代的年輕人特別喜好練習長拳，因此教授武術的地方，常可見到長拳的練習。在武術大會中、或集中各方好手的表演會中，參加的人也越來越多。

長拳受歡迎的原因之一，是因為它可作為武術的基礎，且是青少年的體育要素。像前文所述，習武要講究身體的柔軟和速度、相當程度的耐力，此外，初學者亦須勤練衝、踢等等的基本功，而學習長拳的技術是最恰當不過的了。

但是，基本功並不就是長拳。衆所週知，在武術的各門派中，他們原本就有自己獨特的基本功。例如太極門的、形意門的獨特基本練法。如果依照正確的教學課程來學習的話，不論武術上、體育上的水準都可提昇的。因此年輕人或年老者開始練拳時，若以長拳為主，不但可打好武術根基。在鍛鍊好身體之後，想進一步建立屬於自己的獨特功夫，其成功是大有可能的。

像查拳、華拳、砲拳等等算是傳統的東西。（不過，近年來它們已或多或少被改編了。）

在這些拳法中，特別為您介紹查拳。這個門派的始祖是查密爾，後來因為被信仰回教的人們承傳下來，因此曾經一度被稱為教門拳（所謂教門是回教的東西）。在這裡須要解說的是常和查拳一起被學習的彈腿（潭腿）。

# 彈腿(潭腿)與查拳

## 關於彈腿(潭腿)

### 彈腿(潭腿)的歷史

彈腿可寫成潭腿或譚腿，是北派拳術中的代表門派之一。以前在北方已很流行，尤其是河北省、山東省、河南省等地更是盛行。不過，這種拳法的動作之所以被認為簡單而實用，乃由於習武者大多先從這種拳法開始練起，它也因此而迅速地流傳於各地。

「彈腿」名稱的使用，始於各種門派以其為入門的基礎練習。因此，今日要探求這門派的起源是非常困難的。

一般的說法大致如下：

#### (i) 潭腿

(a)發源於山東省的龍潭寺。這是最流行的說法。

(b)創始者是河南省的潭某人，而後因筆誤使「譚」成為「潭」。這種說法較少。

#### (ii) 彈腿

所謂彈腿是因為「踢」的時候，需要強烈的彈性而得名。

使用這名稱的大多為回教徒，以門派所流傳的歌訣為主，如：「崑崙的大仙傳布世界，名曰彈腿，深奧無邊」或是「出南京到北京，彈腿從教門而出」等等相傳下來。更有在西域尋求此種拳法起源的人。

有人認為十路彈腿和查拳的起源一樣，始祖同為查密爾。

其次，潭腿和彈腿之間的技術有所差別，一般認為：

## (i) 潭腿

●潭腿有十路及十二路，踢是以寸腿為主，也就是不論膝蓋多高，都不往上踢，而是朝低的方向踢。

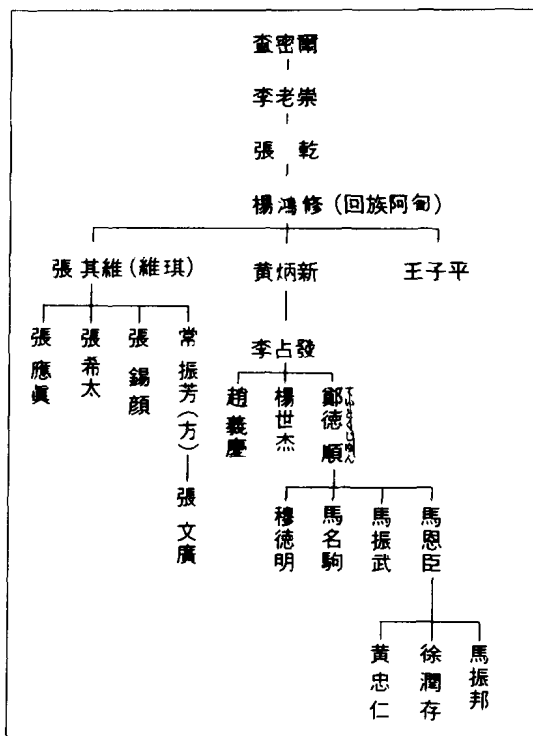
●有所謂雙人潭腿或接潭腿的對練。

●流傳有六路短拳的短打（接近戰）技術。

## (ii) 彈腿

●彈腿是十路的，使用時往較高的方向踢。所謂「高踢矮試」，是說在練習時，要踢得高且大；而在實戰中，卻要踢得小而銳利。

●回教徒們常和查拳一起練習。



以上的說明大致可看出有關此種拳法共通的種種資料。「寸腿」的寸，在北方方言裡是說打擊得機敏輕快，而不拖泥帶水的意思，且是以口語表達出門派的踢技之特徵，如不滿一尺並不意味是低踢等等。實際上，在潭腿的套路中，不僅能踢出達中段的功夫，而在第十路中，更有跳躍二起腳。

有關於各技法的動作名稱或解釋，由於現在有種種的派別，以致於說法不一。但是從十路和十二路相互比較來看，前面的十路是大同小異，而剩下的二路是後來才編出來的。

## 彈腿（潭腿）的練習課程

不論彈腿或潭腿，由於派別甚多，以致其動作姿勢、套路的內

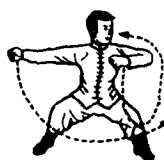
第1圖



第2圖



第3圖



● 第一路「衝拳」

第5圖



第6圖



第7圖



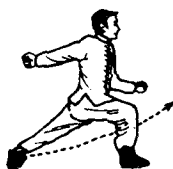
第8圖



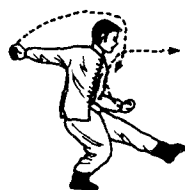
第9圖



第10圖



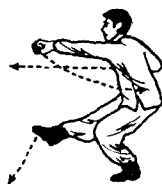
第11圖



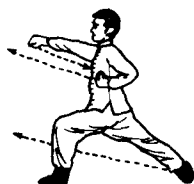
第12圖



第13圖



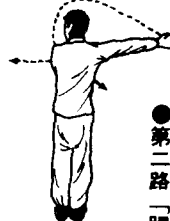
第14圖



第15圖



第16圖

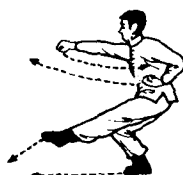


● 第二路「踢打」

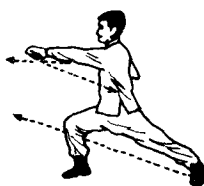
第17圖



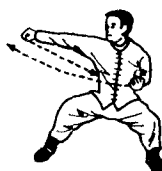
第18圖



第19圖

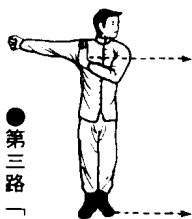


第20圖



● 第三路「劈挂拳」

第21图



第22图



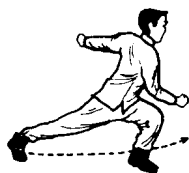
第23图



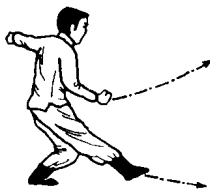
第24图



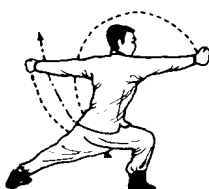
第25图



第26图



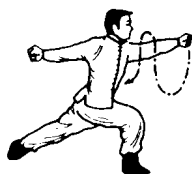
第27图



第28图



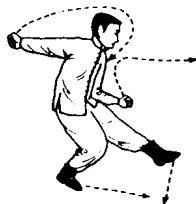
第29图



第30图



第31图



第32图



第47图



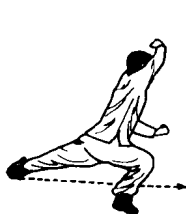
第48图



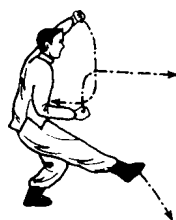
第49图



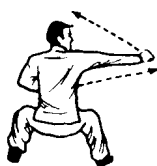
第50图



第51图



第52图



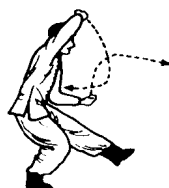
第53图



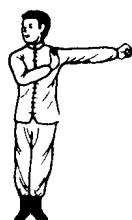
第54图



第55图



第56图



● 第五路「侧捶」



第61图



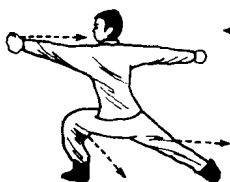
第60图



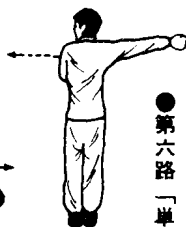
第59图



第58图

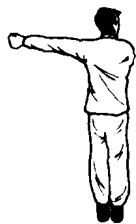


第57图



●第六路「单展」

第66图



第65图



第64图



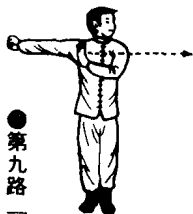
第63图



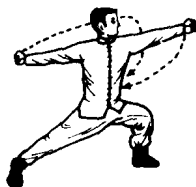
第62图



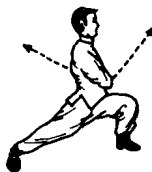
第100图



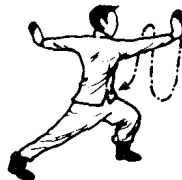
第101图



第102图

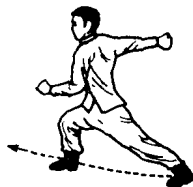


第103图



●第九路「碰鎖」

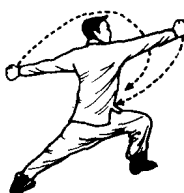
第104图



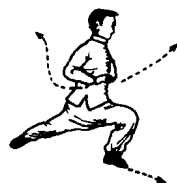
第105图



第106图



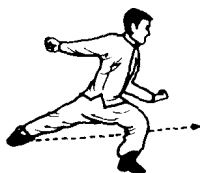
第107图



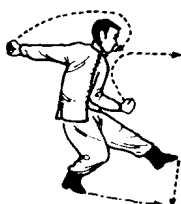
第108图



第109图



第110图



第111图

