



實用·趣味 [3]

中國北派拳法入門

NT.150

松田隆智／著

1993年10月／初版

本社編輯

1995年6月／二刷

<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

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02)2230-0545 \* 郵撥11803960

總管理處／台北縣深坑萬順寮106號4F(東南工專對面)

電話(02)2664-2511 \* 傳真(02)2662-4655

法律顧問 蕭雄淋律師

■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……

<代理商>

**貿元有限公司**

地址／台北縣永和市中興街133巷21號1F

電話／02-2231-8612~4 \* 傳真／02-2921-6308 \* 郵撥／1166612-3

印刷裝訂不良者

①當地書店更換，②寄回本公司更換，謝謝！

ISBN 957-8663-30-7

Printed in TAIWAN

# 中國北派拳法入門

功力拳·孫臏拳·力劈拳之型的用法介紹

本社編譯小組



新潮社





● 看圖學習 ●

~ 實用·趣味系列 ~

- |          |        |
|----------|--------|
| ① 跆拳道    | NT.150 |
| ② 少林拳入門  | NT.150 |
| ③ 中國北派拳法 | NT.150 |
| ④ 八極拳    | NT.130 |
| ⑤ 中國太極拳  | NT.140 |
| ⑥ 教門長拳   | NT.150 |
| ⑦ 少年空手道  | NT.150 |
| ⑧ 八卦拳入門  | NT.180 |
| ⑨ 實戰中國拳法 | NT.150 |
| ⑩ 七星螳螂拳  | NT.150 |
| ⑪ 陳家太極拳  | NT.160 |
| ⑫ 福建少林拳  | NT.150 |



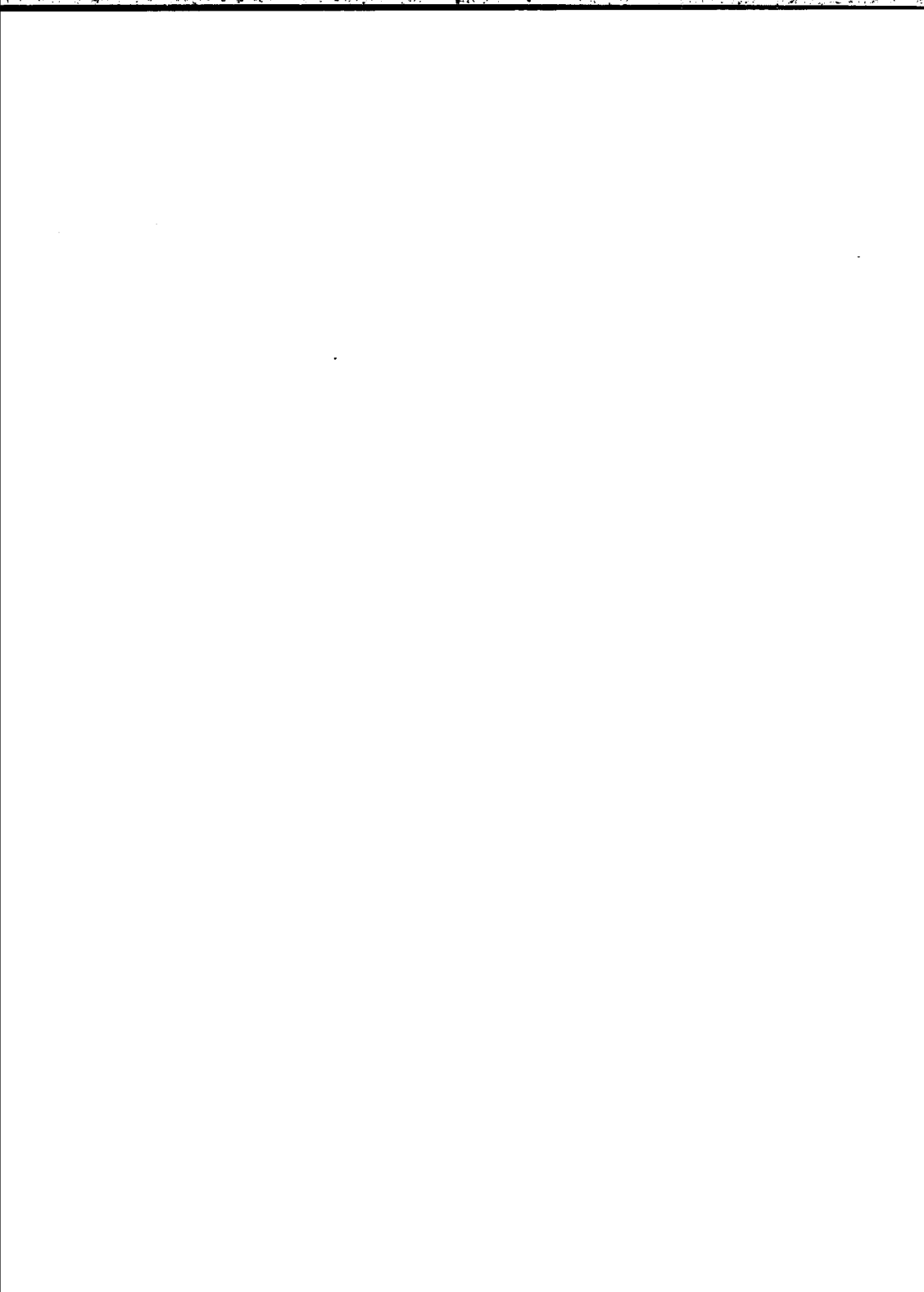
# 中國北派拳法入門

功力拳、孫臏拳、力劈拳的類型和技法

松田隆智 著



新潮社





## 目 次

概論篇	13
中國拳法的種類和階段練習法	14
各門派的特徵和練習階段	14
拳法的目的	16
勁功和意功	16
拳法的練習內容	17
本書的內容和主旨	18
基礎篇	19
柔軟體操法	20
A. 器具使用實行法	20
1. 正壓腿	20
2. 側壓腿	21
3. 沈腿	22
4. 跟腱強化法	23
B. 不使用器具法	24
1. 正壓腿	24
2. 側壓腿	25
3. 跌蹠	26
4. 一字功	27
基礎拳	28
1. 衝捶蹬腳	28
2. 圈捶破膝	30
3. 劈掌彈腿	32
4. 銷口背劍	34
跳躍技法的解說	36
單飛腳	36
雙飛腳	37
旋風腳	38
騰空擺腳	40
二起腳	42

## 對練篇 .....43

### 腿擊基本對練 .....44

預備式.....	44	第十四動.....	53
第一動.....	44	第十五動.....	53
第二動.....	45	第十六動.....	54
第三動.....	46	第十七動.....	55
第四動.....	46	第十八動.....	56
第五動.....	47	第十九動.....	57
第六動.....	48	第二十動.....	57
第七動.....	48	第二十一動.....	58
第八動.....	49	第二十二動.....	59
第九動.....	50	第二十三動.....	60
第十動.....	50	第二十四動.....	60
第十一動.....	51	第二十五動.....	61
第十二動.....	52	第二十六動.....	61
第十三動.....	52		

### 形和演變..... 62

## 拳套篇 .....63

### 功力拳的解說.....64

功力拳.....	64
功力拳的目的.....	64
功力拳的練習法.....	65
功力拳的呼吸法.....	65

### 功力拳的動作解說.....66

1. 預備式.....	66	4. 弓步橫擊.....	69
2. 沖天捶.....	67	5. 弓步栽捶.....	70
3. 馬步栽捶.....	68	6. 弓步橫擊.....	71

7. 弓步栽捶	72
8. 分掌並步	73
9. 弓步雙沖(左)	74
10. 弓步雙沖(右)	75
11. 偷步橫掃	76
12. 冲天砲拳	77
13. 左蹬脚	78
14. 右蹬脚	78
15. 弓步沖捶	79
16. 馬式挑擊	80
17. 敗勢斜擊	80
18. 弓步沖捶	82
19. 馬步挑擊	83
20. 三環套月(一)	84
21. 三環套月(二)	84
22. 三環套月(三)	88
23. 三環套月(四)	90

24. 弓步雙沖(一)	92
25. 弓步雙沖(二)	94
26. 弓步雙沖(三)	96
27. 馬步挑擊	98
28. 馬步擄擊	99
29. 歇步栽捶	100
30. 翻身劈拳	102
31. 馬步挑擊	103
32. 馬步擄擊	103
33. 敗勢斜擊	104
34. 跳步擊拳	106
35. 扣腿穿喉	108
36. 挑腕撩掌	109
37. 扣腿雙穿喉	110
38. 托掌沖拳	112
39. 立定收勢	113

## 功力拳的用法..... 114

弓步雙拳的用法	114
弓步雙沖的用法	116
偷步橫掃的用法	119
偷步橫掃的應用	121
敗勢斜擊的用法	122

敗勢斜擊到弓步沖捶變化	123
馬步挑擊的用法	124
弓步雙沖(中間動作)的應用	125
扣腿穿喉的用法	127

## 孫臏拳的解說..... 128

孫臏拳	128
孫臏拳的特徵	128
孫臏拳的內容	129
孫臏拳的練習要領	129

## 孫臏拳的動作解說..... 130

1. 預備式	130
2. 崩打橫踢	130
17. 右衝掌	139
18. 撐掌橫踢	140

3. 崩打尖踢	131
4. 右劈掌	131
5. 劈掌橫踢	132
6. 指襠拳	133
7. 撐打	133
8. 轉環捶	134
9. 弓衝手	134
10. 地打轉環	135
11. 退步砸	136
12. 右衝手	136
13. 砸捶	137
14. 右貫耳	137
15. 搖動手	138
16. 幌掌	139

19. 崩打尖踢	141
20. 壓肘撐捶	142
21. 崩砸橫踢	142
22. 幌捶	143
23. 崩打尖踢	144
24. 砸拳	144
25. 拋打	145
26. 單劈掌	146
27. 平肩捶	147
28. 截打	147
29. 截脛手	148
30. 穿捶	149
31. 縱踢	151
32. 收式	151

## 孫臚拳的用法..... 152

### 古式的用法..... 152

### 孫臚拳的用法解說..... 154

崩打橫踢的用法	154
崩打尖踢到劈掌的用法	155
劈掌橫踢到指襠拳的用法	156
撐打的用法	157
轉環捶的用法	158
弓衝手的用法	159
拋打轉環的用法	160
退步砸到右衝手的用法	161
砸捶到右貫耳的用法	162
搖動手的用法	163

幌掌到衝掌的用法	164
壓肘撐捶到崩捶橫踢的用法	166
幌捶的用法	167
拋打的用法	168
平肩捶的用法	169
截打的用法	170
截脛手到穿捶的用法	171
縱踢的用法	172
變化法	173

### 力劈拳的解說..... 174

力劈拳	174
螳螂拳的成立	174
力劈拳的特徵	175

## 力劈拳的動作解說..... 176

1. 立止雙蓄式.....	176
2. 螳螂捕蟬式.....	176
3. 採手窩肚捶.....	177
4. 轉身撩陰肘.....	178
5. 雙龍入海.....	179
6. 偷手劈軋.....	180
7. 壓手右崩捶.....	181
8. 崩捶劈軋.....	182
9. 殿步右吹燈.....	183
10. 斜步右斜捶.....	184
11. 封手跨虎.....	185
12. 採手前掃腿.....	186
13. 偷手右盤肘.....	187
14. 登山右崩捶.....	188
15. 雙捶雙落手.....	188
16. 雙耳扇風.....	189
17. 雙拘撩陰腳.....	190
18. 進步撲面掌.....	190

19. 騎馬疊肘.....	191
20. 捆腦手崩捶.....	192
21. 殿步穿喉捶.....	193
22. 破刀手揪腿.....	194
23. 偷步蹬搨.....	195
24. 順步頂肘.....	196
25. 採搜手圈捶.....	197
26. 採搜手圈捶.....	198
27. 轉身雙勒手.....	199
28. 右前掃蹬腿.....	200
29. 左後掃蹬腿.....	201
30. 泰山壓頂手.....	201
31. 上步劈軋.....	202
32. 右崩捶.....	202
33. 採手閉門腳.....	203
34. 拔步封擊手.....	204
35. 螳螂捕蟬式.....	205
36. 收式.....	205

## 力劈拳的用法..... 206

螳螂捕蟬式的用法.....	206
採手窩肚捶的用法.....	207
撩陰肘的用法.....	208
雙龍入海的用法.....	209
偷手劈軋的用法.....	210
從雙落手到耳扇風的用法.....	217
雙拘撩陰腳的用法.....	217
捆腦手崩捶的用法.....	218
殿步穿喉捶的用法.....	219
破刀手揪腿的用法.....	220
步法（實戰武術的生命）.....	226

壓手崩捶的用法.....	211
斜步斜捶的用法.....	212
封手跨虎的用法.....	213
採手前掃腿的用法.....	214
偷手盤肘的用法.....	215
偷步蹬搨的用法.....	221
轉身雙勒手的用法.....	222
前掃腿到後掃腿的用法.....	223
從崩捶到閉門腳的用法.....	224
封擊手的用法.....	225

7



# 概論篇



# 中國拳法的種類和階段的練習法

## 各門派的特徵和練習階段

歷史悠久的中國拳法，經過長時歲月以來，產生多種類的門派。（在日本武道稱流派）

依據實戰上的體驗、各人的體格、能力，或依據氣候風土、生活方式、風俗習慣等等，各種技術經過考驗後，加以斟酌取捨，便以各門派為名，確立起來。

因此，在拳法的各門派裏頭，各種戰鬥技法都有它的特徵。

現就中國有名的門派，舉出其特徵和階段練習的方法。

### 回教門長拳

（特徵：開展，也就是踢撞的動作大、優美。）

第一階段：十路彈腿：正確的姿勢及踢撞的反復練習。

第二階段：十路查拳：配合攻防術學習十種類型。

第三階段：六路硬槌：學接近戰。

### 螳螂拳

（特徵：快速地攻防，手脚的配合）

第一階段：硬螳螂拳：以七星、梅花兩系統為主打，以閃、轉、騰、挪的身法，拘、攔、採、掛的手法為原則學習攻防技術，這兩個門派裏，十八門派的技法被採用，有虎燕拳（跳躍、伏身）、梅花拳（連打）、八肘拳（肘法）、醉羅漢拳（地功）、崩步拳（螳螂拳基本技術）、攔截拳（螳螂拳細密技法），摘耍拳（螳螂拳的重要技法）等等五十多種類型。

第二階段：軟螳螂拳：有六合螳螂拳之名，依柔軟的練習法，學習粘、連、隨、走的技術。

（一般以螳螂拳而為人所知的是，以七星、梅花兩系統為主體的硬螳螂拳，在硬和軟中間有八步螳螂拳，各自獨立成一派。



## 八極拳

（特徵：強大的打擊力、接近戰）

**第一階段：小八極拳：**依正確的姿勢，養成基礎（腿力）學習發勁的基本。

**第二階段：大八極拳：**化勁，也就是學架開敵人攻擊的技術。

**第三階段：六大開拳：**學習攻防一體的實戰上妙法。

## 陳家太極拳

（特徵：在所有太極拳裏，用共通的描丹手法化勁，陳家太極拳更加上難度高，激烈動作和發勁法。）

**第一階段：老架式：**開展練法，也就是用大而正確的動作，學習手脚的纏絲勁（螺絲狀的扭轉）。

**第二階段：小架式：**緊湊，也就是用快瞬間的動作，依身體的中心，學打出力的高度發勁。

**第三階段：砲捶：**依閃、轉、騰、挪的身法，學習高級技術。

（尚在現在、中國，以陳式太極拳的陳家太極拳是陳家溝十七世的陳發科先生在近年制定的，所謂「新架式」，以前稱為小架式。）

## 八卦掌

（特徵：圓型的手法、身法、步法。不使用拳，用掌。）

**第一階段：小開門拳：**基本技術的分解練習。朝變化掌前進。

**第二階段：內修八掌：**成八卦門的中心的八種技法。

**第三階段：連環掌：**自由自在地操縱內修八掌的應用變化。

（以其他作為輔助，學習八卦腿掌，八卦硬手拳等。）

注意：不管以上哪一門派，作對練（兩人相對的練習），更而學刀、棍、劍、槍等等兵器。