

看圖練習

實戰中國拳法

本社編輯小組



新潮社

實用·趣味 [9]

實戰中國拳法 <看圖學習>

NT.150

本社編輯小組

1994年3月／初版

1996年7月／三刷

<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

總管理處／台北縣深坑萬順寮 106 號 4 F

電話(02)664-2511 * 傳真(02)662-4655

編輯部／台北市<文山區>萬安街 21 巷 11 號 3 F

電話(02)230-9406 * 傳真(02)230-6118

■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

地址／台北縣永和市中央街 133 巷 21 號 1 F

電話／02-2318612~4 * 傳真／02-9216308 * 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、群峯製版印刷有限公司●

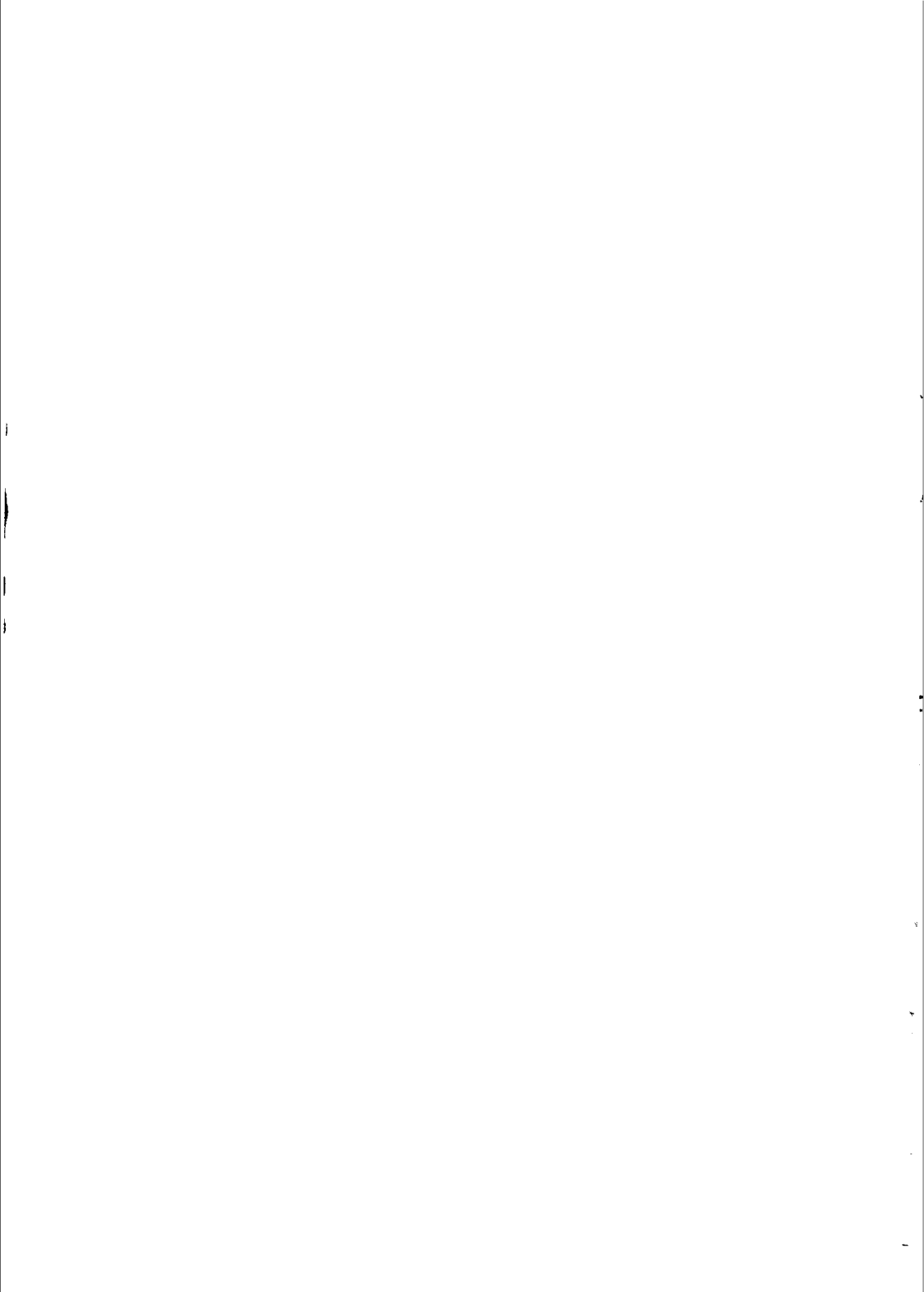
實戰中國拳法

地躺拳・空手奪刀法・六合單刀法・易筋經・暗器

松田隆智／著



新潮社



序

本書為前書「中國拳法入門」的姐妹篇。前書除了介紹過的中國北派共同的基本技術和螳螂拳（七星、八步）的基本技術，饒富北派少林拳之趣的“小虎燕形”、中國劍術裡適合初學者的“三才劍”之獨練法及對練法、北派有名的“瘋魔棍法”外，也列舉了暗器中的飛劍作參考。

本書編輯的目的，就是要將中國武術之精華挑選出來介紹給各位。

本書蒐錄的中國拳法有最富異色變則的“地躺拳”，有以空手和武器對抗的“空手奪刀”之基本對練法，有在中國學習武術必備刀法常識中的“六合刀”，及有名但不常用的“易筋經”之強健法及“暗器”五種。

本來決定將各種基本知識都逐一說明的，但若真是如此，一種拳法可就得佔一冊的篇幅，因此只截取最主要的部份集中介紹。本書出現的姿勢名稱請參閱前書「中國拳法入門」。

長年以來，經由老師指導都難以理解的武術，現以文章解說也許更難理解也說不定，但我認為只要經常研究必能有所悟，若實在無法理解就從另一角度和方向作徹底鑽研。

很多時候正確的技術及不正確的技術多少都有點誤差，但正確技術的極意都有其「自然順應」的法則，在各種嘗試之後仍覺不合理

時，就得變化方法重新再試一試。所謂的（不合理）就是沒道理，換句話說就是「鬥不過真理」，縱使花幾十年研究也不可能完成，甚至還有害自身的健康。

若能捨去過去自我的錯誤概念，秉持一顆純潔的心，必能發現不合理的徵結找出正確的方向。

近年來，研究中國武術的人突增，中國的拳術、拳法種類相當多元化，且各家均有其優點與特色，希望大家能逐漸彼此切磋發揚中華文化武術之菁華與武道之精神。

中國武術的普及已邁向世界性的規模，尤其是南北美洲都非常普遍，曾指導過我的徐紀老師及蘇昱彰、載士哲老師也都應邀前往美國指導，正活躍於國際。眼見世界中我的師兄弟正不斷增加令人很是欣喜，想到數年後的情況更令人雀躍。

在中國大陸根據很多人的經驗，歷經數千年歲月才完成中國武術深奧技術者更是不乏其人，中國的武術源自於其長遠的歷史背景，而綻開出燦爛的奇花。

至今我已撰寫過很多有關武術的書籍發表，但和老師們仍有所約制，對發表有限制。任憑我再接再勵，想要表現出中國拳術、拳法獨有的大陸風味恐怕，還有待琢磨吧！因此我所能做的只有介紹，我希望下一代的年輕人能以我的發表為基礎，再進一步深入研究。

目 錄

中國武術概論	9
中國武術的種類.....	10
拳法的種類.....	11
1 北派拳術和南派拳術.....	11
2 內家拳與外家拳.....	11
3 技術上的分類.....	13
兵器的種類.....	15
地躺拳法	17
所謂的地躺拳.....	18
地躺門的型.....	18
地躺拳的技術特徵和注意.....	19
地躺拳的基本動作.....	20
1 前滾翻.....	20
2 後滾翻.....	22
3 橫翻轉(一).....	24
4 橫翻轉(二).....	26
地躺拳基本技法.....	28
1 前滾踹脚.....	28
2 後跌蹬脚.....	30
3 側跌橫蹬.....	32
4 滾剪腿(一).....	34
5 滾剪腿(二).....	36
6 上剪腿.....	38
7 反蹬腿.....	40
8 臥連環腿.....	42
9 前掃腿到剪腿的連續技術.....	44
地躺拳·擒拿術.....	46
第一法.....	47
第二法.....	49
第三法.....	50
第四法.....	52
第五法.....	54
第五法的變化.....	56
第六法.....	57
第七法.....	59
脫擒拿法(從擒拿中脫出的方法).....	60
第一法.....	60
第二法.....	61
第三法.....	62
第四法.....	63

打擊法.....	64	第三法·以肘攻擊.....	65
第一法·以脚底攻擊.....	64	第四法·以脚跟攻擊.....	65
第二法·以指尖攻擊.....	64		

空手奪刀法.....67

空手奪刀.....68

解說·空手奪刀對練法.....70

預備式.....70

第一式 { 乙·登山右直捶 70
 甲·開門式踢腿

第二式 { 乙·過腦藏刀式 72
 甲·退步閉手式

第三式 { 乙·上步劈刀式 74
 甲·左閃左撥手

第四式 { 乙·掃腳斜劈刀 76
 甲·提腳蹲身式

第五式 { 乙·右掃欄腰刀 78
 甲·左閃脚面式

第六式 { 乙·上步直刺式 79
 甲·挪步右封手

第七式 { 乙·上步前直刺 80
 甲·挪步左封手

第八式 { 乙·仆步掃脚刀 81
 甲·右半旋風脚

第九式 { 乙·上步右斜劈 82
 甲·蹲身藏頭式

第十式 { 乙·右切腰刀式 84
 甲·單臂虎跳式

第十一式 { 乙·躍跳掃脚刀 86
 甲·左半旋風脚

第十二式 { 乙·弓步右斜劈 87
 甲·蹲身藏頭式

第十三式 { 乙·老虎穿洞式 88
 甲·野馬跳槽式

第十四式 { 乙·上步撩刀式 90
 甲·縱步搶背式

第十五式 { 乙·躍跳掃脚刀 92
 甲·右旋風脚式

第十六式 { 乙·弓步前直刺 94
 甲·挪步左封手

第十七式 { 乙·弓步右倫劈 95
 甲·梨花擺頭式

第十八式 { 乙·右掃欄腰刀 96
 甲·雙封雙推手

第十九式 { 甲·左後掃螳腿 98
 乙·橫掃千軍刀

第二十式 { 乙·上步劈刀式 100
 甲·扭臂奪刀式

第二十一式 { 甲·左把劈刀式 103
 乙·蹲身藏頭式

第二十二式 { 甲·後下帶出式 104
 乙·飛身跳躍式

第二十三式 { 甲·仆步掃脚刀 106
 甲·右半旋風脚

第二十四式 { 甲·撤步右斜劈 107
 乙·蹲身藏頭式

第二十五式	甲·上步前直刺 乙·撥刀扣額式108
第二十六式	甲·分指攔腰刀 乙·上步擠靠式110
第二十七式	甲·過腦攔腰刀 乙·拔步後縱跳112
第二十八式	甲·上步劈刀法 乙·上架搬腿式114
第二十九式	甲·上步前直刺 乙·挪步左封手116
第三十式	甲·上步後撩刀 乙·跳躍撲虎式117
第三十一式	甲·力劈華山式 乙·收腿靠步式118
第三十二式	甲·右倫劈刀式 乙·蹲身藏頭式119
第三十三式	甲·纏頭倫劈刀 乙·梨花擺刀式120

第三十四式	甲·後帶腰刀式 乙·飛身跳躍式121
第三十五式	甲·上步攔腰刀 乙·右刮面脚式122
第三十六式	乙·左後掃螳腿 甲·右半旋風脚123
第三十七式	甲·上步右崩捶 乙·上步右崩捶124
第三十八式	乙·上步扭臂式 甲·轉身挾喉式125
第三十九式	乙·反擒制臂式 甲·霸王拳鼎式127
第四十式	甲·趕步右前掃 乙·右半旋風腿129
第四十一式	甲·進步右崩捶 乙·進步右崩捶131
第四十二式	收式132

六合單刀法.....133

有關六合單刀法.....134

解說·六合單刀法.....136

子備式136	10 連環(劈)刀144
1 大鵬展翅136	11 推窗望月145
2 仙人指路138	12 護膝撩刀146
3 二起腿139	13 仆腿藏刀147
4 單鳳朝陽140	14 橫掃連環劈148
5 仙人指路140	15 偷步把刀150
6 魁星獨立141	16 退步橫掃150
7 落步藏刀141	17 掛刮刀151
8 烏龍擺尾142	18 轉身烏龍擺尾152
9 漁樵問津143	19 撩刀勢153

20 向後撩刀	154
21 十字劈	154
22 輕風落葉	156
23 輕身勒馬	156
24 跳步纏頭	156
25 撒步裹腦	158
26 連環劈	160
27 轉身劈刀	162
28 捧刀勢	162
29 快馬前進	163

解說·六合單刀用法

1 仙人指路的用法	176
2 漁樵問津的用法	177
3 連環劈的用法	178
4 掛劈刀的用法	180

30 彈腿刺刀	164
31 撒步托刀	165
32 轉身纏刀	166
33 旋風刀	168
34 掛面脚	169
35 左右劈刀	170
36 背刀旋風脚	172
37 進步纏刀	174
38 撒步裹腦	175
39 抱刀收勢	175

40 從捧刀勢到彈腿刺刀的用法	176
-----------------	-----

5 從捧刀勢到彈腿刺刀的用法	182
6 旋風刀的用法	184
7 十字劈的用法	186
8 撩刀的用法	187

易筋經 189

所謂易筋經	190
-------	-----

解說·易筋經行法	192
----------	-----

1 韋馱獻杵·一	192
2 韋馱獻杵·二	194
3 韋馱獻杵·三	195
4 摘星換斗	196
5 倒拽九牛尾	198
6 出爪亮翅	200
7 九鬼拔馬刀	202

8 三盤落地	204
9 青龍探爪	206
10 臥虎撲食	208
11 打躬勢	210
12 掉尾勢	212
整備動作	214
調息呼吸	215

暗器 217

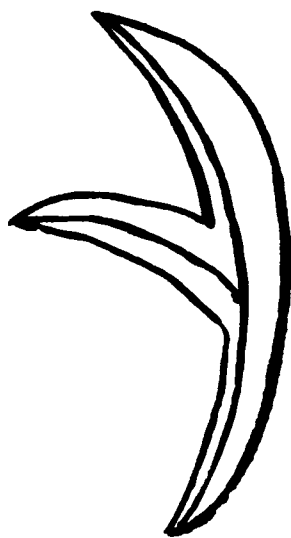
所謂暗器	218
------	-----

暗器的種類	218
-------	-----

袖弓弩	219
袖箭筒	220

踢腿飛針	221
飛爪及血滴子	222

中國武術概論

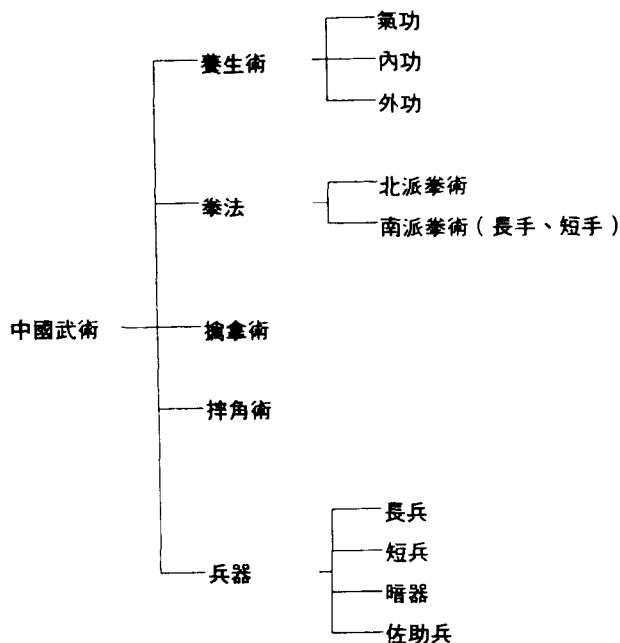


鏢刀

中國武術的種類

中國的武術從空手進行的拳法（擊、打、踢、擋為主體）、摔角（以摔技為主體）、擒拿（攻擊經穴和關節）到武器的長短，種類實在很多。

這麼多種類之中有以武術為中心的拳法，有以武器為中心的刀、棍、劍、槍四種技法。在中國「武器是手的延長」，刀和棍在圓形動作拳法上必須透過拳法，而劍和槍的纏絲動作必須透過拳技。因此學習拳法就得深入了解武器，而學習武器術就能深入理解拳法。對於專攻武術的人而言拳法和武器都必須兼顧的。



拳法的各門派都附帶著必要的武器術，而此附帶的武器術便是拳法的特徵，可以直接應用於武器術上。

另外拳法技術中除了包括摔角及擒拿的技術外，空手奪刀或空手奪槍等，以空手應付持刀槍者的技術也包括在內，甚至連內功法、外功法及氣功法也是其中之一，不過也有人將內功法和氣功法與拳法獨立另稱健康法，一般都稱“養生術”。

拳法中各門派間相異的特徵，都因各人的條件及生活環境而不同，爲了從暴力中明哲保身，必須找出更適切的方法加深研究發展，很多人就是在經年累月之間依照實戰加以改良技術確立門派的。

拳法的種類

1. 北派拳術和南派拳術

要區別中國拳法首先要從北派和南派先區別。此兩派從戰鬥的手段來考慮的話，它從打擊敵人的方法到培養威力的鍛練法全部的出發照就大異其趣。

南北兩派拳法之間最大的不同是北派培養勁（內外勁力合一的瞬發力），而南派則培養筋力。

再從戰鬥技術來區別的話，北派拳術是以輕快的步法縱橫移動來抵擋敵人的攻擊，或者利用側面閃躲時反擊。而南派拳術則是一步一步地移動，且抵擋和反擊都一加以區分，而後有力地進行。

而在攻擊對方的方法上，北派拳術是用獨特的攻擊法使人體內部受到衝擊，其手脚並非固定的補助道具。但南派拳術則以手脚爲固定的補助道具，從人體外部給予攻擊使之負傷。

2. 內家拳與外家拳

在中國拳法上一般而言有內家拳和外家拳的區別。內家拳也稱內功拳或柔拳，以太極拳、形意拳、八卦拳爲代表，後世有人聲稱被捏造的太極拳創始者張三丰所修行的湖北省武當山爲“武當派”。

外家拳又稱外功拳或硬拳，以少林拳法爲其代表。也就是說表面看起來比較柔和，動作較穩定的拳法爲內家拳；而表面看起來比較激烈，動作迅速的拳法稱爲外家拳。也有人說「內家拳重氣功，外家拳重視筋骨的鍛練」。

但是表面看起來柔和穩定的拳型在少林拳系中也有，而重視氣功在北派拳術的門派中也相同。

另外，太極拳、形意拳、八卦掌在制敵的瞬間會變的很重視支撐身體之腳部及腰部的筋骨。被稱爲內家拳首要代表的太極拳會變成今日柔和的拳型是最近的事。本來楊家太極拳是以二起腳跳躍進行，且擊技和踢技相當激烈，而陳家太極拳最初是以七分柔三分剛爲練習，後來變成七分剛三分柔，現在仍秉持這種傳統。

那麼，到底從什麼時候開始內家拳和外家拳被加以區分了呢？明末儒家黃梨洲之子的拳師王征南去世時，在歌頌他生平績業的「王征南墓誌銘」中有這樣一段文章「少林以拳勇而聞名於天下，但最主要還是在於人的搏鬥。內家拳以靜制動，攻擊者當場被擊倒，因而與少林的外家拳有別」，這篇文章後來在清代刊行的「小知錄」及「寧波府志」等書中被轉載，後來又被楊家太極拳的一門人所引用。

另外在張三丰的傳說中，雖然引用了黃梨洲之子黃百家著書「內家拳法」中「內家拳的創始者爲張三丰」的說法，但內家拳已於清代初失傳，所以內家拳與太極拳沒有關係，況且兩者是相反的拳法內容。

本來中國拳法是有內家拳和外家拳之分的，嚴格說來，拳法都有兩面，所謂「剛柔並濟」是武術的基本原則，任何一方都有缺點及優點，內家拳和外家拳的區別是根本沒有根據的。

在中國的武術研究家中，有很多人對內家拳及外家拳沒有根據的區別提出意見，但至今區別內家拳、外家拳之說仍根深蒂固。

3. 技術上的分類

a. 依架式分類：

長拳大架

中手中架

短手小架

所謂長拳大架式就是指從步幅寬大的姿勢開始，進行大擊踢的拳法。南派稱“長橋大馬”，相當於北派的少林長拳、查拳、楊家太極拳、陳家太極拳、老架式、劈掛掌，也相當於南派的太祖拳（與北派的太祖拳相異）。

所謂短手小架在南派稱“短橋狹馬”是從步幅狹小的高腰姿勢開始，是一種不以短肩突擊的方法和白鶴拳、詠春拳等相當，大體上南派拳術屬於短手小架。

另外，北派拳術的短手小架在基本上和長拳大架的根本原則相同，只是技法較其緊湊些，比如陳家太極拳、趙堡架式和形意拳跟所謂“短打”的接近戰專用型；比如六合短捶、六和短拳、六通短打等，若非研究相當深入是無法區別的。

再者中手中架則是位居長拳大架和短手小架之中，不管在少林拳裡抑或在太極拳裡，都依修行者的不同而加以分別使用。

（注意：除了以上在技術姿勢上的分類有長拳及短手的區別外，依拳法的獨練用型的長度不同也有“長拳”或“短拳”的區別方法，有時候容易混淆不清。前者有少林長拳、太祖長拳、太極長拳、秘宗長拳等，後者有六路短拳）

b. 戰鬥技術上的分類：

①身體的狀態

天門系（跳躍常用）

人盤系

地躺系

在分類之中人盤系是以平時的立姿進行，指一般普通拳法，從太極拳、形意拳、八卦拳、少林拳、彈腿、查拳、八極拳等北派拳術到南派拳術大部分皆屬之。自始至終都進行跳躍技的拳法並沒有什麼特別，但過去在中國拳法上有人對“輕功”的鍛練法進行得相當徹底，進退以跳躍進行與對方交戰時也運用跳躍，但是現在這樣的人也找不到了；比較相近的“燕青拳”也只是在地面滑動，使用邊接近邊後退的步法。

地躺系是自己躺在地上，邊滾邊戰的拳法，在武道裡已用了很多令人難以想像的奇技，有地躺拳、地功拳，地踉拳、滾踉拳、醉八仙拳、狗拳等各派，南派及北派裡都有。

②依身體使用部位分類：

混合科（身體所有部位）

拳科

掌科

肘科

腿科

一般拳法攻擊最常用的是擊拳。但若不光只是用拳，而拳的成分較多者為形意拳。而平時我們所謂的拳和空手道中的“正拳”相同；這種拳的中指或食指要突出。以空手道的一指拳作點擊的拳法有秘宗長拳、孫臏拳等。（不過以一指拳作攻擊的則有很多門派）

而專門使用掌法的門派有八卦掌、劈掛掌等，這些門派則皆不用拳。

專門運用肘法的門派並不多見，但螳螂拳裡的“分身八肘拳”（分上、中、下三段型）便是專門以肘法作練習的型式；另外八極拳的各種肘法在接近戰時常用，八卦掌裡有“十二轉肘”的肘法。

至於常用腿技也就是踢技或揮足技的門派是北派，北派的差腳門都用高踢，而地躺拳是躺在地上後用踢技或剪腿法（兩腳如剪刀般將敵人擊倒，與柔道裡的“蟹挾”相似）。還有，北派的梅花拳裡有專門使用腿法的“梅花腿”型。

而將身體的拳、掌、肘、肩、頭、腰、膝、足各部分依照距離的遠近不同，在技法運用中自由變化的有太極拳、八卦掌、八極拳等；再將各別部位形成總合要素（依架式有長、短、跳躍、人盤、地躺、拳、掌、肘、腿法、柔、剛）加以練習的是螳螂拳。但是大體而言，幾乎所有的拳法都已將要素混淆了。

兵器的種類

長兵（槍和棍等以兩手使用的長武器）

短兵（刀、劍等以單手使用的武器）

暗器（隱藏的武器）

佐助兵（像短劍之類的補助護身具）

在中國武器稱為“兵器”或“器械”。長兵有大約六尺左右的長度以雙手持拿，如棍、槍、大刀、矛、叉、鏢、鉤、鈹等，也有長度一丈以上的槍和棍。

短兵大約在四尺以下以單手使用如刀、劍、拐、鞭、鐮、斧等。

暗器是隱藏的武器如鏢、袖箭筒、袖弩、流星、飛劍、如意珠等，多半是具有特殊的裝置。

佐助兵是護身用的攜帶兵器，亦為補助用的小武器，與暗器有相通之處。

另外，弓、弩等飛射道具雖列入短兵之類，但如給予其嚴格分類應稱射兵。

在眾多的兵器當中，正統的武術修行者皆必須學習短兵中的刀、劍，及長兵中的棍、槍等此四種兵器，習得後可選出較適合自己的兵器來加以深入研究。

此四大主要兵器若能習得並加以熟練，則其他兵器的練習就不再困難。此外，拳法修行得越精深對兵器的使用越是巧妙，歷代的拳法名人幾乎也是武器上的名人。