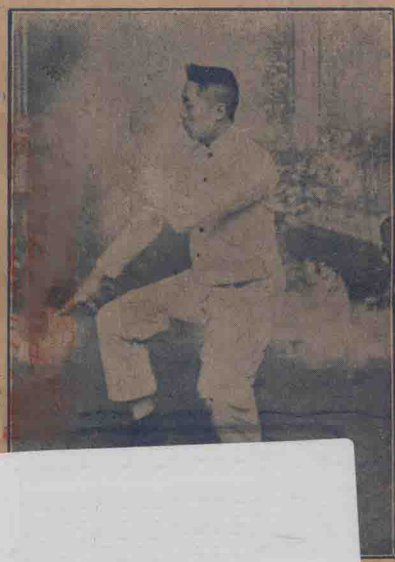


拳藝指南



中華書局印行

廈門

同人會館贈

拳藝指南

寶山朱鴻壽編

拳藝之說明

拳藝二字。不能下絕明之定義。如馬子貞之改爲拳脚二字。按之形勢。拳脚在各派姿勢中。至多不過佔十分之二而已。沿用舊名。似爲確當。

樁手之說明

樁手北派所無。惟南派中之吳派所獨有。從前吳派中之研究拳藝者。以樁手爲入室之門。凡練掌肘功夫。舍樁莫屬。其樁之設置法甚講究。現在欲施行團體教練。多置固定樁位。勢所難能。我派既不以樁爲重要。而尙不能廢去者。因生徒初習拳法。手足動作。無一目的所在。不易入彀。故以一尺平方三寸厚之木質料。中鑿一寸半徑之圓孔。植以五尺長一寸半徑之木質棍。練習樁手時。每人一具。用適當之分排法而練習之。以代固定之樁位。如此既不佔固定之地位。又能收練習之實益也。

第一節

順抓拳△（本節曹氏〔凱〕名曰小攔△其第一姿勢前手綿△張後手颺△手許氏〔雲南〕名曰攔手△其第一姿勢前手直抓△後手垂於身側△皆不合實用△今改爲鈎手順抓△二人對操時較爲便捷△且有實用也△）

一 各個演習（正確姿勢非各個練習不爲功。）

（一）鈎手順抓△（本勢以抓手爲主△司攻擊△鈎手爲副△司防守△凡主手用右手△主足用右足者△均名順步△）

〔預備〕水平八字步△（各勢開始演習以並足立正△兩手垂直爲則△聞〔預備〕之令△左足不動△右足向右離開兩踵相距約一尺△而大腿屈成水平△足外向如八字△以下各勢凡用水平八字步者皆倣此△）

（1）左手△由垂直向上至胸前△右方組成鈎手△向下鈎至兩腿中間△臂垂直△同時右手由垂直向上至胸前△向右前方抓出△

（2）休止△

（3）右手由抓手落至胸前△左方組成鈎手△向下鈎至兩腿中間△臂垂直△同時左

第 一 圖 第 一 圖 手 順 抓 圖



(4) 休止
手由鈎手向上至胸前。向左前方抓出。

如斯反復至四。下「停」之令。復立正之姿勢。

(二) 照手順拳。(本勢以拳手為主。司攻擊。照手為副。司防守。)

〔預備〕 水平八字步。

(1) 左手由垂直向上至胸前。復向下向左側畫一小圓形。屈肘於胸前而成照手。

(照手照於面前。又名虛手。視敵人之來手如何。既可備招架之應用。又可為

實手之先驅。) 同時右手由垂直向上過胸前。向右側畫一小圓形至右腰間。

組成拳而衝出。(預先組拳。因為初學便利起見。於腰間時先行組成。若臨實

用先行組成。必被敵人預爲防範。無可進門。名家打法。手着敵身時而始組拳。使人不及招架也。

(2) 休止。

第二 照手順拳圖



(3) 右手由拳。手至胸前。

向下向右侧畫一小圓形。屈肘於胸前而成照手。同時左手由照手向上向左側畫一小圓形至腰間。組成拳而衝出。

(4) 休止。

如斯反復至四。下「停」之令。復立正之姿勢。

二 連續演習 (姿勢正確。線索靈通。拳藝之價值方顯。)

〔預備〕右足立於(1) 左足立於(2)

▲第三圖 順抓拳步位圖 (子) (〔預備〕所立之圖)



(一) 鈎手順抓

▲第四圖 順抓拳步位圖 (丑) (鈎手順抓所立之圖)



左足仍立於(2) 左手鈎下右足自(1)進(凡向樁動作皆名曰進)立於

(3) 右手順抓

(二) 斫手退躲 (本勢專爲退步防守而設。不含攻擊性質。前項未曾列入者。因不便於各個練習故也。)

第五圖 斫手退躲圖



前。同時左手照於面前。(如順拳之照手。)

▲第六圖 順抓拳步位圖 (寅) (斫手退躲所立之圖)

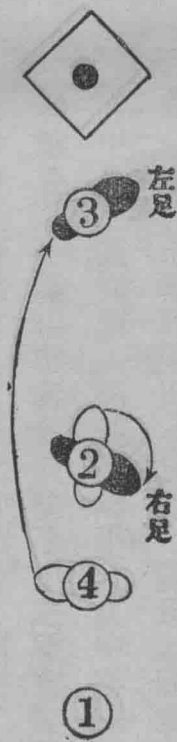


左足自 (2) 退 (凡離椿動作皆名曰退) 立於 (4) 左手向後 一斫。右足自 (3) 收 提 (足踵舉起。足趾着地) 立於 (2) 右手自胸前向下斫。至右膝

(三) 照手順拳

右足踏平於(2)左足自(4)進立於(3)同時右照手左順拳

▲第七圖 順抓拳步位圖(卯)(照手順拳鈎手順抓兩姿勢所立之圖)



(四) 鈎手順抓

兩足立於原位右手鈎下左手順抓

(五) 斫手退躲

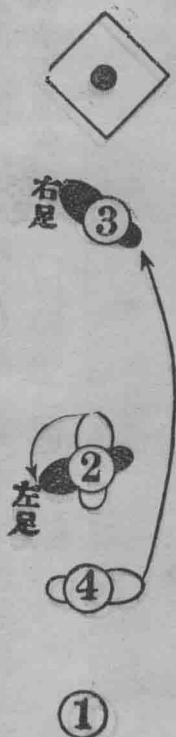
右足自(2)退立於(4)右手向後一斫左足自(3)收提立於(2)左手自胸前斫至左膝前同時右手照於面前

▲第八圖 順抓拳步位圖(辰)(斫手退躲所立之圖)

(六) 照手順拳

左足踏平於(2) 右足自(4)進立於(3) 同時左照手右順拳

▲第九圖 順抓拳步位圖(己)(照手順拳所立之圖)



〔鈎手順抓〕兩足立於原位。左手鈎下。右手順抓。與(一)之鈎手順抓相連接。〔樁手例須左右練習。本節共三種姿勢集合而成。左右各三式。共成六式。反復練習。循環無窮。視練習者之能力如何。定反復次數之多少。〕

三

對操演習（連續純熟後。須繼以二人對操演習。方有實用。操手有一携一打。對操對打之二法。一携一打者。甲演一節連續樁手者。曰打。乙以他種動作法攻守之。曰携。雙方進退周旋。勢均力敵。無隙可乘。爲合式。其法較難。陳氏（飛龍）譚氏（國泰）多宗之。對操對打者。甲乙二人同演一節連續樁手。凡其中手法足步自然可以相擊者。擊着之。不能相擊者。各演樁手中之原有姿勢而已。不必如前法之勢。勢必須擊着也。其法較易。許氏（雲南）項氏（金伯）及近世馬氏（子貞）多宗之。北派之接潭腿亦宗對操對打之一法者。本書兼宗二派。使學者知各派之異同耳。

〔預備〕

（甲）（演習樁手之人。以（甲）代之。）右足立於（1）左足立於（2）
（乙）（隨（甲）之動作。以適法之動作。與（甲）携合者。以（乙）代之。）右足立於（1）左足立於（2）。

▲第十圖

順抓拳對操步位圖（子）（甲）（乙）二人〔預備〕所立之圖

第十圖

釣手順抓對操姿勢圖



(乙)
①
右足

②
左足

③ ④ ⑤

左足

⑥

⑦

⑧
右足
(甲)

(一) (乙) 右足自 (一) 進立於

(二) 同時左手照右手組

拳衝(甲)之左腰。

▲第十二圖 順抓拳對操

步位圖 (丑) (一)

(甲) (乙) 所立之圖

第三十圖

圖勢姿操對躲退手斫



(二)

(甲)兩足立於原位。以左手

鈎去(乙)拳。同時右足自

(1)進立於(3)右手抓

(乙)之右肩。

(乙)兩足立於原位。以左手

搶(甲)之抓手。即將右手

拳再衝(甲)之右腰。

▲第十四圖 順抓拳對操

步位圖(寅)(二)

(甲)(乙)所立之圖



(乙)
①

第五十圖

照手順拳對姿勢圖



左足
①



(三)

(乙)兩足仍立於原位。左手

拳。

手向下斫。退躲避去(乙)

自(3)收提立於(2)。右

(4)左手向後一斫。右足

(甲)左足自(2)退立於

照右手抓(甲)之右肩。

第十六圖 順抓拳對操步位圖(卯) (三)(甲)(乙)所立之圖

(乙)
①



左



左



左



右足



(四)

(甲)右足於(2)蹈平。右手拍去(乙)之抓手。同時左足自(4)進立於(3)。
左手組拳衝(乙)之右腰。

(乙)兩足仍立於原位。右手鈎去(甲)拳。同時右足自(1)退立於(11)左足自(11)進立於(11)。(11)左手組拳衝(甲)之右腰。

(甲)兩足立於原位。以右手鈎去(乙)拳。同時左手抓(乙)之左肩。

第十七圖 順抓拳對操步位圖(辰) (四)(甲)(乙)所立之圖

(乙)
①



左

左足



右足



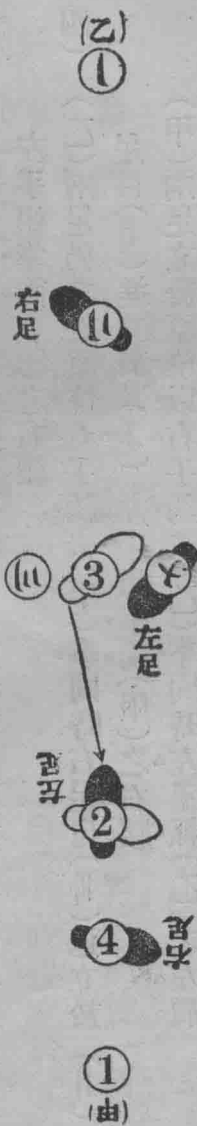
(五)

(乙)兩足立於原位。以右手搶(甲)之抓手。即將左手拳再衝(甲)之左腰。

(甲)右足自(2)退立於(4)。右手向後一斫。左足自(3)收提立於(2)。左手向下斫。退躲避去(乙)拳。

▲第十八圖

順抓拳對操步位圖(巳) (五)(甲)(乙)所立之圖



(六)

(乙)兩足仍立於原位。右手照左手抓(甲)之左肩。

(甲)左足於(2)踏平。左手拍去(乙)之抓手。同時右足自(4)進立於(3)。右手組拳衝(乙)之左腰。(以上)(四)(五)(六)之對操姿勢與第十一第十三第十五三圖姿勢。不過有左右之異耳。

▲第十九圖

順抓拳對操步位圖(午) (六)(甲)(乙)所立之圖

(乙) ①



(乙)兩足仍立於原位。左手鈎去(甲)拳。同時左足自(X)退立於(II)。右足自(II)進立於(III)。右手組拳衝(甲)之左腰。與(一)之(乙)相連接。
(本節操手宗一携一打法。照例六式演畢至此應(甲)演(乙)之動作。
(乙)演(甲)之動作。互相一携一打。循環演習。或仍照前法亦可。

第二節

順拴拳[△] (本節陳氏〔飛龍〕名曰單截[△]。無所取義。譚氏〔國泰〕名曰小鈎橫順拳[△]。起手似名實不符。改以今名較爲明顯。)

一 各個演習

(一)弔手順拴 (本勢以拴手爲主。司攻擊。弔手爲副。司防守。)

〔預備〕水平八字步。

(1) 左手由垂直於胸之右邊斜向上。過面前。向左前方弔出。同時右手由垂直至左手肘下。向右邊平拴出。

第十二圖
弔手順拴圖



(2) 休止。

(3) 右手由拴手於胸之左邊斜向上。過面前。向右前方弔出。同時左手由弔手至左手肘下。向左邊平拴出。

(4) 休止。

如斯反復至四四下「停」之令。復立正之姿勢。

(二) 照手順拳。(與第一節各個演習之(二)同。故祇述其定點。一切線索說明從畧。