

·精武体育丛书·

拳剑指南

上海社会科学院出版社

上海精武体育总会·编



· 精武体育丛书 ·

上海精武体育总会·编

拳剑指南



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

拳剑指南/上海精武体育总会编著. —上海: 上海社会科学院出版社, 2009

ISBN 978 - 7 - 80745 - 389 - 5

I. 拳… II. 上… III. ①拳术—指南②剑术(武术)—中国—指南③枪术(武术)—中国—指南 IV. G852 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 144629 号

拳剑指南

编 者: 上海精武体育总会

标 点: 沈 洁

责任编辑: 陈 军

封面设计: 闵 敏

绘 图: 傅 檣

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.com> E-mail: sassp@sass.org.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 上海惠顿实业公司印刷部

开 本: 890 × 1240 毫米 1/32 开

印 张: 3.5

插 页: 2

字 数: 62 千字

版 次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80745 - 389 - 5/G · 118

定价: 20.00 元

版权所有 翻印必究

总 序

诞生于 1910 年的上海精武体育总会,在中国体育史上首次引进了现代西方体育的概念和内容,并和中国传统武术有机结合,开创了具有民族特色的精武体育。百年来,精武体育秉承孙中山先生“强国强种”的题词精神,高举“爱国、正义、修身、助人”的旗帜,在中国的近现代史上掀起了波澜壮阔的全民健身高潮和爱国主义运动热潮,影响波及世界有华人居住的 36 个国家和地区。作为一种融中西文化于一体的社会体育形态,2007 年,精武体育被上海市人民政府批准为上海市非物质文化遗产保护名录。

为了保护和传承精武体育,让精武体育扎根于民间,推动民间体育的发展,上海市虹口区人民政府于 2007 年制定了《2007—2011 年精武体育五年保护规划》。规划中除建立一座精武体育永久纪念馆、建立 50 个精武体育示范基地外,重点将整理出版精武体育历史典籍。

读者现在见到的这套丛书,是从 1910 年以来精武体

2 拳剑指南

育所有出版的典籍中精选出来的,共 10 种。丛书概括了精武历史某些时段和重要事件的记载、主要的武术拳操套路等。编者希望丛书的出版,有助于精武精神的传承和弘扬。

上海精武体育总会

上海市非物质文化遗产保护中心虹口分中心

2008 年 11 月

重 印 说 明

本书初版于 1930 年,距今已近 80 年。为了适应读者的阅读习惯,本次重印时对原著作了以下修订。

1. 为了便于读者能对照书本练习,重新绘制了 116 幅动作图。
2. 根据现代标点规定,对原著文字进行标点。
3. 所有文字均改为简体字、横排。

上海社会科学院出版社

2009 年 7 月

序 一

天下事假于物者有穷，本诸身者可恃，故圣贤学以为已，而好勇之士即以炼心、练胆、练手足耳目，进退趋避，角胜于争竞之场，取不尽而用不竭。此武术所由尚也。唐李靖曰，自达摩师遗留天竺《易筋经》于少林寺，寺僧演而习之，是为拳术技勇之始。可见中国尚武之风，由来已久。迨后世凭制艺取士，莘莘学子，文弱自安，民族精神于焉消沉。夫古者六艺，礼以束筋骸，乐以扬气节，射御皆所以习技能、尚材武，而书、数顾居于末。以此见古人垂训育先于教，其用意至深远也。今中央国术馆之设，亦所以示提倡之盛意，行见武术之阐发昌明，不致湮没，而国民健身有术，强国强种，操左券焉。国术研究会今有《拳剑指南》一书行世，问序于余，余嘉其图说详明，利便初学，有裨于国民实用，因书此以贻之。

中华民国十有九年一月九日 孙毓廷

序 二

世界文明日进，吾人耳目之所接触，手足之所经营，心力体力之消耗，于事业者不知凡几。加以百忧感其心，万象劳其形，虽有铜筋铁骨之身，岂能久耐剥削乎？是以吾人处今世其环境，在在足以妨害身体之机能，而致疾病，故一方不得不藉药力以调治，是为下策；而一方则可努力于体魄之锻炼，是为上策。健身之术多矣。其适合国民性而确有良效者，则莫国术若可以修养身心、调和气血、陶冶性情、却病延年，此殆《拳剑指南》一书所由作也欤！是书编制颇佳，每拳一路，分为若干动作，若西洋操法。然而每一动作有照相图式，且详为说明其动作方法，学者按照动作摹练，无扞格不入之病，一经纯熟，即可自行演习，事半功倍，此其特色。至其国术研究之说理精当，取材丰富，考据详明，兴趣浓厚，相得而益彰焉。

民国十九年之春洞庭散人序于望川楼

目 录

序一	孙毓骢 1
序二	洞庭散人 2

一、动作示意图

(一) 剑图(一~廿八)	1
(二) 甲图(一~廿四)	15
(三) 乙图(一~廿二)	27
(四) 丙图(一~廿一)	38
(五) 丁图(一~廿一)	48

二、剑之各部名称及其尺寸重量说明

59

三、秘本剑法二十五种

61

(一) 初步四法	61
1. 执剑法	61
2. 换手法	61
3. 持剑法	62
4. 还原法	63
(二) 入门十三法	63

1. 进退正刺法	63
2. 进退左刺法	64
3. 进退右刺法	64
4. 正面进刺法	64
5. 正面退刺法	64
6. 左面进刺法	65
7. 右面进刺法	65
8. 左面退刺法	65
9. 右面退刺法	66
10. 前进换左手法	66
11. 前进换右手法	66
12. 后退换左手法	66
13. 后退换右手法	67
(三) 变化八法	67
1. 闪剪法	67
2. 托击法	68
3. 反劈法	68
4. 后挂法	69
5. 云绞法	69
6. 拦挑法	70
7. 翻撩法	70
8. 飞斫法	71

四、拳、刀、棍法	73
(一) 山斗拳	73
(二) 华陀拳	76
(三) 子午拳	79
(四) 飞龙拳	82
(五) 太极拳	86
(六) 六合拳	86
(七) 长拳	87
(八) 行拳	87
(九) 二郎拳	88
(十) 燕青拳	89
(十一) 哪吒拳	89
(十二) 五虎拳	90
(十三) 醉跌拳	90
(十四) 板凳拳	90
(十五) 常山拳	91
(十六) 六合枪	91
(十七) 张飞枪	92
(十八) 梨花枪	92
(十九) 太白剑	93
(二十) 青天棍	93
(二十一) 纯阳刀	94

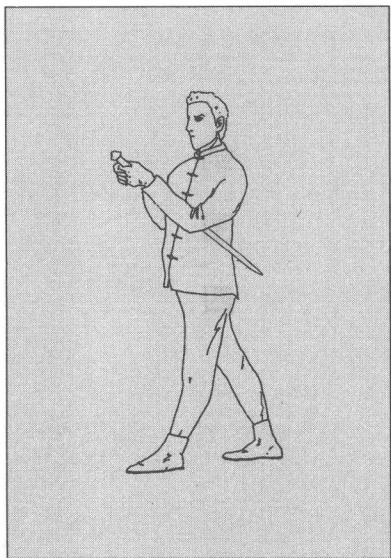
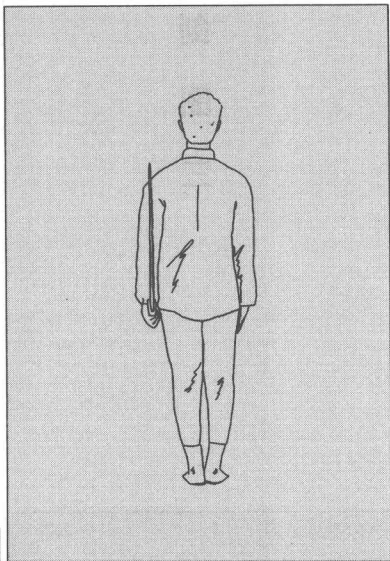
4 拳剑指南

(二十二) 潭腿歌	94
(二十三) 潭腿十二路	95
(二十四) 九节鞭	96
(二十五) 醉八仙	97

一、动作示意图

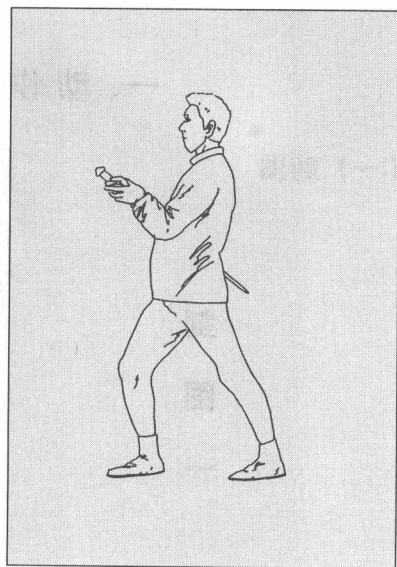
(一) 剑图

剑
图
一

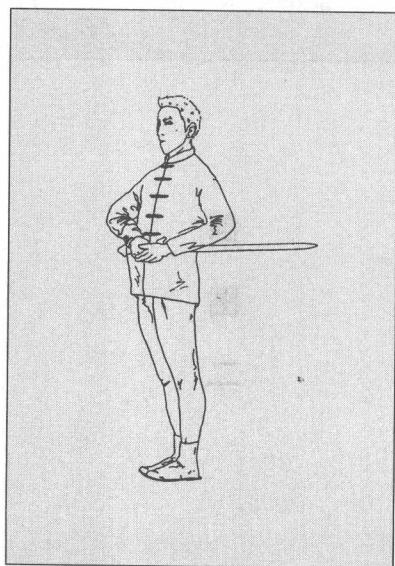


剑
图
二

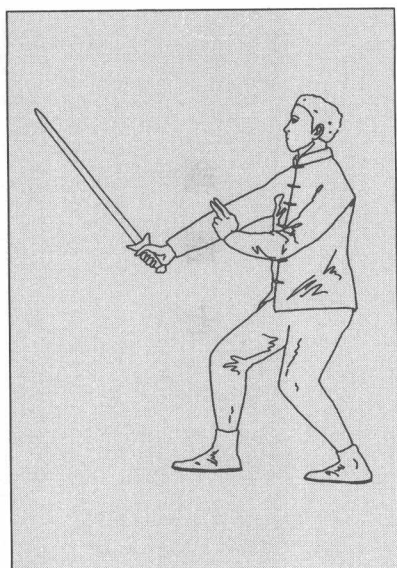
剑图三



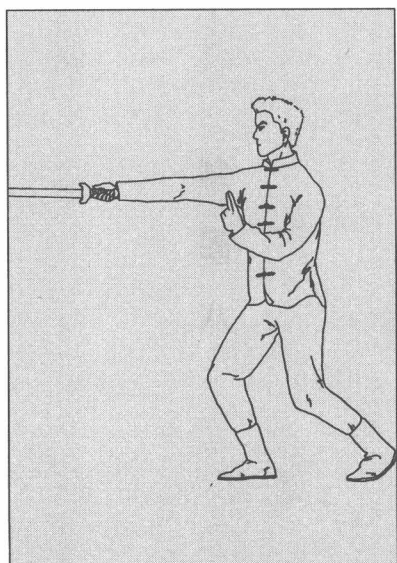
剑图四



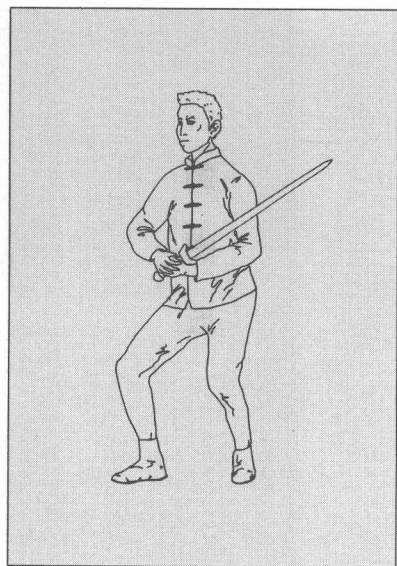
剑图五



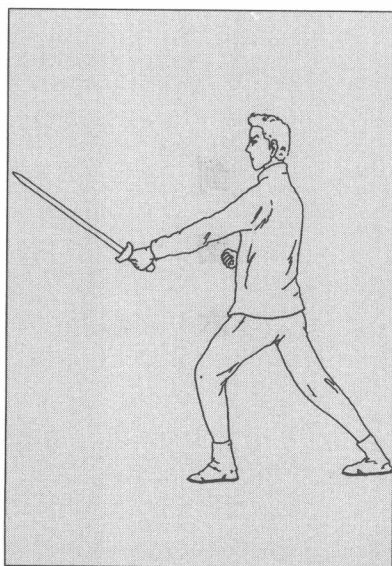
剑图六



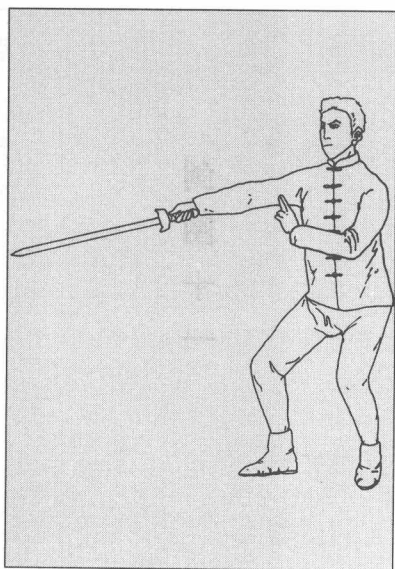
剑图七



剑图八



剑
图
九



剑
图
十

