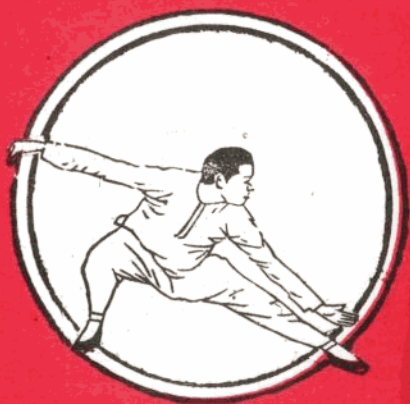


武林功夫拳

王蓉菊編



武林功夫拳

PDF

目 錄

前 言.....	1
基本動作.....	5
第一單元 單 練.....	8
一、單勢練習.....	8
二、單勢連貫練習.....	26
第二單元 對 練.....	39
一、單勢對練.....	39
二、連貫對練.....	62

前 言

武林功夫拳，我在四十年以前就着手編寫了。但日治時代對於武術很不重視，多數武術家爲生活所迫不能專心鑽研，我也並不例外，所以過去雖然進行過編寫，却沒很好整理，也無條件出版。自從台灣光復後，由於政府大力復興中華文化，並弘揚國術，中國功夫風行全世界，武術書籍大量出版，真是盛極一時。我也不敢藏拙，特將舊作重行整理，貢獻給愛好武術的讀者們，希望大家批評指正。

這套拳術的命名是根據查、滑、洪、砲、彈及八極等拳系中的拳法選編的。中國武術的種類雖多，但基本方法却都大同小異。能夠把基本法練好就很容易觸類旁通，學習各種拳術都易於領會。這套武林功夫拳也可說是初學拳術的基礎方法。拳術在身體方面有八個基本法，就是一掌、二拳、三肘、四肩、五腰、六胯、七膝、八腳。這本書把這八個基本法都編列在內。爲了便於初學者領會，各勢名稱不採用抽象的名稱，而用通俗易於記憶的名稱。拳就叫打，腳就叫踢，比較複雜的動作用象形的名稱。

編寫這套功夫拳的主要動機是想使這套拳術既能單勢練習，又能單勢連貫練習；既能單勢對練，又能連貫對練；既符合身體全面訓練，又具有拳術基礎訓練的價值。單練可以使各法鍛煉純熟，掌握基本動作和要領。連貫練習動作連貫，可以增加學者的鍛煉興趣，並且好看。要練好功夫必須循序

漸進，要功夫深必須練好單勢。功夫拳的單勢練習，每勢都是左右交替的。這使練習的人能獲得全身平衡發展而不致於偏重於右手右脚或左手左脚。練習時又可根據場地大小而決定前進次數，如場地較短也可向後轉繼續交替前進練習。

功夫拳可以單獨教學也可團體教學。每一勢的各項動作也都列出主要動作的名稱，使教者學者都易於記憶。各勢動作根據簡單或複雜的不同情況，區分為1、2動或1、2、3動。功夫拳原分四個單元：第一單元是單勢練習；第二單元是連貫練習；第三單元是單勢對練；第四單元是連貫對練。現為便於教學，改為兩個單元：第一單元是單練（包括單勢練習與單勢連貫練習）；第二單元是對練（包括單勢對練與連貫對練）。第一單元的單勢連貫練習着重說明連貫的動作，與單勢相同的動作只簡單說明動作的名稱，讀者可參閱單勢動作。第二單元的連貫對練也是着重說明連貫的動作。

功夫拳的許多方法本身就是絕招，沒有破解法的。但是為了便於鍛煉，在對練中適當選用了解法。附此說明便於學者的死練活用。

功夫拳的單練着重於鍛煉。功夫拳中每一法的單勢練習也就是熟練每法的過程和為對練打基礎。譬如說練習摔跤的運動員要想“踢潑腳”具有深功夫，不苦練踢樁等基本法是不能獲得的，而且還必須能左、右潑腳都會，否則，就會在競賽時坐失良機。所以練功夫拳要求學者必須先練好並重視單勢。

練習各勢的動作需要注意六合。六合分為外三合、內三合。外三合是手與腳合，肘與膝合，肩與胯合；內三合是心

與意合，意與氣合，氣與力合。每個動作都須注意這六合中的相互呼應，熟練以後就能得心應手，更好地增強體質。

學者應循序漸進，學好單勢以後，再學連貫練習，並要掌握動作的變化和注意六合的要求。這對發展身體各部機能和打下練拳基礎會有好處的。然後，再在這一基礎上繼續鑽研，精益求精，充分發揮拳術的健身作用。

武林功夫拳對於廣大的武術愛好者，不論男女老少都適合練習。學者可根據自己的年齡大小、體質強弱來制訂出個人的練習要求。體弱年老的可以將架勢練得高一些，動作慢一些，用力柔和一些。年青力壯的可以將架勢練得低一些，動作快速些，用力發勁猛一些。功夫拳的連貫練習是五法向前五法回來，所以佔場地極有限，在一個普通操場上就可以容納四五十人同時進行團體練習。

功夫拳第一單元的單勢練習中各種動作都有簡括概要八個字的小提綱，也就是各個動作的名稱。以後各單元中有相同的動作時，只寫這八個字的小提綱而不再詳細說明，以節省篇幅。但有些雖動作相同而兩個動作銜接時有些不同的，則另加說明。

單勢練習的各勢起勢都是立正抱肘姿勢，收勢的還原也仍是立正抱肘。收勢時左手或右手都一律收回腰際抱肘，雙腿並步（由後面的腿上步並攏）。本書中所列單勢動作各勢都應有一起勢和收勢，爲了節省篇幅不在各勢內列入。

各個動作插圖上的虛綫是說明進入下一動作的過程，藉以輔助文字說明之不足。本文插圖均係正面繪製的。少數正

面不能看清的動作另附背面或側面圖幫助讀者學習。

本書中使用較多的幾個基本動作如弓蹬步、騎馬勢等，開始時都作了詳細說明。所以在以後各勢中不再詳細解說。

基本動作

這幾個基本動作，應用比較廣泛，學者可以先學。

(1) **立正抱肘**：這是拳勢練習開始前的預備姿勢。兩腿直立，兩腳跟在一條直線上靠齊，脚尖各向外撇互成 60° 角。



圖 1

上體挺直，胸部前挺，收腹，肩平稍向後張，頭正頸直，口閉，雙目平視正前方。兩手握拳，虎口朝外。兩臂屈肘，上膊後張。（圖1）

(2) **握拳勢**：四指並緊屈握，再屈拇指。拇指上節緊貼食指的中節。四指的第三節，都須緊緊相並平貼。（圖2）



圖 2

(3) **正打勢**：握拳，虎口朝上，向前直打，力猛勁速。拳停於最前方，高和肩齊，臂平、肩鬆、肘直。（圖3、4）



圖 3



圖 4

(4) **鑽鉤勢**：拇指伸直，其餘四指指尖齊集拇指尖端成梅花瓣狀，屈腕內彎，手背繃緊。（圖5）

(5) **弓蹬勢**：又稱弓步。兩腿前後離開一大步，前腿屈，小腿直，後腿蹬直，脚跟不離地。後腳稍向外偏，以免失去重心。兩臂抱肘握拳於腰際。（圖6）



圖 5



圖 6

(6) **騎馬勢**：兩腿左右分開間隔一步，屈膝下彎，大腿近似水平，小腿豎直，兩膝微向前凸，兩腳尖朝前微向裏側對合。兩臂抱肘握拳於腰際。（圖7）

(7) **正踢勢**：屈膝上提，脚面繃緊，脚尖朝下。俟膝高齊腰，腿即迅速向前正踢，脚尖猛力踢出，脚面始終繃緊，身體始終挺直，小腿大腿及脚尖成直線。兩臂抱肘握拳於腰際。（圖8）



圖 7



圖 8

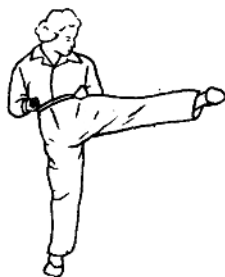


圖 9

(8) **橫踢勢**：任何一腿屈膝，小腿上提，大腿向裏側盡量抬高，上體向相反方向傾斜，抬膝升過腰，腿即向橫蹬直，脚即猛力踢出，脚背與小腿成 90° 角。兩臂抱肘握拳於腰際。（圖 9）

第一單元 單 練

一、單勢練習

第一 前進正打

1. 右拳正打，左腿前弓——左腿前上一大步作弓蹬勢，右拳同時依正打法向正前方猛打。上體隨左腿之前跨挺直前移。目視正前方。（圖1）



圖 1

第二 前進踢打

1. 左腿正踢，右拳正打——左腿依正踢法向正前方猛踢，同時右拳依正打法向正前方猛打。上體挺直。目視正前方。（圖2）

2. 左拳正打，左脚點地——右拳抽回腰際抱肘，左拳依正打法向前猛打，同時左腿下落，脚尖點地，脚背繃緊。右腿就原地屈膝，微向下蹲。（圖3）

3. 右拳再打，左腿前弓——左拳抽回抱肘，右拳依正打法向前猛打，同時左腿前上半步，成弓蹬勢。（圖4）

（右）1. 右腿正踢，左拳正打。

(右)2. 右拳正打，右脚點地。

(右)3. 左拳再打，右腿前弓。



圖 2



圖 3



圖 4

第三 直頂肘

1. 左肘直頂，左腿弓蹬——左臂屈肘上彎，左拳位於左耳後側，虎口朝下，隨即左肘向正前方猛衝，同時左腿前上一大步，成弓蹬勢。上體隨左膝之前弓，挺直前移，再隨左肘之前衝，半側向右轉，並向前微傾。目視正前方。（圖5）

2. 右肘直頂，右腿弓蹬——左臂下放抽回腰際抱肘，同時右臂屈肘上彎，右拳位於右耳後側，虎口朝下。隨即右肘向正前方猛衝，同時右腿前上一大步，成弓蹬勢。上體隨右膝之前弓，挺直前移，再隨右肘之前衝，半側向左轉，並向前微傾。目視正前方。



圖 5

第四 轉打

1. 左掌前衝，左腿前弓——左拳放開，左臂向前伸直，腕高齊肩，掌心向右，四指並緊，拇指稍屈，立掌朝上，同時左腿前上一步作弓蹬勢。（圖6）

2. 右拳正打，左腿倒插——右拳依正打法向前猛打，左臂屈肘內彎，左掌貼右腋前，掌心向右，指尖朝上，同時右腿前上一步，脚尖朝左落在左脚前尺餘處，並向左轉體。左腿隨即後插（脚尖點地），屈雙膝。（圖7）

3. 體左後轉，上步再打——上體借左脚碾地，以左腿為軸，左轉360度還原成半面向左轉姿勢。右脚跟微提就原地向左迴轉270度，再向正前方前跨一步，成弓蹬勢；左腿向左迴轉270度，脚尖還向正前，再隨右腿之前跨，就原地蹬直。右拳隨上體之迴轉抽回抱肘，再隨右腿之前跨，依正打法向前猛打；左掌離右腋左側，掌心向外，左臂向外而左，就勢伸直，同時隨上體之迴轉，經右向後擄劃360度弧後，抽回腰際抱肘。雙目隨上體之迴轉，環視一圈後，隨右拳之正打，還視正前方。（圖8）



圖 6



圖 7



圖 8

(右)1. 右掌前衝，右腿前弓——右拳就原處放開，掌心向左，五指朝上，身體其餘部分仍保持原狀。

(右)2. 左拳正打，右腿倒插。

(右)3. 體右後轉，上步再打。

第五 倒口袋

1. 左掌前伸，左腿前弓——左拳放開，左臂向正前方伸直，腕高齊肩，掌心向右，四指並緊，拇指稍屈，立掌朝上，同時左腿前上一步，成弓蹬勢。（圖9）

2. 右拳前伸，右腿前弓——右腿前上一步成弓蹬勢，同時右拳離右腰際向膝前尺許處伸直，虎口向上，右臂向下傾斜與平行成 45° 角。在出右拳的同時，左掌握拳，扭腕上翻，左臂屈肘上彎成半圓形，左拳停於頭頂前方半尺處，虎口向下正對頂心。上體隨右拳前出左轉，並向右傾斜 45° 。目斜視右拳。（圖10）

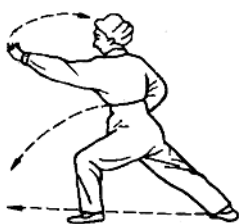


圖 9

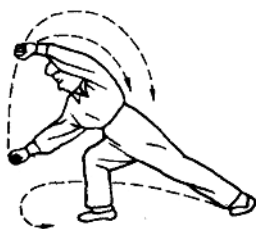


圖 10



圖 11

3. 體左後轉，右拳掄砸——兩腳脚跟微提，以右腿為軸，由左向後轉，仍向右侧（亦即正後方）傾斜 45° 角，還成第二勢時姿勢。左腿轉向後方（即向正前方）倒退一步蹬直。左

拳隨上體廻轉，自上方經左（亦即正後方）而下，屈肘抽回左腰際抱肘。右拳隨左拳之掄劃，由下經右（即正前方）而上，隨即猛力下砸停於右膝前相離尺許處。雙目隨視左拳上掄，後隨右拳下視。（圖 11）

（右）1. 右掌前伸，右腿前弓——右拳上提與肩平，成立掌，兩腿就原地弓蹬，上體挺直向前。

（右）2. 左拳前伸，左腿前弓。

（右）3. 體右後轉，左拳掄砸。

第六 挑打

1. 左拳上挑，右拳橫擊——右腿前上一步，同時向左轉體成騎馬勢。左拳隨着轉體伸向襠之前方半尺處，屈肘由前面上挑，拳停頭頂上方寸許處，虎口向下，肘高齊頂，位於左肩之左上方。右拳隨左拳之上挑，依橫打法向右猛打。目視右拳。（圖 12）



圖 12



圖 13

2. 右拳上挑，左拳橫擊——左腿前上一步並向右轉體成騎馬勢。隨轉體的同時，右臂內彎並自前方下垂於襠前再上

挑，同時左拳依橫打法向左猛打。

第七 攔打

1. 左手左攔，右掌正打——左腿前上一步作弓蹬勢，同時左拳變掌，向上向右至右胸，再將左掌自右向下攔過左膝，趁勢伸至上體左後方攢鉤，左臂伸直，虎口向左，手背繃緊。右拳變掌隨左腿作弓蹬勢的同時，依正打法向前猛打，掌心稍向左偏，腕高齊肩。（圖 13）

2. 右手右攔，左掌正打。

第八 提膝

1. 左膝提起，右掌上覆——左腿向右前方屈膝上提，小腿下垂微向裏側傾斜，膝之位置略高於胯。左脚脚尖朝右，腳背繃緊（左右脚尖幾乎在一直線上），同時右腳跟向右輾轉 90° 支持全身。右掌掌心向下撐於左膝上方，左掌於體後做勾手。（圖 14）



圖 14



圖 15

2. 右膝提起，左掌上覆——左腿於前方半步處落地後，脚尖外轉，身體左後轉 180° ，右膝提起。

第九 穿袖

1. 左腿前跨，右拳正打——左脚向左前方斜上半步，屈膝，同時左拳放開成掌，拇指叉開，先隨左腿向正前方伸直。右腿隨即向前並步屈膝，左臂屈肘內彎，左掌向右繞回停於右胸前，指高齊肩，掌心向右。右拳隨右腿上步依正打法向正前方猛打。（圖15）

2. 右腿前跨，左拳正打——右腿向右前方斜跨半步，右拳就原處放開變掌。

第十 閃轉運掌

1. 掌分前後，左腿前弓——左腿前上一步，成弓蹬勢，同時雙拳放開成立掌勢，左掌向前、右掌向右後方同時推出，兩臂伸直。左手腕高齊肩，右手腕高齊耳。（圖16）



圖 16



圖 17



圖 18

2. 右腿前跨，右掌上劃——右腿跨上一步，同時向左轉體。右脚在左脚前半步處落地，左腿就原地蹬直。轉體時，

右臂自後方伸直向上停於上方，掌心向左；左臂屈肘內彎，左掌停於右胸前，掌心向右。（圖17）

3. 體左後轉，右掌下劈——兩腳脚跟微提，以右腿為軸向左後轉，左腿倒退一步成弓蹬勢，同時右臂就原處（上方）向前下劈，腕高齊肩，掌心向左，手指朝前；左掌隨上體之迴轉離右胸下垂，再隨右掌之再劈，左臂伸直向後掄劃，掌心向前，手指略朝上，腕高齊耳。（圖18）

（右）1. 掌分前後，右腿前弓——右掌上提與肩平，兩腿就原地成弓蹬勢。

（右）2. 左腿前跨，左掌上劃。

（右）3. 體右後轉，左掌下劈。

第十一 擄推

1. 雙手右擄，左腿前跨——左腿前跨一步蹬直，同時雙拳翻轉（手背向上），右拳移向左腰，停於左拳右側寸許處；接着再將兩拳放開成掌，自左向前而右平行擄劃半圓，再變拳停於右腰際，兩拳背均朝上。隨雙手之右擄時，左脚尖右撇90度。（圖19）

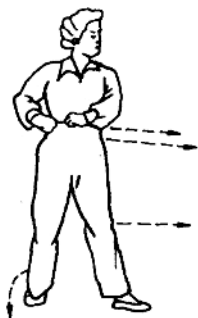


圖 19

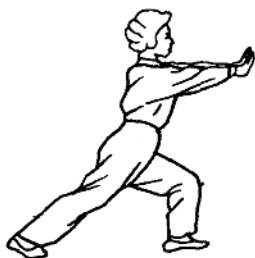


圖 20