

影肖南圖吳者作著



弓矢概論目錄

第一章 緒論

第二章 弓之構造

第三章 矢之構造

第四章 弓矢之運用

第五章 弓矢之練習

(一) 練撒放法

(二) 練審固法

(三) 練弓力法

(四) 練前手法

弓矢概論 目錄

MG
K875.8
2



3 1763 5150 4

弓 矢 概 論 目 録

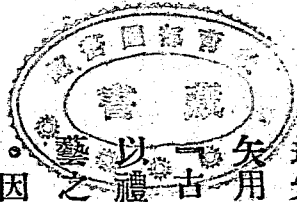
(五) 練後手法

第六章 弓矢練習歌訣

弓矢概論

第一章 緒論

吾國弓矢，發明最古。遠自軒轅，習用干戈時，命揮造弓，夷牟造矢。及與蚩尤戰於涿鹿，攻堅射遠，生擒而戮之，皆利賴焉！故弓矢用之於戰陣，較之刀、矛、鎗、棍，實有百倍之效。按儀禮所載：『古者，天子以射選諸侯、卿大夫士。射者，男子之事也。因而飾之以禮樂，故事之盡禮樂而可數爲以立德行者，莫若射。』又射爲古六藝之一。禮云：『習射御角力』。蓋於技藝遊戲之內，寓講武之意也。因此，善騎射者，世世相承，大有人在。唐虞時，有射侯之戲。堯時，羿有射日之方。春秋楚大夫養由基有穿楊之術。漢武帝時，李廣



(南)

有射虎之能。光武時，三百斤獨聞於蓋延。梁武時，二十石並誌於羊侃。他如，錢鏐射蛟。漢武射蛟。射石飲羽。三箭定天。千古傳爲美談。宋代，民間各有弓箭社之設。元朝，郡、邑、有弓手以防盜之制。前清有以騎射擢拔武將之例，遂有清廷佐之百發百中。白保山之箭走一孔。興林之連箭不空。吳麗泉之一箭雙雁。騎射至此。可謂極其能事矣！近自火器發明後，騎射之術，遂漸失傳。殊爲憾事！當此提倡國術之際，正爲發揚光大之時。希我同志，共同努力，銳意宣傳，使吾國固有之技能，得以重光於現世。雖不能恃爲攻城野戰之利器，然以之鍛鍊身心，陶冶性情，未必無小補焉！

第二章 弓之構造

自古迄今，弓之構造，形式無甚變化。而所用之材料，各有不同。因此則有桑木、竹、鐵、等胎之分。考工記云：『弓者，武器也。所以激矢及遠也。以堅韌之木爲幹。內附以角。外附以筋。以絲爲弦張之。』又曰：『弓把，曰弣。弓梢，曰彊。兩端架弦之處，曰峻。弣兩旁曲處，曰弓淵。亦謂之隈。』中古以降，始有以竹代桑木爲胎者。然內外仍附之以筋角。元明以後，始有鐵胎弓之發現。弓力既大，彈力又小，殊非所宜。故用者絕少。不過有此一法而已。

第三章 矢之構造

矢之構造，以竹爲之，惟其所用之竹，非尋常之竹也。蓋尋常之竹。節多而肉少。不宜爲矢。於是非箭竹不可。箭竹者，產於江南諸

山中。尤以會稽山中所產者爲最佳。因其肉厚而幹直也。其高者，不過一丈。節間三尺。堅勁中矢。而每矢之長，不及三尺。用以造矢，最爲合宜。既無隔闕之弊；又收取準之效。洵一舉兩得也。按易所載：「剡木爲矢」。卽以銳利之木爲之也。戰國之時，造矢之法，已與太古不同。故矢之製造，約可分爲三部。一曰，箭頭。二曰，箭幹。三曰，箭翎。箭頭者，以三稜形鋒利之鐵製成者爲佳。鑲嵌於箭幹之上端。箭幹者，以箭竹削成圓柱形爲之。置箭端（按箭端者，造箭所用之具。以數寸之木，刻槽一條，箭幹造成，必於槽內拖過，以正其曲直也。）之中，而拖過之，以正其曲直也。箭翎者，以巨禽之羽三條，夾於箭幹之末端。用以翊風，使箭離弦之後，不致上下傾欹。對於取準，命中。實有莫大之關係。故矢之構造，箭頭、箭幹、箭翎、

三者，缺一不可也。

第四章 弓矢之運用

弓矢之形式，向無特殊之區別。而其運用，則各有不同耳。故同爲一弓一矢，卽有輕硬之分；馬步之別。非相混而運用之也。蓋因步箭之射人也。衡之以自身之高度，而測敵人之長短。故欲射敵之上部，則可提高前手，欲射其下部，則可按下前手。至若馬箭則不然。敵我之馬，同臨戰場，往來馳騁，須臾不停，的若風搖，取準非易。而况身在馬上，用力實艱。且以反射之機會，似較正射之時爲多。欲求其能命中、射遠、誠難事也。故馬箭實難於步箭。至於弓力之輕硬，視射者之能力而定。非可勉強行之。力大者，宜用硬弓。力小者，宜

用輓弓。專習步箭，可以命中。射遠；精研馬箭，可以射中活動目標。故馬步射者，皆自工夫得來。倘欲遊擊射遠，有的必中。非始終不惰，勤於練習不可。久而久之，自能收百發不空之效也。

第五章 弓矢之練習

弓矢練習之法，雖有多種，要而言之，當以四平射法最爲適宜。四平者，兩肩、兩肘、是也。蓋肩、肘、平，而後身體正。神舒意靜，氣沉丹田。自能極用氣之妙用，然後方可從事於弓矢之練習矣！萬不可挺胸、膨腹，因而氣塞，面目紅赤，口不能言，力不能使，身若風搖，意志不定，心神不寧。欲望其能久留、細審。命中、射遠，豈可得乎？茲將弓矢練習之法，分述之於後。學者，果能按法盡心研究

之！自有得心應手之妙也。

(一) 練撒放法

用歛弣竹板弓一張，由弓肥至弦之當中，拴線一條，其線作爲箭幹之用。貼臉靠胸。線之長短，要與平時所拉之長短相等。每日早晚練習撒放十數次，每次以定五個字爲合宜。初練習時，撒指宜重。撒指必笨，習之既久，自能靈巧自然。及射箭時，換上可手之撒指。豈不更妙哉。

(二) 練審固法

用半力(九斤十二兩爲一力)弓一張，矢一支。對面靶上粘小紅光

一個。高矮與肩平。搭扣、邁步、開弓、俱按式。拉滿時，二目目光，聚在一處。不可瞪目，宜用全神。由箭翎花根，經箭幹，瞧至箭頭。凝神注目，對準紅光。不可搖動。以稍定爲要。如是每日早晚練十數次。數目始終一致，不可任意增減。規矩不可隨便也。

(三)練弓力法

用半力弓一張，早晚按式，滿把空拉。過臉時，鬆肩眼，後手小指用力，往上兜，與耳齊。稍定再練，由五次起，逐漸加增，至百次止。惟不宜勉強，致遺肩眼酸痛之病。

(四)練前手法

用竹桿一根，前手拄定。或跣、或立、或坐、均可。將前膀伸直，肩眼塌下。前肘內合，力貫至腕。拄着久定，不可亂動。早晚勤於練習，久之能長準頭也。

(五)練後手法

用柳棍一根，後手攥定。作拉弓式。膀眼塌下，不聳肘尖，直把不抹。早晚練習，不可多定！多定則害生。不定亦不爲功。學習者當慎之。

第六章 弓矢練習歌訣

兩足平平踏地，邁步切莫入丁，垂肩合肘扣搭成，撒放須求乾淨

。開弓箭應靠臉，弓弦更要貼胸，放時滾指要從容，審固方能命中。半丁半八站立，端然正色開弓，定心定氣勿慌驚，膝蓋橫穿如洞。微翻兩臀後送，休將兩胯前迎，腰帶之下四指中，用力直翻使正。肚臍仰而莫俯，秉氣方可和平，直胸拔頂立天庭，身體自然端正。前後琵琶扁住，兩肩塌下求平，力合前肘往前衝，二捧微翻直送。第一四平手腕，不可裏合外擰，大指二指蟹夾同，緊將弓把靠定。中指中節用力，無名小指休鬆，直撐後肘亦須同，二捧微翻莫動。後腕半翻半順，不可用力胡擰，大指用力挺休鬆，二指實實壓定。緊攥無名小指，兩手用力相停，收弓收步莫慌驚，箭鐵沾塵式定。

吳圖南介紹國技大觀

國技大觀一書。爲姜俠魂君。糾集同志向愷然（不肖生）、唐豪、盧煒昌、陳鐵生、諸君。編輯而成。古今名人對於此道之言論與圖畫。搜羅殆遍。專著類中有不肖生編注明代平倭大將俞大猷所著之劍經。改名爲子母三十六棍。及拳術傳薪錄。有唐豪編錄秘本點穴秘要、傷科秘要。盧煒昌收藏少林拳術等種。悉係名貴舊籍。加以編注。爲武術界不可多得之書也。圖南不揣譎陋。特此介紹。希同志注意爲幸。

經售處上海_{四馬路中}南京_{花牌樓中}羣衆圖書公司

中華民國二十二年七月初版

非賣品

版權所有
不准翻印

著 作 人 吳 圖 南

敬 贈 人 吳 圖 南

代 印 者 洪 興 印 刷 所

59

264-64-25
2