

中国武学优秀传统文化拳械系列丛书

中国武学
优秀传统文化
拳械系列

鹰手拳

郭宪和 著

人民体育出版社



中国武术优秀传统文化拳械系列丛书

鹰手拳

郭宪和

著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

鹰手拳/郭宪和著. -北京:人民体育出版社, 2003

(中国武学优秀传统拳械系列丛书)

ISBN 7-5009-2501-8

I. 鹰… II. 郭… III. 鹰拳 IV. G852.18

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 086416 号

*

人民体育出版社出版发行

北京昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 11.25 印张 270 千字

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

印数:1-4,100 册

*

ISBN 7-5009-2501-8/G·2400

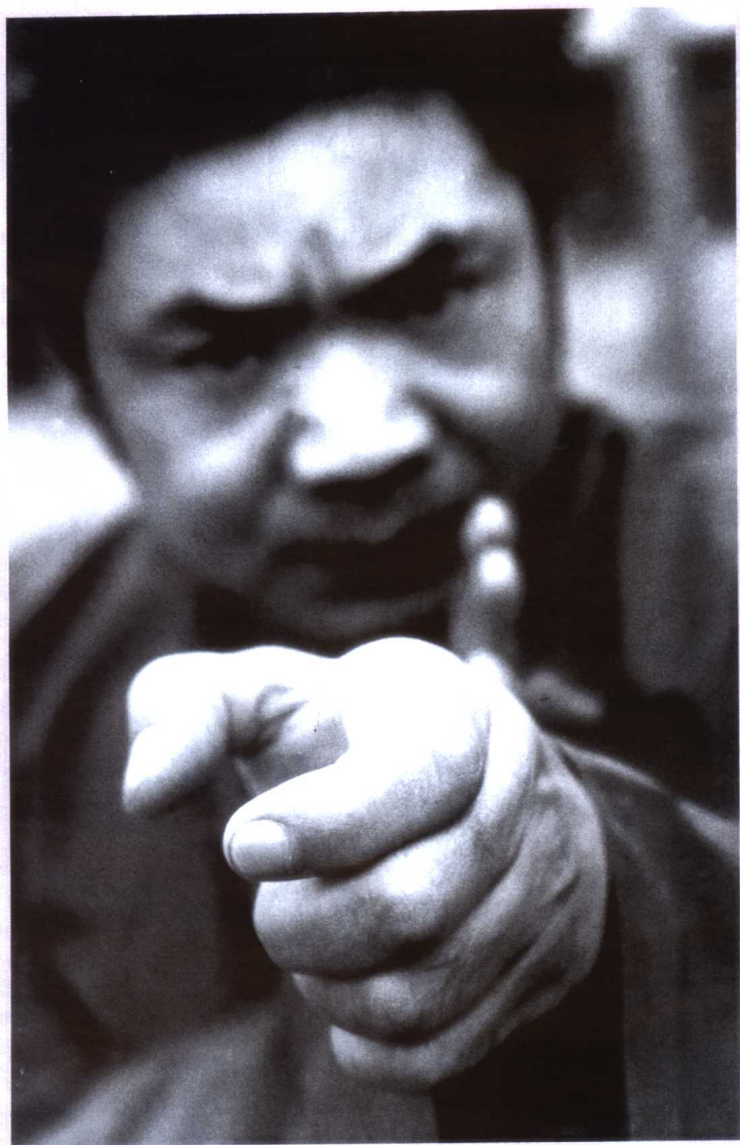
定价:22.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



作者照



武术大师、“鹰爪王”陈子正像



武术大师刘成友像

作者之父郭成尧
演练八翻掌



父亲郭成尧（左）、母北崇文姍
（中）、二兄郭宪孟（前左）、三兄
郭宪平（前中）与武术大师陈子正
（右）合影

作者与长兄郭宪亚合影





作者演练鹰手拳拳照



联拳——抹眉



散手——拗步摔



罗汉拳——跳步靠肘



1998年，在希腊雅典鹰手拳武术高级班上合影



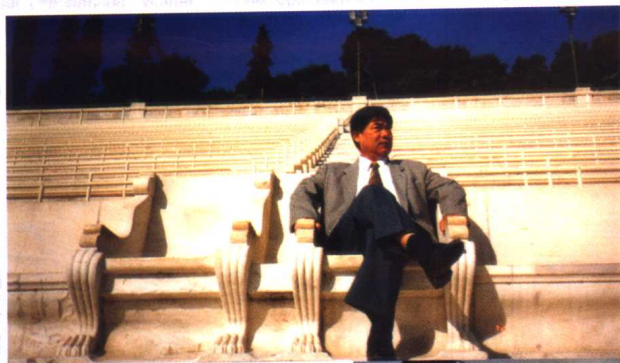
与海外弟子合影



为弟子们讲解拳技用法

国外弟子达克斯行拜师礼





在雅典第一届现代奥运会运动场上 (1998年)

向西班牙弟子传授散手技法 (2002年)



训练间隙，为学员做腿部损伤治疗



指导希腊女弟子武术技法训练 (1998年)



序

序

中华民族是一个有着光辉灿烂传统文化的民族，出现过众多的政治家、思想家、军事家、科学家，从而也推动了中国传统文化的提高和发展。中国传统文化内涵非常丰富多彩。在众多的文化传承中，中国传统武术即是其中一支奇葩。中国武术是在中国传统哲学思想指导下、通过大量的战争实践，经历了民间武术爱好者的充实、历练，在几千年的培育、锻造中成长的。它深受着中国传统哲学思想和传统道德的指导和制约，成为培养人们多方面优秀素质的技能。

武术在中国有着广泛的群众基础，不但家喻户晓，而且很多人都或多或少地接触过武术，所以武术的发展，武德的教育，武术理论的充实提高，不只是武术工作者、武术运动员少数人的事，它正在中国产生深远的影响。所以希望大家都能来关心武术，关心武术的继承、发展和提高。

郭宪和教授，自幼追随长兄郭宪亚学习鹰手拳。对父辈的武功和武德极为崇敬。在长兄辞世之后，还在孜孜以求之。当时虽然家境不甚宽裕，身体羸弱，仍邀请古稀之年的李宝英师叔住家传授武功。也正因为如此，我们今天才能看到他撰写的有如此丰富内容的《鹰手拳》。

他少年之时即拜曾任清廷御医的夏锡武先生为师，学习中医骨伤科，并以此为业。而他把武术与医理结合起来，从武术功夫和中医手法治疗的实践中悟到“手法功力”的存在，并在手法治疗的基本理论中提出了“手法功力”的学术论点，论文

发表深受同道好评。

郭宪和教授自60年代始，身体一直不好，70年代后期更甚。恐所学拳法将要失之于世，故操沉重之笔，撰写《鹰手拳》一书。因不擅此道，当时又无借鉴，初稿撰成甚觉不妥，反复思考，重新捉笔，大易三次，小修百遍，方觉可面对先人，于1987年首次出版，不想身体也随之而康健。更可喜者，“鹰”书一出深受广大中外读者欢迎喜爱，并受到北京市体委的嘉誉。

此后，他在教学中及大量的阅读、观察和研究中认为，原书有进一步修订补充之必要，在修订中反复探讨，并对武术一些基本概念的内涵，提出了自己的见解。对拳法的理念，拳法的训练，力、速度和拳法应用法则作了进一步阐述，并增加一些具体武术散手、套路内容。这次修订为武术工作者和武术爱好者提供了一个探索武术的园地。作者认为武术是具有德、智、体、美综合教育意义的体育项目，它将为我们民族繁荣昌盛，提供一种源源不断的精神力量。

燕山客

2003年2月于北京



内 容 提 要

鹰手拳也称鹰爪拳。相传源于名将岳飞，是在“岳氏散手”的基础上，吸收了翻子拳的精华而独成一家。作者系国术大师陈子正、刘启文的第二代传人，积数十年之心血撰成本书。它以实用技击手法、108式散手为基本内容，兼容内功、外功、套路，对于技击、发力等关键问题，提出了独到见解。书中阐述了作者对武术基本理论的认识和对有代表性散手的拳法分析，对读者和爱好者将有所裨益。

本书可供军、警、武术工作者、武术爱好者和教育工作者参考。



目 录

第一章 鹰手拳的特点	(1)
第一节 精神素质修养及技击法则	(2)
第二节 力	(4)
一、力型——“七力”	(4)
二、“七力”的应用举例	(4)
三、“七力”的训练	(5)
第三节 力量与速度的运用	(6)
一、力量	(6)
二、力量的运用	(6)
三、速度的运用	(7)
第四节 拳技的特点	(8)
一、拳技主要内容	(8)
二、抓法及其他技法的运用	(10)
三、拳法在应用中的特点	(12)
第二章 先贤列传	(14)
第一节 刘仕俊传	(14)
第二节 刘成有传	(19)
第三节 纪德传	(21)
第四节 陈子正传	(24)
第五节 郭成尧传	(28)





第六节 郭宪亚传 (32)

第三章 鹰手拳的基本动作 (36)

第一节 步型与步法 (36)

一、步型 (36)

二、步法 (40)

第二节 拳 (47)

一、拳型 (47)

二、拳法 (48)

第三节 掌 (50)

一、掌型 (51)

二、掌法 (51)

第四节 抓 (53)

一、抓法 (53)

二、叼手 (55)

三、掳手 (58)

四、扒手 (59)

第五节 守法 (60)

一、靠(压、架)法 (60)

二、撞(崩、拍、展、翻、砸)法 (61)

三、推(带)法 (61)

四、扒(勾)法 (62)

五、挑(刺)法 (62)

六、缠(甩)法 (63)

七、撩(挂)法 (64)

八、抓(叼)法 (64)

第六节 腿法 (64)

一、弹腿(弹踢) (65)



二、蹬腿（跺子脚）·····	(65)
三、踹腿 ·····	(66)
四、点腿（点心腿）·····	(66)
五、抄腿 ·····	(67)
六、跳踢 ·····	(67)
第七节 常用起势（开势）·····	(67)
一、单边待敌势（虚步待敌势）·····	(68)
二、丁虚步待敌势 ·····	(70)
三、丁八步（半马步）待敌势 ·····	(70)
第四章 拳功 ·····	(71)
第一节 内功（气功）·····	(73)
一、仰卧功 ·····	(73)
二、睡功 ·····	(74)
三、固精敛气功 ·····	(75)
四、托天功 ·····	(77)
五、铁掌功 ·····	(78)
六、骈肋功（铁肋功）·····	(79)
七、千斤铁臂功 ·····	(80)
八、活腰坚腹功 ·····	(81)
九、百把功 ·····	(82)
十、二指点石功 ·····	(83)
十一、玉柱功 ·····	(84)
第二节 外功 ·····	(86)
一、刁桩功 ·····	(86)
二、拧棒功 ·····	(86)
三、铁臂外功 ·····	(88)
四、插掌功 ·····	(88)



五、操掌、腕功	(88)
六、腕功	(89)
第三节 桩功	(90)
第五章 散手实战技法	(92)
第六章 岳氏八翻掌	(247)
第一节 前八翻	(247)
第二节 后八翻	(260)
第七章 长拳	(273)
第一节 十路行拳	(273)
第二节 罗汉拳	(295)
第三节 八步椎	(301)
第四节 八面椎	(307)
第五节 岳氏八翻掌	(314)
第八章 一百零八拳对打	(325)
附录一 对武术的几点认识	(333)
附录二 体育研究社呈教育部 请规定武术教材文	(337)
附录三 通臂拳要旨	(343)



第一章 鹰手拳的特点

鹰手拳是中国武术的一个优秀拳种。它有自己的特点，同时也有武术的共同特性。武术是中国古代单兵作战技术，它是以搏击为主要目的的一种“力量”“速度”与“技巧”相融合的艺术。

本拳围绕着武术的主要目的，充分发挥“力量”“速度”与“技巧”这三个方面的作用。武术也有着健身、形象、节奏、技巧的艺术美，故而各个拳种、拳式也有它不同的侧重。但是总体来讲，技击仍是它的基本目的。也是它存在的价值所在。因此本拳法更侧重技击性强的散手。这就需要以“沉静”“自然”来完成习武者精神素质的修养。而“力型”为“阴、阳、刚、柔、弹、寸、脆”七种形式。其“技”的特点则为“抓、打、擒拿、翻、崩、肘、靠”。并有速度的应用法则。

“抓”法是本派的重要特点。拳的基本目的是打，抓不是目的，抓是手段，是为了更好地打。“抓”又分为“刁、抓、掳”三种主要形式。“抓”在运用中还要体现出“一薙、二拿、三降、四守”等运用规律。此外还有“分筋错骨”“点穴闭气”“粘衣如号脉”等。桩式为川字步地盆式（丁步待敌式、单边式均为川字步地盆式）。上步为勾盘腿法（进步时腿成较大弧形上步，后改为较小弧形的玉环步上法）等具体运用要求。

为何未谈其技先论其理？因理不通则技不顺。郭述唐先生

