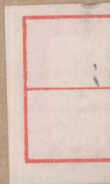


石頭拳術秘訣

中華書局印行



民國七年二月九日發行
民國七年二月九日印刷



著者

郭金粹
亞明

發行者

中華書局

印刷者

中華書局

印刷所

上海靜安寺路二七七號
中華書局

總發行所

上海

福州轉角路

中華書局

分發行所

北平天津漢口南京廣州長沙開封溫州長春
漢口南昌南寧杭州濟南保定武昌太原
常德福州成都重慶雲南徐州西安汕頭
香港廣州衡州貴陽吉林潮州安慶桂林
東昌廈門蘭州烟台綏化煙台鄭州梧州
石家莊黑龍江張家口哈爾濱新加坡

中華書局

(石頭拳術秘訣)全一冊

定 價 銀 三 角

序一

鄙人幼從技師唐殿卿習藝有年。聊悉騰蹕之術。每於忿鬱填胸時。常作雞鳴之舞。金君一明鏡之。謂余曰。拳術者。中華國粹。惜乎文人學士。鄙而不習。任其湮沒。君具濟世婆心。洞悉其中三昧。盍不編輯成篇。俾留勿沒。以公同好。不亦善乎。余曰。君既未許藏拙。當助余以成之。則僕幸矣。所冀海內方家。開卷視之。匡其不逮可耳。

江都郭粹亞識

石頭拳術秘訣

目錄

拳術之原起

拳術之功用

石頭拳之名稱

石頭拳之源流

石頭拳之拳法

石頭拳之動作

石頭拳術一般之注意

石頭拳術圖式一般之注意

石頭拳術說明一般之注意

石頭拳拳路圖及說明

石頭拳動作名稱變動一覽表

第一路

第一動作 立正

第二動作 分手

第三動作 並蹬

第四動作 雙掌

第五動作 連步雙掌

第六動作 花手單掌

第七動作 魁星獨立

第八動作 恨步拳

第九動作 花手勾掌

第十動作 馬襠一字掌

第二路

第十一動作 馬襠捕拳

第十二動作 花手單掌

第十三動作 穿掌勾羅手

第十四動作 進步上擊掌

第十五動作 花手勾掌

第十六動作 一字掌

第十七動作 捕拳

第十八動作 花手蓋擊掌

第十九動作 白鶴掠翅掌

第三路

第二十動作

左斜方
進步左單掌

第二十一動作

右斜方
進步右單掌

第二十二動作

進步獨立掌

第二十三動作

寒鷄拜佛掌

第二十四動作

連退單掌

第二十五動作

操掌單箭腿

第二十六動作

退步拳

第二十七動作

前踢右單腿

第二十八動作

收腿右穿掌

第二十九動作

前踢左單腿

第三十動作

收腿左穿掌

第四路

第三十一動作 朝地龍

第三十二動作 進步上擊拳

第三十三動作 躍步十字掌

第三十四動作 左捕右擊拳

第三十五動作 肘擊

第三十六動作 下擊拳

第三十七動作 上踢單腿

第三十八動作 花手上擊拳

第三十九動作 躍步進擊掌

第四十動作 巴擊拳

第四十一動作 二起腿

第四十二動作 雙花獨立掌

石頭拳術秘訣

第四十三動作 收手

石頭拳術秘訣

拳術之原起

拳術爲吾國固有之國技也。肇始於周秦。濫觴於晉末。由斯而降。代有傳人。緣吾國前代以來。重文輕武。凡士子縉紳。皆鄙而不習。致使強國保身之技術。湮沒沉淪。良可慨也。

拳術分內外二家。內家爲武當。外家爲少林。兩家相較。少林爲優。今世所傳。少林派者。固不乏人。然以書傳者。頗屬幾希。予惜其技術之精。編是篇以傳焉。

少林僧利也。後魏孝文時所建。其中僧侶多精是術。隋大業中。曾以寺僧拒流寇萬餘。厥後師弟相承。名馳中夏。以至於今。猶盛行於全國。

武當內家。創始於武當張三峯。張傳於關中王宗。王氏傳温州陳氏。是爲北派南來之始。盛行於浙東。遞傳至順治間。王來咸得是派之真諦。而今湘楚拳家尙多

稱述焉。

拳術之功用

二十世紀之體育。可謂研究達於極點。吾國被列強之激刺。亦漸知非尙武不足。以立國。於是當軸者提倡於朝。在野者鼓吹於野。尙武之聲。徧於全國。而所謂瑞典式也。日本式也。德國式也。一時輸入。或拾唾遺。或嚼糟粕。而祖國至精至美之國技。一任沉埋。良可浩歎。瑞典之體育家林褒爾亨利林之言曰。完備之體育。實包有教育的。武力的。醫術的。審美的於其中也。失其一。則背體育之宗旨。然吾國之拳術。實具備此四美。今一一臚列於左。以說明之。拳術中之石頭拳。實具有教育精神者也。由教師教一部之生徒。有急緩。有先後。動之以口令。沉托閉分。起頓吞吐。各有定時。超躍重心。反折呼吸。演之有次。非教育拳術而何耶。拳術中之少林點法。短打。猴拳。西洋掌。梅花掌。石頭拳。虎月拳。完全的技藝也。手有緩急。腿有明暗。變幻無常。後前莫定。強健筋力。保衛身體。至於傷敵人之肌膚。致敵人之性。

命。猶其餘事。所謂醫術的。係指衛生而言。運動血肉。鍛鍊筋骨。皆醫術體操範圍以內事也。拳術中易經筋神功。調呼吸。鍊百骸。最爲妥善。所謂審美的。係指美容術。舞蹈諸操法而言也。拳術中少林醉八仙。武器中之八仙劍。皆姿勢優美。動作儒雅。賞心悅目。無出其右。

綜上四項而觀之。則林氏所立體操之要旨。吾國之拳術。莫不與之吻合矣。今日南北各省。提倡拳術。豈無因哉。

石頭拳之名稱

石頭者。物類堅品也。拳何以石頭名。蓋拳法之堅精。譬以名也。而拳術名稱繁多。不外高架矮架之二種。石頭拳者爲少林派矮架之一種。其拳法之堅精妙益。誠爲拳術中稱最。創始於北方。故北直諸學校。及凡習拳術者。鮮不以石頭拳爲先。故予編拳技諸書。以石頭拳爲始。

石頭拳之源流

石頭拳起於魏文帝時。爲少林僧所創。昌盛於宣武孝明間。風行於北方諸省。以燕趙爲尤甚。幾於匹夫匹婦。無不嫻熟。唐肅宗時。始漸漸由北而南。歷代相傳。以至於今。其中不免增加改減。致失本來真相。然總之不外攻擊掩護而已。

石頭拳之拳法

拳術者。集合手法。身法。步法。腿法。眼法之各種變化而組成者也。所謂手法者。係以我之掌拳精巧神速。掩護己身。攻擊敵人。所謂身步腿諸法者。亦以精巧避敵人之來擊。乘敵人之疎機。或掌或拳。或肘或腿。攻擊精巧。進退機宜。至若眼法者。則拳術中尤爲至要。蓋兩相擊搏。全以目光注視。以便取精巧之攻擊。乘進退之時機。否則如盲。不待擊敵。已似木偶。雖手法身法步法腿法之精速。亦成何用。古者拳術名家。所謂手眼身腿步。五法精巧。方可成拳。此語良有以也。若石頭拳。手法有單掌。雙掌。十字掌。花手掌。單拳。雙拳。捕拳。十字拳。魁星拳等。腿法有單腿。二起腿。飛腿。提腿等。身法則有進退吞吐。眼法則隨拳隨掌。凡有運動所向方向。目

光無所不至。種種動作。無不精巧。他如架勢。則有馬襠式。前弓後箭式。及白鶴翔翅。寒雞拜佛等式。舉凡拳中所有之變化。是拳無不備焉。

石頭拳之動作

石頭拳共分四路。計動作四十有餘。因欲使學者便於明瞭。特註明各動作之名。稱並將每動作中之變動層次。分明一二三四等數。以便易於練習記憶。凡研究拳術者。無不以此拳爲拳術之根基。且練習既熟。進而學少林八仙拳。西洋掌。武器如單刀。雙刀。花鎗。齊眉棍。虎頭勾等。無不迎刃而解矣。

石頭拳術一般之注意

(1) 拳術之運動方向。務以身體之左右前後。爲練習記憶標準。

(2) 拳術運動之初。務以身之左方爲敵方。當從運動場之右角爲開始練習起點。然後照拳路之進退。往來練習。參觀石頭拳拳路圖。

(3) 拳術當練習時。目光務注意於手之所至處。蓋無論何掌何拳。凡有動作所

(3) 向之方。即是敵人相抗擊處。故目光視線務注意於拳掌所向之方向。不可轉瞬怠違。

(4) 拳術各動作。如手身步腿諸變動。每遇同時變換。務宜互相同時。不可或先或後。以及有異圖式說明之疎懈。

(5) 拳術各動作變換時。務宜神速久鍊。以達拳術實行擊敵時。令敵不遑避抗。不測我拳法之宗旨。

(6) 每在拳術應變換方向或身體轉時。(如向左)兩足務隨之同時轉向新方向。(非足離原地係足跟)取適宜度數。以便運動。

(7) 身體變轉方向時。即以身軀所轉後面對之新方向為正面。而定左右前後。以復於練習動作。切勿互相混亂。以致拳足異向也。(最要)

(8) 身體無論變轉何等方向。概以動作(非變動)所擊向之方為前方。(目光務

掌所
向處)

(9) 運動時體態務必雄壯。胸部挺出。腹部吸內。首宜直。不可有垂頭弱頸等不精神之姿勢。

(10) 步法進退時。兩足務取適宜度數。(因人之身材高矮不一)及足尖方向適度。以便足步著地穩實。

(11) 步法之前進。係乘敵之疎。向前攻擊。步法之後退。因避敵之鋒。向後退讓。學者初練習時。可照動作之進退變動。漸漸練熟。久久練之。務從急速為妙。尤須活潑靈捷。(即是活步之意)以達拳術步法之宗旨為要。

(12) 步法進退時。身體掌拳等。務同時隨步所至。取適體度數。不可拘束。有前俯後仰之姿勢。及拳掌之高低。

(13) 掌之成法。概以拇指曲緊貼於手心。其餘四指並攏緊靠。若在變動時。亦有張開拇指運動。

(14) 掌類之區別名稱有四。曰正掌。(拇指在上)曰反掌。(拇指在下)曰平掌。(掌背向外)曰平掌。(掌背向內)

指在內)曰仰掌。(掌背向下 拇指在外)(內外係以身體之內外而分)

(15) 拳之成法。以食中指無名指小指各節緊曲成拳。(各指上節務成 平線擊敵較力)以拇

指緊曲貼於食中兩指中節。

(16) 拳之區別。名稱有四。曰正拳。(拇指在上 掌背向外)曰反拳。(拇指在下 掌背向內)(頭上部用

曰平拳。(拇指在內 掌背向上)曰仰拳。(拇指在外 掌背向下)(腰部概用此拳)

(內外係以身體之內外而分)

(17) 無論何掌何拳。凡向前後左右平方擊出時。其手臂肩務必相平。惟掌之指

端稍高於臂肩則可。不能有凸肩之姿勢。及垂臂等弊。其他掌拳之各動作

照圖式說明練習。

(18) 兩臂掌之旋轉動作區別有二。曰正面旋轉。(經胸腹 前部)曰側面旋轉。(係左右兩

側或向上旋轉)如右左臂掌由正左面向右方旋轉時。務必盡臂之所能致。惟

無論如何旋轉。兩臂務接近身體。蓋因旋轉概為保體而設。手法護體以擊