

鹰手拳法

郭宪和 著

李长禄题



鷹手
拳

北京体育学

郭憲和著

鷹手拳法

李在祥題



内 容 提 要

鹰手拳法也称鹰爪拳法，源于名将岳飞，是在“岳氏散手”的基础上吸收翻子拳的精华而独成一家。作者系国术大师陈子正第三代传人，积数十年精研之心血写成本书，以实用技击手法、95式为基本内容，兼论步法、拳法、掌法、抓法、腿法以及内功、外功等，对于技击发力等关键问题提出了独到之见。可供军人、武警及武术人员、武术爱好者及体育教师学习参考。

鹰 手 拳 法

郭 宪 和

北 京 体 育 学 院 出 版 社 出 版

(北京西郊圆明园东路)

防化研究院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本787×1092毫米1/32印张：7.375 插页6

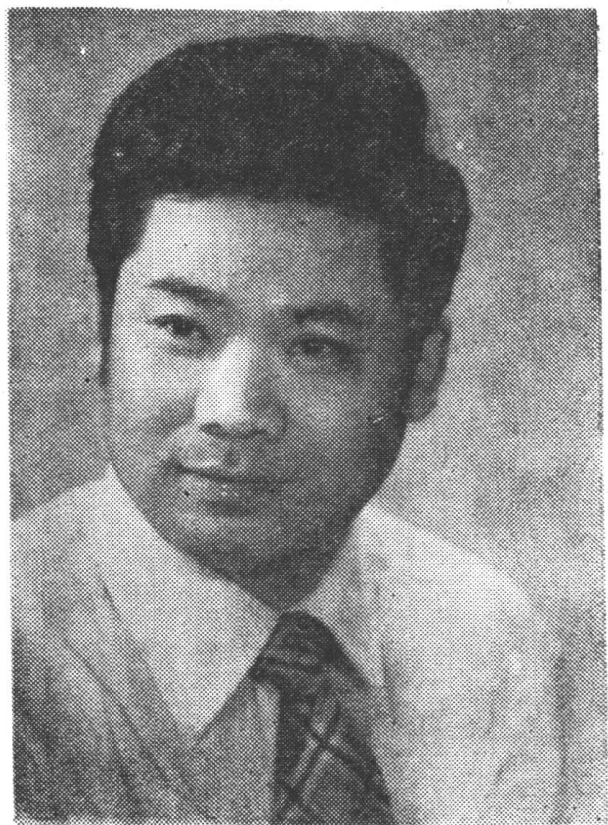
1987年4月 第一版 1989年7月第二版第1次印刷

字数：156,000 册数：27,000—45,000

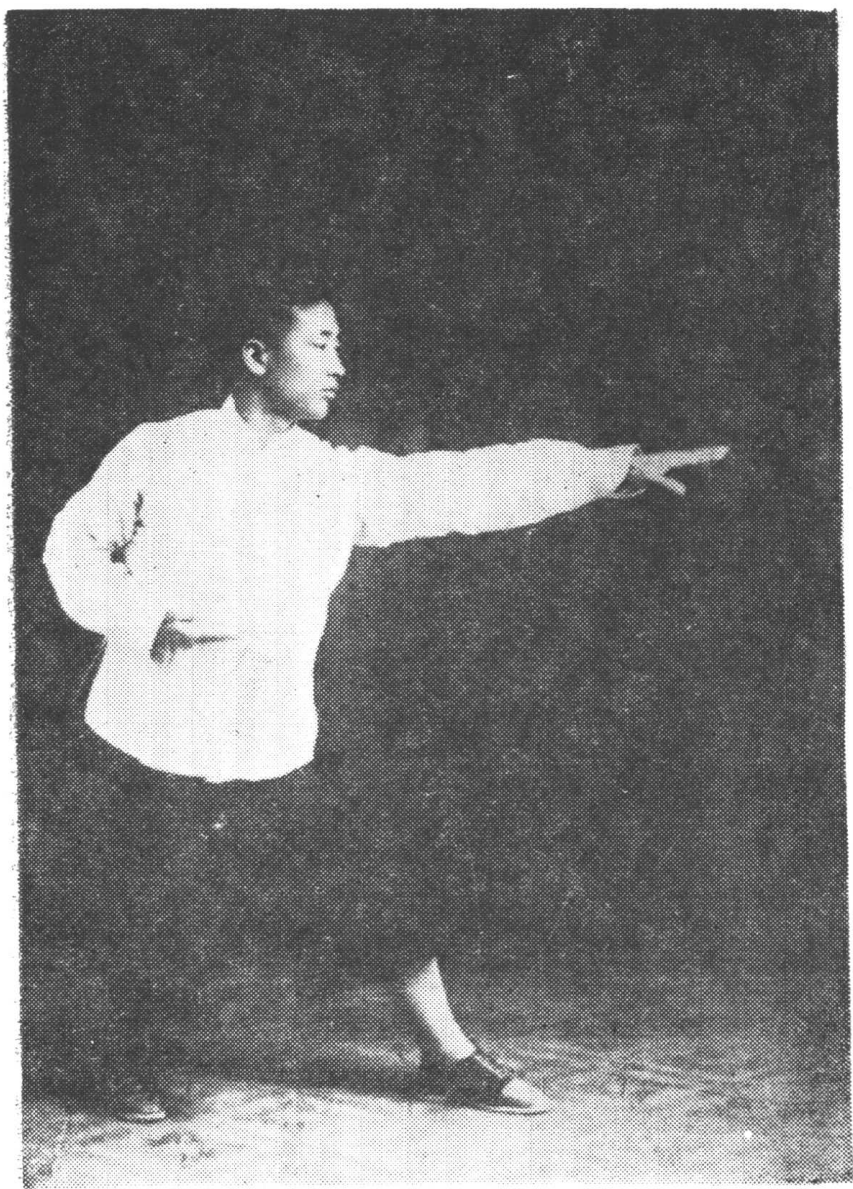
ISBN: 7-81003-007-8 / G2 定价：3.15元

(凡购买北京体育学院出版社出版的图书因

装订质量不合格，本社发行部负责调换)



作者像



郭成尧作八翻掌之开式



前排右二坐者为北平国术馆长徐禹生先生

前排左二坐者为郭成尧先生

后排右一为作者兄长郭宪亚。前左立少年为二兄郭宪孟。

二排右二人为张泰来烈士。后排中立者为高之泰烈士。



右坐者：武术大师陈公子正
 后排左第一人：作者父亲郭公成尧
 中坐女士：作者母亲崇文珊
 前排左立少年为作者二兄郭宪孟
 怀抱者为三兄郭宪平。

“亚记”即长兄郭宪亚所题。

正 斋 序

自从帝国主义的洋枪洋炮打开了中华封建帝国的大门之后，中华民族曾遭受到不可忍受的凌辱。尽管在当时的中国有不少武林高手，但真正能够扭转乾坤、驱逐列强的，还是发动起亿万民众的中国共产党。从这个意义上讲，不能把武术看得过高过玄过神，它的威力和作用都是有限的，建设和保卫强大的中国，还得靠社会主义的四个现代化。

但是，多少年来武术界的前辈们用心良苦的以武术来“强国强种”的主张，其积极意义又是不可低估的。武术，是中华民族宝贵文化遗产的一部分，如果真能继承下来，发扬光大，确乎将造福于我们的民族与国家，并播惠于全人类。就此而言，挖掘整理研究发展中华武术的各流派，又是四化大业的一个有机部分，也是一份光荣的历史使命。

鹰手拳法是武林中独具特色的一个流派，

其特点是注重能用于实战的技击。外御敌寇、内制歹徒，都在实战之列。近年来，社会风气日益好转，但仍不免有害群之马、凌弱之徒。这些歹徒之所以敢呈凶，往往倚仗会个三拳两脚，至使不少善良的人们敢怒而不敢言。若天下之人都能忙里偷闲学一学鹰手拳法，“艺高人胆大”，敢于挺身而出、主持正义的人也会越来越多！为与歹徒搏斗而牺牲的烈士已屡见报端，其神也可嘉，其亡也可惜。但愿今后这样的好青年越来越多，只不过牺牲应尽量减少，更多的结局最好是歹徒被会武术的群众擒获制服。练武术的群众多了，对歹徒是一种威慑力量，对社会是一种安定因素。

鹰手拳法质朴无华，每一招每一式都实实在在，都能派上用场。这要求习练此拳者一举手一投足也要实实在在，不能有丝毫的哗众取宠之心，不能有半点的投机取巧之意。功夫下到了，才能有不同凡响的举动，才能施展匡扶正义的报负。这既是讲武艺，也是讲武德，二者是缺一不可的。

郭宪和先生受鹰手拳法之嫡传，苦练多

年，厚积心得，历近三十寒暑，成此一书，实在难能可贵。他为人谦和，虚怀若谷，愿以此引玉之作，供来日与同好切磋。

祝他的美好心愿得以实现。

祝天下习武之人能由此获益。

祝中华武术精进日新、泽被四海。

1987年3月

目 录

第一章 先贤传略

一、刘士俊传.....	(1)
二、刘成友传.....	(7)
三、陈子正传.....	(9)
四、郭成尧传.....	(14)
五、郭宪亚传.....	(19)
附：鹰手拳法学者名单.....	(23)

第二章 鹰手拳法的特点

第一节 力的特点——七力.....	(25)
第二节 拳技的特点.....	(26)
第三节 抓法的运用要求.....	(26)
附：要害穴位歌.....	(27)
第四节 训练中的内在风格.....	(28)
第五节 力量、速度的训练及技巧的运用.....	(28)
1、力量.....	(28)
2、力量的集中.....	(29)
3、速度.....	(29)
4、拳技在应用中的特点.....	(30)

第三章 基本动作

第一节 步型与步法.....	(32)
----------------	--------

1、步型..... (32)

(1)弓步(弓箭步、弓裆步)(2)马步(马式、马裆)(3)丁虚步(4)单边(鞭)步(5)丁八步(半马式)(6)赴步(7)歇步(8)点步(9)并步

2、步法..... (3)

(1)上步(2)退步(撤步)(3)玉环步(4)摆步(5)颠换步(6)闪步(7)刺腿(8)前掏步(前插步、偷步、盖步)(9)后掏步(别名同前掏步)(10)挖行步(11)垫步(纵步)(12)跳步(13)震步(踏步)(14)击步(15)跟步

第二节 拳..... (39)

1、拳型..... (40)

(1)拳(2)尖拳(3)勾手

2、拳法..... (41)

(1)冲拳(平拳)(2)立拳(3)仰拳(4)摔拳(5)钻拳(6)劈拳(7)撩拳(8)崩拳(9)栽拳(10)砸拳

第三节 掌..... (41)

1、掌型..... (42)

(1)立掌(2)覆掌(3)仰掌(4)侧掌

2、掌法..... (42)

(1)推法(2)挑掌(3)穿掌(4)劈掌(5)插掌(6)砍掌(7)按掌(8)拍掌(9)接掌(10)亮掌(11)背掌(12)掇挑

第四节 抓..... (43)

1、抓法..... (43)

(1)抄抓(2)扣抓(3)托抓

- 2、叩手..... (44)
 - (1)直叩(2)旁叩(3)抄叩(4)转叩
- 3、掳手..... (47)
- 4、扒手..... (47)
- 第五节 腿法..... (48)
 - 1.弹腿(弹踢)、2.蹬腿(跺子脚)、3.踹脚、4.点腿(点心脚)、5.抄腿、6.跳踢、7.腾空飞脚
- 第六节 常用起式(开式)..... (50)
 - 1.单边待敌式(虚步待敌式)
 - 2.丁虚步待敌式
 - 3.丁八步(半马式)待敌式

第四章 拳功

- 第一节 内功(气功)..... (54)
 - 1.仰卧功、2.睡功、3.固精敛气功、4.托天功、5.铁掌功、6.骀肋功(铁肋功)7.千斤铁臂功、8.活腰坚腹功、9.百把功、10.二指点石功
- 第二节 外功..... (62)
 - 1.叩桩功、2.拧棒功、3.铁臂外功、4.插掌功

第五章 散手(七十九式)

- 1、双贯手..... (65)
- 2、双掳手..... (67)
- 3、击步掳手..... (67)
- 4、领打..... (68)
- 5、扒打..... (69)
- 6、顺步拳*..... (70)

7、单臂锤	(70)
8、托枪打鸟	(73)
9、八翻式 *	(74)
10、拨云捧月	(76)
11、钝打 *	(77)
12、叨打	(79)
13、挑打 *	(80)
14、崩拳 *	(81)
15、压打	(82)
16、压挑式	(85)
17、滚打	(85)
18、剗打 *	(87)
19、退步钝打 *	(87)
20、挂打	(89)
21、挟打 *	(90)
22、靠打 *	(91)
23、贴身靠打 *	(93)
24、退步靠打	(95)
25、靠肘 *	(97)
26、侧身靠肘	(98)
27、撞肘	(99)
28、后插步缠肘	(101)
29、外搬肘 *	(101)
30、内搬肘	(102)
31、挎肘	(103)
32、海底捞月	(105)

33、叼捆手 *	(106)
34、上捆手 *	(108)
35、下捆手 *	(109)
36、叼手闪步掌 *	(110)
37、抹眉 *	(111)
38、左、右翻腕	(112)
39、外抄肘	(113)
40、摆步打	(114)
41、摆步压打 *	(115)
42、上缠肘 *	(115)
43、下缠肘 *	(117)
44、缠肘钝打 *	(118)
45、掳打 *	(118)
46、硬插步 *	(120)
47、后插步 *	(120)
48、拷打 *	(122)
49、乌龙抱柱	(124)
50、怀中抱月 *	(125)
51、行步叼手打 *	(126)
52、鹰爪力抓法 *	(126)
53、杀腰掌 (抛步杀腰掌) *	(127)
54、顺步杀腰掌	(128)
55、摔拳 *	(130)
56、翻拳 *	(131)
57、叼手翻拳 *	(133)
58、钻拳 *	(134)

59、晃袖 *	(136)
60、盖马三拳 *	(137)
61、顺风扫叶 *	(140)
62、闪展 *	(142)
63、叶里藏花 *	(143)
64、摔身法 *	(144)
65、转环掌 *	(145)
66、拂腕 *	(146)
67、护手插掌 *	(148)
68、抓法尖拳 *	(148)
69、托肘扔打 *	(149)
70、刁手撩阴 *	(150)
71、高挑低压 *	(151)
72、前扒手	(152)
73、拗步摔法	(153)
74、仙人换影(摆步崩拳)	(153)
75、铁翻杆	(155)
76、击步的上法	(156)
77、前刺腿	(157)
78、后刺腿	(160)
79、小八翻	(161)

第六章 岳氏八翻掌

第一节 前八翻 (165)

1.劈掌、2.砍掌、3.摔掌、4.反拍掌、5.双推掌、
6.缠绕掌、7.挑掌、8.连环掌

第二节 后八翻…………… (176)

1. 仰手拍掌、2. 翻身劈掌、3. 双展掌、4. 散步拍掌、
5. 摆步劈掌、6. 双穿掌、7. 摆步跨掌、8. 摆步接掌

第七章 长拳

第一节 拾路行拳…………… (181)

- 1、壹路行拳…………… (188)
- 2、貳路行拳…………… (189)
- 3、叁路行拳…………… (190)
- 4、肆路行拳…………… (191)
- 5、伍路行拳…………… (192)
- 6、陆路行拳…………… (193)
- 7、柒路行拳…………… (194)
- 8、捌路行拳…………… (195)
- 9、玖路行拳…………… (196)
- 10、拾路行拳…………… (197)

第二节 罗汉拳…………… (198)

第三节 八步桩…………… (203)

第四节 八面桩…………… (208)

(凡有●者为岳氏五十路联拳中的拳路。)

自 跋…………… (214)