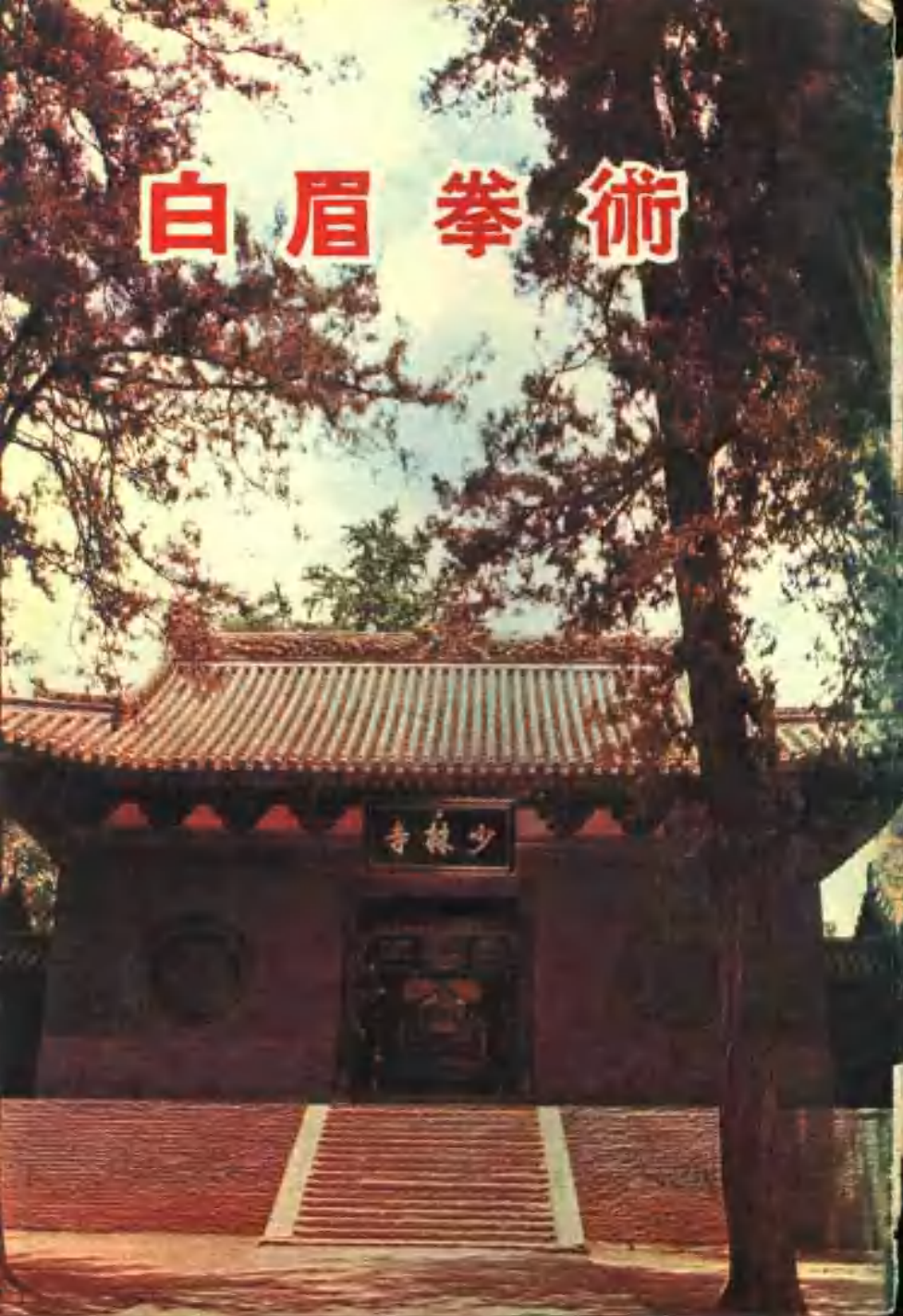


白眉拳術



李毅成著

中國武術精華 峨嵋山少林寺遺技

白眉基本拳法與自衛絕招

百靈出版社出版

目 錄

自序	5
友序	5
白眉派之源流略說	5
白眉派之武術簡說	5
怎樣握拳與發力	7
人體之要害部位	7
白眉道長訓詞	10
白眉基本套拳——直步拳	11
簡單的手部練功法	36
散手自衛術	36
中國武術淺說（附錄）	67

自序

武術很早已見諸我國歷史了，在那漫長的歲月之中，出現派別很多，技藝也極紛紜。也有流傳廣遠，也有像曇花一出現一縱即逝。不過，它們在武術之造詣，求進之瀝心下，所收到的果實也同樣巨大。「騏驎其羣，駑馬先之。」時至今日國術所受之譽望日隆，仍需要精益求精，力爭上游，豈能瞠乎外國人之後，但大多數現代青年對外國之武術又吹向日甚，其實可惜！

山尋幹，水思源，本來外國之武術應有不是取自中國。他們學成後回國再稍改一二，或變換其名，而成為一派之祖，一門之光了。所以爲了發揚國術及鍊到真正的武功，就應該放棄响往外國得自中國之餘粹而逕自學習國術，庶九不至，流於捨本逐末了。

此書所纂是我鑽研國術後，深感白眉拳術出手迅敏，又沉雄多勁，非其他花拳繡腿可比。所以特別選出它精簡之手法以及自衛絕招，加以圖文詳盡闡明，以供嗜者參考或練習，熟之，進可防身，退則延年，其功之益，可謂良多矣。

李毅成

於香港

友序

國術由來久矣！其達也上。余之友李君毅成，少响武道，逡巡於中西之間，妄無所得。自受白眉之訓，然後概嘆前者之非。由是力攻此道，久之心形冶合，暢然有神。可謂盡得其師國華公之慨矣。余與之交非一日，來往間受其一二指津，亦會有所得。後知其欲致技於書，憚而讚曰：「上可存國家之術，下可披益於萬人，此誠一反弱而為強之國術矣。」故喜極而為之序。

張闓中

於澳門



白眉派之源流略說

白眉之武術的創造人——白眉道長——將本身

的武功在四川峨嵋山上，瀝心究鍊，去糟取粕，遂成白眉派。他們有師兄弟五人，順序爲：五梅、白眉、馮道德、至善、苗顯。這幾位師兄弟亦學就一身絕藝，各有所精長，後來也就有很多派別源流於他們的武技，婉育於他們的門下。

其中受白眉道長授技的廣慧禪師在峨嵋山之少林寺內把武藝廣傳諸寺內僧人，至第三代掌門人也是僧人，名爲竺拂雲禪師的。第四代轉由一俗家弟子張禮泉繼承了，他幸運地受竺拂雲禪師之盡心指導，功夫之造詣達到輝煌成就，至後得到碩名「東江之虎」。也因爲他是俗家接觸世面比較多，受他指惠的就不限於一寺之內了。張禮泉在廣東時，發展面積廣及全省各隅，受到武學界中人崇高之讚譽，媲美北方流派。當時武林流傳：「北方柳森嚴，南方張禮泉」。

來到香港後的張禮泉也教授了不少人才。在他

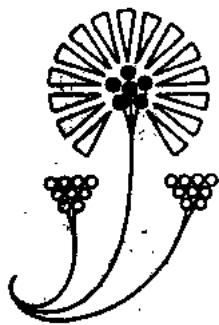
作育的弟子中，跟隨其學藝二十年的陳國華最得其喜，學也最多，尤以拳術與棍法，更是學骨精專。陳師傳後來也設館授徒。港澳、南洋各地也有他的足跡，回顧亦有多年歷史了。

白眉派之武術簡說

「馬不丁不八，你不來我不發」。這口訣比喻着白眉馬法之進退裕如。它是南方之短打武術，是其主要特點爲勁力、快速、準確、穩健、狼狽。在每揮一拳，六勁必須齊出，方能齊合。那六勁是：牙、頸、腰、背、手、腳。同時亦非常注重身型，其角度是分三種。有圓型、扁型、薄型。這些都是其它武術所沒有的。還有更高深的，如四內標勁及八式等。因爲它的招數毒辣，故有「出手不留情，留情不出手」的歌訣。四內標就是吞、吐、浮、沉。八式就是鞭、割、挽、撞、彈、索、盤、衝。初學白眉的人，以基本步法及發關節勁爲首務，再進依序爲直勁、沉勁、升勁。這都是較深奧的，尤以升勁，非要六七年時間之苦練是得不到精妙

的。

正宗之白眉拳術，只有四套，可是絕妙之處，比比化衍在各套拳的每一式功架上。可謂探之彌深，仰之彌高了。故有：「內家拳白眉，鍊就寸寸肌，眼中炯炯明，身輕燕子飛」之歌訣了，一直到老之年紀，亦享受精神奕奕之功效，捨之，不亦可惜？



怎樣握拳與發力

正確的握拳方法是將食指、無名指和小指，用力向內並排收攏，指尖緊貼在一般人認為斷掌的界線上。然後將姆指平放在食指之上，姆指在屈放時，一定要靠身，姆指如果不够屈貼靠在食指的話，便很容易受傷。

拳的定位

拳心——手心的一面，也就即是五指屈彎的一面。

拳背——手背的一面，也就拳心的反面。

拳面——食指、中指、無名指第一指骨互并而成的平面。

拳眼——拇指一邊的圓孔。

拳輪——小指一邊的圓孔。

當我們發拳擊出時，一定要用力，而擊出後，拳便要立刻放鬆。這在拳擊來說，總是先緊張後鬆弛的，這一點十分重要。學者需特別注意。

人體之要害部位

技擊之法，乃取人體之要害部位，要害部位大致分三盤。輕取可使受傷，重取可即喪命。三盤者，心窩以上為之上盤。下陰以上為之中盤，足部以上為之下盤。

茲將三盤之要害部圖解如後：

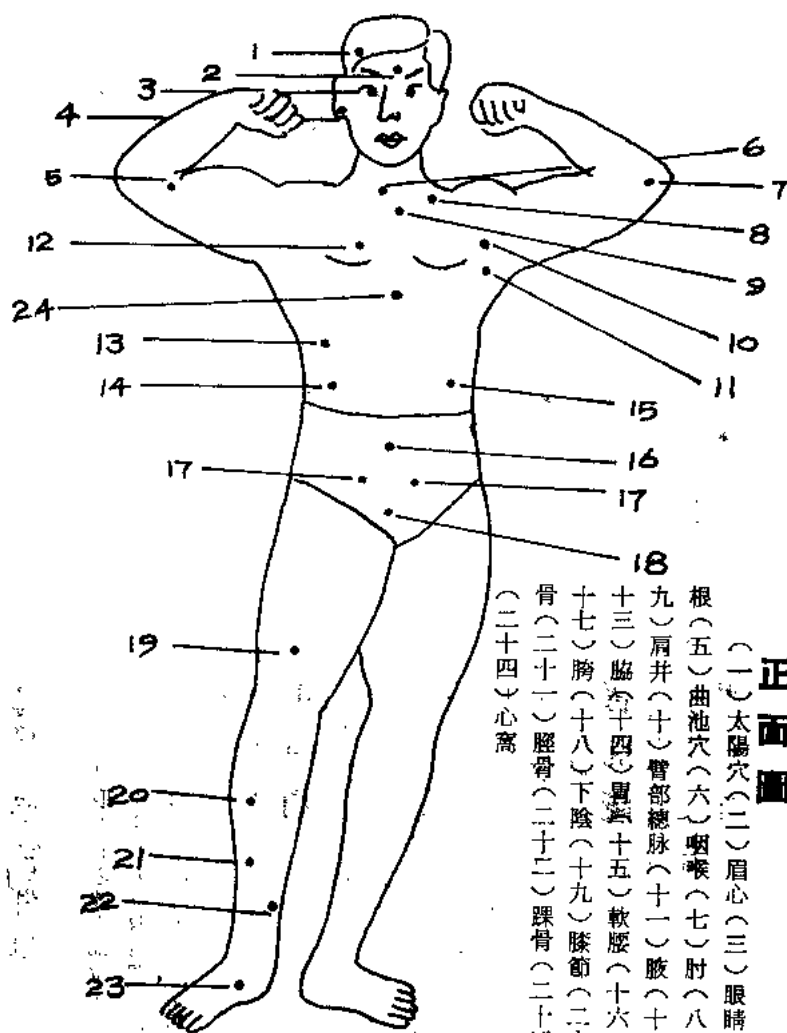
正面圖

- (一) 太陽穴 (二) 眉心 (三) 眼睛 (四) 耳根 (五) 曲池穴 (六) 咽喉 (七) 肘 (八) 鎖骨 (九) 肩井 (十) 臂部總脉 (十一) 腋 (十二) 乳 (十三) 脇 (十四) 胃 (十五) 軟腰 (十六) 丹田 (十七) 膀 (十八) 下陰 (十九) 膝節 (二十) 迎面骨 (二十一) 脛骨 (二十二) 踝骨 (二十三) 足背 (二十四) 心窩

背面圖

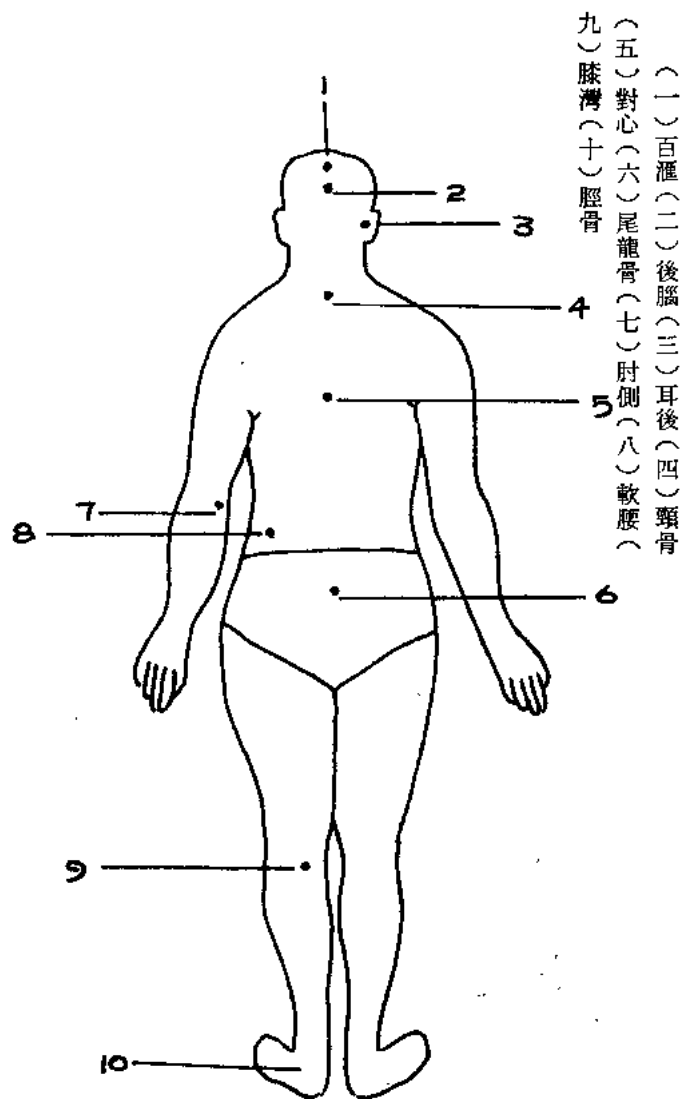
- (一) 百匯 (二) 後腦 (三) 耳後 (四) 頸骨 (五) 對心 (六) 尾椎骨 (七) 肘側 (八) 軟腰 (九) 膝灣 (十) 脛骨

正面圖



(一) 太陽穴 (二) 眉心 (三) 眼睛 (四) 耳根 (五) 曲池穴 (六) 咽喉 (七) 肘 (八) 鎖骨 (九) 肩井 (十) 臂部總脉 (十一) 腋 (十二) 乳 (十三) 脇 (十四) 胃 (十五) 軟腰 (十六) 丹田 (十七) 膝節 (十八) 迎風 (十九) 膝骨 (二十) 足背 (二十一) 迎風 (二十二) 膝骨 (二十三) 足背 (二十四) 心窩

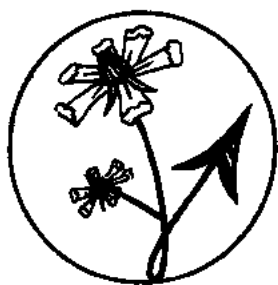
背面圖



白眉師祖訓詞

尊祖尊師尊武道
學得武功能守己
相逢不是忠良輩
有親無義不可教
學得白眉真技藝

學仁學義學武功
英雄半點莫欺人
萬兩黃金也不傳
無親有義則可傳
縱然廢石作金磚



直步拳

「直步拳，是練功，吞、吐、浮、沉在其中。」

「直步拳是練習馬步、身型、手法、眼法之基本拳套，而且是學習發關節勁之入門拳。全部拳法動作，都是由肘部彈出，並不是用臂力打出，拳發到時，才把拳手握緊，好像汽車四冲程中的爆炸一樣，一爆了，就不用力。所以它的拳是永遠有勁，拳拳有勁，連綿不絕，因此不會浪費多餘之勁力，應該用力時才用，不用時就不用力。同時每發一拳，必須六勁齊出，才能收到意想不到的效果。」

六勁，就是牙、頸、腰、背、手、腳，六種不同的勁力匯合，故此它的拳法好像爆着的火山一樣之威猛。

這一套直步拳雖然簡單，但是非要練上一年半載是不能吸收其中之奧妙的，在此希望好此道者，不要把它忽視。

每發一拳，必需咬牙，同時將頸部肌肉收實，以防止發拳時的衝動震動頭部神經線。腰與背必須吻合，龍腰虎背實腹暢胸。眼要跟手，手到眼要到

，眼睛要跟隨着手的來去。手亦要配合步法的進退。「腰如軸立，手似輪行，立如山嶽，步似水流。」同時還應注意的就是頂平順項，溜臀收肛。

但是當我們初學時，切記不可用力，全部都是由關節發勁彈出，這樣才不會浪費氣力。因為這派的功夫是「似剛實柔，似柔實剛，剛柔並用，連綿不絕」。

我們練習的時候，動作要輕鬆，無需用很多的力，那是練習的要旨，動作輕鬆，氣便能隨意指使，運行全身，不徐不疾，氣往血從，於是血氣便可通暢，使到心臟的血液循環，和肺腑的呼吸，生理正常，身體便自然強壯。

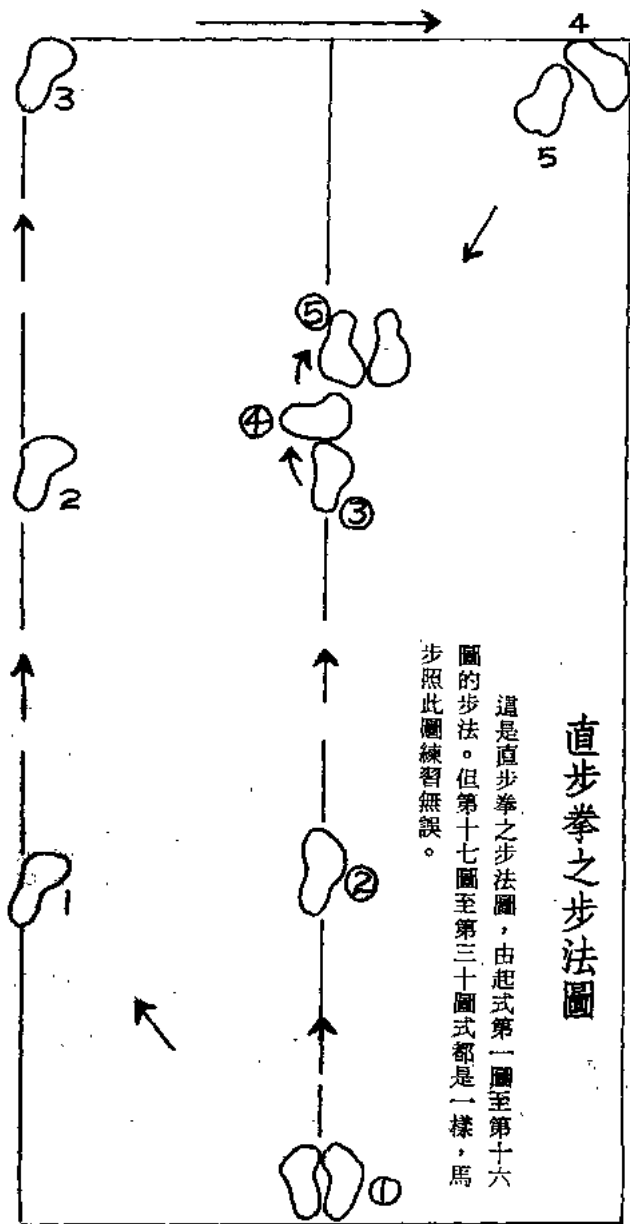
人身的肌肉，是越多運用就越發達的，練習的時候絕不用力，肌肉也因動作而得到伸縮，自然發育堅實了，而且也沒有疲憊的弊病，所以體質較弱而生的疾病也可以不藥而愈了。

直步拳的招式雖然少，而且看似簡單，實則並不簡單，而且要六勁吻合的。故此，練起來並不容易，學者必須重複練習多次才可收庄，尤以標指至揪勁，必須多次練習，求其發直勁之準確。

簡單的直步拳，熟練之後，不但可以強身健體，而同時手法、身形、步法都符合拳理的定律，所以亦能收到自衛的功效。

直步拳之步法圖

這是直步拳之步法圖，由起式第一圖至第十六圖的步法。但第十七圖至第三十圖式都是一樣，馬步照此圖練習無誤。



(1) 預備式：

右手爲掌，左手握拳，放於左邊腰部，雙腳合併，全身肌肉放鬆，吸氣。



(2) 起式：

此式名爲「五湖四海皆兄弟」是白眉派的禮法。雙手由胸前伸出，右掌手指朝天，左手握拳，手指高度與眼齊，伸出時，須由鼻孔呼氣，腹部肌肉與臀部肌肉收緊，雙膝微屈。



(3) 化手：

將上式之右掌轉在左拳之下，左拳同時化作掌，成爲陰陽掌，吞腰，左腳斜斜踏出一步，足尖輕點地面，吸氣。



(4) 捫橋：

雙手化軟掌彈出，吞腰，呼氣，雙手肘部與左右兩邊脇部成直線，右手伸出較左手長，微鞠，左腳足踵落地，成子午馬，即丁八馬。



(5) 標 指：

身型拔起，同時左手成拚指直線彈出，直取敵人之頸部，手要直，與肩成平衡，右手握拳用勁撤回，拳高與眼齊，藏肘，拳的距離與左手彎曲處成對比，拳與肩成四十五度角，吸氣，肌肉放鬆。



(6) 直 拳：

右手拳心轉內向下斜出，但拳必須與自己的胸口成直線，左手握拳撤回，肘部與右手彎曲處成對比，左拳與鼻齊高，左腳膝部枕落，膝與腳趾成直線，後腳撐直，臀部肌肉收緊，吞腰拔背，呼氣，子午馬的標準大概橫二十吋，高四十吋左右，但亦因體型而各有異。

