

石頭拳術秘訣



郭粹亚著

石頭字術秘訣

北京市中国书店

据中华书局版影印

石 头 拳 术 秘 诀

出版：北京市中国书店

发行：北京市新华书店

印刷：北京胶印二厂分厂

1984年3月第1版 1984年3月第1次印刷

开本：787×1092 1/32印张：4

定价：0.45元

影印前言

一九八三年夏，北京市中国书店言明拟复制出版《中国传统武术丛书》一事，予甚表赞同。因将故有名旧武术书中，选出其理论明确者若干本，拟先后陆续出版，以供全国武术爱好者之参考。予以为此举对于文化遗产之搜集，对于人民体质之增强，对于增加工作之能力，实有裨益也。故乐为之介绍。

吴图南

一九八三年八月一日

1124/1

序一

鄙人幼從技師唐殿卿。習藝有年。聊悉躊躇之術。每於忿鬱填胸時。常作雞鳴之舞。金君一明窺之。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。余曰可。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

序二

郭君粹亞。余之莫逆友也。幼年同肄業於邗江學校時。粹亞卽從唐殿卿老先生習技。先生技術精良。名揚南北。誠當時傑出者也。以所長盡授粹亞。畢業後。粹亞效定遠之故事。軍情旁午。戎馬奔騰。繇是離別時長。聚首時短。丙辰春。因江陰軍事。抱恨歸來。愁城兀坐。惟練習好身手。爲他日備。予勸其編輯技藝。以享世。粹亞囑予爲之助。予不才。忝附驥尾。荷月中旬。將付剞劂。聊誌數言。斯爲之序。

揚州金一明識

編輯大意

拳術學者。所以培養尙武強壯之國民也。無知識者。常曰當今之世。欲制勝於疆場。非鎗快礮利不可。其他無足論也。殊不知兩軍接近。夾巷相逢。轟地遇敵。雖有機關之快鎗。過山之利礮。皆退處於無用之地矣。然則當此之時。需以何策禦之乎。曰無他。惟有拳術諸技。足以制勝耳。欲練習拳術。必自平時始。若能平時熟習。擊刺攻拒掩護諸技者。卽雖兩軍相搏。血肉橫飛之際。踴躍爭先。奪他人之械器。還制其人。亦若探囊取物。何難之有哉。諺云。藝高人膽大。良有以也。嗟乎。不觀夫日俄之戰。與今之德國力拒羣雄乎。遠則礮戰。近則鎗戰。終則以鎗刺衝鋒。而定最後五分鐘之戰局。夫至於鎗刺衝鋒。則必賴身軀之強壯。手足之靈敏。而拳術尙焉矣。小言之。一夫習拳。可以保身。一家習拳。可以強族。一鄉習拳。可以保衛治安。此不待僕言。而尤彰明較著者也。否則軍士雖多。快鎗萬桿。利礮千尊。一遇猛鷲强悍之士。排鎗礮而直進。卒至血肉相搏。豈有不一敗塗地之理哉。我國從古

以來。重文輕武。清季尤甚。憑制藝以求賢。鄙技師爲拳匪。以致兵力不强。所戰輒北。割地賠款。疆土日蹙。良可悲也。由此以觀。拳術之盛衰。係國家之强弱。豈不重與。今共和再造。民國重興。若萌芽之初起。而拳術一藝。尤爲中國獨一無二之武技。可不習歟。孫子云。緩則戈矛相接。急則幟幟相撞。弓矢干戈之事。莫不有拳術以寓乎其中焉。凡我同胞。苟能明此大意。速振精神。練習拳術。以爲他日之備。彼鷹麟虎視之強隣。覬覦雖深。其奈我何哉。

(一)本篇取材適中。無長短之弊。可使未學拳術者。及已學拳術者。皆能合用。

(二)本篇將功用、名稱、源流、拳法、動作等。層次說明。學者務必順序閱之。細心研究。方知其中之奧妙。

(三)本篇特繪拳圖。加以虛線。無微不至。學者照圖練習。不啻良師在側。

(四)本篇詳說拳法、掌法、手法、腿法。幾無一不備。較之面習者爲尤佳。學者虛心練習。方知余言之不謬。

編輯勵言

(一)學者將學本篇之時。務必立一定之宗旨。將本篇習完而後止。

(二)學者既學本篇之時。切不可中道而廢。功虧一簣。

(三)學者既學完本篇之後。務必逐日在一定之時間練習。以期純熟。諺云。拳不離手。卽此意也。

(四)學者已純熟本篇之後。切不可恃術逞強。與人角鬪。要知強中還有強中手。若以一朝之奮。忘其身以及其親。既負國民之責任。亦負編輯者之初心。學者諸君。其共勉之。

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。或啜糟粕。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。則有馬檔式。前弓後箭式。及白鶴掠翅。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

向之方。卽是敵人相抗擊處。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。(如向左轉等)兩足務隨之同時轉向新方向。(非足離原地係足跟爲軸足尖變轉方向)取適宜度數。以便運動。

(7) 身體變轉方向時。卽以身軀所轉後面對之新方向爲正面。而定左右前後。以便於練習動作。切勿互相混亂。以致拳足異向也。(最重要注意)

(8) 身體無論變轉何等方向。概以動作(非變動意)所擊向之方爲前方。(目光務向掌所處)

(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。務從急速爲妙。尤須活潑靈捷。(卽是活步之意)以達拳術步法之宗旨爲要。

(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。(背