

象形武术丛书

鹰爪卷



洪述顺

编著

傅建全

助编

牛天全

于欣阳

陕西人民教育出版社

象形武术丛书

鹰 爪 拳

洪述顺 编著
牛天全
傅建全 助编
于欣阳

陕西人民教育出版社

象形武术丛书

鹰爪拳

洪述顺 编著

牛天全

傅建全 助编

于欣阳

陕西人民教育出版社出版发行

(西安长安路南段376号)

新华书店经销 铜川市印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32开本 2.5印张 50千字

1990年7月第1版 1990年8月第1次印刷

印数：1—9,700

ISBN 7—5419—1440—1/Z·70

定价：1.15元

武術是國寶
大力挖掘研究
理和發展

鍾師統



中華體育總會前主席 鍾師統題詞
中國奧委會前主席

取其精華，去其
糟粕，更好的為人
民健康服務。

李天驥

一九八八年五月



中国著名武术家李天驥题词

目 录

- 一 鹰爪拳简述..... (1)
- 二 鹰爪拳手型及图例说明..... (6)
- 三 鹰爪拳拳谱..... (8)
- 四 鹰爪拳组合名称..... (10)
- 五 鹰爪拳动作说明..... (12)
- 附 鹰爪拳路线示意图..... (71)

一 鹰爪拳简述

鹰爪拳，亦称鹰爪连拳，属象形武术之一。

鹰爪拳相传源于河北雄县。系在十路行拳和岳氏连拳套路的基础上施以鹰手技击法，后逐渐发展成为翻子门拳种。1930年出版的徐哲东著《国技论略》中谈到：“八翻即明代八闪翻之旧称而简之，翻子则后起之名也。翻子门中以鹰爪连拳为基本。”提到连拳，有人会想到宋代岳武穆(岳飞)和岳氏散手。据说“岳武穆得少林除绪，为御金兵，又将其整理，成了练时并不美观而实用性较强的散手形式，以教将佐，屡挫金兵，后人称之为‘岳氏散手’或‘岳氏连拳’，为武林中独一支派。”至明代，以鹰爪之技见长的内家拳师沥泉僧，见岳氏连拳手法可取，便鹰爪、连拳兼练。据说当时仍是散手形式，也并非称“鹰爪连拳”。清末，河北雄县刘士俊，遇法成、道济二僧，得鹰、岳氏连拳之技。它从属于翻子门，分支于鹰爪派，从此，便确立了“翻子门鹰爪派”。

近代河北陈子正，曾于1911年间在上海精武会传艺，主要套路有鹰爪行拳十二路、鹰爪连拳五十路以及罗汉拳、八面追、八步追等。其手型似鹰爪，出手拳掌打，回头鹰爪抓。其主要手法有抓、打、掐、拿、翻、崩、挤、靠。歌诀

云：“撞打擒拿错骨功，粘衣号脉势无形，阴阳刚柔弹寸脆，着劲混合妙无穷。”其套路中动则刚暴疾速，连发凶打；静则机智矫健，似鹰兔。寓舒展于刚猛之中，美尤美于抓打之势。

这套鹰爪拳是在深入考察民间流传的多种鹰爪拳套路中经筛选综合整理而成。它集鹰爪连拳、罗汉拳、八步追、八面追、鹰爪翻子拳之精华于一体。其风格独特，结构严密，刚暴迅疾，凶打连发，手法多变，步法灵活，手手相应，招招相续；动静结合，七力合用；轻快敏捷，脆快如鞭；抓打擒拿，分筋错骨；摔打有法，钩弹结合；攻防兼备，进退有法；变幻莫测，神化无穷；左右开弓，八方相应。

手型有爪、拳、掌、勾等4种。手法有抓、打、掐、拿、翻、崩、挤、靠、劈、挂、抱、锁、刺、掏、擦、抡、摆、搂、隔、架、按、穿等22种。步型有弓、马、仆、虚、歇、跪、盘、独立等8种。步法有进步、退步、叉步、撤步、盖步、并步、跳步、纵跃步、闪步等9种。腿法除有点、摆、蹬、撩、戳、合、扫、连环、踢、弹等10种明腿外；另有踩、踏、铲、钩、挂等暗腿。

鹰爪拳在技击攻防实战中，要求做到以下八个方面：

1. 手手相应 招招相续

鹰爪拳所谓手法灵活多变，就是“可连”、“可分”、“可变”。单讲“连”，该拳有54个大手法组合，组合之间，手手之间，都可以联合运用，如“下缠肘”可连“翻拳”，“翻拳”又连“摔身法”，若运用较好，是必一招紧似一招，一手快似一手，一式之后又一式，令敌惶乱，一败涂地。此为本拳之要领。

2. 动静结合 七力合用

岳氏散手、翻子拳等属外家拳，主刚劲，快而狠。而鹰爪之法则是以柔克刚，以静制动的内家拳。故鹰爪拳必定是柔刚相济，动静结合。若想发挥较高的技击水平，自然需要精深的功力。就力来讲：有阴、阳、刚、柔、弹、寸、脆七力。如掷人、擒拿、肘靠，纯用阴、脆二力；抓用寸力、阴力；翻崩用刚、弹二力；打用阴、阳、刚、弹、寸、脆六种合力。如敌方来势凶狠，则用柔力牵引化解分散其力量，尔后击败敌方。总之，手法不一，劲力并非一致。

3. 轻快敏捷 脆快如鞭

鹰爪拳要求“出手快，眼要明，步要轻，身要灵。”所谓“快”、“轻”、“灵”主要基于充分表现这种拳术的“轻敏”性而言。此套拳中的“闪展、腾挪”等动作，必须要有这种轻敏性，否则就难以发挥和应用。“双拳密如雨，脆快一挂鞭”本为翻拳之特点，而鹰爪拳亦有“伸手入手紧扣手，既是神仙也难走，交手容易松手难，心窝撩阴对眉间，高不架，低不迎，全凭落式正居中”之诀。

4. 抓打擒拿 分筋错骨

鹰为猛禽之一，其性猛、爪利，觅食和搏斗，全凭爪之抓力，故鹰爪拳特别讲究鹰爪功。鹰爪拳手法与其他拳路手法不同，其形似鹰爪，专事抓打擒拿，分筋错骨。人体周身关节、穴孔等要害之处，凡气功、内力不能达者，遇此手法，未有不披靡者。鹰爪拳擒拿分为正擒拿、反擒拿、穴位擒拿、关节擒拿、单手擒拿、双手擒拿等。而擒和拿又是两种不同的方法，反手为擒，正手为拿。两种手法一并运用威力甚大。擒拿手法中又分为大擒拿与小擒拿。大擒拿一般用

于攻击敌方主要穴位。如头部的头维穴，大迎穴；胸部的缺盆穴，乳中穴；腹部的天枢穴、大巨穴以及手足的合谷穴，优兔穴等。小擒拿一般用于攻击敌方的主要运动关节。如肘关节、肩关节、膝关节等。

5. 摔打有法 钩挂结合

鹰爪拳在摔打方面有背摔、正摔、反摔、钩弹摔等主要技击方法。它的攻击原理是借敌方运动中重心提高，造成身体不平衡时突然插入敌两腿间，配合手足踢扫钩挂动作把对方摔倒。拳谚“四两搏千斤”之说，即是一种以弱制强的技击法。

6. 攻防结合 进退有法

鹰爪拳在交手时讲“一号、二拿、三降、四守”，“必引敌手，打拳心，出入有门，进退有法，似摆阵势一般”。需要说明的是：鹰爪功法能守并非只守不攻，岳氏连拳主攻并非只攻不防；而鹰爪拳所取的是他们各自的优点。其拳法在交手时应根据敌方招式灵活择而用之。若敌方身小体弱，多用滑式攀拳（属散手强攻法），令敌闪不可闪，逃不可逃；若敌方身强力壮，多用上式攀拳（属鹰爪点穴法），以便于“顺人之式，借人之力，乘隙强击，留有余地”。

7. 变幻莫测 神化无穷

鹰爪拳手法变化多端。应用时表现为忽上忽下，忽左忽右，使敌方目眩；声东击西，令敌头晕；进则急如闪电，快如飘风。拳出以实，破之则虚；拳出如虚，不接则实，是因此拳“分阴阳，分里外，分长短，分快慢，分左右，分软硬，分上下，分真假虚实”八句诀。

8. 左右开弓 八方相应

鹰爪拳还主张左右开弓，八方相应。交手时应做到眼观六路，耳听八方，忽左忽右，左右开弓，以一敌十。

这套鹰爪拳共分四段，54个组合，131个分解动作。素质较好的练习者完成全部动作需1分20秒时间。

二 鹰爪拳手型及图例说明

1. 鹰爪拳手型



拳

拳：手掌展开，四指（食指、中指、无名指、小指）并拢紧握，拇指回扣压在食指和中指的第二关节上（见图）。

掌：手掌展开，四指并拢且掌尖外翘，拇指回扣贴在掌上沿（见图）。



掌



勾手

勾手：五指紧捏成一撮，勾尖回勾（见图）。



鹰爪

鹰爪：五指弯曲回扣，四指并拢，四指回扣的第一关节与第三关节之间的空隙约一指宽（见图）。

2. 图例说明：

- 右手、右脚动作路线。
- 左手、左脚动作路线。
- 停顿后，再前进。
- ↗ ↖ 左、右碾地转体。

（注：上一动作的箭头，表示下一动作的运动路线。）

三 鹰爪拳拳谱

凤凰观阵右抱拳
雄鹰起飞腾空脚
大鹏待发虚亮爪
空中追鸡连环爪
双翼挟颈鞋底炮
雄鹰弓步右顶肘
鹰鹞翻身腾空劈
铁鹰骑马右劈掌
鹞子进步左刺掌
大鹏追鸡三刺掌
鹰鹞连环掏心爪
雄鹰回头后撩腿
鹰鹞翻身前后招
铁鹰旋风右合脚
铁鹰着地右劈掌
上下并进连环手
燕子吵水反穿掌
大鹏展翅盘腿亮
左翼挂提右劈掌
两翼开弓鹰连环
冬燕南飞反掏爪

右翼挂提左劈掌
两翼开弓鹰连环
冬燕南飞反掏爪
铁鹰仆地噬抓鸡
雄鹰摆爪身前炮
鹞子空中盘旋转
进一步右掏腮
侧身一脚射大雁
转身一腿鹰翻身
侧身蹬腿在胸窝
雄鹰回头掏心爪
再进一步撩阴爪
两翼开弓连环掏
铁鹰左右开弓
左提膝两翅相挂
隔臂抓石进胸堂
鹰盘鸡马步打爪
雄鹰上步掏心爪
大鹏腾空掏腹爪
左右进步鹰串林
雄鹰腾飞连环腿

凤凰落架观左下
铁鹰仆地连环扫
大鹏独立背剑腿
开弓放箭左弹腿
骑马流星在左边
回头一枪右冲拳

雄鹰扇翼左劈掌
左弓步铁鹰抓面
开胸破腹马步打
左右开弓连环爪
雄鹰掏腹分翅亮
大鹏归窝双翅按

四 鹰爪拳组合名称

起 势

1. 虚步抱拳
2. 腾空飞脚
3. 虚步亮爪

第 一 段

4. 跃步连环爪
5. 锁颈戳脚
6. 弓步顶肘
7. 翻身劈掌
8. 马步劈掌
9. 弓步刺掌
10. 马步刺掌
11. 连环掏心爪
12. 转身后撩腿
13. 翻身前点腿
14. 旋风脚
15. 右劈掌
16. 戳脚连环手
17. 抡臂反穿掌

18. 独立盘腿亮掌

第 二 段

19. 挂臂劈掌
20. 右连环爪
21. 半跪步反掏爪
22. 挂臂劈掌
23. 左连环爪
24. 半跪步反掏爪
25. 左仆步接手
26. 里合脚
27. 叉步旋子
28. 掏腮爪
29. 左点腿
30. 后摆腿
31. 侧蹬腿

第 三 段

32. 左弓步掏心爪
33. 右弓步撩阴爪
34. 进步连环掏心爪

- 35. 双刺爪
- 36. 左提膝挂臂
- 37. 隔臂抓石打爪
- 38. 舞花爪
- 39. 左弓步掏心爪
- 40. 腾空掏腹爪

第 四 段

- 41. 鹰鹞串林
- 42. 连环腿
- 43. 鹰着地
- 44. 连环扫腿
- 45. 侧踢腿

- 46. 弹腿冲拳
- 47. 马步架打
- 48. 歇步冲拳
- 49. 弓步劈掌
- 50. 弓步抓面
- 51. 马步打阴爪
- 52. 连环爪

收 势

- 53. 左右亮掌
- 54. 并步按掌
上步并步立正势