

杨
维
◆
著

少林鹰爪

十三抓

人民体育出版

少林鷹爪十三抓

杨维◆著

人民体育出版



图书在版编目 (CIP) 数据

少林鹰爪十三抓/杨维, 杨晓斌著. —北京: 人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3167-6

I. 少… II. ①杨…②杨… III. 鹰拳—套路 (武术)

IV. G852.181.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 047565 号

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 9 印张 230 千字
2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3167-6

定价: 19.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



释永国大师热情欢迎杨维博士到访南少林寺



南少林寺主持释永国大师与杨维博士合影

释永国大师接受盛邀担任中国散手道协会顾问





杨维博士与释永国大师等
在南少林寺山门前合影

释永国大师为杨维博士
亲笔题字“禅武合一”



共商少林武术发展大计



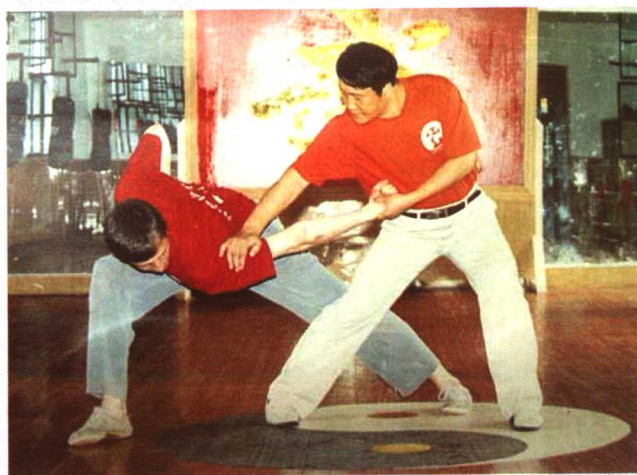
与俄罗斯远东体育局负责人
安那多里合影



在俄罗斯远东武术联合会传
授少林鹰派武术



指导俄罗斯学员练
习少林鹰爪擒拿手





与少林鹰派弟子合影

与弟子切磋少林鹰爪技法





杨维博士简介

杨维，1967年生。黑龙江省青冈县人。武学博士学位，国际武术散手道联盟副主席、黑带七段。中国散手道协会主席、中华杨氏武艺研究会会长、少林鹰派武术研究会会长、安徽阜阳大学武术副教授、武术散手道七段国际级武术裁判。

他自幼随父亲杨乃文学习杨氏武艺，继承和发扬了少林释行山、释行好和释行明传授的少林鹰派武术体系。他先后得到18位武术名师指导，荣获“黑龙江省武术散手比赛”70公斤级冠军和“最佳擂主”的光荣称号，获“武术文化知识国际大奖赛”三等奖。在“国际武术锦标赛”中，获“武术名人高段位”散手比赛金牌和传统武术比赛银牌。取得“国际武术裁判”资格证书，并获“美国世界博览会”金杯奖。被“世界文化科学研究院”授予“世界著名十大武学博士”。

从武历程在《中国当代武林名人志》《中国当代武术家辞典》《世界武术名人录》《世界名人录》等辞书中有所记载。著有《实用散手道教程》丛书、《少林鹰派武术》丛书等 30 余部武术专著及音像作品 100 多种，众多学术文章在国内外刊物上发表。





前言

少林武术起源于少林寺。少林寺坐落在今河南省登封县中岳嵩山的五乳峰下少室山前。少林寺始建于公元495年，南北朝北魏太和十九年，孝文帝敕建少林寺，安顿天竺僧人跋陀落迹传教，倡导禅法。自此，跋陀便成为开山祖师、首任方丈。为了求得生存，他率领众僧人抗击野兽的侵扰，并在生产劳动中加以锤炼，经过历代众僧长期艰苦的磨炼，吸收寺外武技精华，逐渐形成了“嵩山少林武术”体系，并派生出南派少林武术、北派少林武术和少林鹰派武术等众多派系。

少林鹰派武术是少林寺释德印法师创立并传出少林寺，它是少林武术不可分割的一个重要组成部分。它仿雄鹰之凶猛，用鹰爪之锐利，其主要内容包括：三架、四势、五桩、六合、七诀、八法、九技、十三抓、十八打、二十四式、三十六手和七十二种技法变化，以及飞抓、弹簧石、链子枪、餐桌六绝十八击等暗器；五虎枪、六合刀、七星剑、八法棍、九节鞭等十八般兵器；另有金刚功法、童子功和药功等罕见绝技。具有修功与练拳并重，健身与技击兼顾的特点。

《少林鹰爪十三抓》一书主要包括基本介绍、入门须知、功理功法、套路练习、应用方法和鹰爪秘法六个部分的内容。为了更好地挖掘、整理、传承这一民族瑰宝，少林鹰派武术研究会本着“探精抉微前人之微旨，认识阐发少林之真谛，挖掘整理鹰派之武术，总结提炼国术之精华”的宗旨，以“功法术合一论”为指导思想，以“功理功法的理论实践，套路技巧的娴熟演示，学

以致用的应用方法”为原则，沿着练功到实用的写作构思，用现代科学理念深入细致地解析少林鹰派武术，为人类健康和社会安宁贡献绵薄之力。

该书在编写过程中，得到安徽阜阳大学体育系主任吕新颖教授，基础理论教研室主任刘勇教授的大力支持；我的儿子杨晓斌协助演练；我的夫人辛桂维女士摄影编辑，在此一并表示感谢。谨以此书献给热爱少林武术的朋友们，愿你们刻苦学习，奋发努力，练就真功绝技，达到“拳无拳意无意，无意之中是真意”的高深境界，再展少林武功之神威！

安徽阜阳大学武术副教授

杨维 博士

2006年5月于安徽阜阳



目 录

第一章 基本介绍	1
第一节 名称由来	1
第二节 练习程序	2
第三节 基本作用	3
第二章 入门须知	4
第一节 爪的攻击目标	4
第二节 基本身法	4
第三节 基本眼法	7
第四节 步型与步法	9
第五节 十三抓爪型	16
第三章 功理功法	26
第一节 初级功法	26
第二节 中级功法	30
第三节 高级功法	35
第四章 套路练习	39
第一节 动作名称	39
第二节 动作图解	41



第五章 应用方法	98
第一节 盖爪实战应用	98
第二节 扑爪实战应用	108
第三节 锁爪实战应用	117
第四节 掏爪实战应用	126
第五节 撩爪实战应用	136
第六节 按爪实战应用	145
第七节 推爪实战应用	154
第八节 抠爪实战应用	163
第九节 托爪实战应用	173
第十节 劈爪实战应用	182
第十一节 拧爪实战应用	192
第十二节 抄爪实战应用	201
第十三节 扣爪实战应用	210
第六章 鹰爪秘法	220
第一节 抓肌肉秘法	220
第二节 抓器官秘法	232
第三节 抓筋膜秘法	249
第四节 抓骨骼秘法	258
附录 少林鹰派武术研究会成员名单	278
后记	280

第一章

基本介绍

第一节 名称由来

少林鹰爪十三抓，是少林鹰派武术的代表性套路，少林鹰派武术也因其而得名。这个套路是少林寺释德印法师仿雄鹰之凶猛，用鹰爪之锐利，把盖爪、撩爪、扑爪、掏爪、托爪、抠爪、推爪、按爪、劈爪、锁爪、拧爪、扣爪和抄爪 13 种抓法技术，以及弓步、马步、虚步、歇步、仆步、丁步、半马步、横裆步、独立步、并步、开步、跃步、骑龙步和插步 14 种步型，按照一定的原则编成套路传承下来。主要以鹰爪抓击为主，专取人体之要害，手法凶悍，爪到肉掉，招法刁钻，令人胆寒，故名之为“少林鹰爪十三抓”。

《少林鹰派拳谱》云：

鹰爪抓法十三，散招三十六式。
拳势刚劲猛烈，动作朴实无华。
手法滚出滚入，步法矫健稳固。
招法恶毒凶猛，爪到无不肉下。
发声怒似虎啸，震脚势如山崩。
大悲咒语常念，拳禅妙融其中。

第二节 练习程序

第一阶段：站桩练习

练习弓步、马步、虚步、歇步、仆步、丁步、半马步、横裆步、独立步、并步、开步、跃步、骑龙步和插步 14 种步型站桩。站桩时练习眼神八法，心念大悲咒。每天早晚各练习 1~2 小时，每种步型练习 5~10 分钟，锻炼腿部力量，磨炼人之耐性，稳定情绪，调和气血。三个月后，练习第二阶段。

第二阶段：抓法练习

配合站桩和单式练习盖抓、扑抓、锁抓、掏抓、撩抓、按抓、推抓、扳抓、托抓、劈抓、拧抓、抄抓和扣抓十三路鹰爪拳，继续心念大悲咒。每天早晚各练习 1~2 小时，每种拳法练习 5~10 分钟，锻炼腿部力量，练功找劲。三个月后，练习第三阶段。

第三阶段：套路练习

单式练习，理解和掌握攻防含义，每天早晚各练习 1~2 小时，每天练习 1 式。锻炼人体周身各部位的协调性，继续练功找劲，提高精气神，继续心念大悲咒。三个月后，练习第四阶段。

第四阶段：功法练习

学习和掌握 13 种抓法的练功方法，每天早晚各练习 1~2 小时。锻炼 13 种抓法的力量、速度等，掌握每种拳法的劲力形成及发放效果，提高每种抓法的杀伤力，同时配合抓法应用练习，继续心念大悲咒。坚持苦练三年则小成，六年中成，十年大成。



第三节 基本作用

一、强身健体

通过鹰爪十三抓的练习，能够发展人体的柔韧、速度、力量、灵敏、耐力等综合身体素质，达到强身健体之目的。

二、防身自卫

通过鹰爪十三抓的练习，能够提高人体应变能力、攻防意识和防身技术，达到防身自卫、见义勇为之目的。

三、培养意志

通过鹰爪十三抓的练习，能够培养青少年吃苦耐劳、坚韧不拔、敢于向困难挑战之目的。

四、锻炼品格

通过鹰爪十三抓的练习，能够锻炼人的优良品质，净化人的思想和灵魂，树立弘扬少林武术精神，发扬我中华武功的崇高思想。

五、交流表演

通过鹰爪十三抓的练习，能够丰富业余文化生活，提高生活质量，达到娱乐、表演、交流之目的。

第二章

入门须知

在少林鹰派武术中，基本爪型为：五指用力张开，每指的第二、三指节稍弯曲，爪心内凹，呈球面状。(图 2-1-1)

《少林鹰派拳谱》云：“爪者，五指张开内凹，为指的变态分化。”在少林鹰派武术中，爪是搏击的重要武器，具有锐利、凶猛的特点。其技法十分凶狠，有“出爪不空发，回手肉一把”之说。



图 2-1-1

第一节 爪的攻击目标

在少林鹰派武术中，爪的攻击目标主要是人体的要害部位，因为这些部位极易遭受打击或挤压而致伤致残，甚至死亡。了解这些要害部位，能够加强在格斗中的自我保护意识，并通过击打这些部位，迅速制服对手。爪的攻击目标可分为三大部分：即头颈、躯干和四肢。具体要害部位见图 2-2-1、图 2-2-2。

第二节 基本身法

《少林鹰派拳谱》云：“身为人体之躯干，上连手臂，下连