

少林

实战秘技

杨维著

人民体育出版社

少林

实战秘技

少林实战秘技

中国武术出版社

少林

实战秘技

杨维
著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林实战秘技/杨维著. -北京:人民体育出版社,
2008

ISBN 978-7-5009-3372-4

I. 少… II. 杨… III. 少林拳-基本知识
IV. G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 019242 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 12.5 印张 310 千字
2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3372-4

定价: 26.00 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)

作者简介



杨维，法名释永宝。祖籍山西永济。1967年生于黑龙江省青冈县。武术博士学位，阜阳大学体育学院武术副教授，国际武术散手道联盟副主席、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，《武术科学》学术刊物编委、国际级武术裁判、武术散手道八段、是一位十分

全面的武术家。

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、释行明和“鹰爪王”周树生大师传授的少林鹰派武术体系，并先后得到18位武术名师指导。曾荣获“黑龙江省武术散手比赛”70公斤级冠军和“最佳擂主”的称号。获“武术文化知识国际大奖赛”三等奖、“世界博览会”金杯奖。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，被“世界文化科学研究院”评为“世界著名十大武学博士”。已出版武术著作30余部，音像作品100多种，诸多学术文章及论文在国内外刊物上发表。

前 言

少林武术起源于少林寺，少林寺始建于公元495年，坐落在今河南省登封县中岳嵩山的五乳峰下少室山前。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，吸收寺外武术精华，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、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、二十四战、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。

《少林实战秘技》语言通俗易懂，论述严谨系统，材料详实可靠，内容科学健康，图片资料清晰，行拳路线简洁明了，攻防含义特点鲜明，功理功法独特，便于自学，并有很高的收藏价值。该书主要介绍少林鹰派武术的实战入门法、先发制人法、后发制人法和冷招制人法等四个部分的内容。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“探精抉微前人之秘旨，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，依照“功理功法的理论实践，套路技巧的娴熟演示，学以致用中的应用方法”为原则，沿着练功到实用的写作构思，以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，得到阜阳大学体育学院院长吕新颖教授、体委办公室主任刘勇教授的大力支持；我的学生、民族传统体育专业刘力王、郑帅、张永华、牛中伟、杨晓斌协助演练；我的夫人辛桂维做技术摄影。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！

作者

(988) 太祖洪武御 寸四深
 (989) 志圖察什標 廿五詳
 (990) 泉登員如會突爾木街派靈林心 桑加
 (991) 新武錄

目 录

| | |
|------------------------|---------|
| 第一章 实战入门法 | (1) |
| 第一节 三架四势五桩..... | (1) |
| 第二节 步法变位方法..... | (25) |
| 第三节 方位防御措施..... | (34) |
| 第四节 六合八法九技..... | (54) |
| 第二章 先发制人法 | (58) |
| 第一节 硬开山门法..... | (58) |
| 第二节 连手短打法..... | (90) |
| 第三节 直取快攻法..... | (116) |
| 第四节 对称连击法..... | (147) |
| 第三章 后发制人法 | (176) |
| 第一节 顾手拦门法..... | (176) |
| 第二节 诱敌深入法..... | (197) |
| 第三节 抽身换影法..... | (233) |
| 第四节 内劲抖放法..... | (256) |
| 第四章 冷招制人法 | (276) |
| 第一节 扫腿绊腿法..... | (276) |
| 第二节 暗箭伤人法..... | (297) |
| 第三节 点穴闭气法..... | (317) |

目
录
天
地
人
心
神
意
气
力
法
术
功
德

| | | | |
|-----|---------------|-------|-------|
| 第四节 | 腾空跳跃法 | | (339) |
| 第五节 | 跌扑滚翻法 | | (366) |
| 附录 | 少林鹰派武术研究会成员名录 | | (388) |
| 编后语 | | | (390) |

录 目

| | | | |
|---|-------|-------|------------|
| 少 | (1) | | 志门人勤实 章一章 |
| | (1) | | 秘花农网聚三 章一章 |
| | (25) | | 志武时变者志 章二章 |
| | (34) | | 志散时变时武 章三章 |
| 林 | (24) | | 志武志八合六 章四章 |
| | (28) | | 志人博实武 章二章 |
| | (28) | | 志门山孔要 章一章 |
| | (90) | | 志门时千要 章二章 |
| 实 | (116) | | 志武时变者志 章三章 |
| | (143) | | 志武时变者志 章四章 |
| | (170) | | 志人博实武 章三章 |
| | (176) | | 志门时千要 章一章 |
| 战 | (191) | | 志人博实武 章二章 |
| | (233) | | 志武时变者志 章三章 |
| | (256) | | 志武时变者志 章四章 |
| | (272) | | 志人博实武 章四章 |
| 秘 | (272) | | 志武时变者志 章一章 |
| | (285) | | 志人博实武 章二章 |
| | (313) | | 志武时变者志 章三章 |
| | (313) | | 志武时变者志 章三章 |

第一章 实战入门法

在少林鹰派武术中，把三架四势五桩、步法变位方法、方位防御措施和六合八法九技，称为“实战入门法”。

《少林鹰派拳谱》云：

少林鹰派来交手，分清敌人和朋友。
平架对敌最适当，探手对峙问柔刚。
坐山桩法根基稳，五桩变化左右分。
步法变位在脚下，夺位让位互换把。
防御方法有区间，上中下盘手脚翻。
八法九技要熟练，实战应用先上先。

第一节 三架四势五桩

在少林鹰派武术中，把人体的上、中、下三盘位置以及基本桩法的站桩特点，分为高、中、低三种位置变化，称为“三架”；把基本桩法的四种手型的圆形变化，称为“四势”；把坐山桩、阴阳桩、骑龙桩、蝎子桩和自由桩五种基本桩法，称为“五桩”。

《少林鹰派拳谱》云：

少林鹰派有五桩，三架四势变化忙。
坐山桩法探虚实，阴阳桩法问柔刚。
骑龙桩法潜避藏，蝎子桩法打鸳鸯。
进退转展不闪旁，自由桩法最适当。

一、坐山桩三架四势

1. 坐山桩探手势（以左势为例）

① 高架

立正姿势开始，左脚向前迈出一步，脚尖稍内扣，右脚尖外展约 45° ，两脚掌着地，右脚跟与左脚尖成一条直线，两腿微屈，两脚间距离约为自己脚长的3倍，左右脚的承受力按“前四后六”的比例分配。少林鹰派武术称为“坐山桩”。

两掌前后分开，掌心向下，前手高，后手低；沉肩坠肘，前掌高与肩齐，后掌置于胸前，少林鹰派武术称为“探手势”；两腿膝关节弯曲，其中一腿或两腿膝关节弯曲度在 120° 以上的桩架姿势，少林鹰派武术称为“高架”。（图1-1-1）



图1-1-1

【要点】

头正颈直，含胸拔背，提肛敛臀。

攻防兼备，以动制静，先发制人。

② 平架

探手势手型不变；两腿膝关节弯曲，其中一腿或两腿膝关节弯曲度在 90° ~ 120° 之间的桩架姿势。少林鹰派武术称为“平架”。(图 1-1-2)

【要点】

与高架要点相同。

③ 矮架

探手势手型不变；两腿膝关节弯曲，其中一腿或两腿膝关节弯曲度在 90° 以上的桩架姿势。少林鹰派武术称为“矮架”。(图 1-1-3)

【要点】

与高架要点相同。



图 1-1-2



图 1-1-3

2. 坐山桩吊手势 (以右势为例)

① 高架

两掌上下分开，掌心斜向相对，前手低，后手高，前手高与胯齐，后手高与胸齐，少林鹰派武术称为“吊手势”；两腿膝关节弯曲，其中一腿或两腿膝关节弯曲度在 120° 以上的桩架姿势。

少林鹰派武术称为“高架”。

(图 1-1-4)

【要点】

头正颈直，含胸拔背，提肛敛臀。

攻防兼备，以静制动，后发先制。

② 平架

吊手势手型不变；两腿膝关节弯曲，其中一腿或两腿膝关节弯曲度在 90° ~ 120° 之间的

桩架姿势。少林鹰派武术称为“平架”。(图 1-1-5)

【要点】

与高架要点相同。

③ 矮架

吊手势手型不变；两腿膝关节弯曲，其中一腿或两腿膝关节弯曲度在 90° 以上的桩架姿势。少林鹰派武术称为“矮架”。(图 1-1-6)



图 1-1-4

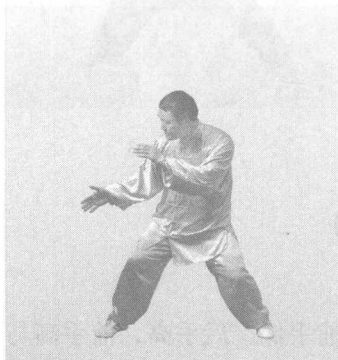


图 1-1-5



图 1-1-6

【要点】

与高架要点相同。

3. 坐山桩开手势（以右势为例）
① 高架

两掌前后分开，前掌掌心向上成仰掌，高与肩齐，后掌掌心向下成俯掌，高与胸齐，少林鹰派武术称为“开手势”；两腿膝关节弯曲，其中一腿或两腿膝关节弯曲度在 120° 以上的桩架姿势。少林鹰派武术称为“高架”。（图 1-1-7）

【要点】

头正颈直，含胸拔背，提肛敛臀。

攻防兼备，以静制动，后发先制。

② 平架

开手势手型不变；两腿膝关节弯曲，其中一腿或两腿膝关节弯曲度在 $90^\circ \sim 120^\circ$ 之间的桩架姿势。少林鹰派武术称为“平架”。（图 1-1-8）

【要点】

与高架要点相同。



图 1-1-7



图 1-1-8

③ 矮架

开手势手型不变；两腿膝关节弯曲，其中一腿或两腿膝关节弯曲度在 90° 以上的桩架姿势。少林鹰派武术称为“矮架”。(图 1-1-9)

【要点】

与高架要点相同。



图 1-1-9

4. 坐山桩闭手势 (以右势为例)

① 高架

两掌上下分开，前掌屈肘成立掌，高与眉齐，后掌成仰掌，置于前掌肘关节下方，少林鹰派武术称为“闭手势”；两腿膝关节弯曲，其中一腿或两腿膝关节弯曲度在 120° 以上的桩架姿势。少林鹰派武术称为“高架”。(图 1-1-10)



图 1-1-10

【要点】

头正颈直，含胸拔背，提肛敛臀。

攻防兼备，以动制静，先发制人。

② 平架

闭手势手型不变；两腿膝关节弯曲，其中一腿或两腿膝关节弯曲度在 90° ~ 120° 之间的桩架姿势。少林鹰派武术称为“平架”。(图 1-1-11)

【要点】

与高架要点相同。

③ 矮架

闭手势手型不变；两腿膝关节弯曲，其中一腿或两腿膝关节弯曲度在 90° 以上的桩架姿势。少林鹰派武术称为“矮架”。(图 1-1-12)

【要点】

与高架要点相同。



图 1-1-11



图 1-1-12

二、阴阳桩三架四势

1. 阴阳桩探手势（以左式为例）

① 高架
 立正姿势开始，左脚向前迈进一步，脚尖点地稍内扣，脚跟提起，两腿屈膝下蹲，右脚尖外展约 45° ，脚掌着地，右脚跟与左脚尖成一条直线，两脚间距离约为自己脚长的3倍，左右脚的承受力按“前三后七”的比例分配。少林鹰派武术称为“阴阳桩”。

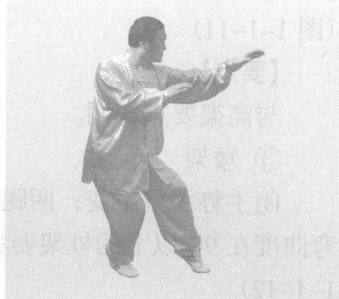


图 1-1-13

两掌前后分开，掌心向下，前手高，后手低，沉肩坠肘，前掌高与肩齐，后掌置于胸前，少林鹰派武术称为“探手势”；两腿膝关节弯曲，其中一腿或两腿膝关节弯曲度在 120° 以上的桩架姿势。少林鹰派武术称为“高架”。（图 1-1-13）

【要点】

头正颈直，含胸拔背，提肛敛臀。
 攻防兼备，以动制静，先发制人。

② 平架

探手势手型不变；两腿膝关节弯曲，其中一腿或两腿膝关节弯曲度在 $90^\circ\sim 120^\circ$ 之间的桩架姿势。少林鹰派武术称为“平架”。（图 1-1-14）

【要点】

与高架要点相同。