

民间武功宝典

克敌决斗

36 鹰爪功

杨 维 编著

出自少林武术，仿雄鹰之凶猛，用鹰爪之锐利，练成三大绝手、五大解手、七星点手、九龙盘手、十二反手，计 36 手绝，辅以阴阳、动静、虚实、刚柔、进退、潜、乱环等战术，制敌不凡。

北京体育大学出版社

民间武功宝典丛书·

克敌决斗 36 鹰爪功

杨 维 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:董英双

责任校对:青山

图书在版编目(CIP)数据

克敌决斗 36 鹰爪功/杨维编著. —北京:北京
体育大学出版社, 1994. 10

(民间武功宝典)

ISBN 7-81003-912-1

I. 克… I. 杨… III. 鹰拳-手法(武术)
N. G852. 18

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 10999 号

克敌决斗 36 鹰爪功

杨维 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京理工大学印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:9.5 定价:11.00 元
1994 年 10 月第 1 版 1996 年 6 月第 3 次印刷 印数:16001—24000 册
ISBN 7-81003-912-1/G·701

前 言

中华武术博大精深，门派繁多，而一门有一门的技术，一派有一派的练法与打法。少林鹰门武术就是这样一种具有鲜明特色的实用武功。

本门功法以少林武术为基础，吸收并融合了形意拳的“象形取意”之法，八卦掌的“闪躲隐身”之术，太极拳的“阴阳虚实”之理和“动静刚柔”之变化等，主要内容包括三架、四势、五桩、六合、七诀、八法、九技、十三形、十八打、二十四绝、三十六手、七十二变，以及飞镖、飞抓、飞片、弹簧石等暗器，链子枪、虎尾鞭、龙须鞭、六合刀等器械，另有硬气功和药功等罕见绝技。

本书针对《民间武功宝典丛书》修功与练拳并重，健身与技击兼顾的原则，精选了本门部分内容，有实战桩法与技击应用，系筑基功夫；有克敌决斗36鹰爪功，是技击应用的范例和招法；还有技击战术秘诀，示人以巧战妙打的韬略。这些内容直指实战应用，招不虚设，只要熟练以为应用，必能出手不凡，招招制敌。

拳谚曰：“拳不打功。”意思是再好的拳法技术，如没有雄厚的功夫辅助，也是虚设。也可以理解为光靠拳势招法是战胜不了雄劲的功夫的。因此，学练者在追求绝技的时候，不要简单地以为掌握了技击技术就战无不胜了。其实绝技是一个综

合概念，只有习武者的身体素质、专门技术、技击战术练得炉火纯青，成为一个有机整体，达到了“拳无拳，势无势”的境界，出手一招随势而发，制敌全在无意间，才可称作绝技上身。愿我们以此为目标，不断努力，练就真功绝技，再展我中华武功之神威。

作者

1994年6月

邮 购 指 南

《民间武功宝典》

- 解危 91 手救命拳 8.70 元
硬功制敌 1 招绝 11.40 元
克敌决斗 36 鹰爪功 11.40 元
古传实战秘技 8.90 元
秘传 6 步夺命功 7.80 元
实用护身技击术 9.20 元
万籁声技击法 14.20 元
内家拿穴擒敌秘术 7.80 元

《武术散打训练教程》

- 散打拳击技法 9.40 元
散打腿击技法 9.40 元
散打连击技法 10.00 元
散打擒摔技法 10.00 元
散打防守技法 10.70 元

《亚洲搏击术精选》

- 柔道——以柔克刚的日本国技 11.80 元
踢拳道——所向披靡的日本肘膝功夫 7.00 元
截拳道——李小龙实战功夫精粹 11.40 元
泰国拳——精解泰拳绝命技 13.80 元

中国跤——迅速灵巧的克敌技法 10.60 元

《武林四大秘招丛书》

点穴巧制招 13.20 元

闭脉镇服招 12.60 元

伤元擒格招 16.80 元

卸骨妙拿招 14.40 元

《武林绝杀神招丛书》

海外搏杀 8.40 元

神手绝杀 8.30 元

名家神杀 9.60 元

取胜名杀 10.20 元

绝腿秘杀 8.00 元

怪招奇杀 9.90 元

《教你几招防身术丛书》

巧妙解脱百法 12.00 元

后发先制百法 11.40 元

以弱胜强百法 10.50 元

先发制人百法 10.60 元

以上定价内已含邮资。如欲邮购请直接汇款至：北京体育大学出版社读者服务部，邮政编码：100084。请用正楷书写清楚您的姓名、详细地址、邮政编码、邮购书名及册数。书款不足，恕不发书，切勿在信内夹寄现金，谢谢合作。

目 录

前言

- 第一章 实战桩法与技击应用**..... (1)
 - 第一节 坐山桩法与技击应用..... (1)
 - 第二节 阴阳桩法与技击应用 (68)
 - 第三节 骑龙桩法与技击应用..... (111)
 - 第四节 歇子桩法与技击应用..... (149)
 - 第五节 自由桩法与技击应用..... (159)
- 第二章 克敌决斗 36 鹰爪功** (164)
 - 第一节 三大绝手..... (164)
 - 第二节 五大解手..... (213)
 - 第三节 七星点手..... (219)
 - 第四节 九龙盘手..... (240)
 - 第五节 十二反手..... (249)
- 第三章 技击战术秘诀**..... (262)
 - 第一节 阴阳诀..... (262)
 - 第二节 虚实诀..... (264)
 - 第三节 动静诀..... (271)
 - 第四节 刚柔诀..... (278)
 - 第五节 进退诀..... (287)
 - 第六节 潜避诀..... (293)
 - 第七节 乱环诀..... (295)

第一章

实战桩法与技击应用

我国传统武术对桩法训练是十分重视的,它是实战应用的根基。少林鹰门拳术就是如此,这里专门介绍先师所传的5种实战桩法与操手。

本门5种实战桩法分别是坐山桩、阴阳桩、骑龙桩、歌子桩和自由桩,合称为“五桩”。经过世代承传基本上形成了“自我封闭”的最佳桩法境界,它们具有以下特点:

一、有利于神经和肌肉的协调放松,并使自己处于最佳的应敌状态。

二、在任何条件下,都很容易保持自身的稳定与平衡。

三、能够随时随地改变不适应的格斗姿势和进攻角度,通过桩法互变或桩架互变,达到姿势的自然转换。

四、自我保护功能比较完善,可攻可守,进退自如。

第一节 坐山桩法与技击应用

坐山桩是实战的基础桩法,是最容易发挥削截技术的一种理想姿势。

一、桩法姿势

先师根据人体的上、中、下三盘位置，以及实战桩法的站桩特点，将桩法姿势的高、中、低位置变化称为“三架”，把在实战中手型的圆形变化称为“四势”，故在实战桩法中素有“三架四势”之说。

(一)三架

即高桩、平架和矮桩 3 种实战桩架姿势。

1. 高桩：高桩也称上位桩架。练习者先将左脚向前迈出一步，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三倍，左右脚的承受力按“前四后六”的比例分配，要求头正、颈直、含胸、拔背、提肛、敛臀。

2. 平架：平架也称中位桩架。练习者将左脚向前迈出一步，脚尖稍内扣，右脚尖外展约 60° ，两腿弯屈下蹲，其它姿势同高桩。

3. 矮桩：矮桩也称低位桩架。练习者将左脚向前迈出一步，脚尖稍内扣，右脚尖外展约 90° ，两腿屈膝蹲身，膝关节内扣，两脚之间的距离约为自己脚长的三个半，其它姿势同高桩。

(二)四势

即探手势、吊手势、开手势和闭手势 4 种实战手法形式。

1. 探手势：探手势多打主动进攻，以动制静，先发制人。其手型为：两手前后分开，手心斜向相对。（图 1）

2. 吊手势：吊手势多打防守反击，以静制动，后发先制。其手型为：两手上下分开，手心斜向相对。（图 2）



图 1



图 2

3. 开手势: 开手势多打防守反击, 以静制动, 后发先制。其手型为: 两手前后分开, 手背斜向相对。(图 3)

4. 闭手势: 闭手势多打主动进攻, 以动制静, 先发制人。其手型为: 两手上下分开, 右手伸于右前方, 左手置于腹前。(图 4)

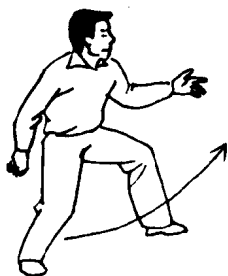


图 3

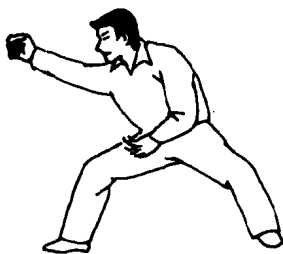


图 4

二、桩法变位

拳家常说：作战要讲究地势地利。这句话说出了技击实战的真谛所在。这里所说的地利，就是指在技击实战中，每个选手都力争使自己处于有利于格斗的位置上，这种通过步法而获得最佳攻防角度的方法，即称“变位”。先师曾说：“站桩在于静中求稳固，变位在于动中求稳固，一动一静组成运动，在运动中求稳固，此乃变位之要旨。”

坐山桩的桩法变位有夺位和让位两种方式。

(一)夺位

夺位是通过灵活的步法和快速敏捷的身法，率先占领便于进攻的有利位置，抢夺进攻的最佳时机，争夺进攻的主动权，即所谓“动人之先动”。

1. 上步夺位

(1)前脚上步夺位。设想——敌我双方以坐山桩势对视（图5），我先以前脚向前方上一小步，以抢攻敌人的洪门位置。（图6）

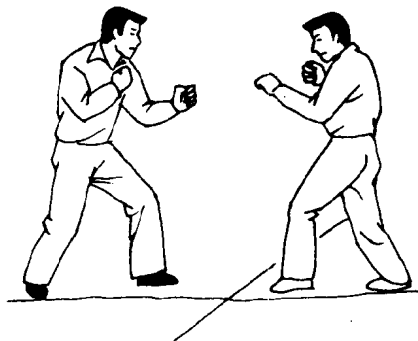


图5

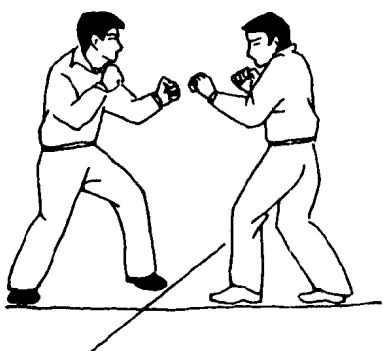


图 6

(2)后脚上步夺位:设想——敌我双方以坐山桩姿势对视(图 7),我右脚向前上一步,以抢攻敌人的洪门位置。(图 8)

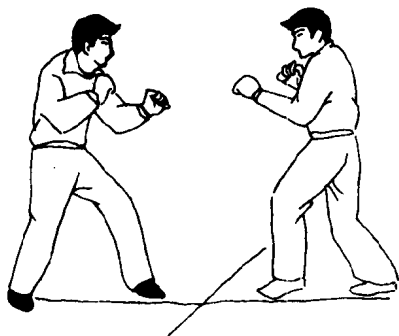


图 7

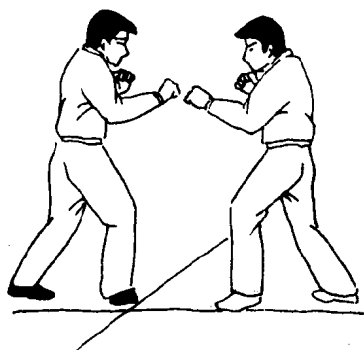


图 8

(3) 双脚上步夺位：设想——敌我双方以坐山桩姿势对视（图 9），我以前脚向前上一步，同时，后脚也紧随着上一步，抢攻敌人的洪门位置。（图 10）

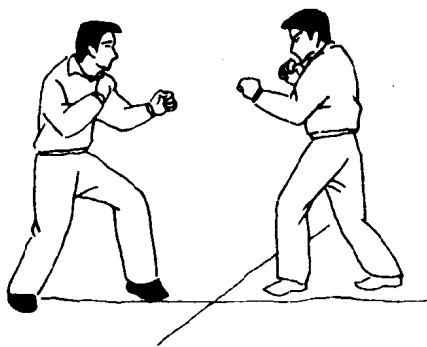


图 9

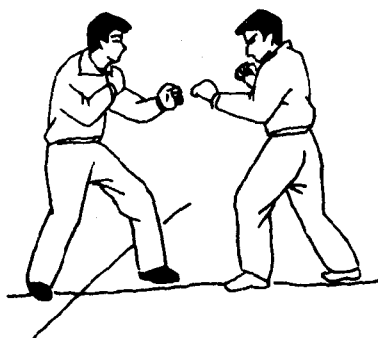


图 10

2. 跨步夺位

(1)前脚左跨步夺位:设想——敌我双方以坐山桩姿势对视(图 11),我前脚向左前上跨一步,以抢攻敌人的边门位置。(图 12)

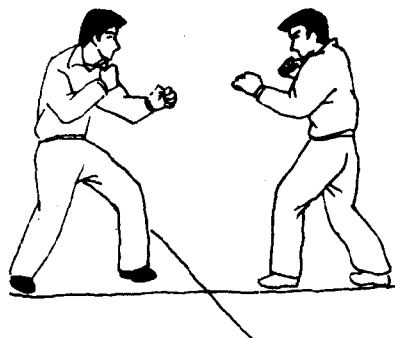


图 11

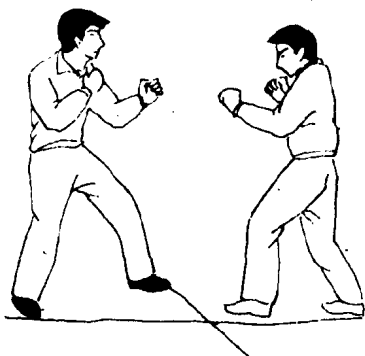


图 12

(2)前脚右跨步夺位:设想——敌我双方以坐山桩姿势对视(图 13),我前脚向右前上方跨出一步,以抢攻敌人的边门位置。(图 14)

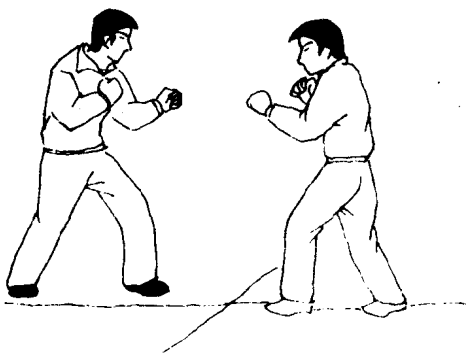


图 13

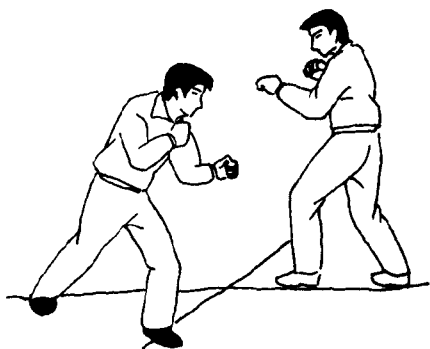


图 14

(3)后脚左跨步夺位:设想——敌我双方以坐山桩姿势对视(图 15),我以后脚向前脚的斜前上方跨出一步,以抢攻敌人的边门位置。(图 16)

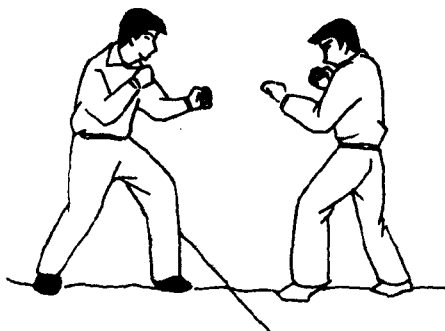


图 15