

大力鷹爪功

秘笈

DaliYingZhaoGongMiji

吴霞 编著



大力鹰爪功秘笈

吴霞 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大力鹰爪功秘笈/吴霞编著. -北京:人民体育出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5009-3938-2

I.①大… II.①吴… III.①鹰拳-基本知识

IV.①G852.18

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 183729 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 10 印张 228 千字
2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷
印数:1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3938-2

定价:21.00 元

社址:北京市东城区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67118491

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



前 言

大力鹰爪功是武术中一种非常实用的手上功夫，功成后功力超常，爪如铁钳，指如钢钩；临敌时沾衣擒拿，点穴闭气，分筋错骨。很多拳派均很推崇鹰爪功夫，有着各自独特的练功秘法。

大力鹰爪功还是个很好的养生功夫，其在练爪过程中采用的吐纳、站桩、加重等方法，可以同时保健周身各部，如活指舒心、补气益肺、壮腰强肾、养肝明目等；再者鹰爪功模仿鹰形，架势优美，动作有力，练之使人精神抖擞，英气勃发。

本书辑录四类大力鹰爪功，共有 18 种练法。

第一类秘宗鹰爪功，4 种练法：吴氏世传大力鹰爪功、岳氏鹰手门大力鹰爪功、土鹰门大力鹰爪功、鹰翻门大力鹰爪功。

第二类少林鹰爪功，5 种练法：少林大圣门古传大力鹰爪功、少林大力金刚鹰爪功、南少林护寺大力鹰爪功、南少林八宝门大力鹰爪功、南少林胡氏大力鹰爪功。

第三类武当鹰爪功，5 种练法：武当内家玄鹰门大力鹰爪功、武当大力混元鹰爪功、武当自然派大力鹰爪功、武当七星大力鹰爪功、武当流通门大力透骨鹰爪功。

第四类峨眉鹰爪功，4 种练法：峨眉铁佛派大力鹰爪功、峨眉李式大力鹰爪功、峨眉大力鹰爪童子功、峨眉绿林派大力



大力鹰爪功秘笈

鹰爪功。

编者作为山东体育学院民族传统体育系教师，长期从事武学研究，对大力鹰爪功这门绝技很感兴趣，就联系和请教这方面的功夫高手，并收集有关理论及技术资料，经过多年的努力，终于完成本稿。现公开出版，献于武道同好。

但鉴于水平，必有不当，望请指正。可发电子邮件至 sanwuzu@126.com 信箱。



目 录

第一章 吴氏世传大力鹰爪功·····	(1)
一、铁鹰定翅功·····	(1)
二、猎鹰敛爪功·····	(3)
三、飞鹰展翅功·····	(6)
四、雄鹰旋翼功·····	(11)
第二章 岳氏鹰手门大力鹰爪功·····	(27)
一、鹰爪破壁功·····	(27)
二、鹰爪提坛功·····	(29)
三、鹰爪混元功·····	(34)
四、鹰爪论·····	(38)
第三章 土鹰门大力鹰爪功·····	(40)
一、入手·····	(40)
二、尖爪·····	(43)
三、鹰撕·····	(49)
第四章 鹰翻门大力鹰爪功·····	(56)
一、练功步骤·····	(56)



二、劲法秘诀	(57)
三、练法真传	(59)
第五章 少林大圣门古传大力鹰爪功	(74)
一、提坛功	(74)
二、石蓼芥功	(76)
三、拔桩功	(78)
四、锁指功	(80)
五、拈花功	(82)
六、卧虎功	(87)
七、蜈蚣跳功	(92)
第六章 少林大力金刚鹰爪功	(96)
一、贯气功	(96)
二、钢爪功	(97)
三、铁叉手	(101)
四、指禅功	(102)
五、抓袋功	(103)
六、透骨力	(104)
第七章 南少林护寺大力鹰爪功	(106)
一、蓄锐式	(106)
二、探爪式	(107)
三、合翼式	(109)
四、展翅式	(111)
五、螺旋式	(113)
六、扑食式	(115)



七、斗爪式·····	(116)
八、抖身式·····	(117)
九、利爪式·····	(117)
十、较力式·····	(118)
十一、收功式·····	(118)
第八章 南少林八宝门大力鹰爪功·····	(119)
一、开功预备式·····	(119)
二、雄鹰亮爪式·····	(120)
三、猎鹰觅食式·····	(121)
四、山鹰夺食式·····	(123)
五、飞鹰掠海式·····	(125)
六、鹰爪抓球式·····	(127)
七、鹰爪提坛式·····	(129)
八、鹰爪捻石式·····	(131)
九、鹰爪葫芦式·····	(131)
十、爪力插戳式·····	(133)
第九章 南少林胡氏大力鹰爪功·····	(136)
一、内功夫·····	(136)
二、双爪扑·····	(137)
三、单爪扑·····	(138)
四、千斤提·····	(140)
五、擒拿式·····	(141)
第十章 武当内家玄鹰门大力鹰爪功·····	(146)
一、意力·····	(146)



二、通臂	(153)
三、抛袋	(157)
四、提坛	(160)
五、捞月	(162)
六、插硬	(164)
七、活劲	(165)
八、化虚	(167)
九、防偏	(168)
第十一章 武当大力混元鹰爪功	(170)
一、采气筑基	(170)
二、练爪内功	(172)
三、猎鹰扑食	(174)
四、潜鹰捕鱼	(176)
五、插力透骨	(177)
六、日月神功	(179)
第十二章 武当自然派大力鹰爪功	(182)
一、静劲鹰爪力	(182)
二、刚劲鹰爪力	(184)
三、柔劲鹰爪力	(186)
四、阴劲鹰爪力	(189)
五、辅功	(190)
六、收功	(191)
第十三章 武当七星大力鹰爪功	(192)
一、培元筑基式	(192)



二、力提千斤式	(196)
三、力拔石柱式	(197)
四、力荡石球式	(197)
五、刚练鹰爪式	(199)
六、柔练鹰爪式	(201)
七、空练鹰爪式	(204)
第十四章 武当流通门大力透骨鹰爪功	(205)
一、鹰爪初试	(205)
二、气贯鹰爪	(206)
三、空运推抓	(207)
四、鹰抓绷子	(210)
五、指插面粉	(210)
六、鹰扑劲功	(211)
七、鹰爪练砖	(213)
第十五章 峨眉铁佛派大力鹰爪功	(222)
一、内壮大力功	(222)
二、鹰爪推拉功	(235)
三、沙包大力功	(237)
第十六章 峨眉李式大力鹰爪功	(240)
一、山鹰穿林式	(240)
二、岩鹰显爪式	(248)
三、雄鹰觅食式	(249)
四、飞鹰抖翅式	(254)



第十七章 峨眉大力鹰爪童子功·····	(258)
一、开功式·····	(258)
二、马步推爪式·····	(263)
三、弓步推爪式·····	(268)
四、单手托天式·····	(272)
五、双手托天式·····	(276)
六、苍鹰回首式·····	(279)
七、猎鹰搏兔式·····	(284)
八、缠丝式·····	(288)
九、收功式·····	(291)
第十八章 峨眉绿林派大力鹰爪功·····	(293)
一、雄鹰展翼式·····	(293)
二、草鹰探爪式·····	(294)
三、飞鹰潜海式·····	(296)
四、饿鹰敛爪式·····	(298)
五、草鹰戏珠式·····	(299)
六、老鹰抓鸡式·····	(300)
七、力提千斤式·····	(302)
八、捻石成灰式·····	(304)
九、甩爪收功式·····	(305)



第一章 吴氏世传大力鹰爪功

本功传自豫东鹰拳名家吴英双。吴氏鹰拳，十代单传，乃吴家秘技，与众不同。此拳短爪长踢，既有擒拿法，又有连环腿，并且极重功夫。此门主要有两大功夫：大力鹰爪功和护身铁布衫，合称“鹰爪铁布衫”。

本鹰爪功，吴氏真传，方法简单，功效显著，一旦练成，“大力鹰爪无人挡，犹如饿鹰下鸡场”，爪如钢钩，锐利难挡，厉害非常！

吴氏大力鹰爪功，又名鹰爪大力 18 式，其中空练 9 式：铁鹰定翅功 1 式、猎鹰敛爪功 2 式、飞鹰展翅功 2 式、雄鹰旋翼功 4 式，再加工具实练，即成 18 式。

一、铁鹰定翅功

鹰爪：五指所有末节和中节指骨向里适度勾屈，食指、中指、无名指、小指并合，即成鹰爪。（图 1-1）

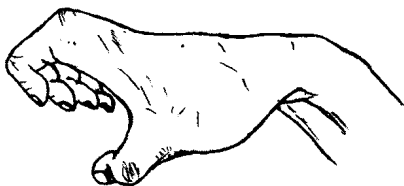


图 1-1



【练法】

马步站桩，重心在前，双臂左右伸开，但不能直挺，双手握成鹰爪，爪心向下，爪背向上，虎口向前，爪腕平直，提起精神，集中心念，意注鹰爪，瞪开双目，闭上口嘴，咬紧牙关，用鼻呼吸，长呼长吸，静立不动，坚持为功。（图 1-2）

功夫深了，爪中拿物，并渐加重。（图 1-3）



图 1-2

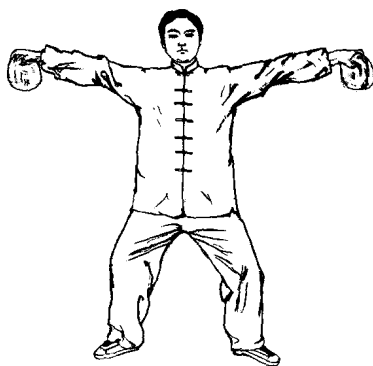


图 1-3

此式不但是—种重要的功夫练法，而且是其他功法的预备势，所以一定要学好练好。本功专练鹰爪功夫，不是专修桩功，宜用高马桩。体弱者也可采用双膝伸开的正立势。

【要领】

功时长短自行掌握，但不可—次练习过长，要循序渐进。专心致志、提神运劲、咬牙瞪眼、鼻呼鼻吸、长呼长吸等都是本功的—要求，不可疏忽。



爪功实练要以空练为原形，并按空练动作姿势和功法要领练习，唯要指出的是，因实练抓物，爪形必和空练不同，肯定有所变异，学者不必过拘。细节不赘。

二、猎鹰敛爪功

1. 握敛式

【练法】

先站好铁鹰定翅势做预备，并用鼻深长呼气。（图 1-4）

感觉呼完后，即以鼻缓缓吸气，两肘缓缓向里弯曲，双爪缓缓加力握指变拳，收归左右胸侧，拳心向上，拳面向前，拳眼向外；稍停片刻，伸臂还原，再行练习。（图 1-5）

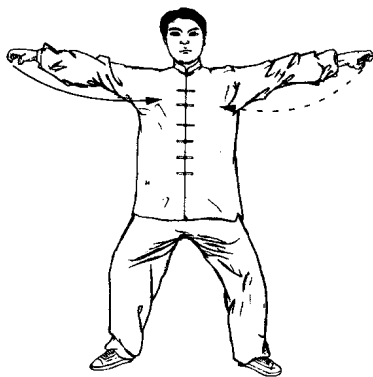


图 1-4

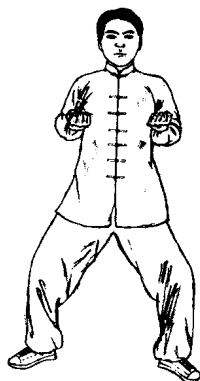


图 1-5



功夫深了，爪中拿物，并渐加重。（图 1-6、图 1-7）

【要领】

动作不要过快，速度要均匀，次数自行掌握。

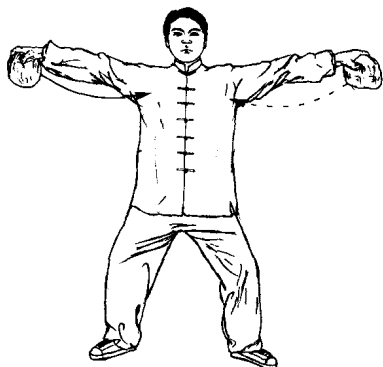


图 1-6

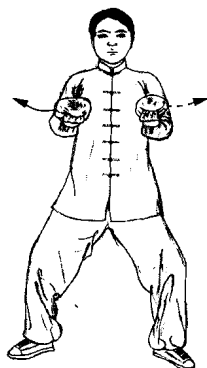


图 1-7

2. 扣敛式

【练法】

先站好铁鹰定翅势预备，并用鼻深长呼气。（图 1-8）



图 1-8



感觉呼完后，即以鼻缓缓吸气，两肘缓缓向里弯曲，双爪缓缓加力捏指变钩（大拇指紧扣食指、中指指尖）并收归于左右胸侧，钩尖向上，虎口向外。稍停片刻，伸臂还原，再行练习。（图 1-9）

功夫深了，爪中拿物，并渐加重。（图 1-10、图 1-11）

【要领】

动作不要过快，速度要均匀，次数自行掌握。

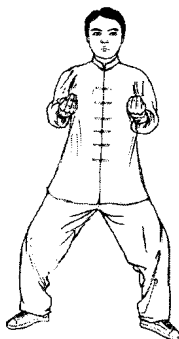


图 1-9

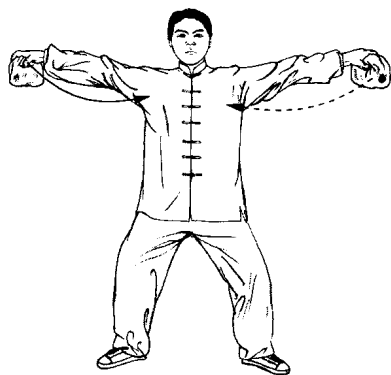


图 1-10

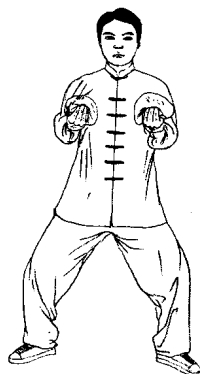


图 1-11



三、飞鹰展翅功

1. 振翼式

【练法】

先站好铁鹰定翅势做预备，并用鼻深长呼气。（图 1-12）

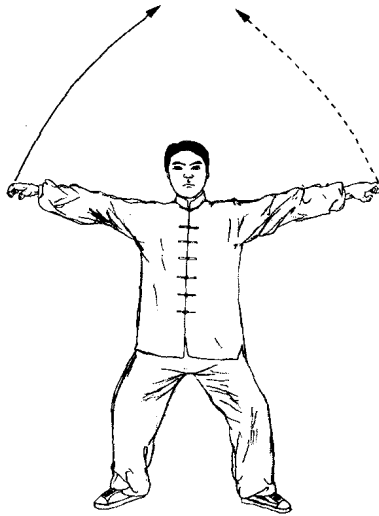


图 1-12

感觉呼完后，双臂缓缓上下升降，先升后降，上升时吸气，下降时呼气，用鼻呼吸，长呼长吸。

此式形如鹰之展翅振翼，爪臂运动幅度大，高举至头顶，低落至腰下，各成半弧形，肘关节不要弯曲。鹰爪配合升降动作，上升时垂腕，下降时挺腕，爪形不变。提起精神，集中心念，意注鹰爪，瞪开双目，闭上口嘴，咬紧牙关，桩式不变。