

鷹爪派
翻子門
十路行卷

李佩弦 簡世鏗 編著

鷹爪派翻子門 十路行拳

李佩弦 簡世鏗 編著

人 民 体 育 出 版 社

鹰爪派翻子门十路行拳

李佩弦 简世铿 编著

人民体育出版社出版

中国铁道出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32 90千4.75印张

1986年2月第1版 1990年9月第2次印刷

ISBN7-5009-0574-2/G·545 印数:3,401—10,300册

定价:2.20元

责任编辑:王洁

目

录

杨序.....	(1)
袁序.....	(2)
张、刘序.....	(3)
自序.....	(4)
一、鹰爪派翻子门之源流.....	(5)
二、连拳总论.....	(7)
三、鹰爪派翻子门的技术特点和要求.....	(8)
四、“百把功”简介.....	(11)
五、“点石功”简介.....	(13)
六、鹰爪派翻子门十路行拳动作名称.....	(15)
七、鹰爪派翻子门十路行拳动作说明.....	(21)

杨 序

余与佩弦君，同系广东人，相处甚密，他世居佛山镇，少年即喜爱武术，学习南拳，一九一九年前后赴沪精武会学习。整个青年时期，在精武会熏陶下，志趣相投，遂毅然决定毕生事业，致力于精武会务工作，中央精武会亦委以重任：早期参加扩拓分会之北上旅行团，由京津而出国往南洋，遍及东南亚各埠，后总会派他返回佛山分会当主任。其时佛山素为国内四大镇之一，工商辐辏、人口繁密，他锐意振兴会务，集殷商名流于精武之星旗下，从沪聘来各派武术高手，传授武艺。趁佛山拆建马路之际，把精武会址由长兴街迁出鹰沙，在公园后建精武大礼堂，辟运动场，主办精武刊物——佛山精武月刊。大力宣传精武事业，收到极大效果。他在佛山各学校铺开体育教拳之外，又创办“元甲学校”于汾流街。其后转赴广州精武会工作。服务桑梓，深得好评。

李氏不单精于少林、太极、螳螂、气功等各派拳艺，尤其鹰爪造诣最深，深得陈师子正先生衣钵。

流光如驭，转眼沧桑，几十寒暑，好友离故，风流云散。而李子佩弦与余皆垂垂古稀外人矣！今李子佩弦虑国粹之湮没，将鹰爪派翻子门十路行拳开编成书，征序于余，特忆志此以塞责。

一九八三年癸亥孟夏

广州古琴研究会会长杨新伦序于振玉琴斋，

时年八十有六。

袁 序

鹰爪派拳术，是中华武库中的传统项目，流行于华北、华东、华南各地，深受群众欢迎。

鹰爪拳属象形拳种，由于它出手时上下翻飞，动作形态模仿飞禽中老鹰的爪法，因而被称为鹰爪拳。

鹰爪派拳术，具有丰富的技击性，应用极精妙。而行拳尤为入门之阶梯。在十路行拳中，各路的劲力、技巧、手法虽都不相同，然其特点却都是以静制动、刚柔相济、内外合一、顺劲黏走、出手含蓄、步法灵活、一招一式清晰分明、进退闪转快速稳定。许多招法是针对人体穴道进击的，因而可以收到显效。

为了保存和发扬这一宝贵的民族遗产，李佩弦老师将其多年心得、揉合师法，把十路行拳整理成书。吾自上海精武会鲍希勇老师传授得此门拳术，仅将其概略和粗浅体会以为序。

一九八三年癸亥孟夏

上海精武体育会袁继袖于上海金山卫

张、刘 序

李师佩弦，正当年登九十高龄之际，出版《鹰爪派翻子门十路行拳》一书，实为武术界之喜事。

李师自幼献身于武术事业，几十年来为祖国民族形式的体育运动的发展做出了卓越的贡献。现虽年事已高，仍身兼数职：省政协副主席；市防治体育协会副主席；市气功科学研究会顾问；市太极拳研究会顾问等等。九十高龄的老人还在兢兢业业地为祖国为人民而辛劳，实是我等后辈学习的榜样。

李师授徒极严格而又极耐心，循循善诱，毫不保守，不论徒弟聪明、愚笨而一视同仁。遇有徒弟生活困难时他还解囊相助。

藉此十路行拳出版之际，恩师嘱序，自愧浅学，未窥堂奥，亦不知从何下笔，然长者之命不敢辞，惟厚颜塞责，谨志事实，不敢言序。

一九八三年癸亥孟夏

张煦阳
弟子 于广州
刘金钊

自 序

鹰爪派翻子门是我国传统的武术套路。我自幼好武。一九一九年在申江，从师于陈子正先生习鹰爪派翻子门武艺，至今不辍。

六十年前，陈师子正先生，任职于上海精武会，先师曾编写了十路行拳的一部分内容，刊载于上海精武会刊物——精武画报，后因事中止。

解放以来，屡欲编著付梓，以供爱好者研究练习，由于百忙羁身，迟迟未能实现。为了使这一宝贵的武术遗产不致日久湮没，更好地普及于民众中间，完成陈子正先生未竟之志，整编出版鹰爪派翻子门十路行拳一书。由于水平有限，匆匆撰文，错漏在所难免，尚希读者不吝赐教是望。

本书的出版，承关荣键、谭祖辉、袁继袖以及上海精武会的同志和各方面的大力协助，在此一并表示谢意。

一九八三年癸亥孟夏

李佩弦于广州

一、鷹爪派翻子門之源流

鷹爪派翻子門拳術的起源，據先師陳子正講：傳說在我國北宋末年，抗金名將岳飛，參合少林拳法，創岳氏連拳一百零八手（即現今之五十路連拳），教岳家軍練習，以抗击金兵入侵。明代末年抗倭名將戚繼光在《紀效新書》中就記有“鷹爪王之拿”一語，可見當時鷹爪拳已盛行於民間。但元、明兩代不知傳於何人。至清代中期，有麗泉和尚得承真傳。麗泉和尚原習翻子門拳術，因見岳氏連拳古樸精妙、技擊性強，不尚花架子，故兼而練之，遂形成鷹爪派翻子門之雛形，後傳道濟和尚。道濟又傳與法成和尚。以上源流只是傳說，編著者由於條件限制，無法進一步考證。

而確有史實可考者，是清代同治、光緒年間的河北保定劉士俊先生。劉幼年家貧，以賣煙為生。性喜武術，在鄉間學得幾路拳腳，每晚用功練習。一日外出賣煙，天色已晚，宿於客店中。更深人靜，不能入睡，遂出屋練拳，劉出拳有力，聲震窗紙，驚動了住在店中的法成和尚，待士俊練完拳腳，法成對士俊說：“此拳強身健體有餘，克敵制勝不足。”當時士俊血氣方剛，心中不服，當場即要比試較量。士俊連連進招均被對方化解，隨後法成和尚用“鷹爪”刁住士俊手腕並在其背後穴道一點，士俊立即覺得周身癱軟無力，疼痛難禁。這時士俊方知面前的和尚身懷絕技，當即叩頭拜師，法成和尚亦欣然接受。從此士俊每晚隨師學藝，法成和尚傳

给他的就是岳氏连拳一百零八手和翻子门拳术，以及刀、枪、剑、棍、大杆子等套路，后来又教士俊散打搏击。士俊经多年苦练，技乃大成，辞师云游名山大川，访友论艺，眼界为之大开，功夫亦臻化境矣。

士俊毕生习武，传艺授徒，声名显赫，被誉为“大杆子刘”。他曾在清朝的护驾军神机营当武术教练。当时在北京，士俊门下以刘德宽、纪三、纪四武艺最好。士俊晚年离开北京回乡。传其侄刘成有；成有再传第三子刘启文、外甥陈子正，陈子正即余之师也。

先师陈子正，深得前辈真传，在先辈把岳氏连拳及翻子门融为一体的基础上，结合鹰爪派技艺，把岳氏连拳一百零八手，去粗取精，编成连拳五十路，最终形成鹰爪派翻子门这一武术流派。

二、连拳总论

连拳出自少林，创于岳武穆。手手相应，着着接续，刚柔并用，弹脆力多，阴阳变化，矫健敏捷。故是拳应用时，忽上忽下，令敌头晕；声东击西，使敌目眩。其进也急如闪电，其退也快似疾风，变幻莫测，巧妙无穷，拳出似实，破之则虚，拳出似虚，不接则实。其妙诀谓之“奥妙如阴阳，变化最难防，窜蹦跳跃步，闪战腾挪强，上打鼻梁骨，中击肋两旁，下有撩阴手，摔法狠敌伤，动如猛虎怒，静似山岳藏，强弱皆能练，轻灵更相当”。

陈子正老师口述

李佩弦笔记

三、鹰爪派翻子门的技术特点和要求

考鹰爪拳法，系属象形。习武者取法雄鹰在攫食与争斗时，其爪快似箭离弦、牢如钉入木的特点，触类旁通，自成一家。

吾师陈子正先生常言：“鹰爪拳，手法简而捷，以抓打擒拿、分筋剝骨、点穴闭气为主，运用时贵劲足，尤贵劲整。拳谚云‘手见手，无处走’，即敌越近则越易制胜。与敌交手时，凡气功不能达、内劲不能到之处，施用爪力未有不披靡者。”

鹰爪拳之特点是轻巧玲珑、能攻善守。出手拳掌急如雨、回手爪刁劲充盈。步法上以灵活多变、窜蹦跳跃、闪展腾挪为主。身法上则以挤靠封迫，转缩纵跃为主。讲求一耗、二拿、三降、四守。主张沾衣耗脉、翻崩扔捋、高跳低压、勾挂滚砸、搂抱撑撑，进退抽撤等，既有鹰爪派的手法，又有翻子门的特色。

所谓分筋剝骨，就是用短促脆快之劲，破坏敌之肘、腕关节，使敌惧痛而难于反抗。具体手法如下：我以左手抓握敌方左手腕关节，施用鹰爪力；右手抓敌左肘，拇指按其曲池穴、中指按其少海穴，两手抓紧骨骼筋膜，右手拇指用劲插进将筋膜一拨，即完成分筋之动作。

剝骨是用左手握紧敌之左腕，右前臂用劲向敌左肘处横击，与之同时上体猛向左转，以配合两手合力发劲。用此动

作如得法，敌必脱臼折肘，不能再战矣。

所谓点穴闭气，就是运用“百把功”、“点石功”练就之指爪力，攻击敌之要害穴道。这要求练习者对中医的经络学说以及子午流注学说有较深刻的了解和研究。人体十二正经、奇经八脉，全身三百六十个穴位，还有经外奇穴，都按时依序流注。如某时某刻在人体某个穴位上猛发内劲点按，即会封闭或破坏某条经络中气血的正常流注，而达到克敌制胜之目的。但与敌交手时，动作瞬息万变。要准确地寻找、击中要害穴位是十分困难的，故非一朝一夕之功所能见效。

陈子正老师曾说：“鹰爪拳在技术上要求：发劲平衡，左右兼顾，前后照应，刚柔相济，灵巧圆活，快慢有节。有上必有下，有左必有右，有前必有后，有虚必有实，有阴必有阳”。

十路行拳，每路都有不同之用劲、不同之技巧、不同之手法，但总的都离不开鹰爪派翻子门之技术特点。其套路演练多以静制动、以柔制刚、刚中有柔、柔中有刚、顺劲粘走，击人于旧力已过、新力未发之间。在演练时，每一路均须连续不断，一气呵成。

十路行拳中，十分重视腿功、步法之训练，如第三路的“迎门跺子脚”、“侧身跺脚”、“翻身中踢”、“撩阴腿”，第五路的“闪步提打”、“跃步蹬脚”，第六路的“迎面踢”、“飞腿”，第九路的“仆腿”等等。所有腿法的运用均要求轻巧灵活。

陈子正老师又说：“鹰爪拳以气为主，以血为辅，盖气为血之先导，气充则血畅；血为养份输送之媒，故血盛则体健。如单练外而不练内，则难收实用之效”。

鹰爪派翻子门是内外兼修的拳种，如偏于刚者，必被柔

制；而偏于柔者，则不能胜刚。拳术之妙，在于亦刚亦柔，刚柔相济，才算得上乘功夫。

练鹰爪拳总的要求是：手要疾，眼要明，身要灵，法要妙，步要轻。精要盛，神要紧，气要足，力要壮，功要强。出入有门，进退有法。

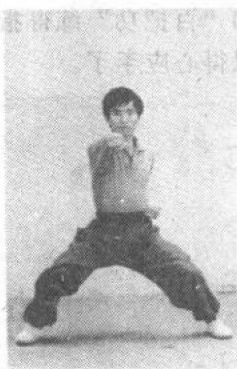
四、“百把功”简介

鹰爪派翻子门除强调一般的身体素质训练外，还要进行鹰爪力（即增强拳、腕、指的劲力，加快动作速度）的训练。

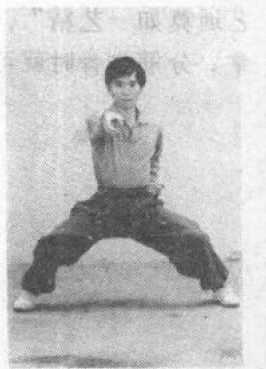
“百把功”就是练习鹰爪力的方法之一。具体练法是：两腿并立，两拳收抱于腰侧，拳心向上（图①）。随即左脚向左



图①



图②



图③

开一步，两腿屈膝下蹲成马步，右拳从腰间向前打出，前臂呈螺旋形转动，拳将到顶端时发脆劲，拳心转向下（图②）。随即松开变掌，然后以腕关节为轴，前臂外旋，用力向外转腕，掌指向上、向右、向下划一小立圆，随即屈指抓握成鹰爪形，其势如鹰之攫物（图③）。右拳收于右腰侧，拳心向上。接着打左拳，动作顺序同上，惟方向相反。此处不再复述。每次练习左右手交替冲抓一百次，故名“百把功”。做

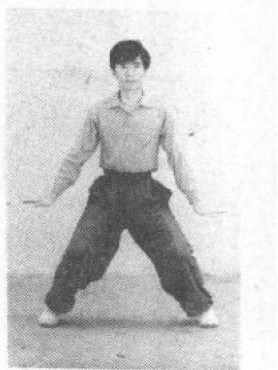
上述动作时，要纳气于丹田，使劲力下注于两腿，这样做出的马步扎实、稳健。

初学者练“百把功”时，应逐步增加冲抓的次数。进度可这样安排：开始练习之二十天内，每天早、晚分别冲抓四十把；从第二十一天开始，每隔十天递增十把；直至第七十天，即可达每天早晚各冲抓一百把。自此以后每天早晚各冲抓一百把，经久练习，拳、腕、指的内劲会自然增长。

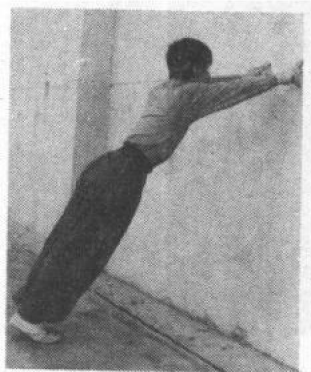
这“百把功”的动作虽然简单，但非常实用。如敌以右拳击来，我以右爪擒敌之右腕，中指掐按其内关穴。左手抓握敌右臂之曲池、少海穴，敌必痹痛，无力反抗矣。所谓“百艺通莫如一艺精”，如“百把功”练得指爪有劲，在抓打擒拿、分筋剥骨时就可以得心应手了。

五、“点石功”简介

鹰爪派练气的方法很多，这里介绍一种简单易学，收效很快的“点石功”。练此功时，两腿开立同肩宽，屈膝略蹲，膝盖与脚尖垂直，两臂稍弯曲，两手掌心向下，指尖翘向身体两侧，按于两大腿旁。同时合口轻咬牙，眼微闭。做慢、细、匀、长的腹式顺呼吸。注意要鼻吸鼻呼，呼气时两掌用力下按，指尖翘起；吸气时引气入丹田，两掌微微放松（图④）。连做十次呼吸后，放松两手，舒松片刻，然后面朝一堵墙站立；人与墙壁相距约一米远，两足略分开，脚跟离地，上体前倾，两臂向前平伸，以两手拇指、食指、中指成三角形触墙，使大部体重移于其上（图⑤）。然后保持该姿势，呼吸要求与上式（即图④）相同，以耳不闻呼吸声为准。做



图④



图⑤