

ZHONGGUO
WUSHU JUEZHAO CONGSHU

武术

中国
绝招丛书

四川出版集团·四川科学技术出版社

少林

杨维著

三路功力拳

《少林三路功力拳》主要阐述少林鹰派武术概况、基本功法、童子功法、沙包功夫、人型桩靶、一路功力拳、二路功力拳和三路功力拳八个部分内容。语言通俗易懂，论述严谨系统，材料翔实可靠，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。

内练一口气 外练筋骨皮 功法术合一 制敌显神奇



武术中国
绝招丛书

少林三路

功力拳

杨维 著

四川出版集团·四川科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

少林三路功力拳/杨维著. - 成都:四川科学技术出版社,
2010.5

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7018 - 7

I. ①少… II. ①杨… III. ①少林拳 - 基本知识 IV. ①
G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 067426 号

中国武术绝招丛书 少林三路功力拳

著 者 杨 维
责任编辑 杨晓黎
封面设计 韩建勇
版式设计 康永光
责任校对 苏晓宁
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路12号 邮政编码 610031
成品尺寸 210mm × 142mm
印张 8.375 字数 170 千
印 刷 四川五洲彩印有限责任公司
版 次 2010 年 5 月第一版
印 次 2010 年 5 月第一次印刷
定 价 18.00 元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7018 - 7

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路12号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031 网址:www.sckjs.com



武術一

源於中國

屬於世界

徐才



戊子年八月



書山有路勤為徑
學海無涯苦作舟

己丑年春

周樹生書



目 录

内 容 提 要

《少林三路功力拳》主要阐述少林鹰派武术概况、基本功法、童子功法、沙包功夫、人型桩靶、一路功力拳、二路功力拳和三路功力拳八个部分内容。语言通俗易懂,论述严谨系统,材料翔实可靠,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。

第一章 少林基本功法	10
第一节 头颈基本功法	10
第二节 躯干基本功法	21
第三节 四肢基本功法	43
第四节 平衡基本功法	92
第五节 跳跃基本功法	96
第六节 跌扑滚翻功法	109
第二章 少林童子功法	126
第一节 童子禅内功	126
第二节 罗汉桩内功	129
第三节 卧膝散骨功	131
第四节 猴腹桩内功	133
第五节 天倒栽碑功	135
第六节 指禅行走功	137
第三章 少林沙包功夫	139
第一节 沙包制作使用	139

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和各种拳术;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。

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“功夫术合一论”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,学以致用用的应用方法”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。

《少林三路功力拳》虽然是从基本功开始练习,但第一、二、三路功力拳中的攻防含义,均具有很强的杀伤力,很容易给对方造成伤害,故建议练习者在攻防实战中,穿戴护具,以确保其安全性,希望读者慎之又慎!

该书在整理、编写过程中,得到阜阳大学体育学院院长吕新颖教授,阜阳大学体委办公室主任刘勇教授的大力支持;阜阳大学体育学院学生刘力王、郑帅、杨洋、杨晓斌和福建中医学院学生林锦、黄远鹏技术演练;辛桂维女士技术摄影,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!

阜阳大学体育学院武术副教授/博士

杨 维

2010年元月



目 录

前言

第一章 少林武术概况	1
第一节 少林鹰派武术溯源	1
第二节 少林鹰派武术总纲	5
第三节 少林鹰派武术内容	6
第四节 少林鹰派武术特点	8
第五节 少林鹰派武术传谱	8
第二章 少林基本功法	10
第一节 头颈基本功法	10
第二节 躯干基本功法	21
第三节 四肢基本功法	45
第四节 平衡基本功法	92
第五节 跳跃基本功法	96
第六节 跌扑滚翻功法	109
第三章 少林童子功法	126
第一节 童子拜佛功	126
第二节 罗汉睡觉功	129
第三节 抻筋拔骨功	131
第四节 吸腹吊裆功	133
第五节 头倒栽碑功	135
第六节 指禅行走功	137
第四章 少林沙包功夫	139
第一节 沙包制作使用	139



第二节	拳打沙包练习	140
第三节	掌砍沙包练习	145
第四节	指戳沙包练习	148
第五节	爪抓沙包练习	150
第六节	肘击沙包练习	153
第七节	膝撞沙包练习	155
第八节	脚踢沙包练习	158
第九节	撞靠沙包练习	163
第五章	少林人型桩靶	169
第一节	人型靶的制作	169
第二节	人型靶的练法	169
第六章	少林一路功力拳	193
第一节	动作名称	193
第二节	动作图解	194
第七章	少林二路功力拳	216
第一节	动作名称	216
第二节	动作图解	217
第八章	少林三路功力拳	238
第一节	动作名称	238
第二节	动作图解	239
附录	少林鹰派武术研究会戒约	260
一、武德十忌		260
二、授拳十戒		260
三、武人二十不可		261
四、八荣八耻		261



第一章 少林武术概况

第一节 少林鹰派武术溯源

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。

少林鹰派武术是少林武术流派中不可分割的一个重要组成部分，已在世界各地开出了灿烂的花朵。它是少林释德印法师综合少林寺内外武术之精华，仿雄鹰之凶猛，借鹰爪之锐利创立而成，后经几代人的传习修正形成科学的技术体系。

释德印，河南洛阳人，会善寺方丈，精佛学，善武技，德高

望重。后居少林寺讲经授法，综合少林寺内外武术之精华，苦心研习，仿雄鹰之凶猛，借鹰爪之锐利，形成自己独特的风格特点，创立少林鹰派武术。弟子有行兴、行阳、行山、行好、行明等。



少林鹰派武术创始人释德印画像





少林鹰派武术第二代传人释行山画像

释行山 (1907 - 1983), 河南洛阳人, 得德印法师真传, 为人刚正不阿, 性格豪放, 武学造诣高深莫测。6岁时, 由于父亲罢官, 全家遭株连, 父亲便将他委托给好友、会善寺方丈释德印法师, 常随法师赴少林寺讲经授法, 后长期居于少林寺, 与寺内和尚共同习武念经, 继承和发扬了少林鹰派武术。弟子有释永宝、释永儒、释永峰、释永鱼等。

释行好, 1922年出生, 湖北石首人, 出身中医世家, 8岁向释德印法师学习少林鹰派武术, 后拜嵩山少林寺释德禅法师门下深造, 经数十年的苦心研习, 练就上乘少林金刚功夫, 并根据中医理论走出一条武医结合的道路。弟子有释永宝、释永虎、释永岳等。



少林鹰派武术第二代传人释行好大师





作者与师叔释行好合影
2005年摄于湖北省军区小龟山干休所

释行明,1925年出生,上海人。武功深厚、技艺超群,有“京东慈善家”之称。4岁时进入少林寺随德印法师学习少林鹰派武术,后得德禅法师精心培育,历经15个春秋的童子功锤炼,练就了一身高超的少林功夫绝技。1950年进入中南海,为毛泽东、周恩来、朱德、邓小平等老一辈无产阶级革命家担任安全保卫任务长达18年之久。曾先后出访70多个国家和地区,免费传授少林鹰派武术,可谓桃李满天下,为推动中国传统文化与



少林鹰派武术第二代传人
释行明





作者与少林鹰派武术第二代传人释行明合影

国际的交流,做出了很大贡献。

周树生,广西人,曾任中国武术委员,中国体育科学学会武术分会委员,广西壮族自治区武术协会副主席及广西壮族自治区武术队总教练,多次出任中国国家武术队教练之职,曾担任1990年在北京举办的“第十一届亚运会”中国武术代表队领队兼教练职务。1992年底赴新加坡,在新加坡国家武术队执教五年。

周树生大师在民间培育了很多武林高手和优秀的武术教练人才,他亲手培养的中外武术选手在国际以及在国内、本地区的大赛中,获得金牌几十枚,银牌和铜牌不计其数。

周树生大师潜心研练中华武术四十余载,通晓南北内外功法,涉及武术内容颇为庞杂,尤精通少林鹰爪翻子门拳技及华岳心意门六合八法拳,素有“鹰爪王”之称。

少林鹰派武术是少林武术流派中不可分割的重要组成部分,经历几代人的研习和修正,形成了独特的风格和技术体系,并成立了“少林鹰派武术研究会”,有组织、有计划地在世界各地广泛传播,深受武术爱好者所喜爱。



原新加坡国家武术队总教练
鹰爪王 周树生





周树生指导作者鹰爪拳实用法
2007年5月摄于阜阳大学

第二节 少林鹰派武术总纲

少林鹰派武术提倡“武术业余化”，目的是强身健体，御敌自卫，继承传统武术文化，保存武术的真正价值并发扬光大。练习时，要求全力以赴，心不外驰，珍惜每一分每一秒的时间，以最快的速度 and 最大的力量，在最短的时间内完成每一个动作，讲究“效率第一”。它分为六个阶段：

第一阶段 基本功法练习

练习头颈、躯干、四肢、平衡、跳跃、跌扑滚翻、童子功、功力拳等。

第二阶段 桩法桩步练习

练习三架、四势、五桩、六合、八法、九技和步法变位以及防御措施等。



第三阶段 套路器械练习

练习拳术套路和器械。了解和掌握坐山桩、阴阳桩、骑龙桩、蝎子桩、自由桩的互相变化方法。

第四阶段 实战应用练习

练习十三抓、二十四绝和三十六手及其在实战中的应用，学会配合十八种技术打法运用。

第五阶段 配合战术练习

练习金刚功法及其在实战中的应用，学会配合战术七诀的运用。

第六阶段 暗器药功练习

练习暗器和药功等罕见绝技，全面了解和掌握少林鹰派武术体系，并进行深入研究，将其发扬光大。

《少林鹰派拳谱》云：

德印创鹰派，总纲要记牢；有功又有法，稳扎又稳打。

有功没有法，术妙妄拼杀；有法又有术，打人不负输。

有法没有术，功深笨如牛；有术又有功，别人打不动。

有术没有功，法高招落空；功法术合一，制人奇上奇。

第三节 少林鹰派武术内容

少林鹰派武术主要包括以下内容：

三架：把人体上、中、下三盘位置之间的桩架变化称为“三架”，即高架、平架和矮架。

四势：把手型的四种变化姿势称为“四势”，即探手势、吊手势、开手势和闭手势。

五桩：把桩法的五种变化方法称为“五桩”，即坐山桩、阴阳桩、骑龙桩、蝎子桩和自由桩。

六合：把人体内外的六种协调方法称为“六合”，即手与足合，肘与膝合，肩与胯合，心与眼合，勇与意合和气与力合。

七诀：把战术的七种运用法诀称为“七诀”，即探测敌情



诀、软硬刚柔诀、有无虚实诀、善恶分明诀、胆大心细诀、抽身换影诀、拨架解脱诀。

八法:把技法的八种运用形式称为“八法”,即踢、打、摔、拿、跌、跃、撞和靠。

九技:把人体九种部位的应用方法称为“九技”,即头、肩、胯、背、臂、手、肘、膝和足。

十三抓:把雄鹰的十三种动作形态和特殊技能的表现形式称为“十三抓”。

十八打:把传统少林武术的十八种实战技术打法称为“十八打”。

二十四绝:把雄鹰与二十四种动物搏斗的仿生象形技能绝技称为“二十四绝”或“二十四战”。

三十六手:把三大绝手、五大解手、七星点手、九龙盘手和十二反手合称为“三十六手”。

七十二种技法变化:把三架、四势与五桩之间的技法变化合称为“七十二种技法变化”。

暗器:把飞抓、弹簧石、链子枪、餐桌六绝十八击等暗中伤人的武器称为“暗器”。

器械:把五虎枪、六合刀、七星剑、八法棍、九节鞭等十八般兵器称为“器械”。

金刚功法:把拳、掌、指、爪、头、肩、臂、胸、腹、背等人体各部位功夫绝技的练法和用法称为“金刚功法”。

童子功法:把童子拜佛功、罗汉睡觉功、抻筋拔骨功、头倒栽碑功、指禅行走功和吸腹吊裆功称为“童子功法”。

药功:把喷筒、袖炮、风火雷、烟幕弹等药物性攻杀武器和跌打损伤的防治等伤科理疗及中医理论称为“药功”。

少林鹰派武术具有修功与练拳并重,健身与技击兼顾的特点,它以“功法术合一论”为指导思想,本着“从功理功法的修炼,套路技巧的娴熟演示,学以致用应用方法”为原则,并

