



少林秘笈系列

SHAOLIN
YINGZHAO TIEBUSHAN

编 著 常加杰

少林

SHAOLIN
YINGZHAO TIEBUSHAN



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

② 少林秘笈系列 SHAOLIN
YINGZHAO TIEBUSHAN

少林鹰爪铁布衫

编 著 常加杰
(周口师范学院体育系)



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林鹰爪铁布衫/常加杰编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5337-4656-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 073217 号

少林鹰爪铁布衫

常加杰 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 何宗华 责任编辑: 何宗华
责任校对: 潘宜峰 责任印制: 李伦洲 装帧设计: 朱 婧
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)3533330

印 制: 合肥杏花印务股份有限公司 电话: (0551)5657639
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1010 1/16 印张: 9 字数: 148 千
版次: 2011 年 1 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5337-4656-8

定价: 18.00 元

版权所有, 侵权必究

目 录

第一章 少林古传大力鹰爪功	1
一、提坛功	1
二、石荸荠	3
三、拔桩功	5
四、锁指功	7
五、拈花功	8
六、卧虎功	12
七、蜈蚣跳	17
第二章 少林大力金刚鹰爪功	20
一、贯气功	20
二、钢爪功	21
三、铁叉手	24
四、指禅功	25
五、抓袋功	26
六、透骨力	27
第三章 少林大力内壮鹰爪功	28
一、大力内壮功	28
二、鹰爪推拉劲	37
三、沙袋功	39
第四章 南少林护寺大力鹰爪功	42
一、蓄锐势	42
二、探爪势	43
三、合翼势	45
四、展翅势	47
五、螺旋势	49
六、扑食势	51
七、斗爪势	52

八、抖身势	54
九、利爪势	55
十、较力势	56
十一、收功势	56
 第五章 南少林胡势大力鹰爪功	57
一、内功夫	57
二、双爪扑	58
三、单爪扑	59
四、千斤提	60
五、擒拿势	61
 第六章 南少林八宝门大力鹰爪功	65
一、开功预备势	65
二、雄鹰亮爪势	66
三、猎鹰觅食势	67
四、山鹰夺食势	68
五、飞鹰掠海势	69
六、鹰爪抓球势	71
七、鹰爪提坛势	73
八、鹰爪捻石势	75
九、鹰爪葫芦势	76
十、爪力插戳势	77
 第七章 少林浑元铁布衫	79
一、无我无他势	79
二、吞吐功	80
三、澄心静气势	101
四、贯注功	102
五、排打功	120
六、操硬功	131
七、调和功	136

第一章 少林古传大力鹰爪功

本鹰爪功乃少林正宗真传,由嵩山少林寺行脚僧志远和尚传于冯少臣,冯少臣传徐畏三。徐畏三是浙江

著名的擒拿大师,在南方武林中颇负盛名。

一、提坛功

先用一小口之坛,约重数斤者,此须视练者之原有指劲而定,不可固执,如练者鹰爪之力本可以提十斤之物者,则用十斤以上之坛;如练者鹰爪之力本不足提十斤之物者,则用十斤以下之坛。此指入手初时而言,所谓约重数斤者,即以此也。

以鹰爪扣于坛口,向上提起。(图1-1~3)

初时必觉甚为费力,提起片刻,即须放下,不能耐久。练习日久之后,此种困难,必逐渐减少,终至于完全

不觉,以指提坛,宛若拾芥。即历时甚久,亦不觉其苦,至此则于坛中加铁屑二三斤,再依法练之。历若干时之后,时间亦无一定,视练时之勤惰而定矣,大概练至不觉其苦,而能持久不坠为止,再加二三斤,如此逐渐增加,苦练不已,由数斤而数十斤。至能以鹰爪之力而提取五十斤之坛,轻如

拈羽,历久而不觉其苦,则功造大成矣,以指着人身,必可使人折服,而无能与抗矣。

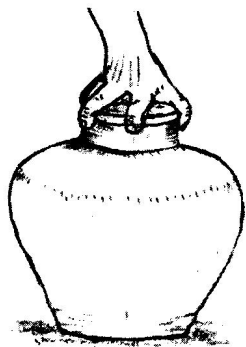


图1-1

唯此功夫，须由渐而入，不可越躐。每次加铁屑，至多不得过三斤，若以贪功之故，而多加重量，非但不能猛进，反足以减少其进步，而兴欲速则不达之叹。故练功不在于重量增加之速，而在于平时练习时间之长。大约每日分晨夕二度练习，每一度以练

习一个时辰为限。如此勤行不怠，进步自能神速，若急躁而求功，其结果适得其反，决无良好之成绩。

此项功夫，自始至终，大约三年之内，可以成就，其法既简便易行，成功亦不至过分迟缓。故练习指功者，多从事于此，良非无故也。



图1-2



图1-3

二、石 荸 荠

石荸荠功夫之练法，与提坛相仿佛，唯以练功之具略异。而至入手之初，较为艰难耳，因坛口有边缘可以借劲，石荸荠则并无边缘可以借劲也。

以青石制成倒置之圆锥形，略如水果中之荸荠状，其重量亦无一定，大约在入手之初，用二十斤者为度，不可再重矣。（图 1-4）

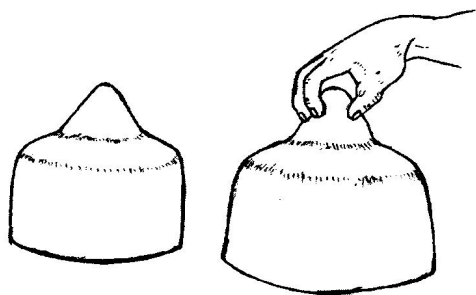


图1-4

此法与前法稍异者,并不渐次递加。此法入手即练较原有指力一倍以上之物,以后加重,亦以一倍为宜。广阔之处在下,而锐端则向上,练者以鹰爪紧紧扣住其锐端相近之处,用力上提。(图 1-5、6)

在入手之初,以数斤之指力,而提此十数斤之石荸荠,欲其应手离地而起,势所不能,但明知其不能,而必依法勤加练习,以冀其能有提起之日耳。大约半年之后,即可离地矣。

唯离地提起,以其上无边缘可以借劲,青石又为极滑之物,功夫未到,决不能悬空持久,提起即落,亦势所必然之事也。再加功苦练,功夫既达,自能逐渐持久矣。练至石荸荠可以应手而起,不觉沉滞,能历一炊时许之久,则第一步功夫成矣。



图 1-5

如入手时所练之石荸荠,重量为二十斤者,至此即易为四十斤之石荸荠。依前法而勤练之,待功夫既深之后,此四十斤之石荸荠,亦能应手而起,轻如拾芥,纵历久而不觉其沉滞欲坠者,则功造大成矣。

试思,以鹰爪手提一毫无借劲又极平滑之石荸荠,可以历久不坠,其力之巨,已可想见,若用以拿人,若非铁石所铸之身,势必不克当此鹰爪也。

此项功夫,较诸前一项,尤为厉害,因练时纯凭指端之实力,无可假借,非功夫到家,决不能应手而起,非若提坛之有坛口边缘之可借劲也。故彼纵练至提五十斤之坛,犹不若此能提四十斤石荸荠之力为巨也。唯此法在入手时较为艰苦耳。



图 1-6

三、拔 桩 功

其法以五尺长,腰围六七寸之坚木一株,钉入土中,钉入土中约三尺,余二尺露出地面,于桩旁之四周,更用砖石筑入土中,务使结实,而桩不能移动分毫,亦正如建屋之筑基础。如不用砖石,则用同样之桩,约长三尺者,依本桩之四周,密排而钉入之,

全没入土为度,排列既密,桩当自紧。总而言之,凡可以使原桩坚牢,不易有丝毫摇动者,其法皆可用。初不限于用砖石筑实与排桩紧密二法也。将桩钉牢之后,练者立其旁,以鹰爪扣住桩之上端,用力提拔,似欲将桩拔起。(图 1-7、8)

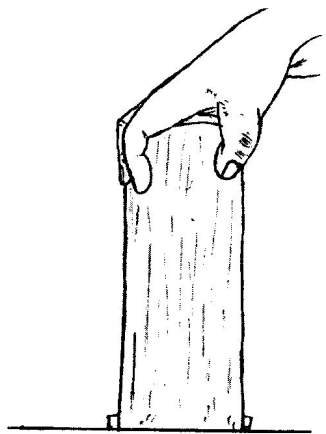


图1-7



图1-8

至指力不胜时，即稍休息，然后续行。或两手交互而行之，每日分晨夕二次练习，每次以一个时辰为度，此外如遇闲暇时，多行几次尤佳。

提拔之时，须用直劲向上，不可向旁扭拔。在入手之初，正如俗语所谓“蜻蜓撼石柱”，决难移动分毫。然每日勤行，指力逐渐增加至功夫到家之后，亦必有应手拔起之日也。如此朝暮练习，一年之后，其桩必能缓缓拔起，由分毫而盈寸，由寸而逐渐递加，以至于能将全桩拔起，则指力亦已不弱。

如欲更进一步者，则可于树木上行之。择一株周围约六七寸之树，以鹰爪纵横侧紧紧扣住，用力向上提拔，

右手扣时则反是。（图 1-9）

初时，树仅能微微动摇，决不能使其根出土，因树根分歧杂出，扳于土中，极为坚牢，较诸人工所钉之木桩，其反抗之力量，固不可同日而语，故不易使之出地也。加功苦练，勤行不怠，日久之后，功夫既深，自能逐渐将树连根拔起。

然为时，非三年不可，练至能一举手间而拔连根之树，其指劲之大，以足惊人，着于人身，即不在关节等处，已足制敌，固不必再谙擒拿之法也。若练擒拿法者，以巧劲制人，指功固不可不练，然练至能将木桩拔起，亦已足矣。正不必多费光阴而至此绝境也。



图1-9

四、锁指功

初时空手练习，紧并中食二指，屈成环形，而以大拇指屈指置于中食二指之间，使三指顶相对，紧紧扣牢，掌心中空，虎口成圆形。猛力扣一炊时许，略舒指休息片刻，再依法紧扣之，每日有暇即行，不限次数。（图1-10）

盖此功初步，并不用器械练习，无论在何时何地，皆可随意行之也，扣时宜将全身之力，运于鹰爪大、中、食三指之端，务须沉着，切不可贪省力。

空手勤行半年之后，则用一小圆木加于大、中、食三指之间，依法扣之，木长约三寸，周围约一寸许，以梨、枣等木为合用，取其质地坚实也。如此更半年，再易以圆木而为铅棍，大小长短，与圆木相等，亦以半年为期。铅棍之后，更易钢棍，依法练习半年，其功成矣。用以扣人身各部，亦可使敌折服。（图1-11）

相传此法为一大书法家所发明，盖于无意中得之者，其人喜研究书法，

唯苦所作之书，浮软无力，乃于笔管中灌铅数两，每日以三指拈笔，悬腕临摹，日必尽半日之力，而书擘窠大字者三百，勤行无间。其初，意不过求字之沉着有力，并非在武功上面着想也，如是者历二十年，其书既成名，而指端之功夫，亦已成就。

顾其人不自知也，一日与友哄饮，友醉欲避席而去，其人以三指执其臂而拽之归座，友忽狂叫而仆。视之，则所执之处，指痕宛然，青紫坟起，皮脱血出矣。然在执之者，固尝亦未用力耳。于是，群相惊异，揣之其故，始悉其于灌铅于管，日事临池，而于无意中成此绝技也。

自是以后，其人除作书时外，恒以竹管戴于大、中、食三指之上，盖以防不测也。后之练功者，以此为成法，而易笔杆为木棍及铅、钢等小棍，因有心练习之故。苦功大约费时三年，即可成就也。

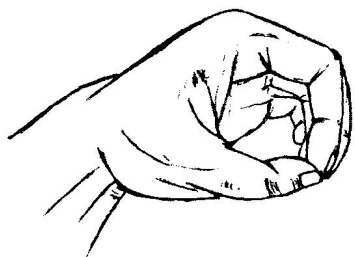


图1-10

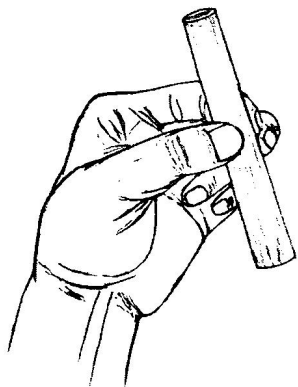


图1-11

五、拈花功

练习指面拈劲之法，亦名为拈花功。与以上各种功夫大同小异，唯着力之处，彼在指顶，此则在指面耳。

练习拈花功之初步，亦不必用何种器械，但以大、中、食三指面紧贴，略如锁指状，唯彼则扣三指使虎口成环形，此则拈三指使虎口三角形耳，指面相贴之处，以三指之第一节为限，指面紧贴之后，乃贯全臂之力于指，徐徐向外拈去，旋转成小圆圈。（图 1-12）

由内向外旋若干次之后，更由外

向内亦旋转若干次，其数须相等，如外旋百度，内旋亦百度。每日不限次数，有暇即行，指如酸痛，则略事休息以舒之。因此等功夫，既无须乎器械，又不必摆出练功架子，无论何时何地，随在可行，而旁人且不易觉察，故非常便利。

空手勤谨练习，半年之后，指面之力量，亦已不小，乃更取极大之黄豆三粒，用大、中、食三指拈住，依前法运全臂之力于指面，推动三豆，使在三指间旋转。（图 1-13）

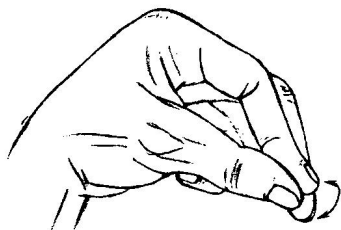


图1-12

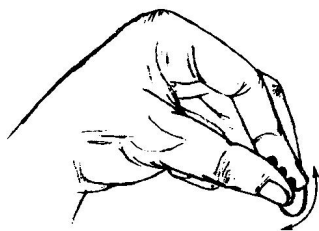


图1-13

初时每不能抡转如意，三豆且时有脱落之虞。练习一二月之后，即可免去此弊。其旋转之法，亦如空手时之内各旋若干度，至力疲时稍事休息再练。唯所用练功之豆，须随时更换，起初每日换二三次，以后逐渐增加，至每一休息，换豆一次。此一步功夫，须练至以三指拈豆，毫不用力，轻轻一旋转间，即成粉屑，则可终了。

盖擒拿法本利用巧劲，但借功力以为助者，练至如此，亦已够用，不必再求进步矣。若必欲求其功夫之更进一层，则可于练豆之后，再换石子练之。石须坚实，如法拈旋，唯石子之数，不限三粒，三粒可，即两粒、一粒亦无不可，直练至无论如何坚硬之石，一触其指，即成粉末，则功造大成。坚石触之如此，若以爪加诸人之血肉之躯，则鲜有不筋断骨折者矣！

练习此等死功夫之后，每易于无意中伤人，即与人交手用此等功夫以制敌，亦正嫌其太为狠毒，有伤阴德也，故能练至拈豆使碎之时，即可停止。因已足制人，即恐强悍之敌不易克，于其再费功夫练此死手，不若移而练擒拿之为佳。因练拈石，至少须三年，若移此三年之光阴而练习擒拿之法，亦足够而有余裕矣。学者其三

复斯言。

拈劲之练习，除上述之一法外，犹有悬身以练习之者，其术之功效，似较上法为和缓而可取也。其法先在铁杠之上，勤加练习，唯练此之铁杠，宜较寻常所用者，加长一倍以上，其高度则与寻常者相似。

入手之初，练习者以两手握住铁杠，将身悬空，并无若何动作，至两臂酸疲不堪时落下，休息片刻时，再继续练习。（图1-14）

每日晨夕各行一个时辰为度，固此一步功夫，不过练习掌之力，于指劲无甚关系，经过数月之后，进而学习钩悬。



图1-14

所谓钩悬者，即以中食二指相并，屈指钩住铁杠，而用两大指环住铁杠之下方，三指面相贴，而将全身悬于杠上。此部功夫，乃用指节之力以为钩，用指面之力以相扣，犹为兼顾之练法，而非单练指功者也。（图 1-15）

此法亦至力尽而休息，以后续行。每日练习之时间相同，在初练时以指力不充足之故，决不能持久，练至功

候既深之后，纵将全身钩悬于铁杠之上，经一时之久，其指与臂亦不觉酸楚，则可再进一步而练习拈悬矣。

所谓拈悬之法，即以两手之大、中、食三指，拈住铁杠，悬身空中也。盖前法将指之钩劲练足，更将其劲贯注于三指之面，拈住铁杠而悬身也。此法较钩悬为尤难。（图 1-16）



图1-15

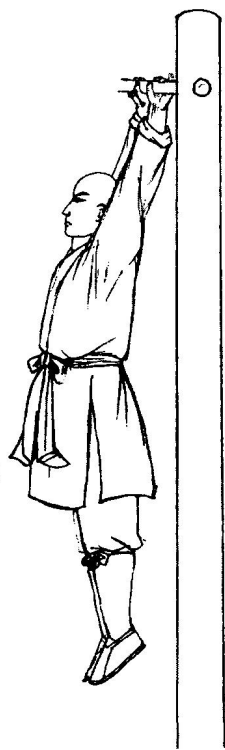


图1-16

初时虽能拈住铁杠而悬身，但瞬息之间，即不能耐而落下，或竟随起随落，每日勤行，此种困难，必逐日减少，终至与钩悬相同，不觉其难，能持久历一时而不落，则指面之力量已甚可观。

然拈悬初时犹两手同时用力者，更须以单手行之：如先用右手拈悬若干时，再用左手拈悬若干时，交互而行之，至亦能悬一时之久为止。此步由双手进而单手，其效较速。（图1-17）

以后，再用一手拈悬，而将前手释去，再转过身躯，以释去之手拈悬，而释去其后拈之手，全身亦随之移动，由铁杠之此端而移至彼端，再回向此端。如此往来复不息而练习活动之劲。（图1-18）



图1-17

唯在初时，因身体悬荡而增加原有之重量，且转移不定，每感困难，交替数次后，即不能支持而落下。加功勤习，日久之后，自能逐渐持久，以至任便往复若干次，亦不觉其困难。练至如此，其指端之力，固足惊人，而益以活动之法，更切于擒拿之用。

闻昔有一人，能以三指拈住屋中之椽子，循回屋中，疾如飞鸟！众以乱箭射之而不能伤其毫发，其技之神，可想而知。询其练习之法，即从此悬身中练成者。

观乎此，则悬身练习之法，不仅练得指劲，而为擒拿之助也。此法虽非完全柔功，但较诸其他一切死手，则相去已远，不可同日而语矣。



图1-18

六、卧虎功

卧虎功亦为练习鹰爪手指之劲与足趾之力者，以练时伏卧而行，故另一名之曰睡功。

先将身伏卧于地，各部挺直，足趾尖支地，两手则置于头部之两旁，指尖向前，掌心贴地。（图 1-19）

然后，运用臂、腿之力，将身撑起，至离地一尺光景时，缓缓将身向前探

去，至极度时，两足向后挫，身亦随之后退，退至极度，再行前探，循环往复，力尽而止。唯自始自终，全身除足趾手掌之外，其余各部，完全凌空，不宜稍令贴地。初时行二三度之后，即觉力疲气涌。习之既久，次数自能逐渐增加。（图 1-20、21）

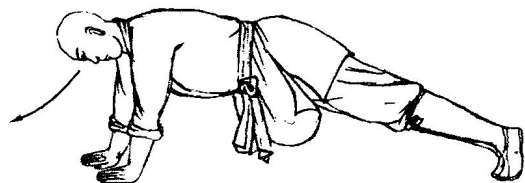


图1-19



图1-20

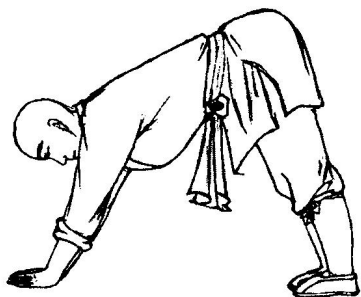


图1-21