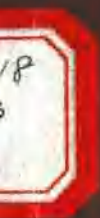




■ 象形拳实战系列

高翔 主编

峨嵋白猿闪电手



特别提醒：即便您不是一个象形拳的爱好者，也完全可以把这些象形名拳中奇特、精妙的招法融入到您的技击中去。

简明【象形拳实战系列】·蛇拳北派秘技
实用【象形拳实战系列】·峨嵋白猿闪电手
收藏【象形拳实战系列】·隐踪绝杀黑虎门
收藏【象形拳实战系列】·鹰爪大力擒拿

倡导技击武术 弘扬民族精华

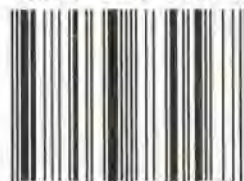


责任编辑：何宗华

封面设计：冯 劲



ISBN 7-5337-3056-9



9 787533 730567 >

ISBN 7-5337-3056-9

定价：11.80 元

· 象形拳实战系列 ·

峨嵋白猿闪电手

高 翔 主编

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

峨嵋白猿闪电手/高翔主编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2004. 9

(象形拳实战系列)

ISBN 7-5337-3056-9

I. 峨… II. 高… III. 象形拳 IV. G852.18

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 090004 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码: 230063

电话号码: (0551) 2833431

E-mail: yougoubu@sina.com

yougoubu@hotmail.com

网址: www.ahstp.com.cn

新华书店经销 合肥义兴印务有限责任公司印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 6.75 字数: 140 千

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

定价: 11.80 元

(本书如有倒装、缺页等问题, 请向本社发行科调换)

丛书编写组名单

主编 高 翔

顾问 高德福 丁有法 丁海运

助编 范玉修 赵爱民 高 峰 高 飞

黄无限 徐 涛 谢静超 胡继军

余 鹤 丁文力 马 飞 高广田

高广军 王长虹 李贡群 陈红岩

景乐强 殷建伟 殷国杰 杨红旗

摄影 范建新

作者简介

高翔，三武挖整组组长兼主笔，安徽科技出版社武术图书特邀编审，中国武当研究会特邀研究员，中国少林武会顾问，新加坡少林国术会顾问，河南安阳少林武僧武术院高级顾问。

高翔自幼跟祖父高金山学习家传七仙门，成为七仙拳第五代掌门。后又得到太祖拳大师张铁林、罗汉拳大师康复振、蛇拳大师万奇鸣、鹰拳大师吴英双、白猿拳大师曹继贤的教导，通悉少林太祖拳、少林罗汉拳、北派蛇拳、鹰爪拳、峨嵋白猿派以及江湖黑虎门等多种秘技。

高翔先生博学多才，并以发扬中华武术为己任，自费成立了“三武挖整组”，专门从事武当、少林、象形三大武功的研究、整理与推广。至今已出版《单招制敌防卫术》《精功擒拿术》《武当秘门技击术入门篇》《武当秘门技击术绝技篇》《少林正宗太祖拳法》《虎拳实战秘籍》《分筋错骨术》《崩拳绝技》《沾衣擒跌法》《罗汉神打》《五绝单杀术》《太祖技击法》《大力金刚手》等十几本专著。

前 言

清代著名武术家湛然大师所著《峨嵋拳谱》中载：“皎皎峨嵋月，光辉耀江湖。”峨嵋拳是中国武苑的一枝奇葩，而峨嵋白猿派更是奇中之奇。

“峨嵋秘宗白猿派内家拳”，一门罕见的内家象形拳，传自曹继贤大师。曹师自幼即得峨嵋高人“铁灵子”传授，功力深厚，壮年曾经走镖，久经战阵，江湖人称“电手神猿”，闻名一时。后因故退隐，崇仙入道，闭门修炼，销声匿迹。

笔者去山东探望舅爷，舅爷知我正在全力挖整武术，就将曹师秘情透露于我。舅爷与曹师既有私交，又是近亲，在二老的鼎力协助下，白猿派终于重现武林。

白猿拳虽是内家秘宗，但并不是不可捉摸的魔法怪招，其功技系统也并不复杂，要想练好这一绝技，只要悟透真义，掌握要窍，多加苦练，功到自然成。

本书限于篇幅，只能取精用宏，不足之处，有机会再行补正。

高 翔

目 录

第一章 峨嵋白猿拳入门	1
第一节 峨嵋白猿拳概论	1
第二节 手型	4
第三节 桩势	7
第四节 步法	10
第二章 闪电单操手	12
第一节 掌法	12
第二节 拳法	20
第三节 爪法	28
第四节 臂法	34
第三章 闪电连环手	39
第一节 接二连三手	39
第二节 一来三应手	114
第四章 救命三脚	180
第一节 七寸脚	180
第二节 截膝脚	184
第三节 断膝脚	187
第五章 绝命三脚	190
第一节 抢阴脚	190
第二节 偷阴脚	193
第三节 搜阴脚	196
第六章 内外功夫	199
第一节 铁手功	199
第二节 踏脚功	202
第三节 内功修炼	205

第一章 峨嵋白猿拳入门

第一节 峨嵋白猿拳概论

白猿峨嵋授神拳，背弓脚踏玄又玄。
身束短藏无踪影，放长击远到脸前。
轻舒猿臂极柔软，上身铁硬手下完。
快似闪电惊雷炸，狂风暴雨紧连环。
练就内家先天劲，打遍江湖上蒲团。

——峨嵋秘宗白猿派内家拳歌诀

一、门派源流

本拳全称为“峨嵋秘宗白猿派内家拳”，它是一门罕见的内家象形拳，传自曹继贤大师。

曹继贤，笔者一远房亲戚，久居四川，后迁回老家山东。其15岁时，机缘偶得，幸拜白猿派奇士“铁灵子”为师。

据曹师回忆：“铁灵子”来自峨嵋，口操川音，道袍装束，中等身材，外表清瘦，肩宽手长，双目炯炯，显得非常精明干练。当时仅称呼“铁老师”，不知其真实名籍。

据曹师讲：此拳尊白猿为始祖，传说由白猿仙公传道峨嵋时所授，属峨嵋内家秘宗白猿派，详细渊源，不得而知。所以笔者也无从稽考。但此拳有自己独特的功技体系，是一门不可多得的内家象形绝学。

二、拳纲总要

1. 猿形取势，寓意攻防

曹师讲：“本拳为象形拳，既不同一般的通背拳或通臂拳，更不是猴拳。其取势于长臂猿，弓背踮脚，追求灵动，寓意击技，是一门独特实用的象形绝技。”

“背弓脚踏”，是猿形的动态特征，而在武功上，却另有深义。

“背弓”，是指蓄势与发力的要诀，武谚讲“背如弯弓手似箭”即此，不是单纯对长臂猿的模仿，也不是随随便便的弯曲，否则不但蓄不满劲，发不出力，也不符合技击战势的要求，敌一进攻，我难以抵抗，一触必溃；我一打敌，轻飘笨拙，不能实施有效杀伤，此拳何用之有！

“脚踏”，指双脚踮行或者踮踢。“踮行”，指用脚头或脚尖走步，进退敏捷，劲法灵巧；“踮踢”，指用脚头或脚尖踢人，钻人空当，直取要害。

2. 手法多样，忽短忽长

曹师讲：“开弓放箭，猿拳以背为弓，手臂为箭，臂为箭杆，手为箭头。”即猿多用手法，暗含臂法，并注重手功。

白猿技法非常丰富，有长有短，如：短有刁手、绕手、掐手、凿手、顶手、挂手等；长有甩手、抽手、插手、撩手、推手、扑手、挂手、抖手、挑手、盖手、撞手等，用于技击，可攻可防，变化多端。

3. 由软到硬，柔中带刚

从习拳上讲，宜随自然之势，以求取“内家先天劲”，即不用后天拙力，不要猛使暴劲，先由轻虚而渐渐至于重实，先由柔软而渐渐至于刚强，自然而然，这是内家拳法的秘窍所在。

从功夫上讲，练习铁手时，不要硬操使拙，蛮力傻打，也要遵循内家发劲要则，否则僵拙筋肉，功劲板笨，不能灵变，难应大敌，甚或致伤。

从实战技击讲，要使用先天劲，“出手软如绵，上身硬似铁”，蓄劲足，速度快，透劲强，杀伤烈。

三、技击特点

1. 明手暗脚

白猿拳明用手法，强攻敌人要害，如：眼睛、鼻子、咽喉、耳门、下阴、软肋等，一触即伤，重则必杀。

白猿拳暗用脚踢，有救命三脚、绝命三脚，所谓“明枪易躲，暗箭难防”。阴脚难测，中则立仆。

2. 放长击远

白猿拳虽能贴身近战，短促突击，但更注重长劲抢攻，长劲距长，力量充足，杀伤力高，并且控制面多，安全度大，攻防性强。

3. 闪电连环

从进攻上讲，“招无不破，惟快不破”，并且接二连三，一手刚出，另手蓄势，一招刚收，另招即发，此收彼发，此起彼伏，防不胜防。

从防守上讲，手比敌快，永难伤我，并且一来三应，敌动一，我动三，其刚出手，即遭强烈还击，措手不及。

第二节 手 型

1. 爪型

五指微屈，指节分开，向里收拢，掌心涵虚，即成猿爪。

(图 1-1)



图 1-1

猿爪和鹰爪、虎爪不同，既不全开，也不蜷紧，这样富具弹性，既便于蓄劲，又便于发力，并且能产生极快的速度，非常特殊，非常灵巧，学者要细心体会，方能知其妙处。

2. 掌型

猿拳的掌型有开掌和并掌两种。

掌指张开即叫开掌，开掌较为灵活。(图1-2)



图1-2

掌指并紧即叫并掌，并掌较为有力。(图1-3)



图1-3

3. 拳型

猿爪五指向里蜷屈握紧即成。白猿派使用的拳型，是常见的普通型。(图 1-4)

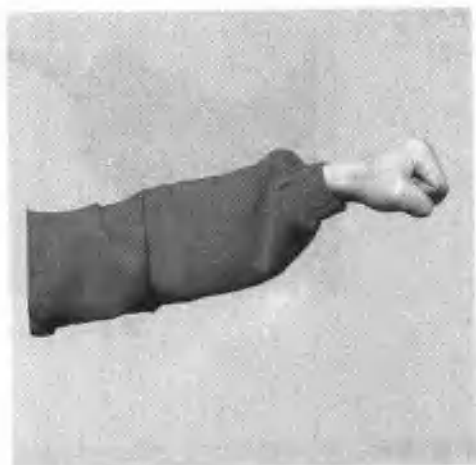


图 1-4

第三节 桩 势

白猿派桩势非掌奇特，要求踮桩，即至少有一脚脚跟抬起，脚尖点地，其目的是保持灵活性，能增快发力和变动的速度。这是和其他拳派的不同之处，学者请注意。

1. 小踮桩

小踮桩指桩势较小，一脚在前，适度弯曲，脚尖点地，脚跟抬起。另脚在后，适度弯曲，全脚掌着地。（图1-5）



图 1-5



图 1-6

2. 长踮桩

长踮桩指桩势较长，一腿在前，适度屈膝，全脚掌着地，脚尖向前。另腿在后，全腿蹬开，脚尖点地，脚跟抬起。（图 1-6）



图 1-7

3. 高踮桩

高踮桩指桩势较高，一腿在前，全脚掌着地，稍微弯曲。另腿在后，全腿伸提，脚尖点地，脚跟抬起，重心上升。（图 1-7）

4. 低踮桩

低踮桩指桩势较低，一腿在前，适度弯曲，全脚掌着地，脚尖向前。另腿在后，向下屈膝，脚跟抬起，脚尖点地，重心下沉。（图1-8）



图 1-8

5. 起踮桩

起踮桩势中一腿踮脚离地成独立，脚掌蹦挺，脚尖下垂。另腿踮脚站稳。（图1-9）



图 1-9