

武术
中国
绝招丛书

少林

◎ 杨维著

十三路鹰爪拳

（少林十三路鹰爪拳）是少林鹰派武术的入门套路，也是少林鹰爪十三抓基础套路，由十三个套路组成。每个套路均由基本爪型配合基本步型进行单式演练，其套路动作简单，攻防含义鲜明，结构编排严谨，充分体现“出手鹰爪抓，回手鹰爪掌”之特点。

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



鹰爪拳

少林十三路

● 杨维 著

四川出版集团·四川科学技术出版社

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。

少林十三路鹰爪拳动作凶猛非常，爪到之处，非伤即残，很容易给对方造成伤害，故未做攻防解说。建议练习者切勿轻易试手，特别是攻防练习时应穿戴护具，以确保其安全性，希望读者慎之且慎！提倡见义勇为，惩恶扬善，追求强身健体和自身修为，不能逞一时气血之私，做违法乱纪之事！

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；我的学生阜阳职业技术学院武术教师郑帅演练；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

杨维博士 谨识

2010年春节于阜阳大学

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。

少林十三路鹰爪拳动作凶猛非常，爪到之处，非伤即残，很容易给对方造成伤害，故未做攻防解说。建议练习者切勿轻易试手，特别是攻防练习时应穿戴护具，以确保其安全性，希望读者慎之且慎！提倡见义勇为，惩恶扬善，追求强身健体和自身修为，不能逞一时气血之私，做违法乱纪之事！

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；我的学生阜阳职业技术学院武术教师郑帅演练；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
杨维博士 谨识
2010年春节于阜阳大学

图书在版编目(CIP)数据

少林十三路鹰爪拳/杨维著. - 成都:四川科学技术出版社,2010.5

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7022 - 4

I. ①少… II. ①杨… III. ①少林拳 - 套路(武术) IV. ①G852.151.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 067425 号

中国武术绝招丛书 少林十三路鹰爪拳

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 10.5 字数 210 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 22.00 元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7022 - 4

■ 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

目 录

前言

目录

第一章 少林一路鹰爪拳	1
第一节 基本爪型	1
第二节 基本步型	2
第三节 基本身法	7
第四节 基本眼法	8
第五节 动作名称	9
第六节 套路图解	10
第二章 少林二路鹰爪拳	32
第一节 基本爪型	32
第二节 动作名称	33
第三节 套路图解	34
第三章 少林三路鹰爪拳	56
第一节 基本爪型	56
第二节 动作名称	57
第三节 套路图解	57
第四章 少林四路鹰爪拳	81
第一节 基本爪型	81
第二节 动作名称	82
第三节 套路图解	83
第五章 少林五路鹰爪拳	104
第一节 基本爪型	104
第二节 动作名称	104
第三节 套路图解	105
第六章 少林六路鹰爪拳	126
第一节 基本爪型	126
第二节 动作名称	127
第三节 套路图解	128

第七章 少林七路鹰爪拳	149
第一节 基本爪型	149
第二节 动作名称	151
第三节 套路图解	152
第八章 少林八路鹰爪拳	174
第一节 基本爪型	174
第二节 动作名称	175
第三节 套路图解	175
第九章 少林九路鹰爪拳	196
第一节 基本爪型	196
第二节 动作名称	197
第三节 套路图解	197
第十章 少林十路鹰爪拳	222
第一节 基本爪型	222
第二节 动作名称	223
第三节 套路图解	224
第十一章 少林十一路鹰爪拳	248
第一节 基本爪型	248
第二节 动作名称	249
第三节 套路图解	249
第十二章 少林十二路鹰爪拳	275
第一节 基本爪型	275
第二节 动作名称	276
第三节 套路图解	277
第十三章 少林十三路鹰爪拳	301
第一节 基本爪型	301
第二节 动作名称	302
第三节 套路图解	302
附录 少林鹰派武术研究会戒约	328
一、武德十忌	328
二、授拳十戒	328
三、武人二十不可	329
四、八荣八耻	329

第一章 少林一路鹰爪拳

少林一路鹰爪拳主要以盖抓动作为主，通过单手盖抓和双手盖抓两种形式，专取人体之首。套路由 16 个动作所组成，其动作舒展，攻防鲜明。少林鹰派拳谱云：“盖如泰山压顶，使人应接不暇”。

第一节 基本爪型

盖抓基本爪型包括：单手盖抓和双手盖抓两种形式。



图 1-1-1

1. 单手盖抓

一手直腕，由上向下用力抓出，爪心向下，力达爪尖。形如老鹰下落单爪抓鸡的动作，称为“单手盖抓”（图 1-1-1）。



图 1-1-2

2. 双手盖抓

两手直腕，由上向下同时用力抓出，爪心向下，力达爪尖。形如老鹰下落双爪抓鸡的动作，称为“双手盖抓”（图 1-1-2）。

第二节 基本步型

盖抓基本步型包括:并步、开步、弓步、骑龙步、歇步、半马步、跃步、马步、仆步、扣膝步、插步、丁步、横裆步、跪步、摆步、扣步、独立步和虚步十八种形式,适用于整个少林十三路鹰爪拳。

1. 并步

两脚并拢,膝关节挺直,身体直立,称“并步”(图 1-2-1)。



图 1-2-2



图 1-2-1

2. 开步

两脚开立,略宽于肩,膝部挺直,身体直立,称“开步”(图 1-2-2)。

3. 弓步

左脚在前,屈膝半蹲,脚尖稍内扣,右脚蹬地挺直,脚尖外展,身体直立,称“左弓步”(图 1-2-3);反之称“右弓步”。



图 1-2-3



图 1-2-4

4. 骑龙步

右脚向前上步,左脚紧随半步,屈膝下蹲,身体直立,称“右骑龙步”(图 1-2-4);反之称“左骑龙步”。

5. 歇步

右脚在前,左脚在后,两腿屈膝深蹲,右脚尖外展,臀部坐在左脚跟上,身体直立,称“右歇步”(图 1-2-5);反之称“左歇步”。



图 1-2-5

6. 半马步

左脚在前,右脚在后,两腿屈膝半蹲,左脚尖稍内扣,右脚尖稍外展,身体直立,称“左半马步”(图 1-2-6);反之称“右半马步”。



图 1-2-6

7. 跃步

右脚蹬地,向前跃身跳起,并向下落步;左脚亦蹬地向前紧随落步,称“左跃步”(图 1-2-7);反之称“右跃步”。

8. 马步

两脚开立,略宽于肩,屈膝半蹲,脚尖稍内扣,身体直立,称“马步”(图 1-2-8)。



图 1-2-7



图 1-2-8

9. 仆步

右脚在前,左脚在后,左腿屈膝深蹲,右腿伸直,脚尖内扣,向前俯身,称“右仆步”(图 1-2-9);反之称“左仆步”。



图 1-2-9

10. 扣膝步

左腿屈膝勾脚,扣住右腿膝关节窝,同时右腿屈膝下蹲成 90 度,称“左扣膝步”;反之称“右扣膝步”(图 1-2-10)。



图 1-2-10

11. 插步

左脚向右脚后侧上一大步,脚尖点地,脚跟抬起,左腿伸直,右脚向里横扣,身体直立,称“左插步”(图 1-2-11);反之称“右插步”。



图 1-2-11

12. 丁步

两腿屈膝半蹲,相互并拢,右脚跟提起,脚尖点地,身体直立,称“右丁步”(图 1-2-12);反之称“左丁步”。



图 1-2-12

13. 横裆步

左脚横向开立,屈膝半蹲,脚尖外展,右腿伸直,脚尖

内扣,身体直立,称“左横裆步”(图 1-2-13);反之称“右横裆步”。

14. 跪步

左腿屈膝全蹲,全脚掌着地,右腿膝



图 1-2-13

关节跪于地面，脚尖点地，称“右跪步”；反之称“左跪步”(图 1-2-14)。

15. 摆步

右脚尖外展，脚内侧向前，称“右摆步”；反之称“左摆步”(图 1-2-15)。

16. 扣步

左脚尖内扣，脚外侧向前，称“左扣步”；反之称“右扣步”(图 1-2-16)。

17. 独立步

右脚屈膝上提，脚尖绷直，左腿挺直，身体直立，称“右独立步”(图 1-2-17)；反之称“左独立步”。



图 1-2-14



图 1-2-15



图 1-2-16



图 1-2-17



图 1-2-18

18. 虚步

右脚在前,左脚在后,两腿屈膝半蹲,右脚脚尖点地,脚跟提起,身体直立,称“右虚步”(图 1-2-18);反之称“左虚步”。

第三节 基本身法

少林鹰派拳谱云:“身为人体之躯干,上连手臂,下连足,顶连头颅,是人体运动之枢纽。”其基本身法包括:直身、侧身、仰身、俯身、滚身、翻身、束身、转身和斜身九种。

1. 直身

身体挺直站立,称“直身”。多用于少林鹰派拳术套路和功法,演练前的起势或收势。

2. 侧身

由直身向左或向右拧转 90 度,使脊柱一侧朝向对方,称“侧身”。多用于攻防实战中需要转动身躯,调整实战姿势,攻防距离,攻防角度。它是身法的过渡转换动作。

3. 仰身

由直身使上体向后仰倒,称“仰身”。多用于对方攻击我上盘时,我来不及退步或防守,而使上体向后仰倒,以避开其攻击。

4. 俯身

由直身使上体向前弯曲,称“俯身”。多用于远距离实战,为避开对方攻击而使身体向前弯曲。

5. 滚身

两脚不动,使身体向左或向右拧转滚动 90 度,称“滚身”。多用于上体遭到对方攻击时,向身体两侧拧身闪躲,以避开其攻击。

6. 翻身

使身体翻转 180 度以上,称“翻身”。多用于攻击身后或两侧的袭击者。

7. 束身

两腿屈膝半蹲,使身体向下收缩,称“束身”。多用于近距离实战,蹲身攻击对方。

8. 转身

使身体向左或向右转体 90~180 度之间,称“转身”。多用于攻防实战中的身法转换。

9. 斜身

由直身使上体向左或向右斜转 45 度,称“斜身”。多用于攻防实战中,闪躲、跨步以避免对方的攻击。

第四节 基本眼法

少林鹰派拳谱云:“眼为心之探,脑之察,全身之灵,对方之动作,尽收眼底。”其基本眼法包括:明法、暗法、虚法、实法、暴法、瞑法、波法、眯法。

1. 明法

两眼睁大瞪圆,目视对方,察言观色,静观其变,心中有数,称“明法”。

2. 暗法

面面无表情地暗地里目视对方，观察其要害之处，突然偷袭，称“暗法”。

3. 虚法

眼神故意颓丧，精神萎靡不振，麻痹对方，诱敌深入，称“虚法”。

4. 实法

眼神庄重，面部表情严肃，从容镇静，目视对方，气势压人，称“实法”。

5. 暴法

横眉怒目，面部狰狞，目视对方，不战而屈人之兵，称“暴法”。

6. 瞑法

两眼睁大，神态庄严，环视对方，寻找战机，称“瞑法”。

7. 波法

两眼明目，从容机警，环视对方，乘虚而入，称“波法”。

8. 眯法

两眼似睁非睁，似闭非闭，蔑视对方，神圣而不可侵犯，称“眯法”。

第五节 动作名称

起势、霸王开弓、恶鹰扑食、猛虎入林、元帅观阵、跃马扬鞭、白蛇伏草、夜叉探海、童子坐坛、猿猴偷桃、藏龙卧虎、立马横刀、跪地成臣、风摆柳叶、回身望月、金鸡独立、黑熊探路、收势

少林鹰派拳谱云：

少林一路鹰爪拳，盖抓泰山压顶上；

霸王开弓后腿蹬,恶鹰扑食把食抢;
猛虎入林惊飞鸟,元帅观阵斗志昂;
跃马扬鞭勇向前,白蛇伏草潜身藏;
夜叉探海摸敌情,童子坐坛忙上香;
猿猴偷桃攻下裆,藏龙卧虎马蹬上;
立马横刀猛斩将,跪地成臣举手降;
风摆柳叶战旗飘,回身望月扫战场;
金鸡独立四处望,黑熊探路回朝纲。

第六节 套路图解

起势

1. 并步立正

两脚并拢成“并步”,两手置于身体两侧,身体直立,全身放松,目视前方(图 1-6-1)。

2. 童子拜佛

上动不停,左手置于胸前,掌指向上,右掌置于腹前,掌心



图 1-6-1



图 1-6-2



图 1-6-3



图 1-6-4



图 1-6-5

向上,目视左掌(图 1-6-2~图 1-6-5)。

3. 怀中抱月

上动不停,右掌由腹前向上与左掌交叉成“立掌”,两臂撑圆,左掌在内,右掌在外,同时向左摆头,目视左侧方向(图 1-6-6、图 1-6-7)。

【要点】

1. 精神集中,做三呼三吸吐纳术。



图 1-6-6



图 1-6-7

2. 心情沉静,意守丹田。

3. 两掌前推要有力,向左摆头要有精神。

第一式 霸王开弓

1. 接上式,左脚向左横向开立,略宽与肩成“开

步”；两掌同时变爪，收于两侧腰间，爪心向上，目视左侧方向（图 1-6-8）。

2. 上动不停，左爪翻爪经体前向上、向前、向下成“盖爪”抓出，爪心向下，目视左爪（图 1-6-9~图 1-6-11）。

3. 上动不停，左爪翻爪回拉至左侧腰间，爪心向上；身体向左拧转 90 度，左腿屈膝下蹲，右腿蹬直成“弓步”；右爪翻爪随身体拧转向上、向前、向下成“盖爪”抓出，爪心向下，目视右爪（图 1-6-12~图 1-6-15 反）。



图 1-6-8



图 1-6-9



图 1-6-10



图 1-6-11



图 1-6-12



图 1-6-13



图 1-6-14



图 1-6-15



图 1-6-15 反

【要点】

1. 开步不宜过大，以略宽于肩为宜。

2. 左单盖爪抓出短而快，动作幅度不宜过大。

3. 左爪回拉、身体左转与右单盖爪前抓同时进行。但弓步下蹲突然，右单盖爪抓击有力。

第二式 恶鹰扑食

1. 接上式，右脚向前进步成“半马步”；右爪翻爪回拉至右侧腰间，爪心向上；然后两爪同时翻爪，

经体前向上横臂架起，两爪心向前，目视前方(图 1-6-16~图 1-6-18)。

2.上动不停，右脚蹬地向前一一大步，左脚紧随半步，两腿屈膝下蹲成“骑龙步”；同时两爪翻爪从上至体前，向前、向下成“盖爪”抓出，爪心向下，目视双爪(图 1-6-19、图 1-6-20)。



图 1-6-16



图 1-6-17



图 1-6-18



图 1-6-19



图 1-6-20

【要点】

1. 半马步重心稍上移;右爪先回拉至腰间,再与左爪同时向上架起;架爪时两臂撑圆,横臂上架。

2. 两脚同时上步要快,骑龙步下蹲迅速;双盖爪抓出要有抓击的爆发劲。

第三式 猛虎入林

1. 接上式,两腿直立站起,身体重心上提向右拧转成“摆步”;同时右爪翻爪回拉至右侧腰间,爪心向上,目视左爪(图1-6-21)。



图 1-6-21



图 1-6-22

2. 上动不停,两腿突然屈膝下蹲成“歇步”;左爪随身体下蹲向左、向下成“盖爪”抓出,爪心向下,目视左爪(图1-6-22)。

【要点】

1. 身体直立站起向右拧转时,要控制身体平衡,不能左偏右斜;右摆步脚尖外展以90度为宜;右爪回拉随身体向右拧转同时进行。

2. 歇步下蹲突然,上下起伏要大;左盖爪随下蹲抓击有盖抓之劲。

第四式 元帅观阵

1.接上式,两腿直立站起,左脚向前进步与右脚平行,身体向右拧转90度成“开步”;同时左爪翻爪回拉至左侧腰间,爪心向上,目视左侧方向(图1-6-23、图1-6-24)。

2.上动不停,身体向右再向左拧转90度,两腿屈膝下蹲成“半马步”;两爪同时翻爪经体前向上、向前、向下成“盖爪”抓出,爪心向下,目视双爪(图1-6-25~图1-6-27)。

【要点】

1.开步与左爪回拉至腰间同时完成。

2.半马步下蹲迅速,双盖爪抓击有力。



图 1-6-23



图 1-6-24



图 1-6-25



图 1-6-26



图 1-6-27



图 1-6-28



图 1-6-29



图 1-6-30



图 1-6-31

第五式 跃马扬鞭

1.接上式,两腿直立站起,身体向右拧转 90 度成“开步”;两爪分别翻爪回收至两侧腰间,爪心向上,目视左侧方向(图 1-6-28、图 1-6-29)。

2.上动不停,左脚蹬地成“跃步”,使身体腾空而起;右爪翻爪经体前向上、向右、向下成“盖爪”抓出,爪心向下,目视右爪(图 1-6-30~图 1-6-32)。

3.上动不停,右脚向下落步,左脚亦随之下落,身体向右拧转 90 度成“开步”,右爪翻爪回

拉至右侧腰间，爪心向上，目视右侧方向(图1-6-33、图1-6-34)。

【要点】

1.开步与两爪回拉至腰间同时完成。

2.大跃步时，身体腾空要达到最高点，向下飘落要远；右爪回身向右盖爪抓出要迅



图1-6-32



图1-6-33



图1-6-34

猛有力。

3.两脚依次落地重心要保持稳定，不能使身体左右摇动；右爪回拉与两脚落地同时完成。

第六式 白蛇伏草

接上式，两腿突然下蹲成“马步”；两爪同时翻爪，经体前向上、向前、向下成“盖爪”抓出，爪心向下，目视双爪(图



图1-6-35



图 1-6-36



图 1-6-37



图 1-6-38



图 1-6-39

1-6-35、图 1-6-36)。

【要点】

马步下蹲要突然,双盖爪向前盖抓迅速、有力。

第七式 夜叉探海

接上式,身体向右拧转 90 度,右腿由屈到伸成“仆步”;同时左爪回拉至左侧腰间,爪心向上;右爪经体前向上、向右、向下成“盖爪”抓出,爪心向下,目视右爪(图 1-6-37~图 1-6-39)。

【要点】

仆步下势要突然,左爪回拉与右盖爪向右下方抓出同时进行。

第八式 童子坐坛

1.接上式,身体重心上提,两腿屈膝成“马步”;然后身体向右拧转 90 度成

“半马步”，右爪翻爪回拉至右侧腰间，爪心向上；左爪从腰间向右、向上成“前撩爪”抓出，爪心向上，目视左爪（图1-6-40、图1-6-41）。

2.上动不停，左脚背紧扣于右腿膝关节窝成“扣膝步”，右腿屈膝下蹲；左爪回拉至左侧腰间，爪心向上；右爪翻爪向前、由上向下成“盖爪”抓出，爪心向下，目视右爪（图1-6-42~图1-6-44）。

【要点】

1. 起身马步变半马步动作流畅，左爪随身体右转抓出。
2. 扣膝步要深蹲，重心要稳；蹲身、左爪回拉与右盖爪前抓同时进行。



图 1-6-40



图 1-6-41



图 1-6-42



图 1-6-43



图 1-6-44



图 1-6-45



图 1-6-46



图 1-6-47

第九式 猿猴偷桃

1. 接上式, 身体重心稍上提, 右爪翻爪回拉至右侧腰间, 左脚向右脚后方向落步, 脚尖点地脚跟抬起成“插步”, 目视右侧方向(图 1-6-45、图 1-6-46)。

2. 上动不停, 两爪翻爪从体前向右、由上向下成“盖爪”同时抓出, 爪心向

下, 目视双爪(图 1-6-47~图 1-6-49)。

【要点】

1. 插步要大, 重心要稳, 身体不能左右摇动。

2. 双盖爪翻爪抓出呈弧线运动。

第十式 藏龙卧虎

1. 接上式, 身体向左后拧转 270 度成“开步”, 两爪



图 1-6-48



图 1-6-49

翻爪随身体拧转而收抱于两侧腰间,爪心向上,目视右侧方向(图 1-6-50)。

2.上动不停,右脚向左脚并拢,脚尖点地脚跟抬起,屈膝下蹲成“丁步”,右爪翻爪经体前向上、向右、向下成“盖爪”抓出,爪心向下,目视右爪(图 1-6-51~图 1-6-52 反)。



图 1-6-50



图 1-6-51



图 1-6-51 反



图 1-6-52



图 1-6-52 反



图 1-6-53



图 1-6-54

【要点】

1.翻身收爪动作要协调，重心要稳。

2.丁步下蹲要低，右盖爪下抓要狠。

第十一式 立马横刀

接上式，右脚跟落地踏实，左脚向左横向开立略宽与肩成“开步”；右爪随身体左移而向上抬起；然后身体向左拧转 90 度，左腿屈膝下蹲，右腿蹬直成“横裆步”；同时右爪随身体左转而向下成“盖爪”抓出，爪心向下，目视右爪（图 1-6-53~图 1-6-55 反）。

【要点】

横裆步距离要大，重心要低；右盖爪要随身体左转而同时抓出。



图 1-6-54 反



图 1-6-55

第十二式 跪地成臣
接上式,身体继续向左拧转 90 度,两脚同时向前上步屈膝下蹲成“跪步”;两爪同时翻爪置于两侧肩前,随身体下蹲而向下成“盖爪”同时抓出,爪心向下,目视双爪(图 1-6-56~图 1-6-58)。



图 1-6-55 反



图 1-6-56



图 1-6-57



图 1-6-58



图 1-6-59



图 1-6-60

【要点】

两脚上步要快,跪步下蹲突然;双盖爪翻爪下抓有力。

第十三式 风摆柳叶

接上式,两腿直立站起成“半马步”,两爪翻爪回收至两侧腰间,爪心向上;右脚向右前斜上方进步,脚尖外展 90 度,同时腰向右拧转成“摆步”;两爪翻爪随右脚外摆经体前向右、向下成“盖爪”抓出,爪心向下,目视双爪(图 1-6-59~图 1-6-62 反)。

【要点】

摆步浑身要有拧劲,双盖爪随右脚外摆抓出要有力。



图 1-6-60 反



图 1-6-61



图 1-6-61 反



图 1-6-62



图 1-6-62 反

第十四式 回身望月

接上式,腰向左拧转,左脚向右脚前进步,脚尖内扣90度成“扣步”;两爪随左脚进步内扣而向左、向下成“盖爪”抓出,爪心向下,目视双爪(图1-6-63~图1-6-65反)。



图 1-6-63



图 1-6-63 反



图 1-6-64



图 1-6-64 反



图 1-6-65



图 1-6-65 反

【要点】

扣步浑身也要有拧劲，双盖爪随左脚内扣抓出要有力。

第十五式 金鸡独立

1.接上式，身体向右拧转90度成“开步”，两爪翻爪收抱于两侧腰间，爪心向上，目视右侧方向(图 1-6-66)。

2.上动不停,身体继续向右拧转90度,右腿屈膝上提成“独立步”;左爪翻爪经体前向上、向前、向下成“盖爪”抓出,爪心向下,目视左爪(图1-6-67、图1-6-68)。

【要点】

1.身体右转成“开步”与两爪收于腰间同时完成。

2.转身独立步重心要稳,提膝要高;左盖爪前抓有力。

第十六式 黑熊探路

1.接上式,右脚向下落步,脚尖点地脚跟抬起成“虚步”;左爪回收至左侧腰间,爪心向上,目视前方(图1-6-69)。

2.上动不停,身体重心下移,右爪翻爪经体前向前、向下成“盖爪”抓出,爪心向下,



图 1-6-66



图 1-6-67



图 1-6-68



图 1-6-69



图 1-6-70



图 1-6-71

目视右爪(图 1-6-70、图 1-6-71)。

【要点】

1.虚步落地要稳,重心大部分落在后脚,身体不能前倾。

2.虚步尽力深蹲,右盖爪前抓有力。

收势

1.怀中抱月

接上式,两爪变掌于体前交叉,右掌在外,左掌在内,两臂撑圆;然后右脚落地踏实,左脚向右脚并拢成“并步”,目视左侧方向(图 1-6-72、图 1-6-73)。

2.童子拜佛

接上式,左掌下落翻掌横于腹前,掌心向上;右掌向



图 1-6-72



图 1-6-73

右、向上立于胸前，掌指向上，目视右掌(图 1-6-74~图 1-6-78)。

3. 并步立正

两掌分别下落经体前交叉，置于身体两侧，全身放松，目视前方(图 1-6-79、图 1-6-80)。



图 1-6-74



图 1-6-75



图 1-6-76



图 1-6-77



图 1-6-78



图 1-6-79



图 1-6-80

【要点】

1. 心情沉静,精神饱满。
2. 做三呼三吸吐纳术,干洗脸三次,散意而去。

第二章 少林二路鹰爪拳

少林二路鹰爪拳主要以撩抓动作为主,通过单手前撩、双手前撩、单手后撩和双手后撩四种形式,专取人体之下阴处。套路由16个动作所组成,其动作凶猛,爪法刁钻。少林鹰派拳谱云:“撩如翻江倒海,龙宫摇曳。”

第一节 基本爪型

撩抓基本爪型包括:单手前撩、双手前撩、单手后撩和双手后撩四种形式。

1. 单手前撩

一手直腕,由下向前、向上呈弧线形抓出,使爪心向上,力达爪尖。形如老鹰单爪向上撩抓小鸡的动作,称为“单手前撩”(图2-1-1)。



图 2-1-1

2. 双手前撩

两手直腕,由下向前、向上呈弧线形抓出,使爪心向上,力达爪尖。形如老鹰两爪向上撩抓小鸡的动作,称为“双手前撩”(图2-1-2)。



图 2-1-2



图 2-1-3



图 2-1-4a



图 2-1-4b

3. 单手后撩

一手直腕，由下向后、向上呈弧线形抓出，使爪心向上，力达爪尖。形如老鹰单爪向后撩抓小鸡的动作，称为“单手后撩”(图 2-1-3)。

4. 双手后撩

两手直腕，由下向后、向上呈弧线形抓出，使爪心向上，力达爪尖。形如老鹰两爪向后撩抓小鸡的动作，称为“双手后撩”(图 2-1-4a、图 2-1-4b)。

第二节 动作名称

起势、织女穿梭、红云罩顶、雁落沙滩、野马上槽、鱼跃龙门、双手捧月、银龙入海、火龙探珠、叶里藏花、水中捞月、大鹏展翅、早起问安、大龙摆尾、乌云遮天、仙人指路、老鹰扑面、收势。

少林鹰派拳谱云：

少林二路鹰爪拳，撩抓翻江如海倒；

织女穿梭上飞下，红云迎门把顶罩；

雁落沙滩观海啸，野马上槽家马咬；
 鱼跃龙门窜蹦跳，双手捧月嫦娥眺；
 银龙入海回穴巢，火龙探珠光芒扫；
 叶里藏花迎拂晓，水中捞月猴子叫；
 大鹏展翅任飞鸟，早起问安衣上撩；
 大龙摆尾上下绞，乌云遮天无处逃；
 仙人指路心顿焦，老鹰扑面脸上挠。

第三节 套路图解

起势

1. 并步立正

两脚并拢成“并步”，两手置于身体两侧，身体直立，全身放松，目视前方(图2-3-1)。



图 2-3-1

2. 童子拜佛

上动不停，左手置于胸前，掌指向上，右掌置于腹前，掌心向上，目视左掌(图2-3-2~图2-3-5)。



图 2-3-2



图 2-3-3

3. 怀中抱月

上动不停,右掌由腹前向上与左掌交叉成“立掌”,两臂撑圆,左掌在内,右掌在外,同时向左摆头,目视左侧方向(图2-3-6、图2-3-7)。

【要点】

1. 精神集中,做三呼三吸吐纳术。
2. 心情沉静。
3. 两掌前推要有力,向左摆头要有精神。



图 2-3-4



图 2-3-5



图 2-3-6



图 2-3-7

第一式 织女穿梭

1. 接上式,左脚向左横向开立,略宽与肩成“开步”;两掌同时变爪,收于两侧腰间,爪心向上,目视左侧方向(图 2-3-8)。

2. 上动不停,左爪翻爪向左、向上成“前撩爪”抓出,爪心向上,目视左爪(图 2-3-9、图 2-3-10)。

3. 上动不停,左爪回拉至左侧腰间,爪心向上;身体向左拧转 90 度,左腿屈膝下蹲,右腿蹬直成“弓步”;右爪翻爪随身体拧转向前、向上成“前撩爪”抓出,爪心向上,目视右爪(图



图 2-3-8



图 2-3-9



图 2-3-10



图 2-3-11



图 2-3-12



图 2-3-12 反



图 2-3-13

2-3-11~图 2-3-12 反)。

【要点】

1. 开步不宜过大,但也不能太小,以略宽于肩为宜。

2. 左前撩爪前抓短而快,动作幅度不宜过大。

3. 左爪回拉、身体左转与右前撩爪前抓同时进行。但弓步下蹲突然,右前撩爪向前撩抓要有弧度。

第二式 红云罩顶

1. 接上式,右脚向前进步成“半马步”;右爪回拉至右侧腰间,爪心向上;然后两爪同时翻爪,经体前向上横臂架起,两爪心向前,目视前方(图 2-3-13~图 2-3-15)。

2. 上动不停,左脚蹬地,两脚同时向前上步,两腿屈



图 2-3-14

膝下蹲成“骑龙步”；同时双爪翻爪从上向下至腹前，再向前、向上成“前撩爪”抓出，爪心向上，目视双爪（图 2-3-16~图 2-3-19）。

【要点】

1. 半马步重心稍上移；右爪先回拉至腰间，再与左爪同时向上架起；架爪时两臂撑圆，横臂上架。



图 2-3-15



图 2-3-16



图 2-3-17



图 2-3-18



图 2-3-19



图 2-3-20



图 2-3-21

2.两脚同时上步要快，骑龙步下蹲迅速；双前撩爪要有抓击的爆发劲。

第三式 雁落沙滩

1.接上式，两腿直立站起，身体重心上提向右拧转成“摆步”；同时右爪回拉至右侧腰间，爪心向上，目视左爪(图 2-3-20)。

2.上动不停，两腿突然屈膝下蹲成“歇步”；左爪随身体下蹲向上成“前撩爪”抓出，爪心向上，目视左爪(图 2-3-21、图 2-3-22)。

【要点】

1.身体直立站起向右拧转时，要控制身体平衡，不能左偏右斜；右摆步脚尖



图 2-3-22

外展以 90 度为宜；右爪回拉随身体向右拧转同时进行。

2. 歇步下蹲突然，上下起伏要大；左前撩爪随下蹲抓出有撩抓之劲。

第四式 野马上槽

1. 接上式，两腿直立站起，左脚向前进步与右脚平行，身体向左拧转 90 度成“开步”；同时左爪回拉至左侧腰间，爪心向上，目视左侧方向（图 2-3-23、图 2-3-24）。

2. 上动不停，身体向左拧转 90 度，两腿屈膝下蹲成“半马步”；两爪同时向前、向上成“前撩爪”抓出，爪心向上，目视两爪（图 2-3-25~图 2-3-27）。



图 2-3-23



图 2-3-24



图 2-3-25



图 2-3-26



图 2-3-27



图 2-3-28



图 2-3-29

【要点】

1. 开步与左爪回拉至腰间同时完成。

2. 半马步下蹲迅速, 双前撩爪抓击有力。

第五式 鱼跃龙门

1. 接上式, 两腿直立站起, 身体向右拧转 90 度成“开步”; 两爪回收至两侧腰间, 爪心向上, 目视左侧方向(图 2-3-28)。

2. 上动不停, 左脚蹬地成“跃步”, 使身体腾空而起; 右爪向右、向上成“前撩爪”抓出, 爪心向上, 目视右爪。(图 2-3-29~图 2-3-31)。

3. 上动不停, 右脚向下落步, 左脚亦随之下落, 身体向右拧转 90 度成“开步”, 右爪回拉至右侧腰间, 爪心向上,



图 2-3-30

目视右侧方向（图 2-3-32、图 2-3-33）。

【要点】

1. 开步与两爪回拉至腰间要同时完成。

2. 大跃步时，身体腾空要达到最高点，向下飘落要远；右前撩爪回拉向右抓出要迅猛有力。



图 2-3-31



图 2-3-32



图 2-3-33

3. 两脚依次落地，重心要保持稳定，不能使身体左右摇动；右爪回拉与两脚落地同时完成。

第六式 双手捧月

接上式，两腿突然下蹲成“马步”；两爪同时向前、向上成“前撩爪”抓出，爪心向上，目视双爪（图 2-3-34~图 2-3-36）。



图 2-3-34



图 2-3-35



图 2-3-36



图 2-3-37



图 2-3-38

【要点】

马步下蹲要突然，两前撩爪向上抓出迅速、有力。

第七式 银龙入海

接上式，身体向右拧转 90 度，右腿由屈到伸成“仆步”；同时左爪回拉至左侧腰间，爪心向上；右爪翻爪经体前向右、向上成“后撩爪”抓出，爪心向上，目视右爪（图 2-3-37~图 2-3-40）。

【要点】

仆步下势要突然，左爪回拉与右后撩爪向后方抓出同时进行。

第八式 火龙探珠

1. 接上式，身体向左拧

转 90 度,重心上提,两腿屈膝成“马步”;然后身体向右拧转 90 度成“半马步”,右爪回拉至右侧腰间,爪心向下;左爪从腰间向右成“前撩爪”抓出,爪心向上,目视左爪(图 2-3-41、图 2-3-42)。

2.上动不停,左脚背紧扣于右腿膝关节窝成“扣膝步”,右腿屈膝下蹲;左爪回拉至左侧腰间,爪心向上;右爪向前成“前撩爪”抓出,爪心向上,目视右爪(图 2-3-43、图 2-3-44)。

【要点】

1. 起身马步变半马步动作要流畅,左前撩爪随身体右转抓出。



图 2-3-39



图 2-3-40



图 2-3-41



图 2-3-42



图 2-3-43



图 2-3-44



图 2-3-45



图 2-3-46

2. 扣膝步要深蹲,重心要稳;蹲身、左爪回拉与右前撩爪同时进行。

第九式 叶里藏花

1. 接上式,身体重心稍上提,右爪回拉至右侧腰间,左脚向右脚后方向落步,脚尖点地脚跟抬起成“插步”,目视右侧方向(图 2-3-45、图 2-3-46)。

2. 上动不停,两爪从体前向上、向右、向上成“后撩爪”同时抓出,爪心向上,目视双爪(图 2-3-47、图 2-3-48)。

【要点】

1. 插步要大,重心要稳,身体不能左右摇动。

2. 双爪后撩呈弧线运



图 2-3-47



图 2-3-48

动,力达爪尖。

第十式 水中捞月

1.接上式,身体向左后拧转 270 度成“开步”,两爪随身体拧转而收抱于两侧腰间,爪心向上,目视右侧方向(图 2-3-49)。

2.上动不停,右脚向左脚并拢,脚尖点地脚跟抬起,屈膝下蹲成“丁步”,右爪向右、向上成“前撩爪”抓出,爪心向上,目视右爪(图 2-3-50~图 2-3-51 反)。

【要点】

1.翻身收爪动作要协调,重心要稳。

2.丁步下蹲要低,右前撩爪上撩要狠。



图 2-3-49



图 2-3-50



图 2-3-50 反



图 2-3-51



图 2-3-51 反



图 2-3-52

第十一式 大鹏展翅

接上式，右脚跟落地踏实，左脚向左横向开立略宽与肩成“开步”；右爪随身体左移而向上抬起；然后身体向左拧转 90 度，左腿屈膝下蹲，右腿蹬直成“横裆步”；同时右爪随身体左转而向前、向上成“前撩爪”抓出，爪心向上，目视右爪（图 2-3-52~图 2-3-54 反）。

【要点】

横裆步距离要大，重心要低；右前撩爪要随身体左转而同时抓出。

第十二式 早起问安

接上式，身体继续向左拧转 90 度，两脚同时向前上步屈膝下蹲成“跪步”；两爪同时翻爪，爪心向下于体前



图 2-3-53



图 2-3-53 反



图 2-3-54



图 2-3-54 反

交叉；然后两爪翻爪同时经体侧向后成“后撩爪”，随身体下蹲而向上抓出，爪心向上，目视前方（图 2-3-55~图 2-3-58 正）。

【要点】

两脚上步要快，跪步下蹲突然；双撩爪翻爪上撩要有力。



图 2-3-55



图 2-3-56



图 2-3-57



图 2-3-58



图 2-3-58 正



图 2-3-59

第十三式 大龙摆尾

接上式，两腿直立站成“半马步”，两爪回收至两侧腰间，爪心向上；右脚向右前斜上方进步，脚尖外展90度，同时腰向右拧转成“摆步”；两爪随右脚外摆经体前向右、向上成“前撩爪”抓出，爪心向上，目视双爪（图2-3-59~图2-3-61反）。

【要点】

摆步浑身要有拧劲,双撩爪随右脚外摆抓出要有力。

第十四式 乌云遮天

接上式,腰向左拧转,左脚向右脚前进步,脚尖内扣90度成“扣步”;两爪随左脚进步内扣而向左、向上成“前



图 2-3-59 反



图 2-3-60



图 2-3-60 反



图 2-3-61



图 2-3-61 反



图 2-3-62

撩爪”抓出，爪心向上，目视双爪（图 2-3-62~图 2-3-64 反）。

【要点】

扣步浑身要有拧劲，双前撩爪随左脚内扣抓出要有力。



图 2-3-63 反



图 2-3-63



图 2-3-63 反



图 2-3-64



图 2-3-64 反

第十五式 仙人指路

1.接上式,身体向右拧转90度成“开步”,两爪收抱于两侧腰间,爪心向上,目视右侧方向(图2-3-65)。

2.上动不停,身体继续向右拧转90度,右腿屈膝上提成“独立步”;左爪向前、向上成“前撩爪”抓出,爪心向上,目视左爪(图2-3-66~图2-3-68)。

【要点】

1.身体右转成“开步”与两爪收于腰间要同时完成。

2.转身独立步重心要稳,提膝要高;左爪前撩要有力。



图 2-3-65



图 2-3-66



图 2-3-67



图 2-3-68



图 2-3-69



图 2-3-70



图 2-3-71

第十六式 老鹰扑面

1. 接上式，右脚向下落步，脚尖点地脚跟抬起成“虚步”；左爪回收至左侧腰间，爪心向上，目视前方(图 2-3-69)。

2. 上动不停，身体重心下移，右爪向前、向上成“前撩爪”抓出，爪心向上，目视右爪(图 2-3-70、图 2-3-71)。

【要点】

1. 虚步落地要稳，重心大部分落在后脚，身体不能前倾。

2. 虚步尽力深蹲，右爪前撩要有力。

收势

1. 怀中抱月

接上式，两爪变掌于体前交叉，右掌在外，左掌在内，两臂撑圆；然后右脚落地踏实，左脚向右脚并拢成“并步”，目视左侧方向(图 2-3-72、图 2-3-73)。

2. 童子拜佛

接上式，左掌下落翻掌横于腹前，掌心向上；右掌向右、向上立于胸前，掌指向上，目视右掌(图 2-3-74~图



图 2-3-72



图 2-3-73



图 2-3-74



图 2-3-75



图 2-3-76



图 2-3-77

2-3-78)。

3. 并步立正

两掌分别下落经体前交叉,置于身体两侧,全身放松,目视前方(图 2-3-79、图 2-3-80)。

【要点】

1. 心情沉静,精神饱满。

2. 做三呼三吸吐纳术,干洗脸三次,散意而去。



图 2-3-78



图 2-3-79



图 2-3-80

第三章 少林三路鹰爪拳

少林三路鹰爪拳主要以扑抓动作为主，通过单手前扑和双手前扑两种形式，专取人体之五官。套路由16个动作所组成，其动作突然，凶猛刁钻。少林鹰派拳谱云：“扑如江河决口，气势滂沱呼啸。”

第一节 基本爪型

扑抓基本爪型包括：单手前扑和双手前扑两种形式。

1. 单手前扑

一手直腕，由上、向前、向斜下方用力抓出，使爪心向下，力达爪尖。形如老鹰单爪向前扑抓老鼠的动作，称为“单手前扑”（图3-1-1）。

2. 双手前扑

两手直腕，由上、向前、向斜下方用力抓出，使爪心向下，力达爪尖。形如老鹰两爪向前扑抓老鼠的动作，称为“双手前扑”（图3-1-2）。



图 3-1-1



图 3-1-2

第二节 动作名称

起势、白蛇吐信、老僧骑驴、黑虎偷心、孤雁南飞、飞龙上天、老僧上香、燕子抄水、古树盘根、鹁子入林、直下九霄、飞镖直入、恶虎扑食、八仙过海、二仙下凡、将军举旗、降龙伏虎、收势。

少林鹰派拳谱云：

少林三路鹰爪拳，扑抓如江河决口；
白蛇吐信毒喷出，老僧骑驴念佛经；
黑虎偷心扑胸前，孤雁南飞泪满面；
飞龙上天一溜烟，老僧上香拜神仙；
燕子抄水浪中穿，古树盘根稳如山；
鹁子入林进深山，直下九霄如火箭；
飞镖直入血飞溅，恶虎扑食命玩完；
八仙过海显神通，二仙下凡来休闲；
将军举旗迎风舞，降龙伏虎在瞬间。

第三节 套路图解



图 3-3-1

起势

1. 并步立正

两脚并拢成“并步”，两手置于身体两侧，身体直立，全身放松，目视前方(图 3-3-1)。

2. 童子拜佛

上动不停，左手置于胸前，掌指向上，右掌置于腹

前，掌心向上，目视左掌（图 3-3-2~图 3-3-5）。

3. 怀中抱月

上动不停，右掌由腹前向上与左掌交叉成“立掌”，两臂撑圆，左掌在内，右掌在外，同时向左摆头，目视左侧方向（图 3-3-6、图 3-3-7）。



图 3-3-2



图 3-3-3



图 3-3-4



图 3-3-5



图 3-3-6



图 3-3-7



图 3-3-8



图 3-3-9



图 3-3-10

【要点】

1.精神集中,做三呼三吸吐纳术。

2.心情沉静。

3.两掌前推要有力,向左摆头要有精神。

第一式 白蛇吐信

1.接上式,左脚向左横向开立,略宽与肩成“开步”;两掌同时变爪,收于两侧腰间,爪心向上,目视左侧方向(图3-3-8)。

2.上动不停,左爪翻爪向左、向上、向前、向斜下方成“扑爪”抓出,爪心向下,目视左爪(图3-3-9~图3-3-11)。

3.上动不停,左爪翻爪回拉至左侧腰间,爪心向上;身体向左拧转90度,左腿屈膝

下蹲，右腿蹬直成“弓步”；右爪翻爪随身体拧转向前、向斜下方成“扑爪”抓出，爪心向下，目视右爪（图 3-3-12~图 3-3-14 反）。

【要点】

1. 开步不宜过大，以略宽于肩为宜。



图 3-3-12



图 3-3-11



图 3-3-13

2. 左前扑爪抓击短而快，动作幅度不宜过大。

3. 左爪回拉、身体左转与右爪前扑同时进行。但弓步下蹲突然，右爪向前扑抓要有弧度和劲力。



图 3-3-14



图 3-3-14 反

第二式 老僧骑驴

1. 接上式, 右脚向前进步成“半马步”; 右爪翻爪回拉至右侧腰间, 爪心向上; 然后两爪同时翻爪, 经体前向上横臂架起, 两爪心向前, 目视前方 (图 3-3-15~图 3-3-17)。



图 3-3-15

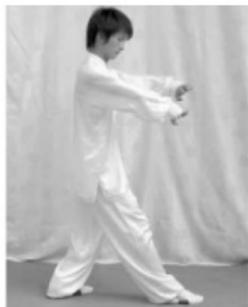


图 3-3-16



图 3-3-17

2. 上动不停, 左脚蹬地, 两脚同时向前上步, 两腿屈膝下蹲成“骑龙步”; 同时双爪翻爪经体前从上、向前、向斜下方成“扑爪”抓出, 爪心向下, 目视双爪 (图 3-3-18~图 3-3-20)。

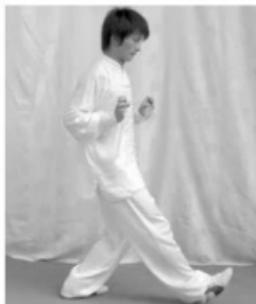


图 3-3-18



图 3-3-19

【要点】

1. 半马步重心稍上移；右爪先回拉至腰间，再与左爪同时向上架起；架爪时两臂撑圆，横臂上架。

2. 两脚同时上步要快，骑龙步下蹲迅速；双爪向前、向斜下方抓出要有前扑之劲。

第三式 黑虎偷心

1. 接上式，两腿直立站起，身体重心上提向右拧转成“摆步”；同时双爪翻爪回拉至两侧腰间，爪心向上，目视前方（图 3-3-21）。

2. 上动不停，两腿突然屈膝下蹲成“歇步”；左



图 3-3-20



图 3-3-21



图 3-3-22



图 3-3-23



图 3-3-24



图 3-3-25

爪翻爪随身体下蹲向前、向斜下方成“扑爪”抓出，爪心向下，目视左爪(图 3-3-22~图 3-3-24)。

【要点】

1. 身体直立站起向右拧转时，要控制身体平衡，不能左偏右斜；右摆步脚尖外展以 90 度为宜；双爪回拉随身体向右拧转同时进行。

2. 歇步下蹲突然，上下起伏要大；左爪随下蹲抓出要有前扑之劲。

第四式 孤雁南飞

1. 接上式，两腿直立站起，左脚向前进步与右脚平行，身体向右拧转 90 度成“开步”；同时左爪翻爪回拉至左侧腰间，爪心向上，目视左侧方向(图 3-3-25、图 3-

3-26)。

2. 上动不停, 身体向左拧转 90 度, 两腿屈膝下蹲成“半马步”; 两爪同时翻爪向前、向斜下方成“扑爪”抓出, 爪心向下, 目视两爪(图 3-3-27~图 3-3-29)。

【要点】

1. 开步与左爪回拉至



图 3-3-26



图 3-3-27



图 3-3-28

腰间同时完成。

2. 半马步下蹲迅速, 两爪前扑抓要同时进行。

第五式 飞龙上天

1. 接上式, 两腿直立站起, 身体向右拧转 90 度成“开步”; 两爪分别翻爪回收至两侧腰间, 爪心向上, 目视左侧方向 (图 3-3-



图 3-3-29



图 3-3-30



图 3-3-31



图 3-3-33

30)。

2.上动不停,左脚蹬地成“跃步”,使身体腾空而起;右爪向右、向斜下方成“扑爪”抓出,爪心向下,目视右爪(图 3-3-31~图 3-3-33)。

3.上动不停,右脚向下落步,左脚亦随之下落,身体向右拧转 90 度成“开步”,右爪



图 3-3-32

翻爪回拉至右侧腰间,爪心向上,目视右侧方向(图 3-3-34~图 3-3-36)。

【要点】

1.开步与两爪回拉至腰间要同时完成。

2.大跃步时,身体腾空要达到最高点,向下飘落要远;右爪回拉向右、向下



图 3-3-34



图 3-3-35

扑抓要迅猛有力。

3.两脚依次落地重心要保持稳定,不能使身体左右摇动;右爪回拉与两脚落地同时完成。

第六式 老僧上香

接上式,两腿突然下蹲成“马步”;两爪翻爪同时向前、向斜下方成“扑爪”抓出,爪心向下,目视双爪(图 3-3-37~图 3-3-39)。

【要点】

马步下蹲要突然,两爪向前扑抓迅速、有力。

第七式 燕子抄水

接上式,身体向右拧转 90 度,右腿由屈到伸成“仆步”;同时左爪翻爪



图 3-3-36



图 3-3-37



图 3-3-38



图 3-3-39



图 3-3-40

回拉至左侧腰间,爪心向上;右爪翻爪经体前、向右、向斜下方成“扑爪”抓出,爪心向下,目视右爪(图 3-3-40~图 3-3-42)。

【要点】

仆步下势要突然,左爪回拉与右爪向右斜下方扑抓同时进行。



图 3-3-41



图 3-3-42

第八式 古树盘根

1.接上式,身体向左拧转90度,重心上提,两腿屈膝成“马步”;然后身体向右拧转90度成“半马步”,右爪翻爪回拉至右侧腰间,爪心向下;左爪从腰间向右成“前撩爪”抓出,爪心向上,目视左爪(图3-3-43、图3-3-44)。

2.上动不停,左脚背紧扣于右腿膝关节窝成“扣膝步”,右腿屈膝下蹲;左爪回拉至左侧腰间,爪心向上;右爪向右、向斜下方成“前扑爪”抓出,爪心向下,目视右爪(图3-3-45~图3-3-47)。



图 3-3-43

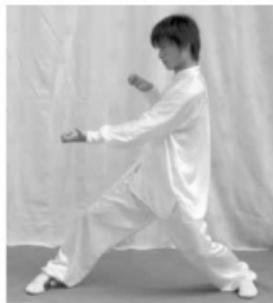


图 3-3-44



图 3-3-45



图 3-3-46



图 3-3-47



图 3-3-48



图 3-3-49



图 3-3-50

【要点】

1.起身马步变半马步动作要流畅,左撩爪随身体右转抓出。

2.扣膝步要深蹲,重心要稳;蹲身、左爪回拉与右爪前扑同时进行。

第九式 鹞子入林

1.接上式,身体重心稍上提,右爪翻爪回拉至右侧腰间,左脚向右脚后方向落步,脚尖点地脚跟抬起成“插步”,目视右侧方向(图 3-3-48、图 3-3-49)。

2.上动不停,两爪从体前向上、向右、向斜下方成“前扑爪”同时抓出,爪心向下,目视双爪(图 3-3-50~图 3-3-52)。



图 3-3-51



图 3-3-52

【要点】

1. 插步要大，重心要稳，身体不能左右摇动。

2. 两爪扑抓呈弧线，力达爪尖。

第十式 直下九霄

1. 接上式，身体向左后拧转 270 度成“开步”，两爪翻爪随身体拧转而收抱于两侧腰间，爪心向上，目视右侧方向（图 3-3-53）。

2. 上动不停，右脚向左脚并拢，脚尖点地脚跟抬起，屈膝下蹲成“丁步”，右爪翻爪向上、向右、向斜下方成“前扑爪”抓出，爪心向下，目视右爪（图 3-3-54~图 3-3-56 反）。

【要点】

1. 翻身收爪动作要协调，重心要稳。



图 3-3-53



图 3-3-54



图 3-3-54 反



图 3-3-55



图 3-3-55 反



图 3-3-56



图 3-3-56 反

2. 丁步下蹲要低, 右爪前扑要猛。

第十一式 飞镖直入

接上式, 右脚跟落地踏实, 左脚向左横向开立略宽与肩成“开步”; 右爪随身体左移而向上抬起; 然后身体向左拧转 90 度, 左腿屈膝下蹲, 右腿蹬直成“横裆步”; 同时右爪随

身体左转而向前、向斜下方成“前扑爪”抓出,爪心向下,目视右爪(图3-3-57~图3-3-60反)。

【要点】

横档步距离要大,重心要低;右前扑爪要随身体左转而同时抓出。



图 3-3-57



图 3-3-58



图 3-3-58 反



图 3-3-59



图 3-3-59 反



图 3-3-60



图 3-3-60 反



图 3-3-61

第十二式 恶虎扑食
接上式，身体继续向左拧转 90 度，两脚同时向前上步屈膝下蹲成“跪步”；两爪置于胸前，同时翻爪随身体下蹲而向前、向斜下方成“前扑爪”抓出，目视两爪（图 3-3-61~图 3-3-64 正）。



图 3-3-62



图 3-3-63



图 3-3-64



图 3-3-64 正

【要点】

两脚上步要快,跪步下蹲突然;两爪翻爪前扑要有力。

第十三式 八仙过海

接上式,两腿直立站成“半马步”,两爪翻爪回收至两侧腰间,爪心向上;右脚向右前斜上方进步,脚尖外展 90 度,同时腰向右拧转成“摆步”;两爪随右脚外摆经体前向右、向斜下方成“前扑爪”抓出,爪心向下,目视双爪(图 3-3-65~图 3-3-68 反)。



图 3-3-65



图 3-3-66



图 3-3-66 反



图 3-3-67



图 3-3-67 反



图 3-3-68



图 3-3-68 反



图 3-3-69

【要点】

摆步浑身要有拧劲，双前扑爪随右脚外摆抓出要有力。

第十四式 二仙下凡

接上式，腰向左拧转，左脚向右脚前进步，脚尖内扣90度成“扣步”；两爪随左脚进步内扣而向左、向斜下方成“前扑爪”抓出，爪心向下，

目视双爪（图 3-3-69~图 3-3-71 反）。

【要点】

扣步浑身也要有拧劲，双手扑爪随左脚内扣抓出要有力。

第十五式 将军举旗

1. 接上式，身体向右拧转 90 度成“开步”，两爪翻爪收



图 3-3-69 反



图 3-3-70



图 3-3-70 反



图 3-3-71



图 3-3-71 反



图 3-3-72



图 3-3-73



图 3-3-74



图 3-3-75



图 3-3-76

抱于两侧腰间,爪心向上,目视右侧方向(图 3-3-72)。

2.上动不停,身体继续向右拧转 90 度,右腿屈膝上提成“独立步”;左爪翻爪向前、向斜下方成“前扑爪”抓出,爪心向下,目视左爪(图 3-3-73~图 3-3-75)。

【要点】

1.身体右转成“开步”与两爪收于腰间要同时完成。

2.转身独立步重心要稳,提膝要高;左爪前扑要有力。

第十六式 降龙伏虎

1.接上式,右脚向下落步,脚尖点地脚跟抬起成“虚步”;左爪翻爪回收至左侧腰间,爪心向上,目视前方(图 3-3-76)。

2.上动不停,身体重心下移,右爪翻爪向前、向斜下方成“前扑爪”抓出,爪心向下,目视右爪(图3-3-77图3-3-79)。

【要点】

1.虚步落地要稳,重心大部分落在后脚,身体不能前倾。



图 3-3-77



图 3-3-78



图 3-3-79

2.虚步尽力深蹲,右爪前扑要有力。

收势

1.怀中抱月

接上式,两爪变掌于体前交叉,右掌在外,左掌在内,两臂撑圆;然后右脚落地踏实,左脚向右脚并拢成“并步”,目视左侧方向(图3-3-80、图3-



图 3-3-80



图 3-3-81



图 3-3-82



图 3-3-84

3-81)。

2. 童子拜佛

接上式，左掌下落翻掌横于腹前，掌心向上；右掌向右、向上立于胸前，掌指向上，目视右掌(图 3-3-82~图 3-3-86)。



图 3-3-83



图 3-3-85

3.并步立正

两掌分别下落经体前交叉,置于身体两侧,全身放松,目视前方(图3-3-87、图3-3-88)。

【要点】

- 1.心情沉静,精神饱满。
- 2.做三呼三吸吐纳术,干洗脸三次,散意而去。



图 3-3-86



图 3-3-87



图 3-3-88

第四章 少林四路鹰爪拳

少林四路鹰爪拳主要以掏抓动作为主,通过单手前掏、双手前掏和反掏三种形式,专取人体之脏穴。套路由 16 个动作组成,其动作迅猛,手段凶狠。少林鹰派拳谱云:“掏如破腹抓心,使人不战而栗”。

第一节 基本爪型

掏抓基本爪型包括:单手前掏、双手前掏和反掏三种形式。



图 4-1-1

1. 单手前掏

一手立腕,臂由屈到伸,用力抓出回拉,使爪心向前,力达爪尖。形如老鹰叼鸡单爪向前破腹抓心的动作,称为“单手前掏”(图 4-1-1)。



图 4-1-2

2. 双手前掏

两手立腕,臂由屈到伸,用力抓出回拉,使爪心向前,力达爪尖。形如老鹰叼鸡双爪向前破腹抓心的动作,称为“双手前掏”(图 4-1-2)。

3.反掏

一手立腕，臂由屈到伸，向后拉回用力抓出回拉，使爪心向后，力达爪尖。形如老鹰叼鸡单爪向后破腹抓心的动作，称为“反掏”(图 4-1-3)。



图 4-1-3

第二节 动作名称

起势、黑虎掏心、猿猴攀枝、落井下石、仙人坐洞、龙腾虎跃、马放南山、追蛇入洞、一马当先、苏秦背剑、白龙入海、泰山压顶、白猿献果、渔翁撒网、回头望月、霸王举鼎、凤凰点头、收势

少林鹰派拳谱云：

少林四路鹰爪拳，掏爪如破腹抓心；
黑虎掏心抓破腹，猿猴攀枝往上爬；
落井下石往下砸，仙人坐洞来修行；
龙腾虎跃鱼儿欢，马放南山刀入库；
追蛇入洞竹竿插，一马当先冲向前；
苏秦背剑云游走，白龙入海向东流；
泰山压顶气势大，白猿献果留一手；
渔翁撒网全打尽，回头望月登高处；
霸王举鼎震群雄，凤凰点头迎风舞。

第三节 套路图解

起势

1. 并步立正

两脚并拢成“并步”，两手置于身体两侧，身体直立，全身放松，目视前方（图4-3-1）。



图 4-3-1

2. 童子拜佛

上动不停，左手置于胸前，掌指向上，右掌置于腹前，掌心向上，目视左掌（图4-3-2~图4-3-5）。



图 4-3-2

3. 怀中抱月

上动不停，右掌由腹前向上与左掌交叉成“立”



图 4-3-3



图 4-3-4



图 4-3-5



图 4-3-6

掌”，两臂撑圆，左掌在内，右掌在外，同时向左摆头，目视左侧方向(图 4-3-6、图 4-3-7)。

【要点】

- 1.精神集中，做三呼三吸吐纳术。
- 2.心情沉静。
- 3.两掌前推要有力，向左摆头要有精神。

第一式 黑虎掏心

1.接上式，左脚向左横向开立，略宽与肩成“开步”；两掌同时变爪，收于两侧腰间，爪心向上，目视左侧方向(图 4-3-8)。

2.上动不停，左爪翻爪向左、向前成“前掏爪”抓出并回拉，爪心向前，目



图 4-3-7



图 4-3-8



图 4-3-9



图 4-3-10



图 4-3-11



图 4-3-12

视左侧(图 4-3-9、图 4-3-10)。

3.上动不停,左爪翻爪回拉至左侧腰间,爪心向上;身体向左拧转 90 度,左腿屈膝下蹲,右腿蹬直成“弓步”;右爪翻爪随身体拧转亦向前成“前掏爪”抓出并回拉,爪心向前,目视右爪(图 4-3-11~图 4-3-13)。

【要点】

1.开步不宜过大,但也不能太小,以略宽于肩为宜。

2.左爪前掏抓短而快,回拉动作幅度不宜过大,但要有瞬间的拉力。



图 4-3-13



图 4-3-14

3. 身体左转与右爪前掏回拉同时进行。但弓步下蹲要突然，右爪向前掏抓回拉要猛力。

第二式 猿猴攀枝

1. 接上式，右脚向前进步成“半马步”；右爪翻爪回拉至右侧腰间，爪心向上；然后两爪同时翻爪，经体前向上横臂架起，两爪心向前，目视前方（图 4-3-14~图 4-3-16）。

2. 上动不停，左脚蹬地，两脚同时向前上步，两腿屈膝下蹲成“骑龙步”；同时双爪翻爪由腰间向前成“前掏爪”抓出并回拉，爪心向前，目视双爪（图 4-3-17、图 4-3-18）。



图 4-3-15



图 4-3-16



图 4-3-17



图 4-3-18



图 4-3-19

【要点】

1.半马步重心稍上移；右爪先回拉至腰间，再与左爪同时向上架起；架爪时两臂撑圆，横臂上架。

2.两脚同时上步要快，骑龙步下蹲迅速；双爪向前抓出回拉要有前掏和向回带拉之劲。

第三式 落井下石

1.接上式，两腿直立站起，身体重心上提向右拧转成“摆步”；同时两爪翻爪回拉至两侧腰间，爪心向上，目视前方（图 4-3-19）。

2.上动不停，两腿突然屈膝下蹲成“歇步”；左爪翻爪随身体下蹲向前成“前掏爪”抓出并向回带拉，爪心向上，目视左爪（图 4-3-20~图 4-3-22）。

【要点】

1.身体直立站起向右拧转时，要控制身体平衡，不能左偏右斜；右摆步脚尖外展以 90 度为宜；两爪回拉随身体向右拧转同时进行。

2.歇步下蹲突然，上下



图 4-3-20

起伏要大；左爪随下蹲抓出有前掏回拉之劲。

第四式 仙人坐洞

1. 接上式，两腿直立站起，左脚向前进步与右脚平行，身体向右拧转 90 度成“开步”；同时左爪回拉至左侧腰间，爪心向上，目视左侧方向（图 4-3-23、图 4-3-24）。

2. 上动不停，身体向左拧转 90 度，两腿屈膝下蹲成“半马步”；两爪同时翻爪向前成“前掏爪”抓出并回拉，爪心向上，目视左侧（图 4-3-25~图 4-3-27）。

【要点】

1. 开步与左爪回拉至腰间同时完成。



图 4-3-21



图 4-3-22



图 4-3-23



图 4-3-24



图 4-3-25

2.半马步下蹲迅速,两爪前掏回拉同时进行。

第五式 龙腾虎跃

1.接上式,两腿直立站起,身体向右拧转 90 度成“开步”;两爪回收至两侧腰间,爪心向上,目视左侧方向(图 4-3-28)。

2.上动不停,左脚蹬地



图 4-3-26



图 4-3-27



图 4-3-28

成“跃步”，使身体腾空而起；右爪翻爪向右成“前掏爪”抓出向回带拉，爪心向右，目视右爪(图4-3-29~图4-3-31)。

3. 上动不停，右脚向下落步，左脚亦随之下落，身体向右拧转90度成“开步”，右爪翻爪回拉至右侧



图4-3-29



图4-3-30



图4-3-31

腰间，爪心向上，目视右侧方向(图4-3-32、图4-3-33)。

【要点】

1. 开步与两爪回拉至腰间要同时完成。

2. 大跃步时，身体腾空要达到最高点，向下飘落要远；右掏爪回拉向右抓出回



图4-3-32



图 4-3-33



图 4-3-34



图 4-3-35



图 4-3-36

拉要迅猛有力。

3. 两脚依次落地重心要保持稳定，不能使身体左右摇动；右爪回拉与两脚落地同时完成。

第六式 马放南山

接上式，两腿突然下蹲成“马步”；两爪翻爪同时向前成“前掏爪”抓出并回拉，爪心向上，目视右爪（图 4-3-34~图 4-3-36）。

【要点】

马步下蹲要突然，两爪向前掏抓回拉要迅速、有力。

第七式 追蛇入洞

接上式，身体向右拧转 90 度，右腿由屈到伸成“仆步”；左爪保持不变；右

爪翻爪经体前、向右成“前掏爪”抓出并回拉，爪心向右，目视右爪（图4-3-37~图4-3-39）。

【要点】

仆步下势要突然，与右爪向右下方掏抓回拉同时进行。

第八式 一马当先

1.接上式，身体向左拧转90度，重心上提，两腿屈膝成“马步”；然后身体向右拧转90度，右爪翻爪回拉至右侧腰间，爪心向上；左爪从腰间向右成“前撩爪”抓出，爪心向上，目视左侧方向（图4-3-40、图4-3-41）。

2.上动不停，左脚背紧扣于右腿膝关节窝成“扣膝步”，右腿屈膝下蹲；左爪回



图 4-3-37



图 4-3-38



图 4-3-39



图 4-3-40



图 4-3-41



图 4-3-42



图 4-3-44

拉至左侧腰间，爪心向上；右爪向右成“前掏爪”抓出回拉，爪心向上，目视右侧方向（图 4-3-42~图 4-3-44）。

【要点】

1.起身马步右转与左爪向右抓出回拉同时进行。



图 4-3-43

2.扣膝步要深蹲，重心要稳；蹲身、左爪回拉与右爪前掏回拉同时完成。

第九式 苏秦背剑

1.接上式，身体重心稍上提，右爪翻爪回拉至右侧腰间，左脚向右脚后方向落步，脚尖点地脚跟抬起成“插步”，目视右侧

方向(图 4-3-45)。

2.上动不停,右爪从体前向后反向成“反掏爪”抓出回拉,爪心向后,目视身体后方(图 4-3-46、图 4-3-47)。

【要点】

1. 插步要大,重心要稳,身体不能左右摇动。

2.右爪反向掏抓,具有偷袭性,动作突然、猛力、短促,力达爪尖。

第十式 白龙入海

1.接上式,身体向左后拧转 270 度成“开步”,右爪随身体拧转而收抱于右侧腰间,爪心向上,目视右侧方向(图 4-3-48)。



图 4-3-45



图 4-3-46



图 4-3-47



图 4-3-48



图 4-3-49



图 4-3-49 反



图 4-3-50



图 4-3-50 反

2.上动不停,右脚向左脚并拢,脚尖点地脚跟抬起,屈膝下蹲成“丁步”,右爪翻爪向右成“前掏爪”抓出回拉,爪心向右,目视右爪(图4-3-49~图4-3-50反)。

【要点】

1.翻身收爪动作要协调,重心要稳。

2.丁步下蹲要低,右爪掏抓要猛。

第十一式 泰山压顶

接上式,右脚跟落地踏实,左脚向左横向开立略宽与肩成“开步”;右爪随身体左移而翻爪向上抬起;然后身体向左拧转90度,左腿屈膝下蹲,右腿蹬

直成“横裆步”；同时右爪随身体左转而向前成“前掏爪”抓出回拉，爪心向前，目视右爪（图4-3-51~图4-3-53反）。

【要点】

横裆步距离要大，重心要低；右前掏爪要随身体左转而同时抓出回拉。



图4-3-51



图4-3-52



图4-3-52 反



图4-3-53



图4-3-53 反



图 4-3-54



图 4-3-55



图 4-3-56



图 4-3-57

第十二式 白猿献果

接上式，身体继续向左拧转 90 度，两脚同时向前上步屈膝下蹲成“跪步”；两爪置于胸前，同时翻爪随身体下蹲而向前成“前掏爪”抓出回拉，爪心向前，目视前方（图 4-3-54~图 4-3-56）。

【要点】

两脚上步要快，跪步下蹲突然；两爪翻爪前掏有力。

第十三式 渔翁撒网

接上式，两腿直立站起来成“半马步”，两爪回收至两侧腰间，爪心向前；右脚向右前斜上方进步，脚尖外展 90 度，同时腰向右拧转成“摆步”；两爪随右脚外摆经体前向右成“前掏爪”抓出回拉，



图 4-3-58



图 4-3-59



图 4-3-59 反



图 4-3-60

爪心向前，目视双爪(图 4-3-57~图 4-3-60 反)。

【要点】

摆步浑身要有拧劲，两爪随右脚外摆掏抓回拉要有力。

第十四式 回头望月

接上式，腰向左拧转，左脚向右脚前进步，脚尖内扣 90 度成“扣步”；两爪随左脚



图 4-3-60 反



图 4-3-61

进步内扣而向左成“前掏爪”
爪出回拉,爪心相对,目视双
爪(图 4-3-61~图 4-3-63
反)。

【要点】

扣步浑身要有拧劲,两
爪随左脚内扣掏抓回拉要有
力。



图 4-3-61 反



图 4-3-62



图 4-3-62 反



图 4-3-63



图 4-3-63 反

第十五式 霸王举鼎

1. 接上式, 身体向右拧转 90 度成“开步”, 两爪翻爪收抱于两侧腰间, 爪心向上, 目视右侧方向(图 4-3-64)。

2. 上动不停, 身体继续向右拧转 90 度, 右腿屈膝上提成“独立步”; 左爪翻爪向前成“前掏爪” 抓出回拉, 爪心向右, 目视左爪(图 4-3-65~图 4-3-67)。

【要点】

1. 身体右转成“开步”与两爪收于腰间同时完成。

2. 转身独立步重心要稳, 提膝要高; 左爪前掏要有力。

第十六式 凤凰点头

1. 接上式, 右脚向下落步, 脚尖点地脚跟抬起成“虚



图 4-3-64



图 4-3-65



图 4-3-66



图 4-3-67



图 4-3-68



图 4-3-69



图 4-3-70



图 4-3-71

步”；左爪翻爪回收至左侧腰间，爪心向上，目视前方（图 4-3-68）。

2. 上动不停，身体重心下移，右爪翻爪向前成“前掏爪”抓出回拉，爪心向前，目视右爪（图 4-3-69、70）。

【要点】

1. 虚步落地要稳，重心大部分落在后脚，身体不能前倾。

2. 虚步尽力深蹲，右爪前掏有力。

收势

1. 怀中抱月

接上式，两爪变掌于体前交叉，右掌在外，左掌在内，两臂撑圆；然后右脚落地踏实，左脚向右脚并拢成“并步”，目视左侧方向（图 4-3-71、图 4-3-72）。

2. 童子拜佛

接上式，左掌下落翻掌横于腹前，掌心向上；右掌向右、向上立于胸前，掌指向上，目视右掌（图 4-3-73~图 4-3-77）。



图 4-3-72



图 4-3-73



图 4-3-74



图 4-3-75



图 4-3-76



图 4-3-77

3. 并步立正

两掌分别下落经体前交叉,置于身体两侧,全身放松,目视前方(图4-3-78、图4-3-79)。

【要点】

1. 心情沉静,精神饱满。
2. 做三呼三吸吐纳术,干洗脸三次,散意而去。



图 4-3-78



图 4-3-79

第五章 少林五路鹰爪拳

少林五路鹰爪拳主要以托抓动作为主，通过单手上托和双手上托两种形式，专取人体之关节处。套路由 16 个动作组成，其劲力干脆，反筋背骨。少林鹰派拳谱云：“托如天王持塔，威武庄严而不可侵犯”。

第一节 基本爪型

托抓基本爪型包括：单手上托和双手上托两种形式。

1. 单手上托

一手立腕，屈肘向前、向上支起，用力抓出，使爪心向上，力达爪尖。形如老鹰一爪托抓食物的动作，称为“单手上托”（图 5-1-1）。



图 5-1-1

2. 双手上托

两手立腕，屈肘向前、向上支起，用力抓出，使爪心向上，力达爪尖。形如老鹰两爪托抓食物的动作，称为“双手上托”（图 5-1-2）。



图 5-1-2

第二节 动作名称

起势、青龙出海、天王托

塔、五花坐山、蹲身斩妖、白鸽上天、白虎拦路、龙王探水、关公勒马、回头观阵、青龙入海、仙童坐马、卧龙吐舌、青龙摆尾、怀中取宝、金龙抱柱、银龙探爪、收势。

少林鹰派拳谱云：

少林五路鹰爪拳，托抓如天王持塔；
青龙出海一片蓝，天王托塔在云间；
五花坐山修行炼，蹲身斩妖是神仙；
白鸽上天传信件，白虎拦路人不前；
龙王探水试深浅，关公勒马在崖边；
回头观阵慌忙走，青龙入海刹那间；
仙童坐马送书去，卧龙吐舌一线穿；
青龙摆尾横扫转，怀中取宝身上掏；
金龙抱柱左右缠，银龙探爪身下潜。

第三节 套路图解

起势

1. 并步立正

两脚并拢成“并步”，两手置于身体两侧，身体直立，全身放松，目视前方(图 5-3-1)。



图 5-3-1

2. 童子拜佛

上动不停，左手置于胸前，掌指向上，右掌置于腹前，掌心向上，目视左掌(图 5-3-2~图 5-3-5)。



图 5-3-2



图 5-3-3



图 5-3-4



图 5-3-5

3. 怀中抱月

上动不停,右掌由腹前向上与左掌交叉成“立掌”,两臂撑圆,左掌在内,右掌在外,同时向左摆头,目视左侧方向(图 5-3-6、图 5-3-7)。

【要点】

1. 精神集中,做三呼三



图 5-3-6



图 5-3-7



图 5-3-8



图 5-3-9

吸吐纳术。

2. 心情沉静。

3. 两掌前推要有力，向左摆头要有精神。

第一式 青龙出海

1. 接上式，左脚向左横向开立，略宽与肩成“开步”；两掌同时变爪，收于两侧腰间，爪心向上，目视左侧方向(图 5-3-8)。

2. 上动不停，左爪向左、向前、向上成“上托抓”抓出，爪心向上，目视左爪(图 5-3-9、图 5-3-10)。

3. 上动不停，左爪回拉至左侧腰间，爪心向上；身体向左拧转 90 度，左腿屈膝下蹲，右腿蹬直成“弓步”；右爪随身体拧转亦向



图 5-3-10

前、向上成“上托爪”抓出，爪心向上，目视右爪（图5-3-11~图5-3-13）。

【要点】

1. 开步不宜过大，但也不能太小，以略宽于肩为宜。

2. 左爪前抓、上托要快，动作幅度不宜过大，但要有瞬间的上托之力。

3. 身体左转与右爪向前、向上托起同时进行。但弓步下蹲要突然，右爪向前、向上托抓要迅猛。

第二式 天王托塔

1. 接上式，右脚向前进步成“半马步”；右爪回拉至右侧腰间，爪心向上；然后两爪同时翻爪，经体前向上横臂架起，两爪心向前，目视前方（图5-3-14~图5-3-16）。

2. 上动不停，左脚蹬地，两脚同时向前上步，两腿屈膝下蹲成“骑龙步”；同时双爪翻爪由腰间向前、向上成“上托爪”抓出，爪心向上，目视双爪（图5-3-17~图5-3-20正）。



图 5-3-11



图 5-3-12



图 5-3-13



图 5-3-14



图 5-3-15

【要点】

1.半马步重心稍上移；右爪先回拉至腰间，再与左爪同时向上架起；架爪时两臂撑圆，横臂上架。

2.两脚同时上步要快，骑龙步下蹲迅速；双爪向前、向上抓出要有上托之劲。



图 5-3-16



图 5-3-17



图 5-3-18



图 5-3-19



图 5-3-20

第三式 五花坐山

1. 接上式, 两腿直立站起, 身体重心上提向右拧转成“摆步”; 同时两爪回拉至两侧腰间, 爪心向上, 目视前方(图 5-3-21)。

2. 上动不停, 两腿突然屈膝下蹲成“歇步”; 左爪随身体下蹲向前、向上成“上托爪”抓出, 爪心向上, 目视左爪(图 5-3-22、图 5-3-23)。

【要点】

1. 身体直立站起向右拧转时, 要控制身体平衡, 不能左偏右斜; 右摆步脚尖外展以 90 度为宜; 两爪回拉随身体向右拧转同时进行。



图 5-3-20 正



图 5-3-21



图 5-3-22

2.歇步下蹲突然,上下起伏要大;左托爪随下蹲抓出有上托之劲。

第四式 蹲身斩妖

1.接上式,两腿直立站起,左脚向前进步与右脚平行,身体向右拧转90度成“开步”;同时左爪回拉至左侧腰间,爪心向上,目视左侧方向(图5-3-24、图5-3-25)。

2.上动不停,身体向左拧转90度,两腿屈膝下蹲成“半马步”;两爪同时向左、向上成“上托爪”抓出,爪心向上,目视两爪(图5-3-26、图5-3-27)。

【要点】

1.开步与左爪回拉至腰间同时完成。



图 5-3-23



图 5-3-24



图 5-3-25



图 5-3-26



图 5-3-27

2.半马步下蹲迅速,两爪上托要同时进行。

第五式 白鸽上天

1.接上式,两腿直立站起,身体向右拧转 90 度成“开步”;两爪分别回收至两侧腰间,爪心向上,目视左侧方向(图 5-3-28)。



图 5-3-28

2.上动不停,左脚蹬地成“跃步”,使身体腾空而起;右爪向右、向上成“上托爪”抓出,爪心向上,目视右爪(图 4-3-29~图 5-3-32)。



图 5-3-29

3.上动不停,右脚向下落步,左脚亦随之下落,身体向右拧转 90 度成“开步”,右爪回拉至右侧腰间,爪心向上,目视右侧方



图 5-3-30



图 5-3-31



图 5-3-32



图 5-3-33



图 5-3-34

向(图 5-3-33、图 5-3-34)。

【要点】

1. 开步与两爪回拉至腰间同时完成。

2. 大跃步时, 身体腾空要达到最高点, 向下飘落要远; 右爪回身向右、向上托抓要迅猛有力。

3. 两脚依次落地重心要保持稳定，不能使身体左右摇动；右爪回拉与两脚落地同时完成。

第六式 白虎拦路

接上式，两腿突然下蹲成“马步”；两爪同时向前、向上成“上托爪”抓出，爪心向上，目视双爪(图 5-3-35、图 5-3-36)。

【要点】

马步下蹲要突然，两爪向前、向上托抓迅速有力。

第七式 龙王探水

接上式，身体向右拧转 90 度，右腿由屈到伸成“仆步”；同时左爪回拉至左侧腰间，爪心向上；右爪经体前、向右、向上成“上托爪”抓出，爪心向上，目视右爪(图 5-3-37~图 5-3-39)。

【要点】

仆步下势要突然，左爪回拉与右爪向右、向上托抓同时进行。

第八式 关公勒马

1. 接上式，身体向左拧转 90 度，重心上提，两腿



图 5-3-35



图 5-3-36



图 5-3-37



图 5-3-38



图 5-3-39



图 5-3-40



图 5-3-41

屈膝成“马步”；然后身体向右拧转90度，右爪回拉至右侧腰间，爪心向上；左爪从腰间向右、向上成“前撩爪”抓出，爪心向上，目视左侧方向(图5-3-40、图5-3-41)。

2. 上动不停，左脚背紧扣于右腿膝关节窝成“扣膝步”，右腿屈膝下蹲；左爪回拉至左侧腰间，爪心向上；右爪向右、向上成“上托爪”抓出，爪心向上，目视右爪(图5-3-42、图5-3-43)。

【要点】

1. 起身马步右转与左爪向右、向上抓出同时进行。

2. 扣膝步要深蹲，重心要稳；蹲身、左爪回拉与右



图 5-3-42



图 5-3-43

爪上托同时完成。

第九式 回头观阵

1. 接上式，身体重心稍上提，右爪回拉至右侧腰间，左脚向右脚后方向落步，脚尖点地脚跟抬起成“插步”，目视右侧方向。(图 5-3-44、图 5-3-45)。

2. 上动不停，两爪从体后向前、向上成“上托爪”抓出，爪心向上，目视双爪(图 5-3-46、图 5-3-47)。

【要点】

1. 插步要大，重心要稳，身体不能左右摇动。

2. 两爪向上托抓要有撑天之劲，力达爪尖。

第十式 青龙入海

1. 接上式，身体向左后



图 5-3-44



图 5-3-45



图 5-3-46



图 5-3-47



图 5-3-48

拧转 270 度成“开步”，双爪随身体拧转而收抱于右侧腰间，爪心向上，目视右侧方向(图 5-3-48)。

2. 上动不停，右脚向左脚并拢，脚尖点地脚跟抬起，屈膝下蹲成“丁步”，右爪向右、向上成“上托爪”抓出，爪心向上，目视右爪(图 5-3-49~



图 5-3-49



图 5-3-50



图 5-3-51



图 5-3-51 反

图 5-3-51 反)。

【要点】

1.翻身收爪动作要协调,重心要稳。

2.丁步下蹲要低,右爪托抓要猛。

第十一式 仙童坐马

接上式,右脚跟落地踏实,左脚向左横向开立略宽与肩成“开步”;右爪随身体左移而向上抬起;然后身体向左拧转90度,左腿屈膝下蹲,右腿蹬直成“横裆步”;同时右爪随身体左转而向前、向上成“上托爪”抓出,爪心向上,目视右爪(图 5-3-52~图 5-3-54 反)。

【要点】

横裆步距离要大,重心要低;右上托爪要随身体左



图 5-3-52



图 5-3-53



图 5-3-53 反



图 5-3-54



图 5-3-54 反

转而同时抓出。

第十二式 卧龙吐舌

接上式，身体上提，继续向左拧转 90 度，两脚同时向前上步屈膝下蹲成“跪步”；两爪置于胸前，同时随身体下蹲而向前、向上成“上托爪”抓出，爪心向上，目视两爪（图 5-3-55~图 5-3-57 正）。



图 5-3-55



图 5-3-56



图 5-3-57



图 5-3-57 正

【要点】

两脚上步要快，跪步下蹲突然；两爪向前上托有力。

第十三式 青龙摆尾

接上式，两腿直立站成“半马步”，两爪回收至两侧腰间，爪心向上；右脚向右前斜上方进步，脚尖外展 90 度，同时腰向右拧转成“摆步”；两爪随右脚外摆经体前



图 5-3-58

向右、向上成“上托爪”抓出，爪心向上，目视双爪(图 5-3-58~图 5-3-60 反)。



图 5-3-59

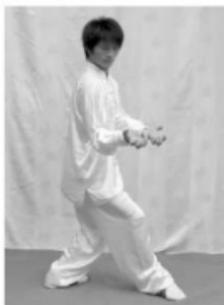


图 5-3-59 反



图 5-3-60



图 5-3-60 反

【要点】

摆步浑身要有拧劲，两爪随右脚外摆上托有力。

第十四式 怀中取宝

接上式，腰向左拧转，左脚向右脚前进步，脚尖内扣90度成“扣步”；两爪随左脚进步内扣而向左、向上成“上托爪”抓出，爪心向上，目视

双爪(图 5-3-61~图 5-3-62 反)。



图 5-3-61



图 5-3-61 反



图 5-3-62

【要点】

扣步浑身也要有拧劲，两爪随左脚内扣上托有力。

第十五式 金龙抱柱

1. 接上式，身体向右拧转 90 度成“开步”，两爪收抱于两侧腰间，爪心向上，目视右侧方向（图 5-3-63）。

2. 上动不停，身体继续向右拧转 90 度，右腿屈膝上提成“独立步”；左爪向前、向上成“上托爪”抓出，爪心向上，目视左爪（图 5-3-64、图 5-3-65）。

【要点】

1. 身体右转成“开步”与两爪收于腰间同时完成。

2. 转身独立步重心要



图 5-3-62 反



图 5-3-63



图 5-3-64



图 5-3-65



图 5-3-66



图 5-3-67



图 5-3-68

稳,提膝要高;左爪上托有力。

第十六式 银龙探爪

1.接上式,右脚向下落步,脚尖点地脚跟抬起成“虚步”;左爪回收至左侧腰间,爪心向上,目视前方(图 5-3-66)。

2.上动不停,身体重心下移,右爪向前、向上成“上托爪”抓出,爪心向上,目视右爪(图 5-3-67、图 5-3-68)。

【要点】

1.虚步落地要稳,重心大部分落在后脚,身体不能前倾。

2.虚步尽力深蹲,右爪上托有力。

收势

1.怀中抱月

接上式,两爪变掌于体前交叉,右掌在外,左掌在内,两臂撑圆;然后右脚落地踏实,左脚向右脚并拢成“并步”,目视左侧方向(图 5-3-69、图 5-3-70)。

2.童子拜佛

接上式,左掌下落翻掌



图 5-3-69



图 5-3-70



图 5-3-71



图 5-3-72

横于腹前，掌心向上；右掌向右、向上立于胸前，掌指向上，目视右掌（图 5-3-71~图 5-3-75）。

3. 并步立正

两掌分别下落经体前交叉，置于身体两侧，全身放松，目视前方（图 5-3-



图 5-3-73



图 5-3-74



图 5-3-75



图 5-3-77

76、图 5-3-77)。

【要点】

1. 心情沉静，精神饱满。
2. 做三呼三吸吐纳术，干洗脸三次，散意而去。



图 5-3-76

第六章 少林六路鹰爪拳

少林六路鹰爪拳主要以抠抓动作为主,通过单手下抠、双手下抠、单手横抠和双手横抠四种形式,专取人体之双眼。套路由16个动作组成,其抠抓有力,凶猛异常。少林鹰派拳谱云:“抠如老鹰撕食,有咄咄逼人之势”。

第一节 基本爪型

抠抓基本爪型包括:单手下抠、双手下抠、单手横抠和双手横抠四种形式。

1. 单手下抠

一手屈腕,从上向前、向下用力抓出,使爪心向下,力达爪尖。形如老鹰单爪抠抓食物的动作,称为“单手下抠”(图6-1-1)。



图 6-1-1

2. 双手下抠

两手屈腕,从上向前、向下同时用力抓出,使爪心向下,力达爪尖。形如老鹰两爪抠抓食物的动作,称为“双手下抠”(图6-1-2)。



图 6-1-2



图 6-1-3



图 6-1-4

3. 单手横扼

一手屈腕,从上向前、向外横向用力抓出,使爪心向前,力达爪尖。形如老鹰单爪撕抓食物的动作,称为“单手横扼”(图 6-1-3)。

4. 双手横扼

两手屈腕,从上向前、向外同时横向用力抓出,使爪心向前,力达爪尖。形如老鹰两爪撕抓食物的动作,称为“双手横扼”(图 6-1-4)。

第二节 动作名称

起势、金鸟啄食、雄鸡报晓、低头食米、猛虎抢食、飞身入洞、悬崖勒马、野豹寻食、洞宾排阵、迎风挥扇、倒插杨柳、海底捞沙、金鹰撕把、风摆柳叶、扣打鸳鸯、羚羊提腿、探海取宝、收势。

少林鹰派拳谱云：

少林六路鹰爪拳,扼抓如老鹰撕食;
金鸟啄食头下低,雄鸡报晓天已明;
低头食米入腹中,猛虎抢食野豹去;
飞身入洞坐佛前,悬崖勒马太惊险;
野豹寻食怕虎抢,洞宾排阵有章法;
迎风挥扇把风煽,倒插杨柳烦心难;
海底捞沙泥一把,金鹰撕把肉抓下;
风摆柳叶战旗飘,扣打鸳鸯将回朝。

羚羊提腿蹀高跷,探海取宝找龙王。

第三节 套路图解

起势

1. 并步立正

两脚并拢成“并步”,两手置于身体两侧,身体直立,全身放松,目视前方(图 6-3-1)。

2. 童子拜佛

上动不停,左手置于胸前,掌指向上,右掌置于腹前,掌心向上,目视左掌(图 6-3-2~图 6-3-5)。

3. 怀中抱月

上动不停,右掌由腹前向上与左掌交叉成“立掌”,两臂撑圆,左掌在内,右掌在外,同时向左摆头,目视左侧方向



图 6-3-1



图 6-3-2



图 6-3-3



图 6-3-4



图 6-3-5



图 6-3-6



图 6-3-7

(图 6-3-6、图 6-3-7)。

【要点】

1.精神集中,做三呼三吸吐纳术。

2.心情沉静。

3.两掌前推要有力,向左摆头要有精神。

第一式 金鸟啄食

1.接上式,左脚向左横向开立,略宽与肩成“开步”;两掌同时变爪,收于两侧腰间,爪心向上,目视左侧方向(图 6-3-8)。

2.上动不停,左爪向左、向前、向下成“下扳爪”抓出,爪心向下,目视左爪(图 6-3-9、图 6-3-10)。

3.上动不停,左爪翻爪回拉至左侧腰间,爪心向上;身



图 6-3-8

体向左拧转 90 度，左腿屈膝下蹲，右腿蹬直成“弓步”；右爪翻爪随身体拧转亦向前、向下成“下扼爪”抓出，爪心向下，目视右爪(图 6-3-11~图 6-3-13)。

【要点】

1. 开步不宜过大，但也不能太小，以略宽于肩为宜。
2. 左爪前抓下扼要快，动作幅度不宜过大，但要有瞬间的下扼之力。
3. 身体左转与右爪向前、向下扼抓同时进行。但弓步下蹲要突然，右爪向前、向下扼抓要迅猛。



图 6-3-9



图 6-3-10



图 6-3-11



图 6-3-12



图 6-3-13



图 6-3-14

第二式 雄鸡报晓

1. 接上式, 起身, 右脚向前进步成“半马步”; 右爪翻爪回拉至右侧腰间, 爪心向上; 然后两爪同时翻爪, 经体前向上横臂架起, 两爪心向前, 目视前方 (图 6-3-14~图 6-3-17)。



图 6-3-15



图 6-3-16

2. 上动不停, 左脚蹬地, 两脚同时向前上步, 两腿屈膝下蹲成“骑龙步”; 同时双爪翻爪从上向前、向外成“横抠爪”横向用力抓出, 爪心向前, 目视双爪 (图 6-3-18~图 6-3-20)。

【要点】

1. 半马步重心稍上移; 右爪先回拉至腰间, 再与左爪同时向上架起; 架爪时两臂撑圆, 横臂上架。

2. 两脚同时上步要快, 骑龙步下蹲迅速; 双爪向前、向外横向抠抓要有撕劲。



图 6-3-17



图 6-3-18



图 6-3-19



图 6-3-20



图 6-3-21



图 6-3-22



图 6-3-23

第三式 低头食米

1. 接上式,两腿直立站起,身体重心上提向右拧转成“摆步”;同时两爪翻爪回拉至两侧腰间,爪心向上,目视前方(图 6-3-21)。

2. 上动不停,两腿突然屈膝下蹲成“歇步”;左爪翻爪随身体下蹲向前、向下成“下抠爪”抓出,爪心向下,目视左爪(图 6-3-22、图 6-3-23)。

【要点】

1. 身体直立站起向右拧转时,要控制身体平衡,不能左偏右斜;右摆步脚尖外展以 90 度为宜;两爪回拉随身体向右拧转同时进行。

2. 歇步下蹲突然,上下起伏要大;左爪随下蹲抓出有下抠之劲。

第四式 猛虎抢食

1. 接上式,两腿直立站起,左脚向前进步与右脚平行,身体向右拧转 90 度成“开步”;同时左爪翻爪回拉至左侧腰间,爪心向上,目视左侧方向(图

6-3-24、图 6-3-25)。

2. 上动不停, 身体向左拧转 90 度, 两腿屈膝下蹲成“半马步”; 两爪翻爪同时向前、向左、向下成“下扳爪”抓出, 爪心向下, 目视两爪(图 6-3-26~图 6-3-28)。

【要点】

1. 开步与左爪回拉至腰间同时完成。

2. 半马步下蹲迅速, 两爪下扳要同时进行。

第五式 飞身入洞

1. 接上式, 两腿直立站起, 身体向右拧转 90 度成“开步”; 两爪翻爪分别回收至两侧腰间, 爪心向上, 目视左侧方向(图



图 6-3-24



图 6-3-25



图 6-3-26



图 6-3-27



图 6-3-28



图 6-3-29



图 6-3-31

6-3-29)。

2.上动不停,左脚蹬地成“跃步”,使身体腾空而起;右爪翻爪向右、向下成“下抠爪”抓出,爪心向下,目视右爪(图 6-3-30~图 6-3-32)。

3.上动不停,右脚向下落步,左脚亦随之下落,



图 6-3-30



图 6-3-32

身体向右拧转 90 度成“开步”，右爪翻爪回拉至右侧腰间，爪心向上，目视右侧方向(图 6-3-33~图 6-3-35)。

【要点】

1.开步与两爪回拉至腰间同时完成。

2.大跃步时，身体腾空要达到最高点，向下飘落要远；右爪回身向右、向下抠抓要迅猛有力。

3.两脚依次落地重心要保持稳定，不能使身体左右摇动；右爪回拉与两脚落地同时完成。

第六式 悬崖勒马

接上式，两腿突然下蹲成“马步”；两爪翻爪同时向前、向下成“下抠爪”抓出，爪心向下，目视双爪(图 6-3-36、图 6-3-37)。

【要点】

马步下蹲要突然，两爪向前、向下抠抓迅速、有力。

第七式 野豹寻食

接上式，身体向右拧转 90 度，右腿由屈到伸成“仆步”；同时左爪翻爪回



图 6-3-33



图 6-3-34



图 6-3-35



图 6-3-36



图 6-3-37



图 6-3-38

拉至左侧腰间，爪心向上；右爪翻爪经体前、向右、向下成“下扳爪”抓出，爪心向下，目视右爪（图 6-3-38~图 6-3-40）。

【要点】

仆步下势要突然，左爪回拉与右爪向右、向下扳抓同时进行。



图 6-3-39



图 6-3-40

第八式 洞宾排阵

1.接上式,身体向左拧转90度,重心上提,两腿屈膝成“马步”;然后身体向右拧转90度,右爪翻爪回拉至右侧腰间,爪心向上;左爪翻爪从腰间向右、向上成“前撩爪”抓出,爪心向上,目视左侧方向(图6-3-41、图6-3-42)。

2.上动不停,左脚背紧扣于右腿膝关节窝成“扣膝步”,右腿屈膝下蹲;左爪回拉至左侧腰间,爪心向上;右爪翻爪向右、向下成“下抠爪”抓出,爪心向下,目视右爪(图6-3-43、图6-3-44)。



图 6-3-41



图 6-3-42



图 6-3-43



图 6-3-44



图 6-3-45



图 6-3-46



图 6-3-47



图 6-3-48

【要点】

1. 起身马步右转与左爪向右、向上撩抓同时进行。

2. 扣膝步要深蹲，重心要稳；蹲身、左爪回拉与右爪下抠同时进行。

第九式 迎风挥扇

1. 接上式，身体重心稍上提，右爪翻爪回拉至右侧腰间，左脚向右脚后方向落步，脚尖点地脚跟抬起成“插步”，目视右侧方向(图 6-3-45、图 6-3-46)。

2. 上动不停，两爪翻爪从体前向右、向后、向下成“下抠爪”抓出，爪心向下，目视双爪(图 6-3-47、图 6-3-48)。

【要点】

1. 插步要大，重心要稳，身体不能左右摇动。

2. 两爪向后、向下抠抓要有抠扒之劲。

第十式 倒插杨柳

1. 接上式，身体上提，向左后拧转 270 度成“开步”，双爪翻爪随身体拧转而收抱于腰间，爪心向上，目视右侧方向（图 6-3-49）。

2. 上动不停，右脚向左脚并拢，脚尖点地脚跟抬起，屈膝下蹲成“丁步”，右爪翻爪向右、向下成“下抠爪”抓出，爪心向下，目视右爪（图 6-3-50~图 6-3-52 反）。



图 6-3-49



图 6-3-50



图 6-3-51



图 6-3-51 反



图 6-3-52



图 6-3-52 反

【要点】

1. 翻身收爪动作要协调,重心要稳。

2. 丁步下蹲要低,右爪下抠要猛。

第十一式 海底捞沙

接上式,右脚跟落地踏实,左脚向左横向开立略宽与肩成“开步”;右爪翻爪随身体左移而向上抬起;然后身体向左拧转 90 度,左腿屈膝下蹲,右腿蹬直成“横档步”;同时右爪随身体左转而向前、向下成“下抠爪”抓出,爪心向下,目视右爪(图 6-3-53~图 6-3-54 反)。

【要点】

“横档步”距离要大,重心要低;右抠爪要随身体左



图 6-3-53



图 6-3-53 反



图 6-3-54



图 6-3-54 反

转而同时抓出。

第十二式 金鹰撕把
接上式,身体上提,继续向左拧转 90 度,两脚同时向前上步屈膝下蹲成“跪步”;两爪翻爪置于胸前,同时随身体下蹲而向前、向下成“下抠爪”抓出,爪心向下,目视两爪(图 6-3-55~图 6-3-57 正)。

【要点】

两脚上步要快,跪步下蹲突然;两爪向前、向下抠抓有力。

第十三式 风摆柳叶
接上式,两腿直立站起成“半马步”,两爪翻爪回收至两侧腰间,爪心向上;右脚向右前斜上方进



图 6-3-55



图 6-3-56



图 6-3-57



图 6-3-57 正



图 6-3-58



图 6-3-59

步,脚尖外展 90 度,同时腰向右拧转成“摆步”;两爪翻爪随右脚外摆经体前向右、向下成“下扳爪”抓出,爪心向下,目视双爪(图 6-3-58-图 6-3-60 反)。

【要点】

摆步浑身要有拧劲,两爪随右脚外摆下扳有力。



图 6-3-59 反



图 6-3-60



图 6-3-60 反

第十四式 扣打鸳鸯
接上式，腰向左拧转，左脚向右脚前进步，脚尖内扣 90 度成“扣步”；两爪随左脚进步内扣而向左、向下成“下抠爪”抓出，爪心向下，目视双爪（图 6-3-61~图 6-3-62）。



图 6-3-61



图 6-3-61 反



图 6-3-62



图 6-3-63



图 6-3-64



图 6-3-65

【要点】

扣步浑身也要有拧劲，两爪随左脚内扣下抠有力。

第十五式 羚羊提腿

1. 接上式，身体向右拧转 90 度成“开步”，两爪翻爪收抱于两侧腰间，爪心向上，目视右侧方向(图 6-3-63)。

2. 上动不停，身体继续向右拧转 90 度，右腿屈膝上提成“独立步”；左爪翻爪向前、向外成“横抠爪”横向用力抓出，爪心向前，目视左爪(图 6-3-64、图 6-3-65)。

【要点】

1. 身体右转成“开步”与两爪收于腰间同时完成。

2. 转身独立步重心要稳，提膝要高；左爪横抠有力。

第十六式 探海取宝

1. 接上式，右脚向下落步，脚尖点地脚跟抬起成“虚步”；左爪翻爪回收至左侧腰间，爪心向上，目视前方(图 6-3-66)。

2. 上动不停，身体重心下移，右爪翻爪向前、向下成“下抠爪”抓出，爪心向下，目视右爪(图 6-3-67、图 6-3-68)。



图 6-3-66



图 6-3-67

【要点】

1.虚步落地要稳,重心大部分落在后脚,身体不能前倾。

2.虚步尽力深蹲,右爪下抠有力。

收势

1.怀中抱月

接上式,两爪变掌于体前交叉,右掌在外,左掌在内,两臂撑圆;然后右脚落地踏实,左脚向右脚并拢成“并步”,目视左侧方向(图 6-3-69、图 6-3-70)。

2.童子拜佛

接上式,左掌下落翻掌横于腹前,掌心向上;右



图 6-3-68



图 6-3-69



图 6-3-70



图 6-3-71



图 6-3-72



图 6-3-73



图 6-3-74



图 6-3-75

掌向右、向上立于胸前，掌指向上，目视右掌（图 1-6-71~图 1-6-75）。

3. 并步立正

两掌分别下落经体前交叉，置于身体两侧，全身放松，目视前方（图 6-3-76、图 6-3-77）。

【要点】

1. 心情沉静，精神饱满。
2. 做三呼三吸吐纳术，干洗脸三次，散意而去。



图 6-3-76



图 6-3-77

第七章 少林七路鹰爪拳

少林七路鹰爪拳主要以推抓动作为主,通过单手前推、双手前推、单手横推、双手横推、单手反推、双手反推和双手叠推七种形式,专取人体之脏腹。套路由 16 个动作组成,其爪法多变,攻击力强。少林鹰派拳谱云:“推如排山倒海,犹如万马奔腾之状”。

第一节 基本爪型

推抓基本爪型包括:单手前推、双手前推、单手横推、双手横推、单手反推、双手反推和双手叠推七种形式。



图 7-1-1

1. 单手前推

一手立腕,臂由屈到伸,向前用力抓出,使爪心向前,力达爪尖。形如老鹰单爪推抓野兔的动作,称为“单手前推”(图 7-1-1)。



图 7-1-2

2. 双手前推

两手立腕,臂由屈到伸,同时向前用力抓出,使爪心向前,力达爪尖。形如老鹰两爪推抓野兔的动作,称为“双手前推”(图 7-1-2)。

3. 单手横推

一手立腕，臂由屈到伸，向外横向用力抓出，使爪心向前，力达爪尖。形如老鹰单爪横向推抓野兔的动作，称为“单手横推”（图 7-1-3）。

4. 双手横推

两手立腕，臂由屈到伸，同时向外横向用力抓出，使爪心向前，力达爪尖。形如老鹰两爪横向推抓野兔的动作，称为“双手横推”（图 7-1-4）。

5. 单手反推

一手立腕，臂由屈到伸，向后用力抓出，使爪心向后，力达爪尖。形如老鹰单爪向后推抓野兔的动作，称为“单手反推”（图 7-1-5）。

6. 双手反推

两手立腕，臂由屈到伸，同时向后用力抓出，使爪心向后，力达爪尖。形如老鹰两爪向后推抓野兔的动作，称为“双手反推”（图 7-1-6）。

7. 双手叠推

两手立腕，一爪在上，另



图 7-1-3



图 7-1-4



图 7-1-5



图 7-1-6



图 7-1-7

一爪在下,两爪根相互重叠,臂由屈到伸,两爪同时用力向前抓出,使两爪心向前,力达爪尖。形如老鹰两爪重叠推抓野兔的动作,称为“双手叠推”(图 7-1-7)。

第二节 动作名称

起势、燕青放箭、白猿上墙、雄鹰欲飞、小鬼推磨、白马飞天、怀中抱月、白熊抓面、仙女亮剑、青龙闹海、桌倒碟飞、顺水推舟、牧童骑马、金雕展翅、野马分鬃、罗汉举旗、老鹰探爪、收势。

少林鹰派拳谱云：

少林七路鹰爪拳,推抓如排山倒海;
燕青放箭拉弓弦,白猿上墙身上翻;
雄鹰欲飞双展翅,小鬼推磨地下转;
白马飞天任驰骋,怀中抱月在胸前;
白熊抓面划破脸,仙女亮剑震蛇妖;
青龙闹海浪翻滚,桌倒碟飞人妖斗;
顺水推舟入大海,牧童骑马奏笛声;
金雕展翅飞上天,野马分鬃迎风展;
罗汉举旗高声喊,老鹰探爪凯歌旋。

第三节 套路图解

起势

1.并步立正

两脚并拢成“并步”，两手置于身体两侧，身体直立，全身放松，目视前方(图7-3-1)。



图 7-3-1

2.童子拜佛

上动不停，左手置于胸前，掌指向上，右掌置于腹前，掌心向上，目视左掌(图7-3-2~图7-3-5)。



图 7-3-2

3.怀中抱月

上动不停，右掌由腹前向上与左掌交叉成“立掌”，两臂撑圆，左掌在内，右掌



图 7-3-3



图 7-3-4



图 7-3-5



图 7-3-6



图 7-3-7

在外,同时向左摆头,目视左侧方向(图 7-3-6、图 7-3-7)。

【要点】

1. 精神集中,做三呼三吸吐纳术。

2. 心情沉静。

3. 两掌前推要有力,向左摆头要有精神。

第一式 燕青放箭

1. 接上式,左脚向左横向开立,略宽与肩成“开步”;两掌同时变爪,收于两侧腰间,爪心向上,目视左侧方向(图 7-3-8)。

2. 上动不停,左爪翻爪向左、向前成“前手推爪”抓出,爪心向前,目视左爪(图 7-3-9、图 7-3-10)。



图 7-3-8

3.上动不停,左爪翻爪回拉至左侧腰间,爪心向上;身体向左拧转90度,左腿屈膝下蹲,右腿蹬直成“弓步”;右爪翻爪随身体拧转亦向前成“前手推爪”抓出,爪心向前,目视右爪(图7-3-11~图7-3-13反)。

【要点】

1.开步不宜过大,但也不能太小,以略宽于肩为宜。

2.左爪前抓要快,动作幅度不宜过大,但要有瞬间的前推之力。

3.身体左转与右爪向前推抓同时进行。但弓步下蹲要突然,右爪向前推抓要迅猛。



图 7-3-9



图 7-3-10



图 7-3-11



图 7-3-12

第二式 白猿上

墙

1. 接上式, 右脚向前进步成“半马步”; 右爪翻爪回拉至右侧腰间, 爪心向上; 然后两爪同时翻爪, 经体前向上横臂架起, 两爪心向前, 目视前方(图 7-3-14~图 7-3-16)。



图 7-3-13



图 7-3-13 反



图 7-3-14



图 7-3-15



图 7-3-16

2. 上动不停,左脚蹬地,两脚同时向前上步,两腿屈膝下蹲成“骑龙步”;同时双爪翻爪从腰间向前成“前手推爪”抓出,爪心向前,目视双爪(图7-3-17~图7-3-20)

【要点】

1. 半马步重心稍上移;右爪先回拉至腰间,再与左爪同时向上架起;架爪时两臂撑圆,横臂上架。

2. 两脚同时上步要快,骑龙步下蹲迅速;双爪向前同时抓出要有推抓之劲。

第三式 雄鹰欲飞

1. 接上式,两腿直立站起,身体重心上提向右



图 7-3-17



图 7-3-18



图 7-3-19



图 7-3-20



图 7-3-21



图 7-3-22



图 7-3-23



图 7-3-24

拧转成“摆步”；同时两爪翻爪回拉至两侧腰间，爪心向上，目视前方(图 7-3-21)。

2. 上动不停，两腿突然屈膝下蹲成“歇步”；左爪翻爪随身体下蹲向前成“横推爪”抓出，爪心向前，目视左爪(图 7-3-22~图 7-3-24)。

【要点】

1. 身体直立站起向右拧转时，要控制身体平衡，不能左偏右斜；右摆步脚尖外展以 90 度为宜；两爪回拉随身体向右拧转同时进行。

2. 歇步下蹲突然，上下起伏要大；左爪随下蹲抓出有横推之劲。

第四式 小鬼推磨

1.接上式,两腿直立站起,左脚向前进步与右脚平行,身体向右拧转90度成“开步”;同时左爪翻爪回拉至左侧腰间,爪心向上,目视左侧方向(图7-3-25~图7-5-27)。

2.上动不停,身体向左拧转90度,两腿屈膝下蹲成“半马步”;两爪翻爪同时向前成“双手叠爪”推抓而出,爪心向前,目视两爪(图7-3-28、图7-3-29)。

【要点】

1. 开步与左爪回拉至腰间同时完成。
2. 半马步下蹲迅速,双叠爪前推要猛。



图 7-3-25



图 7-3-26



图 7-3-27



图 7-3-28



图 7-3-29



图 7-3-30



图 7-3-31



图 7-3-32

第五式 白马飞天

1. 接上式, 两腿直立站起, 身体向右拧转 90 度成“开步”; 两爪翻爪分别回收至两侧腰间, 爪心向上, 目视左侧方向(图 7-3-30)。

2. 上动不停, 左脚蹬地成“跃步”, 使身体腾空而起; 右爪翻爪向右成“前手推爪”抓出, 爪心向右, 目视右爪(图 7-3-31~图 7-5-33)。

3. 上动不停, 右脚向下跌步, 左脚亦随之下落, 身体向右拧转 90 度成“开步”, 右爪翻爪回拉至右侧腰间, 爪心向上, 目视右侧方向(图 7-3-34、图 7-3-35)。



图 7-3-33

【要点】

1. 开步与两爪回拉至腰间同时完成。

2. 大跃步时，身体腾空要达到最高点，向下飘落要远；右爪回身向右推抓要迅猛有力。

3. 两脚依次落地重心要保持稳定，不能使身体左右摇动；右爪回拉与两脚落地同时完成。

第六式 怀中抱月

接上式，两腿突然下蹲成“马步”；两爪翻爪同时向前成“双手推爪”抓出，爪心向前，目视双爪（图 7-3-36、图 7-3-37）。

【要点】

马步下蹲要突然，两爪向前推抓迅速、有力。



图 7-3-34



图 7-3-35



图 7-3-36



图 7-3-37



图 7-3-38



图 7-3-39



图 7-3-40

第七式 白熊抓面

接上式,身体向右拧转 90 度,右腿由屈到伸成“仆步”;同时左爪翻爪回拉至左侧腰间,爪心向上;右爪翻爪经体前、向右成“反推爪”抓出,爪心向后,目视右爪(图 7-3-38~图 7-3-40)。

【要点】

仆步下势要突然,左爪回拉与右爪向右反推爪同时进行。

第八式 仙女亮剑

1.接上式,身体重心上提,向左拧

转 90 度,两腿屈膝成“马步”;然后身体向右拧转 90 度,右爪翻爪回拉至右侧腰间,爪心向上;左爪翻爪从腰间向右、向上成“前手撩爪”抓出,爪心向上,目视左侧方向(图 7-3-41、图 7-3-42)。

2.上动不停,左脚背紧扣于右腿膝关节窝成“扣膝步”,右腿屈膝下蹲;左爪回拉至左侧腰间,爪心向上;右爪翻爪向右成“横推爪”抓出,爪心向前,目视右爪(图 7-3-43、图 7-3-44)。

【要点】

1.起身马步右转与左爪向右、向上撩抓同时进行。



图 7-3-41



图 7-3-42



图 7-3-43



图 7-3-44



图 7-3-45



图 7-3-46

2. 扣膝步要深蹲,重心要稳;蹲身、左爪回拉与右爪横推抓同时完成。

第九式 青龙闹海

1. 接上式,身体重心稍上提,右爪翻爪回拉至右侧腰间,左脚向右脚后方向落步,脚尖点地脚跟抬起成“插步”,目视右侧方向(图 7-3-45、图 7-3-46)。



图 7-3-47

2. 上动不停,两爪翻爪从体前向后成“双手反推爪”抓出,爪心向后,目视双爪(图 7-3-47、图 7-3-48)。



图 7-3-48

【要点】

1. 插步要大,重心要稳,身体不能左

右摇动。

2. 双手反推爪要有反推之劲。

第十式 桌倒碟飞

1. 接上式, 身体向左后拧转 270 度成“开步”, 双爪翻爪随身体拧转而收抱于两侧腰间, 爪心向上, 目视右侧方向(图 7-3-49、图 7-3-50)。

2. 上动不停, 右脚向左脚并拢, 脚尖点地脚跟抬起, 屈膝下蹲成“丁步”, 右爪翻爪向右成“前手推爪”抓出, 爪心向右, 目视右爪(图 7-3-51~图 7-3-53 反)。

【要点】

1. 翻身收爪动作要协调, 重心要稳。



图 7-3-49



图 7-3-50



图 7-3-51



图 7-3-52

2.丁步下蹲要低,前手推爪要猛。

第十一式 顺水推舟

接上式,身体上提,右脚跟落地踏实,左脚向左横向开立略宽与肩成“开步”;右爪翻爪随身体左移而向上抬起;然后身体向左拧转90度,左腿屈膝下蹲,右腿蹬直成“横裆步”;同时右爪随身体左转而向前成“前手推爪”抓出,爪心向前,目视右爪(图7-3-54~图7-3-56反)。

【要点】

横裆步距离要大,重心要低;右爪要随身体左转而同时向前推抓。



图 7-3-53



图 7-3-53 反



图 7-3-54



图 7-3-55



图 7-3-59



图 7-3-60

【要点】

两脚上步要快，跪步下蹲突然；双手向前推爪有力。

第十三式 金雕展翅

接上式，两腿直立站起成“半马步”，两爪翻爪回收至两侧腰间，爪心向上；右脚向右前斜上方进步，脚尖外展 90 度，同时腰向右拧转成“摆步”；两爪翻爪随右脚外摆经体前向右成“双横推爪”抓出，爪心向右，目视双爪(图 7-3-62~图 7-3-64 反)。

【要点】

摆步浑身要有拧劲，双横推爪随右脚外摆横推有力。



图 7-3-61



图 7-3-61 正



图 7-3-65



图 7-3-66



图 7-3-67



图 7-3-67 反



图 7-3-68

3-65~图 7-3-68 反)。

【要点】

扣步浑身也要有拧劲，双横推爪随左脚内扣横推有力。

第十五式 罗汉举旗

1. 接上式，身体向右拧转 90 度成“开步”，两爪翻爪收抱于两侧腰间，爪心向上，目视右侧方向(图 7-3-69)。



图 7-3-68 反



图 7-3-69

2.上动不停,身体继续向右拧转90度,右腿屈膝上提成“独立步”;左爪翻爪向前成“横推爪”抓出,爪心向前,目视左爪(图7-3-70~图7-3-72)。

【要点】

1.身体右转成“开步”与两爪收于腰间同时完成。



图 7-3-70



图 7-3-71



图 7-3-72



图 7-3-73



图 7-3-74



图 7-3-75

2.转身独立步重心要稳,提膝要高;横推爪要有力。

第十六式 老鹰探爪

1.接上式,右脚向下落步,脚尖点地脚跟抬起成“虚步”;左爪翻爪回收至左侧腰间,爪心向上,目视前方。(图7-3-73)。

2.上动不停,身体重心下移,右爪翻爪向前成“前手推爪”抓出,爪心向前,目视右爪(图7-3-74、图7-3-75)。

【要点】

1.虚步落地要稳,重心大部分落在后脚,身体不能前倾。

2.虚步尽力深蹲,前推爪要有力。

收势

1.怀中抱月

接上式,两爪变掌于体前交叉,右掌在外,左掌在内,两臂撑圆;然后右脚落地踏实,左脚向右脚并拢成“并步”,目视左侧方向(图7-3-76、图7-3-77)。

2.童子拜佛

接上式,左掌下落翻掌横于腹前,掌心向上;右掌向



图 7-3-76



图 7-3-77

右、向上立于胸前,掌指向上,目视右掌(图 7-3-78~图 7-3-82)。

3.并步立正

两掌分别下落经体前交叉,置于身体两侧,全身放松,目视前方(图 7-3-83、图 7-3-84)。



图 7-3-78



图 7-3-79



图 7-3-80



图 7-3-81



图 7-3-82



图 7-3-84

【要点】

1. 心情沉静，精神饱满。
2. 做三呼三吸吐纳术，干洗脸三次，散意而去。



图 7-3-83

第八章 少林八路鹰爪拳

少林八路鹰爪拳主要以按抓动作为主，通过单手下按和双手下按两种形式，专取人体之腰际。套路由 16 个动作组成，其按抓有力，控制力强。少林鹰派拳谱云：“按如老鹰抓鸡，犹如飞流直下三千尺”。

第一节 基本爪型

按抓基本爪型包括：单手下按和双手下按两种形式。

1. 单手下按

一手直腕，屈肘向下用力抓出，使爪心向下，力达爪尖。形如老鹰一爪抓按小鸡的动作，称为“单手下按”(图 8-1-1)。

2. 双手下按

两手直腕，屈肘同时向下用力抓出，使爪心向下，力达爪尖。形如老鹰两爪抓按小鸡的动作，称为“双手下按”(图 8-1-2)。



图 8-1-1



图 8-1-2

第二节 动作名称

起势、打马问路、仙人摘茄、束手被擒、老鹰抓兔、苍鹰翻飞、守株待兔、倒拽风车、单手扣印、二郎翻山、武松打虎、排山倒海、醉汉卧床、独角撞钟、回身问路、独龙入洞、黄龙探爪、收势。

少林鹰派拳谱云：

少林八路鹰爪拳，按爪如老鹰抓鸡；
打马问路往前赶，仙人摘茄入菜篮；
束手被擒手臂绑，老鹰抓兔奔跑忙；
苍鹰翻飞山水间，守株待兔抓老鼠；
倒拽风车枉费心，单手扣印脚下稳；
二郎翻山肩担柴，武松打虎酒三碗；
排山倒海如破竹，醉汉卧床叫不醒；
独角撞钟山谷响，回身问路羊肠道；
独龙入洞潜身藏，黄龙探爪迎敌上。

第三节 套路图解



图 8-3-1

起势

1. 并步立正

两脚并拢成“并步”，两手置于身体两侧，身体直立，全身放松，目视前方(图 8-3-1)。

2. 童子拜佛

上动不停，左手置于胸前，掌指向上，右掌置于腹前，掌心上，目视左掌(图 8-3-2~图 8-



图 8-3-2



图 8-3-3

3-5)。

3.怀中抱月

上动不停,右掌由腹前向上与左掌交叉成“立掌”,两臂撑圆,左掌在内,右掌在外,同时向左摆头,目视左侧方向(图8-3-6、图8-8-7)。



图 8-3-4



图 8-3-5



图 8-3-6



图 8-3-7



图 8-3-8



图 8-3-9



图 8-3-10

【要点】

- 1.精神集中,做三呼三吸吐纳术。
- 2.心情沉静。
- 3.两掌前推要有力,向左摆头要有精神。

第一式 打马问路

1.接上式,左脚向左横向开立,略宽与肩成“开步”;两掌同时变爪,收于两侧腰间,爪心向上,目视左侧方向(图 8-3-8)。

2.上动不停,左爪翻爪向左、向下成“下按爪”抓出,爪心向下,目视左爪(图 8-3-9、图 8-3-10)。

3.上动不停,左爪翻爪回拉至左侧腰间,爪心向

上；身体向左拧转 90 度，左腿屈膝下蹲，右腿蹬直成“弓步”；右爪翻爪随身体拧转亦向前成“下按爪”抓出，爪心向下，目视右爪（图 8-3-11~图 8-3-12 反）。

【要点】

1. 开步不宜过大或过小，以略宽于肩为宜。
2. 左爪按抓要快，动作幅度不宜过大，但要有瞬间的下按之力。
3. 身体左转与右爪下按同时进行。但弓步下蹲要突然，右爪向下按抓要迅猛。

第二式 仙人摘茄

1. 接上式，身体上提，右脚向前进步成“半马步”；右爪翻爪回拉至右侧腰间，爪心向上；然后两爪同时翻爪，经体前向上横臂架起，两爪心向前，目视前方（图 8-3-13~图 8-3-15）。

2. 上动不停，左脚蹬地，两脚同时向前上步，两腿屈膝下蹲成“骑龙步”；同时双爪翻爪从腰间向下



图 8-3-11



图 8-3-12



图 8-3-12 反



图 8-3-13



图 8-3-14

成“下按爪”抓出，爪心向下，目视双爪(图 8-3-16~图 8-3-18)。

【要点】

1.半马步重心稍上移；右爪先回拉至腰间，再与左爪同时向上架起；架爪时两臂撑圆，横臂上架。



图 8-3-15



图 8-3-16



图 8-3-17



图 8-3-18

2. 两脚同时上步要快, 骑龙步下蹲迅速; 双爪向下要有按抓之劲。

第三式 束手被擒

1. 接上式, 两腿直立站起, 身体重心上提向右拧转成“摆步”; 同时两爪翻爪回拉至两侧腰间, 爪心向上, 目视前方(图 8-3-19)。

2. 上动不停, 两腿突然屈膝下蹲成“歇步”; 左爪翻爪随身体下蹲向下成“下按爪”抓出, 爪心向下, 目视左爪(图 8-3-20、图 8-3-21)。

【要点】

1. 身体直立站起向右拧转时, 要控制身体平衡, 不能左偏右斜; 右摆步脚尖外展以 90 度为宜; 两爪回拉随身体向右拧转同时进行。



图 8-3-19



图 8-3-20



图 8-3-21



图 8-3-22



图 8-3-23



图 8-3-24



图 8-3-25

2.歇步下蹲突然,上下起伏要大;左下按爪随下蹲要有按劲。

第四式 老鹰抓兔

1.接上式,两腿直立站起,左脚向前进步与右脚平行,身体向右拧转90度成“开步”;同时左爪翻爪回拉至左侧腰间,爪心向上,目视左侧方向(图8-3-22、图8-3-23)。

2.上动不停,身体向左拧转90度,两腿屈膝下蹲成“半马步”;两爪翻爪同时向下成“下按爪”抓出,爪心向下,目视左侧方向(图8-3-24、图8-3-25)。

【要点】

1.开步与左爪回拉至腰间同时完成。

2.半马步下蹲迅速，双按爪下按要猛。

第五式 苍鹰翻飞

1.接上式，两腿直立站起，身体向右拧转90度成“开步”；两爪翻爪分别回收至两侧腰间，爪心向上，目视左侧方向（图8-3-26）。

2.上动不停，左脚蹬地成“跃步”，使身体腾空而起；右爪翻爪向下成“下按爪”抓出，爪心向下，目视右爪（图8-3-27~图8-3-29）。



图 8-3-26



图 8-3-27



图 8-3-28



图 8-3-29



图 8-3-30



图 8-3-31



图 8-3-32

3.上动不停,右脚向下落步,左脚亦随之下落,身体向右拧转 90 度成“开步”,右爪翻爪回拉至右侧腰间,爪心向上,目视右侧方向(图 8-3-30~图 8-3-32)。

【要点】

1. 开步与两爪回拉至腰间同时完成。

2.大跃步时,身体腾空要达到最高点,向下飘落要远;右爪回拉向下按抓要迅猛有力。

3.两脚依次落地,重心要保持稳定,不能使身体左右摇动;右爪回拉与两脚落地同时完成。

第六式 守株待兔

接上式,两腿突然下蹲成“马步”;两爪翻爪同时向下成“下按爪”抓出,爪心向下,目视双爪(图 8-3-33、图 8-3-34)。

【要点】

马步下蹲要突然,两爪向下按抓迅速、有力。

第七式 倒拽风车

接上式,身体向右拧转 90 度,右腿由屈到伸成“仆步”;同时双爪翻爪回拉至两



图 8-3-33

侧腰间,爪心向上;右爪翻爪经体前、向下成“下按爪”抓出,爪心向下,目视右侧方向(图 8-3-35~图 8-3-37)。

【要点】

仆步下势要突然,左爪回拉与右爪向下按抓同时进行。

第八式 单手扣印

1.接上式,重心上提,



图 8-3-34



图 8-3-35



图 8-3-36



图 8-3-37



图 8-3-38



图 8-3-39



图 8-3-40

身体向左拧转 90 度,两腿屈膝成“马步”;然后身体向右拧转 90 度,右爪翻爪回拉至右侧腰间,爪心向上;左爪翻爪从腰间向右、向上成“前撩爪”抓出,爪心向上,目视左侧方向(图 8-3-38、图 8-3-39)。

2.上动不停,左脚背紧扣于右腿膝关节窝成“扣膝步”,右腿屈膝下蹲;左爪回拉至左侧腰间,爪心向上;右爪翻爪向下成“下按爪”抓出,爪心向下,目视右爪(图 8-3-40、图 8-3-41)。

【要点】

1. 起身马步右转与左爪向右、向上撩抓同时进行。



图 8-3-41

2. 扣膝步要深蹲,重心要稳;蹲身、左爪回拉与右爪下按爪同时完成。

第九式 二郎翻山

1. 接上式,身体重心稍上提,右爪翻爪回拉至右侧腰间,左脚向右脚后方向落步,脚尖点地脚跟抬起成“插步”,目视右侧方向(图 8-3-42、图 8-3-43)。

2. 上动不停,两爪翻爪从体前向下成“下按爪”抓出,爪心向下,目视双爪(图 8-3-44、图 8-3-45)。

【要点】

1. 插步要大,重心要稳,身体不能左右摇动。

2. 双手按爪要有下按之劲。



图 8-3-42



图 8-3-43



图 8-3-44



图 8-3-45



图 8-3-46



图 8-3-47



图 8-3-48



图 8-3-49

第十式 武松打虎

1. 接上式，重心上提，身体向左后拧转 270 度成“开步”，双爪翻爪随身体拧转而收抱于两侧腰间，爪心向上，目视右侧方向(图 8-3-46、图 8-3-47)。

2. 上动不停，右脚向左脚并拢，脚尖点地脚跟抬起，屈膝下蹲成“丁步”，右爪翻爪向下成“下按爪”抓出，爪心向下，目视右爪(图 8-3-48~图 8-3-50)。

【要点】

1. 翻身收爪动作要协调，重心要稳。
2. 丁步下蹲要低，右爪下按要猛。



图 8-3-49 反



图 8-3-50

第十一式 排山倒海
接上式，右脚跟落地踏实，左脚向左横向开立略宽与肩成“开步”；右爪翻爪随身体左移而向上抬起；然后身体向左拧转 90 度，左腿屈膝下蹲，右腿蹬直成“横裆步”；同时右爪随身体左转而向下成“下按爪”抓出，爪心向下，目视右爪（图 8-3-51~图 8-3-53 反）。

【要点】

横裆步距离要大，重心要低；右爪要随身体左转而同时向下按抓。

第十二式 醉汉卧床
接上式，重心上提，身体继续向左拧转 90 度，两



图 8-3-51



图 8-3-52



图 8-3-53



图 8-3-53 反



图 8-3-54



图 8-3-55



图 8-3-56

脚同时向前上步屈膝下蹲成“跪步”；两爪翻爪先回收于腰侧，后置于胸前，同时随身体下蹲而向下成“下按爪”抓出，爪心向下，目视两爪（图 8-3-54~图 8-3-56 正）。

【要点】

两脚上步要快，跪步下蹲突然，双爪向下按抓要有

力。

第十三式 独角撞钟

接上式，两腿直立站起成“半马步”，两爪翻爪回收至两侧腰间，爪心向上；右脚向右前斜上方进步，脚尖外展90度，同时腰向右拧转成“摆步”；两爪翻爪随右脚外摆经体前向下成“下按爪”抓出，爪心向下，目视双爪（图8-3-57~图8-3-59反）。



图 8-3-56 正



图 8-3-57



图 8-3-58



图 8-3-58 反



图 8-3-59



图 8-3-59 反



图 8-3-60



图 8-3-60 反



图 8-3-61



图 8-3-61 反

【要点】

摆步浑身要有拧劲,双爪随右脚外摆下按爪要有力。

第十四式 回身问路

接上式,腰向左拧转,左脚向右脚前进步,脚尖内扣 90 度成“扣步”;两爪随左脚进步内扣而向左成“下按爪”抓出,爪心向下,目视双爪(图 8-3-60~图 8-3-61 反)。

【要点】

扣步浑身也要有拧劲，双爪随左脚内扣下按要有力。

第十五式 独龙入洞

1.接上式，身体向右拧转90度成“开步”，两爪翻爪收抱于两侧腰间，爪心向上，目视右侧方向(图8-3-62)。

2.上动不停，身体继续向右拧转90度，右腿屈膝上提成“独立步”；左爪翻爪向下成“下按爪”抓出，爪心向下，目视左爪(图8-3-63、图8-3-64)。

【要点】

1.身体右转成“开步”与两爪收于腰间同时完成。

2.转身独立步重心要稳，提膝要高；下按爪要有力。

第十六式 黄龙探爪

1.接上式，右脚向下落步，脚尖点地脚跟抬起成“虚步”；左爪翻爪回收至左侧腰间，爪心向上，目视前方(图8-3-65、图8-3-66)。



图 8-3-62



图 8-3-63



图 8-3-64



图 8-3-65



图 8-3-66



图 8-3-67



图 8-3-68

2.上动不停,身体重心下移,右爪翻爪向下成“下按爪”抓出,爪心向下,目视右爪(图 8-3-67、图 8-3-68)。

【要点】

1.虚步落地要稳,重心大部分落在后脚,身体不能前倾。

2.虚步尽力深蹲,下按爪要有力。

收势

1.怀中抱月

接上式,两爪变掌于体前交叉,右掌在外,左掌在内,两臂撑圆;然后右脚落地踏实,左脚向右脚并拢成“并步”,目视左侧方向(图 8-3-69、图 8-3-70)。



图 8-3-69



图 8-3-70

2.童子拜佛

接上式，左掌下落翻掌横于腹前，掌心向上；右掌向右、向上立于胸前，掌指向上，目视右掌（图 8-3-71~图 8-3-75）。

3.并步立正

两掌分别下落经体前



图 8-3-71



图 8-3-72



图 8-3-73



图 8-3-74



图 8-3-75



图 8-3-77

交叉,置于身体两侧,全身放松,目视前方(图 8-3-76、图 8-3-77)。

【要点】

1. 心情沉静,精神饱满。
2. 做三呼三吸吐纳术,干洗脸三次,散意而去。



图 8-3-76

第九章 少林九路鹰爪拳

少林九路鹰爪拳主要以劈抓动作为主，通过单手下劈和双手下劈两种形式，专取人体之面部皮肤之处。套路由 16 个动作组成，其攻击面大，杀伤力强。少林鹰派拳谱云：“劈如山崩地裂，形如万朵桃花开。”

第一节 基本爪型

劈抓基本爪型包括：单手下劈和双手下劈两种形式。

1. 单手下劈

一手直腕，由上向下用力抓出，使爪心向前，力达爪尖。形如老鹰一爪抓兔背的动作，称为“单手下劈”（图 9-1-1）。



图 9-1-1

2. 双手下劈

两手直腕，同时由上向下用力抓出，使爪心向前，力达爪尖。形如老鹰两爪抓兔背的动作，称为“双手下劈”（图 9-1-2）。



图 9-1-2

第二节 动作名称

起势、攀云拿月、鸽子抓鸡、鹰落沙滩、鲸鱼张口、紫燕钻天、霸王挥手、仙女取水、猿猴捋须、换景移山、勒马停车、鸿门设宴、就地拾钱、老鹰翻身、孙权过江、黑熊出洞、猛虎跳洞、收势。

少林鹰派拳谱云：

少林九路鹰爪拳，劈爪如山崩地裂；
攀云拿月见嫦娥，鸽子抓鸡伏地上；
鹰落沙滩食鱼肉，鲸鱼张口入腹中；
紫燕钻天斜飞上，霸王挥手军马冲；
仙女取水在瑶池，猿猴捋须笑颜；
换景移山施法术，勒马停车敢问路；
鸿门设宴巧周旋，就地拾钱揣腰间；
老鹰翻身云雾间，孙权过江到岸边；
黑熊出洞来觅食，猛虎跳洞入羊群。

第三节 套路图解



图 9-3-1

起势

1. 并步立正

两脚并拢成“并步”，两手置于身体两侧，身体直立，全身放松，目视前方(图 9-3-1)。

2. 童子拜佛

上动不停，左手置于腹前，掌指向上，右掌置于腹

前,掌心向上,目视左掌(图9-3-2~图9-3-5)。

3. 怀中抱月

上动不停,右掌由腹前向上与左掌交叉成“立掌”,两臂撑圆,左掌在内,右掌在外,同时向左摆头,目视左侧方向(图9-3-6、图9-3-7)。



图 9-3-2



图 9-3-3



图 9-3-4



图 9-3-5



图 9-3-6



图 9-3-7



图 9-3-8



图 9-3-9



图 9-3-10

【要点】

1.精神集中,做三呼三吸吐纳术。

2.心情沉静。

3.两掌前推要有力,向左摆头要有精神。

第一式 攀云拿月

1.接上式,左脚向左横向开立,略宽与肩成“开步”;两掌同时变爪,收于两侧腰间,爪心向上,目视左侧方向(图 9-3-8)。

2.上动不停,左爪翻爪向左,由上向下成“下劈爪”抓出,爪心向左,目视左爪(图 9-3-9~图 9-3-11)。

3.上动不停,左爪翻爪回拉至左侧腰间,爪心向上;身体向左拧转 90 度,左腿屈

膝下蹲,右腿蹬直成“弓步”;右爪翻爪随身体拧转亦向前,由上向下成“下劈爪”抓出,爪心向前,目视右爪(图9-3-12~图9-3-14反)。

【要点】

1. 开步不宜过大,但也不能太小,以略宽于肩为宜。
2. 左爪下劈抓要快,动作幅度不宜过大,但要有瞬间的下劈之力。
3. 身体左转与右爪下劈同时进行。但弓步下蹲要突然,右爪由上向下劈抓要迅猛。

第二式 鹞子抓鸡

1. 接上式,右脚向前进步成“半马步”;右爪翻爪回拉至右侧腰间,爪心向上;然后



图 9-3-11



图 9-3-12



图 9-3-13



图 9-3-13 反



图 9-3-14



图 9-3-14 反



图 9-3-15

两爪同时翻爪,经体前向上横臂架起,两爪心向前,目视前方(图 9-3-15~图 9-3-17 反)。

2.上动不停,左脚蹬地,两脚同时向前上步,两腿屈膝下蹲成“骑龙步”;同时双爪翻爪从腰间向上、向下成“下劈爪”抓出,爪心向前,目视双爪(图 9-3-18~图 9-



图 9-3-16



图 9-3-16 反



图 9-3-17



图 9-3-17 反



图 9-3-18



图 9-3-18 反

3-20 正)。

【要点】

1.半马步重心稍上移;右爪先回拉至腰间,再与左爪同时向上架起;架爪时两臂撑圆,横臂上架。

2.两脚同时上步要快,骑龙步下蹲迅速;双爪向下要有劈抓之劲。



图 9-3-19



图 9-3-19 反



图 9-3-20



图 9-3-20 正



图 9-3-21

第三式 鹰落沙滩

1. 接上式,两腿直立站起,身体重心上提向左拧转成“摆步”;同时两爪翻爪回拉至两侧腰间,爪心向上,目视前方(图 9-3-21)。

2. 上动不停,两腿突然屈膝下蹲成“歇步”;左爪翻爪随身体下蹲由上向下成“下劈爪”抓出,爪心向前,目视左爪(图 9-3-22、图 9-3-23)。

【要点】

1. 身体直立站起向左拧转时,要控制身体平衡,不能左偏右斜;右摆步脚尖外展以 90 度为宜;两爪回拉随身体向左拧转同时



图 9-3-22



图 9-3-23

进行。

2. 歇步下蹲突然, 上下起伏要大; 左爪随下蹲要有下劈之劲。

第四式 鲸鱼张口

1. 接上式, 两腿直立站起, 左脚向前进步与右脚平行, 身体向右拧转 90 度成“开步”; 同时两爪向右翻转, 左爪心向下, 右爪心向前, 目视右爪(图 9-3-24、图 9-3-25)。

2. 上动不停, 身体向左拧转 90 度, 两腿屈膝下蹲成“半马步”; 两爪翻爪同时由上向下成“下劈爪”抓出, 爪心向前, 目视两爪(图 9-3-26、图 9-3-27)。



图 9-3-24



图 9-3-25



图 9-3-26



图 9-3-27



图 9-3-28



图 9-3-29

【要点】

1. 开步与左爪回拉至腰间同时完成。

2. 半马步下蹲迅速, 双劈爪下劈要猛。

第五式 紫燕钻天

1. 接上式, 两腿直立站起, 身体向右拧转 90 度成“开步”; 两爪翻爪分别回收至两侧腰间, 爪心向上, 目视左侧方向 (图 9-3-28、图 9-3-29)。

2. 上动不停, 左脚蹬地成“跃步”, 使身体腾空而起; 右爪翻爪由上向下成“下劈爪”抓出, 爪心向右, 目视右爪 (图 9-3-30~图 9-3-32)。

3. 上动不停, 右脚向下



图 9-3-30



图 9-3-31



图 9-3-32



图 9-3-33

落步,左脚亦随之下落,身体向右拧转 90 度成“开步”,右爪翻爪回拉至右侧腰间,爪心向上,目视右侧方向(图 9-3-33~图 9-3-35)。

【要点】

1. 开步与两爪回拉至腰间同时完成。
2. 大跃步时,身体腾空要达到最高点,向下飘落要远;



图 9-3-34



图 9-3-35



图 9-3-36



图 9-3-37

右爪回身由上向下劈抓要迅猛有力。

3. 两脚依次落地重心要保持稳定，不能使身体左右摇动；右爪回拉与两脚落地同时完成。

第六式 霸王挥手

接上式，两腿突然下蹲成“马步”；两爪翻爪同时由上向下成“下劈爪”抓出，爪心向前，目视双爪（图 9-3-36~图 9-3-38）。

【要点】

马步下蹲要突然，两爪由上向下劈抓迅速、有力。

第七式 仙女取水

接上式，身体向左拧转 90 度，右腿由屈到伸成“仆步”；同时左爪翻爪回拉至左



图 9-3-38

侧腰间,爪心向上;右爪翻爪经体前、由上向下成“下劈爪”抓出,爪心向右,目视右爪。(图 9-3-39~图 9-3-41)。

【要点】

仆步下势要突然,左爪回拉与右爪由上向下劈抓同时进行。

第八式 猿猴捋须

1.接上式,身体向左拧转 90 度,重心上提,两腿屈膝成“马步”;然后身体向右拧转 90 度,右爪翻爪回拉至右侧腰间,爪心向上;左爪翻爪从腰间向右、向上成“前撩爪”抓出,爪心向上,目视左侧方向(图 9-3-42、图 9-3-43)。



图 9-3-39



图 9-3-40



图 9-3-41



图 9-3-42



图 9-3-43



图 9-3-44



图 9-3-45

2.上动不停,左脚背紧扣于右腿膝关节窝成“扣膝步”,右腿屈膝下蹲;左爪回拉至左侧腰间,爪心向上;右爪翻爪经体前向右,由上而下成“下劈爪”抓出,爪心向前,目视右爪(图 9-3-44~图 9-3-46)。



图 9-3-46

【要点】

1. 起身马步右转与左爪向右、向上撩抓同时进行。

2. 扣膝步要深蹲,重心要稳;蹲身、左爪回拉与右爪下劈抓同时完成。

第九式 换景移山

1.接上式,身体重心稍上提,右爪翻爪回拉至右侧腰间,左脚向右脚后方向落步,脚尖点地脚跟抬起成“插步”,目视右侧方向(图9-3-47)。

2.上动不停,身体向左拧转90度;两爪翻爪向前。然后,身体向右拧转90度,两爪由上向右、向下成“下劈爪”抓出,爪心向右,目视双爪(图9-3-48~图9-3-50)。

【要点】

- 1.插步要大,重心要稳,身体不能左右摇动。
- 2.双劈爪要有下劈之劲。



图9-3-47



图9-3-48



图9-3-49



图9-3-50



图 9-3-51



图 9-3-52



图 9-3-53

第十式 勒马停车

1.接上式,身体重心上提,向左后拧转 270 度成“开步”,双爪翻爪随身体拧转而收抱于两侧腰间,爪心向上,目视右侧方向(图 9-3-51、图 9-3-52)。

2.上动不停,右脚向左脚并拢,脚尖点地脚跟抬起,屈膝下蹲成“丁步”,右爪翻爪由上向下成“下劈爪”抓出,爪心向前,目视右爪(图 9-3-53~图 9-3-55 反)。

【要点】

1. 翻身收爪动作要协调,重心要稳。
2. 丁步下蹲要低,右爪下劈要猛。



图 9-3-53 反



图 9-3-54



图 9-3-54 反



图 9-3-55



图 9-3-55 反

第十一式 鸿门设宴

接上式,重心上提,右脚跟落地踏实,左脚向左横向开立略宽与肩成“开步”;右爪翻爪随身体左移而向上抬起;然后身体向左拧转90度,左腿屈膝下蹲,右腿蹬直成“横裆步”;同时右爪随身体左转而由上向下成“下劈爪”抓出,爪心向前,目视右



图 9-3-56



图 9-3-56 反



图 9-3-57



图 9-3-58



图 9-3-58 反



图 9-3-59

爪 (图 9-3-56~图 9-3-59 反)。

【要点】

横裆步距离要大,重心要低;右爪要随身体左转而同时由上向下劈抓。



图 9-3-59 反



图 9-3-60

第十二式 就地拾钱
接上式，身体重心上提，继续向左拧转 90 度，两脚同时向前上步屈膝下蹲成“跳步”；两爪翻爪置于胸前，同时随身体下蹲而由上向下成“下劈爪”抓出，爪心向前，目视两爪（图 9-3-60~图 9-3-62 正）。



图 9-3-61



图 9-3-62



图 9-3-62 正



图 9-3-63



图 9-3-63 反



图 9-3-64

【要点】
 两脚上步要快,跪步下蹲突然;双爪向下劈抓要有力。

第十三式 老鹰翻身

接上式,两腿直立站起成“半马步”,两爪翻爪回收至两侧腰间,爪心向上;右脚向右前斜上方进步,脚尖外展 90 度,同时腰向右拧转成“摆步”;两爪翻爪随右脚外摆经体前,由上向下成“下劈爪”抓出,爪心向前,目视双爪(图 9-3-63~图 9-3-66 反)。

【要点】
 摆步浑身要有拧劲,双爪随右脚外摆下劈抓要有力。



图 9-3-64 反



图 9-3-65



图 9-3-65 反



图 9-3-66



图 9-3-66 反

第十四式 孙权过江

接上式，腰向左拧转，左脚向右脚前进步，脚尖内扣90度成“扣步”；两爪随左脚进步内扣而向左，由上向下成“下劈爪”抓出，爪心向前，目视双爪（图9-3-67~图9-3-70反）。



图 9-3-67



图 9-3-67 反



图 9-3-68



图 9-3-68 反



图 9-3-69



图 9-3-69 反



图 9-3-70



图 9-3-70 反

【要点】

扣步浑身也要有拧劲，
双爪随左脚内扣下劈要有
力。

第十五式 黑熊出洞

1.接上式，身体向右拧
转 90 度成“开步”，两爪翻
爪收抱于两侧腰间，爪心向
上，目视右侧方向(图 9-3-
71)。

2.上动不停，身体继续
向右拧转 90 度，右腿屈膝
上提成“独立步”；左爪翻
爪由上向下成“下劈爪”抓
出，爪心向前，目视左爪(图
9-3-72~图 9-3-74)。

【要点】

1.身体右转成“开步”
与两爪收于腰间同时完成。



图 9-3-71



图 9-3-72



图 9-3-73



图 9-3-74



图 9-3-75



图 9-3-77

2.转身独立步重心要稳,提膝要高;下劈爪要有力。

第十六式 猛虎跳涧

1. 接上式,右脚向下落步,脚尖点地脚跟抬起成“虚步”;左爪翻爪回收至左侧腰间,爪心向上,目视前方(图9-3-75、图9-3-76)。

2.上动不停,身体重心下



图 9-3-76

移,右爪翻爪由上向下成“下劈爪”抓出,爪心向前,目视右爪(图9-3-77、图9-3-78)。

【要点】

1.虚步落地要稳,重心大部分落在后脚,身体不能前倾。

2.虚步尽力深蹲,下劈

爪要有力。

收势

1. 怀中抱月

接上式，两爪变掌于体前交叉，右掌在外，左掌在内，两臂撑圆；然后右脚落地踏实，左脚向右脚并拢成“并步”，目视左侧方向（图 9-3-79、图 9-3-80）。

2. 童子拜佛

接上式，左掌下落翻掌横于腹前，掌心向上；右掌向右、向上立于胸前，掌指向上，目视右掌（图 9-3-81~图 9-3-85）。

3. 并步立正

两掌分别下落经体前



图 9-3-78



图 9-3-79



图 9-3-80



图 9-3-81



图 9-3-82



图 9-3-83



图 9-3-84



图 9-3-85



图 9-3-86



图 9-3-87

交叉,置于身体两侧,全身放松,目视前方(图9-3-86、图9-3-87)。

【要点】

- 1.心情沉静,精神饱满。
- 2.做三呼三吸吐纳术,干洗脸三次,散意而去。

第十章 少林十路鹰爪拳

少林十路鹰爪拳主要以锁抓动作为主,通过单手前锁、双手前锁、单手侧锁、双手侧锁和反锁五种形式,专取人体之喉结软骨。套路由 16 个动作组成,其爪法刁钻,凶猛异常。少林鹰派拳谱云:“锁如冲锋陷阵,有气吞山河之势。”

第一节 基本爪型

锁抓基本爪型包括:单手前锁、双手前锁、单手侧锁、双手侧锁和反锁五种形式。

1. 单手前锁

一手立腕,臂由屈到伸,虎口撑圆,以拇指和其他四指向前用力抓出,使爪心向前,力达爪尖。形如老鹰单爪向前锁掐野兔颈部的动作,称为“单手前锁”(图 10-1-1)。



图 10-1-1

2. 双手前锁

两手立腕,臂由屈到伸,虎口撑圆,两手同时以拇指和其他四指向前用力抓出,使爪心向前,力达爪尖。形如老鹰双爪向前锁掐野兔颈部的动作,称为“双手前锁”(图 10-1-2)。



图 10-1-2



图 10-1-3

3. 单手侧锁

一手直腕，臂由伸到屈，虎口撑圆，以拇指和其他四指向内用力抓出，使爪心向内，力达爪尖。形如老鹰单爪向内锁掐野兔颈部的动作，称为“单手侧锁”(图 10-1-3)。



图 10-1-4

4. 双手侧锁

两手直腕，臂由伸到屈，虎口撑圆，两爪同时以拇指和其他四指向内用力抓出，使爪心向内，力达爪尖。形如老鹰双爪向内锁掐野兔颈部的动作，称为“双手侧锁”(图 10-1-4)。



图 10-1-5

5. 反锁

一手勾腕，臂由伸到屈，虎口撑圆，以拇指和其他四指向后反向用力抓出，使爪心向后，力达爪尖。形如老鹰单爪向后锁掐野兔颈部的动作，称为“反锁”(图 10-1-5)。

第二节 动作名称

起势、火箭穿喉、鹰爪双锁、玉女摘花、老僧锁门、天

马行空、船家锁船、行步撩衣、华容求蜀、二龙吐珠、翻云覆雨、玉皇甩袖、观音拜佛、八戒摇耙、雄鹰展翼、仙姑坐罩、李逵上山、收势。

少林鹰派拳谱云：

少林十路鹰爪拳，锁爪如冲锋陷阵；
 火箭穿喉灼肌肤，鹰爪双锁掐喉咙；
 玉女摘花头上戴，老僧锁门去化缘；
 天马行空纵驰骋，船家锁船铁链拴；
 行步撩衣手上掀，华容求蜀找明主；
 二龙吐珠云中雾，翻云覆雨遮盖天；
 玉皇甩袖怒气冲，观音拜佛救众生；
 八戒摇耙打妖精，雄鹰展翼上九天；
 仙姑坐罩手持尘，李逵上山把兵搬。

第三节 套路图解

起势

1. 并步立正

两脚并拢成“并步”，两手置于身体两侧，身体直立，全身放松，目视前方(图10-3-1)。

2. 童子拜佛

上动不停，左手置于胸前，掌指向上，右掌置于腹前，掌心向上，目视左掌(图10-3-2~图10-3-5)。



图 10-3-1



图 10-3-2



图 10-3-3



图 10-3-4



图 10-3-5



图 10-3-6



图 10-3-7

3. 怀中抱月

上动不停,右掌由腹前向上与左掌交叉成“立掌”,两臂撑圆,左掌在内,右掌在外,同时向左摆头,目视左侧方向(图 10-3-6、图 10-3-7)。

【要点】

- 1.精神集中,做三呼三吸吐纳术。
- 2.心情沉静。
- 3.两掌前推要有力,向左摆头要有精神。

第一式 火箭穿喉

1.接上式,左脚向左横向开立,略宽与肩成“开步”;两掌同时变爪,收于两侧腰间,爪心向上,目视左侧方向(图10-3-8)。

2.上动不停,左爪翻爪向左、向前成“前锁爪”抓出,爪心向左,目视左爪(图10-3-9、图10-3-10)。

3.上动不停,左爪翻爪回拉至左侧腰间,爪心向上;身体向左拧转90度,左腿屈膝下蹲,右腿蹬直成“弓步”;右爪翻爪随身体拧转亦向前成“前锁爪”抓出,爪心向前,目视右爪(图10-3-11~图10-3-13反)。

【要点】

- 1.开步不宜过大或过小,以略宽于肩为宜。



图 10-3-8



图 10-3-9



图 10-3-10



图 10-3-11



图 10-3-12



图 10-3-13



图 10-3-13 反

2. 左前锁爪要快，动作幅度不宜过大，但要有瞬间的前锁之力。

3. 身体左转与右前锁爪同时进行。但弓步下蹲要突然，右爪向前锁抬要迅猛。

第二式 鹰爪双锁

1. 接上式，身体重心上提，右脚向前进步成“半马步”；右爪翻爪回拉至右侧腰间，爪心向上；然后两爪同时翻爪，经体前向上横臂架起，两爪心向前，目视前方（图 10-3-14~图 10-3-16）。

2. 上动不停，左脚蹬地，两脚同时向前上



图 10-3-14

步，两腿屈膝下蹲成“骑龙步”；同时双爪翻爪从腰间向前、向内成“侧锁爪”抓出，爪心向内，目视双爪(图 10-3-17~图 10-3-19 正)。

【要点】

1. 半马步重心稍上移；右爪先回拉至腰间，再与左爪同时向上架起；架爪时两臂撑圆，横臂上架。

2. 两脚同时上步要快，骑龙步下蹲迅速；双爪向前、向内要有锁掐之劲。

第三式 玉女摘花

1. 接上式，两腿直立站起，身体重心上提向右



图 10-3-15



图 10-3-16



图 10-3-17



图 10-3-18



图 10-3-19



图 10-3-19 反



图 10-3-19 正



图 10-3-20

拧转成“摆步”；同时两爪翻爪回拉至两侧腰间，爪心向上，目视前方（图 10-3-20）。

2. 上动不停，两腿突然屈膝下蹲成“歇步”；左爪翻爪随身体下蹲向左、向前成“前锁爪”抓出，爪心向前，

目视左爪(图 10-3-21、图 10-3-22)。

【要点】

1. 身体直立站起向右拧转时,要控制身体平衡,不能左偏右斜;右摆步脚尖外展以 90 度为宜;两爪回拉随身体向右拧转同时进行。

2. 歇步下蹲突然,上下起伏要大;左爪随下蹲要有锁掐之劲。

第四式 老僧锁门

1. 接上式,两腿直立站起,右脚向前进步成“盖步”;同时左爪翻爪回拉至左侧腰间,爪心向上,目视左侧方向(图 10-3-23、图 10-3-24)。

2. 上动不停,身体向左拧转 90 度,两腿屈膝下蹲成“半马步”;两爪翻爪同时向前成“前锁爪”抓出,爪心向前,目视两爪(图 10-3-25、图 10-3-26)。

【要点】

1. 开步与左爪回拉至腰间同时完成。

2. 半马步下蹲迅速,



图 10-3-21



图 10-3-22



图 10-3-23



图 10-3-24



图 10-3-25

双爪锁抓要猛。

第五式 天马行空

1. 接上式，两腿直立站起，身体向右拧转 90 度成“开步”；两爪翻爪分别回收至两侧腰间，爪心向上，目视左侧方向（图 10-3-27）。



图 10-3-26

2. 上动不停，左脚蹬地成“跃步”，使身体腾空而起；右爪翻爪向右、向前成“前锁爪”抓出，爪心向右，目视右爪（图 10-3-28~图 10-3-30）。



图 10-3-27

3. 上动不停，右脚向下落步，左脚亦随之下落，身体向右拧转 90 度成“开步”，右爪翻爪回拉至右侧腰间，爪心向上，目视右爪



图 10-3-28



图 10-3-29



图 10-3-30



图 10-3-31

(图 10-3-31 ~ 图 10-3-33)。

【要点】

1. 开步与两爪回拉至腰间同时完成。
2. 大跃步时, 身体腾空要达到最高点, 向下飘落要远; 右爪回拉向右锁抓要迅猛有力。
3. 两脚依次落地, 重心



图 10-3-32



图 10-3-33



图 10-3-34



图 10-3-35



图 10-3-36

要保持稳定，不能使身体左右摇动；右爪回拉与两脚落地同时完成。

第六式 船家锁船

接上式，两腿突然下蹲成“马步”；两爪翻爪同时向前成“前锁爪”抓出，爪心向前，目视双爪（图 10-3-34~图 10-3-36）。

【要点】

马步下蹲要突然，两爪向前锁抓迅速、有力。

第七式 行步擦衣

接上式，身体向右拧转 90 度，右腿由屈到伸成“仆步”；同时左爪翻爪回拉至左侧腰间，爪心向上；右爪翻爪经体前向右、向内成“侧锁爪”抓出，爪心

向内,目视右爪(图 10-3-37~图 10-3-40)。

【要点】

仆步下势要突然,左爪回拉与右爪侧锁抓同时进行。



图 10-3-37



图 10-3-38



图 10-3-39

第八式 华容求蜀

1.接上式,身体向左拧转 90 度,重心上提,两腿屈膝成“马步”;然后身体向右拧转 90 度,右爪翻爪回拉至右侧腰间,爪心向上;左爪翻爪从腰间向右、向上成“前撩爪”抓出,爪心向上,目视左侧方向



图 10-3-40



图 10-3-41



图 10-3-42



图 10-3-43



图 10-3-44

(图 10-3-41、图 10-3-42)。

2. 上动不停, 左脚背紧扣于右腿膝关节窝成“扣膝步”, 右腿屈膝下蹲; 左爪回拉至左侧腰间, 爪心向上; 右爪翻爪经体前向右、向前下成“前锁爪”抓出, 爪心向右, 目视右爪(图 10-3-43、图 10-3-44)。

【要点】

1. 起身马步右转与左爪向右、向上撩抓同时进行。

2. 扣膝步要深蹲, 重心要稳; 蹲身、左爪回拉与右爪前锁同时完成。

第九式 二龙吐珠

1.接上式,身体重心稍上提,右爪翻爪回拉至右侧腰间,左脚向右脚后方向落步,脚尖点地脚跟抬起成“插步”,目视右侧方向(图 10-3-45、图 10-3-46)。

2.上动不停,两爪翻爪从体前向右成“前锁爪”抓出,爪心向前,目视双爪(图 10-3-47、图 10-3-48)。

【要点】

1. 插步要大,重心要稳,身体不能左右摇动。
2. 双锁爪要有锁掐之劲。

第十式 翻云覆雨

1.接上式,身体向左后



图 10-3-45



图 10-3-46



图 10-3-47



图 10-3-48



图 10-3-49

拧转 270 度成“开步”，双爪翻爪随身体拧转而收抱于两侧腰间，爪心向上，目视右侧方向(图 10-3-49)。

2. 上动不停，右脚向左脚并拢，脚尖点地脚跟抬起，屈膝下蹲成“丁步”，右爪翻爪向右成“前锁爪”抓出，爪心向前，目视右爪(图 10-3-50~图 10-3-51 反)。



图 10-3-50



图 10-3-50 反



图 10-3-51



图 10-3-51 反

【要点】

1.翻身收爪动作要协调，重心要稳。

2.丁步下蹲要低，右爪锁抓要猛。

第十一式 玉皇甩袖

接上式，身体重心上提，右脚跟落地踏实，左脚向左横向开立略宽与肩成“开步”；右爪翻爪随身体左移而向上抬起；然后身体向左扭转90度，左腿屈膝下蹲，右腿蹬直成“横裆步”；同时右爪随身体左转而向前成“前锁爪”抓出，爪心向前，目视右爪（图10-3-52~图10-3-55反）。

【要点】

横裆步距离要大，重心要低；右爪要随身体左转而



图 10-3-52



图 10-3-52 反



图 10-3-53



图 10-3-53 反



图 10-3-54



图 10-3-54 反



图 10-3-55



图 10-3-55 反



图 10-3-56

同时向前锁抓。

第十二式 观音拜佛

接上式，身体重心上提，身体继续向左拧转 90 度，两脚同时向前上步屈膝下蹲成“跪步”；右爪翻爪收回腰间，然后两爪翻爪置于胸前，同时随身体下蹲而向前、向内成“侧锁爪”抓出，爪心向内，目视两爪（图 10-3-56~图



图 10-3-57



图 10-3-58



图 10-3-59



图 10-3-59 正

10-3-59 正)。

【要点】

两脚上步要快，跪步下蹲突然；双爪向前侧锁抓要突然、有力。

第十三式 八戒摇耙

接上式，两腿直立站成“半马步”，两爪翻爪回收至两侧腰间，爪心向上；右脚向右前斜上方进步，脚尖外



图 10-3-60



图 10-3-60 反

展 90 度,同时腰向右拧转成“摆步”;两爪翻爪随右脚外摆经体前向右、向前成“前锁爪”抓出,爪心向前,目视双爪(图 10-3-60~图 10-3-63 反)。

【要点】

摆步浑身要有拧劲,双爪随右脚外摆前锁抓要有力。



图 10-3-61



图 10-3-61 反



图 10-3-62



图 10-3-62 反



图 10-3-63



图 10-3-63 反

第十四式 雄鹰展翼

接上式,腰向左拧转,左脚向右脚前进步,脚尖内扣90度成“扣步”;两爪随左脚进步内扣而向左、向前成“前锁爪”抓出,爪心向前,目视双爪(图10-3-64~图10-3-67反)。



图 10-3-64



图 10-3-64 反



图 10-3-65



图 10-3-66



图 10-3-66 反



图 10-3-67



图 10-3-67 反



图 10-3-68

【要点】

扣步浑身也要有拧劲，双爪随左脚内扣前锁要迅猛、有力。

第十五式 仙姑坐罩

1.接上式，身体向右拧转90度成“开步”，两爪翻爪收抱于两侧腰间，爪心向上，目视右侧方向(图10-3-68)。

2.上动不停，身体继续向

右拧转 90 度,右腿屈膝上提成“独立步”;左爪翻爪向后成“反锁爪”反向抓出,爪心向后,目视左爪(图 10-3-69~图 10-3-71)。

【要点】

1. 身体右转成“开步”与两爪收于腰间同时完成。

2. 转身独立步重心要稳,提膝要高;后锁爪要突然、凶猛。

第十六式 李透上山

1. 接上式,右脚向下落步,脚尖点地脚跟抬起成“虚步”;左爪翻爪回收至左侧腰间,爪心向上,目视前方(图 10-3-72)。



图 10-3-69



图 10-3-70



图 10-3-71



图 10-3-72



图 10-3-73



图 10-3-74



图 10-3-75

2.上动不停,身体重心下移,右爪翻爪向前成“前锁爪”抓出,爪心向前,目视右爪(图 10-3-73~图 10-3-75)。

【要点】

1.虚步落地要稳,重心大部分落在后脚,身体不能前倾。

2.虚步尽力深蹲,前锁爪要迅猛、有力。

收势

1.怀中抱月

接上式,两爪变掌于体前交叉,右掌在外,左掌在内,两臂撑圆;然后右脚落地踏实,左脚向右脚并拢成“并步”,目视左侧方向(图 10-3-76、图 10-3-77)。



图 10-3-76

2. 童子拜佛

接上式,左掌下落翻掌横于腹前,掌心向上;右掌向右、向上立于胸前,掌指向上,目视右掌(图 10-3-78~图 10-3-82)。



图 10-3-77



图 10-3-78



图 10-3-79



图 10-3-80



图 10-3-81



图 10-3-82



图 10-3-83



图 10-3-84

3.并步立正

两掌分别下落经体前交叉，置于身体两侧，全身放松，目视前方(图 10-3-83、图 10-3-84)。

【要点】

1. 心情沉静，精神饱满。
2. 做三呼三吸吐纳术，干洗脸三次，散意而去。

第十一章 少林十一路鹰爪拳

少林十一路鹰爪拳主要以拧抓动作为主，通过单手拧抓和双手拧抓两种形式，专取人体之稍节处。套路由16个动作组成，其抓把准确，旋拧突然。少林鹰派拳谱云：“拧如乌云翻滚，遮天盖地而来。”

第一节 基本爪型

拧抓基本爪型包括：单手拧抓和双手拧抓两种形式。

1. 单手拧抓

一手旋腕，由内向外，用力旋拧抓出，使爪心向上，力达爪尖。形如老鹰在空中盘旋的动作，称为“单手拧抓”（图11-1-1）。



图 11-1-1

2. 双手拧抓

两手旋腕，由内向外，同时用力旋拧抓出，使爪心向上，力达爪尖。形如老鹰在空中盘旋的动作，称为“双手拧抓”（图11-1-2）。



图 11-1-2

第二节 动作名称

起势、蹬山打狼、螳螂捕蝉、蝎子摆尾、狮子滚球、鸽子钻天、卧地打虎、金鸡食米、毒蛇盘树、回头望海、停车问路、打马进山、大雪盖顶、老龙伸腰、丹凤蹬巢、巧取银瓶、明镜高悬、收势。

少林鹰派拳谱云：

十一路鹰爪拧抓，气势如乌云翻滚；
 蹬山打狼手持耙，螳螂捕蝉两手掐；
 蝎子摆尾摇头晃，狮子滚球左右忙；
 鸽子钻天飞云间，卧地打虎一声喊；
 金鸡食米低头望，毒蛇盘树避天仙；
 回头望海如蓝天，停车问路站一边；
 打马进山去报信，大雪盖顶腰不弯；
 老龙伸腰松筋骨，丹凤蹬巢护鸟蛋；
 巧取银瓶不费力，明镜高悬法明严。

第三节 套路图解



图 11-3-1

起势

1. 并步立正

两脚并拢成“并步”，两手置于身体两侧，身体直立，全身放松，目视前方(图 11-3-1)。

2. 童子拜佛

上动不停，左手置于胸前，掌指向上，右掌置于腹前，

掌心向上，目视左掌（图 11-3-2~图 11-3-5）。

3. 怀中抱月

上动不停，右掌由腹前向上与左掌交叉成“立掌”，两臂撑圆，左掌在内，右掌在外，同时向左摆头，目视左侧方向（图 11-3-6、图 11-3-7）。



图 11-3-2



图 11-3-3



图 11-3-4



图 11-3-5



图 11-3-6



图 11-3-7



图 11-3-8



图 11-3-9



图 11-3-10

【要点】

1.精神集中,做三呼三吸吐纳术。

2.心情沉静。

3.两掌前推要有力,向左摆头要有精神。

第一式 蹬山打狼

1.接上式,左脚向左横向开立,略宽与肩成“开步”;两掌同时变爪,收于两侧腰间,爪心向上,目视左侧方向(图 11-3-8)。

2.上动不停,左爪翻爪向左、由内向外成“拧爪”旋拧抓出,爪心向上,目视左爪(图 11-3-9~图 11-3-11)。

3.上动不停,左爪回拉至左侧腰间,爪心向上;身体向

左拧转 90 度,左腿屈膝下蹲,右腿蹬直成“弓步”;右爪翻爪随身体拧转亦向前,由内向外成“拧爪”旋拧抓出,爪心向上,目视右爪(图 11-3-12~图 11-3-15 反)。

【要点】

1. 开步不宜过大或过小,以略宽于肩为宜。
2. 左爪拧抓要快,动作幅度要大,要有瞬间的拧劲。
3. 身体左转与右拧爪同时进行。但弓步下蹲要突然,右爪拧抓要迅猛、有力。



图 11-3-11



图 11-3-12



图 11-3-13



图 11-3-14

第二式 螳螂捕蝉

1. 接上式, 右脚向前进步成“半马步”; 右爪回拉至右侧腰间, 爪心向上; 然后两爪同时翻爪, 经体前向上横臂架起, 两爪心向前, 目视前方 (图 11-3-16~图 11-3-18)。



图 11-3-15



图 11-3-15 反



图 11-3-16



图 11-3-17



图 11-3-18

2. 上动不停, 左脚蹬地, 两脚同时向前上步, 两腿屈膝下蹲成“骑龙步”; 同时双爪翻爪从上向前, 由内向外成“拧爪”旋拧抓出, 爪心向上, 目视双爪 (图 11-3-19~图 11-3-21 正)。

【要点】

1. 半马步重心稍上移; 右爪先回拉至腰间, 再与左爪同时向上架起; 架爪时两臂撑圆, 横臂上架。

2. 两脚同时上步要快, 骑龙步下蹲迅速; 双爪从内向外要有旋拧之劲。



图 11-3-19



图 11-3-20



图 11-3-21



图 11-3-21 正



图 11-3-22



图 11-3-23



图 11-3-24

第三式 蝎子摆尾

1. 接上式，两腿直立站起，身体重心上提向右拧转成“摆步”；同时两爪翻爪回拉至两侧腰间，爪心向上，目视前方(图 11-3-22)。

2. 上动不停，两腿突然屈膝下蹲成“歇步”；左爪翻爪随身体下蹲向左，由内向外成“拧爪”旋拧抓出，爪心向上，目视左爪(图 11-3-23~图 11-3-25)。

【要点】

1. 身体直立站起向右拧转时，要控制身体平衡，不能左偏右斜；右摆步脚尖外展以 90 度为宜；两爪回拉随身体向右拧转同时进行。



图 11-3-25

2. 歇步下蹲突然,上下起伏要大;左爪从由内向外随下蹲要有旋拧之劲。

第四式 狮子滚球

1. 接上式,两腿直立站起,左脚向前进步与右脚平行,身体向右拧转90度成“开步”;同时左爪回拉至左侧腰间,爪心向上,目视左侧方向(图11-3-26、图11-3-27)。

2. 上动不停,身体向左拧转90度,两腿屈膝下蹲成“半马步”;两爪翻爪同时向前,由内向外成“拧爪”旋拧抓出,爪心向上,目视两爪(图11-3-28~图11-3-30)。



图 11-3-26



图 11-3-27



图 11-3-28



图 11-3-29



图 11-3-30



图 11-3-31



图 11-3-32

【要点】
1. 开步与左爪回拉至腰间同时完成。

2. 半马步下蹲迅速，双拧抓要突然、猛力。

第五式 鹞子钻天

1. 接上式，两腿直立站起，身体向右拧转 90 度成“开步”；两爪翻爪分别回收至两侧腰间，爪心向上，目视左侧方向（图 11-3-31）。

2. 上动不停，左脚蹬地成“跃步”，使身体腾空而起；右爪翻爪向右，由内向外成“拧爪”旋拧抓出，爪心向上，目视右爪（图 11-3-32~图 11-3-34）。



图 11-3-33



图 11-3-34

3.上动不停,右脚向下落步,左脚亦随之下落,身体向右拧转 90 度成“开步”,右爪回拉至右侧腰间,爪心向上,目视左侧方向(图 11-3-35~图 11-3-37)。

【要点】

1.开步与两爪回拉至腰间同时完成。

2.大跃步时,身体腾空要达到最高点,向下飘落要远;右爪回拉向右拧抓要迅猛有力。

3.两脚依次落地重心要保持稳定,不能使身体左右摇动;右爪回拉与两脚落地同时完成。

第六式 卧地打虎

接上式,两腿突然下蹲成“马步”;两爪翻爪同时向



图 11-3-35



图 11-3-36



图 11-3-37



图 11-3-38



图 11-3-39



图 11-3-41

前、由内向外成“拧爪”旋拧抓出，爪心向上，目视双爪（图 11-3-38~图 11-3-41）。

【要点】

马步下蹲要突然，两爪旋拧迅速、有力。

第七式 金鸡食米

接上式，身体向右拧转 90 度，右腿由屈到伸成“仆



图 11-3-40

步”；同时左爪回拉至左侧腰间，爪心向上；右爪翻爪经体前向右，由内向外成“拧爪”旋拧抓出，爪心向上，目视右爪（图 11-3-42~图 11-3-45）。

【要点】

仆步下势要突然，左爪回拉与右爪旋拧同时进



图 11-3-42



图 11-3-43

行。

第八式 毒蛇盘树

1.接上式,身体重心上提成“半马步”;然后身体向右拧转90度,右爪回拉至右侧胸前,爪心向下;左爪翻爪从腰间向右、向上成“前撩爪”抓出,爪心向上,目视左侧方向(图11-3-46、图11-3-47)。

2.上动不停,左脚背紧扣于右腿膝关节窝成“扣膝步”,右腿屈膝下蹲;左爪回拉至左侧腰间,爪心向上;右爪翻爪经体前向右,由内向外成“拧



图 11-3-44



图 11-3-45



图 11-3-46



图 11-3-47



图 11-3-48

爪”旋拧抓出,爪心向上,目视右爪(图 11-3-48~图 11-3-50)。

【要点】

1. 起身马步右转与左爪向右、向上撩抓同时进行。
2. 扣膝步要深蹲,重心要稳;蹲身、左爪回拉与右



图 11-3-49



图 11-3-50

爪旋拧同时完成。

第九式 回头望海

1.接上式,身体重心稍上提,右爪翻爪回拉至右侧腰间,左脚向右脚后方向落步,脚尖点地脚跟抬起成“插步”,目视右侧方向(图 11-3-51、图 11-3-52)。

2.上动不停,两爪翻爪从体前向右,由内向外成“拧爪”旋拧抓出,爪心向上,目视双爪(图 11-3-53~图 11-3-56)。

【要点】

- 1.插步要大,重心要稳,身体不能左右摇动。
- 2.双拧爪要有旋拧之劲。



图 11-3-51



图 11-3-52



图 11-3-53



图 11-3-54



图 11-3-55



图 11-3-56



图 11-3-57



图 11-3-58

第十式 停车问路

1. 接上式, 身体向左后拧转 270 度成“开步”, 双爪翻爪随身体拧转而收抱于两侧腰间, 爪心向上, 目视右侧方向(图 11-3-57、图 11-3-58)。

2. 上动不停, 右脚向左脚并拢, 脚尖点地脚跟抬起, 屈膝下蹲成“丁步”, 右爪翻爪向右, 由内向外成“拧爪”旋拧抓出, 爪心向上, 目视右爪(图 11-3-59~图 11-3-60 反)。

【要点】

1. 翻身收爪动作要协调, 重心要稳。
2. 丁步下蹲要低, 右爪旋拧要猛。



图 11-3-59

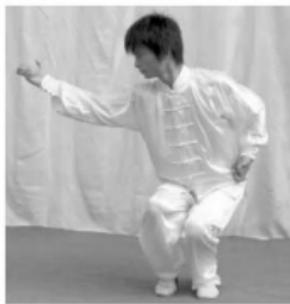


图 11-3-59 反



图 11-3-60



图 11-3-60 反

第十一式 打马进山

接上式，身体重心上提，右脚跟落地踏实，左脚向左横向开立略宽与肩成“开步”；右爪随身体左移而向上抬起；然后身体向左扭转 90 度，左腿屈膝下蹲，右腿蹬直成“横裆步”；同时右爪随身体左转而向前，由内



图 11-3-61



图 11-3-61 反

向外成“拧爪”旋拧抓出,爪心向上,目视右爪(图 11-3-61~图 11-3-64 反)。

【要点】

横裆步距离要大,重心要低;右爪要随身体左转而同时旋拧。



图 11-3-62

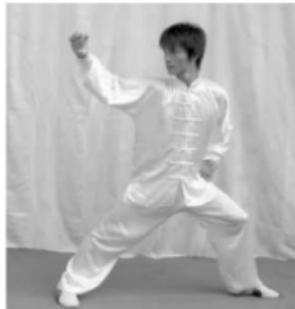


图 11-3-62 反



图 11-3-63



图 11-3-63 反



图 11-3-64



图 11-3-64 反

第十二式 大雪盖顶
接上式，身体重心上提，然后继续向左拧转 90 度，两脚同时向前上步屈膝下蹲成“跪步”；右爪先翻爪收于腰间，后两爪翻爪置于胸前，同时随身体下蹲而向前，由内向外成“拧爪”旋拧抓出，爪心向上，目视两爪（图 11-3-65~图 11-3-68 正）。



图 11-3-65



图 11-3-66



图 11-3-67



图 11-3-68



图 11-3-68 正

【要点】

两脚上步要快，跪步下摆突然；双爪旋拧要突然、有力。

第十三式 老龙伸腰

接上式，两腿直立站起成“半马步”，两爪回收至两侧腰间，爪心向上；右脚向右前斜上方进步，脚尖外展90度，同时腰向右拧转成“摆步”；两爪翻爪随右脚外摆经体前向右，由内向外成“拧爪”旋拧抓出，爪心向上，目视双爪（图 11-3-69~图 11-3-72 反）。

【要点】

摆步浑身要有拧劲，双爪随右脚外摆旋拧要有力。



图 11-3-69



图 11-3-69 反



图 11-3-70



图 11-3-70 反



图 11-3-71



图 11-3-71 反



图 11-3-72



图 11-3-72 反



图 11-3-73



图 11-3-73 反

第十四式 丹凤蹬巢

接上式，腰向左拧转，左脚向右脚前进步，脚尖内扣90度成“扣步”；两爪先回收于两侧腰间，然后随左脚进步内扣而向左前，由内向外成“拧爪”旋拧抓出，爪心向上，目视双爪（图 11-3-73~图 11-3-76 反）。



图 11-3-74



图 11-3-74 反



图 11-3-75



图 11-3-76



图 11-3-76 反

【要点】

扣步浑身也要有拧劲，双爪随左脚内扣旋拧要迅猛、有力。

第十五式 巧取银瓶

1.接上式，身体向右拧转 90 度成“开步”，两爪翻爪收抱于两侧腰间，爪心向上，目视右侧方向（图 11-3-77）。



图 11-3-77

2.上动不停，身体继续向右拧转 90 度，右腿屈膝上提成“独立步”；左爪翻爪向前、由内向外成“拧爪”旋拧抓出，爪心向上，目视左爪（图 11-3-78~图 11-3-80）。



图 11-3-78

【要点】

1.身体右转成“开步”与两爪收于腰间同时完成。



图 11-3-79



图 11-3-80



图 11-3-81



图 11-3-82

2. 转身独立步重心要稳,提膝要高;拧爪要突然、凶猛。

第十六式 明镜高悬

1. 接上式,右脚向下落步,脚尖点地脚跟抬起成“虚步”;左爪翻爪回收至左侧腰间,爪心向上,目视前方(图 11-3-81)。

2. 上动不停,身体重心下移,右爪翻爪向前,由内向外成“拧爪”旋拧抓出,爪心向上,目视右爪(图 11-3-82、图 11-3-83)。

【要点】

1. 虚步落地要稳,重心大部分落在后脚,身体不能前倾。

2.虚步尽力深蹲,右爪旋拧要迅猛、有力。

收势

1.怀中抱月

接上式,两爪变掌于体前交叉,右掌在外,左掌在内,两臂撑圆;然后右脚落地踏实,左脚向右脚并拢成“并步”,目视左侧方向(图11-3-84、图11-3-85)。

2.童子拜佛

接上式,左掌下落翻掌横于腹前,掌心向上;右掌向右、向上立于胸前,掌指向上,目视右掌(图11-3-86~图11-3-90)。



图 11-3-83



图 11-3-84



图 11-3-85



图 11-3-86



图 11-3-87



图 11-3-88



图 11-3-89



图 11-3-90



图 11-3-91

3. 并步立正

两掌分别下落经体前交叉，置于身体两侧，全身放松，目视前方(图 11-3-91、图 11-3-92)。

【要点】

1. 心情沉静，精神饱满。

2. 做三呼三吸吐纳术，
干洗脸三次，散意而去。



图 11-3-92

第十二章 少林十二路鹰爪拳

少林十二路鹰爪拳主要以扣抓动作为主,通过单手里扣、双手里扣、单手外扣和双手外扣四种形式,专取人体之关节、软骨之处。套路由 16 个动作组成,其抓扣牢固,合把有力。少林鹰派拳谱云:“扣如撒网捕鱼,有乌云盖顶之势。”

第一节 基本爪型

扣抓基本爪型包括:单手里扣、双手里扣、单手外扣和双手外扣四种形式。



图 12-1-1

1. 单手里扣

一手直腕,屈臂由外向内,横向用力抓出,使爪心向下,力达爪尖。形如老鹰转身单爪抓鼠的动作,称为“单手里扣”(图 12-1-1)。



图 12-1-2

2. 双手里扣

两手直腕,屈臂由外向内,横向用力抓出,使爪心向下,力达爪尖。形如老鹰转身两爪抓鼠的动作,称为“双手里扣”(图 12-1-2)。

3. 单手外扣

一手直腕,屈臂由内向

外,横向用力抓出,使爪心向下,力达爪尖。形如老鹰转身单爪抓鼠的动作,称为“单手外扣”(图 12-1-3)。

4. 双手外扣

两手直腕,屈臂由内向外,横向用力抓出,使爪心向下,力达爪尖。形如老鹰转身两爪抓鼠的动作,称为“双手外扣”(图 12-1-4)。

第二节 动作名称

起势、推门扣锁、野马竖蹄、百鸟归巢、双凤朝阳、迎风飞舞、争相斗艳、五洋捉鳖、九天揽月、仙人提鞋、腑下藏身、小马过河、众人划桨、摆渡停岸、摇旗呐喊、顺风扯旗、鸣金收兵、收势。

少林鹰派拳谱云：

十二路鹰爪扣抓,气势如乌云盖顶;
推门扣锁迈步忙,野马竖蹄往前抢;
百鸟归巢安家乐,双凤朝阳庆吉祥;
迎风飞舞彩蝶狂,争相斗艳展翅膀;
五洋捉鳖鱼虾蟹,九天揽月迎长空;
仙人提鞋云中走,腑下藏身乱中求;
小马过河探深浅,众人划桨开大船;
摆渡停岸英军舰,摇旗呐喊清兵现。



图 12-1-3



图 12-1-4

顺风扯旗刀枪剑，鸣金收兵英舰翻。

第三节 套路图解

起势

1. 并步立正

两脚并拢成“并步”，两手置于身体两侧，身体直立，全身放松，目视前方(图 12-3-1)。



图 12-3-1

2. 童子拜佛

上动不停，左手置于胸前，掌指向上，右掌置于腹前，掌心向上，目视左掌(图 12-3-2~图 12-3-5)。



图 12-3-2

3. 怀中抱月

上动不停，右掌由腹前



图 12-3-3



图 12-3-4



图 12-3-5

向上与左掌交叉成“立掌”，两臂撑圆，左掌在内，右掌在外，同时向左摆头，目视左侧方向（图 12-3-6、图 12-3-7）。

【要点】

- 1.精神集中，做三呼三吸吐纳术。
- 2.心情沉静。
- 3.两掌前推要有力，向左摆头要有精神。

第一式 推门扣锁

1.接上式，左脚向左横向开立，略宽与肩成“开步”；两掌同时变爪，收于两侧腰间，爪心向上，目视左侧方向（图 12-3-8）。

2.上动不停，左爪翻爪向左，由内向外成“外扣爪”横向用力抓出，爪心向下，目视



图 12-3-6



图 12-3-7



图 12-3-8



图 12-3-9



图 12-3-10



图 12-3-12

左爪（图 12-3-9~图 12-3-12）。

3. 上动不停，左爪翻爪回拉至左侧腰间，爪心向上；身体向左拧转 90 度，左腿屈膝下蹲，右腿蹬直成“弓步”；右爪翻爪随身体拧转亦向前，由外向内成“里扣爪”横向用力抓出，爪心向下，目视右爪



图 12-3-11

（图 12-3-13~图 12-3-15 反）。

【要点】

1. 开步不宜过大，但也不能太小，以略宽于肩为宜。
2. 左爪向外横向用力抓出要快，动作幅度不要过大，要有瞬间的扣劲。
3. 身体左转与右爪向内



图 12-3-13



图 12-3-14



图 12-3-15



图 12-3-15 反

横向抓出同时进行。但弓步下蹲要突然，右爪向里横扣要迅猛、有力。

第二式 野马竖蹄

1. 接上式，身体重心上提，右脚向前进步成“半马步”；右爪回拉至右侧腰间，爪心向上；然后两爪同时翻爪，经体前向上横臂架起，两



图 12-3-16



图 12-3-17



图 12-3-18



图 12-3-19

爪心向前，目视前方（图 12-3-16~图 12-3-18）。

2. 上动不停，左脚蹬地，两脚同时向前上步，两腿屈膝下蹲成“骑龙步”；同时双爪翻爪从上向前、向下，由内向外成“外扣爪”横向用力抓出，爪心向下，目视前方（图 12-3-19~图 12-3-21）。

【要点】

1. 半马步重心稍上移；右爪先回拉至腰间，再与左爪同时向上架起；架爪时两臂撑圆，横臂上架。

2. 两脚同时上步要快，骑龙步下蹲迅速；双爪从内向外抓出要有横扣之劲。



图 12-3-20

第三式 百鸟归巢

1. 接上式,两腿直立站起,身体重心上提向右拧转成“摆步”;同时两爪翻爪回拉至两侧腰间,爪心向上,目视前方(图 12-3-22)。

2. 上动不停,两腿突然屈膝下蹲成“歇步”;左爪翻爪随身体下蹲向左、由外向内成“里扣爪”横向用力抓出,爪心向下,目视左爪(图 12-3-23~图 12-3-25)。

【要点】

1. 身体直立站起向右拧转时,要控制身体平衡,不能左偏右斜;右摆步脚尖外展以 90 度为宜;两爪回拉随身体向右拧转同时进行。



图 12-3-21



图 12-3-22



图 12-3-23



图 12-3-24



图 12-3-25



图 12-3-26



图 12-3-27



图 12-3-28

2.歇步下蹲突然,上下起伏要大;左爪由外向内随下蹲要有横扣之劲。

第四式 双凤朝阳

1.接上式,两腿直立站起,左脚向前进步与右脚平行,身体向右拧转90度成“开步”;同时左爪翻爪回拉至左侧腰间,爪心向上,目视左侧方向(图12-3-26、图12-3-27)。

2.上动不停,身体向左拧转90度,两腿屈膝下蹲成“半马步”;两爪翻爪同时向前,由外向内成“里扣爪”横向用力抓出,爪心向下,目视左前方(图12-3-28~图12-3-30)。



图 12-3-29



图 12-3-30

【要点】

1. 开步与左爪回拉至腰间同时完成。

2. 半马步下蹲迅速，双手里扣要突然、迅猛。

第五式 迎风飞舞

1. 接上式，两腿直立站起，身体向右拧转 90 度成“开步”；两爪翻爪分别回收至两侧腰间，爪心向上，目视左侧方向(图 12-3-31)。

2. 上动不停，左脚蹬地成“跃步”，使身体腾空而起；右爪翻爪向右，由内向外成“外扣爪”横向用力抓出，爪心向下，目视右爪(图 12-3-32~图 12-3-36)。

3. 上动不停，右脚向下落步，左脚亦随之下落，身体向



图 12-3-31



图 12-3-32



图 12-3-33



图 12-3-34



图 12-3-35



图 12-3-36



图 12-3-37

右拧转 90 度成“开步”，右爪翻爪回拉至右侧腰间，爪心向上，目视右侧方向（图 12-3-37~图 12-3-39）。

【要点】

1. 开步与两爪回拉至腰间同时完成。

2. 大跃步时，身体腾空要达到最高点，向下飘落要远；右爪回拉向右扣抓要迅



图 12-3-38



图 12-3-39

猛有力。

3. 两脚依次落地重心要保持稳定，不能使身体左右摇动；右爪回拉与两脚落地同时完成。

第六式 争相斗艳

接上式，两腿突然下蹲成“马步”；两爪翻爪同时向前、向下，由外向内成“里扣爪”横向用力抓出，爪心向下，目视双爪（图 12-3-40~图 12-3-42）。

【要点】

马步下蹲要突然，两里扣爪横扣迅猛、有力。

第七式 五洋捉鳖

接上式，身体向右拧转 90 度，右腿由屈到伸成“仆步”；同时左爪翻爪回



图 12-3-40



图 12-3-41



图 12-3-42



图 12-3-43



图 12-3-44



图 12-3-45

拉至左侧腰间，爪心向上；右爪翻爪经体前，向下，由内向外成“外扣爪”横向用力抓出，爪心向下，目视右爪（图 12-3-43~12-3-45）。

【要点】

仆步下势要突然，左爪回拉与右爪外扣同时进行。

第八式 九天揽月

1.接上式，身体重心上提，向左拧转 90 度，重心上提，两腿屈膝成“马步”；然后身体向右拧转 90 度，右爪翻回拉至右侧胸前，爪心向上；左爪翻爪从腰间向右、向上成“前撩爪”抓出，爪心向上，目视左侧方向（图 12-3-46、图 12-5-47）。



图 12-3-46



图 12-3-47

2.上动不停,左脚背紧扣于右腿膝关节窝成“扣膝步”,右腿屈膝下蹲;左爪回拉至左侧腰间,爪心向上;右爪翻爪经体前,向右下,由外向内成“里扣爪”横向用力抓出,爪心向下,目视右爪(图12-3-48~图12-3-50)。



图 12-3-48



图 12-3-49



图 12-3-50



图 12-3-51



图 12-3-52



图 12-3-53

【要点】

1. 起身马步右转与左爪向右、向上撩抓同时进行。

2. 扣膝步要深蹲,重心要稳;蹲身、左爪回拉与右爪里扣同时完成。

第九式 仙人提鞋

1. 接上式,身体重心稍上提,右爪翻爪回拉至右侧腰间,左脚向右脚后方向落步,脚尖点地脚跟抬起成“插步”,目视右侧方向(图 12-3-51、图 12-3-52)。

2. 上动不停,两爪翻爪从体前向右下,由内向外成“外扣爪”横向用力抓出,爪心向下,目视双爪(图 12-3-53~图 12-3-55)。

【要点】

1. 插步要大,重心要稳,身体不能左右摇动。

2. 双外扣爪要有横扣之劲。

第十式 腑下藏身

1. 接上式,身体向左后拧转 270 度成“开步”,双爪翻爪随身体拧转而收



图 12-3-54



图 12-3-55

抱于两侧腰间,爪心向上,目视右侧方向(图 12-3-56)。

2.上动不停,右脚向左脚并拢,脚尖点地脚跟抬起,屈膝下蹲成“丁步”,右爪翻爪向右、向下,由外向内成“里扣爪”横向用力抓出,爪心向下,目视右爪(图 12-3-57~图 12-3-60 反)。

【要点】

1.翻身收爪动作要协调,重心要稳。

2.丁步下蹲要低,右爪横扣要猛。

第十一式 小马过河

接上式,身体重心上提,右脚跟落地踏实,左脚向左横向开立略宽与肩成“开步”;右爪随身体左移而向上抬起;然后身体向左拧转 90



图 12-3-56



图 12-3-57



图 12-3-58



图 12-3-58 反



图 12-3-59



图 12-3-59 反



图 12-3-60



图 12-3-60 反

度,左腿屈膝下蹲,右腿蹬直成“横裆步”;同时右爪随身体左转而向前、向下,由外向内成“里扣爪”横向用力抓出,爪心向下,目视右爪。(图12-3-61~图12-3-64反)。

【要点】

横裆步距离要大,重心要低;右爪要随身体左转而同时扣抓。

第十二式 众人划桨

接上式,身体重心上提,继续向左拧转90度,两脚同时向前上步屈膝下蹲成“跪步”;右爪翻爪收于腰间,然后两爪翻爪置于胸前,同时随身体下蹲而向前、向下,由内向外成“外扣爪”横向用力抓出,爪心向下,目视前方



图 12-3-61



图 12-3-62



图 12-3-62 反



图 12-3-63



图 12-3-63 反



图 12-3-64

(图 12-3-65~图 12-3-68 正)。

【要点】

两脚上步要快，跪步下蹲突然；双爪横扣要突然、有力。

第十三式 摆渡停岸

接上式，两腿直立站起成“半马步”，两爪翻爪回收



图 12-3-64 反



图 12-3-65



图 12-3-66



图 12-3-67



图 12-3-68

至两侧腰间,爪心向上;右脚向右前斜上方进步,脚尖外展90度,同时腰向右拧转成“摆步”;两爪翻爪随右脚外摆经体前向右、向下,由内向外成“外扣爪”横向用力抓出,爪心向下,目视双爪(图12-3-69~图12-3-72反)。



图 12-3-68 正



图 12-3-69



图 12-3-70



图 12-3-70 反



图 12-3-71



图 12-3-71 反



图 12-3-72



图 12-3-72 反

【要点】

摆步浑身要有拧劲，双爪横扣随右脚外摆要有力。

第十四式 摇旗呐喊

接上式，腰向左拧转，左脚向右脚前进步，脚尖内扣90度成“扣步”；两爪随左脚进步内扣而向左前，由外向内成“里扣爪”横向用力抓出，爪心向下，目视双爪（图

12-3-73~图 12-3-75 反)。

【要点】

扣步浑身也要有拧劲，双爪横扣随左脚内扣要迅猛、有力。

第十五式 顺风扯旗

1.接上式，身体向右拧转90度成“开步”，两爪翻爪收抱于两侧腰间，爪心向上，目



图 12-3-73



图 12-3-73 反



图 12-3-74



图 12-3-74 反



图 12-3-75



图 12-3-75 反



图 12-3-76



图 12-3-77



图 12-3-78



图 12-3-79

视右侧方向(图 12-3-76)。

2.上动不停,身体继续向右拧转 90 度,右腿屈膝上提成“独立步”;左爪翻爪向前,由外向内成“里扣爪”横向用力抓出,爪心向下,目视左爪(图 12-3-77~图 12-3-79)。

【要点】

1.身体右转成“开步”与两爪收于腰间同时完成。

2.转身独立步重心要稳,提膝要高;里扣爪要突然、凶猛。

第十六式 鸣金收兵

1.接上式,右脚向下落步,脚尖点地脚跟抬起成“虚步”;左爪翻爪回收至左侧腰间,爪心向上,目视前方(图 12-3-80)。

2.上动不停,身体重心下移,右爪翻爪向前、向下,由外向内成“里扣爪”横向用力抓出,爪心向下,目视右爪(图12-3-81~图12-3-83)。

【要点】

1.虚步落地要稳,重心大部分落在后脚,身体不能前倾。

2.虚步尽力深蹲,右爪横扣要迅猛、有力。

收势

1.怀中抱月

接上式,两爪变掌于体前交叉,右掌在外,左掌在内,两臂撑圆;然后右脚落地踏实,左脚向右脚并拢成“并步”,目视左侧方向(图12-



图 12-3-80



图 12-3-81



图 12-3-82



图 12-3-83



图 12-3-84



图 12-3-85



图 12-3-86

3-84、图 12-3-85)。

2. 童子拜佛

接上式,左掌下落翻掌横于腹前,掌心向上;右掌向右、向上立于胸前,掌指向上,目视右掌(图 12-3-86~图 12-3-90)。

3. 并步立正

两掌分别下落经体前交叉,置于身体两侧,全身放松,目视前方(图 12-3-91、图 12-3-92)。

【要点】

1. 心情沉静,精神饱满。
2. 做三呼三吸吐纳术,干洗脸三次,散意而去。



图 12-3-87



图 12-3-88



图 12-3-89



图 12-3-90



图 12-3-91



图 12-3-92

第十三章 少林十三路鹰爪拳

少林十三路鹰爪拳主要以抄抓动作为主，通过单手抄抓和双手抄抓两种形式，专取人体之关节和软骨之处。套路由16个动作组成，其动作灵敏，纵横交错。少林鹰派拳谱云：“抄如鹰捉游鱼，山洪暴发之态。”

第一节 基本爪型

抄抓基本爪型包括：单手抄抓和双手抄抓两种形式。

1. 单手抄抓

一手直腕屈臂，由内向外、向上呈弧线用力抓出，使爪心向上，力达爪尖。形如老鹰单爪在水面上抄抓游鱼的动作，称为“单手抄抓”（图13-1-1）。



图 13-1-1

2. 双手抄抓

两手直腕屈臂，两爪在体前交叉，爪心相对；一爪由内向外、向上呈弧线用力抓出，使爪心向上；另一爪由内向外、向下呈弧线用力抓出，使爪心向下，力达爪尖。形如老鹰两爪在水面上抄抓游鱼的动作，称为“双手抄抓”（图13-1-2）。



图 13-1-2

第二节 动作名称

起势、竹篮打水、金鸡抖翎、坐井观天、玲龙观海、青龙飞升、玉帝观阵、天女下凡、飞沙走石、仙人炼丹、将军下马、醉打金枝、包公审案、鸳鸯戏水、锦上添花、妙手回春、丹书铁券、收势

少林鹰派拳谱云：

十三路鹰爪抄抓，气势如山洪暴发；
竹篮打水一场空，金鸡抖翎震四方；
坐井观天目光浅，玲龙观海雾苍茫；
青龙飞升云中现，玉帝观阵美猴王；
天女下凡找牛郎，飞沙走石怒天将；
仙人炼丹求不老，将军下马问短长；
醉打金枝花叶茂，包公审案公正廉；
鸳鸯戏水浪花滚，锦上添花叶上翻；
妙手回春赛华佗，丹书铁券万古传。

第三节 套路图解

起势

1. 并步立正

两脚并拢成“并步”，两手置于身体两侧，身体直立，全身放松，目视前方(图 13-3-1)。

2. 童子拜佛

上动不停，左手置于胸前，掌指向上，右掌置于腹



图 13-3-1



图 13-3-2



图 13-3-3



图 13-3-5

前，掌心向上，目视左掌（图 13-3-2~图 13-3-5）。

3. 怀中抱月

上动不停，右掌由腹前向上与左掌交叉成“立掌”，两臂撑圆，左掌在内，右掌在外，同时向左摆头，目视左侧方向（图 13-3-6、图 13-3-7）。



图 13-3-4



图 13-3-6

【要点】

1.精神集中,做三呼三吸吐纳术。

2.心情沉静。

3.两掌前推要有力,向左摆头要有精神。

第一式 竹篮打水

1.接上式,左脚向左横向开立,略宽与肩成“开步”;两掌同时变爪,收于两侧腰间,爪心向上,目视左侧方向(图13-3-8)。

2.上动不停,左爪翻爪向左,由内向外、向上成“抄爪”呈弧线用力抓出,爪心向上,目视左爪(图13-3-9~图13-3-11)。



图 13-3-7



图 13-3-8



图 13-3-9

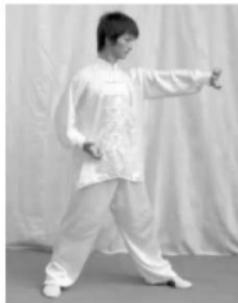


图 13-3-10



图 13-3-11



图 13-3-12



图 13-3-13



图 13-3-14



图 13-3-15

3.上动不停,左爪翻爪回拉至左侧腰间,爪心向上;身体向左拧转90度,左腿屈膝下蹲,右腿蹬直成“弓步”;右爪翻爪随身体拧转亦向前,由内向外、向上成“抄爪”呈弧线用力抓出,爪心向上,目视右爪(图13-3-12~图13-3-15反)。

【要点】

1. 开步不宜过大,但也不能太小,以略宽于肩为宜。

2. 左爪抄抓用力抓出要快,动作幅度不要过大,要有瞬间的抄劲。

3. 身体左转与右爪抄抓同时进行。但弓步下蹲要突然,右爪抄抓要迅猛、有力。

第二式 金鸡抖翎

1. 接上式,身体重心上提,右脚向前进步成“半马步”;右爪回拉至右侧腰间,爪心向上;然后两爪同时翻爪,经体前向上横臂架起,两爪心向前,目视前方(图 13-3-16~图 13-3-18)。



图 13-3-15 反



图 13-3-16



图 13-3-17



图 13-3-18



图 13-3-19



图 13-3-20



图 13-3-21 正

2.上动不停,左脚蹬地,两脚同时向前上步,两腿屈膝下蹲成“骑龙步”;同时双爪翻爪成“双抄爪”向外用力抓出,左爪心向下,右爪心向上,目视双爪(图 13-3-19~图 13-3-21 正)。

【要点】

1.半马步重心稍上移;右



图 13-3-21

爪先回拉至腰间,再与左爪同时向上架起;架爪时两臂撑圆,横臂上架。

2.两脚同时上步要快,骑龙步下蹲迅速;双爪抓出要有抄抓之劲。

第三式 坐井观天

1.接上式,两腿直立站起,身体重心上提向右拧转成“摆步”;同时两爪翻爪回拉至两侧腰间,爪心向上,目视前方(图 13-3-22)。

2.上动不停,左爪置于腹前,爪心向上,右爪向上置于头前,爪心向下;然后两腿突然屈膝下蹲成“歇步”;同时左爪随身体下蹲向左,由内向外、向上成“抄爪”呈弧线用力抓出,爪心向上;右爪从上向下成“按爪”置于腹前,爪心向下,目视左爪(图 13-3-23~图 13-3-25)。



图 13-3-22



图 13-3-23



图 13-3-24



图 13-3-25



图 13-3-26



图 13-3-27



图 13-3-28

【要点】

1. 身体直立站起向右拧转时，要控制身体平衡，不能左偏右斜；右摆步脚尖外展以 90 度为宜；两爪回拉随身体向右拧转同时进行。

2. 歇步下蹲突然，上下起伏要大；左爪抓出要有抄抓之劲。

第四式 玲龙观海

1. 接上式，两腿直立站起，右脚向前进步成“盖步”；同时左爪翻爪回拉至左侧腰间，爪心向上，目视左侧方向（图 13-3-26、图 13-3-27）。

2. 上动不停，身体向左拧转 90 度，两腿屈膝下蹲成“半马步”；两爪同时翻爪成“双抄爪”向外用力抓出，左爪心向下，右爪心向上，目视左侧方向（图 13-3-28~图 13-3-32）。

【要点】

1. 开步与左爪回拉至腰间同时完成。

2. 半马步下蹲迅速，双手抄抓迅猛、有力。



图 13-3-29



图 13-3-30



图 13-3-31



图 13-3-32

第五式 青龙飞升

1. 接上式，两腿直立站起，身体向右拧转 90 度成“开步”；两爪翻爪分别回收至两侧腰间，爪心向上，目视左侧方向(图 13-3-33)。

2. 上动不停，左脚蹬地成“跃步”，使身体腾空而起；右爪翻爪向右，由内，向外、向上成“抄爪”呈弧线用力抓



图 13-3-33



图 13-3-34



图 13-3-35



图 13-3-37

出,爪心向上,目视右爪(图 13-3-34~图 13-3-38)。

3.上动不停,右脚向下落步,左脚亦随之下落,身体向右拧转 90 度成“开步”,右爪翻爪回拉至右侧腰间,爪心向上,目视左侧方向(图 13-3-39、图 13-3-40)。



图 13-3-36



图 13-3-38

【要点】

1. 开步与两爪回拉至腰间同时完成。

2. 大跃步时,身体腾空要达到最高点,向下飘落要远;右爪回身抄抓要迅猛有力。

3. 两脚依次落地重心要保持稳定,不能使身体左右摇动;右爪回拉与两脚落地同时完成。

第六式 玉帝观阵

接上式,两腿突然下蹲成“马步”;两爪同时翻爪成“双抄爪”向外用力抓出,右爪心向下,左爪心向上,目视左爪(图13-3-41~图13-3-45)。



图 13-3-39



图 13-3-40



图 13-3-41



图 13-3-42



图 13-3-43



图 13-3-44

【要点】

马步下蹲要突然，两爪抄抓迅猛、有力。

第七式 天女下凡

接上式，身体向右拧转 90 度，右腿由屈到伸成“仆步”；同时左爪回拉至左侧腰间，爪心向上；右爪翻爪经体前向右下，由内向外、向上成“抄爪”呈弧线用力抓出，爪心向上，目视右爪（图 13-3-46~图 13-3-49）。

【要点】

仆步下势要突然，左爪回拉与右手抄抓同时进行。



图 13-3-45



图 13-3-46



图 13-3-47



图 13-3-48

第八式 飞沙走石

1.接上式,身体向左拧转 90 度,重心上提,两腿屈膝成“马步”;然后身体向右拧转 90 度,右爪翻回拉至右侧胸前,爪心向上;左爪翻爪从腰间向右、向上成“前撩爪”抓出,爪心向上,目视左侧方向(图 13-3-50、图 13-3-51)。



图 13-3-49



图 13-3-50



图 13-3-51



图 13-3-52



图 13-3-53



图 13-3-54



图 13-3-55

2.上动不停,左脚背紧扣于右腿膝关节窝成“扣膝步”,右腿屈膝下蹲;左爪回拉至左侧腰间,爪心向上;右爪翻爪经体前向右下,由内向外、向上成“抄爪”呈弧线用力抓出,爪心向上,目视右爪(图 13-3-52~图 13-3-54)。

【要点】

1. 起身马步右转与左爪向右、向上撩抓同时进行。
2. 扣膝步要深蹲,重心要稳;蹲身、左爪回拉与右手抄抓同时完成。

第九式 仙人炼丹

1. 接上式,身体重心稍上提,右爪翻爪回拉至右侧腰间,左脚向右脚后方向落步,



图 13-3-56



图 13-3-57

脚尖点地脚跟抬起成“插步”，目视右侧方向(图 13-3-55、图 13-3-56)。

2. 上动不停，两爪同时翻爪成“双抄爪”向外用力抓出，左爪心向下，右爪心向上，目视右爪(图 13-3-57~图 13-3-59)。

【要点】

1. 插步要大，重心要稳，身体不能左右摇动。

2. 双抄爪要有抄抓之劲。

第十式 将军下马

1. 接上式，身体重心上提，向左后拧转 270 度成“开步”；左爪翻爪随身体拧转而收抱于左侧腰间，爪心向上，目视右侧方向(图 13-3-60)。



图 13-3-58



图 13-3-59



图 13-3-60



图 13-3-61



图 13-3-62



图 13-3-63

2.上动不停,右脚向左脚并拢,脚尖点地脚跟抬起,屈膝下蹲成“丁步”,两爪同时翻成“双抄爪”向外用力抓出,左爪心向下,右爪心向上,目视右爪(图 13-3-61~图 13-3-63)。

【要点】

1.翻身收爪动作要协调,

重心要稳。

2.丁步下蹲要低,两爪抄抓要猛。

第十一式 醉打金枝

接上式,右脚跟落地踏实,左脚向左横向开立略宽与肩成“开步”;右爪随身体左移而向上抬起;然后身体向左拧转 90 度,左腿屈膝下蹲,右腿蹬直成“横裆步”;同



图 13-3-63 反

时两爪随身体左转成“双抄爪”向外用力抓出,左爪心向下,右爪心向上,目视右爪(图 13-3-64~图 13-3-67 反)。

【要点】

横裆步距离要大,重心要低;两爪抄抓要随身体左转而同时完成。



图 13-3-64



图 13-3-64 反



图 13-3-65



图 13-3-65 反



图 13-3-66



图 13-3-67



图 13-3-67 反

第十二式 包公审案
接上式,身体重心上提,继续向左拧转 90 度,两脚同时向前上步屈膝下蹲成“跪步”;两爪翻爪置于胸前,同时随身体下蹲成“双抄爪”向外用力抓出,右爪心向下,左爪心向上,目视左爪(图 13-3-68~图 13-3-71 正)。



图 13-3-68



图 13-3-69



图 13-3-70

【要点】

两脚上步要快，跪步下蹲突然；双爪抄抓要迅猛、有力。

第十三式 鸳鸯戏水
接上式，两腿直立站起成“半马步”，两爪翻爪回收至两侧腰间，爪心向上；右脚向右前斜上方进步，脚尖外展 90 度，同时腰向右拧转成“摆步”；两爪翻爪随右脚外摆而成“双抄爪”向外用力抓出，左爪心向下，右爪心向上，目视右爪(图 13-3-72~图 13-3-75 反)。

【要点】

摆步浑身要有拧劲，双抄抓要随右脚外摆同时完成。



图 13-3-71



图 13-3-71 正



图 13-3-72



图 13-3-73



图 13-3-73 反



图 13-3-74



图 13-3-74 反



图 13-3-75

第十四式 锦上添花

接上式，腰向左拧转，左脚向右脚前进步，脚尖内扣90度成“扣步”；两爪随左脚进步内扣而成“双抄爪”向外用力抓出，右爪心向下，左爪心向上，目视左爪(图13-3-76~图13-3-78反)。



图 13-3-75 反



图 13-3-76



图 13-3-76 反



图 13-3-77



图 13-3-77 反



图 13-3-78



图 13-3-78 反



图 13-3-79



图 13-3-80



图 13-3-81

【要点】

扣步浑身也要有拧劲，双爪抄抓随左脚内扣要迅猛、有力。

第十五式 妙手回春

1. 接上式，身体向右拧转 90 度成“开步”，两爪翻爪收抱于两侧腰间，爪心向上，目视右侧方向（图 13-3-79）。

2. 上动不停，身体继续向右拧转 90 度，右腿屈膝上提成“独立步”；左爪翻爪向前，由内向外、向上成“抄爪”呈弧线用力抓出，爪心向上；右爪从上向下成“按爪”置于右大腿外侧，目视左爪（图 13-3-80~图 13-3-82）。

【要点】

1. 身体右转成“开步”与两爪收于腰间同时完成。

2. 转身独立步重心要稳,提膝要高;抄抓要突然、凶猛。

第十六式 丹书铁券

1. 接上式,右脚向下落步,脚尖点地脚跟抬起成“虚步”;双爪翻爪回收至两侧腰间,爪心向上,目视前方(图 13-3-82)。

2. 上动不停,身体重心下移,两爪翻爪成“双抄爪”向外用力抓出,左爪心向下,右爪心向上,目视右爪(图 13-3-84~图 13-3-86)。

【要点】

1. 虚步落地要稳,重心大部分落在后脚,身体不能



图 13-3-82



图 13-3-83



图 13-3-84



图 13-3-85



图 13-3-86



图 13-3-87



图 13-3-88



图 13-3-89

前倾。

2.虚步尽力深蹲,双抄爪抓出要迅猛、有力。

收势

1.怀中抱月

接上式,两爪变掌于体前交叉,右掌在外,左掌在内,两臂撑圆;然后右脚落地踏实,左脚向右脚并拢成“并步”,目视左侧方向(图 13-3-87、图 13-3-88)。

2.童子拜佛

接上式,左掌下落翻掌横于腹前,掌心向上;右掌向右、向上立于胸前,掌指向上,目视右掌(图 13-3-89~图 13-3-93)。



图 13-3-90



图 13-3-91



图 13-3-92



图 13-3-93

3. 并步立正

两掌分别下落经体前交叉,置于身体两侧,全身放松,目视前方(图 13-3-94、图 13-3-95)。

【要点】

1. 心情沉静,精神饱满。



图 13-3-94



图 13-3-95

2. 做三呼三吸吐纳术，
干洗脸三次，散意而去。

附录 少林鹰派武术研究会戒约

一、武德十忌

忌立志不坚,徒染虚名;
忌轻浮虚夸,不知深浅;
忌心胸狭窄,不纳忠言;
忌狂妄自大,唯我独尊;
忌逞强斗狠,虚荣好胜;
忌舌无禁忌,论人之过;
忌虚担师名,误人子弟;
忌铜臭之躯,奸商气息;
忌自矜自赏,故步自封;
忌不敬师道,无情无义。

二、授拳十戒

戒授狂妄之徒;
戒授赌博之流;
戒授蛮横之人;
戒授骄傲之子;
戒授偷盗之贼;
戒授不诚之请;
戒授不仁之君;
戒授好色之种;
戒授贪财之辈;

戒授欺弱之举。

三、武人二十不可

不可轻师；不可淡朋；
不可盗学；不可骗人；
不可欠礼；不可失信；
不可傲慢；不可是非；
不可淫邪；不可戏色；
不可酗酒；不可赌博；
不可贪利；不可偷摸；
不可逞斗；不可炫耀；
不可杀述；不可恶语；
不可流俗；不可老好。

四、八荣八耻

以热爱祖国为荣，以危害祖国为耻；
以服务人民为荣，以背离人民为耻；
以崇尚科学为荣，以愚昧无知为耻；
以辛勤劳动为荣，以好逸恶劳为耻；
以团结互助为荣，以损人利己为耻；
以诚实守信为荣，以见利忘义为耻；
以遵纪守法为荣，以违法乱纪为耻；
以艰苦奋斗为荣，以骄奢淫逸为耻。