

内壮大力鹰爪功

南少林五大护寺功为少林内硬十三太保横练功、少林八步摧心掌、少林般若铁锤(铁拳)功、少林神力十二势易筋经、少林大力鹰爪功。

少林内壮大力鹰爪功以内壮为主,外练为辅,不搞死排乱打。此功、出功快,实用性强,只需 120 天左右,每天 1—2 个小时即可大获功成。对敌自卫时,一双铁爪断骨拿筋,封穴擒拿,让对手不寒而栗。

练法:

一、无极聚气功(鹰歇式)

习者盘腿于地上,双手放于两膝上,掌心向上,五指微曲似托物般。眼微闭,身正直,以鼻自然呼吸。意念天地万物精华源源不断涌入丹田,并由丹田传至双手掌。

如此静练 10 分钟为宜。若双手有热、胀、跳、蚁行等感觉,均属正常现象。

二、雄鹰探爪四式:

①习者成高马步站立,双手握拳抱于腰间。以鼻吸气,同时双手上提至胸部。待吸气至气满不能吸时,以鼻呼气,同时双手变爪缓慢前伸,手臂双爪为紧绷状态,爪向

前伸如鹰探爪般,意念前伸的双爪穿透层层厚墙。待双爪伸直后吸气,但双臂双爪仍为紧绷状态,待吸气至气满不能吸时呼气,同时双爪稍内扣,如抓住一千斤重物般,缓慢回拉,双臂双爪紧绷状态不失,意念在拉一千斤重物,待双爪回拉至胸部时,放松。然后,重复上述动作。如此习练 49 遍后接习下一式。

②同上式,习者仍为高马步站立,双手握拳置于腰间。以鼻吸气,同时双手上提至胸部,待吸气至不能再吸时,呼气,同时双手成爪向下缓慢下按,双臂双爪为紧绷状态,待双手下按至尽头时,吸气,此时双臂双爪仍保持紧绷状态,待吸气至不能再吸时,呼气,同时双手爪稍内扣,如抓一千斤重物般,缓慢上提,双臂双爪紧绷待上提至胸部时,放松。然后,再重新练习。此式意念皆同上式。如此,习练 49 遍后接习下一式。

③习者仍为高马步站立,双手握拳置于腰间;以鼻吸气,同时双手成鹰爪势上提至胸部,待吸气至不能再吸时呼气;同时双手向左右缓慢分开侧伸,双臂双爪紧绷,待双手左右侧伸至尽头时吸气。此时双臂双爪仍保持紧绷状态,待吸气至不能再吸时呼气,同时双手爪稍内扣,如抓一千斤重物般,缓慢由左右两侧回拉,双臂双爪紧绷。待回拉至胸部时呼气,放松。此式意念同第一式。如此习练 49 遍后接习下一式。

④习者成高马步站立,双手握拳抱于两腰间;同时以鼻吸气,右手上提至胸部,待气吸至不能再吸时呼气;同时

右手成鹰爪向前逆时针转动呈螺旋状前伸,如现代电钻般,手臂与爪均为紧绷状态。待右手螺旋状前伸至尽头时吸气;同时右手爪稍内扣,如拉一千斤重物般,吸气时臂与爪继续紧绷,待气吸至不能再吸时呼气;同时右手再由螺旋状回拉,臂与爪紧绷,待回拉至胸部时放松。然后,调整呼吸改习左手。左手与右手练法一致,唯方向不同。意念同第一式。如此,左右手各习 49 遍。

三、鹰觅食桩

习者右脚向前迈一大步,呈大右弓步。左脚跟抬起,脚尖着地,同时俯身,拔脊,塌腰,两臂于体前呈爪型支撑,全身支撑点为双手十指,如同短跑的起跑姿势,但身体略前倾。意念双手十指深深插入地下,以鼻自然呼吸。如此静练 10—30 分钟后改换左弓步练习,时间、意念同右弓步势。

此法效果极好,来源于少林易筋经之卧虎扑食式。刚开始以自身承受能力为限,逐步增至 30 分钟左右。主要体会双手十指支撑全身的感觉。

四、群鹰斗爪

习者自然站立,双手放至胸前,十指互顶,以鼻自然吸气,待深吸一口气之后再以鼻猛烈喷气,同时双手十指用力

互顶。如此,练习 120 次。120 次之后,再以右手成爪稍用力抓击右掌心,如此,左右手各抓击 120 次。

五、雄鹰打盹

习者全身俯卧于地成俯卧撑状态,双肩稍比肩(或同肩)宽,以双手成爪形支撑。以鼻自然呼吸,吸气后呼气,同时以腰背带动全身左右轻微摇摆。如此练习 10—20 分钟。

六、群鹰分食

习者在墙上或树上装钉一些厚书或旧报纸。以双手十指轮番抓击,注意在抓的瞬间五指要稍内扣一下,意念将书或报纸抓烂。如此练习 10—20 分钟。此式可配合各种步法防守法训练。

七、双鹰分食

习者找一同伴,间隔一米远,双方手中同握一木棍两端,握紧对拧,习者与同伴始终形成对峙力。练习时可先习右手 20 分钟,再习左手 20 分钟。有条件可最后加练 10 分钟双棍的练法,始终体会随着对方的力而产生争力、缠力。此式专门练习擒拿时的手感,切勿轻视。

八、辅助功：

习者以最缓慢的速度练习俯卧撑,每日练习 2—3 次,每次 24—36 个。专练手臂与腕关节的力量。其实,鹰爪功习练效果与实战效果的好坏,很大一部分原因取决于腕与臂的力量是否充足。

习者一天练习 2—3 次,每次习完后应认真细致的活动手指、腕、臂,轻松地抖动。练习 5 分钟为宜。

若手指部有红肿可用红花油来保养。