

中国古典擂台搏击术——

少林拳

李晓航◎著

山西出版传媒集团

山西科学技术出版社

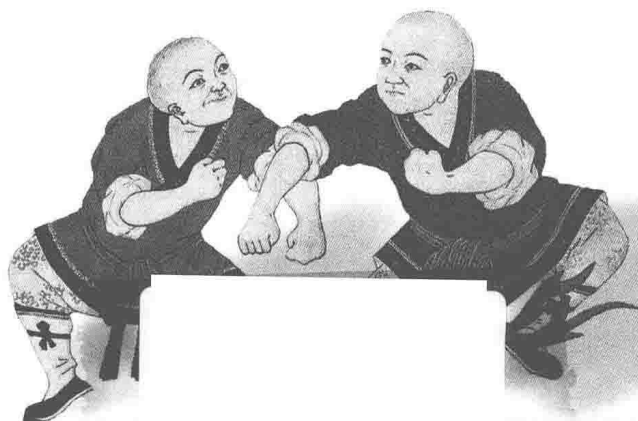


中国古典擂台搏击术——

少林拳

李晓航◎著

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

中国古典擂台搏击术——少摩拳 / 李晓航著. —太原:
山西科学技术出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5377-5391-3

I. ①中… II. ①李… III. ①拳术—基本知识—中国
IV. ①G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 191470 号

中国古典擂台搏击术——少摩拳

出 版 人: 赵建伟
著 者: 李晓航
策 划: 冉宏伟
责 任 编 辑: 张保国 冉宏伟
责 任 发 行: 阎文凯
封 面 设 计: 杨宇光

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
地 址: 太原市建设南路 21 号 邮编: 030012

编辑部电话: 0351-4922072

发 行 电 话: 0351-4922121

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西嘉祥印刷包装有限公司

网 址: www.sxxkjsebs.com

微 信: sxkjsebs

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 7.625

字 数: 135 千字

版 次: 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5377-5391-3

定 价: 30.00 元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

联系电话: 0351-4922087



代序言

少摩拳，拳种之一，其源不详。1932年，刘丕显在河南国术馆部分学员中传授，金丽贵得其技，并有所发展。此拳无定势，既可单操对击，又可成套演练，尤重实战。招法巧妙，身步捷便。练法讲究以意领先，似无当有，柔身顺势，循序渐进。打法讲究“观阵势，疾闪转，虚晃实击腿似箭，巧捷准狠刚脆猛，气势相合招相连”。善于游身求进，以步制人，挨身靠打，切肘擒拿。手法有探、刺、砸、盖、搓、捋、锁、切、搂、推、穿、截、甩、贯、格、掏等，以掌为主；腿法有点、踹、铲、剪、蹬、踩、踢、撩、扫等，以点踹为主；身法主要为闪摆伏伸，扭转抖靠；步法主要为迂回围绕，曲行逼近。套路有少摩拳两路，少摩剑，少摩刀，实战有散手，短兵对击，长兵对击。功法有打沙袋、击吊球和桩功。



作者注：少摩拳首见于文字，为武术大师马贤达先生主编，人民体育出版社1990年出版的《中国武术大辞典》中《少摩拳》的条目。据马贤达先生讲，马氏武术前辈马英图，曾与少摩拳刘丕显祖师一起参加了1928年国术大考，同样取得优等成绩，并一同表演对扎大枪。两人视为知己、交往甚密。马先生与金石生大师，也有多年的交往。在本书的写作过程中，我向马先生请求，在完成书稿后，为我写个序。马先生说，我现在（身体）这个样子，就为你的书题词吧！今年，当我的书完成时，马先生已成古人！阴阳相隔，多有遗憾！我就以马先生主编的《中国武术大辞典》中《少摩拳》的条目为序言，作为对少摩拳的一个权威解读。同时，也是对马贤达先生永久的怀念。

二〇一四年六月十一日



自序

武术的本源是什么？古人是怎样练武的？古拳论所论述的只是一种境界吗？这些问题，曾经一直困扰着我，直到我学习了少摩拳，才找到了确切的答案。

少摩拳，是一门形态古朴、传承久远的武术。它没有用于表演的套路，只有单势的拳法和功法。这样的特点和武术本源的拳法一脉相承。少摩拳所传承的很多桩法、功法和理论方法，为少摩拳独家秘传，是现在大家熟知的武术教科书和武术形式中所没有的，弥补了许多古拳论和武术实践过程中的空缺。

中国武术的集大成者戚继光，在《纪效新书·拳经捷要论》中说拳术为“活动手足，惯勤肢体，此为初学入艺之门也”。“大抵拳棍刀枪叉钯剑戟弓矢钩镰挨牌之类莫不先有拳法活动身手。其拳也，为武艺之源”。《拳



以终身之力练就一身好功夫，使金石生祖师的武学得以传承。我本人自幼就很喜爱武术，却非练武专才，且已年逾半百，不可能再成为擂台上的佼佼者。唯有将我师陶德安先生传授的少摩拳，以我理解的形式述诸文字，为后学留一本少摩拳的教材。

宝剑赠英雄，法与有缘人！若以此努力使少摩拳不绝于世，吾愿足矣！

二〇一四年十月十日



金石生大师像



陶德安先生像

金石生大师精彩拳照





陶德安先生精彩拳照





目录



第一章 少摩拳概述	1
第一节 少摩拳源流	3
第二节 少摩拳概论	7
第二章 少摩拳理论	13
第一节 少摩拳经	15
第二节 少摩拳的尺寸	16
第三节 少摩拳法五要	21
第三章 少摩拳桩法	53
第一节 少摩拳桩法的分类	55
第二节 少摩拳桩法的作用	56
第三节 少摩拳桩法的要领	59
第四章 少摩拳基本步法	85

第五章 少摩拳单势图解	109
-------------	-----

第六章 少摩拳的打法	177
------------	-----

第一节 少摩拳打法的特点	179
--------------	-----

第二节 少摩拳打法的八大原则	181
----------------	-----

第三节 关于少摩拳技击的几个问题	190
------------------	-----

附 录	199
-----	-----

金石生大师逸事	201
---------	-----

金石生大师武术思想略论	208
-------------	-----

辛卯年清明祭金石生大师文稿	221
---------------	-----

从“偏闪正进”说步法的正奇关系	223
-----------------	-----

武术文化略论	226
--------	-----

后 记	234
-----	-----

第一章



