

少林

金刚门绝技

张成明 编著

北京体育大学出版社

少林金刚门绝技

张成明 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 吴海燕
责任编辑 文冰成
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 吴海燕
封面设计 华泰联合
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

少林金刚门绝技/张成明编著. - 北京: 北京体育大学出版社, 2014. 11
ISBN 978 - 7 - 5644 - 1805 - 2

I. ①少… II. ①张… III. ①武术 - 中国 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 270555 号

少林金刚门绝技

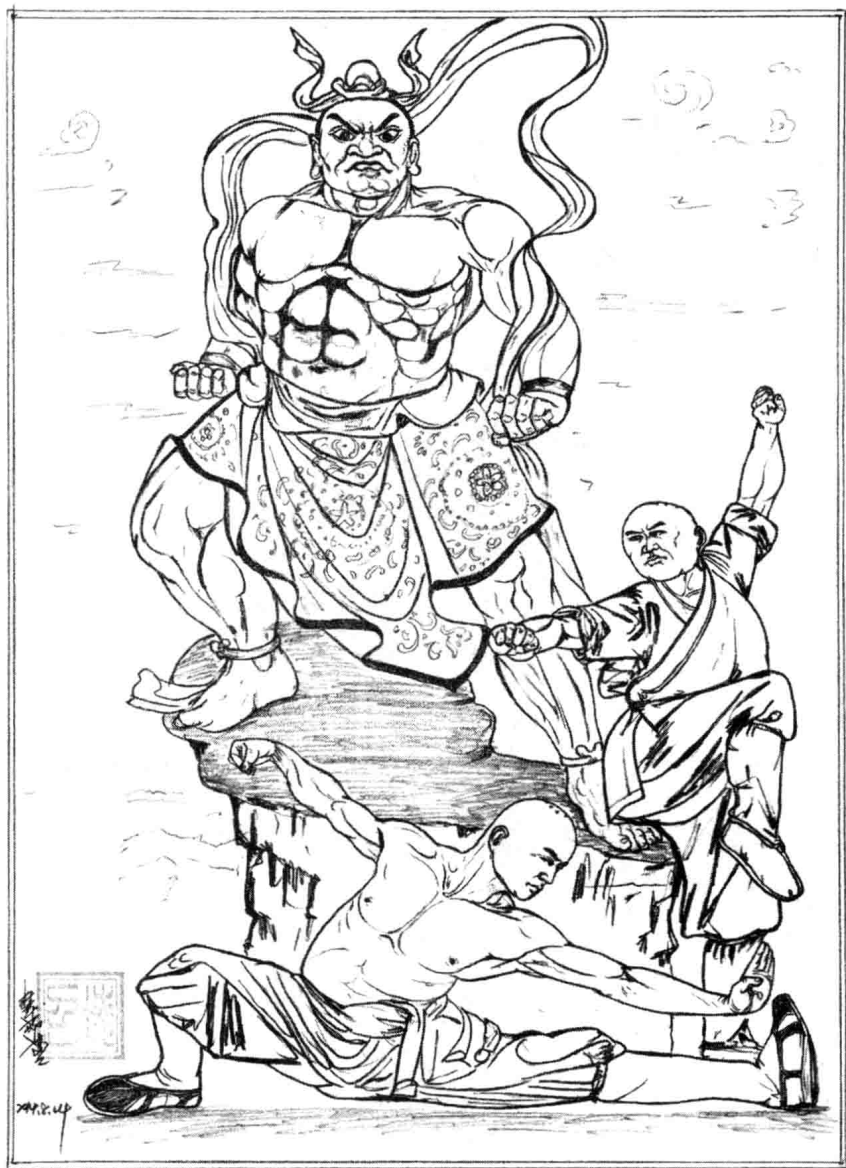
张成明 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 10008
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 880 × 1230 毫米 1/32
印 张 6.875
字 数 198 千字

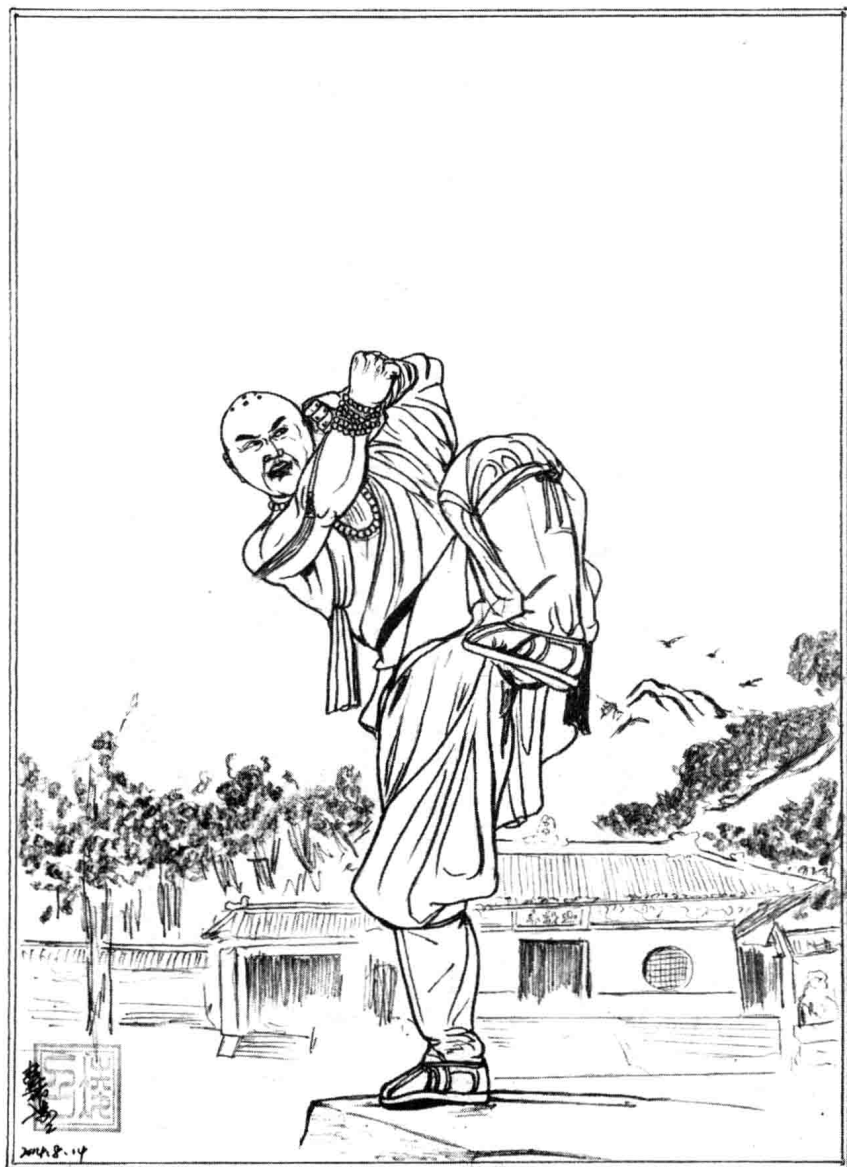
2015 年 3 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 20.00 元

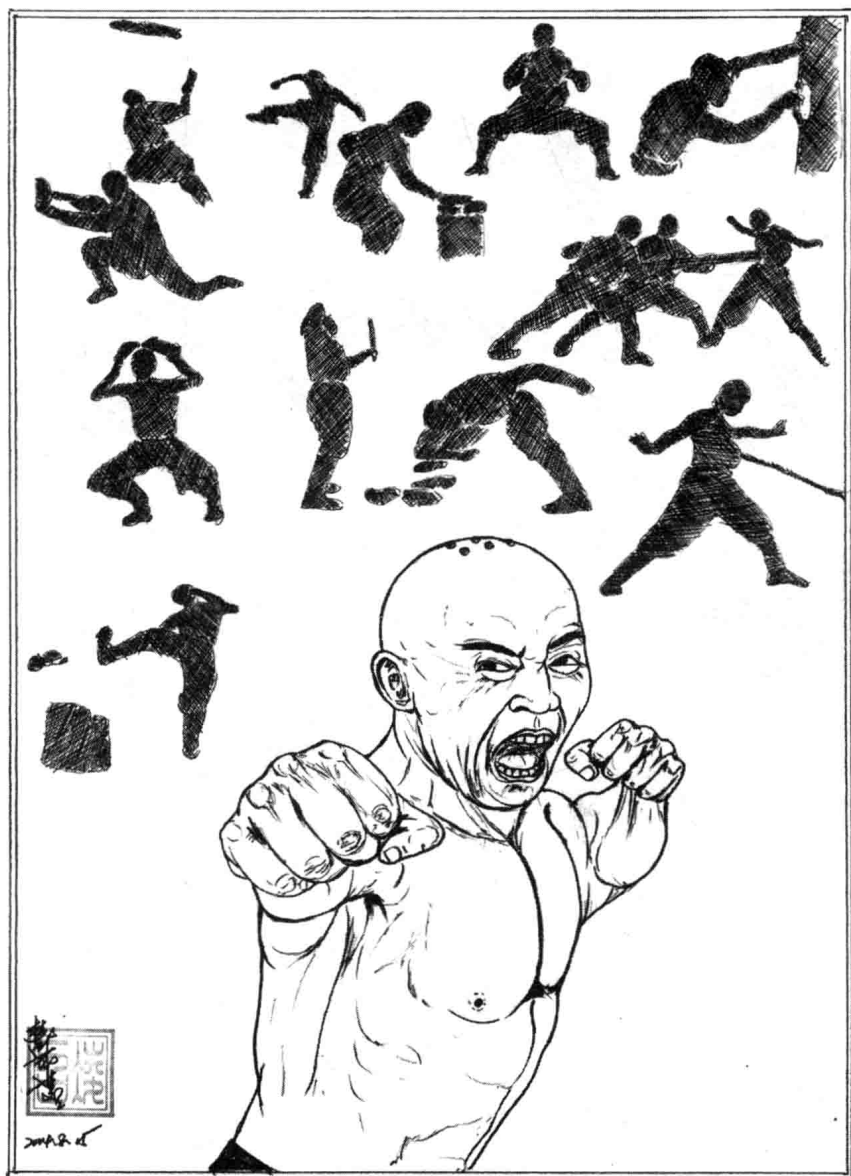
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



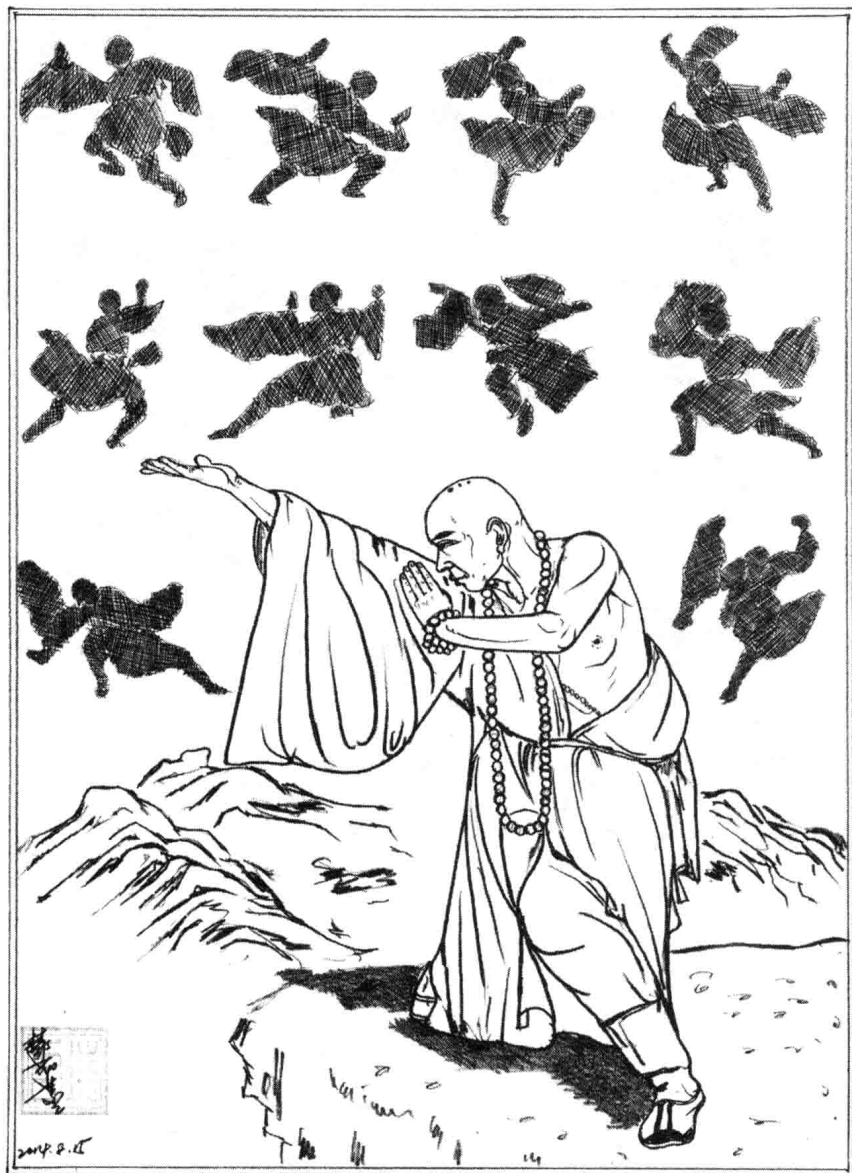
金刚，谓之宇宙间顶天立地者，寓为世间最为坚强无惧的“力神”。在佛教中，金刚譬喻坚固、锐利，能摧毁一切，成为坚固、不灭的象征，被当作佛教的护法神。故而，少林拳功多以“金刚”来命名。



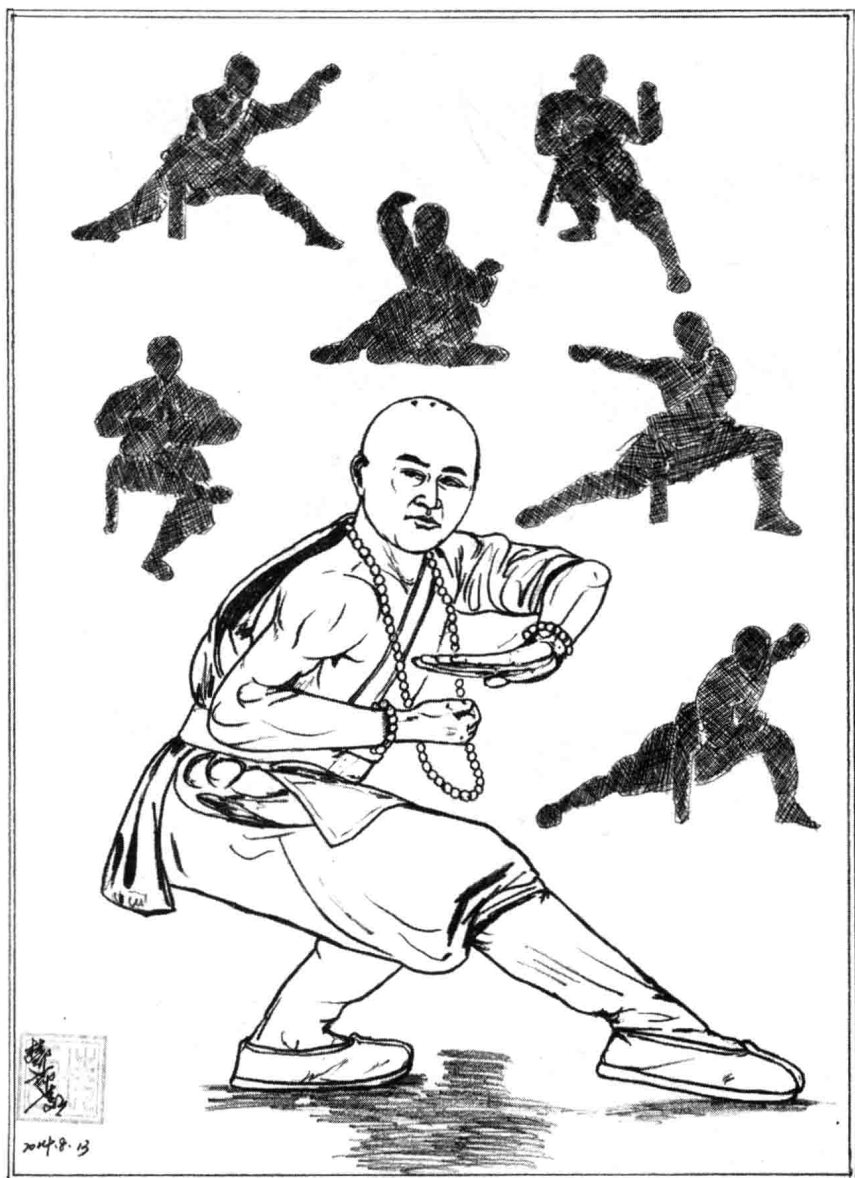
据传，金刚门源自北魏时期少林寺的第一武僧僧稠禅师。



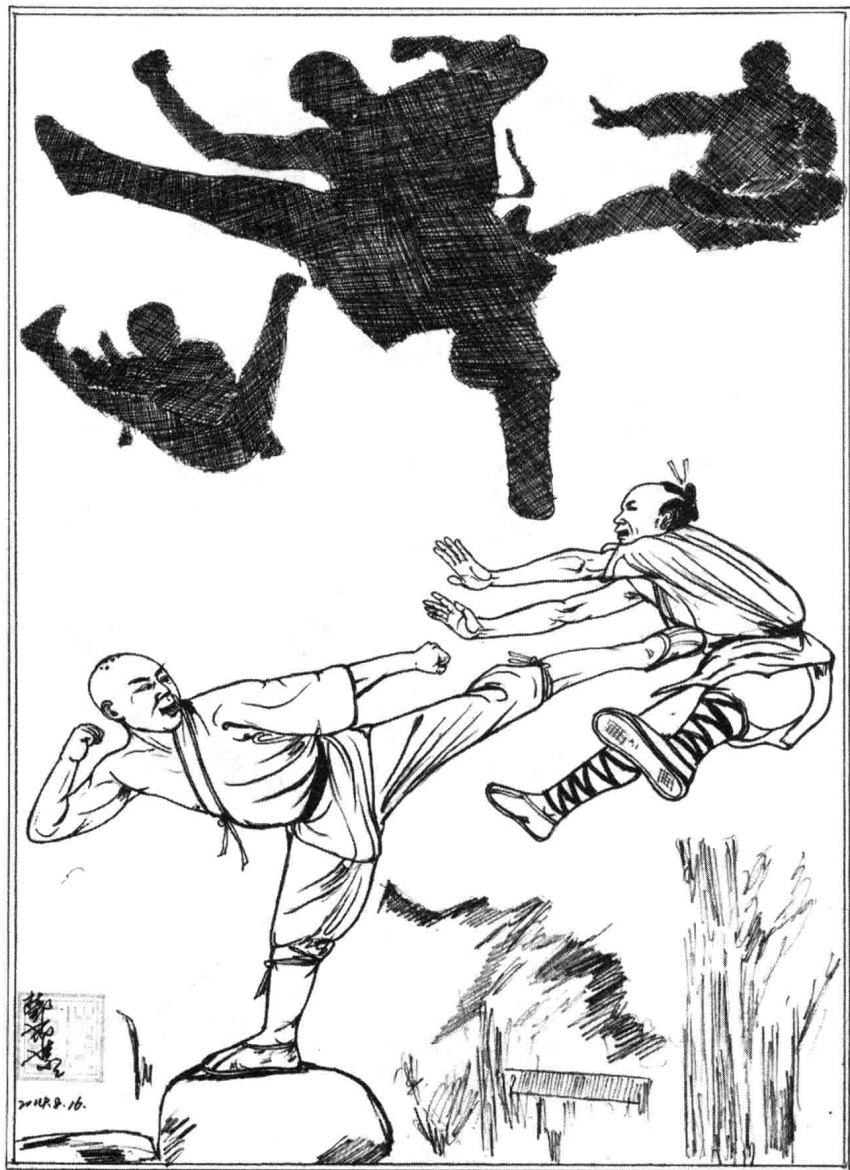
在少林七十二艺中，以“金刚”命名的功法成为一大特色。



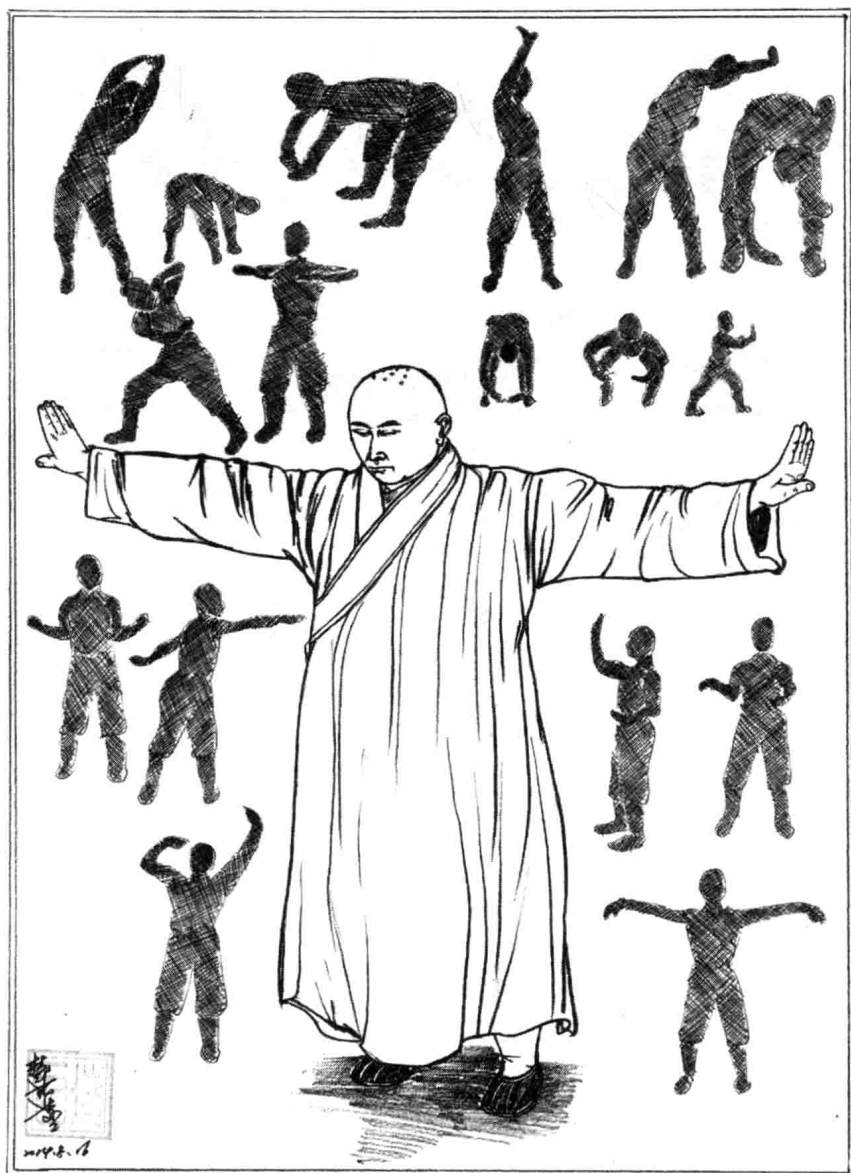
少林嫡传的金刚拳法共有十路（或十趟），均各具优势。



明代后，出现了影响很大的少林俞派金刚门，其拳法有大小金刚之分。




少林金刚门非常擅长腿击法，突出了少林北派的技击特色。




金刚混元功，是少林金刚门内功修炼的不传之秘。



金刚硬气功是少林金刚门内外兼修的秘传功夫。



目 录



第一章 少林金刚十法	(1)
一、拳	(1)
二、掌	(1)
三、脚	(2)
四、膝	(2)
五、肘	(2)
六、肩	(3)
七、胯	(3)
八、腿	(3)
九、臂	(4)
十、头	(4)
第二章 少林金刚拳技击术	(5)
一、空中望月	(5)
二、二郎担山	(7)
三、金刚托塔	(8)
四、进步截肘	(9)
五、金刚挑打	(10)
六、怀揣日月	(11)
七、抽身仆步	(12)
八、金龙献爪	(14)
九、撕袍捋带	(15)
十、海底捞月	(16)
十一、回身挑打	(17)
十二、冲天炮打	(18)
十三、盖麟三掌	(19)

十四、龙腾虎跃	(21)
十五、十字弹踢	(22)
十六、托梁换柱	(23)
十七、夜叉探海	(24)
十八、对心捶	(25)
十九、顺势捶	(26)
二十、四花捶	(27)
二十一、蹶子腿	(29)
二十二、叨截攻打	(30)
二十三、里合撞脚	(31)
二十四、穿掌刺眉	(33)
二十五、回身撞脚	(34)
二十六、闷心捶	(35)
二十七、缠手掐脖	(36)
二十八、二起脚	(37)
二十九、冲天炮捶	(38)
三十、叶底藏花	(39)
三十一、截肘撞脚	(40)
三十二、撞脚攻打	(41)
三十三、御步连环	(43)
三十四、白鹤仆地	(45)
三十五、顺风扯旗	(46)
三十六、撞脚劈掌	(47)
三十七、连环五掌	(48)
三十八、闷肘刺脚	(50)
三十九、截肘撞脚	(51)
四十、捋手十字脚	(53)

第三章 少林金刚拳	(55)
一、正身拱立	(55)
二、捧月归山	(57)
三、青龙探爪	(58)



四、风云入寂	(59)
五、玉柱撑天	(60)
六、双龙出洞	(61)
七、霸王举鼎	(62)
八、金刚抖威	(63)
九、黑虎掏心	(64)
十、金刚翻云	(65)
十一、玉瓶倒挂	(67)
十二、金刚伏虎	(69)
十三、风扫残云	(70)
十四、双龙出洞	(71)
十五、乌龙探海	(72)
十六、白蛇吐信	(73)
十七、三环套月	(74)
十八、乌龙翻转	(76)
十九、回头望月	(78)
二十、金刚抖威	(78)
二十一、青龙探爪	(79)
二十二、黑虎掏心	(81)
二十三、天王托塔	(82)
二十四、霸王举鼎	(83)
二十五、黑风贯日	(85)
二十六、追风赶月	(86)
二十七、扑胸撞穴	(89)
二十八、金刚卧石	(90)
二十九、力劈华山	(91)
三十、穿林入洞	(94)
三十一、黑风贯日	(94)
三十二、叶底藏花	(95)
三十三、青龙出水	(96)
三十四、霸王举鼎	(98)
三十五、金刚拜佛	(99)



三十六、风云入寂	(100)
第四章 少林金刚混元内功	(102)
一、三起手	(102)
二、双侧半边月	(108)
三、天空抓地虎	(112)
四、拗马登山	(115)
五、凤凰闪翅	(119)
六、七星排山掌	(124)
七、顶天立地	(127)
八、双龙出洞	(128)
九、独龙探爪	(131)
十、三尖贯顶	(133)
十一、铁牛耕地	(136)
十二、喜鹊亮翅	(138)
十三、美女梳妆	(141)
十四、卧虎伸筋	(144)
十五、金刚打坐	(148)
第五章 少林金刚硬气功	(159)
一、抱元守一气存真	(159)
二、气通三关显神灵	(162)
三、通经走气壮腿力	(168)
四、金钟罩体桶子劲	(172)
五、玉蟾壮气千斤力	(176)
六、铜头铁顶撞金钟	(182)
七、通臂发力移山功	(193)
八、万法归宗在丹田	(199)





第一章

少林金刚十法

【拳 诀】

人身之将有十员，个个奋战勇当先。
拳掌击打劈抓拿，脚膝踢踹抵裆前。
肘肩近敌贴身靠，胯排强敌跌街边。
臂甩腿扫敌躺下，头撞敌人面朝天。
十将各个显身手，纵是恶敌也胆寒。

一、拳

握拳时四指并拢，握空内卷，拇指卷压在中、食二指的中节，拳面要平。

用法以揣击、冲击、劈击、崩击、扣击为主。

【拳 诀】

一个拳头八个棱，四角心眼四条缝。
拳轮击敌向下劈，拳面击敌向前冲。
拳眼单打风贯耳，拳背击敌向外崩。
拳心拨敌向里撩，拳角击敌奔骨缝。

二、掌

五指伸直，自然分开称散掌；大拇指内屈，其余四指伸直，称柳叶掌。

多用于揣击、直打、直推、穿击、拍击对方要害部位。有时也以卧掌护身，其特点是触击面大，宜发挥自己的威力，又宜抓住对方的衣服或器械。





【掌 诀】

两掌举起赛宝扇，心背棱指根掌尖。
推击敌人用掌根，穿刺敌人用掌尖。
反手击敌用掌背，劈砍拨切用掌棱。
抓拿擒敌用掌指，掌心护体在面前。

三、脚

脚有弹踢、踹踢、蹬踢、铲踢、倒踢、缠踢、旋踢、摆踢、拨踢、勾踢等攻击方法。

【脚 诀】

两只大脚赛小船，后有跟来前有尖。
中有心来里有沿，又有脚掌和脚边。
蹬倒敌人用脚跟，弹踢敌人用脚尖。
里侧勾缠和旋拨，端铲外摆使脚边。

四、膝

膝有挑、抵、扣、摆、跪等用法。

【膝 诀】

单腿提膝占上风，膝盖威力猛如龙。
前边击敌用膝抵，敌想抱腿挑当胸。
防护敌脚向里扣，侧边来敌摆不停。
若要擒敌按在地，单膝跪压敌胸中。

五、肘

肘有拐、挑、顶、磕、碰、砸等用法。

【肘 诀】

双肘一抖神威显，胜似快刀赛利剑。
后边来敌用肘拐，侧旁来敌顶一边。
前上来敌用肘挑，下边进敌砸肘尖。