

北京体育大学出版社

石天敬
编著

少林 特功技击术

名拳实用技击丛书



名拳实用技击丛书

少林特功技击术

石天敬 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:乐 天 责任编辑:张纯本 顾刚臣

审稿编辑:鲁 牧 责任校对:莉 克

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

少林特功技击术/石天敬编著. —北京:北京体育大学出版社,1996.10

(名拳实用技击丛书)

ISBN 7-81051-045-2

I. 少… II. 石… III. 少林拳—攻防(武术) IV. G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 13642 号

少林特功技击术

石天敬 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:6.125

定价:8.00 元

1996 年 10 月第 1 版

1999 年 7 月第 3 次印刷

印数:12001—16000 册

ISBN 7-81051-045-2/G·34

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

MACPT/06

前 言

少林武术是我国武苑中的一枝奇葩，是中华民族优秀的武术流派之一。它刚柔相济，朴实无华，内容宏博，富于实战。少林武术驰名中外，名扬四海，深受国内外人民群众的喜爱。

少林特功是少林派武术中的上乘功夫，它非一人所创，而是凝结了数辈武术家的心血，是中华民族智慧的结晶。本书介绍的是少林功夫中具有代表性的几种。

《少林特功技击术》是作者从少林武功中筛选出来，精心组编而成的。它不仅可作为公安、军、警、司法、海关、保安人员的特种技能训练和执法中擒敌格斗技术，而且也是公民自我保护的一种有效的防身技术。

我们提倡练武者要崇德尚武，见义勇为。一方面要敢于同敌人和刑事犯罪分子的犯罪行为进行坚决斗争，制止犯罪；另一方面不能用自己掌握的技击术去损害国家和人民的利益。这是我们应当牢牢遵循的原则。



作者简介

石天敬，云南云县人，1964年毕业于昆明师范学院体育系本科，留校任教，现任云南师范大学体育学院武术和气功副教授，系国际气功科学联合会会员、中国体育科学学会武术分会会员、云南省武术协会常委等。

师从于著名武术家沙国政，系统地学习了沙老先生的拳械套路。为了提高功力，广拜名师，先后向著名武术家何福生、周树生、孙荣荣、郭洪海、朱煊等学习了形意拳、太极拳、南拳、鹰爪拳、蛇拳、醉拳、八卦掌、醉剑等。

长期从事武术和气功教学与研究，培养学生和徒弟数千名，学生来自国内及美、英、法、巴、韩、丹麦、加拿大、澳大利

亚、哥伦比亚等国家。曾创编了《八卦气功》，先后出席过 7 次全国学术会议和首届国际八卦掌联谊会、第三届国际气功科学大会，发表论文 50 余篇，其中 4 篇获奖；主要著作有《武术学习指南》（云南民族出版社出版）、《保健气功学》（云南美术出版社出版）；参加编写云南省高级中学试用课本《体育》1—3 册，编写内部教材《武术基础理论》、《游身八卦六十四掌》、《体育科学研究方法》、《散手教材》等 10 余册。《昆明日报》曾以《治学严谨，成果丰硕》为题，介绍了其事迹。其练功习武生涯被《云南当代专家学者辞典》、《中国武术人名辞典》、《中国当代武术家辞典》、《中国当代气功师辞典》、《华夏当代气功师名鉴》和《中国气功人才库》收录。

目 录

.....

第一章 概 论	(1)
第一节 少林特功技击术的特点和作用	(1)
一、特 点	(1)
二、作 用	(3)
第二节 练功总则	(5)
一、练功要领	(5)
二、练功注意事项	(8)
第二章 少林特功技击术的基础训练	(11)
第一节 基本功	(11)
一、臂 功	(11)
二、腿 功	(18)
三、腰 功	(27)
四、桩 功	(31)
五、呼吸锻炼	(35)
第二节 基本技术	(40)
一、手型、手法	(40)

二、步型、步法	(49)
三、腿 法	(52)
四、跌扑滚翻	(55)
第三章 铁掌功与铁拳功	(60)
第一节 铁掌功的内功修炼法	(60)
一、暗劲运气法	(61)
二、导引行气法	(66)
三、发气催力法	(72)
四、真气归元法	(77)
第二节 铁掌功的硬功修炼法	(78)
一、拍打绿豆袋	(78)
二、拍打沙豆袋	(84)
三、拍打铁沙袋	(84)
第三节 铁掌功的辅助练习	(86)
第四节 铁掌功的功力测试	(86)
一、向下劈击力的测试	(87)
二、向前推击力的测试	(90)
三、横砍力的测试	(91)
第五节 铁掌功的掌法及其应用	(93)
一、基本掌法练习	(93)
二、掌法组合练习	(95)
第六节 铁拳功	(99)

第四章 铁爪功	(100)
第一节 铁爪功的内功修炼法	(100)
一、暗劲运气法	(100)
二、明劲行气法	(101)
第二节 铁爪功的硬功修炼法	(102)
一、猫 功	(102)
二、铁牛耕地	(103)
三、蜈蚣跳	(103)
四、爪劈卧袋	(103)
五、爪击吊袋	(103)
六、抛抓沙袋	(104)
第三节 铁爪功的辅助练习	(105)
第四节 铁爪功的爪法及其应用	(107)
一、掳 爪	(107)
二、抓 爪	(108)
三、推 爪	(109)
四、拿 爪	(109)
五、托 爪	(111)
六、撩 爪	(111)
七、锁喉爪	(112)
第五章 铁身功	(114)
第一节 铁身功的内功修炼法	(114)

一、顶 气	(115)
二、喷 气	(116)
三、吞 气	(117)
第二节 铁身功的硬功修炼法	(117)
一、搓摩拍打	(117)
二、跌滚沙坑	(118)
三、棍棒拍打	(118)
第三节 铁身功的辅助练习	(119)
一、肌力锻炼	(119)
二、撞击硬物	(119)
第四节 铁身功的防身方法	(120)
一、头部防护法	(121)
二、胸部防护法	(123)
三、腹部防护法	(125)
四、肋部防护法	(126)
五、腰背部防护法	(127)
六、裆部防护法	(127)
第六章 铁腿绝招	(129)
第一节 铁腿功的内功修炼法	(129)
一、顶气、喷气和吞气	(129)
二、腿部运气法	(129)
第二节 铁腿功的硬功修炼法	(130)

一、软沙袋功	(130)
二、硬沙袋功	(137)
三、铁沙袋功	(137)
四、木人桩功	(138)
第三节 铁腿功的实战应用	(139)
一、蹬腿穿心	(139)
二、弹腿钻裆	(140)
三、侧踹期门	(141)
四、高踹咽喉	(142)
五、低踹膝部	(143)
六、里合打头	(143)
七、外摆击耳	(144)
八、前扫双脚	(145)
九、后扫双脚	(146)
第七章 点穴擒拿秘技	(147)
第一节 人体的主要穴位	(147)
一、头颈部穴位	(149)
二、胸腹部穴位	(152)
三、腰背部穴位	(156)
四、上肢穴位	(159)
五、下肢穴位	(161)
第二节 点穴功的练习方法	(163)

一、铁指功的内功修炼法	(163)
二、铁指功的硬功修炼法	(165)
三、点打穴位图和木模人	(168)
第三节 点穴功的功力检查	(171)
第八章 神奇的轻身功	(172)
第一节 陆地飞行功	(172)
一、平道奔跑	(173)
二、高山奔跑	(173)
三、障碍奔跑	(173)
第二节 飞檐走壁绝技	(173)
一、砖上奔跑	(174)
二、墙头横跑	(174)
三、斜飞墙顶	(174)
四、飞檐屋顶	(175)
五、跳落地面	(177)
第三节 攀登绝技	(179)
一、攀爬圆柱	(180)
二、攀登悬崖	(181)
第四节 轻功综合训练	(183)

第一章 概 论

特功,即为特种武功。少林特功,指南北少林中流传的秘功,是历代少林武僧和武术家刻苦研练,不断总结,不断发展而成的功夫。特种武功是通过特殊训练手段获得的高深功夫,是“内练一口气,外练筋骨皮”相结合的综合性技能。进行特功训练,既能锻炼身体,增强体质,抵抗病毒和细菌的侵入,又能防身防暴,制服敌人,保护人民的生命财产安全。

第一节 少林特功技击术的特点和作用

一、特 点

(一)具有强烈的攻防技击性

攻防技击性,是各门各派武术的共同特点,这是由武术产生的历史背景所决定的。武术最初作为军事训练手段,为战争服务,用武的目的在于保护自己,杀伤、消灭、制服对方,取得

战争的胜利。因此，必须以最有效的攻防技击技术战胜对方。即使是尖端武器高度发展的今天，仍代替不了拳脚肉搏、刀枪拼杀的技击术。无论是公安、军、警、保安人员，还是公民，为了维护社会秩序的稳定和人民生命财产的安全，掌握几招制敌格斗技术是非常必要的。

《少林特功技击术》收集、整理了几种杀伤力较强的攻击性功法以及行之有效的抗击性功法和防守技术。少林特功要求“静中求动，动而生力”在练法和用法上先静后动。善固气于丹田，速聚疾发，以意领气，以气催力，以力导气。

（二）具有内外合一，形神兼备的修炼方法

内外合一，形神兼备的练功方法是中国武术的一大特点，这一特点是通过武术的功法和技法来体现的。所谓内，是指心、神、意等心志活动和气息运行；所谓外，是指手、眼、身法、步等外在的形体活动。

“内练精、气、神，外练筋骨皮”是拳家练功的准则，各种拳种和流派都非常重视内外合一，形神兼备的练功方法。《易筋经》云：“精气神乃无形之物也，筋骨肉乃有形之身也”，“练有形者为无形之佐，培无形者为有形之辅，是一而二，二而一者也”。《少林特功技击术》的每一种功法，都强调在内修的基础上进行外练，内外结合，完整一气，做到“心动形随”，“形断意连”，“势断气连”。以“手眼身法步，精神气力功”八法的变化锻炼身心。这一特点反映了中国武术作为一种文化形式在长期的历史演进中倍受中国古代哲学、医学、美学等方面的渗透和影响，形成了独具民族风格的练功方法和运动形式。

(三)具有攻防兼备,全面发展的特点

少林特功技击术既有杀伤力很强的攻击性功法,又有防守效果显著的抗击性功法。在实战中,攻防兼备两者缺一不可,如果只掌握进攻技术而没有防守技术,一旦进攻失败,就会处于挨打地位,造成伤亡。反之,只掌握防守技击而没有进攻技术,也不能制敌于死地。由此可见,攻与守密切相关。

(四) 方便易行, 特别适合青少年练习

少林特功技击术,各种功法独立存在,可以注意选练,基本上是单人练习,不受场地限制,室内室外均可。只要有“卧牛之地”就可以练功。练功器械也可以自己制造,或因陋就得,就地取材,照样能练出功夫。而且不受时间、季节、气候的限制,较之不少体育运动项目具有更为广泛的适应性。

练习少林特功技击术,需要强壮的体魄和充沛的精力,所以特别适合青少年练习。

二、作用

(一)提高防身抗暴能力

健壮的公民可以根据自己的实际情况,注意选练少林特功技击术中的部分功法,通过科学的刻苦训练,能够掌握防身抗暴的技击方法。遇敌时,便能迅速有力地打击敌人,保护自己和他人的生命财产,维护社会治安。公安、军、警、海关和保安人员,锻炼少林特功技击术,是防身卫国,克敌制胜的需要。

在学习和掌握特功技击术的同时,还要加强身体训练和专项素质的训练,全面提高身体的灵活性、反映能力以及速度、耐力、力量等素质,才能有效地打击敌人,保全自己。

(二)促进健康,祛病延年

少林特功技击术的特点之一是内外兼修,“内练精气神,外练筋骨皮”。认真修炼,可以使人体经络畅通,气血和顺,阴阳平衡,养肾固本。从而达到强身健体,防治疾病,延年益寿的效果。

强身抗疾的效果是通过“意、气、形”的修炼和三者相互影响实现的。行功过程中以意领气,以气导引,内外互导,会使身体发生一系列的心理、生理变化。内功要求心静脑宁,精神集中。中医认为心为五脏之首,心主血脉、主神智。心健则五脏六腑俱健,全身健壮。反之,影响健康和生命。中医所说的七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊),都是由心的变化所致,故静才能养心。

硬功中的“顶、吞、崩、喷”等特殊的呼吸与意念的结合,能快速的增加血氧,改变脏腑的功能状态。同时,肢体的大弧度运动和躯干螺旋扭转,带动了几乎所有的呼吸肌,牵动了胸肋骨,而增大了肺扩张,使肺泡内的氧分压持续地增高,从而增加了血氧。同时,躯干和腰部的折叠、扭转,改变了腹内压,增强了胸内负压、正压,使增加气体交换的肺泡数量增多,肺泡的气体交换面积扩大,肺泡的毛细血管开放的数量增加,肺泡的血流量增大,血氧增高。从而,促进身体健康,达到祛病延年的目的。

(三) 锻炼意志品质, 培养道德情操

少林特功技击术的动作虽然简单易学, 但要学有成就, 需要常年有恒, 刻苦修炼, 坚持“冬练三九, 夏练三伏”, 克服枯燥关、疼痛关, 培养刻苦耐劳, 勇敢无畏, 坚韧不拔, 机智果断的意志品质。

中国武术以中国传统文化理论为基础, 融进了古代哲学思想和伦理学观念, 一向重礼仪, 讲道德。“未曾学艺先识礼, 未曾习武先习德”, 把武德列为学习武与教武的先决条件。少林特功技击术, 是一种杀伤力很强的功夫, 更要有武德。要明确练武的目的是为了锻炼身体, 掌握防身抗暴的本领。要见义勇为, 惩恶扶弱, 助人为乐, 尊老爱幼, 尊师重道, 大公无私, 光明磊落, 谦虚谨慎, 培养良好的心理素质和高尚的道德情操, 达到崇德尚武的高深境界。

第二节 练功总则

一、练功要领

(一) 松静自然

少林特功技击术的内功修炼, 以静为纲, 松静自然。所谓“静”, 有两层含义: 一是练功环境要洁净, 最好选择环境幽美, 空气新鲜的地方, 切勿在空气污浊和嘈杂的地方练功, 以防病毒病菌入身; 二是大脑安静。大脑是思维活动和智力开发的主