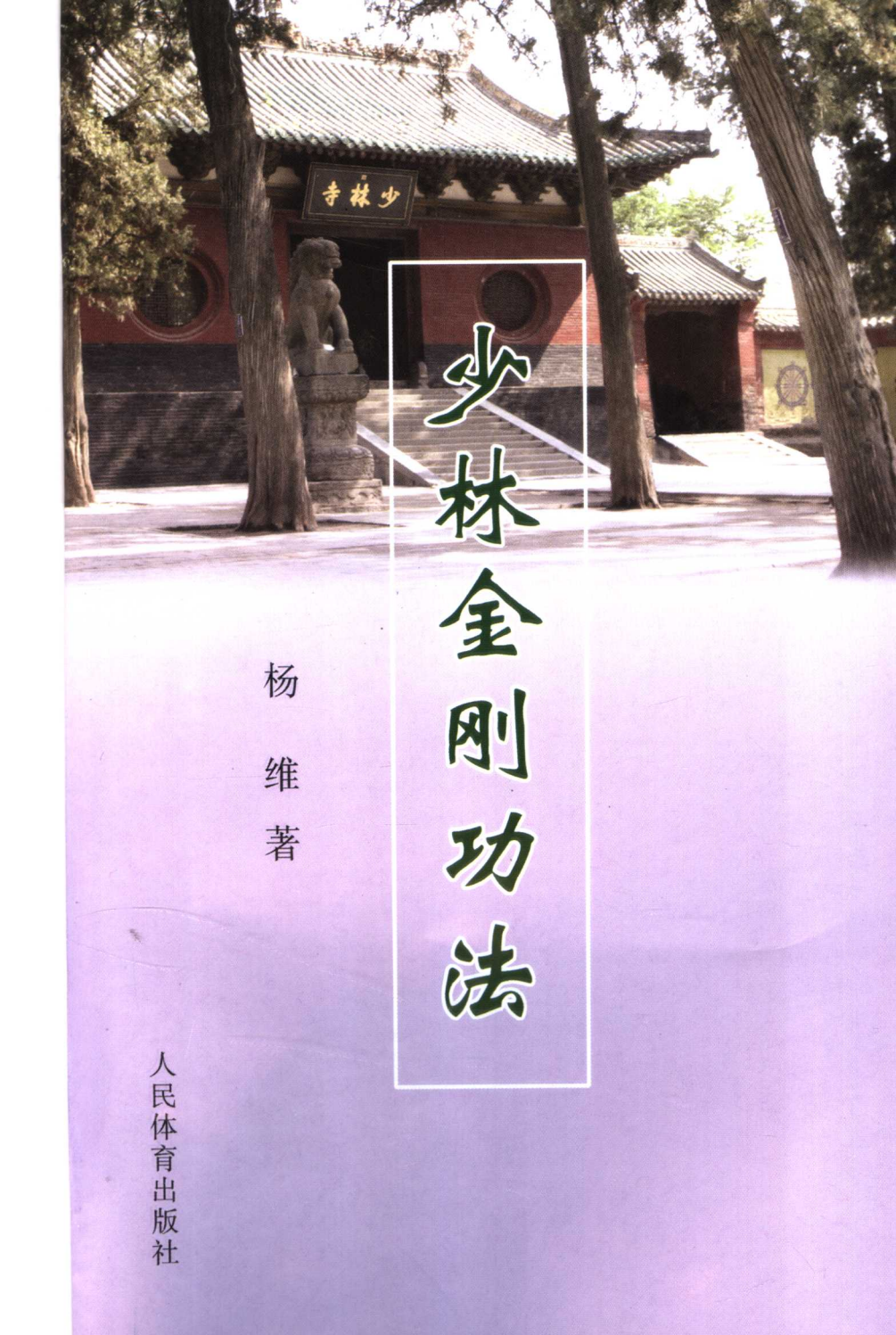


少林
金剛
功法

杨
维
著

人民体育出版社



少林金剛功法

杨
维
著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林金刚功法/杨维著. —北京:人民体育出版社,
2005

ISBN 7-5009-2911-0

I. 少… II. 杨… III. 武术—中国 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 131274 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 15.5 印张 387 千字
2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 7-5009-2911-0/G·2810

定价: 28.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

责任编辑 / 张建新

装帧设计制作 / 王惟朕工作室



少林鹰派武术创始人释德印 画像

释德印，河南洛阳人。会善寺方丈。精佛学，善武技，德高望重。后居少林寺讲经授法，综合少林寺内外武术之精华，苦心研习，仿雄鹰之凶猛，用鹰爪之锐利，形成自己独特的风格特点，创立少林鹰派武术。弟子有行兴、行阳、行山、行好、行明等。

释德禅，河南登封人。少林寺名誉方丈、住持。他积极组织寺内外弟子，整理、编写《少林寺拳谱》38卷、《少林医药》5卷、《少林拳谱》50余部，为弘扬少林武术和少林伤科，促进中外友谊，做出了卓越的贡献。



嵩山少林武术31代佛门弟子少林寺住持
释德禅遗像

释行山 (1907~1983)，河南洛阳人。得德印法师真传，为人刚正不阿，性格豪放，武学造诣高深莫测。6岁时，由于父亲罢官，全家遭株连，父亲便将他委托给了好友、会善寺方丈释德印法师。常随法师赴少林寺讲经授法，后长期居于少林寺，与寺内和尚共同习武念经，继承和发扬了少林鹰派武术。1928年军阀石友三火烧少林寺，他潜逃到河北、山东一带打短工。路见一官人调戏民女，上前劝阻，遭官人及随从怒打，无奈而出手伤及数人，逃往北平做镖师。由于失镖，加之官府通缉，被迫隐居山东一带，沦为乞丐，过着极清静和悲惨的生活。弟子有释永宝、释永儒、释永峰、释永鱼等。



少林鹰派武术第二代传人释行山遗像



少林鹰派武术第二代传人释行好近照

释行好，1922年出生，现年83岁，湖北石首人。出身中医世家，8岁向释德印法师学习少林鹰派武术，后拜嵩山少林寺释德禅法师门下深造。经数十年的苦心研习，练就上乘少林金刚功夫，并根据中医理论，走出了一条武医结合的道路。弟子有释永宝、释永虎、释永岳等。



少林鹰派武术第二代传人释行明近照

释行明，1925年出生，现年80岁，上海人。武功深厚、技艺超群，有“京乐慈善家”之称。4岁时进入少林寺随德印学习少林鹰派武术，后得德禅精心培育，历经15个春秋的童子功锤炼，练就了一身高超的少林功夫绝技。1950年进入中南海，为毛泽东、周恩来、朱德、邓小平等老一辈无产阶级革命家担任安全保卫任务长达18年之久。曾先后出访过70多个国家和地区，免费传授少林鹰派武术，可谓桃李满天下，为推动中国传统文化与国际间的交流做出了很大贡献。

作者与师叔释行好合影
(2005年于湖北省军区
小龟山干休所)



作者与师叔释行明合影
(1989年于北京)



释行好大师（左）与阿曼元首
（右）合影



释行好大师（左一）与南京军
区司令员郭锡章（中）合影



释行好大师在阿曼传授少林鹰派武术



释行好大师在美国传授少林
鹰派武术



《少林金刚功法》(No:cp-6005)
被美国科学文化信息中心认证

俄罗斯乌苏里斯克市政府授
予杨维博士荣誉市民证书

内 容 提 要

少林鹰派武术，是会善寺方丈释德印法师创立，他综合了少林寺内外武术之精华，以雄鹰之凶猛、鹰爪之锐利为特色，是少林武术流派中不可分割的一个重要组成部分。其主要内容包括：三架、四势、五桩、六合、七诀、八法、九技、十三抓、十八打、二十四绝、三十六手和七十二种技法变化。以及飞抓、弹簧石、链子枪、餐桌六绝十八击等暗器；五虎枪、六合刀、七星剑、八法棍、九节鞭等器械；另有金刚功法、童子功和药功等罕见绝技。具有修功与练拳并重，健身与技击兼顾的特点。

《少林金刚功法》主要阐述少林鹰派概述、内功心法、练气发劲、沙包功夫、人型桩靶、金刚功法及应用。本书作者杨维博士，安徽阜阳师范学院武术副教授，中国散手道协会主席少林鹰派武术研究会会长，经过多年操练，已练成了可资运用的功夫，希望读者朋友刻苦学习，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！

作者简介



杨维（法名：释永宝）1967年生。黑龙江省青冈县人。武术博士学位，国际武术散手道联盟副主席黑带七段，中华杨氏武艺研究会会长，少林鹰派武术研究会会长，安徽阜阳师范学院武术副教授，中国散手道协会主席，国际级武术裁判。

自幼随父亲杨乃文学习杨氏武艺，继承和发扬少林释行山、释行好和释行明传授的少林鹰派武术体系。联合世界多种派别的武术家，创立“散手道”体系，成立了“国际武术散手道联盟”。曾荣获“黑龙江省武术散手比赛”70公斤级冠军和“最佳擂主”的称号，获“武术文化知识国际大奖赛”三等奖，在世界杯“国际武术锦标赛”中，获“武术名人高段位”散手比赛金牌和传统武术比赛银牌，获“国际武术裁判”资格证书，获“美国世界博览会”金杯奖，被“美国世界名人科学院”授予武术博士学位和博士勋章。

从武历程在《中国当代武林名人志》《中国当代武术家辞典》《世界武术名人录》《世界名人录》等辞书中有所记载。著作有《实用散手道教程》丛书、《少林鹰派武术》丛书等30余部武术专著及100余集音像制品，众多学术文章在国内外刊物上发表。

前言

少林武术起源于少林寺。少林寺坐落在今河南省登封县、中岳嵩山的五乳峰下少室山前。少林寺始建于公元495年，南北朝北魏太和十九年，孝文帝敕建少林寺，安顿天竺僧人跋陀落迹传教，倡导禅法。自此，跋陀便成为开山祖师、首任方丈。为了生存，他率领众僧人与野兽搏斗，在生产劳动中创造了少林武术之雏形。经过历代众僧长期艰苦的磨练，并吸收少林寺以外的武技精华，逐渐形成了少林武术体系。

少林鹰派武术是少林武术流派中不可分割的一个重要组成部分。它是会善寺方丈释德印法师综合少林寺内外武术之精华，特别提倡仿雄鹰之凶猛，用鹰爪之锐利，经多年传习修正，自成体系。其主要内容包括：三架、四势、五桩、六合、七诀、八法、九技、十三抓、十八打、二十四绝、三十六手和七十二种技法变化。以及飞抓、弹簧石、链子枪、餐桌六绝十八击等暗器；五虎枪、六合刀、七星剑、八法棍、九节鞭等器械；另有金刚功法、童子功和药功等罕见绝技，具有修功与练拳并重、健身与技击兼顾的特点。它以“功、法、术合一论”为指导思想，本着“从功理功法的修炼，套路技巧的娴熟演示，学以致用应用的方法”为原则，并沿着练功到实用的构思，以现代科学理论解析传统少林武术，提倡“武术业余化”，以强身健体、御敌自卫为目的，主张“闻鸡起舞披星练，持之以恒苦钻研，文武兼备强民种，传承鹰派美名扬”。

《少林金刚功法》可供读者选择适合自己的功夫，认真加以

锤炼，只要按照功法要求，孜孜不倦地追求，相信你一定会成功的。功夫初见成效后，还要进一步练习应用方法，熟练地应用于实战，在实战中去检验你多年付出的心血，梦寐以求的愿望，奇迹就会发生……到那时，你也会像释行山一样，金刚爪抓掉树皮，沉气跺脚断砖石；像释行好一样，全身不畏棍棒击打，金刚指插入牛腑；像释行明一样，童子功裆部不怕击打，头功可倒立栽碑，指禅功拿鼎行走；笔者经过多年苦心研习，金刚掌推断红砖，金刚腿踢断砖石，金刚头击断双砖，金刚靠树动叶摇；我的很多学生也学有所长，各怀绝技……

该书在编写过程中，得到安徽阜阳师范学院体育系主任吕新颖教授，书记李明、吴云同志，基础理论教研室主任刘勇教授的大力支持；民族传统体育专业学生刘力王、郑帅配合演练；美术系学生王文婷绘图，我的夫人辛桂维女士为本书技术摄影，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！

安徽阜阳师范学院武术副教授

杨维 博士

2005年5月于安徽阜阳

各位读者：

至此，我们已将《少林金刚功法》作了具体的介绍，若想了解少林鹰派武术详情，请登录 www.iwsd.org.cn，如果你在练习时，遇到任何疑难问题，请发电子邮件联系，我们的E-mail: shlyp_xin@sina.com，以便给你解答。

少林鹰派武术研究会是非营利性民间学术团体，以弘扬中华武术为己任，广泛吸收会员，挖掘、整理、研究和提炼少林鹰派武术。同时，该研究会还是国际武术散手道联盟直属会员单位。

少林鹰派武术研究会

目 录

第一章 概述	1
第一节 金刚功的含义	1
第二节 金刚功的特点	2
第三节 金刚功的气血	3
第四节 金刚功的原则	5
第五节 金刚功的禁忌	7
第六节 金刚功的道德	8
第二章 内功心法	11
第一节 内功总论	11
第二节 内功要求	12
第三节 内功姿势	17
第四节 内功八调经	23
第五节 内功感应	29
第六节 秘转换气法	35
第七节 秘传采气法	41
第八节 内功修炼法	62
第九节 偏差处理法	129
第三章 练气发劲	144
第一节 呼吸练气法	144
第二节 运气发劲法	161

第四章 沙包功夫	206
第一节 沙包制作使用	206
第二节 拳打沙包练习	208
第三节 掌砍沙包练习	214
第四节 指戳沙包练习	218
第五节 爪抓沙包练习	221
第六节 肘击沙包练习	226
第七节 膝撞沙包练习	229
第八节 脚踢沙包练习	233
第九节 撞靠沙包练习	240
第五章 人型桩靶	250
第一节 人型靶的制作	250
第二节 人型靶的练法	251
第六章 金刚功法及其应用	286
第一节 金刚拳及其应用	286
第二节 金刚掌及其应用	309
第三节 金刚指及其应用	327
第四节 金刚爪及其应用	341
第五节 金刚头及其应用	371
第六节 金刚肘及其应用	384
第七节 金刚膝及其应用	399
第八节 金刚腿及其应用	411
第九节 金刚臂及其应用	441
第十节 金刚靠及其应用	468
附录 少林鹰派武术研究会	487

第一章

概 述

第一节 金刚功的含义

少林金刚功法，是少林鹰派武术的一种特技形式，传统武术称之为“功夫”。它是气、意、力相结合的产物，三者以气为基础，以意为统帅，以力为强化。它是把人体混元气进行规律性锻炼，再与人体外力锻炼相结合，使人体的局部或全部组织发生暂时性的变化，从而呈现出超于常人的机能表现。为此，我们说少林金刚功法是“内练精气神，外练筋骨皮”的综合产物。因此，混元气的盈足与否决定了功底深浅。诚然，只有混元气的锻炼是远远不够的，还必须要操之外力去激发和强化。相反，只凭蛮力练就的功夫，虽有一定的硬度，但远不如少林金刚功法高深，而且还会使筋膜肌肉僵硬，到老年病魔缠身，在实战时如遇高手以柔克之，无不败于顷刻间。故此，用蛮力练就的功夫，绝不属于少林金刚功法范畴。

“功夫”的含义主要表现在三个方面：第一，骨骼的坚韧、肌肉的弹性、皮肤的收缩能力等。第二，即功底之意。是人体各部位经过后天的科学锻炼，而获得超于常人的机能表现。第三，即练功时间之意。寓意练功时间越长，所获得的功力越深。

总之，从生理学的角度看，人的骨骼经过长时间的排打，会不断致密增生而愈发坚硬，这样骨组织重新排列，成骨作用增强，提高了对外界刺激的适应性。同样，人的肌肉也因长久排