

少林



杨维著

绝技金刚拳

《少林绝技金刚拳》主要包括：基本概述、基本动作、基本拳法、功理功法、套路练习和应用方法六个部分内容。语言通俗易懂，论述严谨系统，材料详实可靠，内容科学健康，图片资料清晰，行拳路线简洁明了，攻防含义特点鲜明，功理功法独特，便于自学，并有很高的收藏价值。

内练一口气 外练筋骨皮 功法术合一 制敌显神奇

武术中国
绝招丛书

ZHONGGUO
WUSHU JUEZHAO CONGSHU



四川出版集团·四川科学技术出版社

武术
中国
绝招丛书



金刚拳

杨维
杨维
著

少林绝技

四川出版集团·四川科学技术出版社

成都

图书在版编目(CIP)数据

少林绝技金刚拳/杨维著. - 成都:四川科学技术出版社,
2010.5

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7032 - 3

I. ①少… II. ①杨… III. ①少林拳 - 基本知识 IV. ①
G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 082590 号

中国武术绝招丛书 少林绝技金刚拳

著 者 杨 维
责任编辑 杨晓黎
封面设计 韩建勇
版式设计 康永光
责任校对 苏晓宁 缪栋凯
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 210mm × 142mm
印张 10.75 字数 220 千 插页 2
印 刷 四川五洲彩印有限责任公司
版 次 2010 年 5 月第一版
印 次 2010 年 5 月第一次印刷
定 价 23.00 元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7032 - 3

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031 网址:www.sckjs.com



武術

源於中國

屬於世界

徐才



戊子年八月



溫故而知新
可以為師矣

己丑年春

周樹生書



内容提要

本书主要包括:基本概述、基本动作、基本拳法、功理功法、套路练习和应用方法六个部分内容。语言通俗易懂,论述严谨系统,材料详实可靠,内容科学健康,图片资料清晰,行拳路线简洁明了,攻防含义特点鲜明,功理功法独特,便于自学,并有很高的收藏价值。

第一节 武术特点	1
第二节 基本作用	3
第三节 练习程序	4
第二章 基本动作	5
第一节 拳操位名称	5
第二节 拳攻击目标	6
第三节 身法与眼法	7
第四节 步型与步法	10
第三章 基本拳法	18
第一节 基本拳法	18
第二节 单式练习	23
第四章 功理功法	73
第一节 初级功法	73
第二节 中级功法	94
第三节 高级功法	122



前言

少林武术起源于少林寺。少林寺始建于公元 495 年，坐落在今河南省登封县，中岳嵩山的五乳峰下少室山前。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。为了求得生存，他率领众僧人抗击野兽的侵扰，并在生产劳动中加以锤炼，经过历代众僧长期艰苦的磨炼，吸收寺外武技精华，逐渐形成了嵩山少林武术体系，并派生出南派少林武术、北派少林武术和少林鹰派武术等众多派系。

少林鹰派武术是释德印法师创立并传出少林寺，它是少林武术不可分割的一个重要组成部分。它仿雄鹰之凶猛，用鹰爪之锐利，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、二十四战、三十六绝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、九节鞭等十八般兵器和各种拳术；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。

为了更好地挖掘整理传承这一民族瑰宝，少林鹰派武术研究会本着“探精抉微前人之微旨，认识阐发少林之真谛，挖掘整理鹰派之武术，总结提炼国术之精华”的宗旨，以“功夫术合一论”为指导思想，依照“功理功法的理论实践，套路技巧的娴熟演示，学以致用用的应用方法”为原则，沿着练功到实用的



写作构思,以现代科学理念深入细致地解析少林鹰派武术,为人类健康和我国的体育事业贡献绵薄之力。

《少林绝技金剛拳》是少林金剛功法绝技之一,练功方法由易到难,要有吃苦耐劳、坚持不懈的精神和毅力。套路 36 式是在少林寺大金剛拳基础上演变而来的,演练节奏鲜明,拳法多变,招招实用,具有鲜明的少林武术特色,其技击应用有很强的杀伤力,专攻人体之要害部位,很容易给对方造成伤害,故建议在实战练习时穿戴护具,以确保其安全性,希望读者慎之且慎!

该书在整理过程中,得到阜阳大学体育学院院长吕新颖教授,阜阳大学体委办公室主任刘勇教授的大力支持;辛桂维女士技术摄影,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!

阜阳大学体育学院武术副教授

杨维 博士

2010年元月于阜阳大学



目 录

前 言

第一章 基本概述	1
第一节 名称由来	1
第二节 基本分类	1
第三节 风格特点	2
第四节 基本作用	3
第五节 练习程序	4
第二章 基本动作	5
第一节 拳部位名称	5
第二节 拳攻击目标	6
第三节 身法与眼法	7
第四节 步型与步法	10
第三章 基本拳法	18
第一节 基本拳法	18
第二节 单式练习	23
第四章 功理功法	73
第一节 初级功法	73
第二节 中级功法	94
第三节 高级功法	122



第五章 套路练习	129
第一节 动作名称	129
第二节 动作图解	130
第六章 应用方法	171
第一节 冲山炮应用 17 例	171
第二节 攒山炮应用 17 例	181
第三节 抄山炮应用 17 例	190
第四节 崩山炮应用 17 例	200
第五节 鞭山炮应用 17 例	210
第六节 劈山炮应用 17 例	220
第七节 扣山炮应用 17 例	229
第八节 栽山炮应用 17 例	239
第九节 挑山炮应用 17 例	249
第十节 撩山炮应用 17 例	259
第十一节 盖山炮应用 17 例	268
第十二节 钻山炮应用 17 例	278
第十三节 横山炮应用 17 例	288
第十四节 扫山炮应用 17 例	298
第十五节 砸山炮应用 17 例	307
第十六节 挂山炮应用 17 例	317
第十七节 弹山炮应用 17 例	327
附录 少林鹰派武术研究会戒约	337
一、武德十忌	337
二、授拳十戒	337
三、武人二十不可	338
四、八荣八耻	338



第一章 基本概述

第一节 名称由来

少林绝技金刚拳是少林金刚功法绝技之一。这个套路是少林释德印法师,在“嵩山少林武术”金刚拳基础上,把冲山炮、攒山炮、抄山炮、崩山炮、鞭山炮、劈山炮、扣山炮、栽山炮、挑山炮、撩山炮、盖山炮、钻山炮、横山炮、扫山炮、砸山炮、挂山炮和弹山炮 17 种拳法技术以及弓步、马步、虚步、歇步、仆步、丁步、半马步、横裆步、独立步、并步、开步、震步和插步 13 种步型,按照一定的原则编成套路传承下来的。因其在“嵩山少林武术”金刚拳法基础上,增加到了 17 种拳法和 13 种步法,并分离了其他技术,对拳法以专攻,故名“少林绝技金刚拳”。此外,少林金刚功法绝技包括:少林绝技金刚拳、少林绝技金刚掌、少林绝技金刚指、少林绝技金刚爪、少林绝技金刚头、少林绝技金刚肘、少林绝技金刚膝、少林绝技金刚腿、少林绝技金刚臂和少林绝技金刚靠等内容。

第二节 基本分类

少林绝技金刚拳按照技法形式分为拳法冲击和拳法挥击两类。

一、拳法冲击

在少林鹰派武术中,把在短距离内利用人体上肢和躯干的肌肉活动以及内劲的爆发力,直接打击攻击目标的拳法,称



“拳法冲击”。如：冲山炮、崩山炮、栽山炮、钻山炮、抄山炮、盖山炮、横山炮、劈山炮、砸山炮等。

拳法冲击路线为直线，是一种捷径性的直线运动。几何学认为：“两点间直线最短。”拳法冲击就是应用几何学的这一定理，在短距离内如同“剑”一样向前刺出，直取对方要害部位。如果按照“力起于腿，主宰于腰，达于拳梢”的原则，调动手臂、胸腹部所使用的大肌肉群，配合发声助力，将会产生相当大的冲击力，是十分危险和可怕的，往往给对方造成休克或内脏损伤。

二、拳法挥击

在少林鹰派武术中，以肘或肩部为支点，利用手臂的肌肉活动以及内劲的爆发力，挥打攻击目标的拳法，称“拳法挥击”。如：掳山炮、鞭山炮、扣山炮、挑山炮、撩山炮、扫山炮、挂山炮、弹山炮等。

拳法挥击路线为弧线，是一种绕过障碍物的弧线运动。从力学原理讲，挥击小臂和大臂之间的角度越小越好，这是加大半径，半径越大，初速度就越大，在击打的瞬间突然收缩前臂，使半径变小而获得加速度，使速度加快，力量加大。拳法挥击就是应用这一力学原理以加大打击力度，很容易将对方打倒或打出很远。

第三节 风格特点

《少林鹰派拳谱》云：

少林金刚拳法，散招三十六式。

拳法技术十七，脚步定型十三。

结构规范严谨，动作朴实无华。

手法滚出滚入，攻防鲜明突出。

发劲凶猛有力，全凭哼哈二气。



气血运行周身,精神矍铄机警。

内静犹如处女,外崩动如波涛。

发声怒似猛虎,震脚形如山崩。

贯通金刚经意,拳禅妙融其中。

第四节 基本作用

一、强身健体

发展人体柔韧、速度、力量、灵敏、耐力等综合身体素质,达到强身健体之目的。

二、防身自卫

提高人体应变能力,攻防意识和防身技术,达到防身自卫,见义勇为之目的。

三、培养意志

培养青少年吃苦耐劳,坚忍不拔,敢于向困难挑战之目的。

四、锻炼品格

锻炼人的优良品质,净化人的思想和灵魂,树立弘扬少林武术精神,扬我中华武功之神威的崇高思想。

五、交流表演

丰富业余文化生活,提高生活质量,达到娱乐、表演、交流之目的。



第五节 练习程序

第一阶段:站桩练习

练习弓步、马步、虚步、歇步、仆步、丁步、半马步、横裆步、独立步、并步、开步、震步和插步 13 种步型站桩,站桩时练习眼神八法,心念金刚经。每天早晚各练习 1~2 小时,每种步型练习 5~10 分钟,锻炼腿部力量,磨炼人之耐性,稳定情绪,调和气血。三个月后,练习第二阶段。

第二阶段:拳法练习

配合站桩练习冲山炮、攒山炮、抄山炮、崩山炮、鞭山炮、劈山炮、扣山炮、栽山炮、挑山炮、撩山炮、盖山炮、钻山炮、横山炮、扫山炮、砸山炮、挂山炮和弹山炮 17 种拳法,继续心念金刚经。每天早晚各练习 1~2 小时,每种拳法练习 5~10 分钟,锻炼腿部力量,练功找劲,三个月后,练习第三阶段。

第三阶段:套路练习

单式练习,理解和掌握攻防含义,每天早晚各练习 1~2 小时,每天练习一式,锻炼人的身体各部位协调性,继续练功找劲,提高精气神,继续心念金刚经,三个月后,练习第四阶段。

第四阶段:功法练习

学习和掌握 17 种拳法的练功方法,每天早晚各练习 1~2 小时。锻炼 17 种拳法的力量、速度等,掌握每种拳法的劲力形成及发放效果,提高每种拳法的杀伤力,同时配合拳法应用练习,继续心念金刚经,坚持苦练三年则小成,六年中成,十年大成。



第二章 基本动作

第一节 拳部位名称

在少林鹰派武术中,拳的基本型为:四指并拢向内卷屈,使指端顶住掌心,然后将拇指变曲内扣在食指空眼处,五指用力握紧,腕部挺直(图 2-1-1)。

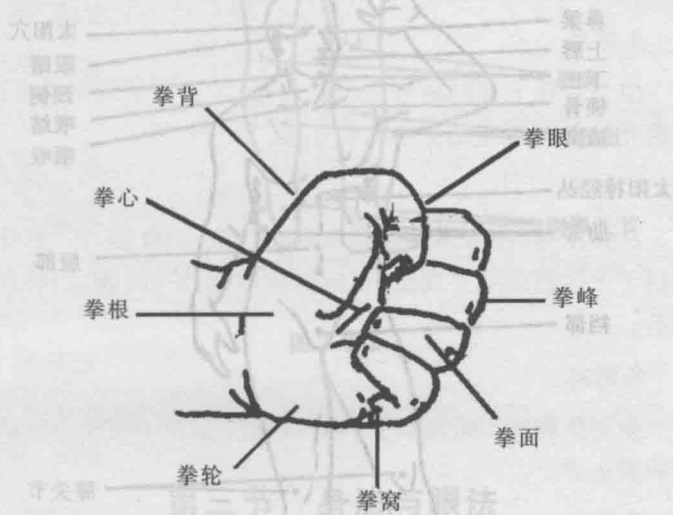


图 2-1-1

《少林鹰派拳谱》云:“拳者,屈而不伸,握固其指,团聚其气,一齐着力,击之不散,分之不开,方为合窍之妙也。”



第二节 拳攻击目标

在少林鹰派武术中,拳的攻击目标主要是人体的要害部位,因为这些部位极易遭受打击或挤压,而致伤致残,甚至死亡。了解这些要害部位,能够加强在格斗中的自我保护意识,并通过击打这些部位,迅速制服对手。拳的攻击目标可分为三大部分:即头颈、躯干和四肢,具体要害部位见(图 2-2-1、图 2-2-2)。

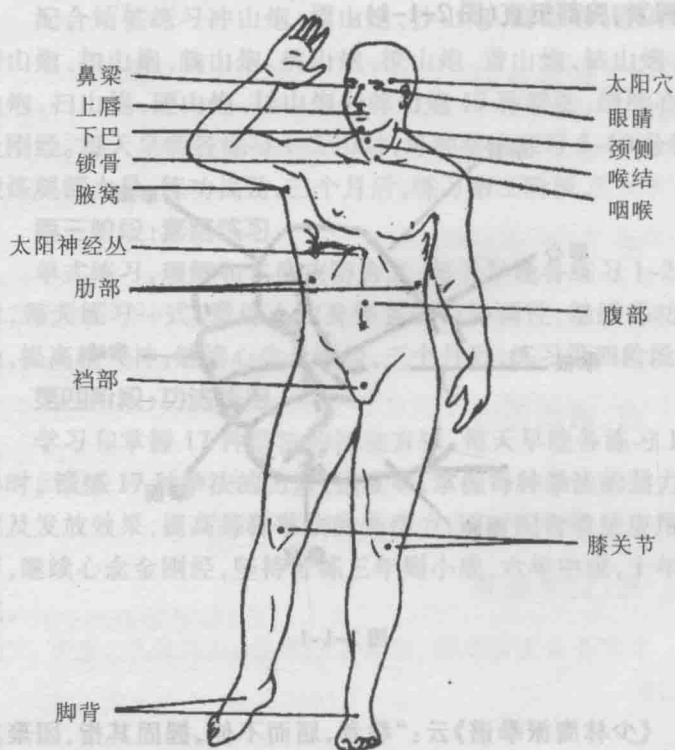


图 2-2-1



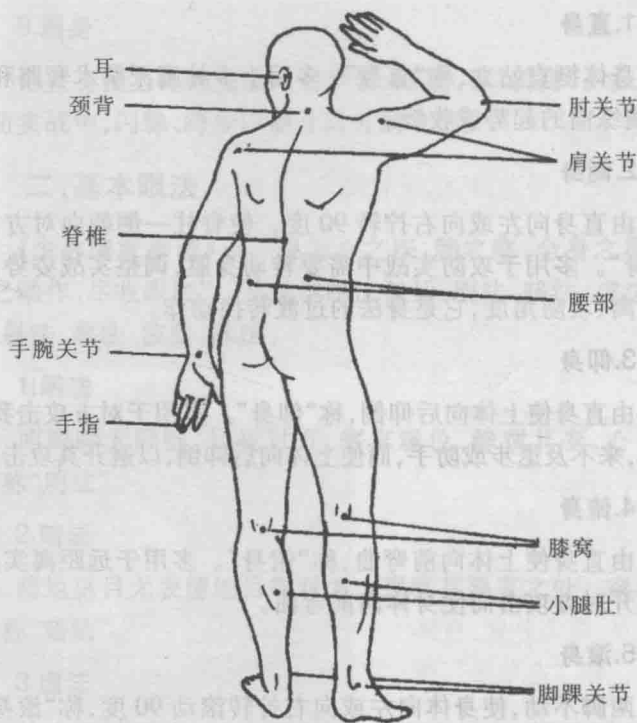


图 2-2-2

第三节 身法与眼法

一、基本身法

《少林鹰派拳谱》云：“身为人体之躯干，上连手臂，下连足，顶连头颅，是人体运动之枢纽”。其基本身法包括：直身、侧身、仰身、俯身、滚身、翻身、束身、转身和斜身九种。

