

# 少林 绝命腿

王信得 著  
北京体育学院出版社



# 少林绝命腿

王信得 著

北京体育学院出版社

## 少林绝命腿

王信得 著

北京体育学院出版社出版  
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所发行  
三二〇九印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印8 张 定价 3.35 元(压膜装)

1989年3月第1版 1989年3月第1次印刷 印数 50000

I S B N 7—81003—171—6/G·119

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 前 言

凡地球上的生物，为其自身之生存，就必须斗争。在漫长的历史进程中，人类为了保存和发展自己，也需要掌握求生和自卫的本领。武术就是在这样的背景下应运而生。

中国的武术，已有几千年的历史。经过广大群众的不断实践，武术家的细心雕琢，内涵日益丰富，形式日趋完美，技艺日见精臻。近代武术不仅是一项克敌自卫的手段，也是一项风格独特的民族形式的体育运动。

武术是由踢、打、擒、拿等基本格斗动作、按照攻守进退的需要和动静疾徐、刚柔虚实的功力规律、组编而成的徒手的、器械的各种套路和散打搏击术。而散打搏击尤为中国武术之精粹，具有强烈的对抗性。随着我国同世界各国的文化交流，武术早已远传海外，散打搏击也在一些国家和地区相继开展，在东南亚已被列为竞赛项目。运动员们你攻我防，激烈的格斗，精巧的技法，一招一式，无不扣人心弦，引人入胜。取材于散打搏击术拍制的“功夫片”，很受广大群众的欢迎。

少林金刚禅自然门是我国一个罕见的武术流派，其技击理论，内外功法别具一格，尤以腿击见长。本人受业先师静悟禅师多年，粗通少林金刚禅自然门诸功法，其中包括108腿击法。为使这一门武技得以流传，并在武术运动中贡献一份微薄的力量，本人不揣浅陋，拟将所学逐次拾缀成章，奉

献于武术前辈、同行及读者面前、以求指正。

本书乃研究金刚禅自然门常用腿法之作，对于常用的各型腿击方法、形势判断、行进路线、劲力运用、连续组合等问题、均试为探讨、以作为介绍少林金刚禅自然门诸功法的初步尝试。

此外，需要说明一点的是：作为竞赛项目的散打搏击，为了人身的安全，要订出相应的规则，对一些危险动作和技法加以必要的限制。本书从介绍传统技法出发，只着眼实用，没有考虑到竞赛中的忌避，希有兴趣学习此腿法之诸君演练时注意。

王信得（智及）

1982年2月

# 目 录

## 前 言 上 篇

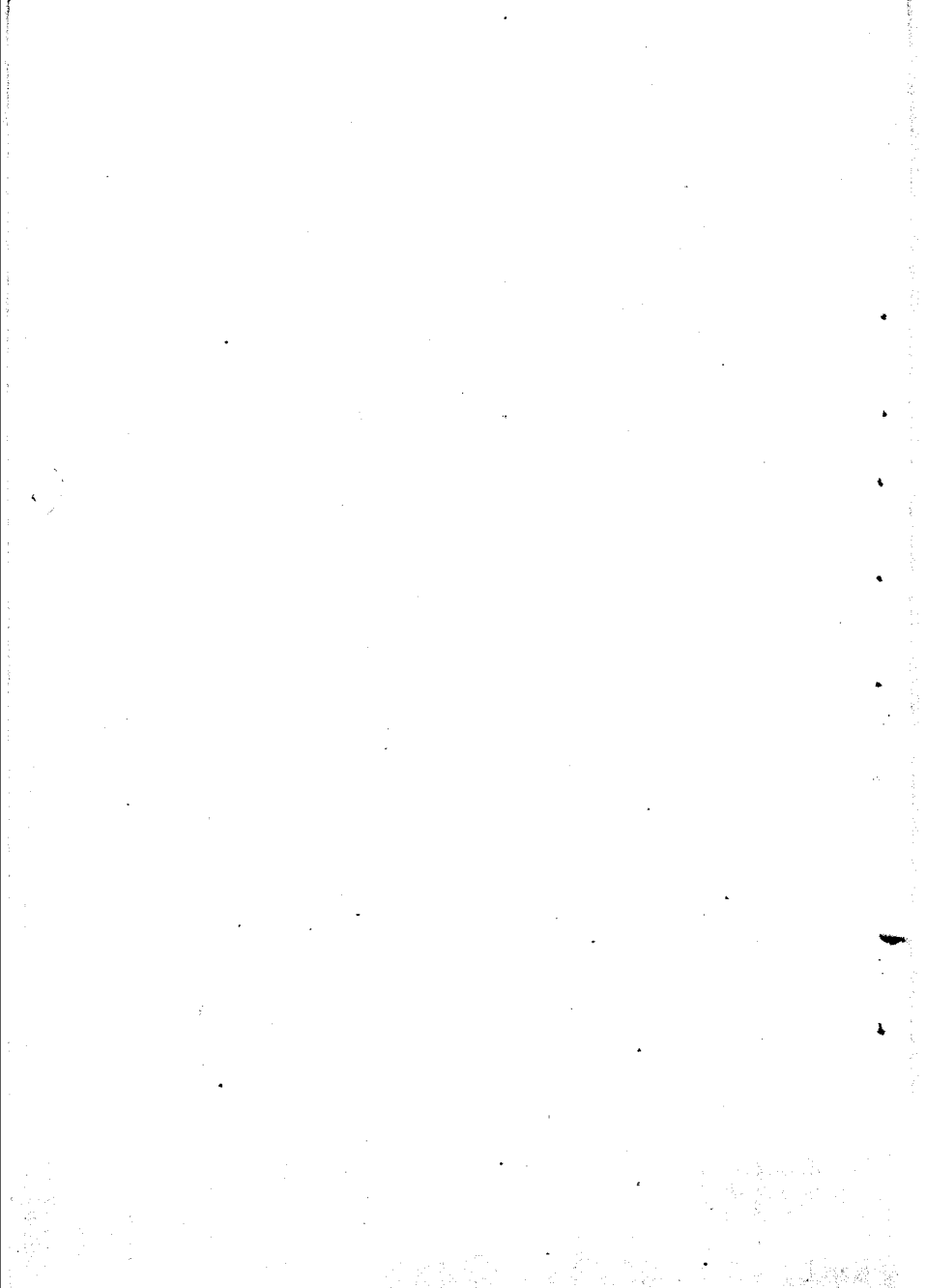
- 第一章 少林金刚禅自然门简介…………… ( 3 )
- 第二章 少林金刚禅自然门腿法应用要诀 ( 8 )
  - 第一节 腿法要诀浅释…………… ( 8 )
  - 第二节 腿法攻击人身要点…………… ( 10 )
- 第三章 少林金刚禅自然门六十四腿击法 ( 12 )
  - 第一节 单个腿法…………… ( 12 )
  - 第二节 腾空腿法…………… ( 79 )
  - 第三节 组合腿法…………… ( 104 )

## 下 篇

- 第一章 论腿击法之“法”
  - 第一节 松紧法…………… ( 183 )
  - 第二节 机变法…………… ( 184 )
  - 第三节 步 法…………… ( 186 )
  - 第四节 眼 法…………… ( 187 )
  - 第五节 腰 法…………… ( 189 )
- 第二章 浅谈绝招腿击法之“绝” …… ( 190 )
- 第三章 论腿击的劲力和速度 …… ( 194 )

|     |                |       |
|-----|----------------|-------|
| 第一节 | 爆发力和耐力.....    | (194) |
| 第二节 | 耐力下降所致的危险..... | (196) |
| 第三节 | 爆发劲力和速度.....   | (198) |
| 第四节 | 爆发劲力的应用.....   | (199) |
| 第五节 | 关于腿击的速度问题..... | (207) |
| 第四章 | 腿击要术——膝击.....  | (209) |
| 第一节 | “膝击”的作用.....   | (210) |
| 第二节 | 膝击基本技法分析.....  | (210) |
| 第五章 | 少林十二绝命腿.....   | (215) |

# 上 篇



## 第一章 少林金刚禅自然门简介

“少林金刚禅自然门”，是中国一个罕见的武术流派。该派既以“少林”为宗，其源出当然也应该是嵩山的少林寺；但它长期流传于四川一带，踪迹隐密，世人很少知者，连其谱系也已很难查考。据说，在唐代，四川成都西南的一座山上有座宏伟的寺院，名曰“安浦寺”，是为该派的祖坛。近代传人静悟禅师，曾是四川“宝龙寺”的当家和尚。

金刚禅自然门虽认宗少林，但与其他少林流派却有很大的不同：其一、各派少林皆称中国佛教禅宗初祖达摩为少林武术的创始人（据考证，达摩不是少林武术的创始人，而是跋陀。编者，）而金刚禅自然门则奉少林寺第一代主持跋陀为祖；其二、各派少林都是武、教分离，武功是武功，教义是教义，看不出武功与教义有什么内在联系；而金刚禅自然门则是以教义指导武理，禅理与武功互相融合，互为表里。其三、从佛教派系看，少林武术出自禅宗门庭；而少林金刚禅一派却是既修禅宗，又修密宗，称之为“禅密合修”。

金刚禅指示成像是一个圆圈。圆圈一分为二为阴阳；二分为四为阳中有阴，阴中有阳。圆圈中两条曲线交叉，表示阴阳互相依存，对立而又统一。这就形成了如封面所示的少林金刚禅的图像。金刚禅既以此图像说明宇宙万物生化极变之理，也以此图像表示以禅理为指导，阐述其武理与功法，连自然门的技击动作都与此图像紧密相关。

“金刚禅自然门”这一名称何解呢？金刚禅的核心是一个“禅”字。“禅”是天竺语“禅那”的音译简称，意译为“静虑”或“思维修”。金刚禅说认为：人的本性原本清净，与佛性是一致的。只因为外界七情六欲的干扰而“著相”，人的内心被扰乱了，因而迷失了本性。通过持戒习禅，内视自心，在静悟中则可摆脱种种“著相”，由乱返净，从而悟彻自性。从这一点讲，金刚禅之“禅”与禅宗“直指人心，见性成佛”之禅，意义几乎是一致的。持戒习禅，由“戒”生“定”，由“定”还“慧”，最后可以求得“无上妙智慧”，在到“无所为而又无所不为”之境。

此“戒、定、慧”三字，也是金刚禅自然门所遵循的气功基本原理。该门派的近代传人静悟禅师曾指示弟子说：“炼性是禅，练气是禅，练形是禅，练功是禅。凡此四练，皆可称禅。”；金刚禅自然门的所有内涵，“即此四禅”。从这段话中可以看出，金刚禅之禅理，不仅是该门派气功武功的指导，而且是气功与武功的内容，是与气功、武功融为一体的。简而言之，禅即功，功即禅。

“金刚”为石中之最坚利者，“虽历百劫千生，觉性不坏”。以金刚之坚，喻禅之功，以金刚之利，喻禅之用；说明金刚禅功法无比高妙，用之于技击，是无坚不摧的。

自然门的“自然”二字，点明了该派的技击原则是宗法自然，顺应自然。自然门的所有套路、动作、功法的取像设形，除佛形外，无不“上应天像，下应地物”。此外，一般技击术皆需运用桥手。有桥过桥，无桥引桥，桥手不可少。而自然门的打法则无需桥手，尽量以粘、附、贴、吸等手法，化去对方攻来之势，无需接敌攻来之桥，自己也无桥给对方利用；任敌袭来，自然应付，无一空隙，无一弊端，无一破

绽。攻防进退，动作充满金刚禅圈，浑身上下，轻灵自然。

总之，金刚禅自然门，金刚禅是理论，是指导，是内功；自然门的武功，是外相，是实践。金刚禅是安祥的“静”，自然门是激烈的“动”，而两者又各自以“动”、“静”两种不同的形式，有机地结合，禅功中有武功，武功中有禅功，融合渗透，成为一体，不可截然分开。

金刚禅自然门的气功属于佛门气功，自成系统，独具理论。功法有陀罗尼五形，跋陀七形，净意五百形（常练的十八形）。练法是从陀罗尼入手，继而跋陀，终而静意，但在境界上又返回陀罗尼。

武功套路计三十二套，每个套路都跟气功有关。起首的五套陀罗尼五形（佛形、龙形、鹤形、虎形、鹰形），是气功也是武功。跋陀七形，为武功精华，是为该派武功与气功高度结合的护山拳。中心为鹤、龙、狮；鹤形练精，龙形练神，狮形练势；四分像为虎、豹、蛇、雕；虎形练骨，豹形练力，蛇形练柔，雕形练气。净意乃禅拳的高度统一，是为金刚禅门的最上乘功法。

如前所述，金刚禅自然门包括互相联系又互相渗透的“动”、“静”两大功法。与此两大功法相适应，我们称有形者为拳械技法，无形者即为内功或气击。

有形功法分为七功、五法、二术、七类、八技。

### 一、七功：

1. 沐浴功——练习全身不怕打的功法；
2. 易筋功——练习拳、掌、脚掌、脚缘、脚趾、手肘、手臂、手指的硬动；
3. 椿动——推不动、踢不动，站立如扎根的功法；

4. 腿功——练习快速灵活的腿法；

5. 膝臂功——也称活肘提裆功，专练膝、肘(包括膝胫、肘胫)两部的功法；

6. 静功——无形功、有形功循环的有形部；

7. 气功——有形功、无行功循环的有形部。

二、五法：眼法、步法、腿法、身法、手法。

三、二术：理脉术、调摄术。

四、实践搏击技法七类：

1. 踢法——一百零八腿击法；

2. 打法——上肢动作、以拳、掌、指为主形成的各种组合；

3. 摔法——各类搏击摔跤法，配合击打；

4. 拿法——擒拿术，包括活擒、固擒、破擒、反擒；

5. 扑法——地趟搏击术。

6. 推法——利用外发劲，发人至远的技术；

7. 撞法——近战技法，包括膝、肘、腰、肩、头五个部位的撞击法；

五、实践搏击战术八技

1. 开门法——自然门和其他十一种门法；

2. 冲击法——主动攻击法；

3. 贴身法——积极近战法；

4. 腾挪法——趋敌左右、转移至敌后法；

5. 进退法——正面迎敌法；

6. 闪占法——上下迎敌占空挡法；

7. 腾空法——占领空间、跃起击敌法；

8. 倒地法——主动倒地击敌法；

金刚禅自然门的内涵极其丰富。目前,只有蛇拳三路(共七路)由静悟禅师之徒智及传出。本书是介绍该门派技击术的第一部专著。

## 第二章 少林金刚禅自然门腿法 应用要诀

### 第一节 腿法要诀浅释

少林金刚禅自然门散打，力争在实践搏斗的激烈对抗中，迅速击倒或擒服对方。实施手段有踢、打、摔、拿、扑、推、撞等七大类。踢占七类之首，为实践搏击最常用、最活跃而最奏效的技击术。现将少林金刚禅自然门有关腿击要诀选列浅释于后，供腿击练习时参考。

“发腿奏效，功成于和；内外五行，缺一不可。”

以腿法攻击敌方，成功在于诸因素的合成，并非单纯用腿击打就能取胜。这些因素分内外五行，缺少了那一行，都是不行的。

“外五行分眼法、步法、腿法、身法、手法。内五行分为魄力、见识、气力、功夫、神态。”所谓内外五行，其实是散打搏击的总要求。在这10点中，最为要紧的，与腿击最有关系的是眼法和步法。当然，其余8法也决不可轻视，但我现在重点讲这两法。

眼法：眼是接受对方动态的器官。对于敌方来招和变化，迅速作出判断，抉择对策，首赖于眼。所以拳谱历来有“眼明手快”的说法。眼睛的功效还不止于此，以眼法的变化来调动敌人，例如：它可以发出威光，令敌胆怯；它也可以素

现凶狠、暗示敌方，我要拼死一搏；它可以表示沮丧，令敌盲目乐观、麻痹轻躁，我却以突然出袭致胜；它可以视上击下、视左击右、迷惑敌方……。如此分析，眼睛的作用就显得非常的重要。所以眼法第一。

其次，就要算“步法”为紧要。步法的要诀，关于腿击的有：“步法滞凝，轻浮滑虚，虽达神招，妙数连著，法无可用，击无可施”。即是说，获得腿击成功，首先必须有步法的灵活调度。切切不能滞凝，否则毫无机动可言。进退转侧，闪展腾挪不能进行，那还有什么好的腿法可施展。步法不仅要求灵活，还要注意克服步法轻、浮、滑、虚的四大病，以沉、实、定、重四要点。沉实定重的椿功与灵活的步法，配合以腿击，才会有成功的可能。否则，再高再妙的腿击法也是无法施展的。

“腿击取法，应敌致用，以灵、钻、溜、毒为要。”

实行腿击时采用什么方法？临机应变如何发挥腿的作用？以轻巧灵活；袭击空挡；熟练精纯；狠恶激烈为四大要领。

灵、钻、溜、毒是腿击法的四大要领。

灵：技击的一切方法，都要求灵活。腿法的灵活还须有沉劲，决不能浮飘。金刚禅自然门有许多高击中、上盘的腿法，高击腿法，相对来说，较低击下盘的腿法被反击的危险性大些。但也有击之有效的优点，“中高击腿法”如能击中头部、颈部、胸部、胃脘等部位或区域，则能给敌方以重创，甚至足以使其丧失战斗能力。每一腿击法在踢出之前，都应有“同一腿发，数腿联动”的思想准备和技术准备。即把被反击的危险减少到最低限度。在这种情况下，灵字的作用就极为重要了。

钻：袭击敌方空挡。这也是技击的一个重要法则。拳诀云：“夺气破势钻空隙”。腿击法有击出的距离较手法为长（约可长达1.5倍到2倍）和起腿之前“动作企图隐蔽”这二项优点。在瞬息即变的对垒形势中，侦破敌方空隙，以瞬间的决断力，毫不犹豫地突击敌方空隙，甚至在敌方空隙将出未出之际即争取先期预见，而以毫不留情的攻击，争取做到在我攻击之前不使敌方收到预发信号，这是“钻”字成功的关键。

溜：腿击方法熟练精纯，谓之溜。腿法训练的要求是“令起则发，令止则停，得心应手，准确及时。”这十六字为熟练的标志。但这远不够，尚需要进一步精进为随心所欲，无时不发，出神入化，炉火纯青的境界，这就是所谓精纯。

毒：恶狠激烈是也。腿击要做到恶狠，首先要求腿的各部：膝盖、胫骨、足跟、足前掌、足外缘、足背等均有足够的力度（脚趾也应有硬度练习，但一般不作为攻击武器），其次要求有足够的力量。毒是“硬度、力量、决战决心”三者结合而成，故称为恶狠激烈。

内外五行：眼、步、身、腿、手、魄、识、气、劲、神和灵、钻、溜、毒四大关要在以后的分论中，还将详细的具体讨论，在这里皆不赘述了。

## 第二节 腿法攻击人身要点

“要点”者，既称其要，皆为人体的重要腑脏，神经枢纽，关节死角等处，人体以经络通达真气，古称要点为穴。“穴”者，经络腑脏之气转输和聚集之所在地。击穴闭气，循经伤脏为我国武术之精粹之一。善运此道者，举手投