

大力金剛手

少林绝技系列

高翔 主编



安徽
科学技术
出版社

G852.15

13

·少林绝技系列·

大力金剛手

高翔 主编

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大力金刚手/高翔主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2003.11

(少林绝技系列)

ISBN 7-5337-2816-5

I. 大… II. 高… III. 少林拳-基本知识
IV. G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 033634 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥杏花印务股份有限公司印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:7 字数:130千

2004年1月第2次印刷

定价:10.50元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

丛书编写组名单

主编 高 翔

顾问 高德福 丁有法 丁海运

助编 范玉修 赵爱民 高 峰 高 飞

黄无限 徐 涛 谢静超 高广田

马 飞 殷建伟 王长虹 余 鹤

丁文力 孔振领 武爱民 张 勇

殷国杰 高 绅

摄影 李 峰

作者简介

高翔，中国武当拳研究会特邀研究员，中国少林武术协会顾问，河南安阳市少林武僧武术院高级顾问，新加坡少林国术总会顾问，“三武挖整组”组长兼主笔。

作者自幼跟祖父高金山学习家传七仙门武功，成为七仙门第五代的正宗继承人。后又得到太祖拳大师张铁林、蛇拳大师万奇鸣、鹰拳大师吴英双、通臂拳大师曹继贤的传授，精通少林太祖拳、北派蛇拳、鹰爪拳、通臂拳以及江湖黑虎门等多种秘技。

高翔先生博学多才，并以发扬中华武术为己任，自费成立了“三武挖整组”，专门从事武当、少林、象形三大武功的研究、整理与推广。至今已出版《单招制敌攻防术》《精功擒拿术》《通臂闪电连环手》《武当秘门技击术入门篇》《武当秘门技击术绝技篇》《少林太祖正宗》（拳法卷）《少林太祖正宗》（综合卷）《中国忍术黑虎门》八本专著。

前 言

“大力金刚手，艺成天下走。”这句俗语对练武者来说，可谓耳熟能详了，但练成者却少之又少，原因何在？未得真传。而真传何在呢？本书即可使你无师自通，本书即可使你练成此绝技，本书即可使你梦想成真。

大力金刚手出自太祖门。太祖门是少林派的嫡系真传，至今已 37 代，代有高手出。34 代张世德，为笔者师祖，在 1928 年前中央国术馆第一届国术国考中，勇获优秀奖。35 代张铁林，为笔者恩师，当年凭借大力金刚手的超人功力，击败过众多挑战者，威震一方。笔者拜师学艺时，他已年届 60，犹能悬手碎砖。36 代范玉修，为笔者大师兄，专习大力金刚手，可断砖 9 块，荣任安阳武警“大力金刚手特训队”主教练。37 代张勇，乃笔者爱徒，年仅 18，即用大力金刚手获得河南虞城“木兰节功夫表演”一等奖。大力金刚手造就了代代太祖英杰，太祖门人也代代验证了大力金刚手的巨大威力。

大力金刚手正因为是太祖门的镇拳之宝，所以长期以来被视为不传之秘。只教入室徒，每代没几人，又怎能跟上时代，何谈发扬光大。笔者多次倡议，要将太祖奇珍献出，以益于众，而门规如山，难以擅越，传统观念，一朝难改。笔者几经努力，大义所至，终于感化同门，达成共识，这才有《大力金刚手》的面世。故望习武者倍加珍惜，莫枉负笔者一片苦心，并预祝每一位练功者学有所成。

本书虽由我一人主笔，实则倾注了多人的心血，若没有同门的大力支持，是不可能写成的，在此一并致谢！

目 录

第一章 大力金刚手概说	1
第二章 丹田混元气功	3
第一节 丹田混元气概论	3
第二节 丹田混元气功法	5
第三章 大力金刚手功	14
第一节 大力金刚手开功法	17
第二节 大力金刚手运气功法	19
第三节 大力金刚手发气功法	30
第四节 大力金刚手硬功法	39
第五节 大力金刚手收功法	41
第四章 大力金刚手实战法入门	43
第一节 大力金刚手实战拳型	43
第二节 大力金刚手实战掌型	44
第三节 大力金刚手实战开门势	45
第四节 大力金刚手实战劲势	47
第五节 大力金刚手实战步法	47
第六节 大力金刚拳实战技法	55
第七节 大力金刚掌实战技法	81
第八节 大力金刚手实战防守法	113
第五章 大力金刚手实战绝招	127
第一节 大力金刚拳十八连环手	127
第二节 大力金刚掌十八连环手	165
第六章 疑难问题解答	202

第一章 大力金刚手概说

大力金刚手，在武林中声名显赫，向来享有崇高的地位，一直被称为“硬功之王”、“技击绝学”。

“大力”，劲力极大；“金刚”，坚利之最。从武功上定义“大力金刚手”：即一种专门的手上功夫，修炼这种功夫，能使肉手变“铁”，能够断石开砖。从技击上定义“大力金刚手”：即一类独特的实战绝招，学成这类绝招，能使敌身变“泥”，能够一击必杀。

本书介绍的大力金刚手，所有练功秘法、拳谱歌诀、实战绝招，都出自太祖门，由太祖门第三十五代正宗掌门人张铁林传授。

大力金刚手是太祖门的镇拳之宝。太祖门是少林派的嫡系真传(详见本系列《太祖技击法》第一章)。

太祖大力金刚手功法之优点：

1. 方法简单，易于学习

太祖大力金刚手功，无论练气、运气，还是发气、硬功，从功势到练法、从呼吸到意念都不复杂，精简明了，层次分明，容易掌握。参学本书，无师可通。

2. 内外兼修，功效显著

太祖大力金刚手功修炼门径由内入手，先练气、运气、发气，再加沙袋、木板、砖块、石块外练而成，内外结合，进功快，功效高，不退功。

3. 安全可靠，不出偏差

太祖大力金刚手功从内讲，不用脉络，不通周天，呼吸自然，运行单一，只要按法修炼，不会入魔，不会走火；从外讲，由软到硬，循序渐进，且以内气为根，内外合一，不伤手，不伤身。

4. 切合技击，极利实战

太祖大力金刚手功成后，硬功上手，不但掌如刀，拳如锤，杀伤力极高，并且在出手时不用运气，随势可发，实用性极强。



第二章 丹田混元气功

第一节 丹田混元气概论

混元气里有神奇，万两黄金买不去。

练功先练丹田功，太祖功夫它第一。

——《太祖秘谱》丹田混元气总诀

丹田混元气功，既是太祖武功第一功，也是大力金刚手第一功，所有功夫皆以此为基础，此功不成，余也难成。

丹田混元气功法以静为主、以动为辅，主求丹田内气，兼得腰力内劲。

1. 元 气

先天元气生丹田，师传秘法来修炼。

调动先天真元气，再加后天成混元。

——《太祖秘谱》元气歌诀

元气是人生来就有的，故称“先天元气”。它来源于父母，由先天之精生化而来，是人体生命的原始动力。元气和人呼吸之气(后天气)连带甚密。

2. 丹 田

太祖气功有秘传，练门选在下丹田。

太祖丹田是一片，不是穴位不是点。

上至脐位下至阴，丹田位在两中间。

——《太祖秘谱》丹田歌诀

太祖气功首从丹田练起，因为丹田是“先天之本”、“元气之根”。此处有命门穴、气海穴、会阴穴等人体大穴，有任脉、督脉、冲脉、带脉等经脉聚汇，有肾、肾上腺、生殖系统、肝、肠、膀胱等重要器官，有大量的植物神经和神经节，能生气、存气，故把丹田作为气功练门。

3. 混元气

练成后天气混元，丹田好似火药弹。

不怕生来力量小，瘦子也能倒嵩山。

——《太祖秘谱》混元气歌诀

混元气是指在人体元气的基础上，通过练功获得的一种内气，首先产生于丹田，故称“丹田混元气”。

丹田混元气，随人意念指挥，受人精神影响，可以运行于体内，是一种集中的内在动能，具有强大的能量，犹如炸弹的火药。一旦练成，运到手节，通过手节，可以产生惊人的劲力。



第二节 丹田混元气功法

1. 站丹田(朝佛势)

此势是丹田混元气行功练气最常用的姿势。(图 2-1)

正身直立，面向前方，两腿并齐伸直，脚尖自然外分。双臂弯曲，双手合十，掌心相对，掌指相上，高在鼻位。两眼睁开，向前平视。双唇闭住，牙齿相合，舌抵上腭。全身肌肉放松，然后排除杂念，专心练气。

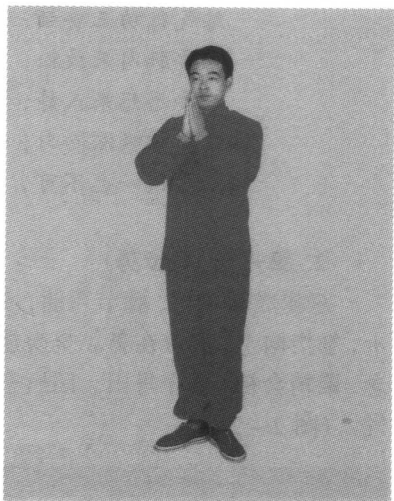


图 2-1

练气之法，由呼吸入手。吸气时，心念守住丹田，意念有气缓缓进入，并慢慢充润整个丹田；呼气时，心念仍存丹田，而不作想像。呼吸用鼻，深长匀细。

此呼吸法，叫“顺呼吸”。吸气时，腹部自然鼓起；呼气时，腹部自然回收。丹田混元气所有行功，皆用此法。

练功不几日，丹田之处会产生一种温热感，似有微动，似有物生，此乃丹田混元气初萌之状。但不可执著，可以强求，似有似无，随其自然。

如此秘法，正确习之，一般百日后丹田混元气萌生、

凝聚，渐渐充盈。久而久之，鼻只一吸，心念一到丹田，混元气即至，此功大成。

下录练气歌诀 供习练者体察。

练气行功三要领，讲给门人仔细听。

一要肌肉来放松，周身紧张气难通。

二要思想来入静，精神混乱气乱行。

三要呼吸深而匀，出入匆忙气不停。

三要缺一也不可，百练混元气自成。

——《太祖秘谱》练气歌诀

2. 蹲丹田(马步势)

双腿成马步桩，膝节弯曲，头正脊直，睁眼平视，双掌合十，掌指向上，高位在鼻。全身放松，不可蛮拙紧张。排除杂念，聚精会神，意守丹田。闭唇合齿，舌抵上腭。用鼻呼吸练气。(图2-2)

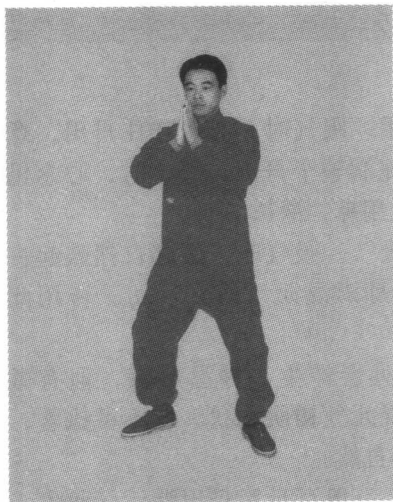


图2-2

练气之法，由呼吸入手。吸气时，心念守住丹田，意感有气缓缓进入，并慢慢充润整个丹田；呼气时，心念仍存丹田，而不作想像。呼吸用鼻，深长匀细。

此势是“站丹田”之进势，功量加大了。但要循序渐进，初习时，膝关节稍屈即可，功深后再加幅。

3. 坐丹田(端坐势)

上身正直，双目平视，端坐椅上，全身放松。双掌合十，掌指向上，位高在鼻。思想集中，排除杂念，意守丹田。闭口合齿，舌抵上腭，用鼻呼吸练气。

练气之法，由呼吸入手。吸气时，心念守住丹田，意感有气缓缓进入，并慢慢充润整个丹田；呼气时，心念仍存丹田，而不作想像。呼吸用鼻，深长匀细。

此势为站丹田之辅势，适合体弱者。

4. 卧丹田(仰卧势)

仰卧床上，身体正直，全身放松。双眼闭上，也可睁开。双掌合十，也可放于其他处。精神集中，排除杂念，意守丹田。闭口合齿，舌抵上腭。用鼻呼吸练气。

练气之法，由呼吸入手。吸气时，心念守住丹田，意感有气缓缓进入，并慢慢充润整个丹田；呼气时，心念仍存丹田，而不作想像。呼吸用鼻，深长匀细。

此势也是站丹田之辅势，睡前或醒后，加习片刻，有助长功。也可专练。

5. 贯丹田(顺气势)

正身直立，两腿并齐伸直。双掌合十，掌指向上，高在鼻位。闭口合齿，舌抵上腭。双目平视。全身放松，心意入静，然后练气。(图 2-3)

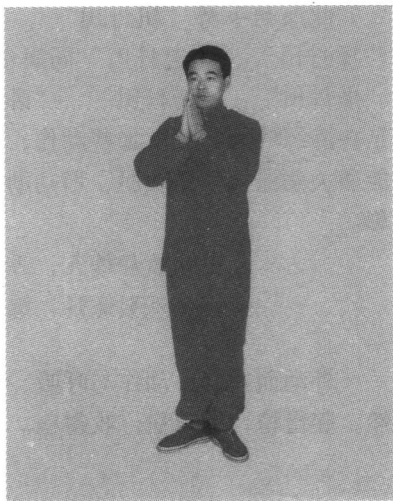


图 2-3

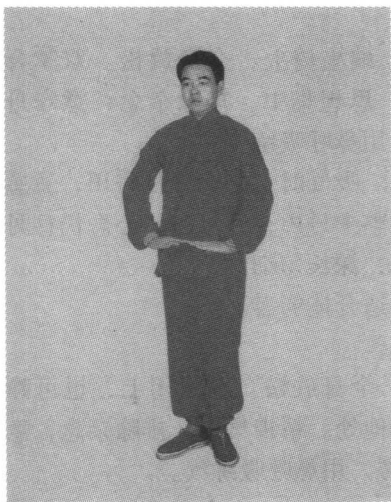


图 2-4

由鼻吸气一口，同时双掌向下推按，动作要慢，按至丹田处即停，两臂适曲，掌心向下，掌指相对。吸气要深长匀细，意念守住丹田，感觉气随手按，并慢慢充润整个丹田。（图 2-4）

然后呼气，意念仍存丹田，双掌收归原位。如此反复练习。手动意随，意到气到，丹田贯注，自有其妙。

此法与下势“扭丹田”、“压丹田”、“开丹田”、“揉丹田”、“走丹田”同属动练气，上述“站丹田”、“坐丹田”、“蹲丹田”、“卧丹田”则属静练气。动练气是在静练气的基础上加些动作，以强化意念，提高气感，还能通关荡滞，强筋壮肌，增功助力。如此内外结合，相得益彰。

丹田开功静练气，再用动法加把力。

动作千万别慌张，缓慢柔和不着急。

——《太祖秘谱》动练气歌诀

外动而内静，动作与呼吸、意念要协调一致。动作要自然，起得稳，练得稳，收得稳。

6. 扭丹田(侧扭势)

先做好预备势：身正直立，两腿伸直并齐，双掌合十，高在鼻位。意念守住丹田，思想集中，全身放松。眼向前平视。闭住嘴唇，牙关相合，舌抵上腭。用鼻吸气。(图 2-5)

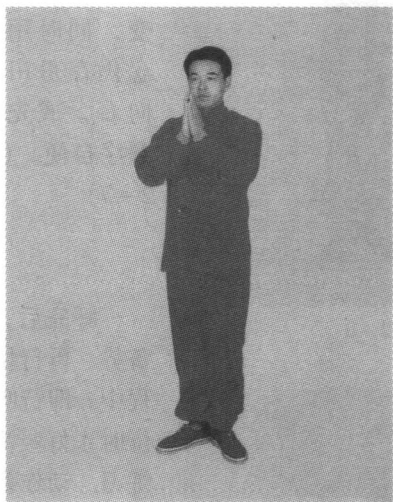


图 2-5



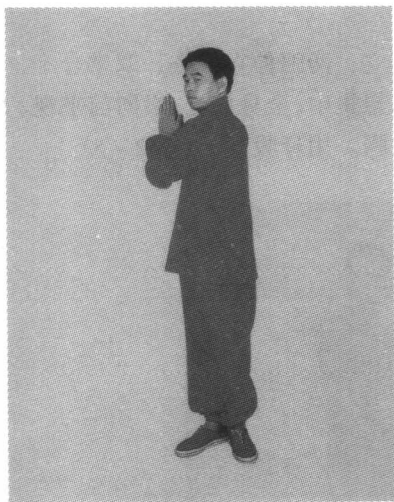


图 2-6

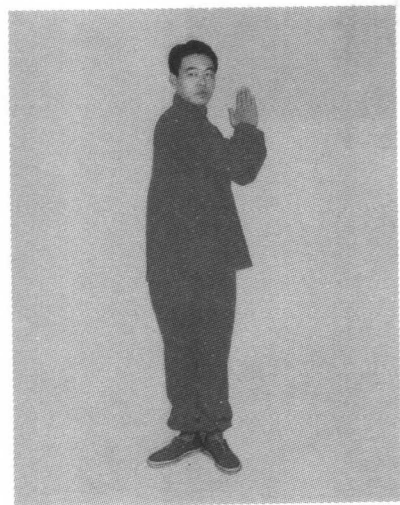


图 2-7

当气吸满后，身体即开始动作，侧扭腰节，带动肩背，但脸向不动，眼依然平视前方，手形不变，桩形不变，同时用鼻呼气，意念仍存丹田，先向左复向右，或先向右复左，顺序自便。（图 2-6、图 2-7）

呼完后，仍回归原预备势，再行扭动，收势过程中，即行吸气，回到原位时正好吸满，如此反复练习，动作要缓，呼吸要慢，意念要淡，外动和意念及呼吸要协调自然，沉稳平和。