

少林

少林绝命腿

少林功夫丛书

王信得 编著



北京体育大学出版社

—少林功夫丛书—

少林绝命腿

王信得 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:李 飞 审稿编辑:鲁 牧
责任校对:静 一 责任印制:长 立 陈 莎
绘 图:姜 何 赵崇光 何 文 何 苗

图书在版编目(CIP)数据

少林绝命腿/王信得编著. — 北京:北京体育大学出版社,
1998.8

(少林功夫丛书)

ISBN 7-81051-262-5

I. 少… II. 王… III. 腿击法(武术), 少林-中国 IV. G852.
4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 25950 号

少林绝命腿

王信得 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
国防工业出版社印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:7.5

定价:16.00 元

1998 年 8 月第 2 版

1999 年 4 月第 9 次印刷

印数:4000 册

ISBN 7-81051-262-5/G·230

(本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、刚柔虚实的劲力规律，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）

目 录

前 言	(1)
第一章 少林金刚禅自然门简介	(1)
第二章 少林金刚禅自然门腿法应用要诀	(7)
一、腿法要诀浅释	(7)
二、腿法攻击人身要点	(10)
第三章 少林金刚禅自然门 64 腿击法	(12)
一、单个腿法	(12)
二、腾空腿法	(75)
三、组合腿法	(99)
第四章 论腿击法之“法”	(167)
一、松紧法	(168)
二、机变法	(169)
三、步 法	(170)
四、眼 法	(172)
五、腰 法	(173)

第五章	浅谈绝招腿击法之“绝”	(175)
第六章	论腿击的劲力和速度	(179)
一、	爆发力和耐力	(180)
二、	耐力下降所致的危险	(182)
三、	爆发劲力和速度	(184)
四、	爆发劲力的应用	(185)
五、	关于腿击的速度问题	(192)
第七章	腿击要术——膝击	(196)
一、	“膝击”的作用	(197)
二、	膝击基本技法分析	(198)
第八章	少林十二绝命腿	(203)

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，）而金钢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：人的本性原本清静，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，无一勉强，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 32 套，每个套路都跟气功有关。起首的五首陀罗尼五形（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。

1. 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）桩动——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。

2. 五 法

眼法、步法、腿法、身法、手法。

3. 二 术

理脉术、调摄术。

4. 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5个部位的撞击法。

5. 实践搏击战术八技

(1) 开门法——自然门和其他11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

—————

一、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、最活动而最奏效的技击术。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；它也可以表现凶狠、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，我却以突然出袭取胜；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。切切不可滞凝，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。沉实定重的桩功与灵活的步法，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？临时应变如何发挥腿的

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16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，在这里不赘述了。

二、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、举手投足、瞬间间可致人于伤，致人死命。金刚禅传气击穴人体一百叁拾余处。本书所举腿击要点，凡 28 处 43 点均为外功之击法。

1. 正面腿击要点

眉心，鼻，太阳穴（2），耳后（2），眼（2），喉，心窝（膻中穴），胃脘〔巨关穴〕，肋梢〔腹哀穴〕（2），脐眼〔神阙穴〕，前阴，内胯（2），膝盖（2），膝侧（2），胫骨（2），肘侧（2），手腕（2），脚面（2），共