



少林

金刚拳

少林金剛拳

素法 德虔 編著

北京体育学院出版社

责任编辑：张清垣

责任校对：长 春

封面设计：赵 沛

少林金刚拳

素法 德度 编著

北京体育学院出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京西郊圆明园东路)

体育学院出版社印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：7.5

定价：3.50元(压膜装)

1990年2月第1版 1990年2月第1次印刷

印数：15000册

ISBN7-81003-302-6/G.217

(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

少林金刚拳为少林寺六大门拳术之首，是少林拳法中的精华套路。此拳具有朴实无华、刚健有力、招法多变、严密紧凑的特点

相传宋代时，少林寺的方丈福居禅师，热心扶武，虚心好学，邀请了当时各地的十八家武林高手会聚少林，相互交流武技。此举大大丰富了少林武术的种类。金刚拳及固体法就是此时传入少林寺的优秀拳种。

1928年军阀石友三火烧少林寺，使金刚拳谱与其他秘传拳谱俱遭火焚。幸亏少林寺武僧贞秋还藏有纯密法师的手抄金刚拳谱，才使此拳法得以流传至今。1936年贞秋将抄本交与弟子素法（俗名徐祇法，山东省郑城县人，已还俗）。此后素法武师在山东、江苏、河南、安徽、新疆、甘肃、陕西、辽宁、浙江、广东、湖北、贵州、河北等地传授金刚拳法。据不完全统计，会练此拳者已有千人以上。为继承和发展少林武术，素法武师又和少林寺方丈德禅，首座僧素喜的皈依弟子德虔、德炎等共同整理编写成《少林金刚拳》一书，以推广广大武术爱好者。

编写过程中曾得到少林寺首座僧素喜大和尚的悉心指教，仅在此顺致谢意。由于水平有限，书中谬误在所难免，恳请读者批评指正。

编著者

1989年元月 于少林寺

目 录

一、金刚拳基本功法.....	(1)
二、金刚拳练法步骤.....	(7)
三、金刚十法.....	(9)
四、金刚拳套路动作图解.....	(14)
一路金刚拳.....	(14)
二路金刚拳.....	(42)
三路金刚拳.....	(67)
四路金刚拳.....	(85)
五路金刚拳.....	(103)
六路金刚拳.....	(123)
七路金刚拳.....	(142)
八路金刚拳.....	(159)
九路金刚拳.....	(177)
十路金刚拳.....	(196)
五、金刚固体法.....	(221)

一 金刚拳基本功法

(一) 手法

1. 掌: 金刚拳法中, 重要掌法有散掌和柳叶掌两种。

散掌 掌势为五指伸直自然分开。多以正立掌向前, 揣击或直打直推对方的要害处。有时也以卧掌护身, 拿敌人要害处。

柳叶掌 掌势为拇指内屈, 其余四指并拢伸直。多以立掌推击或劈击敌人要害处。也可以插掌插击敌人要害穴位, 或以甩掌击打敌人面部。

拳谱曰:

散掌分开硬如铁, 抓打擒拿称豪杰。

柳叶掌型似柳叶, 推搡劈拨能揣切。

两种掌型应实战, 朴实无华不可缺。

2. 拳: 金刚拳法中的拳法为四平拳、四角八楞拳两种, 多变于冲击、揣击、劈击、崩击、扣击、扳击、挑击等, 是拳术中不可缺少的拳型。

拳谱曰:

两拳一掌硬若钢, 披风把打上战场。

左拨右架随时用, 上崩下砸无人挡,

里撩外滑威力大, 拳术之中是猛将。

3. 勾手: 手型为五指并拢, 向内屈指。多用于向后甩击或勾挂对方, 也可用于向前勾击敌人头面要害穴位。

拳谱曰：

五指并勾赛钉钯，实战临敌应用它。
能敲点扣能拨打，还能甩击并勾挂。
金剛拳中不可少，行拳练功妙且佳。

(二) 脚法

1. 绷脚：出脚后脚面绷平。多变于前踢。

拳谱曰：绷脚踢出脚面平，后足扎根不晃动。

足尖弹踢急如箭，点踢敌人必致命。

左右两脚交换使，双足用法一般同。

2. 撇脚：脚向内撇，多用于撇击对方膝盖，使敌人膝盖向内或向外移位。

拳谱曰：

撇脚用法不在多，能使敌人膝盖挪。

脚尖内撇向里击，踢中敌腿骨节挫。

要想实战见成效，真功须练十年多。

3. 拨脚：出脚后由外向内拨脚，多用于出脚后拨击对方的下肢胫骨部。拳谱曰：

拨脚踢敌向里拨，拨击敌人小腿折。

又叫走马拌脚腿，击重强敌似刀削。

左右两腿交替使，真功还得苦苦学。

4. 摆脚：一脚立地为轴，另一脚向同侧方向摆踢，同时向前方出两手拍击摆脚脚面外侧。多用于踢击对方时，解除对方袭脚之危。

拳谱曰：

双手棚架上云端，摆脚紧随在后边。

架出敌手摆脚踢，摆击敌人软肋间。

左右两脚一样摆，临敌应战有效验。

5. **蹬脚**：脚尖勾起，用脚跟向前蹬踢。多用于蹬踢敌人膝盖和大腿。也可蹬踢敌人肚腹及胯部。拳谱曰：

蹬踢脚敌足跟蹬，一足扎根稳如钟。

一足蹬敌腹和胯，大腿膝盖阴裆冲。

敌人一见心害怕，败阵逃跑一阵风。

6. **二起脚**：两脚起跳，抬一脚向前上方弹踢，当全身腾空时，出同侧手拍击脚面，多用于跳步向前踢击对方。

拳谱曰：

二脚跃起飞天空，追赶敌人不消停。

上边单掌击头面，下部抬足踢当胸。

敌人被踢向后退，败阵逃跑转回营。

7. **旋风脚**：两脚起跳，抬一脚向另侧旋弹，当全身腾空时，出另侧手掌拍击旋弹脚脚掌，同时转体360°。多用于被群敌围困时，击众敌。

拳谱曰：旋风脚起似旋风，空中旋转似大鹏。

任你群敌众多广，霹雷闪电影无踪。

强敌总有神通手，想粘我身万不能。

(三) 步法

1. **马步**：两腿屈膝半蹲，两足间距稍宽于肩，两脚尖内扣似骑马势。马步多用于站马桩，横打双击两侧来犯者。

拳谱曰：

马步站桩踏四平，二足生根稳如钟。

迎击强敌横击打，两侧击敌更生风。

强敌推拉拉不动，苦苦再练拼十冬。

2. 弓步：一脚在前，一脚在后，前腿屈膝，后腿蹬直，型似至弓。多用于对付前边来犯之敌，及冲击对方。

拳谱曰：弓步蹬桩似长弓，前腿屈膝后腿蹬。

前边来敌能防守，敌想袭击万不能。

冲击敌方力量大，直踏中宫闯中营。

3. 并步：两腿并列站立，多用于上前迎敌，为增加力量可双脚前移成并步，或由一侧向另一侧横移，成并步。

拳谱曰：两腿并步站金刚，胜似铁柱赛铜梁。

敌人向前来攻我，好比蜻蜓扛石桩。

又如蝼蚁登泰山，敌想胜我无妙方。

4. 仆步：一腿屈膝全蹲，另一腿仆地伸直；足而绷平。多用于攻击对方下盘。两腿可以交替使用，左右用法一样，是防上击下之招法。

拳谱曰：仆步蹲身奔下盘，避上攻下力无边。

强敌上边来猛攻，仆腿切击敌下边。

抓起敌腿猛一提，单臂一抖掷平川。

5. 虚步：一腿屈膝微蹲，另一腿脚尖点地。此步势可使进退攻防自由灵活，有虚有实，上下迅速。两腿可以交替使用，左右用法一样。

拳谱曰：虚步用法妙无边，前后左右应实战。

前边来敌能防守，后边来攻闪便。

练家步法无虚实，修到终期艺难全。

6. 歇步：两腿前后交叉成十字，屈膝全蹲。多用于进击敌人中下盘要害处，是防上攻下之招法。

拳谱曰：

歇步蹲身坐下盘，防上攻下妙法先。

天女散花手一撒，两侧强敌倒平川。

缩身如鼠坐一团，成名高士难近前。

7. **丁步**：并步站立，两腿屈膝半蹲，一脚全脚掌着地，另一脚脚跟提起，脚面绷直，脚尖点地，贴于着地脚的内弓处。左脚尖点地为左丁步，右脚尖点地即为右丁步，两脚可交替使用。此招法多用于近身靠打或踏击敌人足尖，也可以收身防敌猛攻。

拳谱曰：丁步收身妙法强，上下左右把敌防。

敌人向前逼近打，贴身靠打上下忙。

足下踏敌用肩抗，强敌倒在地当央。

8. **独立步**：右腿直立支撑，左腿屈膝提起(过腰)，脚面绷直，并垂扣于右腿前侧。此招法多用于近身靠打，提膝抵击对方致命要害之处。

拳谱曰：

独立提膝站上盘，一腿扎根一腿悬。

一脚踏住敌人足，提起膝盖抵裆前。

一手推击敌人胸，一掌击推敌头面。

(四) 腿法

1. **前扫腿**：一腿屈膝全蹲为轴，两手扶地，另一腿伸直仆地，由前向后扫一周。多用于扫击面前之敌。

拳谱曰：

扫腿招法走下边，避上攻下招法先。

敌人上前来猛攻，脚下风声扫尘烟。

总有群敌众多广，单腿一扫四下散。

2. **后扫腿**：一腿屈膝全蹲为轴，两手扶地，另一腿伸直仆地，由后往前扫一周。多用于扫击背后来犯之敌。

拳谱曰：

后扫腿法走平川，背后来敌不容缓。

屈膝蹲身腿一扫，敌人倒地跌街前。

左右两腿一样使，前后左右都一般。

3. **踢腿**：用脚向前直踢。主要用于踢击面前之敌。

拳谱曰：

踢腿招法不平凡，迎面来敌踢裆前。

不怕敌人气力猛，踢重要害面朝天。

练就金刚童子腿，两腿交换踢连环。

4. **弹腿**：用腿向左右侧身弹踢。主要用于踢击身体两侧之敌。

拳谱曰：

弹腿防守身两边，两侧敌人来靠近。

抬起单腿左右弹，左右强敌难近前。

两腿交替左右使，左右弹踢一样般。

5. **倒踢**：一脚立地，另一脚向后倒踢，主要用于踢击后方来犯之敌。

拳谱曰：

向后倒踢紫金冠，后面敌人难近前。

若敌背后已近身，单腿后踢敌裆间。

敌人一见心害怕，败阵逃跑不回还。

以上基本功法和其他拳种大致相同，皆为手脚腿法的练习与运用。

二 金刚拳练法步骤

第一阶段：练习直踢腿、弹腿、侧踢腿、跳步。每天早晨练习半小时至1小时为宜，须练习2个月左右。

第二阶段：除继续练习以上动作外，再加练弓步、马步、仆步、虚步、歇步、丁步、独立步、冲拳、推拳等。每天早晨练习1个半小时，须练习3个月左右。

第三阶段：除继续练习以上动作外，再加练二起脚、旋风脚、前后扫腿、翻身、滚身、翻跳等。每天早晨练习两个半小时。为了增加耐力，在练习前须跑步15分钟。

第四阶段：每天除练习基本功以外，可以加套路练习，每天掌握10个左右的动作，十天便可学会一路拳。然后再请武术老师帮助指教一下，纠正不正确的姿势。学会第一路以后，要坚持练习4个月，再学第二路，不要进度太快。学会十个套路后，还要继续反复练习。

第五阶段：除每天练习以上套路外，再结合练习金刚延寿功、金刚固体功，特别是要练好硬气功(如打沙袋、砍木人等)和轻气功(如戴铁瓦、吊沙袋、穿沙衣、挟沙袋等)，做到以气壮力，才能登高跳远，滚坡爬坡，行走如飞。

第六阶段：综合练习。即基本功，套路、延寿功、固体功、气功等相结合，有顺序地坚持练习。

1. 早晨4点钟起床至6点半，先跑跑步，再练基本功，然后练习硬气功、轻气功、延寿功、固体法，再练习套路。

2. 晚上7点至9点, 先练习延寿功、固体法、硬气功、桩功(马步桩、弓步桩), 然后练习套路。

3. 中午饭前可练习半小时基本功及几个套路, 而后慢慢使身体放松, 再吃午饭。

4. 夜半(即二十三点半至一点), 可以练习盘龙固体法或静坐功(练时要两头封锁, 即下提肛间, 中卷腰眼, 舌抵上腔, 气走鼻孔, 精神集中), 以调合气血, 延年益寿。

5. 早午晚, 每次饭后都要先做轻微活动, 不要马上进行剧烈运动, 以免使五脏六腑受损伤。

6. 要夏练三伏, 冬练三九。前人常说, 夏练筋骨, 冬练皮肉。也有的说, 夏练三暑强筋骨, 冬练三九坚肉皮。具体到每天要做到子午晨昏四个时间练, 前人常说“武林从师数十春, 子午晨昏练心神”。按一天来论, 晨凉, 午热, 晚温, 夜寒; 为四种不同温度, 练功者只有坚持四时练习, 才能磨练坚强的意志, 才能达到刚柔相济, 水火相济, 寒热平衡, 阴阳互生。

7. 随时随地抓紧一切时间进行练习。如走在路上, 坐在车中, 可练习握拳、抓空掌、旋手腕、拧腰、晃肩、抖肘、甩手、推按掌等动作。

三 金刚十法

少林高僧贞秋大师曰：

人身之将有十员，个个奋战勇当先，
拳掌击打劈抓拿，脚膝踢踹抵裆前，
肘肩近敌贴身靠，胯排强敌跌街边，
臂甩腿扫敌躺下，头撞敌人面朝天，
十将各个显身手，不怕敌人艺业全，
成名高手也胆窃，软弱之士心胆寒。

(一)拳：四指并拢，握空内卷，拇指卷压在中、食二指的中节，拳面要平。用法以揣击、冲击、劈击、崩击、扣击为主。

歌诀：

一个拳头八个棱，四角心眼四条缝，
拳轮击敌向下劈，拳面击敌向前冲，
拳眼单打风贯耳，拳背击敌向外崩，
拳心拨敌向里撩，拳角击敌奔骨缝。

谈起拳来有根源，本是人身将一员，
四角八棱两柄捶，列国斗宝临潼山，
伍员从使这个拳，拳打卞庄擂台前，
冲锋陷阵全凭它，战斗临敌在马前。

(二)掌：五指伸直，自然分开称为散掌；大拇指内屈，其余四指伸直，称为柳叶掌。多用于揣击、直打、直推、穿击、拍击对方要害部位。有时也以卧掌护身，其特点是触击面大，宜发挥自己的威力，又宜抓住对方的衣着或器械。

歌诀：

两掌举起赛宝扇，心背边指根指尖，
推击敌人用掌根，穿刺敌人用指尖，
反手击敌用掌背，劈砍拨切用掌边，
抓拿擒敌用掌指，掌心护体在面前。

谈起掌来掌有源，也是人身将魁元，
单掌一挥型如扇，拔风把打陈塘关，
李靖从使这个掌，单掌托塔保周天，
抓打擒拿劈拨架，对敌实战它领先。

(三)脚：有弹踢、端踢、蹬踢、铲踢、倒踢、缠踢、旋踢、摆踢、拨踢、勾踢等攻击方法。

歌诀：

两只大脚赛小船，后有跟来前有尖，
中有心来里有沿，又有脚掌和脚边，
蹬倒敌人用脚跟，弹踢敌人用脚尖，
里侧勾缠和旋拨，端铲外摆使脚边。

谈起脚来脚有源，本是人身一状元，
踏越山河它在前，临潼斗宝列国全，
子胥从用这个脚，脚踢蒯贯在台前，
蹦纵跳跃他为首，闪战腾挪应实战。

(四)膝：有挑抵扣摆跪等用法。

歌诀:

单腿提膝站上风，膝盖威力猛如龙，
前边击敌用膝抵，敌想抱腿挑当胸，
防护敌脚向里扣，侧边来敌摆不停，
若要擒敌按在地，单膝跪压敌胸中。

谈起膝来膝有源，本是人身先锋官，
当年大唐征西将，搬取红李二婵娟，
罗章曾用两膝盖，双膝扎跪在楼前，
近身提膝快如箭，抵倒敌人面朝天。

(五)肘: 有拐挑顶磕碰砸等用法。

歌诀:

双肘一抖神威显，胜似快刀赛利剑，
后边来敌用肘拐，侧旁来敌顶一边，
前上来敌用肘挑，下边进敌砸肘尖，
敌人用肘前来顶，单肘一磕碰半边。

谈起肘来有根源，本是人身保驾官，
由基曾使这个肘，拉弓射箭威力显，
十八国里数头名，神射威名镇河山，
敌人若还逼进我，肘靠攻击在面前。

(六)肩: 有靠击、挑击、抗击、磕击、晃击等用法。搏斗中互相抱在一起，拳脚肘膝都不适用时，可用肩抗击。

歌诀:

肩头一晃力无边，好似战将披铁衫，
前边来敌用肩抗，侧边来敌靠为先，
后边来敌把肩晃，上边来击挑一边，

对面敌抗肩磕碰，强敌难近我身边。

谈起肩来根不浅，本是人身镇殿官，
当年真君杨二郎，追赶日月神威显，
真君曾用这双肩，担起两山不非凡，
敌人贴身来攻我，抖肩靠倒山一盘。

(七)膊：用于里外排击膊打敌人。如被敌人抱住后腰，可用膊排倒敌方。

歌诀：

双膊胜如两利剑，左右上下用方便，
敌人后边向我抱，单膊挑起上云端，
敌人侧边来攻我，单膊排敌在一边，
敌人一见心害怕，败阵逃跑一溜烟。

谈起膊来膊有源，本是人身护驾官，
关羽曾用两个膊，跨马提刀过五关，
保住皇嫂寻兄长，古城训弟蔡阳斩，
强敌贴身来靠我，形若螭蚁登泰山。

(八)腿：多用于前后扫击敌人下盘和拌搅敌人下肢。

歌诀：

双腿行走如刮风，前后左右四面应，
前面高击用拌腿，里外搅敌有深功，
强敌四面猛攻我，扫腿用在围困中，
前后扫堂用两腿，战败群敌一阵风。

谈起腿来腿有源，本是人身运粮官，
当年有个李铁拐，单腿也能列仙班，
八仙聚会过东海，各显神通万古传，