

素法 德虔 编著



少林金刚拳

北京工业大学出版社

少林金刚拳

素法 编著
德虔
冯增欣 绘图

北京工业大学出版社

内 容 简 介

本书集少林金刚拳之精华，充分体现了金刚拳刚健有力、刚柔相济、攻守兼备的特点。它处处从实践出发，适用于散打、擒拿、强身健体。

近年来，要求学习少林金刚拳及购买金刚拳资料的人日益增多，人们学习此拳的热情非常高。为了满足广大武术教练、武术学员及武术爱好者的迫切要求，本书将拳谱整理编写成册，公开于世，供读者参考。

少 林 金 刚 拳

素 法 著
德 虔

*

北京工业大学出版社出版
新华书店北京发行所发行
北京工业大学印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开本 $3\frac{13}{16}$ 印张 88千字

1989年2月第1版 1989年2月第1次印刷

印数：1~35000册

ISBN 7-5639-0017-9/G·7

定价：1.95元

小室竹真光

上宗結荷采

卷十餘奇

德祥



一九八五年四月

前 言

少林金刚拳是嵩山少林寺拳法中的精华，具有刚健有力、刚柔相济、攻骤守严、快如闪电、动如雷、变如云、行如龙、猛如虎的特点。在形态上紧凑、逼真、独具一帜，为少林寺秘不外传的套路之一。

相传宋代少林寺方丈福居禅师，热心扶武，虚心好学，邀请了宋朝十八家王爷会少林，互相传习、交流技艺，吸取众家之长，创出了十路少林金刚拳，延寿功、固体法各一路。寺僧们研练至明代，普便禅师又进一步苦修练习，把少林金刚拳列为少林六大门功夫之首。金刚拳招无虚发，朴实无华，处处以实战为主，适合于中、青年和少年练习、并且适应于散打、擒拿，是硬拿硬上、硬挤硬抗、以硬为主的招法。理论部分重点讲究实用，因为武术若不讲究技击实战，何谈武字呢？它和舞术是相反的，坚强如钢，所以取名为少林金刚拳。

少林金刚拳谱曰：

金刚拳法福居传， 相传至今千余年。

普便禅师苦修练， 湛举法师继先贤。

六门功法它为首， 寺僧研练在嵩山。

冲锋对阵上战场， 马上步下能占先。

由福居禅师传授的少林金刚拳，距今已有一千多年的历史了，清代湛举法师熟练此拳，传给了寂聚、寂袍二位法师。寂聚、寂袍又传给淳锦、淳念、淳密三位法师。淳锦、淳念又传给贞恒、贞秋二位大师。由于原寺内秘传拳谱，在一九二八年被军阀右友三火烧少林寺时焚毁，少林金刚拳日渐失

传，只有少林寺武僧贞秋还记有手抄拳谱，在一九三六年时亲手交给了弟子素法，字清灵（已还俗）。

清灵曾在山东、辽宁、江苏、河南、安徽、新疆、甘肃、陕西、浙江、广东、湖北、贵州、河北等省、市、城镇、农村、厂矿、部队将金刚拳广为传授，据不完全统计，会练此拳者已有一千人以上。近几年来，全国各地要求清灵武师传授此拳和购买有关金刚拳资料的信函，已有十万余封。清灵武师为了满足广大读者的要求，特将恩师秘授之拳谱同少室山人一起整理编写成册，公开于世，供读者参考。在编写过程中，得到少林寺健在方丈德禅大师的诚恳指教，在此表示感谢。由于文化水平有限，时间短促，书中错误之处在所难免，敬请武林诸师和读者指正。

作者

1987年10月于少林寺

欢迎订购下列新书

书 名	定 价
少林长护心意门拳	1.10元
严新气功现象 (压膜)	5.10元
成才名言一千条	2.50元
家庭育儿经验荟萃 (压膜)	3.50元
书法艺术讲授纲要	3.40元

ISBN 7-5639-0017-9/G

定 价：1.95 元

目 录

一、 拳法特点·····	(1)
二、 基本功法·····	(8)
三、 练法和步骤·····	(14)
四、 金刚拳十将·····	(18)
五、 拳谱、歌诀·····	(24)
六、 少林金刚拳图解·····	(29)
(一) 第一路·····	(29)
(二) 第二路·····	(61)
(三) 第三路·····	(92)

一、 拳法特点

1. 独立势：

独立势可以集中全身的力量，用在一处踏击敌人脚面，膝盖可以提起猛抖劲力，抵击敌人致命要害部位，击败强敌。此法适合于近身靠打。生死搏斗，是巧打强攻，挫敌锐气之法。

少林高僧寂聚法师曰：

扑地穿掌走下边， 金鸡独立站上盘。
提膝上打致命处， 下伤三足不容缓。
搖化单臂托手上， 左右用法一样般。
上下中间三夹攻， 敌人败走一溜烟。

2. 迷糊手势：

又叫织女耍剪。在擒拿、搏斗时，重点使用两手，上下翻飞、抓拿展闭，搅拧拉带、按提推纏等手法，把敌人活擒制服。此乃防身护体、擒拿强敌之法也。

少林高僧寂袍法师曰：

迷糊手法人难防， 上下翻花左右晃。
强敌和我死拼搏， 抓住敌腕不能放。
拧拉翻展猛带按， 制服敌人刻不让。
任你敌人再刁巧， 败阵投降倒下方。

3. 摆莲腿势：

在对敌实战时，摆莲腿势应用方便，架开敌人来手，迅速用脚摆踢敌人软肋，伤敌要害之处，击败对方。在群敌围困之中，摆开腿击退敌人，突围而去。在敌人扫击我下盘时，可以用摆莲腿击敌人头部，也可以跳起闪开，避免敌人

侵袭。此乃防攻兼备之法也。

少林高僧淳锦法师曰：

摆莲腿起上云端，	跳上闪下避风险。
敌人前来捶打我，	架开敌手踢肋前。
若还困在敌人阵，	左右接打飞摆莲。
任他四周都是敌，	想粘我身难上难。

4. 弓步冲拳势：

弓步冲拳如饿虎登山岗，能增加对敌进攻的威力，猛打猛冲，直闯直进，一战而击败敌人。此乃速战速决、强攻急进之招法也。

少林高僧如静法师曰：

弓步冲拳力量强，	形似猛虎登山岗。
全身一抖千斤力，	单臂一合奔前方。
敌人若中我的招，	好似饿虎碰群羊。
祖师传授惊人艺，	历代弟子研练忙。

5. 二起脚势：

二起脚可以纵跳追击敌人，也可连环击打，逼敌后退败阵，敌逃虽快，也难免受击。此乃连贯进攻之法也。

少林高僧淳念法师曰：

二起脚飞跃天边，	空中纵跳似飞燕。
敌人后退欲逃走，	手脚齐进飞上前。
下边飞脚踢敌胸，	上边单掌击头面。
强敌中上我的招，	仰面跌倒在平川。

6. 扫堂腿势：

敌人和我搏斗时，如果上盘不好进攻，可以从下边用扫堂腿扫击敌人小腿，使敌人受伤败阵。被群敌围困时，也可以使用此法，突围而出。但是要有数年纯功，方可一腿胜

人。此乃闪上击下之法也。

少林高僧贞秋大师曰：

扫堂腿法走下盘，	防上攻下扫尘烟。
敌人上边进攻猛，	扫击敌人不容缓。
左右前后倒正扫，	来回反正都一般。
嵩山少林传宗宝，	临阵应敌有效验。

7. 连环腿势：

该势在技击上是连环进攻的招法，踢腿时多用连踢，连贯不停，使对方无力还招，直至败阵投降。因此连贯动作极为重要。此乃连环不绝的金刚腿法。

少林高僧贞方大师曰：

连环踢腿如闪电，	击败敌人一溜烟。
双腿齐发敌难躲，	用时方知有妙玄。
随师学习连环腿，	嵩山少林得真传。
练成两腿似铁棍，	敌想胜我比登天。

8. 滚身势：

又叫青龙闹海。能滚近敌人跟前蹬踢敌人，也能防避强敌猛攻。敌欲逃跑，我能迅速追击；如果败阵，也能随意滚出圈外，免遭重击。这是攻守兼备的地下战斗法，也是下盘进攻之法。

著名武术家马金标老师曰：

滚地活龙少人知，	游遍天下谁敢欺。
强敌上边进攻猛，	下盘滚身用蹬踢。
敌人败阵欲逃跑，	滚动追赶如箭急。
若还不战想退阵，	连环滚出圈外起。
禅林传下滚身法，	临阵进退可应敌。

9. 拌脚势：

又叫过关斩将，也叫走马拌脚腿，在散打、对战、搏击时，应用拌脚腿最能得力。两只脚前后、左右、里外勾拌运用自由，可以击敌人下部小腿和脚跟，使敌人失去重心，倒地败阵。上边再配合两手抓、拉、拨、打，则战无不胜。南拳北腿，嵩山少林寺着重讲究腿功，用法灵活多变，方可胜敌。腿力大于臂力，腿长于臂，所以腿法极为重要。

武林名家刘百川老师曰：

走马拌脚腿为先， 两腿走开力无边。
运动两腿如铁棍， 快似风雷如闪电。
速战速决只一阵， 击败强敌一溜烟。
嵩山少林传绝技， 祖师真功艺惊天。

10. 散豆成兵势：

又叫迎面抓。如果敌人来进攻，我用手压拨敌手，反手抓向敌人面门，纵有勇猛之士，也难免受伤。此乃突然袭击之招法，用此招法可以取胜。敌人无法闪避，只得败阵投降。

武林高手沙宝玉曰：

散豆成兵妙如玄， 临阵应敌不犯难。
强敌迎面来攻我， 棒打仙桃压一边。
反手抓向敌人面， 敌人败逃转回还。
任敌功深多勇猛， 难避抓拿手法全。

11. 大虎抱头势：

此招是架开敌人来手，猛力冲击敌人胸、腹和肋下，使敌人受伤败阵，做到速战速决。遭到前后左右四面来敌袭击时，都可以各个击退。此乃防护猛攻之招法也。

少林高僧贞俊大师曰：

大虎抱头力量强， 浑身合力似金刚。
强敌近前来攻我， 单臂架敌开一旁。

单拳一抖急如箭， 重击敌人胸腹腔。
少林金刚玄妙法， 祖师传授在禅堂。

12. 连珠炮势：

两拳交替冲击，连珠齐发，紧逼敌人，刻不容缓，使敌人无法躲闪，连遭重击，无力还手，只有败阵逃跑或投降。此乃连环进攻之招法也。

少林贞绪大师曰：

连珠炮打不容情， 紧逼敌人不放松。
两拳交替轮换打， 来回运用似流星。
上天赶到凌霄殿， 入地赶到水晶宫。
强敌纵有万夫勇， 若想逃脱难上难。

13. 金龙旋云势：

又叫跃步云手。此招法多用于追击敌人。敌方行动虽快，我飞身跃步即可赶上，转身击中对方，使之倒地败阵。此乃腾空追击之招法也。

著名武术家佟中义老师曰：

金龙旋云起在空， 追赶敌人一阵风。
任你刁巧逃得快， 鹰拿燕雀急飞腾。
形似黄龙大转身， 摇头摆尾奔敌攻。
敌人失手中了把， 仰面跌倒地当中。

14. 地下剪势：

此招法多用于从下边挟剪敌人腿部，是败中取胜之法。如果上边不利于进攻，则可佯装败阵，从下盘进攻，使敌人防而不备，倒地被擒。这是以剪挟搅拌、勾缠蹬踹来战胜敌人。

著名武术家王子平老师曰：

地下功法变化多， 剪夹搅拌扫平坡。

纵有深功也害怕， 蹦纵跳跃无法躲。
嵩山少林传功法， 历代弟子刻苦学。
学会禅宗地功剪， 临阵拿敌擒恶魔。

15. 天鹅下蛋势：

此招多用于实战时重击敌人。敌如来手向我袭击，我一手压下敌人来势，另一拳紧随在后砸击敌人头、面部或胸部，使敌人受伤败阵。此乃防攻并举之招法也。

少林名家马希贡老师曰：

天鹅下蛋力无边， 压下敌手砸上盘。
强敌来手进攻我， 单臂压敌向下按。
单拳用力紧随后， 直砸敌人头和面。
敌人纵有千合勇， 登时栽倒于平川。

16. 出势完整：

金刚拳每个动作都要求出势圆满完整，刚健有力，不出半个架势，不潦草过关，手法要清楚，步法要有劲，攻守要配合，上下要协调一致，动似风雷，静如山岳。

少林名家何秀奎、宋德聚曰、

“出掌如瓦垄，握拳如卷饼，出拳似流星，睁眼如闪电，行走如刮风，行站如钉钉，腰动如蛇行，腿动如拉钻，拳去如袖箭，进掌如火烧，守者如处女，攻者如蛟龙。”

17. 八步赶铲势：

此招多用于冲锋陷阵，攻击群敌。如被敌人围困，可以使此势以拨打众敌，击敌四散奔逃。上边用单臂横扫，下边用脚拌击、勾挂，后面扒土迷封敌人眼目，手脚齐发，无有不胜之理。此乃左右拨打、连环进攻之法也。

少林名家徐敏武曰：

八步赶铲上下翻， 左右两掌赛刀剑。

群敌上前围攻我，左右拨打紧相连。
下走拌脚勾挂腿，敌人仰面跌平川。
后边敌人想追赶，倒扒沙土迷敌眼。
少林传下惊人艺，强敌一见心胆寒。

18. 鲁班拉钻势：

又叫踩踢冲拳。敌来袭我时，用一拳冲敌胸肋，脚弹踢敌人小腹和裆部，另一手抓住敌腕。上边抓打，下边弹踢，手脚齐发，使敌人无法招架，连连倒退，败阵而逃。此乃连环进攻之法也。

少林名家郭庆方老师曰：

鲁班拉钻抖威风，拳打脚踢奔敌冲。
抓打弹踢连环进，紧逼敌人不容情。
任你群敌多而广，霹雷闪电一扫平。
前人传下金刚拳，少林真功妙无穷。

二、基本功法

(一) 手型及用法:

1. 掌: 金刚拳法中, 重点有散掌和柳叶掌两种。

散掌: 五指伸直, 自然分开, 多以正立掌向前揣击或者直打、直推对方要害处。有时也以臥掌护身, 拿敌人要害处。

柳叶掌: 拇指向内屈扣, 其余四指并拢伸直。多以立掌推击敌人, 或以劈掌击敌人要害处, 或以插掌插击敌人紧要穴, 以甩掌击打敌人面部等。柳叶掌的特点是应用方便, 击敌快速, 是武术中不可缺少的重要掌型。

拳谱曰:

散掌分开硬如铁, 抓打擒拿称豪杰。

柳叶掌型似柳叶, 推插劈拨能揣切。

两种掌型应实战, 朴实无华不可缺。

2. 拳: 即四平拳, 四角八楞拳。和其它拳术中的拳一样, 多用于冲击、揣击、劈击、崩击、扣击、扳击、挑击等。少林金刚拳着重应用的就是这几种拳型。

拳谱曰:

两拳一举硬如钢, 拨格一招最难防。

左拨右架随时用, 上崩下砸无人挡。

里撩外划威力大, 拳术之中是猛将。

3. 勾手: 即五指并拢, 向内屈指成勾手。多用于向后甩击或勾挂对方, 也可以向前勾击敌人头面和要害之处。

拳谱曰:

五指并勾赛钉钯, 实战临敌应用它。

能敲点扣能拨钉， 还能甩击并勾挂。
金剛拳中不可少， 行拳练功妙更佳。

(二) 足型及用法：

1. 绷脚：出脚后脚面绷平。多用于前踢。

拳谱曰：

绷脚踢出脚面平， 后足扎根不能动。
足尖弹踢急如箭， 踢点敌人致命功。
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：

撇脚用法用不多， 能使敌人膝盖挪。
脚尖内撇向里击， 踢重敌腿骨髓挫。
要想实战见成效， 真功需要十年多。

3. 泼脚：出脚后，由外向内泼脚，多用于出脚后泼击对方的下肢胫骨。

拳谱曰：

泼脚踢敌向里泼， 泼击敌人小腿折。
又叫走马拌脚腿， 击中强敌似刀削。
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。摆脚多用于踢击对方，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。
左左两脚一样摆， 临敌应战有效验。