

少林看家拳

索法 德虔 著

北京体育学院出版社



少林看家拳

張文廣題



中国著名武术家张文广教授为本书

题写书名。

一九八六年五月

少林看家拳

素法 德虔 著



北京体育学院出版社

少林看家拳

张法 德成 著

北京体育学院出版社出版
(北京西郊圆明园东路)

河南省登封县印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

开本787×1092毫米1/32 印张：5.44

1986年11月 第1版 1986年11月 第1次印刷

字数：114千字 册数：1 —40,000册

统一书号：7451·22 定价：1.35元

前 言

少林看家拳是嵩山少林寺拳法中的精华。该拳刚健有力，紧凑敏捷，疾如闪电，招法多变，难破难防，独具一格。

相传宋代，少林寺内武僧已达两千余人，其中有一些人想离开寺院。为防止武僧离寺，当时的方丈和尚福裕召集寺院知己的武师，共同商讨，编创了一套适于散打的套路，这套拳只传授给亲信寺僧。从方丈室到山门口，共设13道关卡，每道关卡都由掌握这套拳的两位武僧镇守。福裕明确规定：凡欲离寺者，必须同这13道关卡的武僧较量。若打不出或比量中受伤者，一律不得离开寺院，还要受到跪香的处罚。故这套拳取名为“少林看家拳”。

少林拳谱曰：

少林看家拳，宋代福裕传，
一门一道关，关关有武汉，
任你武技绝，难过十三关。

由福裕高僧传授的少林看家拳，距今已有一千多年的历史了。由于原寺内秘传的拳谱在1928年被军阀石友山火烧少林夺时一起被焚，少林看家拳日渐失传。幸亏有一少林寺僧贞方拳师（1895年入寺），在1906年曾把一份拳谱带回山东，并于1936年将该拳谱亲手交给了少林寺著名武僧贞秋

弟子——素法（已还俗，俗名徐祇法，山东省郯城县人），才使该拳流传下来。

徐祇法老拳师在山东、江苏、连云港一带广收门徒，频传于人。据不完全统计，会练此拳的有三千余人。徐祇法老师为继承和发展少林武术，献出了自己秘藏40多年的“少林看家拳谱”，并不远千里重拜山门，与少林寺院高僧素喜、德禅共商整理、编写、普及少林看家拳等事宜。本书就是根据他献的拳谱整理编写的，书中的动作插图也是依他亲自示范的动作绘制的。本书完稿后请北京大学中国武术气功学会理事长李士信讲师审校完善，特别是中国著名武术家张文广教授在百忙中为本书题了书名，还得到李锡钢同志的支持，在此一并致谢。

由于文化有限，时间短促，错陋之处难免，敬请武林界高师和广大读者批评指正。

编 者

一九八六年五月

于少林寺

目 录

一、拳势特点.....	(1)
二、基本功法.....	(3)
三、练法步骤.....	(5)
四、套路及动作顺序歌诀.....	(7)
五、少林看家拳拳法图解.....	(22)
第一路 开山拳.....	(22)
第二路 迎门掌.....	(37)
第三路 三荐诸葛.....	(52)
第四路 穿心捶.....	(74)
第五路 五夫掌.....	(86)
第六路 地氍毹.....	(99)
第七路 梅花拳.....	(104)
第八路 连环捶.....	(113)
第九路 连环腿.....	(121)
第十路 埋伏掌.....	(129)
第十一路 仆地沙.....	(137)
第十二路 擒敌归山门.....	(147)
第十三路 守院捶.....	(158)

一、拳势特点

1. 震脚多：震脚可使脚下生根，并助脚下有力，根基牢稳，坚如盘石。如此，不易被人制倒在地。

少林淳密法师曰：“丹田有气 脚下有根 四面八方，任敌来侵，纵有神手，难动我身，我若一动，敌即不稳。”

2. 搅手势多：技击拿敌，重在用手。搅手势，又名梅花手。其手去迷迷糊糊地使出去，即可擒敌也。

少林寂袍法师曰：“翻江搅海手，看家门户守，敌欲来攻我，伸出搅海手，左右猛搅动，犯敌难逃走。”

3. 转身搬拦势多：该势既练身法，又练技击拿敌，是败中取胜之法。

少林如静法师曰：“缩身如鼠败下方，发身如虎回头忙，采住敌人使搬拦，敌人仰面跌当场，败中取胜急妙迅，死中求活招法强。”

4. 打虎势多：该势可增强少林看家拳防护和攻击的威力，是防攻结合的招法。

少林贞秋大师曰：“攻中有防，防中有攻，连攻带防，防而必攻，拨开势式，直冲当中，祛敌败走，紧闭门封。”

5. 马步势多：马步可以使两腿练出相等的力量，可以避免老年偏瘫等疾患，另外，两臂同样也可练出相等力量，避免出现一手有力而另一手无力的现象。有些人专练一手、一腿、一指、一脚的功夫，虽然有时也绝技惊人，但是，一到老年后期，很容易出现单重或单轻的疾病，所以练功，若

得不到高师的指教，单靠拼命蛮干，是很容易出现偏差的。

少林寂敬法师曰：“马步单鞭功，手脚开四平，两臂和两腿，功力两相等，少出单重病，手足应用灵，延年益高寿，身健耳聪明。”

6. 连环腿多：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，使敌方无还手之力，败阵逃跑。所以看家拳在招法中很注重连环腿的用法。

少林贞方大法师曰：“连环踢腿如闪电，击损敌人一溜烟，连环腿法敌难躲，用时方知有妙玄，跟师学习连环腿，嵩山少林得真传。”

7. 展腕冲天炮多：看家拳对敌要狠，对来敌之手必须先斩断其腕，使其失去攻击的力量，再迅速用锤冲击敌方的紧关要道，使敌不能反攻。

少林名家马希贵老师曰：“冲天炮打不留情，一毒二狠三要命，紧逼对方难还手，败走脱逃一溜风。”

8. 举鼎前穿手：防守来敌攻击，架敌手迅速击穿敌肋。使其受伤败阵。该势是连防带攻的招法。

少林名家徐敏武曰：“双臂架敌开云端，两手穿进敌肋间，轻者击敌向后退，重者筋伤骨折断，看家开门第一招，敌人一见心胆寒。”

9. 二起脚、旋风腿多：二起脚、旋风腿是提高身体跳跃旋转腾空打人的重要动作，敌从下攻来，可纵跳闪出，敌来高势进攻，可以跳跃弹击，敌来得快，我可转身闪过。

著名武术家马金标讲：“二起旋风跃天边，空中旋转似飞燕，任他庭功千般硬，想沾我身难上难。”

10. 地下剪多：六路拳内大部分动作是地下的功夫，剪腿法很多，是用下盘夹剪敌腿部的败中取胜招法。当腿盘不得进手时便可佯装败倒样，从下盘进攻，打败对方。

著名武术家、王子平讲：“地下功法变化多，剪夹夹拌扫平坡，纵有深功也害怕，蹦纵跳跃无法躲。”

11. 姿势大方舒展 出势圆满完整：看家拳的每个动作都要求出势完整，有力，不出半个架势，不潦草过关。手法要清楚，步步有力，击守配合。

少林名家宋德聚、何秀奎讲：“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，守者如处女，攻者如蛟龙。”

12. 手、步法清楚：每一步每一手的变化，都要清清楚楚。手法不清，到老无功，步法不清，到老不精。因此手脚上下要协调一致，动作要灵活准确。

武林高手沙宝玉讲：“武功行动任君走，全凭两脚和两手，武法精明手法清，走满天下落心头，无论高士和弱手，战斗千合得平手。”

二、基本功法

（一）手型及用法

1. 散掌：即五指伸直，自然分开，散掌多以正立掌向前，揣击或直打直推对方的要害部位，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。

2. 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。

3. 拳：即四平拳，与其他少林拳术相同，但用法以揣击、冲击、劈击为主。

（二）足型及用法

1. 绷脚：出脚后，脚面绷平，多用于前踢。

2. 撇脚：脚向内撇。

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部。

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

5. 二起脚：两脚起跳，抬一脚向前弹踢，全身腾空，出同侧手拍击脚面，多用于跳步向前踢击对方。

6. 旋风脚：两脚起跳，抬一脚向异侧方向旋弹，全身腾空，出异侧手掌拍击旋弹一脚的脚掌，使全身体转360度。多用于被群人围困时，袭击众敌。

（三）步型及用法

1. 马步：两腿屈膝半蹲，两脚间距稍宽于肩，两脚尖内扣，似骑马势。马步用于站桩，对付顽敌或横打，双击两侧来犯者。

2. 弓步：两脚前后着地，前腿屈膝，后腿蹬直，型似长弓。亦有横弓步者。多用于站桩向前对付来犯之敌。

3. 并步：两腿并列站立。多用于上前迎敌，为增加力量而抬后脚再向前上成并步，或由一侧向另一侧横移成并步。

（四）腿法

1. 前扫腿：以一腿屈膝全蹲为轴，两手扶地，另一腿伸直仆地，由前向后扫一周。多用于扫击面前之群敌。

2. 后扫腿：以一腿屈膝全蹲为轴，两手扶地，另一腿伸直仆地，另一腿伸直仆地，向后往前扫一周。多用于扫击背后来犯之敌。

3. 踢腿：用腿向前直踢，主要用于踢击面前的敌人。

4. 弹腿：用腿向左右侧身弹踢。主要用于踢击身体两侧的敌人。

5. 倒踢：一脚立地，另一脚向后倒踢。主要用于踢击后方来犯者。

三、练法步骤

看家拳同其他拳种一样，必须先练好基本功。如手法、腿法、眼法、步法、身法等。

第一阶段：以练直踢、弹腿、跳步为主。时间以每日早晨为宜。每天练0.5~1小时，约练1个月左右。

第二阶段：继续练以上动作，再加练弓步、马步、歇步、仆步、冲拳、推掌等。每日早上练1.5小时。

第三阶段：除继续练前两个阶段的动作外，再加练二起脚、旋风脚、前、后扫腿等，还可练翻身、滚身、翻跳等。

每日早上练2个小时左右，为增加耐力，在练以上基本功前，还应跑10~20分钟。

第四阶段：学习套路，每天除练基本功外，可学习5~8个动作。如果记忆力好，可以学10~15个动作。这样一个星期就可以学完一路。然后再请一个武术师指教，纠正不正确的姿势。学会第一路之后，不要急于学习第二路，应继续苦练3~4个月，待姿势正确，动作熟练后，再学习第二路，直到学完十三路。

第五阶段：学完全部套路之后，再结合学习气功，特别是气硬功（如打砂袋、砍木人等）和气轻功（如戴铁瓦、吊沙袋等），以气壮力，发劲揣打，登高跳远。

第六阶段、综合练习阶段。即基本功、套路、气功三者结合在一起练习。

1、早上5点钟起床，先练基本功，然后再练气轻功，最后练套路。

2、晚上七、八点以后，开始练气硬功和桩功（如马步桩和弓步桩）。

3、其他时间，如星期天、业余时间、宜学练新套路或练习套路中的薄弱环节。走在路上、坐在车上、可以练旋腕、甩手、晃肩、抖肘、推掌等。

少林寺第30世大和尚——素喜武师说：“高师育良徒，苦恒出高手。”古往今来，武林中的英雄名师，没有一个不是靠苦和恒成才的。所以要几十年如一日，无论冬寒冰雪，冷风刺骨，还是暑转似火，都要坚持苦练，一天也不间断。为了少走弯路，早日成才，还必须四处访师，博学众家之长，虚心向同道求教。

四、套路歌诀及动作顺序

第一路 开山拳

歌诀曰：

双臂举鼎上云端，两手托平肋下穿，
上步摆腿托架式，单踢打捶虎登山，
勾跟拍脚跃步式，风卷霹雳上九天，
转身接占骑马式，霸王拳顶上下翻，
提腿磕膝提定式，护耳巧女关双臂，
绷手摆莲护腿进，鸿门射雁落沙滩，
按窝吕夫牵敌手，进步肘腿脚跟掀，
跳起劈山下式闪，半扫腿上用目观，
飞身放下狐狸剪，脚下风声扫尘烟，
转身接占骑马式，匡捶招法要争先，
蹬山打捶力要猛，踩罗踢打力要全，
反臂接按护肩掌，金龙抱柱力无边，
跃步童子拜观音，野马分鬃上下翻，
八步赶铲运两掌，踏步急行赶云端，
二起脚飞天边跃，风卷炸雷上九天，
转身接占骑马式，仙卷银幕贴地翻，
绷手摆莲护腿进，鸿门射雁落沙滩，
两手一挽梅花手，谢步请式招法完，
诸公若问拳名姓，少林开山一趟拳。

动作顺序

霸王举鼎、双手托塔、跳步拍打、弹腿冲拳、弓步前后推掌、旋风脚、马步侧推掌、闪门炮拳、野马分鬃、白猴望仙、鸿门射雁、猛虎跳涧、飞身狐狸剪、扫腿侧冲拳、拨云迎日、踩踢鸳鸯脚、金龙抱玉柱、童子拜观音、鱼公倒划船、八步赶铲、二起旋风脚、马步侧推掌、一化卧势、青龙闹海、二起旋风脚、飞摆莲、鸿门射雁、织女耍剪。

第二路 迎门掌

歌诀曰：

双臂举鼎步山中，两手托平肋下行，
上步玉柱迎风站，进步腿膝上下攻，
调步斜行一条龙，翻身阳门掌更雄，
进步穿手肋下使，梅花手上勾架功，
绷手摆莲护腿进，扣捶朝天腿蹬空，
跳起劈山下式闪，扫腿用在千军中，
转身接占骑马式，进步穿手肋下行，
反臂接按护肩掌，湘子挎篮臂上攻，
进步踏出两只脚，前后冲招一条龙，
两掌交错是抹掌，顺式单鞭妙无穷，
上步一化罗汉展，二起穿手肋下行，
一调吕夫背后劈，进步肘腿牵踢攻，
翻身接摆撩阴掌，调步阳门掌更雄，
上悬盘上提定式，下悬盘上踢摆功，
翻身拾钱劈三掌，二起柔式拦推攻，
提腿磕膝提定式，两手平托盘架攻，

翻身卧式就地滚，二起旋风腿生风，
摆莲摆腿护腿边，鸿门射雁前后攻
两掌一摆梅花手，谢步请势招法成，
列公若问拳名姓，万古长青少林功。

动作顺序

霸王举鼎、双手托塔、上步玉柱、震脚冲天炮、二郎担山、震脚三推掌、织女耍剪、大鹏展翅、卧龙探爪、大虎摆头、黑风卷海、马步摆推掌、弓步三推掌、湘子挎篮、二郎担山、前后推掌、罗汉张口、二起踩脚、前后推掌、虚步撩掌、马步扇阴掌、罗汉迎门掌、金鸡独立、燕子戏水、就地拾金钱、老虎出洞、燕落沙滩、青龙闹海、二起旋风脚、飞摆莲、鸿门射雁、织女耍剪。

第三路 三荐诸葛

歌诀曰，

双臂举鼎上云端，两手托平向前穿，
上步玉柱迎风站，子午晨暮炼单拳，
上步钩接势法全，进步摆掌护双肩，
调步接占骑马式，匡捶招法要争先，
进步踩罗踢打势，翻身弯脚力要全，
抽梁换柱顺捶打，跳打叠膝奔下盘，
调步背后推月势，跳起推窗力无边，
跳起推月双碰掌，十字手法软骨断，
转身摆莲护腿边，金鸡独立站上盘，
展翅踢脚打顺捶，踩罗踢打力要添，
前后下盘三扫腿，撤身倒步一溜烟，

转身接站骑马势，吕夫肘腿脚跟掀。
撤步接扫后扫腿，跳起劈山下式闪，
扫腿招法千军用，骑马姿势要站园，
吊步背后右推月，跳起推窗力无边，
跳起推月双碰掌，左右打虎力要全，
展翅扣捶钩连腿，蹬山打虎力更添，
跳起劈山下势闪，脚下风声扫尘烟，
转身接站骑马式，三把战脚敌胆寒，
两手平托坐盘腿，风卷霹雳上九天，
转身接占骑马式，蹬山打捶力无边，
上步扣捶抱月式，撤身倒步一溜烟，
两掌交挫是抹掌，顺势二郎一条鞭，
一化锁篮跨虎式，踏步撤身一溜烟，
提腿独立提定势，脚飞银河双摆莲，
鸿门射雁沙滩坠，梅花搅手势法完，
诸公若问拳名姓，三荐诸葛少林拳。

动作顺序：

霸王举鼎、双手托塔、上步玉柱、仙童坐马、马步单鞭、
弓步冲拳、连环弹腿、弓步架掌、童子送书、回头观阵、二郎
担山、震脚虎抱头、卷地黄风、马步侧拳、水打车轮转、震
脚金固头、凤凰展翅、马步冲拳、顺手牵羊、追蛇入洞、双
手推窗、跳步双推、转身摆莲、仆地打虎、金鸡独立、踢腿
冲拳、三扫腿、马步侧推掌、大虎抱头、右扫腿、转身左右
推掌、左右打虎、展翅连环腿、大虎抱头、前扫腿、战脚阳
掌、仙女散花、马步侧推掌、弓步架打、并步扣捶、燕子斜
飞、一化锁篮、猴子拉犁、后扫腿、金鸡独立、鸿门射雁、织女