

少林

少林看家拳

少林功夫丛书

素法 德虔 编著



北京体育大学出版社

G852.15
10

397592

—少林功夫丛书—

少林看家拳

素法德虔 编著

T2125/12

北京体育大学出版社

责任编辑:秦德斌

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:文 武

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

少林看家拳/素法,德虔编著. - 北京:北京体育大学出版社,1998.8

(少林功夫丛书)

ISBN 7-81051-267-6

I.少… II.①素…②德… III.少林拳 IV.G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 25955 号

少林看家拳

素 法 德 虔 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
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32
1998 年 8 月第 2 版

印张:8.5
1998 年 8 月第 5 次印刷

定价:17.00 元
印数:6000 册

ISBN 7-81051-267-6/G·235

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

“少林看家拳”是嵩山少林拳术的优秀套路之一，具有朴实无华、刚健有力、紧凑敏捷、招法多变，利于健身自卫的特点，独具一格，颇受武林师士喜爱。

相传宋代时，少林寺武僧仍达两千余人，其中有些武僧想离寺还俗，方丈为限制武僧还俗，便规定：凡武僧离寺者必打出十三门，否则，不许出山。为此，寺内武僧高手编了镇守十三门卡的绝招，并逐渐形成了套路，皆称其为看家拳。

精通此拳者历代皆有名师，如宋代的福居，元代的大智，明代的通详，清代的湛德，民国年间的贞方，以及健在的还俗僧素法等都很功夫。素法武师，早在 1936 年跟师父贞秋学到此拳，至今苦练五十余年，甚精其技。为发扬少林武术，多方传艺、培养新秀，近年又把珍藏几十年的拳谱和习武经验整理成册，献给读者。

本书于 1986 年 11 月由北京体育大学出版社出版，发行后深受读者欢迎。为满足广大武术爱好者的要求，这次再版除详述十

三路看家拳的特点、功法和用法外，素法武师还将原拳谱每路的实用歌诀、实用技法及三十六抓法、对攻六字诀等增编入书，给学练、实用、研究少林看家拳的技法，增添了新的内容。

本书在编写过程中曾得到李锡刚同志的支持，在此表示感谢。

由于时间短促，水平有限，书中难免有不足之处，敬请海内外武林师士批评指正。

编著者

1988年2月

目 录

第一章 少林看家拳指要..... (1)

第一节 少林看家拳拳法基础..... (1)

一、少林看家拳拳势特点..... (1)

二、少林看家拳基本功法..... (4)

三、少林看家拳练习步骤..... (7)

第二节 少林看家拳实用要诀..... (8)

一、少林看家拳对攻六字诀..... (8)

二、少林看家拳三十六抓法..... (32)

三、少林看家拳散打拨架法..... (44)

第二章 少林看家拳拳法..... (51)

第一节 少林看家拳套路歌诀及动作顺序..... (51)

第二节 少林看家拳拳法图解..... (67)

第一路 开山拳..... (67)

第二路 迎门掌..... (92)

第三路 三荐诸葛..... (114)

第四路 穿心捶..... (145)

第五路 五夫掌..... (163)

第六路 地盘腿·····	(179)
第七路 梅花拳·····	(185)
第八路 连环捶·····	(199)
第九路 连环腿·····	(209)
第十路 埋伏掌·····	(219)
第十一路 仆地沙·····	(229)
第十二路 擒敌归山门·····	(242)
第十三路 守院捶·····	(255)
少林还俗僧素法简介·····	(264)
德虔武师简介·····	(266)

第一章 少林看家拳指要



第一节 少林看家拳拳法基础

一、少林看家拳拳势特点

1. 震 脚

震脚可使脚下生根，并使脚下有力，根基牢稳，坚如磐石。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. 揽手势多

技击拿敌，重在用手。揽手势，又名梅花手。其手法迷迷糊

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，踩住敌人使搬拦，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，怯敌败走，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。

少林名家马希贡老师曰：“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. 举鼎前穿手多

防守来敌攻击，架敌手迅速击穿敌胸肋。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。当上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，站立如钉钉，腰动如蛇行，步法总轻灵；守者如处女，攻者似蛟龙。”

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、少林看家拳基本功法

（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. 撒 脚

脚向内撒。

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。多用于被群敌围困时，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。

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、少林看家拳练习步骤

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。

(一) 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。

(二) 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。

(三) 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，还应跑步 10~20 分钟。

(四) 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。

(五) 第五阶段：学完全部套路之后，再结合学习气功，特别是硬气功(如打砂袋、砍木人等)和轻气功(如戴铁瓦、吊沙袋等)，以气壮力，发劲揣打，蹬高跳远。

(六) 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，然后再练轻气功，最后练套路。

2. 晚上 7、8 点以后，开始练硬气功和桩功（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，还是暑日似火，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。

第二节 少林看家拳实用要诀

一、少林看家拳对攻六字诀

（一）十 刚

十 刚：一刚踏地稳、二刚心要狠、三刚进攻紧、四刚步急跟、五刚击敌准、六刚敌难进、七刚入羊群、八刚跳和蹲、九刚双手伸、十刚擒敌人。

这十刚是对攻实战中对弱手的急战方法，是战斗中应注意的重要秘诀。因为敌人很弱，不是我的对手，所以不需要智取，只要发出十大刚强的进攻方法，一战就成功。下面分别是用法和歌

诀：

1. 一刚踏地稳

在和敌人交手时，脚下要有根，不能漂浮不稳，要做到十趾抓地如虎，这样足下稳重，冲击才有劲，不致被敌人拉倒或碰到。所以起落进退，都要步法稳重，固如磐石、稳如泰山。

歌诀曰：

行站踏步稳如桩，不怕敌人艺业强，
任他狂敌摧不倒，稳如磐石立山岗。

2. 二刚心要狠

在和敌人搏斗时，首先心里要狠，不狠则坐失良机，使处于劣势的敌人跑掉，甚至被敌人反攻败阵。所以要本着一毒二狠三加力四致命的原则去制服敌人。

歌诀曰：

搏斗心狠意志强，狠击敌人败下场，
一毒二狠三加力，四制敌方去他乡。

3. 三刚进攻紧

在和敌人交战时，如遇敌手要加紧进攻，刻不容缓的紧逼对方败阵，使对方不得反攻，也不得脱逃，即使胜不了也不至于让敌跑掉，争取三招五式将敌击败。因此进攻时，进招要猛，招势要快，不给敌喘息的时机。

歌诀曰：

进攻对敌要加紧，刻不容缓敌惊心，
拨风扒打紧逼进，三招五势胜敌人。

4. 四刚步急跟

如果敌人和我战斗起来，我两条腿要行走如风，如木匠拉钻

一样，步步紧跟，从敌方前后左右、四面八方不断进招、使敌人无空得脱。否则，一旦脚步不随，就会给敌可乘之机、使其逃脱或者反攻。所以进步要如闪电，退步亦无穿针之空，才能把敌制服。

歌诀曰：

交战步行如打闪，行动如风似拉钻，
步步紧跟敌难逃，软弱之士吓破胆。

5. 五刚击敌准

和对方交手时，每一手、每一脚、每一腿、每一肘，都要有准确性，不应胡打乱砸。要做到出招即中，招招不空发。比如，我想击敌方某个部位，一发招落点正合我意，此谓准确。否则，被敌人闪开、或击到另一个部位，就说明我功夫不到火候，所以击敌准有其妙如穿针之说。

歌诀曰：

击准部位有玄功，势如细线穿针精，
何处重击何处轻，伤残致命任我行。

6. 六刚敌难进

就是在实战交手时，我前进后退、四面八方，全能照顾到，并且招势都有一定的迫力和威力，不给敌人可乘的空子，使敌人无法进击我身。这样才能避免对方进攻，擒住敌人或者击退敌人。

歌诀曰：

上崩下砸要认真，上下相随人难近，
拨风扒打和撩滑，四面八方任入侵，
迷蒙之士人虽广，势如挥笔扫千军。

7. 七刚入羊群