

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，颇受武坛师士喜爱。

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，明代的通祥，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很有功夫。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1786年11月由北京体育学院出版社出版，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

一、拳势特点	(1)
二、基本功法	(3)
三、练法步骤	(5)
四、套路歌诀及动作顺序	(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	(43)
第三路 三荐诸葛	(60)
第四路 穿心捶	(85)
第五路 五夫掌	(100)
第六路 地盘腿	(112)
第七路 梅花拳	(117)
第八路 连环捶	(128)
第九路 连环腿	(135)
第十路 埋伏掌	(144)
第十一路 仆地沙	(152)
第十二路 擒敌归山门	(162)
第十三路 守院捶	(172)
六、少林看家拳对攻六字诀	(179)
七、少林看家拳三十六抓法	(201)
八、少林看家拳散打拨架法	(211)
少林还俗僧素法、德虔简介	(218)

一、拳势特点

(一) 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。”

(二) 搅手势多：技击拿敌，重在用手。搅手势，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。”

(三) 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。”

(四) 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。”

(五) 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

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>