

少林秘技

七十二点穴擒拿术



责任编辑 王来玉
封面设计 林绍先

12

书号：ISBN 7—5349—0928—7 /G·227

定价：3.50 元

少林秘技

——七十二点穴擒拿术

刘玉增 编著

阎夫立 绘图

河南科学技术出版社

189220

(豫)新登字02号

少 林 秘 技

七十二点穴擒拿术

刘玉增 编 著

阎夫立 绘 图

责任编辑 王来玉

河南科学技术出版社出版

河南省中牟县印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 7.625印张 17.9千字

1993年2月第1版 1993年2月第1次印刷

印数: 1-15000册

ISBN 7-5349-0928-7/G·227

定 价: 3.50元

前 言

少林秘技——72点穴、擒拿术，是正宗的少林功夫，属秘技绝招。

点穴、擒拿以点戳击打穴位、要害为主，以擒拿反关节、挫筋卸骨为辅，旨在迅速制服来犯者。以脑为元帅，眼为先锋，头、肩、肘、手、胯、膝、足随之而行，点穴、擒拿因势而发，能去、能就、能刚、能柔、能打、能走。不动如山岳，难知阴阳；无穷如太仓，不可称量；浩渺如四海，无边无缘；炫耀如三光，无隙可乘。审察对手来势之机宜，揣摸敌人进退之短长，该攻则攻，鼓其气勇往直前，该退则退，领其气合身而回。在实战搏斗中，利用人体经脉穴位和要害部位的生理特点，遵循人体力学，身体重心转移法则，根据对手虚实、招术之变化，运用点穴、擒拿招势捉拿对手。起横落顺，滚出滚入，声东击西，指上打下，招势迅捷，以智胜蛮。每招每势非点即擒，佯攻而实退，视退而实进。防中有绝打，打中又寓防，进退成一线，拳打卧牛地。

本书由浅入深，循序渐进，文字简明扼要，图解清晰易懂，招势手法切实好用。为了进一步推动中国功夫的普及，使练功者掌握这门防暴抗邪，祛病延年之技术，现将我近年来在报刊上发表过的点穴、擒拿招术加以汇编，并增补了一些不传之秘招，奉献给武术爱好者和广大群众。

本书在编写过程中，承蒙少林寺第三十世首坐僧素喜老师、名誉方丈德禅大师给予关注和支持，以及诸位同好与弟

子们的大力协助，谨致谢意。书中缺点与不足之处恳请海内外武林高手指正。

刘玉增

1992年于郑州

目 录

第一章 概述	(1)
一、点穴、擒拿术的沿革.....	(1)
二、身体各部分名称及功用.....	(2)
三、练功者应注意事项.....	(5)
第二章 点穴、擒拿基础知识	(8)
一、经脉穴位.....	(8)
二、关节要害.....	(41)
三、手足法与架势.....	(45)
四、点擒十二法.....	(51)
第三章 点穴、擒拿 72 手	(57)
一、斜劈华山.....	(57)
二、金刚穿针.....	(59)
三、十字揣盘.....	(62)
四、金鸡出笼.....	(64)
五、上下交攻.....	(67)
六、拨云见日.....	(69)
七、扭身断玉.....	(71)
八、金鸡上架.....	(74)
九、美女穿梭.....	(76)
十、乌龙探爪.....	(78)
十一、张飞拖枪.....	(80)
十二、老猿洗脸.....	(83)

十三、花豹蹬技	(85)
十四、暗出陈仓	(88)
十五、撒欢粹蹀	(90)
十六、拍抄炮掌	(92)
十七、搂绊压点	(95)
十八、湘子横笛	(97)
十九、鹰鹞双爪	(100)
二十、斜拗掠手	(102)
二十一、霸王拉弓	(105)
二十二、转身跨虎	(107)
二十三、坐山粹石	(110)
二十四、切金断玉	(112)
二十五、携手昭阳	(115)
二十六、穿喉折腕	(118)
二十七、抹脖拧绊	(120)
二十八、捅腹掏心	(123)
二十九、仆地锦爪	(125)
三十、拉枝断根	(128)
三十一、抄手插阴	(130)
三十二、黑虎蝎尾	(133)
三十三、抄腿劈心	(135)
三十四、金丝缠腕	(138)
三十五、迎风转换	(140)
三十六、扼扇合虎	(143)
三十七、弯弓射雕	(145)
三十八、二龙戏珠	(148)

三十九、罗汉戳鬼	(150)
四十、掬把崩挑	(153)
四十一、斜身双切	(155)
四十二、白蛇吐芯	(158)
四十三、乌龙摆尾	(160)
四十四、弯弓射虎	(163)
四十五、野鹊攀枝	(165)
四十六、白鹤钻巢	(168)
四十七、泥里拔葱	(170)
四十八、别腿砍肩	(173)
四十九、金刚铁扇	(175)
五十、老虎坐凳	(178)
五十一、挑手通臂	(180)
五十二、迎面崩腿	(183)
五十三、头到功成	(186)
五十四、右反手箭	(188)
五十五、黑虎连肘	(191)
五十六、拦马挑阴	(193)
五十七、鹞子钻天	(196)
五十八、青龙返首	(198)
五十九、回留横炮	(201)
六十、飞燕伏海	(203)
六十一、勾搬踏蹄	(206)
六十二、童子拜山	(209)
六十三、外磕穿山	(211)
六十四、马踏残雪	(214)

六十五、螳螂问路.....	(216)
六十六、缠捋崩蹬.....	(218)
六十七、挟拧绊别.....	(221)
六十八、搅风撞花.....	(223)
六十九、浪子脱靴.....	(226)
七十、横扫千军	(228)
七十一、缩身剪山.....	(231)
七十二、蹬踹扣抓.....	(233)

第一章 概述

一、点穴、擒拿的衍革

点穴者，刺戳穴位、经脉也。擒拿者，锁扣、刁缠、捉拿对手也。点穴、擒拿术是我们中华民族的优秀文化遗产，是中华武术宝库中一颗闪亮的明珠。

点穴、擒拿技术有着悠久的历史。我国军事名著《孙子兵法》中记载：“搏刺强士体”。即是指经常练习点穴、擒拿之术，就可以强壮士兵们的身体。《荀子·议兵》篇中注：“技，财力也，有人有勇力，击斩则为技击”。点穴、擒拿之术起源于生活，起源于生产。我们的祖先随着人类社会的发展，为了生存，在与各种凶禽猛兽的搏斗及捕捉小动物时采用的狩猎、捕杀、格斗、逃避之技能，就是点穴、擒拿之萌芽。这些简单低级的技法，逐步发展成为较复杂、较高级的武技，对于防身抗暴，抵御外敌、振奋中华民族精神，起过重要的作用。

原始部落形成后，经常发生战争。《易经·兼六五》：“不富以邻，利用侵伐，无不利”。当一个部落的富足，刺激了另一部落的贪欲时，使用武技就成为掠夺财富的一种最重要的手段。因此战争就发生了，有时是非常激烈的，一个人要对付好几个人，一旦武器脱手，就要徒手搏斗，拳打脚踢，这样就要求人们掌握一定的武技。因而，这种“出敌不意、攻敌不备、制服于敌”的点穴、擒拿技艺才得以继承繁衍。

点穴、擒拿技术，是充分发挥自己头、肩、肘、手、

胯、膝、足各部位功能，以打穴、撞面、踢裆、捅腰、扭别、跌扑、滚翻、跳跃、闪展、腾挪等法与来犯者搏斗的技术。不拘离之远近，近者用肘膝；远者用手足；贴身即点穴擒拿制胜。采用机动、灵活，出手奏效的招势。攻击犯我者的经脉、穴位及要害、薄弱部位，以达到制服来犯者的目的。

近代，素有“技击”、“格斗”、“白打”、“散打”、“贴打”、“靠打”等讲法，其实质都是利用点穴、擒拿之技巧，根据人的关节、经脉、穴位以及要害部位的生理特点，并利用人体重心转移的力学原理，避实击虚以小胜大，以弱克强，以四两千斤的功效，使来犯者丧失反抗能力，被我点穴、擒拿制服。

二、身体各部分名称及功用

（一）头部

头打起意占中央，浑身齐到人难挡。

脚踏中门抢地位，就是神仙也难防。

头在全身之中占最重要的地位。指挥操纵四肢百骸，因而在练功中对头部的要求是很严格的。头的一举一动，攻杀战守都要合于规则。头若前俯则脊背各部随之前倾，头若后仰则胸腹各部随之后倚。头为元帅，不可以轻举妄动。头要自然上顶，同身体方向、位置的变换紧密配合，起到统帅作用。

（二）肩部

肩打一阴反一阳，两肘只在暗处藏。

左右全凭盖世功，束展二字使敌亡。

肩部运动之法则，以维持平衡为佳。所以，无论任何姿势，均以松肩为主。肩松则气力到肘，两臂动作敏快，举动自然和顺。切忌不可用拙力使肩高耸而导致动作生硬，甚至有一高一低的现象出现，这些都不符合人的生理要求，初习之人一定要牢记：“两肩松垂，臂长力活”。

（三）肘部

肘打如同石投井，虽有铁网亦难顶。

进身上绕使敌动，手起肘落即成功。

肘的位置在肩、手之间。承上达下。肘部运动时要注意下垂，使气运行于手。这样，动作才会活泼自如，两膊圆贯无滞，使腰背之劲力运行至腕、手。应用肘法之时务必使己与敌接近，贵在神速，迟缓则无功。大小臂折叠，肘尖用力，可分为盖、挑、架、拐、冲、砸、横等技法。

（四）手部

手打起意在胸膛，其势好似虎扑羊。

沾实用力须展放，两手只在肋下藏。

练习手部的法则，是点穴、擒拿中的主要部分。肩不松则力不到肘，肘不垂则力不到腕，腕不坐不挺则劲力永远到不了手。手之出入一定要无过不及，刚柔相济方为完善。出手、领手、起手、截手皆合于规则，似流星、似闪电。

（五）腰部

腰为主宰脊腾连，上下发劲是关键。

前伸后屈皆为病，顺乎自然是真传。

腰部起着发力的主要作用，实为第一主宰。手足之动作，进退之变化，攻守之机关，变化之神速都有赖于腰之变

化。以腰之劲发贯于脊，脊劲行于肩，肩松则行于肘，肘垂则至腕至手；以腰之劲发贯于胯，以胯领膝，膝领足行。上下连贯合为一个整体，一肢动百肢摇全在于腰。腰部位居中央，不可前俯后仰左斜右歪。

(六) 胯部

胯打阴阳左右连，两足交换必自然。

进退好似鱼打挺，得心应手敌自翻。

胯部是腰劲达于下肢的主要机关，因而上承于腰，下达于腿，作用之大不可忽视。胯要松、要缩、要活、要裹。习练之法以端正为宜，以多练仆地锦为妙。

(七) 膝部

膝顶下阴能致命，两手虚抖绕上中。

上冲横摆多练习，强身胜敌乐无穷。

膝部微扣，足稳步健。膝是大小腿之间的枢纽，并且可以运腿部之力达于足掌，使身体重心稳固。膝部练习的法则：向前不可以过足尖，以防前倾。腿膝连弯则力厚，腿膝下挺如树生根。膝部有上冲横撞，下跪挂拐顶诸法。

(八) 足部

足打踩意莫落空，息消全凭后足蹬。

蓄劲须防被敌觉，起势如同卷地风。

足为支撑身体重量，变换身体重心，使身体静如山岳，动如迅雷之根本。足要平稳，运行中要与手一致。拳经云：“打法先上法，手足齐至方为真”。又曰：“手打三分足打七，五营四梢要合全，心随心意任吾用，硬打硬进无遮拦”。步法敏捷，身法活泼，进退得法，攻守得当，变化无穷全在于足之举动。要认真研究。

点穴、擒拿术的技术动作在实践中要求做到紧密、协调、稳固、完整。

上肢的一伸一屈，一上一下，穿戳插点，纵横往来；下肢的进退闪转，虚实变化，每个动作都要求四肢与躯干配合得紧密。拳经云：“去如钢锉，回如钩竿”，出脚行步，裹胯护裆，屈膝扣足，以腰为轴心，周身上下像拧绳一样，快速中带有一股弹力。

动作和顺协调，周身一气，眼到、手到、脚到。出势时手尖、脚尖、鼻尖三尖垂对；上节、中节、下节三节相随，处处贯串，整齐如一。

练习中要化刚劲为柔劲，化拙劲为巧劲。点穴、擒拿时，使周身充满一种内在的力量。即不可以松软漂浮，也不可以僵硬呆板，而是灵活自然中的一种沉着稳固的气势。

以上三个特点要完整地表现在点穴、擒拿的动作中，并要求每个动作中都要体现出心与意、意与气、气与力、手与足、肩与胯、肘与膝六合。也就是使身如活蛇，击头则尾应，击尾则头应，击中节首尾皆应。要像长江之浪，一浪接一浪；像无端之环，一环套一环，这样就能完整无滞，制胜于人。

三、练功者应注意事项

(一) 武德

武德育良师，苦恒出高手。

习功先挨打，笑颜迎人欺。

宁可受人打，绝不先打人。

持技做歹事，辜负先师心。

又曰

武艺虽真窍不真，费尽心血枉劳神。

祖师留下真妙诀，知者传授要择人。

武德是选拔、培育、衡量一个练功者的基本条件。习武先习德，以德教为首，以武技为副。没有高尚的品质，就不可能勤学苦练，持之以恒，而成为一代宗师。有了武德再加上苦心研练，心思会悟，身体力行，自然会得到其中的奥妙。因而，凡习武练技之人，与人发生口角，甚至当别人先动手打自己时，宁可受点委屈，吃点亏，也不能随便动手打人。练武功之人要肚量大些，不要与人无故不相和，视同道如仇敌。当然对歹徒、恶人，犯罪分子的正当防卫，另作别论。练习武功者如果依仗自己有点功夫，就随心所欲，胡作非为，打架斗殴，这就完全辜负了老师的一片苦心，沦为人人唾骂的可耻之徒，“天网恢恢，疏而不漏”早晚会受到正义、国法的制裁。

（二）无为

道本自然一气游，空空静静最难求。

学来万法皆无用，身法应当似水流。

老子《道德经·三章》：“虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。”是我们练习点穴、擒拿术的座右铭。一招点、擒方法不会，不要学另一招点、擒方法。一式技术动作不熟，专攻此式，不习它式。不可以好高骛远，要虚心，弱志，内外兼修，逐步达到：腹内清松气腾然，气以直养而无害。从有为、妄为而至无为。

练习点穴、擒拿之术，不可以自专自用，而固执不通，

凝滞不灵。专以求重者，易沉重不活；专以求气者，易拘泥不通；专以求轻者，则神浮涣散。总而言之，身外形势合顺者，无形中自增气力。身内气息中合者，无形中自生灵感。练功中如果太饥饿，则没有劲力；太饱者，容易伤脾损胃。胡思乱想者，易误入邪途异端。忿怒则气暴，气不易循行。谈笑者精神分散，而不会专心至致。乱唾涎则口干舌燥，水火不能相济。以上诸症要牢记，在练功中做到：“心定神宁、神宁心安、心安清静、清静无物、无物气行、气行则绝象、绝象觉明、觉明则神气相通”做到此八法，才会使神态安稳，心情愉快，功力猛进，逐渐而入化境。