

少林

少林拳法總論

少林拳法總論

少林拳法總論

少林拳法總論

少林拳法總論

少林拳法總論

少林拳法總論

少林拳法總論

少林拳法總論

少林拳法總論



YZLI0890122461

擒柔术

32



YZLI0890122461

释德扬 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林擒拿术32技 / 释德扬编著. --成都: 成都时代出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5464-0540-7

I. ①少… II. ①释… III. ①少林武术—擒拿方法(体育) IV. ①G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第232362号

少林擒拿术32技

SHAOLIN QINNASHU 32JI

释德扬 编著

出品人	段后雷 罗晓
责任编辑	张慧敏
责任校对	邢 飞
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	110千
版 次	2012年1月第1版
印 次	2012年1月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0540-7
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

序言

少林镇山绝技『擒拿术』

驰名中外的少林功夫中，擒拿术是一门独特的实用技击术，与气功、点穴手并称为『少林三绝』，并与踢打、靠摔、点打技术共同构成了古传少林拳法的主要技击体系。

作为少林武术的传统项目，少林擒拿术博采众家之长，技法精妙，独树一帜，内容丰富，法理精深，既有别于『打法』之勇猛，又有别于『摔法』之黏连角力。它依据人体关节活动功能的局限和弱点，施用拆、缠、卸、卡、撇、摔、抢、踢等技法实施控制与反控制，并与踢打、绊摔、点打紧密结合，在技击中达到施微力而制全身的目的。少林擒拿术以其独特的连环搏击，深奥广博的功法要义，一击必中、绝不放空的技击特性，成为少林世代不传之秘，被誉为『少林镇山绝技』，是最具实战价值的技击术。

本书所传授之少林擒拿术三十二技，也称『小擒拿手』，共三十二个实用招式，是以反骨擒拿为主、擒摔兼施的实用防身技术，以巧制关节为手段，以擒伏对手为目标，以不伤害对手而擒获为高超技能，充分体现少林武术『巧打拙，柔克刚』的特点。这些绝招妙技不但法理深奥，而且完全符合现代生理学和运动力学的原理，有着严格的科学根据，其技术动作、攻防理论和练习方法等内容十分丰富，是宝贵的文化遗产，堪称中华武术之瑰宝。

本书由嵩山少林寺前武术总教头释德扬师傅亲身示范，逐招逐式地进行详细图解，帮助您正确掌握擒拿术的原理与要领，深入了解其精髓，深刻领悟『技击为武术之本，擒拿为技击之王』的武谚，成为教您如何强身健体的武学宝典。

Chapter One Shaolin Unique Kung Fu, Famous around the World

第一章 少林绝学，名传天下.....1

一、流传千年的少林武术 Shaolin Kung Fu, Passed Down for Thousand Years2

二、少林镇山绝技——擒拿术 Shaolin Unique Skills —— Grapple Kung Fu4

附：少林擒拿术基本功具体练习方法.....14

三、少林擒拿技法要论 Main Theory of Shaolin Grapple Kung Fu.....17

附：中国擒拿术的原理与法则.....22

Chapter Two Eight Basic Skills of Shaolin Grapple Kung Fu

第二章 少林擒拿术八大基础技法25

1. 拆法.....26

2. 缠法.....28

3. 卸法.....30

4. 卡法.....32

5. 撤法.....34

6. 摔法.....36

7. 抢法.....38

8. 踢法.....39

Chapter Three Pictures Analysis of Shaolin Grapple Kung Fu 32

第三章 少林擒拿术三十二技图解41

第一式.....42

浪里抛球 马后挂拳

第二式.....45

老虎出洞 老树盘根

第三式.....48

双龙出海 鬼脚穿心

第四式.....50

鬼脚穿心 向鬼撒盐

第五式.....52

双手推窗 运手排风

第六式.....54

鲤鱼缠水 牵牛过岭

第七式.....57

牵牛过岭 卧地金绞剪

第八式.....60

卧地金绞剪 山中擒虎

第九式.....61

单手斩剑 翻雷滚天

第十式.....64

单手斩剑 仙人担柴

第十一式.....65

仙人担柴 倒插杨柳

第十二式.....66

饿虎退巢 猴子拉藤

第十三式	67
一字签拳	截虎千字
第十四式	68
右马盘拳	盘拳劈槌
第十五式	69
一字签拳	侧身扫槌
第十六式	70
猛虎下山	罗汉滚臂
第十七式	71
连环通天	侧身挑格
第十八式	73
双手车轮掌	大仙拿臂
第十九式	76
燕子翻身	猴子拉藤
第二十式	79
后马护身	将军带马
第二十一式	82
闪身踢脚	将军勒马
第二十二式	86
浪子踢球	魁星抱斗

第二十三式	88
猛虎推山	仰身磕臂
第二十四式	91
盯心标拳	飞剪千眼
第二十五式	94
泰山压顶	泼水阴沉
第二十六式	96
凤凰展翅	仙女抢蚕
第二十七式	99
瞎子牵驴	单手斩剑
第二十八式	101
金绞剪式	进步沉槌
第二十九式	103
饿虎凭栏	运手劈槌
第三十式	105
鬼脚穿肠	禹王拔扇
第三十一式	106
动静攻字	循环连锤
第三十二式	108
回头扫面	白鹤踏雪

APPENDIX Extra Reading

附录：延伸阅读	113
一、禅宗始祖达摩	113
二、禅宗二祖慧可	116
三、禅宗三祖僧璨	118
四、禅宗四祖道信	119
五、禅宗五祖弘忍	120
六、禅宗六祖慧能	121

第一章

少林绝学，

名传天下

少林是中华武术中体系最庞大的门派，武功套路多达七百种以上，又因以禅入武，习武修禅，又有『武术禅』之称。少林功夫并非一人所创，而是在漫长岁月中，由中华民族无数武林高手发展传承下来，是中华民族智慧的结晶。少林功夫按性质大致可分为内功、外功、硬功、轻功、气功等。内功以练精气为主；外功、硬功多指锻炼身体某一部部的精力；轻功专练纵跳和超距；气功包括练气和养气。按技法又分拳术、棍术、枪术、刀术、剑术、技击散打、器械和器械对练等。

Chapter One Shaolin Unique Kung Fu,
Famous around the World





Shaolin Kung Fu, Passed Down for Thousand Years

一、流传千年的少林武术

少林寺因建立在嵩山支脉少室山阴的密林丛中而得名，是公元495年北魏孝文帝为来中国传教的印度僧人跋陀所建。关于少林武术的产生，说法众多，但少林武术真正受到世人关注，应从隋唐时期说起。

隋末唐初，少林寺十三僧人因助秦王李世民讨伐王世充有功，受到朝廷封赏。这次战斗，给了少林武术成名的机会，少林寺因此得到蓬勃发展。贞观以后，少林寺僧“昼习经曲，夜练武略，修文不忘习武”，揭开了少林武术光辉灿烂的一页，修佛习武也成为少林寺世代相传的独特宗风。

北宋时期，少林寺住持福居和尚邀请全国武术名家云集少林寺，虚心与各派切磋武技。北宋末年，金兵南侵，少林寺武僧宗印受命率尊胜队和净胜队两军，进发潼关，抗击金兵。

元朝时期，统治者崇尚释教，尤其尊崇蕃僧，少林寺与皇家关系十分密切，元世祖命福裕大和尚主持少林寺，并统领嵩山一带所有寺院。此时的少林寺，僧众多



达两千余人。寺僧中不乏有智庵、智聚、子安等身怀绝技的名僧。

明代，少林武术得到了进一步发展，誉满天下。少林棍在少林武术中占据了重要地位，少林寺僧所使用的兵器以棍最为闻名。特别是在抗倭卫国的战争中，以棍为杀敌武器的少林寺僧屡受调遣，奋勇杀敌。

清代，少林寺习武之风极盛。

民国时期，少林武术曾是国术研究馆的主要学习和研究内容之一。但在1928年，冯玉祥部石友三攻陷少林寺后，纵火焚寺，大火连续烧了40多天，殿堂楼阁等古建筑被夷为平地，大量珍贵文物和拳谱也一并化为灰烬。

新中国成立后，少林寺和少林武僧重获新生。特别是1982年，电影《少林寺》公映后，少林武术受到了空前的关注和追捧。



少林传奇故事 断臂求法

相传嵩山有位名叫神光的僧人，听说达摩大师住在少林寺，于是前往拜谒。达摩面壁端坐，不置可否。神光没有气馁。他暗自思忖：“古人求道，无不历尽艰难险阻，忍常人所不能忍。古人尚且如此，我有何德何能？当自勉励！”时值寒冬腊月，纷纷扬扬飘起漫天大雪。夜幕降临，神光仍在寺外站立不动，天明时积雪已没过他的双膝。达摩这时才开口问道：“你久立雪中，所求何事？”神光泪流满面说道：“只愿和尚慈悲，为我传道。”达摩担心神光只是一时冲动，难以持久，略有迟疑。神光明白达摩心思，就取利刃自断左臂，置于达摩面前。达摩于是就留他在自己的身边，并为他取名慧可。少林寺内的立雪亭，便是为纪念慧可断臂求法的事迹而建。达摩禅师以四卷《楞伽经》授予慧可，慧可就是日后禅宗在东土的第二代祖师，自此，禅宗在中国有了传法世系。

二、少林镇山绝技——擒拿术

古传少林拳法的技击体系是由踢打技术、靠摔技术、擒拿技术、点打技术四大部分组成。而作为四大技术之一的擒拿技术，是一门独特的技击术。它技法精妙，独树一帜，内容丰富，法理精深，既有别于“打法”之勇猛，又有别于“摔法”之黏连角力，是依据人体关节活动功能的局限和弱点，施用拆、缠、卸、卡、撇、摔、抢、踢等技法实施控制与反控制，并与踢打、绊摔、点打紧密结合的专门技击术，在技击中达到施微力而制全身的目的。

擒拿因其突出的技击价值而备受兵家和拳家们所重视，明代抗倭将领戚继光在《纪效新书》中介绍各类拳术名家时，就有关于“鹰爪王之拿”的记载。武林皆言“技击为武术之真谛，擒拿则为技击之皇冠”。

1. 起源与发展

驰名中外的少林功夫中，气功、点穴、擒拿并称为“少林三绝”。其中，少林擒拿术为少林武术的传统项目，是少林武术的连环搏击技术，也被称为少林技击上乘功夫。少林寺很早就有一种叫做“缠丝擒拿手”的功夫，有72路擒拿手、32路小擒拿以及108路擒拿手之分。其体系中都包括踢裆撇臂、拷拦、携腕、小缠、大缠、端灯、牵羊、盘腿、卷腕、断臂等技巧，是以反骨擒拿为主、擒摔兼施的实用防身技术。

少林擒拿术，传说始于达摩祖师，源于捉拿禽兽的技法。相传达摩祖师在嵩山少林寺讲经说法时，经常见到少林寺僧人遭到林中野兽的侵袭。为抵御林中野兽的侵袭，又不伤及生灵，他仿效劳动人民驱禽捕兽的动作，在详细研究动物的关节、穴道与要害部位的弱点之后，借助骨骼关节翻转旋扭之势，创造出一套捕兽驱兽的技巧，这就是少林擒拿术的雏形。随后，达摩祖师又创编了各种武功，并在原有僧徒的基础上广泛收徒授众。这其中有许多人均带艺出家，为少林擒拿手法的丰富和发展起到了巨大的推动作用。经过后人不断的丰富完善，独具特色的少林擒拿术便逐渐形成了。

但少林擒拿术真正得以走出寺院，大震声威，不断丰富和完善，还是在隋末唐初。当时隋将王世充窃据洛阳称王，李渊带兵征伐失利，次子李世民被掳入洛阳。为了救出李世民，赢得天下，李渊修书请少林寺僧助战。唐武德三年（公元620年），寺僧应招参战，击败王世充，生擒其侄子王仁则于柏谷庄。在所请寺僧中昙宗和尚武功极高，最擅擒拿术，立功最大，被封为大将军。李世民继位后，赐给少



林寺“田四十顷，盖僧房二千余间”，寺院面积扩大到五百四十余亩，僧众多达两千余人，并封少林和尚为“五荤和尚”，准许饮酒吃肉。他还允许寺内建立兵营，训练僧兵，使少林寺达到极盛时期，享有“天下第一名刹”之誉，并以武功闻名于世。

少林寺养僧兵后，练武就直接与作战联系起来了，这为少林武术的发展提供了非常有利的条件。为了提高实战力，寺僧们对实战效用极高的擒拿术进行了发展演变，还经常邀请各地武术名人入寺传艺指教。各方武术名人也慕名而至，传经送宝。

金元时期，原有武术功底的觉远和尚到少林寺出家后，不满足于少林原有的武术水平，携资西出，访师于山西、陕西、甘肃兰州等地，聘请名师李叟、白玉峰入寺传授武艺。白玉峰传授气功及龙、虎、蛇、鹤拳，李叟传授大、小洪拳以及棍术、擒拿术等。外界传入的擒拿术与少林自身的擒拿技法相互补充，融合完善，使其有机会博采众家之长，集擒拿精华于少林，形成了举世无双的少林擒拿术，同时也使少林擒拿术得以广泛流传，衍生出众多的擒拿流派。见于文字较早的少林擒拿高手有唐时昙月大师、宋时少林门徒击侗等人。

少林擒拿术的擒与拿是两种克敌方法，与现代擒拿术有所区别。相同处在于皆以反关节为原则，使对方关节受制，失去抵抗能力。不同处有四：①少林擒拿术重在以指功克敌，以拿穴、拿筋、拿骨缝为主，要求有很好的指力，所以较难，拿关节则易；②少林擒拿拿筋之法甚多，现代擒拿拿筋较少；③少林擒拿术可擒拿的身体部位较多，现代擒拿术则以手、脖、肩、肘、腕、膝、胯等关节为主；④少林擒拿一旦拿住皆奏效，现代则发展为七十二拿、七十二滑溜，糅合了打法、拿法、破

法、化劲、摘指、借力还打、抖颤之劲等，较古代有所发展变化。

现今武术门派中均有擒拿术，从广义上讲，都是少林擒拿术的分支。少林擒拿术中，光是小手功夫就已经是一些武林中人毕生研究的学问。

擒拿术从头到脚都可以拿。而且，有擒拿就有破解，破解之法称为“反擒拿”（反手），而“反擒拿”又可以再“反反擒拿”（反反手），如此变化在成为“死手”之前无穷尽，也就有了千种变、万种化，少林擒拿术的博大精深由此可见一斑。

新中国成立后，由于党和政府的关怀与重视，少林擒拿术得以继承、创新，内容不断充实和完善，技术水平不断提高，其技术动作、攻防理论和练习方法等内容也更趋丰富，成为中国宝贵的武术文化遗产。

2. 技术特点

少林擒拿术的特点是不用兵器，只采用各种徒手格斗的手法，利用人体关节、穴道和要害部位的弱点，使对方身体局部产生剧痛而束手就擒。它以巧制关节为手段，以擒伏对手为目标，以不伤害对手而擒获为高超技能，充分体现了中华武术“巧打拙，柔克刚”的特点，歌诀有云：



短兵相接使擒拿，千斤可用四两化。
审清彼意与劲路，顺势打势巧力发。
生擒活捉狂暴客，巧用锁扣刁缠拿。
解脱擒拿不施逆，按势顺拧点击压。



3. 主要击打部位

人体由206块骨骼组成，分为颅骨、躯干骨、上肢骨和下肢骨四个部分，骨与骨之间通过直接联结和间接联结组成了牢固、完整的人体骨骼系统。其中，直接联结不活动或者活动较少，比较坚固；间接联结可动、灵活，相对比较脆弱。在擒拿格斗中，自身的脆弱部分是自己要小心保护的部分，而敌方的脆弱部分正是我要乘势进攻的部分。下面介绍的就是与少林擒拿术相关的人体较薄弱的关节。

(1) 脊柱

脊柱由24块椎骨（颈椎7块、胸椎12块、腰椎5块）、1块骶骨和1块尾骨借韧带、关节及椎间盘连接而成。脊柱具有支持躯干、保护内脏、保护脊髓和协助人体运动的功能。相邻的两块椎骨之间活动幅度很小，但就整个脊柱而言，运动幅度很大，可前后屈伸、左右侧倾、旋转、上下伸缩。颈椎骨运动灵活但很薄弱，腰椎也比较薄弱。

(2) 胸廓

胸廓由全部胸椎、胸骨和12对肋骨组成，借助关节和韧带联结，能起到保护五脏的作用。肋骨12对，左右对称，后端与胸椎相连接，前端仅第1~7肋借软骨与胸骨相连接，称为真肋；第8~12肋称为假肋。其中第8~10肋借肋软骨与上一肋的软骨相连，形成肋弓，第11、12肋前端游离，又称浮肋。因此，第8~12对肋骨比较脆弱。

(3) 肩关节

肩关节由肱骨头和肩胛骨的关节盂组成。肩关节囊薄而松弛，囊内有肱二头肌通过。肩关节囊的前部、后部和上部有肌腱加强其稳固性；囊的前下部没有肌腱，因而比较脆弱。

肩关节是全身最灵活的球窝关节，可作屈、伸、收、展、旋转及环转运动。肩关节周围有大量肌肉通过，但关节的前下方肌肉较少，关节囊又最松弛，所以是稳固性最差的薄弱点。当上肢处于外展、外旋位时，如受到攻击易发生肩关节脱臼的现象。

(4) 肘关节

肘关节由肱骨下端和桡尺骨上端组成。关节囊的前后壁薄弱而松弛，但两侧的纤维层则较厚。关节囊纤维层的环状纤维，于桡骨头处形成一个坚韧的桡骨环状韧带。肘关节可内收、沿臂轴线内外旋转，但其他方位不可动，易被制。

(5) 腕关节

腕关节由手舟骨、月骨、三角骨、豌豆骨、大多角骨、小多角骨、头状骨、钩骨8块小骨组成，通过韧带联结而成。腕关节薄弱，易因被制而损伤。

(6) 指关节

指关节由各掌骨头和近节指骨底组成，左右扣展及外展较细微，灵活多变，极薄弱，易因被制而损伤。

(7) 髌关节

髌关节由股骨头和髌臼组成，属于杵臼关节。关节囊坚韧，关节囊后下部较薄弱。

髌关节能作屈伸、收展、旋转及环转运动。但由于股骨头深嵌在髌臼中，髌臼又因关节盂缘较深，包绕股骨头近 $\frac{2}{3}$ ，所以关节头与关节窝二者的面积差甚小，故运动范围较小。加之关节囊厚，限制关节运动幅度的韧带坚韧有力，因此，与肩关节相比，该关节的稳固性大，而灵活性则较差。当髌关节屈曲、内收、内旋时，股骨头大部分脱离髌臼抵向关节囊的后下部，此时若外力从前方作用于膝关节，再沿膝骨传到股骨，易发生髌关节后脱位。

(8) 膝关节

膝关节主要由股骨、胫骨及髌骨组成。关节囊前壁不完整，左右侧壁有韧带加强，囊内还有前、后交叉韧带。关节中间内外侧各有一块重要的半月板，除了可以吸收部分关节承受的负重外，亦可增加关节的稳定性。另外，借由位于关节前后肌



肉群的拉动，让关节可以弯曲及伸直。膝关节向前及左右均活动幅度较小，沿下肢轴线内外旋转的幅度也很小。

（9）踝关节

踝关节由胫、腓骨下端的关节面与跖骨滑车构成，又名跖骨小腿关节。关节囊前后较薄，两侧较厚，并有韧带加强。踝关节属滑车关节，可沿通过横贯跖骨体的冠状轴做背屈及跖屈运动。足尖向上，足与小腿间的角度小于90度叫背屈，反之，足尖向下，足与小腿间的角度大于直角叫做跖屈。在跖屈时，足可做一定范围的侧方运动。左右屈的幅度较小，不可大旋转。

（10）足弓

足弓是由髌骨、跖骨的拱形楔合，以及足底的韧带、肌腱等具有弹性和收缩力的组织共同构成的一个凸向上方的弓，可分为纵弓及横弓。足弓的主要功能是使重力从踝关节经距骨向前分散到跖骨小头，向后传向跟骨，以保证直立时足底支撑的稳固性。足弓受重击后易受损伤。

4. 力量运用

（1）抓力

即指功，是少林擒拿术的基本功。要想擒拿必须有很好的手指基本功，以保证抓拿对手肢体关节、要害、筋脉的指握力。擒拿法不但要求手指有力、有干劲，还要求指节灵活、势如鹰爪。

（2）腕力

这是擒拿缠绕劲得以实施的关键。动作是以手和腕的内外旋转带动肘关节和肩关节呈螺旋形缠绕对方的掌、腕、肘肩或躯干与下肢，配合裹缠招法，以克制对方

肩、肘、腕三大关节，控制其全臂，或扭曲其躯干，使其失去重心以制伏其身軀。

（3）臂力

强劲的臂膀功力是一切技巧与劲力方法实施的保障，少林擒拿术也不例外。臂膀功力结合杠杆技术原理，即以臂骨为杠杆，以扳、别、扛、压、撬等招法，克制对方上肢的肘、肩关节或下肢的胯、膝关节。

（4）腰背力

在复杂的擒拿格斗变化中有效地控制肢体的起落、旋转、运行等动作的平衡是轻灵之本。好的腰背力在躯干旋转、自如升降、背挡中能起到重挫对手关节或躯干的作用。通常是在拿制对方上肢掌腕关节后，以腰背为轴，自身较大幅度地旋转，借旋转离心力原理牵动对方重心，使其倾斜，失去重心而跌倒，或者用以将对方背起、掀倒，或者用增强手法挫伤对方的手腕及掌指关节。

5. 劲力运用

（1）听劲

听劲是少林擒拿术的入门之法，是搭手知彼的功夫。练习者在第一阶段必须能够听出对方的劲道，掌握对方劲力的大小、方向、速度等。

（2）断劲

断劲是引手的功夫，它是在听劲的基础上，改变对方力的大小、方向及速度。

（3）明劲

明劲是知己的功夫，即明白自己劲力的大小、方向、速度以及使用的时机。

（4）懂劲

懂劲是合劲的功夫，即把对方的劲和自己的劲合在一起，融为一体，使对方的劲力无所施为。如我逼迫对方，则对方进退左右上下均受限；如我引化对方，则对方感觉我浑身无着力点，无处可拿，空无一物。

（5）无极

无极是在懂劲的基础上，逐步达到我与对方不分彼此，对方之劲力即为我方之劲力，想借则有，不用则无；想收则收，想发则发。对方一切都在我的掌控之中，动也不是，静也不是；打也不是，走也不是，完全丧失战斗力。

6. 习练要诀

少林擒拿术是一种应敌捕捉技术，在实战中必须做到“五要诀”：胆大、力雄、准确、快速、狠辣。

（1）胆大

古人常说“胆大人艺高，艺高胆更大”，这是一条重要的实战经验。所谓“胆大”，是指临阵杀敌时的胆略，在战斗中充满必胜的信心。平时训练时严格要求，练就一身杀敌制胜的过硬功夫，临敌时才能将此功夫运用纯熟，表现出勇猛顽强、机智灵活的战斗风格。

（2）力雄

身体壮，力气雄，这是学习和运用少林擒拿术的必备条件。身体好、力气雄、功力厚的人，能最快掌握擒拿技击方法和战略、战术，临阵应敌自如，能巧妙地使用避实击虚、虚实并用、以柔制刚、刚柔相济等方法，将敌人攻击之猛力引进落空。功力雄，还应懂得节约体力，学会望劲（即知来力之大小、着力之部位）、懂劲（即知来力之刚柔、虚实、变化）、借劲（即借他人之力还击他人，如使四两拨千斤之力）、使巧力（即我用粘、连、绵、随，缠于敌手，遇机实发），这样就能在交手时处处主动。

（3）准确

俗话说：“踢打不准，犹如跳井。”因为少林擒拿术与解脱法，不但技术非常复杂，规格十分严谨，而且在使用时必须精细准确。其动有方，其用有法，使法必准，否则后果不堪设想。擒拿术力求反关节要超过其生理限度，点穴时要集中全身之力于一点，击其要害，法到力到，充分体现“手到擒拿”的功用。

