

少林



擒拿術 · 披身刀



2.2
23

243301

高德江 编著

中國廣播出版社

少 林 擒 拿 术
披 身 刀

高德江 编著

中国武术出版社

一九八六年·北京

责任编辑：赵元乾

封面设计：陈可夫

少林擒拿术
拔身刀

高德江 编著

★

中国展望出版社 出版

（北京西城区太平桥大街4号）

黑龙江省海伦印刷厂印刷

北京市新华书店发行

开本787×1092毫米1/32 4印张 4插页

65千字 1986年2月 北京第1版

1986年2月第一次印刷 1—50000册

统一书号：7271·065

定价：1.40元



少林寺山门



少林寺塔林



作者在演练“披身刀”



作者在一九七九年第一届“全国武术观摩交流大会”
上荣获的奖章

黑龙江省省长陈雷同志的题词

颂北国少林武功

武林技藝，博大精深，居上封人觀采，却換
身法，法高，強，化，子，不，賢，青，年，七，拳，散，打，
以，使，寬，格，剛，柔，兼，修，若，後，少林，傳，中，我
國，武，術，之，先，登，帶，少林，行，蹤，若，此，
攻，防，著，定，見，機，行，眼，現，六，路，心，膽，壯，少林，
豪，士，名，不，虛，傳，少林，武，術，自
有神，氣，滿，化，不，離，道，道，江，江，此，少林，門

陳雷



頌北園少林武功

陳 雷

武林技藝天下傳 後來居上耐人觀

飛空却賴身輕甚 法高酬飽子孫賢

赤手空拳敵橫行 健兒格鬥如雲輕

若使少林傳千載 憑池捷足盡先登

虎步龍行躍碧空 攻防若逆見機行

眼覩六路心膽壯 少林豪杰世有名

雪地冰天學少林 嵩山法傳自有神

巋端變化不離道 龍江從此立山門

吉林省书法协会付主席王漱石老先生的题词

尚武精神
振興中華

高德江書家題

王漱石
江贊

前 言

少林擒拿术和披身刀，皆为少林武术的传统项目。擒拿术有四十二手徒手绝技。它巧用反关节和点穴位的搏击妙术，借人之力，顺人之势，拿点要害，巧破妙取而胜之；披身刀计三十二势刀法。其结构严密，招式清晰，击法多变，勇猛强悍，雄健有力，表现了少林武术的特点。

为挖掘继承和发展中国武术，现将擒拿术与披身刀整理成册，供武术爱好者参考。由于水平所限，疏漏谬误在所难免，敬请读者研讨指正。

目 录

擒拿术

歌 诀	(1)
人体要害部位和主要关节	(1)
十字擒拿法	(6)
动作名称	(7)
动作图解	(8)
擒拿术之渊源	(68)

披身刀

歌 诀	(73)
刀的部位名称	(74)
基本刀法	(75)
动作名称	(77)
动作图解	(78)
刀的起源和发展	(107)

少林擒拿术是少林武术的连环搏击技术。擒拿是运用锁、扣、刁、缠、拿、顺、拧、点、击、压等反关节和点穴位的巧妙手法，使对方身形局部僵滞、疼痛而失去反抗能力，从而制服或扑捉对方。解脱擒拿时，要审对方之意，凭肌肉感觉掌握其劲路变化，顺人之势，借人之力，逆来顺受，化解其擒拿之后而反击之。使用擒拿术时要出其不意，攻其不备，快速勇猛，出手稳，力点准，发劲狠。演练擒拿术时，宜由浅入深，循序渐进，注意安全，切忌鲁莽。

歌 诀

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，接势顺拧点击压。

人体要害部位和主要关节

了解人体要害部位和主要关节的目的，是为了在向对方使用擒拿、解脱或反击时，准确地击其要害，控制关节，制服对方，或化解对方的控制，并打击对方，保护自己。

要害部位是指头部、太阳穴、咽喉、上腹、软肋、生殖器等。

头部：头是人的主宰，不仅有听、视、嗅觉等器官，而且头部的状态直接控制和影响人体的姿态，低头不能挺胸，抬头不能弯腰。所以，在和对方格斗时要注意控制对方的头部。

太阳穴：太阳穴是在上耳廓和眼角延长线的交点上。由于这个穴位随着颞浅动脉，又离大脑较近，如果受到击打，不仅血管壁膨胀，以致血液不能流畅，造成大脑缺血缺氧；并因头颅外附着极薄的肌肉和毛皮，又是颅骨最薄处，颅内部容易受到振荡，可使人昏迷，甚至死亡。

咽喉：咽喉是食道 upper 部和呼吸道上口，两侧附有颈动脉血管。如果用力卡、掐、绞不仅使人呼吸困难，而且会造成血液不能流通，大脑得不到供血，使人头昏，窒息，时间过久，可致死亡。

上腹：上腹是胸腔剑突以下，肚脐以上的部位。由于腹主动脉血管经过这里，如果突然用力击打，血管受到压迫，致使血液不能流畅，影响心脏跳动，局部严重疼痛，或造成休克。

软肋：软肋是指肋骨中最下部的游离肋。这些骨骼细小，附在表面的肌肉和皮肤很薄，故在外力的打击下，易于骨折，疼痛难忍。

生殖器：生殖器是人体中神经末梢最丰富的部位，对外界的反应特别敏感。如果遇到外力的顶、撞、踢、揪等，疼痛难忍，也可致死。

主要关节是指颈椎、肩关节、肘关节、腕关节、膝关节

等。

颈椎：颈椎是头部与躯干相连接的重要部位，共有七个椎体。它能前屈后伸和左右转动，如果受到外力的打击，或左右猛搬、猛拧，超过它生理活动限度，就会使人死亡、致残或使其功能遭到损害，使神经及大脑机能失灵，因而导致一定部位的机体萎缩，僵化。

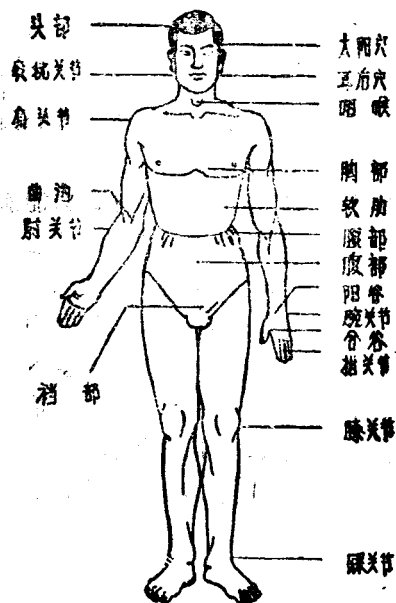
肩关节：肩关节是人体中活动范围最大的关节，能内收、外展、前屈，后伸及旋转等运动。如用暴力左、右拧，或向后扳至一定程度再加压力，就会使关节脱臼或韧带拉伤撕裂。

肘关节：肘关节的活动范围比较小，只能前屈和伸直。在完成伸直后，最怕由后方施加压力或打击。

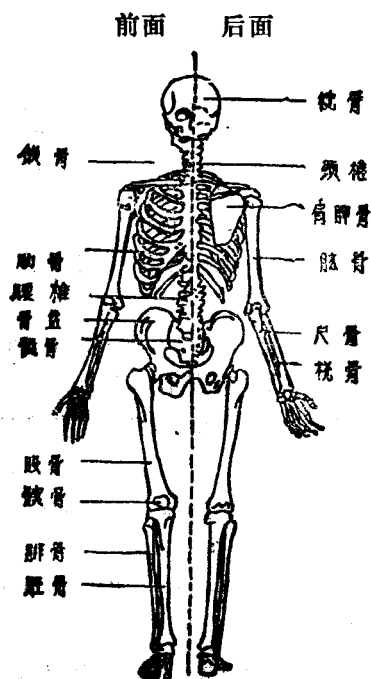
腕关节：腕关节的活动范围也比较小，它能前屈、后伸、内收、外展和旋转等运动。如受到外力压迫和暴力打击，就会脱臼或韧带拉伤撕裂，甚至骨折。

膝关节：膝关节是下肢最重要的关节，能伸直及后屈。在伸直以后最怕由前方或侧方用脚猛踢。

（附人体要害部位和关节部位图；人体骨骼略图）



人体要害部位和关节部位图



人体骨骼略图