

中国拳术与气功丛书

少林十三抓

刘胜魁 刘方同 王培鋐 编著



中国展望出版社

内 容 提 要

《少林十三抓》为我国少林拳系的分支之一。其动作“象形取意”，简洁，严谨；爪法密变，腿法低暗；发声跺震，催力助势。本书主要介绍了“单趟”、“四门”、“对拆”三个套路，对其基本动作及其技术要求、特点等均作了详尽说明，可供武术爱好者学习参考。

少 林 十 三 抓

刘胜魁 刘方同 王培锬 编著

中 国 展 望 出 版 社 出 版

(北京西城区太平桥大街4号)

山东省淄博印刷厂印刷

北京市新华书店发行

开本787×1092毫米 1/32 7印张

153千字 1984年6月 北京第1版

1984年9月第1次印刷 1—320,000册

统一书号：7281.019 定价：1.00元

前 言

“少林十三抓”是我国少林拳系的一个分支。其动作多取动物的动作为素材，但不单纯模仿“形”，而重“意”。

“象形取意”构成的动作具有古朴、简洁、技击性强等特点。套路中“抓”的抓法多，密、变尤具特色，为喜习武艺之士所酷爱。

古人习此拳的拳家，往往囿于门户之别，不轻传于人，习者尚少。解放前，中央国术馆有习此技者。山东临沂人杨宝德，字修甫，素得此技，后授艺于上海刘胜魁。

1980年我们响应国家体委关于挖掘、整理武术遗产的号召，着手整理“少林十三抓”。不久杨师遂成故人。由于十年动乱，杨师珍存的手抄拳谱、拳论损失殆尽，给整理工作造成一定的困难，好在我们留有杨师的口授笔录和亲笔记录的部分资料。传人刘胜魁也提供了许多拳技和拳论。在此资料的基础上，我们努力按其原意、原样整理此书，难免有些失误，望熟知此技者，予以指正。

本书插图蒙喻平同志精心绘制，在此表示谢意。

作者

1983年10月20日

目 录

前 言

第一章 概述 (1)

第一节 名称与内容 (1)

第二节 动作特点 (2)

第三节 练法提要 (4)

第四节 练习步骤、方法和要求 (6)

第五节 爪功练法数例 (8)

第二章 基本动作 (10)

第一节 爪型、爪法 (10)

第二节 步型、步法 (11)

第三节 腿法 (15)

第三章 套路 (17)

第一节 少林十三抓单趟 (17)

第二节 少林十三抓四门 (95)

第三节 少林十三抓对拆 (184)

第一章 概 述

第一节 名称与内容

相传元时，有山西太原人白玉峰好技击，漫访四方，武艺精进。游河南时，慕少林武技，遂入嵩山少林寺与武僧磋艺，后归少林。他在研习少林武技中不断汲取精华，融入旧法，创龙、虎、蛇、豹、鹤五行拳。“少林十三抓”就在五行拳的基础上派生而成的。

“少林十三抓”因取龙、蛇、凤、猴、虎、豹、马、鹤、鹰、牛、兔、燕、鸡十三种动物的动作为素材，并突出爪的抓、拿、擦等击法而得名。

“少林十三抓”有练功法、套路、散手等技术内容。套路有“单趟”、“四门”、“对拆”。“单趟”则由龙行、蛇湾、凤展、猴灵、虎扑、豹头、马蹄、鹤嘴、鹰抓、牛抵、兔轻、燕抄、鸡蹬共十三行组成，每行可成独立的段。“单趟”可以分行练习，亦可数行或十三行连贯练习。它是“少林十三抓”的基础套路。“四门”共有十三门。它以各单行的主体动作为内容组成相应的“门”，按东、南、西、北四个方向变换练习，各门多独立进行练习。“对拆”以“单趟”主体动作的技击法为内容，由二人按固定的动作

编排而成套路进行练习。

第二节 动作特点

（一）“象形取意”简洁、严谨

“少林十三抓”的动作虽以动物的动作为素材，但并非直接模仿动物的形态、生活习性，主要是汲取动物的勇猛、快速、灵巧等为生存而争斗的本能，如：龙的翻腾之势，蛇的弯曲之能，猴的窜跳之灵，虎的扑盖之勇，牛的抵角之力，鹰的抓拿之劲……，以其意充盈动作。自然，套路中也出现少量的仿生动作，如：“牯牛摆头”等象形之动，但均不离其意。

由于动作“象形取意”，突出了动作的攻防特点，所以它的动作较为简洁、古朴。动作的路线直接、简便、清晰。如：在“单趟”、“四门”、“对拆”中反复出现的“主旋律”动作“连三抓”，虽然有“掏心抓”、“批面抓”、“扑胸抓”三式组合，却均为左爪架、右爪推和左爪按、右爪推所构成。

在“少林十三抓”套路中，动作与动作间结构严谨。“单趟”中每行动作除“连三抓”和联接的“定势”动作外，多则有六、七动，如“鹰抓”行中由“左右拍云”、三个“妖鹰闪身”、“绞翅斜飞”、“妖鹰转身”，“劈心抓”七动所组成；少则只有三、四动，如：“蛇弯”行中由“白蛇吐信”、“抬头出洞”、“云中藏身”三动所组

成。动作虽少，但各动间的衔接严密，变化合理，表现出“步步有势，势势有招，招招相连”的特色。“四门”中虽然由“单趟”的主体动作所构成，但可“拳打卧牛之地”，每门动作围绕着直径三步的“方阵”，按东、南、西、北四个方向进行变换招式的练习，有“路线短曲，方向多变”之说，暗含着指东打西，攻上击下，灵巧善变，变幻莫测的攻防内涵。

（二）爪法密、变，腿法低、暗

“少林十三抓”的主要爪法有：抓、撩、掏、推、挑、扑、盖、劈、托、搂、摘等十余种之多，辅以肘法，偶有拳法。各种爪法密集、连贯，有“步步跟，手手紧”“出手成串、爪法为伍”的说法。如：“蛇弯四门”中原地左右摇抓，左右转身向南、向北搂、掏抓，转身向东按、扑、托抓，再转身向西盖、托、推抓，最后一连三抓（架、推，按、推，架、推）收势。爪法多、密，而且在击法的实用中讲究一抓多变，一般以攻击对方的部位而进行变化。“喷、扣、拽”之变，指手臂直腕向前、向下或向上用爪指或爪心“喷”击对方，在触击对方体部的刹时间即屈腕、“扣”指，随之屈肘回“拽”。撩、掏、扑、盖、摘等抓多用此法。“顶、扣、送”之变，指手臂立腕向前用爪根“顶”击对方，在触击对方体部的刹时间即“扣”腕、“扣”指，并顺势立腕“送”出。推抓多用此法。爪法的运用要求突出“五快”，即快喷、快扣、快拽、快顶、快送，有“出爪似闪电，回爪似火燎”之说。

“少林十三抓”的腿法有：踩、搓、跺、踢、踹、勾等法。腿法均要求高不过腰的低腿，发腿短促有力，快起快

落，常用暗腿，如：踩、蹀、搓等腿法，动作幅度小，速度快，出其不意，如：“单趟”的“龙行”中，仅有“青龙探爪”、“青龙入海”、“泰山压顶”、“连三抓”这几动，但动作须蹀脚；再如：“凤展”中共有七个动作除“连三抓”外，其中就有搓腿二个，蹀脚三个的暗腿。

（三）发声、蹀震、催力助势

“少林十三抓”中有不少动作在发力时，讲究“短促发声”，常发有“噫”、“呵”、“唔”等声。一般向下方向，如“盖、扑”动作，采用“噫”的发声。向上方向，如“托、撩”动作，采用“呵”的发声。向前方向，如“推、掏”动作，采用“唔”的发声。这种闭声门，增内压的发声往往要求“声随手发、手随声落、声心手足、贯穿一气”，可催劲力，增拳势。

“少林十三抓”的“单趟”、“四门”中都有原地震脚，小步踏脚、大步蹀脚的动作。这种震、踏、蹀的动作对地面重击发出的响声，可助拳势，地面对人体的反作用力，可加大上肢的发力，有“脚动如雷”的说法。

第三节 练法提要

“少林十三抓”的练法要求“六活”、“十二快”、“平心下气”。

（一）“六活”

指腕、肘、肩、腰、胯、膝身体六个部位要圆活、灵

巧。通称腕、肘、肩为“上三活”，腰、胯、膝为“下三活”。“上三活”便于手臂屈、伸、旋转，可增大上肢的运动幅度，使各种爪法之间，以及各抓法的“喷、扣、拽”、“顶、扣、送”变化自如。“下三活”便于身法和步法的变化，使动作的闪展腾挪、起落转折变化自然，也有利于腿法的“快起快落”。

（二）“十二快”

“十二快”指动作的转、折、吞、吐、起、落、进、退、趋、避、伸、缩要突然快速。

转：是身体改变方向。

折：是身体弯曲。

吞：是躯干部的内收。

吐：是躯干部的外展。

起：是下肢的提起，腾跳。

落：是下肢的降落。

趋：是身体的突进、快上。

避：是身体略让、巧闪。

进：是向前上步。

退：是向后退步。

“少林十三抓”要求“十二快”，有“动无停势”之说，因此在练习每行或每门的全部动作中应一气呵成，也就是各动作间或连贯不停或略有顿挫，仅在每行或每门的结束架式才出现较长的停势，如：“龙行架”、“蛇弯架”等动作。

（三）“平心下气”

“少林十三抓”势猛、气烈、力盈，但决不是浮躁，气

急，力拙，而要求“平心下气”。“平心”则心静，精神贯注，专一练习；“下气”则呼吸要自然，多采用腹式呼吸法，以加大吸氧量，减少氧债，提高耐力，也有利于发声、催力、助势和增加下肢的稳固。

第四节 练习步骤、方法和要求

“少林十三抓”的练习步骤，应先习练“单趟”、“四门”、“对拆”的套路，后习练“散手”。在整个习练的过程中还应贯穿着爪功的训练。

“少林十三抓”的“四门”和“对拆”套路的主体动作是由“单趟”的主体动作所组成。因此“单趟”是“少林十三抓”的基础，练功者要下苦功练好这个套路，打好基础后对学习“四门”和“对拆”、“散手”就较为容易了。

“少林十三抓”传统练法多采用“死、活、合”的步骤和“慢、快、集”的方法。

“死”是指练功者初学单个动作时，要力求功架正，也就是外形上的动作规格，要“拔顶、塌肩、含胸，切忌“鹅头、僵膀、吸肚”的错误。练功者还要“提肾、提肛、提膝”，也称为“内三提”。提肾，指腰肌和背肌保持适度的紧张，使腰和脊背有上拔之感，达到上身的正直；提肛，指收缩括约肌，使肛门有上提之感，达到臀敛，胯裹；提膝，指收缩小腿肌群，使膝有上顶之感，达到力贯脚趾，十趾抓地。“内三提”防止“弓腰、蹶臀、松腿”的现象出现，都

起到了身正，步稳的作用。“死”学保证了正确动作的定型。这一阶段多用“慢”练的方法，也就是动作运行的路线要缓慢，仔细揣摩技法、劲路、气息，逐步使形、气、意三者合一。

“活”是指在正确掌握动作的基础上，力求将动作的各个环节有机的贯穿起来，使动作的节奏表现出来，并具有力度和速度。一般说来前一阶段，完成动作的过程较慢，练功者虽掌握了动作的规格，还不能表现出其本身的节奏，因此动作基本上还不是完整的，显得有些呆板，也不能表现出动作的攻防特点。如：“连三抓”中的“掏心抓”动作是由上步跺脚、左爪按、右爪推所组成，在“死”学时，只要求动作运行的路线正确，出手的方位准确，身体的姿势规格，但运动的速度是缓慢的；在“活”的阶段中，虽左爪按是防守，右爪推是进攻，在动作进行的时间上有先有后，但力求两爪的动作严密配合，缩小时间上的差距，达到防守与进攻几乎是同时，突出动作的节奏，使动作活起来。要达到“活”往往采用“快”的练法，也就是在前阶段“慢”练的基础上，逐步加大动作的力度和加快动作的速度，直至用最大的力度和最快的速度进行练习，以表现出动作的动静快慢，起落横直的节奏变化，达到拳谚常说的“出手犹如卷地风、就是金刚也打倒”的速度和力度。

“合”是指动作与动作之间的组合练习，通过“合”的阶段，可以熟练掌握套路的连贯和提高身体耐力。此阶段往往采用“集”练的方法，动作数量的组合应由少而多，直至成行、成门、成套的练习。如：先一行、数行再整趟；先一门、数门、再“四门”整套的练习，逐步熟练“趟”、

“套”动作，提高身体对套路练习所需要的耐力，以适应动作多，运动量大的整“趟”、整“四门”的练习。

“四门”的练法，不同于往返直线练习的“单趟”，而是向东、南、西、北四个方向变换练习。因此在“死”、“慢”练中还力求方向的正确，避免套路练习中断。“活”、“快”练中要注意“活步活练”、“步无停势”。“对拆”的练法是二人间的动作技击术练习，“死”、“慢”练中要正确掌握动作的攻防术运用。“活”、“快”练中则要注意二者间的协调配合，真招假打，意识逼真。

“散打”的练法则是二人间运用动作的攻防技术，进行实战练习，有“见势踏势、见招还招、硬攻直催”，勇猛攻击的特点。古人还强调对凶狠的敌人要“一毒二狠三要命”，因此为安全起见，多采用“点”到即止的方法，禁用“扣、顶、拽”三法，对要害部位绝对禁打。

第五节 爪功练法数例

“少林十三抓”对爪功的要求较高，爪功的练习贯穿于整个练习的过程中，常用的爪功练法有如下几种：

（一）抓奶石

即用石制成不同重量的圆锥体（上尖下圆）奶石数个，练时用指抓奶石的尖部由地而起，分量由轻而重。

(二) 抓酒坛

即取手指可抓住坛口的酒坛。坛内装水或沙，用指抓坛口，练习过程中可逐渐加水或沙。

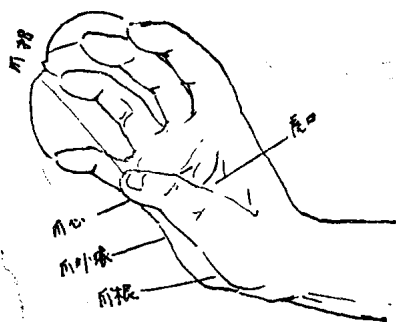
(三) 抓圆球

用石或铁制成不同重量的球数个，大小以手指能抓住为准。练习时用指抓球上提至胸前即松手落球，在球未着地前，复抓之，如此重复练习，分量逐增。

第二章 基本动作

第一节 爪型、爪法

(一) 爪型



五指用力张开，各指的第二、三指节稍弯曲，爪心内凹呈球面状。(图A-1)

图A-1

(二) 爪法

1. 撩抓——直腕，爪心朝上，由下向前，向上弧形撩击（前撩）；爪心朝下，由下向后，向上弧形撩击（后撩）；臂内旋，爪心朝外，向侧下弧形撩击（反撩）。

2. 推抓——立腕，臂由屈到伸，向前或向侧推击，力达爪根。

3. 掏抓——直腕，爪心朝上，臂由屈到伸向前或向侧掏

击，力达爪指。

4.劈抓——直腕，由上向斜下劈击，力达爪指或爪外缘。

5.扑抓——直腕，爪心朝下，由上向前、向下扑压，力达全爪。

6.盖抓——直腕，爪心朝下，由上向下盖压，力达全爪。

7.按抓——直腕，爪心朝下，屈肘向下按压，力达全爪。

8.托抓——立腕，爪心朝上，屈肘向前、向上托抓，力达全爪。

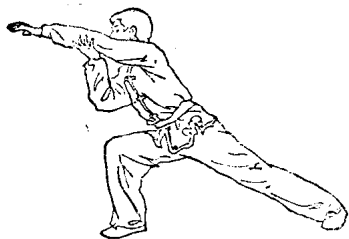
9.搂抓——扣腕，爪心朝内，肘微屈，由外向前，向内搂（里搂）；由内向前，向外搂（外搂）。

第二节 步型、步法

（一）步型

1.弓步

两腿前后分开，前腿屈膝半蹲，脚尖稍里扣；后腿挺膝蹬直，脚尖外展约 45° ；两腿全脚掌着地。（图A—2）



图A—2

2. 马步



图A-3

两腿分开，屈膝半蹲，重心在两腿中间，两脚平行向前，相距约三脚长，两膝向内微扣。（图A-3）

3. 半马步



图A-4

两腿分开，屈膝半蹲，左腿脚尖朝左，重心偏于右腿，两脚全脚着地，相距约三个半脚长。（图A-4）

4. 虚步

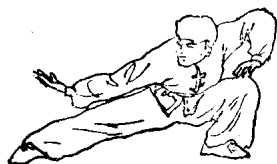
两脚前后分开，两腿屈膝半蹲，膝微内扣，重心落于后腿，前腿前脚掌虚点地面，后腿脚尖稍外展，全脚着地。

（图A-5）



图A-5

5. 仆步



一腿屈膝全蹲，臀部靠近脚跟，脚尖稍外展；另一腿向侧方伸出铺直，脚尖里扣横平；两腿全脚掌着地。（图A—6）

图A—6

6. 歇步



图A—7

两腿交叉，前后相迭，屈膝全蹲，臀部与后脚的脚跟贴近；前腿全脚掌着地，后腿膝部顶在前腿膝窝处，前脚掌着地。

（图A—7）

7. 丁步



图A—8

两腿屈膝半蹲，大腿并拢；一腿全脚掌着地，重心略偏此腿；另一腿脚尖虚点地面。

（图A—8）