



中原出版传媒集团
大地传媒
河南科学技术出版社

朱晓东
编著

少林 十二抓 技击真传

中华武术经典珍藏丛书



「武术经典珍藏丛书

少林十三抓技击真传

朱晓东
编著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

少林十三抓技击真传 / 朱晓东编著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5349-7456-4

I. ①少… II. ①朱… III. ①少林拳—基本知识
IV. ①G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 259175 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788633

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 孟明明

责任校对: 丁秀荣

封面设计: 朱 婧

版式设计: 王高峰

责任印制: 张艳芳

印 刷: 河南新达彩印有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm×240 mm 印张: 20 字数: 267 千字

版 次: 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

目 录

第一章	少林十三抓爪功	一〇
-----	---------	----

第二章	少林十三抓单趟	一九
-----	---------	----

第一节	起 势	二一
第二节	龙 行	二六
第三节	凤 展	三四
第四节	虎 扑	四五
第五节	豹 蹿	五三
第六节	蛇 盘	六二
第七节	鹤 立	六八
第八节	猴 闪	七五
第九节	马 奔	八三
第十节	鹰 捉	九二
第十一节	兔 脱	一〇一
第十二节	燕 抄	一一〇
第十三节	鸡 蹬	一二一
第十四节	牛 抵	一三〇
第十五节	收 势	一三九

第三章	少林十三抓四门	一四四
-----	---------	-----

第一节	龙行四门	一四五
第二节	凤展四门	一五五
第三节	虎扑四门	一六二
第四节	豹蹿四门	一六九
第五节	蛇盘四门	一七七
第六节	鹤立四门	一八七



第七节	猴闪四门	一九三
第八节	马奔四门	二〇一
第九节	鹰捉四门	二一〇
第十节	兔脱四门	二一六
第十一节	燕抄四门	二二二
第十二节	鸡蹬四门	二二八
第十三节	牛抵四门	二三四
第四章	少林十三抓对拆	二四二
第五章	少林十三抓散手	二七八



武术经典珍藏丛书

少林十三抓技击真传

朱晓东
编著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

少林十三抓技击真传 / 朱晓东编著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5349-7456-4

I. ①少… II. ①朱… III. ①少林拳—基本知识
IV. ①G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 259175 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788633

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 孟明明

责任校对: 丁秀荣

封面设计: 朱 婧

版式设计: 王高峰

责任印制: 张艳芳

印 刷: 河南新达彩印有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm×240 mm 印张: 20 字数: 267 千字

版 次: 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

中华武术经典珍藏丛书编委会

(排名不分先后)

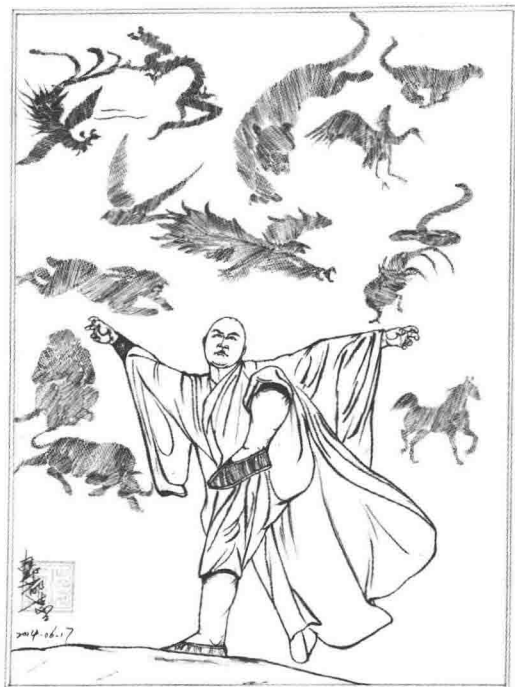
高 飞 丁文力 李贡群 潘祝超

徐 涛 谢静超 高 翔 凌 召

黄无限 李 群 张永兴 余 鹤

刘 昆 殷建伟 张 宪 景乐强

王松峰 高 绅 景海飞



1. 据传，明代少林武僧在少林爪法的基础上，模拟龙、凤、虎、豹、蛇、鹤、猴、马、鹰、兔、燕、鸡、牛十三种动物的动态，象形取义，创编出“少林十三抓”，是少林正宗的技击术。



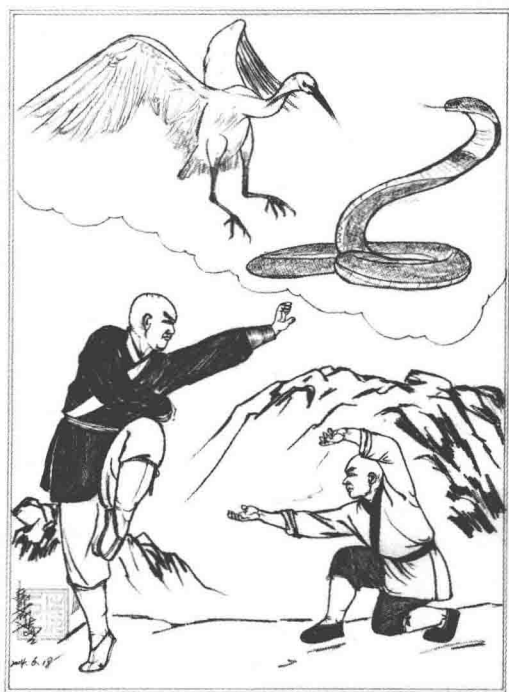
2. 龙行莫测，凤展多变。



3. 虎扑威猛，豹蹿灵活。

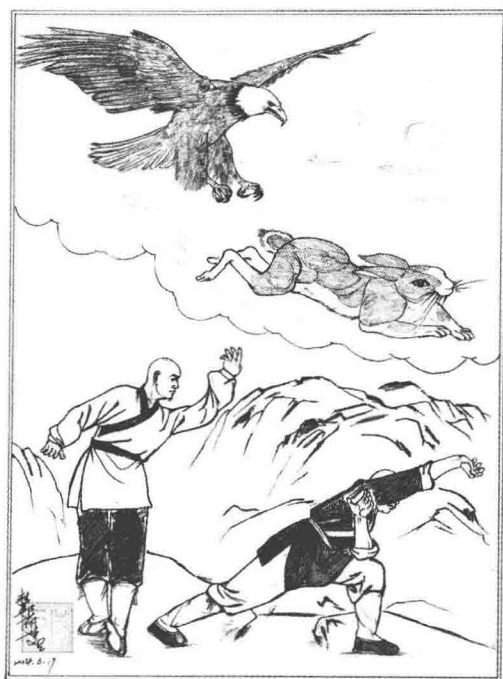


4. 蛇盘严守，鹤立待机。





5. 猴闪机智，马奔迅疾。



6. 鹰捉锐利，兔脱灵敏。

7. 燕抄灵巧，鸡蹬有力。



8. 牛抵韧劲。



目 录

第一章	少林十三抓爪功	一〇
-----	---------	----

第二章	少林十三抓单趟	一九
-----	---------	----

第一节	起 势	二一
第二节	龙 行	二六
第三节	凤 展	三四
第四节	虎 扑	四五
第五节	豹 蹿	五三
第六节	蛇 盘	六二
第七节	鹤 立	六八
第八节	猴 闪	七五
第九节	马 奔	八三
第十节	鹰 捉	九二
第十一节	兔 脱	一〇一
第十二节	燕 抄	一一〇
第十三节	鸡 蹬	一二一
第十四节	牛 抵	一三〇
第十五节	收 势	一三九

第三章	少林十三抓四门	一四四
-----	---------	-----

第一节	龙行四门	一四五
第二节	凤展四门	一五五
第三节	虎扑四门	一六二
第四节	豹蹿四门	一六九
第五节	蛇盘四门	一七七
第六节	鹤立四门	一八七



第七节	猴闪四门	一九三
第八节	马奔四门	二〇一
第九节	鹰捉四门	二一〇
第十节	兔脱四门	二一六
第十一节	燕抄四门	二二二
第十二节	鸡蹬四门	二二八
第十三节	牛抵四门	二三四
第四章	少林十三抓对拆	二四二
第五章	少林十三抓散手	二七八



第一章

少林十三抓爪功





少林十三抓技击重在用爪指的抓、打、扣、捏，以及掌根、掌棱的抖动震击。所以，学习少林十三抓，必须好好修炼爪功。

少林有关爪功的练法颇多，这里介绍的是独具特色的十三抓爪功练法，苦练功成后双爪坚利如钢，能抓树撕皮，碎杯折铁，捏石成粉，抓肉成洞。故凡练此功者万不可滥用，应以德服人，尚武更应尚德，方可大成。

一、爪形

五指用力张开，各指稍弯曲，爪心内凹成球面状。（图 1-1）



图 1-1

二、提坛功

先备一小口之坛，以五指张开能扣住坛口之颈为宜。（图 1-2）

坛重约数斤，此须视练者之原有指劲而定，不可勉强。如练者五指之力本可以提 10 斤之物，则用 10 斤以上之坛；如练者五指之力本不足提 10 斤之物者，则用 10 斤以下之坛。随功力增进，可于坛中加入石块或铁砂。

1. 练习时，将坛置于身体正前，两脚分开，双腿下蹲，成一高马步；双拳抱于腰间，拳心向上；口闭、咬牙，舌舔上腭，精神集中，气沉丹田。（图 1-3）

2. 俯身，右拳伸指成爪，按于坛口，五指紧缩，紧扣坛口，劲意贯爪（即思想集中于爪指），吸气，气沉丹田。然后，缓缓将坛垂直上提，手肘微屈。（图 1-4、图 1-5）



图 1-2





图 1-3



图 1-4



图 1-5