



钟建编著

擒拿绝技

少林武艺精华

北京体育学院出版社

少林武艺精华——

擒拿绝技

德 虔 编著

北京体育学院出版社

少林武艺精华—擒拿绝技 德虔 编著

北京体育学院出版社出版 新华书店总店北京发行所发行
(北京西郊圆明园东路) 国防科工委印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 4.5 插页2 印数: 150000
书号: ISBN 7-81003-150-3/G·100 定价: 1.80元(压膜装)

1988年11月第1版 1988年11月第1次印刷
(凡购本馆版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

被称为少林拳把之精、功夫之冠的少林擒拿绝技，是拿穴、拿筋、卸骨及点打诸艺的综合，是历代少林武僧功夫与智慧的结晶。

少林擒拿绝技，既可防身自卫，抗暴伏恶，又可强魄健体，延年益寿，颇具实用价值，为众多武术爱好者所青睐。特别是近年来，国内甚至海外求此技于少林寺者络绎不绝，或亲身而至，或寄书索问，其数可以万计。为弘扬少林武术并满足广大武术爱好者的迫切需要，笔者受少林寺方丈德禅大和尚委托，将少林寺历代武僧擒拿卸骨秘抄及技击高手永祥和尚珍藏50余载的“少林擒拿绝技”加工整理成册，付梓出版，以飨读者。

书中诸方均未经现代科学技术检验，仅供参考。请读者在临床中试用验证，切不可盲目乱用。

由于笔者水平所限，文中难免误谬之处，恳请读者批评指正。

编 者

1988年6月于少林寺

目 录

一、 骨筋肌络穴论	(1)
(一)论骨	(1)
(二)论筋	(4)
(三)论肌肉	(4)
(四)论经络	(7)
二、 擒拿常用法	(10)
(一)身体各部位擒拿法	(10)
(二)擒拿十八法	(17)
(三)解脱三十二法	(19)
(四)擒拿十技法	(23)
(五)擒拿七十二手法	(28)
(六)安公擒拿六妙法	(36)
(七)擒拿八法	(38)
(八)擒拿卸骨十九招	(39)
(九)卸骨论	(42)
(十)解套十法	(43)
三、 擒拿秘传歌诀	(47)
(一)习技尚德歌	(47)
(二)擒拿功志示意总诀	(47)
(三)点穴擒拿卸骨总诀	(48)
(四)护身诀	(48)
(五)擒拿秘诀	(49)

(六)擒拿指要法.....	(49)
(七)擒拿二十四穴歌.....	(50)
(八)擒拿二十部位法歌诀.....	(53)
(九)擒拿法歌.....	(54)
(十)三前六要歌诀.....	(54)
(十一)打法十六招歌诀.....	(55)
(十二)擒拿七十诀.....	(59)
四、擒拿招势图解.....	(66)
(一)拿法三十二招图解.....	(66)
(二)四十六擒拿法图解.....	(82)
五、练功、损伤药方.....	(106)
(一)强身健骨、舒筋活络药方.....	(106)
(二)损伤急救方.....	(109)
(三)内伤医治方.....	(112)
(四)外伤医治方.....	(121)
(五)少林膏药.....	(131)

一、骨筋肌络穴论

少林拳谱云：“擒拿者以五为本”，五本即：骨、筋、肌、络、穴。

凡练擒拿术者，必须通其五本：悉晓人体骨节百骸，周身肌肉，筋脉位置，经络循行，腧穴命关。

(一)论 骨

1. 制骨旨要

骨是人体的支架，人体全身有骨 206 块，分颅、躯干和四肢 3 部分（图 1）。

拳谱曰：

骨为人之柱，制人先卸骨，
骨断贼必倒，骨伤贼必残，
其法砸崩撞，犹为制头颅。

凡习擒拿之功，必须深究人体骨骼之构造功能和对全身之联系。人体之骨其要害者，首为头颅，次为腰脊，再次为四肢。制其头颅骨断或损者，势必晕厥；制其腰脊骨，定至肾伤（肾为精元之海，或断或伤、全身无力）；制其手，则失还力（手为人之刀枪，施招之锐，拿人之矛，或断或损，一则失防，二则无能制外）；制其足，则必跌仆倒地。

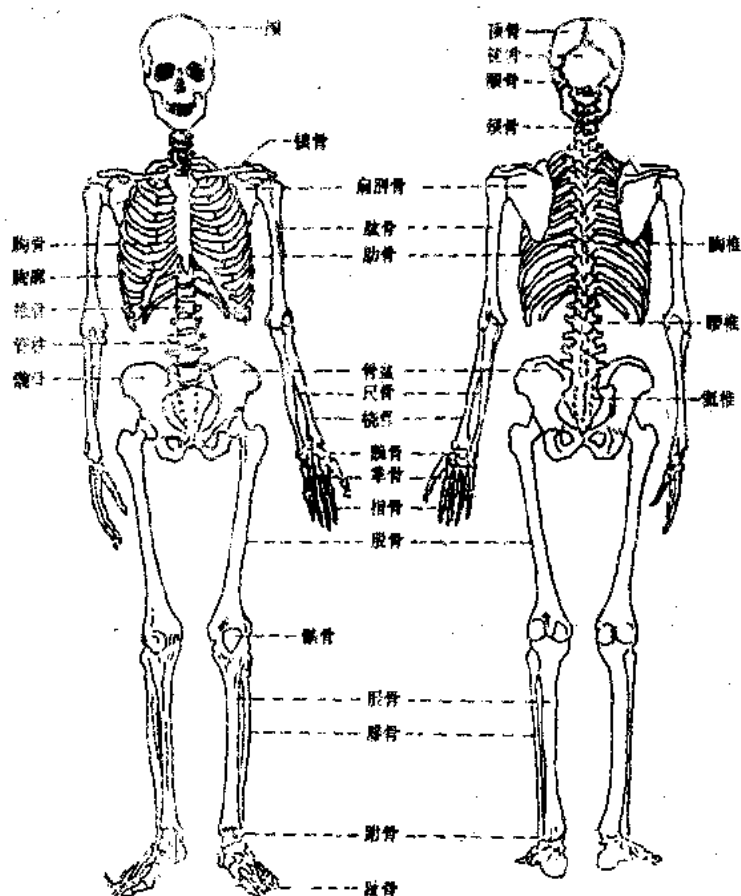


图1 人体各部骨骼名称

2. 各部骨之名称

(1) 颅骨 包括顶骨、额骨、枕骨、颞骨、上颌骨、下颌骨、鼻骨、颧骨、舌骨等。

(2) 躯干骨 包括椎骨、胸骨、肋骨、脊椎骨、骶骨、尾骨等。

(3) 四肢骨 分上肢骨和下肢骨。上肢骨包括肩胛骨、锁骨、肱骨、尺骨、桡骨、腕骨、掌骨、指骨等。下肢骨包括：髌骨、股骨、腓骨、胫骨、腓骨、跗骨、跖骨、趾骨等。

3. 关 节

骨与骨之间以软组织和韧带相连接构成关节。凡习擒拿卸骨之法者必须悉其关节的部位和功能，方可量情施法，视位拿把。

拳谱曰：

擒拿卸骨技，必先挫关节。

先扭颈项椎，次为肩肘腕。

莫忘卸大腿，制他鬼推磨。

切踝连根拔，千桩风声斜。

更有摘下颌，霎时虎成傻。

与敌交手时，常挫拿之关节有：颌关节、颈椎（宜施砍法）、肩关节（宜施拿法）、肘关节（宜施扭法）、腕关节（宜施缠法）、腰椎（宜施跌扭或踢法）、骶椎（宜施踢和捶法）、髌关节（宜施砍和踢法）、膝关节（宜施踢或跪法）、踝关节（宜施摆脚法）、趾关节（宜施踩踏法）。

(二) 论 筋

筋即为韧带。筋性刚，主柔，附生于关节周围而连接骨骼。若筋受伤，关节亦失联协，肢体则难运动。

拳谱曰：

筋者骨之连，性刚如崩弦。

牵动百节骨，切柔屈伸关。

伤筋必动骨，脱位或失连。

骨错筋必裂，全身皆瘫痪。

(三) 论 肌 肉

肌肉是骨骼运动的动力，是保护内脏和支持各个器官的屏障，也是人体健康与否的标志。肌丰力则雄，肌瘦力则弱。肌肉之全身分布有厚有薄，躯干部较厚，头面部和四肢则较薄。施擒拿之术应根据全身肌肉分布之厚薄，择不同技法，以制服敌人。如破其头，仅用弹指之力即可。而四肢之肌虽薄，但却刚中有柔，必施重力方能破之。面部肌肉薄而柔，必施爪甲搔抓，方能破而溅血，挫伤敌人锐气，宜行别招制之。臀部肌肉丰满，必施猛虎之招，如大斧劈山之势，方能致残。

歌诀曰：

肌者骨之母，力源自肌肉。

肌护内脏腑，支持百筋骨。

肌丰骨有力，肌瘦力则无。

擒敌观其肉，虎劲疾速出。

制骨先破肉，肌破自露骨。

断肌损脏腑，刹间制敌服。

擒拿之肌，主要指附骨之肌。因骨骼之肌藏有络脉和神经，肌之收缩功能，全依赖络脉供养和神经之指挥，否则成死肌也。

人体各部位肌肉名称如下：

1. **头面部** 有额肌、颞肌、颊肌、颧肌等。擒拿制敌时，对此处可施以扳、搔、抓、扭、掠、擦、扼、推、扣、托、旋、点等法。

歌诀曰：

头面诸肌滑薄柔，施招皆用扳搔扣，

推扼撩托兼点旋，莫忘寻机扭左右，

十二绝招须偷施，刹间成擒神鬼愁。

2. **颈部** 有颈阔肌、胸锁乳突肌等。擒拿制敌时对此处可施以抢、掐、推、卡、切等法。

歌诀曰：

颈肌一层薄如纸，内包食管与气喉，

五谷四气进口处，若被掐断命必休。

练功切莫轻施招，粗心大意人亡时，

杀场临敌大胆用，掐、卡、抢、切魔倒地。

3. **肩部** 有三角肌、冈上肌、冈下肌、小圆肌、大圆肌等。擒拿制敌时，对此处可施以砍、抓、捏、推、搡等法。

歌诀曰：

肩仍臂力之峰巅，削去皮肉露秃山。

抓捏推播可成擒，虎力一掌劈可断。

暴客伤肩即失臂，膝下求饶哭连天。

4. **臂部** 有肱二头肌、肱三头肌、喙肱肌、肱肌、肱桡肌、旋前圆肌、肘肌、桡侧肌、尺侧肌、掌长肌、指屈肌、指伸肌等。擒拿制敌时，对此处可施以抓、拉、推、扭、砍、缠、甩等法。

歌诀曰：

臂部诸肌易触接，臂对臂来节对节，

法用拉推砍缠扭，刹时成擒不出诀，

更有一招泄真机，闪身擒肘扭臂卸。

5. **下肢部** 有股直肌、半腱肌、股二头肌、大收肌、股外侧肌、股内侧肌、胫骨前肌、腓肠肌、趾长屈肌、趾长伸肌、腓骨长肌、腓骨短肌、比目鱼肌等，擒拿制敌时，对此处可施以踢、踹、踩、勾、拉、绊、扫、推、扭等法。

歌诀曰：

下部诸肌如树根，上摇下拨如伐林。

法用踢踹踩勾拉，绊扫推扭把机寻。

手疾眼快上下进，智与技合立成擒。

树若无根自倒地，还可借力壮我身。

6. **腰部** 有腹外斜肌，腰方肌等。擒拿制敌时，此处可施以扭、甩、拉、推、踢、踹等法。

歌诀曰：

腰部肌簿脊节浮，内藏肾命支身柱，

法用扭拉推甩踢，敌若伤腰身难竖。

(四)论 经 路

经络是人体气血循行的通路，起着联系、协调、平衡、营养人体各部组织的作用。它是人之体表与脏腑相联系的主要通道。气血循行路线为十二经脉。即：手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经、足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经。

气血在人体内的循行规律是：手的3条阴经，从胸沿臂内侧运行至手，交接于手的3条阳经；再从手沿臂外侧运行至头，交接于足的3条阳经；又从头沿胸、腹、背、下肢外侧，运行至足的3条阴经；而后从足沿下肢的内侧经腹运行至胸，复交接于手三阴经。

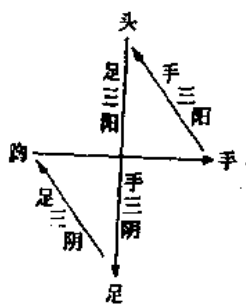


图2 气血循行规律图

(图2)

经络之循行，眼目无法所望，但却有络点布于体外，即为穴道，又称经穴。

古人悉知经络之功能，亦知经络异常所导致的恶果。要制人就必制其经络，造成气血凝滞，脏腑功能失调，身体各部活动受限，甚至息命。其法在于拿十二经所布之要穴。(图3)

歌诀曰：

十二经络联脏腑，气血循行永规路。

若有一点凝阻络，气血滞积阴阳殊，

轻则肢僵失功能，重则性命如息烛。

擒拿亦循此妙理，拿穴阻络制敌服。

现将擒拿制敌之要穴分列如下，望习此技者谨慎用之，切莫乱施。

1. 手太阴肺经：列缺。
 2. 手少阴心经：神门。
 3. 手厥阴心包经：内关。
 4. 手阳明大肠经：合谷、曲池、肩髃。
 5. 手太阳小肠经：听宫。
 6. 手少阳三焦经：外关、耳门。
 7. 足阳明胃经：地仓、颊车、天枢、足三里。
 8. 足太阳膀胱经：睛明、肺俞、肾俞、承山、昆仑。
 9. 足少阳胆经：风池、肩井、环跳、阳陵泉。
 10. 足太阴脾经：三阴交、血海。
 11. 足少阴肾经：涌泉。
 12. 足厥阴肝经：曲泉、章门、期门。
 13. 督脉：长强、命门、哑门、风府、百会、上星、人中。
 14. 任脉：中极、关元、气海、中脘、膻中、天突。
- 另外经外奇穴有：太阳、印堂。

对以上所布之要害穴位，可用点、插、沾、捶、踢等法拿之。

歌诀曰：

人体腧穴三百六，须择要害穴印首。

何络何穴寻血头，何招何拿机不丢。

头额五为致命穴，莫忘致命三十六。
 四肢梢穴俱致残，腹胸肋穴把命勾。
 拿穴之法点插钻，捶背踢踝神鬼愁。
 还须气从丹田吐，气与力合擒功就。

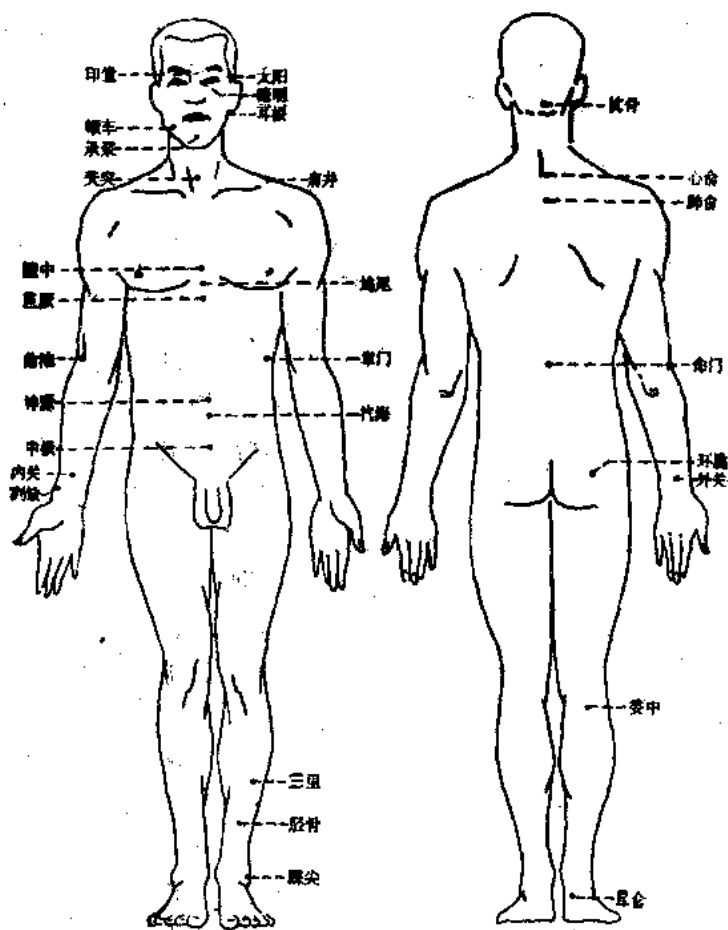


图3 擒拿制敌要穴分布图

二、擒拿常用法

(一)身体各部位擒拿法

1. 拿耳根法

如与敌对面而立，欲拿其左耳根，可用左手撑开虎口卡住其下颌，以大拇指用力按压其左耳后之凹陷处。欲拿其右耳根，则用右手依法拿之。如在敌背后，欲拿其右耳根，可用左手撑开虎口卡住其后项，以大拇指用力按压其右耳后之凹陷处。欲拿其左耳根，则用右手依法拿之。

耳根一经拿住，轻则头昏目眩，晕倒于地；重则立即毙命，无药可救。这是因耳筋通达于脑府，而相距又极近之故。此法非万不得已勿使，不可滥用。

2. 拿太阳法

如与敌对面而立，可撑开左手之虎口，乘其不备，卡住其前额，以大拇指按住其左太阳穴，中、食2指按住其右太阳穴，且用力拢之。

太阳一经拿住，即不能自持，轻则昏厥，重则殒命。这是因此穴居前头骨之翼缝中，稍被挤压，便会直接影响脑部的缘故。切记，此法不可滥用。

3. 拿前颈法

如与敌对面而立，可撑开左手之虎口卡其颈，以大拇指按其左前颈筋，中、食2指按住其右前颈筋，用力拿之。如在敌背后，可依背后拿耳根之法。

前颈被拿，虽不致死，但亦可致昏厥。这是因前颈之筋，上达脑际，且此处气管受到压迫，呼吸即不畅通之故。

4. 拿后颈法

如在敌背后，视具体情况，或用右手，或用左手大、中、食3指按住其颈椎左右之阔筋，用力拿之。后颈被拿，轻则昏厥，重则伤及内部，且可使颈椎脱节而致死。此法一定要慎重使用。

5. 拿前肩法

如与敌对面而立，欲拿其左肩，可屈右手大、中、食3指成鹰爪状，以中、食2指插入敌肩井之中，大指则在前肩骨下抠入，3指用力将其骨扣住。此即俗称锁琵琶之法。欲拿其右肩，则出左手3指，依法拿之。欲拿其双肩，则两手齐发。

前肩被拿，即感筋骨酸麻，甚至手臂的活动能力会完全丧失。

6. 拿后肩法

如在敌背后，欲拿其右肩，可屈右手大、中、食3指成鹰爪状，以中、食2指插入敌之肩井，大指则从肩胛骨狭端下面骨缝中抠入，用力拿之。欲拿其左肩，则出左手，依法拿之。欲拿其双肩，则两手齐发。

后肩被拿，必感酸麻不堪，甚至手臂完全丧失活动能力。

7. 拿外肩法

如与敌对面而立，欲拿其左肩，可以右手大拇指按其肩尖前面之骨缝，中、食2指按其肩尖后面之骨缝，用力拿之。欲拿其右肩，则用左手。如在敌背后，欲拿其右肩，可以大拇指按其肩尖后面之骨缝，中、食2指按其肩尖前面之骨缝。