

少林秘传绝技丛书
Shaolin MiChuan Jueji CongShu

少林擒拿绝技

邓方华

编著

Shaolin QinNa Jueji

人民体育出版社

少林秘传绝技丛书

少林擒拿绝技

邓方华 编著

人民体育出版社



图书在版编目(CIP)数据

少林擒拿绝技 / 邓方华编著. - 北京: 人民体育出版社, 2019

(少林秘传绝技丛书)

ISBN 978-7-5009-5484-2

I. ①少… II. ①邓… III. ①少林武术—擒拿方法(体育)—基本知识 IV. ①G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 265912 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

880×1230 32 开本 7.25 印张 166 千字
2019 年 3 月第 1 版 2019 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1—4,000 册

*

ISBN 978-7-5009-5484-2

定价: 28.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.cn

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)

丛书插图制作

(排名不分先后)

邓方华	高翔	凌召
潘祝超	谢静超	赵爱民
黄守献	王松峰	李贡群
高绅	黄冠杰	黄婷婷

总序

2017年1月25日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》（以下简称《意见》），并发出通知，要求各地区各部门结合实际认真贯彻落实，体现了党和政府对中华优秀传统文化的重视。

在国民教育方面，《意见》提出：加强中华优秀传统文化相关学科建设，重视保护和发展具有重要文化价值和传承意义的“绝学”、冷门学科。在保护传承文化遗产方面，《意见》提出：推动民族传统体育项目的整理研究和保护传承。

中华武术有着几千年发展的历史，是中华民族在社会实践中创造的宝贵财富，是中华文化的重要组成部分。少林武术作为中华传统武术的优秀代表，其秘传绝技与武学秘籍一直是武术爱好者竞相学习和研究的对象。目前在国家的重视下，少林武术发展形势良好，但也存在可供学习的少林武术书籍相对较少的问题，因此，需要对少林武术的相关技艺进

行整理出版，使中华武术进一步发扬光大。

《少林秘传绝技丛书》应运而生。本系列丛书依据“健康第一”的教育理念和“便于传承与发展”的要求，邀请有关专家参与编写，披露了少林武术的多种秘法绝艺。先期出版的有《少林点穴绝技》《少林擒拿绝技》《少林擒跌绝技》《少林短打绝技》《少林腿法绝技》《少林古传擒拿与点穴》《少林古传技击术》《少林八段锦古传秘功》《少林易筋经古传秘功》9本，后续还会出版相关系列图书。这套丛书既可作为武术爱好者学习研究的参考用书，也可作为各级各类武术教员的教学用书。

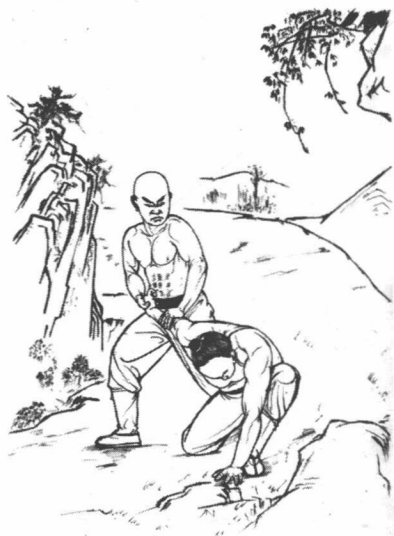
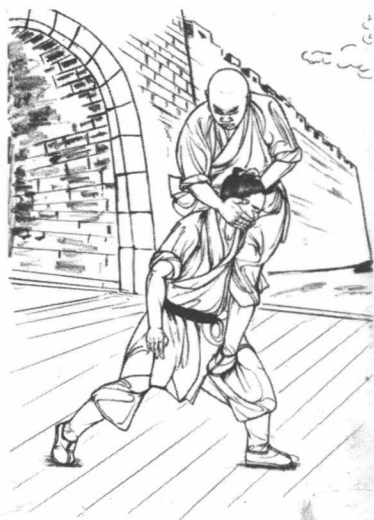
本系列丛书注重图文并茂，避免抽象化和纯理论化，意在提高现代武术爱好者的学习兴趣；立足于理论联系实际，突出学以致用要则；力求简洁明晰，便于阅读，便于练习。当然，不足之处在所难免，欢迎读者批评指正，以利今后进一步充实与完善。

内容提要

1. 武松伏虎手，又名“武松反擒拿手”，共三十六势，乃武松门绝技。《武松秘谱》载：“伏虎之手，技击要法。与敌纠缠，擒拿于我，当时急用，即刻解脱。此法巧妙，既可脱身，又可伤人，一举两得。”



2. 白猿通臂擒拿手，共二十四势，长短兼具，灵活巧妙。少林白猿通臂拳，“手如铁，腕如绵，臂如鞭，身如猿”；吞如坐猿接物，吐如灵猿奔山；小巧紧凑中，抓拉擒拿；大开大合时，势不可挡。



3. 硬门通臂擒拿手，共二十四势，擒打相融，长中使短。硬门通臂拳，“长手冷腿，神机莫测”，是少林派名拳之一，“秘传硬门通臂拳，铁手冷腿敌胆寒；放长击远舒猿臂，迭劲追杀变无端”。

4. 劈挂分筋错骨手，共二十四势；等敌靠身，以长制短，长中带短；一旦得手，乘机用打。少林劈挂拳，是少林派的一个重要拳种，其拳法风格别致，独具特色，劲力饱满，动作舒展。在技击上讲究以长制短，以快打慢，高劈低挂，横拦顺搬，折叠回环，招法珠连。



5. 大力金刚擒魔手，共十八势，以大力鹰爪功为根本，再加抓拿、缠拉、封闭、拦截、点穴、跌法等绝招，如虎添翼，当者披靡。少林金刚大力鹰爪功，是专门练习手上抓扭力量的一种硬气功，功成者双手十指利如钢爪，发力能碎酒杯、裂核桃，擒拿立致筋分骨错，令敌胆寒。

6. 混元擒拿手，又名“燕青混元擒敌手”，共十四势，其双爪用劲之时混合踢打，分筋错骨之时混合点穴，擒伏拿获之时混合摔跌，招法复合，细腻多变，常使敌防不胜防。此少林燕青门，又名“燕青扑”，乃少林独传秘宗，擅长擒拿摔跌，灵巧机敏。

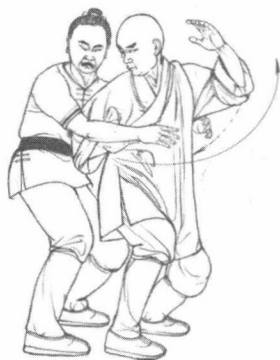


目 录

第一章 武松伏虎反擒拿（三十六势） / 2

- 一、压肘屈腕势 / 4
- 二、旋身断肘势 / 5
- 三、掰指撩裆势 / 6
- 四、转头折腕势 / 8
- 五、转身压臂势 / 9
- 六、旋身反撇势 / 11
- 七、撬臂扳翻势 / 12
- 八、兔子蹬鹰势 / 14
- 九、压臂反捶势 / 16
- 十、扳臂跪肋势 / 17





- 十一、扛腋反摔势 / 19
- 十二、击裆旋摔势 / 20
- 十三、压肘挫腕势 / 21
- 十四、搓背扭腕势 / 23
- 十五、撩裆反拦势 / 24
- 十六、拍腕顶肘势 / 26
- 十七、后撩击裆势 / 28
- 十八、折身砍掌势 / 29
- 十九、扭颌拧颈势 / 30
- 二十、推颌挖眼势 / 31
- 二十一、按颈提臀势 / 32
- 二十二、连环捣肘势 / 33
- 二十三、腾空后倒势 / 34

- 二十四、搬足坐胯势 / 35
- 二十五、砍颈挂腿势 / 36
- 二十六、捋腕压肩势 / 37
- 二十七、端臂别腕势 / 39
- 二十八、转身扛肘势 / 40
- 二十九、别臂压肩势 / 41
- 三十、别臂绊腿势 / 43
- 三十一、推腕蹬腹势 / 44
- 三十二、双腿夹颈势 / 45
- 三十三、朝天蹬腹势 / 47
- 三十四、反肘轮身势 / 48
- 三十五、滚摔砸腹势 / 49
- 三十六、抱腿侧滚势 / 50



第二章 白猿通臂擒拿手（二十四势） / 52

- 一、拿云捉月势 / 54
- 二、肋下插刀势 / 55
- 三、走马擒敌势 / 56
- 四、破腹卡仓势 / 58
- 五、苏秦背剑势 / 59
- 六、佛顶摸珠势 / 61
- 七、吴刚劈桂势 / 62
- 八、金刚劈岔势 / 63
- 九、玉女穿梭势 / 64
- 十、天官赐福势 / 66



- 十一、翻江倒海势 / 67
- 十二、梅花交缠势 / 69
- 十三、张飞扛梁势 / 70
- 十四、二郎担山势 / 71
- 十五、走马牵牛势 / 72
- 十六、怀中抱月势 / 73
- 十七、海底偷桃势 / 75
- 十八、海底捞月势 / 76



- 十九、单臂摘月势 / 77
- 二十、黄莺固嘴势 / 79
- 二十一、压臂换枕势 / 80
- 二十二、双刀斩鼠势 / 81
- 二十三、撩臂贯膻势 / 83
- 二十四、走马截气势 / 84

第三章 硬门通臂擒拿手（二十四势） / 86

- 一、罗汉单挂势 / 88
- 二、罗汉双搂势 / 89
- 三、孙膑背团势 / 91
- 四、披身伏虎势 / 92
- 五、撬海翻江势 / 93
- 六、挂挞降龙势 / 95
- 七、天星落地势 / 96
- 八、七孔流血势 / 98
- 九、鹤嘴破瓜势 / 100
- 十、白蛇吐信势 / 101
- 十一、摧枯拉朽势 / 103



- 十二、贯耳招风势 / 105
- 十三、神射金钱势 / 106
- 十四、风随豹尾势 / 108
- 十五、打马金铲势 / 109
- 十六、冷雁扭头势 / 111
- 十七、顺手牵羊势 / 112
- 十八、大鹏展翅势 / 114
- 十九、太公摆旗势 / 115
- 二十、就地搬砖势 / 116
- 二十一、翻扣抱腕势 / 117
- 二十二、太祖约客势 / 118
- 二十三、仙人脱衣势 / 119
- 二十四、玉带围腰势 / 121



第四章 劈挂分筋错骨手（二十四势） / 122

- 一、打马闭血势 / 124
- 二、白虎望路势 / 125
- 三、罗汉捧果势 / 127
- 四、双龙争珠势 / 128
- 五、黑虎扒心势 / 130
- 六、金丝裹腕势 / 131





- 七、大力碰碑势 / 132
- 八、仙人拔葱势 / 134
- 九、横山千军势 / 135
- 十、仙人摘桃势 / 136
- 十一、老虎正坐势 / 137
- 十二、老虎侧坐势 / 138
- 十三、金蛇脱皮势 / 139
- 十四、钟离挥扇势 / 141

- 十五、横斩截骨势 / 143
- 十六、金龙抱柱势 / 144
- 十七、童子拜佛势 / 146
- 十八、拨草寻蛇势 / 147
- 十九、铁扫浮云势 / 148
- 二十、麒麟吐书势 / 149
- 二十一、毒蛇钻肠势 / 151
- 二十二、金蛇寻穴势 / 152
- 二十三、仆地游龙势 / 154
- 二十四、湘子挎篮势 / 155



第五章 大力金刚擒魔手（十八势） / 156

- 一、武僧担柴势 / 158
- 二、截虎千字势 / 159
- 三、金刚拿臂势 / 161
- 四、倒插杨柳势 / 163
- 五、马后挂拳势 / 164
- 六、运手排风势 / 166
- 七、古树盘根势 / 168
- 八、猴子拉藤势 / 170
- 九、鬼脚穿心势 / 171



- 十、盘拳劈捶势 / 172
- 十一、双掌降魔势 / 174
- 十二、侧身扫捶势 / 175
- 十三、牵牛过岭势 / 177
- 十四、罗汉滚臂势 / 180
- 十五、卧地绞剪势 / 181
- 十六、侧身挑格势 / 183
- 十七、翻雷滚天势 / 184
- 十八、山中擒虎势 / 186