

少林秘技

罗汉拉
手一百零八招

刘玉增 编著

河南科学技术出版社

倒背金人 巧倒布袋 金鸡抖翅 黑虎掏心 顺水推舟 白猿搬枝 金钩挂环



巧倒银瓶 金蝉脱壳 回头望月 野马蹬槽 偷步摇山 凤凰展翅 狡兔蹬鹰

内 容 提 要

少林寺首坐僧素喜大师传授的绝招秘技——罗汉拉手108招，招法简炼，朴实无华，非打即防，易学易用。阅读该书，不仅可以学到强身健体的锻炼方法，而且可以学到抗暴自卫的防身术，是广大公安干警、武警、部队指战员，以及武术爱好者的良师益友。

前言

罗汉拉手108招，是正宗的少林功夫，属秘技绝技。它刚健有力，刚中有柔；挫骨打穴，抽筋剥甲；招法简炼，非打即防；朴实无华，易学易用。因其风格独特，而自成一家。

少林功夫能赢得盛誉，并不在于流传多少动人的传说，而在于在历史的浩瀚长河中，集中华悠久文化之大成，经历代武林高手亲身演练和增删，使之成为一门有史可查，有据可依，有学说可推敲，有技术可研讨的民族体育技术。经我师父——少林寺第三十世首坐僧素喜恩准，并在其指导下，把此单传绝招罗汉拉手108招编著成书。

常练罗汉拉手招法，可以达到抗暴自卫、强身壮体之目的。部队指战员、公安干警、武警、治保

人员、院校师生以及广大武术爱好者均可习练。由于本人水平有限，不能把师父的真传绝技和自己几十年练武心得全盘托出。书中不乏谬误之处，敬请指正。

在编写本书过程中，少林寺名誉方丈德禅大师、周铁成老师给予关注，并得到中国体育报社、河南公安专科学校、河南体育报刊社、中学生学习报、郑州市武术协会、少林寺少林拳法研究会，以及诸位同好们的大力支持，谨致谢意。

刘玉增（德玉）

1990年春

目 录

- 一、概述 (1)
 - (一) 罗汉拉手的风格特点 (1)
 - (二) 罗汉拉手的技法要旨 (2)
 - (三) 人体骨骼、要害穴位 (6)
 - 1. 骨骼 (6)
 - 2. 关节(骨连结) (10)
 - 3. 要害部位 (12)
 - 4. 经脉穴位 (15)
- 二、功力训练 (23)
 - (一) 基本姿势与步法 (23)

1.手型	(23)
2.步型	(25)
3.步法	(29)
(二)基本功夫	(33)
1.练功器械	(33)
2.头部功夫练习	(38)
3.眼部功夫练习	(41)
4.臂部功夫练习	(42)
5.腰部功夫练习	(46)
6.腿部功夫练习	(48)
7.倒摔功夫练习	(52)
(三)基本技法	(59)
1.拳的击打技法	(59)
2.掌的击打技法	(62)
3.肘的击打技法	(63)
4.脚的踢打技法	(65)
5.膝的顶撞技法	(72)
三、罗汉拉手108招	(75)
1.倒提金炉	(75)
2.巧倒银瓶	(77)
3.迎面三贴	(79)
4.回头望月	(80)

5. 金钩挂环 (82)
6. 左右坡腿 (84)
7. 白猿搬枝 (86)
8. 野马蹬槽 (88)
9. 返身戳掌 (90)
10. 进步横冲 (92)
11. 截腿滚棚 (94)
12. 蛇形刺掌 (96)
13. 顺水推舟 (98)
14. 扭身架打 (100)
15. 回身削肋 (102)
16. 太公钓鱼 (104)
17. 横身突撞 (105)
18. 携肩搜肚 (107)
19. 倒背金人 (109)
20. 白鹤亮翅 (111)
21. 马步横肘 (113)
22. 双穿撞掌 (115)
23. 捆身大缠 (117)
24. 活步撩阴 (119)
25. 抽身点肋 (121)
26. 摘捶勒打 (123)

27. 联珠似箭 (125)
28. 偷步摇山 (127)
29. 巧倒布袋 (129)
30. 金鸡抖翎 (131)
31. 提膝撞面 (133)
32. 左点右弹 (135)
33. 翻手刺掌 (137)
34. 侧翻剪腿 (139)
35. 偷梁换柱 (141)
36. 巧摘兰花 (143)
37. 顺手牵羊 (145)
38. 上步推山 (147)
39. 倒踢紫金 (149)
40. 滚臂砸捶 (151)
41. 双合抱掌 (152)
42. 金蝉脱壳 (154)
43. 斜身双掖 (156)
44. 玉带缠身 (158)
45. 罗汉转掌 (160)
46. 小鬼推磨 (162)
47. 抓腕拿臂 (164)
48. 甩面击肺 (166)

49. 罗汉指路 (168)
50. 弹裆掐喉 (170)
51. 拍头绊摔 (172)
52. 黑虎掏心 (173)
53. 狸猫上树 (175)
54. 刺目勾摔 (177)
55. 挂臂插阴 (179)
56. 点脉踹肋 (181)
57. 甩掌钻喉 (183)
58. 盘肘砸面 (185)
59. 刁腕碰肘 (186)
60. 劈头崩心 (188)
61. 下闪扫腿 (190)
62. 撅臀横摔 (192)
63. 凤凰展翅 (194)
64. 掏心踢肾 (196)
65. 砸臂砍颈 (198)
66. 锁喉别腿 (200)
67. 大摔碑手 (201)
68. 过桥翻压 (203)
69. 砸腿撅肩 (205)
70. 狡兔蹬鹰 (207)

71. 拿肘折腕 (209)
72. 搨脑后扫 (211)
73. 过心正肘 (213)
74. 右穿梭掌 (215)
75. 龙虎相交 (217)
76. 右砍砸掌 (219)
77. 寒鸡独立 (221)
78. 铁牛耕地 (223)
79. 盖帽巴掌 (225)
80. 饿虎扑食 (226)
81. 怪驴打滚 (228)
82. 双锋贯耳 (230)
83. 海底捞月 (232)
84. 双龙出洞 (234)
85. 劈雷击地 (236)
86. 顺步断根 (238)
87. 龙爪铁腿 (240)
88. 单锋贯耳 (242)
89. 勾脚蹬膝 (244)
90. 玉石开花 (246)
91. 搬腿砍脖 (248)
92. 撞胸扼喉 (250)

93. 掀肘抱推 (251)
94. 卧心撒膀 (253)
95. 巧摘蛇足 (255)
96. 勾膝抹颈 (257)
97. 空中卧佛 (259)
98. 盖帽炮掌 (261)
99. 仙人摘瓜 (263)
100. 抱脚拐别 (265)
101. 击头掀扛 (267)
102. 鸳鸯戏水 (268)
103. 搨掌砸脊 (270)
104. 金鸡食米 (272)
105. 下挂砍颈 (274)
106. 跪步砸裆 (276)
107. 抓挑砍戳 (278)
108. 滚翻倒踢 (280)

一、概 述

(一)罗汉拉手的风格特点

少林罗汉拉手之所以名闻天下，主要是因其有独特的风格特点。即：

结构紧凑，动作朴实无华，刚健而又敏捷。攻守严密，招势多变。力量的运用，灵活而富有弹性，招招势势都从实战格斗的角度出发，一招一势非打即防，不练花架子。遵循“拳打一条线”的法则，即起落进退均在一条线路上（包括垂线）。对战时动作小巧灵快。手法要求“曲而不曲，直而不直”；滚出滚入，爆发力强；随打随回，使对手防不胜防，以快制胜。眼法为：“以目注目为鹞”，以审敌势。拳经云：“手似流星，眼似电”、“睁眼者生，眨眼者亡”。身法为“进低退高，起灵落固”，拳经云：“起如螭龙升天，落如劈雷击地，迅雷不及掩耳”。既要使身法灵活快敏，又要使步法稳固如枯树盘根。

罗汉拉手是人与人徒手格斗之招法。采用踢、打、摔、

拿、跌、刁、纏、扣、点、勾、拨、别、扛、搬、顶等综合技法，并根据人体关节、要害部位的生理特点，利用人体重心转移的力学原理，迅速使敌手丧失反抗能力。在使用方法上，又要求内静外猛。守之如处女，犯之如猛虎。善借人之力，顺人之身，不与来势顶撞，以四两拨千斤之势。以智胜蛮，声东击西，指上打下。佯攻而实退，视退而实进，真真假假，虚虚实实，刚柔相济。采用进攻、防守、擒拿、解脱、点穴、卸骨之法，构成单人、双人、多人对抗的技术和战术体系。因而，具有一定的艺术性、实战技击性和广泛的适应性。不受场地、器材、天气等条件限制。不仅可以发展练功者的身体素质，增强肌肉力量、韧带的弹性和各关节的灵活性，又能提高中枢神经、心血管、呼吸、运动系统，及内脏器官的功能，并且培养练习者勇敢顽强，机智果断等优良品质和民族自豪感。使之逐步达到近敌用肘膝，远敌加手足，贴身即点穴、卸骨、擒拿敌手之目的。因而，少林罗汉拉手108招是我国古代民族文化的一支奇葩，是中华武术宝库中一颗闪烁的明珠。

(二)罗汉拉手的技法要旨

头要自然上顶，颈部要竖直。“头为周身之主”，要保持中正，颈项部要有意识地竖直。动作中虽有起落旋转，头部要始终向上顶劲。不可以前俯后仰，左歪右斜或自由摇晃。

也不可以僵硬呆板。

口要上下合闭，以利津液的分泌。神态要安逸，精神要集中，不可以皱眉怒目、咬牙切齿。上颌微向内收，以鼻吸气、呼气为主。

肩要松，肘要坠。松肩也称沉肩或垂肩。随时要注意肩关节松沉，肘关节松坠，两肩要微微合抱。这样可以使上肢舒展，并且使上肢肌肉产生一股力量，动作才可以做得沉稳扎实。松肩和舒胸结合起来，还可以帮助气向下沉，使下肢更加稳固。“两肘不离肋，两手不离中门，出前守后紧随身”。

腕要微塌，掌要力撑，拳要抓紧。腕部微塌，掌心向前下方时，既有向前顶的力量，又有下按的力量，掌要撑紧，使手的各部位不能松软懈劲。出拳则要求五指紧抓，拇指扣压在食指、中指的第二指骨节上，力量要贯注在拳的最前端。

背要拔，胸要涵。拔背也叫“紧背”、“圆脊”。它是由两个方面构成：第一，由于头向上顶，颈部竖直，腰部下塌，就使脊背产生一种上拔下拉的感觉；第二，借助于两肩松沉，胸向内收的功法，掌、拳出击时背阔肌尽力向两边伸展。这样，背部肌肉上下左右都维持一种张力。涵胸就是指舒胸不挺，与拔背是相互联系的，做到了拔背，也就自然涵胸了。

腰要塌，脊要正。罗汉拉手的变换招势，左转右旋，都着重于周身的完整和协调。如果腰部松软无力，整个动作就

会失掉重心，打拳出脚必然漂浮。因此要塌腰，起到“主宰”作用。“前俯后仰，其势不劲，左侧右倚，皆身之病”。又云：“身如弩弓，拳似箭”。如果躯干不能贯串中正，就起不到“弩”的作用，动作一定会支离破碎，漂浮无力。塌腰，是使腰部松展自然，富有弹性，而成为上下动作之枢纽。在练功中，只要注意了塌腰与顶头，就可以做到脊椎正直。在运动时，随着动作的转换，脊椎也应配合伸缩、转折，以帮助臂、腿、腰的蓄劲和发力。但是，也不可以故意扭曲和摇摆。

臀要敛，肛要提。臀部要有意识地向里收敛，不可突臀（俗说：撅屁股凹腰武艺不高）。收敛的方法是将肛门附近的括约肌稍加收缩，好像忍着大便似的。这样就可以约束臀部外突的毛病，保证了腰肌和尾骨的中正。

胯要收缩，膝要内扣，脚要平稳。罗汉拉手的步法以直进、直退为主。“四六步、六四步”（也称格斗势、自然势等）为其根本。在此基础上，要求进退稳健，机敏灵活，强调“手要急，足要劲，把势迈步如猫行；心要正，目聚精，手足齐至定能赢。”因此，动作要敏捷，落步要稳固。胯、膝、足各部紧密配合，毫不松懈。在进步中，以胯催膝，以膝催足。静止时，胯要微向里“缩劲”，膝要微向内扣“合劲”，脚要平稳踏地含有“踩劲”。同时，腿的弯屈要适度，太直则僵滞，过屈则无力。四六步时，前腿胫骨与地面夹角约115度，后腿胫骨与地面夹角约65度；六四步时角度与其前后相反。

姿势正确，动作整齐。要求周身配合协调，立身“中正安舒，支撑八面”。手尖、脚尖、鼻尖，三尖对照，并全在一个垂直面上。动作时，须做到手脚齐至。拳法、步法不可有先有后，要同时并进，讲究“心气一发，四肢皆动”，一枝动，百枝摇。

进退和顺，起落均衡。在拳法变换和进退闪转中要注意和拍顺气（劲）。只有在进退闪转中身体各部位的运动路线、方向、时间，定势后的角度、位置都安排合顺，才不会发生姿势失中、动作僵硬、呼吸急促、定势不稳等现象。拳经云“外不顺、内不和”，就是这个道理。

罗汉拉手在对抗运动中，迅猛有力，动静分明，“起势如崩墙倒，落地如树栽根”。因而，十分重视起落的均衡稳定。练习时，伸缩纵横，起落转换，都须做到：“动如风，稳如松”。

力量充实，呼吸自然。拳要紧，腰要实，发势迅猛，劲力饱满。做到“脚踏踩意打中门，消息全凭后足蹬”。两手争衡对拔，彼此呼应。两臂内外旋转，就像拧绳一般。拧裹进退，融成一股整劲。以此使周身力量充实。

挺胸、提腹、弩气、拙力，是罗汉拉手中最忌的四大毛病。要求松胸实腹，呼吸自然，不允许憋气，并做到呼吸与动作自然配合。

气势连贯，内外合一。气势连贯，是一招一势均须相连贯串。要求做到势断劲连，劲变意随。既有明快的节奏，又有绵绵不断的气势。内外相合，肩与胯合，肘与膝合，手与

足合，心与意合，意与气合，气与力合。周身如长蛇阵一样，击首则尾应，击尾则首应，击中节首尾皆应。

(三)人体骨骼、要害穴位

罗汉拉手的技术、战术，攻击、防守动作，主要是针对人体骨骼、关节（骨连接）、肌肉、神经、脉管等一切要害部位和穴位的特点而创制的。在与敌手实战格斗中，起到控制、制服对手作用。在防御中，起到摆脱敌手对自己的控制和伤害。

1. 骨骼

正常人体共有206块骨，分为头颅骨、躯干骨和四肢（上肢和下肢）骨三部分。因为人体是左右对称的，所以大多数骨都是成对的。从人体骨骼图上可以了解到一些大骨的名称和它们之间搭配排列情况（图1、2、3）。

(1) 头颅骨

头颅骨由8块脑颅骨和15块面颅骨组成。脑颅骨有成对的顶骨、颞骨和不成对的枕骨、额骨、蝶骨、筛骨。面颅骨有成对的上颌骨、腭骨、颧骨、鼻骨、泪骨、下鼻甲骨和不成对的犁骨、下颌骨、舌骨。

(2) 躯干骨

成年人的躯干骨包括：颈椎7块、胸椎12块、腰椎5块，