

河南科学技术出版社



素喜、永祥传授
德虔、德献整理

少林擒拿法

202083

少林术锦
少武集

52.1
21

少林武术集锦

少林擒拿法

素喜 永祥 传授
德虔 德献 整理

河南科学技术出版社

少林武术集锦
少 林 擒 拿 法

张喜 永祥 传授

德虔 德献 整理

责任编辑 玉 宇

河南科学技术出版社出版

河南第一新华印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 4.25印张 80千字

1983年10月第1版 1983年10月第1次印刷

印数：1—200,000册

统一书号7245·6 定价0.42元

内 容 提 要

本书根据少林寺素喜、永祥法师的传授和少林拳谱手抄本整理而成。书中介绍了少林擒拿的一般理论和基本方法，图解了少林擒拿的招势，并汇编了部分少林拳法诀谱、少林伤科验方等资料。

本书适于广大武术爱好者学习使用，可供武术工作者及骨伤科医务人员参考。

前 言

少林武术是我国优秀的传统武术流派之一。它刚健有力，朴实无华，套路繁多，富于实战。少林武术，驰名中外，名扬四方，是深受广大人民群众欢迎的民族体育运动项目之一。

令人愤慨的是原木刻版少林拳谱等宝贵资料，毁于一九二八年军阀战火，使少林武术的发展遭到了严重破坏。

解放后，少林寺重见光明，少林武术蓬勃发展，为进一步贯彻“挖掘、整理、普及、提高”的武术工作方针，满足广大读者的迫切需要，繁荣祖国文化，增强人民体质，现将多年苦心收集的少林拳谱手抄本和寺院高僧素喜、永祥等老师传授的武技整理成册，供武术爱好者参考。

在整理过程中，曾得到柴宗汉老师和李涵钧同志的诚恳指教，并请耿炳伦同志帮助绘图，在此一并致谢。由于文化水平有限，武术知识浅薄，书中缺点和错误，希望广大武术爱好者批评指正。

编 者

一九八三年九月于少林寺

目 录

第一章 少林擒拿法	(1)
第一节 少林擒拿法概述	(1)
第二节 少林擒拿法指要	(2)
一、擒拿要诀	(2)
二、擒拿秘诀	(2)
三、擒拿指要	(2)
第三节 擒拿二十四穴位歌	(3)
一、擒拿二十四穴位歌	(3)
二、擒拿二十四穴位注解	(4)
第四节 擒拿二十要害部位	(6)
一、要害部位名称	(6)
二、擒拿二十部位法歌	(6)
三、擒拿手法歌诀	(7)
第五节 少林擒拿十八法	(7)
一、擒拿指要	(7)
二、擒拿十八法	(8)
第二章 少林卸骨秘传	(11)
第一节 卸骨论述	(11)
第二节 卸骨指要	(12)

第三节	各部位卸法	(12)
第三章	少林擒拿法势图解	(14)
第四章	少林拳法诀谱集锦	(76)
第五章	少林伤科验方集锦	(95)
第一节	损伤急救方	(95)
第二节	内伤医治方	(100)
第三节	外伤验方	(110)
第四节	少林膏药	(124)

第一章 少林擒拿法

第一节 少林擒拿法概述

拳谱曰：少林擒拿之法乃属擒敌拿敌之妙术也，短兵相接，对面相战，拿之即到，擒之必胜也。

擒拿之术为技击之冠，其法中，首以眼观其敌势，何拿也，何擒也，决非固势死法。而是随机应变，灵敏机动，多以正击取冲阳拿之上，下踢弹蹬飞阴取之下；箭法，闪法，跌法猛进大杀回马枪；肘法，扭法，虚势，诱敌猛冲，借敌力，壮己力，无不胜也。

擒拿之法，以脑为帅，以目为探，随指之变。脑与目合，明识标，攻其路；脑与心合，生妙计；现其策；力与气合，发其劲，呼其势，出其速，收其疾；力之大，声如炸雷，劈如钢刀；擒拿之易，马到成功也。

擒拿之法，一能制敌失战力，二能制敌昏倒，三能制敌残废，四能制敌当场亡也。少室古今，高僧武教，无不谨慎下传也。若得德高贤徒者方可传一二，绝不传给暴客和武德不贤之徒也。犯者以寺规所惩，甚者弃之。

少林擒拿之法，敌功力之威，名扬古今，但非易得也。

未有宏含擲山之志，降龙吞虎之勇，铁杵磨绣针之恒，腹食百斗黄连之苦之心者非能成才也。

第二节 少林擒拿法指要

一、擒拿要诀

天下功夫属少林，天外有天生奇云，
武坛精中寻真金，擒拿即可征歹人。
歹徒恶道劫少室，难逃少林十三门，
擒拿不逊点穴妙，此法莫传无德人。

二、擒拿秘诀

单擒随手转，双擒捏带掌，
单拿手腕肘，双拿肩膀走。
扣指轻拿把敌伤，腕力一推我武扬，
锁住敌人筋和骨，闭住穴门残当场，
手法灵敏敌难躲，指劲精巧无人挡。

三、擒拿指要

短兵相接面对面，擒拿全凭两只眼，
对方地利身姿颜，站桩欲起须详辨，
审清敌势身和力，灵活机变施硬软，
敌虚虎劲推他去，敌实我虚借力源，

将与良才虎对虎，擒拿妙术施当面，
防身两臂护胸前，关闭阴门防下患，
铜墙铁壁枪出茅，上虚下实卸右肩，
上实下虚破阴泉，飞足破裆红水溅，
他变我变紧跟踪，连环扣打莫消闲，
见缝插针取要害，破开缺口扑向前，
若遇恶扑先拿把，然后施擒一具拿，
顺拿先抓节眼位，再拿硬把外搬拉，
抓拿搬拉向外拧，肉手可卸铁人胛。

第三节 擒拿二十四穴位歌

一、擒拿二十四穴位歌

二十四穴法，妙在拿要把。

一法打太阳，拳中倒地下。

二通天突穴，锁喉致昏哑。

三击天柱处，七窍溅血花。

四打廉泉穴，绝气一命休。

五法打肩井，体身可化另。

六法拿臂臑，卸胛体瘫倒。

七法踢三里，胫骨两节断。

八法拿曲池，脱肘失牵连。

九法拿曲泽，胳膊两节断。

十法拿少海，上肢全可残。
十一拿阳池，五指尽断然。
十二拿阳谷，手掌失协调。
十三破期门，肠翻漏粪便。
十四击章门，裂肝血渗染。
十五弹血海，暴客背朝天。
十六拿筑宾，胫骨三节断。
十七拿公孙，歹徒失根源。
十八拿委中，敌人跪下喊。
十九弹涌泉，送他三丈远。
二十寻风底，击中叫残然。
二十一脉腕，拿擒能致残。
二十二巨骨，能擒英雄汉。
二十三风尾，能开铁门栓。
二十四精促，虎将亦闭眼。

二、擒拿二十四穴位注解

1. 太阳穴：在眉梢向外约一寸陷中。
2. 天突穴：位于胸骨切迹上缘处。
3. 天柱穴：在颈后发际上半寸，旁开一寸三分处。
4. 廉泉穴：喉结上方，舌骨下缘陷处。
5. 肩井穴：第一胸椎之上（大椎穴）与肩峰连线之中点。
6. 臂臑穴：垂臂屈肘，在三角肌止点稍前处。

7. 三里穴：位于膝眼下，三寸两筋中间。
8. 曲池穴：屈肘成直角，肘横纹桡侧尽头处。
9. 曲泽穴：仰掌肘部微屈，在肱二头肌下端的内侧。
10. 少海穴：肘窝横纹尽侧端。
11. 阳池穴：俯掌在第三、第四掌骨之上，腕横纹尽头处。
12. 阳谷穴：腕背横纹尺侧端尽头处。
13. 期门穴：脐上六寸，旁开三寸半，即第六肋内端处。
14. 章门穴：腋中线，当第十一肋前端，屈肘合腋时，肘尖尽处。
15. 血海穴：屈膝、髌骨内上缘上二寸处。
16. 筑宾穴：太溪穴上五寸，胫骨内缘后约二寸处。
17. 公孙穴：在足内侧，第一跖骨基底内下缘赤白肉际凹陷处。
18. 委中：膝腘窝横纹之中央。
19. 涌泉：足掌心前三分之一，后三分之二交界处。
20. 风底穴。
21. 脉腕穴。
22. 巨骨穴。
23. 风尾穴。
24. 精促穴。

以上二十四穴，都是人体的要害部位，千万谨慎，不可轻易击打。

第四节 擒拿二十要害部位

一、要害部位名称

1.拿耳根, 2.拿太阳, 3.拿前颈, 4.拿后颈, 5.拿前肩, 6.拿后肩, 7.拿外肩, 8.拿大臂, 9.拿肘节, 10.拿小臂, 11.拿腕, 12.拿腰筋, 13.拿腿节, 14.拿小腿, 15.拿膝盖, 16.拿膝窝, 17.拿足踝, 18.拿足背, 19.拿足心, 20.拿大腿。

二、擒拿二十部位法歌

短打临前阵, 擒拿恶歹人, 拿人先下手, 迟慢必遭损,
少林二十法, 出手辨风云, 左手拿耳根, 右手护头身, 错身
拿太阳, 严防腹侧门, 闪电取前颈, 铁拳当茅金, 若取后颈
部, 箭步回马枪, 顺手拿前肩, 须防下阴庄, 闪身取后肩,
走马成当阳, 斜身拿外肩, 外撇如削梁, 银刀卸大臂, 金刀
守门旁, 双手取肘节, 上下拧反向, 锐刀断小臂, 须把前胸
防, 反逆取手腕, 城下防暗枪, 虚势引敌人, 束身取腰仓,
飞足弹风市, 腿骨断当场, 箭踢破前脛, 两拳卫腹膛, 马踏
膝盖碎, 不见足影晃, 要膝膈窝穴, 闪法后追抢, 偷步唤风
雷, 外摆撇根桩, 他施撩阴脚, 我足钻脚尖, 他若施飞足,
流星放当场, 他施扑虎势, 束身飞雷抢, 送他三丈远, 残瘫
叫当场。

三、擒拿手法歌诀

擒拿本是武中精，少林艺中称神灵，
盯准敌人要关节，致他骨折失抵能，
乘势寻势施足拳，更有鹰爪捷速风，
功在刻苦千百练，悉解此意定成功。

第五节 少林擒拿十八法

一、擒拿指要

短兵相接卸械甲，呼吸气霎间之差，
招势应变更疾息，铁人铜骨可焚化，
生擒拿狂征暴客，不出少林十八法，
锁扣切压拧括绕，点拿缠踩绊跪挑，
更使踢靠甩撞势，浑身皆钗钩红花，
惟有普照多一招，玉颜碰破金石家。

解曰：

少林擒拿术即兵卒对面相接，肉搏战也，其法有说十八，有说十九不一。擒拿之术别于一般拳械击法，属于特技武法之术，以力和巧双合制人。其功不能轻易得之，必经长期艰苦的研练，否则，不仅难于成才，反而助人之力，伤其自果。

二、擒拿十八法

(一) 锁法：分左锁、右锁、上锁、下锁、全锁五法。

左锁即出右手打对方，左手锁住对方，防止反击。右锁换其右势，其法一样。

下锁即用足踢对方要害，用手锁住对方，防止反击。上锁即用两手去打击对方，而用足踢锁住对方反击取阴。全锁即用于对方连攻精疲之后，以取霎时之息。两腿以子午马桩势，两手以金交剪之势，死目盯注对方，全身戒备，锁住敌方尽其所攻之势，万无一失也。

(二) 扣法：即扣打，由上向下扣打。多用于与敌交手、抵上向下打，或出足破胫、取阴，而疾速出手扣打之法。

(三) 切法：即纵劈，也叫纵切，有时也用横劈，也叫横切，有时还用倒切。多用于切劈对方腕部、肘部、肩部，横切多用于闪身反切。如侧腹部、侧颈部、外肩部等。

(四) 压法：也叫盖法，多用掌、拳，前臂或躯干压盖住对方，制其失去反抗能力，如掌压掌、掌压腕、拳压拳、拳压前臂，躯干压躯干等。

(五) 拧法：即外撤法，也叫卸臂法，还有拧腿法。如对方出手使冲天炮，或取咽喉或黑虎掏心，我速出两手，一手拿其肘，一手抓住腕，向外用力拧，可卸对方胳膊也。

(六) 裹法：即内拦法，多用于对付敌人，由外向内闪击时，可抓住敌手，借他力内裹，击对方头面部或侧腹部。

(七) 绕法：也叫拐法，用法有二：一是用擒拿受到对方阻击时，而向侧面绕取对方要害狠击。二是闪身绕道而暂避之。

(八) 点法：即点中要害部位之手法。在顽战精疲力竭之时，敏机寻其对方要害部位，准而击之，使对方致残。

(九) 拿法：即拿要害关节。如对方标拳打来，迎取拿其手腕，对方施其鹞子钻林，拿其肘节，拿指节，对方使飞脚撩阴，拿其踝或胫部。

(十) 缠法：即绞拦法。用于穿肘猛勒扣打，或勒颈，勒头扣按，或勒腰缠打。

(十一) 踩法：即用足踩，足压，致使对方失其反抗能力。如踩手、踩胸、踩背、踩颈。

(十二) 绊法：即腿法中的一种，是常用技击法之一。在两人搏斗时，虚势攻上，而实攻其下，足插敌腿内后跟部，使其不能移动，再用力抓其上半身向相反方向或推或压或甩。

(十三) 跪法：亦腿法之一，先将腿插入对方内后绊制，然后用膝盖跪取对方膝部。

(十四) 掐法：用手法掐和截拿对方要害部位，如掐喉，掐眼，使对方断气，失眠，而失去战斗力。

(十五) 踢法：是少林腿法和技击术的重要拿法。如踢阴部，胫部，拳谱曰“下取阴处一命亡，疾弹胫骨断当场”。

(十六) 靠法：是突围向后反击法。被敌方后来猛扑抱

困时，用背部，双肘或臀部，猛然向后靠击对方。

（十七）甩法：亦手法之一，分甩击和甩拿两法。甩拿者，即与人交战，当抓住对方手腕之后，利用良机和有利的地形，疾速向外甩击，可致使对方倒下或残臂脱臼。甩击者，即与人交战时，用闪躲回身法甩击从背后来侵的犯者。

（十八）撞法：用全身力量抖劲，撞击对方的要害部位，制对方失去抵抗能力。