

5124

七十二把擒拿法



qishierbaqinnafa

安徽教育出版社

目 录

前言.....	1
序言.....	柯文辉 3
擒拿十八字诀.....	5
擒拿法基本功训练.....	6
七十二把擒拿法动作说明.....	9

前 言

“七十二把擒拿法”，是武术技击中的著名传统拳套。系由清代江宁大侠甘凤池的“七十二势地煞拳”中衍化出来的一套精妙擒拿套路，几百年来经过后代武术家的不断精练创新，而成了今日之完善的对练技击套路。前南京中央国术馆传出的有“七十二把神拿”；已故著名武术家修忠义先生传有“七十二把擒拿法”；社会上还流传着有“七十二把擒拿串”等，在手法上虽略有差异，但整个拳系属基本一致。这套擒拿法是根据“七十二把神拿”套路所整理而成，擒拿的动作名称也属当时所传（有的略作删改）。

擒拿法又名“分筋术”，是武术技击中的重要组成部分，是一种捕手特技，并有其独特风格。在武术运动中常见的“缠腕”、“拧肘”、“扣腿”、“锁肘”、“封喉”……等动作，都是擒拿的招法。擒拿法的基本功如力量、速度、灵敏、耐力的训练，以及单操和对练的训练，均属于一个拳系，是我国武术中的一枝奇葩。

擒拿法随着武术运动的发展而发展，最著名的除此套路以外，尚有“三十六把擒拿法”、“擒拿与解法”、“金鸡斗”以及秘传的武当派“武当九宫擒跌手”等。过去还有些精妙擒拿套路和招术均是口传手授，很少有文字记载，加上有的老师均持门户之见和保守思想，称不外传，绝妙技艺濒临失传。

目前，祖国体育战线欣欣向荣，捷报频传，国内海外，

武坛空前活跃；国家体委一再号召挖掘祖国宝贵武术遗产，故将此技整理出版，提供广大群众和武术界学习研究，使之发扬光大。

“七十二把擒拿法”是属二人上下手作规定套路“擒与拿”的对练（打）套路，内容丰富，动作多样，灵活多变，结构严谨，环环相扣，精练合理，实用性大，不失为优秀套路。擒拿手法，相生相克，循而环之。这些“缠、扣、锁、封、拿……”等动作，经久多练，熟能生巧，用于防身御敌，可使顽敌应手而捕。警卫、侦察、公安战士掌握后可以克敌制胜，进行自卫还击。广大群众经常演练，也可增强体质，锻炼身手；二人对练时其柔和运动方法，还能活络关节，并对人体淋巴细胞中的T细胞化为淋巴母细胞，使细胞新陈代谢旺盛，这就是擒拿运动促进人体保健的科学道理。

文中动作说明，分有动作过程、要点、易犯错误和教学方法，并有插图115幅，努力做到图文清晰，一目了然，供读者参查自学。

在编写成册后，蒙作家柯文辉先生热忱撰写序言；斯英珠同志为本书插图，在此一并表示感谢。限于水平，书中可能有缺点、错误，希请读者多提宝贵意见。

蒋浩泉 裴锡荣

一九八四年元月

序 言

解放前出版的擒拿专著很少，武术家们受门户之见、保守观念和文化水平的约制，有些宝贵经验也是艺绝人亡。即使印成书的少量论著，印数不多，流传未广，“鲁鱼亥豕”，错字连篇，插图模糊，使人读来味如嚼蜡。个别作者哗众取宠，道听途说，把一些违反科学的东西，如血口吐剑、刀枪不入、日行千里等等谬说写入书中，使无知少年舍近求远，离家出走，上峨眉山，奔少林寺，父母痛哭，亲友不安，学业荒废，甚至为歹徒利用，引入歧途，沉痛事例，屡见不鲜。

现在，武术爱好者与日俱增，如何科学地全面地准确地总结前人经验，将濒于失传的绝技挖掘出来，已是当务之急。蒋浩泉和裴锡荣二先生，为了响应国家体委挖掘传统武术的号召，整理了这本书。

擒拿法又名“分筋术”，是祖国武术宝库中的一朵奇葩。有七十二路、三十六路、武当九宫擒拿跌手、金鸡斗等著名拳套，由常见的“缠腕”、“拧肘”、“锁肘”、“封喉”、“扣腿”等动作，发展提炼而成的特别招法。拿和解是矛盾统一，相生相克，变化多端。其中以七十二把擒拿法结构严谨，环环相套，动作精练柔和，溶武术套路和体育锻炼为一炉，可以舒筋络，调整人体各部机能，促进新陈代谢，防身保健两不误，因而深受群众喜爱。精于此技的老将有纪晋山、金祥宝等同志，新秀有荣获一九八二年全国武术优胜奖的刘晓

凌，以及高铁乌、文浩、裴武军、周廷爵等同志。

本书以前南京中央国术馆传出的《七十二把神拿》为基础，和作者长期苦练中的体会总结而成，内附《擒拿歌诀》是武术家傅剑秋先生所传，可供研究者参考。

光看画论而不临池，当不成画家；坐在岸上读书而不下水，成不了游泳健将。有志于武术的读者们，一边读书、一边思考，一边苦练，同时虚心向行家请教，才会突飞猛进，达于有成。

任何一种科学技术，也包括武术，都不可能永远停留在现有水平上，总要不断创新，不断前进。现代科学发展迅速，人类的物质文明和精神文明也在日新月异。武术对增强人民体质方面负有重大历史使命，前程极为广阔。一个新人辈出的时代已经到来，作为中华民族优秀遗产之一，武术事业必将在世界舞台上重新焕发青春。

笔者对武术这门科学有兴趣，但对这方面的知识较肤浅。据知拳以劲为上，以法为贵，懂劲而又知法者，上乘功夫；懂劲而不知法者，中乘功夫；不懂劲，而又不知法者，初学功夫。这本书对拳劲和招法提供了很好方法，特别是基本功练习上。希望作者在本书出版后继续把三十六把擒拿等绝技整理问世，以飨武术爱好者。笔者不揣谫陋，特志上语，是为序。

柯文辉于上海

一九八三年六月一日

擒拿十八字诀

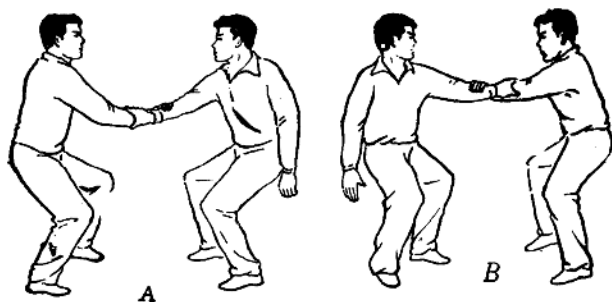
擒拿法有十八字诀，必须熟记和掌握这些要诀，用起来才能得心应手。十八字诀是：“点”——点穴位；“拿”——拿关节、拿筋、拿穴；“锁”——锁喉、锁关节、锁腿；“扣”——扣腿、扣关节、扣臂等；“搬”——搬头、颈等；“缠”——缠腕、缠腿等；“切”——切腕、切臂等；“压”——压臂、压腿；“摔”——摔出去；“擒”——擒头、擒四肢；“抓”——抓腕、抓全身各处；“扳”——扳手、扳腿、扳脚等；“拧”——拧腕、拧臂等；“封”——封喉、封腿等；“闭”——闭穴位；“跌”——跌和摔有些相同，但跌是跌在原地，摔是摔在远处；“拦”——则是不让对方近身；“刁”——是一种活拿法和扣法。

擒拿法歌诀是：“擒与拿法有十八，学会十八有人夸，任你击来任你打，我用擒拿把你抓，触到身手把你拿，拿住穴道地下爬，拿着哭穴泪如麻，拿着笑穴笑哈哈，不哭不笑功白化，功夫训练龙腿跨，练就本功好擒拿”。

擒拿法基本功训练

一 双手抓腕法

甲乙二人面对面方向，站马步，各先抓对方右手腕，向后向下拉拿，然后再抓左手腕，如此反复抓拿十次（图A、B）。



二 双压腕法

甲乙二人站马步面对面而立，甲用右前臂用力下压乙之右前臂，压时弓步；这时乙用马步顶住甲的压劲，压到膝时再上抬甲之右臂，上抬时压者不松劲，等将甲臂压抬至肩平再下压甲臂。如此反复抬压数十次（图C、D）。



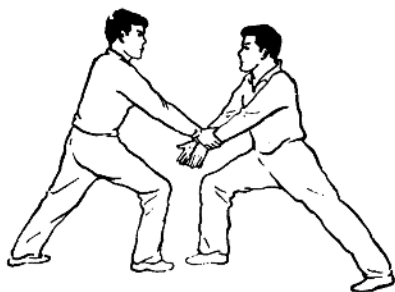
C



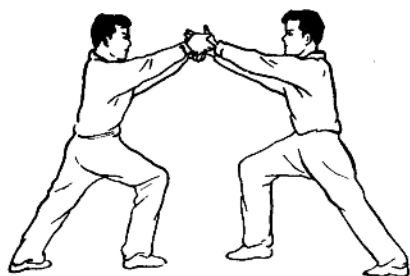
D

三 双拿腕推手

甲乙二人弓步面对站立，如甲拿乙的双腕时，必须用食指根部压按乙的腕部“养老穴”处用力推送，甲用力推至乙裆部时，乙用双手五指撑开向上向前推送，如此甲乙二人由下而上、由上再下成弧形反复推送（图E、F）。



E



F

四 龙腿功法

身体直伏于地，双手五指指尖触地支撑，两腿伸直，身体悬起，前后成一水平线。开始时，头部和身体伏地向前挺进，挺进后头抬起再呼气，此为“前运式”。后退时将臂部抬起，眼看裆，两脚跟着地，此为“后运式”，如此一来一往地练习（图G）。



G

七十二把擒拿法

动作说明

一、预备式

1. 甲正面与乙背面侧立，间隔约六步；要求两臂自然垂直，手贴大腿两侧，胸稍挺起，两脚尖并拢，头正直，眼远视前方（图1）；

2. 开式：甲乙各由立正姿势开始，同时向左、向右眼看对方后，各出右手向右后撩掌，并移至身后变勾手，勾尖向上；同时各上右步成弓步，左手由里向左前挑掌，立掌与肩平；眼视对方（图2）；

3. 甲乙二人同时起左脚向对方走圆周，各走六步；接着，各自向后转体，成左弓步、右挑掌、左勾手姿势（图3、4）；

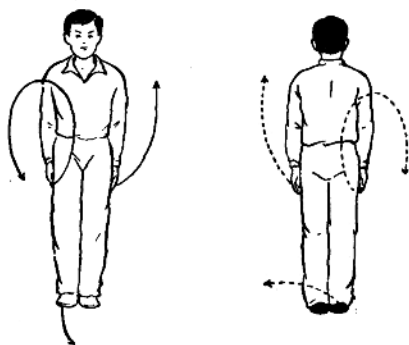


图 1

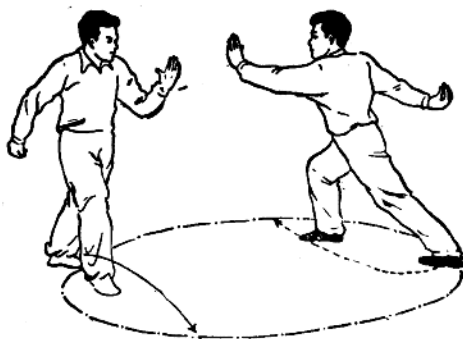


图 2



图 3

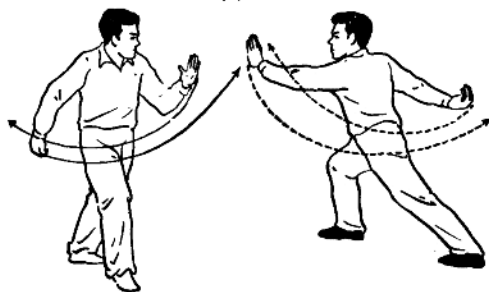


图 4

穿深色鞋的为乙；实线表示甲下一个动作方向，虚线表示乙下一个动作方向。下同。

二、独立刁腕

1. 接上势，甲乙二人转到右手相对时，以左脚用力震地，抬起右腿，左腿直立；双方同时以右手互相搭扣对方右腕抓紧不放（图5、6）；

2. 上动不停，双方同时再震右脚、提左脚，右手各自松开变右勾手，左手移于右锁骨部；眼视对方（图7）。

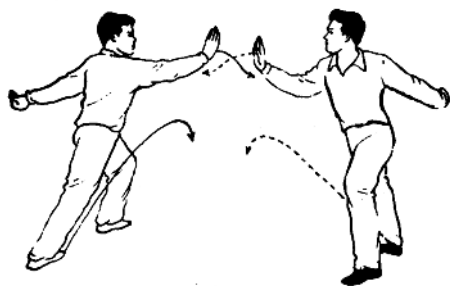


图 5

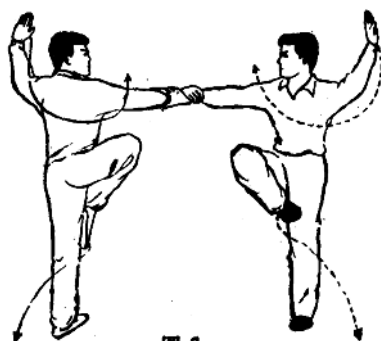


图 6

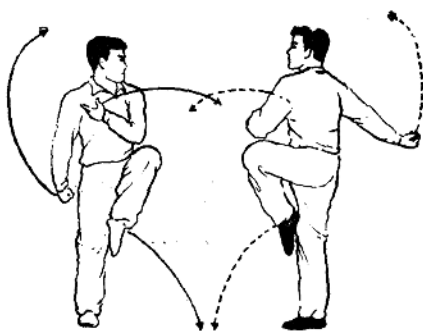


图 7

要点:

1. 双方走圆周步，要求轻松自如，身稍下沉，膝微屈，体稍前倾；步幅适宜，步伐轻快灵活，里脚稍撤，外脚内扣；眼睛始终看着对方；
2. 双方搭手距离，以搭到对方腕部直臂为宜，动作要求搭扣恰当，指腕有力，互相刁紧，独立站稳；
3. 再震脚至独立姿势要求舒展大方，双方准备擒拿开始。

三、冲拳刁腕

乙左脚落步成半马步，同时左拳向甲胸前冲击，右勾手变掌，架在头部右上侧；眼视对方；甲见乙拳冲来，即以左手刁紧乙左手腕，右勾手变掌，架在头部右上侧，同时左脚落地成半马步；眼视对方（图 8）。

四、拧腕击颞

接上势，甲紧接着以左手用力里卷，使乙臂翻转，同

时右脚上步，成在乙左脚后弓步，同时右拳在乙腋下穿入猛击乙下颏；乙身右侧倾斜，右掌架在头的右侧上方，双方互视（图9、10）



图 8



图 9



图10

要点：

1. 乙左冲拳、甲左刁手动作要协调配合，时间恰到好处，双方距离适宜，身体稍向下蹲，姿势要求舒展挺拔；
2. 甲的刁腕上勾冲拳、上步弓步要求协调灵活，勾冲拳准确有力。

易犯错误：

双方距离过近或过远，冲刁脱节，动作松散无力。

教法：

先练“乙冲甲刁”动作，熟练后，再作整体练习。

五、退步拧腕

当甲用右拳击乙下颏时，乙急将左手由甲左手中抽出，并用右手反掌抓拿甲击颏之右拳手腕，同时急速退左步成半马步，提拧甲臂由内外拧，翻转至手心向上，使其身体重心前倾，左手侧冲；乙的左掌左侧上举；双方互视（图11、12、13）。

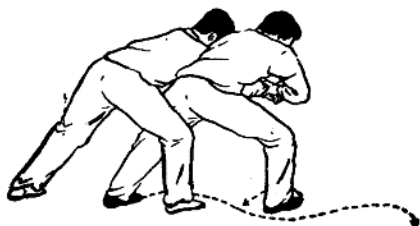


图11

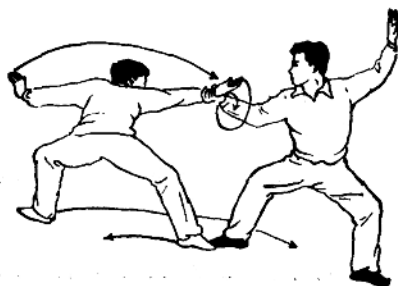


图12

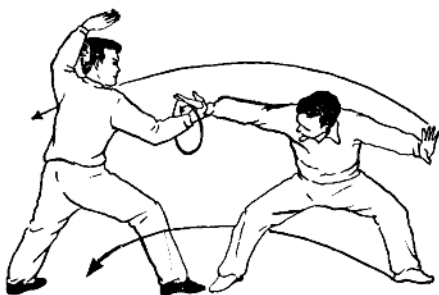


图13

要点：

乙抽手、拧腕和退步要协调一致，右手拧腕须用力，由外向内翻拧，并抓紧上提，使甲失去控制力。

易犯错误：

抽、拧、退步脱节，拧腕无力，手未上提。

教法：

结合抽手、反拿、再练退步拧腕至整体动作。

六、金丝缠腕

接上动，甲身趁势下沉，急将右手由上向内翻掌刁搂乙右腕；同时向右转体180度，左脚跨入乙右脚之后成马步或左弓步；同时左手扣紧在乙的手背之上，用力贴紧，不使乙手逃脱；紧接着，右手指用力里卷，并用左肘顶压乙肘，使乙身失去控制能力；乙手被缠，受到压力，身体左侧倾斜，左掌侧斜上举；双方互视（图14）。