

推手与擒拿教程

■ 李圣 张启华 著

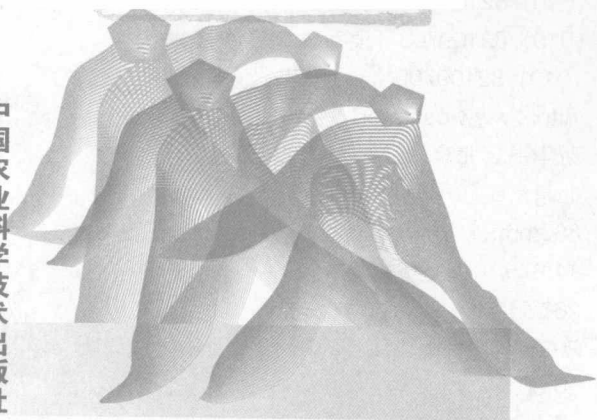
中国农业科学技术出版社



推手与擒拿教程

■ 李圣 张启华 著

中国农业科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

推手与擒拿教程/李圣, 张启华著. —北京: 中国农业科学技术出版社, 2008.8

ISBN 978-7-80233-682-7

I. 太… II. ①李… ②张… III. ①太极拳-推手 (武术)-教材
②擒拿方法 (体育)-教材 IV. G852.11 G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 122943 号

责任编辑 刘 建

责任校对 贾晓红

出版者 中国农业科学技术出版社

北京市中关村南大街 12 号 邮编: 100081

电 话 (010) 82109704 (发行部) (010) 82106638 (编辑室)
(010) 82109703 (读者服务部)

传 真 (010) 82109709

网 址 <http://www.castp.cn>

经销者 新华书店北京发行所

印刷者 北京富泰印刷有限责任公司

开 本 880mm×1 194mm 1/32

印 张 11.875

字 数 260 千字

版 次 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

定 价 36.00 元

—— 版权所有·翻印必究 ——



作者简介

李圣，1975年出生，汉族，硕士研究生，2001年毕业于山东师范大学体育学院。现于山东体育学院民族传统体育系工作，任武术理论研究室副主任，从事武术套路、传统体育养生教学及理论研究。曾在各种学术期刊上发表论文多篇，参与山东省教育厅课题2项，主编山东体育学院教材1部，主编、参编著作3部，主持并完成山东体育学院课题多项。

前言

武术作为典型的中国传统文化，有着中华民族最鲜明的文化特色。它融中国传统哲学、医学、美学等为一体，集中体现了中华民族的智慧。武术作为一种技击和健身术，在我国有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，千百年来，深受广大人民群众喜爱。

推手是太极拳道模拟实战技击的一种独特的形式和方法。太极拳道之训练分为三个部分。拳架为体，散手为用，而推手介于其间。拳架为知己功夫，推手为知人功夫，散手为合而为一的实战功夫，擒拿是散手技击的手段之一。

本教程旨在阐明太极推手与擒拿的独特运动特色，讲授其技术方法，使更多的人喜爱和练习。主要为民族传统体育专业教学工作提供素材，同时促进本专业课程改革和课程建设，从而促进民族传统体育事业的发展。

本教程包括太极推手与擒拿的原理、推手的战术原则、擒拿的原则和要害部位、推手与擒拿的基础功夫、推手的基本方法、推手对练套路、擒拿的基本技法、擒拿的对练套路等内容。它主要适合于体育院校民族传统体育专业的学生和武术馆校的学生学习使用，特别是作为山东体育学院《推手与擒拿》课程教学使用（其底稿是山东体育学院自编讲义）。也可作为技击、健身爱好者的自学用书。

本教程在写作过程中，参阅了前人大量的文献资料，听取了部分专家、学者的意见，一并在此表示诚挚的感谢！

由于水平有限，难免存在错误疏漏之处，敬请批评指正。

作者

2008年5月

目 录

第一章 推手与擒拿的基本原理 / 1

第一节 内劲阐释 / 3

- 一、力与劲的区别 / 4
- 二、内劲的发生机制 / 7
- 三、内力的传递 / 8
- 四、劲力的作用效果 / 9

第二节 太极推手的发劲 / 11

- 一、前冲劲练习 / 12
- 二、后捋劲练习 / 13
- 三、侧旋前冲劲练习 / 13
- 四、上旋前冲劲练习 / 14
- 五、上旋劲练习 / 14
- 六、发声、呼吸与发劲 / 15

第三节 擒拿的劲力 / 15

- 一、擒拿的整劲与透劲 / 16
- 二、擒拿技术中劲力的运用 / 18



第二章 推手的战术原则 / 23

- 一、以静制动 / 23
- 二、以柔克刚 / 24
- 三、以慢制快 / 26
- 四、以小力胜大力 / 26

第三章 擒拿的原则和要害部位 / 29

第一节 擒拿的原则 / 29

- 一、出手引手，见手使手 / 29
- 二、拿其一点，控制全身 / 30
- 三、以巧取胜，以技制人 / 30
- 四、动中有静，静中有动 / 30
- 五、拿中有解，解中有拿 / 31
- 六、上下相随，协调击打 / 31
- 七、出其不意，攻其不备 / 31
- 八、虚实分明，沉着善断 / 32

第二节 人体擒拿的要害部位及其机理 / 32

- 一、主躯干要害部位及其机理 / 32
- 二、颈部插掐、切打的主要要害部位及机理 / 39
- 三、躯体部擒拿击打的主要要害部位及其机理 / 43
- 四、上部部击打、掐拿的主要要害部位及其机理 / 50
- 五、下肢击打的主要要害部位及其机理 / 59



六、擒拿的基本形态及其机理 / 65

第四章 推手与擒拿的基础功夫 / 67

第一节 三步功夫 / 67

一、松功 / 67

二、劲功 / 69

三、气功 / 71

第二节 基本功法 / 72

第五章 推手的基本方法 / 81

一、单推手 / 81

二、双推手（揉肘） / 88

三、四正推手 / 93

四、活步推手 / 96

第六章 推手对练套路 / 107

一、动作名称 / 107

二、太极拳推手对练套路分动提示 / 108

三、太极推手对练套路图解 / 114

第七章 擒拿的基本技法 / 243

一、擒拿关节的基本技法 / 243

二、拿筋的基本技法 / 262



第八章 擒拿对练套路 / 271

一、擒拿对练套路动作名称 / 271

二、看图须知 / 272

三、擒拿对练套路动作图解 / 272

附录 太极拳经典拳论 / 311

主要参考文献 / 370



第一章

推手与擒拿的基本原理

太极推手是太极拳道模拟实战技击的一种独特的形式和方法。太极拳道之训练分为三个部分。拳架为体，散手为用，而推手介于其间。拳架为知己功夫，推手为知人功夫，散手为合而为一的实战功夫，擒拿是散手技击的手段之一。太极拳推手是太极拳对练形式。以双人锻炼为主。运用太极拳的劲力、技法，遵循太极拳的原则如“以静制动”、“以柔克刚”进行的运动。在此过程中综合运用太极拳的各种身法、步法和招式，是太极拳体系中训练技击能力和劲力感悟性的重要手段。传统太极拳推手经常在师生之间和学员之间进行。现代武术比赛中设立了太极推手项目，分级别进行，并对场地、服装、参赛年龄、局数等作出了相应的规定。

推手流派与风格：开展较为广泛的太极拳推手大致为三大流派，其风格特点各异。陈式太极拳推手，主要有管脚、拿关节；杨式太极拳推手，主要是棚劲大，以发劲为主；吴式太极拳推手，主要是柔化为主。

太极拳推手从运动形式上可分为定步推手和活步推手两种，目前创编的太极拳推手对练套路，将这两种形式有机融合，其运动形式表现为静中有动，动中有静。而其基本功是训练棚、掤、挤、按的四正推手和训练采、捌、肘、靠的四隅推手。双方互相



摸劲、转圈打轮，以提高练太极拳之趣味性、娱乐性为主，从而作为健身强体、延年益寿的一种运动形式普遍存在于太极拳爱好者之间。

太极推手原理是以太极拳的经典著作为理论基础。太极推手是习练太极拳技击方法的一种过渡形式，所以推手的原理与技击原理是一致的。太极拳技击原理是把少林拳给翻过来，主张以静制动、以柔克刚，以小力胜大力，以慢制快。

擒拿法就是在技击过程中，对攻击对手进行行反关节的拧、转、扣、压、推、拉、摇、晃，及对攻击对手的筋脉、穴位等要害部位和人体的薄弱部位进行点、压、掐、扼等，使对方肢体产生剧痛或损伤，失去反抗能力而束手就擒的各种招术。通常讲单手为拿，双手为擒，但在实战过程中拿和擒是分不开的，所以一般称为擒拿法。

常用的一般擒拿法有 3 种：

1. 拿 骨：就是利用杠杆原理，对对手的肢体进行反关节，使对手被拿部位关节失去活动能力或产生剧痛无法动作，而束手就擒。轻者产生剧痛失去反抗能力，重者骨折脱臼，肢体损伤。

2. 拿 筋：也称拿囊或分筋法。就是对对手的筋脉、肌肉和身体的薄弱部位进行掐、扼、拧、提等手法，使攻击对手被拿部位产生剧痛而失去反抗能力。

3. 点穴法：对对手的穴位进行点、压、扼、按等手法，使对手的被点部位产生剧痛、麻木等，失去反抗能力。使用此种方法须有一定的功力和准确性，才能达到点穴的目的。

按擒拿的性质分类：

1. 主动擒拿：在技击过程中，寻找各种适当时机，运用各种擒拿手法，使对方失去反抗能力而被擒住。



2. 被动擒拿：在技击过程中，对方将要拿住我方或已拿住我方时，我方运用各种擒拿手法化解对方的各种招术，并运用各种擒拿手法反拿住对方，将其擒住。

第一节 内劲阐释

许多太极拳著作都讲到内劲，对内劲作了种种解释，多讲长期练习太极拳会自然地在体内产生内劲，它不同于人之拙力。这很难使人明白什么是内劲。这样的解释，第一不能满足人们对练习内劲的要求；第二也不正确。练习太极拳十年，甚至几十年，也没有练出内劲，不知内劲为何物者，大有人在，因为内劲并非练习太极拳而自然产生的。今天需要用科学的道理解释内劲，把太极拳从神秘玄虚中解脱出来，使太极拳爱好者能在较短的时间内把内劲练出来。

什么是内劲？内劲有什么本质特征？内劲是相对外劲而言。太极拳家一向把少林拳称为外家拳，把少林拳的劲路称为外劲。武术中的劲是从技击角度讲的。劲是一个完整的概念，包含力的发生、传递和作用三个过程，即在甲之体内发生力，通过身体运动，作用是到乙的身上表现出力的作用效果。为了说明内劲，先看少林拳的劲路。以正面直冲拳为例，少林拳是坐腰、蹬后足、上步、屈臂、暴发力伸臂击拳。其特点是发力刚强，击拳路线长，拳从腰部击出至伸臂极限加上步长约有1.5~2米（一步加一臂长）。这在物理学上是动量概念，即质量与速度的乘积。动量作用在对方身上表现为冲量，即作用力与时间的乘积。冲量是动量转换来的，欲使打击在对方身上的作用力大，必须打击时间短。这是少



林拳为什么要求刚而快的原因。

再看太极拳的劲路，王宗岳《太极拳论》中有：“概不外壮欺弱，慢让快耳。有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有为也。”既然太极拳要弱胜强，以小力胜大力，用外劲是不行的，于是提出内劲的概念。太极拳提出内劲的概念，不单纯是为了以弱胜强，更积极的是以小力胜大力。为此，必须在充分发挥自己力量的效率方面求答案。提高力的效率可从两个方面：一是减少力在自身体内的无用消耗；二是最大限度地提高打击力作用到对方身上的效果，二者相辅相成。张三丰《太极拳论》中有：“一举动周身俱要轻灵”；《行功心解》中有：“发劲须沉着松静”。这里“轻灵”和“松静”都是讲减少力在体内的消耗。张三丰《太极拳论》中有：“得机得势”；王宗岳《太极拳论》有：“四两拨千斤”。这都是讲发挥作用力的效果，即发劲时机得当，攻击部位恰当，力量用得巧妙。

一、力与劲的区别

关于力与劲，在我们生活的习惯中，似乎并无什么区别，所以常常把力当作劲来表示，也把力当成劲来使用，但是从根本意义上讲它们是不同的。在中国传统武术和擒拿技术中，把它们称为“外力”和“内劲”以示区别。

“外力”是指大脑支配下的肌肉收缩力。其形显示外。其力虽猛而僵硬逐步形成短促，力单直而无后继运转变化之能。

“内劲”是指在意识支配下的气息吐纳和肌肉舒缩，按照一定规律进行有序化配合产生的。其劲沉绵而宏大，力圆韧而精巧转换之机。

另外“力”作用于外界时，往往是人体肢体局部用力，而且



作用面积大，压强相对小。而“劲”作用于外界时，强调聚全身之力（整劲），于一点发出，故作用面积小，压强相对大，也就是攻击力大。“力”是先天具有的本能，传递较慢，变转滞钝，随意性较小。“劲”是后天锻炼出来的，是经过意识支配，经“有序化配合”而产生的。它传递迅速，变转灵活，随意性较大。

从另外一个角度，按中国传统医学传统武术理论来讲：“内劲”就是“以意领气，以气催力”。擒拿经云：“以劲之运用，则为内中之气，伸缩往来，循环不已，周流不息，四正四偶无所不有，无所不生，积柔成刚，至大至极。”这里讲的“气”有内外之分。其有两个含义。一是指五脏六腑在维持自身生命活动中所流行的气，亦指“人体内部受意识支配的，由物质、能量、信息组成的，使活机体有序化的信息波动。”这种气我们把它叫做“内气”。而由口鼻呼吸之气我们把它叫做“外气”。二是指身体内部运行的营气和卫气。在祖国传统医学中讲“其清者为营，浊者为卫，营在脉中，卫在脉外”。“营气循环在奇经八脉，流注在十二经络之中”。为先天本命之气。“卫气，水谷之悍气也，其气慄疾滑利，不能入于脉也，故循皮肤之中，分肉之间，熏于盲膜，散于胸腹。”为后天之气。八卦拳经云：“气始生于一，终分为二，即魂魄也、阴阳也魂者为营主阴其劲在内，阴柔而灵明。魄者为卫主阳，其力在外，阳刚而呆直。”由此可见“内劲”发于营而流奇经八脉，十二经络。“外力”发于卫而行于肌肤之间。由此而产生的“内劲”与“外力”是有很大区别的。

1. 内劲是隐于内，是视而不见的。外力则是显形于外，是显而易见的。

我国很多武林高手都不是肌峰高耸之人，然呼吸之间，一气之中的内劲，不但圆活灵巧，往来变化迅速敏捷，而且其内劲之



大令人难以至信。即所谓“武不露形”。而单纯注重求力者，则肌肉发达，肌峰高耸，外露其形而力则虽猛而僵直呆滞，气促而力短。

2. 内劲具有圆活灵巧，弹抖柔韧，而至刚至大的特性。而外力具有勇猛黠悍，僵直呆滞的特点。

单纯求力者，虽肌肉发达，一身勇猛黠悍的力气，但这种力多直出直入，在全身各部的转换运用中，缺乏灵巧之能，因此对于三节（根、中、梢，在身头为梢，腰为中，腿为根；在臂则手为梢，肘为中，肩为根。在腿则髋为根，膝为中，足为梢。）的互换运用，也就迟钝不活，所以多为拙笨之力。而内劲则由于柔而刚的特点，又有韧而抖的特性，而且它在人体中周流不息，无穷无尽，是随形势的变化，意识的导引，内气的运行而不断变化的。所以内劲在运用中，是圆活灵巧，变化多端，并有不易捉摸之妙。故其周流圆活而至柔、至刚、至大。

3. 内劲有外示安然、内气充盈，暗藏杀机之妙。外力则外视凶猛，内中空虚，粗筋暴肌，神色易露之象。

内劲练至精、气、神、意、劲五者充实相聚而为一，意、气、功、技、法五形相合，如箭在弦上、弓张满月，可以随意而行，随意而变，随意而发。神不外泄，意不外露。正如推拿诀中所述：“视之如安妇，动则如扑食之猛虎，疾如闪电，发似炸雷，出手似鹰如蛇，变转如球形猿，劲如怒涛，无有穷尽。”重外力者则怒目变脸，经筋粗暴，肌肉僵紧而身形呆直，外视凶猛而内中空虚。“内中空虚”指的是单纯注重求力者，平时不注重内气的锻炼，真阴不退，纯阳不增，“故”不能吐尽，“新”不能纳满，内气无法充盈而滞，故必显露于外。

4. 内劲有用之不完，取之不竭之长处。外力则有一发则尽，



易于中断之缺点。

前面已经讲过，内劲是产生于经络血脉之中所运行的气血。然而其在人体中的流行，始终是同行云流水一般，总是连续不断，周流不息的，因此内劲的运用，也同样是连绵不断，步步深入，愈发愈大，即使暴发而行，丹田之气也是“抑七撑三”不致于气散劲竭。而外力在运用时，则一发不可止，一发则尽，无后续之力，无转换之能，故而易于中断。过刚则易折。而且正如经诀中所言：“单求外而不重内者，内气不盈。尤如轻舟重炮，炮发舟焉得不覆。”

前面讲了什么是“外力”，什么是“内劲”，以及它们的区别。那么在太极推手和擒拿技术中是不是只讲单练“内劲”就可以了呢？不是的！我们讲究的是“劲力”的使用，劲和力是相互关联，不可分割的，是相辅相成的。外力我们指的是人的本力，内劲指的是劲力。人的本力是基础，其越大，通过内劲锻炼，那么其“劲力”就越大。也就是说我们在练习中，既要重视外力的锻炼，又要注重内气内劲的练习，这样才能练成至刚、至柔、至大而且周流圆活动“劲力”出来。任何废一偏一的说法和练习都是不对的，都是有害的。

二、内劲的发生机制

技击的劲路可分解为：力源、力的传递、着力点。太极拳的力源在哪儿？今人多援引经典著作，张三丰《太极拳论》有：“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指。”其意是力发源于腿。《陈氏太极拳汇宗》用武要言中也讲：“力从足上起。”然而《十三势行功心解》有：“力从脊发。”李亦畬《五字诀》又有：“劲起脚跟，主于腰间，形于手指，发于脊背。”到底力是从“足”还是从“脊”发？作者认为，他们对生物力的发生的理解是形而上学的，不可



能认识生物力产生的科学原理。从生物力学原理看，生物力是肌腱松弛和收缩产生的。所以说，人的机体的任何部位都可以产生力。举例说，你吊在空中，双脚离开地，你的双手仍可发出力量攻击他人。这时力从哪儿发的呢？我们认为不能简单地作结论。“力发于足”是从人体下肢肌腱产生之力而言，是蹬地产生反作用力，这个力由腿而腰而脊而臂，形于手指，作用于对方。当然，形于手指时已不单纯是下肢肌腱产生的力了，还包含背肌和上肢肌腱产生的力。所以又有“力由脊发”的说法。经典著作说：“腰为枢纽”或说“主宰于腰”、“力由脊发”的说法。经典著作说：“腰为枢纽”或说“主宰于腰”，是正确的。腰处于人的机体上下之间，承上启下非常重要，所以太极拳宗师非常重视腰的作用。

三、内力的传递

这里讲力而不讲劲，因为力是最本质的物理概念，是可以测量其大小的，劲则是抽象的概念，是不可测量的。内力是指人体内的力，不是指太极拳的内劲。

无论“力根于足”或“力由脊发”，达到手指，作用于人，都要经过一个力的传递系统。生物力的传递不同于机械，力作用于一端，另一端必然产生大小相等方向相同的力。人体则不同，脚作用于地产生反作用力，由于复杂的肌腱、肌肉骨骼、关节等生物力的传递系统，力可能完全被传递系统所吸收（消耗），变得无影无踪。这是因为生物力的传递不是靠刚体，而是肌腱的伸缩和关节的转动。太极拳宗师虽然不可能从生物力学原理认识这个道理，但他们从实践中体会到这点，所以他们总结出了一整套提高生物力传递效率的技击方法和训练方法。《十三势行功心解》中“发劲须沉着松静”，关键在“松”字，只有放松肌腱，松开

