

中华传统武术大观丛书



三十六把擒拿

佐藤金兵衛

佐藤千鶴子

编著

人民体育出版社

中华传统武术大观丛书



三十六把擒拿

佐藤金兵衛

佐藤千鶴子

编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

三十六把擒拿/(日)佐藤金兵衛,(日)佐藤千鹤子编著,

—北京人民体育出版社,2000

(中华传统武术大观/裴锡荣主编)

ISBN 7-5009-1946-8

I. 三… II. ①佐… ②佐… III. 擒拿方法(体育)—中国

IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 14027 号

*

人民体育出版社出版发行
中国铁道出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787 × 1092 毫米 32 开本 4.75 印张 80 千字

2000 年 6 月第 1 版 2001 年 11 月第 2 次印刷

印数:5,151—10,200 册

*

ISBN7-5009-1946-8/G·1845

定价:9.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行部) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

《中华传统武术大观》丛书

编委会

- 顾问 徐才 原中国武术研究院院长、亚武联主席
李杰 中国武术研究院院长、中国武协主席、
国际武联秘书长
霍震寰 香港武术联合会主席、亚武联副主席
- 主编 张山 中国武术研究院副院长(原)、中国武协
副主席、国际武联技术委员会主任
- 执行主编 裴锡荣 原上海市气功科学研究会副理事长、上
海董海川八卦掌研究会会长
- 编辑委员: 马鑫良 刘晓凌 江松友 陈湘陵 陈康煦
佐藤金兵卫(日本) 吴英华 吴忠贤
张山 郑志鸿 施祖谷 郭瑞祥 高铁鸟
佐藤千鹤子(日本) 韩明华 裴锡荣 臧学范
(以上名单按姓氏笔画排列)

《中华传统武术大观》

总序

中华民族有着灿烂的文化宝库，武术是其中的一颗璀璨珠玑。悠久的中华传统武术文化，为保家卫国、强身健体、祛病延年作出过积极贡献。纵观历史长卷，随着历史文化的发展与社会制度的更迭，武术在这漫长岁月里，几经盛衰，走过了一段曲折的路程，表现出了顽强的生命力。中华传统武术早在1936年德国柏林召开的第11届奥林匹克运动会上进行了精彩的表演，当时由前中央国术馆组队并邀请郑怀贤武术教授共同参加了奥运会。中国武术表演为第11届奥运会增添了崭新的花絮，给各国运动员和观众留下了印象。会后代表队又在汉堡等地做了多场巡回演出，受到了德国人民的友好称赞。

1949年，中华人民共和国宣布成立，给中华传统武术带来了春天般的勃勃生机。武术运动在党和政府的关怀下，得到了迅猛的发展。中华武术不仅成为人民大众强身健体的锻炼

项目,而且已经走进了亚运会的殿堂。传统武术的挖掘、整理工作也取得了显著成果,出版的武术书籍如雨后春笋,对我国武术事业的繁荣起到了积极作用。

中国武术拳种繁多。改革开放以后,世界各国的武术社团及武术爱好者,相继来到中国学习中华武术和交流技艺;中国的武术运动员、教练员也不断走出国门传授武术、参加国际武术比赛,进行各种武术文化交流活动。武术源于中国,属于世界。1990年“国际武术联合会”顺应武术蓬勃发展的形势而成立。中国武术正迈向奥运。

中华传统武术文化是一种以人为对象的人文科学,它集健身祛病、技击攻防和自娱娱人等艺术价值为一体,集东方文化于一身,具有独特的研究价值。它不仅是一种形体锻炼和精、气、神的内在运动,更是一种精神陶冶。

时逢盛世,全面、深入地整理、继承和发扬中华传统文化遗产,吸取其精华,推陈出新,是历史赋予我们的使命。为此我们编辑了《中华传统武术大观》丛书。

本书收入了各家各派的武术优秀拳械套路,可谓百花齐放,四海一家,我武维扬,是为序。本套丛书包括:

上篇

(一)中华古今兵械图考

(二)武当剑

(三)八卦六十四刀

(四)八卦七星杆

中篇

- (五)梁派八卦掌
- (六)心意六合拳全书图解
- (七)太极元功
- (八)少林七十二艺与武当三十六功
- (九)华岳心意六合八法拳述真
- (十)武当太极(张三丰太极拳)
- (十一)形意十二洪捶与对枪
- (十二)醉八仙拳法

下篇

- (十三)太虚腿法
- (十四)峨嵋擒跌法
- (十五)佟派七十二擒拿法
- (十六)武当盘手二十法
- (十七)三十六把擒拿

本书在编写过程中,承蒙上海市武术协会、上海武术院、上海市气功科学研究会的大力支持,在此表示谢意。

《中华传统武术大观》丛书编委会

目 录

序言	1
绪论	3
擒拿术的原理	7
(一)擒拿的常用穴位	8
(二)擒拿的常用关节及部位图	23
擒拿的手法	31
基本功锻炼法	41
三十六把擒拿法动作名称与看图须知	79
三十六把擒拿法动作图解	82

三十六把擒拿

序 言

擒拿法是中国武学中有机组成部分，它是由武术运动逐步发展而成的一项完整的克敌制胜的技击招法。从中国古代文献上来看，《汉书·刑法志》上有“齐，以技击强；魏惠，以武卒奋；秦昭，以锐士胜。”这说明中国武学在春秋战国时期就已经发展到较高水平了。

在武术技击运动中，必须以过人的胆识和精湛的功力，加上技巧而取胜，包括着擒和拿的招术了。使用擒拿手法，还必须具备扎实的基本功功底，武术界有句名言：“练拳不练功，到老一场空”，即明显注重了这一点。

古代人练武，大多数先练“五拳”——龙、虎、豹、蛇、鹤。五拳功夫的特点为：龙练神、虎练骨、豹练力、蛇练气、鹤练精。这五拳就是基本功的合气功。俗言“筋长一寸，力长百斤”。合气功对伸长筋骨有很大增益。

擒拿法也称“合气术”“分筋术”。合气术是把内气和外劲

合在一道使用,简单地说就是内三合和外三合。分筋术是专门利用人体的关节、穴位来制胜的方法,例如,用反关节制敌便是。

三十六把擒拿法是武术中的著名招术,经常练习,不但对技击有较好的作用,而且,对健身强体也是十分有效的。

擒拿手法与其他武术项目也有相同的一点,在演练时它的动作、姿势是规范的,固定的,但在实际运用当中,却是变化莫测,招式里面有招式。每一招均可制人,但每一招也均有它的破解法。习练者只要用心体会,时长日久后必能掌握其中奥妙之处。

这次由许多著名武术家们根据多年的实践经验,在尽量保持原来的风格和基础上进一步精心整理,将《三十六把擒拿》之技奉献给广大读者。希望广大擒拿爱好者珍惜它,千万着重武德修养,练好上乘擒拿武功。

三十六把擒拿

绪 论

擒拿这个名词广大青少年比较熟悉，但它究竟是一项什么形式的活动，这一点恐怕许多读者就不知道了。在本书中，我们专门向大家介绍擒拿术，并由浅入深地教会大家了解擒拿术的原理，通晓擒拿术的基本功训练的方法，掌握实用擒拿解晓动作。

擒拿术，古代称之“分筋术”。它是一项对抗性的武术运动，它同其他拳术的区别在于拿反关节的原理，利用点、搬、拿、扣等手法制服对手，武术中有句术语说：“远打，近拿，贴身摔。”这就是说两者相遇争雄时，距离远则箭步上前格斗，靠近了就用拿法将其制服，身体贴近时要用摔法将其摔倒。当格斗时，双方都持器械的场合情况下，经常会出现器械折断或失落的时候。在这时，要化被动为主动仅仅靠勇敢是不行的，必须有招术用徒手夺兵器，空手制顽敌。诱之于敌胜之于敌。在肉搏格斗中，擒拿可大显身手。擒拿术在技击运动中有相当重要

的地位。

擒拿术历史悠久，虽然我们尚未查明擒拿术起于何年何代，但历史告诉我们它在原始社会氏族公社时就已经逐步开始形成。那时，各个部落之间经常因为各种原因而引起战争，那时没有专门从事战争的军队。一旦战争爆发，从事狩猎活动的猎人就组成了一支军队，由部落首领带领前去战斗，在战争中他们就像狩猎一样，远则弓箭射之，近则棍打斧砍。随着战争的发展，一个人要对付好几个人的进攻，有时会赤手空拳地与对方肉搏。这样他们在战争实践中对击技不断地总结和丰富，并传授给下一代。兵器对练，空手对兵器，单人对练，单人对多人的技能，就这样逐步地从用于狩猎而发展到用于战争。自周秦到元明，据文字记载，搏斗形式的运动有角力、角抵、手搏、相扑、击剑、较棒、刺枪等等。角抵是一种以军事战斗技能为内容，而以搏斗形式出现的体育运动。这就是擒拿的萌芽。自古以来，擒拿术以各种形式流传民间。明朝陈元斌所著的《万法全书》是我国第一本擒拿术的专著。陈元斌总结了前人的技巧，编排的擒拿动作浓缩，结构严谨，环环相扣，变化多端，为历史武林之秘宝，流传于世。

擒拿术是中国历史宝库中的一朵奇葩。现在中国民间传统武术正处在一个新的兴旺时期，各种流派，各种拳术都得到挖掘和发扬。在国内擒拿术正以各种形式在民间流传。目前流传于世的有《武当擒跌拳》《七十二把擒拿法》《一百二十把擒拿法》《金鸡斗》等。在这些擒拿术中也有各种流派，单拿七

十二把擒拿来说就有许多不同的套路。

擒拿有进攻、防卫、破解之法。所以在训练中要求训练者眼耳手腿腰等全身各部分配合应用。在对练中不仅是耐力的抗衡和力量的对比,而且是灵敏速度的比赛。可见学习擒拿术不仅能舒筋活血,强健身体,而且能培养机智勇敢的品质和快速反应的能力。既锻炼身体又能掌握击技本领。

公安、侦察、边防部队历来把擒拿作为必修项目。擒拿术也传到了国外,日本的柔道就是中国拳术和擒拿术的发展。擒拿术的快速灵敏和击技性强的特点,使国外人士赞叹不已。美国有个警校教官说:过去逮捕犯罪分子,往往采取过分粗暴的举动,引起舆论抨击,自从学习了中国功夫,逮捕犯人就省事多了,又符合保障人权的目的。

要学擒拿术是要花一点工夫的。拳术上说:“拳以劲为上,以法为贵,懂劲而知法者,上乘功夫,懂劲而不知法者,中乘功夫,不懂劲不知法者,下乘功夫。”擒拿术好懂易学是指有些动作一看就会,但要想实用必定要有一定的功底。如果只图新鲜,想一气学会擒拿术而不想练基本功,到头来最多学会架子实无功底,使招法走样而无实用价值。“劲”必须下苦功夫练,“法”在训练中要反复体会,这样才能“劲”“法”皆为上。目前社会上有一些擒拿册子,其中多为套路,无基础教材。为此,我们根据多年学习擒拿的体会,对以前的一些擒拿手法、技术加以研究整理,并在原来的风格基础上重新编写了本书,力求使初学者更清楚地懂得擒拿的原理,明晓使用方法和基本功的训

练法，掌握一些常用的招法，由于我们才识疏浅，难免有谬误处，望海内外各家指正，以期使一本完整的擒拿术基础读物问世。

三十六把擒拿 擒拿术的原理

擒拿术是用反关节和点拿穴位的方法制胜于敌，在使用中不是靠蛮力，而是用发功借劲的方法，擒拿术是以人体为目标，施展各种方法制敌于死地，因此初学者必须懂得人体的骨骼关节和经络。

人体各部组成一个整体，各部组织脏器之间都有密切的联系，经络是人体内外左右上下表里的主要联络者，它像工厂的各种管道一样，有主干分支，这些经络发源于脏腑，网络全身，运输气血，周流全身，外连五官七窍四肢。点拿穴位能使其气血不通，麻酸痛直至失去知觉。下面介绍在擒拿中常用的部分穴位和关节部位。

(一) 擒拿的常用穴位

1. 百会

[部位]在头顶,属督脉。

[认穴方法]在头顶上,从两侧耳际一直向上,头顶中线凹陷处。

此穴布有枕大神经,深处有血管。常以指取之。取此穴应特别小心,不可轻用(见图 A1)。

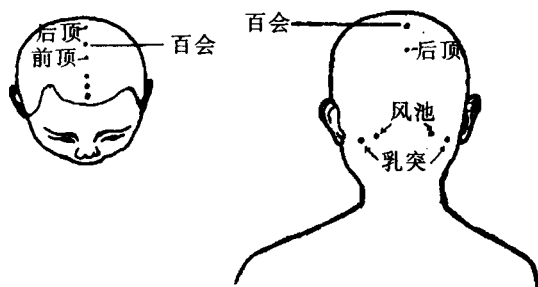


图 A1 “百会”(正面、背面)、“风池”

2. 风池

[部位]在颈后枕骨粗隆直下凹陷处与乳突肌之间凹陷之中。

[认穴方法]在发际下缘,斜方肌之起点外下缘。

此穴有枕动脉和枕静脉,分布着枕大神经和枕小神经。常以指取,有痛、麻、胀之感(见图 A1)。

3. 迎香

[部位]在面部,位于鼻翼中部之旁鼻唇沟中,属阳明大肠经。

[认穴方法]于鼻翼旁鼻唇沟中取穴。

此穴有眶下动脉、眶下神经(皮肤)、面神经分布(肌肉),深部有颌外动脉。以指取此穴有酸痛之感(见图 A2)。

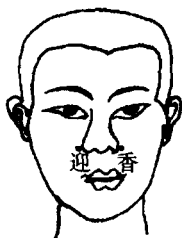


图 A2 “迎香”

4. 颊车

[部位]在面部,属足阳明胃经。

[认穴方法]从下颌角直上约四分,在牙齿咬紧时有一肌肉突出处(见图 A3)。