

中国武术擒拿技巧

中国书店

赵大元 著

ZHONGGUO WUSHU QINNA JIQIAO



中国武术擒拿技巧

武

中国书店

赵大元 著

ZHONGGUO WUSHU QINNA JIQIAO

(京)新登字 213 号

责任编辑: 凡 炎

中国武术擒拿技巧

赵大元 著

*

中国书店出版

新华书店北京发行所发行

国防科工委印刷厂印刷

*

850×1168 1/32 印张: 8.625

1992年9月第1版 1992年9月第1次印刷

字数: 210千字 印数: 00001—14000

ISBN 7-80568-455-3/G·30

定价: 6.50元

前 言

武术为我国独传之术，而擒拿一术尤为武术之精髓，其理深奥，其术精巧，其法变幻万千。现今习练者不少，著述者亦不少。然通观所著之书，大多均述之以技，而技——理相分，技——力相分，技——法相分。更有甚者，将完整系统擒拿之术，变成各不相关的单个技术，技已不成技，法亦不成法，使学者无以所从，习练者无以所用。

要知擒拿一技，虽千变万化，亦不过人身之一动耳，擒于人，其理俱出于人之关节筋骨，血脉经络，人身之动，均有规律可循。施于人，在于手法劲力运用之妙。只习其技，而不巧其劲力、技无以成；只得其技，而不懂其法，终究无以运用；而欲明擒拿之术，必尽其理。故研习中国传统武术擒拿技术，必先明其理，而后巧劲、熟技、懂法。

盖理为拳技之本，劲为拳技之巧，技为体，而法为拳技之用。故今著《中国传统武术擒拿技巧》一书，将传统擒拿秘诀，结合现代科学，试求运用系统论和控制论的观点，以人体解剖、生理、力学、运动学，运动生物力学及对抗心理学等，探研讲解擒拿技术的基本规律和运用技巧。以理部、力部、技部，法部分章简而述之，理力技法相合，图文并举，欲使读者阅而有所得，习练者习而有所用。

法乃技之运用之妙，传统武术内家《九重天——擒拿秘笈》中述论十分清楚，过去珍而其秘，无以面世，现将其中“行动——乾坤八字诀”第一次公开译解出来，供广大爱好者参研，〔注：〕

见拙著《擒拿秘籍——九重天译解》一书]

技无穷尽，现仅将基础，实用之技法摘选出来，以供爱好者习用。

此书著述过程中，得不少武林前辈，有关专家，学者的支持和帮助，这里一并表示感谢！

赵大元

一九九二年八月于北京

目 录

一 概论	(1)
二 理部	(11)
第一章 人体运动链系统概述	(11)
第一节 骨连结、运动链系统	(12)
第二节 运动偶, 效应性运动和锁定效应	(21)
第三节 开放式、闭锁式运动链	(23)
第四节 运动自由度	(25)
第二章 人体神经系统概述	(28)
第三章 人体擒拿要害部位及机理	(36)
第一节 主躯干击打、拍拿的要害部位及其机理	(36)
第二节 颈部插掐、切打的主要要害部位及其机理	(43)
第三节 躯体部擒拿击打的主要要害部位及其机理	(47)
第四节 上肢部击打拍拿的主要要害部位及其机理	(53)
第五节 下肢击打的主要要害部位及机理	(62)
第四章 擒拿的基本状态及其机理	(66)
第一节 上肢运动链子系统	(68)
一 肩关节擒拿的基本状态及机理	(68)
二 肘关节擒拿的基本状态及机理	(72)
三 前臂与腕关节擒拿的基本状态及机理	(78)
四 掌指关节擒拿的基本状态及机理	(86)
第二节 下肢运动链子系统	(87)
一 髋关节擒拿的基本状态及机理	(89)
二 膝关节擒拿的基本状态及机理	(91)

三 踝关节擒拿的基本状态及机理	(94)
三 力部	(97)
第一章 力与劲	(97)
第一节 力与劲的区别及劲力	(97)
第二节 武术、擒拿中的整劲与透劲	(100)
第二章 擒拿技术中劲力的运用	(102)
第一节 劲力的园、活、灵、巧	(102)
第二节 擒拿中劲力的类型	(104)
第三章 擒拿技术中劲力的应用原则	(106)
第一节 擒拿中的基本力学原理	(106)
一 合力与分力	(106)
二 杠杆与撬杠(撬杠)原理	(108)
三 转动与旋拧	(112)
四 对偶力与剪切	(122)
第二节 擒拿中劲力应用的基本原则	(126)
四 技部	(129)
第一章 擒拿技术基本手法图解	(130)
1 刁手	(130)
2 拿手	(131)
3 扣手	(131)
4 刁拿	(131)
5 剔旋	(131)
6 挟指	(133)
7 挟腕	(134)
8 折挟	(134)
9 顶斫	(135)
10 旋顶	(135)
11 拧折	(136)

12	抱缠	(137)
13	拧压	(137)
14	旋压	(138)
15	挫拧	(139)
16	剔折	(139)
17	旋折	(140)
18	刁压	(141)
19	锁盘	(141)
20	锁斫	(142)
21	抱压	(143)
22	挫挟	(143)
23	挣斫	(144)
24	斫挫	(145)
25	挫拧	(145)
26	抱斫	(146)
27	扛挫	(147)
28	缠挫	(148)
29	盘斫	(148)
30	搬折	(148)
31	抱别	(150)
32	挟旋	(150)
33	搬旋	(150)
34	斫挟	(151)
35	挫扛	(152)
36	斫旋	(152)
37	抱扛	(153)
38	抱旋	(155)
39	锁缠	(155)

40	搬拧	(156)
41	拧斫	(156)
42	旋锁	(158)
43	盘别	(158)
44	旋折	(159)
45	别扛	(160)
46	锁扛	(160)
47	锁斫	(161)
48	抱挣	(163)
49	别插	(164)
50	锁别	(164)
51	盘折	(165)
第二章 实用擒拿技术		(168)
	一指千斤	(168)
	仙童指路	(171)
	重帘挂柱	(173)
	金鸡点头	(174)
	龙卷云从	(177)
	走马回头	(177)
	金丝缠腕	(179)
	湘子持兰	(181)
	凤凰束翅	(182)
	白袍缠草	(183)
	退步牵羊	(185)
	霸王送客	(188)
	阳合阴会	(188)
	托枪打虎	(191)
	催云卷雾	(191)

番天印	(193)
虎抱头	(194)
金斗滚翻	(196)
玉蕊飞尘	(198)
苍松斜挂	(199)
宝杵转捷	(201)
子贡负米	(203)
周仓扛刀	(205)
鸿鹄反转	(206)
紫燕落沙	(209)
彪熊剪尾	(210)
助雨敲残	(212)
斗换星移	(213)
红杏出墙	(215)
再展两仪	(216)
金刚捣杵	(218)
单臂推车	(220)
走马脱靴	(221)
攀桂折枝	(223)
逆水行舟	(226)
仙翁判画	(227)
开山入门	(229)
倒提金炉	(230)
慧星袭月	(232)
天星坠地	(234)
依日摘月	(235)
旗悬太白	(237)
幽语暗渡	(238)

高祖斫枪	(240)
黑狗钻裆	(241)
坐地分金	(242)
回身搬技	(244)
古树盘根	(245)
小鬼推磨	(246)
恶蟒舔膝	(248)
两虎相争	(250)
焰吐云从	(251)
五 法部	(254)
第一章 擒拿技术的基本原则 —— 擒拿秘诀“行动诀”译解	(255)
第二章 擒拿技术的应用法则 —— 擒拿秘诀“乾坤八字诀”译解	(263)

一 概 论

实用擒拿技术汇集了中华武术的精髓，是徒手搏击的最重要的实战技法，其理精深，其术奥妙无穷，其法变化万千，是广大人民群众几世纪以来在实践中不断积累和总结出来的特殊实用技术。

擒拿技术是以击打掐拿要害部位，抓筋拿脉，分筋错骨为主要手段，溶踢、打、摔、拿为一体，刚柔相济，阴阳相变，周流园活，以巧取胜的一种实用技术。具有丰富的内容和深邃的机理和哲理，有很高的研究价值和实用价值。但千百年来，由于中国武术门派繁多，门户极深，大多口传心授，视为门户之宝，秘不外传，授徒传人也是摘人而行，一般只授一些擒拿的人门功夫，真正的擒拿技术只传一二人，故尔真正传世者甚少，正如我老师李子鸣先生在我所著的《实用擒拿术析解》一书序中所言：“武术一道，为我国独传之秘，而擒拿一术尤为武术之精髓，其理深奥，其术精遂，其法变幻万千。然中华武术门户极深，悉尽私秘其术，为各家镇山之宝，传世者甚少，很少见著于书，即或有世，亦述世一二，而藏世之七八。近年来谈论擒拿者不少，然悉擒拿真谛者，鲜有几人。更有甚者，少有几手盖以为擒拿，虚文以对，而不知擒拿为何，误人，误己。”

目前擒拿著述者不少，可是通观其书，又大多存在着六个通病，使人们对中国武术擒拿技术产生误解，无法真正了解和掌握擒拿技术。正如有不少练习者给我来信说：“我买了不少擒拿书籍，照着练可是怎么用不上？”“人们说百擒不如一打，对吗？”“我照着书上练，使用时当对方一反抗就用不上了，这是为什么？”有的在信中写

道：“格斗起来一拳一脚，擒拿技术根本无法使用，这是为什么？真是巧拿不如拙打吗？”……等等的错误认识。这当然有技术掌握得不对或不好的原因。但主要是由于一些擒拿书籍中的六个通病使人们无法真正了解和掌握擒拿技术所造成的。

通病之一

首先是对擒拿技术的概念不清，搞不清什么是擒拿，把擒和拿割裂开来，只讲擒，不讲拿。要知道擒拿技术是由擒——分筋错骨，拿——抓筋拿脉，这两大部分所组成，它们是缺一不可。相辅相成的。拳谱上言道：“只擒不拿，必遭拙打。”讲的就是这个道理。

另外他们认为擒拿就是单纯地反挫关节，这又是一个极大的错误概念，一般人们理解为反挫关节指的是向关节运动的反方向用力。但生物尤其是人，在整个生命进化的过程中，为了保护自己，在关节运动的反方向上，都有相应的生理结构和强大的肌群所保护，就是一只鸡腿上的关节要想在其运动的反方向上用力将其拆开，一般人恐怕都做不到，何况人体强大的关节。中国武术擒拿技术的擒法讲的是“分筋错骨”，所谓“错”指的是使形成关节的一对骨头位置产生相错，使其关节超幅度运动而形成分筋错骨，在用力方向上，正如“九重天”秘谱中所述：“偏转三四分，旋拧搬折亦同行。”就是要向其反关节方向侧方三四分（约 30° ）用力，同时必须旋拧和搬折同时进行，要边拧边折，边旋边搬，也就是说“错骨”必须同时在两个运动轴上进行，如同我们在拆卸其它动物骨关节时，向其反关节侧方向上实施旋拧搬折非常省力一样，这样更重要的是考虑到了相邻骨关节的效应性运动和锁定效应规律，通过对某一关节的分筋错骨，锁定其整个运动链系统，正确地实施擒拿。

通病之二

把擒拿的入门基础练习，即把对方抓腕，抓领……等及在对方不防备情况下的擒拿技术当作擒拿的全部，要知道这些只不过是过

去师傅在传授弟子时，为学习真正擒拿技术打基础的练习，通过这些“死把位”擒拿技术的练习使习者明了人体各肢体关节的运动特点，结构特点及对各肢体关节擒拿的基本把位、手法和基本技术，然后才能学习在对抗格斗中的各种实用擒拿技术。

擒拿技术可分为四大部分：(1) 擒拿的基本功，基本手法（刁拿锁扣，掐插挑顶，拧压缠旋，别扛折搬，剔盘挫抉，挣斫抱挟。二十四法）。(2) 擒拿基本技术，即死手（死把位）擒拿。包括被动擒拿（抓领擒拿，抓腕臂擒拿，抓肩背擒拿、扼喉擒拿、抱搂擒拿）和主动擒拿。(3) 活手实用擒拿技术（没有把位，也就是对方并不抓握我肢体的任何一部位，而与我对抗、格斗，在踢打过程中的擒拿技术）。(4) 各种夺凶器的擒拿技术。

由此可见中国武术擒拿技术的核心是在格斗过程中所使用的擒拿技术，因而实用擒拿技术必须和踢、打、摔法紧密结合，溶为一体，才能成为真正完整的实用擒拿技术，因为在格斗中对方在不断地运动着，变化着，而擒拿技术实施的先决条件是肢体的接触。在这里要说明一下：格斗中我抓握对方肢体的任何一部位或者对方抓握我肢体的任何部位，这种现象也很少的。真正的实用擒拿并不需要抓握对方就解形成擒拿。因而在实施中必须审势应势，得机得势就拿，不得机就变。诱使对方照我意图运动，打、踢、摔、拿相间，循循相生。

通病之三

把对人体的各关节的擒拿技术之间的相互联系及其转换割裂开来。甚致把对人体某一关节的各个运动方向上的擒拿技术相互割裂开来。这样就把中国武术一个完整的擒拿技术系统割裂成相互无关的单个技术。这样单个的互不相关的技术在实战中是无法运用的。

人体的运动表现为肢体的运动和身体在空间的位移运动。而人体的位移运动又是以肢体的运动为前提的。人体肢体的运动不是单一关节、单一骨杠杆的运动，而是相邻几个关节乃至全身的运动。

也就是说肢体的运动是以链运动系统的形式出现，是依据人体解剖结构，关节的运动关系，组成不同的运动链子系统。它们之间相互支持、相互制约，相互产生效应性运动和锁定效应，由此而形成人体的各种特定的复杂运动。因此真正的中国擒拿技术的本质就是在对某一关节实施分筋错骨时，利用人体运动链的效应性运动规律，使其相邻关节（尤其是其靠近躯体的上端关节）产生相应的运动，并依据该运动链子系统的解剖结构特征和运动特征，当其运动到某一位置时，将该运动链子系统中相邻的几个主要关节和环节全部锁定，直至将整个运动链系统锁定，才能真正造成擒拿。反之，如果只对单一关节或环节实施分筋错骨时，不考虑相邻关节和环节的效应性运动和锁定效应，也就是不考虑对人体整个运动链系统的锁定，怎么能形成擒拿呢？最多只能造成单一关节的疼痛和损伤，仍给对方留有充分的反抗余地。

在对人体某一肢体（运动链子系统）实施分筋错骨时，如果不考虑其它肢体（其它运动链系统）对它的支持保护功能，（如对其腕实施分筋错骨时，不考虑对其肘肩的锁定，必遭其肘肩相应运动的解脱和攻击。更不考虑其左手和非重心脚对它的保护和支持，必遭其左手和非重心脚的攻击。）这样必然形成“拿不如拙打”的局面。

同时如果把对人体某一关节的各个运动方向上的擒拿技术相互割裂开来，看不到它们之间的必然的相应联系。单纯使用单一技法的话，那么遭到对方用力反抗时，就必然会无所适从，形成死拿硬要，反遭拙打的局面。

中国武术擒拿技术在其长期的形成实践中，针对人体的各种运动形势，在其可能的各个对抗方向上，对抗方式上，都有一套完整的相应技术，中国古代哲理从来就讲究阴阳相变，循循相生，老子曰：“一生二，二生三”以至无穷。中国武术擒拿技术也不例外，实用擒拿技术中的每一技法，都有其依据对方变化的相应技法，因为

每一擒拿技术的实施都必须制造和具备一定的条件，而不是不管具体情况，在任何情况下都实用的。如同没有包治百病的药一样。因而在实施中不但要讲究力的变化，更要讲究同一部位（关节）其各个运动方向上的擒拿技法的变化，擒拿部位的转换，以及与踢打的有机组合，才能形成真实用的擒拿技术。如：在对其腕部实施某一擒拿技法时，如遇对方反抗，就立即转换成在其用力反抗方向上的另一技法，借力使力。这就叫做“阴阳相变”。也可依据对方的情况和双方的态势，转换成对其指、肘或肩，甚至对其另一臂或腿以至身体躯干的相应擒拿技术，这就是擒拿部位的转换。实在不行即脱手疾打，再次寻找机会。这样才形成绚丽多彩、千变万化的中国武术实用擒拿技术。

通病之四

擒拿技术与劲力的巧妙使用与劲力的变化转换严重脱节甚至分离开来。也就是擒拿技术的每一技法只讲单一的用力方向。只讲单一技法，单一把位，不讲擒拿的力学结构。这样必使拙劲，无法真正实施擒拿。

擒拿技术并非蛮打硬要，巧是它的灵魂，其术巧、法巧，在使用中更讲究力巧，力巧是建立在正确合理地使用力量和借用对方之力的原则上。巧妙地使用力量，用巧劲不用拙力。这就要依据人体骨杠杆，人体运动链结构特征，人体运动链的运动特征，合理的运用“机械力学”，“运动生物力学”原理，合理巧妙地使用力量。

用巧不用拙，首先要顺其势，顺其劲，依势变化，阴翻阳转，不顶不抗。充分利用“合力”“旋转力”，“分力”的作用，横能破竖，竖能破横，顺则力合，分能转变对方的劲力方向，圆转则力回其身，从而达到“四两拨千斤”的功效。

二是要充分利用双方肢体接触后所形成的态势，合理运用“支点”、“力点”、“力臂”之间的相应力学关系，把握住力的方向，力的作用点和力的大小，充分利用“对偶力”，“角速度”……等及杠杆原

理，这样才能合理地使用自己的力量，使力量通过骨传递集中在所擒的骨关节上。从而形成不可抗拒的力量实施分筋错骨。

三是要力走螺旋，就是使用旋拧的混元劲，在实施擒拿技术的动作中，必须随时保持螺旋力。出手虽似直出直入，但是只要接触对方的某一肢体，便显出其是由螺旋力在上下左右旋拧压迫，使其无所适从，亦使其肢体、关节产生旋拧。这是擒拿技术的基本劲力。

四是要明虚实，刚柔相济，欲左先右，循环相生。在力的使用上，就是缠裹粘劲和冷脆劲相结合的刚柔相济的连环劲。拿而不缠裹必遭拙打，拿住又缠裹住了，还必须用十分坚刚的冷疾脆劲抖发之，连拿带打，沉粘冷脆方能奏效。

通病之五

技，理脱节，只讲技术不讲形成技术的机理，这样使习学只学其法而不懂其理，只知其一，不知其它，带有相当大的盲目性。在使用上必然蒙蒙屯屯不知所从。

实用擒拿技术千变万化，手法极多，名称更是繁杂，但万变不离其宗，究其机理总有规律可循，擒拿的对象是人，是在不停运动着、对抗中的人，因而首先要了解人体的解剖结构特点，在此基础上抓住人体运动系统的规律，人体的要害薄弱部位，才能正确理解擒拿技法并掌握它。还要掌握运动力学，生物运动力学的基本原则，以便掌握正确的发力，力的变换应用，正确理解掌握动作要领，合理地掌握技术、技法。

人体肢体及每个关节的运动都不是“万向”的，而是依据其生理结构特点存在着特定的几个运动方向和方式。因而擒拿技术究其机理，在每个擒拿部位及关节上，无非依据其生理结构和运动特点，只有几个擒拿的基本形态，技法的变化只不过是手法的不同，因而在研究学习实用擒拿技术时，只要掌握各部位的擒拿基本形态，明其机理，掌握典型技法，就可举一反三，根据不同的情况，采用不