



6
52

气功擒拿术

安在峰 编著

北京体育学院出版社

硬 气 功 擒 拿 术

安在峰 编著

北京体育学院出版社

责任编辑 李 飞

责任编辑 静 明

封面设计 叶 策

硬气功擒拿术

安在峰 编著

北京体育学院出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

《北京西郊圆明园东路》

北京顺义曙光印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：4.625 定价：2.35元（压膜装）

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷 印数：31000册

ISBN7-81003-313-1/G·227

（凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

前 言

擒拿术有着悠久的历史，它是祖国武学的一个重要组成部分，也是一份宝贵的民族文化遗产。为了继承和发展擒拿术，我继《中国硬气功》、《硬气功技击术》、《硬气功点穴术》三书之后，根据多年研究武术、气功、技击、医学之体会和练功习武的实践经验，通过总结提炼，将擒拿之法与硬气功中的呼吸、意念密切结合，并使之成为用于强身健体、抗暴自卫、救死扶伤的《硬气功擒拿术》。

全书共分七章二十一节。书中除介绍了硬气功擒拿术的发展简史、基础知识和基本原理外，还着重讲述了，擒拿硬气功功夫，硬气功擒拿的基本技法，擒拿法，擒打法，擒摔法，以及破解法和救治等。在编写方法上力求理论联系实际，叙述准确，文字简明，易学易懂。

由于时间仓促，难免有不妥之处，恳请广大读者给予批评指正。

安在峰

1990年4月15日

目 录

第一章 绪论

第一节 硬气功擒拿术概述·····	(1)
第二节 硬气功擒拿术释义·····	(2)
第三节 硬气功擒拿术的沿革·····	(3)
第四节 硬气功擒拿术要素·····	(5)
一、胆识·····	(5)
二、功力·····	(5)
三、速度·····	(6)
四、技术·····	(6)

第二章 硬气功擒拿基本知识

第一节 硬气功擒拿的技术特点·····	(7)
一、意气势合 功力为本·····	(7)
二、以巧取胜 以技制人·····	(7)
三、拿其一点 控制全身·····	(8)
四、抓筋拿穴 扭挫关节·····	(8)
五、手拿脚绊 打跌兼施·····	(8)

第二节 硬气功擒拿技术原理·····	(9)
一、反关节·····	(9)
二、超限度·····	(9)
第三节 硬气功擒拿技术要点·····	(10)
一、把·····	(10)
二、牵·····	(10)
三、转·····	(10)
四、压·····	(10)
第四节 力学原理的应用·····	(11)
一、杠杆的原理·····	(11)
二、压力的原理·····	(11)
三、惯性的原理·····	(12)
四、旋转的原理·····	(12)
五、合力的原理·····	(12)
六、力偶的原理·····	(12)
第五节 擒拿部位解剖·····	(13)
一、常拿部位关节·····	(13)
二、常拿关节的活动范围·····	(15)

第三章 擒拿硬气功法

第一节 软练功法·····	(19)
一、意手功·····	(19)
二、百把抓握功·····	(21)
三、百把抓打功·····	(22)

四、百把抓操功.....	(24)
第二节 硬练功法	(25)
一、单臂撑功.....	(25)
二、提坛鹰爪功.....	(26)
三、千斤棒功.....	(27)
四、拧棒功.....	(28)
五、沙袋气功操.....	(28)

第四章 硬气功擒拿基本技法

第一节 擒拿的基本技法	(32)
一、抓腕法.....	(32)
二、拿掌法.....	(33)
三、按掌法.....	(37)
四、挟指法.....	(38)
五、折腕法.....	(39)
六、掐喉法.....	(40)
七、挟颈法.....	(40)
八、搬头法.....	(41)
九、压肘法.....	(41)
十、别臂法.....	(42)
十一、锁喉法.....	(42)
十二、拧臂法.....	(43)
第二节 脱拿的基本手法	(44)
一、压撬脱腕法.....	(44)

二、横拉脱腕法.....	(44)
三、起开脱腕法.....	(45)
四、推腕脱臂法.....	(45)

第五章 硬气功擒拿实战技法

第一节 擒拿法..... (47)

一、拿头法.....	(47)
二、拿颈法.....	(49)
三、拿肩法.....	(53)
四、拿肘法.....	(56)
五、拿腕法.....	(63)
六、拿指法.....	(72)
七、拿膝法.....	(74)
八、拿踝法.....	(77)

第二节 擒打法..... (78)

一、擒拿掌打法.....	(78)
二、擒拿拳击法.....	(89)
三、擒拿肘顶法.....	(80)
四、擒拿膝撞法.....	(82)
五、擒拿脚踢法.....	(83)

第三节 擒摔法..... (86)

一、拿腕摔.....	(86)
二、擒臂摔.....	(89)
三、抱腿摔.....	(96)

第六章 硬气功擒拿破解法

- 第一节 以技解拿法..... (103)
- 第二节 以拿破拿法..... (109)
- 第三节 以打破拿法..... (120)

第七章 硬气功擒拿伤科

- 第一节 骨折的治疗法..... (127)
 - 一、肱骨上端骨折的治疗..... (128)
 - 二、肱骨干骨折的治疗..... (129)
 - 三、肱骨下端骨折的治疗..... (129)
 - 四、前臂不完全骨折的治疗..... (130)
 - 五、尺桡骨完全骨折的治疗..... (130)
 - 六、桡骨下端骨折的治疗..... (130)
 - 七、掌指骨折的治疗..... (131)
 - 八、股骨干骨折的治疗..... (131)
- 第二节 关节脱位的复位法..... (131)
 - 一、下颌关节脱位的复位..... (132)
 - 二、肩关节脱位的复位..... (132)
 - 三、肘关节脱位的复位..... (134)
 - 四、腕关节脱位的复位..... (135)
 - 五、指关节脱位的复位..... (135)
 - 六、髋关节脱位的复位..... (136)

七、膝关节脱位的复位	(136)
八、踝关节脱位的复位	(137)
九、跗趾关节脱位的复位	(138)

第一章 绪论

第一节 硬气功擒拿术概述

硬气功擒拿术是在发端于春秋战国时期的“绝脰”兴盛于秦汉时期的“摔胡”、“绝肱”及盛于明清今世的“擒拿”的基础上，与硬气功中的呼呼、意念及功法密切结合而成的一种系统、完善而且高深的近身相搏的技击术。

硬气功擒拿术的内容分为绪论、硬气功擒拿基本知识、擒拿硬气功法、硬气功擒拿实战技法、硬气功擒拿破解法、硬气功擒拿伤科等七章。

绪论，对硬气功擒拿概念、发展状况和要素做了论述。

硬气功擒拿基本知识一章：对硬气功擒拿的技术、特点、技术原理、力学原理的应用、进行了探讨，对擒拿部位解剖学的知识做了介绍。

擒拿硬气功法一章：从软练、硬练两个方面介绍了意手功、百把抓握、百把抓打、百把抓攘、单臂撑、提坛、拧棒等传统功法；并首次披露了沙袋气功操。照之行手操练，用时少，功夫上身快。

硬气功擒拿基本技法一章：对擒拿的抓、拿、按、扶、折、掐、扶、搬、压、别、锁、拧和解脱的压撬、撬拉、起开、推腕等基本手法与硬气功呼吸、意念的结合，做了说

明和图解。

硬气功擒拿实战技法一章：对头、颈、肩、肘、腕、指、膝、踝等部位的擒拿；掌、拳、肘、膝、脚的擒打；拿腕、擒臂、抱腿的擒摔78法与硬气功呼吸、意念的结合做了说明和图解。照之熟习，战时能得心应手，用时可丝丝入扣。

硬气功擒拿破解法一章：对以（抽、转、搓、拧、顿、顺等）技解拿、以拿解拿、以打破拿等31法与硬气功的呼吸、意念的结合做了说明和图解，习练纯熟，可运用自如，拿中能解，解中能拿。有益于保护自己，制服对方。

硬气功擒拿伤科一章：对骨折，关节脱位的用药及手法治疗做了详细介绍，读之会医，能救死扶伤，治病救人。

内容丰富的硬气功擒拿术是集功力、方法、战术为一体的一种综合性武艺。学习这门技艺，有益于社会主义现代化建设，对于指导人们锻炼身体，掌握擒拿技术本领，以便在危急的情况下正当防卫，维护社会治安，保护人民财产，均有着积极的现实意义。由于这项技术对于人体的致伤性很大，轻则可以控制对方，使之不能动弹，掌握主动权；重则可使对方伤残，甚至死亡。因此，运用此术时，首先要重视武德，练习时要掌握分寸，注意安全，尤其是在人民内部矛盾中，不能随意使用硬气功擒拿术中较凶狠的技法，更不能下狠手，只有在同敌人进行生死搏斗中，才能酌情出手。

第二节 硬气功擒拿术释义

硬气功擒拿术是在硬气功和武术的基础上逐步发展起来

的一项高深的近身技击术。所谓硬气功它是内练精、气、神；外练筋、骨、皮的有机结合。通过长期地吸气、吞气、闭气、呼气或崩气、喷气并配以身体外部的排打等一系列动作的锻炼后，使体内劲力在意念的指挥下而强力集中，并可使这股强大的劲力从身体的某一部位向外爆发出来而产生极大的冲击力或抗打功夫；所谓擒拿，就是在技击中用各种方法迫使对方某一关节超出人体关节正常的运动规律或范围，使其身形僵滞，处于被动的状态，或因疼痛难忍而丧失反抗能力而就擒。所谓术，乃指方法和策略。由上面的解析来看，硬气功擒拿术的定义应为：针对人体各部的关节，采用硬气功功力及擒拿的各种技法，使对方失去反抗能力的技术。

第三节 硬气功擒拿术的沿革

硬气功擒拿术在我国有着悠久的历史，是我国人民喜爱的一项民族传统体育项目，也是中国文化遗产的组成部分。根据有关史料记载，早在两千多年以前，中国就有了擒拿术。在不同时期，它有不同的名称。古代称“绝脰”、“摔胡”“绝肱”；近代称“锁”、“串子”、“擒拿”、“擒敌”等，将之与硬气功结合可称为“硬气功擒拿术”。

硬气功擒拿术源远流长。早在春秋战国时期就开始有了擒拿术的运用。《春秋·公羊传》载：宋万与闵公二人相互徒搏，宋万一怒之下，于近战撕打搂抱之际，用“绝脰”之技将闵公致于死地。宋万使用的“绝脰”就是擒拿中的锁喉法。

到了汉代，擒拿在锁喉一法的基础上有了突破性的发展。《史记·卷八十七张敖列传第二十七》记载，赵相贯高怒高祖之慢轻其王张敖，欲杀之。乃事泄捕之狱中。后刘邦欲赦之，其则“乃仰绝吭，遂死”。“绝吭”就是用手指压按喉两旁人迎穴。说明这个时期的擒拿已开始进入压按点的拿穴新时代。

汉代不仅发明了拿穴，而且已有了擒拿、摔跤相互结合的成熟经验。《汉书·金日磾》记载：金日磾当了汉武帝寝宫中的侍卫。有一天，汉武帝尚未起床，江充与莽何罗谋反。莽何罗携带武器闯入寝宫准备刺杀汉武帝，被日磾发觉了。“日磾摔胡投何罗殿下，得擒缚之”。“摔胡”就是抓住脖子摔倒在地。这是擒拿中的擒摔技术。日磾就是当时熟练运用擒摔的典范。

明朝，戚继光在《纪效新书》中载：“至今温家七十二行手，三十六合锁，二十四弃探马，儿闪番十二短，此亦善之善者也。吕红儿下虽刚，未及细张短打，山东李半元之腿，鹰爪王之拿……皆今之有名者。”何良臣《陈记》中有唐养吾之拿的记载。郑若曾《江南经略》中载有“三十二拿”“三十六解”。从上所引材料中可以看出，当时擒拿招数在数量上达到了空前的程度，且流派甚多，除鹰爪王、唐养吾等善于擒拿的高手名家外尚有它家。

清朝时期，开始以拳法套路为模式，将众多的单招单式，松散地连接集成套路。这种贯串的对擒拿套路当时称之为“串子”如“七十二把串子”“金鸡斗”等。这些使擒拿在运动形式上增添了新的内容，使擒拿体系趋于系统化。

民国时期，始有“擒拿”一称，并有《擒拿法真传秘诀》（徐畏三口述、金圃生笔记）、《擒拿》（邓德达著，1944年印刷）等专著开始问世。这些使擒拿以功、理、法而自成系统。

中华人民共和国成立以后，在党的古为今用，推陈出新的方针指引下，群众性的武术活动得到蓬勃开展，技术上不断进步、成熟，理论上日臻深入完善。武术工作者受到党的照顾和重视，武坛新生力量不断增加，科研队伍不断壮大。可以预言：擒拿术随着我国国民经济和体育事业的发展，将出现更加喜人的前景。

第四节 硬气功擒拿术要素

一、胆识

胆识是决定擒拿成败的关键。常言道：“一胆、二力、三功夫”，就是说临阵对敌要有无比仇视的态度，要敢于同敌作殊死的斗争。交手时要思想镇定，头脑清醒，在瞬间果断地确定擒拿和反擒拿的技术方法，作出有效的技术动作。使对方望我而生畏，这样才能有超水平的发挥。

二、功力

功力是擒拿的必备条件，如手臂力量的强弱直接影响到胜负，手指的力与硬度如何关系到拿筋卸骨点穴是否行之有

效。古人云：“一力降十会”。可想功力在擒拿中的地位。在擒拿实战中，只有功力深厚者，才能处处主动。

三、速度

擒拿尤重视速度。快速的擒拿与解脱能使自己主动灵活，能以一快制百慢，快速可使对方暴露弱点，以多变的战术和技法充分发挥自己的特长，闪电般地擒获对方。倘若手慢，再神妙的手法也难奏效。技击家常言道：“手快打手慢，神仙也难战。”

四 技术

擒拿与解脱是通过动作、呼吸、意念，以抓、拧、领、按、扶、折、掐、挟、搬、别、锁扣等手法，将功力作用于人体头或肩、肘、腕、指、膝、踝等关节，使关节超出人体关节正常运动规律或范围，至使其身形僵滞处于被动状态或因疼痛难忍而丧失反抗能力，或化解对方之擒拿。要想做到拿之有效，化之则解的地步，就必须熟练地掌握动作，只有动作娴熟才能领会动作要领，才能使技术不断提高，才能得心应手。

第二章 硬气功擒拿基本知识

第一节 硬气功擒拿的技术特点

硬气功擒拿术是以硬气功功力，施用擒拿技术，控制对方和化解对方控制的技术。它有以下特点：

一、意气势合、功力为本

意念有利于身体气血调和，激发调动人体内潜在能力，诱发聚集人体之内气。呼吸能调动人体的内气，使之可聚可发，聚则凝集储存于腹部，发则以意导气，用意念统领内气循经络路线运行全身，疏通经络之气血。而“气在先行，力在后随，丹田气盛，而力足”（见《少林气功》）。擒拿动作与硬气功中的意念、呼吸密切结合，则可提高擒拿之功力。功力是擒拿的基础，俗语说“千狠万狠，功力是根本”。有了功力才能使擒拿手法失效，才能达到控制对方的目的。意气势合则是硬气功擒拿术的突出特点。

二、以巧取胜，以技制人

擒拿术只具功力是不够的，还要善于用巧劲，施妙招，待机而动。完成动作时要避实就虚，随机应势，顺势应招，