



中国武术丛书

中国传统擒拿三十六式

杨宝生 编著



中国传统摺

ZHONG GUO CHUAN, TO

杨宝生



三 秦

拿三十六式

QIN NA SAN SHI LIU SHI

编著



出版社

中国传统擒拿36式

杨宝生编著

三秦出版社出版发行

(西安湘子雷街12号)

陕西省新华书店经销 西安方新彩印厂 印刷

787×1092毫米1/32开本 3 印张 2插页 40千字

1988年12月第1版 1988年12月第1次印刷

印数: 1—40,000

ISBN7—80546—070—1/Z10 定价: 1.25元

自序

拿技之道源远流长。发端于中国春秋时期，勃兴于秦汉之际，而极盛于明清今世。它是由古手搏和角抵衍生分枝，以绝脰之名与剑道并称四大兵技。在两千年攻战拿杀实践中，大抵经历了折杀、压脉、拿制、拿穴、缠技等五个阶段，从而日臻完备，蔚成大观。

本书以提高人们在日常生活中防身自卫的能力及公安、使察人员对付突发性暴力，实施擒捕需要为目的编写的。内容和体例，脱胎于一九六七年秋，执教于陕西省武术队时所编的《擒拿纲要》一文。嗣后于武汉体院、西北大学等院校的长期击技教学训练中更有萌悟，遂将原七十二拿技，删繁约简，斟酌再三，以成此书。

史、技兼济是本书的突出特点。较为全面和深入的拿技史，国内尚无专论，且五代以上拿技与手搏、角抵技的畛域又殊难分辨。书中辑入的《拿技史略》，对此进行了探讨和研究，以求能就上述问题聊进绵薄。

本书的另一特点是实用性强，技巧性高。其指型变化多端，动作方法隐蔽，拿距舍远求近，拿点精要选优，战术机动灵活，充分体现出拿技反筋错骨、闭气拿穴、截脉提皮的巧妙技法。

在拿技内容的选取上，还部分披露我国当代著名武林方家：专擅齐氏八法的李管廷、红拳宗师李万福、查拳名家常振芳、洪洞通背拳传人孙兰亭、形意拳家张桐、太极拳家李

天驷、拿技能手冀中冯氏和柴森林等师友之拿技精华。因此，是书非一家之绝手，诚诸家之至巧。注明斯技出处，概取本本水源之意。庶免一时豪杰，人去而名不彰于后世之憾。

是书以人体运动解剖学、人体运动生理学、人体运动生物力学和运动心理学为理论依据，对体位、关节、肌肉之屈伸收展；大脑神经，心血系统，呼吸系统和经济系统之功能；力学上合力破分力，螺旋力破直力和杠杆力等原理在拿技中的作用，进行了简明扼要的描述。

拿技辅助练习法中所介绍的扭把练习，系个人长期击技教学、训练经验的总结。因其取材方便，简单易行，收效甚大，是以公诸同道，以备参考。

总之，此书的写作，如同书法的急求章一样，谬误不尽之处，尚祈海内方家不吝赐教。

作者

1988年8月于西安

目 录

自 序.....	(1)
拿技史略.....	(1)
六大部技 (三十六式)	(18)
一、头颈部技.....	(18)
二、胸领部技.....	(25)
三、手腕部技.....	(33)
四、双抓部技.....	(39)
五、臂肘部技.....	(48)
六、腰身部技.....	(57)
人体要害部位及穴位.....	(63)
一、人体穴位图.....	(63)
二、人体指掌关节活动范围.....	(65)
三、人体要害部位及穴位说明.....	(66)
拿技之基本手法.....	(71)
拿技之辅助练习法.....	(79)

拿 技 史 略

中国拿技源远流长，历史悠久。在三千实战搏斗技术发展的总体上，以递增形式积累成状如金字塔型的锐峰阔体的拿技体系。从技术发展上，大略可分为：绝脰、掣头技；绝亢、压脉技；拿腕折臂技；拿体、拿穴技；缠腕技法及上拿下管之综技等六大阶段。为了明晰地表述起见，本文即从技术发展着眼，而不过细地拘泥于时代形式上的划分，是以拟就如下方面进行论述：

绝脰、掣头技

先秦为古拿技之发轫期。据《春秋·公羊传》载，“宋万怒，搏闵公，绝其脰”。述说二人徒搏中，在远距离实施手搏后，于近战撕打搂抱之际，宋万成功地使用了折断闵公颈椎的绝脰之拿技，将其致于死地。

至若挟头持发之掣头之技，战国时首创于强秦。在《史记·张仪传》中，司马迁极赞秦兵锐士的掣头之技为：“山东之士被甲蒙胄以会战，秦人捐甲徒裼以趋敌，左掣人头，右挟生虏。夫秦卒与山东之卒，犹孟贲之与怯夫；以重力相压，犹乌获之与婴儿。”是掣头之技最生动的实战形象描绘。

两汉一脉相传，斯技又以摔胡之名见载于《汉书·金日磾传》：“日磾摔胡投何罗于殿下，得擒缚之。”晋灼注：

“胡，颈。摔其颈而投殿下也。”真实地记录了匈奴休屠王子金日磾救驾汉武帝于林光宫，以摔胡之技力擒刺客莽何罗的故事。《广韵》对摔胡字义作了准确的注解：“摔，持头发也，持头也。”是说当时持发、持头皆头区部位，可通用。无独有偶的是，几乎与秦以挈头之技参予一统六国的同时，公元前四世纪，马其顿国王亚历山大的军队，也曾受到对手挈头之技的严重威胁。

历史雄辩地证明：中国先秦至汉的挈头之技，不但在攻击体位上和其他兵技保持一致，即首先从头颈部区开始，而且在应用上，东、西方有着出奇的相似。此种效果卓著，着眼于一次性致敌于死命的古拿技，当为兵家兵技的重要组成部分，确是毋庸置疑的。

绝亢、压脉技

此技首见于汉代。《史记·卷八十七张耳陈余列传第二十七》载，赵相贯高怒高祖之慢轻其王张敖，欲杀之。及事泄捕之狱中。后刘邦欲赦之，其则“乃仰绝肮，遂死。当此之时，名闻天下。”至于绝肮字义，《博雅》曾注：“绝，断也。”《集辞》韦昭曰：“肮，咽也。”《索隐》苏林云：“肮，颈大脉也。俗所谓胡脉。下即反。”依据以上解释，绝肮之技当为绝头断颈之技或以手指压按咽喉或喉结两侧之颈总动脉之技。

总之，其法以阻断人之大脑氧气血液之正常供应，致人昏迷和死亡。此种手战之技，一般在效果上均表现得十分凶残，但在手法上却又较绝脰之技高明过之。绝脰以力横折

之，绝肮以指巧压之。《史记·娄敬传》：“夫与人斗，不搯其亢，抚其背，未能全胜。”又注曰：“满手曰搯，握也。”即在徒搏中，倘力图全胜，就必须一手回抱其背，以固定对手的躯干；一手紧握压按喉咽或喉结两侧之颈总动脉血管，堵塞对大脑供能供氧通道，从而成功实施绝肮技法。

汉代是中国医学发展史上光辉灿烂的时期，对人体生理、解剖学的深刻认识极大地促进了拿技的发展，使其能十分准确地把握住实施绝肮压脉的解剖体位。《素问·阴阳大论》王冰注：“人迎，谓喉结两旁同身寸之一寸五分，脉动就手者也。”《灵枢·寒伤病》：“颈侧之动脉人迎。人迎，是阳似也，在婴筋之前。”两书中所指的人迎穴，正是头部颈区的两颈总动脉处。而绝肮施之于自刎，贯高“乃仰绝肮，遂死。”仰即头部后仰之意。人体解剖学认为，只有头部后仰，才能使婴筋之前的颈总动脉血管得以充分暴露出来。这正是绝肮技以指压按该部，阻断对大脑供氧供能的理想攻击体位。是时拿技对颈项部区攻击由面到点，手法上由断折寰枕关节到压按穴位的十分成功的突破，开创了拿技以折为主、折压并举的新时代。必须指出的是，绝肮压脉之技，当是正史可查的中国武术中最早以指点压人迎穴位，致人死命的点穴技法。这即是拿技拿穴技法的重大发现，也是汉代对中国武术发展所做出的不可磨灭的贡献之一。

拿腕折臂技

古拿技在摧毁人体颈区的手法上，表现出惊人的技巧，但随着实战的不断深入，及绝头断颈防反力量的增强，以及

受到秦汉兵学以奇取胜等及常规兵技的影响，徒手搏斗技法面临着严峻的挑战：远距离手臂技的速度有了新的突破，实施折颈按压人迎穴以制敌的战机明显减少，从而使近战交手时，交手交臂的手臂技与空手入白刃技法迅速发展起来。魏文帝曹丕在《典论》中载：奋威将军邓展善有手臂，晓五兵，能空手入白刃。因求与余对，时酒酣耳热，方食笋蔗，便以为杖，下殿数交，三中其臂，左右大笑。这说明，以手臂命名的手搏、空手与刀剑对抗仍可取胜，展现了汉代手搏、剑道的高度发展。

— 东汉末年出现的会稽手搏，亦有以拳截臂的生动场面。截臂、折臂、击臂技的相继产生，反映出汉代兵技手搏、手斩、截击人体上部以挟制上肢梢节的拳掌技法已达到相当精绝的地步。由此可见彼时臂部已成为手搏、手斩（包括剑道）、角抵技共同攻击的体位。但需要说明的是，汉代对臂的具体含义，与今有不同解释。东汉成书的《说文解字》和有关医籍认为：臂包括小臂，及与上臂下端肱骨相接处之肘关节，以及下与手掌相连的腕关节皆为其范畴。

汉代攻击臂部体位的兵技热潮，直接影响着拿技的发展。虽然目前缺乏文字记载，但考古工作者的辛勤劳动，却为我们的研究工作提供了较有价值的依据。近年来出土的东汉画像石中就有拿腕折臂技的画面，十分清晰地描绘出二人相对而立，同向手（即左持右）的拿腕和反拿腕技法。败者左手由外侧反拿胜者右腕（虎口向身，手心向下，小指向敌）。胜者以左手盖压在对手拿手之上不使逃遁，右臂屈肘向下压迫对方肘关节外侧，使肘关节处极度伸位；败者因肘部痛疼难忍而身体后仰，成右腿半跪，左腿挺伸成后跌状。其形栩

栩如生，准确无误地勾勒出此一技法的风神韵势，几乎达到可以模仿如真的程度。

通过观察研究，可以看出，此时拿技已从固守传统头颈部技开始向人体两侧转移，而接近头颈部区的上肢则成为攻击的必然体位。

古拿技由头颈折技，向下延伸至上肢的肘腕关节，使局限于交手会战，以头颈部区为体位的一次性致人死命的称雄千载的杀人技，再也不能适应新形势的需要，从而使拿技进入多技并进的崭新时代。汉代拿腕折臂技的实战卓著效果，据《中国正骨科技史》考证，汉代对骨折的治疗，尚无在对位对残基础上的夹板固定术，在排除其他器物致伤的因素外因手搏、角抵和拿技使臂部断折，流血痛疼感染致死的人，已是成千上万，数字相当惊人。反映了拿腕折臂技在汉代之研练，实战之状况。这是汉代继指压人迎穴发明后，遇敌制胜的又一新技法。

《说文解字》中所反映出的拿技术

创稿于东汉和帝永光十二年，由许慎编纂的《说文解字》，是中国文字学上的一部巨著。从其所含大量有关拿技的文字中，将可筛选出许多拿技手型指法和战术形式，使人们能够看到彼时拿技的真实风貌，是拿技研究不可忽略的方面。

首先，对拿技的拿字进行分析。《说文解字》注：“拿，引之意”。是述拿非击，是手持之意。《汉书》注拿为：“乱相持搏”。这是合于汉代兵技状况的。居延汉简关于手

搏、角抵的“相散手，相错蓄”的记载，便是有力的实证。具体剖析“乱相持搏”的内涵，我们可以看到，“乱相持搏”中的“乱”字，义与正反，即在攻击体位上，并非常规所指的人体头面和胸胁，而是其他体位。从东汉崛起的新技法——拿腕折臂技的产生看，可以认为这其他体区，当为上肢的臂肘部。因而在采用的手法、指法上，亦因攻击体位所规矩。

“相”字虽未被解释，其义当与今同，为相互之义。“持搏”《说文解字》解释：“持，握也。”“持搏”当理解为抓打。所以“乱相持搏”直译意以立足于多种持法基础上的反常规徒搏技术之义为宜。“乱相持搏”是合于汉代兵学“出奇”思想，而反于“正取”之常的兵技。

《说文解字》书中关于拿技指法手法变化的文字，不仅有一指按下的“压”字，两指相撮的“搯”字，爪击对方肌肤的“掐”字，和满手握持的“搯”字。且属于握持类的字，在《说文解字》中极为丰富，有“捽”（持头发意）、“掣”（悬持）、搏（索持）、操（把持）、擒（急持）、摄（引持）、扞（拿持）、握（搯持）、撝（提持）等。而持发的捽字的同义字，又有批、撼的区别。而手持的方法、方向、面积、力度、速度和技术等方面，也均有广泛的涉及和系统的实指。属于拿技战术形式的文字“引”，在引动重心和时间上有“搯”和“蹴”的不同。而与“引”字相关的还有“推”字，“推”则又有拉、排、挤、抵、摧、挫、捻、接、接、攘变化之多。反映了拿技的避实就虚，以引逗制造战机的战术手法。

总而言之，《说文解字》书中所载与拿技实用手法、体位攻击和战术的有关文字，无可辨驳地证明了汉代拿技的发

展盛况。而“拿”字字义取“乱相持搏”之解释，则说明汉代已结束先秦以来绝头断颈的绝腿技称雄于世的时代，是拿技日趋成熟，获得正名的重要标志，在拿技发展史上，竖起了一座划时代的里程碑。

宋、元拿技的潜流

宋、元时期的拿技，鉴于蒙古族的入主中原和赵宋王朝重文轻武思想的禁锢，前人遗留可供研究的资料十分缺乏，这给整理工作带来的困难当不言而喻，但通过分析研究和对比宋元的前期和后代，则还是可以一窥宋元拿技的“庐山真面目”的。为《纪效新书》所记载的宋代四大名拳之一猴拳，则是照亮宋元拿技潜流的一线光芒。

宋代的猴拳，现今虽无具体描述，但作为猴拳的基本手法（刁、持、勾、挂），应是古今相同的。唯深浅精粗有所差异而已。而刁、持、勾、挂的攻击体位大略尚未逾越人体头颈部区，但重点却是上肢的手臂部位。换言之，实战交手，只有刁持勾挂住对手手臂，拿技方能得以奏效。可以认为，宋元拿技对手臂部位的探索，较之以往更加广阔和深入。否则，明代的指手利如鹰爪，着手硬取的拿技杰出代表，王鹰爪的出现，和拿穴技的系统形成，便是不可思议的事了。所以猴拳的出现，无疑是宋元拿技在形式上成功的突破或转移。

寓拿于猴拳套子的形成，是顺应宋以拳法寓法于套的历史潮流的必然结果。与“寓拳于南，寓腿于北”所造成的“南拳北腿”如出一辙。总之，当认真地审视宋元拿技发展的全

过程后，结论为：宋元拿技的潜流，当是奔腾湍疾的劲流，具有承上启下的独到作用。

利如鹰爪的拿体技

绵延两千余年，以满把握持的臂腕力量，蛮横地折断对手关节为主的古拿技，到朱明王朝时，在拿效的本质上演了一场空前的变革，从而开创了拿技的新纪元——拿体技。

拿体技是以指锋、指腹屈扣如环，以深厚的功力，掐扣肌肤深层，以破坏肌肉纤维组织、产生剧烈疼痛和酸麻体感而使敌手屈服为目的技法。拿体技从实质分析就是清初出现的分筋技。据明《纪效新书》记载，当时名震武林的拿技圣手已有“鹰爪王之拿”，何良臣《阵记》也有唐养吾之拿的记载。其中，“鹰爪王”或“王鹰爪”显然是以鹰爪为绰号的王姓拿技高人。唐养吾则是拿技另一流派的显赫领袖。以专擅技法为人名，正是宋代具有一技之长的艺人称呼时绰号加姓氏的通例。鹰爪王者，正是王氏拿技利如鹰爪，出手钳指入肉的高超指功功力的写照。

事实证明，明代拿体技的诞生和普遍应用，无疑是在绝肮技按压人迎穴的基础上，对人体全身有效拿点的一次富有成果的普查，和对行之有效的新拿点的认可和固定。通过折技和拿技的对比，可以看出：在攻击体位方面，古拿技是以强力折断头颈部区的颈椎关节（包括上肢肩肘关节）为主的折技。而拿体技，却是以劲拿全身（主要是上肢肌肉）为主的拿技。前者实战目的是致人于死地的杀人技；后者却是重用手法，使对手被拿体点立即产生剧痛，达到不可忍受的地步，

束手就擒的制人技（实际上凡是对人体体表敏感区部，实施的提皮技，均属拿体范畴）。但一经对方认输屈服，手法解除，被拿之人即可恢复体感于正常（痛感消失了）。此种拿到为止，易分胜负的新形式，极大地促进了拿技的发展。因为致力于拿技研究和实践的志士仁人，为了迅速提高拿技水平，在技法上实现历史性的突破，是需要冒着肢体残伤，乃至丧命的风险。而“只拿不打”的手法研究和竞赛形式，在非敌对性（不伤和气）的对抗前提下，有利于人们从事研讨。因而其对拿技发展的贡献是不可埋没的。这也是明代武术为何繁荣昌盛的一个重要原因。

明代拿技的光辉成就还表现为技法的丰富多采，如成书于明时郑若曾之《江南经略》中载有“三十三拿”，“三十六解”等，其有力地说明彼时拿技内容中之拿和解法，在数量和拿位上达到空前程度；且流派甚多，除王鹰爪、唐养吾之拿技外，尚有它家。

拿穴法的纳入

明末，于东汉拿腕折臂技的故乡浙东，师崇关中王宗的内家拳法流传至广。其名家则在中国传统医学针灸学集大成、经络学说臻于完备的基础上，悉心戮力于技击研究，熔医道武技为一炉，将西汉以手指压按人迎穴的绝肮之技引向深入，推而广之。

《王征南墓志铭》称“凡搏人皆以其穴之死穴、晕穴、哑穴，一切如铜人图法”。余姚黄百家在其撰编的《内家拳法》一文中，难能可贵地记录了用于技击的膀胱、蛤蟆、环

跳、曲池、锁喉、解颐、合谷、内关等十二个经验穴位。这些穴位分属于人体十四经络中的督脉，足少阳胆经，手阳明大肠经，足阳明胃经，手厥阴心包经，足太阳膀胱经等经脉。攻击体位有头颈、上肢、小腹和下肢等部，几遍全身。引人注目是，仅上肢小臂部就有合谷、曲池、内关、锁喉、解颐等穴。其中锁喉、解颐二穴，位当人身气道、血道之所在。实战交手时，倘此二穴遭到闭锁，纵力勇万夫，亦必受制于倾刻，属死穴。环跳穴，位当人身肌肉最发达的臀部，此处若遭重点（击），可使下肢功能暂时破坏。而指戳膀胱穴，则必因影响泌尿器官而伤及肾脏。至爪持重切，压掐合谷、曲池、内关穴位，轻则使上肢麻木，失去反抗能力；重则直接危及呼吸、消化、心血管器官而昏厥，均属晕穴。值得提及的是上肢合谷、内关、曲池穴（左右各一穴），在十二个穴位中竟至半数！不难看出，彼时的拿技高手对人体手臂部技是何等重视；对劲拿一穴而控制全身的技法的研究，又是何等细微和精湛。

杰出的内家拳家，将点穴法纳入技击术，点、拿、击、跌综合运用，跳出了拿技以力取胜的羁绊，增加了拿技的实战威力，揭开了中国武术发展史上光辉灿烂的新篇章。严格地说，明代内家拳人所擅长的点穴法，就其形式来看，当为手指直线点戳敌人要害的点穴技和爪切钳制上肢部位的拿穴技所组成。

缠腕技的产生和发展

清代，拿技直接承受明代六合枪法，圈枪、缠枪技法之