



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，简单地讲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) 推拿的常用穴位

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)。

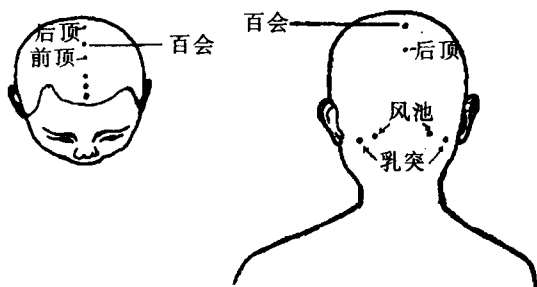


图 A1 “百会”(正面、背面)、“风池”

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)。

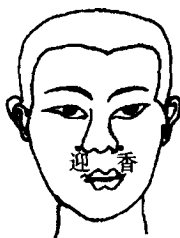


图 A2 “迎香”

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)。

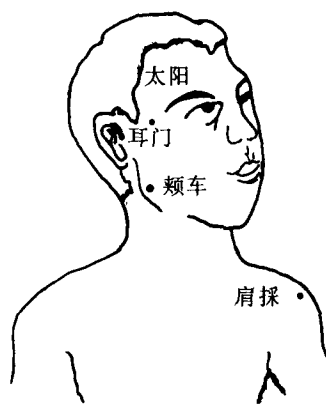


图 A3 “颊车”“耳门”“太阳”“肩髃”

此穴布有面神经和咬肌，取穴有酸痛感。常用拳取之。

5. 耳门

[部位] 在耳前切迹线凹陷中。

[认穴方法] 开口时耳屏前凹陷处，下颚骨小头上方颧骨下方。

此穴有颞浅切动脉及静脉，分布着耳颞神经及面神经。常以拳或指取此穴，有痛、胀之感，重则晕昏不能语。要特别小心（见图 A3）。

6. 太阳

[部位]在左右侧头上部,属经外奇穴。

[认穴方法] 在眉梢与目外眦外移交界处,陷中。

此穴处脑壳很薄,布有大小脑神经,此乃要害穴。以拳掌取之,轻则昏晕,重则死亡。一般不取此穴(见图 A3)。

7. 肩髃

[部位] 在肩胛骨肩峰外侧,位于肩峰端下缘与肱骨大粗隆之间凹陷处。

[认穴方法] 三角肌起点的中点处,或上臂平举时肩部呈现两个凹陷,于前凹陷处取穴(见图 A3)。

取此穴常以点、按压、按拨之法,使肩关节周围酸胀。

8. 膺窗

[部位]在胸部,属足阳明胃经。

[认穴方法] 锁骨中线第三四肋骨之间,位于乳头之上。

此穴有第三肋间动脉、肋间神经、胸前神经分布,胸腔内容肺脏,常以点、按压之法取穴,有心闷头晕之感(见图 A4)。

9. 天枢

[部位]在腹部,属足阳明胃经。

[认穴方法] 肚脐正中左右外开 2 寸处。

此穴常用掌、拳取之(见图 A4)。

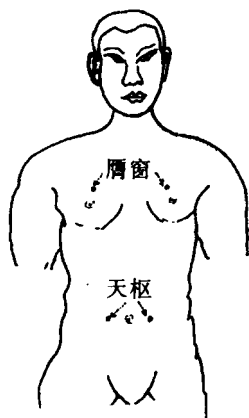


图 A4 “膻窗”“天枢”

10. 臑俞

[部位] 在后肩，属手太阳小肠经。

[认穴方法] 由腋窝后面的竖纹用手往上推，一直推到肩后一块斜向肩上横着的骨头（肩胛骨）下缘，当感到推不动时便是。

此穴有肩动、静脉，臂皮神经和腋神经。以指取此穴，有麻木无力之感(见图 A5)。

11. 肩髃

[部位] 在后肩，属手少阳三焦经。

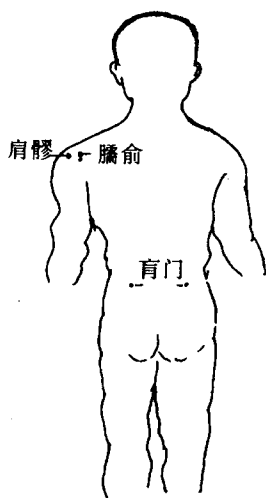


图 A5 “肩髃”“臑髃”“育门”

[认穴方法] 胳膊平举，在肩关节上有两个凹窝，前面的凹窝是肩髃，后面的便是本穴，两穴齐平相距 1 寸许，当胳膊下垂，由肩膀头上的高冈骨（锁骨肩峰端）后缘直下约 2 寸，当骨缝中间（即肩峰与肱骨大结节间）。

取此穴效果与肩髃穴同（见图 A5）。

12. 育门

[部位] 在后腰。

[认穴方法] 第十二肋骨游离端之下际，挟脊季肋下（后）

一寸八分。

此穴布有第一肋间动脉、静脉和第十一肋间神经，内部右侧有升结肠，左侧有降结肠。常以四指并穿击取此穴，有痛胀之感(见图 A5)。

13. 曲池

[部位]在肘部，属阳明大肠经。

[认穴方法]当时弯曲成 90° 时，于肘横纹外端与肱骨外髁之间取穴。

此穴在肱骨外上髁前方，肱桡肌桡侧腕长伸肌之间，深而有桡神经通过，有臂背侧皮神经分布。常用点、按压、按拨等法。有酸、麻、胀之感传至腕部(见图 A6)。

14. 少海

[部位]在肘弯处，属手太阴心经。



图 A6 “曲池”

[认穴方法] 屈肘成直角时，本穴在肘关节内侧横纹头处，若肘微屈或伸臂取穴，此穴在肘关节内侧的一高骨突起处，即在肱骨内上髁与曲泽中间。

此穴有侧皮神经，前掌正中神经。常以指拿，有麻木酸痛感，可与曲池配合拿之(见图 A7 ①②)。



图 A7 ① “少海”



图 A7 ② “少海”

15. 小海

[部位]在肘弯处,属手太阳小肠经。

[认穴方法] 在肱骨内上髁之后凹陷处。

此穴有尺神经通过,臂内侧皮神经司皮肤感觉。常以点法、按压法、按拨法取之(见图 A8)。



图 A8 “小海”

16. 合谷

[部位]在虎口歧骨间隙中,属阳明大肠经。

[认穴方法] (1)拇、食两指张开,以另一手拇指关节横纹放在虎口处,当拇指尖到达的地方便是。(2)拇、食二指并拢,就出现一条竖直的纹,同时紧靠着竖纹有一条突出的肌肉,这条竖纹肌肉最突出处便是。

此穴布有手背静脉网,取此穴有酸、胀、麻之感,常用指取

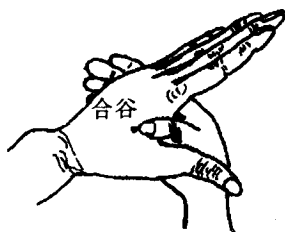


图 A9 “合谷”

(见图 A9)。

17. 血海

[部位] 在膝关节上，属足太阴脾经。

[认穴方法] 人正坐屈膝垂足，本穴在股骨内上 2 寸股内收肌的突起中点处。

此穴常以指取（见图 A10）。



图 A10 “血海”