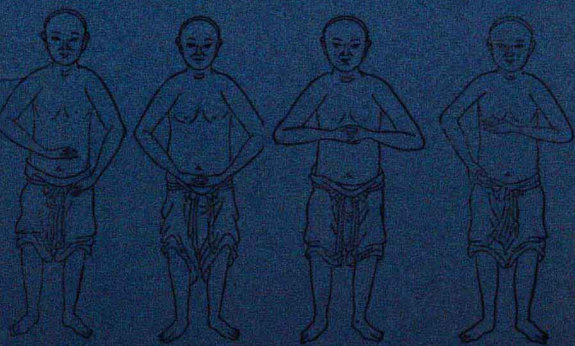


赵式擒拿术（上）

擒拿秘籍 《九重天》 译注

赵大元 著



人民体育出版社

赵氏擒拿术（上）

擒拿秘籍
《九重天》
译注

赵大元 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

擒拿秘籍《九重天》译注：赵氏擒拿术 / 赵大元著.
-北京：人民体育出版社，2011
ISBN 978-7-5009-4082-1

I. ①擒… II. ①赵… III. ①内家拳-擒拿方法（体育） ②九重天-研究 IV. ①G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 116312 号

*

人民体育出版社出版发行
三河紫恒印装有限公司印刷
新华书店经销

*

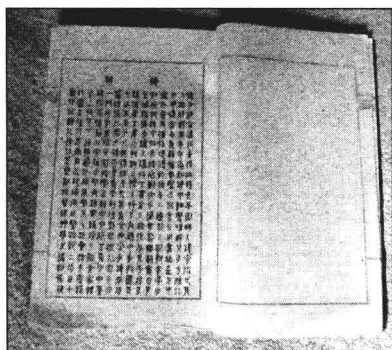
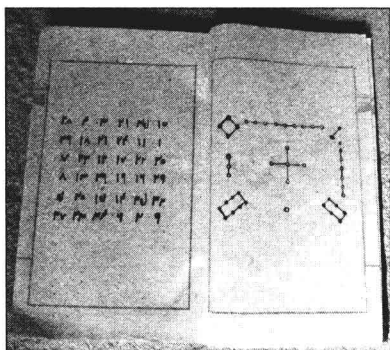
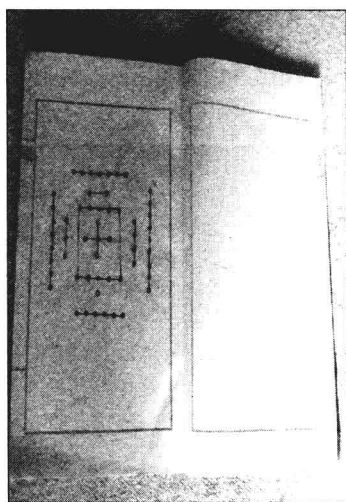
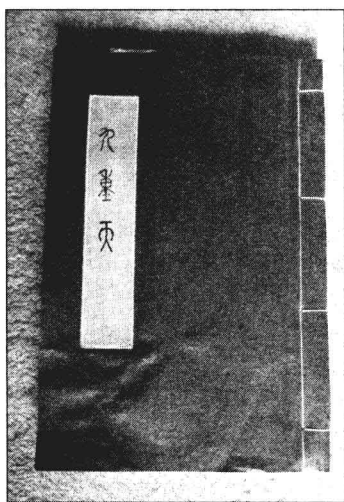
880×1230 32 开本 9.25 印张 240 千字
2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷
印数：1—5,000 册

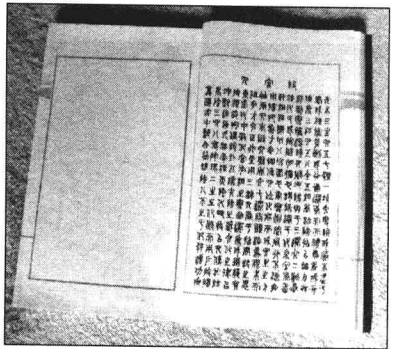
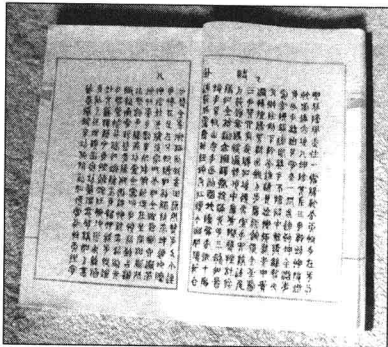
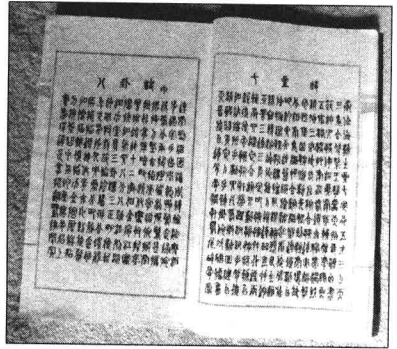
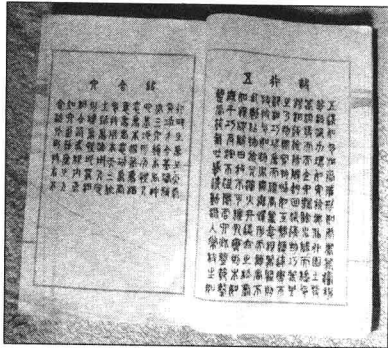
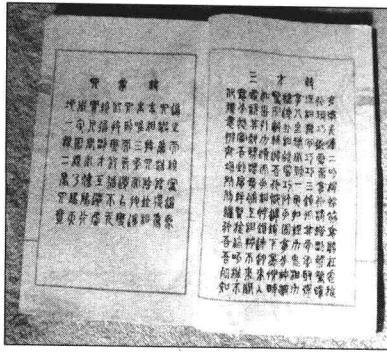
*

ISBN 978-7-5009-4082-1
定价：20.00 元

社址：北京市东城区体育馆路 8 号（天坛公园东门）
电话：67151482（发行部） 邮编：100061
传真：67151483 邮购：67118491
网址：www.sportspublish.com
（购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系）

擒拿秘籍 《九重天》 手抄本原谱





师 序

武术一道，为我国独传之术，而擒拿一术尤为武术之精髓。其理深奥，其术精邃，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，即或有之，亦述之一二，而藏之七八。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。

夫擒拿虽千变万化，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。运动劲力之妙，当循乎自然，合乎于理。盖理为拳技之本，欲尽擒拿之术，必尽其理。今述之以术而明之以理者，更无见著。

吾已耄耋之年，从武凡七十余年，尝得窥其一斑，常为此而惜叹。今吾徒赵大元从幼习武，又从吾研习八卦掌，尽得吾传。现于中国人民警官大学任教，穷内外两家秘传擒拿之术，集百家之所长，将传统之口诀，融现代之科学，进而阐述擒拿之机理。凡擒拿之千万技归而统之。纲目相备，理技相合，将秘传之口诀，尽不私藏，图文并茂，毫不饰以虚文，著而示世。使好习者，阅而明其理，习而懂其术，使有志者互为参悟，擒拿之术得而发扬，中华武技后有传人，吾愿足矣！是以为序。

李子鸣

（此为当年恩师为拙著《实用擒拿术析解》一书所写之序）

自序

赵氏实用擒拿秘籍《九重天》乃门户之秘宝，“秘籍”届世每代只传承一人，门中人亦无得窥其全貌，更从未显世示人。

吾甚幸，遇明师悉心教诲，又得承继擒拿秘籍《九重天》。四十余载遵师研习至今，仍不敢稍有懈怠。其内容之博大精深，唯叹！聪智有限，恐穷尽吾生，亦难释怀。

一九八三年体院张文广教授见此手抄谱时，对吾师李子鸣和我言道：“此乃武林擒拿术唯一之孤本，如能无私公开，奉献国家，译着阐述，对中国传统武术之研究发展，是一巨大贡献。”然恩师张晋限于门规未能同意。自一九八四年遵师嘱，开始译解之。然其内容之博大精深，所涉学科之广，虽查阅大量古籍、有关学科著作，三易其稿，终感有隙。后在我撰写教材、著书时，经恩师同意，曾部分引用转述。

流年如逝，恩师张晋、李子鸣相继仙逝。吾亦渐老矣，每当翻阅随恩师学艺技之笔记，思恩甚盛！吾自二〇〇一年退休后，应广大武林爱好者之殷切，中华武术传承发展之需，决心依据两位恩师的讲解教诲，结合自己五十余年研习、实践、教学的亲身体会、把传统秘籍与现代科学相结合，将《九重天》重新全部整理、译解出来，自一九八四年至今，穷二十余年心血，四易其稿，现幸终已完稿。

“不孝有三，无后为大。”现除哺心传授承继，更应时代之

需，摒弃门户之见，将本门擒拿秘籍《九重天》译注面世。望有志者研习传承。并以告慰先祖、先辈及两位恩师在天之灵。

赵大元

2011年春于北京寓所

前 言

中国传统武术承载着中国悠久深厚的文化，是以“易”理为理论基础，以武功、武术、武艺、武医为载体，研究人的生命和运动的综合性学科。它体现着传统文化面对宇宙苍生的深远情怀和玄思，其内涵的精致、从容、逍遥、旷远、博大是其“天人合一”的人生精髓。

中国传统武术的锤炼，就像一把锋利的刻刀。运用中国悠久深厚的文化之手，时刻都在雕琢着人们的灵魂，使人们的灵与肉、人与自然、人与社会都遵循着“道”与“易”的自然法则，和谐地交融在一起。

中国传统武术无形地铸造着人们的思想、品格、道德，升华着人们对自然、社会的感知和认知能力，其所有的玄机与奥妙，都在虚静的氛围与智慧的灵光中得以顿悟，都在动和静的幻化之间得以展现。

无论何人均从传统武术中获得了中华传统文化的煦韬和厚积，从而洗尽了虚燥和浮华，保持着人与社会、人与自然、人与人之间的温馨和谐，保持着从容欢愉的人生。

而实用擒拿技术是中华武术实用搏击的四大技法之一，集中反映和体现了中国武术中的精华，是我国特有的独传之术。实用擒拿技术汇集了中华武术实用搏击的精髓，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。

擒拿技术在我国有着悠久的历史。最早见诸文字的是春秋战国

时期。《春秋·公羊传》中有“万怒，搏闵公，绝其脰”的记载，类似于今天擒拿中的锁喉断颈技术。《庄子·内篇》有“以巧斗力者，始乎阳，常卒乎阴，大至则多奇巧”。已从哲理上探讨技击中的劲力使用。汉代百戏角抵技，也常有“抓把”“抱腰腿”“握举”“锁扣”等技法盛行于百戏之中。“至秦汉三国即更明确地提出锁扣之法”“至隋唐又明确提出抓拿等技法”（《中国武术发展史纲要》）。“至五代宋元又出现，分明八打与暗八打……技法分刁拿锁扣速小绵软巧……分筋错骨点穴等手法”（见《武术汇宗》）。

金恩忠在《少林七十二艺练法》中写道：“妙兴大师蒙方丈授以少林等功夫，并点穴、卸骨、擒拿等法。”尊我斋主人在《少林拳术秘诀》中对此更有详尽述论：“但张氏穴道之术，先本得之于道家冯一元……自张氏点按术盛行后，凡南北技击巨子，无不视此为枕中秘宝。未几有王一瓢者，为淮北大侠，尤精此术。于张之三十六手中更推阐而为一百零八手，与人之百零八穴相印，并于点按手外，创立擒拿术……”

自此之后有三十六路大擒拿，七十二把擒拿之分。“平时练习之手法，约有七十余种，而擒拿则其总称也”（见《江南经略》）。

随着武术技击的深入发展、研究和实战，擒拿技术逐渐成为中国武术中一门专门的技术。以后又作为武技中的高级实用技术大大地发展起来，融踢、打、摔、拿、点穴为一体，成为各拳种、各流派的不传之秘。

由于中国社会发展的特殊社会条件和人文环境，各门各派均门户极深。深藏而不外传，间或有之，也是传之一二而藏之七八。更是严守“传技，不传法”“宁失技，不失人”之规。就是说，可以教你一些具体技术，但不教实际应用的方“法”，宁可使技艺失传，也不可所传非人而为祸社会。中国传统武术擒拿技术，各门各派均以视为密宝，更是这样。

“此擒拿法者。实为少林护法之秘术，镇山之绝技也……非克己服礼，俱有慧根而承大法者。亦不得其传焉……少林寺对擒拿法，每一代传一、二人。”（详见《擒拿法真传秘诀》，中国书店影印本）

“剑南先生又云。擒拿学之难，传之初非易。易在昔先辈诚厚慈善之家。精此者尚有数人。西江中亦不过一二人，余皆湘楚蜀诸名手。后以此道传非其人，常有滥用伤人事。以故，先辈恐遭天谴，相戒不轻传授。百余年来此道遂如广陵散……”（详见《少林拳术秘诀》，中国书店影印本）

擒拿技术是以击打掐拿要害部位，抓经拿脉、分筋错骨为主要手段，融踢、打、摔、拿为一体，刚柔相济、阴阳相变、周流圆活、以巧取胜的一种实用技术。具有丰富的内容及深邃的机理和哲理，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，视为门户之至宝，秘不外传，授徒传人也是择人而行，一般只授一些擒拿的入门功夫，真正的擒拿技术只传一二人，故真正传世者甚少，正如我老师李子鸣先生在我所著的《实用擒拿学》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，其法变化万千。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，即或有之，亦述之一二，而藏之七八。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。”

《赵氏擒拿术》是目前唯一一部从理、功、技、法全面、系统、科学地阐述实用擒拿《九重天》秘籍的译注。它分上、中、下三册：

上册为擒拿秘籍《九重天》译注，主要是对《九重天》中的武功口诀作出科学、系统、合理的译注。

中册为擒拿秘籍《九重天》图解，它是《九重天》全部主要功、技、法的具体图解，涵盖从基本功法练习、基本技术练习到各类实战应用技术，是和译注相对应的。

下册为擒拿秘籍《九重天》套路精解，是练习的各种擒拿套路及其应用技法的精确解析。

《赵氏擒拿术》的内家擒拿秘籍《九重天》译注、图解套路精解，是拙著《实用擒拿学》和《实用擒拿术析解》的续篇，在这两部著作中都引用、转述了少部分《九重天》秘籍口诀译注。因中国传统武术擒拿秘籍《九重天》有史以来从未公开过，它又是唯一全面阐述擒拿理、技、法、艺的秘籍，国内外很多读者和武术爱好者都非常关注，纷纷来信来函，希望见到中国传统武术的擒拿秘籍《九重天》的全文译注。

《赵氏擒拿术》的内家擒拿秘籍《九重天》一向不外传。本门中也只传一二人。为防秘籍外泄，无数古汉字（大篆）无序地排列在一起，尤如天书一般读不成句，而根本无法看懂（见原谱）。不得老师所传心诀，根本无法译成口诀，其技谱更是采用隐语隐文等形式，使不得亲传者无法看懂（此类秘文，古而有之。考查古籍，均已失传，只见其名，而不见其文。唯可考证者，有清《道藏辑要》中辑的《金丹心法》亦采用此类秘文）。

为继承、发扬中华武术，使中华武术传承有序而发扬光大，屏除门户保守之陋习，现将《赵氏擒拿术》的秘籍《九重天》的口诀，公布并逐次译解出来，提供给有志者共同参研，以使发扬光大。

原诀中所用的古文字、语言、人体结构名称和分类，都是依据中国古老的哲学《易经》和传统古中医学名称，有些繁、异体字现已不用，不容易读记、读懂和理解。为了便于大家掌握和理解，我对照引用了现代运动解剖学、人体运动学、生物运动力学等现代科学的名称、术语和概念。因现代科学对人体生命和人体运动的研

究，随着科技的发展而更加深入和细微，更直观而更易于学习和理解掌握。何况中华武术的发展也面临着现代化发展的问题。故而读者必须把古代和现代科学名称、术语和概念对照学习，以便熟记和理解掌握。

用现代科学知识语言译解古文，是一项十分困难的工作。它不是简单的“翻译”问题。而是一项涉及多学科的深奥原理的科学研究问题。尤其是涉及人体的整个生命科学、人体运动学、对抗心理学和运动力学。依据目前的科学水平对人体的研究和认识还是十分有限。我虽多年从事教学和研究，但学识有限，只能依据老师的讲解传授、自己习练的体会和教学研究的心得体会，试加以译注。有不足、不当之处，还需更深一步的探讨和研究。

中华武术作为民族古老文化的载体之一，我们还是应该学习和牢记其结晶，包括传统医学人体结构名称、对生命现象和人体运动本质的深刻认识和总结，中国传统哲学《易经》哲学术语的寓意和深刻内涵，都是中华民族几千年智慧的结晶。只有继承才能研究发展，才能深刻理解和体会中华武术的博大精深，才能真正掌握实用擒拿技术。

只有使中国传统武术的古老理论和现代科学理论有机地相结合，中华武术才能得以科学全面地继承和发展，才能更好地服务于现代社会。不使其失传而愧对先哲前辈，妄负于后人，乃吾辈职责之所在。

望读者珍视，研有所得，习而所用，使中华武技后有传人，发扬光大。

有志承继相互研习者可联系：电子信箱 zdy005866@sina.com

赵大元

二〇一一年春

目 录

一、符图译注	(1)
二、《心诀》译注	(5)
三、《总诀》译注	(7)
四、《无极诀》译注	(15)
五、《七星诀》译注	(51)
六、《八卦诀 1》译注	(123)
七、《八卦诀 2》译注	(174)
八、《六合诀》译注	(184)
九、《五行诀》译注	(199)
十、《两仪阴阳诀——乾坤八字法》译注 ...	(226)
十一、《三才——行功诀》译注	(234)
十二、《四象——用手诀》译注	(247)
十三、《九宫诀》译注	(257)
后记	(270)
作者简介	(276)

一、符圖釋注

以下三图是赵氏擒拿秘籍《九重天》的前三页，图1和图2分别为“河图”和“洛书”。“大易之始，河序龙马，洛贡龟书”（见《易图明辨》卷一），为八卦之本源。相传周文王囚羑里依据河图、洛书推演出八卦，也就是后人所称的《周易》。它寓示了世界万物，生生化化的本源、基本法则和规律。

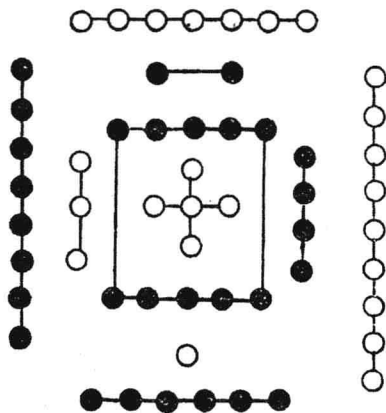


图1 河图

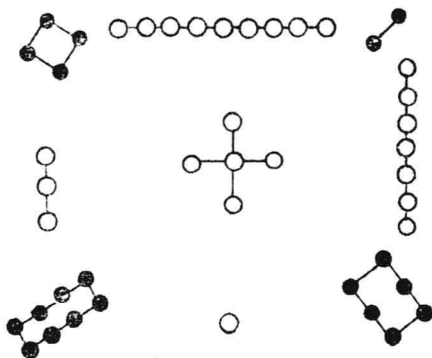


图2 洛书

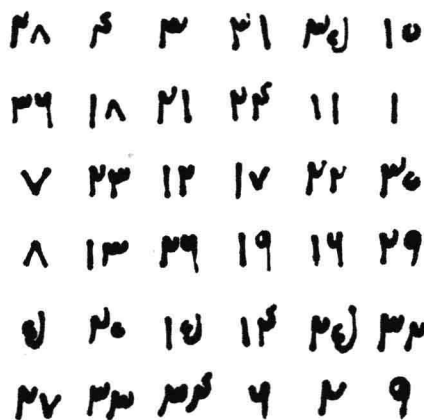


图3 赵氏擒拿秘籍《九重天》前三页（待解）

经查考，河图、洛书的原图和数字表示如图4、图5（见《中国古代著名哲学家评传》续编三）：

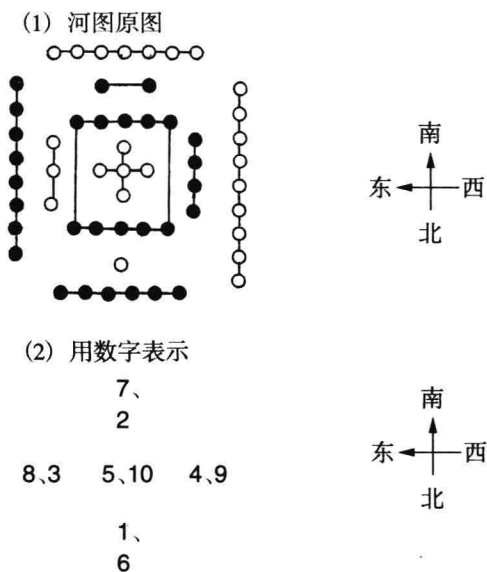


图4 河图数字表示