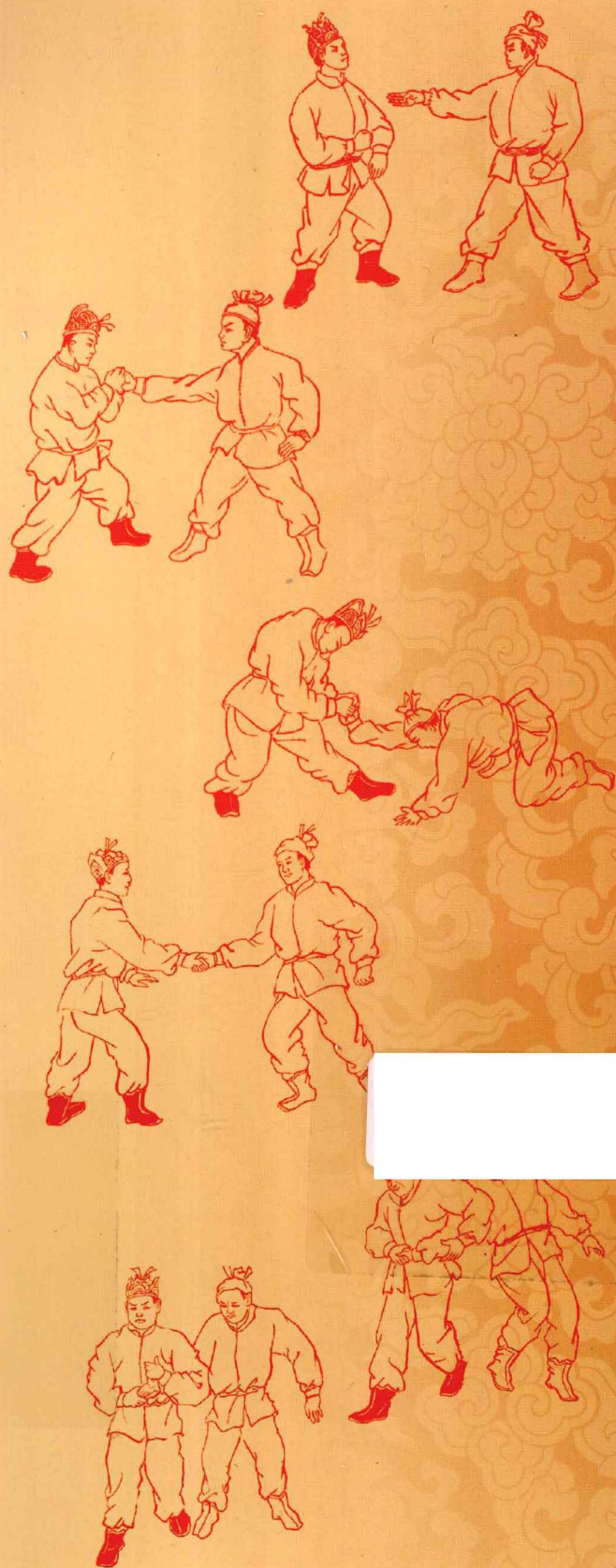


秘传分筋错骨术

张平 主编

体育大学出版社



秘传分筋错骨术

水
浒
武
术
文
化
系
列
丛
书

张平 主编

北京体育大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

秘传分筋错骨术 / 张平主编. -- 北京: 北京体育大学出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5644-1229-6

I. ①秘… II. ①张… III. ①擒拿方法 (体育) — 中国 IV. ①G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第312510号

秘传分筋错骨术

张平 主编

策划编辑: 秦德斌

审稿编辑: 苏丽敏

责任编辑: 秦德斌

责任校对: 成昱臻

版式设计: 罗 斯

责任印制: 陈 莎

出 版: 北京体育大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村北大街信息路48号

邮 编: 100084

电 话: 010-62989432 62989438

印 刷: 北京昌联印刷有限公司

开 本: 850×1168mm 1/16

印 张: 7.5

定 价: 20.00 元

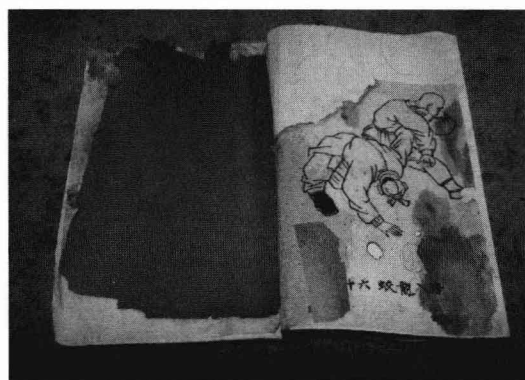
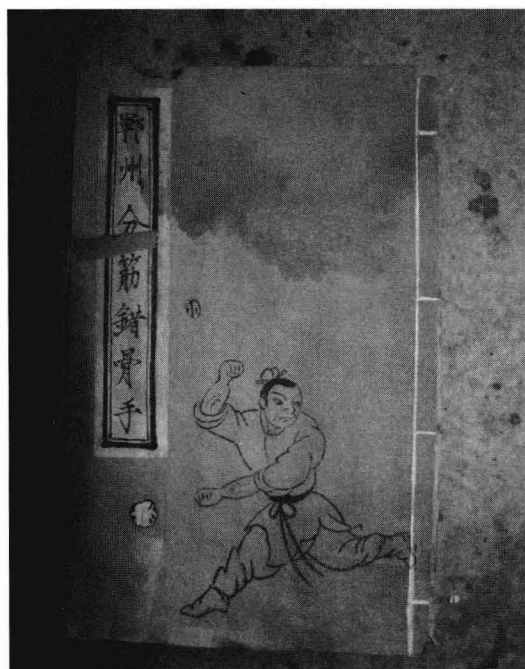
版 次: 2013 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

弘揚武術

蔡龍雲





水浒武术文化系列丛书编委会

顾 问： 樊庆斌 陈永生
主 编： 张 平
副主编： 刘国庆 黄 波 仝 献
 张洪卿 刁秀敏
编 委： 冯占岭 祝令生 吴玉顺
 吴玉亮 张纯友 高留心
 贾友安 王福稳 智庆收
 刘桂全 刘缵太 吴言国
 仝义贤 杨云飞 张继增
 郁德奎 刘凤菊 郭怀玉
 谭泽建 徐洪忠



秘传分筋错骨术编委会

主 编：张 平

副 主 编：刘国庆、黄 波、张洪卿

编 委：罗衍海、王长玲

技术顾问：陈永生



目录

序 / 009

编者的话 / 012

一、分筋错骨术源流 / 014

二、分筋错骨术法理 / 017

三、分筋错骨术基本技法 / 019

四、分筋错骨术基本功练习 / 022

五、秘传分筋错骨七十二手图解 / 028

六、分筋错骨术实用秘方 / 104

七、郢城武术名人录 / 107



秘傳分筋錯骨術





《 序 》

得悉《水浒武术文化系列丛书》即将出版发行，作为武林界一名老将，倍感欣慰。

郢城，是一个具有两千多年历史的古城，是中华武术的发源地之一，是全国著名的武术之乡。同时，又是宋江等水浒英雄的故里和水浒英雄故事诞生地。历史上的英雄好汉壮举为施耐庵的《忠义水浒传》积淀了丰厚的原始基础素材，《忠义水浒传》又使郢城、郢城武术伴随众多水浒英雄好汉的动人故事名扬天下。

郢城武术，几乎与中华文明同步，已有数千年历史。可谓源远流长、博大精深。据史料考证，原始社会时期，郢城一带就已经有了人类活动，武术也在先民们为生存与自然斗争、与人斗争中孕育萌芽。春秋战国时代，郢城是连接齐、鲁、韩、魏、宋、楚等多个诸侯国的交汇地，发生过多次诸侯各国的攻伐战争，位于郢城西部，今陈坡、水堡乡一带的古廪丘高地，就曾被各临近诸侯国多次反复



秘传分筋错骨术

●
●
●
●
●
●
●
●

零壹零

010

争夺，历史上著名的围魏救赵之战，孙臆庞涓马陵之战以及后来秦朝末年刘邦项羽攻秦之战、楚汉之战，古郢州一带都曾战略要地。一次次的战争，推进了郢城武术的发展。封建时代，从秦至清两千多年，有多次较大规模的农民起义在郢城一带爆发。较为著名的，如唐朝末年黄巢起义，北宋时期宋江起义，明朝天启年间徐鸿儒起义，清朝末年任青合反抗土地变价斗争，都在历史上留下光辉的一页。在反抗暴政的过程中，在无数次的武术训练和无数次的实战搏斗中，武术不断得到发展、完善、创新，一步步走向成熟。

也正是在两千多年的一次次反抗封建专制统治者的剥削压迫中，中华武术文化精神内涵中的忠义、任侠、行侠仗义、反抗强暴、扶危救弱、劫富济贫、急人之困等在郢城武术文化承传发展中得以充分体现，所谓“路见不平拔刀相助”、“路见不平一声吼，该出手时就出手”，正是这一精神内涵的形象表达。

新中国成立后，郢城武术得到长足的进步与发展。政府与民间武术组织、研究机构相继成立，民办武校如雨后春笋般建立，群众性武术活动逐步展开，优秀武术人才不断涌现，流传于郢城的近二十个拳种、数百个不同套路得以挖掘整理。其中，传统拳术，如洪拳、少林拳、太极拳系列等；特色拳术，如二郎拳、梅花拳、螳螂拳等；新兴拳术系列，如中华混元武术、鸳鸯门等；尤其重要的是最能体现郢城地方特色的拳术，如水浒拳、燕青拳、宋江阵等，被先后挖掘整理出来。可以说，这些挖掘整理工作，是近些年郢城武术工作者最重要的贡献之一。

从郢城武术起源、沿革、发展的基本情况可以看出，郢城作为中华武术的发源地之一，作为全国著名的武术之乡，名副其实。挖掘、整理、编辑、出版《水浒武术文化系列丛书》，郢城有着深厚的历史根基和现实的雄厚基础等得天独厚的条件。武术作为郢城最丰厚的文化资源之

一，作为郓城文化软实力最具特色的一个方面，是一笔无价的宝贵精神财富。发展郓城武术事业，既是一种现实责任，也是生于斯、长于斯的郓城人义不容辞的历史使命。因此，整理、编辑、出版《水浒武术文化系列丛书》，功在当代，利在千秋，对于发展武术事业，弘扬中华武术，继承中华武术精神，都具有重大意义。

总之，郓城，作为全国闻名的“水浒故里”“好汉之城”“武术之乡”，武术历史源远流长，忠义精神名扬天下。历史名人多，武术门派多，拳术套路多，习武人数多，具有独特的武术文化精神，丰厚的武术文化底蕴。编辑出版《水浒武术系列丛书》，适逢其时，善莫大焉！

是为序，谨表祝贺。





《 编者的话 》

错骨者，以外力令他人骨骼关节脱臼错位，亦或令对方筋脉出槽不通，使人顷刻失力之法。善用分筋错骨之高士，必为熟谙人体、通晓医术之人。

医（或作医），甲骨文由表盛器的“匚”与“矢”合文，《说文》曰：“医，盛弓弩矢器也”。《国语》曰：“兵不解医”，弓箭不离左右之谓。由此造毆字。《说文》谓“毆，击中声也”，指人被箭击中所发呻吟之声。毆下加酉或巫遂成医（医），为用酒（酉）或巫术治疗中箭之役也，治病工也，可见医起于武。

《周礼·天官》有疡医专处折疡之记载，说明我国周代便有专医骨伤之人；晋代《肘后备急方》亦曾详载正复关节脱位手法；唐代《备急千金要方》记载的下颌复位手法泽披今世；唐代蔺道人著《仙授理伤续断秘方》更为治疗“骨错缝、筋出槽”之专著。至北宋民间已经有专为正骨开设之诊所。而专事正骨之人，亦多习武，强身健体，增强手臂力量以利正骨。

武术源于远古先民之战争狩猎之事，渐成套路。郢建城于春秋鲁成公四年，成公备晋，尝聚军于此，以防侵



秘传分筋错骨术



零壹叁

013

轶。此后两千余年，战事不断，以至郢地军事人才层出不穷，武林高士遍布乡里。战国时齐将孙臆放牛于斯，城西尚有孙臆营遗迹；北宋间天罡地煞之梁山好汉多出于郢，素有“梁山壹百单八将，七十二名在郢城”之说；元季兵部尚书晁显生于郢邑；明代兵部尚书樊继祖、兵部右侍郎樊敬青史留名；入清则武脉益盛，数十拳种流传民间，村村皆有传承。光绪间武状元张宪周、田在田（今属巨野县）彪炳史册，考中武举者竟有七十三人之多，是为英雄故里，好汉之乡。

分筋错骨之术，不知起于何时。而民间旧有《雷氏分筋十八法》与《宋押司分筋错骨秘诀》之古籍。传说宋江在郢城设馆习武之时，尤善一招制敌，缠困锁闭，搭手即跌。后衙门捕快因袭传承，时有增删。而神医安道全于九天元女庙出家，习武行医之余，专攻分筋错骨之术，有手抄本《玄女错骨三十六招》行世，惜散佚民间，手口相传。如朱仝背子、宋江作揖、顾大嫂拐线、孙二娘梳头、一丈青照镜、倒拔垂柳、李逵背母、石秀捆柴、燕青吹箫、武松敬酒、逼上梁山等分筋错骨之法，亦分散于数十拳种套路之中。各门宗师，言传身教，朝更代迭，连绵不绝。

幸得民间武术名家陈永生先生、刘国庆先生、水浒武术文化研究会、宋江武校武科教研室等不辞劳苦，徜徉于武林谱牒秘籍之中，奔波于郢邑各大门派之间，广采博访，手摩心随，去粗取精，去伪存真，深得抄本之精妙，传承之神韵。集《秘传分筋错骨七十二手》之大成，告慰宋公明等一代宗师在天之灵，亦标榜郢邑武师传承之功。



一、分筋错骨术源流

春秋鲁成公四年筑城名郛。郛者，屯兵之处也。民风淳朴，尚武精神绵延不息。素有“梁山一百单八将，七十二名在郛城”之称，千百年武术流派、缚人技艺广为流传。今尚有十几派掌门传艺授徒，为内外两家，以少林武当为宗。而分筋错骨手之技，各家视为不传之宝。有手抄本秘籍，有口传身授者，均言出自宋朝，郛城宋江、雷横、朱仝等亦曾慕周侗之法，博采众家之长，自成一脉，至今绵绵不绝，师徒相承，以为郛州人精神之所振者。

饮水思源，分筋错骨手技，源自古代擒拿之法，至宋谓之分筋错骨，是言效耳。徐氏擒拿法秘籍谓：震旦初祖、菩提达摩。在梁大通间，从西域入中原，面壁少室九年，开创少林寺，于演说禅宗之余，博采中国古代技击之术，出武术以援徒众，遂成少林一派。其后，唐有芸宗禅师，宋有周侗，金之时觉远上人白玉峰等，明李镜源、腾黑子等，而清代则有朝之禅师甘凤池等，以迄近时，少林弟子以技术名海内者，尤大有人在。究其所以能垂千百年，绵延不绝，而克盛名者，光偶然哉。而郛城武术源自齐将孙臆，后世与少林武术相融合。其武功之刚者，一举手间，可以断钢铁而透坚石；其武功之柔者，可以蜷身如絮团，刀砾斧砍而不能伤其毫发；其武功之奇者，可以空手入白刃，夺他人兵器以为用；其武功之巧者，可以一点



秘传分筋错骨术



零壹伍

015

指间，使人颓然若废，而失抵抗之能力；其技之神，故非片言所能尽。少林之武功，不止一门，各门均有独到精义处，故非世之花拳绣腿眩人耳目者所得语其万一也。擒拿一法，亦术中奇妙而切于实用者。其理者，盖深究身之筋骨状态，经络之统系，以及气血循环之道路，与内脏感应之理由，分各经所依之主，按五行生克之道，变化而神明之，乃成上擒拿之妙法。欲以此法制人，其要者，唯骨之关节，及筋之位置。因人身四肢之转动，其重要之处即为关节，若无关节以施之，僵真如木人。故腕关节受制，则指碰撞失其用；肘关节受制，是臂失其用。其技至神，其理至深，其法至巧。故非凤慧过人，而根基深固之人，不能窥其堂奥也。功之上身，施之于术，虽顽强之夫，亦可使之力无所用，拳不得行，俯首贴耳以受制于我，其技之神，举言所称。然少林习武，规约至严，悉其人品良善，素无恶习者，始收门下，教以擒拿之术，亦深自珍秘，不得滥传，故鲜有谱籍传于世，原因或在此乎！今之言武者，多能道其名而不能言其法，既能言其略而难解其禅，习者视为家珍岂肯文人，使此奥妙之术，精设之理，徒有空名于世，令人异这扼腕！此擒拿法者，实为少林护法之秘术，镇山之绝技也。始自菩提达摩，后有武当拳家参合六合枪拿拦扎之理，脱枪为拳，以太极缠丝劲诸法，形意钻翻起落之劲，融于擒拿手法之中，亦精亦巧，遂成分筋错骨术。

郢州之分筋错骨手之技，轻则拿人，重则致残，甚者毙命。发端于春秋，勃兴于秦汉，极盛于明清。与少林擒拿同出一源。手抄本秘籍载，周侗出少林，尤善擒拿，汲各派精华，始成错骨之法。后郢人宋江、朱仝、雷横等人慕周侗之法，博采众家之长，始臻其妙，梁山聚义，步兵操之，引及各大营，统曰：小手，手头，代为流传。至元、明有子午流注和灵龟八法传世，取之于医病，取之于拿穴点穴而成拿穴技。《纪效新书·拳经篇》曰：“古今



秘传分筋错骨术



零壹陆

016

拳家……山东李半天之腿，鹰爪王之拿，千跌张之跌，张佰放之打。”可证，山东鹰爪王之拿法已名震武林。至清代，拳家参习世传六合枪法及松溪之绵法，创形意拳之起落钻翻，太极拳之缠丝劲法，手法愈精愈细，而成缠腕技法。技法之精，而上拿下管，收放自如，亦打亦拿。乾隆年间《拳经·拳法备要》定名为反筋偏骨（口语误），问答歌诀，问曰：拿法可以夺人何也？答曰：在反筋偏骨。不力千斤真个奇，筋节乘任施为，紧抓不许松松放，神迷牵来莫钝迟。醉八仙歌第七节：张果老，酒醉仙，拿的是铁栗片，拿来拿去随便他便，随便他便，虽则是金丝缠洗，也须要骨反筋偏，身窈窕，朱摘坚，采时离托人前面。拿拳拿掌，后手紧拈。至此，技法之多蔚为壮观，曰古十只手，曰七十二手，曰一百零八手等。分筋错骨手之源流即如此也。

反筋偏骨（反筋错骨口误）正用于制敌，翻之用正骨推拿，郢城有仝氏正骨推拿祖法之术，享有盛名，居郢北仝第家庄。“小手”散见于郢州各拳派中，其师徒口口相传，密室研练。为揭其秘，防其谬传，光大其术，兹将秘传之手抄本及口诀梳理归类，择其要者为一册，供同好参习之。