

民间武功宝典

拿穴

擒敌秘术

贾宝和 等编著

出自武当道门,主张以柔克刚,击敌
穴位要害,拿彼薄弱关节,通过字门气
功、铁砂掌功、劈空掌功、药功练就无敌
神手,以拳势八法修得拳肘腿膝连环利
招,用拿穴卸骨酥筋之术巧妙制敌。

(北京)

219

1

北京体育大学出版社

· 民间武功宝典丛书 ·

拿穴擒敌秘术

贾宝和 青 山 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:董英双

责任校对:青山

图书在版编目(CIP)数据

拿穴擒敌秘术/贾宝和等编著. —北京:北京体育大学出版社,1994.10

(民间武功宝典)

ISBN 7-81003-916-4

I. 内… II. 贾… III. ①点穴,内家拳-中国
②擒拿方法(体育)-中国 IV. G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字(94)第11001号

拿穴擒敌秘术

贾宝和 等编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京理工大学印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:6.625 定价:7.50元
1994年10月第1版 1996年6月第3次印刷 印数:15001—23000册
ISBN 7-81003-916-4/G·705

前 言

内家拳是中国武术一大名宗，它以道家思想为理论指导，崇尚后发先制，以柔克刚，巧法制敌，千百年来深受武术爱好者喜爱。

本书综合了内家拳字门等实用技击法，有字门八法技击技术、战术、擒敌秘法，以及内家拳拿穴真传、应急解脱法、内家增力功法等内容。由浅入深，功理功法兼备，突出防身自卫，克敌制胜的作用。

应当指出，由于历史上武术界门派之见甚深，各自保守，内家拳流传至今已非原貌，其各层功夫的修炼及效果还有待于深入研究。为此我们在编写时尽量选入简便易行，实用有效的方法。至于招法的名称，因习惯至今加之较为形象，所以多用旧称。但技术动作的讲解，我们尽量配图叙述，以便于读者研练。

俗话说：“文以评心，武以观德”。习武的目的是为了继承中华武术的传统，增强体质和防身自卫，所以切戒逞血气之私，有好勇斗狠之举。《民间武功宝典丛书》精选传统武功，倡导习武修德，为弘扬中华武术做贡献，愿大家学有所得。

在编写本书时，我们曾参考了前人的有关著述，

也吸收了内家拳多门派的相关技术,以求内容系统全面。同时还得到了邓春雷同志的帮助,在此一并致谢。

作 者

1994年6月

目 录

前言

第一章 技击基础	(1)
第一节 技击八字要诀	(1)
第二节 技击十八法阐秘	(8)
第三节 内家拳技击原则	(18)
第四节 内家拳劲力的运用	(20)
第二章 技击八法	(23)
第一节 技击八法基本功	(23)
第二节 八法总归练法	(30)
第三章 擒敌秘法 36 招	(57)
第四章 拿穴真传	(96)
第一节 拿穴常识	(96)
第二节 拿穴 20 法	(102)
第五章 应急解脱法	(111)
第一节 解脱徒手威胁法	(111)
第二节 解脱器械威胁法	(155)
第六章 内家增力功法	(163)
第一节 内功修炼	(163)
第二节 外功练习	(170)

第一章

技击基础

第一节 技击八字要诀

技击八字要诀指内家拳字门八法。字门八法是指残、推、援、夺、牵、捺、逼、吸八法，字门八法其拳理技法，十分讲究以柔克刚，借力打力，先软后硬，先粘后发。

一、“残”字要诀

残即软。字门拳战术要求“化人则柔，制人则刚”。《八法歌诀》云：“出手贵软而忌硬，贵圆转而忌散漫。”残法是一种粘身近敌，缠绕化势之法。此法主柔，是字门八法之首，是字门拳技击的关键。字门拳是一种以静制动，后发制人的拳术，如需主动进攻，在不明对方虚实，不知何方可入、何地可乘时，应在临敌之始使用“残法”探其虚实，如其可乘，则乘势取之，攻敌时起手眼紧认其胸，以二指为主，如箭射红心，不可虚发；如

其不可乘则乘势诱之。否则，彼藏势未露，虚实未知，若轻举盲动，则易吃亏。以虚入彼，试探性进攻，不能穷全身之力，更不能手脚僵硬，否则，将失去应变能力，为敌所乘。故字门拳强调周身柔软，忌手脚僵硬，这样可收可避，任我自便。谱曰：“但凡出手软如棉，任彼凶来转急粘。”只有出手软如棉，方能身手敏捷，腰腿灵活，以逸代劳。使用“残法”诱敌或攻敌，桩马要稳健，正如《袖珍十八法》云：“引手须半出，切莫自松桩。”如临敌之初，桩马松懈，全身涣散，即使个人实力再强，技法再多，也无从发挥其应用的效果。

残法主要有粘、缠、圈、托、点、靠、贴等，若配以推吐之法，又可化出白蛇吐信、童子拜佛、喜鹊登枝、牵牛进栏等招式。

二、“推”字要诀

推即吐。推法是用手掌向前将对手推开或推倒的一种技击法，此法主攻，主要有粘推、缠推、闪推、分推等。犹如用兵，有隙必乘，若得机得势而不用攻法，其劲再猛，也无效用，其兵虽锐，也不能克敌。《八法歌诀》云：“未粘切莫吐，一粘即是推。消肩并直腕，曲身进步稳。”强调残、推并用。字门拳推人跌扑，不是单靠直推硬吐，而是残、推并用，即在推吐之前设法缠住对方，否则对方会利用闪身法迅速闪开，不但推了一个空，而且对手会利用你旧劲未去，新劲未生，收手不及

之时进行反击，将你击倒。所以善推者，不但能残、推并用，而且能以虚变实，推人于外时消肩、直腕、曲身、稳步。谱曰：“善用劲者，皆起手脚，发于腿，主宰于腰，送于肩，顺于肘，达于手。”

字门拳八法之中，所重者残推二字，而推功更重要。推法和他法相配可化出抛托大手、摩圆大手、中圆直射、阴阳侧杀等招式。

三、“援”字要诀

援即救。彼取我内关耳目心胸紧急之处，若手不回救，则被其伤。援法主防，它不直接用于进击，但使用此技得法，可转危为安，为反击扫清障碍。字门拳一般用云手（或称抡手）解危急于瞬间。云手圆转自如，如车轮转动，点水难沾是为上乘。谱曰：“手抵我胸前，内来即便援。随向分顺逆，疾吐莫迟延。”当敌手直逼我胸，我即用云手或挑或缠，用肘臂或靠或挡，避开或遏制敌来势，迅速取定方向进行反击。援手回防，转于外可变顺手牵羊，转于内可成阴阳侧杀，转于上可变迎面铁扇，转于下可变抛托大手，故上下、左右、内外概包于援手，敌无论如何进攻都难逃我手。援法主要有内外援、上下援、左右援等，主要以拧、披、挡、挂、抛、托、擦、撒等手法辅之，如配以他法，可化出海底捞针、仙人撒网、文公擦掌、灵猫洗脸等招式。

四、“夺”字要诀

夺即抢。夺法是一种先发制人的抢攻技法。《解经元曰》：“夺者，抢也。彼取我外关耳项肋边腿足等处，我即回势以夺之”。外关，是指人体的脑后、肩背、腰肋等处，当敌手骤然从背后取我外关耳、项、腰、肋、腿、足等处，即造成他顺我背的劣势，此时我既打他不到又摸不到他。谱曰：“我手方才出，彼疾取外关，即回身夺之，借势夺分推。”使用夺法回势抢攻，先发制人，比施以他法迅速快捷，并能变他顺我背为我顺他背，并迅速夺取有利地位，靠身而进，施展踢打摔拿等技法，随势而发，克敌制胜。夺字主要技法有贴夺、闪夺、上步抢夺等，配合他法可化出狮子开口、狸猫上树、倒踢铜炉、落地捡柴、饿虎擒羊。

五、“牵”字要诀

牵即顺。牵法是顺势借力，避实从虚，引入跌扑之法。字门先师余克让遗著《解经元》云：“牵者，顺也。力能敌不与其斗，取向顺势牵之。”字门拳在技击原则上主张以柔济刚，以曲压直，忌用蛮力与敌拼搏，而凭机智与功力克敌制胜。《袖珍十八法》云：“出手刚柔济，摇铃肘脉圆。”强调刚柔相济，以小胜大和“四两拨千斤”，即使我劲力可以敌住对手，也不与其硬拼硬斗，而是迅速闪身让过其势，然后借力顺向牵带，使彼跌

扑。顺向牵带，其要诀是借力打力，借劲发人。而要牵带使彼跌扑还必须掌握四大要领。

(一)把握牵带的时机。当敌来势凶猛，且冲力未了，可顺手牵之，加速其冲力，使彼失去重心而自跌。若彼重心稳定，则不可用牵势，只能用推吐。

(二)要闪让自如，灵活多变。使用牵势，若身躯不灵活则不能吞吐沉浮，手腕不灵活则不能软沾其势，腰腿不灵活则不能催桩走马。

(三)闪身不能太远，软粘不能太死，走马不能太慢。闪身过远，虽能避敌来势，但人都摸不到，更谈不上牵顺。软粘过死，虽能封敌来势，但扭结一团，也不可能牵带。走马太慢，易贻误战机，战机一失，牵带无用。因此，只有闪身、软粘、走马刚好让过其手头，才能顺其势、借其力，使彼跌扑。

(四)要手、脚并用。拳谚云：“手到脚也到，打人如拔草。”敌若起猛势向我扑来，我即闪身避开来势，一手带住其腕脉或衣袖，一手托住其肘关节或拍按其腰背，下盘用脚封住其桩马，顺势牵带，没有不去之理。牵法主要有顺牵、闪牵、侧牵、缠牵等，主要招式有：顺手牵羊、顺水推舟、牵牛进栏、凤凰展翅、叶里偷桃等。

六、“捺”字要诀

捺即按。捺法是一种向下按压的技击法。此法主防，适用于解脱擒拿手法。《出手总诀》云：“势顺牵可

用，擒拿捺正宜。”当我出手欲取对方，被对方侧身闪过，用抛托手擒拿我肘臂尽力向上托起，我全身的重要部位胸、肋、腋等薄弱环节，如五里还阳、二仙传道、金钱下海等大穴皆暴露于外，任人指点，而且我手脚浮飘无力，失去根基，无能为力。这时使用捺法，可解其擒拿，制人于跌倒，所以捺法既能防人制我，又能为我后发制人扫清障碍。但是使用捺法破敌擒拿，切不可与其掰剥扭扯，不可与其斗力，而要分清虚实，自然按捺，这样既可解脱敌之擒拿，又自然软粘其身，进而变守为攻，克敌制胜。谱曰：“抛托并招援，轻捺自然粘。处处分虚实，每吐要消肩。”字门拳捺法主要有拍捺、扑捺、圈捺、滚捺等，若配以他法，又可化出华容挡曹、老道撞钟、浪子摇船、推窗望月等招式。

七、“逼”字要诀

逼即阻。逼法，是一种主动向前阻住对方猛势，封住对方手脚，使对方有力不能发，有武不能用的一种狙击法。谱曰：“彼忽起猛势，急宜逼向前，滞死其武艺，且又自然粘。”当敌忽起猛势向我进攻，在刚起猛势而未得势之瞬间，我用逼法阻其攻势。若敌来势凶猛，而不加遏制，等敌得机得势，会形成敌主动我被动的局面。被动应战，难免手慌脚乱，顾此失彼。使用逼法要掌握三个要领。

(一)要看准时机，既不能太快也不能太慢。太快，

时机未到，不明对方招数和路线，容易扑空；太慢，时机已过，敌势形成，不能使用狙击法，而要改施救援之法。

(二)要技术娴熟，胆大心细。若技术不熟，犹如盲人瞎马，乱打乱撞，收不到阻其活变，逼其武艺的效果。若心慌意乱，不仅技术发挥不出来，还有可能为敌所乘。使用逼法要胆大，但并非妄自尊大，目中无人，而应该胆大心细，既在战术上藐视敌人，又在战术上重视敌人，做到：“艺高临阵若无敌，凝神围视瓮中鳖。任凭势险心体顺，以静待动勿妄为。”

(三)要曲身进步，手足齐到。字门拳逼法主要有缠身逼、直逼、侧逼等，若配以他法可化出叶底藏花、雪花盖顶、搅纱直逼等招式。

八、“吸”字要诀

吸即吞。彼用力打我手，若以硬斗，手必被伤，会用软者，以消其力，自不必受痛。吸法是一种避实从虚，消力化势，藏身裹体，以退为进的技击法。在实际对敌中，若遇力量遒劲之敌，我手难以急救或我处境势没有退路时，即藏身裹体，吞吸身势，消化来势，借彼之力为我所用，以其人之力还击其人之身。谱所说“硬来软取，消纳即发”就是这个道理。吸字对身法的要求较高，《袖珍十八法》中说“吞身如鹤缩”，就是说吞吸身势要象白鹤收缩那样以蓄待发，以曲求伸。吞

吸得法，既能避实从虚，消力化势，保全自己，又能以退为进，为反击创造条件。因此，吞吸身势一定要得法，既不能退得太远（距离太远，不利迅速反击），也不能退得太近（距离太近，有可能为敌击中）。吸法主要有：吸胸吞身法、闪让吞身法等，此法与推吐相连，可化出灵猫捕鼠、童子抱心、犀牛望月、孔明穿针等式。

第二节 技击十八法阐秘

字门拳十八法亦名袖珍十八法，是字门先师余克让先师所创。歌诀阐述了字门拳深奥的拳理和技击原则。所谓袖，是藏之于手；珍，是秘而勿露。此法在民间从不公开传授，被视为保身护命的法宝。

一、太 极

一身总太极，二脚为根基。

阔狭由长短，如山不可移。

（一）法诀破译

一个人全身的总根基在于先天真一之气，而字门拳练气的根基在于两脚的桩功。站桩之法，左右阔狭视人高矮而定，但要稳如泰山不可动摇。

（二）法诀浅析

太极是指先天真一之气。而气是性命之根，造化之源，生死之本。字门拳是一种练拳与练气相结合的

拳术，强调站桩练气的根基作用。

二、阴 阳

全身三转折，阴阳上下贴。

动静瞻前后，砥柱硬如铁。

(一)法诀破译

颈、腰、膝的转折、屈伸应该做到上与下合、肘与膝合、肩与腰合。与人交手时，应该瞻顾前后左右的动静变化，使前后左右身如铁石，不可动移。

(二)法诀浅析

阴阳是由先天真一之气而生。这里是用古代朴素的辩证思想强调人的四体百骸，一举一动都可分阴阳。如上与下，前与后，动与静等。字门拳行拳讲究阴阳调和，身法自然，起落合度。与人交手还应该“眼观六路，耳听八方”，才能动作顺达，桩马稳健，无懈可击。

三、子 午

如何是子午，头面对针锋。

两肩并两膝，上下总相同。

(一)法诀破译

什么是子午？就是与敌交手摆桩扎马时，头面肩膝在一条线上即侧身对敌。要做到肩膝一致，上下协调。

(二)法诀浅析

子午是遇敌时站立的技术要领和要求。字门拳强调与人交手,首先要丁步侧身对敌,以缩小受敌面,做到进可攻,退可守。

四、浮 沉

浮如云出岫,沉似石投江。

左右常相顾,坐腿把阴藏。

(一)法诀破译

浮要象云雾从山间缭绕而出那样飘逸潇洒而不着力,沉要象石头投进江中那样干净利索。要时常注意前后左右的动静变化,同时吞身裹裆把阴藏。

(二)法诀浅析

浮沉是字门拳中的身法要求。字门拳极讲究身法的浮沉吞吐。浮沉不仅要浮得潇洒,沉得利索,而且要虚虚实实,使彼莫测。

五、吞 吐

吞身如鹤缩,吐手如蛇奔。

鼓撼随风入,轻重左右分。

(一)法诀破译

吞吸身势要含胸拔背,象白鹤收缩那样蓄势待发,出手要象蛇奔跑那样迅速、勇猛,鼓撼身手,随风而入,避重就轻,左右出击。

(二)法诀浅析

吞吐，是字门八法吸法、推法并用的技击法。吞，即指化、退。吐，即指推。这里强调攻防并用，刚柔相济。

六、捋 推

捋风挨手入，筋脉要流通。

直硬将柔制，推动不用功。

(一)法诀破译

对方向我进招，我即顺其用力方向挨手而入，向后牵扯，但手脚要圆活，筋脉要流通。若对方用力向后挣扎，我即顺其挣扎之力上步推之，这样将对方推倒不需花多大力气。

(二)法诀浅析

捋推是一种借力打力，“四两拨千斤”的技击法。捋推就是扯过来再推出去的意思，这里强调引进落空，顺手牵羊，使彼失去重心而自跌。若彼力量较大，重心稳定，则配以推吐之法使其倒地。

七、圆 滚

出手刚柔济，摇铃肘脉圆。

沾衣如滚浪，贴肉要生根。

(一)法诀破译

与人交手要刚柔相济，禁忌僵硬。若对方取我中