

学拳不懂劲，终不入拳学殿堂之门
这是一本启蒙懂劲的拳学著作

MOJIAOXUANJISHU QINNA

孙新杰 著

墨家旋极术

擒拿



人民体育出版社

墨家旋極術

擒拿

孙新杰 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

墨家旋极术. 擒拿 / 孙新杰著. -北京: 人民体育出版社, 2015

ISBN 978-7-5009-4819-3

I. ①墨… II. ①孙… III. ①擒拿方法 (体育) -中国

IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 112834 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 13.5 印张 225 千字
2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4819-3

定价: 33.00 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, 如遇有缺损页可与邮购部联系)

贺新杰大作刊行

墨家旋极书

兼爱真功夫

甲午仲秋史志钦书于清华园

清华大学社会科学学院党委书记、教授、博士生导师史志钦题词

尚武

墨家旋极术

北京体育大学

甲午年夏

门惠丰



中国十大武术名教授、中国武术段位制副主编、中国武术协会副主席、中国武术九段、中国武术专家委员会成员、东岳太极拳创始人门惠丰题写书名

墨家旋极强身健体

墨家此改武以德扬

乙未年晚春姜周存书

山东师范大学教授、原山东省师范大学武术系主任、中国武术八段、中华鸳鸯门第二代掌门人姜周存题词

墨家旋极源流
清云博大精深

甲子年书于中南海

国务院办公厅太极拳协会会长黄寒冰题词

尚武

墨家武术艺术

滕州旋极技

北京体育大学

周桂香



北京体育大学教授、中国武术专家委员会成员、中国武术九段、东岳太极拳创始人周桂香题词



与国家体育总局武术运动管理中心主任、
中国武术协会主席高小军合影



中国武协段位制办公室主任、国家体育总局武术研究院秘书
长康戈武教授为作者颁发国家级武术段位制考评员证书



与恩师门惠丰、师姐门凤英、师弟王大同合影



与中国武术九段、中国武术协会
副会长吴斌老师合影



济南杨式太极拳研究会会长、山东明之杨式太极拳发展中心名誉主任、
恩师郝明之教作者太极拳散手合影



与陈式太极拳名家马虹老师合影

作者舞剑



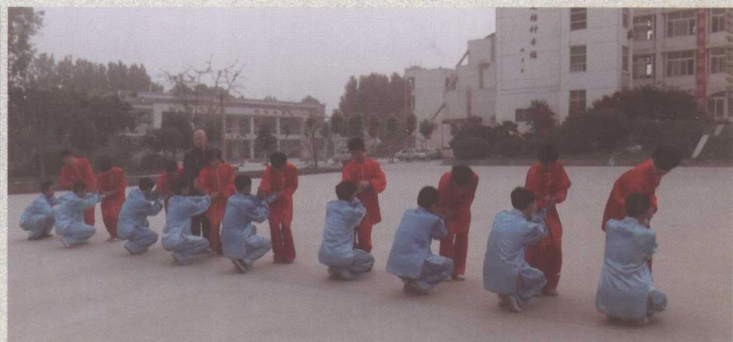
2004 年作者在恩师杜传启老师的引导下为滕州太极拳研究室的老师讲太极拳推手



2012 年在韩国国际武术比赛中, 孙新杰与国内裁判员合影

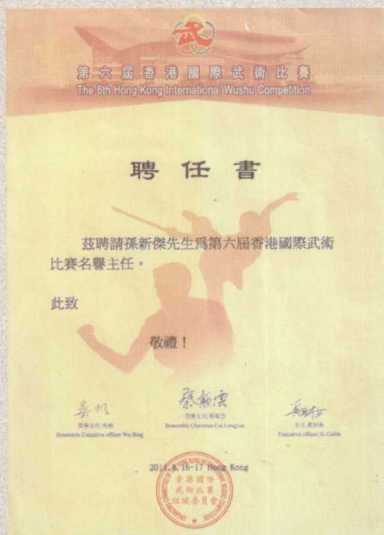


教外国学生练墨家旋极术擒拿



在滕州二中新校推广墨家旋极术擒拿养生

第六届香港国际武术比赛名誉主任聘任书



参加厦门武博会比赛



参加香港国际武术比赛



滕州星尚城会所举办墨家旋极术培训班

序

滕州是墨子和鲁班的故乡，是全国著名的武术之乡，也是墨家旋极术的发源地。古往今来，滕州（滕县）俊才星驰、名人辈出。随着对墨子思想和学术研究的逐步深入，墨学研究成果不断展现。墨家旋极术的发掘问世，不仅丰富了墨子兼爱非攻的思想内涵，而且为武术理论发展提高、为养生健身知识的普及应用做出了杰出贡献。孙新杰先生多年来一直致力于武术和墨家学术的研究，几十年如一日，遍访名师，虚心好学，在传统武术领域造诣颇深，多次带领他的学生参加国际、国内武术比赛，每次都载誉而归。近年来，在孙新杰先生的深入挖掘和强力推动下，墨家旋极术经过收集、整理、习练、推广和提高，形成集各种拳术优点于一身、与墨学思想一脉相承的鲜明特色，作为中华武术宝库中的一枝新葩，被列入香港国际武术比赛项目和中韩健康太极拳及传统武术交流大会比赛项目。

经考证，“旋极术”名称的得来是墨家弟子由非攻剑（墨家剑）化拳而形成的武术流派。从种种历史资料中我们知道，墨家弟子们武艺高强，为慷慨侠义之士，在墨子军事理论的指导下，均精通守城、御敌等方法技巧，在止楚攻宋的历史记载中，更是形象地展现了墨子——这位祖师爷高超的军事才能和军事家、战略家的气魄！旋极术就是墨家将守城的推演术与墨家部分力学原理在人体巧妙结合运用的集中体现，随着后世的发展完善和传承，渐渐演变成能充分体现“旋极十字、功柔稳灵、对练生克”为套路特点的运动项目。

《墨家旋极术》一书编著完成并由人民体育出版社出版发行。由北京体育大学武术系原主任门惠丰教授题写书名，清华大学社会科学学院党委书记、博士生导师史志钦题写“墨家旋极守、兼爱真功夫”，北京体育大学教授、武术九段阚桂香教授题写“墨家武术艺、滕州旋极技”，国务院办公厅太极拳协会会长黄寒冰题写“墨家旋极、源远流长、博大

精深”，原山东师范大学武术系主任姜周存教授题写“墨家旋极，强身健体，兼爱非攻，武以德扬”。体现了武术家们对墨学及旋极术的高度关注，同时墨家旋极术的发展是墨学发展史上的一件喜事，是武术文化宝库的一大贡献。受滕州武术（内家拳）学会会长、墨家旋极术当代掌门人、墨家旋极术第八代传人孙新杰之邀，为《墨家旋极术》一书作序，对我来讲是一件十分荣幸的事，有缘了解墨家与旋极术之间的关系，深感墨子故乡传承墨家旋极术过程中的艰辛。据了解，孙新杰会长习武三十多年来，精通太极拳、八卦掌、八极拳、旋极术，目前专门致力于墨家旋极术的研究，主攻“擒拿养生”的科学技术，获得国家级武术段位制考评员、指导员，国家一级健身气功裁判员、国家级武术教练员、裁判员，香港国际武术比赛名誉主任、厦门国际武博会名誉主席、《武魂》30 年名誉顾问等众多资格、称号和职务。2010 年 5 月，墨家旋极术被正式列为香港国际武术比赛项目；2012 年 7 月，墨家旋极术被正式列为第三届韩中健康太极拳及传统武术交流大会比赛项目，更是与孙新杰先生取得的光辉战绩和不懈努力密不可分。

为倡导墨家旋极术“学打、练打、能打、不打”的“兼爱非攻、擒拿养生”理念，引导公民加强“强身健体、武以德扬”的内外修身观念，打造“滕州是墨子故里、武术之乡、旋极术发源地”这个品牌，我们提出让墨家旋极术“走近孩子、走进校园”，让更多的孩子从小就有机会了解和接触中国优秀的传统武术文化，先从滕州大力推广墨家旋极术，做成滕州的全民健身推广项目，继而大而广之！《墨家旋极术》是一本很好地传播墨家旋极武术文化的乡土教材，对于丰富滕州历史文化内涵，弘扬中华民族优秀传统文化，促进和谐社会建设，亦是影响深远，意义重大。目前，已经有滕州市二中新校、滕州墨子中学、滕州善南街道中心小学、滕州龙泉街道中心小学、滕州善南街道善国苑小学、山亭西集镇中心小学、滕州科圣中专、枣庄科技职业学院等多所学校把墨家旋极术作为校本课程，滕州二中新校专门成立了墨家旋极术专业队。墨家旋极术弟子几次参加厦门武博会、香港比赛、韩国比赛，从立项到成绩的取得，大大提高了墨家旋极术的知名度和海内外武术爱好者的参与度。“墨家旋极术十字功”更是适应全民健身的需要，从单练到对练，简单易学，循序渐进。是全民健身项目中不可或缺的一员！

“让旋极服务大家，让大家强身健体”。在本书即将出版之际，希望《墨家旋极术》一书，给墨家旋极术的发展带来新的活力，为人类健康快乐的生活送去美好的福音！愿中华武术事业在像孙新杰一样执着的践行者的引领下、努力中，更加发扬光大！

滕州市体育局局长



2014年6月18日

前言

《墨家旋极术：擒拿》一书终于脱稿了，我心里有一种说不出的兴奋，因为我们圆了墨家旋极门的一个理清“旋极术与墨家”关系的梦。滕州（滕县），古称“滕小国”，誉称“善国”。它历史悠久，文化灿烂，古为“三国五邑之地，文化昌明之邦”，据《滕县志》记载，距今有7300余年的历史，是中华民族文化的重要发祥地之一。在这片古老的土地上，在历史的长河中，孕育了墨子、鲁班、毛遂等一代又一代先贤圣哲，创造了北辛文化、汉代画像石、武术文化等一批又一批宝贵而丰富的历史文化。挖掘整理旋极术文化遗产，探讨“旋极术与墨家”的渊源是历史赋予我们的光荣使命。为探寻墨家旋极术的形成和发展，我们成立了滕州武术（内家拳）研究学会，专门以研究“墨家旋极术”为主。

本书内容包括墨家旋极术的起源、传承、发展与推广，墨家旋极术理论篇，墨家旋极术十字功练法，墨家旋极术十级擒拿四个部分。系统地说明了墨家旋极术是墨家弟子由非攻剑（墨家剑）化拳而形成的武术流派，古代叫“合一守”或“旋极守”，也叫墨家拳。随着后世的发展完善和传承，以研究“旋、耕、斜、回、帮、围、割、抛、靠、折”十字功的生克变化为主，分“十字功解释、十字功单练、十字功对练、十字功转化的十级擒拿技术，擒拿着重介绍了劲力的转化和培养、劲力的应用和训练、招式战术和力学分析等”，都是研究墨家守城的推演术和墨家力学原理与人体的巧妙结合运用。为了解武术文化的演变，我们还在滕州汉画像石馆的汉画像石上找到同墨家旋极术十字功动作相似的图片，悟出了“十字功汉画像石图拳谱”，目的在于更好地认识旋极术与墨家的关系，做到古为今用，以便多角度地研究墨家旋极术，体会它形成功、柔、稳、灵四种风格拳法的演变过程。

最后要说的是，我们在继承墨家旋极术的基础上，大胆地进行了创新的尝试。该书的出版旨在弘扬墨家旋极武术文化，传承历史文明，大力推广墨家旋极术宗旨——“强身健体、自苦为极、兼爱非攻、武以德扬”，提高墨家武术传承的知名度和美誉度，激发全民健身，爱自己、爱他人、爱社会，积极为墨学作出新的更大的贡献。

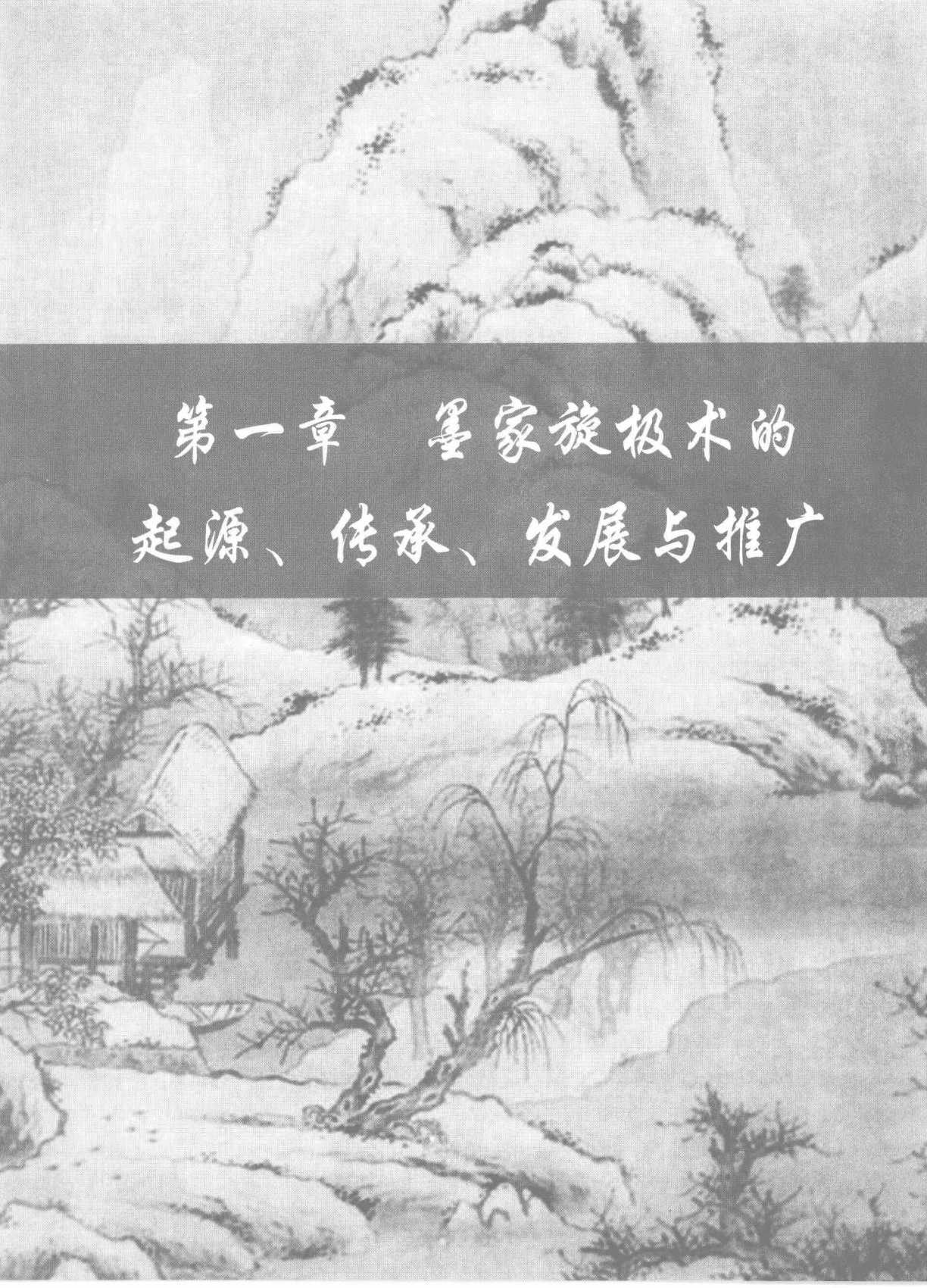
孙新保

2014年12月8日

目 录

第一章 墨家旋极术的起源、传承、发展与推广	(1)
第一节 墨家旋极术的起源	(2)
第二节 墨家旋极术的创始、传承与发展	(5)
第三节 墨家旋极术的推广	(8)
第二章 墨家旋极术理论篇	(11)
第一节 墨家旋极术的解释	(12)
第二节 墨家旋极术的基本要求	(13)
第三节 墨家旋极术与“兼爱非攻”	(15)
第四节 墨家旋极术擒拿的基本常识应用与训练步骤	(17)
一、墨家旋极术擒拿力学的基本常识	(17)
二、墨家旋极术擒拿劲力的转化与培养	(19)
三、墨家旋极术擒拿劲力的应用原理	(37)
四、墨家旋极术擒拿的好处	(38)
五、墨家旋极术十级擒拿的训练步骤	(39)
第五节 墨家旋极术实用口诀	(41)
第三章 墨家旋极术十字功练法	(49)
第一节 墨家旋极术十字功动作名称解释	(50)
一、墨家旋极术十字功动作名称简介	(50)
二、墨家旋极术十字功动作名称解释、图片说明	(50)
三、墨家旋极术十字功单式与分解动作解释	(51)
第二节 墨家旋极术十字功单练练法	(58)
一、墨家旋极术十字功单练简介	(58)

二、墨家旋极术十字功单练动作名称	(58)
三、墨家旋极术十字功单练图片说明	(59)
四、十字功汉画像石图拳谱解析	(59)
五、墨家旋极术十字功单练动作图解	(60)
第三节 墨家旋极术十字功对练练法	(85)
一、墨家旋极术十字功对练简介	(85)
二、墨家旋极术十字功对练动作名称	(86)
三、墨家旋极术十字功对练图片说明	(86)
四、墨家旋极术十字功对练动作图解	(86)
第四章 墨家旋极术十级擒拿	(103)
第一节 墨家旋极术十级擒拿动作名称	(104)
第二节 墨家旋极术十级擒拿口诀	(106)
第三节 墨家旋极术十级擒拿图片说明	(114)
第四节 墨家旋极术十级擒拿动作图解	(114)
第一级 旋字诀	(114)
第二级 耕字诀	(122)
第三级 斜字诀	(129)
第四级 回字诀	(136)
第五级 帮字诀	(143)
第六级 围字诀	(151)
第七级 割字诀	(159)
第八级 抛字诀	(169)
第九级 靠字诀	(178)
第十级 折字诀	(188)
后记	(204)



第一章 墨家旋极术的 起源、传承、发展与推广

第一节 墨家旋极术的起源

墨家旋极术属于中华内家拳系列之一。经考证，“旋极术”是墨家弟子由非攻剑（墨家剑或刺兽剑）化拳而形成的武术流派，古代叫“合一守”或“旋极守”，也叫墨家拳。随着后世的发展完善和传承，墨家旋极术弟子将守城的推演术和墨家力学原理与人体巧妙结合运用，研究“旋、耕、斜、回、帮、围、割、抛、靠、折”十字功的生克变化，提倡“学打、练打、能打、不打”的“兼爱非攻、擒拿养生”技击理念，其拳法特点是“旋转两极、功柔稳灵”，不以招式的快慢为目的，主要练人的思想、智慧和强身的理念。以“旋极十字、功柔稳灵、对练生克”为套路特点，以“短灵、长稳、软活”为器械特点，以“八法八技、八卦合一”为技击特点。墨家旋极术也是合理规划人日常生活习惯的运动项目，能使人健康生存，使弱者变成强者。因墨家旋极术源远流长，博大精深，又以积极防守为强身理念，故其不断满足不同时代的社会需要而不停地创新、发展着。

墨家旋极术起源的考证说明

旋极术代代相传，言传身教。但由于汉代统治者提出“罢黜百家，独尊儒术”，“诸不在六艺之科孔子之术者，皆绝其道，勿使并进”，在这样的背景下，墨家旋极术不敢公开习练，多以单传为主。故探其拳源、论其拳理、剖其拳艺的传人甚少，因此没留下详细的文字记载。关于旋极术的起源，笔者通过查阅历史资料，遍访武术名家，追根溯源，积累了较为详实的素材。

第一种说法，“旋极术”是墨家弟子由非攻剑（墨家剑或刺兽剑）化拳而形成的武术流派。鲁迅先生说：“孔子之徒为儒，墨子之徒为侠。”在先秦诸子中，与武术有更多的联系并得到“侠”的称号是墨家。墨子是精通武艺的军事家，他曾精辟地论述了剑的特点及剑术的自卫性质：“古者圣人为猛禽狡兽暴人害民，于是教民以兵行。日带剑，为刺则入，击则断，旁击而不折，此剑之利也。”（《节用》）“猛禽狡兽”在墨家旋极术的解释，一指豺狼虎豹，二指无恶不作的坏人。在此说明非攻剑是防“猛禽狡兽”侵害人类而形成，能体现

兼爱非攻思想，是和平之剑，是防守之剑。图 1-1 滕州汉画像石馆“刺虎汉画像石图”，可以说明滕州传的“刺兽剑”在汉代就很出名。



图 1-1 滕州汉画像石馆“刺虎画像石图”

第二种说法，从旋极术运转技术上考证，墨家旋极术十字功也叫十字墨家拳，有“十字通，旋极成”的说法，以“旋、耕、斜、回、帮、围、割、抛、靠、折”十字动作为主，也是旋极术其他套路发展的源泉。墨家旋极术十字功的分解动作是墨家守城推演术的缩影。如翻手抛石想到抛石机、靠身熊撞想到冲撞车（图 1-2 是在滕州墨子纪念馆的“撞车模型图”）等，都是通过人象形取意能吸收自然界的精华练人身体，再体会墨家守城器械的作用与自然界精华转化正能量的内在关系，可得知，古代旋极术十字功将墨家守城推演术隐含在动作里，由于当时社会原因，不敢公开，只能默默地传承墨家旋极术文化。旋极术在古代叫“合一守”，“合”指合力，是旋转的综合劲，也叫合劲；“一”指一力，是极大、极小的专一劲，也叫一劲；“合一”是指墨家旋极术研究人体力学的技术变化；“守”是古代墨家守城技术演化的招式。《墨经》中有“合与一，或复否，说是拒”，在旋极术里能说明“合力”与“一力”的关系。旋极术是练“旋合劲、极一劲与松沉劲”为主的拳术，充分体现了《墨经》里的部分力学在拳术中的运用。