

G852.4

61

· 武当秘宗系列 ·

分筋错骨术

高翔 主编



安徽科学技术出版社

丛书编写组名单

主编 高翔

顾问 高德福 丁有法 丁海运

助编 范玉修 赵爱民 高峰 高飞

黄无限 徐涛 谢静超 高广田

马飞 殷建伟 王长虹 余鹤

丁文力 孔振领 武爱民 张勇

殷国杰 高绅

摄影 李峰

作者简介

高翔，中国武当拳研究会特邀研究员，中国少林武术协会顾问，河南安阳市少林武僧武术院高级顾问，新加坡少林国术总会顾问，“三武挖整组”组长兼主笔。

作者自幼跟祖父高金山学习家传七仙门武功，成为七仙门第五代的正宗继承人。后又得到太祖拳大师张铁林、蛇拳大师万奇鸣、鹰拳大师吴英双、通臂拳大师曹继贤的传授，精通少林太祖拳、北派蛇拳、鹰爪拳、通臂拳以及江湖黑虎门等多种秘技。

高翔先生博学多才，并以发扬中华武术为己任，自费成立了“三武挖整组”，专门从事武当、少林、象形三大武功的研究、整理与推广。至今已出版《单招制敌攻防术》《精功擒拿术》《通臂闪电连环手》《武当秘门技击术入门篇》《武当秘门技击术绝技篇》《少林太祖正宗》（拳法卷）《少林太祖正宗》（综合卷）《中国忍术黑虎门》八本专著。

前 言

分筋错骨术，俗称擒拿术，是技击武术的奇品。因其技艺绝妙，实用高效，故各门各派皆视之为秘学，就连国家的公安干警甚至特工，都把它作为必修课目。武当七仙门也不例外，对此术非常推崇，并经过几代先辈宗师的修正和完善，形成了自己独特的功技体系。

本门形拟神话七仙，寓意发劲七节，故名七仙门，派属武当内家秘宗，过去从不外传，所谓“练功关上自家门，此拳不传外姓人”，保守之极，所以读者备感陌生。而现在是开放时代，应使七仙门发扬光大。笔者当年幸随祖父学过几招，对分筋错骨术略知一二，鉴此即参考家传秘谱，斗胆写成本书，但水平有限，望请指正。

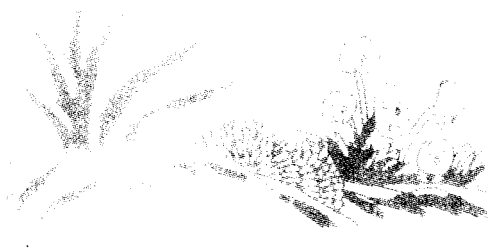
本书中的“颈颌分错术”曾获得《搏击》杂志“实用武技征文”二等奖，“分筋错骨术劲法要诀”曾获得《搏击》“京华杯征文”二等奖，“分筋错骨术实战要则”曾获得商丘传统武术挖掘整理论文一等奖。

高 翔

目 录

第一章 分筋错骨术入门	1
第一节 分筋错骨术概论	1
第二节 分筋错骨术基本爪法	1
第三节 分筋错骨术大力爪功	4
第四节 分筋错骨术攻击部位	5
第五节 分筋错骨术劲法要诀	6
第六节 分筋错骨术实战要则	8
第二章 分筋错骨攻击术	12
第一节 颈颌分错术	12
第二节 腕指分错术	36
第三节 中肘分错术	53
第四节 肩根分错术	82
第五节 踝趾分错术	101
第六节 桩膝分错术	110
第七节 腰髋分错术	118
第三章 分筋错骨反击术	127
第一节 抓发反击术	127
第二节 锁喉反击术	131
第三节 抓胸反击术	135
第四节 抓肩反击术	139
第五节 抓腰反击术	143
第六节 抓腕反击术	147

第七节	抓肘反击术	153
第八节	抱腰反击术	155
第九节	抱腿反击术	161



第一章 分筋错骨术入门

第一节 分筋错骨术概论

分筋错骨术，俗称擒拿术，以爪法为基础，扣抓拉拧，配合踢打摔跌，依据筋韧超限和骨节逆反原理，专门攻击敌方的筋韧骨节，轻可制服而不伤，重可残肢而难医，是武术的一大奇技。

分筋错骨术既不同于踢打的直接明快，又不同于摔跌的破桩倒身，且相异于跌法的放人致远，而是一种独特的技击术。其出形别致，进势曲折，动作细腻，静中有动，柔中带刚，暗劲多变。

第二节 分筋错骨术基本爪法

锁扣擒抓逃走难，捋拉缠拧势法全。

再加分错沾肢劲，爪到功成筋骨完。

——爪手歌诀

爪法中主要有擒抓、捋拉、缠拧、锁扣四大功效应用。

1. 擒抓爪

擒抓主要用来控制敌身筋节、头发或衣服，既是爪手的基本功能，也是分筋错骨术的重要基础。(图1-1)

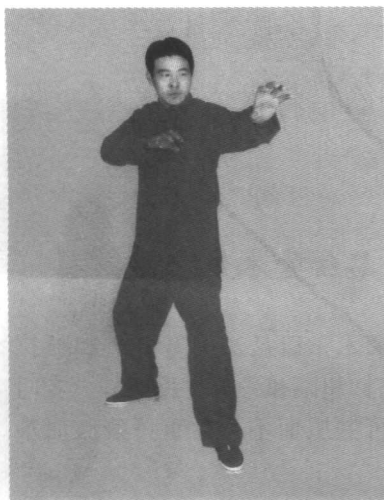


图 1-1

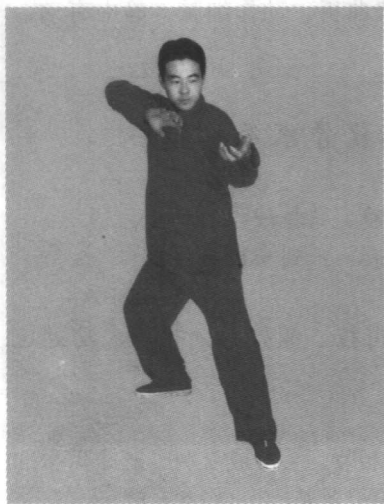


图 1-2

一切分筋错骨皆由擒抓开始，一可取获和拿稳目标，有的放矢；二可以此作为力点或支点，用单手或配合其他劲节，对擒抓关节或连带关节施加各种分错劲力。

另外，擒抓还可有直接强制劲节，使敌不能起动发力的作用。

2. 缠拧爪

缠拧是分筋错骨最重要的爪法，指在擒抓敌骨节后顺势缠绕用力，以转动敌肢节，直接使敌方筋骨逆反扭曲。(图 1-2)

缠拧的幅度可大可小，小即为缠，仅用指腕力量，挺降浮沉；大则为拧，还要用上肘臂功劲。

另外，缠拧还有削减和化解敌方相持力的作用。

3. 捋拉爪

捋拉指在擒抓后，顺势以梢带根或连带整身用力，迫使敌方筋节或身势走向。(图1-3)。主要使敌的关节伸直，关节直了，起保护的筋韧和肌肉也就伸展了，从而使关节弯曲、旋转等活动的幅度减少了，更容易导致滚筋、脱臼、断折。捋拉还有牵制敌周身劲力、动摇敌身形桩步等用途。

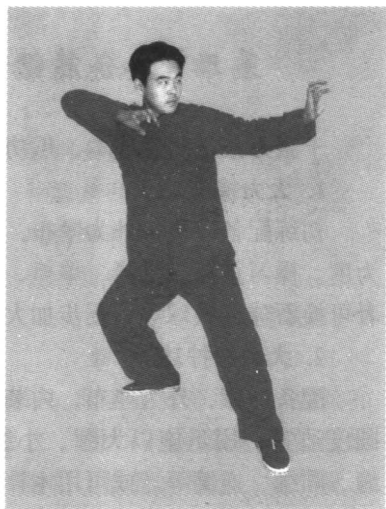


图1-3

4. 锁扣爪

锁扣指直接用爪尖之力，即拇指和其余四指或拇指与中食指扣刺相合，对敌局部伤害。(图1-4)

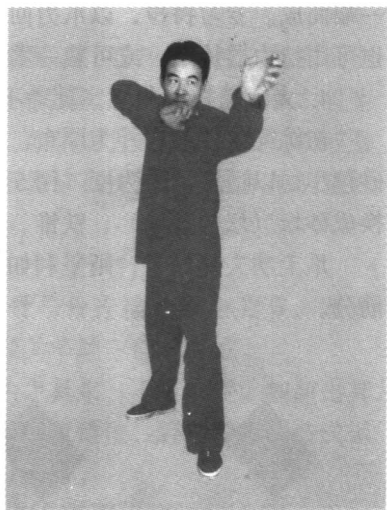


图1-4

锁扣爪，仅能攻击敌体特定的要害和筋穴等脆弱部位，如眼球、咽喉、阴囊等。或在擒拉缠拧中同时含有锁扣之力，既有扭筋折骨之效，又有压穴掐皮之伤疼，起到协同伤害的作用，但仍以拧拉劲力为攻击主导。

第三节 分筋错骨术大力爪功

千狼万狼，功是根本，爪功是分筋错骨术的必修功夫。

1. 大力擒抓功

初练配备砂包，外为厚布，内装铁砂，大小以易于下手为度。操习正抓、反抓、单抓、连抓、扑抓、抛抓等。功深者可换石球或铁球等，逐步加大练功力度。

2. 大力缠拧功

配备砂棒，外为厚布，内装铁砂，呈棒型，长度如臂，圆度适宜。用爪施以大缠、小缠、外缠、内缠、双缠、单缠、顺缠、逆缠等。或可用木棒、竹筷等代之。

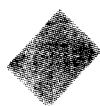
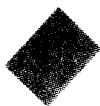
3. 大力捋拉功

配备弹棒，即用一长、圆适度木棒，置一弹簧固定木棒一端而成。专习捋拉，以爪力回捋、下拉、上提、旋动等。也可用拉力器代之，或可栽一木桩于地下，捋拉提炼。

4. 大力锁扣功

初练配备砂包，外为厚布，内装铁砂，但要比擒抓功的砂包小，以适宜下手为度。用5指或3指锁扣练功。久练可换成砂坛（坛中装砂）、铁锥、铁荸荠等。

爪上功夫练好了，则坚利如钢钩，用于敌身，立可骨错筋分。



第四节 分筋错骨术攻击部位

筋者骨之连，性刚如崩弦。

牵动百节骨，初柔屈伸关。

筋分骨必错，脱臼难动弹。

骨错筋必分，全身皆瘫痪。

——筋骨歌诀

1. 筋

筋单从生理意义上讲是韧带，附着在骨节周围，连接和加固骨节。而分筋错骨术中之“筋”，应该是广义上的“筋”，还包括肌肉、肌腱、腱鞘、血管、神经、关节囊、滑液囊、筋膜、关节软骨盘、骨组织纤维盘等。尤其是肌肉和肌腱，不仅可以像韧带那样起加固关节的作用，而且还能产生关节的屈伸运动。

俗语讲：“骨易正，筋难医。”筋甚具弹性，能自动支撑和屈伸，不用力而有力，不像肌肉那样能完全松弛，且生理位置固定，先天结构精妙。如果筋分离位，撕裂拉伤或受力痉挛，纯属功能性损伤，不易修正恢复，不像其他病理性症状，服药即可明显转愈。

2. 骨

人体有许许多多的骨，骨与骨连接处称为关节，即骨节，一般由关节面、关节囊和关节腔三部分组成。

不论何种骨节，其构造生之具来，不可改变。如超出其构造所限定的运动范围，骨节即可错位，轻则脱臼，造成运动障碍，重则骨断致残，难以医治。

分筋错骨术攻击目标有三大部十大位。三大部：头、

臂、腿。头部有颌、颈。臂部有肩、肘、腕、指。腿部有髌、膝、踝、趾。

筋骨的详细部位和生理构成，请查阅有关书籍。

第五节 分筋错骨术劲法要诀

招显于外，劲行于内。分筋错骨术在实战中的劲法，主要有铁爪劲、粘贴劲、杠杆劲、螺旋劲、缠转劲、沉坠劲、挺拔劲、分错劲、暗持劲等。

无论何种劲法，都要具备三大要诀：整、冷、巧。

1. 整

所谓整，即整个人体的所具备的劲力要使之汇聚为一，自然增加对敌的分错杀伤和自护抵抗的劲力。

使用时，全身各劲节都要协调配合，并以腰力为本，即腰节先动。腰节一动（拧腰髋），则全身俱动，身上下、体内外一动无有不动，诸如蹬后足、踩前足、领头首、转颈项、降步桩、扭膝节、沉双肩、摆脊背、通体紧张，用节坚刚，招到力到，快如闪电，强似雷霆。

2. 冷

所谓冷，即有冷不防之意，突然一动，猝然爆发。沾肢擒骨，刚一触敌，敌已被伤，快速无比。出其不意，且善连发，变化灵活，防不胜防。

分筋错骨若不遵此诀，最易导致双方僵持，无法取胜。再者关节最怕此劲，此劲一发，关节的肌肉还来不及收缩抵抗，已经是肢残骨折。

(1) 快速

快速是实施和完成冷劲的先决条件。

一方面可增加黏肢力量，速度愈快，劲力愈大。从物理学上讲，物体速度增加两倍，可得到四倍的动能，因此提高动作速度，其分错效果将数倍提高。另一方面可攻其不备。出手比敌快，一发即到，快速中敌，出爪不能逃。武谚：招无不破，惟快不破，即此意。

快速主要取决于肌肉的高度协调性和收缩机制的综合功能。

(2) 连变

连变是实施冷劲的重要条件，即劲力的连续发放和变化。

所谓连环者，有多变，表现于招数上，各种爪法配合各种劲节，攻击各种筋骨目标，此收彼发，此起彼伏，滔滔不绝，变化多端，神鬼难测，敌逃其一不能脱其二，防不胜防。

另外，冷劲还包括肌肉筋韧带松紧伸缩的协调和战机战势等要素的把握，并与施技发力者的眼功、推手等功夫有很大的关系。能达到冷劲的要求，则劲力一感即应，一触即发，妙用无穷。

3. 巧

所谓巧，指劲力的巧妙运用。

分筋错骨术重视以巧制敌，除依靠本体的真功实劲外，还应善于借用敌节力量，合而为一，为己所用。拳谚讲“借力使力不费力”，俗语说“四两拨千斤”，皆指此意。这里面包含着许多微妙的劲法，诸如触劲、感劲、阴劲、横劲、化劲等。感觉敌方劲力运动的方向和发出力量的大小，顺力化力，见力制力，破敌得势，求我得势。万万不可强使僵拙，纯粹以蛮对蛮，否则失却武技的巧妙本义，而且招术不易灵活变化，难以克敌，必为其败。

第六节 分筋错骨术实战要则

1. 抓锁为本，顺势分错

起手抓握锁扣敌方的筋韧带节，是分筋错骨术的基本特征，是实施分筋错骨术的根本。

一为逮住敌方，不使其逃脱，敌跑了何谈用招；二为制造战势，人背我灵，方利于擒拿；三为抓住关节，拿准目标，有的放矢；四为以抓点为用劲支点，施加各种分错劲力。抓锁不成，空谈分筋错骨。

抓锁一定要准，即要善于运用所有爪手技法，准确地拿住敌方肢体关节的一定部位，切不可以为胡乱抓着就算得手。每一个关节的不同部位，都有着相应的分错技巧及变化，并非一抓应万招。抓锁准确，方能恰当施术，从而达到抓其一节，伤其一节，牵制其全身劲节的奇效，显现出分筋错骨术的威力。如抓锁失误，失之毫厘，差之千里，失手失法，失机失势。

为防止陷入抓锁失手的困境，并利于配合继续进招，初起手时一定要轻灵迅捷，不可僵拉硬抓，孤注一掷。因为劲力如一下用尽，必然影响连环技法中的功劲，影响招数变化的灵活性和进一步攻击的速度，从而丧失分筋错骨术特点，易使敌方逃脱或遭反击，也不利于撤手回防。学者应领会此要，施术要留有余地，要以爪手及周身劲节保持警觉为佳。

抓锁一旦得手，要快速实施连环招法，缠绕拉捋，顺势攻取，一鼓作气，制敌于措手不及，不能有一丝一毫的停顿。如慢条斯理，则坐失良机，敌即可再行变化，持力抵抗，从而难以擒制。攻守易势，不可不慎。

2. 爪动皆动，整体配合

分筋错骨术是技击的大技之一，它遵循着技击的整体法则。分筋错骨术重在爪手，然手法之妙，必赖于眼、步、身、桩的配合。

实施分筋错骨术，眼睛的作用非常重要，即所谓“铁爪鹰眼”。对敌时，必须看准敌方的桩势、手形、身向、角度、高度等战架位置，看准其步法、拳脚等进攻企图，看准敌我距离的远近。因为对分错目标的捕捉，尤其是对其筋穴的抓锁，都要求动作非常精确，并能对敌方的出招做出反应，这就要求用眼睛去观察、感觉，从而为预测和决策提供信息。要想分错成功，克敌制胜，必须学好眼法，用好眼法。眼见则心知，心知则意动，意动则爪到。分筋错骨术再神再玄，也必须由眼先识，识而方应，这样才能有的放矢，盯准难逃。应做到眼为拳母，目动爪随，其视线以明实为主，锐利狠毒，无所疏漏，并适时辅以虚暗眼法诱骗敌方。

分筋错骨术属近身技，即所谓“擒拿粘肢”，脚步的进退变化要求极高。如距离太远，则够不上接手，何以出爪擒人；如距离不适当，而盲目擒锁，虽能触敌，也难如意。在出爪分错时，只有脚步与发力配合协调，才能够发出整力巨劲；在失手转入防御时，只有以步辅助，才能够尽快脱离险境，避免挨打。“爪到步不到，等于放空炮；爪到步也到，举爪不能逃。”步动招随，闪展腾挪，各种招形进势，万般变化，皆由步而生。出动爪手，调宜距离，捕捉目标，发动劲节，随动而动，随变而变，迅捷轻巧，绕行切插，虚实互用，方能施显分错绝技。

在用分筋错骨术对敌周身劲节进行攻击时，单靠爪手劲力和单节的变化是不够的，还要注重其他劲节（肩、肘、

膝、脚等)的综合运用和协调配合。这些劲节可在爪手擒锁中直接分错,如:搬搬、捣拐、摆旋、冲撞、弹蹬等。还可以在屈弯旋转中配合爪手控制,创机创势,如:搂抱、贴靠、压挤、切压、沉挫等,其劲节都比爪手粗壮强劲。另外,从发劲讲,人体是一个有机的整体,爪手的局部劲力是有限的,巨大的伤害劲力必须经过周身各节的协调配合才能产生(非独爪力,其他节力也如此)。一动无有不动,头、颈、肩、胯、桩、步等都要配合发劲,诸如“腹要收,腰要拧,足要蹬,脚要踩,头要领,肩要沉”等。

“手眼身法步,肩肘腕胯膝”,缺一不可。它既是擒拿的要则,即爪动皆动,整体配合,周身功劲;也是擒拿的妙境,即全节擒拿,浑身是招。

3. 斗智斗勇, 战术多样

既要敢战,又要讲究战术。应针对敌方的体能强弱、身材高低、师承特点、招式架势等,制定和使用相应的有利于发挥自己擒伏对手的攻防策略和招法。

遇弱则强战——面对弱敌,以我为主,强抓硬拿直上。强战之术,必须具备笃实的铁爪功(锁扣力、抓擒力、缠绕力、捋拉力)和排打功夫,以大力破小力,一力降十会,一抓成擒,获得分错实效。遇敌分错则能压迫、破坏和摧毁。遇敌反击,则能承接和强对。真功实劲,分错之根,万战之本,不仅体现在强战中,也是其他战法的指导原则和先决条件。

遇慢则快战——高速出爪,夺取主动,抢夺先机,处处在前。不要认为分筋错骨术缠绵粘贴,就不需要快了;其实不然,动比敌快,伤其难备,一抓成擒,快速制服,爪无虚发,出则难逃。敌若攻我,动比敌快,出则不到,永难伤我。实施快战,要做到眼睛观察快、皮肤感受快、心意决策

快，从而一感皆应，一触即抓。抓要分错快，身协快，步合快，发力快，变化快。“招无不破，惟快不破”乃万战妙诀。

遇狡则引战——敌防范森严，以狡待我，则可利用击打诱敌格挡，再顺势突变爪手抓缠分错；或先佯抓别处，诱敌防御，分散其注意力，改变其战势，再拿欲擒节；或故意漏出破绽，让敌放纵深入，筋节直开，然后突变手一招绝之；或先使打法，突变分错；或假闪吞身，突逼吐擒伏等。种种引战，以处处牵敌鼻子为原则。

遇劲柔化闪——遭遇劲敌，我功劲较差，不可硬攻，须避敌强门，主动从侧门或背门擒抓。敌方侧体背势，发劲悖节，而我省力安全，易于成手。若已施分错而遇敌抵抗，我即在施手中以横破直，以直制横，以圆卸化，使敌方相持力和反抗力在柔化中减弱或消失，从而束手就擒。此是分筋错骨术以柔克刚的重要原则。当敌打击或反拿我时，我甚难硬抗，也要按此原则以缠化解，以横化解，以圆化解，“四两破千斤”，再作反击。若实在难解，则设法脱身，以仰身、倾身、扭身、缩手、屈肘、抽腕等避开接触。敌打抓不住，则无处使力，力大无用。在我方卸力之时，要因势活散，力势兼具，攻为主导。

连环无穷变——任何一招都不可能一战而胜，这就需要技法的连续化和多样化。分错连环是指利用各种连环分筋错骨术，即使用两种、三种、四种或更多种分错法，攻击多个骨节筋韧目标，并且配合多种打法或摔法等。此收彼发，此起彼伏，神出鬼没，防不胜防。连战要求动作协调紧凑，衔接严密，迅猛准确，前一招为后一招设伏，后一招奏前一招之功，变化多端，连绵不绝，残敌而后已。