

目 录

概 述.....	(1)
第一章 识 骨.....	(2)
第一节 人体骨骼总述.....	(2)
第二节 人体各部骨骼分解.....	(5)
第二章 手 功	(13)
第一节 红砂手	(14)
第二节 推山掌	(21)
第三节 双锁功(合盘掌)	(24)
第四节 合盘掌练功要旨	(27)
第五节 合盘掌武功修炼指导法	(30)
第三章 卸 骨	(38)
第一节 手关节卸脱法	(41)
一、手关节解剖特点.....	(41)
二、手关节功能活动范围.....	(44)
三、手关节卸脱法.....	(46)
第二节 掌指关节卸脱法	(66)
一、掌指关节解剖特点.....	(66)
二、掌指关节功能活动范围.....	(66)
三、掌指关节卸脱法.....	(67)

第三节 肘关节卸脱法	(73)
一、肘关节解剖特点	(73)
二、肘关节功能活动范围	(74)
三、肘关节卸脱法	(75)
第四节 肩关节卸脱法	(85)
一、肩关节解剖特点	(85)
二、肩关节功能活动范围	(87)
三、肩关节卸脱法	(88)
第五节 髋关节卸脱法	(100)
一、髋关节解剖特点	(100)
二、髋关节功能活动范围	(102)
三、髋关节卸脱法	(104)
第六节 膝关节卸脱法	(114)
一、膝关节解剖特点	(114)
二、膝关节功能活动范围	(116)
三、膝关节卸脱法	(117)
第七节 踝关节卸脱法	(131)
一、踝关节解剖特点	(131)
二、踝关节功能活动范围	(133)
三、踝关节卸脱法	(133)
第八节 跖趾关节卸脱法	(138)
一、跖趾关节解剖特点	(138)
二、跖趾关节卸脱法	(140)

第九节 颞颌关节卸脱法.....	(142)
一、颞颌关节解剖特点	(142)
二、颞颌关节卸脱法	(143)
第十节 颈关节卸脱法.....	(145)
一、颈关节解剖特点	(145)
二、颈关节卸脱法	(147)
第十一节 内家卸骨六法.....	(150)
第四章 上 骨	(154)
第一节 接骨救治秘方集锦.....	(154)
第二节 手法上骨.....	(160)
一、损伤检查法	(161)
二、整复手法	(166)
三、损伤后的复位方法	(174)
第五章 骨折与接骨	(205)
第一节 骨 折.....	(205)
一、骨折的原因	(205)
二、骨折的移位与分类	(206)
第二节 技击中的断骨技法.....	(210)
第三节 接 骨.....	(252)
一、骨折的诊断	(252)
二、骨折的并发症与合并损伤	(254)
三、骨折的愈合	(256)
四、骨折的处理原则	(259)

五、骨折后的整复法	(265)
第六章 救伤秘旨	(314)
第一节 伤科诸症	(314)
第二节 伤科临症加减方	(316)
第三节 针灸疗伤法	(320)
一、辨证施治	(320)
二、配穴处方原则	(321)
三、针 法	(321)
四、灸 法	(324)
五、常用针灸穴位	(326)

概 述

我国武术源远流长,其特色鲜明,体系完整,派别众多,理论博深,是我国民族文化知识宝库中的瑰宝。学习、继承、研究,发展我国武术,是我们这一代人应该担负的光荣职责。尤其是卸骨一术,历来被人们认为是我国武术技击中的一大绝技,由于历史的缘故,卸骨之术长期以来被罩上一层神秘的外表,很少得以外传。现为了满足全国各地武功爱好者的需要,不让其失传,本人特将历代高师珍藏的卸骨或错骨秘抄本及本人经验,整理成册,愿与武林同道及前辈共同研习,旨在光大我中华武功。

本书就人体的主要关节活动关系,从生理解剖、活动功能等方面进行了比较详细的分析评述,并配合各个关节的活动和生理特点,根据在实战格斗中的技法变化,设计出了各种巧妙有效的制敌卸骨技术动作。这些技术动作实用易学,科学合理。另外,本书对于人体各关节脱臼脱位后的复位治疗方法,也进行了具体的介绍。学习和掌握了这些方法,对于不慎摔伤、扭伤和技击中的损伤治疗抢救,也有一定的实际意义。本书还结合气功介绍了几种简单易行的基础练功方法,只要研习者按照书中所介绍的方法坚持练习,日久必然会收到良好的效果。

第一章 识 骨

要学卸骨,首先需要学会识骨。就象学文化,必先认字一样。

第一节 人体骨骼总述

骨骼是人体的框架,成人的骨骼共有 206 块,而且多数是成对的。根据技击运动的特点,人体骨骼又分为中轴骨和附肢骨两大部分。

中轴骨是构成人体的主躯干系统,并组成骨腔,保护着人体的重要生命系统;附肢骨则是构成人体主要的运动链系统,如上肢与下肢系统等(图 1)。

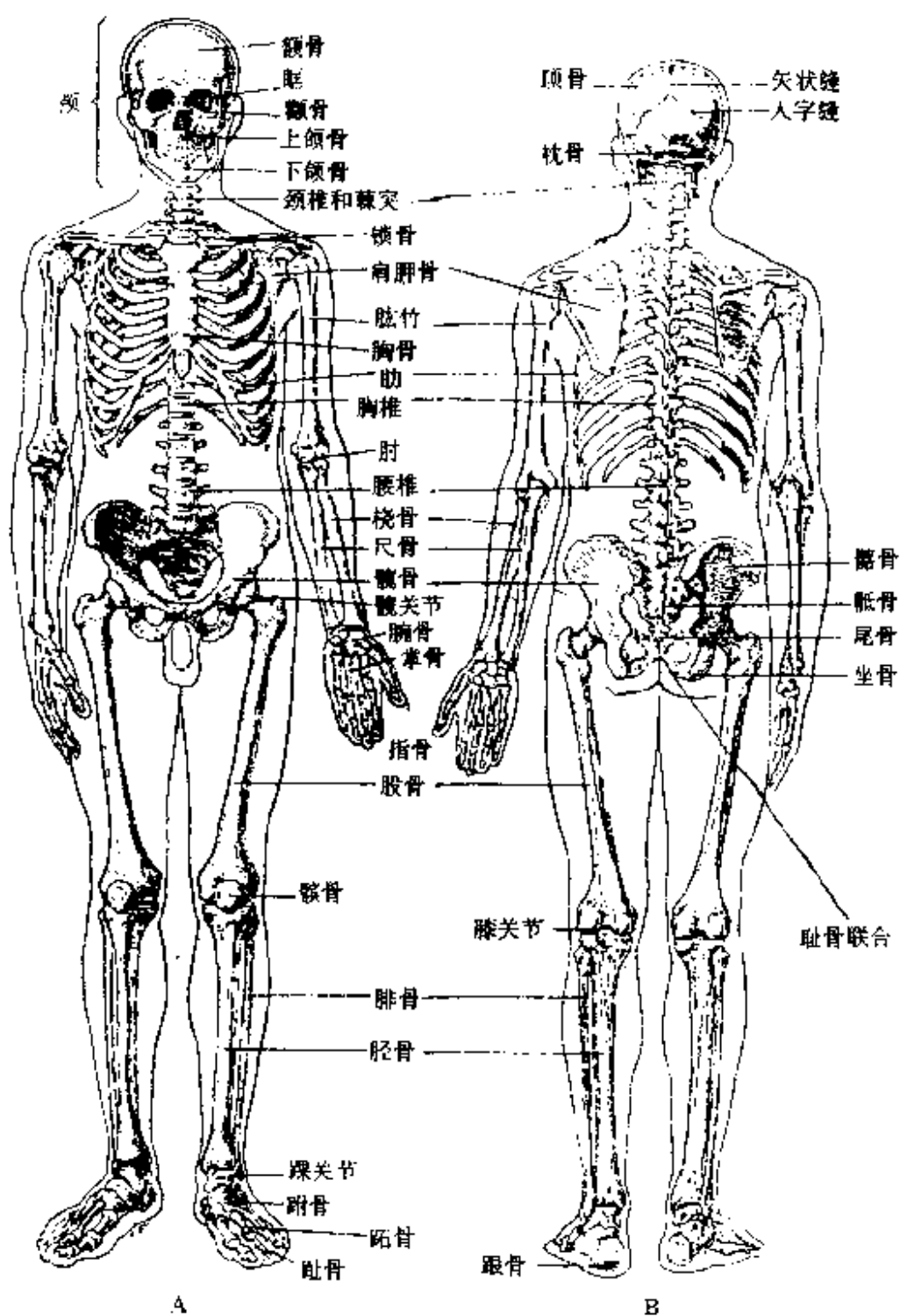


图 1

现将人体骨骼结构表介绍如下,供研习者在学习时参考:

中 轴 骨 (共 80 块)	{	颅骨:29 块(包括听小骨,舌骨)	{	胸骨(1 块)
	{	躯干骨:共 51 块	{	肋骨(12×2 块)
				颈椎骨:7 块
			{	胸椎骨:12 块
			{	腰椎骨:5 块
			{	骶骨:1 块
			{	尾骨:1 块
附 肢 骨 (共 126 块)	{	上肢骨:共 64 块	{	锁骨:1×2 块
				肩胛骨:1×2 块
				肱骨:1×2 块(上臂骨)
				桡骨:1×2 块
				尺骨:1×2 块
				腕骨:8×2 块
				掌骨:5×2 块
				指骨:14×2 块
				髌骨:1×2 块
				股骨:1×2 块(大腿骨)
				髌骨:1×2 块
		下肢骨:共 62 块	{	胫骨:1×2 块
				腓骨:1×2 块
				跗骨:7×2 块
				跖骨:5×2 块
				趾骨:14×2 块

人体的骨有长骨、短骨、扁骨和不规律骨 4 类。骨是由骨组织、结缔组织和神经组织共同组成的。骨的化学成分是由有机物和无机物构成,骨的有机物可使骨具有弹性,无机物则使骨具有坚固性。人骨具有很大的压力强度,根据对人体股骨的测定得知,每平方厘米可承受两千多公斤的压力强度。但根据运动生物力学的分析测定,虽然骨的压缩负荷、拉张负荷、及弯曲负荷都较强,但它的扭转负荷较弱,也就是说骨的扭转强度较小。因而在实施卸骨(错骨)技术时,应以扭转力量为主,方能造成对骨的最大限度的损伤,关节部位尤其如此。

在人体中骨的结构里,骨与骨借结缔组织、软骨及组织连结。骨连结分为无腔隙的骨连结和有腔隙的骨连接两种。所谓无腔隙的骨连结,即骨与骨之间没有任何的间断和缝隙的连接,包括韧带连结、软骨连结和骨性结合。而有腔隙的骨连结通常又叫做关节,是技击中控制对方并实施卸骨的主要部位。关节的主要结构是关节面、关节面软骨、关节囊及关节腔。关节有关节韧带与辅助结构,并且有血管、神经、肌腱穿行、跨越其间。所以说,卸骨与错骨时,首先要破坏、损伤的就是韧带,因韧带连接两骨、增加关节稳定性及限制关节过度运动的作用;如超过其运动极限时,便造成整个关节的破坏性损伤,如此卸骨一术便运用成功了。

第二节 人体各部骨骼分解

人体骨骼总计有二百余块,分为中轴骨与附肢骨两种。人的运动主要靠关节活动完成,关节在技击中俗谓骨环,即骨骺。关节又大致可分为(1)单轴关节:有圆柱关节(可作环绕垂

直轴的旋转运动,如桡尺近远侧关节)和滑车关节(可作屈伸运动,如肘关节肱尺部)两种;(2)双轴关节:分为椭圆关节(可作屈伸、外收、外展运动,如桡腕关节)和鞍状关节(可作屈伸、内收、外展和绕环运动,如拇指腕掌关节)两种;(3)多轴关节:分为球窝关节(可作屈伸、内收、外展、旋内、旋外和绕环运动,如肩关节)和平面关节(只能有微小幅度的运动,如跗间关节和肩锁关节)两种。因此,卸骨法中可用各种不同手法,将附肢骨的关节歪斜超过限度,或脱臼,或使人痛不堪言。而骨的关节,分阴阳两种形态。其中阳为骨端,凸出于外,阴为骨臼,凹于内。还有两阴中间隔一球骨者。关节若受错,则骨端离臼,失去其活动的能力,如果两臼中接以球体骺骨者,骺有歪斜,必失去控制。

现将骨骼中 20 余块主骨述之于下,这也是在卸骨制敌与反卸骨中经常接触到的骨头,望习者能识之精熟,以便在技击中运用卸骨手法时能够驱使自如。

(一)头 骨

此骨由头盖、耳、面、鼻等骨各部所集成,即无数块小骨而组合,成左右八块。因头部等骨皆为总名,每部实皆有许多小骨之组合,并非一块。其中亦包括颌骨,颌骨即俗称之下巴,与头骨衔接,其关节转动极其灵活,格斗时常被卸、错之。

(二)脊椎骨

脊柱为人体全身之基柱,位居躯干后部正中,由 24 块小骨合成。上部为颈椎,共有 7 节;正中为胸椎,共有 12 节;下部为腰椎,共有 5 节。三部相合,统名为脊椎骨。

(三) 锁 骨

锁骨位在胸廓上端,与胸骨及肩胛骨相衔接,因其细长弯曲而如锁形,故名。此骨在运动时功效极大,主要辅助肩臂各骨运动。此骨不仅可卸,亦可用拿法。此骨一卸则肩臂立受限制。

(四) 胸 骨

胸骨位于胸干前部正中,界于肋骨之间。自上面第2肋起,至下面第9肋止,上部两旁,与左右锁骨相接。

(五) 肩 胛 骨

肩胛骨位在胸廓后部之上方,左右各一,俗称饭匙骨。其形状扁平,三面有角,而且角度不等,与锁骨及上臂骨相接合,至前面而成肩胛窝,亦称肩井。此骨又似蝶翅形,前后皆可卸拿。

(六) 肱 骨(上臂骨)

肱骨为管状长骨,其位置上端与肩胛骨相连,骨端呈球状,下端则与前臂骨相接,为扁平形。骨干之上部为圆柱形,下部为三棱形,外有结节而内有细沟。左右皆可卸、拿。

(七) 桡 骨

桡骨为前臂骨的一部分,为三角形之管骨。上部为扁圆之柱状,末端与手骨相连处有三角关节。该骨位于前臂骨外侧,较尺骨为大,与上臂骨及尺骨相衔接,此为卸、错法最易得手

之处。

(八) 尺 骨

尺骨与桡骨相合,共同组成前臂骨。与上臂骨及桡骨相衔接,亦为三角形之管骨,上部强大,下部为半圆形,位于前臂骨之内侧。尺、桡二骨之中间,成一狭长之空隙,亦左右可卸,拿。

肱骨、桡、尺骨在肘部组成肘关节,为臂上的重要关节。屈肘时,骨即外突,臂直时此处有个很小的陷窝,此骨在技击中最易卸之,故需注意防护。

(九) 腕 骨

腕骨又名手根骨,其位置在前臂骨与掌骨的中间,共有舟状、半月、三角、豆骨、大小多角、头、钩状等 8 块骨相合而成。其形甚短,皆互相联合,不能单独运动,一块动则其余 7 块亦随之俱动。亦为卸、拿练法中之一大关键,即该骨在卸骨法中最易被卸。

(十) 手 骨

此骨分掌骨、指骨两部分,统称为手骨。

掌骨位于腕骨与指骨中间,共为 5 块,称为第一掌骨、第二掌骨……,如此以数目为序。而且第一掌骨最短,但粗大异常,第二掌骨则最长,惟较第一掌骨为细;其余三指,微有参差。

指骨则位居掌骨前端,亦以数目为序,而称第一指骨、第二指骨等等。共为 14 块小骨组合而成,其中惟第一指为二骨,其余四指,皆有三骨,合如上数。各骨相衔处,俱有关节司其转

动，亦左右皆可卸拿。

(十一) 盆 骨

此骨居于人身躯干之下部，以形似盆而名。与大腿骨相衔接。男子狭小而长，女子宽大而短。此骨不可用拿卸法，故不详述。

(十二) 胸 椎

此骨为扁平而略带长方形者。上部广而且厚，称手柄，自第二肋骨而下，达第七肋骨止，介于中间之胸骨部分为剑身；其下一小部分，则为剑尖。幼时分三骨，成年后则合为一块。其位置则于脊柱前后相对，亦一般不可施以卸拿。

(十三) 肋 骨

此骨为环护人体之上部者，左右共 12 对，上部 7 对，以肋软骨连接于胸骨，名曰真肋骨。其下部 5 对，还连于胸骨，故名为假肋骨。惟假肋骨之上部 3 对，虽不连于胸骨，中间却有软骨相接。其下 2 对，一无连接之处，左右相对，分居胸骨之下，若肋若浮，故名为浮肋。此部骨虽极弱易折，但有胸廓护之，惟不适用于卸拿手法。

(十四) 腰 椎

此即胸椎以下 5 骨之总称。但亦非可以施用卸拿之手法，故略。

(十五)髌 臼

此为骨之凹陷、关节相连处，髌骨之位置。位居于骨盆之两侧，而曰髌臼，即在髌骨之外侧。其陷甚深，而成圆臼状，即容留大腿骨上端之处。髌臼与大腿骨上端相接合，连缀以软骨，而成为大腿关节。此一关节，亦为人身最重要的部分。与上部的肩胛骨，功效相同。惟外部筋肉较厚，以司全腿之动作。此部可用卸拿法制之。

(十六)股 骨

股骨俗称大腿骨，其位置在髌骨外侧下部，上端衔接于髌臼，而下端则连接于膝关节的胫骨。此骨在人身之管状骨中，最为巨大。上端与髌骨相接之处，其状如圆球，其中部则略作三棱形。其在下之一端，则有突出之圆形，连接于膝盖骨，膝关节处，在卸骨一术中，极其重要。

(十七)髌 骨

髌骨俗称膝盖骨，其位置在股骨下端正中，即与其靠前面突出之圆形相衔接；髌骨下面则与胫骨相连属，故实介于大腿骨及胫骨之中间，惟位居前方，不啻为两骨前面合处的掩盖器具，故名膝盖。此膝关节连接腿胫两部分使其能屈伸活动，在卸骨一术中，所占地位甚重要。

(十八) 腓 骨

腓骨位置在小腿外侧，与胫骨并行。惟在上之一端，不直接与股骨和膝盖骨连接，而是靠着胫骨上端与大腿骨相连之外踝下侧；而在下之一端，则突出于胫骨外踝之下，而与跗骨接合。其上部略方，中部略成三角形，而下端则成平扁三角形。此骨为辅助胫骨以支撑下肢进行种种活动。故在卸骨一术中，亦甚重要。

(十九) 胫 骨

胫骨位置在小腿内侧，与腓骨并行。其上端紧接于股骨下端，而前面则与髌骨相连属。此骨亦成管状，而较腓骨为粗大，其上端呈扁平三角形，较全骨更大，中部作圆柱状；而下端则与距骨相接处，则略成方形于二骨之中间。故亦有狭长之空隙，最宜于运用卸法一技。

(二十) 跗 骨

跗骨俗称足跟骨，其位置在胫骨与腓骨下方。为距骨、舟状骨、楔状骨、骰子骨等 7 块小骨互相连缀接合而组成足跟，而与小腿骨之下端各部相衔接。下面则接跖骨，故此骨实介于小腿及跖骨之中间。此骨关节最脆弱，稍受震激，即易损害或脱臼。其所占体积又小，故最适合于卸法，即使单拿亦足以制人。

(二十一) 跖趾骨

跖骨位置居于跗骨、趾骨中间。其后端则接连于跗骨，其前端则与趾骨相衔接，共有 5 块。亦以数目为次序，称第一跖骨、第二跖骨……等。此骨为圆柱形，第一跖骨最短，第二跖骨最长。趾骨亦以数目为名，共为 14 块，惟第一趾（即大趾）骨为二节，其余四趾则各为三节，此亦为骨中之最小部分，虽亦有不少关节，但即使卸之也难以奏大效。

第二章 手 功

练武者讲究功夫,在技击实战中巧妙地使用“卸骨”这一技击绝技,可于举手投足之间制人于败境。

卸骨大法的专用武功为合盘掌,此功又名金龙手,与掌法中的搓切手相同,但后者为防御法,金龙手却是制服敌人的一种功夫。此功完全练成以后,无论遇何物,只需举手一搓,可立时粉碎,纵铁石之坚,也不能与之相抗。笔者曾在江南技击大侠蒋颢园笔记中看到所载,搓树作薪、折竹成帚,手指粗细的铁绳,可举手一搓,绞而当门代锁等等事项,可见此功功力深厚。

现将合盘掌功夫的各步练功方法介绍如下,供读者在研习时参考之用。但练功时需知道:“未习武,先修德”,其次是顺应自然之性,承受自然界中道之“生化”,以保证自身生命的正常进行。要知道,道德涵养好的卸骨高手,纵使在外界因素强烈干扰的恶劣环境里,同样能排除杂念修习武功,保持精神宁静不浮躁,意气中和,心神愉快。历代卸骨大师对涵养道德都有精辟论述,归纳起来主要是:第一,“上练七星太子以养灵气。”耳、眼、口、鼻称为七星太子。在这里,耳闻逆语不怒,则邪火不生,心火得宁,眼见美色(包括人和物)而心不动,则真精得固;口不轻开而缄默不言,则神气不散。耳、眼、口能够“封闭”,则灵气得养,出入于鼻则绵绵不断矣。第二,“中练灵山以