

武林第一奇书

——鹰爪门一百零八擒拿术(一)

文 / 刘法孟

将前辈学者的传世佳作，重印以飨读者，其目的就在于使读者花有限的时间和财力，精读一本好书，走近一个武术家，进而了解一门优秀的拳术。幸运的是，武学大家刘法孟先生（刘为鹰爪王陈子正高足，曾与杨澄甫弟子董英杰共同为陈鹤夫与吴公仪比武作公证嘉宾）的典范之作《鹰爪门一百零八擒拿术》适时地被热心读者寄到了本刊，编选之间，展诵多益，以己推人，若读者亦同感受益，则更感荣幸。

——编者

自序

我国拳术，向乏记载，无从考据，至梁代达摩东来，在中岳少室山面壁九年，为僧侣说，教以罗汉拳十八手，使其锻炼身体，是为少林拳术起源，至宋岳武穆，得少林余绪，力御金兵，后以七十二把拿腕手法，更加印点人体三十六要

穴之擒法，成一百零八擒拿（即鹰爪连拳之散手）以教士卒，屡创金兵，盖擒拿手法，专擒其穴脉使其疼痛，拿其腕节令其麻痹，以静制胜，以柔克刚，雍容儒雅，行无所事，尽分筋、错骨、点穴、闭气之能事，以应敌制胜，洵技击之冠也。其术全在近身制敌，敌越近越易制胜，运用时尚巧劲，宜迅速、明敌意，知进退，忌笨力。巧妙者，除运自己原有之实力外，更借敌来之力为己用，而藉其力反制敌身之谓，此外对人体之麻筋，关节，及要穴之部位，亦须详加明了，盖麻筋通神经，拿之可使全身或局部麻痹而受制；关节伺人肢体之活动，拿之可使肢体失灵而被窘，要穴乃人体要害，拿了非痛则痹，故纯熟此术者，如遇敌时，巧快机警，举手投足之间，随意令人疼痛而伤残，诚我国武术不可随意传

授之秘，自卫卫人之至宝也。然得此术者，应本武德至上之旨，出手使敌屈服已足，切忌毒手而获罪咎，此师视世代相传之诚言也。法孟游于斯艺三十余年，足迹历大江南北星粤港澳，以技传人亦不可以数计，晚近以老病隐居长州，闭居无俚，执笔将鹰爪一百零八擒拿术每一法式之主要致用练法动作，邀门人邓剑峰、黄巨、郑增旺、陈勉芝、黄翰芬诸子及小儿刘志良，小女刘莉莉，分别是演式，摄成图片，由余逐式详细说明，名《鹰爪门一百零八擒拿术》，编印成书，旨在发扬本门武术，使入门者早得捷径，曾学者如遇遗忘时可以检阅温习，所谓“得诀回来好看书”，诸同学研究，可用作课本，此余之深意，非敢云著书立说也，尚希武林名宿，大雅君子，不吝赐教，实厚望焉。

擒拿手法

双手擒拿：此法先用左手阴手四指抓着敌人之左手腕脉穴（图1），拇指为辅，中指按其脉穴，此穴为肢体要穴，属晕穴，一被擒住，便觉昏眩，乃再以右手阴手抓其肘拗处，四指拿住其曲池穴，此穴位于肘关节内弯之中央，为肢体要穴，在二十四拿穴中，亦是晕穴，拿着之后，亦是以四指拿着正穴，因左手所擒，与右手所拿皆是晕穴，敌人自然受制矣。



图1

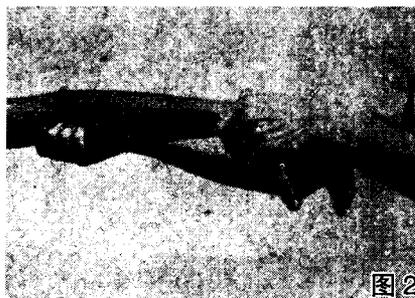


图2

阴阳手擒拿：此式之擒法（图2），先用左手阴爪擒其腕脉，敌遂受制，不易活动，自己一占得再发右手，以阴手抓其曲池穴，此穴位于肘关节内弯之中央，即上臂与小臂骨接合之骨缝处，适于拿法，一经拿住，虽不致命，但其晕眩之力甚大，便无法活动矣，且此部位明显易拿，左手即擒其腕脉穴，右手拿之，自然可以信手招来也。

正面擒拿：此式之所谓正面，即是彼此面对面之谓，例如对方之右手一动，自己即应用先发制人手法，亦用右手擒住其手腕处（图3），四指同时按住其腕脉穴，使其受影响而不能活动，复以左手为辅手拿之，拿法只须以四指按住其四指之背，此时敌方之阳池穴、阳谷穴、虎口穴，皆已受制，此三个皆是麻穴，一经受制，使觉麻痹，无法活动矣。



图3



奇功异法

背面擒拿:此式为背面擒拿,例如自己在敌人之背后,突然以右手抓着其右腕脉穴,此一部位,亦是影响到阳谷、阳池两穴者,阳谷穴在腕脉穴外侧,即腕与前臂骨相接尾指之后,手背凹入之骨缝处,属晕穴,而阳池穴则位于腕脉之内侧,即腕骨与前骨相接,虎口之后,与阳谷穴相对,亦麻穴。故受制,更以左手压曲池穴(图4)。

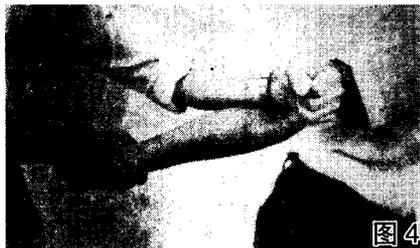


图4

擒手练法

爪力练习:擒手之运用,用挫力,其力发于五指之第二节而不是在指尖,故而练习擒手,则练五指第二节之力,其法则先找一种坚而有韧力之树丫又一具,最重要便是取其有反弹力者,此种丫叉,在练武者称为“拘子”,初练取其较幼者,练愈久指力愈增,则取其较粗者,经常有暇,不限时刻,以手挫之,一挫一放,久之擒手之力便愈强矣(图5)。

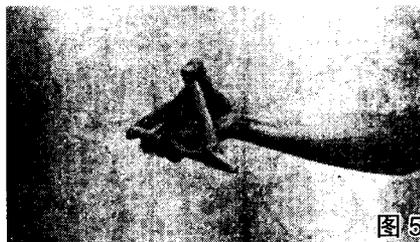


图5

拿手练法

爪力练习:拿手之力,用抓力,其力发于五指之指尖与第一节之间,练法以大玻璃瓶或圆边之桂林埕为器具,初练之时,自测五指之力,放清水于其中(用沙亦可),伸直手(两手皆练)以五指抓着埕边,用力将之提起,愈久则埕里之水逐渐增加,如是则不特五指指尖之力可以增强,抓着人体固不易脱,而腕臂之力,亦由此可以加强矣(图6)。



图6

爪力练法:

1.擒拿指法,首要灵活,阴手阳手,循环运用,一擒一拿,皆有节度,故练爪抓之力,亦须有方,故而对于练爪,先以抓为主,左右互用练抓之法,只有四式,练习之先,凝神静气片刻,立定马式,较肩略阔,略蹲如骑马状,不可过高,亦不可过低,以自然为合适,上身正直,悬顶松胯,气向下行,沉肩垂肘,两手握置腰旁,先出右手向前刁去,作抓拘状,向后拉回,左右握拳,仍置腰间不动,此时九节放松,行气串之,是为练习擒手之方法,切忌努力,只听自然(图7)。



图7

2.承上式,右手由爪一抓而变拳,揖回腰际,拳心向上,不须扯尽,同时一扭马,微微向右,变作弓式,肘肩各节,以松而不动为合,劲由右拳贯至右肘,当右拳挂回腰间之际,不妨抓一大圈,扯过头部,然后收至腰肋间,神意贯注于右拳,扭马之时,身向右移,以腰用力,松胯一转,膝动而脚步不移,在扭转之时,放置腰间之左拳,扭转平肩打出,拳背向上,打时可以用力打尽,目注拳背,腕节发响(图8)。



图8

3.承上式,经过片刻,屏神凝气,将弓式马向左略扭,发回马式,松腰松膀,将马略坐,握拳之右手仍然放置腰间不动。左手之拳张开,作抓物握着之状,同时扭转,变为掌心向上,向后拉回,拉至腰肋间不动,九节放松,行气丹田,着重点乃在抓手之肘,着重点在小指、无名指及中指,所谓后三指以食指及拇指辅佐之,此即为擒手,抓人肌肉,擒人脉穴有分筋错骨之功(图9)。



图9

4.承上式,在左拳拉回腰门之后,此时两拳分置两肋,略一停留,随即一扭马,身微向左,变马为左弓右箭,动作有如图8,但是易右马为左马,易左拳为打出右拳而已(图10),此四种动作,异常简单,可以由左而右,由右而左,回环练习,朝夕练习一次,初练之时,左右各练十次,不可过多,须如法练习,勿用拙力,周日之后,动作灵活,气不促,神不散,便可以按日增加一次,至百次时,指爪劲已足够矣。

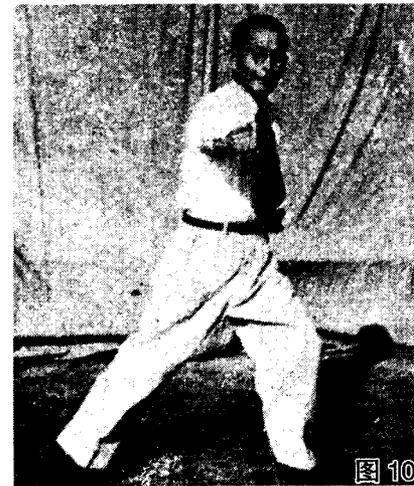


图10



指部

(一) 推指

1. 推者,即将人之指拿住,用力推弯之谓,因人之手指,在掌部下端,由掌骨与指骨基衣之关节,有屈伸及内外回转之作用,由囊状韧带,缓包关节,在背侧,密接伸筋膜,曰内侧韧带,及外侧韧带,在掌侧横连第二至第五关节,曰掌骨韧带,其接连如是,故而推指就是错骨之方法,施用推指之手法,可使敌人疼痛难忍,甚至指骨脱臼,便可以从败中取胜,



图11

因为推指之法,是顺着来势而施用者,假如敌人迎面而来,突然以右手执住我之裤带前面,其手背向上(图11)。

2. 我之裤带即被执住,要想摆脱,固不可能,此时形式,我已经完全受制矣,故而应用擒手,以左手从下兜上,执住其手腕之腕脉穴,掌心掩着其腕脉穴,大指接着其阳池穴,其余四指则紧握其阳谷穴(图12),掌心托着腕脉,虽不致受制,只是副作用,但是阳池穴与阳谷穴,皆为我之五指指头按紧,此两个皆是麻穴,一为我按住,自然起酸麻作用,影响到整条手臂,一起酸麻,其手虽然抓着我之裤带,力量亦会消失,此一擒手施出,则自己之威胁已经解除一半矣。



图12

3. 我之受人威胁,由第二动作解除威胁,且将其右手擒住,便应用拿法向敌人反攻矣,因其时敌执住我之裤带,其五指皆已屈曲,我便迅用右手搭住其执裤之拳,使中阳手法,拇指在上,四指在下,将敌人之食指或任何一指拿住(图13),因敌之腕已被我执着,脉穴受制,自然不



图13

能动弹矣,我使用推指之法,将其指推弯、推其第一指节,同时拇指及其余四指迎力向里带,则敌必痛极而松手,我之受制已解除矣。

(二) 折指

折指,其动作即与推指相反,推指是顺着其执住握拳之势,将其指拿住力推。而折指则因其用掌压来,故而我将具指反折断也。假如敌人迎面向我胸腹间用掌打到,不论其所用者为右手或左手,我即以最迅速之手法,两手执其来掌,每手分执其二指或一指,将之反折(图14),此种动作,正如俗语之所谓手指拗出,因其指骨脆弱,自然不及我两手力,我若力折之,则敌人之指掌必觉得非常痛苦,弯腰受制,而我则可以反占上风矣,但此种动作必须迅速,方可有效。

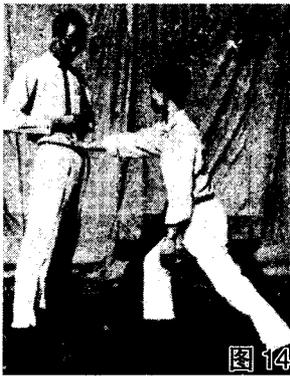


图14

(三) 分指

1. 分指者,即将敌人之指分开也。此种动作,最适用于敌用掌心击我腹部,或是以掌向我之胸腹插来,因此两种动作照例是将五指伸直者,敌以右掌击来,我使两手齐施,分执其五指,因大指较短,故每手执其二指便合,以力将之分开,因手指之关节脆弱,而五指之骨节复相连中,一为我以力分开(图15),则其外层皮在交叉处自然觉痛,而骨节复恐被拗折,所以痛极而失去攻击



图15

之力我即乘其痛楚时制之,彼便消失其抵抗之力矣,但在执其手指是之时,动作须迅速。

(四) 甩指

1. 甩指者,即是被敌人之指执住,自己两手皆受制,故必须摆脱之,摆脱敌人之手指也。例如我与敌相对立,猝然被敌双手将自己两手之腕际执住,自己已经受制,在此时候,倘欲罢甩其指,因自己须用抽力,实不易脱,故而必须先将自己之两拳力握,一发力握其两拳,两手之力,便完全集中在手腕与拳之间,手腕已含劲力,则敌人虽欲以指握吾之脉穴,自



图16

不容易,且在此时,敌见吾一用力,势必紧握吾之两腕不肯放,以防吾将两拳抽上,摆脱其掌指者(图16)。

2. 承上式,敌人即注意于我抽拳,但我将双手顺势弯起,至距离肩部约一尺,此是彼注意我直抽,我则偏用横力,因其防吾力抽,所用者当为顺力,而我则用横力,使彼不防有此一着,我三两拳便容易弯起,彼虽仍然牢执,但已为我以横破直之法所克,此时我之两拳已由拳背向上而变为拳背向下,力将两拳抽回己胸,使敌两腕伸直,我之两手即曲,用力较力,乃乘向高弯起之势,向左右用冷劲一沉,敌之大拇指力此其余四指弱,便被吾沉静之力摆脱矣(图17)。



图17



查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>