

擒拿法真傳秘訣



528.977
949



3 0525 9583 6

武俠社出版

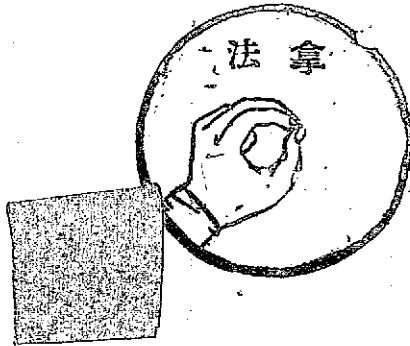
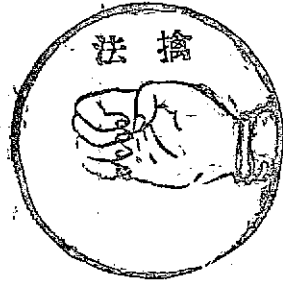
擒拿法真傳秘訣

上海中西書局印行

A101751



擒拿手法圖



擒拿法真傳祕訣目次

弁言

擒拿法之創始

擒拿之真諦

擒拿與點穴之區別

擒拿與治傷之關係

擒拿與指功之關係

指功之練習法

擒拿須尋筋相骨

擒拿法真傳祕訣

目次

推拿法真傳秘訣 目錄

人身骨絡述要共二十二節

人身筋絡述要共八節

拿穴述要共二十四節

擒法述要

拿法述要

耳根之拿法

太陽之拿法

前頸之拿法

後頸之拿法

前肩之拿法

後肩之拿法

外肩之拿法

上臂之擒拿法

肘節之擒拿法

小臂之擒拿法

手腕之拿法

腰肋之拿法

腿節之擒拿法

大腿之擒拿法

膝蓋之擒拿法

擒拿法真傳秘訣

目次

四

膝灣之擒拿法

小腿之擒拿法

踝骨之擒拿法

足心之擒拿法

起背之擒拿法

附 應用總方六則

擒拿法真傳祕訣

弁言

武術一道。本爲我國獨傳之祕。其理精深。其術奧妙。舉世界上之各國。實無可與之抗衡者。最古之武功。其源流固無可稽考。大概皆從日月星辰之象。蟲魚鳥獸之形。參悟而出。此姑存而不論可也。卽以武功最著之少林一派而言。自震旦初祖菩提達摩。在梁大通間。從西域入中原。面壁少室九年。開創少林寺。於演說禪宗之餘。出武術以授徒衆。遂成爲少林一派。其後唐有曇宗禪師。宋有周同金。元時覺遠上人。白玉峯等。明李鏡源。陳黑子等。而清代則有朝元禪師。甘鳳池等。以迄近時。少林弟子之以技

術名海內者。尤大有人在。究其所以能垂教千餘年。綿延不絕。而克享盛名者。豈偶然哉。蓋少林之武功。其精深奧妙。實有足以使人驚嘆欽服之處也。其武功之剛者。一舉手間。可以斷鋼鐵而透堅石。其武功之柔者。可以蜷身如絮團。刀斫斧砍而不能傷其毫髮。其武功之奇者。可以空手入白刃。奪他人之兵器以爲用。其武功之巧者。可以在一指點間。使人頽然若廢。而失抵抗之能力。其技之神。固非片言所可盡。要之少林之武功。不止一門。而一門有一門之精義。一門有一門之獨到處。固非世之以花拳繡腿眩人耳目者所得語。其萬一也。擒拿一法。亦武術中奇妙而切于實用者。擒敵人而拿之。雖頑強之夫。亦可使其力無所用。拳不能行。俯首貼耳。以受制於我。其技之神。舉世所罕。顧其法之失傳也久矣。今之言武事。

者。但能道其名而不能舉其法。卽能言其略亦不能道其詳。使此大好之
武術。徒存一空名於世。不亦大可惜乎。此擒拿法者。實爲少林護法之祕
術。鎮山之絕技也。法傳自菩提達摩。蓋深究夫人身筋骨狀態。經絡之統
系。以及氣血循行之道路。與內腑感應之理由。分各經所依之主。按五行
生剋之道。變化而神明之。乃成此擒拿之妙法。其理至深。其法至巧。故非
夙慧過人。而根基深固之人。不能窺其堂奧也。少林寺之於習武者。雖不
論僧俗。但悉其人之品性優良。素無惡行者。始收之門下。教以各門之技
術。然於護法鎮山之術。亦深自珍祕。非特不輕易外傳。卽同屬佛門弟子。
非克己服禮。俱有慧根。而承大法者。亦不得其傳焉。良以入少林習武。規
約至嚴。此護法妙術之不能濫傳。亦規約中限定者也。故此擒拿一術。外

問絕少流傳。如欲於僧徒中求之。能者固無幾人。卽其人能之。亦必遵戒約而不以傳人。擒拿術之失傳于世。其原因或在此乎。但根究少林寺之所以視此法爲護教之術。深自珍祕。而不肯輕易傳人者。亦非如財奴之藏金。野象之埋齒。祕其法而自私自利也。良以武術一事。正如爲醫。足生人。亦足以殺人也。尋常拳法。雖不吝教人。然亦須視其人之品性行止而定其傳否。品性優良之人。縱身懷絕技。亦不至挾技凌人。以肇非災。若情性暴厲之人。如有一知半解。卽急欲自見。以技眩衆。甚且好勇鬥狠。出手傷人。此等人物。世上儘多。旣爲人害。終必自肇殺身之禍。非但不可傳以絕技。卽尋常之法。亦不可使之得人堂奧。盡不啻加油添火也。徒子殺人。爲師者雖不關涉。然技固傳之於我。亦不能脫卸其責也。無論其殺人。

或自肇殺身之禍。要非佛家慈悲之旨。尋常拳法尙如此。何況擒拿之術。至精至巧。一着人身。立足使敵頽廢而不克自振。甚且以此而促其生者乎。少林對於此法之所以鄭重珍祕。不肯輕易傳人者。實以此也。若有人焉。品性敦篤。和平守禮。而老誠碩望者。投入少林門下。致力於武事。而以至誠告天地。誓以武術濟世拯人。而求法於主僧。亦不至固却而揮之門外也。在昔之時。以文取士。凡優秀之人。皆趨是途。而任俠犯科。學習武事。且爲世所垢病。中國文弱之風。由於此。而武術精粹之失傳。亦由於此。因優秀者既皆趨於讀書。而學習武事。類皆鄉曲之夫。雖其間不乏品性敦篤。和平守禮之人。然亦僅百之一二耳。其學武之旨。亦非所以強種強國。特以之防盜賊。禦外侮耳。於是其足以傳少林家法者。爲數實鮮。於是不

得不舍俗而求之僧侶之中矣。因僧侶皈依佛法。既淨六根。而爲世外之人。悟性之功深。爭勝之機絕。傳之以術。當可衣鉢相承。而不爲世人之害。此少林授徒。必分別僧俗也。然少林之祕術。亦非完全不授俗家弟子者。若李鏡原輩。並未剃度爲僧。而亦得其精粹。此其人之守禮敦篤。而克承厥法以濟世利人者也。又如戚繼光身入仕途。而得少林鎗棍及空手入白刃等祕術。此其人忠義有爲。足以捍衛國家。爲民造福者也。若而人者。卽千百學武中之一二耳。既可承緒而傳之。此可見少林之未嘗深祕其術。而絕於俗家弟子也。擒拿一術。雖世少能者。求諸少林本寺。當不至無人。卽外間亦不至完全絕無一人。曩居虎村。有族人曾爲言其法。曾泚筆錄其要。惜略而不詳。僅述其法之所自傳耳。後又遇徐君畏三於澄江。聞

其系出少林之大聖門中。乃舉以叩之。爲述其法。較詳於族人之言。又筆錄之。徐君長者。所言當不妄。茲正值國步多艱。提倡武術之時。故付梓人。以公同好。願明達有以教之。

▲擒拿法之創始

擒拏爲菩提達摩所創。爲少林護教之祕法。初達摩知中原民人。塵劫甚重。乃發宏願。將西方佛教大法。宣諸中土。使明心性。而同登極樂之鄉。拯救一切苦厄。請於佛祖。佛祖以爲其事雖佳。而菩提達摩之道根未堅。恐不足以使一切衆生。得解妙道。而達摩堅請之。乃於梁大通間。東行入中土。歲丁未。至廣州。卓錫其地者累月。聞梁武帝好佛。乃復渡江。至金陵。

與談佛法。梁武不能悟妙旨。達摩喟然辭去。憶佛祖道根未堅。不足悟人之勢。乃至河南入少室山。跌坐巖下。面壁求道。歷九年之久。壁上忽現丈六金身。蓮花纓絡。垂象萬千。始悟大法。乃就少林寺爲諸僧說法。而達摩之所欲以傳人者。實爲佛教三乘之法。固不及於武術也。而每於演說禪宗之際。見僧侶精神不振。身軀頹萎。聽講時甚有盹睡者。乃昭告徒衆曰。佛法雖不以軀壳爲重。然不了解此性。終不能先令魂靈與軀壳相離。是欲見性。必先強身。蓋軀壳強而後魂靈易悟也。果皆如諸生之志靡神昏。一入蒲團。睡魔卽侵。則明性之功。俟諸何日。吾今爲諸生先立一強身之術。每日晨光曦微。同起而習之。必當日有進也。乃創羅漢拳十八手。以教衆僧。此實少林武術之始也。後少室有虎患。居人苦之。達摩乃又降處而

馴之日爲說法。虎竟悟。追即便爲巡山夜叉。世傳之刺虎劍法。卽創於此時。後又創各種武功。爲鎮山護教之用。始離少室而入閩。又以神力建造少林寺於福建。亦傳教而去。隻履四歸。一葦航之。此特遊戲三昧之事耳。自後少室之少林寺。禪宗與武術。互相輝映。代有傳人。而閩中之少林寺。亦克承其統緒。隋大業中。閩中匪亂起。少林寺遂焚於火。僧侶星散。竟至蕩然。達摩聞知其事。復又航海入閩。重建少林寺。招集四方僧侶。重拾墜緒。襄其事者。羅祖與焉。乃依周天定時之理。推而及於人身。因乾坤爲大天地。人身爲小天地。其生剋循環。固無不同也。據此理而演爲點穴之法。而羅祖則更依此點穴之法。而推闡之。演成擒拏之術。此法在當時盛行於閩中。所有各法。皆出之輕巧。用以制敵。又無能抗衡。故名甚著。因其善

於取巧。故亦名之曰小手。羅祖傳善可。唐代則傳僧圓明及宣統。宋代則有周侗岳飛。元代則有僧泓一。而其時適覺遠上人。以嚴州貴公子。披剃入少室少林寺爲僧。對於武功極意整頓。凡少林之正宗。不傳於本寺而散傳於外者。不遠千里而求之。因當時少林分枝甚多。除少室之少林。及閩中之少林以外。在洛陽則有同福寺。在陝西則有五台。在廣東則有慈恩。皆以武術著名於時。實皆爲少林寺之祕傳。而各擅所長者也。覺遠上人又知少林祕傳之流入俗家者。亦頗不少。乃又訪李蒙叟於甘肅之蘭州。訪白玉峯于山西之同州。李白皆感其誠。遂同至洛陽。居於同福寺。切磋藝事。經年而同入少室。白玉峯且披剃爲僧。至此非但少林本寺之武事。重振宗風。卽各支派之祕傳。亦皆匯於少林本寺矣。卽盛行閩中之擒

擒拿法。亦於此時歸少室本寺。其後闖粵山陝之支派。逐漸凌替。此法知者亦漸少。非覺遠上人匯集之力。且或因之而失傳矣。金元以後。少林寺對擒拿法每一代傳二三人。大概僧多俗少。至明代李鏡源張松溪入少林學技。二人皆謙謙君子。居寺中者幾十五年。遂得其祕。顧亦守少林戒約。不肯輕易傳人。後以倭寇擾浙。松溪集鄉人教之以技。蓋松溪固浙人。欲立國防以禦寇也。乃出空手人白。及擒拿等法以授衆。後參將戚繼光以邊卒紀律蕩然。不能應戰。奏請另募浙人而成一軍。以浙人防其柔粹之患。其意良可嘉也。既得上命。乃招才技之士爲一軍。嚴加訓練。以捍強寇。而張松溪之徒衆。遂於其時入戚家軍。出其絕技以教同人。故其時戚家軍非但紀律嚴明。卽武功亦非他軍所能望其項背也。同時蘇人金皋

者亦轉軀得其術。相傳皋爲福山人。卽七總管神之一。其技又傳於江常。一云帶矣。虎邨金氏。本非皋後。以兩地相近。敵在明時。金氏子之習武者。皆出入於皋之門下也。倭寇擾其地。皋率弟六人。及村客數十輩。晝圍裝。夜襲。我神服。執鋤耜之屬爲武器。夜出襲寇。寇驚爲神。相率奔潰。如是者屢。寇不得逞。後有洩其事者。爲寇所聞。空羣而至。衆寡不敵。金氏兄弟七人。及從者數十人。皆殉難。後封爲神。立廟祀之。故虎邨金氏子弟得其術者。愈多。其後漸失傳。然對於擒拿之法。猶能言其梗概也。澄江徐畏三先生。爲武術界之高手。曾五易其師。而得盡各家之長。於治傷一。道尤爲特長。無論跌打損傷。一經診治。無不着手成春。其壯年時。北走燕趙。南遊閩粵。所遇異人甚多。而傷科一門之師傳。實係直隸西河衛之馮少臣。馮本爲內

釋名家。治傷誠爲門外漢。其術云。保得自一僧。而與擒拿之法。同出一源者。馮爲人。兇爽任俠。承祖業爲醫。技固絕精。年二十已名著杏林。且嘗謂人曰。醫以濟世活人爲職志。奈何計錙銖。效彼市儈之所爲哉。故爲人治病。不計金錢。酬之不却。不酬亦不索也。先是一株脚僧。有志遠者。揭某地爲瘋夫所噬。初固以爲常夫。不以爲意。僅裹創而行。至西澗衛。而毒發。頰臥破寺。跳擲叫號。日夜不息。痛苦之深。不可言喻。去僧憐之。知必臣之善醫。乃具病者往。乞馮施治。既悉致病之由。先爲針各穴。痛苦稍減。復鑿之於家。以藥餌進。惟僧爲夫噬。爲日已多。受毒至深。經馮診治後。痛苦雖略減。顧未能剋期而愈。流連病榻者約一月。其毒始淨。而經此一番痛苦之後。元氣大傷。內症又作。少山定方進藥。絕無稍懈。竭其精力。歷二月。

之久而得占勿藥。志遠感激涕零曰。老衲餘生。皆居士之所賜。願老衲一身之外無長物。實百思無以報大德。惟老衲來自少林。於武事頗知門徑。洵傷之事。亦優爲之。願盡其技以相換。而報再生之大德。馮聞之喜。事以師禮。蓋馮於武術之事。亦粗知梗概者。志遠留居其家者二年。有奇。悉心指授。凡彼所能者。悉以傳之。毫不隱祕。其中尤以點穴擒拏等法爲最精。樂於是。馮由內科名家而爲傷科能手。兼成武術界之高手焉。徐畏三先生北走訪名師。聞馮少臣名。登門求教。馮以其人爲謙謙君子。意氣相投。乃盡出志遠所傳於彼者。轉以傳諸徐先生。故徐於傷科之外。復精點穴擒拏等法。嘗言武功一事。盡一門一家之長。固非難事。若欲兼各門而盡言。則雖盡畢生之光陰而研求之。恐亦不克盡其萬一。他派姑存而不論。

卽如少林一派中。共有六門。各門之技術。不下數十百種。如欲兼治之。恐亦不可得也。予昔者旅居澄江。徐先生年已望六。然精神飽滿。猶如四十許人。暇時輒過其家。與談少林故實。及技擊源流。則歷舉其所知以相告。滔滔不絕。如數家珍。問嘗將先生之言。筆而記之。予視先生如嚴師。先生視予亦如子弟。凡所知者。悉爲述之。而點穴擒擊之法。亦爲講述無遺。且常相戒曰。學武者。尙德不尙力。此等功夫。非萬不得已。不可妄用。蓋以舉手間。輕則足以殘人之肢體。重則足以致人之死命。不可以兒戲視之也。又據先生言。擒擊一術。少林中人。本不肯輕易相授。卽甘鳳池之師事朝元和尙。亦僅得其八九。非馮少臣之救治。志遠和尙。又安得盡其祕耶。今將先生告予者。彙爲一編。刊以行世。亦聊盡提倡武術之意耳。爲述擒擊

法之源流如此。

▲擒拿之真諦

擒拿之源流。既如上述。更考此法之功用。既異於拳法。又異於各種功夫。實言之。實爲專借巧勁以制敵人之法。固非徒恃拙力者所可同日而語也。蓋與敵人相鬥。敵之實力勝於己。欲與角力。固無取勝之理。乃使用巧勁以制之。所謂巧勁者。於自己原有之實力外。又可借敵人之實力以爲己用。即藉其力而制之。此所謂四兩撥千斤者是也。拳術中對於使勁一事。本極重要。善於使勁者。所發之力。雖不及百斤。而強敵爲摧。不善使勁。雖倍於是。亦不足使敵人折服。皆在於得勢與不得勢耳。譬如操一物。同

一重量之物。提之得勢。縱行數里。不覺其重。若不得其勢。行未數步。即覺其流滯矣。此理之至顯者也。故巧勁可勝實力。擒拿一法。完全利用巧勁以制人。故亦名之曰小手。擒拿於使用巧勁之外。對於人身之筋骨經絡。亦須明瞭。蓋人身之筋骨。固有一定。所屬之經絡。亦絲毫不紊。而氣血之流行。更有一定之途徑。氣在前行。血在後隨。某時氣過何穴。血注何經。皆有一定之程序。人之所賴以生者。氣血耳。氣血若有損。或流行不暢。皆是使太全身受其影響。循至力無所施。肢失其用。甚或因而傷及內臟各官。擒拿法之所以必明瞭全身百體之情形者。正欲於氣血循行上着手制人也。其最要者。惟骨之關節。及筋之位置。因人身四肢之轉動。其重要之處。即爲骨節。若無關節以司之。直僵直如木棍。又安能轉動耶。故腕之關

節受束縛。則指掌失其用。肘之關節受束縛。則臂失其用。此固顯然之事。不必尋求氣血之所在。而卽可以之制敵者也。人身各部之筋。雖大小不一。其位置自有一定。且有主從之分。如某一部以某筋爲主。其筋實司該部之一切。若此筋爲人所擊。而此一部分必頓時失其主宰。不復能活動如常。請舉一例以明之。如大臂一部。鼠蹊筋實爲主腦。若有以指擊住我之鼠蹊筋。則我必覺痿楚難當。全臂之力。因之消失。在敵人固亦未嘗用十分氣力。而我已受制矣。故對於全身各主筋之位置。亦須明瞭。然後可以隨手制人。此外則於穴道。亦須詳知。第一步以氣血循行爲主。如我知某時氣血當行何宮。而其穴道。適可用擊法者。卽以指擊之。稍用氣力。敵人之氣血。因受壓而停頓。勢必全身麻木。不復轉動矣。但此事言之非艱。

行之亦殊不易。非於人身之構造。用功研求之。難望其成就也。且此擒擊法使勁之處。既不用拳。又不用掌。其用以制人。完全在於大指食指之指面。故人身三百六十五穴。非盡可擊也。譬如胸背等處。穴道固極多。皆非可以大食二指擊之者。因胸背固不可用指拈取也。可擊之穴。大概在頭頸肩臂腿脛等部。總計其穴。不過數十耳。此數十穴中。除頭部如耳根太陽等。主要穴道。擊之可以制命外。其餘諸穴。僅可使敵人感覺痠麻。失其抵抗之能力。並不能制其死命也。制敵之道。能使敵人失其抵抗之能力。於我之目的。亦已達矣。固不必定欲制之死地而後已也。故善擒擊法。恆能於敵人無意之間。運其二指以制勝。非其力之必過於人也。要在得其勢。而善於使勁耳。此法雖名之曰擒擊。其實擒與擊要有區別。不可混爲

一談。因手法各自不同。擒有擒之作用。擊有擊之作用。二法可並行而不可混雜也。拳法中對於捉人。本亦有成法。大概可分爲陽手陰手二種。手掌朝天。由下向上而捉敵人者。是謂陽手。手掌朝地。由上向下而捉敵人者。是謂陰手。無論其爲陽手或陰手。其着力之處。在於全掌。卽一把統握之法也。至於擊之一法。實非尋常拳術中所有。卽以大中食三指之指頭。互相叩合。作拈物之狀。以捉敵人緊要之部分。運其功力以制人者。故擒擊之術。其重要手法。實在於擊。而不在于擒。惟擊法有時亦不能單用。必藉擒法以輔佐之。始克奏效也。大概取敵人之小部分。可以單用擊法。如脈腕等處是也。因此等處面積甚小。却司全臂。以三指擊之。卽可成功。固不必擒法之輔助也。至若面積較大之處。如肩肘膝等處。皮肉較厚。氣力

充足。非三指單拏可以奏效。必賴擒法以助之也。此爲擒拏並用之法。有時亦可雙手同拏。此則須視對敵之情形而定矣。擒拏之術。既重於拏。而拏法得力處。又在於大中食三指。則指頭上之功夫。亦大足驚人也。惟平常之人。實力雖大。用之於拳掌則有餘。若用於指頭。恐亦感不足。因指端之力。至有限也。擒拏雖善。使巧勁之法。然不加功夫。而欲用指端有限之力。以制敵。是亦不易見効也。故練習擒拏法者。對於指勁一事。亦須有相當之練習。指功既成。然後更益以巧妙之法。兩難既并。相得益彰。臨敵之時。輕描淡寫。一舉手間。即可使強敵折服。如吹毛拾芥。不費周章也。惟此法在拏住之時。其人固失其抵抗之能力。但拏手撤去之後。不久即可恢復原狀。非拏要穴。不至有所傷害也。

△擒拿與點穴之區別

擒擊之法與點穴頗有相似之處。故在表面上觀之。似無所區別。世人亦因之而相提並論。甚且有謂擒擊卽點穴。點穴卽擒擊者。殊不知點穴自點穴。擒擊自擒擊。傳者固非一人。法道亦各有所異。豈可併爲一談。試一究二法之理由及功效。自不難知其顯然有區別也。擒擊之異於點穴者甚多。今請列舉之。點穴一法。其所以制人者。完全在阻止人身氣血之流行。使被點者失其知覺。卽考周天定時之理。合氣血循行之道。知某時氣達何宮。血注何穴。就其穴而點之。其穴既閉。則氣血因之壅積。不能流行。各體之機能。完全失去。卽舉動亦有所不能。違論其與人爭持矣。穴有未

小點有輕重。如遇大穴而重點之。立時致死。大穴而輕點之。亦可尅期取命。至若小穴。則僅足使人麻痺不仁。或昏暈不醒人事耳。死穴被點。決無法可救。若小穴被點而封閉。則可以手法治之。或於所點之穴撫摩而使活動。或於相對之穴上。震激之而使流行。不至有性命之憂。惟其手法。非熟諳此道者。不易施也。若不諳手法而施以藥石。非但不足見效。或反因之加害焉。至於點法。大概以中食二指相並。以指尖點刺之。間亦有用鑿子拳擊。擊然屬少數耳。故點穴一法。以穴道爲主。以指功輔之。若所點者爲空穴。(按所謂空穴者。卽氣血未達。或氣血已過之穴也。)卽不能見效。而於骨節筋肉。亦無所涉。卽所練之指功。亦專重於點刺六方。如點石功等是也。點穴一法。大概如是。欲知其詳細。可於點穴法真傳祕訣中感

之可也。擒拿之所以異於點穴者。固不止一端。在手法方面言之。雖亦用指勁制敵。但並不用點刺。惟用木中食三指相扣之力。作鷹爪攫物之狀。練法則以龍鷹功爲宜。至於功效。則此功以輕巧取勝。雖亦有涉及擊穴者。然其主要之部分。則在筋與骨節。就各部之筋骨。擇其緊要者。擒而擊之。卽足以使其一部分失去原有之機能。而受制於我。但釋手之後。不久即可恢復原狀。不至害及肢體。卽落手過重。除耳根咽喉等處。足以制命者外。其餘肢體。決不至有性命之虞。雖或受傷。亦可以藥物治之。非若點穴之必以手法施治也。擊法中之死穴極少。蓋因胸背等部。不能以三指擊之也。兩相比較。異同顯然。惟擒拿之法。較爲輕鬆。似較點穴爲常用。以其不至舉手殺人。且制敵能使折服已足。豈必下毒手而喪其生耶。

▲擒拿與治傷之關係

擒拿一術。雖爲與人爭鬥。用以出奇制勝之法。然亦並非死手。於制敵之餘。亦可用以治傷也。夫武術一事。本與傷科有連帶之關係。凡技擊精者。對於治傷一事。縱不能並精。然亦必略知門徑。蓋語所謂能殺人者。必能生人也。若但知武事。不諳醫傷。是即謂之死手。其技雖精。實無足取也。習武者固宜兼治傷科。而爲傷科者。亦必兼治武術。因傷科一道。固非如尋常內科之僅恃方藥湯藥而治病也。接骨上斷。固有賴于武力。而跌傷打斷。亦全恃乎手法。若不諳武術之人。遇尋常內傷。固可依照成法。施以藥料。對症無悞。即可見效。若遇筋斷骨折等傷。必須用手法者。力量既感不

是而於一筋一骨之構造亦不了了。必且束手無策矣。即強作解人而勉施手術亦必不能得良好之結果。甚且反因此而發生意外之危險。故凡世之以傷科著名者。類皆武術名家。此非無因也。予謂習武事者。須知醫傷。習傷科者必治武事。互相爲用。始免舛誤。傷科對於其他武術如此。而對於擒拿一法。尤當特加注意。因擒拿一法。其最主要者。即人身內部之構造。必先詳知。然後可以出手制勝。其對於一筋一骨之部位構造。必深知之。縱極小者。亦不稍遺漏。尤注意於關節。凡人身之骨。最易受損者。厥惟關節之處。因兩骨相啣。藉筋肉之連繫而相合。凡受到外面重大之震擊。可使骨立即脫臼而出。即不完全脫離。但使相啣之處。稍有參差。即變痛麻木。以至全部不能舉動。若遇此等傷勢。若非用手法送之歸臼。且成

殘廢。大概須先用一手。擒住其脫臼之下部。向外提拔。使兩骨完全脫離。然後用另一手。拏住其關節。撲正骨節。而送之入臼。此種手法。非擒拏手。而何。卽此一端。已可見擒拏法與治傷。實有極大之關係。非可以忽視者矣。夫能殺人者。必能生人。此擒拏之法。用以臨敵。固足以出奇制勝。使強敵折服。用以治傷。則可以使折臂脫脛之人。在一擒一拏之時。立刻消除痛苦。而恢復原狀。其術之佳。固非尋常拳脚功夫。所能冀其萬一也。更有進者。若生計豐裕之人。習得此法。凡遇因跌打而受損傷者。爲之醫治。拯人於危。亦陰功積德之事。若生計窘迫之人。習得此法。亦可以懸壺問世。藉此自活。亦爲一種生計。故我常謂學得擒拏法以後。進而學傷科。自屬容易。若爲傷科者。則不可不學此技。以自助。二者固有不可相離者在也。

▲擒拿與指功之關係

擒擊本爲兩種手法。以掌握人而統握者謂之擒。此等手法。極爲平常。不知武術者。類皆能之。其擒擊之輕重。則視其人之實力大小而定。且亦不必過分力大。蓋僅以助擊手之勢。並非主要手法也。故此擒手。亦無所用其練習。至於擊手。既爲此術中主要手法。克敵致果。皆在於是。且其主力。完全在於大中食三。個指頭之上。我儕試一思之。指頭實爲人身最小之一部分。其運力全在於指節。尤不若拳掌之擊。猶可借腕臂之力而貫之也。卽以實力強大之人而論。三個指頭之勁。能有幾許。力弱者更無論矣。欲以臨敵。縱其善使巧勁。熟知成法。恐亦不能應手奏效也。故學習擒

擊法者。必先將大中食三指。練出一種功勁。可以透入人身。方足以應用。練此功夫。宜兩手並習。若單習一手三指。即不能左右隨意。因擒擊固兩手並行者。如左手擒人。則以右手擊人。若右手擊人。勢必用左手擒人。究竟用何手擒。何手擊。固非如拳法之有一定。要隨機應變。視敵人位置。及我欲擊彼何處。應用何手擒之。何手擊之。始能得勢。使敵人易於受制。不必刻舟求劍。要視其便利而已。若單練一手擊勁。而敵人所占之位置。適與我相反。是則勢既不順。我必感掣肘。而無所施其技矣。譬如我單練右手擊勁者。只能左擒右擊。練習左手擊勁者。只能右擒左擊。敵人居我之前。其位置與我所練者合。其勢既順。擒而擊之。固不愁反應。若敵人之位置。不合我之手法。其勢已逆。而欲以此法以制之。恐不易得手也。請以擊

鼠蹊筋爲喻。敵人與我對立。我若欲擊其左臂鼠蹊筋。必用左手擒其左臂之下部。而以右手三指擊其筋。其勢方順。若反是而欲擒其右臂鼠蹊筋者。兩手亦必互易。宜用右手擒其右臂之下部。而以左手三指擊其筋。方爲順勢。若以左擒右擊之法而施於敵之右臂鼠蹊筋。以右擒左擊之法而施於敵人之左臂鼠蹊筋。其勢既逆。自難望其手到成功也。此猶爲左右互行之法。已可見學擒擊法之人。對於指功。不能單練一手矣。其餘如雙手並用者。如敵人在前。而我欲從後擊其肩井穴。勢必雙擊。始克有效。若單擊一面。彼一轉側間。即可脫去。是尤非隻手之力所能及也。故無論練習何種功夫。寧習而不用。却不可不學習完全。如不完全。日後應用之時。難免有掣肘之患也。

▲指功之練習法

指功既與擒拿法有深切之關係。須相輔而行。不可脫離。是則不學擒拿法則已。欲學擒拿法。必須練習指功矣。顧練習指功之法。亦至不一。茲擇要述數種於下。以資採擇。至其他各法。並非不可用。但能練指頂之抓勁者。胥可行之。初不必膠柱以鼓琴也。學者於下列之法。而尋求其理之所。在。更加以闡發。自不難觸類旁通焉。一爲鷹爪功。凡練習拏法。皆用太中食之指相叩。如鷹爪攫物狀以取人。此功之効力。正與之相合。而爲練習指勁之絕妙功夫也。先用一小口之鱧。約重數斤者。按此須視練者之原有指勁而定。不可固執。如練者三指之力。本可以提十斤之物者。則用

十斤以上之罈。如練者二指之力。本不足提十斤之物者。則用十斤以下之罈。此指入手初時而言。所謂約重數斤者。卽以此也。以大中食三指依二角形而扣於罈口之頸。向上提起。初時必覺甚爲費力。提起片刻。卽須放下。不能耐久。練習日久之後。此種困難。必逐漸減少。終至於完全不覺。以指提罈。宛如拾芥。卽歷時甚久。亦不覺其苦。至此則於罈中加鐵屑一二三斤。再依法練之。歷若干時之後。（按時間亦無一定。大概練至不覺其苦。而能持久不墜爲止。此則在練時之勤惰而定矣。）再加二二三斤。如此逐漸增加。苦練不已。由數斤而十數斤。而數十斤。至能以三指之力而提取五十斤之罈。輕如拈羽。歷久而不覺其苦。則功造大成矣。以指着人身。必可使人折服。而無能與抗矣。惟此功夫。須由漸而入。不可越躐。每次

加鐵屑。至多不得過三斤。若以貪功之故。而多加重量。非但不能猛進。反足以減少其進步。而興欲速則不達之嘆。故練功不在於重量增加之速。而在於平日練習時間之長。大約每日分晨夕二度練習。每一度以練習一個時辰爲限。如此勤行不怠。進步自能神速。若急躁而求功。其結果適得其反。決無良好之成績。此項功夫。自始至終。大約三年之內。可以成就。其法既簡便易行。成功亦不至過分遲緩。故練習指功者。多從事於此。良非無故也。二爲石拳齋功夫。此功之練法。與提禪相彷彿。惟所以練功之具略異。而至入手之初。較爲艱難耳。因禪口有邊緣可以借勁。石拳齋則並無邊緣可以借勁也。以青石製成倒置之圓錐形。略如水菓中之荸薺狀。其重量亦無一定。大約在入手之初。用二十斤者爲度。不可再重矣。

按此法並不如前法之漸次遞加入手卽練較原有指力一倍以上之物。以後加重亦以一倍爲率。此與鷹爪稍異者。廣闊之處在下。而銳端則向。練者以大中食三指緊緊扣住其銳端相近之處。用力上提。在入手之初。以數斤之指力。而提此十數斤之石荸薺。欲其應手離地而起。勢所不能。但明知其不能。而必依法勤加練習。以冀其能有提起之一日耳。大約半年之後。卽可離地矣。惟離地提起。以其上無邊緣可以借勁。青石又爲極滑之物。功夫未到。決不能懸空持久。提起卽落。亦勢所必然之事也。再加功苦練。功夫既達。自能逐漸持久矣。練至石荸薺可以應手而起。不覺沉滯。能歷一炊時許之久。則第一步功夫成矣。如入手時所練之石荸薺。重量爲二十斤者。至此卽易一四十斤之石荸薺。依前法而勤練之。待

功夫既深之後。此四十斤之石。葶薺亦能應手而起。輕如拾芥。縱歷久而。不覺其沉滯欲墮者。則功造大成矣。試思以三指之力。而提一毫無借勁。又極平滑之石。葶薺。可以歷久不墮。其力之巨。已可想見。若用以擊人。若非鐵石所鑄之身。勢必不克當此三指也。此項功夫。較諸前一項。尤爲厲害。因練時純憑指端之實力。無可假借。非功夫到家。決不能應手而起。非若提罈之有罈口邊緣之可以借勁也。故彼縱練至能提五十斤之罈。猶不若此能提四十斤石。葶薺之力爲巨也。惟此法在入手時較爲艱苦耳。除上述二種功夫以外。又有從拔椿功夫。而練習指勁者。其法以五尺長。周圍六七寸之堅木一株。釘入土中。大約釘入土中者約三尺。餘二尺露出地面。於椿旁之四周。更用磚石築入土中。務使結實。而椿不能移動分。

毫亦正如建屋之築基礎。如不用磚石。則用同樣之樁。約長三尺者。依本樁之四周。密排而釘入之。全沒入土爲度。排列既密。樁擋自緊。總而言之。凡可以使原樁堅牢。不易有絲毫搖動者。其法皆可用。初不限於用磚石築實。與排樁緊密一法也。將樁釘牢之後。練者立其旁。以大中食二指。扣住樁之上端。用力提拔。似欲將樁拔起者。至指力不勝時。卽稍休息。然後續行。或兩手交互而行之。每日分晨夕二次練習。每次以一個時辰爲度。此外如遇閒暇時。多行幾次尤佳。提拔之時。須用直勁向上。不可向旁扭。或在入手之初。正如俗語所謂蜻蜓撼石柱。決難移動分毫。然每日勤行。指力逐漸增加。至功夫到家之後。亦必有應手拔起之一日也。如此朝暮練習。一年之後。其樁必能緩緩拔起。由分毫而盈寸。由寸而逐漸遞加。以

至於能將全椿拔起。則指力亦已不弱。如欲更進一步者。則可於樹木上行之。擇一株周圍約六七寸之樹。以大中食三指。從橫側緊緊扣住。用力向上提拔。右手扣時。則大指在左。中食二指在右。左手扣時。則反是。初時樹僅能微微動搖。決不能使其根出土。因樹根分歧雜出。扳於土中。極爲堅牢。較諸人工所釘之木椿。其反抗之力量。固不可同日而語。故不易使之出地也。加功苦練。動行不怠。日久之後。功夫既深。自能逐漸將樹連根拔起。然爲時非二年不可。練至能於一舉手間而拔連根之樹。其指勁之大。已足驚人。着於人身。卽不在關節等處。已足制敵。固不必再諳擒擊之法也。若練擒擊法者。以巧勁制人。指功固不可不練。然練至能將木椿拔起。亦已足矣。正不必多費光陰而練至此絕境也。此外更有鎖指之法。初

時空手練習。緊並中食二指。屈成環形。而以大拇指屈置中食二指之間。使三指頂相對。緊緊扣牢。掌心中空。虎口成圓形。猛力扣一炊時許。略舒指休息片時。再依法緊扣之。每日有暇卽行。不限次數。蓋此功初步。並不用器械練習。無論在何時何地。皆可隨意行之也。扣時宜將全身之力。運於大中食三指之端。務須沉着。切不可貪省力。如此勤行半年之後。則用一小圓木加於大中食三指之間。依法扣之。木長約三寸。周圍約一寸許。以梨棗等木爲合用。取其質地堅實也。如此更半年。再易圓木而爲鉛棍。大小長短。與圓木相等。亦以半年爲期。鉛棍之後。更易錘棍。依法練習半年。其功成矣。用以扣人身各部。亦可使敵折服。相傳此法爲一大書家所發明。蓋於無意中得之者。其人喜研究書法。惟苦所作之書。浮軟無力。乃

於筆管中灌鉛數兩。每日以三指拈筆。懸腕臨摹。日必盡半日之力。而書
擘窠大字者三百。勤行無間。其初意不過求字之沉着有力。並不在武功
上面着想也。如是者歷二十年。其書既成名。而指端之功夫。亦已成就。顧
其人不自知也。一日與友人哄飲。友醉欲避席而去。其人以三指執其臂
而曳之歸坐。友忽狂叫而仆。視之。則所執處。指痕宛然。青紫墳起。皮脫血
出矣。然在執之者。固亦未嘗自覺其用力耳。於是羣相驚異。揣知其故。始
悉其於灌鉛於管。日事臨池。而於無意中成此絕技也。自是以後。其人除
作書時外。恆以竹管戴於大中食二指之上。蓋以防不測也。後之練功者。
以此爲成法。而易筆桿爲木棍。及鉛鋼等小棍。因有心練習之故。大約費
三二年苦功。即可成就也。此外更有練習指面拈勁之法。亦名爲拈花功。

與以上各種功夫大同小異。惟着力之處。彼在指頂。此則在指面耳。練習拈花功之初步。亦不必用何種器械。但以大中食三指面緊貼。略如鎖指狀。惟彼則扣三指使虎口成環形。此則拈三指使虎口三角形耳。指面相貼之處。以三指之第一節爲限。指面緊貼之後。乃貫全臂之力於指。徐徐向外拈去。旋轉成小圓圈。由內向外旋若干次之後。更由外向內亦旋轉若干次。其數須相等。如外旋百度。內旋亦百度。每日不限次數。有暇卽行。指如痿疲。則略事休息以舒之。因此等功夫。既無須乎器械。又不必擺出練功架子。無論何時何地。隨在可行。而旁人且不易覺察。故非常便利。如是勤謹練習。半年之後。指面之力量亦已不小。乃更取極大之黃豆三粒。用大中食三指拈住。依前法連全臂之力於指面。推動二豆。使在三指間。

旋轉。初時每不能掄轉如意。三豆且時有脫落之虞。大約練習一二月之後。即可免去此弊。其旋轉之法。亦如空手時之內外各旋若干度。至力疲時。稍事休息再練。惟所用以練功之豆。須隨時更換。起初每日換二三次。以後逐漸增加。至每一休息。換豆一次。此一步功夫。須練至以三指拈豆。毫不用力。輕輕一旋轉間。即成粉屑。則可終了。蓋擒擊法本利用巧勁。但借功力以爲助者。練至如此。亦已夠用。不必再求進步矣。若必欲求其功。夫之更進一層。則可於練豆之後。再換石子練之。石須堅實。以南京雨花台之石。躬爲最合用。如法拈旋。惟石子之數。不限三粒。三粒可。即兩粒一粒。亦無不可。直練至無論如何堅硬之石。一觸其指。即成粉末。則功造大成。堅石觸之如此。若以加諸我人血肉之軀。則鮮有不筋斷骨折者矣。練

習此等死功夫之後。每易於無意中傷人。卽與人交手用此等功夫以制敵。亦正嫌其太爲狠毒。有傷陰德也。故予謂能練至拈豆使碎之時。卽可停止。因已足制人。卽恐强悍之敵不易克。於其再費功夫練此死手。不若移而練擒擊之爲佳。因練拈石。至少須三年。若移此三年之光陰而練習擒擊之法。亦足夠而有餘裕矣。學者其三復斯言。拈勁之練習。除上述之一法外。猶有懸身以練習之者。其術之功效。似較上法爲和緩而可取也。其法先在鐵槓之上。勤加練習。惟練此之鐵槓。宜較尋常所用者。加長一倍以上。其高度則與尋常者相似。入手之初。練者以兩手握住鐵槓。將身懸空。並無若何動作。至兩臂凌疲。不堪時落下。休息片時。再繼續練習。每日晨夕各行一個時辰爲度。顧此一步功夫。不過練習掌臂之力。於指勁

無甚關係。經過數月之後。進而學習鈎懸。所謂鈎懸者。卽以中食二指相並。屈指鈎住鐵橫。而用兩大拇指環住鐵橫之下方。三指面相貼。而將全身懸於橫上。此部功夫。乃用指節之力以爲鈎。用指面之力以相扣。猶爲兼顧之練法。而非單練指功者也。此法亦至力盡而稍休息。以後續行。每日練習之時間相同。在初練時。以指力不充足之故。決不能持久。練至時候既深之後。縱將全身鈎懸於鐵橫之上。經一時之久。其指與臂。亦不覺發楚。則可再進一步而練習拈懸矣。所謂拈懸之法。卽以兩手之大中食三指。拈住鐵橫。懸身空中也。蓋前法將指之鈎勁練足。更將其勁貫注於三指之面。拈住鐵橫而懸身也。此法較鈎懸爲尤難。初時雖能拈住鐵橫而懸身。但瞬息之間。卽不能耐而落下。或竟隨起隨落。每日勤行。此種困難。

必逐日減少。終至於與鈎懸相同。不覺其難。能持久歷一時而不落。則指面之力量已甚可觀。然此猶兩手同時用力者。更須以單手行之。如先用右手拈懸若干時。再用左手拈懸若干時。交互而行之。至亦能懸一時之久爲止。此步由雙手進而至單手。其効較速。以後再用一手拈懸。而將前手釋去。再轉過身軀。以釋去之手拈懸。而釋去其後拈之手。全身亦隨之移動。由鐵槓之此端而移至彼端。復從彼端而回向此端。如此往復不息。而練習活動之勁。惟在初時。因身體懸宕而增加原有之重量。且轉移不定。每感困難。交替數次後。卽不能支持而落下。加功勤習。日久之後。自能逐漸持久。以至任便往復若干次。亦不覺其困難。練至如此。其指端之力。固足爲人。而益以活動之法。更切於擒擊之用。聞昔有一人。能以三指拈

住屋中之樣子。循迴屋中。疾如飛鳥。衆以亂箭射之。而不能傷其毫髮。其技之神。可想而知。詢其練習之法。卽從此懸身中練成者。觀乎此則懸身練習之法。不僅練得指勁。而爲擒拏之助也。此法雖非完全柔功。但較諸其他一切死手。則相去已遠。不可同日而語矣。臥虎功亦爲練習手指之勁。與足趾之力者。以練時伏臥而行。故亦名之曰睡功。先將身伏臥於地。各部挺直。足趾尖支地。兩手則置於頭部之兩旁。指尖向前。掌心貼地。然後運用臂腿之力。將身撐起。至離地一尺光景時。緩緩將身向前探去。至極度時。兩足向後挫。身亦隨之後退。退至極度。再行前探。循環往復。力盡而止。惟自始至終。全身除足趾手掌之外。其餘各部。完全凌空。不宜稍令貼地。初時行二三度之後。卽覺力疲氣湧。習之既久。次數自能逐漸增加。

一年之後。則完全不覺其苦。則易掌爲拳。拄地而行之。卽用兩手握拳。以拳面貼地。虎口則向前方。依前法而探退之。更越若干時之後。則再進一步。易拳爲指而行之。小指及無名指屈轉貼於掌心。餘三指面按於地上。中食二指居前。大拇指居後。略成鼠爪形。更練習若干時。則單用一足之趾拄地。其另一足則疊置拄地之足跟上。依法練之。兩足交換而行。然後再縛石於背。而動加練習。石之重量。亦由輕而重。逐漸增加。從十餘斤而加至百斤爲度。至背負百斤之石。而以三指按地。而行此功夫。歷久而不覺其累贅費力者。則功造大成矣。指力至此。亦可得數百斤。用以制人。足有餘裕。此特爲尋常之法。若兼治擒擊功夫者。則不必縛石再練。卽練至能以三指按地。練此功夫。歷久不覺費力時。指功亦已不小。足爲擒擊之

助不必再負石練習矣。蜈蚣跳一法。亦練習指趾之勁。而兼及跳躍者。其法與臥虎功略同。先亦用兩手掌兩足趾抵地。支拄全身。胸腿等部。離地約三四寸。此爲預備時之姿勢。然後將身體之中部。向上聳起成弓背形。亦如懶貓伸腰之狀。聳至極度。然後兩掌猛力向地上一捺。同時兩足尖猛力向後一點。全身完全凌空。而乘此捺點之勢。向前面躡出。落下時仍以掌趾拄地。身體仍離地數寸。在入手之初。躡出者不及一尺。以後功夫漸深。所躡愈遠。終且一躡而達於數尺之外。此法較臥虎功爲難。一不留意。胸腹各部。非但觸地犯忌。無意之間。亦易受傷。故最好先將臥虎功練有相當程度之後。再進而練此。則較爲易成。待用掌跳躍。練至純熟之後。再變掌爲拳。依法練之。然後更進而用三指按地跳躍。末後亦習一足點

地之跳躍。至皆能任意進退。則功造大成矣。用以臨敵。非但手指足趾之功力。可以制人。而跳躍往來。亦足以助退避之用。使敵人出於意料之外。而無可措手足。是誠制勝之妙法也。以上所舉各種練習指勁之功夫。雖不一貫。然殊途同歸。其主旨則皆在於練習三指之力。習擒擊者。於指勁既有所舉之各法。而盡練之也。且練習指勁。與練習擒擊法中之相骨尋筋等事。並不衝突。儘可同時並行。固無分乎先後。故指功練成。其他各部功夫。亦可迎刃而解矣。

▲擒拿須尋筋相骨

擒拿一法之制人。既重在骨之關節及筋之主從。是則對於筋骨各部之位置。必先完全明瞭。毫不錯誤。始能切於實用。亦正如點穴法中之尋經認穴也。如不明於此。決難望其應手奏效也。尋筋相骨之事。在擒拿法中。其重要如此。然吾人欲能尋筋相骨而無誤。亦非易事。若不有相當之練習。亦不能熟悉也。且練習之法。雖不甚複雜。顧欲完全了解。絲毫不爽。亦非旦夕間。最少亦須費一年苦功。始克達其目的。練習此項尋筋相骨之法。亦可分爲數步。起始之時。不妨於書本中求之。先將各筋各骨之名稱熟讀而謹記之。更於畫圖中而尋求各筋骨之部位。（按此等書籍。醫科中皆有參考。而近來所出之生理學書中。尤爲詳明。圖畫亦顯明易見。較諸舊本醫書爲佳。）某筋爲某部之主宰。某骨與某骨相接合。以及筋所

附之前後。骨所居之正反。皆須熟知。此一步功夫完全後。更進一步。而與人盤問。或我舉一筋一骨之名稱爲問。命人答其位置及構造狀態。或命人任舉一筋一骨之名稱爲問。而我答其位置及構造之狀態。互相盤詰。遇有疑惑。則可於書本中對證之。此一步功夫。較諸死讀硬記。易於進步。亦正各學生之默書。較背誦爲佳也。名稱部位。既熟讀而謹記。與人互相盤結。亦可完全無誤。然此猶爲死法。而非實驗活用之道。未必能切合實際也。故又須進一步而使之實驗。練習實驗之法。宜取死人骨骼一副。務須各骨齊全。不可稍有缺損。乃將各骨雜亂之。而使練者依據其所知之部位。一一湊合之。而成爲人形。毫無錯誤。而後已。在入手之始。難免有誤習之既久。自能無誤。然此種湊合。雖用手法。猶藉目力之辨別骨殖之爲

何名而屬於何部也。更須進一步於暗中練習之。亦將骨殖雜亂。練者信手取一骨。用手撫摩而斷定其何骨。當屬何部。乃依其位置而安放地上。如此逐一摸去。將全身各骨完全湊合。一無錯誤而後已。在初時必不能如願以償。蓋以手撫摩。雖能知其名稱部位。然終不若以目力辨之之爲易也。練習至此。最速亦須一年以上。凡練至能於暗中湊合全部骨殖而無誤。其爛熟可知矣。至於筋之部位。雖不能依上法實習。但筋附於骨。本有一定。是不難於骨之名稱部位。推想而知之。是在練者之死法活用耳。若刻舟以求劍。我未見其有所得也。

▲人身骨骼述要

人身之有骨。亦猶屋宇之有樑柱。乃用以支拄全身柔軟之肌肉。而使
 之營種種之動作者也。骨之外面。堅硬平滑。而內部則粗鬆。色蒼白。形狀
 至爲不一。方圓長短。無所不有。蓋以所居之部位之不同。形態亦隨之而
 異。所以各適其用也。統計全身之骨。多至二百餘枚。彼此連絡而成人形。
 其種類之複雜。名稱之繁多。實非片言所可盡。就大部分言之。可以區分
 爲二類。卽軀幹骨與四肢骨是也。凡頭部各骨。及脊梁胸肋等骨。統稱之
 曰軀幹骨。而手足兩部。以及其所附屬之骨。則統稱之曰四肢骨。在此兩
 類之中。又可區分爲若干小部分。每一部之骨數。亦多少不等。有兩兩成
 對者。有獨一無二者。有形似而因部位之不同而異其名者。種種不一。今
 且不論。在此二百餘枚骨種之中。又可分爲固定骨與可動骨二種。固定

之骨。大概。在軀幹骨一類中爲多。蓋其位置固定。不能轉動者。如頭蓋肋骨等是也。可動之骨。大概在四肢骨一類中爲多。蓋其位置雖亦有一定。而可營種種動作。任意屈伸。如肘腕膝踝等骨是也。進一步言之。凡固定之骨。其功用實爲保護內部之主要器官而生。可動之骨。則專司外部轉動之事。惟究其骨可動之理。全在乎筋肉之伸縮爲動作。而兩骨腳接處之關。實爲骨骼轉動之主要關鍵也。故關節者爲連絡二骨而兼司其轉動者也。大概可分爲自左關節。蝶番關節。車軸關節等數大類。而肩胛臂肘髀臼膝等各關節分屬之。以上以種。實爲人身最大之關節。其骨端之形狀。及轉連之情形。亦各各不同。惟二骨之相接。必分陰陽兩種情態。陽爲骨端凸出於外。陰爲骨白凹入於內。其白之形狀。雖各部不同。要皆與

互相啣接之骨端形狀。完全吻合。而骨端之入臼。始無鑿枘之弊。而得轉動隨意。不致有抵觸之虞。關節若受損傷。則骨端離臼。必使被傷之一部。失其轉動之能力。此擒拿法之所以重於關節也。在骨端與骨臼之間。必有軟骨爲之連絡。此軟骨之效用。一可以連綴二骨。使之切合。一以防骨端與骨臼之相磨。而受損害。此等軟骨。其質地極爲柔韌。且富有伸縮之力。又足以助骨之轉動也。此骨實類乎筋。包纏於骨端骨臼之外面。而使兩相切合。吾人試取獸之肘骨一觀其狀。即可瞭然矣。今將各骨之形態及關節之部位。擇要摘錄。以資參考。

一、頭骨 此骨由頭蓋耳面鼻等骨各部所成。集無數小骨而組成。成左右八塊。因頭骨等部。皆爲總名。每部實皆有無數小骨之組合。並非一

塊也。此與擒拏之法無涉。故不詳述。

二、脊骨 脊柱爲吾人全身之基柱。位居軀幹後部之正中。爲二十四小骨所合成。上部頸椎。其數凡七。中部胸椎。其數凡十二。下部爲腰椎。其數凡五。三部相合。而統名之曰脊柱骨。

三、鎖骨 此骨之位置在胸廓之上端。與胸骨及肩胛骨相啣接。因其細長灣屈而如鎖形。故名。此骨於運動及一切操作。功效極大。而足以輔助肩臂之各骨也。此骨可以用拏法。

四、胸骨 此骨之位置在軀幹前部之正中。而界於肋骨之間。自上面第三肋起。而至下面第七肋止。上部之兩旁。與鎖骨相接。

五、肩胛骨 此骨之位置在胸廓後部之上方。左右各一。俗稱飯匙骨。

翼形爲扁平。三面有角。而角度不等。與鎖骨及上膊骨相接合。至前而感肩胛窩。亦稱肩井。此骨又似蝶翅形。前後皆可擊。

六、上膊骨 此乃管狀之長骨。其位置則上一端與肩胛骨相連。骨端作球狀。下端則與前膊骨相接。爲扁平形。骨幹之上部爲圓柱形。下部爲三稜形。外有結節。而內有細溝。右左皆可擊。

七、橈骨 此骨爲前膊骨之一部分。爲三角形之管骨。上部爲扁圓之柱狀。末端與手骨相連處。有三角關節。位於前膊骨之外側。較尺骨爲大。而與上膊及尺骨相啣接。此爲擊法最易着手之處。

八、尺骨 此骨與橈骨相合。而組成前膊骨。與上膊骨及橈骨相啣接。亦爲三角形之管骨。上部強大。下部爲半圓形。位於前膊骨之內側。尺橈

二骨之中間成一狹長之空隙。亦左右可拿。

九、腕骨 此骨又名手根骨。其位置在前胸骨與掌骨之中間。共有舟狀半月三角豆骨大小多稜。有頭有鉤狀等八骨組合而成。其形甚短。皆互相連合。不能單獨運動。一塊動則其餘七塊亦必隨之俱動也。亦爲拿法中之大關鍵。

十、手骨 此骨合掌骨指骨二部。而統稱之曰手骨。掌骨位於腕骨與指骨之中間。共爲五枚。稱爲第一掌骨。第二掌骨。以數目爲序。第一掌骨最。短。而粗大異常。第二掌骨則最長。惟較第一掌骨爲細。其餘三指。微有參差。至於指骨。位居於掌骨之前端。亦以數目爲序。而稱第一指骨。第二指骨也。共爲十四小骨所組合而成。其中惟第一指爲二骨。其餘四指。皆

有三骨合如上數。各骨相腳處。俱有關節。可轉動。亦左右可拿。

十一、孟骨。此骨居人身軀幹之下部。以形似孟盤而名。與大腿骨相腳接。男子狹小而長。女子寬大而短。此骨不可用拿法。故不詳述。

十二、胸椎。此骨爲扁平而略帶長方形者。上部廣而且厚。稱手柄。自第二肋骨而下。達第七肋骨止。介於中間之胸骨部分爲劍身。其下一小部分則爲劍尖。幼時分三骨。及長乃合爲一。其位置則於脊柱前後相對。亦不可施以擒拿者。

十三、肋骨。此骨爲環護人體之上部者。左右共十二對。上部七對。以肋軟骨連接於胸骨。名曰眞肋骨。其下部五對。不連於胸骨。故名爲假肋骨。惟假肋骨之上部三對。雖不連於胸骨。中間就有軟骨相接。其下二對。

二無連接之處。左右相對。分居胸骨之下。若肋若浮。故名爲浮肋。此部骨極脆弱易折。惟不適用擒拿之手法。

十四、腰椎 此卽脊椎七骨以下五骨之總稱。說詳脊骨條。亦非可以施用擒拿之手法者。故略之。

十五、薦骨 此骨位居腰椎之末。共五小骨密接構成。永不運動之骨也。亦極弱易損。不適用擒拿法。

十六、髌骨 此爲骨之凹陷。關節相連處。臍骨之位置。本居於骨盤之兩側。而以髌骨。卽在臍骨之外側。其陷甚深。而成圓臼狀。卽容留大腿骨上端之處也。髌骨與大腿骨上端相接合。連綴以軟骨。而成爲大腿關節。此一關節。亦爲人身最重要之部分。與上部之肩胛骨。功效相同。惟外部

筋肉較厚。以司全腿之動作。此部可用擒拿法制之。

十七、大腿骨 此骨之位置。在臏骨外側之下部。上端啣接於髀白。而下端則連接於膝蓋骨及脛骨者。此骨在人身之管狀骨中。最爲巨大。上端與臏骨相接之處。其狀如圓球。其中部則略作三棱形。其在下之一端。則有突出之圓形。蓋一以連接於膝蓋骨。其一則與脛骨相啣接也。此骨之關節處。在擒拿法中。極占重要。在上部則有副膊骨。在下部則有大腿骨也。

十八、膝蓋骨 此骨之位置。適當大腿骨下端之正中。卽與其靠前面突出之圓形相啣接。膝蓋骨之下面。則與脛骨相連屬。故實介於脛骨及脛骨之中間。推位居前方。不啻爲兩骨前面接合處之掩蓋器具。故名

曰膝蓋也。此一關節。實司腿脛兩部分之活動。在擒拿法中。所占之地位。亦甚重要。

十九、腓骨。此骨之位置。在下腿之外側。與脛骨並行。惟在上之一端。不直接於大腿骨及膝蓋骨。而靠着於脛骨上端與大腿骨相連之外踝下側。而在下之一端。則突出於脛骨下外踝之下。而與距骨相接合。上部略方。中略成三角形。而下端則成平扁三角形。此骨為輔助脛骨以支柱下腿一部。而作種種活動者。在擒拿法中。亦甚重要。

二十、脛骨。此骨之位置。在下腿之內側。與腓骨並行。其在上之一端。緊接於大腿骨之下端。而前面則與膝蓋骨相連屬。此骨亦成管狀。而較腓骨為粗大。上端作扁平三角形。較全骨更大。中部作圓柱狀。而下端與

距骨相接處。則略成方形。二骨之中間。亦有狹長之空隙。最宜於拿法。

廿一、跗骨 此骨亦稱足跟骨。其位置在脛骨與腓骨之下方。為距骨舟狀骨楔狀骨骰子骨等七塊小骨互相連續接合而組成足跟。而與下腿骨之下端各部相啣接。下面則接蹠骨。故此骨實介於下腿及蹠骨之中間。與上部之腕相似。惟啣接之形狀稍異耳。此骨之關節最脆弱。稍受震激。即易損害或脫臼。其所占地位又小。故最合於拿法。即單拿亦足制人矣。

廿二、蹠趾骨 蹠骨之位置。實居於跗骨趾骨之中間。其後端則接連於跗骨。其前端則與趾相啣接。數共五枚。亦以數目為次序。稱第一蹠骨第二蹠骨也。此骨為圓柱形。第一蹠骨最短。第二蹠骨最長。趾骨亦冠數

目爲名。共爲十四枚。惟第一趾（卽大趾）骨爲二節。其餘四趾則各爲三節。此爲骨中之最小部分。雖亦有不少關節。卽拿之亦不使奏大効也。

▲人身筋絡述要

吾人身體各部轉動。雖賴乎骨幹之力量。與夫關節之靈巧。而使各部轉動如意。無所掙隔。殊不知骨幹之運動。非骨幹之自動。全賴乎人體各部筋絡之伸縮。而骨幹始感應隨之。而營種種動作。故骨幹者。實司支拄全身柔軟筋絡之職。而筋絡者。實司運動各部骨幹之道。其開合屈伸。則關節司之矣。二者可相合而不可相離者也。合則互相爲用。各極其妙。分則各失其效。無一可用。且骨幹之連接。雖有關節從中爲之湊合。若無筋絡

包被於外。使之堅牢穩固。恐縱有關節。亦不能禁其易於脫離也。况其運行之道。猶在於筋絡乎。究筋絡能運行骨幹之理。亦甚明顯易解。蓋在弛張二字中也。筋絡鬆弛。則爲靜止之時。筋絡緊張。則爲運動之時。一弛一張。卽一靜一動。吾人試以手握拳。則非但掌部之筋絡。現緊張之象。卽臂部以上之筋絡。亦必受其感應而突起暴露也。若握拳而欲使掌臂等部之肌肉鬆弛。世間恐無其人。反之。若在筋絡鬆弛之時。而欲運動其骨幹。恐亦如自坐於纜。而欲并其纜而拔起之。縱費心機。必難如願也。此理至顯。不難索解。筋絡對於人身之功效。旣如此。是我人對筋絡。宜如何寶貴而維護之。蓋何處筋絡稍受傷損。卽失其效力。不復能運行其所屬部分之骨幹矣。其關係詎不大哉。擒拿一法之注重於筋絡骨節。其意本在此。

也。良以筋絡爲柔軟之物。最易受損。而骨幹之運行。又全仗其弛張之力。故每於此等易損之處。而制人也。筋之總數。較骨骼爲尤多。約共五百二十餘條。其形狀之複雜。與功效之各別。實非片言所可盡。有兩兩相對者。有獨一無偶者。有細如遊絲。合組成一者。有長至數尺。而上下相連。縱列橫纏。斜緣歧出。其形式既有所不同。而部位亦各自相異。質言之。其所以不同者。正因各部之活動態狀。固無一定。於是不得不求其適合其活動之情形。而異其狀矣。筋絡與擒拿法。既有深切之關係。凡學習擒拿法之人。於筋之形狀。位置及所專司之部分等事。固不容不有相當之研究。熟悉之後。始可望着手見效。不至受制於人。且遇有筋蟄白脫等意外之事。亦可以依其狀態部位。而加以醫治。不至瞠目相視。縛手無策。若將全身

之筋絡。一一舉其名。頗覺累贅。茲將合於擒拿法。而可以制人之主要筋絡。摘錄於下。以資參考。

一、笑筋 此筋屬於面部之一。口骨之兩側。各爲三筋。專司口角之運動。此三者之中。有一枚專表示笑態者。卽爲笑筋。按凡筋之在顏面者。除爲連絡各部。大概皆表示喜怒哀樂者也。擒拿法中。除首筋胸筋等部。不能以拿法取之。以外各筋。大約皆可拿取。惟其功效之大小。則須視所拿之筋。是否重要而定之。卽如此笑筋。惟主顏面一部分。在全身並不關涉。雖可拿取。其效力實無幾計。然在順手時拿之。亦足使人猝不及備。而受制於一時也。

二、耳筋 耳輪諸筋。其狀極細小。而能力亦最微弱。竟不能自營運動。

惟在畜類中。其耳大而能自動者甚多。如兔犬馬驃等。皆巨大而能自動。人則完全不能。此指耳輪部分而言。至於近耳處之各筋。如僧帽筋耳後筋胸鎖乳嘴筋等。則於腦部有極大之關係。在人身各筋中。亦占重要地位。不若耳輪筋之細弱也。在擒拿法中。耳輪筋完全無關。而耳後筋等。如被拿用力過重。非但可以制人。且足以昏暈。甚或廢命也。

三、屈筋 人身四肢之所以能運用自如。而營種種操作者。端賴乎骨骼之支柱。筋絡之伸縮。與夫關節之靈妙也。所謂屈筋者。在其中猶爲重要。此種筋絡。各關節處皆有之。固不限於部分也。雖以所居之位置不同。而異其支名。然可統稱之曰屈筋。其位置皆在四肢各關節之內側。此筋如伸張。四肢卽直。此筋如收縮。四肢卽屈。其功效之大如此。若屈筋被拿。

必猛力收縮。則被拿之一部。必因之屈而不伸。而失其運動之能力。受制於我矣。故屈筋。不論其所居地位若何。在擒拿法中。原爲最重要之部分。是宜特加注意者也。

四、伸筋 此伸筋與上述之屈筋。其部位功效。適完全相反。而在四肢之關節間。實同占重要之地位。而不容忽視者。此筋在四肢之關節處。不論何部皆有之。其名亦各各不同。以其司四肢之伸直。故可統名之曰伸筋。其部位皆居於各關節之外側。此筋伸張。四肢卽屈。此筋收縮。四肢卽直。其功效與屈筋同。若伸筋被拿。必猛力收縮。則被拿之一部分。亦必因之直而不屈。勢不能任意伸縮。其抵抗之力。隨之消失。而受我之制。不論在何種關節處。皆可拿之。在擒拿法中。亦爲重要之部分也。

五、筋腹 人身各筋大概皆可分爲首腹尾三部。筋腹質地極爲柔軟而色澤光滑。有如綢絹。堅韌異常。其形狀則種種不一。或細而長者。或粗而短者。或薄而扁平者。其異形之故。要皆由於部位之不同耳。惟筋腹之功用。則完全相同。筋絡之附着於骨幹。或筋絡與筋絡之接合。全賴筋腹之力。爲之互相牽引。此等筋腹。吾人能於豬羊肉中見之。試取有骨之肉類食之。其肉與骨脚接之處。中間必有一筋以連綴之。此卽筋腹是也。筋腹如受損害。則骨與肌肉。卽失其連絡。其應響甚大。非可漠視者也。卽以猪肉而論。非炙至極爛之時。則肉與骨必不易使之分離。此卽筋腹之功效也。故在擒拿法中。亦極重要。

六、筋尾 筋首與筋尾。形狀不同。然其功效。則非若筋腹之以連絡骨

與肌肉。或連絡肌肉與肌肉。而使之互相吻合。純以包覆骨頭。使外面不易損傷之要件也。首尾之功用形態。雖異乎筋腹。然其保護骨幹。使不受外面之侵害。而維持其活動之能力。則一也。要之人身各器官。各有其妙用。而不可或缺。此一部在擒拿法中。亦極重要。

七、筋膜 筋膜一物。實爲連繫二筋或數筋之要具也。如有數枚筋肉。而匯聚接合。成爲一束。若中間無一物以間隔之。則日久之後。且併合爲一。而不可分離矣。故在衆筋接合之中間。必有筋膜以隔之。其膜色白而極薄。試以牛羊等肉剖驗之。見有小筋頭數枚。雜於一處。而下端相連者。順其肌理。用指擊之。其筋必能逐一分開。而白色之薄膜。亦可於此時而發現矣。此種筋膜。在身體上固然亦占重要位置。而不可缺少。然在擒拿

一法之中則無甚關係。蓋此膜既薄而不易尋求。即傷之亦不至害及大體也。

八、腓腸筋 此腓腸筋爲擒拿法之重要筋絡。亦爲膝部之主要筋。膝關節之構造。固與別種骨幹不同。而專司大小腿之活動。此腓腸筋即爲膝關節中之主筋。而使大腿骨與膝骨脛骨相連合。其位置居於膝部之外側者。稱爲外腓腸筋。而在膝部上面之居中者。則稱爲中腓腸筋。凡腿脛等之一切活動。皆賴此筋以司之。若此筋受傷。則下部完全失去其原有之能力。甚且不能直立與步履。此筋並不巨大。故最易拿取而制人也。

▲拿穴述要

擒拿與點穴之不同。前已詳論之矣。人身穴道。共有三百六十有奇。在點穴法中。按照氣血流行之途徑。依時點穴。可使氣血閉塞。全身失其機能。惟點穴完全主重穴道。而擒拿一法。則以六道爲輔。因全身無數穴道中。可用拿法者甚少。依少林拿穴譜。只有二十四穴可拿。而此二十四穴。拿時。是否可必其不爲空穴。尙在不可知之數。且擒拿以施用巧勁取勝。卽不必定拿穴道。已足勝人。亦不必一定取穴道也。惟在可拿之二十四穴中。而默忖其氣血之頭。循行至何處。如適當穴道。亦不妨拿而制之。若各穴俱空。是宜另用手法。以拿別處。不必多此一舉矣。惟拿在實穴。閉住氣血之後。必用手法救之。始可復元。故學擒拿者。穴道一事。雖不必盡知。然對於此可拿之二十四穴。却不可完全不知。寧備而不用。不可以其不常。

用而不備也。此可拿之二十四穴中。亦有暈穴死穴之分。但其中死穴甚少。蓋其穴除在頸項等處之幾個。足以制命者外。其餘之穴。大概皆在四肢各部。此等所在之。可以制人死命者。爲數實不多也。至於暈穴。即使被拿。亦不過昏暈而失其抵抗之能力。久久不治。雖亦足以應響內部而害及全身。而成麻痺瘋顛等症。若及早依法治之。或施以手法。或進以藥餌。亦可立刻恢復其原狀。蓋其在被拿之時。穴門被閉。氣血致不能循其原路。向前運行。故而昏暈。若以手法將所閉之穴開啓之。則氣血之循行。既復舊觀。則全身自無復隔核矣。惟有一事。爲手法所不及。而必賴於藥石者。卽穴閉過久是也。所拿之穴。雖不足以致死。以久閉之故。去其應到之部位太遠。卽將穴開啓。而氣血之頭。已不能急瀉直下。而達其應到之處。

勢必因此而違逆其周天定時運行之理。譬如子時氣血應至何宮者。今乃閉之。至寅卯時而啓之。氣血卽能運行。但其運行之道。尙在子丑相交之部分。而決不能達到寅卯時應到之宮。如其理已逆。爲害至大。偶不注意。必有殘廢之虞。是則於手法之外。更宜用藥物以進之。使調和氣血。以復其運行自然之理。不致殘及肢體也。擒拿法雖不以穴道爲重。然有時亦不能完全不拿穴。故於此等事。亦應加以注意。否則但能制人。而不能醫人。一拿之後。敵固失其抵抗。我若更欲使之復蘇。勢必束手無策矣。茲將拿法中之二十四穴。述之於下。

一、太陽穴 此穴在前額之兩側。左爲太陽。右爲太陰。今人統稱之曰太陽穴。爲頭部之要穴。在二十四拿穴中爲死穴。拿之極輕。亦足使人昏

疊稍重則可剋期取命。若落手太重，必立即致死。

二、天容穴 此穴在兩耳之後面，與耳稜平行，在風翳穴之外側。天窗穴之上，面爲頭部後面之要穴。在二十四拿穴中，亦爲死穴。

三、風府穴 此穴在後腦下部之中央，居腦戶之下，瘧門之上，而與左右風翳平行，爲單穴。亦後腦之重要部分，而爲拿穴中之死穴。此穴被拿，非但立刻昏暈，且肢體發冷，無可救治。

四、天柱穴 此穴在瘧門穴之兩旁，而居於左右至枕穴之下面。左右各一。雖不若上述各穴之觸手制命，然在二十四穴中，亦係死穴之一。若被拿住，輕則立暈，若落手稍重，亦必致死也。

五、廉泉穴 此穴在頸項之前面，位居正中，而適當承漿穴之下方。天

突之上部。卽喉之中部。在頸項上占重要之地位。而拿穴中亦爲死穴之

一。若此穴被拿。卽落手甚輕。亦足以使人卽刻氣閉而死。

六、肩井穴 此穴在肩尖之內側。卽肩胛骨與鎖骨之間。陷下之宛宛

中。故亦名爲肩窩。位居肩冲穴之斜下方。而在天鼎穴之外側。亦左右各

一。此穴雖非死穴。然一被拿住。則全身卽綿軟無力。神志雖極清醒。而肢

體却不能轉動矣。在暈穴亦爲大穴。

七、巨骨穴 此穴在肩井穴之外側。而界於肩顯缺盆之間。亦左右各

一。卽肩骨與上臂骨相啣接之處。而肩尖之中央也。此穴在二十四拿穴

中。亦爲暈穴之一。惟略遜於肩井。

八、臂臑穴 此穴在巨骨穴之下面。大臂上部之中央。而界於臑會天

泉之間。爲大臂上要穴。亦左右各一。在點穴法中。歸入麻穴。此則除死穴外。概稱之曰暈穴。若被拿。則癱厥而倒。

九、五里穴。此穴在臂臑穴之下面。而居肘窠之上側。亦爲上臂部分緊要之處。左右各一。拿之亦足使人失其轉運之能力。

十、曲池穴。此穴在肘關節處。即上臂骨與小臂骨接合之中間。位居前面之外側。在肘窠之下。三里之上。亦爲臂部重要之部位。而在二十四拿穴之中。雖不制命。其暈力亦甚大也。

十一、少海穴。此穴之部位。與曲池適相反。蓋彼在肘關節之外側。此則在肘關節之內側也。在大小臂骨接合。將臂垂直。其內側必有一陷下之窩。而少海穴即在此窩之中部。左右各一。在拿穴中所占地位。亦甚重。

要。

十二、曲澤穴 此穴在小臂之上部。位當臂之前面。與後面之四瀆穴遙遙相對。在尺澤之下面。而界乎少海三里之間。在拿穴中亦爲暈穴。惟拿時可與四瀆同拿。雖非一經。亦易見效也。

十三、陽池穴 此穴在腕與前臂骨相接之處。居於手之背面。在虎口之後上。掌背之內側。上爲偏歷。下爲合谷。其穴左右各一。在腕臂之間。亦占重要地位。拿穴亦爲暈穴之一。其功效不亞於曲池也。

十四、陽谷穴 此穴亦在腕與前臂骨相接之處。手之背面。惟部位則與陽池相反。彼居於掌背之內側。此則居於掌背之外側。兩穴相並。並不參差。其地位之重要亦相似。暈穴中甚重視也。

十五、脈腕穴 此穴在腕之前面。腕關節上部之小臂處。靠近大指一方面。卽尺橈二骨接合中之凹陷也。俗亦稱爲脈門。卽醫生診病時把脈處之中央。此穴實人身之總樞。腕部之重地。若被拿住。非但易於暈倒。設用力過猛。或歷時過久。皆足以制人之死命。故在拿穴中亦爲死穴。

十六、期門穴 胸部諸穴。雖星羅棋布。然可拿者甚少。期門亦其一也。此穴在乳旁略下之處。左右各一。在將台之外側斜下方。而居於肋骨之縫中。若被拿住。輕則昏暈倒地。重則制命。無可救治。

十七、章門穴 此穴之位置。在期門穴之下方。前腰之上部。適當肋骨盡處。卽浮肋骨末支之下。與後面之精促穴遙遙相對。亦分左右章門。其部位不同故也。此穴在二十四拿穴之中。亦爲死穴之一。若被拿住。運力

稍輕者猶不至卽死。若用力過分。立刻廢命。不可救治。

十八、鳳尾穴。此穴在人體之背面。當精促穴之上方。而在背部之外側。左右各一。與期門穴前後遙遙相對。而居於後肋骨之骨縫中。與背心穴平行。此爲暈穴中之大者。如被點或被拿。時辰不誤。則被拿者一經着指。卽氣逆血閉。頓時暈倒。如點拿過重。或歷時過久。亦足以害及內腑。

十九、精促穴。此穴位居於鳳尾穴之下。正。方。而。在。後。腰。之。上。卽。後。肋。骨。下。面。盡。頭。之。處。亦。左。右。各。一。而。居。背。部。之。兩。外。側。部。位。與。鳳。尾。穴。相。同。特。上。下。尺。寸。有。異。耳。此。爲。死。穴。中。之。小。者。若。被。拿。尙。輕。亦。止。昏。暈。施。以。手。法。不。難。挽。救。若。被。拿。過。重。則。當。時。亦。不。至。馬。上。卽。死。但。可。限。期。取。命。然。尙。可。用。藥。石。救。治。也。

二十、白海穴 此穴不在軀幹部分。而在大腿之內側。與外側之環跳遙遙相對。亦左右各一。在腿部實占重要位置。而為極大之暈穴。惟腿部肌肉極厚。最不易拿。非用極大力量。不足以見效也。

廿一、委中穴 此穴在腿之背面。而居於膝蓋骨之止後方。即大腿骨與脛骨接合之處。即膝灣凹陷之中央。在大小關節之部分。尤稱重要。在拿穴中亦為暈穴。惟其處肌肉薄弱。較諸白海穴易於施用手法。只須時候準確。不必多用氣力。即可使人暈去。

廿二、築賓穴 築賓一穴。位於小腿部分。居於內側。適當腓骨與脛骨上端之中間。在交信穴之上部。此處肌肉飽滿而突出。俗稱為黃魚肚皮者是也。在二十四拿穴中。亦為暈穴之一。惟其肌肉雖不及白海之厚。而

較諸委中穴則較厚數倍。故欲拿此穴。落手宜乎稍重。輕則不易見效。

廿三、公孫穴。此穴在足部。即踝骨與脛骨接合處之凹陷中。而居於踝骨內側之下方。位於大鍾穴之後面。左右各一。此穴爲足部之要穴。亦主昏暈。如被人拿住此穴。即腰痠骨軟。不能自持矣。

廿四、湧泉穴。此穴在足底部分。位居正中央。與足背之陷谷穴遙遙相對。此穴亦爲人身各穴之總樞。最易受傷。若然被拿。落手輕者。亦能限期取命。若落手過重。則立刻身死。任爾手法藥石。要皆無可救治。故爲最大之死穴。以上所舉二十四穴。死暈皆有。然非在萬不得已時。慎勿輕拿死穴也。

▲擒法述要

擒與拿之爲二法。前已詳論之矣。若言擒法之功能。僅足以輔助拿法之不足。實不能卽用擒法以制敵決勝也。在表面上觀之。似其重要。不及拿法。然有時拿法亦不能單獨制人。必藉擒法之輔佐。故擒之與拿。可相合而不可相離。惟拿法有時可以單用。而擒法則完全不能單用。爲稍異耳。擒與拿必爲兩手互用者。如以左手擒人。則拿人者必爲右手。如用右手擒人。則拿人者必爲左手。此一定之手法也。擒之手法略可分爲二種。卽正擒反擒是也。如敵人用拳擊我迎面。以尋常拳術中之手而言。非架卽格。但我亦可以讓過其拳。手由下上舉而握住其臂。（按此握法。必虎口

向內者。然後再用拿法制之。此爲反擒。如敵人舉足踢我肚腹。在尋常
拳法。非挑卽斫以禦敵。但我亦可以舉手綽其脛。更以拿法制之。（按此
握法。必虎口向外者。）此則爲正擒。擒法並不須用多少氣力。但以能接
住敵人之手足。使暫時不能脫去。卽爲已足。蓋一方擒一方拿。不轉瞬間
而敵人已受制於我矣。擒法有時亦及於軀幹部分者。但甚少見耳。可於
各部擒拿法中求之。

▲擒法述要

拿法專以制敵決勝者。用時固不若擒法之簡便。不論如何接握。皆無妨
礙。但視其擒時之便利而定也。若拿法者。其主旨旣在制人。勢必擇敵人

易於受制之處而拿之。若拿在不緊要處。卽失去擒拿之本意。而不能應手奏效矣。其拿法中最重要者。厥惟筋絡關節穴道三事。蓋非此不足以制人也。三者之中。以關節爲最易。因各部關節多顯於外。易於摸正也。若筋絡者。則隱於皮肉之內。非有相當經驗者。不易應手而得。故較關節爲難尋。至若穴道。雖有定所。顧繁複異常。而其所占之部位尤極小。若非用過苦功。經驗宏富者。不易尋得也。拿法固亦有正拿反拿。惟無論其爲正爲反。其用力之處。則完全在大中食二指。並不用掌拳之力。有時且單用大食二指。凡虎口向外。大指在陰面以拿人者。謂之正拿。虎口向內。大指在陽面拿人。謂之反拿。有一手擒而一手拿者。有雙手同時並拿者。有單用一手拿。而並不須擒法者。是則在乎審時度勢而用之。用何種手法爲

合宜。卽用何種手法。切忌固執而不化。蓋無論何事。皆貴乎實用也。

▲耳根之拿法

頭部可拿之處甚少。且不拿則已。拿必制命。蓋頭爲人身之主宰。生命之中樞也。耳根有穴曰天容。若被拿立刻制死。卽不拿正穴道。用力過甚。亦足以剋期取命也。故習此者。對於頭部各處。多不肯輕易下手。恐防失手殺人。也。戒之戒之。至其拿法。却用單拿。並不用擒法爲助。如與敵人對面而立。我欲拿其左耳根。則可以用右手又住其下顎。而以大拇指按於敵人左耳之後面凹陷中。運力拿之。如對立而欲拿其右耳根者。則用左手如法拿之。如敵人背我而立。我欲拿其右耳根者。則用右手又住其後頸。

以大拇指按於敵人右耳之後面凹陷中。運力拿之。如背立而欲拿左耳根者。卽易左手依法行之可也。但無論其正立背立。拿左拿右。不被拿則已。如被拿住。輕則頭目昏眩。暈倒於地。重則立卽斃命。無藥可救。蓋以耳筋通達於腦府。相距又極近。故其效之速。較諸軀幹各部爲尤也。若拿在天容穴上。而氣血之頭。又適達是宮。卽拿之甚輕。亦決無生望。重且腦裂睛突。爲狀悽慘異常。此等手法。非萬不得已時。不可濫用。良以殺人卽以自殺也。

▲太陽之拿法

左右兩太陽穴。位居前額之兩側。其在頭部地位之重要。不亞於耳根。蓋

耳根雖通連腦部。然猶仗筋絡傳達其力。若太陽穴則直接於前腦。其間僅頭骨之縫隙。稍有阻核耳。因此穴實居前頭骨之翼縫中也。故稍用氣力。卽足使腦部直接受其影響。而致暈或死也。惟拿此穴較耳根爲難。以前額較闊。頗不易着手。且止能在前面拿。而不能從後面拿。前面拿則敵人易於看見。而先事預防或閃避也。其法亦用單拿。而不必擒手爲助。如敵人與我相對而立。我欲拿其太陽穴者。卽可撐開右手之虎口。乘其不備。突出以拷其額。大拇指按住其左太陽。中食二指。按住其右太陽。兩面使力攏入。如敵人之位置。適偏於我之左方。用右手則多一周折。卽可發左手拷其額。而以大拇指按其右太陽。中食二指。按其左太陽。用力攏入。較用右手爲便捷。此等重要之處。不被拿着則已。一被拿着。縱拿者用力

極輕而被拿者。亦必不能自持而頓時昏暈。而失其知覺。若用力稍重。傷及內部。必立時殞命。固不必待氣血流注其穴而始不可救也。切戒濫用。

▲前頸之拿法

前頸者。指頸項前面之半邊而言。即頸椎骨之前部也。此處完全爲軟骨。並無骨骼之支柱。皆係皮肉與筋絡所組合而成。其內部則氣管與食管在焉。亦爲極重要之部分。蓋人之所以恃以生者。全在乎呼吸與飲食。呼吸必恃氣管。飲食則全恃食管。若氣管受傷。則呼吸即被阻止。食管受傷。則飲食未由而進。皆足以使人促其生命者。故前頸一部。亦非常重要。在擒拿法中。亦爲制命之處。然拿法亦可分數種。如拿喉結者。必死無疑。若

拿前頸筋。或拿靠後面耳下之處。尙不至制命也。亦宜於單拿法。如敵人與我對立。而以發右手爲宜者。卽用右手叉其頸。虎口應在敵人喉結之上。若又喉結。卽易制死。而以大拇指按其左前頸筋。中食二指。按住其右前頸筋。用力拿之。若宜用左手。則反此而行。若敵人背我而立。必自後拿之。可依從後拿耳根之法。法參看第一節。若此處被拿。雖不致死。但亦極易昏暈。因前頸之筋。固亦上達腦際。且縱未扼其氣食二管。勢亦受到壓迫。使氣不能舒。若拿喉管。手法相同。但手指之部位。略有移動耳。是爲殺手。不可輕用。

▲後頸之拿法

後頸部分。所賴以支柱全頸者。厥維七頸椎骨而已。此骨之位置。在頸部後面之正中。皆係盤珠形之小圓骨接合而成。故俗名算盤珠骨。以其形似也。骨之上部。與後頭骨相接。而下面則連絡十二胸椎骨。故頸椎一骨。在上部亦占極重要之地位。其兩旁則各有斜紋扁闊之頸筋。上端與耳後筋等相連絡。頸椎之骨。不甚堅牢。而其內側之筋。上通後腦。若傷及此。必死無疑。其拿法亦與拿前頸相似。只用單拿。又可在此分出死與暈二種。平常拿後頸者。多拿其斜紋闊筋。此種手法。惟敵人背我而立者可用。若對立則不通用矣。如敵人背我而立。我欲拿其後頸者。視其所居之地位。而定我用手之左右。如合用右手。即發右手以大中食三指搭住其頸椎左右之闊筋。運力拿之。合用左手。即發左手依法拿之可也。此頸在腦

後陷窩之旁。若被拿住。輕則昏暈。重則傷及內部。易成瘋狂腦漏等病。此等有關於生命出入之處。落手務稍輕鬆。若拿頸椎。其効相同。惟落手過重。往往可使頸椎脫節而致死。因肢體之骨可接。此骨則不可接。亦如截斷屋柱。其屋鮮有不全部塌倒者也。慎之慎之。

▲前肩之拿法

肩井爲兩臂連絡軀幹之重要關鍵。扁肩胛骨與鎖骨相接處之中間。有一凹陷如臼狀者。卽爲肩井。亦稱肩窩。其窩之正中。卽爲肩井穴。在人體各穴中亦爲大穴。如氣血頭之流行。正達此穴。而被點被拿以致封閉。雖不足以制人死命。但亦足以戕害其肢體而成殘疾也。卽其穴空時。肩井

全部。被人拿住。亦可使被拿者之臂部。受其影響。而失去原有活動之能。力。拿人前肩。必須敵入對立。始可着手。亦單用拿法。並不用擒法相助。有單手拿。雙手拿之分。如敵人與我對立。而我欲拿其左肩者。即屈右手三指。像鷹爪狀。以中食二指。插入肩井之中。大指則在前肩骨下面。握入。用力將其骨扣住。此即俗稱鎖琵琶者是也。若欲拿其右肩。則出左手三指。如法拿之。如欲左右並拿。則二手齊發。依法拿之可也。敵人被我拿住。則其筋收縮。發麻。甚至其臂部原有之活動能力。完全失去。縱頑壯之人。亦不復能與我抵抗矣。惟此法與拿穴不同。被拿時固不能轉動。若釋手之後。轉瞬之間。即可以恢復原狀。非必施手法藥石以治之始愈也。

▲後肩之拿法

扁肩胛骨。附於背部上面之兩側。實爲肩部最要之主骨。而司全肩之活動者也。其形如蝶翅。較闊之部分。接近脊骨。而較狹之部分。則與鎖骨相啣接。而構成肩膀。即俗稱之飯匙骨是也。拿後肩之法。雖方向部位之與拿前肩不同。然其所注重之處。亦完全在於肩井。固殊途而同歸者也。惟迎面拿前肩。則以鎖骨爲輔。背立拿後肩。則以扁肩胛爲助也。至其手法。亦單用拿法。而不須擒法之輔佐。亦有單手拿。雙手拿之分別。如敵人背我而立。我欲拿其右肩者。即將右手大中食三指。作鷹爪狀。出其不意。突然發出。以中食二指。插入敵人之肩井。而大拇指。則從肩胛骨狹端下面之骨縫中。摳入。運力拿之。如欲拿敵人之左肩。則發左手。依法拿之。如欲左右並拿。則兩手齊發可也。敵人被拿。亦必痿麻不堪。使其臂部完全失

却活動之能力。而不復能與我抵抗矣。惟此後拿較前拿爲稍劇。因大拇指所按之處。適爲鳳尾穴。此穴屬腎經。甚爲重要。用力過甚。如傷其穴。亦足以影響內部。而成內傷不治之症。但可以藥治。惟拿者對此。落手終以稍輕爲宜。

▲外肩之拿法

所謂外肩者。卽肩尖突起之處也。此一部分。爲肩胛骨鎖骨上臂骨等三骨相啣接之處。骨縫參差。筋絡包被。卽俗大臂腋者是也。此部實爲肩臂兩部之重要關鍵。司臂部屈伸轉動之總樞也。此部如受傷。則全臂完全失去活動之能力。惟此關鍵。密接吻合。構造巧妙。無以復加。但機關愈巧。

妙。損壞愈容易。此一定不易之理也。故肩臂之關節。一受外界之震激。值易脫臼而出。擒拿法之對於此等所在。而特加注意者。卽利用此弱點也。此部可用單拿。有時亦可以擒法輔之。不論敵人之背立或對立。皆可利用之。如爲對立。我拿其左肩。宜用右手。以大指搭其肩尖前面之骨縫中。中食二指搭其肩尖後面之骨縫中。用力拿之。欲拿其右肩。則用左手。如敵人背我而立者。拿右肩用右手。大指搭住肩尖後面骨縫中。食二指搭其肩尖前面骨縫中。用力拿之。如拿左肩。則用左手。無論前後。雙手並拿。亦無不可。被拿之人。此部已受束縛。全臂之活動力。完全失去。不復能與我抵抗。若落手過重。且足以使其臂脫臼而出。惟拿時。必拿正骨縫。始克奏效也。

▲上臂之擒拿法

自肩以下而至肘節之上。統稱之爲上臂。此部肌肉較肩窩等爲強厚。拿之較難。大概可分上下二部而拿之。但不能單用拿法。非擒拿並用不可。如拿上臂之上部。敵人與我相對而立。我欲拿其左臂者。必先用左手擒握敵人之左腕。或小臂。攏之使直。同時用右手之大中食二指。作鷹爪形發出。大指居其上臂之內側。而接住其腋窩。中食二指則據其上臂之外側。卽上骨端之下面。用力拿之。如欲拿其右臂者。則兩手更易其位置可矣。此法着力之處。完全在於大拇指。中食一指。不過攏輔之。使易於運力耳。至拿上臂之下部。手法固無大異。但以拿手移下。而攏其上臂中部之

鼠蹊筋。卽俗稱老鼠肉者是也。此筋實爲臂部之主筋。一受束縛。全臂卽失活動力量。而不復能轉動矣。擒拿之法。完全與上部無異。其所以不用單拏。而必以擒法輔之者。蓋使其臂直而易於拿住。否則其上部雖被拿。但一磕緊。大指反爲所制。其中部雖被拿。但一屈肘。筋肉突起。亦足以脫去我之拿手。故非擒拿並用。不克奏效也。

▲肘節之擒拿法

肘節乃連絡大小臂。使之啣接。而司其轉動也。實爲大小臂間之重要關鍵。其部位在上臂骨下面一端。與尺骨橈骨之上面一端接合之中間。肘屈之時。骨卽外突。臂直之時。則其處有小陷窩。單拿或擒拿並用皆可。又

合於正面側面之敵。如敵人臂屈之時。則宜用單拿法。如敵向我而立。我欲拿其左肘。即用右手三指作爪狀。從下緯起。而拿其肘節之兩側。大指在外。中食二指據內。皆按準骨縫。用力拿之。如欲單拿其右肘者。則兩手易位而行之可也。如敵人臂直之時。則宜擒拿並用。敵人向我而立。我欲拿其左肘者。先用左手擒住其左腕或小臂。而用右手之三指作爪狀。拿其肘節。大指居內面肘灣之中央陷凹。而中食二指。則按於肘節正面之骨縫中。用力拿之。如欲擒拿其右肘。則兩手互易位置。行之可也。拿此部宜各取其便。不可固執。被拿之人。其臂部之活動能力。必全失去。萬難抵抗。而拿者用力若過於猛烈。且足以使其大小臂脫離。因骨節之啣接。固不甚堅牢。極易脫落也。然惟其易脫。接合亦不爲難。但循其理。施以手法。

即可復原也。

▲小臂之擒拿法

小臂亦稱前臂。自肘節之下端而至於腕骨之上部。其中統稱之爲小臂。此臂不似大臂之爲一骨支柱。實有二骨並行者。卽尺骨橈骨是也。此二骨之上下兩端皆有關節連絡之。故其頭並而中間則分開。有狹長之空隙。此空隙實爲擒拿法中最易利用之處。因其間雖有筋絡包被。但抵抗力量極弱。一受外面之震激。筋絡往往與骨失其連絡而現浮腫之象。此部單拿或擒拿並用皆可。但就擒拿之情形。看何法便利。卽用何法。如敵人與我相對而立。我欲單拿其左小臂。則出右手三指抓之。大指當其小臂

內側。中食二指。則當其外側。皆握在尺橈二骨之空際。中用力拿之。若對立而欲拿其右臂。則用左手可矣。卽敵人背我而立。我亦可自後備法拿之。惟右手拿右臂。左手拿左臂耳。指之位置。完全不變。如利於擒拿並用者。則以另一手助而擒之。其法與拿大臂等之擒法。完全相同。此雖拿小臂之部分。其效亦甚大。因小臂既失。其抵抗能力。則大臂亦必間接受其影響。而感覺痠麻不堪。力無所用矣。拿之過重。又足使二骨分離。成爲殘疾。慎之慎之。

▲手腕之拿法

手腕之位置。居於小臂骨及掌骨之中間。又稱手根骨。共爲八塊。小骨合

組而成。其形甚短。皆互相連合。而不能單獨運動。如一骨動。則其餘諸骨亦必隨之俱動。爲小臂與手掌中間之重要關鍵。而其連絡及轉動之總樞也。在擒拿法中。亦占重要地位。然不適用擒法。宜用單拿。其拿法可分爲側拿正拿。側拿卽拿腕骨與掌骨及小臂骨兩側之關節。正拿卽腕上之脈部也。大概正拿反拿皆可。如敵人與我對立。或立我側。我欲拿其左腕。側者卽用右手之指。拈住其腕。大指在內側。餘二指在外側。皆扣骨縫中。用力拿之。如拿右腕。則用左手。但有時亦可以右手拿右腕。左手拿左腕者。是在便利與否耳。拿此處。亦足以使臂部痠軟無力。而失其抵抗能力。此爲側拿。若正拿則右手拿左腕者。則大指按住其脈關。二指扣住其腕背。若拿右腕。則二指按住其脈關。大指扣其腕背。左手正拿。類是拿

住之後。稍微用力。卽足以使臂力失去。若稍加重。則使人暈倒。過重且有生命之憂。因脈爲全身之主腦。生命之中樞。不容稍有損害者也。

▲腰肋之拿法

胸背各部。穴道雖星羅棋布。在點穴法中。極爲注意。蓋彼全仗二指點刺之力以制人。固無處不可施其技也。若擒拿法中。對於胸背等處。可拿之處。極少。以胸背所占之部位甚大。固不易以三指拈取之也。惟腰部肋部。有時尙可施拿之手法。然亦無所用其擒。但此等所在。皆爲人身緊要之處。無一不足以制人之死命者。舉手殺人。固爲法所不許。於道德上亦大有損。故拿人終以不拿此等部分爲佳。卽萬不得已而用之。落手亦宜從

敵人已受制而不能反抗爲度。切勿過分爲要。此單拿之法。前後皆可。用。如敵人與我對立。我即可以右手拿其左肋或左腰。拿時大指在前。中食二指在後。如用左手。則拿右肋或右腰。法亦如之。如敵人背我而立者。我可以右手拿其右肋或右腰。大指在後面。而中食二指在前。如用左手。則拿左腰。法亦如之。拿肋拿腰。手法完全無異。但上下之部位。稍有不。同耳。此等手法。似覺太爲狠毒。故不詳述。尤望學此擒拿法者。深體斷意。出手時務宜在輕處落手。毋好顯能。而濫拿有關生命之處也。戒之戒之。

▲腿駝之擒拿法

此一部分在大腿骨與骨盤接合之處。其骨縫卽名爲腿駝。此駝在全身

數骨節中。爲最巨之部分。更無有大於此者。故欲拿此節。實較拿別一骨節爲難。非指頭功夫精深者。不足以奏效也。且此節既爲二巨骨所連接。便有無數巨大之筋。纏絡其外。十分周密。尤以外側之一面。接合極緊。其縫隙之微。小尤爲他骨縫所不及。惟內側一面。則較寬大。故拿腿節。實偏重於內側一部。而外側一部分。則僅助其不足耳。亦可單拿或擒拿並用。如敵人與我對立。兩腿伸直。我欲拿其左腿節者。則張開虎口。又往其大腿之上部。大指搭住其內側骨縫。中食二指。搭住其外側骨縫。用力拿之。若欲拿其右腿節。則用左手拿之。如敵人飛左足踢我。而我欲拿其腿節。緊勢必擒拿並用矣。先用左手刁住其左脛或小腿。使不能落下。同時節發若手三指。抓住其大腿節。依前法用力拿之。如彼飛右足以踢我。則我

可用右擒左拿法制之。此等部位。拿雖較難。其功最大。如被拿住。非但一腿失其力。且足使全身受其影響。而擒拿並用之法。較單拿爲易於着手。

▲大腿之擒拿法

大腿爲一極大管骨所支柱。上起於腿髀。而下迄於膝蓋之上部。其中間爲一整支之骨。既無小骨之歧出。又無骨縫之可尋。惟腿骨之外。包被之肌肉極厚。筋之主要者。爲轉股筋。此筋有內中外三部。除中轉股筋。無關於擒拿者外。其內轉股筋。則在大腿之內側。斜纏於全腿。外轉股筋。則斜包於大腿全部之外側。此卽俗稱之編篋筋者是也。亦可單拿或擒拿並用。其中尤以內轉股筋爲重要。如敵人立直。與我相對。我欲拿其左腿者。

則用右手。張開虎口。叉住其腿。大指搭住內轉股筋。中食二指搭住其外轉股筋。運力拿之。如欲拿右腿。則用左手。如敵人飛足蹴我者。則勢必擒拿並用矣。若敵人飛左足踢我。我即先用左手擒住其脛或小腿。而同時用右手依上述手法拿之。若飛右足踢我。則用右擒左拿法制之矣。此法單拿。因腿部之筋深隱於內。皮肉又厚。故一時不易摸正。又無左手輔助。故着手較難。若彼舉足踢我時。則全運力。各筋皆緊張突起。暴路於外。而擒拿並用。又有擒手之輔助。易於奏效也。

▲膝蓋之擒拿法

膝蓋爲介於大腿骨及下腿骨中間之骨片。位居於脛骨之前面。而包覆

其骨端。其前面接於大腿骨及下腿骨處骨縫。極爲狹小緊湊。不易施用手法拿之。且在屈膝之時。膝蓋上部。筋肉緊張。更不易尋覓其骨縫。惟其兩側面則骨縫較爲寬大。屈膝時。更爲顯著。可以拿法制之。然其骨小而圓活。非指頭功夫到家者。縱拿亦易滑脫。不易見效也。但此一部分在大腿中間。實占最重要之地位。蓋以其連絡上下兩部。而司其轉動。此骨受傷。則上下失其連絡。必不能運動自如矣。大概在膝屈之時。宜用單拿。而膝直之時。則宜擒拿並用也。如敵人飛右足以踢我。我欲拿其膝蓋者。宜先用右手擒住其脛或小腿。曳之使直。同時用左手拿其膝之側面。大指據其內側。而中食二指則據其外側。就其骨縫中摳入。用力拿之。如敵人舉左足以踢我。我即用左手擒住。而用右手拿之可也。如敵人直立者。

則用單手拿法。其法與單拿大腿跗相同。可以參看。不必多贅。此部如被拿住。則上下腿之固有能。完全失去。不復能與人爭持矣。

▲膝灣之擒拿法

膝部緊要之處。除蓋骨外。厥惟腿灣。因其處正居於大小腿骨接合處之背面。亦有較寬大之骨縫。且小腿骨上端。爲腓骨脛骨並頭脚接之處。其骨縫實不啻腓骨與大腿骨之交。而伸筋居其要隘。雖無所掩蓋。其所司之事。固不亞於膝蓋之重要也。拿腿灣之手法有二。主力各自不同。一則拿膝灣之中央。即腓骨與大腿骨接合之骨縫中。一則拿其膝灣兩外側之伸筋。如敵人飛起右足以踢我。而我欲拿其膝灣之中央者。宜先用右

手擒住其脛或小腿。同時用左手三指從側攔入拿之。大指居上。按住其膝蓋骨。中食二指在下。握在骨縫之中間。用力拿之。如欲拿其伸筋。則左手自下抄起。大指居外側。中食二指居內側。用力拿之。此筋在膝蓋後面之兩側。如敵人飛左足踢我。則我用左手擒住。用右手依上述之法拿之。如其人直立。而欲拿其膝灣或屈筋者。宜自側面取人。其手法與以上各節單拿法相同。可以互相參看。膝灣被拿。其關節必失去轉動之力量。伸筋被拿。則可使其腿直而不屈。不能抵抗。此兩處較膝蓋爲易拿。

▲小腿之擒拿法

小腿部分。其肌肉固不及大腿之厚實。然較諸別一部則已超過數倍。故

其筋絡亦深隱於內。表面不易看見。主筋居於後面之中央。與腓骨相並行。此部自膝蓋下面起而迄於踝骨之上端。爲脛骨與腓骨合組之支柱。脛腓二骨之上下兩端皆並頭啣接。中部則離開而成狹長之空隙。與小臂部分約略相似。擒拿時亦分拿筋拿骨兩種手法。扣其後面主筋。而使腿部失其力量者。是謂拿筋。扣其脛骨腓骨中間之空隙。使腿失其抵抗者。是謂拿骨。如敵人飛起右足以踢我。我欲拿其筋。宜先用右手擒住其脛。同時發左手。以一指按住脛骨上面之中部。中食二指。樞其主筋。卽俗稱黃魚肚皮之處。用力拿之。如欲拿骨。則左手從下抄起。搭住其兩骨之空隙。大指據外側。中食二指據內側。用力拿之。如敵人飛起者爲左足。則我用左手擒右手拿可矣。但敵人直立。而我欲拿其此部者。可用單手拿。

之手法完全不變。惟撤去擒手不用耳。此等部分。不論其所拿者是筋是骨。一被拿住。則腿部即不能活動。更遑論乎抵抗。其受制於我也必矣。

▲踝骨之擒拿法

踝骨之位置。在脛骨與蹠骨之間。上接於脛而下連於蹠者也。其骨爲數小骨所組成。左右兩側。則突出各圓錐。其居於內側者。稱爲內踝骨。居於外側者。則爲外踝骨。在兩踝後部之下方。各有小凹陷。其中即骨縫之接合處。實爲踝部緊要之處。而前部之下方。即脛骨蹠骨相接之處。有一極粗之筋連互其間。而滿被於兩骨接合空隙之中者。其所占地位。尤爲重要。凡拿此等部位。皆用單拿。且皆在於敵人舉足踢我之時。蓋以其居於

全身最下之部位。若非踢起趁勢拿之。勢必俯身拿取。殊不便利。欲強爲之。且足以受制於人。手法亦分拿筋拿骨二種。如敵人飛起左足以踢我。則我宜稍避其鋒。一方面同時將右手從下抄起。而抓其凹陷間之骨縫。大指居內側。中食二指居外側。用力拿之。此爲拿骨。若欲拿筋。則讓過彼左足以後。即將右手三指從側面攔入。以抓其脛之前後兩面。大指居上。拿住主筋。中食二指在後爲之輔。用力拿之。如敵人踢我者右足。則我用左手依法拿之。此處部分雖極小。若被拿住。亦可以使全腿失其抵抗能力也。

▲足心之擒拿法

足心在足底之正中央。卽湧泉穴是也。此穴在人身各穴中。亦爲死穴之一。蓋氣血之所繫。百脈之中樞也。惟以其在足底。終日貼地。且有鞋底爲之護。無從點拿。卽點拿亦不易奏效也。然不被拿則已。若被拿住。穴道封閉之後。輕則限期取命。重則立時身死。非藥石手法所能救治。實殺手之一也。依點穴法中之氣血流注求之。每當亥正時分。則氣血之頭。卽注於湧泉穴。亥時末刻。氣血出宮而行入別穴。此穴始空。若在空時點拿。卽不足制人之死命。然以筋絡所繫之故。亦可以使人癱麻無力。重則殘及肢體。其拿法亦爲單拿。且不限手之左右。但穿鞋者。因底之阻核。必須功力能透內部。始克有效。手指之功。須十分精純也。如敵人飛足踢我。我卽任舉一手從橫攔入。以拿其足心。大指按住其湧泉穴。中食二指則緊扣

其足背用力拿之。如力能透入者。被拿之人。必覺筋癢骨軟。縱不受傷。其抵抗能力。必完全失去。但在亥正時候。切忌施用此種手法。氣血注於是宮。被傷必死。非仁義之道也。

▲足背之擒拿法

足背上之穴道。亦不止一二。其中以太冲一穴爲主腦。其重要固不亞於足心之湧泉穴也。此穴之位置。居於大趾之後面。第一跖骨與第二跖骨中間。骨縫本極寬闊。其前端接近趾骨之處爲尤甚。而太冲一穴。卽在此骨縫寬闊之前端。但此穴在足部雖占重要地位。實非死穴而爲暈穴。在其穴空時。固不必論。卽氣血之頭。循行恰經是穴。忽被人點拿閉住。亦僅

可使暈。最多肢體上略受損害。決不至危及生命也。此穴之手法。亦用單拿。與拿湧泉穴大同小異。惟足背上之障礙。較足底爲少。故拿取亦較爲容易。惟必在舉足踢我時用之。如敵人舉左足以踢我。我欲拿其太冲穴而制之者。宜先避過其鋒。然後用左手向彼左足內側攔入。以三指搭住其足。大指在足底。中食二指。則按於背面之太冲穴上。用力拿之。如敵用右足踢我者。則我即用右手。依上述之法拿之。拿時若氣血正注是宮。可以使彼立刻暈絕。若拿時爲空穴。亦可以使足之全部。失其活動之力。以上所述各法。皆用輕巧手法以制人者。但死穴切戒濫拿。

▲練勁洗指方

練習指勁之初。功夫未至。每易使手指受傷。或因貪功過度。使指端腫脹。或因無意之間。別傷指骨。使指節不能轉動。或受意外之震激。而傷及筋骨。凡此種種。皆足以使行功上發生絕大障礙。是在事前。不得不有相當之防範。而免除此種弊病。所謂防患未然者是也。然則防患之法。惟何。舍藥物之外。更無他法矣。故將練勁時洗指之藥方錄後。以備學者之採用焉。

淮牛膝	二兩	南	星	三兩	砂膏皮	半斤	鈎	籐	四兩	虎	骨	二兩	
生艸烏	四兩	麻	黃	二兩	柴	胡	三兩	麝	瓜	一對	川	烏	四兩
水仙花	四兩	瓦	花	四兩	槐	花	四兩	金櫻子	二兩	白榴皮	二兩		
蔥	子	二兩	白鮮皮	四兩	虎骨艸	四兩	鬧楊花	四兩	落得打	四兩			

四紅艸半斤 款冬花四兩 地骨皮四兩 穿山甲三兩 車前子三兩
象皮四兩 大力根四兩 卑麻子二兩 沒藥二兩 木瓜廿個
五龍艸四兩 馬鞭艸二兩 自然銅二兩 蛇床子二兩 桂枝二兩
八仙草二兩 過山龍三兩 還魂草三兩 白鳳仙廿一個 梧桐花四兩
槐條三兩 生半夏二兩 覆盆子二兩 核桃皮三兩 黃耆三兩
胡蜂窠一個 油松節十個 大浮萍廿四個

以上各藥。加陳醋二十斤。清水二十斤。共同煎濃。貯磁缸中。練功時。先將指放入。浸一炊時許。取出擦熱。然後行功。功畢之後。再浸少許。時。取出擦熱。如此則手指不至有浮腫脫節之虞。

▲又方

黑知母二錢 元參一錢 白朮二錢 蜈蚣二條 紅娘子五錢
 白信五分 斑毛蟲三錢 側柏一兩 黃柏一錢 白鮮皮三錢
 鐵砂四錢 陽起石一錢 北細辛二錢 礞砂五錢 乾姜一兩
 防風二錢 荊芥二錢 指天椒四兩 小牙皂二錢 打屁蟲七個
 石灰三兩 華水蟲八錢 紅花一錢 白蒺藜二錢 大歸尾二錢
 金銀花二錢 小川連一錢

以上石灰鐵砂二味。須放在鍋內炒紅後加入。再用清水十斤煎煮
 至極濃。去渣存汁。貯磁罐待用。洗指之法。與前方相同。

▲被拿輕傷洗浸藥方

凡被人擒拿而落手過重者。除死穴以外。亦必不能立刻回復原狀。因所拿之處。皆在骨節筋絡上用功夫也。此等所在被拿過重。勢必腫脹青紫。減少其活動之能力。亦非用藥物洗滌之。不易速愈。惟在骨節處。輕則骨挫離位。重則脫臼而出。如遇此等情形。勢必先用手法。將骨安正之後。更用藥水洗之。方可見效。更有因被拿而傷及內部者。非用內服藥以托出之不可。茲將緊要應用方摘錄數則於後。以備此中人自醫醫人之用也。

荆芥二錢 防風二錢 透骨艸五錢 羌活一錢 獨活二錢

芥梗二錢 祁艾二錢 川椒二錢 赤芍五錢 一枝蒿五錢

凡遇被拿。或因其他跌打損傷。而皮膚發現青紫腫脹。隱隱痠痛者。則用以上各藥。煎濃湯趁熱浸洗之。每日洗三次。輕傷三日可愈。重

傷九日可愈。而皮破血流者。忌用此方。

▲壯筋續骨丹

當歸二兩 川芎一兩 白芍一兩 炒熟地四兩 杜仲一兩
川斷二兩 五茄皮二兩 骨碎補三兩 桂枝一兩 三七一兩
黃耆一兩 虎骨一兩 破故紙二兩 兔絲餅二兩 黨參二兩
木瓜一兩 劉寄奴二兩 地鱉蟲三兩

以上各藥。共晒脆研爲細末。砂糖泡水和。製成細丸。每服四錢。用
滴花燒酒送下。凡被拿筋骨受傷。而非洗藥方所可治療者。服此必
能見效。卽筋蝟骨折。所傷尙輕者。亦可以此丸治之也。

▲行氣活血湯

玉 金一錢 香 附錢半 木 香四錢 蘇 梗一錢 青 皮一錢
歸 尾二錢 乳 香一錢 元胡索錢半 茜 根一錢 澤 蘭一錢
紅 花五分

以上各味用。清水兩碗。煎濃至一碗。去渣存汁。用。滴花燒酒一小杯。沖服。功能。行瘀正氣。去傷祛邪。凡。被拿氣血停頓。發現。腫痛。或。因其。他。跌打損傷。而致發現上述情形者。皆可服此方。三貼取効。

▲萬應藥酒

紅血藤	三錢	五茄皮	四錢	土	別	二錢	莪	朮	三錢	乳	香	二錢
赤	芍	二錢	虎	骨	三錢	桑寄生	二錢	白芥子	二錢	川牛膝	三錢	
伸筋草	二錢	自然銅	二錢	大獨活	二錢	北細辛	二錢	西當歸	二錢			
桑	枝	二錢	粉甘草	二錢	山	七	二錢	羌	活	二錢	川	烏
山	稜	二錢	松	朮	三錢	南	星	二錢	豨	蠃	草	四錢

以上各藥。用上好燒酒浸之。封存一年。使酒浸透藥中。然後用楂槲之。去其渣滓。濾清貯磁瓶中。不能新舊諸傷。但服此酒。可望全愈。每日飲三次。傷愈爲度。其飲之多少。以原來之酒量而定。亦不宜過量。

名家編著。本局發行

國術武藝書籍

十八般武藝全書
南北各派拳術教範
渾元一氣功圖解
太極拳圖說
少林拳圖解
北拳入門附諱題
南拳圖譜
醉八仙拳譜
羅漢拳十八手圖勢
少林內功秘傳
少林雙刀圖說
太極劍圖說
岳家棍圖說
拳門必勝術
臨機應變秘訣
中國技擊精華

行俠家傳秘抄
傷科真傳秘抄
藥功真傳秘抄
五遁隱身術
擒拿法真傳秘訣
飛刀飛鏢飛劍合刊
練打暗器秘訣
金鐘罩真傳合刊
鐵布衫真傳合刊
一指禪真傳合刊
紅砂手真傳合刊
飛簪壁真傳合刊
水面飛行真傳合刊
四兩撥千斤
空手入白刃真傳合刊
岳飛八段錦
達摩易筋經
房中八段功
強身不老法

中華民國二十一年五月初版
中華民國二十九年七月二版

擒拿法真傳秘訣

實價國幣 角

版權所有 口述者 澄江徐畏三

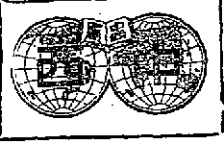
筆記者 虞山金佃生

校閱者 江南綉虎生

出版者 上海武俠社

發行人 吳雨江

翻印必究



總發行所 上海山東路二四四號 中西書局

代售處 全國各大書店

1—2.3000

上海英租界
山東路中市
門牌二四〇
至二四四號

◁ 員會公業同 ※ 號創年十國民 ▷

中 西 書 局

營業部電話
九一六二五
號轉接各部

Chung Sei Book Co.

244 Shantung Road. Shanghai.

本書局延聘專門人才。編印出版各界應用書籍。廉價批發各省縣同業分銷。惟書籍名目繁多。批銷者勢難一一齊備。購者每有向隅之感。爰應各埠讀者要求。特設函購部。無論國外國內。窮鄉僻巷。凡郵政通達之處。均可函購。購者祇須將書款及尊處詳細地址（切須正楷。不可潦草或簡寫。以免錯誤）固封函內。掛號寄來。敝書局接到之後。立即照配寄發。安全穩妥。與面購無異。印有詳細圖書目錄。函索即可寄贈。函購者如須委託代辦上海其他各家出版書籍。亦可義務効勞。照單採辦。



977