

实用技击丛书



神秘的日本 忍术

★ 尹 伟 编著



中国人民公安大学出版社

神秘的日本忍术

尹伟伦 编著

中国人民公安大学出版社

一九九四年·北京

(京)新登字第 165 号

神秘的日本忍术

尹 伟 编著

中国人民公安大学出版社出版发行

(北京木樨地南里 邮编 100038)

新华书店北京发行所经销

中国人民公安大学印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 3.75 印张 63 千字

1994 年 6 月第 1 版 1994 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-81011-586-3/G·16 定价:3.50 元

印数 0001-6000 册

出版前言

近年来,技击运动——这个集强身壮体、磨炼意志、陶冶情操、防身抗暴于一体的对抗性运动形式,其魅力与日俱增,愈来愈受到人们的喜爱和关注。

当今社会,在经济繁荣的同时,暴力与犯罪从未消失和停止过。从某种意义上说,经济繁荣的保障,人们生活的安全,都建立在抗暴“实力”的基础上。人们不仅要用法律来保护自己,而且还应该增强自身的实力,防患于未然。因为面对暴力,正当合理的防卫是必要的,也是受到法律保护的。

为了满足广大技击爱好者学习和借鉴国外技击技术的渴求及强身壮体、防身抗暴的需求,我们特地请经验丰富、武功精湛的中国人民公安大学警体教官尹伟编写了这套“实用技击丛书”。在这套丛书中,读者不仅可以领略到我国源远流长的武术之花——“绝活”,更可以从中学学习到一些精炼、实用的防身抗暴之招。

本套丛书,共荟萃了六部各具特色的实用技法,它们分别是:

《神秘的日本忍术》

从电影、电视这些传播媒介中,人们逐步对神秘而凶狠的日本忍术有了粗略认识。尽管如此,忍术仍如神龙在天,云雾缭绕,高深莫测。忍术是日本武士防护自身、攻击

敌手的一种综合技能技术。本书全面、系统地介绍了日本忍术的历史、内幕及其实用格斗招法。

《空手道摔技》

空手道的历史悠久,在日本作为自卫术发展至今从未衰落过。作为技击术的一种,它具有很强的威力,目前在国际上与拳击、泰拳、跆拳道等齐名。它不仅能防身自卫,而且能强身健体,锻炼意志。本书特将空手道中的实用摔技精选加以介绍,供广大技击爱好者学习。

《女性防卫秘招》

缺乏自卫手段,往往使女性成为众多流氓案件的直接受害者。本书作者根据对女性心理和罪犯心理特征的分析,着重介绍了简要易学、临场适用的女性防卫招法,是现代女性保卫自身、增强自信、制止不法侵害的必学本领。

《自卫抗暴绝技》

在社会生活中,有时不可避免地会遇到歹徒行凶等暴力事件。如何在突发的暴力事件面前临危不惧,有效地遏制歹徒行凶呢?本书作者根据多年教学、训练和实战的经验,通过对现实生活中常发、多发的暴力事件的分析研究,介绍了实用性很强的自卫抗暴技法。

《梅花桩技法精粹》

梅花桩是中国武林奇葩,历史悠久,影响深远,传人数众多,现已在世界许多国家和地区生根发芽。本书作者从梅花桩技法中,精选出实用性极强的擒拿术加以介绍,是广大爱好者掌握梅花桩精要的重要参考读物。

《镖师绝招》

随着社会的发展,保镖行业日渐风行于世。保镖究竟应具备什么素质?应熟练掌握哪些技能和制敌本领?本书作者通过长期警察格斗教学、保安培训及实际应用经验,总结出保镖必备的精湛技能和制敌本领,使读者一册在手,便能掌握镖师全部招法。

我们希望读者能对这套丛书感兴趣,并受到启迪,从中受益。

技击漫谈

“技击”一词，最早出现于春秋战国时代，《荀子议兵篇》注：技，材力也，有人以勇力斩者，号为“技击”。春秋战国时代，技击不但是体育性的练习内容之一，更为重要的是它属于军事技术，为战争服务。那么何谓技击？顾名思义，乃是徒手使用身体各部位的机能、技能，进行攻防搏斗而作用于对方身体有效部位的一种技术暴力动作。技击是一种综合性的徒手搏击技术。技击存在的形式是多样的，在我国有武术（主要有散打），欧美一带主要有拳击，东南亚及其它地区、国家有空手道、跆拳道、截拳道、泰拳及自由搏击等。当今世界各国警察把技击训练作为每一个警员的必修课，而且，都要求达到一定的实战运用水平。

人们不禁要想到，随着现代科学技术的迅速发展，在现代化战争中，科学技术特别是一些尖端科学技术起着越来越重要的作用，再强的技击高手也抵挡不了枪支弹药的威力。这一点是无疑的。但是，现代化武器无论怎么发展，最终代替不了人的短兵相接的技击技能，即通过技击训练而获得的各种体能素质。技击仍然是现代生活中必不可少的。技击既然存在和发展着，必然有其存在和发展的客观根据和客观规律。

一、技击的实战性

人们可以从技击的产生中看到,在人类文明发展史中,人们为着自己的生存,以自身作为防御的手段,在同大自然以及人类之间的互相搏斗中,便出现了一些拳打、脚踢,甚至头撞、齿咬的搏击动作。可见,技击从有人类的那天起,便开始出现和形成了。我们知道,随着人类社会的发展,暴力伴随着人类从未停止和消失过,只不过在不同的时代其表现的程度、方式不同罢了。为了生存,人类自然把技击作为保卫疆土、临阵杀敌和抗暴自卫的手段。千百年来,我们中华武术得以形成和发展,其重要的一点,是其始终保持着格斗技术。且不说从前多年的战乱拚杀,就说到了现代,技击当然不可能起到在古代战争中的作用,但必须肯定,在近战与敌徒手格斗中,它的地位和作用仍然存在,而且能更好地服务于军事、公安工作以及体育事业。为了安定国家的政治局面,为了保卫人民的生命财产和公共安全,具备一定的技击意识和技击技能,对所有的同志来说都是必不可少的。尤其对于公安工作来说,公安工作任务繁重、庞杂,公安干警多半是直接同犯罪分子展开面对面的斗争,而且往往分队、分小组单个人独立执行任务,在许多情况下是不可能或不允许使用武器的。因此,面临突发的事件,如何有效而准确地控制、制服对手,是每个公安干警必须首先考虑的问题。如果能熟练地掌握一定的技击技能,就能在与歹徒的格斗中,攻防自如,大显身手。因此,技击已越来越成为广大公安干

警的实用技能,并将成为各项警体训练的基础。不管是国内,还是国外,就连现代化装备较强的特种兵,都不再忽视技击格斗的训练。

二、技击的强身性及艺术性

技击之所以受到人们的重视,除了很强的实战性外,还具有一定的身心锻炼价值。技击是一项紧张、激烈、对抗性很强的运动,它要求肌肉爆发力强大,动作迅速,反应敏捷,判断准确,并对运动负荷和心理素质的要求都很严。因此,通过这项不同寻常的运动练习,首先能够完善和发展身体各器官的活动机能;其次能够培养出机智勇敢、主动果断及坚毅沉着等优良心理品质;再者能够改善身体的力量及速度、灵敏度和耐久力,以提高练习者的身体素质。因此,坚持经常的技击练习,在平时,能起到强体健身的作用,在对敌斗争中又能以身体本身作为武器,来有效地击败敌手。

随着人类社会文明的发展,人们对技击的要求也越来越高。许多技击拳种,以不同的形式存在于体育比赛之中,它已并非是野蛮的斗殴,那种乱打、乱踢只能算作顽童打架斗殴,无半点“技击”可言。在散手、空手道、跆拳道等对抗比赛中,都有明确的规则限制,以最大程度地保护运动员的身体健康。人们在欣赏这些对抗性项目比赛时,并非只想满足“野蛮”的刺激。记得在1991年的国际武术散手擂台赛上,观众看到“老外”的无章法乱打推摔,无不叹气:“什么乱七八糟的……真没劲。”当时我就想:这些

观众还挺有一定的欣赏力，一定的品味呢。技击是一项具有艺术性的科学运动，你力量大并非能取胜，对手避实就虚“以巧拔千斤”，往往能巧妙、有效地击败你。假如，对手一招正蹬踢，在他踢出而未到达时，你往斜向一闪，就看他落空之瞬间，擦着对手的攻击腿，用横弹踢给对手以有力的反击，这种具备高度的时空感而“见逢插针”地捕捉战机的功夫，真让人看了“过瘾”。如果把这组击打镜头定格、放慢，那么就象是一件经心雕刻的艺术品，可谓是：击的巧，打的妙。技击虽然只是身体的搏斗，但它却包含着许多对抗的哲理，比如，“指上打下”，“脚到手勾，拳来臂格”，“远则拳打脚踢，近则贴身靠摔”，“手是两扇门，全凭脚打人”，“两肘不离肋，两手不离胸”，等等。

技击来自于人类生存的必需，又服务于人们的多种需求。它要求学练者具备高度的时间、空间知觉和身体的本体感觉；具备对事件敏锐的反应能力、应变能力和迅速准确的判断力；具备坚定、勇敢、沉着、自制的意志品质。它是综合性很强的对抗运动，不是什么人都能胜任的。冰冻三尺，非一日之寒。

三、技击的真谛

提起技击，自然想到了在中华民族技击史上的一颗璀璨的明星，他就是 20 世纪 70 年代闻名世界的功夫巨星——李小龙。当年，他以精湛的截拳道功夫，击败了世界上许多自由搏击名将（包括泰拳王），在外国人心目中树立了中国武术的崇高威望。外国人把他视为中国技击

功夫的化身，赞誉他为“武之圣者”。在东南亚许多国家中，他被称为“比耶稣更受欢迎的人”。李小龙那种弘扬中国技击功夫所表现出来的自强不息的精神，正是我们中华民族的精神所在。他的表现超越了技击本身的内涵，强烈地震撼了人们的心灵，赋予了技击以更高的尊严。

那么技击的奥秘到底在哪里？如何才能明其理、得其道，学而能用之呢？我想这是每个技击学练者都关心的问题。从习武练散手起，我就一直探索着这个问题。多年的学练和实战实践，使我体会到，技击形式尽管是多样的，就象我国的武术流派众多，各有技击高招；国外的空手道也好，泰拳、拳击也好，也各有其特点，然而，各拳种产生的根本目的，无一不是为了在技击上以自己的精湛技艺达到克敌自卫的功效。各拳种的技击原则、原理及精神实质，其实都是一致的。拳谚道：“千拳归一路，得其一而万事毕。”这“一”指的是“道”，是指在技击时，达到出神入化的上乘境界。其实，技击的基本动作是相当简单的，有的是不良于观的，练习起来也是比较枯燥的，但对其规格则有严格的要求，对每一动作都要求达到高度自动化、随需随出的地步。对于学练者，技击的运用无非也就要求做到这两点：首先，要求技击者在一定的客观情况下，能作出有利于保存自己，而打败对方的攻防动作，而且内气和，稳得住，外式顺，动作简练到位，劲路对头；其次，要求技击者对瞬息万变的攻防形势，能判断准确，反应灵敏，而且善于抓住战机。当然，这说起来容易，做起来就难了。在技击的格斗中，双方出手往往是瞬息万变的，对于你主要

就靠反应的灵敏和动作的迅捷。但在自然的反应中，快速使用的是什么样的攻防动作？这些动作是否最有利于发挥个人特长？进攻之力是否用在最有利的时机上？是否用到了最有利的打击点上？这一切对攻防效果都将产生巨大的影响。而在实际的格斗中，根本没时间去考虑招法的使用。招法要出于自然，必须是必需而熟练的，不能是勉强而生硬的。为此，这就要求技击学练者，要深入研究，不可忽略这些技击格斗中的自然因素。否则，便会胡打而谈不上什么“技击”。因此我想，学练者在平时，就应根据技击所固有的规律、原则和要求进行练习，对每一动作，首先应从外形上、发力上及动作运行的方法上，正确地掌握住，然后明白其本身的攻防用意，配合专门的辅助练习，把每一基本动作的力度、速度和准确度，练到家，接着就进行攻防的条件性强化运用练习，使动作的完成和运用达到同吃饭、走路、说话以及呼吸一样的高度自动化程度，凭着本能的自然反应和战术意识，而灵活地出招。技击是艺术，技击是科学，科学是实实在在的东西，只有苦练加巧练才行。

总之，对于技击学练者，首先应该按照技击固有的教程进行严格的、系统的训练，在此基础上，选择出自己最得意的、最适合于个人特点的三五招，或一二招，加以细致研究和改进发展，找出其各种攻防情况下最合理的使用法，然后反复练习，直到动作达到高度自动化，成为任何情况下不必经过思考而能自然发出的动作反应。

形意拳名家宋世荣老前辈有一段话，是颇值得每个

人深思的：“……将此一两招，按照规矩反复练去，练之久而必有所得，身亦有所得，便能纵横宇宙，得心应手，或坐卧或站立，或行走，随意而动，无处不是拳，处处皆是拳也。倘若人来打我，我本无心还击，只是顺着来势随意一动，便将彼撞出丈余矣……”崩拳大师郭云深老先生临终前留给孙禄堂先生的两句话是：“有形有意都是假，拳到无心方见奇。”这一语道破了技击的真谛。

广大技击爱好者们，如果要想锻炼出自然而然、本能地出拳起腿的能力，而各种动作又是瞬间即发，无任何迟滞，头脑中也可洞悉外在情境而无所惧畏，冷静、泰然地处之，欲达到此种境界，唯深怀诚心与毅力方可。

目 录

致读者	(1)
一、“忍者”的由来	(2)
二、忍术	(4)
三、忍术的基本练习	(7)
四、忍术训练	(12)
五、滚翻术	(25)
六、躲闪术	(33)
七、实用招术	(47)

致 读 者

在电影、电视等镜头中，人们不难看到这样的日本武士：他们身着黑衣、黑裤，头裹黑色的蒙面巾，脚穿黑色的分趾布靴（第一趾骨和第二趾骨相隔离，以便于爬、蹬、翻越），身佩长刀和暗器。他们经常出没在夜深人静的夜晚。在寒冷的冬天，为了便于在原野、雪地行动，他们又换上了一身白装。这就是被日本人誉为神奇人物，身具“忍术”，经常神出鬼没，能以寡敌众，屡建奇功的日本武士——“忍者”。

忍术，对于中国人来说是陌生而神秘的。忍术是日本武士防护自身、攻击敌手的一种综合技能技术。它要求武士除了掌握格斗技能外，还应学会在被动情况下充分利用自然环境，借助一定工具，发挥自身的体能潜力，以达到克敌制胜的目的。

笔者通过翻译、查阅一些资料，对这种神秘的日本忍术有了一定的了解。为了让广大读者能更多地了解日本的武士文化，发展我国的武术事业，本书将以图文并茂的形式，对忍术的历史、内幕及其实用格斗招法作一些简要介绍，希望读者能喜欢。

一、“忍者”的由来

“忍者”就是具有忍术的人。忍术又称“惻隱術”，早在800年前在日本就有出现。当时，日本的封建社会实行武士制度，武士统治着人民，掌管着土地。在甲贺、伊贺一带居住着许多具有忍术的武士。在日本的幕府时代，他们在社会中居统治地位，他们只受领主的支配。当时的平民百姓，要无条件地服务于武士。如果哪位武士想杀百姓，他就有权杀之。百姓不能对武士有任何的反抗，如果谁进行反抗，那就意味着他的死期的到来。因此，人们为了自下而上，为了出人头地，从小就投身于忍术的训练（许多家长把刚会走路的孩子送去受训）。当时接受忍术训练的人，必须发配到贫瘠、寒冷而多山的甲贺、伊贺两地区（据传忍术发源于甲贺、伊贺两地），进行教育训练。

在那里，他们居住的房屋称为“忍术屋敷”，外观与一般房屋无两样，但内部机关重重，被人视如虎穴。他们接受的训练是严格的。忍术要求受训者通过对身体、思想上进行一般常人所难以承受的逼迫和限制，来教导他们去学会忍耐，学会储存力量，以无限的忍耐而获得的巨能来对付任何的危险和攻击，从而使“忍者”达到思想精神上的无限超然。“忍”是吸收，“忍”是储存，“忍”不是软弱，而是时机的等待。“忍”是心头的一把刀，是伺机待动。通过

忍术训练，他们练就一生的“功夫”。他们最擅长于在各种情况下进行谍报和行刺。他们学会了当面临失败及死亡的绝境时怎样去搏斗，怎样去获得自下而上。因此，他们深得日本人的敬畏。在当时，“忍者”是身居百姓之上的武士阶层。

随着时间的推移，几百年后，除了“忍者”本身以外，人们很少知道，忍术是什么时候、是怎样秘密流传着的。当日本封建社会瓦解，进入现代社会时，“忍者”就成为一种特殊的勤务集团，服务于日本秘密的特殊工作机构。早在 70 年代，东方的武艺传于西方时，就有一些喜欢冒险的习武者，开始对忍术进行探索和研究。后来有人发现了一位具有 800 年“忍术世家”历史的忍术高手，从而开始揭开了忍术的奥秘。近 10 年来，忍术已越来越引起西方人的兴趣和关注。

现在，在日本滋贺县申贺町，有一座供游人参观的“忍术博物馆”。馆内的“忍术屋敷”里面暗设机关保存得完好无损，同时还展出“忍者”的服装及使用的暗器等。