



ShiJieZiWeiGeDouShuJieMi

# 世界自卫格斗术 揭秘



王红辉 编著

人民体育出版社

# 世界自卫格斗术揭秘

王红辉 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

世界自卫格斗术揭秘/王红辉编著.-北京:人民体育出版社,2010

ISBN 978-7-5009-3810-1

I.世… II.王… III.擒拿方法(体育) IV.G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 238000 号

\*

人民体育出版社出版发行  
三河紫恒印装有限公司印刷  
新华书店经销

\*

787×960 16开本 14印张 244千字  
2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷  
印数:1—5,000册

\*

ISBN 978-7-5009-3810-1  
定价:28.00元

---

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)  
电话:67151482(发行部) 邮编:100061  
传真:67151483 邮购:67118491  
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



## 前 言

第二次世界大战以后，各类武术风靡全球。如今在世界各地都能找到各种体系的武术修习者。武术普及是一件好事，它为人们提供了一种极佳的锻炼身心、自我修养的方式。但武术的普及同时也对其本身带来了负面的影响。随着大量过去视为秘不外传的格斗技术的公开传授和各类比赛的举行，武术逐渐演变成一种体育运动形式。为了使格斗技适应擂台搏击的需要，许多致命性及伤害性较大的技术在训练时被删减。使习练者难以在短期内获得实用的格斗术。这使得不少广为流传的武术体系已经与格斗中的真实情况产生了距离，许多技法华而不实，不适用于你死我活的搏杀。而这一点却很少被它们的修习者所意识到。绝大多数的人仍然保持着这种观念，即按照某种武术体系按部就班地练习，就能在危难时刻大显身手。但结果却事与愿违，不少修习者甚至被传统的搏击术训练所误，以致他们在遭到突然的无规则的袭击时束手无策。

很明显，竞技比赛和现实中的自卫压根就不是一码事。来自对手的袭击和来自训练伙伴的攻击存在着根本的差别。很多人意识里都把自卫术和武术混为一谈，这造成他们的打斗思想和训练都与自卫的实际情况脱节。训练时，过分强调单一、枯燥的动作反复演练。往往是平时练得十分熟练，动作挥洒自如，虎虎生风，陪练也是机械地喂招，便觉得彻底掌握了自卫格斗术。然而，一旦进入实战，一旦遇到比自己身高、体重的袭击者时，怎么也发挥不出平时练得滚瓜烂熟的那些动作和招法。致使其付出惨重的代价。要想在真实的街头冲突中化险为夷，你必须对自卫作专门的研究和训练，即使你是武术大师或赛场冠军。实际上，自卫术的相关研究在欧美已经形成一个专门的领域，包含犯罪心理学、危险分级、自卫程序、法律问题、有效技术、自卫工具、针对训练等诸多方面的研究。

毋庸讳言，现世人物欲纵横，社会复杂奇诡，商旅争斗凶险。侵害案件时有发生，使得一些受害者由于缺乏最基本的防卫意识及一些基本的防卫技能，造成自己不必要的伤害。为了使习者在资料的指导下自学防身术，我们根据自己多年



修习自卫术的心得体会，综合国内外多方面的资料编写本书。争取将防卫意识和防卫技能结合起来介绍给大家，供大家借鉴与学习。书中第一章对世界范围内的自卫格斗术进行了大检阅。希望我国广大的武术爱好者能够学习和吸取外国武术的长处和特点，并与中华武术的精华交流融汇，创造性地发展中华武术。书中第二章介绍了自卫格斗术短期培训方法。它授予人们安全意识及危机预防方法，并运用于生活中保护自己。其自我防卫原理是根据防卫时心理和身体行为的本能反射，真实地再现了当面临暴力侵犯时的身体行为和经常被忽略的心理及情绪要素。其格斗技法源自各种风格的武术，它是推陈出新、精心提炼的产物，是各种风格武术中对抗形式的精华。其不搞繁琐的所谓的系统介绍，不搞叫人无法办到的专业训练。它以大量的篇幅介绍了各种情况下的抗暴防身方法。它的宗旨与原则就是提供一种任何人都能在短时间内掌握的自卫术。

但它需要你艰苦的训练中，多练、多听、多观察、多思考，能从纷繁的动作中不断创新，去粗取精，聪明地加以提炼，充分领会，从而得出自己的结论。最终达到简单实用的目的。



# 目 录

<b>第一章 世界实用的自卫格斗术介绍</b> .....	( 1 )
<b>第一节 东瀛神秘的忍术</b> .....	( 2 )
一、执行秘密使命的忍术 .....	( 2 )
二、超乎想象的身体训练 .....	( 2 )
三、忍术特殊技巧 .....	( 3 )
四、忍者的精神修炼 .....	( 4 )
五、忍者必修的武艺——武士道 .....	( 5 )
六、忍术实质性内容的绝迹 .....	( 6 )
<b>第二节 以色列自卫专术卡乌·马格</b> .....	( 7 )
一、卡乌·马格的来源 .....	( 7 )
二、卡乌·马格的特点 .....	( 8 )
三、卡乌·马格的防卫方法 .....	( 10 )
<b>第三节 美国式自卫专术卡柔肯拳</b> .....	( 11 )
<b>第四节 “安全生活” 自卫术</b> .....	( 13 )
一、三个阶段 .....	( 14 )
二、基本技巧 .....	( 14 )
<b>第五节 美国维氏自卫术</b> .....	( 16 )
<b>第六节 美国营救与保镖工作训练基地格斗术</b> .....	( 18 )
一、基地首席教官J·凯利·麦康纳 .....	( 18 )
二、及早发现和避免危险 .....	( 18 )
三、针对暴力采取的对策 .....	( 19 )
四、以现实为基础 .....	( 20 )



五、简单的徒手格斗策略	(20)
第七节 美国肯坡空手道	(21)
第八节 巴西格雷西柔术	(23)
第九节 巴西沙万蒂人锁臂术	(26)
一、锁臂术的原理	(27)
二、锁臂术的制敌技巧	(27)
三、锁臂术的训练	(28)
第十节 加拿大千师道自卫术	(28)
一、了解当前暴力犯罪的一般特点	(29)
二、对暴力侵犯的预防及保护	(29)
第十一节 韩国式自卫解脱术	(30)
一、身后被抓解脱技术	(31)
二、解脱和反击的要领	(31)
三、窒息技术	(32)
第十二节 跆拳道自卫术	(33)
一、跆拳道自卫术的身体武器	(34)
二、封阻技术	(35)
三、反击	(36)
四、摔打技法	(37)
五、跆拳道自卫格斗的五条原则	(38)
第十三节 古典泰拳	(38)
第十四节 日本刚柔巷战空手道	(42)
一、训练理论	(42)
二、街头防身	(43)
三、最终目的	(44)
第十五节 搏击合气道	(45)
一、防御徒手进攻者	(45)
二、防御持刀进攻者	(46)
三、防御持棍进攻者	(46)



四、注意事项	(47)
<b>第十六节 菲律宾艾思克利玛自卫术</b>	(47)
一、防守技术	(48)
二、进攻技术	(48)
三、“零点”理论	(48)
四、颠倒技术	(49)
<b>第十七节 菲律宾短棍术</b>	(49)
一、短棍的基本攻击技术	(50)
二、短棍防卫反击术	(50)
三、短棍搏杀原则	(51)
四、短棍的训练	(52)
<b>第十八节 国际刑警的秘密格斗术</b>	(53)
一、国际刑警的格斗特点	(53)
二、国际刑警的格斗方法	(54)
三、国际刑警的格斗术训练须知	(56)
<b>第十九节 印度尼西亚的格斗术</b>	(57)
<b>第二十节 马来西亚武术</b>	(60)
一、马来西亚武术的拳路	(61)
二、马来西亚武功的传授	(63)
<b>第二十一节 缅甸武术</b>	(64)
<b>第二十二节 尼泊尔刀术</b>	(66)
一、尼泊尔勇士随身带刀	(66)
二、尼泊尔刀的应用	(68)
<b>第二十三节 希腊综合格斗术</b>	(71)
<b>第二十四节 法式拳击技法</b>	(72)
<b>第二十五节 俄罗斯的军事搏击技术——桑搏</b>	(74)
<b>第二十六节 中国咏春拳</b>	(76)
<b>第二十七节 截拳道</b>	(81)





一、截拳道攻击五法·····	( 81 )
二、截拳道缠斗技巧·····	( 82 )
三、截拳道的实战意义·····	( 83 )
<b>第二十八节 世界特种部队近身格斗术·····</b>	<b>( 84 )</b>
一、应对直拳攻击的常用方法·····	( 86 )
二、应对踢腿攻击的常用方法·····	( 86 )
三、挣脱擒锁·····	( 86 )
四、对付持刀对手·····	( 87 )
五、对付持棍对手·····	( 87 )
六、对付持枪对手·····	( 87 )
七、跃起绞杀·····	( 87 )
<b>第二章 自卫格斗术速成培训·····</b>	<b>( 89 )</b>
<b>第一节 街头防御战的指导思想·····</b>	<b>( 90 )</b>
一、不战而胜的秘诀·····	( 90 )
二、行动与法律·····	( 92 )
三、街头防御战的制胜法宝·····	( 93 )
<b>第二节 心理暗示技巧·····</b>	<b>( 95 )</b>
一、新的格斗理念·····	( 96 )
二、心态转换的方法·····	( 96 )
<b>第三节 格斗中的致命武器及击打法·····</b>	<b>( 98 )</b>
一、以拳为武器·····	( 98 )
二、以掌指法为武器·····	( 113 )
三、发挥肘关节的威力·····	( 133 )
四、发挥膝关节的威力·····	( 142 )
五、发挥双腿的威力·····	( 147 )
六、利用头部攻击·····	( 157 )
七、组合击打·····	( 161 )
<b>第四节 抵御歹徒侵袭·····</b>	<b>( 162 )</b>
一、遭到拳脚袭击时的防卫·····	( 162 )



二、贴身缠斗时的防卫	(167)
<b>第五节 抱摔攻击法</b>	(182)
一、抱腿摔法	(182)
二、抱腰摔法	(187)
三、别扫下绊腿摔法	(190)
<b>第六节 地面缠斗的诀窍</b>	(191)
一、将对手压在身下的攻击技巧	(191)
二、被对手压在身下的反击方法	(193)
<b>第七节 徒手对付持械对手</b>	(197)
一、徒手对付持刀对手	(197)
二、徒手对付持棍对手	(201)
<b>附录：中国武术的现状</b>	(205)

# 第一章

## 世界实用的自卫格斗术介绍





## 第一节 东瀛神秘的忍术

忍者，被称为看不见的杀手。黑衣、蒙面，一双犀利的眼睛，这往往是给人的最初印象。与东洋剑士的浪漫、豪气、狂傲相比，忍者则神秘、冷峻、敏锐和谨慎，这也决定了忍者行动的隐蔽、迅捷和诡谲，一击则退，不成功则另寻机会。黑暗，也就成了忍者最信任的朋友。生于黑暗，死于黑暗，而他们的荣耀也在黑暗中！

### 一、执行秘密使命的忍术

忍术，意思“间谍侦察术”。是世界上最古老的暗杀术之一，是日本最强悍的搏击术。忍术，是 800 多年前从日本的栗山和筒屋山区兴起，兴盛于距今 300 年前，亦即 17 世纪的日本幕府时代。随着日本宫廷追捕，武术阶级势力的上升及间谍工作的需要，出现了越来越多的忍术高手——“忍者”，忍术也日渐盛行。在日本德川幕府时代，间谍反间谍活动的盛行，无疑也是各忍者组织的大斗法。

忍术的基本专业技能就是用徒手格斗的技艺、各种武器和炸药从事追踪、侦察、谍报、保镖、暗杀等方面的活动。培训内容里也包括有艺术和科学知识方面的广泛教育，目的在于帮助他们在执行秘密使命时，能方便地融于要涉及到的各行各业。

### 二、超乎想象的身体训练

忍术的训练要求必须从很小的时候开始，凡忍者家族的成员，均须无条件地继承这一家族职业传统——忍术训练。就忍术训练内容来看，其基础训练主要包括平衡、灵敏、力量、持久力以及特殊技巧五个方面。忍术对于身体训练的强度近乎残忍，是一般人所无法承受和忍耐的。忍术所包含的内容，每一项忍者都必须精通，并且每项训练都会是死亡淘汰赛，无法忍受的人是不允许生存的。



## 1. 平衡训练

平衡能力就是指在行动时防止被重力牵引倒地的能力。这种能力对于忍者在行动中具有特别重要的作用。训练时，首先站于圆柱或竹竿上，练习者双手抱头，双腿与肩同宽，抱头做下蹲练习。然后来回走竹竿，自己体会重心的调整，至能行走于滚圆竹竿上而不被滑倒；接下来将竹竿升高地面1米左右，继续走竹竿，练到行动自如；继续增高竹竿高度，直至十几米高度，至此身不畏高，纵跳奔跑，如履平地。具备这样的平衡能力后，才在屋顶、墙头及树木上行走如飞。

## 2. 灵敏训练

灵敏是指身体迅速变换姿势、动作方法以及随机应变的能力。忍者的训练从幼年开始，多进行灵敏素质专项训练，如跳过插满刀片的绳子，训练后期作危险的障碍跑，身法稍滞或反应稍慢，即受障碍物致伤。因此忍术的灵敏要求十分严格。

## 3. 持久力训练

持久力具体所指的是运动中或训练中，长时间保持技术动作质量和运动强度的能力及在持续运动过程中不断克服疲劳的能力。具备良好的持久力有助于忍者更好地克服在训练、运动中出现的疲劳。忍术的持久力训练分静、动两种练法。静练法：双手悬挂在树干或横木之上，支持全身，地上则放满暗器，要求训练者决不能松手跳下来；动练法：采用基本的长跑功夫，要有跑五六千米的耐力，加上跳跃，可以每日跑75公里。

## 4. 力量训练

力量素质会直接影响到忍者对基本技能的掌握、实施战术的合理性及搏击能力的提高。随着忍者力量的增大，速度、灵敏、持久力、柔韧性等素质也会有不同程度的增长。忍术的力量训练采用的方法很多，如举重、引体向上、俯卧撑、爬竹竿、爬绳等。

# 三、忍术特殊技巧

忍术武技中的特殊技巧训练种类繁多，诸如游泳、徒手打斗、剑道、暗器、



化妆术、药物术、施毒解毒术、听力嗅觉训练……而且要有在最严酷的身体和精神压力下的求生能力和野外忍饥耐渴的野外生存能力。

忍术要求忍者必须在剑术、箭术、马术、柔术、脚功、身体平衡等方面有高超的技能。但要求最高的武技还是隐身飞遁之术。忍术其实并无真正的隐身飞遁之术，只是经过刻苦训练使忍者行动敏捷，跳跃翻腾能力很强，奔跑速度快。在人尚未察觉他时，忍者便无踪无影了。由于忍术高手行动诡秘，行踪隐匿，人们又称隐身飞遁之术为“鬼术”和“无形术”。

除了隐身飞遁之术外，发放暗器亦为忍术武艺之绝技。忍术暗器包括毒镖、铜币（边锋开刃）、剑、钩等。

与“隐身飞遁之术”“放暗器”并称“忍术三种绝技”的还有“施毒解毒术”。忍术高手个个精于此道。据载，忍术所用毒药是从矿物和动植物中提炼出来的，药力之强，足以致人于死地；仅少许药量也足以使人昏迷、瘫痪或大笑不止。忍术投毒手段很多也很隐秘；匕首、飞镖及箭的尖端蘸有毒药用于暗杀；食物或饮料中掺入毒药用于谋杀；使用各种有毒物品如有毒的鲜花等。忍术的解毒术通用解药，是用草药和药酒等调制而成的。

#### 四、忍者的精神修炼

没有强大的精神方面的训练，忍术系统就不是完整的系统。众所周知，忍术在精神方面的训练被认为是非常重要的。忍者战斗力超强的原因，除了忍者自幼勤学苦练、功力笃纯，以及实战经验相当丰富之外，他们临战时特殊的精神因素，便是忍者经常取胜的重要原因。此种精神因素在打斗场合能产生出强大的意志力量，即使是大敌当前也总是沉着冷静，无所畏惧，甚至视死如归。在他们的信念之中，打败对手是英雄的壮举、是崇高的荣誉。即使在打斗中死于非命，也可魂归净土，超生极乐世界。因此，在忍者的心目中，打斗无道义可言，只有一个目标，即保存自己，击溃对手。

那么，忍术的精神训练是怎样的超乎想象呢？首先，在古时候，作为一名忍者家族的后代，一经降生，就必须接受残酷的命运现实——成为忍者，或者死。并且从很小的时候起，就被灌输以对主人誓死效忠的思想，在主人足下，忍者是绝对卑微的，甚至没有资格露出真面目，更没有姓名，主人的命令，无论是什么，都毫无疑问地行动。效忠主人，为主人献出自己的一切，对忍者来说是无尚光荣的。除此之外，忍者不会有任何思想。由于这种封建观念的深深植入，所以



忍者比任何宗教信徒都更加狂热，更加无所畏惧。

当然，仅凭机械的思想灌输创造的只是向前冲杀的野兽，而不是无敌的超人。忍术不止于此。它有着一套切实可行的强大精神力量的训练方法。忍术的精神修炼是广泛借鉴东密修持灵法、中国古代道家典籍、泰拳精神修持等精华创编而成。精神修炼才是忍术的秘中之秘。

稍有所了解的人都知道，东密同我国的藏密，印度的杂密一样，是密教的一个支派，而且东密对于人体念力的开发，向来有着自己独特的传承，在密教界一直以显著快捷著称。忍者通过东密秘法的修习，能使忍者的心理得到良好的培养，尤其是争斗时所需要的勇敢、顽强、坚忍不拔等，学会自我培养和控制情绪的稳定；体内的潜能将得到最大限度的开发。可以完全除却心灵的迷惑和恐惧，全神贯注地投入战斗。可以达到从精神到肢体，由肢体到外界形成高度的协调统一，并能在搏杀中发挥精神与肢体内在的能量和潜力这一目的，从而达到随心所欲、随心所欲的境界。

我们在影片中见到忍者作出许多古怪的手势，那便是“忍者九字箴言”。“九字箴言”是指“临、兵、斗、者、皆、阵、烈、在、行”，其来源于中国古代道家典籍“抱朴子”。这九字咒语是道士在山中驱逐妖魔时所念的咒语，忍者也用这“九字箴言”作为咒语来使用。忍者用这种东西，可能是因为他们生存在随时都会死亡的环境里，打斗前默念长咒，呼唤神灵相助，以增强信心。或赐予自己超自然的力量，消除恐惧，增加精神力量。

通过这种双管齐下的性命交修，忍者从精神到肉体都实现了超人的飞跃。获得了几十倍于常人的毅力，忍耐力，战斗力。以及不同程度的拥有了某种超能力，以至于身体上遭受一般人足以致命的重创之后仍能挥刀奋战。忍者是如此强大而又绝对的忠诚。因此一名优秀的，精通忍术的忍者完全可以称得上是一部绝对可靠的全功率战斗机器。

## 五、忍者必修的武艺——武士道

日本忍者和武士必修的武艺和要遵守的道德就是武士道，这在日本历史上是一种重要的文化现象。在很长的一段历史时期内，它成了日本国民精神的重要组成部分，备受社会的崇尚。

“武士道”的精神是在柔和了道家、佛教禅宗和道德思想的基础上发展起来的。其主要内容有：

① 维护和巩固武士集体内部上下关系的秩序，成为武士生活的唯一准则。强调“君道”和“臣道”。主君要庇护家臣，家臣对主君要保持“忠节”；主君对家臣有生杀予夺之权，家臣对主君必须做到无条件地服从，要以能为主君献出自己的生命为荣。

② 提倡“武勇”。封建武士应娴熟打斗之术，以战争为天职，勇于为主君卖命。如果战争失败，为保持武士的体面，表现自己的忠节，武士应毫不畏惧的剖腹自杀（在日本近代史上，剖腹自杀的行为不乏其例。开这种风气之先的要算乃木西大将及其妻子乃木静子，他们于1912年9月13日即为明治天皇举行葬礼的当天双双剖腹自杀，以表示绝对效忠明治天皇。其后效尤者甚众，特别是1945年8月日本战败以后旧日军上层人物自杀的高达572人之多，其中剖腹自杀的著名人物有：原铃木内阁陆军大臣、大将阿南惟几，原东条内阁厚生大臣、军医中将小泉亲彦，号称“航空作战最高权威”“海军特攻之父”海军中将大西泷治郎等人。这种剖腹自杀的行为，无疑是以武士道精神为理念支柱，是武士道精神的最集中、最突出的表现。）

③ 把崇拜日本刀看做是武士道精神的一种具体体现。武士经常佩戴日本刀，作为武勇的象征，宣扬“刀不见血不算真正的武士”的战斗精神。

④ 强调崇神敬佛。公元1232年（贞永元年）制定的武士法规《御成敗式目》五十一条中，第一条就规定武士必须敬神，修缮神社，重视祭祀。作为天照大神的子孙——日本皇室，是代表统一权力的精神支柱。目的是借神的权威提高皇室最高主君的地位。第二条是保护寺塔，崇敬佛教。作为武士，平日要“参禅悟道”，提倡僧侣式的自我修养，在宗教精神的麻醉下，使武士成为盲从杀戮的恶煞。

⑤ 按照封建武士集团内部的等级制度，强调“礼仪”“礼法”。以各种清规戒律加以约束。武士要无条件执行首领的意图，保持严格的纪律。

进入近代以后，明治政府尽管在法律上废除了武士等级，但却将这种主仆关系一律改为效忠天皇，并且竭力美化武士道精神，把武士阶级的武士道变成了全民的武士道。

## 六、忍术实质性内容的绝迹

被视为“杀人之术”的忍术长期以来仅供忍者组织专习，用于刺探情报，暗杀等政治活动。在社会发展中，忍术及忍者的恐怖活动遭到世人的谴责。随着封





建制度的结束，忍者家族大多灭亡了，在这个年代，哪怕是日本，是否存在着忍术的正宗传承，仍然无法确认。人们也少有所知了。虽然忍术这一名称如今仍在全世界许多从事忍术练习的俱乐部（特别是在美国）所沿用。但忍术中的实质性内容已经不复存在了。不过，各种各样的军事部队对忍术中的徒手格斗技术，尤其是对那些关于伏击、无声响地杀人和潜逃技术开始发生兴趣。应该提到的是，美国军队对此方面的兴趣是最大的。忍术的搏击技术，正在被许多精锐部队所研究。

## 第二节 以色列自卫专术卡乌·马格

卡乌·马格（KRAV MAGA）为近身格斗，是以色列国防军开发的、独特的、有目的的徒手格斗体系。被公认为是世界上最全面、最实用的专门防卫技术。目的是为那些既受严格时间限制又需要训练成果的人们提供简单而又有效的最佳训练方式。

在以色列，卡乌·马格已被综合成有规律的中小学的一项课程，当然如果有人想进一步深造可以进入温格特学院学习这种自卫术。在以色列体育和教育部门的赞助下，以色列民众不论年龄大小，能力高低，都可以学习这门技艺。这套体系传授给以色列国防军的每一名士兵、警察和安全服务人员。另外，美国许多机构也采用了这种方法，包括美国的联邦调查局、酒精、烟草和火器管理局、毒品强制管理和抓捕管理局、财政部、移民局、中央情报局、海岸自卫队以及各州市的警察、司法部门等。

### 一、卡乌·马格的来源

以色列自卫术卡乌·马格起源于军事格斗术，其创始人是以色列人艾米·里奇费尔德。里奇费尔德 1910 年出生于捷克斯洛伐克，父亲曾是杂技演员和摔跤手，后来成了警察部队的侦察总长。父亲精通摔跤和拳击，为了强壮儿子的气魄，在里奇费尔德很小的时候便开始手把手地教他格斗术。使成年后的里奇费尔德很快成为格斗高手，在 1928 年获得捷克斯洛伐克摔跤少年组和全国拳击锦标赛冠军。