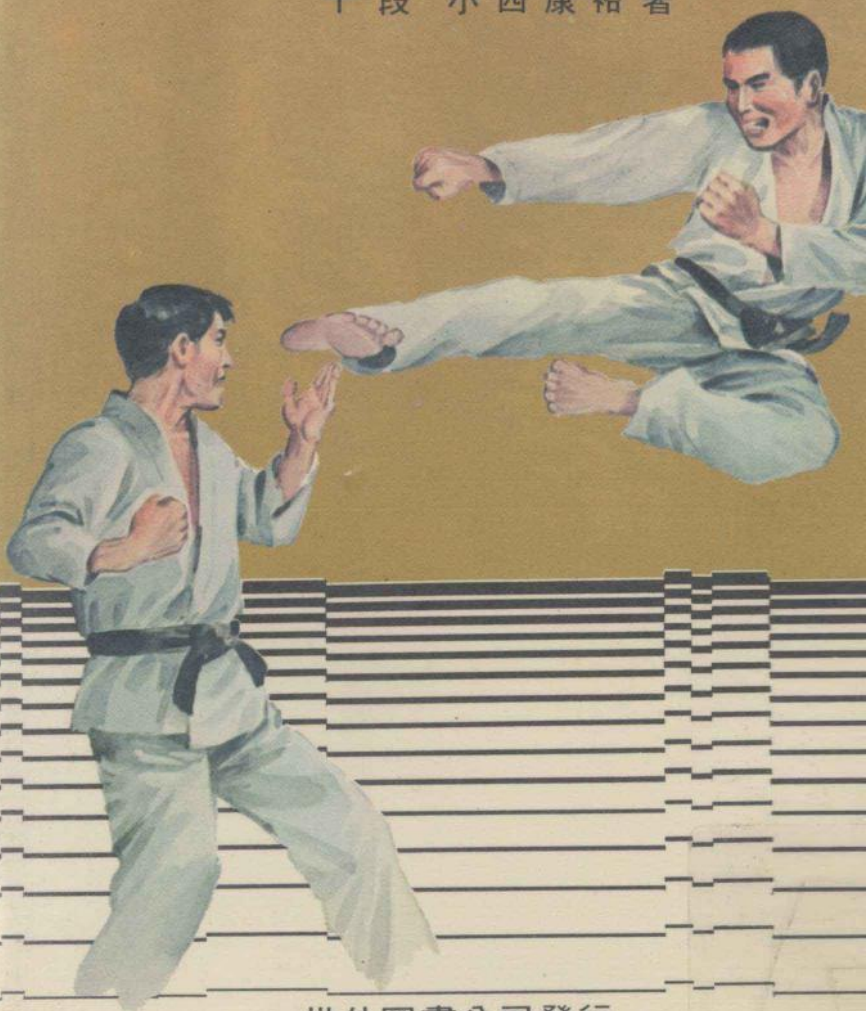


無 師 自 通 · 健身運動叢書

圖解空手道

十 段 小 西 康 裕 著



世外圖書公司發行

無師自通 健身運動叢書②

圖解空手道

十段 小西康裕著



世 外 圖 書 公 司 發 行

圖 解 空 手 道

原 著：小 西 康 裕

編 譯：鄒 爲 展

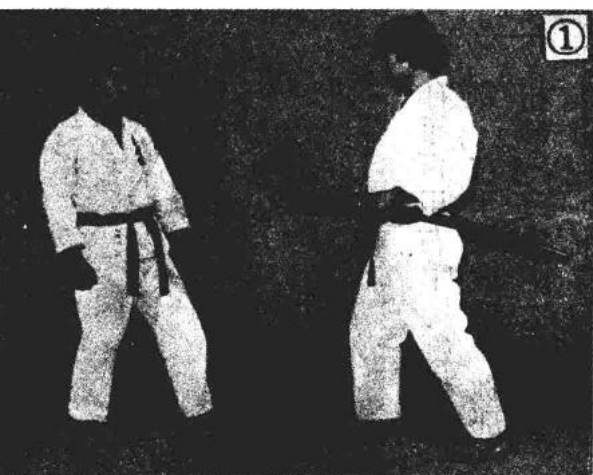
出 版：桃 源 出 版 社

發 行：世 外 圖 書 公 司

地址：香港德輔道西292號A二樓

承 印：中 國 美 術 印 刷 廠

1 空手奪白刃

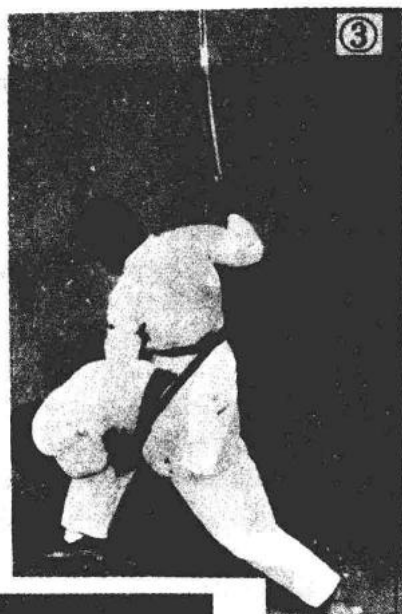


空手奪白刃

一、突手左手握長劍掛左腰
一直迫近仕手。



二、仕手出其不意，箭步踏進突手兩
腳中間，左手緊握劍柄，右拳用
力直擊突手右耳下方。



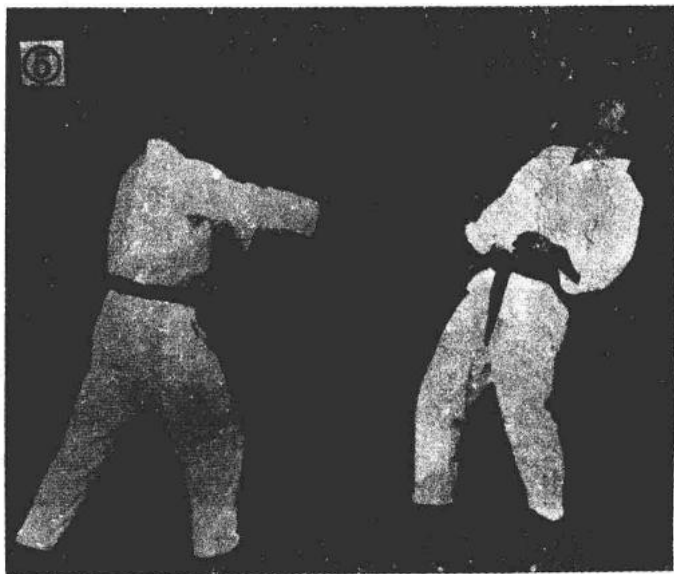
三、仕手再用右手握劍柄奪劍，左手改握突手腕部扭轉，突手兩次受擊並失重心，上身向前俯下



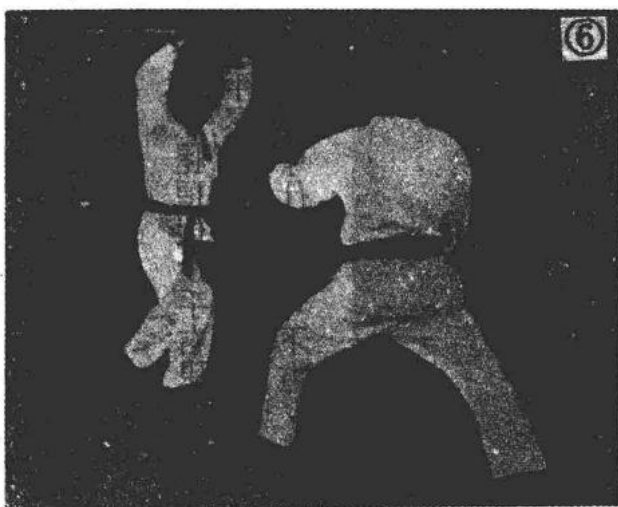
四、仕手右手奪得長劍，左手用力拋開突手手腕，突手退後一步。

3 空手奪白刃

五、仕手雙手握長劍直迫突手，突手再退後一步。



六、仕手舉劍上頭頂，突手箭步直迫近身。



七、仕手將劍迎頭砍下，突手

偏身避過，左手接握仕手

右腕部。



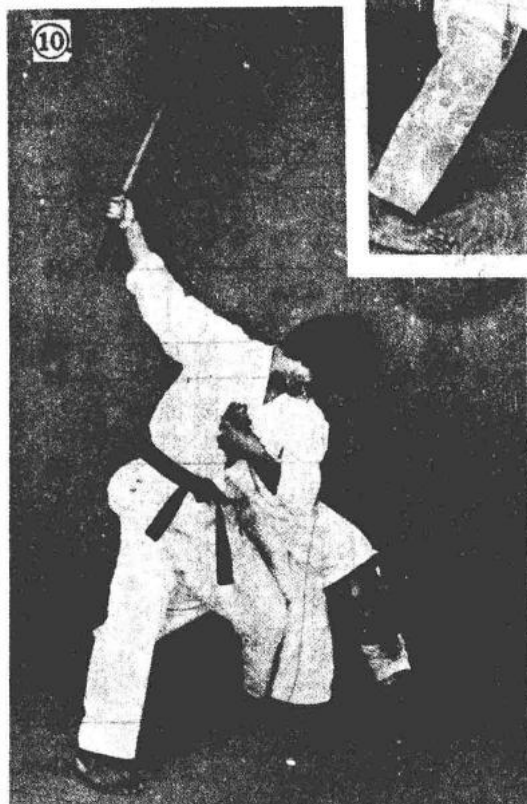
八、突手左腿頂住仕手右腿後面，

左手緊握仕手右手腕並按下，
右拳直擊仕手右耳下方。



5 空手奪白刃

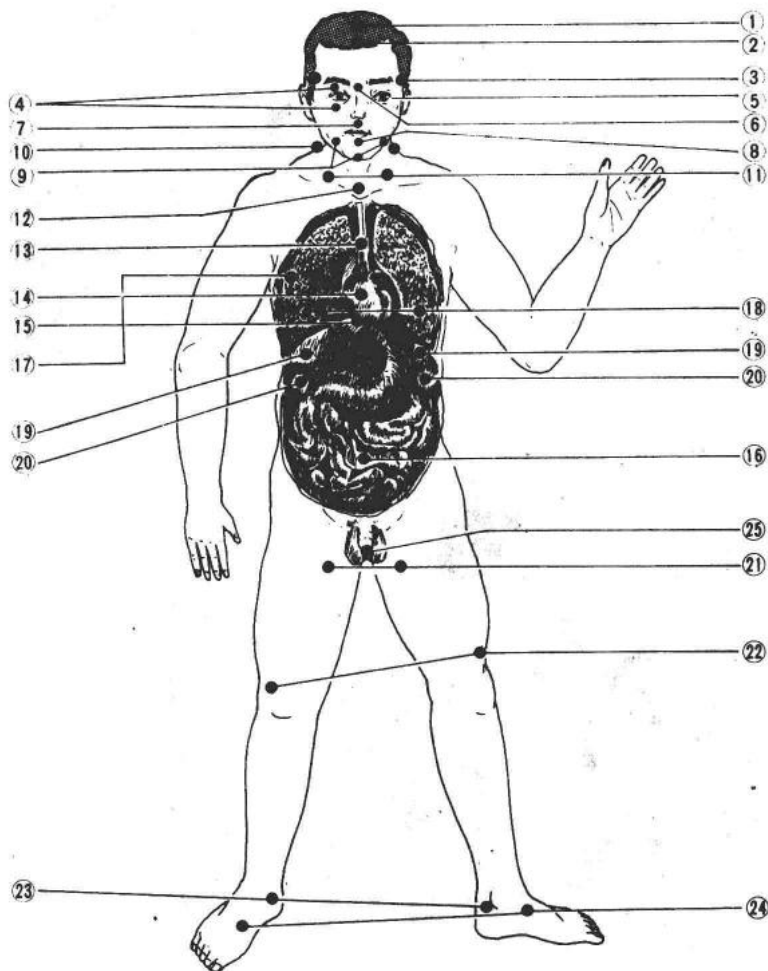
九、突手再用右手握劍柄。



十、突手右手奪得長劍，左手緊握仕手右手腕用力扭轉並用左肘擋擊仕手右腋後方。

人體的要害

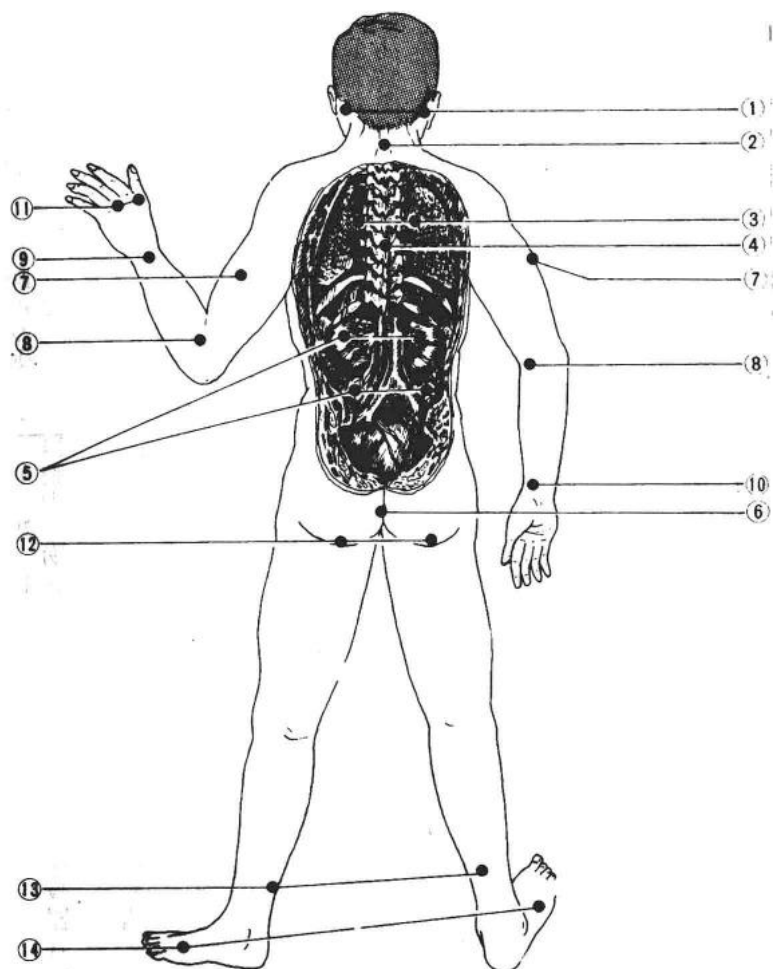
(正面)



- 1 天道——即會頂也稱百會穴，在顱頂及兩耳尖上之正中，大力震動或破裂則可死亡。
- 2 天倒——前腦位，屬上星及神庭穴，大力震動會失知覺，破裂則死亡。
- 3 太陽穴——前頭骨與顱骨接合處，大震動會暈眩，擊破會死亡。
- 4 眼眶——兩眼球上下位，受大力沖擊視綫錯亂
- 5 眼星——眼球，保護力最弱的地方，受大力攻擊即失視覺。
- 6 印堂穴位——前額與鼻骨間接合處，受大力攻擊，即失去活動機能甚至死亡。
- 7 人中穴位——鼻下與嘴唇之間，功能與印堂相同。
- 8 承漿——下唇與下巴尖間，功能與印堂穴同。
- 9 三日月——下巴尖端和兩頤下部，受大力攻擊即暈亂倒下。
- 10 松風——兩耳對下頸部，即頸動脈位，受大力攻擊即失知覺甚至死亡。
- 11 村雨——即鎖骨窩內，鎖骨動脈要衝，受鎖緊活動機能便失，久而可致死亡。
- 12 秘中——在舌骨下胸骨上端中間彎凹下處，氣管受壓，即可窒息甚至死亡。
- 14 臚中——胸骨中央，受大力攻擊，呼吸器官便故障，暈倒。
- 14 胸尖——胸骨下端受大力攻擊，神經會錯亂，失去活動力，軟倒。
- 15 水月——俗稱心窩，受大力攻擊，可致死亡。
- 16 明星——臍下一寸位置，小腸、膀胱、腹部大動脈各神經總滙處，受大力攻擊，失知覺甚至死亡。
- 17 脇陰——胸機側近腋下處，受大力攻擊，肺機能盡失可致死亡。
- 18 雁下——兩乳下部，功能與脇陰一樣。
- 19 電光——前腹部兩側，肋骨下末端，受大力攻擊，死亡位穴。
- 20 稻妻——電光對下，功能與電光位同。
- 21 夜光——大腿內側上部，受大力攻擊會軟倒。
- 22 伏兔——大腿下部外側近膝蓋骨處，受大力攻擊，腳軟倒下。
- 23 內踝——內腳眼骨後下部，功能與伏兔同。
- 24 甲利——足背中央內側，功能與223同。
- 25 金的——辜丸，受大力攻擊會死亡。

人體的要害

(背面)



1 獨古——耳後下部，受大力攻擊，全身軟倒。

2 頸中——頸後方中央，受大力攻擊，死亡。

3 早打——肩背甲骨內側，死亡穴位。

4 活殺——脊柱骨第五節至第六節之間，死穴。

5 後電光——脊柱骨第九至第十一節兩旁，死穴。

6 尾抵——脊柱骨最下端即尾龍骨位，死穴。

7 腕馴——上臂中央部後側，死穴。

8 肘詬——關節和尺骨上面和下面，痛倒穴。

9 外尺沢——手腕部背面中央，失知覺穴。

10 內尺沢——手腕內部即脈位置，失知覺穴。

11 手甲——掌部背面中指與食指之間，痛苦失知覺穴。

12 後稻妻——臀部兩位，軟倒穴。

13 草靡——小腿下部，軟倒穴。

14 草隱——足背中央外側，痛倒穴。

無師自通 健身運動叢書

⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
圖解瑜珈健身法	圖解泰拳	圖解跆拳道進階	圖解跆拳道入門	圖解合氣道	圖解護身術	圖解空手道	圖解柔道
⑬	⑫	⑪	⑩	⑨	⑧	⑦	⑥
圖解少林寺拳法	圖解八卦掌	圖解形意拳	圖解楊家太極拳	圖解陳家太極拳	圖解中國功夫(二)	圖解中國功夫(一)	圖解中國健身法

發行公司圖書外世

樓二A號292西道輔德港 電話：5-474102

序

爾來空手道在全國上下頗爲盛行，但真正懂得「空手」意義的人似乎不多。

「空手」這兩個字到底代表什麼？這是進修此道、鍛鍊其術的人必須知道的一件事。

首先，空手的「空」字表示手中無武器、赤手空拳的意思，也就是心平氣和不欲爭鬪的表現。說得深奧一點，是順應大自然中至大、至剛、至仁的最高表現。

其次，空手的「空」不祇表示「無」的狀態，更含有「太空」「寰宇」的意思。和「色即是空」「空即是色」的道理相通。

日語「空」字和「唐」字發音相同，所以有人稱「空手」爲「唐手」，並認爲它是由中國唐朝傳入日本的。

不過我們寧願以「空」字所具有的真正意義來代表「空手道」的精神。

最近熱衷空手道的情形相當驚人，其中一部份人曲解了空手道的真義，引起暴力問題，受到社會人士的側目，是值得擔憂的一個現象。

對於空手道的推展普及，我一直竭盡微力，但是鑒於空手界的逐漸變質，有必要喚起空手道修業者的注意，讓社會人士重新認識空手道的真正價值，這是「圖解空手道」發行的目的。希望本書或多或少有助於斯道的正常發展。

著者

目 錄

突手奪白刃

.....

一 一 四

人體的要害

.....

五 一 九

序

.....

一 一 二

關於空手道

.....

一 一 二

何謂空手道

.....

三 一 四

空手道的真義

.....

四 一 五

空手道的本質

.....

五 一 六

身體的各部位和用法

.....

六 一 七

握掌（空手的重心）

.....

八 一 四

手刀・貫手

.....

一 四 一 六

掌刺・散手・平打・孤打

.....

一 六 一 八

臂部

.....

一 八 一 九

空手道的基本技法

肘・肩・前額部・後頭部	一九
脚部・膝刀	二〇—二一
腰（腰力・彈力）	二一—二二
身體各部位的鍛鍊法	二二
鍛鍊用具和用法	二二—三二
兩人行使的基本技法	三二—三六
空手道的架勢和站法	三六—四三
身體變換的方向	四三
空手道的基本技法	四五—四六
技法的構成	四七—五一
攻擊技法的基本	五一
直突（中段——逆突・順突）	五二—六九
手刀打法（順法・逆法）	七一—七九
背打	八〇—八二
肘擋	八二—九〇