

武当拳法

实用制敌术

贺春林 主编

人民体育出版社

武当拳法实用制敌术

贺春林 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

武当拳法实用制敌术/贺春林主著. —北京: 人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2776-2

I. 武… II. 贺… III. 拳术—基本知识—中国
IV. G852. 19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 035155 号

*

人民体育出版社出版发行
北京冶金大业印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 10.375 印张 260 千字
2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷
印数:1—5,101 册

*

ISBN 7-5009-2776-2/G·2675

定价:18.00 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:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

编委会名单

主 编：贺春林

副主编：赵 猛 高俊兰

主 审：刘英杰

前 言

中国武术历史悠久，源远流长；既有少林、武当之分；又有南拳、北腿之别。中国武术是炎黄子孙勤劳和智慧结晶，是中华民族宝贵的文化遗产。至今，中国武术已经以其崭新的面貌流传于世界各国，成为世界各国人民非常喜爱的体育运动项目。学练武术不但能够强身健体，锻炼意志，还能够防身自卫，除暴安良，弘扬尚武精神。

武当玄真拳是武当武术中的传统拳法，属于内家拳功法之畴，从内容到技法都有其独特的体系和风格。古往今来，由于传统武术流派的门规所限，武当玄真拳的套路和功法很少公诸于世。幸有武当拳师匡常修传授的武当玄真拳，才使这一武当真功得以公开流传。

为了弘扬武当武术，我们根据武当拳师匡常修传授的武当玄真拳，研究整理成《武当拳法实用制敌术》。其内容主要包括：第一章：武当玄真拳法实用制敌术；第二章：武当玄真拳五手实用制敌术；第三章：武当玄真拳中五捶实用制敌术；第四章：武当玄真拳上五捶实用制敌术；第五章：武当玄真拳十五式实用制敌术；第六章：武当玄真拳十脚实用制敌术；第七章：武当玄真拳借中盘力实用制敌术；第八章：武当玄真拳借上盘力实用制敌术；第九章：武当玄真拳抗暴实用制敌术；第十章：武当玄真拳筑基功实用制敌术。

本书内容丰富，结构严谨，动作协调，招法利落，讲究实功，技击性强。本书编写中力求文字通俗，深入浅出，文图并

茂，易学易懂，学即能用，立竿见影。是青少年强身健体、防身自卫、见义勇为、抗暴安良的教学指导书，有很好的普及推广价值，能造福于人类社会。

武术走向世界是大势所趋，中华武术要冲出亚洲，必须注重实战技击。编者本此宗旨，在《武当拳法实用制敌术》编写中，采用了单操技法训练和实用技击法相结合，并分别对其基本功法训练和技击运用加以探索性说明，愿能够有利于读者学练和运用。编者拟组建佳木斯市武艺研究会和黑龙江省武艺研究会，并致力于为整理和弘扬中华传统武术贡献全部力量，但由于阅历和水平有限，难表“武当玄真拳”功法精华之万一，深表歉意。但愿能以此抛砖引玉，求教于同行和名家，诚请各位武林同道对编写中存在的缺点和谬误予以批评指正。

编 者

2005年3月

目 录

第一章 武当玄真拳法实用制敌术	(1)
一、武当玄真拳实用制敌术简介	(1)
二、武当玄真拳法实用制敌术	(3)
第二章 武当玄真拳五手实用制敌术	(46)
一、玄虚劈面手	(46)
二、坐盘撩阴手	(50)
三、骑马擒臂手	(53)
四、勾腕斩腰手	(56)
五、开弓窝心手	(59)
第三章 武当玄真拳中五捶实用制敌术	(63)
一、封手骑马冲肋捶	(63)
二、挫臂蹲身通肚捶	(67)
三、擒臂顺冲窝心捶	(70)
四、采腕压挑击腋捶	(74)
五、折臂搂腿破裆捶	(78)
第四章 武当玄真拳上五捶实用制敌术	(82)
一、封手掣面捶	(82)
二、擒腕挑崩捶	(85)

三、车轮抡劈捶	(89)
四、摇手甩鞭捶	(92)
五、双风贯耳捶	(95)
第五章 武当玄真拳十五式实用制敌术	(99)
一、封手按肩式	(99)
二、勾跷斩腰式	(102)
三、打虎沉捶式	(106)
四、叠肘劈面式	(109)
五、撩裆肩摔式	(112)
六、仆腿摘爪式	(115)
七、玄虚压肘式	(118)
八、金龙合口式	(121)
九、金线钩娥式	(125)
十、悬鸡独立式	(128)
十一、开弓打虎式	(131)
十二、勾跷破肘式	(135)
十三、舞花独立式	(138)
十四、骑马顶肘式	(141)
十五、开弓推山式	(144)
第六章 武当玄真拳十脚实用制敌术	(148)
一、劈面尖肋脚	(148)
二、击头通肚脚	(151)
三、分手窝心脚	(154)
四、捞腿偷阴脚	(157)
五、挂面摆莲脚	(160)
六、折臂后撩脚	(164)

七、击头里合脚	(167)
八、勾踹连环脚	(170)
九、顶膝窝肚脚	(173)
十、截膝破裆脚	(177)
第七章 武当玄真拳借中盘力实用制敌术	(181)
一、借中盘前冲力拧捌制敌术	(181)
二、借中盘左横力叠压制敌术	(190)
三、借中盘右横力格挂制敌术	(198)
四、借中盘后挣力崩按制敌术	(206)
第八章 武当玄真拳借上盘力实用制敌术	(215)
一、借上盘前冲力扛摔制敌术	(216)
二、借上盘内挣力托拧制敌术	(224)
三、借上盘外挣力缠臂制敌术	(232)
四、借上盘后挣力靠推制敌术	(240)
五、借上盘下挣力按压制敌术	(247)
六、借上盘上挣力斩腰制敌术	(255)
第九章 武当玄真拳抗暴实用制敌术	(263)
一、封手采腕肩摔制敌术	(263)
二、截臂砍颈跷跌制敌术	(267)
三、切肘推腕掰倒制敌术	(270)
四、采腕托肘抖抛制敌术	(274)
五、拧腕偷阴臂仆制敌术	(277)
第十章 武当玄真拳筑基功实用制敌术	(282)
一、武当玄真拳筑基功技法	(282)
二、武当玄真拳筑基功实用制敌术	(298)
后记	(323)

第一章 武当玄真拳法 实用制敌术

一、武当玄真拳实用制敌术简介

武当玄真拳属于内家拳法，习之可以修身养性，用之可以防身自卫，实乃武者内外双修之上乘功法。武当玄真拳的高级功法由站桩、行气、调息、心法、意念、听劲、动感、抗衡、随动、合发等内功组成，需要经过长期的修炼和感悟，才能达到境界。武当玄真拳的初、中级功法由移步开式、设空诱敌、身势闪转、扣指封拨、采托抖挫、磕按横截、随势换招、顺势借力，即化即打、合力制人等内外功组成，便于学练、掌握和运用。

武当玄真拳可由基本手法、基本捶法、基本脚法、基本招法练起，逐步提高深化。演练时要眼到手到，步到身到，势到劲到，内外相合，上下协调。功法训练过程中，首先训练单操技法，熟练掌握移步闪身中攻防手法、捶法、脚法和招式的变换；其次采用弹性木桩手臂训练抗衡感觉，由木桩手臂弹性抗衡的变化体会所施劲力大小和方向的变化；其三通过吊袋手臂的摆动变化体会随动感觉，训练顺势借力，随势换招的技法；其四由二人合练或交手试招中感知双方各种明力的变化，训练随彼而动、借力合发的制敌功法。

武当玄真拳实用制敌术是道家防身武技中的上乘技法。道家武技不先手伤人，讲究后发制人。在惩戒歹徒时，若善化不了，则设空诱敌，引敌手入扣，控制敌攻防手，同时由手部皮肤和心

法意念感知敌攻防招势的劲力大小、方向及其变化，并随敌劲力的前、后、左、右、上、下之变化而变换招式。武当玄真拳实用技击法，仅精选出武当玄真拳中的部分技法，并举一反三，演化成劈面、撩阴、折臂、斩腰、窝心等实用制敌五手；冲肋、通肚、顺冲、压挑、破裆等实用制敌中五捶；攒面、挑崩、抡劈、甩鞭、攒耳等实用制敌上五捶；封手按肩、勾跷斩腰、打虎沉捶、叠肘劈面、撩裆肩摔、仆腿摘瓜、玄虚压肘、金龙合口、金线钩娥、悬鸡独立、骑马顶肘、开弓推山等实用制敌十五式；尖肋、通肚、窝心、偷阴、摆莲、后撩、里合、勾端、窝肚、破裆等实用制敌十脚；借中盘前冲力、左横力、右横力、后挣力和借上盘前冲力、内挣力、外挣力、后挣力、下挣力、上挣力等实用制敌十法；肩摔式、翘跌式、掰倒式、抖抛式、臂仆式等抗暴实用制敌五式；以及武当玄真拳筑基功手法中的挑手劈面、外拨劈面、里拨劈面、封手劈面、左抡劈面、右抡劈面等实用制敌单劈面掌；双挑劈面、双开劈面、双封劈面、右拨劈面、左拨劈面、双架劈面等实用制敌双劈面掌；剪挫擒臂、压肘擒臂、按肩擒臂、缠丝擒臂、叠肘擒臂、托肘擒臂等实用制敌擒臂手。其技术动作朴实无华，易学易练，实用性强，便于近身制敌。实战运用时，身腰的仰、俯、闪、转，肢体的起、落、出、收，步法的进、退、蹿、跳、闪、转、腾、挪，拳掌的冲、崩、劈、砸、推、架、砍、插，腿脚的蹬、弹、撩、端、踢、铲、别、踩，要做到轻、灵、动、蓄，沉、稳、静、发，上下相合，灵活敏捷，虚实相间，劲力足到。使拳、掌、肘、肩，腿、足、膝、胯的攻防作用都能够得到全面应用与锻炼。达到“出手如棉，触身似铁”的技击境界。在与敌交手中，常以玄虚式开合手设中上盘空位诱敌入扣，手脚并用，先手后脚，手封门户控制敌手，脚隐手下攻敌不备，起手于敌击空之际，落手于敌关节穴位，起脚于敌失势之时，落脚于敌要害之处，从而克敌制胜。

学练武当玄真拳实用制敌术时，身法要形正、体松、头顶、沉肩、坠肘、敛臀；功法要神形兼备，气沉丹田；动作要出手动似狂风，定势静如泰山；运劲要自然柔顺、充沛饱满；发力要刚柔相济，猛烈深沉；充分体现出武当内家拳的功法。还要注意“眼神、呼吸、劲力、节奏”的密切配合，行拳时眼神要“眼随手动，目随势注”“眼似闪电，神气内藏”。呼吸要合理运用“提”（吸气的过程）、“托”（短暂的停止呼吸）、“聚”（呼气的过程）、“沉”（呼气后短暂停吸）等呼吸方法，使呼吸随单操技法而变化，协调相合。“劲力”要“三节”（手或脚、肘或膝、肩或胯）贯通顺达，整体力与局部力，运动力与冲击力要协调一致，相辅相成。“节奏”要使单操运动中的动静虚实，抑扬顿挫、轻重起伏等对立因素表现明显，相互转化自然，对立统一协合。使单操技法和制敌运用能够充分地体现出内家拳法随招变势、顺其自然、因势施法、借力打力、引进落空、合发制敌的特点和风格。

二、武当玄真拳法实用制敌术

武当玄真拳法实用制敌术不是正规演练套路，只是实用制敌技法的拆招组合。演练时，要眼到手到，步到身到，意到气到，势到劲到，内外相合，上下协调；实战时，应设空诱敌，引彼入扣，先用封采搂擒等手法控制住敌攻防手，再因势施法，即化即打，使敌攻守失调，然后以拳、脚、肘、膝等技法重创敌要害空位，直至敌丧失反抗能力而降服。

1. 起势

并步站立，左脚向左开步约肩宽，两手俯掌由身前上起至胸前，掌指自然向前微张；意、气随之上起；目视前方转视双

掌。(图 1-1)

【运用】

我与敌相遇时，须平心静气，观敌变化，以静制动；当敌进身以左格斗式逼近我，欲发攻势；我则开步立稳，两手俯掌向胸前上起，意、气上提，自然守中，故意露出上盘空位诱敌抢攻；目视敌攻防手（图 1-2）。



图 1-1

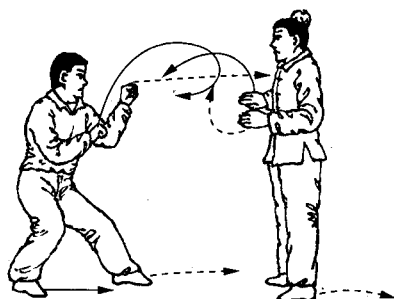


图 1-2

2. 玄虚封手掌

承上动。左脚向后撤步外展，右脚前掌抵地，身势后移下坐成右玄虚式；同时，右手向右上、向前下弧形封手，臂略屈，高约与肩平；左手向左上、向右下弧形封手，屈臂，置于右肘内侧，两掌内侧斜向上；功力运达两掌心及十指，目视右掌。（图 1-3）。



图 1-3

【技击】

我玄虚封手掌，意在与敌相遇时即移身开步，运功护体，于沉身下坐以右玄虚式引敌攻势手落空于身前之同时，速出双手封按住敌肘、腕，控制敌攻势手。

【运用】

设敌滑步突进，右拳虚晃护面，以左拳直击我上盘空位；我则速后撤左步，身势后移下坐，以右玄虚式避敌锋芒，使敌左拳落空于身前；同时两手弧形前封，左手五指扣捏住敌腕关节及脉穴，右手五指掐捏住敌肘关节及时麻穴。运劲发力要迅猛深沉，意、气、力运集于两手十指；目视敌右肘腕。（图 1-4）

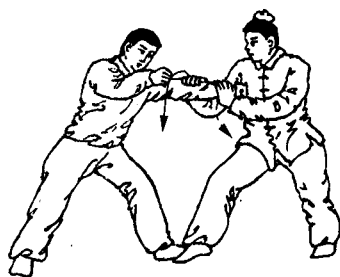


图 1-4

【要点】

设空诱敌要便于防守反击，引进落空要身步一致，双手封抓敌肘、腕要抢在敌前势已尽，后势未发之际，十指掐捏敌关节及要穴劲力要深沉，力透骨髓，使敌痛极难忍而心意紊乱。

3. 骑马按压肩

上动不停。右脚向右前滑移再向后蹬，身势蹲沉成骑马式；同时，两手十指扣紧，左手用力按于胸前，右手用力向右前下按

压，功力运达两手十指；目视右手。（图 1-5）

【技击】

我骑马按压肩，意在封按住敌攻势手后，即以按压手控制敌肩腕关节要位，迫使敌因反关节剧痛而仆倒。

【运用】

我不容敌解脱换势，身势速前移屈蹲，以骑马式抵住敌邻近腿，同时左手用力屈拧、折压敌左腕背侧，右手滑移至敌左肩，五指用力掐捏住敌肩井及腋窝麻穴猛力向前下推按。运劲发力要猛烈深沉，意、气、力运集于两手十指，致使敌仆身前倒；目视敌肩。（图 1-6）

【要点】

滑抵骑马式与压腕按肩要上下协调，一致到位，要以骑马沉身助按压发力，迫使敌左腕、臂内旋。

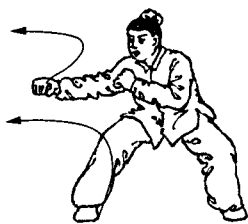


图 1-5



图 1-6

4. 冲面尖肋脚

承上动。身势上起，左腿独立撑稳，右腿挺膝，脚面绷直向前弹踢，脚外侧向上，高约与腰平；同时，左手向腹前按压，右

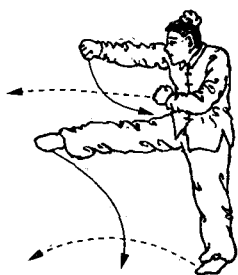


图 1-7

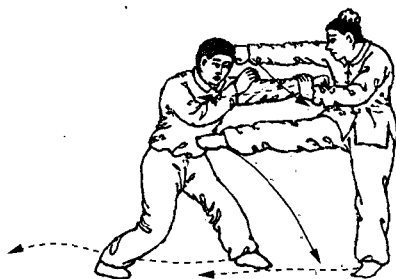


图 1-8

立拳迅猛前冲，拳面向前，高约与肩平；功力运达右脚尖、左手五指及右拳面，目视右拳。（图 1-7）

【技击】

冲面尖肋脚，意在当敌用力推地、身体挣起时，我速起身冲拳踢腿，以手脚齐击重创敌中上盘要位。

【运用】

若敌右手撑地用力挣起；我则左手继续用力扣捏住敌左腕向腹前拉按，使敌不能脱离被击距离。身势同时上起，右拳随之回收再迅猛冲击敌头面，右腿乘势屈提，右脚迅猛踢击敌腰肋，左腿撑稳。拉按运劲发力要深沉，冲拳踢脚运劲发力要迅猛，意、气、力运集于右拳面、右脚尖及左手五指，使敌顾上失下而被击中空位。目视敌头面。（图 1-8）

【要点】

身势要随敌后挣上起，拉腕、冲面、尖肋脚要上下协调。右脚前踢要起于敌攻防注意力转至上盘之时，隐于双方攻防手臂之下，使敌不易发觉，达到一踢即中。

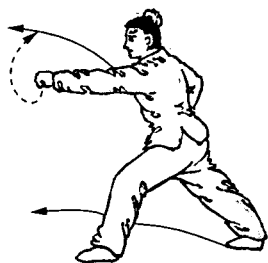


图 1-9

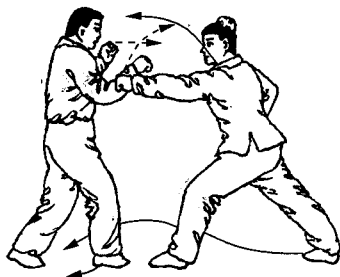


图 1-10

5. 进身顺冲捶

上动不停。右脚回收落步外展，左脚随之向前上步成左开弓式，同时，右拳收于右腰侧，左拳内旋成俯拳猛力前冲，拳面向前，高约与肩平；功力运达拳面，目视左拳。（图 1-9）

【技击】

进身顺冲捶，意在敌退守、欲脱离攻击距离时，我迅速进步紧逼敌身，同时以连环拳迅猛冲击敌中盘，保持攻击优势。

【运用】

若敌用力挣脱左腕撤步退守，我迅速收落右脚，进左脚，以左开弓式拳抵敌前腿，同时右手封按敌前锋手收护于右腰肋，左拳迅猛冲击敌中、上盘空位。运劲发力要迅猛，意、气、力运集于左拳面，迫使敌继续退守，目视敌中、上盘。（图 1-10）

【要点】

落脚上步要迅速轻捷，右手于进步中封按敌前锋手，使敌无法反击，左拳前冲要利用身步移沉之势发力，迅猛而准确。