

民间武功宝典

# 万籁声

# 技击法

梁超群 著

出自自然门武术,以“不战而屈人之兵”为上乘技法,注重走簸箕、鸳鸯环、木人、子母球等深厚武功的修炼,有手技、腿技、短打、明暗八打、防卫技术的精华,是武林泰斗万籁声的真传绝技。

北京体育大学出版社

责任编辑：董英双

封面设计：揭立新

# 民间武功宝典

- 克敌决斗 36 鹰爪功
- 秘传 6 步夺命功
- 拿穴擒敌秘术
- 制敌实战绝技
- 硬功制敌 1 招绝
- 解危 91 手救命拳
- 实用护身技击术
- 万籁声技击法

ISBN 7-81003-914-8



9 787810 039147 >



ISBN 7-81003-914-8/G ·

定价：13.50 元



· 民间武功宝典丛书 ·

# 万籁声技击法

梁超群 著

北京体育大学出版社

责任编辑:董英双

责任校对:青 山

**图书在版编目(CIP)数据**

万籁声技击法/梁超群著. —北京:北京体育大学出版社,1994.10

(民间武功宝典)

ISBN 7-81003-914-8

I. 万… II. 梁… III. 技击(体育) IV  
.G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字(94)第11000号

**万籁声技击法**

**梁超群 著**

北京体育大学出版社出版发行  
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

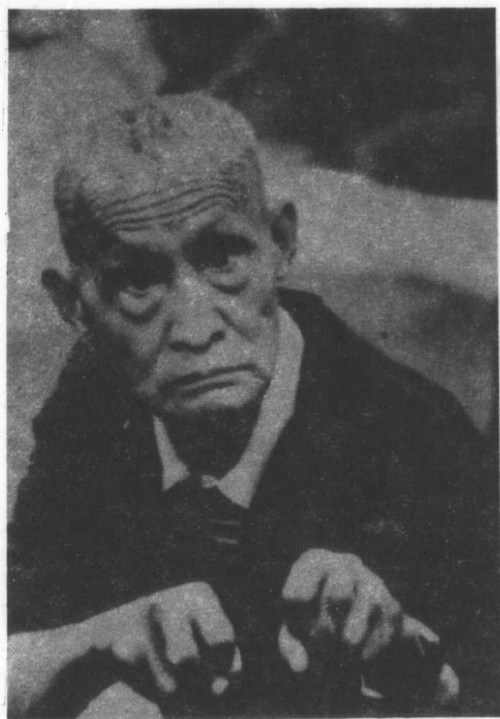
新华书店总店北京发行所经销  
北京理工大学印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:13.5 定价:13.50元

1994年10月第1版 1996年6月第3次印刷 印数:15001—23000册

ISBN 7-81003-914-8/G·703

果超群者  
高鞭牛长由法  
新招群起



武林泰斗—万籁声



1984年万籁声  
与本书作者合  
影

武游之道強身健体  
心勇手敏造報國人  
惟向國惊

魏祥 學生



葛

師

毅

欣

辛未之夏  
于榕

石东新 书

上座

我们中国好武术，可以自卫。

可以锻炼身体，可以延年。

也是工作休息，锻炼身体。

友谊，不能不通。

令我们入的军事训练，要有

有人提出，可以作后教练心

身之一助，我们地也引入国训练

能者生一决，训练国以欢迎。

我们万出，我们祖国同志

为团结同志而奋斗，特化子

略想教学，作以说生活也之

纪念云云。

石东新



1991.12.23

了福市书庄



# 前 言

---

万籁声老师风云武坛几十年,其功夫之精纯,搏击经验之丰富,历来被世人所公认,誉之为“武林泰斗”。

然而,有关万师武学方面的文字,仅仅散见于一些报刊,且寥寥无几,实为武术界一大憾事。

我拜万师门下,历经6个多寒暑,艺满出师后,非常重视对自己的充实,博学各家之长,玩味不断,欣欣然,常有一种“恍然大悟”的酣畅。于是便着手整理编写己之所学,历时5载,其间几易书稿。

1992年8月8日万师仙逝,本书未能在万师生前付梓,深感遗憾!今万师武学绝技出版,想万师在天有灵亦当欣慰。

本书在编写过程中,曾得到梁濠诩、吴原林、易湛明、李华明、种建辉的协助,并示范、拍照,在此表示谢意!

梁超群

1994年3月于湛江

\*\*\*\*\*  
**邮 购 指 南**  
\*\*\*\*\*

**《大师讲棋系列丛书》**

象棋入门不求人 .....	10.70 元
象棋布局一点通 .....	10.70 元
象棋战术巧运用 .....	8.90 元
象棋残局无敌手 .....	9.40 元
象棋棋力自测验 .....	10.80 元
象棋国手交锋谱 .....	10.10 元

**《象棋妙手丛书》**

布局妙手 .....	11.00 元
中局妙手 .....	10.50 元
残局妙手 .....	11.20 元
杀王妙手 .....	12.00 元
全面妙手 .....	9.60 元

**《特级大师对局精解丛书》**

象棋先手布局妙法 .....	13.00 元
象棋后手布局良策 .....	13.20 元
象棋中局攻杀技巧 .....	15.10 元
象棋残局决胜战术 .....	11.60 元

**《出棋制胜丛书》**

象棋布局陷阱 108 招 .....	15.00 元
--------------------	---------

象棋中局拼杀 108 法 .....	14.20 元
象棋残局决胜 108 手 .....	15.40 元

**《象棋快速提高捷径丛书》**

象棋开局快速提高捷径 .....	7.00 元
象棋中局快速提高捷径 .....	7.00 元
象棋残局快速提高捷径 .....	7.20 元

**《象棋战法丛书》**

炮马兵战法精华 .....	10.00 元
车马兵联攻妙招 .....	10.80 元
车马炮兵攻守战术 .....	8.40 元

象棋四日通 .....	5.80 元
象棋速胜法 .....	6.00 元
象棋怪招速胜法 .....	8.30 元
象棋陷阱速胜法 .....	7.50 元
象棋古局胜和妙手 .....	11.80 元
青少年形体美练习 .....	14.50 元
不出家门成歌星 .....	11.40 元
新江湖残局破解 .....	11.40 元

**《围棋入门必读丛书》**

围棋六日通 .....	7.90 元
围棋实用定式 .....	12.00 元
围棋死活 200 例 .....	10.20 元

**《围棋战法丛书》**

布局的对策 .....	11.80 元
定式的运用 .....	13.20 元

死活的要点 .....	12.60 元
中盘的妙手 .....	16.50 元
收官的技巧 .....	12.00 元

### 《亚洲搏击术精选》

柔道——以柔克刚的日本国技 .....	11.80 元
踢拳道——所向披靡的日本肘膝功夫 .....	7.00 元
截拳道——李小龙实战功夫精粹 .....	11.40 元
泰国拳——精解泰拳绝命技 .....	13.80 元
中国跤——迅速灵巧的克敌技法 .....	10.60 元

### 《武术散打训练教程》

散打拳击技法 .....	9.40 元
散打腿击技法 .....	9.40 元
散打连击技法 .....	10.00 元
散打擒摔技法 .....	10.00 元
散打防守技法 .....	10.70 元

以上定价内已含邮资。如欲邮购请直接汇款至：北京体育大学出版社读者服务部，邮政编码：100084。请用正楷书写清楚您的姓名、详细地址、邮政编码、邮购书名及册数。书款不足，恕不发书，切勿在信内夹寄现金，谢谢合作。

# 目 录

---

---

## 前言

- 第一章 入门基础**..... (1)
  - 第一节 万籁声技击法的风格特点及要诀..... (1)
  - 第二节 基本手型、步型与步法 ..... (6)
  - 第三节 根基功夫 ..... (14)
- 第二章 徒手技击练法** ..... (29)
  - 第一节 手技练法 ..... (29)
  - 第二节 腿技练法 ..... (64)
  - 第三节 短打技术练法 ..... (89)
  - 第四节 明暗八打练法 ..... (99)
  - 第五节 防卫技术练法..... (108)
- 第三章 徒手技击实战应用**..... (122)
  - 第一节 手技实战应用..... (122)
  - 第二节 腿技实战应用..... (155)
  - 第三节 短打技术实战应用..... (179)
  - 第四节 明暗八打实战应用..... (185)
  - 第五节 防卫技术实战应用..... (195)
  - 第六节 散手防守技术及实战应用..... (208)
- 第四章 器械技法图解**..... (222)
  - 第一节 应用剑术练法图解..... (222)
  - 第二节 应用刀术练法图解..... (234)

第三节	应用棍术练法图解·····	(247)
第四节	应用枪术练法图解·····	(258)
<b>第五章</b>	<b>器械技法实战图解·····</b>	<b>(270)</b>
第一节	应用剑术实战图解·····	(270)
第二节	应用刀术实战图解·····	(291)
第三节	应用棍术实战图解·····	(314)
第四节	应用枪术实战图解·····	(336)
<b>第六章</b>	<b>气功修炼·····</b>	<b>(358)</b>
第一节	少林八式·····	(358)
第二节	岳家八段锦·····	(370)
第三节	华陀五禽图·····	(380)
第四节	自然门养生怡心功·····	(389)
附录	万籟声生平简介·····	(421)

# 第一章

## 入门基础

---

---

### 第一节 万籁声技击法的 风格特点及要诀

#### 一、万籁声技击法的风格特点

万籁声技击法是以“动静无始，变化无端，虚虚实实，自然而然”为根本特点的武术流派。它集内外家、南北派的武术精粹，既似少林，又似武当，具有刚柔相济，动静结合，长短兼备，不拘招式，打法突出，技击性强，攻防严密的特点。

#### (一)练法特点

练法特点是动作缩、小、绵、软、巧。腿上姿势：静则为令牌式，动则为八法裆，变则为浪步；手上姿势：静则为抱背手，动则为鬼头手，并以手手打伸，腿腿踢伸为原则；劲有明暗，法有粘闪，寓刚于柔，柔而后刚，既有单一动作练法，也有组合动作练法。单一动作练时，动作快猛灵活，细小紧凑；组合动作练时，动作迅疾连贯，势势相承，环环相扣。

#### (二)攻防特点

攻防以自然门为宗，兼融六合、罗汉等诸门风采，动作朴实无华，简单实用，灵活多变，以长击短，以巧破拙，手腿并重，奇正圆滑，讲究身上无处不是手，身上任何部位均可作为制敌武器，手眼身法步，肩肘腕胯膝，顶项胸腰背，更有其独特的步法和身法，如：“步法丁丁，脚走七星，摇身晃膀，鬼头探脑。”其特点概括起来有以下几条：

### 1. 手手打伸，腿腿踢伸

以肘、膝关节伸直为度，在练习中可求弹劲、透劲，在实战中则易放长击远，长中寓短，不长不以制敌，不短不以自保，即所谓“长拳短打”。

### 2. 见招不打，见式不打

不予纠缠对方招式，你打我也打，你动我也动，在于对方旧力已过，新力未生之际，于闪躲变化间求主动之优势，弃一味见招拆式被动的弊端，即“不招不架，只是一下，犯了招架，便是十下。”

### 3. 打法自然，不露打相

无论是行、坐还是卧，不同姿势皆有不同打法，交手应敌，纯归自然，如天行健，如地之轴，随方就圆，随屈就伸，东来西应，直来横接，因势乘便，随手自然。外以迷敌惑敌，内则静心沉气审势，应敌制敌皆于纯纯自然间。

技击之道，既无规矩，又有规矩。“手出一条线，打出人不见”。“见身就走，一闪即打，粘手即走，一走掌戳，无中生有，任意所为”，凡此种种，万师皆有述及，有可言者，有可明于心者。限于本人学识水平，即便有所谓“悟”，也非能几字可述，在此抛砖引玉，敬请同门师兄及大方之家指正。



## 二、万籁声技击法要诀

武术要诀，自武术兴起至今，武林中人必孜孜以求。万籁声老师风云武坛几十年，以其独特的技击打法著称于世。我有幸拜学于万师，经数载磨砺及与师兄弟之间切磋，对万师技击要诀渐有所悟，今归纳为6个部分，即：放胆，审势，辨伪，善变，实发，混圆。

### （一）放胆

指练武尤其是临阵所应具有的气魄和胆略，必须勇气充分，信心十足。“看人如蒿草，打拳如走路。”临敌不慌，成竹在胸，方能克敌制胜。临场迎敌，胆为先锋，心为统帅，胆大则心定，心定则六合相应，运筹帷幄，胜敌于谈笑之间。自然门歌诀言：“相对如婴儿，举手不能逃。”“对敌若无胆向先，空自眼明手便。”放胆，并非夜郎自大，狂妄轻敌，而是实力的显示与较量，唯身强方志坚，艺高才胆大，洞悉全局方不乱方寸，身经百战才胸有成竹。心细是放胆之对立面，有其相辅，才能气旺而不过盛，得势而不忘乎所以，有道是：胆气冲天，心细如针。胜不骄，败不馁。不为各种假象所困惑，保持最佳技击状态，发挥最高技击水平。

### （二）审势

即观察对手的架势招式，体察其动作企图与方式，这是临阵交手的首要。大凡技击，必有一定架势招式，必含一定动机意图，必显一定的趋向及方法，判断正确，方有正确的决策及应变。审势，非仅存于交手之前，还寓于交手之中。审势与实战，是头脑与肢体的关系，两者密不可分，审势如心法，实战乃技法，心法不健，则技法不灵，所以历代拳家无不重视审势。能