

民间武功宝典

硬功制敌



招绝

彭祖望 编著

出自古老的唐手拳，仍保存着武功的全套修炼法：有轻功的内气修炼法及秘用药方；硬功的铁掌铁腿铁肘功修炼法；软功内壮的修持法；技击格斗的腿法、肘法摔法及擒拿与解脱法，功纯法亦绝。

北京体育大学出版社

硬功制敌一招绝

彭祖望 编著

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

硬功制敌一招绝/彭祖望编著. —北京:北京体育大学出版社,1994.8

(民间武功宝典)

ISBN 7-81003-917-2

I. 硬… II. 彭… III. 武术, 硬功-中国
IV. G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 09591 号

硬功制敌 1 招绝

彭祖望 编著

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:10.625 定价:12.00 元
1994 年 10 月第 1 版 1996 年 6 月第 3 次印刷 印数:16001—24000 册
ISBN 7-81003-917-2/G·706

前 言

在民间，武术从来就是一种防身御辱、保家制敌的本领，深受人们喜爱。本书拳法就是这样的武功，它出自湖北天门民间人们爱不释手的“太乙唐手拳”。

“太乙唐手拳”创自远古时期，古人用它搪挡御敌，故称之为“搪手拳”。据考，此拳在唐朝曾大为盛行，所以又名“唐手拳”。

“唐手拳”曾漂洋过海，流传至日本，对日本武道，特别是空手道的发展产生过巨大影响。这是一门古老的、技击性很强的武技。

今天，人们似乎很热衷于散手格斗，其实作为一种独立的武技，在民间，散手从来没有单独存在过，它总是某一门武术的实际应用，是整个技术体系的一个环节。

因此，要实际应用武技，在格斗中取胜，必先从某一种武功扎扎实实练起不可。《民间武功宝典丛书》就是把民间优秀的武技及其训练方法介绍出来，为此笔者特将家传抄本和本人学得的武功仔细遴选，择其有益于身体健康和武功修养的软、硬、轻功数种，以及遇敌实战的拆拳招法，如神威掌法、无敌炮法、远攻腿法、近战肘法、贴身摔法和巧战擒拿与解脱法、徒手夺匕首、徒手夺长棍等述于一书，以飨读者。

拳谚曰：“打拳不练功，到老一场空。”练拳与修功并重，才能练得上乘武技。一旦功夫上身，技击制敌便可随心所欲。本

书取名《硬功制敌一招绝》，意在突出本书特点和强调本门主张。

在编写本书过程中，曾得到天门各界领导和朋友的支持和帮助，在此深表谢意。

作 者

1994年5月

目 录

前言

第一章 练功筑基	(1)
第一节 拳法溯源.....	(1)
第二节 基本方法.....	(3)
第三节 专门功夫.....	(9)
第二章 功夫修炼	(17)
第一节 轻功	(17)
第二节 硬功	(22)
第三节 软功	(34)
第四节 观音气功	(41)
第三章 硬功制敌一招绝	(81)
第一节 神威 72 掌法.....	(81)
第二节 无敌 12 炮法	(121)
第三节 远攻 18 腿法	(143)
第四节 近战 8 肘法.....	(154)
第五节 贴身 36 摔法	(158)
第六节 巧战 82 手擒拿与解脱法	(177)
第五章 空手对凶器	(225)
第一节 空手夺匕首.....	(225)
第二节 空手夺长棍.....	(248)
第六章 应急器械制敌术	(253)

第一节	一棍战群敌·····	(253)
第二节	将军保门棍的实用法·····	(278)
第三节	滚身枪的实战技法·····	(286)
第四节	钯的实用·····	(293)
第五节	青龙大刀实用·····	(298)
第六节	长木凳技击法·····	(300)
第七节	对付单人的剑术·····	(303)
第八节	对付多人的剑术·····	(311)
第九节	单刀的几种用法·····	(328)

第一章

练功筑基

第一节 拳法溯源

本书拳法出自古老的唐手拳。唐手拳是中华民族最古老的传统拳术之一，它一直流传在湖北天门民间。位于湖北荆州地区的天门，是一座古老的城市，古时候称之为“古风国”，春秋战国时期属楚国所辖。县城称为“竟陵”，由于县内有天门山一座，故尔称之为“天门”。

根据湖北天门出土的新石器时代晚期的文物证明，远在四、五千年前，在天门这块土地上就已经有人类生活了。天门石河乡至今还留有原始社会的遗址。当时人们为了抵御外来部落的侵袭，不仅需要具有勇武顽强的精神，更需掌握一种拚搏格斗的技能和搪挡敌人的手段，于是原始的拳术就出现了。经过一代代人的切磋、琢磨和演化，逐渐形成了一套具有特色的拳术。由于古人学它的目的是为了搪挡御敌，就取其义而把它定名为“搪手拳”。根据有关考查，“搪手拳”在汉代就传到了日本。因此，可以断言，至迟在汉朝“搪手拳”就已经定格成熟了。到了唐朝开元年间，由于“搪手拳”的习传在全国盛行，唐朝兴“搪手拳”，“搪”与“唐”又同音，因此人们就把“搪手”更名

为“唐手”。

关于唐手拳的来源，天门民间也有不少神奇传说，旧社会历代武师代代相传此拳是鸿均老祖所传。鸿均老祖是元始天尊、太上老君、通天教主等仙道的师尊。元始传太乙，太乙收徒传艺。民间留传着“先有佛爷后有天，鸿均老祖还在先”。这些传说虽然有些神话，但都反映了“唐手拳”的历史久远和同道教有关。

“道”是天地之父母，生杀之本始，也就是万物变化的根本。中国自古以来是道教之国，是讲道德的文明古国。古老的天门城，自古就是寺庙、观阁、庵堂林立，香火盛行。加之地处江汉平原，土地肥沃、物产丰富，是湖北的鱼米之乡。全国各地的游客侠士，都欢喜流入天门。例如，宋朝时期的水泊梁山被朝廷官兵围剿之后，就有两位好汉逃奔湖北天门避难，在民间表演和传授的就是“唐手拳”。清朝乾隆年间，湖北天门竟陵的彭梦樊、彭梦春兄弟俩，一同朝武当山拜访过道门名师，以道门宗旨清静、无为、柔弱、不争进行修练，一直家传。由于太乙门唐手拳的起源与道教有关，所以在锻炼时不震脚，不吼叫，闭口，以鼻运气，心静神清，用柔和与缓慢的速度将 10 路拳一气呵成，起到修身、养生与健身的作用。又因为它是在“手搏”的基础上发展起来的，所以每一个招式都是一个攻防相兼的方法，先防后攻。

唐手拳有完整的技术体系和丰富的内容，其套路有 10 套，功夫有软、硬、轻等内外皆修的功夫。练习时，不但可以一人单练，还可以两人对练，既培养了兴趣，又掌握了每一招式的实战技巧。古时候在屋瓦上或楼板上练拳时不仅要脚轻无声，手掌生风，而且是闭口怒目，以鼻运气，内劲贯注全身，力

从掌中透出,注重“三尖六合”。在打法上除了多用掌法外,并且运用了头、肩、肘、腕、指、拳、爪、臀、膝,以及踢、踩、绊、摔、拿、架、托、刁、拦、掩格、砍切、劈、挂、迷、裹、涮洗、吊、扶、撩、戳、腾、挪、闪、展等。交手讲究击打要害,四平,二十要,闪躲横推,防上打下,虚虚实实,要量艺随进,实落有准。同时也强调“有力当头上,无力采两旁。借力打力,避实击虚”等。

在习练“太乙门唐手拳”时,除了强调“基本功”和“气功”的锻炼,做到“内练一口气,外练筋骨皮”之外,年青力壮者,可以用勇猛刚强的快速打法;年老体弱者,用缓慢柔和、阴刚阳柔之法练习。所以,它不仅适合年青力壮的青、少年学习,也适合年老体弱者锻炼。

另外,本门强调不可以以强凌弱,胡作非为。要大仁大度,大智若愚,对自己的荣辱贫富要泰然处之,摒除各种欲望,清静无为,知足常乐,使心静神清,精、气、神得到保养,邪不能侵。因此,它不但具有搪挡御敌的作用,而且具有健身养元的特点。

第二节 基本方法

一、手型与手法

(一)拳

五指卷紧,以大拇指压在食指和中指中间的第二指节上面。

1. 俯拳:拳背朝上,拳心朝下,拳面向前,用拳面击打敌人。(图1)在击打时以仰拳抱于腰侧向前冲去,将要击中敌人

的身体时,很快将仰拳变成俯拳。

2. 仰拳:拳心朝上,拳背朝下,拳面向前。(图 2)

在击打时有扳拳和扣拳。(1)扳拳:以拳背扳击敌人的面部;(2)扣拳:以拳面由下向上抄击敌人的下巴。

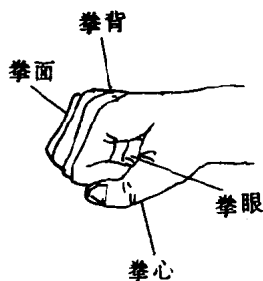


图 1

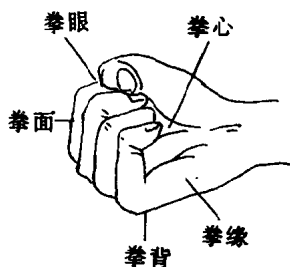


图 2

3. 侧立拳:拳眼向上,拳缘向下,拳面向前。(图 3)

在击打时有劈拳、横摆拳、平冲拳、上冲拳、下砸拳。(1)劈拳:以拳缘或拳面由上向下击打敌人的头面部;(2)横摆拳:以拳面或拳背摆击敌人的头部(向后摆);(3)冲拳:以拳面向上、向下或平击敌人的面部、腹部或胸部。

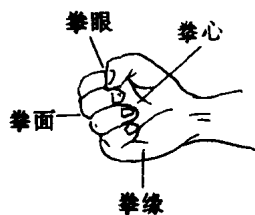


图 3

(二)掌

1. 侧立掌:大拇指弯曲,其余四指并拢伸直,手指朝上,腕关节向上屈,掌和小臂成一定角度。(图 4)

在击打敌人时有顺掌和拗掌。如果右脚在前用右掌推击曰顺掌;如果左脚在前用右掌推击曰拗掌。

2. 俯掌：大拇指弯曲，其余四指并拢，掌背朝上，掌心朝下、指尖朝前。（图 5）

在击打敌人时，有砍掌，以小指一侧的掌缘砍击敌人的肋部或颈部咽喉处，或向下拍打敌人踢来之腿。

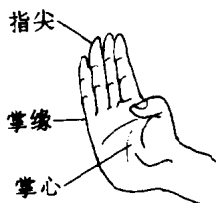


图 4

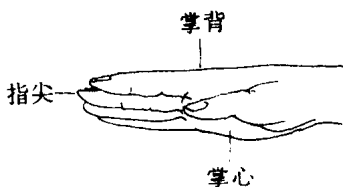


图 5

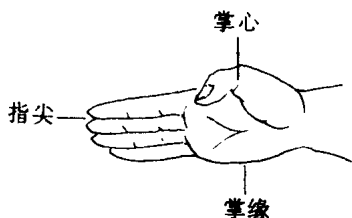


图 6

3. 仰掌：大拇指弯曲，其余四指并拢伸直，掌心朝上、掌背朝下、指尖向前。（图 6）在击打敌人时有吊掌，即用掌背击打敌人的面部

4. 劈掌：掌缘向下，指尖向前，以小指一侧的掌缘为力点，由上向下如刀斧劈击敌人的头面部。（图 7）。另外，如切掌即是以掌缘向下如刀切般击敌人踢来之腿。

5. 斗掌（兜掌、抄掌）：五指弯曲，半握拳用掌心向上兜抄击打敌人的下巴。（图 8）另外，以掌心向下向后推击曰“挺掌”；以掌心向前下方推击曰“挡掌”。

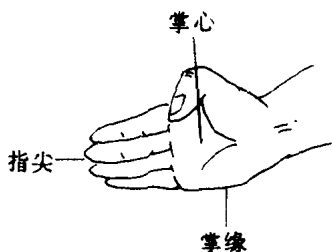


图 7



图 8



图 9



图10

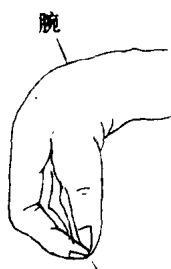
6. 戳掌(刺掌):大拇指弯曲,其余四指并拢伸直,以指尖向前戳刺敌人的各要害穴位。

7. 剑指:食指和中指伸直,无名指和小指卷回手心,拇指扣在无名指之上。(图 9)。常用来戳刺敌人的双目。

8. 爪(鹰爪):五指张开弯曲,腕关节向后曲紧。(图 10)如果敌人用手由左上方打来,即用左手向左上方抓敌人手腕;如从右方打来,即用右手向右上方抓敌人手腕。

9. 勾:五个指头撮拢向内屈腕。(图 11)另外,如图中的“腕”在唐手拳中又称之曰“马蹄炮”,用来击打敌人的下腹部。

10. 迷手:若敌人从我左下方打来,



五个指头

图11

我用左手向左下方迷格；若从右下方打来，则用右手向右下方迷格。

11. 刁拦掩格：若敌人用右手向我左侧平击，我用左手刁拦或左脚摆步以右手掩格；若敌人用左手向我右侧平击，我以右手刁拦，右脚向后摆步用左手掩格。

二、步型与步法

(一)弓步(弓箭步)

两脚相距约为本人脚长的 4—5 倍，前腿屈膝半蹲为弓(大腿接近水平)后腿伸直为箭。左腿在前弓为左弓步。(图 12)若右腿在前弓为右弓步。

(二)马步(骑虎裆)

两脚平行开立，相距约为本人脚长的 3 倍，两腿屈膝半蹲，两大腿接近水平。(图 13)



图 12



图 13

(三)虚步



图 14

两腿前后开立,屈膝半蹲,前脚尖内扣虚点地面,重心落于后腿上。左脚在前为左虚步(图 14),右脚在前为右虚步。

(四)仆步

右腿屈膝全蹲,大小腿靠紧,臀部接近小腿,右脚全掌着地,左腿在左伸直平仆,脚尖里扣,全掌着地,为左仆步。(图 15)若右脚在前伸直平仆为右仆步。

(五)丁步

并步站立,两腿屈膝半蹲,左脚全掌着地,右脚尖里扣并虚点地面,重心落于左腿上为右丁虚步(图 16),反之为左丁虚步。

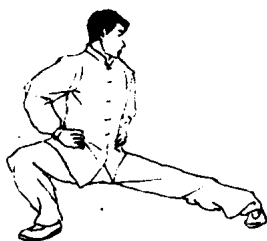


图15



图16

(六)独立步

右腿伸直站立,左腿屈膝提起,脚尖向下为右独立步(图 17),若左腿伸直站立为左独立步。

(七)乃步

两脚着地开立,两腿弯曲如“乃”字形,重心落于右腿上。(图 18)



图 17



图 18

第三节 专门功夫

一、腿功

腿功主要是用来提高腰、腿的柔韧性,使韧带和肌肉得到锻炼,增强腿的灵活性和下肢的力量。

(一)正压腿

面对器械(平衡木、桌、凳、台阶均可),一腿直立,另一腿提起以脚跟搁在器械上,脚尖向上勾紧,两臂曲肘以两手按在膝盖处,上体向前倾下压,然后还原,反复练习。(图 19、20)练

习时可左右腿互换,要求两腿伸直、挺胸、塌腰、收胯。搁腿的高度逐步上升,下压的时间逐渐延长,尽量用鼻子去碰脚尖。

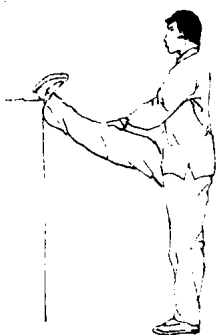


图 19

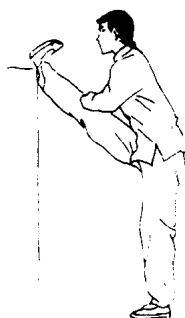


图 20

(二)侧压腿

将右侧对着器械,用左腿伸直站立,将右脚跟放在器械上,脚尖上翘勾紧,右臂曲臂将右掌放于左腋下,左臂上举,掌心斜向上,上身和头向脚尖处侧屈,然后还原。(图 21、22)两腿可互换反复练习。要求两腿伸直、挺胸、塌腰、开胯、搁腿的高度逐步上升,侧压的时间逐

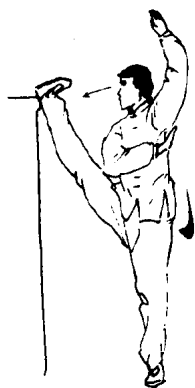


图21



图22