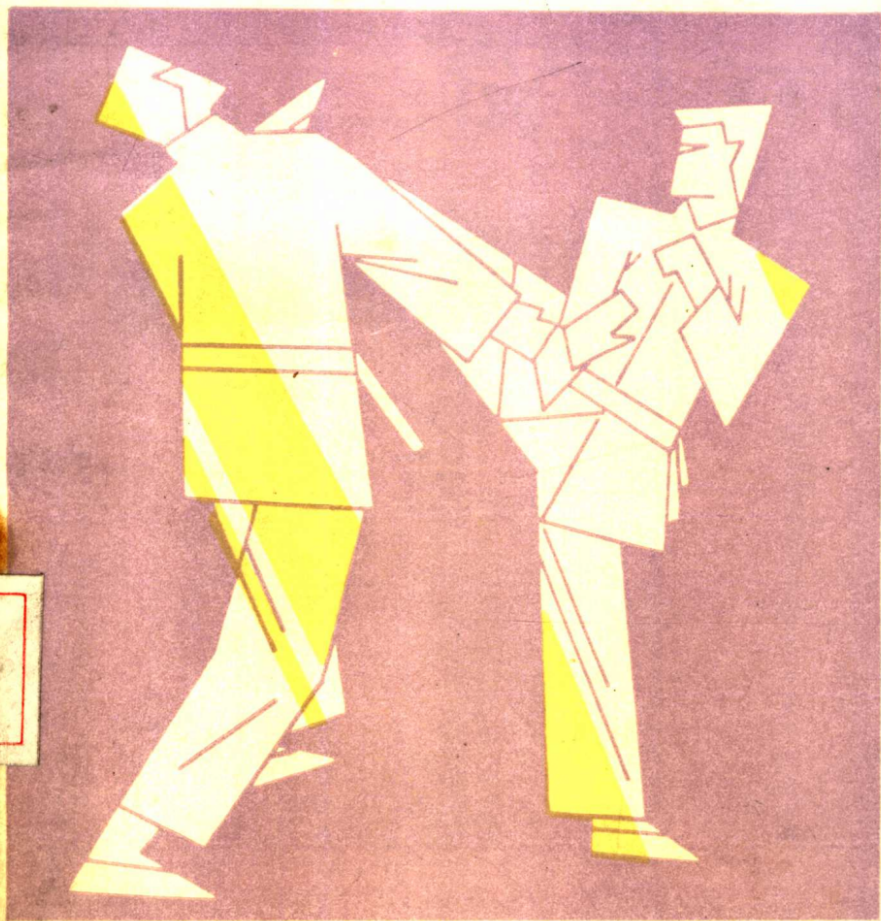


昆仑派拳术

采莲手实战技击法

乔 凤 杰 编 著

北京体育学院出版社



采莲手实战技击法

北京体育学院出版社

〔京〕新登字146号

责任编辑：张义霄

责任校对：一 肖

责任印制：长 立

采莲手实战技击法

乔凤杰 编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京昌平印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：9.75 定价：5.50元 (压膜装)

1993年3月第1版 1993年3月第1次印刷 印数：8100册

ISBN 7—81003—675—0/G·518

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

中华武术渊源流长，它门派众多，风格各异。传统技击是中华武术的核心。笔者认为，当今武术界广闻博见的多为传统套路、现代套路及现代散打，真正的传统技击少见，当然就更少见到有关传统技击训练方面的资料了。现代人对技击有两种看法。第一种看法，认为传统技击方法太落后，不如现代散打；第二种看法，认为现代散打远不如传统技击，只要努力、刻苦地把传统套路练好，就会成为传统技击高手。果然如此吗？笔者认为，这两种看法均是片面的。我相信，看过该书，不仅会对采莲手的技击及训练方法有所了解，更会懂得传统技击远胜现代散打（从军事性质上说），但又绝非苦练传统套路所得。

套路与技击是既有联系又相互独立的两个体系。套路是技击的基础，大多数的技击方法均含于其中，但是套路练习绝对不能代替技击训练。套路突出一种假设的表演意识，而技击则需要具备很好的真实性的格斗意识，是一种直接的对抗形式。技击训练，可以培养人的反应、判断、灵敏、力量等素质和攻防能力，而套路训练则是培养人的手、眼、身、步协调性能及个人攻防假设演练能力的一种手段。

武术发展到现代，又出现了一种新的技击形式——现代散打。虽然现代散打是以传统技击为基本框架，但与传统技击还是有很大区别的。综观现代散打，其基本方法难脱“拳

击加腿”的束缚。鉴于此，笔者编著了这本典型的传统技击方法与训练全书，旨在宏扬传统技击之真髓，展现中华民族体育之精神。

采莲手是一种技击性极强的传统拳技，据传源于昆仑，是一位名叫百天俞的拳师所创，人称“坤”拳，号“百天余劲拳”。采莲，古时常指专属女子的劳动；“坤”也有女子的意思。联系该拳的技击特点，可证实该拳是一种女子拳术。

“百天余劲”，就是说该拳练习时间长了，就会感到浑身有用不完的劲。这是很有道理的，其一，该拳练法重意重气，讲求心、意、气、力与技击技法的自然合一。通过练拳可以通经活络，调节气血，养气壮内，增强技击功力，起到强身健体提高功力的作用。其二，该拳系统内还有许多内功训练方法，通过练习，使身体内部组织器官的功能得到改善，内外气浑为一体，样加上外部的排打等，可练就惊人的软硬功夫，比如铁布衫、陆合掌等。该拳的名称和这两个称号（“坤拳”“百天余劲拳”）基本概括了采莲手的特点：它是一种注重灵巧快速的功夫拳。

祖父乔永香，自幼酷爱武术，毕生致力于武术研究和训练，武功造诣极深。他体硬似铁，柔如童身，身法快捷异常。笔者少时师从祖父，继承了祖父留传下来的部分东西。作为一名社会主义中国的大学教师，我深知武术乃国之瑰宝，理应奉献于国家和人民。因此，我愿将祖传的拳技——采莲手奉献于世，还望各位武林同仁不吝赐教。

乔凤杰 1992、12、31

于河南大学

目 录

第一章 技击概论	(1)
第一节采莲手的技击原理.....	(1)
第二节采莲手的技击基本思想.....	(3)
一、静松论.....	(3)
二、攻防论.....	(4)
三、技术全面论.....	(6)
四、眼法论.....	(7)
五、身法论.....	(8)
六、步法论.....	(8)
第三节 采莲手的技击特点及要略.....	(9)
第二章 基本技术	(11)
第一节 手法.....	(12)
第二节 腿法.....	(27)
第三节 肘法.....	(35)
第四节 膝法.....	(46)
第五节 肩膀法.....	(47)
第六节 擒拿跌摔法.....	(49)
第七节 截防法.....	(60)
第八节 步法.....	(64)
第三章 技术应用方法	(77)
第一节 手法进攻及对其防守反击.....	(78)

第二节	腿法进攻及对其防守反击.....	(115)
第三节	肘法进攻及对其防守反击.....	(150)
第四节	膝法进攻及对其防守反击.....	(170)
第五节	肩膀靠法及对其防守反击.....	(176)
第六节	擒拿跌摔法及其破解反击.....	(179)
第四章	实用组合例举.....	(193)
第一节	手法组合技术.....	(193)
第二节	腿法组合技术.....	(215)
第三节	肘法组合技术.....	(225)
第四节	混合技术.....	(239)
第五章	实战技击战术方法.....	(263)
第一节	强攻法.....	(263)
第二节	逗攻法.....	(267)
第三节	巧攻法.....	(274)
第四节	消耗法.....	(285)
第五节	挫击法.....	(286)
第六章	技击的训练步骤与方法.....	(290)
第一节	单人单项技术训练.....	(290)
第二节	结合步法的其他技法训练.....	(297)
第三节	双人阻截、闪躲防守训练.....	(298)
第四节	双人进行的各单项技法进攻与防守反 击训练.....	(301)
第五节	组合进攻与防守反击训练.....	(302)
第六节	实战训练.....	(303)

第一章

技 击 概 论

采莲手是一种具有独特风格的技击性拳种，其技击方法与训练思想均有独到之处。现摘要对其作一概论。

第一节 采莲手的技击原理

采莲手技击技术全面，化打结合，化中寓打，打中备化，刚柔相济，灵巧快速。采莲手的技击原理可以用0、1、2、3、4、5、6、7、8、9十个数字来表达。0代表无极，表示松静；1代表太极，表示一气；2代表两仪，表示阴阳；3代表三才，表示阴阳之动皆合一气；4代表四象，表示四个方向的变动；5代表五行，表示五个方位；6代表六合，表示内、外三合；7代表七星，表示击人之七拳；8代表八卦，表示八种技击方法；9代表九宫，表示九个方位。

0、无极

无极是对训练、实战的总要求。它要求人们在训练和实战中，必须做到静松自然，镇定自若，这样才能产生和利用太极之气，做到意、气、力合一，充分发挥自己的水平，另外，无极即松静也是学习和掌握各种技术的最基本要求。

1. 太极

太极，无极而生。它是在松静自然基础上，意识训练所产生的一种浑圆之气。它是技击劲力之根本。

2. 两仪

两仪有两种含义：其一，技击中对技术要求做到左右开弓，有左必有右，有右必有左。因此，采莲手的技击中不称左某拳、右某拳，常称左、右前手拳和左、右后手拳。其二，是指技击动作之根本均为腰腿之左右转动和上下屈伸。一切技术动作均含于这两种动作的综合变化之中。

3. 三才

太极合两仪即为三才，表示动作的根本变化都应和气结合起来。它要求人们的每一个动作都应由意领气催，充分发挥人体的潜能。

4. 四象

四象是指四个方向之变动，有两种含义。其一，是指步法，不离前进、后退、左躲、右闪四种。其二，技击动作千变万化，难脱腰胯的内至外动、外至内动、上至下动和下至上动四种类型。

5. 五行

五行指五个方向，有两种含义。其一，是指步法之位，不离前、后、左、右、中五个方向。其二，五行表示人身可被击打的五个方位，即上、下、左、右、中，技击之打击，不离此五行。

6. 六合

六合指内外三合，即心与意合，意与气合气与力合之内三合及肩与胯合、肘与膝合、手与足合之外三合。

7. 七星

七星表示七拳，是指常用于打击敌人的自身七个部位，即头、肩、肘、手、胯、膝、足。技击实战中，应技术全面，七拳均有作用。

8. 八卦

八卦其实是对四象第二种含义的详细分解，是技击的八个总法，即内上击与外下化、外上击与内下化，内下击与外上化，外下击与内上化。例如，枪锤、贯耳拳、别肘、重心锤等属于内上击，外格及搂缠等属于外下化；鞭拳、贴掌等属于外上击，内拨、内下压等属于内下化；击顶拳等属于内下击，上架等属于外上化；翻掌等属于外下击，上托等属于内上化。

9. 九宫

九宫九个方位，是根据人体结构及技击特点对五行第二种含义的重新细分。九宫表示人体常被攻击的九个方位，即中上部的上、下、左、右、中和下部的下、左、右、中。中上部之上指头面等部位，之下指下颌等部位，之左、右分指中上部两侧部位，之中指胸颈等部位；下部之下常指裆腹等部位，之左、右分指下部两侧部位，之中指腹等部位。

第二节 采莲手的技击基本思想

一、静松论

所谓静松论，是指在技击训练和实战中，要求做到冷静放松。这样，才能做到临阵不慌不乱，充分发挥自己的技能，

有条不紊地进行攻击或防守，才能打出快速有力的寸劲和疾振劲，也就是说，才能更有效地打击敌人。

静松思想，不仅要求身体充分放松，更要求头脑的冷静、放松。无论场上场下，思想和身体上的不适宜和紧张，不仅会消耗拳手的精力、体力，还会导致技术的不正常发挥，使动作的速度、力量大减。

作为一个优秀的拳手，应该是临阵兴奋，斗志旺盛，同时十分冷静，能够应付实战中各种复杂的情况，以求得最佳的技击效果。

当然，放松并不是指懒散。例如，在用拳击打对方的过程中，凡不是催动拳发出的肌肉，均要放松。而在拳击中对方身体之瞬间，要全身高度紧张，发挥自己的最大能量，以便更有力地击打对方。因此说，放松，是为了更大的紧张，是一种爆发力的无形积蓄。

怎样才能做到充分静松呢？第一是胆大，胆量是进行实战最基本的条件，没有胆量，必然导致身心的紧张。胆量从何而来呢？产生于自信；第二是训练有素。光凭胆大，盲目的乱拼胡打，稍一失手，必将产生畏惧心理，从而导致身心的紧张。只有经过严格、系统的训练，精熟地掌握技术，能够灵活地运用战术，才能做到满怀信心，胸有成竹，才能在实战中保持身心的松静自然。

二、攻防论

技击实战，是由进攻和防守两大部分组成的。攻与防，是技击同一矛盾的两个方面。防守，是为了进攻，进攻，同

时又是一种积极的防守，而且，强有力的阻截防守也可以作为一种攻击。学练技击，首先应弄明攻与防的辩证关系。

在技击实践中，我们将讲到技击实战的几种常用战术，这几种战术均是攻防原理在技击实战中的具体应用方法，如强攻法、逗攻法、巧攻法、消耗法、挫击法，等等。无论何种战术方法，都是围绕进攻这个矛盾的主要方面进行的。因此在技击中一定要不失时机地攻击对方，争取主动，摆脱被动。

技击实战中的拳手，大致可分为两种类型：一种是“攻击型”，一种是“防守反击型”。下面我们略谈一下两种类型的特点。

在采莲手的技击中，提倡一种叫“以攻为主，攻中带防，寓防于攻”的战术方法。在实战中，若我主动进攻，在进攻同时，我必定用手或其他部位将敌容易反击的部位控制住，令其难以反击，然后以迅猛的组合技法攻击致敌惨败。例如，我以左格斗式A、敌也以左格斗A对峙。我主动进攻，正上步以右贯耳拳击敌后脑，在右拳贯击的同时，我必左手抓敌左臂后拉，右腿别住敌腿，使其无法反抗，然后，趁敌注意力分散瞬间，以快速合理的组合技法强攻击败对方。若我主动进攻失利，或敌主动进攻，我可采用巧攻法，运用灵巧的步法和身法变化，进打、退打、闪打、处处皆打。总之，无论何种情况下，我均要使用适宜的技法，不停地攻击对方。这就是“攻击型”的技击特点。

另一种“防守反击型”，与“攻击型”的特点正好相反。他们一般不主动进攻，或是先进行单纯的防守消耗对方的精力、体力，然后以逸待劳战胜对方，或是采用挫击法，对方

不攻我不打，对方攻击，我防守反击，以冷招击敌，挫伤对方的锐气，然后在对方精神已经彻底崩溃之时，再迅速击败对方。

这两种类型的战术方法，适宜不同的情况下不同性格的拳手，拳手可根据不同对手，酌情择用。

三、技术全面论

实战技击，是智慧与体力的综合较量。实战中，敌我双方身体姿态、位置瞬息万变，身体的各面均有可能对敌，这就要求我方攻击和防守方法不能过于单调。例如，我以左格斗式与敌对阵，我善发左前手拳，这时情形对我还是有利的。可是由于搏击形式所逼，我出现了右格斗式与敌对阵的瞬间情形，往往在我调整身体状态，准备换为左格斗式对敌之时，由于我右前手拳使用不便，在敌迅速攻击我的情况下，无法防守反击而处于被动，给自己带来极不利的影响。

采莲手的技击，要求左右开弓，技术全面。采莲手技击的技术动作，均是左右同修，有左必有右，有右必有左。技术动作的这种特性、大大提高了步法的灵活性。例如，就拳法说，如果只会用左前手拳和右后手拳，那么在直线进攻时，就只有结合寸步这一种方法了。如当能使用右前手拳和左后手拳时，则除寸步外，还可结合正、反上步和正、反撤步进行攻击。同样的技术，左右都练一下，是不太难的，但却可以带来这么大的好处，何乐而不为呢！

另外，技术全面论还要求我们能在不同的距离，以不同的方式，使用多种技术进行攻击。拳谚中所说的“远踢，近

打，贴身靠，肘顶，膝撞，擒拿摔跌”，就是对技击技术的全面要求。

四、眼法论

眼睛，神之舍。历代的技击家，无不重视眼睛在技击中的作用。眼睛可以协助攻击敌人。

1. 任何技术的完成，都离不开眼睛。无论攻击对方，还是进行对攻、闪躲或阻截防守，都需要眼睛的观察和传送信号，使大脑作出判断、反应。在技击实战中，眼睛如果不能很好地与技术配合，技术就很难发挥作用。

2. 眼睛可以配合技术，起到佯攻诱敌的作用。例如，在技击实战中，我忽然眼睛向上注视对方头部，同时手也略抬，敌定以为我欲击敌上部，并作出反应。就在其注意力分散的瞬间，迅速起腿攻击敌下部，敌很难防范。同理，我们还可以利用眼睛的作用指下打上，指东打西，指西打东。

3. 在实战中，故意用眼神鄙视对手，激怒对手，可让对手出现心理上的自我干扰，影响其技术的发挥。

4. 在实战中，拳手们往往靠观察对方的眼神来洞察对方的意图。因此，我们可以利用这一点控制自己的眼神，故意作出一种相反的状态，来诱惑敌人。如我可以故意装作恐惧的样子，眼神外露，引敌冒然进攻，入我圈套，然后按我之意图来控制战局，占取主动。

实战中，合理地利用眼睛的作用，是每个拳手都应该重视的。与敌对阵，要盯住一点或一片，综观全局。也就是说，用明亮而威严的眼睛盯住自己要攻击或佯攻的部位，余光照

住敌人全身。当敌人对我进行攻击时，我要用眼光视敌进攻之拳脚等，余光看住敌全身或更大的范围。这样，才能做到严密防护自己和准确有力地击打敌人。

五、身法论

无论是单个技术的实施，还是技术之间的衔接变化，身法的正确协调都起着至关重要的作用。身法，是技术的要素，更是发力的关键。

1. 与其他拳种一样，采莲手的发力要靠腿的快速蹬地产生，由腰的转动来传送。腿的快速蹬地和腰的转动传送，必须协调配合。也就是说，身法的协调灵活，是技击发力的必要条件。

2. 采莲手的攻防发力，要求身法变化微小，靠身体的猛然抖动，打出寸劲和疾振劲。身法变化越小，实用价值越高。因此，要想把技术练好，需要练习者仔细地体会本拳种的特点和发力技巧，刻苦训练。一旦掌握以后，用于技击，可以节省体力，更快更狠地打击敌人。

六、步法论

从前，武术界曾流行一句保守者的顺口溜：“教拳不教步，教步打师父。”这句话讲得太妙了，充分肯定了步法在技击中的重要作用。

技击实战中，步法的稳健、灵活、奇巧，是至关重要的因素。但是，在实战中过分地追求步法的灵活、变化，效果往往适得其反。那么，怎样在实战中合理运用步法呢？

1. 要抓住时机，适时地进、退或躲闪。如果时机成熟，则迅速进步出击；如果情况对我不利，需要后退或闪避，我则立即后退或闪躲。盲目地运用步法，必将导致失利。

2. 要因人而异，依情利用步法。敌强我弱，我必须步法灵活多变，少与敌正面接手，靠步法变化与之巧斗；敌弱我强，我则步步紧逼，保持步法稳健，以猛烈的攻击迅速摧毁对方。

3. 要步步合理有用，不做无价值特别是起反作用的多余步法。有这样一类拳手，在实战前和实战中，总喜欢乱蹦乱跳，即使与对方相距很远，也不停地进行各种步法变化。这类拳手往往体力消耗过大，甚至因过多的无用步法使敌看出破绽，在实战中处于被动。

第三节 采莲手的技击特点及要略

采莲手是一种技法全面，步法灵巧的实战拳种。在实战中应注重身手的敏捷快速，讲求柔防刚攻，出招发力冷、快短、脆。

采莲手的技击左右开弓，步法奇巧多变。技击时要求做到处处为攻，敌进我退打，敌退我进打，敌逼我闪打，敌闪我追打，无处不可打，无处不是打。实战中，敌以击打距离较近的技术击我，我依情正、反撤步或后击步退打；敌以击打距离较远的技术击我，我依情以正、反闪步或正、反让步等躲闪反击；敌被动后退，我以正、反寸步、上步或前击步等进打；我攻敌闪，我则追逼击打。若敌实力太强，我则以阻截防守或以闪身、错步等大闪身法自保，避其锋芒，耗其

精力和体力，待敌精疲力竭之时，迅速反击，克敌制胜。

柔防刚攻，其意义如下：

1. 刚攻，是指攻击敌人时，要果断迅速，出招狠毒，靠微小的身法晃动打出强大的寸劲和疾振劲。

2. 柔防，是指进行防守时，不顶不抗，顺力而化，边化边打。我们知道，防守有三种形式：对攻防守，闪躲防守，阻截防守。对攻，其实是一种攻击，我们这里不再谈它。闪躲，也就是不招不架，错位避让。边闪边击，当然也就谈不上顶抗了。下面我们谈一下阻截防守的化解反击。

敌以右鞭拳向我右耳部击来，我右手外格。若敌力气较大，但我尚能顶住，我则上体右转，右手格敌臂后化，同时左脚正上步以左贯耳拳击敌后脑；若敌力气太大，我很难顶住，更谈不上正上步反击了。这时，我则上体微后撤，右手收回让过敌拳，然后上体右转，再借蹬地回腰之力以正寸步右贯耳拳击敌左耳部（图1—6）。总之，在阻截防守之时，要依情量力而行，不可硬拼硬打。

技术实战时，左右开弓，正、反相机进退或躲闪，常使敌难觅踪迹，摸不清路数，而且大大增加了进攻机会，增加了进攻的技法变化，使其攻击威力大增。正由于技击技术的全面性，使其步法奇巧多变，提高了战术的灵活性。

技击中的步法变化，其实是左右腿支撑重心的倒换。采莲手技击的进退及闪躲进攻或反击，大多是重心落在单腿上。单腿撑重，有利于步法的快速变化和迅速起腿出击。这个特点，也是造成采莲手技击灵巧快速的一个重要因素。