



腿 法大擂台

中国腿法绝技
300招

魏峰 编著 北京体育大学出版社

(二)

腿 法 大 擂 台

中国腿法绝技 300 招(二)

魏 峰 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:叶 莱

责任校对:亦 戈

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

中国腿法绝技 300 招(二)/魏峰编著. —北京:北京
体育大学出版社,1994.8

(腿法大擂台)

ISBN 7-81003-712-9

I. 中… II. 魏… III. 腿击法(武术)—中国 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 10367 号

腿法大擂台——中国腿法绝技 300 招(二) 魏 峰 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
3209 印刷, 印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:10.25 定价:12.30 元
1994 年 8 月第 1 版 1996 年 8 月第 3 次印刷 印数:12801—18800 册
ISBN 7-81003-712-9/G·550

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

武术,是以套路运动、攻防格斗、养生健体等内容所组成的民族体育运动项目,这三者是有机联系的统一体。其中富有技击特点的攻防格斗内容,于久远而漫长的发展进程中,在各个历史时期所出现的形式各有不同。从古至今,一般把这一部分内容称作“技击”,同时又视技击为武术内涵的主体。因此,武术的起源和本质是建立在技击的基础上,技击对抗和套路运动形式的内容和素材,都取自于实攻实防的技击技巧——技击术。技击术作为武术这项宝贵遗产的核心和实质,与我国其他传统对抗性体育项目的精髓一样,在数千年中华民族的文明史中,对增强体质,防身抗暴,抵御外侮,振奋民族精神,都起过重要作用。

武术技击的主要表现形式是散打运动(又称散手、手搏)是徒手相搏、相击的技术。徒手技击术是对抗中运用踢、打、摔、拿等武术技击方法制胜对手的攻防格斗术,是我国劳动人民在长期斗争实践中创造和发展起来的。《拳经》中谈到:“吾国技击之术,发端于战国,昌明于唐宋,盛极于明清。”据史料记载,“春秋角艺”不仅已成为惯例性的武艺较量,而且格杀中很重视战术研究。并由于军事和健身的需要,这种徒手搏斗的内容和形式经过数千年血与火的锻造,从实践到理论都越来越丰富,成为我国宝贵的民族文化遗产的一部分。长期以来,技击散打一直是武术的重要内容之一,套路只是其中的一部分,绝非是武术的全部,因为有不少传统的拳种原本就没有套

路,只是由于热兵器的广泛应用,才使得武术大量向套路演化。其作用主要归结于便于记载,便于传授。我们并不主张在今天把技击抬高到不适当的高度。但是,也绝不能用套路来总揽武术。技击,应成为武术中一个重要组成部分。

近年来,中国散打运动逐渐开展起来,但由于起步时间不长,从1952年的天津擂台赛到1982年恢复对抗项目,其间整整停顿了30年,因此自然难免有不完备的地方。例如“拳击加腿”或“拳击加跤”的打法,就缺乏中国武术的特点和风格。国外的搏击项目比较注重实战对抗,所以也积累了不少经验,这一点很值得我们加以借鉴和学习。然而,中华武术应当高于西洋拳击,高于其他搏击运动。因为中国武术的内容太丰富了,其技击精粹之多是其他任何对抗项目所难以比拟的。从这个意义上讲,中国武术技击运动在总体上确实具有优势。所以只要我们认真把武术的技击性与对抗性挖掘出来,并注重搏击性的实战训练,中华武术在众多的搏击性运动中就能够技高一筹,处于领先,并在世界体坛中确立自己的巅峰地位。这样,中国武术走向世界的日子指日可待。

在武术技击运动中,讲究“踢、打、摔、拿、跌、靠”6大技法,其中尤以腿法见长。腿法,即人体下肢屈伸、摆扣、剪绞等攻击或防守的各种方法。在传统武术中,踢是6大技法之一。而且,明代戚继光所著的《纪效新书》中就有“李半天之腿”,及“腿法轻固,进退得宜,腿可飞腾,而其妙也”的记载,说明历代武术家早已十分注重腿法的运用。

本书所介绍的腿法技法,均为武林中秘不外传的绝招性腿法,在此谨望各方面的人士都能从中获取自己所需要的内容。自1982年我国开展武术散打运动以来,10多年来虽然取

得了一定的成绩,但从整体上看根本没有体现出传统武术的技击特点,没有打出中华武术的技击风格来,虽然现代的散打也有自己的风格,即拳击加腿加快摔,但这只是相对于我国的技击项目而言,而且腿法的作用并没有充分发挥出来,所以它并不是传统武术的技击风格。散打虽然也用腿,但并没有真正得益于腿法这一瑰宝。现代散打为什么没有体现出传统武术的技击特点呢?笔者认为重要的原因是现代的散打运动员大部分没有经过严格系统的武术训练,这是非常简单的道理。有人说散打运动刚开始时,很多参赛者都是练传统武术多年的,可是在擂台上却被训练不到一年的拳击手打败。由此搞传统武术的不得不放弃传统的技击方法。这种局面的形成,说明我们当初对武术散打的概念模糊不清。真正意义上的武术散打是练习武术的人使用武术的技击方法,在一定规则限制的条件下所进行的实战搏击运动。所以一般搏击项目是否是武术散打,必须要有两个条件:第一、双方必须是练习武术的人,这里的武术即指中华各派拳术;第二、双方必须使用武术技能及各种技击方法。根据这一定义,当今开展的散打运动根本不是武术散打。至于练武术多年被训练时间不长的拳击手所打败,不能就此否定传统武术的实战技法和技能。如上所述,对那些没有经过传统武术训练的人,例如拳击手根本就不应参加武术散打比赛,既然我们开展的是武术散打比赛,而不是让武术去与拳击一争高低,也就不存在搞传统武术的被搞拳击的打败的现象。况且,由于武术门派观念的影响,本门派的秘功绝技轻易不传,就是入室弟子也有区别,一般弟子所学的大都是一般拳套,一般招法,故难以实用,与人交手,焉能不败。只有明确了这些事实,才能够正确地对今天的技击运动状况及水

平做出客观评价,从而进行实事求是的科学研究和对抗实践。

本书分为(一)(二)两本,独立成册,详尽地叙述了中华武林中 10 余个著名武术流派的秘传绝技,且配有大量的珍贵动作图解,是一本不可多得的武术技击运动的秘笈珍本。可以一览武林中的绝中之绝。

由于笔者水平所限,加之编写时间仓促,书中错误疏漏之处在所难免,敬请读者批评指正。在本书的编写过程中,承蒙数位高人悉心指教,但由于他们均不热衷于功名,因此也就不再呈名,不过笔者亦在此致以衷心的感谢。最后,在这里期冀于读者的是,除非遭遇危机,否则绝不要使用这些技法,再者,“传家的宝刀”就是因极少亮相才有成其为宝刀的价值。

魏 峰

1994 年春于济南

《腿法大擂台》丛书简介

世界腿法绝技 200 招

世界上的各种搏击术中,尤以腿法攻击性最强,在国际搏击擂台上显示了巨大威力。本书集泰国拳、空手道、唐手道、日本少林寺拳法、跆拳道、法国腿、踢拳道、缅甸拳、忍拳道、截拳道等十多种功夫之腿法,通过图解详尽介绍各拳种的腿法绝技。由于这些腿技都是出自擂台实战,因此具有极高的实用性,常可一招致胜,救危解围。

中国腿法绝技 300 招(一)

武术中短以拳肘出招,长以腿膝击打,可见腿法之重要,我国武术门派众多,腿法千变万化,为了使武术爱好者能系统了解并学习中华武术腿法精华,本书系统介绍了嵩山少林拳,莆田南少林拳、岳家拳、螳螂拳、八卦拳中的各种腿法绝技,并对每一拳种的技击要领、基础训练,秘传绝技、功力练习分别加以传授,对领悟各门腿法真谛,掌握腿法绝技,及强身健体自卫防身极有益处。

中国腿法绝技 300 招(二)

本书重点介绍了中华武术中的八极拳、峨嵋拳、弹腿、武当拳、戳脚拳等门派的秘传腿法,其中许多鲜为人知的练功方法及独门绝招具有较强的威力,一些致命腿法更是招招险恶,暗藏杀机,能够于生死斗中一招致胜或反败为胜。全书图文并茂,详细介绍各种腿法的修习、练法以及实战用法并合理安排教学,便于自学。

目 录

第一章 八极拳腿击法

第一节 八极拳简介	(1)
第二节 八极拳技击理论	(7)
(一)八极拳的技击步法	(9)
(二)八极拳“意”的训练	(11)
(三)八极拳的发力训练	(13)
(四)八极拳的攻击	(14)
(五)八极拳的平衡	(16)
(六)八极拳练功与治脏	(20)
(七)八极拳的擂台搏杀	(22)
第三节 八极拳的基础训练	(24)
(一)八极拳桩功功法	(25)
(二)八极拳修习指南	(39)
第四节 八极拳技击精华	(40)

第二章 峨嵋拳腿击法

第一节 峨嵋拳简介	(69)
第二节 峨嵋拳技击秘诀	(74)
第三节 峨嵋拳攻击力训练	(94)

(一)峨嵋功力掌	(94)
(二)峨嵋童子腿	(100)
第四节 峨嵋拳实战技击精华	(106)
(一)峨嵋拳绝掌	(106)
(二)峨嵋拳闪打	(112)
(三)峨嵋拳金刚夺命腿	(118)

第三章 弹腿腿击法

第一节 弹腿简介	(137)
第二节 弹腿的实战技击要素	(143)
第三节 弹腿技击要旨	(158)
第四节 弹腿技击精华	(169)

第四章 武当拳腿击法

第一节 武当拳简介	(191)
第二节 武当拳技击秘诀解要	(199)
第三节 武当拳龙行九宫桩秘技	(209)
(一)九宫躲闪桩	(209)
(二)打手桩法	(211)
第四节 武当拳九宫十八腿技击精华	(222)
第五节 武当拳练功进程	(243)
(一)动功 9 次第	(243)
(二)静功 9 次第	(249)

第五章 戳脚拳腿击法

第一节 戳脚拳简介	(253)
-----------------	-------

第二节 戳脚拳技击拳论阐述·····	(260)
(一)修习诀窍·····	(260)
(二)实战劲法·····	(262)
(三)身法运用·····	(263)
(四)气法运用·····	(264)
(五)练拳秘钥·····	(265)
(六)拳打八字说·····	(266)
(七)眼必要论·····	(266)
(八)五行六合说·····	(267)
(九)三尖四梢论·····	(269)
第三节 戳脚拳技击基本功·····	(270)
第四节 戳脚拳腿击法精华·····	(285)
后 记·····	(316)

第一章

八极拳腿击法

第一节 八极拳简介

八极拳为我国武林名拳,是我国优秀传统拳种之一。其拳法技击能打、能点、能擒、能抓、能耙相机应用,而且功之所致,非伤即亡,所以在中国武术界有“文有太极安天下,武有八极定乾坤”之称。由此可见八极门的武功效用确非一般。

关于八极门人的源流,相传在清朝康熙年间,河北省沧州市来了一南方云游僧人,名叫“癫”,将威力极猛的八极拳始传于孟村吴钟。吴钟字弘声,生于康熙 51 年,卒于嘉庆 6 年,回族。吴钟得到“癫”僧人真传后,精练八极,尤善技击,秉上乘之功,又擅大枪,有“神枪手”之称,在南北武林极负盛名。随后,吴将技艺下传吴融,吴融又传吴楠、吴朴;吴楠又分传回、汉两支流。回族一枝,由张同文下传张公臣,公臣又传李书文、韩化臣、马英图等。其中李书文的传人颇多,如张德忠、王忠全等技击高手。至王忠全时又传了北平一支,依此传习而发扬光大。

在八极门的发展史中,目前在海外极负盛名的八极拳大师为刘师云樵先生,其八极拳神技已到化境,而生平打斗罕逢

敌手，并且曾于1968年应邀前往马来西亚参加“中国武术表演大会”，演练李书文先师之嫡传八极拳武技，使与会的泰国、新加坡、越南、马来西亚，及台湾、香港等地的武术家代表及广大同门叹为观止，技击功夫深奥莫测，大获好评，其高徒有徐纪、苏立彰等人，目前徐纪等已旅居美国，从而使八极拳神功也随之流传于中美洲并推广到世界各地。但八极门功夫最为普及的当属河北沧州市，此处也因八极拳盛行而被武术界誉为“武术之乡”。

八极拳的特点是，结构严谨，内容精炼，动作朴实，气势雄健。实战运用时，讲究挨、崩、挤、靠。上打下封，长短并进，手脚齐到。而且出手发招时，多用顶、抱、担、提、挎、缠等技击招法，并醒号发声，以气摧力，以声助威，制敌中尤突出进身靠打、挨身肘发。在技击实战中，八极拳也称“开拳”，又名“八击拳”，其拳法刚柔相济，攻防兼备，刚劲威猛，气势雄伟，隶属于外家，但每个动作发力出击，又似形意、八卦。同时，上体讲究沉肩垂肘，虚灵顶劲，含胸拔背；下盘则要求坚实稳固，高低适度。气宜下沉丹田，从而使出手时能整手突击，且姿势舒展开朗。出招进击，突出提踵搓地，以气催力，气助拳势。转换步法时，务必手脚密切配合，灵活协调，并做到眼明手快，脚到手到。动作要求先柔后刚，刚柔兼备。而且柔则刁缠巧劲，有缠丝之劲，有控拿之巧。刚则震踏暴烈，势同泰山下压，使出沉坠之劲。对此，前人总结出八极拳有“六大开”要诀，“八大技”招法，并且它们主要突出八极拳中的横、崩、挤、靠的近身护法，以变化神明。

在八极拳中，“六大开”是指“顶、抱、担、提、挎、缠”6字诀。其中“顶”是上领下沉，左顶右拉，呈四面八方同时发力的

十字整力；“抱”是紧缩一团，枕戈待发，寓攻于防，防中有攻的技法；“担”是以拳轮为力点，由上往下盖、砸之拳法；“提”是指眼法变化；“挎”是拳手弯臂短击拳法和快摔法；“缠”有小缠缠腕，大缠缠腕之分，为擒拿锁扣之法。

所谓“八大技”，是指八极拳门中的八大招式：其一、眼望之见手；其二、猛虎硬爬山；其三、迎门三不顾；其四黄鹰双抱爪；其五、霸王硬过江；其六、迎风朝阳手；其七、吊手搜肚根；其八、辖打迎面肘。以上均为八极拳精华所在，是研习八极拳的要诀。

在八极拳的技击实战中，有“八极最利埋身短战”之说，即从实战的效用方面来看，再次强调近战的必要性和重要性。在这里，首先点明的是，八极拳不仅对贴身短打有利，对应付距离较远的敌手也较适宜。在对抗中，所谓“铜锤铁杠”、“八角大锤”是形容拳手冲锋陷阵，所向无敌、且矫捷无比的进击气势。而且拳手如能将长劲与短劲、远战及近战两者互参互融，就会使对手无机可乘，而我方则无论远击近战，长攻短打，都能应付从容。在攻击时，所谓“威厉慑人”，意思是威猛厉害使人慑服，借以比喻八极拳的厉害；而“凌凜栗心”，则是说凌厉凜冽，气势令人胆颤心惊，用来比喻八极拳精神力量的运用。

在中华武术中，八极之步很有名，因为八极在临敌应用的步法，常常“先锁而复捆”，这是八极攻取步法的一个主要特点。在技击实战中，所谓“锁”，就是从中门直进，用脚锁扣敌势，令其无法出击；所谓“捆”，就是由外门侧进，用脚捆堵敌势，令其无法施展本身技法特长。八极拳在临敌之时，每每争取主动进攻，可乘对方立脚未定，而步步紧逼，令其只有招架之功，并无还手之力。当然，拳手亦可发挥自己的长处，待对手

疲惫不堪时,然后克敌制胜。另外,在当今武林之中,亦有“八极参劈挂,神鬼都害怕;劈挂参八极,英雄莫叹及”之说。归纳起来讲,八极拳与劈挂拳的关系,无论是从其历史起源、传播和发展上看,还是从技击要领上看,均可谓是相辅相成,互济互益,密不可分。倘若两者结合起来兼习兼练,紧密结合,就会变化莫测,威力无穷。例如,在实战中,八极拳有“摇肩碾步”之说,即指八极拳欺身进击的形态。碾,即碾转。而八极拳出手,一拳未能打中对手,即可随机变换招势,摇肩碾步欺身进逼,用以牵制击伤对手。“弹臂欺身”则是劈挂拳应敌进击的姿态,也就是如劈挂拳出手进招,而未能打倒对手,便弹臂欺身再进,直接用拳掌打之。这便是两者在应敌时所用的不同招术。另外,在技击训练中,从八极拳的腰背与劈挂拳的腰臂所表现出来的姿态来看,说明两者功底深厚的程度。其中“虎背熊腰”,象征了威武雄伟,指八极拳腰背功底的成熟;而“猿臂蛇腰”则象征了拳手的敏捷灵活,展示了劈挂拳功底的深厚。然而,在武术的对抗中,威武雄壮往往缺乏灵敏,而敏捷灵活又失之于雄武。假如两者兼习兼练,则会既有虎背熊腰之态,又有猿蛇腰之姿。在八极门中,关于两者的结合还有一说,即又回到八极拳的腿功和劈挂拳的掌功上来。其中“步步如木桩深植”,写八极拳的腿功坚实稳健,就像深埋在地上的木桩,脚底生根,不可动摇;“手手赛蛱蝶翩飞”,是写劈挂拳的手法灵巧便捷,就像蝴蝶飞翔那样轻巧而富于变化。在八极拳的进攻中,所谓“八极多直进之法”,即主要突出一个“进”字。在这里,进与退相反。关于进,有两种不同的方式:一是直进,不拐弯,勇往直前;另一种则是迂回而进,即回旋曲折地向前进击。八极拳的进攻方式属于前者,直截了当,干脆利落;劈挂拳属于

后者,即采取迂回的战术,伺机向前进取。直进适合于大刀阔斧,冲锋陷阵;迂回适合于突击偷袭,以便避实就虚,攻其不备。两者各具所长,兼习兼练,可取长补短。

在八极门的实战对抗中,关于拳手对搏时的气势,有“八极如菊部黑头”之说。此言是说八极拳就像舞台上的花脸那么凶悍、粗犷,又像古乐中黄钟、大吕的音响那样雄壮高亢。关于八极拳的神态,可从“神”与“意”的角度进行评论。并指出练八极拳时的神态应该给人以一种“厚重”的感觉。所谓厚重,不是笨拙和呆滞,而是具有猛虎般的威势。在技击实战中,关于八极拳的下盘功夫,有“八极如虎之离山”之说,说明八极拳的腿功经过苦练之后所要达到的程度。八极拳的腿功,要练成“如虎之离山,如熊之闯林”那样坚实而凶猛,同时还要练成“似鹰之搏翼,似蛇之掉尾”那样敏捷而灵巧。所谓“蛇之掉尾”,是指蛇尾的摇摆,用以形容自己的拳脚应象摇摆的蛇尾那样灵巧而刁钻。在实战运用中,从八极拳的腿功和掌功方面,点明了两者习练的侧重点。八极拳以腿为根基,故拳手必须苦练腿功;而劈挂拳以掌而名,故往往需要苦练掌功。所以说,拳手在修习本门腿功的同时,倘若能够兼习掌功,使之即有坚实的腿功又有深厚的掌功,如此手到脚到,脚领手发,便可夺魁。

在八极拳的实战运用中,还有“八极谓拳即是掌”之说。意思是说,八极拳的“拳”用法便如掌,但实际上还有另外一层意思,就是在临敌应用上,无论拳手用拳还是用掌,都需要随机应变,万万不可墨守拘泥。所谓“八极则熊步虎爪”,即从“动”与“静”的形态方面,肯定了两者功法的独特,暗示了兼习练的必要性和重要性。“熊步虎爪”,从“静”与“动”两个方位,说明了八极拳的技击形态,并指出了其功法的坚实与威猛。而所谓

“击如鹰，而转如蛇”，则从“击”与“转”两个动作，说明了八极拳功法的凶猛和矫捷。假如拳手能将动与静结合起来，则在技击中即有坚实与威猛的气势，又有凶猛矫捷和灵活的技巧，如此在临敌应战中的威力，也就不言而喻了。在八极拳中，所谓“八极之含怒未发”，是以拳手应敌时的身法、发劲等方面，阐发八极的专长。而“坐腰紧背，含胸屈肘”，是八极拳身法的独特之处。“如弦之引满，如弓之开足”，则是指八极拳准备进击时动劲的气势。如此发招击敌可迅疾敏捷，出乎对手意料之外。在八极拳的技击中有“八方论”，八方为技击之母，又名群步，有大八方、中八方、小八方之别。在这里，可看敌何来，拳手再从何方应之。小八方落三点，中八方落五点，大八方为乱点，如此步随身换，脚随手出，非学不悟此为技击交手之活步，为八极拳搏斗之特长。八方者，上步需要先上身，脚手齐到才为真。并且阴出阳入，阳出阴入，总揽四面，支撑八方。其中摆步为行步之洗，忽左忽右，忽进忽退，忽上忽下，行东就西，妙在活步；撤法在于抽撤之迅，扎法求进攻之疾，因此初学八极拳务必以求真为要。以上所述，强调实战中应脚随手出，即脚手齐到方为真，这是全身协调成一整劲的关键。至于小八方、中八方尚有一定之步点，它们主要用以练功，至于大八方则无拘无束，可随意变化，因而常用于技击以取胜。

在八极拳的技击训练中，讲究把势，把即是握，势是因利而制权，以静而待动，并如转圆石于千仞之山，一发而入，无补救之术。比武，数人较技，要看敌力从何来，待其旧力略过新力未发之际而乘之，无不取胜。或谓肘靠之法，先用虚着哄其进来，随后迎头痛击，且要以响为度，因本门拳谱曰：一声响处值千金，彼失提防我便赢。”意思是说，在进行八极拳的技击练习