



云南教育出版社

# 抗暴技击术

赫永刚





# 抗暴技击术

赫永刚

云南教育出版社



责任编辑：武 林

封面设计：秋 野

## 抗 暴 技 击 术

赫永刚

\*

云南教育出版社出版  
(昆明市书林街100号)

云南新华印刷厂印刷 云南省新华书店发行

\*

开本：850×1168 1/32 印张：12.25 字数：180,000  
1989年2月第1版 1989年2月第1次印刷  
印数：1—10,000

ISBN 7-5415-0203-0/G·186 定价：4.85 元

(激光照排胶印)

# 前 言

我在学校从事警体武术课的教学中，深感原教学在内容、方法和要求上都存在着许多不足，跟不上新形势的需要。为了进行教学改革和响应国家体委“发掘、继承、整理”文化遗产的号召，经过再三考虑，摒除了门户之见和打消了保守思想，通过近两年的努力，将自己多年习武、教学的实践体会，整理编写为《抗暴技击术》一书，公开出版。本书主要内容在初步教学中取得了较好的效果，它既适合于公安院校警体武术课的教学需要，又适合于侦察兵、武警、民兵的训练需要，对广大武术爱好者，也有一定参考价值。

中国武术历史悠久，流派众多，大体可分为武当内家拳和少林外家拳这两大类别，前者又称为“内功拳”，后者又称为“外功拳”。二者在拳理拳法上虽大异而小同，但都是中国文化的瑰宝，各有其独到之处，达到最高境界都有殊途同归的趋势。由于历史条件和门规戒律的局限，内家拳收徒较少而流传不广，许多都成了闭门之术，在深夜操习，故世人多闻其名而少见其貌；外家拳则广收门徒，流传甚广，故世人多知而习者会者较多。拙著将内家拳法列为军警武术教材的主要内容，其他只作为参考，这是一次尝试，因此，本书在内容深浅、方法繁简和要求高低等方面，能否恰到好处，还有待于在实践中不断完善、补充、提高。

本书根据循序渐进的原则，也考虑到速成的需要，采用了从基本功法和技法入门，以单练拳术、散手对打和用法破解为主要手段，进而功到自然成，达到实战散打的目的的结构体系。其中

特别突出了散手对打和用法破解两个部分。为了女读者自卫防身的需要，专门写了“抗暴女子护身掌”的内容。

这里应该提出的是，如果要想很好地掌握“空手夺白刃”的技能，首先必须熟练掌握徒手对打的技能。这样可达到事半功倍的效果。反之，如果一来就学习“空手夺白刃”的内容，效果必然不佳，常常会事倍功半，在临敌时失利。

赫永刚

一九八七年九月

# 目 录

前言 .....	(1)
概述 .....	(1)
一、抗暴技击术的概念和来源 .....	(1)
二、抗暴技击术的运动特点 .....	(2)
三、抗暴技击术的健身作用 .....	(9)
四、抗暴技击术的技击特点 .....	(13)
五、人体骨骼、要害和穴道 .....	(20)
六、练习抗暴技击术应注意的问题 .....	(35)
基本功法 .....	(37)
一、软功 .....	(38)
二、硬功 .....	(46)
三、内功 .....	(48)
四、外功 .....	(53)
五、轻功 .....	(56)
六、地趟功 .....	(58)
七、眼功 .....	(60)
基本技法 .....	(80)
一、手型和脚型 .....	(80)
二、步型 .....	(82)
三、身型 .....	(85)
四、步法 .....	(88)

五、手法 .....	(91)
六、腿法 .....	(98)
七、眼法 .....	(107)
八、身法 .....	(110)
<b>单练拳术</b> .....	(140)
一、二十八式内家拳 .....	(141)
二、抗暴女子护身掌 .....	(156)
<b>散手对打</b> .....	(197)
一、二十八式内家拳散手对打 .....	(199)
二、抗暴女子护身掌散手对打 .....	(209)
<b>拳式动作用法破解</b> .....	(242)
一、二十八式内家拳拳式动作用法破解 .....	(244)
二、抗暴女子护身掌拳式动作用法破解 .....	(257)
三、其他拳式动作用法破解 .....	(266)
<b>空手夺白刃</b> .....	(326)
一、空手夺白刃 .....	(328)
二、空手夺枪、棍 .....	(333)
三、空手夺手枪 .....	(336)
四、反夺武器 .....	(340)
<b>其他</b> .....	(362)
一、单匕首套路 .....	(362)
二、擒拿制敌十七法 .....	(366)
三、戒具使用 .....	(370)
四、实战散打的训练原则 .....	(371)
五、实战散打的策略要诀 .....	(372)
六、实战散打的地形地物 .....	(374)
七、练功练拳用品 .....	(375)
<b>后记</b> .....	(387)

# 概 述

## 一、抗暴技击术的概念和来源

抗暴技击术是公安人员在工作中用来保护自己，制服违法犯罪分子，在生活中用来健身强体的一门专业技术。它对武警战士、侦察兵、民兵和广大武术爱好者，也是一项特殊的自卫武术。

抗暴技击术与一般武术相比较，在技击上的特点更强、更突出。抗暴技击术继承和体现了中国武术体用结合、内外兼修和刚柔相济的优良传统，将中国武术抗暴作战、健身强体和观赏自娱这三大特点熔为一炉，具有较强的技击功能和较高的健身作用，是每个公安人员和保卫工作者应该熟悉和掌握的专业技术。随着社会主义法制的不断健全和完善，随着公安工作新形势的不断发展，实际工作对公安人员提出了更高更严的要求。将“技击”这一特殊的专业技术列为公安人员训练的必修课程，是完全必要的。

在全国公安实际工作中，公安人员、武警战士和保卫干部，经常发生不必要的伤亡。这除了少数难以克服的客观原因外，大都与缺乏技击专门技术有关。有的伤亡，只要具备起码的专门技术，就能避免或减轻。另外，那些由于身体不好、精力不足以及武艺不高而影响工作效率的情况，就更为多见了。因此，学习和掌握抗暴技击术，是公安工作的特殊需要，是保卫现代化建设的需要，必须重视它、研究它和大力发展它。

抗暴技击术的内容，主要源于中国武术体系中的武当内家拳



系里的易拳、八卦掌、形意拳、太极拳和武当太乙五行拳等拳种。在拳式动作用法破解部分中，还参考了少林拳法、西洋拳法和东洋拳法里的一些内容，使抗暴技击术的功能更为全面，体现了较强的适应性。

抗暴技击术有自己完整的一套理论体系、功法、技法和套路，有自己的风格特点、训练程序和实战方法。总的看来，它是扎根于诸内家拳的技击术，本身就是一种发展了的新的内家拳种。

由于当今大多数练习者的学习时间一般有限，所以本书按照速成和精减的原则，选取的内容大都体现了易学、易练、易用的特点。然而，抗暴技击术不仅仅是一种知识，更重要的是一种技能，有较强的实践性，所以对于从未练过武术的练习者来说，要想在短期内掌握，必然存在一定的困难。就是对于那些有一点拳脚基础的人来说，要想熟练掌握，也必须下许多苦功。只要练习者能下大决心，依照苦练加巧练的方法，生中求熟，熟中求精，精中求用，用中求通，反复琢磨，多加实践，是可以掌握并精通的。假若练习者时间的确太少，则可重点抽出几个拳式反复进行单操练习，也可达到健身和制敌的目的。千万不可贪多不求精，这样一旦对敌不仅不能制服敌人，反而对己有害。正因为如此，武林界才有“不怕千招会，就怕一招精”的经验总结。

## 二、抗暴技击术的运动特点

所谓抗暴技击术的运动特点，指的是在演练拳术和应用拳式时的风格特点。一般来说，可以用以下三十二歌诀来概括。

## 三十二歌诀

圆弧为主环中环，圆直互更合阴阳。  
功架有三大中小，姿势有三高中低。  
周身灵动活太极，协调一致百节畅。  
式式有形拟万物，动动有意含攻防。  
快慢自如统于心，以顺为纲不绝亡。  
左右皆练两缝掩，上下相随势连绵。  
一呼一吸任自然，吞吐沉浮劲力畅。  
口闭齿合舌上舔，提肛凝神目光闪。  
旋腰扭膀又滚腕，坐胯裹膝扣脚掌。  
虚领顶劲空涵胸，松肩坠肘腹鼓荡。  
似直非直多变化，似弯非弯千钧藏。  
打如放箭疾似电，发如推浪沉若雷。  
重心偏后有丁八，迂回作战数盘龙。  
内主于神行于气，外主于腰形于肢。  
浑然一气贯内外，千姿百态费思想。  
神形并重两相合，内外兼修武功强。

### 三十二歌诀注释

#### 1. 圆弧为主环中环，圆直互更合阴阳。

手法、腿法、步法和身法的运动都要以螺旋弧线为主要轨迹，而直线型运动轨迹则为辅。而且各种圆弧形成的圈子相互交错、重叠，犹如连环一样，一个圆弧中又产生出许多圆弧来。也就是说，所有的动作大都以圆弧线相连接。

在动作的运动中，以圆弧运动的大都属阴，性主柔，所以善柔化防御，以直线运动的大都属阳，性主刚，所以善刚发伤敌。

而圆弧上的每一个运动点上，都可产生一条相应的直线（多数是切线）；反之，直线上的每一个运动点，都可因力的运动方向的变化而产生一定的圆弧，这就是圆直互更的原理。这一原理暗合事物阴阳转化的辩证关系，所以，在练习时，一定要使动作中的圆直互更、刚柔转化、攻守变换符合于阴阳转化的法则，才能达到势顺劲连的要求。

## 2.功架有三大中小，姿势有三高中低。

每一拳式的功架都可以分为大架、中架和小架这三种练法。这实际上是由于拳式的功架动作的放大或缩小而造成的。大架练法较为开展、宽松，犹如书法中的写大楷，手臂相对较舒展一些。大架练法适合于初习者，它能使气血充分贯串四肢百节和筋骨劲力得到充分的锻炼。在进攻敌人时，功架一般有突然放大的现象。中架练法较大架要小和密集，犹如书法中的写中楷，手臂大都成半圆形，手之运转常常上齐头顶下齐裆膝，步型、步法适中，是演练拳术时常用的功架。小架练法较为紧凑、圆活，肢体动作圈子较小，有的细小动作还隐去，变成以神代之，身法则幅度相对变大，动作细小、密集，长于化解、躲闪敌人的攻击，一般功夫较深时练小架。总的要领是：大架伸、中架收、小架缩。精熟者常常大、中、小三架交相反映出来，而不拘泥于某一种架子。

每一拳式的姿势都可以按高势、中势和低势三种练法练习。所谓势，主要指的是支撑腿的弯屈度。腿的弯屈度大则势低，弯屈度小则势高。高势两腿弯屈度较小，近似直立，一般比直立矮一个头，动作轻松而不太费力，初学者和体弱者可采用高势练法。高势练法在技击上步法相对灵活，进攻和防守都偏于上盘左、中、右三路，但是中下盘易于暴露和被制。中势两腿半屈，姿势是半蹲状，一般比直立矮两个头，动作圆活而相对费力。中势是经常采用的姿势，宜多练，它可弥补高势在技击上的不足。

低势两腿弯屈度较大，大腿几乎与地面平行，一般比直立矮三个头，动作较为吃力，而且不易练得标准，功夫不深者最好先不练习。低架主要长于练习下盘功夫，是提高者的主要练法。低势练法练好了对于下盘左、中、右三路的攻击和防守以发放敌人很有好处。

以上三种功架和三种姿势的练法可以相互配合练习，进而形成九种架势。

### **3. 周身灵动活太极，协调一致百节畅。**

练拳和应用时，周身要轻柔灵动，切忌僵化，划圈子要象旋转的太极一样，能刚柔变化，灵活机动，能收能放，善化善发，自然而然。

不论是化闪防御，还是打发进攻，都要求周身动作互相配合，协调一致，不能手到脚不到，顾此失彼，相互干挠。只有做到了身法、眼法、手法、步法的协调、完整、通顺，才能使劲力顺利贯串每一个关节，形成通畅的整劲。

### **4. 式式有形拟万物，动动有意含攻防。**

每一式拳招动作都有其模仿的形象，即是一种广义的象形拳。形象以动物为主，其他生物和事物为辅。象形物有的是天上飞翔的鹰鹤，有的是地上行走的虎蛇，有的是水中游动的鱼类，有的是想象中的龙仙，有的则是生活中的社会现象，等等。练习时和应用时，要善于模仿，从中琢磨拳式的劲路和要领。如模仿虎的拳式“饿虎扑食”等要充分表现出虎的后坐和前扑的气势；模仿蛇的拳式“白蛇吐信”等则要很好地表现出蛇的盘缠、转折和吐信的特点来。

拳式的每一个细致的小动作，并不是可有可无的，它都包含了一定技击含义，一定要在破解时仔细研究，将一举一动的攻防含义了解清楚，才能在对敌中发挥作用。否则很可能变成“舞术”。

### **5.快慢自如统于心,以顺为纲不绝亡。**

演练和应用时,动作的速度是不一定的,快慢要统于心,随心所欲,忽快忽慢,相机而动。在初学时要从慢入手,才能使拳式动作准确工整,而不是将细小动作丢掉。应用对敌时,动作的快慢要随敌方,时机也应巧妙地掌握好。

在练习中,务必使全身僵硬的地方相对放松,呼吸、动作都要以顺为原则,但必须要到度数,务必使气沉入丹田,精神提起。应用中,不论是擒拿、化解等都应尽量顺敌之来势和劲路进行,不提倡硬砸硬拚,较量夯力。只有这样才能借势借力,避实就虚,善变善发。而不是处处背水一战,不留余地。

### **6.左右皆练两缝掩,上下相随势连绵。**

其他一般的武术大都只练一边的动作,存在一定的片面性,对人体功能的锻炼和发挥都有限。抗暴技击术要求左右两边的动作都练,象双手能写字作画的人一样,全面发展。这样才能在应用对敌时,左右互补,灵活应用,左右缝掩,减少漏洞。这一特点与八卦掌相似。

好的拳术都特别讲究全身的协调性。其中上体和下体,主要是手和脚的相互配合,要求手到脚到,进退相随,转换协调,切不可顾此失彼,姿势涣散。只有这样才能形成势如江河的连绵风格。这是一切内家拳的重要特点之一。

### **7.一呼一吸任自然,吞吐沉浮劲力畅。**

呼吸讲究自然呼吸,而不一来就强调腹式呼吸和逆式呼吸等。要求体态松沉,“解放”呼吸器官。随着后天之气的充足,自然就形成了沉着而深入的呼吸法。此时在动作的开合升降的作用下,由于呼吸器官腔体内压的变化,而使气息自如地出入,并与动作的刚柔收放自然配合一致。

在呼吸法和身法不断成熟的同时,可慢慢地找到姿势动作中的吞吐沉浮的劲道,并使之应用自如、转换敏捷和运行通畅。按

照常規，吞浮之類屬陰的勁力，宜於吸氣，即蓄勢；吐沉之類屬陽的勁力，宜於呼氣，偶爾還可產生雷聲。

### **8.口閉齒合舌舔上，提肛凝神目光閃。**

練功練拳時，要求雙唇閉拢，上下齒扣合，舌頭上舔口腔上堂（承漿穴位），切忌開口、吐舌之類的動作。舌舔上堂在內功中的術語叫做“搭橋”，可使口中生津。

肛部（谷道）宜上提，即吊檔。小腹部自然微收，與吊檔配合，這樣有助於精神上提至頭頂百會穴，在練習和應用中精神專注。久而久之可使雙目炯炯有神，如寒月之光。這都是精氣充足的外觀反映。提肛在內功中的術語叫做“撮氣”或“下搭橋”等。

### **9.旋腰扭膀又滾腕，坐胯裹膝扣腳掌。**

以腰為主宰，如車之軸，不論是發直勁還是橫勁，都應充分發揮腰的左右旋轉之勁，如果腰不上勁，手之勁則太漂太薄，腿腳之勁也不能與上手之勁相配合，產生的勁勢必松散不完整。臂膀的運動不僅要求屈如環狀，而且還要求內外旋扭，象扭衣服一樣，才能產生內含之勁。手腕切忌僵化，要靈活如蛇之頸脖，在里纏外絡、翻卷拧扭和扣拿切挑等動作中反映出滾動的风格來。手腕的靈活與否在擒拿與解脫中起極重要的作用。

胯要下坐，使身體重心下降，勢如虎坐，這樣可使動作靈活和勁大。膝關節向里裹扣，這樣便於蹬腿之勁的應用，還使步法輕靈。在對敵時一可護檔，二可擊跪敵之下盤。腳掌要向里扣拢（要求腳外展的除外），這樣便於腳掌之勁的發展，在對敵時還可封扣敵腿，斷敵退路，勾鏗截踩也較方便。

### **10.虛領頂勁空涵胸，松肩墜肘腹鼓蕩。**

頭若懸梁，用意上頂；頸部自然豎直，肌肉放鬆，使之靈活；下頷微收，使精神上提；胸要空涵，切忌故意外挺而影響呼吸的通順。這些要求形成了上虛的狀態。

兩肩要放鬆下沉，肘關節也隨之下墜，做到抬手不掀肘，抬

肘不耸肩。这样才能使气沉入丹田（小腹）使之圆实，形成丹田的鼓荡之劲。这些要求形成了下实的状态。

上虚下实是内家拳的根本要求之一，一定要处处留心，务使其养成习惯。对练过外家拳转而练内家拳的人，这一要求更是首要的。

### **11.似直非直多变化，似弯非弯千钧藏。**

出手胳膊不能僵直，腰身也不能僵硬，要似直非直，富于弹性，只有这样才能很迅速地变化运动的方向和劲力的大小。似弯非弯，可使两臂、身腰和两腿产生一种蓄劲，犹如弹簧被压缩，弓弩被拉开一样，一旦需要，即可发出。另外，在对敌时，出手关节过份僵直还容易被对方折伤、击伤和擒拿。

### **12.打如放箭疾似电，发如推浪沉若雷。**

击打敌人的劲路要直、要刚、要快，其势象离弦的箭一样，疾似闪电，一瞬即来。在劲的性质上常用抖弹劲。这样劲可以达到出手不见手，见手不能走的境界。

发放敌人的劲路相对要成弧线，大多是一种综合劲，如按劲加推劲、掀劲、冲劲等。其势象起伏的波浪一样，势连劲长。在劲的性质上常用绵劲、冲劲和爆炸劲等。由于发放的劲道较沉而且大都是重手法，所以发中时常常跌出丈外。

### **13.重心偏后有丁八，迂回作战数盘龙。**

拳式动作定势的步型中大都重心偏后，其中又以丁八步（不丁不八步）为主。这样的步型好处较多，在应用对敌时易于进退闪避，躲让进攻，变化姿势较快，又比较稳固。另外，由于重心所在的那条腿居于后部，所以不易被敌人破坏重心而失去平衡。

为了避实就虚，应用对敌时，迂回的原则常常是首要的。不管是多么凶猛的来势，多么密集的拳法、腿法，只要步子灵活，迂回几次，大都可以尽数避去。这当中盘龙绕步是最突出的例子。

#### 14.内主于神行于气，外主于腰形于肢。

气随神，劲随气，运行于经络、百骸，所以要调动内气，使之遍布全身，就必须注意精神意念的作用，做到以意行气，以气运身，意气相合，才能产生内劲。

腰为主宰，统领着四肢的运动，要以腰带动全身，以腰劲催四肢之劲（即腰劲形于四肢），并周身协调一致。

#### 15.浑然一气贯内外，千姿百态费思想。

各种各样的要求都应浑然一体，贯穿在动作的始终，不能彼此孤立或互相干挠。只有这样才能达到完整的要求。

每一个拳式动作都有其相应的、特别的姿势形态，要想抓住核心和要领，必须多加研究。

#### 16.神形并重两相合，内外兼修武功强。

内在精神（包括果断、勇敢等）和外形的动作是训练的两大方面，应该同样重视，不可偏废，并且要结合起来，内在的精神要贯注于外在的形动之中，外在的形动要反映内在的精神含意。只有这样才能达到尽善尽美的要求。

在武功的锻炼上，要内功和外功（这里包括拳术）两兼顾，不能放弃任何一方面。只有按照这样的原则去训练，武功才是高强的。

### 三、抗暴技击术的健身作用

抗暴技击术的健身作用是较大的，一般可以用以下二十四歌诀来概括。

#### 二十四歌诀

一呼一吸润心肺，一动一静调阴阳。



一升一降清肝胆，一松一通九湾畅。  
一快一慢身敏捷，一刚一柔文武扬。  
黄庭内转健脾胃，练精化气滋五脏。  
蓄精聚气和血神，养练结合无所伤。  
气沉丹田心肾交，水火相济阴秘阳。  
心中有敌精神振，手中有劲志气昌。  
腰中正气理三焦，背上有气邪躲藏。  
内固精神少动怒，外示安逸少愁伤。  
左旋右转和气血，步子不停腿足强。  
耳听目转神智清，左顾右盼将军项。  
朝暮操习不间断，防病治病寿龄长。

## 二十四歌诀注释

### 1.一呼一吸润心肺，一动一静调阴阳。

练功练拳时呼吸的开合，气息的深沉，使肺扩量增大，锻炼了肺部的功能，起到润肺的作用。由于呼吸的开合，也锻炼了心脏输血的功能，进而提高心和肺的健康水平。练功中的动功、静功和练拳时的外动内静，对人体的虚实阴阳起到调节的作用。在功理上动能练气，静能敛神，动静皆练则神气充足，阴平阳秘。

### 2.一升一降清肝胆，一松一通九湾畅。

动作的起伏，气的升降，可以使之神清气盈，平和肝胆之火，起到健身的作用。实际上是通过练功练拳使清神上升，降气下降。

由于松静功夫的作用，使人之九湾通畅无阻，对于和自然界的能量交换起重要作用。九湾闭塞常常可以导致疾病的产生，所以九湾宜通。

### 3.一快一慢身敏捷，一刚一柔文武扬。