

黄鑫 编著

实用格斗一百〇八法



北京体育学院出版社

实用格斗一百零八法

黄 鑫 编著

北京体育学院出版社

〔京〕新登字 146 号

责任校对 佟 晖

责任印制 长 立

实用格斗一百零八法

黄 鑫 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
3209 印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:7.25 定价:4.30 (压膜装)

1992 年 1 月第 1 版 1993 年 2 月第 3 次印刷 印数:32001-37050

ISBN7-81003-511-8/G·385

(凡购买本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

武术,是中国传统体育项目。它是原始人类在适应自然和征服自然的斗争中产生的。原始人类把同兽类搏斗中使用的一些简单的技术动作,以及部落战争中人与人之间搏斗时使用的一些技术动作总结起来,并模仿一些动物的捕食和搏斗的动作,这就是最原始的“武术”动作。随着人类和社会的发展,经过人们的不断总结衍化才逐渐形成了今天的武术。

武术首先用于原始部落之间的争斗,随着人类社会的发展,逐渐地成了用于为阶级斗争和战争服务的工具。因此,武术的实用格斗性在很长一个时期内一直是武术的突出特点。

在军事技术高度发展的今天,武术的实用格斗性已不能再象古代那样重要了。但是,现代战争仍免不了近身相搏,如近战、夜战、侦察、捕俘,以及在公安干警有效制服罪犯的搏斗中,都得使用武术中的实用格斗术。因此,武术不仅是供人们欣赏的一种体育表演,更作为一种强身健体、除恶扬善的格斗技术为广大爱好者所推崇。武术能够在民间得以长久、广泛地流传,主要在于其实用格斗性。所以有人把纯表演性的武术称为“舞术”或“武舞”。而研究武术的实用格斗性则是广大习武者的共同方向。

笔者自幼好武,承于家传,后拜师于八卦掌第五代传人,

1976.9

贵州省八卦掌名师肖学海先生。在多年的习武生涯中，笔者结合散打训练研练了一些实用格斗招法，现将其中一些易学、易练，实用性强的招法加以归纳、精选，编著成书。

实用格斗法很多，绝不仅此一百零八法，这里只是按古人推崇六六与八九之数（古有三十六天罡，七十二地煞之说）的习惯，仅推出一百零八法。读者可根据其中的基本技法，结合自身的身体条件和用招习惯自行研习出更多的招法。在这一百零八法中，习者若能知其半，而用其二、三十法，甚至是能灵活、熟练地用其三、五招，实已难能可贵了。

必须指出，“不以技高为上，而以武德为先”，“勇而不义，则为不武”应是习武者的座右铭。我国历代皆有武术名家，有德者方能流芳百世而为世人所敬仰。三国时的关羽虽勇而仍以“义”服人，后有南宋抗金将领岳飞、明代抗倭民族英雄戚继光等都是当时的武豪，他们更以爱国之心为世人所尊崇。故习武者须先讲德才能得到人们的承认。

由于笔者水平有限，书中错误和不足之处敬请各位武林前辈、名家及广大武术工作者和爱好者斧正。

本书在成书过程中由苏耘绘制了全部技术图，厉耘云对文图作了校对并提出了宝贵意见，孙志刚参加了表演。在此一并致谢。

黄鑫

1990年12月

目 录

天罡部

- 一、实用格斗腿法基本功 (2)
 - (一)压腿 (2)
 - (二)控腿 (11)
 - (三)活腿 (17)
- 二、实用格斗三十六腿法 (22)

地煞部

- 一、实用格斗掌法基本功 (68)
- 二、实用格斗七十二掌法 (78)
 - (一)基本掌法 (79)
 - (二)主动进攻 (84)
 - (三)截敌进攻 (101)
 - (四)防守反击 (121)
 - (五)躲闪进攻 (146)
 - (六)伤敌手足 (165)
 - (七)诱敌入招 (178)
 - (八)扰目击敌 (196)
 - (九)凌空出击 (211)

天 罡 部

——实用格斗三十六腿法

天者，阳也。罡者，刚正之气也。武术中阳刚之劲为先天之劲力，是人具生即有的，而腿法以刚猛见长，故名之。

一、实用格斗腿法基本功

武术腿法的灵活运用,要以扎实的腿法基本功为基础。要有扎实的腿法基本功,必须要有得当的训练方法,否则,腿部韧带虽松,但只松不活,看起来活,实则很僵,踢出的腿力度不够,或难以到位。用于表演或许尚可,用于实战则意义不大。

鉴于多少年来在学练武术腿功时总是按照传统的保守的训练方法,所需时间长,练功过程较枯燥,又容易把腿弄僵,故创这套腿法基本功。此功最大的特点,是把气功引入,力求意、气、形的统一,有利于经络的畅通,筋脉的舒展,不仅增加了练功的趣味性,而且功夫进展快。认真练习一个月就可使腿功初见成效,有的人还可能获得满意的腿部柔韧性和较强的气感。长期练习这套功法,可达强身健体,延年益寿之功效。

本功法分为压腿、控腿、活腿三个部分,这里只述右腿练法,习者应左右腿皆练。

(一)压腿——舒筋导气游进法

1. 正压腿

(1)舒筋调气

将右腿置于齐腰高处,膝关节压平,脚尖回勾(不可用力);上体正直,左腿直立,脚尖正对前方,双手轻放大腿上(图

1—1),全身松劲,调匀呼吸,意守丹田,静站一分钟。

(2)导气游进

上体前俯,双手顺大腿慢慢前移,至韧带全紧,感觉痛时,停住(图1—2);调匀呼吸,全身松劲,意想韧带痛处,将丹田之气徐徐输入右腿(意念),导气三十六遍。继续往前俯身,双手继续前移,韧带似有咯咯作响之充气感,到感觉疼痛难忍时,停止动作(图1—3);仍意想韧带痛处,全身放松,将丹田之气徐徐输入右腿,导气三十六遍。若仍前游有余,可继续进行上述动作,导气游进,使下颚尽量靠近右脚尖,至不能前压为止。

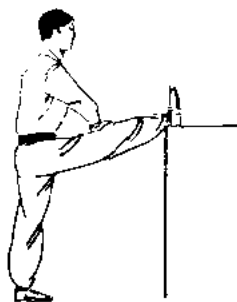


图1-1

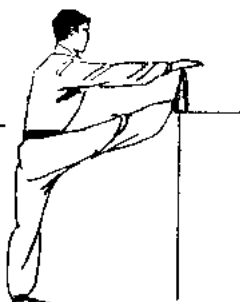


图1-2

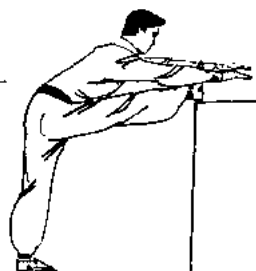


图1-3

(3)导气舒筋

双手抱脚,将头用力往脚尖上靠,忍住疼痛抱紧,默数1—10(图1—4)。放松,向疼痛处导气一分钟(见图1—1)。

要点:全身松劲是关键,循序渐进不可急。脚踝部自然放松,不可用力回勾。双腿膝关节必须绷平,不可弯屈。舌顶上颚,微微提肛。排除杂念,集中精力体会气流感。

2. 内压腿

(1) 舒筋调气

将右腿置于齐腰高台阶上，左脚尖内扣，膝关节压平，上体及髋部尽力右转，双手相抱置于大腿上(图 2-1)。调匀呼吸，意守丹田，静站一分钟。

(2) 导气游进

以左耳向右脚尖靠近，左肘尖顺右腿慢慢前移，至韧带全紧，感觉疼痛时，停住(图 2-2)；调匀呼吸，全身松劲，意想韧带痛处，将丹田之气徐徐输入右腿，导气三十六遍。继续以左耳向右脚尖靠近，至感觉韧带疼痛难忍时，停住(图 2-3)；仍意想韧带痛处，全身放松，将丹田之气徐徐输入右腿，导气三十六遍。若仍前游有余，可继续进行上述动作，导气游进，使左耳尽量靠近右脚尖，至不能前压为止。

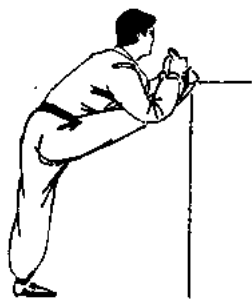


图1-4

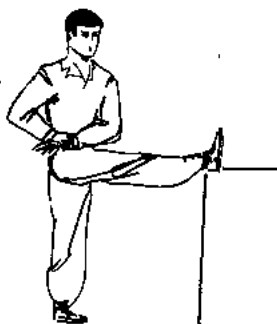


图2-1

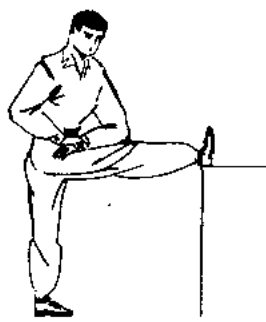


图2-2

(3) 导气舒筋

右手将左手用力向身体右侧拉，将左耳部用力靠在右脚上，忍住疼痛，默数 1-10(图 2-4)。放松，向疼痛处导气一分钟(见图 2-1)。

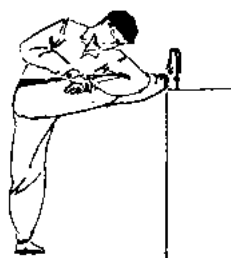


图2-3



图2-4

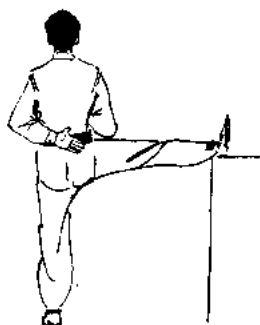


图3-1

要点:上体右转不可用强力,要在放松的基础上扭转。微提肛,全身松劲,膝关节压平。舌顶上腭,排除杂念。

3. 侧压腿

(1)舒筋调气

右侧正对台阶,右脚尖向上,膝关节压平,左髋部尽量外展;右肘置右腿上,左手背于身后(图3-1),身体正直,全身松劲,调匀呼吸,意想丹田,静站一分钟。

(2)导气游进

上体右倒,右肘顺大腿向前慢慢移动,至韧带拉紧,感觉痛时,停住(图3-2);调匀呼吸,全身松劲,意想韧带痛处,将丹田之气徐徐输入右腿,导气三十六遍。继续向右倒身,右手从右腿下部反抱右脚踝部到感到疼痛难忍时,停住(图3-3);意想韧带痛处,全身放松,将丹田之气徐徐输入右腿,导气三十六遍。若前游有余,可继续重复上述动作。导气游进,使右耳部靠近右脚,至不能前压为止。

(3)导气舒筋

右手仍反抱右踝,左手从头顶上反抓右脚掌,将右耳用力

贴在右脚上,忍住疼痛,默数1—10(图3—4);放松,向疼痛处导气一分钟(见图3—1)。

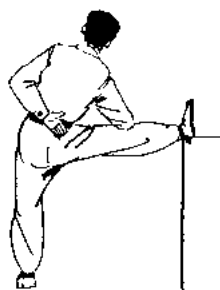


图3-1

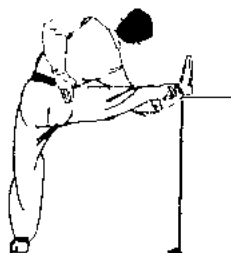


图3-2



图3-3

要点:左脚尖尽量外撇,但不可用强力,要在松活的基础上外撇。舌顶上腭,微提肛,松劲,压膝。

4. 转髋

侧压结束后,保持侧压姿势,全身放松,上体正直,意守髋关节(环跳穴),双手自然放松插于腰间(图4—1)。向左转体,左脚以脚跟为轴外撇,尽量保持上身与右腿的角度不变,转至

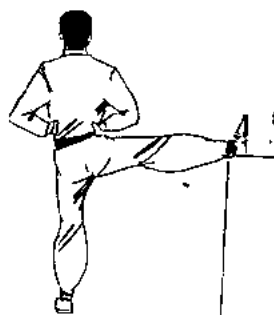


图4-1

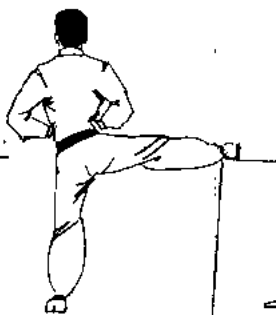


图4-2

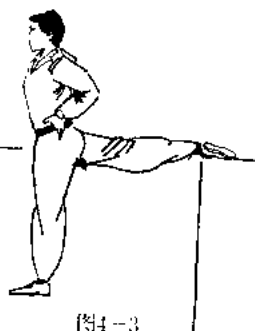


图4-3

后压腿位置(图4-2、4-3),转体时会感到髋部有咯噔响声,即髋韧带游动之声。如此反复转动三十六次,于髋部发响(最疼)时,停住,向右腿导气一分钟。

要点:发响声时特别疼痛,要放松。疼处即髋韧带所在之处,亦即应意守之处。

5. 后压腿

(1)舒筋调气

将右腿向后置于齐腰高台阶上,脚背向下,膝关节伸直,上体正直,左脚尖正对前方(图5-1)。全身松劲,双手自然下垂,调匀呼吸,意守丹田,静站一分钟。

(2)导气压腿

上体保持与地面成垂直,然后左腿屈膝下蹲,至右腿韧带全紧,感觉疼痛时,停住(图5-2);调匀呼吸,全身松劲,意想韧带痛处,将丹田之气徐徐输入右腿,导气三十六遍。继续屈左膝下蹲,使右腿尽量靠近后脑,至感觉疼痛难忍时,停住(图5-3),全身放松,意想韧带痛处,将丹田之气徐徐输入右腿,导气三十六遍。若仍可屈左膝下蹲,可继续上述动作,至不能屈膝下蹲时为止。

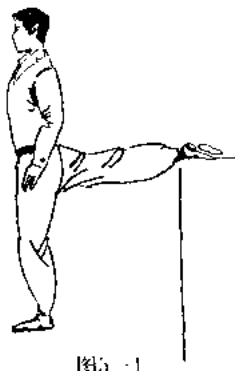


图5-1

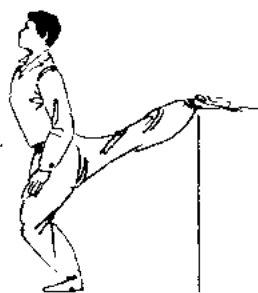


图5-2



图5-3

(3)导气舒筋

左腿站直,双手向后伸,抬头,上体尽力后仰,使后脑尽力靠住右腿,忍住疼痛,默数1—10(图5—4)。放松,向右腿导气一分钟(见图5—1)。

要点:腰部放松,右膝不可弯屈,随着后腿韧带的放松,可适当增加抬腿高度。舌顶上颚,微提肛,全身放松。

6. 撕裆

(1)舒筋调气

身体右侧对台阶,右腿置于齐腰高的台阶上,脚底贴紧台面,右脚内扣,脚尖向正前方,右腿压平,左脚尽力外撇,左手插腰右手扶膝,左膝尽力外展(图6—1),但不可用力。调匀呼吸,全身放松,意守丹田,静站一分钟。

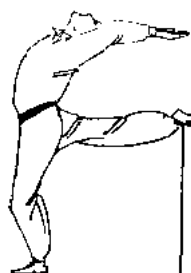


图5—4

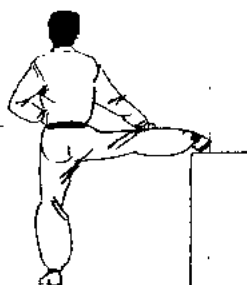


图6—1

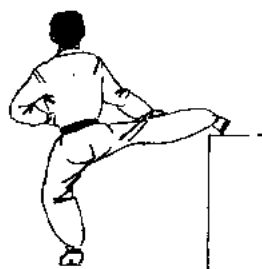


图6—2

(2)导气撕裆

上体不动,左腿屈膝慢慢下蹲,左手顺左腿向下移动,左膝尽力外展,到感觉疼痛时停住(图6—2),调匀呼吸,全身放松,意想韧带痛处,将丹田之气徐徐输入右腿,导气三十六遍。

继续屈左膝下蹲，左手下移，尽力向左脚跟靠近，至感觉疼痛难忍时停住(图 6-3)，调匀呼吸，全身放松，意想韧带痛处，将丹田之气徐徐输入右腿，导气三十六遍。如仍能下蹲，可重复上述动作。

(3)导气舒筋

上体前俯，使左手抱住左脚跟(图 6-4)，抬头、抬上身，忍住疼痛默数 1-10(图 6-5)。起立站直，全身放松，调匀呼吸，向右腿导气一分钟(见图 6-1)。

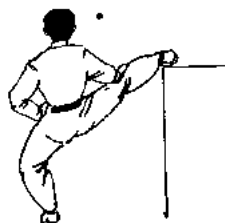


图6-3



图6-4

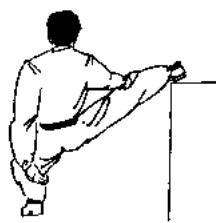


图6-5

要点：保持上体与右膝及左膝在一个平面内，抬头挺胸，右脚底与台面保持接触，其余同前述。

7. 压髌

(1)舒筋调气

将右腿置于齐腰高台阶上，脚内弓接触台面，身体右侧正对台阶，左脚尖向正前方，身体正直，左膝伸直，体右转 90°(正对台阶)，调匀呼吸，全身放松，双手轻放右腿上(图 7-1)，意守丹田，静站一分钟。

(2)导气游进

上体不动，右腿屈膝，左脚向台阶磨进，双手顺右腿向前慢慢移动，左膝保持伸直，至感觉疼痛难忍时，停住(图7-2)，调匀呼吸，全身放松，意想韧带痛处，将丹田之气徐徐输入右腿，导气三十六遍。左脚继续向前磨进，双手前移，尽量靠近右脚，至疼痛难忍时停住(图7-3)，调匀呼吸，全身放松，意守韧带痛处，将丹田之气徐徐输入右腿，导气三十六遍。如仍能前移，可重复上述动作，至右脚跟抵住右股为止。

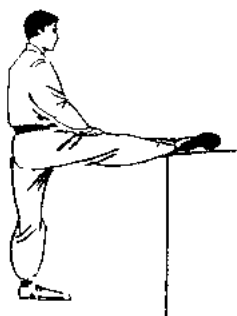


图7-1

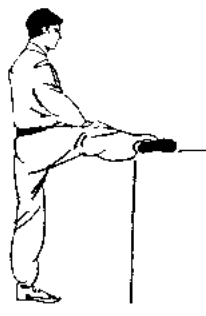


图7-2

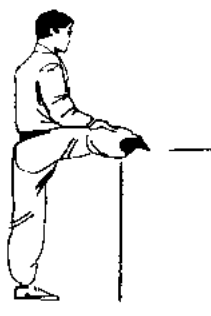


图7-3

(3)导气舒筋

左手抱右膝，右手抱右脚跟，使右脚跟紧抵右股，使右膝下压(图7-4)，上体向右前俯，忍住疼痛默数1—10(图7-5)，放松，调匀呼吸的同时，将丹田之气徐徐输入右腿，同时慢慢伸直右腿，导气一分钟(见图7-1)。

要点：保持右膝、右脚跟、右大腿根部在一平面上，并尽力下压右膝，上身正直，不可后倒。其余同前所述。

对于其他各部韧带较僵的地方，均可按前法所述要领自己练习，以每日子、卯二时练功效果最佳，不但韧带能松活，气感亦较强，对于出腿的速度和力量都有很大提高。

(二)控腿——充气浮腿法

1. 正腿

(1)调息聚气

身体左侧对台阶，左手扶于台阶上，右手插腰，双腿直立（图 8—1），全身放松，舌顶上腭，微提肛，鼻吸口呼，深吸一口气，意想外界之真气吸入身体，用意念送存丹田，反复九次，意想丹田之气越聚越足，鼓荡小腹。

(2)充气浮腿

将重心移至左腿，仍鼻吸口呼，呼气时意想丹田之气充入右腿，将右腿向正前上方浮起，三次呼吸充气后将右腿抬至最高点，继续充气六次，每次充气都要有将腿上浮的意识。前三次充气使腿的位置由图 8—1 上抬至图 8—4，在图 8—4 的位置上稳住不动并连续充气六次。



图7-4



图7-5

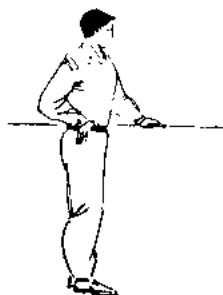


图8-1

(3)通气归元

保持前姿势，呼气时，意想右腿中的气由脚底涌泉穴冲出，每通气一次，右腿下移一段，三次通气使右腿复位，重心回