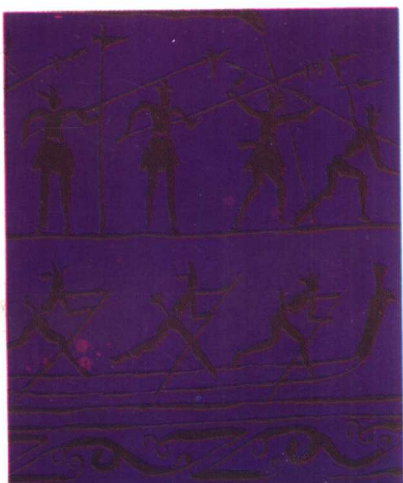


古今武术 实战法

古今武术实战法

王中才 编著

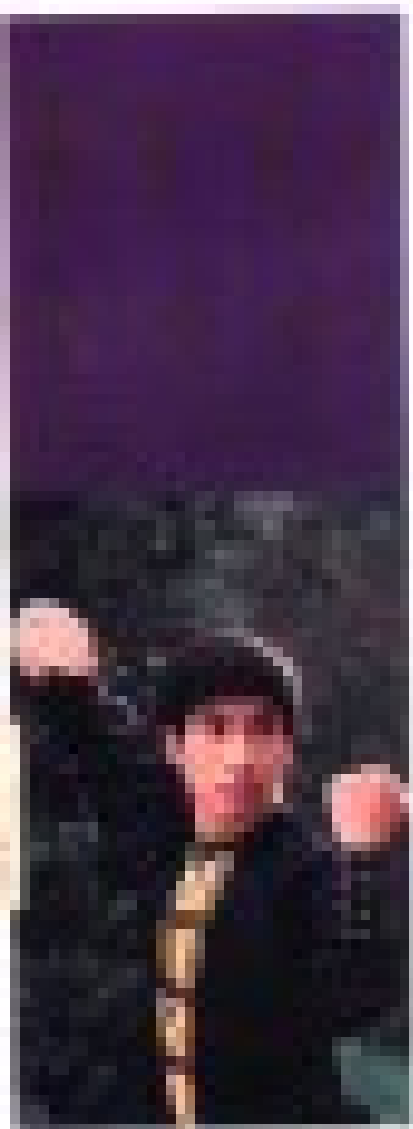


北京体育学院出版社

古今武术 实战法

古今武术实战法

王中才 编著



北京体育学院出版社

古今武术实战法

王中才 编著

北京体育学院出版社

〔京〕新登字 146 号

责任编辑:佟 晖

责任校对:朱 茗

技术绘图:姜忠信

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

古今武术实战法/王中才编著. —北京:北京体育学院出版社,1993

ISBN 7—81003—726—9

I. 古…

I. 王…

III. 武术攻防

IV. G852.14

古今武术实战法

王中才 编著

北京体育学院出版社出版发行
(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
北京昌平印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:10.5 定价:6.50元(压膜装)
1993年10月第1版 1993年10月第1次印刷 印数:8000册

ISBN7—81003—726—9/G·563

(本书因装订质量不合格社发行部负责调换)

源遠流長稱武技
博大精深壯國魂

為中才友會武术实战法為辛未

吳平田



作 者 简 介

王中才同志,现年 35 岁。自幼习文练武,尤以散打实战、擒拿格斗见长。近年来在《精武》、《当代体育》等杂志上发表论文 40 余篇,另著有《传统武术实战技法》等著作。1992 年曾受聘赴俄罗斯任教。

前 言

武术是中华民族瑰宝，是祖国的文化精粹，它历史悠久，源远流长。早在远古时期伴随着人类生产活动的出现，武术就已经开始萌芽。以夏商时期的武术为其起点沿革到明清时期，这一漫长的武术发展史，我们可称之为中国古代武术，即传统武术。传统武术发展自身具有双重性，一是散招用于实战，二是套路用于演练。本书在古代传统实战法部分编写中，为满足广大读者的需求，重点介绍了我国古代各门各派在徒手对敌中的实战散招。其内容力求融武林各门派之长，集民间武术实战法之全，努力做到风格各异，突出实战价值。

现代武术实际上是对我国古代武术的继承和发展。新中国成立以后，有关部门组织创编了大量的新型自选套路和国家规定竞赛套路。在现代武术实战技术方面，散打、技击、擒拿格斗、防身自卫术等已成为现代实战技术的代名词。特别是近年来，通过各界武术同仁的努力，散打实战技术正以日新月异的速度向前发展。因此本书在编写现代武术实战方面，力求迎合时代步伐。书中所选的各种实战技术均有较高的实用价值，且又自成体系，可供不同层次的读者借鉴。

综上所述，该书是由古代实战技术和现代实战技术两部分组合而成的。在此书编写中，我的愿望是想奉献给读者一本古今武术实战技术之大全，但由于中国传统武术博大精深，

现代实战技术发展之迅速，内容之丰富，使我意识到只有通过全国武术界同仁的共同努力，古今武术实战之大全方能真正成为大全，仅以此书抛砖引玉。

最后，借此书得以出版之际，向曾经扶植和支持过我的锦州市体委、《精武》杂志，表示深深的谢意。由于时间短促，水平有限，此书错误之处，热切盼望武术界的老师指正。

王中才 1992年10月于锦州

目 录

前言

〔古代实战法精华部分〕

- 一、古代武术实战法概论..... (1)
- 二、古代功夫训练手段..... (3)
- 三、古代擂台常用打法..... (14)
- 四、古代五行擒摔破解法..... (19)
- 五、古代 108 式阴阳克敌术..... (40)
- 六、古代单操组合制敌技法..... (123)
- 七、古代对敌应变能力手段..... (141)
- 八、古代稀有短兵器的实用..... (153)
 - (一) 磨盘短棍的实用..... (153)
 - (二) 两节棍在对敌中的应用..... (179)

〔现代实战法汇粹部分〕

- 一、现代武术实战法概论..... (194)
- 二、现代武术技击八大手段..... (195)

三、现代武术实战中的超级步法.....	(201)
四、现代实战中的本能拳法应用.....	(211)
五、现代三路自然腿法的应用.....	(219)
六、现代实战手脚并用术.....	(232)
七、现代武术夹胶技术.....	(251)
八、现代膝肘的夹击与技击方法.....	(271)
九、现代实战中的“闪打”妙用.....	(281)

〔拳理部分〕

一、论实战心理素质.....	(303)
二、漫谈无形攻防技术.....	(307)
三、浅谈技术与战术的辩证法.....	(309)
四、论实战中的距离、角度、时机.....	(312)
五、浅谈后发制敌中的要领.....	(314)
六、谈武术实战技术体系的形成.....	(319)
七、论实战技术发展中的问题.....	(322)

古代实战法精华部分

一、古代武术实战法概论

古老的中华武术已有几千年发展历史，它是中华民族在长期生活与斗争实践中，逐步积累和完善起来的一项宝贵的文化遗产。

我国古代武术经历了从夏商时期到明清代源远流长的发展历史。传统武术能以其强大的生命力延续至今，追溯根源就在于在其整个发展过程中，门派之繁多、功法之深厚、功理之精深，以及深厚广泛的群众基础。

目前我国的传统武术从应用上区分，大体可划分为三种类型。一种类型叫养生性武术，这类武术通常用于古人——特别是道家、佛家的修心养性，祛疾治病，如现在人们常见八段锦、五禽戏、易筋经、太极拳等皆属此类武术。另一种类型叫表演性武术，在古时多用于宫庭献技表演，即人们目前常见到的众多武术套路，其中有民间流传的，也有国家创编的各种长拳短打及器械等，均属这类武术。第三种类型武术被称之为技击类武术，也是本书第一部分内容中所要介绍的这类武术。这类武术是古人对抗外来威胁和战争的产物，它取之于古老的武术套路，也有些是通过战争而得来的固定对

抗技法，如某些民间流传的拳谱秘诀、散招绝技等，皆属此类武术。本书中所阐述的这类武术有很多则是从民间各门各派套路中提炼出来的，这些实用性极强的临阵对敌技术，是中国传统武术中的精髓部分。

我国古代武术非常讲究实用性和技击性。因为“武”字的本身含义就是格斗、技击。追溯它格斗、技击的历史沿革，远在商周时期防御、格斗就已经开始萌芽，可以说古代武术的产生和形成就是对抗的产物。

我国古代武术实战法的发展，大致经历了三个不同的阶段：即本能抗击阶段、本能技击阶段和超本能技击阶段。其中所讲的本能抗击阶段，则是指远古时期人类为维持生存对外来威胁所做出的条件反射性拳打脚踢的自卫行为，它是一种不具有任何技术性的消极抵御。这一阶段的技击发展，也叫原始性人体本能抗击阶段，它为古代后期的武术形成提供了重要的物质基础。古代武术发展的第二个阶段，是本能技击阶段。这一阶段的技击发展速度最为突出，它产生了极大、极强的技击意识，大量的武术套路就此出现，不同风格特点的技术打法应运而生，并采用了大量的拳谱形式加以记忆和贮藏。关于这一阶段的技术打法，本书进行了全面系统的阐述，并从众多门派的套路精华中提炼出实用性较强的拳谱打法献给读者。古代武术发展的第三个阶段，是超本能技击阶段。所谓超本能技击乃是指实战者以本能技击为基础，在攻防技法方面有了许多升华之处。在某种程度上，它已与本能技击在形式上产生了分离。这一阶段的技击发展特点集中体现在传统技法与现代散打、接触性打法与分离性打法融为一体。目前我国的现代武术打法，包括各种散打比赛，大部

分皆采用了这一阶段的技术打法，所以超本能技法在散打实战中则有其广泛的实用价值，同时也常被现代实战者所采用。关于这一阶段的技击内容，本书将在第二部分“现代实战法”中拿出多幅篇章进行阐述。

另外，在本书编写古代实战法的具体方法时，其中还对古代的一些传统功夫训练手段作了较为系统的介绍。通过对这些功夫的介绍，可使我们了解古人在技击实战中具有哪些技术能力。

近年来在我国古代武术实战法的整体发展上，理论技法还十分复杂，故此有些传统技术仍尚未能完全进入散打比赛之中。由于门派观念的存在，致使传统技击发展缓慢，以致对许多宝贵的遗产不能大胆的引用、尝试、创新。

目前我国古代武术套路发展令人欣喜，但欲求古代武术实战法盘托于世，还有待于武术界同仁的共同努力，用科学的态度为传统武术在技击方面不断指出问题和解决问题，只有这样，才能揭示出古老的中华武术在实战技术中那种简单——复杂——复杂——简单的真谛。也只有这样才能使传统武术还其实用性强的本来面目，做到古代实战法与精辟的传统套路发展同步并进，使古代武术实战法这一瑰宝，进一步大放光华。

二、古代功夫训练手段

拳谱云：“练武者，必练功。无功者，一身空。”我国古人非常注重对功夫的训练。所谓功夫乃是指在对抗中战胜敌方招术技巧之外的其它人体技能。如进攻力量、攻防速度、抗

击能力等等。本节主要介绍古人在练功中是如何提高抗击能力的。所谓抗击能力是指练功者在实际对抗中所承受的击打能力。它是人体痛觉适应程度的外在表现。在实战中有良好抗击能力,可起到保护自己的作用。现代人在练武中往往只重视攻防技巧训练,而忽视抗击能力训练,因此在实战中很大程度上影响了攻防技术的发挥。实际上武术中的功夫训练本身就是一种实用性极强的攻防技术,也就是说实战者只有具备较强的功夫,才能有效地抵制敌方的进攻,并能组织起自己有效的反攻。因此功夫的训练已成为实战技术中不可缺少的实战技能。下面介绍几种传统功夫的训练手段。

(一)掌功

掌功是实战者最常用的一种攻击手段,故必须将此功练好。练功者在练掌功之前,须先准备好铁砂袋一个。其制作方法是:

用结实的帆布缝制长50厘米、宽30厘米的帆布袋一只,内装绿豆大小不带棱角的小铁砂。初学者可先在铁砂内掺入一半黄砂或绿豆,随功力加深而逐渐减少。

铁砂袋制作完毕后,将之放置于略低于腰部的凳上,马步站立,先用一只手的手面、手背、内侧、外侧四面反复摔劈。手的摔劈路线由内向外、向上划立圆下落。手回抽时吸气,掌至铁砂袋上时呼气,亦可大喝一声,以气催力。此时,意、气、力贯达于手掌。

两只手轮换练习,每次一只手四面可各摔打50——100次。初习者勿太用力,恐伤筋骨,次数也可酌情减少。

练功者百日内须每日必练，不可间断，百日后即可单掌开砖，小功告成。而后再练一年后掌起可断石，乃大功告成。

(二)爪功

爪功也是实战者常用的进攻手段之一。爪功练习主要以指力练习为主，作到刚柔相济，实为点穴、擒拿所用。练此功时，练功者首先选一小口坛、重10斤左右，而后用拇指、中指、食指抓住坛口上提。开始不易上提，数月之后能自如上提时，每周加绿豆一碗，直至坛满为止。然后弃绿豆而更换铁砂、再换铁砂为铁块，增至五十斤仍能提悬此坛达半小时，即告功成。此后，弃坛而凭意念提悬，每日清晨向太阳伸张五指作拉抓状，能气随意往、力随指行，则大功告成。此时，不论点穴、擒拿均有良多功效。

(三)头部功

头部是人体的重要部位，倘若受到击打，实战者就会失去一半战斗力。因此练好头部功非常重要。其方法：练功者首先要经常戴上拳击手套自打面部及头部。在击打中要掌握击打的力度，做到由轻到重，先击面部两侧，待适应后，再进一步用头部撞击所悬挂的沙袋（袋内要装细沙、10公斤为宜）。头撞沙袋时要意念达百会穴，力贯所撞部位。（图1、2、3）



图 1



图 2

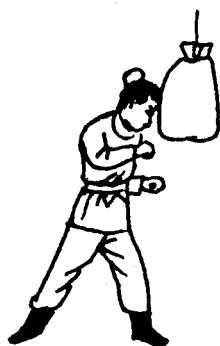


图 3

(四)大臂功

在练大臂功时，古人常以木桩（树）或梅花桩为训练器具。

训练方法：练功者站立两木桩之间，意念达臂部，然后



图 4



图 5

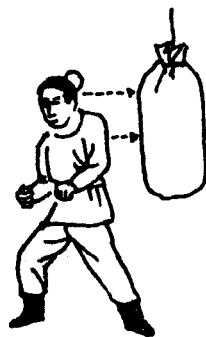


图 6

用大臂左右交替撞击两侧木桩，撞击力度要坚持循序渐进的原则，若无木桩，可用沙袋代替。练功者以实战姿势站立，意念行置臂部，身体后倾抬腿，用力向沙袋撞击。撞击一面后，再撞击另一面，撞击力度逐渐增大。（图4、5、6）

（五）肘部功

训练设器具 沙袋两个，系在木桩上，沙袋与肋部同高。随后练功者以左实战式为例，开始右上步，同时向右转体 180° ，用双肘撞击沙袋。练左肘时，上左步，向左转体 180° ，进左肘撞击沙袋。撞击时意在肘部，发力要短促迅猛，进肘力度由轻到重。（图7、8）



图7



图8

（六）小臂功

练功者以木桩或树为器具，双脚自然开立，然后用前臂内侧与外侧交替左右击打木桩两侧，每日击打次数逐渐增加