

# 单招制敌防卫术

◆ 高翔 编著

◆ 北京体育大学出版社



# 单招制敌防卫术

高翔 编著

北一

版社

责任编辑:宇 奕

责任校对:古 稀

责任印制:长 立

### 图书在版编目(CIP)数据

单招制敌防卫术/高翔编著. —北京:北京体育大学出版社, 1996

ISBN 7—81051—066—5

I. 单… II. 高… III. 攻防(武术)—擒拿方法(体育)—中国 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 07107 号

单招制敌防卫术

高翔 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  
北京顺义小店印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:6

定价:8.50 元

1996 年 8 月第 1 版

1996 年 8 月第 1 次印刷

印数:6800 册

ISBN 7—81051—066—5/G·55

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 前 言

在传统武术的“七仙形拳”中，有“绝命单杀”的技术，讲的就是单招制敌的诀窍。作者继承学习家传“七仙形拳”多年，对于其中专击人体要害，运用技巧一招制敌的“绝命单杀术”颇有所得。人在遇到不法侵害时运用此法，能够防身自卫。

本书以懂得诀窍，学习技术，修炼功夫为主题，分三章阐述。其中第一章单杀基础，讲述了人体要害，技击眼法、步法、身法，以及心意、劲力、战术等基本诀窍；第二章单杀绝招，以图解的方式介绍单杀绝招，有掌杀、捶杀、脚杀等绝招；第三章单杀功夫，有内功、外功、硬功、练打功等。为了能打能拿，擒敌制胜，书后还附录了不属于单招制敌范畴的“分筋错骨”，即擒拿技术，以增强技能。

# 目 录

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| <b>第一章 单杀基础</b> ..... | (1)   |
| 第一节 人体要害.....         | (1)   |
| 第二节 打斗门户.....         | (5)   |
| 第三节 四大防御.....         | (9)   |
| 第四节 技击眼法 .....        | (18)  |
| 第五节 技击走步 .....        | (19)  |
| 第六节 技击身法 .....        | (26)  |
| 第七节 倒地技术 .....        | (27)  |
| 第八节 技击心意 .....        | (29)  |
| 第九节 打击劲力 .....        | (34)  |
| 第十节 技击战术 .....        | (43)  |
| <b>第二章 单杀绝招</b> ..... | (51)  |
| 第一节 掌术单杀 .....        | (51)  |
| 第二节 捶术单杀 .....        | (72)  |
| 第三节 脚术单杀 .....        | (91)  |
| 第四节 短术单杀.....         | (107) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| <b>第三章 单杀功法</b> ..... | (121) |
| 第一节 柔软功.....          | (121) |
| 第二节 内 功.....          | (133) |
| 第三节 硬 功.....          | (144) |
| 第四节 外壮功.....          | (147) |
| 第五节 眼 功.....          | (151) |
| 第六节 练打功.....          | (155) |
| <b>附 录 分筋错骨</b> ..... | (160) |

# 第一章 单杀基础



## 第一节 人体要害

人体要害,是指身体上的致命部位,包括脏腑与穴道。脏腑,是人体内脏的各器官,质地脆弱,且无骨类的强力保护,难以承受打击,易被损伤;穴道,是人体神经密集之处,与各组织系统、血液循环等连带紧密,也是伤害不得的。

无论是身体高大者或强壮者,其要害依然脆弱,与普通入毫无区别,只要打中的是地方,不需要太大的劲力,足足伤人杀人。练习绝命单杀之术者,为出击即得特效,必须懂得人体生理机制,能知其脏腑,明其穴道,对要害了如指掌,临敌之际,方能有的放矢,从容准确地击出伤杀之术。

### 一、头峰天顶

内有“百会穴”,也称“泥丸宫”或“昆仑峰”,位于脑袋最高正中。打击此处,震荡脑髓,损害中枢,触及视觉神经,使人头晕眼花,失去感知和判断能力,甚至因此而连带造成大脑的内伤。(图 1)

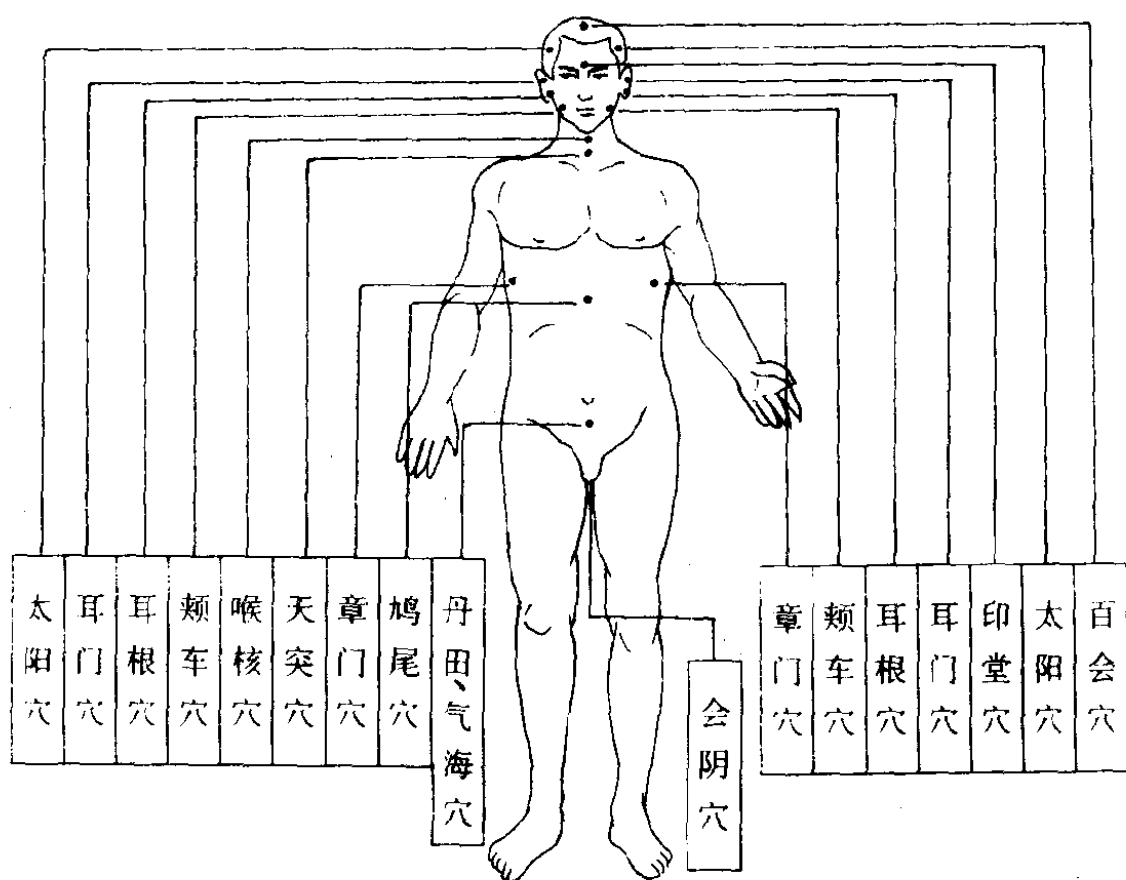


图 1

## 二、太阳山林

内有“太阳穴”，亦称“太阳山林穴”或“山林穴”，位于眉梢之后。此处经过脑动脉，神经密集，打击之，阻塞血脉，闭经断络，引起大脑机损，能令人晕迷、休克，重则丧命。（见图 1）

## 三、眼部三角

眼球内为液体，稍受击触，即酸疼流泪，打击此处，立即眼破浆出，双目变盲。两目中心有“印堂穴”。（见图 1）

#### 四、两耳太极

耳门及耳根之处有“耳门穴”和“耳根穴”，打击之，穿损耳道，破坏血脉，致使耳内出血，疼痛异常或危及生命或因重手震坏耳膜而双耳变聋。（见图 1）

#### 五、鼻梁翻车

鼻骨质软，脆弱不堪，打击之，骨架碎裂，疼痛难忍，甚或昏迷不醒，重则骨质碎片扎入脑中，立毙无治。此处有“颊车穴”，亦称“翻车穴”，两颊之间，好似车轮中轴，击之酸痛失力或连带引起骨钩脱臼。（见图 1）

#### 六、颈脉喉核

喉核在颈部正面，说话之时，这块软骨震动起伏，此处有声带、食管、气管相合通过，受打则喉断，窒息咽气。侧面颈部有颈静脉、迷走神经，重击颈断筋伤，昏迷不醒。后颈部位，脊椎骨顶，位要质弱易损，击之可造成脑垂而断生。此要害还有“天突穴”，位于喉头之下，点打可凝血封喉。（见图 1）

#### 七、心窝软骨

此部位有“鸠尾穴”，又名“医翳”，位于腹中线剑突处正下，此乃人体中气之海，受击则内积凝血，气机逆损，引起难受、憋闷、晕迷、败血等多种伤状，重则立仆丧身。（见图 1）

## 八、腹宫丹田

腹宫内有許多重要器官,肠、膀胱、肝、肾、肾上腺及生殖系统,还有大量的植物神经和神经节,人体的重要穴位和经脉,如任脉、督脉、冲脉、带脉都经过这里,又无骨骼保护,受击则脏腑积血,内气破损。而“丹田穴”、“气海穴”正位于脐下一寸二、三处。(见图 1)

## 九、地裆隐囊

裆部,人体阴器所在,海绵质体,难受打击,尤其阴囊,神经密集,内藏精液,人体关键命根,不论轻重,都可以伤身致命。裆之下“会阴穴”,是精索所在,内气通道,阴肛连接之处,遭受打击,立即仆倒,剧烈疼痛,重则破阴追魂。(见图 1)

## 十、两胁软肋

此处骨质较为脆弱,要穴甚多,且与心脏、肝、胃、肺等人体重要脏器相互连带关系甚密。肋骨极易骨折,尤其最下部,软肋被击,呼吸困难,疼痛难忍,伤损难愈。倘肋断穿破肺部,肺部充血,窒息立死。乳下外侧有“章门穴”。(见图 1)

## 十一、双肾命门

双肾部位在后腰间两侧软处,打击之,内气机损,心口憋闷,不能言语,重则气逆人死。“命门穴”位于后脊椎正对丹田穴处,内有脊髓,打则破坏神经,截瘫致死。(图 2)

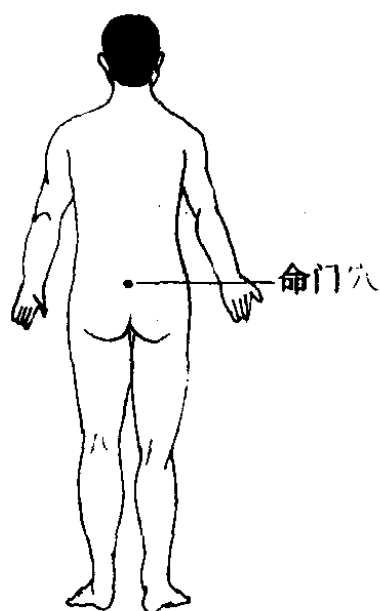


图 2

## 第二节 打斗门户

技击时,未打出前,所摆应战架势,旧称“门户”,能够防御封闭,也便于出招攻击。

### 一、玄机势

两手伸出,一前一后,一长一短。手形分掌、捶两种。喜使掌爪者,掌指随意张开,如人平时之手形,似爪非爪,似掌非掌,似直非直,似屈非屈,为自然手,自然而然,从自然中求基础,从自然中蓄功劲。腕骨自然起立,手指放松和舒展,既能提高力量和速度,又利于灵活变化。掌形斜转,掌背在外,掌心在内。使捶者,手指自然卷握,拳心虚空,自然成形,腕骨自然挺立,弯屈手指不可僵拙,亦不可懈弛,放松使其有舒适之感觉,但要微微有力,以便于所发出的功劲通顺无滞。(图 3) 使捶

者,捶形微斜,捶眼转向内部,捶背在外,捶心在内。前手臂弯屈,伸出长度和高度以易打出自行调节,置于人体中线。后手臂更加弯屈,置于胸前,手形要求同前手。(图4)松沉肩井,肘部松放,圆活自然。如此手臂紧凑严谨,互为虚实,易发易御,无穷妙处。但内含杀机,只待一发。

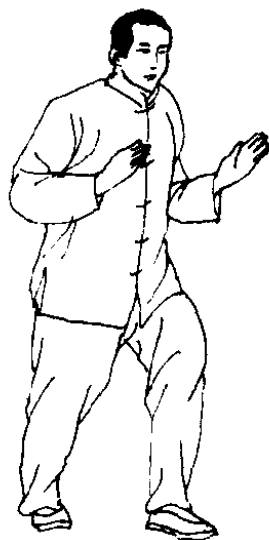


图 3

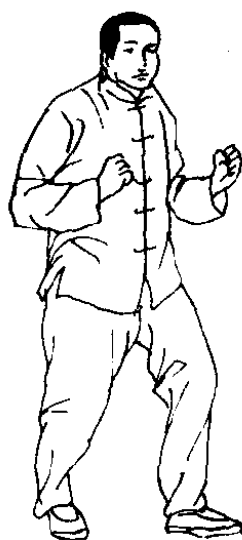


图 4

身体成四十五度倾斜,易于防御,倘若受击亦可分散敌劲;腰部微微向后,以便转髋发力;两腿分开,一前一后,腿距以步法能够灵活为度,因人而异,各腿皆能随意进退自如,互不生碍。两腿适度弯屈,有利于进退闪展。前膝微微里扣,前脚全掌着地,脚跟微微外转,脚尖内斜向前方。前腿为先锋,带动步法,出动招法,同时前脚控制整个身体姿形。后膝微微里掩,内含向前发动之意,后脚全掌着地,斜向前方,脚尖暗蕴动力,以此为劲点,便于发动步法,十分灵活,进步之时,后脚尖藏力发动步机,乃秘传暗诀。整个身体,后腿为支撑,为运动根基之所在。从虚实上讲,前腿为虚,后腿为实,力度负重以三七或四六分开。脚尖为实,脚跟为虚。胯部微坐,臀部微敛,整个

下门舒松通顺,随时准备变化桩形,随时准备进退闪展,随时准备出腿飞脚。内含灵机,只待一动。

头顶项领,精神抖擞,眼睛炯起,明亮锐利,胸部内收,肾阴缩归,闭唇合齿,鼻施呼吸,精气神合,只候一用。

功劲满蓄,心欲伤杀,有未打已中之意念,似捕猎物,有跃跃将动之感觉,高度严谨,高度协调,高度准备,此时出击,心若闪电之快不可测,雷霆之力不可御。

玄机式凝聚多种式架之精华,布立此势,全身各个要害,均有封闭,均能御防,故有“玄机一立,无懈可击”之谚,保持此势不变,即使挨上几拳几脚,亦无太大妨碍。

## 二、守洞势

前腿提起,离地适宜高度,膝部适度弯屈,脚腕自然勾屈,脚尖指向前上,与地面成四十五度。后腿微微弯屈,全脚掌着地,脚跟微微内转,脚尖向外斜向前方。两腿距离,既要求灵活易动,又要求能够稳固桩形。(图 5)

此门户以看家防御为能,尤擅封闭敌人下盘,阻挡敌人进步或起脚,而此势又最适于我发出各种脚法,攻防兼备,很有特色。余同玄机势,不再赘述。

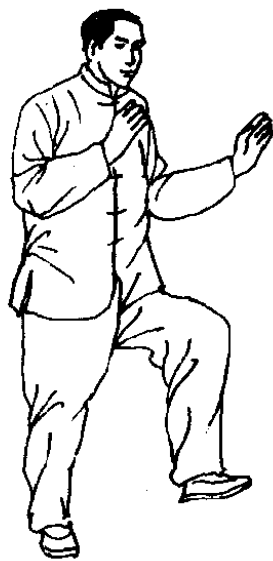


图 5

### 三、自然势

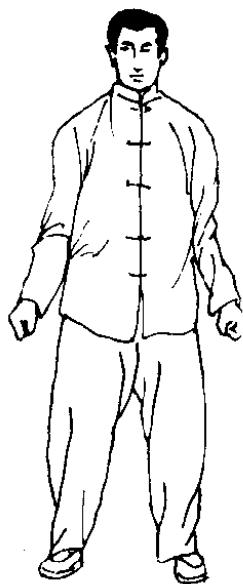


图 6

站定身形，成四十五度斜转，双腿分开与肩同宽，双臂垂放身侧，双手接近髀骨，自然轻垂。双眼含神前视，一任自然，不可造作，预备行拳出形，体松心紧。（图 6）

此架势非常随便，如人平常之姿势，有自然门之称，令人难以测知从何处发出攻击，不易防范。还能有迷惑敌手作用，使之费解生疑，在其惶然失措之际，乘机伤杀。但自然势迎敌，裸露较多，必须注意自身防御，应用时，不能迟

滞，要灵敏地反应。身体其它各部同玄机势，不可疏忽内在要领。

单杀一切招法打出，皆由门户作基势开始，用门户理性地模式地去解释技击，即是门户——出招——收招——再成门户——再出招的无穷变化。

谈及门户必谈及打出，死守门户，感觉有恃无恐，实则是贻误战机，不能胜敌，反为所累，此种门户的存在就失去了意义，重要的是把门户运用到技击中去，随时准备出拳飞脚，能打即打，见缝插针一般，去杀伤敌人。

各家拳派都有门户架势，各不相同，各具风格特色，或多或少地表现出该门拳术的特异之处，从使技者所摆门户可以看出师承与派别。如八卦掌“转掌势”、太极拳“搭手势”、形意拳“三体势”、南拳“阴阳爪”、意拳“技击桩”、通背拳“开门势”、

截拳道“警戒势”、拳击“长短拳”、散打“鸳鸯手”等，皆异曲同工。

### 第三节 四大防御

古代人比武较技，常常摆下擂台，各施绝技，一决高低，拳师们每每夸下海口，打其一拳，踢其一脚，赏金赏银。自然看出，练武术的人焉能轻易被人击中，被人轻易击中的又怎能称为高手，拳家们倘若被击，不管轻重，皆视为耻辱。

“伤杀无把防御练”。技击之道，防御至要，倘在使技之时，不能御敌，必被敌击，何处谈出招？何处谈制敌？故学伤杀招数时，还得练好防御，自身防护严密，无破绽，无懈处，方保万无一失。“善攻者攻人之不守，善御者御人之不攻”，敌打不住、攻不进，我已操胜券一半。

防御要有一定的范围，即身体的所有部分，尤其是要害部位。超出范围以外的一切攻击，无论如何凶猛，对我皆不能造成伤害，根本没有必要防御，可置之不理。以此为指导原则，动作不要太过，御出门外即可。

不要因为敌方拳脚一动就去防御。其招术不一定到位，这里面可能包含着狡猾。盲目防御，容易出现空当，贻误战机或被敌利用或因此影响发放的劲力。要学会从距离、动作等去感觉和判断敌招是否虚假、到位，是否需要防御。

“独用御法非整技”。不能单纯地防御，与进攻分离的单纯性防御，要等防御动作全部完成后才能实施攻击，浪费时间，进攻很难得手，敌有可能变形再次出招。攻御要同时，不让敌第二次出手，连御共打，一御即攻，节省了时间，加快了速度，

提高了协调,增强了效果,且有突然性,当敌尚未查觉时却已被反击伤杀。

“御中使打势法全”,不能消极地为防御而防御,技击伤杀才是最后的归缩,防御要为进攻服务,扫清障碍,提供便利。打中有防,防中有打,打防要合一。

## 一、封 闭

技击之前,招未出手,先立定门户,关好门户,在御技中称为“封门闭户”。手臂弯屈,肘部收归,护于胸前(中线),以长短形为佳,腹宫丹田、两肋软肋、颈脉喉核等几大要害,都能封闭;腿以前后形分开,配合身手,专门封闭地裆隐囊;身宜侧身,头颈随向,鼻梁软骨、眼部三角、太阳山林及心窝鸠尾、地裆隐囊,皆避开正门,以减少被击面,便于防御。这样身体就有了相当程度的安全,隐蔽而不易被击,敌之攻招必不能生效,也就达到了自我防御的目的。(详见门户玄机势守洞势精义)

似此姿势,不但可以自御,而且可以封闭敌手出招的劲路,阻挡其前进的招法,迟滞其出招的顺利性,使其难能攻我,在这个意义上,我仍然达到了防御的目的。

门户终归是门户,仅靠自我封门闭户防敌,过于消极,易致被动,所以应当主动地对敌实施封闭。用手主动封闭敌招,在敌未出手时,对敌纵深距离和大幅范围实行封闭控制,可以把手臂伸长,可用掌形(手中以掌伸出距离为最长),掌指伸直(增加封闭封锁远度),或掌指开张(掌中以开掌为最大覆盖面)。用腿封闭,也可以更加伸开,脚掌伸直或立起。但都不要全部伸直,以留有弯屈度为佳,利于招势的灵活变化。(图 7、8)



图 7

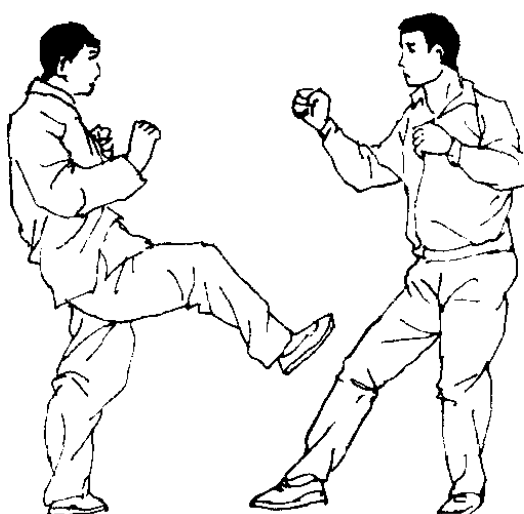


图 8

封闭敌招,可以察觉敌方破绽,乘机杀出而取胜,这称作“以静制动”。静而自御,封闭学好了,虽不能伤敌,也不至于落败。

已经对敌攻击,封闭自我防御原理依然指导着打斗,除攻击手外,余手和余部也不可松懈,要有戒严之意,把其放在自己的空当处,尽可能使自己封闭,起到御住门户的作用,这称作“攻中之防”。攻中有防,防备万一,有备无患,免遭敌招。

## 二、截 拦

“攻取路上设障碍,以招对招用截拦”。在敌刚刚实施攻击时,把其招数劲截在半途,使其招不能全发,劲不能全出。为了取得截击拦路的成功,则要增大对敌打出部位的控制范围,可用开掌,五指张开,用整个手掌内面,遮拦推击;或悬起腿部,使用全脚掌阻截拦击。(图 9、10)