

防身制敌散打术



社

北京体育大学

刘世君 张奇 编著

G 852.3

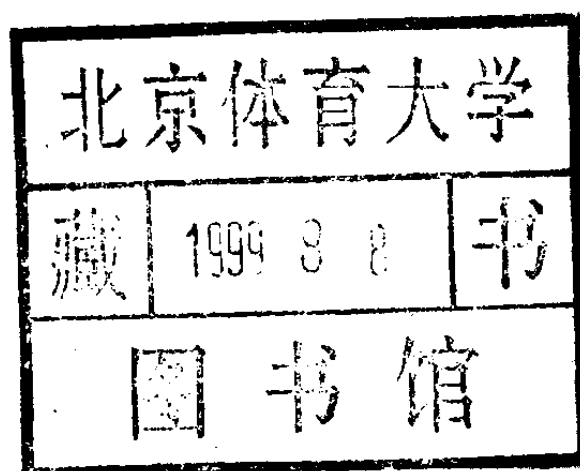
398672

160

防身制敌散打术

刘世君 张 奇 编著

Ty0968



北京体育大学出版社



北体大 B00075361

策划编辑:董英双

责任编辑:董英双

审稿编辑:鲁牧

责任校对:青山

绘图:叶 莱

责任印制:长 立 张玉萍

图书在版编目(CIP)数据

防身制敌散打术/刘世君,张奇编著. —北京:北京体育大学出版社,1997.1

ISBN 7-81051-089-4

I. 防… I. ①刘…②张… III. ①防身术②擒拿方法(体育) IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 19189 号

防身制敌散打术

刘世君 张 奇 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
北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:8.5

定价:10.80 元

1997 年 1 月第 1 版

1997 年 1 月第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-81051-089-4/G·75

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

中华武术源远流长,已有几千年的悠久历史了。技击为武术之精髓,国宝之精华,犹如璀璨明珠,倍受世人所青睐。古传技击博大精深,法理俱妙,融踢、打、摔、拿等技法为一体,汇内外拳功于一炉。技术上攻守严密,顾打结合,阴阳相兼,招式毒辣,以静待动,非危而不发,化打结合,犯者立仆。战术上“能而示之不能,用而示之不用,近而示之远,远而示之近,利而诱之,乱而取之,实而备之,强而避之,怒而挠之,卑而骄之,佚而劳之,亲而离之。攻其无备,出其不意。”(《孙子兵法》)笔者不揣浅陋,历经四载,将师传之技整编成书,为的是让更多的人了解和掌握传统技击术,发挥其散打制敌和防身自卫的作用,使之服务于社会。

本书共5章,理论与实践相结合,突出传统技击散打术简单实用,招狠式毒,内外兼修的特点,图文并茂,通俗易懂。如能按图索骥,必入技击之门,进而窥知其妙。在本书编写中承蒙著名武术家白云峰大师帮助,武术家吴文翰前辈、彭祖望老师鼓励,谨在此一并致以谢忱!

由于本人水平有限,书中难免存有错漏之处,敬请批评指正。

作 者

目 录

第一章 防身散打基础	(1)
第一节 入门须知.....	(1)
第二节 基本功修炼	(19)
第二章 防身散打基本技法	(40)
第一节 基本手型、步型.....	(40)
第二节 技击实战势	(44)
第三节 手法和步法	(47)
第四节 基本腿法	(59)
第五节 基本肘法	(66)
第六节 基本膝法	(70)
第七节 防守与反击	(74)
第三章 防身散打实战技法	(120)
第一节 防身制敌手技.....	(120)
第二节 防身制敌腿技.....	(134)
第三节 防身制敌头技.....	(152)
第四节 防身制敌肩技.....	(158)
第五节 防身制敌肘技.....	(165)

第六节	防身制敌膝技·····	(177)
第七节	防身制敌臀、胯技·····	(188)
第八节	防身制敌摔技·····	(192)
第九节	防身制敌擒拿法·····	(196)
第四章	防身散打连环招法·····	(224)
第五章	实战功力训练·····	(254)

第一章 防身散打基础

第一节 入门须知

一、树立正确的习武观

1. 明确学习技击的目的

明确习练技击的目的是学好技击的重要前提。时代不同，习武的目的也迥然不同。古人习武多为保镖护院，卖艺糊口；而今，我们生活在社会主义大家庭里，研习技击主要是为了强身健体，防身自卫。目的明确，心静体安，没有杂念，才能“有意练功，无意成功，体壮功长，功夫自然上身。”目的不明，学不得法，犹如暗夜行路，无指路明灯，终无好的效果。比如有人习武动机不纯，争强好斗，偷摸抢无所不干，结果心不能静，体不能安，整日心猿意马，杂念丛生，不仅得不到武术真谛，就算是学了技艺，也终为雕虫小技，不会有大的造就。而且做恶必得恶果，终为人们所唾弃。

2. 树立学好技击的信心

武术技击是一项紧张激烈,艰苦相搏,斗智较勇的运动,是练身砺志,陶冶情操,身心双修的体育运动,学好它确有一定的难度,需要吃点苦。因此,树立信心,刻苦练习,是学好技击的保证。

一般初学技击时,因根基不牢,耐力和敏捷性差等原因,会有技击运动太难练了的感觉。其实,待基础打好后,会感到技击并非高不可攀。树立学好技击的信心,善始善终,在困难面前不断进取,精益求精。

3. 打牢学习技击的基础

万丈高楼平地起,基础最主要。学练技击,犹如盖楼打地基一样,基础扎实,才能达到一定的高度。技击虽然变化万端,但它有基本规律可循,手法、步法等基本功扎实,才有可能学习更高超的技艺,才能内气和、外式顺,手足快捷,周身协调,交手时拳如流星闪电,变化连环,二目吐神,威摄敌胆。也只有基础打好了,实战交手时才能以一法对万法,柔化如抽丝绵绵,风雨不能进,刚发似雷电相交,无物不摧,一举败敌。可见,无论是攻击还是防守,都必须练好基本功。

4. 掌握学好技击的规律

无规矩难以成方圆。武术技击中双方攻守灵活多变,但它超不出人体的局限,是有规律可循的。世上只要是科学的东西,必有一定的规律性,学习技击也是如此。比如,为了学会技击,首先掌握技击的基本知识、技术和技能,由基础开始学练,然后过渡到高级技法,这样由浅入深,由易至难,广采博收,学习一点,巩固一点,在研习中多细心揣摩、体悟,才会大有所得。

5. 理论联系实践

“没有实践而只有理论的人是个跛子,而没有理论只有实践的人是个瞎子。”这说明学习任何东西,都要理论联系实践,不可偏废。比如学武术,光实践是远远不够的,还必须刻苦专研武学理论,通过理论学习,知道所以然,寻找存在的差距,增长长技,以理论促实践,在实践中检验理论,从而开拓视野,提高技击实践能力。自古以来,凡是成名的武术家,皆技艺高超,悟道精深,有的还有著作传世,如《岳武穆遗书》、《太极拳论》、《手臂录》等,皆成为指导后人习武的范本。实践证明,理论联系实践是促进技击水平提高的有效途径之一。

二、技击的心理素质

技击是武术的核心与灵魂,具有技奇法妙,博大精深的特点。实战中彼来我往,攻防激烈,动作千变万化,如何处危不乱,招法有度,不仅需有精湛、纯熟的技术和高妙、善变的战术,更须具有良好的心理素质。

1. 清醒的头脑

技击时,双方斗智较力、存己克人,拳脚相交,动作瞬息万变,攻有奇技,守有妙艺,审时度势,对敌的运动判断准确。这就要求保持冷静、清醒的头脑,才能反应灵敏,掌握攻防尺度,式圆劲道,防守严密,风雨不透,攻击凶狠,一举摧毁对方。如搏斗中,思维紊乱,必将导致攻守失调,进不能攻,退不能守,技术不能得到正确的发挥,终为敌所乘而败北。

技击对敌,只有保持清醒的头脑,才能心静,心静则体安,体安才能足手便利,身灵步捷,动作精确、协调,才能保持高度镇定,周身圆活不滞,对彼的攻防做出应答性反应。

2. 超凡的气势

所谓“气势”，是指技击对敌时，所表现出的沉着冷静，不畏不惧，志在必胜的气派。实战相搏，不可冒然进击，也不可畏缩不前，要保持一种内外坦然，无所畏惧的气势，在战略上重视对手，战术上藐视对手，使心理得到平衡，内外合顺，从精神气势上压倒对方。这样才能在实战中放开手脚，保持一种浑身是胆，心明似水的技击精神状态，把握格斗中的主动权。

气势夺人的具体表现是二目吐威，镇摄敌人，周身协调，动静分明，节奏明快，控制住对手，使之不得势，然后发挥我方最大能力，寻找战机，上下齐攻，出奇制胜。

气势夺人还表现在交手中，因状态欠佳失利，被击几下，也能坦然对之，而不惶恐退缩，重新调整，擂鼓再战，乘隙反击，表现出良好的技击心理素质；如在交手中连连得机得势，也不得意忘形，疏忽大意，而要谨慎，洞察敌之意图，寻其破绽，击垮对手。

3. 高涨的情绪

技击的情绪状态与技术、战术的发挥有着密切的联系。因为实战技击是紧张、激烈的运动，思想负担较重，不良的情绪状态会引起机体生理过程的变化，产生紧张、焦虑。

作为一名训练有素，心理素质好的技击者，在对抗中，应能控制住自己的情绪，精神饱满，情绪高涨，始终沉着、冷静，具有必胜的信心。

4. 坚强的意志

技击中，双方斗智较力，激烈勇猛。无论是快速、凌厉的攻击，还是简捷、严密的防守，都需要技击者有紧张的意志品质和顽强的斗志。

如果意志脆弱,即使平日动作再完美,技术再凶猛,也不会充分发挥出来,特别是遇到劲敌必会手足无措,被动挨打。所以,坚强的意志是技击取胜的重要因素,平时应加强这方面的训练。

总之,良好的心理素质是技击实战取胜的重要保证,是实战中技术、战术充分发挥与否的关键。技击者应加强心理素质训练。

三、技击取胜的要素

为了在实战中发挥优势,保护自己,克敌制胜,技击者应努力掌握取胜的要素。

1. 手 快

拳谚云:“拳如流星眼似电。”实战技击中无论是攻是守,动作都应快速灵活,做到起如箭,落如风,以快制慢,出手凶猛。动如饿虎下山势不可挡。出手要迅速连击,环环相扣,招招相连,迫使敌人只有招架之功,而无还手之力,才能胜券在握。所以拳谚云:“出手不见手,见手不为能,起如风,落如箭,打倒还嫌慢。”

2. 眼 毒

拳谚云:“眼为先锋,心是主帅。”在瞬息万变的格斗中,眼须敏锐、有神,观六路,洞察敌之秋毫,明辨真假,伺机进击。眼乃心之苗,手足之先导,眼无神则拳无魂,所以双目要有逼人之光,以目击敌,使对手望而生畏,不战自败。

3. 步 稳

拳谚云:“步不稳兮身必摇,脚踏实地胜千招。”说明步法乃技击之根本。技击时攻守进退全凭步法来调动迁移,步稳固

而轻捷多变,才能重心牢固,进退有方,攻守得法。交手时,才能以步破步(指以我稳固、灵活、敏捷、善变之步法来战胜对方),一举败敌。步不稳犹如无根之树,上重下浮,不战自败。步不稳则手不济,足不到身难近敌。所以拳谚云:“先看一步走,再看一伸手。”

4. 力 实

拳谚云:“技击招术真,力实胜三分。”力实即指劲力大,但非指硬力、僵力。力的大小是交手时决定胜负的关键,正如拳谚所云:“有力则有威,沾人心颤栗;无力似搔痒,纵有千招会,何谈能胜人。”交手技击要以意行气,气到力至,力至而劲发,出手力大凶猛,无坚不摧。出手千万不可用笨力,要力实而顺,才能出击刚劲有力,周身协调一致。不动则已,一动俱动,周身爆发出浑圆整劲,敌挨我何处,我何处击之。假如手无缚鸡之力,即使击中敌人也似搔痒,无半点功效。所以拳谚又云:“百巧百能,无力不能。”

5. 身 活

拳谚云:“身如游龙,拳似箭。”“身如游龙”,即形容技击中身法要如游龙一样灵活、自然、善变。手眼身步协调一致,攻守才能严密无失,进退得法,变化莫测,避敌之实,攻敌之虚,使敌难侵吾身。如果身僵体硬,纵使有千招之术,万变之功,也难胜敌。所以技击先贤曾言:“秀如猫形斗如虎,动如闪电行如龙。”

6. 胆 壮

拳谚云:“一胆二力三功夫。”胆在技击交手中占最重要的位置。双方交手,首须胆壮,有必胜的信心。战略上藐视对手,视其如蒿草,不堪一击;战术上则应重视对手,切不可狂妄自

大,掉以轻心。既然交手就应胆大心细,意志顽强,有与敌人势不两立的决心,使出所习之技,式式杀手。《技击十八纲》云:“交手不怕头落地,死里求生肝胆真。”实为至言。

7. 心 狠

拳谚云:“心如大将眼如法,见机凶狠能胜敌。”技击中心是主帅,人的动作形态及内在的心志活动皆听心的指挥。心乃勇性,交手心到则勇气生,欲交手须先交心,故手到不如身到,身到必先心到;心狠才能胜敌人。总之,技击的化发、攻守皆在一心,运用之妙机,亦是心而发。

8. 功 纯

拳谚云:“对敌之中,功须纯青。”“功”乃指技击的基本功、技巧招法及内功而言。基本功主要是腰、手、足、臂四大功,“筑高楼须得根基牢”,武术亦是如此,只有基本功扎实才能功臻上乘,否则难以登堂入室。交手时技巧招法是决胜负的法宝;技巧招术应灵活自然地变化运用,做到动静相间,刚柔相济,切不可拘于成法,要做到随心所欲,招招相连,式式相随,攻守相兼;内功即所谓的气功,双方搏击,难免不被对手击中,如内功高深者真气充盈,可以气敷于躯体,外视其体柔软似棉,其内则坚刚无比。内功高者击人可用意引气,做到意到气到,气到力至,内劲一发无坚不摧。而内功低者出手则无半点伤损,甚至击在功高者的身上自己反而受伤,所以内功的修炼非常重要。“功夫出自血汗”,欲要功深技高,必须苦练多实践,才能功致化境。所以拳谚说:“练拳不练功,到老一场空。”

四、技击的阴阳辩证关系

阴阳辩证学说是我国劳动人民在长期的社会实践中总结出来的一种哲学理论,具有朴素的唯物论和自发的辩证法思想。《内经》曰:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也。”阴阳学说认为万事万物全具有双重性,即对立统一的辩证关系。阴与阳是相互联系、相互作用和不断运动着的,是事物生长变化和消亡的根源。

技击的每招每式的实用法皆寓含着阴阳辩证的哲理,即阴阳辩证学说。

阴阳代表相互对立统一两个方面,是实战技击中一切矛盾双方的概括。技击技法无一不处于阴阳变化之中,式式皆遵循着阴阳辩证的哲理。当然,阴阳属性只是相对而言,并非固定不变。实战搏斗,要随机应变,灵活运用技法,切不可墨守陈规,做“套路”的奴隶,如果在实战中拘泥于某种模式化的招式打法,那就会在遇到意想不到的情况时束手无策,处处被动挨打。招式的演变,乃是阴与阳正常对立关系遭到破坏所致,旧的阴阳对立关系消失,将又有新的阴阳对立关系生出,阴与阳在运动中相互转化。凡在技击中出现动、刚、实、直、攻等为阳;静、柔、虚、曲、守等为阴。运用阴阳辩证学说的朴素的矛盾观点来剖析技击运动,有助于揭示技击的本质规律,提高实战能力。

1. 动与静

所谓“动”,是指技击时所表现的形体运动过程。而所谓“静”,则是指在技击中表现的内在的心志活动和身体各部位处于暂时的中止状态。动与静是相对而言的,二者是相互依赖

相互并存的统一体,既不可混淆同论,也不能分开而谈,二者相辅相成。因为在瞬息万变的实战中,情况较为复杂,动静双方始终存在着相互转化的趋向,偏废和孤立任何一方(动或静)都是错误的,皆有悖于拳理。十七世纪思想家王夫之曾提出:“静即含动,动亦含静。”他一语道破天机,充分说明了动与静的辩证关系。“动”并不是毫无章法地盲目乱动胡打,而是避其锋,闪其锐,寻其破绽而击之;“静”并非消极、被动地等敌方来打,而是形静意不静,以静制动,寻找战机,一旦敌露破绽,则动似饿虎扑食,一举败之。合理地处理好动与静的辩证关系,有助于抓住技击的本质规律,避免体力消耗,使招法奇妙敏捷,灵活善变,无可端倪。所以拳经曰:“能动能静,拳道之圣也;动而不静,拳道之病。……一静一动,拳技之用也。夫动以制敌,静以待敌,有动有静,无往不利,此之为上乘,故誉为圣。”并曰:“动而不静,多为人乘,故曰病也。”

2. 刚与柔

刚、柔是技击的两种基本属性,是对劲力而言,二者以对立统一的辩证关系贯穿于技击的始终。

“独阳不长,孤阴不生。”在技击中刚(阳)与柔(阴)始终是相互联系,相互斗争的过程。无刚则无柔,无柔则无刚。技击时动作刚猛无柔,则显生硬僵化,攻防缺乏应变能力,易为人所乘;如果动作纯柔无刚,则显得松懈软弱,毫无气力,也不能胜人。刚与柔相辅相成,互为条件,任何一方皆依对方的存在而存在。已故武术家修剑痴曾言:“用刚相济柔力,用柔相济刚力。”(见《通臂拳谱·论刚柔法》)实战技击需审时度势,因利乘变,视对手强弱而定,对方力强于我,则取侧锋(即踩边门)以入,乘隙攻之,或敌招已发,避实就虚,乘其旧力已过,新力

未生之时予以反击，此即“柔乘他力后”；若对方力弱于我，则直踏洪门而进，不待其击，先发制人，抢先猛攻，一举败之，此即“刚在他力前”。“刚”多用于攻击性动作之中，“柔”常用于防守性动作，柔化刚发是传统技击的一大特点，柔中有刚，刚中寓柔，才能使劲力运用得柔顺、饱满、充沛，臻于“化手柔如棉，出手刚似铁”的境界。拳谱曰：“用刚不可无柔，无柔，则环绕不速；用柔则无刚，无刚，则摧迫不捷。”“斯道以刚柔变化能达于极品者为上乘。”（见《少林绝技》）实战技击，乘虚则刚，遇刚即柔，使技艺神妙莫测，达到“柔里有刚攻不破，刚中藏柔方为坚”的上乘境界。

3. 实与虚

“实”是指技击中表现的沉、稳、静、发、打等动作，常体现在已到定式之时。“虚”指技击中表现出的空、轻、灵、假、幻等动作，它一般体现在动作进行过程中。实战技击要善于运用虚实之法引诱对手，做到虚中有实，实中寓虚，虚实相融，互相渗透。欲击敌之上部，则向下骗打，彼防下我则转向上攻之。如欲打其左，则首先向其右攻之，其防守则反击其左，此为“指上打下，声东击西”的打法。

拳论曰：“虚实宜分清楚，一处自有一处之虚实，处处总一虚一实。”实战格斗，不仅要自己技法虚实分明，而且还要善察彼之虚实，以防有诈。对手力强于我，则避实击虚，借力攻之；若其软弱于我，则以实击虚，直踏洪门，强攻硬取，一举败之。只有动作变幻无穷，高低错纵，知虚实，才能使技法式正招圆灵活自如，步法才能轻灵稳固。虚实不分，混淆或将二者对立都是错误的。虚与实是相对而言的，并以矛盾的对立统一法则存在于技击之中。

4. 曲与直

曲直的阴阳属性,从总体上来讲,曲为阴,直为阳。动作要求“曲而不曲,直而不直”,有曲而无直或有直而无曲,都是阴阳失去平衡的表现,皆违背实战的旨意。为什么手臂始终保持不曲(屈)不直的状态呢?从技击的角度来讲,太曲(屈),则出现距离不宜,动作幅度过大,劲力击不到彼身之弊病,故拳论中有“不够不张不算功夫”的要求;若肘臂太直,则力僵呆滞,劲力不含蓄,动作笨拙,所发之劲亦只是身体局部的力量,即便击中对方也构成不了杀敌威力。由此言之,曲直本为一体,既不可等同,也不可对立。在技击中,掌握好曲直尺度,不仅有助于提高攻击速度和力量,而且动作敏捷刁钻,灵活善变,双方交手犹如风驰电掣爆发周身整劲,重创对手。科学正确地处理好技击运动中曲与直的辩证关系,对提高实战技击能力有着极其重要的作用。

5. 攻与防

攻防是传统技击的核心。简单地说“攻”是指实战技击中用于击打对手的技法,“防”是指实战技击中用于防守和化解对手进攻的技法。攻为阳,防为阴。

传统拳术的一招一式皆具有攻防的含意和要求,皆符合辩证哲理。实战时,攻与防交替运用,互为依存,“攻中有防,防中寓攻,攻即是防,防亦是攻”,招招暗寓杀机,式式隐藏妙法。攻防的方法虽多种多样,但不外乎“攻”、“防”。攻有主动进攻和被动进攻两种,前者是充分发挥主观能动性,主动运用技法实施的攻击,后者是在防守、化解彼之攻击后进行的反击。防有接触性防守和非接触性防守,前者是利用挡、格、架等方法进行的防守,后者是利用躲闪、潜伏等不接触对方身体而灵活