

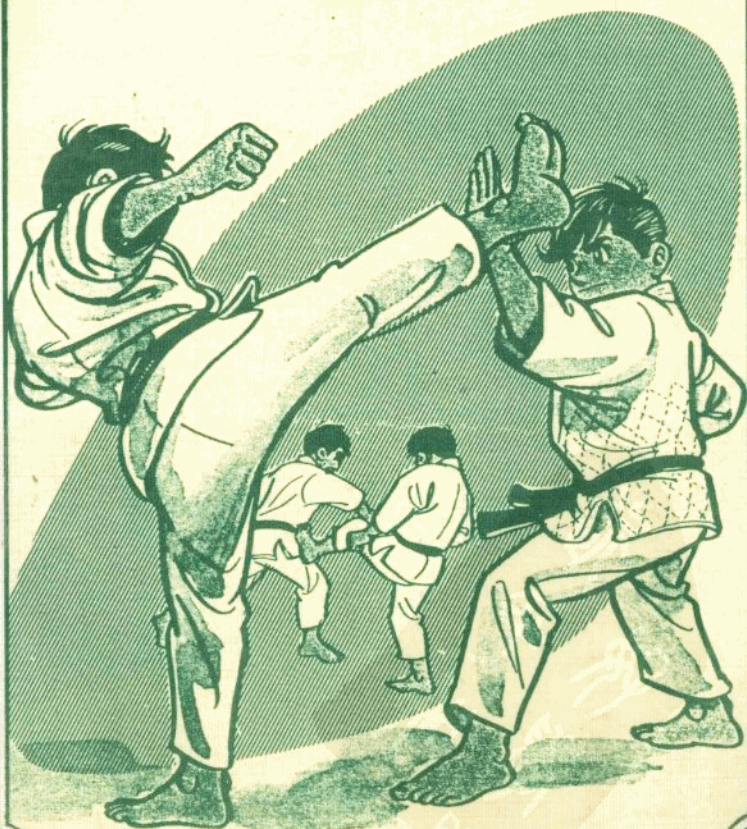
圖解

空手道對打技巧

九段中山正敏著

正峰道館陳瑞隆譯

全日本最優秀教練示範表演



目 錄

序 言	1
第 1 章 有關對打	4
第 2 章 先之先	15
第 3 章 後之先	28
第 4 章 各種踢腳	45
第 5 章 在接近之打	58
第 6 章 接近戰之踢	73
第 7 章 轉身、運腳、摔	84
第 8 章 二段攻擊	110

第 9 章	有關雙打	123
第 10 章	破勢、掃脚	130
第 11 章	變化動作	143
第 12 章	鑽踢	160
第 13 章	擊與踢之應付	175
第 14 章	捨身技術	186
第 15 章	活用連續動作	201
第 16 章	擋極一如	216

序 言

空手道者，近十多年，急速且世界性地在普及着，由年青學生至多數之大學教授、藝術者、實業家、公務員等各界各層之指導者等包羅萬象。

在歐美的大學等裡採作正課教育，以及軍隊、警察等機關也在吸取中，而不但作為格鬥用。同時作為精神教材之用，實係可喜可嘉，但一反面使人懷疑之是空手道？就像打架、互踢之暴力空手道，或者用手或頭部砸破東西之表演空手道也慢慢出現，或着在拳擊裡加上腳踢，就稱為空手道而進行比賽，實屬悲哀。又有人把空手道與國術，或琉球拳術同採一體之傾向，實為可悲。正統之空手道，是經過長年間之時間而完成之高格調之種種型，又在型中包含之基本動作有效活用之精神要素最為要緊。

空手道者，身不帶寸鐵，以一拳一踢，在一瞬間制壓對方之琉球傳統武術發展而來的，心術比技術重要，平時在禮讓中鍛練精神，為正義盡全力為空手道真理。

像船越先生生平教諭“內養俯仰天地而不愧”在外懼伏猛獸之威力，不備心技兼備者不配為完全的空手道。

本來以體育護身，而育成之空手道，近年來給開拓成能夠公開比賽之體育空手道，而這情形越來

越盛，就因為如此，多數變成只求取勝，而疏忽了技本動作，而欠缺銳敏性要早一天成為選手，或養成選手之選手指導員之心情當能瞭解，但基本動作萬不能忽略。

就算早些成為選手，經有一天被默默練習之人取而代之，不可只求取勝，而養成氣魄威力不要用力過猛，而失去空手道者之禮節。

鑑看見以上多點，以我個人 45 年之空手道生涯，活用經驗、分析其本技術體系化，而且以照片為主，把困難以細節動作分送給諸位愛好者手裡，尤其是這本空手道新教程。

著作 中山正敏

■何謂空手道

- 非爲勝敗爲終究目的之武術，而超越有形無形之試練，由練磨流汗中企圖人格之完成。
 - 以徒手空拳，鍛鍊手脚使它成爲武器般之發揮威力，以其一擊一踢來制不時之敵人之護身術。
 - 將四肢五體動向前後左右以及上下，保持均勻來熟習屈伸、跳躍、平衡等所有動作之身體運動。
 - 以意志力量配使控制好的技術，的確捉住目標在一瞬內發揮最大衝擊之比武鬪技。
- （把目標定在人體要害寸前）

■空手技術之本質

空手道技術之本質，即爲求技術終究，把適當的技術向目標部位以最短時間並且以最大限之衝擊力暴發出去這叫終究。在以前，說出來很危險，當以一拳必殺來表現，認真向鍊器攻擊，日以繼夜、終究者、擊、打、踢，當不用說，在擋來說也是不可或欠之要素，沒有終究之技術，雖然很像空手道，但不能稱爲空手道。比賽也如此。有句話叫“點止，就是在目標寸前停止技擊。在對打比賽中，爲了防止危險發生，碰到對手是爲犯規，但這是一個大學問，停止與終究是大大的不同，只在目標將到停止動作，即就脫離了空手道本質。不但在目標將到停止，而把目標定在人體要害寸前，而向這目標的控制好要點以最大暴發力擊出，來爭取勝利。因此平常認真修鍊再鍛鍊，把全身各部位練成武器而將這些武器隨心所欲使用，在取勝以先克制自己最爲要緊。

■對打的意義

對打者，在型裡學來攻防之技術，由二人相對實地練習攻擊、防禦之實際練習法，對打是實際上有對手之攻防動作，若用不自然不合理之動作，將會亂了體勢，這點在練習時特別要注意。

在型之練習中修來之技術，若在對打練習時會亂，即為對打本身也無法期望上進。空手道中型本身無法過步，就對打也無法進步，實為言之無過。由此把型與對打看做車子之雙輪，不可偏與一方來練習是為最好方法。注意之一點來多多練習。

■對打之種類

有基本對打，自由一支對打，自由對打。

• 基本對打

是為最初步的對打，兩人取定好的距離對立，預先定好攻擊目標而做攻擊、防禦動作、互相對打。基本對打裏有基本一支對打，基本五支（或三支）對打之兩種。

• 自由一支對打與自由對打

筆者學生時代之同學，由空手道協會創立時開始也是最好之伴友同時是筆者最為信賴之故宮田實師範，曾經對自由一支，自由對打做過如下明確見解，現在我把它介紹做為對打練習者之參考。

——所謂自由一支對打，兩人取自由架式，憑其任意間隔，攻者事先告知對手攻擊目標盡力攻出。而防手以自己學得之技術，自由驅使立即反攻，以熟習空手道造實際攻防爲主要目的。

就這樣，攻守要取好距離，有時牽制對方，乘對方洞隙而乘期攻擊。對此防手要進退身體，或向左右閃開而以習得之技術縱橫驅使反擊。

因此自由一支對打，實爲攻防之法，呼吸、間隔、運腳、重心之移動、擋住之呼吸等，每個方向之攻防充分練習，實爲非常重要之練習法。

另一方面，自由一支對打有下面一種看法，當攻手攻完目標以後乘機攻擊下一個目標，更進而不讓對方知道攻擊目標而出其不備等除掉攻、防兩方之約束，即變爲自由對打，真可謂自由對打之預先動作，因此這一法只對熟練者才能適用，能練習眼睛、神經之感覺，但對初學者來說很容易混亂，所以不適用。

最近看很多人之自由對打，常出現技術間斷、及欠少迫力、強力之終究，這就是在基本動作，型之練習中沒學好正確動作而學對打，在各地盛行自由對打之今日，相信今後愈有這種情形。

爲了彌補這缺點，最好把自由一支對打，不要看做爲義務性動作過程、必需在自由一支對打中習練出間隔、呼吸、運腳、重心之移動，擋住之呼吸，各方面之正確位置要把握住。

自由對打者，預先不需經過約定，可自由擊、打、踢，只有些禁則以外其他全開放，是爲實際戰鬪。

空手道由古代秘技開始，以型爲中心，由個人單獨鍛練因此“型”成爲高度技術，而到現在

還是以型來練習為最理想。

對這點，對手可能在古時候就有基本對打，但自由對打，或自由一支是在被大學取為正課開始才有，再到昭和初期取用基本五支對打開始採用自由等對打，然而在公開場所被稱為自由對打而印刷在，目錄上是在昭和 11 年日本學生空手道連盟發會紀念之演武會開始，比起柔道劍道還年青，將來空手道在體育界發展，是衆人所知，今後必需更要研究對打之必要。

下面在練習自由對打很重要之基本架式，立法、間隔，出擊時期來分述。

1、架式

須有攻防雙用才行，稍為降腰，半身而站直，收下巴，頭部不可傾向前後左右，上身保持正直。前臂稍為彎曲而護住脇部，其拳頭延直線指向對方人中。後臂彎曲放在心窩附近，肘部放鬆，肩膀也放鬆，心窩也放鬆，而全身用力在丹田

2、立法

有很多立法中，寬度比前屈立，不動立稍為狹些重心等分放在兩腳上，稍須降腰膝蓋稍為彎曲使它自在，兩腳用力在腳底指間，後踵約浮一張紙高，且兩腳向內縮

3、眼神

假若只注意對方臉部，就看不到其他地方，注意對方之踢而只看下面，就看不到上面主要把對方看做一個物體，等均看住對方因此以對方眼睛為中心，以看遠方之心情注視。

4、適當間隔

在戰鬪間，間隔最為重要，所謂適當間隔，即進一步，就能攻擊對方，退一步，就能閃開對方之攻擊之謂。因此因各人之體格、技術而有異

。理想之間隔，就是對本身來說是最接近，由對方來說是最遠的距離而言。要體會這種有利間隔要靠經驗。

5、施技好機

不關是制先攻擊，或取後之先而攻擊，都需乘對方之隙而入，不然沒有效果，而所謂空隙者，有心理之空隙，架式之空隙，動作之空隙等三種。在下面分述動作上之空隙即是攻擊上之良機來解說。

(ㄅ) 開始動作時

當對方看出你的空隙，而做某些動作時，或在戰略上開始某些動作時，乘機攻出，因為正在攻擊時往往會忽略本身防禦。

(ㄆ) 技術之盡端

當對方用某種技術企圖制住你，或着連續攻擊都被你擋開而無法可施而停止動作時乘機而入

(ㄇ) 當對方迷惑時

在武道嚴禁、受驚、懷疑、迷惑，所以當對方在懷疑攻擊會不會成功，或當心你會不會攻他等時，心理上必定生出空隙，就乘機而攻。

(ㄋ) 誘使對方空隙

當雙方都找不出空隙時，以手脚做些假動作，像用脚向對方下段做個動作，致使對方注意下段，而乘機攻上段。

但這種方法有時會讓對方有機可乘，因此做出假動作時要以當正擊、踢之心情實施，或着連續做幾個動作，而讓對方無法應付而制勝。

要研究以上幾點來練習自由對打，希望在練習自由對打以前，還是先把型，自由一支對打，充分習會以後再練自由對打。



在實戰之前

在武道秘訣裡，有很多先輩所滲淡之血訓，由這許多秘訣裡頭，選些跟對打有關之訓辭逐次介紹於後，希望能由這裡讓學者學得到武道精神而能自律、鍛鍊空手道。

■修行之心得

回逆初心（不動智神妙錄）

由初心境地，逐漸增積修行而至最高境地，然後再回到初心境地。

就在兵法裡頭，初學刀者連刀之拿法架式都不懂，因此對自己本身不會用心，人家攻擊他，他只能應付而不能作戰。但一旦學會技術、用法、架式等時，你的心情反而分散在這些技術裡而不方便。

但再用心練習的話，架式、技術，都在無意中能使用出來而變回初心境地，而能夠自由自在運用身技。

劍禪一致（柳生兵法家傳書）

許多武術都是通佛法而與禪一致，嫌惡執著於一種事，禁止傳心於物事。

也就是說兵法佛法併重之意。不管學會多利害之秘訣秘技，把心固定在這秘訣上，就無法取勝，不關是對方動作，或自己動作，或打或擊，不把心停止在其中的修行最為重要。

打與碰（五輪書）

所謂打與碰，全然不是同一件事情，不關怎樣的打法，要定心確實地打。而碰者只以輕鬆心情碰到之程度而已，就算碰得重而致對方於死地

，也只能算是碰到，在這裡所說之打，就是決心決意充分地打，這在空手道極為重要，而連繫到究極。

劍聖宮本武藏，不取打勝就好之安易態度，先研究這一勝是否靠自己努力得來，或着偶然靠運氣，不然這成功只有一次而不能再求更高之境地。

懸與待（柳生兵法家傳書）

一開始，就一心一意去取勝，叫懸，而等對方動手然後攻擊、叫待。

就以心情與身體之關係來說，讓心情做待之狀態，而讓身體積極地保持懸之狀態較好，如果心情也是懸的話過為太急性、暴躁，而自滅。當敵人將攻擊之際，出而制勝最為適當。

又一方面可使心為懸，體為待。就是以心機觀察對方，而讓身體由靜而待機行動，讓對方取先，而乘隙進攻，這表現是兩種極端而結果都是一樣，不關那一種，都誘使敵人先動手，然後取勝之意。

外靜裏急——聽風水音

懸、待者，不能偏重於內心，外面那一方，在內以最大利用功能細心運用，在外靜而不急才適天理，另一方面在表激裂攻擊時，內心不可被捲入激情，要保持冷靜，這樣外表動作才不致於亂。如果內外都一起動，那當然全亂，要讓懸待、動靜、內外，彼此相反才對。

在水面上浮着之鳥，表面看來很靜，但在水面下不斷運用着足腳，像這樣不時之鍛鍊，才能使內心與外面之動作會自然配合在一起，自由自在之使出武道最高修行。

■先

先有體、用，二者（一刀齋先生劍法書）

欲取先，有體之先與用之先，以自己現有架式出擊叫體之先，變化架式順應狀況取有利態勢攻擊者爲用之先。

體之先之場面爲不讓人看出一點動作，以原有之姿勢正面攻擊，而防備以臨機應變，等於就是乘敵人虛，破其防備而攻擊，這時作戰爲主攻擊爲從。

用之先者，以千變萬化之動作攻擊，而以不變之架式防禦，破敵人之防備，逆用其技而攻，這時技術爲主，作戰爲從。

不懂體與用之技，胡亂戰鬥，反被制殺，正爲正攻法與奇襲作戰之適用是爲勝敗之分歧點。

制敵一拍手（五輪書）

接近到打得到之距離時，甚麼事都不去想一下子一點預備動作也沒作，迅速攻進去，叫一拍子在敵人想閃開，或打擊，還沒做決定前打進去，要學得之拍子，制其氣一下子攻出去，要鍛鍊好。

雙腰拍子（五輪書）

當你要攻擊瞬間，敵人迅速後退，或要擋開，這時讓敵人以爲你要攻擊而讓他緊張一下，等其鬆弛之瞬間緊跟着打。就是乘其瞬間鬆弛，是爲雙腰。

三種先（五輪書）

欲取先者

- 一由自己向敵人先手取法 是爲懸之先
- 一當敵人攻來時先手取法 是爲待之先
- 一當敵我雙方同時出手時之先手取法 是爲待待之先

不關那一次戰鬥，其開始只有這三種場面。

依先之取法得當早早取得勝利。

第一種懸之先，有外表靜，突然迅速出擊。表面上強而快動作攻擊，而心裡留着從容，或着讓心情緊張而不當做一回事地迅速接近而一口氣攻擊，再者不做任何動作，開始到完以壓倒敵人之意氣由心底強而有力地攻擊等法。

第二種待之先，當敵人攻來時，根本都不理他讓他以為你無法而讓他接近，突然退後乘其虛出擊，或着當他攻來時你更強而有力地進攻，讓其亂了步法乘機取勝等法，為待之先。

第三種待之先，當其迅速攻來時你要靜而有力地應付，待其接近以凶猛態勢出擊，而當敵人委縮時一口氣取勝。又對方靜靜攻來時你就浮動身體當其接近觀察狀況強勁取勝。

■後之先

就是讓敵人先動而後取勝者也（柳生新陰流）

- 等打出來時取勝
- 當對方不打出時誘使對方打出而取勝。
- 若對方知道你的手法，就讓他看破讓他攻打而取勝。

三種擋（五輪書）

跳進敵人懷裏時，想擋開敵人之攻刀，以自己之刀刺對方眼睛之心情把對方之刀擋向我之右方而擋，又所謂刺擋，把敵人攻刀，以自己之刀刺他右眼似地，像把他的頭夾住似地心情刺進而擋，再者當敵人打進來，我以短刀攻入，這時不要想擋，而以左手突敵人臉部似地打進。

有以上三種擋法，不關是那一種都以右手握拳，以其拳擊對方之臉就對。



