

孙南馨 编著

中国武术实战法

海南摄影美术出版社



作者简介



孙南馨 江苏无锡人，1925年生，1949年毕业于中南交通学院和中原大学，高级工程师。14岁开始，即从江苏著名武术家许寿康学少林武术。1956年起，先后从近代和当代著名武术家北京徐致一、刘晚苍、何镜平、王玉芳，上海马岳梁、邵品根、陆恒昌，武汉王重光、柴森林等学太极、形意、八卦、大成拳和其他多种门派武术。1984年起，先后在《中华武术》、《武林》等杂志发表有“武术方向何处去”“太极拳推手中法与劲运用的几个原则”等十多篇论文。

责任编辑：贺华

封面设计：熊伟

ISBN7-80571-294-8/J·236

定价：6.80 元

中国武术实战法

孙南馨 编著

(助 编)

湘如 伟民 菊英 兆鹏

孙玉 孙剑 王孟

海南摄影美术出版社

中国武术实战法

孙南馨 编著

海南摄影美术出版社出版

武汉市黄鹤书刊发行社发行 新华书店经销

国营新洲第二印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 12.625印张 27万字

1993年8月第一版 1993年8月第一次印刷

印数：1—10000

ISBN7—80571—294—8/J.236

定价：6.30元

前 言

中国武术，门派众多，且各具特色。但无论何种门派的武术，均以能克敌致胜的实战技术，为其唯一的目的。离开了这一目的，就不叫武术。

练习各种武术套路，不过是习武者在练习实战搏斗之前，训练手、眼、身法、步，以及各种招法的基本功而已。如果没有进行过实战训练，武术套路学得再多、再好，在对敌时仍然会手足无措，罔然不知该如何应敌。

过去的武术家们，在长期对敌搏斗的实践中，总结了不少用之有效的破解招法，编成对打套路，以供初学者进行实战训练之用。如果不从对打套路中进行认真训练，则会是无招法的乱打乱斗，在有经验的拳师面前，必然会束手受擒。因此，武术对打套路，实为各武术门派中的精华，是不轻易传授的。

武术对打套路，徒手的有对打（散手）、对擒拿、摔跌法等。器械则刀、枪、棍、剑，以及各种兵器，均有对打和相互对打之法、本书内收集的主要有：

一、号称拳中之王的八卦掌六十四路散手，是八卦掌宗

师董海川的“绝手”。董传弟子尹福，尹福传子尹玉璋，尹玉璋传裴锡荣，裴数十年来未轻易传人。我是于七十年代在裴处学后，化了整整三年时间，于七九年五月撰写绘制完成的。后裴锡荣与蒋浩泉署名，于八三年由安徽教育出版社出版，一年间共出版四次，计一百万册。销路之广，实为空前。说明该对打套路深受广大武术爱好者的推崇。

二、清、乾隆年间，号称江南大侠甘凤池的“七十二式擒拿术”，是由近代著明武术家佟忠义传出。我是在上海裴锡荣处得此草图，由我重新绘制编写而成。

三、武汉著名武术家柴森林老师，自幼酷爱武术，曾遍历晋、冀、鲁、豫、鄂北等地，访各家名师，收集了武术中的不少精华。其中“少林十毒手”，是少林寺武术中的绝招，系由形意拳宗师戴龙邦之孙戴奎学自少林寺后传出。其所击均是致命要害部位，故名“十毒手”。此外。尚有“六合拳对打”、“形意拳对打”、“红门拳对打”，以及对棍、对剑、跌法等。均是柴森林老师毕生从事武术研究的精华。本人于七十年代从柴师处学后整理、绘制、编写而成。

四、用之于对敌搏斗的擒敌术、摔跤术等。

五、“练拳不练功，到老一场空”，中国武功，大都练有能立即致敌受重创的掌功和指功等。本书集有近代著名武术家黄介民传下的点穴绝技和指、掌神功。以及受伤后的治疗医方。

以上所有内容的原文字说明，均是作者在七十年代和七十年代以前编写的。限于水平和当时的具体要求，作为学练时的参考和帮助记忆是可以的，但要公诸于众，让广大读者看懂、学会，就似乎过于简单了。因此，这次编写，几乎是全

部推倒重来，力求解说清楚、动作层次分明、重点和要领提醒，以便能使初具武术基础者，都可看懂、学会。这就是作者所希望的。当然，谬误之处，仍有所难免、尚祈广大读者指正。

本书在出版过程中，承武汉市黄鹤书刊发行社大力支持，在此表示感谢。

编 者

1992、12于武昌沙湖之滨

总 目 录

一	八卦掌六十四路散手·····	1
二	少林十毒手·····	131
三	六合拳对打·····	143
四	形意拳对打·····	161
五	红门拳对打·····	185
六	甘凤池七十二擒拿术·····	199
七	擒敌术·····	223
八	摔跤术·····	249
九	跌法·····	263
十	点穴绝技和指、掌神功·····	285
十一	棍术对打一路·····	303
十二	棍术对打二路·····	335
十三	剑术对练·····	371

一 八卦掌六十四路散手

(一) 八卦掌简介

八卦掌传自清代王宫侍卫著名武术家董海川宗师，是内家拳的一种，被称为拳中之王，有极其精深的技击内容。近代著名武术家孙禄堂在其《拳意述真》一书中曾称董海川的武功能达到“不见不闻”的境界。可见，练八卦掌可达到的武功水平，是十分高超的。

董海川传下的八卦掌有八大掌、八小掌、八形掌、龙形掌、八翻掌、穿九宫以及三十六肘、七十二腿、八卦散手等。八卦掌多用掌法变换、趟步转圈和腰胯转动为运动的拳术，具体练法，简介如下：

1、各种掌法。除八翻掌的腿法是直趟练习外，其余掌法，都以转圈走步为基本练法。穿九宫则以九宫方位为目标，变换练习。九宫方位是：乾（西北方向）坎（正北方向）艮（东北方向）震（正东方向）巽（东南方向）离（正南方向）坤（西南方向）兑（正西方向）。

2、练习八卦掌，身法和姿势要具备八形和三相。

八形是：鸡腿、龙身、熊趟、猴相虎坐、鹰翻、鹤钻、鼍形。

三相是：行走如龙，回身如猴、换掌如鹰、

此外还有十六字诀：穿、搬、截、拦、拧、翻、走、转、推、托、带、领、缠、扣、刁、钻。

3、必须明了八卦掌的“四稍”、“十要”、“九论”。

四稍是：手足指甲为筋稍，牙齿为骨稍，毛发为血稍，舌为肉稍。

四稍之义理要研，气贯四稍力推山。

弄清四稍玄中妙，神怡精足气绵绵。

十要是：三顶、三扣、三圆、三平、三疾、三敏、三抱、三垂、三曲、三挺。

三顶是：头顶则气达四稍。舌顶则心窍通，肾气下降，津液满布，升清降浊。掌顶则有推山之力，力贯手之筋稍。

三扣是：肩扣则力到时，掌扣则力到手，步扣则两膝有抱力，力达足之筋稍。

三圆是：脊背圆则力摧身，力由脊发，虎口圆则力能外宣，增加腕力。身形走圆则气能贯周身，增强命门之火。

三平是：两足平起，则脚力腿力劲全。两足平落，则有踩步之劲。两足平走，则内气不散。

三疾是：回身如猴一疾也。换掌如鹰二疾也。穿林如鹤三疾也。

三敏是：心要敏，变化无穷。眼要敏，随机应变。手要敏，制敌有算。

三抱是：丹田抱气，气不外散。两肘抱肋，出入不乱。两膝拧抱，步稳如山。

三垂是：气下垂则气贯丹田。肩下垂则力摧肘。肘下垂则含胸拔背。

三曲是：两肱曲则力实、两股曲则有坐力。两腕曲则有顶力。

三挺是：颈挺则精力贯顶。腰挺则力贯全身，膝挺则有弹力。

九论是：论身、论肩、论臂、论指、论手肘、论股、论足、论谷道、论腿。

论身：头正身直，虚灵顶劲；以腰为轴，胯为先锋。

论肩：肩宜松，松则肩井开，气贯周身。

论臂：前臂圆，则内劲伸出。似曲非曲，似直非直。曲如弓形，其力无穷。

论指：食指勾眉，中指上指，无名、小指并拢，大指微扣。

论手肘：前手向外推，后手向下坠。前肘对准后脚跟，后肘对准后脚尖。

论股：前股领路，后股坐劲。

论足：里足直出，外足微扣。足扣要小，足摆要大。足如趟泥，平起平走。

论谷道：谷道上提，气通督脉；接至任脉，气入丹田。此所谓提肛实腹。

论腿：上腿带动胯部，小腿后膝带动踝部。

歌曰：十要九论理要明，生克变化妙无穷。

若能悟通此中妙，周身混元任意行。

另一论是三空、四坠、十二要。

三空：掌心空、足心空、心胸空（即排除杂念）。

四坠：肩坠到腰（或到肘到手），腰坠到胯，胯坠到膝，膝坠到足。这样，则上下衔接，贯串一气。劲整。

十二要：身直、项竖、肘坠、背圆、胸含、腰塌、掌顶、裆扣、胯紧、两膝抱、曲膝、趟泥步。这样做，在锻炼中能达到内外合一，力劲整，不散乱，这就突出八卦掌劲整的特点。

4、八卦掌行动特点是：动作轻灵，脚步敏捷；行如流水，掌如穿梭；上下相随，抽身换影，翩若惊鸿。特别是在穿九宫中的“乌龙绞柱”、“燕子穿帘”、“白蛇吐信”、“鹞子钻天”等一系列动作，实在引人入胜。

5、八卦掌的趟步功（踩步），要求气沉丹田，意在丹田，这样锻炼，所起到的健身效果，比慢跑步要好得多。因为慢跑时气往往是上逆的，而八卦踩步，经常锻炼，能气沉丹田，因而健身祛病效果好。

(二) 原序

八卦对手，又称八卦散手、八卦对打、八卦对子。

八卦对手者（八卦散手），是由二人或多人交手，使用各种擒拿、摔打争取胜负者也。各家都有操练对手之法，各家有各家的特点，俾学者得知如何使用本门着术以应敌。招法虽在一门，亦随教而异。各人体会和发展，也会变异。并将董海川先师所传之对手六十四着（六十四回合），公开于世，俾后学有所遵循。练时二人各出右手相搭走圈，每着各练二次。一次由右手相搭而进，一次由左手相搭而进。二人又先后相换为上下手，上手进着，下手则破着（解着），而后或还着或避着。总之，一进一破而后换手相搭走圈，每着实练四次。最要者破着须于敌之进着未成功前即施行之，迟者输手矣。凡穿掌或穿臂皆由我与敌之前手下穿出。仅志数语，传于后学。是为序。

尹福序于清光绪三十三年（丁未）仲夏

(三) 八卦掌六十四路散手动作名称

第一路	采腕劈头	拉肘踢脚
第二路	捋腕托肘	挑臂击肋
第三路	带手横栏	换步击腰
第四路	双掌压臂	反掌压臂
第五路	单手踏胯	切臂穿喉
第六路	挑手打胸	反挑击胸
第七路	拧腕贯耳	托肘反击
第八路	捋腕劈头	闪身架打
第九路	拍顶踏脚	反拍踏脚
第十路	采腕击脸	劈挂击头
第十一路	闭腕削喉	捋腕肩靠
第十二路	领腕欺身	手别揪头
第十三路	挑腕捣阴	抓腕扳肩
第十四路	捋腕盖顶	架手击胸
第十五路	捋腕取目	拿指拧腕
第十六路	采腕切腰	肘化切腹
第十七路	上步劈掌	闪身劈头
第十八路	上步切臂	下采别肩
第十九路	采腕托肘	挑打击胸
第二十路	赶步双推	拉腕绞臂

第二一路	采臂横捌	退步挑打
第二二路	蹲身扣腕	拧肘推肩
第二三路	拿腕扳肘	拿掌下压
第二四路	采腕背包	反采推腰
第二五路	采腕盖打	换步肩靠
第二六路	托肘掐喉	拿掌扳腕
第二七路	采臂踢腿	鹞子抓肩
第二八路	拧腕拿臂	搂腿推身
第二九路	摆掌切脖	挑掌击胸
第三十路	上步搓臂	左右逢源
第三一路	反手架臂	推肩后捌
第三二路	抱腿切脖	推肘别腿
第三三路	后面手别	翻身背包
第三四路	勾脖肘打	顶颈推臂
第三五路	抓手拿腕	穿臂抱拿
第三六路	挑打切脖	反挑拿肘
第三七路	领手扫眉	左扇通臂
第三八路	托肘击肋	引手推背
第三九路	领手捆腰	挑手顶肘
第四十路	采腕扑面	上挑击胸
第四一路	蹲身切腿	蹲身托颌
第四二路	巧跨花篮	退步推肘
第四三路	左右披腿	向后蹦腿
第四四路	倒打紫金	提膝勾腿
第四五路	托臂蜚腿	双掌拍腿
第四六路	怀中抱月	前抢抱月

第四七路	采腕别腰	双手反拿
第四八路	横拿穿手	横肘击肋
第四九路	双手拿臂	推肘后退
第五十路	探掌横踏	退步托掌
第五一路	握钩腿法	勾腿拿脚
第五二路	压臂肩靠	拧腰手别
第五三路	拉肘踢脚	拦腰下扫
第五四路	虎扑头撞	按头顶膝
第五五路	擒腕缠腕	抓腕取喉
第五六路	双冲击颌	退步托打
第五七路	抓臂拿腕	蹦腿劈掌
第五八路	双手拿臂	捆抱双臂
第五九路	蹲身捞脚	左右挑打
第六十路	迎面八打	五花炮打
第六一路	挑打横肘	切脖推肘
第六二路	挑打横捌	转身抱靠
第六三路	采腕击肋	抽身换影
第六四路	挑打击头	九龙摆尾

(四) 八卦掌六十四路散手

动作 图解 说明

图解中穿长上衣的为甲方，束腰的是乙方。实线箭头表示甲方下一个动作的路线方向，虚线箭头表示乙方下一个动作的路线方向。

第一路 采腕劈头 拉肘踢脚

1、交手式

对练开始时。甲、乙双方面朝相反方向，左侧相距约三步，各做叶底藏花、鸿雁出群式以左手相交，出左脚，然后动步走圈。走一、二个圈后，双方各向左转身，上右步，右手穿掌，做右手鸿雁出群式，各以右手相交，往前动步走圈，走一、二个圈后，双方身略右转。对面相向，右足在前成右交手式（图1）。

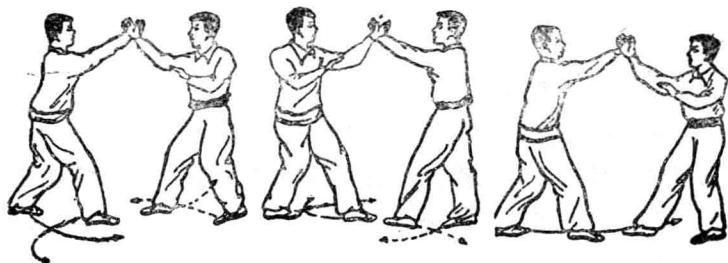


图 1

图 2

图 3

接着双方各收回右足向右移横步，再上左步，出左手，成左交手式（图2）。

双方再收回左足向左移横步，上右步，同时出右手，收