弘扬传统文化
传承技击国粹
旷世绝学 恢弘巨献
向2008年北京奥运会献礼

中华技击经略

贾和玉 张立钢 著

中国文史出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

责任编辑：张建安
策　　划：贾和玉　张立钢　张　颖
责任校对：张立钢
封面设计：张立钢
封面题字：张立钢
摄　　影：张　颖
插　　图：张立钢



ISBN 978-7-5034-2219-5
定价：398.00元

中華技擊概略

賈和玉　張立鋼　著



中国文史出版社

图书在版编目（CIP）数据

中华技击经略/贾和玉，张立钢著.—北京：中国文史出版社，2008.8
ISBN 978-7-5034-2219-5

Ⅰ.中… Ⅱ.①贾…②张… Ⅲ.技击（体育）—中国 Ⅳ.G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第115540号

责任编辑：张建安　封面设计：张立钢

出版发行：中国文史出版社
社　　址：北京市西城区太平桥大街23号　邮编：100811
印　　刷：保定市兴华印刷厂　邮编：071000
装　　订：保定市兴华印刷厂　邮编：071000
经　　销：新华书店北京发行所
开　　本：889×1194　1/16
印　　张：73.25　字数：1645千字
印　　数：1000册
版　　次：2008年8月北京第1版
印　　次：2008年8月第1次印刷
定　　价：398.00元

文史版图书如有印、装错误，工厂负责退换。

前言

大凡热爱自己家乡的人，总想为自己的家乡做点什么；热爱自己民族的人，总想为自己的民族做点什么。这是最简单的道理，也是最朴素的感情，同时也应该是自觉自愿的行动。

中华技击术是中华武术的精华，它以悠久的历史、鲜明的特色和精深的内涵，构成了中国传统文化的重要组成部分，成为我国传统文化宝库中的瑰宝。中华武术特别是中华技击术的发展史，就是中华文明的进步史。中华武术的产生、存在与发展，永远值得我们炎黄子孙骄傲和自豪，我们有责任把中华武术尤其是中华技击术继续传承下去，不断发扬光大。

地处燕南赵北的古城保定，是我国著名的历史文化名城。保定历史悠久，距今已有2300多年历史。战国时期开始建立城池，燕国、中山国及东晋十六国后燕在辖区建都，西汉在境内设郡，宋置中山府，元设保定路，明改保定府，清为直隶省会，之后一直为河北省政治、军事、文化中心。保定素有“京畿重地”之称，被誉为“都南屏翰，冀北干城”。古城保定，太行西峙，沃野东坦，襟抱白洋。北极三关之瓦桥、草桥为左翼，紫荆、倒马、龙泉三关西陲。北枕拒马，南临滹沱。地势显要，为历代兵家必争之地。保定文化底蕴丰厚，为尧、燕、中山、道教北天师道文化发祥地。保定特殊的政治、军事、地理位置和深厚的文化积淀，使其成为燕赵大地上著名的崇文尚武之乡，从而也奠定了在中国武术发展史上的特殊重要地位。保定自古就有练拳习武的传统，特别是历代镇守于保定的著名武将及众多闻名遐迩武坛宗匠的传播，为保定武术特别是技击术发展注入了强大生机和活力。我国130余个拳种中，其中22个产自保定，尤其是鹰爪翻子、戳脚、短拳、绵掌、形意、八闪翻及孙氏太极、武氏太极等更是声名远播。并且保定还是中国乃至世界的摔跤之乡，是中国式摔跤的发源地，中国式摔跤保定流派与北京、天津流派并称中国式摔跤的三大流派。保定近代摔跤大师常东升（花蝴蝶）被誉为世界摔跤之父。

由于强身和砺兵需要，我国历朝历代都有专门的武术技击研究传播机构，我国近代的武术机构为国术馆，中央国术馆于1927年在南京成立。保定国术馆于1932年4月成立，是当时最早成立的市级国术馆之一。之后一大批武馆、拳馆、跤馆如雨后春笋竞相

需要全本请访问 www.ertongbook.com

在古城成立，使保定武术和技击术发展实现了新跨越。受前人和保定独特民风影响，我们于1984年创办了古城摔跤馆，并以此为基础创办了振华武馆，振华武馆是我市改革开放后最早创办和截至目前创办时间最长的武术教学和研究、传播单位。在教学实践和理论研究基础上，十几年前，我们应朋友之约，完成了《中国传统技击术》、《中国传统擒拿术》、《中国传统散打术》、《中国传统卸骨术》和《中国传统点穴术》等几部书稿，后又出版发行的《中华跤术》一书，被中国历史博物馆收藏。一直以来不断有朋友对我们讲，希望我们写一本系统介绍中国武术，并且适应不同层次读者需要易于普及的书。于是我们立足于对保定武术流派和我国其它武术流派学习研究的基础上，结合我们的教学体验，撰写了这本《中华技击经略》。撰写此书，我们的主要目的是想把中华技击术的真正面目揭示给大家，把中华技击术发展的一些痕迹讲述给大家，把中华技击术的有关技法（本书没涉及器械方面的技法）介绍给大家，把我们研习的点滴感悟和体会奉献给大家，力图使大家对中华技击术方面的有关知识有所了解，并且通过修习，对一些基本技法有所掌握。同时也期进一步激发广大读者对生养我们的美好家乡、对我们伟大民族的无限崇敬和热爱之情。

实践告诉我们，人类所有的思维、行为和现象都必定有其内在的文化根源，人类的全部文化都由其必要的形式来展现。易学、医学、武学是中华民族文化的基本构架，易经、医经、武经是中华传统文化的精髓，易略、医略、武略是中华民族智慧的结晶。中国传统武术文化体现了一种自强不息的生存方式和价值追求，包含了中国人的自信、果敢、刚毅和智慧，揭示了人与自然和谐统一的基本规律。所以说，武术文化涉及到了中国文化的每一个层面，是中国传统文化的重要组成部分和重要核心元素。道德性、社会性和实践性是支撑武术文化的铁三角，技击性是武术文化的灵魂。技击，彰显的是传统武术的主体价值和传统习武者的本体追求与精神归宿。技击之经略，体现的是中国人对自然和生命规律把握的理论和实践基础。技击哲学与实践，在中国文化塔尖上闪烁着耀眼的智慧光芒。

有一点不得不提：在中华技击术中，一些传统的特别是一些精华的东西已经失传，而且先人们用心血和汗水凝结成的众多成果仍不断流失和消亡，这有社会环境变化的原因，也有秉承传播方面的原因。所以，抢救中国濒危文化遗产已经成为刻不容缓迫在眉睫的问题。特别是像中华技击术这样的非物质文化遗产，如果不抓紧抢救，就会在历史的长河中逐渐消失于无形。因此，抢救包括中华技击术在内的中国传统文化精华，是每一个炎黄子孙不可推卸的责任。每个中国人都要发挥承上启下的作用，在力所能及范围内最大限度地把中华民族的宝贵文化财富和精神财富不断传承延续和发扬光大。

最后不得不说明：我们撰写此书试图想把中华传统技击术的精华展现出来，从技击

术的实战和理论体系角度进行简单介绍，但由于搜集、整理和撰写时间仓促，更主要是水平所限，错漏在所难免，加之篇幅所限，集大成不易，希望广大读者特别是广大同仁给予批评指正。同时也希望此书为引玉之砖，进一步引发前辈和广大同道洪钟大吕震耳发聩的真知灼见。更希望能为广大习武者带来一定启发并有所创造，从而使中华技击术这一祖国传统文化奇葩在神州大地绽放得更加绚丽多彩，流传得更加深广久远。

保定在中国传统武术发展史上占有举足轻重的重要位置。武术文化精神是保定的风骨，武术文化特色是保定的品牌，武术文化底蕴是保定的财富。武术文化、武学精神、武道武技在保定大地上光耀了千百年，也是在保定人血液中奔腾的不竭力量。但愿广大读者在提起中华武术、中华技击术、中华跤术时，想起在身边或在遥远的地方有一座古城，它的名字叫保定。

在中国改革开放三十周年的重要历史时期，华夏大地拉开了盛世奥运的历史帷幕；在保定解放六十周年之际，1100万古城人民擂响了“强市兴县富民”的战鼓，向着美好明天迈出了新的更加坚定的步伐。

谨以此书献给伟大的祖国、可爱的家乡。

向2008年北京奥运会献礼！

向保定解放六十周年献礼！

贾和玉　张立钢

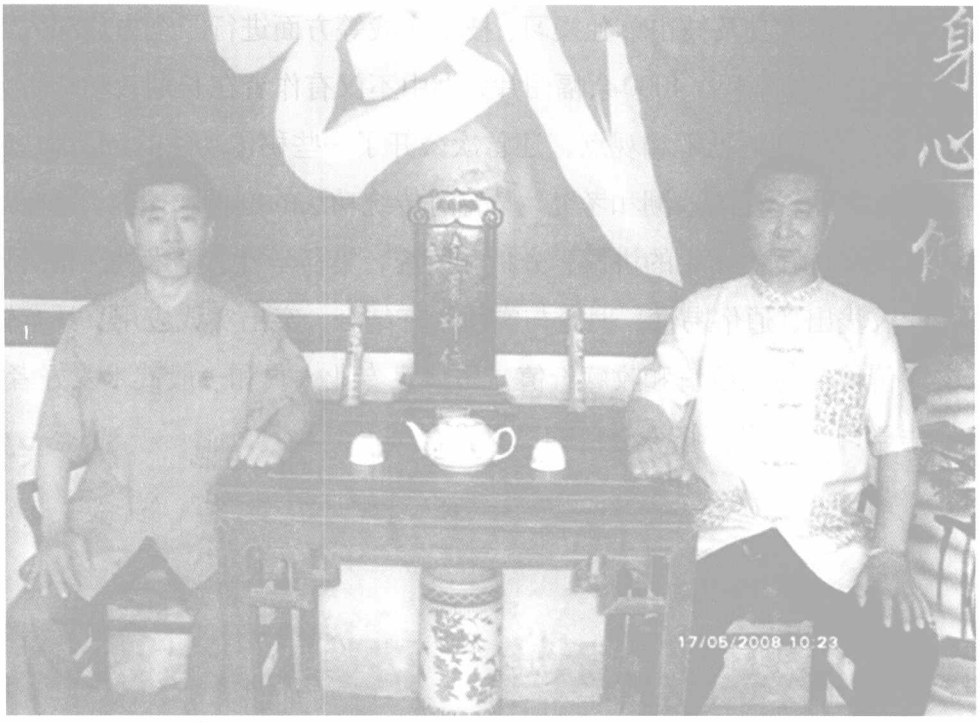
2008年夏月于保定

《中华技击经略》介绍

由武学泰斗万籁声先生之亲传弟子当代武术家、武术理论家贾和玉、张立钢合著的《中华技击经略》，是继二人在《中国传统技击术》、《中国传统擒拿术》、《中国传统点穴术》、《中国传统卸骨术》、《中国传统散打术》和《中华跤术》之后再度合著的一部鸿篇巨制。该书是中国武术文化研究史上第一部将武术文化和技击技法从哲学、政治学、社会学、历史学、军事学、战略学、战术学、教育学、理学、国学、心理学、物理学、力学、考古学、中国古典文献学、体育人文科学、民族传统体育学、运动人体科学、运动医学、中医内科学、中医骨科学、中医神经学、人体解剖学等角度进行综合研究、系统阐论的集大成之作。该书以突出和明晰技击文化、技击理念、技击思维、技击方法为主旨和主线，不仅揭示了武术技击文化的真谛和真义，更从实战角度全面系统地介绍了拳击术、掌击术、抓击术、肘击术、腿击术、跤术、擒拿术、卸骨术、点穴术的有效练法和精妙应用技法，同时还具体讲解了临敌应战的基本规律和方略，对每项功夫都从入门筑基、内功和硬功基本功及技击单独操习、技击实战等方面进行了全方位深入细致的讲解。全书约160余万字篇幅，4000余幅图片，书中不仅有作者在长期教学和研究实践基础上总结出的新颖独到的见解和观点，还首次公开了一些秘传功法的练法和应用方法。该书既有对武术历史流变的追溯和考究，又有对传统功法的剖析和探究，还有对循序渐进掌握技击技能成为技击高手的讲解、分析和研究，集科学性、学术性、指导性、资料性于一体，深入浅出，通俗易懂，理论与实践紧密结合，突出实战应用，具有较高的研究价值、参考价值、应用价值和收藏价值，可满足专业人员和一般武术爱好者的需要，实为武术技击学习、研究、修练必备的工具型全书。



作者合影　贾和玉（右） 张立钢（左）



作者合影　贾和玉（右） 张立钢（左）

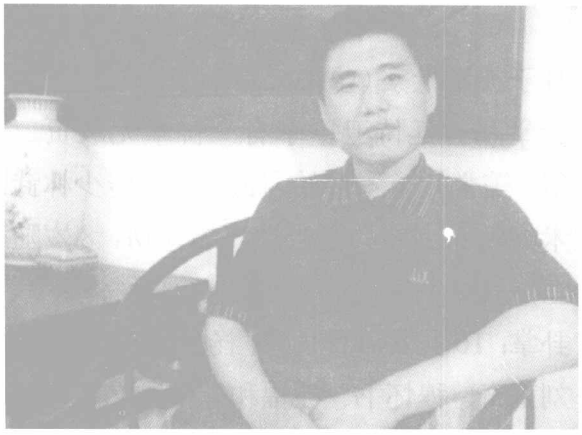


贾和玉　字江泉，生于1960年，出身于武术世家（曾祖父贾永德为清代著名武举和宫廷侍卫，享有“神拳无敌贾二爷”美誉）。6岁开始习武，得家传少林武术气功、点穴、硬气功、缩骨功；8岁随全国著名武术大师魏振江学习少林拳、八卦掌；16岁从师潘长青、杨子明、王恩信、刘玉奇、穆怀书、杜福和等摔跤名家。后向“武学泰斗”万籁声先生学习“自然拳”、“自然气功”；得刘派大枪名师真传，成为“大枪刘”派传人。1984年创办古城摔跤馆、保定市健身俱乐部，1985年创建振华武术馆，并多次在全国大型活动中进行武术、气功表演，曾受到江泽民、铁木尔等党和国家领导人及李梦华等国家有关部委领导的接见。振华武馆建馆之初就成就斐然，在武术普及传播和重大赛事中取得显著成绩，从而引起社会各界和省市主管部门的高度关注。建馆第二年，河北省体委和河北省文化厅专门授牌，“祝振华武术馆为继承和发展我国武术传统项目做出贡献”、“祝振华武术馆为振兴中华武术活跃文体生活做出新的贡献”。

20多年来，振华武术馆以弘扬民族文化、弘扬中华武学精神、传承发扬中华技击精髓为己任，与40多个国家和地区建立了武术友好往来关系，成功举办了“中日友好武术表演赛”、“国际啤酒节武术气功表演”、“全国首届中国式摔跤擂台争霸赛”等多项大型武术交流活动，在美国、日本、俄罗斯、新西兰等国家设有武术顾问，培养国内外学员8万余人。贾和玉所创的“玉拳道”受到众多武术界同仁好评，贾和玉的武术、气功获国际金奖。京津两地40多位武术名家联贺，祝振华武术馆生机盎然名人倍出。

贾和玉现为世界武术联盟武林教练团终身教授、中国武术协会会员、中国气功科学研究会会员、河北省气功科学研究会理事、保定市武术协会副主席、保定市气功协会副主席、保定市太极气功研究会名誉会长、保定市气功训练中心名誉校长，国家一级拳师，曾担任“中日友好武术表演赛”和“全国首届擂台比武”总裁判，被誉为“精武神跤”。贾和玉对中国武术的传播与发展、对加强保定同国内国际间的武术文化交流做出了突出贡献，日本凛水流拳法宗家山下龙璎专程送来感谢状，衷心感谢贾和玉对他的指导。

贾和玉的事迹多次见诸《人民日报》、《中国体育报》等10余家报刊，国家和省、市电视台及其他新闻媒体都对其进行过专题报道，《中国当代气功师辞典》、《中国当代武术家辞典》都收有他的辞条。



张立钢　生于1969年。毕业于河北财经学院工业企业管理专业、中国书画院书法专业和兰州大学经济法专业研究生班、河北省委党校政法专业研究生班。自幼随父辈习拳，后随贾和玉先生学习摔跤、硬气功等，并同国内多位名师结下深厚友谊，曾多次在大型活动中表演武术和硬气功，保定国际敬老健身节前三届武术硬气功表演中担任主演和副导演。近十几年来，致力于中国传统武术理论研究，特别是对中国传统武术文化、武术哲学、武术美学、武术技击理论进行了较为深入系统的研究，提出了许多独到观点，是当代中国武术文化研究前沿代表学者之一。10余年来，主笔及独立撰著了《中华跤术》、《中国传统技击术》、《中国传统擒拿术》、《中国传统点穴术》、《中国传统卸骨术》、《中国传统散打术》、《中国传统腿击术》、《中国传统肘击术》、《中国传统拳掌实战技法》、《中国传统膝肘实战技法》等多部武术学术著作，其中《中华跤术》被中国历史博物馆收藏。崇尚文武兼修，追求生命价值，遵从勤奋务实，从20岁开始，在各类刊物发表各种文学作品和理论文章，诗歌、散文、杂文、报告文学、小小说及调查报告、理论研究论文等多次荣获国家、省、市级奖励，在文学创作、文化研究、公文写作等方面均具有一定造诣和建树。上世纪九十年代初，曾入选“中国优秀青年诗人”、“中国优秀青年杂文作家”，获“中国一级气功师”资格。同时，论文《保定市客货运输“一条龙服务”的研究与实践》探索了行政执法部门政务公开、阳光行政新模式，在中国公路运输行业工作研究学术研讨会上获得一等奖，其操作模式被大会号召在全国同行业推广；调查报告《一枝红莓出太行》引起众多媒体关注，进一步叫响了保定草莓“中国北方第一果”品牌。1990年主导成立了保定散文诗学会、保定文学青年创作交流学会、保定武术文化研究学会等民间青年文学创作和文化研究团体，1991年被市委、市政府授予“突出贡献青年专家学者”称号，并被中国青年作家联合会吸纳为会员。书法作品曾入选“中国丝绸之路书画作品展”，在任武术和文学创作领域多家协会会员的同时，曾被10余家国家、省、市级媒体聘为专栏作家和特约记者，被中国当代改革发展理论研究中心聘为研究员，并被编入《中国当代社会科学专家学者大辞典》。从1993年以来，一直在中共保定市委办公厅从事综合文字工作，始终战斗在文字战线第一线，起草各类综合文稿达1200余万字。工作之余，持之以恒地坚持理论研究和文学创作，常年笔耕不辍，至今发表小说、报告文学、散文、散文诗、诗歌、杂文及学术论文、理论研究文章、调查报告及文化研究著述等近400万字。与他人合作出版了《企业思想政治工作研究》、《基层干部必备知识全书》和报告文学集《同在阳光下》等。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

各位读者：

至此，我们已将中华技击术进行了系统而又具体的介绍，《中华技击经略》包含的内容是一个巨系统，并且其中各章节既相对独立，各成体系，又协调统一，具有紧密的内在联系，希望读者在学习研究时认真体悟。在学习研究时如果有什么疑问或体会，或想了解中华技击术的其他有关情况，欢迎咨询和交流。我们的联系方式：博客域名Http://blog.sina.com.cn/jijigonglue；E-MAIL：zhangligang0808@126.com。诚挚希望本书能为每一位读者技击能力的提高带来重大帮助；衷心希望受此书启发和影响，越来越多的人走上热爱中华技击的道路，越来越多的人成为技击名家高手；更希望我们携起手来，为传承、发扬和振兴中华技击术这一中国传统文化精华而不懈努力，做出应有贡献。

目　录

导论……1
技击史论……2
（一）人类生存力是技击产生的萌芽，原始的生存方式是技击产生的社会基础……2
（二）私有制形成和利益驱动，为原始技击的产生与发展注入了强大生命力……3
（三）中华技击术随着中国传统文化的发展，日益成为世界文化宝库中的瑰宝……4
（四）随着历史的沿革，中华技击术打上了鲜明的时代烙印……6
夏商西周时期，中华技击术已开始以文化形态存在……6
春秋战国时期，中华技击术开始与兵法相融……8
秦汉三国时期，中华技击术随着社会政治经济的发展而日趋成熟……16
两晋南北朝时期，中华技击术由军事制度和僧道传习的推动而又迈上了新台阶……19
隋唐五代十国时期，中华技击术的内涵随着武举制度的开创和尚武任侠之风的盛行而不断丰富……21
两宋时期，中华技击术随着军事武艺的发展、武举制度的完善、武学建立和民间结社武术活动的蓬勃开展而更加具备了鲜明的中国传统与文化特征……22
（辽金西夏）元时期，中华技击术随着少数民族文化与汉族文化的进一步融合使摔跤的特色愈加分明……25
明代时期，中华技击术在长期积累与发展的基础上初步形成体系……26
清代民国时期，中华技击术发展到了最高峰并且谱写了中国社会发展史的新篇章……27
当代，中华技击术面临着生死存亡的严峻考验……37
技击功能论……42
一是固本强基、壮内强外的健身功能……42
二是御敌制暴、攻防并重的保护功能……45

三是修身养性、演练兼顾的陶冶功能……46
正论……49
技击拳种论……50
技击理法论……64
技击手型手法论……77
（一）拳型拳法论……77
（二）掌型掌法论……86
（三）指型指法论……92
（四）勾型勾法论……93
（五）爪型爪法论……94
技击肘型肘法论……97
技击膝型膝法论……102
技击步型步法论……104
技击腿型腿法论……124
技击腰型腰法论……132
技击修习论……135
（一）如何练就好功夫……135
（二）如何正确把握拳术套路练习与技击训练的关系……136
（三）如何观察模仿套路练习……137
（四）如何把拳术套路记牢……138
（五）如何发挥“默练”在拳术套路练习中的作用……139
（六）如何理解拳术的节奏……141
（七）如何练好入门功夫……143
（八）如何保持正确的练功态度……146
（九）如何练好拳术套路……147
（十）如何进行科学训练……161
（十一）如何体现拳术的风格……168
（十二）如何认识拳法的臻于化境……174
（十三）如何认识拳术的形与意……176

（十四）如何认识拳术中的散手……178
（十五）如何提高散手能力……179
（十六）如何把握散打的攻防规律……183
（十七）如何交手……184
（十八）如何攻击……189
（十九）如何防御……191
（二十）如何认识进身……193
（二十一）如何提高技击速度……195
（二十二）如何把握战机……198
（二十三）如何运用技战术……200
（二十四）如何把握攻防距离……201
（二十五）如何进入技击实战……202
（二十六）如何对付不同类型的对手……223
（二十七）如何运用攻防角度……226
（二十八）如何加强劲力修练……227
（二十九）如何按技击要求呼吸……241
（三十）如何练气……243
（三十一）如何发展柔韧性……251
本论……253
跤术……257
一、内壮功法（大力金刚功）……259
二、外壮功法……261
（一）手功……261
（二）臂功……263
三、操习功法（跤绊套路）……265
四、实战技法……289
第一节　见手绊类……289
第二节　借手绊类……306
第三节　夺手绊类……325
拳击术……343
一、内壮功法（铁拳功）……345

二、外壮功法（铁拳功）……346
三、操习功法（实战格斗拳法）……346
四、实战技法……358
第一节　单拳制敌攻防技法……358
（一）左拳正面纵向攻防技法……358
（二）右拳正面纵向攻防技法……364
（三）右拳正面水平攻防技法……369
（四）右拳正面向上攻防技法……371
（五）右拳正面抡转攻防技法……375
（六）右拳侧身直线攻防技法……378
（七）右拳翻转攻防技法……380
第二节　双拳制敌攻防技法……383
掌击术……391
一、内壮功法（五行金刚掌功）……393
二、外壮功法（铁砂掌功）……396
三、操习功法（杀手掌法）……396
四、实战技法……430
第一节　一掌制敌攻防技法……430
（一）基础掌法……430
（二）搏杀掌法……431
第二节　连环掌制敌攻防技法……440
抓击术……451
一、内壮功法（鹰爪功）……453
二、外壮功法（点石功）……456
三、操习功法（少林十三抓法）……456
四、实战技法……471
第一节　一爪制敌攻防技法……471
第二节　组合爪制敌攻防技法……485
擒拿术……507
一、内壮功法（鹰爪功）……509

二、外壮功法（点石功）……509
三、操习功法……509
（一）鹰爪单操功法……509
（二）鹰爪双操功法……520
四、实战技法……539
第一节　擒摔类擒拿技法……539
第二节　抓筋类擒拿技法……569
第三节　拿脉闭穴类擒拿技法……579
第四节　反骨类擒拿技法……598
（一）腕指部擒拿法……599
（二）臂肘部擒拿法……612
（三）肩臂部擒拿法……627
（四）颈部擒拿法……637
（五）腰腿部擒拿法……645
卸骨术……651
第一步：手法精纯——关键是要练就相当指力……653
一、手上拿捏功法……653
（一）鹰爪功……653
（二）锁指功……653
（三）拈花功……653
二、手上点打功法……654
（一）铁拳功……654
（二）弹子拳功……654
第二步：识骨准确——关键是要寻骷相骨精熟……654
第三步：身手矫健——关键是要形成良好规范的技术定型（劈四门拳法）……678
第四步：丰富经验——关键是要在实战实践中磨练提高……682
第一节　颞颌骨及其关节卸脱法……682
第二节　颈椎及颈关节卸脱法……684
第三节　手骨及手部关节卸脱法……688
第四节　上肢臂骨及肩肘关节卸脱法……699

需要全本请访问 www.ertongbook.com