

目 录

第一章 惊天地泣鬼神的七大拳法	(1)
第一节 一指点灯指到灯残.....	(1)
第二节 迎面一拳——天下第一拳	(16)
第三节 信手翻拳——岁氏的格斗技	(28)
第四节 甩手一根鞭 冷脆响连天	(43)
第五节 惊雷一声炮响 打穿五脏六腑	(62)
第六节 挥手一打 原始古老的摆拳	(68)
第七节 霸王拐手拳——能出人命的杀手拳	(78)
第二章 从未公开过的江湖杀手拳	(95)
第一节 狂暴的旋风拳	(95)
第二节 震天响的霹雳拳.....	(111)
第三章 内家绝艺——巧手引渡	(119)
第四章 刀手斧脚——最让人头疼的打法	(134)
第五章 不许你出手的妙法——蛮不讲理的“封手”	(152)

第一章 惊天地泣鬼神的七大拳法

第一节 一指点灯指到灯残

不知为什么,手指攻击技术,在中国现代搏击界越来越被人忽视。我想主要是由于手指被手套包裹、搏击速度加快等原因造成的。

但在中国传统武术界,对手指攻击技术却非常重视。点穴功夫,就是手指攻击的代表。

中国新崛起的自由搏击一派,全盘否定了“时辰点穴”的神话,也差不多全盘否定了“铁指功”这一摧残人体的功夫,但却承认手指的技击术,要求手指头从厚厚的手套中解放出来!

也就是说,手指与拳、脚一样,都是人类徒手攻杀敌人的常规武器。不能忽视,也无需夸大。

传统武术对手指倍加青睐,光指型,就有一指型、二指型、三指型、四指型、五指型,不管几个指头,都有其特定的形态。

指头攻击除了点、刺外,还有印、扣、抓、拿等。

练指头的功夫，一个门派一套：金针指功、钳阳指功、一指禅功、二指禅功、铁指功、蜻蜓点水功、琵琶功……中国起码有上百套练指的功夫，名目繁多，让你眼花缭乱！

此外，还有一些莫名其妙的指劲，如阳刚劲，点砖即碎，触石成粉；阴柔功，隔物传劲，隔胸打背，伤其内脏，皮肤无损；虚空之劲，隔空打人，隔山打牛，凌空一点，即刺入穴道，杀人于无形……

但功效虽神，练功的要求却让人望而却步：诸如“阳刚之劲，十年纯功，方为有成！”“阴柔之劲，三十年坚持不懈，便告成功！”“虚空之劲，四十年如一日，功即成矣！”10年，30年，40年，让人看了都不敢练。

可见教功的人还是没有诚心诚意地教。

一个人真的要练到那种“神”的程度才能打人吗？答案自然是否定的。一个人天生就有自卫的能力，张起手掌就会拍伤人，握起拳头也能打伤人。只不过你经常拍拍沙袋、打打纸墩，拳掌的力量得到充分发挥而已，那根本就无需叫什么铁沙掌、铁拳功！

手指也如此，人类天生的手指就能成为攻击的武器，如抓，是妇女们连想都不想就会用上的！点、刺也一样，点眼、点喉，这样轻松自如的动作比用拳打人省力十倍！

有人或许要问：如果手指点到人家的骨头上，不是自己受伤了吗？回答是：（一）根本没有理由拿手指头去点人家的骨头！（二）用拳脚打人，有时自己也会受伤，手指误点受伤也在所难免！（三）即使练成铁指功，也不见得触到别人骨头上自己不会受伤！当然，硬要拿鸡蛋去碰石头，那是自己的事！手指软弱，只能拣再软的欺，如眼睛、咽喉，不就是很柔弱的攻击目

标吗？

“一指点灯”，这里的“灯”，在武术界也叫“灯笼”，即眼睛！

关于眼睛的内部结构，请读者找本生理方面的书了解一下，这里，我就不赘述了！

“一指点灯”，是真正的残手！

“二指点灯”！

二指点灯在传统功夫中非常普遍，也有叫“二龙戏珠”、“二龙抢珠”的，名目虽不一样，招势却都一样。

二指点灯用的是“二指型”，即大拇指与无名指、小指环形相扣，食中二指挺直微分开，即成！（图 1--1）



图1--1

用食中二指分别击刺对手的左右眼，轻松自如！

除了二指，常用的还有一指（三指主要用于拿法）、四指、五指。在这里，把以指刺眼的攻击方法，统称为“一指点灯”。

“一指”，常用的是食指型，即食指伸直，拇指与中指、无名指、小指屈扣，以食指点刺对方。这个技巧在中国军警三十六势“一招制敌”中常见。（图 1-2）



图1-2

如（图 1-3），敌我双方对峙，我迫近敌方后，突伸右手，成食指型，向前快速指出，敌作出抬起左臂的反应瞬间，我右腿横踢对方左腰肋，成功！（图 1-4、5）

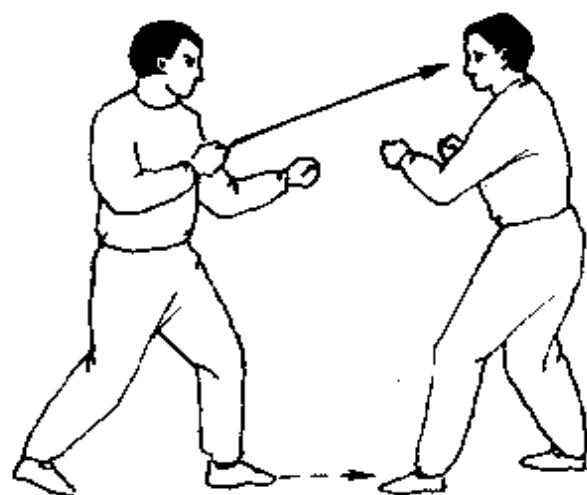


图1-3

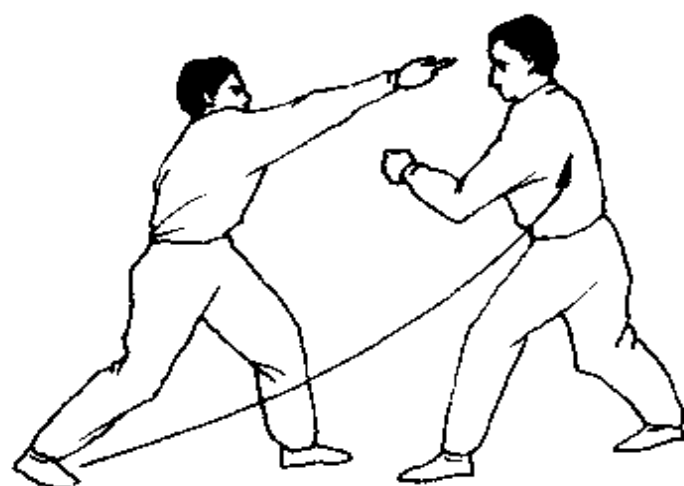


图1-4

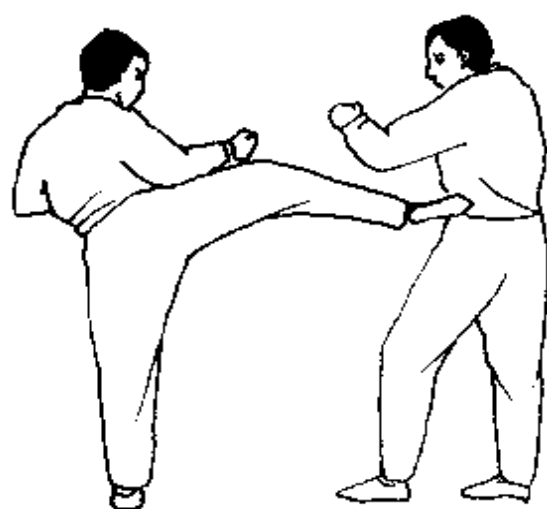


图1-5

在这一招里,“一指”由于其威慑力强,起到诱骗的作用。

虚招可变实招,例如:敌我双方对峙,我迫近敌方后,突向前快速伸出成食指型,敌作出抬臂的反应时,我右腿横踢对方左腰肋;接上动,我右脚落地,上体前倾,左手食指点击对方眼睛! (图 1—6、7、8、9)

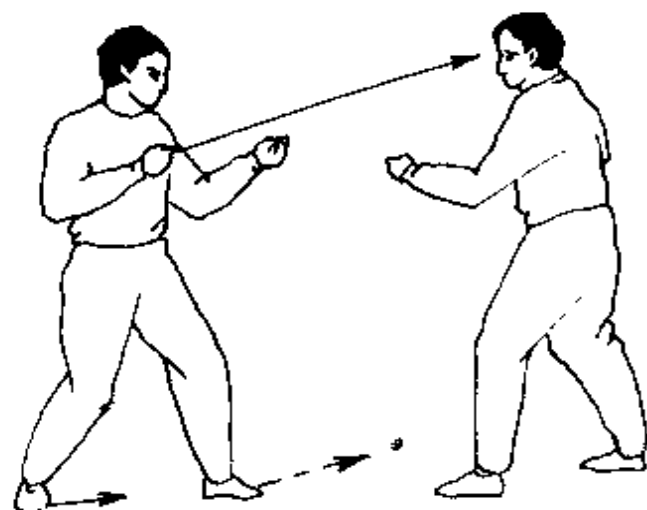


图1-6

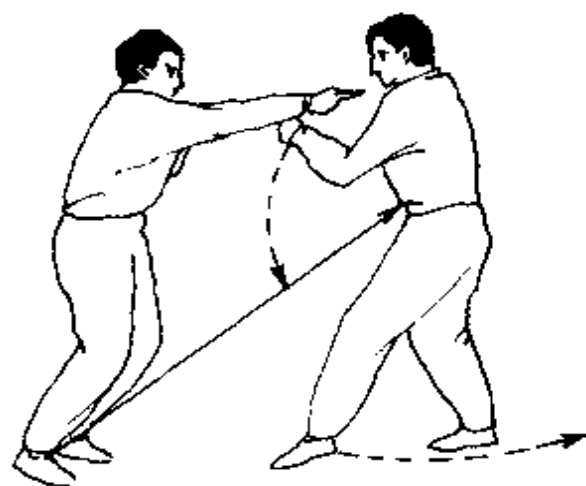


图1-7

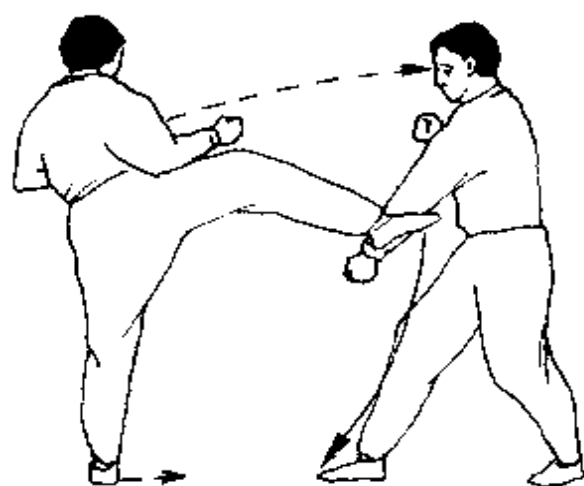


图1-8

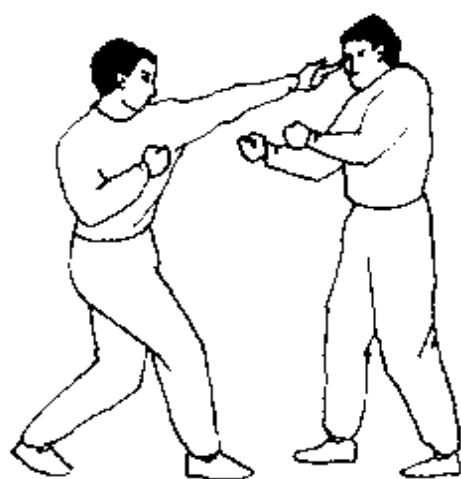


图1-9

这里左手食指的点击动作,就有极强的杀伤、致残效用。

除了“一指”,常用的还有“四指”。“四指”是大拇指扣紧,其余四指并拢,以中指为力点,向前击刺,这种指型爆发力强,一般用于击刺对方软肋。(图1-10)

这里提倡的是最自然的“五指”型!(图1-11)



图1-10



图1-11

(一)五指自然并拢,掌心微凹,五指不硬生生挺直,而保持微屈的形状。

(二)注意大拇指自然地贴靠在食指一侧。

(三)击刺时,以中指尖为力点,向前突进。

(四)一般情况下,手掌心朝下。

(五)特别注意手腕不能挺僵,也保持微屈状态,以利爆发用劲!

五指自然并拢,不硬生生挺直,有这样的作用:1. 利于手指尖触到对方身上后再爆发用力,挺劲刺入;2. 手指即使碰上坚硬物,也不会受伤,更不会折断;3. 自然的姿势,利于变化,可以变指为掌,也可以变指为拳。

大拇指要求贴靠在食指一侧,既利于从对手的架子中从容伸入,也可避免拇指在双方接触时被迎面而来的力量折断。

自然五指型,又称“枪手”,是快速攻击敌人上盘的最佳武器!

当对方主动攻击,用腿击我膝部时,我前脚收回,使其落空。乘其未及回收之际,我左脚又向前伸出,前手中指点击对方眼睛,成功率很高。(图 1—12、13、14)

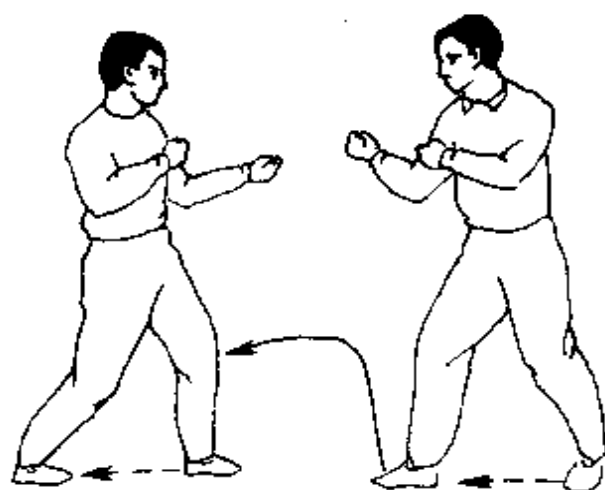


图1-12

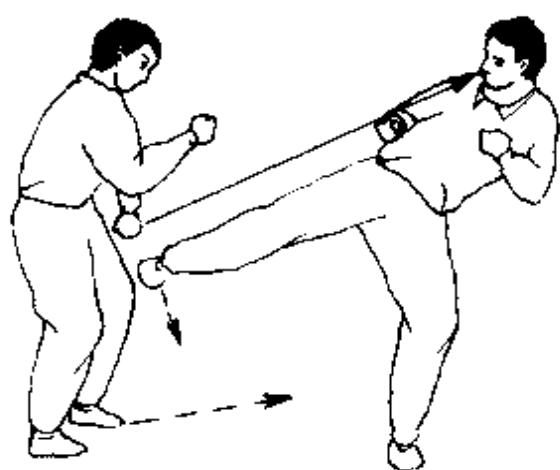


图1-13

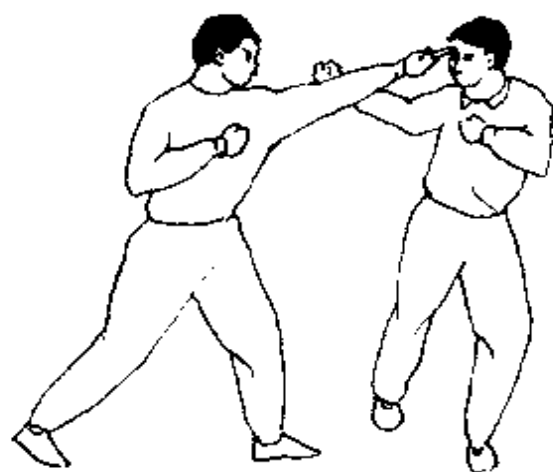


图1-14

或者当对方上步以拳击我上盘时，我前脚向后退一步，同时竖右臂格挡对方攻击。随后，我突发右手中指尖，点刺对方眼睛，此招可谓百发百中！（图1-15、16、17）

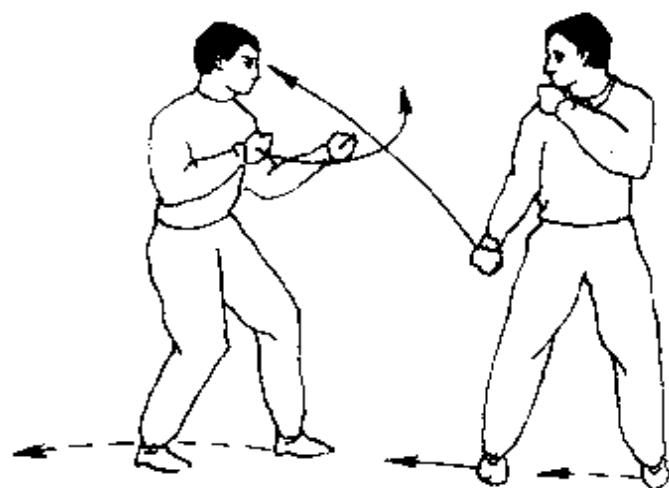


图1-15

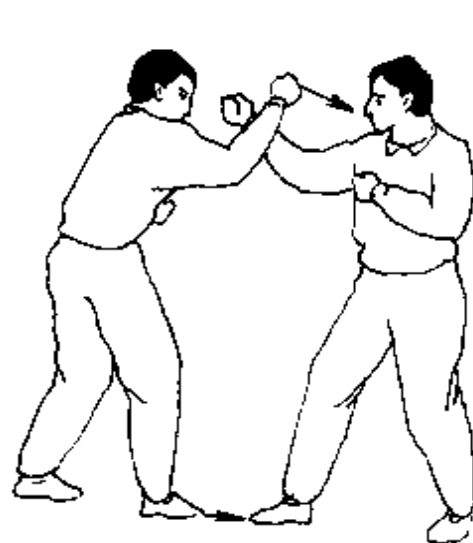


图1-16

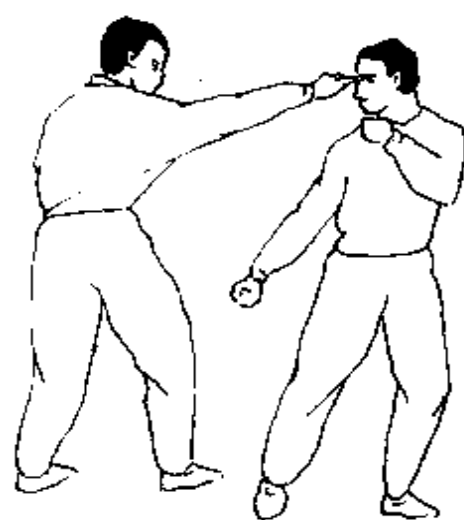


图1-17

对方上步用左右直拳向我击来,我先用右手从下向外向上向内向下划弧,以臂化去其左拳并压住其臂;左手随之从下向外向上向内向下划弧,以臂化去其右拳并压住其臂。(图1-18、19)

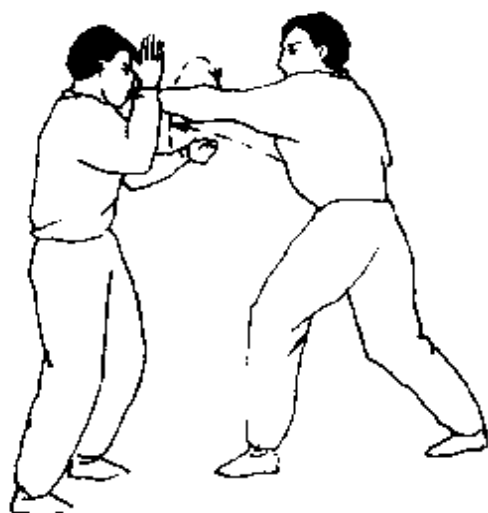


图1-18

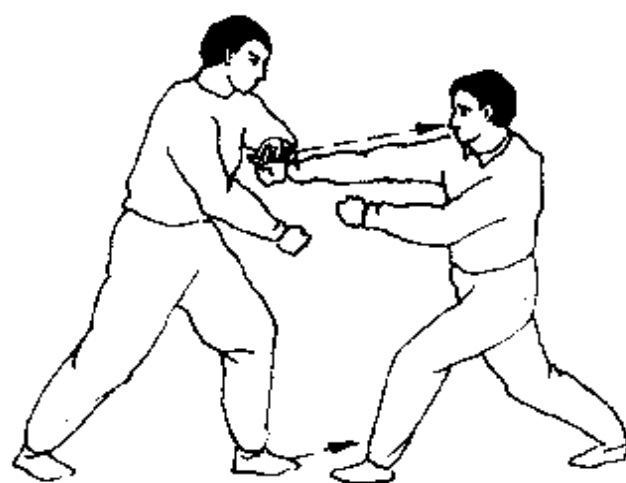


图1-19

敌双臂被我控制,无路可逃,我突发左指点其咽喉天突穴,其效果远比拳击、掌击好上百倍!这一招我曾试过多少次,每次都极其灵验,敌受此轻轻一击便无法再战!(图 1—20)

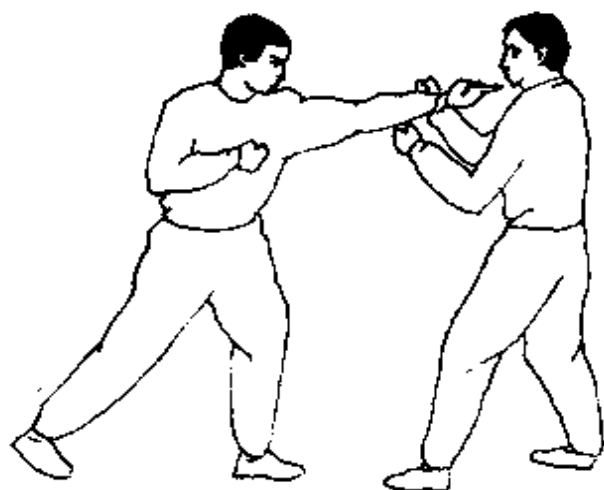


图1—20

突发性的抢攻极易得手。当与一名拳击手对峙时,看准他的右拳,等他作势欲发右拳时,我速并拢左手掌迎上去,以掌心抵住对方的右拳面,使对方攻击半途受挫!(图 1—21)

敌绝难想到我会出如此怪招,这一违反常态的怪招使对方手足无措。这时,我伸左手中指近距离点击对方眼睛或咽喉,指到必定人倒。(图 1—22)

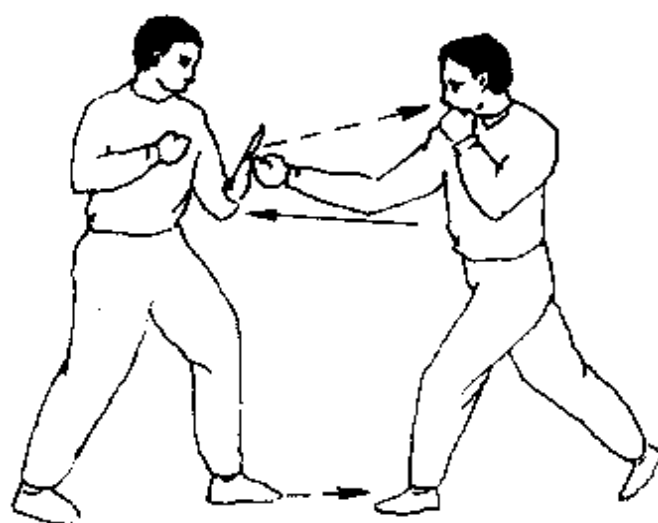


图1-21

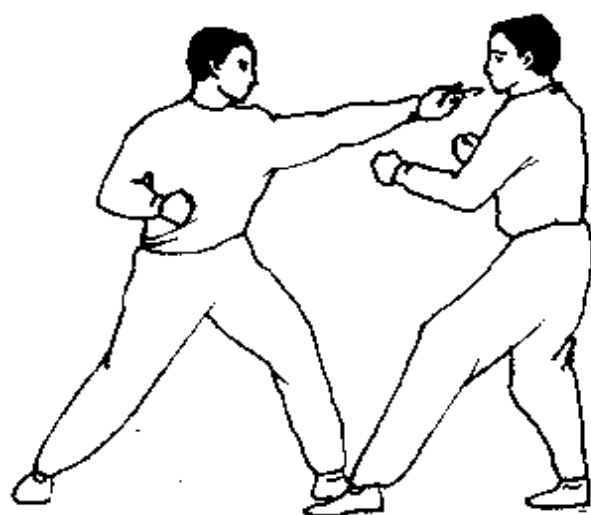


图1-22

在手指的攻击技术中,对敌人最具威胁作用的,是出指的速度,而非力量! 速度的重要性远远超过力量!

但并非不需要力量,手指的爆发力需达到一定程度。那么需达到什么程度呢?如果个人已会发力,而且是用于攻击敌人眼喉要害部位的话,一个普通人的腕力足矣!把腕背凸起到一定的角度,然后,猛挺直,手指前抖刺出就行了,谁的眼睛和咽喉都承受不了这样的一击!(图1-23、24)

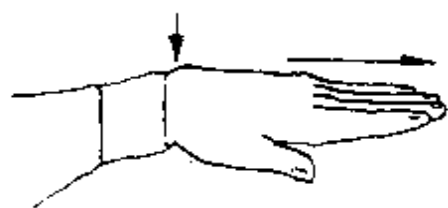


图1-23



图1-24

速度是手指攻击的首要前提,当用手指向前高速推进有如一条蛇向对手张口咬去时,可以想象得出对手的恐惧心理和紧张程度。眼睛是“宠物”,咽喉又娇嫩,这两个地方外力连碰也碰不得!因此,在与人交手时,突反其道而行之,用高速度的手指,去攻击对方的“宝地”,这时他不心惊胆寒才怪呢!

速度的练习,包括出击速度与回收速度。出击速度,需要在预备势的基础上,全身肌肉松弛,而精神处于戒备状态。把拟出击的手,想象成一个待发的毒蛇的头,张开大口,寻找着捕猎的时机!然后,以中指指尖为先导,整只手像一道闪电一样,突然向前伸——是“伸”(不是“刺”),动作要快,要有突然性,但不要紧张!可以想象前方有只苍蝇歇着,是用中指指尖去点它,用指尖去按住它的一只脚,这是想象。有些人无法想象,就真的去点苍蝇。在南方天热的时候,苍蝇的反应是灵敏的,一个人想用手指尖去点压住一个苍蝇的脚,如果那只苍蝇

不是生了病歇着飞不起的话,那么,是非常困难的!别泄气,尽量快地去点压,虽然点不着,但这样练出指的速度就会渐渐加快,进步会是非常明显的!天长日久,自己就会发现,当与友人面对面交谈时,若突然用手指点压一下他的鼻子,可能在收指前这位朋友还没有作出任何躲闪、惊疑的反应——因为他根本不及反应!那就说明出手的速度已提高了一个档次。

回缩速度与出击速度同样重要!回缩,寓示着自我保护和再度出击。练习时,先把手向前伸直(微屈),然后想象手指尖被什么东西烫了一下,这时手会立刻回缩!这种近似过敏性的本能反应,只要经常练习,灵敏程度就会越来越高!敌人要想抓住我的手也会越来越困难!

练就了闪电般的出击速度和回收速度,手便成了名副其实的“闪电手”。出击、回缩,来去自如,疾如闪电!

临战时大可发挥“一指点灯”的威力,用闪电般的速度,去攻击对手娇嫩之地,对手一定会心惊肉跳,胆寒不已!

“一指点灯”用于虚击,其强大的威慑力可以充分调动吸引对手的注意力,因为对手不敢忽视;“一指点灯”用于实击,其凶狠阴毒的杀伤效果成了江湖黑道上也不敢贸然使用的真正“残手”!

第二节 迎面一拳——天下第一拳

酒店里，一个大汉借酒滋事，可是他刚刚抢近对方，就被对方迎面一拳，打倒在地……

好厉害好实惠的迎面一拳！

请绝对不要忽视这简简单单的一拳！这一拳，人人都知，个个都晓，有许多人打架有恃无恐，所凭的就是这一拳！

这一拳，通俗的名称叫“劈面拳”，武林中称“迎面拳”、“迎面开花”，专用打眼的拳称“封眼拳”！

每一次用拳，都是单招儿，没有变化，但奇怪的是这样的拳竟有“一招制敌”之强效！

为什么？

经分析有以下几个原因：（一）对防守者来说，真正受过专项训练的人不多，由于该拳的普遍性，故很多人只知攻法，不知守法，所以眼睁睁地看着对方拳打过来却木呆呆地挨了打；（二）未受过训练的人根本无法作出快速的反应，待想到该躲开时，拳早已飞到了脸上；（三）该拳攻击部位明确且为生理上之要害，故效果明显。

下面，介绍三种“迎面拳”的打法，一种是“拳击型”，一种是“弹簧型”，一种是“随意型”。

一、拳击型的迎面拳

1. 左直拳

拳击预备势站立，左脚向前跨出的同时，微右转体，左拳向前直臂打出，高与头平。（图 1—25、26）

2. 右直拳

拳击预备势站立，左脚向前跨步，右脚猛推地面，使右胯前送，随之右肩前送，右拳打出，高与头平。（图 1—27）

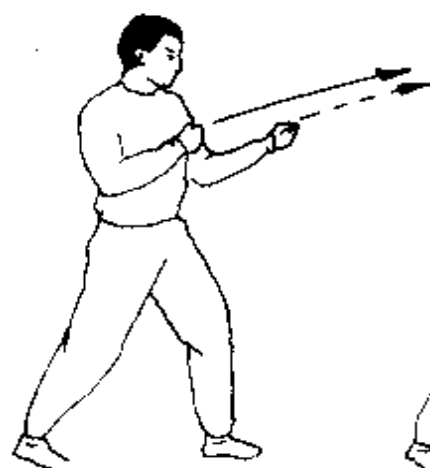


图1-25



图1-26

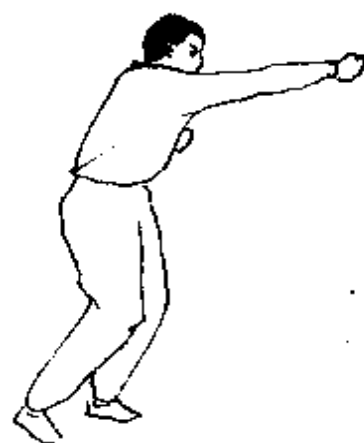


图1-27

二、弹簧型的迎面拳

弹簧型的迎面拳，不单手臂像弹簧一样，就连全身，都如弹簧！

请看具体的练法：

1. 预备势：普通格斗预备势。
2. 别忘了，全身都是弹簧！请想象一下：把前脚想象成一

根弹簧，把后脚想象成一根弹簧。两根弹簧支撑着上体，可以随时压缩或弹起！

把脊椎也看成是一根弹簧，把两只手臂也想象成两条弹簧！

下面，具体说练法：

先用意念，把全身的弹簧压紧！

然后，后脚弹簧利用后蹬地面时产生反作用力，使身体重心前移。

后脚弹簧微微弹起，起动脊椎这根弹簧！

脊椎从下向上的每一节依次向后、向上、向前，做一个圆形的摇动。

脊椎弹簧圆形摇动，力道从尾椎一直传到胸椎、颈椎后，启动两臂弹簧弹发而出！

上体前倾，重心前移（腹内收），左手或右手弹出去。

由于重心前移，便压紧了前脚弹簧，于是产生反作用力，重心随之后置。

几乎与此同时，脊椎弹簧从下向上的每一节依次都在向后摇动。

当左手或右手弹发到位时，两肩（颈椎）也开始向后摇动！

两肩向后摇动，带动两臂回缩，还原成预备势。

简言之，首先是后脚蹬地产生反作用力，使重心前置，重心前置使左脚对地面压力增大，其反作用力又使重心向后移，恢复原位。

脊椎从下向上，每节依次划一个向后向上向前向下向后的圆，恢复原位。

两臂向前弹出，又向后回缩，恢复原位。（图 1—28、29）

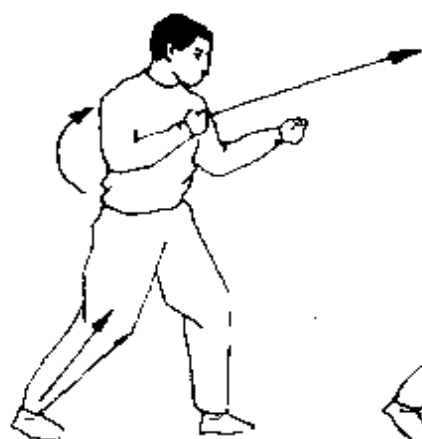


图1-28

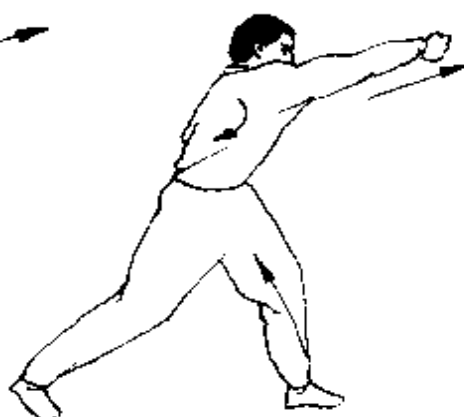


图1-29

弹簧型迎面击拳,可称得上是中国武术的典型发力代表动作。

它有以下优点:

1. 出拳距离长,而重心稳固。
2. 出拳具有突然性。
3. 出拳速度可臻生理极限。
4. 回拳速度快,对方无法乘势而入。
5. 出拳力量脆,杀伤力强。
6. 机动灵活性强,可随时变化。

一个成熟的弹簧击拳,简直有如神拳。其攻杀性能、回防性能、机动性能,都是一流的! 习者不妨练练试试。

三、随意型的迎面拳

随意型的迎面拳是第二种拳的变化,其实这两种拳的本质是一样的。

在这里,先介绍古老的攻击性极强的预备姿势。这种姿

势,是江湖中善打斗者所熟知的。它不仅仅是一种格斗预备势,更主要的是标志了“打手”的身份。大街小巷中,当一个人摆出这种姿势对敌时,他等于向对方发出了警告:“我是打手,你别惹我!”有很多人发现对手摆出这种姿势而知趣地远离战场,可见它的确“威名远播”!

“打手”的预备势是这样的:

两脚左右开立,与肩同宽,其中左脚(以左侧为例)稍前,左脚脚后跟与右脚尖平齐。两脚后跟微微抬起。重心置于两脚中间。

屈膝,沉胯,实腹,含胸,上体微前倾。正面朝前,眼睛右侧视(不正视)。

两手垂置于左右胯侧,虚握拳,肘微屈。(图 1—30)

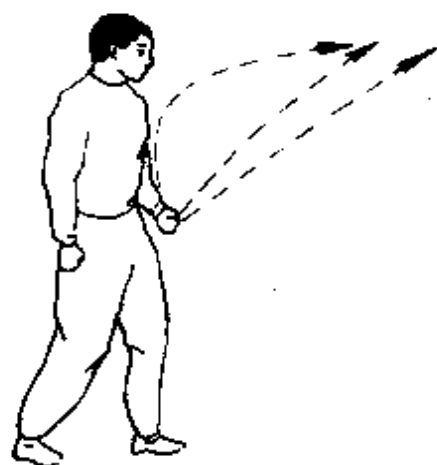


图1—30

整个姿势，有如一个长跑的待跑动作。

这个姿势的优点是攻击性强。它的左势与右势区分不很明显，左手可发出几乎与右手（后手拳）差不多同等的力量，右手可发出与左手（前手拳）差不多的速度。同样，无论踢出左脚或右脚，都可以轻松自如！

这个姿势的缺点是防卫性弱。身体几乎正对前方，中线要害暴露无遗，极易受人攻击。

本来，优点与缺点是辩证的。一个完全正对着敌人的姿势，其防守能力弱到几乎等于零，而其左右开弓的攻击力却几乎可达百分之百！一个完全侧着的姿势，其防守能力之强，真是水泼不进，而其攻击能力，却连原来（预备势）攻击力的一半也没有，因为它的后手与后脚几乎已失去真正有效的杀伤力！所以，为求两全，人们惯用“斜”的预备势，这样，既能攻，又能守，攻守两全。

李小龙的侧身警戒势使后手后脚局限于防了，而加强了前手前脚的攻击力；现代大开门户的新式拳击（正面朝前两脚平行开立）却以攻为守发挥左右两手的双重作用！关键，在于发挥自己的优势而已！

“打手”的预备势偏向于攻击，它是“好斗型”。

在这个姿势中，两手下垂，明显比其它姿势特别一些！

练过拳击的人，往往喜欢把两个拳头举起来再打人，这是拳尚未动已暴露出拳动机，所以，这种习惯在实战格斗中是必须改掉的！

事实上当把两个拳头举起来的时候，就等于向对方发布了信息：“我要开始打了！”如果对方警惕性强的话，你想打上他就不容易了！

为了防止暴露心机，应两手下垂，自然一些，在自然的体态中发出突然的袭击，其成功率将会大大增强！

当正被对方纠缠时，从两手下垂的自然体态中发出突然的强有力的迎面一拳，对方无疑是防不胜防的！

说来轻松、容易，做起来却难。因为，两手从下垂的体态下向前打出一拳，其出击路线是斜的，很多人根本不自然、不习惯，打不出脆劲儿来！

为此，首先摆成“打手”的预备势。

随后，把自己的全身都想象成是弹簧，即两手、两脚、脊椎，这么五根主弹簧。

依照次序，后脚蹬地，其反作用力使重心前移！

脊椎开始向后、向上、向前依次摇动，划圆！

在两肩向后向上摇动划圆时，左手或右手随肩动向后向上提起，特别是肘部随之上提！

当脊椎向前摇动时，带动左手（或右手）向前弹出！

随之，左脚蹬地反弹，使重心后移，脊椎向后摇动时，带动左手回缩。

整个过程，可以说与弹簧型迎面击拳一模一样。

唯一不同的是，左（右）手随着脊椎的划圆而随之向后向上提起，再向前弹出，左（右）手运动路线是一圆形加一切线！习者请试试看。

此法练得纯熟后，左（右）手虽是沿圆弧线打出，但动作流畅，速度依然很快，力量也很脆！

然后，渐渐地将圆弧路线拉直，弧度越来越小——随着练习时间的长久，左拳便可从自然下垂的体态中从下向前上方直线打出，其打击速度、力量绝不亚于弹簧型的迎面击拳！（见

图 1-30)

拥有这一手“绝招”，便可有很多机会击敌于“无备”之中！
下面，介绍几个“迎面一拳”的实战例子：

(一)主 攻

1. 敌我双方对峙，我以自然体态(“打手”预备势)待敌。
(图 1-31)

2. 一旦言语不合，我方发出主动攻击，随即打出一拳，击其面部，打他个措手不及！(图 1-32)

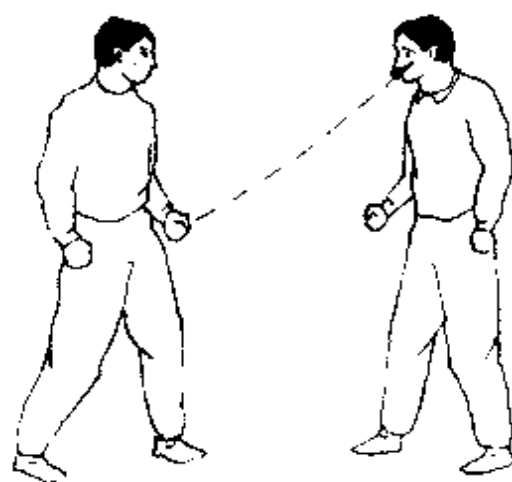


图1-31

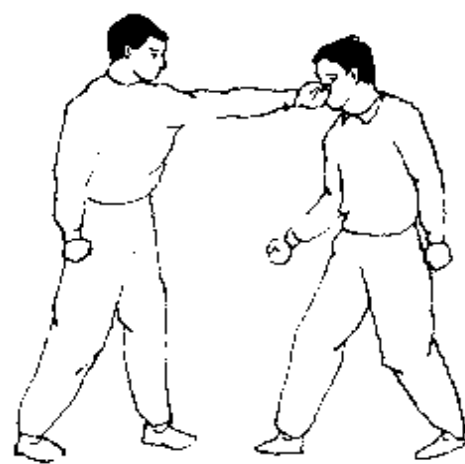


图1-32

说 明

1. 出其不意，攻其不备！
2. 拳要有穿透力！

(二) 抢 击

1. 敌我双方对峙。
2. 敌发起主动进攻, 举起右拳欲击。(图 1—33)
3. 我抢先攻击, 在其有攻击之意却未发出攻击之前, 发拳攻他面部, 打他个措手不及! (图 1—34)

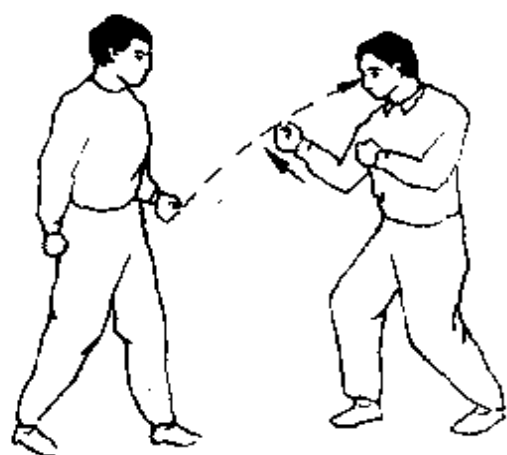


图1-33

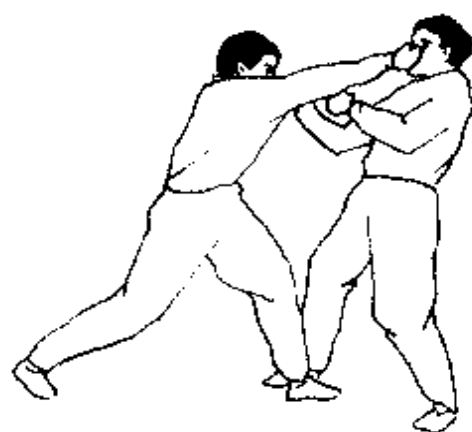


图1-34

说 明

先发制人, 后发制于人。虽后发而先至, 也是先发制人啊!

(三)退 击

1. 敌我双方对峙。
2. 敌发动主攻,以拳打我,我急向后退一两步。(图 1—35)
3. 敌又赶上来,在其拳将打未打时,我迎面一拳,打他个脸面开花!(图 1—36)

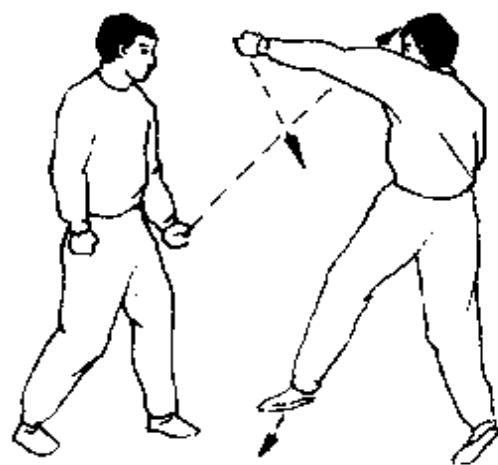


图1-35

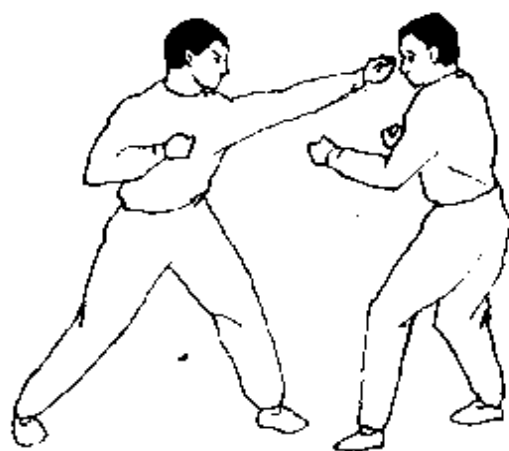


图1-36

说 明

趁其旧力已过,新力未生之时出拳!

(四)闪 击

1. 敌我双方对峙。
2. 敌发动主攻,以左拳打我脸部。(图 1- 37)
3. 我右脚向前移三、五寸,上体右倾,自然地避开他的攻击。
4. 我在避开其攻击的同时,早已发出一拳击中对手面部!(图 1—38)

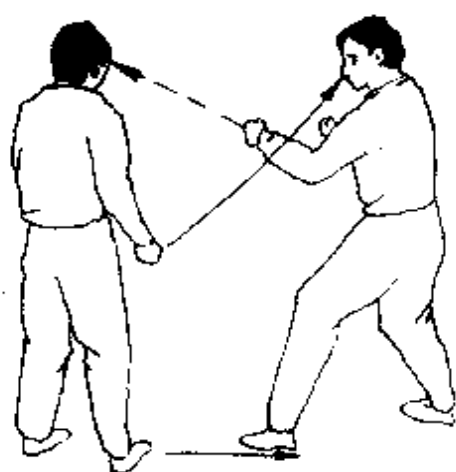


图1-37

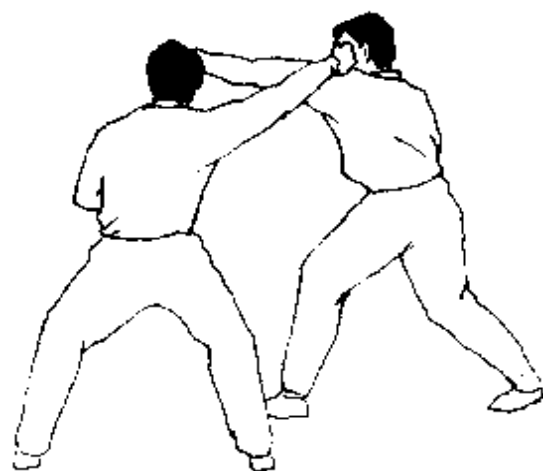


图1-38

说 明

闪、进、打同步,不分先后!

(五)迎 击

1. 敌我双方对峙。
2. 敌发主动攻击,上左步,抬右脚准备踢我腹部!(图1—39)
3. 与此同时,我前脚前挪三、五寸,左手迎面一拳打去,定可打他个落花流水!(图1—40)

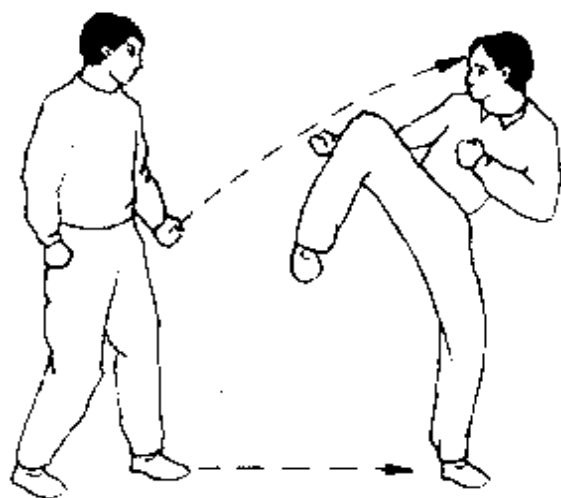


图1—39

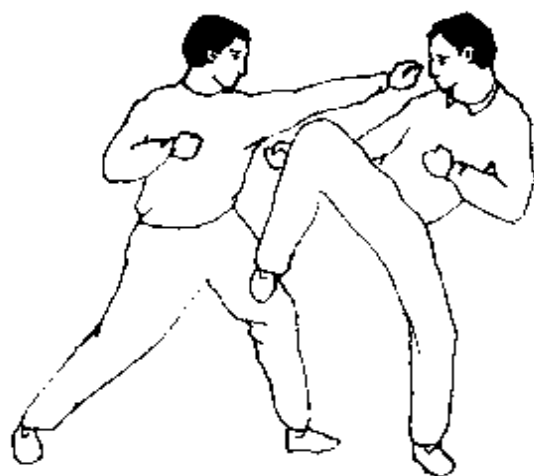


图1—40

说 明

左脚前移数寸,左手发力时重心前移,由于这两个原因使对方右腿攻我时,已全然失去杀伤力,不过废腿一条而已,不必担心他会踢伤我!

我一发拳,必中其面!上下同动,发拳必胜!真正的破腿绝招,迎击杀手!体会到这种打法,才会明白“半步崩拳”何以才能“打天下”了!

第三节 信手翻拳——罗氏的格斗技

江湖客中不乏高手。

有一游侠，四川人，姓罗，会耍罗家枪法，以卖拳和卖药为生，四处流浪，难得清静！那年罗氏“走江湖”到本地，我俩有缘相识，以武交友，成了忘年交。

罗氏的功夫其实高出我许多！只不过他是老江湖，谙熟江湖之道，不过分表现出来让我难堪而已！每每交手，攻防有度，既不疏于防范而失面，也不迫紧我让我失面子；而且交手后，他都把他用招的意图、技术的优劣剖析给我听，让我受益匪浅！

罗氏最善“独臂拳”，其单臂的攻防转换及连守、连攻技术，动作之纯熟，真让我心服口服！看他那样子，气闲竟如信步，对我们攻过去的手脚，他能像挡小飞虫似的挡住。我很拿手的左直拳，直如机关炮，连发几拳，都只碰上他的手臂！他的前手臂竖起来，就好象一根擎天的柱子，想撼也撼不动；也好像一扇坚实的大门，左关右关，只要轻轻移一移，就将我的攻击关在门外，休想进去！

罗氏功夫虽未臻上乘，但有其独特之处。臂功是他的拿手绝活，铁臂功和鼎柱功是他用于防守自身要害的大铁门，“疙瘩指”是他攻击对手的危害杀手！“信手翻拳”，是他最得意的杰作！

下面，介绍罗氏的得意杰作——信手翻拳！

(一) 罗氏待敌势

罗氏待敌势,与其它预备势有较大的差异。因为,罗氏善用单臂攻防,另外一臂并不显得重要!因此,他用完全侧身的姿势,缩小了自身的受击面积,而在很大程度上发挥了前手的威力!

动 作

两脚前后开立,右前左后,约两肩宽,左脚尖朝左,右脚尖朝左前方。

屈膝下蹲,坐胯,成马步。

左臂屈肘约 90° ,前臂横置乳上,左手握拳,拳心向下,拳眼向内。

右臂亦屈肘约 90° ,右肘垂置于左拳上方,小臂垂直向上竖起,拳面向上,拳心对眼(比眼微低,以利观察敌情)。

以全侧身的姿势对敌,右肩正对前方,眼前视。(图 1-41)



图1-41

说 明

1. 马步对敌,优点是下盘坚固,稳扎稳打,步步为营。
2. 注意侧身对敌,右脚大小腿外侧朝前,左拳面朝前,右小臂外侧朝前,两眼朝前——一个真正的全侧身防卫姿势。

(二)罗氏铁门门

罗氏铁门门,就是指罗氏的左小臂右小臂。请你仔细看看就会发现,罗氏的两桥手真如两个铁门门一样,别人想攻进去,可实在是艰难啊!

罗氏的右臂已经练到形松意紧的程度。他的右臂竖在那里,肌肉松松的,可是两三个大汉拉不直!有人把一百四五十斤重的身体挂在他臂上,也不动分毫!

罗氏的右臂已经练到软如绵硬如铁的程度。他的右臂竖在那儿,肌肤软软的,可是拿木棍砸他的臂,“梆梆梆”作响。拿菜刀剁,“嚓嚓嚓”,臂上只留下白痕。

我问他这臂是怎么练出来的,他说这是他小时候父亲帮他练的。家有祖传的练功秘药,他的手一连七天被父亲用棒打,用铁丝抽,抽得鲜血淋淋的,打得骨子里隐隐作痛。打完后,放在药液里,泡六个时辰(12小时),连吃饭都要人喂,不许将手抽出来。七天后,他的两手臂黑黝黝的像两根铁柱;更怪的是,49天后,用大铁锤猛击他的手臂,也丝毫不会损伤!

我又问他,他的臂力之大数人拉不动,又是怎么练的。他告诉我是站桩。

两种桩法:

第一种,两脚左右开立两肩宽,脚尖内扣,屈膝坐胯成马步;腰挺项直,两臂握拳左右平举,拳眼向上拳心向前,成一字

型。(图 1—42)

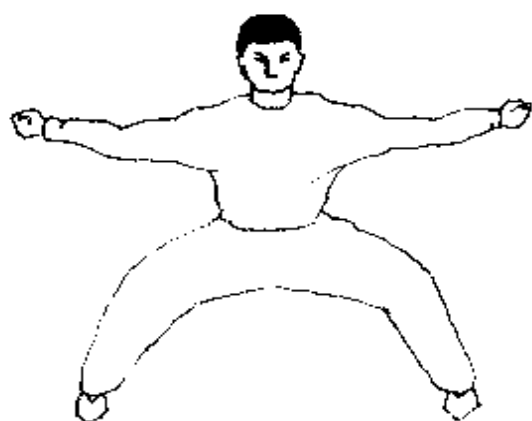


图1—42

意念：头顶苍天，脚踩大地，臂撑左右，身倚前后，全身向四面八方膨胀，自我放大。

久之，精力充沛，两臂似有千钧之力，且能藐视一切敌手！

第二种，即前述的“罗氏待敌势”，意念自己站在大江之中，江水滔滔，激流汹涌，飞浪狂扑，而我的手臂力排众浪，波涛遇我臂而分流！

久之，下盘稳固，上盘有动感，跃跃欲试感，手臂坚若铁门门！

谁与罗氏交手，最好请他别用“铁门门”，否则，只有干叹气的份。当用平拳去打他的头、肋时，他的铁臂就会迎上来（其实手臂没动，脚向前移了一步），拳打在他的手臂上，就好像打在铁柱子上！（图 1—43）

打他的眼睛吧，按理不应碰上他的“铁门门”，可是他右拳轻轻向上一架，你的手臂就会被他这一拳打得飞起来，露出很大的空档儿。（图 1—44）

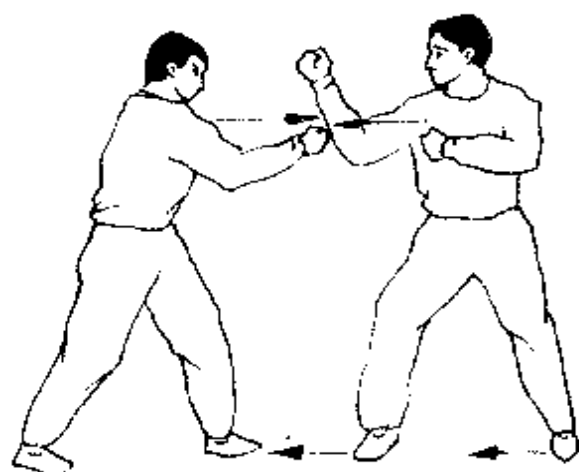


图1-43

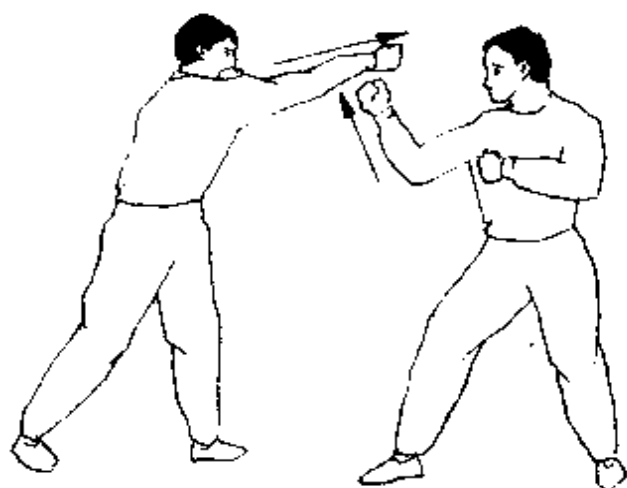


图1-44

如果想绕过他的“铁门门”，用摆拳之类去攻他的头部，此招也请不要妄想。他最擅长的就是打开你的中门，信手翻上一拳，你用摆拳攻他，他手臂微微横移，两臂就要相交。你越用力，手臂就越痛——简直拿他没办法！（图 1—45）

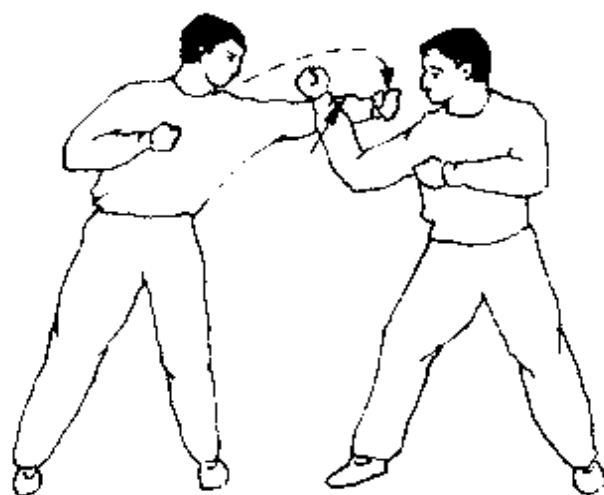


图1—45

关于“铁门门”的技击术，将会在后面详细地叙述。

（三）信手翻拳

继“铁门门”之后，信手翻一拳，想砸额头就砸额头，想砸鼻骨就砸鼻骨，想砸眼睛就砸眼睛，无一不中。可怕的是，罗氏翻拳不用拳背砸，而用“疙瘩指”砸。他把拳背向上翘，腕背向后折，“疙瘩指”这一拳头上最坚硬最具杀伤力的部位，就跃跃欲试似的突出来，好像随时都要打人一样！（图 1—46）

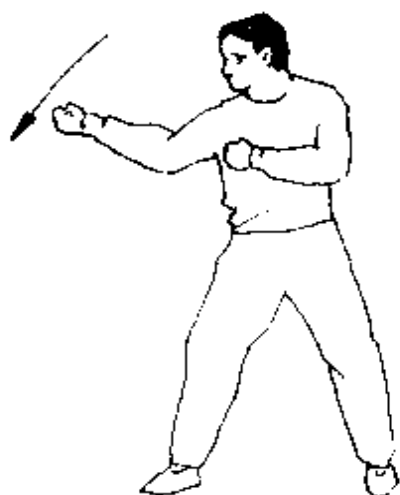


图1-46

罗氏的“疙瘩指”是受过专门训练的。他中指的那个“疙瘩”，特别厚、大，还有亮光似的，一看就像个小小的铁啣头，不好惹！他在拳堂教拳时示过威，用“疙瘩指”在八仙桌上一敲，桌面竟留下一个凹痕，一下就泄了不服气的人的气！如果他用“疙瘩指”在人的额上、鼻骨上、头盖上狠敲一下，不被打个半死才怪！

单纯地用翻拳去打人并不可怕，可怕的是翻拳紧接在“铁门闩”之后，动作自然流畅快捷，轻松自然，简直让人防不胜防。

信手翻拳技击示例：

敌我双方对峙，我以罗氏铁门闩的姿势待敌，减小受击面积。

这样的姿势，敌几乎找不到攻击的目标，唯脸部，或勉强可攻。于是敌上斜步近身，以拳攻我脸部。

我见敌拳从斜侧直击而来，可微微调整脚步，同时右臂正

迎对方拳面(对方的拳只能打在我臂上)。(图 1-47)

对方受阻,我马上反攻,右臂信手一翻,“疙瘩指”便可敲击对方头顶!(图 1-48)

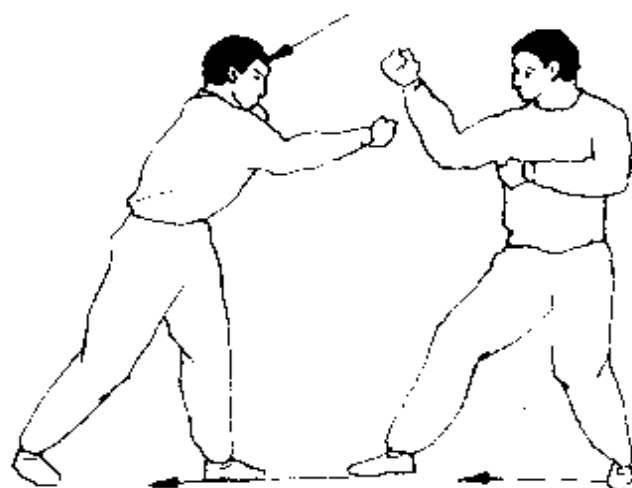


图1-47

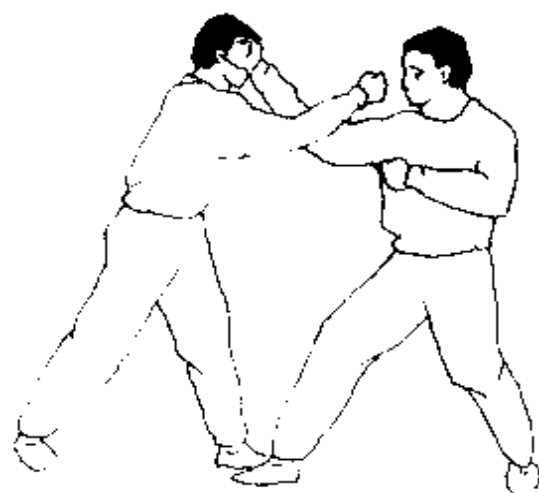


图1-48

这是最轻松最自在的反击。当对方用猛拳击来时,我也可采用主动阻截的方式,迫敌攻击于半途而废止!

当对方上步以猛拳击我胸部(脸部)时,我前脚向前移一步(约三、五寸),后脚跟进,同时用右小臂向前冲挡!(图1-49、50)

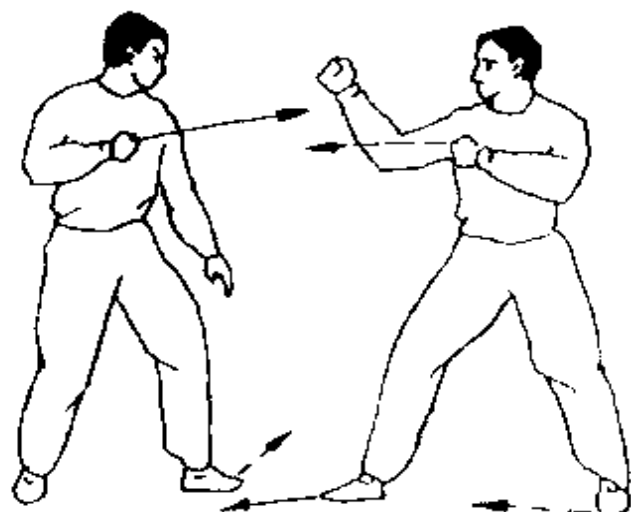


图1-49

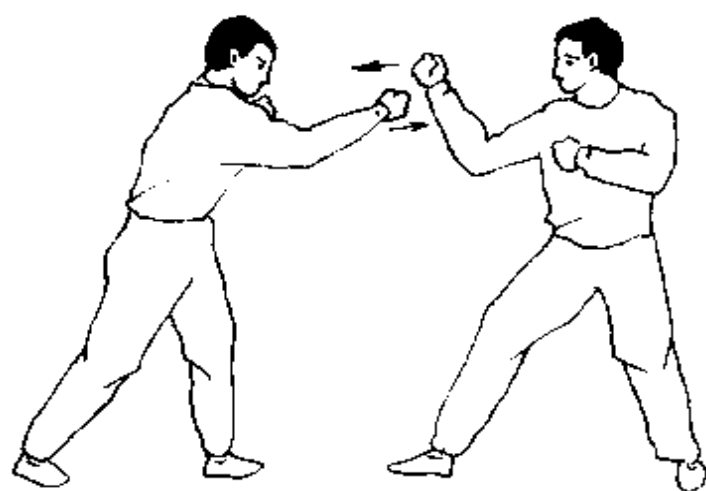


图1-50

对方的拳还只打到一半,刚刚转入发力阶段,我小臂的冲撞之力已到!这样,等于是我用臂向前撞对方的拳面。对方拳面抵住我臂之后一发力,对方的手腕多半会受伤。他发力越猛,伤得肯定也越重!

而此时,我落井下石,一个翻拳打过去,可击中对方的鼻梁骨!(图 1—51)

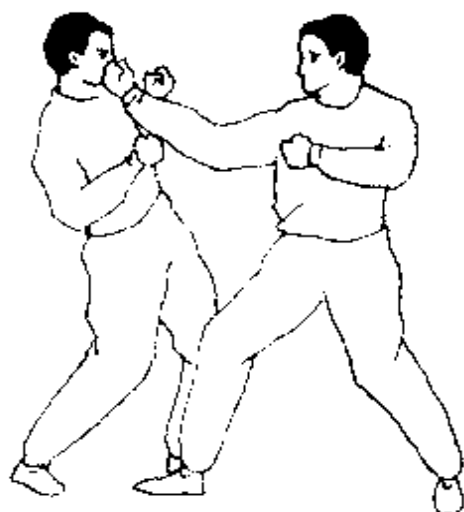


图1—51

对方避开中线,从外侧迂回攻入,我可轻松自如地反击!比如对方用左摆拳攻我头部,我右小臂微微向右一移,用臂骨磕击其臂骨,准能磕他个呲牙咧嘴!对方继用右摆拳击我头左侧,我看准对方右臂,用右臂向左猛一磕,便又截住对方的攻击。(图 1—52、53)

这时,对方中门大开,我右手信手一翻,“铁啞头”敲对方的眼,即使我手下留情虚晃一下,对方也要吓出一身冷汗!(图 1—54)

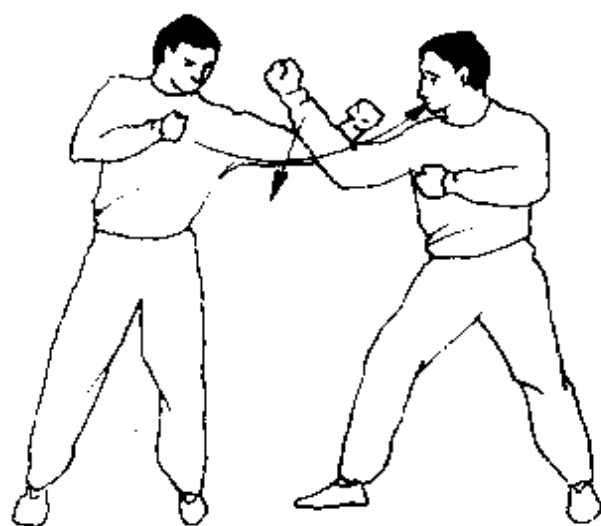


图1-52

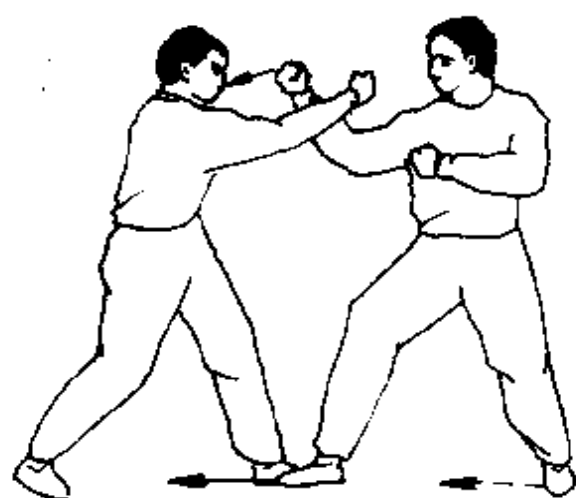


图1-53

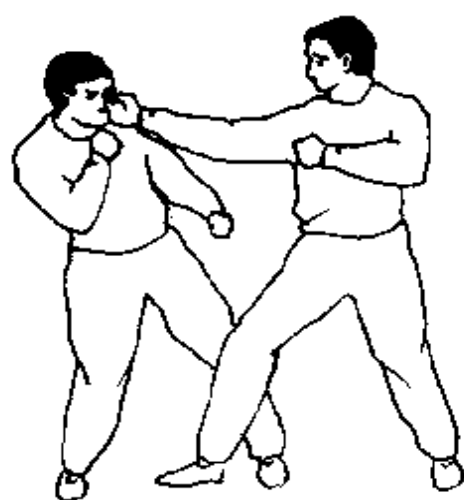


图1-54

对方如用脚踢我的裆,我不退反进,近身,用左手砸对方脚的同时,右手翻拳打对方的人中!(图 1—55、56)

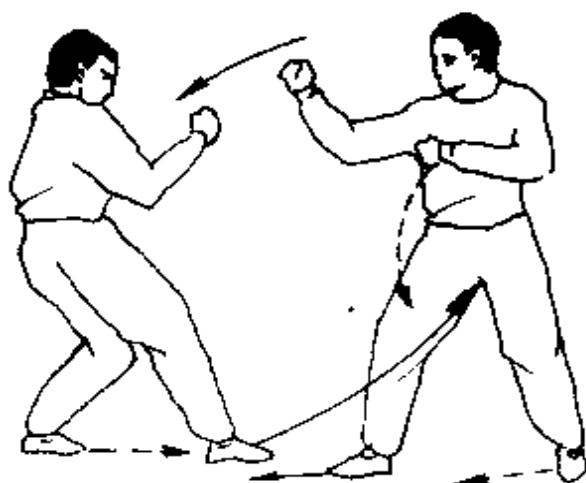


图1—55

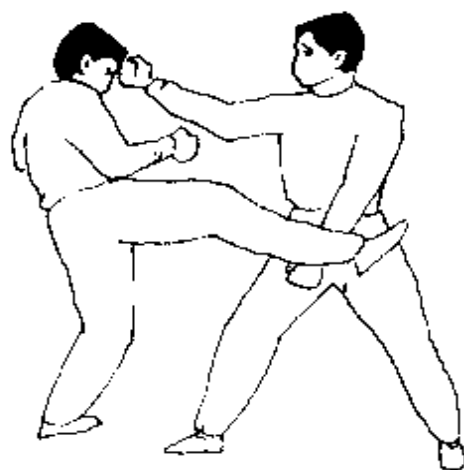


图1—56

对方如用脚踢我的肋，我右肘向下一沉，肘尖狠狠顿击对方的脚背或脚踝，对方不筋断骨折算他有种！这时，我信手一翻拳，想打哪儿就打哪儿！（图1—57、58）

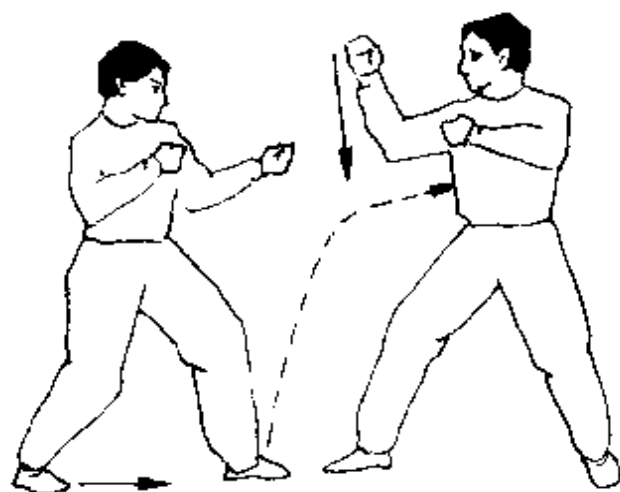


图1-57

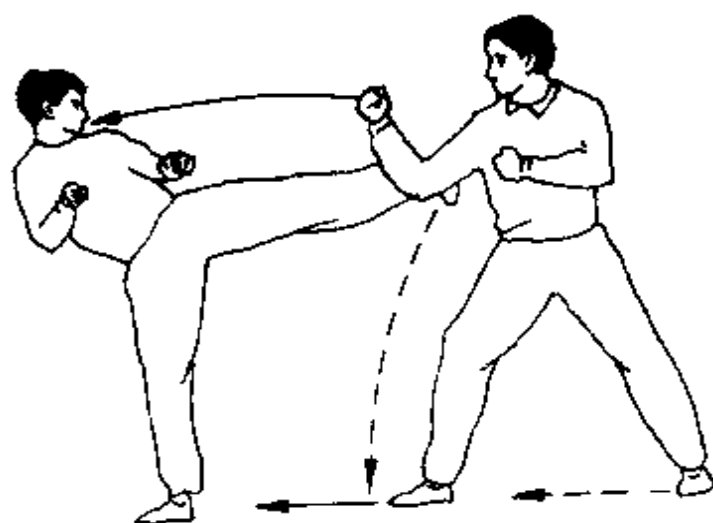


图1-58

对方用脚横踢我头部,没关系,用对付摆拳的方法就可以应付自如!(图 1—59、60)

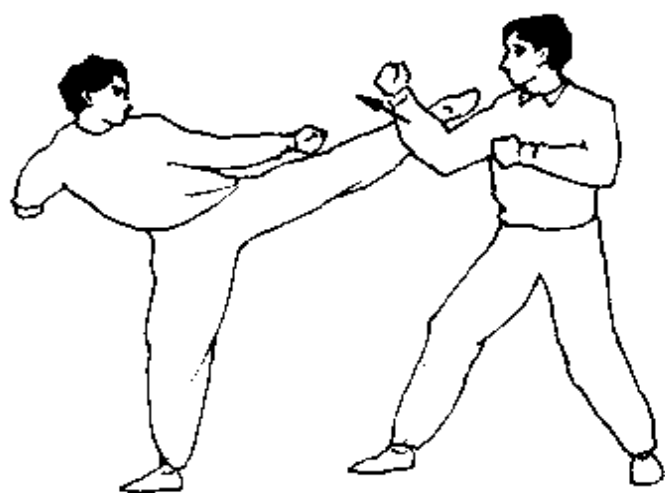


图1—59

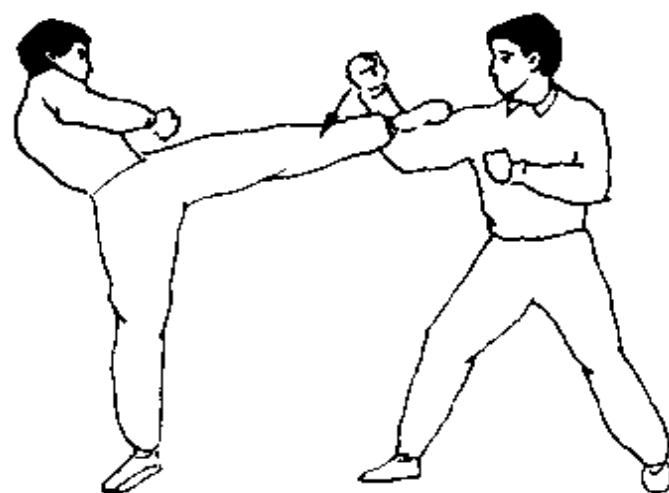


图1—60

若对方动了点脑子,改用脚踢我的膝。这时,我先看清楚对方用左脚踢还是用右脚踢!

如果对方用右脚踢,我右手臂从左向下向右划弧,以小臂

骨猛截他的腿肚子，焉有不成功的道理！（图 1—61）

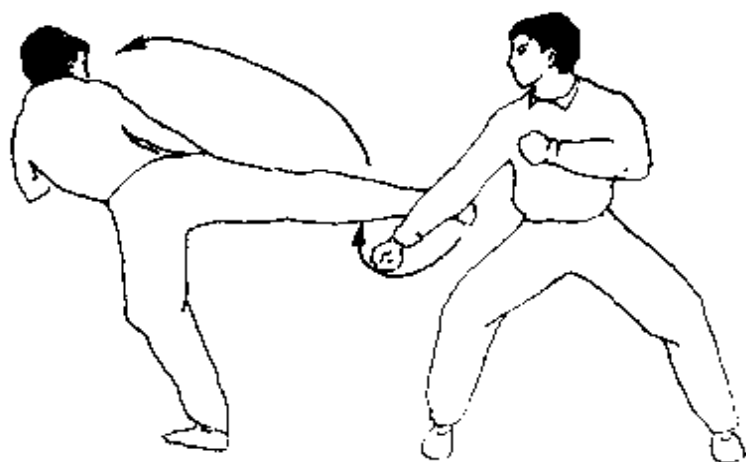


图1-61

如果对方用左脚踢，同样，我可以如法炮制，用小臂骨猛截他的左胫骨。

注意：一要用猛劲，二要对准其胫骨，只一下子，就可以让他的左脚报废！这时（无论截那条腿），我右手信手一翻拳，都照样打他的脸面！（图 1—62）

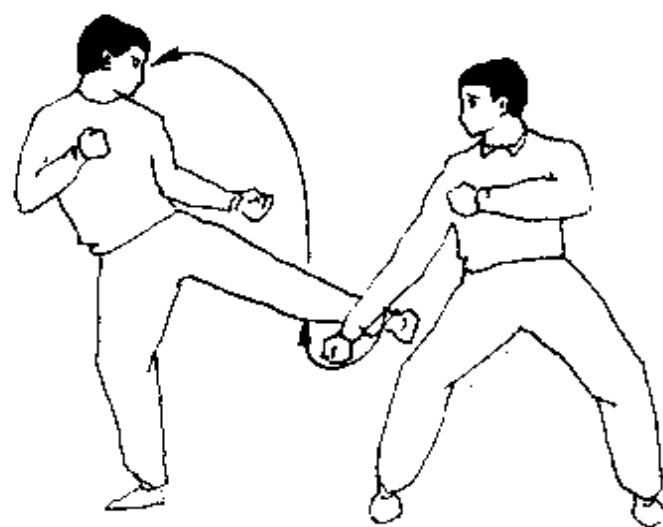


图1-62

信手翻拳是罗氏的绝活儿，但是他这绝活有硬功作底子，旁人学不来。如果能练成铁臂，也可试试罗氏的翻拳！但别忘了，“疙瘩指”也要练得象铁一样坚硬！

最后告诉习者一个秘密：“疙瘩指”可以用作点穴、打穴，特别是用“疙瘩指”点打人的头顶要害，伤害程度特别大，这可是罗氏武功绝活中的“绝活”！

第四节 甩手一根鞭 冷脆响连天

如果问手拿一根长鞭子，如何把力量发到鞭梢去？

回答可能很简单：甩出去。

怎么甩？手拿鞭柄，向前甩，带动每节鞭子向前悠；力量由鞭柄一节一节向鞭梢传递，每一节由于远离鞭柄而使半径延长，半径延长的结果是鞭子在单位时间里运行的路线延长，角速度虽然不变，但圆弧速度（长半径速度）加快；当力量传至鞭梢时，鞭梢就以全鞭长为半径，在特定时间内（角速度依然不变），鞭梢划过一个角度，速度可说达到高峰！

鞭的力量就这样传到鞭梢。其实，一根鞭最可怕的不是他的甩击力量，而是甩击速度！

试举例：以鞭柄挥动角为 120 度，需时零点二秒，鞭长为 1.5 米，这时，鞭梢的速度粗略估计可达 47.1 米/秒。

这只是一个理论数据，实际速度可就快得多了！

用这种速度去打人，对手如何应付得了呢？其杀伤力确已达到可怕的程度！河南李紫剑宗师一鞭就抖死了一头狼，普通九节钢鞭让他一抖，鞭头就会折断！

鞭拳的发力与甩鞭子一模一样！在预备势的基础上，右肩

(或左肩)以中线为轴,从左向右甩出一个小的角度(事实上这时速度并不快),右肩甩动后带动右肘从左向右甩一个角度,由于半径延长,右肘的甩击速度加快!右肘再带动右腕,右腕带动右拳,从左向右,一节节横甩,半径越来越大,速度越来越快,当右拳甩出去时,速度已达高峰!(图1—63、64)

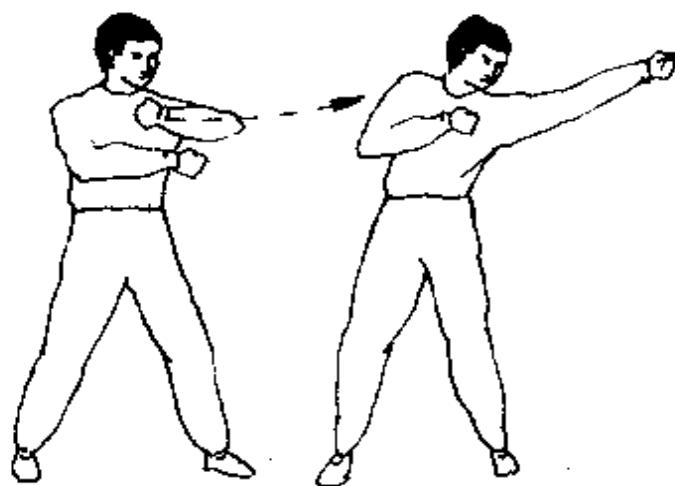


图1-63

图1-64

力量就由肩传至肘,由肘传至腕,由腕传至拳。整只手臂就如一条鞭子,把它一节节甩出去。

把手甩出去就好像甩一块湿毛巾,“啪”地一声脆响,标志着发出的是脆劲!

脆劲——高手发出的脆劲,是作用时间极短的劲,也是爆发力极强的劲,速度极快的劲,有穿透力的劲,一种真正用于震撼对手内部、摧垮对手意志、麻痹对手神经的杀人劲力!

初练鞭手,最易犯的毛病,就是直着手臂去甩!这样做至少有以下几种毛病:

(一)拙笨。

(二)速度减弱,没有加速度。

(三)鞭击到位后,没有回力,惯性大,不易控制。

(四)暴露自身空档多。

(五)所发不是脆劲,杀伤力小。

练习鞭手,需掌握以下要点:

(一)不要把整只手臂看成是一条硬梆梆的棍子,而应看成是柔软的鞭子。

(二)发劲时,力量分别是由中轴、肩、肘、腕为圆心,以肩、肘、腕、拳为半径,节节贯透,加速度越来越大。

(三)如果用鞭手甩击一个悬挂在空中的苹果,苹果应该飞向侧方(左或右)而不是前方。

(四)鞭手到位时,自然抖回(动作不合格就无法自然抖回)原位,恢复性能极强!

(五)为了提高鞭手的杀伤力,可以后脚蹬地使重心前移,上体前倾,把全身的重量都“压”到拳上去。

(六)传统鞭拳以拳背为发力点,实际上是以中指第一指骨关节为力点(即称为“疙瘩指”的那块骨头)。

(七)传统鞭拳以显示整体力量为主,如,有时用小臂击敌,用以震撼敌人整体;若以速度为主的攻击要素,是用“疙瘩指”发脆劲,力量集中贯透于一点。

一个格斗的预备势是很重要的,它可以尽最大程度地发挥该拳的优势。如鞭手,发拳前,以身体的一侧正对前方(甚至以半个后背对着前方),就极利于肩膀的始动发力!(图 1—65)

另外,普通情况下,前手拳面往往指向对方,其作用是发挥前手直拳的优势。做鞭手时,应该把前臂收回来,护在胸、

腹、肋各部要害，一方面可使自身防卫性能增强，另一方面可使鞭手得以在原位高速度发出！

前手肘放在显目位置，是很容易做假动作的。习者可试着抬一抬或抖一抖前手肘，只要稍微一抬肘，敏感的对手就可能以为是要进攻了，很可能因此而吃尽了苦头！（图1--66、67）



图1-65



图1-66



图1-67

鞭手经常与直拳配合，编者左直拳向来用得不错，但近几年发现老是用左直拳实在太单调了一点，于是就挖掘了鞭拳，经多年的体验与修证，才算有所成功！自己的左鞭手与左直拳好像一对孪生兄弟，直拳正面攻，鞭手侧面攻，形影不离，效果极佳！

这是个人较为拿手的连环招法！每与对手交手，常常先甩两三个鞭手，当诱其注意力集中于我的鞭手后，再抖一抖肘紧接着发鞭手！经数十次的交手证明，处于戒备状态的对方，对我的抖肘动作能迅速、及时、准确地作出反应，而对我的鞭手却无明显反应（我发鞭手其实已打乱其节拍，制其空拍）。因

此，十发九中！（图1--68、69、70）

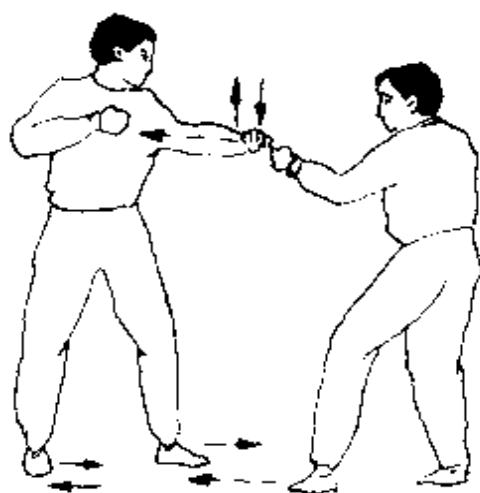


图1--68

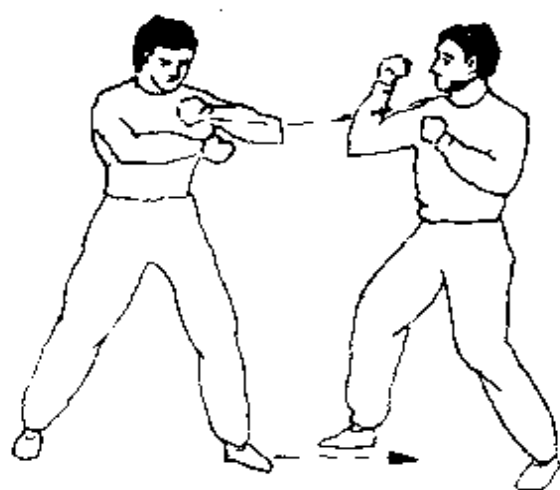


图1--69



图1-70

鞭手有极强的回抖恢复力，它每一次发拳后又自动抖回原位，又成为待发姿势。因此，鞭手可以两次、三次、多次连击——但最好不要击打同一部位。

笔者做过一次强攻试验。我的朋友是个左撇子，身体右侧

在前。交手时,我先用抖肘鞭手数次击中他,他对这一拳已有慌乱心理。然后,我奋起强击,鞭手一甩,攻其面部——他闪过;我又甩——他又格过;第三次我眼睛瞅他心窝,装着要攻其心窝的样子,他果然上当:我一拳甩在他面颊上(用的是虚劲),他无法躲开!(图1—71、72、73)

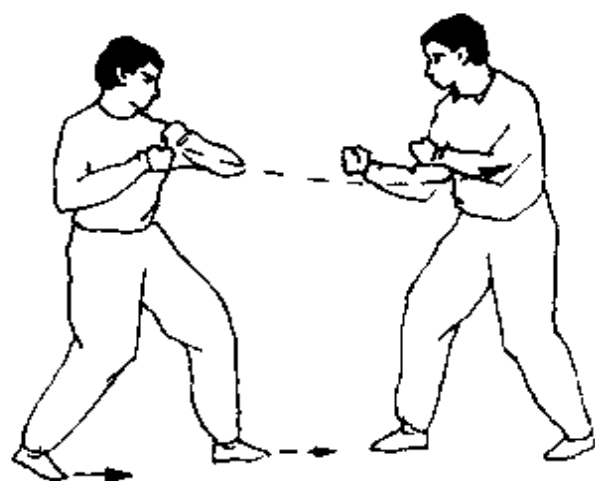


图1—71

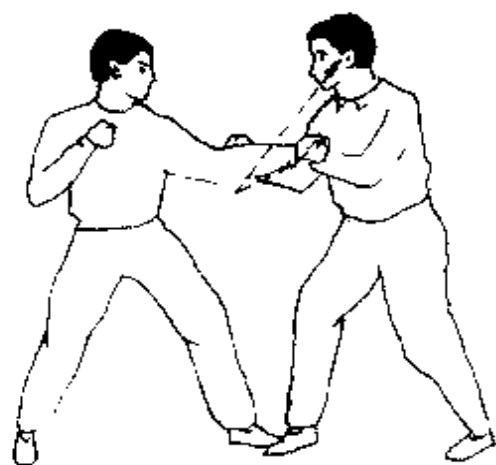


图1—72

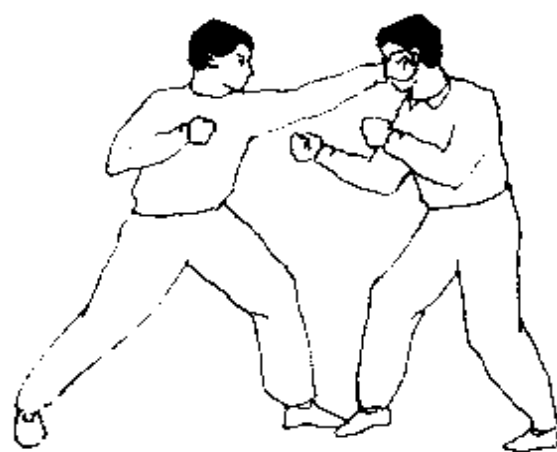


图1—73

前手鞭手几乎与前手直拳有同样的速度,而其攻击路线是一条斜斜的弧线(弧度却又不大),很难捉摸。所以对付拳击手,利用他习惯于左直拳的意识定型去破坏他的防守,有较积极的意义。碰上拳击手,不妨少用刺拳直拳,而多用鞭手,试试看,击中的次数可能远比直拳多得多。

下面,介绍几组常用的技术组合实例:

(一)直鞭连用

1. 两脚前后开立一肩至一肩半宽,左前右后,全身姿势请按侧身的格斗预备势要求来调整。右手置于右额下,左手屈臂横置于左胸肋前。

2. 接上动,左脚微向前移两三次,屈膝坐胯,上体下沉,同时左手向前伸出,以拳面为力点向前打出,高与心窝平。眼往前视,重心保持在两脚中间。(图 1—74)

3. 接上动,重心前移至左脚,左拳微回收,向前作击打鞭手动作。(图 1—75、76)

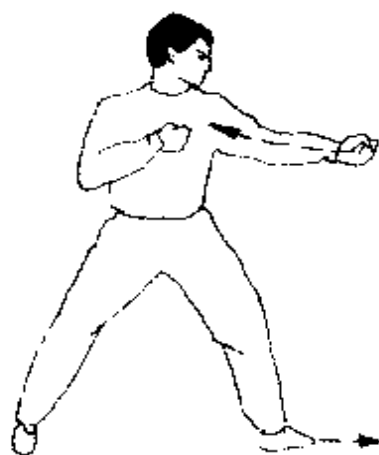


图1-74

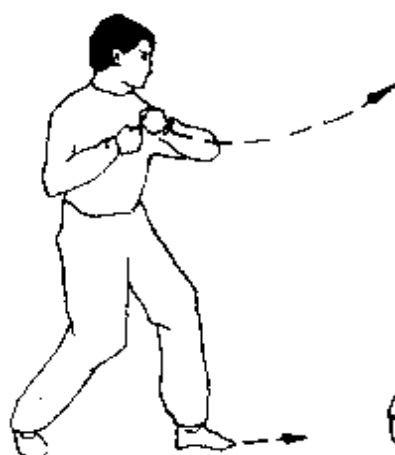


图1-75

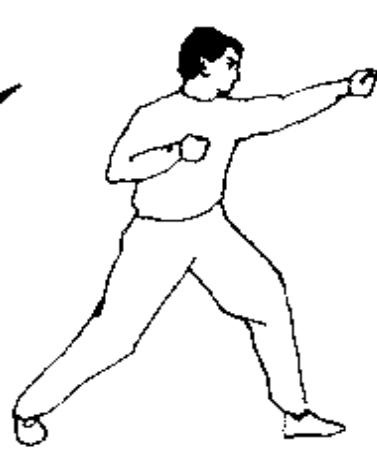


图1-76

4. 重心速后移,回复原位。

(二)摆鞭连用

1. 预备势:同上述预备势。(图 1-77)

2. 接上动,先用左刺拳向前低位攻击一次,重心前移。
(图 1-78)

3. 接上动,重心后移,发左摆拳,从左向右横击,至右侧方到位。(图 1-79)

4. 接上动,重心前移,再发左拳从右向左横甩鞭打。(图 1-80)

5. 重心后移,恢复成预备势。

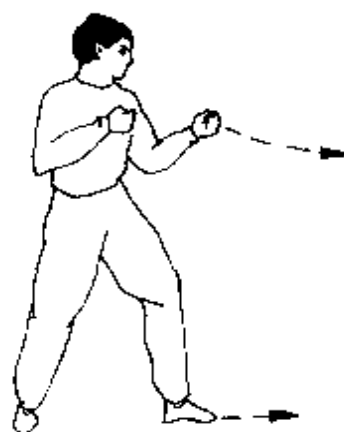


图1-77



图1-78

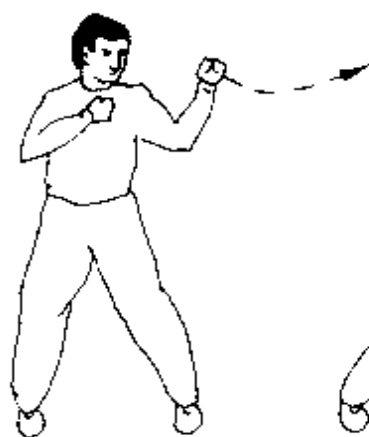


图1-79



图1-80

(三)抖肘鞭拳

1. 预备势:同上。
2. 接上动,左肘微微向上一抖,又回复原状。(图1-81)
3. 接上动,重心前移,打出左鞭手。(图1-82)
4. 恢复成预备势。



图1-81

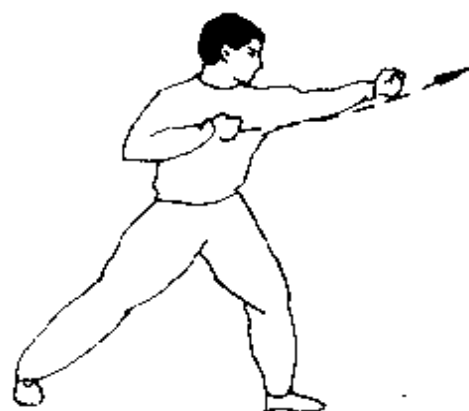


图1-82

(四)连环鞭手

1. 预备势：同上。
2. 接上动，左脚前移，同时上体下沉，发左鞭手，高与心窝平，重心置两脚间。（图 1—83）
3. 接上动，重心前移，上体抬起，再发左鞭手，高与头平。（图 1—84、85）
4. 恢复成预备势。

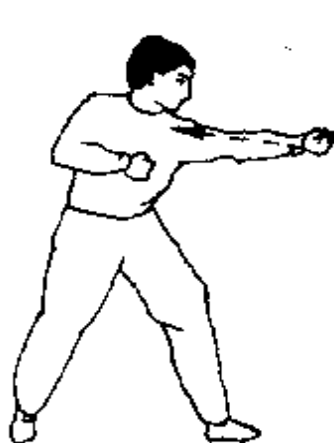


图1-83

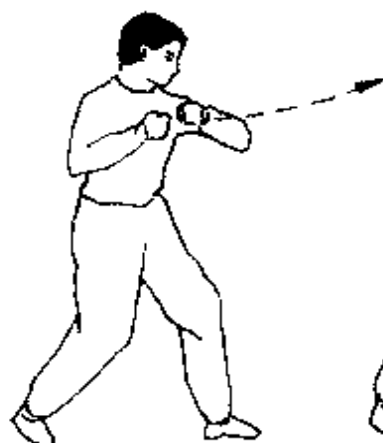


图1-84

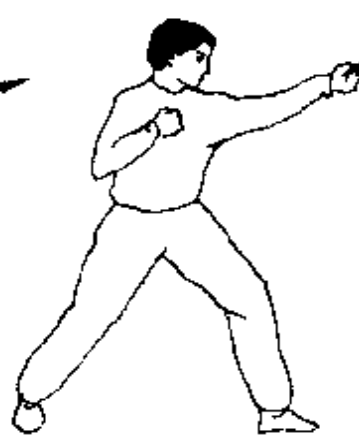


图1-85

(五)腿鞭连用

1. 预备势：同上。（图 1—86）
2. 接上动，右脚向前垫步，左脚抬起，向前虚踢。（图 1—87）
3. 接上动，左脚积极下压落地，在落地的同时发左鞭手。（图 1—88）
4. 恢复成预备势。



图1-86

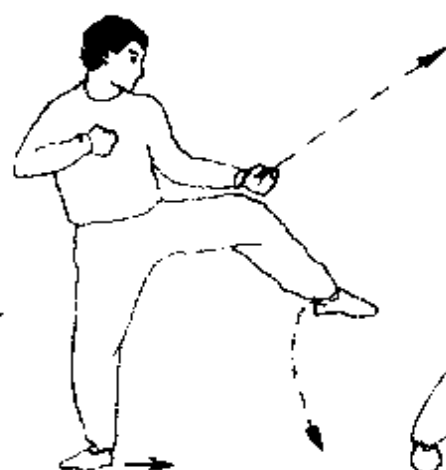


图1-87

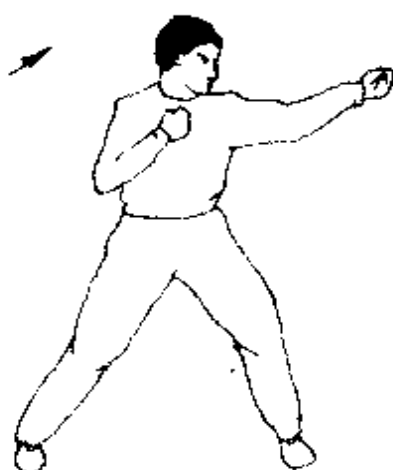


图1-88

技击应用说明:

鞭手的优势前面已经说过:其一,速度可与直拳相媲美;其二,攻击角度打破了拳手们习惯的心理定势;其三,其爆发力足以贯透内腑,有极强的杀伤力。

示例(一)是一个典型的指下打上类型的组合技术,在这里,指下为“虚”,打上为“实”。身体向下沉,作出拳打腹部的“大动作”,充分吸引对手的注意力。在此基础上,半途改变角度改变方向的鞭手,一下子打破了对手的防卫体系:直进——横鞭!这种似直实横,似下忽上,似是而非的组合,若由高手使来,便能最大程度地发挥该拳的欺骗效应,从而达到出奇制胜的目的。(图1-89、90、91)

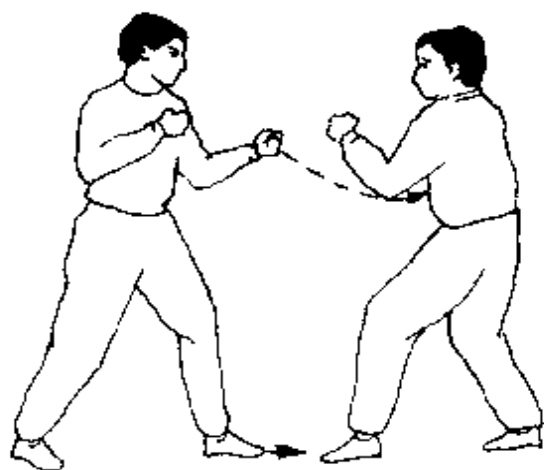


图1-89

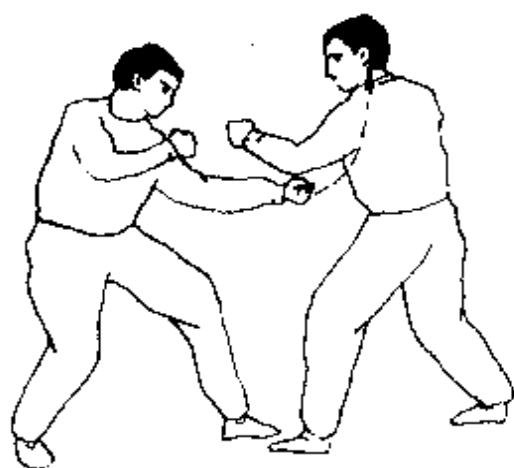


图1-90

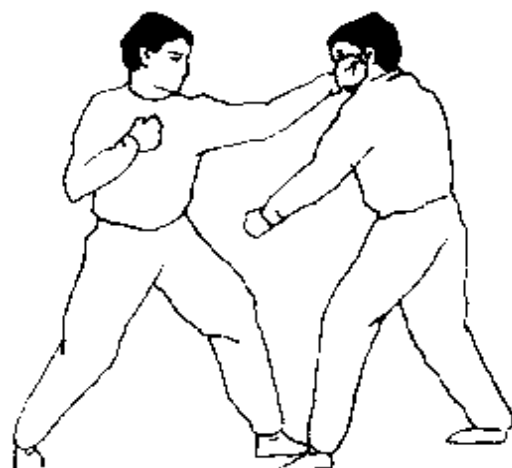


图1-91

示例(二)是从实际出发,针对现行格斗技术某些内容上的缺陷,作一个弥补性的尝试!现代格斗术往往受西洋拳术影响而在技术开发上陷入困境,现代散打术更是沿着西洋拳术的轨迹延伸而步入了死胡同。试以摆拳为例,中国传统武术中的摆拳,发力模式是弹射式发力和甩鞭式发力的组合,半径逐渐延长,手臂随发力而展开,拳走斜弧,接触点并非在拳面,整

个轨迹成椭圆形。其发力模式科学,符合生理机能,爆发力强,速度快,回复性能好,拳法轨迹合理,这是其他“胡抡乱摆”的假摆拳无法比拟的。

现行摆拳过分强调攻击性,身体重心移得过于靠前,从而在打摆拳的时候自身护卫能力差,打摆拳后的回复调节能力也差,这是技术结构中的缺陷!从技术原理和战术原则两方面来考虑,摆拳与鞭手的连用可在某种程度上起到一定的弥补作用。

在本例中,左刺拳低位攻击,是圈套中的圈套。对于一个高手而言,一个简易的圈套他或许没有放在眼里,促使他冒险的吸引力也不够。这没关系,关键是低位攻击后,用一个传统的摆拳,从左腰间斜向上插入,到达高峰时,突然爆发用力,拳法轨迹猛地一变,从左向右斜扣,这种快速的击打变化对于一个普通人来说已产生危机,很多人就逃不掉这一拳的袭击。(图1-92、93)

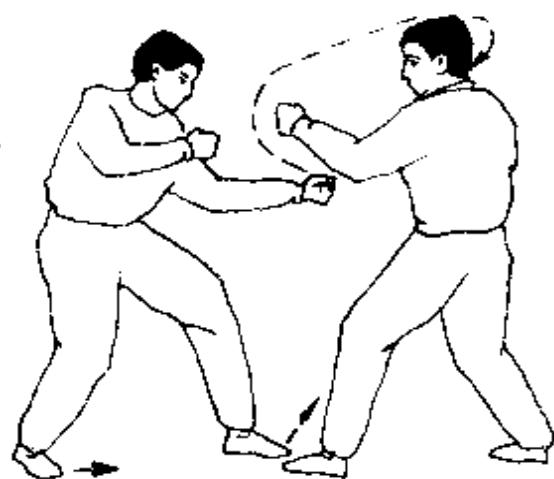


图1-92



图1-93

在击打左摆拳时,重心后移,是关键之关键。同时,左摆拳沿椭圆路线积极回收,也是很重要的。一个好手,可能躲得过左摆拳的攻击,正当他暗自庆幸时,左鞭手又已经在等待他凑上来挨打了。左摆拳的回复体态,正是下一步——鞭手攻击势的预备发力状态。此时,重心向前一移,左手随势而发,只听“啪”的一声脆响,“疙瘩指”便能准确有力地打中对手的左太阳穴或左耳后穴,足以震撼他的内颅!(图1—94)

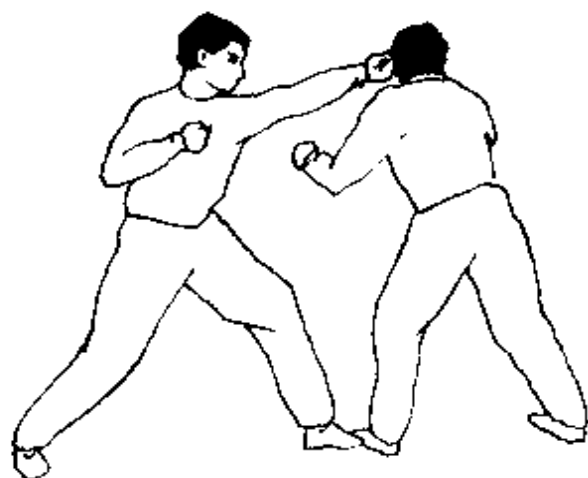


图1—94

左鞭手出击后的回复调节要快,重心迅速后移,全身包括手臂像弹簧一样一发即回,可增加自我防卫的成功率,也可为下一势的连攻、反击作好准备,活动体始终保持戒备状态。

示例(三),抖肘鞭手动作前已叙述,“抖肘”的“抖”字很有讲究,“抖”讲究速度,注重突发性、突然性;“抖”只在原位行动,不离自己岗位,从而不露空档;“抖”来得快,去得也快,不花很多时间,轻松、自然、随意,不影响其他动作。总之,“抖”有许多好处,妙不可言。

“抖”肘动作,在电光石火的纵横搏击中,有时逼真地预示着某种动作的发展,因而对手能产生极大的心理威胁作用,从而使对手在紧张的心态下屡屡上当,常常失控,最后导致精神上的彻底崩溃。对于一个善用鞭手的高手而言,其鞭手的攻击速度、力量,都显示其强有力、快无限的威力,从而使对手在防不胜防的情况下加强对鞭手的防卫。这时,如果突然改用“抖肘”,虽是简单的一抖,但这一抖的信息被对手迅速接收后马上进行失去平衡的放大,从而足以作出错误的反馈,以为这又是“鞭手攻击”,于是有所反应。

对手紧张地作出反应,而这一攻击却是一个假象,在这一节拍中,双方便构成一个“一虚一实”的技击态势。在对手发觉上当时,鞭手已经发出,击打对手于无备之中,正所谓“出其不意”、“攻其不备”。武林中技击讲“拍抢拍位”,这是一个很好的抢拍例子。

如果所用招法或虚或实,时虚时实,屡屡抖肘,又屡发鞭手,这种“戏弄式”的攻击往往使得对手精神上不断加重负担,甚至不堪承受,最后导致心理上的崩溃!若能因此而轻松地得手,即证明功法已经是此道中的高手了!(参见图 1—68、69、70)

示例(四)连环鞭手无须作太多的解释。在这里举这个例子的两个作用:一是告诉习者鞭手不一定只限于攻击头部,像对手的心窝、软肋,甚至裆部都可作为攻击的目标;二是单纯的两个鞭手也可以连击,这主要是鞭手的回复调节能力极佳,拳发到位后手臂又快速弹回成戒备姿势,从而可以发第二拳。鞭手的二次连发无论速度、力量等都不会有很大影响,技术结构上也无太多变态,因而值得依赖!

需说明的是：发第一拳时，身体重心请保持在两脚中间，上体下沉；发第二拳时身体重心往前移，上体上升。重心的前移后置更有利于两拳的连贯自然，上体的下沉上浮更有利于发力的圆活顺畅！（参见图1—72、73）

示例（五）腿鞭连用，这一组合技术可作两种解释：其一踢腿是主要攻击手段，鞭手只是一种补充性击打；其二踢腿是一种引诱手段，鞭手才是主攻手段。这两种解释，价值不同，运用的条件也不同，习者可以在不同的情况下区别对待。

假设能一脚踢中对方裆部，没话说，对手裆部受击后，两手护裆是一种本能护卫能力，这种表现一般要出现；由于下部疼痛，生理机能使得上体前俯，头向前低，这也是一种现象；更由于人体受击后，自我保护意识开始模糊。这时，面前的对手便如一个婴儿一样，如果不痛下重手，时机便随即消逝再也难以捕捉第二次机遇。而此时，如果需要攻击的话，最便当、最容易得手的手段之一便是鞭手，朝着他的头部，猛力一甩，攻击便告成功，轻而易举。（图1—95、96）

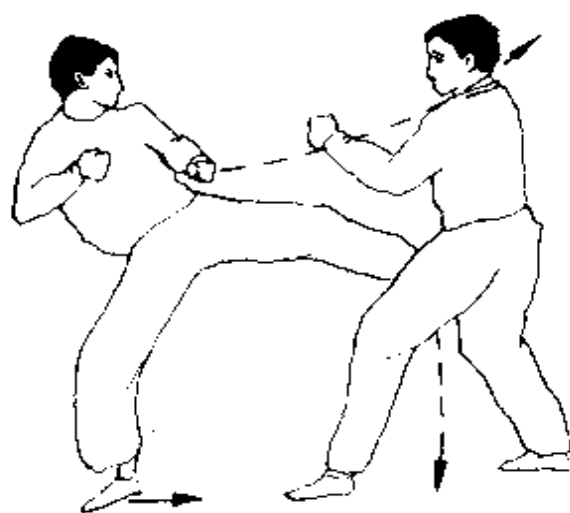


图1—95

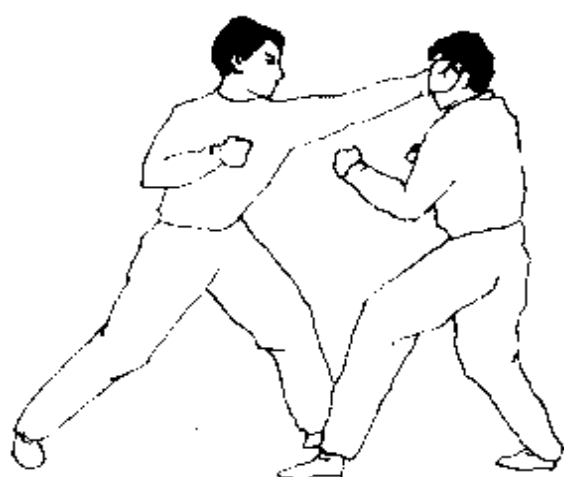


图1-96

如果单纯地用鞭手直接攻击对手,往往不易成功,因为对手也可能是一个好手。这时,不妨用“抖肘鞭手”的“欺骗”原则,先提起脚来,向对方裆部踢去!至于这一脚能不能踢中对手,倒是无关紧要的。如果对手防护严密,想踢中他自然不容易,干脆就放弃;如果对手裆部露着空档,这现成的便宜谁不捡?只一脚,便可让他捧着下部在地上打滚儿!——假如对手防护严密,最好这一脚只踢半脚,不要用力,提起膝,小腿微弹,前伸——忽然主动下压,落地!如果用足力气满满踢上一脚,对手作出严密的防护,不但攻击无法得逞,而且对方的防卫动作能够跟得上搏击的节拍!这就叫事倍功半!与此相反,事半功倍的方法是,踢上半脚、落地、鞭手!这“半脚”动作不仅使出击动作加快,消耗减少,更主要的是能抢对方的“拍”!脚踢出、对方阻截,拍节使了一半儿,当对方还在阻截时,我的鞭手已打出,这时谁能打中谁,谁输谁赢,不是明摆着吗?

鞭手可以用于主动进攻,像上述介绍的例子。又如李小龙

有一种“影子打法”，接近对手后，用低位前手拳攻敌左肋，待敌用左手阻拦时，李小龙用左手截压对方的左手，然后右拳从怀内向前鞭打出去！——这一拳似风似影，敌人很难防范，故谓“影子打法”。（图1—97、98、99）

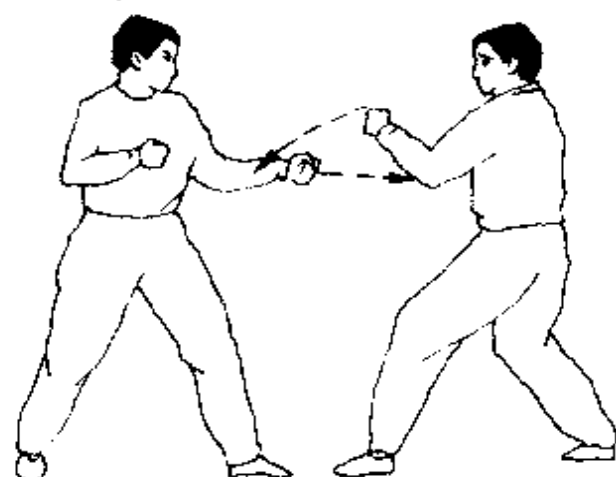


图1-97

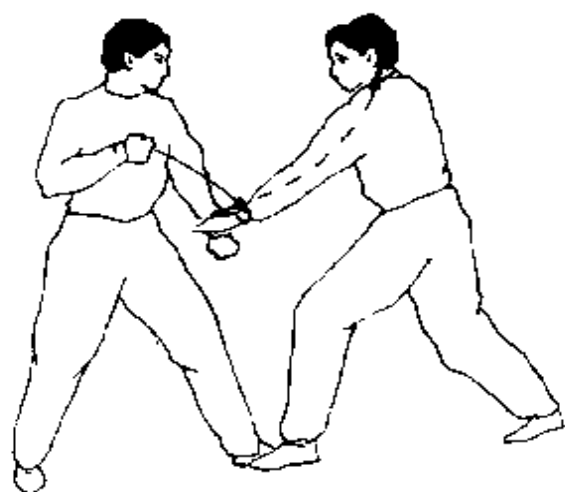


图1-98

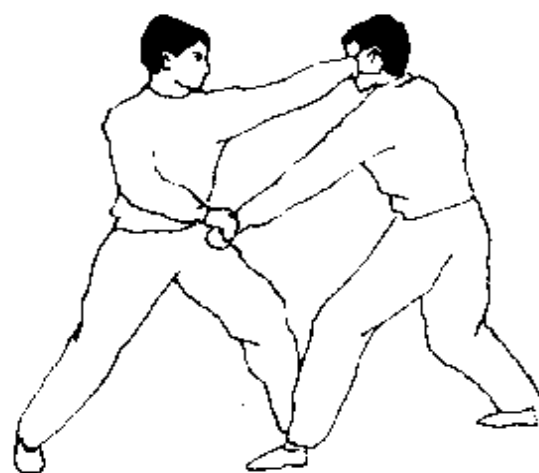


图1-99

不知习者试过没有,挂消后的防反鞭手大多具有“神出鬼没”的功效。当对手用左直拳打来,如果用右臂从右上向左下挂压对方左臂,然后回手一个鞭手,打他脸部简直是百发百中。(图1-100、101)

如果对手的左直拳打得位置较高,不妨用右小臂竖起来从右向左横格,然后随手一鞭手,抽击对方的左肋,同样也可百发百中。(图1-102)

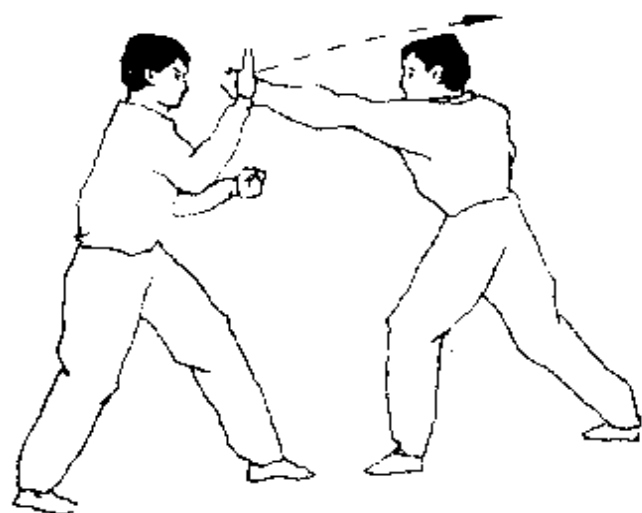


图1-100

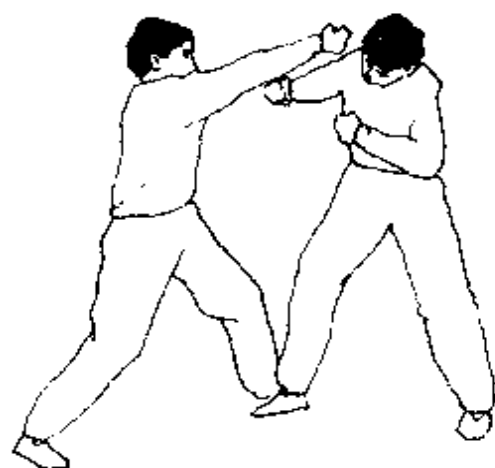


图1-101

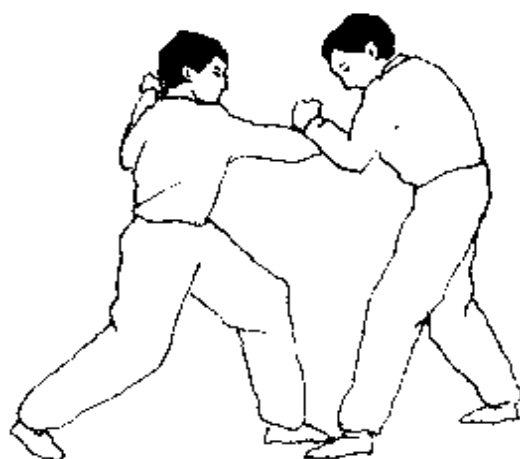


图1-102

对手用右直拳、右摆拳向我打来也是一样，如法炮制，敌人无法逃遁！

但需注意：为求自身的安全，最好是走对手的边门，从外向里挂消他的手臂，这样做，即使对方用另一只手连击也毫无用处，我的回击则既安全、又有效！

最后还有一个“旋风拳”，在技术细节归类上来讲也属鞭手，它的攻击气势，颇有王者之风。关于它，将在第二章第一节中介绍。

第五节 惊雷一声炮响 打穿五脏六腑

一声炮响，惊雷贯耳，霎时坚固之物被炸得四分五裂，向八方飞散！

有这样一种拳法，当用这种拳发劲时，劲力向四面八方发射，而且没有间隙。当用此拳击打棉花袋或对手用拳打我躯体时就会明白了！我绝不用再另外布劲抗打，可是对手的拳头打在我身上都是无效的！

这是因为，我的劲力不只集中在拳上，不只向一个点发出，而是发向四面八方的！

这种拳还是一个优点：当我用拳打对手时，对方用手来撩拨想改变我的击拳方向，但无效！这种一般的撩拨对我的拳起不到防守作用，我的拳可以克服种种阻力，直达对手的身上！

这种拳的第三个优点是：拳打在对手的身上，整个人受力后不但会“飞”起来，而且力量可以穿透其内脏！

最后一个优点是：无论发怎样猛的劲，都不会使自己的身体过度前屈而失去间架，并随时都能保持重心的稳定性！

具有上述四个优点的拳法,在西洋拳术中绝对没有,在中国武术中也是绝无仅有的!

它有一个形象的名称,叫作——炮拳!

在南拳中,有一种拳法,叫“十字炮拳”。

发力前,两脚左右分开达两肩宽,屈膝、沉胯,成高马步。左手成掌前伸于体前,高与脐平,右手握拳置于左肋下。

然后,丹田叫劲,全身一抖,发力!——头向上猛一顶,裆(会阴)向下猛一坐,形成上下对争的相持力!左臂屈肘向左肋后擦腰撞肘,右拳从右肋间向前崩出,高与脐平,前后对扯形成相持力:(图1-103,104)

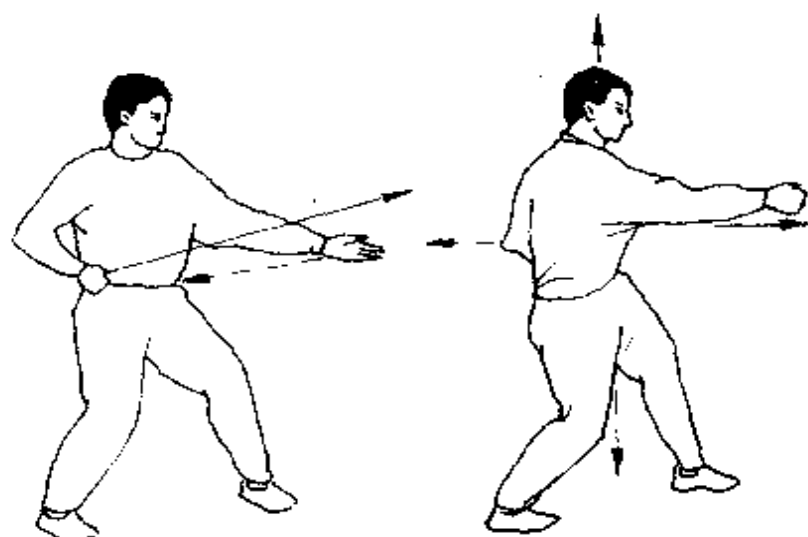


图1-103

图1-104

发力时,全身劲力饱满,躯体、手臂的肌肉都有适度的紧张感!

这种发力练习,是南拳的基本功练习。现在学南拳的人百分之九十九忽略了这种练习,只有百分之一的人在师傅的严

格教导之下才苦苦修炼！

遗憾的是，很多拳师不明其中奥妙，把这个动作简单地演练成“马步冲拳”，并用“马步冲拳”代替“十字炮拳”，真正误人子弟！

南拳武术基本功训练中，只有“十字炮拳”，根本没有“马步冲拳”，这恐怕是有些人连想也没想到过的！

十字炮拳在外形上体现一个“十”字，两脚左右撑开，两臂前崩后顶，十字交叉！

“十”字更体现在劲力上：百会上提，会阴下沉，右拳前崩，左肘后顶，上下前后，形成十字交叉！

前后对持的争力（也即相持力），是体现中国武术发力内涵的基本劲力！

“十”字发劲，是两对争力的复合，是中国武术整体发力的基本结构框架！

而“炮”劲，是四面八方无处不对争，无处不相持，无处不成“十”的高级发力形式！

“十字炮拳”，可谓集武术劲力训练之大成，用最简单的形式、最精炼的模式、最快捷的程序，给武学劲力的训练提供了一个很好的范例！

“十字炮拳”在套路中，原来只用于被人后抱腰时的解脱。如果有人从身后，将腰连同双手一起抱住，解脱的方法是：

臀尖向下一沉，全身便随之下沉，沉坠劲一用，故便跟着前俯，两臂力便有所懈！

我同时百会上顶，也有阻敌劲力的作用。

右拳向前崩出，崩散对方的箍抱；左肘向后顶击，撞其软

肋！

关键是，上下前后同时发劲，丹田叫劲，爆发用力，全身一抖，就是老君的神仙捆，也无不应手而解！

炮拳用于实战，必须改变外形，使之在搏击对抗中更利于攻防。具体练法，下面分别详述：

（一）预备势

右脚在前，左脚在后，两脚前后开立两肩宽，左脚尖朝左（微偏前），右脚尖朝前（微偏左）。屈膝下蹲，坐胯、挺腰、竖颈、提顶，重心四六分成，成四六步。

切记！左膝向前顶，有向前推动的意思；右膝略内扣，有保护裆部的意思。

右手屈臂约 90° ，垂置于右肋前，肘离肋一拳距离。右小臂水平前伸，右手握拳，拳面朝前，拳心向左，拳眼向上。

左手成掌，掌心向右，掌指向前，拇指侧在上，约比肚脐微高。（图 105）

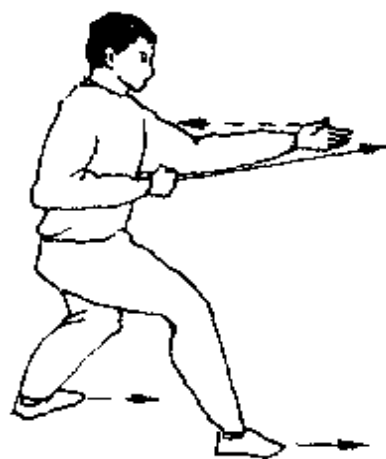


图1-105

(二)发 力(图 106)

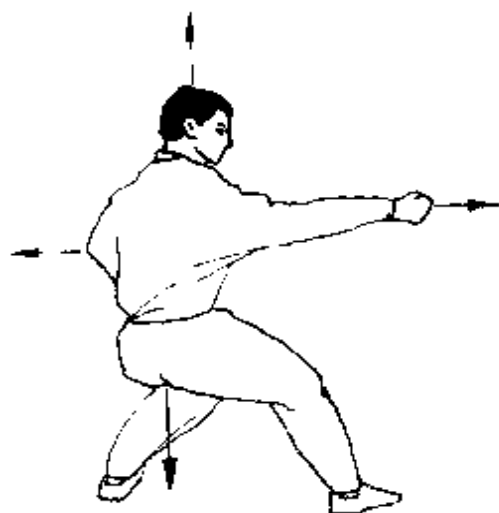


图1-106

丹田叫劲,全身抖动!

左肩向后拉,右肩向前送!腰向左扭转!

左手掌随之沿右拳内侧回收,置于右肋处(右乳下)。

随着腰的左扭,肩的前送,右臂保持适度紧张,右拳握紧,向前崩出!

切记!右臂依然保持原来形状,右臂是被腰、肩送出而非自己打出。

不是用伸臂的力量而是靠腰肩的力量,切记!

注意!左肩拉,右肩送,前后对争;百会提,会阴沉,上下对争。即劲力上的十字交叉。

始终保持四六步,上体不前倾,重心不前移,四平八稳,稳如泰山!

如果需要前进,右脚进,左脚跟,还是四六步不变。

如果向后退,也一样,左脚退,右脚跟,四六步仍不变!
关键是,劲力要圆满!

(三)实 战

炮拳难在得手,一旦得手,发力不成问题!

左手前伸,有三个作用:一是利于回抽发力;二是虚晃欺骗对手;三是化截对手的攻击。

发力时,别忘了发的是爆炸式的劲力,有敌无敌都按上述方法发劲,方能无误。

为了助劲,一般要向前蹿步,即发劲时,右脚进,左脚跟!
重心巍然不动,可保不败之地!

如果对手上左步,左拳打我胸腹。我可将左掌从左向右截住对手小臂,使其左拳走空,落我体外。

蹿步,发力! ——即炮拳在一瞬间就可打中对方左肋,其肋骨必断,内脏必烂!(图1-107)

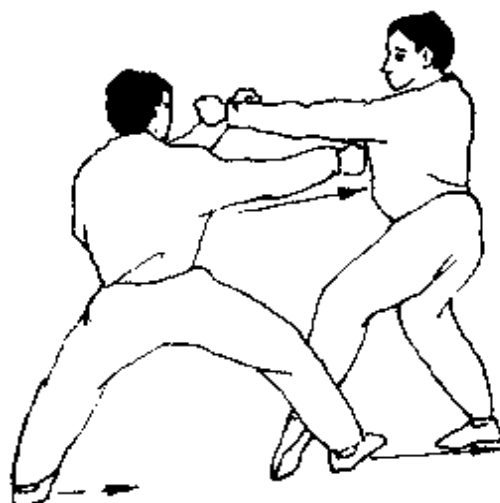


图1-107

如果对手上左步,右拳打我胸腹。同样,我左掌从左向右横截对方小臂,使其右拳走空,落我体外。(图1-108)

然后蹬步,发力!快逾闪电重逾炸雷的炮拳打在对方心窝,一击可杀!(图1-109)

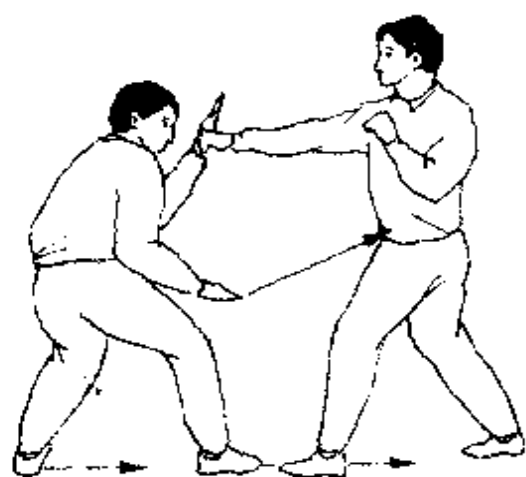


图1-108

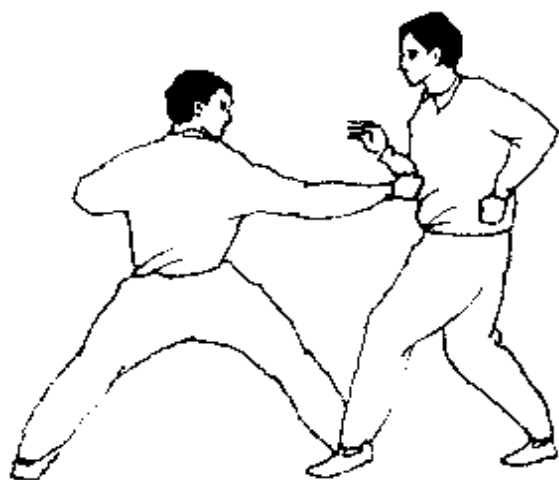


图1-109

第六节 挥手一打——原始古老的摆拳

江湖上,名不见经传、法不循规章的拳法很多。这些拳法速度不见得最快,力量不见得最重,间架不见得最合理,发力不见得最顺畅,但不知为什么,在江湖打斗中屡显奇效,功勋卓著!这些拳法虽不显合理性,却有其独特性!有了独特性,拳法的存在便有了理由!

更重要的是,这些拳法是最自然、最原始、最直接的打法,没有受过“武学名家”们的精雕细刻与刻意求形。有了自然性,它们的存在更有了理由!

还有第三个存在的理由,也是最重要的理由,那就是——它们的实用性!

一个弱女子,当她气鼓难当的时候,连想都没有想,她的手会自动地挥起来,“啪!”飞向对方的脸面!这种本能、自然、无隙、通达、顺畅的击打,就连训练有素的武林高手也望尘莫及!

女人的手想到就到,因而大家防不胜防,很少有人能够逃脱她这突如其来的一击——除非他有第六感觉!

那么,是不是一个武林高手,也要向女子学习挥击技术呢?

答案显然不是。首先,女子挥手一击,是感情的迸发,在自然而然这一点上,高手望尘莫及。但对技术而言,这一挥手,简直不能冠之以“技术”二字;其次,技术可以学,但感情的迸发无法学,一个高手讲的是心平气和对付敌人,平时,他所发挥的乃是一种武技,他不可能每次都“愤怒一击”!连女子也一样,她若真是处于心平气和的状态,也是不可能挥出这完美的一击的;其三,从层次而言,女子的挥手一击,是未经雕琢的自然品,层次很低;高手们的技术,虽经雕琢,不自然,但它层次高,它逐步向高层次的流水自然态发展。

江湖打斗中,有经过粗工雕琢的接近原始态的挥手一击,它被广泛运用于各种打斗之中,并以多种多样的形式出现。例如:

(一)原始的挥掌

两脚左右自然开立,两手自然垂于体两侧,形态不拘,现实生活中的格斗往往是这样,明明漏洞百出,也无人问津!有

时,一个正面向敌的傻瓜站势,按理凶险非常,可是,由于他发起主动攻击,因而掩盖了他刚才所有的空档,对手竟然无机可乘!

如下图,一个人摆出这样的姿势与人格斗,那么,即使他有十条命也可能不保!

可是,在他心中,并无“预备”的概念,也没有“摆”架子的意思,也许他一站起身来,就是这种姿势,正当对手盘算着要不要进攻时,他已经不顾一切地发动攻击了!没有办法,你只有撤退!

他毫不顾忌,挥起右手或左手,从胯外侧斜斜地划弧,甩向对手的脸部!如果这是在酒馆里趁对手刚好不在意,两人站得又近,他的挥手一击就会得逞!“啪”一声过后,对手将脸面丢尽。(图 1—110、111)

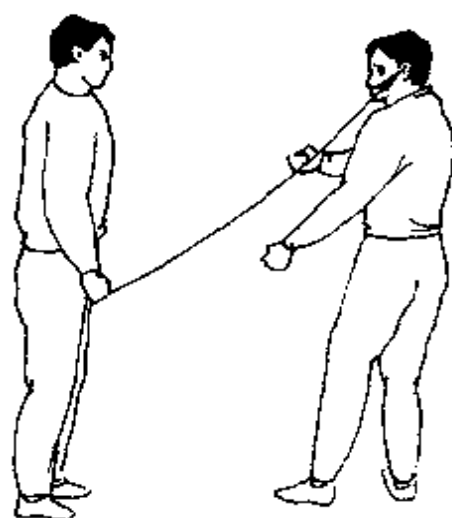


图1-110

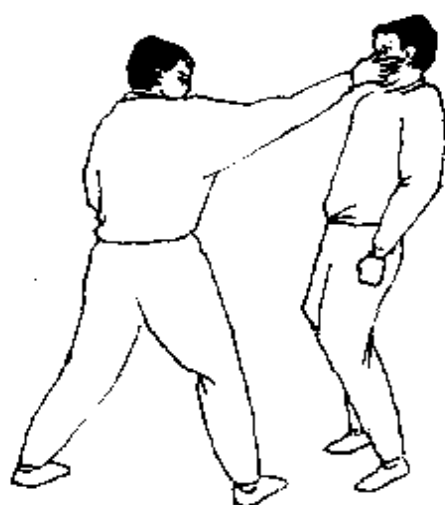


图1-111

这种原始的挥掌,在赛场上是不太会出现的。在这里,应提醒的是:在日常生活中,绝不能习惯地来一个预备势,也许这个预备势尚未摆出来,他的攻击已告开始,这于已是极为不利的!

(二)原始的挥拳

这一拳比一上掌有进步。主要是,挥掌用的是手掌,作用面积大,虽有侮辱性作用,杀伤力却小。这一拳,从形态上讲,与上述并无不同。唯一不同之处,是化掌为拳,用拳尖(图1-112)或拳根击敌!

这种击拳的原理,就好像一根绳子的一端绑上一块石头,手拿绳子另一端,旋转绳子,用石块击打敌人。而拳头,在这里就起着石块的作用。

用拳根或拳尖攻击敌人的太阳穴、耳后穴、耳窝,却有很强的杀伤力!(图1-113)

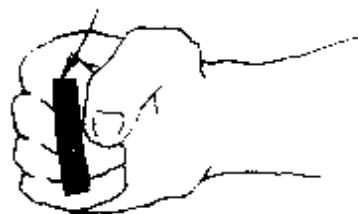


图1-112

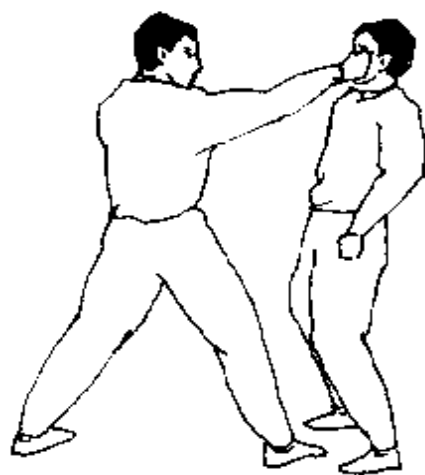


图1-113

(三)原始的摆拳

要问摆拳的历史,其源流,就是女人的巴掌。尔后,遵照上述线索发挥,由原始的挥掌到原始的挥拳到原始的摆拳,此后再发展到摆拳,最后被平勾拳代替!

原始的摆拳,其实与拐拳的发力形式相似,而将从右上向左下的路线改为从右下向左上,斜向上发展;同时,拐拳的“┐”拐度完全展开,使手臂成近乎一条直线的一字形(肘微屈)。

其作用力点,在于近腕处的虎口一侧(拇指骨)。(图 1—114)

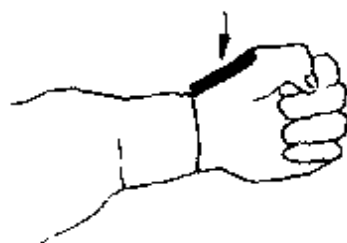


图1—114

这种摆拳的攻击速度并不快,但它有横扫千军的力度,足以让人望而生畏!这种打法,等于是把手臂当成一根棍子,当摆拳挥出之时,等于是用棍子横扫敌人!

这种发力,全凭腰的扭转,以打右摆拳为例,重心从右脚移向左脚,右脚蹬地,撑右膝,合右胯,使腰转动甩起右肩,并将右臂挥出去,把右拳当成流星锤一样,甩出去!(图 1—115、

116、117、118)

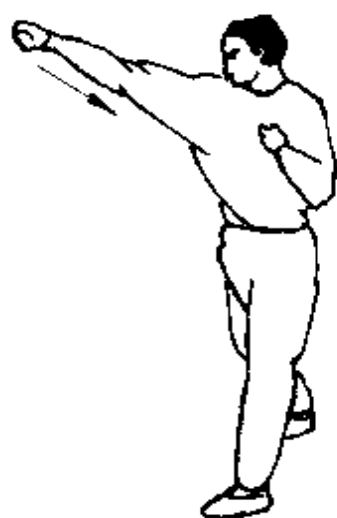


图1-115



图1-116



图1-117



图1-118

习者可以试着作这种练习,不过,在这里要提醒习者,开始时应轻轻练,千万不要用力太过。初练者若猛力甩动手臂,腰部、肩部容易受伤,体力上也会跟不上,更重要的是,巨大的离心力可能把手臂上的血液甩向拳头,在发力的刹那间,手臂(前臂)和拳头会出现刺痛或麻胀!

这种发力,也重在气势。由于这种摆拳速度缓慢,很容易遭到阻挡。但是,这无需在意,重要的是在发力时,应把对手想象成是胶水糊的纸人,把对手看成是一个整体,这个摆拳是对一个整体的打击。如果中途有阻挡,也照样打,直到把对手全身打得旋飞出去为止!

用这种气势去打人,对手也是无法阻挡的!下面,举三个原始摆拳的攻击例子:

1. 纵横交错气度非凡的十字拳法

十字拳法,纵横交错,气度非凡,江湖上有名儿的霸道拳法!

进攻之前:跃跃欲试,全身气鼓如戟,杀气逼人!(图 1—119)

发动攻势:右脚蹬地,左脚前迈,右臂伸直,从下向上挂打!(图 1—120)

然后右脚前迈,重心前移,左臂伸直,从下向上挂打!(图 1—121)

结束战斗:重心后移至左脚,右拳从右胯外向前划弧,猛挥、强攻!完成两纵一横的交叉拳!(图 1—122)

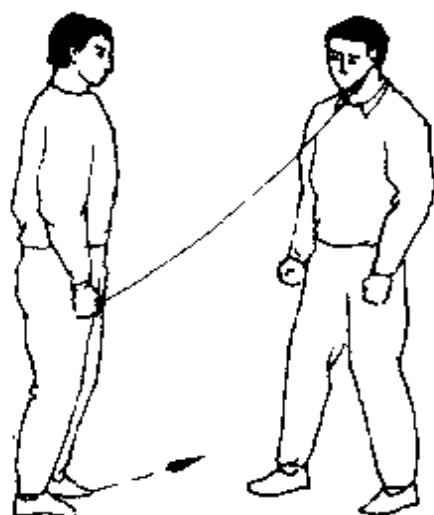


图1-119

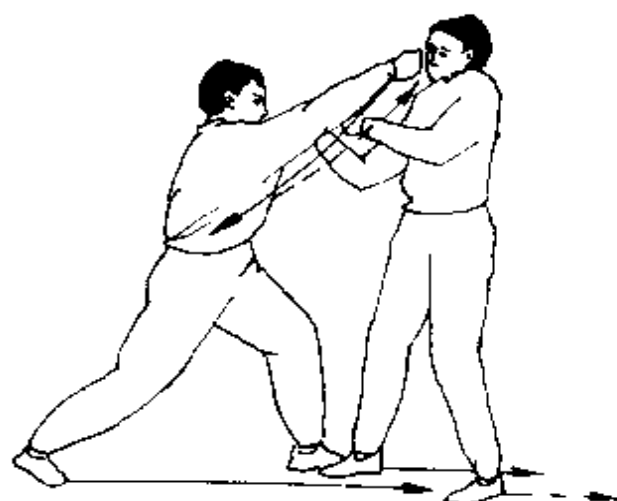


图1-120

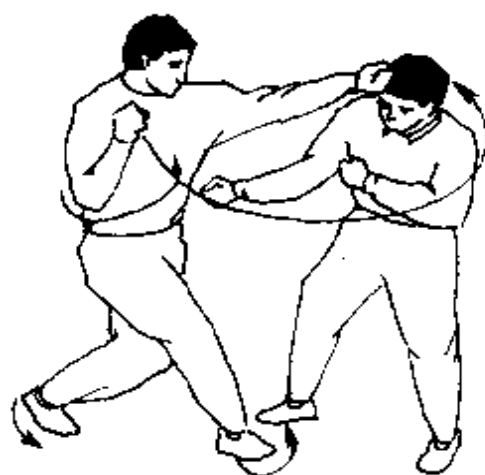


图1-121

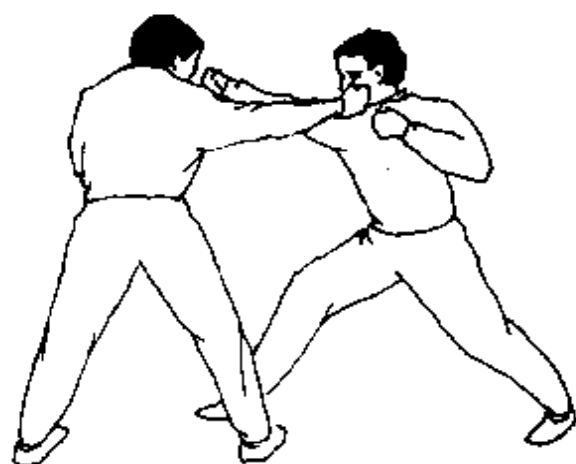


图1-122

2. 横插一脚之后的挥手一击

准备格斗：只需在心理上准备格斗即可，不需要在外形上有什么举动。（图 1—123）

发动攻势：调整间距，然后以闪电般的速度，向敌人裆间一脚踢入！（图 1—124）

结束战斗：右脚积极落地，身腰猛左转，右臂像铁棍一样扫动，拳头便能如铁锤般重重敲中敌的耳后。（图1-125）

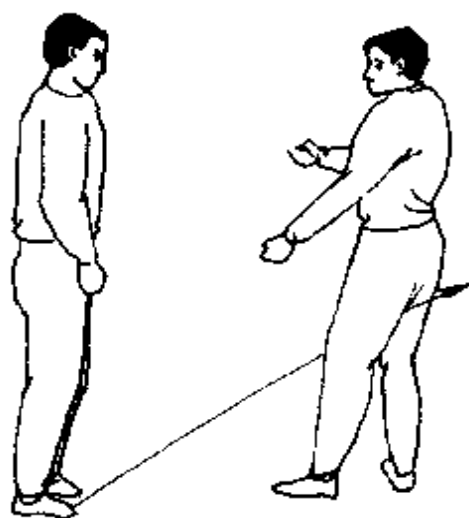


图1-123

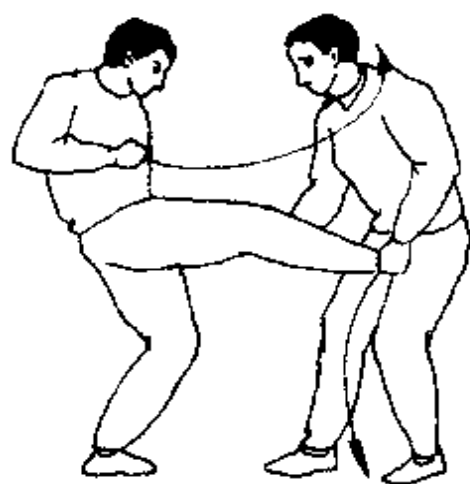


图1-124



图1-125

3. 一拳又一拳的开路式打法

连环式的左右击打，大开大合，风度翩翩，几乎无隙可乘，颇有日本剑道的风格。

准备格斗：心理上有格斗的意念，无格斗的外形。（图 1—126）

发起攻势：像箭一样冲上，发起凌厉的攻势，挥起右拳猛击敌的头部！（图 1—127）

结束战斗：接上动，另一拳挥起，再度猛击其头部要害，将其重重击倒！（图 1—128）

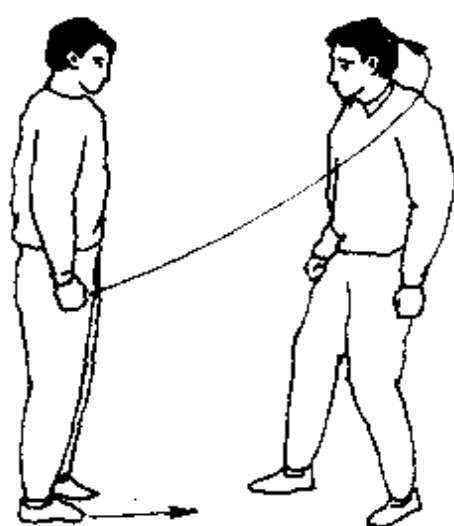


图1-126

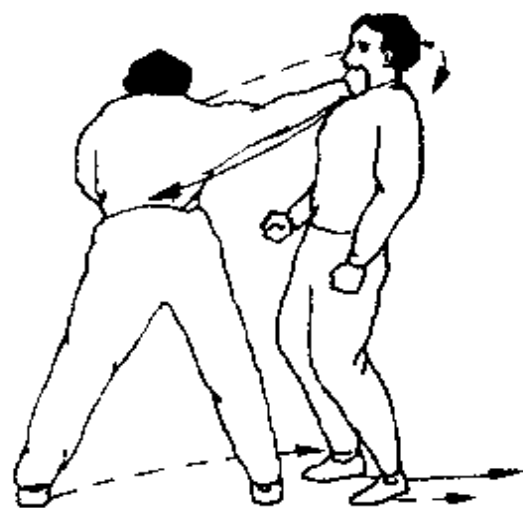


图1-127

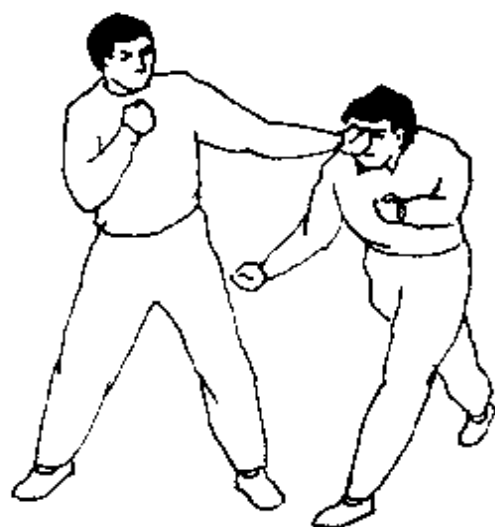


图1-128

第七节 霸王拐手拳——能出人命的杀手拳

有一个富有的商人，也是名闻四方的拳师。据传，该商人魁梧健壮，孔武有力，两臂可举千斤！他有一套不知从哪儿得来的“霸王拳”，肘膝肩膀，挨逼撞靠，气势宏伟，霸道无比，很少遇见对手！人们送给他一个外号：千斤霸王！

他家庭院深深，门户很多，到晚上，“霸王”吩咐佣人关门，然后，提起一个一个石磨，将大大小小的门逐一顶住；早上起床后，又将石磨一个一个提开。就这样，石磨被他提来提去，他的一身力气也非同小可了！

拐拳是“霸王”的得意拳法之一，大小臂屈肘，成 90° 的直角，便是一个“拐”。这种拐型，与西洋拳术中的勾拳有些类似。

但拐拳的运行轨迹与勾拳有些出入，无论从方位、角度、发力等诸方面因素来考虑，拐拳都有它的独特之处。

拐拳形成的“拐”，拳心向里，拳面斜朝下，突出“疙瘩指”，便于更好地集中力量，增强杀伤力。

拐拳的外形决定着它的发力，它的发力就好像用锄头挖地，凡拿锄头挖过地的人就会明白其中的奥妙——全部力量集中在锄尖上，锄尖又以最末端的高速度运动，这高速加上全力，其产生的“功”令人难以置信！

拐拳的攻击角度是其成功的重要因素之一。而与这个攻击角度相匹配的是“拐型”。习者可以试着对拐拳作一次格挡，就会发现想挡住对手的拐拳有多么的困难。当对方以拐拳斜斜攻入时，如按常规以小臂作格挡，当小臂还来不及架住其手臂时，其拳头已落在头上了。这是因为，格挡的小臂弯成一个“门”型，对方的攻击角度虽是从侧方攻入的，但对于格挡的小臂这一局部来说，则对方的拳法是正对着侧面进行冲击的。这时小臂的格挡只能作用于其肘部，而肘至拳的这一段长度，却延长了对方攻击的作用距离！要格挡就必须在这段距离之外对其进行封锁性的阻挡，否则，无法格挡！

但是，任何人都不会对“远在天边”尚无威胁的攻击作无谓的格挡的——除非他有远见！

而霸王拳之所以称为霸王拳，气势上自有其独特的一面，拐拳也不例外。拐拳的这种“恨天无环”的气势一旦练成，任何一个对手，都会感觉到杀气逼人，而精神上受到压抑！

所以说，当面对一个强悍的对手时，请记住使用“拐拳”，以闪电惊雷式的气势迫使他精神上受挫，以有形的打击迫使他投降！

下面，具体介绍拐拳的练法：

(一)预备势

两脚前后斜开立约一肩半宽,左脚尖斜朝右前方,右脚尖斜朝右。两脚屈膝下蹲,重心前四后六,成四六步。(图 1—129)



图1—129

左臂屈肘约 135° ,掌心向上,五指朝前,伸于体前,肘下垂护肋。右臂屈肘,垂置右肋,右手掌心向下,五指正对前手掌,护于右胸前。

(二)举拐势

接上动,左脚尖外摆,重心前移置于左脚,左臂回收置于胸前,右臂保持“拐”型(即成“ \cap ”型),向右上方微抬,右拳心正对右耳。

(三) 拐 拳

接上动,右肘猛抬起,使“拐”一翻,并以右拳面为力点,从右上方向左下方,斜斜划弧勾打,“拐”型保持不变。

在右肘翻抬的同时,重心抬高,上身抬高。然后重心猛地下降,上体前俯,右肩向左膝猛合,带动右拐一击!

同时,借上体向左下发力之际,右脚弧形划步于前方,脚尖微内扣。(图1-130)

此即右拐拳!

(四) 举拐势

接上动,右脚外摆,重心前移于右脚,右臂收置于胸前,左臂保持“拐”型,向左上方微抬,左掌对准左耳。(图1-131)

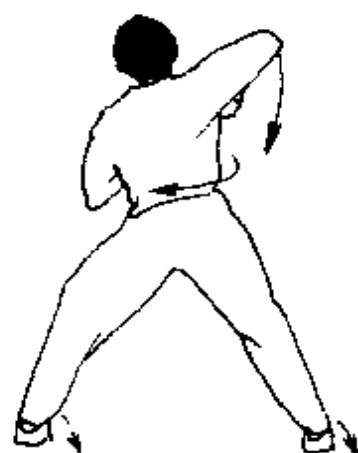


图1-130

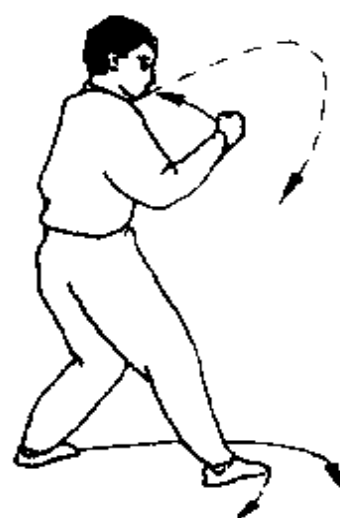


图1-131

(五)拐 拳

接上动,左肘猛抬起,使“拐”一翻,并以左拳面为力点,从左上方向右下方,斜斜划弧勾打,“拐”型保持不变。

在左肘翻抬的同时,重心抬高,上体抬高,左肩抬高。然后重心猛地下降,上体前俯,左肩向右膝猛合,带动左拐一击!

同时,借上体向右下发力之际,左脚弧形划步于前方,脚尖微内扣。(图 1--132)



图1-132

此即左拐拳!

说 明

拐拳的发力非常复杂。但总的来讲,是沉身、前屈和扭转三种模式的总和。

沉身发力,用的是沉坠劲。先将重心抬高,然后猛地沉身,由于身体的质量,沉身动作使运动惯性发生作用,辅助发力。

前屈,机关全在腰部,为了达到发力的最高峰,丹田叫劲,

膝与肩进行折叠式的运动,协助沉身发力。

沉身与前屈合二为一,是一种高质量的重力和折叠力的总和,发力方向:从上向下。

扭转发力,指的是以腰为枢纽的水平扭转发力,主要体现在两脚的左右扭转和两肩的左右扭转上。这种发力作用于右(左)臂,便产生某一支点、某一半径条件之下的旋转力,就好像在绳子的一端绑上一块石头,手拿绳子另一端,旋转绳子,使石头绕圆甩动,以石头的“切线力”打人。发力方向:水平圆切线。

将上述三种力合起来,沉身,前屈,扭转,三力便合成对角线力量,并形成一个从右上向左下方向的弧度。拳走圆弧,力发切线,全身的重量、躯体折叠的力量、躯体扭转的力量,三种力量都凝聚在右(左)拳的拳面上,在零点几秒钟内奋力一击,攻入对手耳下窝要害,其杀伤力非常强。

气势训练在拐拳中绝对不可忽视!如果只注重拐拳的技术模式,那么,拐拳就成了武学中的一个技术名称而已,并不能体现其真正的内涵!一个深得拐拳要点的人,他深信自己的拐拳无所不克,无人能敌!

要想得到这种气势,请把自己当作是一个“霸王”,气吞山河,威震八方!发力时,想象天上如果有环,你可把天拉下来!

请想象自己是在愤怒无比的时候,还可想象自己是在大吼大叫的时候,或想象自己仇恨满胸的时候,甚至是想象自己怨气冲天时候——周围的一切都算不了什么,自己的霸气已弥漫每个角落,杀气已透入对手内脏!

这是“霸王”奋力的一击、摧毁万物的一击所应有的内在心态与气势,这种气势与动作技术的结合而形成拐拳的打击

效果。

技术示例

拐拳是近战的拳法，近战比远战更具威力。象散打，程度远不如拳击，很少有一击必杀的效果。江湖打斗为什么舍弃散打技术不用而用拳击？原因就在于真正的街头格杀无不近身肉搏，凶险百倍！请见如下示例：

示例(一)

1. 假设有一对手，向我冲来，接近后，用最快捷的垫步侧踢腿，踢我的腹部。这时，对方的动作是：左脚向右脚位置垫上一步，右脚屈膝提起，踢出……（图1—133、134）

2. 我右脚向前跨五寸，重心前移，左脚跟上，同时提右臂成拐拳，自右上方向左下方猛地一击，赛过五雷轰顶，击其左耳后穴。（图1—135）

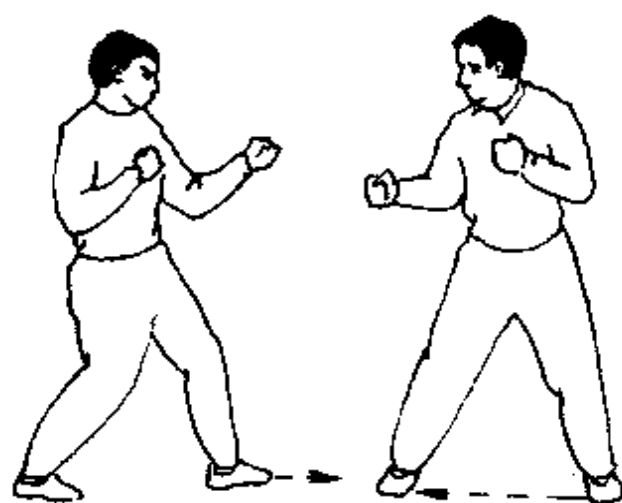


图1—133

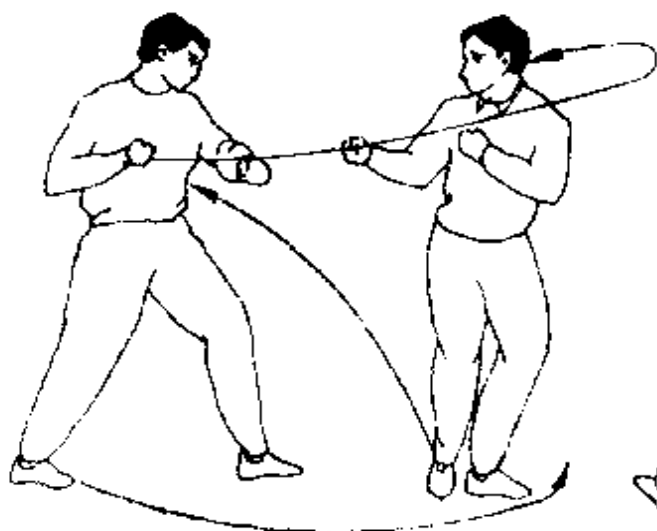


图1-134

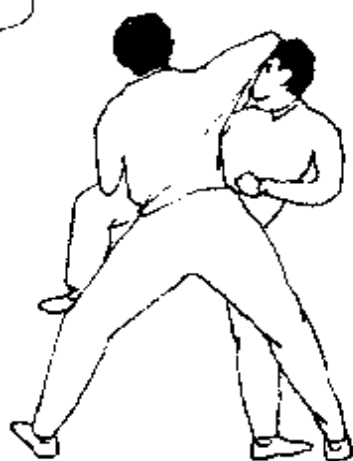


图1-135

示例(二)

1. 假设有一对手,向我冲来,接近后,右脚向左脚垫一步,左脚提起,踢向我膝部;(图 1-136、137)

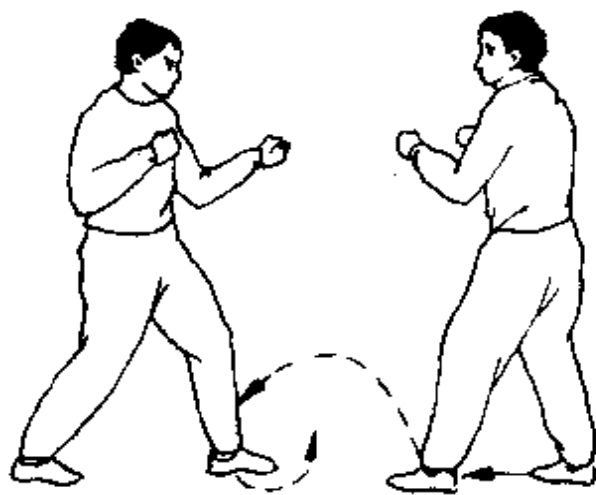


图1-136

2. 我左脚尖外展,重心前移,提右臂成拐拳,自右上方向左下方猛地一击,击其左耳后穴。(图 1—138)

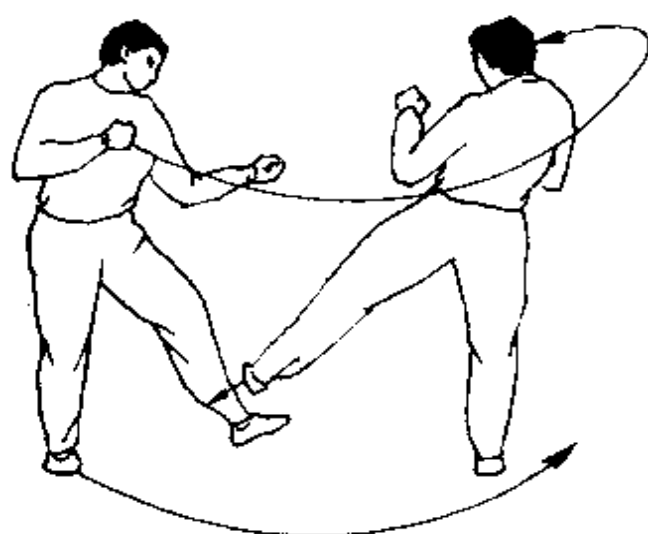


图1-137

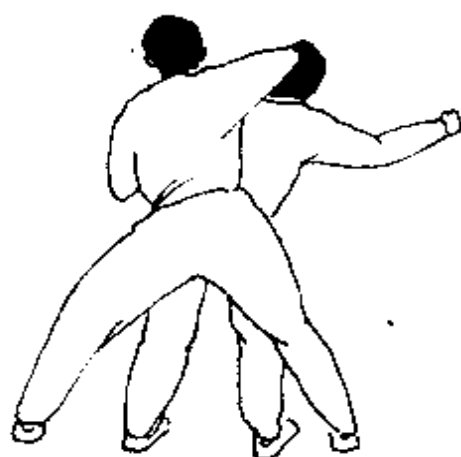


图1-138

同时,右脚随击掌向前划弧上步,置于前方,脚尖微内扣!
示例(三)

1. 假设有一对手,上左步,重心前移,挥左直拳击我胸部;(图 1·139)

2. 我左脚尖外摆,重心前移,右脚随划弧上步,同时,提右臂成拐拳,自右上方向左下方猛地一击,击其左肘关节;(图 1·140)

3. 接上动,我再将右肘提起,重复一遍拐拳动作,击其后脑要害!(图 1—141)

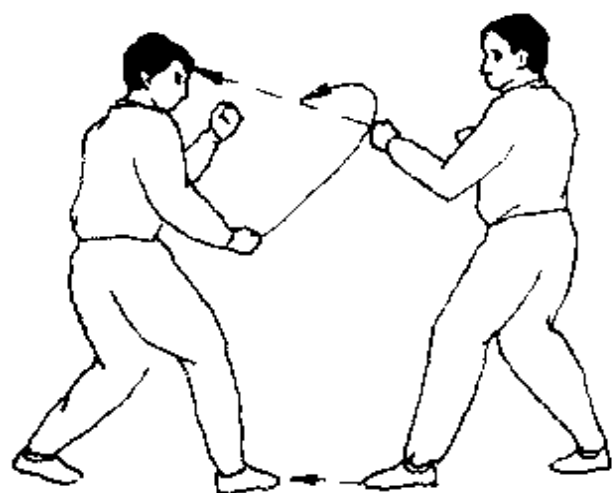


图1-139

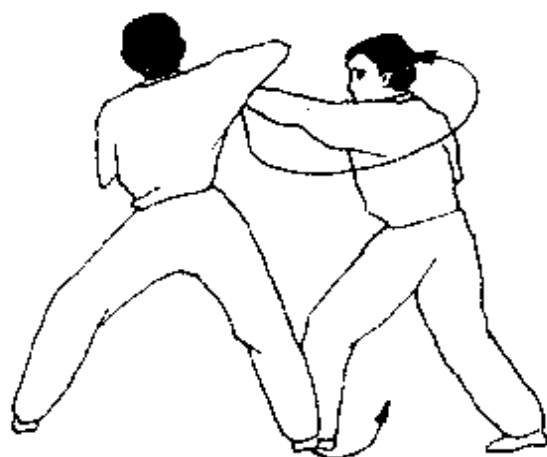


图1-140



图1-141

示例(四)

1. 假设有一对手,上左步,提右脚,以横踢腿斜踢我左颈;(图1-142)

2. 我左脚尖外摆,重心前移,右脚随划弧上步,同时,提右臂成拐拳,自右上方向左下方猛地一击,击其右腿胫骨!(图

1 143)

3. 接上动,我再将右肘提起,重复一遍拐拳动作,击其左耳后窝要害!(图1-144)

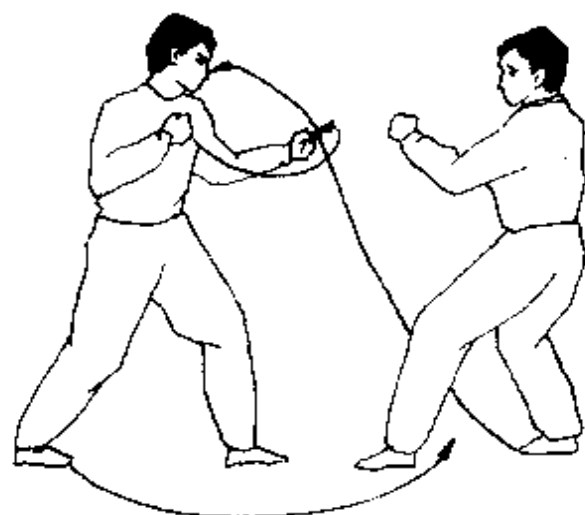


图1-142

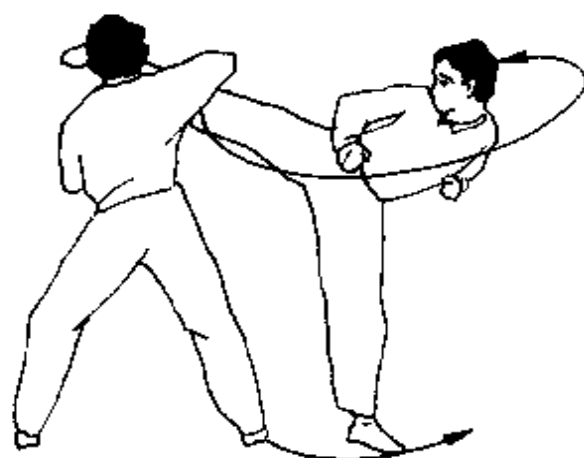


图1-143

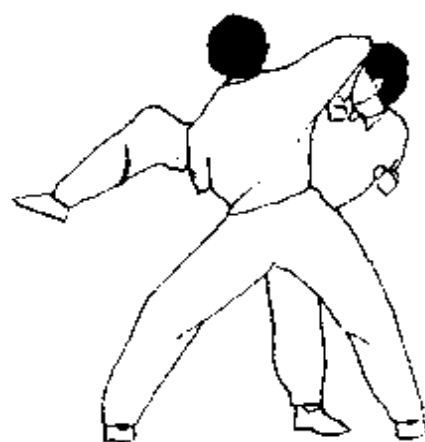


图1-144

示例(五)

1. 假设有一对手,上步用左摆拳打我右太阳穴;(图 1 145)
2. 我提右臂由里向外横截对方的左拳;(图 1 146)
3. 我顺势上步发右拐拳,击敌左颈!(图 1—147)

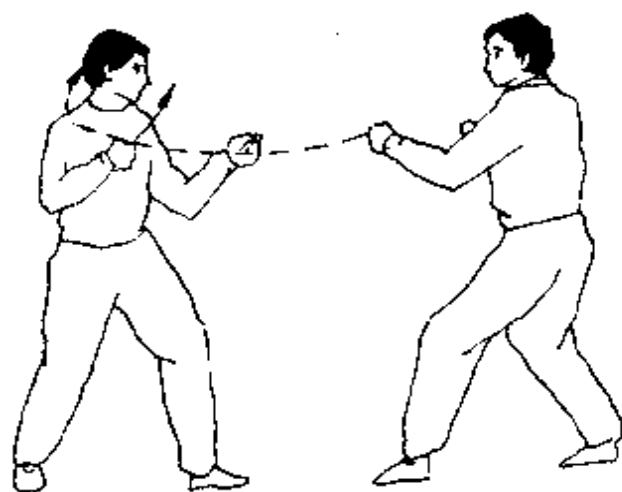


图1-145

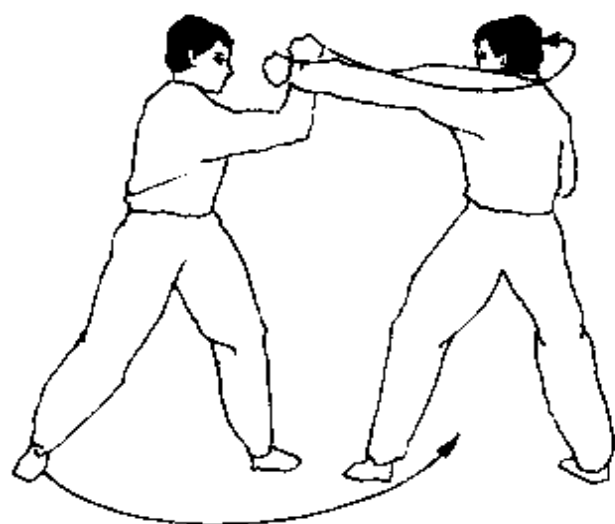


图1-146

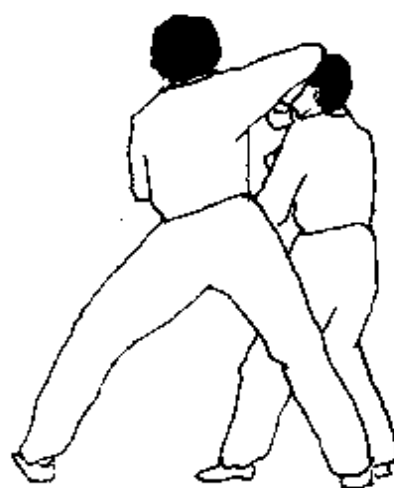


图1-147

示例(六)

1. 假设有一对手,上右步,用右直拳击我头部;(图 1-148)
2. 我左脚向左外侧移三寸,脚尖外摆,同时左手掌从左向右横截对方右肘,使其攻击落空;(图 1-149)
3. 接上动,我右脚划弧上步,并发右拐拳,猛击对方脸部!(图 1-150)

提 问

1. 示例(一)和示例(二)比较,在时机的捕捉上,有何共同点?
2. 示例(三)和示例(四)作比较,这两拳的击打部位有何变化?
3. 示例(五)和示例(六),请从中门、边门来考虑。

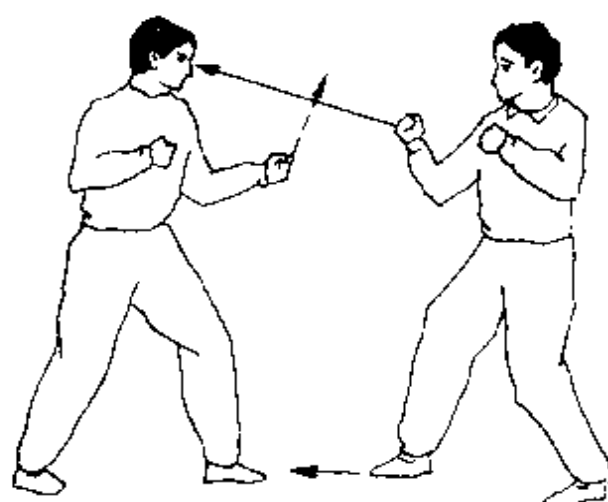


图1-148

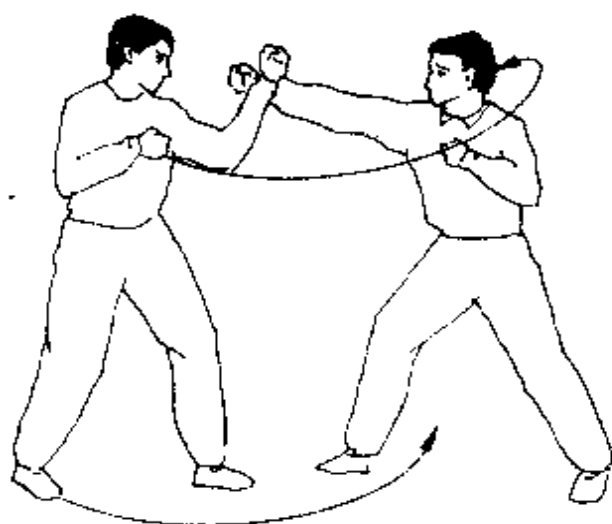


图1-149



图1-150

说 明

示例(一)和示例(二)显示了最原始最霸道最真实的“正宗”打斗术。两个示例告诉我们：你打你的，我打我的，看谁打得快，打得狠！在时机的选择上，讲究一个“抢”字，即在敌已发动进攻却未进入杀伤范围之时，我抢先一步，凌厉快捷地一击，不但阻挡对方的攻击于半途，而且制杀对方意识于无备！真正的打斗术，真正的拼命法！

示例(一)(二)，对方垫步——提膝——发力踢击，是一个很快的过程，完成此项技术需零点几秒钟。如果仔细分析一下，三个阶段中，垫步——调整间距；提膝——准备过程；踢击发力！对我有威胁作用的是第二阶段：提膝；对我有杀伤作用的是第三阶段：踢击！

也就是说，我方完全可以在敌进行一、二阶段动作时，施以强烈的迎击！而且由于他忙着布署进攻，此时正疏于防范，这是最佳的抢攻时机！

当对手垫步提膝时，示例(一)中，我“左脚前跨五寸”，“重心前移”，这两个看似平平无奇的动作，却打破了对方的如意算盘：我的腹部在瞬间向前挺进，拉近了整整一尺的距离！而对方，完成提膝动作之后，其左脚底已触到了我的腹部，他踢击、发力，就如同蹬在铁壁上，强烈的反作用力足以让他自己跌倒！——此时他是单脚独立的！

在他开始发力的同时，我的右拐拳已如八磅大锤，重重砸在了对方的左耳后窝，足以将他击倒！

示例(二)中，我左脚并未上步，但在右拳发力的同时，右脚弧线上步，这一步既协助右拐拳的发力，也可化去对方的腿攻。真正的武术精髓打法，一招便见分晓！

示例(三)和示例(四)旨在说明两点：

1. 用拐拳来反击对方攻来的拳或脚，就好像我拿秤锤敲对方的骨头一样，可使其痛入心髓，彻底打乱其进攻计划！

对方拳攻、腿攻，志在必得，就好像一个剑客拿着剑去刺别人的咽喉一样，这时，我如果拿一把重剑，在对方直刺过来的剑脊上狠命一斩，再好的剑也要断为两截！道理一样，他拳攻来，我狠击其肘窝；他腿踢来，我狠击其胫骨！这种打法，够霸道的了！

2. 拐拳可以单拳连击。有时连续的单拳虽然技术上毫无变化，但却给已经挨了一拳的对手以致命的追杀，其攻击效果远胜于其他组合！

示例(五)，是闯中门的例子，拐拳可以在格挡对方的攻击之后顺势发拳，这叫“乘其隙”，这种反攻，成功率很高。

示例(六)是保险系数最大的反攻法。图中所显示的是：当我走向对方的边门时，我的拳头依旧占了对方的中线位置，这

时如果信手一拐拳,刚好打在敌人的面部!

下面,介绍变相的“拐拳”:

变相的“拐拳”,它的“拐”已经变了,不再是 90° 的“ \neg ”了,而是将拐展开,约成 130° 的“ \rangle ”!这样做的结果,是加大了攻击的有效距离。

由于拐的角度与形态改变,发力时的作用力点,也要改变。原先是将全身的力量集中在右拳面上,而改变后则要用桡侧的腕骨进行攻击。好处在于:拳与臂形成一个小小的弯角,控制这个角度,在攻击时可用于连打带勾!

正常的拐拳是一个榔头,变相的拐拳就好像一把草镰,各有不同之处。因此,在实战应用时应发挥各自的优点进行攻击。

斜打——勾!当奋起挥击出变相的拐拳时,就把自己的手臂当作是一把草镰,全身的力量加在刃口上,自右上向左下,打——想象手中的“草镰”击中对方的后颈!并顺势勾压,将右臂一直打到左膝处(在想象中要打入地下)。这种穿透力量的击打效果是,无论对方任何阻挡,我的整体攻击力量仍然都作用在对手的身上,这奋力的一击,足以击垮对手的间架,将其体态打散!

两个变相的连环拐,无人能敌!当对手上左步用左直拳攻击我时,可先用左拐对准他的手臂猛力拐打,从左上向右下打,打中且兼具勾带之力,使其上体晃动。此时,对方必努力后挣,重心后移,趁此势,我右脚急上一步(也可不上步,视具体情况而定),提右手拐打对方的后颈!这一手连环打,恐怕连霸王在世,也无法破解,因为它的攻势之凌厉,简直让人望而生畏;攻势之紧密,简直有如狂风暴雨;攻势之霸道,简直把对手

看成了三岁婴儿！

此外，变相的拐拳之后接一个通天炮拳，也妙不可言！如果个人还没有修炼到一定的境界，在搏击时拐拳猛击后虽然可打散对手的间架，但却不能将他打瘫在地！这时，不妨再用另一只手打一个通天炮拳试试——当对手挨了拐拳上体前俯间架已散的时候，及时地补上一记通天炮，足以将对方打“飞”！

第二章 从未公开过的 江湖杀手拳

第一节 狂暴的旋风拳

大凡身体凌空,从高击下的技法,多以踢为主,北方人尤擅。

凌空击敌,主要有两种表现形式:其一是直取硬要,借助身体前冲惯性,集全身劲力于一点,冲击对手;其二是身体凌空后旋转中轴,借助旋转的切线力,轰炸式地鞭击对手!简言之,前一种形式有如苍鹰迎风直冲,后一种形式则似旋风癫旋狂转。

凌空击敌的优点是:

(一)最大程度地使两脚发出极限的爆发力。要使身体凌空跃起,必须克服自身体重(静力惯性),使其由静变动,向前向上跃起,并跃到一定的距离和高度。想达到这些要求,两脚起跳的力量必须要大。因而,为使身体跃起达到一定的高度、距离和速度,两脚(其实还是单脚)必须发出最大的爆发力!

(二)最大程度地利用体重、借助身体移动惯性发挥整体击打力。站在地上打和跃起凌空打的最大区别也是这一点。比如鞭手,站在地上的鞭手,主要由转肩、催肘、送腕挥甩而出的鞭打力;而凌空跃起的鞭拳,在完成挥甩动作发力的过程的同时,还有一个身体前冲和下沉的惯性力,这个力量又完全加码在手臂挥甩力之上,使得这一拳具有很强的摧毁效应。

总起来讲,凌空击敌的优点是:预动大,杀伤力强!

缺点也有:

(一)预动大,动作全过程所需空间较大。身体的跳跃不同于手臂的挥击,前者速度赶不上后者,因为前者的运动轨迹很长。从起跳到升至最高点,需较长时间。此外,有些人弹跳力不佳,想用助跑来达到一定高度,这从实战角度来讲,无异于自投罗网。预动大,对手心中早有准备,斜或横向让开是举手之劳,迎面一击更成了杀人不眨眼的“神招”!

因此,凌空击敌常用于出其不意的攻击,或者在对手毫无招架之力的情形下乘胜追击。这样做,保险系数大。

(二)凌空过程中,难以变化。这里的变化,不是指早已设计好的变化技法(当今武坛凌空两腿、三腿以至四腿连击,变化不可谓不快),而是指在凌空过程中身体的运行轨迹是无法改变的(是极有规律的抛物线),这时,如果受到对手的强烈迎击,则简直是避无可避!这是凌空技术的又一大弱点!

当然,优点与弱点,相依相承。高手会把弱点消于无形,而能发挥其最大优势;低手会淹没其优点,而漏洞百出。因此,在武技没有达到一定水平之时,切记慎用凌空技术。

古时,武术作为一种格杀手段,常常秘密传授。人们互为保守,不轻易泄露,因而武者甚寡,往往只局限于自己的门派。

还有,古人重功力而不重速度,所以“千斤王”、“铁金刚”等气力功和硬气功颇受人重视,历代名家辈出。而轻功之类,被人认为是投机取巧的“小巧功夫”,并非真才实学,颇有鄙夷之风。

鉴于上述的原因,旋风拳一直是少数人的专利!即使是专注刺杀的“杀手”,也只是少数人精通!

旋风拳作为一种杀手技术,其出击速度之快、旋转身法之妙、挥击力量之重,都是常人难以想象的!直到今天为止,旋风拳尚未在哪个正式赛场上露过面。

以下介绍旋风拳的练法:

(一)原位鞭拳

先重温鞭手的模式:

1. 预备势。(图 2—1)
2. 右肩以中线为轴,从左向右甩出一个小小角度。(图 2—2)
3. 右肩甩动后,带动右肘从左向右甩一个角度。由于半径延长,右肘的甩击速度加快。(图 2—3)
4. 右肘带动右腕,右腕带动右拳,从左向右,一节节横甩!整条手臂就如一条鞭子,一节节地甩出去。(图 2—4)



图2-1



图2-2



图2-3



图2-4

(二)180°转体鞭手

上述的鞭拳,是一个原地原位的模式。下面,我们进一步练习:

1. 预备势(右式)。(图 2—5)
2. 接上动,重心前移至右脚,身体以右脚掌为轴,向左旋

转 180° ，同时左脚沿弧线前旋 180° 至前方。(图 2-6)

借助上体(左肩)左转的惯性，左肘向前方甩出；随之左前臂向前上方甩出，犹如挥鞭子一样，重心前移。(图 2-7)

3. 接上动，重心微后移，恢复成左脚在前的预备势。



图2-5

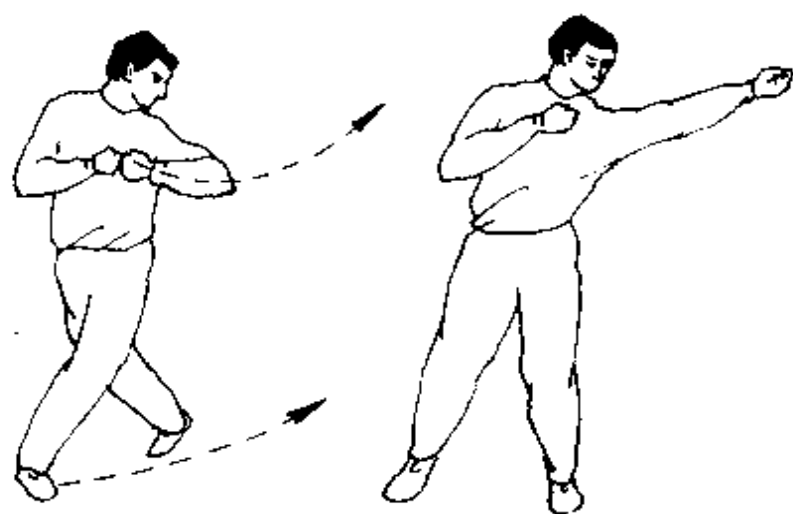


图2-6

图2-7

说 明

这个 180° 转体鞭手的动作, 与原鞭手相比, 多了一个 180° 转体。由于身体旋转达 180° , 角度增大, 使得鞭手速度增加, 鞭击力增强。

同时, 由于转体, 使得鞭手的打击路线捉摸不定, 好像隐在草丛中的蛇儿一样, 让人搞不清从哪儿张口咬人。

(三) 360° 转体鞭手

1. 左预备势。(图 2-8)

2. 接上动, 重心前移, 左脚尖外摆, 右脚弧线前进一步, 上体左转 180° ; 重心前移至右脚, 上体继续左转 180° , 随之左肩前送, 左肘挥甩, 左小臂挥甩, 发鞭手。(图 2-9、10)

3. 接上动, 重心微后移, 上体恢复成预备势。(图 2-11)

说 明

这是 360° 转体鞭手, 事实上前 180° 转体主要用于防御, 后 180° 转体才助鞭手发力, 与上一种模式类似。



图2-8

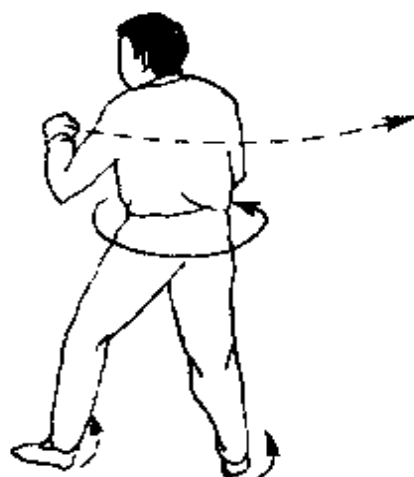


图2-9

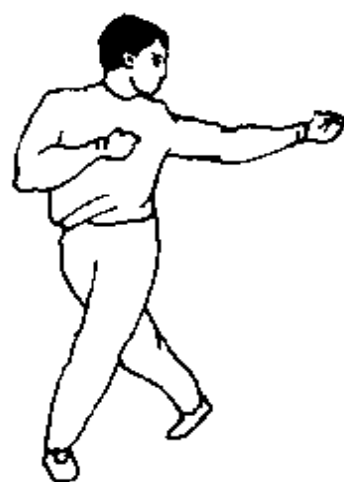


图2-10



图2-11

(四) 跳跃 360° 转体鞭手

1. 左预备势。(图 2—11)

2. 接上动, 右脚蹬地向前摆跳, 随之左脚蹬地跳起, 在空中, 身体向左转体 360°。(图 2—12)

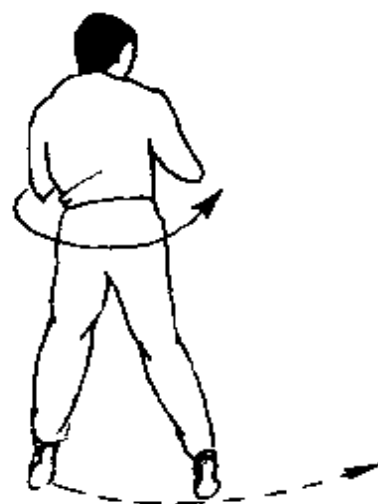


图2-12

随之,右脚、左脚相继落地,同时发出左鞭手。(图2-13、14)。

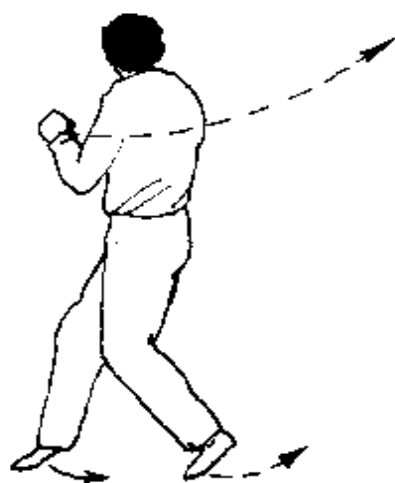


图2-13

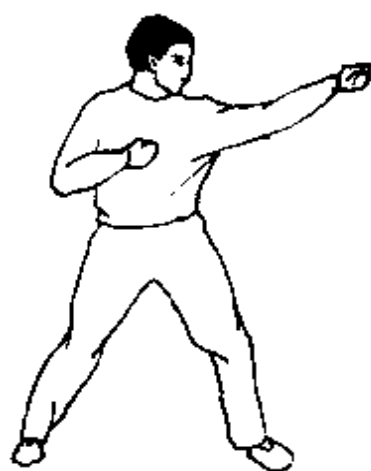


图2-14

3. 重心后移,恢复成左预备势。

说明

两脚相继跃起,空中转体 360° ,把身体旋成一股龙卷风;并借转体之惯性,发出鞭拳。

发出鞭手的时候,刚好是两脚落地的时候!

此跳跃 360° 转体鞭手,身体旋转 360° ,其爆发力远较 180° 转体为甚!

(五)旋转 360° 凌空鞭手(旋风拳)

1. 左预备势。(图2-15)

2. 接上动,右脚猛蹬地向前摆跳。

3. 接上动,左脚随之蹬地跳起,使身体腾空。(图2-16)

4. 接上动,上体旋转 360° ,两脚屈膝收控,在身体凌空达

到高峰时,发出凌厉的鞭手!(图2—17)



图2—15



图2—16



图2—17

下面介绍上述几种鞭手(拳)的用法。

原位鞭手速度很快,令人防不胜防,其用法另有文述,此不赘言!

180°转体鞭手是很实用的技法,虽然转体只有180°,但它的打法犹如旋风脚一样,最宜于后手出击。如(图2—18),敌我对峙,我左手左脚在前,这时,如果我用右手攻击对手的话,最常见的用法是从正面攻击,无论勾、摆、直、劈、拐,都难逃对手的“法眼”。

如果,我一反常态,身体以左脚为轴向右旋转180°,即右脚从左脚后旋上一步,这种反常的姿势会令对手不适应,并且由于旋转的速度,使得对手不能在瞬间捕捉我的空档!(图2—19)

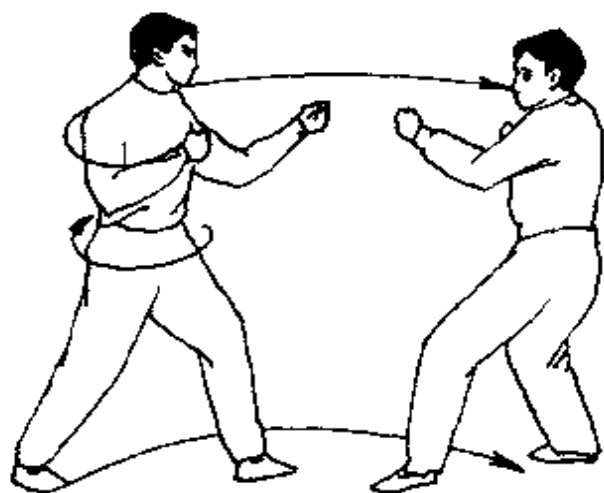


图2—18

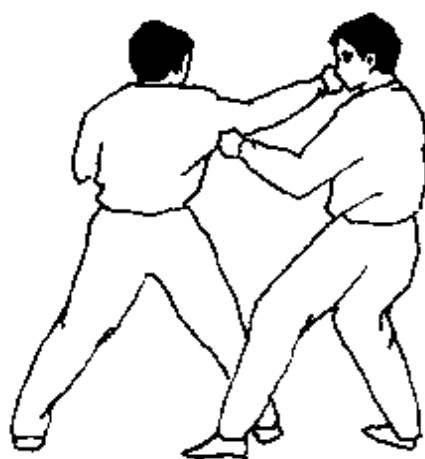


图2—19

更重要的是,这种旋转的鞭手在击打时,可达到出其不意的奇效!

比如,我主动攻击对手,先用左手攻其头部,诱其有所反应;随之,我以左脚为轴,身体右旋180°上右脚,发鞭手,横击对方右耳后穴道,只要旋得快、旋得顺、旋得溜,对手在仓猝中很难逃脱!(图2—20、21、22)

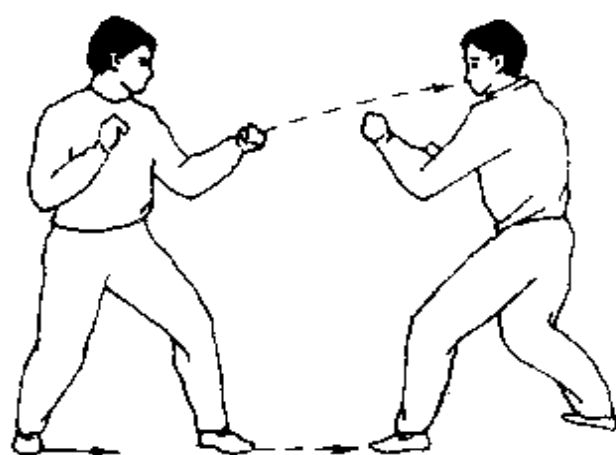


图2-20

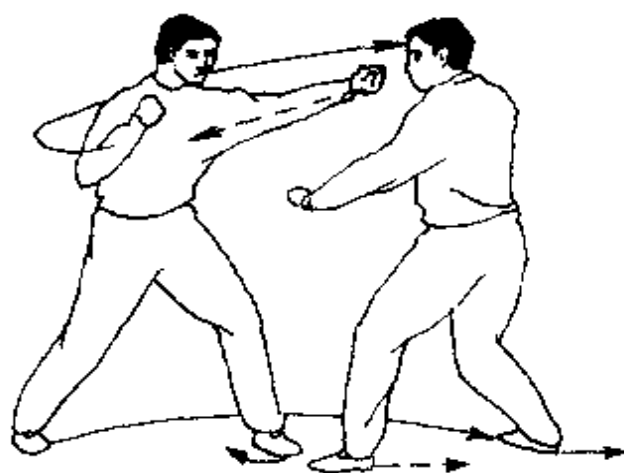


图2-21

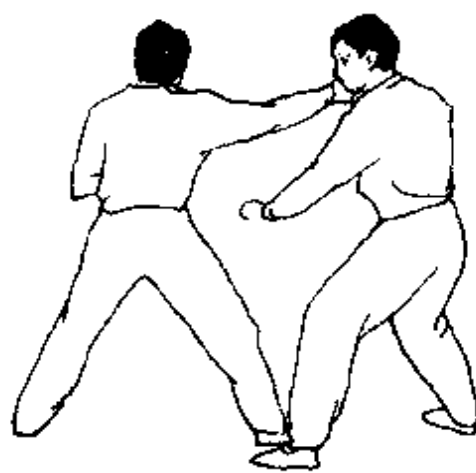


图2-22

180°转体鞭手用于防守反击，那简直是完美无缺的招儿！在上体旋转的同时，前臂随之掩带，以横破直，化消敌人的直线攻击。并且，上体一旋，便不再停顿，继续旋，旋180°，同时发鞭手，一旋即发，真是妙不可言。

比如，对方上右脚以右直拳打我，我上体右转，同时左臂由左向右掩带，使其右拳之力如泥牛入海，消化得无影无踪。

此时,我身体一旦发动旋转,便不停顿,以左脚掌为轴,右转体 180° ,同时发右鞭手,好像一条鞭子似的,狠狠抽击对手的后颈脖!(图2-23、24、25)

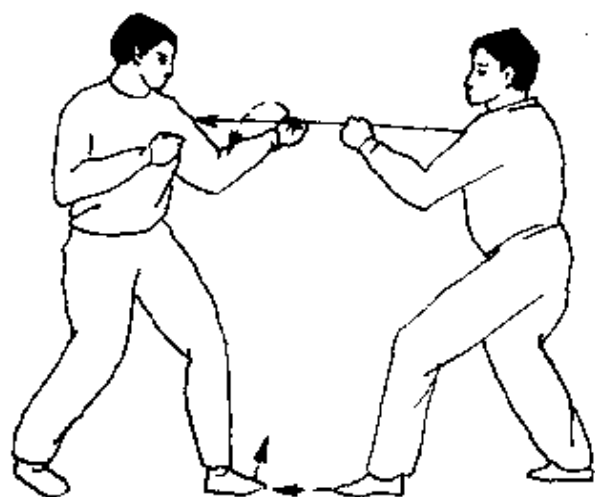


图2-23

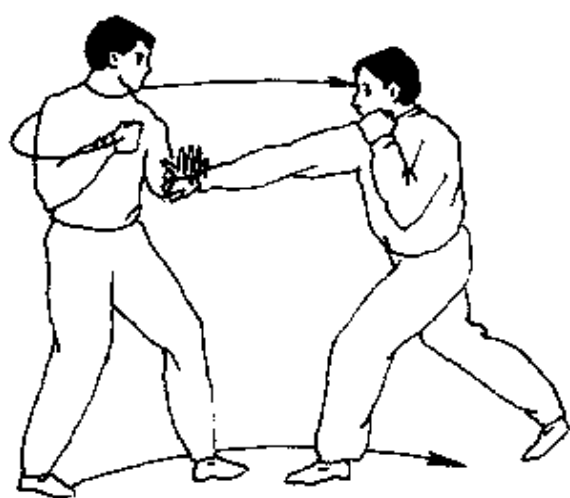


图2-24



图2-25

又比如,对方提右脚直踹我腰,我左臂由左向右横推对手右脚腿肚子,使其右脚失去平衡,此时,我以左脚为轴,右转体 180° ,借转体之力,右手猛一拳,可中其后腰要害!(图2—26、27)

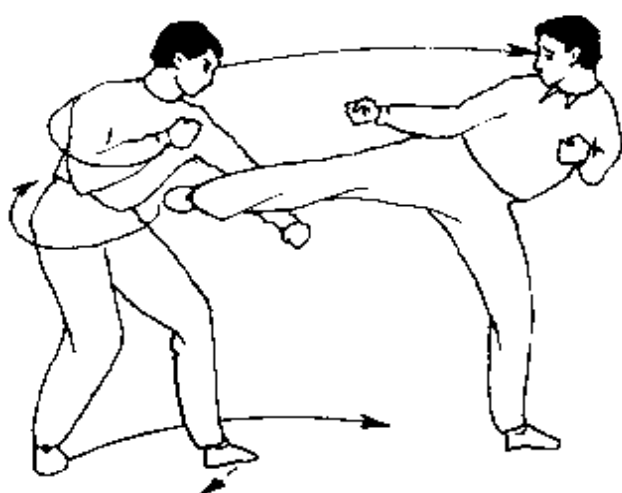


图2—26

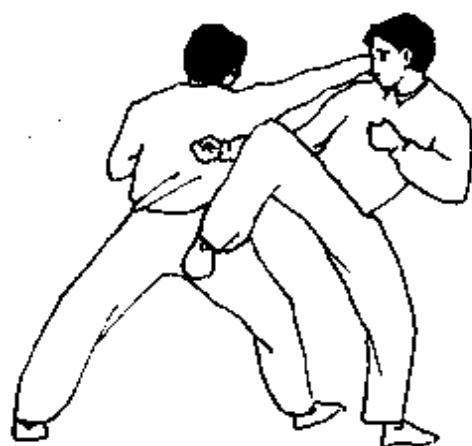


图2—27

360° 的转体鞭拳,其实与 180° 转体鞭手相同,唯一相异之处是,在左预备势的基础上,右脚向前上步(这一步,应把包括手和脚在内的整个身体当成圆才对),即以左脚掌为轴,右脚右手做弧形旋转。

圆转的好处,一是发动身体继续左转;二是右手右脚的旋转过程即是化去对手来力的过程。比如,对手上左脚以左拳打我头部,我上体弧形左转上右脚,右臂由右向左掩带其左臂,化其来力。随之,我上体继续左转 180° ,同时左拳随转体狠狠抽击其后颈,效果绝不会差!(图2—28、29、30)

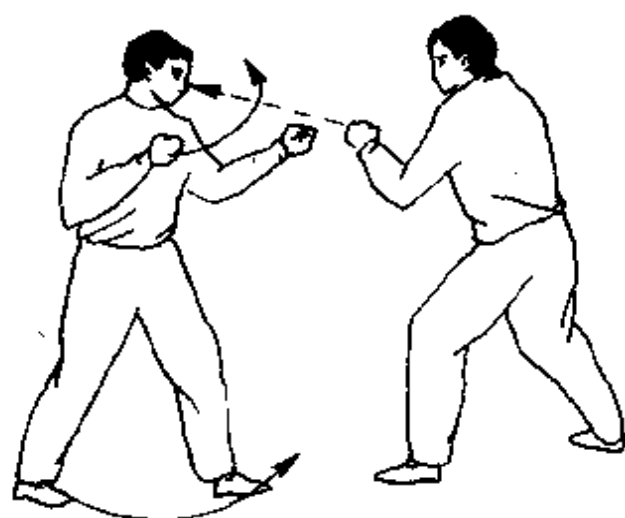


图2-28

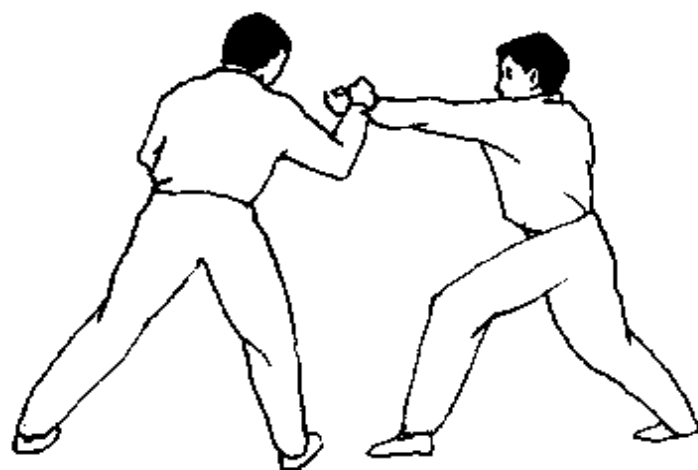


图2-29



图2-30

跳跃转体的 360°鞭手(旋风拳),其实是对上述转体鞭手的连贯运用。切记,应用时把身体当成拧紧了绳子,在完成 360°跳跃转体的同时,发出鞭手,狠抽对手! (图 2-31、32、33)

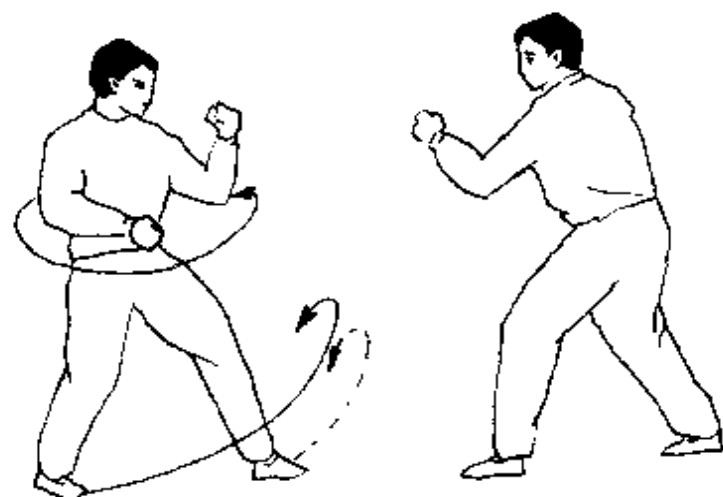


图2-31

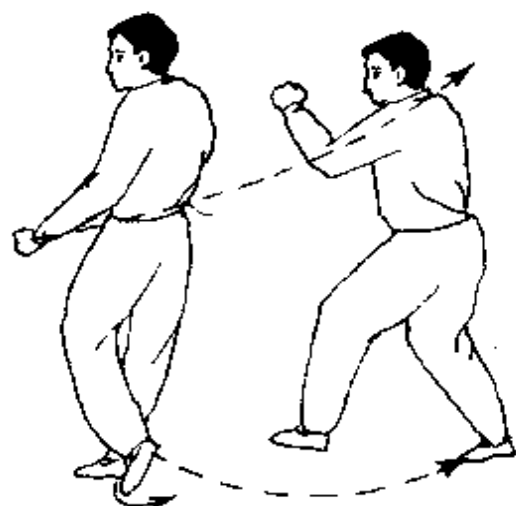


图2-32

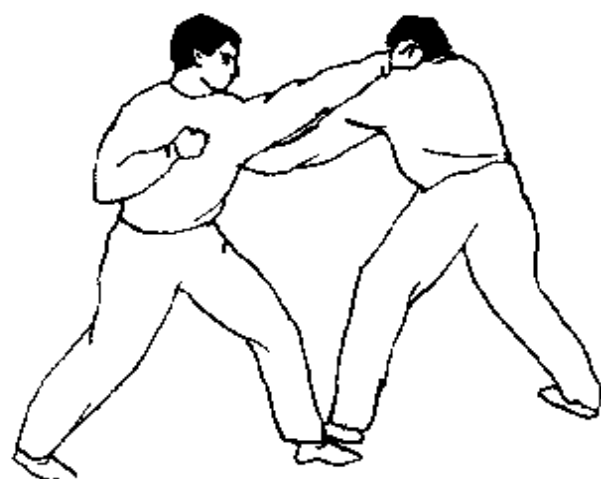


图2-33

旋风拳是最高级的表现形式,运用时,借助两脚蹬地产生的爆发力,使身体快速向前向上凌空腾起,并同时拧腰转体 360° ,以龙卷风之势,使身体旋到高峰。在达顶点时控腿收腹,同时借转体惯性,猛力鞭击对手!由于这种鞭击既带有前冲劲

力,又有居高临下的气势,加之身体旋转产生的切线劲力,以及鞭手的横向抽击力,使得这一拳具有摧毁效应!(图 2—34、35、36)

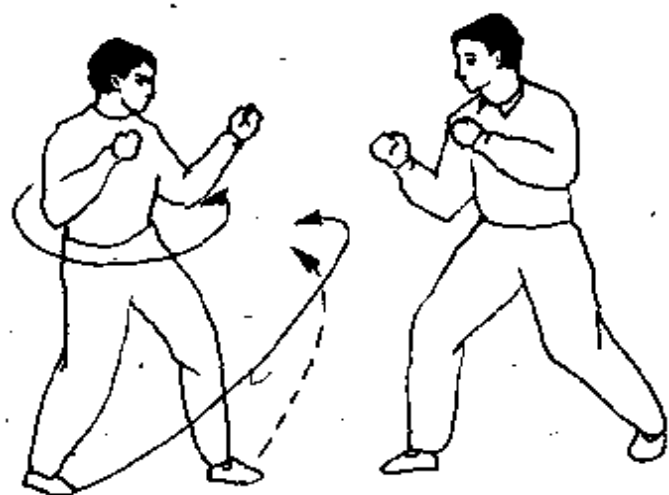


图2-34

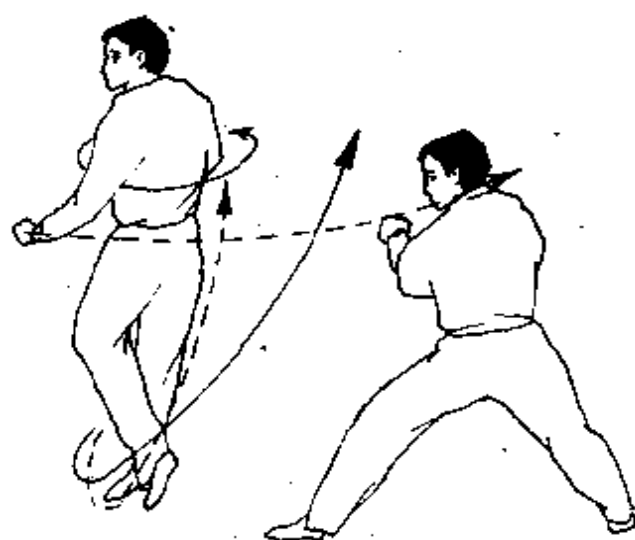


图2-35



图2-36

旋风拳效果确实不同凡响！

第二节 震天响的霹雳拳

现行长拳中有个“旋风脚”，是个挺有名儿的腾空腿法，几乎每个套路中都出现它的影子。其实，“旋风脚”在传统武术中，不过是个破擒脚的招势，作用实在有限得很。至于它被许多武术师青睐而频频露面，则主要是因为它演练起来高而美的缘故。

“旋风脚”的原始用法，是当我左脚被对方两手抱于怀中并用脚攻我支撑脚时，我为了自救，急速右脚跳起，里合摆击对方，使其因自救而松手，擒足便不解自破，这是以攻为守的伎俩。到了当代，有人试图将“旋风脚”用于直接的格斗，翻身跳起，用右脚里合盖压对手的后颈儿。这种用法，只是暂在试验中，尚无法普及。

在此，编者介绍一种比旋风脚轻松数倍的招儿——这招儿的动态模式与旋风脚几乎一模一样，唯一不同之处，是易脚为拳，使之更灵活、更简捷、更有效而已——这个招儿，就是将“霸王”使的拐拳，跳起来打，称之为“霹雳拳”！

霹雳拳的威力，在于两个拐拳合在一起使用！它的旋身一拳，其气势，远远超越霸王，赛如霹雳！一拳奋起，众皆失色，名不虚拳！

下面，具体介绍两种形式的霹雳拳：

(一) 凌空霹雳拳

1. 预备势：三七步或四六步。(图 2—37)
2. 接上动，重心前移，左脚脚尖外摆，微向前垫半步，约三寸。
3. 接上动，右脚脚掌擦地前摆，右膝向前向上提起，同时左脚蹬地，使身体腾空而起。

左手成掌，向前伸出，掌心向下，五指朝前，左肩前送。(图 2—38)

4. 接上动，身体达到最高点后，猛下沉，两脚落地踏实。同时，腰猛向左扭，左肩由前猛转 180°，使右肩向前划弧；腹肌用力，上体前俯折叠。右臂屈肘成“ㄟ”型，将右肘抬起，从右上方向左下方猛地挥动，狠狠击下！(图 2—39)

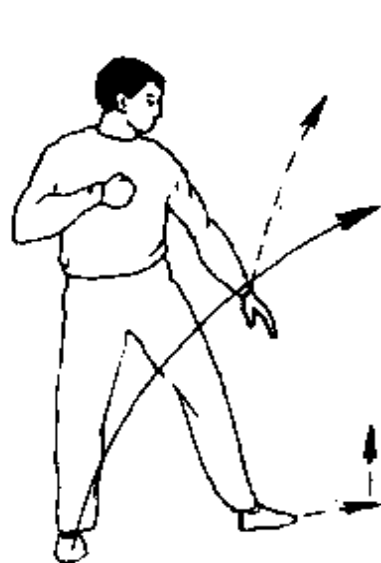


图2-37

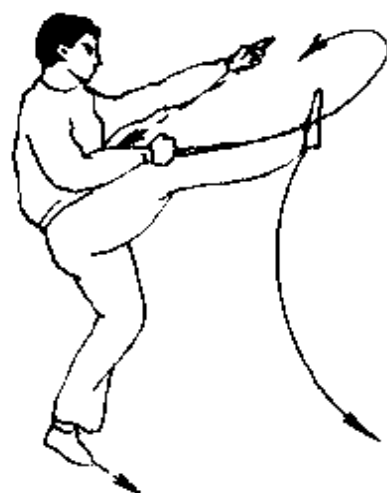


图2-38



图2-39

5. 接上动,重心前移,右脚尖外摆前垫三寸。

6. 接上动,右脚掌擦地前摆,左膝向前向上提起,同时左脚蹬地,使身体腾空而起。

右手成掌,向前伸出,掌心向下,五指朝前,右肩前送。

4. 接上动,身体达到最高点后,猛下沉,两脚落地踏实。同时,腰猛右转,右肩由前猛转 180° ,使左肩向前划弧;腹肌用力,上体前俯折叠;左臂屈肘成“ \cap ”型,将左肘抬起,从左上方向右下方猛地挥动,狠狠击下!

5. 接上动,恢复成预备势。

(二)旋身霹雳拳

1. 预备势:三七步或四六步。(图2-40)

2. 接上动,重心前移,左脚尖外摆,微向前垫半步。

3. 接上动,身体以左脚掌为轴,向左转体 180° ,并借转体之势,右脚弧线划进。(图2-41)



图2-40



图2-41

同时,右手屈臂成“ㄟ”型,从右上方向左下方斜斜挥击。

4. 接上动,重心前移,上体微前俯,并以中线为轴,身体旋转 180° 。在转体的同时,左脚屈膝提起从后经右侧方向前摆起,随之右脚蹬地跳起,使身体腾空。左臂伸直,向前甩出。

5. 接上动,上体继续左转 180° ,左右脚依次向前落地,并借身体下沉的同时,右手拐拳从右上向左下方斜斜甩出!(图2-42)



图2-42

上述两种霹雳拳,其发力模式是完全一样的。

凌空霹雳拳,右脚提膝前摆,左脚蹬地跳起,使身体凌空“飞”行。此时,我左手前伸,左肩前送,为右拳发力作好了充分的准备!

随之,上体从上向下落地,这是地球吸引重力的惯性力,其大小相当于体重!

左肩由前向左向后拉,完成 180° 划弧,依照杠杆原理,即右肩向前划弧 180° ,产生高度爆发力!

其实右肩并非只划 180°,右肩到达前方后,还要继续向左划弧 90°,合起来应该是 270°!

右肩划弧 270°,右臂成“门”型摆动,也至少划弧 180°!两种力量合加在一起,真让人望而生畏了!

同时,上体先后仰再前俯一个角度,这个角度约 45°,上体前俯也产生一个力量!

身体下沉,上体前俯,身体旋转,右肩旋扭,右臂甩摆,数力相合,其爆发力可想而知!

旋身的霹雳拳与上述发力模式几乎一样。所不同的是,我中线与垂线形成一个角度,并以此角度为轴,跳跃旋转 360°,产生一个极大的爆发力,这个爆发力,超过了凌空霹雳拳的发力力度。

霹雳拳的威力非同小可!因此在一般场合切勿使用,用得不好,要出人命的!

例(一)的凌空霹雳拳,这种拳法在使用成功率上,要比例(二)大得多。例(一)中所示,我左脚垫步,右脚提膝前摆,左脚蹬地跳起,这个步法,已在“垫步”中加以说明:垫步惯追杀,追风赶月不留情!在垫步腾空的瞬间,左手向前伸,这个动作并非是有可无的,而是非常重要的!(图 2—43、44)

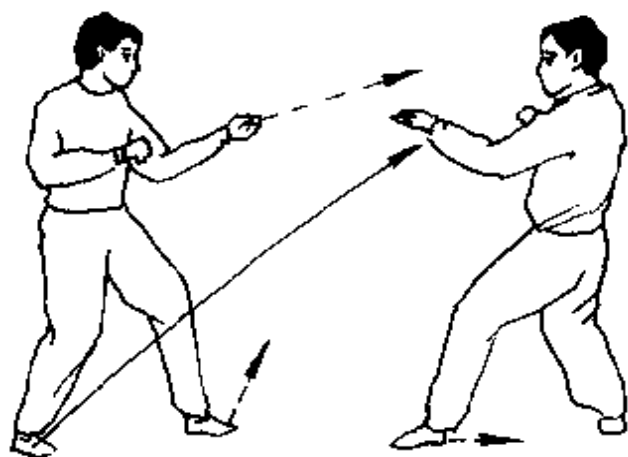


图2-43

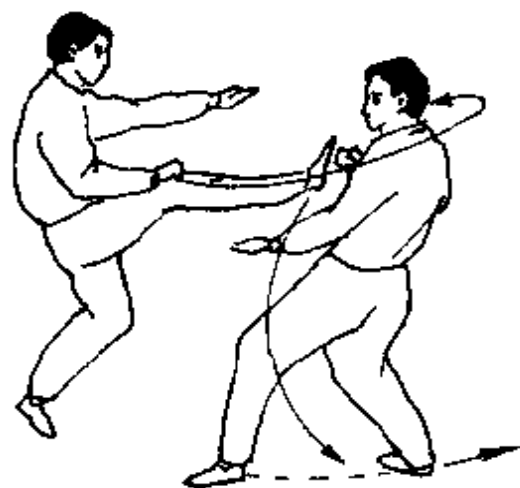


图2-44

比如，我发起主动攻击，一开始，就摆出咄咄逼人的架势，身体向前高速推进，并在凌空推进的同时，右脚屈膝上摆。这一记屈膝上摆动作，不知道害过多少人上当！

屈膝向胸前提起，脚底正对着对方的胸腹——这样的动作意味着什么？意味着我即将发动脚功，用脚底去攻击对手！

而却在同时，我左手又向前伸，指尖直插向对方的眼睛！

上下交攻,可能是上虚下实,也可能是下虚上实,还可能是上下皆实:在仓促中,谁也搞不清,也许对手只觉眼睛一花,我的手和脚就几乎已招呼到他身上了,他又怎不心惊?!

这种打法,是中国传统武术的精粹所在。上下夹攻,在外国搏击术中极为少见。

手脚齐攻,给对方以极大威胁,但谁都不会想到,这凌厉的攻势,竟然是一种假象?

随后,正当对手无所适从的时候,我身体向下沉了,上体向前俯了,肩膀大幅度地扭了,象征着“霸道”打法的拐拳,已从右上方,斜斜划弧下击,轰到对手的头部要害上。(图 2—45)

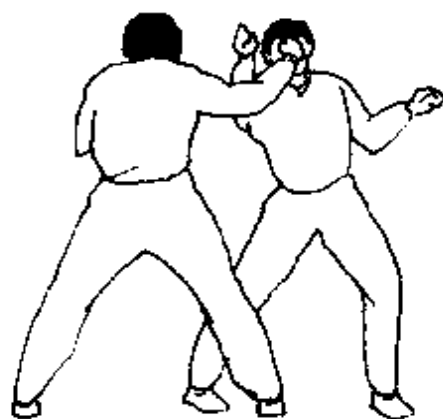


图2—45

当抡起八磅大锤有力地挥向一个生鸡蛋的时候,就能体味到霹雳拳打人的味道了!

旋身霹雳拳实战法请见(图 2—46、47、48)。

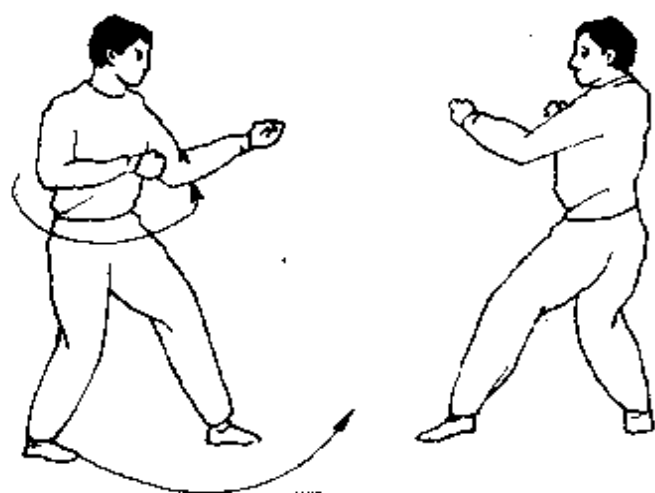


图2-46

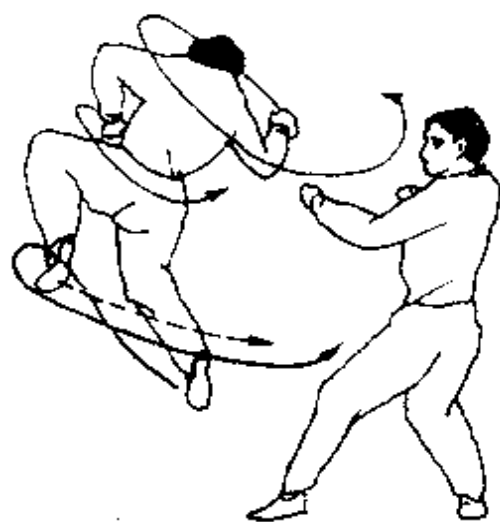


图2-47



图2-48

第三章 内家绝艺——

巧手引渡

巧手引渡，乃是内家拳的高级技艺，其意在于：轻轻巧巧地把来力化解得无影无踪！

就武术格斗而言，通常接触防守的用力技巧有三方面：

（一）暴力：即用迅猛的力以击打的形式拦截对方的攻击，如“刀手斧脚”。

（二）中力：只要能阻止对方击打就可以的力。

（三）和力：也称“柔力”，用的力量很小，但接触时间多，对攻击力进行持久性的作用。

巧手引渡，就属于第三种。

以下介绍两种技巧：

（一）小桥流水（图 3—1、2、3、4、5）

1. 两脚前后斜开立约一肩半宽，重心前四后六分成，为半马步。左手前伸，肘微屈；右手屈肘，护于胸前。

2. 下盘不动。左手化掌，转掌心向内，五指斜朝前上方，肘尖下沉；右手化掌，掌心向内，五指斜朝前上方。接着，左手

以小臂尺骨侧及手掌侧这一段为力点,从前向右后向下斜斜划弧,至右肩前;右手向下经右腹前向右外侧划弧。同时,上体微右转。



图3-1



图3-2

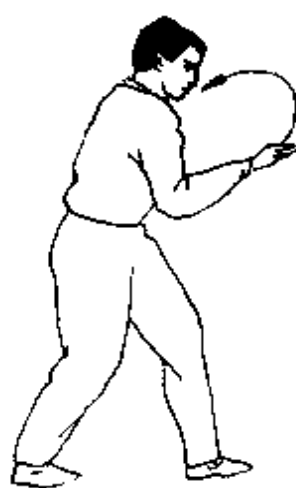


图3-3



图3-4



图3-5

3. 接上动,右手从右外侧向前上方向左划弧,掌心向上,掌指斜朝前上方,坠肘。左手随之从右肩前向下经右肋、肚脐划弧至左腹前,掌心向上。同时,上体配合左转。

4. 接上动,右手以小臂尺骨侧及手掌侧这一段为力点,从前经中线向左后向下斜斜划弧,至左肩前;左手从左腹前向左外侧划弧。同时,上体继续左转。

5. 接上动,左手从左外侧向前方向右划弧,掌心向上,掌指斜朝前上方,坠肘;右手随之从左肩前向下经左胁、肚脐划弧至右腹前,掌心向上。同时,上体微右转。

6、7、8、9 同 2、3、4、5,以两手相继划一圆圈为单位,周而复始地运动。(图 3-6)

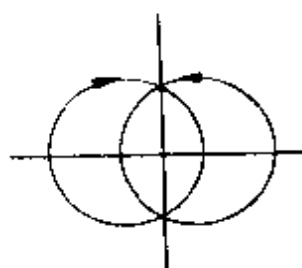


图3-6

说 明

(1)两手划圆,强调柔和、流畅、圆转、匀称。速度不要太快,动作幅度不要太大。

(2)两手划圆过程中,一手上必有一手下,一手左必有一手右,一手升必有一手降,但无论如何,不要离开主旨:划圆要过中线。

(3)两手划圆,须由腰(两肩)的左旋右转带动,力由脊发。

(4)下盘体态大致不变,但允许小范围的摇动、转动。

(5)左右两势,均需练习。

(6)还有一种练法,掌心不是朝内,而是朝外。

(二)黄蕊浅吐(图3 7、8、9、10、11、12)



图3-7

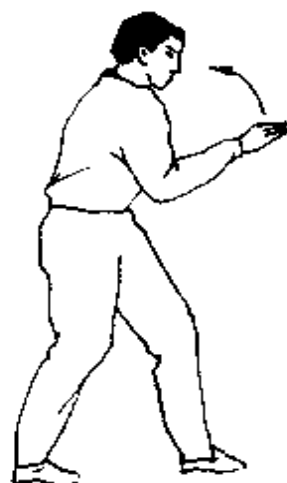


图3-8



图3-9



图3-10



图3-11

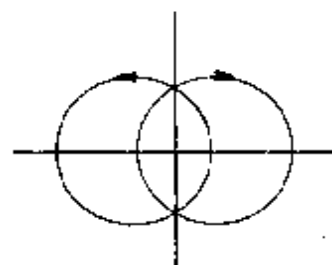


图3 12

1. 两脚前后斜开立约一肩半宽,重心前四后六成半马步。左手前伸,肘微屈,约与肩同高;右手屈肘护于胸前。

2. 下盘不动。左手化掌,转掌心向内,五指斜朝前上方,肘尖下沉;右手化掌,掌心向内,五指斜朝前上方。右手从下向左上再向右划弧,至身体正前方;左手向外向下划弧至体左侧。上体微左转。

3. 接上动,右手从正前方向右经右肩前方划弧至体右外侧;左手从左外侧向下向内划弧至腹前。体左转。

4. 接上动,左手从腹前向右向上划弧至右肩前;右手从右外侧由下向左划弧至腹前。体左转。

5、6、7 同 2、3、4,以两手相继划一圆圈为单位,周而复始地运动。

说 明

“黄蕊浅吐”的动作模式与“小桥流水”的动作模式一模一样,唯一不同之处是“小桥流水”动作沿中线向下转,“黄蕊浅吐”动作沿中线向上转,方向相反。

应用说明

依据“小桥流水”的交手模式图。

(图 3—13),对方左拳打来,我右手从右向左向下划弧,并随着左转体动作,右手划弧还产生向后的力,于是,右手的运动路线是一段斜向的弧,即从右向左,从上向下,从前向后,三个方向的力组成一个立体方位的“弧”。(图 3—14)

用这样的三个方向化解对方的攻击力,真是妙不可言。对方左拳同时受到三个方向的力的作用,即(针对对方而言),向前、向右、向下。对方再大的来力,被分解成三个方向,还有何威? 如果对方重心移得太靠前,冲势太足,此三力的合力足以

把对方打倒！

仅此轻轻一划(走弧线),就把气势汹汹的对手摔倒在地,这是“巧手引渡”的绝妙之处!难怪内家拳有言:“犯者立仆”,果然不虚!

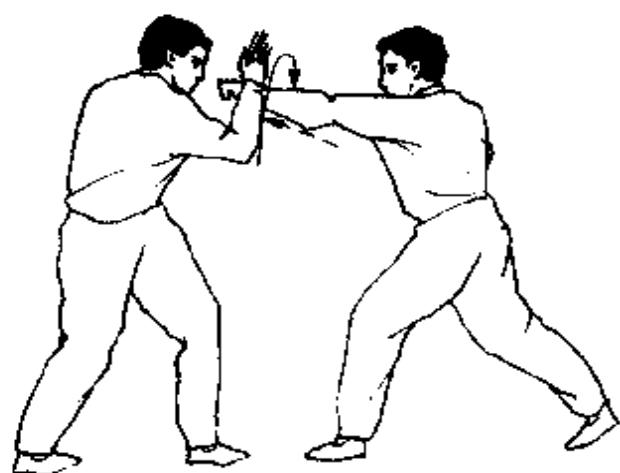


图3-13

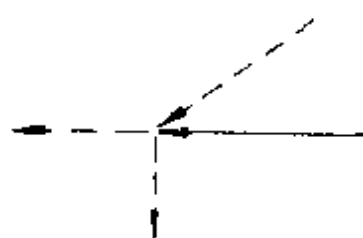


图3-14

(图3—15)是对方右拳打来,我左手巧妙引渡来力的图示。

(图3—16、17、18)是对方先用左拳,后用右拳相继打来,我用右手、左手分别引渡,右手顺势化拳抖击对方左太阳穴的反击例子。

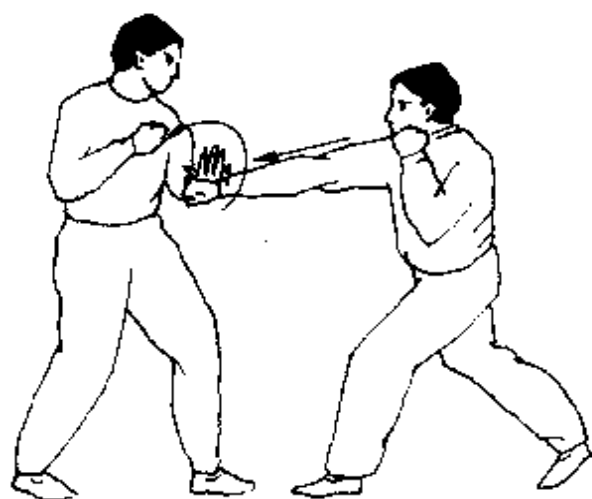


图3-15

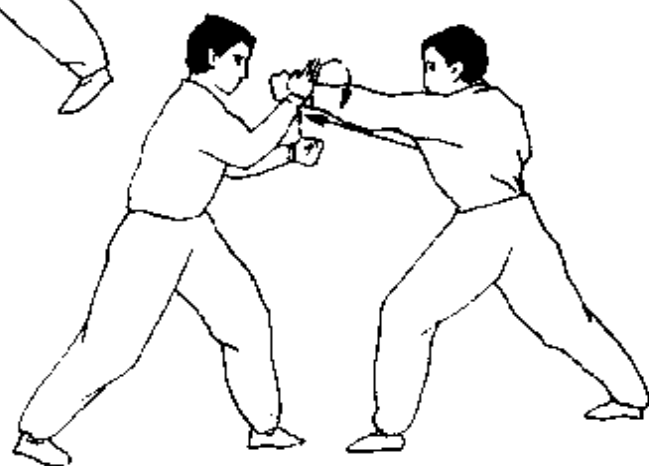


图3-16

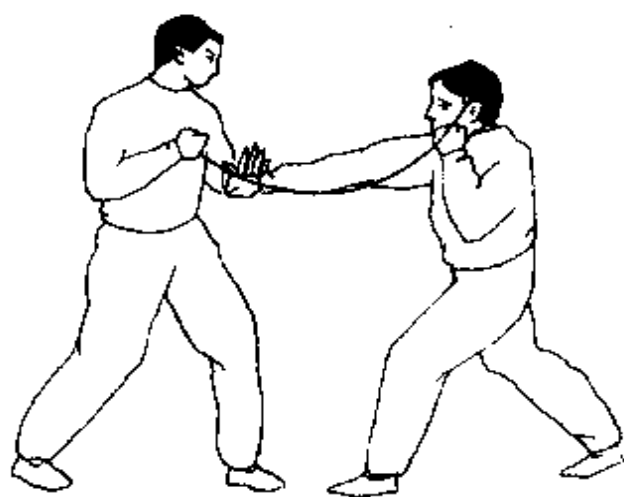


图3-17

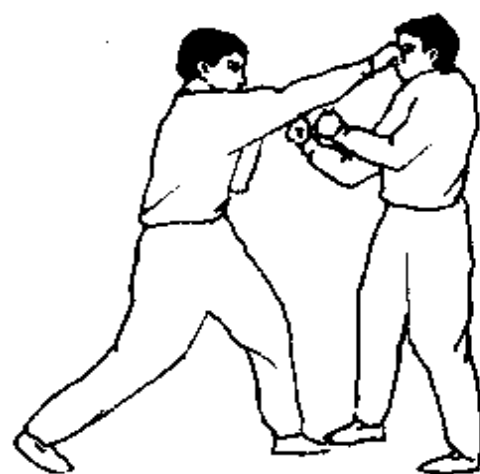


图3-18

(图 3—19、20、21)是对方用右拳打来,我左手引渡来力之后,敌架势不稳急忙向后一挣,我左手顺势吐力,一掌印其右肋,可将其打飞出去。

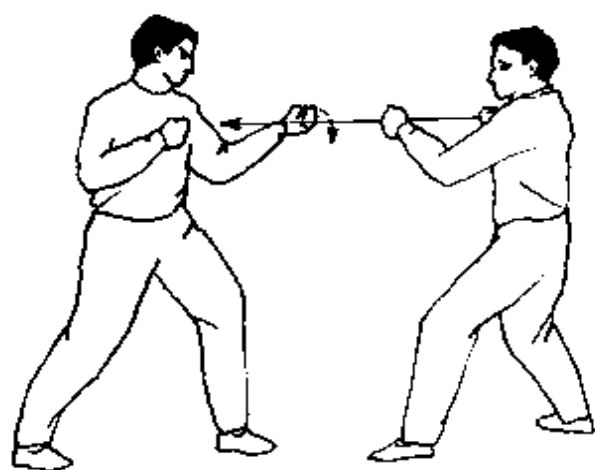


图3—19

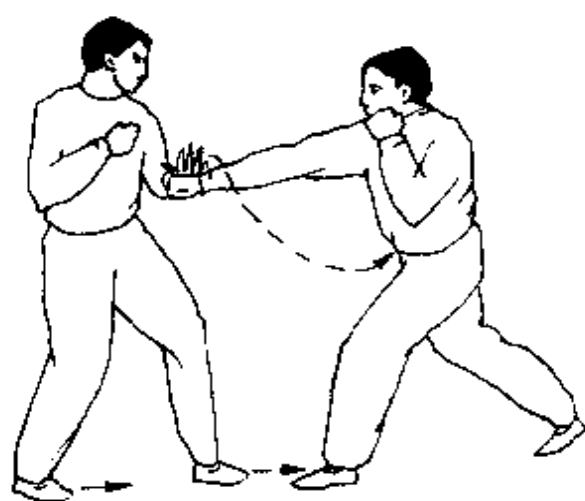


图3—20

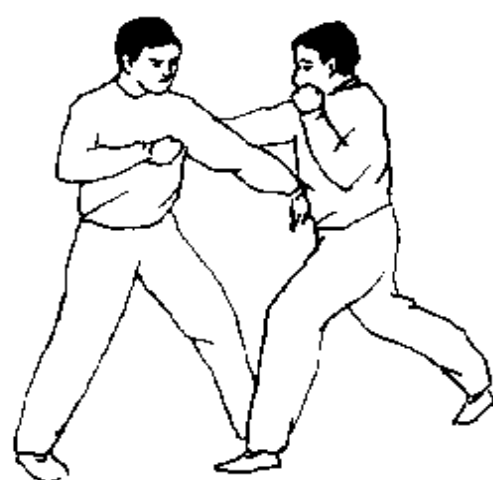


图3—21

(图 3—22、23、24)是对方用右拳打来,我左手引渡来力之后,敌架势不稳急忙向后一挣,我顺势进步,左肘向前顿击其右肋。

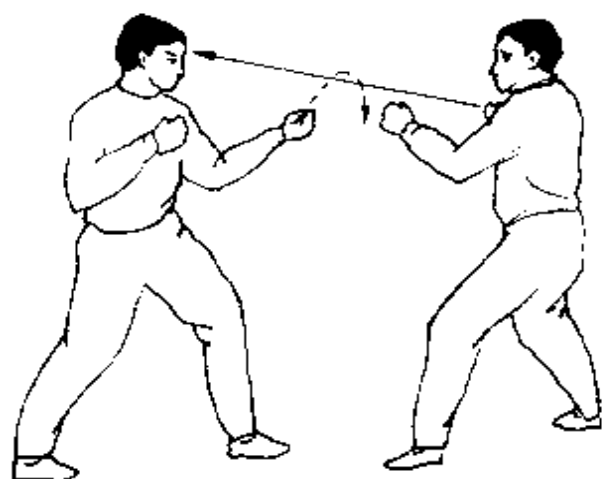


图3—22

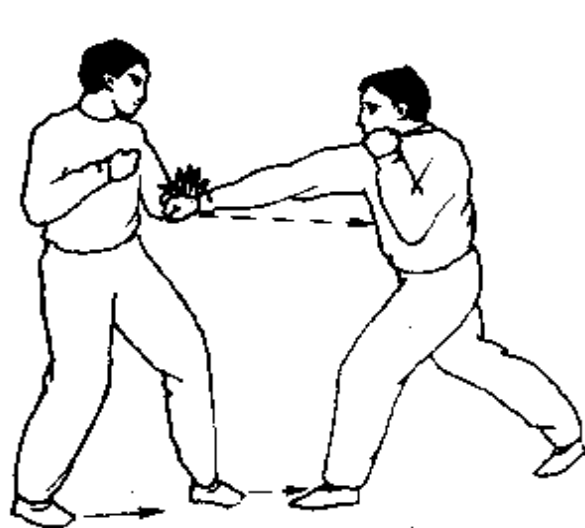


图3—23

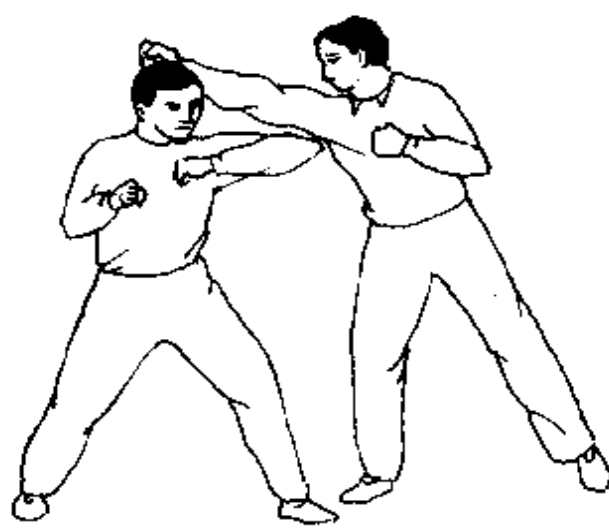


图3—24

(图 3—25、26、27)是对方用右拳打来,我左手引渡来力之后,敌架势不稳急忙向后退,我右势进步,以左肩靠击对方,可将敌撞飞出去。

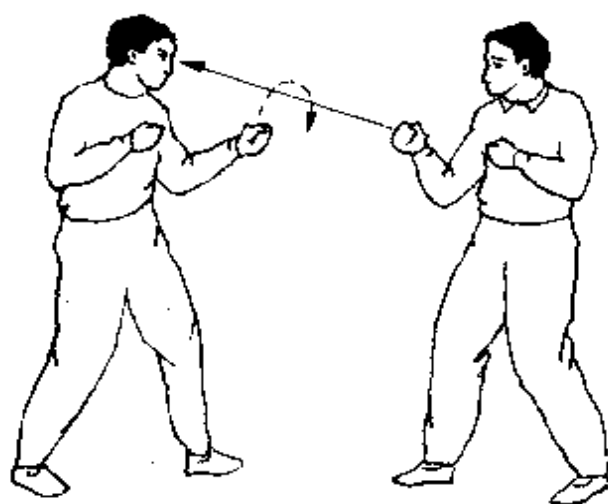


图3-25

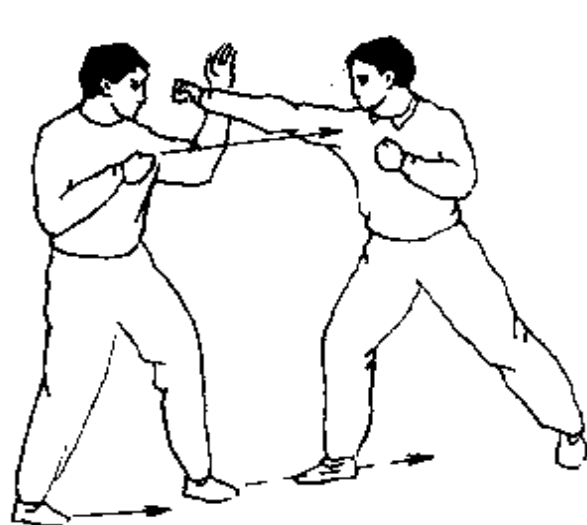


图3-26



图3-27

(图 3—28、29、30、31)是对方左拳打来,我右手引渡来力顺势下压;对方右拳又打来,我左手引渡来力顺势下压。然后,我向前寸步,两手翻掌印击,左掌印其脸面,右掌印其心窝,将其打飞出去!

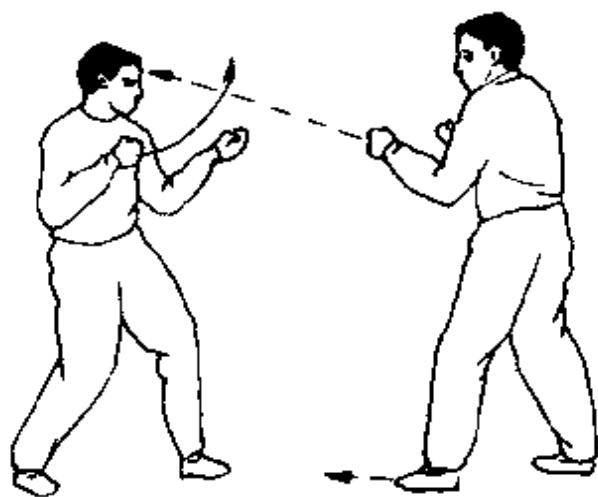


图3-28

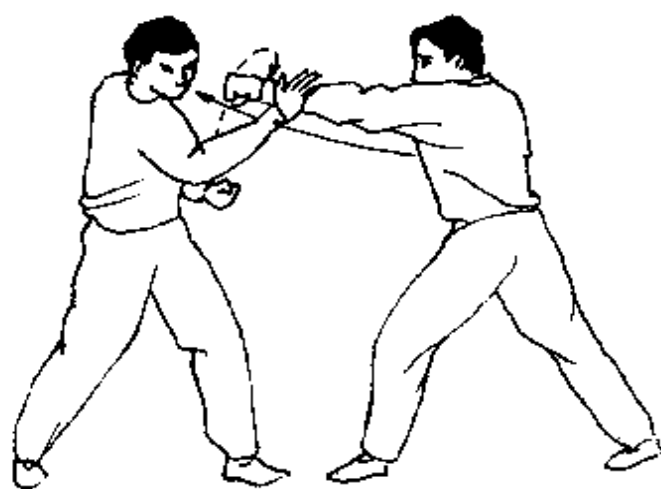


图3-29

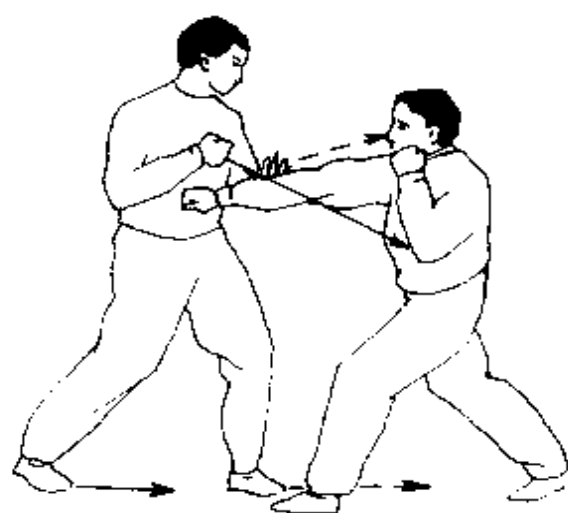


图3-30

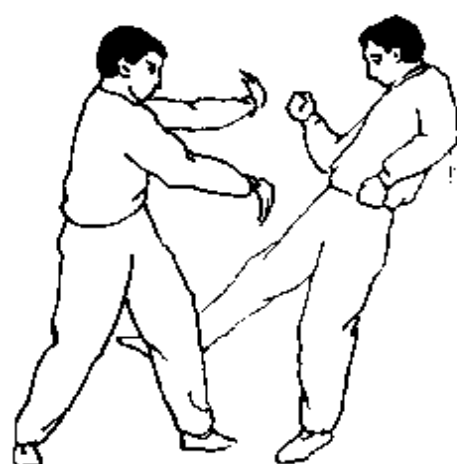


图3-31

(图 3—32、33、34)是对方用右拳打来,我左手引渡来力之后,敌架势不稳急忙向后退一挣,我左手顺势吐力,撩击裆部!

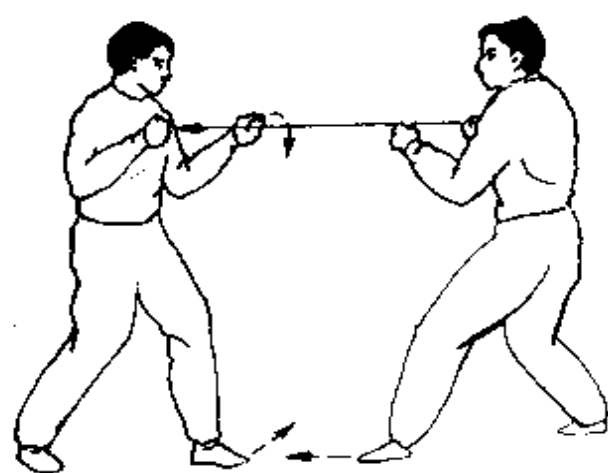


图3-32

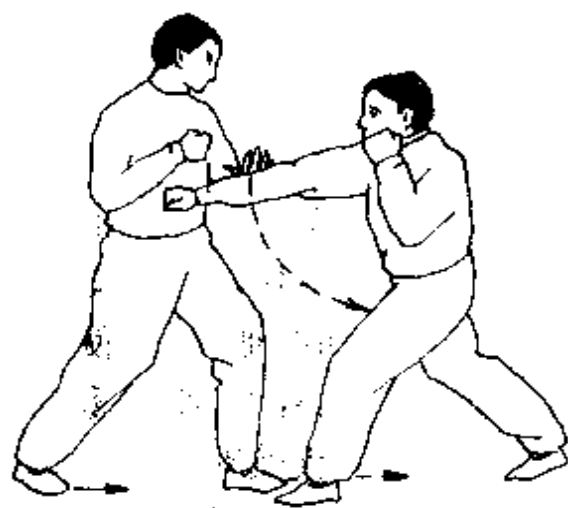


图3-33

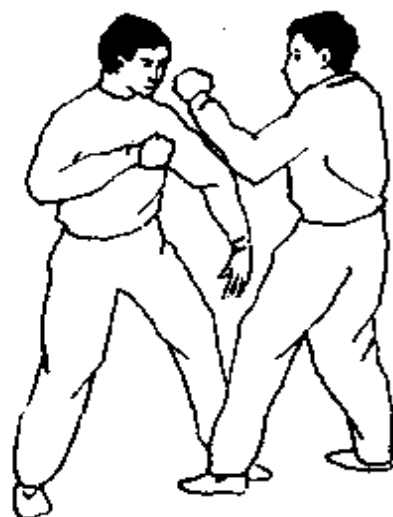


图3-34

依据“黄蕊浅吐”的交手模式图。

(图3-35)是对方左拳打来,我左手从下向右向上划弧,接住对方左手,并随左转体,左手继续向左上方划弧。由于体左转,产生向后方的力。于是,左手的运动路线是一段斜向的弧,即:既从右向左,又从下向上,还从前向后,三个方向的力合成一段立体方位的“弧”。

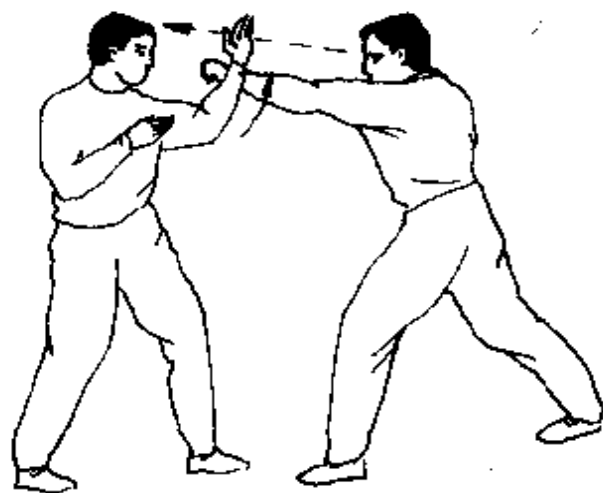


图3-35

与“小桥流水”一样,用这样三个方向的力来化解对方的攻击力,真是妙不可言,对方左拳攻击力同时受到三个方向力的作用,从对方的角度而言,即向前、向右、向上。对方来力越大,冲击力越大,对方就越糟糕!原因是他的拳向前直击,而我向后方向的力正好加在他向前直击的力之上,使之产生更大的冲力,导致其重心脱离底座;我向左的力加在他身上,使其身体向右扭转,下盘散架;我向上的力加在他身上,使他重心上浮!三种方向三种力三个作用,这三个作用促使对方失去控制。如果对方冲势过大,在我一引臂之间,就可使对方跌于我的左后方。

“黄蕊浅吐”还有一个妙处,我左手接上势引渡动作,按运动模式应该变向上为向下,如(图 3—36)这个力,方向有了180°的大转弯!

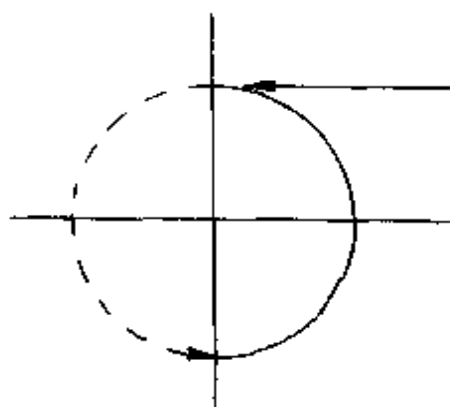


图3—36

当我左手接住对方左手之时,我用向后、向左、向上的力,使对方失控,重心上浮,这时我如果左手再变向上的力为向下的力,这一下,对方可能会吃苦头:由于他身体质量大,身体失

控,上浮的轨迹无法改变,但对方又受我向下的力的作用,于是对手便像一个陀罗似的,身体以左肩至右膝的连线为轴旋转!很可能使他跌倒。

问题是:对手越蛮越好,他老远就冲过来,把整个人都扑过来,他的前冲力非常非常大,这时,我左手恰到好处地一划弧,对手就会跌得老远!这跌出去的力,主要还是他自己的冲力!

但是,我左手“轻轻”一划,一般是不能起作用的。实战时,我左手要重重一划弧才对!

“小桥流水”与“黄蕊浅吐”相比,前者来得容易,民间很多人练“顺手牵羊”,非高手用起来也能得心应手,其实“顺手牵羊”与“小桥流水”形异实同。

这种“巧手引渡”的技艺,除中国内家拳十分注重外,日本的合气道,简直就是一部完美细致的“巧手引渡”的说明书!一部圆模式发力的教科书!

有兴趣的朋友可了解一下合气道。最后要提示的是:日本合气道在摔人时,许多原理与“小桥流水”相同,只不过前者要划弧路线更长、控制时间更长,技艺更完美一些。一些高级技艺,其发力与“黄蕊浅吐”相同,先将外力向上引渡,然后猛向下带动,并相继减小弧的半径,再回旋 180° 以上,使对方腾空后人体旋转并使旋转速度瞬间加快,达到高潮!

第四章 刀手斧脚——

最让人头疼的打法



如果用上本法搏击，再坚强的对手也会感到头痛！

这是一种特别的打法。

这个打法，在南拳中古已有之，叫作“乱劈柴”，意思是用柴刀劈断树枝儿，实际上真正的含义是，用手刀劈断敌人的手和脚！用自己的“武器”去损伤他人的“武器”，这就是“乱劈柴”的特点！

这一章将介绍“乱劈柴”的特点与用法。

（一）在很多人看来，人体要害，主要集中在头部和躯体，这些部位的要害，一旦受击，往往危及生命，后果不堪设想。

（二）与躯体、头部相比，四肢上简直没有要害！打击四肢最严重的后果，不过是断骨罢了——断骨的后果又怎能与结束生命相提并论呢？

在这里，习惯理念导致人们犯了上述两个认识上的错误。

此外，手和脚是人们攻击与防卫的武器和工具，于是，习惯性想法造成人们犯下三个错误的认识：

（一）手和脚是攻击武器，攻击武器自然凌厉坚硬，与不堪

一击的头、躯体相比,根本不必担心会受挫折。

(二)手和脚是防守工具,防守工具本就是让人打的东西,自然牢不可破、坚不可摧,所以手和脚不必怕人击打。

(三)击打敌人上肢无关痛痒,不必多此一举;用拳去打人的脚,无效。

这些认识究竟如何,请在看完下述六点之后,再仔细考虑考虑这六点说得是否在理。

(一)武术格斗中,真正一拳一脚就打死人的可能性较小,而且由于要害受击后往往出现倒地昏迷现象而使得他人停止击打。

所谓“击打要害会打死人”,这种打死人的情况现实中并不多,不但不多,而且少之又少!

(二)一个人手和脚被人打断的话,已经毫无反抗能力,简直是案板上的熟肉——任人摆布了!这时,如果别人要取他性命,岂非易如反掌?因此,保全自己手和脚的安全,与保护躯体和头部的安全一样重要,并无高下之分!

(三)手和脚是防守工具,但只用其坚硬部分来防守,而非被动地用腿臂死挨人家的攻击。手脚上也有敏感点、弱点,也有要害!

(四)既然手和脚上有要害,当然可以攻击这些要害,上肢也不例外!

(五)在手和脚进行踢打的时候,也有可能遭受挫折,因为在你攻击的时候,对方完全可以以攻对攻,用他手和脚坚硬的部位打击你手脚上的软弱部位。这样,你岂不受挫!

(六)反过来说,你如果要踢打对手的下肢要害,不一定非得在他站立的时候,也完全可以在他向你攻击的时候!

下面具体介绍“乱劈柴”的基本技巧：

(图 4—1、2)是对方用右直拳打来，我右掌狠砍对方右肘关节，可伤其肘关节！

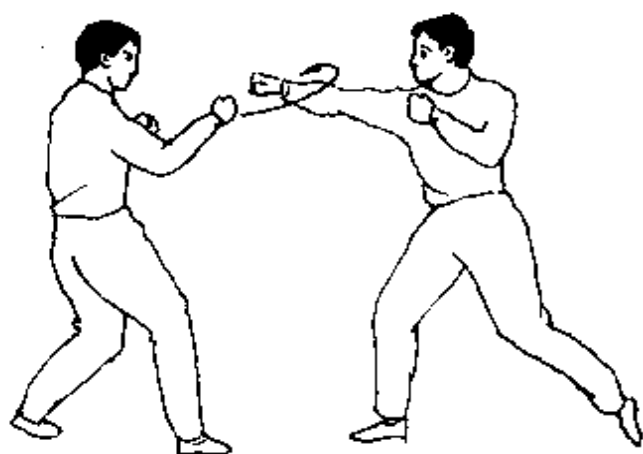


图4—1

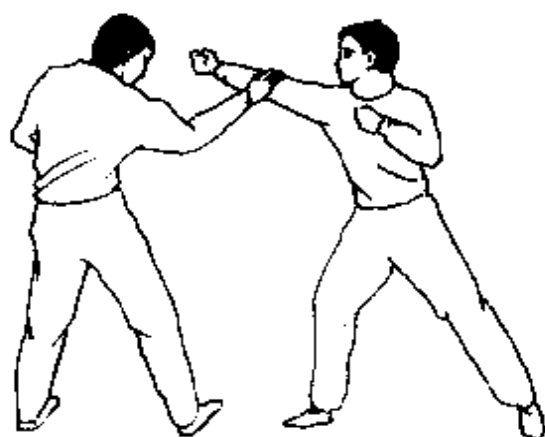


图4—2

(图 4—3、4)是对方以肘顶击，我右掌狠砍其上臂三分之一处(最易骨折处)。

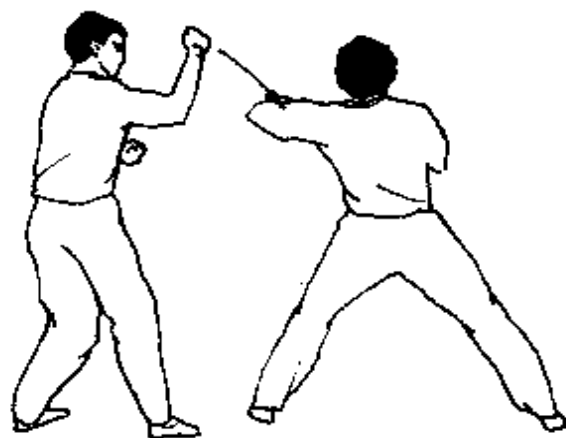


图4—3

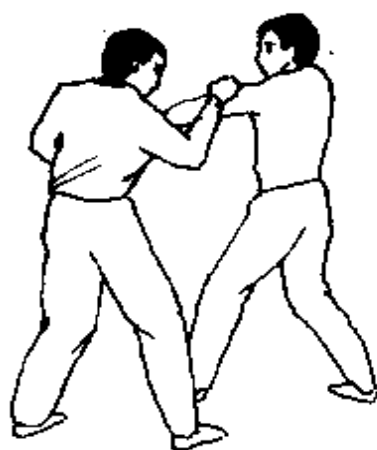


图4—4

(图 4—5、6)是对方用右摆拳打来,我用右平勾拳击其右小臂(近腕处),敌必疼痛难忍,第二次绝不敢再用摆拳攻我!

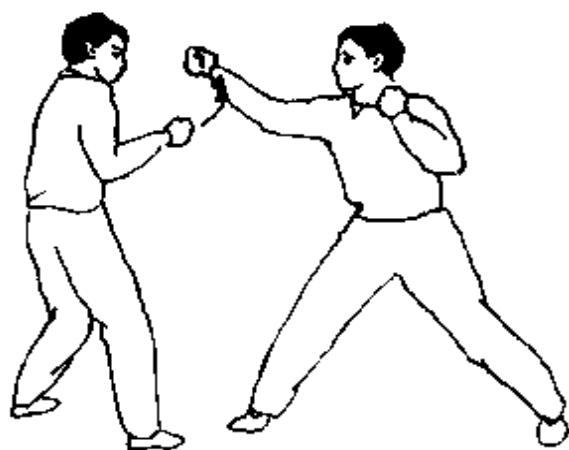


图4—5

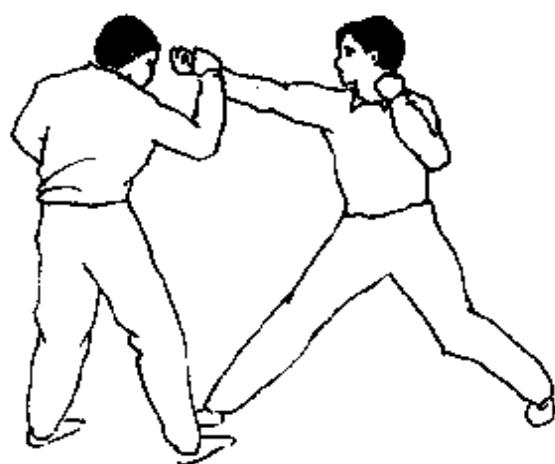


图4—6

(图 4—7、8)是对方以左直拳击来,我右闪身用右平勾拳击其左上臂,将其臂击断!

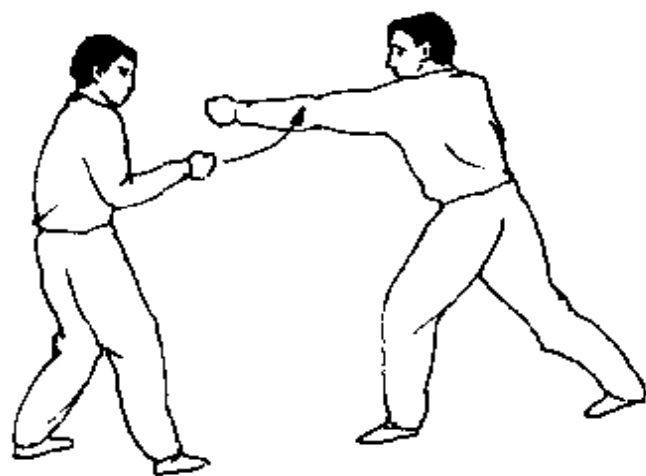


图4—7

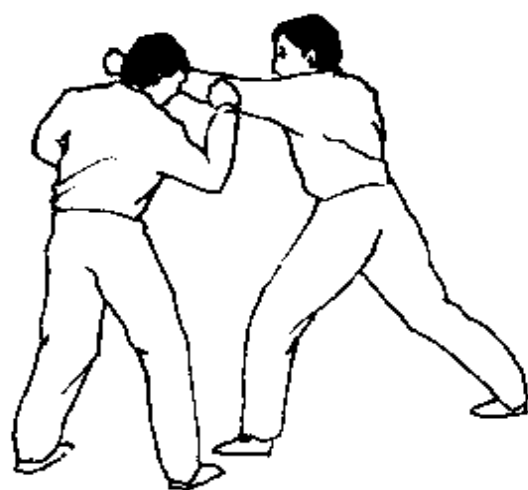


图4—8

(图 4—9、10)是对方以左直拳击来,我左手向右推其腕,右手向左拍其肘,用脆劲,可立断其肘!

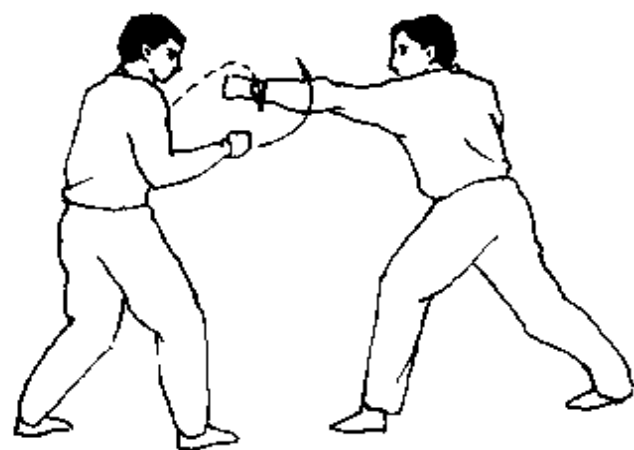


图4—9

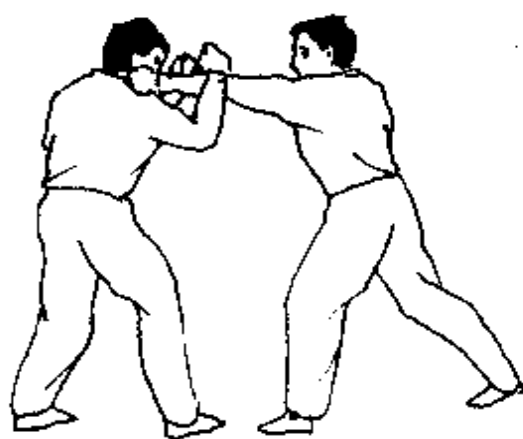


图4—10

(图 4—11、12)是对方用左直拳攻来,我仰身踢肘,可将
其肘踢断!

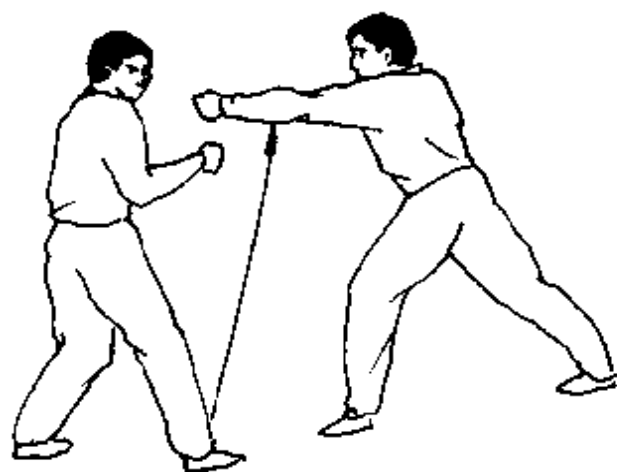


图4—11

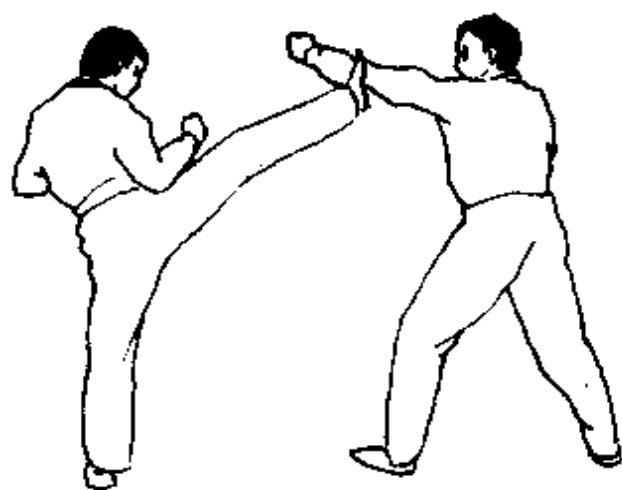


图4—12

(图 4—13、14)是对方以右直拳攻来,我右闪身用左鞭拳、“疙瘩指”击其肘窝穴道。

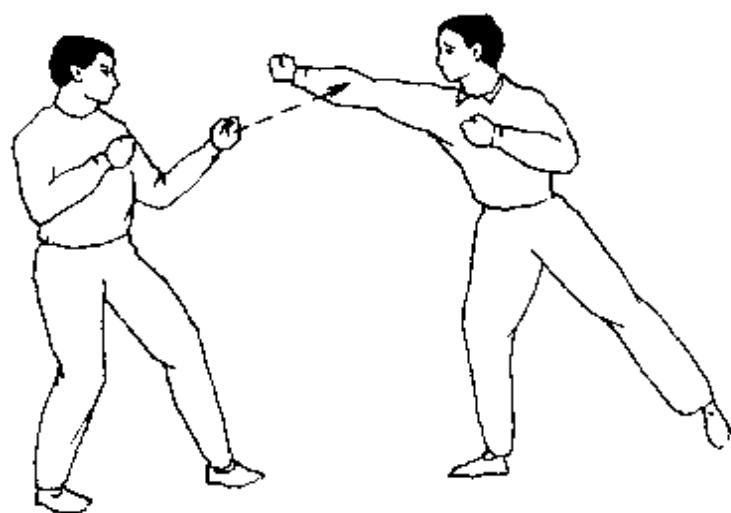


图4—13

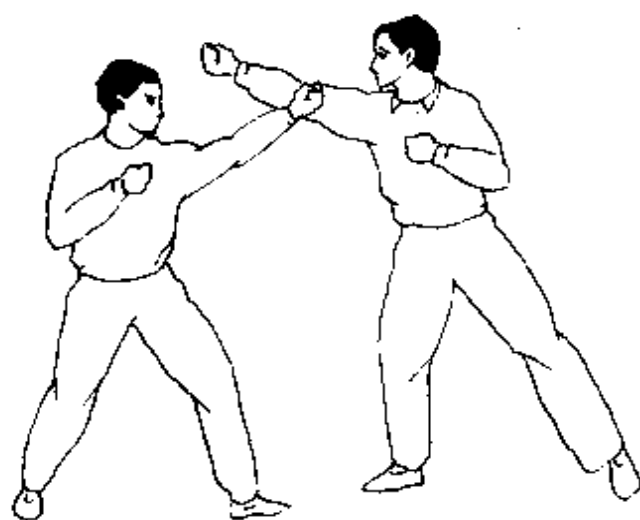


图4—14

(图 4—15、16)是对方用右直拳攻来,我仰身避开,以脚尖踢其脉门穴。

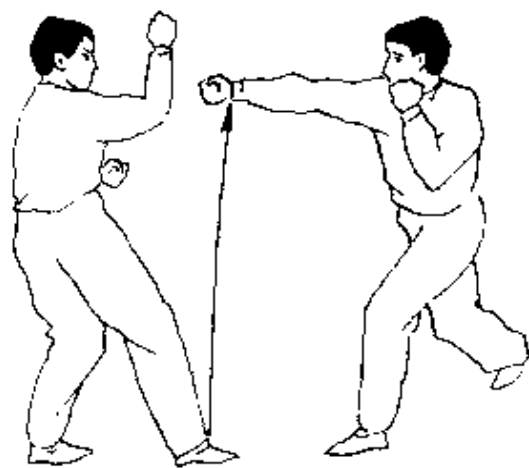


图4-15

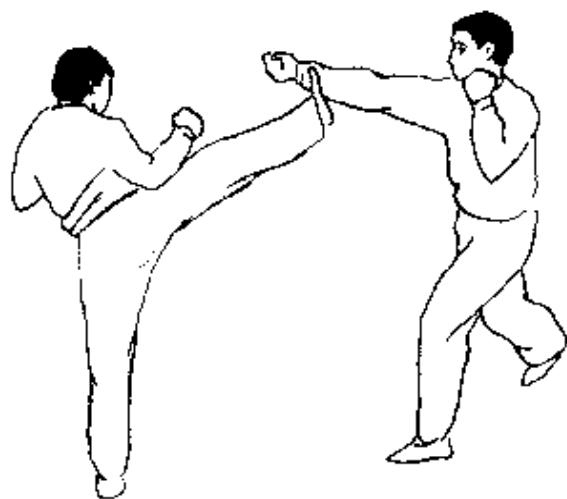


图4-16

(图 4—17、18)是敌提右脚踢我,在其腿才出一半时我左脚狠截其胫。

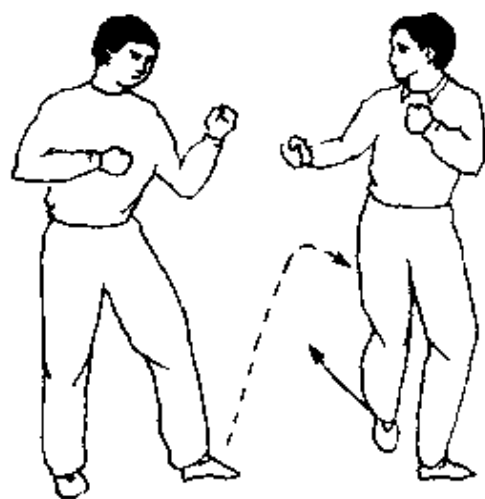


图4-17

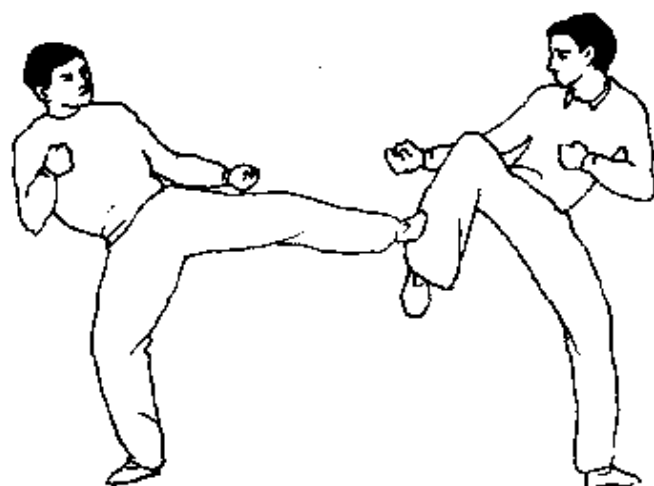


图4-18

(图 4—19、20)是敌提左脚侧踢,我后让步用肘尖狠砸其腿。



图4—19

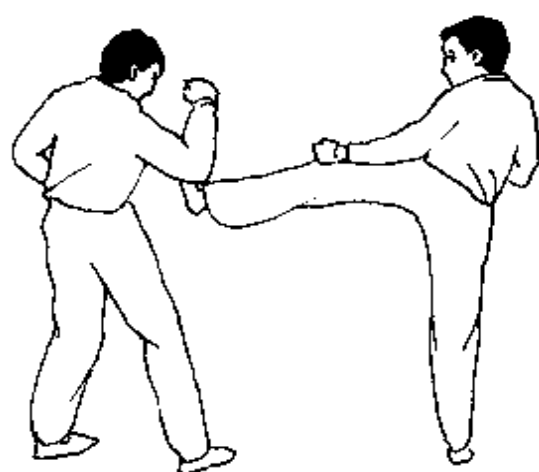


图4—20

(图 4- 21、22)是敌右腿弹踢我裆,我后让步用拳面狠砸其脚面。

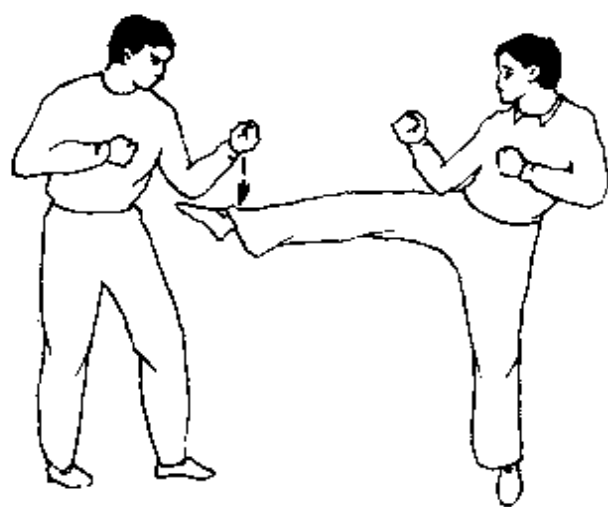


图4-21

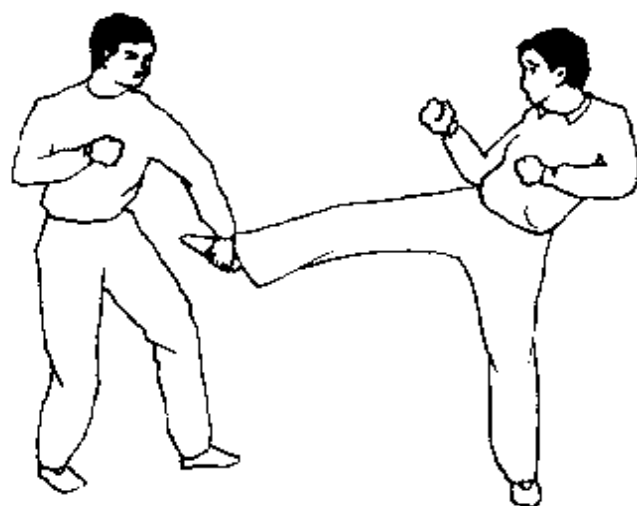


图4-22

(图 4—23、24)是敌右脚弹踢我裆,我侧身以掌狠切其脚面!

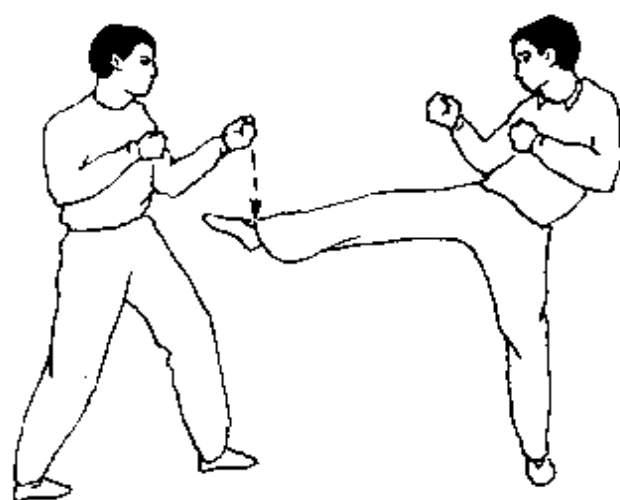


图4-23

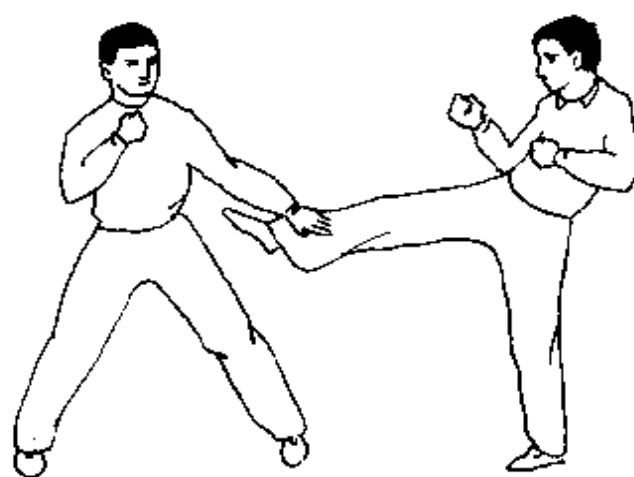


图4-24

(图 4—25、26)是当敌用左脚侧踹到半路上,我出拳猛截其膝眼,可伤之!

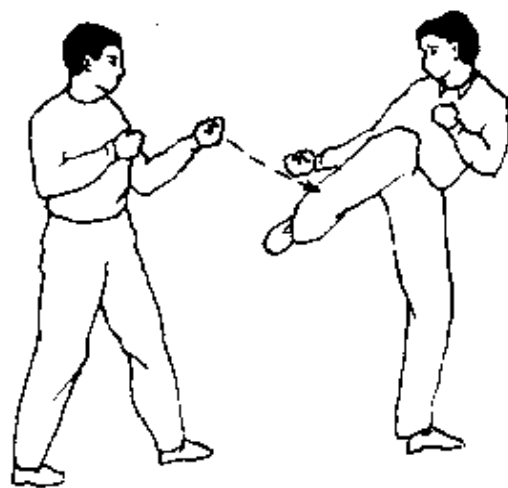


图4—25

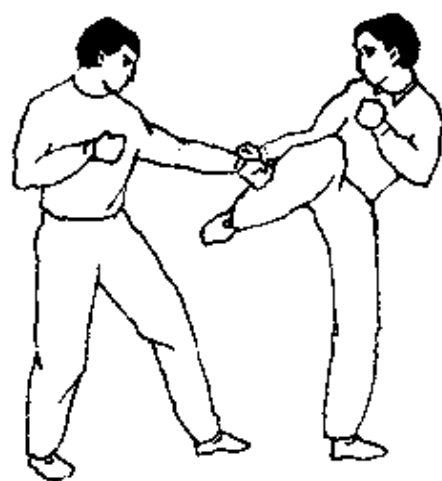


图4—26

(图 4—27、28)是敌以右脚鞭踢我，我用左小臂向外狠截其胫！

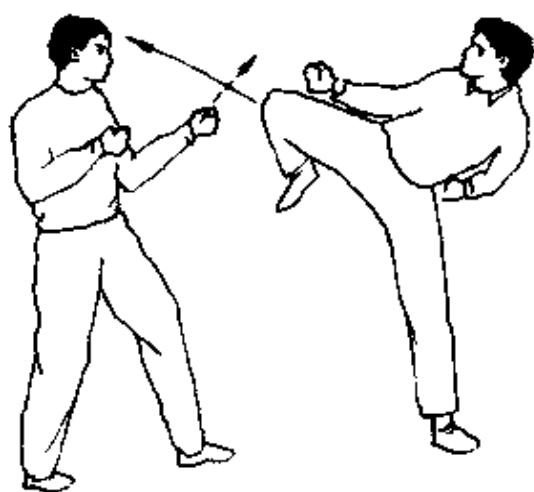


图4—27

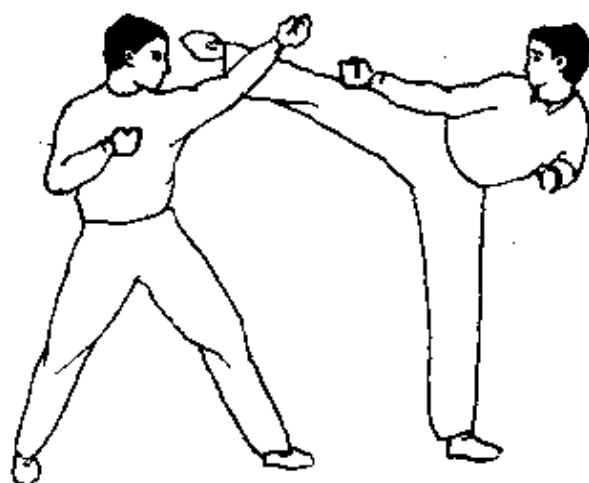


图4—28

(图 4—29、30)是敌用右脚鞭踢我，我用右平勾拳截打其胫，可伤之。

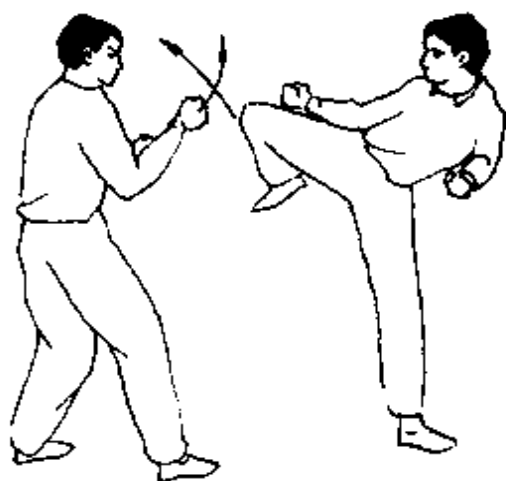


图4—29

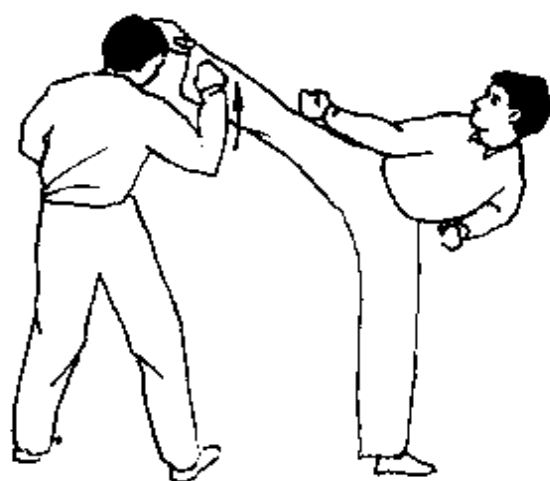


图4—30

掌握了上述 15 个技法并善用之,则武技将有较大提高!
但要注意:

一是攻击的时机和部位要恰到好处,不早不晚,不偏不正;

二是敌若出虚招,切莫上当!

至于组合技法,则贵在临阵巧用,福至心灵,诚必得之。

第五章 不许你出手的妙法——蛮不讲理的“封手”



前述的几种防守法，在这里作简单的归纳：

第一类，是“安全恒距”防守法，这类防守法是最省力气、危险性最小、安全系数最大的方法，它的缺点是：不要说对敌人没有攻击力，就连威胁力也没有！

第二类，是“流星线”防守法，把敌人的攻击看成是流星的划动，敌人的攻击威力不但限制于“安全恒距”之内（即小于“安全恒距”），即使在其攻击范围之内，他的攻击也是有限度的。在实战中真正起到攻击效果的，不是整个“攻击范围”中的全部体积，也不是攻击范围中的某个面，而是范围中的一条线！这条线，就是攻击发力点（也称聚焦点或接触点，即武术中通常所说的作用力点），在攻击时其运动过程的某一段弧线！

简单的说，真正攻击生效的范围，不过是某“一段线”而已！除了这段线，其余地方也还是安全的！

敌人的攻击就像是流星在天空中划动，其攻击的有效范围就是流星在空中划动的轨迹。只要能避开敌人的攻击线，敌人的攻击就是无效的！

“流星线”防卫法就这么简单：为了安全起见，请避开“流星线”！

这是第二类防卫法，也是“闪”法的主要原理。

“流星线”防卫法的优点是：可在闪让中反击，对敌人具有很强的威胁性！

缺点是：身体全部或部分处于“不安全恒距”之中，随时都有可能遭到攻击，与“流星线”相碰，安全系数不高！

上述两种防卫法，有个共同点，简言之，就是不与对方的攻击相接触！

从这一章开始，介绍与对方相接触的防卫法。主要是搏击中的封阻及随后的反击。

与对方相接触的防卫法，有这么几种：

（一）前攻击防卫法：在敌发动攻击之前，用攻击代替防卫，拳脚相向，敌人自身难保，就无法攻击我，我也就达到防卫目的了。

（二）前封阻防卫法：在敌发动攻击之前（已有意攻击），我速用手或脚封阻对方攻击武器，使其不能发动攻击。

（三）半路阻截防卫法：敌已发动攻击，但未到发力阶段，我快速阻截。

（四）后位削截防卫法：敌攻击已到发力阶段，我用改变其攻击路线或削弱其攻击力的方法，使其攻击未能到位。

（五）到位防卫法：敌攻击部位，击中目标，我用绷紧肌肉或人体自动的方式抵抗或化去部分攻击力，使损伤减到最轻程度的防卫法。

本章的“抢先封手”，包括前封阻和半路阻截两法。方法一样，仅时机不同而已！

下面是“江湖打斗三十六毒手”中的一招——搬头。主要说明“封手”即封阻的重要性及必须有随后的攻击或反击才能取胜。

1. 甲骑自行车，故意在转弯处与飞奔而来骑自行车的乙相撞，双方倒地后，站立相峙。

2. 甲马上堆下笑脸，口称“老师傅，老师傅，幸会！幸会！”，一面走向对方，接近，用双手轻轻为乙扶尘实则压住对方的双手臂肘处。（图 5—A）



图5—A

这里为缓和紧张气氛，脸上的微笑，与口中的蜜语，是不可缺少的。与此同时，甲接近乙，自然地用手压住乙的双肘。这样，表面上看来甲方在表示友好，实际上甲的双手已经控制住了乙双手的攻势。

3. 当乙正处在心满意足的状态时，甲突然地发动猛攻，似闪电般地扬起双掌从下向上从外向内合击乙的双耳，将掌心的风灌入乙的双耳，使其造成轰鸣性耳鸣甚至暂时耳聋，从而削弱乙的反应灵敏性。（图 5—B）

4. 紧接着甲双手顺势向后、向前下方搂住乙的后颈,向下方按,将乙的头按到甲的胸前;同时,甲方屈右膝由下向上猛力顶击乙的脸部,上下齐攻,乙必定脸上开花,立时昏倒。如果甲个子矮小,可以在紧抱乙颈部向下压的同时双脚向上跳起,屈膝在空中猛力顶击乙脸部。(图 5--C)

5. 甲松手,双脚落地,再用摆拳猛击乙的太阳穴,将乙制服。(图 5--D)



图5-B

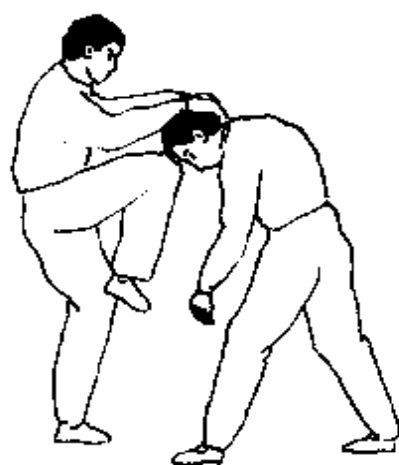


图5-C

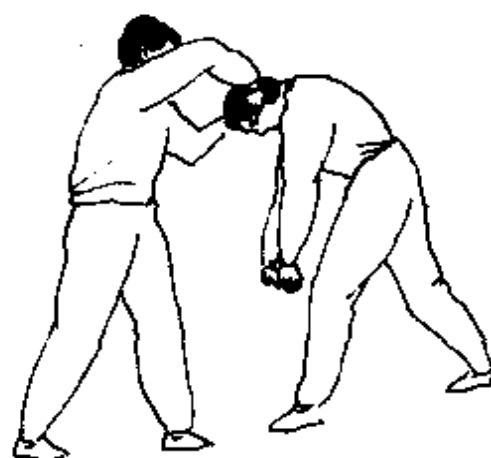


图5-D

上述这一招，如果撇开运用此招的“战术”不管，单就招势的结构而言，此势的最关键部分，乃是“扶压臂肘”一势！

众所周知，想用拳打人，必须把臂伸出去，伸展开来，才能打人。像乙那样被甲两手压住臂肘，还能打得出去吗？肘部一旦被人固定，上臂就无法动弹！前臂也会失去攻击能力！

在拳击比赛中，当一个人体力不支时，他唯一的办法，就是用手夹住对手，让对方打不出拳头来！这种防守方法，不但积极主动，而且别出心裁！

运用这种防守技术的最佳时机，就是当对方还没有发动攻击或者虽然发动攻击却还没有到真正发力（对我有威胁力但无杀伤力的阶段）的时候！一旦对手已经发力，这种阻挡就会失效。

请看下面各图示中的招法运用：

（图5—1、2），对方做好预备势，准备攻击之时，我忽然靠近他，用双手按住他的两腕（或小臂），使他双手暂时被控制。

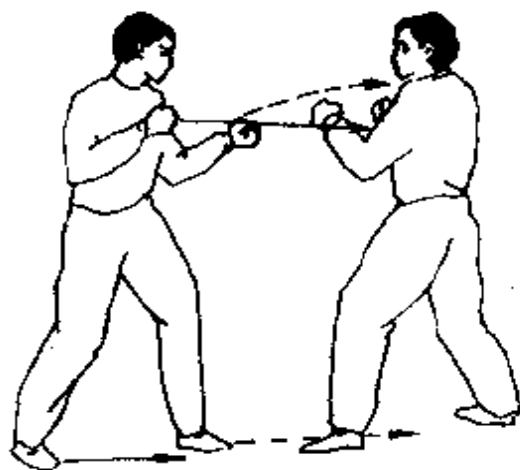


图5—1

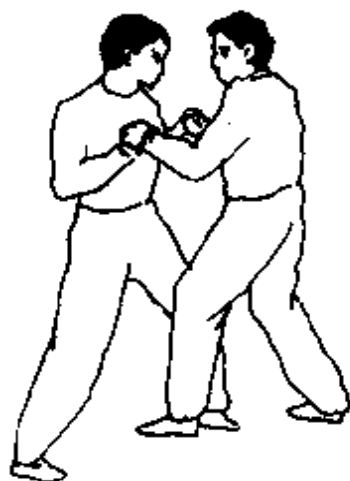


图5—2

《图 5—3、4、5》，对方右手举拳欲击，我急向前推他小臂，使其暂时受控不能发力。

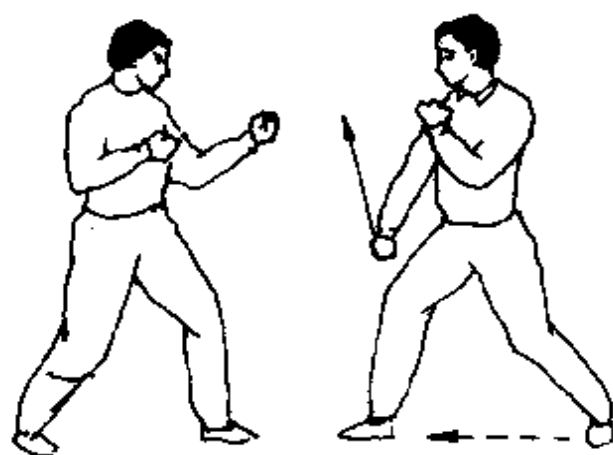


图5-3

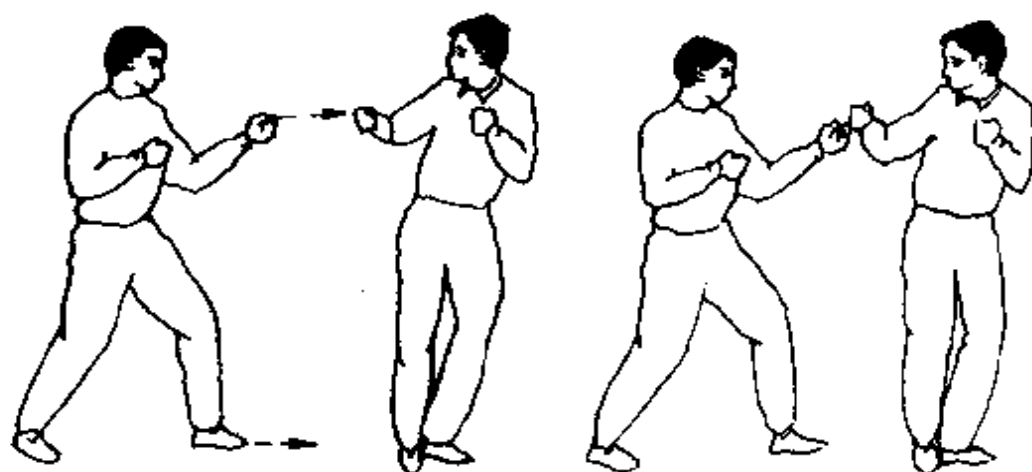


图5-4

图5-5

(图 5—6、7),对方将打出右拳,我急向前推他右肩,使其暂时不能发力。

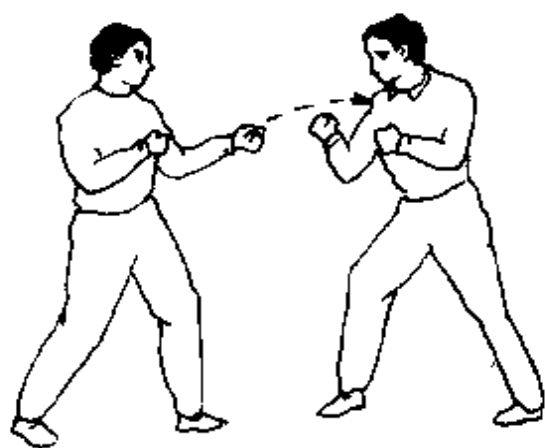


图5—6

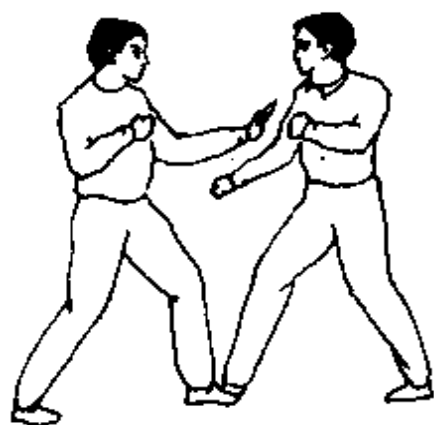


图5—7

(图 5—8、9), 对方欲发右肘攻我, 我急向前推他右臂, 使其暂时不能发力。

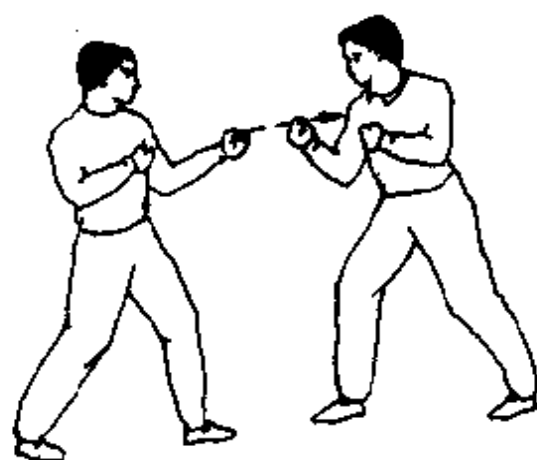


图5-8

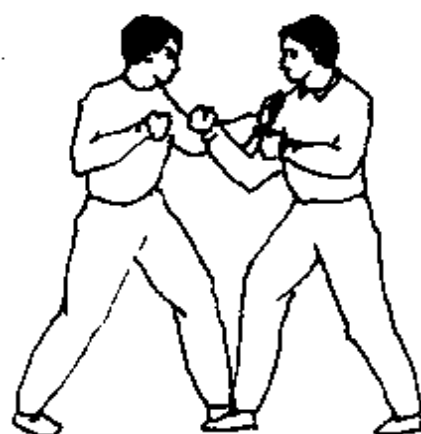


图5-9

(图 5—10、11),对方欲发左鞭拳攻我,我急向前推他左臂,使其暂时不能发力。

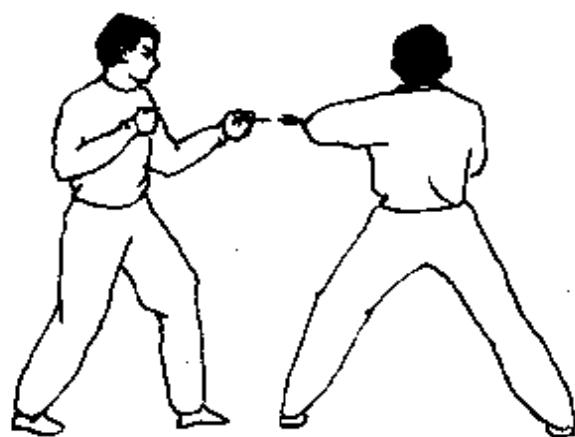


图5—10

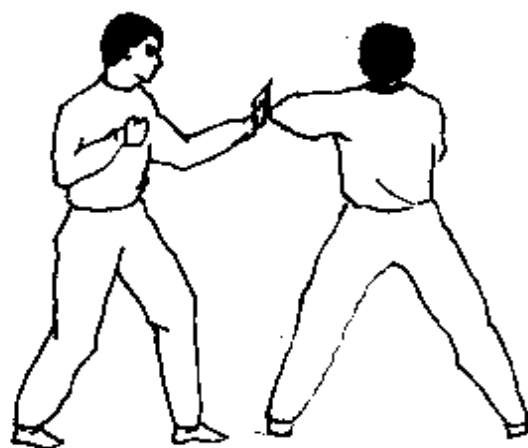


图5—11

(图 5—12、13),对方欲发右上勾拳攻我,我急向前紧压他右拳面,使其暂时不能发力。

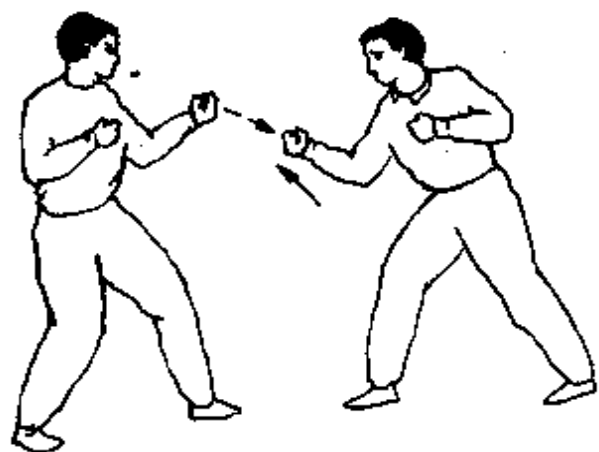


图5-12

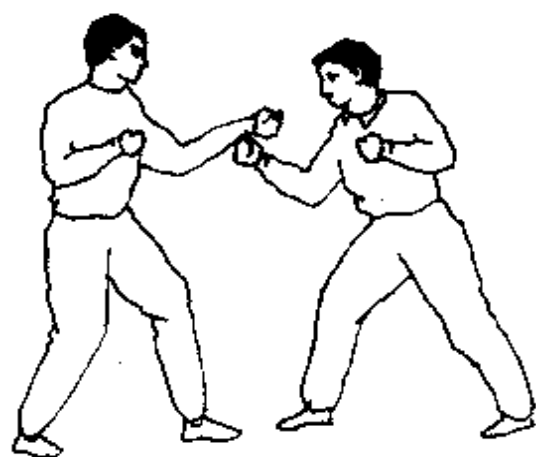


图5-13

(图 5—14、15), 对方欲提左脚蹬我, 我急向前紧压他左膝, 使其暂时不能发力。

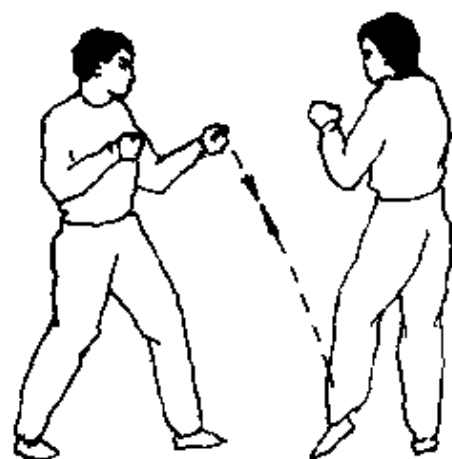


图5—14

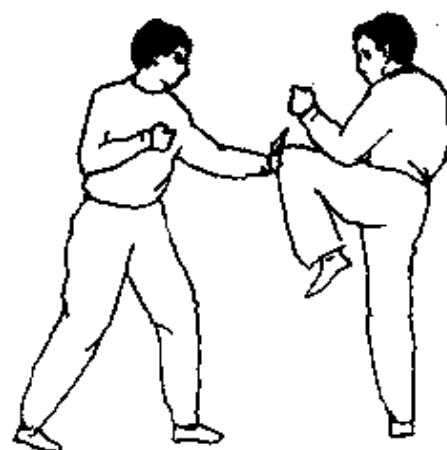


图5—15

(图 5—16、17),对方欲发右鞭腿踢我,我急向前紧压他右膝,使其暂时不能发力。

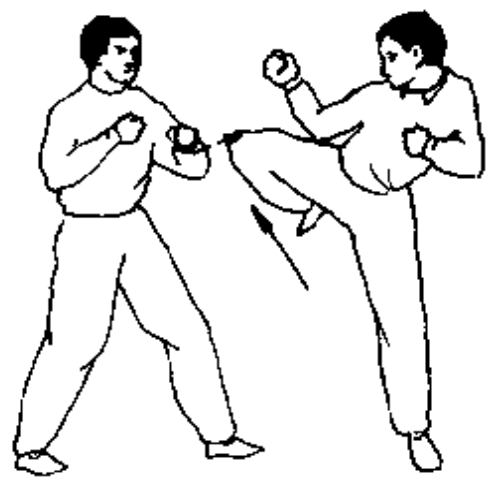


图5—16

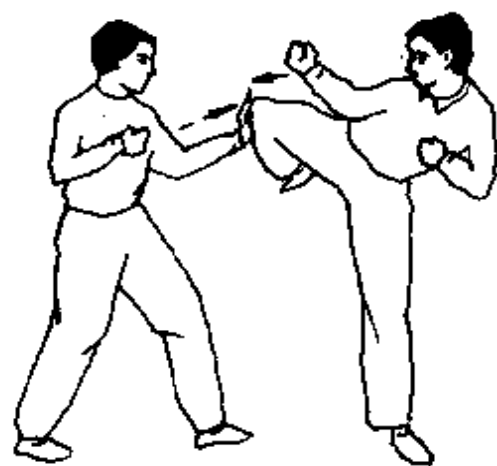


图5—17

(图 5—18、19),对方欲发左脚侧踢,我急向前紧压他左膝侧,使其暂时不能发力。

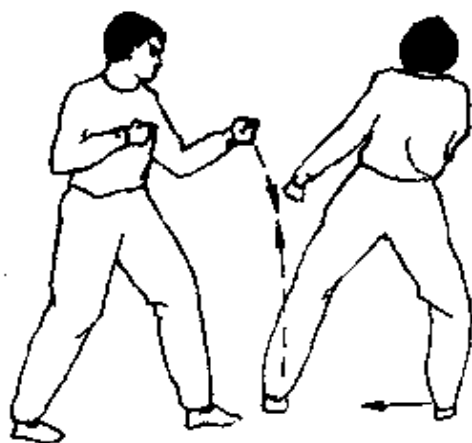


图5—18

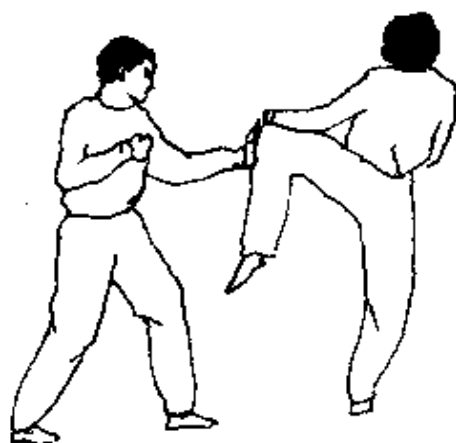


图5—19

(图 5—20、21),对方欲发右脚后转体旋踢,我急向前推压他右胯(臀部),使其暂时不能发力。

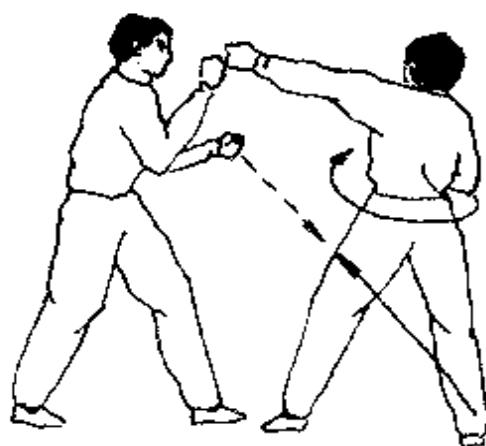


图5—20

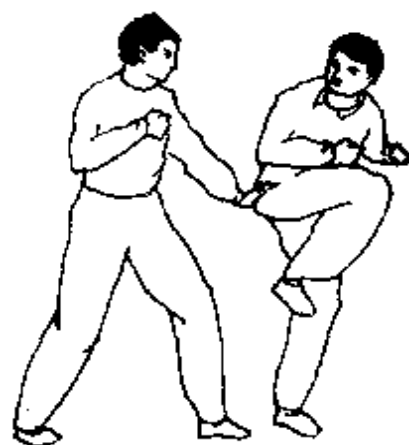


图5—21

注意:上述这些推压,都是暂时性的封阻,切莫当作“长期作战”的招法。本来,对手有攻击的迹象,我急切向前推压,往往此时已破坏了他的第一次攻击(如果我不封阻,他接下来便是猛烈一击)。但暂时性的封阻并不是搏击的胜利和结束,这一点必须十分明确。

我上前封手,使其不能得逞,这是效用一。效用之二,是我主动上前,出乎敌的意料,使其由主动变为被动!

我封手之后的最重要的事情,就是出招打击!

(图 5—22、23、24), 对方摆出拳击预备势, 我主动封手, 紧接着以膝顶其裆, 拳打其头!

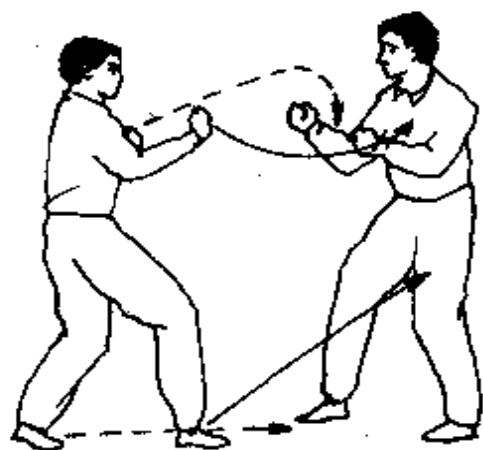


图5-22



图5-23

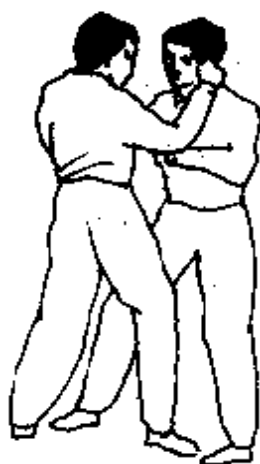


图5-24

(图 5—25、26、27),对方摆出交叉预备势,我主动封手之后,用拳连击其头面,万无一失!

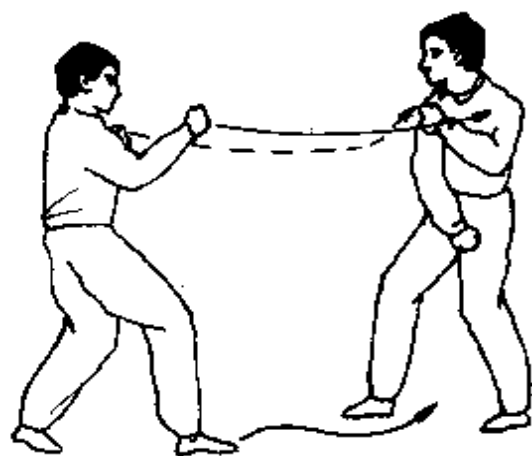


图5-25



图5-26

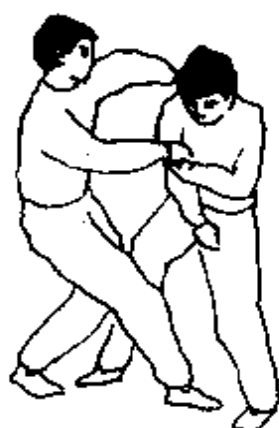


图5-27

(图 5—28、29、30、31),对方举右拳欲击,我主动封手,右拳击其脸,左拳击其肋。

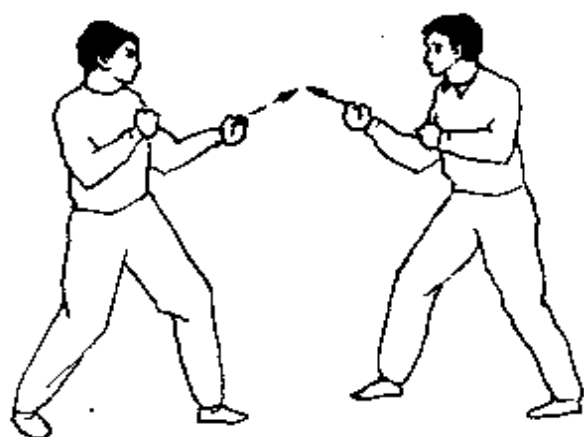


图5—28

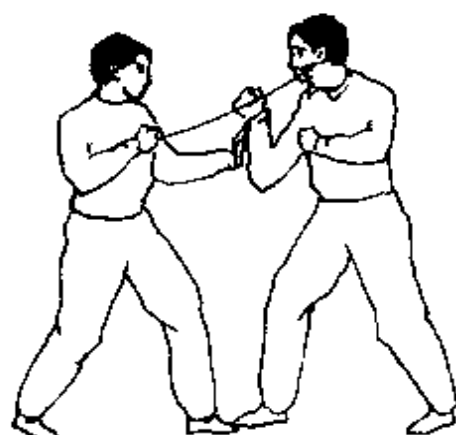


图5—29

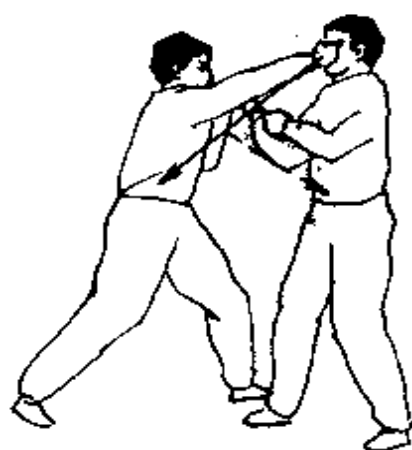


图5—30

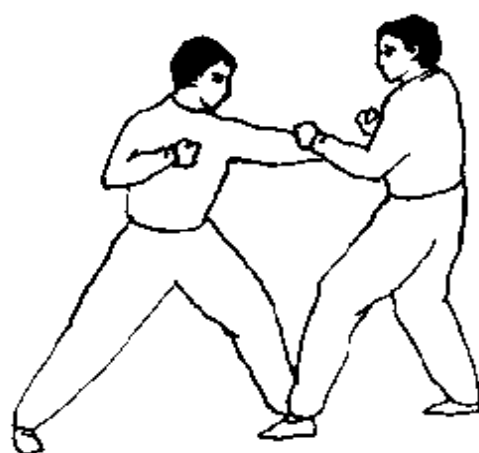


图5—31

(图 5—32、33、34),对方欲发右肘攻我,我急向前推他右臂,紧接着以右臂搂其头用右膝顶其腹。

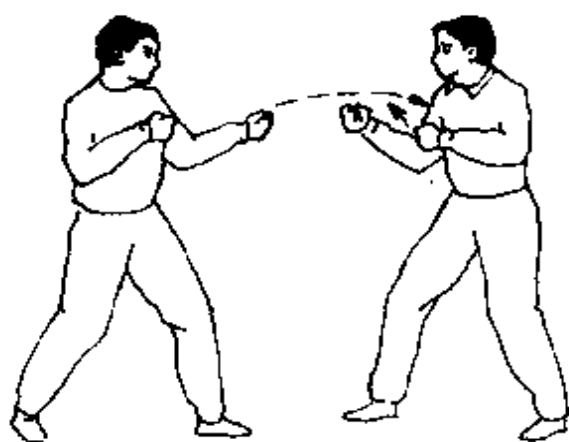


图5—32

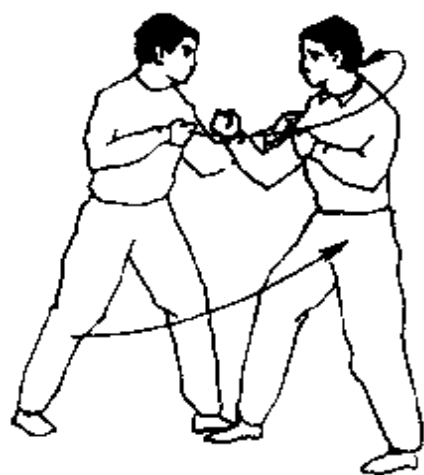


图5—33



图5—34

(图 5—35、36、37), 对方欲发左鞭手攻我, 我急向前推他左臂, 紧接着用左拳击其肋, 左脚踢其膝。

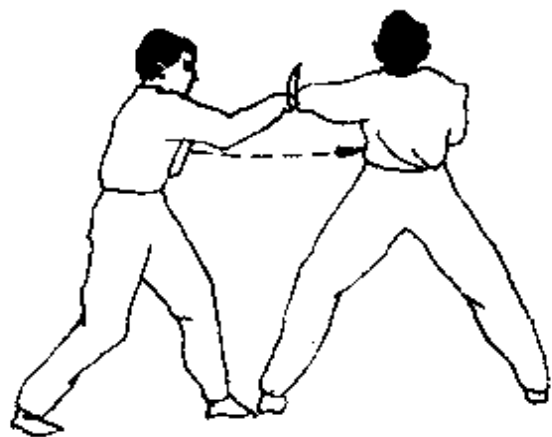


图5-35

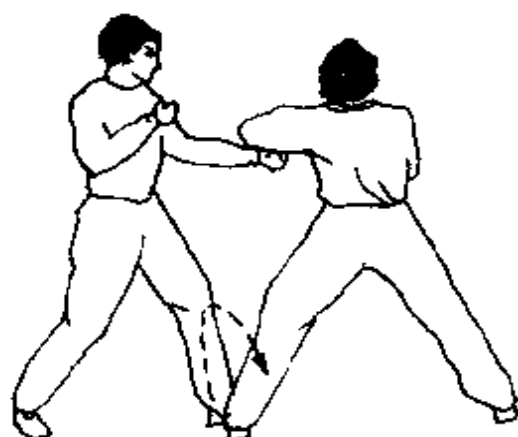


图5-36

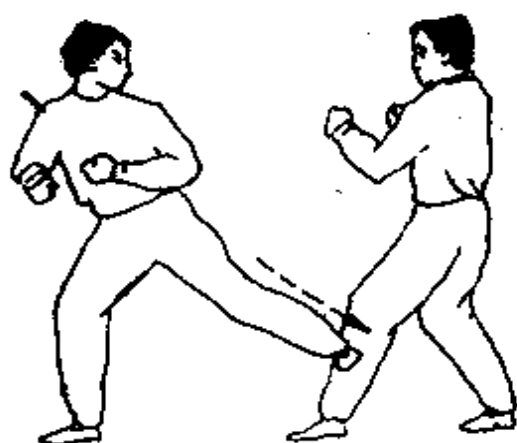


图5-37

(图 5—38、39、40),对方欲发右上勾拳,我急向下盖他右拳面,紧接着以左平勾拳击其右太阳穴。

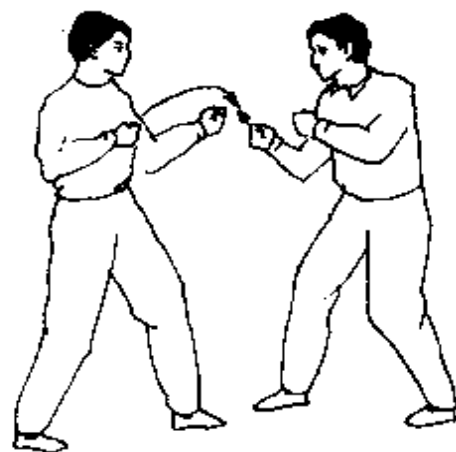


图5—38

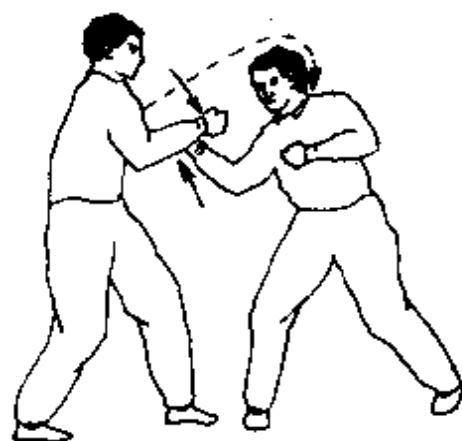


图5—39

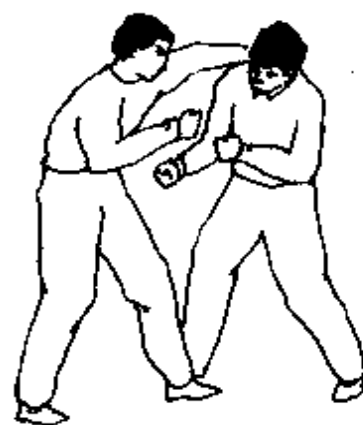


图5—40

(图 5—41、42),对方欲提左脚蹬我,我急向前推他左膝,同时左拳击其裆部。

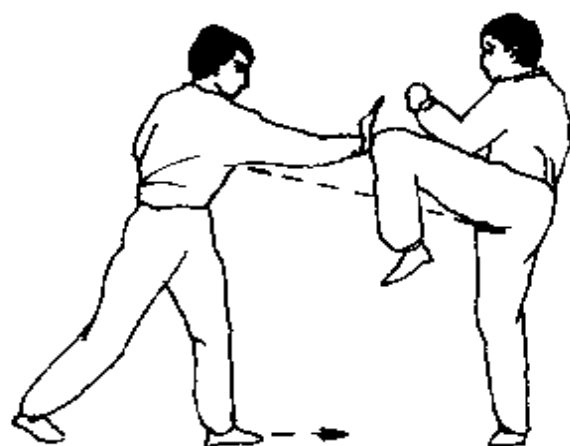


图5—41

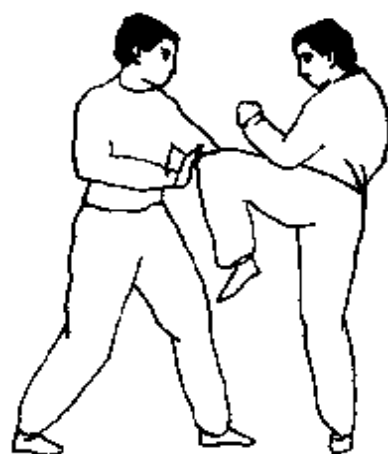


图5—42

(图 5—43、44),对方欲发右鞭腿踢我,我急向前推他右膝,随即提右肘向后向上倒打其右耳后穴!

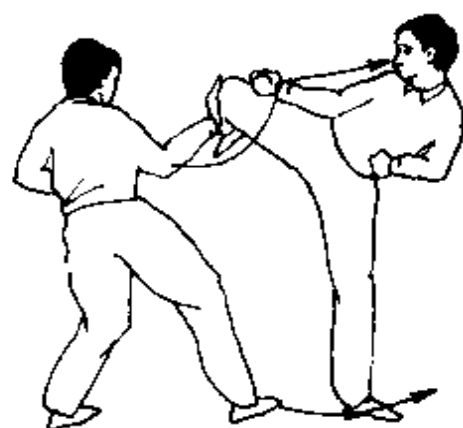


图5—43



图5—44

(图 5—45、46),对方欲发左脚侧踹,我急向前推他左膝侧,随后马步鞭手横扫其胸腹使其倒地!

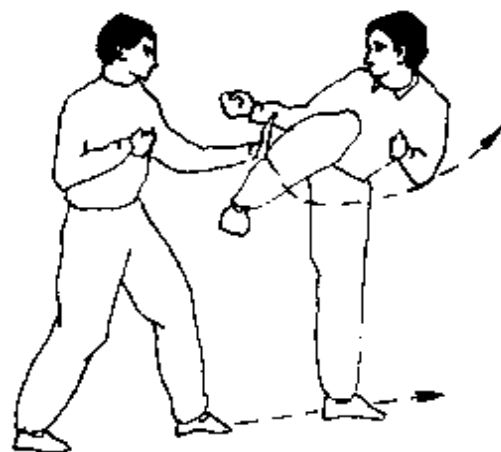


图5-45

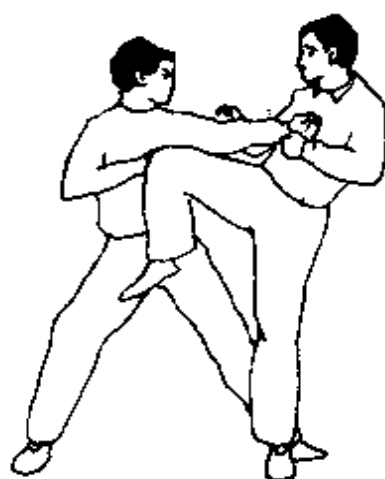


图5-46

(图 5—47、48),对方欲发右脚后转旋踢,我急向前压他臀部,紧接一拳击其后腰!

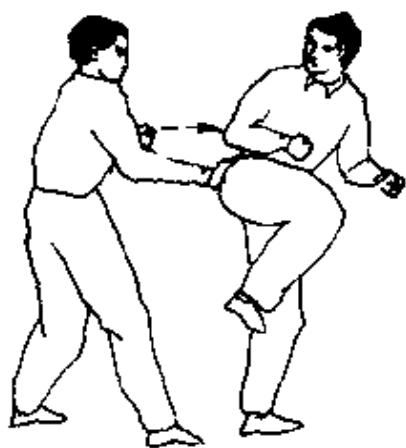


图5—47



图5—48

用主动封手的方法与人对峙，颇有些“蛮不讲理”的味道。就好象一个封建式的前辈，当徒弟想施展各式各样的技法时，他还没有施展，就马上被长者阻止住了，徒弟也没办法。

“封手”技巧虽然柔和，但运用此技时，却给人以“霸道”的印象，因为施展封手的目的只有一个：不许敌人出手攻击！

如果能屡次妙用封手之技，对手便会有·一种受压抑的感觉，会觉得喘不过气来，这些，都是由“杀其人不如杀其气，杀其气不如杀其心”产生的“杀心”效应，如果能屡试成功，而对手屡屡受挫，他就会垂头丧气、斗志全失！