

# WUSHUHOME

## 武术之家电子书籍

本书籍选取了武术之家的精华文章，制作此书籍的目的是给大家一个离线学习平台。

注：如果你喜欢武术之家出的电子书籍，请关注武术之家。

本档的文章来自武术之家，如果文章的作者认为我们侵犯了你的权利到武术之家申诉，他们将做一妥当的处理。

武术之家致力于中国武术的发展与传播，欢迎大家到武术之家来学习，讨论问题。

武术之家：[www.wushuhome.com](http://www.wushuhome.com)

武术之家论坛：<http://www.wushuhome.com/bbs>

制作人：啸问天

www.wushuhome.com  
武术之家



王奎安

# 实战攻防漫谈

攻和防是武术的基本法则，没有攻防意识和攻防技巧的动作，不能称其为武术，充其量只能算作健身术。

实战中的攻防目的，是击败敌人，保存自己。攻与防在实战应用中是对立统一、和谐对应的。没有牢固的防守，就没有积极的进攻；没有凶猛锐利的攻击，就很难达到“固若金汤”的防守目的。《孙子兵法》云：“善守者，藏于九地之下；善攻者，动于九天之上。故能自保而全胜也。”防与攻是一个不变与万变的和谐对应，以万变应不变，以万变应万变，以不变应不变，不变中有变，万变中有不变。也就是说以守对攻，以攻对守，以攻对攻，以守对守，守中有攻，攻中有守。这

便是实战中灵活运用技巧，也是实战双方智慧和功力的较量。下面我们就战前准备、进攻时机、进攻可用的武器、攻击部位、进攻的方法这几个问题来谈一谈。错误与不足之处在所难免，望各位不吝赐教。

## 一、战前准备

《孙子兵法》云：“多算胜，少算不胜，而况乎无算乎！”又云：“知彼知己，胜乃不殆。”战前须头脑冷静地观察分析地形、地势、敌我双方的条件、利弊，包括对方的身高、体重、性别、年龄、有无伤残、气质、脾性等方面，先要有个大概认识轮廓，以便以我之强攻彼之弱，避其锋芒，击其惰虚。

在交战初期，以侦察反侦察为主，侦察敌方功底、流派，侦察方法如：敲山震虎、叩门请主或虚张门户诱敌出手，而我则安神定式，断门防户。观察对方的功底，包括其反应灵敏度的高低，出招速度的快慢、力量的大小、步法凌乱与否、打击部位的准确性如何等方面。而在敌方侦察我时，我则误导对方，使敌方作出错误判断，使我有有机可乘。通过侦察反侦察，而后定下战斗方案。在真正的实战中，战前准备时间大都很短，因为对方不是呆子傻子，不会给你很长时间来慢慢研究他，要快速作出判断，做好战斗准备。

## 二、攻击的时机

有了战前准备，我们再来谈一谈攻击

# 护身硬击掌

程元江

护身硬击掌是民间的秘传掌功，此掌功功法简单、易懂、易练，传习率高，不出偏，是喜爱民间真功者所梦求的，也是武警特种人员习练速成见效快的掌功之一。

护身硬击掌讲求意气力功合一，以内壮助外强，功法分二部分练习，下面分述。

一、意气练习。面向东自然站立，两腿开立与肩宽，双腿微曲，两手握拳，抱在腰两侧，全身放松，以舒适为度。张大口吸气，合伴口水咽下，意想吸（吞）入之气达小腹丹田处，闭气，意想真气在丹田内鼓荡不息。如此稍停，意想丹田真气经腹部、大腿、小腿降下，直达脚心涌泉穴，意想大地之气从脚心涌泉穴循经腿部上升至丹田，同时用鼻细长地呼气。如此三分钟，双臂开始抬起向上向前，双拳变掌，意领丹田之气贯注两臂直达掌心劳宫穴，猛力向前振击双掌，快速收回原处。如此向前振击九次，收功。全身放松，呼吸细长，意想真气回归丹田，静立待全身舒畅有清凉感，可双手搓揉头部以达醒脑明目；按摩两臂，活动双手，肌肉放松，散步。功毕。

注：振击时，臂要有振荡之神，以击敌身心，有将敌心身振碎、振裂之内劲，这也是本掌功的独到之处。本掌功招式只这一招，功夫到了，招不在多，一招精，能神奇。此功宜在空气新鲜、清静处练习，功后不可立即进行剧烈运动。振击次数可渐增，以自感心身轻松为可。

二、功力练习。本功的助劲功法，自己可制沙袋一个，也可用千层纸等器具，开始不可做得太硬，以免伤骨。放于等腰高的桩架上，自己可用双掌去拍、推、插、震、切等手法击打。击打时要以丹田气达双手，可发声助力。要以全身整劲击打练功器具，要有将器具振碎裂之意。此功可在空闲时习练，练累后可休息再练。如手部有伤，可伤好后再习。切记不可有伤习练。

此功习练数月已初具振撼功力，切忌与人开玩笑，以免误伤。

的时机。在临敌实战中，攻击的机会是很少的，也是很短暂的，转瞬即逝，所以捕捉时机是很重要的一环。拳谚云：“见机莫迟疑，迟疑来不及。”进攻的时机有多少呢？下面我们就来谈一谈。

1、趁其不备时，即在敌方心理上设有防备意识时，再就是还没有完全准备好时，或没有设防的空门（防护不到的地方）。

2、对方门户大开时。即敌人在进攻或防守时，本身没有防护好，袒露出来的要害部位。

3、对方精神慌乱时。即敌人思想不坚定时，没有防守或攻击方案而惊慌失措时；或受影响而没有斗志时。

4、对方疲惫时。即敌人在激烈的攻击下或紧张的防守中出现精神和身体疲劳情形时。

5、老力用尽，新力未出时。即敌人出完第一招后、出第二招前，按生理学角度来说就是肌内收缩发力后的舒张阶段。

我们知道了以上几个攻击的时机之后，在实战中，就要时刻准备捕捉这些时机，而不给敌人这些时机。临敌实战中，要大胆谨慎，没有机会，创造机会也要攻击，因为只靠防守而战胜对方的战斗是很少见的。

### 三、进攻的武器

有了攻击的时机，我们用什么做进攻的武器，有效地打击敌人呢？

我们以徒手搏击为例，那就是头、肩、肘、手、膝、脚，这是每个正常人都具备的“常规武器”，只是因每个人练功功法不同，练功时间不同有差异而已。

我们先来谈头，头有顶、撞之功能，用来攻击近距离的敌方面部、胸、腹部或裆部。

肩，肩有挤靠、扛、撞等用途，一般用于贴身攻敌。

肘，肘有顶、挑、撞、豁、砸等法式。肘的功能是除膝以外能量最大的重量级杀伤性武器，拳谚云：“宁挨十手，不挨一肘”，说明了肘的厉害。

手，手是最灵活的轻型常用武器。手有掌、拳、勾、爪、指等手型。法式有冲拳、砸拳、劈拳、贯拳、崩拳、扣拳、撩拳等；掌有推掌、劈掌、穿掌、按掌、托掌、挑掌、插掌、削掌、撩掌、砍掌、撑掌等；勾，有勾、搂、叨之法式；爪，有抓、掐、捏、拿等法式；指

有点、戳、插等法式。

胯有坐、挤、撞等法式。

膝是最凶猛厉害的重型武器，有提顶、横撞、下砸等法式。

脚是最常用的杀伤性武器，有蹬、踢、弹、踹、扫、勾、撩、铲、跺等方式。

步型步法在实战中极为重要，步型有弓箭步、马步、仆步、歇步、虚步、丁步、坐盘、骑龙步等；步法有进步、退步、上步、撤步、盖步、后插步、跟步、垫步、击步、行步、跳步、跨步、跃步、连环步、翻步、横挪步、嗤步、挖行步、扣转步等多种法式。抽撤盘环，闪展腾挪，挨傍挤靠，出招攻防，必须步法灵活，运用自如，步型、步法是每一位行家手里极为重视的功法。关于步型、步法的应用，另有拙文细论，在此不复赘述。

身法也是非常重要的，顶、项、肩、胸、背、腰、臀、腹要灵活柔韧，易于变化。

### 四、攻击的部位

进攻的时机有了，武器有了，攻击什么部位最有效呢？这也是一个关键问题，如果攻击部位不准确，就不能重创敌人，就达不到预想的目的。

攻击的部位，也就是人身上最薄弱、易损易毁的部位。即头面部，颈项、喉部、背、胸、肋、腹部、裆部、胫骨、手面、脚面和各骨关节部。关于穴位，著述颇多，此不赘。

头面部包括后脑、耳根、耳朵、眼睛、鼻头、下巴等易伤部位。喉颈部指喉结、颈椎骨和通往头部的左侧两条大动脉、右侧的两条大静脉。

背、胸、肋、腹部指后心、胸前乳上部、前心、胃部 and 两侧软肋部、腰后肾部、腹部膀胱。裆部指耻骨部和下阴部。胫骨就是膝下小腿骨，俗称“迎门骨”。

手面、脚面就是手背、脚背。

骨关节就是指两骨衔接部位。如：四肢关节、肩、肘、手腕、脚腕、手指、脚趾、胯等。这些部位均是最佳攻击目标，也是最需防守的部位。如果打击部位不准确，就会劳而无功；如若每击必中，则事半功倍，胜券在握。

### 五、进攻的方法

《孙子兵法》云：“兵者，诡道

也。故能而示不能，用而示之不用，近而视之远，远而示之近。利而诱之，实而备之，强而避之，怒而挠之，卑而骄之，佚而劳之，亲而离之。攻其不备，出其不意，此兵家之胜。”又云：“凡战者，以正合，以奇胜，故善出奇者，无穷如天地，不竭如江海……战势不过奇正，奇正之变，不可胜穷也。奇正相生，如循环之无端，孰能穷之哉？”在临敌实战中，进攻的方法数不胜数，各有所长。一个实战者就是一个军事将领，率全身各部及所会武功，运用头脑计谋，灵活掌握，因情用兵，则战无不胜，胜无不全。以下我们就略举几个实战攻击方法，以供参考。

1、虚实法。指上打下，声东击西，示前击后，虚招变实招，实招变虚招，真真假假，虚虚实实，使敌人不能察我真意意图，诱敌上当，被我击败。

实战举例：有一次一位武术界朋友到我处切磋印证。交手时，我不先出招，而他也不出招，绕来转去，相互观察。突然，他一记反背掌向我面门扫来。我拧身甩头闪过，正想反手还击，而他手臂收回，断门门户，严阵以待。原来他这是一个虚招，引我出手，伺机反攻。我见他出手速度极快，推知他上盘功夫了得。又仔细观察他下盘步法，见他脚步略显轻浮，我便心里盘算好，取其下盘。主意一定，我使用左手在其眼前连晃三晃，猛地右拳击出，威胁其头面部。他见我右拳击到，闪身外格，搂手正欲反击，而我一招侧倒上蹬，直击其裆部，使其摔倒在地。在这个回合中，我以左手晃眼，使其明知是虚招，猛地右拳击其头面部。活像右拳出实招假象，诱其上当，将其注意力引向其上盘。而他下盘是弱点，此时更虚，我乘虚侧倒蹬裆，是一记实招。而侧倒蹬裆为实招掩护，给对手造成错觉，以为我右拳是虚招，从而放松警惕，不备法。在敌人还没反应过来时，侧倒蹬攻击；或趁敌人还没准备好时突然发招。

实战举例：1989年，在安徽省五河县车站附近，我见到一群人围在那里，不知发生了什么事？便凑过去看个究竟。我挤进人群，只见一个二十多岁的年青人，正拉着一位外地人，边打边骂，说外地人偷了他的钱，而外地人则辩说没偷，年青人就一拳打在外地人的鼻部。血立刻流出来，而年青还不放手，逼他交出八十元钱。就在这时，一位六十岁左右的老人，手里提一个提包走过去，对年青人说：“算了吧，看他是个外地人，也没这么多钱，放他去

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>