



《红楼梦》中有诗云：“假做真时真亦假，无为有处有还无。”意思是说：这世界上的事情，在一定的情况下都是可以相互转化的，当然，这本书主要讲的是感情方面。而对于一个格斗高手来说，真假虚实的运用，也是其在技击中所需要的。具体是指在实战当中的“虚中生实，实中有虚，虚实相生；遇强则弱，逢弱而强”的虚实变化，拳脚指上打下，出招神出鬼没，让对手防不胜防。

在技击时，攻防的虚实应用较广。具体指实战当中的眼神懦弱为虚，内心刚强为实；紧张为虚，镇静为实。具体动作的进为虚，退为实；静为虚，动为实等等。关键是在实战中善于放

“烟雾弹”，把对手迷惑住，进而“牵着对方的鼻子”走。

虚实的运用，简明扼要地说，就是假动作的使用（用假动作

『假做真时真亦假，无为有处有还无。』

真假神出鬼没

文 / 陈凯凯



掩护真动作），如指上打下。李小龙可以说是这方面的行家。他的截拳道往往是先用手给对方一个假动作，然后就是一个凶猛异常的快速侧踢。防守时运用诱导动作和反击时假意示弱，都是蓄势待发，为了最后的全力一搏。美国职业拳击比赛就有许多优秀的拳击手擅长使用这种方式，最后用一记重拳将对方 KO（技术性击倒）了，比如拳王阿里的挑逗性假动作就是以激将法消耗对方的体力。此种打法用于对付那些身材高大而且肥胖的人尤为有效。

虚实技法的形成不是一蹴而就的，而是在长期的实战中总结与提炼出来的。经过千锤百炼，并不断在实战当中学以致用，往往就能够一招制敌。像“散打王”柳海龙的“柳腿劈挂”，就是对虚实技法的最好诠释。正所谓“一招鲜，吃遍天”。

结合自己的特点，熟练掌握几种方法，反复揣摩与锻炼，进而达到动作、反应的自动化，

并进一步掌握在一定情况下的虚实转化关系，把握契机，你旁我直，你直我旁，克敌制胜。

（编辑：飞翔）

山西常有心意拳肘法

秘传

文 / 权成

山西常有心意门肘法以隐蔽、贴身偷打为主。练拳就要练肘和膝，如果中节不明，则浑身是空。在打五行拳时，也是用肘、膝来打出劈、崩、钻、炮、横拳的。练拳时上用肘，下用膝，上下合一，全身放松，头领起，收下巴，尾骨拧转，全身合一。这样就把手、足空出来，以利于出奇制胜，令敌防不胜防。这里介绍几个具体用法。

1. 撬肘：进身，肘向下、向前、向上翻顶，挑顶敌咽喉或心口部位。首先运用手护心下拉，并紧接着追打敌心窝。同时，下面右膝从侧面击打敌之膝内或外侧。利用身体冲力以肘重创敌之咽喉、下巴，要求动作突然隐蔽，发劲短促，令敌胆战

心惊，自乱阵脚。

2. 后顶肘：贴肋向后沉打，并紧接白虎倒扣掌，同时向后撤步，左拳向前打崩拳，要求上下合一。

3. 顶心肘（夺命肘）：左掌上打敌面部，随即进身，右肘进击敌心窝，紧接着用反背捶（甩劲）打敌面部或太阳穴。然后左崩拳拧打对方，不给敌喘息的机会。

4. 横肘：运用拗步进身，同时用右肘向左前方击打，左掌护肘，连续进攻。

5. 立虎形肘：两肘一沉，随即合肘向前抖肘沉打，看似掌打，实是肘打，关键要求进身击打。

6. 砸肘：如颠捶用法，肘一砸即进，

并用拳打敌心脏部位或咽喉要害，也可砸击敌后脑。

7. 扫肘：用肘扫击敌太阳穴，同时后手紧追，精神集中。发力时要用腰力拧转，同时脚底拧蹬，动作隐蔽快速，阴险狠毒，即为肘过如刀。

8. 转身反肘：这是在瞬间旋身发招的打法，要求转体要快，肘击要狠，出其不意，攻其不备。因为此招攻击性很强，要慎用。

练肘要注意阴阳变化，必须进身才能派上用场。切不可单项使用。用时以腰背发力，把肘如刀般插向敌身。运用得法，肘尖一击胜十拳，使人难防。

（编辑：飞翔）

END 结束

更多内容



【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、药酒药方、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、...

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/>