

搞倒他们、搞死他们！

著：丹·潘特考斯特

翻译&校对：Gunsheep



来自佛尔森监狱的短刀格斗技术

你可能认为，通过书籍、杂志和武术训练，你已经充分了解了短刀格斗的理论。但是，除非你真地参与一场短刀格斗，不然那些就都只是理论。

《搞倒他们、搞死他们》里的短刀格斗技术是在世界上最险恶的环境之一——佛尔森监狱中发展起来的。这些技术所要对付的情况比你在街头中遇到的任何危险都要危险的多。

简而言之，这本书将告诉你短刀格斗幻想和短刀格斗实战之间的天壤之别。它将包括以下章节：

短刀格斗基础。从实战的角度告诉那些从没参与短刀实战的人真正的短刀防御和攻击是什么样的。

短刀格斗辨误。向您展示一下充斥于电视电影中的那些可笑的短刀格斗技术，以及武术教练们教授的那些愚蠢的甚至是致命的方法。

训练。教授您直接而有效的训练方法，使您以最大的几率在短刀格斗中生存下来并取得胜利。

大部分现有的“短刀格斗专家”都是写手而不是战士，他们只在纸上进行过战斗。而在这本《搞倒他们、搞死他们》中，教授你们的是一个曾亲身参与实战，并且活着回来的人。他将帮助你们从容面对你们在街头可能面对的最致命的威胁。

警告

本书所记述的技术极端危险。作者、出版商、销售商和译者不鼓励读者在缺乏适当而专业的监督或者训练的情况下尝试其中任何一种技巧或者训练，因为这么做可能导致伤残或者死亡。也不要缺少认证教员的监护时尝试任何技巧或者训练。

对于任何读者或者使用书中内容的人，若他们因使用书中内容而遭受损失或者受伤，作者、出版商、销售商和译者不承担相应责任。这本书仅为学校教学研究而出版。

本书原版收集于网络，仅供爱好者交流用，请勿用于商业用途或打印，否则由此引发的一切后果和纠纷译者概不负责。

目录

导论

第一章：短刀格斗基础

第二章：短刀格斗辨误

第三章：短刀攻击技术

第四章：短刀防御技术

第五章：训练

导论

佛尔森监狱是在萨克拉蒙多市郊最森严的一所监狱。在那里“架”都不是用拳头打的，而是用致命武器打的，无一例外。因此，这里发展出的技巧远胜过你会在街头遇到的任何一种。

简而言之，这本书将会展示短刀格斗意淫和真正的短刀格斗间的区别。这本书里没有所谓的“最重要的一页”。这里的每句话都可能决定你届时是生还是死。

我列举了一些可笑的、没用的技术，这些技术在面对抱有敌意的对手面前毫无用处。这本书里的技术简单、直接。短刀战斗，无论攻击还是防守，都本来就该这样。

我不会介绍在佛尔森监狱的个人经历；我也不会去讨论别人做了什么。每个在那里呆过的人都会避免做这种不知轻重的事情。我可以这样说，在激烈、暴力这点上，地球上没有哪里比得上美国的“重量级”监狱。这本书里面的短刀格斗技巧是在那种环境中提炼出来的。

第一章：短刀格斗常识

在真的来一场短刀格斗前，你得先知道现实中的进攻是什么样子的。只要稍微解释一下现实中的攻击动作，99.9%的格斗理论就不攻自破。

请先问一下自己，你的格斗理论建立在什么之上？你有未见过谁被刀子干掉？你用刀子干掉过谁？你是否曾经保护自己免遭持刀歹徒杀害？你的理论是来自电视、电影还是杂志？请对自己诚实。

短刀格斗的目标永远是以最小的风险尽快干掉对手，请记住这一点，并把它体现在你的训练中。

最致命的武器

最致命的武器是你的意志和你手上的任何武器。如果你手中挥舞着一把小刀，你的对手就根据法律就可以掏出一把枪对付你。当然，“依法”只适用于守法公民，跟罪犯们毫无关系。

要想活命，你不能给对手抵抗的机会。又快又狠！你用刀的目的只有一个，就是干掉对手！不要让他有任何机会抵抗、考虑或者逃跑。

一旦你实现了这一终极目标，赶紧离开格斗现场，哪怕你于理有理、于法合法。例外只有一个，如果你是在保卫住宅免遭入侵，你可

以不用跑。

格斗术的重点

请记住，技术不是战斗结果的决定因素。谁使用技术、对谁用技术才是决定因素。

任何时候无情和果断都会胜过精湛磨练的技术和精挑细选的武器。要想胜利，意志比技术更加重要。在战斗中，**你的心态关乎生命！**在你中刀、中弹或者中拳后，只有不屈的意志能让你重新站起来。

不管你用什么办法格斗（抱的，揍的，捅的，等等），你打架的目标是把对手放倒在地。做到这点后，再保证他爬不起来。

短刀格斗历时很短，往往在数秒之内便已完事。锻炼自己的进攻和防御技术时请记住这点，并请在练习的各个方面体现出来。

心理战术

你上一次认真考验自己的意志是在什么时候？除非你真的置身某种境地，你绝不会知道自己在那种境地下会做些什么。你的对手也一样，不管他看上去多么自信。很多人自以为是“世界上最致命的人”，真正遇到危险他们全歇菜了！

绝大多数的人如果独身一人遇到危险都会被吓着。记着，暴徒们的首要特征就是成群结队借以壮胆。他们知道有一些人特别害怕单独面对危险。暴徒的第二个特征是，在避免单挑的前提下尽可能胁迫你，弄清楚他能从你这里得到什么。他们的第三个特征是，一旦意识到自己对付不了你的话他们会和你“谈判”。

如果你要和问题人物讲理，或者给他口头警告，请平静、直接地表达自己的立场。让自己看上去充满自信、眼睛圆睁、声音沉着可以让他认为你很“难惹”。有时候你需要更加有力地的警告或者并且伴随一些动作。如果遇到这种情况，请尽量由自己选择主场，比如时间、地点、周围环境等等。

大多数的战斗并不是突然袭击的，它们通常都是从“紧张场合”

突然就变成了暴力冲突，而你可能也没有明显挑衅对方。除非你不介意法律问题，比如说，“进去”，你有必要考虑如何让你接下来的行为合法。

肾上腺素和恐惧

任何一个有智能的人都会本能的感觉到恐惧。你必须学会控制恐惧。

对不同的人来说，肾上腺素可能会有益，也可能会有害。不要相信肾上腺素分泌永远是一个有利的状态。

无论是书籍、磁带乃至高水平的私人教练都有两样东西是不可能教给你的。其一是恐惧的控制，其二是肾上腺素的控制。和大多数“感觉”一样，它们都只能由个人去体验和控制。一个初学自卫术的人有两种最大的恐惧，一种是怕疼，另一种是怕受伤。

要锻炼意志，很重要的一步是要体会恐惧然后试着克服它。当你感觉到疼痛的时候——无论是大拇指挨了锤子，脚趾被刺，或者头被石头砸，你的第一反应都必须是愤怒，而非屈服。

第二章 短刀格斗辨误

你既有的对短刀格斗的错误认识可能是你最大的敌人。请先弄清三点基础：

1) 有经验的战士不会把刀拿在前面。

2) 有经验的战士刺击之后不会把持刀手伸展开不动，让你有机会抓住它。

3) 有经验的战士会用另一只手猛击你——那手并非静止不动。

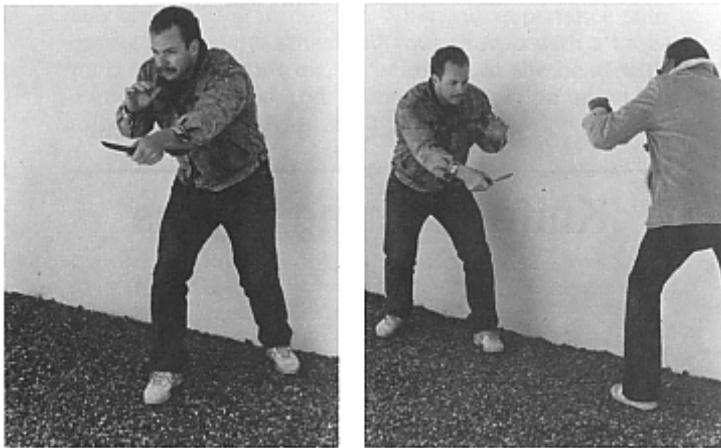
看看已有的出版物，你会发现他们所有的技术都是建立在这三个谬误之上的。

持刀手在前

电视上，坏人总是把刀子拿在身前。他的攻击总是以向外突刺开

始，于是主人公总能把他的武器打脱手。然而，在电视以外有些人也尝试着抓住或者踢击对方适当紧缩着的持刀手。

为什么你从没在电视上见过防御的一方在使用持刀手刺击前先用空手拉开架势？很简单，做出这些渣片的人根本就不知道真正的短刀格斗里面会发生什么，因此也就根本不会知道如何防御。事实是，一个有经验的战士会把持刀手紧贴身侧直到他用空手已经成功创造出一次进攻机会。此时刀子才会刺进对手的身体。刺完后刀子被快速缩回以便进攻者在对方身上继续刺出更多伤口。



图：持刀在前。有经验的战士不会这么干。

如果电视上都照现实中的刀战那么演，主人公们早就死光了。电视上用刀的演员赢不了，因为刀子是坏蛋的标志，好蛋们用的是拳头和枪。

简单地说，当一个经验丰富的战士处于击打范围之内时，他决不会把刀置于身前。电视上这样看来很棒，因为英雄们这样就能轻松缴了坏人的械，但是有脑子的人是不会这么干的，他们更喜欢活着而非去死。

在大多数武术的“短刀防御”技巧里面，陪练总是把刀放在身前。但是在现实中，你会见到务实和实用的架势、手势、缩回的持刀手、徒手攻击、以及意志坚定的攻击者，你必须重新审视他们构造的技术和理论。

割击（用半伸展的臂姿切割）是充斥于电视和武术中的另一个可

笑的前手持刀技术。事实上，挥击技术又慢又危险。每次你把持刀手展开，你就在冒险。持刀手只有在你已经用徒手攻击击中对手，想要接上一记刺击的时候才能伸展开。此外，如果你的“刀子”只是一小片锐利的铁皮、木料、剪刀、破冰锥或者螺丝刀，你用什么去割？

以刀对刀



图：刀对刀的格斗在街上很难见到。

和你在电影上看到的不同，刀对刀并不是一个常见的情景。一般来说你的对手要么装备更好，要么装备更差。更重要的是，对手会在你出手之前就发动攻击。

这种情形就有点像近身枪击。在现实世界中，你很难和对手同时拔出武器。就算两个人都带了手枪，也往往是一个人先出手把另外一个人打死。

短刀对短刀（或者手枪对手枪）不是一个现实的场景。不要把它作为你训练的立足点。

激烈对抗



图：你并不会和对手发生激烈对抗，这样做只能给他机会格档。

电视剧本往往有激烈的对抗，英雄们借此保护自己并最终解除坏人的武装。在看了一大堆这种垃圾之后，你可能会以为街头格斗也会发生这种情形。事实上不会。

不要试探你的对手，试探只会给他抵挡的机会。请毫无征兆地凶猛攻击，脑子里只要记住两句话：第一，搞倒他们；第二，搞死他们！

一击刺中，不要傻站在那里等他自己倒下，要不停地捅他，把他弄倒！

特种兵偷袭术

把电视上的“特种兵狗屎”忘掉吧。这些花拳绣腿在现实中毫无用处。

在电影中你大概看过美国绿色贝雷帽队员迅速的解除敌兵武装并杀死对方。典型的场景有：

1) 主人公赤手空拳抓住对方的持刀手并把对手的刀子刺入他自己的肚子。

2) 主人公把对手摔倒在地然后猛刺他的胸口。

再说一遍，电影中的格斗都遵循着一堆假设，比如攻击者会把刀放在身前，不会使用空手，而且一旦防御者采取行动就不会有任何抵

抗。

在现实的生死斗中，你无从强行运用任何技术。机会总会有，但是请注意，机会会在你眨眼的瞬间过去。

当袭击者的持刀手缩着的时候，别试图使用进攻技术。这种时候你应该考虑反击而非主动攻击。对于一个有经验的战士，在你攻击或者抓他手的时候，他的手早缩回去了。

武术的谜思

如果要一一讨论那些“短刀自卫术”的武术技巧，恐怕要花上一辈子的时间。

武术教员们总是自欺欺人说他们已经找到一个简单有效的办法去消弭暴力、达到“灵魂的和谐”。格斗本身就是暴力的，而且永远也不能用武术解决。学习武术来防身就和把头埋在沙子里一样可笑。

与一些“著名”的短刀格斗专家所教授的相反，很多被广为人同的技巧事实上荒唐可笑，如果你在真正的突发事件中运用它们你一定会送命。对武装的对手使用徒手关节技或者把袭击者的刀踢脱手就是非常常见的两个例子。这些“干净”的办法让短刀格斗容易被公众接受——它们并没有打破从电视上学的短刀格斗幻想。这些所谓的传统武术事实上只在教授最没用的狗屎！这些“知名专家”是写手，不是战士！他们只是纸上谈兵。

你是否真的相信你能和别人生死搏斗，却不用发生剧烈的身体接触？这就是这些人、这些荒唐的技巧所推崇的。

如果对手先用他的空手打中你的眼睛，然后用收起来的刀子迅速接上一刀，这些武术技巧能有什么用？关节技和踢技就对付不了这些常见的伎俩。使用这些技术，将会造成使用者自己的死亡！

只有当没有什么抵抗的时候，这些“科学的”技术才会发挥出效用。没错，手腕锁定很疼，但是用钳子夹手也一样疼。问题在于，无论用钳子夹还是用手缠一个武装的、意志坚定的对手都是很愚蠢的。谁以为这些招对一个厉害的对手有用，谁就肯定没和厉害的人打过！

记住，现实和虚幻的区别就在于对手的抵抗。只要没有抵抗，哪怕你技术再烂都能治住对手。传统武术十分有用——如果有人放任着你用这些技术治他的话。这种只有对手不激烈反抗才有用的技术请不要考虑，因为它们很容易就没用了！

要列举所有武术技术的荒唐之处会又长又乏味。这些荒唐的武术包括点穴、关节技、和气道、高踢、空手道、或者类似的东西。这些都是无视现实、闭目塞听。真正的格斗从来不是“法”或者“型”。

武术事实上卖的是“帅”。但是东方宗教、哲学、语言、传统以及文化并不能提高你自卫的水平。事实上，大多数武术家并不是训练有素的街头斗士，因为很简单，他们不真打。

自封的防身术“专家”大大高估了武术对于街头格斗的价值。照他们所说，武术的唯一缺点是要学成一个训练有素的斗士需要花费太多时间。事实上，武术对于防身本身毫无用处，就算你学几十年你也厉害不起来。“套路”里面是没有任何自卫术的价值的。如果你的目的是自卫，那么学习武术怕是南辕北辙。

记住，只要对手有刀他就控制住了战斗的节奏。他随时可以发动攻击，占尽先机，因为他有武器而你没有。武术书里面总在说袭击者如何刺了一刀，然后手就挺在那里一动不动，让守方一下子就制住。然后攻方呆呆看着守方把各种技术一个接一个用在他身上。你听这有半点可能吗？

如果想要尽可能真实点的话，我们应该更注重谁在打而不是你或你的对手用什么技术在打。格斗是一个人、他的意志、他的身体。格斗不是套路也不是技术。



图：“不动的手”的谬误。守方想要使用复杂的手腕锁定，结果喉头被攻方的空手狠狠来了一下。真正格斗中，受方的进展不会超过照片 2。

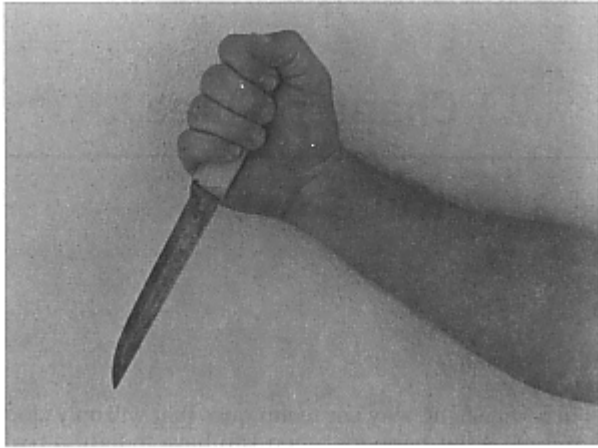
第三章 短刀进攻技术

在短刀格斗中，为什么要使用那些只能欺负小猫咪的技巧？当你和真正的对手格斗时，会发生什么？想想这些，然后继续读下去！

握刀

无论采用何种握刀方法，请尽可能牢固、隐秘地持刀，以免它在进攻的时候脱手。

破冰锥握

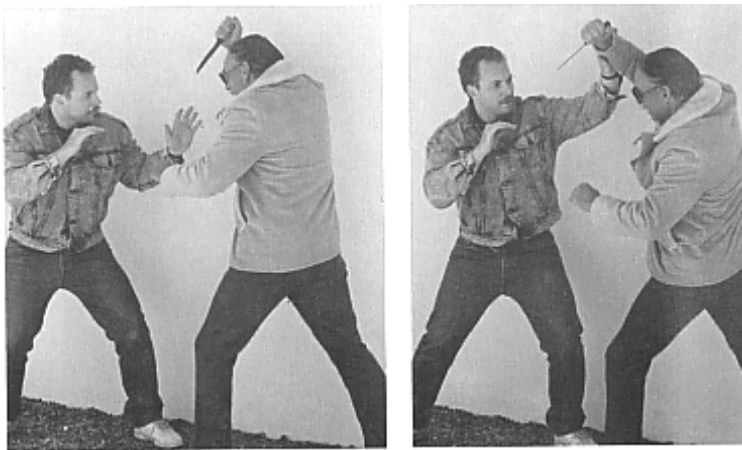


图：破冰锥握

当你从后方捅某人的时候，这种握法非常有用。然而如果你能从对手后面捅他，那你怎么握刀已经不是非常重要了！

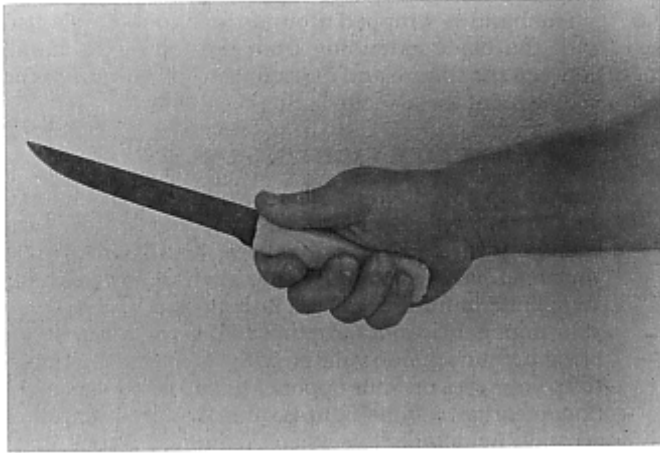
紧握拳头持刀，刀口从拳底伸出（就像拿一只破冰锥）。

和武术小说里面不同，破冰锥握在站立、正面攻击中并不常见，而它在防守中也不常见更不有效。有些流行短刀格斗教材花了几近一半的篇幅来讨论抵挡正面攻击中采用破冰锥法持刀、把刀高举过头的对手。如果你只要提防这种发电报般单调的过头直击，那对付短刀也未免太简单了。



图：过头的破冰锥持法扎击是又一个充斥于电视、书籍和武术的短刀格斗谬论。

格斗握



图：格斗握。

这是种杂志和书籍中很常见的握法。然而，这只是单说不练之人的一厢情愿。

在这种握法中，拇指并不缠住拳头，而是置于刀柄顶端。用这种办法持刀可能很舒服，但并不实用。它并不像打击握那样安全因为它没有妥善使用拇指——要想紧紧握住什么东西，你必须使用你的拇指。试试两种握法，做出自己的取舍。

击打握

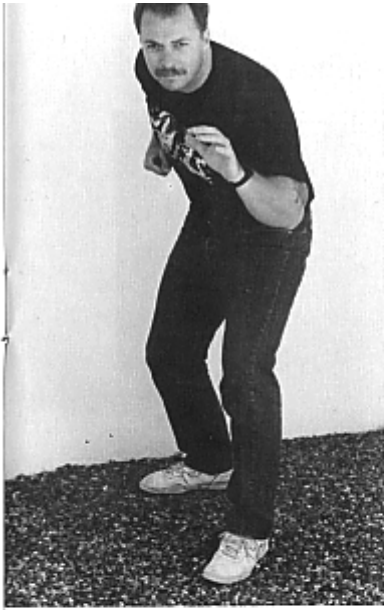
击打握主要用来穿刺。如果你想动真格，最好用这种握法。



图：击打握。

手缠住刀柄，紧握成拳，刀刃从手心之处、拇指和食指之间伸出。你的拇指是抓紧的关键。

短刀格斗姿势



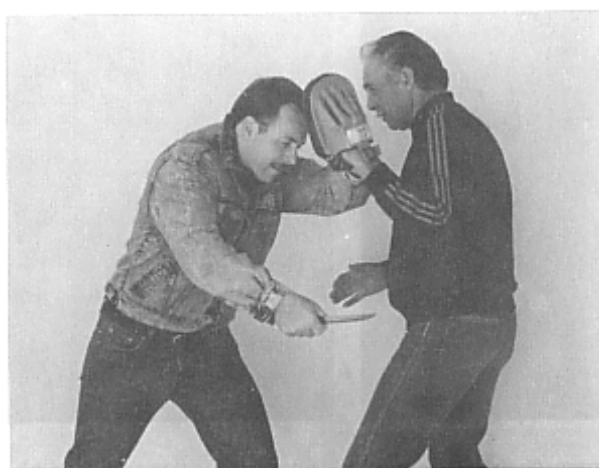
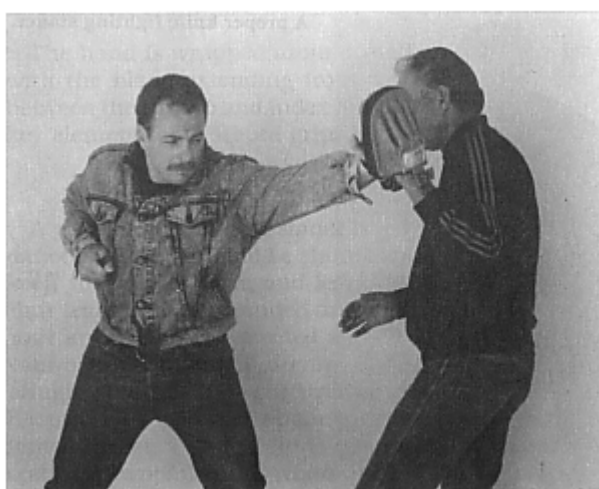
A proper knife fighting stance.



图：正确的短刀格斗姿势。

正确的格斗势可以为你提供一个坚实的基础。你的双脚应该与肩同宽，双膝弯曲，腰以上前倾。你的前手伸展开，随时准备击打。你的持刀手紧缩贴身，对手除非进入你的击打、刺击范围，否则无法解除你的武装。任何时刻注视着你的对手——先前提过，短刀格斗往往数秒间就会结束。在你选择姿势、练习步法等等时请记住这点。

双段攻击



图：这页和下页的图展示了如何利用手靶练习双段攻击。

有两种基本而有效的正面攻击，第一种——也是所有正面攻击的基础——是双段攻击，也被称作组合攻击。双段攻击是由迅速接连的单独技术组成的，决不是单独的一击——你必须先用空手击打然后接续以一记刺击。每个动作都要有效，击打间不要有延迟。

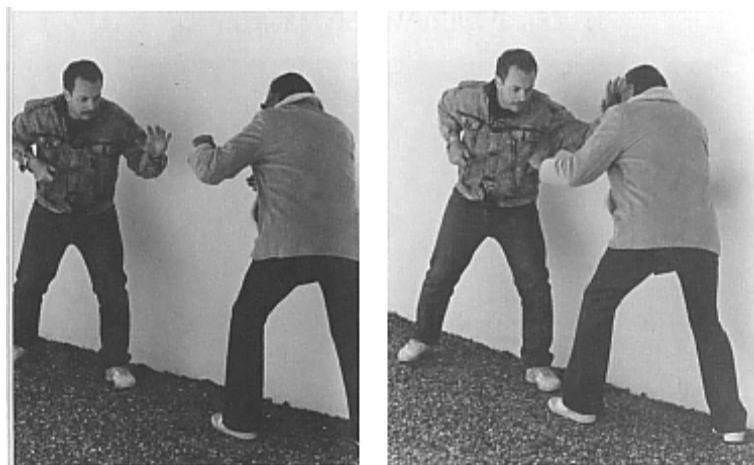
一个足球守门员要挡出一个射门很容易，但是如果同时第二第三个球也踢了过来，可能就会有不止一个球破门。在徒手和武装格斗中也是一样。对于有经验的斗士而言，单独的一击太好格挡，并不能撕破对手的防御。

前（空）手击打

在双段攻击中，你先要用你的空手攻击开始。眼睛是主要目标。对视觉的干扰比真正对眼睛的伤害要严重的多。这将迫使你的对手闭上眼睛、失去平衡，或者导致他反应过度。这其中的任何一个都将导致他对你第一击的本能反应，而你也就获得了连续击打他的机会。

空手攻击应该又快又狠，动用全身的力量而非单独手臂。拳击和掌击都很有效，但是掌击通常更好。你可以使用掌击来抓住他和控制住他（参见下文中“控制对手的左侧”）紧跟着空手击打（或者有效的虚招），缩回的持刀手立刻刺向对手。决不要给对手抵挡的机会。

注意：如果你空手被谁拿刀袭击了，击打的首要目标是睾丸、眼睛、咽喉。照那打。



图：对眼睛的前手攻击时双段攻击的第一个动作。

三段攻击

第二种基本的正面攻击是三段攻击，也被称作“骗势”。再说一次，不要在击打范围（你可以被人打到的距离）内把武器放在身前。

安全距离是对手伸直肢体所能够着的地方之外。

这种方法和二段攻击的唯一显著不同是，在二段攻击里面，你有意在击打距离外用刀虚晃一招，诱骗对手武断攻击，而这会破坏他的防御。迅速缩回刀子进入击打区域，然后实施基本的二段攻击。

不停捅对手直到把他捅倒，无论你哪里被拳击、被踢、被刺、被膝顶或者其他。一旦对手被击倒，一定要干掉他。一定要保证他死定了。

控制对手的左侧。

处于若干重要的原因，对手的左侧是你小刀的首要目标。如果你控制住对手的左侧（如果他是左撇子就是右侧），那里就成了你最易攻击的目标——他的左肾、肺等等全暴露了，他很难保护好那里。如果你在取得控制之后能把他转过去的话，这招更加有用。毕竟，擒抱在短刀格斗中时有发生。好好研究图片。

有效的攻击组合



图：一次有效的攻击组合。从上一页开始。攻方使用双段攻击，然后通过抓住对手手臂并扭转他控制住守方的左侧。然后攻方猛捅暴露出的、缺乏保护的区域。

1) 以短刀进攻姿势开始，迅速前进步（先抬前脚，后脚跟上），缩短距离，同时用前（空）手击打。

2) 用紧缩的持刀手迅速刺击。

3) 抓住左手（或者夹克袖、领子、颈后、毛发）并把对手转向你的左侧，使他的左侧暴露出来。

4) 不停捅对方任何一个暴露出来的区域，越多次越好。

目标

究竟哪里才是致命目标，取决于你要打倒谁。对于大多数对手，即便是最无关痛痒的打击也可以打趴他。然而对于另外一些人，就算你对着他的要害打得再狠也阻止不了他，如果你的“致命”目标是根据武术理论的话更是如此。记住，最关键的东西是意志。有的人你只要对他们的胳膊结实地来一下就能把他们打跑。对手的意志坚定与否至关重要，它将决定你的攻击是能制止暴力，还是只能欺负小猫咪。

心脏

三分之二的人心脏位于胸腔左侧。如果你对准胸口正中出手，你的刀很可能会被胸板弹回来。记住，道场非战场，空手道理论并不适用实战。除非你真的参加过刀战，否则一切都只是理论。

脖颈

无论从任何角度攻击，脖子都是致命目标。攻击脊髓的最佳位置位于头骨底部。如果你能从后方攻击对手，用手扣住他的咽喉或者嘴巴往回拉，同时把刀子刺进去。尽量把刀子从脖子前面刺出来。请使用击打握，尽全力刺击。

虽然用刀并不存在“无声暗杀”这种东西，用一块锐利的金属从对手的头盖骨底下刺个对穿仍然是你可选择的最利落的方式。但是，因为要从背后攻击对手很难，所以这并不是最实用的击打目标。

有些“专家”可能会告诉你别把手放到对手的嘴边因为他可能会咬掉你的手指。在实战中，如果你能尽全力捂住对手的手并立刻用刀捅下去，我保证他不会咬你的手。只要一把刀插进他的后脑，他决不会想到咬你的手指的。

切割腿筋

警告：这个技术不属于基本攻击技术——它是一个较高级的动作。

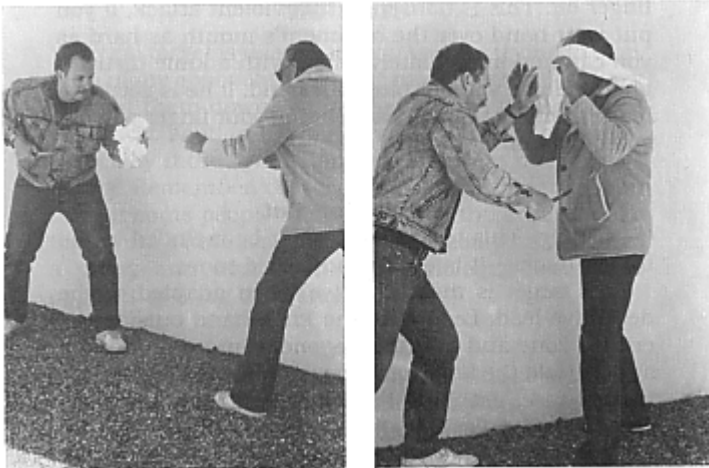
与欺骗势结合时这个目标最有效。在击打范围外采取刀前势诱使对手鲁莽攻击，把持刀手放低，手臂伸展。然后以抓住对方的腿代替徒手击打。一旦你控制住对手的腿，割断他膝窝稍上方的腿筋，或者如果你的刀没有刃的话，刺击他的躯干。

这是众多能让你控制住对手腿部的的方法之一。一旦你控制住对方的腿，不论他站着还是躺着你都能攻击他。控制住腿后要摔倒他也很容易。

掷物刺

掷物刺的目的和徒手击打相同。这个动作的目标是干扰敌人或者致盲对手，让他无法防备接下来的一击。

和徒手击打不同，你用你的前手把什么东西扔到对手的脸上，然后迅速捅上一刀。你扔的东西可以是衬衫，沙子，烟灰缸，化学制剂，鞋子，香烟——任何东西。这招在防御持刀袭击的时候也很有效。



图：用毛巾进行掷物刺。

刺入你的刀

徒手击打和刀刺的间隔应尽可能地短。然后不停地捅他直到他倒掉或死掉，视情况而定。

在生死攸关时，用你拿得到的任何东西、于任何时机捅他，越多越好！

使用其他武器攻击

使用其他武器格斗的姿势和短刀格斗类似。以上的格斗原则也同样适用任何武器，包括警棍、锤子、螺丝扳手，汽车天线、棍子或者钢管。绝对别在击打范围内采取武器在前的姿势，并且使用徒手攻击（或者虚招）开始持武器手的攻击。

使用武器攻击应该和徒手攻击类似。有效的组合攻应该在保障平衡、防守和力量的前提下流畅地攻击一个又一个目标，就像一个右摆拳之后应该接上一记左勾拳，用警棍集中对手的大脑左侧后就该扭转手腕抽他的大脑右侧，等等。

这些是基本、有效、自然的技巧，能最大地发挥你的力量和平衡。如果你不能理解以上的“科学”分析，或者觉得它不能得心应手，那么就不停地击打对手头部直到他死掉！

你的生理结构会让一些动作在格斗中看上去很简单直接，但这并不一定会把它们变成实用的格斗技巧。十字手格档就是一个例子——你可以很轻松做到，但是这会束缚住你的双手，你绝对不希望它们被束缚住吧。你要学会区分可以在战斗中做到的技术和实用的技术。这之间有很大的区别！

第四章 短刀防御

接下来这一张清单会列举出防御短刀攻击的基本原则。有些只适用短刀攻击，有些则是通用的。

1) 预防原则。预防原则是一个模糊的概念。预防、警觉和心态三个原则紧密相连。预防包括你“事前”（持刀攻击发生以前）你的行动。这本书里面的信息可以用作指导这些预防行动。

2) 心态原则。要在格斗中生存下来，这是最重要的一个因素。正确的心态（在训练中也在真正格斗中）如何高估也不过分。

3) 警觉原则。时刻警觉你的周围。要不被对手偷袭，这点至关重要。

4) 进攻原则。出色的攻击是最好的防御。通常，你唯一需要的防御就是狠狠地进攻。格斗极端迅速，大多数时候攻击和防御都是同时进行的。但是，**你必须等待正确的时机再攻击一个武装的对手！**

5) 做好被击中的准备。就算是最擅长防御的斗士也会被击中。在任何格斗中，你都要准备好受点伤。如果你不这么想，你在面对真实攻击时就会分心。在决定训练目标时请记住这点。

6) 时刻睁大眼睛。决不要让目光从对手（或者潜在的对手）身上移开，特别是在你被击中时。被击中时特别难做到这点。一旦进入对手击打范围，立刻准备好面对他的攻击。

7) 时刻保护好后背。任何时候都不要把后背亮给对手！没有任何一种需要你后背亮给对手的擒拿、摔投或者腿法是实用的。无论擒抱中还是站立着时刻保护好你的后背。别自己亮出后背，也别让对手碰到后背！

8) 不停移动。这是一个很自然的防守动作。移动着的不表更难以击中，你的对手也就难以采取进攻姿态。有效的移动不是在对手四周“跳舞”。避免太大的动作——只要能起到作用，尽量移动最少的距离。会破坏你的平衡的移动都是过度和不妥的，因为平衡对于防御短刀攻击至关重要。

9) 本能的防御反应很少是有用的防守动作。当有东西靠近眼睛时闭眼是一个“本能”的反应。但在格斗中它相当危险。努力克服这些本能的防御反应。

10) 直接简洁。如果你用任何技术来保护自己，减少这些技术的复杂程度和动作数量。

11) 斩草除根。如果你吃手空拳，那么不把对手打到动弹不得就决不要离开。否则几分钟以后他就会带着枪或者一大堆同伙来找你。只要对手还有力气伤害你，那就绝对没有“防卫过当”这种事情。也不要因为对手求饶就停止攻击。照前文所说当一个恶棍发现自己扛不

住的时候，对话是很正常的事情。从他决定袭击你的那一刻起，他就放弃了自己的一切权力。在暴利场合的同情可能会要了你的命。他犯了一个无比巨大的错误，为之他将付出沉重代价，那就是他选择了袭击你！

12) 别晃悠。干掉对手然后以最快速度逃跑。在大多数场合下，成功地逃离现场比之成功地袭击和防御需要更多技巧和运气。

短刀防御的姿势

任何防御或者进攻机动都应建立在良好基础之上。最有效的姿势是经过调整后的拳击姿势：

1) 双手张开

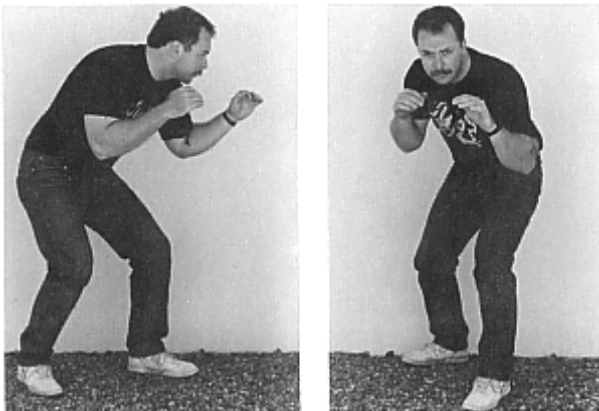
2) 决不要站得太直或者正面面对对手。虽然这是一个自然的反应，但你将无法保护自己。

3) 既然你的躯干器官是刀子的首要目标，重点防御那里。

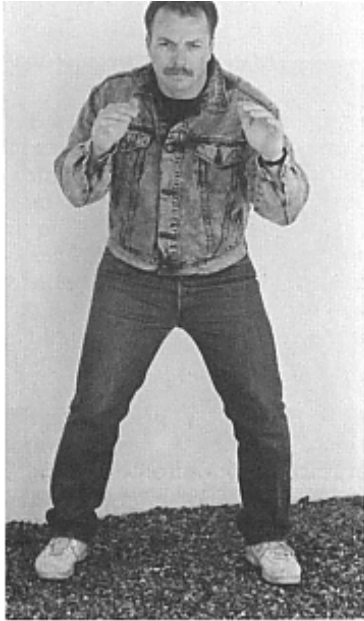
4) 通过腰身前倾来降低你的站姿。

5) 保持膝盖弯曲，适当放置你的脚，就像拳击姿势那样放置脚（比如，不要太窄也不要太宽）。这是你保持平衡、灵活、力量和发力的基础——缺了任何一样，以上那些重要的防御原则就全完了。

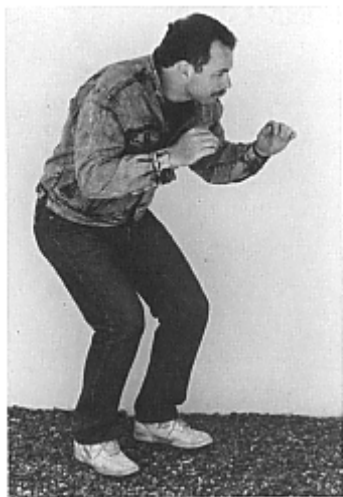
6) 保持眼睛直视前方，时刻睁大眼睛，特别是在你被击中的时候，虽然那时最困难。



图：正确的短刀防御姿势



图：糟糕的短刀防御姿势。守方站得太直而且正面面对对手。



图：以这两种不好的脚位为例。第一张照片中两脚靠得太紧，第二张里面两脚又分得太开。

但是不管你的架势多么好，你都不能在所有时间防御所有位置。然而，你的对手若不想遭到猛烈抵挡，也只能攻击尽可能近的位置。你的双手将可以提供大多数必要的抵挡。

在你尝试站姿和手法的变形形式前，你应该熟练最基本的。在实战中，你若想你的基本技术有效，就必须要有大量的训练和经验。

防御被对手夺臂

小心，一个有经验的短刀格斗者可能会试图通过抓住和扭转你来控制并攻击你的左侧。你必须阻止对手以任何形式抓住你的左臂或者控制你的左侧，并决不要转身暴露你的左侧。当然，如果你的对手是左撇子，以上一切都要反过来。



图：为甚么你不可以让攻方控制你的左侧的原因显而易见。注意在第三张图以后，守方全身暴露无余，毫无防守之力。现实中，这一系列情况只需数秒就会结束。

要想良好防守，你的站姿和左臂的位置相当重要。只有在对手用

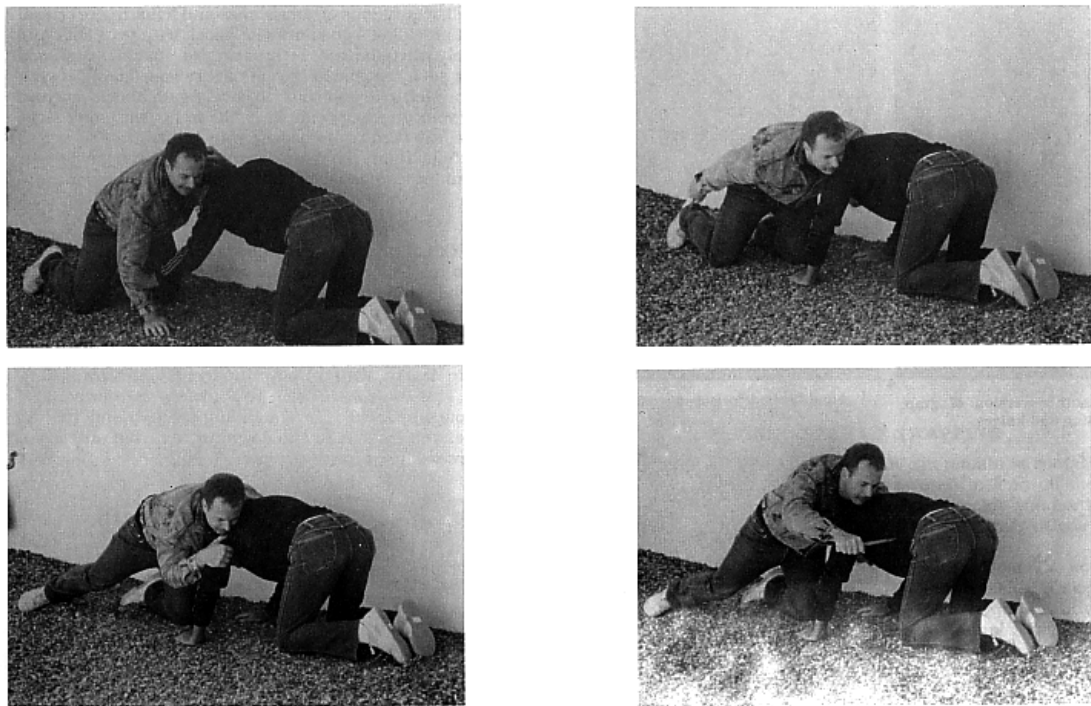
刀刺向你的时候才可以用左臂格挡。你的站姿应该使得对手的刀子必须穿过你的左臂和肋骨才能刺中你。同样的，如果对手左手持刀这一切就要反过来，因为这样他会试图暴露你的右侧。

你的右手(紧缩着)并不是不动的，它随时等待着可能的进攻(或者防守)机会。

擒抱并出刀

无论你站着时的防守战术多么熟练擒抱的情况都时有发生。有些人会有意识地在捅你前抓住你。在擒抱中被刺是典型街头中可能发生的众多情况之一。你不会知道你在对付谁，所以永远别低估任何人！

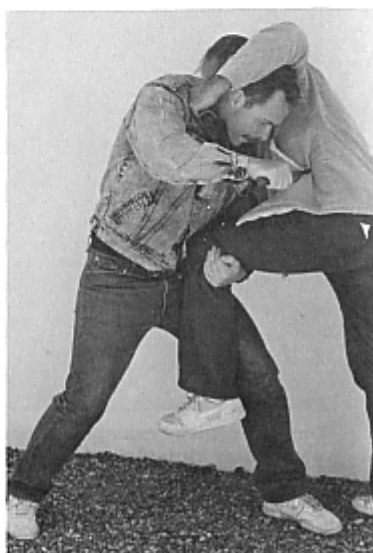
如果从你(进攻的)角度看也一样。如果你的对手站着而你决意要干掉他，那么你也能这么做，但是你必须准备好付出相应的代价。



图：这是在擒抱中刺击的众多例子中的一例。

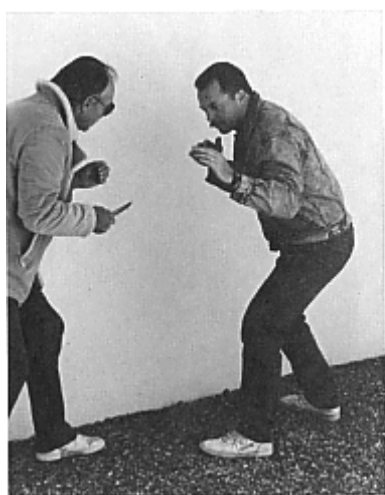


Another version of grappling and knives.



图：另一种擒抱并出刀的示范。

抓挡的原则



图：用前手抓挡

抓挡是一种能抓在对手手臂上的有力拍击。它可以用来拨开对手的刺击。拍击又快又重，通常是在短刀防御姿势下用前手完成。

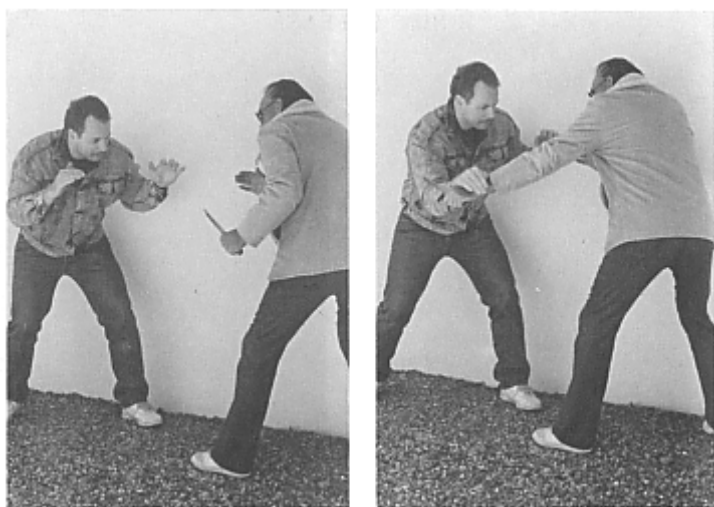
抓挡不应和固定混淆起来。不要试图固定攻方的刀子或者手臂。有经验的对手会立刻撤回刀子，这使得固定非常危险。

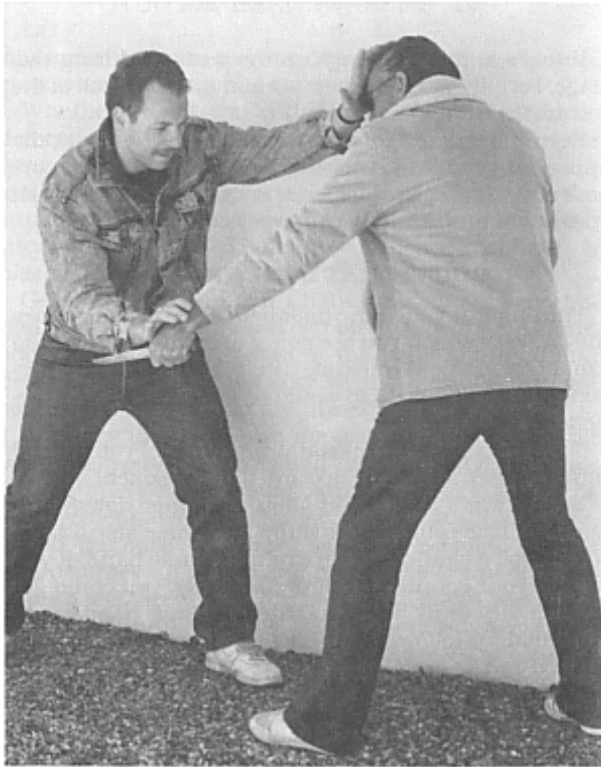
如果你被袭击，第一个目标就是要抓挡（拨开刺过来的刀）直到有机会反击或者逃跑。如果你赤手空拳，只要有一点可能就跑。这不是在学校里打架。

如果你不得不用右手抓挡（比如，你的对手是左撇子），那么对手将靠得很紧，你将要左手（前手）进攻并用你的右手（优势手）来抓挡。关键在于要在防御中随机应变——不要只限于用前手抓挡，因为环境可能会在数秒间改变，迫使你改变你的防御策略。

同样的，攻方的自然反应是在刺击后收回他的持刀手。你必须在他收回持刀手前击打他的眼睛或者咽喉。一旦他收回了刀子，他将能有效防御自己并且再次攻击。

永远不要试图在短刀防御中强行使用任何技术。你必须等待机会出现才发动一次主动攻击。强行制造机会至少很难，可能还很危险。你应该注重防御直到对手的武器位于相对安全的位置。这点很重要，在短刀防御中你在防守反击，可不是在主动进攻！拿刀的对手显然对局势有更强控制力因此肯定能采取攻势。





图：用优势手抓挡。真正的短刀格斗迅速而变化莫测，因此你必须能瞬间调整你的防御策略。

你的注意中心取决于对手用的武器。眼睛的余光对于掌握对手身体其余部分的动作很重要。

即使在狭小的空间里也要不停移动。不要让对手站扎实了以进行一次更加有力的攻击。你可以逃跑，防御或者攻击，但决不要让你的心态变得消极。

反击的角度

对手攻击的角度决定了你还击的角度。如果你向相反的方向攻击，你的刺击不会有力。如果对一个有经验的袭击者这样做将危及你的生命。

如果对手朝一个比较高的角度攻击，你一开始的反击应该是朝上的。如果对手以向下的角度攻击，你应该同样向下方还击。注意：对手这么做可能是想进行一次三段攻击，所以一定要对伸展开的持刀手保持警觉。如果你过早地进行反击，你可能被对手的空手击中，然后

对手的持刀手会立刻跟上来。不管你使用什么技术，避免过度的移动。

群架

恶棍单独一个人并不构成麻烦。但是他们借以生存的除了躲避危险的本能还有数量优势。当黑帮的人数很多的时候，虽然他们每个人仍然会趋向安全，但是他们仍然相当危险。蚁多咬死象。当你被多人袭击时，有一件事情是保持不变的：你在对抗一群人时肯定处于绝对劣势，即使对方只有两个人。

你能否在群架中生存将取决于黑帮的意志和激励水平，袭击者的数量，他们的水平，以及你的水平。不管你怎么鼓励自己，在群架中你控制不了局势。因此，你的水平反而最不重要了。

实事求是地讲，如果那群人有一点激励并且由至少两个年轻人组成，你就危险了。如果黑帮有武器并且意志坚定，那么你赤手空拳则稳死，就算有武器也未必能站着离开。

和自卫杂志不同，我不会愚蠢的教授你一些事先准备好的技术来吃手空拳对抗多个有武器的袭击者。

一个有预谋的、意志坚定的、武装的攻击是要除掉你，这可不是一个能自卫的场景！假设一小群人走到你跟前，其中一个人向你要跟烟。你被包围起来，你知道他们想找你麻烦。你是否抢先攻击？除非你手上有枪并且能先发制人，你会非常大条。

在各种袭击之中，结群攻击至少还是可预测的。不过不幸的是，并没有那种可以事先学得的技术可以有效应对所有情况。不要让任何人告诉你有这种技术，因为那只是自欺欺人。

你应该像躲避瘟疫一样躲开声称可以简单地搞定结群袭击的武术教练。他的“套路”确实对各种情况都有考虑，但是他的考虑只是纸上谈兵。传统武术中有太多固定的技术，但是它们在真正的突发事件中毫无用处，包括对付一群袭击者。

如果你能在遭遇结群攻击时还能抵抗，无论如何别让谁架住你。灵活机动地攻击。不要用踢，任何一种踢法都相当危险，在对付多个袭击者的时候简直就是发疯！记住，踢击的时候只要对方反抗，你就

可能失去平衡。而在被一群人攻击的时候你很容易就会遭遇到反抗。

现在你可能希望我告诉你以上的辨误能有多大的价值或者“保持脑袋清醒”在对抗结队袭击时有多么重大的价值。很抱歉要让你失望了。

你只能和这些混蛋死战！就是现在，不是下个礼拜！你潜意识里生存的愿望而不是你的意识或清醒地思考会在这时控制你的行动。记住，任何人都有能力以暴制暴，只要他被激励起来、环境允许，并且场景要求他使用暴力。

第五章 训练

你的每一刻都可以用来作为防备暴力场合的训练。而这些训练是否有效取决于你如何看待这些情景。

心理训练

格斗是攻击行为的集中体现，而心态是格斗中最重要的一个因素。取胜的意志要比用来取胜的技术重要的多。如果你在遭遇暴力的时候退缩，那么在这场格斗中你的最大敌人就会是你自己。

你要忘掉固定的格斗技术，让你自己适应直接的、剧烈的动作。你的全身心都应投入到一个目标中去：把对手打倒在地，并且让他躺在那里动弹不得。

让你的潜意识控制你。这种格斗的下意识状态并不意味着你要迷迷糊糊地格斗或者发疯。它意味着从脑海中忘掉所有固定的技术和计划好的反应。

你用固定的反应来应对对手未知的行动永远是不会有有效的。如果你想应用一个特定的攻击动作或防御动作，你会打断你潜意识中求生（或者猎杀）的本能。如果你用正确的方法训练，那么当你出于真实的格斗中时你会自然和本能地做出你想要的动作。

确实，有意识的行动（你对手的攻击）往往会比你下意识的反应（你的反应）快。但是你的下意识的反应（求生的本能）肯定要比你

有意识的反应（想好的反应）。在一场袭击中有意识的动作可能会打败下意识的反应，但是在你防御的过程中下意识的（自动的）动作永远比有意识（想好的）动作要快。

你要能控制住你的意识和你在袭击你的人身上造成的伤害程度。但这是为了鼓励你进行攻击，而不是让你回避攻击！格斗（可能是为了你的生命）意味着造成尽可能多的伤害，在尽可能短的时间内——最好是只有一开始的时间！

在适合的时候，你的愤怒要像电开关一样瞬间释放出来，但是你仍然要能用很长时间慢慢释放你的愤怒，换言之，你要能稀释你使用暴力的欲望，让时间去消灭问题或者你的对手。根据环境不同，这可能会需要一分钟、六个月或者半年。但是当你必须战斗的时候，你必须释放你的愤怒！

不要被对手的外表吓着，虽然从小学起我们就逐渐养成了这种下意识的本能。也不要通过改变你的形象来建立信心，比如，举重。健身，如果不使用类固醇的话是一种优秀的锻炼方法，但他并不是你个人防卫的最终解决方案。

永远不要低估你的对手——他可能有隐藏起来的优势。毕竟，你很难“看”出格斗技巧、经验、忍耐力、意志、速度、力量或者藏起来的武器，直到为时已晚！

你应该时刻表现出一个自信的形象。这往往可以阻止一次袭击。大多数猎食者，包括人类，总是寻找弱小的个体，而非强壮的。

你必须拥有一个坚毅的心态。这不是说你要试图表现得坚毅。除非你就是一个坚毅的斗士，否则“要表现得像一个坚毅的人”的心态只是狗屎一坨。

建立一个坚毅的心态会花费大量的时间以及你的努力。这意味着你要比其他入靠前一点——或者很多。这意味着你要和自己较劲。这只能慢慢培养。你以前“软弱”的时间越长，你变得坚毅的过程越长。美国人的生活方式是一个软弱的起点，所以你将需要付出更多努力。

基础训练

所有的训练都应该简洁直接，用最大速度联系，并且在练习时要有训练伙伴陪同。我建议你不要单独联系。同样，和许多不同的伙伴练习，以习惯不同类型的斗士。

你可以用练习刀来进行一些激烈的计分比赛。每当你的对手用穿刺的力量“刺中”你，交换位置。对抗武装的和空手对手的攻防动作都要练习。练习的现实程度依你的伙伴而定。我建议你戴上护具一边练习真正的手法。没有其他合法手段能检验你的技术实用与否，除了实打实、允许一切动作的实战练习。慢动作和有所保留的拳击无法完善或者检验你的技术。

不论你在实打实的训练中表现的多么坚毅多么坚定，你必须记住这只是训练。在真正的袭击中，你必须要有这样的态度：阻我者死！

通过想象真实情境来在实打实的训练中把你的残暴力量激发出来。比如说，想象你不得不看着你的母亲、女儿或者妻子被轮奸和毒打。这时你不应该主动采取暴力行动？如果你觉得不该，你最好尽快去看心理医生。

无论在实战训练还是在真正的格斗中都绝对不要惊慌失措。当然这说起来容易做起来难。的确，但是你怎么保证你即使在最不利的时刻也不会慌张？既然每一种情况都不尽相同，你必须练习、练习、再练习！只要可能，尽可能多地把现实、想象和变化加入到你的训练课程中去。

理论上为数以万计的方法可以进行格斗训练。要有创意！新的情境加入你的经验和知识，所以情境训练非常重要。只要有可能，就要练习在现实场景中的格斗。运用你的想象力来设想场景。

多多地从任何一个有经验的斗士那里学习经验并加入到你的格斗技巧中去，并且一定要弄懂他们再说什么。但是要避免从理论家那里学到坏习惯。只要你遵循这本书里的守则，你就能分辨出好的习惯和坏的习惯。然后好好练习、好好观察、多多学习、好好过活。

移动和步法

简易、平衡的移动式格斗的基础。当一个右撇子的斗士在采取短刀防御式向后移动的时候，他必须先移动他的右脚，然后跟上他的前（左）脚。要往前走，他要先移动左脚，然后跟上右脚。要往左走，先是左脚然后是右脚。要往右，先是右脚然后是左脚。

这种移动方式对有些人很自然对另一些人则不然。不停地练习它，直到觉得习惯和本能。避免过度移动。如果你不能用正确的方法移动，那可能会比不移动还要危险。

不要把你的脚交叉起来。遇到任何一种需要把你的脚交叉起来或者转身把后背亮给对手的自卫技术都要小心谨慎地仔细审视。

呼吸控制

吸气，呼气，吸气，呼气。唯一的区别在于，在剧烈的训练和实战中，呼吸十分剧烈。

实战中的呼吸控制将取决于你事先的身体调适、你的精神状态和你的肾上腺素控制。尽可能缓慢和低沉地呼吸。用鼻子吸气，用嘴呼气，就像你在高中体育课上被教授的那样。

唯一一种可能锻炼呼吸控制的方法是在剧烈的或者紧张的环境下进行，而不是坐成瑜伽姿势进行。一种最有效的呼吸控制训练方法是结合举重或者跑步进行。任何在放松状态下、没有任何生理和精神压力进行的练习，都将不会对你的格斗训练有太大帮助。

眼功训练

很多武术家都会先训练你发展出“第六感”，甚至早于训练你的第一感：视觉。

要想在实战中保持双眼圆睁，你需要在实战训练中用坚定的意志克服闭上眼睛的本能。即使你的格斗技巧训练再有效，如果你没有练习在实战中睁着眼睛，那也只能是徒劳无功！这个最基本的要求在训练中太容易被忽略了。时刻睁大你的眼睛。

练习打靶

用一把真正的刀攻击你能刺穿的靶标。人形的靶标是最好的。

为了由最好的效果，在你完成打靶训练前不要回答以下的问题。

用最快速度攻击靶标（两只手都要快，并尽量缩短击打间的间隔），使用你最大的力量，尽可能长时间地击打，并且从尽可能多的角度攻击。

现在回答以下问题来判断你打靶练习的效果：

- 1) 你脑海中流过的想法是什么？
- 2) 打靶时，你的心态如何？
- 3) 你能不能把靶子想象成一个真正的对手？
- 4) 你能否通过以上的想象提高你的肾上腺素水平（情景心理训练）？
- 5) 你能有效运用空手击打吗？
- 6) 你能有效运用持刀手进行刺击吗？
- 7) 你再第一次击打命中后能用持刀手击打吗？
- 8) 你的力量有多大？
- 9) 你能持续练习多久？
- 10) 你的击打速度什么时候开始下降？
- 11) 你握刀的方式有什么问题吗？
- 12) 你能运用多种击打角度吗？
- 13) 你用什么办法来缩短你和对手间间距的？
- 14) 你的平衡性怎么样？
- 15) 你有没有伤到自己？
- 16) 你是否能立刻离开现场？
- 17) 最重要的问题：你是否确实杀死了对手？

即使靶子并不能反击，这也是一个有效的基础训练。继续努力，克服你所犯的错误的，或者改进你需要改进的领域。