



武当飞剑术——镖拳

(中)

■ 郭树璞

(接上期)

9、八方风雨

接上式，右脚向外摆，身体随即右后转面西方。左脚紧随上前一步。屈膝半蹲，身体重心前移成左弓步；同时，右拳变掌向右直臂弧形横扫于右侧腰间，再变拳向前冲击。左手配合向前弧形绕行至胸前按掌于右腋下，掌心向下。(图 9A)

上式不停，左脚继续向外摆，身体随即左后转，面向东方。右脚紧随向前扣步的同时，左脚向前上一步，屈膝半蹲，身体重心前移成左弓步，左手掌向左上方直臂挑起，屈肘横架，手心向外。右拳即向体前平直冲击，手心向内，目视前方。(图 9B)

要点：上步转腰要自然，动作连贯自然，两势不可分离，要衔接紧密柔顺，在运转之中变势。要善于利用腰的拧转与步法手法融合为一体。此为闪腰加反击之技法。

要求速度快，以集中全身的力量为一点，这样击拳有着无比的威力。一般难以回避，注意的是与敌周旋要左右逢源，能进能退，变化万端。

技击含义：敌以右拳击我面部，我即向左侧闪开敌拳袭击。用左手臂棚拦外拨，以右拳击其胸部。若敌从后或两侧袭击，我以七星步法巧妙周旋，用引进落空，闪化即打的战术，做到闪进合一，步到身到拳到。这就是步无定位快如风，拳似流星招法灵。按军事战术讲，出其不意，攻其不备，快速突发，随机应变。

10、策马飞蹄

接上式，左掌继续向上直臂弧形绕行，手心向外下，肘稍屈。右拳变掌从前向右侧方直臂弧形绕行。手心向外撑的同时，左脚抓地站稳，成独立式。右腿向前弹踢，目视前方，面向东方。(图 10)

要点：独立式要稳，动作要求上下完整一致。闪身旋化要柔随，弹踢腿不宜过高，但要猛烈，力贯脚掌。弹腿不宜过高，踢腿不过膝，达到击伤对方下盘为目的。

技击含义：此式与上组可同用，当我变招化敌引力，夺其重心之时，脚踩中门，起腿弹其敌下盘。

拳诀：一掌棚拦不为奇，掌腿合用乃为宜；上下动作合一气，巧破千钧显神奇。

11、彩凤夺窝

右脚向前下落步里扣，右拳继续向前向下绕行，左拳变掌随即向后弧形绕行；同时，上身向左翻转，右脚蹬地起跳，左腿向后摆起，上身继续从左向后向上翻转，身体腾空，左手迎击拍打右脚掌。(图 11A)

上式不停，左脚先落地，右脚随即在身体右侧落地成马步式。左



图 9A



图 9B



图 10



图 11A



图 11B

武当



图 12A

图 12B

图 13

手掌斜举于身体右侧，右手向下经腰间取镖，向右拳方直臂摆动抖腕，将镖打出，目视右方。(图 11B)

要点：此势为两个连环动作。身法要灵活，要做得柔顺连贯。飞脚要有向上向后的提拧之力。两臂的运动要走弧形，发镖时右手腕要有弹抖之力，与腰力合为一体，一气呵成。

技击含义：此式为避实就虚，化打同用，主要用于和高手群战，为保自己才使用暗器。对方向我攻来，当我躲开其中锋，对方又下潜用腿扫击我下盘。我可纵身跳起，飞脚踢其面部，并闪身形旋化使飞镖击伤对方。

拳诀言：上下齐攻敌如麻，拳脚齐用混相加，纵身飞脚离弦箭，回手扬镖悔难攻。

12、饿虎扑食

接上式，两手臂内合于胸前，两手心向上，然后左右外旋，用两手掌掸大腿根部，再向腰两侧展开，向上划弧高举过头顶。掌心相对，随即两脚用力蹬地跳起，再用双掌向下劈于右腿内侧前方。左腿自然伸直，右腿屈膝半蹲成横裆步。腰略向右扭转，目视两手掌。(图 12A、12B)

要点：两臂配合要协调自然，掌的内旋外拨下劈要迅速果断，注意的是起跳与腰右旋下劈成一个劲。两肩松沉，全身的动作要一体。

技击含义：意想对方出拳击我胸部，我两掌内旋，掩拦外拨化其攻式，将敌力引空，再用两掌前扑

击敌胸部。要求吞吐自如，放敌于瞬间，做到攻防兼用消打合一。但关键点要审知对方虚实，可攻者随机取之，也可随着对方来势的高低进退而顺势变化，让对方不能为所欲为。

拳诀言：两足动时腰先提，吞吐自如显神奇，审知来路双掌发，纵身前进招法成。

13、闭门摧月

身上起，左脚前进一步，屈膝成左弓步，右腿自然伸直；同时，腰身略向右拧转。两臂内旋，随进步之势，双掌胸前交叉，合手翻滚。然后左掌向前冲击，掌心向前方，力达掌根。右手掌向后展开，手指向下，手心向后，目视前方。(图 13)

要点：进步和两手掌翻滚缠合分开动作配合协调，形成二争之力，以腰推臂发力，翻滚击掌，肩要放松，要有抖弹劲。

技击含义：此为防守反攻之技法，对方在进攻之中抓住我右手时，我手缠压外拨，左手配合捋带，敌若争夺，我顺势展臂推击其胸。要果断迅速突然，攻防合一。



图 14A

图 14B

图 15A

图 15B

拳诀言：缠拿之手膀为根，拿里加打稳准狠。若遇敌人换手攻，就近变招法不空。

14、走马回头

接上式不停，两臂划弧内旋，两手掌在胸前合手交插，手心相对，屈肘，左手在上，右手在下。两腿保持原姿势不动，目视左前方。(图 14A)

紧接上动，两脚微向左拧转，腰随即向左旋拧；同时，两手掌翻滚，右手掌外旋向腰间取镖，再向右上划弧抖腕发镖，臂肘略屈，左手掌向左方后外旋划弧，停于体左后方，成句手式，两腿保持左弓步不变，只是拧身面朝西方。(图 14B)

要点：以上两式衔接要紧密，中间不可断开，全身的动作要合为一体，发镖要与旋腰的动作同时进行，要求连贯和顺协调，掌微内旋略发抖劲。

技击含义：意想对方出拳击我胸部，我顺其力微闪接来拳，并以双手配合，滚翻缠拿捋带其臂，使对方向我右侧前扑。此招关键是时机的掌握要恰当，用力顺。这样会使敌力发空，为我刁捋之机会，如敌力大挣脱和两人群战，我可借机顺势，用右手从腰间取镖发之，发镖要求力整，起于足，发于腰，催于肩，追于肘，贯于手，气要稳，速度快，目标准。

15、风摆荷叶

上体向右扭转，左脚随即蹬地跳起，身体腾空；同时，右脚从右腿后面向右方屈膝撩踢。右手

掌向下拍打左脚脚掌，左手掌向左上划弧亮掌，目视左脚。(图 15A)

上式不停，右脚落地，身体稍向右转，左脚再向前落蹬地，右脚从左脚后面向左方屈膝撩踢。左手掌向下拍击右脚掌，右手向右侧上划弧停于头部右上方，目视右脚。(图 15B)

上式不停，左脚前落，再蹬地起跳，身体腾空。上体继续右转，右脚背绷直，向体右侧斜方踢起，向右划弧经脸前向右侧摆脚；同时，两臂向上摆，两手掌先后迎击右脚背。目视前方。(图 15C)

要点：全套动作要完整一气，柔和协调。起跳要腰配合融洽，形成螺旋，有拧劲，做到快速突然连贯，两脚要虚实分明，一气呵成。

技击含义：对方起腿扫我下盘，我纵身跳起，用脚弹踢其面、胸部。敌闪身攻我中盘，我向右闪身飞脚砸其后背。要做到出其不意，突然快速，两腿互用，威力无穷。

拳诀言：转身摆莲护腿攻，闪开正中法不空，以斜取正使妙法，以身起腿把招封。

16、花林惊风

接上式不停，左脚先落地，右脚随即在身体右侧落地，重心右移，右腿屈膝半蹲，左腿自然伸直，成右弓步；同时，右手掌从右侧上举，停于头右侧，抖镖发出。左手掌从左侧弧形下划，附于胸腹前成斜立掌，手心向右下，目视左前方。(图 16)

要点：落地要轻柔稳重，步落身随。腰的左旋带动右臂出手发镖是一



图 18A



图 18B



图 15C

图 16

图 17A

图 17B

个劲，要含抖弹之力，注意神意自然，镖要抖出威猛之气。

技击含义：如果和对方交手，对方攻势迫近，来不及还招或是群战，我利用闪身避开，先用镖伤其中一个，然后再乘对方来势的可攻之点进击之。

拳诀言：落地转身伏虎式，扬手一镖取敌喉，群战之中应机走，何怕对方武艺精。

17、就地旋风

接上式不停，右臂下落于体右侧方，随着上体向右微转，左臂上举，横掌于头左上方，右掌置身后右侧成钩手。随上体的左旋拧转成左弓步，以左脚前掌为轴碾地，右脚掌贴地面，直腿向前左方扫转一周。(图 17A)

上式不停，身上起，左腿立起半蹲，右腿前伸成虚步。左手掌继续体左侧架头部上方，掌心向外，右手掌在形成右虚步时向体右侧后伸成钩手，目视前方。(图 17B)

要点：两式的动作要连贯，合为一体。双掌的摆动以腰的拧转力同行变化。扫堂腿要迅速，掌握时机恰到好处。步法与手法配合协调，同步进行。

技击含义：此组式是诱敌之打法。当对方用拳击我头部，我闪身下蹲，用腿扫击敌之下盘，使其跌地，如敌腿受击跳出时，再利用其失重之际弹踢其膝关节或裆部。此为连环进击才能制退对方。

18、猿猴蹬腿

上动不停，右脚尖内扣，身体右旋转，左臂弧形向内插于腹前。掌心向内，右手掌向内划弧屈肘于左肩前，立掌手心向左。右腿微曲，独立式站稳。左腿向左侧前弹踢，脚背绷直，脚尖朝前，目视左前方。(图 18A)

上动不停，左脚落地站稳，右脚再向前弹踢，脚面绷直；同时，左手掌向上屈肘立掌于右胸前，手心向右，右手掌随即向下外旋，再向上向内向下弧形插于腹前，手心向外，目视右前方。(图 18B)

要点：此两动要连接紧密，柔顺敏捷。手到腿发，切不给对方留下喘息之机。要见势用招防攻互用，柔化刚发随意而行。

技击含义：这是一组避敌攻击出腿弹踢之法。对方以右拳向我胸部击来，我向右旋体的同时，以右掌棚接抓握对方手腕，并向右后捋带。左掌变拳向下截住，再向右撞击对方右肘；同时，起脚弹踢铲其前锋之腿。敌若出左拳击我胸部，我向左闪身，用左手棚接抓握敌之左手腕，并向左侧后携带。右掌变拳向下截拦，向左方撞击敌肘，然后再出右腿脚踢敌下盘。要求攻击目标要准，最好一次奏效，致敌伤残。

拳诀言：贴身靠近斜中找，侧身弹踢膝骨迎。进步栽掌迎面使，左右用法一般同。

(待续)

(责任编辑 柯超)

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/>