

# 武当飞剑术——镖拳

(上)

■ 郭树璞



镖拳是过去冷兵器年代，随身带有暗器的拳术。据我的启蒙师父郭晋武所言，此拳源自道门，但具体传承脉络已不详。此拳套路短小精悍、古朴，手法严密，简洁明快，开合有致，给人以神光四射，意境非凡感觉。

此拳在运动之中，运用力量要求虚实兼有，沉着松静，把握好柔劲和抖镖的寸力。

第一，精神集中，呼吸平稳深长。这样能使气沉入丹田，保持身静。

第二，手眼身步尽量保持协调，姿势正确到位，每次出手发镖之时，应该把动作的过程与镖点相接。

第三，要静心舒展自然，促使动作轻灵。在发镖之时周身无点不弹，身心合一。镖拳要求一个快字，腰动与脚随一致，周身活。进步如疾风扫柳，退步好似败叶随风。兵书讲，兵贵神速，攻其不备，打其不知。犹为暗器飞剑术。身法步法手法，气与力道要紧密配合协调，体现刚柔脆快巧妙的特殊风格。

## 歌 诀

无极静守运神术，灵气流化功法玄。

气贯百会下丹田，功用乃在神意中。

中堂站定连手法，机到神知定中观。

前蹶后跃随意取，提腿展臂身法轻。

陡身而进发于手，上下合力两相齐。

前手挑掌后手随，阴阳互用手法真。

伸臂送肩身随转，陡然回击红满天。

突然出拳发力猛，消息全凭后足蹬。

身法一变回身转，来往穿梭随机变。

顺其势手迎掌出，随后捧送踢裆间。

利在迅捷势进取，迅猛异常一气成。

饿虎扑食连珠炮，狭路逢敌因其猛。

贴身近敌如闪电，掌打寸力是真传。

左右合手掌相连，转身一镖取敌面。

旋身起腿三不落，随翻随转乘机取。

顺势左旋借腰力，快如闪电击胸中。

蹲身一腿形神妙，随得神意出自然。

迎面出掌腿后跟，左右同形非等闲。

沾实用力须展放，两肘只在肋下藏。

阴阳云拨上下变，暗藏擒拿不留情。

进退刀手横眉斩，直拳上打是冲天。

出手贯来用回掌，左右抖臂迎面闯。

提足只用骗马式，转身独立野鹊登。

顺步撩衣要快妙，机圆法活任逍遥。

横纵之变巧妙多，行动莫测变化灵。

玉龙蜿蜒草上飞，扬波吐须穿心箭。

攻守互救打有方，谨慎应变

# 武当



图 1



图 2A



图 2B



图 3A

行家手。

神意集中静无物，抱元归一，动势终。

## 练法注解

### 1、无极起式

面南自然站立，要中正头上顶，下颌微收，舌顶上腭，呼吸自然，平心静气，沉肩松胯，两臂自然下垂。两手心向内，轻贴腿外侧。精神内敛，精力充盈，舒展顺达，意守丹田。(图 1)

要点：凝神定意，抱元归一，直至全身内外阴阳平衡，以应万变。

### 2、双龙下海

两臂分别从体两侧翻手心向上，缓慢捧起至头顶，然后双手内合于面前两耳侧，再缓慢下落，掌心向下按于腹前。意念天地浑元之气由百会下领，走中脉汇聚于丹田。双腿微曲，两足十趾抓地，涌泉提吸地气归于丹田。上养气，下养血，中炼丹，双手怀抱太极。(图 2A、2B)

要点：意有感神之所施，这是周天循环，二经脉循行。

### 3、道童坐莲

接上式，双手由腹部向前平伸，掌握朝正前方。掌心向下，高与胸平。臂微曲，肘向下微坠，两手分开。右脚向前半步，脚尖点地，身体重心后移于左腿，成右虚

步，沉气坐胯含胸拔背。脊椎伸拔，内外相合，目视前方。(图 3A)

要点：上步轻灵，运作连贯，虚实变化分明，松沉自然，手臂要有向上的棚力。吸气归纳于丹田。

接上式不停，双掌臂向外棚拧翻，随即双掌心向上屈肘臂向腰两侧捋带，下盘保持原右虚步不动。腰身沉气坐胯，脚尖点地，膝要含有挺力。要求上下形成一个争力，意透其背，目光注视前方。(图 3B)

要点：此为定步，用腰带动肩臂动作。要棚滚拧翻，做到柔中带刚缠旋力。轻灵柔快一气呵成。

技击含义：当对方使用双拳贯耳，击我太阳穴时。我用双臂向上棚拦，然后双掌外翻滚，捋对方双臂，向两侧托带，脚踢对方裆部。要疾速狠毒，把握好时机。

拳谚曰：打法须要先上身，手脚齐到力为真。



图 3B



图 4



图 5



图 6A

## 4、虎步山林

接上式，右脚提起，再向下震足的同时，左脚向前一步，脚尖点地成左虚步。身体下蹲，松腰坐胯，右腿屈膝，重心移于右腿，左手随身体变化，随势翻臂腕上挑拨，立掌手心向里。右臂后伸成钩手，手心向下。目视左手掌(图 4)

要点：两臂前后翻伸要连贯自然，做到柔中有刚。翻掌旋击要做到身圆手臂圆，它包含着阴阳开合，化打合一。震踩上下要有相争之力，深吸气于丹田，一触即发，内外相合，周身一体。要保持平衡力，两手要打神力与拧腰坐胯融为一体。

技击含义：此式与上式合为一组，当我用脚弹踢对方裆时，若对方后撤，我脚踩敌之脚面，用右掌背击敌面部，左脚插其裆间，左手掌戳击对方胸部。在化打时身不可后退，身要进，就近变招，不给对方机会。老师讲过，技击在动的时候就要发出去，要做到得机即发，不得机则守。要趁机而进，因为迟则变，疑则慢，容易被敌方乘机而入。

拳谱讲：进步上身抢中门，化打合一用腰力。先发制人无先后，机圆法合是真功。

## 5、风雨翻云

接上式，双掌臂棚滚上翻，遂变成斜立掌。掌心向里，两臂横



图 6B



图 7



图 8

撑，下盘步法不动。两掌划圆翻拧，犹如风雨翻云。目视前方。(图 5)

要点：此式要做得柔顺连贯，拥滚缠拨掌翻要吸腰，粘住对方手臂，重心要稳。以腰带臂，两手的掌挑与拧腰坐胯要融为一体。要求松沉自然，自然可以使劲力从筋骨间生出。这劲出来为惊弹之力。对方难以防守。

技击含义：如对方上左步，出右拳击我面部，我左手掌向左上翻拨，把敌拳格拦在外；同时，跟进半步掌击敌胸。也可以抓握其小臂，化解其攻势，再出右拳击敌胸部。注意攻防迅速，与步法配合默契。

拳诀言：随得神意形神妙，拥翻化解出自然。

机到神知快如风，穿戳掳压蕴其间。

### 6、银河倒挂

上动不停，重心移向右腿，屈膝半蹲。左腿自然弯曲，脚尖微里扣，成三七步。腰微向左拧转，带动右手掌从身后向体左侧，再向前划弧，至胸前与左掌汇合，成十字手。右手心向下，左手心向上，两臂肘微屈，目视两掌，面南方。(图 6A)

上动不停，随即两掌上下翻拧，然后两臂再外旋。右掌向下

向后再向上弧形运转，屈肘停于胸前，成立掌手心向左。左掌外旋向下向上弧形划至左胸前屈肘成刀掌，五指下垂，捏在一起。手心向下，目视左掌，面南方。(图 6B)

要点：两式为一组，动作要连贯，全身要合为一体，配合协调。双掌的动作要与腰的动作同行，两掌运行要有螺旋劲，不可僵硬，也不可无力。定式后，前脚三分，后脚七分，力度虚实分明，沉肩坠肘，松腰坐胯。需注意的是十字手和三七步法作为攻击和防御最为重要，它为定字诀，也就是太极拳的中定。沉着镇定，稳住心神，以应万变。进退有法，进以迅雷不及掩耳之势，守蓄意待机。

技击含义：意敌出右拳击我面部，我左手掌上立坠肘里掩拦接敌拳。身体略右拧转的同时，右掌外旋带右臂下上穿。然后内旋翻掌向右下掳带敌臂，左掌随即滚压，向后拧转外挂，右掌击敌胸肋。左脚跟进半步卡住敌脚踝，要求进击之时，先缠掳后进击，要两力相合，掌握时机，恰到好处。如敌不动，我为防守之式静观其变。

拳诀：拦拨缠拧掌合力，避实击虚攻其胸。

静守观阵护正中，护中反打又称雄。

### 7、玉柱擎天

重心前移，右脚向前一步，与左脚并齐，双腿自然站立，左手掌弧形在胸前向下按压，手心向

下。右手掌变拳向体右侧外旋，然后再翻转向内，由腰间内旋再向右前上钻击冲拳。目视右拳，面向南方。(图 7)

要点：左手掌的下按压尽量向左下外拨，是为右手穿钻敌面创造机会。压拨与钻冲拳同时完成，发力要有腰的拧旋之力，脚的蹬力与左右手的分拉形成一个整体，肩臂拧翻，全身成螺旋劲。注意演练时意要专注，神有所视，神意气力相合。

技击含义：如对方击我胸部，我左手向外按拨敌拳，右脚上步进身迈于敌左脚后侧，锁管其脚踝，出右拳穿击敌面部。此为近身搏击，贵在神速，行动敏捷。

拳诀：内外五行合一气，击打颈面敌胆寒。

按穿走化神意力，闪身旋放在腰间。

### 8、直捣黄龙

接上式身体向左转，重心前移。左脚前上一步，屈膝成左弓步，左手掌随转体翻转臂腕向左上方棚拦。手心向外，面向东方；同时右掌变拳直臂向前冲击，手心向内，臂高与肩平，目视前方。(图 8)

要点：左手的棚拦拨架要恰到好处，准确有力。转体进步要巧妙灵活，冲拳要迅捷有力，整体动作连贯协调，手脚配合默契，方能一气呵成。

技击含义：若敌以右拳向我进击之时，我左手向上棚拦滚撤，使对方脚跟拔起，重心失调，右拳以旋拧而击打对方胸肋。要走化打一瞬间，步到拳发，以气催力，先柔后刚。武 (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/>