

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



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，手臂要有向上的掬力。吸气归纳于丹田。

接上式不停，双掌臂向外掬拧翻，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。要掬滚拧翻，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。我用双臂向上掬拦，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，双掌臂掬滚上翻，遂变成斜立掌。掌心向里，两臂横



图 6B



图 7



图 8

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, 面向南方。(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拦拦。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: 左手的拦拦拨架要恰到好处, 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, 我左手向上拦拦滚撒, 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。● (待续)

(责任编辑 柯超)

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, 棚滚缠拨掌翻要吸腰, 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, 棚翻化解出自然。

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, 面向南方。(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

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/>