

秘传 硬门通臂绝招

高翔

主编



人民体育出版社

秘传硬门通臂绝招

高翔 主编

张鸿韬 副主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

秘传硬门通臂绝招/高翔主编.

-北京:人民体育出版社,2009

ISBN 978-7-5009-3729-6

I. 秘… II. 高… III. 通臂拳—基本知识 IV. G852.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 161200 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 10.75 印张 180 千字
2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷
印数:1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3729-6

定价:22.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67118491

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

通臂拳，中国的一大名拳，分支很多，各有所长，如白猿通臂拳、仙猿通臂拳、两翼通臂拳、五行通臂拳、六合通臂拳、太极通臂拳、祁家通臂拳、劈挂通臂拳、教门通臂拳、摔手通臂拳等。硬门通臂拳，属于通臂类的秘宗精品，传自河南虞城常振武。

常老师是硬门通臂拳的第六代传人，以擅长实战而著称，其幼年曾在嵩山少林寺习武，后又遇硬门通臂高手吴李家，得其真传。

常老师学成后即应师兄之邀前往新加坡，荣任新加坡少林国术总会通臂拳术分会副会长，长期在新加坡万礼山村市任教，带出不少高徒，击败不少挑战者，为硬门通臂争得了地位，为中华武术博得了盛名。

日本著名武术家松田考察中国黄河流域拳法的时候，专程拜访了归隐故乡的常老师，通过切磋交流，给予硬门通臂拳极高的评价，认为此拳“长手冷腿，神机莫测”。

笔者久闻常师大名，托人联系常师，并与周口师范学院体育系张鸿韬一起，将硬门通臂精义总结出来，献于同道共享。不到之处，敬希见谅。

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 硬门通臂拳要点解析	(1)
一、放长击远，铁手硬劲	(1)
二、闪电快攻，迭劲追杀	(2)
三、主取天盘，惯用手法	(2)
第二节 杂论	(3)
一、放长	(3)
二、打头	(4)
三、冷腿	(4)
第二章 入门单操	(6)
第一节 先八掌	(6)
一、扎枪掌	(7)
二、刺剑掌	(8)
三、推山掌	(9)
四、拍塌掌	(10)
五、甩鞭掌	(10)
六、抽鞭掌	(12)
七、砍刀掌	(13)

八、削刀掌	(14)
第二节 中八拳	(15)
一、冲锋拳	(15)
二、挂风拳	(17)
三、劈山拳	(18)
四、撩阴拳	(19)
五、抖铃拳	(20)
六、顺步拳	(21)
七、翻山拳	(25)
八、飞身拳	(27)
第三节 开门势	(30)
一、开掌势	(30)
二、开拳势	(31)
第四节 腿踢法	(31)
一、钉腿	(32)
二、镖腿	(32)
三、铲腿	(33)
四、跺腿	(34)
第三章 打法绝招	(35)
第一节 迭掌打	(35)
一、枪扎迭掌	(36)
二、扎推迭掌	(41)
三、扎抽迭掌	(42)

(68)	四、扎甩迭掌	(44)
(68)	五、扎砍迭掌	(45)
(88)	六、扎刺迭掌	(47)
(90)	七、扎拍迭掌	(48)
(90)	八、推抽迭掌	(50)
(40)	九、推砍迭掌	(51)
	十、推拍迭掌	(53)
(80)	十一、推扎迭掌	(54)
(80)	十二、推山迭掌	(56)
(101)	十三、刺剑迭掌	(57)
(50)	十四、刺抽迭掌	(59)
(40)	十五、刺砍迭掌	(60)
(20)	十六、刺扎迭掌	(62)
(70)	十七、刺甩迭掌	(63)
(80)	十八、刺拍迭掌	(65)
(10)	十九、砍刀迭掌	(66)
(110)	二十、砍抽迭掌	(68)
(11)	二十一、砍甩迭掌	(69)
(11)	二十二、甩鞭迭掌	(71)
(110)	二十三、甩砍迭掌	(74)
(51)	二十四、甩抽迭掌	(76)
(10)	二十五、甩扎迭掌	(77)
(10)	二十六、抽鞭迭掌	(79)
(70)	二十七、抽甩迭掌	(80)
(20)	二十八、抽削迭掌	(82)
(60)	二十九、拍塌迭掌	(83)

(44)	三十、拍抽迭掌	(85)
(24)	三十一、拍削迭掌	(86)
(7)	三十二、迭掌扎抽砍	(88)
(84)	三十三、迭掌甩抽甩	(90)
(02)	三十四、迭掌抽砍甩	(92)
(12)	三十五、迭掌砍抽甩削	(94)
(2)	第二节 迭拳打	(96)
(42)	一、冲锋迭拳	(96)
(2)	二、冲劈迭拳	(101)
(2)	三、冲撩迭拳	(102)
(2)	四、冲挂迭拳	(104)
(8)	五、冲抖迭拳	(105)
(6)	六、挂风迭拳	(107)
(0)	七、挂劈迭拳	(108)
(6)	八、挂撩迭拳	(110)
(8)	九、挂冲迭拳	(111)
(8)	十、挂抖迭拳	(113)
(8)	十一、劈盖迭拳	(114)
(1)	十二、劈挂迭拳	(116)
(7)	十三、劈撩迭拳	(117)
(7)	十四、劈冲迭拳	(119)
(7)	十五、劈抖迭拳	(120)
(7)	十六、撩阴迭拳	(123)
(8)	十七、撩劈迭拳	(125)
(8)	十八、撩挂迭拳	(126)

十九、撩冲迭拳	(128)
二十、撩抖迭拳	(129)
二十一、抖铃迭拳	(131)
二十二、抖冲迭拳	(134)
二十三、抖劈迭拳	(135)
二十四、抖挂迭拳	(137)
二十五、抖撩迭拳	(138)
二十六、迭拳挂撩挂	(140)
二十七、迭拳冲撩冲	(142)
二十八、迭拳撩挂撩	(144)
二十九、迭拳劈撩挂	(146)
三十、迭拳冲挂撩挂	(148)
第三节 齐手打	(150)
一、齐手扎掌	(150)
二、齐手推掌	(152)
三、齐手削掌	(154)
四、齐手抽掌	(155)
五、齐手甩掌	(156)
六、上扎下刺	(157)
七、齐扎齐削	(159)
八、齐削齐推	(160)
九、齐手冲拳	(162)
十、齐手挂拳	(163)
十一、齐手抖拳	(164)
十二、上劈下撩	(165)

(081)	十三、齐冲齐挂	(166)
(051)	十四、齐冲齐抖	(168)
(111)	十五、上掌下拳	(169)
(041)	十六、上拳下掌	(170)
(251)	第四节 挑手打	(171)
(521)	一、掌棱挑法	(172)
(081)	二、掌背挑法	(173)
(041)	三、拳轮挑法	(175)
(541)	四、拳棱挑法	(176)
(141)	五、前臂挑法	(177)
(211)	六、挑手扎掌	(178)
(241)	七、挑手刺掌	(179)
(021)	八、挑手推掌	(181)
(021)	九、挑手抽掌	(182)
(211)	十、挑手甩掌	(183)
(121)	十一、挑手削掌	(184)
(221)	十二、挑手冲拳	(185)
(021)	十三、挑手挂拳	(187)
(221)	十四、挑手撩拳	(188)
(021)	十五、挑手抖拳	(190)
(011)	第五节 押手打	(191)
(201)	一、掌面押法	(191)
(601)	二、掌棱押法	(193)
(401)	三、掌背押法	(194)
(001)	四、拳轮押法	(195)

五、拳棱押法	(196)
六、拳心押法	(197)
七、前臂押法	(198)
八、押手扎掌	(199)
九、押手刺掌	(200)
十、押手推掌	(201)
十一、押手拍掌	(202)
十二、押手甩掌	(203)
十三、押手抽掌	(205)
十四、押手削掌	(206)
十五、押手砍掌	(207)
十六、押手冲拳	(208)
十七、押手挂拳	(209)
十八、押手劈拳	(210)
十九、押手抖拳	(211)
第六节 拨手打	(213)
一、掌棱拨法	(213)
二、掌背拨法	(216)
三、掌心拨法	(217)
四、拳轮拨法	(218)
五、拳棱拨法	(221)
六、前臂拨法	(222)
七、双臂拨法	(224)
八、拨手扎掌	(227)
九、拨手刺掌	(229)

十、拨手推掌	(230)
十一、拨手拍掌	(231)
十二、拨手抽掌	(232)
十三、拨手削掌	(233)
十四、拨手砍掌	(234)
十五、拨手冲拳	(235)
十六、拨手挂拳	(236)
十七、拨手劈拳	(237)
十八、拨手撩拳	(238)
第七节 拢手打	(239)
一、掌棱拢法	(239)
二、掌心拢法	(241)
三、掌背拢法	(243)
四、拳轮拢法	(244)
五、拳心拢法	(245)
六、前臂拢法	(246)
七、拢手扎掌	(248)
八、拢手刺掌	(249)
九、拢手拍掌	(250)
十、拢手甩掌	(251)
十一、拢手抽掌	(253)
十二、拢手削掌	(254)
十三、拢手冲拳	(255)
十四、拢手挂拳	(256)
十五、拢手劈拳	(257)

(01E)	十六、拢手撩拳	(258)
(11E)	十七、拢手抖拳	(259)
(12E)	第八节 擒手打	(261)
(13E)	一、猿形爪	(262)
(14E)	二、叼爪法	(262)
(15E)	三、抓爪法	(263)
(16E)	四、捋爪法	(264)
(17E)	五、扭爪法	(266)
(18E)	六、破擒反打	(268)
(19E)	七、擒手扎掌	(287)
(20E)	八、擒手推掌	(289)
(21E)	九、擒手甩掌	(291)
(22E)	十、擒手砍掌	(294)
(23E)	十一、擒手削掌	(295)
(24E)	十二、擒手刺掌	(297)
(25E)	十三、擒手冲拳	(298)
(26E)	十四、擒手挂拳	(302)
(27E)	十五、擒手劈拳	(303)
(28E)	十六、擒手抖拳	(304)
(29E)	十七、擒手撩拳	(306)

第四章 软硬功夫

第一节 软功

一、搓手法

二、变手法

三、扣指法	(310)
四、掰掌法	(311)
五、挤腕法	(312)
六、仰肘法	(312)
七、滚肘法	(313)
八、合肘法	(314)
九、耸肩法	(314)
十、沉肩法	(315)
十一、旋肩法	(316)
十二、探背法	(316)
十三、夹背法	(317)
十四、展背法	(318)
十五、扩胸法	(318)
十六、抡臂法	(319)
十七、伸臂法	(320)

第二节 硬功

一、混元袋	(322)
二、练法	(323)
三、硬功要诀	(324)

第一章 概论

秘传硬门通臂拳，铁手冷腿敌胆寒。

放长击远舒猿臂，迷劲追杀变无端。

——硬门通臂要诀

第一节 硬门通臂拳要点解析

一、放长击远，铁手硬劲

“学拳就是把敌打，不能打人是假法”。硬门通臂拳讲究实战，并且擅长打法，一般不擒拿、不摔跤、不纠缠、不拼拙。直接打击，干脆利索，针对要害，效果显著。

“出手如同臂加长，打得敌人无处藏”。硬门通臂拳注重长劲，架势大开，放长击远。长劲通透犀利，力量充足，杀伤力高，且攻击距长，覆盖面大，举手敌难逃。

“交手光防是不中，进攻进攻再进攻”。硬门通臂拳非常强调进攻，要求抢击夺势，以攻为防，以攻为绝，以攻为终。

注重攻击就要有实力，能摧毁，假如臂弱手软，不但进不

去，就是打中也无用，所以掌要刚、拳要坚，劲法主硬，故此拳取名“硬门”，寓其是通臂拳中的硬门。当然硬劲不是僵硬、死板的拙力、笨劲，而是既长又快、既猛又灵、杀伤强烈、收发自如的通透硬劲。

二、闪电快攻，迭劲追杀

“交手如同追风箭，急上加急胜嫌慢”。在进攻上，出手要快，进手要快，变手要快，如闪电，如利箭，难躲避，无法防；在反击上，动比敌快，后发先至，敌伤我难，我伤敌易。

“打不毁敌不算完，一而再来二连三”。在进攻上，一手发，一手蓄；一手收，一手出，此收彼发，此起彼伏，神出鬼没，防不胜防；在反击上，一来三应，敌动一，我动三，敌出少，我出多，压制连续，还手不停，敌终必溃。

三、主取天盘，惯用手法

通臂拳顾名思义，重在通臂。重在通臂，必多用手。只有通臂，才有长劲快手。要想通臂，必须探背注胸、伸肩开肘、顺腕活手。

“打人好比打沙球，双手紧跟敌人头”。硬门通臂拳要求用手强攻敌人中上盘要害，以头部为主为重。

头部要害密布，眼球、鼻骨、耳门、咽喉等，一触即

伤，非同小可。头部是人身总部，统领全体，一旦受击，即使不是重创，也必然连带影响视线、架势、发力等，立陷被动。

第二节 杂论

一、放长

“一寸长一寸强”。

在攻击上，依靠长手，攻击距长，攻击幅宽，能打远敌，能打多敌。一出可到，不需动步即能打中，必然速度增快，占有先机，优势明显。

在防守上，依靠长臂前伸之远，长臂动幅（上下左右）之宽，能产生极大的控制范围，因此封闭本体要害或因此方便截拦、迟滞敌招，自护能力必然大大增强，安全度必然大大增高。

放长不是随便和单纯的放长，其中必有蓄劲完备以及发劲完整的要求，如收节（另手或此手）、拧腰、趋身等，否则不但发不出力量，即使打上也产生不了杀伤力，并且易于折伤自己的指、腕及肘节等。

放长更不是长劲放完而孤注一掷，是必须要连环不断和持续变化的。这些不但是肢节的要素，同时还表现到或运用到意识上，即实战中攻防意识的放长击远和连通不断。

假使被敌破门、贴身或进中等，应紧急退步、或用爪法抵