

E MEI MI CHUAN ZHUI FENG DUAN DA FA

峨眉秘传

追风短打法

高翔
主编

人民体育出版社

峨眉秘传

追风短打法



峨眉秘传 追风短打法

高翔 主编

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

峨眉秘传追风短打法 / 高翔主编. - 北京: 人民体育出版社, 2006

ISBN 978-7-5009-3069-3

I. 峨… II. 高… III. 拳术-基本知识-中国
IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 119559 号

*

人民体育出版社出版发行
北京市昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 12.5 印张 150 千字
2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1 — 5, 000 册

*

ISBN 978-7-5009-3069-3
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: 67143708
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

主 编 高 翔

副 主 编 张卫东

技术指导 邓维明

编 委 戚 伟 高 峰

高 飞 马 飞

谢静超 丁文力

陈红岩 黄无限

对 打 刘 鲲 王松峰

摄 影 李 峰

前 言

峨眉派的短打绝技，素来武林闻名。笔者也仰慕已久，很想得到峨眉短打的真传，挖掘整理出来以飨同道。经多方努力，后由在四川武会的表哥推介，终于结交了此拳高手邓维明。邓师是四川南充人，自幼习武，师从峨眉山“追风道长”学练“峨眉追风短打”，造诣很深。

追风短打是峨眉秘宗名拳，立意新颖，技法独特。要想练成追风短打，首先要了解短打，小手寸劲，注重打法，短促突击，贴身近战；其次还要理解短打的“追风”立意，闻风而动，跟踪追击，急上加急，快上加快；再加以多练久练，练不到至快至灵不算功成，练不到出手必胜不算精妙。

为了弘扬国粹，推广益众，笔者以邓维明师傅珍藏的拳谱为基础，在邓师的多方指导和挖整组的大力协助下，将追风短打整理成书，供练武者参考，不到之处，望请指正。极其感谢邓师并挖整组诸位！

高翔

目 录

第一节 概论	(1)
一、追风短打技法要点	(1)
二、追风短打劲法特色	(2)
三、小论短打与长拳	(5)
第二节 基本招法	(9)
一、拳法	(9)
二、脚法	(14)
三、肘膝法	(18)
四、进步法	(19)
五、拦法	(25)
六、让法	(41)
第三节 抢打法	(58)
一、滑步崩拳	(58)
二、盖步崩拳	(60)
三、垫步崩拳	(62)

四、压臂崩拳	(64)
五、前手连崩	(66)
六、后手连崩	(68)
七、换手连崩	(70)
八、闪电三崩	(73)
九、跳步砸拳	(76)
十、前手连砸	(78)
十一、换手连砸	(81)
十二、压臂砸拳	(83)
十三、后手连砸	(85)
十四、三星砸拳	(87)
十五、连珠兜拳	(92)
十六、霹雳三兜	(94)
十七、连珠掏拳	(96)
十八、黑门三掏	(98)
十九、崩兜连拳	(101)
二十、崩掏连拳	(103)
二十一、崩砸连拳	(105)
二十二、砸崩连拳	(107)
二十三、砸掏连拳	(109)
二十四、砸兜连拳	(111)
二十五、兜掏连拳	(113)
二十六、兜砸连拳	(115)

二十七、掏砸连拳	(117)
二十八、掏兜连拳	(119)
二十九、崩兜掏拳	(121)
三十、崩掏兜拳	(123)
三十一、砸掏兜拳	(125)
三十二、两砸崩拳	(128)
三十三、兜掏兜拳	(130)
三十四、两兜掏拳	(133)
三十五、掏兜掏拳	(135)
三十六、两掏兜拳	(137)
三十七、砸崩掏兜	(139)
三十八、捣肘砸拳	(142)
三十九、捣肘崩拳	(144)
四十、捣肘兜拳	(146)
四十一、摆肘砸拳	(148)
四十二、摆肘兜拳	(150)
四十三、摆肘掏拳	(152)
四十四、斩马连脚	(154)
四十五、斩钉连脚	(157)
四十六、斩蹬连脚	(159)
四十七、无影连脚	(161)
四十八、钉蹬连脚	(168)
四十九、钉跺连脚	(170)

五 十、正雷连脚	(172)
五十一、蹬钉连脚	(174)
五十二、蹬踩连脚	(176)
五十三、虎尾连脚	(178)
五十四、踩钉连脚	(182)
五十五、踩蹬连脚	(184)
五十六、追魂连肘	(186)
五十七、捣摆连肘	(188)
五十八、捣挑连肘	(190)
五十九、旋风连肘	(192)
六 十、摆捣连肘	(194)
六十一、挑捣连肘	(196)
六十二、摆肘顶膝	(198)
六十三、冲天连膝	(200)
六十四、顶膝摆肘	(202)
六十五、顶膝钉脚	(204)
六十六、顶膝踩脚	(206)
六十七、崩拳钉脚	(208)
六十八、砸拳斩脚	(210)
六十九、掏拳蹬脚	(212)
七 十、兜拳踩脚	(214)
七十一、钉脚崩拳	(216)
七十二、斩脚砸拳	(218)

第四节 拦打法	(221)
一、封臂砸拳	(221)
二、封臂兜拳	(223)
三、封臂掏拳	(225)
四、架臂崩拳	(227)
五、架臂砸拳	(228)
六、架臂掏拳	(230)
七、压臂砸拳	(232)
八、压臂崩拳	(234)
九、压臂兜拳	(236)
十、拨臂崩拳	(238)
十一、拨臂兜拳	(240)
十二、格臂砸拳	(242)
十三、格臂掏拳	(244)
十四、格臂崩拳	(246)
十五、甩臂崩拳	(248)
十六、扭臂砸拳	(250)
十七、顶膝崩拳	(252)
十八、顶膝兜拳	(254)
十九、撞膝砸拳	(256)
二十、撞膝崩拳	(258)
二十一、抵膝掏拳	(260)

二十二、抵膝崩拳	(262)
二十三、斩脚崩拳	(264)
二十四、斩脚砸拳	(266)
二十五、蹬脚崩拳	(268)
二十六、蹬脚砸拳	(270)
二十七、跺脚砸拳	(272)
二十八、跺脚兜拳	(274)
二十九、封臂斩脚	(276)
三十、封臂钉脚	(278)
三十一、架臂斩脚	(280)
三十二、架臂跺脚	(282)
三十三、压臂钉脚	(284)
三十四、拨臂钉脚	(286)
三十五、格臂钉脚	(288)
三十六、甩臂钉脚	(290)
三十七、顶膝钉脚	(292)
三十八、撞膝蹬脚	(294)
三十九、盘腿跺脚	(296)
四十、盘腿钉脚	(298)
四十一、撬腿跺脚	(300)
四十二、撬腿钉脚	(302)
四十三、封臂摆肘	(304)
四十四、架臂捣肘	(306)

四十五、压臂摆肘	(308)
四十六、拨臂顶膝	(310)
四十七、格臂捣肘	(312)
四十八、抵膝摆肘	(314)
四十九、撞膝顶膝	(316)
五 十、撞膝捣肘	(318)
第五节 让打法	(321)
一、抽臂砸拳	(321)
二、抽臂崩拳	(323)
三、抽臂跺脚	(325)
四、仰头钉脚	(327)
五、仰头蹬脚	(330)
六、偏头砸拳	(332)
七、偏头斩脚	(334)
八、偏头钉脚	(336)
九、偏头跺脚	(338)
十、缩颈钉脚	(340)
十一、缩颈斩脚	(342)
十二、弯腰崩拳	(344)
十三、弯腰掏拳	(346)
十四、弯腰兜拳	(348)
十五、弯腰砸拳	(350)

十六、落桩崩拳	(352)
十七、落桩捣肘	(354)
十八、落桩砸拳	(356)
十九、落桩斩脚	(358)
二十、提腿钉脚	(360)
二十一、提腿蹬脚	(363)
二十二、提腿跺脚	(365)
二十三、侧步砸拳	(367)
二十四、侧步崩拳	(369)
二十五、侧步钉脚	(371)
二十六、退步钉脚	(373)
二十七、退步砸拳	(377)
二十八、退步斩脚	(379)
二十九、退步崩拳	(381)
三十、退步跺脚	(383)

第一节 概 论

峨眉短打人称玄，追风逐电不一般。
弱能制强抢软点，柔能克刚拦让变。
短能打长贴身战，小能胜大紧连环。
急上加急胜嫌慢，快灵无敌是真言。
——峨眉派追风短打歌诀

一、追风短打技法要点

（一）短促突击，贴身近战

“短打如吻口，出手不让走。”闻风而动，见机急进，瞬间扑近，紧贴敌身、紧跟敌手，给敌以闪电般、霹雳般、连珠般打击。

（二）小形寸劲，灵敏善变

追风短打主要使用急步、寸拳、暗腿、肘膝，动形较小，劲法精巧，收发便利，反应敏锐，抢机占

先，突击迅疾，变化灵活，破绽减少。

（三）招法密集，快捷连绵

交手如同追风逐电，出手要快，跟手要快，变手要快。不让敌打上，不让敌防住，不让敌躲开，不让敌还手。

一出手来二连三，快上加快急加急，跟踪追击，发劲连续，重复伤害，打击彻底，将敌完全击溃。

二、追风短打劲法特色

招显于外，劲行于内，追风短打有自己独特的劲力收发特色。

（一）明短劲

既然叫短打，就必然使用短劲。什么叫短劲？简单地讲，就是劲距短。

明短劲是指表现非常明显的短劲，如肘膝法，先天不长，必发短劲；崩拳，不发短劲就产生不了崩击的快急杀伤效用，发长劲就变成箭拳或炮拳了。如此等等。

短劲到底有什么好的用处？简而析之，从攻击上讲，短劲因为劲距短，所以速度快，发得快，收得

快，变得快，突然性强，得手率高；从防守上讲，短劲因为劲距短，所以反应灵，动形小，省力多，破绽少，安全度大，准确性高；从体格上讲，身材矮小者，体质不壮者，其节短力弱，相对来说学练短打是最好的选择，并且要想战胜身强体壮、虎背熊腰、身高臂长的敌方，只能利用短打的高速、灵敏、多变、巧妙，若与对方拼力量，比硬功，势必自讨苦吃，自取灭亡。

（二）暗短劲

暗劲是武学的不传之秘，也是劲法的难关。

暗短劲是相对于明短劲来说的，指表现不明显的短劲。暗短劲主要有两种类型：一是长节短劲；二是长距短劲。

1. 长节短劲

一节已经伸出或已经发过一劲，若想再用此节打击敌方，必定发出短劲，劲节必然更长，单从外形上看好像是长节长劲，而其实发的是短劲。

劲节放长，一般不易再行连变，要想继续打击，必须收招换势，很多拳种都是如此。而追风短打还能在已成长节的基础上追发短劲，即常说的“寸劲”。

寸劲仅仅利用局部筋肌的高速松紧，是短劲的极致。但一般人在极短的近距离，不要说连续的寸劲，