

武当秘门技击术

入门篇



人民体育出版社
高翔 著



武当秘门技击术

入门篇

高翔 著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

武当秘门技击术——入门篇/高翔著. —北京: 人民
体育出版社, 2001

ISBN 7-5009-2231-0

I.武… II.高… III.太极拳, 武当—套路(武术)
IV.G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 077167 号

*

人民体育出版社出版发行
中国科学院印刷厂印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 11. 印张 85 千字
2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1 - 5, 100 册

*

ISBN 7 - 5009 - 2231 - 0/G · 2130

定价: 17.00 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 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

自序

中华武术,传统瑰宝,发扬光大,乃为圣事。武当七仙,国拳一脉,自不该守旧藏拙,愿把本门秘学披露当世,诚与同道共研共进。

笔者天性嗜武,因得祖父高金山亲训,起步七仙正轨,得窥此门全貌,虽难追先辈之身手,亦有寸得。即倾尽当年所学,参考古谱,深思慎取,斗胆成书。虽知学疏识浅,然自认乃心血凝聚之真,倘对读者有所微益,则足自慰。

注意,习练者学习本书先要讲武德,技击练习点到为止,最好有老师指导保护,以免受伤。

其间,幸得人民体育出版社赵新华老师多方指导,并由月光银梦摄影社李峰和虞城钟声相馆张永良协助拍照,极其感谢。

高翔谨志



目 录

自序	(1)
第一章 武当七仙门概述	(1)
第二章 绝技入门	(11)
第一节 拳打的基本技术	(11)
第二节 掌打的基本技术	(19)
第三节 脚打的基本技术	(30)
第四节 短打的基本技术	(38)
第五节 打击劲力的蓄发秘诀	(45)
第六节 爪法的基本技术	(53)
第七节 技击的应战架势	(58)
第八节 技击的眼法秘诀	(61)
第九节 技击的实战步法	(62)
第十节 拳法的基本桩势	(68)
第十一节 打击的人体要害	(73)
第十二节 技击的防御秘诀	(75)

第十三节 技击的心意要诀·····(85)

第十四节 技击的战术精论·····(90)

第三章 秘传拳法 ·····(97)

第一节 杂式拳 ·····(97)

第二节 戏枝拳 ·····(215)

第四章 绝传功夫 ·····(306)

第一节 秘门内功 ·····(306)

第二节 秘门柔功 ·····(316)

第三节 秘门硬功 ·····(324)

第四节 秘门壮功 ·····(328)

第五节 秘门眼功 ·····(332)

第六节 秘门打功 ·····(335)

第七节 秘门爪功 ·····(340)

结束语 ·····(343)

第一章 武当七仙门概述

《七仙秘谱》载：“拳宗七仙，至刚至猛。拳打七仙，无所不用。”

从其拳形讲，模仿七仙动作，寓同技击攻防，造拳制谱，遂成此门。七仙即神话中的“吕洞宾、韩湘子、张果老、曹国舅、李铁拐、汉钟离、蓝采和”。传说七仙神通广大，能降妖伏魔，具有变幻莫测的身手。习惯为八仙，特取纯阳七仙，隐示是门，重在进攻，以刚为主，劲法迅猛，杀伤强烈。

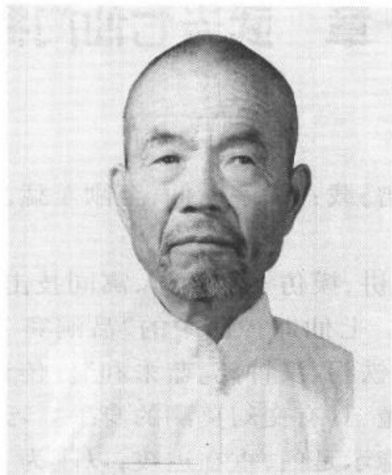
从其击技讲，人体有七仙，即“手、脚、肘、膝、头、胯、肩”，七种劲节，长短混用，战法多样，变化多端。

七仙开门于清代中叶，始祖高嘉珽。

高嘉珽，号“隐仙”，原籍山东曹州府（定陶），幼年习武，学得多种拳脚兵刃及软硬功夫，壮年后挟技出游（山西、河北、湖北、湖南等），广交名师，学得武当派真传。因其一身深厚武功，被豫东虞城大户（任家）聘请为护院管家，遂迁籍。后辞职隐居，研习武艺，教授子孙，终老民间。

高嘉珽传子高风魁等人。高风魁为高嘉珽长子，秉承家训，艰苦修炼，功高技绝，闻名一时，乃七仙门第二代顶尖人物，后因执教武院，遭人妒忌，遂厌倦门户之争，颓然身退，随父同时隐居乡野，不复出现江湖。

高风魁用尽心血,潜心武道,对发展和完善七仙拳,贡献最大。



七仙门传人高金山先生

图1-1

高风魁传子高文学。高文学传子高铜山、高玉山、高金山(笔者祖父)(图1-1)。而至我父辈诸人,多走向学界商界,离开故里,致力各自事业,不再纯修武功。今日七仙门可谓老辈已老,后继乏人,日渐势微。

七仙门以单杀拳、长节拳、靠身拳、戏枝拳、守洞拳、落地拳、醉酒拳、过海拳、杂式拳、逸仙拳,组成了系统完整的七仙拳。

单杀拳,亦叫基式拳,此拳全部单形,单独操习门户、用眼、桩步和打出,是七仙拳的根本和基础。一切招法皆由此生化而来。初入七仙门墙,必须先由单杀练起,为深层拳功和技击打下坚实的基础。单杀既是最初级的

拳术,又是最高级的拳术,单杀炉火纯青时,一切仙形皆迎刃而解。此拳由武术基本动作组成,不含七仙名称,如:崩捶、插掌、弹脚、拖拉步等。

长节拳,包括练掌拳、练捶拳、练脚拳三种路数,各形各功,互不混用。此拳练习掌、捶、脚的各种打出方法,长梢劲力加上进攻步法,以攻击为主,各种角度范围,各种高度距离,皆可实施杀伤,在七仙拳中地位至重。此拳特色:变活迅捷,动作刚猛。

靠身拳,亦叫短打拳,练习人体中节根节的打法,即头、肩、胯、肘、膝的各种最宜攻的连环打法,配合步法,纯粹攻击和进取。短术暗技,近距靠身。此拳特色,短促紧凑,齐整壮实。若与长节拳同练相合,则长短兼备,达到“通身上下都是手”、“全身皆兵”的绝妙境界。

戏枝拳,专演大小擒拿,此拳练习各种爪技,锁拿扣捉,控劲制人。配合踢打,分筋挫骨,残肢断节,施术别致,应用细腻,由一系列独立的固定的散招组成,一般二三连动。其特点动静结合,快慢交替。

守洞拳,练习各种防御,配合退步败身之法,自保平安。此拳有成,虽不能伤敌,也不致落于败地。与其他杀术相合,则攻防于一体,“防则难击,攻则无御”。此拳习时心存警觉,时刻戒备。

杂式拳,此拳完全由散形组成,以一形两动和一形三动为主,练习七仙拳各种打击的连环使用方法,练习攻防结合的技击形式,乃单杀拳之进步,其中包括临敌应用的重要内容。主要特点是节奏分明。

过海拳,是综合性拳法,共同练习各种打击、走步、防御,凝聚此门一切精华,返朴归真方成,其本身功劲和

击技达到了相当高的层次和要求。

拳术留谱,标准规范,继承衣钵,温习技法,便于记忆。路中招数配用名称,一般不离七仙,贯融仙形仙踪,且极其切合技击实战。如韩湘子扭身献舞把枝拧(戏枝拳)、张果老倒骑毛驴横扫腿(长节拳)、吕洞宾贴峰撞肘伤心门(靠身拳)等。

七仙门以拳为主,兵刃为辅。兵器包括洞宾剑、采和枪、果老刀、湘子棍、国舅鞭、钟离扇、铁拐,以及暗器七仙绝命尖等。长短、软硬、单双、明暗,内容全面,技艺完整。各种兵器皆模仿七仙神物,外观奇异,独具特质,奥妙精奇,传统风采。

“攻击无劲事不成,枉费七仙显神形”,形显于外,劲行于内,谈及拳必涉及劲力。七仙拳有三种主导杀伤劲力:震离劲力、穿透劲力、沾肢劲力。向来是七仙拳的不传之秘。

震离劲力:先蓄再爆发,力量饱满,舒展畅通,发放时气势勇猛,如雷霆万钧,内外皆有杀伤,且可置敌身于丈外之远。穿透劲力:“穿肌透肤伤五脏”,短形抖放,迢烈透输,如迅雷不及掩耳,力射脏腑,伤其内里,令人肝胆俱裂,重则立毙。震离和穿透两劲力运用于打法中,是不能截然分开的。

沾肢劲力,即擒拿劲力:“锁扣缠带沾肢用”,沾肢触敌,刚一捕抓,即冷然动,猝然爆发,出其不意,且善连变,防不胜防。关节最怕此劲,此力一经发放,敌关节的保护肌肉还来不及抵抗,即已肢残骨折。

各种劲力皆以丹田为根,故七仙拳一切劲力统称为丹田劲力。“劲力生发腰根源”,“腰腹不忘有丹田”,“一

气灵通大力仙”。从外讲，腰腹是人体的重心所在点，运动的主要枢纽。从内讲，丹田是人体内气之中心，气凝丹田，发于周身，积蓄动能，以作运动。发放过程中，劲力发于此，亦蓄归于此，发放时，心意支配，呼吸合法，周节放松，动作规矩。丹田一动，则全身俱动，身上下，体内外，“一动无有不动”，能量聚集，瞬间爆发，速如闪电，则劲力悉数发出，“沾身硬似铁”，刚猛沉重，立即杀伤。

“练拳不练功，出形形空”。功夫是七仙拳立拳（各种形术、杀伤劲力）之根本，分为内功和外功。

“不练内功不算功”，内功是七仙拳功法的基础，是七仙门武功之精髓。内功有三练，即站练、坐练和卧练。以站练为主，上功最快。三练皆为静形，静中求动。站练有丹炉式、天地式、自然式、守洞式、玄机式。丹炉式：练形紧凑，腿脚并齐而立，膝节弯曲，手掌相盖抱合于丹田。天地式：练形舒展，骨撑筋开，腿脚分开，膝节弯曲，两臂提平胸前，肘节弯曲，掌指分张。自然式：练形自然，腿脚分开，两臂重放身侧。守洞式：单腿站立，手为长短，独桩生根。玄机式：身形半斜，桩分前后，膝节弯曲，手为长短，切合技击。坐练有便盘式、单盘式、双盘式、跪坐式、端坐式。卧练有平卧式、侧卧式。各种练形除手桩身外，余节则相同，皆头正顶平、颈立项领、背直脊竖、宽胸实腹、回颈藏喉、闭唇合齿、舌抵上腭等。做好外形，则习功开始，择其一练，抖擞精神，集中心意，放松身体，自然呼吸，保持静姿，久练不止，易而生奇。七仙拳内功中的心法用神、意念调配、气法呼吸等都有着自己的独特要求和目的。内功上身，一则人丹田和暖，真元充足，血气活泼，脏腑舒健，精神愉快，精力过人，体能耐久，虽毫毫

之年可保不衰；二则人心意常宁，气息常平，神态镇静，定力非凡，胆量浩壮，拳脚打出控制自如，虽激烈打斗无碍无滞；三则人肌肉常松，极富弹性，感应灵敏，且周身和谐，意感完美，劲力处处蓄满待发。

内功练到一定火候，则可修习外功。七仙拳外功有柔软功、铁爪功、硬力功、强力功、眼睛功、护体功等。柔软功：是一种初级外功，入门操习，专事柔软全身筋韧，求其软化柔长，伸展无碍，灵活无滞，所谓筋长一寸，力长三分，由柔至刚，孕生刚劲。此功深具易筋换骨之能，可坚强筋韧，由筋生力，筋耐力足。其中包括柔头功、柔腰功、柔臂功、柔腿功。硬力功，俗称硬功，其中包括铁掌功、铁捶功、铁脚功、铁指功、铁头功、铁膝功、铁肘功。练习此功可以在发劲时加重对敌身的杀伤，功深者触之即损。强力功，其中包括通臂功、腰腹功、脚桩功，旨在改善肌肉结构，强壮肌肉群，提高肌肉耐久力。铁爪功，其中包括锁扣功、缠拧功、拉带功、捻搓功，增加爪手劲力和各种使用能力，此功练成，专施擒拿，沾肢如胶漆，锁扣如钢钩，举手投足，残肢断节，非常厉害。眼睛功，增强眼睛的实观和虚视功夫，以及对静物和动体的准确捕捉能力，有养目功、炯目功、打眼功、动眼功、轮眼功。护体功，即排打，属硬功的范畴，增强人体要害的防打能力，主要有心窝功、喉核功、太阳功、耳门功、双肾功、阴裆功，这种功夫，最为难练。练习外功常用工具辅助，独门工具有玄玄圈、沉重袋、仙人球、轻灵袋等。

内功处处练到，外功独练专修，培本修枝，内壮外强。七仙拳尤其注重内在功夫，强调先练内后练外，由内及外，以内为根，以外为用，内外双修，相辅相成，至于内

外合一,贯通一身,方为七仙拳真功境界。

七仙拳技击主要有打法和擒拿。

基本打法有拍掌、搥掌、摔掌、劈掌、削掌、撩掌、推掌、捺掌、崩捶、箭捶、栽捶、炮捶、劈捶、砸捶、掏捶、圈捶、弹脚、铲脚、蹬脚、扫脚、撩脚、跺脚、飞脚、冲头、抖肩、靠肩、挤胯、撞胯、顶膝、捣肘、拐肘等。要求直接打击要害,要害是指人体致命处。七仙拳主打要害八大处:眼部三角、两耳太极、鼻梁软骨、颈脉喉核、腹中心窝、地裆阴囊、两肋软肋、双肾命门。要害的单形打法,此门称作“绝命单杀”,如:消音掌、刺眼掌、封眼掌、扑面掌、削喉掌、裂门掌、刺喉掌、断魂掌、迷魂掌、偷枕掌、穿心掌、切肋掌、分肋掌、太阳捶、砸心捶、崩面捶、伤元捶、碎阴捶、裂门捶、炮耳捶、三劈捶、掏心捶、偷裆捶、贯耳捶、指裆捶、紫光捶、步面脚、截膝脚、撩阴脚、偷阳脚、封裆脚、挂叉脚、宛灵脚、消生脚、挖眼爪、高吊膝、杀裆膝、风章肘、迎门肘、靠心肩、入洞头、冲鼻头等。打不着不打,打不重不打,打不死不打,敌人哪儿露出要害,招向哪儿打去,逢漏即到,一中必杀。各种各样的单杀使用方法,共同构成了丰富多彩的七仙拳打击法。

擒拿,即分筋错骨,在七仙拳打法基础上,通过爪技的锁拿扣捉,残肢断节。分筋乃指抓拿肌腱、肌束和韧带,使之连接分离,失去加固关节、牵拉骨骼能力;错骨指反背关节运动规律,使之超出关节活动限度。主攻的筋节有嘴、颈、肩、肘、腕、指、膝、踝。主要技法有锁、扣、缠、拧、扛、托、压、固、攀、靠、捆、夹、绕、掀、盘、转、折、弯、例、骑、跪、掏、撼、抛、扭等。

七仙拳技击有无机式、微机式、守洞式、玄机式等应

战架势,便于出招攻击,能够防御封闭。无机式,正身站立非常随便,有自然门之称。微机式,身形半斜,侧门迎敌。守洞式,中手长短,半斜身形,前腿提起,尤长于起腿和阻挡。玄机式,两手伸出,一长一短,置在中位,身形倾斜,两腿适屈,攻防兼具。

七仙拳虽重进攻,亦不疏于防御,“打人先把防法练”,主要有封闭、截拦、格挡、闪躲等御技。封闭,也称静御,一是封门户,严密自护。二是专门封闭敌出招劲路,不让敌打出。截拦,亦称长御,“以招对招用截拦”,在敌刚实施攻击时,把其攻击截在半途。格挡,亦称短御,“格挡其法身外送”,把敌之任何方向的进攻招式和发出的功劲,格开挡开。闪躲,亦称离御,只利用身法之吞吐,步法之进退,避开敌招,“不接不触不沾身,任敌功劲千万钧”。

“无尽天机藏神眼,眼生击技万招玄”,七仙拳技击眼法有明有暗,有实有虚,明暗锐利,眼帘不卷,目透精光,炯炯有神,看敌一切,无所疏漏,目动招随,眼到招到。实眼狠毒,目露杀机,死死盯视,威胁对手,破敌胆气,令人不战而慌。暗眼隐蔽,目光淡静,令人莫测端倪。虚眼狡猾,虚中有实,挑逗或诱惑敌入我圈套。

“步动打人显神通”,七仙拳技击走步有拖拉步、交叉步、跳跃步。拖拉步,一脚拖着走,一脚拉着走,自然跟随,连续走动即成。交叉步,走时交叉绕肢,一腿向前越过另腿,带动自身向前运使。跳跃步,一足跳动,垫和带另一腿或两足同时离开地面。步法好坏直接反映出技击者的用技优劣。

心意支配拳脚做出各种击技,故技击中心意运用也

非常重要。七仙拳技击心意讲究心神、心勇、心静、意欲。心神即精神，“神要提”，精神要抖擞，则全身一切劲节都进入最佳击技状态，能使人体击技潜力最大程度地发挥出来。心勇俗称胆，“心勇气雄何所惧，胆壮自增几功力，没有胆量难用拳，杀心才有杀人技”，勇于杀伤则为“毒”，勇又与“静”相通，“临敌不能静，有招也无用”，心情冷静，神经镇定，全身反应方能灵敏，拳脚方能控制自如。意欲要诀“拳脚未到意欲先”，拳脚未出，意欲已中，再配合击技，“以形追意”，虚中有实，对于劲力发放和实战施技，很有妙用，久练则“有意变无意，无意之中是真意”，能“舍己从人，任行伤杀”。

七仙拳技击战术有初战、单战、快战、假战、连战、强战、群战、守战、闪战、走战、偷战、静战、夜战、败战等，根据对方师承特点、体能强弱灵活应用。初战，抢夺先机，“技击先看第一手”，争取主动。单战，全心以赴，寻找致命一击。快战，快速出击，疾若闪电，以快打慢。假战，虚中有实，虚引假攻，抓机狠打。连战，单杀不中，则连环不断。强战，以硬对硬，强取豪夺。闪战，不招不架，闪开敌招，就是一下。走战，连续走动，乱敌心神，耗敌体力。偷战，乘敌不备，突施袭击。静战，以静制动，窥敌破绽，后发先至。夜战，低形攻击，利用夜色。败战，诱敌入圈，败中取胜。

从创始人看，高嘉珽曾出游两湖多年，交会过不少武当高人，亦可能拜过武当派名家为师，吸取武当拳的理论、武功、招式等精华。其自号“隐仙”和取拳名“七仙”，表明创始者深受道家文化的影响。

总拳称谓及动作名称,均借鉴道家用语。从兵刃看,也是模仿仙形神物。从功劲看,注重内功(发放内劲),先内后外,由内及外,沿袭内家修炼门径。从理论看,随机应变,七形无形,采用了道家“大道无形”哲理。从技击看,打擒结合,毒诀当头,不出则已,一出即杀,与武当拳“残字当头,犯则立仆”“抓筋拿脉,点穴掷放”的心法、技术等真髓相近,异曲同工。

总而言之,七仙拳与武当派有着千丝万缕的联系,是内家拳的地方拳种,是武当派的民间支派,形成了自己的独特风格。

第二章 绝技入门

第一节 拳打的基本技术

“硬能刚力先天形”，捶有刚强雄浑之性，有硬性夺人之能。本身形状，铁锤一般，手指骨节收缩弯曲，五指紧密贴靠，重量集中，增加劲力，杀伤强烈，且不易伤指，初学者或功浅者，也能应用无碍。捶法属梢劲上技，易于操纵，灵活多变，是临敌的主攻劲节。

捶打劲力也非常精妙，可长劲可短劲，远则爆发，近则穿透，这里面有很严格的要求，包含着肌肉的松紧、内能的蓄发、心意的支配、动形的直屈等，与单纯外拙、常人出捶截然不同。

一、箭捶

向上、向前，直直打出，臂节全伸，五指紧握，拳眼向上，拳心向内，力用在拳面骨(图 2-1、2)。

箭捶发劲时，以捶摧肘带臂，抛击而出(不用整劲)，充分利用长臂、高桩、探背，放长击远，要求高速、弹性，主打头脸，出形要隐蔽，冷然突动，如快箭射人，极难防卫。故箭捶常作初战先锋手，临敌攻击，突发箭手，对敌头脸，能抢夺先机，先发制人，