



秘传

郑启龙 周景涛 编著
刘宏伟 匡秉玺

二百一十六

断魂手

北京体育学院出版社



MICHUAN 216 DUANHANSISHOU

秘 传

二百一十六断魂手

郑启龙 周景涛 著
刘宏伟 匡秉玺

北京体育学院出版社

(京)新登字第146号

责任编辑：赵 正

技术绘图：赵庆忠

封面设计：冯静丽

秘传二百一十六断魂手

郑启龙 刘宏伟 著
周景涛 匡秉玺

北京体育学院出版社出版

(北京西郊圆明园东路)

新华书店北京发行所发行

北京朝阳区小红门印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32印张 9.625 字数 200千字

1992年10月第1版 1992年10月第1次印刷

书号：ISBN 7-81003-529-0/G·402

印数：00001—10000 定价：5.50元

前 言

本书所说的二百一十六手，即为二百一十六种克敌制胜的手段，多是不传之秘。它分为阳七十二手、阴七十二手、绝七十二手。

阳七十二手讲求凶猛刚脆，放长击远，拦截挤靠，踢打擒摔，攻中有防；阴七十二手讲求杀机暗藏，舒展柔韧，勾挂绊扫，连环发招，防中有攻；绝七十二手讲求一招制敌，或靠体摔打、突施冷箭，或破斧沉舟、绝处逢生，或拳打，或膝撞，或肘击，或腿法，每招每式当场奏效，立竿见影。

本书传授的二百一十六手，融中外名拳之精华，集古今绝技之荟萃，招招式式均配图示。易学，易练，简明实用。

目 录

前言

第一部分 阳手击技七十二法

- 准备式 (3)
1. 闷锤攻心 (3)
2. 炸雷击顶 (4)
3. 恶鬼推门 (5)
4. 二猿夺瓜 (6)
5. 饿虎掏心 (7)
6. 灵猿捋叶 (8)
7. 灵猿推磨 (9)
8. 锁喉穿心 (10)
9. 林猿戏柳 (11)
10. 神判抖袍 (13)
11. 金鸡摇翎 (15)
12. 彩云追月 (15)
13. 金鸡翻仓 (17)
14. 饿虎晃头 (17)
15. 二龙戏珠 (19)
16. 崩弹拍掌 (20)
17. 恶虎扑食 (21)
18. 玉鹿伏草 (22)

- 19.浪心踢瓜 (24)
- 20.捷鹞旋巢 (25)
- 21.猛禽啄食 (26)
- 22.敲山震虎 (27)
- 23.探臂摘桃 (28)
- 24.青蛇张口 (29)
- 25.苍鹰扑噪 (30)
- 26.炮打中门 (31)
- 27.白马饮潭 (32)
- 28.猿猴探背 (34)
- 29.仙猴摘果 (35)
- 30.神判推门 (36)
- 31.奇峰斜跨 (37)
- 32.金童推车 (38)
- 33.灵猿摸鱼 (39)
- 34.金鸡刨虫 (40)
- 35.叶底藏花 (41)
- 36.玉女推窗 (42)
- 37.敏鹞入林 (42)
- 38.仙翁甩袖 (44)
- 39.醉判戏蝠 (46)
- 40.烈马三蹄 (47)
- 41.炸雷击顶 (49)
- 42.猛虎甩鞭 (50)
- 43.白蛇伏草 (51)
- 44.瘸仙下山 (53)
- 45.醉判进庙 (54)

46.狮子张口	(56)
47.灵猿反臂	(57)
48.沉雷贯耳	(59)
49.全鸡啄食	(60)
50.力士推山	(61)
51.推窗望月	(62)
52.灵猿反背	(63)
53.猿猴舒臂	(64)
54.仙人指路	(65)
55.玉兔蹬腿	(66)
56.野猿踢果	(67)
57.利斧劈石	(69)
58.直捣黄龙	(69)
59.绵中藏针	(71)
60.霸王推山	(73)
61.醉判扑蝶	(73)
62.海底沉金	(74)
63.三环套月	(75)
64.恶虎跳涧	(76)
65.石破惊天	(77)
66.霸王拉弓	(77)
67.双峰贯耳	(80)
68.恶虎回头	(80)
69.捷鹞旋巢	(81)
70.灵猿登枝	(82)
71.犁牛耕地	(83)
72.鹰击长空	(84)

第二部分 阴手击技七十二法

- 准备式..... (89)
1. 引手..... (89)
2. 迎面掌..... (90)
3. 撩阴掌..... (91)
4. 捌门掌..... (92)
5. 钻心炮..... (92)
6. 返撩锤..... (93)
7. 连环炮..... (93)
8. 灵猫扑鼠..... (95)
9. 劈里藏花..... (96)
10. 斜步贯耳..... (100)
11. 玉臂轻舒..... (100)
12. 藤萝牵枝..... (101)
13. 灵猿截踹..... (103)
14. 翘跷腿..... (104)
15. 胸前挂印..... (105)
16. 点碾脚..... (106)
17. 撞肋腿..... (107)
18. 猛虎转身..... (108)
19. 毒龙出水..... (108)
20. 蹬合转闪..... (109)
21. 青蛇卧藤..... (111)
22. 截踹拍钻..... (112)
23. 力士蹬山..... (114)
24. 蜜蜂点蕊..... (116)
25. 狸猫跳涧..... (118)

26. 庄公扑蝶	(119)
27. 拐仙蹴鞠	(120)
28. 放虎归山	(123)
29. 流星赶月	(125)
30. 铲腿钻心	(127)
31. 捋带弹踢	(129)
32. 横勾遁避	(131)
33. 蹬山跨水	(133)
34. 单腿提峰	(135)
35. 跺子连腿	(137)
36. 凤凰旋巢	(138)
37. 窄路相逢	(140)
38. 毒龙出洞	(142)
39. 灵猿跳谷	(143)
40. 劈山救母	(145)
41. 撤步钻锤	(146)
42. 撤步迅雷	(146)
43. 烈马跳槽	(147)
44. 鹞子归林	(149)
45. 转身抹眉	(150)
46. 金鹰啄食	(152)
47. 将军抖袍	(153)
48. 猿猴探背	(155)
49. 连环二腿	(156)
50. 合门闭院	(157)
51. 反撩阴	(158)
52. 仙人戴帽	(159)

53.猛禽点睛.....	(160)
54.鸽子翻身.....	(161)
55.猛龙过江.....	(163)
56.反撩锤.....	(163)
57.探海扛山.....	(164)
58.单臂代马.....	(165)
59.粉蝶戏叶.....	(166)
60.爪牙潜伏.....	(169)
61.越涧攀枝.....	(169)
62.返转穿梭.....	(171)
63.刁插刺撞.....	(172)
64.灵猿推拍.....	(173)
65.云豹腾云.....	(175)
66.不及掩耳.....	(176)
67.仰天敏鹞.....	(178)
68.八面威风.....	(180)
69.伏龙出洞.....	(181)
70.回马转锋.....	(183)
71.灵猫戏蛇.....	(184)
72.撩格蹬掳.....	(185)

第三部分 绝命击技七十二法

1.精卫填海	(189)
2.金鸡啄食	(190)
3.烈马蹬蹄	(191)
4.青藤缠柳	(192)
5.喜鹊登枝	(194)
6.跷翘推翻	(195)

7.小鬼推磨	(197)
8.截腿击鼻	(198)
9.狡兔一跳	(199)
10.二马争槽	(200)
11.摔拿翻转	(201)
12.蹬踹拍击	(202)
13.拨云罩月	(204)
14.孙猴出山	(205)
15.风卷败叶	(207)
16.正反撩阴	(207)
17.截弹抱摔	(209)
18.巧套白狼	(210)
19.烈马咆哮	(211)
20.怪兽横腿	(213)
21.海底寻针	(214)
22.落井下石	(215)
23.黑狗钻裆	(216)
24.醉汉踢山	(218)
25.二郎扛山	(219)
26.良骥点蹄	(219)
27.野熊抱树	(221)
28.敏鹞盘旋	(223)
29.双仙斗掌	(224)
30.烈火攻心	(226)
31.虎口夺食	(228)
32.探囊物取	(230)
33.巢中摸雏	(232)

34. 盘龙戏水····· (235)
35. 拦截踢弹····· (237)
36. 捉锁劈搦····· (238)
37. 拧转旋翻····· (241)
38. 拧转按顶····· (242)
39. 灵猿偷帽····· (244)
40. 洞中取经····· (245)
41. 击顶翻摔····· (246)
42. 吞云吐雾····· (248)
43. 老僧推门····· (249)
44. 神鹿摇角····· (250)
45. 勾蹬扯拌····· (252)
46. 二虎争雄····· (253)
47. 抱腿前摔····· (254)
48. 推腿摔击····· (256)
49. 铲摆蹬踹····· (257)
50. 抹脖击腹····· (259)
51. 锁喉点腹····· (260)
52. 投石问路····· (262)
53. 转环搦掌····· (263)
54. 金瓜击顶····· (264)
55. 掬门掏心····· (265)
56. 进步夺瓜····· (266)
57. 二虎掏心····· (267)
58. 雀跃连击····· (269)
59. 擒捉劈山····· (271)
60. 铁臂合围····· (273)

61. 苍龙摆尾	(274)
62. 金龙搅海	(276)
63. 灵猿推磨	(278)
64. 白猿献寿	(278)
65. 勾挂转环	(280)
66. 截踹连击	(282)
67. 撩掌追魂	(283)
68. 偷摘仙桃	(284)
69. 截扑击摔	(286)
70. 单掌连击	(289)
71. 饿虎擒羊	(291)
72. 打草捉蛇	(291)

第一部分

阳手击技七十二法



准备式

身体直立，气血自然两臂下垂，两脚并拢，目视前方。（图A1）

要领：身体各部不僵不松，小臂含劲，两目余光斜扫敌手，意在迎敌，精神百倍。应气归丹田，不得斜肩偏脸挺胸腆肚。

1. 闷锤攻心

动作：①左臂由左向上屈肘



A 2

②右掌由前，前臂内旋，掌变实拳屈肘向下，向内至腹前。拳眼向上；左掌由腹前向正前穿出，掌心向右，掌指朝前。（图A3）

③右拳由腹前，肩臂用力推前臂带拳向正前猛击；左掌由前斜上方屈肘向内、向下至腹

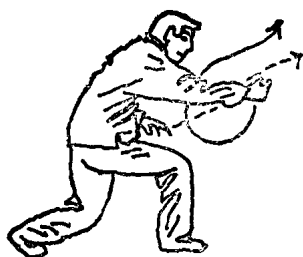


A 1

向左划弧一周向下使掌心向下，掌指向前，至腹前；右掌由右向前直臂撩击，掌心向上，掌指朝前。同时左脚向左上一步，上体左转约90度，两脚成左麒麟步（似左弓步，但右膝微屈），右脚跟拔起，左脚五趾抓地。上体前屈。目视正前方。（图A2）



A 3



A 4

前，掌心向下。同时右脚向正前上一步，两腿成右麒麟步。上体前倾，目视正前方。（图A 4）

要领：闷心锤是一组由撩掌、穿豁掌是为闷心锤而动，各部要配合得当，劲用在前臂、腕及拳面上，动作要连贯无脱节停滞。

实战用法：对方由左击来，

用左掌向上崩，化对方攻来之拳（掌）之力。右掌击撩其裆部，左掌穿豁其胸、喉、面部。出右拳击其胸部。使其心迷滞气。

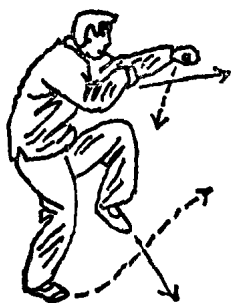
这是拳脚击技法最基本、最实用的一组击法。用时要凶狠、准确，力达小臂及拳面。



A 5

2. 炸雷击顶

动作：①右拳由前屈肘向



A 6

内，划弧，以肘为轴向上由胸前向正前上方反拳击出。拳心向内，高与眉齐；左掌向前至右肘内侧。（图A 5）

②左掌由右肘内侧变拳向前击出，右拳前臂内旋使拳心向下，至左肘内侧。同时左腿向前提膝，脚尖向下。（图A 6）