

# 五绝散打术

■ 武当秘宗系列

高翔 主编



安徽  
科学技术  
出版社

G852.4

59

· 武当秘宗系列 ·

# 五绝散打术

高翔 主编

安徽科学技术出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

五绝散打术/高翔主编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2003. 11

(武当秘宗系列)

ISBN 7-5337-2812-2

I. 五… II. 高… III. 散打(武术)-中国  
IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 033635 号

\*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥杏花印务股份有限公司印刷

\*

开本:787×1092 1/32 印张:5.625 字数:122 千

2004 年 1 月第 2 次印刷

定价:8.50 元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

## 丛书编写组名单

主编 高 翔

顾问 高德福 丁有法 丁海运

助编 范玉修 赵爱民 高 峰 高 飞

黄无限 徐 涛 谢静超 高广田

马 飞 殷建伟 王长虹 余 鹤

丁文力 孔振领 武爱民 张 勇

殷国杰 高 绅

摄影 李 峰

## 作者简介

高翔，中国武当拳研究会特邀研究员，中国少林武术协会顾问，河南安阳市少林武僧武术院高级顾问，新加坡少林国术总会顾问，“三武挖整组”组长兼主笔。

作者自幼跟祖父高金山学习家传七仙门武功，成为七仙门第五代的正宗继承人。后又得到太祖拳大师张铁林、蛇拳大师万奇鸣、鹰拳大师吴英双、通臂拳大师曹继贤的传授，精通少林太祖拳、北派蛇拳、鹰爪拳、通臂拳以及江湖黑虎门等多种秘技。

高翔先生博学多才，并以发扬中华武术为己任，自费成立了“三武挖整组”，专门从事武当、少林、象形三大武功的研究、整理与推广。至今已出版《单招制敌攻防术》《精功擒拿术》《通臂闪电连环手》《武当秘门技击术入门篇》《武当秘门技击术绝技篇》《少林太祖正宗》(拳法卷)《少林太祖正宗》(综合卷)《中国忍术黑虎门》八本专著。

## 前 言

“北尊少林，南崇武当”。武当作为中国武术的一大主脉，向来举足轻重，尤其武当内家技击术，更是绝中之绝。笔者作为一名武术工作者，自幼起步于内家七仙门，对武当秘宗略窥门径，为了光大武当功夫，写成本书。

散打是现代武术界的统一命名和规定，各门各派虽然大多沿袭自己的称呼和体系，但其实质是相同的，即利用手、脚、肘、膝、头、肩、胯各种劲节，针对敌方脆弱易伤的要害，抓住双方搏斗的战势战机，进行准确、快速、强劲的致命打击。

本书介绍的是武当七仙门的实战散打术，共分五大绝招，这些内容集中了七仙门的技击精华，凝聚了历代先师的宝贵心血。所以，笔者坚信，它必将成为学练者克敌制胜的有力武器。

高 翔

# 目 录

|                  |     |
|------------------|-----|
| 第一章 五绝散打入门 ..... | 1   |
| 第一节 应战架势 .....   | 1   |
| 第二节 基本捶打 .....   | 4   |
| 第三节 基本掌打 .....   | 9   |
| 第四节 基本脚打 .....   | 15  |
| 第五节 基本短打 .....   | 19  |
| 第六节 进攻步法 .....   | 24  |
| 第七节 实战防御 .....   | 25  |
| 第八节 人体要害 .....   | 27  |
| 第九节 发劲诀窍 .....   | 29  |
| 第十节 练打秘法 .....   | 36  |
| 第二章 五绝散打秘术 ..... | 41  |
| 第一节 快打术 .....    | 41  |
| 第二节 重打术 .....    | 56  |
| 第三节 抓打术 .....    | 82  |
| 第四节 格打术 .....    | 116 |
| 第五节 闪打术 .....    | 142 |

## 第一章 五绝散打入门

### 第一节 应战架势

临敌对峙，所摆应战架势，旧称“门户”，既能防御封闭，又利出招攻击。

#### 1. 玄机势

两手伸出，一前一后，一长一短。双手拳形(也可掌形)，手指自然卷握，拳心虚空，腕骨略挺，拳形稍斜，拳眼内转，拳背在外，拳心在下，拳位高不过鼻，低不过心，前后对中。双臂适度弯曲，胸收肩沉，颌缩喉藏。身形侧斜，两腿分开，前后适距，膝关节稍屈，脚尖随身斜向，后脚跟抬起，腰拧胯坐。唇闭齿合，双目炯启，精神抖擞，功劲满蓄，跃跃欲动。(图 1-1)

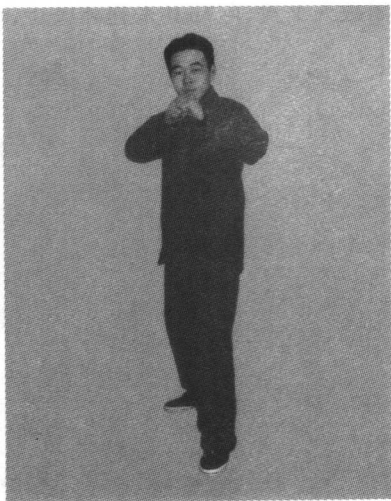


图 1-1

“玄机一立，无尽杀机。”玄机势意在主攻，周身浑元，高度准备，如捕猎物。各种劲节，灵动易发；各种招术，见机即进，便利异常。

“玄机一立，无懈可击。”玄机势不但善攻，而且善守，布立此势：手肘护前，则心窝、咽喉、两肋皆能封闭；身形侧斜，头颈随向，则眼部、鼻梁、心窝、下阴避开正门，减少被击面；前腿弯曲，配合身向，则能暗护下阴等。如此自体比较隐蔽，非常安全，即使挨上几下，因自然阻挡，并加迟滞，可无大碍。

## 2. 守洞势

前腿提起，离地适宜高度，膝关节适度弯曲，脚腕自然勾屈，脚尖指向前上。后腿微屈，全脚掌着地，脚跟内转，脚尖向外。余同玄机势。(图 1-2)

此势由玄机势变化而来，最适于发出各种脚法，尤擅封闭敌人下盘，阻挡其来腿和进步，攻防兼备，很有特色。

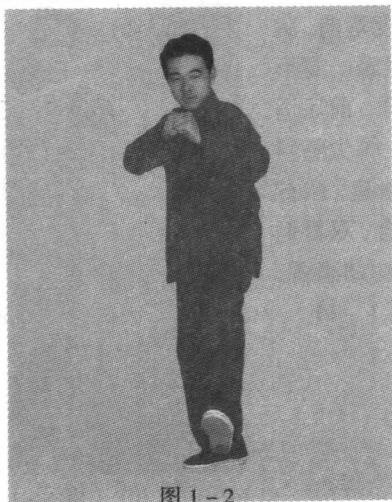


图 1-2

### 3. 自然势

所谓自然势，即不设定势，手形或拳或掌，身向或正或侧，开架或大或小，在门户原理的指导下，既有毒心又有警意，随打随用，应变自如，自然而然。(图 1-3)

各家拳派都有开门战架，或多或少地表现出该门拳术的特异之处，从使技者所立门户，可以看出师承和派别。如形意拳之三体势、八卦掌之转掌势、太祖拳之横刀势、大成拳之技击桩、截拳道之警戒势、拳击之长短拳、散打之鸳鸯手等。

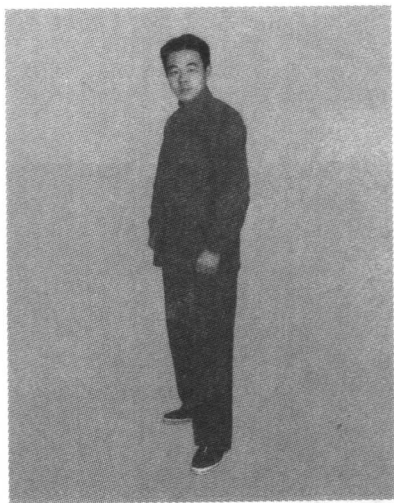


图 1-3

## 第二节 基本捶打

捶有刚强雄浑之性,有硬性夺人之能。属梢劲上技,可长劲,可短劲,近则穿透,远则爆发,是临敌的主攻劲节。

### 1. 箭 捶

向前向上直打,臂节全伸,五指紧握,拳眼向上,拳心向内,力在拳面。(图 1-4)

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,速度极快。

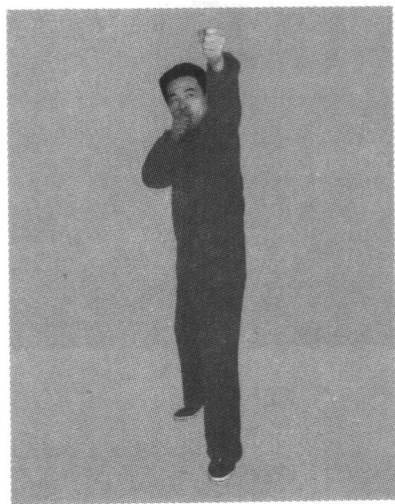


图 1-4

## 2. 崩 捶

向前直打，臂不全伸，五指紧握，拳眼向上，拳心向里，力在拳面。

(图 1-5)

崩捶也称寸拳，是穿透劲力的典型代表，发力时，蓄劲隐蔽，短距急发，主要借助腕力、前臂肌肉的急速收缩，猝然发动，力透脏腑。

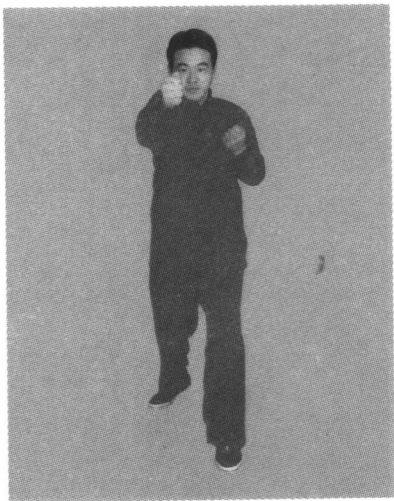


图 1-5

## 3. 栽 捶

向前、向下直打，五指紧紧攥握，拳眼在里，拳轮在外，拳心向下，力在拳面。(图 1-6)

栽捶也称“螺旋拳”，虽是直劲，由上栽下，但发劲时探肩拧腰，扭动臂节，呈螺旋动形，如弹出枪膛。

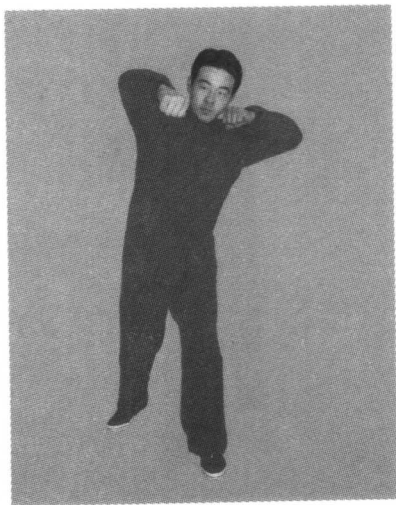


图 1-6

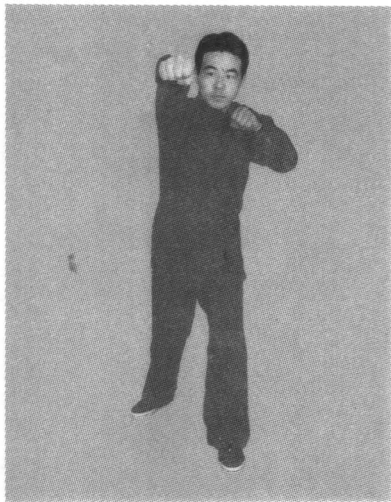


图 1-7

#### 4. 炮 捶

向前直击，五指紧握，拳眼向里，拳心向下，力在拳面。(图 1-7)

炮拳，是发挥丹田劲力的典型拳法，要求调动人的体重（非单独拳劲），蓄聚明显，作用时间稍长，力量饱满，轰然击中，如弹爆开来。

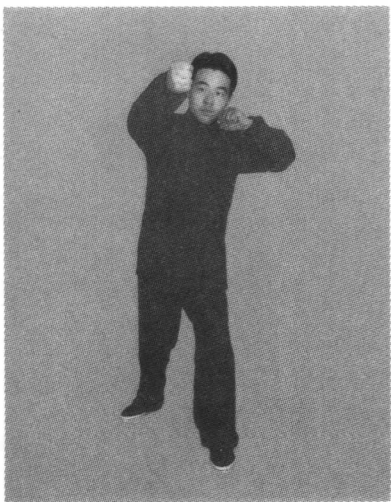


图 1-8

#### 5. 劈 捶

向前、向下用劲呈弧形劈打，捶眼在上，捶心在内，力在拳面。(图 1-8)

打出时，桩步下沉，拳指紧握，团聚如捶，以沉劈杀伤敌方。

## 6. 砸 捶

向身体侧前打出，捶走弧线，拳面在上，拳心在里，力在拳棱。

(图 1-9)

砸捶有震挥弹动之性，又被称为“弹簧捶”，发得快，收得快，灵便异常。

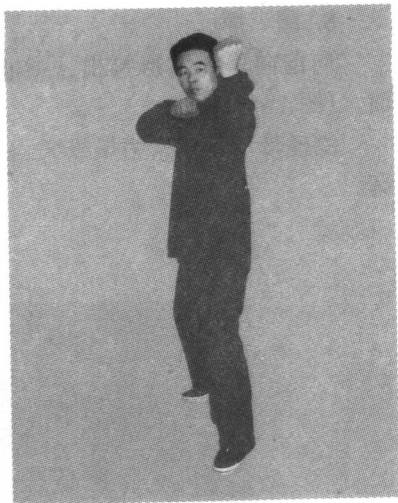


图 1-9

## 7. 掏 捶

从下向上，弧线起打，拳心在里，拳眼在外，力在拳面。(图 1-10)

打出时，腰身转动，桩步提升，增劲助力。

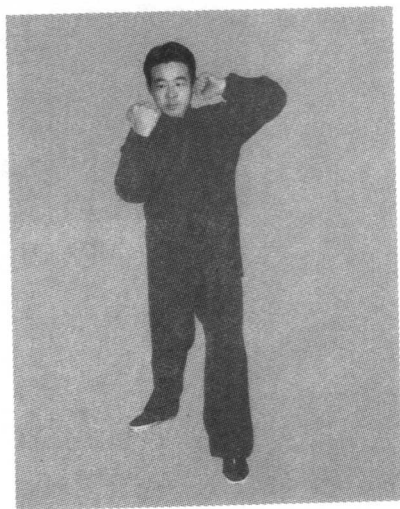


图 1-10

### 8. 圈 捶

向前向里，弧形打出，拳心向里，拳眼向上，力在拳面。(图 1-11)

圈捶带动整体，力量极大。且走侧路出入奇绝，最难防御。

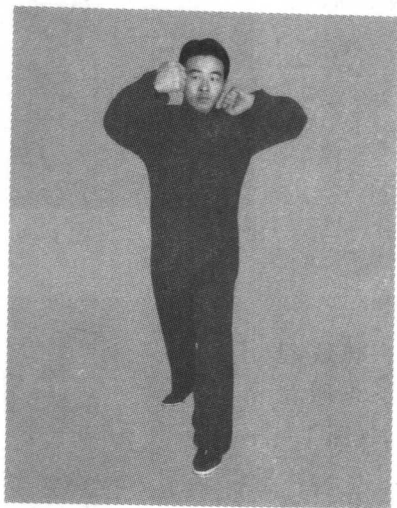


图 1-11

### 第三节 基本掌打

掌法攻击距长，灵活多变，易于操纵，也是技击常用的劲节。

#### 1. 插 掌

向前直打，五指并紧，掌背向上，掌心向下，力在掌尖。(图 1-12)

插掌在手法中攻击距离最长，攻形如扎枪刺剑，锋锐异常，主打眼球、咽喉。

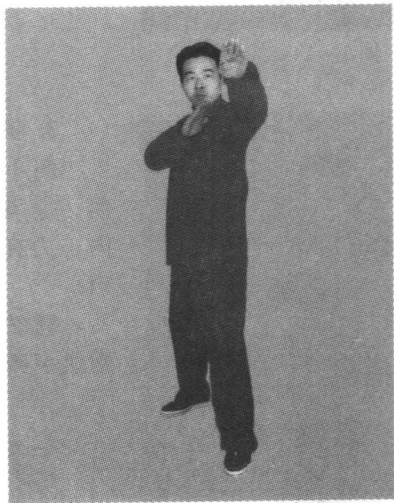


图 1-12

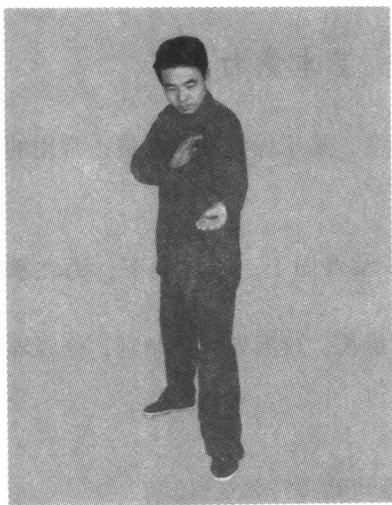


图 1-13

## 2. 撩 掌

向前、向上直打，掌心朝上，五指紧并，力在指尖。(图 1-13)

撩掌主攻阴囊，从下向上起手，出形隐蔽，不易防范。

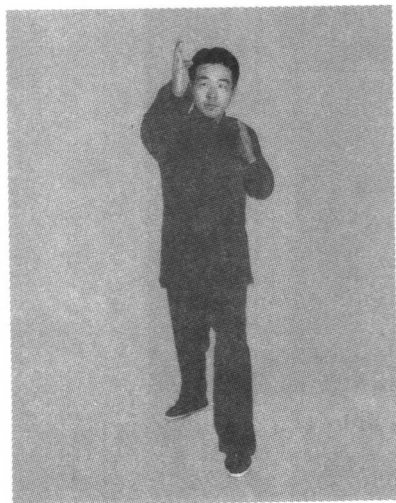


图 1-14

## 3. 劈 掌

向下打出，掌指向前，掌背向外，掌心向内，力在掌棱。(图 1-14)

劈掌坚利有力，是掌法中最重者。