

董海川 **八卦掌** 精粹丛书（之四）

李功成 著

董海川

八卦掌七十二拿

打法



董海川八卦掌精粹丛书

董海川八卦掌七十二拿打法

(第四册)

李功成 著

人民中国出版社

中国·北京

董海川八卦掌秘诀精粹丛书(之四)

董海川八卦掌七十二拿打法

※

人民中国出版社出版

(北京车公庄大街3号)

德隆彩印包装有限公司印刷

全国新华书店发行

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 10.5

1999年5月第一版 2003年1月第二次印刷

印数: 1000—10000

ISBN 7-80065-687-X/G·311

定价: 20.00 元

前 言

《董海川八卦掌秘诀精粹丛书》第四册名为《董海川八卦七十二拿打法》。此书包括“八卦掌散手之要诀，八卦掌散手六十四掌法，八卦掌散手对练，八卦七十二拿打法，七星杆，春秋刀、子午鸡爪阴阳锐”。

八卦掌有较高的技击价值，在攻防技击上，易于见功奏效。由于八卦掌脚不停步地走转，好像游龙一般，变化多端的变招换式，又像鷄鷹一样敏捷，转身出掌又好比猿猴一样灵活。八卦掌就是根据变易之理创造发明的，在运动时它必须走圆圈，按八个方位进行。与敌周旋，要以我为主，我处于主动地位而不迷方向，反而要用走圈的左右要求换形式以迷人，敌人一经迷乱，就注定要失败了。这是一个重要的作战方法。走转时上静下动，发劲时必须刚中有柔，柔中寓刚，全身上下要虚实分明，拧成一股劲，才能在走转换招，变式运掌时得心应手，运用自如，攻坚摧固。八卦掌要对敌打游击战，打运动战，给敌人以迷惘现象，或使敌人疲于奔命，而我则“悠然自若，应付裕如”，随时皆可挫败对方，所以八卦掌在转圈时，左旋变右旋，右转变左旋，前步变后步，后步做前步，前面的指手变为后面的掩手，后面的掩手变为前面的指手，这样的旋转忽变，穿掩突变，使敌人见了自然要目迷心惊，手忙脚乱，以至失败。

八卦掌是“以外侧向内进攻中心(敌方所处和位置)”这是由走圈所决定的,尽量不与敌人正面作战,一则是在侧面容易窥伺敌人,寻找他的弱点或破绽而进行攻击;二则是居于外侧还可有把握保护自己。八卦掌三十六歌中的“跨步尽外离中”一句,是指向敌方(中心)进攻后的变化方法,即进招换势后定要大跨步地离开敌人所处的中心之位,而使你仍然站到主动位置(走圈的线)上。

八卦掌是动的战略与动的战术,在动中观敌,在动中运变,在动中取胜。八卦掌四十八法之第四十七站法所说:“混元一气走天涯,八卦真理是我家,步步不离脚变化,站住即为落地花”,从中细细参悟,便可知八卦掌走圈之“动”的功用。反过来说,若“站住”不“走”,那就成落地残花,任人践踏了。总之,八卦掌的走圈,就是运动战的主要战略,攻与守的一切神机妙用都包括在这“不停地动”之中,既攻又守,亦守亦攻。

“八卦七十二拿打法”是搏击实用综合掌法,是八卦掌中的精典,这些技击掌法是历来秘不外传的,即使入室弟子老师也不轻易传授。这些技击掌法必须具备坚实的基本功,并在实际应用中得心应手。八卦掌的功夫练到“炉火纯青”的地方,综合运用八卦掌的“走圈大法,从外侧向内进攻中心;动的战略与动的战术;顺乎自然法则等种种特点,提高精、气、神的统一,意、气、力的结合,实现整劲技击招术,加快大脑的反映,提高视觉的灵敏锐利,克敌制胜。

本书还介绍了八卦掌中流传不多的器械套路——七星杆、春秋刀、子午鸡爪阴阳锐。这些器械有不同于其他拳种器械的独到之处，攻击力强。套路上舒展大方，上下翻飞；招法上千变万化，声东击西，首尾相顾。使攻击威力无比；防有保障，刚柔相济、上下相随，内外相合。

此书在编著过程中，得到原亚武联主席徐才先生，北京武协主席刘哲和北京武院院长吴彬的大力支持，也离不开恩师李子鸣的耐心施教、倾囊相授。还得到信丽华女士的鼎力帮助，和弟子李德民、张良、张立平的大力支持和帮助，在此一并致谢。

本书由于作者水平有限，难免有不全面和错误的地方，诚恳地希望读者和武林同仁提出批评和指正。

目 录

第二十九章 八卦掌散手之要诀·····	1
一、散手中手、眼、身、法、步的训练·····	1
二、手、眼、身、法、步秘诀·····	17
三、八卦掌实战口诀·····	18
四、八卦六十四散手掌歌诀·····	19
第三十章 八卦掌散手六十四掌·····	28
一、进步挑掌·····	29
二、青龙探爪·····	33
三、进步团撞·····	38
四、走马回头·····	44
五、脱身换影·····	49
六、千斤坠地·····	54
七、插花掖肋·····	59
八、四龙取水·····	63
第三十一章 八卦掌六十四散手对练·····	69
第三十二章 八卦七十二拿打法·····	116
第三十三章 七星杆·····	215
第三十四章 春秋刀·····	259
第三十五章 子午鸡爪阴阳锐·····	297

第二十九章 八卦掌散手之要诀

一、散打中手、眼、身、法、步的训练

散打训练是实用训练,它是在拳法、拳理、拳术基本功及套路的招招式式的训练基础之上向实践过渡的训练。散打也是武术门类的综合训练,是对心神、判断分析、胆识及手的招数,眼的智慧,身法的缩小绵软巧、步法的闪、展、腾、挪、吸、挂、蹬、踹、点、撩、掰、趟、提、扫、崩、跪等,适用于各种地形、地貌,人多、人少等复杂恶劣环境,能达到内外相随,动静相合,意、气、力的统一。心是主帅,眼是先锋,脚是战马,手是兵刃,能自然,自如,巧妙地运用武术功法的技巧及击打招法,克敌制胜。

“武术”二字,“武”字表示的力量,坚硬程度;“术”字表示的是招术,技巧,内外相合,上下相随。二字是缺一不可的。所以习武之人必须重视散打训练。

(一)八卦掌掌力的训练:

八卦掌这门拳种与其它拳种不一样,其它门派多以拳为主,而八卦掌是以掌为主,因掌有含蓄力,塌力,渗透

力，是经指触及后坐掌发力，暗劲、寸劲。被击打者皮肤表层没有多大变化，而内脏会出现暗伤。因此，八卦掌对掌力的训练是尤其重视的。

1. 标掌：

习掌者面对大树，一臂距离，以手掌触及树干为宜。头正上顶，颈直，下颌内收，舌尖轻顶上腭。沉肩，含胸拔背，溜臀翻腹，胯要坐，右腿弯曲，右脚外掰，十趾抓地，左脚向前趟出，脚直，十趾抓地，左腿略弯，前脚三分力，右脚七分力，左掌心朝上，四指并拢，拇指内扣，向前穿出，与眼同高，左肘略弯曲下沉，右掌掌心朝前，四指并拢朝上，离左肘三寸，拇指撑圆，掌根下坐，掌向前推，右小臂内裹，右肘弯曲并下沉，目视前掌。左掌向前翻掌，右掌由下向上挑掌，掌位于右额前上方，掌心朝后，左掌同时向树干由上向下松肩探膀，以掌打树。左掌向上拧，并向上撩，位于左额前上方。左臂向上伸直，右掌同时由上向前下方翻掌，拍打树干。腰、胯、膝随之左右拧旋，以意领气，以气领力，用意不用力，意领掌力渗透树内，反复拍打。

换式以两脚前后交换，其他部位不动。每日操标掌数百次，能提高掌力沉劲，力度。

2. 撞掌：

预备式：

头正上顶，下颌内收，颈直。沉肩坠肘，含胸拔背，松腰坐胯。左腿弯曲，左脚外掰，右脚前伸，右膝略弯，脚

直，两脚十趾抓地，重心在左脚，成三七步。右掌由下向前上方穿出，四指并拢，拇指内扣，掌心朝上，掌根前挺，右肘弯曲，下沉。左掌由下向右肘下前方按出，掌心朝前，四指并拢，拇指撑圆，掌根下坐，左小臂内裹，肘弯曲，肘窝上，左掌指离右肘三寸，并向前推，目视右掌，距树一臂距离。

左脚向后撤半步，右脚随即吸步位於左脚前，脚尖点地。同时，身体向左转，并缩腰坐胯，两掌同时向左拧，并随撤步向左后捋掌。

右脚向树前上步，脚向外掰，同时，右掌由上经左后下向上画一立圆，掌心朝上，四指并拢，拇指撑圆，虎口朝前，经额上向后捋带。左掌同时由左下，随左脚向前上一大步，而用掌根向树干撞击。身体向右转，右脚跟步，右肘下沉，松腰探膀，力传左掌，目视左掌，用意引气，力到左掌并渗透树内。

换式：撤右脚，吸左脚於右脚前，脚尖点地，身体向右转，并缩腰，坐胯，两掌同时向右拧掌，向右后捋带，两掌与眼同高。左脚向树前上步，脚外掰，左掌由上经右下向左前上画一立圆，掌心朝上，四指并拢，拇指撑圆，虎口朝前，经额上向后捋带。右掌同时由右下向前上方树干（随右脚上步的同时）撞出。身体向左转，左肘下沉，通过松腰、探膀，将力送到右掌根，目视右掌。左脚随即跟步，用意引气，力到掌并渗透树内。

要求每日反复操撞掌数百次，日久能增强掌根硬

度。

3. 掌打棉球空中悬

一个棉球如栗子大小,用线拴好,挂在一条横线上或是横杆上,下垂与练功人鼻子同高。

预备式:

头正上顶,下颌内收,颈直,沉肩,含胸拔背,松腰坠胯。左脚外掰,右脚向前伸,脚直膝略曲,溜臀翻腹,十趾抓地。右掌由下向前上方穿出,掌心朝上,四指并拢,拇指内扣,掌根上顶。右肘弯曲而下坠,右掌与眼同高。左小臂内裹,左掌内拧,四指并拢,拇指虎口撑圆,四指朝上向前推出,位於右肘下三寸,掌腕下坐。左肘弯曲,肘窝朝上。目视右掌。

棉球位於一臂距离,并与鼻同高。右掌向内翻掌,由上向前下松腰探膀打棉球;同时,左掌向上翻,掌心朝上,并向后上方托挑,左掌由上向下前方翻掌,松腰探膀打棉球。右掌同时向上翻掌,由前下向后上托挑。目视棉球。如此反复挑打棉球数百次。

要点:

用意不用力,呼吸要使腹实胸空,掌要用意导打渗透力。要刚柔相济,掌力如棉裹铁,练时要始终把意、气、力统一起来集於掌上。标准把棉球打直,而且有“呼呼”的风声,掌力就练出来了。

(二)八卦掌指力的训练：

八卦掌在技击格斗中,使用掌指的招术比较多,因为手掌展开,手指并拢伸直,就能增加胳膊的长度。另外,掌打开用指击打,风险小,速度快,易隐蔽。再有,手指面积小,压强大,击打渗透力强。更重要的是,适应八卦掌拳理数变和术变法则。八卦掌在运动中手、眼、身、法、步,要不停地变换方位,走势、招法、身形,也就是出掌变三式, <意思是八卦掌神在足,魂在手上,多变化的意思>。八卦掌在技击,搏打中是攻防一体,变换多端。这些变化都在掌指上细小动作而先敌一步,巧妙击打,这也就需要手指的功力强而灵活。

八卦掌用指击打的招数很多,有卧掌的“平穿掌”;有仰掌的“四龙取水掌”;有立掌的“直穿掌”;有四指朝上的“举火烧天向上穿”;有“插花掖肋斜穿掌”及点法,拿法、戳法等。

八卦掌拳理讲：神仙也怕三穿掌。这也就是穿掌在八卦整体一讲是基本掌法,也是实用的基本式。所以,加强掌指功力的训练更加重要。虽然在练套路转掌,也重视了意、气、力集于指尖的基本功训练,但还要进行指功的单一操练,才能增加功力。

1. 站墙功：

身体侧面距墙 1.5 米远的距离, <根据身体高矮而定>,朝墙的胳膊伸直,五指分开,并用指尖当力点,掌心内含。里侧腿抬起,从前面搭在外侧小腿上,身体成斜线

站立。外臂向一侧平伸,四指并拢,拇指内扣,虎口撑圆,掌心朝下,全身自然放松,舌尖轻顶上腭。呼吸腹要实,目视外掌。练时循序渐进,由五指变四指,变三指、两指、一指。脚与墙的距离也要逐渐加大,如变1.8米、2米,或是更大一点,这样操练日久,可增加指的力量。

2. 泥手套桩步功:

站静桩功:头正上顶,颈直,下颌内收,抿唇扣齿,舌尖轻顶上腭。沉肩坠肘,空胸拔背,溜臀翻腹。右腿下蹲,左腿前伸,两脚十趾抓地,两膝相抱,胯向里合,左右两手四指套入泥手套内。左手向左侧伸出立掌,掌心朝前,虎口撑圆,左臂略弯,肘窝朝上,腰向左拧。右肘内合掩心,右小臂向下拧,右掌立掌,虎口撑圆,掌尖在左肘下三寸,右掌坐腕并向前推,两肘如同抱物,双目从虎口看出,意在掌指,胸要空,腹要实,重心在后,三七步。换式时走转数圈后,扣右脚于左脚尖前,左脚向左后方上步,身体随之向左转。左臂前探并下沉,右掌仍在左肘下,右脚向前趟出一大步,右掌同时向前穿出。左掌掣回,位於右肘下,左脚跟步,成三七步,屈膝合胯,溜臀翻腹,胯腰向右拧。右掌随拧胯向右横掌,左掌向后方掖掌,右掌坐腕成立掌,虎口撑圆,右肘下沉,肘窝朝上,右掌与眉同高。左肘内合,左掌坐腕成立掌,虎口撑圆,向前推於右肘下三寸,两肘如抱物,双目从右虎口看出,意在掌指。

练后有手指热、涨感,日久功夫长。

泥手套制做方法:取胶泥用水和好,以自己的手当模

型,将泥包在手掌与四指上,沾水抹光滑后,把手掣出,晾干后上火烧即可。有条件上砖窑烧更好。泥手套有三种重量;每只4两,8两、1斤。

练指功也可用泥窝窝。用胶泥和水,弄一圆球状后,用五指插出五个眼儿,晾干后上火烧即可,轻重按个人体力决定。但可先做较轻的泥窝窝,用时可随时挂泥增加重量。练功方法同上。

3. 抓坛功(鹰爪力功):

买两小坛,能装三、五斤沙子即可,如装黄酒的坛子就行。用手指抓住坛子口,按前式转圈走换式子,沙子的多少也可循序渐进,逐渐增多,操练时间也逐渐加长,久而久之,增加五指的捏合力。

4. 指掌功:

操练者按前式站好三七步,全身放松,头虚领顶劲,一手由后向上抡臂,掌在头上,五指分开,直指内合如抓物,从上向下沉,另一手在下,五指分开,掌心朝上,按上手於掌上。而后上手变下手,下手变上手,反复进行。要求用沉劲,手指要直,步法也可走水火步。

5. 穿纸功:

操练者取草纸一张,用线拴纸角部,将纸挂起来,高度与操练者胸部齐。操练者面对草纸,头正向上顶,下颌内收,颈直,沉肩坠肘,空胸拔背,溜臀坐胯。左腿弯曲,脚向外掰,右腿向前伸,略弯。两脚十趾抓地,重心在左腿,成三七步。右掌四指并拢,拇指内扣成立掌,虎口朝

上,向前面草纸穿出。左掌四指并拢,拇指内扣,虎口朝上,从左前方画弧,随右穿掌位於右肘下,左掌向草纸直掌穿出,右掌掣於左肘下。穿时要送腰探膀,头向上顶,膀要下坐。意在指尖,目视前景,反复穿掌,以纸下动,不撕而穿透为标准,穿纸 1+2 或者 1+4 为目标。

通过以上方法操练指功,可提高掌指硬度,力度,握力,(鹰爪力)、穿掌速度和刚柔相济的渗透力,达到穿掌赛流星,手指如钢叉,抓拿如鹰爪。

(三)八卦掌实战中步法应用训练:

1. 进步法:

进步法分为“半步”(也叫跟步)和“连续进步”两种。

(1)半步进步法:

习武者取丁八卦步,两手插腰,四指朝前,拇指朝后,沉肩,坠肘,下颌内收,头要上顶,空胸拔背,松腰坠胯,以胯坠膝,以膝坠腕,两腿弯曲成前三后七丁八卦步(身体重心百分之七十落在后腿)。进半步时,后脚用力蹬地,将身体向前送,前脚借后脚蹬地前送之力,向前趟出半步,脚掌施踩力。后脚随即向前跟半步,身体向下坐。

(2)连续进步法:

习掌者取右丁八卦步桩法,要领不变。连续进步法要点:左脚用力蹬地,右脚向前趟出约一脚的距离,而左脚向前上一大步,脚掌施踩力,右脚向左脚后跟半步,身体下坐。

习者掌握要领后，练出整劲，就可进行追赶步练习，达到连续进步快如风，站如钉，撞击力大而不失重。

2. 退步法：

习掌者取丁八步桩法要领不变，退步法有半步退步法和连续退步法两种。

(1) 半步退步法：

习者丁八步桩法站好，再做退步法时前脚掌用力踩地，而后脚借前脚向后送力快速后退一步，并用力蹬地，随即前脚向后脚前收回，恢复丁八步桩法。

(2) 连续退步法：

习者取右丁八步桩法，在做连续退步时，右脚掌用力向后踩地，左脚借右脚向后送力快速后退半步，右脚随即向左脚后方撤一大步，并将左脚立即收回，在右脚前恢复丁八步桩法。

(3) 左右横开步法：

习掌者取右丁八上桩法，当习掌者向右闪展腾挪时，须向右侧挪动后脚，而后左脚随即向右前上步或扣步，左脚随即可以再向左侧上步或掰步，进行多元化演变步法，如向左侧闪展腾挪时，须向左侧挪动左脚，而后右脚随即向左脚前上步或扣步，左脚随即可以再向左侧上步或掰步，进行多元化演变步法。

习者掌握横开步法，可在技击中用步法闪化对方攻击，达到引进落空，为我所用之玄妙。

(4) 倒叉步法：

习掌者取老僧托钵式，两脚并拢，自然站立，两臂自然下垂，头正、颈直、下颌内收，空胸拔背，下塌腰，溜臀翻腹，两腿弯曲，右脚向前趟出一步，成三七步。右掌内旋，由下向上，经口仰掌向前穿出，掌心朝上，四指并拢，拇指内扣。左掌内旋由下向右肘下向前拧掌塌出，掌指朝上，掌心朝前，虎口撑圆，两眼圆睁，以掌心向前看出，沉肩坠肘。

右脚向后踩地，左脚后撤半步，吸右脚成丁虚步。右掌外拧，以上向下后画圆并向前劈出。右脚同时向前掰步，左掌随即由右肘下向后画弧，与肩同高。

左脚向前上步，扣于右脚前，左掌同时由左肩后向胸右侧插出，左肩内裹，右脚随即经左脚后向前插步。右掌由下向左肩上托出，掌心朝左，四指并拢，拇指内扣，掌指朝上。两腿交叉，目视左前方。

左脚向左前方掰步，趟出一大步，左掌由下向左前方同时撩出，四指并拢，拇指内扣，虎口朝上，掌指向前下方。右掌由上向下后方撩出，四指并拢，拇指内扣，掌心朝左。右脚同时向前跟半步。左式与右式要领相同，连续做。

要点：

倒叉步是偷步，同时里面藏着挂腿和肩撞。在练功中要式子下蹲，叉步要大，外脚面落地，脚尖有挂力。两肩相抱力要整，掰步撩阴，身体下蹲，身如弹簧，处处藏簧。