

董海川 八卦掌 精粹丛书（之二）

李功成 著

董海川

八卦

龙形掌



人民中国出版社



ISBN 7-80065-687-X



9 787800 656873 >

ISBN 7-80065-687-X/G·311

定价：20.00 元



董海川八卦掌精粹丛书

董海川八卦龙形掌

(第二册)

李功成 著

人民中国出版社

中国·北京

董海川八卦掌精粹丛书(之二)

董海川八卦龙形掌

※

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 9.75

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

前 言

《董海川八卦掌秘诀精粹丛书》第二册名为《董海川八卦龙形掌》。此书包括“拳术总论,董海川教授法、八卦转掌之真诀、八卦转掌之歌诀、转掌四十八法要诀注释、六把总拿、八卦掌技击八肘、八卦龙形掌及滚手刀、风火轮。”

八卦掌是内外兼修的拳术,在内功和武功两方面都有独到之处。“走圈”是八卦掌的根本大法,是练习八卦掌最重要的基本功。只有长期刻苦锻炼走圈,下盘才能稳固,走起路来既快又沉稳。练到炉火纯青时,能掌握人体生理发展规律,促进新陈代谢,改善身体素质,提高健康水平。“走圈”不仅是养生之道,长寿之诀,而且也是克敌制胜的好方法。八卦掌有别于其他拳种,它采用的是游击战术和运动战术,因为在和对方交手时,以“敌手处于中心”为设想,而我不停地走转,从外侧向中心进攻,不与敌手做正面之战,要进攻就走跨步,也就是左右闪展,以走圈配合运掌来完成“以斜取正”或“以正取斜”的战术要求,既攻又守。这种连续作战、不怕疲劳的精神和周而复始与对方周旋到底的毅力是战胜对方的神机妙法。所以,只有练好走圈这一基本功,交手时可根据对方

来势，身随步翻，掌随身变，步随掌转，引人入空，从而战胜之。

龙形掌是八卦掌中的高难套路。走如游龙戏水，上下翻飞，指东走西；缩小如狸猫待鼠，展身如猛虎纵腰扑食。闪展腾挪，走如风，站如钉，转身如旋风。

掌握龙形掌动作要领，能达到抻筋拔骨，上下相随，内外相合，刚柔相济，动静结合的意、气、力统一，形成整劲，内外兼修，强身健体。练好龙形掌才能掌握八卦掌中的独有兵器。

风火轮是八卦掌中的独有兵器，它以内到外，左右都是刃，攻击性极强，使用灵活。八卦刀长于其他门派的刀，八卦刀演练是靠两脚不停走转，身形的变化而上下翻飞。其他门派刀法是人练刀，八卦讲的是刀练人。

编著此书，体现了各位八卦掌前辈们的心血，与恩师李子鸣的口传心授是分不开的。并得到武协主席刘哲、吴彬大力支持和人民中国出版社、众弟子、信丽华女士的帮助，在此深表谢意。

目 录

第六章 拳术总论	(1)
一、练武宗旨	(2)
二、练武须知	(3)
第七章 八卦掌秘诀	(6)
第八章 董海川教授法	(7)
一、八卦转掌中天、地、人	(8)
二、八卦转掌之气血流注	(11)
三、气用之于武功之道	(13)
四、八卦转掌姿势动作心诀	(15)
第九章 八卦转掌之真理	(24)
一、转掌行功之顺序	(24)
二、转掌中动静之理	(25)
三、转掌中之方向	(26)
四、转掌中之正斜	(27)
五、转掌中复元之理	(28)
六、八卦转掌内功真诀	(29)
七、转掌之用劲	(29)
八、运动之五妙	(30)
九、拳械相通法	(30)

十、对敌三法·····	(31)
第十章 八卦转掌之歌诀·····	(32)
一、八卦转掌歌·····	(32)
二、八卦转圈歌·····	(34)
三、八卦掌用法歌·····	(35)
第十一章 转掌四十八法要诀注释·····	(37)
第十二章 六把总拿·····	(62)
第十三章 八卦转掌技击八肘·····	(72)
第十四章 八卦龙形掌·····	(79)
第十五章 滚手刀·····	(216)
第十六章 风火轮·····	(269)

第六章 拳术总论

远太古时期，民知未启，与禽杂处，与兽同居，力薄者，恒受其害，既乏造屋之能，又无避御之巧，是以强存弱死。古圣先贤忧之，乃远取诸物，以察天网捕狗逐，兔脱鹰缚；近求诸身，而合先后天，并取诸物各形功能，集成拳术，复按易理，定八卦，合五行，加添招术，代代传流，先哲屡益，此道遂益形完备，迄今则更昌盛。

为练习武术之道，初学者宜少不宜多，少学多练，练之即久，了解或通明拳理后，再多学多掌握，多方汇集，熔于一炉，以求豁然贯通。凡是练武者需知步骤，在初练时先求开展，妙中得巧，后找紧凑，练至炉火纯青之时，看之在前，忽然在后，虚虚实实，真真假假，无开无像，不散不滞，不丢不抗，刚柔相济。虚则无所不受，静则无所不应。练武之人，必先得明师传授，了解拳中之意义，明了拳理。过去武道流传谚语：“宁教十手，不传一口”是说拳不说理，说理打自己。由此得见，掌握或了解拳术论其精髓，并且要掌握先后次序。拳术本是一气变化，其大无外，其小无内，远在六合之外，近在一身之中，一动一静，一言一默，都合乎卦象，不经口传心授，不易得其精妙。

一、练武宗旨

中国武术源远流长几千年,门派甚多。无论内外家。何种拳术,都有高明之人。求名师,访高人,方能得传真技,不致枉费工夫。武艺高明之人与通常人不同,人格秉性,坐卧言谈动作精神,皆与普通之人有异,学武术精者要细心自求。精武高人不损人利己、不逞能,自古真人不露像,露像非真人。初学练习数余年,不知动静劲或招数者甚多,主要是无人指点,不明拳理之故,练武之人要养性,内含修炼,不急不燥。说话瞪眼,指手画脚,无大不谈,皆粗人,做为炼武之人要引以为戒。

除自己苦练功夫外,得名师传授后要虚心受教,认真钻研,提高悟性,往深处追求,对老师要心地诚实,对师兄弟及同仁要以诚相待,这才是练武宗旨。自古以来艺不轻传为什么,就是恐怕误传匪人,在世上为非,沾辱本门名誉。因此各门派老师在看不准人时决不会倾囊相授,凡是练武之人宜先端品,遵守武德。练武成才之后,不可藐视他人,强中自有强中手,能人背后有能人,不要做井底之蛙。在世上要以忠义待人,不逞强仗势,每与高人切磋武艺时,要切记点到为止,胜负自如,外人难分,以便保留对方名誉。

练武之人性慎爽快、粗犷、豪放,最注重武德,为国尽忠,为双亲尽孝,对友要信,对老师要恭敬,要见义勇为,

当仁不让,才不愧为武术家侠义本旨。

练武之人有了较深的功夫后,切忌下列各事,犯者不得善终:奸淫妇女,欺压良善,劫夺财产,伤残世人,胡作非为,违拗师长,交结匪人,开口骂人,公报私仇,口造妄言,横行霸道,以上各事,切宜戒之。

二、练武须知

中国武术门类甚多,就其作用而言,无非软硬两种功夫,软功尚柔,硬功尚刚,刚柔相济,才为武术真髓,武当属内家以柔至刚,少林为外家由刚达柔。要知刚柔,乃初学之别,至其修造其极,刚亦柔,柔亦刚,各是其是,各非其非。须知天下武术本一家。对于其他拳术我知甚少,不敢妄道,恩师李子鸣对我口传心授略有粗学,愿与同仁研讨已求甚学。

形意、太极、八卦三个拳种,可以说无地不有,无人不学,学者如牛毛,甚至传到世界各地,但学成者甚少。说起来武术易学,拳理难明,练武术要研究拳理,如拳之法术,何为法,何为术,练习姿势为法,运招应敌为术。起式舌顶颚,是以接任督之气,使心中空空洞洞,无形无象,此为无极;似动非动,将展未展,此为有极;心既动,意亦生,身既前,手足运,此为太极。由太极两仪而生四象八卦,以至八八六十四卦。八卦掌的变化就是以易经八卦的数变术为根基,由一端而至千头万绪,各种拳术都没能出此

范围。在实战应敌时，要动敌之将动，静敌之先静，这就是以逸待劳，彼上我下，彼进我退，彼刚我柔，这就是随机应变，这就是八卦掌之术。明乎拳理一通百通，学用器械也就不难。就拿武术来说，尤其以掌法难练，而八卦一门为系掌法，所以练八卦掌非有名师指导不可，否则不能了解其玄妙，虽然也练但难得其真谛，在练功时硬使拙力会导致伤其脏腑。凡是初学练八卦掌者在走转时切记愈慢愈佳，由慢而快，练习日久，气自然沉入丹田，手足相合，拙力也自然去掉，达到不滞不散，不迟不断，腰似车轴，气若车轮，换式有如行云，迈步恰似流水，两脚虚实总要分明，抽身换影翻若鹭鸿，随机应变奥妙无穷。凡练武者无论练习何拳种，都是以腰身为总根。在克敌时不是用浮力致胜，而是用纯丹田内劲取胜，一拳击出须求其自然，是以虚中有实，实中有虚，实既打手，虚是变手，出手如舌舐，打人似接吻。按八卦掌的用法，可分推托代领，搬扣劈进，捉拿勾打，封闭闪展，能进须能退，能化尤其要能生，刚而不滞，柔而不散，静如泰山，动若游龙。螺丝劲层出不穷，圈中圈处处有变，以上为八卦掌之精华，武术之妙诀，歌云：拳术先天气练习，刚柔相济细推寻。八卦掌法留意记，不怕猛汉力千斤”。知己知彼，百战百胜，练习八卦掌者要懂得。外重手眼身法步，内修心神意念足。心为元帅，眼为先锋，脚是战马，手是兵。因此要眼锐，身随、心稳、手准。眼具有检察之明，手有拨转之巧，脚有快速之功，神有领导之能。劲断意不断，意断神连，出掌如

牛舌，换掌如穿梭，拳之精妙是取人根梢，对不同的对象采取不同的打法，如高挑、低掠、斜打胖。这些都是拳术之理，希望练八卦掌者不但下苦功练套路，更要注重学习拳理，提高悟性，内外双修，功到自然成，切记勿急躁。

第七章 八卦掌秘诀

八卦掌，走为先，收即放，走即还，变中虚实步中参。
走如风，站如钉，摆如穿翻步法精。腰如轴，气如旗，眼观
六路手足先。行如龙，坐如虎，动如江河静如山。阴阳手，
上下翻，沉肩坠肘气归丹。要六合，勿散乱，气遍周身得
自然。扣掰步，要仔细，转换进退在腰间。手打三，脚打
七，手脚齐进莫迟疑。胯打走，肩打撞，周身挤靠暗打膝。
高不挡，低不拦，迎风接近最为先。数语妙诀拳中要，不
用纯功也枉然。

第八章 董海川教授法

董师祖海川教人武功,皆通过口传心授,非至入室弟子,万难见到师祖作拳脚示范,故此流传至今的八卦掌,因各门人记载,或有不同。

古语云:“学一趟不如学一手,学一手不如学一句”。一趟武功不过势样而已,趟数之多少,不能作衡量武功高低的标准,“千招会不如一招精”,谈的就是这一道理。武功,俗名功夫,需要勤学苦练,需要下功夫,以培植内外功根基。武功之道需要熟能生巧,更需要融会贯通,大凡练功数十年未运化者,皆因不明拳理而未能悟出正理,更谈不上融会贯通,学一手能知一手之用法,学一句则可明其拳理。以其拳理功夫运化者可将一手化十手,以至层出不穷。

师祖一生授徒 57 名,各门人所学有所出入,均因师祖教授不拘一格,因人施教。这 57 名门徒,在拜师祖学八卦掌之前,皆精通别派拳术,有的甚至已是小有名气的拳师。董公授徒,皆根据各门徒的性情气质,手眼身段,气力体质,功夫根基等,而授以相当的技术。因此董门高足各有所长,凡得其传授者,无不艺至大成。

董公门徒“翠花刘”刘凤春,生性愚直,在 57 个门徒

中,他得董公所传招式甚少,然练得最刻苦。及至第9年头,董公考核诸弟子功夫时,董公最赞赏的八大弟子中就有刘凤春。称赞刘虽然招式不多,但功夫最精纯。事实证明,在后来的闯荡江湖当中,无数的武林高手均不能望其项背。据恩师李子鸣说,“翠花刘”双臂似有电,触者如触电,皆被其反弹而出。

俗语云:“名师出高徒”。又云:“师者,所以传道授业解惑者也”。作为师者,倘若不是博学多才,技艺卓绝,难为弟子解惑,难以因材施教,董公授徒之法,超凡出俗,董公教徒之道可谓上乘。散手,随意搏击,随意招架,随意还击,所谓见招打招,见势打势。凡向董公习练八卦掌者,经其指点后,其散手尤如庖丁解牛,以无厚入有间,游刃其中而技高一筹。

一、八卦转掌中天、地、人

茫茫宇宙旷浩无垠,天地万物一气维系。天有三宝日月星,人有三宝精气神。天地之间乃气至大,人之生存存乎一气。天地运转有度,历春夏秋冬而循环往复。从盘古开天辟地,四时交替恒古未变,已历数千万年。日月星辰运转有道,道之所存气之所存,然气覆盖于万物之上。茫茫宇宙间天与地同体,其轻清在上者为天,而重浊在下者为地,各呈其功,各呈其用。

故八卦掌在上者曰上盘,即天盘;在下者曰下盘,又

名底盘，即地盘：在中者曰中盘，又名人盘。此为三才，即八卦掌中天地人。董海川祖师自传道北方，将上中下三盘因人施教。董公谓其弟子曰：“三盘之要道中盘也”。故及至今日习中盘者比比皆是，然习上、下盘者寥寥无几。上盘者练凌空之术，下盘者练甲遁之道。董公海川功若神明，在世时能墙上挂画，盘膝而坐，提气腾空，其八步凌空掌，更是鲜为人所知。八步凌空掌者上盘也，此乃天道。至于地盘掌者，练习者极少。偶有习者，亦不过是使膝胯相平以锻炼腰腿圈转灵活之一步法而已。若论遁甲之道，则不曾涉及。为何习地盘者无人？董公曰：地固有灵，不遇天时，冰冻植谷，恐亦难生。万能之天地，亘万世而不变。历万劫而常新，以生飞潜动植之物，以成金石铅汞之矿，以长草木果谷之植。外露者春生秋谢，内藏者昼吸夜氤，循环往复而无穷无尽。此乃一气之调之化育者也。天地一气亘古不萎，而一气又分阴阳，阴阳合而万物化生。为万物之灵。秉赋独厚，半阴半阳之体，半仙半鬼之魄。八卦掌之道修炼体魄，即外练筋骨皮，内练一口气。及至阴阳二气善呼善吸，清浊得理，即清气上升浊气下降，升降相澎湃，上下相荡漾，则混之一气成矣。

八卦掌须练中盘者人道也，天地人曰三才，人居其中，人非天地。古语云：人定胜天。昭明文选曰：人杰地灵，天地之道大矣，非圣人其孰知之。其孰学之，然后须赖人以发明之。伏羲之河图洛书是也，犹赖人以阐述之。文王周公孔子之后天八卦，象赞十翼是也。八卦掌习中