

八卦

腿腿含杀机

七十二暗腿

赵 振 忠 编著
北京体育大学出版社



八卦七十二暗腿

—腿腿含杀机

赵振忠 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:李 飞

责任校对:静 明

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

八卦七十二暗腿:腿腿含杀机/赵振忠编著. —北京:
北京体育大学出版社, 1993. 10
ISBN 7-81003-715-3

I. 八…

II. 赵…

III. 八卦掌—步法

N. G852.16

八卦七十二暗腿

赵振忠 编著

北京体育大学出版社出版发行

(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销

3209印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:6.5

定价:7.90 元

1993年9月第1版

1996年6月第3次印刷

印数:19001—27000册

ISBN 7-81003-715-3/G·553

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编写说明

八卦暗腿是八卦掌的重要组成部分，它一直被八卦掌门人视为不传之秘技。本人在跟随姜容樵师爷学习八卦暗腿时，姜师爷已届耄耋之年，且双目失明，行动不便，其演练时动作已欠水准，技击使用法也多系口授。所以本人对八卦暗腿的学习是在特定的条件下进行的。值此姜容樵师爷逝世10周年之际，将八卦暗腿整理出来，一方面是慰藉姜师爷在天之英灵；另一方面是为八卦中人和武林同道提供一点儿资料，达到抛砖引玉之目的，共同为发展武术事业尽微薄之力。

本书在编写中其套路部分尽量保持原貌，只是对个别部分做了适当的变动；对暗腿使用法部分则进行了重新组合，突出了暗腿的技击实用性。由于八卦暗腿资料匮乏，本人理解不深，水平有限，缺点不足在所难免，甚至有谬误，希望武林同道不吝赐教，批评指正。

天津大学卫生院副主任医师陈连发、师弟叶国东同志参与了本书对打部分的编写工作和模拟演练，印证了其对打动作的实用性；王玉琴同志为本书的动作摄影付出了辛勤的汗水；在此一并向他们表示感谢。

作 者

1992年11月

目 录

编写说明

第一章 绪论..... (1)

第一节 八卦掌之源流..... (2)

第二节 八卦掌的锻炼要领..... (6)

第三节 八卦暗腿的基本特点 (12)

第二章 八卦暗腿(套路) (15)

第一腿 摆扣腿 (15)

第二腿 截炮腿 (21)

第三腿 点踢腿 (35)

第四腿 踩蹬腿 (50)

第五腿 左右跛脚 (70)

第六腿 仙罗里合腿 (83)

第七腿 踏趟腿 (97)

第八腿 前扫后蹀腿..... (104)

第三章 七十二暗腿击法..... (124)

一、紫燕抛菊外扣腿..... (124)

二、倚山挤靠内弓腿..... (124)

三、天马行空侧弓腿·····	(126)
四、十字搬接左扣腿·····	(127)
五、倚马问路扣弓腿·····	(127)
六、脱身换影正搓腿·····	(128)
七、叶底藏花左搓腿·····	(129)
八、顺势领衣外碾腿·····	(129)
九、闭门推月横碾腿·····	(130)
十、还打还踏前踩腿·····	(131)
十一、金鸡争斗前踩腿·····	(131)
十二、狮子扑球前踩腿·····	(132)
十三、犀牛望月外踩腿·····	(133)
十四、懒龙卧枕侧踩腿·····	(133)
十五、狮子滚球下踩腿·····	(134)
十六、走马活挟后踩腿·····	(135)
十七、脑后摘盔后踩腿·····	(135)
十八、随身挤步踩踏腿·····	(136)
十九、黑熊探掌踩脚腿·····	(137)
二十、顺水推舟踩膝腿·····	(137)
二十一、风轮劈掌直趟腿·····	(138)
二十二、老僧披衣横趟腿·····	(138)
二十三、怀中抱月别趟腿·····	(139)
二十四、锦鸡掀膀下别腿·····	(140)
二十五、移花接木后别腿·····	(140)
二十六、将手扁踹横截腿·····	(141)

二十七、蜀道横云内截腿·····	(143)
二十八、刘海戏蟾下截腿·····	(143)
二十九、狸猫上树中截腿·····	(144)
三十、片云掳带截胯腿·····	(144)
三十一、云龙献爪铲胯腿·····	(145)
三十二、拨云见日铲膝腿·····	(146)
三十三、马上开弓横铲腿·····	(147)
三十四、金龙合口蹬踹腿·····	(147)
三十五、玉女献书前蹬腿·····	(148)
三十六、推山入海蹬胯腿·····	(149)
三十七、懒龙卧道蹬胯腿·····	(149)
三十八、大蟒翻身蹬胯腿·····	(150)
三十九、猛虎出柙蹬腹腿·····	(151)
四十、猿猴偷桃蹬枝腿·····	(151)
四十一、探掌挂踢后蹬腿·····	(152)
四十二、鹤子穿林脚跟踢腿·····	(153)
四十三、狮子抱球侧踢腿·····	(154)
四十四、猛虎蹿山顺踢腿·····	(155)
四十五、白蛇吐信内踢腿·····	(155)
四十六、白蛇缠身踢膝腿·····	(156)
四十七、三穿掌足踢撩阴腿·····	(157)
四十八、霸王请客十字腿·····	(157)
四十九、麒麟吐书迎面腿·····	(158)
五十、猿猴挂印上踢腿·····	(158)

五十一、二仙传道扫踢腿·····	(159)
五十二、乌龙缠腰踢灯腿·····	(161)
五十三、猿猴献果点阴腿·····	(161)
五十四、迎面提膝撞肋腿·····	(162)
五十五、鹤子钻天勾踢腿·····	(163)
五十六、飞燕抄水勾扫腿·····	(163)
五十七、玉女穿梭挑勾腿·····	(164)
五十八、猛虎出洞勾敌腿·····	(165)
五十九、野马撞槽里趟腿·····	(165)
六十、猿猴坠枝侧趟腿·····	(167)
六十一、蝙蝠落地坐膝腿·····	(167)
六十二、闪势摆步跪膝腿·····	(168)
六十三、霸王送客前跛脚·····	(168)
六十四、霸王捆肘后扫腿·····	(169)
六十五、掳带反拿后跛脚·····	(170)
六十六、横扫千军跛脚腿·····	(170)
六十七、黄鹰捏嘴后挂腿·····	(171)
六十八、天王托塔圈挂腿·····	(172)
六十九、白马亮蹄后炮腿·····	(172)
七十、勾挂玉瓶连环腿·····	(174)
七十一、正扫后跳直撑腿·····	(174)
七十二、侧扫后跳直撑腿·····	(175)
附 录·····	(176)

第一章 绪 论

中国武术在古代曾称为“手搏”、“技击”、“武艺”等。在祖国优秀的文化宝库中，武术被称为具有东方特色的艺术明珠。它的兴衰与中国社会的发展同步，或兴盛、或衰落、或伤残、或繁荣，武术运动几多悲凉、几多忧患、几多感慨、几多潇洒。

解放以来，在党和国家的大力支持下，武术运动得到了更加广泛的发展，成了广大人民群众非常喜欢的民族体育运动。

中国武术在长期的发展过程中，受中国古典哲学思想的影响，溶进了道家、儒家、佛家诸多学说，以易理思想为指导，吸收了祖国医学理论宝库中的经络学说和天人合一的思想，形象地吸收了各种动物，如猫捕狗逐，兔脱鹰翻的攻击与防卫技巧，以形取意，形意结合，远取诸物，近取其身，创编和形成各具不同风格的武术拳种、流派。后又经各派武林志士的刻苦钻研和广大武术爱好者的长期实践、积累，使各派武术日臻完善，发展成具有多种运动形式的中国武术，内容也更加丰富多彩。据有

关资料统计,目前我国武术拳种和套路不下千种,八卦掌只是其中的一种。

第一节 八卦掌之源流。

八卦掌是以易理思想为核心阐述其拳理拳法的著名拳种。它同行意拳、太极拳并列为中国三大内家拳,是有着独特表现形式的内家拳。

一、什么是八卦

八卦就是《周易》中,用“一”(阳爻),“--”(阴爻)两种符号,相互重叠组成八种基本图形,即乾,☰、坤,☷、震,☳、艮,☶、离,☲、坎,☵、兑,☱、巽,☴,来表现八种物质,即:天、地、山、泽、风、雷、水、火的阴阳相互变化来说明宇宙间各种物质,自然现象,以及人体的相互对立,相互转化的基本规律与法则。

八卦学说到底起源于何时,说法不一。中国古代学者郑玄认为神农创八卦;王弼则说伏羲始建八卦;有的说大禹建八卦;司马迁、班固、杨雄、王充则认为文王始演八卦。据《周易大传·系辞》中记载:“河出图,洛出书,圣人则之。易有四象,所以示之。”这就是说伏羲时代,有龙马出于黄河,身

有文如八卦，伏羲取而法之以画八卦；夏禹时代有神龟出于洛水，背上有文字，禹取而法之，以作洛书。伏羲氏依龙马之文，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物，以应河图之卦，创立了先天八卦之说；伏羲氏以先天八卦论述了宇宙万物逆而左转，五行以次相生的变化规律。乾南、坤北、离东、坎西、震东北、巽西南、兑东南、艮西北的运行次序。文王的八卦以洛书之象对应八卦之数，建后天八卦之说；文王以后天八卦说明宇宙万物顺而右转，五行以次相克的变化规律。离南、坎北、震东、兑西、艮东北、坤西南、乾西北、巽东南。伏羲氏的先天八卦和文王的后天八卦尽管从不同角度说明宇宙的变化规律，但都深刻地揭示了一个道理，即“变”是宇宙万物生生不已的根本法则，变即是道，道才是宇宙的根本规律，“道生一，一生二，二生三，三生万物”。八卦是道的具体反应。道是八卦变化的核心。古代先贤们经过反复观察与实践，深刻认识到宇宙万物相互勾通，相互依存，相互制约，相互转化的辩证统一的关系。说明了“是故阖户谓之坤。辟户谓之乾。一阖一辟谓之变。往来不穷谓之通。见乃谓之象。形乃谓之器。制而用之谓之法。利用出入，民咸用之谓之神。是故易有太极。是生两仪。两仪生四象。四象生八卦。八卦定凶吉。凶吉生大业。”古人将宇宙

的这种变化用坤、乾、变、通、象、器、法、神加以概括。说明，先天八卦为后天八卦之母；后天八卦是先天八卦之体，先天生后天，后天返先天，进而说明自然界中的日月星辰；春夏秋冬的四时变化，人体的生长壮老已；生物的生长化收藏处处离不开阴阳的升降出入。时时不离八卦。八卦学说被广泛地应用在天文、地理、气象、历法、占卜、道学、佛学、医学、气功、武术等自然科学和社会生活的各个领域，指导着中国武术运动。

二、八卦思想对八卦掌的影响

八卦掌作为以易理为指导思想的一项武术运动，同样不可避免地受到易理思想和八卦学说的影响。在八卦掌的各个方面贯穿着八卦思想，在八卦掌的拳理拳法、技击招数的变化、套路的组合、运动的方向、攻击与防守等，处处体现八卦的相生相克的变化，强调先天生后天，后天返先天，以八卦之数生出六十四卦，再变出三百八十四爻；在人体以应八卦，认为头为天，为乾；腹为坤；足为震；股为巽；耳为坎；目为离；手为艮；口为兑；在五脏六腑则脑为乾；脾为坤；肾为坎；心为离；肺为兑；肝为震；小肠为巽；大肠为艮；总之，在八卦掌中，八卦掌体、八卦掌用、八卦掌力、八卦掌腿、八卦

器械、八卦锻炼方法、八卦养生、八卦方位等诸多方面都离不开八卦学说。所以，八卦掌是以象比数，以数说象，象数合参，把八卦之理溶于八卦掌中。正如八卦掌名家孙禄堂先生所说，“八卦掌始于无极，终于八卦，中分两仪四象，内含先天后天，缩力顺行，正变错互，无不具备。然后知易之为用广大精微也。”因此，八卦掌是一种“以八卦之身，按八卦之理，练八卦之掌，强八卦之体”的拳术。八卦理论和易理思想对八卦掌有巨大的影响。

三、八卦掌之源流

八卦掌起于何时，无从考究，目前也没有详实的材料加以证明。据现有的资料分析，对八卦掌的起源有三种认识：一是认为八卦掌是从中国南方传来，与道教的“转天尊”相似，因此，八卦掌在董海川之前就有；二是认为八卦掌是经董海川发扬的，董海川应为八卦掌发扬人；三是认为八卦掌创始于董海川，董海川是八卦掌的创始人。现代八卦掌爱好者多认为，八卦掌是由董海川创造的，八卦掌应始于董海川。据董海川第四墓碑文记载：“公手长过膝数寸，故拳掌出人意外，皆难防范。有异相，又因有异术，名噪一时，争相师事。前后门徒不啻千百，深恐挟派繁演，系统紊乱。爰公议二十字传统，

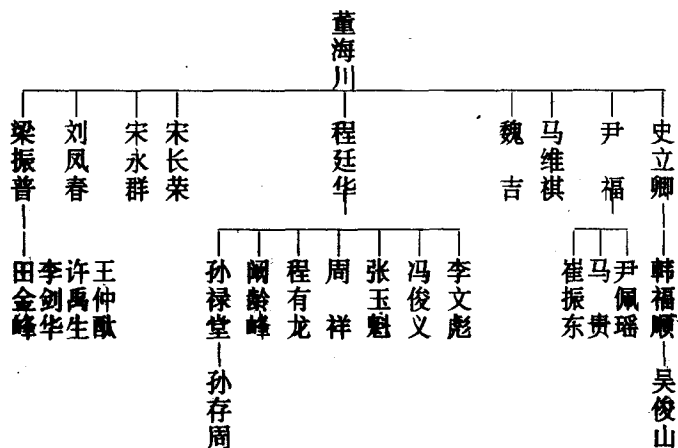
并刻碑以垂永久。”

傅统曰：

海福寿山永，强毅定国基，

昌明光大陆，道德建无极。

从碑文创编二十字辈序看，八卦掌由董海川创始是可信的。董海川将八卦掌公诸于世后，常对门人因材施教，故而在八卦掌流传中存在着某种差异。现将八卦掌的传代列于下：



第二节 八卦掌的锻炼要领

中国武术从宏观角度来讲，其内容无非包括两方面的知识：一是或刊行、或手抄、或言传口授的拳理；二是拳法。在拳法中又包括技击方法和训练

拳理；二是拳法。在拳法中又包括技击方法和训练方法。其技法和练法又是以理论为指导的。八卦掌也是以易理为指导，用易理思想来指导训练，强调虚实兼顾；虚中有实，实中有虚；静中有动，动中有静；动静相参；刚中有柔，柔中有刚，刚柔相济；阴中有阳，阳中有阴，阴阳变易；易就是变，变即是道，道是阴阳变化之理。所以，八卦掌在训练中处处强调八卦之理。动动含八卦之数。正如《八卦掌歌》所云：“收即放，去即还。”收放、去还即是八卦之理。在八卦掌训练中处处按照八卦之理进行方能达到上乘之境界。除此之外，在八卦掌训练中还应注意以下几点：

一、要持之以恒，循序渐进

从八卦掌的拳理拳法中我们已领悟到易理思想的深奥和丰富的内含，也清楚地认识到八卦掌要全面地掌握它并达到高深阶段并非易事。需经过较长时间的磨炼才能取得。“三天打渔，两天晒网”是难以奏效的。所以，练习八卦掌要按照三层功夫、三种练法，持之以恒，长期坚持，逐步地由低级向高级发展，最后进入上乘境界。

三层功夫：即，炼精化气、炼气化神、炼神还虚。也就是通过一定动作的练习，逐步做到易筋，易

骨，最后易髓。易筋即是与炼精化气相对应；易骨是与炼气化神相对应；易髓与炼神还虚相对应。三层功夫就是功夫发展的不同阶段。

三种练法：即，定架子、活架子、变架子。定架子就是在练习八卦掌时，首先要做到姿式准确，务求动作完整协调，符合八卦掌的诸项要求；活架子就是在掌握定架子的基础上，能做到灵活自如，运动如行云流水，滔滔不绝；变架子就是在演练八卦掌和进行技击时能做到随心所欲，变换自如，从内到外，从外到内，从形到意，从意到神都能达到较高境界。所以，只有持之以恒，才能达到。

二、要遵循八卦掌的锻炼法则

1. 以意为先，以气为师。

意乃神也。神是身体各种功能活动的外在表现。神足则体力充沛，精神旺盛；神疲则身体倦怠，行动迟缓。故而，神在维持人体的各种功能中发挥着积极作用。在练习八卦掌时，应始终以神来驾驭练拳的全过程。神的旺盛与衰弱又是以气血的旺衰为基础的，气血旺盛充足，则神亦足，气血衰弱则神亦弱，神是靠气血来濡养的，神离不开气血和五脏六腑之精的贯注。而气又为血之帅，血为气之母；气促血动，血载气行。气行则血脉流畅，内贯五脏六