

北京体育学院出版社

陈盛甫 著



技击制敌

三十二掌

责任编辑：张清垣
封面设计：长 春



ISBN 7-81003-261-5/G·182 定价：2.25元（五册）

技击制敌三十二掌

陈盛甫 著

北京体育学院出版社

技击制敌三十二掌

陈盛甫著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京市顺义县小店印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 4.625 定价: 2.25元(压膜装)

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷 印数: 70000册

ISBN7-81003-261-5/C·182

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

三十年代，我在山东国术馆授课，号召武林同志打破门户之见，揭穿神秘化，以强种救国真情热肠，大无畏之精神为宗旨，曾组织“健康实验学社”、“技击实验学社”，陈盛甫同志首先响应。芦沟桥炮响，我投入晋冀豫战区，陈同志同老友窦峰山在山东抗日，后窦峰山壮烈牺牲，他亦浴血被俘，赖其身心强健，得庆更生。前几年在承德晤面，已成为白发老人，但侠义胸怀，依然如故。倾谈之下，始悉其在山西大学执教，多年来潜心研究武术之众多套路，且有不少创新之处。其时出示“三十二掌”之草本，并于灯下操演。观其动作既通形意、八卦、太极之变化，又合内外三合之劲路，融形意、八卦、太极于一炉而出之，其苦心孤诣之成就实获我心，感而为之序。

北京大学武协名誉会长

北京市武术协会顾问

北京市气功研究会顾问 马礼堂

1986年于山西大学招待所

4239/22

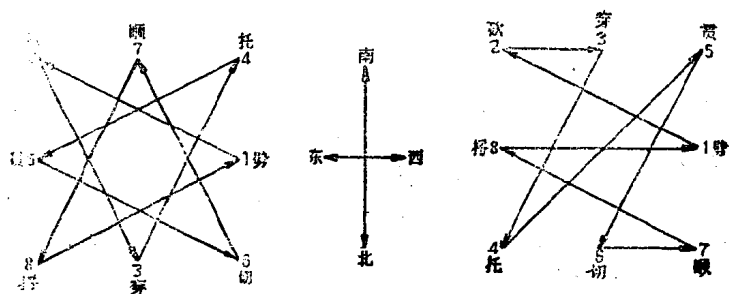
说 明

我国武术各种拳中的众多掌法，是武术套路的主要内容，也是技击的主要手段。现选编出常见易学，而且实用的三十二个掌法，并对动作要点和用法配以说明，使初学者易于理解其意义，掌握其要领，为学好武术套路，演练技击术，打下良好基础。本编系按形意拳练法写出，其特点是以刚快为主，刚中寓柔，柔中有刚，刚柔相济。其掌型为五指分开微屈，虎口圆张，掌心内凹的虎爪；步型以利于攻击防御中的三体势为主。

此三十二掌可以一掌一掌地分开练，或左右来回反复练，也可以分段练或依次整套练，还可以不按次序随意选练，并可以两人领打或散打。如若年老体弱者练，可改用太极拳静、松、慢、沉的练法，同样可收到健身强心，防病抗衰，延年益寿的效果。

三十二掌中劈(力劈华山)、砍(披荆斩棘)、穿(白蛇吐信)、托(天王托塔)、贯(烈风贯耳)、切(降龙伏虎)、顺(顺风扫叶)、将(顺手牵羊)等八掌是核心，可摘出反复多练。其练习方法除一掌一掌地依次走直线往返外，还可以采用两种变方向、走八方的方法(见下图)。一是走等长斜线：由①至②作左右劈掌；向左转身，由②至③作左右砍掌；再向左转身，由③至④作左右穿掌；再向左转身，由④至⑤作左右托掌；

再向左转身，由⑤至⑥作左右贯掌；再向左转身，由⑥至⑦作左右切掌；再向左转身，由⑦至⑧作左右顺掌；再先右后左，向后撤两步，由⑧至①作左右捋掌；收势还原。二是走长短不一的斜、正线：由①至②作左右劈掌；向右转身，由②至③作左右砍掌；再向左转身，由③至④作左右穿掌；再向左转身，由④至⑤作左右托掌；再向左转身，由⑤至⑥作左右贯掌；原地再向左转身作右贯掌；再由⑥至⑦作左右切掌；再向左转身，由⑦至⑧作左右顺掌；再先右后左，向后撤两步，由⑧至①作捋掌；收势还原。



用以上两种不同路线练习时，除捋掌先右后左外，其余七掌均先左后右。

本编原为二十四掌，后经北京体育学院张文广教授协助补充，并对个别动作作了修改，成为三十二掌；又经武林知名人士、老中医、气功专家马礼堂先生调整呼吸劲路，既提高了技击性，又更切合于生理病理；还经武术专家陈济生先生提议采用活步走八方路线的练习方法，使动作更加美观、灵

活、实用。值此稿付梓之际，再次向以上三位先生表示感谢。
限于作者水平，编写中定有不少缺陷，望读者批评指正。

陈盛甫 1989年3月

目 录

- | | |
|-------------|-------|
| 一、三十二掌动作名称 | (1) |
| 二、三十二掌动作与用法 | (3) |
| 三、三十二掌领打 | (119) |

一. 三十二掌动作名称

预备势

第一段

- 〈一〉劈掌 (力劈华山)
- 〈三〉撩掌 (海底捞月)
- 〈五〉穿掌 (白蛇吐信)
- 〈七〉抄掌 (燕子抄水)

第二段

- 〈一〉双推掌 (猛虎扑食)
- 〈三〉缠压掌 (金丝缠腕)
- 〈五〉搬掌 (猿猴搬枝)
- 〈七〉抱掌 (狮子抱球)

第三段

- 〈一〉探掌 (青龙探爪)
- 〈三〉切掌 (伏虎降龙)
- 〈五〉扑面掌 (黑虎扑面)
- 〈七〉双摆掌 (鹞子翻身)

第四段

- 〈一〉插掌 (探海金针)
- 〈三〉弹掌 (螳臂奋发)
- 〈五〉分掌 (双燕分飞)
- 〈七〉亮掌 (顺风摆柳)

八 掌

- 〈二〉砍掌 (披荆斩棘)
- 〈四〉挑掌 (雄鸡报晓)
- 〈六〉按掌 (武松打虎)
- 〈八〉托掌 (天王托塔)

八 掌

- 〈二〉双撞掌 (推山入海)
- 〈四〉云掌 (风卷残云)
- 〈六〉撑掌 (黑熊反背)
- 〈八〉抹掌 (双龙盘柱)

八 掌

- 〈二〉贯耳掌 (烈风贯耳)
- 〈四〉顺掌 (顺风扫叶)
- 〈六〉回身掌 (横扫千军)
- 〈八〉捋掌 (顺手牵羊)

八 掌

- 〈二〉架掌 (玉柱擎天)
- 〈四〉甩掌 (凤凰展翅)
- 〈六〉合掌 (童子拜佛)
- 〈八〉格掌 (左右格拦)

收 势

为了便于记忆，可将动作名称简化为四句话三十二个字，
即：

劈、砍、撩、挑、穿、按、抄、托。

推、攥、缠、云、搬、搏、抱、抹。

探、贯、切、顺、扑、回、摆、将。

插、架、弹、甩、分、合、亮、格。

二. 三十二掌动作与用法

预备势（假定面向南）

1. **立正**：身体立正，两脚尖分开，两臂自然下垂，头向上顶，呼吸自然，目视前方(图1)。

2. **并步按掌**：两手外旋，屈臂由两侧上举，与肩同高，掌心向上，目视右手(图2)。上动不停，两手内旋，掌心向下，由身前下按于两大腿外侧，两臂自然弯屈，两手指端相对；同时右脚尖里扣，两膝微屈，上体半向左转，目视左前方(图3)。

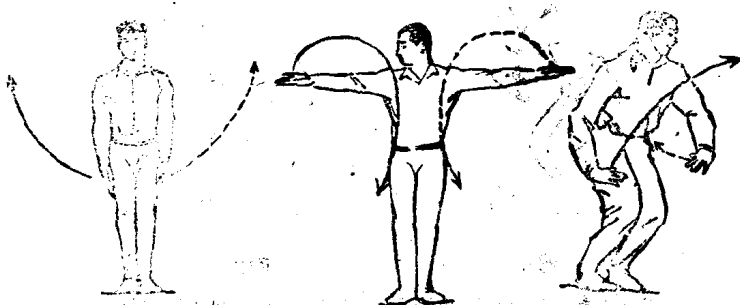


图1

图2

图3

要点：精神贯注，提顶收颌，舌抵上腭，口自然闭住，两肩松垂，垂臀直腰，脚趾抓地。

第一段

(一) 劈掌——力劈华山

1. **左劈掌**: 上体半面向左转, 面向东。同时两手外旋, 掌心向上, 由身前屈臂抬起, 左手置手心前; 右手向前穿出, 高与颈齐, 目视右手(图4)。上动不停, 左脚向前进一步, 屈膝, 脚尖向前, 右膝略屈; 体重十分之七在右腿, 十分之三在左腿, 成左三体势步(亦名三七步)。两手内旋使掌心向下, 左手由右手上前伸下劈, 与眼同高; 右手下按于脐前; 两手指端均向前, 目视左手(图5)。



图4



图5

2. **右劈掌**: 左脚前进半步, 脚尖稍向外展; 同时两手心转向上, 左手在前, 目视前方(图6)。上动不停, 右脚向前上一步, 左脚跟进, 成右三体势步; 同时两手内旋, 掌心向下, 右手由左手上前伸下劈, 与眼同高; 左手屈臂下按于脐前。两手指端均向前, 目视右手(图7)。

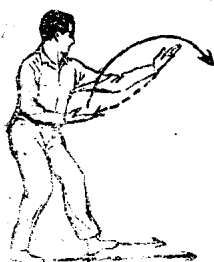


图6



图7

3. **左劈掌**:动作同2(右劈掌),唯方向及左右两手相反(图8、图9)。



图8



图9

4. **回身左劈掌**:两手收置腰间成仰掌,左足尖内扣,右足尖外摆,随之转体 180° (图10)).上动不停,提起右腿,脚尖上翘,同时右手由右腿外侧屈臂抄起,高与肩平,目视右手(图11)。而后右脚落地,脚尖外展,左脚向前进一步,成左三体势步。同时两手内旋,左手前伸下劈,右手下收至脐,目视左手(图12)。



图10



图11



图12

5. 右劈掌: 动作同2(右劈掌)。6. 左劈掌: 动作同3(左劈掌)(图13、14、15、16)。如1、2、3向东进行, 则4、5、6向西进行。

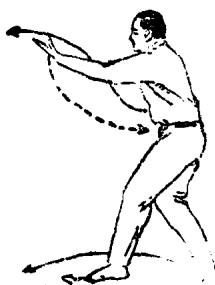


图13



图14



图15



图16

要点:精神贯注, 气势蓬勃, 动作协调, 手急眼快; 劈掌与脚落地同时完成, 劈不可过直; 松肩垂肘, 掌有向外顶劲。前进时一腿保持屈膝, 第二步落地要远, 跟步要快, 脚不擦地。可连续向前劈掌, 次数不限, 也可反复作回身劈掌, 回身时动作不停, 要快速有力, 干净利落, 不拖泥带水(以下各掌均同)。

技击用法:如对方(黑鞋者)右脚在前, 以右拳或掌向胸部击来, 则可上左步落其右腿外侧, 用小腿内侧挤靠对方小腿, 使其不稳, 同时用右手缠压其右臂, 以左掌背打其面、胸、肩部(图17)。

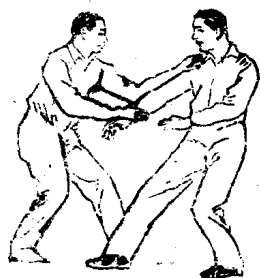


图 17

(二) 砍掌——披荆斩棘

1. 回身左砍掌:接上势(左劈掌)向右后转体 180° , 右脚尖外展。同时左手收于腰间, 掌心向上; 右手屈臂经头前翻掌外旋, 掌心向上高与胸齐, 目视右手, (图18)。上动不停, 左脚向前一大步, 右脚跟步, 成左三体势步。同时左手由下向左、向前、向右横砍, 掌心向上, 高与眼平; 右手屈臂

决于左肘下，目视左手(图19)。上动不停，身体重心后移于右脚，右腿屈膝，左腿伸直；同时左手屈臂内旋，掌心向下经胸前用小指一侧向左下砍；右手内旋向上架于头右前方，指端向左，目视左手(图20)。

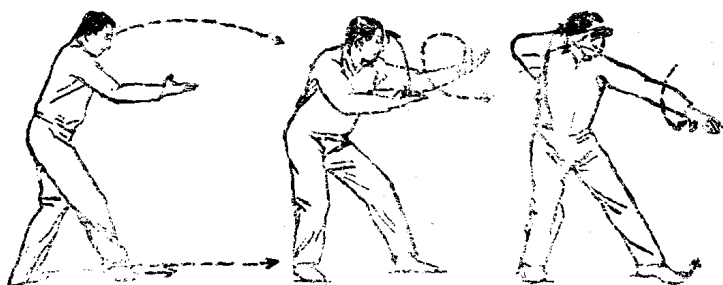


图18

图19

图20

2. 右砍掌：接上势，左脚稍进半步，脚尖外展，同时左掌在头前外旋，掌心翻向上；右手外旋下落于腰间，掌心向上，目视左手(图21)。上动不停，右脚向前进一大步，左脚跟步，重心移在左脚，成右三体势步。同时右手由下向上、向右、向前、向左横砍，掌心向上，高与眼平；左手扶于右肘下掌心向上，目视右手(图22)。上动不停，右手屈臂内旋，由胸前向下、向右下砍，掌心向下，高与肋齐；左手内旋翻掌向上架于头前方，指端向右，目视右手(图23)。