

董海川

八卦掌
72擒拿法



王尚智 编著
北京体育大学出版社



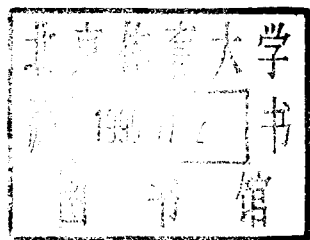
BAGUAZHANG 72 QINNAFA

G 852.16 391271
11

董海川八卦掌 72 擒拿法

王尚智 编著

TU22/25



北体大 800071383

北京体育大学出版社

责任编辑:顾刚臣

责任校对:莉克

责任印制:长立

图书在版编目(CIP)数据

董海川八卦掌 72 擒拿法/王尚智编著. —北京:北京体育大学出版社, 1995

ISBN 7-81003-959-8

I. 董… II. 王… III. 八卦掌—擒拿方法(体育)—中国 IV. G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 12555 号

董海川八卦掌 72 擒拿法

王尚智 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
北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:5.625 定价:7.50 元

1995 年 8 月第 1 版 1996 年 5 月第 2 次印刷 印数:8001—16000 册

ISBN 7-81003-959-8/G·736

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

八卦掌是以掌法变换和行步走转为主的拳术,又称游身八卦掌、八卦连环掌。它运动时纵横交错,分为四正四隅8个方位,恰似周易八卦图中的卦象。习练起来“形如游龙,视若猿守,坐如虎踞,转似鹰盘”,能进能退,能化能生,虚实结合,变化无穷。正因为如此,本人在家庭熏陶下,自幼酷爱习练八卦。家父王敷曾从师于八卦掌二代传人尹福之子尹玉章先生。本人少幼时受家父督练,后拜尹福之外孙何忠祺为师,在习武过程中曾受何忠祥、王景山、张鸿吉等前辈指教。在多年的习武过程中,既悟出了如何做人,也悟到了八卦中的一些奥秘,初步掌握了一些八卦掌的技法。

本人受武术界朋友之约,将所学八卦掌擒拿技法中的一部分整理出来,为武术爱好者提供一份较有实用价值的资料,如能蒙武术同仁的喜爱,也算是为中华武术的发扬光大,走向世界,尽一份微薄之力。

本书力图使习练者通过对练形式,掌握八卦擒拿技击中的72拿法。在编写中,采用对方常用的进攻姿势,通过接手化解成为拿的动作,介绍了擒拿技法。

擒拿技法一般有 36 拿法和 36 解法之说,或 72 拿,八卦掌也有 72 拿之说。就本人所知,八卦门内的各种拿法有 200 多手。俗语说:“拳打千招,一身是法。”初学者如认真练习,体会其真髓,悟出其中奥妙,并熟练掌握,定能演练出千变万化的招术。

由于本人所掌握的八卦掌擒拿法功力不深,水平有限,难免有不妥之处,希望武术爱好者及武林同仁批评指正。

本书在编写演练过程中,承蒙王敷先生、王宇涛先生指导和大力协作。在编写过程中,李丹先生给予了大力帮助,王欣小姐为本书的动作摄影付出了努力。在本书出版之际,特向他们深表谢意。

编著者 王尚智

1995 年 5 月

目 录

第一章 八卦掌总论	(1)
第一节 八卦掌源流	(1)
第二节 尹福先生传	(2)
第三节 八卦掌的特点	(5)
第四节 八卦掌的“八反”	(10)
第五节 八卦掌 36 歌诀和 48 法	(11)
第二章 八卦掌擒拿法概论	(25)
第一节 擒拿法的概念与分类	(26)
第二节 擒拿法的特点	(28)
第三章 学练擒拿法的步骤和注意事项	(30)
第一节 学练擒拿法的步骤	(30)
第二节 学练擒拿法的注意事项	(31)
第四章 八卦掌 72 擒拿法	(32)
第一节 拿头、腮、肩	(32)
第二节 拿肘、腕、指	(56)
第三节 拿胯、膝、囊	(142)

第一章 八卦掌总论

第一节 八卦掌源流

关于八卦掌的起源,据考证为清代河北文安县人董海川在江南游历时,得到道家修炼的启示,结合武术而创。董海川曾在清朝肃王府作拳师,故八卦掌首先在北京一带流传。董海川在北京授徒众多,如:尹福、程廷华、梁振圃、宋长荣、马维祺、施继栋、刘凤春、樊志勇等,其弟子尹福、程廷华、梁振圃的功夫尤为突出。当年尹福在京所授弟子多为王府的官员,因居住东城者多,所以当时称为“东城八卦掌”;程廷华所授弟子众多,因设教于城南,所以称为“南城八卦掌”。社会上常见的掌式为尹式掌和程式掌。尹

式为牛舌掌，程式为龙爪掌。

第二节 尹福先生传

尹福，字德安，号寿朋。系河北省冀县漳淮村人，生于 1840 年，卒于 1909 年，终年 69 岁。

尹福先生 10 岁左右与农村武师练习罗汉拳、炮锤、梅花拳、弹腿等。功底十分扎实。17 岁时，因为家乡屡受旱、涝灾害，所以与同乡到北京谋生，住在朝阳门外吉市口头条，以卖麻花、烧饼为业。边谋生边练武功。当时董海川八卦掌威震京城，尹福勤奋好学，终于在 20 岁时带艺投师于董海川门下。

尹福为人聪慧，练功刻苦，不分昼夜、寒暑练习八卦掌。董海川对尹福十分喜爱，尹福也经常到肃王府内向董海川学练八卦掌，董先师口传心授，尹福武技与日俱增，逐渐掌握了八卦掌之精髓。董海川离开肃王府后，多数弟子中断所学，而尹福却一直跟随董海川学习八卦掌，故后世传有尹福为掌门弟子之说。尹福面目清秀，性情温厚，不知情者皆以为他是文弱书生，当时有

“瘦尹”之称。

尹福艺成之后，一度曾在京城东厂胡同怀塔布宅、箭杆胡同英家、朝阳门外中街仓花户王九家等多处，以看家护院为生。尹福先生还曾出任崇外税务司巡检之职。尹福有一至交近邻好友骆兴元，也曾跟董海川学过八卦掌。骆是宫内御医，深知尹福的为人和功夫，介绍尹福曾供职于宫廷。据说光绪皇帝亦跟尹福学习八卦掌，宫内有名的大太监崔玉贵也是尹福门下的高足。尹福还曾跟随过慈禧太后，为御门带刀侍卫、宫廷内武教师。因当时宫内的许多文武官员都曾跟尹福学练过八卦掌，所以也有人称尹福所传八卦掌为“宫廷八卦掌”。因此尹福在董海川门徒中声望甚高。

尹福一生中收授弟子众多，著名的有马贵（人称木马）、李永庆、居庆元、杨俊峰、门宝珍等。其子尹成章、尹玉章，其女尹金玉，从小受父亲督练，深受其熏陶，得其真谛，在武林界颇有声望。尹福弟子何金奎，为宫中储秀宫总管何德寿之子，因何德寿擅长宫廷秘术，所以何金奎承其技艺，一度也曾与程廷华学过八卦掌，但时间

很短。后拜尹福为师，刻苦学练八卦掌，武技大增，技艺超群，后尹福将其爱女尹金玉嫁给何金奎，成为尹氏亲属中武学成就颇为显赫的一个。

董海川去逝后，尹福率众门人携弟子，将先师董海川厚葬于京城东直门外红桥牛房村南，并分别于光绪九年、三十年两度立碑石于师之墓旁。此二碑所刻铭文为至今有关董海川生平最早的文字记载，为后世对其生平的考证及八卦掌的师承源流提供了重要的文字史料。

后世八卦门众门人承师艺业，分别对其师所授基础掌式融合个人所学，加以充实完善。尹福先师一度在朝阳门外授徒，对八卦掌体系的初步形成做出了重大贡献。他在传授八卦掌时，因人而异授之有方，有其独特的风格。

尹式八卦掌的特点是：出手为牛舌掌，拇指内扣，四指并拢，掌心向外。转掌时走自然步，趋于急行，横开斜进，拧翻走转进退直接，多腿法，重踢打。身形变化简捷明快，发力时冷弹、脆快、富弹抖力，螺丝劲。掌法、掌式从不讲形（如猴形、狮形、虎形等），而以实用技击为准绳。

第三节 八卦掌的特点

八卦掌与其它武术拳种相比,有三个最显著的特点:一是八卦掌的运动形式可分为转圈和换式,这两种运动形式既有内在联系,而又明显不同;二是从外侧向中心攻击;三是八卦掌的功理是遵循道家的阴阳学说而创编的。

一、转圈和换式

从运动形式来看八卦掌以走圈为基本运动形式。练功者上肢按一定的姿势保持相对静止状态,下肢沿着一个固定圆圈不停地行走。圆圈的大小可因人而异,一般该圈的大小以让练功者走8步为宜。

转圈分正旋(顺时针)和反旋(逆时针)。转圈时正旋和反旋的变换由练习者根据自己的具体情况自定。一般来说换式时呼吸频率会加快,经过一段时间的转圈后才能趋于平稳。

转圈速度的快慢,根据能否保持腹式呼吸

而定。初学者应转慢些，以便练就稳重扎实的步法和掌握腹式呼吸。呼吸时舌抵上腭，用鼻呼吸以接通任督二脉，这是学好八卦掌的基础。

转圈是八卦掌区别于其它门武术最显著的标致，也是八卦掌的基础，绝不能忽视这一训练过程。转圈可以使双腿强健有力，脚底有根，步履敏捷，从而在换式技击中步法灵活、稳重、腿的爆发力强。在擒拿过程中，特别需要有八卦转圈的深厚功底。

二、从外侧向中心攻击

从技击方面看，由于八卦掌是以转圈为主，因此八卦掌在主动出击时一般是从外侧进攻，也就是避正打斜。有了转圈的基础，在技击中的步、眼、身法、气力的合一，步子的变化就运用自如了。在使用招术时，要手、眼、身法、步并用，心神意念贯通于全身。在使用头、肩、臂、肘、腕、手、指、胯、膝、腿等招术时，每一个关节部位都要互相配合。

三、遵循道家阴阳学说

从训练上来看，八卦掌不外乎走圈和套路，但实质上是人体的动静与阴阳八卦学说相结合的产物。

按八卦原理解释动与静，乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑这 8 个字在人身体上的位置是：

乾：乾为天，有居上之象，故以头顶为乾；

坎：水有润下，腹下为坎；

艮：山有下覆，项为艮；

震：雷有如盂，臂为震；

巽：风有下断，双腿为巽；

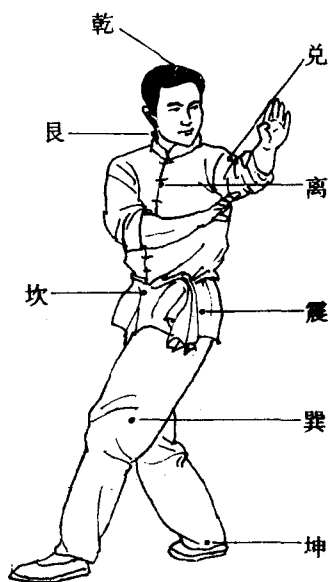
离：火中有虚，前胸为离；

坤：地有六断，胯脚为坤；

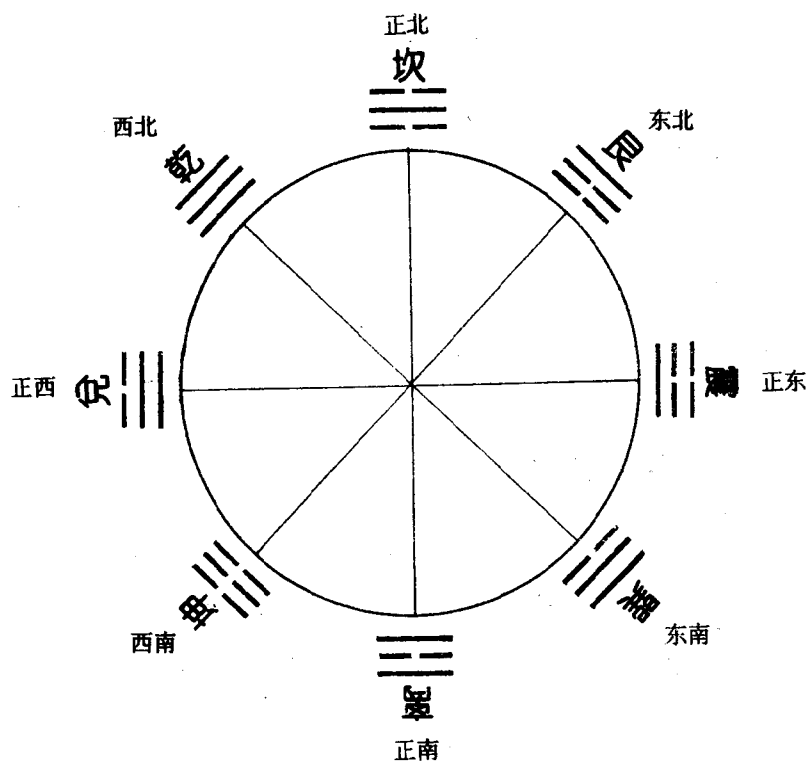
兑：泽上缺，膀肩为兑（见八卦掌人体动静方位图）。

以上 8 个部位在人体的位置是不变的，属静；而按八卦方位所对的方向，即乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑来说，乾为西北；坎为正北；艮为东北；震为正东；巽为东南；离为正南；坤为西南；

兑为正西(见文王八卦方位图)。人在运动时或在技击中方位是随着动而变化,随时寻找方向找出攻击对手的破绽,是在不停地运动。而无论人怎样变换位置或在动中寻找出击方向,其在人体上的 8 个部位始终是不变的。



八卦掌人体动静方位图



文王八卦方位图

当人在练功时,他的躯体是动的;在未换式或发力时是静的。这个静是从动中产生出来的,是通过意念带动的。例如在擒拿或反擒拿过程中,在未拿住对方时是动的,而一旦将对手拿住,就是不动的,是瞬间的静,这个静也是从动中产生出来的。这就是八卦掌的运动原理,它的运动从始至终是动中有静,静中有动,动静结合。

第四节 八卦掌的“八反”

“八反”是八卦掌与其他拳术相反的 8 种做法,唯八卦掌所独有,所以八卦掌也称为“八反掌法”。

一 反——进步先进前步,退步先退后步。

二 反——入则直步,出则弯步,跨则横步,回则倒步。

三 反——人五花八门,我则静以待动。

四 反——人拳打脚踢,我则穿掌掩肘。

五 反——人使梢,我则使梢先使根(梢是手,根是肩)。

六 反——人用拳变之拳，我则用直伸之掌。

七 反——人回身才能对后，我则动步即按八方。

八 反——人挺身直进，我则掌到步随。

八卦掌的步法是制敌的战略。八卦掌的腰势是全身的主宰。八卦掌进攻用掌，更先用肩（根），优先用步，实先用腰。八卦掌手法的根本是自己的动静，可是手法的根本原在于腿，后在于手，实在于腰。

“百练不如一走，走为百练之祖。”八卦掌的“八反”是在走中产生，在动中运用 8 法。

第五节 八卦掌 36 歌诀和 48 法

八卦掌的 36 歌诀和 48 法是董海川先生口授后由弟子尹福与其弟子金毓慧概括出来的精髓，流传甚广。

36 歌诀和 48 法，对练功者的身法、步法、手法、劲力的训练等都作了严格的规定，每句话都具有深刻的含义，必须牢记。