

内家真功夫——八卦手攻防绝技

高峰



图 1



图 2



图 3



图 4



图 5

中国功夫乃至世界搏击术，凡实战功夫无不注重攻防的运用。但就是一攻一防中不同的门派却千差万别，有的甚至轻视“攻防”技术，在“进攻就是最好的防守”的思想指导下，许多实战研修者只会硬打硬拼而忽略了防守技法的运用，这样的结果往往是“杀敌三千，而自伤八百”，虽侥幸取胜，恐怕自己也伤痕累累。有的攻防技法简单，结构不合理，一动手则手忙脚乱，根本体现不出攻防的精妙。

本人通过近二十年研修各派武学之精华，吸取道门实战功夫之秘技，研创出对敌之进攻能达到本能反应的八卦手攻防技法，敌不论用何种技法皆难击中我，而我却可用任何技法在任何角度轻松击中敌人。

为什么叫“八卦手”呢？因为本法的八种防守手法：拍、按、格、挂、捋、抄、拨、架，足以防守来自任何方向的攻击(包括拳、腿、肘、膝的攻击，如上下、左右、中间、斜侧面的攻击，故而叫八卦手)。

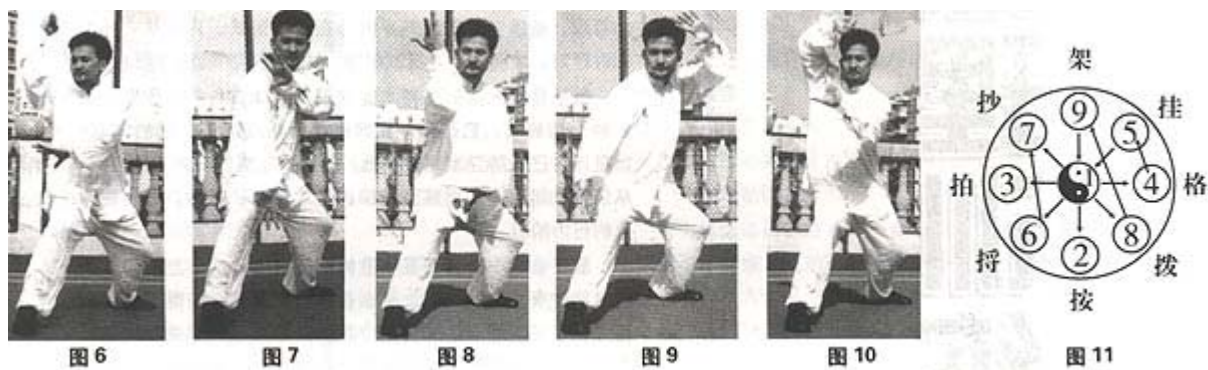
练法：共分四步练法

第一步、预备式：

实战式扣拐步练法：(1)在地上画一条一米长的直线，以右式为例，以右脚尖触线，左脚脚跟触线，前后距离约 2 脚半宽，以舒适、自然即可，两脚尖稍内扣，两膝微弯，两手可握拳也可成掌，前手高不过鼻，约曲成 120 度，后手竖立于腮边，保护左边的头面、颈、胸、肋。

(2)右脚掌由内到外旋转拧蹬，到脚尖平时停止，左脚不动，双手位置保持不变，此即右拐步。

(3)左脚掌由内到外旋转拧蹬，双肩同时作一水平运动(即由后面的左肩转到前面，右肩由水平转至后面)，变成左手在前曲约 120 度，右手在后竖放在腮边。右脚尖内扣保持不动。此即左拐步。



(4)复还。既左脚掌由外到内复原，左手循水平还原成在后放在腮边，右手循水平复还在前，即与(1)同。

左右必须练习，刚开始不习惯，脚站不稳，全身左右晃动，练下去即双脚对平衡有随意控制的能力时，双腿的脚掌感应能力即大大增强；再加上由此打出的拳是由身摧手，力量由脚到胯，到背肩达于拳，自然比单纯的一拳一掌发力大得多，此即是内家整体发力的入门。

第二步、八卦手单练法

(1)先在墙上画一个高与眼平、低与裆齐的圆(图 1)，中间为一太极图，旁边为九个小圆，中间为(1)，按图标好顺序。

(2)八卦之按法练法：以右实战式站好(或内家三体式等皆可，图 2)，右手正对好大圆中的中间太极图(即 1 外)，在右拐步同时，右掌往下按拍，(即图 1 中由 1—2)，同时发“嘿”声，到位后即刻弹起，右脚亦同时复原成原右实战式。按拍发力、发声、拐步须同时进行(图 3)。防御范围：由头到胸口一段范围，用于防御对手的直拳攻击。左、右同时练至纯熟。

(3)八卦手之拍法练法：以右实战式站好，在右拐步的同时，右手由上向左、向下拍击，同时喷气。拍击到位后即刻回复原位，即图 1 中由 1—3，(图 4)。防御范围：只要敌攻击我右手左边头、颈部位时可防守其直拳、栽拳、反背拳的进攻。左右练至纯熟。

(4)八卦手之格法练法：以右实战式站好。在右拐步的同时，右手握成拳由左向右水平向外格，同时喷气，动作到位后即复原。防御范围：敌攻击我右边头、颈部时可防御敌方的直拳、平拳。左右式练至纯熟。

(5)八卦手之挂法练法：右实战式(以下皆同)，在拐步同时右手握拳由下向上向外挂挡，拳与头顶齐即可，大小臂成一直角或小于 90 度。本技主要用于敌方用摆拳或鞭拳攻击我方头部时。行拳路线为图 1—5(见图 6)。

练八卦手时为什么要配合喷气?因为实战中不能保证 100%拦截成功，假如拦截失败则可喷气发力用“绷劲”抗打，加上拐步的拧蹬施转，使身无定位，敌方拳脚无法击中预定目标则攻击力大减，对我构不成威胁。

(6)八卦手之捋法练法：右手由上向下向后回捋至左腰侧，同时拐步、喷气。本法用于敌方侧踹、正蹬我胸、腹时，我方进步用捋法格开敌腿，获得打击的机会。路线 1—6(见图 7)。

(7)八卦手之抄法练法：本法即在捋法实施成功或直接由上向下再向上抄起。不论敌用何种腿法，只要是攻向我左半身的腿法都可以用抄接法，而一旦抄住则敌必仰跌无疑。现代散打的接腿摔即必须成功实施抄接法。路线由 1—7(见图 8)。

(8)八卦手之拨法练法：右手向左向下向右弧拨，同时拐步喷气。不论敌用何种腿法，只要超过我方中线偏右侧时即可用拨法。实战中外拨并回勾令敌不能逃脱，我再实施反击。路线由 1—8(见图 9)。

(9)八卦手之架法练法：右手由下向上翻转小臂架拦，动作定型时，小指向上，拳心向前。本法可防御住敌由上向下的任何攻击我头部的动作。路线由1—9(见图10)。

注：初学者只管练右手即可，不要顾后手。图中乃笔者的本能攻防动作，初学者勿模仿。

以上八种手法，动作到位后即必须复原成原式，准备下一次练习，养成“一发即收”的本能习惯。“任何绝招其实都是成千上万次的反复练习而达到本能超觉反应。”八卦手不限场地、时间，随时随地皆可练习。练时面前无人当有人，用时而前有人当无人，意想敌用何种方法从何角度攻我，我则用何种方式破解，练久则实战中敌刚出手而我则自然拦截并反击！

第三步练法：综合练法

仍按右实战式站好，按八卦手单练之顺序即：按、拍、格、挂、捋、抄、拨、架八种手法，不能停顿，一气呵成练完。练时充分活动手腕、并蛹动手指使之节节贯串，久练则可练出内家感应(即听劲)。能力而达到见手不能逃，自然运用沾连绵随的太极功夫。练法：(按图11循环路线练)，全身劲松，动作越慢越好，呼吸亦随动作缓慢随之即可。

反复练习至力乏为止。据经验，一次练习在30—60分钟以上，比分次练习2—3小时的效果还好。

第四步：八卦手攻防实战

真正的实战必须明白：敌出手与不出手都必须先攻击其离我最近的手或脚！攻防不是脱节而是同时进行，任何先防后打或先打后防的指导思想都是不对的。

一、敌用直拳击我头、胸部时，我前手即用按法截击敌手，并顺势用截击的前手用直拳反击敌面部。我们的实战原则：用哪只手防则亦用哪只手攻，后手则担当防守身体的重任，非不得已不用后手，切记。

二、敌用拳或掌直击我头、面部时，我可用拍、格之法击其手臂，并同时用掌削击敌颈或用直拳击敌面、鼻。

三、敌用摆拳击我头部时，我用挂法，挂开敌臂，同时用劈拳反击。

四、敌用鞭腿攻击我方肋部时，我即可用捋法拦截，同时进身用撞拳击敌胸腹。

五、敌用正蹬或射踢击我胸腹时，我即可用抄法令其倾跌，顺势跟进用虎扑法击敌于丈外。

六、敌用侧踹或鞭腿时，我即用退步外拨敌小腿后，即上步用摆拳击敌头部。

七、当敌用劈拳击打我头部时，我即可用架法，顺势用反背锤击敌面部。

以上只不过简单略述防守与反击之方法，实战时不可拘泥，得机得势则可随心所欲、自由运用。 →

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>