

## 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)

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/>