

八卦转掌秘功

刘佳霖 编著
北京体育大学出版社



八卦转掌秘功

刘佳霖 编著

北京体育大学出版社

(附赠负责书社本社合本量熟转英因计本)

策划编辑：秦德斌
责任编辑：秦德斌
审稿编辑：苏丽敏
责任校对：成昱臻
责任印制：陈 莎
版式设计：华泰联合

图书在版编目(CIP)数据

八卦转掌秘功 / 刘佳霖编著. -- 北京: 北京体育大学出版社,

2015.12

ISBN 978-7-5644-2158-8

I. ①八… II. ①刘… III. ①八卦掌—基本知识

IV. ① G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 311708 号

八卦转掌秘功

刘佳霖 编著

出版: 北京体育大学出版社

地址: 北京市海淀区中关村北大街信息路 48 号

邮编: 100084

电话: 010-62989432 62989438

印刷: 北京昌联印刷有限公司

开本: 787×1092 毫米 1/16

印张: 17

字数: 320 千字

印数: 3000 册

版次: 2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 38.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

蘊蓄陰陽
闕宇宙萬變
反轉日月
法風雲自然

朝陽作

佳霖書



弘揚張掌德惟先精
研細傳在世間尊師
重道啓後人師徒携
手效前賢

宏揚轉掌

丙戌初春 劉毓煊書于北京



北京市著名书法家刘毓煊先生题字

崇武尚德揚國粹
尊師重道育新人

甲午年冬月韓榮起書

傳承中華藝苑文化

甲午冬月

弘揚民族尚武精神

劉治國左筆



前言

董海川八卦转掌发展至今已有二百余年的历史，是我国目前传播较为广泛的拳种之一，具有很高的艺术欣赏价值和技击实用价值。

八卦掌是清代同治年间一代宗师董海川（1797—1882）创编的。八卦掌是一个讲究内外兼修的内家拳种。董海川年轻时为壮其襟怀，游历江南名山大川，访高人，得其真传。后来，董海川融百家之长，寓易理于拳术之中，结合道家的“导引吐纳术”和“转天尊”功法而创编了八卦掌，又名“推磨掌”，是一种以掌法变换和行步走转为主的拳术，于走转之中抽招换势，脱身幻影。此拳种凭其独特的练功方法、技击特点、演练风格享誉武林，广为传播。

董海川一生弟子满堂，桃李满天下，成名的弟子有：尹福、程廷华、梁振蒲、马维骥、樊志勇、刘德宽、刘凤春、宋长荣等。这些先辈们为弘扬传播八卦掌做出了卓越的贡献。

笔者是董海川八卦掌第五代传人，师承于八卦掌泰斗李子鸣先生之高足李功成，深得授业恩师真传。为了弘扬光大八卦掌事业，为了让武林同仁和广大武术爱好者了解董海川八卦掌，为了报答恩师的厚爱，笔者特意编写了这本书，以飨读者。本书主要介绍董海川八卦掌的渊源和八卦掌练功法诀、歌诀，有些内容是本门一向秘不外传的。书中收录了六套练功套路：八卦技击八肘、定势八掌、八卦三十六掌、八卦搏击散手掌、八卦游龙刀、八卦风火轮，其中八卦三十六掌是区别于其他套路的直趟套路，这在全国八卦掌门是鲜为人知的套路；八卦风火轮是独门兵器套路。

南皮县是一个武术大县，传统武术拳种有14个，在武乡沧州大有名气。明朝永乐年间武术传入南皮，世代相传，历代名家辈出，英彦如林。如：明代万历年间的殷大宾，是南皮县第一位武科进士；清末被皇帝诰封为“武功将军”的刘锡智；被清朝末代皇帝溥



仪聘为武师的霍殿阁；孙中山的军事高参刘之杰；蒋介石的贴身侍卫教官刘云樵；民国年间南京打擂获得第二名的迟万山等，举不胜举。近些年来，武术事业在南皮县委、县政府领导的悉心关怀与大力支持下蓬勃发展，武术队伍日益扩大，使武术真正成为全民健身项目。

八卦掌是南皮武术大系的重要组成部分，是主要传承门派。为了保护这传统的民族文化不丢失，免其失传，沧州市政府将南皮八卦掌列为非物质文化遗产保护项目，刘佳霖被市政府定为非物质文化遗产传承人。这对南皮八卦掌的传承与发展起到了积极的促进作用。

本书在编写过程中得到了恩师李功成及本门师兄弟们的鼎力支持和帮助，在此，向他们表示最诚挚的谢意；同时还要感谢南皮县委、县政府领导和南皮文体广新局领导，他们对这本书的出版非常关心，并给予经济资助，才使这本书得以及时出版，感激之情难以用语言表达。

由于本人学疏才浅，书中难免有谬误和疏漏，衷心希望武林同仁和广大读者朋友批评指正，我将不胜感激之至。

刘佳霖

2015年10月

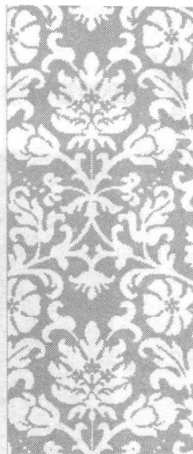


目 录

第一章 八卦转掌的渊源	1
一、历史渊源	1
二、传统字	5
三、传承表	5
第二章 八卦转掌的特点	7
一、手型特点	7
二、步法特点	7
三、身型特点	8
四、动作特点	8
第三章 八卦转掌技击特点和要领	9
一、技击特点	9
二、技击要领	11
三、八卦掌用法歌诀	11
第四章 八卦掌练功要诀	12
一、练功“十五要”	12
二、动静结合	14
三、上下相随	14
四、内外相合	14
第五章 八卦转圈功	15
第六章 八卦掌歌诀	17
一、八卦掌总歌诀	17
二、八卦掌转圈功歌诀	17
三、八卦转掌歌诀	18
四、八卦转掌要领歌诀	18
五、八卦掌功架势法内外合一歌诀	19
六、八卦掌五十二法诀释解	20



第七章	八卦技击八肘	31
一、	八卦技击八肘动作名称	31
二、	八卦技击八肘动作图解	31
第八章	定势八掌	37
一、	定势八掌动作名称	37
二、	定势八掌动作图解	37
第九章	八卦三十六掌	63
一、	八卦三十六掌动作名称	63
二、	八卦三十六掌动作图解	64
第十章	八卦搏击散手掌	82
一、	八卦搏击散手掌动作名称	82
二、	八卦搏击散手掌动作图解	82
第十一章	八卦游龙刀	145
一、	八卦游龙刀动作名称	145
二、	八卦游龙刀动作图解	145
第十二章	八卦风火轮	169
一、	风火轮动作名称	169
二、	风火轮动作图解	169
第十三章	八卦掌实用技击术选粹	192
附 录		253



第一章 八卦转掌的渊源

一、历史渊源

八卦转掌是清代同治年间一代武林宗师董海川创编的。董师融百家之长，寓易理于拳术之中，根据道家的“转天尊”并结合道家的“导引吐纳术”而创编了八卦掌，至今已有200余年的历史。次拳术注重内外兼修，属内家拳，以其独特的演练风格和技击特点享誉武林。

董海川，祖籍河北省文安县朱家务村，生于清代喜庆年间（1797年），逝于光绪八年（1882年）。葬于北京东直门外小牛房村南。

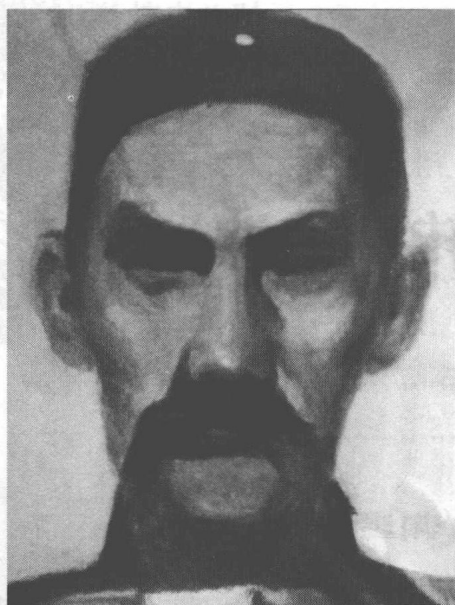
在“十年浩劫”中，其坟被平，碑志埋于地下。1981年5月6日，在八卦掌第三代传人李子鸣先生倡导下，将董先师之墓迁至北京西郊万安公墓。重修墓碑，以垂永久。

董海川少任豪侠，济困扶危。及长，遍游江南吴、越、巴、蜀名山大川以壮其襟怀。后于九华山修练习武数载，得黄冠开学真传。中年时期进京于肃王府当差，因其超群的武功，蒙赏七品首领职。自此，八卦掌在北京地区开始传播。董海川曾奉旨到天津、山东、山西等地办差，八卦掌随之传至全国其它地区。同治十三年，董先师辞退肃王府职务，开始了专职传授八卦掌的生涯。

董海川一生授徒57人，“鐎子尹”尹福、“眼镜程”程延华、“贼腿史六”史纪栋、“煤马”马维祺、“估衣梁”梁振圃、“樊



董海川画像



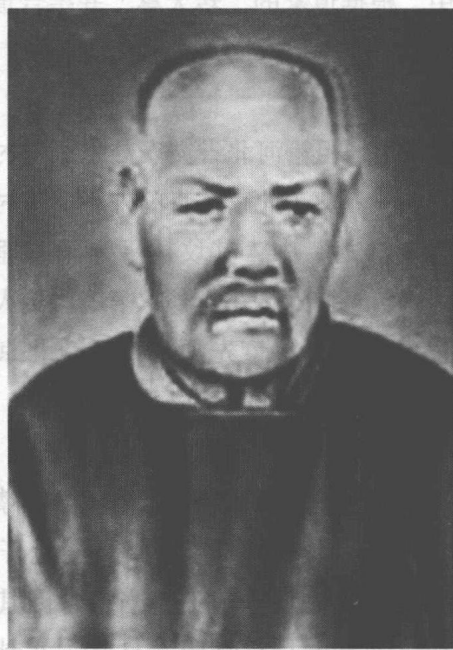
尹福画像



程廷华像



梁振蒲像



刘德宽像

疯子”樊志勇、“大枪刘”刘德宽、“花杆宋”宋永祥等一批各具特色的著名弟子，名播京城及全国。

董海川八卦掌经过几代人的努力已享誉海内外，于世界各地广为传播。时至今日已传承七八代，香火不断。

梁振蒲，字昭庭，生于清同治二年（1863年）五月二十日，逝于民国二十一年（1932

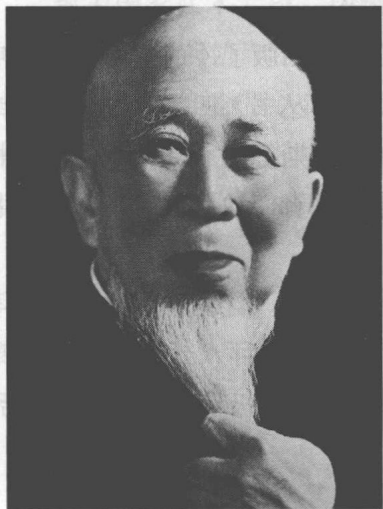


年)八月十三日,享年69岁。河北省冀县北郝家村人。幼习弹腿,13岁进京承父业,在万兴估衣庄学徒,后贩估衣业,人称“估衣梁”,在学徒期间,拜董师学拳习练八卦掌。

梁振蒲师祖平生行侠仗义,在冀县曾打败“四霸天”。梁振蒲师祖在北京、冀县等地传播八卦掌。其一生肝胆照人,明是非,守大义,有大勇,诚谨持身,忠厚处世。

李子鸣,名镛,字子鸣,河北冀县李家村人,生于1903年6月25日,逝于1993年1月23日,享年91岁。

李子鸣师爷自幼受家庭熏陶,习文练武,能书善画。于1921年带艺投拜八卦掌第二代名师梁振蒲为师,研习八卦掌。承师口传心授,深得八卦掌精髓。后在河北省国术馆,得到张占魁、尚云祥、居庆元等武术名家指授。在京城与郭古民、李少庵、曾省三等师兄及



李子鸣像



1981年李子鸣携八卦掌门同仁为董先师迁墓



李子鸣与其高足李功成对劈刀



前排左起:李子鸣、海登法师、安国良。后排左起:杨克发,马传旭,李功成

众多武术名家交往密切，切磋技艺。

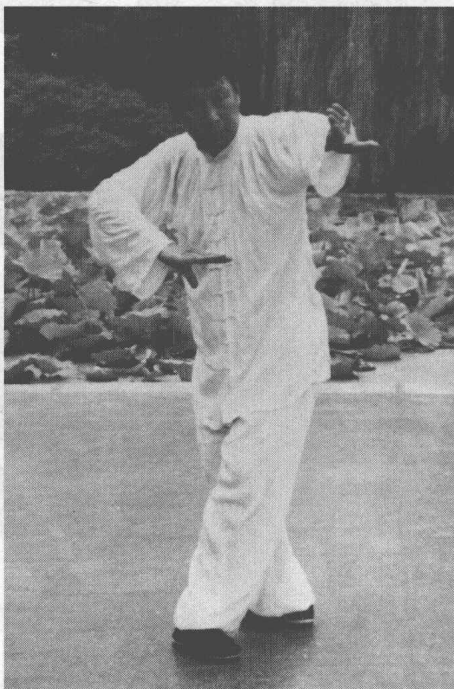
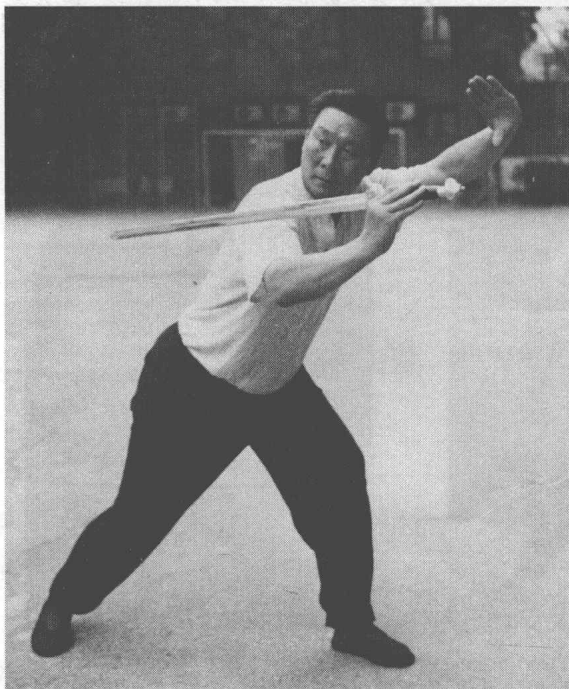
李子鸣师爷将毕生精力投入到八卦掌传播、教学与研究当中。为纪念八卦掌先师董海川，携众弟子及同仁等资为董先师修建了新墓址，深得国内外武林同仁尊敬和赞扬。

李子鸣师爷对八卦掌事业一丝不苟，兢兢业业，处世刚正不阿，尚德重义，对人宽厚谦和，乐善好施，对弟子耐心施教，倾囊相授，培养出一批著名拳师和名手。在古稀之年仍不辞辛苦，创办了北京八卦掌研究会，开设了八卦掌辅导站，被国际武联授予特殊贡献奖，深得海内外武林同仁赞誉。

李功成，1942年12月23日出生于北京。自幼习武，至今练功不辍。曾历拜数派武术名家为师，深得武学真髓。尤擅长三皇炮捶、杨式太极拳、陈式太极拳，后从师于八卦掌泰斗李子鸣先生研习八卦掌，被纳为入室弟子，八卦掌造诣极深。

恩师把全部精力都至于武术的传播、教学与研究之中，先后出版了《董海川八卦掌神功秘诀》《董海川八卦转掌技击术》和《董海川八卦掌秘诀精萃丛书》四部。为弘扬八卦掌于花甲之年创办了“北京聚友武术馆”，应日本、韩国、俄罗斯等国家民间和官方武术组织邀请，每年都辛苦奔波讲学，传授武艺，深受国外武术爱好者的拥戴。为中外文化艺术交流做出了突出的贡献。

刘佳霖，名扬，字佳霖，出生于河北省沧州市南皮县集北头村。自幼酷爱武术，历拜数派名家学拳。曾习太祖长拳、八极拳、心意拳、戳脚翻子拳，后拜八卦掌泰斗李子鸣先生之高足李功成为师，系统学习八卦掌法、杨式太极拳和陈式太极拳，深得真传。系



李功成练功照



董海川八卦掌第五代传人。自1990年始，一直致力于传统武术的教学工作。曾在“北京首届八卦掌全国邀请赛”和全国传统武术比赛中多次获奖；2003年参加“河北省沧州市第七届国际武术节”，荣获八卦掌类中年武师组金牌。2011年，参加河北省武术套路、散打晋段晋级比赛，分别荣获八卦掌术、器械银奖。曾在国家级权威性武术专刊《中华武术》上发表大量武术论文。

现为国家武术六段、国家一级社会体育指导员、南皮县政协副主席兼秘书长。现为河北省毛体书法协会会员、沧州市毛体书法研究会南皮分会理事、中国榜书协会南皮榜书艺术研究院会员、南皮县书法家协会会员。



作者在董海川先师塑像前拍照留念

二、传统字

董海川先师恐技派繁乱，议二十字传统并形碑以垂永久。

海福寿山永，强毅定国基，
昌明光大路，道德建无极。

三、传承表

董海川先师一生授徒甚多，遍布全国各地。成名的弟子有：尹福、程廷华、梁振蒲、樊志勇、马维骥、宋长荣、刘德宽、刘凤春等，并形成了几大流派：尹式、程式、梁式、樊式等。这些八卦掌前辈为八卦掌的弘扬传播与发展做出了卓著的贡献。

董海川

耿永山
夏明德
安份
吕成德
刘殿甲
泰玉宽
张钧
马志存
谷毓山
刘登科
孙天章
史纪栋
刘凤春
刘德宽
宋长荣
马维骥
樊志勇
梁振蒲
程廷华
尹福

安国良
泰老睿
麻青槐
苏三胖
赵五堂
高庆云
高启声
王超人
傅振伦
贾颐安
李子鸣
田金峰
陈德禄
郭古民
王凤修
李万才
李少庵
董文修
刘进才
夏松岭
王成斋
刘华亭
李宝鼎
刘华堂
藤子雨
耿全
李通泰

郭志善
赵明远
王福全
邢志宏
魏德清
张玉书
张凤鸣
王岳敬
杜国利
方书茂
刘文和
苏威月
苏威森
田孟军
孙国义
邵明山
袁子府
张德顺
孙长江
孟志红
袁庚寅
郭国卿
王天才
王玉松
李玉豪
李书良
孟继元
郭兴根
郭景才
史国勤
王宗全
郭洪志
彭越
王卓
张华森
郭随庆
张全亮
杨克发
魏永顺
隋云江
张顺凯
傅俊刚
邵俊凯
李功成
马景振
郎国勇
杨家令
王桐
赵大元
姜胜远
张俊民
马凌
孙鸿彦
王世通
马伟旭
左藤金兵卫

何满华
王玉平
王哲
褚新征
崔旋
刘福军
李世全
刘佳霖
袁强
杜荣欣
张泽斌
侯朋
王膺通
刘纪华
张立平
李大斌
马海卫
于志全
赵增云
张良
王振华
刘云升
高森
刘云龙
李德民
杨亚会
喻前
付文瑞