

史乃健 著

# 史式八卦掌

Shi Shi BaGuaZhang

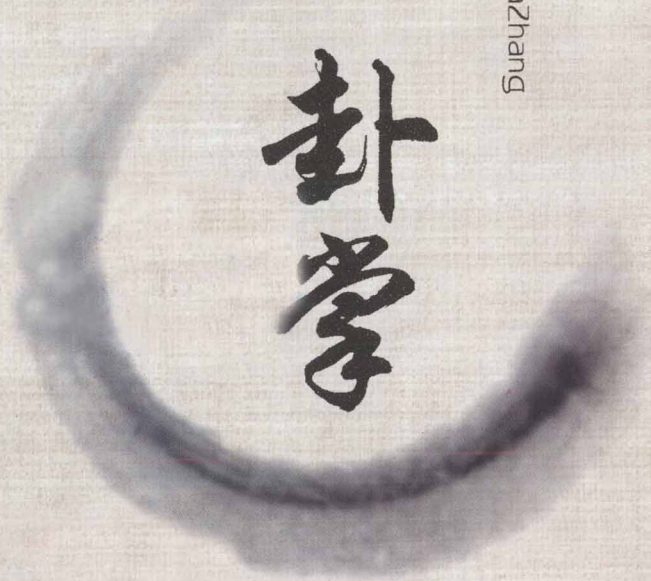


人民体育出版社

史乃健 著

ShiShi BaGuazhang

# 史式八卦掌



人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

史式八卦掌 / 史乃健著. - 北京: 人民体育出版社,  
2012

ISBN 978-7-5009-4287-0

I. ①史… II. ①史… III. ①八卦掌-套路 (武术)

IV. ①G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 104440 号

\*

人民体育出版社出版发行  
三河兴达印务有限公司印刷  
新华书店经销

\*

850 × 1168 32 开本 12.75 印张 295 千字  
2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷  
印数: 1—5,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-4287-0

定价: 29.00 元

---

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

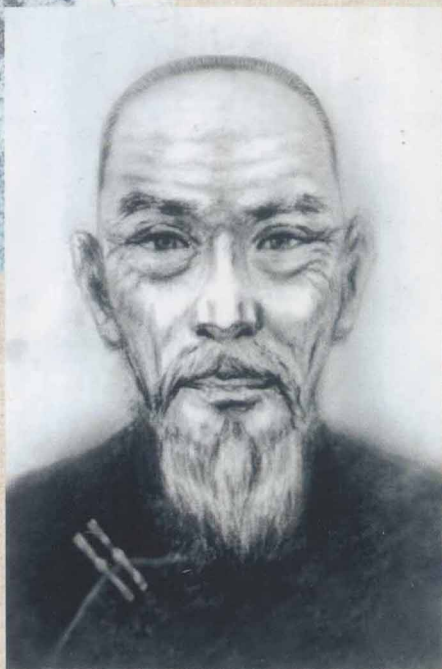
传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: [www.sportspublish.com](http://www.sportspublish.com)

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

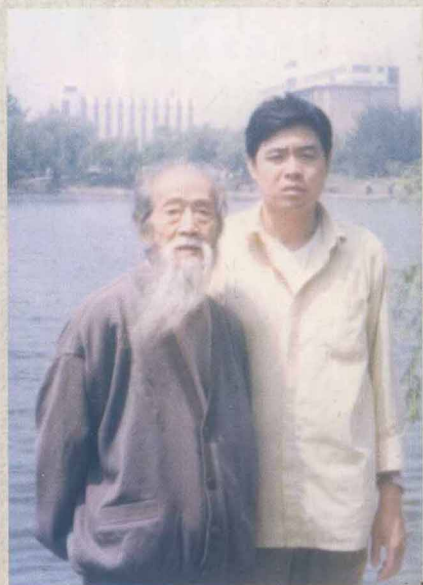
八卦掌创始人董海川像



八卦掌大师史计栋先生像



八卦掌名家史富文先生(左)与李子鸣先生(右)演示八卦掌



史乃健与八卦掌名师狄兆龙先生合影



史乃健与康戈武先生合影

# 前言

中华民族五千年的灿烂文化，孕育出无数英雄人物，推动了社会的文明进步与发展。一代宗师董海川自开门立派创立八卦掌以来，已有一百多年的历史，它与形意、太极一起成为内家拳三大拳种，享誉武林。八卦掌取名于《易经》，它的演变演化与古代哲学《易经》的八卦理论演化有相似之处。虽然与其他拳术相比问世较晚，但却以其独特的训练方式走圆转圈、简单朴实的技击效果令世人折服和青睐。

史式八卦掌又名“五形八卦掌”（龙、虎、蛇、雁、龟），是由董海川的爱徒、干女婿史计栋传流下来的一整套八卦掌体系，有拳法、掌法、腿法、器械、功法。过去由于门户之见，受保守思想影响，是不轻易示人的。现在百花齐放，百家争鸣，本着求真务实的精神，将八卦掌掌法以及歌诀、口诀汇编成书公布于世，一则使史式八卦掌走出狭小的圈子，让九泉之下的众位先辈感到欣慰；二则释明史式八卦掌的秘密，仁者见仁，智者见智，起一个抛砖引玉的作用，望同仁能写出更好的八卦掌作品来，望八卦掌爱好者在练习过程中少走弯路，健康发展，使八卦掌

这一优秀拳种能更好地、永久地流传下去，为广大民众的健康服务。现今完成了《史式八卦掌》一书，以飨广大读者。

由于时间仓促，理论水平有限，书中难免有不妥之处，还望广大读者和八卦掌爱好者批评指正，以便修订补正。

此书在编写过程中，得到了荆升亮先生的支持和帮助，在此表示衷心感谢。

# 目 录

|                                       |             |
|---------------------------------------|-------------|
| <b>第一章 八卦掌概述 .....</b>                | <b>(1)</b>  |
| 第一节 八卦掌的由来 .....                      | (1)         |
| 第二节 史式八卦掌的形成 .....                    | (2)         |
| 第三节 浅释八卦与八卦掌 .....                    | (3)         |
| 第四节 八卦掌的组成 .....                      | (4)         |
| 第五节 八卦掌与指路拳 .....                     | (4)         |
| 第六节 八卦掌的特点 .....                      | (5)         |
| 一、走 .....                             | (5)         |
| 二、战略与战术 .....                         | (6)         |
| 三、刚与柔 .....                           | (7)         |
| 四、动与静 .....                           | (7)         |
| 五、形与意 .....                           | (8)         |
| 六、攻与防 .....                           | (9)         |
| 第七节 八卦掌练习中的注意事项 .....                 | (10)        |
| <b>第二章 八卦掌的手法、步法、腿法、身法及练习要领 .....</b> | <b>(11)</b> |
| 第一节 八卦掌的手型和手法 .....                   | (11)        |
| 一、八卦掌的手型分类 .....                      | (11)        |
| 二、八卦掌的手法分类 .....                      | (11)        |
| 第二节 八卦掌的步型和步法 .....                   | (14)        |

|                                 |             |
|---------------------------------|-------------|
| 一、八卦掌的步型分类 .....                | (14)        |
| 二、八卦掌的步法分类 .....                | (14)        |
| 第三节 八卦掌的腿法 .....                | (15)        |
| 第四节 八卦掌的身型和身法 .....             | (16)        |
| 一、八卦掌的身型分类 .....                | (16)        |
| 二、八卦掌的身法分类 .....                | (17)        |
| <b>第三章 八卦掌练习的诸要领和基本要求 .....</b> | <b>(18)</b> |
| 第一节 八卦掌的根基是关键 .....             | (18)        |
| 第二节 “内、中、外”三圈要领 .....           | (19)        |
| 第三节 “上、中、下”三盘习练 .....           | (19)        |
| 第四节 “定、活、变”三势习练要领 .....         | (20)        |
| 第五节 八卦掌练习中的诸关系 .....            | (21)        |
| 一、“三性”关系 .....                  | (21)        |
| 二、“三心”关系 .....                  | (21)        |
| 三、“三尖”关系 .....                  | (21)        |
| 四、“三扭”关系 .....                  | (22)        |
| 五、“三捶一灵”关系 .....                | (22)        |
| 六、“三抱”关系 .....                  | (22)        |
| 七、“三顶”关系 .....                  | (23)        |
| 八、“三节”关系 .....                  | (23)        |
| 九、“四梢”关系 .....                  | (23)        |
| 十、“内外五行”关系 .....                | (24)        |
| 十一、“六合”关系 .....                 | (24)        |
| <b>第四章 学练八卦掌须知 .....</b>        | <b>(26)</b> |
| 第一节 如何学练史式八卦掌 .....             | (26)        |

|      |                                  |      |
|------|----------------------------------|------|
| 第二节  | 八卦掌的走转要求与呼吸配合 .....              | (28) |
| 第三节  | 八卦掌八母掌练功法 .....                  | (30) |
| 第四节  | 八卦掌练功之法规 .....                   | (30) |
| 第五节  | 内外合一 .....                       | (31) |
| 第六节  | 八卦掌手法习练与运用 .....                 | (32) |
| 第七节  | 八卦掌步法习练与运用 .....                 | (33) |
| 第八节  | 八卦掌腿法习练与运用 .....                 | (34) |
| 第九节  | 八卦掌身法习练与运用 .....                 | (35) |
| 第十节  | 眼在八卦掌中的作用 .....                  | (36) |
| 第十一节 | 手的运行路线分类和活动方式 .....              | (37) |
| 一、   | 手的运行路线 .....                     | (37) |
| 二、   | 手法的活动方式 .....                    | (38) |
| 第十二节 | 步的运行路线、活动方式和运用 ...               | (38) |
| 一、   | 步的运行路线 .....                     | (38) |
| 二、   | 步的活动方式 .....                     | (38) |
| 三、   | 步法运用 .....                       | (39) |
| 第十三节 | 八卦掌的力学观点和力的形式 .....              | (39) |
| 一、   | 八卦掌的力学观点 .....                   | (39) |
| 二、   | 八卦掌力的形式 .....                    | (39) |
| 三、   | 力的形态路线 .....                     | (40) |
| 第十四节 | 八卦掌的“六字诀”和“坚、力、巧”<br>.....       | (40) |
| 一、   | 八卦掌的“六字诀” .....                  | (40) |
| 二、   | 八卦掌的“坚、力、巧” .....                | (40) |
| 第十五节 | 八卦掌的“七拳法”“八练法”和<br>“三节打练法” ..... | (41) |
| 一、   | 八卦掌的七拳法 .....                    | (41) |
| 二、   | 八卦掌的八练法 .....                    | (41) |

|                                        |       |
|----------------------------------------|-------|
| 三、八卦掌的三节打练法 .....                      | (42)  |
| 第十六节 八卦掌法练刚柔 .....                     | (42)  |
| 第十七节 八卦掌技击中的“十失”、攻防关系和<br>“势”的运用 ..... | (43)  |
| 一、八卦掌技击中应当牢记“十失” .....                 | (43)  |
| 二、八卦掌的攻防关系 .....                       | (43)  |
| 三、八卦掌技击中“势”的运用 .....                   | (44)  |
| 第十八节 八卦掌克敌法 .....                      | (44)  |
| 一、克敌法之一 .....                          | (45)  |
| 二、克敌法之二 .....                          | (46)  |
| 三、克敌法之三 .....                          | (46)  |
| 四、克敌法之四 .....                          | (47)  |
| 五、克敌法之五 .....                          | (48)  |
| 六、克敌法之六 .....                          | (49)  |
| 七、克敌法之七 .....                          | (49)  |
| 第五章 八卦掌的代表性歌诀 .....                    | (51)  |
| 第一节 八卦掌歌诀 .....                        | (51)  |
| 第二节 八卦掌锻炼要领三十六歌诀 .....                 | (53)  |
| 第三节 八卦掌四十八功法口诀 .....                   | (56)  |
| 第六章 史式八卦掌六十四掌技术图解 .....                | (60)  |
| 第一节 史式八卦掌六十四掌动作名称 .....                | (60)  |
| 第二节 史式八卦掌六十四掌动作图解 .....                | (61)  |
| 附录 .....                               | (393) |

## 第一章 八卦掌概述

### 第一节 八卦掌的由来

中华武术源远流长，传承数千年，门派繁多，风格各异。在祖国诸多的武术拳种中，八卦掌实属迟开的奇葩。

清代同治、光绪年间，有一武术大师董公海川将八卦掌传入北京。一问世，它就以独特的训练方式、神奇百变的动作、潇洒流畅稳健的风格、很高的实用技击价值而令世人折服和钦佩。经他一手倡导传播而迅速发展起来，盛传于世。

董公海川，河北文安县朱家坞村人，生于1799年，卒于1882年。他天生神力，幼年习武，弱冠大成。其性格豪爽，善交友，因其兄被乡绅恶霸迫害致死，为替兄报仇而杀死仇家，遭官府通缉，故而背井离乡，漂泊在外，历经磨难。1883年春，立有董公海川墓碑一座，详记其生平事，并记载其有名弟子数十人。

董公海川当年武技名震京城，60多岁时辞退了肃王府的差事，告老后居住在其爱徒、干女婿史计栋家中——北京东城区朝阳门内义和木场。从1865年开始外出传艺于民间。由于他因人而异，因材施教，故而门徒众多。由于拜学者中带艺投师者较多，因此，现在流传的八卦掌虽然同属转圆形，但各有特色，很不一样。

八卦掌是董公海川经过数十年的摸索、研究、提炼、总结，并在实践中逐步完善而形成的完整体系，其叫法也是不断演变的。初传时，因其姿态像手推磨，叫推磨掌，被称为“磨门”，以后逐渐发展成八个基本掌势，又称为“八掌”。而每一掌又按前后、左右、上下发展演练成八八六十四掌，因与《易经》卦变数相似，董公海川最后才定名为“八卦掌”。从此，八卦掌之名响彻大江南北，传及海内外，闻名流传于世。

## 第二节 史式八卦掌的形成

史式八卦掌是由八卦掌创始人董公海川的第三位入室弟子、干女婿史计栋之姓氏冠名的。

史计栋，字振邦，行六，江湖人称“贼腿史六”。河北冀县小寨村人，生于道光十七年（1837年），卒于宣统元年（1909年），享年73岁。当年他在京城经营木业，在北京东城区开设了“义和木场”。

史计栋早年拜本地拳师秦风仪为师，学练弹腿、莲腿及器械，积累数年，尽得师之真传。后尹福拜秦师学艺，两人成为同门师兄弟，相处颇为投机，经常切磋钻研。数年后，史进京，在朝阳门内经营义和木场，偶然与尹福相遇，得知尹已拜八卦派董公海川为师，学练八卦掌。经尹引荐，史列入董公门墙。入门后，史练功更加勤奋，冬练三九，夏练三伏，闻鸡起舞，从不间断。行掌走圈时，步型上看是臀低于膝，即下盘走掌，经常练至挥汗如雨，黏稠如珠。

史技法精湛，掌法出众，腿法出奇，快速而善变。击人之时，能连腿发招而击之，而被击之人莫可知之。他的腿法神出

鬼没，变化莫测，江湖人士皆以“贼腿史六”称之。董公深爱之。史计栋之妻为董公干女儿。董公年事已高，辞退肃王府差事（同治四年），由史将董公迎至家中奉养，供其全部生活费用，并亲自侍奉，情逾亲婿，董公深感其情义，倾艺悉授之。光绪八年冬，董公无疾而终，逝于东城朝阳门内义和木场。史极尽孝道，承担起棺槨食衾等一切后事之资，将董公安葬于东直门外虹桥之南小牛房村，并立碑志记。

董公授史的有指路拳、八卦掌法、八卦腿法、片散流刀、粘身枪、九子寻母剑、子午鸡爪锐、子母鸳鸯钺、七星杆、点穴双笔、游身双匕首等，并传有董公亲自写就的拳谱、歌诀和口诀。史授业与董公相仿，尊重武德，教人极其严格，因人而异，因材施教，外练形神，舒筋活络，内练意识，导引行气，以意领气，以气促动，以动成形，以眼显神。一生所传有拳法、掌法、腿法、器械和功法。训练分圆形式和套路形式两种。其弟子中较著名者有：张善亭、韩福顺、孙四、杨荣本、吴长清、于庆进等。

因史当时住在东城，故被称为八卦掌“东城派”。

### 第三节 浅释八卦与八卦掌

学者首先要了解掌握一些八卦的基础知识和理论，认识八卦图、先后天合一图。乾、坎、艮、震、离、坤、兑、巽这八个字即为八卦。八卦掌就是根据《易经》之理及八个方位逐步演化习练而成的。在运动时，它是以往返不停走圆圈的形式来演练，按照八个方位进行，即四正、四隅。乾指西北，坎指正北，艮指东北，震指正东，巽指东南，离指正南，坤指西南，

兑指正西。坎、震、离、兑为四正，乾、艮、巽、坤为四隅。八卦五行即金木水火土，它们相生相克，和天干（甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸）相配合，即东方甲乙木——震，南方丙丁火——离，西方庚辛金——兑，北方壬癸水——坎，中央戊己土——中宫。

## 第四节 八卦掌的组成

八卦掌由母掌和子掌组成。每个母掌里又包含七个子掌，也就是散手掌。八个母掌各加上七个子掌，共计六十四掌。母掌练体为本，子掌练招为法。有功无法虽动作刚猛，但行动迟缓，不灵活，不灵巧；有法无功，虽招法灵活、身手敏捷，但却快速而无力。功、法二者缺一不可，互补并行方为真。母掌又由四个基本造型掌式形成。当年董公传艺时，从技击角度出发形成了四个掌式，即推掌式、背掌式、挑掌式、探掌式，包括了每个方向、每个角落，进可攻，退可守，将攻守转换表现得无懈可击。

## 第五节 八卦掌与指路拳

在中国，绝大多数的拳种都是直来直去的运动形式，而八卦掌的练法是独特的走圆转圈，这是区别于其他拳种的显著特征。八卦掌把每招每势贯穿在走圆转圈中，淋漓尽致地将其表现出来。而练习八卦掌必须以基本的入门功——指路拳开始学习。指路拳由内到外的练习，强调手眼身步协调统一，穿削撩

劈、跌打摔拿，闪展腾挪，叠滚拧翻，起落摆扣，斜出正入，以气领力，以气催力，气力相合，强筋化骨。要求每个动作准确到位，不能有丝毫松懈，动作呼吸配合，刚柔相济互补，以直练圆，以圆练直，直圆相合，逐步形成。学好了指路拳，熟悉掌握八卦掌的一些动作、要领，对八卦掌原理有了初步的了解，并要有较好的身体条件做基础保障，才能在老师的传授下很好地、系统地学习八卦掌。

八卦掌还需要融会贯通，已掌握徒手动作加上利器的作用，拿着刀剑即刀剑的活动，拿着枪戟即是枪戟的使用，它不过是力的延续、延伸。歌曰：“八卦掌法循自然，自然练久成必然。先向稳实求平整，训练成熟进自然。技艺融会宜贯通，刀枪剑戟自然通。拳理即是器械理，一通百通全贯通。”

## 第六节 八卦掌的特点

### 一、走

八卦掌最主要的特点是“走”。走转是八卦掌区别于其他拳术的最显著特点，是八卦掌的根本所在。它以走圆转圈的方式来训练两条腿，只有坚持刻苦锻炼，不懈地往返走转，才能逐步使腿部力量增强，下盘稳固，行动起来既灵活机动又快速沉稳。

腿是维持人体重心的主要支柱，通过走转，用腿来调节身体各部的平衡及虚实，使身体既不前俯又不后仰，既不向左偏又不向右歪，上下相随一致。只有不停走转，各招各势才能衔接紧凑，身、手、步、腰动作协调，势若行云流水，绵绵不

断，看似无力，实则力抱于内，内外合一。腿还是重要的攻防工具，尤其是史式八卦掌对腿的训练要求及应用更加严格，不可有丝毫大意，一定要认真对待。八卦掌有“拳打不知，脚踢不防”之说，在手的掩护下，经过不停的走转，用腿向对方发动进攻，使之防不胜防。

八卦掌的走不是一走了事，不是逃避现实，而是有步骤、有计划地走，以走来保护自己，来观察对方动静，以走避其锐，引进落空，不与对方发生正面冲突，使自己以走转移进有利地位。什么时候走，一定要掌握好时机，不可盲目而动，在对方攻势即将达到的一瞬间，顺着对方的力点、线路、方向转移，使自己处于有利位置，而对方一击不中，扑了空，处于被动不利的劣势地位。

八卦掌的一切招法、功法，都是在走转中来完成的，其中各种各样的步型训练也不例外。最终使练习者懂得怎样运用两条腿，通过两条腿灵活机动的不停走转，尽量躲开对方正面进攻，采取迂回战术、运动战术，在转移闪让中引动对方适应自己，以走圆转圈训练迂回包抄战术，向对方两侧及身后攻击，这样才能避其实，击其虚，避其多，击其少，以正取斜，避正击斜。总之，八卦掌的功夫是走出来、转出来的。

## 二、战略与战术

八卦掌不同于其他拳术，它采取迂回进攻的战略战术，而大多数拳术都是正面进攻，直来直往，遇弱者还可以应付，遇强敌则很容易处于被动或者失败。八卦掌采取迂回包抄战术、运动战术，以避免与对方发生正面冲突，这种方式是由它的显著特点走圆转圈所决定的。顺从客观，不招不架，走打结合，予其所欲，取其所弃，在走转中观察看清对方攻势，等其到来