

郑怀贤武学丛书

baguailianhuanzhangyulianhuanquan

八卦连环掌

与

连环拳

◎成都体育学院武术系 审定

◎艾泽秀
卿光明 编著

【人民体育出版社】

郑怀贤武学丛书

八卦连环掌 与 连环拳

成都体育学院武术系 审定

艾泽秀 卿光明 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

八卦连环掌与连环拳 / 艾泽秀, 卿光明编著. -北京: 人民体育出版社, 2012

(郑怀贤武学丛书)

ISBN 978-7-5009-4279-5

I.①八… II.①艾… ②卿… III.①八卦掌-基本知识②连环拳-基本知识 IV.①G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 104544 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

*

880×1230 32 开本 6.25 印张 156 千字
2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷
印数: 1—3,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4279-5
定价: 15.00 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

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

《郑怀贤武学丛书》编委会

顾 问：习云泰 邓昌立 邹德发 叶道清

郭洪海

主 编：李静山（成都体育学院武术系主任、教授）

赵 斌（成都体育学院武术系副主任、教授）

编 委：（以姓氏笔画为序）

王明建 艾泽秀 冉学东 刘 涛

刘金丽 李 威 李传国 杨啸原

应 磊 辛双双 张 勇 张小鸥

张茂于 陈振勇 周直模 彭鸣昊

卿光明 黄 静 龚茂富 曾 杨

温佐惠



总序

《郑怀贤武学丛书》的编写出版是对我国著名的武术家、中医骨伤科专家郑怀贤先生的缅怀和纪念。本套丛书汇集了郑怀贤先生武学思想成就和成都体育学院一批武术前辈的武学精华与专长。它不仅反映了以郑怀贤先生为代表的成都体育学院老一辈武术家对中国武术传承与发展作出的贡献，同时也体现了他们在成都体育学院武术发展形成特色过程中的风采和对武术创新的成果。

郑怀贤（1897—1981年）先生生前历任中华全国体育总会常委、第3届中国武术协会主席、中国体育科学学会理事、全国运动医学学会委员、中华医学会四川分会副理事长等职。他一生致力于武术和中医骨伤科事业的发展与研究，先后拜李尔青、魏金山、孙禄堂（孙式太极拳创始人）等武术前辈为师，系统地学习武术、伤科诊疗技术和伤科方药。1936年他参加柏林第11届奥运会中国国术表演，以精湛的飞叉技艺震惊世界，为中国武术在国际体育舞台上争得了荣誉，产生了深远的影响。1958年他参与创建了中国第一所体育医院（成都体育学院附属医院），担任院长达二十三年之久。他的一生，集武术与医学为一生，武艺绝伦，医术精湛，扶弱救贫，教书育人，诲人不倦。为我国的武术和中医骨伤专业培养了大批的优秀人才，作出了巨大的贡献。

本丛书主要特点为：第一，内容丰富，特色鲜明。如成都体育学院的武术经典套路“八卦龙形剑”以及王树田老师的八极拳、形意对打等曾被列为20世纪70年代《全国业余武术教练员训练班》的必修教材。一代“猴王”肖应鹏老师的猴拳分别获得第1届全国



八卦连环掌与连环拳

民族形式体育表演及竞赛大会和第2届、第3届全国少数民族传统运动会的一等奖。兰素贞老师的“绵拳”，作为四川地方优秀传统拳种列入了《四川武术大全》一书。邓昌立老师的八卦拳以及叶道清老师和邹德发老师的对练，不仅内容丰富，而且风格特点与技法等独具特色。第二，传承有序，彰显传统。如郑怀贤先生所传之八卦掌、形意拳均源自孙式太极拳创始人孙禄堂先生，八极拳、形意对打等内容则是王树田老师在中央国术馆学习时的主要内容。这些套路较好地保留了中国传统武术的风格与特点，充分发挥了高校传承中国传统武术的价值与作用。第三，创新继承，弘扬发展。20世纪70—80年代，成都体育学院武术在郑怀贤先生创新发展理念的指导下，创编了三人对练、双手夺枪、三人对棍等对练套路四十多套，占据全国首位，郭洪海老师首创了旋子转体360°的动作，影响深远，将传统武术套路的发展推向一个新的起点。

本丛书的编写凝集着成都体育学院武术系全体老师的心血和汗水。为了搞好丛书的撰写工作，在学院领导的大力支持下，武术系先后召开了多次郑怀贤武学思想研讨会，并邀请国内外知名专家和学者进行了研讨。同时，以座谈和访谈的形式，深入社会和家庭，对郑怀贤生前传承弟子以及武术系退休老教师进行了调查与收集资料。这些工作为本套丛书的顺利编写奠定了坚实的基础。在此，对全体参与丛书编写的人员付出的艰辛劳动表示感谢。

2012年正值我院70周年校庆，本丛书将作为校庆的一份献礼，以示祝贺。真心祝愿我们的学院成都体育学院未来发展更加辉煌，真正实现“科学发展，建设成为高水平有特色的高等体育学府”的办学目标。

丛书编委会

2011年10月1日



序

对郑怀贤先生各项武术技能进行挖掘和整理，不仅是对郑老的怀念和钦佩，更是对武术如何发扬光大的一种责任。郑老一生兼顾两项惊人的技能：一是医学，二是武学。他不仅是成都体育学院附属医院的缔造者，也是学院武术系创立的先驱；亲身经历了中国武术历史上最重要的变革时期，即传统武术向现代竞技武术的转变。在当时的历史条件下，传统武术被视为“不健康”的运动，武术的技击性、实用性已逐渐消亡，但郑老始终认为传统武术中的攻防技能是武术中的固有特点，坚持将传统武术的挖掘与竞技武术的发展并重，“两条腿”走路，这种武学思想对后人影响颇深。

郑老的武术技能扬名海内外，其武术技艺主要师承于我国著名武术家孙禄堂先生。孙先生平生走南闯北，见多识广，有三项拳术最为经典，即太极拳、形意拳、八卦掌。我国的武术门派众多，拳种的传承规矩严格，很难将本派的拳术与其他拳种相融合。孙先生可谓是思想最活跃，最早摒弃门户之见的人之一，他博采众家之长，大胆地改革与创新，将风格迥异的拳术相互兼容，避其所短，扬其所长，突出“活步”的特点创造“开合活步”的孙式太极拳。而孙先生这种开放性、创新性及包容性的武学思想和精神深深影响着郑老，我们从郑老在武医两方面所取得的成绩上都能随时可见这种精神的存在。

受郑老的教育，我们一直对传统武术情有独钟，虽然受



八卦连环掌与连环拳

客观条件的限制，不能对传统功法加大研习的力度，但对郑老三十年前武学发展观点十分赞同，也就是传统武术不能丢，各门各派、各类拳种独有的练功方法不能丢，丢掉武术的本质，而去寻找所谓的风格特点，无疑是“望梅止渴”。郑老一直倡导这样的武学思想，武术的攻与防，是区别于其他运动的主要形式，各拳种的风格特点主要就是攻与防的特点，套路的演练只是它外在的一种表现形式而已。当我们从事这一种运动又不能对其本质有深刻的认识和理解，那么很容易感到困惑并迷失前进的方向，因而面对现今武术运动的发展状况，是喜，还是忧呢？

纵观目前传统武术与现代竞技武术的发展趋势，是仁者见仁，智者见智，我们和许多武术同仁的观点是存大同而有小异。对于竞技武术，我们不能一概否决，它的生存和发展有其客观原因和需求。如今的武术运动对社会贡献着什么？人们对它的需求是什么？它的主要功能又是什么？弄清楚这些道理，就能正确地看待竞技武术的发展。首先，武术的本质实际上就是人与人之间相互对抗时攻与防的一种展现。而当今社会，我们追求的是人与人之间的和谐、人与社会关系的和谐，追求的是健康、是强身健体。淡化武术的攻防功能，也就成为一种发展的必然趋势。其次，在郑老的那个年代，武术就已归属于一种体育运动。体育运动的主要功能就是娱乐与健身，竞技是它的自然属性，竞技的发展需要有一个量化标准，而量化标准的逐渐完善，又反过来支撑竞技的公平性和准确性。因此，竞技武术的“高、难、新、美”就是一个标准，一个可以用来评判技能高低的量化标准。不同时期的人存在认知上的差异，现在的人们在练习武术时除了健康，就是围绕这个标准在进行，很少去探讨武术的技击性。目前竞技武术的发展日新月异，虽然申奥没有成功，但其协会成员国已达一百多个，在世界各地都有中



华武术的影子。据报道：练太极拳的人全球就有五亿多，恐怕很多体育运动难以望其项背，它对中国文化的传播起到了很好的辅助作用。不管怎么说，存在就是硬道理。虽然今天人们传授和学习的武术中缺少了一些本质上的东西，但它的健康理念却深入人心，也许这就是现代武术最重要的作用。

我们在对武术发展理解的同时，对传统武术中的攻防技能逐渐被人们淡忘也深感遗憾。中华武术的传承历经多个朝代，凝集了多少武林前辈的心血，是我国独有的文化瑰宝。假如有一天我们国家的武术沦为“拿着奇怪器械的体操”（前国际奥委会主席萨马兰奇语），攻防技能完全消失，我们将如何面对像郑老这样为武术事业作出卓越贡献的前辈们？也许有很多人认为这些观点有些偏激，是杞人忧天，但我们只要仔细想一想、看一看，就能明白其中的道理。现在，无论是运动队、高等体育专科学校，还是在社会群体中，研习武术的人不在少数，会传统套路的人更是数不胜数，试问有多少人对自己所练习套路的攻防了然于胸？又有多少人将传统功法加以挖掘整理而传承下来？现代武术中的散打是否就是传统武术攻与防的体现呢？假如是，它和西方的自由搏击有什么区别？假如不是，它和流派众多的拳术有什么关联？攻防特点又表现在什么地方呢？

中华武术源远流长，几百年的岁月洗礼，传承下来的都是优秀的经典的深受人们喜爱的拳种。太极拳不光是因为能够健身而被传承下来，猴拳不会因为模仿猴子的调皮而被传承下来，八卦掌也绝不会因为是“以拳推卦”和“奇怪的走圈”而被传承下来，它们之所以被传承只有一个共同点，那就是各种拳术独特的进攻与防守。基于此种原因，郑老才孜孜不倦地教导我们：“重视传统武术，了解它的技击特点，动作的优美与



八卦连环掌与连环拳

动作的攻防结合在一起，才能突出风格特点，才能领悟拳法的精义。”

我曾想将郑老一生的武术事迹一点一滴都记录下来，献给广大的读者，但一来受郑老教育时年纪太小，对郑老的教诲理解不深，二来武术技能和老一辈武术家相比差之甚远，达不到那层境界，不能完全领会郑老的武学真谛。但郑老的武学思想已深深地留在脑海里，激励、鞭策我们尽自己最大的努力把郑老武学内容整理出来，传承下去，以便与武林同仁共同研习。

其实把八卦掌和连环拳这两种风格迥异的拳种合本编著，不单是要对郑氏武学进行挖掘，更重要的是要把郑老那勇于弘扬传统武术的精华、摒弃传统武术糟粕的精神，以及与时俱进、海纳百川的武学思想研究整理出来，作为武术运动的发展和武术教学工作的指导。

郑老的武学思想有三个显著的特点：第一，不墨守成规，传统武术因受封建思想的影响，自我封闭较严，各门各派的规矩很多，互不兼容。在郑老眼中，拳术本身不能发生变化，但习武者可以根据自身情形让拳术产生不同的风格特点，如郑氏八卦连环掌的关节锁拿、走粘控人等创新技法。八卦掌在技击中并不倡导拿人，因为拿人容易使双手失去灵活性。可郑老精通医理，对关节、穴位了如指掌，追求“只控人不伤人”的原则，将外家擒拿之术融入八卦掌的技击之中，以“走粘控人”展现了郑氏独特的连环八卦掌特点。第二，与时俱进，郑老在体院任教的过程正是传统武术向竞技武术演变的过程。郑老既抓住了传统武术的优秀内容不放，又对竞技武术的发展给予充分的肯定与支持，抛弃一些不利于健康的传统功法，提倡传统武术的技击性与现代武术的竞技性并存、共同发展的思路，让武术跟上时代的步伐，展现郑老武学思想的灵活性。在八卦掌



套路中就能窥见一二，一招一势，既美观大方，又攻防有序。第三，海纳百川，郑老一生心胸开阔，对各门派的武术精要都虚心学习，从不以自己在医学和武学上的造诣来挟势压人，也不对其他门派的同仁心生嫌隙。武林中人不管是外家、还是内家前来拜访，他都亲自迎送，武艺切磋也都点到为止。我有幸目睹郑老与人过招，几乎招招料敌先机，胜利之时谦虚淡定，大师风范。如此思想操守，影响必定广泛而深远。成都体育学院之所以人才辈出，涌现出像王树田、兰素贞、肖应鹏、习云泰等武术名家，恐怕与之关联甚多。

对于祖国的传统文化，只是挖掘、整理和继承显然是不够的，我们应当努力学会如何提取它们的精华，并对其进行锤炼、变革和实践。如今的郑氏八卦连环掌就是一种在传统“老八掌”的基础上，通过逐步变革发展而巧妙串连起来的一种拳术；连环拳则是在传统长拳的基础上，创编出诸多拳路，既有突出的攻防特征，又有竞技武术之感，它们都是变革创新后的丰硕成果。在数十年的教学实践过程中，在与时俱进和不抛弃传统的宗旨下，这两种拳术的生命力都显得十分的旺盛，得到了广大同仁们的认同，也就证明了我们几代武术工作者努力的方向是正确的，是值得欣慰的。在此，我们要深深地感谢像郑老、王树田等老一辈的武术家，他们对武术事业的贡献是不可磨灭的。

编者

2012年3月



前 言

本书是郑怀贤武学系列丛书规划项目之一，是为整理和挖掘郑怀贤武学文化及武技，继承和发扬我院优秀的传统武术文化，并将这些经典传统武术技法整理成书，以供广大师生、武术爱好者及传统武术研究者自学与参考之用。

郑氏八卦连环掌和郑氏连环拳是郑怀贤武学文化技术体系中的重要内容之一，也是郑老对我国著名武术家孙禄堂先生的太极拳、形意拳、八卦掌等拳种的继承与发展。他结合自己多年的教学与实践经验，博采众长，大胆地对传统八卦掌和长拳等拳种进行改革与创新，将风格迥异的拳术相互兼容，取长补短，在他这种开放性、创新性与包容性的武学思想指导下发展和创编了八卦连环掌和连环拳。

怀着对先辈无比崇敬和学习的态度，我们承担了这次编著任务。通过对郑氏八卦连环掌和连环拳的挖掘整理，我们发现郑老既是优秀传统武技的传承者，又是不墨守成规的创新者，他那与时俱进和海纳百川的武学思想，不仅影响着武术运动的发展，而且也深深地影响着武术系的好几代教师以及无数学子。通过查阅大量的相关资料，走访我院老教师和认真学习拳术套路，我们逐渐发现、认识、领会郑老武技的一些特点和创新精神。如连环拳，虽然属于长拳类项目的一种，但它却具有传统拳术的风格特点，其技术动作方法十分讲究技击攻防含义。又如八卦连环掌，在传承时，既遵循老八掌的基本技术方法，同时又注重时代的审美要求，以及承传者的个人特点等因

素，不断地创新和完善。

郑氏八卦连环掌和连环拳传承脉络较为清晰。八卦连环掌师承至董海川以下，程廷华、孙禄堂、郑怀贤三代八卦掌名家都将“老架”发展得非常完善，每一位都有开拓创新，都有自己独特的风格特点，书中都有详细阐述。至于“新架”，在当今众多武术名家的共同努力下，不但掌法丰富、架式灵活易变、技击特点突出，而且手脚配合密切，运动路线多变，身法更加灵活迅捷，既美观又实用。连环拳是在传统武术的基础上结合学校体育的推广模式发展而来的，该套路分为三路，每一路的来回都是直线运动，以抱拳开始，到抱拳结束，其动作严格遵循了早期武术竞赛规则。动作难度由简到繁，对学练者的基本功要求较高。此外，套路内容丰富，每一路难易程度不同，非常适合不同年龄阶段的人群进行练习，也适合在普通大中学校进行推广。

本书由艾泽秀负责八卦连环掌的编写，卿光明负责连环拳的编写。经过两年多的研究、整理、编写、修改、校对，虽然图文并茂，通俗易懂，并能很好地帮助学练者了解和掌握八卦连环掌及连环拳的攻防技巧与练习方法，但还是难以全面理解体现郑老八卦掌和连环拳拳种的武学思想真谛。因我们年轻一代的武术工作者不管在武术技术水平上，还是武术理论修为上，都无法与老一辈武术家相比，难以达到那层境界，难以全面领会郑氏武学的博大精深和更深层的武学含义。因此，书中难免有错误之处，尚希读者批评指正。

本书在编写过程中得到了成都体育学院武术系习云泰、邹德发、郭洪海、温佐惠等老师的大力支持，在此表示万分感谢。



目 录

八 卦 连 环 掌

- 一、八卦连环掌源流 (3)
 - (一) 八卦掌与八卦学说 (3)
 - (二) 八卦连环掌起源与历史演变 (5)
 - (三) 八卦连环掌传承与发展 (6)
- 二、八卦连环掌风格特点 (8)
 - (一) 动作特点 (8)
 - (二) 技击特点 (12)
- 三、八卦连环掌拳义精要 (19)
 - (一) 拳法要点 (19)
 - (二) 三空三害 (20)
 - (三) 四坠九要 (21)
 - (四) 六合四到 (22)
 - (五) 九节四梢 (22)
 - (六) 走圈之说 (23)
 - (七) 三十二诀 (24)
 - (八) 拳法之歌 (25)



八卦连环掌与连环拳

四、八卦连环掌练习要求	(26)
(一) 三型	(26)
(二) 蹬泥步	(26)
(三) 沉肩落胯	(27)
(四) 变势转换	(27)
(五) 气、力、形	(27)
五、八卦连环掌健康理念	(28)
(一) 呼吸系统	(28)
(二) 运动系统	(29)
(三) 神经系统	(30)
(四) 消化系统	(30)
六、八卦连环掌基本动作	(32)
(一) 手型	(32)
(二) 手法	(33)
(三) 步型	(35)
(四) 步法	(36)
(五) 腿法	(39)
(六) 功法	(41)
七、八卦连环掌套路动作解析	(45)
(一) 套路动作拳谱名称	(45)
(二) 套路动作图解	(46)
(三) 套路动作运动路线示意图	(83)
(四) 套路动作连续演示图	(86)



连 环 拳

八、连环拳概述	(101)
九、连环拳风格特点	(103)
(一) 简洁朴实	(103)
(二) 环环相扣	(104)
(三) 硬打猛攻	(104)
(四) 攻防连贯	(104)
(五) 技法多变	(105)
(六) 眼明目锐	(105)
十、连环拳演练要求	(106)
(一) 长击速打	(106)
(二) 身活步稳	(106)
(三) 用力顺畅	(107)
(四) 节奏鲜明	(107)
(五) 招熟势真	(107)
十一、连环拳基本动作	(108)
(一) 手型	(108)
(二) 步型	(109)
(三) 手法	(110)
(四) 腿法	(116)
(五) 跳跃	(117)



八卦连环掌与连环拳

十二、连环拳套路动作拳谱名称	(119)
(一) 第一路动作名称	(119)
(二) 第二路动作名称	(120)
(三) 第三路动作名称	(120)
十三、连环拳套路动作解析	(121)
(一) 第一路动作图解	(121)
(二) 第二路动作图解	(133)
(三) 第三路动作图解	(147)
十四、连环拳套路动作连续演示图	(165)
(一) 第一路动作连续演示图	(165)
(二) 第二路动作连续演示图	(169)
(三) 第三路动作连续演示图	(173)
参考文献	(178)