

八卦掌秘传拳谱拳法

高银鹤 著

国术丛书

第三辑

山西科学技术出版社



八卦掌秘传拳谱拳法

江苏工业学院图书馆
藏书章

高银鹤 著

国术丛书
第三辑

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

八卦掌秘传拳谱拳法/高银鹤著. —太原:山西科学技术出版社,
2004. 4
(国术丛书)
ISBN 7-5377-2307-9

I. 游… II. 高… III. 八卦掌—基本知识 IV. G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 015602 号

八卦掌秘传拳谱拳法

作 者 高银鹤

出 版 山西科学技术出版社
(太原建设南路 15 号 邮编:030012)

发 行 山西省新华书店
销 售 各地新华书店
印 刷 太原兴晋科技印刷厂

开 本 850 × 1168 毫米 1/32 印张:12.5
字 数 296 千字
版 次 2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月太原第 1 次印刷
印 数 1—3000 册

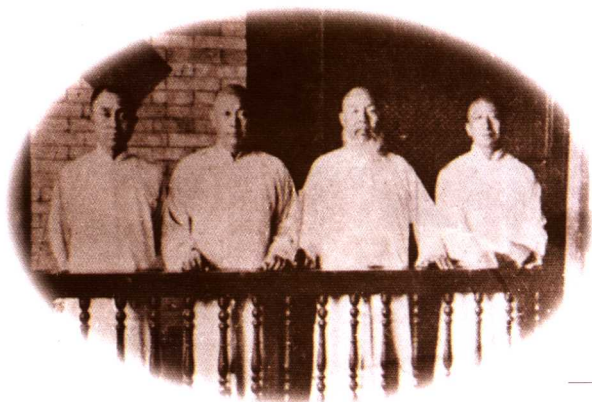
ISBN 7-5377-2307-9/Z · 463

定价: 30.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。



张兆东师爷演练八卦转掌式。



右一 裴稚和师叔
右二 张兆东（占魁）师爷
左二 钱树乔（松龄）老师

与尚济师兄
（中）、马礼堂（左
二）、刘会峙先生
（左一）合影于西安
形意、八卦散手研
究会。





1988 年与弟子李广英
等八卦掌对手。



1983 年与郭叔蕃君八卦掌对手。



1983 年与
郭叔蕃(中)、宿
本初(左)二位
师兄合影。



1988年与马礼堂师叔合影。
前下为弟子靳玉亭。



1995年与刘会峙先生合影。





八卦转掌式



回身打虎掌



蛇形顺势掌



与弟子葛新八卦掌对手。



与弟子葛新示范转掌式用法。



弟子葛新八卦掌青龙探爪。



与弟子张忠信八卦掌、形意拳对手。

前 言

从 20 世纪 80 年代末开展的擂台赛，促进了武术的发展，青少年习武时竞技意识增强了。从开始中西结合的拳击加脚，到今天中国传统打法逐步进入比赛规则，形意、八卦的几位师弟付出了不少心血，在中美、中日大赛中都取得优良的成绩。但笔者仍想借此书刊出之际，提点建议。

第一，中华武功博大精深，至今民间有不少拳种和一般常规截然不同，技击法则尚待整理发掘。只要是中国武术就没有不能用于实战的，只是由于传授年代久远，文长武短，传到今天只剩下一个套路空壳了，有的连空壳也没留下来。笔者在 20 世纪 80 年代中期，偶尔遇见一位陕北人练一套动作十分严密的拳法，简捷明快，朴实无华，看了一会便记下一些动作。攀谈中问他练的何种拳法？回答曰：我家在长城脚下，祖上传说是守边将士传给当地边民用以对付外来侵略的“保家拳”，笔者听了感慨万分。又问他知道用法吗？他说爷爷会，父亲没记下，到我这里



就只会套路了。笔者给他开了个玩笑说：我教你怎么用！他很高兴，我把刚记的几个动作，按八卦掌应用法则教他用，一学就会。他奇怪地问：你怎么会我们的“保家拳”？我说，我是刚刚跟你学会的呀！他愣了半会，恍然大悟，两人大笑起来。

太极拳为内家拳之首位，乃元明期间武当丹士张三丰所创。对此不少人持有异议。但我相信这位有史可考、能单丁杀百贼的张真人绝非虚构。很多人都说自己是某式的第几代正宗传人，如推手确也功夫颇深。但就是没见哪位把自己的学生送上擂台用太极拳打败对手夺了冠军的。这不是太极拳本身不行，问题出在推手上。本来推手是作为走向实战的一种过渡练法，也可作为一种文明的比手法，但它绝不能代替散手。不知什么原因，老师教到这里下面就没有了。我想无非是两种情况：一种是保守不教，这是少数；另一种是自己也不会，这是大多数。其实太极拳无一式不能用，无一动不能用，但不能光会用在推手里，一散开就不会用了。推手至今已不是太极拳的专利，确是一种好的锻炼形式，不可不学，但如果陷到里面出不来就麻烦了。所以，必须把慢推手变成快散手。棚、掎、挤、按、採、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定，十三式都能用于散手，这样太极拳这颗明珠就大放异彩了。笔者基本上没练过太极拳，幼年习艺时受大师

兄张仁甫的影响，迷上了推手，又因会走八卦步，会用形意的化劲，所以与武友们推手从不怯场。20世纪60年代初与崔一峰、张致昆、郭叔蕃等老师兄一起打散手，出手就挨打，才知道自己差得太多。经钱老师点拨后，才明白原来是陷到推手里去了！于是跳出来，和师兄弟们打了一年多后，才不挨打了，也知道如何把推手的动作升华到散手中去。因此，不论哪家教练，都应该根据本门拳法和打法原则，一招一式地分析各种可能的应变方式，用于散手中，打出自己的风格，再进一步适应比赛规则。特别提出如通背、戳脚、翻子、八极、自然、迷踪、螳螂等拳法是大有挖掘潜力的，但影视的动作设计是不可取的。

第二，八卦、形意其中一个重要的技击原则，就是打中有拿，拿中带打；拿为打掩护，打为拿开路；打拿结合，如风搅雪；拿而不死，一拿就打，使敌方顾打顾不了拿，顾拿又顾不了打，能在技击中始终占主动地位。在比赛中要带拳套，限制了拿法的应用。但可以挂代拿，拳套体积大，出手击，回手挂，调正身，再回打。不要和对手抱住纠缠，以免耗伤体力。

第三，不要采用拳击的跳步，满台乱跳，太消耗体力。要采用滑拖步、八卦步、三体式步、三角步等科学步法。只进不退，迂回展



转,紧紧地逼住对手不让他还手,这样可以节省体力,提高进攻效率。

第四,要训练运动员的丹田力,不要训练本身肌肉发出的拙力、笨力。可以按抱丹田的动作实现丹田与手脚同步。所谓“练就丹田混元宝,万两黄金都不换”。只有用丹田力才能体现中华武功以弱胜强、以巧制拙、以慢制快、以小制大的技击特点。而本力搏击只能是硬拼死打,强者为胜。如果运动员有充足的丹田力,就不必受量级的限制。功夫的深浅不在是否身材高大,孔武有力。八卦掌名家尹福先生,形意名家郭云深、尚云祥等前辈,身材都比较瘦小,其功夫之深、技击水平之高是武林中尽人皆知的。

第五,当前的擂台赛运动员应进行系统的传统技击法则训练,尤其在打字上要下功夫。举手过高,两肋必空,中节受打击的概率就高。出手绝力,其势必倾,经不起引进落空,一带就倒。跳步对敌,下盘空虚,脚下无根,严重消耗体力,违反了起步轻若鸿毛,落步重如泰山的根本法则。无章无序,躲躲闪闪,满台乱转,不知击根避梢,迎敌而上,形成双方僵持不下,难分难解,打得太苦太累。出手即回,双手交替,一打就跑,浪费一半时间。神情木讷,气势呆滞,不能威猛潇洒,以势夺人。动作单调,缺少连续组合,直来直去,没有瞬间应敌变化。起腿无支点,必然半

身空。遇腿即躲闪，必然被击中。凡此种种如能尽力克服，上场一二回合便可克敌制胜矣！

第六，武功并非只是头脑简单，四肢发达，生性粗鲁的人才学。要想承先启后，有所发展，有所创新而成为一代宗师者，必须是文武兼备，博学多才。所以在教学中除武术课外，对历史、文学、哲学、数学、医学、书法、音乐等各个领域都要涉及，从中悟出武术的道理。而各种军事著作，兵书战册，尤其孙子兵法不可不读，把三十六计用于竞技之中便可运用自如，轻松快捷，游刃有余。个体对抗是大战的对垒单元，大战是单兵对抗的组合，兵器又是徒手搏击的延伸。只有把各种知识糅合在武术之中，才能品出其中三昧，才能达到功夫在拳术之外的境界。虽不是一朝一夕之功，但绝不可以间断。

第七，世上最难的学问是医学、易学和武术。其他任何科学的研究对象是物，其未知数是定量的，非此即彼，是人与物的关系，只要掌握规律，任何人都能学会，何况前人留有详尽、大量的资料可以借鉴。医、易、武学是研究人体本身、人与自然、人的行为和人与人之间的变化关系，其未知数是变量的不定式。不是每个人都能成为名医或名武术家，就是近代一些名家，徒有虚名者亦大有人在。武术书籍很少有如何技击的专著，尤



其是传统武术的用法，至今还秘而不宣，岂不可笑。在竞技过程中什么情况都会发生，必须有万全之策方能稳胜对手，故而形意拳总结出以不变应万变的技击法则；八卦掌却总结出以万变应不变的技击法则。两种法则一矛一盾，却是对立的统一。二者备于我，自然是技击高手。可惜至今几乎见不到谁能把这种法则演示出来以教后学。如能深刻理解前人的成果，循经论道，述而有作，才可成为武术家。如能武不文，功夫再好亦只是拳师而已。

第八，改进教学方法。过去徒弟进门先站三年桩，再练套路，不到出师前不给说手法。故有宁传口、不传手，能传手、不传谱之说，致使不少功法失传。笔者认为，现在这样教，学生都跑了，他耐不住这种单调辛苦的练法，又和武侠小说、影视作品中的“神功”大相径庭，所以无法接受这种现实。于是改为一开始就给学生讲明生活中的武术不是艺术作品，没有什么绝技神功。站桩改为一次能站15分钟为及格，25分钟过关。可以学套路，桩每天都要站，不能间断；再教一些常用的小手法，今天学明天就能用的东西，学生的热情就高了！每教一式套路动作，先讲怎么用，有几种用法，然后再练，过一段时间就和师兄弟们试着打，能用就是姿势正确，不能用就是不正确。要耐心示范，不厌其烦，循循善诱，水

到渠成。切勿揠苗助长，急于求成，务使其心领神会，触类旁通。讲授手法时要掌握分寸，在不使学生受伤的情况下打学生，使其体会速度、力度、方位、部位、心理，判断诸因素的准确性。不打不成器，打重了也不成器。要使学生不离师承之神韵，又不拘泥师承之定式。希望学生青出于蓝而胜于蓝，方为明白之师。如不能将自己的上乘功法移植到学生身上，虽为名师，亦是庸师也！所以名师未必出高徒。作为学生要尊师重道，谨守门规，不可见异思迁，急于求成，不听师训，自以为是，更不能自学武功，徒劳无益。如看书习武，乃按图索骥，虽可登堂，终难入室。必须有明师指点，逐章逐句详尽讲解，才能融会贯通，步入正道。教学双方如能按此原则行事，必将事半功倍矣！

本书可作为八卦掌的高等教材，也可作为中等水平的练习者辅助学习材料。由于编者水平有限，仅以一孔之见叙述于此，其中难免有挂一漏万之嫌，望海内外名家指正之。

序

在这改革开放的盛世，正值新世纪与时俱进、开拓创新的新春佳节之际，吾友高银鹤（字龙俊）先生送来他同郭叔蕃先生撰著的大作《八卦掌秘传拳谱拳法》修订书稿，让我作序，阅后，使我兴奋不已。此稿比起他俩于20世纪80年代初期赠送我与西安形意、八卦、散手研究会的《游身八卦掌》初稿更为充实，由原来的老八掌而增撰成六十四对练掌了。高银鹤同郭叔蕃老先生深得韩慕侠大侠和钱树乔（字松龄）大师真传秘授，为不使国粹失传，为弘扬民族文化，振兴民族精神，发扬光大武当的内家拳手，郭叔蕃、高银鹤二位先生以几十年的时间追忆先师教诲，收集先师遗留下的散失手稿、笔记、图片、信函等原始资料，结合秘传、口授，历经艰辛磨难，终于整理修订成这本翔实、系统、全面的武当内家拳法专著。它融注了程廷华—韩慕侠、姜容樵、钱松龄、高义盛—郭叔蕃、高银鹤等几代人的



心血。为实现内家拳祖师张三丰的遗愿“愿天下豪杰延年益寿”而把这份优秀的民族文化遗产出版面世奉献给国家，奉献给人民，奉献给社会，这是他们怀着一颗赤诚爱国之心，为全民健身运动所做的杰出贡献。故乐之为序。

经查考，我国太极、形意、八卦拳家著作中，溯其本源“源于宋末元初武当丹士张三丰祖师所创”。张三丰祖师所著《十三势》可为佐证。十三势者：掎、捋、挤、按、採、捌、肘、靠，此八卦也；进步、退步、左顾、右盼、中定，此五形也。掎、捋、挤、按，即乾、坤、坎、离，四正方也。採、捌、肘、靠，即巽、震、兑、艮，四斜方也。进、退、顾、盼、定，即金、木、水、火、土也。

从张三丰祖传《十三势》论著看，太极拳融形意、八卦。太极、形意、八卦拳亦统称为武当内家拳。

武当内家拳，尤以太极、形意、八卦拳而名闻天下。张三丰祖传所创内家拳真谛，基于易数之源，始于一而终于九，复还于一，乃一理、两仪、三才、四象、五形、六合、七星、八卦、九宫，复归于一，易道备矣。三丰祖师取之作拳法，所以武当内家拳法亦通乎易理。易者变化之总称，以从天道也。故武当内家拳太极、形意、八卦为武当各派拳术之根本，亦称中华武术之三大名