

杨氏

八卦掌秘法

杨 维 著

国术丛书

第四辑

武道是给武赋予内涵、思想和人生修炼的哲理，

武道能够体现中华武术的博大精深。

武道精神是自强、自立、顽强不屈的精神，

是强族、强种的大义精神。

武道精神可以使人在任何困难面前，

从容面对，百折不屈；

武道精神可以振兴一个民族，

大道至简，但其思想深邃，哲理精奥，

修大智慧，大勇毅。

杨氏

八卦掌秘法

杨维 著

江苏工业学院图书馆
藏书章

国术丛书

第四辑

武道是给武赋于内涵、思想和人生修炼的哲理，

武道能够体现中华武术的博大精深。

武道精神是自强、自立、顽强不屈的精神，

是强族、强种的大义精神。

武道精神可以使人在任何困难面前，

从容面对，百折不屈；

道精神可以振兴一个民族，

简，但其思想深邃，哲理精奥。

修大智慧，大勇毅。

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨氏八卦掌秘法/杨维著. —太原:山西科学技术出版社,
2004. 11

(国术丛书. 第4辑)

ISBN 7-5377-2427-X

I. 杨… II. 杨… III. 八卦掌, 杨氏
IV. G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 110170 号

杨氏八卦掌秘法

作 者 杨 维

出 版 山西科学技术出版社
(太原市建设南路 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:11.75
字 数 291 千字
版 次 2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月太原第 1 次印刷
印 数 1—3000 册

ISBN7-5377-2427-X/Z·497

定价:26.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前 言

八卦掌是中国武术内家名拳之一。它是一项内外兼修，融技击和养生为一体，以金丹原理图为指导思想，以走圈换掌为主，掌法灵活多变，风格特点鲜明的民族体育项目，同时也深受世界人民喜爱。杨氏八卦掌就是具有阴阳八卦掌和铁砂掌特色的优秀拳种，是杨氏武艺的重要组成部分。

杨氏八卦掌是阴阳八卦掌和铁砂掌的有机妙融，有站桩练功、走转练身、操打练劲、进退练步、左右换式等多种练习方法，还突出了眼似狸猫、刚柔相济、变幻莫测、身法灵活、掌法精妙、出手如电、劲力炸出、穿透力强等特点。本书基于“内修与外练兼顾、健身与技击并重”的原则，本着“功理功法的探究，套路姿势的协调，技击方法的应用”三合一的写作思想，充分体现了中国传统武术文化之特色。



多年来，笔者谨遵父亲大人教诲，为发扬传统武术文化朝夕揣摩参练，笔耕不辍，现已完成《杨氏八卦掌秘法》卷。在未来的日子里，我将一如既往地继续整理其他卷宗，让更多的人了解和学习杨氏武艺，并从中受益，这是我们的心愿。让我们相互学习和交流，把杨氏武艺发扬光大。

序

杨氏八卦掌始于明末清初，山东吴定府海丰县（现山东庆云）杨家庄杨吉兴。历经世代传习至今，形成了其独特的风格和特点，曾记录于《诏世拳术训谱》手抄本中，可惜毁于“文化大革命”。

父杨生，精八卦铁砂掌，通鞭法腿技，尤善骑术。依《杨氏八卦掌古谱》，精心钻研，苦心参练，渐生心得体会，使之进一步完善和发扬。近年，国家开放，中外交流频繁，杨氏武艺也得到广泛传播与发展，给人们的身体健康和社会安宁带来了深远的影响。目前，杨氏八卦掌已打破家族式的传播方式，传播至世界30多个国家和地区，深受世界人民喜爱。

老朽已近古稀，卧于病床，生命之夕不久矣，幸早嘱吾儿杨维，整理《杨氏武艺精粹》，发扬家族之文化。今得知“八卦掌卷”即将出



版，甚是高兴，以了却心愿，不负先辈之遗志。在此，我衷心地祝愿，这一传统的杨氏家族文化能为人类健康和社会安宁，以及促进世界人民大团结，贡献绵薄之力。

国际武术散手道联盟顾问

杨氏武艺八世传人

杨乃文

目 录

第一章 八卦掌概述

- 第一节 杨氏八卦掌溯源……………(1)
- 第二节 杨氏八卦掌特点……………(7)
- 第三节 杨氏八卦掌传谱……………(8)
- 第四节 小荷初露尖尖角……………(9)

第二章 八卦掌内功

- 第一节 天人合一论……………(22)
- 第二节 内功八调经……………(24)
- 第三节 七情与采气……………(30)
- 第四节 八卦周天功……………(33)
- 第五节 金丹原理图……………(35)

第三章 八卦掌桩功

- 第一节 八卦站桩功……………(42)



第二节 八卦掌走圈……………(44)

第三节 单操八卦桩……………(46)

第四节 双操八卦靠……………(57)

第四章 八卦掌母掌

第一节 单式发劲与操打……(75)

第二节 八卦掌母掌练法……(80)

第五章 八卦掌 16 式

第一节 八卦掌名词与释义
……………(107)

第二节 八卦掌练法与应用
……………(109)

第六章 八卦腿 16 式

第一节 八卦腿名词与释义
……………(143)

第二节 八卦腿练法与应用
……………(145)

第七章 八卦摔 16 式

第一节 八卦摔名词与释义
……………(181)

第二节 八卦摔练法与应用	
.....	(183)

第八章 八卦掌 16 式

第一节 八卦掌名词与释义	
.....	(219)
第二节 八卦掌练法与应用	
.....	(221)

第九章 八卦掌 64 式

第一节 八卦掌 64 式练法		(255)
第二节 五行八卦掌练法		(318)
第三节 七星八卦掌练法		(319)
第四节 九宫八卦掌练法		(319)

第十章 八卦掌战术诀

第一节 阴阳战术诀		(322)
第二节 虚实战术诀		(324)
第三节 动静战术诀		(329)
第四节 刚柔战术诀		(334)
第五节 进退战术诀		(341)
第六节 潜避战术诀		(345)
第七节 乱环战术诀		(347)

附 录 《八卦掌经》要论

第 1 章

八卦掌概述

第一节 杨氏八卦掌溯源

《明史·第 223 卷·列传第一百二》记载：杨博，字惟约，蒲州人。父瞻。御史，终四川佥事。博登嘉靖八年进士，除盩厔（今陕西周至）知县，调长安。征为兵部武库主事，历职方郎中。

大学士翟銮巡九边，以博自随。所过山川形势，土俗好恶，士卒多寡强弱，皆疏记之。至肃州，属番数百遮道邀赏。銮虑来者益众，不能给。博请銮盛仪卫，集诸番辕门外，数以天子宰相至，不悉众远迎，将缚以属吏。诸番罗拜请罪，乃稍赆其先至者，余皆惧不复来。銮还，荐博可属大事。吉囊、俺答岁盗边，尚书张瓚一切倚办博。帝或中夜降手诏，博随事条答，悉称旨。毛伯温代瓚，博当迁，特奏留之。已，迁山东提学副使，转督粮参正。



二十五年超拜右佥都御史，巡抚甘肃。大兴屯利，请募民垦田，永不征租。又以暇修筑肃州榆树泉及甘州平川境外大芦泉诸处墩台，凿龙首诸渠。初，罕东属番避吐鲁番乱，迁肃州境上，时与居民戕杀。监生李时旸以为言，事下守臣。博为筑金塔、白城七堡，召其长，令率属徙居之。诸番徙七百余帐，州境为之肃清。总兵官王继祖却寇永昌，镇羌参将蔡勋等战镇番、山丹，三告捷，斩首百四十余级。进博右副都御史。以母忧归。仇鸾镇甘肃，总督曾铣劾之，诏逮治。博亦发其贪罔三十事。鸾拜大将军，数毁之，帝不听。服阕，鸾已诛，召拜兵部右侍郎。转左，经略蓟州、保定。

初，俺答薄都城，由潮河川入，议者争请为备。水湍悍，不可城。博缘水势建石墩，置戍守，还督京城九门。时因寇警，岁七月分兵守陴。博曰：“寇至，须镇静，奈何先事自扰？”罢其令。寻迁总督蓟、辽、保定军务。博以蓟逼京师，护畿甸陵寝为大，分布诸将，画地为防。

三十三年秋，把都儿及打来孙十余万骑犯蓟镇，攻墙。帝忧甚，数遣骑侦博。博擐甲宿古北口城上，督总兵官周益昌等力御。帝大喜，驰赐绯豸衣，犒军万金。寇攻四昼夜不得入，乃并攻孤山口，登墙。官军断一人腕，乃退屯虎头山。博募死士，夜以火惊其营，寇扰乱，比明悉去。进右都御史，荫子锦衣千户。明年，打来孙复入益昌，击却之。遂擢博兵部尚书，录防秋功，加太子少保。

严嵩父子招权力，诸司为所挠，博一切格不行。嵩恨博，会丁父忧去。兵部尚书许论罢，帝起博代之。博未终丧，疏辞。而帝以大同右卫围急，改博总督宣、大、山西军务。博墨辔驰出关。未至，侍郎江东等以大军进，寇引去。时右卫围六月，守将王德战亡，城中刍粟且尽，士死守无二心。博厚抚恤，奏行善后十事。以给事中

张学颜言，留博镇抚。奏蠲被寇租，因金其丁壮为义勇，分隶诸将。博以边人不习车战，寇入辄不支，请造偏箱车百辆；有警则右卫车东，左卫车西，使相声援。又以大同墙圯，缮治为急；次则塞银钹、驿马诸岭，以绝窥紫荆路；备居庸南山，以绝窥陵寝畿甸路；修阳神地诸墙堑，以绝入山西路。乃于大同牛心山诸处筑堡九，墩台九十二，接左卫高山站，以达镇城。浚大濠二，各十八里，小濠六十有四。五旬讫功，赐敕奖赉。

帝数欲召博还，又虞边，以问嵩。嵩雅不喜博，请令江东署部事，俟秋防毕徐议之，遂不召。秋防讫，加太子太保，留镇如故。素把伶及叛人了都记等数以轻骑寇边，博先后计擒之。又数出奇兵袭寇，寇稍徙帐。因议筑故总督翁万达所创边墙，招还内地民为寇掠者千六百余人。又请通宣、大荒田水利，薄其租。报可。改蓟辽总督。秋防竣，廷议欲召博还，吏部尚书吴鹏不可。郑晓署兵部，争之曰“博在蓟、辽则蓟、辽安，在本兵则九边俱安。”乃如还，加少保。

帝忧连甚，博每先事为防，帝眷倚若左右手。尝语阁臣：“自博入，朕每忧边，其语博预为谋。”博上言：“今九边，蓟镇为重。请敕边臣逐大同寇，使不得近蓟，宣、大诸将从独石侦情形，预备黄花、古北诸要害，使一骑不得入关，即首功也。”帝是之。

四十二年十月，寇拥众窥蓟州，声言犯辽阳。总督杨选帅师东，博檄止之。又手书三往，卒不从。博拊几曰：“败矣。”急征兵入援，寇已溃墙子岭，犯通州。帝叹曰：“庚戌事又见矣。”诸路兵先后至。命宣大总督江东统文武大臣分守皇城、京城，镇远侯顾襄以京营兵分布城内外。寇解而东，躏顺义、三河，饱掠去。援兵不发一矢，取道毙及零骑伤残者报首功。帝怏怏，谕博曰：“贼复饱扬，何以惩后？”遂诛选。博惧及，徐阶力保持之。帝念博前功，



不罪。久之，改吏部尚书。

隆庆改元，请遵遗诏，录建言诸臣，死者皆赠恤。时方计群吏，山西人无一被黜者。给事中胡应嘉劾博庇其乡人，博连疏乞休。并慰留，且斥言者。一品满三考，进少傅兼太子太傅。帝将游南海子，博率同列谏。御史詹仰庇以直言罢，博争之。屯盐都御史庞尚鹏被论，博议留。忤旨，遂谢病归。尚书刘体乾等交章乞留，不听。大学士高拱掌吏部，荐博堪本兵。诏以吏部尚书理兵部事。陈蓟、昌战守方略，谓：“议者以守墙为怯，言可听，实无少效。墙外邀击，害七利三，墙内格斗，利一害九。夫因墙守，所谓先处战地而待敌。名守，实战也。臣为总督，尝拒打来孙十万众，以为当守墙无疑。”因陈明应援、申驻守、处京营、谕属夷、修内治诸事，帝悉从之。

博魁梧丰硕，临事安闲有识量。出入中外四十余年，始终以兵事著。六年，高拱罢，乃改博吏部，进少师兼太子太师。明年秋，疾作，三疏乞致仕归。逾年卒。赠太傅，谥襄毅。

拱柄国时，欲中徐阶危祸，博造拱力为解。拱亦心动，事获已。其后张居正逐拱，将周内其罪，博毅然争之。及兴王大臣狱，博与都御史葛守礼诣居正力为解。居正愤曰：“二公谓我甘心高公耶？”博曰：“非敢然也，然非公不能回天。”会帝命守礼偕都督朱希孝会讯，博阴为画计，使校尉怵大臣改供；又令拱仆杂稠人中，令大臣识别，茫然莫辨，事乃白。人以是称博长者。

子俊民，字伯章，嘉靖四十一年进士。除户部主事，历礼部郎中。隆庆初，迁河南提学副使。万历初，历太仆少卿。父博致政，侍归。起故官，累迁兵部左侍郎署部事。时议扯力克嗣封。俊民言：“款未可遽罢。惟内修守备，而外勒西部，使尽还巢，申定市额，使无滥索而已。”议遂定。进户部尚书，总督仓场。十九年还

理部事。河南大饥，人相食，请发银米各数十万。或议其稽缓，因自劾求罢。疏六上，不允。小人竞请开矿，俊民争不得，税使乃四出。天下骚然，时以咎俊民。在事历三考，累加太子太保。卒官，赠少保。后叙东征转饷功，赠少傅兼太子太傅。

由此可见，杨博确是一名文武兼备的民族英雄，与当年的戚继光、俞大猷都久居边关抗击外敌。隆庆元年，杨博才奉诏以吏部尚书理兵部事。穆宗死后，太子年幼，国丈李伟谋朝篡权，被杨博、徐阶诛之，并辅弼幼主登基，神宗自理朝政后，杨博年事已高，告老还乡，其子俊民理兵部事。明末，杨家举迁山东。杨吉兴自幼嗜武，习家传武艺，且得各派高手相传，内外家均有所习，尤以内家阴阳八卦掌为精。多年研习，得其奥妙，遂经世代传习，形成杨氏武艺体系，并记录于《诏世拳术训谱》手抄本中，可惜毁于文化大革命。其谱上关于《杨氏八卦掌》的记载列为首卷，文中记有：“诏世训，伏羲创八卦，世传之八卦掌，亦唤‘阴阳八卦掌’也，铁砂掌者，出少林，祖吉兴合习。后裔杨景继承祖训，隐于天理教为将，相互授受，交流拳法，各习其所习……”由此可见，杨吉兴在学习家传武艺的同时，又学习了阴阳八卦掌和铁砂掌等多门武功，从而更加丰富了杨家的武艺体系。

18世纪末，流行于长江以北各省的白莲教及其支派天理教起义，被清政府镇压后，白莲教的各个支系继续斗争，参加者不断增加。北方几省除了原有的天理教、八卦教外，相继出现了红阳教、荣华教等组织，秘密从事反清斗争，当时八卦教影响最大。朝廷规定，传八卦教者要查拿缉捕，为首者处以死刑，于是八卦教教徒便以传习拳术来隐蔽自己。清朝道光年间，在我国北方河南、河北、山东等地，爆发了大规模的天理教农民起义。在起义军领袖中有冯克善、杨景、唐有义等，他们都是武功高强之人，在



率领天理教农民起义军打下天津时，被重兵包围，最后因寡不敌众，天理教农民起义失败。冯克善、杨景等受伤被俘，关押在大狱之中，在他们即将问斩之前，唐有义带领农民起义军余部里应外合，杀死看守数十人，劫冯、杨二人逃走，清朝派重兵围捕数月，他们只好化装成云游僧人，四处躲藏。后来，冯克善云游到河北饶阳一带，化名赵灿意，杨景避难于关外。

民国时期，杨文才大师成为杨氏八卦掌传播的重要人物，在他的影响下，其子杨生对杨氏八卦掌的发展，起了更大的作用。

杨生 1914 年出生于黑龙江省青冈县，他是杨氏八卦掌七世传人。自幼善武技，得六世传人杨文才大师亲传，精通鞭法，腿技和骑术。据《杨氏传谱》记载：“杨生，外号‘杨馮头’。祖籍山东省吴定府海丰县杨家庄，性格倔强，仗义为人，自幼嗜武，尤善骑术。一日村把头冯玉得一烈马，驯之以用，不料，脱缰而逃，冯随其后大呼，众人皆呼。当是时，馮头欲起身去茅厕，忽闻众人疾呼，急出院外，远见一烈马飞奔而来，所到之处众人纷纷慑退。说时迟，那时快，烈马已飞驰而至，馮头飞身跃起，纵于马背，手固其颈，腿夹其腹，沉气大呼，烈马伏地。众人围靠，无不骇然……”

日寇侵略东北 14 年，民不聊生，百姓苦不堪言。一次，两日军夜入民宅，欲强行霸占邻居家妇人。妇人大呼，馮头闻之，翻墙而过，见两日军按妇人于地，施无人道之礼，馮头大骂，以虎尾鞭法横扫敌头，竟一鞭击两日兵于血泊之中。次日，杨生便告别家乡，参加了中国人民解放军，因其武艺超群，遂被军首长任命为中国人民解放军 39 军 117 师警卫连连长兼武术总教头，1952 年牺牲于朝鲜战场……

多年来，随着杨氏武艺的广泛传播与发展，给人们的身心健康和社会安宁，带来了深远的影响，全世界已有 30 多个国家和

地区,成立了“杨氏武艺协会”。愿杨氏武艺这一古老而灿烂的中华民族瑰宝,更好地为全世界人民的健康长寿,以及世界人民大团结,做出更大贡献。

第二节 杨氏八卦掌特点

杨氏八卦掌有站桩练功,走转练身,操打练劲,进退练步,左右换式等多种形式。且具有眼似狸猫,刚柔相济,变幻莫测,出手如电,劲力炸出,穿透力强等特点。

一、站桩练功,根基稳固

站桩是杨氏八卦掌的入门功法,通过站桩,练习腿部肌肉力量,可使练习者根基稳固。

二、走转练身,左右换式

走转是杨氏八卦掌的核心,通过走转,练习手、眼、身、步法,肩、肘、腕、胯、膝以及周身各部位的协调统一,同时,还可以通过进退变位和左右换式,调整攻防距离,占据最佳的攻防位置。

三、操打练劲,穿透炸出

操打是杨氏八卦掌的发劲手段,通过操打,练习掌打和脚踢以及全身各部位攻击的杀伤力。以力起于腿,主宰于腰,达于四肢为原则。通过意识和神经像打喷嚏一样,一触即发,一发即