

赵明远

著



游龙八卦  
连环掌

Youlong Bagua Lianhuanzhang

习练内家拳，要将阴阳变化之道与人体生理自然之本能充分融合，使身体各部位功能得到全面的锻炼。学有定规，但不能死学，「明规矩而守规矩，脱规矩而合规矩」，「钻进去还要能走出来」。用无定法，以应变变，运变自如，运用之妙存乎一心。



河南科学技



常州大学图书馆  
藏书章  
Guangdong  
Jagva Lianhuanzhang

游龙八卦  
连环掌



河南科学技术出版社  
· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

游龙八卦连环掌 / 赵明远著. — 郑州 : 河南科学技术出版社,  
2014.5

ISBN 978-7-5349-6487-9

I. ①游… II. ①赵… III. ①八卦掌—套路(武术) IV. ①G852.16

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第174090号

---

# 游龙八卦连环掌

赵明远 著

---

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371) 65737028 65788633

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：韩雅楠

责任编辑：朱江涛

责任校对：李振方

封面设计：朱婧

版式设计：溢彩文化

责任印制：张艳芳

印刷：河南新华印刷集团有限公司

经销：全国新华书店

幅面尺寸：168 mm × 235 mm 印张：12.25 字数：150千字

版次：2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

定价：30.00元

---

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。



# 目 录

<b>第一章 游龙八卦连环掌</b> ·····	17
一、运动特点·····	18
二、运动要领·····	19
三、锻炼方法与步骤·····	19
四、动作名称·····	20
五、动作图解·····	21
<b>第二章 游龙八卦连环剑</b> ·····	53
一、动作名称·····	54
二、动作图解·····	55
<b>第三章 游龙八卦连环刀</b> ·····	73
一、动作名称·····	74
二、动作图解·····	75
<b>第四章 八卦子午鸡爪阴阳锐</b> ·····	101
一、动作名称·····	102
二、动作图解·····	103



第五章 八卦风火轮·····	125
一、动作名称·····	126
二、动作图解·····	127
第六章 子玄剑·····	147
一、运动特点·····	148
二、动作名称·····	149
三、动作图解·····	150
第七章 八卦子午鸳鸯钺·····	167
一、动作名称·····	168
二、动作图解·····	169





游龙八卦  
连环掌

Yudong Bagua Lianhuanzhang

赵明远

著



河南科学技术出版社  
· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

游龙八卦连环掌 / 赵明远著. — 郑州 : 河南科学技术出版社,  
2014.5

ISBN 978-7-5349-6487-9

I. ①游… II. ①赵… III. ①八卦掌—套路(武术) IV. ①G852.16

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第174090号

---

# 游龙八卦连环掌

赵明远 著

---

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371) 65737028 65788633

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：韩雅楠

责任编辑：朱江涛

责任校对：李振方

封面设计：朱婧

版式设计：溢彩文化

责任印制：张艳芳

印刷：河南新华印刷集团有限公司

经销：全国新华书店

幅面尺寸：168 mm × 235 mm 印张：12.25 字数：150千字

版次：2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

定价：30.00元

---

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。



## 作者简介

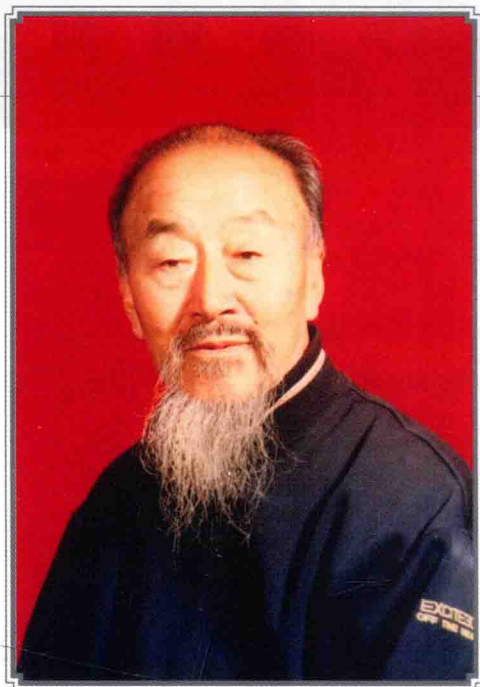
赵明远，1929年生，河南人，安阳市交通局干部，中国武术段位七段，安阳市明远太极拳俱乐部创建人，曾任安阳市太极拳委员会主任、安阳市武术协会常委。先后师从于我国著名武术家沙国政先生和李子鸣先生，学习八卦掌、形意拳、太极拳和通背拳等，得到两位恩师之真传。作者集几十年的苦练、践行、体悟和心得，在书中以易理阴阳转化之道、八卦变易之理讲解拳理，使易理与拳理融为一体。



1986年，作者在河南省太极拳比赛中荣获杨氏太极拳第一名和48式太极拳第一名。

作者还在1993年国家体委武术研究院举办的国际八卦掌联谊会和1995年国家体委武术研究院举办的八卦掌交流比赛中，均获一等奖。



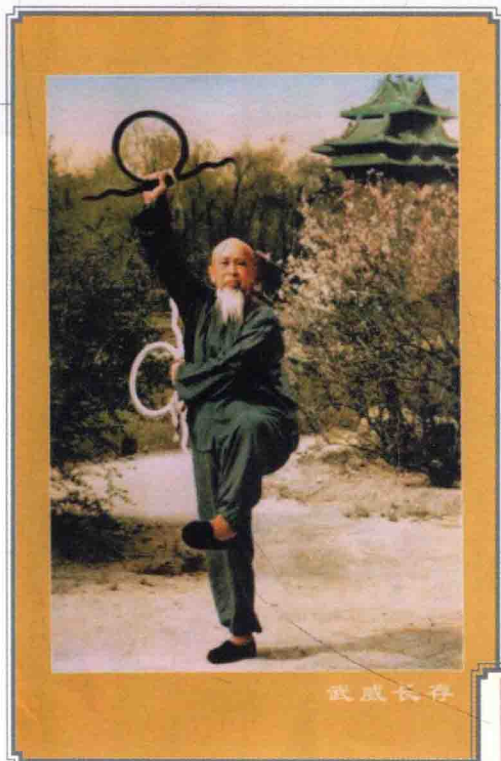


中国著名武术家沙国政先生



沙国政先生与赵明远师徒合影





中国著名武术家李子鸣先生



李子鸣先生与赵明远师徒合影



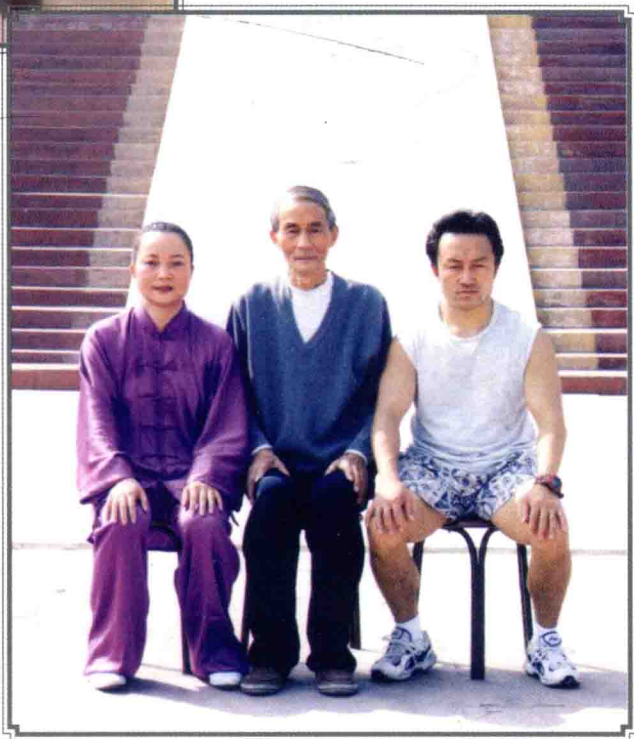
北京市八卦掌研究会  
会长马传旭先生



沙国政枪术



赵明远与国家体育总局武术研究院教授、中国武术九段、中国武术协会秘书长、武术专家委员会首席专家康戈武先生合影



赵明远与云南省沙国政武术馆馆长、云南省武术协会副主席、昆明市武术协会副主席、武当山武术拳法研究会特邀研究员沙俊杰、李斌夫妇合影





赵明远拳照



赵明远与部分弟子合影



# 自序

中国武术拳法可分为内家拳和外家拳。内家拳主柔而劲蕴于内，如太极拳、八卦掌、形意拳；外家拳主刚而劲显于外，如查拳、华拳、红拳、炮拳及少林拳。我多年研习内家拳，先后师从于我国著名武术家沙国政先生和李子鸣先生，并得到了武术界多位专家、教授的指点。得内家拳之形易，解内家拳之意难，提高武德修养和对内家拳拳理的理解、运用，是探寻内家拳精髓的必由之路。几十载的习武实践，使我对中国传统文化的理解、领悟不断加深，并将之融汇于拳术动作中。两位恩师的悉心教诲和毫无保留的传授，引领我朝着明拳理、精拳技的方向不断前进。为使内家拳得以更好地发扬和传承，我集几十年研习内家拳之实践和体会，自创编撰了游龙八卦连环掌、游龙八卦连环剑等七套内家拳法。我想，将内家拳法编撰刊印成书，是对两位恩师最好的纪念。

## 一、中国传统文化和哲学思想是传统武术的理论根据，拳理即哲理，学习内家拳必须学习、体悟中国传统文化

《论语》《孟子》《老子》《庄子》和《周易》是中国传统文化经典著作。《论语》的一个中心是“仁者爱人”，通过对社会行为道德规范的遵守来实践“仁”。“己所不欲，勿施于人”“己欲立而立人，己欲达而达人”。“践仁”才是有德性的人。孟子倡导“仁义”，是由“义”来践“仁”，并进一步阐释为“内圣外王”。“我知言，我善养浩然之气”“诚者天之道也，思诚者人之道也”“尽其心者，知其性也。知其性，则知天矣。存其心，养其性，所以事天也”（《孟子·尽心上》）。人通过道德修养和实践，追求“知天”与“事天”，以达到天人合一的境界。老子则用“道”来寓意宇宙万物的演变。他认为“道”是“夫莫之命而常自然”的，“人法地，地法天，天法道，道法自然”；“道”代表着“独立不改，周行而不殆”的永恒绝对的本体意义。《易经》探究生命的道理，“天地之大德曰生”。“易”有三易，一是“变易”，指变化；二是“简易”，即规律性；三是“不易”，指不动，即道。“易”可概括为世间万事万物都是变动的，变动中又有规律，不变的只有道，也就是本体。习武者通过学习传统哲学经典，提高道德修养，追求天人合一，并将对传统哲理文化的理解和领悟用拳术动作表现出来，方能达到习武的最高境界。



## 1. 太极拳

内家拳的拳理可追溯于《周易》。“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”“太极者，无极而生，阴阳之母也。动之则分，静之则合，是为太极”。山右王宗岳《太极拳论》进一步发展为“无过不及，随屈就伸，人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘；动急则急应，动缓则缓随。虽变化万端，而理为一贯。由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。然非用力之久，不能豁然贯通焉……”，形象地阐释了太极、阴阳变化之理在太极拳运动中的具体运用。由“懂”而“贯通”，在实践中参悟哲学变易之理，从而达到内家拳由形到神的飞跃。

## 2. 八卦掌

八卦分伏羲八卦和文王八卦。伏羲八卦即先天八卦。据《易经·系辞传》记载：古者包羲氏之王天下也，仰则观象于天、俯则观法于地。观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是作八卦，以通神明之德，以类万物之情。其卦形乾坤相对，坎离相对，巽震相对，艮兑相对，与《说辞传》“天地定位，山泽通气，雷风相薄，水火不相射”的观点相吻合。天、地、山、泽、雷、风、水、火并非孤立，而是交互影响，互通声息的。以八卦象征天地万物之生生不息和变化无穷。文王八卦为后天八卦，主要象征人事，以八卦来解析社会人生。伏羲八卦图和文王八卦图都使用了八个各个相合的符号代表八种不同的卦象，但是两种八卦图在方位配置上有着明显的差异。前者立足于自然，后者立足于人事；前者着眼于认识宇宙这一本体，后者在于提供阴阳变化的信息。因此，以先天八卦为体，以后天八卦为用，体用结合，来共同揭示自然变迁及社会发展的规律。

八卦掌将上述《易经》哲理作为拳理基础，以八卦的乾、坤、震、艮、离、坎、兑、巽的无穷变化为运动之纲，以天、泽、火、雷、风、水、山、地为拳术之势，以狮、猴、鹤、龙、凤、蛇、鹰、麟八形为其象，以八卦对八掌，以八卦之六十四卦合八卦掌六十四掌之数，使易理与拳理高度融合，形成了顺乎自然而又独特的风格。

## 3. 形意拳

在形意五行拳中，“劈、钻、崩、炮、横”源于五行之金、木、水、火、土。



《太极图·通书》描述其为“阴阳变合而生五行。五行之生，各一其性。劈拳形似斧，性属金；钻拳形似电，性属水；崩拳形似箭，性属木；炮拳形似炮，性属火；横拳形似弹，性属土。”由相生之理来论：劈拳生钻拳，钻拳生崩拳，崩拳生炮拳，炮拳生横拳，横拳生劈拳，万物生于土。由相克之理来论：劈拳克崩拳，崩拳克横拳，横拳克钻拳，钻拳克炮拳，炮拳克劈拳。生克合并，即五行炮拳。

#### 4.辩证思维观

上述古代哲理思想都有一个共同的基础，即辩证思维观。古代哲人对万事万物的认识，始于阴阳两个符号“——”和“— —”。“易”即一阴一阳，三个符号叠加为“八卦”，两卦相配形成六十四卦。宋代哲学家朱熹评价《周易》“阴阳而已”。一阴一阳是矛盾对立的统一，代表了认识万事万物的辩证观。对于传统武术文化的深研，当然需在阴、阳二字上下功夫。如八卦掌的练法是以动为本，动中求变，变中取胜。“变”即阴阳之变。“变化无穷”“变化多端”“神机莫测”是八卦掌的特点。对此“变”的把握，我在教学实践中的体会是知易行难，不但要懂，还要在练中悟。正如陆游所讲“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。

#### 5.三才之道、天人合一说

《易经》曰：“立天之道曰阴曰阳”“立地之道曰刚曰柔”“立人之道曰仁曰义”。中国哲学的思考围绕着“天人合一”的思想，“易与天地准，故能弥纶天地之道”（《周易》）。“仁义”之道也就是天地阴阳之道，所谓三才之道的天人同构，即天人合一。老子曰“道大、天大、地大、人大”，将人与天、地、道同等齐观，称四大。孔子以“下学而上达”来说明常人经过持续努力可达至高远。孟子认为“诚者，天之道也。思诚者，人之道也”。道德修养与武技水平达到“诚”而行“仁义”之事者，可谓达到了天人合一的高远境界。

### 二、虔诚恭敬、潜心体悟、勤学苦练是研习内家拳的必由之路

我有幸拜在中国著名武术家沙国政、李子鸣门下学习八卦掌、形意拳、太极拳，得到了两位老师的真传。两位恩师创立的武学，是他们毕生的心血，是非常宝贵的财富，需要我们潜心研究继承，悟其精髓，发扬光大。《论语》中颜回形容孔子“仰之





弥高，钻之弥坚，瞻之在前，忽焉在后”，也恰当地形容了两位恩师的德高和艺高。李子鸣老师将八卦掌总结为是一种游击战和运动战的打法，极为贴切。沙国政老师创立的八卦连环掌，风格独特，变化无穷，充分体现了八卦掌游击战和运动战结合的特点，达到了孙禄堂《八卦拳学》中所述“形神俱妙与道合真之境”。

为了提高水平，我去昆明向沙老师求教。沙老师和师母让我吃住在他们家里，生活上对我极为照顾。我只有将感激融入到每天的勤学苦练中。后来我又多次请沙老师到安阳来，让其大部分时间住在家里，以便早晚求教。老师和我都是早上四点起床，晚上十二点才休息。老师对我要求很高也很严，只教两遍，不教第三遍。每天早晨教学生时，我仔细揣摩老师的教学方法。沙老师教拳时只说几句话，讲究的是学生“自悟”。他认为“练拳时要无人如有人，用时要有人如无人”“动静缓急，刚柔虚实”。以上要诀，需细细体悟，潜心践行，实践出真知。沙老师对我无话不说，亦师亦友。沙老师曾说：“我教你的都是大学课程。你能学会，我都教你。”言犹在耳，随沙老师学艺的那段时间是我一生中最美好的时光。

习练内家拳，要将阴阳变化之道与人体生理自然之本能充分融合，使身体各部位功能得到全面的锻炼。学有定规，但不能死学，“明规矩而守规矩，脱规矩而合规矩”“钻进去还要能走出来”。用无定法，以变应变，运变自如，运用之妙存乎一心。传统文化的哲理使我心明、脑静，两位恩师的教诲使我眼亮、心宽，我找到了与日月同光、与四时同序的感受。两位恩师都认为我是忠厚诚信之人，悟性又好，都希望我一定要学有所成，一定要把拳术发扬光大。为了报答师恩，也为了给我的弟子留下一份完整的资料，我编写了此书。

著者

2009年9月8日于安阳

