

# 八卦掌和八卦掌对打



云南人

982  
713

1

责任编辑：李鸿启  
封面设计：刘福海

## 八卦掌和八卦掌对打

蒋勋撰 全汝忠 演练  
罗洪霖 整理

云南人民出版社出版  
(昆明市书林街100号)

云南新华印刷厂印刷 云南省新华书店发行

开本：787×1092 1/32 印张：3 字数：63,000  
1982年10月第一版 1982年10月第一次印刷  
印数：1—137,400  
统一书号：7116·861 定价：0.24元

## 前 言

八卦掌是我国传统拳术之一。它起源于何时，因缺少历史记载，故无法考证其年代。但是乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑这八卦，是道家的学说，其缘起时间早在周秦时代，距今已二千多年。八卦掌广为流传是在清道光中叶（公元一八三五年）以后，至光绪年间（公元一八七五——公元一九〇九年），在北京一带最为盛行。董海川先生那时在北京授徒传艺，独创一格，自成体系，所收的弟子甚多，有名望的达百人之多。如果把董先生教义和团练拳棒所收的门人计算在内，那就远远不止这个数字。

董海川先生授徒严谨，他除非常重视基本功的训练外，还根据学者的不同特点，分别授习，传教招势。由于他因才施教，门徒又多，因此现时流传的套路就各有特色，很不一样。但是无论哪位老师传授的八卦掌，尽管说法不一，而其锻炼的要领和应用的原则是一致的。

八卦掌的基本掌法有单换掌、乌龙缠腰掌、双撞掌、四立掌、百袍锄草掌、磨身掌、龙形顺势掌、鹞身掌等八掌。它的运动形式是走圈转掌，除了要求呼吸锻炼与动作协调外，还有八个不同于其他拳术的特点，这就是：进退上要求进前腿，退后腿；转换时入进步，出弯步，跨横步，回身要倒步；着重于掌和指力，讲究“拳不如掌，掌不如指”；

“静以待动，以逸待劳”，做到人动我先动，后发先至；攻守上以穿掌掩肘，左右转换，防中守、守中攻；发力时“以根催梢”，讲求“整劲”；转身后回要顾及“四正四偶和上下”（即照顾十方）；发掌时掌随步到，身随掌走。这八点与常人的自然本能相反，所以人们又称八卦掌为反八掌。八卦掌的这些要求对发展身、手的轻捷、灵活，特别是下肢的力量有很好的作用。武术界流传着的说法是：形意拳的手，太极拳的腰，八卦掌的腿。此三家拳术都是以吐纳守引术、阴阳五行学和武术结合而又各具其能，各含其妙的内家拳术。

八卦掌的主要基本功是“走圈”。技术要求是：“外重手、眼、身法、步，内修心、神、意念足”。拧旋滚转，一身是圆。实质上就是要屈而不直，做到浑身为大圆，肘臂是小圆，屈腿膝股也小圆。以腰为轴，盘旋滚拧钻，做到圈中有圈，正圈反圈、进圈退圈、周身恰似环，达到柔化刚发，刚柔相济。

“走圈”分上、中、下三盘功：上盘练法是身体直立腿不弯，走时与常人一样，这种练法功夫长进甚微，练者很少；中盘练法是两腿弯曲，小腿与大腿成半月形（也称半弓形），膝盖微前顶，上身与腰部的重点（重力）坐落于两腿之上，走步恰如趟水，这种练法功夫增进较快，多数人都能适应，练者最多；下盘练法是两腿极力弯曲，既费劲而又有弊病，尽管功夫长进快，但练者非常少。走圈的大小无一定的限度，可根据自己个子的高低和场地大小而定，最好以练功者自己的八步一圈较适当。所谓八步，即左右两脚向前迈进一次为一步，里脚（靠圆心的脚）应直进，外脚沿圆落地

往里合（扣），两脚形成八字形。向前迈步有两个步法：一是扣步，即脚尖向里扣；二是撇步，即脚尖向外摆。这种步法起着使身体稳固和灵活的作用。迈脚时要求平起平落，决不允许脚跟提起，前脚掌要先着地，决不能脚跟先落地，这是步法的至要。只有走圈练好了，走转、换招、变势、运掌才能得心应手，运用自如。走圈是基本功，必须下苦力。有个歌诀说：“步不稳兮力自摇，脚下坚实胜于招，进取足趾退悬踵，不扣步兮莫回瞧。”

八卦掌练习中讲究推、托、带、领、搬、拦、截、扣等字的用法和“四心”、“九力”、“九要”、“三空”。

四心是：腹为重心，腰为轴心，脑为枢心，手脚为中心。

九力是：顶力、提力、划力、争力、横力、弹力、裹力、螺旋力、合力。

九要是：一要塌，腰往下塌劲，尾闾上提；二要扣，开胸沉气，阳气下降；三要提，提肛；四要顶，舌顶上颚，头顶上劲，掌顶前劲；五要裹，两肘往里裹劲（如抱物状），两臂往里裹；六要松，周身关节要轻松，两膀下沉；七要垂，垂肩坠肘；八要缩，肩、胯和周身力往里裹缩；九要穿，八卦掌讲的是“起钻落翻”，起为钻，落为翻，起钻是穿，落翻是打。

三空是：手必空，脚必空，胸必空。这实际上就是力量的锻炼。因为手必空则掌背会绷紧而掌根有力；脚必空则脚指抓地，沉稳有力，起落便捷；胸必空则力量内蓄，便于发劲。

蒋勋培先生的业师吴峻山老师，系董海川老先生门徒韩

福顺（人称单刀韩六）和神腿施六（施继栋先生）的嫡系（韩福顺代施继栋收吴为徒弟，二人均传授过他）。蒋勋培先生练八卦掌已数十年，从不间断。可以说既得名师指教，又刻苦研习技艺，造诣颇深。为了响应国家体委“发掘、继承、整理”祖国宝贵文化遗产的号召，又鉴于八卦掌传统套路出书很少，而国内国外的爱好者又渴望这一类武术书籍，在各界人士一再催促下，年近八旬的蒋勋培先生将多年锻炼的八卦掌之一，侧重于“推”字的八掌，加以整理，同时，又编著了技击部分，汇集成册，公开出版，供武术爱好者练习、参考。由于水平有限，肯定会有不足之处，请广大读者予以指正。

本书承沙国政、何福生等老师多方协助，特此致谢。

编 者

一九八一年十二月十五日

# 目 录

一、八卦掌的锻炼功用	(1)
二、八卦掌的技击特点和防身自卫作用	(5)
三、八卦掌三十六歌诀	(10)
四、八卦掌主要掌法介绍	(14)
五、八卦掌动作说明	(18)
1. 预备式	(18)
2. 第一掌 单换掌	(20)
3. 第二掌 乌龙缠腰掌	(22)
4. 第三掌 磨身掌	(27)
5. 第四掌 龙形顺势掌	(33)
6. 第五掌 双撞掌	(38)
7. 第六掌 四立掌	(43)
8. 第七掌 百袍锄草掌	(48)
9. 第八掌 鹤身掌	(53)
10. 收 式	(59)
六、八卦掌技击(对打)图说	(60)
1. 第一掌 反背捶	(60)
2. 第二掌 青龙探爪	(63)
3. 第三掌 推山入海	(68)
4. 第四掌 掖掌	(70)

5.第五掌	双撞震心捶	(74)
6.第六掌	百袍锄草	(77)
7.第七掌	怀抱琵琶	(79)
8.第八掌	倒拉风舟	(82)
<b>七、附录</b>		<b>(84)</b>
	董海川大师轶事	(84)
	施继栋先生轶事	(86)
	韩福顺先生轶事	(87)



## 一、八卦掌的锻炼功用

经常练习八卦掌，能增强体质，祛病延年。

八卦掌是锻炼身体的一种好方法，经常练习八卦掌，能够增强体质，祛病延年，提高健康水平。一些患有心血管系统疾病和呼吸系统疾病以及肠胃病等其他慢性疾病的患者，通过练习八卦掌，疾病得到了治疗，效果比较好。因为八卦掌包含着各种不同的动作，结构很复杂，变化大，对发展身体各部肌肉、关节、韧带的弹力、灵活、柔韧性都有很好的作用，同时感官、神经与肌肉活动的协调机能也都得到了锻炼和发展，改善人体各器官系统的功能，克服局部器官的病变，使病变的器官功能得到痊愈和恢复。中医医学有一条重要理论，叫做“扶正祛邪”，它强调先治本后治标。它认为局部器官病变的治疗是以“祛邪”来“扶正”，是治标的一种治疗方法。另一方面是通过身体锻炼或练功手段，来达到增强体质，治疗局部器官的目的，也就是通过“扶正”来“祛邪”，这是一种治本的治疗方法。八卦掌的锻炼就是“扶正”。“扶正”是为了“祛邪”，“祛邪”必须“扶正”。

八卦掌的健身作用主要表现在以下几个方面：

对血液循环系统有良好的影响。血液循环系统包括血液、心脏和血管。这个系统的作用是运送体内新陈代谢过程中所需要的养料和产生的代谢产物。八卦掌的很多动作少不

了肌肉活动，而且动作很不对称，增加了体力消耗，促使体内代谢加强，肺的换气量和氧的吸收量较高，排出的二氧化碳等代谢物增多。这就引起循环器官活动的高涨，心脏收缩加强，血液循环加快，气血畅通，提高了运送量，使循环器官的机能受到锻炼。

长期进行八卦掌练习，能使心脏肌肉发达，心脏变大和收缩力加强，心跳搏动有力。一般人的心脏每次收缩约输出血液60—70毫升，经常练习八卦掌的人，心脏每次收缩能输出血液80—100毫升，甚至更多一些。八卦掌的姿势有高有低，动作的难度又比较大，特别是以腰为轴的拧转，运动量很大。因此，经常练习八卦掌的人锻炼以后，安静时心跳减慢。在平静状态下，一般人每分钟心跳70—80次，而常练八卦掌的人，每分钟心跳只有40—55次左右。心跳频率减少，使心脏每次收缩后能有较长时间的休息，这就给心脏功能提供了很大的储备力量，所以能承受更大的负担。激烈运动时，经常锻炼的人，每分钟心跳可达二百次以上，而一般人心跳到一百八十次时就会出现面色苍白、恶心呕吐等症状。

八卦掌锻炼还可以使血液中的白血球、红血球和血红蛋白增加。红血球和血红蛋白的增加可提高体内营养水平和代谢能力，白血球有吞噬细菌和异物的作用。所以经常从事八卦掌练习，可增强身体对传染病的抵抗能力。

练习八卦掌能够很好地训练神经系统。人体的复杂而又多种多样的活动都是在神经系统调节下进行的，各种活动对神经系统必然产生相应的影响，并使其机能发生一定的变化。八卦掌的特点是“外重手、眼、身法、步，内修心、神、意念足”，要求练者“动迅静定”，“内外合一”。这

些特点对改善有机体的控制能力起到了锻炼作用。中枢神经的兴奋和抑制的过程就要随着动静、快慢的变化而迅速准确地变换，从而提高了中枢神经的调节机能，达到中枢神经、内脏呼吸器官和手、眼、身、步的协调一致。

八卦掌的摆扣转圈要求练习的人善于在各种动作与支撑的条件下，掌握自己身体的平衡，这就要求人体活动的指挥机关——神经系统的兴奋性和灵活性大大改善，对外界刺激的反映更快、更准确，从而使得体内各器官系统的活动更灵活，更协调。大脑机能改善了，该睡时就能迅速入睡，睡得香甜；工作时头脑清醒，效率提高。

练习八卦掌能使人体呼吸系统得到良好的锻炼。呼吸系统的功能是吸收外界的氧气和排出体内的二氧化碳，保证人体新陈代谢的进行。八卦掌锻炼的运动强度和难度都很大，从而肌肉活动能量消耗也大，需要大量的氧气供给，同时也就要排出大量的二氧化碳。这就要求呼吸器官加倍工作，从而更好地锻炼了呼吸系统，使其功能得到较大地提高。例如，通过练习八卦掌，能使人体胸廓活动范围增大，肺活量增加。一般人深吸气时的胸围比深呼气时大6—8厘米，肺活量只3,500毫升左右，而经常练习八卦掌的人，深吸气与深呼气的胸围差（称为呼吸差）可达9—16厘米，肺活量可达4,000—5,000毫升，以至更多。八卦掌锻炼还可使安静时的呼吸频率减低。一般人每分钟呼吸约14—16次，而经过经常性八卦掌练习的人，呼吸频率减少到每分钟8—12次，呼吸深而慢，这就使呼吸器官有较多的休息时间，不易疲劳，也不致大口喘气，武术界常说“练八卦出汗而不气喘”，原因就在这里。

练八卦掌还能增强消化系统的功能。练习八卦掌能使体内代谢加强，消耗增加，要求人体的消化器官加强功能，更好地吸收食物中的养料以满足机体的需要。所以常常在锻炼之后，食欲增加。在这种情况下，消化器官中的腺体分泌更多的消化液，胃肠道的蠕动加强，血液循环改善，促进食物的消化和吸收。另外一方面，练习八卦掌时，膈肌和腹肌的大幅度活动，对胃肠起了按摩作用，这对改善胃肠血液循环和增强其机能都有良好的作用。

八卦掌既适宜于少年、青年和壮年人练习，也适合老年人锻炼。学者可根据自己的年龄和体质情况，动作由易到难，由简到繁，运动量由小到大，循序渐进，坚持不懈，这样，就能够强健身体，预防疾病，延年益寿。驰名中外的八卦掌前辈梁振圃先生，幼年在京前门外东大市估衣庄学徒时，身材矮小，体弱多病，后拜董海川先生为师，学习八卦掌，一天三遍，一遍多回，“冬练三九，夏练三伏”，从不间断，身体逐渐强健，功夫越来越深。还有施继栋先生，也是董海川先生的高徒，他几十年来都是“闻鸡起舞，对月练拳”，功夫极好，人称“神腿施六”。他活到八十多岁后，家中人劝他回河北冀县小寨村原籍养老，以终余年。临行时很多弟子和友好到前门西车站给他送行，施先生一时高兴起来，在车站上连打几十个飞脚，嘴里还说：“我老了，不中用了啊！”围观的人看到施先生那么大的岁数，腿脚还那样灵便，不住点头称赞：“真是好身体，好功夫。”我们大家都知道，人老了，手脚就不大灵活。但是八卦掌着重于腿的功夫和手的云磨、刁搬，所以练八卦掌的人，手灵身灵步子活，这是八卦掌的独到之处。

## 二、八卦掌的技击特点和 防身自卫作用

武术的动作都具有攻防的含意。八卦掌的动作和练法中，也都含有技击(攻防)的意识。如推、托、带、领、搬、扣、拦、截等技法，它们都有着不同的运用特点和攻防规律。人们练习八卦掌除用于健身之外，在必要时还用来防身，所以其技击特点仍然保持下来和发展起来。这也是武术区别于其他运动项目的显著特征。这一特点的存在，可以使人们通过武术锻炼，不仅能够达到增强体质的作用，而且能够学会和掌握一些搏斗的攻防技术，用来抗击外侮，自卫防身，为国防建设服务。

八卦掌在攻防方面有它的特点和独到之处。有的人看见八卦掌“沿圆转圈”，认为这种武术套路的攻防特点不突出，防身作用不大。其实不然。持这种看法的人，很不熟悉八卦掌，只看其形势，不明白其奥妙。

八卦掌的技击特点和防身自卫作用，从下面的三个小故事里可见一斑。

传说董海川老先生的弟子马维祺先生，因在北京开设了一个煤铺，所以人称“煤马”。马先生经营煤铺，日与几千斤煤相周旋，他经常把煤铲往煤堆上一插，围着煤堆转圈，练习八卦转掌。练完以后再打煤球。有一个练习拳术的人，差不

多天天都去看他练功。一天，这个看马先生练功的人对着马先生说：“你天天围着煤堆转圈，能把人转倒吗？”马答道：“转不倒人，你来试试吧！”练者口里说：“好！”便往他煤堆跟前一站，挡住马先生转圈的路线。马先生上去一刁一搬，将他甩出几丈以外。那个人不认输，爬起来就向马先生扑去，又被马先生扔出很远。

程廷华先生，是河北省深县程家村人。他在北京崇文门外花市四条庙内做眼镜生意，故人们又叫他“眼镜程”。程先生性喜武术，经人介绍拜董海川老先生为师，学习八卦掌。苦习多年，得其师的精微奥旨，因此声威大振，驰名全国。

公元一九〇〇年（清光绪二十六年），八国联军侵入北京，奸淫掳掠，杀人放火，横行一时，人民非常痛恨那些外国侵略者。程先生家住崇文门外河泊厂四十六号，某日出门上庙做生意，遇上十几个德国侵略军，要强行搜查程先生身上。因为程拒绝接受检查，惹恼了德国兵。突然上来四、五个德国侵略军，举手就打程先生。好个眼镜程，不慌不忙，只见他右脚上前一步，一领一扔，将一个德国兵扔出去数丈，跌倒在地。程先生又退步转身，一掌又将另一个德国兵打倒。德军一见程先生打翻他们两个同伴，一个个恼羞成怒，急得呱呱直叫，十几个一齐围了上来，心想以多为胜，抓个活的。哪知程先生使出“游身八卦掌”，或粘或走，或开或合，或离或接，或顶或去，指东打西，窜南跃北，犹如猛虎扫荡羊群，不大的功夫，打得德国兵落花流水。很多远远围观的中国人，看见程先生如此英勇，给中国人民扬眉吐气，都暗暗喝彩。那些德国侵略军被程先生打得东倒西歪，摔得鼻青脸肿，洋相百出。德国兵气急败坏，几个德军取出洋

枪，对准程先生射击，将程先生打死在河泊厂东巷。可叹一代英雄，竟死在德国侵略者魔掌之下！

董海川老先生的另一个高徒梁振圃先生，字照定，是河北省冀县城北郝家塚村人。后来在北京以估衣为业，夫妇一起住在北京东大市。一天，梁夫人想回冀县老家去看望亲友，因怕路上不好走，要梁先生与她结伴同行，以便照应。梁先生怕耽误生意不愿与夫人一同回去，就给夫人雇了一辆大车让她自个回老家。在动身之时，梁先生给她说道：“倘若路上遇到‘吃横粮子’的（拦路抢劫的歹徒），你就说是估衣梁的家眷。”大车出彰仪门走了三十几里，遇见三个手持刀剑的人拦住去路，截道者上前一把扯住前哨子（就是扯住大车的前牲口），厉声说：“都下来，把东西拿出来。”梁夫人道：“我是估衣梁的家眷。”土匪道：“滚他妈一边去，什么凉的热的，爷们不吃那一套。”匪徒边说边上来把包裹夺了就走，梁夫人的东西没了，便对赶车的人说：“请你把我送回北京，该多少钱我都会给你的。”赶车的认识梁先生，忙说：“不要急，我送你回去。”梁夫人回到北京，一进家门就骂，“老梁，你他妈白练了，遇上截道的，提起估衣梁，屁用都不顶。土匪还说管他妈什么凉的热的，夺了包裹就走了。我看呀！你是坐在坑上吹牛。”梁先生听了微微一笑，一面安慰老伴说：“别急，别急，明天一定把东西给你找回来嘛。”梁夫人道：“得啦，别吹啦，你就会骗老娘们。”梁先生也不与她争论，第二天提了一个小包裹，又拿一根三尺长的小竹竿，向彰仪门外走去。这一天，那三个家伙又来行劫，他们喝令梁先生站住，上来就夺包裹。梁先生说：“包裹里没什么东西，只有几件破衣服。”这时两个土匪从

两边堵住梁先生，另一个手持单刀走过来道：“把钱掏出来！”梁先生对土匪说：“我没有钱，就是有一点，还要赶七百多里路，做盘费都还不够呢！”土匪一听，两眼一瞪，喝道：“你他妈的还敢顶撞人呢，我看你是活够啦！”梁先生和他开玩笑说：“哪能活够了呢，再活一百年也活不够哟！”土匪大怒说：“这小子真不识抬举，今天叫你知道我们的厉害。”说罢，举刀劈头就砍。梁先生见对方刀来，伸手接住他的手腕，只一拧便把刀夺了过来，回手用刀尖一挑，给那个土匪脑瓜上开了一个小口，红通通的鲜血直往外流。那土匪用手捂住伤口，回头就跑。另外两个匪徒见同伴受了伤，一齐上来对着梁先生抡刀就剁。梁先生一闪身避开二人的来刀，用刀向左一格，把左面土匪的刀磕飞了。梁先生又迅速回身，进刀截腕，只听那个土匪“哎哟”一声，手上的刀掉在地上，腕上鲜血直往下滴。三个土匪遇到了高手，心里十分害怕，不约而同的一齐跪在地上，连连叩头，请求饶命。梁先生说：“我就是估衣梁，今天特来叫你们看看，到底是‘凉的’还是‘热的’。”梁先生从小竹竿内，抽出二根铁丝来，把三个土匪捆在一起，问道：“怎么办？你们想死我就宰了你们，如果愿意活的话，就把昨天抢的我家眷的东西赔出来。”三个土匪异口同声说：“我们拿去，求爷饶命。”梁先生便跟着他们三人，走出去几里路，到了匪徒的家里，他们把抢的东西拿了出来，双手奉还梁先生。梁先生接过包裹，打开一看，东西一件没少。于是又把包裹包好，回头对三个土匪说：“这样吧！我把你们三人送给官衙，凭当官的处置。”三个贼人一听这话，赶忙又跪下求饶。梁先生看到三个歹徒的可怜相，就说：“好吧！饶



你们一次，从今以后必当改邪归正，再不能做伤天害理的事，如果恶习不改，我估衣梁是会找你们算账的。”匪徒一闻此言，三个人连忙叩头，齐声说：“我们再也不干了，请梁爷放心。”梁先生教训了他三人一顿以后，提着包裹扬长而去。

梁先生回到北京，一进家门就把老伴喊了出来，面对着夫人说：“还你的东西，先打开看看，是不是少了什么？”梁夫人开始不信，冲着老头子说：“别开我的心了，被贼抢走的東西哪能拿得回来”。她嘴上虽然那样说着，可手上还是把包裹打开了，仔细一看，果然一件东西也没丢。老太太这时直乐得哈哈大笑，说：“老头子，你还真有两下子，那你还练吧。今天弄点好菜给你喝两盅，算我犒劳你！”

象上面讲的自卫防身、抗击外侮的故事还很多，这里就不再一一赘述。总之，八卦掌的应用，也就是八卦掌的技击特点是：“以静待动，蓄而后发”，它运用周身的缠丝劲去克服敌对而取得胜利，它走曲线而不走直线，变化迅速而灵活。其应用方法大体有三：

一是互进法。就是招来先解，然后进行还击。

二是堵截法。就是势来截之，使之欲发不及，而遭到进击。

三是脱身化形法。就是对手来时以步法变换，避实就虚。造成敌背我顺进而击之。

董海川先生传八卦掌教过一个口诀：“八卦掌法用无边，未曾动手掌当先。上穿手百鸟朝凤，平穿手猛虎下山，转身走孤雁离群，进步掌似推泰山。闪开避脱身换形，借彼力顺水推船。”这个歌诀很精练地指出了八卦掌的用法。但是武术前辈常说，“学时有定规，用时无定法。”八卦掌一招一势的运用要因人而异，随机应变。