

李子鸣 编著

董海川八卦掌

吉林科技出版社

2. 1
61

董海川八卦掌

李子鸣 编著

臧学范 整理

吉林科学技术出版社

董海川八卦掌

李子鸣 编著

臧学范 整理

吉林科学技术出版社 吉林省新华书店发行
长春科技印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 插页4， 4,375印张 93,000字

1985年9月第1版 1985年9月第1次印刷

印数：1—15,750册

统一书号：7376·4 定价：0.80元

内 容 提 要

《董海川八卦掌》共分五章，系统地介绍了董海川传留下来的“三十六歌诀”、“四十八法诀”及练法要领，并对八卦掌的动作进行了注释和图解。最后作者在书中还提出了学艺习练的注意事项。

本书文图并茂，朴实无华、言简意赅，对于武术爱好者提供了方便；同时在书中还编入了一些史料证迹，为八卦掌的研究者提供了翔实的依据。

《董海川八卦掌》堪称武苑中的一朵奇葩。它对于人们健身自卫，提高工作效率，加速四化建设，都有裨益。可供武术工作者、八卦掌爱好者使用和参考。

龍行電踏

猿步鷹翻

如風曳柳

似珠走盤

子吟先生大作「八掌」字
為版以此賀

蕭軍

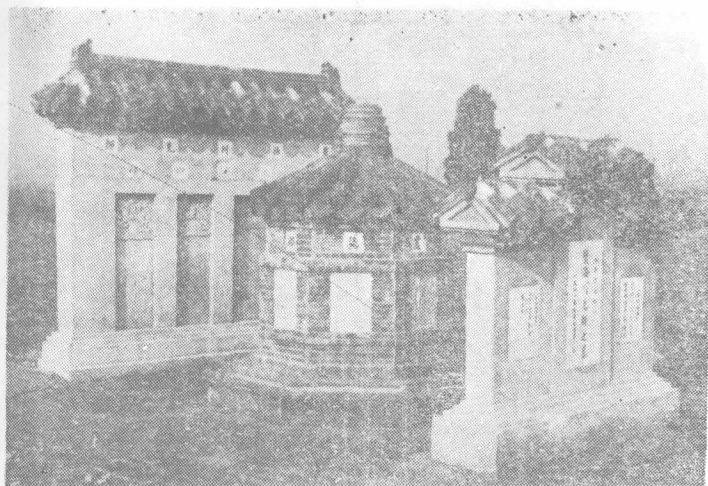


著名文学家萧军同志为本书题词



董海川先师遗像

董海川先师，祖籍河北省文安县朱家务。生于嘉庆年间，逝世于光绪八年（1882年）冬，葬于北京东直门外，小牛房村南。1981年5月6日迁至北京西郊万安公墓，重新修基建碑。



董海川先师新墓



八卦掌二代传人梁振蒲遗像

董海川先师弟子梁振蒲，字照庭，祖籍河北省冀县郝家冢村。生于清同治二年（公元1863年）五月二十日，逝世于民国二十一年（1932年）八月十三日，享年69岁。



李子鸣近照



1982年12月6日在“全国武术工作会议”上赵紫阳总理
接见会议代表，图为赵紫阳总理同李子鸣先生握手时的情
景。

序 一

八卦掌是我国武术艺苑中一支晚成的独具一格的鲜花，李子鸣先生酷爱它。他从事八卦掌的研究已有七十来年的历史。早年，他就立志要把前人和自己从事八卦掌练习和教学的经验整理成册，供后来者鉴。终于在一九七四年写成初稿，后又经十年时间的修改、增删，现在出版了。《董海川八卦掌》一书的问世，难能可贵，谨致贺忱。

武术是中华民族宝贵的文化遗产，也是民族形式的体育运动。八卦掌是其中的一个拳种。学习掌握它，并常年坚持练习，对人体健康和武术运动的发展都将是有益的。愿广大武术工作者和爱好者都来读一读这本书，愿八卦掌在我国以及世界范围内得到推广和普及。

希望我国武术的挖掘整理工作不断取得新成效，期待着更多的武术专著问世。

钟师统

八五年三月

编者注：钟师统同志是中华全国体育总会主席、中国奥运会主席。

序 二

董海川八卦掌，简称“八卦掌”，是内家拳之一。它以独特的风格有别于其他拳种，是我国武术宝库中的一颗明珠。

“八卦掌”自董海川先师传艺于世，至今不足二百年，而它精湛的技击术和显著的健身却病作用，名震武林，蜚声海内外。

八卦掌的特点是：拧旋走转，扣摆转换，虚实分明，势势连绵，刚柔相济，形神兼备，行如蹚泥，稳如坐轿，熔“吐纳导引”和拳术于一炉。这些特点为锻炼身手敏捷、灵活，步活桩稳提供了条件。它不但攻守兼备，善于搏击，而且还有强身健体和医疗慢性疾病的价值。是祖国宝贵的文化遗产。

旧社会限制了八卦掌的发展，同时历史上留下来这方面的资料也很少，故这套“八卦掌”面临着失真和逐步湮没的危险。为了抢救整理祖国武术遗产，使“八卦掌”这一拳种发扬光大，我们编著了《董海川八卦掌》一书，为广大八卦掌爱好者提供一个比较完整的、基本的学习材料，供练习时参考。

编著这部《董海川八卦掌》承蒙吉林省武协主席、东北师范大学武术副教授康绍远，八卦掌拳师魏钦文，吉林工业大学体育副教授裴志鹏，东北师范大学图书馆刘奉文四位同志大力协助，承蒙宗述平为本书绘制练像图形，在此向上述同志致以衷心感谢。

李 子 鸣

1985年于北京市武协八卦掌研究会

序 三

我拜识李子鸣老先生，是其师兄郭古民老先生（已故）及其弟子刘介民、王其昌三位师尊为之引荐的。

李老先生练八卦掌的水平早已为人称誉。他动作灵活，身手敏捷，招法奥妙，出手发招，刚柔相济，使人如坠入五里雾中。其精湛的技击方法，使人佩服。

八卦掌是科学的健身术，对此李老先生深有切身感受。他青少年时，体弱多病，几乎丧失了赖以生存的信心；后经其父领拜梁振蒲为师，练习八卦掌，一年后便百病消除，身强体壮。他现在已八十四岁了，仍然身健体活，精神矍铄，皆因得益于八卦掌。李老先生讲：“如果我不练八卦掌，恐怕早就不在人世了”。我本身对八卦掌也体会颇深，若不是练八卦掌，也可能早已谢世，或者丧失了工作能力。八卦掌用以预防和治疗疾病，确是一种好拳术。

李子鸣老先生是一位受人尊重的老武术家。他技艺高深，谦虚和蔼，平易可亲，熟悉他的人，都愿意接近和向李老先生学习。李老先生也是位老干部，日伪时代做地下秘密工作，是国家有功之臣。

李老先生对八卦掌知识之渊博，掌故之明了，据有资料之丰富，为他人所不及。李老先生有发展八卦掌的事业心，积极为我国武术宝库中增砖添瓦。他早想把一生积累的八卦掌经验写出来，供八卦掌爱好者和武术工作者参考。但因他已是耄耋之年，又忙于社会工作，无暇顾及，所以把《董海川

八卦掌》的资料交我整理成书。我能在八卦掌丰富的资料中遨游，是我的荣幸，也是我更深入学习的好机会。但由于我的笔拙艺浅，不能把李老先生的平生经验和精微奥旨全写出来，深感遗憾。

在这套《董海川八卦掌》的内容编写上，歌诀的注释上，动作的图解上，错误在所难免，在此向读者说明，以求指正。

臧学范

1985年于长春

目 录

序一.....	1
序二.....	2
序三.....	3
第一章 概述.....	1
第一节 八卦掌传人——董海川先师的历史证迹··	1
第二节 八卦掌的原理.....	2
第二章 练法要领.....	5
第一节 三节、四梢、九要.....	5
第二节 三盘功.....	6
第三节 手形.....	8
第四节 两脚踏实的形状.....	11
第五节 转圈的大小.....	15
第六节 练功三阶段.....	15
第三章 八卦掌动作图解.....	16
第一掌 单换掌.....	18
第二掌 盖手掌（双换掌）.....	22
第三掌 背身掌（转身掌）.....	30
第四掌 劈手掌.....	41
第五掌 顺势掌.....	55
第六掌 顺步掌.....	67
第七掌 下塌掌.....	73
第八掌 平穿掌.....	84

第四章 八卦掌歌诀	96
第一节 三十六歌诀注释.....	96
第二节 四十八法诀注释.....	112
第五章 学艺和注意事项	130
第一节 学艺.....	130
第二节 注意事项.....	130
跋	132

第一章 概 述

第一节 八卦掌传人——董海川 先师的历史证迹

八卦掌传人董海川先师旧墓碑先后共立四座，记载着他的生平事迹。

最早碑文是草书，书法甚精，笔法遒健。现将清朝光绪九年（1883年）碑文抄录于下，并加标点，以资考证。

董先生志铭

先生姓董讳海川，世居文安城南朱家务。少任豪侠，不治生产。法郭解之为，济困扶危，不遗余力。性好田猎，日骋于茂林之间，群兽为之辟易。及长，遍游四方，所过吴、越、巴、蜀，举凡名山大川，无不历险搜奇，以壮其襟怀。后遇黄冠，授以武术，遂精拳勇。不意中年蹈司马公之故辙，竟充宦官。先生嫉恶如仇，时露英气，同人即起猜嫌，改棣肃邸。因老气骸，始得寓外舍。请艺者：自通显，以至工贾与达官等，凡及千人，各授一艺。尝游塞外，会数人各持利器，环而击之，先生四面迎拒，捷如旋风。观者群雄，无不称为