

唐尔成 何曙刚 编著

北京体育大学出版社

秘传八卦太极拳



八卦太极拳的创始及秘传
八卦太极拳练习注意事项
八卦太极拳套路学习
跟随蒋勋培老师学练八卦太极拳
史派吴式八卦掌源流传承
史派吴式八卦掌在云南的发展
史派吴式八卦掌特点简介
八卦掌诸先辈轶事集



秘传八卦太极拳

唐尔成 何曙刚 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 闫文龙
责任编辑 叶 莱
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 马行乾
版式设计 博文宏图

图书在版编目 (CIP) 数据

秘传八卦太极拳/唐尔成, 何曙刚编著. - 北京: 北京
体育大学出版社, 2016. 9
ISBN 978 - 7 - 5644 - 2414 - 5

I. ①秘… II. ①唐… ②何… III. ①太极拳 - 套路
(武术) - 研究 IV. ①G852. 111. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 236471 号

秘传八卦太极拳

唐尔成 何曙刚 编著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区信息路 48 号
邮 编	100084
邮 购 部	北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部	010 - 62989320
网 址	http://cbs.bsu.edu.cn
印 刷	北京昌联印刷有限公司
开 本	710 × 1000 毫米 1/16
成品尺寸	240 × 170 毫米
印 张	12. 5
字 数	209 千字

2017 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 28.00 元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

谨以此著，纪念敬爱的蒋勋培先师诞辰 110 周年。

编 者

作者简介

唐尔成，1944年出生于云南省昆明市，1962年由昆明市第十中学应征入伍，14年后转业回昆明，先后在国营工业企业和昆明市政府行政部门工作直至退休。

自幼嗜武，1958年师从武林前辈杨英侠老师（原南京中央国术馆第一期学员）习弹腿、查拳、八极拳等，后又拜入云南省著名武术家蒋勋培先师门下习八卦掌、杨式太极拳、螳螂



拳、劈挂掌等。在数十年习武过程中，最感幸运的是，在蒋勋培先师精心传授指导下，承接了吴峻山师祖（原南京中央国术馆教务处处长）所传八卦六十四掌、八卦转掌内功心法和秘传八卦太极拳。经过刻苦钻研和习练，自觉受益匪浅。现年逾七十，仍愿发挥余热，将所学所悟奉献社会，为中华武术和八卦掌武学的发扬光大尽一份力。

现任中国武术协会会员，云南省武术协会顾问委员，昆明市武术协会传统武术研究会副会长，蒋传吴峻山八卦掌研究会名誉会长。

何曙刚，1954 年出生于云南省昆明市，初中毕业后在工厂当工人 8 年，考入大学学习 4 年。曾从事翻译、教育、政府行政等工作，退休前就职于昆明市国有企业。

从小喜欢武术，1970 年拜入蒋勋培先师门下学习吴式八卦掌、杨式太极拳，以及劈挂、螳螂门的多种拳械套路。多年来，不敢有负先师教导，辛勤锻炼，于强身健体、抗暴防身方面多有体会。除自身尽可能练好外，亦教授一些晚辈后学，总想着为传承吴式八卦掌和中华武术做点贡献。尤喜收集研究武术史、名家轶事和八卦掌方面的资料，有一定心得。

向唐尔成师兄学习秘传八卦太极拳有年，深感此拳所含内家功夫既高且精，对提高自身武学造诣有极大帮助，遂将其列为后半生主练套路之一，永不放弃。现为中国武协会员，云南省武协委员，昆明市武协传统武术研究会副秘书长，蒋传吴峻山八卦掌研究会秘书长。



何曙刚练兵器

前 言

先师蒋勋培先生仙逝已近 25 年，在八卦掌武学日益昌明光大的今天，我们高兴地看到同祖同宗的各派各支繁衍不绝，并不断向高精深广发展。同门道友论及此，无不欢欣鼓舞，为中华武术文化逢盛世、传人博而兴奋不已。也为我们今生有缘投身大道，数十年苦练热爱，获益匪浅而深感庆幸。蒋先师所传八卦掌武学，汇集了董（海川）史（计栋）刘（德宽）韩（福顺）吴（峻山）等各位祖师、师祖和先师自身的武学精华，可谓博大精深，健身技击价值令人敬慕。正因如此，我们作为史派吴式八卦掌传人，深感有责任将这一武林奇葩代代相授，使之发扬光大。经多年努力教学，我们也欣慰地看到，新一代后学不断成长起来，继承前辈衣钵，刻苦习练，已有所成。除言传身教外，我们认为还应该利用图文音像等各种形式，将先师所传八卦掌武学原汁原味地保存下来，作为珍贵的武术资料史料，真实全面反映其渊源、原貌和武学思想，启迪后学，引发思考，促进八卦掌武学的更大发展。本书所载八卦太极拳，融合了八卦掌和太极拳（杨式）的精髓，凡是练过八卦掌和太极拳的武术爱好者，只要一接触这一套路，均会立刻感到它的巨大功用。致力数载，均会极大提高自身的武学造诣。因而公开传世 5 年多来，受到广大爱好者的深爱 and 追捧，无不希望能早日成书发行，让更多的人了解掌握这一武术绝学，这是一项造福武林、造福社稷的善举。鉴于以上初衷，我们不揣孤陋和冒昧，决心以自己有限的能力和条件，努力成书，与国内外广大武术爱好者、广大八卦掌同道共同分享八卦太极拳这一优秀套路的魅力、威力和效果，强健身心，和谐社会。

本书所载八卦太极拳之所以冠以“秘传”二字，首先是其在传承中的确历经130余年而未广传，知晓会练的人如凤毛麟角，秘不见经传。其二是略示有别于当今世传数个“八卦太极拳”，而绝无别的意思。关于这一套路的历史，也正因为是“秘传”，有的细节已无法获得详实的资料，只从当年先师的偶尔谈及知道部分，另外也从查阅印证一些史料和传闻中获得一部分，相互认真对比研判分析，从而得出。书中肯定存在不符不足之处，衷心盼望此书出版之后，读者中的有识之士能交流切磋，开我茅塞，使这一套路的各方面历史渊源更加清晰，我们所愿得偿。另借本书介绍一些我们所习史派吴式八卦掌的简况及诸先辈的轶事，使广大读者对之加深了解，宣而传之，告慰各位先辈在天之灵，亦所愿也。

2015年冬至于云南昆明

目 录

第一章 八卦太极拳的创始及秘传	(1)
第二章 八卦太极拳练习注意事项	(5)
第一节 注重意念的修为	(5)
第二节 掌握劲力的转换变化规律	(6)
第三节 探索整体劲的发放	(8)
第四节 自然调息	(8)
第三章 八卦太极拳套路学习	(10)
第一节 八卦太极拳拳谱	(10)
第二节 关于细部动作的说明	(13)
第三节 八卦太极拳动作详解	(14)
第四章 跟随蒋勋培先师学练八卦太极拳	(151)
第五章 史派吴式八卦掌	(156)
第一节 史派吴式八卦掌源流传承	(156)
第二节 史派吴式八卦掌在云南的发展	(162)
第三节 史派吴式八卦掌特点简介	(168)
第六章 八卦掌诸先辈轶事	(174)
后 记	(190)



第一章 八卦太极拳的创始及秘传

中华武术，源远流长，博大精深。其中所包含的历史、文化、哲学思想、搏击技术和健身之道，是中华民族数千年社会发展的精华结晶，同时也是全人类共同的非物质文化遗产和精神财富。

八卦掌、太极拳，是中华武术百花园中的奇葩。自创拳以来，名家辈出，代有发展，为两拳的光大传承做出了辉煌的贡献。迄今，八卦掌、太极拳仍以其独特而巨大的锻炼价值而蜚声国内外，拥有无数传人。大家辛勤研习，强健身心，幸福了家庭，和谐了社会，并不断把两拳的理论与实践推向新的、更高的水平。

八卦太极拳，为八卦掌祖师董海川和杨式太极拳祖师杨露禅共同创编的一趟徒手演练套路。

目前流传的许多资料均谈及，远在董海川、杨露禅时代，八卦掌与太极拳就结下了很深的友好关系。董、杨二位当时均为名满京城的武术大师，曾比武三次而未分胜负。彼此钦佩，惺惺相惜。两位大师互相交流，取长补短，并鼓励本门弟子学习对方的拳艺武功，共同切磋提高，一时传为武林佳话。其时，八卦掌初开法门广传天下，门人弟子带艺投师者居多，不少人练起来刚多柔少，有违八卦掌拳理拳法。董祖师思考良久，找到杨露禅先生商量，而杨先生也正为许多太极拳弟子纯柔无刚而练，于技击方面颇有欠缺而不安。二人一拍即合，反复研究，精心构思，共同创编了一个套路，并取名“八卦太极拳”。这趟拳，兼收并蓄了八卦掌和杨式太极拳的风格特点和健身技击精华，习练功用非凡，既弥补了两拳的不足，又是对两拳的完善和发展，为中华武术文化做出了极其有益的贡献。

然而，令人费解的是这一套路却没有在八卦掌和太极拳的门人弟子中广传。资料表明，董海川祖师只传了弟子程廷华和刘德宽二人，而杨露禅先生仅传给了



女婿夏国勋一人。是因为感到还需要继续充实完善呢，还是突然感到此套路威力太大，怕流传开来被歹人学去危害社会，只能择徒秘传呢？就不得而知了，只能待未来觅得详实资料时再研究。

资料还显示，程廷华前辈于1900年抗击八国联军时英勇牺牲，之前尚未传八卦太极拳。刘德宽、夏国勋两位前辈谨守师训，从不将此拳示人。刘先生拳艺精湛，一生豁达，教人无数，也从未将八卦太极拳传给弟子学生。直至逝世前数年，刘老先生遇到慕名求艺的八卦掌第三代传人韩福顺祖师的门人吴峻山，特别欣赏其儒雅勤奋、尊师重道、聪慧机敏并有较深八卦掌功底，不仅将八卦易理和八卦掌拳理拳谱倾囊相授，还传给吴峻山杨式太极拳、自己创编的太极长拳和直趟八卦六十四散手掌等套路，以及多种八卦掌内功心法。最后，刘老先生经过慎重考虑，决定将董海川祖师和杨露禅大师共创的八卦太极拳密传给吴峻山，并反复郑重交代，此拳宁可失传，也决不能轻易教人，以免落入歹人之手。吴峻山磕头受教，发誓决不轻传八卦太极拳。

直至目前，笔者尚未听说此拳在国内外另有传人（恕笔者孤陋，如有，甚慰，盼交流），说明夏国勋前辈可能最终也未传授过八卦太极拳。

得到刘德宽先生真传和一生武学精华的吴峻山师祖，结合老师韩福顺祖师所传武学，潜心研究，辛勤习练，在20世纪20年代已成为八卦掌一代名师，受聘在河北省国术馆任教，并参与了南京中央国术馆的筹建工作。中央国术馆成立后，又聘吴师祖为该馆教授，并于1935年提升为教务处处长。在南京中央国术馆任教期间，吴峻山师祖主授的课程有八卦掌、太极长拳、六合棍、劈刺术等，弟子学生如云，但其始终谨守师嘱，从未传授过八卦太极拳。

1938年末，中央国术馆因抗战爆发南迁至云南昆明，吴峻山师祖仍以七十高龄广传八卦掌，昆明驻军组成专门学习班，另有当地和入滇避难的武术爱好者也参加学习，受教门人弟子多达数十人。驻军武术教官蒋勋培（笔者先师）久慕八卦掌威名，托中央国术馆编审处金一明先生介绍，正式拜入吴峻山师祖门中。吴师祖喜其品格端正，功底深厚、敬师勤奋，乃耳提面命，从八卦掌的渊源传承、八卦易理、拳理拳法、拳械套路等等方面，悉心传授。吴师祖在昆所教弟子学生中，蒋勋培先师是获传最多的大师兄。遗憾的是，师祖一生武学尚未传完，中央国术馆迁昆明不到3年之后，于1941年8月奉命再次北迁重庆。动身前数月，吴



师祖根据蒋勋培先师的人品武德、武学造诣等各方面情况，多方考虑，最终将从不轻传的八卦掌内功心法连同八卦太极拳一并传给了蒋先师，并依刘德宽先辈的遗训，叮嘱蒋先师只能择徒秘传八卦太极拳。先师唯唯受教。

吴师祖于北迁途中意外染病，于当年十一月初四逝于江津县白市驿。后人扼腕叹息之际，亦为八卦太极拳这一优秀套路幸免失传而深感庆幸。

蒋勋培先师自得吴师祖真传，致力八卦掌研习五十多年，拳艺武功均达上乘，臻于化境，实为一代大师。先师一生诲人不倦，辛勤传授光大八卦掌武学，门人弟子以数千计，但鲜有人获传八卦太极拳，唯有追随先师三十多年，勤学苦练，功夫极为出色的段云华、唐尔成二人得获秘传。二人亦谨守师嘱，从不示人。段云华老师兄于先师仙逝8年后故去，此后仅有唐尔成守有此秘传。唐尔成自幼拜蒋先师习八卦掌，迄今已届五十余年，得传八卦太极拳后，独自精研精习，获益匪浅，深感其中所包含的八卦掌太极拳的拳理拳法博大精深，对提升练习者的武学造诣有极大帮助。目前，唐尔成已年逾七十，静守独处之时，常为八卦太极拳这一优秀套路的继续传承而忧心难安。经过长时间的思索，他认为，当今时代已与过去完全不同，武术各门派的精华绝学如再讳莫如深，甚至泯灭失传，既是中华武术文化的损失，也对不起殚精竭虑，聚一生武学辛苦创拳的武林前辈。广大武术爱好者，也无不孜孜渴望能学到武学的诀窍精华，练精练好本门拳艺武功并使之发扬光大，为中华民族优秀传统文化的传承，为民族振兴与和谐社会的建设做出自己的贡献。鉴于此，唐尔成最终毅然决定，将先师秘传的八卦太极拳公诸于众，广传天下。

八卦太极拳一经面世，立刻在八卦掌门人弟子中间引起轰动。许多人均是长期习练八卦掌、太极拳的行家，一看即知此拳从招式动作到编排串连，从练气、练力到练养，都是极其上乘的武术佳作，技击健身价值非同一般。一时之间，报名学练者争先恐后。获传者欣喜不已，如痴如醉辛勤研习，认真体会其要领及功用，八卦掌、太极拳功夫得到很大提升。

唐尔成亦反复阐明，八卦太极拳为上乘武学，因此要求练习者，要有较好的八卦掌及太极拳功底，才能较全面较深入地领悟其中奥妙。否则，基础不够厚实，练不出八卦太极拳特有的功架和神韵，于健身技击无补，白白耗费精力和时间，悔之莫及。



赞曰：

太极八卦一体装，阴阳刚柔拳中藏。

滚钻争裹君莫进，抖弹沉拔敌自翻。

天地九宫任吾行，内外六合其术张。

浑元一气意悠远，玄哉妙哉大道常。



第二章 八卦太极拳练习 注意事项

为使广大八卦掌、太极拳爱好者通过学练八卦太极拳，使自身的武学修为上升至更高境界，本书编者再三思考，兹将习练过程中需要特别注意、认真追求和做到的数个方法概述如下。尽管不能细致入微地点到讲精，但主要意思都谈到了，愿学练者一一追寻体会，觅得大宝。

八卦太极拳有快慢相间、刚柔相济，以及柔缓舒松、纯柔不刚两种练法，学练者可根据自己的身体状况和习练目的安排只练一种或两种均练。但无论何种练法，每个招式动作的要领、功用，以及下列的各个注意事项，要时刻在心，笃志追求，才能逐步由刻意走向自然，达到习练八卦太极拳的效果和目的。

第一节 注重意念的修为

八卦太极拳以“太极拳的意”（用意不用力）、“八卦掌的形”（拧旋走转）为习练宗旨。“意”即意念，是看不到，无形的人的思维活动。“形”是看得到的、有形的人的肢体活动。“太极的意”“八卦的形”相结合，实质是“动与静”“内与外”“阴与阳”“虚与实”在武术运动中的展现。

八卦太极拳要求练习者，在柔、缓、圆、活的走架过程中要做到欲动先静，在意念的自我暗示下，细心体验人体内脏、骨骼、肌肉、韧带相互间的伸缩、对拉、按摩等细微变化，通过长时间的不断磨合，逐步形成以意念为主导，“意动促内动继而外动”和“意在形前”的完美融合。



第二节 掌握劲力的转换变化规律

“滚钻、争裹、抖弹、沉拔”四对既相互制约又互为协调的矛盾，是八卦太极各种劲力的产生、转化都离不开的内在源泉。理解并熟练运用其在运动中的转化规律，是习练八卦太极拳的基础。

一、滚 钻

“滚”是以圆心为轴、围绕轴心往顺（逆）时针方向转动的圆周运动，就人体而言是以脊椎、肢干为轴进行的旋转运动。“钻”是指四肢上下、前后、左右方向进行的伸展或收缩的直线运动。“滚”与“钻”的融合能产生贯穿力极强的螺旋运动，也称螺旋劲。它“曲中求直”“化打合一”，被形象地称为“出手如刀锉，回手似钢钩”。

二、争 裹

“争”是由内向外的，由圆心向外围的展放、膨胀。“裹”是由外向内的，由外围向圆心的收吞、含缩。两者相辅相承，互为蓄发。在人体是以腰脊为轴，双上肢（臂至手）为半径，往顺逆方向旋转的运动，并由此产生因“争”而形成的由内向外（顺时针）旋转的离心力，以及因“裹”而形成的由外向内（逆时针）旋转的向心力。这两种力是人体固有的自然力和本来力，它去除了人体后天形成的蛮力、拙力和僵力，在圆形旋转的运动中，由于惯性的作用使人体、体表和四肢产生了强大的横劲、绷弹劲及蓄化劲。由于旋转，人体随时都处于圆周所形成的弧形运动中，因此在弧的任何切点上均可发出向心力或离心力，形成“合即含缩、展必发放”的技击特点。



三、抖 弹

“抖”指物体在原地做震动性的运动。“弹”指物体在不同的方向做伸展性的运动。“抖”和“弹”就人体而言，可以是全身性的，也可以是部分肢体局部性的运动。但它们都有一个共同点，即需要在全身躯体放松的状况下撑开骨关节的缝隙，拉长骨关节连接处的筋腱，才可能按要求做“抖”“弹”运动。两者的不同点在于“抖”是高频率、短距离的肢体颤抖；“弹”是躯体在骨骼、筋腱、肌肉三者间，相互对拉而形成的伸缩性的弹性运动。“抖弹”二者相结合，能形成蓄发节奏明显的，快速力猛和动短劲长的惊弹抖炸劲力。

四、沉 拔

“沉”是人体自上而下坠落时产生的重力感。“拔”是人体自下而上舒伸挺拔时的形态。八卦太极拳在练习中要求身形始终保持中正安舒、不偏不倚的姿态，这对在不断拧、旋、走、转中协调身形的变化，稳定身体重心提出了更高的要求。较好地感悟“形沉、意拔”，可收到事半功倍的效果。“形沉”指在全身放松的状态下，由于地心的引力使人感到全身的肌肉、筋腱、骨骼从头部开始逐层的往脚下坠落，使人产生一种由上而下舒松的塌坠感。“意拔”指在体验形体下沉时为保持和支撑身体的平衡，全身骨骼特别是脊椎有一种自发的由下而上挺拔的意识。在这种意识的支配下，形成了“形沉、意拔”两股既互相矛盾又互相协调的力量，维持了躯体的内部平衡。由此自然形成了向上的头顶、颈竖、身直的“虚领顶颈”，以及向下的松肩坠肘、气沉丹田的沉坠劲力。



第三节 探索整体劲的发放

“松”，是八卦太极拳技击修为的出发点。探索整体劲的产生，也必须由“松”字入手。在摒除人体后天因劳作形成的蛮力、拙力、僵力的基础上，先求松静，而后由松入柔、积柔成刚、刚复转柔以至刚柔相济，是内家拳劲力产生并逐层深化的过程。要达到劲力起于足、发于腿、主宰于腰、形于手指的整体劲的发放，对于人体四肢有不同要求。双下肢要做到松、坠、贴、蹬。具体是胯骨放松使之产生下坠感，继而胯坠膝、膝坠踝、踝坠足。在重力传递于足时全足掌贴地的瞬间，承重腿下蹬，借地面的反作用力，自然形成一股劲力，通过腰脊的转换向上传递至上肢。双上肢要做到松、催、撑、透。具体是肩关节放松，继而形成肩催肘、肘催腕、腕催手的劲力贯串，在劲力到达手时形成一股由内向外的撑力直线顶进，当撑力到达极点时，整体劲力自然透骨而出。

在整体劲的发放中，肌肉、筋腱、关节的放松至关重要，如果关节不松，经络必然不通，就会在内部劲力的运行中消耗或阻碍能量的传递，导致形不成整体劲力。

第四节 自然调息

调息即调整呼吸的频率，以适应人体在不同劳作中的客观需要。自然呼吸是人的本能，如人为强制改变呼吸方式，必然会引起胸闷、气短、憋气等不良反应，严重的还会影响血液流通，促使疾病发生，于人体健康不利。一般自然呼吸都以胸式呼吸（肺呼吸）、腹式呼吸（深呼吸）、腹式逆呼吸（内呼吸）的形式进行。虽然它们同属于人体的自然本能，但就从通过呼吸所引起的人体形体的变化来衡量，也有明显的区分点。“开吸合呼”以胸廓的扩张为标准，胸廓扩张开为吸（腹