

中华传统武术大观丛书



梁派八卦掌 (老八掌)

李子鸣

遗著

裴锡荣

整理

人民体育出版社

梁派八卦掌

(老八掌)

李子鸣

遗著

裴锡荣

整理

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

梁派八卦掌(老八掌)/李子鸣遗著;裴锡荣整理.

北京:人民体育出版社, 2001

(中华传统武术大观丛书)

ISBN 7-5009-2140-3

I. 梁… II. ①李…②裴… III. 八卦掌, 梁派
IV. G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 039754 号

★

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

★

787×1092 32 开本 6 印张 40 千字
2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷
印数:1—6,150 册

★

ISBN 7-5009-2140-3/G·2039

定价:10.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

《中华传统武术大观》编委会

顾问：徐 才 原中国武术研究院院长、亚武联主席
李 杰 中国武术研究院院长、中国武协主席、国际武联秘书长

霍震寰 香港武术联合会主席、亚武联副主席

主编：张 山 原中国武术研究院副院长
中国武协副主席、国际武联技术委员会主任

执行主编：裴锡荣 上海市气功科学研究会副理事长、
上海董海川八卦掌研究会会长

编辑委员：(按姓氏笔画排列)

马鑫良	刘晓凌	江松友	陈湘陵
陈康煦	佐藤金兵卫	吴英华	吴忠贤
张山	郑志鸿	施祖谷	郭瑞祥 高铁鸟
铃木千鹤子	韩明华	裴锡荣	臧学范

《中华传统武术大观》总序

中华民族有着灿烂的文化宝库，武术是其中的一颗璀璨珠玑。悠久的中华传统武术文化，为保家卫国、强身健体、祛病延年作出过积极贡献。纵观历史长卷，溯自黄帝时代就有了“干”与“戈”，轩辕皇帝乃习用于戈以征不享（《史记·五帝》），殷、商、周时代便有了角斗（《周礼·月令》）。秦兴角斛，汉有手搏，隋唐、两宋兴武举、办武校（《唐书·选举志》《宋史·选举志》）。元、明、清时代武术较为普遍盛行。随着历史文化的发展与社会制度的更迭，武术在这漫长岁月里，几经盛衰，走过了一段曲折的路程，表现出了顽强的生命力。中华传统武术文化首次在世界人民面前亮相，是在1936年德国柏林召开的第11届奥林匹克运动会上。当时中国派出了武术代表队，由前中央国术馆组队并邀请郑怀贤武术教授共同参加了奥运会。在会上中国武术队表演了“武当剑法”“叉术”及传统徒手套路等精彩节目，为本届奥运会增添了崭新的花絮，给各国运动员和观众留下了印象。会后代表队又在汉堡等地做了多场巡回演出，受到了德国人民的友好称赞。

1949年,中华人民共和国宣布成立,给中华传统武术文化带来了春天般的勃勃生机。武术运动在党和政府的关怀下,得到了迅猛的发展。中华武术不仅成为人民大众强身健体的锻炼项目,而且已经走进了亚运会的殿堂。传统武术的挖掘、整理工作也取得了显著成果,出版的武术书籍如雨后春笋,对我国武术事业的繁荣起到了积极作用。

中国武术拳种繁多。改革开放以后,世界各国的武术社团及武术爱好者,相继来到中国学习中华武术和交流取经;中国的武术运动员、教练员也走出国门参加国际武术比赛、传授武术,进行各种武术文化交流。武术源于中国,属于世界。1990年“国际武术联合会”顺应武术蓬勃发展形势而成立。中国武术已迈向世界体坛。

中华传统武术文化是一种以人为对象的人文科学,它集健身祛病、技击攻防和自娱娱人等艺术价值为一体,汇东方文化于一身,具有独特的研究价值。它不仅是一种形体锻炼和精、气、神的内在运动,更是一种精神陶冶。

时逢盛世,深入、全面地整理、继承和发扬中华优秀传统文化遗产,吸取其精华,推陈出新,是历史赋予我们的使命。为此,我们编辑了《中华传统武术大观》丛书。本丛书收入了各家各派传统武术优秀拳械套路,可谓百花齐放,四海一家,我武维扬,是为序。本套丛书包括:

- 《中华古今兵械图考》
- 《武当剑》
- 《八卦六十四刀》
- 《八卦七星杆》
- 《梁派八卦掌(老八掌)》
- 《心意六合拳全书》
- 《太极元功》
- 《少林七十二艺与武当三十六功》
- 《华岳心意六合八法拳述真》
- 《武当太极拳与盘手 20 法》
- 《形意十二洪捶》
- 《醉八仙拳法》
- 《太虚腿法》
- 《峨嵋擒跌法》
- 《佟派七十二擒拿法》
- 《三十六把擒拿》

本书在编写过程中,承蒙上海市武术协会、上海武术院、上海市气功科学研究会大力支持,在此一并表示谢意。

《中华传统武术大观》编委会

整理编辑者的话

八卦掌越来越深受广大群众的爱好。介绍八卦掌的出版物也不算少，而作为八卦掌的嫡传弟子一代名师李子鸣先生的著作却未面世。现征得李子鸣先生夫人线起华女士的同意，将我师李先生的遗作《梁振蒲八卦掌》整理编辑公开出版，以满足广大八卦掌爱好者的需要，促进八卦掌的进一步发展。

裴锡荣
于上海

李子鸣先生为所著内部教材 《梁振蒲八卦掌》所写的前言

八掌卦是我国内家拳的一种，是优秀的民族文化遗产。关于介绍八卦掌的书籍到目前为止还不多。解放以前，虽然出版了几本，但由于年代相隔已久，加上当时印数又少，到现在为止已寥寥无几。解放以后，由于党和政府对武术运动的重视和提倡，召开了多次武术观摩大会，也出版了不少武术书籍，但关于八卦掌的书籍却只出版了姜容樵先生著的《八卦掌》。现在八卦掌运动已遍及大江南北，八卦掌爱好者也越来越多，仅靠姜先生的一本书来介绍八卦掌这一优秀的武术运动远远不能满足广大八卦掌爱好者的需要了，须要作更全面的介绍，为此，特编写了梁式八卦掌，以供初学八卦掌者参考。

我写这本《梁振蒲八卦掌》目的，主要是为了使八卦掌这一运动更为蓬勃发展，发扬光大，增进人民的健康，振兴中华。同时也为了纪念八卦掌在北京的创始人董海川先生和我师梁振蒲先生。因此，毫不保留地将我六十多年锻炼八卦掌的经验写出来，介绍给爱好八卦掌的同志

们,做个抛砖引玉的尝试。希望同志们能写出更加完善的八卦掌的作品来,从而使祖国的这一优秀的武术遗产能永久地流传下去。通过八卦掌锻炼使人们达到还精补脑,祛病延年,健康长寿,更好地为祖国的社会主义建设事业作出贡献。

董海川先生传授下来的八卦掌三十六歌和四十八法诀是锻炼八卦掌的指南针,是武术的宝贵精华。从前由于门户之见,流派之分,以及保守思想作怪是不轻易传人的,现在我全部抄录出来公之于众并加注释,使学者易于掌握八卦掌运动的要领。

本书由于作者的学识水平有限,在理论上以及文学上难免有不全面和错误的地方,诚恳地希望读者提出批评和指正。

本书在编写过程中承无锡市范震远同志协助整理和九江市张修林同志帮助写练功动作说明,特此一并致谢。

李子鸣于北京

1982年春



董海川



梁振蒲

李子鸣先生（右三）1988年在新加坡
教授梁派八卦学时与学员合影





李子鸣习武照

目 录

整理编辑者的话	(1)
李子鸣先生为所著内部教材《梁振蒲八卦掌》 所写的前言	(1)
第一章 总论	(1)
八卦掌是怎样一种拳术	(1)
八卦掌命名的由来	(3)
第二章 八卦掌的特点	(5)
八卦掌的走圈与步法	(5)
八卦掌迂回进攻的战略战术	(9)
八卦掌的锻炼方法	(10)
八卦掌是动静结合、刚柔相济的拳术	(13)
八卦掌的八反	(15)
第三章 八卦掌的要点	(19)
谨防三害	(19)
技击与艺术相结合	(20)
八卦掌的锻炼法则	(23)
第四章 八卦掌理论辑录	(27)
第五章 董海川先生传三十六歌诀、四十八	

法及其注释·····	(36)
三十六歌诀及注释·····	(37)
四十八法要诀及注释·····	(69)
第六章 八卦掌的练法及图解 ·····	(107)
运动场地 ·····	(108)
八卦掌起势 ·····	(108)
第一掌 单换掌 ·····	(110)
第二掌 双换掌 ·····	(115)
第三掌 背身掌 ·····	(123)
第四掌 劈手掌 ·····	(134)
第五掌 顺势掌 ·····	(144)
第六掌 顺步掌 ·····	(153)
第七掌 下塌掌 ·····	(159)
第八掌 平穿掌 ·····	(169)
收势 ·····	(177)

第一章 总论

八卦掌是怎样一种拳术

人类要与自然界和疾病作斗争，要与入侵的敌人作斗争，就必须有一种方法和技术。我国人民在长期的斗争实践中创造和发明了武技拳术，简称武术。由于武术是健身防身的好方法，又是古代抵抗外侮和反击侵略敌人的技能，因此，它便成为我国光辉灿烂的文化遗产之一。武术有着悠久的历史，而且内容丰富，种类繁多，流派林立，但概括的划分，只有内家拳和外家拳两大类。

所谓内家拳，除了与外家拳一样要练好本领和身体，除在锻炼和与人对手时要表现出外部的技击作用外，还要在身体内部结合练气。武术家有一句谚语：“外练筋骨皮，内练一口气。”也

就是把道家的“导引吐纳术”和武术结合起来，通过气功的锻炼促进武功的加深。又通过武功的锻炼促进了气功的提高。由于内外兼修，使内功与外功都得到高度的发展。这样既锻炼了身体的筋骨，又锻炼了气和劲，加强了体内脏腑的功能，渐渐改善了身体的素质，从而增强身体健康。因此，它长期以来成为养生长寿的良好方法。

内家拳分为太极拳、形意拳和八卦掌三种。

而八卦掌在中国武术史上是最后发展起来的一种拳术，它从何时开始，是什么人所创造，由于缺少历史记载已无从考证，只知它是我国道家在长期锻炼过程中选择了各种拳术的优点创造发明的。在清朝时代，董海川先生是第一位在北京收徒传艺的，至今已有一百多年的历史了，八卦掌发展的时间虽然不太长，但由于它动静结合、刚柔相济，在内功外功的实效上都有独到之处，是非常优秀的拳术，所以深受广大人民群众欢迎，无论男女老幼都适合练习。它不仅在我国大江南北得到蓬勃发展，而且传到了亚洲、欧洲和美洲等世界各地。1982年董海川先生迁墓，海外弟子纷纷资助，表示他们对创始人的缅怀之情，同

时也显示了八卦掌运动对于人类疾病作斗争以及促进人们的健康长寿确实作出了巨大的贡献。

八卦掌命名的由来

要知道八卦掌这一名称的由来，必须先认知一下八卦图，有先后天八卦合一图。

什么为八卦：乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑，这八个字即为八卦。《周易》里有六十四卦，八卦掌内有六十四路招法。

八卦就是根据周易之理创造发明的。在运动时它必须走圆圈，按八个方位进行，所谓四正步四斜角是也。在走转时又是要上静下动，发劲时必须刚中有柔，柔中寓刚，全身上下虚实分明，拧成一股劲。当时董海川先生只教八个式子（即八大掌或称老八掌），又合乎八卦之教和方位，它的变招换式又暗含着八卦的数变，在对敌或与人交手时，对方随时可变招换势，手势不一，我也就应当以变应变，与之周旋。八卦掌是用走圈的形式不停地转圈，在转圈时不停地变换招势。