

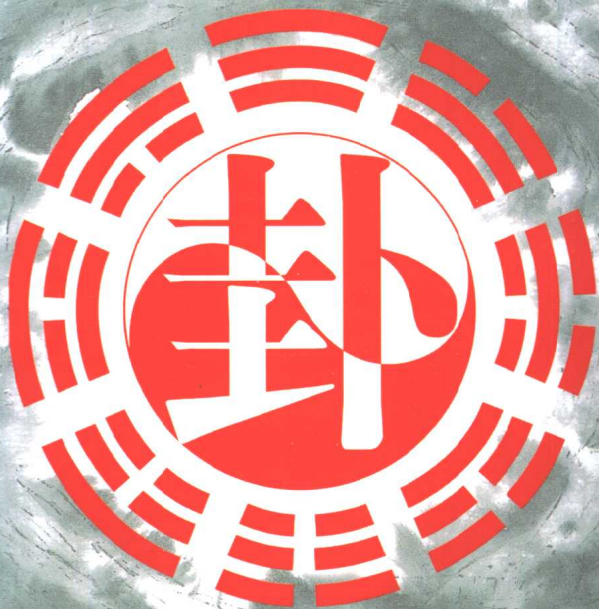
朱宝珍／著

传统

第一册

传统八卦掌各大流派的技术特点、
基本套路、实战攻防等内容

人民体育出版社



掌

传统八卦掌

第一册

朱宝珍 著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

传统八卦掌. 第一册/朱宝珍著. 北京:

人民体育出版社, 2001

ISBN 7-5009-2181-0

I.传… II.朱… III.八卦掌 IV.G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 058228 号

*

人民体育出版社出版发行

北京昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 15.625 印张 180 千字

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2181-0/G·2080

定价:26.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

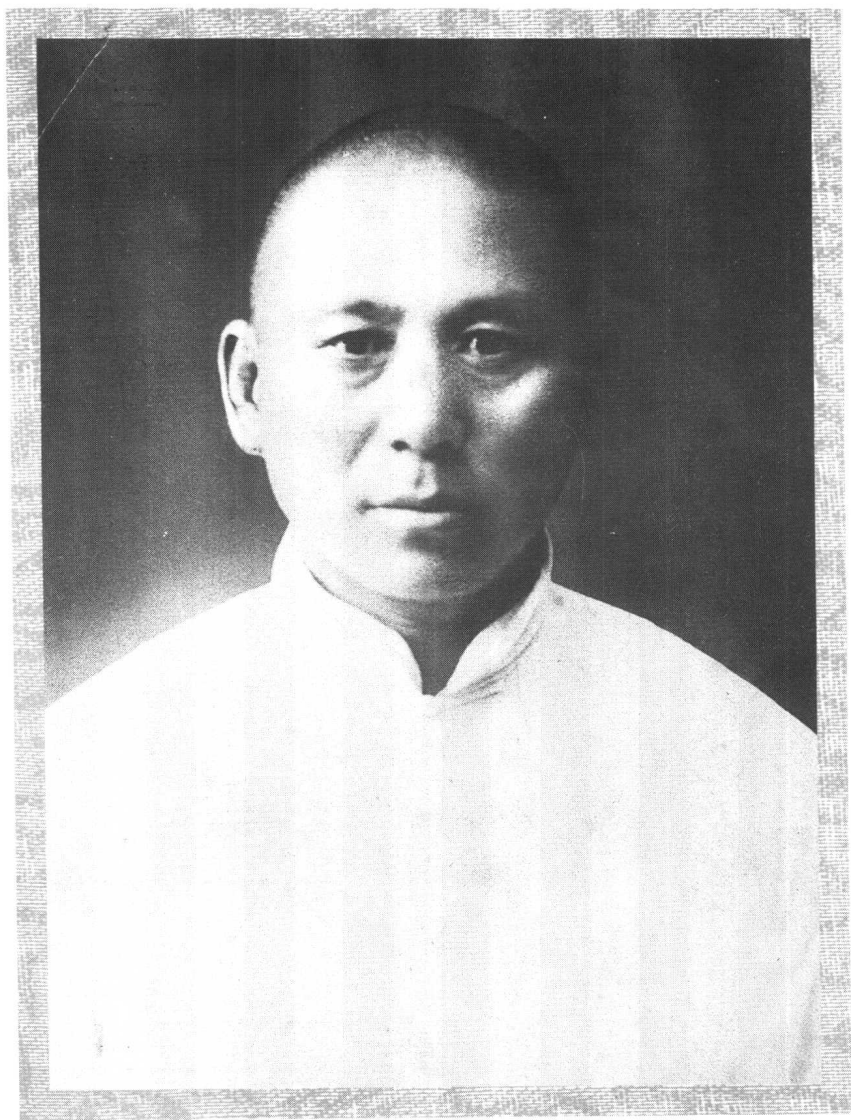
电话:67151482(发行部)

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处联系)

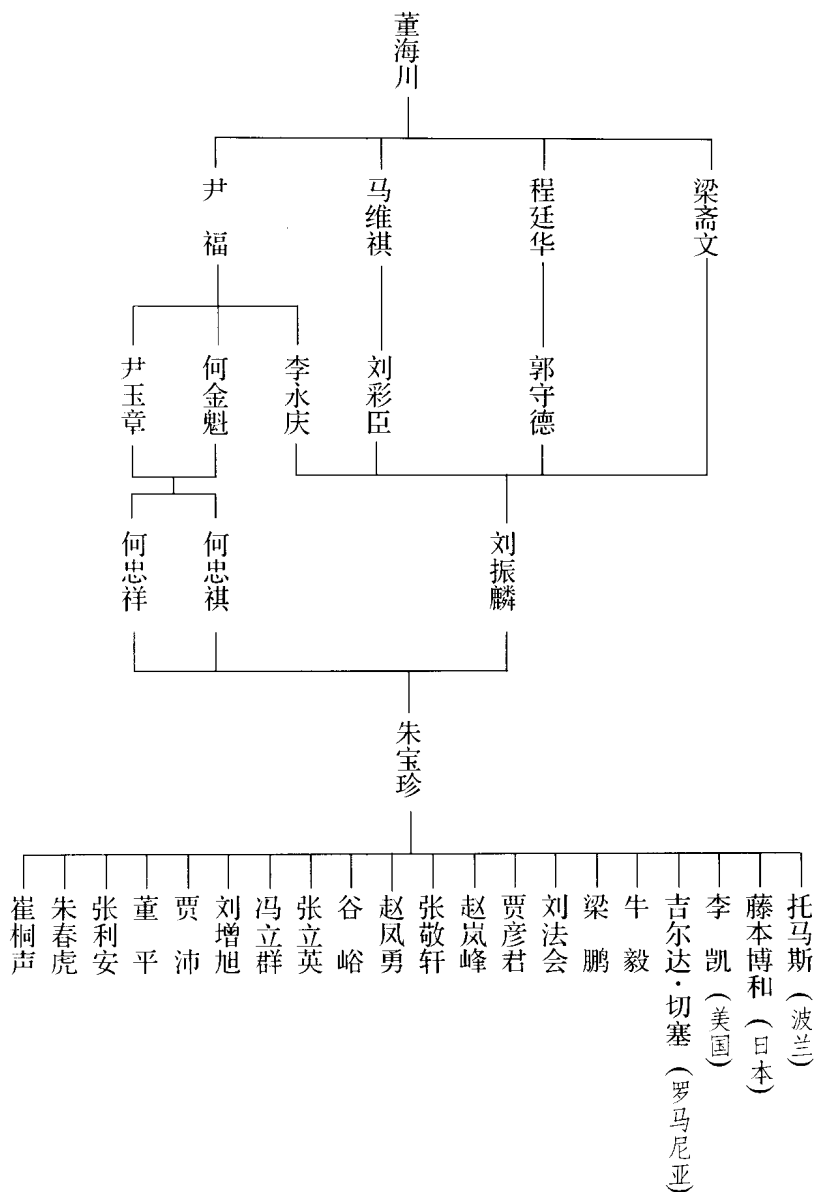


八卦掌名家刘振麟先生



作者与部分弟子、部分再传弟子合影（中排第4人为作者）

本书涉及传承体系



《传统八卦掌》丛书工作人员

编辑整理：	张立英	赵凤勇	梁 鹏
摄 影：	秦彦博	张立英	赵凤勇
	张敬轩	贾 沛	刘增旭
动作示范：	朱宝珍	张敬轩	孙 妍
	赵凤勇	张立英	冯立群
	刘增旭	贾 沛	
技术支持：	崔桐声	朱春虎	郭彦民
	牛 毅	张敬轩	张利安
	刘增旭	冯立群	贾 沛
	谷 峪	董 平	刘法会
	贾彦君	李 凯(美国)	

1/1c 05/07

前言

八卦掌是董公海川依易理立论、据道家之术为法、综合武术的攻防技击手段创编的一门拳术,因其技法和击法以掌为主,运动形式是行步转圈,故初期被称为“转掌”;因与易卦之理之方位图形吻合,而逐渐被确认称为“八卦掌”;又因单一的掌或掌法由行步转圈相连形成连续运动而被命名为“八卦连环掌”。八卦掌在百年的发展过程中,经由几代人的演练传播,演绎出风格各异的掌法,其名称也丰富多彩,不尽相同。

在八卦掌门内传说董公“众徒各授一技”或“共八种风格特点的掌法”云云,后经刘振麟老师的调查,只有以下几种掌法得到证实:硬掌(尹福)、柔掌(程廷华)、阴阳掌(刘宝珍)、反势掌(梁斋文)、佛家掌(樊志涌)、风轮掌(马维祺)、八卦锤(宋云贵)。这几种掌法的特色非常明显,掌势、掌法间相互毫无牵连,惟行步转圈的形式和在行步转圈中变掌换势是其共同点。除此之外的种种掌势、掌法,基本上与其中某掌近似或由某掌势、掌法改头换面形成,亦或几种掌势、掌法合并而形成某派,但是都超不出上述几种掌法的技艺范围。尤其是硬掌法和柔掌法被采纳借鉴得非常广泛。

时至今日,八卦掌中的部分掌法逐渐被历史淹没了,现在社会上所称的八卦掌以及本书中涉及到的硬掌法和柔掌法,只是八卦门内的部分掌法,并不能代表整个八卦门内掌法,这是现在以及今后习练八卦掌者理应清楚的。

虽然尹福的硬掌法和程廷华的柔掌法更多地流传于世,但

是二者的发展也不平衡。因为尹福的硬掌法主要在官中传授,成为宫廷秘术的一部分,在社会上传播面相对较小,故知其人知其掌者甚多而知其掌法内涵者寥寥无几。近年来习硬掌者为了在比赛中取得好成绩,改变了硬掌的风格特点为柔掌的风格特点;也有人在尹派八卦掌的著作中掺加了程氏八卦掌的风格特点;还有人将太极拳的风格特点也融入尹派八卦掌中。这种现象破坏了其原有的风貌,改变了其传统性,难免误导八卦掌习练者。

程廷华的柔掌法立足于民间,因而传播广泛,习练者众多。例如,大枪刘德宽、形意拳的张兆东和李存义都是程廷华在武林中的结拜兄弟。董公逝世后,由其主持代师将他们收为八卦门董公的弟子,董公虽未向他们亲授八卦掌,但是这三位老前辈从程廷华处学到了柔掌法。一时间在武林界形成了八卦、形意、太极是一家的局面,这对八卦门中程廷华的柔掌法的发展壮大起了积极的作用。张兆东和李存义在天津及河北普及了八卦门的柔掌法,在天津方面的发展,后来还得到了程有龙、刘振麟的帮助。刘德宽在协助程廷华之子程有龙开办武术馆(前门外细米巷)时,与程有龙、刘振麟一起共同改编了八卦掌六十四手的练法,亦由转圈单手操练改为直趟八手的套路,共计八趟,在掌法套路中某些方面借鉴了其它拳术的技术及风格特点。

柔掌法在社会上大力推广普及的同时,反过来其本身也受到各方面的影响,故现在所见到的柔掌法其原始性、传统性相对降低了,掌势、掌法及风格特点也都有了很大的改变,观赏性增加了。从技法和击法方面讲,柔掌的第二代传人接受了风轮掌的掌法和风格特点,社会上的形意拳、太极拳等对柔掌法也有一定的影响,虽然柔掌法吸收了此两种拳术的精华,丰富了柔掌法的技术,但是柔掌法的原始性、传统性受到了影响。有的柔掌爱好者,将形意拳掺入转掌中,有的按照太极拳的风格特点进行练习,形成了名称一致、掌法不一、动作风格各异的现象。

尊重历史,继承传统,发展壮大,是八卦掌这一中华民族优秀拳种所面临的重要课题。本书介绍的硬掌法和柔掌法是作者从刘振麟老师所学。刘振麟老师是从八卦掌第三代、第四代传人处所学,得董公秘传弟子梁斋文的校正,而有幸学得董公下传的原始掌势、掌法,同时学得了梁斋文的反势掌法,并下传给众弟子,与当今社会上流行的尹派掌、程派掌有一定的区别。其特点是手法明显,简洁明快。从攻防技击角度讲动作速度快,技法和击法简单实用。本书内容大部分由尊师刘振麟下传本人,部分得自于二位何老前辈(何忠祺、何忠祥)和张洪吉老师所授,也得益于王云奇、孙兰亭二位师兄的帮助,还有一部分是本人分析了各本八卦掌古谱后的心得体会,融合本人五十余年的习武经历及二十多年教学经验而成。虽尽心竭力,难免有纰漏之处,敬请各界同仁及读者朋友们批评指正。

作者

2001年1月于北京



作者简介

朱宝珍，1933年7月生于河北定兴县。

自幼习武，后从师刘振麟、胡耀珍、何中祺、何中祥、张洪基等人，擅长二郎拳、五祖拳、形意拳、太极拳、昆仑拳，专攻程派和尹派八卦掌及各种器械。培养学生近千人，在国内、外武术比赛中成绩优异。朱宝珍被载入《中国当代武术家辞典》《中国民间武术家名典》《当代武林录》等典籍。

传统八卦掌



第一册

【第一册】传统八卦掌各大流派的技术特点、基本套路、实战攻防等内容

【第二册】传统八卦掌器械习练要领和套路介绍

【第三册】传统八卦掌的高级套路和器械套路

传统八卦掌



【第一册】

目 录

前言	(1)
第一章 概述	(1)
第一节 八卦掌源流	(1)
一、八卦掌与董海川	(1)
二、董海川碑文	(4)
第二节 八卦掌人物介绍	(5)
一、尹福	(5)
二、马维祺	(7)
三、梁斋文	(7)
四、程廷华	(8)
五、刘振麟	(9)
第二章 八卦掌的基本技术	(10)
第一节 八卦掌的基本技术动作	(10)
一、手型	(10)
二、掌型	(12)
(一) 掌型名称	(12)
(二) 锤型名称	(13)
(三) 勾手型名称	(14)
三、掌法	(15)
四、步型	(26)
五、步法	(29)
六、腿法(尹派十二连腿)	(37)

七、平衡	(45)
第二节 吸胯掌和推磨掌的形体姿势	(46)
一、头颈部	(46)
二、上肢部	(47)
三、上部部	(47)
四、下肢部	(47)
五、整体姿势	(48)
第三节 行步形式和方法	(48)
一、预备势	(48)
二、起势和收势	(49)
三、直线步行	(51)
四、弧线步行(走圈)	(52)
五、“8”字型步行(双环连体步行)	(53)
六、反“S”型步行	(54)
七“△”型步行	(56)
第四节 硬掌与柔掌的技术体系及其区别	(57)
一、名称、掌法体系及其区别	(57)
二、八卦器械体系及其区别	(60)
三、技法和击法的区别	(62)
(一)八大老势(掌)	(62)
(二)二十四势	(63)
(三)六十四手	(64)
(四)擒拿术	(67)
(五)推手法	(67)
(六)攻防技击术	(68)
(七)特技	(68)
四、风格特点的区别	(69)
(一)硬掌法和柔掌法的步型、步法、	

行步和转圈的区别·····	(70)
(二)掌势、掌术运动方法的区别·····	(72)
第三章 八卦掌的基本掌法·····	(74)
第一节 定势八掌(八势转掌)·····	(74)
第一掌 下塌掌(青龙出海)·····	(77)
第二掌 托天掌(凤凰展翅掌)·····	(81)
第三掌 抱掌(狮子大张口掌)·····	(85)
第四掌 指天插地掌(鹞鹰钻天掌)·····	(90)
第五掌 双撞掌(龟形掌)·····	(94)
第六掌 捧手掌(白猿献桃掌)·····	(98)
第七掌 阴阳鱼掌(行日赶月)·····	(102)
第八掌 风轮掌(游龙戏海)·····	(110)
第二节 硬(尹派)掌八势·····	(118)
第一势 点手掌·····	(122)
第二势 掩手掌·····	(125)
第三势 劈塌掌·····	(130)
第四势 截手掌·····	(139)
第五势 腕打掠手掌·····	(146)
第六势 背身掌·····	(150)
第七势 翻身摆扣掌·····	(155)
第八势 反背绷腿掌·····	(162)
第三节 柔(程派)掌八掌·····	(168)
第一掌 单换掌·····	(171)
第二掌 双换掌·····	(173)
第三掌 顺势掌·····	(177)
第四掌 转身掌·····	(182)
第五掌 翻身掌·····	(185)
第六掌 回身掌·····	(189)

第七掌 磨身掌	(192)
第八掌 背身掌	(198)
第四节 二十四势掌	(201)
第一势 引手掌	(204)
第二势 旋风掌	(210)
第三势 迎面掌	(215)
第四势 乌龙摆尾	(218)
第五势 提炉掌	(224)
第六势 云龙翻身	(231)
第七势 双龙绕柱	(235)
第八势 白蛇吐信	(241)
第九势 转身削掌	(251)
第十势 十字掌	(254)
第十一势 插花掌	(257)
第十二势 脱身掌	(262)
第十三势 斜身掌	(266)
第十四势 乌龙盘柱	(271)
第十五势 铁牛耕地	(276)
第十六势 摇身捣肘	(281)
第十七势 左右云片	(287)
第十八势 片旋掌	(290)
第十九势 闪穿掌	(294)
第二十势 背插掌	(298)
第二十一势 乌龙出洞	(303)
第二十二势 转身掌	(310)
第二十三势 左右掖掌	(315)
第二十四势 背身反塌掌	(320)

第四章 八卦掌初级套路	(328)
第一节 八卦掌初级一路	(328)
第二节 八卦掌初级二路	(379)
第三节 八卦掌初级三路	(436)