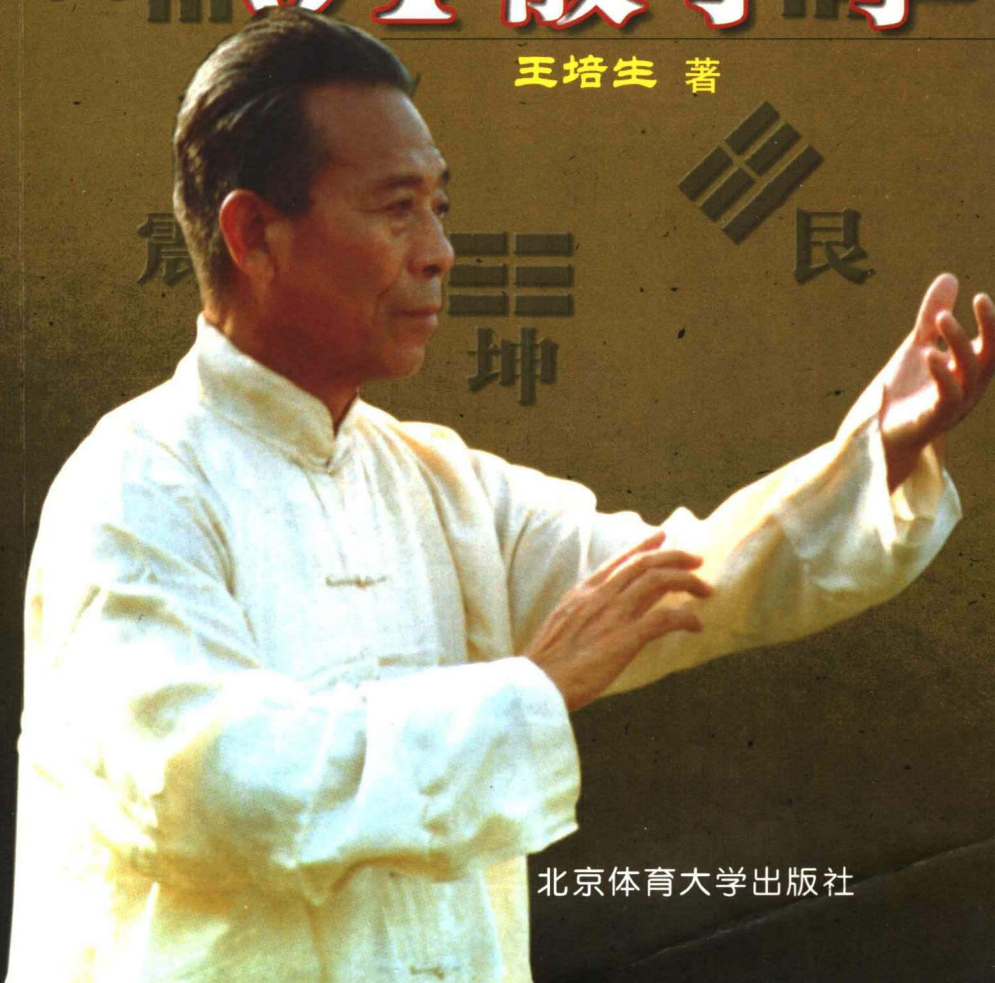


乾 兌 巽 离 震 艮 坤

实战八卦 64散手掌

王培生 著



北京体育大学出版社

实战八卦 64 散手掌



北京体育大学出版社

策划编辑 吴大才
责任编辑 吴大才
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 肖 之
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

实战八卦 64 散手掌/王培生著. - 北京:北京体育大学出版社,2007.1

ISBN 978-7-81100-721-3

I. 实… II. 王… III. 八卦掌-基本知识
IV. G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 156885 号

实战八卦 64 散手掌

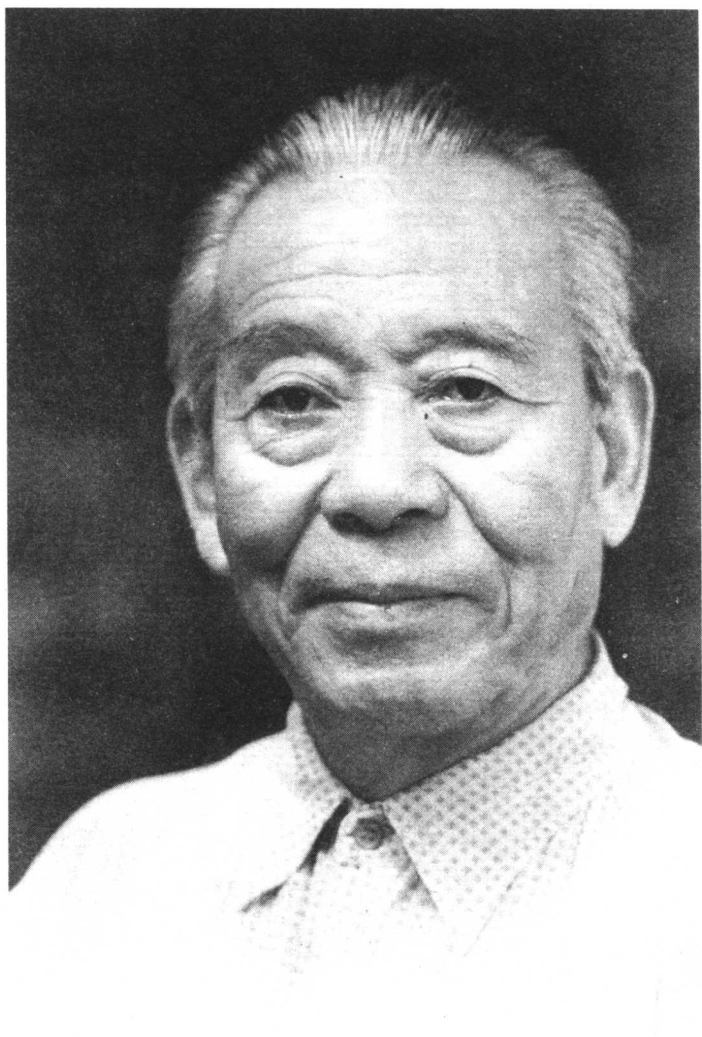
王培生 著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	7.75

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 7000 册

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



王培生先生



王培生先生一家全家福



王培生先生与子女及徒弟(后排左起二、左四)

右图：王培生先生在迁移八卦掌创始人董海川墓碑大会上讲话。

下图：王培生先生与老武术家合影。



右图：
王培生先生在演
练太极剑

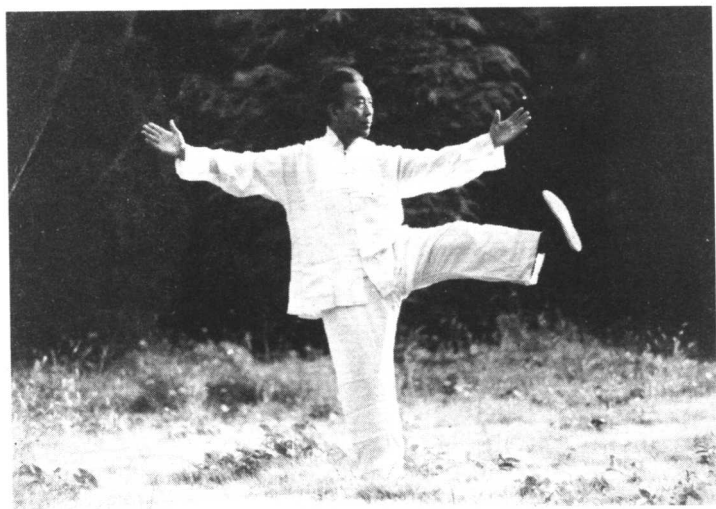


下图：
王培生先生在演
练太极刀





王培生先生在做抱七星动作



王培生先生在做左蹬脚动作



王培生先生在给徒孙说手

王培生先生在给学生说手



王培生先生带学员习练八卦掌



王培生先生在给日本学生说手



继承优良传统，发展创新武术的典范

——为王培生先生《实战八卦 64 散手掌》序

周世勤

我是 1947 年认识王培生先生的。当时，在北平什刹海西海北岸的《汇通祠》成立了“北平汇通武术研究社”，近代武术名家李瑞东宗师的入室弟子、著名武术家高瑞周先生担任社长，吴式太极拳名家、八卦掌名家王培生先生担任副社长，八极拳名家张立堂先生和八卦掌名家马逸林先生协助教练工作。高瑞周、张立堂、马逸林与王培生四位先师是结拜金兰的“盟兄弟”。1947 年先父周作祝（字敬之，新街口永和粮店经理）资助成立了汇通武术研究社，我和堂兄周世贵、弟弟周世俭三人，拜高瑞周为师，经常在课余时间“上山”练武（汇通武术研究社设在汇通社的土山上）。那时我们在山上主要练李瑞东门派的武术和“李式太极拳”。

当时大家对王培生四叔的印象是慈善、热情、可亲。大家都知道王培生四叔的太极拳和推手很厉害，是太极推手的“五虎上将”之一（20 世纪 30 年代的北京

太极推手“五虎上将”是赵安祥、王培生、李砚之、李经悟和孙凤秋)。高瑞周先生辞世后,1953、1979年两届全国武术观摩表演大会金牌获得者、著名武术家、我的师哥张旭初,对王培生四叔的太极拳和八卦掌技艺高度赞赏,多次对我讲过:“王老是能练、会讲,并且动手就让人趴下,不服不行!”在师兄弟的鼓动下,我和刘骏骧、赵芹同一天拜师王培生先生。在王培生先生的精心指导下,对于太极拳、八卦掌技艺有了更深的理解和长进。

由于王培生先生自幼嗜武,有缘从马贵先生习练八卦掌,从张玉莲先生习练教门弹腿,从韩慕侠宗师习练八卦掌和形意拳,从梁俊波先生习练通臂拳,从师李书文、吴秀峰先生习练八极拳,从杨禹廷宗师习练吴式太极拳、八卦掌,认真继承多家优秀传统武术技艺,集众家所长,后来又经常与高瑞周、张立堂,马逸林盟兄弟一起切磋武艺,因此,王培生先生对于优秀的传统武术,不仅没有门户之见,而且集众家所长,精心研究技击技艺,悟透了中华武术的精髓,成为一代武术大家。

王培生先生常常教导弟子,要崇尚武德,不要有门户之见,要集众家所长,为我所用。常对弟子们讲:习武先修德,要讲身德、口德、手德。身德是:以身作则,为人正派,无私奉献;口德是:不讲别人的短处,坏话;手德是:在与人较技时,比自己强的人,要虚心学习;不如自己的人,要点到为止,不要伤人。

王培生先生为人耿直，刚正不阿。记得 1999 年冬天，在王培生先生参加李秉慈老师 70 华诞的活动时，当时担任国家体育总局武术运动管理中心主任的李杰先生向王培生先生敬酒时，王培生先生曾直言相告李杰主任：“为武术之同道者，内行人不要嫉贤妒能，外行人不要偏听偏信。”李杰主任听了以后，非常赞赏王培生先生的见解，称王培生先生为人耿直，讲得很好！

王培生先生为一代武术大家，终身致力于武学研究凡 70 年，未事二业，为中国武术事业的发展做出了突出的贡献。王培生先生的功夫被专业的武术杂志誉为“太极技击大师”，“技击实战家”，“中华自古有武术，独步当代第一人”。正如中国武术协会秘书长康戈武研究员所说：“王培生先生一生嗜武，为继承武术、弘扬武术做出了积极的努力和奉献。王先生在太极拳和八卦掌研发方面尤多建树，普受武坛同仁赞誉。他的逝世是武术界的一大损失。我们要学习王培生先生热爱武术、献身武术的精神，为提高武术运动的技术水平、促进武术沿着科学化的道路持续发展而不懈努力。”王培生先生还与时俱进创编了吴式太极拳 37 式，并且整理传授了直趟八卦 64 散手掌，这是他老人家不断钻研创新的结果。

王培生先生多次担任全国武术比赛裁判员、仲裁委员。1982 年参加了第一次全国武术工作会议。参加了太极拳推手及武术散手比赛规则的编写工作。1989 年受国

家体季、高教部委派，在大连为全国高等院校武术教师讲授太极拳。1998年初中国武协评其为武术高段位八段。王培生先生的弟子学生中，有多位评为武术高段位七段，多位获得全国武术比赛的奖牌。

关于八卦掌，其理论基础源于《易经》中的易理。绕圆走转，是八卦掌练功的基础，也是练神导气的基本方法。八卦掌由8个单独的掌式演变为8组64个掌式。

技击以掌为主，以走为先，分上中下三盘，拧旋走转，形似游龙，行云流水，连绵不断，闪展进退，推脱带领，搬扣截拦，拧裹钻翻，圈中有圈，层出不断。

动作姿势要求：顺项提顶，松肩垂肘，畅胸实腹，立腰溜臀，缩胯掰膝，十趾抓地。前踊如趟水，落地似踩泥（趟泥步）。身随掌转，步随身行。

其运动特点：轻灵敏捷，拧旋钻翻；掌随步换，随走随变；圆中有圆，如环无端；前探后坐，上伸下缩；行如游龙，坐如踞虎；视若猿守，转如鹰盘。

技击要诀：以动制静，避正打斜，以正驱邪。

王培生先生整理传授的此掌，源于早年八卦掌大家董海川的弟子刘德宽。经过他几十年的演练、研究、琢磨，结合自己的实践体会，进行了加工、整理，把每一个掌式分解成3个过渡动作，同时按每个掌式的技击作用和形象意念配以64个卦象，把《易》理和拳理融为一体。并且在八卦掌风貌的基础上，有机地揉进了太极拳的劲意，使得套路更加细腻，文化内涵更加丰富，技

击和健身作用更加独特、迷人。认真继承优良传统，不断发展创新，这是王培生先生的愿望，也是后学者学习的典范。

王培生先生一生致力于继承弘扬中华武术，执着地研究武术攻防技艺，钻研太极拳和八卦掌技击理论，武术著述丰富，武术技艺精湛。王培生先生以其尚武崇德的高尚情操，继承优秀传统文化并不断发展创新，赢得了众多海内外武术爱好者的钦佩和敬仰。

中华武术博大精深。我们要以王培生先生为楷模，继承武术优良传统，不断弘扬中华武术，创新发展武术，面向未来，面向世界，造福人类。

* 序者 周世勤 北京市武术运动协会副秘书长、学术委员会副主任、北京市武协吴式太极拳研究会常务副会长、全国优秀武术辅导员。

门人福音

张全亮

在武术界都知道八卦掌是转圈练习的，但可能有很多人不知道八卦掌还有直趟往返练习的套路，即“直趟八卦 64 散手掌”。

八卦散手掌是董海川先师传授的，“直趟八卦 64 散手掌”是董先师的弟子“大枪刘”刘德宽先生整理创编的。

董海川先师门下弟子众多，多是带艺投师。董先师在授徒时，除了传授八个基本掌法外，其余都是因人施教，根据每个人的不同情况传授不同的攻防招式。董先师逝世以后，刘德宽先生将散在师兄弟中的散手招式收集整理、创编了“直趟八卦 64 散手掌”。此套路共 8 趟，每趟 8 式，共 64 式。每趟都以“老僧托钵”做起势和收势，包括了八卦掌的主要掌法和技击招法。此套路因系刘德宽先生创编，所以后人称之为“刘式八法”或“刘式 64 散手掌”。又因为其表现形式为直趟往返练习，不转圈，所以一般称为“直趟八卦掌”。