

史式

八卦掌

主 编◎李义芹 周传章

副主编◎徐舜兰 童正文 童心



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS



史式 八卦掌

SHI SHI BA GUA ZHANG

主 编	李义芹	周传章	
副主编	徐舜兰	童正文	童 心
编 者	赵宏亮	陈德聪	常开忠
	王景高	周 茜	

东南大学出版社

内 容 提 要

八卦掌是我国武术园地中一只绚丽多彩的奇葩。由于习练八卦掌时左右旋转行走,要求思想集中,气沉丹田,形成内外协调的整体,久练可起到强身健体、增智和防卫作用。本书主要介绍八卦掌的由来、流派、作用、动作要领以及史式八卦掌六十四掌图说、八卦指路拳图说、八卦气功图说等,附录中介绍了八卦掌三十六歌诀和四十八功法。本书通俗易懂、图文并茂、方法好学,适合各类人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

史式八卦掌/李义芹,周传章主编. —南京:
东南大学出版社, 2007. 8

ISBN 978 - 7 - 5641 - 0896 - 0

I. 史... II. ①李... ②周... III. 史式八卦掌
IV. G243

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 125861 号

史式八卦掌

出版发行 东南大学出版社
社 址 南京市四牌楼 2 号
邮 编 210096
电 话 (025)83793328
出 版 人 江汉
经 销 江苏省新华书店
印 刷 江苏金坛市数学印刷有限公司
开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 6.5 彩插 8 面
字 数 175.4 千字
ISBN 978 - 7 - 5641 - 0896 - 0/G · 73
版 次 2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
印 数 1—5000
定 价 15.00 元

* 凡因印装质量问题,可直接向读者服务部调换,电话 025—83792328



李义芹，著名武术家。1944年8月出生，大专毕业，钢琴调律师。自幼习武，先后拜陈庭昌、狄兆龙、陈庆洲等为师，因聪颖敏慧，深得多位大师真传，特别是史式八卦掌、太极拳（械）、少林拳（械）造诣很深，并获独家秘笈。被授予国家武术六段，荣获中国武当武术十佳武术名家。在多次全国和国际武术大赛中获金奖（牌）。现任南京市武术运动协会史式八卦拳分会会长，华夏老年大学武术健身培训中心主任、教授，所教学生遍及海内外。其业绩和风范收入《中国民间武术家名典》、《陈氏太极拳志》、《中国人才世纪献辞大典》、《中华太极人物志》、《中国武当武术家大辞典》。



周传章，作家、记者。1945年6月出生，早年毕业于海军工程学院，长期在部队和机关工作，发表和出版各种文字1800余万字。现热衷老龄事业和武术研究，担任江苏省老龄协会常务理事、《江苏老龄》杂志编委、江苏省卫生系统老年人体协副主席、华夏老年大学理事和南京市武术运动协会史式八卦拳分会顾问。2006年1月，被国家卫生部授予“健康传播使者”。



徐舜兰，医疗保健专家。1948年11月出生，毕业于海军医学专科学校，长期从事高级干部医疗保健工作。师从陈庆洲、李义芹大师学习太极拳、八卦掌多年，在多次国际国内武术大赛中获奖，发表《谈史式八卦掌及其健身作用》等文章。现任南京市武术运动协会史式八卦掌分会副会长、华夏老年大学武术健身培训中心副主任、南京市武术运动协会和陈庆洲武术学院教练。



童正文，武术名师。1942年12月出生，长期从事经营和行政管理工作，曾任经理、董事长等职。1975年开始习武，后拜狄兆龙为师学习史式八卦掌，技艺精湛，被授予国家武术六段。在省、全国和国际多次武术大赛中获一等奖，任江苏省抗衰老协会武术中心常委、南京市武术运动协会委员、华夏老年大学武术健身培训中心副主任，荣获中国武当武术十佳武术名师，入选《中华太极人物志》、《中国武当武术家大辞典》。



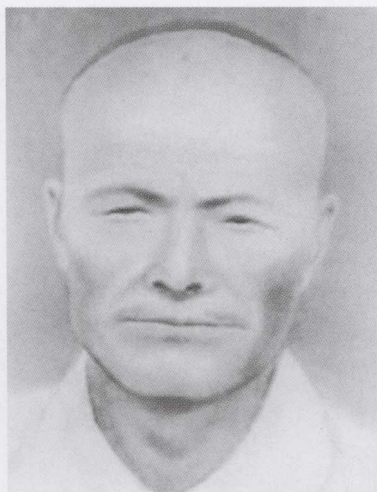
童心，原名童迎春，武术后起之秀。1969年2月出生于金陵武术世家，自幼跟随母亲李义芹、父亲童正文习武，并受到狄兆龙、陈庆洲大师的亲自指导，擅长史式八卦掌、太极拳、太极剑等，多次参加武术比赛并获奖。现任南京市武术运动协会史式八卦掌分会秘书长、南京市武术运动协会教练。



八卦掌创始人董海川



八卦掌第二代传人、史式八卦掌创始人史计栋



史式八卦掌第二代传人杨荣本(福源上人)



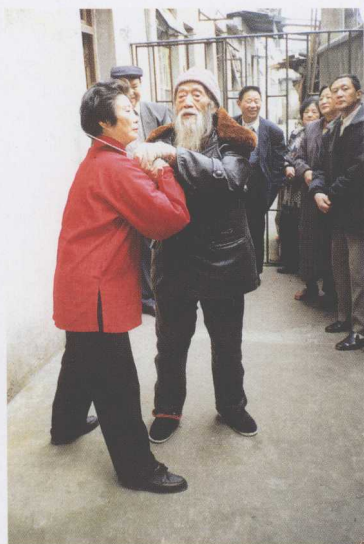
史式八卦掌第三代传人狄兆龙



狄兆龙在演练史式八卦掌



李义芹陪同狄老在南京



狄老指导李义芹练习史式八卦掌



1981—2001 年狄老每年有近半年时间在李义芹、童正文家居住



本书作者合影



南京市武术运动协会史式八卦掌分会在多次武术大赛中获奖



李义芹率领南京市武术运动协会史式八卦掌分会负责人在参加溧阳会议期间分别和中国武术协会秘书长康戈武(上图左二)、狄老的师弟陈中燕(中图左二、下图后排左四)合影



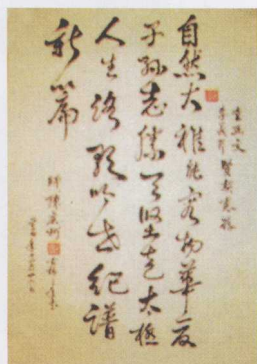
李义芹指导学员习练史式八卦掌



李义芹和女儿童心对练



著名书法家胡洋为
李义芹题字



陈庆洲大师为李义芹题字

前 言

中华民族 5000 年文明史孕育了光辉灿烂的武术文化,它吸收了古典哲学、伦理学、美学、医学、兵学等传统文化的多种成分,渗透着中国传统文化的精髓,是宏伟瑰丽的华夏文化宝库的重要组成部分。

武术门派众多,但就总体而言,分为内家和外家两种。内家主意、主思想,外家主力、主形体。在指导思想上,内家讲守己,外家讲制人;内家以求得自身的完整、安泰和自由为主,外家以克制对方、安身立命为主。在习练途径和方法上,内家以养先天为主,以养为练,外家以练后天为主,以练为养;内家先练内(意)后练外(形),由内及外,外家先练外(形)后练内(意),由外及内。在表现形式上,内家主静,以柔为主,神气内含;外家主动,以刚为主,神气外露。在技击原则及方法上,内家强调以静待动,后发先至;外家要求动中取胜,先发制人。

八卦掌是武术内家的突出代表,堪称中华武术园地中的一朵奇葩。它和其他武术拳种相比,虽然问世时间较晚,但却以其简单新颖的运动形式、独特神奇的技击效果、快速显著的健身作用、古老神秘的拳术理论、精彩迷人的神功轶事享誉武林,引领风骚。

八卦掌以易理为理,以掌为用,以绕圆走转为主要运动形式。易理认为,天地万物万象都处在不停地运动变化之中,而且“动静

有常”，都按照一定的规律循环不已，周而复始。八卦掌正是根据这一理论，将绕圆走转和攻防拳法融为一体，形成了“以动为本，以变为法”的基本技法，从而使其对于养身修道、御敌防侮独有功效。

史式八卦掌是八卦掌中的主要流派之一，它的创始人为史计栋。史式八卦掌以“推、托、带、领、搬、拦、扣、截”八字为法，以“龙、虎、猴、蛇、燕”五形为势，形成 64 掌。习练中，突出腿功，出掌为钩镰手，步法有趟泥步和鸡形鹤步两种。史式八卦掌简明易懂，方法好学，较为流行，它的普及和推广对于开展全民健身活动、增进人体健康发挥出越来越大的作用。

如今，我们已进入 21 世纪。通过近 30 年的改革开放，我国经济社会突飞猛进地发展，人民生活水平不断提高。人们在为实现小康和社会主义现代化而奋斗的同时，健康快乐已成为大家共同的追求。习练八卦掌不仅会对强身健体产生积极的作用，而且能够使人心情愉悦，情操得到陶冶。编写本书的目的，就是使读者在了解八卦掌一般知识的基础上，通过文字说明和图片，使大家能够尽快掌握史式八卦掌的基本功法。我们相信，通过学习和演练史式八卦掌，您一定会从中获取无穷的乐趣。

编 者

2007年2月

目 录

第一章 八卦掌概述	(1)
第一节 八卦掌由来	(1)
第二节 八卦掌主要流派	(5)
一、程廷华传程式八卦掌	(6)
二、史计栋传史式八卦掌	(8)
三、尹福传尹式八卦掌	(9)
四、张占魁传形意八卦掌	(10)
五、梁振甫传梁式八卦掌	(12)
第三节 八卦掌秘要	(13)
一、八卦掌和《周易》	(13)
二、八卦掌基本技法	(16)
三、八卦掌意念走转	(18)
四、八卦掌技击特点	(22)
第四节 八卦掌健康价值	(24)
一、促进人体新陈代谢	(24)
二、使运动系统得到全面锻炼	(25)
三、调节神经功能	(27)
四、防治心脏疾病	(27)
五、有助高血压的治疗	(28)
六、治疗糖尿病	(29)

第五节 八卦掌美学价值	(30)
一、八卦掌的阴柔美和阳刚美	(30)
二、八卦掌的节奏美和韵律美	(31)
三、八卦掌的技击美和技巧美	(33)
四、八卦掌的形神美和意境美	(34)
第二章 史式八卦掌传承和动作要领	(37)
第一节 史式八卦掌传承	(37)
一、韩福顺、吴峻山传承	(37)
二、杨荣本、狄兆龙传承	(39)
第二节 史式八卦掌习练要领和特点	(41)
一、史式八卦掌习练要领	(41)
二、史式八卦掌基本特点	(45)
第三节 史式八卦掌的主要动作	(48)
一、主要步型	(48)
二、主要手型和手法运用	(49)
三、主要腿法	(51)
第三章 史式八卦掌六十四掌图说	(53)
第一掌 单换掌	(54)
一、单换掌	(54)
二、反压掌	(56)
三、缠腕跨掌	(56)
四、闭身掖掌	(57)
五、托掖掌	(58)
六、抽身撞掌	(59)
七、龟形掌	(60)
八、摆连反削掌	(61)
第二掌 走身掌	(63)
九、走身掌	(63)