

ZHONGGUO
WUSHU JUEZHAO CONGSHU

武术

中国
绝招丛书

四川出版集团·四川科学技术出版社

杨氏

杨 维 杨乃文 著

八卦掌十六式

《杨氏八卦掌十六式》是杨乃文先生在《杨文才八卦掌新编》基础上，简化分离而成的，又称《杨乃文八卦掌十六式》。它具有修身与练拳并重，练功与技击兼顾等特点。远传美国、加拿大、新加坡、俄罗斯等地，深受世界人民喜爱。为了继承和发扬杨氏武艺这一家族文化，让更多的人从中受益，多年来笔者朝夕揣摩参练，笔耕不辍整理杨氏家族武艺，现已将《杨氏八卦掌十六式》整理成册，以示后学。愿杨氏武艺这一家族文化，能够广泛传播与发展，增进团结友爱，振奋民族精神，推动全民健身，促进世界人民大团结。

练体以固精 练精以化气 练气以化神 练神以还虚



武术 中国
绝招丛书



16式

杨氏八卦掌

● 杨维 杨乃文 著

四川出版集团 · 四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨氏八卦掌 16 式/杨维,杨乃文著. - 成都:四川
科学技术出版社,2008.1

(中国武术绝招丛书)

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6403 - 2

I. 杨… II. ①杨…②杨… III. 八卦掌 - 基本知识
IV. G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 185403 号

中国武术绝招丛书

杨氏八卦掌 16 式

著 者 杨 维 杨乃文
责任编辑 杨晓黎
封面设计 韩建勇
版面设计 康永光
责任校对 王初阳
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 210mm × 142mm
印 张 10.25 字数 260 千 插图 3
印 刷 成都市前智印务有限公司
版 次 2008 年 1 月成都第一版
印 次 2008 年 1 月成都第一次印刷
定 价 21.00 元
ISBN 978 - 7 - 5364 - 6403 - 2

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734081

邮政编码/610031

网址:www.sckjs.com



楊氏八卦掌天人合一論

游龍

加拿大哥伦比亚大学武术教授

梁舟渝題

一九九二年九月



賀：
《楊氏八卦掌十六式》出版

全民健身與奧運同行，
構建和諧社會，
促進世界人民大團結！

國際武術散手道聯盟榮譽顧問黑帶九段

中華楊氏武藝研究會創始人

楊乃文

二〇〇七年冬于北國青岡故居



祝贺：杨乃文先生创立中华杨氏武艺研究会

愿中华杨氏武艺研究会

能够为人类健康和世界人民大

团结做出贡献！

美国杨氏武艺协会主席

杨俊敏 博士

一九九七年元月

内容提要

《杨氏八卦掌 16 式》从单式开始，一招一式进行分解，练习配合操打逐渐增加功力。全套共有 16 个动作。演练时，青年人要求动作迅猛，身形走转，抽身换影，发力干脆，一触即发，攻防鲜明，是防身自卫、见义勇为、惩恶扬善的随身武器；中老年人练习时要求动作缓慢柔和，因人而宜，对治疗咳嗽气喘、慢性胸膜炎、肺结核、高血压、高血脂、老年痴呆症均有很好的疗效。

本书作者中华杨氏武艺研究会会长、阜阳大学体育学院武术副教授杨维博士，愿与广大武术爱好者共同学习交流，传承中华武术文化，为人类的健康长寿贡献绵薄之力。

序



杨氏武艺是吾杨氏家族文化，应继承并发扬光大历代先辈之光辉业绩，曾记录于《诏世拳术训谱》手抄本中，可惜毁于 20 世纪 70 年代。

我父杨生，精八卦铁砂掌，通鞭法腿技，尤善骑术。依《杨文才八卦掌新编》，精心专研，苦心参练，渐生心得体会，使之进一步完善和发扬。近年来，国家开放，中外交流频繁，杨氏武艺也得到了广泛传播与发展，给人们的身体健康和社会安宁带来了深远的影响。目前，杨氏武艺已打破家族式的传播方式，传播至世界 30 多个国家和地区，深受世界人们喜爱。

老朽已近古稀，卧于病床，生命之夕不久矣，幸早嘱吾儿杨维，整理杨氏武艺精粹，发扬家族之文化。今得知“杨式八卦掌 16 式”即将出版，甚是高兴，以了却心愿，不负先辈之遗志。在此，我衷心地祝愿这一传统的杨氏家族文化，能为人类健康和社会安宁以及促进世界大团结贡献绵薄之力。

中华杨氏武艺研究会创始人

杨乃文

2007 年春于油城



前言

杨氏武艺是中华杨氏家族文化之一。自古以来,杨氏家族文武栋梁辈出,均被视为忠臣良将,精忠报国之典范,代代传为佳话,始终教育和激励着后人“爱国敬业,团结奋进,拼搏向上,勇往直前”。他们为了中华民族的伟大振兴,抛头颅洒热血,鞠躬尽瘁,死而后已的爱国主义精神,将永远激励着中华民族奋勇前进!

为了继承和发扬中华杨氏家族文化,笔者一直在研究历代杨氏家族武艺,根据杨氏家谱的记载,查阅大量历史文献,并亲临实地考证,走访杨氏后裔。对吾之杨家一脉,进行了考证和整理,把在武艺方面有突出成绩和贡献者,均列入“杨氏武艺”之中。如明朝嘉靖御史杨瞻,倡文学重养生,有百余首诗文传世,养生之道有方,重修“包公书院”,定名“包孝肃公祠”;明朝嘉靖、隆庆、万历三朝元老杨博,历任蓟辽总督、兵部尚书、吏部尚书,亲率士兵抗击蒙古 10 万大军,主张兵须平时教练,创拳法 18 式;明朝万历山东巡抚、兵部左侍郎、户部尚书杨俊民,于济南府南门外二里处创建演武厅和武场,修建军舍,“厅后有堂,堂侧有厢,厅前为露台,台之前为将台,厅、台之间为教场。”南门外至今有南营、教场、演武厅、后营房等地名;隆庆天下第一武状元、锦衣卫指挥使、右军都督杨俊卿;清朝乾隆年间杨吉兴,习家传武艺,得各派武林高手相互授受,



内外家均有所习,撰写《诏世拳术训谱》;清朝道光年间,天理教领袖冯克善、杨景等人,因寡不敌众,在天津被俘,因唐有义率余部里应外合,劫冯、杨二人越狱逃走,冯云游到河北饶阳,化名赵灿意,杨景则避难于关外;民国时期杨文才把杨氏八卦掌进行了重新整编;抗美援朝时杨生,率硬骨头警卫连攻克平壤……

《杨氏八卦掌 16 式》是我的父亲杨乃文在《杨文才八卦掌新编》基础上,简化分离而成的,又称《杨乃文八卦掌 16 式》。它具有修身与练拳并重,练功与技击兼顾等特点。远传美国、加拿大、新加坡、俄罗斯等地,深受世界人民喜爱。为了继承和发扬“杨氏武艺”这一家族文化,让更多的人从中受益,多年来笔者谨遵父亲大人教诲,朝夕揣摩参练,笔耕不辍整理杨氏家族武艺,现已将《杨氏八卦掌 16 式》整理成册,以示后学。愿“杨氏武艺”这一家族文化,能够广泛传播与发展,增进团结友爱,振奋民族精神,推动全民健身,促进世界人民大团结。

该书图文并茂,内容精辟,简单易学,风格独特,既适合中老年健身,又有鲜明的攻防含义。在本书整理过程中,得到阜阳大学体育学院院长吕新颖教授、运动人体生命科学研究所所长刘勇教授的大力支持,武术系郑帅同学配合演练,加拿大哥伦比亚大学梁守渝教授,美国杨氏武艺协会主席杨俊敏博士,我的父亲中华杨氏武艺研究会创始人杨乃文亲笔题词,我的夫人辛桂维女士编辑摄影,在此一并表示感谢!

阜阳大学体育学院武术副教授

杨维博士

2007 年国庆节于安徽阜阳



目 录

第一章 概 述	1
第一节 名称由来	2
第二节 风格特点	2
第三节 基本要求	3
第四节 保健作用	15
第五节 世系传谱	16
第二章 基本动作	18
第一节 掌型与掌法	18
第二节 步型与步法	24
第三章 单式练习	30
第一节 操打练习	30
第二节 单式练习	39
第四章 完整套路	93
第一节 练法歌诀	93
第二节 套路演练	93
第三节 攻防含义	124
第五章 技击应用	155
第一节 技击法则	155



第二节 技击战例	158
第六章 简明问答	309
第一节 保健作用问答 18 例	309
第二节 其他问答 24 例	312

1		第一章 第一章
2		第二章 第二章
3		第三章 第三章
4		第四章 第四章
5		第五章 第五章
6		第六章 第六章
7		第七章 第七章
8		第八章 第八章
9		第九章 第九章
10		第十章 第十章
11		第十一章 第十一章
12		第十二章 第十二章
13		第十三章 第十三章
14		第十四章 第十四章
15		第十五章 第十五章
16		第十六章 第十六章
17		第十七章 第十七章
18		第十八章 第十八章
19		第十九章 第十九章
20		第二十章 第二十章
21		第二十一章 第二十一章
22		第二十二章 第二十二章
23		第二十三章 第二十三章
24		第二十四章 第二十四章
25		第二十五章 第二十五章
26		第二十六章 第二十六章
27		第二十七章 第二十七章
28		第二十八章 第二十八章
29		第二十九章 第二十九章
30		第三十章 第三十章
31		第三十一章 第三十一章
32		第三十二章 第三十二章
33		第三十三章 第三十三章
34		第三十四章 第三十四章
35		第三十五章 第三十五章
36		第三十六章 第三十六章
37		第三十七章 第三十七章
38		第三十八章 第三十八章
39		第三十九章 第三十九章
40		第四十章 第四十章
41		第四十一章 第四十一章
42		第四十二章 第四十二章
43		第四十三章 第四十三章
44		第四十四章 第四十四章
45		第四十五章 第四十五章
46		第四十六章 第四十六章
47		第四十七章 第四十七章
48		第四十八章 第四十八章
49		第四十九章 第四十九章
50		第五十章 第五十章
51		第五十一章 第五十一章
52		第五十二章 第五十二章
53		第五十三章 第五十三章
54		第五十四章 第五十四章
55		第五十五章 第五十五章
56		第五十六章 第五十六章
57		第五十七章 第五十七章
58		第五十八章 第五十八章
59		第五十九章 第五十九章
60		第六十章 第六十章
61		第六十一章 第六十一章
62		第六十二章 第六十二章
63		第六十三章 第六十三章
64		第六十四章 第六十四章
65		第六十五章 第六十五章
66		第六十六章 第六十六章
67		第六十七章 第六十七章
68		第六十八章 第六十八章
69		第六十九章 第六十九章
70		第七十章 第七十章
71		第七十一章 第七十一章
72		第七十二章 第七十二章
73		第七十三章 第七十三章
74		第七十四章 第七十四章
75		第七十五章 第七十五章
76		第七十六章 第七十六章
77		第七十七章 第七十七章
78		第七十八章 第七十八章
79		第七十九章 第七十九章
80		第八十章 第八十章
81		第八十一章 第八十一章
82		第八十二章 第八十二章
83		第八十三章 第八十三章
84		第八十四章 第八十四章
85		第八十五章 第八十五章
86		第八十六章 第八十六章
87		第八十七章 第八十七章
88		第八十八章 第八十八章
89		第八十九章 第八十九章
90		第九十章 第九十章
91		第九十一章 第九十一章
92		第九十二章 第九十二章
93		第九十三章 第九十三章
94		第九十四章 第九十四章
95		第九十五章 第九十五章
96		第九十六章 第九十六章
97		第九十七章 第九十七章
98		第九十八章 第九十八章
99		第九十九章 第九十九章
100		第一百章 第一百章



第一章 概述

八卦掌亦称“游身八卦掌”、“八卦连环掌”。运动结构多采取掌法,运动形式则按八卦的四正四隅八个方位运行。手法有推、托、带、领、搬、拦、截、扣、提、拿、勾、打、封、闭、闪、展等十六法。

河中杨杨氏 18 世孙杨信(又名杨景),在阴阳八卦掌基础上,融合杨氏铁砂掌而形成了既有鲜明的八卦掌特色,又有铁砂掌的独特劲力掌法,用铁掌打人,不超过八招,必将对方制服,故称“杨氏八卦铁砂掌”,简称“铁八卦”。

杨氏八卦掌古谱,从动作招法,技术结构等方面很可能源于河北阴阳八盘掌,但有较大差异。经查杨信可能与天理教杨景为一人,由于《诏世拳术训谱》毁于 20 世纪 70 年代,加之传承者未能掌握全貌,故不能断言。

杨氏铁砂掌出于少林,以铁砂配中药练习,手法有摔、拍、劈、推、砍、切、插、撩等,主张发声发劲,具有鲜明的少林武术特色。

《诏世拳术训谱》记载:杨信,又名杨景,承祖训,续拳术谱,精阴阳八卦掌。铁砂掌出少林。

八卦铁掌,杨杨景创;吞吐自然,内外合一;

攻防兼备,刚柔相济;站桩练功,走转练身;

操打练劲,进退练步;换式练掌,摆头练眼;

形似游龙,眼似狸猫;身法灵活,掌法精妙;

出手如电,变化多端;内劲抖放,劲力炸出;

一发即收,穿透力强;掌法看家,世代流传。



第一节 名称由来

1945 年以前,杨文才续拳术谱,把杨氏八卦铁砂掌又进行了分离。为了便于学练,新编了杨氏基本八掌、杨氏八卦掌 64 式、杨氏八卦连环掌。

《杨氏八卦掌 16 式》是杨乃文在《杨文才八卦掌新编》基础上简化分离而成的,又称《杨乃文八卦掌 16 式》。它具有修身与练拳并重,练功与技击兼顾等特点。远传美国、加拿大、新加坡、俄罗斯等地,深受世界人民所喜爱。为了继承和发扬“杨氏武艺”,让更多的人从中受益。多年来,杨氏后人朝夕揣摩悟参练,笔耕不辍整理杨氏家族武艺,现已将《杨氏八卦掌 16 式》整理成册,以示后学。

《杨乃文八卦掌 16 式》从单式开始,一招一式进行分解,练习时配合操打逐渐增加功力。全套共有 16 个动作。演练时,青年人要求动作迅猛,身形走转,抽身换影,发力干脆,一触即发,攻防鲜明,是防身自卫,见义勇为,惩恶扬善的随身武器;中老年人练习时要求动作缓慢柔和,因人而宜,对治疗咳嗽气喘、慢性胸膜炎、肺结核、高血压、高血脂、老年痴呆症均有很好的疗效。

第二节 风格特点

1. 站桩练功,根基稳固

站桩是杨氏八卦掌的入门功法,通过站桩,练习腿部肌肉力量,可使练习者根基稳固。

2. 走转练身,左右换式

走转是杨氏八卦掌的核心枢纽,通过走转,练习手、眼、身、法、步和肩、肘、腕、胯、膝以及周身各部位的协调统一,同



时,还可以通过进退变位和左右换式,调整攻防距离,占据最佳的攻防位置。

3. 操打练劲,穿透炸出

操打是杨氏八卦掌的发劲途径,通过操打,练习掌打和脚踢以及全身各部位攻击时的力度。以力起于腿,主宰于腰,达于四肢为原则。通过意识和神经像打喷嚏一样,一触即发,一发即收。其劲力作用在人体上具有极强的穿透性和传导性。

4. 眼似狸猫,掌法精妙

掌法是杨氏八卦掌的攻杀武器,通过眼法和掌法的练习,可使目光敏锐,眼似狸猫,神态机警,手法灵活多变,出手如闪电。掌法和劲力相统一时,会给对方造成极大的威力,有掌击胸前痛其背,脚踢前心震后心之说。

5. 刚柔相济,变换莫测

变换是杨氏八卦掌的游击战术,通过站桩练习功力,走圈换式练习身法,操打手脚练习发劲,以娴熟精妙的掌法作为桥梁和纽带,刚柔相济,变换莫测。

第三节 基本要求

意识、呼吸、形体是杨氏八卦掌内功心法的三个主要内容,它们在锻炼中发挥着极为重要的作用。

一、意识要求

意识在人的生命中占有重要的位置。人的生命运动都是在意识的指导、统帅下完成的,杨氏八卦掌就是通过运用意识,实现精神驾驭形体的能力,所以,锻炼者应对什么是意识、如何运用意识等等有所了解 and 掌握。



(一)什么是意识

意识就是思维,称为“心”,也叫做“神”。“神”,包括元神和识神,元神就是“潜意识”,识神就是“浅意识”。意识是人类大脑的特殊功能,也是具有特殊结构的大脑内部的运动状态。

人的意识活动,是从简单向复杂发展的。《灵枢·本神篇》中说:“所以任物者谓之心,心有所忆谓之意,意之所存谓之志,因志而存变谓之思,因思而远慕谓之虑,因虑而处物谓之智。”这段话,描述的就是人类已知的觉察和体验到的那部分大脑的精神活动。《管子》中的“心以藏心,心之中又有心焉”的描述,就是人类尚未完全觉察和体验的那部分大脑的精神活动。

(二)如何运用意识

在日常生活中,人们也经常主动地运用意识,但运用意识的对象大都是人体自身之外的内容,我们把这种外向性运用意识获得知识的方法,称为“外求法”。杨氏八卦掌运用意识的对象则是人体自身,我们把这种内向性运用意识,获得对人体生命运用规律的认识的方法,称为“内求法”。这种通过运用意识对人体进行的锻炼,是杨氏八卦掌最根本的特征。

杨氏八卦掌对意识的运用,是通过意念、意守、无意等三种意识状态来调控的。意识调控运用得合理,就可以加强对人体生命的自我调节和自我控制能力。

意念和意守应用的是“想象”和“体会”的调控技巧。所谓想像,就是形象的“想”;所谓体会,就是“想”的具体化。无意,是指在锻炼过程中的无意识状态。

在杨氏八卦掌的锻炼中,意念和意守这两种意识调控的技术,应用得较为广泛;而无意则是一种较高的意识调控技巧,锻炼者需要到达一定层次时才能自觉应用。



1.意念法

意念法，是一种随肢体运动而运动的想像和体会的思维活动。在锻炼中，最简单的应用就是“意随形动”或“形随意动”，即动作在哪里，就“想”到哪里，或者“想”到哪里，动作就到哪里。

2.意守法

意守法，是一种把想像和体会固定在某一位置或物体上的思维活动。应用时，他可以把游离、紊乱的意识活动逐渐地集中于所守的一个念头上，即所谓的以一念代万念。这时，大脑除了所守之处的想像和体会外，其它意识活动均被暂时地压抑或排除。真意，即元神之性才有可能被调动出来发挥作用。

守一的内容很多：在人体如顶、目、心、脐、脊、肾、丹田、气道、手足等等；在环境凡是能够带来良性信息的物体均可以应用，如日月星辰、花草树木、山河湖海以及心目中的形象等等。

3.无意法

无意法，是锻炼有素者的一种特异思维活动。这时，意念和意守已经似有似无了，意识活动趋于宁静，人的识神被压抑或排除，而元神则被充分调动出来发挥作用，进入“无为”“忘我”“虚无”的高级境界。

运用意识锻炼时，可将意识和目光合而为一，寄予意识或意守对象上。还可以采取意识想着意守对象，眼睛内视意守对象，耳朵听着急守对象。三者合一的方法，以此可以加强意识调控的作用。

(三)运用意识的原则

运用意识锻炼，要按照轻重有别、可聚可散、似守非守、心守如一的原则，才能事半功倍。

1.轻重有别

轻重有别，是指在锻炼时，为了治病的需要，运用想像和

