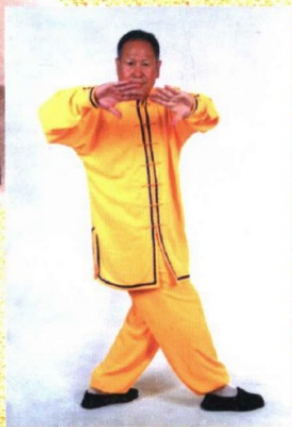


八卦掌新集成

郭古民 遗著
臧学范 整编



吉林科学技术出版社



ISBN 7-5384-2312-5



9 787538 423129 >

定价: 19.80 元

八卦掌术集成

郭古民 遗著
臧学范 整编
朱 臣 绘图

吉林科学技术出版社

八卦掌术集成

郭古民 遗著 臧学范 整编

责任编辑：李大力

封面设计：张振春

电脑制作：樊上海

出版 吉林科学技术出版社 850×1168 毫米 32 开本 7.625印张 196 000字
发行 2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷
印刷 长春新华印刷厂 ISBN 7-5384-2312-5/G·373 定价：19.80
元

社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635177 传真 5635185
电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

武术之華

一九九九年 康绍远



康绍远教授，是南京中央国术馆的早期毕业生，享名东南亚各国。解放后，任东北师范大学武术教授，国内有突出贡献的中华武林百杰之一。

承先啟后 發揚武德

為八卦掌術集成出版致賀

戊寅臘月

綫起華題



綫起華乃八卦掌三代名家李子鳴先生夫人。與李子鳴先生一道對八卦掌做出突出貢獻，是八卦掌門中，尤其是梁支八卦掌的歷史、軼事等活字典。

健身瑰寶
武術奇葩

賀八卦掌集大成

戊寅六月

仲夏



盖立德乃八卦掌三代名家郭古民先生得意弟子。从事教育、科研、翻译工作至离休。善书法。

八卦掌法惊地天
六十四式传人间
变化多端皆尊重
勤练互助细钻研

李长兴题



一九九九年元月

李长兴是八卦掌三代名家郭古民先生的得意弟子之一，尤善八卦六十四式掌。

八卦掌法世間奇
捋旋走轉含易理
日日不斷勤修研
十年功成顯神技

李連興題



一九九九年二月十五

李连兴是八卦掌三代名家郭古民先生的得意弟子之一，尤善八卦转掌。

前 言

八卦掌是内家拳之一，为董海川先师所创。自清道光中叶至光绪六年，是八卦掌发展的鼎盛时期。郭古民先生师承八卦掌第二代名家，估衣梁——梁振蒲先生，又得师伯大枪刘——刘德宽先生倾囊相授，尽得其奥。又和八卦掌第二代名家瘦尹——尹福、眼睛程——程庭华、贼腿史六——史纪栋等人的门下相善，经常在一起切磋技艺。加上先生善于学习，勤于思考，因而能将各支八卦掌之精华熔于一炉，并有所发展，终于集八卦掌之大成，形成了较全面的、系统的、完善的八卦掌理论和实践体系。

郭古民先生无论在理论上、掌术及器械套路上所会甚丰，而且甚精，给八卦掌后代及爱好者，留下了取之不尽、用之不竭的宝贵财富。生前除了一心课徒，还留下了《八卦拳术集成》手稿，《郭氏锦囊》手稿，以及零散的材料，但大都散佚。我为郭先生的“手稿，整编成书的资料依据，是我当年跟先生学艺的笔记和手稿；李子鸣、刘介民、王其昌三位先生，各自给我的散稿和手迹，为主要依据。从郭先生的手稿中，可窥见其写作思想及编写内容，因而在先生110周年诞辰（1997）年之际，酝酿动笔整编此书，以慰先生在天之灵。

关于书名，如果定名为《郭氏锦囊》，广大八卦掌爱好者会误解不是武术书；如果定名为《八卦拳术集成》，也不合当今社会所流行的八卦掌称谓。故而在整编此书时，定名为《八卦掌术集成》，以飨读者。

在整编此书时，拟按郭先生原意，以文言文写出；但文言文，不完全适合广大八卦掌爱好者，故采用半文言文写出。在原稿中，列出了套路名称，但无图和动作图解。散稿中有些草图，但没有文字说明。为了更好地在理论上、动作图解上，把先生的

想法和观点写出来，而且还要通俗易懂，这样可能会出现文体不一致，也没有必要追求文体一致，因此难免有斧痕存在。

在编写此书的过程中，蒙师兄诸葛家宝、盖立德、李长兴、李连兴以及师弟王宏升的大力支持和帮助；动作图由吉林艺术学院副教授、青年画家朱臣先生绘制，在此一并表示深切的感谢；还要感谢在写作过程中，给以全面支持和帮助的宗述平、李卫东，以及摄制动作图像的齐长荣等先生。

更值得一提的是吉林新星药业有限公司，本着推动健康事业的发展，拯救祖国瑰宝的意愿，在总经理傅伯涛先生的倡议下，在编写此书时，给予大力支持和帮助，同时与企划部经理魏铭睿先生为此书作序，亦在此一并表示感谢。

我作为郭古民先生的弟子，虽然年已古稀，但为了先生的生前愿望，为了把养生和技击融于一炉的八卦掌，贡献给广大的八卦掌爱好者，不揣冒昧编写此书，但限于水平，此书不当和错误之处，在所难免，敬希海内外同道，不吝指正。

臧学范

2000年春于长春

郭古民先生遗序

余自幼极喜武术，与人谈技击、废寝忘食，留连不忍去。在弱冠时，习商布肆，有赵五堂者、业估衣行，与梁振蒲字昭庭先生相善。梁先生素精八卦掌术，得董海川先师真传，亦经营估衣行，以故常与接近。赵五堂之弟与余同事，乃介绍拜入梁先生门下学艺。彼时习商规矩极严，无故不得外出，只有借年节休假之日，前往求教。故每有机会，便去梁师处盘桓终日，必将所学稔熟方始归。归后对一招一式，身段手法，均研习多日，方得改学他式。温故知新，以故所肄非浅尝辄止，皆经过旬月悉心研究，化为心得方止。尤其闻诸老前辈之传说、口诀，归而登记小册，暇即诵读和揣摩，虽段落次序不定，确系岁月琢磨，出口成章，无或忘焉。后，复得师伯刘德宽先生传授，时日亦久，口授指划，所授极其丰富。

当时，封建积习最深，保守思想最大，遇投缘之人，方肯吐露，否则问亦不言，或所答亦非所问。余素性鲁钝，幸逢老前辈们指点，所获甚微，值科学发达之日，不敢引以自私，冒昧公诸当世，将所见闻，尽情披露，贡献给社会大众爱好武术者研究。当祁博雅诸公，多所匡正为幸！

古燕都 郭古民识

序言二

当我们泛舟于人类历史的长河里，无不惊叹中华文化的浩瀚精深，如洪流如深海承载孕育着华夏子孙绵延不息。

无极生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦衍万物……这样一套严密完整极尽玄妙的哲学体系，指导我们去求证认知这个庞大的大千世界，把我们带入一个充满神秘而又妙趣横生的意境，有多少圣贤智者陶醉其中，去思辨去体证去发扬光大。

八卦掌作为传统的三大内家拳之一，深含中华文化之内蕴，无论在修身养性和强身身心方面，还是搏击方面皆显示出极精微致广大的特性，自传世以来在精神和体用方面造就出无数名师高手，为中华文化的延传发展起到了不可估量的作用。

任何一项伟大的事业，无不浸透着许许多多勤勤恳恳殉道者的心血。

臧学范先生堪称求道传道沥心沥血的一代名师。

臧先生自幼酷爱武学，中年之时深得八卦掌第三代名师郭古民先辈及其他名宿之真传。郭古民先辈不但是一位技艺精湛的一代宗师，同时在课徒之时把武德及理论求证方面发展得极其完备。臧学范先生在其精心引导教化下为成就大业铸造了扎实的根基。

艺成之后，臧学范先生于北国名城——长春及各地开门课徒数十载，因其为人心胸豁达，技艺精湛，不因循守旧，深得门徒及武林同道的敬重和爱戴。

因为八卦掌具有极深的文化内涵，所以备受社会各阶层的好学之士瞩目，臧先生的门徒中文化学者，商贾骄子，书画名家不乏其人。在修习过程中不仅强健了身体，同时对其各自的事业上

均有极好的启迪作用，修习八卦掌不仅提升了武术的技击能力，同时在涵养方面也为习练者树立良好的圭臬。臧先生几百门徒中无一沾染社会不良习气，可谓正气浩然。

人活在世上，身体健康是至关重要的，而八卦掌从古至今经过几代人的不懈努力完善，形成一套严密的科学系统，其武功方面造就出无数高手，先师董海川与太极宗师杨露蝉王府较技，以其高超的武功震惊武林。1918年9月，韩慕侠曾以出神入化般的八卦掌击败了傲慢不可一世的俄国大力士康泰尔，扬我国威壮我华魂。同时八卦掌在养生方面亦具有神奇的功用，许多慢性疾病和疑难杂症的患者，通过修习八卦掌而再获健康之躯的例子不胜枚举。

随着时代的变迁科学的发展，人们的思想及行为产生了极大的变化，对科学的依赖性使人的思维偏重于理性实证。以医疗为例，人们在诊治上更多的依靠仪器去检测分析，而对我国神奇的传统中医运用整体的天人交感理论通过望闻问切进行诊断后辨证施治的高妙方法遗忘殆尽。而在健身强体方面各种健身器械把整体的人支解，虽有很大的付出而不能求得圆满结果，为此重新审视发挥我国传统文化，找回回归自然的路径，实现天人合一天人交感的大境界，才能使我们的生活更加充实美好。而八卦掌无疑是我们重归自然的极佳路径之一，希望广大有识好学之士能慧眼识之，尽力习之，精心证之。

修得浩然正气，延展华夏雄风。

傅伯涛 魏铭睿

2000年春

序言三

学范师兄乃郭古民先师之高徒，余之师兄。自幼极喜武术，然未遇名师。时逢“文化大革命”之厄，因避难留寓京师，缘结古民先师而追随焉，常不离左右，刻苦学艺。然其投师投得晚，离师离得早，艺未成而师先去，学范师兄十分悲痛，并决心继承古民先师的未竟事业；继而，又从古民先师之高徒刘介民、王其昌及李子鸣师叔处学习。

学范师兄秉性忠厚，颇有古风，视李、刘、王诸先生若师长一样。及后，1981年，学范师兄率各地门下，为古民先师立碑等等往事，当年曾在刘介民师兄处，皆以听其说过，意为嘉许。往事如烟，回首难忘。

自从在古民先师寓所，初逢学范师兄，至今已30多年了。值学范师兄为古民先师出书之际，喜贺其30多年的不凡成绩，桃李遍及各地，弟子数百人。古民先师地下有知，当含笑九泉矣。

特作序以为致贺！

王宏升

2000年春于北京

序言四

八卦掌是融养生和技击于一炉的、大器晚成的一颗璀璨的明珠，我个人对此深有体会。

我自幼酷爱武术，因家贫而辍。幸我 13 岁入私塾跟魏钦文先生读书时，偶知其会八卦掌，从此跟其学文又习武。解放后又跟武鑑泉先生练形意拳、太极拳和八卦掌。转眼过而立之年，20 年来由于学习和工作，影响了练武时间，但仍然见缝插针地去习练，奈由于练艺方法之故，与人说手皆败北，并且长期劳累之躯，也不能因习武而恢复。

1966 年春，借在北京驻在之机，在月坛公园，拜见了梁支八卦掌第三代名家郭古民先生。先生收我为徒，并亲传八卦掌。自 1966 年春至 1968 年秋郭先生逝世前的近 3 年中，从清晨 6 时前在月坛公园会面，到晚上 9 时，先生休息止，与先生形影不离地在一起，一年零两个多月。在这期间，跟郭先生学了很多掌术和器械套路，知道了不传之秘；知道了八卦掌的理论，以及许多名人轶事。

跟郭先生学艺近一年，不但恢复了羸弱的身体，而且与人说手很少失败。正如魏钦文先生所讲：“八卦掌三代名家李文彪先生在沈阳时，是家父经营饭店中的常客，主动教我八卦掌。当时因我年纪小，故此学了八卦掌的皮毛，而不能懂内在的东西。亏你运逢郭古民先生得到了真传，才能有今天的造就，应该珍惜它，应该持郭先生为师而孝敬之”。

奈郭先生过早地弃我而去，所学的许多东西，不能彻底消化；因此我于 1968 年 10 月末到京吊唁郭先生时，找到了于 1967 年冬见过面的王其昌先生，深入地消化郭先生所教；接着又拜了郭先生之师弟李子鸣先生。从而于王其昌、李子鸣、刘介民三位

先生处，进一步消化和学习八卦掌。

1981年，由李子鸣先生号召和率领八卦掌门下，把八卦掌创始人——董海川先师墓，由北京东直门外小牛房村南，迁至京西万安公墓之机，一并把郭先生骨灰盒，由乡村迁入万安公墓，当时是我亲率门下弟子们，为郭先生立的碑。碑文由魏钦文先生撰并书写。碑文内容写有“……学范家公不弃樗蒲，收列门墙，生前并存至其师弟李子鸣、高足刘介民、王其昌三师处求艺。公之鸿恩虽华岳、南溟，难喻其高深……”。

回首当年，我先后依次跟魏钦文、武鑑泉、郭古民、王其昌、李子鸣、刘介民、裴锡荣学八卦掌的情景，历历在目。我学八卦掌是启蒙于魏钦文，得之于郭古民，消化于王其昌，实践于李子鸣，学德于刘介民，补充于裴锡荣。奈诸位先生相继弃我而去，但音容笑貌犹存，使我终生不能忘怀。

为了报答恩师郭古民和李子鸣两位先生对我的知遇之恩，培育之德，以及魏钦文、王其昌、刘合民等先生帮助我之义，于1985年，为李子鸣先生整理出版了《董海川八卦掌》。现在又为恩师郭古民先生，整编和出版《八卦掌术集成》，以谢先生在天之灵。

今后我计划编写《八卦掌汇宗》，把郭古民、李子鸣、王其昌等先生所教的八卦掌理论，各种掌术和器械套路，推手和散打，内功等编于书内，以供后学者参学之。

臧学范
2000年春