

八卦龍形掌

林朝珍 等著

北京体育学院出版社

八卦龙形掌

林朝珍 黄鉴衡 黎志强 著

北京体育学院出版社

责任校对
内文绘图

叶 莱

八卦龙形掌

林朝珍 黄鉴衡 黎志强 著

北京体育学院出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京西郊圆明园东路)

北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：3.5 定价：1.90元（压膜装）

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷 印数：15000册

ISBN 7-81003-270-4/G·189

（凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换）



林朝珍先生近照

GAH 68/0.9

目 录

序 言	(1)
宛若游龙	(2)
师承八卦龙形掌的林朝珍师傅	(4)
第一章 基本知识	
第一节 八卦龙形掌的风格和特点	(5)
第二节 怎样练好八卦龙形掌	(9)
第二章 八卦龙形掌的基本功	
第一节 八卦步与单换掌	(13)
第二节 掌型	(18)
第三节 步法	(21)
第四节 基本功的练习方法	(23)
第三章 八卦龙形掌套路	
第一节 八卦龙形掌套路动作名称	(31)
第二节 八卦龙形掌套路	(33)
第四章 八卦龙形掌推手对练	
第一节 八卦龙形掌推手的内容和特点	(85)
第二节 八卦龙形掌推手对练	(87)

序 言

香港八卦拳研究会 孙宝刚

近年来，中国武术协会制定了《武术竞赛规则》，把八卦拳列为竞赛项目之一。可见八卦拳在武术之中有其特殊的地位，为爱好者所不可忽视的。

林朝珍师弟，十余岁时即从傅振嵩先师习八卦拳，那时我南来任职军中，公余之暇，亦从傅老师习八卦拳。傅老师的八卦拳在国内享誉数十年，为武林高手，乃国内拳术界所素知，惜无著作传世。所以除了广东省的人有机会亲睹其表演、乃至习拳于其门下外，外省一般人士，恐只能闻其名而已。至于其功夫之如何惊人，招势之如何巧妙，当然无从目睹。有一年我到北京会晤李天骥先生，偶论及八卦龙形掌时，李先生说：傅老师与其先尊为至交，八卦门自创立至董海川宗师以来，能演八卦龙形掌而闻名于世者为数不多，傅振嵩先生其一也。现在傅老师已谢世数十年，当然无法睹其武术。兹林朝珍师弟随傅老师数十年，而将其所习的八卦龙形掌著书，以献于国内之武术界，这本书必为中国武术界的重要著作无疑。因此我写几句话，作为介绍。

一九八六年春日

婉若游龙

广东省武术协会副主席 黄鉴衡
《武林》杂志名誉主编

八卦龙形掌是八卦拳种中的一个套路。众所周知，八卦掌是河北董海川首创的。始于清嘉庆年间，距今已有百八十年的历史。

董海川在北京传授八卦拳时，从学者甚众，著名的有程建华、尹福、马维祺，刘凤春，贾歧山等人。在贾歧山的门人中，有位苦练八年，孜孜不辍的门徒，他就是河南的傅振嵩。

傅振嵩学成之后，去北京投徒，得贾歧山引荐拜马贵等名师，后遇孙禄堂，互相切磋琢磨，在八卦、形意的基础上，悉心研究，熟习揣摩，技艺大进，他把八卦龙形掌功夫，打练得有出神入化之妙！

傅振嵩为把北拳南传，进行南北交流，1929年他与顾汝章、万籁声、王少舟、耿德海等人，联袂南下，驻足广州，设馆授徒。当时被誉为“五虎下江南”。从此，北方的太极、八卦、形意、自然门罗汉拳等拳术，更有系统地在五羊城落地生根、开花结果了。傅振嵩的八卦龙形掌，演练起来，婉若游龙，深受群众所喜爱，更因其努力传播，不仅为粤穗两地广泛流传，连香港、澳门，南洋、美洲和加拿大等地也不径而走。

本书作者林朝珍，广东东莞县人氏，今年75岁。幼年喜爱武术，尤爱八卦掌，因而投拜傅振嵩为师，俟后毕业于省立勸勤大学土木工程系，虽任工程师职务，但公余之暇，拳不离手，身体强壮，精神旺盛，胥赖于此。他退休之后，花晨同夕，练拳不辍，功架深厚，老当益壮。1980年他应香港武术协会的邀请，表演了八卦龙形掌，博得好评。当时香港著名拳师李汎萍评论说：“林朝珍老拳师表演的八卦龙形掌，和傅振嵩生前表演的一模一样。深得技艺神髓，这是一个难得的欣赏表演项目”。林朝珍于1982年被选参加广东省第六届运动会，获得金牌一枚；1983年被评为全国优秀武术辅导员；1984年又当选参加了广东省职工武术比赛会，博得四座掌声。他现任肇庆市政协副主席。肇庆地区体委为推行八卦龙形掌，发展武术，敦聘林朝珍为教练，开班传授，当地学者，闻风而动，报名众多，门庭若市。三数年间，他教授的门徒，已达一千多人。

近年来，笔者参加了广东省武术挖掘整理工作，凡对优秀的拳械套路，都鼓励他们从事执笔整理。而对林朝珍的八卦龙形掌期望更为殷切。林朝珍为使八卦龙形掌得以公开问世，广泛流传；为使后学者按图索骥，学习便利，他毅然允诺了。可是写成一本书殊非轻易，他为此竟化去三年工夫啊！可见他为写好这本书是敬谨从事的，而他的治事精神亦十分认真的。

本书的出版，将更有助于八卦龙形掌的推广，使学者有所问津。学者掌握了这套拳术，并从事经常锻炼，对陶冶性情，促进健康，祛病延年，防身抗暴和增强身体素质，将会收到良好的效果。

师承八卦龙形掌的林朝珍师傅

肇庆地区体委 苏一彪

八卦龙形掌是林朝珍师傅在肇庆传授的八卦门套路之一。现经整理成书，公开问世，传授后人，继往开来，这是一宗好事情。

林师傅原是肇庆地区建委的土木建筑工程师，现任肇庆市武术协会副主席。他自幼习武，30年代，拜八卦掌前辈傅振嵩为师，学练八卦掌，深悟八卦之法，并领会其要诀。达到熟能生巧，巧而生精，融汇贯通，变化无穷的境地。后来，林师傅随工作之便，遨游山川，遍访名师，广学名家，博采众长，取其精华，苦心孤诣，技艺精益求精，他演练的八卦龙形掌，曲折回环、上下盘旋，左右穿挂，前后翻转，攻守兼顾，进退相关，变化万端，气势浩然，宛如一条出水蛟龙，时而衔月潜水，时而浪里翻身，时而吞月吐星，形象逼真，动作鲜明，独具一格。1982年他曾获广东省第六届运动会武术比赛老年组拳术冠军。他曾应邀赴港表演，深受香港武术界赞赏，载誉而归。

林师傅75岁高龄，为把武术普及于群众之中，以尝夙愿，欣慰平生，几年来，在肇庆办班传授，风里来，雨里去，言传身教，兢兢业业，传艺传德，感人肺腑。

愿林师傅将平生之所学，不遗余力地献给人民，为发展传统武术事业，振兴中华，做出更大的贡献。

第一章 基本知识

第一节 八卦龙形掌的风格和特点

八卦龙形掌（以下简称“龙形掌”）的风格：步法灵活，身手敏捷；刚柔相济，有柔有刚；运动均匀，周到全面；动作优美，协调一致；纵横连贯，手法自然。它的掌法，以推、托、带、领、搬、拦、截、扣为基本，要求势势相连，身灵步活，随走随变，虚实分明。它有以下的特点：

一、意气力的集中统一

凡是内家拳都要求意到手到，或称：“眼意为先”。因此，“意”字在龙形掌中占着重要的地位。其实“意”字，系一种精神的训练。练龙形掌不但眼掌合一，而且意到掌到，用意去指挥，用身去带动手和脚，这就是内外合一。外重手、眼、身法步；内修心、神、意念足。六合必须统一而和谐。其次，则是手随身转，身随眼转，眼随意转，从而达到形神一致。这就是说“意”必须领先，用意识来引导动作。

二、纵横连环，腰如轴立

龙形掌的整个套路是个整体，很讲究“整劲”。转身，回旋，进退，要顾及“四正、四偶、和上下”。发掌时掌随步

到，身随掌走，动作紧凑、一环接一环，攻防结合，纵横交错，舒展大方，出手快捷，它的招式总是接二连三，边走边转，变化万端。掌分阴阳，上下翻腾，意不断，劲不断，气不断，一气呵成，成一整体。加上演练时，神气鼓荡，有刚有柔，更显得气势磅礴，潇洒稳健，有如游龙飞凤，故有“八卦龙形”之称。龙形掌能够做到身灵步活，是全靠腰来带动，手脚的变化皆随着身体的变化而变化。亦可以这样说，进退随机势，全靠腰腿巧安排。有人说，龙形掌行走如龙，回身如猴，翻腾如鹰，这个比喻也很恰当。因为龙形掌是一种身形的表演，并且一定要练得轻灵、快捷、快而省劲，才不失龙形的真义。

三、柔化刚发，刚柔相济

龙形掌是有刚有柔，柔化刚发，刚柔相济，内家拳都着重以柔克刚，故有四两拨千斤之说。力大宜借劲，有赖肩腰将来势化开。而龙形掌要求“你刚我柔，你漏我钻”。这就是避实就虚，虚实的变化，动中变，变则化。未接触之前易虚，接触后为实，亦刚亦柔，随机应变。掌似柔，遇敌则为刚，极刚柔之运用。如果只说有刚有柔还不够全面，更细致地划分，则刚中有弹，柔中有松，所以应该称之为：“松、柔、刚、弹”四种劲，这是龙形掌的特点。一般在理论上至柔然后有至刚，运柔而成刚。“松”是很重要，松然后能活；松然后能发劲；松然后能发招。如龙形掌中之旋风掌，翻身掌、肩、腰、胯必须先放松。又如缠腰掌和游龙转身都是柔中有劲，则称之为柔劲。至于“白蛇入洞”和“闪电捶”则属松刚劲。其次如“闪电掌”和“飞身转旋风”都属于弹劲。因为弹

劲比刚劲来得更迅速，大有迅雷不及掩耳之势。在套路中亦包含滚劲、钻劲、争劲、裹劲、顶劲，这些八卦拳中必须具备者，在此不详加论述。

四、能攻善守，蓄而后发

龙形掌不仅有增强体质的作用，而且学会和掌握一些搏斗和攻防技术。在技击中常说到“快打慢”，想要快就必须手灵、身灵，步子活。进招快如风，失机变亦快，人不知我，我独知人。纵横矫捷，照应着八方四面。因此，每出手总是接二连三，一招接一招。一掌劈出，一掌跟上，大有使人防不胜防之感。所以说“快、狠、多变”，是它的特点。对方招来先解，接着则顺势还击，或以步法的转变造成敌背我顺，脱身换影不留痕。只要“轻盈的拧转”就已到对方的背后，收到出奇制胜的效果。尤其是在以寡敌众，或受强敌包围时，仍能自由周旋，运掌，运腿，如意发挥。

五、增强体质，祛病延年

龙形掌系锻炼身心的好方法，这套路系以走转手法和步法的变换为套路的中心内容。首先就使人们的腰腿灵便，更重要是直接影响人们的神经系统，使中枢神经受到兴奋和抑制。随着动作的动、静、快、慢，迅速地变换，提高了中枢神经的调节机能，从而达到内脏呼吸与身体动作的协调一致。其实：转动可以增强人们的灵活性和平衡能力。常练八卦拳的人，可以使肺活量增大，促进血液循环，心率减少（一般常人每分钟70—80次，而常练八卦掌的人，每分钟50—60次）。由于龙形掌多用腰腿，其运动负荷亦增大，可以使

腰脊和下肢得到良好的锻炼，回旋转动相应地使肝肾得到活动。这样说，人体内各个部位直接地或间接地接受着一定的影响。

第二节 怎样练好八卦龙形掌

练好龙形掌先要有决心、信心和恒心。然后讲究练功方法。俗语说：“有志者事竟成”，这样才可以达到成功的境界。

一、坚持锻炼，持之以恒

不论哪一项拳术，如果练得较为出色，必须先下一番苦功，龙形掌也不能例外。这套拳的难度较大，主要在于边走边转、回旋、缠绕、起伏、翻腾的动作较多。纵横、连环要练得生动活泼、形神鼓荡，所以要练好这套拳，就要克服许多困难。另外这套拳很讲究基本功的训练，“以步带身，以身助臂，以臂助掌”，是它的基本法则。其根在于腿，故首先就是走步的功夫。过去傅先师曾再三告诫我：“要多走步走好步”。我曾用了近半个月的时间，光是低踢腿走步，先师认为“可以”了，才教手的动作，这都是切身体会。我近几年来，亦教过一些徒弟练龙形掌，也是按步就班的练下去，才能收效。

其实这套拳就算学会，亦须经常地坚持练习，熟能生巧，先求熟练，继而达到神化之功，就必须有过程，所谓“日久见功夫”，如果决心不大，或一曝十寒，只凭一时热情，不能坚持的人，必然不会学好龙形掌的。

二、循序渐进，逐步提高

龙形掌系八卦拳中比较复杂的套路，要想学好这套拳，

就应该首先有八卦拳的基础。可以学些八卦单势，然后再学阳八卦，或阴八卦。要先掌握一套，作为入门的功夫。其次，如果能练些八卦拳的站功则更有帮助。在学习过程中，不能贪多、求快、急于求成。在传授过程中，要根据学徒的接受能力，每次教几个招式，姿势务求正确，熟练以后，又继续增加几个，使他易于掌握。每到一段，要练三、五天，然后继续学下去，要循序渐进，逐步掌握。

三、动作协调，呼吸自然

龙形掌要注意“气”的运用，初学者必须坚持松胸、实腹，呼吸自然，不可憋气；一切伸缩、进退、起落，都要做到协调、和顺。所谓“外顺内合”这是第一步。其次则要领会用意识去引导动作，和动作配合呼吸，使意、气、力三者都能配合起来，这是第二步功夫。

所有走步，转身、伸、缩（含胸），沉肩坠肘，这些动作都应该有意识地气沉丹田（腹部充实）。总之可以这样划分：内蓄劲是吸气，外发劲是呼气（短时间的闭气）。转变时吸气，定势时呼气。这是完全合乎人体生理的需要，和运动的要求。但初学者如果未能领会和达到这种用气方法时，亦不要勉强有意识地控制呼吸，只求呼吸自然，动作协调和顺，经过长时间的锻炼自能逐步懂得气与劲的一致性，功夫就能跃进一步。

四、练功时间宜于清晨

练功的时间、地点，都很有关系，练龙形掌最适宜于清早黎明之际，所谓“享天地之正气以摄生”。夜属阴，昼为

阳，夜后阴回，昼初阳生。能得天地之气，阴阳造化之功。拳经说：“神宜静，气宜清”，人们经过一夜的休息，早晨头脑是最清醒的时候，黎明的空气又是最清新。如能在野外或空旷幽静的环境练拳更为适宜。

五、要注意“九要三害”

练习武术，要注意正确的方法。方法正确可收事半功倍之效。孙禄堂先生在谈到八卦拳时他说要讲究“九要三害”。

九要

(1) 要“塌”、(2) 要“扣”、(3) 要“提”、(4) 要“顶”
(5) 要“裹”、(6) 要“松”、(7) 要“垂”、(8) 要“缩”、(9)
起、蹶、落、翻、要分明。

“塌”者，腰有往下塌劲，尾闾上提，督脉之理。“扣”者，开腔顺气则阴气下降，任脉之理。“提”者，谷道内提也。“顶”者，舌顶上腭，头顶，手顶谓之三顶。“裹”者，两肘向里裹劲，如两手心朝上托物，必得往里裹，谓之裹劲。“松”者，松开两肩如拉弓然，不使膀尖外露。“垂”者，两手往外翻时，两肘有极力往下垂劲也。“缩者”，两肩与两胯裹劲极力往回缩劲也。“起、蹶、落、翻”，其作用俱分清，起为转、落为翻、起为横、落为顺。起、蹶是穿，落、翻是打。起亦打，落亦打，其起落如轮机之循环无间也。

三害

(1) 努气、(2) 拙力、(3) 挺胸提腹。

用努气者，太刚则易折，譬若心君不和，百官失其位。用拙力者，四肢血脉不能流通，经络不能舒畅，阴火上升，心为拙气所滞，挺胸提腹者，逆气上行，不归丹田，则两

足无根，轻若浮萍，体不得中和。三忌不明，练之可以伤身。明之自能引人入圣。此乃入门之要道，习技者不可不慎也。