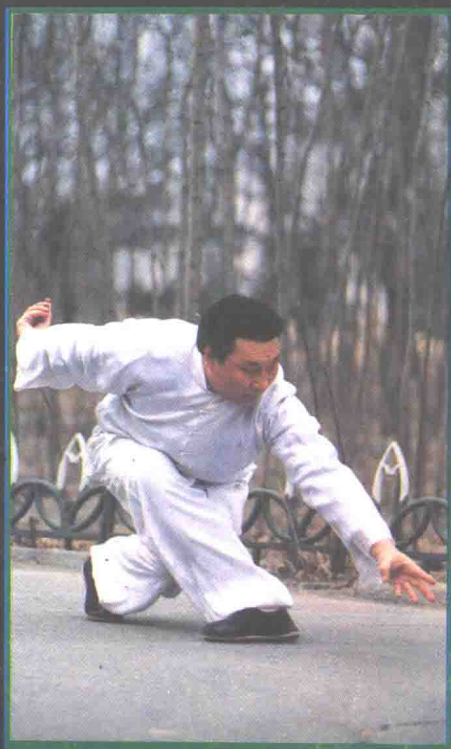


董海川八卦转掌技击术

李功成 编著

董海川 八卦转掌技击术



李功成 编著
北京体育大学出版社



BA GU A ZHU AN ZHANG JI JI SHU

董海川八卦转掌技击术

李功成 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:顾刚臣

责任校对:莉 克

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

董海川八卦转掌技击术/李功成编著. —北京:北京体育大学出版社,1994

ISBN 7-81003-792-7

I. 董… I. 李 III. 八卦掌 N. G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 03010 号

董海川八卦转掌技击术

李功成 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
3209 印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:8.875 定价:10.60 元
1994 年 6 月第 1 版 1996 年 4 月第 3 次印刷 印数:12500—18500 册
ISBN 7-81003-792-7/G·609

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

董公八卦武術精英
內外兼修奧妙無窮
功成研煉繼承傳統
發揚光大瑰寶增榮

癸酉年初秋

愛新覺羅毓岩

愛新覺羅毓岩題詞

八卦掌内外双修

功夫自然成！

北京武术院吴彬题
九三年
二月底

北京武术院院长吴彬题词

八卦神功

風雲突變

紫劍
呂紫劍
春
贈
印

重庆紫劍武館館長呂紫劍題詞

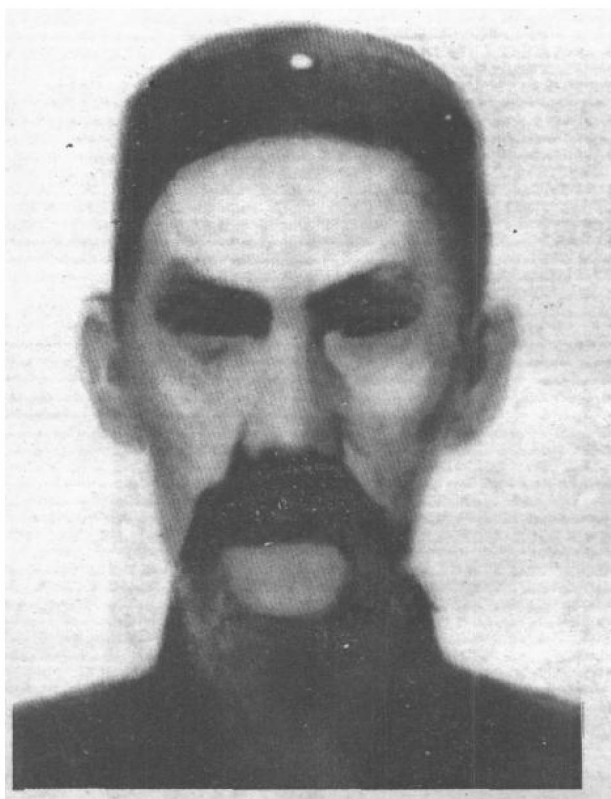


董海川清代河北文安县人(约 1813—1882),是八卦掌的创始人。据考证董海川在江南游历时得到道家修炼启示,结合武术加以整理创编了八卦掌。



梁振蒲字昭庭，生于清同治二年(1863 年)五月二十日，逝世于民国二十一年(1932 年)八月十三日，享年 69 岁。河北省冀县北郝家村人。幼习弹腿，13 岁到北京承父业，在估衣庄学徒，后贩估衣业，人称估衣梁。在学徒间拜董先师习八卦掌。

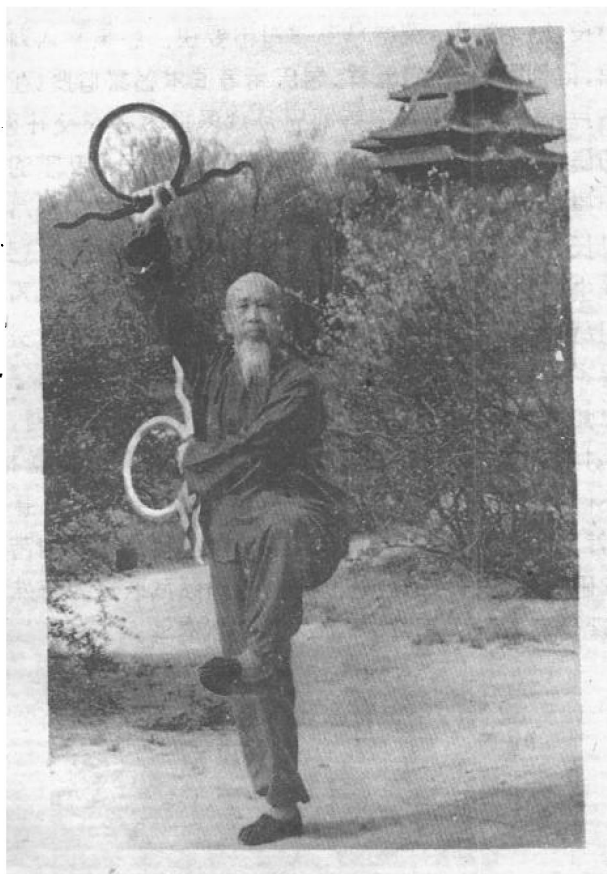
平生行侠仗义，在冀县曾打败“四霸天”。光绪二十五年(1899 年)四月二十日，路见不平，独身与 200 多人格斗，打死、打伤 70 多人，被捕入狱。八国联军侵入北京时方得炸狱而出。



尹福字寿彭,生于光绪二十年(1840年),卒于光绪元年(1909年6月28日)享年69岁。河北冀县城西北漳淮村人,在京以油条业为生。

精弹腿、罗汉拳等。后师事董先师,为八卦名家。在光绪九年为董先师立的碑上是第一名,以教拳护院为生,传说光绪皇帝曾跟其学拳,故有“帝师之称”;八国联军进京西太后逃往西安,曾遣尹福回京取遗忘的珍珠坎肩。

尹师一生教徒甚众,出名的有女婿何金奎、三子尹承章、四子尹玉章。



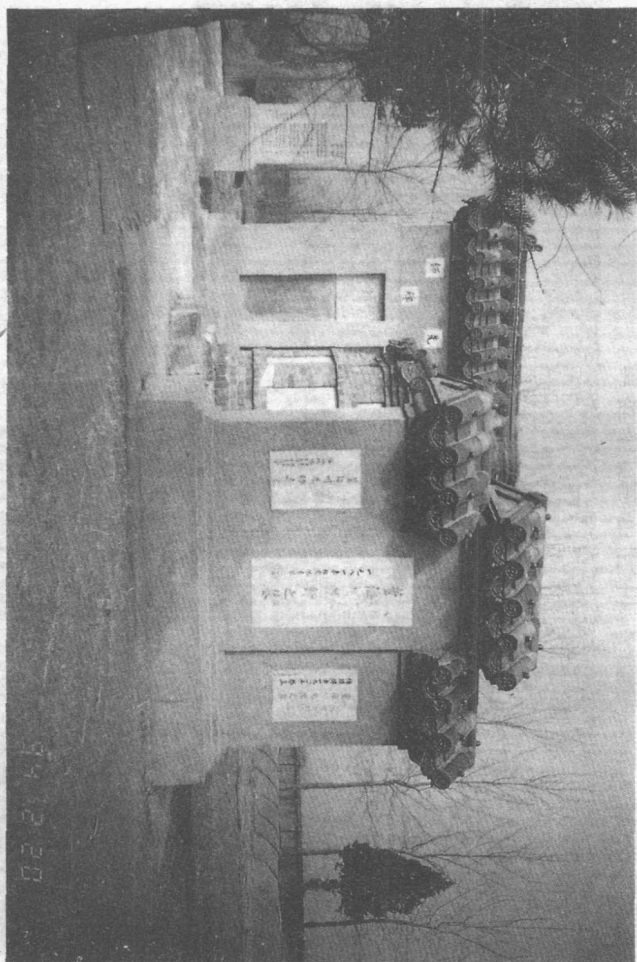
李子鸣，名鏞，字子鸣，生于 1903 年 6 月 25 日，卒于 1993 年 1 月 23 日，享年 91 岁，河北冀县李家村人。

恩师自幼受家庭熏陶，习文练武，能书善画。恩师于 1921 年，带艺投拜八卦掌二代名人梁振蒲为师，研习八卦掌，承师

口传心授，日习数遍，深得八卦掌搏击要诀。后来又入河北省国术馆，得到张占魁、尚云祥、居庆元等武术名家指授。在北京与郭古民、李少庵、曾省三等师兄及众多武术名家交往密切。经常切磋。恩师在八卦掌套路和器械套路上，在八卦掌的理论研究和搏击方法上，有很深的造诣，尤其在搏击术中粘冷脆硬手法见长，可称八卦真功炉火纯青。恩师李子鸣酷爱八卦掌，并将毕生精力投身于八卦掌套路、理论的研究和推广。为纪念董海川八卦先师，带领弟子和同仁，组织国内外同仁筹资为先师修建了新墓址，深得国内外武术爱好者尊敬和赞扬。

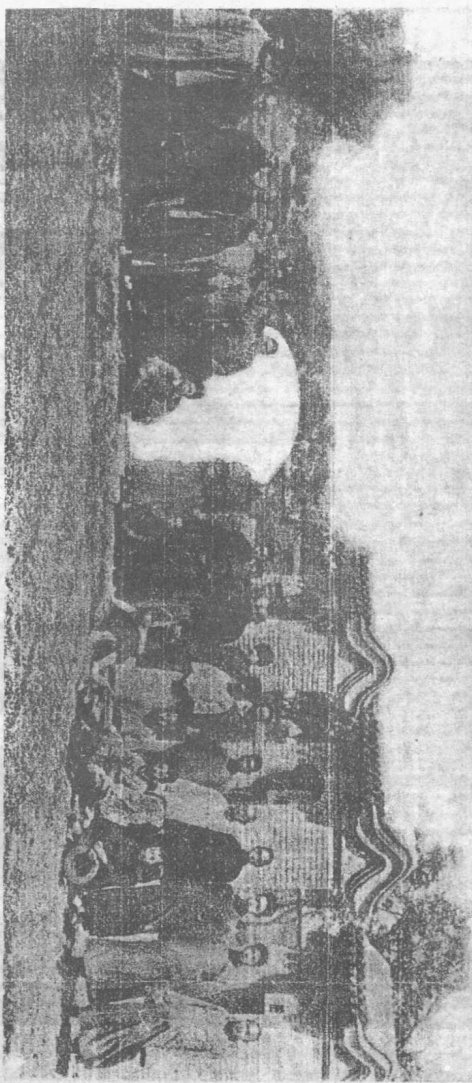
恩师李子鸣对八卦掌事业一私不苟，处事刚正不阿，尚德重义，对人宽厚谦和，乐善好施，对弟子耐心施教，倾囊相授，博览不同流派的技法，取各家之长，完善和继承了八卦掌体系，培养了一批著名拳师和名手。在年逾古稀后不辞艰苦创造八卦掌研究会，开设八卦掌辅导站，为国际武联誉为特殊贡献奖者，深受海内外人们尊敬，称之为八卦泰斗。

董海川墓



1954.12.27

日一十月五十七國民華中 上海 三民總理紀念會 師範老



董海川墓碑旧址

前 言

这本书是继《董海川八卦掌神功秘诀》之后，正确系统地介绍董海川八卦掌的真义及其实战术的又一摘传著作。此书有别于“神功秘诀”，着重介绍的是八卦掌搏击术及内外双修之法。

八卦掌属内家拳，练习八卦掌不仅要外修而且要内修，并且要时刻记住其根本大法在于走圈。八卦掌搏击术有别于其他拳种，它采用的是游击战术、运动战术，是将敌处于中心设想，而我从外侧向中心进攻，不与敌做正面之战，以使自己在战略上处于优先地位。

八卦掌是动静结合的拳术，它的动与静是在“动中求静，在静中以求动”，“要动敌时先动，静敌时先静，敌劳我逸，敌刚我柔，敌退我进，敌进我退，敌动我先动，敌不动我也在动”。此书着重介绍的搏击术实际上就是此根本大法的应用。

拙作虽由我编著而成，但它首先体现了各位八卦掌前辈们的心血，是董海川祖师开辟了八卦掌之先河，是梁振蒲、尹福、程廷华、刘凤春等两代人把八卦掌以北京为中心传遍了大江南北，我的所学所得是与恩师李子鸣的谆谆教导分不开的。

在此书编写过程中，得到了已故恩师李子鸣先生以及信丽华女士、李德民同志的大力支持和帮助，在此一并致谢。

李功成

1994年1月于北京

目 录

第一章 拳术总论.....	(1)
一、练武宗旨	(2)
二、练武须知	(3)
第二章 董海川教授法.....	(5)
一、八卦转掌中天地人	(6)
二、八卦转掌之气血流注	(8)
三、气用之于武功之道.....	(11)
四、八卦转掌姿势动作心诀.....	(12)
第三章 八卦转掌之真理	(19)
一、转掌行功之顺序.....	(19)
二、转掌中动静之理.....	(20)
三、转掌中之方向.....	(21)
四、转掌中之正斜.....	(22)
五、转掌中复元之理.....	(23)
六、八卦转掌之内外功真诀.....	(23)
七、转掌之用劲.....	(24)
八、运动之五妙.....	(24)
九、八卦转掌之力.....	(25)
十、八卦转掌之八反.....	(25)
十一、八卦转掌之手眼身步法.....	(26)

十二、椿步立定法·····	(26)
十三、转掌虚空之理·····	(27)
十四、八卦转掌之窍要·····	(28)
第四章 转掌四十八法要诀注释·····	(30)
第五章 八卦转掌内外双修之法·····	(51)
一、八卦转掌外修炼方法·····	(51)
二、八卦转掌内修炼运气歌·····	(52)
三、珠砂掌练功方法·····	(53)
第六章 八卦转掌技击八肘·····	(55)
第七章 八卦转掌六十四掌·····	(61)
第八章 八卦龙形掌·····	(97)
第九章 八卦六十四掌散手对打·····	(225)
作者简介·····	(268)

第一章 拳术总论

远太古时期，民知未启，与禽杂处，与兽同居，力薄者，恒受其害，既乏造屋之能，又无避御之巧，是以强存弱死。古圣先贤忧之，乃远取诸物，以察天猫捕狗逐，兔脱鹰缚；近求诸身，而合先后天，并取诸物各形功能，集成拳术，复按易理，定八卦，合五行，加添招术，代代传流，先哲屡益，此道遂益形完备，迄今则更昌盛。

为练习武术之道，初学者宜少不宜多，少学多练，练之既久，了解或通明拳理后，再多学多掌握，多方汇集，熔于一炉，以求豁然贯通。凡是练武者需知步骤，在初练时先求开展，妙中得巧，后找紧凑，练至炉火纯青之时，看之在前，忽然在后，虚虚实实，真真假假，无形无像，不散不滞，不丢不抗，刚柔相济。虚则无所不受，静则无所不应。练武之人，必先得明师传授，了解拳中之意义，明了拳理。过去武道流传谚语：“宁教十手，不传一口”是说拳不说理，说理打自己。由此得见，掌握或了解拳术论其精髓，并且要掌握先后次序。拳术本是一气变化，其大无外，其小无内，远在六合之外，近在一身之中，一动一静，一言一默，都合乎卦象，不经口传心授，不易得其精妙。