

董海川八卦掌神功秘诀

李功成 编著

北京体育大学出版社

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



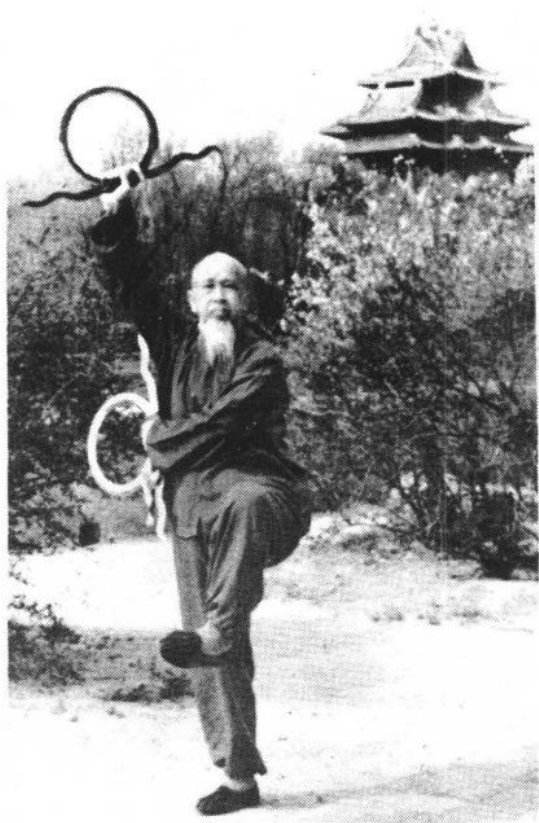
董海川清代河北文安县人(约 1813～1882),是八卦掌的创始人。据考证董海川在江南游历时得到道家修炼启示,结合武术加以整理创编了八卦掌。



梁振圃系董海川嫡系弟子，八卦掌二代传人。出身小康之家，武德高尚，疾卒于 1934 年 8 月 13 日。

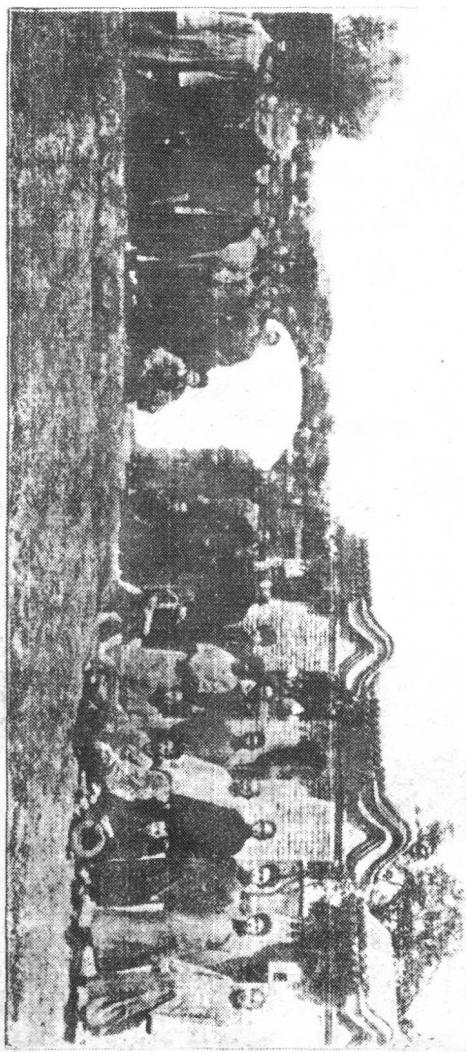


董海川于九华山习练八卦掌



李子鸣(1903. 6. 25~1993. 1. 23)系梁振圃嫡系弟子,八卦掌三代传人,河北冀县人。曾任中国武术协会荣誉委员,北京市武术协会副主席,八卦掌研究会会长,全日本拳法联盟顾问。享誉海内外的著名武术家。

董海川墓碑旧址



董海川墓碑旧址

八卦神功

風雲突變

紫劍
呂紫劍
春
題贈
紫劍

重慶紫劍武館館長呂紫劍題詞

八卦掌内外双修

功夫自然成！

北京武术学院 吴彬题
九三年
三月底

北京武术学院院长吴彬题词

前 言

八卦掌是一种以掌法变换和行步走转为主的拳术。由于它运动时纵横交错,分为四正四隅八个方位,与“周易”八卦图中的卦象相似,故名八卦掌。

八卦掌是清代河北文安县人董海川(约1813~1882)在江南游历时得到道家修炼的启示,结合武术加以整理而成。

董海川先师以云盘转掌和凌空八步掌独步武林,内功深厚若神明,素称“紫面昆仑侠”和“云盘祖师”。先师广收门徒,培养出了赫赫有名的一代八卦掌精英,诸如“瘦尹”尹福、“眼镜程”程廷华、“估衣梁”梁振圃、“翠花刘”刘凤春等人,成为董海川之后八卦掌第二代人中的代表人物。他们在继承、发展和传播八卦掌事业上作出了卓越的贡献。在这些前辈武术家们的努力下,八卦掌终于以北京为中心,传遍了大江南北,风靡中华大地,形成了董海川八卦掌体系。

八卦掌第三代传人李子鸣老师,系梁振圃入室关门弟子,尽得真传,并以粘手绝技和崇高的武德赢得了海内外武林人士的爱戴,被称为“武林泰斗”和“一代拳师”。他在生命的最后两年中,拼命著书立说,向人们宣传八卦掌之真谛。于1993年1月23日不幸撒手人寰,与世长辞。

李子鸣老师曾谆谆教导我,要多练转掌,练好转掌,而且要练出功夫来。当时我不明其意,待后来练出气功来时,才倍感其中之奥妙无穷。

作为八卦掌第四代传人，作为李子鸣先生的嫡传弟子，继承先师遗志，正确系统地介绍董海川八卦掌真义，乃义不容辞的责任。在北京体育学院出版社的支持下，整理和编著了《董海川八卦掌搏击内经秘诀》系列丛书，其中包括神功秘诀、内功修炼、粘手技巧、无极散手、八肘七十二擒拿法、八卦转掌、六十四掌、八卦心学及各种奇门兵器等内容。丛书本着让读者学会的原则，摒弃门户之见，向武术爱好者由简入繁、由易入难地作系统介绍，使习者不仅能掌握到正确的练法，还能学到一些未曾透露的秘技。

本书是此丛书的第一册，着重介绍八卦掌的入门功夫定式八掌、老八掌和六把总拿。定式八掌要求所学者通过手、眼、身法、步及八式动作的练习，掌握八卦掌以意代气、以气代力的要领，从而培植内劲根基，帮助所学者打通“三关”，即任督两脉和泥丸宫。六把总拿集拿、破法为一体，是八卦掌72拿破法之母，充分体现了“解决纠纷步法强”的八卦掌真义。把六把总拿放在定式八掌之后，目的是让从学者具体应用扣摆步，充分认识八卦掌力道巧妙、刚柔相济的特点。

在此书的编写过程中，得到了已故恩师李子鸣先生、北京市八卦掌研究会、北京体育学院出版社及众弟子和信丽华女士的大力支持和帮助，在此一并表示感谢。

李功成

1993年2月6日元宵节于北京

目 录

第一章 八卦掌概述.....	(1)
一、八卦掌由来	(1)
二、八卦掌真谛	(3)
三、八卦掌演练法.....	(10)
四、八卦掌练功 36 歌诀	(19)
五、先天八卦图.....	(35)
六、后天八卦图.....	(36)
七、九宫图.....	(38)
八、八卦掌步法图解.....	(40)
第二章 八卦掌基本动作	(42)
一、掌型.....	(42)
二、腿型.....	(45)
三、步型.....	(47)
第三章 定式八掌	(50)
一、定式八掌的特点.....	(50)

二、定式八掌	(54)
第四章 老八掌	(103)
一、老八掌的特点	(103)
二、老八掌	(106)
第五章 八卦掌六把总拿	(161)
一、六把总拿的特点	(161)
二、八卦掌六把总拿	(162)
作者简介	(170)

第一章 八卦掌概述

一、八卦掌由来

清代同治年间，董海川南游访贤。他秉性豪侠是清代拳术巨手，素称“紫面大侠”。一日行至江西路入深山，人迹罕见，黄沙坡上只见兽蹄、鸟迹，翠柏环山，松鼠白猿戏耍，山涧激流随境而过或蚰蜒或羊肠。时逾半日不辨东西，偶遇两童子引而得见祖师。祖师曰：“预知汝到有夙缘，可谓人能弘道道能弘，知汝远游意在学武，吾道以转掌为体，认拳术为用，学而习之，参而悟之，可以无敌于天下，可以独善其体魄矣。”董先师从其道而学而悟。

（一）在山之授受

云盘山盘旋数十里直入云霄，山中有一洞，朝暮霞绕故曰云霞洞。祖师指山为号赐道号云盘。二童为师兄，董海川为师弟。师兄弟三人同吃同住同练功，情同手足。两童长号青山次号碧云。

祖师曰：“吾有青山厚重不远；吾有碧云不落人间；又有童海流有尘凡。”董海川不解祖师之意，专心学艺，因此学业日渐

上进，所有掌法、变法、拳法、拆法、身法、步法以及刀、剑、枪、棍、本门特有种种兵器逐一习练。祖师身教口讲，并命二童与董海川朝夕演习。董海川废寝忘食、勤学好问，苦练神功，如此八年风雨寒暑，终成大业。

（二）还家之经历

咸丰十一年七月，董海川学业大进，偶想下山寻访名流一试身手。祖师已默而识之，呼董海川来讯曰：“汝离乡八载不见桑梓，可以下山重见故乡景物矣！”董海川惊泣曰：“吾有此心不过一时偶想，并非本意。”祖师曰：“乃应有之事，不必迟疑！”于是董海川叩辞师父离洞下山，行三日心意踌躇万千，最后决定脱开红尘重返云盘，再加修练，博得与天同寿之志。欲回旧路，物换云迷不见来时路径，云里雾里不知身在何方，进退维谷，只可信步而行。直至半夜忽见前面隐有灯光，想系山村人家，朝灯而行，此至竹篱茅舍问明路径，方知行至江西招丰镇。月余方至河北西南境，又数日到家。其弟已于上半年春游去逝，遗下二子，一个4岁，一个仍在襁褓之中。

董先师年近花甲只身一人住在朱家坞南街关帝庙，依然外操内功不断。咸丰初年，离乡到京寓于崇文门外永顺利缸店，后投效于东直门内后海口王府，初入府为苏拉散差。王府内有个典仪官全凯亭，其人精通六合拳术，在府当班。一天，董先师在院内操演转掌，为全凯亭瞥见，见其手足变化软硬兼施，且步法灵活，为他人所不及，知是惊人技艺，思欲投入门下。董先师以未达真功不足为师为由推却，后全先生长跪不起，董先师始收门下朝夕讲授。方知董先师为八卦拳术家。

(三)八卦掌传播

董先师同治初到京，坐功行功秘不与人谈武，后为府中典仪官全凯亭所识，跪求作了门徒，渐为王府人皆知。此后，尹寿彭、梁振圃、程廷华等十余人相继拜师为徒。董先师潜心传授八卦神功，约1882年疾卒。其弟子在东直门外立碑纪念。后由梁振圃、程廷华、尹寿彭等杰英继传其衣钵，以京城为中心广为传播。

二、八卦掌真谛

(一)八卦掌的特点

了解了八卦掌的特点，理解了八卦掌的重点及其功用，明白了八卦掌的基本道理后，自然对八卦掌会有透澈的“悟”，到最后必然会“通”了。只有做到“悟”，才能达到“通”，及至“通”了的时候，那就可以“一通百通”，八卦掌就容易练了。

1. 走圈

走圈是八卦掌的根本大法。八卦掌采用的是游击战术、运动战术，是以敌处于中心为设想，而我从外侧向中心进攻，不与敌做正面之战，在战略上已处于优先地位，再加之走圈和进掌动作快速的战术，容易克敌制胜。

八卦掌既然以走圈为根本，何以还要讲究方位呢？道理是：与敌周旋，要以我为主，我处于主动地位，就要记住自己所处的位置不迷方向，反而要以走圈的左右变换形势以迷惑敌人。敌人一经迷乱，注定失败，这是一个重要的作战方法。

(1)走圈是八卦掌的战略战术所决定的,那么为了作战,就必须练好这一基本功。八卦掌的走圈是从自然里“悟”出来的。一旦走圈的功夫练到“炉火纯青”的程度,八卦掌的功夫也就练到“炉火纯青”的地步了。内家拳功夫的练习,就是要锻炼人。八卦掌的练习,不仅使人能在武功上、内功上得到锻炼,而且能锻炼人的神经系统的快速反应能力。

(2)走圈并不是一成不变的同一方向走,而是要变换。在走圈时,左旋变右旋,前步做后步,后步做前步,前面的指手做后面的指手,后面的指手变为前面的指手,这样的旋转忽变,穿掩突变,使敌人见了这种情景,自然要目迷心惊,手忙脚乱,达掌掌制敌之目的。

(3)八卦掌是动静功结合的拳术。从身体方面说,足、膝、腰、胯是动的,掌、腕、肘、肩是静的;从运转方面说,变招换势是动的,复原走圈是静的。故八卦掌谱中“动为静之机,静为动之伏”,这是八卦掌的原理。我们可用这样一个程式说明八卦掌,即:常(走圈)——变(换招换势)——常(走圈)。由此我们可领悟八卦掌是怎样一种机动灵活的拳术。

八卦掌的动与静,是在“动中以求静,在静中以求动”。只有做到静才能使气血调顺;只有气血调顺,才能赋予人以从事于动的兴趣和力量。当人在练功时,他的躯体是动的,可是他的心灵却处于非常静的状态。这个“静”是从动中产生出来的,能使人专心致志地练功,推动练功的继续和延伸,从而使人在心灵和躯体两方面都得到补益——表里统一的健康,可以说这就是八卦掌的“动静律”。

2. 从外侧向内进攻中心(敌方所处地位)

其他拳术都是与人正面作战,走直趟,故不走圈,也就谈