

乾卦八卦掌  
(内八卦·乾字门·老八掌)

黄志斌 崔长发 著



华夏出版社

982

C



（内八卦·乾字门·老八掌）

# 乾卦八卦掌

黄志诚 崔长发 著

北京·1991年 华夏出版社

# 乾卦八卦掌

(内八卦·乾字门·老八掌)

黄志诚 崔长发 著

\*

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号)

新华书店经销

中国科学院印刷厂印刷

\*

850×1168毫米 32开本 2.75印张 千字 插页2

1991年7月北京第1版 1991年7月北京第1次印刷

印数1—11000册

ISBN 7-80053-895-8/G·190

定价：2.05元

## 前 言

八卦拳，乃吾中华民族之传统武技中风格独特之拳派，与太极拳、形意拳等通称为内家拳，相传至今已有一百多年的历史。

“自古以来，有文事必有武备。故武备绝不可缺少者也……”吾国武技拳术都发展自“长拳”，八卦拳亦不例外。

始祖董海川，自幼习罗汉拳，其拳属长拳系之一种。后云游访友，路遇异人（道人），点授于以穿掌为主的绝技。后经多年演练，融会易理医易，创造了以转掌为核心的八卦拳系，并广传于后世。

八卦拳，最早起源于何年，众说不一，有言嘉庆年，有言咸丰年……总之历史记载不清，至今尚未查明。听师之言：“师祖曰：此卦道家生，老祖作隐士，传艺不传名，传名辱师门，广传定盘法，独传易和步……八卦乃气功也（天下气功出道家）。”另言：八卦拳口传身授，因人而异，因材施教，正宗八卦拳先授开门拳，乃罗汉拳，共计十八路；后授炮锤（九十六手）；再授八卦拳（八路），亦称八卦锤；嗣后，授八卦转掌。而掌法不尽相同，相传有乾卦八卦拳即内八卦·乾字门；亦有坎卦、离卦之分者。

然而，传艺之师承不同，又有内外之分，学生徒弟之分，故其技门甚多，风格各异。当今，许多人把八卦拳称作“八卦掌”或“游身八卦掌”或“八卦连环掌”等等。其实，八卦拳系不仅有掌法，而且有锤法、腿法、指法，又有刀、枪、剑、棍等单器械以及阴阳判官笔、子午鸳鸯钺等双器械。然而就八卦掌而言，实属行桩，是一种融会医易所练之功法。也就是说转掌这一特定形式是八卦拳中一种最高阶段之桩法、掌法、腿法、步法、眼法、腰法、身法、劲法之综合之法，是通过抢拳过

步(亦称盘拳过步)之根本之法。

乾卦八卦拳即内八卦·乾字门,乃八卦拳中更有其独特风格的主要流派。

官宝田老先生所传之乾卦八卦拳,是受师祖在宫内秘传之绝技。先师孙汝文,是山东省牟平县于家滩人,八岁曾随山东著名岳家拳大师张永清习岳家拳,此拳又称“岳氏一百单八手”。先师十二岁拜官宝田为师,继承了由官老先生亲传的乾卦八卦拳,并由师承为此拳系的第三世掌门。吾辈自幼随先师习武练功,至今已三十余载。蒙先师之厚爱,得先师之亲传,从基本功法到操法演练,从外形内修到真气运行,从招法批解到易理融会,皆由先师一一点授。黄志诚由师承为乾卦八卦拳第四世掌门,曾于一九八八年代表辽宁省武术队参加全国武术观摩交流大会,获八卦拳金牌奖。现任国家武术一级裁判,是辽宁省武术挖掘整理七人小组成员之一,大连市武术协会会员,中华八卦拳研究会台连总会会长,中华八卦功夫馆台连总馆馆长兼总教练。

发扬中华武术传统,将乾卦八卦拳传之于后世,是先师多年之心愿。但因“文化大革命”中备受挫折,蒙受不白之冤,这一心愿未能实现,先师为此深感遗憾。临终之时,谆谆嘱咐黄志诚一定要尽心竭力将乾卦八卦拳整理成书,使之流传后世,同时叮嘱崔常发辅助完成这一整理工作。在此期间,辽宁省体委和武协的有关负责同志李生、穆秀杰等多次来连,启发、指导、帮助整理工作。为承师意,响应国家关于挖掘武术遗产的指示精神,进一步弘扬中华民族优秀传统文化,吾辈以十年的努力,将乾卦八卦拳这一传统的瑰宝整理发表,使之流传于世。本书将分十二册陆续整理出版。因时间短促,水平所限,书中如有谬误,望武术界前辈和同仁予以批评指导。

在整理过程中,承蒙张极甫、官宝善、官典春、孙汉运及张宏江、吕剑虹、于胜利、孙元钧、孙元学、王永桥等师长、同学和友人给予支持和帮助。特别是国际气功协会首席顾问、武当拳法研究会会长、八

卦宗师吕紫剑老先生给予亲切指导。辽宁师范大学武术教授严广才、拳师迟学元予以帮助。并承蒙大连合成纤维研究所所长孙克谦的热心支持,尤其是许卫东同志对整理工作鼎力协助。在此一并表示感谢!

作 者

1990年4月于大连

## 乾卦八卦掌简介

乾卦八卦掌(内八卦·乾字门·老八掌)是中华传统武术中的一枝瑰宝,是由八卦拳祖师董海川在清宫秘传的绝技,以后由八卦拳大师宫宝田、孙汝文相继传于后世,是现已传世的八卦拳中风格独特的重要流派。乾卦八卦掌的突出特点是,“以先天为内,以后天为形;大圈含小圈,小圈旋大圈;换式面向内,走转翻身行;融会医易理,独练阴经力……”久练此功法,能达到舒通经络,调整正气,吐故纳新,身健步灵,随意伸屈,攻防有术之目的,是搏击、强身、养生、医病、保健和延年的最基本、最科学、最安全、不出任何偏差的内功术,是古代吐纳导引、体疗防身健体之精华,是适合男女老幼、体强者练功之拳术。该书以乾卦八卦掌的理论、掌法、步法、身法、劲法等基础功法以及风格独特的内功导引术和老八掌之十四式做了系统精辟的阐述,全部动作均由此拳系第四代传人全国武术观摩交流大会金牌获得者黄志诚演练拍照,内容简明完整,动作规范传神,且能使人体验出其深厚的功力。

本书作为朝卦八卦拳系列丛书的第一本,系统介绍了乾卦八卦拳的概论,重点介绍了八卦掌的基本掌形、步形、行桩法、内功引导术和八卦掌第一至第八掌的基本动作,可供研究者参考,可供初学者习练。

# 目 录

前 言	(1)
乾卦八卦掌简介	(4)
一 乾卦八卦拳(内八卦·乾字门)拳论	(1)
二 基本掌形步形	(16)
三 行桩法	(22)
四 阴阳八法桩(八卦内功导引术)	(35)
五 乾卦八卦掌(内八卦·乾字门·老八掌)	(42)
第一掌 穿掌	(42)
第二掌 探掌	(47)
第三掌 撩掌	(52)
第四掌 翻掌	(57)
第五掌 磨掌	(61)
第六掌 推掌	(65)
第七掌 抱掌	(71)
第八掌 托掌	(75)
六 收功法	(80)



## 一 乾卦八卦拳(内八卦·乾字门)拳论

乾卦八卦拳为始祖董海川在清廷宫内秘传的具有独特风格的绝技。八卦拳系为董海川所创立并传之后世。始祖董林,字海川,自幼习罗汉拳,后云游访友,路遇异人(道人),点授于以穿掌为主的绝技,以八卦为盘,指树为园,以五行生克之理,合八卦阴阳之道,寓九宫飞星之巧,藏天干地支之妙,用之于兵器,融会医易,结合他多年所学之经验,创造了八卦拳。

宫宝田,字子瑛(同治十年辛未十二月生,1943年6月逝世),山东省乳山县马石店青山村人。十三岁随本家亲戚赴京,在东城外粮店做工。每日路过著名八卦大师尹福开设的武馆伏窗窃看,天天如此,被尹福发现唤之屋内问之:“是否喜欢练拳?”宫答:“喜欢,但没有钱。”同时言道:“他们练的我都会。”尹让宫演练,所练路数,功架皆比室内习功者好。尹福喜出望外,免费收其为徒。自此以后,宫宝田随尹福练功数十年,功底深厚,炉火纯青,曾做过满清八旗军将军近身保镖,后又接替尹福出任大内总管,四品带刀侍卫官。此时,在宫内又得乾卦八卦拳(内八卦·乾字门)真传。在清亡前一年逃出宫外,先后到过东三省、山东等地。宫老先生身材瘦小,但手臂过膝,身轻如燕,转换如猿,功力极为深厚,曾击败许多武林高手,号称胶东第一把金交椅,为当时不可多得的击技名家和一代武术大师。后被张作霖聘为东三省武术裁判总长,东三省巡阅使兼三军总教练。在担任张作霖的护卫总长期间,一次,在庆功宴上,号称“百步穿杨”的张作霖想试一试宫宝田的身法。他说:“尽管你武艺高强,但未必能躲过我的枪法。”宫说:“不一定!”张举枪便射,枪音未落,宫已到张的身

后，握住张持枪的手，张作霖对此赞叹不已。但此事使宫深感安危莫测，便不告而辞返回故里。张作霖数次电请，始终未归。宫老先生后半生在山东传授八卦拳绝技，学生甚多，但正宗徒弟不多。徒弟之间相认的标志是由他亲授的八种绝技之一。这八种绝技为：燕子穿林、燕子戏水、燕子打漂、燕子浮水、银蛇穿林、抽身换影、抽身探塌掌、狮子抖铃。宫老先生仍在世的徒弟都已到古稀之年，如山东的张国英（唯一的女徒弟）、张极甫、宫宝善、宫典春，上海的王壮飞，现居台湾的孙毓英等。

先师孙汝文（1896—1984年），山东省牟平县于家滩人。十二岁拜宫宝田为师。其父孙香山（绰号铁胳膊孙），与宫宝田有莫逆之交，因在北京、大连等地做生意，又与宫宝田是老乡，故二人来往密切，特别是二人都为武林好友，所以孙香山请宫宝田至家中教少时的先师孙汝文武功，先后九载，实得真传，继承了师祖董海川秘传的乾卦八卦拳，并由师承为此拳系的第三世掌门。一九二四年，因牟平县令断案不公，孙大闹公堂，推翻公案，夜逃朝鲜。两年后，回丹东又去热河，在军队任文书等职。四十年代初，因父去世接管父业来大连定居。多年来，先师孙汝文，寻师访友，交流技艺，功底日深，五十年代开设武馆，立志将乾卦八卦拳传于后世，直至一九八四年三月十日无疾而终，享年八十八岁。

先师集七十年练功之体会，深知此正宗绝艺之可贵。久练此功，不仅能达到舒通经络，调整正气，吐故纳新，身健步灵，随意伸屈，攻防有术之目的；而且此功更是搏击、养生、医病、保健和延年的最基本、最科学、最安全、不出任何偏差的气功术。在八卦拳系中，先师更强调乾卦老八掌的重要，反复强调和阐明此掌既是八卦拳系之母掌，又是整个拳系的核心和精华。八卦拳系的诸拳、掌、器械，如八卦连环掌、八卦刀、八卦判官笔及八卦击技操手法等，都由此掌而生、而变、而化。

八卦拳之特征乃以行桩走转为主，运动中纵横交错，讲究四正四

偶八个方位，身健步灵，打中行走；走穿扭翻，闪展腾挪。唯乾卦八卦拳，即内八卦·乾字门更有其独特之所在，乃八卦拳之骄者。

乾者也，天字也，长字也，首字也，内八卦乃：

以先天为内，以后天为形。  
大圈含小圈，小圈旋大圈。  
换式面向内，走转翻身行。  
融会医易理，独练阴经力。  
内动不见形，穿错体螺旋。  
前手对星斗，后肘护心口。  
脚行如踏泥，扣摆踏人入。  
先天乾坤路，连环定八盘。

内八卦·乾字门的拳法以避纵找横为主要特点，有十六字诀：推拖代领，勾挂连环，拧旋走转，穿般截拦。分上、中、下三盘，均成掌式。一掌护内，一掌应敌，互为声援。按八卦方位分为八门、八手、八法，并用两仪、四相、八卦、阴阳五行等解说。

按周易大传论注：太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦。

所谓八卦者，乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑，八方是也，乾三连(☰)，坤六断(☷)，离中虚(☲)，坎中满(☵)，震仰盂(☳)，艮覆碗(☶)，兑上缺(☱)，巽下断(☴)。乾为天为父，坤为地为母，离为火为中女，坎为水为中男，震为雷为长男，巽为风为长女，艮为山为少男，兑为泽为少女，阳卦多阴，阴卦多阳，此乃八卦中之精妙。

太极、八卦是古人掌握自然规律最基本的理论。古人将八卦作为“世界模式图”，其整个“模式”结构为太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦生万物。它是贯穿着宇宙间和大自然界有系统的一种理论。孔子曰：“古者包牺氏之天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”八卦是根据天地自然规律来取象定义，“近取诸身”是根据八卦

理论,用乾坎艮震巽离坤兑来言人体之形象,如,乾为人之首,坤为人之腑,坎为人之肾,震为人之心,巽为人之股,离为人之目,艮为人之手足,兑为人之口。人体各部位对八卦拳而言:头为乾、腹为坤、肾为坎、心为离、尾间(1—7节)大椎骨为巽,项上大椎为巽艮,腹左为震,腹右为兑,此乃八卦于身体之取象。进而言之:腹为无极,脐为太极,两肾为两仪,四肢为四象,而四肢之八节为八卦;以手足之四个拇指各两节共八节而为八卦,其余十六指每指皆三节共四十八节,加之拇指八节,四肢八节共六十四节,即为六十四卦。上述人体之卦象既合八卦之生理规律,又合五行生克之作用。总之,太极生两仪,两仪生四象,四象生八卦,八卦又生六十四卦,既是八卦对四肢之取象,亦是八卦拳“近取诸身”之含义。至于“远取诸物”,则乾为马,坤为牛,震为龙,巽为鸡,坎为豚(猪),离为雉(野鸡),艮为狗,兑为羊。就八卦拳而言,则乾为狮,坤为麟,震为龙,巽为凤,坎为蛇,离为鹤,艮为熊,兑为猴等。

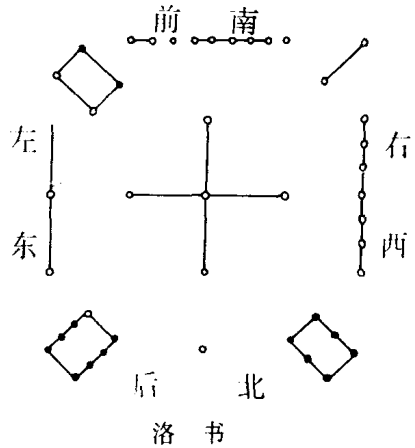
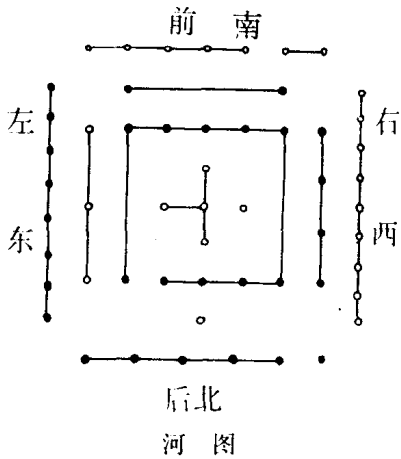
综上所述,属内为根本,属外于四肢为应用。人之生理皆出于本源,且相互关联,内属先天,外属后天,八卦拳之运动是先以先天至后天,二者合一之演练。《易经》曾记载:“人体皆具先后天之本,肾为先天之本,脾为后天之本,澄其源而自流去,灌其根而枝乃茂,自然之理也。”八卦拳由先天到后天,培元固本合乎其生理运动之规律,是使人体发育丰满,体健防病,祛病长寿之妙法,似树根壮则枝叶茂盛。另言:“故善医者必先治本,知先天之本在肾,肾应北方之水。”此意谓善于治病者,必先治本,婴儿出生前,予先乃胎胞,又生二茎,一茎为红莲蕊,一茎为人之脐带,莲蕊即两肾,亦是人的生命之本,发育之源地。脾属土,为人体中间之根本,为生理之母,人体生成过程为先脾土,而后肾水,再后心火、肝木、肺金循环相生,形成了人之五脏六腑,随之为四肢百骸——,此乃人体生理之规律,亦属八卦系统生成之规律。八卦拳亦是据此理而演练,据卦家定其形,其先天乃据医理练内,以后天之形导引为外,内外合一则气旺,灌根合气则枝叶茂盛,身

健体灵，此乃八卦拳之意也。

老祖所作八卦拳：指树为园，以八卦为盘，以九宫为妙，其意为树长艺也长。树初生之时，练八卦掌（行桩），以转树为始，以树为本，转换掌为母，树之本生出八杈，换掌则生出八式、八路，树每杈又生八枝，掌每路又生八式，一枝分六梢，一掌化六手，树以枝叶茂盛而生出无数枝叶，掌以动静、阴阳之变化而无穷无尽。

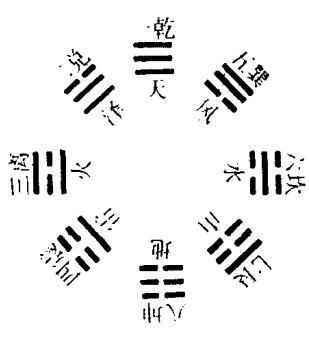
以树比八卦，树长茂盛在于根本。树未出土之时，犹如无极混沌初萌之时，树即出土犹如太极，为天地初开之时。树本生两枝犹如太极生两仪，再各生两枝为四象，又各生两枝为八卦，又由一枝生八枝而为六十四卦，一卦又生六爻，共为三百八十四爻，此乃生生不息枝外生枝乃掌外变掌，变化无穷也。根为阴，枝为阳，学艺比树，学艺练树，为原太极八卦内里含九宫为妙，生出无限变化，阴阳动静妙无边。树长生杈，艺长生树，树根盘旋步眼全，根深叶盛着法精，愈揣摩艺越宽。

练拳以八卦为盘，出手为阳，出拳为阴；手心向上为阳，手心向下为阴；手心向里为阳，手心向外为阴；手直为阳，手曲为阴；虚步为阳，实步为阴；顺步为阳，逆（横）步为阴；进步为阳，退步为阴；动步为阳，静步为阴；发者为生，泄者为克；以五行生克之理，合八卦阴阳之道，寓九宫飞星之巧，藏天干地支之妙，练而成掌，手眼相随，手步相连，进退有法，出手成着，刚柔得宜，出入莫测，见机而作，随时而动，打中行走，走中行转，转中行变，变中击打，逆中行顺，顺中行逆，旋扭走转，寸劲伤体，引进划空，钻出背击，变处有变，变化无穷，此乃八卦拳之变化五行阴阳也。

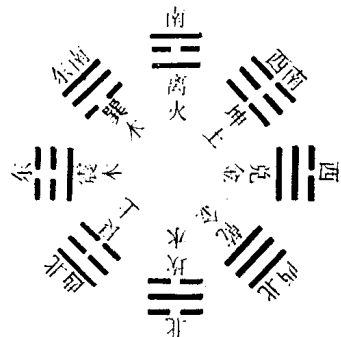


伏羲氏。王天下。龙马负图。出河。其数一六居下。二七居上。三八居左。四九居右。五十居中。伏羲之以画八卦。(见河图)

大禹治水。神龟负图出洛。文列於背。其数载九履一。左三右七。二四为肩。六八为足。五居於中。禹因第之。以成九畴。(见洛书)



先天八卦方位



后天八卦方位

易传曰。天地定位。山泽通气。雷风相搏。水火相射。八卦相错。数往者顺。知者逆。是故易逆数也。又曰。雷以动之。风以散之。雨以润之。日以恒之。艮以止之。兑以说之。乾以君之。坤以藏之。(见先天八卦方位)



# 乾卦八卦掌六十四式附图

## 第一掌



附 1: 雄狮猛醒



附 2: 狮子裹球



附 3: 霸王举鼎



附 4: 苍鹰扑鼠



附 5: 仙鹤行路



附 6: 警狮守物



附 7: 白蛇出洞



附 8: 怀中抱婴



第  
二  
掌



附 9: 三蛇出洞



附 10: 狮子回首



附 11: 青龙探爪



附 12: 黑熊踏山



附 13: 猿猴打伞



附 14: 猛虎伏桩



附 15: 莲花单现



附 16: 苍龙入海