

健身篇

健身·八卦连环掌

北京体育科学研究所八卦掌研究组

主编 刘兴汉

审编 王文奎

35
19
54



人民卫

游身八卦连环掌 ——健身篇

北京体育科学研究所八卦掌研究组

主编 刘兴汉

审编 王文奎

人民卫生出版社

2476/14

游身八卦连环掌——健身篇

刘 兴 汉 主 编

人 民 卫 生 出 版 社 出 版
(北京市崇文区天坛西里 10 号)

人 民 卫 生 出 版 社 印 刷 厂 印 刷

新 华 书 店 北 京 发 行 所 发 行

787×1092毫米32开本 8印张 170千字
1986年7月第1版 1986年7月第1版第1次印刷
印数：00,001—19,600

统一书号：14048·5118 定价：1.30元

〔科技新书目 107—72〕

编写课题组成员(按姓氏笔划为序)

王文奎	王正亭	马玉宽	刘兴汉
刘 创	刘茂生	李宗权	李建庆
张 杰	贺 信	赵民华	韩 德
崔玉珂	梅惠志	郭学新	盛茂亭

顾问

马健行	王荣堂	韩 武	贺普仁
绘 图:	马玉宽		
摄 影:	韩 德		

特邀编辑

李宗权	郭学新
-----	-----

前 言

游身八卦连环掌是我国武坛四大著名拳种之一，简称八卦掌，与太极拳、形意拳等通称之为“内家拳”。八卦掌于清朝咸丰年间由董海川所创，流传至今已有一百多年的历史，它以独特的练习方法和卓绝的技击术屹立在中华民族武术之林，并在国外享有很高的声誉，不少国家和地区相继成立了八卦掌研究会，使八卦掌的传播日渐广泛。

为了挖掘发展我国的武术遗产，满足广大武术爱好者对八卦掌练习方法的迫切要求，由北京市体育科研所组织，在八卦掌第四代传人王文奎、刘兴汉和王荣堂等老师的支持下，成立了八卦掌研究编写组。本着边研究边整理的精神，按其内容分为健身篇、强身篇和防身篇三个部分，每一部分编写为一册，内容由浅入深，从锻炼身体开始到实用技击结束。

第一册的健身篇主要介绍了八卦掌的源流初探及各个不同时期代表人物的特点和轶闻，还用较大的篇幅介绍了八卦掌的理论、忌害和练习的基本要领及法则，同时用现代医学和中医学的道理解释了八卦掌对人体的强身和保健作用，并附有八卦掌养生歌诀。有关套路、器械的篇章是按传统的套路选编，并附有七百余幅动作图解，以便读者参照练习。我们还将座落在北京万安公墓董海川的墓碑全景及部分碑文选登于此，以对先辈的怀念。

第二册的强身篇主要介绍深入练习八卦掌的方法及部分套路、器械，其中有些是流传较少的套路，这些套路的练习

对强筋壮骨起着不可估量的作用，同时也对八卦掌技击术的应用奠定了基础，另外对八卦掌技击术的基本理论也有一定探讨。

第三册防身篇主要介绍八卦掌技击术的特点，训练单项力量的方法、实战训练的图解、要领以及对条件、设备的要求。其中对八卦阵图也做了一定的介绍，并附有图片说明，以便读者能够掌握八卦掌在技击中以少胜多，以弱制强，败中取胜的奥妙。

在编写过程中，我们本着通俗易懂的原则，把部分不易理解的理论和难度较大的套路没有编在本册之中。

第一册编辑出版后，我们将陆续研究和编写第二、三册。由于我们水平有限，其中错误之处在所难免，希望广大读者，特别是武术界的同行多提宝贵意见。



八卦掌创始人董海川画像



八卦掌编写组成员

（此图由作者提供）





日月乾坤——震字精
混元一氣百鍊成壯
病健身八卦臻善世
揚威乃雄風

八卦掌項甲子
孟名劉壽書

目 录

第一章 绪论	1
第一节 源流初探	1
第二节 浅谈八卦掌的健身作用	7
第三节 理论概述	13
一、八卦图	13
二、八形、八卦名称	17
三、三层道理、三步功夫、三种练法	18
四、呼吸法则	20
五、三盘、三法、三式、三步形	21
六、八卦掌的主要掌法	23
七、十日	24
八、四德八能	27
九、战手初议	28
第二章 基本套路	30
第一节 基本练习法则	30
一、时间地点的选择	30
二、练功切忌三害	31
三、人体之八卦方位	31
四、练习九要	31
五、身法八要	32
六、基本转掌图	33
第二节 站桩八式八法	37
一、双重力	39
二、单重力	43

0225913/1986/10/31/1.30

第三节 八卦连环阴阳掌走转掌之母拳	46
一、单换掌	46
二、双换掌	48
三、顺势掌	50
四、背身掌	52
五、翻身掌	54
六、钻身掌	56
七、摇身掌	58
八、背插掌	60
第四节 三才、三式、三盘掌	62
一、坤卦 麟形	63
二、乾卦 狮形	67
三、坎卦 蛇形	70
四、艮卦 熊形	75
五、震卦 龙形	78
六、巽卦 凤形	82
七、离卦 鸡形	86
八、兑卦 猴形	89
九、九宫三盘掌	93
第五节 五行三合掌	96
一、上盘掌	97
二、中盘掌	100
三、下盘掌	104
第六节 八卦连环八肘、八锤、八掌	107
一、八肘	107
二、八锤	110
三、八掌	113
第三章 部分武器套路	117
第一节 武器简介	117

第二节	春秋刀·····	120
第三节	战身枪·····	130
第四节	连环剑·····	145
第五节	连环纯阳剑 ·····	164
第六节	连环蟠龙棍 ·····	193
第七节	五行棒·····	220

第一章 绪 论

第一节 源 流 初 探

八卦掌是我国传统武术中一个风格独特的流派。在漫长的封建社会里，由于统治阶级的歧视和习武者文化水平的限制，八卦掌产生、发展的历史真相，已经湮没无闻了。我们虽几经考证，由于年代久远，可查阅到的史料不多，对其源流无法作出确切的定论。但是，我们有理由认为，八卦掌和我国传统武术的其它流派一样，来源于劳动人民的生活和社会实践，是在历史上阶级斗争、民族斗争的烈火中熔铸而成的。历代劳动人民和武术师们是它的真正缔造者。

八卦掌最迟在清代嘉道年间已经在民间广为流传了。它的出现，是我国武术长期发展，日趋普及的必然结果。尤其是在明代和清朝初叶，武术的发展达到了强盛时期，就为八卦掌的产生准备了条件。

我国的武术源远流长。从有关记载中可知，早在原始社会里，武术就已经在人们的生产活动（狩猎）和部落战争开始萌芽了。进入阶级社会以后，武术作为阶级斗争的工具，而进一步得到发展。例如，远在两千多年以前的春秋战国时期，由于战争的需要，齐国的拳术十分兴盛；而地处东南的越国和北方的赵国，剑术得到普遍开展；两汉三国，武术套路逐渐形成；两晋时期，“口诀要求”已经出现；唐代，武术伴随着封建经济的繁荣趋于兴盛；宋代，武术业已成熟并形成体系，在民间商业性的习武卖艺活动十分发达，并产生了

群众的武术组织——“社”。

在这个基础上，明清时期的武术获得了空前的发展。一方面，戚继光、程宗猷、茅元仪等人系统地总结了前人的经验，完成了《纪效新书》、《耕余剩技》、《武备志》等一系列专著；另一方面，民间的武术活动开展得十分普遍，各种流派、套路应运而生。八卦掌正是在这样的形势下产生并问世的。因此，从本质而言，八卦掌是历史上劳动人民和历代武术师们集体智慧的结晶，是源远流长的武术传统在明清时期高度发达的必然结果。

根据史料得知，董海川是八卦掌的创始人和主要传播者。董海川河北省文安县朱家坞村人，生于公元 1797 年 10 月 13 日（清嘉庆二年），卒于公元 1882 年 10 月 25 日（清光绪八年），享年八十五岁。

据传海川先师出身贫寒，幼嗜技击，尚侠喜游。年轻时在乡里因反抗恶势力的压迫，误伤人命，而奔走他乡。他决心遍访名师，学武习艺以防身抗暴。相传在安徽九华山，他得遇“云盘老祖”尽受其技，经过长期潜心研习，完善了现今流传的八卦掌。清咸丰年间，海川先师流落至北京，生活无着。后经人介绍，入王府当差。埋名隐姓，不与人争，以至无人知晓他是一位身怀绝技的武林大师。后来，由于偶然的机，他的绝技被人们发现，前来请教求艺的人日渐增多。海川先师择人而教，授徒十分谨慎，要经过反复考察，确实为人正直、诚实的“君子”才传授技艺，门下弟子有百余人。他在授艺时，不是简单地要求习艺者模仿自己，而是根据每个人的不同条件，扬长避短，因材施教。尔后八卦掌之所以能够在统一的基调上，形成各具特色的不同流派，并获得绵绵不断的发展，与海川先师的这一指导思想是密切相关的。

同时海川先师声望日隆，前来比武较艺者越来越多。无论对方是何门何派，海川先师都以礼相待，服之以艺，感之以德，表现出高尚的武德。而且，他善于从对手身上吸取诸家之长，融汇贯通，丰富自己，因而技艺不断提高，臻于化境，成为八卦掌发展史上承前启后，继往开来的一代宗师。

在海川先师的弟子中，深得八卦掌精奥，对推动八卦掌的发展作出重要贡献的首推程廷华先生。

程廷华，原籍河北省深县城南程家村人。在北京崇文门外以经营眼镜为业，人称“眼镜程”。廷华先生代师传艺，影响很大。其时武林中无人不知“眼镜程”。如著名的人称为“翠花刘”的刘凤春，由于“入董门晚，年最幼，受董教浅”。程廷华“强教之，刘亦力学不倦”，终成一代武林高手。1900年，八国联军入侵北京，侵略者烧杀抢掠，无恶不作。廷华先生目睹帝国主义侵略者的暴行，极为震怒，奋起反抗。他凭借八卦掌绝技，以一当十，从容地与几十个侵略者周旋，把他们打得东倒西歪，“无敢进者，怒且以为神也”。最后，侵略者招来大队人马，以火器围击，就这样，廷华先生为了维护民族尊严而献出了生命。

董海川先师的弟子中，除程廷华之外，著名的还有尹福等人。

尹福字德安，通县人，“擅纵跳术，尤精状元笔”，后为肃亲王家庭武术教师。

施继栋河北冀县小寨村人，为人谨厚，功夫精纯，深得董的器重。

李存义原名存毅，字肃堂，后易名存义字忠元，河北省深县人。人称“单刀李”。幼习形意，后得海川先师指授，技艺日长而闻名海内。1912年当选为中华武士会教务主任，曾