

曹氏八卦亭譜



增訂八旗書譜

82
庐景贵 著

曹氏八卦掌谱

北京市中国书店

序 言

1

武術雖亦屬運動身體之法，然非遊戲運動也。遊戲運動僅爲活動氣血，筋骨，俾軀體強壯，精神健全，而盡攝生之一道而已。華陀作五禽之戲，其言曰：「五禽者何，一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鳥；人體貴得勞動，但不當使極耳；動搖則穀氣得銷，血脈流通，病不得生，譬如戶樞，終不朽也；是以古之仙者爲導引之事，熊經、鴟顧，引挽全體，動諸關節，以求難老；倘體有不快，起作一禽之戲，則怡然汗出，身體輕便，而思食矣。」達摩曰：「靈魂欲其靜而悟，軀殼則欲其健而通，非靜無以證悟而成佛，非健無以行血而走氣；故體須勤勞得中，使筋暢神怡，而後靈魂無拘滯瘁弱之苦。」此皆暢言遊戲運動之有裨益於身心，而非論乎武術也。武術之運動，乃鍛練搏鬥技能，藉身手足之伸縮起落，閃展騰挪，以進以退，以擊以格，而敗敵致勝也。至於活動筋骨，流通氣血，增長膂力，強健軀體，乃其餘

事耳。孔子教人，寓射於六藝；管子云：於子之屬，有拳勇股肱之力，秀出於衆者，則有以告；孫子云：搏刺強士體；荀子曰：齊人隆技擊，又曰：趙之武卒，不如秦之技士；漢書藝文志：兵家有手搏六篇及劍道三十八篇；由此則知古人注重武技，以爲大戰之助也明矣。

中國拳勇技擊之術，起源無可考。自唐少林寺僧曇宗等佐太宗平王世充，後其徒以技擊授人，稱少林派，此爲最著。迄宋武當丹士張三峯以技擊得名，徽宗遣使召之，道梗不得前，而使者夜夢神人授拳法，逮明以單丁殺賊百餘，遂以絕技顯於時。而少林武當兩派，卽世所謂內外家也。自宋以後，則門派衆多，明清兩朝尤稱極盛，各門之術繁簡不同，造詣各異，然皆不出內外兩家宗派，更從而變化嬗衍之耳。

洎有清季世，海禁大開，槍砲盛行於中國，使病夫稚子手執一槍，連珠並發，縱有股肱之力，超距之勇，豈足當其一彈哉？於是此十數年間，拳勇技擊之士，聞

焉無聞，向之以是自矜詡者，胥緘口結舌而莫敢一出氣。盛之極而驟至於衰也。顧輓近廿載已還，乃復稍稍振起。蓋由於行軍之經驗，深知近代兵士中會練武術者，非特能耐一切勞累，而其戰鬥力更爲優越；且弱者習之可以強，病者習之可以愈，效用章著。以故相習成風，延師結社，日以爲課。雖槍砲之用彌厲，而技擊之術中興。原夫人情惟病與弱之是惡，戰敗之爲可恥；果能去病而躋乎強，勇冠三軍而人莫能敵，孰能舍而去之。又況其身足齊動，或劈拍斬截，或推托扳帶，或踢踹肘胯，或竄閃跳滾，較簡單之遊戲運動爲能引人入勝耶。此技擊拳勇所以亘千古而終莫能廢歟。

僕往歲患盲腸炎症，割治稍遲，雖獲痊愈，而體力已虧，久久未克康復。湯公閣忱愆，使習拳術。姑從曹先生鍾昇受八卦掌。未期年而精神充沛，眠食勝前。今四易寒暑，百病若失。向之久治而罔效者，竟勿藥而愈矣。華陀達摩之言豈欺我哉。

惟吾國之善拳術者，率以口授，無書策可傳習。又或故祕其術，不肯盡以告人。曹先生於八卦門技術無所不究，尤能誨人不倦。嘗謂僕曰：各門拳法，實爲武藝之源。凡刀、槍、劍、戟、棍、鈎、叉、鏢之類，莫不先練拳法，以奠其基礎。亟應將本門八卦掌先譜成書，以資傳播。曹先生蓋以傳道自任，與他師之自祕其術者異。其嘉惠學者，誠難能也。顧僕拙於爲文，所記全譜，殊不雅馴。僅平鋪直叙，將其各着各式一舉手一投足之動作，依其次序，據實寫出，毫不飾以虛文。閱者如能靜心讀之，諒可由其字句而懂其着術。苟他日有能繪事者，依式而爲之圖，當更瞭如指掌已。

夫拳術雖千變萬化，亦不過人身之一種動作耳。一經說明，則人人可曉。筋骨常練，則自能靈活強健。氣下沉，則身自穩。氣上提，則身自輕。力乃筋骨藉伸縮、扭轉而施出者，筋骨強健，體氣充實，則力自強大。更依蓄勢、動勢，以及槓桿機械之理，以運用其力，則乃可用力微而收效著。此皆平凡之理，無何玄妙而需贅解。

人之技藝，無論練至如何驚人地步，亦其工夫精純所致。果有其工夫，固均可循序而進，何須疑鬼疑神，妄加推敲。至於派別名稱，如太極、八卦、五行、即形意拳門、猊、猿、六合等等，均不過各派之所自命，以別其餘耳。曷可牽強附會，以之爲拳法所本之理，而用以解說着術，令人視之渺茫恍惚，無從捉摸耶。若夫傳記所載神勇義俠之徒，或凌空輕氣，或吐劍如虹，或踐萍涉江，或行氣仆人，雖耳熟能詳，而目驗無得；存而不論，庶幾多聞闕疑之訓也歟。

竊嘗謂習技擊者，必求精熟，身手生疎，不可以臨敵；必須捐除門戶偏見，博學兼通，方稱高手；如試敵，切不可勝負爲愧，爲奇，當思何以致勝，何以致敗，勉而久試，藝自進益，怯敵卽是藝淺，善戰必定藝精。世人所謂藝高人膽大也；惟不可好勇鬥狠，以強梁爲事，而藏諸其身，可以禦侮而無畏，見義而勇爲，豈不踴躍大丈夫哉。若夫儒行所稱「劫之以衆，沮之以兵，見死不更其守，鷙蟲攫搏不程勇者，引重鼎不程其力」，又豈氣弱無力之書生所能堪耶。中華民國三十一年

歲次壬午仲冬介卿盧景貴序。

影印前言

一九八三年夏，北京市中国书店言明拟复制出版《中国传统武术丛书》一事，予甚表赞同。因将故有各旧武术书中，选出其理论明确者若干本，拟先后陆续出版，以供全国武术爱好者之参考。予以此举对于文化遗产之搜集，对于人民体质之增强，对于增加工作之能力，实有裨益也。故乐为之介绍。

吴图南

一九八三年八月一日

曹氏八卦掌全譜目錄

序言

傳記

董海川傳

尹壽朋傳

馬世卿傳

曹鍾昇傳

總論

武術派別

基本工夫

(1) 站無極式

(2) 鍛練筋骨

(3) 練力

(4) 練輕

功

(5) 練眼耳

(6) 練身步之過閃

(7) 練進退閃躲

練習打出

(1) 打法

(2) 手法

(3) 身法

(4) 步法

(5) 打

穴

(6) 木人練打

(7) 沙袋練打

拳家須知

一至二十一條

八卦掌譜

第一路 第一式前穿掌 第二式磨掌 第三式上穿轉身反插掌

第四式腕打撞膝靠身掌 第五式進步前穿反臂掌 第六式側肩

擰腕隨勢掌 第七式鷓子穿林掌 第八式上穿轉身掠陰掌

第二路 第一式掩靠前穿背後劈 第二式蹲身截腿上前進 第三

式三穿提腿 第四式前穿側打轉腰後劈 第五式蹲勢挫腿單切

掌 第六式閃步繞身上裏進 第七式閃勢撤步斜肩劈 第八式

蛟龍大翻身

第三路 第一式活腕擺手上前穿 第二式閃勢扣步背後劈 第三

式轉身撤步側掌上撞 第四式反臂踢胯帶掠陰 第五式轉身外

掙穿臂斬腰 第六式吸身沉肘上前進 第七式前追後趕背後劈

第八式進步三穿反迎掌

第四路 第一式前穿踢腕 第二式蹲式錯脚上前踹 第三式探掌

橫踹連二腿 第四式捋腕擺步踹輓肋 第五式進步前穿向後踹

第六式隨身擠步單扁踹 第七式閃勢擺步磨腿踢 第八式上穿

下踢

第五路 第一式鋪地龍 第二式弓步單切掌 第三式捋腕撐肋

第四式迎面連環掌 第五式前穿後撞掌 第六式進步上冲踢心

掌 第七式擺步扣腕雙掌打 第八式捋腕探掌用肘撞

第六路 第一式鳳凰旋窩 第二式白鶴晾翅 第三式橫蛇攔路

第四式猛虎出洞 第五式金剛揉球 第六式立掌劈頂 第七式

單掌攢耳 第八式順水推舟

第七路 第一式前穿後敗 第二式連劈二掌轉身劈 第三式進步

橫推反劈胯 第四式捋腕蓋頂向後扒 第五式托帶順勢雙掌撞

第六式領腕進步長腰身 第七式掩肘靠肋雙撞掌 第八式上托
下按蹲身走

第八路 第一式正劈反劈連二掌 第二式惡蛇吐信前探掌 第三
式順腕削頭連二掌 第四式長腰閉手打華蓋 第五式掩手搖身
隨勢掌 第六式捋帶蹲身雙捶攢 第七式人內掌外轉換式 第
八式直腕雲掌亂換式

對手一至三十二着

總論

武術派別

拳術非僅強身小道，實有助於大戰之技；蓋手足靈敏捷於進退以應敵，身體強壯長期從事而不勞累，其效正由活動手足，慣勤肢體，與夫着法準確得來也。夫習拳既可以保身，而又有補於大戰，則揆之人類好鬥之性，恐自有人生以來，拳術即行濫觴也。詩云：無拳無勇，職爲亂階；孫子云：搏刺強士體；荀子云：趙之武卒不如秦之技士；漢武帝喜觀角觝戲；隋文帝嘗募善撲者；是拳術一道早爲古人所重，信足徵矣。

人類之武術乃人類所創，不得謂爲創自某人。其稱爲某人創者，乃指門戶派別言也。人多集其所知而習用之，身手法式以自成一家，人遂亦稱之或自稱之爲某門某派。故中外有中外之拳術，各地有各地之拳術，各家有各家之拳術，

皆淩假遞演而來，勢所必至者也。顧其式法雖各自殊別，而其能打敵制勝則一也。

明戚繼光著紀效新書，其拳經有言曰：「古今拳宋太祖有三十二勢長拳，又有六步拳、猴拳、回拳，名勢各有所稱，而實大同小異。至今之溫家七十二行拳，三十六合鎖，二十四棄探馬，八閃番，十二短，此亦善之善者。呂紅八下雖剛，未及綿張短打，山東李半天之腿，鷹爪王之拿，千跌張之跌，張伯敬之打，少林寺之棍，與青田棍法相兼，楊氏槍法與巴子拳棍，皆今之有名者。雖各有所取，然傳有上而無下，有下而無上，就可取勝於人。此不過偏於一隅。若以各家拳法兼而習之，正如長山蛇陣法，擊首則尾應，擊尾則首應，擊其身而首尾相應，此謂上下周全，無有不勝。」由此可知古今來拳之派別及其各有專長，欲求周全須兼習也。

盛清復有四大派出焉，太極拳、迷宗拳、形意拳及八卦掌是也。太極拳據稱傳自張三峯，或者即是紀效新書中之回拳及綿張短打之類，經西安人王宗岳

傳之於北方，順治中王來咸字征南者傳之於南方。迷宗拳盛行北方，傳自康熙末年魯人孫通，今日滄州及靜海之迷宗藝皆孫之嫡派。蓋孫成名後隱於滄州鄉間也。形意拳傳自清初山西人姬際可字隆風者。若夫八卦掌則傳自咸同時之董海川焉。此四派之藝於上中下三盤顧及周到，着術有剛有柔，並大槍、短棍以及刀、劍、鈎、拐等器械皆各有操練法式，更有二人對比練法。凡學術咸後來居上，拳術亦不能例外。此晚出之四派實兼收各家之長，洵為現今最稱完善之藝也。

此外尚有潭腿、查拳、梅花拳等門，亦各有獨到之處。

基本工夫

各派拳法皆有基本工夫以練氣勁及手、眼、身、腰、步。然均大同小異。茲撮要述之於下：

(1) 站無極式

兩腿直伸並立，兩膝相碰，兩脚跟相接，脚尖外分，兩脚相垂。