

开为人代当苦保依离寒路行创伏人历今于
 流子改表时统护为世'自于八義卦史。已路八
 传路称人八功自与'幼在'小'山拳有八卦
 至八八物卦拳成了亲达竟'外'人卦
 今卦卦'拳后的了刻了相里'祖'年路

各路子



ZILU BAGUAQUAN

八卦拳

李拴成 著


 HENAN SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS
 河南科学技术出版社



子路 八卦拳

李拴成
著

河南科学技术出版社
· 郑州 ·

内容提要

本书介绍了古老而又稀有的拳种子路八卦拳的基本理论、拳路、器械与八卦养生功。全书共分八章：第一章为子路八卦拳简介；第二章为子路八卦拳基本功法；第三章为子路八卦拳头架；第四章为子路八卦拳二架；第五章为子路八卦拳三架；第六章为子路八卦拳功夫架的技击作用；第七章为春秋刀；第八章为八卦养生功。对每个功夫架的介绍，包括动作名称、套路说明，并附有练拳照片，可供读者参照演练。

本书不但对广大群众学习子路八卦拳具有较好的指导作用，是广大子路八卦拳爱好者练拳强身的良师益友，而且对子路八卦拳的挖掘、整理、研究、推广具有较高的参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

子路八卦拳 / 李拴成著. — 郑州：河南科学技术出版社，
2011.1

ISBN 978-7-5349-4653-0

I. ①子… II. ①李… III. ①拳术—中国 IV. ①G852.19

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第155894号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371) 65788633 65737028

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：韩雅楠

责任编辑：韩雅楠

责任校对：耿宝文

封面设计：张 伟

版式设计：苏 杭

排版制作：苏 真 崔彦慧

责任印制：张艳芳

印 刷：郑州文华印务有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：168 mm × 235 mm 印张：15 字数：300千字

版 次：2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定 价：35.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

作者简介



李拴成，1949年出生于河南省临颖县，大学学历。12岁师从当地著名子路八卦拳师李万和习子路八卦拳。由于其练功刻苦、尊师重道，深得老师偏爱，故老师倾其所能，悉心相传。他全面地掌握了李万和老师所传子路八卦拳的拳理、拳法及技击招术。李拴成注重理论学习与研究，多次赴老师原籍河南安阳滑县，安徽阜阳及其他有八卦拳流传的地区，查阅资料、广纳技艺、博采众长，较系统全面地总结了子路八卦拳的传统理论。

本书及作者得到武术理论与方法重点学科带头人、中国武术学会少林拳法研究会特邀研究员、硕士生导师马爱民教授及世界心意六合拳促进会会长、非物质文化遗产项目代表性传人、买式心意六合拳传人李洳波大师的高度评价。

作者曾于20世纪80年代初，在河南省临颖县组织成立第一届武术协会并任副主席兼秘书长，曾任河南省许昌市体委武术教练，现任河南省漯河市武术协会副主席、子路八卦拳研究会会长、温县有刚太极拳武校名誉校长、临颖县武术协会名誉会长，国家武术六段、一级拳师、河南省武协会员，被收入《中国民间武术家名典》。多次组织并组队参加各级武术比赛，取得优异成绩。在第八届郑州少林武术节比赛中获得金牌。

賀李松成先生鴻著子路八卦拳面世

中原古拳
武學真功

馬愛民



庚寅年夏

河南师范大学民族传统体育学研究生导师、爱尔兰科克大学国际武术交流中心顾问、中国武术学会少林拳法研究会特邀研究员、安阳师范学院武术理论与方法重点学科带头人马爱民教授为本书题词。

序一



本书是现今专门系统介绍子路八卦拳的一本书。八卦拳是一个起源古老而稀有的拳种，它在河南、河北、山东、安徽一带民间广为流传。在以上各地都有代表性的拳师。据有关记载显示，历史上八卦拳的传人英雄辈出，曾经涌现过清代农民革命军领袖。八卦拳也以其简练、实用、功力强、上功快而在反清农民革命军中广为流传。

目前据我所知，安徽阜阳一带有八卦拳盛行，还有河南周口的淮阳、焦作的武陟，也见有八卦拳少数资料公之于世，再就是李拴成先生的子路八卦拳一书。子路八卦拳的主要特点是内外相间，古朴简练，硬打硬碰，内涵广博，以功取胜。

在拴成弟的子路八卦拳套路中，除了有功夫架、单练套路、对练套路及单式外，还有不少稀有器械，如镢镰（似《水浒传》中的钩连枪）、绳鞭、飞镖、梢子棍、虎头钩等。

拴成弟所修炼的子路八卦拳有两个突出的特点：一是“功夫架”动作缓慢，定式时间长，习练起来非常吃力，也极易增长功夫。二是动式刚劲有力，爆发力强，抬腿动脚，虎虎生风，其独有的“满劲”、“澄劲”与“撑拉劲”，练就了八卦拳“人打我我不护，我打人护不住”的独特的技击风格。三是“跑八卦”中，步法走圆形路线（与八卦掌步法相似），但是套路却是以拳出招，是我迄今所见到的唯一独特的练法；同时整个拳路，体现了古典八卦中的阴阳、圆转之理。由于其起源古老，动作简练，力量与速度并用，显得搏击性极强。拴成弟在中青年时期，曾多次与来访的武友切磋，其深厚的八卦拳功夫与娴熟的技法及其阴阳圆转的特长，常常使他领先一筹，在朋友中传为佳话。因此，在他所到过的地方，都颇有名气。

由于八卦拳动作慢，劲力足，具阴阳之理，颇有武术与气功相兼的功能。故对肌肉、内脏、骨骼、关节乃至神经系统，都有极好的锻炼作用。非常适合各种年龄段的人练习，进而在健身方面也颇具特色。

我与拴成弟少年相交，友谊颇深。知道他12岁即拜河南省临颖县著名拳师李万和为师学习八卦拳。由于他练功刻苦，持之以恒，重武德且颇具悟性，深得老师偏爱并得老师悉心教诲。在多年从师学艺中，拴成弟不但深得子路八卦拳的拳理拳法，且熟练地掌握了其中的枪、单刀、春秋刀、棍、鞭、匕首等多种器械及对练套路。成年后拴成弟不满足于仅仅练习拳法，同时开始与老师一起挖掘拳理。老师口授，拴成弟整理，从起源、师承、拳理、劲路、用法，做了全面的记述。并且在其20多岁时就到老师原籍寻根求源。之后，



拴成弟又经多年积累和整理，并收集了大量素材，因此，才有今天这本难得的也是首次详细介绍子路八卦拳的书籍。

拴成弟在几十年的习武实践中牢记老师教诲，注重武德，广交武友，提高技艺。曾在多地教授徒弟。1982年后，先后任许昌市体委武术教练、临颖县武术协会副主席兼秘书长、漯河市武术协会副主席等职。被授予国家武术六段、一级拳师，收入《中国民间武术家名典》，多次组织并参加武术比赛，成绩突出。

特别值得一提的是，在本书中，拴成弟专门为健身而整理的“八卦养生功”。本套功法以八卦拳为基础进行编排，动作慢，力度大，以外促内、以阳养阴，将养生与气功、养生与功夫有机结合。在练养生功的同时，增长功力，使普通练养生的人，也会具有初步的功夫。特别适宜中老年人及慢性病患者练习。书中他独创性地把每个动作的锻炼作用，与我国中医理论中的经络穴位相结合，详细阐明了锻炼部位所涉及的经络及穴位，使练习者更明确地对症练习，可谓是一创举。

武术是祖国5 000年悠久历史文化中一颗灿烂的明珠，博大精深，种类繁多，涵盖甚广。但由于历史发展及种种原因，传承下来的却是很少一部分。近几十年来又有不少老一代拳师相继下世，一些拳种面临失传。因此，广泛整理稀有的优秀拳种，是我们这一代人不可推卸的责任。近几年来，正值国家大力提倡发展武术文化，故挖掘传统套路，挽救濒危拳种，弘扬国粹，促进全民健身，是我们无可推卸的责任。

我曾多次建议拴成弟对《子路八卦拳》稿进行整理出版，但他始终认为武术界名师众多，而自己技术尚须不断提高，且文笔有限。在我和朋友们多次催促下，他才整理出版此书。

至此，望《子路八卦拳》一书能对八卦拳爱好者有所启发，能在今后子路八卦拳的推广、挖掘与普及中起到一定作用，为发扬光大祖国传统武术文化遗产作出其应有的贡献。

望祖国武术的灿烂之花开放得更加灿烂。

非物质文化遗产项目代表性传承人

世界心意六合拳促进会会长

漯河市武术协会常务副主席

买式心意六合拳第四代传人



2008年9月

序二

我自幼就知道，子路八卦拳在临颖一带影响很大，练习的人很多。传说子路八卦拳是从春秋战国流传下来的。练习八卦拳的人，个个都是力量大、反应快，身强力壮，很有气功的性质。在交手时要求要快要猛，讲究“当场不让父，举手不留情”。在武德上，又要求谦虚谨慎，要“枪不扎老，话不说过”。临颖的八卦拳老拳师李万和，功夫极深，臂功、掌功了得，我曾亲眼见他单臂打碎三块砖头，在肚子上放石碾。他还会使用很多兵器。李老师武德高尚，脾气和顺，待人谦恭，弟子众多，在临颖县武术界威望很高。

在李老师的徒弟中，最得力的是拴成师弟。拴成师弟1949年出生于河南省临颖县，他幼年多病，为健身，12岁拜李万和学习子路八卦拳。自此，他与武术结下不解之缘。拴成师弟习武认真刻苦，不论春夏秋冬，从不间断。常常起早贪黑，在他练功的场地，有时深夜还能听到练功的声音。

功夫不负有心人，由于拴成师弟长年坚持不懈，苦练功夫，早早就显出其拳路功底扎实，器械套路熟练。早在1967年他18岁时，有一次，一位30多岁的武友欲与李万和老师切磋技艺，正值拴成师弟在场，他替师上阵，对方首先出手，他以招打招，用八卦拳中的“迎门铁扫帚”顺势将对方击出3米多远后倒翻在地。自此，拴成师弟就在临颖县小有名气。后来，拴成师弟外出工作，其间，由于他在外常常以武会友，故技艺大长。1983年拴成师弟重返临颖县。年龄正值30多岁，其武术功力已相当深厚。他在磅秤上称出，双掌推力达400多千克。有一次，外地3名武友来临颖探亲，得知临颖县有八卦拳师，欲寻师学艺。此时，李万和老师已下世。由于当时拴成师弟是公认的李老师的大徒弟，是当然的传承人，便托人找到拴成师弟，并提出要领略一下八卦拳功夫。可是，在和拴成师弟出手之间，对方已蹲在地上，不能站起。拴成师弟连忙道歉，并谢绝再行切磋。对方又提出让拴成师弟显示一下拳路功夫。于是，拴成师弟将身旁一棵手腕粗的椿树顺手拉住，又猛地向前发力。不料，椿树树干拦腰折断，整个树冠飘飘落下。我们在场的十几个人全都目瞪口呆，鸦雀无声，都为八卦拳有如此功力而深感意外。此景，不是亲眼所见，真是难以令人置信。

1983年拴成师弟回临颖县以后，致力于武术健身推广活动，曾举办多期子路八卦拳学习班。在临颖县，他弟子众多，且武德好，在武术界很有威信。在县委的支持下，拴成师弟组织成立了临颖县第一届武术协会，并任副主席兼秘书长，多次组织全县武术比赛，并率队参加市级比赛，均取得优异成绩。几十年来拴成师弟不但坚持习武，而且为推广传



统武术做了不少工作。我与拴成师弟同住临颖县城，并与其同师习武。我年龄长他几岁，故以师弟相称。近年来，我看拴成师弟年事已高，且从事的职业又繁忙，为将其所学子路八卦拳及多年从老师那里整理的拳论传承下去，多次劝他将所学技艺编撰成册出版。为此，近年我曾与拴成师弟一起赴李万和老师祖籍河南省滑县，拜访当地一些老拳师以发掘子路八卦拳更多的精华。

在几十年的习武过程中，我深感子路八卦拳不论技击或健身，都有其独到的特长，值得挖掘、整理、推广。如果失传，实在可惜。现在，拴成师弟编写出版《子路八卦拳》一书，这实在是一件好事，也是子路八卦拳的一件幸事。书中，拴成师弟全面系统地对这个古老而又稀有的拳种进行了介绍。他还结合自己几十年的练功体会及与武友的交流经验，对李万和老师口授的八卦拳进行了更为详细的解释。当然，子路八卦拳的挖掘和整理还处于初始阶段，望精于子路八卦拳的老师、拳友多提宝贵意见，共同努力，将“子路八卦拳”这个宝贵的文化遗产发扬光大。

河南省临颖县豫剧团原团长 张富成

2008年7月

前言



我于1961年12岁时接触到子路八卦拳，还是在父亲的单位，见到一个房间里挂满了兵器，有单刀、绳鞭、九节鞭、飞镖、虎头钩等。我十分好奇，摸摸这个，看看那个，父亲见我颇有兴致，就让我拜师学艺。李万和老师是我们这个地方的八卦拳名师，和我父亲在同一单位工作。当时，我就找到他提出要拜他为师。李老师欣然答应，从此我就与子路八卦拳结下了不解之缘。13岁升入初中后，每天上晚自习，逢周六晚上，才能到父亲的单位跟老师学拳。从基本功及头架开始，白天老师上班，晚上就学到深夜。

原来，我身体瘦弱多病，可自从开始练拳后，身体慢慢强壮起来，且精力充沛，学业进步。这更促使我爱好武术，苦练不止。初中毕业后，到外地上学，由于经常练拳，自然有不少爱好武术的朋友在一起交流。于是接触到其他的拳种，如心意六合拳、形意拳、长拳、太极拳等。不同拳种的拳友们在技术上相互探讨拳理和用法。各拳种在技击用法上各有所长，于是我在假期回家期间，就迷恋上了“单式”即“招数”。以后，老师每每把我带到单独的房间，对我一人传授子路八卦拳中的“单式”，并一式式讲解，反复手把手地教。老师一再叮嘱：“每一招都会出手伤人，有的还会致命。这些单式只能到万不得已，才能用来防身护体。即使万不得已，也只能用来防身，而不能伤人。”“这些招数决不能随便传人，特别是对那些对父母不孝、爱惹是生非的人绝不可传。”到了十八九岁，单位分配给我的工作是跑业务，又使我有机会接触更多的武术知识，特别是众多书籍。于是我又开始注重研究八卦拳的理论。老师文化水平不高，我便和他一起整理、总结八卦拳的资料，包括八卦拳的来历、内涵、拳谱、运劲方法等。就这样，在1972年左右便形成了子路八卦拳的一些文字资料。

在几十年的练拳实践中，我深深受益于八卦拳。首先是增强了体质，使我精力充沛；其次是社交，我自己的知名度也无形中提高。同时，也深感八卦拳上功快、功力强。它有很多独到的特点和拳路，如跑八卦、九宫腿、报名拳、绳鞭等。尤其是“跑八卦”，是我迄今见到的唯一上肢出拳、下肢走圆的拳路。它以“九宫腿”的步法围绕一个圆，交替出拳，边转边打，颇具特色。它将古典八卦阴阳之理运用于拳路中，讲究实用，很少花招。特别是排打功，使四肢骨骼坚强。在我十几岁时，老师已五十多岁，但在和老师的拳、臂接触之间，如碰到钢铁，疼痛难忍。记得我三十几岁时，有一拳友登门切磋，我一个“泰山压顶”，对方下意识地抬手棚架。因平时常练“满劲”，故在对方棚架之时，我并没停止，而是继续下压。不料对方竟后退十几步又仰面倒地，且我并未感到过分用力。事





子

路

八

卦

拳

后，我才觉得，八卦拳的练功方法确实体现了“力大打力小”的特点。拳经中所讲的“人打我我不护，我打人护不住”的确有道理。同时，八卦拳的健身功效明显。我曾去过老师的原籍，当地练八卦拳的老人，虽已七八十岁，但个个满面红光，身体矫健，像是六十多岁的人。

多年来，我曾利用一切机会收集子路八卦拳的资料，以丰富原来整理的材料。可是只有一次在一本《武术大全》中见到有半页介绍八卦拳于清代在河南、山东、安徽一带流行的情况。除此，一直再没有见到过关于八卦拳的专门书籍，感到十分遗憾，因此也曾萌生过编辑整理八卦拳技法想法。可总因自己文笔拙劣，功夫浅薄，不敢动笔。我虽多年积累了一些资料，也曾两次到河南滑县李老师的老家拜访，但都觉得材料不太系统，不能表达子路八卦拳的精髓，而且过于传统，只能作为个人资料保存。

最近买式心意拳大师李洳波先生（也是我的好友）多次相劝，并一再表明：我们国家繁荣昌盛，各项文化事业蓬勃发展，武术又是我国的艺术瑰宝，我们这一代对传承祖国武术文化遗产有着不可推卸的历史责任。同时，河南省体委武术中心有关领导也一再鼓励，我才斗胆动笔，把一些多年来整理的原本想传给徒弟的记录，加上老师在世时所传拳路、技击特点和自己的心得，进行编写，公之于世。不求文笔水准高下，以求抛砖引玉。只要能使子路八卦拳得以挖掘、整理和弘扬，只要能为发扬光大祖国传统武术文化遗产，为全民健身运动尽我辈微薄之力，也就聊以自慰了。

本书主要分为三个部分八个章节。第一部分总体介绍了子路八卦拳的起源和拳理。对于子路八卦拳的起源，本人多次查县志、查老地名、走村串户访老拳师，怎奈此套功夫记载甚少，且有的拳师已经下世，很难连贯起来。我辈对传统武术，既有传承的责任，也有发展的义务。故在本部分，我试探性地对“外家”拳“气”、“劲”的结合，“刚”、“柔”的转换做了探索性的解释。从自身体会，提出了“以外促内”、“刚极生柔”的看法。这些看法可能会有不少错误，敬请读者指正。第二部分是拳路及器械，也是本书的主要内容。该部分系老师亲传，本人只是做了归纳整理和编写，以保持拳路原有风格。第三部分介绍了八卦养生功。目前，鉴于群众性健身活动日益普及，不同工作性质、不同年龄段人群对不同健身方法的要求日益强烈，又鉴于经络学的普及日益广泛，本人特结合子路八卦拳独特的健身作用，将简单易学、幅度大、对全身经络穴位刺激较强的动作，加以编排，并辅以经络穴位注解，形成了此套八卦养生功。经过几年的练习及初步普及，收效甚好。望此套功法能对人们的健康有益。

八卦拳起源早、流传广，一定有不少八卦拳大师、拳友，掌握有更高的拳技、更深的理论。望各位同仁不吝指教，无私奉献。

由于本人各方面的能力有限，书中可能会有不少错误及不当之处，望各位读者批评指正。

李拴成于河南漯河

2008年7月

目录



第一章 子路八卦拳简介1

一、起源1

1. 阴阳与八卦1

2. 恩师李万和2

二、拳理3

1. 三气、五劲、八步3

2. 阴阳转换4

3. 气、力合一5

4. 内外兼修，刚柔皆备5

三、拳路结构6

1. 功夫架6

2. 对打套路7

3. 器械7

4. 单式7

四、技击特点8

1. 力度与速度并用8

2. 即防即打8

3. 五字诀8

4. 顺势打势9

5. 低脚低腿9

6. 突出阴阳9

7. 跑八卦与九宫腿9

8. 蹬踩步、八卦步与追步10

五、健身功效11

1. 以阳养阴、以阳催阴的阴阳

平衡运动12

2. 全身的强力自我按摩运动12

3. 缓慢的有氧运动13

4. 对关节和骨骼的锻炼13

5. 对肌肉和韧带的锻炼14

6. 对中枢神经的锻炼14

7. 对内脏的锻炼14

第二章 子路八卦拳基本功法16

一、掌型、拳型与脚型16

1. 阳掌16

2. 阴掌16

3. 立掌16

4. 阳拳17

5. 阴拳17

6. 平拳17

7. 踢脚17

8. 搓脚17

9. 合脚17

10. 摆脚17

二、阴阳十八抓18

三、腰打耳门打31

四、滚手耳巴34

五、腿法38

1. 踢脚38

2. 排脚39

3. 合脚40

4. 搓脚41

5. 裹腿42





子

路

八卦拳

六、排打功44

1. 对排44

2. 自排45

3. 打灯头46

七、步型49

1. 马步49

2. 弓步49

3. 败步49

4. 跟步50

5. 泄步50

6. 追步50

7. 点脚52

19. 扁担式72

20. 勒马72

21. 响炮73

22. 骑马式75

23. 揭膀76

24. 金鸡独立 (右)77

25. 搓脚77

26. 十字撑77

27. 背后打78

28. 扁担式79

29. 认式80

30. 收式81

第三章 子路八卦拳头架53

一、动作名称53

二、套路说明54

1. 起式54

2. 大佛像55

3. 托天57

4. 捞地59

5. 闪战九宫61

6. 虎抱头62

7. 金鸡独立 (右)63

8. 搓脚63

9. 扁担式64

10. 十字撑65

11. 败式66

12. 猴端灯67

13. 金鸡独立 (左)68

14. 撩裆脚69

15. 二郎担山69

16. 金鸡独立 (右)70

17. 搓脚70

18. 十字撑71

第四章 子路八卦拳二架83

一、动作名称83

二、套路说明84

1. 起式84

2. 出马一条枪84

3. 认式84

4. 搓脚86

5. 败式86

6. 吊手86

7. 飞脚88

8. 童子送书89

9. 三不齐90

10. 骑马式92

11. 揭膀93

12. 金鸡独立 (右)94

13. 搓脚94

14. 十字撑94

15. 背后打94

16. 扁担式95

17. 认式95

18. 收式95

第五章 子路八卦拳三架97

一、动作名称97

二、套路说明98

- 1.起式98
- 2.出马一条枪98
- 3.认式98
- 4.正排斜落（左）98
- 5.正排斜落（右）100
- 6.仙人化影101
- 7.回身扁担式102
- 8.上步搓脚103
- 9.腰打耳门打104
- 10.撩裆脚105
- 11.十字撑106
- 12.背后打106
- 13.扁担式106
- 14.认式107
- 15.收式107

第六章 子路八卦拳功夫架的技击作用

.....108

一、子路八卦拳头架109

- 1.托天的技击作用109
- 2.捞地中的技击作用110
- 3.闪站九宫的技击作用（右）118
- 4.闪站九宫的技击作用（左）119
- 5.虎抱头的技击作用119
- 6.金鸡独立（右）与搓脚的技击作用120
- 7.扁担式的技击作用122
- 8.十字撑的技击作用123
- 9.败式的技击作用124
- 10.猴端灯的技击作用125
- 11.金鸡独立（左）的技击作用

.....125

12.踢脚（撩裆脚）的技击作用

.....125

13.二郎担山的技击作用127

14.勒马的技击作用127

15.响炮的技击作用129

16.揭膀的技击作用129

17.背后打的技击作用130

18.后扫荡的技击作用131

19.认式的技击作用132

二、子路八卦拳二架134

1.吊手的技击作用134

2.飞脚的技击作用134

3.童子送书的技击作用135

4.三不齐的技击作用136

三、子路八卦拳三架138

1.正排斜落的技击作用（左）138

2.正排斜落的技击作用（右）140

3.仙人化影的技击作用140

4.上步搓脚的技击作用141

5.腰打耳门打的技击作用141

第七章 春秋刀145

一、动作名称145

二、套路说明146

1.起式146

2.关公挑袍146

3.舞花147

4.抹刀（右）149

5.撩刀150

6.回身虚步抹刀150

7.抹刀（左）152

8.败刀153

9.翻身劈153

10.压刀	154
11.撩刀	155
12.叶儿里藏	156
13.翻身劈	156
14.压刀	158
15.撩刀	158
16.舞花	158
17.霸王举鼎	159
18.朝天一炷香	160
19.翻身劈	160
20.压刀	161
21.撩刀	161
22.回头望月	161
23.回身大舞花	162
24.姜子牙钓鱼	164
25.刀花	164
26.舞花	165
27.苏秦背剑	166
28.舞花翻身劈	167
29.压刀	169
30.撩刀	169
31.回身舞花	169
32.盘肩	170
33.霸王举鼎	171
34.收式	172

第八章 八卦养生功.....173

一、八卦养生功的健身功能.....	173
二、八卦养生功与经络穴位.....	174
三、动作名称.....	176
四、套路说明.....	176
1.起式.....	176
2.大佛像.....	177
3.托天.....	178

4.捞地	180
5.闪战九宫	182
6.虎抱头	185
7.回头望月	187
8.十字撑（左）	190
9.三不齐（右）	191
10.十字撑（右）	193
11.三不齐（左）	193
12.扁担式.....	194
13.骑马式.....	195
14.翻江倒海.....	197
15.金鸡独立（左）	199
16.右踢脚.....	200
17.金鸡独立（右）	201
18.左踢脚.....	201
19.跨马式.....	201
20.燕子抄水.....	203
21.丹田内转.....	204
22.揉腰眼.....	206
23.小“小周天”	208
24.阴阳合一.....	209
25.收式.....	211

附录

一、子路八卦拳拳诀拾遗	212
二、子路八卦拳部分拳经	213
三、马爱民教授摘录阴阳八卦练法	214

后记



第一章

子路八卦拳简介

一、起源

1. 阴阳与八卦

据传，人祖伏羲根据天地阴阳之理画八卦，又根据八卦之理创八卦拳，故八卦拳又称阴阳八卦拳。拳经云：一式分八手、一手分八开，八八六十四卦。相传八卦拳盛行于春秋战国时期，其代表人物为孔子的徒弟子路。孔子弟子三千，贤人七十二，但最得意的仅几人，其中之一就是子路。而且，孔子的弟子中武功高强者仅子路一人。据《孔子家语》记载：子路见孔子，孔子问曰“何学”？子路曰“长剑”。同时记载了子路“好武尚力”。可见子路武功高强，虽一人善武，即保孔子周游列国，故此拳又称“子路八卦拳”。有岳飞传记述，岳飞的队伍中有一名将张献，曾于八卦山投师，精八卦拳，有万夫不当之勇，屡立战功，被岳飞招为女婿。由此可见，宋代，在相州（今安阳一代）八卦拳颇为盛行并具代表性。

另据记载，子路任过长垣邑宰。岳飞生于河南汤阴。滑县、长垣、汤阴都是邻近县。可见，子路八卦拳在历史上就流传于这一带，应是合理的。

清《靖逆记·冯克善》载：“冯克善，河南滑县人，少勇猛，有膂力，曾从滑县朱（珠）召（珠照）村人唐恒乐习武技，善骑射，尤精枪术。嘉庆丁巳，有山东济宁人王祥教克善拳法，克善尽得其术，徒手搏击，数十人无敢近者。”“庚午（清嘉庆十五年，公元1810年）春二月，其（冯克善）僚婿滑县库书牛亮臣见（冯）克善拳法中有八方步。亮臣曰：‘尔步伐（法）似合八卦。’克善曰：‘子何以知之？’亮臣曰：‘我所习坎卦。’克善曰：‘我为离卦。’亮臣曰：‘尔为离，我为坎，我二人离坎交宫，各习其所习即可也。’”



河南安阳师范学院武术理论与方法重点学科带头人、硕士研究生导师马爱民教授对以上历史深有研究。他认为，王祥传八卦拳于冯克善，且“克善尽得其术，徒手搏击，数十人无敢近者”，足见冯克善除擅长梅花拳外，还同时精于八卦拳。

清嘉庆年间，冯克善曾为河南滑县农民革命军天理教（八卦教）领袖，担任武教主，总领起义武装，在河南的滑、浚二县及山东多处广纳弟子，传承武功，被当地尊为“武圣”。此段记载说明八卦拳在清嘉庆年间农民革命军中已有流传，而我师李万和正是河南滑县人。

马教授还认为，由于八卦拳功夫硬、搏击性强，门规甚严，疏于外传，故清代以后，比起其他拳种，就显得更为稀有。另据梅花拳拳谱记载：八卦拳与梅花拳同出于昆仑拳，是昆仑拳的两个分支。可见八卦拳起源古老，历史悠久。

2. 恩师李万和

李万和老师（1901—1976）出生于河南滑县，自幼从其本家祖父李文俊习子路八卦拳。李文俊系当地著名拳师，能抖胳膊粗细、3米多长的大杆，名气甚大。有一次，李文俊外出归来，行至离家15多千米时，天已落黑，他借宿附近一家富户。主人讲：晚上有人来“打梢子”（抢劫），十分不便。李文俊表示不在意。半夜，门外嘈杂，打门声甚嚣。李文俊隔门喊道：“我是滑县李文俊，今夜留宿此地，等下我去开门”。片刻，当李文俊打开大门时，门外竟无一人，土匪尽皆散去。李文俊曾师从本县清代李姓武举。据老师讲，此武举在县里颇具地位，能习十八般兵器、耍60千克样刀、开500石弓，出入县大堂不用通报，见县太爷不用下跪。李万和老师自幼立志从武，练功刻苦，欲考功名，可后来废除了武举制度。李万和老师20多岁开始外出经商，因所到之处，都知其武功高强，不断请他护送钱物，为商家走镖。后定居河南省临颍县。李万和老师功夫出众，在家乡时，常有当地大户聘其做“武教师”。经商以后，虽常年在外，但每逢年节回家，都有武术强手前去切磋，李老师屡屡取胜。在老师30多岁时，有一年回家探亲，一自称是高手的人找老师切磋。双方一搭手，对方一步跨到老师背后，起脚向老师臀部蹬去。老师用头路架中的后撩手，顺势转身并用右臂撩起对方右小腿向上一挑，对方竟被挑起1米多高平身摔下。对方爬起后要拜李万和老师为师，李老师说：既然你来访我，咱们就是朋友，不要讲什么老师不老师。足见李老师技艺高超且武德高尚。记得在我十七八岁时，一次，和师兄弟一起在打麦场跟老师练拳。老师将一躺在地上的碾麦石碾立起，将三块砖放在上面，他用右臂向下一切，三块砖立刻断为两截。接着老师又平躺在地上用胳膊一揽，将几百千