

尹式八卦掌

张烈 执笔演练



北京农业大学出版社

4- G852.1
146

6
60-18
}

G852.1

146

ISBN 7-81002-084-6/S·85

定价: 3.85元

尹 式 八 卦 掌

张 烈 执笔演练

北京农业大学出版社

1 9 8 8

生本教育体系实验教材

语 文

第九册

生本教育体系研究课题组 编

*

人民教育出版社出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

人民教育出版社印刷厂印装 全国新华书店经销

*

开本: 890 毫米×1 240 毫米 1/32 印张: 5.25 字数: 100 000

2003 年 7 月第 1 版 2008 年 4 月第 4 次印刷

印数: 13 001 ~ 18 500

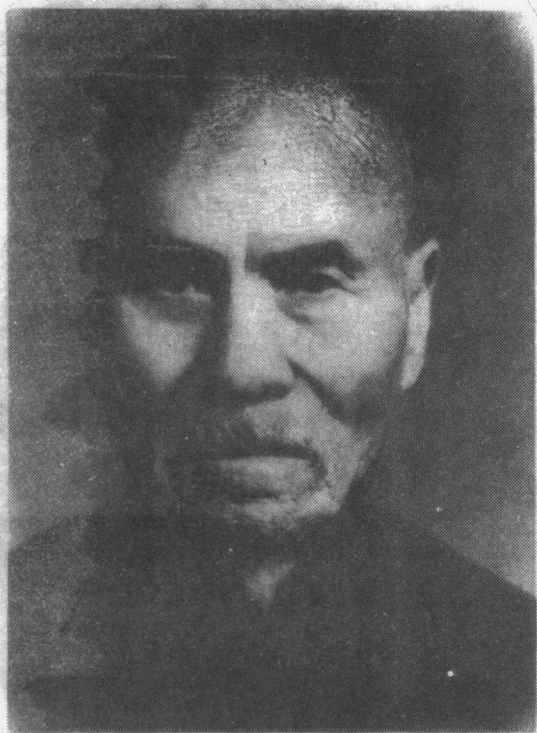
ISBN 978-7-107-17066-9 定价: 7.80 元
G·10156 (课)

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与本社出版科联系调换。

(联系地址: 北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编: 100081)



曹钟升



迟士信

前 言

八卦掌是中国传统武术之一，属于内家拳。自从清代著名武术家董海川使八卦掌名扬天下、广为传播以来，经过几代人的实践，八卦掌已充分显示出极好的健身作用和极强的技击技巧性。随着一百年来八卦掌的广泛传播和发展，各派各支系的掌法差异比较大，各有特色。

本书中所介绍的八卦掌是经过如下几位老前辈一代代传授演变而来的。

董海川，使八卦掌名扬天下的创始人，世居河北省文安县朱家务。董海川曾在北京城肃王府任武术总教师之职。董海川在北京城传授武艺多年，得意弟子众多，各有特长，最著名的有尹福，马维祺，史纪栋，程廷华，宋长荣等（按董海川碑上人名顺序排列）。董海川于光绪八年十二月十五日逝世，终年八十四岁。光绪十年，董海川的众弟子由尹福领名为之树碑。民国十九年，董海川的众多再传弟子，由何金奎的大弟子卢书魁主持、由马贵领名为之又树一碑。

尹福，河北省冀县人，随董海川学艺多年。尹福武艺学成后在皇宫内供职，为御前带刀侍卫，并在皇宫内传授武艺。尹福在家中授徒常常先教罗汉拳，炮锤，然后再传授八卦掌。尹福所传八卦掌有独特的风格，掌形如牛舌，四指并拢，手心含空；技击招术中多穿掌，重腿法；发力特点是刚柔并济。后人称尹福所传八卦掌为尹式八卦掌。尹福的著名弟子

有马贵，居庆元，门宝珍，女婿何金奎，女儿尹金玉，儿子尹成章，儿子尹玉章等（按董海川碑上人名顺序排列）。尹福于宣统元年六月二十日无病而终，寿六十九岁。

马贵，河北省涞水人，祖居京师。马贵随尹福学艺多年，同时也直接得到董海川的指点。马贵曾供职澜公府，继而为大阿哥武师，后来又在总统府供过职。马贵以直臂腕打著称武林，但不喜欢教徒，其弟子多由尹福直接传授。马贵于民国二十九年去世，寿八十七岁。

曹钟升，山东省武城县曹家庄人。曹钟升年青时体弱多病，后来在京城谋生时，为治病健身先随马贵的弟子傅文元学武一年，后来经马贵和傅文元引荐，到尹福家中学艺。学艺的十年间，曹钟升得到了尹福的精心传授，也时常得到马贵的指点。曹钟升在京曾参加义和团，后来避难回到山东故乡。在山东省曹钟升教出得意弟子迟士信，崔云青，崔云冠等人。民国二十三年，曹钟升率弟子代表武城县参加山东省武术比赛，获得最优等。民国二十五年春，曹钟升应热河省主席汤玉麟之邀，回到北平，教授汤玉麟及其儿子。在随汤玉麟居住于北平及天津的期间，曹钟升又教出得意弟子张鼎臣，张晋臣等人。曹钟升曾由其弟子卢景贵代著“曹氏八卦掌”一书，此书于一九八四年又由北京市中国书店复制出版。曹钟升于民国三十八年去世，终年七十四岁。

迟士信，山东省武城县薛官屯人，尽得曹钟升的传授。迟士信曾在浙江、上海市、九江市、湖北、湖南、济南市、古北口、天津市等地教武多年，晚年居住于北京。迟士信传授的尹式八卦掌中的套路有：六十四式，舒筋养气功（亦称外五形掌），罗汉拳，炮锤，斗战拳、八卦刀、八卦剑、八卦长枪等等，以及一些辅助功法。迟士信认为他所传授的八

卦掌的一个特点是：“式子好学，劲难找，气更难掌握。”迟士信一生教徒很多。迟士信于一九七四年正月初十去世，寿九十二岁。

我们随老师迟士信学习尹式八卦掌多年，根据切身体会，深感坚持练习八卦掌六十四式，不但能掌握自卫防身的技击本领，而且能强健身体、防病治病；而坚持练习舒筋养气功，可提高及保持身体外部器官柔韧性，灵活性，以及内部五脏六腑的功能，还能治疗多种疾病。例如：我们老师迟士信，在九十岁之前，除了下大雨之外，无论刮风下雪，总是外出教徒。从家到练武场地一公里左右的路上，来回都是步行，从不拄杖，而且步履轻捷稳重。在练武场地教弟子的二、三个小时之间，或者站着观看弟子们演练，或者演练示范，从无倦意。又例如：随我们老师习武的人中，有的治愈了严重的胃下垂，有的治愈了严重的关节炎，有的治愈了多年的食欲不振，消化不良，有的控制住了血压高……。总之，我们深感尹式八卦掌是一项很好的体育运动。为了给广大武术爱好者提供参考资料，我们特地把老师迟士信传授的尹式八卦掌六十四式和舒筋养气功，委托老师晚年（一九六四至一九七四年）所传弟子张烈演练，拍照，整理成文，以纪念传播这门技艺的各位老前辈，并且满足武术爱好者的需要。

编著者：郎锡升，迟延禄，于富和，刘炳章、于成龙、张烈、阙世海、陈晓平等

附：演练及执笔者张烈的三点说明

第一点，书名定为“尹式八卦掌”并不是说这些掌式能代表或概括尹式八卦掌的全部掌法，而是说这些掌式毕竟有尹式八卦掌的特色，是尹式八卦掌各支传人中一支的产物。而且，我也希望以此书名来抛砖引玉，使得百家争鸣，从而促进更能较准确的概括或代表尹式八卦掌的新书早日问世。

第二点，本书中六十四式与“曹氏八卦掌”有联系，但不尽相同。区别之一是腿法多。六十四式中有一半是以腿为主要技击器官的即三十二式有腿法；“曹氏八卦掌”一书中有八式。区别之二是六十四式的分类方法不完全一样。本书六十四式同“曹氏八卦掌”相似，也分为八路，每路有八式，但是八路的顺序，及每路中各式的顺序则又有新的划分。其中一、三、五、七路这四路均是以上肢为技击器官，不含腿法，或仅含暗腿；剩余的二、四、六、八路这四路则是以下肢为主要技击器官，上肢为辅。同时，六十四式又分为八段，每段也是八式。每路的第一式共八式，构成第一段；每路的第二式共八式，构成第二段。其余依此类推。这样分类的特点是，每段中的八式，大多具有共同的、或相似的技击招术，把这种共性的动作提取出来，可代表这一段的特征，这样，这一段的特征就和八卦中的一卦对应起来。八段各有自己独特的特征，这就和八卦中的各卦一一对应。第一段称乾卦段，第二段称坎卦段，第三段称艮卦段，第四段称震卦段，第五段称巽卦段，第六段称离卦段，第七段称坤卦段，第八卦称兑卦段。对六十四式进行这种新的分类，不但是为了使它的分类更体现及符合“八卦掌”的名称，更主要的是让学习者

更有规律地学习、记忆，系统地进行技击招术的训练。为此我对老师迟士信所教的众多掌式，以及“曹氏八卦掌”中的掌式进行了筛选，并对一些掌式进行了一定的修改，从而确定下来了本书中的六十四式。这样做的结果，也势必带来了区别之三，本书的六十四式的名称、内容，和“曹氏八卦掌”掌”的不尽相同。

第三点，本书中关于八卦掌练功的有关理论，我参照了董海川、尹福，尹玉章，曹钟升的有关论述，和我的老师迟士信以及我的各位师兄的口述，同时也参照、汲取了道家，佛家和藏密瑜伽关于气功的一些论述。

由于我功夫浅，水平不够高，所演练的套路动作姿式肯定有不少不当之处，所总结的动作套路及有关理论肯定也会有不少不妥之处，希望广大读者、尤其是八卦掌门内的各位老前辈及各位朋友们给与批评指正。有关各种意见，请寄给出版社，我一定认真考虑。

张 烈

1987年10月

目 录

(六十四式，舒筋养气功)

一、前言	(1)
附：演练及执笔者张烈的三点说明	
二、八卦简介	(1)
三、八卦掌简介	(4)
四、六十四式图谱	(20)
五、舒筋养气功	(320)

八 卦 简 介

八卦中的哲学思想对中国的哲学，天文、军事、中医、节气、气功、武术等诸多方面都有过较大的影响。现对其作简单的介绍，以指导练习八卦掌。

八卦究竟由谁所创，究竟由谁把八卦推演成六十四卦，说法不一。流传较广的一种说法是“伏羲作八卦，文王重为六十四卦”，“西伯拘美里，演《周易》”。而《周易》中对八卦及六十四卦有文字叙述。《周易》是殷周之际的一部占筮用书，现按《周易》中的观点对八卦的含义作些介绍。

八卦中的卦，是《周易》中象征自然现象和人事变化的一套符号，以阳爻“—”和阴爻“--”相配合。爻是《周易》中卦的基本符号，只有阳爻和阴爻两种。每三爻按一定顺序排列，就合成为一卦，共八卦。八卦的变化，取决于爻的变化，故爻表示交错和变动的意义。每六个爻组成的卦叫做六爻卦，六爻卦有六十四卦。六爻卦也可看作两个三爻卦的合成卦。

八卦中的八个卦的图形及其含义如下。

☰卦称为乾卦，三爻皆阳，象征天。

☷卦称为坎卦，上下爻均为阴爻，中爻为阳爻，象征水。

☶卦称为艮卦，上爻为阳爻，中下爻均为阴爻，象征山。

☳卦称为震卦，上中爻为阴爻，下爻为阳爻，象征雷震。

☴卦称为巽卦，上中爻皆为阳爻，下爻为阴爻，象征风。

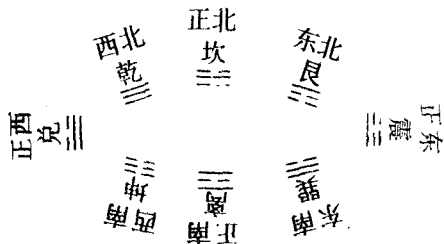
☲卦称为离卦，上下爻均为阳爻，中爻为阴爻。象征火。

☷卦称为坤卦，三爻皆阴，象征地。

☱卦称为兑卦，上爻为阴爻，中下爻为阳爻，象征沼泽。

《周易》认为乾、坤两卦在八卦中占特别重要的地位，是自然界和人类社会一切现象的最初根源。

八卦整体构成的图象如下



《周易》对各种卦有系统的阐述。《周易》作为古代的一部占筮用书，即包括了一些科学思想和辩证法观点，又有脱离客观事物的主观推衍以至神秘主义的说教。因此，《周易》在中国思想史上，几千年来一直是令人昏眩的“迷宫”，在大多数情况下，它总是做为宣扬封建迷信，宿命论的工具而被一些唯心主义者、神学家们所利用。如北宋道学家周敦颐、明朝道学家朱熹等都利用过《周易》。然而，历史上也有少数的哲学家，如北宋唯物主义者张载，明末清初的进步思想家王夫之，则从《周易》中发掘和吸取了它的某些唯物主义和辩证法的因素，对《周易》中的许多哲学思想进行了新的阐述。现代有许多学者对《周易》也有了、并且继续进行着更深入的研究。本文现在只将中华书局编辑于一九七七年九月在出版《周易外传》时所写的前言中的一些观点概述一下，以此来概括八卦及与其有密切关系的《周易》中的一些哲学思想。

《周易》哲学中，包含着比较丰富的辩证法思想，如关

于运动变化的观点，矛盾的对立统一观点等等。（《周易外传》前言第10页）

与物质运动变化的观点相关联的问题，是事物运动变化的原因是什么？《周易》哲学认为，变化的发生，是由于事物内部存在着两种相反的势力或趋势（「阴阳」、「刚柔」、「动静」）互相作用的结果，因而运动是事物自身的运动，不需要从事物外部去寻找。（《周易外传》前言第11页）

有关八卦及《周易》中的这些哲理，我们应认真理解领悟，用以指导演练八卦掌。

八卦掌简介

一、八卦掌的特点

与中国其它各门武术相比，八卦掌有两个最显著的特点。第一个，八卦掌的运动过程可分为转圈和换式，这两种运动形式即有内在联系，而又明显不同。第二个，八卦掌的功理遵从着道家的阴阳学说。

（一）转 圈

转圈是指，练功者上肢按一定姿式保持相对静止状态，下肢沿一个固定圆圈行走不停的这样一种运动形式。园圈的大小，因人而异，一般该圈恰巧可以让练功者走八步。园圈上的八个方位乾（西北），坎（正北），艮（东北），震（正东），巽（东南），离（正南），坤（西南），兑（正西）是练功者转圈时的落脚点。

转圈分正旋（顺时针）和反旋（逆时针）两个方向。沿一个方向转多少圈才换式，在呼吸平稳的条件下可自由掌握，但应注意每次换式之前所转的圈数，六十四式中是相同的，这样正旋和反旋所转的圈数基本相同，符合力求使阴阳平衡的准则。一般说来，换式后呼吸频率会有所加快，经过一段时间的转圈后才能趋于平稳，在此之前不能换式。

转圈速度的快慢，根据能否保持腹式呼吸而定。初学者应转慢些，以便练就稳重扎实的步法和掌握腹式呼吸，这是学好八卦掌的基础。这一基础比较牢固之后，练习技击者就应逐渐加快转速，在呼吸能始终保持腹式呼吸的前提下，转得速度越快越好。

转圈又分为上盘、中盘和下盘。上盘，是说双腿微微屈膝，使身体稍微下蹲，初学者和上了年纪的人可按此式转圈。中盘，两腿大屈膝，使身体高度和马步式、虚步式的高度差不多，练习技击者最好逐步按此式转圈。下盘，身体全蹲到极限，一般只是单练转圈以增长功力，不易于换式。

转圈是八卦掌区别于其它门武术的最显著的标志，它也是八卦掌的重要组成部分，是基础，绝不能忽视这一训练过程。转圈可使双腿强健有力，脚底有根，步履敏捷稳重，从而在换式时步法灵活、稳重，腿的爆发力强。转圈也可使两臂强健有力，从而在换式时两臂的爆发力强。同时，转圈的过程中，还有着深奥的气功训练内容：练精化气，练气化神；蓄集及运转真气。这一训练进行的好，则在换式时可以神足、气足、力足。

（二）换 式

沿一个方向转了若干圈之后，要按一定的技击内容或一定的锻炼内容作一系列的动作，然后朝反方向转圈，这一系列的动作称为换式。每个换式称一式。每式在正旋和反旋转圈换式时有完全对称的二个套路，本书对每式只取了一个方向的套路。练功时应依次进行完一式的正旋和反旋的两个套路动作之后，再进行下一式。本书中的换式有六十四式和舒筋养气功九式两种。六十四式是从八卦掌徒手操练套路的主