郭古民 传授 吴 岳 整编

九宫八卦连环掌

16

北京体育大学出版社

责任编辑：张义胄
封面设计：叶　莱

ISBN 7-81051-071-1
9 787810 510714 >

ISBN7-81051-071-1/G.60
定价：7.50元

Ce
0

九宫八卦连环掌

郭古民　传授
吴　岳　整编

北京体育大学出版社

策划编辑：张义霄　　责任编辑：张义霄
审稿编辑：鲁　牧　　责任校对：一　肖
责任印制：长　立
　　张玉萍

图书在版编目(CIP)数据

九宫八卦连环掌/郭古民等编著. —北京：北京体育大学出版社，1997.1
ISBN 7—81051—071—1

Ⅰ.九… Ⅱ.郭… Ⅲ.八卦掌，九宫连环 Ⅳ.G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 25136 号

九宫八卦连环掌　　郭古民 传授　吴　岳 整编

北京体育大学出版社出版发行　　新华书店总店北京发行所经销
(北京西郊圆明园东路　邮编：100084)　　北京昌平印刷厂印刷

开本：787×1092 毫米　1/32　　印张：5.5　　定价：7.50 元
1997 年 1 月第 1 版　　1997 年 1 月第 1 次印刷　　印数：6000 册
ISBN 7—81051—071—1/G・60
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目　　录

第一章　序　言 …… (1)

一、编者序 …… (1)

二、郭古民先生遗序

附：八卦掌源流——郭古民先生遗文 …… (2)

三、郭古民先生简介 …… (5)

第二章　八卦掌介绍 …… (7)

一、八卦掌与易经 …… (7)

二、八卦掌的特点 …… (11)

第三章　八卦掌的练法 …… (14)

一、如何走圈及走圈的要领 …… (14)

二、转掌的掌型 …… (17)

三、初学走圈容易出现的毛病 …… (18)

四、八卦掌的三盘及学习八卦掌的步骤 …… (19)

五、八卦掌的基本功 …… (20)

六、定势八掌 …… (29)

七、换势八大掌 …… (35)

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第四章　九宫八卦连环掌 …… (62)

一、九宫八卦连环掌的名称 …… (62)

二、九宫八卦连环掌的练法 …… (65)

三、九宫八卦连环掌的技击含意 …… (134)

第五章　八卦掌各部的讲法 …… (147)

一、腰　部 …… (147)

二、胸　腹 …… (148)

三、肩　背 …… (148)

四、膝　胯 …… (149)

五、足　部 …… (149)

六、步　法 …… (150)

七、腿　法 …… (152)

八、手眼身 …… (155)

九、用　劲 …… (155)

十、三十六歌诀与四十八法诀 …… (156)

第一章　序言

一、自序

八卦掌是内家拳法之一，流行于北方。习八卦掌者，以北京居多。大多数习八卦掌者，供奉晚清董海川为祖师。现今习八卦掌者，以程(庭华)、尹(福)两派居多。也有其它派别，如梁(昭庭)、宋(长荣)、刘(得宽)、史(纪栋)、樊(连印)等派。各派之间虽有不同，但八卦掌的特点是一致的，就是以走为主。就健身方面讲：走乃百练之祖。人至老年始感腰腿不灵便。俗话说：人老先从腿上见。所以人进行走的锻炼，乃是祛病延年，延缓衰老的一种良好方法。八封掌不但青年人可以练习，中老年人也可以练习。实践证明，如果练习得法，对人体确有健身疗疾的功效。从武术技击讲：其特点是走中寓打，打中寓走。走不是逃跑，而是更有效的攻击对方。兵家就有走为上的说法，这是一种制人取胜的妙法。

我从著名武术家郭古民先生学习八卦掌有年，愿将我了解的八卦掌介绍给广大武术爱好者。能为武术的继承与发展

尽一点微薄之力，是我最大的心愿。因水平有限，不当之处欢迎指正。

本书整编过程中承蒙诸葛家宝先生、王世通先生指导。书中插图承杨德川同志、闫文龙同志拍照，在此一并致以诚挚谢意。

吴　岳于北京

1996年春

二、郭古民先生遗序

兵器论云：长不服短，单不服双。拳法论云：弯能胜直，直能胜屈。兵法论云：静以定动，逸以待劳。我先师祖董海川先生，受云盘太祖师业，传衣钵于北平及塞外，其道维何？综兵器、兵法、拳法冶出一炉，独得其奥妙绝技也。掌则一长一短，长短自由，欲单则单，欲双则双，绝无不服；彼直我弯，彼屈我直，自无不胜。人动我静，人劳我逸，自然得势。盖八卦掌，前长后短，单变为双，双化为单，是本赤松子兵器论也；弯步以行，直掌以穿，是本红衣长老之拳法论也；人则拳足交加，动而必劳，我则前塌后掩，逸而以静，是本武子兵法论也。至其运转不息，乾坤之道，变易八手，八卦之四正方四斜角手也。每手变为八手，八八六十四卦也，每手递变六手，演为三百八十四爻，故名曰八卦转掌。后之学八卦掌者，鲜竟全功，致甲与乙异，乙与丁殊，始而使人生疑，继且不敢自信，是皆本手与变手之故

也。

九宫八卦掌者，乃换式穿走八卦中宫，以四面八方加八卦中宫,此为九宫八卦连环掌。练至极熟,可以随意组合,可以随意变幻,可以随意走转,无拘无束。习者不可操之过急,应循序渐进。俗言 久练久熟,熟能生巧,巧能化滞。仅此数言是为序。

愿海内鸿达，匡我不逮，实所幸甚焉。

丁亥年秋辑述辅仁大学郭古民识

附 八卦掌源流—— 郭古民先生遗文

同治前北方无八卦拳法,南方亦无之。非真无之，未传于世耳。先师祖董海川先生直隶霸州文安县籍。秉性豪侠，生有至性,身高六尺,双手过膝,幼习少林,为北五省拳术巨擘。后因事南游,冀访明贤,籍悉武术全豹,所过各省,名山胜境,海岛荒屿,人迹所不能到者,靡不跨涉之。后行至江西,路入万山之中人迹罕见，黄沙坂上，只见兽蹄鸟迹，苍翠山环，松鼠白猿,风贯林木,时闻漱流奔涛之声,寂然悚然。随境而过,或蜿蜒，或平坦，时逾半日不识东西。迤逦一山口处，三路莫可何从,止步寻思间,隐约见北路数十丈之地,有二人对步盘旋,伸屈两掌做技击状,定睛细看,确为比赛无疑。见其行门步眼、手法招数,虽不知为何门派,确可高人一等,不觉失声叫贺。二人驻足问曰:何人叫贺?师祖应声曰 董海川。进前躬揖。二人曰:祖师有话预知董海川来临。遂进谒焉。而师事云盘，于是受业八年。

祖师曰 吾道以转掌为本,以拳械为用,尔学而习之,可功造无极，可无敌于天下，可以独善其身体。

我太老师尽其道而学之，心思下山与人竞赛，以观其功力。祖师曰：尔离故乡八载，正可一睹故乡风物。于是离师下山,出离云霞洞,行至山口,复思回洞再事功修,岂不胜尘世比赛也。转瞬间,物换途迷,不识复路。盘桓终日,不知所之。欲问路径,无有人迹。不得已信步而行,至一山村,询明路径,始渐北归,时同治四年。

沿途访问武林名流,以拳械比赛之,群赞精奇。及至北京，侧身于东直门内后海肃王府中，仍是白昼坐功，夜静行功，秘不与人谈及武术。后为该府值班(王府护院)全凯亭窥见,跪地求收授,嗣为王府共职人皆知。人始渐闻,投列门墙者日广。而后广泰石李师伯(李云贵)、保定府阮师伯(阮珍古)、尹师伯(尹福)、程师伯(程庭华)、二宋(宋永祥、宋长荣)、梁老师等诸前辈,皆列门墙,始而在王府授业,传授武艺。

先师祖奉命赴归绥办理地亩，从侍者数十门徒，在外八年，日事讲论练习武艺。回京后不复在王府执事。

师祖先是移居于北新桥南船板胡同梁老师处设教，继而迁往朝阳门大街马师兄（马贵）木厂处，三年又移于东便门内马师伯(马维祺)煤铺处,复又移于东四牌楼史师伯(史征栋)处，不数年师祖升遐。行年八十有四。

先是尹(福)师伯已传衣钵,后程(庭华)师伯、梁老师亦传道于南城。要之现在习八卦掌者，亦不外乎八大弟子之徒也。再推而远之，宫保田传于山东，李文标传于东北三省，居熙亭传于安徽，吴岐山传于昆明，不佞郭古民传于济南，尹玉璋广东设帐。门人中杰出者甚多，俱有承继衣钵者，笔难尽述矣。

三、郭古民先生简介

郭古民先生遗容

郭古民号德苍，原名恩普，河北冀州人氏。生于1887年，14岁在梁昭庭估衣店中学徒，并随之习武，20岁正式拜梁振普为师，以为八卦门人。一生以教授武术为职业。早在20世纪20年代就在京教拳，如崇文区火神庙、宣武区石头胡同莲花庵、江文中学等地。抗日战争时期，日本使馆以重金聘请其教授武术，郭先生基于爱国思想拒辞不受。至山东省济南授拳五年，任教于旧军阀韩复榘军中。抗日战争胜利后返京，受聘任教于西城辅仁大学。全国解放后，先后设教于天坛公园、北海公园、龙潭湖等地。1968年11月7日，故于西城定阜街师范大学幼儿园内，终年81岁。遗体火化，骨灰由弟子苏深保管，后由弟子刘介民、王西昌等移至京西万安公墓安葬。

郭古民先生身材矮小，举止文雅，绝无粗鲁之态。淡泊名利，粪土金钱，不治私产，不娶妻子，孑然一身，如闲云野鹤，有隐士之风。有诗曰：笼鸡有食锅汤尽，海鹤无粮天地宽。功名富贵满世间，不如练拳少人嫌。

因其终身未婚，无家室之累，一生研究武术，不但熟知梁派八卦的特点，而且对八卦门中诸多流派有所涉猎。如其多年

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

追随大枪刘(刘得宽),另外如尹福、史征栋、韩福顺、刘凤春等处,均有所受益。另如马贵、程海亭、尹玉璋、吴岐山等与之过从甚密。郭古民先生深谙八卦掌的真谛，也为后期为数不多之人。郭古民先生身为武术家,且擅长绘画,精通英文,并有遗著《八卦拳术集成》一书存世。

郭古民先生数十年在京授徒，弟子甚众。已故的有：杜云亭、魏索斌、焦荣贵、刘介民等。至今健在的有：诸葛家宝、李地、陶德禄、王西昌、张兆龙、李长明、李连兴、吴永山等人。先生所教授拳械甚多,为门人不能全悉,如：八卦六十四手、八卦六十四掌、七十二散手、九宫八卦连环掌。器械有八卦转刀、八卦对刀、十八截刀、昆吾剑、子午剑、判子降魔剑、天罡地煞剑、飞虹剑；大枪、戟、七星竿、钩镰剑、怀杖、透甲锥等等。惜其晚年正值文革动乱，未能将其平生所知尽传门人，诚乃憾事也。聊以此书,以为纪念。

第 二 章 八卦掌介绍

一、八卦掌与易经

易的产生年代久远,起源与天文、数学有密切的关系。因人类要生存，首先要与这两种事物发生关系。八卦乃易之符号,乾☰、坎☵、艮☶、震☳、巽☴、离☲、坤☷、兑☱,用以象征八种事物,即:天、地、水、火、风、雷、山、泽。人们通过对这八种事物的观察、记录，用以推断自然界的灾变及对人类生存的影响。因远古时期没有文字，人们借助这些符号记录种种事物。至周朝"文王拘而演周易",此后始有文字出现,这就是周易。著名学者高亨教授认为，易经乃西周初年的产物。

易经在封建社会,被视为群经之首,至今仍有专家学者对它进行各个方面探讨、研究。它对中国文化有着广泛的影响，使得很多事物与八卦有缘。如古代兵法有八阵图，中医治病有八法,文章有八股文,武术旧称"八式"(把式乃八式之谐音)。有解释八式为：窜纵跳跃闪转腾挪；有解释为：迎取退让拿打踢摔;有的解释成:猫窜、狗闪、兔滚、鹰翻、鸡伸、龟缩、鼠钻、

蛇缠。也有解释内八式为 惊、惶、猛、烈、狠、毒、神、急 外八式为 封、闭、闪、跨、勾、捋、捧、打。以上种种都可以说明,易经影响之广泛。至于八卦掌的名词，到清代晚期才出现。易经主要讲的是,理、数、象、占、变、通。故此有“ 理义派 ”“ 象数派 ”之说。理义派多谈训诂，用以推敲文字含义。象数派多讲卦象数术，用以阐明观点。八卦掌乃以八卦取象歌作为锻炼的要领，具体叙述如下：

乾三连 卦象为三个阳爻重叠,乃纯阳之象。易经有 乾为天,在人喻头为乾。八卦掌要求头部要正要直,不可歪斜,不可低头,不可仰视。头部不正,必至周身无力,以至运动不灵活。易经有 天行健,喻君子自强不息。籍此要求,不论是练拳,还是技击，头部始终要处于主导地位，必须要把精神提起来。只有把精神提起来，才能使百体听命，随时处于临战状态。要全神贯注,不但要求外部手、眼、身、法、步的协调统一,还要求内在的心、神、意念的充足,如稍有懈怠,即有一击即溃的危险。故此拳谱上有：用时最要是精神，精神焕发耳目真。此喻头之作用,如天之在上,乃永久不可变之真理 。

坤六断：坤卦为三个重叠阴爻组成,即六个短画,故此叫作坤六断。 至柔、至顺,乃纯阴之象。与乾卦之纯阳为相辅相成,无阴不可成阳,无阳阴从何来,易道阴阳,二者缺一不可。掌之一来一往,一开一合,步之一进一退,气之一升一降,一呼一吸,法之刚柔,用之动静、虚实、吞吐、沉浮,无一非乾坤之道。无论做何动作,起意在头、在手,铺助在身、在腰,正所谓身之本在于足,手之根在于腰。坤卦喻人之腰、胯、膝六点,要练至极柔、极顺，方可能承上启下，连接身体的上下部协调而统一,动于下,发于上。无论身体何方受力,身形处于何种不利的

形势下,均能有很好的调整能力。如同一圆球,无论何方受力,皆能不僵不滞,圆转自如,永处于不倒之地。至此地步,自可防已有余而生出制人的力。

离中虚：离为火，火焰外部光明内部空虚。比喻八卦掌要求胸部涵空,不可着力,因空则灵,灵则富于变化。此为技击化手变招的关键。因胸不能空,背不能紧,肩不能松,必至两臂运转不能灵活。另就内功上讲，此是气沉丹田的关键。

坎中满 坎为水,水性趋下,有中满之象。习武之人须持满的道理,精气神乃人之三宝,要自珍自摄。酒、色、财物是身外之物,要取之有道,用之有度。气、恼、忧、思皆使精气虚耗,要节之慎之。习武之人要知练与养的关系,只知练功,不知养身,犹如水中月镜中花，难享健康长寿之道。坎中满在八卦掌要求气沉丹田,丹田气满,日久腰肾必固,这是一身的中节所在。拳谚说：中节没有一身空。腰肾乃是奇经八脉带脉之所在，只有带脉通，才是一身力量源泉的发祥地。

兑上缺 兑卦阴爻在上,两短画中有一缺口,故称兑上缺。八卦掌以此喻人的两肩，观此卦形有外柔内刚之象。故八卦掌要求两肩要练至极其松活，只有这样腰身之力才能通过脊背、两肩，传达于大小臂发挥出来。肩为上三节的根节，只有肩关节灵活，才能适应上肢屈伸往来，各种动作的变化。有了松与活还不够，如果肩节无力，易为人所制，因此还要求肩节富于弹性力。即柔中有刚,外柔内刚,或柔而后刚。在必要时,才能完成肩关节的技击动作，如肩打肩靠等。另外肘关节在技击当中的发挥，全依赖肩关节动作的配合。如肩关节没有外柔内刚的功力，肘关节的种种变化动作，将无法发挥出来。

艮覆碗 艮卦的形态,很象一只倒扣着的碗,下部空虚,背

部坚实。有人形容八卦掌的特点是 龟背、龙身、鹰翻、猴相。这个龟背的形象，与艮卦之象十分相似。八卦掌要求紧背，就是艮卦之象。背要紧，胸要空，二者相对，成相辅相成之义。前要虚而后要实，前虚者，变招化手之必须；后实者为提气通力之必要。另外，艮为山，山乃静止不动之物。故易经有 艮，止也，时止则止，时行则行。动静不失其时，其道光明。八卦掌以此喻人的运动，练拳，技击。当动则动，当静则静，当急则急，当迟则迟。一味强调快不好，应该是快中有慢。一味强调慢也不对，应该是迟中有急。八卦掌两足行走，上身不动，此动中有静，动中求静之意。至其运用，伺机待发，乃静中求动，静而后动的意思。

震仰盂：震卦的形象，形似口朝上的钵盂。震卦一阳爻在下，有震动上升之象。练习八卦掌要求溜臀提肛（溜臀与收臀不同），如此才能使下沉丹田的气，下海底经会阴穴，撞过肛门沿尾闾上升，正合震卦一阳上升之象。故此拳谱当中有：气入丹田缩谷道（即肛门），直拔颠顶贯精神。此为气功小周天必经之路，不可不讲。

巽下断 巽卦一阴爻在下，为两个短画，象一个长画中间断开，故称巽下断。巽为风，风有吹动之象，风有无孔不入之象，故巽为顺。此喻八卦掌两足的行走，要进退自如，如风的吹动，轻快而流畅。见机而作，当进则进，当走则走，收放自如，丝毫无呆滞之象。所以拳谱当中有：混元一气走无涯，八卦真理是吾家。

以上是用易经对八卦掌的一种解释，易经的象形取义，是极具灵活的，不可机械的理解。正所谓 形而上者道，形而下者器。至于易经上有 乾为首、坤为腹、震为足、巽为股、坎为耳、

离为目、艮为手、兑为口,也是一种象形取义的解释,但是这与八卦掌的练习方法及使用方法是没有关系的。

二、八卦掌的特点

中国武术门派纷繁，门派虽多但有其共性，大都讲内外相合，即外讲手眼身法步，内讲心神意念足。由于锻炼方法的不同，使得各种不同的拳法呈现出不同的特点。八卦掌的明显特点是，以转掌作为基本锻炼方法之一，它的特点体现在以下几个方面：

(一)以逸待劳制人上策

转掌时,两足行走,上身不动。即胯膝脚做屈伸动作,在上之胸腹、脊背、头项处于相对的静止状态。在走转的同时,要求内在的松与静，故转掌为动中求静。致其运用以静制动。他人窜纵跳跃，拳脚相加，势如疾风暴雨，动而必劳。我则以走应之,人来我往,彼势虽然凶猛,但不能加于我身,我从容以对,伺机进攻,以逸制劳。

(二)弯步以行曲能胜直

易经有“天地者曲成万物而不遗”。转掌时外脚每一步走的都是一个小小的曲线，似直非直，似斜非斜。内脚走的是直线,此是曲中藏直,曲中求直之意。技击过手多是直来直往,而八卦掌讲的是“出则弯,入则直。有人理解八卦掌“是围着对手不停地转,把对手转得眼花缭乱,再伺机进攻”。笔者以为这是极大的误解,对手直来,我弯步以对,自有避实击虚之妙,所以

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com