

正宗八卦掌

● 林 燧 著

● 许景贤 江和生 协助整理



福建科学技术出版社



● 林 燧 著

正宗八卦掌

许景贤 江和生 协助整理

福建科学技术出版社

一九八七年·福州

内 容 简 介

八卦拳是中华武术瑰宝，内家拳种之一。自八卦拳祖师董海川将拳法公开传人后，在民间代代相传，已经繁衍成各种流派，各有师承。

本书作者林燧老先生，福建省福州市人，是董海川第二代高足吴峻山老师的嫡传弟子。他潜心钻研八卦拳60余年，到晚年为免乃师峻山所授的正宗八卦拳套路失传，而致力写作，将完整的六十四掌拳法著书公开介绍给广大读者。

全套拳法有推、托、带、拎、搬、扣、刁、钻八大拳，每拳又变化为八式共为六十四掌。这套拳路以掌代拳，走圈为主，动静虚实，刚柔相济，轻灵敏捷，摆扣转换，疾如闪电，变化莫测。

作者在写作构思上忠于传统格局，用词造句朴素，多用习惯名称，每一式动作都作分解介绍并附动作示意图。练此拳法老幼皆宜，学成不但可以自卫以收攻防兼备之效，而且可促进人体新陈代谢，增强体质，抗御疾病，防止衰老以达到健身目的。

正 宗 八 卦 掌

林 燧 著 许景贤 整理
 江和生

*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 8.125印张 3插页 171千字

1987年11月第1版

1987年11月第1次印刷

印数：1—31 600

ISBN 7—5335—0050—4/G·13

书号：17211·121 定价：1.55元



林 燧先生遗像 (1907.10~1986.8)

前 言

八卦掌是我国传统著名拳种之一，它属于内家拳的范畴。它的起源虽无历史资料可证，但定型是在清咸丰年间，由河北省文安县朱家村人董海川先生所创，故近代习练八卦掌者多奉董海川先生为鼻祖。

八卦掌的套路动作非常丰富，全套有八段六十四掌，以掌代拳，走圈为主，动作迅速，每变一步，方向全易。其变化虚实，收放参用，摆扣转换，疾如风电，实令人捉摸不定。这套拳路久练不辍，就能运用自如，得心应手，对增强体质，抗御疾病，都有很大裨益。

余自幼喜爱武术，缺乏名师指点，20年代初，有机缘在南京得遇董海川先生第二代高足吴峻山先生，遂拜列门墙，执弟子礼。在学艺中，余勤奋好学，深得师爱，始得真传；艺成后，遵师嘱走南闯北，传播八卦拳术，以技传人。在数十年的教学生涯中，经过实践检验，余对八卦掌的奥妙逐渐融会贯通，不断深化。现在广大群众、朋友和学生要求本人在有生之年贡献余辉，将此完整六十四掌套路著书问世，以传后人。鉴于目前社会上已发行的书刊介绍全套传统八卦掌者尚未见到，为使中华传统武术发扬光大，后继有人，余不揣鄙陋，根据60余年前吴峻山老师传技笔记原始资料，结合自身练功的心得和体会编写成此书，以帮助初学者练习之用。由于自己水平有限，书中所写不足之处，祈望武术界同仁和

广大读者批评指正。

本书编写过程，蒙许景贤、江和生两同志承担了全文的整理和勘校工作，还得到福州市体委张钦成同志鼎力支持。本书能得以与读者见面，是大家共同努力的结果，借此向为本书付出劳动的友人表示衷心的感谢。

林 燧

1985.7.1

目 录

一、八卦掌的由来及发展	(1)
二、八卦掌形体名称	(5)
三、八卦掌歌诀和法诀	(6)
(一) 八卦掌“三十六歌诀”	(6)
(二) 八卦掌“四十八法诀”	(10)
四、练习八卦掌应注意事项	(17)
(一) 八卦掌的特点	(17)
(二) 练功盘架的选择	(17)
(三) 初学入门要注意“三害”	(18)
(四) 练功时应掌握“九要”	(18)
五、八卦掌主要掌型图	(20)
六、八卦掌手法、足法和步法	(22)
(一) 手法	(22)
(二) 足法	(23)
(三) 步法	(24)
七、八卦掌八段六十四掌套路动作分解	(26)
(一) 预备式	(26)
(二) 第一段——推	(26)
第一掌 单换掌	(26)

第二掌	乌龙缠腰掌	(30)
第三掌	磨心掌	(35)
第四掌	顺势掌	(40)
第五掌	双撞掌	(45)
第六掌	迎风穿袖掌	(49)
第七掌	四立桩掌	(52)
第八掌	白袍铡草掌	(56)
(三) 第二段——托		(59)
第一掌	回身掌	(59)
第二掌	靠身掌	(64)
第三掌	片旋掌	(66)
第四掌	虎口掌	(70)
第五掌	丹凤朝阳掌	(73)
第六掌	风轮劈掌	(77)
第七掌	脱身换影掌	(81)
第八掌	四龙取水掌	(85)
(四) 第三段——带		(89)
第一掌	指南金针掌	(89)
第二掌	团撞掌	(93)
第三掌	苍龙摆尾掌	(97)
第四掌	狮子滚球掌	(100)
第五掌	白蛇吐信掌	(105)
第六掌	反背擂捶掌	(109)
第七掌	孤雁出群掌	(112)
第八掌	旋风掌	(115)
(五) 第四段——拎		(120)

第一掌	迎风推扇掌	(120)
第二掌	倒拽风舟掌	(124)
第三掌	二郎担山掌	(127)
第四掌	火炮冲天掌	(130)
第五掌	恶虎扒心掌	(134)
第六掌	走马回头掌	(138)
第七掌	钝镰割草掌	(141)
第八掌	老僧披衣掌	(144)
(六) 第五段——搬		(148)
第一掌	青龙探爪掌	(148)
第二掌	金丝抹眉掌	(152)
第三掌	白猿献果掌	(156)
第四掌	拨云见日掌	(159)
第五掌	顺步撩衣掌	(162)
第六掌	托枪打虎掌	(165)
第七掌	怀抱琵琶掌	(168)
第八掌	倒拔垂杨掌	(171)
(七) 第六段——扣		(174)
第一掌	滚腕单撞掌	(174)
第二掌	玉女穿梭掌	(179)
第三掌	回头望月掌	(183)
第四掌	霸王脱铠掌	(185)
第五掌	脑后夺冠掌	(188)
第六掌	腰横玉带掌	(191)
第七掌	黄鹰掐嗦掌	(194)
第八掌	尾坠千斤掌	(196)

(八) 第七段——刁	(199)
第一掌 千斤坠地掌	(199)
第二掌 周仓扛刀掌	(203)
第三掌 二仙传道掌	(206)
第四掌 燕子抄水掌	(209)
第五掌 请客送客掌	(212)
第六掌 靠山探穴掌	(215)
第七掌 刘全进瓜掌	(218)
第八掌 霸王捋肘掌	(220)
(九) 第八段——钻	(223)
第一掌 双凤贯耳掌	(223)
第二掌 猿猴爬竿掌	(226)
第三掌 懒龙卧枕掌	(230)
第四掌 猿猴掏绳掌	(232)
第五掌 饿虎扑食掌	(235)
第六掌 十字叠撞掌	(239)
第七掌 走马活擒掌	(242)
第八掌 鹞子翻身掌	(245)
(十) 收式	(251)
编后语	(252)

一、八卦掌的由来及发展

八卦掌是中华国术的一朵奇葩，成为中国四大名拳之一。它起源于何时，因缺乏历史记载，无法考证。但相传它与阴阳八卦图有关，这是有其理论根据的。古代阴阳学说认为每一个事物都有“阴”、“阳”两个相互对立的方面。阴阳是互相渗透的，阴中有阳，阳中有阴，互相转化；阴极必生阳，阳极必生阴。阴阳调合，万物生长；阴阳偏废，万物消亡。《黄帝内经素问·上古天真论篇第一》：提挈天地者掌握自然之规律也；把握阴阳者运筹对立之变化也。《素问·阴阳应象大论》亦说到：阴阳是“万物之纲纪”。这就是古人讲“一阴一阳之谓道”，不能只有阴没有阳，或者只有阳没有阴的两点论。

八卦图有“羲易”和“周易”之分，伏羲氏创先天八卦图，周文王立后天八卦图。按后天八卦图而言：图中S形线上下边有两个鱼形，下边为阴，划实线的为阳，俗称阴阳鱼。两个首尾相交所组成的圆形图即阴阳太极图。太极图外几个符号中连而不断的“——”表示阳，中断开的“——”表示阴，和几个符号相对应的外圈八个字为“乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑”。这就是八卦，也叫八门，是道家的学说。其意指八个方向：乾指西北，坎指正北，艮指东北，震指正东，巽指东南，离指正南，坤指西南，兑指正西。坎、震、

离、兑即四正；乾、艮、巽、坤即四隅。八卦、五行（金、木、水、火、土）和天干（甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸）相配合即东方甲乙木——震，南方丙丁火——离，西方庚辛金——兑，北方壬癸水——坎，中央戊己土——中宫。

上述的阴阳八卦图的易理结构可为八卦拳术的由来提供理论依据。按现行流传民间的八卦掌的运动形式，它的走圈转掌，步法转换以及腰胯转动等整个动作虽有千变万化之妙，但万变不离其宗，“推、托、带、拎、搬、扣、刁、钻”这八法，都是基于乾、坎、艮、震、巽、坤、离、兑八卦的阴阳变化之中。八卦掌的往返变化总是在八卦图上走圈转练，其意统揽阴阳，足踏八卦，正与八卦的变卦相同。孙锡堃《八卦掌真论》中说：“集成拳术，复按易理，定八卦，合五行，增添招数，代代流传。”所谓“易理”就是阴阳八卦图；所谓“集成拳术”，也是根据“易理”不断实践演化来的一种拳术套路。因此，八卦掌是按阴阳八卦图而形成的一种独特风格的拳术。

八卦是道家学说，其缘起时间自周以还，距今已有二千多年。但历代的武术名家由于囿于门户偏见，拘于守秘陋习，多不愿公开传人，更无书面传记，致使八卦掌的缘起不见经传。八卦掌广为流传是在清道光中叶（公元1835年）以后，至光绪年间（公元1875—1909年），由董海川先生在北京授徒传艺，独创一格，自成体系，拳称“八卦掌”，在北京一带最为流行。近代习练八卦掌者多奉董海川为祖师。

董海川生于嘉庆元年（1796年），河北省文安县朱家村人。他幼嗜武术，精罗汉功；及长，性喜遨游，足迹遍天下。一日，他游安徽九华山遇道士毕海霞（人称云盘长老）。

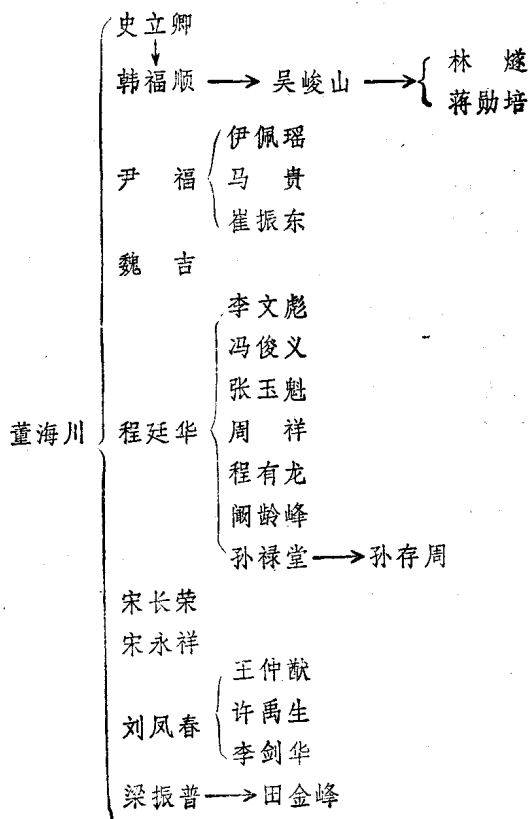
毕年虽老迈，却鹤发童颜，步履如飞。董见其演习穿掌于青山之上伶俐活泼，轻巧动人，异之，遂拜以为师，山居三载，尽习其技。后复得其师叔郭元济（人呼铁拐道人）的指点传授，深得理解八卦先后天之理，武艺大进，造诣颇深。艺成下山后，他往来南北，足之所至，其艺驰誉遐迩。后因其在乡里打抱不平，伤人性命，潜逃京师进北京肃王府净身为“宦”，方始在宫廷院内以技传人。自董海川先生传授拳法之后，各地爱好武术而闻风登门求教者络绎不绝，始广大门路，将其所创的八卦掌传人。清光绪六年（1880年）冬，海川年84岁，无疾而终。他的弟子将其葬于北京东直门外小牛房村南并建碑以志其生平事迹。1981年八卦掌后辈又将他的坟墓迁至北京西郊万安公墓。

董海川的弟子有名者数十人，韩福顺就是其中之一。韩福顺先生又名韩六，河北冀县城南彭村人。他为人憨直，幼时喜爱八卦掌，先拜施继栋和史立卿为师学习八卦掌，后来董海川先生见其诚朴，秉性直慈，甚为器重，便收他为徒。他跟董海川先生外出，学艺数年，功夫大进，后传艺给吴峻山。

吴峻山得师真传后潜心精研八卦掌40余年，是近代八卦门中杰出的传播者。他不但精于八卦，更擅长太极、六合诸功，南北执教，颇负盛名。中华民国中央国术馆成立，他受聘于该馆担任教务处长，兼教八卦掌。日寇入侵后，国民政府西迁重庆，先生随馆内迁，仍执教于中央国术馆，传授八卦拳术，为八卦掌的广泛流传，作出了贡献。

现在流传于民间的八卦掌，由于代代相传，繁衍成各种流派，各有师承，门墙自别而并行不停地延续于全国各地，

真不愧为一风格独特、体用兼备、很有研究推广价值的内家拳种。现将其世系列表如下，以供参考。



二、八卦掌形体名称

古者仰观象于天，俯观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦。八卦形体“乾、坤、坎、离、震、艮、巽、兑”。身体八卦：头为乾，腹为坤，肾为坎，心为离，尾闾第一节至第七节大椎为巽，顶上大椎为艮，腹左为震，腹右为兑。以身体四肢八卦言之，腹为无极，脐为太极，两肾为两仪，两胳膊两腿为四象，两胳膊两腿各两节为八卦。两手两足共二十指，以手足四拇指皆是两节，共合八节，其余十六指每指皆三节共合四十八节，加两胳膊两腿八节，与四大拇指八节共合六十四节，合六十四卦，此谓无极生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八八生六十四卦之数。

鸟兽形学八卦，狮形、麟形、蛇形、鹞形、龙形、熊形、凤形、猴形，学之取形，兼备完整一气。但其形各有侧重：狮头、龙身、猴手、蛇足、麟闪、鹞转、熊腰、凤臂。

上述是练习八卦掌套路中所具备的形体原则，贯穿于六十四掌全过程。

三、八卦掌歌诀和法诀

八卦掌歌诀，是练习规则的精要，法诀则是运用散打的精要，两诀概括了董海川大师公开授徒以来，由前辈名师精心探讨、研习、运用的经验总结，是习练八卦掌的宝贵资料，为历代八卦掌拳师所遵循，其文字简要，内涵深奥，如能悉心领会，认真结合套路刻苦练习，当能掌握八卦掌精妙之奥秘。原文如下：

（一）八卦掌“三十六歌诀”

歌一

空胸拔顶下塌腰，扭步舞膝抓地牢，
沉肩坠肘伸前掌，二目须从虎口瞧。

歌二

后肘先叠肘掩心，手再翻塌向前跟，
跟到前肘合抱力，前后两手一团神。

歌三

步弯脚直向前伸，形如推磨一般真，
屈膝随胯腰扭足，眼到三面不摇身。

歌四

一势单边不为奇，左右循环乃为宜，
左换右兮右换左，抽身倒步自合机。

歌五

步既转兮手亦随，后掌穿出前掌回，
去来来去无二致，要如弩箭离弦飞。

歌六

穿时指掌贴肘行，后肩改作前肩行，
莫要距离莫犹豫，脚入裆兮是准绳。

歌七

胸欲空兮气欲沉，背紧肩垂臂前伸，
气到丹田缩谷道，直拔颠顶贯精神。

歌八

走时周身莫动摇，全凭膝下两相交，
低盘虽讲平膝胯，中盘也要下腿腰。

歌九

抵唇闭口舌顶腭，呼吸全凭鼻孔过，
力用极处哼哈泄，混元一气此为得。

歌十

掌形虎口要撑圆，中指无名缝裂开，
先戳后打使腕骨，松膀长腰跟步钻。

歌十一

上步合膝倒步辩，换掌换步矮身骸，
进退退进随机势，只须腰腿巧安排。

歌十二

此掌与人大不同，进步抬前乃有功，
退步还先退后足，跨步尽外要离中。