

八卦掌精要

张全亮 著 人民体育出版社

收即放 去即还 变化虚实步中参

行走如龙 换式如鹰 动转若猴 八卦掌 走为第一

一处一太极 无处不是圆

卦手交十字 逆步心海阔

太极求圆 道家讲返还

落地花 八卦走圈

招招不离脚变化 站住即为

混元一气走天涯 八卦真理是我家



G852.16

387812

17

八卦掌精要

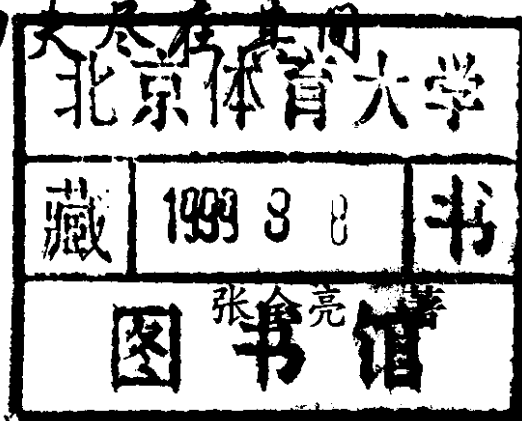
Ty22/20

八卦奥秘经典

桩法效用非凡

精心揣摩提炼

功夫尽在其中



人民体育出版社



北体大 B00094595

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

八卦掌精要/张全亮编著. - 北京:人民体育出版社, 1998
ISBN 7-5009-1622-1

I. 八… II. 张… III. 八卦掌-基本知识 IV. G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 16087 号

八卦掌精要

作者: 张全亮

出版发行: 人民体育出版社

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: (010)67143708(发行处)

传真: (010)67116129

电挂: 9474

邮编: 100061

经销: 新华书店

印刷厂: 中国科学出版社印刷厂

开本: 850×1168 毫米 1/32

字数: 300 千

印张: 16.25

印数: 0001-6400 册

版次: 1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5009-1622-1/G·1521

定价: 25.00 元

购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系

金亮賢與惠存

可為師矣

李子鳴書

可為師矣

李子鳴 已故北京八卦掌研究会会长

賀外掌精要成書
博採衆長
別有天地
劉哲
一九九六年
九月

刘哲 北京市武术协会主席

内 容 提 要

《八卦掌精要》一书,是著名八卦掌大师李子鸣先生和著名太极拳大师王培生先生的得意门生张全亮继《八卦三合功》一书之后又一部专门论述八卦掌奥秘的经典之作,也是他集数十年练功经验的结晶,其中充满了哲理、医理、易理、道(家)理,揭示了八卦掌之精要所在。本书的独特之处在于,作者在学习、借鉴前辈经验的基础上加以充分揣摩、高度提炼,把师传和自身体悟、一家之言和众家之长融为一体,对八卦掌的练法、用法,以及从治病强身、技术和挖掘人体潜能等诸多方面的显著作用,从理论到实践作了全面系统、深入浅出的论述、讲解。为方便读者学习,还配以大量由作者本人演练的动作图片,使人一目了然。本书对初学八卦掌者来说,是一本很好的入门教材,对研究提高者更是一位不可多得的导师。

张 序

全亮先生兼通文武，精研八卦、太极功夫；而我因常向他邀稿，遂成文字交。

文如其人，全亮先生所撰之《八卦掌精要》一书虽是武术释义之作，但字里行间却体现了他的学识的渊博和对中华武术这一古老文化遗产的深刻理解。此并非谬赞，而是我拆读许多读者来信中所见到的评价。此外还有许多来编辑部的八卦掌爱好者亦每每对全亮先生文章赞不绝口。他们习武有年，很有鉴赏力，每一浏览目录，见有全亮先生大作必买一册在手。问其故，则曰：“是真东西，很有启发。”全亮先生师承名门，尽得真传；此书出版，对于广大八卦掌爱好者而言，实大好事也！

全亮先生自幼嗜武，先后师承名家习练八卦、太极。他现在虽公务繁忙，但仍练功不辍，可见他对武术的挚爱。

《八卦掌精要》一书的出版，不仅可了却他的一大心愿，也可告慰其师、八卦掌名家李子鸣先生的在天之灵。

自董海川传出八卦掌后，其门下英才辈出。尹（福）氏、程（廷

华)氏、梁(振蒲)氏等八卦掌分支皆其续也。全亮先生承前启后，无愧先人。

书之序，多出自名人、学者，而余忝列其中，心惴惴焉。或因此书有些章节曾在《精武》杂志发表，而蒙全亮先生不弃故耶？

张朝阳

1995年10月于哈尔滨《精武》编辑部
张朝阳《精武》杂志主编



贺 序

张全亮先生是已故北京市八卦掌研究会会长、著名八卦掌大师李子鸣先生和著名太极拳大师王培生先生的得意门生。我和他相识多年,他不但政绩卓著,而且武术造谐颇深。张全亮先生自幼热爱武术,先后学过查拳、弹腿、形意、八极、通背、太极、八卦、气功、针灸等等;后带艺投师,追随李子鸣先生学习梁氏八卦拳,又随王培生先生习吴式太极拳,并醉心于中医、书画艺术及东方人体文化的综合研究,博采众长。在继承传统的基础上,勇于探索,勇于创新。近年来,他在全性武术气功杂志刊物上,经常发表有关论文,还多次在国内外武术、气功交流会上发表论文或进行表演,均获得好评。他的业绩已被收入《中国当代武林名人志》、《中国当代气功名人辞典》、《中国当代武术家名人辞典》等。《八卦掌精要》系张全亮先生数十年练功经验的结晶,是他对东方人体文化执着追求的硕果,是他继《八卦三合功》一书之后的又一力作。《精要》一书虽是论述八卦掌的专著,但其中充满了哲理、医理、易理、道(家)理,他

毫无保留地揭示出了八卦掌这一神秘拳种精要奥妙。他把师传和自身体悟、一家之言和众家之长融为一体,在充分揣摩、高度提炼的基础上,对八卦掌的练法、用法,从治病强身、技击和挖掘人体潜能诸方面,从理论到实践作了全面系统、深入浅出的论述。该书是一本绝好的八卦掌教材,又是一本很好的文献;既是学练八卦掌入门的向导,又是深造提高的导师。该书冲破了一般武术著作的局限,把武术的外延与内涵以独特的思维和新颖的形式有机地联系起来,给武术文化,特别是八卦掌文化注入了新的生机。余系研习八卦掌、中医、针灸数十年的耄耋之人,一阅此书稿,即使我非常兴奋和欣慰。

《八卦掌精要》一书的出版,是武术界、特别是八卦掌门中的一大喜事,它对推动八卦掌的研究和武术事业的发展、振兴中华、造福人类,必将产生重要影响。特作此序,以示祝贺。

贺普仁于北京



目 录

第一章	强化圆的观念	1
第二章	苦练单式转掌	5
第三章	功夫都在脚下	29
第四章	运化全凭腰肩	34
第五章	秘诀应当熟记	46
第六章	法诀务须精研	66
第七章	上乘仍靠走转	97
第八章	奥妙在于神连	106
第九章	万法归于自然(阴阳合一法)	141
第十章	大道源于返还	151
第十一章	以掌为母悟刀(枪)	165

第十二章	八卦太极参练	169
第十三章	八卦歌诀精选	177
第十四章	牢记八大特点	196
第十五章	拳械套路选编	210
第十六章	桩法效用非凡	349
	一代宗师风范	416
	无尽的怀念	419
	漫谈李子鸣老师的长寿之道	427
	先师轶事师传	435
	师承传递路线	494
	八卦发展我见	499
	跋	503

第一章 强化圆的观念

八卦掌亦称转掌，也有形象地称之为“推磨门”的。其原因是练八卦掌的人总是左右不停地绕圈走转。董先师八卦掌歌诀云：“混元一气走天涯，八卦真理是我家。招招不离脚变化，站住即为落地花。”左旋右转不停地走圈，是八卦掌这一拳种的主要特点和重要功夫。

练八卦为什么要强调不停地走转呢？因为八卦掌以易理为拳理，天体运动、宇宙变化、四季循环、昼夜更替、生命传递、人体结构、时空观念、社会变迁等一切事物的发展变化，从外象到实质，无一不是圆的运动——当然不是机械的、简单的轨迹重复，而是一个量变到质变的过程。八卦门强化圆运动，是八卦先辈从大量客观现象中，从人与自然长期斗争的切身体会中，从人与野兽和人类自身相互争斗、厮杀的实战经历中悟出来的。圆运动极符合自然万物变化之规律。时时强化圆的观念，处处强化圆的运动，是武术运动健身与克敌的诀窍，是习武之人“登高”“大成”“防衰”

“致胜”锻炼天人合一的要道。

我们从自身的体验中，也充分体会到，走转之法可以使周身各部关节、肌肉、韧带、血管、神经、脏腑、经络等受到强力的旋转拧拉，对祛病、强身、提高人体素质和提高抗暴能力、技击技巧等确实极具功效。

著名武术家，已故“北京八卦掌研究会”会长李子鸣老师，在国内外讲学时总是强调“走为百练之祖”，“百练不如一走”、“走为高”、“走为上策”、“走为强身健体、技击取胜的法宝”，教诲弟子“进了八卦门，要终生走转不停”。他说：“八卦先辈的功夫都是经年累月、左旋右转地走出来的。走到一定程度，整个人体和九节(掌、拳、肘、腕、肩、腰、胯、膝、足)之处，都如同一个旋转自如的金刚球体，别人不能碰，一碰就落空，就要受到跌翻或打击。”他在讲述八卦掌接手过招的战术时说：“八卦掌与人接手过招的战术是你不来我要你来，你要来我闪开。”当代著名武术家王培生老师在给弟子讲授八卦掌技击战术时也经常强调“搭手交十字”、“迈步必循圈”、“接手如鱼撞网”……都是强调“走转”二字。毛泽东主席运用游击战、运动战，使国内外强敌一败涂地，实际上用的也是“走转”之法，是惊天动地的大八卦战术。走可以灵活机动，可以集中自己的优势打击敌人的薄弱环节，使敌人首尾不能相顾，或疲于奔命，处处被动，不能发挥自己的优势。

走转之功是一种方法，通过走转的强化训练，可有效地强化自身的圆的观念。而只有不断强化圆的观念，才能在人的头脑中形成良好的稳定的程序，才能在实践中使圆的意识、圆的运动、圆的反映成为自然。这一方面要来自苦练，另一方面要认真研究易理，并注意在日常生活、工作及各种实践中细心观察，认真体验，不断实践，不断总结。

李子鸣老师在《梁振普八卦掌》一书中指出：“要理解八卦精义，达到内外一家、功夫上身，最少得二三年的时间。其锻炼方法具体讲来要有四多：一、多看。先看老师如何教练，从而模仿之；再看他人所练，从而分析其是否正确，取其长改进自己之短；还要多看理论书籍来提升自己。二、多听。老师的教导，同学的锻炼经验，要虚心听，从而分析消化为我所用。三、多想。这是去芜存精，提高自己的最好方法。四、多练。这是实践的必要过程，因为内家拳的锻炼是一个复杂的工作，必须如此才会有所得。它是没有捷径可走的，因此既不能急躁，也不能不加以研究。所以练内家拳要有长期打算。有句拳谚说：‘练拳容易，拳理难明。’又说：‘拳练千遍自然熟。’董先师等八卦先辈转掌歌诀云：‘要得所学纯功到，己人三年试验深’，‘水到渠成三载力，钢须有炼始削坚’。”

根据董先师和八卦先辈的实践体验和教诲，每个有志于八卦掌的同门，不要眼花缭乱，要息心静气，踏踏实实地练

上三年的走转功夫，才能领略到八卦掌的无限风光。





第二章 苦练单式转掌

单式转掌，是公认的一种练八卦掌走转功夫的方法。它既是八卦掌入门的基本功夫，又是八卦门养生、祛病、提高技击抗暴能力和挖掘人体潜能的主要功法。董先师等八卦先辈的惊人盖世之功，主要是从单式转掌入手练出来的。单式转掌既是八卦“殿堂”的基础和支柱，又是步入八卦掌神秘“殿堂”的阶梯。只有苦练单式转掌，八卦掌的功夫才能上身。

所谓单式转掌，就是在沿圆走转时，任选一个掌式，左旋右转地反复练习——一般都选定八个式子，所以也叫定式八掌。由于师传不同，流派有别，故各门派所选之掌式不尽一致；即使同门之间有时也因理解不同而有差异。八卦掌的走转之功，虽然在单式转掌的选择和练法上不尽相同，但在内容要求上不外三个方面：一是对走转时掌式的要求；二是对走转时腰身（身法）的要求；三是对走转时两足的要求。这三方面的内容和要求，在走转时是三位一体、同时进行的。