

快速入门不求人

北京体育大学出版社
赵振忠编著

掌

握

人

2.16

快速入门不求人

策划编辑:李 飞

责任编辑:董晓岱

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:汝 莹

绘 图:赵崇光 何 文

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

八卦掌快速入门不求人/赵振忠编著. —北京:北京体育大学出版社,1997.9

(快速入门不求人丛书)

ISBN 7—81051—158—0

I. 八… II. 赵… III. 八卦掌-普及读物 IV. G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 23158 号

八卦掌快速入门不求人

赵振忠 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
国防工业出版社印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:6.25

定价:8.80 元

1997 年 9 月第 1 版

1997 年 9 月第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7—81051—158—0/G·142

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编写说明

多年来我在教授中外武术爱好者的教学过程中,常常遇到一些学员对我提出许许多多这样那样的问题。例如,八卦掌为什么称为八卦掌而不叫八卦拳?它同周易是什么关系?转圈在八卦掌中有什么作用?八卦掌只有转圈而无直趟练习方式吗?八卦掌的滚争钻裹劲怎样才能练出来等等拳理问题。还有一些学员在练习八卦掌时,对八卦掌的基本要领总是掌握不好。例如在练习摆扣步时,不能很好地掌握起平落扣的特点,不是抬脚过高,就是形如迈步走路,两脚运动的步幅、速度、频率不能很好地协调一致;两腿运动起伏不定,上身不稳等等。还有一些学员刚一接触八卦掌就想在短时间内既能学会八卦掌,又能练习八卦掌器械。这些学员的思想疑虑和要求是可以理解的,也是很正常的。

现在受北京体育大学出版社之邀,为八卦掌爱好者撰写《八卦掌快速入门不求人》一书。此书力争体现以下几个特点:

一、理论简而明。在介绍八卦掌理论时,尽量以通俗的语言,深入浅出地阐述八卦掌的源流及其基本理法,把初学者在练习八卦掌过程中所遇到的理论观点尽可能地介绍清楚。

二、强调客观性。力争从初学者的实际出发,从基础入手,重在介绍基本知识和八卦掌的基本技法。

三、内容系统性。全书在内容设置上采取循序渐进的步骤,使八卦掌爱好者在阅读了本书之后,不但能掌握八卦掌的基本掌法,而且还能掌握一些八卦掌器械的基本套路,为以后进一步提高八卦掌水平打下良好的基础。

本书不足之处,请海内同道批评指正。

赵振忠

1997年5月1日

目 录

第一章 八卦掌基本理论.....	(1)
第一节 什么是八卦.....	(1)
第二节 八卦与八卦掌.....	(7)
第三节 八卦掌的源流及流派的形成.....	(8)
第四节 八卦掌各流派的特点	(12)
第二章 练习八卦掌须知	(17)
第一节 八卦掌的基本知识	(17)
一、练习八卦掌的“三忌”.....	(17)
二、八卦掌的基本架势.....	(20)
三、八卦掌的基本要领.....	(21)
四、八卦掌的基本掌型.....	(24)
五、八卦掌的基本步法.....	(28)
六、八卦掌的“三节”.....	(34)
七、八卦掌的“四梢”.....	(34)
八、八卦掌的“三空”.....	(36)
九、八卦掌的“三顶”.....	(37)
十、八卦掌的“三圆”.....	(38)
十一、八卦掌的“三拧”.....	(39)

十二、八卦掌的“三沉”.....	(40)
第二节 八卦掌的运动特点	(42)
一、以走为先,重在走圈	(42)
二、左右练习	(44)
三、动静结合	(44)
四、顺乎自然	(45)
第三章 八卦掌械	(47)
第一节 八卦基本八势	(47)
第二节 八大掌	(59)
一、单换掌	(59)
二、双换掌	(64)
三、顺势掌	(75)
四、背身掌	(84)
五、磨身掌	(94)
六、翻身掌	(105)
七、回身掌	(115)
八、三穿掌	(123)
第三节 八卦转剑	(133)
第四节 八卦钺	(148)
第五节 八卦棍	(166)
附录: 八卦掌歌诀	(192)

第一章 八卦掌基本理论



第一节 什么是八卦

初学八卦掌,往往对“八卦”不大理解,常误认为八卦学说太深奥了,要想学会八卦掌并掌握八卦理论是非常困难的。其实不然,在学习八卦掌过程中,随着学习八卦掌的逐步深入,掌握了一些八卦的基本知识,了解了一些八卦理论,并用以指导八卦掌的练习,对于学练八卦掌的武术爱好者来讲是完全能够做到的,也是能够学懂弄通的。

那么什么是八卦,它又包括哪些内容呢?概括地说八卦或者说八卦学说,是以中国古典名著《周易》中的八卦思想为核心,融入了中国儒教、道教、佛学等部分思想理论,而形成的具有东方文化色彩的思想理论体系。也就是说,它是以程朱理学为主体,突出中庸之道的哲学思想,特别是在长期封建思想统治中国思想阵地的社会里,八卦思想在社会政治生活、精神生

活等方面一直影响和制约着人们的思想。如在行军打仗；一年四季的轮回转化；自然界各种自然灾害的发生与消退；人生荣辱兴衰；仕途变迁以及人的生老病死；凶吉预测等等，无不渗透着八卦思想，影响着中国人民在社会生活中的种种表现。所以说，八卦思想在中国传统思想文化中占有极其重要的地位。

据《周易大传·系辞》记载，在中国奴隶社会的伏羲时代有“龙马高八尺七寸，长颈，膊上有翼，旁有垂毛……为河水之精”(图 1-1)，跃出于黄河，身有文，如八卦。一曰被称为东方大帝之神的伏羲氏“坐于方坛之上，听八风之气”，以“观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物”，以黄河龙马之文以法之，始作八卦，创立了伏羲氏先天八卦。伏羲氏这位人首蛇身(图 1-2)的东方大帝在创立八卦学说的基础上，以河图(图 1-3)之数，按河图由右向左逆转的运行次序(图 1-4)和伏羲八卦方位(图 1-5)论述宇宙间万物都是由无到有，由有到无的生命不息的衍变发展，进而说明了事物的变化都是从无开始的，经过一定阶段的发展变化而产生另一种物质。伏羲氏的这种由静止到运动，从无到有的思想是其先天八卦的集中体现。



乘黄

图1-1



伏羲
汉代画像石刻

图1-2

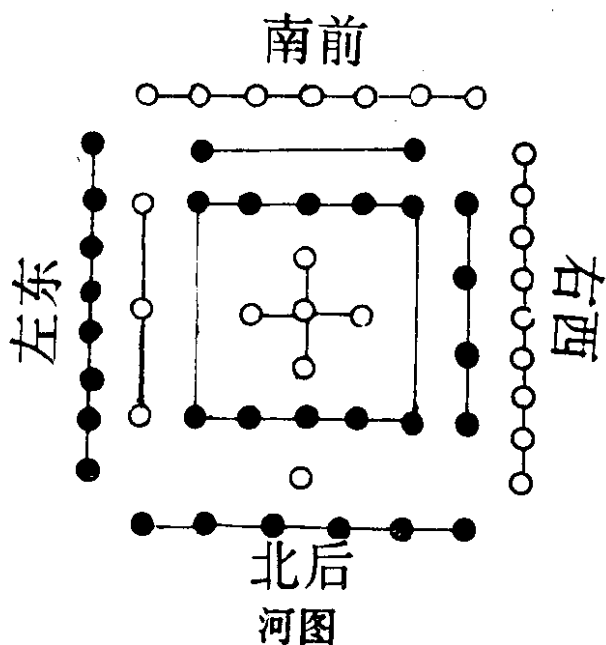
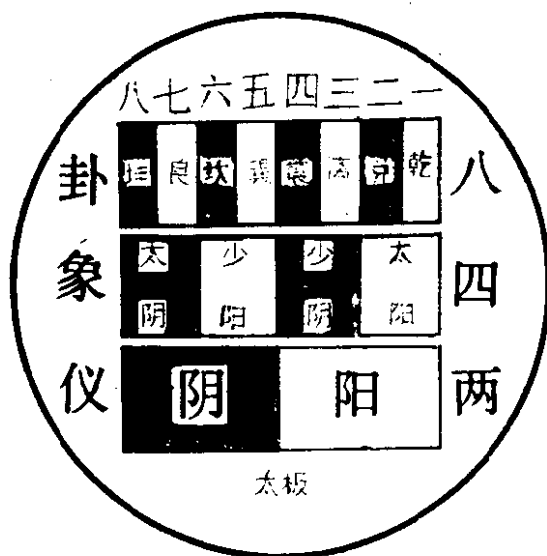


图1-3



伏羲八卦方位

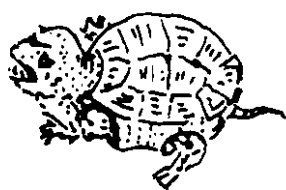
图1-4



伏羲八卦次序

图1-5

随着社会的发展进步,中国社会由伏羲时代发展到夏禹时代,有神龟,八足四眼,长一尺七寸(图 1—6),显露于陕西洛水,背上驮有文字,形如八卦。禹取神龟之文而法之,始作洛书(图 1—7)。禹以洛书之文推衍了宇宙万物顺而右转,依次相克的运行次序,从而论述了宇宙万物周而复始,永不休止的运动规律。周文王姬昌依禹之洛书推导宇宙之变化,而创立了文王八卦次序图(图 1—8)和文王八卦方位图(图 1—9),最终形成了文王后天八卦。伏羲氏的先天八卦和文王后天八卦,尽管其形成时代和社会背景不同,认识物质世界的方法和角度不同,但他们都把复杂的宇宙现象用 8 种符号表达出来。即:☰代表乾、☵代表坎、☶代表艮、☳代表震、☴代表巽、☲代表离、☷代表坤、☱代表兑;并以乾代表天,坤代表地,坎代表水,震代表雷,离代表火,兑代表泽,巽代表风,艮代表山,将天地、山泽、水火、风雷组成相互对立的四对矛盾,以它们之间的相互依存,相互消长,相互转化来分析和判断宇宙万物的变化规律,进而分析社会政治生活、精神生活和物质生活,指导人们去适应社会生活的各个方面。同样,作为具有东方文化色彩的武术运动,特别是八卦掌,则更多地受八卦思想的影响,成为以八卦理论为基础来指导的内家拳种。



龙龟

图1-6

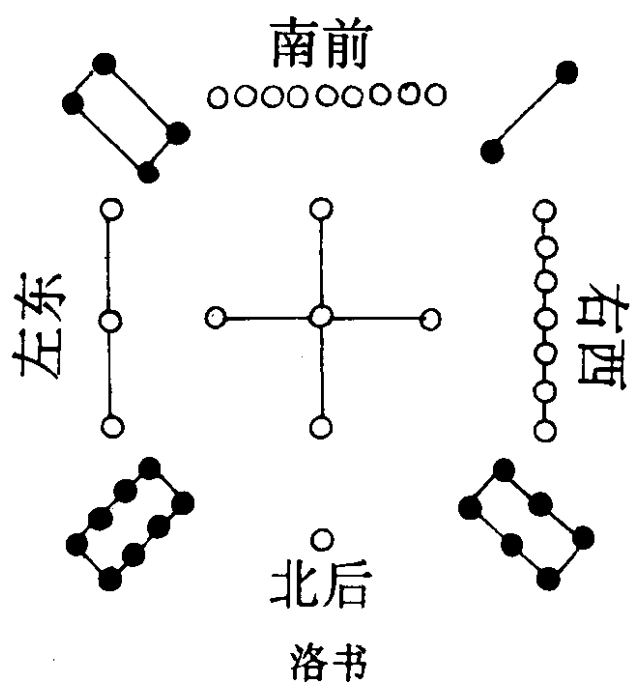
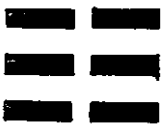
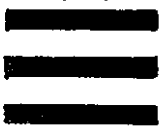
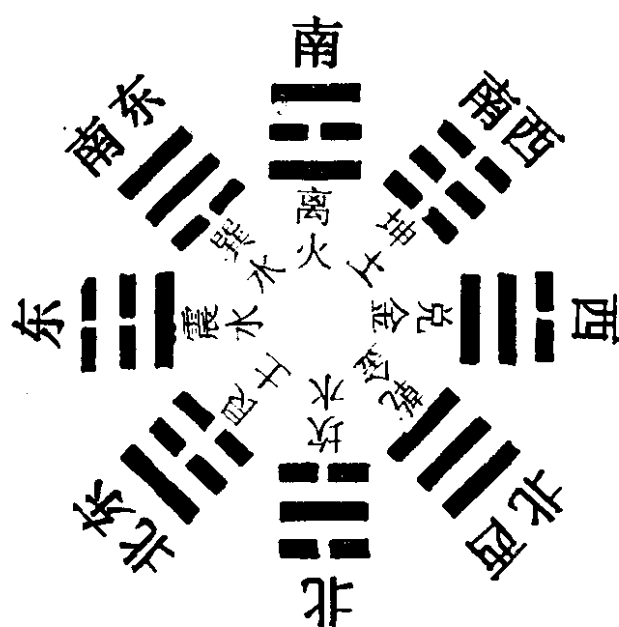


图1-7

坤母 			乾父 		
					
兑为少女得坤上爻	离为中女得坤中爻	巽为长女得坤中爻	艮为少男得坤上爻	坎为中男得坤中爻	震为长男得坤初爻

文王八卦次序

图1-8



文王八卦方位

图1-9

第二节 八卦与八卦掌

八卦掌作为中国著名的四大内家拳之一,日益受到广大武术爱好者的青睐,其重要原因就是该拳以八卦理论为指导,并将八卦理论融入八卦掌的各个方面,指导着八卦掌运动。例如,在人体器官方面:乾为头脑,坎为肾水,艮为颈项,震为腹(左为脾);巽为尾闾,离为心脏,坤为腹中(胃),兑为腹(右肝);在外形方面:乾为头,坎为丹田,艮为颈,震为上膊,巽为膝足,兑为口腔;在人体肢节方面:双上肢和双下肢为四象八节,以应八卦之数,进而演化为 64 节,以应 64 爻;在运动方位

上:乾西北,坎正北,艮东北,震正东;巽东南,离正南,坤西南,兑正西,中宫为土;在技击养生方面,以先天八卦为养生之理,以后天八卦为技击之法。正因为如此,八卦掌处处强调八卦之理,以八卦之理来指导八卦掌。正如我国著名八卦掌名家孙禄堂先生所说:“八卦掌始于无极,终于八卦,中分两仪四象,内含先天后天,缩力顺行,正变错互,无不具备,然后知易之为用广大精微也。”因此,八卦掌就是以“八卦之身,按八卦之理,练八卦之掌,强八卦之体”的拳术。对于初学八卦掌的武术爱好者,在认真阅读了前述内容后就可以清楚地认识到,学练八卦掌和弄懂弄通八卦理论是不难的。我们只要了解了这些八卦之理并应用于练拳之中,就能够在八卦理论的指导下进行,逐步达到练中有理,理中有练,理练结合,理掌贯通,既学其掌,又明其理,处处不离阴阳变化的易理之道,学好八卦掌。正如八卦演理歌所说:“足踏八卦在圈中,先天后天一气通,旋入阴阳出河洛,羲周易法万理宗。”这就是八卦与八卦掌的理练关系。

第三节 八卦掌的源流及流派的形成

如前所述,八卦掌是以易理为指导的内家拳种,因此八卦掌起源于何时,其流派的形成是怎样的?对于初学八卦掌的武术爱好者来讲,是一个饶有兴趣的问题。

八卦掌起源于何时,对这个在中华武库中比较年青的八卦掌来说确有许多争论,目前有以下几种说法。

第一种意见认为:八卦掌起源于“离卦”和“坎卦”。据《靖逆记》记载“庚午春,牛亮臣见克善拳法中有八方步,亮臣曰:

‘尔步伐似合八卦。’克善曰：‘子何以分之？’亮臣曰：‘我所习坎卦。’克善曰：‘我为离卦。……各习其所习也’。”我国八卦掌者康戈武先生对“离卦”和“坎卦”进行了研究，发现《靖逆记》记载的牛亮臣和克善所习“坎卦和离卦”是属于梅花拳的流派，不属于八卦掌的范畴。我也曾对梅花拳的起源及其与义和团运动的联系进行了调查，阅读了梅花拳的诸多拳谱，发现义和拳来源于梅花拳和离卦教与坎卦教，这点已被历史学家所认可。据《梅拳秘谱》中的“八方论”称：“所谓八方，八方为散手之母，又名群步，有大八方、中八方、小八方之别……有阴出阳入，阳出阴入，总揽四面，支撑八方之意也。”其八方和阴阳出入论是属于梅花拳论之一，当属梅花拳范畴。因此，我赞成康氏观点，八卦掌来源于“离卦”、“坎卦”之说不可信。

第二种意见认为：董海川的八卦掌是在九华山毕澄霞处学来的。据光绪三十年其门人尹福等敬立的“文安董公墓志碑铭”所述：“公讳海川，文安人……访友于江皖，迷失道入乱山中，终日不得出，度无生理，忽有人于山巅招之以乎，乃攀藤附葛而上，至则其人谓之曰：‘师候汝久矣。’因导之行，见庙宇奇幻，遥谓之曰：‘汝来何迟乎？’遂授以击刺进退之法，练神导气之功。凡其所传，皆平日所未闻未观者。居久之，又谓曰：‘汝行矣，可以问世矣……’公神力得自天授，而技击又获自仙传……。”这段碑文的意思是说：董海川去游吴、越、巴蜀、江皖之地时，于怪石嶙峋和荆棘丛生的乱山之中迷失道路，被困山中。生活陷入极度困难之中时，见两童子所练之武艺为前所未见，闻所未闻之拳法。观之良久，正无所适从时，得仙人搭救，被引进大殿见一祖师鹤发童颜，盘膝坐于云床上，称之盘道人，即毕澄霞。遂学艺八年后下山，所向无敌。

这段碑文之所以这样描述,将董海川的武艺冠之于神仙传授,臆造出扑朔迷离的情节,并带有很强的迷信色彩,原因是复杂的:其一是受中国传统文化的影响,往往对有成就的武术名家冠以仙授,以增加其神秘性,这点在武术动作名称中可见一斑;其二是董海川所处的社会正是国内阶级矛盾十分突出,帝国主义列强大肆侵略中国,使阶级矛盾和民族矛盾日益激化之时,在这样复杂的社会历史条件下,据传说,当时董海川进清宫是担负着极其重要的历史使命,后因某些客观原因而没能使董海川完成任务。正由于这种种原因,使董海川的学艺过程及其师承关系不能公开化,而杜撰出上述情节,并以碑文形式流传下来,才产生了九华山学艺的传说。据康氏考证,认为此说不实。

第三种意见认为:八卦掌是由董海川创编。从目前来讲,国内大多数八卦掌传人及其弟子们遵董海川为八卦掌始祖,承认董海川为八卦掌宗师。据我国著名八卦掌名家姜容樵先生在《八卦掌考证》(原载《国术周刊》1933年2月第90期)称:“国术有八卦拳、八卦掌之别,八卦拳类皆花拳绣腿与江湖拳技相同,惟八卦掌系由河图洛书,概按易理形发明,斯术为河北文安县朱家坞董海川所传世。”姜容樵又在《太极八卦考二》中说:“至于八卦掌者,其传世之始祖,当为董海川,已毫无疑义。”从康戈武氏对八卦掌源流的考证,也证实了八卦掌是由董海川创编的,现在多数八卦掌爱好者也都支持这一观点。为此,董海川先师于清光绪八年,即1882年冬季逝世后,其门人于董公墓志中说:“深恐支派繁衍系统紊乱,爰公议二十字传统并乱刊碑以垂永久。”传统字为:

海福寿山永,强毅定国基。

昌明光大陆，道德建无极。

以这二十字作为确定八卦掌沿传辈分关系。将董海川的“海”字为第一代，福为第二代，以此类推。从而奠定了八卦掌的师承传播系统。由此可见，八卦掌始于董海川是八卦门人的共识。正如姜容樵先生所说：“八卦掌始于董海川，已毫无疑义。”

在明确了八卦掌的源流之后，我们清楚地认识到董海川先师为八卦掌的形成与发展做出了卓越的贡献。但由于董海川在传播八卦掌时，正处于清朝由兴盛到衰败没落的转变时期，国内统治阶级与农民及其它被统治阶级的矛盾日益激化，农民起义不断发生，帝国主义的侵略使中国的经济每况愈下，人民处于水深火热之中，因此一些仁人志士不甘心帝国主义的侵略与压迫，研究和探讨富国强身之道。在武术界，一些武术爱国人士积极倡导强身健体。因此，在董海川入清肃王府当差显露武功之后，一些拜董海川为师的弟子们大多是在武术方面有一定造诣，甚至是名噪一时的著名武术家，所以在后来形成的八卦掌流派中，既有董先师的八卦掌内容，也有弟子们自己原来拳派的痕迹与风格。另一方面，董海川先师在传授八卦掌时，往往根据弟子们的特点因人施教，使弟子们在学练八卦掌过程中各有所得，又各有所长，在后来的发展和演变中，形成了各具特色的八卦流派。