

秘传 武当

狄兆龙 高飞 编著



6

人民
出版社

秘传武当八卦掌

狄兆龙 高 飞 编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

秘传武当八卦掌/狄兆龙,高飞编著. —北京:

人民体育出版社,1996

ISBN 7-5009-1343-5

I. 秘… II. ①狄… ②高… III. 八卦掌 IV. G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 09932 号

*

人民体育出版社出版发行

北京印刷三厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 毫米 大 32 开 $9\frac{4}{32}$ 印张 170 千字

1996 年 12 月第 1 版 1996 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—5,150 册

*

ISBN 7-5009-1343-5/G · 1247

定价:13.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

狄兆龙简介

狄兆龙 男 江苏溧阳县人。生于1909年8月26日。幼时羸弱，屡遭疾病侵扰，遂由亲戚介绍拜师习武，竟至疾除，体格日益强壮。由此一发而不可收，先后得从孙禄堂、褚桂亭、陈微明等先生习学八卦掌及杨式太极拳等。

“九·一八”事变后，得遇进关避难的福源上人，苦苦求教，从学7年，蒙赐授八卦六十四掌、指路拳、指路剑、九子寻母剑、粘身枪、七星杆、龙形双匕首等，以及气功、气功推拿和治伤正骨技术。1958年和1979年，先后参加了全国武术观摩交流大会。

解放后，一直从医。退休后在上海、南京、徐州一带广泛授徒。1988年组织成立史式八卦掌研究会。

本书是狄兆龙先生在《武当》杂志社高飞同志大力协助下，将数十年所习八卦掌之精华进行整理，融入切身体验，奉献给广大读者的第一部武术著作。

八卦掌源流及其他(代序)

康戈武

由狄兆龙等先生整理编著的《秘传武当八卦掌》问世了,可喜可贺。此书既系统介绍了史计栋先生传留的八卦掌绝技秘法,又辑录了八卦掌的传统歌诀,同时,还展示了狄老及其师杨荣本(福源上人)的研习心得。技理兼备,突出实用,堪称是一部传播八卦掌不可多得之力作。

八卦掌之所谓某式,乃八卦掌系的一个技术分支。技术分支,是相对总体技术而言,分支汇综,原本一流,溯流而探,可见其源。鉴此,欲述史式八卦掌的来历,免不了从八卦掌的来源说起。

八卦掌,原名转掌。这是一种把攻防招术和导引方法融合于绕圆走转之中的拳术。大约在清同治五年(1866年)左右,河北文安朱家务人董海川(约1813~1882年)始在北京传出此术。时人多以“凡其所传,皆平日所未闻未睹者”(见光绪三十年《文安董公墓志》),疑其术得自神传仙授。讹传附会由是而生。

据近年考证所得,转掌之源主要有三:其一是“幼以武勇名乡里,弱冠后技益精”(见《文安董公墓志》)的董海川氏幼习的拳技;其二是董海川氏因故南游遇“道者”所得“炼神导气之功”(同上);其三是用来阐发转掌义蕴的“易理”。这三个源头,

在当时追求技击与健身统一，崇尚将拳理升华入哲理的武术发展趋势下，经董氏的创造性劳动和弟子们的协力，融为一体，汇为一派，形成了“以易理说拳理，藉八卦名掌术”的八卦转掌——八卦掌。在不晚于清光绪二十年（1894年）时，八卦掌由京津畿辅传向全国各地，成了与太极、形意等拳宗齐名的一大流派。

随着八卦掌流派的发展，相继出现了一些技术分支。其中有的分支，早在董海川先生在世时，就已开出了端绪。武当史式八卦掌一支，即属此列。

武当史式八卦掌，是以其传自董海川名徒史计栋而命名。史氏（1837~1909年）字振邦，因排行居六，人称史六。河北冀县小寨村人。初从同邑弹腿名师秦凤仪习腿法，得运腿之要，能连腿击人。他进京开设义和木厂时，正值董海川名声雀起，崛起武坛。遂求同村人尹福引见，引入董海川门下。史氏尊师尊道，酷爱八卦掌。迎养董海川先生于家，朝夕追随，得其精要。据载，董海川见史计栋入门后潜心钻研转掌，竟冷落了多年练成的腿功，为之可惜，乃用八卦转掌原理改编其用腿技法，使之成了融于绕圆走转的八卦腿法。经此改编，史六之腿功愈精，快速而善变，发腿击人，常出人意外。武坛人士以其腿快，誉称之为“急腿史六”；或以其莫测，戏称之为“贼腿史六”。

董海川的精心传授和史计栋的独到造诣，使得史计栋习传的八卦掌技法，既不失八卦掌区别于其他拳种的基本特征——八卦掌系各支的共性特征，又具有区别与其师兄弟技法的个性特色。这种共性特征，主要表现为以绕圆走转为基本运动形式，以“避正打斜，以正驱斜”为基本战术原则，以“以动为本，以变为法”为基本运动法则等三点。史氏技法的个性特色，在技术内容上表现为史氏具有经董海川改编而成的八卦腿

法,以及其擅长拳技为基础成形的八大掌和六十四掌,在理论方面表现为史氏以练腿用腿中悟得的体会要诀,充实了拳理。

既不失八卦掌的共性特征,又具有突出的个性特色,乃是史计栋于八卦掌系中孕成一支的基本要素。史计栋技法赖此自成一支。其他如尹福、程廷华、张兆东等等八卦掌传人,也皆是循此途径各自成支的。各支的萌发,丰富了八卦掌的技理内容,促进了八卦掌体系的完善。

当前,八卦掌已遍传海内外,造福人类。“饮水不忘掘井人,乘凉应思植树翁”。故叙其缘起,以缅怀先贤贡献,感谢狄老集毕生之心血,在耄耋之年为武坛添置了一部承前启后的要籍。

1994年孟秋于北京

前 言

八卦掌是祖国传统武术拳种之一。这个拳种,是什么时候,由什么人创造的,无明显文献可考。清咸丰、同治、光绪年间,始由一代武术名家董海川先生(1798~1882年)把它传到北京,经他倡导发展起来,盛行于世,流传至今。

1883年(光绪九年)春所立董海川先生墓碑,载有弟子名姓57人,以入门先后排列(后被除去一名)及小门生11人。据李子鸣先生考查,还遗留有弟子9名,当时未能联系上。1882年夏,由弟子尹福、程廷华、梁振甫、刘凤春、宋永年、魏吉、马维祺、史立卿等8人署名建立一碑,此8人遂被后世称为八卦掌派八大弟子。碑载董公背离乡井南游,得遇道门高人,授以八卦掌绝技。惜董公生时未将传艺老师姓名道号告知众弟子,以致姓名现为好事者传说纷纭,学艺地点亦传言不一。

笔者从师僧福源上人学艺,福师得师公史计栋老先生传授,史公为董祖师第三位入室弟子,又系其干女婿。董公老年由史迎养在家,躬亲侍奉直至逝世,殁则为之营葬地,筹棺槨衣服之费,如同亲人。

董公当年武技名扬京都。先生在肃王府当差,60岁时告老外出传艺民间,从学者甚众。所传武艺,因材施教,所以现在流传的八卦掌,虽同属转圆形,但其动作的组合各不相同。八

卦掌的名称也几经改易。初传时其形态像手推石磨,叫“推磨圈”,被人称为“磨门”。及后发展成8个基本掌式,称为八掌,每一母掌,按其前后左右上中下发展,演练增加成六十四掌。因与易经中八卦的变化有类似处,董公后来便定其名为“八卦掌”。现在也有人称它为八卦拳、八卦游身掌、八卦连环掌、游身连环八卦掌等等。

我是个八卦掌爱好者,70多年来锻炼不辍,深深体会到八卦掌锻炼,不仅增强了体质,防病治病;而且锻炼了人的意志,培养了良好的性情脾气。学会了凡事要尊重客观,克服主观随意性、表面性和片面性,故乐于向读者推荐八卦掌这项武术体育锻炼项目。在本书编写过程中,始终得到《武当》杂志社高飞同志的鼎力帮助和启发,从整理文字、技术绘图、编辑出版都花费了大量心血。同时也得到学生王永全、王华治、甘义江、李义芹、洪本烈等的大力支持和帮助,承蒙青年武术理论家康戈武副教授作序,青年美术家高迎新绘图,得以是书顺利出版问世,不胜感激,谨致谢意。笔者武术素养肤浅,理论水平有限,书中缺点很多,不当之处恳请广大读者批评指正,以便修订补正。

作者

1995年冬月

目 录

八卦掌源流及其他(代序)	康戈武(1)
前言	狄兆龙(4)
第一章 概述	(1)
第二章 八卦掌训练要领和特点	(3)
(一) 外形的特点	(3)
(二) 怎样训练技击	(3)
(三) 训练大脑	(4)
(四) 呼吸与动作的配合	(4)
(五) 战略思想	(5)
(六) 战术思想	(5)
(七) 锻炼过程	(5)
(八) 感应	(6)
(九) 反应	(6)
(十) 胆识	(6)
第三章 基本动作说明	(7)
(一) 主要步型	(7)
(二) 主要手型	(8)
(三) 主要手法运用	(8)
(四) 主要腿法练习	(10)
第四章 八卦掌运作图说	(14)
第一掌 单换掌	(18)

第二掌	走身掌	(38)
第三掌	转身掌	(62)
第四掌	背身掌	(82)
第五掌	回头掌	(107)
第六掌	挑勾掌	(134)
第七掌	探掌	(156)
第八掌	翻身掌	(183)
收式	衔接掌(抱球式)	(207)
第五章	八卦掌三十六歌诀释秘	(210)
第六章	八卦掌四十八功法释秘	(224)
(一)	身法	(224)
(二)	目测	(224)
(三)	眼明	(224)
(四)	先行	(225)
(五)	审势	(225)
(六)	步法	(225)
(七)	踏中门	(226)
(八)	斜出正入	(226)
(九)	续进	(226)
(十)	连追	(226)
(十一)	虚实	(227)
(十二)	进退	(227)
(十三)	掌法	(227)
(十四)	攻防相济	(228)
(十五)	攻防呼应	(228)
(十六)	招法	(228)
(十七)	发劲	(229)

(十八) 因势利导	(229)
(十九) 接招	(229)
(二十) 解拿	(230)
(二十一) 解拿二	(230)
(二十二) 不重擒拿	(230)
(二十三) 封闭	(231)
(二十四) 封闭二	(231)
(二十五) 还招	(231)
(二十六) 艺高一着	(231)
(二十七) 让开攻势	(232)
(二十八) 斜闪	(232)
(二十九) 不挡不架	(232)
(三十) 诱敌	(232)
(三十一) 化解	(233)
(三十二) 圆形化解	(233)
(三十三) 斜正变化	(233)
(三十四) 制人	(234)
(三十五) 动静	(234)
(三十六) 开合	(234)
(三十七) 出手有准	(235)
(三十八) 熟练	(235)
(三十九) 灵敏	(235)
(四十) 吐纳	(235)
(四十一) 争主动	(236)
(四十二) 侧身	(236)
(四十三) 扭腰	(236)
(四十四) 当机即发	(237)

(四十五) 避实击虚	(237)
(四十六) 忌停	(237)
(四十七) 落空不紊	(238)
(四十八) 礼义为先	(238)
第七章 八卦掌秘传体用三字诀	(239)
第八章 八卦掌技击要诀	(240)
第九章 八卦掌技击运用要领	(241)
第十章 八卦掌知识问答	(244)
附 录:	
一、董海川先生墓志铭	(270)
二、文安董公墓志	(271)
三、冀县六品顶戴史君振邦墓表	(272)
四、八卦掌第二代传人史计栋传略	(273)
鬓霜未知老将至 夕阳犹能映晚霞	
——记武当史式八卦掌第三代传人狄兆龙	高 飞(275)

第一章 概 述

武当八卦掌是董海川先生第三位入室弟子史计栋先生所传。史先生系河北冀县小寨村人，在京开设义和木厂于东城，初学弹腿，后投拜于董公门下。董公暮年，无人照顾，先生将董公迎养至家，躬亲侍奉。旧社会男女授受不亲，为了便于照顾董公生活，将自己妻子拜董公为义父。董公逝世，为之莹葬于北京东郊榛椒树洪桥之南，80年代，迁葬于西郊万安公墓。

史公教人，要求极严格，外练形神，舒筋活络，内练意识，导引行气。以意领气，以气促动，以动成形，以眼显神。从实践出发，用启发式引证敌情观念，对每一动作，层层剖解，不但要知其然，而且还要知其所以然，加以勤学苦练，养成条件反射，意动形成，意气神形合一。搏斗时做到胆大心细，戒除恐惧，意气领先，神形兼备，呼吸顺遂，感应灵敏，反应迅速，恰当合拍。

武术，是中国特有的一项体育活动，在古代是强身御侮的自卫术。它的每一动作，都含攻防意义，既须练精练熟，尤宜悟其原理。练时要深研、穷究，举一反三地探索追求，在运用时做到能攻善守，当机立发，不放过一切有利时机。

八卦掌极重步法训练，运用中以步法转移，让出被攻击的目标，随走随攻，走即是攻，随攻随化，攻中寓化。一切从“走”上着想的游击战术，是八卦掌最重要的战术和训练方法。

八卦掌应敌，先发制人，争主动，兵贵神速，发若雷霆，快如闪电。若处劣势，则被动中争主动，后发先至，捷径先到。师成法而不固守成法，有定理无定法，因敌变化，机动善变，灵活应用，有的放矢。

第二章 八卦掌训练要领和特点

(一) 外形的特点

一般武术都是直来直去的套路形式。八卦掌锻炼时是摆好“射箭式”形态,像一手推弓把,一手拉弓弦。在它的锻炼要领下,全身松开,蹲身躬腿蹬泥步走圆圈,刻苦训练两条腿,灵活运用两条腿,对步法要求特别高。搏斗时,在斜横进退的过程中,转移闪让,出击进攻,发挥步法制胜。另一方面,转圈时,活动循环往返,断而复连,周而复始,两侧肢体都经训练,无偏废之弊,可得两侧同时提高之益。

(二) 怎样训练技击

训练要从难从严,从实际出发。首先是把基本功按照规范要求练得纯熟,动作讲究势势相承,着着贯串,上下相随,一气呵成。进一步锻炼相互配合关系。有时足随手运,手法变动,领着步法斜横进退,往返摆扣,转移闪让;有时手随足动,步法转移,带着手屈伸摺叠,开张收合,防御进攻。同时身法转动,促使手脚跟着摆扣进退,攻击解化,手法步法变动,领着身腰拧闪旋转扭绕滚翻,做到全身上下左右浑然一体,一动俱动。眼的作用是鼈望侦察,判断敌情,训练时眼随主要动作转移视

线,运用时,手脚身腰依据眼睛的反映,因势发动,做出符合适应对方的动作。腿法的应用是用脚进行攻击或防御,强调脚来脚化。有“拳打三分,脚踢七分,拳打不知,脚踢不防”的谚语。

(三) 训练大脑

这种训练法,历来称做“内外合一练法”。是使大脑受到外界刺激时,对外界的刺激感应灵敏,反应迅速,适应外界来的活动,判断正确,处理及时,应付恰当,动作合理,达到所谓“懂劲”。一般人谈起“内外合一”认为非常神奇,有些人还故弄玄虚,故神其说,其实很合乎科学,说穿了就是锻炼时要考虑动作的意义和作用。动作为什么要这样动,要弄懂弄通弄清楚,更要弄清楚它的活动规律和变化规律。

(四) 呼吸与动作的配合

八卦掌锻炼呼吸密切配合动作。当锻炼开始时先呼气,吐出腹内含二氧化碳的废气,再吸入新鲜空气。用鼻呼鼻吸,舌抵上颚,以意识引导,把气运到小腹,术语所谓“气沉丹田”。在生理学上,气只能在呼吸系统内进出,不能溢出肺部外面。当我们摆好“射箭式”姿态走圈时,要头顶颌勾,尾闾中正,腰部塌好,臀部不突起,姿势正确,呼吸时,小腹部就感到有种轻微的一鼓一缩活动。经过一段时期的锻炼,随着意识的引导,腹式呼吸逐步形成,小腹鼓缩活动更趋明显,同时还感到像有一种东西在体内升降的现象,呼气时像由督脉下降,吸气时由任脉上升,循环往复不息。这种走圆形训练,有人称它叫“活桩步”。又因配合腹式呼吸,像有节奏地做气功,也被称做“活步气功”。