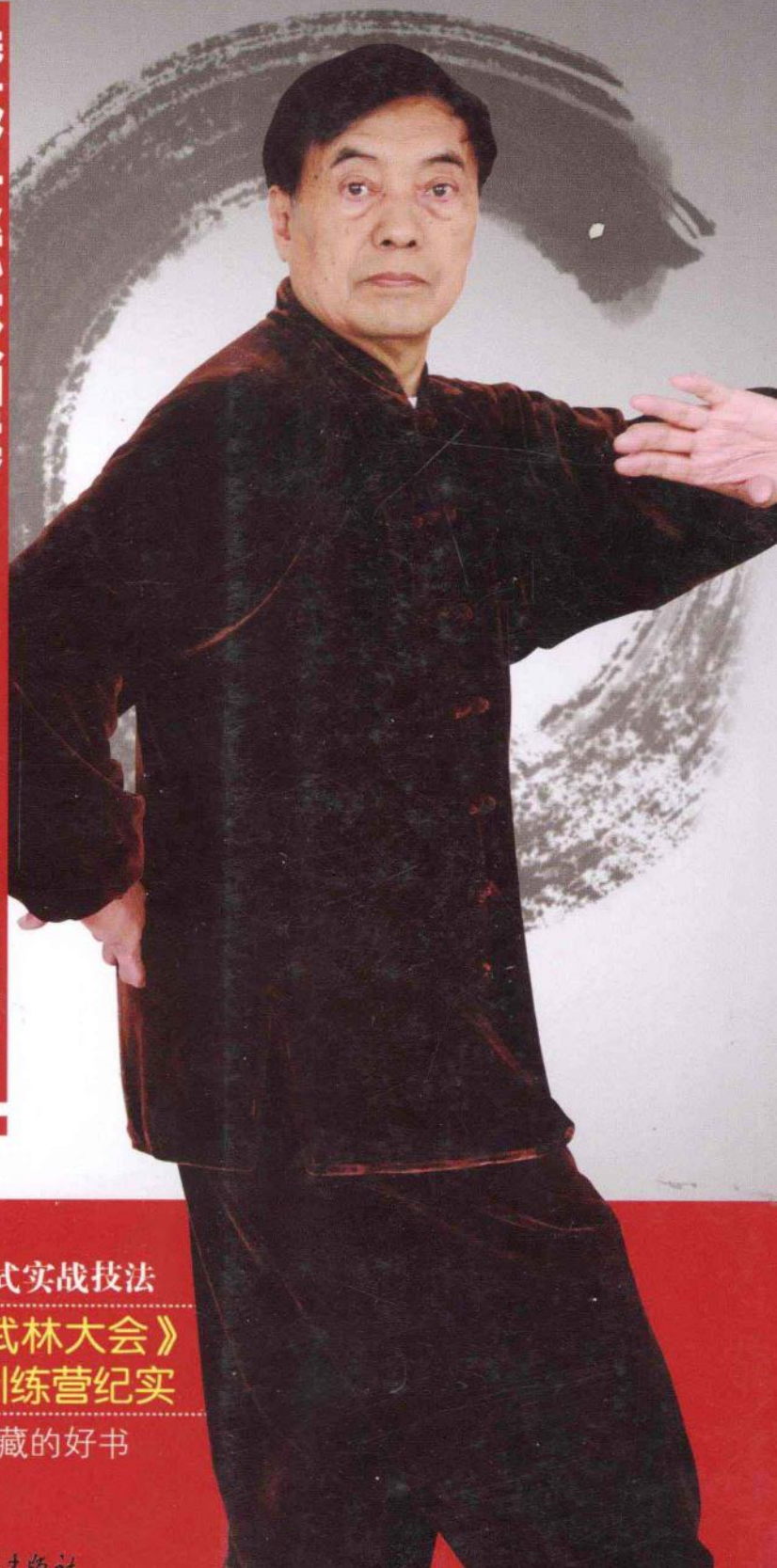


八卦掌实战技法

暨珍贵武林档案

张全亮◎编著

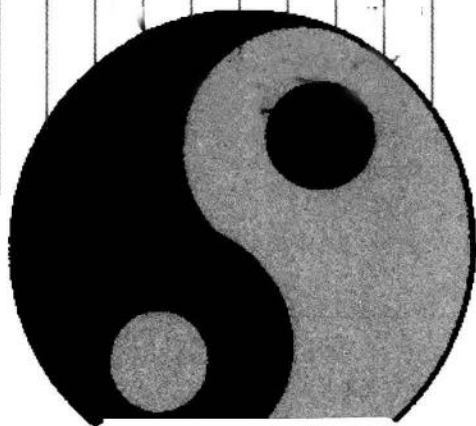


再现程式、尹式、梁式实战技法
中央电视台《武林大会》
八卦掌擂台赛训练营纪实
武术爱好者值得收藏的好书

中央电视台《武林大会》八卦掌擂台赛训练营纪实

八卦掌实战技法暨珍贵武林档案

张全亮◎编著



重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

八卦掌实战技法暨珍贵武林档案 / 张全亮编著. 重庆:
重庆出版社, 2010.7
ISBN 978-7-229-02344-7

I. ① 八… II. ① 张… III. ① 八卦掌—基本知识
IV. ① G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 101088 号

八卦掌实战技法暨珍贵武林档案

BAGUAZHANG SHIZHANJIFA JI ZHENGUI WULIN DANGAN

张全亮 编著

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 陶志宏 何 晶

责任校对: 姜 玥

装帧设计: 视界创意 叶晶 阳光图文工作室



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

北京市雅迪彩色印刷有限公司制版

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 22 字数: 252 千

2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 5000 册

ISBN 978-7-229-02344-7

定价: 48.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究



八卦掌擂台赛激动与兴奋交织的综合场面

编委会

编 委：麻林城 王尚智
马永兰 吴 明
助 编：张小瑛 张卫公
李秀华 黄建新

作者简介



张全亮，男，1941年10月出生，回族，北京市大兴区人。高级政工师，退休前系北京大兴建筑工程总公司党委书记，大兴区人大常委会委员，大兴区武术气功协会主席，大兴区伊斯兰教协会常委。1953年开始习武，先后练过摔跤、弹腿、查滑拳、少林气功、形意拳、八极拳、通臂拳、李式太极拳、杨式太极拳、梁式八卦掌、吴式太极拳等。系八卦掌、吴式太极拳（北派）第四代传人。著名武术家、梁式八卦掌、吴式太极拳名家、武术理论家。多次亲自和率领弟子参加国内、国际武术、气功技术理论交流，比赛获优异成绩。多次接待国外武术、气功代表团，多次应邀到国内各地、国外讲学，现为中央电视台体育频道《武林大会》传统武术擂台赛专家评委、裁判长，中央电视台首届全国八卦掌擂台赛训练营总策划、总教练，中央电视台连续两年的“武林盛典”训练营主教练，中央电视台特聘WMA武林大会联盟专家，中视体育娱乐有限公司顾问，WMA首届中国传统武术职业联赛副总裁判长兼总教练，职业联赛第一部太极拳实战训练教材执笔编委，北京大学武术研究中心顾问，北京市武术协会委员，北京市八卦掌研究会顾问，北京市吴式太极拳研究会常务副会长，北京市大兴区武术气功协会名誉主席，北京鸣生亮武学研究会会长，并在国内外多家院校、武术团体任有荣誉职务。1995—2000年连续六年被评为北京市体育先进个人，1996年12月被国家体委武术管理中心授予“全国全民健身养生气功

交流大会”功法奖和演示奖，全家习武，2005年先后被评为北京市和全国全民健身好家庭。2007年被国家体育总局授予中国武术八段。2007年被中央电视台授予“八卦掌最佳贡献奖”，2008年又被授予“通臂拳突出贡献奖”。先后出版了八卦掌、太极拳专著八部、武术光碟17碟，发表武术文章200余篇，其中《八卦三合功》《八卦六十四掌》二书先后在海峡两岸优秀书刊交流中被台湾大展出版社选中，用繁体字在台湾地区再版。他的《我识八卦掌》《大道源于返还》等论文曾被多家大型文献丛书和《中华经典文库》收入，并被评为特等奖或一等奖。张全亮先生还曾创编了《八卦三合功》《八卦太极拳》《新编太极刀》《八卦游龙掌》《八卦三合剑》《新编八卦滚手刀》等十余种八卦、太极、气功方面的拳、械、功法套路，并公开传授、发表。《精武》《武魂》《武林》《中华武术》《武当》及中国香港、美国、法国等多家武术杂志先后对其做过封面宣传或人物专访。中央电视台多个频道、北京电视台、山东电视台、深圳电视台、河北电视台、广东电视台、陕西电视台、上海电视台等多家电视台及国内外多家网站都曾以不同形式对其武术业绩进行过宣传，其武术业绩已先后入编《世界名人录》《中华武术图典》《中国当代武林名人志》《中国当代武术家辞典》《中国太极拳名家对话录》《中国百名优秀武术家访谈系列》等国内十余种武术典籍。张全亮先生数十年如一日，练功不辍，广收门徒，现有入门弟子180余人。学生不计其数，遍布全国很多地区和海外。弟子门人中有40余人获五段以上国家武术段位荣誉称号。弟子吴明、吴磊、汤铁军、李华、陈建任、丁汉杰等三十余人在北京市及其他省市，全国和国际的各种武术比赛中都曾多次获得过传统武术拳、械、太极推手、散打的冠亚军。他的徒孙郝保军、化帅分别获2007年中央电视台《武林大会》八卦掌擂台赛年

度总冠军和亚军。郝保军还被中央电视台评为优秀运动员。

张全亮先生重视以武育人。始终把人品教育放在第一位，把爱国、爱党、爱人民、爱事业的教育放在第一位，把正义、正气教育，武德、武风教育放在第一位。亲自为弟子们写了“拳术之道贵在精纯，成功之道贵在坚持，为人之道贵在诚信，育人之道贵在开窍”四句警言让弟子们当座右铭，让开武校的弟子当校训。还为入门弟子写了六条门规师训：即“忠于祖国，热爱人民；孝敬父母，尊敬师长；勤学苦练，不图虚名；博采众长，融会贯通；文明礼貌，诚以待人；遵纪守法，见义勇为”。并对每一条都写有严格精辟的具体内容，在每次收徒仪式上他都要郑重宣读，反复强调。这六条门规师训，得到已故恩师王培生先生的首肯，加了按语载入吴式太极拳《同门录》中，发表于《精武》杂志。他的弟子在各行各业有建树和突出表现的不乏其人。有多人在工作业绩、政治表现、武术事业、见义勇为、武术文化研究、宣传等方面有突出表现。河北宣化塞北文武学校校长吴明，因育人业绩突出，几年来被当地政府和教育部门授予多种荣誉，被选为张家口市政协委员，宣化县人大代表，师德标兵等。因只身勇擒持枪歹徒，被当地公安局授予“见义勇为”的光荣称号，颁发了奖旗。2007年他出资承办全国八卦掌擂台赛的海选和培训工作，组织选手参加了中央电视台《武林大会》八卦掌擂台赛，搞得很成功。获得CCTV《武林大会》授予的2007年全国八卦掌擂台赛“最佳贡献奖”，并被聘为全国八卦掌擂台赛的专家评委。他的弟子饶立坚、任志星等都曾为维护社会治安只身与多名歹徒搏斗获胜而受到媒体表扬。1968年8月1日，张全亮作为北京市西城区的先进民兵代表，参加国防部招待会，受到了周恩来总理的接见，1970年5月21日曾因工作业绩突出荣登天安门城楼受到毛泽东主席的接见。

2002 年接受大兴区老年大学（现为老干部大学）聘请，任太极拳、八卦掌教师。每周五半天课，至今已近八年，领导和学员反映极好。《中华武术》《武魂》等杂志都先后做过报道。

• 2009 年 10 月

首页寄语



我为什么要写这本书？因为中国传统武术是中国传统文化的载体，拳种众多、流派纷呈，其内涵与外延都具有民族特色，在国内有深厚的群众基础，在国外有广泛的社会影响。中国传统武术有几千年的发展史，它是中华民族祖辈先贤在争生存求发展的漫长的历史长河中，前仆后继生死搏杀，用生命和鲜血沉淀、总结出来的决生死的攻防招法和技击艺术。内中既有自强不息，英勇顽强的精神又有巧妙精绝的技术还有博大精深的文化，是民族的魂魄。但是随着社会的发展，时代的变迁，中国传统武术逐步退下了历史舞台，在民间和山林中隐居起来，走上了师徒承袭的自由发展之路，没有资金支持，没有实战的平台，没有政策保障，从1929年南京打擂到现在已近百年没有上过擂台了，其技击功能日渐退化，只是武林各派中流传下来的众多精彩的神功逸事，给传统武术披上了一层神秘的面纱。一次我在烟台答记者问时曾经做过一个形象的比喻：“中国传统武术就像一锅肥肉”。作家、导演们不断地从中捞取素材去进行艺术加工和艺术创作，出版一部部精彩迷人、惊心动魄的武侠小说和武打电影，吸引众人的眼球，创造了巨大的经济价值；外国的武术爱好者也不断地来从中捞取资源，用来创造、充实具有本民族特色的这个道，那个道，然后再向我们国内传播，以扩大其民族利益；国内的现代武术工作者们更是不断地从中捞取精华，去创编多彩多姿的竞赛套路、表演套路，以有力的行政优势在大专

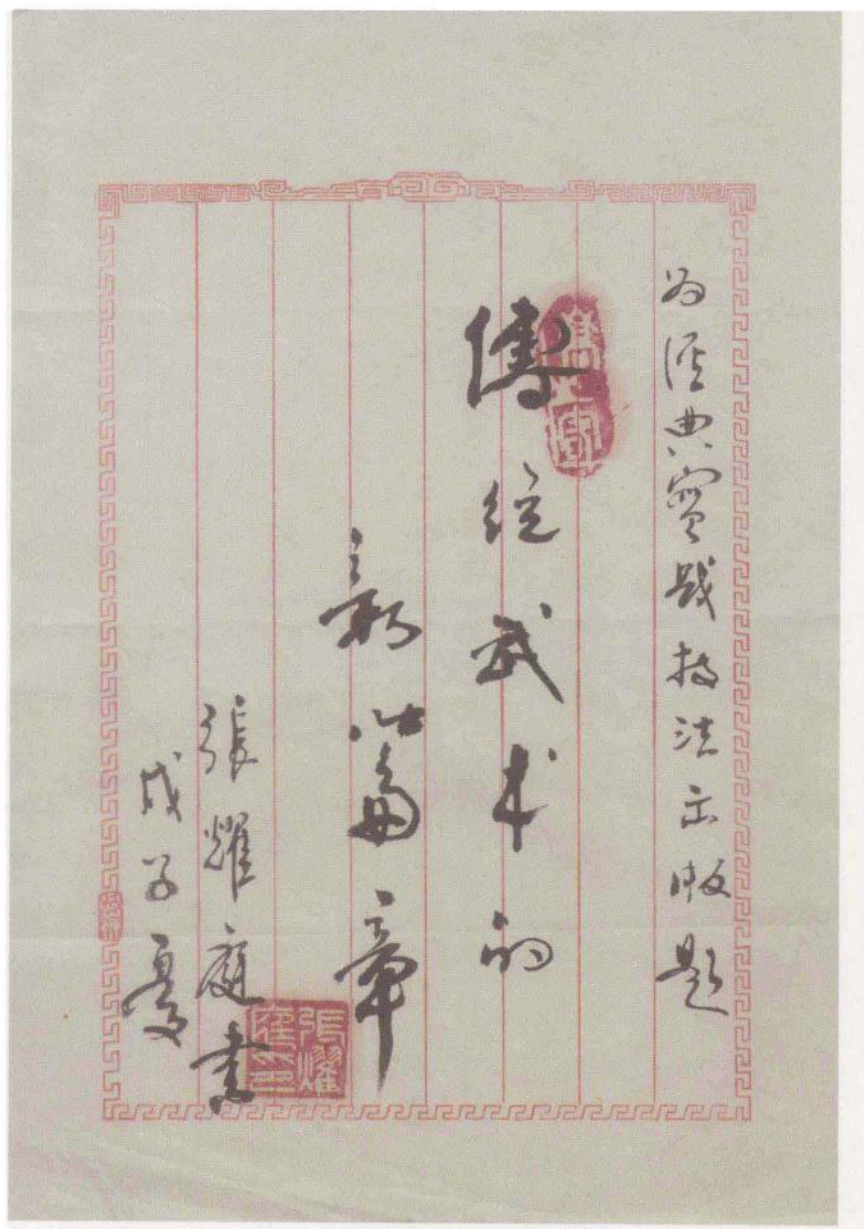
院校和国内外广大武术爱好者中强力推行，广泛传播。获得名利双收的效益。谁来管传统武术的死活？对传统武术如果再不给以强有力的政策保护和经济支持，中国传统武术就会出现“人死武亡的危险局面”。央视体育频道为“还原真实武林，传承功夫精髓”而开办的《武林大会》擂台赛，投巨资，并调动社会各方面力量，通过全国海选、专家培训等有力措施，把民间的优秀拳种，一个个推向擂台。通过全国海选，优中选优确定十六名选手，再拿出一个月的时间，在专家的帮助下，把本拳种最纯正、最有特色的技击招法挖掘、提炼出来，进行强化训练；然后走上擂台，进行真打实战，以展现他们的风采；并结合实战情况由专家进行点评，并现场示范进行说武论技；同时事先对该拳种的源流发展、拳种特色、代表人物、历史作用、先人逸事、选手情况等方面拍摄小片进行电视插播。《武林大会》办成了中国传统武术和传统文化的大课堂、大学校，看了武林大会，不但可以了解某一拳种的技击招法、技击特色，还形象地了解了该拳种的方方面面历史和现实情况。据调查，中国传统武术有129个拳种，央视《武林大会》计划每年要上播十个拳种，不算每个拳种还有多种流派（如太极拳的陈式、杨式、吴式、孙式等）和每个流派的重复上播，就得打十几年的时间，其赛事资源之雄厚，其拳种之多样性，是国内外任何一种技击项目所无法比拟的。以这种擂台赛的形式支持传统武术的挖掘整理，是弘扬传统武术的有效方法，通过这种方法把各拳种涌现出来的优秀人才，组织起来，进行专业化培训，打出去，同国内外各种搏击项目进行交流、比赛，传统武术的翅膀就会再度强健起来，这是中国传统武术的一大出路。所以《武林大会》一开播就受到了广大人民群众的热烈欢迎，收视率不断快速攀升，一段时间竟超过美国NBA篮球赛的3.5倍。中国传统武术从文化遗产的角

度讲可以说是新时期时代的最强音。我写这本书的目的是想通过八卦掌擂台赛训练营的真实写照，来具体印证一下《武林大会》在新时期对挖掘整理散在民间的中国传统武术，对还原他的真实面目，对弘扬发展中华民族宝贵的非物质文化遗产的重要意义。《武林大会》是新时期拯救中国传统武术最佳的最有效的形式，每个武术爱好者、政府有关部门乃至广大人民群众都应该从全民族的利益出发，呵护他、支持他，让他挺起胸来，肩负起振兴中国传统武术的历史责任。

张全亮

2010年6月

题词



原中国武术协会主席、著名书法家张耀庭题词

賀張金亮先生

武術實戰新作出版

武林大會第一書

央視武林大會專家評委吳連枝親筆敬賀
以極拳七世傳人吳連枝親筆敬賀

二〇九年四月十三日於北京





序言

张全亮印象

早些时候，全亮先生就把他拟将出版的《八卦掌实战技法暨珍贵武林档案》的书稿交给我，让我为他作序。我利用出差在途的时间反复进行了翻阅，感到兴奋不已。中央电视台《武林大会》传统武术擂台赛 2007 年打了七个拳种，唯一使我感动得落泪的是八卦掌。特别是郝保军对化帅总决赛一场，不但打得出神入化，异常激烈，而且打出了习武人忘我的、无畏的韧性和情同手足的精神。全国八卦掌擂台赛的海选和训练营的训练工作都是全亮先生亲自组织策划并担任总教练完成的，他带领他的团队历时半年多的时间从八省市，五大流派近千名选手中择优选出 16 名正式选手，4 名预备选手走上了中央电视台《武林大会》传统武术擂台赛，搞得井井有条，生动活泼，成效显著，擂台赛在全国的反响也很强烈，部分选手打出了八卦掌的特色，受到了武林界的好评。今天全亮

先生又以他的大作《八卦掌实战技法暨珍贵武林档案》一书为载体，把八卦掌擂台赛训练营的训练方法、活动内容、擂台赛情况及有关的历史资料，展现在世人面前，他又在参加《武林大会》传统武术擂台赛的拳种中带了一个好头。我们从该书提供的大量图片和文字资料中，可以让世人了解到参与和参加《武林大会》传统武术擂台赛的人们，为挖掘、拯救、弘扬中国传统武术是怎样深刻地认识《武林大会》、怎样满腔热情地扶持《武林大会》、怎样克服困难推动《武林大会》的。为还原真实武林，他们又是怎样殚精竭虑，发奋学习、无私奉献的。《八卦掌实战技法暨珍贵武林档案》既是一部经典的八卦掌技击实战教程，又是一部传统武术近百年来首次参加擂台赛的历史记录，这是中国武术史上的新篇章。《八卦掌实战技法暨珍贵武林档案》的问世，是全亮先生对传统武术的又一奉献。全亮先生是一个热衷传统武术的人，从小习武，退休前他是一家大型国有建筑企业的党委书记，他在做好管理工作的同时仍自强不息，经常利用休息时间习武、练武、教武。研究武术理论和武术文化，退休以后他没有一点偷闲，而是起早睡晚地教拳，加班加点地写作。他的弟子、门人遍及全国各地以及海外，他义务为北京市大兴区老年大学开办了太极拳、八卦掌两个班，每周半天课，已经坚持了六个年头了，反映非常好，《中华武术》《武魂》等杂志都先后做过报道；近年来他先后发表了 200 多篇专论，出版了八部武术专著，十余部武术光盘；他还先后受聘于全国各地、海外、国外多所科研、院校、武术团体，担任各种客座教授、研究员、顾问、名誉会长等荣誉职务。2006 年他受聘于深圳卫视和嵩山少林文化中心联合举办的“中国功夫之星全球影视大赛”，担任专家评委。2007 年他又受聘于中央电视台体育频道“《武林大会》传统武术擂台赛”担任专家评委，参加每月



一个拳种的海选、培训、打擂，平时还要应付一些来访接待。他比上班还忙，但精力充沛，工作一丝不苟。这些年他走过的地方多了，工作任务使他不断接触各门各派的一些老武术家，从而对传统武术的优秀拳种、优秀流派的技击精华也了解得更多了，这给他研究传统武术，特别是他所喜欢的八卦掌、太极拳创造了更加有利的条件。多年来我们一起东奔西走，为传统武术摇旗呐喊，随着我们对中国传统武术各优秀武术流派传人、拳种接触面的不断扩大，通过对各门派优秀拳种、历史源流、技击精华的不断深入了解，我们也越发感到中国传统武术文化内涵的厚重和博大精深，也越发感到挖掘、拯救、弘扬中国传统武术这一珍贵的历史文化遗产工作的重要性和紧迫性。

全亮先生是我多年的老朋友了。我很佩服他，他为人实在，做事认真，有骨气但谦虚不做。从当兵到在企业做党委书记，他实实在在地作出很多感人的业绩，从上到下都有很好的口碑，1970年5月20日他曾因工作业绩突出荣登天安门城楼，受到毛泽东主席的接见，但他对自己的经历、荣誉从不炫耀，他认为那都是过去的事情，他把名利、地位都看得很淡，有的只是争优创先、无私奉献的精神。他时时处处能严己宽人，平和包容。

全亮先生博学多才，他不但掌握多门派武功，而且对中医、针灸、气功、按摩、哲学理论、周易研究、文学写作等都有很深的造诣，我们从他的一本本武术著作中可以充分地看到这些。

全亮先生虽已近70岁的人了，但仍自强不息，与时俱进，工作之余努力学习新的科学知识，这两年他又学会使用计算机打字、通信、上网、扫描、打印、刻录、处理照片，这为他更快、更好地弘扬传统武术创造了更加有利的条件。全亮