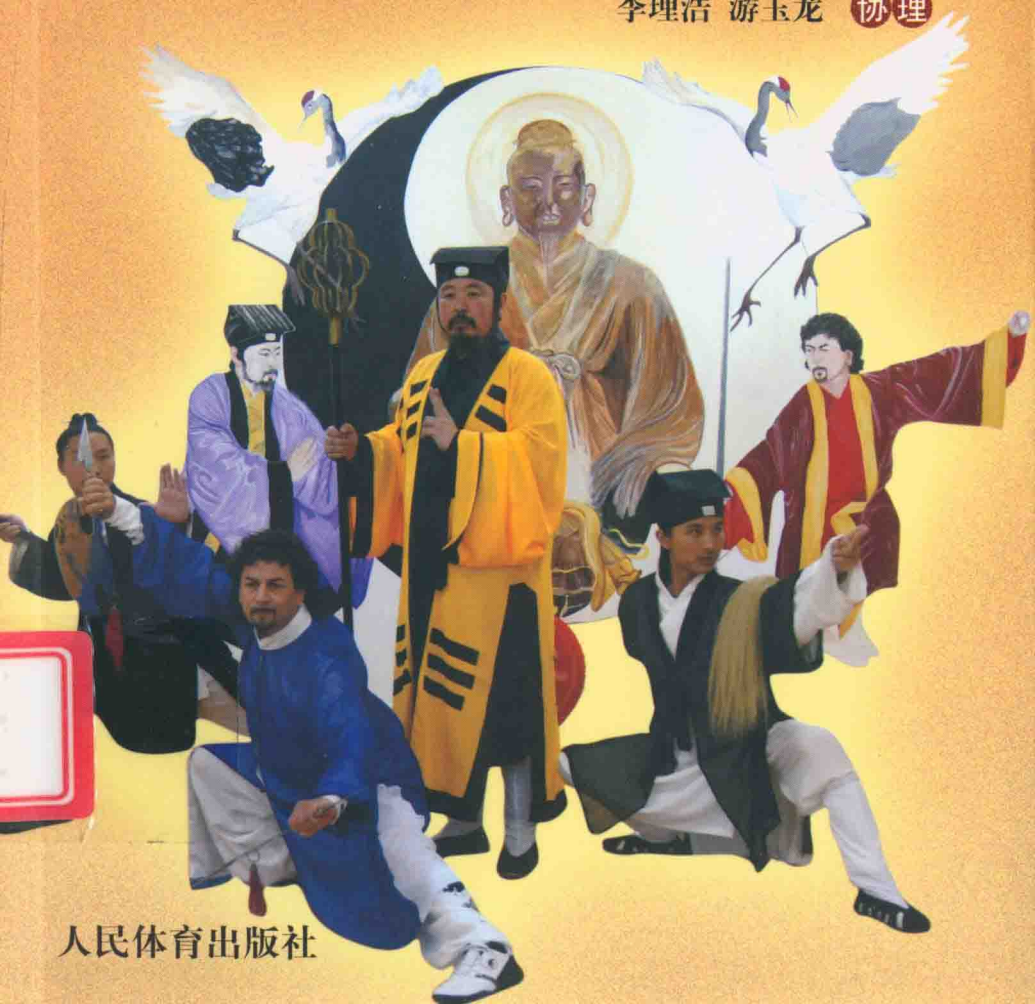


WuDangYouLongBaGuaZhang

# 武当游龙八卦掌

游玄德 著

李理浩 游玉龙 助理



人民体育出版社

WuDangYouLongBaGuaZhang

# 武当游龙八卦掌

游玄德 著  
李理浩 游玉龙 协理

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

武当游龙八卦掌 / 游玄德著. -北京: 人民体育出版社, 2013

ISBN 978-7-5009-4293-1

I. ①武… II. ①游… III. ①八卦掌-基本知识

IV. ①G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 119195 号

\*

人民体育出版社出版发行  
三河兴达印务有限公司印刷  
新华书店经销

\*

850×1168 32 开本 7.875 印张 179 千字  
2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷  
印数: 1—5,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-4293-1

定价: 20.00 元

---

---

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: [www.sportspublish.com](http://www.sportspublish.com)

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

## 单 序

吾友游氏名玄德，道号“玉京子”，自称“松鹤山人”，师赐“武当太极道人”。武当玄武派内家拳宗第十四代掌门，南武当道教祖庭开山之人。

玄德生于燕赵大地，出于书香门第、武术世家。受传统礼仪家教，少年即习文修武，延继家风。游氏家族，世奉道家学说，因此，少年即皈依武当道派，师承一代宗师通和道长，习武当剑法、丹法等技艺。根基筑牢，为以后的发展铺平了道路。

青年时，投笔从戎，丹心报国，更将文武之道勤研。

机缘有幸，使命所赋，奉恩师命嘱，回归大岳，报效祖庭，兴武当派功夫。后又经师数人，并深得诸师厚爱，进一步研习道经道术、玄武道脉丹法、武当拳学，颇有成就。武当山深处，紫霄宫、紫竹林、木瓜树下，是其打坐、站桩、练功、谈玄论道、领悟道教文化的“仙地”。用汗水浇灌心阳，武功精进，更悟出武当武术是道教文化的物化。武道合一，知行合一，理明矣，终于登堂入室，化茧成蝶，1989年出任武当山太和宫住持。

数十载，踏遍青山，云游四海，经名师，访高友，上下而求索，武学广博，技艺精湛，功力浑厚，精神内敛，可以说“知纵横，晓经纬，启于大道，臻入奥境，‘混元一体太极象’”。

吾前辈常说：“习武目的各有不同，五车书，三尺剑，一炉香，乃吾道中高明者耳。”武当武术原系道士所习，大多自

修，技行于密，发不外宣，只是说于有缘人，影响了武当武术广泛传播与发展。如今，中华武术花开盛世满环宇，爱国思想泛延，玄德道长受其感召，审时度势，决心走出大山，光大武当武术并传播道教文化。数十年，孜孜不倦，奔走于四海五洲，传道、授业、解惑，桃李满天下。对东西方文化交流、民间往来贡献颇大，英风充乎海内，妙誉遍及天涯，不愧是东西方民间人文交流的使者。

由于自身修为对社会的贡献及影响，受到道教、武林同仁的尊敬，得到了若干荣誉；担任各种民间团体职务；并载入若干史册。对此，道长从不被虚名所累，始终牢记师训，唯将弘扬中华武术文化、传播道教文化为己任，鞠躬尽瘁。人生一世，皆过程耳，担当了，努力了，一切顺乎自然矣。

21世纪初，有缘相会，交谈甚惬，演武交流，相互敬重，遂成挚交，常以兄弟相称。吾暗观其人，确有超凡脱俗之相，仙风道骨之气，更具海纳百川、包容万物之胸襟，理想远大，勇于担当，意志坚定，品格高尚，温文尔雅，收性谦和，喜怒不形于色，颇具亲和力。“成性存存，道义之门”，十数载交往，觉得玄德乃有道之士也。其言有益于社会，其行不悖于道义，“生而不有，为而不恃，长而不宰”。

概言之：文以载道，武具侠风，道可济世，德比“仙家”。大家风范，大器晚成矣。

今玄德著《武当游龙八卦掌》一书，对广大武术爱好者是一本有价值的参考书，并从中得到裨益。

上乃有感而发，加之情感所系，不敢为序耳。

单长文

2012年2月26日

## 田 序

### 只为影响世界的人，还看今朝

游玄德道长，是中国武术界著名的武术家和道教界的领军人物，武当太极拳第十四代掌门人。我与他相识多年，深知他为人坦荡，学识渊博。给道长新作《武当游龙八卦掌》作序，心中不免有些忐忑，同时也甚感荣幸。

游道长致力于研究道家阴阳亘变的机理与武术文化的融合，并在世界各地访问讲学，将武当道家文化弘扬天下，功德千秋，影响深远。

华夏文化博大精深，五千年的历史铸就了中国的民族精神，武术文化被世界各地传承并推崇备至，这是中华民族的光荣和骄傲。

游道长做学问严谨，研究领域广泛，尤其是对道家养生学、传统医学、丹道仙学、中华武学、书画艺术、诗词鉴赏、地理风水学、命理学等有独到的研究并集其大成，著述多部，成为当今宗教界和武术界宝贵的经典。

游道长的弟子及学生遍布大江南北和世界各地，在全球60多个国家和地区中不乏有杰出优秀的弟子，如意大利“地中海拳王”游理太、英国的游理瑞、斯洛文尼亚的游理山等，可见游道长的影响深远。他是名副其实的武当武术的权威代表人物，是世界武坛公认的武当宗师。

游道长的新作《武当游龙八卦掌》即将出版，为此表示衷心祝贺！武当游龙八卦掌系武当秘传，演练起来动作自然圆活、劲势洒脱，宛如行云流水、游龙翻腾，既古朴又实用，洋溢着道家文化的神韵。

八卦掌不仅包括清代董海川所传八卦掌，也包括明代道家所传的武当八卦掌及四川峨眉山、青城山一带的道家所传至今的田氏阴阳八卦掌。《武当游龙八卦掌》的出版，对八卦掌的正本清源起到了重大作用，必将成为中华武术史上的一个重要文献，对武术爱好者、专业工作者、武术史学家深入研究八卦掌发展历史提供了科学系统的道脉传承体系，是对世界武术文化的一大贡献。它再一次证实了中国武术的八卦掌历史源远流长，将八卦掌的历史从100多年前的清代所传，推至300多年前的明代道家所传。游道长的新作进一步阐明了，中国八卦掌是源于道家文化与武技学说的相承关系而形成的一种文化瑰宝。

武当武术是中华武术的一大名宗，有“南尊武当”之称。作为世界文化遗产，武当武术越来越受到世界武术爱好者的推崇。万法归宗，尊重历史，承传文明。武当派祖庭在游玄德宗师及弟子们的辛勤努力下，必将使武当武术发扬光大，造福人类。

田氏阴阳八卦掌第十代掌门人 田克廷

2012年元旦

# 梁 序

## 道脉传九州 武当振乾坤

武当派是世界武林久负盛誉的名门大派，不论是武侠小说还是影视作品，对武当派武功的宣扬都是精湛绝伦，神秘莫测。在当今武林中，游玄德大师的仁德技艺在宗教界、武术界都是声名远播，如雷贯耳。早在20年前，中国武术界各大流派盛传，在武当山紫霄宫、太和宫一带，有一位高真隐士，学识渊博，武功高强，德高望重，其人仙风道骨，面如桃花，肌若处子，双目有神，走起路来如龙行虎步，轻灵稳健，异于常人，讲起话来极富道家哲理，凡与他接触过的各界人士无不被他神奇的武当功夫和深入浅出的道家哲学所折服。他就是被当今武术界推崇为“武林盟主”的武当宗师游玄德道长。

游玄德道长是极富爱国心的影响世界的人物，他的足迹遍及大江南北和世界各地。2001年与美国合作的大片《龙在武当》中，游道长任总指导，弟子游小龙、游尊龙、游理浩、王理平精彩的武当功夫展示让全球大开眼界，成为目前宣传武当最有影响力的电视专题大片。武当武术还被列入“中华武术展现工程”，拍摄了武当派的秘传功夫太极拳、武当剑、丹道养生功等9个专辑，里面有游道长的示范讲解，



在全球发行，证实了武当武术并未失传。游道长的著作涉及多个领域：《道行天下》《武当武道》《山水神仙诗》《苏东坡道家情结》《武当功夫在峨眉》《道德经白话注解》《易经精义》《国学与武当功夫》《南武当书画集》等，透射出游道长多年在传统文化研究的成果。游道长作为首席专家，在少林寺举办的“全球功夫之星”海选颁奖仪式后接受全球80多家媒体采访时精辟地阐释，东方文明所蕴含的智慧集中在道教文化中。道家源于中国，其文化却属于世界。武当功夫也是如此，其健身养生之法宝，为人类福祉所共享。振兴武当，让世界了解武当。游玄德道长为武当、为中国文化的传播立下了不可磨灭的功勋。

我出生在广东珠海。自幼习武，曾在20年前蝉联多次武术全能冠军，并寻师访友，接触过澳门、港台及内地的众多武术家，受益良多。从警校毕业后从事警务工作，擒拿格斗更显重要。首届珠海中华武林精英大赛特别邀请了一批在海内外有重大影响的武术大师，武当派的掌门人游玄德宗师的到来引起全场的轰动。游道长的“武当秘传太极拳”“一阳指”“沾衣十八跌”，让海内外人士目睹了曾经失去的武林神功绝技，令人叹为观止。我当时感觉不可思议，晚上到宾馆拜访请教是否是真功夫，谁知刚一搭手就被抛出丈外。游道长身体的几乎任何一处都能发出超乎常人的功力，令人心惊胆战。到此时我恍然大悟，深山有秘功，真人不露相，原来游道长的内功已达到出神入化的境界，张三丰仙祖承传至今的太极功夫竟然达到如此妙境。

我习武数十年来第一次领略了神奇的武当功夫。我暗自庆幸有此道缘，实属不易。中华奇人奇功可遇而不可求，我的仰慕之心倍增。我在珠海市武术协会兼任理事长多年，熟知各派

武术技法，然而武当功夫却让我佩服得五体投地。虽然以前也接触过一些自称是从武当山来的武道人，或自称武当传人，但是一看身手，不过是外家拳的皮毛架子而已，缺乏道家功夫轻灵圆活的韵味。看得多了，对武林中鱼龙混杂的现象也就见怪不怪了。

游玄德道长的出现让我改变了对武当功夫江湖乱象的看法，并通过多种渠道了解他的为人、品行、功夫等，最后下定决心皈依武当派。但游玄德道长收徒极严，非三年考验不授其功，可谓极为保守，也极为传统。但是精诚所至，金石为开，经过三年考验后，我终于到南武当山武圣宫举行拜师大典，成为武当派第十五代弟子。由此我对游玄德宗师有了更深的理解。游玄德道长出身于武术世家，书香门第，经异人仙师点化传授，智慧超人，功夫精绝，精通道家养生、地理风水，擅长书画艺术，其诗词上千首，意境悠长。游玄德道长在北京大学、香港理工大学关于道学、国学功夫、养生的专题讲演，妙语连珠，口才极佳，在宗教界、武术界有这样多才多艺的大师级人物实属少见。

我敬仰游道长的学识和为人是发自内心的。游道长的一生充满了爱国爱教的情结，充满了无私奉献的精神。游道长走过的路极其艰辛，常人难以忍受。游道长精心培养道教武术人才，弟子过万，分布于世界各地，来自世界各地的学术组织、武术团体的聘书堆积，而游道长始终保持着抱朴守素的道家生活。现今很多人费尽心机地争名夺利，甚至通过网络进行炒作，而游道长却隐居深山，至今连网络都不感兴趣。游道长超然物外的胸怀对我们弟子也产生了巨大的影响。游道长生活俭朴，博览群书，纵横古今的学术思想，让各界人士都能感受到道家哲学的无穷魅力。游道长积极参与公益慈善事业，也让更

## 武当游龙八卦掌

---

多企业家弟子感受到普渡众生的博大胸怀，做利国利民之事，热爱生活，珍惜生命，倡导世界和平，致力于人类健康，社会和谐，成为游道长弘道的宗旨。欣闻游道长力作《武当游龙八卦掌》问世，非常高兴，这是武术界盼望已久的心愿。感恩祖师的厚德，感恩师傅的仁威。

谨作此序，以示崇敬之心。

珠海市武术协会理事长

武当派第十五代弟子门人 梁锦忠 敬书

2011年冬于凤凰山居

# 吴 序

## 隐综数百年 盛世武当拳

闻游玄德掌门的《武当游龙八卦掌》近期将由人民体育出版社出版发行，深感欣慰，数百年来秘不轻传的武当内家拳，现在终于有了让世人了解、学习、习练、研究的机会，有了让世人得以从中受益，让人能从习练武当内家拳中陶冶情操、益寿延年的机会了。

武当拳既是武术技击术，又融会了道教以柔弱胜刚强、处慈守柔等教义。从习练功夫看，贯通了道家凝神专意、意气互用等修炼方法，所以又是健体强身、益智开慧、延年益寿的绝好方法。武当拳法和剑术，后来成为道教徒宗教修行、体悟教义的重要内容。关于武当内家拳的起源，据黄宗羲作《王征南墓志铭》中称：“起于宋之张三丰。三丰为武当丹士，徽宗召之，道梗不得进，夜梦玄武大帝授之拳法，厥明以单丁杀贼百余。”另一种说法是明代张三丰曾观察鹤蛇相斗，鹤从树上翩然下击盘地长蛇，长蛇静中忽动，闪避有方，于是他大悟以静制动、以柔克刚的道理而创武当内家拳。

数百年来，武当内家功夫在道门之中代代秘传，世人难以窥探。到清末民国初年，高道徐本善任武当山最后一任金山道总时，内家功夫臻于化境。徐道总本人擅长“九宫八卦掌”，传有“太和剑”“武当拳”“玄武棍”等。1931年，贺龙将

军率领红三军团驻扎武当山，徐本善不遗余力地给予大力支持。贺老总十分诚恳地提出，要向徐道总学练武当拳，年逾古稀的徐道总经过慎重考虑，出于对红军官兵发自内心的尊重，毅然破例，欣然应诺。自此以后，军长同道长闻鸡起舞，展旗峰留下千古佳话。红三军撤离武当山时，贺龙将军特赠道长手书“伟人东南气尽紫，樵歌西去云腾霄”一幅，以存志念。

我与游玄德道长相识，是2002年在峨眉山所举办的中华三大武术流派新中国成立后首次同台竞技的“少林、武当、峨眉三大武术精英赛”上。那次比赛盛况空前，26家国内外电视台进行了卫星直播，在国内外引起了强烈的震动。就是在那次比赛上，游道长及弟子们的精彩表演让世人大开眼界，也给我留下了深刻的印象。随着交往的深入，游道长精湛的武艺、渊博的国学思想，以及非凡的组织能力和平易近人的亲和力使我与他愈走愈近，成为了弘扬中华武术道路上的莫逆之交。

由于游道长的不懈努力，武当派近几年来在国际、国内武术活动起着主导作用，被武术界推崇成为武林盟主，深受世界各国敬仰，尤其是在养生保健方面有着突出的贡献。目前，英、美、法、意、德等60多个国家和地区的弟子在祖庭拜师。美国电视机构、凤凰卫视，德国、英国、日本、澳大利亚等多个国家的电视台都做过专题采访报道。当今武当弟子遍及世界各地、大江南北，已经走向了一个巅峰时期。

武当宗师游玄德被评选第16届“全球华人薪传奖”，被世界武术学会评选为“中华武术国际传播大使”。游玄德宗师的传奇被收录在《世界名人录》《世界杰出华人榜》《中国武术家大典》等书中，《武当》《中华武术》《意大利功夫》《伊朗功夫传奇》《全球功夫》等报刊杂志都有系列报道，

因而备受武林人士敬仰。

武林中素有“南尊武当”之誉，武当派祖庭首次整理的这本武当功夫秘技，内容丰富，博大精深，以道家易经思想为主体，以黄帝内经养生为根本，突出道家哲学思想并配以大量歌诀拳论，可以说是中华武术的一大奇葩。

《武当游龙八卦掌》作为隐踪数百年、今逢盛世才融入社会的一本专著，较为系统地体现了武当内家拳法的沿革和技要，学者既可按图索骥，又能享受内家拳特殊的锻炼价值，还可沿着正宗的武当武术道脉而传，弘扬道法，造福人类的踪迹，去开拓未来，为中华武术的振兴做出自己的贡献。

此书的出版，将对专业武术工作者、海内外武术团体提供珍贵的文献资料，海内外爱好者将受益良多，是让武当走向世界，让世界了解武当、宣传湖北、传播中华文化的又一大杰出贡献，可喜可贺，弥足珍贵。相信武当派祖庭道学养生武术文化在游玄德宗师的辛勤努力下，必将影响世界，发扬光大。

峨眉武术吴信良

2011年11月于蓉城

注：吴信良先生系四川著名武术家、峨眉派掌门人、峨眉武功系列丛书主编。

## 前 言

中华武术，博大精深，素有“北崇少林，南尊武当”之说。太极拳、八卦掌、形意拳、通背拳统称内家拳派四大体系，在民间有着广泛的群众基础，习练人群遍及世界各地，令人惊叹。在内家拳法中，尤其以八卦掌风格独步武林，技法神奇，以行步转圈为核心的武当游龙八卦掌更是古朴精绝，其传承也十分隐秘。在武当游龙八卦掌中，以八卦易经的阴阳哲学为纲领，以道家吐纳术、导引术为养生法宝，集中体现了道家“天人合一，上善若水”的原则，以顺势自然、缠丝拧裹、穿搬拦扣、刁拿点穴、挤靠闪展为技法，具有良好的健身性、观赏性、实战性，受到世界各国人民的喜爱。在武当游龙八卦掌中，仿生学、生物力学、杠杆力学、运动美学、三角力学、螺旋力学，将人体艺术在功夫中演绎得淋漓尽致，是中华武术的宝贵的文化遗产。早在上世纪90年代初，著名武术家沙国政、中国武术协会主席张耀庭在武当山多次建议我们道门不要保守，挖掘整理，振兴武当武术。并说：“游道长你是武当最有代表的权威人物，振兴祖庭，多培养弟子，避免武当武术失传，义不容辞。要让武当武术成为国际文化交流的重要载体。

武当游龙八卦掌集中体现了道家易经哲学，讲究阴阳变化，突出青龙出水之威猛，龙腾九霄之轻灵，黄龙入海之顺遂，目如闪电，犹如群鹤飞舞，洋洋洒洒。八卦掌的演练，

要求虎坐鹰翔，扣摆连环，呼吸吐纳，在身法、步法变化中丹田鼓荡，暗合道家转天尊踏罡步斗之玄机，是中华武术养生、健身、防身的优秀功夫之一。在漫长的发展进程中，八卦掌也形成众多流派，有继承有发展，但万变不离其宗。道家重要的经典著述《道德经》《易经》《黄帝内经》《中医经络学说》《金丹秘要》等，都是八卦掌的重要理论基础。游龙八卦掌同时也融合了中国的书画艺术：楷书的工整、行书的秀美、草书的奔放、隶书的厚重、篆书的玄妙，以及山水画所表现出来的一种灵动。习练游龙八卦掌既是人体哲学的展示，又是人体美学的运化，有利于人体大脑智慧的开发，也有利于中老年养生保健。此拳不受场地、时间和年龄的限制，对企业家、艺术家的养生保健极为有利，同时对青少年锻炼整体协调性，保护视力，增强多元思维，提高记忆力、免疫力效果突出。实践证明，对调理心脑血管疾病、慢性病、神经衰弱、失眠健忘、腰膝酸软、脾胃不合等症状都有良好的辅助康复效果，尤其对于治疗“三高”（高血糖、高血压、高血脂）效果显著。因此，推广普及武当武术利在当下，功在千秋。目前，来自美国、加拿大、英国、德国、法国、西班牙、意大利、苏格兰、香港等近60个国家和地区的弟子，学习了武当游龙八卦掌，并在国际武术大赛中获得多项金奖。

中华盛事，国际、国内武术大赛异彩纷呈，武当派祖庭也成为了全世界仰慕关注的朝拜圣地。八卦掌是古老、神秘的功夫之一。2007年，南武当山首届国际武林大会上，著名武术家张全亮、田氏阴阳八卦掌传人田克延分别展示了不同风格的八卦功夫，神韵超然。而武当派祖庭十五代弟子李理浩道长首



次公开演示的道门秘功——武当游龙八卦掌，引起武林界的轰动。只见方圆之地道袍飞舞，龙腾虎跃，仙家风范如游龙一般，气势磅礴，劲道饱满。第十五代弟子游玉龙在访问意大利时，主讲游龙八卦掌，精妙的八卦功夫演练在欧洲引起轰动。会后武林各大门派推崇备至，倡导整理出书，海内外出版社也争相约稿。经过3年时间，《武当游龙八卦掌》一书终于脱稿。

谨以此书献给热爱武当武术的人们，并希望提出宝贵意见，以求再版时修正。

编 者