

王培生教范 八卦散手掌

张耀忠 茹世保 编著



北京体育大学出版社

王培生教范

八卦散手掌

张耀忠 茹世保 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 张清垣
责任编辑 张清垣
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 长 春
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

王培生教范八卦散手掌/张耀忠,茹世保编著. -北京:北京体育大学出版社,2008.7
ISBN 978-7-5644-0000-2

I. 王… II. ①张…②茹… III. 八卦掌-基本知识
IV. G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 103132 号

王培生教范八卦散手掌 张耀忠 茹世保 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
电 话 010-62989432 62989438
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 9.25

2008年7月第1版第1次印刷 印数 5000册

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



武学大家王培生先生

王培生先生，名力泉，号印诚。生于1919年，河北省武清县人。先生自幼习武，先后有缘从马贵习练八卦掌，从张玉莲习练教门弹腿，从韩慕侠习练八卦掌和形意拳，从梁俊波习练通臂拳，从李书文、吴秀峰习练八极拳。后从杨禹廷习练吴式太极拳，深得杨禹廷厚爱，倾囊相授，并得王茂斋师爷长达8年的指导。

先生1937年在北平第三民众教育馆任武术教师；1947年任北京汇通武术研究社副社长；1954年任群众武术社社长等职；1982年出席第一次全国武术工作会议，参加了太极拳推手及武术散手比赛规则的编写工作；1984年北京吴式太极拳研究会成立，任副会长，1989年担任会长；1994年至2004年，担任北京吴式太极拳研究会名誉会长。1998年评为中国武术八段。

先生曾到日本、美国授拳讲学。著有《吴式太极拳三十七式》等武术专著和《太极拳》、《太极剑》等多部音像作品。

先生于2004年9月仙逝，享年85岁。



1985年王培生先生应邀到广西南宁市教学时。在火车站受到热烈欢迎。前排左起第8人为王培生先生，左为其师弟毕远达，右为弟子张耀忠，再右为南宁市武协秘书长



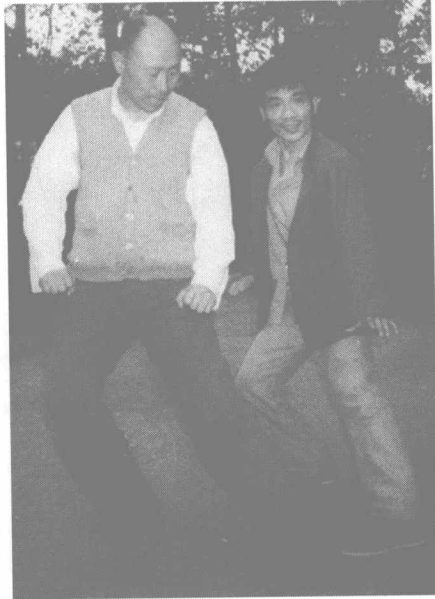
王培生先生（中）与师弟毕远达（左二）、弟子张耀忠（右二）等合影



王培生先生（前中）携弟子张耀忠（前左）、茹世保（前右）到河南焦作市教拳时，与新入门弟子于之顺（后左）、段留成（后右）合影



王培生先生（右）携弟子张耀忠（后中）茹世保（左）登上八达岭长城



张耀忠（左）和茹世保切磋“白袍锄草”劲。

王培生先生手书《八卦心悟》



直趨八卦六十四掌各掌變化之名稱及卦象列之如下：

第一路所屬八掌各名稱如左：

第一掌進步挑掌 卦名澤天夬卦象 三三

動作名稱：(一)十字當胸 (二)跟步回抱 (三)左批左進

第二掌獅子捧球 卦名澤地萃卦象 三三

動作名稱：(一)右撥左幫 (二)右搖左揚 (三)進步雙捧

第三掌進步披撞 卦名雲雷屯卦象 三三

動作名稱：(一)右研左提 (二)左披左進 (三)進步扒撞

第四掌猛虎跳澗 卦名天火同人卦象 三三

動作名稱：(一)右採右提 (二)左撥右轉 (三)左弓右截

第五掌黑虎入洞 卦名火風鼎卦象 三三

動作名稱：(一)兩臂上舉 (二)兩臂平展 (三)左弓採撞

第六掌 反臂劈捶，卦名天雷無妄卦象 三三

動作名稱：(一)右定心肘 (二)退身左按 (三)右開花炮

第七掌 雙鞭壓肘，卦名水風井卦象 三三

動作名稱：(一)右手刀持 (二)左捍右提 (三)半馬滾壓

第八掌 朝天獻肘，卦名水山蹇卦象 三三

動作名稱：(一)退身左刃 (二)進步捍肘 (三)側仰揚肘

第二路所屬八掌各名稱如左：

第一掌 青龍探爪，卦名離為火卦象 三三

動作名稱：(一)右刃右提 (二)換步轉身 (三)左弓右探

第二掌 搗袖連捶，卦名雷山小過卦象 三三

動作名稱：(一)蓋步搗捍 (二)展臂丁虛 (三)進步釘捶

第三掌 雲龍現爪，卦名麗澤兌卦象 三三

動作名稱：(一)右圈右提 (二)左圈左提 (三)執步探頂

(二)

第四掌 撥雲見日，卦名澤雷隨卦象 三三

動作名稱：(一)退手抱肩 (二)蓋步左撥 (三)左弓右推

第五掌 拍胸撲肘，卦名兼山艮卦象 三三

動作名稱：(一)右拍右提 (二)左拍右落 (三)進步頂肘

第六掌 轉身頂肘，卦名地天泰卦象 三三

動作名稱：(一)跟步下划 (二)背步平肘 (三)馬步上頂

第七掌 貫耳穿捶，卦名雷澤歸妹卦象 三三

動作名稱：(一)左手背捍 (二)左提圈撥 (三)左弓右攢

第八掌 惡虎扒心，卦名澤火革卦象 三三

動作名稱：(一)右掩左抱 (二)左丁准叉 (三)進步雙扒

第三路所屬八掌各名稱如左：

第一掌 進步圍撞，卦名水火既濟卦象 三三

動作名稱：(一)兩手後提 (二)兩手下沉 (三)左弓准撐

第二掌 白猿獻苑，卦名隨風巽卦象 三三

動作名稱：(一)分手採果 (二)選果入盤 (三)右弓採獻

(三)

第三掌風輪反肘，卦名乾天健卦象三三三

動作名稱：(一)馬步撐肘(二)背步挑肘(三)轉身俯肘

第四掌仙人觀棋，卦名巽木風卦象三三三

動作名稱：(一)左撥右伸(二)左探右提(三)回身指撐

第五掌金絲捋眉，卦名雷風恒卦象三三三

動作名稱：(一)轉身左刀(二)上步吐信(三)坐馬下捋

第六掌三女穿梭，卦名澤水困卦象三三三

動作名稱：(一)開步三星(二)上步揚場(三)背步推窗

第七掌卸步撐羊，卦名天地否卦象三三三

動作名稱：(一)左撒雙捋(二)右開橫捋(三)鋪步後撐

第八掌霸王送客，卦名風火家人卦象三三三

動作名稱：(一)垂臂相迎(二)上步左引(三)進步前翹

第四路所屬八掌各名稱如左：

第一掌走馬回頭，卦名風山漸卦象三三三

動作名稱：(一)轉身佯跌(二)舉臂交叉(三)回身分擊

(四)

第二掌二仙傳道，卦名火雷噬嗑卦象三三三

動作名稱：(一)右捋提膝(二)獨立左挂(三)弓步合擊

第三掌翻身劈面，卦名風地觀卦象三三三

動作名稱：(一)蹲身右截(二)回身左截(三)提環挂面

第四掌進步肩撞，卦名風雷益卦象三三三

動作名稱：(一)右臂左格(二)進步圈掙(三)跟步肩撞

第五掌大鵬展翅，卦名地風昇卦象三三三

動作名稱：(一)右進前撩(二)提膝上棚(三)落步分掌

第六掌白袍劍草，卦名游雷震卦象三三三

動作名稱：(一)回身左刀(二)撒步右捋(三)半馬提按

第七掌周倉扛刀，卦名火澤睽卦象三三三

動作名稱：(一)進步左刀(二)持手進肩(三)轉身撥臂

第八掌劉全進瓜，卦名雷火豐卦象三三三

動作名稱：(一)左掌圈按(二)進步控膝(三)背步上擊

(五)

第五路所屬八掌各名稱如左

第一掌仙人換影卦名天風垢卦象三三三

動作名稱(一)刁纏領腋(二)轉身躡天(三)側身滾撞

第二掌捋手扁踈卦名水天需卦象三三三

動作名稱(一)開步左捋(二)向右橫帶(三)踈腿後捋

第三掌進步撞捶卦名山風蠱卦象三三三

動作名稱(一)落步後領(二)進步左按(三)左抱右冲

第四掌迎面彈膝卦名天水訟卦象三三三

動作名稱(一)右抱左冲(二)左抱右冲(三)左冲右彈

第五掌掃耳單鞭卦名水澤節卦象三三三

動作名稱(一)曲膝右格(二)獨立左格(三)撤步橫擊

第六掌進步冲捶卦名山天大畜卦象三三三

第七掌天王托塔卦名風天小畜卦象三三三

動作名稱(一)左進右掩(二)右進左掩(三)轉身托天

(六)

第八掌王母拐線卦名天澤履卦象三三三

動作名稱(一)左捋右纏(二)右捋左纏(三)左捋右纏

第六路所屬八掌各名稱列左

第一掌千斤墜地卦名坤為地卦象三三三

動作名稱(一)兩手分捋(二)撤步後帶(三)墜流撲

第二掌日月併行山雷頤卦名卦象三三三

動作名稱(一)退身揚臂(二)俯身垂臂(三)進步展臂

第三掌金蟬脫壳卦名地山謙卦象三三三

動作名稱(一)右腕右提(二)左腕左提(三)左腕左提

第四掌依山擠靠卦名雷地豫卦象三三三

動作名稱(一)進步探徑(二)左掌打擠(三)右肩打靠

第五掌捋手膝撞卦名火天大有卦象三三三

動作名稱(一)原地捋樞(二)進步左捋(三)右捋提膝

第六掌懶龍卧枕卦名地雷復卦象三三三一

動作名稱(一)落步左刁(二)捋旋上肩(三)側卧枕腕

(七)

第七掌拗步提撩，卦名澤風大過，卦象 三三二

動作名稱：(一)右樓右提，(二)左棚左提，(三)落步勾提

第八掌進步拓掌，卦名水地比，卦象 二二三

動作名稱：(一)右掩左抱，(二)蓋步分掌，(三)左進進提

第七路所屬八掌各名稱列左：

第一掌拂花進挫，卦名山火賁，卦象 三三二

動作名稱：(一)右里外纏，(二)點墜下掃，(三)歇步左冲

第二掌單鳳歸巢，卦名火山旅，卦象 二二三

動作名稱：(一)左里外纏，(二)進步扣壓，(三)左抱右冲

第三掌挫腿外踩，卦名地水師，卦象 三三二

動作名稱：(一)併步轉手，(二)左抱右提，(三)橫帶側踹

第四掌掩肘推山，卦名山澤損，卦象 三三二

動作名稱：(一)左護左卷，(二)左鋪下壓，(三)弓步進提

第五掌纏肘擺蓮，卦名雷水解，卦象 二二三

動作名稱：(一)右手刁纏，(二)沉肘提膝，(三)擊面外摆

第六掌回身掃肋，卦名山也剝，卦象 三三二

動作名稱：(一)背步交，(二)轉身平肘，(三)馬步橫卷

第七掌猿猴爬杆，卦名天山遯，卦象 三三二

動作名稱：(一)閃身右刁，(二)左手扒肩，(三)提膝扒頭

第八掌彎弓射雁，卦名雷天大壯，卦象 三三二

動作名稱：(一)落步探掌，(二)左進右甩，(三)弓架擊子

第八路所屬八掌各名稱列之如左：

第一掌四龍取水，卦名澤山咸，卦象 三三二

動作名稱：(一)雲現垂介，(二)右進左揚，(三)左進右揚

第二掌懷中抱月，卦名坎為水，卦象 三三二

動作名稱：(一)偷馬纏抱，(二)蓋馬抱，(三)丁虛提抱

第三掌仙人簸米，卦名風水渙，卦象 三三二

動作名稱：(一)俯身持簸，(二)起身篩糠，(三)送君入倉

第四掌二龍戲珠，卦名山水蒙，卦象 三三二

動作名稱：(一)探探右提，(二)按步探探，(三)落步吐鬚

第五掌張飛騙馬，卦名火地晉，卦象 二二三

動作名稱：(一)左手抄扣，(二)右手挽纏，(三)沉肘裏合

第六掌 片旋兩門卦名 地火明夷卦象 三三二

動作名稱 (一)坐驥眺望 (二)左右片掌 (三)快馬加鞭

第七掌 風輪劈掌 卦名 風澤中孚卦象 三三二

動作名稱 (一)右旋肘劈 (二)轟天亮 (三)撒劈華山

第八掌 孤雁出群 卦名 地澤臨卦象 三三二

動作名稱 (一)前後飛翔 (二)寒鷄上架 (三)左弓架撐

此八卦掌之套路原係戟號大槍劉

劉德寬遺傳下來又稱劉氏八法茲

於是套路中之每一掌法均為三着

組合而成並根據掌名配以卦象結合

掌法精華之內涵即陰陽變化之理

皆以意指揮進退從而對身心之健康

幫助很大同時在用法上既省勁而收效大

此點乃為筆者心悟故寫之於書培生

(十)

此套路原係雄縣劉世俊

與霸州朱家塢董海川

之入室弟子大槍劉德寬

傳流下來又稱劉氏八法

茲將每一掌法均以三着組

合而成並根據掌名配以卦

象結合掌法精華之內涵即

陰陽變化之理皆以意指揮一切

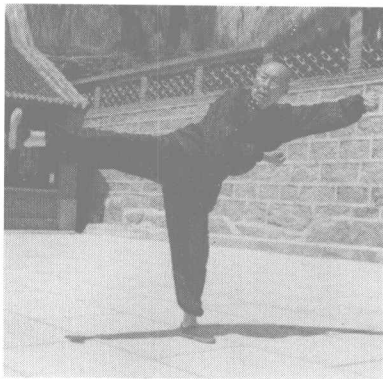
對人之身心健康有很大幫助在事

務應用上有輕而易舉之感此點乃

為筆者心悟

庚午端陽

三力泉 書



作者简介

张耀忠（丹诚），山西阳泉人，1925年生，自幼学习家传武功与道功。后拜著名武术家王培生先生为师，专修武当内家拳、械和乾坤戊己功。

著有《太极拳古典经论集注》、《太极玄门剑》、《周天太极拳》、《八卦散手掌》、《精功十三式太极拳》、《十三丹法》、《吴式太极拳简化练法》、《太极十三刀》、《吴式太极剑》及《气功穴位指南》、《中华武医穴位治病图解》（合编）等书。

1998年获中国武术段位制七段，2008年晋升为八段。

曾任北京市军事体育总校副校长、东方武学馆和培生武学馆教练、湖北鄂州元极武德馆总教练。现为北京市武术协会委员、武当武术联合会顾问。



作者简介

茹世保，1956年在广西南宁出生，浙江绍兴人，民建会员。自幼受庭训，每日做字课，接受传统文化教育，崇尚文武双修。

1969年，从师习南拳。1974年，习杨式太极拳。1977年，师从天津武术家余上安先生习八极拳。1980年，拜八极门七世毕远达先生门下，为英氏八极门八世弟子，并得此门数位前辈（掌门英连枝师叔、王杰、胡学忠师伯）教诲。

1982年，我国著名武术家王培生先生应邀到广西南宁讲学，传授太极推手八法，有幸认识。从此，视太极拳拳理精要为珍宝，多年研习不辍。

1992年，在广西南宁组建成立了南宁武当拳法研究会，著有《内家铁布衫、铁砂掌》一书。

目 录

第一章 八卦散手掌	(1)
一、八卦散手动作名称与卦名卦象	(1)
二、八卦散手掌动作图解	(6)
三、八卦散手掌技击图示	(80)
第二章 八卦五行掌	(89)
一、八卦五行掌与五行、八卦对应关系	(89)
二、八卦五行掌体与用	(90)
三、八卦五行掌练习	(91)
第三章 八卦桩法	(103)
一、乾 桩	(103)
二、坤 桩	(105)
三、坎 桩	(106)
四、离 桩	(108)
五、艮 桩	(109)
六、震 桩	(110)
七、巽 桩	(112)
八、兑 桩	(112)
第四章 八卦绕环功	(114)
一、起 势	(114)
二、四龙取水	(115)
三、日月并行	(115)
四、并步合掌	(116)
五、游龙戏水绕连环	(116)
附录 太极八法与人体八卦	(121)



第一章 八卦散手掌

八卦散手掌，又名“直趟八卦”、“刘氏八法”，由八卦掌创始人董海川之弟子沧州大枪刘德宽创编，共八路64掌，每掌3动，加预备势、“老僧托钵”和收势，共196动。其中各掌中的小名称，是由武术名家王培生先生领衔，毕远达、张耀忠、茹世保等参与下确定的。各掌之卦象为王培生先生设定。

一、八卦散手掌动作名称与卦名卦象

第一路（第1~8掌）

掌名	分解动作	卦名	卦象
第1掌 进步挑掌	十字当胸 跟步回抱 左进左挑	泽天夬	
第2掌 狮子捧球	右拨左开 右摇左挑 进步双捧	泽地萃	
第3掌 进步掖撞	右研左提 左进右掖 进步扒撞	云雷屯	
第4掌 猛虎跳涧	右搂右提 左拨右转 左弓右裁	天火同人	
第5掌 黑虎入洞	两臂上举 两臂平展 左弓右撩	火风鼎	
第6掌 反臂劈捶	右定心肘 退身左按 右开花炮	天雷无妄	
第7掌 双鞭压肘	右手刁捋 左掸右提 马步滚压	水风井	
第8掌 朝天献肘	退身左刁 进步拧肘 侧身提肘	水山蹇	