

郝心莲编著

精義八卦掌

北京体院出版社

983

PDG

前 言

八卦掌是内功拳法三绝之一，历史源远流长。其内容十分丰富，既有徒手套路，又有器械套路；既有单练，又有对练；既有成套拳法练习，又有单操功夫练习。应招化打是八卦掌攻防技术的集中体现，长期练习八卦掌无疑会获得体艺双修的良好效果，既可以健身防身，益寿延年，又可以陶冶高尚的情操。

余自幼酷好武艺，尤喜八卦掌，三十年来几经师传，刻苦演修，对八卦掌一道粗知梗概。为了进一步贯彻落实全国武术工作会议精神，深入开展对传统武术的挖掘、整理、继承、提高和科学研究工作，使中国武术尽快的走向世界，造福于全人类，现将本人所学八卦掌整理出版，以期对武术的发展有所裨益，达到抛砖引玉的目的。

但是，由于笔者学识浅薄，错误缺点难免，恳望武林同道和读者批评指正。

郝心莲

一九八六年十二月

于金城

内 容 提 要

《精义八卦掌》是一部八卦拳术专著。本书内容翔实，图文并茂。不仅包括套路练习，而且还对八卦掌的源流进行了详尽的论述。并结合人体生理学、生物力学等方面的基本原理，对八卦掌的运动方法与劲力等特点进行了科学的分析，全面地提出了练习八卦掌时对人体各器官的要求，为练习八卦掌阐明了正确的方法和理论根据。

此外，本书还介绍了八卦掌的功力操练方法和技击手段，对增强格斗意识和提高技击水平，将会起到积极作用。

目 录

(一) 八卦掌之源渊	(1)
(二) 八卦掌对身体各部器官的要求	(3)
(三) 八卦掌的运动方法与劲力特点	(4)
(四) 八卦掌的练习方法	(5)
(五) 八卦掌的技击方法与特点	(7)
(六) 八卦掌的健身价值与作用	(9)
(七) 八卦掌的基本掌法与步法	(11)
(八) 八卦掌的基本桩法	(15)
(九) 八卦掌套路动作说明	(22)
第一掌 单换掌	(22)
1、预备式	(22)
2、起势	(22)
3、里撞	(24)
4、外撞	(24)
第二掌 双换掌	(27)
1、起式	(27)
2、里撞	(28)
3、外撞	(29)
4、顺步前按掌	(29)
5、弓步前按掌	(30)
6、腿弓步挑掌	(31)
7、拗步斜按掌	(32)

第三章 顺势掌	(38)
1、起势	(38)
2、里撞	(40)
3、外撞	(40)
4、指上打下	(41)
5、仆腿游身单抱掌	(41)
6、弓步下按掌	(42)
7、弓步挑掌	(43)
8、拗步斜按掌	(44)
第四章 背身掌	(53)
1、起势	(53)
2、里撞	(55)
3、外撞	(55)
4、顺步前按掌	(56)
5、拗步前按掌	(57)
6、弓步下按掌	(58)
7、弓步挑掌	(59)
8、拗步斜按掌	(60)
第五章 双撞掌	(69)
1、起势	(69)
2、里撞	(71)
3、外撞	(71)
4、双撞	(72)
5、摆膝前劈掌	(73)
6、弓步下按掌	(74)
7、弓步挑掌	(75)
8、拗步斜按掌	(76)

第六掌 双劈掌	(84)
1、起势	(84)
2、里撞	(86)
3、外撞	(86)
4、拗步右劈掌	(87)
5、顺步左劈掌	(87)
6、弓步下按掌	(88)
7、弓步挑掌	(89)
8、拗步斜按掌	(90)
第七掌 立桩掌	(98)
1、起势	(98)
2、里撞	(99)
3、外撞	(100)
4、顺步崩拳	(100)
5、拗步崩拳	(102)
6、弓步下按拳	(103)
7、弓步挑掌	(104)
8、拗步斜按掌	(104)
第八掌 翻身掌	(111)
1、起势	(111)
2、里撞	(113)
3、外撞	(113)
4、寒鸡步螺旋掌	(114)
5、弓步侧身双推掌	(114)
6、独立翻身	(115)
7、退步双劈掌	(115)
8、退步下按掌	(116)

9、弓步挑掌·····	(117)
10、拗步斜按掌·····	(118)
(十)八卦掌功力操练法·····	(129)
附：八卦掌法、步法示意图·····	(141)
附：八卦掌先驱董公海川轶事·····	(142)

(一) 八卦掌之源溯

八卦掌技术内容丰富，理论体系完整，具有很高的健身作用和技术价值。流传广泛，深受人民群众的喜爱，是我国武林一枝奇葩。

然八卦掌始于何时？为何人所创？历来没有一个较为系统和可靠的文字记载。近来更是众说纷云，各抒有异。据《蓝翎外史·靖逆记》里记载：“嘉庆丁巳（嘉庆二年）有山东济宁人王祥教冯克善①拳法，克善尽得其术”。庚午春（嘉庆十五年），牛亮臣②见克善拳法中有八方步，亮臣曰：“尔步法似合八卦。”克善曰：“子何以知之？”亮臣曰：“我习坎卦。”克善曰：“我为离卦。”亮臣曰：“尔为离，我为坎，我二人离坎交宫，可习其所习可也。”

至清咸丰年间，又有河北省文安县城南廿五里朱家坞村人董海川，人多称之为董老公，在北京肃王府当差，并传授八卦掌，自此八卦掌开始在北京广为流传。关于董海川所习八卦掌之来源，各有其说。

一说，董海川自幼喜习武功，膂力过人，精于各种拳械，以武勇名乡里，性豪爽，喜交游，任侠尚义。弱冠后技艺愈精，但董海川对自己的武艺并不满足，为了探求各家拳法之奥秘，求得上乘之功夫，便辞别双亲，遍游祖国名山大川，寻师访友，切磋武艺。

一日，来到安徽九华山（又称雪花山），迷失方向误入乱山中，遇一小和尚习技于树林之中。因董海川出言不逊，而引起与小道人交手，竟被小和尚连连击倒三次，始服即拜于和尚

之师毕澄霞为师。毕授之八卦掌各种拳械，以及练气导神之法。并说：吾术以转体为本，以拳械为用，学而习之参之，功造其极，可独善其体而无敌于天下。”董海川遂尽其道而学之，朝夕演练，不遗余力，数年艺乃大成而返，每与人交手皆无敌。

又一说，董海川游巴蜀，在峨嵋山遇一老僧习武于松林间，只见老僧转身换步轻灵迅捷，恰似行云流水，穿掌走势，阴阳转换如虎坐鹰翻，变幻莫测，滔滔不绝，连绵不断，董海川见所未见，闻所未闻，十分佩服，在老僧收势后，即向前施礼问道：“不知长老所练何拳？”老僧道：“八卦掌也”。董海川对此拳十分喜爱，即恳拜老僧为师，老僧见董海川体格奇伟，且心诚意切，便收其为徒。在老僧的悉心传授下，董海川刻苦研磨，反复实践，终于参悟了八卦掌之奥妙所在，尽得其术。

后又有与董海川同时人，河北省霸县苇家营村人李振清，善拳，其拳曰阴阳八盘掌，自谓学自安徽董梦麟。李振清又传固安县红寺村刘宝珍，文安县北斗村任志诚，霸县苑家口镇赵廷三，苏景田等。

笔者一九八一年夏去河南安阳地区进行武术调查时，发现滑县一带至今还有八方步流传。并访问了部分会八方步的老拳师，观看了表演，拍摄了动作照片。从其步法行走变化的路线方位，掌法运转特点看，都与八卦掌十分相似，但又明显体现出了它朴实无华，原始的面貌风格。笔者认为它与八卦掌有着密切的血缘关系，值得进一步的考证。

综上所述不难看出，八卦掌的流传由来已久。笔者认为至少在明末该拳已经在小范围开始流传。至于八卦掌系何人所创，尚无足够的资料佐证，不好断下结论。但有一点可以肯定，

董海川是继承、发展、丰富、提高八卦掌的先驱。为八卦掌的发扬广大做出了卓越的贡献。作为一代武术巨匠，他将会永远在我国武坛上闪闪发光。

注：①冯克善，清之嘉庆年间河南滑县人，天理教首领之一。

②牛亮臣，清之嘉庆年间河南滑县人，天理教首领之一。

（二）八卦掌对身体各部器官的要求

歌曰：八卦掌法世间稀，开式先从不极起。

悬头竖项舌舐腭，垂肩坠肘掌法奇。

含胸拔背膝相抱，提肛敛臀腰亦拧。

坐胯屈腿踏泥行，起落摆扣步分明。

三形三空须俱备，气沉丹田周身灵。

一、头部，“悬头竖项舌舐腭”。练习八卦掌时应避免仰面低头，左歪右斜，而要保持头顶悬，项竖直，下颏内收，舌舐上腭，目视两掌，神态高雅自然，呼吸顺遂平和。

二、肩、臂、肘、手，“沉肩坠肘掌法奇”。肩要松要沉，臂才能自然下垂。大、小臂屈曲成半弧形，肘下坠。指分掌凹，五指外撑，虎口要圆。转掌时，两臂尽力向圈中心伸出，始终保持姿势端正。

三、胸部、背部、腰部，“含胸拔背腰亦拧”。练习八卦掌，要空胸紧背、舒展自若，不挺不缩，自然内含。腰为人身之主宰，身行必先腰动，处处无不从腰动来带动肢体的运动，而还要有拧动。

四、臀部，“提肛敛臀”。练习八卦掌，臀部要内收，不可后突，要求敛臀、收胯、实腹，肛有上提之意。

(五)腿部，“坐胯屈膝踏泥行，起落摆扣步分明”。练习八卦掌沿圈走转，全赖腿脚之力，要使之行步平稳，摆扣分明，在转掌过程中，必须采取坐胯屈膝、使力量注之于两腿，行步时两脚摩胫贴地前进，如踏泥涉水之状。落脚时五趾抓地，足心涵空，脚掌和脚跟平起平落，摆、扣分明。

(六)三形，三空俱备，“三形三空须俱备，气沉丹田周身灵”。练习八卦掌时要三形俱备，即行走如龙，回转若猴，换式似鹰。三心要空，即手心要空，胸心要空，足心要空。三形三空俱备，合为一体，则气沉丹田，周身轻灵自然。

(三)八卦掌的运动方法与劲力特点

歌曰：身灵步活势相连，纵横交错协调圆。

劲力浑厚刚柔间，精神贯注气势严。

一、“身灵步活势相连”。练习八卦掌以行圆绕圈走转为主，左旋右转要求式式连贯。转掌身体不得起伏摇摆，要做到“桩如山岳，步似水中”。在稳健中要显出象行云流水般的自如。沿圈走转时，里脚上步落地脚尖要外摆，外脚上步要里扣，并与后脚跟形成错综八字。一招一势动作须要清晰分明。随着掌法的变化，呈现出起落、俯仰、旋转、拧裹、屈收、展放的各种身法。

二、“纵横交错协调圆：”。练习八卦掌在转掌演式过程中，交错运用推、托、带、领、劈、进、搬、扣、拦、截诸法，做到意领神往劲力不断，动作圆活，连环纵横，上下协调完整。

三、“劲力浑厚刚柔间”。八卦掌的劲力主要表现为滚、钻、争、裹四劲。滚是指向左向右的圆形旋臂动作；钻是螺旋

式向前的旋臂动作；争是指旋臂向外撑开；裹是指向里扣抱。这四种劲力方法有所不同，如仅仅是圆形的滚转，而没有向前之力，就不能发挥滚钻的合力。故只有滚中带钻，则才能使圆形的滚转动作成为螺旋形向前的力量，这样才会发出浑厚的合力。争和裹，则具有同样的道理，两臂合抱固然应该用裹劲。但是，如果在内裹的劲力中，不含有内在的外撑力量，也就不可能产生向里向外的劲力。八卦掌中的一切招法和劲力，都是由滚、钻、争、裹四劲，在不断地矛盾对抗过程中产生出来的，形成了其用劲有刚、有柔，刚柔相辅相成，动作快慢相间，绵绵不断，滔滔不绝的运动特点。

四、“精神贯注气势严”。练习八卦掌要求注意力集中，气势完整。在转掌演式中，处处表现出机警、敏捷、沉稳、多变，精神贯注。意识、拳式、呼吸一体，才能真正做到动作和谐、完整、气势庄重威严。

（四）八卦掌的练习方法

一、八卦掌之转掌走圈

歌曰：练功转掌足根源，以圈为法走要圆。

圈为掌中本根源，无穷奥妙圈里演。

朝夕工暇时时练，功到法成乐无边。

八卦掌之功夫，皆以转掌走圈为本，其千变万化，盖溯于圈中。因此，练八卦掌首重转掌走圈。转掌走圈有三盘功夫，曰：上盘、中盘、下盘是也。

初练转掌走圈，首先要站好桩步（亦曰起式），犹如建筑

高楼大厦，必先打好基础。站桩之法，先从无极式开始，左足向前迈半步，脚尖里扣，两腿屈膝内含，两膝相平，坐胯成左虚步，劲注于右腿上。上身右转，右掌同时臂内旋，小指向外，拇指向内，屈肘环抱胸前；左掌同时向右腋下平穿，掌心向上屈肘环抱，然后上身左转，左掌从右肘下向身体左上方转移上举与眉齐，右掌同时臂外旋，随左掌转动置於左肘里侧。同时，两掌翻转，指展掌凹，左掌前撑成竖劲；右掌屈肘横于左肋下，成横劲。两臂与后腿垂直相照，眼视左掌，沉肩、坠肘，紧背空胸，身形下坐，腰身要直要拧，紧膈吸胯，谷道内提，气沉丹田。

起式站好后，即开始转掌，初学以走上盘为宜，身法较高，走圈略大，速度缓慢均匀，屈腿踏泥，摩胫而行。步法要轻灵，起落摆扣要分清楚，身体要端正平稳，切忌忽高忽低，前俯后仰，练至日久，功夫渐增。上盘功夫练之纯熟，则可将姿势放低，练习中盘功夫。此时走圈宜小，速度均匀快速，走起来纵横交错，犹如游龙，恰似行云流水，川流不息。兼之走穿挑打，拧翻旋转等方法，练之纯熟，运用自如；变化多端，无不得心应手。

下盘功夫最为难练，要求姿势极低，而且速度要慢，没有较深的功夫和腿部力量，则很难练好下盘功夫。因此，练习下盘，需要坚韧不拔的恒心和毅力，以及吃苦耐劳的精神，方可奏效。一旦练好下盘功夫，则根深蒂固，内劲自生，身法轻灵，步法矫捷，似有提气腾空之感觉。正如拳谱中言：“三盘即精，内气升腾”。

二、八卦掌对意识、呼吸的要求

练习八卦掌，要求心平气和，思想集中，排除杂念，专心练拳。以意识来引导动作，努力做到意、气、力三者的紧密结合。八卦掌在呼吸方面，要求腹式呼吸法，舌舐上腭，以鼻呼吸，呼吸深长，轻出缓入，自然顺遂，切忌敞气，做到气与动作有机的配合。中医学讲：“气顺则百脉舒泰，手足轻灵。”手足轻灵，运动起来就会协调完整。

(五) 八卦掌的技击方法与特点

一、八卦掌之技击方法

练习八卦掌除具有较高的健身作用外，还有较高的技击价值。八卦掌之掌法，共分八大掌，以应八卦之数，即乾三连，坤六断，离中虚，坎中满，震仰盂，艮覆碗，兑上缺，巽下断。更有八门八法，一掌变八式，八八六十四式，亦有截腿，暗脚。总的要求是，一要走法练精，二要步法练活，三要气力练足，四要掌法练明。各掌主要准则为：乾八式拧法，坎八式打法，艮八式巧法，震八式妙法，巽八式肘法，离八式腿法，坤八式形法，兑八式步法，八八六十四式各尽其妙。

出手有四正四隅，动手有四阴四阳，发者生，卸者克，静者阴，动者阳，变者巧，化者妙。起为滚钻，勇而有力；落为争裹，放松自然。进有，进身；退有，退步，闪身，变着。总为四托四领，四摆，四搬，四大纲领。内有八法：抓、携、带、

崩、撞、搬、扣、托。其法为：领要横，前要摆，带要顺，掇要快，托要准，抓要实，撞要猛，扣要紧等。总为：眼明、手快、身灵、步活、发猛、劲狠、神勇、意随、志坚、力足、气充、胆正。

二、八卦掌之技击特点

八卦掌应敌出手皆走圆弧或弧线。出手虚中有实，实中有虚；实是发打，虚即是变化。进则是退，退亦是进。能化能生，刚而不滞，柔而不散。动若游龙，静如泰山。凡与敌交手，亦如用兵一样，意为元帅，眼为先锋，手足四肢为兵将。搏击之时要心宁神静，眼明手快，足速步灵。心宁则百脉舒泰，自然轻灵，遇敌而不慌，应付裕如；眼明则能窥察敌意图与动向变化，乘隙而击之；手快则能出手应招化深得宜，于敌无隙可乘；足速则手快，进退闪展快而稳定，置敌于欲进不能，欲逃不脱之境地。艺不在多，而在于精。所谓，三节、四稍、五行、六合、七星、八卦、九宫、十法、八八六十四掌等，以及上述之法，皆为平时操练之要求和方法。而与人交手，则一体一圈变化而已。故兵多不勇，不能取胜，好艺无功，不能胜人。然兵不在多而在勇，艺不在多而在精。尤其八卦掌之法，全在多练，细心揣摩，刻苦钻研，精益求精，精则变，变则通，通则化，变化无穷。

歌曰： 八卦掌法内藏奇，出手迎敌圈中起。

滚钻争裹圈中演，闪翻进退圈相连。

推托带领须走圈，搬扣劈进仍亦然。

捉拿勾打速其变，封闭闪展顾法严。

指上打下惊敌胆，掌掌推打不容缓。

未击西兮先声东，左攻右进不放松。
转身捞臂加暗脚，脱身换影不留踪。
刚在先兮柔后藏，柔在先兮刚后张。
入刚我柔是正方，我刚人柔法亦良。
诸法虽多意为帅，致胜全凭兵将强。

(六) 八卦掌的健身价值与作用

一、长期练习八卦掌，可以改善神经系统的功能。神经系统，尤其是它的高级部位，是调节与支配所有神经系统与器官活动的枢纽。人类就是依靠神经系统的活动，来适应外界环境的变化，改造外界环境，并使体内各系统与器官的活动，按照要求统一起来。因此，无论哪一种运动方法，只要能加强中枢神经系统的作用，就对人体具有很好的保健意义。八卦掌意、气、力紧密配合的锻炼方法，正可以起到使大脑皮层运动中枢的活动处在高度的兴奋集中状态，皮层的其它部分则因诱导作用而处在广泛的抑制状态，从而对慢性病的皮层兴奋灶加强抑制过程，使病灶得到充分休息，使某些局部的病灶减轻或消失。同时，由于锻炼又进一步增强了对疾病的抵抗能力，对一些慢性病如神经衰弱、关节炎等起到积极的治疗作用。近年来实践证明，长期从事八卦掌运动对失眠症、神经官能症、腰痛病亦有一定的作用和疗效。

二、练习八卦掌，可以提高心脏、血管系统的机能。八卦掌对心脏、血管系统的影响，是在中枢神经活动下产生的。从八卦掌的动作组成来看，它即包括了全身各部肌肉和关节运动，又包括了有节律的深呼吸运动。

由于全身肌肉关节和骨骼的往复循环的旋转运动，使动脉血管得到柔和的舒张，加强了血管舒张神经对血管壁的调节作用，使心脏供血充足，提高了心肌收缩能力和全身的新陈代谢。因此对预防心脏各种疾病和动脉硬化可以起到积极的作用。

三、练习八卦掌，可以改善呼吸系统的功能。八卦掌运动要求腹式呼吸：“气沉丹田”这种呼吸方法，无论在医疗和健身作用等方面，都有重要意义。腹式呼吸能使呼吸肌（横膈肌、肋间肌、腹肌）收缩与舒张的范围加大，呼吸深度加强，肺活量增大，从而提高了肺的功能，对预防支气管炎起到一定的作用。同时横膈肌的活动，对肝脏、胃肠也具有按摩作用，因此也就刺激了消化系统（消化道、消化腺），增强了消化液的分泌，使食欲增加，胃肠蠕动加快，使体内废物排除通畅，从而促进新陈代谢，提高消化系统的吸收功能，有效的改善各器官的营养状况，对胃、十二指肠溃疡病，具有治疗作用。

四、练习八卦掌，可以增强骨骼、肌肉、关节的活动能力。运动离不开肌肉、骨骼和关节的活动，尤其是八卦掌，运动处处都是在螺旋式的圆形路线中进行，这就进一步使得身体各肌肉群和肌纤维都能充分地得到活动，使肌肉发展均匀丰满、柔韧而富有弹性。而且骨骼和关节在运动中由于肌肉的收缩与牵引而旋转、放松，这样就起到了自我按摩的作用，对增强骨骼，强健关节的柔韧性都具有明显的作用。此外，八卦掌运动处处要求运动者紧背空胸，拧腰坐胯，进退变化以腰为轴。以腰带动身动，所以可以进一步加强脊柱的活动，提高对脊柱组织结构的锻炼，对预防椎间盘突出和老年人驼背现象有积极的作用。不难看出，长期从事八卦掌的锻炼，无疑会给身心健康带来良好的影响，但是它的健身作用要在持之以恒的刻苦锻炼中才能取得。