

心意八卦转掌

XinYiBaGuaZhuanZhang

马琳璋 马天巧 著



人民体育出版社

心意八卦转掌

马琳璋 马天巧 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

心意八卦转掌 / 马琳璋, 马天巧著. -北京: 人民体育出版社, 2011

ISBN 978-7-5009-3869-9

I. ①心… II. ①马… ②马… III. ①八卦掌-基本知识 IV. ①G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 044399 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 5 印张 160 千字
2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3869-9

定价: 12.00 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

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



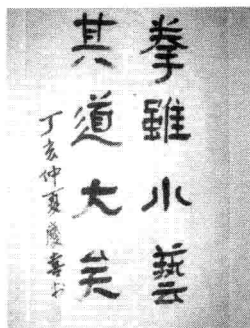
国际武当拳法研究会会长游玄德先生为本书题字



2008年，作者（左）与游玄德先生（左二）、李和庆先生（右二）在湖北省十堰市第三届世界传统武术节上



作者（中）与蚌埠心意六合拳总会副会长李玉贵（右）



出家人庆喜为本书题词



作者（左二）与黑龙江省佛教协会副秘书长、大庆市佛教协会会长、净觉寺方丈释本英大师（左三）



作者（左）与净觉寺悟吉法师（右）合影



作者(中)与净觉寺法师合影：悟航法师(前排左)、悟吉法师(前排右)、悟和法师(后排右二)、悟庆法师(后排左二)、超静法师(后排左一)



弟子拜师后师徒合影



作者去芜湖与心意拳朋友、弟子合影。右二为芜湖市武术协会秘书长程秀峰先生



作者与第一期弟子合影



作者与第二期弟子合影



作者简介

马琳璋（1942— ），男，安徽蚌埠人，大专学历。著名心意拳传人，作家、民间武术家。中国武术协会会员、蚌埠市武术协会常委、双龙山心意武术培训部总教练、蚌埠市武术协会心意拳专业委员会副会长、安徽宋门心意六合拳蚌埠总会顾问。中国武术六段，一级武术师。

8岁时开始习武，1962年拜安徽宋门心意六合拳第二代宗师褚衍玉为师，学习心意六合拳，1974年到上海师承卢氏心意拳武术家解兴邦，1975年师承卢氏心意六合拳家马孝凯老师，成为上海卢氏、安徽宋门心意六合拳的传人，习拳40多年。

积极参加省市和全国各地的武术比赛，均获得优异的成绩：

2000年在河南全国首届心意六合拳比赛中获老年组“心意四把捶”一等奖；

2004年在河南漯河“河南心意六合拳”邀请赛中获老年组“心意十大形”一等奖和老年组“心意四把捶”一等奖；

2007年在香港第五届世界武术节上表演自己创编的“心意太极拳”获第四名；在会议上被邀请参加名家表演“心意四把捶”受到好评；

2008年参加蚌埠首届“皖酒杯”获老年组“心意太极拳”



金牌（一等奖）一枚。

为了宣传和推广中华武术，曾在《武林》《武魂》《武当》《少林与太极》《搏击》《拳击与格斗》《气功》等杂志发表文章一百余篇。2004年同马天巧合编《硬开三簧锁》，获《搏击》第五届“全国实用武技有奖征文”二等奖。出版了一系列专著：

2001年出版《心意拳》（安徽科学技术出版社）；

2003年出版《心意拳真谛》（山西科学出版社）；

2005年出版《心意拳练功窍要》（人民体育出版社）；

2006年出版《心意太极拳》（人民体育出版社）。

其中，《心意拳练功窍要》《心意太极拳》被台湾大展出版有限公司购买版权，在台湾及东南亚一带出版发行，为弘扬中华武术文化做出了自己应有的贡献。

除此之外，还擅长八极拳、宋门形意拳、南少林拳（南少林柔术）等。

迄今为止获得了诸多荣誉：

2006年10月入选《中国当代武林名人志》；

2008年入选《中国当代武林名人志·海外卷》；

2007年9月入选《中国武术名人、名家大典》；

2008年5月被邀请参加上海第九届国际武术博览会，参加名家表演，获得好评；

2008年参加华夏武术文化发展中心、世界华人武术名人促进会联手举办的“2008年度百名中国最具影响力武术风云人物”评选活动，被评为“终身武术成就奖”；

2009年12月7—9日在澳门被世界武术研究会授予“武术杰出人物”，并获得“优秀论文”奖。



前言

《周易》曰：“古者，包羲氏之王天下，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物。于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”八卦，是我们先祖们集体智慧的结晶，是中华传统文化的开端，也是中华民族古老文明中具有重要意义的发明之一。它以睿智卓见总结了天、地、人的内在客观规律，其基本原理为阴阳交感，故乾坤两卦最为重要，是自然和人类社会一切现象变化的最初根源。

我是心意六合拳的嫡传传人，对心意六合拳很热爱，并有一定的研究和体悟。2008年，我在东北大庆授拳传艺时，教了一位六十多岁的退休工程师。他有高血压，于是我每天督促他踩鸡步，他也坚持不歇，一个月的时间，他的血压降下来了。他对我说：“你们心意六合拳，真是太神奇了。就这样走，把我的血压降下来了。你们要把这个奇迹写成书，告诉大家，让大家都能来练习，享受健康多好！”他的话，引起了我的重视，也启发了我的创作灵感。于是，我开始琢磨起来。经过反复思索，先是在室内揣摩练习，但是地点太小。为什么不把走直趟改为转圈呢？这样要求的空间小，又适合在室内或者公园很小的地方盘练。八卦和武术同样是中华古老而传统文化，为什么不能把它们结合到一起呢？于是，我到公园里，围



住一棵大树走转起来。就这样，从八月一直到十月，到天气开始寒冷起来，我才从东北回到安徽。但是，创作的冲动一直督促着我。我每天早晨起来都骑车到淮河边上的树林中，围住一棵大树一面转圈，一面思索，心意八卦转掌终于诞生了。

通过反复演练，我自己对这趟拳术的体会是：它的走步起、落、扣、摆，前进、后退，左右换式都要求练功者的意念从空中引来清新之气，进入百会，经脑、颈、胸、腹、腿而下行到脚心（涌泉穴），并想象体内的污浊之气，从脚底涌泉穴被泄入地下，这样清除了体内的瘴气，泄去身内的毒素，对于治疗疾病有意想不到的效果；把心意六合拳的踩腿走直趟改为围树转圈，更符合人体与地球磁场保持一致的规律；以树身为假想敌人，以不同招式攻击，心意八卦转掌在实战中具有很强的应用价值。

我总认为：武术没有创新，就不可能向前发展。我创编心意八卦转掌的主要目的是要将古老的八卦和古老的心意拳结合起来，让古老的传统武术文化为今天的百姓健康服务，也希望能够为中华优秀传统文化增添一些色彩，为中华传统武术增加一些新鲜血液，更让那些对传统武术持保守思想的人动动脑子，开拓进取，破除顽固的保守思想，对古老的中华武术贡献一些自己的所有。

期待同门以及有识之士对本书进行指正，让心意八卦转掌功法更完善。

马琳璋于雪华山南麓



目 录

第一章 心意八卦转掌概述	(1)
一、什么是心意八卦转掌	(1)
二、心意八卦转掌与其他八卦功法有 什么不同	(3)
三、心意八卦转掌包含哪八卦，它是 怎样表示的	(5)
四、心意八卦转掌的特点是什么	(9)
五、心意八卦转掌与阴阳的关系	(12)
六、心意八卦转掌与四象的关系	(14)
七、心意八卦转掌与五行的关系	(15)
八、心意八卦转掌与六合的关系以及 对应劲法	(18)
九、心意八卦转掌与九宫的数理关系	(19)
十、人体十二经是怎样循环的	(22)
十一、心意八卦转掌的转圈与人体经络 的关系	(26)
十二、心意八卦转掌与健康长寿的关系	(30)
十三、心意八卦转掌的实战价值	(33)
十四、已经有了心意拳，为什么还要 介绍心意八卦转掌	(34)



第二章 心意八卦转掌的基本理论	(37)
一、心意八卦转掌的卦象说	(37)
二、心意八卦转掌的先天、后天之气	(39)
三、心意八卦转掌的气场与时间说	(45)
四、修炼心意八卦转掌时怎样采日精月华 ...	(51)
五、心意八卦转掌的性命双修	(53)
六、心意八卦转掌的天地盈虚有时和进火 抽添	(53)
七、心意八卦转掌的雷声	(59)
八、心意八卦转掌的修炼过程	(60)
 第三章 基本掌功	 (65)
一、熊掌功	(65)
二、鹰掌功	(74)
 第四章 保命八掌	 (79)
一、龙形转掌	(79)
二、虎形转掌	(84)
三、猴形转掌	(88)
四、马形转掌	(93)
五、鸡形转掌	(97)
六、燕形转掌	(101)
七、鹞形转掌	(105)
八、蛇形转掌	(109)



第五章 救命八掌	(113)
一、龙形裹横	(113)
二、猛虎出洞	(119)
三、白猿献果	(123)
四、夜马奔槽	(126)
五、抱元守一	(130)
六、飞燕抄水	(133)
七、鹞子盘云	(137)
八、拨草寻蛇	(140)
后 记	(145)



第一章 心意八卦转掌概述

一、什么是心意八卦转掌

1

八卦学说，它与我们平民百姓的生活是息息相关的。其实，八卦的功用是说不完的，它可以表现在天时、地理、数学、人体等很多方面。日常生活中，我们也会在自觉或者不自觉的情况下用到它。八卦的作用在平常的生活中是存在的，重要的。任你东南西北风，管你春夏与秋冬；天地就是一太极，旋动八卦转乾坤。

中华武术中，有阴阳两仪就有四象，有四象就有四方四隅的八卦。现在很多人都知道心意、八卦、太极三拳合一，却不知道古老的心意拳中本身就含有太极和八卦的部分内容。由于古人的保守思想比较严重，没有直接指出，所以，一般学练心意拳的人并不知道这些。姬隆丰祖师在《拳谱》中介绍得非常清楚，他说：“心意拳前六式筋硬，后六式筋软。”这里所说的“后六式软筋”，正是太极和八卦的内容。再说，心意拳术受到道家学说的影响很大，后来又借鉴和融进儒家、释家的思想，因此，拳术中道家、儒家、释家的思想占有很大的比例。既然有道家学说在内，那么，拳术中不可能没有



太极和八卦的成分。

什么是心意八卦？

首先，我们应该知道，什么是心意？心是心神，意是意念，而心与意正是一阴一阳，所以，心意者，乃一阴一阳也。正是阴阳互动而生两仪，遂又出现两仪生四象，四象生八卦。

那什么是八卦呢？八卦，是指东、西、南、北四正方位和西北、西南、东北、东南四斜方。它们分别用乾、坤、坎、离、艮、兑、震、巽八个符号来代表，也就是本书所说的心意八卦。

心意八卦转掌中的八卦功法，非其他门派八卦掌之八卦，故名曰“心意八卦转掌”。心意八卦转掌功法乃是心意拳的精髓，是心意拳最上乘的功法之一。

这套心意八卦转掌是以龙、虎、鹰、鹞、熊、鸡、马、燕、蛇、猴十形为基础，以鹰、熊两掌为基本掌，以龙、虎、猴、马、鸡、燕、鹞、蛇八掌为主要掌法对人体进行训练的功法。在这趟功法中，腿法、步法仍是以心意拳的踩鸡步为基础，以走圈转圈为运动方式，其穿、插、拧、旋是以九宫为导向和以八卦为依据的。在具体演练中，此功法头顶蓝天，脚踩大地，怀抱太极，运转八卦，顺乎自然，变幻无穷。它以采天地之灵气，修炼自己之元神为主旨，可以说是远取诸物、近补己身的锻炼方法。

心意八卦转掌提倡腹式呼吸，再加上利用双腿的转圈走动来促进身体健康，防止疾病，以便达到深度养生、健康百岁的目的。



二、心意八卦转掌与其他八卦功法有什么不同

心意八卦转掌是心意拳中的一种上乘功法。心意拳虽成术于明末清初，是由姬隆丰祖师综合六合枪法创编而成，但心意拳的历史最早可以追溯到黄帝时代。中国的八卦学说，可以从上古的伏羲时代和《周易》中找到答案，此后历史一直演绎不断，到了清朝，还出现了以八卦为名的群众组织“八卦教”。后来，河北省文安县的董海川在江南九华山学习了八卦掌以后，又把八卦掌带进清朝的皇宫内，并且，又由他的弟子传播于社会。

古老的心意拳门派中是有八卦拳和八卦功法的，只是它们一直在心意拳门派中秘密内传而不外显罢了。当然，心意八卦转掌与其他八卦掌门派，在学说理论上没有什么大的不同的，但在练习方式、练习场地以及走圈等方面是有所区别的。

其他八卦功法可以不分时间、不分地点、不分环境进行演练；而心意八卦转掌虽然也是以走圈转圆为主要运动方式，但一定要掌握时间，一定要以围树转圈走圆为锻炼环境和场地，它还有以众多树林为靶练习的穿林式八卦掌盘练法。

为什么要围树转圈走圆呢？心意八卦转掌的运动方式主要是靠以树为圆心，两眼注视树身，即圆的中心，再围树转圈走圆，不断地运动的。其好处首先是人的腿部得到了充分的锻炼。古人说：“人老先从腿上老。”心意八卦转



掌修炼的动功，正是利用两腿不断的走动，在动中求静，再在静中求动，以动静虚实和奇正相生来达到锻炼腰腿及全身的目的。

那为什么要围树呢？我们知道，宇宙空间万物都有灵性，动物、植物都一样。树（包括绿叶植物）与人类是相得益彰的。植物在阳光下，吸收的是二氧化碳，吐出的是氧气；而我们人类吐出的是二氧化碳，吸收的正是氧气。这样，人与植物正好可以互相各取所需，互惠互利，互相补益。

心意八卦转掌的练功场地，以空气流通、环境干净、有大树的地方，特别在松、柏树丛中最好。当然，树木越高大越好，因为树大气场就强，空气中所含阴负离子就越多。

不光场地有选择，还要注意掌握好时间。春夏之季，常在鲜花盛开的园中或生机盎然的竹树林间练习，能吸取自然界的精华以养精。秋冬季节，多在旭日初升或明月升空之际，面对朝阳或凌空皓月光华练功，能汲取日月之精华，以润化人体之精气。这是心意八卦转掌功法与其他功法最大的不同点。

心意八卦转掌的走圈和其他八卦掌的走圈有什么不同呢？心意八卦转掌与书法作品有类似之处，我们可以用书法作品加以说明。一般人学写字，有了一点进步，字比原来写得好一点，外人看了只知道此人字写得不错；还有更好一点的，别人看了会说：字写得很好。可是，以上两类人员，字写得再好，我们都不能称他们为书法家。书法家的字就不同了，有时候外行人感到很奇怪，称书法家的人，从表面上看



字写得并不怎么样，可是，它是书法家写的字，确有与众不同或者说是独特的地方。这是什么原因呢？就是一般人只是从字的表面去看的，认为好“看”就是好字，而没有从艺术的标准来衡量，他们不知道书法家写的字是有章法的。拳术和功法一样，乍一看去，某人拳练得不错，但他不能称为武术家。这也要从武术的“意”上来衡量才行。特别是心意八卦转掌，先贤们反复教导：衡量拳术的上乘与否，不能从表面上来看，看表面就是重形不重意了。故《拳谱》说：“有形有意都是假，无形无意方为真。”从这里我们还可以知道，同样是八卦掌的走法，有的重形，有的重意，其中的内涵是很深奥的。

三、心意八卦转掌包含哪八卦，它是怎样表示的

所谓八卦，是一种符号，是一种代表，也可以说是一种文字，把它用在不同的地方，它就会代表不同的意思。

心意八卦从文字符号来说，也是乾、坤、坎、离、艮、兑、震、巽，这八卦可以用来代表时空、方位、物质、形体，等等。如果把这八卦用来代表物质，则乾代表天，坤代表地，坎代表水，离代表火，艮代表山，兑代表泽，震代表雷，巽代表风。

如果把心意八卦用来代表方位，也就是我们常用的八个方位，分别是：北方为坎，南方为离，东方为震，西方为兑，它