

無極八卦掌

王靖岳 著





無極八卦掌

陳夕宜題



王靖岳 著

人民體育出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

无极八卦掌 / 王靖岳著. —北京: 人民体育出版社
2004

ISBN 7-5009-2635-9

I. 无... II. 王... III. 八卦掌—基本知识
IV. G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 076921 号

*
人民体育出版社出版发行
浙江南方印务印刷厂印刷
新华书店经销
*

850 × 1168 毫米 32 开本 9 印张 150 千字
2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1-5000 册
*

ISBN 7-5009-2635-9

定价: 20.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆 8 号 (天坛公园东门)
电话: 6715482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 6715483 电挂: 9474
(购买本社图书, 如遇有缺损页与发行部联系)

温州永昌堡 八世王沛公 九世王德公 纪念像



温州永嘉堡王家拳创始人之一王名世公遗像



十一世祖翼守公諱名世
萬曆丁酉廿五年順天武
餅元戊戌廿六年會元狀
元任錦衣衛千戶萬曆四
十年士子補錦衣衛指揮
陞東宮侍衛封明威將軍
公剛毅不隨指貴善書工
詩手不釋卷時稱文武才
至清順治三年丙戌卒享
壽七十九

註明孝廉中

元武科惟自翼守公一人

明史忠武傳記



先师纪晋山遗照

龍
德
羅

紀晉山武術家雅友

一九七九年秋蘭齋任啟奎 謹



1950年抗美援朝上海武术家们义演大会。

纪晋山（前排右起第6人）与佟忠义（前排右起第2人）王子平（前排右起第7人）、蔡桂勤（前排右起第4人）、卢嵩高、王效荣、刘德胜等人合影留念。

混沌虚空

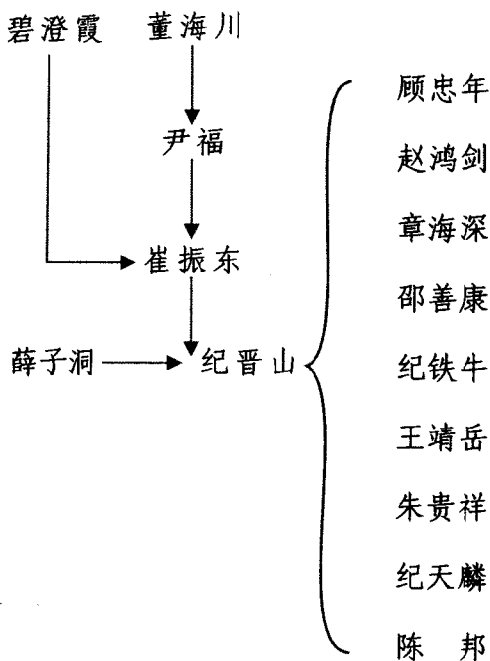
甲申孟月 汪庄溪



先师纪晋山口授无极门门规

- 一、尊师重道，崇尚武德。
- 二、精研武艺，发扬光大。
- 三、健全体魄，强身强国。
- 四、同门学艺，不得私斗。
- 五、维护正义，以德服人。

笔者八卦掌师承



作者简介

王靖岳先生1949年出生于温州永昌衙前，系温州市永昌堡英桥王氏第二十二世孙。1968年毕业于温州第一中学高中部(今温州中学)，1971年结业于温州师范学院。后曾在温州市永昌中学任教。好览儒、释、道三家学说，并对中医伤科感兴趣，好“本草”。1984年底离开教育界，创办实



业。王先生幼时喜见祖父王焕龙习武，常以偷学拳法为乐，祖父甚爱之。12岁时就按常规培训，练南拳、长拳、太极拳，以及盘树、穿林等每日必修课。为王家拳传人。到20世纪70年代末，拜无极门一代宗师上海纪晋山大师为师，苦练八卦掌。

20世纪60年代末，王靖岳先生在温州武术界已小有声誉，拜师者逐年增多。同时边自练，边教学，以求共同提高。80年代，纪晋山大师筹建上海“中华民强武术社”复社，王靖岳先生为副社长。1987年温州市瓯海区武协成立，王为副主席。1988年始为王靖岳武术馆馆长。现为温州市武协常务理事，温州市龙湾区武协负责人。王先生本人不仅对武术痴迷，长期倾



注心血求索，而且也非常关心武术爱好者的提高。多年来经王先生指导过的全国武术爱好者达二千多人，其中不乏武林精英。

依循家传武术和无极天地黄内外合一练功图(庭道图)学说，经多年习武实践，逐渐明白了英桥王氏十一世祖王名世(王来聘)公(明万历戊戌二十六年武状元，明威将军)庭道图武学原理。近年来，引发了撰写《无极八卦掌》一书的念头，以偿先师纪晋山大师生前之愿。同时也期冀本书能对武术爱好者强身健体，延年益寿起到一定的作用，并对中华武学宝库有所贡献。



序

作者王靖岳,为著名武术家、一代无极门宗师纪晋山大师之高足。翻阅《无极八卦掌》一书稿件,可以看出王靖岳对武术的痴迷和长期倾注心血的求索,深得纪晋山大师八卦掌之真传。其对家传“无极天地黄内外合一练功图”学说透彻的悟悉,才得有《无极八卦掌》一书的面世。

始于无极终于八卦,始于八卦终于无极。黄庭经中正而直,与阴阳相合产生的三环,发而皆中节,深刻地体现了纪晋山大师“无与有”相互转化,身体中正,一惊一动的武术思想;同时以神主导精气、血气的互根互用和消长转化,人与自然合一的练功观,充分体现了纪晋山大师无极吐纳法的真谛。

《无极八卦掌》体现出“天人合一”的练功观。强调直觉的悟性,形具神生,形神同在,中庸而致中和,混沌虚空等武术思想,并在《庭道图》学说中,提出了黄又有统驭阴阳而改造自我的功用,强调了以人为本的意识,并提出了身心的修炼是为了利益万物的人生观,充满东方哲学理念。无极八卦掌武学与中医相结合,以达到修身养性的目的。通过行庭功法加强对行走于经脉的真气的修炼,天黄合一,地黄合一,内外合一的练功法,能有效地增强肾气。还提出了卫根



于下焦，养于中焦，发于上焦的论述，得出外练筋、骨、皮也是加强肾气锻炼的结论，从而达到健身的目的。劲曲蓄有余，万象皆空，体柔用刚，外圆内方，起根催梢，遇敌即攻，你漏我钻，以圈击点，以静制动，打、拿、摔、点随机应变，一惊一动，拳自无意识状态等，从而达到防身的目的。在无极理论指导下的无极八卦掌套路，演练起来刚柔并济，掌如穿梭，抽身换影，内外合一，行云流水般的高深武艺，显示出独具特色的武术艺术。

《无极八卦掌》一书的出版，必将对人们的身心健康和日常生活相信起到有益的作用。

上海民强武术协会
会长 纪铁牛
2004年3月



前 言

无极八卦掌以八卦、阴阳、经络、五行学说为宗旨，以无极天地黄内外合一练功图为人本；以无极之体运无极之圈，脚踩八卦，手捧太极，动作以意带形，形为意用。是由八字，八方，八形，八身，八步，八式掌，八力，八合与行庭功法结合组成以变换行为为中心，以掌术为主体的武术套路或一种武术锻炼方法。

无极八卦掌以《庭道图》学说为人本，以神主导精气、血气的互根互用和消长转化；运用八卦、阴阳、五行、易变之理和八形的特点，注重卫气对筋、骨、皮的主导作用，达到内外合一。口诀云：“气到丹田宿庭道，直拔天黄贯地黄。黄合督任通经脉，三环圈动精气神。起根催梢明三节，导气通血达四梢。坎离交媾内外合，恬淡虚无真气从。”可知无极八卦掌偏重于以精化气，以气化神，以神化虚。始终以“混沌虚空”为精义，采先天自然之气，调后天纯阳之精，返本还原，炼神还虚。内涵：气、欲、形。通过灵感思维和反复练习，使气循经沿脉，遍及周身，去驱动四肢躯干，达到“虚无根蒂固，无形无象境”。即《庭道图》学说合天地造化之精而生黄，黄又统驭阴阳而改造自我。顺先天自然之气，中庸而达致中和。孟子所谓“直养而无害”皆此气。调后天之精，以生养神。神统精



气，通过环圈周而复始，易变无止无垠，以达营卫气血、平衡阴阳、延年益寿、易变筋骨、强壮体魄之目的。化后天之力，运先天之气，体柔用刚，功力术变，周而复始，无穷无尽。

无极八卦掌练功，包含着“天人合一”的练功观。荀子曰：“天地合气，命之曰人。”“人身阴阳五行之气，上通于天。”“天气通于肺，地气通于嗝，风气通于肝，雷气通于心，谷气通于脾，雨气通于肾。”人是自然的一部分，能同大自然进行一种非常态的物质、信息和能量的交换。这种交换是通过辩证的转化而达到的。这是一个由“有”到“无”，再由“无”到“有”的转化过程。同样的，修炼无极八卦掌也是一个长期的实践过程和悟悉过程。通过这个过程使无极八卦掌达到圆力旋转，变化自如，气贯周身，稳如泰山，动似江河，轻如燕雀，灵如猴猿，势如狮虎，身如神龙，手如熊臂，功力术变，无止无垠之境。

无极八卦掌武学认为：要将无极八卦掌武学用于无极八卦掌练功。人体犹如站在太虚，脑际无所思，心中空空如也，即为无极体。无极圈乃阴阳之母，是“混沌虚空、无私无义、无我无他、无形无象”境界中精、气、神的圆圈。无极生太极为“鱼目混珠”，在人体即为腰。太极生两仪即为两肾。两仪生三才即天、地、黄。天者阳，地者阴（即合阳脉、阳经、阴脉、阴经）。黄者在人体躯干正中心，由会阴穴与长强穴中间的下黄庭，气海、命门中间的中黄庭，膻中与大椎中间的上



前 言

黄庭，印堂穴与枕骨粗隆中间的黄金庭成一线。与督、任二脉相合则为天黄合一、地黄合一。神居黄金庭，通过上黄庭，中黄庭，统驭再造气精，主导气、精顺经沿脉，即为行庭功法，对练本门无极八卦掌极为重要。三才生四象为手足。四象生五行即五脏。五行生六合，即精、气、神、筋、骨、皮，也为六腑。六合生七星。七星生八卦，即乾为首，坤为腹，震为足，巽为股，坎为耳，离为目，艮为手，兑为口。八卦生九宫为九节，脚踩八卦即四面八方旋转之式，手捧太极，圆力行使，千变万化，无穷无尽。动作八形，即龙、马、鸡、狮、猿、虎、熊、燕形。八字：乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑。八方：东、南、西、北、东南、西北、东北、西南。八步：站、碾、扣、顺、转、踏、穿、赶。八身：走、视、坐、翻、闪、展、周、旋。八掌：劈、削、撩、挑、盖、扎、点、撞。八力：滚、钻、争、裹、按、弹、坐、顶。八合：肩与胯合、肘与肚合、手与脚合、眼与手合、神与意合、意与气合、气与力合、内与外合。

无极八卦掌练功强调以行庭功法来内修精、气、神，并处处重视坎、离二卦，坎、离二卦分属肾水、心火。对心火、肾水进行功能锻炼，是离卦中阳中之阴下行，坎卦中阴中之阳上升，上下交泰，由坎离而返乾坤，由后天而返先天。天地定位，返本还原。能动地把人体生命推到更高层次。

无极八卦掌重视外练筋、骨、皮。筋骨皮练功始





终围绕一个“打”字。一是要增强自身的抗击打能力；二是要增强打击对方的能力，通常称之为硬功。通过排打功，身形走圆的盘树、穿林、击打实物等，目的是锻炼人之肌肤坚韧，筋骨强劲，内脏壮实。这是人体卫气的作用。《灵枢·卫气》说：“其浮气不循经者，为卫气。”《灵枢·本脏》说：“卫在脉外。”《素问·癰论》说：“循皮肤之中，分肉之间，熏于育膜，散于胸腹。”《灵枢·本脏》云：“卫气者，所以温分肉，充皮肤，肥腠理……卫气和则分肉解利，皮肤调柔，腠理致密矣。”这说明卫气弥散运行在经脉之外，而遍及周身。对照无极八卦掌的《庭道图》学说，因卫气属阳，故卫根于下焦，养于中焦，发于上焦。就是说在上圈主宰下，起下圈，动中圈，卫气就能起根催梢，直达击点。一惊一动，卫气就能直达四肢百骸。歌曰：“力足发而骨与筋，骨中出硬筋须随。颈强来自心合力，心空行庭力发真。”

无极八卦掌技击，在“内外一致”的思想指导下，通过盘树、穿林、打沙包、对抗性练习等使听劲达到出招无有常法，随手即成招式的境界。遇敌即攻，见空即补，你强我柔，你漏我钻，以圈击点，以静制动，打、拿、摔、点随机应变。一惊一动，说有即无，说无即有，达到拳自无意识状态。

无极八卦掌是人体内部的整体观。首先，强调形神统一。形是人体组织，包括各个器官的功能。神则

是人的精神思维活动。神生于形。“人有五脏化五气，以生喜、怒、思、忧、恐”。“形具神生，好、恶、喜、怒、哀、乐藏焉”。说明精神思维活动产生于形体，不能单独存在。《大学》指出：“欲修其身者，先正其心。欲正其心者，先诚其意。”这说明了神对形的影响，“物质变精神，精神变物质”。还指出了形神的相互影响关系。无极八卦掌强调了形神的统一协调，是健康长寿的法宝。古人云，“心全于中，形全于外”，乃能耳目聪明，筋伸而骨强。“形与神俱”则能“尽终其天年，度百岁乃去”。

无极八卦掌的整体观，同时指出了形的统一是以五脏为中心，通过经络系统，“内属于脏腑，外络于肢节”的作用而实现。并通过精、气、血、津、液的作用达到机体机能的统一活动。也指出了整体与局部统一，将弥散运行在经脉之外而遍及周身的卫气，在上圈神的指导下，起下圈，动中圈，卫气则可直达击点，可见整体可以调节局部。

无极八卦掌指出了神的统一，精神思维活动带动的练功活动，统由上圈心神所主。《灵枢·本神》说“肝藏血，血舍魂”“脾藏营，营舍意”“心藏脉，脉舍神”“肺藏气，气舍魄”“肾藏精，精舍志”。《素问·灵兰秘典》说：“肝者将军之官，谋虑出焉；胆者中正之官，决断出焉。”以上圈心神，调动黄合督脉起阳经，黄合任脉下阴经，通过中圈、下圈联系一统。情

