

形意八卦掌

—— 健身与技击

宋狄雷 / 著



北京体育大学出版社

形意八卦掌

——健身与技击

宋狄雷 著

全国
与上
。9
少年

从加
八卦
卦掌

的形
本人
究会
年形
连生
年来
论研
际形
术协

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏
责任编辑 苏丽敏
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 石卫平
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

形意八卦掌:健身与技击/宋狄雷著. -北京:北京体育
大学出版社,2007. 10
ISBN 978-7-81100-810-4

I. 形… II. 宋… III. 八卦掌-基本知识
IV. G852. 16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 153326 号

形意八卦掌:健身与技击

宋狄雷 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
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	13. 25

2007 年 10 月第 1 版第 1 次印刷 印数 7000 册

定 价 25.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



2006 年 作者（左后立者）与徐连生老师在安徽合影



2006 年 12 月 安徽宿州市形意八卦掌研究会成立大会合影（作者第 4 排左 3）

作者简介



宋狄雷，男，汉族，1952年8月生于浙江省缙云县。1976年毕业于杭州大学体育系，1995年毕业于上海华东师大体育系，2004年浙江大学体育社会学访问学者，副教授。2002年任丽水师专职业技术学院体育系副主任，社会体育专业负责人，2005年任丽水职业技术学院人文艺体分院副院长。任国际形意八卦掌研究会副总教练，安徽宿州市形意八卦掌研究会理事。任中国体育科学学会会员、浙江省体育科学学会会员。从事社会体育专业教学、民族传统体育研究。近年主持省、市、院级课题4项，参与省级课题4项。在《中国体育科技》、《体育文化导刊》、《北京体育大学学报》，以及《浙江体育科学》、《中国学校体育》等刊物发表论文（著）14篇。

序

中国武术源远流长，流派纷呈，拳种丰富，风格各异，是中国传统体育文化的宝贵文化遗产。目前我国流传有序、自成体系、独具风格的拳种，据不完全统计有130余种，八卦掌就是其中的一个优秀拳种。

八卦掌始创于清末，由当时著名的武术家董海川先生所创。董海川先生授徒严谨，善于根据学者的不同特点，因材施教，加之许多弟子是带艺投师，兼学多门武艺，所传弟子各具特点，在博采众长的基础上，八卦掌形成了众多的流派，各派都继承了董海川先生的精华，但同时又体现出了其他拳种的风格。形意八卦掌就是融形意与八卦技法之精华于一体的拳种。

形意八卦掌是模仿燕、鹰、熊、猴，龙、蛇、虎、马等8种飞禽走兽的形象，利用后天八卦图的无极圈和乾，坎、艮、震、巽、离、坤、兑卦方位，以《易经》中的八卦理论结合八卦掌的套路，按一卦变八卦，八八六十四卦的变象，推演成一掌化八掌，八八六十四掌，远取诸物，近取诸身，取象命名组成形意八卦掌的套路。其形意八卦掌方位，取象、性类诸合成八大掌法。形意八卦掌内容丰富，包括套路（八大掌、三十六飞掌）、器械（刀、枪、剑、棍及短兵器）、桩功、排打对练、散手技击和形意八卦掌“百练不如一走”的走圈健身方法，以及盘膝静养气功等。



2006 年 12 月 安徽宿州市形意八卦掌研究会成员合影（作者第 3 排左 2）



1986 年 徐连生老师与作者（左 1）在浙江省丽水南明山合影

目 录

第一章 形意八卦掌概述	(1)
第一节 形意八卦掌简介	(1)
第二节 八卦论	(2)
第三节 形意八卦掌方位图与八卦的关系	(3)
第二章 形意八卦掌健身理论	(5)
第一节 形意八卦掌健身的原理	(5)
第二节 形意八卦掌健身的特点	(7)
第三节 形意八卦掌的健身功能	(9)
第四节 形意八卦掌的体育疗法	(12)
第三章 形意八卦掌——医疗体育	(19)
第一节 形意八卦掌练习对冠心病的治疗作用	(19)
第二节 形意八卦掌练习对糖尿病的防治作用	(21)
第三节 形意八卦掌练习对高血压的防治作用	(22)
第四章 形意八卦掌健身与导引	(25)
第一节 形意八卦掌旋转呼吸法	(25)

第二节	形意八卦掌技击养身呼吸法	(26)
第三节	形意八卦掌修身盘膝练习	(28)
第四节	内外修身练习“中脉存想”的功效	(31)
第五章	形意八卦掌与现代健身	(36)
第一节	形意八卦掌的健身练习	(36)
第二节	形意八卦掌动静功法	(39)
第六章	形意八卦掌基础练习	(42)
第一节	形意八卦掌掌形	(42)
第二节	形意八卦掌转圈换掌练习	(45)
第三节	形意八卦掌的腿法、步法练习	(47)
第四节	形意八卦掌的功架练习	(49)
第五节	形意八卦掌桩功练习	(51)
第六节	形意八卦掌抗击打能力练习	(54)
第七节	形意八卦掌拍打整理练习	(79)
第七章	形意八卦掌技击技术	(83)
第一节	燕 掌	(83)
第二节	鹰 掌	(87)
第三节	熊 掌	(91)
第四节	猴 掌	(101)
第五节	龙 掌	(109)
第六节	蛇 掌	(117)

第七节 虎 掌	(125)
第八节 马 掌	(138)
第八章 形意八卦掌技击方法运用	(145)
第一节 燕掌、鹰掌技击使用方法	(145)
第二节 熊掌、猴掌技击使用方法	(153)
第三节 龙掌、蛇掌技击使用方法	(165)
第四节 虎掌、马掌技击使用方法	(172)
第九章 形意八卦掌技击理论	(177)
第一节 形意八卦掌技击的劲力特点	(177)
第二节 形意八卦掌的腿法特点	(188)
第三节 形意八卦掌掌法特点	(190)
第四节 形意八卦掌技击的步法特点	(191)
第十章 形意八卦掌健身与技击的现代发展	(193)
第一节 形意八卦掌健身与技击研究发展现状	(193)
第二节 形意八卦掌“落脚”加拿大卡加利城	(194)
第三节 形意八卦掌——竞技体育的可持续发展	(195)
主要参考文献	(197)
后 记	(199)

第 形意八卦掌概述

一 章

第一节 形意八卦掌简介

八卦掌这一传统拳术，唯起源难以考证，而它独特地运用了道家的乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑，却可追溯到二千多年前的周秦时代。相传八卦掌在清朝中叶道光年间至清朝光绪年间的北京地区最为流行，其主要传播人为董海川。

董海川先生授徒严谨，善于根据学者的不同特点，因材施教，所传弟子各具特点，加之许多弟子是带艺投师，兼学多门武艺，在博采众长的基础上，形成了八卦掌众多的流派。现在许多八卦掌的流派中，各派既继承了董海川先生的精华，同时又体现出了其他拳种的风格。

形意八卦掌，据《中国武术大全》记载：“形意八卦掌是近年见传的一种八卦掌练习法。传自任定财，其师张占魁，本从师刘奇兰，精形意拳，后又拜入董海川师门，得八卦掌窍要。形意八卦掌包括燕掌、鹰掌、熊掌、猴掌、龙掌、蛇掌、虎掌、马掌等8掌。主要步法为趟泥步。身法有翻、滚、占、扭、展等。腿法有旋风摆腿、盘旋侧身腿、连环腿、蛟龙翻身暗腿、大蟒回首腿、旋风赶月腿等。任定财先生生于1884年，江苏江都人，他青年时代在上海、南京、山东、天津等地以商

为业，晚年在家乡逝世，享年76岁。

据徐连生老师回忆：任定财先师以商为主，练习拳术是先师个人的爱好，从不在外设场教拳，因而知道先师练拳的人甚少。在先师有生之年与姜容樵先生有关往来为数也不多。先师由于商务忙碌，不可能下场和众人一起练习，只好请张占魁先生到住所教学，就这样断断续续跟张占魁先生在天津和上海等地学习八卦掌和形意拳。先师总共收了6个入室弟子，他们的父辈都是先师商务上的朋友。先师住所宽敞，有花园专供练习。在我记忆中，有几次姜容樵先生到我们练习的地方笑着对我们说：“这是‘闭门传艺’啊！”随着上海解放，“公私合营”，“三反五反”和各项政治运动，先师便更少出门。形意八卦掌是先师在八卦掌的身法、步法和腿法的基础上采用8种飞禽走兽之形态，借助中国道家的后天八卦方位进行左右旋转组合而成的形意八卦掌套路。它重于意、气、力三方面的修炼，使人体与精神达到高度和谐统一。

第二节 八卦论

“八卦”是我国古代朴素的唯物主义自然观，是古人仰观天上星辰的移转，风雨晦明的变化，俯察地面草木的荣枯和各种鸟兽的生活情况与地理环境之间的关系，近的体验到人体的生理变化，远的更探索了宇宙万物的变迁，再把这些观察结果归纳起来，画成八卦符号，用来说明自然界一切事物间的演变及其相互关系，同时又从构略了日、月的东升西落，出没升降所构成的昼夜循环，气候的寒来暑往，温凉递变所形成的四时、八节……

由此而知“八卦”是古人用取类比象的方法，以“阴阳五行”为核心，解释事物运动、变化联系规律说理记载的工具，它是用“—”和“--”为基本符号。“—”为阳的象征；“--”为阴的象征，两种符号是相互矛盾又相互依存的。道家用三个符号构成一组，其构形有以下各组：“☰”为乾组、“☷”为坎组、“☲”为艮组、“☳”为震组、“☴”为巽组、“☵”为离组、“☶”为坤组、“☱”为兑组，共8组。

其组名乾，三连为天；坎，中满为水；艮，覆碗为山；震，仰盂为雷；巽，下断为风；离，中虚为火；坤，六断为地；兑，上缺为泽。

其组方位：乾，西北方位；坎，正北方位；艮，东北方位；震，正东方位；巽，东南方位；离，正南方位；坤，西南方位；兑，正西方位。

四正隅组：震、离、兑、坎（即正组）。巽、坤、乾、艮（即隅组）。

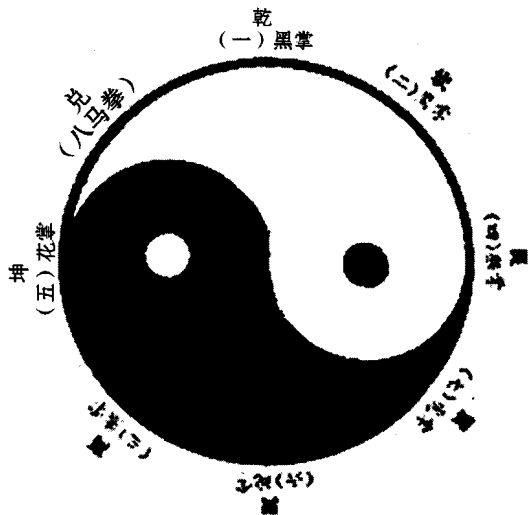
八卦诸合组：四正、四隅都分别处在同等距离环形圆圈上，其圈容纳头尾相连的阴阳鱼。

五行组：东为木，南为火，西为金，北为水，无极圈中为土。

第三节 形意八卦掌方位图与八卦的关系

初学形意八卦掌套路时，每一掌都需在“乾卦”处练习。等8掌套路练熟后，每一掌可按照“八卦方位图”顺序来转圈换掌练习（见下图）。在套路练习时，采用趟泥步逐渐把圆圈放大或缩小，随意而定。左旋时意守“丹田”，右转时意守“命门”。沿一个方向旋转数圈，根据本人转圈体力的大小自由掌握换势。一般来说，换势后呼吸频率有所加快，经过数圈旋转下来后，呼吸频率逐渐趋于平稳，再进行换势。

形意八卦掌是模仿燕、鹰、熊、猴、龙、蛇、虎、马等8种飞禽走兽的形象，利用后天八卦图的无极圈和乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑卦方位，以《易经》中的八卦理论结合八卦掌的套路，按一卦变八卦，八



八六十四卦的变象，推演成一掌化八掌，八八六十四掌，远取诸物，近取诸身，取象命名组成形意八卦掌的套路。其形意八卦掌方位，取象、性类组合成8大掌法。

燕 掌：卦取乾卦为天象，方位西北，物取燕形掌式。燕性温和，有落沾抄水之势，追随之能。

鹰 掌：卦取坎卦为水象，方位正北，物取鹰形掌式。鹰性凶猛，有盘旋滑翔之势，抓拿之能。

熊 掌：卦取离卦为火象，方位正南，物取熊形掌式。熊性威厚，有坐洞探掌之势，勇夫之能。

猴 掌：卦取艮卦为山象，方位东北，物取猴形掌式。猴性机灵，有猿猴摘桃

之势，守物之能。

龙 掌：卦取坤卦为地象，方位西南，物取龙形掌式。龙性玲珑活泼，有蛟龙戏水之势，飞腾之能。

蛇 掌：卦取巽卦为风，方位东南，物取蛇形掌式。蛇性柔钢活泼，有大蟒翻身之势，伏草之能。

虎 掌：卦取震卦为雷，方位正东，物取虎形掌式。虎性勇猛，有抖毛壮威之势，降百兽之能。

马 掌：卦取兑卦为泽，方位正西，物取马形掌式。马性猛烈，有闯槽之势，踢蹄之能。

第 形意八卦掌健身理论

二 章

中华武术源远流长，是中华民族文化中的一支奇葩，流芳至今，显示出了东方文化的特有魅力，吸引着无数中外学者为之倾倒。中国武术及气功的论理思想是在儒家仁义精神基础上，既融汇了佛学禅宗的“持戒”、“悟性”及慈悲胸怀，又以道家的“虚静”和“归一”修身养性来调合，深刻地反映了中华民族的善良、诚信及热爱和平，处处表现着我们这个仁义之国，礼义之邦的民族特征，从而形成了习武者重传统、重经验和尊师爱徒的人伦观念。

第一节 形意八卦掌的健身原理

太极拳、八卦掌和形意拳，在总体上来说，不是气功，乃是三大派别的拳术运动，但却有一点共通的是运动柔和自然，要求形体舒畅安静，使动作与意念、呼吸加以互相贯通。因此，在中华武术中被称为“内家拳”，可以配合气功中的“动功”来锻炼，有些内容也可融汇到气功中的“静功”来练习。古人云：“动静不失，人所易明，动静互根，人多不觉，天运行，动也；而四方不移，四序不乱，静主焉，地持载，静也；而人物代谢，五宝环生，动使焉；日月盈亏而终归圆满，星宿飞度而终归本位，胥不外动静互根也。而人亦何独不然！”又云：“修士既讲求

此道，最宜先明动静之理，动静之用，动静互根之法，动静互根之效，方可入门。使动而不静，如浮萍飞羽，无所定止，精必耗，气必摇，而神必茫。静而不动，如朽木死灭，毫无生机，精必顽，气必馁，而神必倦。”

形意八卦掌的“动”、“静”功法锻炼，对人体的好处可以说是“内外兼修”，注重于养生修炼，深受广大群众喜爱，不论男女老少，都能进行演练。久练形意八卦掌，可使人感到头脑清醒，纠正人体的“阴阳二气”、“拨正五行”，补先天不足、后天亏损，使人精力旺盛，延年益寿。

中医、武术和气功，简称为“唯象科学”，与其他文化一样，有本身的传说和历史，更有其理论和实践。它的理论思想源于《周易》一书，这是一部古典经书，纵横我国五千年的历史文化和科学成果。其中蕴藏着丰富的“经验性理论”，涉及范围相当广泛，其中包括军事学、宗教学、医学、文学和数学等。主要宗旨从“原则性决策”或“经验性预测”而称著于世，广泛地被人类应用着。“周易”的预测理论很是复杂深奥，演算工具与表达记号刁难。按照阴阳二性的不同编排及组合，得出不同的预测和决策，具有唯物辩证思想观念。“唯象科学”便是根据这种预测的原则性演变发展而来。以现代科学语言来说，就是预测具有“旷模糊性”，而预测演算却具有“精确性”。

虽然如此，功夫学也是一种模糊对应的组合关系，例如：中医药物学的分配比例，便是一种对应的组合关系；穴位点刺便是一种单对单的对应关系；肌肉神经按摩则更是一种模糊群的对应关系，因此，“模糊理论”就是“经验理论”。而“经验传授”比文字“记号传授”较容易为人们所接受。武功学与道家、儒家及佛家的修身养性理论和实践，有着不可分隔的密切关系，与历史性和地域性的因由，武功学也应归类于宗教的发展。所以，武功学发展至今，是人体学在模糊经验中的最高体现。武功学在历史上始于宋朝，历经元朝、明朝，至清朝已形成规模，分为5大拳派，包括少林、武当、峨眉、崆峒和昆仑，成为中国特有的武功学，其中包含药物学和纯气功学。但是，作为武功学，在漫长的岁月中，往往使人觉得神秘和模糊。因为，真正的武功，乃是集武术与气功于一体，且专注于“内气”修炼，并结合运动；药物和营养而使之成为一种特有的“功”、“气”、“力”和“意”之集合修炼，既可以养身、技演，又可以搏击等。

第二节 形意八卦掌的健身特点

一、修身养生，动静兼顾

人类是宇宙的过客，支持人体生存的“健康”，也是时去往来的客人。虽然健康蕴藏在人体各种器官中，然而，其行动无不受到人类的控制，要使之长期裨益于人体，协助人体生存，那便需要造就及拟定一个办法，把“健康”挽留下来。这个办法，便是“外练筋骨皮”以加强体能之提高和“内练一口气”以充沛脏腑之功能。强固筋骨而体动者为“动功”，注重养气而静心者为“静功”，故曰“旷气功为武术之体，武术乃气功之为用”二者为一，相倚而不相违。八卦掌的左右旋转走圈运动，是人体内外的“动”和意念内守的“静”两者合而为一，从而调节和支配神经系统，配合机体在独特左旋右转方式下，产生的脏腑内在功能变化。这种变化，是机体的一种“动”和“静”互相传递和循环的形式。“动静”相错，相互为用，为促使人体大部分机体细胞群，随外在的“动”而达到正常裂变的良性循环，从而保证人体健康，延年益寿。

二、因人而异，动静适宜

生命在于运动，运动才能开发人体的潜在力量。人们自身如果加上因人而异的静养生息和贮藏能量的方法，方能印证古人所说的“法于阴阳，和于术数；吸天阳以养气，饮地阴来养血”。人的机体像一盏燃烧着的灯，“外练筋骨皮”是设法使“灯油”不能凝固下来而竭力地把“油”氧化烧罄；“内练一口气”则是全力以赴，“贮藏油量”，而把“灯油”的燃烧放缓，使人体这盏“生命之灯”点亮的时间更为长久。生命在于运动，对那些不是经常运动和大量使用脑力者来说，是行之有效的，其道理是由于不运动时，肺的功能得不到充分利用，大部分肺气泡因长期弃置不用而萎缩。同时，由于不运动，人体大量毛细血管处于无血或淤血状态，使肌肉处于饥饿状态，从而使各种脏腑功能过早衰败。但是，对于那些依靠体力的劳动者则也许行不通，因为一天工作下来，已经十分疲惫，若然需要运动，那便等于“大量耗油”，使他们那盏“生命之灯”会更快速地熄灭。倘若给予安排一套“八卦掌养生计划”，即个人运动、静养生命延缓的“处方”，其中包括食疗营养及经络的点刺推拿，那么，这盏“生命之灯”的燃烧亮度便会持久。