

八卦掌习练窍要

张茂华 著



人民体育出版社

八卦掌习练窍要

张茂华 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

八卦掌习练窍要/张茂华著. -北京:人民体育出版社,
2007 (2008.9.重印)

ISBN 978-7-5009-3248-2

I. 八… II. 张… 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 115940 号

*

人民体育出版社出版发行
北京市昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 7 印张 154 千字
2008 年 1 月第 1 版 2008 年 9 月第 2 次印刷
印数: 5,001—8,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3248-2

定价: 17.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

内 容 提 要

本书是作者几十年来练习八卦掌的心得体会，主要介绍练习八卦掌应该注意的地方、容易出现的毛病及其纠正方法等，这些问题正是练习八卦掌的诀窍。古人云：“拳术虽真窍不真，费尽心血枉劳神。”但由于八卦掌先辈们珍爱绝艺，且受门户观念的影响，大都“秘不外传”，使得八卦掌这一宝贵功法扑朔迷离，世人不得见全貌。近年来，许多八卦掌名师打破门户之见，著书立说，世人才能够在理论上较多了解八卦掌的内容。但由于大多数作者受文化知识的限制或受“艺不轻传”等思想的影响，出版的八卦掌书籍大都是讲八卦掌的基本练习方法和介绍某个套路，而对练习八卦掌的诀窍大都没有讲，即使有的书上讲了一些理论，也是藏头露尾，没有作深入细致的全面的讲解。作者没有门户之见，善于用科学理论深入浅出地讲解八卦掌功理功法。本书所讲的内容是其他书没有讲过的东西，是实实在在的练功诀窍，所介绍的练习方法是经过教学检验的，没有隔山打牛、意念制动等神乎其神的东西。

本书不仅是学习八卦掌的朋友难得的指路明灯，也是练习八卦掌的朋友攀登武术高峰的轻便绳索，同时还是所有习武者珍贵的参考书。书中讲的知识和武学思想不局限在八卦掌这一拳种里面，是以八卦掌为依托，全面介绍武术的宗旨和练武术的目标、方法、练功需注意的事项等。

序 一

张茂华 贤契：鲁，枣庄市人士，枣庄八卦掌专业委员会会长，系八卦掌“永”字辈第五世门人。1985年左右为寻八卦掌根源，不远千里来北京拜访八卦掌研究会创始人、三世宗师、吾师李子鸣先生。吾师问明来意，热情招待，为茂华先生写信引见来我处学习八卦掌，从此建立了师生之源。一教一学，来来往往，瞬间二十余载。茂华先生心胸豁达，逐渐把好友领入师门，带领师兄弟们刻苦练习八卦掌功法，在枣庄市把八卦掌推向了一个高潮又一个高潮，遂在“五区一市”发展到两千人左右。在大好的形势下，在枣庄市体育总会的大力支持下，茂华先生创立了枣庄市八卦掌专业委员会，并担任了会长。2000—2004年多次带队参加各种武术比赛，均取得了优良的成绩。同时，两次举行了枣庄地区八卦掌专场比赛大会，为人民的身体健康、为八卦掌这一传统武术的发展作出了很多的贡献，也展示了茂华先生的组织才能和智慧。

茂华先生著书，总结练武体会、八卦掌应用之法、习武之道、做人之理，为八卦掌门一大幸事。八卦门人如都能像张茂华一样，八卦掌这一优秀武术文化国粹，一定会更快地

飞速发展。望同门学之、贺之，为师兴之；也希望贤契戒骄戒躁、再接再厉，为中国武术这一中华瑰宝，为八卦掌作出更大贡献。

为师用一个谢字，贺之，用“学后而知不足”鞭策自己。切记！

应邀写序 以上当否

师 王桐 书于北京

2006年6月

注：王桐先生为八卦掌、形意拳名家，北京市政协委员，时任国际八卦掌联谊会干事长，北京市八卦掌研究会顾问，北京市形意拳研究会副会长、秘书长。

序 二

张茂华先生《八卦掌习练窍要》付梓之顷，嘱为一序。余以同门同志之谊，幸获先读。欣见其文笔流畅，风格清新，功力扎实，方法独特，对八卦之习者以修乐行实有裨益。谨此，乐为之序尔。

张茂华先生自幼习武，精通少林、梅花、太极、形意等拳种。1976年始习八卦，先后师从杜兴启、朱柏林，后拜京城八卦名家王桐先生为师，经多年研习苦修，以至功理掌法造诣颇深，不仅屡获全国及省市大奖，还参与编辑《中国民间武术家名典》，主编《八卦掌浅说》，并在《武魂》《中华武术》等杂志上发表论文十多篇，其影响之深远，引之国内外习武者趋之若鹜，恳请赐教。

古人云：“拳术虽真窍不真，费尽心血枉劳神。”八卦掌是中国武苑中的一朵奇葩，它一经问世即引起轰动，其技艺、功法刚柔并济，美轮美奂，令习武者心驰神往。但受门户观念的影响，八卦功法一直沿袭“秘不外传”之训，致其扑朔迷离，世人窥其斑而不见全貌，习武之人难取真谛。近年来，虽有八卦名师打破门户之见著书立说，但也只是对基本习法和个别套路进行介绍，理论性、系统性尤显不足。

《八卦掌习练窍要》一书，是张茂华先生融合自己三十多

年习武经验，以八卦掌理论及习武心理学介入理论为基础，以诠释理论为主线，以解读诀窍为重点，系统论述了八卦理论，介绍了武术宗旨，提出了练武目标，澄清了误区观念，深入浅出地讲解了八卦掌功理掌法。其最大特色是融理论性与操作性于一体，摒弃了隔山打牛、意念制动之玄，实为八卦之习者必备之书。

“请君莫奏前朝曲，听唱新翻杨柳枝”。张茂华先生现为高级讲师，三十多年来，工作习武相得益彰。特别是近十年来，他不动声色地让一篇篇文章登上国内外众多武林报刊，文稿中那流畅的笔触和别具一格的意蕴，显示了作者的素养、功底和实力。继十年前出版的《八卦掌浅说》打动我后，《八卦掌习练窍要》的分量与潜势再一次撞击我的视膜与心扉，从而使我对其下一部《八卦掌技击术析解》一书，寄予厚重期许。

山东省枣庄市人民政府副秘书长 马守玉
枣庄市八卦掌协会名誉主席

目 录

第一节 八卦掌步法窍要	(1)
一、趟泥步	(1)
二、扣、摆步	(4)
三、急行步	(4)
四、连跟步	(5)
五、交换步	(5)
六、侧闪步	(6)
第二节 八卦掌掌法窍要	(7)
一、穿掌练习法	(7)
二、定式掌	(8)
三、八卦定式掌习练窍要	(12)
四、托物练习增力气	(13)
第三节 八卦掌套路	(14)
一、八卦掌掌谱	(14)
二、八卦掌练习图解	(15)
第四节 八卦掌拳理	(68)
一、八卦掌是刚柔相济的拳术	(68)

二、八卦掌是怎样气沉丹田的	(69)
三、八卦掌技击特点	(71)
四、八卦技击术中的动量因素	(75)
五、八卦连跟步的妙用	(77)
六、八卦掌的“寸劲”与“暗劲”	(78)
七、八卦掌的爆发力	(80)
八、八卦掌的本能养成	(82)
九、八卦掌的鞭梢力	(84)
十、八卦掌的后发先到	(85)
十一、八卦掌的模拟训练	(87)
十二、技击中的步法	(89)
十三、八卦掌的不招不架	(89)
十四、八卦步与八卦腰	(91)
十五、八卦掌重视本力的练习	(92)
第五节 八卦掌与健身	(95)
一、八卦掌的特点	(95)
二、八卦掌是练习关节的好功法	(100)
三、八卦掌名家的长寿之道	(102)
第六节 八卦掌释疑	(105)
一、武术用力与劳动用力	(105)
二、意与力的关系	(108)
三、意与活动的有机关系	(110)
四、四两拨千斤的力学分析	(112)
五、力是练出来的	(113)
六、功夫好练，拳理难明	(115)

七、学习套路的意义	(117)
八、圈多大为宜	(120)
九、弧线与直线	(120)
十、练习的拳种越多越好吗?	(121)
十一、练武术与个头大小有关系吗?	(125)
十二、怎样看待练武术的成果?	(126)
十三、道不远人	(130)
十四、拳师生病也需找医生	(134)
十五、八卦掌有绝招吗?	(135)
十六、习武也要选老师	(137)
十七、民间拳师与散打队员	(141)
十八、八卦掌共有几卦?	(143)
十九、八卦掌失传了吗?	(145)
二十、值得推崇的武学思想	(148)
二十一、八卦掌与《周易》有无关系?	(154)
第七节 八卦掌杂谈	(157)
关于“八卦”拳名考略	康戈武 (157)
“八卦掌”名溯源	康戈武 (158)
灵活多变的八卦手形	(159)
八卦独门器械——鸡爪阴阳锐	(161)
奇异兵刃七星竿	李子鸣 (163)
八卦掌文史概论	王 桐 (165)
八卦掌手眼身法步之特点	王 桐 (172)
谈谈梁式八卦掌	王桐 李功成 (174)
八卦掌应保持自己的风格	(178)
八卦掌的溜臀坐胯	(179)

练习八卦掌常出现的毛病	(180)
缅怀李子鸣先生二三事	(183)
枣庄武师知多少	(185)
我是怎样热爱八卦掌的	(188)
八卦掌是科学的拳术	杨学峰 (191)
练习八卦掌可以陶冶情操	曹士永 (195)
谈谈八卦掌的脚法	于保启 (196)
是学问就要精研细求	朱邦俊 (198)
八卦掌名师张茂华先生	施洪许 (201)
浅谈八卦掌技击术	刘真荣 (203)
八卦掌之硬功	刘真荣 (205)
硕士生谈八卦	秦 磊 (207)
跋	(210)

第一节 八卦掌步法窍门

一、趟泥步

趟泥步是八卦步中最基本的步，是八卦掌特有的练习方法。练习趟泥步对健身和技击都有重要作用，因此，练习八卦掌者必须先练习好趟泥步。

走好趟泥步要注意以下几个方面。

（一）起平平落

人平常走路是脚后跟先离地，逐步过渡到脚前部，落地时也是脚后跟先落地，然后逐步到脚尖。八卦趟泥步是“坐着走”的，要求脚离地后立即端平，使脚底与地面平行，落地时整个脚底一起落地。不能脚后跟先落，也不能前脚掌先落。有些书上讲“趟泥步要平起平落”，不允许“揭底亮掌”。这种要求是过分的，一般情况下也做不到。这是人的生理结构决定的。如果一定要这么走，那么人只有在慢走且走小步时才能做到“平起平落”，人在大步快速行走时必定脚后跟先起，所以“平起”是不能做到的。但可以做到“起平”，就是起脚的时候，先起脚后跟，待脚离地后立刻把脚底端平，使鞋底与地面平行，而不是让脚尖指向地面。这种走法在开始练习的一段时间里有些别扭，小腿前面的肌肉会痛，练习一段时间就好了。

八卦趟泥步练习日久，形成自然，移动脚时总使脚底面离地少许，且平行地面整体移动。这种走法移动步子快，省去了“脚后跟先落地然后过渡到全脚底落地”所用的时间，哪怕是这段时间很短，也应该节省。

（二）擦地而落

脚离地以后脚底平行地面前进，保持离地面约2厘米，在落地时脚底沿地面摩擦前进一段距离后再落实。

开始练习的一段时间里，摩擦的距离一般在5~8厘米，练习日久可逐步变为1~3厘米。如果在地毯上练习或在草坪上练习也可只平落而不向前摩擦。这种练习方法主要是练习两腿的虚实变换，在脚前进到落实的一段时间里，人体的重量都在着地的那条腿上，在摩擦前进的过程中，人体的重心仍在后腿上，直到前脚落实后重心才能前移。如果移早了，前脚就不能擦地前移了。这种练法是很吃力的，开始很不习惯，练习多了也就好了。许多人说八卦掌难练，就是因为他们没有认真练下去，练了几天腿疼了就不练了。其实腿疼是劳累造成的，不必退缩，哪个地方疼哪个地方得到了锻炼。经过两三个星期的疼痛之后就不疼了，腿也有劲了。八卦步对提高腰腿力量是很有好处的，凡练过八卦趟泥步的人都有这样的体会：经过二十天到一个月的练习之后，腿不疼了，人感觉自身体重减少了（实际上没有减少）。常年练习八卦趟泥步的人走路既轻又快。

（三）落脚顶膝

当前脚落地后，应立即顶膝。顶膝有以下作用：一是保持上身高度不变，避免行走时的起伏。有的人走趟泥步时忽高忽

低，毛病就出在没有顶膝上。二是及时顶膝可以保持前进的速度，避免前脚落地给前进带来阻力。三是保护膝部。腿在快速前进中，脚落地停止运动，而身体还在前进，大腿和小腿之间的接点膝部就容易挫伤。如果你能够做到及时顶膝，不仅能够保持上身运动的连续，还可以避免膝部挫伤。

（四）后蹬前驱

走趟泥步要注意用后腿蹬地送前腿。后腿是动力，前脚如推土机的推铲。趟泥步是后腿推动身体前进，身体促前进的大腿，大腿促小腿和脚前进的。走对了就有一种不可阻挡的力量，周身一体。在开始练习走趟泥步时，不要急于求成，步子不要大，速度应慢一些，待练习一段时间以后，步子可逐步加大，速度也可逐步加快。年轻人练习趟泥步应注意下坐，上身平稳，不要有起伏，不要低头弯腰。初练趟泥步时容易上身后仰，应注意纠正。

（五）落地生根

趟泥步要求脚落地以后全脚掌与地密合，像吸盘一样吸在地面上，就像树生了根一样稳固。开始练习趟泥步容易出现脚尖或前脚掌先落地的毛病，还会出现脚落地后再次移动或碾动的毛病，尤其是远离圆心那条腿迈出去将要落地时，近圆心的那只脚容易碾动，这是踝关节没有松开造成的。只要你注意了这些地方，练习日久形成正确的习惯就好了。

（六）两腿如剪刀、迈步如穿针

老年人走路，两腿之间有十多厘米的横向距离，并且脚尖向外展成倒“八”字，迈步时不是脚尖向前，而是内踝向前，

民间说这是“对脚板”。老年人走路还有一个特点——步子小。小孩走路则不同，他们是两腿摩擦前进，没有横向距离。八卦步要求人像儿童一样行走，不留横向距离，两腿如剪刀。剪刀如果“松了口”就不能剪东西了。还要注意剪刀如果“紧了口”也是不好用的。有些人走趟泥步时“口太紧”，走不了多久就把内踝摩擦破了。八卦趟泥步的另一个特点是迈步如穿针。脚尖是“针尖”。用脚大趾领进，只有这样走才符合趟泥步的要求，才能走出趟泥步的风格。

走趟泥步可以沿直线走也可走圆圈，但大多数人采用走圆圈。走圆圈要注意左转和右转的圈数应大致相等。中医理论要求，人体应“阴阳平衡”“水火既济”，否则人容易生病。

二、扣、摆步

脚在落地时内旋，落地以后两脚尖距离小，这种步叫“扣步”；脚在落地时向外旋，落地以后脚跟离另一只脚尖近，这种步叫“摆步”。练习八卦掌在转身时用扣步或摆步，不做原地拧转。歌诀中讲：不扣步兮莫回瞧。

三、急行步

急行步是快速行走的步子，不像趟泥步那样规范，也没有一定的行进路线，但与趟泥步的大部分要领还是一致的。急行步可以走直线，也可以走圆，还可以随意行走，但不是小跑。这和竞走不同于跑步是一样的。跑则气上提，走则气下沉。如

果说趟泥步侧重练习沉稳，培养丹田气，那么急行步则侧重灵活、快速，二者都要练习好。

四、连跟步

自然站立，两脚前后相距一小步，如右脚在前则右手前伸，胳膊为大弧形，松肩坠肘，右手心向前，指与鼻同高；左手放在右肘里侧。左脚蹬地送右脚前进一步，左脚快速跟进一步，保持进步前的架子。前脚要铲进，后脚跟步要快要平落。反复练习，到场地那头转身，把左脚放在前面，再反复练习。这就是所谓的“欲进先进前脚”。

上面说的是前进中的连跟步练习，下面介绍退步中的连跟步练习。保持进步时的架势不变，如右脚在前，左脚在后，则右脚蹬地送后面的左脚向后退一步，右脚快速后退一步，保持原来的架子不变。左脚后退时要提脚跟。如此反复练习，转身后再把左脚放在前面，再反复练习。这就是所谓的“欲退先退后脚”。

连跟步是八卦掌技击中常用的步法，要多加练习。注意前进时后腿向后蹬送前腿，后退时前腿向前蹬送后腿。开始练习时步子可以小一些，练习日久步子可以不断增大。八卦掌、形意拳都重视连跟步的练习。

五、交换步

交换步的预备势与连跟步相同，如右脚在前，动作时左脚