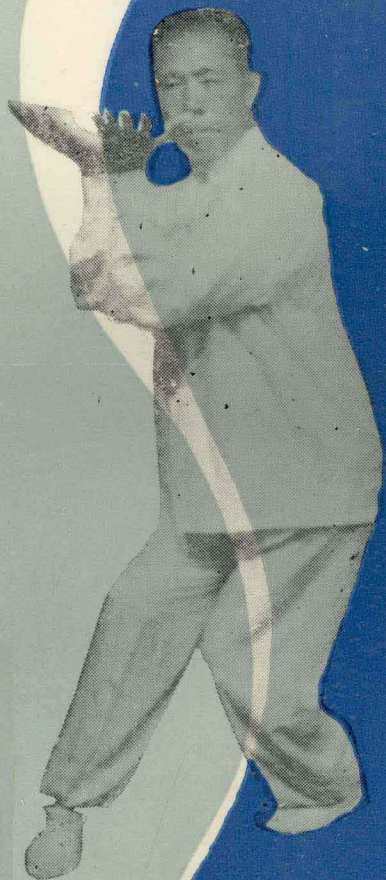


# 八卦掌



刘景良  
李宗权 著  
张 杰

文化艺术出版社

# 八 卦 掌

刘景良  
李宗权 编 著  
张 杰  
刘兴汉 审 校  
罗 英 绘 图

文 化 艺 术 出 版 社

(京)新登字140号

八 卦 掌

刘景良

李宗权编著

张 杰

\*

文化艺术出版社出版

(北京前海西街17号)

新华书店北京发行所经销

华昌印刷厂印刷

\*

开本787×1092毫米 1/32 印张4.25 字数91,000

1992年9月北京第1版 1992年9月北京第1次印刷

印数0,001—8,000册

ISBN 7-5039-0993-5/G·133

定 价, 2.80元

## 前 言

八卦掌是我国传统武术中一个风格独特的流派。它以《周易》的基本思想为指导，以内气锻炼为核心，包含丰富精深的掌式、器械及散打技击套路。久练八卦掌，不仅可以祛病延年，达到健身、强身、防身的目的，而且是一条学习《周易》并运用《周易》的基本理论对宇宙、自然、社会及人体进行深入的哲学体察，从而实现全面修养身心的捷径。熔武术、气功、哲学于一炉，这就是八卦掌的独特之处。应广大武术、气功及哲学爱好者的要求，我们特请刘兴汉老先生为审校、刘景良先生为主编写了此书。兴汉老人年逾八旬，是八卦掌第四代正宗传人，现任北京八卦掌研究会常务理事、北京技击协会顾问，北京市神州武馆、湖南省长沙市湘威武馆、福建省福州市武馆、河北省涿州市神州武馆顾问，北京天坛八卦掌辅导站负责人。他主编的《游身八卦连环掌——健身篇》（1986年人民卫生出版社出版）受到广大读者的热烈欢迎，已出六版。兴汉老人幼承家学，1925年拜八卦掌三代名师刘斌为师，并得到姬凤翔、王丹林、孙录奎等人的悉心指点，武德高尚，武气精纯，桃李满园，影响远及海外。美国洛杉矶市形真拳馆馆长J.D.Bracy（卜瑞喜）先生即其入室弟子。刘景良先生是兴汉老人大弟子，云

南省一级拳师，省政协副主席、顾问。1980年在全国民间武术交流会上获八卦转刀表演奖，1983年获“全国优秀辅导员”称号。担任本书副主编的李宗权先生曾获国家高级教练称号，原任北京市体育运动学校校长，现任亚运会筹委会办公室主任助理。张杰先生是中国艺术研究院副教授、武术史及武术理论家、人体文化学家。二人均是兴汉老人入室弟子、八卦掌五代正宗传人，有着丰富的实践经验和理论造诣。

本书包括：八卦九宫连环步、八卦子午鸳鸯钺、八卦双头蛇枪三部分，都是八卦武术中的精品。一向秘不示人，属首次披露。因此，相信本书的出版，会令八卦武术得到更大程度的普及并受到武术爱好者的欢迎。

作者  
1990年8月

## 目 录

|               |      |
|---------------|------|
| 前言            | (1)  |
| 八卦掌及圈功简介      | (1)  |
| “云盘歌诀”三十六首    | (4)  |
| 八卦九宫连环步       | (7)  |
| 一、九宫连环步简介     | (7)  |
| 二、九宫连环步掌势歌诀   | (8)  |
| 三、九宫连环步姿势图解说明 | (14) |
| 八卦子午鸳鸯钺       | (45) |
| 一、八卦子午鸳鸯钺简介   | (45) |
| 二、子午鸳鸯钺歌诀     | (45) |
| 三、子午鸳鸯钺姿势图解说明 | (47) |
| 八卦双头枪         | (91) |
| 双头枪姿势图解说明     | (91) |

## 八卦掌及圈功简介

八卦掌是内家武术之一，也是内外兼修的一种武术形式。自董海川老先生传授以来，已有100多年的历史。在这100多年中间，出现不少名人和高手；一般人通过习练八卦掌以后，也能够收到有病祛病，无病健身，益寿延年之奇效，并有良好的防身作用，因此，八卦掌受到国内外众多人士的喜爱和欢迎。

八卦掌是简称，总名称是无极拳游身八卦连环掌。八卦掌内容极其丰富，有许多掌势套路和器械套路。掌势套路如八大掌、八大卦、八形掌、“四正四隅”等；器械套路则有：龙凤转剑、滚手刀、盘龙棍、八卦纯阳剑、五虎断门枪、子午钺、雁翅轮等。

但是，八卦掌最基本的功夫，则是走圈。无论是掌势套路还是器械套路，都要以走好圈功为基础。因此，在介绍九宫步、双头蛇枪法及子午鸳鸯钺之前，有必要先讲一讲八卦掌圈功的有关知识。

走圈的基本法则，要以三十六首“云盘歌诀”为准则，转掌“九要”为基础，四十八法为应用。久而久之，自能得心应手。如不能走好圈功，只是盲目追求姿势，最后只能得到一套空架子而已。所以一定要按照原则要求去练，也就是

对于手、足、肩、肘、腕、胯、膝的要求，如果能够做得到，一定能达到比较理想的效果。

那么，究竟怎样走圈呢？

圈，就是八卦图。两脚踏圈迹而行，前手对着圈的中心，眼看前手虎口，后手立掌护于前手肘下。右手在前，由左往右转，顺时针为阳；左手在前由右往左转，逆时针为阴。落步为实；提步为虚。右手在前肘微坠，食指与眉齐，左手食指稍对右肘内侧，约离一二寸许。左右相同，只是方向相反。两手手指竖直微曲，不可死直，两手手指分开，不可并拢，掌心要凹，肘要微曲，肘尖下垂，心中不可使力，周身不可有僵力，心要空，两手心要空，两脚心也要空。再结合走圈中的“九要”，排除练功“三害”，虽不中，不远矣。

“九要”：一塌，二扣，三提，四顶，五裹，六松，七垂，八缩，九穿。

塌：肩要塌，腰要塌，腕要塌。扣：两手臂要扣，两肩要扣，两膝要扣，两足要扣。提：提肛。顶：头顶天，脚顶地，舌尖顶上腭，两掌向前顶。裹：穿掌时两臂要内裹。松：全身放松，不可僵滞。垂：肘尖要垂，胯尖要垂。缩：两肩两胯收缩，使周身形成一个整劲。穿：穿掌，就是起落钻翻，功夫纯者两臂似铁，十指生力，能攻能守。

走圈转掌，用简单精确的话说，就是吸胸紧背、沉肩坠肘、坐胯曲膝、扣步拧腰、提肛收腹、气沉丹田、气贯百会、中通会阴、下达涌泉、气贯手指足指、气贯周身、掩裆扣步、吸胯溜臀、颠翻倒插、勾挂连环。最主要的要在换势当中，走双掰双扣。歌诀云，要问八卦真奥妙，旋转掰扣献奇能。



能按以上方法锻炼，要走深、走透、走合。日久自能水到渠成，瓜熟蒂落，自能豁然贯通。

### 走圈的步伐：

走圈时，两足尖微微相扣，两脚后根微微向外扭劲，这样走起来，就成为剪子步。走转时肘尖、胯尖、足后跟成为上下一道线。无论是走圈或是换势子，心中不可用力，周身不可用强劲，周身要自然。

### 初学八卦掌要注意三害：

一，努气；二，拙力；三，挺胸提腹。努气，就是憋气。用努气者，太刚则折，易发生胸满气炸，或气逆肺炸等病症。用拙力者，四肢百骸气血不得畅通，滞于何处，何处为病。挺胸提腹者，逆气上行，不能归于丹田，两足无根，轻如浮萍，拳体不得中和，虽有方法，也是归于无用。故云，三害不明，练之可以伤身，明白三害，自能引人入胜。练功者，一定要慎之又慎。

## “云盘歌诀”三十六首

1. 空胸拔项下塌腰，拗步合膝抓地牢，  
沉肩坠肘伸前掌，二目须从虎口瞧。
2. 后手前叠肘掩心，手再翻拓向前跟，  
跟到前肘合抱力，前后两手一团神。
3. 步弯脚直向前伸，行如推磨一般真，  
屈膝随胯腰扭足，眼前三面不摇身。
4. 一势单鞭不足奇，左右循环乃为宜，  
左换右兮右换左，抽身倒步自合机。
5. 步既转兮手亦随，后手穿出前手回，  
来去去来无二致，要如弩箭离弦飞。
6. 穿掌直穿贴肘行，后肩改作前肩成，  
莫要距离莫犹疑，脚入裆中是准绳。
7. 胸欲空兮气欲沉，背紧肩垂意前伸，  
气到丹田缩谷道，直拔头顶贯精神。
8. 走时周身莫动摇，全凭膝下两相交，  
底盘虽讲平膝胯，中盘也要下腿腰。
9. 抿唇闭口舌舔腭，呼吸全凭鼻孔过，  
力到极处哼哈泄，混元一气此为得。
10. 掌形虎口要撑圆，中指无名缝开展，  
先戳后打旋腕骨，松胯长腰向前蹿。
11. 上步合胯倒步掰，换掌换势矮身骸，

- 进退退进随机势，只要两腿巧安排。
12. 此掌与众大不同，进步招前乃有功，  
退步须先退后足，跨步尽外要离中。
13. 此掌与众大不同，手未动兮腰先攻，  
未从前伸先后缩，吸足再发力壮丰。
14. 此掌与众大不同，前掌后掌力相同，  
欲使稍前先动根，粘黏如是不得松。
15. 此掌与众大不同，未击西兮先声东，  
指上打下孰得知，卷珠倒流更神通。
16. 天然精术怕三穿，不是穿外是枉然，  
彼走外兮我穿内，伸手而得不费难。
17. 掌使一面不为功，至少乃须两面攻，  
一横一直三穿手，使人必在我怀中。
18. 高欲低兮短欲扬，斜身绕步不须忙，  
斜翻倒翻腰着力，翻倒极处力要刚。
19. 人道掌法胜在刚，郭老曾言柔内藏\*  
个中也有人知味，刚柔相济是所长。
20. 刚在先兮柔后藏，柔在先兮刚后张，  
他人之柔腰与手，我则腰吸步稳扬。
21. 用到极处须转身，脱身换影不留痕，  
如何变幻端在步，出入进退腰先伸。
22. 转掌之神颈椎传，转头扭项手当先，  
变时缩颈发时伸，要如神龙首尾连。
23. 打人凭手膀为根，膀在肩端不会神，  
故欲进时进前步，若进后步枉劳神。

\* “郭老曾言柔内藏”指郭济元。

24. 力是发身筋具骨，骨中出硬筋须随，  
足跟大筋通脑骨，发招跟步力能催。
25. 眼到手到腰腿到，心真神真力又真，  
三真四到合一处，防己有余能制人。
26. 力要刚兮又要柔，刚柔失调功难收，  
过刚必折真物理，过柔无力等于休。
27. 刚柔相济是何言，刚柔相辅总无难，  
刚柔当用乾坤手，掀天翻地推波澜。
28. 人刚我柔相正方，我刚人柔法亦良，  
刚柔相遇腰求胜，能解纠纷步法强。
29. 步法动时腰先提，收缩合宜显神奇，  
足欲动时腰不动，踉跄跨步误时机。
30. 转身变法步莫长，擦地而行莫要慌，  
看准来势方伸手，巧女穿针柔中刚。
31. 人持利剑心不慌，飞剑遥遥到身强，  
看准来势内身避，邪不侵正语颇良。
32. 短兵相接似难防，哪怕纯利是渔肠，  
伸手探取囊中物，指山打磨妙中藏。
33. 人众我寡力难挡，巧破千钧莫要忘，  
一手不劳凭指力，犁牛犹怕反弓张。
34. 伸手不见掌前人，又无松明照彼身，  
收缩眼皮努睛看，底盘掌下显奇神。
35. 冰天雪地雨泞滑，前脚横施且莫差，  
翻身切忌螺旋转，高低谨避乃为佳。
36. 用时需要是精神，精神焕发耳目真，  
任凭他人飞燕手，蚁鸣我听龙虎吟。

# 八卦九宫连环步

## 一、九宫连环步简介

九宫连环步，是八卦掌套路中的上乘功夫。由董海川先师传给程廷华老师；程师又传给北京“南城”八卦门派中的名人刘斌老师；刘斌又传给弟子王文奎、刘兴汉等人。其势如同行云流水，周身一致，刚柔相兼，一气贯串，姿势连绵，极其美观好看。又如鱼游碧波，浮沉往来，灵敏、自如、活泼，没有半点涩滞之气，是一趟舒畅、活跃的活步套路，有较高的健身防身功能，是练习八卦掌者必须掌握的主要套路。

这趟九宫步也是一趟连环掌，自始至终贯穿着一个“走”字，拳经云：“百练不如一走”，这循环不息的走，能够健强体魄，可使耳目聪明，更能舒通经络，周身格外灵活，如能逐日用功，最后可以达到混元一气之功，身如古柏之状，至老不衰。世人宝之，其缘盖出于此。

## 二、九宫连环步掌势歌诀

阴阳顺逆妙难穷，二至还乡一九宫，  
云盘留下游身法，秉持真气绕九宫。  
不即不离不停滞，不刚不柔不紧松，  
此是无极游身法，犹如鱼游碧波中。

起势拧腰掰步行，狮子抱球转身形，  
上步揉球穿右掌，指日穿梭踏圈行。  
到兑形成转掌势，吸胸紧背肩要松，  
走到正北坎宫位，白蛇伏草转坎宫。  
白蛇出洞奔坤卦，麒麟担山绕坤宫，  
白蛇出洞奔震卦，盘龙转身绕震宫。  
盘龙绕震逆行转，凤凰起翅转巽宫，  
中宫先打双撞掌，撞毕再绕中五宫。  
中五狮子抱球势，再打双撞奔乾宫，  
乾宫滚球逆行转，转毕转向兑七宫。  
兑卦七宫猿献果，白蛇出洞奔艮行，  
黑熊背观逆转艮，白蛇出洞向离冲。  
离宫要走琵琶掌，白蛇出洞返艮宫，  
黑熊背观顺行转，白蛇出洞返兑宫。  
变势逆行猿献果，顺走滚球转乾宫，  
返回中宫双簸掌，狮子抱球绕中宫。  
绕毕再打双簸掌，起翅逆转巽四宫。  
顺走震三盘龙势，白蛇出洞奔坤行，

逆行担山走坤卦，白蛇出洞往坎冲。  
白蛇伏草逆转坎，海底捞月奔乾宫，  
倚马望路横右掌，金针探海转身形。  
缩手卷腕拐右肘，旋步后穿击肋胸，  
青龙缩尾后穿掌，还原西北返乾宫。  
由始至终要连贯，步活手敏身要灵。

### 起势走圈姿势名称：

八卦九宫连环步是以八个方位，再加上中间一宫，共为九宫。即，坎一、坤二、震三、巽四、中五、乾六、兑七、艮八、离九。

由乾宫起势后，先走一圈；经坎、艮、震、巽、离、坤、兑、乾，转到坎宫时，转一小圈再奔坤宫，由坤到震、由震到巽、由巽到中宫，中宫转一小圈，再奔乾宫，由乾到兑、由兑到艮、由艮到离。

由离返回艮，由艮回兑、由兑回乾、由乾奔中宫，转一圈后，再奔巽，由巽到震、由震到坤、由坤到坎、由坎返回乾宫收势。

### 先天八卦图



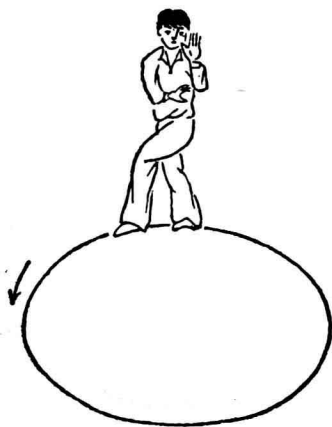
### 后天八卦图







顺行走圈图



逆行走圈图