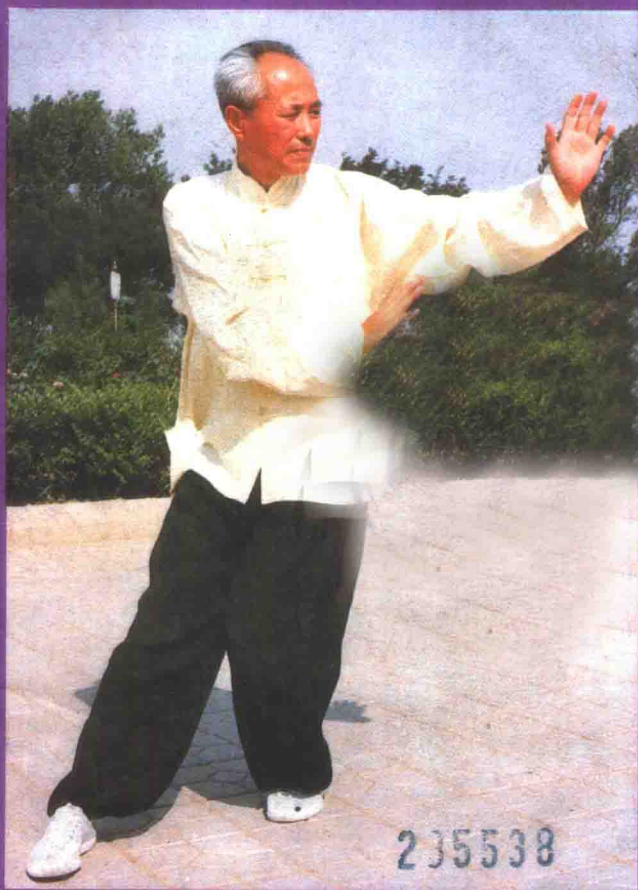


中国拳术与气功丛书

游身连环八卦掌

温仲石 编著



中国书店出版社

中国拳术与气功丛书

游身连环八卦掌

温仲石 编著

中国书店出版社

内 容 提 要

八卦掌是我国传统拳术之一，游身连环八卦掌是其中一个套路，在河北、北京一带广泛流传。该拳术套路的攻防技巧有独到之处，长于技击，擅于养生。该书的出版可为武术爱好者习练做一指导。

中国武术与气功丛书

游身连环八卦掌

温伯石 著

中国武术出版社出版

(北京西城区太平桥大街4号)

北京密云双井印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本787×1092毫米1/32 印张3.75 字数80,730

1990年10月北京1版 1990年 10月第1次印刷

印数1—10,000

ISBN7—5050—0759—9/G.112 定价：2.50元

序

1932年，温仲石拳师出生在河北省沧州市一个武术世家里。从8岁起，跟随父亲练习六合拳术。60年代，又拜在沧州已故老拳师张福海门下，习练游身连环八卦掌。多年来练功不辍，虚心好学，勤奋钻研，在沧州武林界享有一定声誉。1979年，被评为河北省体育战线先进工作者。1986年，在河北省挖掘整理武术文化遗产的工作中，荣获二等奖。现担任沧州市武术协会副主席、市武术研究室主任。

游身连环八卦掌是沧州武坛拳种之一，深受人们喜爱，练习者颇多。实践证明，它是一种长于技击，善于养身的拳术。

《游身连环八卦掌》一书的问世，是沧州武苑开出的一枝鲜花，它不仅为广大八卦掌爱好者提供了练习参考资料，也对我市挖掘整理武术遗产工作起了推动作用。

河北沧州市武术协会

1989年2月

前 言

八卦掌是我国传统拳术之一。它起源于何时，尚未见到确切记载，从有关资料上看，它是博采众家之长，后起的一个拳种。清道光中叶(1821年)以后，至光绪六年(1875年)是八卦掌发展的极盛时期。北京是习练八卦掌的兴盛之地。董海川老武术家是当时传授八卦掌的主要人物，从其学者颇多。其中较有名望，八卦掌造诣较深的有：尹福、程廷华、刘凤春、宋长荣等。他们对继承、发展、传播八卦掌作出了一定的贡献。

由于种种原因，社会上流传的八卦掌的名称和套路各不相同。比如：河北沧州市广泛习练的是“游身连环八卦掌”，其套路练习，有先天八卦和后天八卦之分。这是张福海老拳师于60年代在沧州开始传授的。张老师年轻时，在天津福仙池澡堂学徒，拜在八卦掌名拳师高义盛门下，习练游身连环八卦掌，几十年从没间断练功。

“游身连环八卦掌”能完整的流传至今，是很不容易的。《高义盛·自序》中记述着这样的内容：“余幼嗜拳术，且承家传，唯内家术尚未窥门径。年30始从武清县瓦房村周玉祥（程廷华的学生）练习八卦掌”，“后从先生偕往得引程先生之门，继续习练，专心致力于八卦掌”。“时有柳河王树堂者持八卦谱来示，王业商京都，夙亦从程先师出游”，“惜有谱而无人指示亦茫然”。“会余45岁时，因友人邀赴山东海丰原籍，……暇与友研究掌术，适有一形同乞丐者来访，叩之姓名，坚

不肯言，惟歌云：‘别问家乡处，咱是一家人，练艺无有尾，我是送艺人（宋艺人）。学会完全套，普传天下君，传艺别留手，才算提倡人。’因此，以宋艺人称呼之。后与余渐恰，过从甚密，“艺人所讲之意义，均与余囊得之王树堂君之谱相合。虽曲意求教数年，始豁然前从周先生所习者，乃八挂先天之术，而宋艺人所习者，盖后天之道耳……。”看来，高义盛老师的“游身连环八卦掌”由此得以完整地联系在一起。笔者有幸从张福海老师学习了这一套八卦掌。实践证明，它的套路练习和攻防技巧均有独道之处，可以说是一种长于技击，擅于养身的拳术。

为了挖掘、继承祖国的武术传统项目，现将我之所学整理成册，献给武术爱好者。由于个人水平有限，难免有谬误之处，愿以此作为引玉之砖，以就正于大家。

在整理过程中，得到了河北武协主席南仆同志的鼓励和帮助。河北体院体育系刘万春同志提供了有关资料，并对该书进行了审阅，提出了宝贵意见。沧州市体委和市武术协会给予了支持。我的师兄贾寿领在拆掌部分积极进行了配合。该书动作插图系刘芳庭、朱兴华二同志热心绘制。这里一一表示谢忱。

温仲石

目 录

一、先天八卦

1. 内容..... 1
2. 运动形式..... 1
3. 运动特点..... 1
4. 转掌练习方法..... 2
5. 转掌要领..... 3
6. 换掌..... 3
7. 先天转掌八式动作图解..... 7

二、后天八卦六十四掌

1. 内容..... 29
2. 攻防招法讲究..... 29
3. 劲力讲究..... 30
4. 手法讲究..... 30
5. 身法讲究..... 30
6. 六十四掌法动作图解..... 30

三、八卦散手

1. 苦练基本功..... 102
2. 六十四掌对拆练习..... 104
3. 有限散手的练习..... 109
4. 无限散手的练习..... 110

游身连环八卦掌

一、先天八卦

1. 内容

先天八卦以八卦学说为宗旨，足踏八卦，巧运弧圆，斜势正练，走翻拧转。有八个变换掌法，其名称是：蛇形顺式掌、龙形穿手掌、回身打虎掌、燕翻盖手掌、拧身探马掌、翻身臂插掌、转身反臂掌、停身搬扣掌。

2. 运动形式

以圆为法，凝神静走，俗称转掌。

“转掌”是八卦掌最基本的拳式动作，严格说起来，八个半步走一个圆圈，每一个半步占一个“卦象”方位，形成一个平面的八卦图。在人体四肢的八个部位也各象征“八卦”方位的一个“卦象”。如：“乾”——左前臂；“坎”——左上臂；“艮”——右上臂；“震”——右前臂；“巽”——左小腿；“离”——左大腿；“坤”——右大腿；“兑”——右小腿。转掌中八个变换掌法的动作，加上四肢八个部位所占的八个“卦象”，动作起来，就形成了一个立体的“八卦图”。四肢八个部位占有“卦象”，就保证了无论进行哪个动作，都能使各部不丢其应有劲力。

3. 运动特点

一走（凝神转圈静走），二视（在转行或转身换掌时，两眼总是注视着两掌，所谓手眼相随），三坐（在转行时两腿不伸直，采用屈腿坐胯，在转身换掌时的一顿之间，又有“坐桩”的动作），四翻（转身动作采取鸢鹰盘旋翻身降落的灵敏洒

脱之势)。

4. 转掌练习方法

转掌开始，并步站立，两臂在两腿侧自然下垂，全身放松，眼平视，凝神(见图1)。

转行开始，出右步成右虚步(或出左步成左虚步)，同时头、颈项拧向圆心的一面，一掌守内，一掌守外，两掌全在圈里，手掌大拇指分开，虎口要圆，其余手指并排微屈，掌心要虚，眼看守外之掌虎口(见图2)。

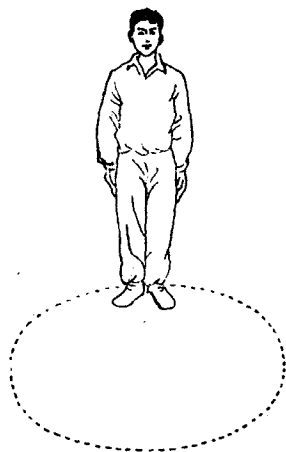


图1

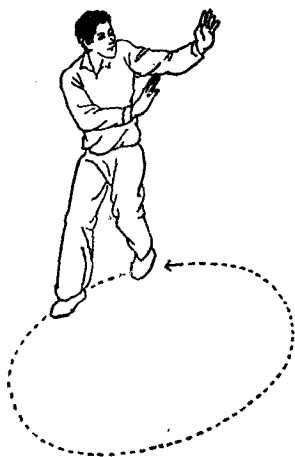


图2

转掌练习要注意：行走如龙停如松，回转若猴换式似鹰，翻身似云燕，迈步蹚泥行。初练转大圈，迈步距离要小要匀，以免身体有忽起忽落之弊。脚要落平，里脚直迈，外脚扣迈，扣摆步要分清。身腰胯膝各部，须舒展随合。首练先慢，呼吸自然，久之丹田气足。前人讲：“内功拳重在气，气已调顺。则身体百脉舒泰，手足轻灵。”

5. 转掌要领

项要拧，头顶悬，垂臀提肛，肩要沉，肘要坠，气沉丹田，舌上舔，眼相随，掌翻趾扣，指对肘，肘对心，筋松神凝，臂要开，膝要抱，曲腿蹬泥。

6. 换掌

转掌练习，除严格按照要领做以外，还要注意不要只向一个方向转，要向左右两个方向转行。变换方向称“换掌”，其方法有三：

①单换掌

向左的方向转圈而走，左掌守外，右掌指对左肘尖守内，眼看左掌虎口（见图3）。

要变向右转行的方向，则右步前迈里扣，左步随身体左后转外摆，两臂不动（见图4）。

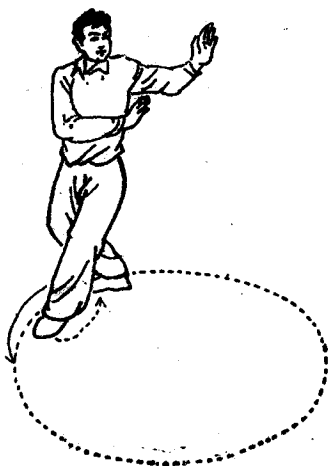


图3



图4

注：后面所有插图表示动作趋向的箭头是：右手右脚用实线，左手左脚用虚线。箭头终止处，系手脚动作的终止处。

上动不停，右步上翘步，成右虚步。同时，右掌在左臂下穿出，左右掌向右平旋，右掌守外，左掌指对右肘尖守内，眼看右掌虎口（见图5）。

向右方转圈而走。

②双换掌

向左的方向转圈而走。左掌守外，右掌指对左肘尖守内，眼看左掌虎口（见图6）。



图5

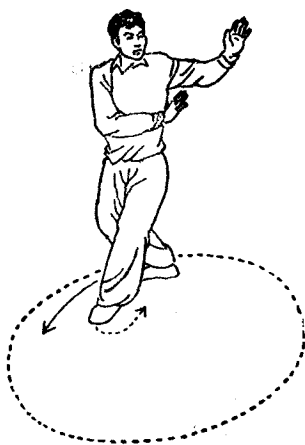


图6

要变向右转行的方向，则右步前迈里扣，左步随身体左后转外摆（见图7）。

上动不停，上右步，身体左后转，同时，左掌随着向左后方反插，掌心向上，右掌向上穿，掌心向内（见图8）。

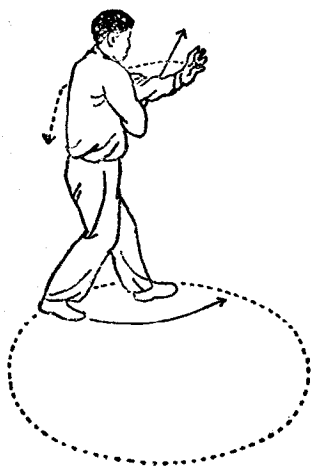


图7

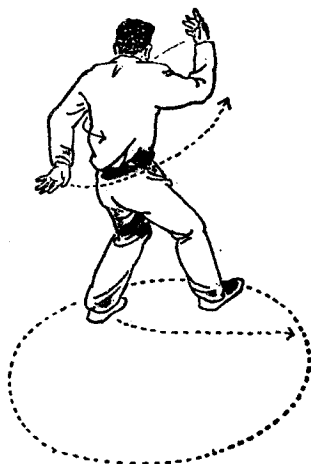


图8

上动不停，身体继续左后转，撤左步成左虚步；同时，左右掌随身体左后转向左后旋（见图9）。

右步上翘步成右虚步；同时，右掌在左臂下穿出，向右平旋守外；左掌回收，左掌指对右肘尖守内，眼看右掌虎口（见图10）。

向右方转圈而走。

③乌龙摆尾

向右的方向转圈而走。右掌守外，左掌指对右肘尖守内，眼看右掌虎口（见图11）。

要变向左的方向转行，则上左步，偷右步；同时，右转身，左掌在右臂下穿掌收至腰间，右掌由头顶绕向面前平撩出，掌心向上；右脚抬起，重心落在左腿上（见图12）。

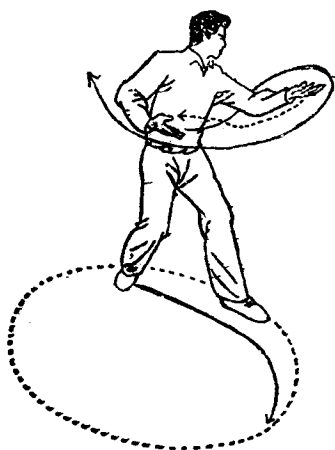


图9

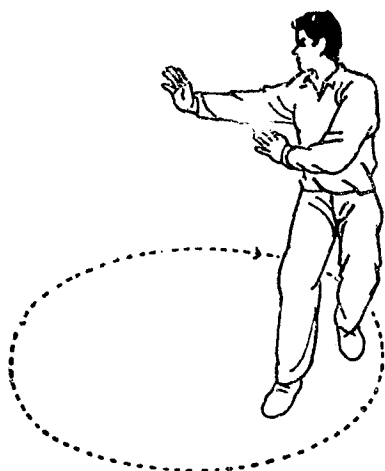


图10

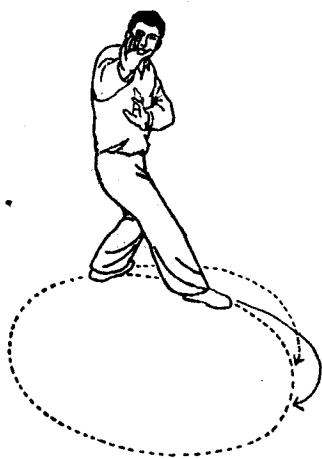


图11

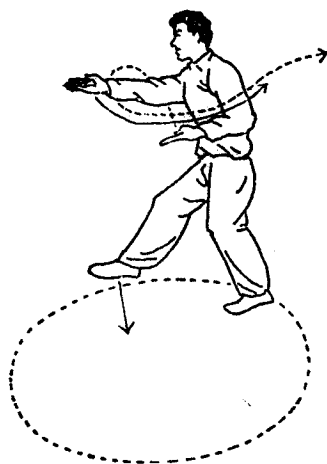


图12

上动不停，右脚落地，身体左后转成左虚步；同时。左掌在右臂下穿出，左右掌向左平旋，左掌守外，右掌指对左肘尖守内；眼看左掌虎口（见图13）。

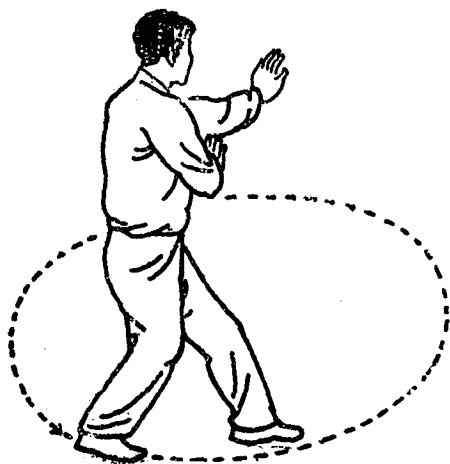


图13

向左的方向转圈而走。

7. 先天转掌八式动作图解

①蛇形顺式掌

向左的方向转行，左掌守外，右掌指对左肘尖守内，眼看左掌虎口（见图14）。

左步向圆心迈出，成左虚步，两臂不动（见图15）。

上动不停，右步上趄步外摆，身体随着右转，两臂不动（见图16）。

上动不停，左步上丁步，左臂随身体右转，旋正头顶，掌心向外；右臂不动（见图17）。

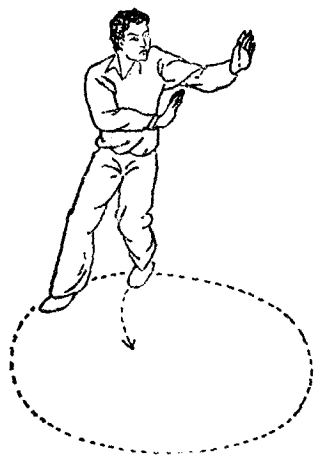


图14

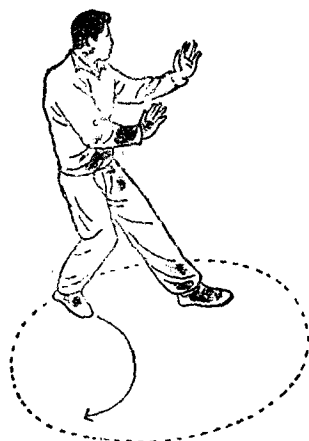


图15

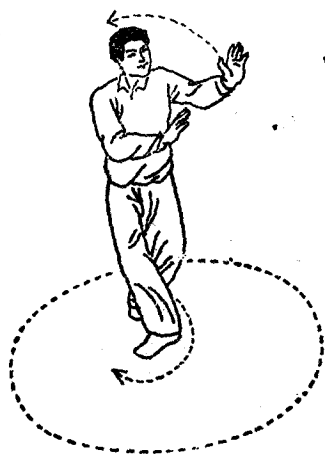


图16

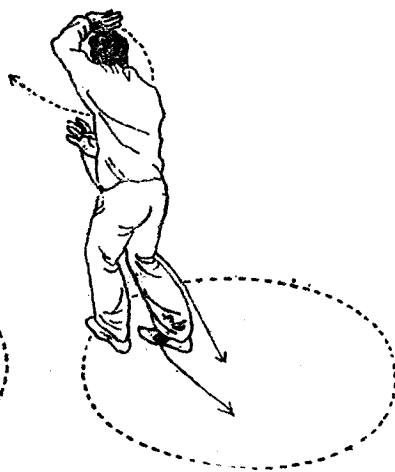


图17

上动不停，左掌向下压，同时，撤右步成右仆步，右掌随右腿下仆下按（见图18）。

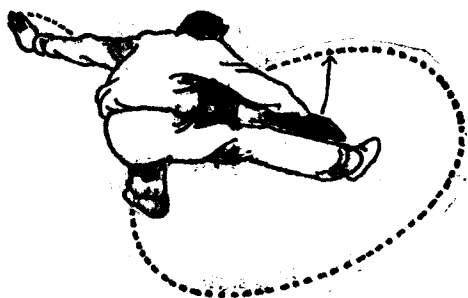


图18

上动不停，起身成右弓步，同时，右掌抬起与肩平，掌心向上，左掌穿向右臂下（见图19）。

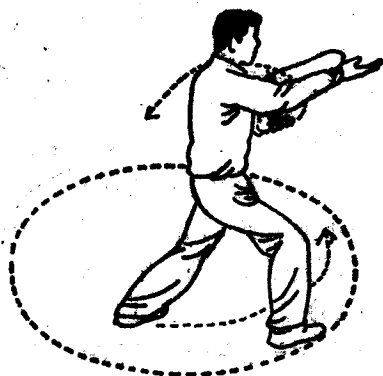


图19

上动不停，左掌由右臂下穿出，向左平旋；左步上蹿步成

左虚步；同时，右掌也随左掌向左平旋，左掌守外，右掌指对左肘尖守内；眼看左掌虎口（见图20）。

向左方向转行。

②龙形穿手掌

向左的方向转行，左掌守外，右掌指对左肘尖守内；眼看左掌虎口（见图21）。

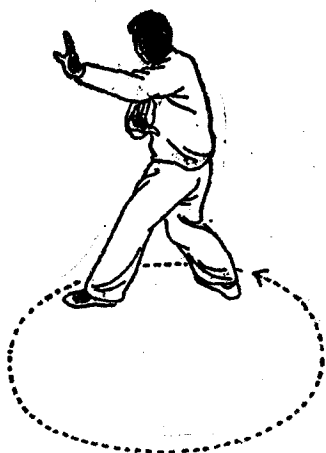


图20

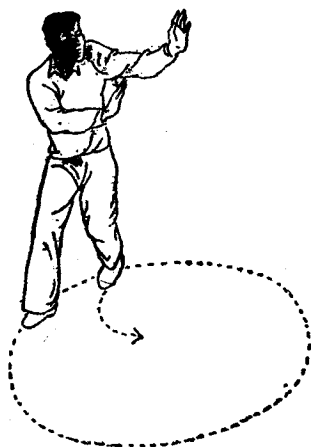


图21

左步向圆心迈出，成左虚步；两臂不动（见图22）

上动不停，右步上丁步；同时，左掌回收顺身体右侧下插，掌心向外；右掌上穿过头顶，掌心向里；两腿下屈，重心落在右腿上（见图23）。

上动不停，向右后方撤左步，身体随之向左转成马步；同时，两掌向左右平按；眼看左掌（见图24）。

身体左转成左弓步；同时，右掌穿向左臂下，左臂不动，掌心转向上（见图25）。