



武当八卦掌

江苏科学技术出版社

费隐涛 编著
费玉樑

武当山拳掌



武当八卦掌

费隐涛 费玉樑 编著

江苏科学技术出版社出版

江苏省新华书店发行 淮阴新华印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 2.5 插页 2 字数 52,700

1985 年 7 月第 1 版 1985 年 7 月第 1 次印刷

印数 1-49,800 册

书号: 17196·049 定价: 0.47 元

责任编辑 王义烈

本书海外版由香港港青出版社印行

前 言

武术运动是我国民族文化遗产的一部分，它有悠久的历史，并深受广大人民的热爱，在漫长的岁月里，又得到不断地发展与提高。

武术的种类、流派很多，又各具特色。单拳术就有内外两大家之分，诸如少林拳类为外家拳；而内家拳，则是太极、形意、八卦三家拳术的统称。其中八卦掌又是属于武当派系的拳术。武当派，相传明朝初年，在今湖北省均县武当山寺，有一批武林高手，相聚此山，因而得名。这一武林派别，从此成为我国武术两大派之一，多年来与嵩山“少林寺”比翼齐飞，而又各有千秋。此派优点是以心身并修为宗法，取以静制动之理，藏刚柔相济之奥，既有益于心身健康，更有实战性的技法，具以弱胜强之功，有以柔克刚之巧。八卦掌秉承此派特点，它既能增强人体素质，具有高度的锻炼价值，又有变化莫测的技击灵巧性，能护卫防身，以寡敌众，成为武术运动中一项体用兼备的优秀拳种。

八卦掌是以八掌、八方、八法、八形为内容的拳术套路。

八掌：单换掌、顺势掌、转身掌、双对掌、平托掌、回身掌、双换掌、翻身掌。

八方：四正方向，四隅方向。即是乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑，这是用八卦图代表的八个方位。

八法：扳、拦、截、扣、推、托、带、领的动作，为掌法内容的锻炼方法。

八形：行如游龙、走窜如狮、蹲踞如虎、转身如猿、腰

塌如熊、步快如马、翻身如鹰、独立如鹤，这是在锻炼步法中及时对身形上的要求。

内家三拳的理论与阴阳八卦图有关。孙锡堃《八卦拳真传》说：“集成拳术，复按易理，定八卦，合五行，增招添数，代代传统。”所谓“易理”，就是指阴阳八卦图。八卦掌的八大掌虽有千变万化之妙，但总不离“推托代领，搬扣劈进”这八法，八法基于乾坎艮震巽离坤兑八卦的阴阳变化之中。因此，八卦掌往返变化总是在八卦图上转练，其意统揽阴阳，足踏八卦，故称：八卦掌。总之，内家三拳处处充满了“阴阳、五行、八卦、九宫”，其中阴阳又是“万物之纲纪”（《素问·阴阳应象大论》）。所以民间把八卦掌又叫八方掌、走八卦、坎离掌、乾坤掌等等不同名称。

至光绪初年有宫廷校卫董海川，相传得八卦掌秘传。他传授此拳，有系统的实践与理论，遂声誉大振，求教者甚众，得董亲传者有程廷华、尹福、张占魁等人，均为武林高手，这就成为学练八卦的盛旺时期。此后相继传授，普及全国武林。近百年来，八卦掌更得继承与发展，使它的技艺更加丰富多彩。

在推陈出新的方针指引下，近几年来武术运动，有了空前的提高，得到国内外有志之士的热爱与重视，掀起了当前武术运动的热潮。为了适应武术爱好者的需要，看图自学，以及提供教学中的参考资料，兹将个人的六十余年的学、教体会，编成此册，由四子玉樑示范和助编，在文字上力求通俗易懂，以便自学。由于我们的水平所限，缺点尚属难免，敬希武术界同仁，示以宝贵意见，俾于今属改正。

编者 费隐涛

一九八三年十月于南京

目 录

上篇 八卦掌概说

第一节	练习八卦掌有哪些要求	1
第二节	八卦掌有哪些练法	4
第三节	八卦、九宫方位图	4
第四节	八卦掌法与掌形	6
第五节	八卦掌学习中的几点说明	7
第六节	对八卦掌自学与教学的意见	8

下篇 八卦掌动作图解

第一节	准备姿势	10
第二节	具体掌法	12
第一掌	单换掌（先左式 后右式）	12
第二掌	顺势掌	16
一、顺势掌（左式）二、单换掌（左式）三、顺势掌（右式）		
第三掌	转身掌（先右式 后左式）	24
第四掌	双对掌（先右式 后左式）	32
第五掌	平托掌（先右式 后左式）	38
第六掌	回身掌（先右式 后左式）	46
第七掌	双换掌（先右式 后左式）	53
第八掌	翻身掌（先右式 后左式）	60
第三节	收势动作	74

上篇 八卦掌概说

第一节 练习八卦掌有哪些要求

一、八卦掌要沿着圆圈在行进中练习。

八卦掌是沿着圆圈在行进中练习的一种套路，除了掌法的变换外，还要求把步子走好，所以有人说：“走八卦”，这说明“走”是八卦掌很重要的部分。具体步法上要做到：蹲身坐胯，动静如钟；脚似趟泥，若行水中；提脚扣摆，脚心虚空，顶如山岳，行同游龙。

蹲身坐胯，动静如钟：就是两膝微弯，臀部内收，有沉稳之劲。虽然在进退转换之中，仍象钟那样的稳，没有颠簸起伏倾斜摇摆的样子。

脚似趟泥，若行水中：就是在出脚前进时脚不用提高，如同脚掌摸地前进，又象在水中行走那样的步子。

提脚扣摆，脚心虚空：迈脚时似有往前探测前进之意，落脚亦呈踩实稳健姿态。在出步时应弄清脚的落要求，该扣还是该摆，在抬腿提脚时就作好准备。按一般规律沿圈外的脚尖要向里扣，里脚虽然向前直出，但落地时脚尖须向里面摆，这样才能自然成为圆圈，同时脚趾要有抓地之劲，使脚心虚空，达到步稳轻灵。

顶如山岳，行同游龙：在锻炼中行步时，不论步速的快慢，都要保持头顶在一个水平上前进，不能出现颠簸起伏情况，行走时速度要一致，就如流水相似，滔滔不绝，身若游

龙形象。

二、八卦掌套路要以掌法的变化，发挥手的最大作用。

八卦掌需要有一定规律的掌法要求：掇腕空掌，千夫不挡。推山顶斗，拧臂坠肘；虎口圆称，发掌无声；挑劈搂挂，翻托缠走。

掇腕空掌，千夫不挡：要求手腕向上撬起，掌根突出，掌心要内涵，使其拧臂劲贯穿于全掌，有势不可挡之勇和无坚不摧之劲。

推山顶斗，拧臂坠肘：掌向前推，同时还要有向上顶的力量，臂要具有向内旋转和向外旋转的灵活，即所谓“拧”。这是使臂部增加螺旋形的弹劲，坠肘含蓄着深沉之劲。

虎口圆称，发掌无声：掌的大拇指与食指分开，成半圆形，中、无名、小指自然分开竖起，指端向上，这样的掌形在用法上和变势中，有快速灵活之巧，形容击倒了人，仍能无形无声，使被击倒者还不知何以而失败。

挑劈搂挂，翻托缠走：这是在练习和实战中的主要击法。挑：有掌挑、臂挑、脚挑、腿挑。劈：有掌劈、臂劈。搂：有掌搂、臂搂、脚搂。挂：有掌挂、肘挂、脚挂、腿挂。翻：有掌翻、身翻。托：有掌托、臂托、胯托、膝托。缠：有掌缠、腕缠、臂缠、胯缠、腿缠、脚缠。走：是指八卦掌遇到实战时，把敌人进攻的招数解脱，更为有利，使敌不能得逞，反而陷于被动的意思，术语谓“走化劲”。

三、八卦掌在身法上有严格要求。

八卦掌对身法上的要求是：腰拧体正，头拧顶劲，颈拧不偏，肩拧松平。

腰拧体正：各家拳种都很讲究身法，功纯艺高者，在技击中，倘或对敌不动手脚还击，单凭身法的灵活，也能应付

千变万化。可运用腰做主宰带动躯干，从而顺对手顺逆之劲巧取其胜，此为艺高功纯高手所熟持之技。八卦掌的身法尤为奥妙，因为它别具一个拧劲，似乎把人体的躯干练得犹如搓绳般的拧转，故在用到时它有一个回旋之劲，如同立轴转轮之速，使对手有捉摸不及之感。要求在锻炼中身体拧转务须保持正直，不要前俯后仰，失去重心。

头拧顶劲：头在左右拧转时，要有向上用劲直顶之势，这是主要的指挥中心，不能有所偏斜，失此者，致身不正、跟不稳之弊，是易遭失败的主要之因。

颈拧不偏：在颈向左右拧转时，要保持竖直，不能低头或仰脸，以及侧面偏斜，有则均属错误，正如术语所说，“倒颈之病”。

肩拧松平：随着身体的拧转，必须保持两肩齐平，不宜出现高低，更要肩部放松，才能运用轻灵。特别是在八卦掌中的“肩”和通臂掌中的“肩”，异于其他拳种，在八卦掌练到功成艺高之境界时，除技艺超越，而且独特的两肩引伸时能超长于一般正常人。

四、八卦掌要做到传神。

八卦掌的眼法，称“视”，这与各家拳种无异，在动作上的要求是手眼相随，眼明手快，配合协调，眼到手到，术语说：“传神”。

五、八卦掌要有内在配合。

练习八卦掌除以上对手、眼、身、步法的要求外，还要作内在的配合。思想集中，排除杂念，心神安静，舌顶上颚，气沉丹田，胸空腹实，收臀提肛，这些要求对练好八卦掌具有传统性的指导作用。

第二节 八卦掌有哪些练法

八卦掌有高架子、中架子、低架子、游身飞九宫等练法。初学者可用高架子，从一招一式把动作练会。待完全熟练之后，可根据自己的年龄、生理条件去改变运动量，其中低架子运动量最大。速度快慢以及绕圈数的多少又当适中，假如用最快的步速，每换一掌按五圈数计算，左右共为十圈，八掌八十圈，这样的运动量就很大了，况且要完成一些技术性换掌动作。目前锻炼，一般以中架子为主。（本书亦按中架子示范）老年仍以高架子进行锻炼为适宜。

游身掌（即变架子）在锻炼中可以把（例）第五掌或第九掌先走，打破原有安排次序。也不一定把八掌走完，可由自己灵活掌握，同时也可把高、中、低架子混合使用，这是在练飞九宫所应用的变掌方法。

第三节 八卦、九宫方位图

八卦掌的套路是沿八卦图绕圈，以沿圈作转换进退动作。

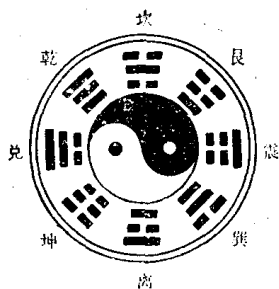


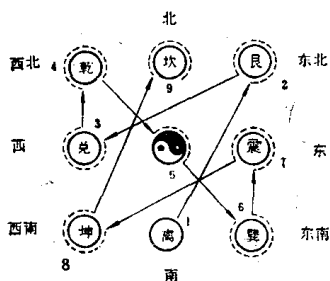
图 I 八卦图方位

八卦是围绕太极图一周，分为八方，即：乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑。在练八卦掌时可由自己任选一边起势，即沿左、沿右均一样，至于在何卦上起，也是没有规定的，但要注意在哪里起势，还在哪里收势。（图 I）

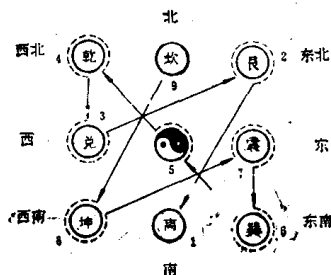
九宫是八卦的八方，仍指的乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑，加当中的太极即成九宫。但以五行金、木、水、火、土中，金为西方，木为东方，水为北方，火为南方，土为中央，加四隅西南、西北、东南、东北，即为九宫，也是八卦掌的练法之一，又叫飞九宫。只是有了熟练技术之后，可化掌法与步法不受定式的限制时，才能进入飞九宫的锻炼，同时身法要求更高。九宫假设着九个人，有的人间隔距离很近，就是要能练好在这九人之间，窜进窜出，同时施展各种

掌法，犹如一人与九人对敌，必须运用左右旋转，闪展腾挪，屈伸往来，起伏莫测，飞跃等变化。

练习方法：用九根细的帐竿竹，比人略高，按九宫图分布竖立。初练时，每根竿之间的距离可宽大一些，使人体窜过时不受阻碍为原则，待身法练好后，可逐渐把距离缩小，仍能不受竖竿的阻碍。其路线见九宫（图Ⅱ）一至九顺序。返回由九至一顺序，见反九宫（图Ⅲ）。

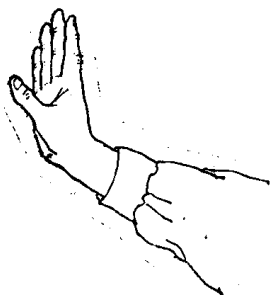


图Ⅱ 正九宫方位



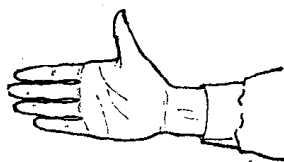
图Ⅲ 反九宫方位

第四节 八卦掌法与掌形



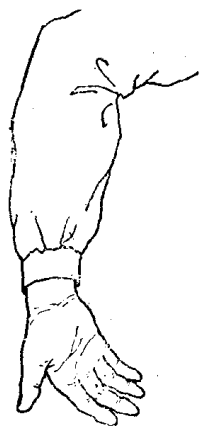
图Ⅳ 顶掌

一、顶掌：是八卦掌的主要掌法，要求五指分开，每一指都要贯气贯劲，在意识上似有顶负千斤之概，手腕向上掇起，手心内涵，掌大、小鱼际部位向前，有如推重物般。此掌除有推顶力外，还适用挑掌，犹对敌来招有挡、拨、截、提的防守作用。(图Ⅳ)

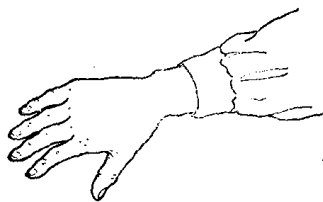


图Ⅴ 并掌

二、并掌：大指岔开，其余四指并拢，劲贯四指，蓄力于掌跟（沿小指外缘）有如持斧劈薪之势。此掌除以劈为主外，掌背掌心有侧击方法；小指跟节部有削法，犹如刀削颈之功；中、食、无名三指，远铲敌之眉心咽喉要害之所；伸掌犹如惊蛇出洞之神速。(图Ⅴ)



图Ⅵ 抄掌



图Ⅶ 拍掌

三、抄掌：五指分开，自然微屈，蓄劲于腕，贯气于指，如掌托百斤之球。此掌善托对手臂肘，及足、膝部位，和抄提对方裆胯，与拨其中心失重的作用。（图Ⅵ）

四、拍掌：五指微挺，自然分开，蓄劲于掌心，气贯于指，如泰山压顶之概。此掌用于从上而下的时机。拍击对方时，不但有击的力量，同时随着击力惯劲有向下按压之力，使对手有应声而倒之势。（图Ⅶ）

第五节 八卦掌学习中的几点说明

一、八卦掌的动作路线，是以一个圆圈构成的，在学习和锻炼中，均须沿着这个圆圈来做进退转换动作。

二、圆圈大小，无定例。一般以直径两米左右为适宜。

三、在换掌时，也不需要定方向，只要弄清身体某些动作应对圈外，某些动作应对圈里，这可帮助掌握步法的正确性。

四、在沿圈前进时，至于须绕圈数多少，亦无规定，这按自己掌握的运动量为原则，但换掌时，必须按上一个架式

和指示线箭头，作为连接下一掌的根据。

五、起势亦无方向位置的规定，若以左式为中心者，即将身体右侧对圈外，若以右式为中心者，即将身体左侧对圈外（这可由练者自行选择）。本书八卦掌图解，是以左式起势，故以身体右侧对圈外。

六、动作变化时，是用虚线和箭头做符号，指示说明手脚变动的方向位置。本书图解按左手、左脚为通线箭头，右手、右脚为断续线箭头。

七、在动作说明中，有“紧接”二字者，表示动作未完，与上一式是属连接一个动作。

第六节 对八卦掌自学与教学的意见

八卦掌与其它拳术套路有所不同，它是在一个以八卦组成的圆圈上，进行动作的转换，并且要完成“正”“反”两面的动作。这样就使初学的人对左、右、正、反动作产生模糊不清的感觉，这是学习八卦掌的一个普遍存在的问题。为了避免学习中这个不利因素，我曾在教学中作了一些改进，以冀在练习中，能够取得事半功倍的效果。

（1）走直线：尤其适用于团体教学中。若按圆圈列队学习，示范时往往是做前进动作；但学习者，由于沿圈站立，所处的位置角度不同，就会把前进的动作，看成是反方向的动作，或其它方向动作，以致立刻形成队列的混乱。使学者无所适从、难能领会，教学者也耗神劳力，最后收获不大。为此改圆圈为直线，目的是把整个动作学会，然后再按要求进行提高，就不为难事了。

（2）学单式：因为每一掌，都分为左、右各一式，按

左、右各八式，那就要学会十六式；如此既要多花学时，而且易增模糊之感，学习中反多花体力和精神上的负担，况且实践中的教学质量，也不够理想。因此为提高教学质量，必需集中精力，只须把每一掌的单式学精，通过实践去熟练，掌握要领。至于每一掌的反式，就可不学而自通。

（3）走大圈：由走直线，改走圆圈，在步法上有所变换和要求，假如圈子小了，会不适应（即使逐渐收小）；初走时若步速太快，亦或有眼花头昏之感，这也属于练八卦掌的一道功夫。所以初练者还是先练走大圈，速度先慢后加快，循序渐进。在练成之日，才有行似游龙，快如闪电之势。若遇敌手时，则不须进击，只凭其具有锻炼素养的圆圈步速，困敌于中心，使敌捉摸不定，攻防无法，且引敌视力追随不及，而陷于头昏眼花之境，从而取胜。这亦属八卦掌临敌制胜之一长也。

以上三点仅是我个人在教学中的肤浅体会，在屡经实践中，颇有效益，今特介绍同道，以供参考试用。

下篇 八卦掌动作图解

第一节 准备姿势

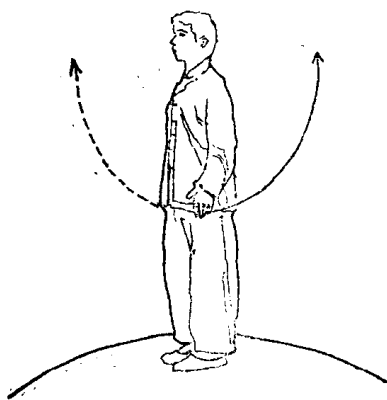


图 1

一、身体正立，思想集中，二目平视，两臂自然下垂，两掌贴在大腿外侧，两脚并拢，身体右侧对圈外（本八卦掌是以左式开始）。（图 1）



图 2

二、身体不动，两臂左右分开向上，慢慢提起，作两臂侧平举，与肩平时，转两掌心向上，缓缓吸气，调节呼吸，全身放松，二目向前平视。（图 2）

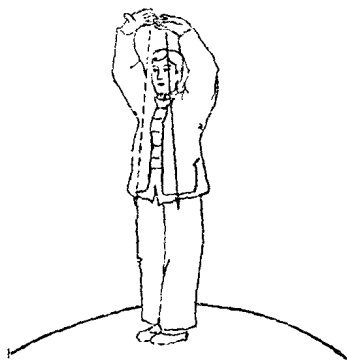


图 3



图 4

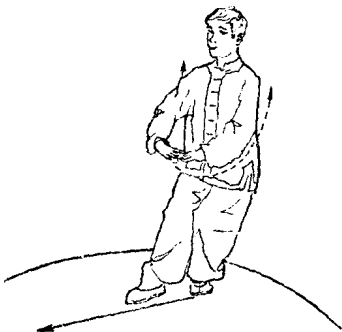


图 5

三、接上势两臂继续上举，两脚跟踩实，不能悬跟，头向上顶（对关节、筋骨、肌肉起到引伸作用），仍缓缓吸气，眼看前方。（图 3）

四、接上势两掌由上慢慢按至小腹前，十指相对，同时慢慢呼气，神志安逸，有胸空腹实之感，身体徐徐下蹲，开始沿圈前进，先出左脚，次出右脚，在行进时，保持平稳，头顶在一个水平上，不能有起伏颠簸之状，二目向前平视。（图 4）

五、接上式沿圈陆续前进，圈数多少，速度快慢，均无规定，按自己的最佳运动量去掌握。在何处换掌，亦无规定。但换掌时，必须按上图的架式，来衔接下图架式为原则，如本图右脚落步不动，待接下一动作（以下均按此例）。（图 5）