

八卦散手掌

张耀忠 编著



北京体育大学出版社

八卦散手掌

张耀忠 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:董英双 责任编辑:潘建林
审稿编辑:鲁 牧 责任校对:葆 丽
绘 图:叶 莱 责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

八卦散手掌/张耀忠编著. - 北京:北京体育大学出版社, 1998.10

ISBN 7-81051-303-6

I.八… II.张… III.八卦掌,散手-套路(武术)-图解
IV.G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 10911 号

八卦散手掌

张耀忠 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京英杰印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:6.5

定价:9.80 元

1998 年 10 月第 1 版

1998 年 10 月第 1 次印刷

印数:4000 册

ISBN 7-81051-303-6/G·269

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介

张耀忠(丹诚),山西阳泉人,1925年生。自幼受家传武功与道功的影响,青年时期习军中格斗术。为了深造提高,后拜著名武术家、气功大师王培生先生为师,专修武当内家拳法、器械和乾坤戊己功,学有所成。著有《太极拳古典经论集注》、《气功穴位指南》(合编)、《太极玄门剑》、《周天太极拳》、《精功十三式太极拳》(十三丹法)、《吴式太极拳简化练法》、《八卦散手》等书。他创编的适合当代快节奏习练的《周天太极拳》和《太极连环双手刀》易学易练,健身效果和技击作用立竿见影,是当代武学的创新,堪称“武术快餐”。

张先生从事武术和气功教学 20 余年。曾任东方武学馆和培生武学馆教练,以及湖北鄂州莲花山元极武德馆总教练,弟子众多。

张先生于 1992 年 4 月主持接待了国际空手道联盟代表团,并与该联盟主席铃木辰夫先生进行了技术交流。

张先生原任北京市军事体育总校副校长(现已离休)。现为中国武当拳法研究会特邀研究员、中国气功科学研究会特

邀会员、北京市武术运动协会委员、北京市吴式太极拳研究会名誉副会长、吉林东丰县吴式太极拳研究会特邀顾问、河南焦作市吴式太极拳研究会武学导师、广西南宁市武当拳法研究会顾问。

张先生热心社会武术工作,1987 年被评为北京市武术协会发展武术积极分子。1996 年、1997 年两次被评为全国征集体育健身方法特别热心参与者。张先生已入编《中国当代武林名人志》和《中国当代武术家辞典》。

前 言

八卦散手掌,属八卦掌掌法。据传,八卦掌师尊董海川授徒时,除传授8个基本掌法外,还采用一种“说手不练手”的方法,指导弟子演习攻防招式。董逝后,其弟子刘德宽将这些招式收集整理成固定的掌法组合,采取直趟往返练习。一共8趟,每趟8掌,共64掌。因系刘德宽创编,后人称之为“刘氏八法”或“刘氏六十四掌”,又以其表现为直趟往返练习,故亦称“直趟八卦”。“直趟八卦”每趟都以“老僧托钵”开势;每掌3动,加上收势两动共202动,各掌各动都有极强的攻防作用。刘氏六十四掌包括了八卦掌的主要手法以及技击法。上、下肢三节内外侧与全身上、中、下三盘相合相分,相吸相斥,左右交叉呼应配合攻打,使对方顾此失彼,防不胜防。

刘德宽系武术之乡仓州人氏,自幼习武,博而能精。初学六合大枪,即显露英才,被誉为“大枪刘”。清同治末期,应内蒙亲王之聘至京,时值董海川、刘士俊、杨露禅等人设教京师,他以此为契机,立志广采各家之长。遂从师董海川学练八卦掌,从师刘士俊学练岳氏散手,从师杨露禅学练太极拳。刘德宽好学而不拘泥旧法,所习各技多有创新,曾以戟法增益枪

法;在岳氏散手的基础上创编了“八路岳氏连拳”;在八卦散手掌的基础上创编了“六十四掌法”,为传统武术的继承与发展做出了贡献。

刘氏散手掌,每掌分3动,原先没有具体的动作名称,各掌也未明确其所系卦象。武术名家王培生先生于1985年在广西南宁传授八卦散手期间,为使学员便于记忆和领会动作要领,由先生主持,毕远达协助,张耀忠、茹世保参加,对八卦六十四手的192动按技法特点逐一加以命名。后来,王培生先生又花费了数个不眠之夜,对六十四掌逐一配以卦象,从而使传统阴阳哲理与武术运动技法有机地吻合在一起,使八卦散手掌在向科学化发展的历程上进入了一个新的阶段。

笔者于80年代初跟随王培生先生习练刘氏散手,并协助先生从事教学辅导工作。近年来,习者迫切要求教材供应,为方便教学,今将八卦散手掌整理成文。由于八卦变化的深奥和本人水平所限,书中不当之处,诚望名家指正。本书的动作演示及文稿打字等,得到了弟子周怀恩、张贵华、程凤棉、厉勇的协助,在此一并致谢。

张耀忠

1997年3月于北京天龙斋

目 录

前 言

第一节 八卦与八卦散手掌简介.....	(1)
一、白龟的传说	(1)
二、人体与八卦、五行及十二地支的对应关系.....	(3)
三、八卦掌基本知识.....	(13)
第二节 八卦散手掌动作图解	(18)
第一趟(第一~八掌)	(19)
第二趟(第九~十六掌)	(34)
第三趟(第十七~二十四掌)	(51)
第四趟(第二十五~三十二掌)	(65)
第五趟(第三十三~四十掌)	(81)
第六趟(第四十一~四十八掌)	(97)
第七趟(第四十九~五十六掌).....	(112)
第八趟(第五十七~六十四掌).....	(127)
第三节 八卦桩法介绍.....	(145)
一、八卦桩法概述	(145)
二、八卦桩法动作图解	(147)

第四节 八卦五行掌介绍	(167)
一、八卦五形掌基本原理	(167)
二、八卦五形掌动作图解	(170)
第五节 八卦绕环功介绍	(193)
一、八卦绕环功的作用	(193)
二、八卦绕环功的练习方法	(194)

第一节

八卦与八卦散手掌简介

一、白龟的传说

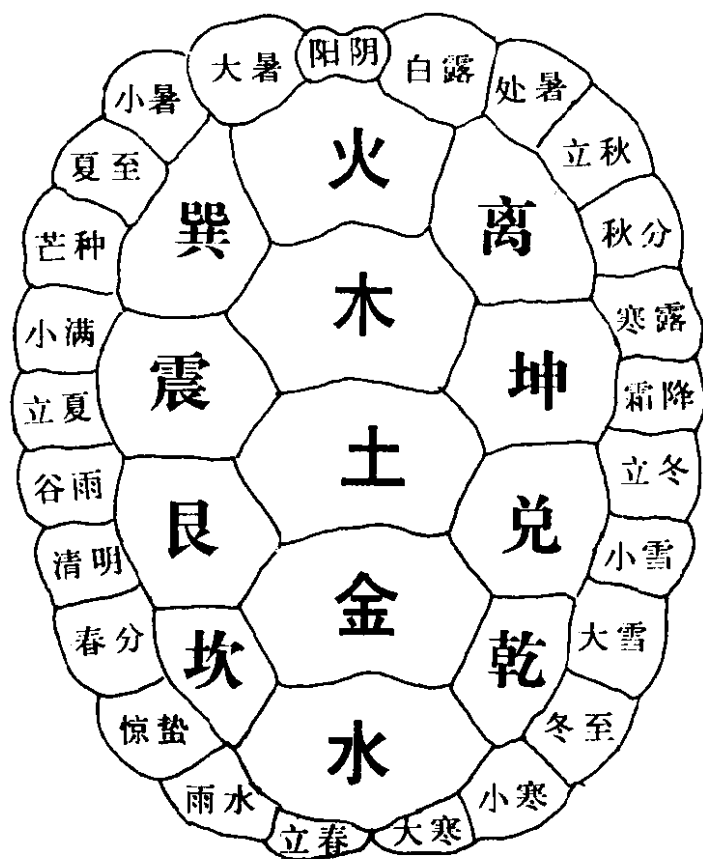
1991年10月,河南省淮阳县一少年在淮阳城湖画卦台南面白龟池中,钓出了一只重约650克的稀世罕见白龟。这只白龟通体乳白,龟背上“五行、八卦、二十四节气图案”清晰可见。(图1-1、2)

据专家鉴定,此龟已有500年的龟龄,它与大熊猫、白鳍豚等同被列为世界最稀有的珍贵动物。

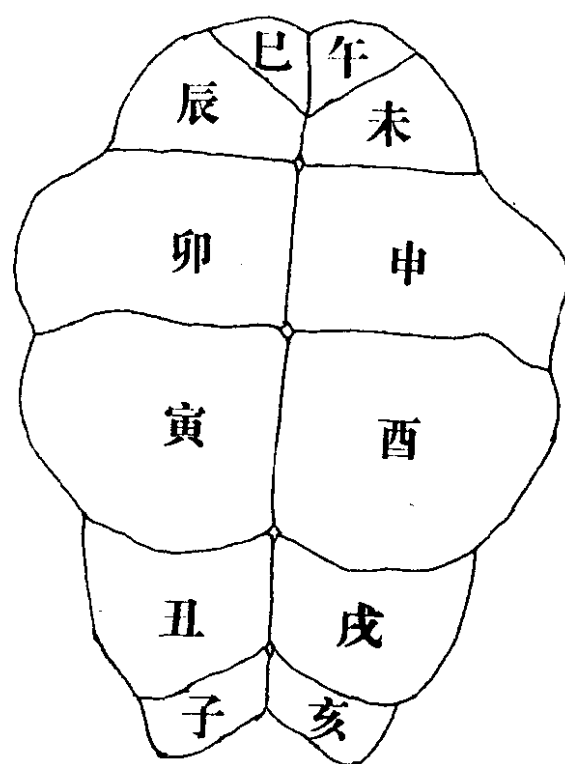
淮阳县古称陈州,是三皇之一伏羲氏的故地。淮阳县志有“伏羲于蔡水得白龟凿池而养之”的记载。由此可知,八卦是由伏羲氏按照其所得白龟背部所显示的图案描画出来的,后称为“伏羲八卦”,也称“先天八卦”。

白龟被人们称作“神龟”。在它腹背上呈现的五行、八卦、二十四节气与十二时辰(地支),都被称为“龟书”。它是“宇宙符号”,是被我华夏先哲破译的

“天书”。



龟背图
图1-1



龟腹图

图1-2

二、人体与八卦、五行及十二地支的对应关系

龟有“龟书”，人也有“人书”。“人书”与“龟书”具有相同的内容，且比可见的“龟书”层次更为细密。人体简直就是一部高科技的奇书，似乎比天体更为深奥。

(一)八卦与人体的对应关系

人体表里全是八卦组合体。

人体以腰为太极。两内肾(腰子)形如蚕豆瓣,左高右低并拢在一处,酷似左阳右阴的双鱼形太极图。“太极生两仪”,两仪即脊骨两旁两胯的两股大筋。“两仪生四象”,四象即四肢。两仪之筋上通两腋大筋,发于胳膊;下通两胯后筋,发于两腿。“四象生八卦”,八卦即四肢之八节。八八生六十四卦,即手足指(趾)节的五十六节与臂腿八节合为六十四卦。内家拳劲力由腰发于两仪筋,再由两仪筋发于四肢,此为心法;由四肢八节发于手足指(趾)节,此为用手(足)法,是以身法现四肢。此与旁门有别。

八卦的每一卦象都是由三条短线表示的,而人体周身皆如卦象。如人体分上、中、下三盘;四肢有根、中、梢三节(上肢为肩、肘、腕,下肢为胯、膝、踝);经脉在上下肢都各有三条阴经,三条阳经,都如八卦的三条线或三节段。再以丹田与六球论:丹田有上、中、下三田;六球有上球(两眼球)、中球(两内肾)、下球(两睾丸或卵巢)。而三田为“乾三连”,六球为“坤六段”。人体身后还有“后三关”,即尾闾、夹脊、玉枕关。在人的面部口鼻间,也分三层,鼻通天(呼吸空气),口通地(凡饮食皆来自于地),口鼻中间为“人中”穴(人居天地之中),恰与卦象三爻相吻合。人体脐以上为天,脐

以下为地,肚脐在中是谓人生之门,也是一种卦象。

组成八卦的每一条线,叫做“爻”。其中的直连线“—”称为“阳爻”;断成两个小节的线“--”称为“阴爻”。不论是单卦的三爻还是两卦上下重叠的复卦六爻,都是由阴(--)、阳(—)二爻组成。人体表里全是阴阳组合体,例如右阴左阳、下阴上阳、里阴外阳、五脏阴六腑阳、静脉阴动脉阳、血阴气阳等等。所以,人体即是卦象,卦象也似人体,无非就是阴阳组合的物体。常言道“站有站象,坐有坐象”,什么“象”,八卦的“卦象”。例如一个人坐在沙发上,他的中间是坐实的,头脚两头虚,显然是一个“坎卦”。谚云:“行家一落眼,便知深和浅。”看破了架势,即识破了阵势。武术较技,首先要量敌,从头到脚打量对手的虚实所在。八卦六十四掌,动作姿势各不相同,就是因其所体现的卦象不同,也就是动作过程中的前中后和肢体的左中右、上中下的阴阳、虚实、动静、刚柔不同。这种变化是心法和身法(包括手、眼、步法)协调配合进行的。可以说,打拳即是“变卦”,较技也是“变卦”,这是八卦散手功夫的本质。

人体十二正经也是一阴一阳(一手一足、一脏一腑)交流循环的。十二经脉相互衔接,由阴入阳,由阳入阴(从表走里,从里走表,自上而下,自下而上),阴阳相随,内外相贯。笼统地说:手三阴由胸到手,手三阳由手到头,足三阳由头到足,足三阴由足到腹,正是

一个大循环

(二)八卦与人体奇经八脉交会穴的对应关系

奇经,为单数不偶,分道奇行,无表里配合。

八脉,即任脉、督脉、冲脉、带脉,阴维、阳维、阴跷、阳跷。各脉特点反卦象如下:

任脉位于胸腹部正中line,系任一身之阴,亦称“阴脉之海”。而手太阴肺经之“列缺穴”与任脉相通。其卦象为“离”(☲)。

督脉位于背部正中line;总督一身之阳,亦称“阳脉之海”。而手太阳小肠经之“后溪穴”与督脉相通。其卦象为“兑”(☱)。

冲脉由腹上行,会于咽喉、别络、唇口,有“上冲”之意,亦称“经络之海”(即五脏六腑之海)。而足太阴脾经之“公孙穴”与冲脉相通。其卦象为“乾”(☰)。

带脉围绕腰腹一周,如束腰带。而足少阳胆经之“临泣穴”与带脉相通。其卦象为“巽”(☴)。

阳跷脉为足太阳膀胱经的别络。而足太阳膀胱经之“申脉穴”与阳跷脉相通。其卦象为“坎”(☵)。

阴跷脉为足少阴肾经的别络。而足少阴肾经之“照海穴”与阴跷脉相通。其卦象为“坤”(☷)。

阳维脉维于阳,其脉起于诸阳之会。而手少阳三焦经之“外关穴”与阳维脉相通。其卦象为“震”(☳)。

阴维脉维于阴,其脉起于诸阴之交。而手厥阴心

包经之“内关穴”与阴维脉相通。其卦象为“艮”(☶)。

八卦与八穴、八脉对应关系表

八卦	乾☰	坎☵	艮☶	震☳	巽☴	离☲	坤☷	兑☱
八穴	公孙	申脉	内关	外关	临泣	列缺	照海	后溪
八脉	冲脉	阳跷	阴维	阳维	带脉	任脉	阴跷	督脉

八卦与八穴对应歌：

乾属公孙艮内关，巽临震位外关还；
离居列缺坤照海，后溪兑坎申脉联。

八穴八脉交会歌：

列缺任脉系肺行，后溪督脉内眦颈。
公孙冲脉胃心胸，临泣胆经带脉通。
申脉阳跷下上行，照海阴跷膈喉咙。
内关阴维下总同，外关阳维目锐逢。

八穴手足相应歌：

内关相关是公孙，外关临泣总相同。
列缺交经通照海，后溪申脉亦相认。

手足上下四对相应穴位配合互用，在祛病健身和技击应用方面均可收到立竿见影之功效。孙悟空的“空”字，是以“穴”字和“工”字组合而成，暗示人们学会在穴道上体悟，功夫长进才快。

(三)八卦与身姿动作的对应关系

八卦散手的动作姿势变化,也就是不同卦象的变化;不同卦象的变化,也就是不同思维意念的内容。因此,可把自身上、中、下盘或左、中、右侧(因卦象有时是侧立的,如“|||”、“|||”)比作卦象。至于爻象的阴阳虚实,则根据需要自行设定,这叫做“形象化思维”。这种微妙的功夫,一经八卦桩法的训练,即可自行掌握,灵活运用。其功效无论对养生或技击应用,都是立竿见影的。

八卦卦象的能量法则,是以少为主。在武术中效法的八卦法则,也是以少为主。八卦卦形以三条短线所组成,而人体也分上、中、下三盘。其应用范例略举如下:

巽卦(三)歌诀为“巽下断”。其上、中二爻为实线,下爻为虚线(象是由一条实线断为两断),故名“下断”。巽卦卦象为风,对人来说犹如脚底生风,如踢飞脚、二起脚、奔蹕跳跃等有形的动作。除此之外还有无形的桩功,如“登萍渡水”桩、“脚踏祥云”桩、“如履薄冰”桩等,都是上体向下松沉而双脚欲想离地,即欲克服地心引力而向上升腾,这属于轻功。在此意念支配下所产生的劲力则与其它不同,此时若接住对方来手,可轻而易举地将其整体飘浮离地,使其断根而倾跌。诀云:“走路不伤蚂蚁命,爱惜飞蛾纱罩灯。”就是