



中国武术系列规定套路

八卦掌

【中国武术系列规定套路编写组 编写

【国家体委武术研究院 审定

【国家体委武术运动管理中心

【北京体育大学出版社

中国武术系列规定套路

八 卦 掌

中国武术系列规定套路编写组
国家体委武术研究院
国家体委武术运动管理中心

编写
审定

北京体育大学出版社

策划编辑:乐 天 责任编辑:顾刚臣
审稿编辑:鲁 牧 责任校对:莉 克
责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

中国武术系列规定套路:八卦掌/《中国武术系列规定套路》
编写组编写. —北京:北京体育大学出版社,1998. 4

ISBN 7-81051-270-6

I. 中… I. 中… III. 八卦掌—套路(武术)—中国 IV.
G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 00706 号

中国武术系列规定套路

八 卦 掌

《中国武术系列规定套路》 编写组编写

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
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168毫米 1/32

印张:8

定价:13.80元

1998年4月第1版

1998年4月第1次印刷

印数:6000册

ISBN 7-81051-270-6/G·238

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

中国武术素以历史悠久、内容丰富、流派众多而著称。据 1986 年业已结束的全国武术挖掘整理工作调查统计：在我国源流有序，拳理明晰，风格独特，自成体系的拳种有 129 个。为了使这些古老拳种重放异彩，更好地为全民健身服务，为武术走向世界创造条件，国家体委武术运动管理中心、武术研究院从 1995 年开始，对一些流传广泛、影响较大的拳种进行了系统的研究和整理，并在此基础上创编了系列规定套路。

首批列入系统研究整理的拳种包括：形意拳、八卦掌、南拳、少林拳、太极拳、劈挂掌、八极拳、通臂拳、螳螂拳等等。

系列规定套路拳种整理工作得到了各有关单位领导的大力支持，也得到了部分老武术家、老拳师和武术工作者的极大的帮助，在此谨表谢意。

由于我们水平有限，工作中难免有不足之处，敬请各位读者批评指正。

编 者

1997 年 12 月 18 日

中国八卦掌系列规定套路

顾 问 李 杰 蔡龙云 何福生

主 编 张 山

副主编 刘敬儒 孙志君 郝心莲

朱宝珍 王玉龙 周金彪

编 委 (按姓氏笔画为序)

门惠丰 王修庭 史建华

刘玉萍 刘春玲 任寿然

张 沪 张万强 张玉萍

周金彪 洪 涛 赵凤勇

徐向东 莫贤禹 贾树森

夏柏华 董俊雄 韩燕武

韩燕鸣 藤本博和

目 录



第一章	概述	(1)
第一节	八卦掌源流	(1)
第二节	八卦掌的内容与风格特点	(3)
第三节	八卦掌的基本理法	(4)
第四节	八卦掌的动作规格与技术要领	(7)
第二章	拳术	(14)
第一节	初级套路——基础八掌	(14)
第二节	中级套路——八大掌	(31)
第三节	高级套路——八卦游身连环掌	(85)
第三章	器械	(141)
第一节	八卦刀	(141)
第二节	八卦子午鸳鸯钺	(190)

第一章 概 述

第一节 八卦掌源流

八卦掌是我国流传很广的拳种之一，又有“游身八卦”、“龙形八卦”、“形意八卦”、“阴阳八盘掌”等名目。

八卦掌起源于何时何地何人，其说不一。据《蓝衫外史》“靖逆记”中记载：“嘉庆丁巳（嘉庆二年即公元1797年），有山东济宁人王祥教冯克善拳法，克善尽得其术。庚午春（嘉庆十五年即公元1810年），牛亮臣见克善拳法中有八方步，亮臣曰：“尔步伐似合八卦。克善曰：子何以知之？亮臣曰：我所习坎卦。克善曰：我为离卦。亮臣曰：尔为离，我为坎，我二人离坎交宫，各习其所习可也。”文中冯克善、牛亮臣是当时天理教起义中的人物，通过“八方步”互认了拳法。有人认为他们所习拳法是八卦掌的雏形。由于这家拳法是来源于秘密抗清组织中，因此，拳法最早的师承关系也没有公开。

另据光绪九年春二月的碑文记：“先姓董讳海川，世居文安城南朱家务……及长，遍游四方，过吴越巴蜀，举凡名山大川无不历访技奇，以壮其襟怀，后遇黄□授以武技，遂精于拳勇。哀痛难忘，小议立表□以伸响德忱。”在光绪三十年春上浣的碑文中记：

“师董公……访友于江皖，迷失道入乱山中……一道者装，童颜鹤发，遥谓之曰：汝来何迟乎？遂日授技击进退之法，炼神导气之功。凡其所传，皆平日未闻未睹者……福等久忝门下，未忍没其芳，微用特略志梗概，铭诸贞石之。”孙禄堂《八卦拳学》讲：“闻有董海川者……涉迹江皖遇异人传以此技。”据此，有人认为八卦掌是董海川从南方学来的。

有《八卦掌源流之研究》一文认为“八卦掌创始于董海川，八卦掌流派的形成于1866—1894年间。”很可能是董海川把自身掌握的各种拳术与南方道士演练的“转天尊”（转天尊为左右交替的走圈）的走圆圈相结合，创编成为八卦掌的雏形——转掌。

另有一说，八卦掌是由明末清初四川峨嵋山一带碧云、静云两道士所传，至今九代。

八卦掌的传人以河北人居多，有的是谨遵师承，有的带艺投师，在长期的传习中，逐渐形成了多种风格和练法。流传较广的有：

董海川所传八卦掌。董海川（？—1882）河北省文安县城南朱家务人，是八卦掌传习过程中的重要人物。清道光中期至光绪六年，是八卦掌发展最盛时期，当时，北京一带学习八卦掌的人很多，董是传授八卦的主要拳师，董授徒中以尹福、程廷华、刘凤春、李存义等较著名，他们对八卦掌的传播与发展起了很大作用，目前流行的八卦掌中又有以他们姓氏命名的尹氏、程氏、梁氏、孙氏等分支。

李振清所传八卦掌（又称阴阳八盘掌）。李振清（1830年前后—1900年）河北霸县魏家营人。李于青年时期（1850年前后）带艺投师，学阴阳八盘掌于河南，1870年前后回乡传授此拳。李振清之后有萧海波、任致诚等人继承。任致诚并于1937年将此拳著成《阴阳八盘掌法》一书，流传于世。

田如铤所传八卦掌（又称阴阳八卦掌）。田如铤，字相甫，号

豪杰。田氏祖居山东，明代后期迁居河北塘沽（现天津市塘沽区）邓善沽村。田如铨一次远游至四川峨嵋青城山一带，路遇不平，见义勇为，危难之时有两位道长相助，化险为夷。田如铨随拜道长为师，后得知师名碧云、静云，李姓，同胞兄弟。田学艺十余年，得其真传，明朝亡后辞师归里。由于他不满清朝的专制统治离家出走，并带走了年少的田宣，加入“反清复明”组织。数年后田宣受命回乡秘密传授八卦掌，八卦掌才传入田氏门中。因只传本族，多年来一直是田氏单传，至今始传外姓之人。

八卦掌是以八卦学说为宗旨，脚踏八卦，巧运弧圆，走翻拧转，练习起来有八个基本变换掌法。最早形成的套路是“先天八卦掌。”也称“老八掌”，传习中又出现了后天八卦掌”，是从“先天八卦掌”衍化而来，即一掌生八式，八个转掌产生六十四种掌法。除此外，还有对练、散手，也有器械，如八卦刀、八卦棍、八卦剑、八卦七星杆等，演练起来走穿回转，宛如游龙。

第二节 八卦掌的内容与风格特点

一、八卦掌的内容

经过一百多年的传习和发展，八卦掌的内容越来越丰富，既有徒手套路，又有器械套路；既有单练，又有对练；既有成套练习，又有单操功夫。当今在全国流行的徒手套路就有八卦连环掌、游身八卦掌、阴阳八卦掌、龙形八卦掌、老八掌、八盘掌、八卦连环腿等；器械套路有八卦剑、八卦刀、八卦鞭、八卦枪、子午鸳鸯钺、阴阳锐、燕尾翅、乾坤圈、风火轮、判官笔、日月双镰等；功法有浑元桩、转掌功、泥馒头功、磕臂功、撞掌功等；对练有八卦掌对练、八卦六十四掌拆手、少林破壁等。

二、八卦掌的风格特点

八卦掌，以站桩、行步为入门基础；以绕圆走转为基本运动形式；以蹚泥步、摆扣步为基本步法；以掌法变化为核心。

八卦掌无论是徒手套路，还是器械套路，它的各种掌法、身法、器械方法等等，都是在走转行进中进行的，故八卦掌的绕圈走转是其最突出的风格特点。在走转中，以蹚泥步为主要行步，外摆里扣步似行云流水；身法讲究拧旋转翻，协调完整。手法主要有推、托、带、领、劈、进、搬、扣、拦、截、拿等；腿法以暗脚、截腿为主。其主要运动特点为身捷步灵，势势相连，行步蹚平，摆扣清楚，纵横交错，协调圆活，劲力浑厚，刚柔相济。

第三节 八卦掌的基本理法

一、三形三势

所谓“三形”，即“行走如龙，动转若猴，换势似鹰”；

所谓“三势”，即“行步若蹚泥，两臂似拧绳，走转如推磨”。

它要求下盘稳固沉实，行步似蹚泥，连绵不断有如龙游；拧身走转，形如推磨；回身转换敏捷如猴，灵活多变；腰身柔韧，收放自如；上肢两臂滚钻挣裹，螺旋力连绵不断；抽身换势似鹰翻，手眼相随，纵横矫健，身随步动，掌随身变，步随掌转，上下相随，形成一个整体。

二、三空三扣

“三空”者，即掌心空，脚心空，胸心空；“三扣”是指两肩扣，手心脚心扣，牙齿扣。

掌心内凹涵空，则掌背绷紧，掌根有力；行步走转中脚趾抓

地，脚心有内涵之意，利于下肢稳健沉实；紧背、裹肩、空胸，使胸部微含气下行。

“三扣”与“三空”有着密切的内在关联。两肩松沉且微内扣，有助于横向拔背，增加两肩、两膀间的合力，使胸部涵空；手心脚心扣，则有助于掌心、脚心的涵空。肩扣胸空，内气到肘；手扣掌空，内气到手；脚扣底空，桩步力厚。扣齿则骨坚筋强。其主要目的在于使上下肢与身躯的肌群处在张力状态下，使八卦掌技法在轻灵之中含蓄有力，外若优柔而内实刚劲，飘而不浮，柔而有骨。

三、三圆三顶

“三圆”者，即脊背团圆，臀部敛圆，虎口张圆。两肩松沉并微扣，则脊背团圆胸自涵，脊背绷紧，身躯含劲，其力摧身，内力外送；塌腰坐胯，实腹敛臀，可防止提腹、撅臀，有助于上体节节松沉下坠，内气传承疏导；虎口圆撑，气贯指掌。其劲力主宰于腰，行于背，背摧肩，肩摧肘，肘摧手，沉肩坠肘力到手。

“三顶”者，即头顶天，舌顶颚，掌顶前。颈项竖直，下颏自然里收，头部正直，使百合穴有上顶之意，即所谓“领项悬头”，气通三关。口微闭，舌尖轻顶上颚，生津液，通脉济，以鼻呼吸，气沉丹田。掌顶前，有推山之力，气贯周身，力达臂膀，掌力雄厚。

四、四坠四敏

“四坠”，是形容肩坠腰，腰坠胯，胯坠膝，膝坠脚。八卦掌讲究两肩要有沉劲，腰部要有塌劲，胯部要有坐劲，膝部要有剪劲，脚下要有踩劲。两肩下沉，使肩部沉劲下坠到腰，与塌劲相衔接；腰向下塌，臀向下坐，敛臀提肛，腹部充实，使腰的塌劲下坠到胯，与坐劲相衔接；胯向下卸并向里裹，使胯的坐劲下坠

到膝，与剪劲相衔接；膝的剪劲下坠到脚，与脚的踩劲相衔接，即腰摧胯，胯摧膝，膝摧足，身躯与四肢的周身劲力上下衔接贯通一气，达到劲力完整。

“四敏”，是指眼敏，手敏，身敏，步敏。眼为先锋，有检察之明，所以目光须极为敏锐。掌是兵刃，有拨转之功，因而出手换势须掌法敏捷，眼明手快，手眼相随。身似弓弦，动似游龙，有转运之神，其翻转须活泼敏快。脚似战马，有快速之力，走转中要敏捷迅速。但是步法的敏快是在摆扣得法、屈腿蹬泥、夹裆摩胫的前提下进行的，不能离规矩、无原则地强调步法的敏捷迅速。

五、十要三病

“十要”者，即一要有意，二要有气，三要拧，四要塌，五要提，六要裹，七要垂，八要棚，九要松，十要顺。

意一意是用意识去引导动作，用心理活动去指导形体运动，把意识贯注到动作的攻防、劲力、意向中去。意也引导呼吸，做到以意领气，以气合力，即意、气、力的结合。

气一腹乃气根，气运周身。初学八卦掌时可采用自然呼吸，在具有一定的基础后再掌握腹式呼吸，气沉丹田。

拧一八卦掌技法术语讲“拧旋走转”，要求腰要拧，臂要拧，手要拧，颈要拧，使头、手、腰、臂拧转对圆心。其目的是训练身似绳拧，腰如轴立，两臂横力与拧裹钻翻的螺旋力，锻炼人身带冲二脉，初学者可通过逐步习练正确掌握。

塌一塌是指腰和腕部要有向下塌坐的内含之劲。腰不塌则会撅臀、提腹。腕不塌，掌根缺乏顶力。

提一提肛敛臀，将尾闾向前微微提起，它与“舌顶颚”相结合，可疏经通络，气沉丹田，达到炼神导气之功效。

裹一裹是指肘臂用力向里裹，将两臂绷紧，它是与两臂的拧劲分不开的。拧裹力是八卦掌的主要劲力之一。

垂一垂即肩垂、肘垂、气垂。肩垂则臂长而灵活，肘垂则肱自圆，能护两肋。气垂力生腰腹，所产生的沉力也是八卦掌的主要劲力之一。

棚一棚是指棚撑整力，它是身躯与四肢在“四坠”的基础上产生的。

松一松是指周身关节放松。关节不松，动作僵硬不活，其势不整，力不通达，手、眼、身法、步不能协调配合，同时也不便静心领气。

顺一顺即身顺首，脚顺膝，膝顺胯，胯顺腰，指顺手，手顺肘，肘顺肩，上下顺遂，动作协调。

“三病”者，指怒气，拙力、腆胸提腹。常见于初学者，由于不明八卦掌的特点或急于求成，而出现的三种毛病。怒气即憋气，致使气滞血瘀，胸满气胀，头晕恶心，眼花耳鸣，须注重吐故纳新，气沉小腹，呼吸以鼻，切忌用口，以细、深、匀、长为要。

拙力，即僵化死板，动作滞涩，内心急躁。要掌握自然松畅，不可一味用力，以求顺达。

腆胸提腹，身法不活，两足无根，轻如浮萍，且易逆气上行。须注重涵胸拔背、实小腹，提谷道，合顺不逆。

第四节 八卦掌的动作规格与技术要领

一、掌型

1. 龙爪掌（程氏掌型）

拇指外张，虎口撑圆，食指回领，中指上顶，无名指与小指内裹，掌心涵空，塌腕前顶。

2. 牛舌掌（尹氏掌型）

拇指弯曲里扣，虎口圆撑，其余四指并拢伸直，掌心涵空，腕

微塌。

二、掌法

1. 推 掌

臂微屈，塌腕立掌，掌心向前推出，力达掌根。

2. 托 掌

掌心向前上或侧上托起，沉肩坠肘，力达掌心。

3. 带 掌

屈臂，掌心向下，由体前向两侧或身后携带。

4. 领 掌

屈臂，掌心向上，由体前向两侧上方上领。

5. 云 掌

屈臂，掌心向上，在头部前上方绕平圆。

6. 磨 掌

小臂微屈，屈腕内旋，掌心向上，沿肋向身后伸出，亦名磨肋掌。

7. 掖 掌

掌指向下，掌心向前掖撞，或掌心向后下，沿肋向体侧掖撞。

臂微屈，力达掌根。

8. 按 掌

掌心向前下或侧下按，臂微屈，力达掌心。

9. 削 掌

掌心向下，平行削击，力达小臂及掌沿。

10. 插 掌

指尖向下，臂由屈到直，向下或斜下插击，力达指尖。

11. 劈 掌

侧掌从上向下直臂劈出，力达掌沿。

12. 挑 掌

拇指侧向上，臂微屈，由下向上挑起成侧掌。

13. 穿 掌

掌心向上或侧掌，沿另一臂下向前或前上方穿出，力达指尖。

14. 撩 掌

拇指向下，侧掌向体前或体侧撩出，力达掌外沿。

15. 拨 掌

小臂微屈，掌由体前边内旋或外旋边向左、右拨动。

16. 探 掌

掌心向下或向上，掌指向前迅速探伸，力达指尖。

17. 挤 掌

前臂屈肘横于体前，后掌挤打前臂，亦名合子掌。

18. 合 掌

掌心向前，屈臂并腕两掌向前合撞，力达掌根。

19. 搂 掌

掌心向下，经体侧平圆划弧后再回向搂抱。

20. 撞 掌

掌心向前，掌指相对，两臂圆撑向前撞击。

21. 抱 掌

两掌掌心相对，掌指向前，屈臂举于头上或体侧。

22. 盖 掌

臂微屈，掌心向前，经脑后向体前盖击，高与肩平。

23. 切 掌

掌沿向下，从上向下以小臂发力切击，力达掌缘。

24. 开 掌

掌心向上，臂由体前向外侧横开。

25. 反背掌

以掌背向体侧或体前摔打，为反背掌。五指握拳，拳眼向上，以拳背向体侧插打，名为反背捶。

三、步型

1. 弓 步

前腿屈膝，大腿与地面约成45度，脚尖微扣，膝与脚尖基本垂直，后腿自然伸直，脚尖斜向前，两脚全脚着地。

2. 半弓步

前腿屈膝，大腿与地面约成45度，脚尖微扣，膝与脚尖基本垂直，后腿蹬地，全脚着地，自然弯曲，脚尖斜向前，重心在两腿之间。

3. 马 步

两脚分开，距离约为三脚长，脚尖正对前方，膝部与脚尖垂直，上身正直，收胯敛臀，屈膝半蹲，大腿接近水平。

4. 半马步

前脚微内扣，后脚横向外，两脚距离约三脚长，后腿屈蹲高于水平，前腿稍屈，体重略偏于后腿。

5. 仆 步

一腿全蹲，大小腿靠紧，全脚着地，脚尖稍外展；另一腿伸直于体侧，接近地面，全脚着地，脚尖内扣。

6. 夹剪步

两腿一前一后，全脚着地。前腿稍屈，脚尖正直，后脚斜外展，屈蹲高于水平，重心偏于后腿。

7. 点 步

一腿微屈，全脚着地；另一腿屈收，脚掌点地，停于支撑腿脚内侧或稍前处。

8. 提 步

两腿屈膝相并，一腿支撑，另一腿提靠于支撑腿内侧脚踝关节处，脚掌平行于地面。

9. 歇 步

两腿交叉屈膝全蹲或半蹲，前脚全脚着地，脚尖外展；后脚脚跟离地，全蹲时臀部坐于小腿上，接近脚跟。半蹲时，后腿膝部顶在前腿膝窝处。

四、步 法

1. 行 步（蹚泥步）

(1) 直 行：上身正直，两腿弯曲，一腿向前迈进，另一腿擦前腿内侧脚踝前行，落地时脚趾抓地，两腿交替前行。

(2) 走 圈：上身正直，两腿弯曲，里侧腿沿弧向前迈进，脚尖向前或微向外摆，外侧腿擦里腿内侧脚踝前行，脚尖微扣，落地时脚趾抓地，两腿交替前行（图 13）。

2. 扣 步

(1) “八”字扣步：上步落地时脚尖内扣，两脚尖相对成“八”字形。

(2) “丁”字扣步：同“八”字扣步，惟落地时脚尖内扣幅度稍大，与后脚形成“丁”字形。

3. 摆 步

脚尖外展，沿弧线上步，两脚成错综“八”字形。

4. 上 步

后脚前进一步或前脚前进半步。

5. 退 步

前脚后退一步。

6. 跟 步

前脚前进，后脚跟进。

7. 撤 步

后脚后退半步。

8. 插 步

两腿错步站立，一腿屈膝，全脚掌着地，脚尖外展；另一腿