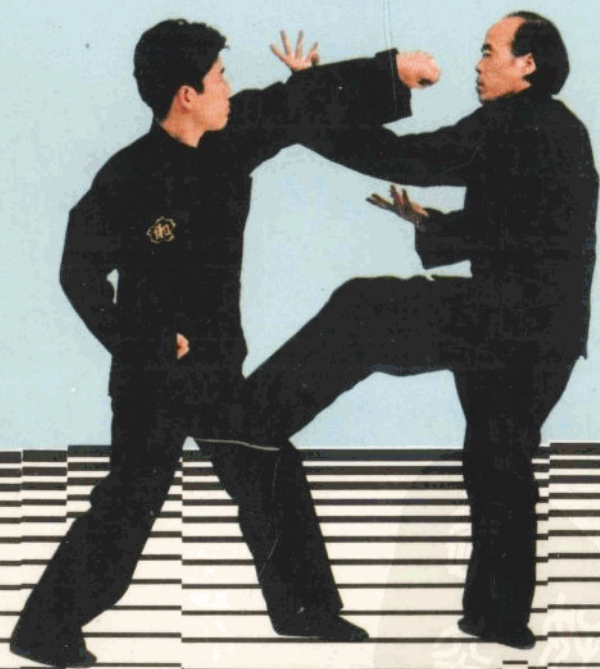


無師自通·健身運動叢書 15

圖解八卦掌

鄒爲鈔編著



世外圖書公司發行

PDG

自序

武術之詣，首重鍛鍊身心；技雖小而道理無窮。八卦掌乃屬內家武技，鍛鍊時先內氣而後外架。內氣之鍛鍊爲煉精化氣，煉氣化神；以內氣爲功，運轉周身，川流不息，以求補先天之不足，矯後天之失調。

如上所言，內家拳術以內氣爲主，以外勁爲功，亦屬表裡相依。鍊功之道，在於日必操習，永不間斷，使氣質充盈。古語有云：「天得以清，地得以寧，人得一靈」。久練之則得天地之靈機，自然之活力，誠於中而形於外，伸縮敏捷，剛柔相濟，進退合法，緩急得宜，術中奧妙，自然可得。

爲遵前人苦心精詣，遺留之術，誠恐久而淹沒，故而步其後塵，將本人所識編成是書，以達後學者；更無門戶派別，祇以公開鑒賞爲本旨，能爲愛好武術者作參攷，乃本人之幸也！

目錄

●關於八卦掌

(一) 八卦掌的特徵(以掌為拳)……………二

(二) 八卦掌與「易」的關係……………三

(三) 八卦掌起源的探索……………四

(四) 練習八卦掌的歌訣……………六

(五) 練習八卦掌的方法……………一〇

1. 八卦掌的三個鍛鍊步驟……………一〇

2. 八卦掌的三盤……………一〇

3. 練習時應注意事項……………一一

●八卦掌的基本

(一) 八卦掌的掌法……………一四

1. 仰掌……………一四

2. 俯掌……………一四

3. 立掌……………一五

4. 抱掌……………一五

5. 劈掌……………一六

6. 撩掌……………一六

7. 挑掌……………一七

8. 螺旋掌……………一七

(二) 八卦掌的步法……………一八

1. 扣步……………一九

2. 擺步……………一九

3. 偷步……………二〇

4. 並步……………二〇

●八卦掌的形

八卦掌的實技……………二二

1. 單換掌……………二二

單換掌……………二六

2. 雙換掌……………三八

3. 上下換掌	四八
4. 黃龍翻身	五八
5. 白蛇吐信	六四
6. 大鵬展翅	七八
7. 白猿獻桃	九〇
8. 八仙過海	一〇二

● 八卦掌法的用法解說

第一手 撞掌	一三二
第二手 掖掌	一三六
第三手 白猿撒技	一四〇
第四手 纏身大纏	一四四
第五手 轉身双推掌	一四六
第六手 膝擊陽根	一四八
第七手 逼宮	一五二
第八手 轉身狼金人	一五六
第九手 展臂擎天	一六〇
第十手 進步推庄	一六二

第十一手 倒提金爐	一六四
第十二手 太公釣魚	一六八
第十三手 左右坡腿	一七二
第十四手 抽身點肋	一七八
第十五手 進步撩陰炮	一八二
第十六手 連環馬後炮	一八四
第十七手 鎖喉	一八八
第十八手 金鈎掛環	一九二
第十九手 暗渡陳倉	一九六
第二十手 順水推舟	二〇〇
第二十一手 金蟬脫殼	二〇二
第二十二手 移山倒海	二〇四
第二十三手 巧倒銀瓶	二〇七
第二十四手 双摘肋打	二一〇
第二十五手 双踢金龜	二一三
第二十六手 捫心搜肚	二一六
第二十七手 踢寶探囊	二一九
第二十八手 巧倒花籃	二二二
第二十九手 突撞撩陰	二二五
第三十手 掖掌推辭	二二八

第卅一手	膝撞金冠	·····	二三一
第卅二手	脚探子孫袋	·····	二三四
第卅三手	連環箭	·····	二三七

關於八卦掌



(一) 八卦掌的特徵——以掌爲拳

八卦掌、形意拳、太極拳，俗稱「內家三拳」，而這三派的技法都是以太極、陰陽、五行、八卦的演變爲指導原理。其基本的姿勢、要領與原則都是相同，但却有微妙的相異。

八卦掌雖屬內家三拳之一，但顧名思義是以掌代拳作攻防武器，它不單沒有握拳，而且伸開的掌連五指都是散開沒有掇攏的，這就是它最大的特徵。

八卦掌的實技是以掌法和步法的變換轉行爲中心的武術套路。其基本掌法有單換掌、雙換掌、順勢掌、背身掌、轉身掌、雙抱掌、磨身掌、翻身掌等八種掌，而其基本步法是並、偷、擺、扣四種。

八卦掌的八種掌法，可以分開單獨練習，也可以把八掌貫串起來連續練習。它的運動特點爲發展身手的輕捷、靈活，特別是下肢的力量，提供了必要的鍛鍊條件。

中國內家拳的特徵，是「圓運動」中的力量，這力量在八卦掌的實技上，表現得最爲盡善盡美。

(二) 八卦掌與「易」的關係

八卦掌是根據易學的八卦原理作爲武術套路的法則。易是中國古代富有自然科學哲理的經典。

「繫辭傳」裡，關於聖人的作易，有這樣的明文：

「古者庖羲氏之王天下也，仰則觀象於天，俯則觀法於地。觀鳥獸之文，與地之宜，近取諸身，遠取諸物，於是始作八卦，以通天地之德，以類萬物之情！」照這篇記載看來，可知易與八卦的關係了。

據說天地未成以前的宇宙，是無色、無形、無味，是混沌狀態（即無極）。在無極的混沌狀態中有一點見不到的氣體（即太極），將這混沌狀態分化成輕和重二種氣，輕清的上浮爲天，重濁的沉下凝成固體爲地，由是天地成。

太極生陰陽（即天地），是爲兩儀，兩儀生四象，即東南西北，四象生八卦，即東西南北加四隅東南東北和西南西北。八卦掌的八種基本中心形，就是依據八卦原理分成八式進行。再依據八卦中的六十四卦分成六十四種技法，這就是八卦掌基本套路大概的結構。

(三) 八卦掌起源的探索

八卦掌爲何人發明，迄今未能肯定，但在「藍簾外史」靖邊記裡有如下的記載：「嘉慶丁巳（嘉慶二年一七九七），有山東濟寧人王祥教馮克善拳法，克善盡得其術。庚午春（嘉慶十五年一八一〇），牛亮臣見克善拳法中有八方步，亮臣曰：爾步伐似合八卦。克善曰：子何以知之？亮臣曰：吾所習坎卦。克善曰：吾爲離卦。亮臣曰：爾爲離，吾爲坎，二人離坎交宮，各習其所習可也。」照上面的記載看來，這種武技流傳至今，已達一百七十年了。

但據民間一般傳說，八卦掌的始創者爲董海川。

董海川河北省文安縣人，自幼愛好武術，遍遊各地研習武技，對各派拳法及武器的使用，甚有心得。雲遊安徽省雪花山時，遇一老道士，鶴髮童顏，目光銳利。授董海川一手一技法的奧秘，海川默然揣摩終日，廢寢忘餐，往返演研。再套以易理之八卦法則，才創立八卦掌技法。

照上面的兩段述說看來，這兩種拳法，大概是屬同一種武技。不過王祥從何得到這種武技，沒有記載，更無從稽考，又如何傳給這老道士，這老道士是何方神聖。或者這老道士便是「王祥、牛亮臣、馮克善」三人中的任何一人也未可知。因嘉慶年間至董海川在雪花山習技時不外五六十年。假定他們三人在

嘉慶年間都是二至四十歲，至此也不超過一百歲，在中國丹道家的壽命來說是很普通的。

附記：董海川曾任清末肅王府武術教頭兼保鏢，門徒甚多，較有名的如程廷華、尹福、宋長榮、張占魁、劉春風、李存義等。尹福更在海川退休時繼任肅王府之遺缺。董海川逝世時九十九歲。

(四) 練習八卦掌的歌訣

1、順項提頂，溜臀收肛。——項是頸，頂是頭頂；臀是臀團，肛是肛門。意思是頸部自然豎直，不可用力；力點在頭頂，好像在頭頂吊起一樣。溜臀即臀團不可後突，收肛即是將肛門的肌肉收縮，不可放鬆。不過大家要注意，過份收縮會造成性無能的。

2、鬆肩沉肘，實腹暢胸——鬆肩是兩肩不可緊張用力，使自然放鬆下垂；沉肘是肘關節要有下墜之意，鍛鍊時保持微屈如半月形。實腹暢胸是指呼吸的狀況，用腹部呼吸使其充實，不可用胸部呼吸使其寬暢。

3、滾鑽爭裏，奇正相生——滾是轉動，鑽是向前推動，爭是向外撐動，裏是向內扣抱。一把鑽要攢孔，直推力

量不夠，必須加以旋轉推動，才能達到目的。意思是鍛鍊臂力，必須旋轉配合推動，而且向外撐動及向內扣抱都是一樣的。奇正二字，在這裡可以說是輔與正，譬喻一根木作柱，即是正，恐怕不夠妥當，必須增加斜撐，這斜撐就是奇。又譬喻作戰部隊主力在中央，即是正；左右翼或單側翼作掩護，就是奇，上面二例就是奇正相生的關係。在這裡兩臂掌的運用，都是以奇正作虛實、主輔、正副為相生合作的法則。

4、龍形猴相、虎坐鷹翻——這是形容鍛鍊時的身形、身法、步法的變化。八卦掌的運動特點之一就是「走」，這種滔滔不絕的圓形步，必須使其「形如游龍」，但也須悠然之中含着穩重。

特點之二是「視」，在轉行中或轉身換掌時，兩眼總是注視兩掌，所謂「手眼相隨」。眼是心之苗，「視」能顯示出

向前上步時必須貼近前腳脛骨裡側輕擦而過，不要將腳提得過高及過寬。

運動的內在精神，這種精神必須使其如猿猴守物的機靈和警惕一樣。特點之三是「坐」，在轉行時，兩腿不可伸直，必須保持微蹲的「坐膀」；在轉身換掌中又有「坐椿」的動作，這蹲坐的動作和腿法，必須使其如「虎踞」之形。特點之四是「翻」，翻就是轉身的動作，在轉身時必須像鷹鳥盤旋空中翻身降落的那種靈敏、洒脫似的。

6、曲腿膛泥，足心涵空——曲腿就是在走轉時兩腿作適度的彎曲，身體往下微蹲，使力點貫注兩腿；膛泥是兩腳前進時不要提得太高，如陷泥之狀。足心涵空是腳前掌和後跟同時落地，腳趾抓地面，這樣腳心就涵空了。

7、起平落扣，連環縱橫——起平是將腳提起時腳掌保持水平，不可前後高低或左右傾斜；落扣是落步時，不僅要平落，而且還要使腳尖稍向裡微扣。連環是不斷的意思，即意識不斷，勁力不斷，動作不斷，從連環中產生縱橫，上下左右四方八面造成一氣的連環。

5、擰旋走轉，蹬脚摩脛——擰旋走轉就是在走轉時必須腰要擰，肘要擰，手掌要擰，頸項也要擰，這樣頭手肘身便會擰向圓心的一面，擰成一股旋勁。蹬脚摩脛，就是在走轉時前行的腳必須輕邁，隨進的後腳必須蹬勁，同時在

8、腰似軸立，手似輪行——八卦掌在鍛鍊及運用時，必須以腰為運動的軸心，使腰帶動身軀，以身帶動手掌；

在換掌時必須使手臂的動作如車輪的轉動似的。

9、指分掌凹，擺肱平肩——指分是五指必須散開，不可併攏；掌凹是掌心要適度凹下，使掌部微彎。擺肱是在轉行時兩臂必須盡量向圓心的一面擺動，不可有向前推動的現象；平肩是兩肩在轉行及轉身換掌時都必須保持端正平舒，不可高低。

10、椿如山岳，步似水中——椿是指靜止時的站立（站椿）必須像山岳那樣穩固。步是指轉行活動時的動作好像在水中健步前進，輕快而不浮飄。

11、火上水下，水重火輕——心在上屬火，腎在下屬水。意思是上身放鬆，下體稍為用力，與前面第二要點的「實腹暢胸」有異曲同工之妙。

12、意如飄旗，又似點燈——古代

練兵，所有陣形變化，前進後退，白天以飄蕩的令旗為指引，夜間則以燈火為領導。意思是所有動作都是以意引氣，以氣使動，使身心合一。

13、腹乃氣根，氣似雲行——這是指呼吸的實況，用腹式作深呼吸，吸入的氣聚集下腹丹田位置，呼出時用腹力推出，所以稱腹乃氣根。但呼與吸不可太用力，太用力易傷內臟，必須輕慢，所以稱氣似雲行。（用腹式呼吸，氣沉步法穩健；用胸式呼吸，氣浮步法不穩，易為對方所刺，乃武術家之大忌。

14、意動生慧，氣行百孔——這是內氣功的效果。八卦掌是內家三拳之一，在鍛鍊上必須有內氣運轉的技藝；內氣的運轉到達某一階段時，便會進入悟的境界——產生智慧——培養出機警、靈敏的素質。百孔是全身的穴位。內氣

的運轉到達上述的階段時，便是內氣運通全身的穴位了。

15、展放收緊，動靜圓撐——展放收緊是指動作姿勢的開合而言，開的姿勢要舒展遠放，合的姿勢要內收外緊。動靜圓撐是指動中必須求靜，靜中又必須有動；動的極處就是靜的開始，靜的極處就是動的起端，這表示動和靜必須相互循環，相互含蓄。

16、神氣意力，合一集中——上面說過，八卦掌是內家三拳之一，精神、氣吸、意識、力量各方面，不能單獨鍛鍊及使用，而是合一集中；不集中，動作就不能完整一氣，不合一手脚就不能行動一致。所謂「合一」，就是手與腳合，肩與膀合，肘與膝合，神與意合，氣與力合，內與外合；所謂「集中」，就是這六合必須統一、和諧、協調而取

得完整。

17、八掌真理、俱在此中——這就是說如果完全明瞭、掌握與運用了上面所述的八卦掌的鍛鍊方法，才算得到了八卦掌的真正技術，不然的話，那只是學會了一套空架子而已。

(五) 練習八卦掌的方法

練習八卦掌的三個步驟

八卦掌的鍛鍊，分爲三個步驟：①定架子，②活架子，③變架子。

第一步驟，一定要先練好定架子，

這是八卦掌打基礎的步驟。定架子就是一步一步、慢慢地、規規矩矩地按八卦掌的動作順序練習。

第二步驟，是活架子。活架子是步法不停的練習。換式時不可把步法停住，應該迅速繼續向前邁出，每式都是如此，就完全變成活的步法了。八卦掌的活架子走起來如游龍、如飛鳳，飄飄蕩蕩，非常美觀。所以才有八卦游身掌的名稱。

第三步驟是變架子。變架子是隨意

變化的意思，即第一掌可放在最後練習，有時第八掌也可作第一掌練習，第三掌也可排在第五掌練習，這樣隨意穿插練習，千變萬化，無窮無盡，越變越多了。

八卦掌的三盤

八卦掌的姿勢分上、中、下盤三種練習法，俗稱三盤練習。上盤練法是：身體直立，走起步來和平常走路一樣，不可向下坐蹲，這是初學者最適宜的入門工夫。中盤練習法是：兩腿稍屈微蹲，上身與腰部的重點落在兩腿上，走起步來就像膛泥涉水一般。上盤和中盤的練習法以走快步最合適。下盤的練習法是八卦掌中難度最高的練習法：腿腳盡

量彎曲，脚跟、臀部、膝蓋必須成一個三角型，全身的重點落在兩腿上，走起步來越慢越好。

三盤的練法，普通都是以中盤為主，只有練習單架子的時候，才鍛鍊下盤方法。

練習時應注意事項

1、淫慾無度——無論男女，性生活必須節制，以少為宜。

2、酗酒——飲酒不可過量，以少為宜。

3、麻醉品——凡有麻醉作用的食物都必須戒除。

4、陰濕場所不可練習——不可在陰濕及空氣污濁的地方練習，應選擇在室外空氣新鮮的場地乾爽的地方練習。

5、流汗忌吹風——練習後如出汗

必須用乾毛巾拭擦。

6、汗衣即更——練習後出汗，除用乾毛巾拭擦外，必須更換乾潔衣服。

7、不可隨便發怒——怒能傷肝，肝為血海，發怒就影響血液的正常循環。

8、飯後不可練習——吃飽後一至二小時，才可練習，以免傷及腸胃。

9、切忌生活無常——作息及飲食時間必須有定。

