

郭古民 传授 吴 岳 整编

九宫八卦

连环掌



16

北京体育大学出版社

目 录

第一章 序 言.....	(1)
一、编者序	(1)
二、郭古民先生遗序	
附：八卦掌源流——郭古民先生遗文.....	(2)
三、郭古民先生简介	(5)
第二章 八卦掌介绍.....	(7)
一、八卦掌与易经	(7)
二、八卦掌的特点.....	(11)
第三章 八卦掌的练法	(14)
一、如何走圈及走圈的要领.....	(14)
二、转掌的掌型.....	(17)
三、初学走圈容易出现的毛病.....	(18)
四、八卦掌的三盘及学习八卦掌的步骤.....	(19)
五、八卦掌的基本功.....	(20)
六、定势八掌.....	(29)
七、换势八大掌.....	(35)

第四章 九宫八卦连环掌 (62)

一、九宫八卦连环掌的名称..... (62)

二、九宫八卦连环掌的练法..... (65)

三、九宫八卦连环掌的技击含意 (134)

第五章 八卦掌各部的讲法..... (147)

一、腰 部 (147)

二、胸 腹 (148)

三、肩 背 (148)

四、膝 胯 (149)

五、足 部 (149)

六、步 法 (150)

七、腿 法 (152)

八、手眼身 (155)

九、用 劲 (155)

十、三十六歌诀与四十八法诀 (156)

第一章 序 言

一、自 序

八卦掌是内家拳法之一，流行于北方。习八卦掌者，以北京居多。大多数习八卦掌者，供奉晚清董海川为祖师。现今习八卦掌者，以程（庭华）、尹（福）两派居多。也有其它派别，如梁（昭庭）、宋（长荣）、刘（得宽）、史（纪栋）、樊（连印）等派。各派之间虽有不同，但八卦掌的特点是一致的，就是以走为主。就健身方面讲：走乃百练之祖。人至老年始感腰腿不灵便。俗话说：人老先从腿上见。所以人进行走的锻炼，乃是祛病延年，延缓衰老的一种良好方法。八卦掌不但青年人可以练习，中老年人也可以练习。实践证明，如果练习得法，对人体确有健身疗疾的功效。从武术技击讲：其特点是走中寓打，打中寓走。走不是逃跑，而是更有效的攻击对方。兵家就有走为上的说法，这是一种制人取胜的妙法。

我从著名武术家郭古民先生学习八卦掌有年，愿将我了解的八卦掌介绍给广大武术爱好者。能为武术的继承与发展

尽一点微薄之力,是我最大的心愿。因水平有限,不当之处欢迎指正。

本书整编过程中承蒙诸葛家宝先生、王世通先生指导。书中插图承杨德川同志、闫文龙同志拍照,在此一并致以诚挚谢意。

吴 岳于北京

1996 年春

二、郭古民先生遗序

兵器论云:长不服短,单不服双。拳法论云:弯能胜直,直能胜屈。兵法论云:静以定动,逸以待劳。我先师祖董海川先生,受云盘太祖师业,传衣钵于北平及塞外,其道维何?综兵器、兵法、拳法冶出一炉,独得其奥妙绝技也。掌则一长一短,长短自由,欲单则单,欲双则双,绝无不服;彼直我弯,彼屈我直,自无不胜。人动我静,人劳我逸,自然得势。盖八卦掌,前长后短,单变为双,双化为单,是本赤松子兵器论也;弯步以行,直掌以穿,是本红衣长老之拳法论也;人则拳足交加,动而必劳,我则前塌后掩,逸而以静,是本武子兵法论也。至其运转不息,乾坤之道,变易八手,八卦之四正方四斜角手也。每手变为八手,八八六十四卦也,每手递变六手,演为三百八十四爻,故名曰八卦转掌。后之学八卦掌者,鲜竟全功,致甲与乙异,乙与丁殊,始而使人生疑,继且不敢自信,是皆本手与变手之故

也。

九宫八卦掌者，乃换式穿走八卦中宫，以四面八方加八卦中宫，此为九宫八卦连环掌。练至极熟，可以随意组合，可以随意变幻，可以随意走转，无拘无束。习者不可操之过急，应循序渐进。俗言：久练久熟，熟能生巧，巧能化滞。仅此数言是为序。

愿海内鸿达，匡我不逮，实所幸甚焉。

丁亥年秋辑述辅仁大学郭古民识

附：八卦掌源流——郭古民先生遗文

同治前北方无八卦拳法，南方亦无之。非真无之，未传于世耳。先师祖董海川先生直隶霸州文安县籍。秉性豪侠，生有至性，身高六尺，双手过膝，幼习少林，为北五省拳术巨擘。后因事南游，冀访明贤，籍悉武术全豹，所过各省，名山胜境，海岛荒屿，人迹所不能到者，靡不跨涉之。后行至江西，路入万山之中人迹罕见，黄沙坂上，只见兽蹄鸟迹，苍翠山环，松鼠白猿，风贯林木，时闻激流奔涛之声，寂然悚然。随境而过，或蜿蜒，或平坦，时逾半日不识东西。迤邐一山口处，三路莫可何从，止步寻思间，隐约见北路数十丈之地，有二人对步盘旋，伸屈两掌做技击状，定睛细看，确为比赛无疑。见其行门步眼、手法招数，虽不知为何门派，确可高人一等，不觉失声叫贺。二人驻足问曰：何人叫贺？师祖应声曰：董海川。进前躬揖。二人曰：祖师有话预知董海川来临。遂进谒焉。而师事云盘，于是受业八年。

祖师曰：吾道以转掌为本，以拳械为用，尔学而习之，可功造无极，可无敌于天下，可以独善其身体。

我太老师尽其道而学之，心思下山与人竞赛，以观其功力。祖师曰：尔离故乡八载，正可一睹故乡风物。于是离师下山，出离云霞洞，行至山口，复思回洞再事功修，岂不胜尘世比赛也。转瞬间，物换途迷，不识复路。盘桓终日，不知所之。欲问路径，无有人迹。不得已信步而行，至一山村，询明路径，始渐北归，时同淪四年。

沿途访问武林名流，以拳械比赛之，群赞精奇。及至北京，侧身于东直门内后海肃王府中，仍是白昼坐功，夜静行功，秘不与人谈及武术。后为该府值班（王府护院）全凯亭窥见，跪地求收授，嗣为王府共职人皆知。人始渐闻，投列门墙者日广。而后广泰石李师伯（李云贵）、保定府阮师伯（阮珍古）、尹师伯（尹福）、程师伯（程庭华）、二宋（宋永祥、宋长荣）、梁老师等诸前辈，皆列门墙，始而在王府授业，传授武艺。

先师祖奉命赴归绥办理地亩，从侍者数十门徒，在外八年，日事讲论练习武艺。回京后不复在王府执事。

师祖先是移居于北新桥南船板胡同梁老师处设教，继而迁往朝阳门大街马师兄（马贵）木厂处，三年又移于东便门内马师伯（马维祺）煤铺处，复又移于东四牌楼史师伯（史征栋）处，不数年师祖升遐。行年八十有四。

先是尹（福）师伯已传衣钵，后程（庭华）师伯、梁老师亦传道于南城。要之现在习八卦掌者，亦不外乎八大弟子之徒也。再推而远之，宫保田传于山东，李文标传于东北三省，居熙亭传于安徽，吴岐山传于昆明，不佞郭古民传于济南，尹玉璋广东设帐。门人中杰出者甚多，俱有承继衣钵者，笔难尽述矣。

三、郭古民先生简介



郭古民先生遗容

郭古民号德苍，原名恩普，河北冀州人氏。生于1887年，14岁在梁昭庭估衣店中学徒，并随之习武，20岁正式拜梁振普为师，以为八卦门人。一生以教授武术为职业。早在20世纪20年代就在京教拳，如崇文区火神庙、宣武区石头胡同莲花庵、江文中学等地。抗日战争时期，日本使馆以重金聘请其教授武术，郭先生基于爱国思想拒辞不受。至山东省济南授拳五年，任教于旧军阀韩复榘军中。抗日战争胜利后返

京，受聘任教于西城辅仁大学。全国解放后，先后设教于：天坛公园、北海公园、龙潭湖等地。1968年11月7日，故于西城定阜街师范大学幼儿园内，终年81岁。遗体火化，骨灰由弟子苏深保管，后由弟子刘介民、王西昌等移至京西万安公墓安葬。

郭古民先生身材矮小，举止文雅，绝无粗鲁之态。淡泊名利，粪土金钱，不治私产，不娶妻子，孑然一身，如闲云野鹤，有隐士之风。有诗曰：笼鸡有食锅汤尽，海鹤无粮天地宽。功名富贵满世间，不如练拳少人嫌。

因其终身未婚，无家室之累，一生研究武术，不但熟知梁派八卦的特点，而且对八卦门中诸多流派有所涉猎。如其多年

追随大枪刘(刘得宽),另外如尹福、史征栋、韩福顺、刘凤春等处,均有所受益。另如马贵、程海亭、尹玉璋、吴岐山等与之过从甚密。郭古民先生深谙八卦掌的真谛,也为后期为数不多之人。郭古民先生身为武术家,且擅长绘画,精通英文,并有遗著《八卦拳术集成》一书存世。

郭古民先生数十年在京授徒,弟子甚众。已故的有:杜云亭、魏素斌、焦荣贵、刘介民等。至今健在的有:诸葛家富、李地、陶德禄、王西昌、张兆龙、李长明、李连兴、吴永山等人。先生所教授拳械甚多,为门人不能全悉,如:八卦六十四手、八卦六十四掌、七十二散手、九宫八卦连环掌。器械有八卦转刀、八卦对刀、十八截刀、昆吾剑、子午剑、判子降魔剑、天罡地煞剑、飞虹剑、大枪、戟、七星竿、钩镰剑、怀杖、透甲锥等等。惜其晚年正值文革动乱,未能将其平生所知尽传门人,诚乃憾事也。聊以此书,以为纪念。

第二章 八卦掌介绍

一、八卦掌与易经

易的产生年代久远,起源与天文、数学有密切的关系。因人类要生存,首先要与这两种事物发生关系。八卦乃易之符号,乾☰、坎☵、艮☶、震☳、巽☴、离☲、坤☷、兑☱,用以象征八种事物,即:天、地、水、火、风、雷、山、泽。人们通过对这八种事物的观察、记录,用以推断自然界的灾变及对人类生存的影响。因远古时期没有文字,人们借助这些符号记录种种事物。至周朝“文王拘而演周易”,此后始有文字出现,这就是周易。著名学者高亨教授认为,易经乃西周初年的产物。

易经在封建社会,被视为群经之首,至今仍有专家学者对它进行各个方面探讨、研究。它对中华文化有着广泛的影响,使得很多事物与八卦有缘。如古代兵法有八阵图,中医治病有八法,文章有八股文,武术旧称“八式”(把式乃八式之谐音)。有解释八式为:窜纵跳跃闪转腾挪;有解释为:迎取退让拿打踢摔;有的解释成:猫窜、狗闪、兔滚、鹰翻、鸡伸、龟缩、鼠钻、

蛇缠。也有解释内八式为：惊、惶、猛、烈、狠、毒、神、急；外八式为：封、闭、闪、跨、勾、捋、捧、打。以上种种都可以说明，易经影响之广泛。至于八卦掌的名词，到清代晚期才出现。易经主要讲的是，理、数、象、占、变、通。故此有“理义派”、“象数派”之说。理义派多谈训诂，用以推敲文字含义。象数派多讲卦象数术，用以阐明观点。八卦掌乃以八卦取象歌作为锻炼的要领，具体叙述如下：

乾三连：卦象为三个阳爻重叠，乃纯阳之象。易经有：乾为天，在人喻头为乾。八卦掌要求头部要正要直，不可歪斜，不可低头，不可仰视。头部不正，必至周身无力，以至运动不灵活。易经有：天行健，喻君子自强不息。藉此要求，不论是练拳，还是技击，头部始终要处于主导地位，必须要把精神提起来。只有把精神提起来，才能使百体听命，随时处于临战状态。要全神贯注，不但要求外部手、眼、身、法、步的协调统一，还要求内在的心、神、意念的充足，如稍有懈怠，即有一击即溃的危险。故此拳谱上有：用时最要是精神，精神焕发耳目真。此喻头之作用，如天之在上，乃永久不可变之真理。

坤六断：坤卦为三个重叠阴爻组成，即六个短画，故此叫作坤六断。至柔、至顺，乃纯阴之象。与乾卦之纯阳为相辅相成，无阴不可成阳，无阳阴从何来，易道阴阳，二者缺一不可。掌之一来一往，一开一合，步之一进一退，气之一升一降，一呼一吸，法之刚柔，用之动静、虚实、吞吐、沉浮，无一非乾坤之道。无论做何动作，起意在头、在手，辅助在身、在腰，正所谓身之本在于足，手之根在于腰。坤卦喻人之腰、胯、膝六点，要练至极柔、极顺，方可能承上启下，连接身体的上下部协调而统一，动于下，发于上。无论身体何方受力，身形处于何种不利的

形势下,均能有很好的调整能力。如同一圆球,无论何方受力,皆能不僵不滞,圆转自如,永处于不倒之地。至此地步,自可防已有余而生出制人的力。

离中虚:离为火,火焰外部光明,内部空虚。比喻八卦掌要求胸部涵空,不可着力,因空则灵,灵则富于变化。此为技击化手变招的关键。因胸不能空,背不能紧,肩不能松,必至两臂运转不能灵活。另就内功上讲,此是气沉丹田的关键。

坎中满:坎为水,水性趋下,有中满之象。习武之人须持满的道理,精气神乃人之三宝,要自珍自摄。酒、色、财物是身外之物,要取之有道,用之有度。气、恼、忧、思皆使精气虚耗,要节之慎之。习武之人要知练与养的关系,只知练功,不知养身,犹如水中月镜中花,难享健康长寿之道。坎中满在八卦掌要求气沉丹田,丹田气满,日久腰肾必固,这是一身的中节所在。拳谚说:中节没有一身空。腰肾乃是奇经八脉带脉之所在,只有带脉通,才是一身力量源泉的发祥地。

兑上缺:兑卦阴爻在上,两短画中有一缺口,故称兑上缺。八卦掌以此喻人的两肩,观此卦形有外柔内刚之象。故八卦掌要求两肩要练至极其松活,只有这样腰身之力才能通过脊背、两肩,传达于大小臂发挥出来。肩为上三节的根节,只有肩关节灵活,才能适应上肢屈伸往来,各种动作的变化。有了松与活还不够,如果肩节无力,易为人所制,因此还要求肩节富于弹性力。即柔中有刚,外柔内刚,或柔而后刚。在必要时,才能完成肩关节的技击动作,如肩打肩靠等。另外肘关节在技击当中的发挥,全依赖肩关节动作的配合。如肩关节没有外柔内刚的功力,肘关节的种种变化动作,将无法发挥出来。

艮覆碗:艮卦的形态,很象一只倒扣着的碗,下部空虚,背

部坚实。有人形容八卦掌的特点是：龟背、龙身、鹰翻、猴相。这个龟背的形象，与艮卦之象十分相似。八卦掌要求紧背，就是艮卦之象。背要紧，胸要空，二者相对，成相辅相成之义。前要虚而后要实，前虚者，变招化手之必须；后实者为提气通力之必要。另外，艮为山，山乃静止不动之物。故易经有：艮，止也，时止则止，时行则行。动静不失其时，其道光明。八卦掌以此喻人的运动，练拳，技击。当动则动，当静则静，当急则急，当迟则迟。一味强调快不好，应该是快中有慢。一味强调慢也不对，应该是迟中有急。八卦掌两足行走，上身不动，此动中有静，动中求静之意。至其运用，伺机待发，乃静中求动，静而后动的意思。

震仰盂：震卦的形象，形似口朝上的钵盂。震卦一阳爻在下，有震动上升之象。练习八卦掌要求溜臀提肛（溜臀与收臀不同），如此才能使下沉丹田的气，下海底经会阴穴，撞过肛门沿尾闾上升，正合震卦一阳上升之象。故此拳谱当中有：气入丹田缩谷道（即肛门），直拔颠顶贯精神。此为气功小周天必经之路，不可不讲。

巽下断：巽卦一阴爻在下，为两个短画，象一个长画中间断开，故称巽下断。巽为风，风有吹动之象，风有无孔不入之象，故巽为顺。此喻八卦掌两足的行走，要进退自如，如风的吹动，轻快而流畅。见机而作，当进则进，当走则走，收放自如，丝毫无呆滞之象。所以拳谱当中有：混元一气走无涯，八卦真理是吾家。

以上是用易经对八卦掌的一种解释，易经的象形取义，是极具灵活的，不可机械的理解。正所谓：形而上者道，形而下者器。至于易经上有：乾为首、坤为腹、震为足、巽为股、坎为耳、

离为日、艮为手、兑为口，也是一种象形取义的解释，但是这与八卦掌的练习方法及使用方法是没有任何关系的。

二、八卦掌的特点

中国武术门派纷繁，门派虽多但有其共性，大都讲内外相合，即外讲手眼身法步，内讲心神意念足。由于锻炼方法的不同，使得各种不同的拳法呈现出不同的特点。八卦掌的明显特点是，以转掌作为基本锻炼方法之一，它的特点体现在以下几个方面：

（一）以逸待劳制人上策

转掌时，两足行走，上身不动。即胯膝脚做屈伸动作，在上之胸腹、脊背、头项处于相对的静止状态。在走转的同时，要求内在的松与静，故转掌为动中求静。致其运用以静制动。他人窜纵跳跃，拳脚相加，势如疾风暴雨，动而必劳。我则以走应之，人来我往，彼势虽然凶猛，但不能加于我身，我从容以对，伺机进攻，以逸制劳。

（二）弯步以行曲能胜直

易经有“天地者曲成万物而不遗”。转掌时外脚每一步走的都是一个小小的曲线，似直非直，似斜非斜。内脚走的是直线，此是曲中藏直，曲中求直之意。技击过手多是直来直往，而八卦掌讲的是：出则弯，入则直。有人理解八卦掌“是围着对手不停地转，把对手转得眼花缭乱，再伺机进攻”。笔者以为这是极大的误解，对手直来，我弯步以对，自有避实击虚之妙，所以

兵家有“以迂为直之说”。此中道理需习者反复体验，不难领会其中奥妙。

（三）斜走正转奇正互变

练习转掌，足下弯行，腰身往里拧，面向圈内。细看身形成斜势，但在每一步行走当中，斜式又变成正势，落步时又成斜势。太极拳的特点是以正求斜，行意拳的特点是斜中求正，八卦掌的特点是斜正互变。正面对敌是动手的大忌，斜身对敌一则受攻击面积缩小，二则易于化解对方来手之力，故转掌之势多为斜势。在化解对方来手同时，还要还击对方，此时斜势要变成正身，方可能显出威力。所以拳谱中有：别看步斜身必正，发手如箭不停留。

（四）以走为主变在其中

天旋地转，易在其中。周易尚变，天地间万事万物，无时无刻不处在变化之中。大至星球宇宙，小至分子、原子、电子、核子，每时每刻都处在不停地运动变化之中。战争的对抗，武术的技击，又何尝不是如此呢？正所谓：兵无常势，水无常形。转掌走圈看似简单，在技击之中，你来我往，走不只是相互位置的变化，在位置变化的同时，与技击有关的诸多因素都在变化之中。如身体重心的变化，身体角度的变化，双方对应面的变化。八卦掌的一个特点不为人注意，就是在走动当中，不是由一个位置走到另一个位置上以后，再去变化自己的身手，而且在位置变化的同时，完成自己封手、化手、进手、攻击等动作。所以说，八卦掌的特点是“走中打，打中走”，而不是走完了再打，打了再走。八卦掌最主要的特点就是：以走为主，变在其

中。

(五)老少皆宜健身易行

八卦转掌要求上虚下实,使人的胸部处于放松的状态,这样对人的心脏是很有好处的。众所周知,剧烈的运动会使心跳加快,不适合年老体弱及患有某些疾病的人练习。而八卦掌适合任何年龄段的人练习。两腿在不停地交替行走当中,对人的腰腹部位形成了良好的刺激,使得腰腹部位得到很好的锻炼。腰为肾脏的所在,腹部为脾、胃、大小肠的所在。中医理论喻肾为先天之本,喻脾为后天之本,可见其重要。二者一主消化吸收,一主排泄,此乃新陈代谢维系生命的根本。进行八卦掌的锻炼,可以使内脏得到很大的收益,这也是八卦掌的特点之一。

另外练习八卦掌,不需要很宽阔的场地,有一小块平地即可锻炼,方便易行。

第三章 八卦掌的练法

一、如何走圈及走圈的要领

转掌走圈看上去与人正常走路十分相近,但是却不相同。走圈采取的是坐势,即两腿交替行进当中,把身体重心放在后腿。足部要求平起平落,起脚时不能先抬起足跟,足跟与足尖应同时抬起,落脚时要求平落。两足在行进当中要求相互挨靠,两足内踝骨要相互摩擦。迈步时膝部稍向上提,带动小腿往前走,切忌膝部高抬。两膝要紧紧相靠,这叫作合膝或掩裆。大腿不要高抬,小腿要尽量往前伸,小腿务必要伸直。落地时足尖要先着地,足跟再着地。腿之起形似在泥中将腿拔出一样,腿之落足向前带有一种试探性,这叫作“屈腿趟泥步”,相传为大禹治水时流传下来的一种步法,所以又称“禹步”。胯要往圈里扭,以配合上身成斜走正转之势。并且要求做到以下几点,即:慢、稳、正、松。

(一)慢

走圈是八卦掌的一种基本功。能否走好圈，与能否练好八卦掌，有着不可分隔的关系。如果练不好走圈，即使学会多少式子，也练不出八卦掌的风格特点。初学转掌以上中盘为宜，两腿呈半蹲状态，纵观全身成拧身斜走状态。这种姿势极易产生各种毛病，不只是不易练好功夫，而且容易产生不良后果。所以要求初学走圈者，第一步要慢，只有慢才容易掌握好姿势，不生毛病，纵然有毛病也易于纠正。日久身体逐步适应，方可循序渐进，于慢中求快。

(二)稳

慢下来以后，为的是求稳。也就是一步一步的走动过程中要稳，即两腿重心互换时，要避免身体的左右、前后的晃动和摇动。一步伸出放稳后再行移动身形，当身体的重心由后腿移向前腿时，要避免头部及上身的上下窜动，稳住身形再起后腿向前伸去。如此交替往复，下肢做屈伸运动，而上身不动。这就是下动上静，动中求静。所以拳谱中有“走时周身莫动摇，全凭膝下两相交”的词句。静中求虚，上虚而下实，才能合坎中满、离中虚的卦象。

(三)正

走圈当中，两脚往前走，身形斜向圈内，头朝圈内正看，从而形成头、身、腰、胯成拧绳之状。这里讲的正字，并非头身所朝方向的正，而是身形垂直方向的正。由于上身的正直，才能使身体上部的重量垂直平稳地落在下肢上。在两足行进过程

当中,由于重心互换,上身极易产生仰俯、歪斜的毛病,会使身形在行走中难于平稳,很难达到动中求静的目地。因此要求头要正,即不能歪头、仰头、低头,头要直,下腭稍向里收,头顶百会穴处略有上顶之意。所谓上顶,不是用力,而是要把精神提起来,使脖项竖直,此正合艮卦之象,艮为山有不倒之象。眼要平视,以头顶的百会穴向下至会阴穴,成一近似垂直的线,要使这一近似垂直的力线,在行进过程保持不变,如此走圈能使人中气通畅,对消化系统的疾病有着良好的医疗作用。

(四)松

所谓松就是不用力。综观前面讲的慢、稳、正,都是为了这个松字打基础。只有全身能松下来,才能做到呼吸顺畅自然,内气运行无阻,不易产生弊病,才能产生相应的内功效应,如掌心发热,脚心发热,口内生津等等。这些对人体有着极好的健身、防病、治病作用,日久还可以为转掌的内外相合打下良好的基础。

笼统的讲松,是很不容易理解的,所以必须对应的讲。八卦掌的走圈不同于站桩坐功,因为在两足行进过程中,身体某些部位不自然的要用力。在此我们要求,用力的部位不要用拙力,而要用自然劲儿,以舒适为度。对身体不同部位的放松,分出主次先后,分步掌握。就全身讲,上身的松就比下身重要,也就是说上身要先松下来。前身要比后身松,尤其是胸部必须松下来,因为这是气沉丹田的关键所在。就头而讲:面部及下颏要先放松下来,这是影响胸部放松不可不讲的问题。只有在转掌中不断对照检查自己,才能逐步掌握松的要领。内在精神上的放松,重于外部形式上的放松。转掌练拳要求外紧内松,外

紧不是紧张、紧绷之意，而是要刻守一定的规矩；内松是在精神意识上不要用力，而不是松散之意。临战之际，要外松内紧，即形体上放松，精神状态高度集中，明察秋毫，以应瞬息之变。

通过以上叙述，总结为一句话：“在规矩之中求自然，于舒适当中求规矩。”

二、转掌的掌型

手握则成拳，伸则成掌。现习八卦掌者以两种掌型为多，即：牛舌掌与虎爪掌。牛舌掌又名剑掌、柳叶掌，要求掌的四指并拢，大指内扣。虎爪掌又名龙爪掌，要求大指展开，虎口挣圆，四指微屈，掌心涵空。有的支派要求：食指上挑，余下三指并拢。有的支派要求：中指食指上挑，无名指小指微屈而放松。也有的要求食指、中指、无名指稍向前探，小指往上挑。以上练法各有所长，不可妄自批评。本支要求：大指开展，虎口挣圆，四指微屈前探，不可用力，掌心要涵空。如此练法，有利于通气通力。

变掌换势有：仰掌、俯掌、竖掌、直掌、擦掌、塌掌、掖掌、撑掌等。运用的掌法有：挑、撞、劈、削、挂、切、斩、拍等。八卦掌的练法是以掌代拳。八卦掌的运用是拳掌互用，见景生情，随机应变，不可拘泥一法。在此不做详述。

三、初学走圈容易出现的毛病

初学走圈切记不可操之过急，要一步一趋慢慢按照前文叙述的要领去做，掌握其中要领。转掌走圈最容易出现颠、钻、摆、摇 4 种毛病。

（一）颠

走圈时上下起伏。多因上身不松，腰力不稳，走圈过快造成。

（二）钻

钻与颠看去相似，但不尽相同。即走圈时头部上窜，多因转掌中后腿蹬力过大，走圈过快造成。

（三）摆

即走圈当中，走一步向圆心方向扭摆一下，多因身形扭转不适度造成。

（四）摇

走圈行进当中，身形前后左右摆动。多因大小腿支撑力不足，下蹲程度过大造成。两腿下蹲的程度要适中，才能稳而不摇。

以上 4 种毛病，望初学八卦掌的拳友注意，否则事倍功半，不易练出功夫来。正所谓：急于求成、欲速则不达。

四、八卦掌的三盘及学习八卦掌的步骤

八卦掌的上、中、下三盘，就是练习时姿势的高低，即下肢屈蹲程度的不同。

(一)上 盘

上盘与正常人直立行走相似，此种姿势适合中老年人练习。只以健身为目地。练习时各部位均不要用力，以舒适自然为度。速度也不宜过慢、过快，以使人感到舒服为好。换势也随随便便，以流畅为主。如能持之以恒，也能收到祛病延年的效果。

(二)中 盘

本书介绍的八卦掌以中盘为主。中盘掌要求下肢呈半蹲状态。一般分三个步骤练习。

1. 适应阶段：学习八卦掌，应先学走圈。这阶段练习走圈，求慢、稳、松、正，不可求快。待身体各部有所适应之后，方可适当求快，但仍不可以过快。这一阶段的练习，尽量少换势，以适应为主，尤其以身体内部能感觉到舒适状态为最好。这一阶段应练定势为主。

2. 入门阶段：身体经过一定时间的锻炼，已经有所适应。可于慢中求快，也可以适应换势。初学换势，可练些简单的式子，切记不可以用力，只是尽量把姿势做正确。使身体上下协调一致，尤要注意意识、精神的配合。这一阶段仍然不能忽略身体内部的适应感觉，即稍有不适就要调整自己的练法，务必

要使自己身体内部有舒适感觉。此为变势阶段，应练些难度较小的式子。

3. 提高阶段：经过相当时间的锻炼，已能掌握八卦掌的要领。此时可以增加换势的力度，练习难度较大的姿势，但忌用拙力，发力要尽量求其自然。在换势中追求身体各部的旋转变化与步法配合的关系，务使上下相随，协调一致而完整。此阶段换势可以走活势，即随走随换，随换随走，换势而不停。掌势可以随意组合穿插，灵活多变。此即活架子。

以上三个步骤，要循序渐进，切记不可操之过急。否则只得其形，难得其意。

（三）下 盘

即下肢全蹲，使胯与膝处在同一水平位置上，即膝胯平。这种练习方法，如果没有相当深的功力，很难进行练习。纵然八卦门的前辈，练习下盘掌者，也为数不多，故此本书不做介绍。

五、八卦掌的基本功

八卦掌的基本功有多种，如：泥馒头、子母球、打颤板、无极揉球等等。这里介绍的八势基本功，通过练习可以为学习转掌打下良好的基础。也可以作为一种活动肢体协调气血的健身术进行练习。这八势为：一指回旋、磨腰穿掌、金刚揉球、樵夫担柴、怀抱太极、云龙献爪、霸王卸甲、罗汉托天。

(一)一指回旋

取站势，头身正直，两臂自然下垂，两足并立，足尖向前。全身放松，呼吸自然。左足横开一步，略比肩宽。左手扶左腰上，右臂伸直，右手握拳，食指伸出。自身体左下方起(图1)，经头顶上方，身体右侧(图2)，再回身体下方为一圈。环绕数圈后扶在腰部。左臂伸直，左手握拳，食指伸直。自身体右下方起，经头顶上方，身体左侧，再回身体下方为一圈，环绕数圈后扶在腰部。



图1

图2

将步合拢，两臂下垂，此势完毕。

久练此式可调整周身气血，有助于上、中、下三节通气通力，并能使腰部得到很好锻炼。

(二)磨腰穿掌

取站势，两足并立，两臂自然下垂，全身放松，呼吸自然。左足横开一步，略比肩宽。左臂伸直，掌心向上，成仰掌在胸前托平。右掌掌心向下，成俯掌贴在左肘下部(图3)。左小臂内旋回收，右掌自左肘下向前穿，随穿随翻掌心变仰掌，左臂收回成俯掌贴在右肘下部。在右掌往前穿的同时，身形右转，转至极限右掌已经穿出，两小臂同时向内旋转，变竖掌掌心向前，成推磨掌势(图4)。继而右臂回收，左掌前穿，身形左转，转至极限，两小臂向内旋转，在身体左侧成推磨掌势。



图3



图4

如此往复数次，将步收回，两臂自然下垂，此势完毕。

练此势切忌用力，前掌高不过眉，后掌松肩坠肘，胸部自然内涵，身形扭转要适度，不可过于强求，循序渐进。久练此势，可以为学习转掌打下良好的基础。

(三) 金剛揉球

取站勢，頭身正直，兩足並立，兩臂自然下垂，全身放鬆呼吸自然。左足向前邁出一步，兩腳相距約兩足長度，成前虛後實的坐步。左臂前伸掌心平托，松肩墜肘高與肩平。右臂從頭上伸出，掌心向下，與左掌掌心相對（圖5）。狀似揉球，兩掌成相反方向，平轉划圈，一前一後。即左掌轉至前伸位置時，右臂轉至後縮位置。前伸的掌要帶動臂膀及肩胛骨盡量向前，後縮的掌也要肩頭帶動大小臂一起回縮。意在活動肩胛及背部。如此練習數次，可換步練習。即右腳在前左腳在後，右掌在下左掌在上。練法相同，唯方向相反，練畢收勢。練此式忌用拙力，貴在自然。久練此勢，有助於兩臂之力相通。拳譜中有：此掌與人大不同，前手後手力相通。



圖 5

(四) 樵夫担柴

取站势，头身正直，两足并立，两臂自然下垂，全身放松，呼吸自然。左足横开一大步，约两肩宽，足尖朝前。两臂沿身两侧左右平伸，掌心向下。继之左足尖外展，头身转向左侧成左弓步，左掌心向上翻成仰掌，以中指领劲，顺体侧向前平伸，身体尽量不动。左臂向前微微用力，同时鼻孔徐徐出气（图6）。而后左足尖里扣，右足尖外展，头身右转成右弓步。同时左掌心翻下成俯掌，左臂在身后不动。右掌心上翻成仰掌，以右手中指领劲向右侧平伸，身形尽量不动。以右臂带动右肩向右侧微微用力，同时以鼻孔徐徐出气。如此左右反复练习，练毕收势。练此势忌用拙力，以缓慢轻柔为好。久练此势有利两臂通力。



图 6

(五) 怀抱太极

取站势，头身正直，两足并立，两臂自然下垂，呼吸自然，全身放松。左足横开一步，略比肩宽。两臂弯曲往上抬，左臂在上，右臂在下，两掌掌心相对，状如抱球（图7）。身形左转，以腰为轴，两臂随身形而转动，左肘随身形转动有外展之力，右臂随身形转动有推送之力，仍如抱球的状态不变。身形转至左极端，右手往上翻，右掌心向下，左手往下翻，左掌心向上，状如抱球。身形往右转，以腰为轴，在上的臂随身形转动往外展，在下的臂随身形转动向前推送。转至极端反手回转，如此反复练习。也可以随步移动走着练，即上右步、右臂在上外展，左臂在下向右侧推送。身形转至右极端再上左步，左臂翻上往外展，右臂翻下向前推送，如此反复练习，练毕收势。久练此势可以使腰身的力与上下三节的力相合。



图7

(六) 云龙献爪

取站势，头身正直，两足并立，两臂自然下垂，呼吸自然，全身放松。左足上前一步，略比肩宽，左掌掌心向上，经身体左侧抬起，向胸前由外向内划弧。左掌划至胸前成竖掌，掌心向右。此时右掌从身体的右下方抬起，掌心向上，经身体的右侧由外向里划弧。左掌下落至腹部，随即翻掌心向上，继续由下而上，由外向里往胸前划弧。同时右掌往下落至腹部，随即掌心上翻继续自下而上由外及里往胸前划弧。如此两掌交替，一上一下，一在外一在内，在胸腹前划圈（图8）。也可以走着练，上右步抬右掌，右掌划弧。右掌下落时上左步抬左掌，左掌划弧。腰身随手的起落而转动，力要匀，手要慢，上下相合，手到眼到，目视向上划弧的手。练毕收势。久练此势可使身体上下相合。



图 8

(七)霸王卸甲

取站势，头身正直，两足并立，两臂自然下垂，全身放松，呼吸自然。左足横开一步，略比肩宽，两腿下蹲成马步（姿势高低因人而异），两臂向前平伸，掌心向下（图9）。两臂伸直不要弯曲，两臂交替前伸，带动身形抖动，切记不可用力，口型微开，轻出一“哈”字。全身放松，以肩背的力带动身形抖动。学者不可操之过急，反复体验自能掌握。此势又名“狮子抖毛”。久练此势对发力及内外相合大有益处。



图9

(八) 罗汉托天

取站势，头身正直，两足并立，两臂自然下垂，全身放松，呼吸自然。左足横开一步，约一足宽，两掌心向外翻，经身体的两侧向上托起至头顶上方，同时将足跟抬起（图 10）。以鼻吸气，将气吸足。而后两掌心向下，经身体前方下落，同时低头以口鼻一齐将气呼出，口中出声发一“嗨”字，两足跟也随之同时落下（图 11）。此势可反复练习，适宜在练功结束后练习，对身体内部有很好的调节作用。



图 10

图 11

六、定势八掌

定势者走圈时姿势不变,此为学习八卦掌必须经过的步骤。这里介绍的八个定势为:下沉掌、托天掌、抱月掌、揉球掌、托枪掌、立桩掌、阴阳鱼掌、推磨掌。

(一)下沉掌

初学者最宜以此势练起为好,较为容易掌握,且不易发生偏差。经过一定时间的锻炼,身体逐步能适应转掌的特点,再学练其它式子。此势要求两臂自然下垂,掌指相对,虎口开圆,两肘外撑,两掌向下轻按,竖顶,收下颌,空胸,两肋放松,二目平视圈内,下肢要求如前所述。(图 12)



图 12

(二)托天掌

两臂左右平伸,掌心上托,虎口展开,长肩,坠肘,空胸,紧背,头顶竖直,下颌微收。心窝及两肋处务必放松,面向圈内,目视里手(图 13)。下肢要求如前所述。

(三)抱月掌

两掌曲臂平抬于胸前如抱物状,掌心向外(图 14)。两臂向内要有抱力,两肘圆撑,向外要有撑力。背要紧,胸要空,肩要松,面向圈内,目视里侧之肘。下肢要求如前所述。



图 13



图 14

(四) 揉球掌

两臂向圈内相对伸出(图 15)。在里侧之臂,松肩沉肘,掌心上托,高与肩平,向圈内平伸。在外侧臂长肩探臂,掌心向下,略比头高,目视上托掌。下肢要求如前所述。



图 15

(五) 托枪掌

在外侧之手,反掌上托在头顶上方,掌心朝上,掌指指向圆心。内侧之臂向圈内平伸,掌心上托高与肩齐,目视内侧手的中指、食指。两臂形似托一长枪,故名托枪掌(图 16)。下肢要求如前所述。

(六)立桩掌

此式又名“指天画地”。在内侧的臂上举，掌指朝天，大小臂伸直，紧靠同侧脸的耳部，并含有内旋的力。在外侧的掌往下插，掌指指地，掌心外翻，掌背紧贴另一侧的胯部，大小臂向下伸直，并含有外拧的力。面向圈内平视，收下颌，空胸紧背，心窝及两肋放松(图17)。下肢要求如前所述。



图 16

图 17

(七)阴阳鱼掌

扭项转身面向圈内，外侧的臂平抬，曲肘，横掌，掌心向外，高与胸齐，肩要松，大小臂弯屈形如抱物。在内侧的掌要往身后掖，掌心向后，置于腰部之上，要尽量往上抬，掌背与身体要有一定的距离，掌背不要贴在腰上。肩要松，胸要空，两肋及

心窝处务必要放松,随身形扭转,眼要尽量往后看(图 18)。下肢要求如前所述。



图 18

(八)推磨掌

里掌前伸,大小臂高与肩相平,松肩坠肘肘尖向下,竖掌掌心向圈里,掌指向上高不过眉,掌指自然分开,掌心涵空,四指微屈,弧口开圆。以食指指尖平对自己的印堂穴为适宜高度。后掌大臂往里掩,后肘掩在心窝处,竖掌跟定前肘的下部,以腰身往里拧之势带动肩部往里合,以肩送臂,以臂送肘,以肘促掌,使后掌向身后有推力,以成紧背空胸之势。两臂向里有合抱的力,竖项拔顶收下颌,目视弧口或食指尖,心窝及两肋务必要放松(图 19)。下肢要求如前所述。



图 19

以上 8 个定式的叙述及图照均按单侧叙述,另一侧的动作要领均与此相同,恕不再重复。

初学转掌姿势越简单越好,不必追求复杂的换式。如走定式掌欲改变方向时,可将外足往里扣,横在里脚尖前,里脚往回掰,掰向身后,即可将身形转过方向。如走下沉掌、托天掌、抱月掌两手姿势相同,改变走转方向手的姿势可以不变。如走揉球掌、托枪掌、立桩掌只需将上下手相换,即上手变成下手势,下手换成上手势即可。如走推磨掌换势,可将前掌往回一收,后掌从前掌上方推出仍然成推磨掌式。阴阳鱼掌换势时,随步的扣掰身形转动,后掌往上翻变成前掌,前掌往后掖就成后掌。练法是灵活多变的,不必拘泥一法。

七、换势八大掌

这里介绍的 8 个掌势，演练的难度较大，需要习者有一定的八卦掌基础。这 8 个掌势包含了八卦掌的基本腿法，即：上踢、下截、前撩、后踹、横扫、正撞、里挫、外跺、里合、外摆。并且要求在换势加一小圈，在老谱上这叫做换势先走内外桩。

以下叙述各势均以左转为例。如演练右转势，各部动作要领与此相同，唯方向相反，恕不做重复叙述。

内外桩的走法：以推磨式掌左转走圈，走至左脚在前时（在内侧的脚），上右步横扣在左脚前（右足跟紧挨左足尖）。同时右掌紧贴左肘下部往前穿掌心向上（右臂不必伸直），左掌紧贴右臂往回收至心窝处（图 20）。左脚后掰一小步（左足跟紧挨右足尖）身形左转，同时右掌向下转动手腕，掌心向外翻，掌指向左侧。同时左掌平转自胸前经左肋下向身后掖掌，掌心向后，掌指向右（图 21）。前掌向左指，后掌向右方掖，目视左肩，带动腰身成拧腰转身之力，再扣右步如前，再掰左步如前，此时身形正好转一圈。脚下走四小步，身形先向圈里后向圈外转一圈，故名内外桩。脚下四步成两扣两掰，两掌成阴阳鱼式。这种小圈的练法看去简单，然而可以使身体的上中下三节得到很好的锻炼，勤而习之，用于贴身化手旋转变化大有补益。这也是八卦掌秘而不宣的一种练法。



图 20



图 21

八大掌名称如下：

单换掌：挑领掌点膝腿。

双换掌：脱身化影里挫外跺腿。

顺势掌：后蹬腿。

双撞掌：迎门撞腿。

穿袖掌：锁喉腿。

转身掌：里外摆莲腿。

摇身掌：骗马腿。

立桩掌：盘补腿。

(一)单换掌

走内外桩、锦鸡撒膀、鹞子钻天、苍龙摆尾、老僧关门、青龙转身、马上加鞭(点膝腿)。详述如下:

1. 走内外桩:如前所述。
2. 锦鸡撒膀(仆步外插掌)

上动不停,上右步横扣在左足前。左掌掌心向外,掌指向下,掌背贴在左胯外部。腰身稍往左转面向圈里。左腿与左掌一起向身左侧,沿圈方向下挥成左仆步。左掌随之下挥,停于左外踝骨外侧,目视左掌。右掌俯掌按在左腋处。(图 22)



图 22

3. 鹞子钻天(上穿掌)

上动不停,左掌往上指,大小臂伸直。重心从右腿移向左腿,身形不起成左弓步式(图 23)。上动不停,右掌贴住左臂从左腋处向上穿,大小臂伸直,右掌掌指朝天。同时上右步并于左足旁呈下蹲势,面向圈外,目视右掌。(图 24)



图 23



图 24

4. 苍龙摆尾(并步上托掌)

上动不停,右臂不动,右手变仰掌往大指方向平转一圈,转至掌指左侧,右掌用力往上托。与此同时左掌变俯掌往下按,两掌同时向上下方用力,立起身形,目视左肩外方。(图 25)

5. 老僧关门(左转身横推掌)

上动不停,右足扣在左足前方,身形左后转,左足随身形转动往身形左侧,沿圈横开一大步成马步,面向圈内。左臂下落横置于胸左侧,左掌成横掌掌心向外。右掌成竖掌跟在左肘下方,目视左前方。(图 26)

6. 青龙转身(左转身抱球掌)

上动不停,左足尖稍向外展,右足上步扣在左足前。身形左转,左掌俯掌屈肘置于胸前。右掌仰掌右小臂紧贴住腰部,

随身形左转往左掖下平穿,停在左肘下部。两掌相对形似抱球,面向圈外目视左肘。(图 27)



图 25



图 26



图 27

7. 马上加鞭(上挑下踢掌)

上动不停,右足尖稍向外展,身形右转,左足沿圈上一步。左掌上托高与肩相平,左肘往里掩,目视左掌(图 28)。上动不停,右掌变直掌从左肘下往前直穿。同时起右腿向前踢出,脚尖绷直高与膝平,目视右掌(图 29)。落下右足,两掌经胸前往上挑,经头顶上方,往身形右后方随身形右转向下落,成右势推磨掌,目视右掌(图 30)。



图 28



图 29



图 30

(二)双换掌

走内外桩、锦鸡撒膀、鹞子钻天、苍龙摆尾、挫腿外跺、脱身化影、铺地金龙、走马活携、青龙转身、推磨掌。详述如下：

1. 走内外桩：如前所述。
2. 锦鸡撒膀：如前所述。
3. 鹞子钻天：如前所述。
4. 苍龙摆尾：如前所述。
5. 挫腿外跺

接上动，沿圈上右步扣在左足前方。身形往左后方转，左足掰一大步落在圈上。左掌在身形下方自左侧由外向里画一小圈儿，握拳停在小腹前后，拳眼向里，拳心向下。右掌自身后由下往前撩出，掌心向上。同时右足自下而上用足内侧向前挫出一腿，足尖外撇高与膝相平（图 31）。挫腿向上要有兜劲，注意右腿不落地，身形左转面向圈外。以腰身的拧力带动左足尖

稍向外展,同时右足翻转右腿往身里侧转,用右足的外侧向右下方沿圈儿横向蹬出一腿。左掌在头的左前方伸直,右掌靠在右胯旁。目视右腿(图32)。翻转时要快,要柔,力在腰身,蹬脚时要脆、要刚。



图 31



图 32

6. 脱身化影(转身上步掌)

上动不停,右腿仍不落地,身形左转带动右腿沿圈上一大步。同时右掌自左肘下方往左前方直穿,目视身形的左后方,面向圈里。(图33)

7. 铺地金龙(马步双塌掌)

接上动,右足往里扣步。右掌成竖掌掌心向左,经头顶上方向身体左侧往下盖,两臂交叉在腰际,掌心相下(图34)。上动不停,左足沿圈向左侧横开一大步成马步,同时双掌在腹前往左右一分成双塌掌势。面向圈里,目视左掌(图35)。



图 33



图 34

图 35

8. 走马活携(左右晃身掌)

接上动,步不动右掌收回右腰侧成仰掌,右掌变俯掌自胸前往身体右侧平划一圈儿,左腿蹬地身形右移,目视右掌划圈(图36),而后右掌仍变仰掌收在腰的右侧。上动不停,右腿蹬地身形往左移,左掌如是往身形左侧划圈,方法与右侧相同(图37)。两掌划圈时与腰身的动作相配合,两肘先向外撑后向肋夹,形如夹物一般。动作不停,左掌收在左肋下腰际,右掌再如前法往身左侧划半圈儿,至身体右侧外方,重心在右腿。此时身形左转,右腿蹬地重心移至左腿,两掌由两肋下一齐往前向上翻掌心,两小臂同时向外拧,形似拧枪之势(后视图38)。



图 36



图 37



图 38

9. 青龙转身:如前所述(图 27)。

10. 推磨掌



图 39

接上动,腰身往右转,左掌变仰掌平托,高与肩相平,左肘往里掩至心窝处。右掌成俯掌,掌背贴左小臂往前穿,随身形右转右掌随穿随往上翻掌心,至右掌穿出,左掌正好收至右肘上方,两掌均成仰掌,面向圈里目视右掌(图39)。身形继续往右侧转,两掌一前一后平托随身转动向身形右侧平展,右掌往右平展含有挂劲,左掌随定右肘转至两掌均向圆圈中心时,两小臂往里拧两掌往下翻成竖掌,掌心向前目视右掌成右势推磨掌(图30)。

(三)顺势掌

走内外桩、锦鸡撒膀、鹞子钻天、苍龙摆尾、脑后摘盔(后蹬腿)、回身劈掌,前穿掌、马上加鞭。详述如下:

1. 走内外桩:如前所述。
2. 锦鸡撒膀:如前所述。
3. 鹞子钻天:如前所述。
4. 苍龙摆尾:如前所述。
5. 脑后摘盔(后蹬腿)

接上动,身形转向左侧,左足沿圈上一小步,右掌横掌经头顶上方往前盖出一掌,与此同时提起左腿,沿圈方向向身后蹬出一腿,左掌握拳并于左胯旁,目视右掌(图40)。转身、盖掌、提腿动作要一致,以腰身带动上下要合,蹬腿要快,发力要刚、要脆。



图 40

6. 回身劈掌(左转身后劈掌)

上动不停,收回左腿不落地沿圈上一大步,同时左掌直掌随左步由下往上,经身体前方往头顶上方直挑,大小臂伸直。右掌跟在左肘下方,目视左掌(图 41)。上动不停,上右步横扣于左足前,左足往左侧掰步,身形左转,与此同时左掌从头顶上方往下落,变劈掌往左前方下劈,右掌附在左肘下方,目视左掌(图 42)。



图 41



图 42

7. 前穿掌(上步右穿掌)

上动不停,右掌直掌紧贴左肘下方,向前直穿。同时沿圈上右步,目视右掌(图 43)。



图 43

8. 马上加鞭

上动不停,右臂伸直,掌往上挑。左掌跟在右肘下方,身形往右转,双掌经头顶上方向身右侧落下,两小臂往里拧,两掌变成竖掌,成右势推磨掌势,目视右掌。(图 30)

(四)穿袖掌

走内外桩、锦鸡撒膀、鹞子钻天、苍龙摆尾、脑后摘盔、燕子抄水、迎风穿袖(锁喉腿)、马上加鞭,详述如下:

1. 走内外桩:如前所述。
2. 锦鸡撒膀:如前所述。
3. 鹞子钻天:如前所述。

4. 苍龙摆尾：如前所述。

5. 脑后摘盔(上右步盖掌)

接上动，右足沿圈上一步、身形左转。右掌横掌自头顶上方往前盖掌，左掌跟在右肘下方，目视前方(图44)。



图 44

6. 燕子抄水(仆步下插掌)

接上动，右足里扣，身形左转面向圈内，左步沿圈往下捕成仆步。左掌自裆内下插往前穿，重心在右腿(图45)。身形不升起，重心移至左腿成左弓步，右掌附在左肘下，目视左掌(图46)。



图 45



图 46

7. 迎风穿袖(锁喉腿)

接上动,右掌直掌紧贴左臂从左肘下往前穿。与此同时提起右膝,将膝提至心窝处以脚带动小腿,脚面绷直脚尖用力,向前方点击。要求起高腿,右脚紧贴右掌下方。左掌附在右肘下,目视右掌(图 47)。



图 47

8. 马上加鞭(上挑掌)

接上动,右掌领劲往上挑,左掌跟定右肘,两掌经头顶上方往下落,落在身形右后方成推磨掌势,同时落下右足,目视右掌。(图 30)

(五)双撞掌

走向外桩、锦鸡撒膀、鹞子钻天、苍龙摆尾、行步撩衣、日月并行(迎门撞腿)、白蛇缠身、推磨掌。详述如下:

1. 走内外桩:如前所述。
2. 锦鸡撒膀:如前所述。
3. 鹞子钻天:如前所述。
4. 苍龙摆尾:如前所述。
5. 行步撩衣(转身撩阴掌)



图 48

接上动,右足横扣在左足前方。身形左后转,左步向左后方沿圈上一大步。左掌顺左腿里侧反撩向上,横架在头顶上方。右掌掌心向前,自下而上经身体右侧向前撩出,目视右掌前方。(图 48)

6. 日月并行(迎门撞腿)

接上动,左掌往下落,右掌向上抬,两掌并立在胸前,掌指向上掌心向前。两掌同时做动作,自里向左由内而外,立着划一小圈儿,仍回到胸前并立。同时左脚收回半步成虚步(图 49)。上动不停,两掌同时用力自胸部向前推出,与此同时左脚往前冲一步,右足在后向前跟半步,以腰身送力使左腿向前有冲撞之力,此即正撞腿。目视前方(图 50)。



图 49



图 50

7. 白蛇缠身(右转小圈)

接上动,重心后移至右腿,左足扣步,左掌横掌经头顶上方往右侧盖掌。右掌自心窝肋下向背后掖掌,掌心向后,掌指向左,腰身右转(图 51)。同时回掰右脚走小步,成右转阴阳鱼势。

8. 推磨掌

接上动,左足扣步在右足前(左足跟紧挨右足尖),右足回掰走小步(右足跟紧挨左足尖),以腰身的转动带动两掌,此时正好面向圈外。左足再沿大圈上一步,右掌变竖掌前伸,左掌跟在右肘下方,两掌一齐向圈内一推即变成推磨掌势。(图 52)



图 51

图 52

(六)转身掌

走内外桩、锦鸡撒膀、鹞子钻天、苍龙摆尾、脑后摘盔、浪子踢球(里合腿)、风摆荷叶(外摆腿)、反背樗椎、青龙转身、推磨掌。详述如下:

1. 走内外桩:如前所述。
2. 锦鸡撒膀:如前所述。
3. 鹞子钻天:如前所述。
4. 苍龙摆尾:如前所述。
5. 脑后摘盔:如前所述。
6. 浪子踢球(里合腿)

接上动,左足往左后掰步,腰身左后转,两掌握拳成捋手式,随身转动往左侧下方捋带。与此同时起右腿自外而里,自下而上,往身左侧摆踢,目视前方。(图 53)



图 53

7. 风摆荷叶(外摆腿)

接上动,右脚落下腰身左转,面向圈外右脚落在左脚外方扣步。身形继续左转面向圈内,双掌掌心向外往上经面门往左侧摆掌,同时左腿从身体右前方起腿(图 54)。左脚继续往上踢,经面部前方往身体左侧摆腿,双掌由左侧往右侧横摆,在面部前方双掌拍脚而过(图 55),左脚落下,落在圈上,足尖向左。左掌俯掌从右上方往下平抹收在腰左侧。上右步横扣于左脚前方,身形左转面向圈外,同时右掌掌心向左,自右往左经头顶上方向左前方横掌盖下,停在左掌前方,目视右掌。(图 56)



图 54



图 55



图 56

8. 反背摆捶

接上动,右脚继续往里扣,腰身左转,左脚往左后大摆步落在圈上,面向圈里。两手握拳,随身形转动往左侧横向扇打,力在拳背,目视左前方。(图 57)



图 57

9. 青龙转身:如前所述。

10. 推磨掌:如前双换掌中所述。

(七)摇身掌

走内外桩、锦鸡撒膀、鸽子钻天、苍龙摆尾、脑后摘盔、恶马摇铃、张飞翻马(翻马腿)、仙人指路、推磨掌。如下述:

1. 走内外桩:如前所述。
2. 锦鸡撒膀:如前所述。
3. 鸽子钻天:如前所述。
4. 苍龙摆尾:如前所述。
5. 脑后摘盔:如前所述。
6. 恶马摇铃(双撑掌)

接上动,身形左转,面向圈内,左脚大摆步落在圈上,成马步。同时两掌在胸前往左右一分,向外横撑。两掌撑至极点,双肩一抖,由肩脊中枢发力,全身骨节放松,用颤抖之力,两掌左右一晃,目视右掌。(图 58)



图 58

7. 张飞翻马(翻马腿)

接上动,左足尖外撇,身形左转重心移至左腿。两掌成半握拳势,随身形转动往身左侧横向捋带。同时起右腿勾脚尖,向身左侧横踢,高与膝平,腿随身形转踢一圈儿,身形转动360度,右脚落在圈上,面向圈里,目视左前方。这种踢法又名“磨身脚”。(图 59)

8. 仙人指路(横拨掌)

接上动,右脚落在圈上,左足尖外展沿圈上半步成左弓步。身形左转,左掌成仰掌大小臂伸直,右掌扶在左肘部位,面向左前方,目视左掌。(图 60)



图 59



图 60

9. 推磨掌

接上动,左肘往里掩,右掌自左肘下部往前直穿,右脚沿圈上一步。身形右转,右掌在前左掌在后,两掌成仰掌往身右侧平展(图 39),至身形右侧两小臂往里拧,转掌心向前成推磨掌势,目视右掌(图 30)。

(八)立桩掌

走内外桩、锦鸡撒膀、鹁子钻天、古树盘根、玉女挑帘(盘补腿)、右掎手箭捶、左掎手箭捶、青龙转身、推磨掌。

1. 走内外桩:如前所述。
2. 锦鸡撒膀:如前所述。
3. 鹁子钻天:如前所述。
4. 古树盘根(卧步插打)



图 61



图 62

接上动,右足往左足外方扣步。身形左转,左足往左后方大捌步落在圈上。右掌在上方不动,左掌下插大小臂伸直掌心向外,身形下蹲,目视左前方(图 61)。上动不停,左足尖外展,右足跟抬起,腰身左转身形往下坐,成坐卧步。与此同时左掌

立掌由下往上挂，停在右耳部外方。右掌变拳由上往下插打，停在身体右下方，面向圈外，目视右前方，注意重心在右腿上。（图 62）

5. 玉女挑帘（盘补腿）

接上动，起立身形稍向右转，右拳拳背向上，掌心向下，随身形起立由下往上挑。同时起右腿，绷脚面直腿向前撩踢，左掌收在右肘下方，目视前方（图 63）。右腿撩至前端极点，勾脚尖收回（图 64）。



图 63



图 64

6. 右捋手箭捶

接上动，右足落在圈上。右拳变掌顺势往下捋，左足沿圈上一步，同时左掌变拳从右掌上方向前打出，目视左拳。（图 65）

注：此拳形是大指扣住食指，食指关节突出，三、四、五指卷握。此拳名箭捶。

7. 左掣手箭插

接上动,左拳变俯掌顺势往下掣,同时右足沿圈上一步,右掌变拳从左掌上方打出一拳,目视右拳。(图 66)



图 65



图 66

8. 青龙转身:如前所述。

9. 推磨掌:如前双换掌中所述。

以上所介绍的八大掌势,乃是八卦门中二代名人刘德宽先生所传授,因郭古民先生多年追随刘老先生,所以学得此套掌法。

第四章 九宫八卦连环掌

九宫八卦连环掌又名“八面游身变换掌”。本套掌法是以定势八掌为基础，每一定势掌变化八掌，合为 64 掌，以合易卦之数。本套掌法实战性极强，每一套掌法均有其独立的技击含意。演练时穿走中宫，步法灵活多变，势势相连，一气呵成，所以称做九宫八卦连环掌。与常见的沿圈换掌势的练法风格迥然不同。演练本套掌法，要求有一定的八卦掌基础，初习八卦掌者不易练好本套掌法。为了不使这一套路失传，现将本套掌法公诸于世，使传统武术的精髓得到应有的继承，以不负先人创作的苦心。

一、九宫八卦连环掌的名称

第一路 下沉掌变化八掌(乾卦)

探马掌(西北)

风轮劈掌(东南)

拦穿掌(东北)

扑盖掌(西南)

下掖掌(正南)

盘花掌(正北)

外削掌(正东)

顺水推舟(正西)

第二路 揉球掌变化掌(坎卦)

狮子滚球(正北)

反背穿掌(正南)

横搓掌(西北)

顺手片掌(东北)

问心掌(东南)

乌龙探爪(西南)

二龙出水(正东)

鹤子钻天(正西)

第三路 立桩掌变化八掌(艮卦)

斜开掌(东北)

鹤子翻身(西南)

狮子扑球(西北)

大鹏展翅(东南)

顺步撩衣(正西)

脑后摘盔(正东)

泰山压顶(正南)

双峰掌(正北)

第四路 托天掌变化八掌(震卦)

仙人簸米(正东)

倒拔垂杨(正西)

孤雁出群(正北)

开门见山(正南)

小鬼推磨(东北)

猛虎甩尾(东南)

迎风推扇(西北)

叶底藏桃(西南)

第五路 托枪掌变化八掌(巽卦)

托枪打虎(东南)

雄鹰探爪(西北)

推山入海(东北)

展翅高飞(西南)

劈手穿掌(正东)

横栏掌(正南)

连环掌(正北)

拨云掌(正西)

第六路 抱月掌变化八掌(离卦)

护心掌(正南)	白蛇吐信(正北)
推窗望月(正西)	湘子挎篮(正东)
恶虎扑食(东南)	横带掌(东北)
罗旋掌(西南)	回带掌(西北)

第七路 阴阳鱼掌变化八掌(坤卦)

丹凤投巢(西南)	行走撩衣(东北)
反背垫掌(西北)	三盖掌(东南)
黑熊探背(正西)	凤凰展翅(正东)
犀牛望月(正北)	蹬脚穿掌(正南)

第八路 推磨掌变化八掌(兑卦)

单换穿掌(正西)	开弓放箭(正东)
仙人摘瓜(西北)	霸王敬酒(东北)
老猫上树(正北)	英雄斗智(正南)
磨身掌(东南)	抹眉掌(西南)
怪蟒翻身收势	

二、九宫八卦连环掌的练法

练法歌诀：

八卦转掌九宫藏，左旋右转找中央，

八卦分为八方位，换掌换势按八方。

具体练法如下：

起 势：站在圈的西北面向东南，自然而立，双足并拢，头身正直。双掌从身体两侧抬起，掌心向下至头顶上方，两掌向里经面前落下成下沉掌掌势，身形略下蹲，腰身稍向左转，面向圈里迈右步左转走圈。

第一路 下沉掌变八掌

1. 探马掌(西北)

(1)下沉掌左转走行数圈后，再转至西北方向时，左足沿圈上一步足尖往圈外方向扣步，身形右转面向圈外。与此同时左掌俯掌，自外而内经过身体的左侧划半个圆弧，停在胸前掌心向下虎口朝里，右掌变仰掌从自己心口处，经下颏从左掌上方向前探击，掌心向上，目视右掌。(图 67)

(2)上动不停，左足尖稍向外展，重心移向左腿身形稍向左转，左掌大小臂伸直由下往上反挑，小指在上，大指在下，掌心向左。右掌掌缘向下往下削，与此同时起右腿向上勾踢，目视右腿。(图 68)



图 67

图 68

2. 风轮劈掌(东南)

(1)上动不停,右足落下落在圈上,重心移在右腿,身形左转面向圈内。左足向圈内往东南方向上一步,收回左掌经自己身下方、胸前、头顶上方往东南方直劈。大小臂伸直掌缘向下,目视左掌。(图 69)



图 69



图 70

(2)紧接上动,重心移向左腿,右足往东南方向上一步,右掌自头顶上方同时向东南方向,往东南方向身前直劈,目视右掌(图 70)。两掌连环下劈,势如风轮旋转不停,故名风轮劈掌。

3. 拦手穿掌(东北)

(1)上动不停,右足扣步,重心移向右腿,左足跚步,身形左转面向东北。右掌俯掌,自外而里划一平圈收回胸前。同时左掌自里而外,俯掌由胸前,经左前方,至左肋下翻成仰掌,从胸前经下额,从右掌上方向前探击,目视左掌。(图 71)

(2)上动不停,重心移在左腿,左足往东北方向上一步。同时,右掌直掌紧贴左臂向前直穿,目视右掌。(图 72)



图 71



图 72

4. 扑盖掌(西南)

(1)上动不停,右足扣步,重心移向右腿。身形左转面向西南,右掌竖掌经头顶上方,往左前方扑打,目视右掌。(图 73)

(2)上动不停,左足向西南方向上一大步,同时左掌从右掌上方向前盖掌打出。右掌向身后反掌后撩,以称前掌盖打之力,目视左掌。(图 74)



图 73



图 74

5. 下掖掌(正南)

(1)上动不停,左足尖稍向里扣,重心移在左腿,身形右转面向正北,收回右足经左足内侧往正北方向上一步。同时左小臂稍向里旋转,左掌变横掌于胸前,掌心向外。右掌在身后随身形转动往背后掖掌,成右转阴阳鱼势。随的左足往正北方上一步扣在右足前,同时左掌往上抬至头的左上方,右掌从腰背处往身后下插,目视右掌。(图 75)

(2)右足往身后翹步,身形右转面向正南,右掌从身后往前,自下而上反掌往上挑,左掌从上方落下至右肘下方,从右肘下方往前,随往前穿而随往上挑。(图 76)

(3)左掌从右肘外方往上挑,横架在头顶上方。右掌从左

小臂里侧往下翻,翻成俯掌,从自己心口处往外侧右前方平削,掌缘向外目视右掌。(图 77)



图 75



图 76



图 77

6. 盘花掌(正北)

(1)上动不停,右足扣步身形左转,面向正北方向。两掌分别从两侧,经两肋变仰掌向前交叉在胸前,左掌在外,右掌在里,掌心向里,高不过眼,目视前方。(图 78)

(2)上动不停,双掌继续往上举,左掌往上翻横架在头顶上方,右掌往右向前平转手腕,成仰掌往前平斩,同时右足向正北方向上一步,目视右掌。(图 79)



图 78



图 79

7. 外削掌(正东)

(1)上势不停,足扣步,足往左后掰步,右足绕步往东南方向上一步,身形左转。同时左掌成俯掌向身左后方平抹,右掌变拳随身形转动、往左前方打目视左拳。此时身向正北方向。(图 80)

(2)左足稍扣右足掰步,左掌仰掌在左前方以为称力,右

掌变俯掌往右侧外方,正东方向平削一掌,目视右掌。(图 81)



图 80



图 81

8. 顺水推舟(正西)

(1)上势不停,身形左转,右步为轴左步后撤,背向东、面向西。右掌在前左掌在后成捋手式,掌心向下,目视右掌。(图 82)

(2)上动不停,右足往前进半步,左足向前跟步成左式坐步,右掌上翻成仰掌,左掌竖掌掌心向前,双掌合力往前一送,面向正西目视右掌。(图 83)



图 82



图 83

至此第一路八式完毕。

承上势，双掌往下一拉，再往前一伸即可变成揉球掌势，接练第二路的八个掌势。

第二路 揉球掌变八掌

1. 狮子滚球(正北)

(1) 揉球掌势右转走圈，转至圈的正南方向时，左脚稍向里扣，身形右转，面向正北，右足往圈内正北方向北上一大步。同时右掌仰掌向前伸，左掌俯掌在上，目视右掌。(图 84)

(2) 左足往北再上一步，右掌往上翻，变俯掌在上，左掌从上往下翻，掌心向上往前插，目视左掌(图 85)。两掌翻转时，在下面，右掌由下而前转大小臂，转掌心往上向回收在头上方。在上面，左掌由上而后，翻转掌心左臂往下向前插。两掌运行路线，正好在胸前划一纵向的圆圈，形似翻转滚动的圆球，故名狮子滚球。



图 84



图 85

2. 反背穿掌(正南)

(1) 上动不停, 左足扣步身形右转, 右足提起成独立势。身向东而面向南, 左掌在上直竖, 右掌向下直削, 落在右足外侧。(图 86)

(2) 上动不停, 右足下落往正南上一大步。同时右掌直掌往前横向扇打, 掌心向里, 左掌收在右肘下方, 目视右掌。(图 87)

(3) 上动不停, 左足往正南上一步, 同时左掌从右肘下方往前直穿, 目视左掌。(图 88)



图 86

图 87



图 88

3. 横搓掌(西北)

(1)上动不停,左足扣步身形右转,右足往右后方辨步上步,重心落在右腿。右掌变俯掌往右侧平捋,变握拳势收在右侧腰际。同时左掌成竖掌,随身形转动向东北方打出,目视左掌。(图 89)

(2)上动不停,左掌变俯掌由前方往左侧回捋,变握拳势收在左侧腰际。与此同时左足往西北方向斜上一步,右掌变竖掌随身形左转往西北方向打出一掌,目视右掌。(图 90)



图 89



图 90

4. 顺手片掌(东北)

上动不停,左足扣步身形右转,重心移在左腿,右足往东北方向上一步。同时右掌变仰掌,往右上方斜向捋手,左掌变仰掌,用掌缘向前方片掌,目视左掌。(图 91)

5. 问心掌(东南)

上动不停,右足尖里扣,重心移至右足,身形左转,收回左足经右足里侧蹯步向正西上步。同时右掌收回胸前仰掌平托,自外而里转一圈后再向外翻成横掌,掌心向外。左掌经左肋下至腰背后成左转阴阳鱼势。走小圈右足再往左足前扣步,身形继续左转,左足往东南方向蹯步上一步。与此同时左掌由下往上反掌向上挑,右掌从自己胸前竖掌打出,同时右足向东南方向上一步,目视右掌。(图 92)



图 91



图 92

6. 乌龙探爪(西南)

(1) 上动不停,右足尖里扣重心移在右足,身形左转收回左足,经右足内侧向西南方向上一步。同时右掌变拳,随身形转动向西南方向,经自己右侧太阳穴旁往前方打一拳,左掌扶在右腕部位,目视前方。(图 93)

(2)上动不停,左足往西南方向再上半步,与此同时矮下身形左掌往前探掌打出。右掌架在头顶上方,目视左掌。(图 94)



图 93



图 94

注:上左步、矮身、探左掌,要同时一致完成动作。

7. 二龙出水(正面)

上动不停,左足尖里扣,重心移至左腿,身形右转,左足收回经左足内侧往正东方向跚步,双掌变俯掌经身体两侧收在腰际,目视正东。左足再上步横扣在右足前,身形右转右足横开成马步,面向正西双掌掌根相对向上托(图 95)。双掌变仰掌往左右一分,目视右掌。(图 96)



图 95



图 96

8. 鹞子钻天(正东)

(1) 上动不停, 右足尖外展, 重心移至右足, 左足往右足前扣步。右掌俯掌屈肘平置胸前, 左掌仰掌紧贴左肋经腰际, 往右肋下平穿, 身形右转目视右肘。(图 97)

(2) 上动不停, 身形继续右转, 右足掰步成马步面向正东。身形往下坐, 左掌经右肘外侧往上直穿, 右掌经左臂内侧往下插, 目视左掌。(图 98)



图 97



图 98

至此第二路八势完毕。

承上势，腰身左转，右足沿圈上步，即变成左转立桩掌势，接练第三路的八个掌势。

第三路 立桩掌变八掌

1. 斜开掌(东北)

立桩掌动左转走圈，转至圈的正东方向时，外脚即右脚往东北方向沿圈上一大步，足尖向外成右弓步。同时右掌自下而上，自里而外往右前方(西北方向)斜挑，大小臂伸直，掌心向上，目视右掌。左掌俯掌往左下方平展以称前掌之力。(图 99)

2. 鹤子翻身(西南)

(1)上动不停，右足尖往里扣，腰身左转左足向东北方向倒撤一步。两掌成抓物状，自胸前往回抓捋至心口处，重心往后坐在左腿上，含胸，目视前方。(图 100)

(2)上动不停,右足往前上步面向西南,双掌并立一齐往前推出,目视前方。(图 101)



图 99



图 100



图 101

3. 狮子扑球(西北)

(1)上动不停,右足稍扣,重心移至右足上,腰身左转,左足往东南方向上一步。左掌直掌向前,右掌在左肘下部。右足再往东南方上一步扣在左足前,同时右掌从左肘下方直穿而出,提起左足成独立势,身形左转,目视西北。此名脱身化影。(图 102)

(2)上动不停,左足落下身形左转,左掌俯掌自面前、往前、往下划一小圈收回胸前,目视前方。随之右足往西北方向上一步,双掌成俯掌一齐往斜下方扑打,目视双掌前方。(图 103)



图 102



图 103

4. 大鹏展翅(东南)

(1)上动不停,右足扣步身形左转,左足提起成独立势,面向东南。左掌自胸前经下颏仰掌向前方探出,右掌变勾手置于身后,目视左掌。(图 104)

(2)左足落下重心移至左足上,左掌翻转掌心向下。右足往东南方向成横踩势上一步,足尖外撇。与此同时,右掌反掌(大指向下)自身后经下方往前向上挑,经头部上方落在身后方,伸平掌心向后。左掌同时从右肘下方往前方扑打,掌心向前高与胸齐。身形成扭势(左掌右足在前,左足右掌在后),目视左掌。(图 105)



图 104



图 105

注:上右步挑右掌动作要一致。

5. 顺步撩衣(正西)

(1)上动不停,右足尖转向里扣,身形左转,左掌自前方落下至身体左下方,掌心向下,右掌在右上方,目视左掌。(图 106)

(2)上动不停,左足往后掰步,身形左转,左掌成横掌往上架。右掌经身体右下方往前成撩掌。面向正西方向。目视右掌。(图 107)



图 106



图 107

6. 脑后摘盔(正东)

(1)上动不停,右足往正西上一步横扣在左足前。身形左转左足往后掰步,左掌经头顶上方,随身形转动往身体的左侧正东方向下劈,目视左掌。(图 108)

(2)上动不停左掌收至腰际,右掌成横掌在头顶上方。(图 109)

(3)上动不停,右足往正东方向上一步,同时右掌从头顶

上方往前横盖一掌。目视右掌。(图 110)



图 108



图 109



图 110

7. 泰山压顶(正南)

(1) 上动不停, 右足往里扣, 身形左转, 左足往左后方跚步, 面向正南。左掌变仰掌, 左臂伸直, 由下往上托, 托至高与肩平, 即向里划一小圈变俯掌。右掌变勾手(鹅头拳)腕部用力由下往上挂打。目视右手。(图 111)

(2) 上动不停, 右勾手继续往上至头顶上方, 变俯掌用力往下拍, 左掌由里而下而外变仰掌往上托, 同时右足往南上一步。目视右掌。(图 112)



图 111



图 112

8. 双峰掌(正北)

(1)上动不停,左足往右足前横扣,身形往右后转,两掌变俯掌左右一分,经身体的两侧收回胸前变仰掌,经下颏一齐伸出往前探。与此同时提起右腿往前点踹,面向正北。目视双掌。(图 113)

(2)右足落下,双掌往左右分开,成左转托天掌势,目视左掌。(图 114)



图 113

图 114

至此第三路八势完毕。

承上动回转变右转托天掌,可以接练第四路的八个掌势。

第四路 托天掌变八掌

1. 仙人簸米(正东)

(1)托天掌右转走圈,走至圈的正东方向,左足横扣在右足前,右足掰步往圈内上一小步,身形右转。左足再往右足前扣步,右足再掰步,身形继续往右转。此时正好转一小圈,面向圈外正东方向。左足往正东上一步,双掌往回一收,收至腰际。(图 115、116)

(2)上动不停,双掌往前一托。目视前方。(图 117)



图 115

图 116



图 117

2. 倒拔垂杨(正西)

(1) 上动不停, 右足往东上一步, 右掌从左掌下往前直穿。目视右掌。(图 118)



图 118

(2)上动不停,右足扣步,左足往回碾步,身形左后转。左掌由头顶上方往左前方落下。右掌跟在左掌后往身前方落下,同时右足往西上一步扣步,身形左转,两掌随身形转动往下插,左掌经右肋往里插,右掌经身前方往外插,身形往下坐,背向正西。目视两掌中间。(图 119、120)



图 119



图 120

3. 孤雁出群(正北)

(1)上动不停,右足往正南上一步扣步,身形左转,左足后撤半步成虚步。两掌经头顶上方落下成捋手式。目视右掌。(图 121)

(2)上动不停,左足往前上半步,右掌反掌向上挑,架于头顶上方,左掌成竖掌往前撞打,面向正北。目视左掌。(图 122)



图 121



图 122

4. 开门见山(正南)

(1) 上动不停, 右足往左足前扣步, 身形从右侧后转。双掌往左右一分, 成俯掌, 经两肋收至胸前方, 两掌相并掌心向里。左足跟悬起成虚步。目视前方。(图 123)

(2) 上动不停, 左足往前上半步, 两掌同时并掌往前探, 随即双掌往左右一开, 不停再合并往前撞打, 面向东南。目视双掌。(图 124、125)



图 123



图 124

图 125

5. 小鬼推磨(东北)

上动不停,右足上步横扣在左足前,身形左转,左足跚步往东北方向上一步,左掌半握拳成捋手势,往身体左侧平捋,右掌成竖掌用力往前推,两臂伸直,面向东北。目视前方。(图 126)



图 126

6. 猛虎甩尾(东南)

(1)上动不停,右足往左足前扣步,身形左转。(图 127)

(2)左足往南跚步成马步,双掌握拳随身形转动,往身体左侧摆打。背向东,面向东南。目视左拳。(图 128)



图 127



图 128

7. 迎门推扇(西北)

(1) 上动不停, 重心移至右腿, 身形稍向右转面向西北, 左足往圈中心上一步。与此同时, 右掌由身前经由右侧变俯掌, 划半个圈停在胸前, 左掌俯掌由心窝处经下颏向前翻掌, 从右掌上方挥掌打出, 高不过眼。目视左掌。(图 129)

(2) 上动不停, 右足往西北方向上一步, 身形往下坐, 同时右掌从左肘下方往上穿, 左掌往回收, 收至自己的心窝处变竖掌往前撞打, 面向西北。目视左掌。(图 130)



图 129



图 130

8. 叶底藏桃(西南)

(1) 上动不停, 左足往右足前扣步, 身形向右侧回转, 右足往回掰步。同时左掌变横掌, 经过头顶上方从右前方往下盖, 右掌俯掌从自己的心窝处经下颏向前方翻掌, 从左掌上方摔掌打出, 高不过眼。目视前方。(图 131)

(2) 上动不停, 左足往西南方向上一步, 与此同时左掌从右肘下方往前穿, 变仰掌往上托, 右掌收回变拳, 经自己的心窝处从左掌下方往前方打出一拳。身形略往下蹲, 面向西南。目视右拳。(图 132)



图 131



图 132

至此第四路八动完毕。

承上动,身形直起双掌往回一收,右足沿圈上步。左掌变仰掌往前伸,右掌反掌在头顶上方,即变成左转托枪掌势。可以接练第五路的八个掌势。

第五路 托枪掌变八掌

1. 托枪打虎(东南)

(1)托枪掌动左转走圈,走至圈的东南方向,右足扣步身形左转,左足往圈内上一小步,同时左掌往上翻,右掌往下翻。目视右掌。(图 133)

(2)上动不停,右足再往左足前横扣,左足往身后掰步,身形继续左转,右足再上一步。此时身形正好转一小圈,面向圈外的东南方向。左掌反掌在头顶上方向上托,右掌成仰掌往前

平伸。目视右掌。(图 134)



图 133



图 134

2. 雄鹰探爪(西北)

(1) 上动不停, 右足横扣, 身形左后转, 左足往圈外倒撤一步。在转身同时两掌经头顶上方往左侧身前方落下。左掌在前, 右掌在后, 如同抓物之状, 从上往下抓捋而下。背向东南面朝西北, 左掌收在右肘下。(图 135、136)

(2) 上动不停, 左足往前上一小步, 左掌俯掌由外而里在右掌前划一小弧。右掌从左掌下方往前搓打而出, 掌指弯屈成抓物之状。与此同时右足往前上一大步, 而向西北。目视右掌。(图 137)



图 135



图 136



图 137

3. 推山人海(东北)

(1) 上动不停, 右掌变直掌前伸, 重心移至右腿, 左足往前上一步。同时左掌直掌从右肘下部往前直穿。目视左掌。(见图 43)。

(2) 上动不停, 右足往左足前扣步, 左足往后撇小步, 身形左转。右掌往前穿变横掌往左指, 左掌往回收经心口处向身背后变掖掌, 成左转阴阳鱼势。右足再往左足前扣步, 身形继续左转, 左掌从身后背往左胯外方向下掖掌, 右掌往上抬。目视左侧。(图 138)



图 138

(3) 左足往身左侧上步, 身形左转。左掌由下往上变拳用力往回挂, 右掌变捋手往身右侧回捋。目视左拳。(图 139)

(4) 上动不停, 左足往前上半步, 重心前移成左弓步。左拳由上往下向外挂劲变俯掌, 停在左胯旁, 同时右掌齐胸往前用

力撞打,面向东北。目视右掌。(图 140)



图 139



图 140

4. 展翅高飞(西南)

(1)上动不停,左足扣步身形右转,右足收回经左足里侧往身右侧上步。左掌变横掌经头顶上方往右前方下按,右掌从内向外,从左掌上方反背摔掌打出。目视右掌。(图 131)

(2)上动不停,左足朝西南方向上一步。左掌变仰掌,由右肘下伸出往上托,右掌收回变拳从左掌下方打出,拳心向下。目视右拳。(图 132)

(3)上动不停,上右步扣在左足前。两掌收回交叉在胸前掌心向里,身形稍向左转,目视身之右侧。(141)。

(4)上动不停,随即左足往东捌步身形稍向左转。两掌经身前向上举至头顶上方,向身体的两侧往下劈。目视右掌。(图 142)



图 141



图 142

5. 劈手穿掌(正东)



图 143



图 144

上动不停,收回右掌身形左转,面向正东,右足往东上一步。左掌落下伸直,高与肩相平,右掌从左掌上方紧贴左掌虎口上方直掌前穿。目视右掌。(图 143,144)

6. 横拦掌(正南)

(1)上动不停,右足横扣身形左转,左足往南辨步。左掌成俯掌往右腋部位横推,右臂横向伸直成俯掌,目视前方。(图 145)

(2)右足再往左足前扣步,左足辨步身形继续左转。此时身形正好转一圈,左掌俯掌在右腋部位不动,右臂横伸随身转动,横拦转一圈。

(3)上动不停,转至背向正南时,左掌变拳往身体左侧横摆,右掌变拳收至左肘下方。两拳随左足横开,身形左转,向正南方横向摆打。目视左拳。(图 146)



图 145



图 146

7. 连环掌(正北)

(1)上动不停,身形右转面向正北,右掌俯掌向前方扑打,左掌俯掌收在右肘下方。重心移至右腿,左足稍向前跟步。目视右掌。(图 147)



图 147

(2)上动不停,右掌往下按,左掌从右掌上方往前方竖掌打出。同时左足往正北方向上一步。目视左掌。(图 148)

(3)上动不停,右足再往正北上一步,同时右掌从左掌下方往前撞掌打出。左掌收在右肘下方,目视右掌。(图 149)



图 148



图 149

注：此动要求掌与步合、三掌相连，故名连环掌。

8. 拨云掌(正西)

(1)上动不停，左足上步横扣在右足前，身形右转。右掌收在左腋下方，左掌横掌经过头顶上方往右肩外方下盖。目视右前方。(图 150)

(2)右足外摆往西上一大步，右掌随身形转动往右上方斜挑。左掌从右肘下方往身右侧用力推出。目视左掌。(图 151)



图 150



图 151

至此第五路八掌完毕。

承上动,左足往右足前扣步,身形右转右足沿圈上步。两掌往下一落经身体左侧划一小圈,即可变成右转抱月掌势。可以接练第六路的八个掌势。

第六路 抱月掌变八掌

1. 护心掌(正南)

(1)抱月掌势右转走圈,走至圈的正南方向,左脚往正南方上一步。双掌握拳屈肘自左而右、由外向里往胸前掩肘,重心稍往后坐,面向正南。目视前方。(图 152)

(2)上动不停,左足往前上半步。右掌半握拳往下捋,左掌俯掌用掌外缘向前平削。目视左掌。(图 153)



图 152



图 153

2. 白蛇吐信(正北)



图 154

上动不停,左足扣步,身形右后转。左掌横掌由脑后经过头顶上方往胸前方向下盖掌,右掌变仰掌收在自己下颏处。身形转过以后面向正北,左掌盖下以后变勾手停在身后。右掌仰掌往前伸,同时右腿提起成独立势。目视右掌。(图 154)

3. 推窗望月(正西)

(1)上动不停,右足落下左足往北上一步。同时左掌由身后移至右肘下,紧贴右肘直掌往前穿出。目视左掌。(图 155)

(2)上动不停,右足往左足前扣步,身形左转,左足往正西方向上一步。与此同时左掌变捋手,随身形转动往左上方捋手,右掌竖掌往前撞打,劲力向上,面向正西。目视右掌。(图 155)

(3)上动不停,右足往西上一步。右掌变拳收在腹部拳心向里,左掌扶在右拳上,屈右肘随身形左转向前方横向扇打,目视右肘。此名拍胸肘。(图 156)



图 155



图 156

4. 湘子挎篮(正东)

(1)上动不停,右足扣步,左足掰步身形左转。右拳变掌,左掌变拳,右掌推左拳送左肘往左侧前方顶出。目视左肘,面向东。(图 157)

(2)上动不停,右足往东上一步。右掌变拳,拳眼向上,由身体下方往上拷挑。左掌收在右肘下方。目视正东。(图 158)



图 157



图 158

(3)上动不停,右拳变掌往前方推出,高与肩齐。目视右掌。(图 159)



图 159

5. 恶虎扑食(东南)

(1)上动不停,左足往东北方向上步,足尖外展,身形左转。左掌俯掌随身形转动向身体左后方平抹,右掌跟在左肘下部,目视左掌。(图 160)

(2)上动不停,右足往西北方向上一步,身形左转,右足尖往里扣,左足收在右足旁再往东南方向上一步。随身形转动,左掌往回收,右掌俯掌从左掌上方往前伸,转至东南方向时,左足后撤半步成虚步,两掌成俯掌交叉在胸前。目视双掌前方。(图 161)

(3)上动不停,双掌左右一分,两掌成相并式。从胸前向前方扑打,同时左足上半步。目视双掌。(图 162)



图 160



图 161



图 162

6. 领带掌(东北)

(1) 上动不停,左足扣步身形右转,右足掣步往西上一步。右掌往上翻往右上方斜领,左掌握拳收在左侧腰际。目视右前方。(图 163)

(2) 上动不停,身形继续往右转,左足往东北方向上一步。右掌继续往右上方斜领,左掌往右前方横向打出一拳。目视左拳。(图 164)



图 163



图 164

7. 罗旋掌(西南)

(1) 上动不停,左足尖外展,右足往西北上步,身形左转走小圈。左掌变仰掌往右肋下掖,右掌反掌在头顶上自左而后往右侧转,两掌在身体右侧交叉。目视左掌。(图 165、166)

(2) 上动不停,左足沿小圈上步足尖外展,身形继续往左转,左掌由右肋下往左侧平转,掌心向上托在头的左上方。右

掌反掌自左往右平转, 随身转动往右前方平斩, 面向西南。目视前方。(图 167)



图 165



图 166



图 167

8. 回带掌(西北)

(1)上动不停,身形继续左转,右足往左足前扣步,左足往西北方向上一步。左掌变俯掌收在胸前,右掌仰掌经自己的胸前从左掌上方往前穿。目视右掌。(图 168)

(2)上动不停,重心移至左腿,两掌成俯掌往左右一分,同时提右腿膝部用力往上顶撞,成独立势。目视前方。(图 169)



图 168



图 169

(3)上动不停,右腿落下在左腿后,左足跟抬起成虚步。两掌成仰掌收在胸前,左前右后。目视左掌。(图 170)



图 170

至此第六路八掌完毕。

承上动,右掌往前翻变横掌,左掌往身后掖,目视身体的左侧,即可以变成左转阴阳鱼势(图 171)。可以接练第七路的八个掌势。



图 171

第七路 阴阳鱼掌变八掌

1. 丹凤投巢(西南)

(1) 阴阳鱼势左转走圈,至圈的西南方向时,右足往左足前扣步,身形左转左足碾步,右足再往左足前扣步,左足再碾步,此时正好走一小圈。身朝东北背向西南,身形经左侧后转,后变为前,同时左掌变俯掌由左肋往前划半个圆弧停在胸前。右掌变平掌经胸部往前方打出,面向西南。目视右拳。(图 172)

(2) 上动不停,左足尖里扣,右足外展身形右后转。同时右拳变横掌架在头顶的右上方,左掌变俯掌用力往左后方向下按。目视左掌。(图 173)



图 172

图 173

2. 行走撩衣(东北)

(1)上动不停,右掌从上方往前竖掌往下盖,左掌收在左胯旁。目视右掌。(图 174)

(2)右掌不停,随即翻掌往上托。左掌跟在右肘下方。目视右掌。(图 175)



图 174



图 175

(3)上动不停,左足往东北方向上一步。随步而动左掌从右掌下方仰掌往上托。同时右掌往下翻,成竖掌往前方按打,面向东北。目视右掌。(图 176、177)



图 176



图 177

3. 反背垫掌(西北)

(1)上动不停,左足尖里扣,右足经左足内侧往西掰步。左掌往外翻变横掌,右掌经右肋往背后掖掌。身形右转成右转阴阳鱼势。目视右肩。(图 178)

(2)上动不停,左足再向右足前扣步,右足往西北掰步,身形继续右转。右掌随身形转动从背后向上转成反掌,左掌从右肘下部往前向上穿成仰掌。右掌往回收至左肘下方成俯掌。目视左掌。(图 179)

(3)上动不停,右掌掌心合在左掌心上方,两掌合力向前方击打而出,同时左足往前方上半步。面向西北。目视前方。(图 180)



图 178

图 179



图 180

4. 三盖掌(东南)

(1)上动不停,左足尖里扣,右足尖外展,身形右转。右掌从面前经头顶上方往右前方,由上往下盖掌。目视右掌。(图181)



图 181



图 182



图 182



图 183

(2)上动不停,右掌收至腰际成仰掌。左掌由头顶上方由上往下向前盖打,左足同时往东南方向上一步。目视左掌。(图 182 正视图、图 182 背视图)

(3)上动不停,左掌仰掌收至在腰际,右掌再由上往下向前盖打。目视右掌(图 183)。

5. 黑熊反背(正西)

(1)上动不停,左足尖里扣,收右足经左足里侧往西上一步,身形右转。右掌从左侧向上经过头顶往右前方下劈。目视右掌。(图 184)



图 184

(2)上动不停,左足往西上一步。左掌跟在右掌后面连续往下劈。目视前方。(图 185)

(3)上动不停,身形往下坐变马步。两掌一齐向外左右一分成双踏掌,面向正西。目视左掌。(图 186)



图 185



图 186

6. 凤凰展翅(正东)

(1)上动不停,身形立起,收回右足往东上步。身形右转,右掌经身左侧向上过头顶上方,往身右侧下劈。左足再往东上一步,左掌紧跟右掌往下劈。目视前方(图 184、185)

(2)上动不停,身形往下坐,双掌一齐向上翻,掌心向上,两臂用力往后靠。目视右掌,面向东。(图 187)



图 187

7. 犀牛望月(正北)

(1) 上动不停,左足尖里扣,收回右足向北上一步。右掌往上横架在头上顶方,左掌经心口处随身形右转往右侧前方撞打。目视右前方。(图 188)

(2) 上动不停,右掌变俯掌从左向上往右转,左掌变仰掌从右向左往上搓。目视双掌的中间。(图 189)



图 188



图 189

8. 蹬脚穿掌(正南)

(1) 上式不停,右足尖里扣,身形左转。左足沿左侧往下成仆步,身形往下坐式。左掌变直掌沿左腿内侧向下往前直穿,右掌收在腰际。目视左掌前方。(图 190、191)

(2) 上动不停,右掌从左肘下往前穿,同时起身形提右腿往前蹬出一脚,面向正南。目视右掌。(图 192)

(3)上动不停,落下右腿,双掌变竖掌往身右侧向下落,落下后即变成右转推磨掌式 (图 193)



图 190



图 191



图 192



图 193

至此，第七路八个掌势完毕。

承上动，右转推磨掌势可以接练第八路的八个掌势。

第八路 推磨掌变八掌

1. 单换穿掌(正西)

(1)推磨掌势右转走圈。走至圈的正东方向时，左足向里扣身形右转，右足往圈内正西方上一步。右掌变直掌往身前方下劈。目视右掌。(图 194)

(2)上动不停，左足随即向正西上一步，同时左掌从右肘下方直掌穿出。右掌收在左肘下，面向正西方向。目视左掌。(图 195)



图 194



图 195

2. 开弓放箭(正东)

(1)上动不停,左足扣步身右转,右足往东横开一步,左掌经头顶上方,往身右侧盖下后收回胸前掌心向里。右掌变握拳势收在右肋下。目视右前方。(图 196、197)

(2)上动不停,左手往回拉收在左肋下。右拳向正东方向打出一拳。面向正东。目视右拳。(图 198)



图 196



图 197



图 198

3. 仙人摘瓜(西北)

上动不停,身形立起右足往西北方向上一步。右掌变仰掌向前方用掌缘直搓,左掌收在右肘下方。面向西北。目视右掌。(图 199)



图 199

4. 霸王敬酒(东北)

(1) 上动不停,右足尖内扣身形左转,左足跹步往南上一步。右掌横掌在胸前掌心向外,左掌经左肋下往背后掖掌成左转阴阳鱼势。(图 200)

(2) 右足再向前扣步,身形继续左转,左足跹向东北方向上一步。左掌变俯掌从身的左侧往前划半个圈停在胸前,右手握拳,拳眼向上(大指扣住食指,3、4、5指握实,又名凤眼拳)由下往上托打。左掌收在右肘下方。目视右拳。(图 201)

(3) 上动不停,左掌变仰掌往上托,右拳变俯掌随即向前往下按打。面向东北。目视右掌(图 202)。此名霸王捧杯。



图 200



图 201



图 202

5. 老猫上树(正北)

(1) 上动不停, 右足横扣在左足前身形左转。左足跚步向正南方向上一步, 右足再往左足前扣步, 右掌俯掌随右步由外向里平抹, 目视左侧外方(图 203)。上动不停, 身形继续左转成背南面北之势, 左足倒撤一步, 身形往下坐右足跟抬起成虚步。左掌从右掌下方往前方探出, 右掌从左掌上方往回收至左肘下方, 两掌均成俯掌。目视左掌。(图 204)



图 203



图 204

(2) 上动不停, 左足向前方提起, 与腰身一齐带动右腿向前方跃起前进一步。同时右掌俯掌从左掌上方探击而出, 左掌收回。目视右掌。(图 205)

(3) 身形落下, 左掌再从右掌下方探出。身形往后坐, 左足跟抬起成虚步。目视左掌。(图 206)



图 205



图 206

6. 英雄斗智(正南)

(1) 上动不停, 左足扣步重心移左腿, 身形右转, 右掌经头顶上方往身后右侧下劈。目视右掌。(图 207)

(2) 上动不停, 身形右转面南背北, 右足倒撤一步, 左掌继右掌的后往南连劈一掌, 随即提起左腿成独立势。两掌心往上翻, 右掌在上, 左掌在前。目视左掌(图 208)。

(3) 上动不停, 左足落下往南进一步。同时左掌向前往下劈, 下劈之后不停随即变握拳势往上扬。此与同时右足往前上步, 右掌直掌从左臂下方往前直穿。目视右掌。(图 209)

(4) 上动不停, 左足后撤一步, 右足跟撤半步不停, 右足再进半步。同时抽回右掌经头顶上方往前方劈掌, 右掌劈下以后不停随即变成握拳势往上扬。左足随之上一步, 同时左掌从上往下劈向前直穿, 面向正南。目视左掌。(图 210)



图 207



图 208



图 209



图 210

7. 磨身掌(东南)

(1)上动不停,左足尖里扣身形右转,右足掰步往北上一步。左掌外翻横在胸前,右掌经右肋往身背后掖掌,成右转阴阳鱼式。目视右侧。(图 211)

(2)上动不停,左足再向右足内扣步,身形继续右转,右足掰步往东南上一步。右掌从身背后经右膀外方向下插,而后往上挑,左掌成仰掌向右腋下方伸,成右势青龙转身势。目视右肘外方。(图 212,213)



图 211



图 212

(3)上动不停,右足尖里扣身形左转,左足掰步。右掌掌心向里,左掌掌心向外,两掌在面前交叉。目视右侧外方。(图 214)

(4)上动不停,右掌反掌从头顶往右转变仰掌,左掌变仰掌从身前往左转。两掌平托成托天掌势。目视左掌。



图 213

图 214

8. 抹眉掌(西南)

(1)上动不停,身形左转走小圈,右足往左足前上步,左足再上一步,面向西南。左掌经左肋往左胯外方下插。目视左侧外方。(图 215)

(2)上动不停,左足往左前方上半步,右足跟上半步。左掌由下往上抬转小臂往回收,右掌从左肘下往前穿向上翻,两臂在面前交叉。目视左前方。(图 216)

(3)上动不停,右掌握拳变捋手往右下方回捋,左掌变俯掌用掌缘往前方平削。目视左掌。(图 217)



图 215



图 216



图 217

收 势(怪蟒翻身):

上动不停,左足尖往里扣身形右转,右足往回掰步,右转走小圈。右掌反掌往身左侧上方向外伸,左掌仰掌往右肋下穿,随步行身转左掌带动身形往右肋下钻。转至起势之处,左脚扣步身形右转,右脚并在左脚旁,面向圈内。右掌从左向后往右转变仰掌往上举,左掌从前往左转上举,两掌相对从头顶上经面前落下,目视前方。(图 218、219)



图 218



图 219

至此全套掌法演练完毕。

三、九宫八卦连环掌的技击含意

这套掌法实用性极强。文字叙述只能介绍其技击的大致含意。因而要有一个假设,假设对手如何来,我如何往。但实际情况是灵活多变的,笔难尽述。周易尚变,天地万物每时每刻都处在不停的运动变化之中,何况技击之道。手法有六变:前、后、左、右、上、下,如卦之有六爻。学者须明白这个道理,才能对武术技击有正确理解,正所谓要活学活用。

第一路 下沉掌变化的八掌

1. 探马掌

对手以右拳当胸打来,我速斜上左步,身形稍往左闪。我左掌往右横推对方右臂的肘部,同时右掌从左掌上方出手探击对方的面门。此时我右肋正好暴露给对方,如果此时对方攻击我右肋,我则速起右腿勾踢对方右腿,右掌向下斜削对手上身,使其跌倒。

2. 风轮劈掌

对手以右拳当胸打来,我身形稍向左闪,右掌由上而下斩其来手,同时速上左步于对手的右前方,并以左掌向下劈对手肩颈部位。也可以走里侧,前手劈下断其来手,后手随步劈对手面门。劈手用来十分灵活,故老谱上记载:风轮劈掌走自由,多少变化内中求。

3. 拦穿掌

对手以右拳当胸打来,我速以左掌横推其右肘,同时出右掌探击对手面门。如此时对手封堵我右掌,我则速上左步于对

手身后,我身形略往下坐,并以我左掌由下向上往对方来手腋下穿,其必仰倒。

4. 扑盖掌

对手以右拳当胸打来,我速以右掌由上往下盖压其来手,左掌从右掌上方探出,同时上步扑打对手面门或胸膛。

5. 下掖掌

如对方从我右后方袭来时,我则速上左足扣步,身形右转。右掌从我身后自下而上缠挑,同时掰右脚上右步,左掌从右臂下上穿捋住对方来手往我左上方引领,外展右掌横削其腰腹。

6. 盘花掌

对手以右拳当胸打来,我双掌以十字手向上迎其来手。左掌往上架起对方来手,同时右掌往下翻平斩其颈脖处或两肋下,并且随之上步。

7. 外削掌

对方从我身后袭来时,我速向身前上一步,以避对方来手。同时掰后步,转身,用左掌向后平抹,以封闭对方来手。右足绕上一步于对手的侧后方,顺对方袭来的方向横扫对方头部。如其躲闪,我则翻掌以掌缘向外削其头部。

8. 顺手推舟

对手以右拳当胸打来,我速撤后步以避其来势。同时两手顺势捋其来手,如其往后夺手、或撤步,我则乘势上前步,并以两掌撞打其身。

第二路 揉球掌变化的八掌

1. 狮子滚球

对手用右拳迎面打来,我则左臂上扬以格挡其来手。同时进右步以右掌托打其胸腹部位。如其左手再迎面袭来,我再扬右臂格挡其来手,上左步以左掌托打对方胸腹部位。身随手进,腰带步行,势如连环,紧逼不舍。

2. 反背穿掌

对方以右腿踢我下身,我身形左转提起右腿,以避其来势。同时右掌向下削其踢来之足,随即进右步,并以右掌横向攒打其右耳部位。如其出手防我,我则乘势上左步至其身形右侧,身形下蹲左掌往上穿,使其仰倒。

3. 横搓掌

对方以右拳当胸打来,我速将身形右转,上左步于对方右前方。伸右掌顺势下捋或平抹其右手腕部,同时伸左掌撞打其右肩,以杀其来势。如其躲避或还击,我速上左步于其右侧,同时出右掌横打其胸部,其必仰倒。

4. 顺手片掌

对手右拳当胸打来,我身体右转速上左步至其身体右侧。伸右掌顺势捋其右腕,同时出左掌平斩其颈部。

5. 问心掌

此势又名指面问心掌。我以右掌探击对手面门,如其右手挡我右掌,我则出左掌反托其右手同时我右掌转下,撞打其前胸。

6. 乌龙探爪

我与对手迎面而立,我上右步于对手的左前方,出右拳横摆击打其头部。如其躲避或还击,此时我速矮身进步,探左掌撞打其胸部。

7. 二龙出水

在我两面受敌时,可用声东击西之法,即一虚一实。但视对手如何反应,见机而行。故此,刚才出左掌向左方探击对手面门,随即转身,又向右侧发动进攻,其间真假虚实随机应变,不可拘泥一法。

8. 鹞子钻天

对方右拳当胸打来,我速将身体向右转动,上左步至其身体右侧。伸右掌格挡其来手,出左拳自下而上攻击其头部。

第三路 立桩掌变化的八掌

1. 斜开掌

对方右拳当胸打来,我速上左步身体右转,以避其来势。出右掌顺捋其来之手,伸左掌从对方右肋下向上穿,并向左前方斜挑,使其仰倒。

2. 鹞子翻身

对方从我背后袭来时,我前步横扣身形倒转,倒插后步。同时翻转身体以双掌一齐往下抓捋,随即双掌往其胸前撞打。

3. 狮子扑球

对方右拳当胸打来时,我身体稍左闪,速以右掌外挡其右臂。同时上右步于对手的右后方,双掌同时向其肩背处往下扑打。

4. 大鹏展翅

伸我右掌攻击对方面门,如其右手来防,此时我出左掌从其右臂下方往里穿再攻其面门,同时横上右步踩其前足。如对方往后撤,我则速向其身后上左步,同时双掌外展,横打其胸,其必仰倒。

5. 顺步撩衣

对方从背后袭击我,我速向前上步以避其来手。同时扣步转身,前手自下向上封挡对方来手,后手由下而前撩打对方下身。

6. 云龙献爪

我出右掌探击对方面门,如其出手防我右掌,我速用左掌由上而下盖压其来手。同时右掌从左掌上方翻出再击其面门。

7. 泰山压顶

对方右拳当胸打来,我左步斜上稍向左闪,速以左掌横推右肘,使其右拳不能触及我身。如其左拳再向我前身打来,我用右臂由下往上挂开其左臂,随即落下用右掌拍打其头面。

8. 双峰掌

对方双掌一齐向我胸前打来,我用两掌自下而上由里向外,顺其来劲分开其双手,使其手不能触及我身,同时提腿踹其下身。

第四路 托天掌变化八掌

1. 仙人籬米

我出手攻击对方上身,此时对方突然发招向我小腹或裆部击来,我则撤后步收腹吸胸,同时用双掌往下挂开其来手或脚,随即用双掌向前托打对方前身。

2. 倒拔垂杨

对方以右拳向我当胸打来,我以右掌下压其右拳,同时上左步至对方右侧。我再以左掌下劈以断对方左掌,双掌继续往下插以搬动对方双足,用力向上拔,其必仰倒。

3. 小鬼推磨

对方以右拳向我当胸打来时,我速右转身,上左步于对方右侧,用右掌顺捋其右腕,出左掌横推其肘或肩部。

4. 猛虎甩尾

对手右拳向我当胸打来,我速斜上左步用左掌横推其右肘,让过对方右拳。同时起右腿兜踢对方右足,右手握拳从左手下方伸出,用拳背向后扇打对方腰背,使其扑倒。

5. 孤雁出群

对方以右拳向我当胸打来,我身体右转稍向后撤,用右掌顺捋其右拳腕部,并用左掌掌缘滚压其右臂,两手合力往下捋带。对手必反抗,我趁势左掌上扬以封其来手,伸右掌探打其胸部,随之上步。

6. 开门见山

对方双掌相并向我胸前打来,我身形微撤稍往下坐,我两掌自下而上穿入对方双臂之中,骤然分开,使其双手不能触及我身。随即上步并用双掌往对方胸前撞打。

7. 迎风推扇

我用右掌探击对方面门,如其右手防我右掌,我则趁势上左步,身体往下坐,左掌由下往上穿入其身内侧,抽回右掌由我胸前出手撞打对方前身。

8. 叶底藏桃

我以右掌攻击对方面门,如其右掌来防我右手,我则斜上左步矮下身形,伸我左掌上托其右肘。右掌翻下变拳插打对方胸肋部。

第五路 托枪掌变化的八掌

1. 托枪打虎

对方以右拳当胸打来,我侧身上左步,用右手捋对方右拳腕部,伸左掌向上托其右肘,两掌一齐用力往斜下方捋。此时如对方抗力,我则趁势两掌合力,顺劲往前送,同时左足往对方身后上步,其必仰倒。

2. 雄鹰探爪

对方从我背后袭来,我则前步横扣,后步倒插身形回转,两掌一前一后由上往下抓捋。对方必防我手或往后撤,此时我速上右步,伸左掌扑打其面门,探右掌挫打其胸部。

3. 推山入海

对方以右拳向我当胸打来,我速撤右步以避其势,伸右手顺捋其右拳腕部,并以左小臂掩别其肘部。对方右臂受力必反抗,我趁其用力之机,用左臂往外挂其右肘,伸右掌撞打其胸部。同时上左步,于对方身后。

4. 展翅高飞

我用右掌攻击对方面门,如其右手来防,我则斜上左步,矮身伸左掌上托其肘,右拳翻下插打其肋。无论对方如何变化,我随即上右步于对手右后方,收回双掌经自己身前,长起身形下劈其头部。

5. 劈手穿掌

对方以右手向我当胸打来,我左步外跨身体左闪,出右掌往下劈其来手,随即上左步,左掌从右掌上方探出,击打对方前身。

6. 横拦掌

对方以右拳向我当胸打来,我身体左闪,上左步于对方的身右侧,伸我左掌横推其右肘。同时我右臂伸直横打其胸部,再往对方身后抢上右步。

7. 连环掌

我伸右掌击打对方面门,如其用手来防,则翻右掌下压其来防的手,探左掌再击打对方面门。其必防我左掌,此时我再发右掌,从下方探出撞打对方前胸。手出步进,手到步到,上下一致。

8. 拨云掌

对方以右拳向我当胸打来,我左步微撤身体稍向左闪,以避其来势,速上右步,用右臂斜向上挑其来手的大臂。同时以左掌拍击其肋。

第六路 抱月掌变化的八掌

1. 护心掌

对方以右拳向我当胸打来,我身体右转上左步,用我双臂屈肘往里横掩,使其来手不能触及我身。随即右掌顺势下捋其手,左掌俯掌向前削其面门。

2. 白蛇吐信

对方从后进击于我，我前步横扣身体回转后变为前，前腿往上提膝，后掌从面前往下盖以断其来手，前掌从下往上探击对方面门。前腿上提可挑对方下身，也可以截击对方来腿，见机而行。

3. 推窗望月

对方以右拳向我当胸打来，我矮身上左步以避其来手，扬右掌截击其右肘部，伸左掌挫打对方右肋。因身形一缩一长，由下往上打，故名推窗望月。

4. 湘子挎篮

我以右掌进击对方面门，如对方右手来防，我左掌向下扣住其右手，同时右掌往下转至下方，由下向上用小臂往上兜其肘弯处。上左步至其身后，以右臂别压其右肘使其摔倒。

5. 饿虎扑食

对手以右拳向我当胸打来，我身体稍向右转，用左掌掩拦其右肘，右掌截击其右手腕部，使其不能触及我身。对方必要变手，在其将变未变之际，我两掌合力向其胸前扑打，并且随之上步。

6. 领带掌

对手右拳向我当胸打来，我身体右转上左步至其身右侧，伸右掌顺其来势领其右手，出左拳下击其右肋。

7. 罗旋掌

我以右掌进击对方面门，对方以右手封我右掌，并用左掌推压我右肘，合双掌往我胸前扑打。此时我身体左转，转右臂往左上方引领来手，左掌从右肘外向上穿，将其左手继续往斜上方引领，右掌翻下横斩其左肋，同时上右步至其左后方。

8. 回带掌

对方以右拳向我当胸打来，我则左步斜上，身体往左闪，用左掌横推其右肘部，伸右掌探击对方面门。如其躲闪或向我右下进攻，此刻我顺势往回捋带其手，同时提膝顶撞其身。

第七路 阴阳鱼变化的八掌

1. 丹凤投巢

我用右掌探击对方面门，其右臂上格防我，我则滚转右臂往下挂其右手。同时上左步至其身右侧，伸我左掌横推其右肘。以我腰腿之力带动身体往前送右拳，击打其前胸。

2. 行走撩衣

我以右掌扑打对方面门，如其右手来防，我则顺势抓其右腕往上扬，同时伸左掌往上托其右肘，用右掌攻其前身。

3. 反背垫掌

对方以右拳向我当胸打来，我则出左掌横拦其右肘，伸右掌扑打其面门。如其出左手来推我右掌，此时我右掌翻转，转至其左手外方，我左掌从我右臂下方伸出，用我左掌掌背粘贴其左臂。如其左臂与我抗力，我速以右掌击打我左掌掌心，并以腰力送之，必中其力之中心，使其跌出。

4. 三盖掌

由上往下打曰：盖，三盖谓其多，不一定只是三下。对方以右拳向我当胸打来，我则伸左掌往下盖压其右拳，并用右掌盖打对方面门。如其左拳打来，我则右掌盖压其左拳，伸我左掌盖打其面门。两手连环不断，视其变化伺机取胜。

5. 黑熊反背

对方右拳向我当胸打来,我用左掌横推其右臂,用右掌扑打对方面门。如其封我右掌,此时我上左步于对方右侧,探左掌下踏对方腰腹下身。

6. 凤凰展翅

对方右拳向我当胸打来,我用左掌横拦其右臂,伸右掌扑打对方面门。如其封我右掌,此时我速上左步于对方身后,左臂外展以左臂及左肩靠打对方胸部,使其仰倒。

7. 犀牛望月

对方右拳向我当胸打来,我身形右转上左步至其身右侧,出右掌顺捋其来手,用左掌横削其面门。如其躲闪,我则左掌转至其头后部,用右掌托其下颏,使其仰倒。

8. 蹬脚穿掌

对方右拳向我当胸打来,我左步外跨身体左闪,以避其来势,上右步出右掌直刺其面门。并用右小臂挫动其攻来的手臂,使其改变方向。如对方与我抗力,此时我速出左掌穿挑其右臂,同时提起左腿踹其下身。

第八路 推磨掌变化的八掌

1. 单换穿掌

我以右掌进击对方面门,如其出手防我右掌,或一手封我右掌,另一手还击于我,我则左步速上,左掌前穿由下而上挑开对方的来手,见机而做,进击对方空漏处。

2. 开弓放箭

我以右掌进击对方面门，对方必来防我，此时我速将右掌收回，并用左掌横掩其来手，右掌再击对方面门。如对方左手来防，我用左掌从右臂下方伸出捋其左腕向后拉，出右拳击其胸腹两肋，同时右足进步。

3. 仙人摘瓜

我用右拳进击对方前胸，如对方用双手往后捋我右臂，此时我滚转右臂以卸对方的力。同时顺势用右掌掌缘挫其脖颈，使其仰倒。

4. 霸王敬酒

我以右掌探击对方面门，如对方以右手拒我，我用左掌横推其右臂，同时右掌下滑转环而上，半握拳用拳眼向上托打对方的下颏。如其往后撤步，我则趁势右拳变掌，借力撞打其前胸。

5. 老猫上树

我用右掌攻击对方的面门，如其以右手拒我，我则顺势下捋其手，探我左掌再攻其面门，同时起我右腿踹对方的前身。

6. 英雄斗智

对方以右拳向我当胸打来，我用右掌下劈其来手。如其手有抗拒之力，我则顺势捋其右手，用抖劲上扬其右臂，同时用我右掌攻其右肋下。如其右手换左手再来击我，我则身体后撤让过对方来手，再用此法斗击。

7. 磨身掌

我右掌攻击对方前胸，对方上步至我身右侧，并用双手捋我右臂合力夹拧。此时我上扣左步身体右转，滚转我右臂以卸其力。我左掌自右肘下往上穿，往上领带其双臂，抽回右掌往

下推打其肋部。

8. 抹眉掌

此即横削掌。我以右掌进击对方前胸，如其手来挡我，我则顺势将其手，并以左掌横削其面门。

第五章 八卦掌各部的讲法

一、腰 部

腰乃一身之重要部位，是运动发力的关键。所以上、下、前、后的趋向皆听命于腰。如腰力不合，难以上下协调，周身一致。腰之诀窍，在于定、在于活。定如鹤鹑奋斗，蹲腿而沉腰，以为发动的准备。力不要重，气不要浊，如猛虎居山，虽无声息而气魄自雄。活要活如游龙，击其首则尾应，击其尾则首应，击其腹则首尾俱应。如鸟飞鱼跃，忽然在天，忽然在渊，出没隐现无可捉摸。即或有不得力之时，务必于腰腿上求之。至其进步应沉腰以踏其足，使腰部的压力，经腰胯两股以贯至足踝、足趾，而后轻起大趾卧步而行，即所谓鹿伏鹤行。八卦掌的行桩走圈，变招换式，均可使腰部得到很好的锻炼。其具体方法有：提腰、沉腰、抽腰、送腰、拧腰、转腰、长腰、叠腰、颤腰等。练习此方可为技击打下良好的基础。

二、胸 腹

挺胸则身后无力，实胸则气道不舒。而且两膀无伸缩之力，两臂的运动必不能灵敏。含胸与紧背相合，这是吸胸的诀窍所在。只有这样才能气道舒畅，方可气沉丹田。这是内功的基础，不可不讲。八卦掌喻胸部为离卦，离卦中虚，有中空之象，上不能虚，下不能实。喻腹部为坎卦，坎卦中实，有中满之象，即是气沉丹田之意。真气下至海底（会阴穴），撮谷道撞过肛门沿尾闾上升。在此喻为震卦之象，震卦一阳在下，有上升之象。沿夹脊上升经玉枕（脑后），转过百会（头顶），下印堂（眉心）透入上腭，至鹊桥（上腭之中凸起处），以舌接之下行喉头，经十二重楼（食管）入离宫（膻中穴入内3寸），再入丹田（脐下3寸入内3寸），以成小周天的循环。

三、肩 背

紧背乃涵胸之必要。因背不紧，肩不能松，肘不能坠，掌心不虚，掌根不固，掌指不舒，运用不能灵活，发力不能通达。所以要求：头要悬，颈要竖，背要紧，胸要空，肩要松，肘要坠，扬掌塌腕，虎口开圆，动若牛舌。两脚前虚后实，行似流水，步若趟泥，气入丹田，支撑八面。身如结绳之状，稳准后再求迅速。至此方能百体听命，运用得体不僵不滞。

四、膝 胯

胯乃上下身的主要关节，如两胯具缩则身前无力，两胯具直则身后无力，所以要求前胯缩而后胯直，使身之前后具有力。而且双胯具缩，则沉滞不灵，双胯具直则浮而无力。所谓前缩者，有蓄而待发之意。后胯微直，有支持身体正立之意。似直非直，沉腰而收臀。进则举足平踏，前胯仍缩，转则后变为前，直缩互变。如车轮的旋转，毫无滞留之意。

膝要屈而不要死，前要虚而后要实，前稍横后要直。如此才能屈伸自如，进退活便。所谓要屈不要死者：若膝屈成方角形，使上肢大腿骨（股骨）与小腿的腓骨胫骨失却颤动之力，此谓死。所以要求屈成半圆形桥孔之状。使屈中有伸意，避免僵滞不灵。前稍横而后要直。前稍横者：使胫骨下部（俗称迎门骨）得以保护。后要直使腰身正直，方能发力饱满。前腿如弓之背，后腰如弓之弦，腰身两手如箭，正所谓蓄如开弓，发如放箭。

五、足 部

足有诀窍，足部有三，即足趾、足跟、足心。

立定时：足心踏地，才能正中不倚，且无前栽后仰之患。足尖抓地，可避免软膝之病。足跟委地，可避免向前扑跌之患。

行步时：进则先抬足趾，尤要撬起拇趾。退行先抬足跟，再行退步，自无跌扑之患。

发招时：前足略向里扣，膝盖骨需要屈实。所谓嫩薄之膜

骨及胫骨得以保护。每发招时后足需要跟步往前，以腰力一起送之。务必足尖点地，使其轻灵。以免后力重，震动前掌发动之力。

六、步 法

步法乃技击之中求胜的根本，八卦掌以走为主，步法尤为重要。所以拳谱中有：步不稳兮身必摇，脚踏实地胜千招。自己立身不稳，何谈制敌取胜，所以拳谚中又有：手打三分，脚打七分。都说明步法的重要。如无步法，拳法、掌法无由发挥。八卦掌的步法：远以步取，近以腰成，进则进前，退则退后。欲跨左步先动右足，欲跨右步先动左足，欲回身先掰步，欲转身先扣步。虚点者为抽回轻灵，实踏者因后足相对。步法的运用要上下协调，周身如一。腰膝如轴而腕、肘、肩似轱辘，足行如鹤，中枢不动。正所谓：高欲摘星斗，低欲击九泉。推出十万里，动转总相连。其具体步法有：进、退、叠、倒、掰、扣、卧、冲。分述如下：

（一）进 步

前进之意。八卦掌在运用之中，以进前步为主。如进后步，要跃过前步。反不如进前步快捷，不易失去时机。所以拳谱中：此掌与人大不同，进步招前乃有功。

（二）退 步

后退之意。八卦掌在运用中要求，退时先退后步。这种步法又名“抽撤步”。这种步法用于技击，于防己制人有很大好

处。对方来势凶猛,我不与其争,后步一撤彼即不能近我。故此拳谱中有:退时还须退后步,招招如是不得松。

(三)叠 步

以腰身折叠之力,带动步法的动作,称为叠步。八卦掌在走圈锻炼当中要求:身形稳定不可忽起忽落。但在技击之中,有时身形骤然起伏,形似腰身的折叠,多用于回避对手的攻击,伺机反攻。如待身形立起再行进步,极易失去时机,所以必须在起身同时,以身带步行,才能不失战机。

(四)倒 步

倒步不是倒退之意,而是倒插步,即一腿插在另一腿之后。这种步法多运用于转身变势,在技击之中改变双方的形势及摔法等多有运用。

(五)掰 步

掰步即一脚向同侧外方,足尖外展,外掰即是掰步。这种步法在转掌之中是极为常见的步法之一。这种步法对于活腰、活胯,及下三节的锻炼极有好处。视其转身的角度,及脚行的幅度,有大掰步、小掰步之分。用于技击对于化解来手,反击进攻,极有实战意义。

(六)扣 步

扣步即足尖往里侧扭转,或一脚横在另一脚前成丁字形,亦称扣步。多用于转掌换势之中转身之用。技击之中用于贴身化手,进击反攻。也可作为截腿用,截击对方下路攻来之腿。

但务必要两膝相合，方可奏效。

(七)卧 步

卧步即坐卧步。运用之中腰身旋转坐在两腿之上。可以回避对方上路攻来之手，可以化解中路来攻的拳脚。唯要者，下坐时不可坐实，以便为下次发动进攻的准备。否则还击迟慢，易失战机。

(八)冲 步

冲步者，前冲也。前脚及小腿有冲撞之力。后腿蹬劲，以腰身送力，送腰向前。以腰身的催力，送前腿前足向前冲。足下有踩力，小腿向前有撞力。如前述的正撞腿即是冲步。出则弯，入则直，乃八卦掌技击原则。对方来势凶猛，锐不可挡。我则弯步以对，自有避实击虚之妙。当我还击，伺机进攻时，见空隙，前步随即插入。或踢、或踩、或冲、或撞均以直入，应有势不可挡，无坚不摧之意。下肢必有向前冲撞之力，方能有先声夺人，当仁不让的效果。

七、腿 法

腿是立身的基础，亦是武术技击，变招换势，进攻发力的根本。步之如何迈，脚之如何行，腰之如何动，全都有赖于两腿的如何安排。对于两腿有韧性与力度两方面的要求。致其运用，必有法可循。八卦掌之腿有：屈、跨、崩、栽、截、拿、批、顿。分述如下：

(一)屈

屈，屈者弯也。此讲步之站立，腿忌挺直。两腿直挺，重心在上，自有前扑后跌之患。所以要求屈腿而沉腰，力在中枢，使身体上下均有含蓄之力，方能进退自如。屈以求伸，此为发动的准备。至其用腿，也不可将全力放出。一旦失势，易为人所乘。当腿之发出，见人不能走脱的一瞬间，方可将力发出。此亦为屈中求伸之意。

(二)跨

跨，足之前出为迈，足之横出为跨。八卦掌的特点之一，就是以横制直。拳术多以直来直往为法，拳脚相加势如疾风暴雨，如果与其相对，势必有顾此失彼之患，不如横跨一步回避，伺机进攻，变守势为攻势是制人妙法。故此拳谱中有：彼力千钧势难停，先发制人显他能。若遇此时接连退，不如跨步侧身灵。

(三)崩

崩腿即崩直之意。运用之中足跟下蹬，拧胯、挺膝，发力在膝的外侧与后侧。如对方踢我小腿，或用脚勾我的足踝部，或用膝脚两部锁拿我的小腿，均可用此法破解。如与手法配合即是摔法，所以又名“蹬扑腿”。

(四)栽

栽者：下插之意。膝节提起，足节下落，似栽花插柳之状。运用之中或前、或后、或左、或右见机而做，审时度势，均以对

方的如何变化为准。这是抢步夺位必用的腿法。

(五)截

腿之截法,为拦截堵截之意。对方用腿进击于我,我用腿之截法,在对方腿的运动过程当中,去破坏对方腿的进击动作,使其不能完成进击的目的地。如对方用腿踢我下部,我可以起腿踢其来腿的足、膝、胯各部。也可以用我足尖,勾挑其足跟,弹踢其足心等。均可以破坏其腿对我的攻击,使其无法完成进击的目的。

(六)拿

拿字的本意,是五指合拢之意。就擒拿法讲:有二指为拿,三指为擒之说。至于八卦掌腿法之拿,是用腿的曲折合併之力,或者两腿共合的力,锁住对方身体某一部位,使其无法走脱,而跌倒栽扑。此法多用于摔法。

(七)批

批者,踩即。膝节提起,足部前落。足掌足趾用力,可踩其膝足等部位。也可以做为抢步夺位之用。其与栽法不同的是:栽法腿往下落变腰拧胯,足跟用力,发力在腿的外侧。而批法则是身往前欺,足掌用力。

(八)顿

顿,顿足者即跺脚。膝节提起,足掌足跟往下跺。多用于跺对方脚面、脚趾。用的奏效,极易伤人。非面对歹徒,不可使用此法。

八、手眼身

眼欲平视，如高视仰脖必使胸部不能涵空，脚则不能平稳，膀根则无伸缩之力。如下视低头，必然造成中枢滞死，全身动转不灵活。如两肘无掩叠，则两掌无腰力相随，必至发而速，发而不中。既或能中，也如螳臂挡车，毫无效力。发招要稳、要准，即静以定动之意。稳则明虚实，手足有序；准则免人脱化而走，使我失势落空。稳则不慌，从容中矩；准则不偏不过，恰合机宜，至其速、其变、远近、闪进、迎取、退让应于腰腿运用上求之。这才是八卦掌以走为主的运用原则。

九、用 劲

手之制人，身体必须要先接近对方，以身体的动能辅助手的发出，其发必速，其效也显。手的根在于腰，身的本在于足。所以定在腰，动亦在腰，静在足，动也在足。转掌之力，斜以求正，屈以求伸。故此人来我卸之，人拒我揉之，人变我亦变，人走我亦走；人侧我趋正，人前我直穿，人后我倒穿，人高我低，人低我斜。务使人不得力于我，我要得力于人。

动则要有含蓄之力，不可用之过猛，猛则遇空而失势。力不可先足，足则无续力。所以拳谱中有：只会用力不会存，力过犹如箭离弦，不但无功且有害，轻失重折且失身。所以力之初发五成，见其力拔再续四成。如此我常有余，变招自能轻灵，进退方可得利，此为常胜之道也。

十、三十六歌诀与四十八法诀

三十六歌诀与四十八法诀是乃本门中之精华，相传此乃董公海川在世时口述，众弟子记录整理而成。言简意赅，无有故弄玄虚，堆砌文字之态。此后出现的八卦掌拳谱均不能与之相比。早年被本门中人视为珍宝，不肯轻易示人。三十六歌诀以练法为主，学者反复吟诵默记，自能体会其中要领。四十八法诀乃是实战运用的方法，需要数人反复实践研究，方可领会。非武艺高深之士，不能对四十八法诀做恰如其分的解释，如勉强解释，难免有牵强附会之嫌。在此只对三十六歌诀与四十八法中的个别句子加以解释，因为水平有限，有不当之处，希望有识之士给予指正。

(一)三十六歌诀

1.

空胸拔顶下单腰，扭胯拿膝抓地牢，
沉肩坠肘伸前掌，二目须从虎口瞧。

注：拿膝与合膝不同，拿膝有上提之意。

2.

后肘先叠肘掩心，手再翻塌向前跟，
跟到前肘合抱力，前后两掌一团神。

注：前肘坠，后肘掩，两臂如同抱物一般，完整如一。

3.

步弯脚直向前伸，形如推磨一般真，

屈肘随胯腰扭足，眼到三面不摇身。

注：脚的伸与迈有所不同。要求膝部不要高抬，小腿与脚一定要伸出去，伸直。腰胯上身及头项尽可能扭转，走圈当中身形一定要稳，不能摇动。

4.

一式单鞭不足奇，左右循环乃为宜，

左换右兮右换左，抽身倒步自合机。

注：转掌练拳要左右兼顾，不要偏重一侧。欲倒步必先抽身，方能恰合机宜。

5.

步既转兮手亦随，后掌穿出前掌回，

来去去来无二致，要如弩箭离弦飞。

6.

穿时直掌贴肘行，后肩改做前肘成，

莫要距离莫犹豫，脚入裆兮是准绳。

注：后掌穿以前掌为准，务必要贴前肘而行。穿掌时肩催肘，肘催腕，腕催手，只有脚入对方之裆，方可显其威力。

7.

胸欲空兮气欲沉，背紧肩松意前伸，

气入丹田缩谷道，直拔颠顶贯精神。

注：谷道即肛门。

8.

走时周身莫动摇，全凭膝下两相交，

底盘虽讲平膝胯，中盘亦要下腿腰。

注：走下盘掌要求膝胯相平，练中盘也要求尽量往下坐腿坐腰。

9.

掌形虎口要挣圆,中指无名缝开展,

先戳后打使腕骨,松膀长腰跟步钻。

注:掌之用务要先戳,有试探性。见其不能走脱,方可坐腕发力,但必须松膀长腰与步的跟进相配合,方可显其效力。

10.

抵唇闭口舌抵颚,呼吸全从鼻孔过,

力用极处哼哈泄,混元一气此为得。

注:力用极处哼哈泄,一方面可以发声助力,一方面可以免伤自己。拳谚有“打吸不打呼”,也是这个意思。

11.

上步合膝倒步捌,换掌换式矮身骸,

进进退退随机势,只凭腿腰巧安排。

12.

此掌与人大不同,进步抬前乃有功,

退步还先退后步,跨步尽外要离中。

注:跨步为避开对方中路的攻击,所以要尽量向外闪开中路。

13.

此掌与人大不同,手未动兮膀先攻,

未曾前伸先后缩,吸足再吐力足丰。

14.

此掌与人大不同,前掌后手力相通,

欲使稍兮先动根,招招如是不得松。

15.

此掌与人大不同，未击西兮先声东，
指上打下谁得知，卷帘倒流更神通。

注：技击之道，虚者实，实者虚，虚实相间，变化无穷。声东击西，指上打下，示下攻上，如水之倒流，珠帘之倒卷，方显其神通。

16.

天然精术怕三穿，不走外门是枉然，
他走外兮我穿内，伸手而得不费难。

17.

掌使一面不为功，至少仍须两面攻，
一横一直三角手，使人如在我怀中。

注：技击之道，你来我往，彼此位置不断变化。如果只一个方面进攻，是不能适应实际情况的。如上中下三路，左中右三面，手法横直互变，加之身形位置变化，对方岂不成我怀中物。

18.

高欲低兮矮欲扬，斜身绕步不须忙，
斜翻倒翻腰着力，翻到极处力要刚。

19.

人道掌法胜在刚，郭老曾言柔内藏，
个中也有人知味，刚柔相济是所长。

注：月满则亏，物极必反。掌之用以刚柔互济方是上策。（郭老乃山东招远郭济元，是董海川同时代的人。）

20.

刚在先兮柔内藏，柔在先兮刚后张，
他人之柔腰与手，我则腰吸步稳扬。

注：其它拳种的柔，多是腰与手的配合。而八卦掌的柔是腰与步法的配合。

21.

用到极处须转身，脱身化影不留痕，
如何变幻端在步，进入进退腰要伸。

注：物极必反，这是事物的常理。所以，技击之道用至极处必要脱化而走，以免于后不良。

22.

转掌之神颈骨传，转项扭项手当先，
变时缩颈发时伸，要如神龙首尾连。

注：练拳当中切记不要缩颈。

23.

打人凭手膀为根，膀在肩端不会伸，
欲要进时进前步，若进后步枉劳神。

24.

力足发自骨与筋，骨中出硬筋须随，
足跟大筋通脑脊，发招跟步力能催。

25.

眼到手到腰腿到，心真神真力又真，
三真四到合一处，防己有余能制人。

26.

力要刚兮更要柔，刚柔偏重功难收，
过刚必折真物理，优柔太胜等于休。

27.

刚柔相济是何言，刚柔相辅总无难，
刚柔当用乾坤手，掀天揭地海波澜。

注：技击之中刚柔变化，如天翻地覆海水扬波一般。

28.

人刚我柔是正方，我刚人柔法亦良，
刚柔相遇腰求胜，解此纠纷步法强。

29.

步法动时腰先提，收缩合宜显神奇，
足欲动时腰不动，踉跄迈去误时机。

30.

转身变化步莫长，擦地而行莫要慌，
看准来势方伸手，巧女穿针稳柔刚。

31.

人持利器我不忙，飞剑遥遥到身强，
看他来路哼哈避，邪不侵正语话良。

注：这是非常之时，以声音精神镇慑对手的方法。

32.

短兵相接似难防，那怕纯利是鱼肠，
伸手来接囊中物，指山打磨妙中藏。

注：鱼肠指传说中古代的鱼肠剑。真真假假，虚虚实实，非常之时用手势转移对方注意力，是实战中常用的方法。

33.

人众我寡力难强，巧破千钧莫要忘，
一手不劳凭指力，犁牛犹怕反弓张。

注：此法与前法含义相近，唯所指的环境时机有所不同。

34.

伸手不见掌前伸，又无松油照披身，
收缩眼皮努眼看，底盘手法显奇神。

注：这是夜战的方法。

35.

冰天雪地雨泥泞,前脚横施切莫差,
翻身切忌螺丝转,高低谨避乃为佳。

注:天湿地滑,翻转身形极易跌倒。

36.

用时最要是精神,精神焕发耳目真,
任凭他人飞燕手,蚊鸣我听虎龙吟。

注:指临战的精神状态,今人讲竞技状态非常重要。

董海川歌赞三十六歌诀

拳法掌法与兵议,传出日久或忘记,
我歌我歌三十六,字字句句有真义。

(二)四十八法诀

1. 身 法

手法步法要相随,手到步落力必微,
手脚俱到腰欠力,去时迟慢抽难回。

2. 步 法

未曾动稍先动根,手快不如半步跟,
出入进退只半步,制手避招而安神。

注:郭古民先生在世时曾言:步大者3尺,步小者3寸。要使身形的挪动,移至对我有利、对敌不利的位置上,方能有制手避招的功效。

3. 相 法

对御群敌相法先,未曾进步退当然,
退则审势知变化,以逸待劳四两牵。

4. 连步法

用步连三费功夫，使手要简自然无，
搭手转身是空手，机会恰巧是江湖。

注：使手贵在简捷为妙。见对手攻势凶猛方可用诱敌之法。如搭手便走，此为空手。如能运用至恰合机宜，非老道之江湖不能臻此境界。

5. 屯步法

屯步不要两相齐，前虚后实两相差，
若要站齐前后仰，亦且腰腿少灵机。

6. 迈步法

功夫本从弯步来，两手变化随步开，
高挑低接横掩闭，推托带领不离怀。

7. 手法

偏沉则随双重滞，外硬里软拈枪势，
横推里勾身有主，只有吸手腰腹助。

注：力之偏沉易随人而去，力之双重必然迟重不灵。手劲外硬里软如旋转的枪尖，随势而入。横推里勾必要借助身形之力，只有吸身化手之时，须要腰与腹同时助力方可奏效。

8. 力法

人说冷弹快硬脆，我说冷快是一般，
脆硬细分无二致，发动全凭心力合。

注：冷快者速也，脆硬者刚也。然而运用之妙存乎一心，拳术之用心与气合，气与力合。故拳术外讲手眼身法步，内讲心神意念足。只有做到精神意识与肢体运动的高度统一，方可运用自如。

9. 存力法

只会用力不会存，力过犹如箭离弦，
不但无功且有害，轻折重折且失身。

10. 续力法

力着他人跟已断,若再续力彼难逃,
此时唯有冲前步,长腰长膀一齐交。

11. 降人法

快打慢兮不足夸,强胜弱兮不为佳,
最好比人高一招,顾盼中定不空发。

注:对战一事瞬息万变,手法变化人不可测。能使招法变化出人意料之外,我于顾盼中定之间招不虚发,自有高人一招之妙。

12. 决胜法

彼力千钧快如梭,避强用顺快步挪,
千人只有三五近,稍伸手脚不难遮。

注:挪者乃是挪移之力,是一种身法。

13. 用法

高打矮兮矮打高,斜打胖兮不须劳,
若遇瘦长凭捋带,无功年老上下瞧。

注:对战之事以己之长攻彼之短。身材高大者,以上视下由上往下打。身材矮小者,由下往上打。若遇身材胖大之人忌走正面,应从斜侧方向进攻。瘦长之人重心在上,如以捋带之法对,必难适应。至于年老无功,用精神镇慑对方,即可取胜。

14. 封闭法

手脚三关脚屈伸,一手三关脚直迂,
肩肘腕胯膝可用,缩颈空胸步带躯。

注:与人交手要紧闭上三关(肩、肘、腕),而下肢做屈伸动作。步法一定上下各部均可运用,要使身法与步法相合才是制胜的关键。

15. 接拳法

五花八门乱如麻，长拳短打混相加，
你越快兮我越慢，我若发时鬼神夸。

注：他人拳脚相加，势如疾风暴雨。我则以步法的巧妙变化应对。其虽快虽猛，但不能触及我身。我则从容中矩，伺机发手，施稳、准、狠三字诀，发则必中，中则必胜。

16. 摘解法

多少拿法莫夸技，两手拿一力故奇，
任他神拿怕过顶，穿鼻刺目自难敌。

注：擒拿法有拿穴、拿筋、拿关节之分。对方拿我关节，我只把手高举过顶，蹲身长手自能化解。我再用穿鼻刺目之法，自能摘解我被拿之手。

17. 接单补双法

莫说两手似坚兵，一来一往是奇能，
闭住右手左无用，双手齐来更无功。

注：手之用一来一往互相接济，是为万全之法。然而闭住其右手，使其难于变化，其左手还有何用处。如双手齐来，已无后援又有何惧哉。

18. 指山打磨法

他人来手我不然，侧手还击彼自还，
他若还时我入手，他若封时三手连。

注：三手连是三手连击的组合。郭古民先生教授有三手连七十二组。

19. 脱身化影法

他不来时我叫来，他若来时我化开，
不须手避凭身段，步步不离两胯哉。

20. 背后转身法

伸手要小步要大，开步半跨贴耳抓，
跨步拖地蹲身转，他若转时我鹰拿。

注：手小步大以求贴身制敌。步之横开为跨，步之斜上似开非开，似跨非跨，故称开步半跨。遇有不得利之时，拖地蹲身转身而走。如对方要转身之时，我施以鹰拿之力使对方不能逃脱。鹰拿：因鹰爪最为坚利，故练擒拿法者多练习鹰爪力。

21. 磕碰劈撞法

磕来还磕我要先，磕右换步左手粘，
劈来叠肘桩横立，撞来乾坤手摇圈。

注：以短促的刚力碰击对方的小臂为磕。对方小臂磕我，我亦磕还，但务要抢先，也可以换步换手粘粘其手。如其劈来，我则叠肘或横或立以杀其势。如对方撞来，我则以手划圈，即可化解对方之力。

22. 半圈手法

他人打法多直线，跨上半步只等闲，
即或指直打斜法，再跨半步不相干。

注：对手直来，我斜跨半步，即可让过对方来手。

23. 整圈手法

四面敌人我在中，穿花打柳任西东，
八方形势风云变，不守呆势不走空。

24. 心眼法

心如大将眼如法，见景生情能制他，
最忌心痴眼不准，手忙脚乱费周折。

25. 定眼法

四面刀枪乱如麻，又当昏夜月无华，
矮身定睛招路广，步步弯行自赢他。

26. 接器法

长短单双器固精，算来不如两手灵，
铁掌练就兵一样，肉手专找肱腕行。

27. 保身法

以强胜弱不足奇，以弱胜强才是法，
任他离弦箭快硬，左右磨身保无差。

注：以腰为轴磨转身形。

28. 乱人法

心乱先从眼上乱，千招不如一掌穿，
对准鼻梁连环使，跨步制人左右换。

注：穿掌乃八卦掌基本手法之一，如欲连环使用，务必移步换形左右相变。

29. 开合法

欲开先合是一般，见开防合不二传，
诈败佯输知卷土，指东打西意中含。

注：身手之变化由收缩势变开展势称为开，由开展势变收缩势称为合。技击一事真真假假，虚虚实实。故此见上防下，见左防右，见开防合，见合防开此乃常理。对方佯输诈走，要防其卷土重来。故此当进则进，不当进则不进，即或要进也要进中有变，不打无准备之仗。

30. 定南法

任他千手千眼快，守住中身是枉然，
不到要时不伸手，伸手即要发手还。

注：南指方向也，此法讲的是技击原则。不到紧要之时，不要忙于出手，出手即要还击对方。

31. 求近法

封躲固是护身招，躲过他人自逍遥，
切忌远出尺步外，开门绕道法不牢。

注：手之封闭，身之躲闪，不是为了逃跑，而是变不利为有利。因此步法的腾挪变化切忌远离尺步以外，如欲开户而绕道，其方法不牢靠。

32. 六路法

他人六路是空言，我之掌式六路观，
动步即能八方按，瞻前顾后自无难。

注：六路者，即四方上下。八卦掌的身形步法，有其瞻前顾后，眼观六路的特点。

33. 不二法

法不准兮不空发，发不中兮第二发，
任他神鬼多灵妙，不勾魂兮也吡牙。

注：不二者，不可二乎犹豫。本拳三诀：稳、准、狠。发招不可犹豫，纵然不中，后手连发，自有惊魂赫胆的效果。拳谚一手分三手就是这个意思。

34. 防滑法

冰天雪地步难牢，前横后直记心稍，
转动须用小开步，切忌挺身打法高。

35. 稳步法

步不稳兮身必摇，脚踏实地胜千招，
进驱足趾退悬钟，不扣步兮莫回瞧。

注：足跟内侧有大钟穴，属足少阴肾经。退步时要先抬足跟，故曰退悬钟。

36. 小步法

回身转步必须小，步大舍身不灵脚，
欲要转身迈半步，人难擒兮人不晓。

37. 掌 法

掌法虽有上中下，上下不过是掌架，
圆转自如唯中盘，高低全从此变化。

38. 忌俯法

低头如同眼不开，亦且身体向前栽，
低头猫腰中枢死，全步全掌使不来。

注：拳谚说：“低头猫腰，传授不高。”就是这个意思。

39. 忌仰法

紧背空胸静中求，挺胸坦腹悔难收，
吸腰叠步来不及，最怕转身不自由。

注：紧背空胸前虚后实，自有刚柔的变化，以适应技击的实情。挺胸挺腹虚实不清难于变化，这是拳家的大忌。

40. 正身法

全身力量在中枢，自身歪斜力不周，
别看步斜身必正，发手如箭不停留。

41. 辅身法

身是君王腰腿臣，君弱臣强能制人。
进退躲闪凭身法，若无腰腿不生神。

42. 拗身法

人来制我已贴身，此时手脚不赢人，
左右吸收拗身法，化险为夷把人擒。

43. 甩身法

闪躲东方西又来，摇身一变甩身开，

左右连环皆如此，前推后将腰安排。

注：辅身法、拗身法、甩身法，三法相似而不同。辅身法是腰身的磨转，关键在于腰；拗身法是腰与上身转动的配合；甩身法是腰与下肢的配合，在于身法与步法的配合。

44. 跨步侧身法

穿梭直入势难停，先发制人显他能，

若遇此手接连退，不如跨步侧身灵。

45. 蹲步沉身法

身高架大路上三，举手封招势所难，

蹲步沉身使就下，入我机关使法宽。

注：以矮对高，举手封招势在必难，不如蹲步沉腰攻其下三路，使其高的优势无从发挥，我则变被动为主动。

46. 忌拿法

八卦之手不讲拿，我拿人兮我亦差，

设若人多不方便，直出直入已佩夸。

注：面对群敌，我拿其一人，则易为旁人袭击。不如走中打，打中走，直出直入更为快捷便当。

47. 忌站法

混元一气走无涯，八卦真理是吾家，

招招不离脚变化，站住即为落地花。

注：天道循环，日月旋转本是易理的所在。八卦掌行功日久，练至任督二脉相通，此为小周天的循环，是为混元一气。因其循环无端，无有始终，故称走无涯。八卦掌之理在于步法的不停变化，一旦站住即成落花委地之势（此就技击之中的步法变化而言）。

48. 太上法

力要足活招要准,即或使空三不素,

招套招兮无穷尽,精神法术在乎纯。

注:三不素者,指腰腿手。至高无上称为太上,运用太上境界,要求功夫精到,招法纯熟,精神充沛。

董海川歌颂四十八法曰:

四十八法意切真,说说练练不为神,

要得所传纯功到,几人三年试验深。