

武术之华

一九九九年 康绍远



康绍远教授，是南京中央国术馆的早期毕业生，享名东南亚各国。解放后，任东北师范大学武术教授，国内有突出贡献的中华武林百杰之一。

承先啟后 發揚武德

為八卦掌術集成出版致賀

戊寅臘月

綫起華題



綫起華乃八卦掌三代名家李子鳴先生夫人。與李子鳴先生一道對八卦掌做出突出貢獻，是八卦掌門中，尤其是梁支八卦掌的歷史、軼事等活字典。

健身瑰宝 武术奇葩

賀八卦掌集成问世

戊寅六月

盖立德



盖立德乃八卦掌三代名家郭古民先生得意弟子。从事教育、科研、翻译工作至离休。善书法。

八卦掌法惊地天
六十四式传人间
变化多端皆尊重
勤练互助细钻研

李长兴题

一九九九年九月



李长兴是八卦掌三代名家郭古民先生的得意弟子之一，尤善八卦六十四式掌。

八卦掌法世間奇
捋旋走轉含易理
日日不斷勤修研
十年功成呈神技

李連興題

一九九九年正月十五



李连兴是八卦掌三代名家郭古民先生的得意弟子之一，尤善八卦转掌。

前 言

八卦掌是内家拳之一，为董海川先师所创。自清道光中叶至光绪六年，是八卦掌发展的鼎盛时期。郭古民先生师承八卦掌第二代名家，估衣梁——梁振蒲先生，又得师伯大枪刘——刘德宽先生倾囊相授，尽得其奥。又和八卦掌第二代名家瘦尹——尹福、眼睛程——程庭华、贼腿史六——史纪栋等人的门下相善，经常在一起切磋技艺。加上先生善于学习，勤于思考，因而能将各支八卦掌之精华熔于一炉，并有所发展，终于集八卦掌之大成，形成了较全面的、系统的、完善的八卦掌理论和实践体系。

郭古民先生无论在理论上、掌术及器械套路上所会甚丰，而且甚精，给八卦掌后代及爱好者，留下了取之不尽、用之不竭的宝贵财富。生前除了一心课徒，还留下了《八卦拳术集成》手稿，《郭氏锦囊》手稿，以及零散的材料，但大都散佚。我为郭先生的“手稿，整编成书的资料依据，是我当年跟先生学艺的笔记和手稿；李子鸣、刘介民、王其昌三位先生，各自给我的散稿和手迹，为主要依据。从郭先生的手稿中，可窥见其写作思想及编写内容，因而在先生 110 周年诞辰（1997）年之际，酝酿动笔整编此书，以慰先生在天之灵。

关于书名，如果定名为《郭氏锦囊》，广大八卦掌爱好者会误解不是武术书；如果定名为《八卦拳术集成》，也不合当今社会所流行的八卦掌称谓。故而在整编此书时，定名为《八卦掌术集成》，以飨读者。

在整编此书时，拟按郭先生原意，以文言文写出；但文言文，不完全适合广大八卦掌爱好者，故采用半文言文写出。在原稿中，列出了套路名称，但无图和动作图解。散稿中有些草图，但没有文字说明。为了更好地在理论上、动作图解上，把先生的

想法和观点写出来，而且还要通俗易懂，这样可能会出现文体不一致，也没有必要追求文体一致，因此难免有斧痕存在。

在编写此书的过程中，蒙师兄诸葛家宝、盖立德、李长兴、李连兴以及师弟王宏升的大力支持和帮助；动作图由吉林艺术学院副教授、青年画家朱臣先生绘制，在此一并表示深切的感谢；还要感谢在写作过程中，给以全面支持和帮助的宗述平、李卫东，以及摄制动作图像的齐长荣等先生。

更值得一提的是吉林新星药业有限公司，本着推动健康事业的发展，拯救祖国瑰宝的意愿，在总经理傅伯涛先生的倡议下，在编写此书时，给予大力支持和帮助，同时与企划部经理魏铭睿先生为此书作序，亦在此一并表示感谢。

我作为郭古民先生的弟子，虽然年已古稀，但为了先生的生前愿望，为了把养生和技击融于一炉的八卦掌，贡献给广大的八卦掌爱好者，不揣冒昧编写此书，但限于水平，此书不当和错误之处，在所难免，敬希海内外同道，不吝指正。

臧学范

2000年春于长春

郭古民先生遗序

余自幼极喜武术，与人谈技击、废寝忘食，留连不忍去。在弱冠时，习商布肆，有赵五堂者、业估衣行，与梁振蒲字昭庭先生相善。梁先生素精八卦掌术，得董海川先师真传，亦经营估衣行，以故常与接近。赵五堂之弟与余同事，乃介绍拜入梁先生门下学艺。彼时习商规矩极严，无故不得外出，只有借年节休假之日，前往求教。故每有机会，便去梁师处盘桓终日，必将所学稔熟方始归。归后对一招一式，身段手法，均研习多日，方得改学他式。温故知新，以故所肆非浅尝辄止，皆经过旬月悉心研究，化为心得方止。尤其闻诸老前辈之传说、口诀，归而登记小册，暇即诵读和揣摩，虽段落次序不定，确系岁月琢磨，出口成章，无或忘焉。后，复得师伯刘德宽先生传授，时日亦久，口授指划，所授极其丰富。

当时，封建积习最深，保守思想最大，遇投缘之人，方肯吐露，否则问亦不言，或所答亦非所问。余素性鲁钝，幸逢老前辈们指点，所获甚微，值科学发达之日，不敢引以自私，冒昧公诸当世，将所见闻，尽情披露，贡献给社会大众爱好武术者研究。当祁博雅诸公，多所匡正为幸！

古燕都 郭古民识

序言二

当我们泛舟于人类历史的长河里，无不惊叹中华文化的浩瀚精深，如洪流如深海承载孕育着华夏子孙绵延不息。

无极生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦衍万物……这样一套严密完整极尽玄妙的哲学体系，指导我们去求证认知这个庞大的大千世界，把我们带人一个充满神秘而又妙趣横生的意境，有多少圣贤智者陶醉其中，去思辨去体证去发扬光大。

八卦掌作为传统的三大内家拳之一，深含中华文化之内蕴，无论在修身养性和强健身心方面，还是搏击方面皆显示出极精微致广大的特性，自传世以来在精神和体用方面造就出无数名师高手，为中华文化的延传发展起到了不可估量的作用。

任何一项伟大的事业，无不浸透着许许多多勤勤恳恳殉道者的心血。

臧学范先生堪称求道传道呕心沥血的一代名师。

臧先生自幼酷爱武学，中年之时深得八卦掌第三代名师郭古民先辈及其他名宿之真传。郭古民先辈不但是一位技艺精湛的一代宗师，同时在课徒之时把武德及理论求证方面发展得极其完备。臧学范先生在其精心引导教化下为成就大业铸造了扎实的根基。

艺成之后，臧学范先生于北国名城——长春及各地开门课徒数十载，因其为人心胸豁达，技艺精湛，不因循守旧，深得门徒及武林同道的敬重和爱戴。

因为八卦掌具有极深的文化内涵，所以备受社会各阶层的好学之士瞩目，臧先生的门徒中文化学者，商贾骄子，书画名家不乏其人。在修习过程中不仅强健了身体，同时对其各自的事业上

均有极好的启迪作用，修习八卦掌不仅提升了武术的技击能力，同时在涵养方面也为习练者树立良好的圭臬。臧先生几百门徒中无一沾染社会不良习气，可谓正气浩然。

人活在世上，身体健康是至关重要的，而八卦掌从古至今经过几代人的不懈努力完善，形成一套严密的科学系统，其武功方面造就出无数高手，先师董海川与太极宗师杨露蝉王府较技，以其高超的武功震惊武林。1918年9月，韩慕侠曾以出神入化般的八卦掌击败了傲慢不可一世的俄国大力士康泰尔，扬我国威壮我华魂。同时八卦掌在养生方面亦具有神奇的功用，许多慢性疾病和疑难杂症的患者，通过修习八卦掌而再获健康之躯的例子不胜枚举。

随着时代的变迁科学的发展，人们的思想及行为产生了极大的变化，对科学的依赖性使人的思维偏重于理性实证。以医疗为例，人们在诊治上更多的依靠仪器去检测分析，而对我国神奇的传统中医运用整体的天人交感理论通过望闻问切进行诊断后辨证施治的高妙方法遗忘殆尽。而在健身强体方面各种健身器械把整体的人支解，虽有很大的付出而不能求得圆满结果，为此重新审视发挥我国传统文化，找回回归自然的路径，实现天人合一天人交感的大境界，才能使我们的生活更加充实美好。而八卦掌无疑是我们重归自然的极佳路径之一，希望广大有识好学之士能慧眼识之，尽力习之，精心证之。

修得浩然正气，延展华夏雄风。

傅伯涛 魏铭睿

2000年春

序言三

学范师兄乃郭古民先师之高徒，余之师兄。自幼极喜武术，然未遇名师。时逢“文化大革命”之厄，因避难留寓京师，缘结古民先师而追随焉，常不离左右，刻苦学艺。然其投师投得晚，离师离得早，艺未成而师先去，学范师兄十分悲痛，并决心继承古民先师的未竟事业；继而，又从古民先师之高徒刘介民、王其昌及李子鸣师叔处学习。

学范师兄秉性忠厚，颇有古风，视李、刘、王诸先生若师长一样。及后，1981年，学范师兄率各地门下，为古民先师立碑等等往事，当年曾在刘介民师兄处，皆以听其说过，意为嘉许。往事如烟，回首难忘。

自从在古民先师寓所，初逢学范师兄，至今已30多年了。值学范师兄为古民先师出书之际，喜贺其30多年的不凡成绩，桃李遍及各地，弟子数百人。古民先师地下有知，当含笑九泉矣。

特作序以为致贺！

王宏升

2000年春于北京

序言四

八卦掌是融养生和技击于一炉的、大器晚成的一颗璀璨的明珠，我个人对此深有体会。

我自幼酷爱武术，因家贫而辍。幸我 13 岁入私塾跟魏钦文先生读书时，偶知其会八卦掌，从此跟其学文又习武。解放后又跟武鑑泉先生练形意拳、太极拳和八卦掌。转眼过而立之年，20 年来由于学习和工作，影响了练武时间，但仍然见缝插针地去习练，奈由于练艺方法之故，与人说手皆败北，并且长期劳累之躯，也不能因习武而恢复。

1966 年春，借在北京驻在之机，在月坛公园，拜见了梁支八卦掌第三代名家郭古民先生。先生收我为徒，并亲传八卦掌。自 1966 年春至 1968 年秋郭先生逝世前的近 3 年中，从清晨 6 时前在月坛公园会面，到晚上 9 时，先生休息止，与先生形影不离地在一起，一年零两个多月。在这期间，跟郭先生学了很多掌术和器械套路，知道了不传之秘；知道了八卦掌的理论，以及许多名人轶事。

跟郭先生学艺近一年，不但恢复了羸弱的身体，而且与人说手很少失败。正如魏钦文先生所讲：“八卦掌三代名家李文彪先生在沈阳时，是家父经营饭店中的常客，主动教我八卦掌。当时因我年纪小，故此学了八卦掌的皮毛，而不能懂内在的东西。亏你运逢郭古民先生得到了真传，才能有今天的造就，应该珍惜它，应该持郭先生为师而孝敬之”。

奈郭先生过早地弃我而去，所学的许多东西，不能彻底消化；因此我于 1968 年 10 月末到京吊唁郭先生时，找到了于 1967 年冬见过面的王其昌先生，深入地消化郭先生所教；接着又拜了郭先生之师弟李子鸣先生。从而于王其昌、李子鸣、刘介民三位

先生处，进一步消化和学习八卦掌。

1981年，由李子鸣先生号召和率领八卦掌门下，把八卦掌创始人——董海川先师墓，由北京东直门外小牛房村南，迁至京西万安公墓之机，一并把郭先生骨灰盒，由乡村迁入万安公墓，当时是我亲率门下弟子们，为郭先生立的碑。碑文由魏钦文先生撰并书写。碑文内容写有“……学范家公不弃樗蒲，收列门墙，生前并存至其师弟李子鸣、高足刘介民、王其昌三师处求艺。公之鸿恩虽华岳、南溟，难喻其高深……”。

回首当年，我先后依次跟魏钦文、武鑑泉、郭古民、王其昌、李子鸣、刘介民、裴锡荣学八卦掌的情景，历历在目。我学八卦掌是启蒙于魏钦文，得之于郭古民，消化于王其昌，实践于李子鸣，学德于刘介民，补充于裴锡荣。奈诸位先生相继弃我而去，但音容笑貌犹存，使我终生不能忘怀。

为了报答恩师郭古民和李子鸣两位先生对我的知遇之恩，培育之德，以及魏钦文、王其昌、刘合民等先生帮助我之义，于1985年，为李子鸣先生整理出版了《董海川八卦掌》。现在又为恩师郭古民先生，整编和出版《八卦掌术集成》，以谢先生在天之灵。

今后我计划编写《八卦掌汇宗》，把郭古民、李子鸣、王其昌等先生所教的八卦掌理论，各种掌术和器械套路，推手和散打，内功等编于书内，以供后学者参学之。

臧学范
2000年春

寿终德艺在 身去艺业留

记八卦掌一代宗师——郭古民先生

郭古民先生离开我们已经 30 多年了，但他那慈祥、和蔼的笑容，诲人不倦的态度，对“八卦掌”事业执着追求的、创新的敬业精神，艺博而精的水平，接人待物的作风，教授般的风度，虚怀若谷、德艺双全的节操，贫困志不移、威武不能屈的民族气节，给后代提供了练艺和做人的规范。

郭先生原名德食，生于 1887 年（光绪十三年）农历 9 月 20 日，卒于 1968 年农历 8 月 25 日，祖籍河北省冀县城南 20 里郭家庄。兄弟三人，两兄为官僚和资本家。先生对二兄的为人，多所不满，而先生之酷爱武术，亦遭二兄反对，故而先生在弱冠时就离家，到北京学徒估衣行（经营旧衣服行业）。在学徒中，经人介绍拜识了八卦掌第二代名家估衣梁——梁公振蒲，从而投入其门下学艺。

旧社会学徒规矩极严，只有年节及休假日才能外出，前往梁公处学习八卦掌。故此一有机会，便去梁公处盘桓终日，一定把所学弄懂练熟，方离开师父家。回来后对所学一招一式，身段手法，皆研习多日，弄懂道理，练熟动作，再改学他式。再有前辈的言传身教，传说、口诀，都整理登记成册，抽时间就默诵和揣摩。由于先生的专心致志，日久年深，不但练成一身绝技，而且在八卦掌各家拳术理论上，造诣也非常深厚，后代无可及者。

郭先生生活俭朴，和蔼慈祥，谦虚、谨慎，风度文雅，善于

团结人，不但其师伯八卦掌第二代名家大枪刘——刘德宽先生倾囊相授，而且其师伯铁镢子——尹福、眼睛程——程庭华、贼腿史六——史纪栋的门下曾省三、程有龙（程庭华之子）、李文彪、宫保田、傅德廉、韩福顺等人与之相交甚厚，并且经常在一块切磋艺业；就是太极、形意、通臂、炮捶等门派，以及武术友好，与先生相善者颇多，从不存门户之见。

曾启字省三，本名金毓慧，满族，举人，为董海川先师师孙。董先师传艺时，以歌诀方式把练艺方法、要领传给弟子们。曾省三先生常侍董先师侧，因而在练法上记录了三十六歌，在用法上整理了四十八法，还有“七星竿”一总传给了郭先生。

郭先生生平有骨气，贫困志不移，威武不能屈。日本侵略中国后，横行北京的日本浪人，曾一度威逼、利诱，要先生传授八卦掌，遭到先生的坚决拒绝。可见先生有爱国心和民族气节。

在理论上，由于先生勤学苦练，深入揣摩，以及二代和三代名家栽培和帮助，加上先生善于学习，勤于思考，因而能将各支八卦掌之精华，熔于一炉并有所发展。终于集八卦掌之大成，形成了较全面、系统、完善的八卦掌理论体系。故对八卦掌的理论，阐细发微的笔录于书（手稿有郭氏锦囊、八卦拳术集成及散稿等），深入浅出的阐述了八卦掌的理论和练法，使后学者有章可守，有据可查。

在继承和传播上：练法上有三十六歌；用法上有四十八法传于世。在掌术套路上传授有：“单式八掌”、“变式八掌”、“单操八式”、“对练八式”、“六十四式”、“七十二招”、“六把总拿”、“七十二散拿”、“转掌六十四式”、“转肘八式”等等。在器械套路上传授刀类有：“八卦连环对劈刀”、“六十四刀”、“八卦转刀”、“八卦六门刀”、“转刀八式”、“八卦万胜刀”、“春秋大刀”等等。剑类上传授有：“判子降魔剑”、“昆吾剑”、“纯阳剑”、“飞虹剑”、“乾坤子午剑”、“天罡地煞剑”、“双股鸳鸯剑”等。枪棍类传授有：“转枪八式”、“小十枪”、“双头蛇（枪）”、“里白

鹞子”、“八枪”、“加棒枪”、“八卦战身枪”、“八卦棍”、“罗汉棍”、“罗汉对棍”、“空手进怀杖”、“八趟大戟”等。奇门兵器类传授有：“七星竿”、“云盘杖（怀杖）”、“子午鸡爪阴阳锐”、“风火轮”、“钩镰剑”、“双拐”等，此外还传出一套别具风格的“太极拳”。

由于郭先生勤奋好学，以及精益求精的专研精神，给我们后代留下了丰富的理论，繁多的掌术和器械套路，变幻莫测的技击手法，不但丰富了八卦掌的内涵，而且也成了我们后代取之不尽，用之不竭的宝库。

郭先生艺精招绝，内功深厚，是后代学之不尽、道之不绝的话题。先生善使“挑掌”，又名“张手雷”，凡击人能致丈外，离地一尺以上贴在墙上，停顿片刻方才落地，叫“挂画”。门下弟子几乎都尝过挂画的滋味。被击者觉得被一股风吹了一下，便飞出丈外，胸部无任何疼痛和不舒适感，但撞在墙上的后背很痛。先生年轻时与同辈友好晚饭后，在外面乘凉聊天，有位号称“铁胳膊张”的人，膀大腰粗，臂力过人，可叫人在胳膊上盘杠子，而且目空一切，藐视他人，自夸力大无穷。先生气不过讲：“你别说得那么神，怕你连我的胳膊也捉不牢！”铁胳膊张不服气、攥住先生伸出来的胳膊，几次都叫先生用转环手脱开。铁胳膊张面上挂不住，要求再来一次，先生又伸出胳膊叫铁胳膊张攥住，铆足了劲要用损招在先生脱开之际伤及先生；而先生反应迅速，变转环手为下插上提，再用“金鸡上架”招法，铁胳膊张便跪在地下不能起来。以后铁胳膊张气焰顿失，再见了先生执弟子礼。

郭先生内功深厚，空胸时能凹进去许多，盛小半盆水不会溢到外面，并且手能伸长一尺以上；小腹能鼓起直径约 15 厘米的半个圆球，并有使其在腹部任意滚动；四肢的肌肉能随意叫某一部位跳动。内气充盈，练到了肉与骨合，皮与肉脱。总之，先生的艺业已达化境。

郭先生德高望重，宽厚忍让，不存门户偏见，从不仗艺欺

人。故与先生说招比手时，点到为止，从不伤人，又从不败北，无不心悦诚服。凡来较艺者，先生视来者功夫大小而定出手轻重，不使来者惨败为准。对失败者从不藐视其人和门派，皆好言安慰：“你的拳种好，但你的功夫没有下到，回去跟师父好好练，定会练出功夫来……”。故而失败者，无不佩服其艺高招绝，德高望重。

郭先生一生醉心武学，终身未娶，为八卦掌的继承、发展和传播，贡献出毕生精力。建国初期，先生在天坛传艺时，受到国家体委重视，李天骥先生曾多次造访。贺龙元帅也到过天坛与先生会晤。

郭先生的勤学苦练，博采众长，深入，精益求精的敬业精神，是我们永远学习的榜样。先生诲人不倦，因材施教的方法，也为人所津津乐道。先生曾任军阀韩复榘武术教官，在济南设帐，后归北京授徒，跟先生学艺者，不下数千人，收徒 200 余人。其中具造诣的弟子有：杜云亭、刘介民、王增禄、高子英、诸葛家宝、焦永贵、宋谦鑫、盖立德、刘佩瑀、王其昌、李长兴、李连兴、解宝成、王学友、张兆龙、李地、臧学范等人；在北京师范大学任武术教师时，教授学生有 2000 人以上，其中得意的学生有：刘峻骧、王宏升、于树华等人。



图 1

郭先生除了精研武学，又善水墨丹青，而且水平很高，留世的一幅山水画，行家里手都认为出自名家手笔。见图 1。

郭先生一生仗义轻财，没有什么积蓄，晚年在北京师范大学任武术教师（临时），“文化大革命”开始被解职，生活起伏很大，心情不畅，故而造成八卦掌一代宗师过早的殒落，于 1968 年 10 月 16 日（农历 8 月 25 日）清晨在北京寓所逝世。骨灰盒

先在八宝山存放，3年后移于乡村弟子苏森处埋葬。从而，使我们失去了集八卦掌理论和技击于一身的一代宗师。

在郭古民先生逝世后，臧学范（本书整编者）赴京与刘介民、张兆龙至北京八宝山吊唁，并摄影留念。捧骨灰盒者为臧学范，左为张兆龙，右为刘介民。（图2）

1981年借把原葬于北京东直门外小牛房村南，董海川先师之墓，迁入京西风景秀丽的香山脚下——万安公墓的机会，由李子鸣、刘介民、王其昌三位先生主持，把郭先生的骨灰盒同时迁入万安公墓。由臧学范率各地弟子建立墓碑，以志授业思德。碑文如下：



图2

八卦掌名家郭公古民墓志铭

公讳古民，原名德仓，河北冀县人，生于1887年卒于1968年。生平酷爱武术，师八卦掌先辈梁公振蒲，尽得其奥，著有郭氏锦囊行世。公为弘扬武术，设帐京鲁，学范蒙公不弃樗蒲，收到门墙，生前并荐至其师弟李子鸣、高足刘介民、王其昌三师处求艺。公之鸿恩，虽华岳南溟，难喻其高深。今悉公之灵柩依葬于董师祖墓侧，愜慰无似，乃商及业师魏钦文。及以武术从吾游者，敬为郭公树立铭志。铭曰：蒙公不弃，淳受德艺，斯人不朽，鸿著传世。



图3

吉林省及唐山市全体门下士敬立。

一九八一年十月（图3）。

后 1981 年所立碑石受损，臧学范率门下各地弟子，在师兄诸葛家宝、盖立德、李长兴、李连兴等人协助下，再立新碑。

新碑正面书写

右首写八卦掌第三代宗师；中间写郭古民先生墓；左首写嫡传弟子臧学范率各地门下敬立 一九八一年十月十六日（图 4 正面）。

新碑阴面书写

八卦掌第三代宗师郭公古民墓志铭
公讳古民，原名德仓，河北冀县人，生于一八八七年九月二十日，卒于一九六八年八月二十五日。生平酷爱武术，师八卦掌二代宗师梁公振蒲、尽得其奥，著有郭氏锦囊传世。公为弘扬武术，设帐京鲁，学范蒙公不弃樵蒲，收到门墙，生前并荐至其师弟李子鸣、高足刘介民、王其昌三师处求艺。公之鸿恩虽华岳南溟，难喻其高深，今公之灵柩依葬于董先师墓侧，愜慰无似，乃携以武术从吾游者，敬为郭公树立墓志。铭曰：蒙公不弃、淳授德艺，斯人不朽，宏著传世。

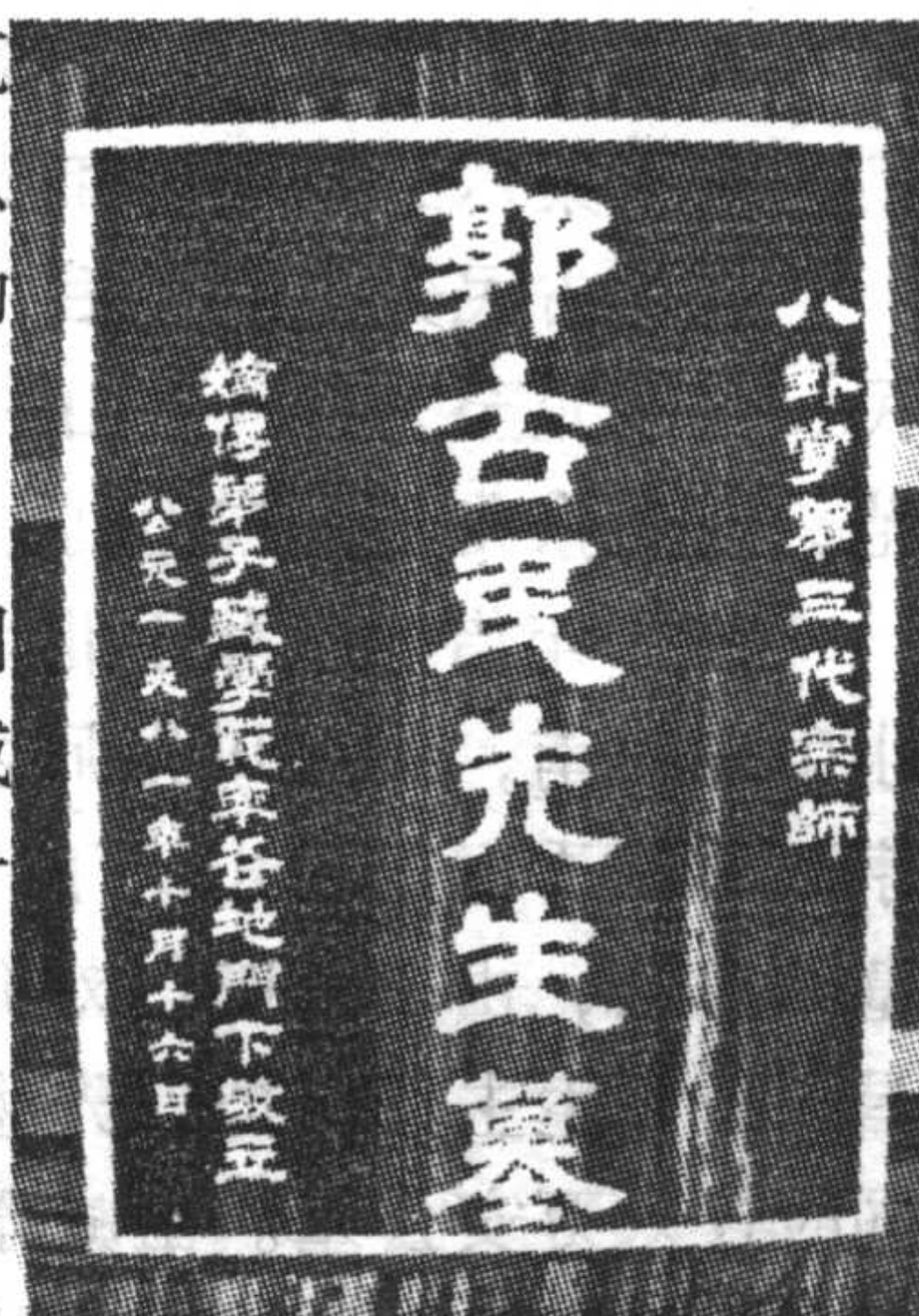


图 4

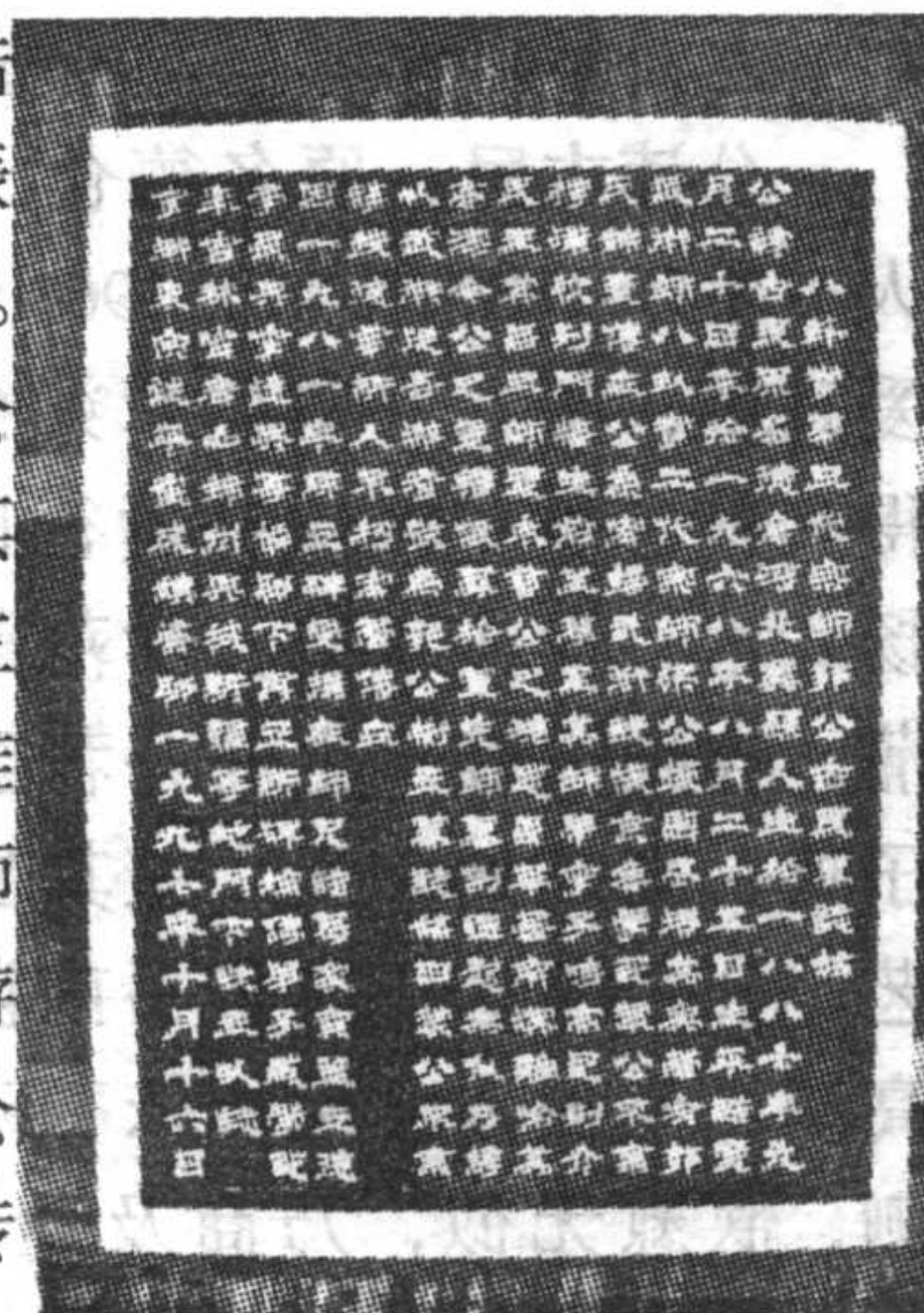


图 5

因一九八一年所立碑受损，在师兄诸葛家宝、盖立德、李长兴、李连兴等协助下，再立新碑，嫡传弟子臧学范率吉林省、唐山、锦州、兴城、新疆等地门下敬立以志。

李卫东、宗述平、崔成镇资助。

一九九七年十月十六日（图五阴面）

郭先生后裔，在其 110 周年诞辰庆祝活动中表决心：为报答先生的培育之德，有决心和信心，在海内外宣扬先生的武德，发展八卦掌，使先生的宏愿绚丽多彩，后继有人。

内 容 提 要

《八卦掌术集成》共分九章四十七节。有理论、有套路，较全面地、系统地、完善地阐述了八卦掌的理论和练法，囊括了练八卦掌的精华。

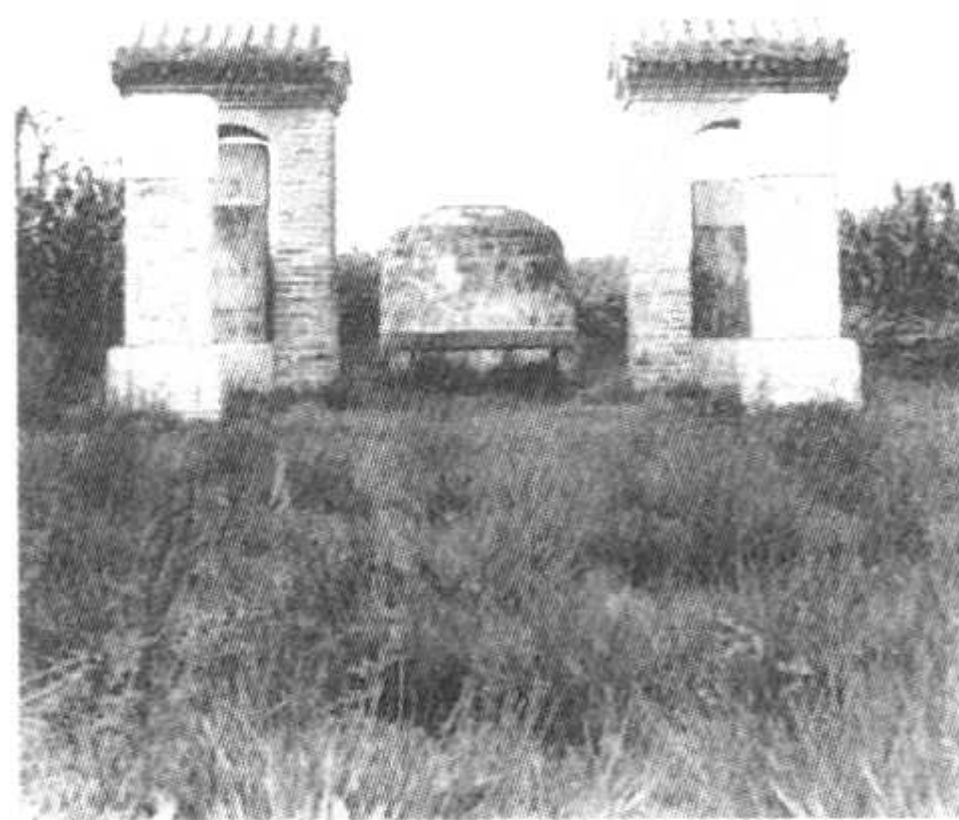
在身法上，阐述了胸、背、肩、腰、胯、膝、足、步的锻炼方法和诀窍。在五套掌术上，有动作图解。在理论上，介绍了练法上的“三十六歌”，用手方法的“四十八法”。还介绍了治病疗疾的效果；战略战术的运用；用于技击上的步眼和劲路；快出功夫的练艺方法等。

内容丰富翔实，通俗易懂，是不可多得的一部习练八卦掌的教科书。



董海川 (1799. 10. 13 ~ 1882 年冬), 河北文安县朱家务村。幼喜武术, 弱冠后游历四方, 增长技艺。技击、拳术和器械, 无不臻至化境, 创八卦掌。中年净身为太监, 后供职于肃王府。逝世后, 葬于北京东直门外小牛房村南, 弟子上千人。1981 年由三代弟子李子鸣及门中人倡导, 海内外各地响应, 为其迁葬于北京西郊万安公墓。

董海川先师逝世后, 于 1883 年至 1930 年, 先后建碑 4 座, 记载其生平事迹。旧墓全貌。



旧墓遭“文化大革命”破坏后的面貌。在墓右侧自左至右站立者, 为郭古民先生弟子王其昌和臧学范。

2007.05

在北京西郊万
安公墓,新墓全貌。



梁振蒲(1863~1932)字昭庭,绰号“估衣梁”,河北冀县郝家冢村人。自幼从同村秦凤仪学弹腿和镖掌。1876年到北京估衣庄学徒。其虽身材矮,但能踏莲过水,高来高去,曾掌击奔驴,武艺超群。后教拳为业,晚年任河北国术馆顾问,英名播于大江南北。著名的弟子有:李通泰、董文修、李少庵、郭古民、田金峰、李子鸣、傅振伦等人。

1986年由其弟子李子鸣率领门下,从原籍把其尸骨迁至北京万安公墓,董先师墓侧,以供后学扫祭。新墓全貌。





郭先生弟子于 1997 年夏季,在墓前留影。自左至右排列为:解宝成、盖立德、诸葛家宝、臧学范、李长兴、李连兴。



1997 年 9 月,臧学范率弟子参加郭古民先生 110 周年诞辰纪念活动后,于 20 日在郭先生墓前留影。前排自左至右:李志文、张纯友、李卫东、孙晓峰;二排自左至右:张玉兰、王宏升(郭先生弟子)、李长兴(郭先生弟子)、臧学范(郭先生弟子)、张振春;后排自左至右:康兴泰、崔成镇、刘振强、常卿。



在董海川先师墓碑前留影。二排起第四人,为李长兴弟子程广平。

目 录

题词	康绍远 线起华 盖立德 李长兴 李连兴	
前言	臧学范	
郭古民先生遗序	郭古民	
序言二	傅伯涛 魏铭睿	
序言三	王宏升	
序言四	臧学范	
寿终德艺在 身去艺业留	臧学范	
 第一章 概论		1
第一节 对八卦掌的介绍		1
第二节 八卦掌对身体有医疗疾病的效能		3
第三节 八卦掌法合于兵法		4
第四节 掌（拳）术丛谈		5
第二章 八卦掌术		7
第一节 八卦掌起源		7
第二节 董海川先师之记载		7
第三节 董海川先师传略		10
第四节 事迹之释疑		11
第五节 授受源流		11
第六节 董海川先师之教法		12
第七节 掌法概要		12
第八节 八卦掌行动之顺序		13
第三章 八卦掌中真理		14
第一节 八卦掌中动静之理		14

第二节	掌术中动静之理 (一)	14
第三节	掌术中动静之理 (二)	15
第四节	八卦掌中之方向	15
第五节	八卦掌中之斜正	16
第六节	八卦掌复原之理	16
第七节	八卦掌内功真诀	17
第八节	八卦掌之用劲	18
第九节	运动之五妙	18
第十节	掌术与器械相通法	19
第十一节	对敌三法	19
第四章	八卦掌运用之解释	20
第一节	八卦掌之八反	20
第二节	八卦掌之力	20
第三节	八卦掌之步	21
第四节	八卦掌之手眼身各法	21
第五章	八卦掌动静之变化	22
第一节	步法之重要性	22
第二节	桩步立定法	22
第三节	腰腿屈伸各法	23
第六章	八卦掌虚实之理	24
第一节	虚实之变化	24
第二节	腰胯足步之变化	24
第七章	八卦掌之窍要	25
第一节	腰之秘诀	25
第二节	胸之秘诀	25
第三节	背之秘诀	26
第八章	八卦掌歌诀 (谱)	27
第一节	歌诀总论	27
第二节	三十六歌诀 (练功方法)	27

第三节	手法要诀总论	39
第四节	手法要诀（用招方法）	39
第九章	八卦掌套略练法	55
第一节	八卦掌起首练法	55
第二节	八卦掌形体名称	55
第三节	八卦掌重点技术和要求	57
第四节	单式转掌动作图解	62
第五节	变式转掌动作图解	90
第六节	单操八式动作图解	134
第七节	对练八式动作图解	154
第八节	六十四式动作图解	177
附录		209
一	郭古民先生衍嗣表	209
二	编后语	214

第一章 概 论

第一节 对八卦掌的介绍

中国所传的各种拳术，以及各家的练法，相传年代有远有近，都具有历史性质和各地方民间特有风格，并能代表出人民生活之优裕，以及尚武精神，发扬传统的勇武面貌，振作萎靡不起的颓风。总合以上所有的特点，可称得起在世界上，是惟一无二的，亦可以说举世无双的特殊技术。故此练哪种拳术都有益处。如能有恒，习之日久，自然得到炉火纯青的功效。

世界各国对于我国的各类拳术，以及刀、枪、棍、棒等各种器械，都认为是我国独一无二的艺术。故现时亦将我中华民族相传的拳勇和技击，作为锻炼身体科目，以为体育教课之用，我国好学之士，一定是欢迎和崇拜的。

须知，我国武术由来很古，教授渊源亦很长。追溯起来，无论哪一家拳法，都有独到之处，各门种类繁多，不胜枚举，若不加以研究，实属可惜。现藉提倡拳术之机会，推陈出新，贡献出来，使大家知道我们所学的是什么？进一步还要得到它的用处；这用处还可以发展它的作用，给国家民众创造出广大无量的幸福来，这才算是彻底地为国家强种强体方面尽了一份力量。况且近来各种技术，包括各行各业，都有一日千里之势，故我们不能因循旧习，而应把有益于人民身体健康的拳术贡献出来。

论起我国拳勇技击，繁杂得很，不要说练，就是看亦看不完全。至于本书要介绍的拳术，是在民间流传最晚的“八卦掌”。只因它发明在后，所以出露头角亦最迟。此拳又称“八卦转掌”，

由表面看来，此掌原则上属周易所讲的阴阳各理，但实际上却含有力学等科学关系。盖因发明者所处的时代不同，认识不到而已。当今社会已非昔比，研究什么都可以用新的学说明之，既省事又明确，学者亦容易领会，并且可以用今日之学说，解释当时发明该技术人的思想活动，有非常人所能及者，就以八卦掌而论，乃是取各家之长，融在掌中劲里。其中所含招法动作，都是由不同拳种中，摘择出来最精妙、最简便、且有非常实用的效果。故此该掌的式子不多，但大都是经过锤炼出来的特别巧妙的招法。这巧妙的招法取来为我所用，再加以研究，如何出手？如何上步？其劲由何而发？其劲由何而变？……不仅限于掌术，而且推广于各种器械，如：刀、枪、剑、戟各种兵器之使用和变化，皆由掌法中生出。虽然互殊其形，但不异其理，拳脚如何使，也就是器械如何用。若学他家拳术，学拳只学拳，余者还得学，方能会用。八卦掌则不然，会掌就能通各种器械。掌法如何使刀、枪、剑、戟亦因之而通，勿另学而会。盖因拳为百兵之母，一法通百法通，一法不通百法亦不中。此种谈论并非夸大，实含至理，凡肯下功夫锻炼者，皆能信服其中道理。再者，本掌之步法，与他家亦不同：别家拳术往来皆循直趟，而此掌步法乃走圆圈，周而复始。步法曲中求直，掌法由直而曲，身法方圆互用，化器械于掌中，寓兵法之虚实，奇正各异其方。掌法分阴阳，用劲取柔刚，以此转掌之妙有如行云，步法之动有似流水，取舍无常，行藏不定，掌术变幻，实具不可思议之道。

八卦掌的作用，借易理来说明之。盖科学未倡明之前，谈哲理之书，惟易象为最精深，而且包罗万象，无奇不有。但彼时所讲八卦之八个字：乾、坤、离、坎、兑、巽、震、艮，分做八宫的方位，即四正方，四斜角，用在拳术技击中，何坚不摧，何刚不破。故此，吾人须坚持锻炼，须忍耐用功，不要厌烦，下到功夫自然收效。不过未遇明师，难得其法，经师不到，学艺不高，说明此理。著者对于这个道理，甚有体验；因而把所体悟贡献出

来，介绍给广大武术爱好者，不敢自己为高，标新立异。只因得之前贤所谈道理，揣摩多年，所以不顾冒昧写出来，献给武术大家，研究和分析这一掌术的道理，和它的使用方法，这就是我介绍八卦掌的目的。

第二节 八卦掌对身体有医疗疾病的效能

我国上古没有发明医药之前，人们受到寒、暑、燥、湿及气候不正的侵袭，因而发生疾病。经过长期的对疾病抗拒和经验总结，用疏导关节、流通血脉之法，治疗疾病。有人患病，即做屈伸俯仰之形，或用呼吸吞吐之法，使气血通畅，身体因之而适、饮食增进，疾病释然。故此，彼时之人，往往大寿，而体格健壮。有此天然体魄，能与木石同居，与鹿豕同游，冒风雨历寒暑，战胜自然界，其理由是在于运动肢体，增强气力。体力强脑力亦强，思想因之推进，更进一步的创造万物，以为人用。可见运动有益于人身健康，是自然的道理。

学习拳术者，虽然不读医书，但学拳过程中，就学习了人身之关节和穴道、骨骼名称、经络运转、气血流通、精神如何恢复等等。凡锻炼身体者，对于诸穴和导气运行，如何成循环线，如何通任督二脉是明瞭的。

通任督二脉的要诀，在于舌顶上颚。此处功夫用到，尤如天地间阴阳相合，循环周转，上下前后，周而复始。真气通则内部坚实。所谓气沉丹田，然后引发于外，达四梢，内外坚实，是为全功告成。锻炼至此，内病不生，外邪不侵，故而身体常能保其健康强壮。

《易经》讲：“天行健，君子自强不息”。说是只要动转身体不停，便有强健的意思。“户枢不蠹，流水不腐”，就是告诉人们运动的好处。

有人见动物之形态，仿其动作姿势，亦皆有活泼自然之趣，

享其期颐之乐，这都是得了“动”字的好处，是不可讳言的了。根据以上各理由，均可证明练拳的好处。

学拳门户甚多，应根据自身条件，择拳练习，不要超近绕远，走了远道，或不准确的路径为妙，免得徒劳无益。

第三节 八卦掌法合于兵法

掌法与兵法有相同之处，进取时贵乎神速，退守时要极其安静。速则敌不觉而兵已至，静则自守安闲，使敌不知所攻，其变化因敌而异。

兵法变化，有如流水之行地，随地势高低而不同其形。掌之变化亦如水之行地，而异其形，不同其象。兵法称为“术”，而拳法亦称“术”。或者说，今日之演武术，是否与古时技击相同？不过技之有速，而后可以言击，若无其法，徒逞血气，劳而无获。言技击者，亦当谙求其术，研究其法、不可漫无头绪，应与卫生运动合拍。

掌法即可去病延年，并保身体安全，且有增强体质之能。借学八卦掌调整体力，以达休息。若终日劳顿，没有调整之交换，则体力易疲，不能铲除疲劳。

再者，拳术又谓之“拳勇”，可见习拳日久，则尚武精神因之骤增，勇气百倍于常人，无萎靡之惰气。故从事武勇之人，皆英气勃勃，是由内心生出之气不同平凡之故。欲振奋真勇，掌术之研究，不可不深求之。练武与不练武对比，从胆气讲，当然不同。习武者手持坚兵利器能助其胆，若失却坚兵利器，无武勇之人，其心必虚，胆怯气馁，神色慌张，手足无措，失败之状立现眼前；若明武术知兵者，虽手无寸铁，而当大敌，知利害之机，明生死之道，所谓泰山崩于前，而色不变，盖大勇充于内，而万夫不当。即赴汤蹈火，谈笑自若，岂匹夫之勇所能比。因而对武勇之学，幸勿等闲视之。

第四节 掌（拳）术丛谈

我国民族优秀、脑筋发达，因此在每一种事务，每一种技术，都有其特殊优点。虽然许多国家在科学方面，争取了优势，但对我国传统文化，未尝不重视尊崇，并不视为落伍。从前我国人士见外国科学发达，震惊于声、光、电之不及，遂将我国固有文明学术，视为落后，自居退让地位，我国传统文化，在彼时却失掉了若干价值。就武术而言，就是被损失惨重的一项。

有人谈：现今世界科学倡明，现代武器日益发展，真有一日千里的形势，我们尚嫌来不及学习，哪还有功夫去研究旧有的武术呢？说这种话的人，未曾考虑到锻炼身体乃治国之道，是我国应当重视的一环。应当重视身体锻炼，注重体育，强健体魄，然后从事学习。文事武备，兼程前进，二者不偏，方能贡献出极大的力量，进一步为国争光。由此可见，锻炼体魄是很必要的。

体育锻炼，使身体健康，才能更好的学习各种科学。因为强健的头脑，寓以强健的体魄中。

拳术在我国历史上，虽然没有详细的记载，但全国各地，都有许多长于此道的。精于拳术的专家。历代都有，支派繁多。传习蕃衍，分内家、外家、南派、北派，各有不同，分门别类各立门户。并有巧为附会，互相排挤，将我国数千年光荣的武勇技能，几乎湮没，反使博雅人士耻笑，实属遗憾。

拳术在过去，虽传习不乏其人，但因时代不同，各门户的拳法流派，亦因之不同。有的在某一时期畅兴，必然出杰出人才，振作一时，家传户习，人人称道，脍炙人口；亦有的遭逢不遇，隐迹山林，埋没田野，当时之人不知不识，日久年湮。再者，彼时重文轻武，使武人当老粗，轻视不齿，每每习此道者，退避三舍，以自隐匿，不敢以其技能，炫耀于人群。武术专家并形胆怯，不敢出其身手；武技的传播，愈发的不值一钱了。以故，后

之习武之人，不遇其传；传时，或将其师所传授的，折扣传给弟子。以此传学，一再传之后，等于精华尽失，仅存渣滓，造成愈传愈微，每况日下。求其武道不失传，实不容易，何况近百年来，科学的发达，继之各种现代化之武器产生，拳术与之对比，更觉相形见绌。旧社会人民生活困苦，也是武术衰落的主要原因之一。

现今社会所流传的武术，如：太极拳、八卦掌、形意拳、少林拳等，以及刀、枪、剑、棍等各种器械，都是很好的强壮身体的技能。无论内外两家，都能增强体质，是非常有价值的锻炼身体的科目。所以今后的希望，各大体育武术专家，勿吝珠玉，把个人的心得体会，或者发明，介绍给大家，这是为人民造福的一种表现。

大凡事务的进步，要有一定的过程，大都是后者鉴于前者的缺点，加以改进，优点加以扩充，方能使后来者居上。拳术也是一样，后起的拳术，取前各类拳术之长，舍其短，所得成果必好。故此后起之拳术，胜过前者，乃是自然的道理。

现在要谈的是“八卦掌”。这种拳法的起源并不远，是清朝末传出来的，与各家拳术不雷同。各家拳术的练法，多是直来直去，而八卦掌的练法是弯步和转圆圈，周而复始，往返变化。转圆圈是循八卦方位，形同易理中的八卦一般，因此借做“八卦掌”的名称。八卦掌的招法变化，一式可生两式，可生四式；即一种招法可以变做两种用，四手用法可以生出8种来。换句话说来解释：有正面就有反面，有右就有左，有在上的，必有在下的，如此变化，前、后、左、右、上、下，由一招可生二招，二招可生三招，生四招……，生生不已，层出不穷。

八卦掌多用掌法，因掌法中之步法，多用转圈，故又名“八卦转掌”或“八卦圈掌”。他种拳术多用直趟往来，而八卦掌是由弯步及圆圈生化，此即较他种拳术为进化者。

第二章 八卦掌术

第一节 八卦掌起源

八卦掌的起源，其说不一，虽不是人言人殊，但各有互异，因此各谱中记载，不免有鱼鲁豕亥之讹。盖当时尚武少文，口传心授，语焉不详之故。或辗转抄袭，笔误难免；或吝惜不传，传失其真，使人不信当时有如此高妙之掌法；且擅此武技之人，多有不欲知名当世者，或秘密其师传授渊源，假托得之异人，以此尊崇其术，亦当时思想作怪之故。

今日研究八卦掌，老诚之人尚有得其传授者，在口授指划中，对于掌中的用劲方法、招数，以及行门过步之处，言之确凿，且有老谱记载。相传之口诀，言简意赅，发人深思，益人神智，助人进步，实有可传之价值。无怪当时有口皆碑，使人乐意称道。

第二节 董海川先师之记载

考之董先师墓志碑铭，记载其生平事迹甚详。最早之碑为清光绪九年（1883年）癸未所刊。其文乃草书，词句雅筋，书法甚精，但非精于书者，不易识之。今不惮烦，缮录于后，以资证明其事迹。

董海川先师墓志碑铭

先生姓董号海川，世居文安城南朱家务。少任豪侠，不治生产，法郭解之为，济困扶危，不遗余力。性好田猎，自骋于茂林

之间，群兽为之辟易。及长，遍游四方，所过吴、越、巴、蜀，举凡名山大川，无不历险搜奇，以壮其衿怀。后遇黄冠授以武备，遂精拳勇。不意中年蹈司马之故辙，意充宦官。嫉恶如仇，时露英气，同人即起猜嫌，改隶肃邸，因年老气骸，始得寓外舍。请艺者，自通显以至工贾与达官等及几千人，各授一艺。尝游塞外，会敌各持利器环而击之，先生四面迎拒，

如旋风，观者群雄，无不称为神勇、惮其丰采。及至弥留之际，从者启其手足，诚如铁汉，越三日坐而逝，意

者以为羽化。都中门人服缟素者百余人。因葬于东直门外，距城里许，哀痛难忘，议立表志，以伸响往之忱。

光绪九年春三月 日立石（图6）

按董先师莹地所树碑碣，前后共计4座，其上均记载先师在日事迹。大略述说技勇话为多，故世人皆崇拜其当年武术本领之强，传为美谈。而习其技者，辗转传说，往往乐此以做茶余饭后之佳话，殊未知先师之为人，有非常人所料及者；盖因其时代性之使然，以致英雄豪杰埋没终身，而举世未知，仅借一技略现鳞爪以名于世，可胜浩叹。兹观碑志所载，可以想见其人。

董海川先师碑阴墓志

铭曰：先生其有气之所钟也，何生而有异于人？脱令壮年仗剑以从军，吾焉知其所不扫荡乎烟尘？即不幸为隐君子，亦可蠖居以完身。乃郁哲白圭有玷，岂其有隐痛，而生不逢辰，然身虽泯，而名则荣，其谁曰不抱卦以全生。呜呼！自古燕赵多慷慨悲歌之士，不禁抗怀屠狗，独黯然而销魂。

门生： 尹 福 马维骥 史纪栋 程廷华

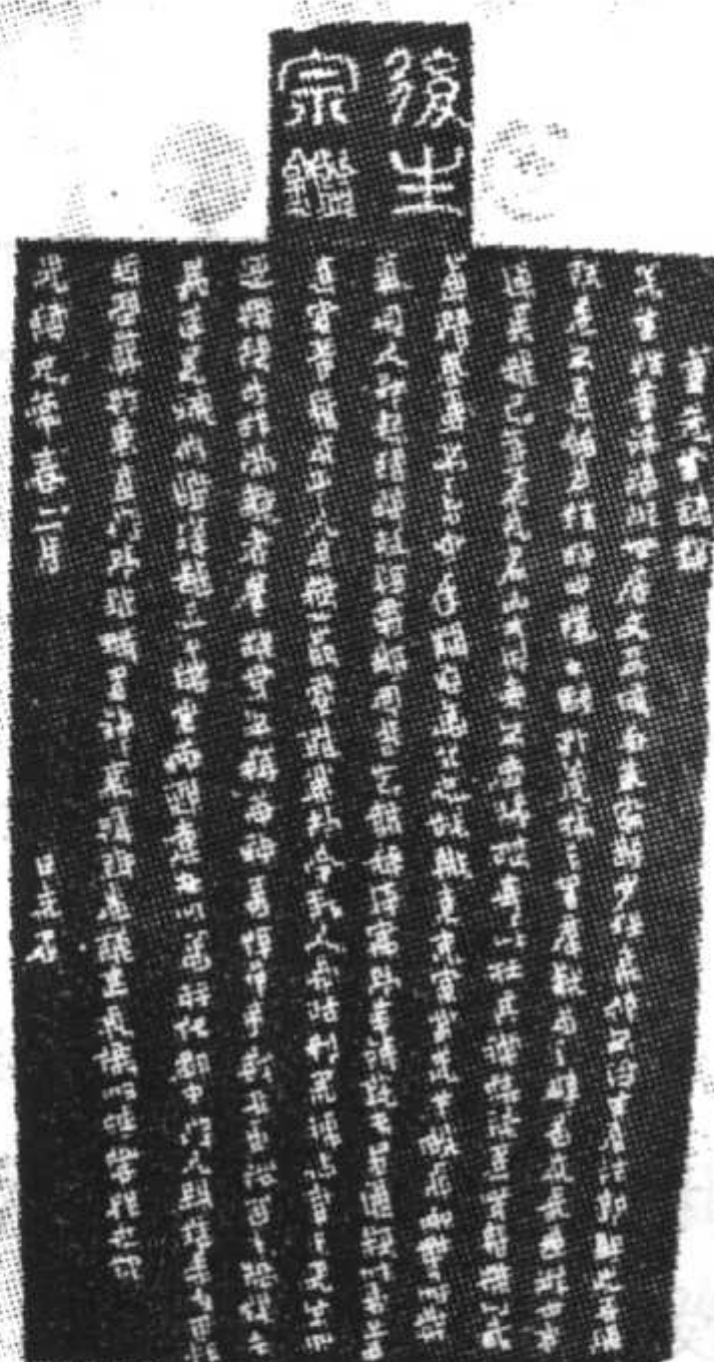


图6

宋长荣	孙天章	刘登科	焦毓隆	谷毓山
马存志	张 钧	秦玉宽	刘登甲	吕成德
安 份	夏明德	耿永山	魏吉祥	锡 坤
王辛盛	王憬清	沈长寿	王德义	宋紫云
宋永祥	李万有	樊志湧	宋龙海	王永泰
彭连贵	傅镇海	王鸿宾	谷步云	陈春林
王廷桔	双 福	李长盛	徐兆祥	刘宝贞
梁振蒲	张英山	郭玉亭	赵云祥	张金奎
焦春芳	刘凤春	司元功	张 铎	清 山
何 五	何 六	郭通海	徐鹤年	冯广廉
李寿年	孙 泮			
小门生:	张逸民	马 贵	杨峻峰	刘金印
文 志	奎 玉	王 志	世 亭	居庆元
刘印章	耿玉林			

大清癸未春 铁岭贵荣撰 沈阳青山书

武遂古郡玉振郭玺亭刊 (图 7)

注: 因不在京, 碑上没上名的计有:

全凯亭	阮珍古	梁世珍
张怀山	种香林	吴茂亭
李云贵	刘德宽	梁 乐

按董先师之事迹经过, 确系一非常人, 其平生之英勇豪迈, 有非凡人所及。至拳技一道传于世者, 不过一枝一叶而已。据古老传说, 先师本领高强, 诚有不可思议者, 惜在当时未蒙重用, 不能大展其才, 为国报效, 仅侧身于寺宦以终其生, 良可慨矣! 然古之贤豪不见用于世, 遁迹山林田野间者, 岂少也哉。而先师犹以武勇

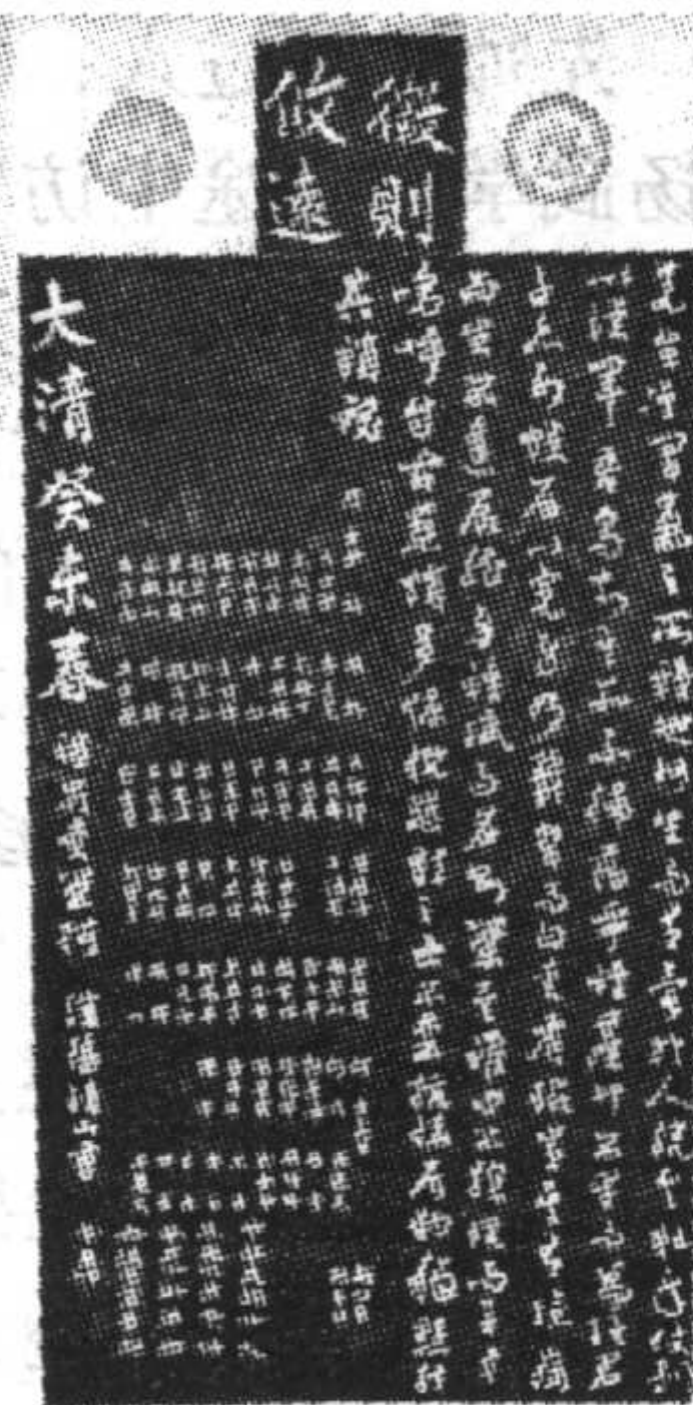


图 7

传于今日，精神为之不朽。先师其亦隐君子之俦欤！

第三节 董海川先师传略

据传说，清“道光”皇帝以前，北方无八卦掌传世，南方亦无，非真无、是未传于世耳。董先师原直隶文安县籍。生有异相，双手过膝，有神力。秉性豪侠，幼习少林，为北五省拳术巨擘。后因事南游、藉访名贤，以窥武林全貌。所历各省名山胜境，荒凉岛屿，人迹不能至者，无不跋涉之。行至江西，入万山丛中，人迹罕见，外皆兽蹄鸟迹，山环苍翠。风贯林木，激流奔涛之声，寂然，悚然。迤邐至一山口外，路分三径，莫知所从。隐闻山环中有搏击声，往观，见二人盘旋对练，见其行门步眼、手法招数，不知为何派？但确高人一筹。不禁失声喝彩。练者二人顿足相问，先师当即礼拜并通姓名，遂引谒其师“云盘道长”，叩拜并师侍之。

先师聪颖过人，学艺8年，尽得其学，云盘道长令其下山，宣扬武学。归途中访明流，做拳械比较，群皆赞其精奇和神勇。及至北京，因故净身充当宦官，投肃王府邸当差。

先师平常不露武功、白日坐功，夜晚行动。后被值班人窥见，始渐传闻，列入门墙者日广。群弟子及再晚弟子追随左右，先师日夜讲习，诲人不倦。晚年退职，转住群弟子处，传授武艺，从学者，日益繁多。

光绪八年（1882年）冬季，先师无疾坐化，享年84岁。群弟子如丧考妣，并在东直门外红桥购地建莹，守制3年。送葬时，仪仗尽是十八般兵器，及特有的长短单双各类器械。光绪九年（1883年）春，树碑勒铭，以志纪念。门中高弟大半镌于碑阴。民念年又树新碑，加入后学多人。四时祭扫，礼无缺焉。

第四节 事迹之疑释

按董海川先师传记，其名董海号海川。内中始末半出缥缈之词，殆系当时迷信神权，人民风气未脱封建之习，乃假神话以传世，借以提高其技，故荒诞其词，使人无法捉摸，但姑言之耳。安不知当时有隐君子出而传道，不欲留名于后世耶。后世之人，且不必究其神秘之说，只求其技艺真传可也。惜乎！诸前辈，未能尽人而教，秘而不传；即得其传者，亦难得以全盘传授。以致甲与乙异，丙与丁殊，始而使人疑，继而不敢自信所学为真传，实属憾事。

第五节 授受源流

董先师南游北归后，投身肃邸（肃王府），每日夜静行动，秘而不谈武术，后为肃邸值班全凯亭所发现，乃央求传授，始渐为内外人所知，由此求教者日众。于是广泰石之李云贵、保定之阮珍古、在北京之尹福、程廷华、史纪栋、梁振蒲、刘凤春、宋永祥诸人，相继列入门墙。董先师曾公出西北办事，各弟子仍有随侍左右者。

董先师年老离职后，先在北新桥南船板胡同梁乐家设帐，后迁至朝阳门大街马世卿之木厂住3年，移至东便门煤马马维祺处，再轮至东四牌楼史纪栋家，不数年先师逝世。

先是尹福、程廷华、刘德宽、梁振蒲诸前辈已继承衣钵，传艺于北京，皆取得盛名。此外，宫保田传艺于山东，李文彪传艺东三省，居熙亭传艺于安徽、尹玉章传艺于广东，郭不佞古民在济南及北京授艺。其余杰出人才甚多，笔难尽述，皆不外诸大弟子之门徒也。

第六节 董海川先师之教法

董先师之教人，不以拳脚演示，纯以口授，非至近弟子万难学拟，因此各门人之记载，或有不同。古云：学一趟不如学一手，学一手不如学一句。学武功之一趟，不过样式而已，学一手可以忆想，自有一手之用，学一句可明其义理也，这为一般教法；而其特别之教授，则在于因人施教，非泥于一技而教之。盖知其人秉性，手眼身段，气力体质，方授以相当之技艺。故董门高弟各有所长，凡授以相当之艺，无不易成标奇。

尤有奇者，凡拳械对击之成套者无论矣，而散手之层出不穷，有如汪洋大海，滔滔长流。董先师以博学多能，教人以各式散手，并令学者任意技击，随意招架，随意还击，即所谓见招打招，见式打式。故一经其指点，有如庖丁解牛，游刃其中，诚技而近乎道也。

第七节 掌法概要

八卦掌以转掌为体，以器械为用，学而参之。欲单则单，欲双则双，综兵法、兵器、拳法，冶于一炉，得其奥妙，艺业可成。掌则一长一短，前长后短，长短自如。弯步以行，直掌以穿，彼直我弯，彼屈我直，人动我静，人劳我逸，自然得势。人则拳足交加，动而必劳，我则前塌后掩，逸而以静，自无不胜。至其运转不息，乃乾坤之道。变易八手即按八卦做四正方步，四斜角手。每手变八手，八八六十四手，生生不息，递演三百八十四手（爻），故曰八卦掌，亦称八卦转掌。学而习之，功造其极，可以独善其身，可以无敌矣。

第八节 八卦掌行动之顺序

董先师尝言：转掌乃学八卦掌入门之基础，故锻炼时必固其根本。任何人皆以直步以为进退，而我则弯步以为出入；人则握拳以为攻守，我则直掌以为进退；此中道理，研究拳术技击者，不可不知。

大凡对敌之事，虽云眼观六路，耳听八方。六路者为四正及上下；四方为四正方和四斜角。以一人而盼顾十方，稍一疏神难以周密，即或周到，但人之拳械出吾不意，不定来自何方，若凭直步以周旋，必有顾此失彼，奔走不遑之弊。

八卦掌之步法，为制人之上策；八卦掌之腰式为自己之便宜；八卦掌之手，为己之动静，其根在腿，而动于腰，变形于手指。

以易象中八卦之理而解释之，其义有三：易之字形上为日，下为月，实具阴阳之道，乃乾坤之大别，离与坎之大异，其余可以类推。

八卦掌在走转中，前步做后步，前手做后手，后步可以做前步，后手可以穿为前手，此又为变易之理。

八卦掌在走转中，左旋右转，右转左旋，前掩为后，后穿为前，旋转千遭，穿掩万变，而终归一致，理有左右，而体则同，又有不可更易之理存之。

总之变易之道：八卦掌有八掌，每掌可变八手，合之为六十四手。拆手每一手复变六手，演变为三百八十四手，合于周易中六十四卦，三百八十四爻，此为变易之道。

推究其中，动静方向，复元之道，各有真理，各有实用，于下章说明之。

第三章 八卦掌中真理

第一节 八卦掌中动静之理

天地之所以运行，万物之所以消长，不外乎动静而已。武术技击之道，内以修身而保健康，外以御侮而防不测。然拳术之运用，与天地万物运行消长相同，实具动静之理，从动物上讲：在姿势上谓之式，在使用上谓之招，此仅就本身外形而言。若以八卦掌之形而论，凡腰、足、膝、胯，属于动；掌、腕、肘、肩，属于静。而变式变招，属静中之动，合卦中爻象之数。若从八卦掌步法变易上而论，凡步之出入进退，叠扣倒冲，均属动象。终观结局，仍遵循一定之轨道，为一元复始，此即动中有静也。再从腰、脊、胸、肩、肘、腕而言，属静。但由其变招变式上言之，由左变右，由前变后，上下穿换，皆属于动，此乃静中有动也。总合动静而言，其不动者为体，动者为用，动静咸宜，体用皆备矣。

第二节 掌术中动静之理（一）

比如人坐车中，日行若干里，而车轮旋转，历经南北东西，高低险易之变迁，而人坐车中，没变更位置就达到了目的。轮止车停，人则各奔东西，各司其事，是静者反动，而动者反静。

八卦掌之两掌，一伸一叠做太极图中之阴阳鱼状，是其静。故无论如何拆变，终不离左右换掌，是为动中求静。按此理引伸言之，八卦掌的换掌过程中，手、足、肩、腰、胯、膝，互变动

静，动则静之，静则动之，使他人莫测动静之变化。

第三节 掌术中动静之理（二）

掌之变在手足，而其所以动者，发于静而不动于腰脊。盖掌发于手、根在足，收纵于膀腰。故其动静之变，快如掣电，重如山岳，轻灵如荷珠。用招时，人重我轻，人快我慢，人慢我走，有羽毛不能加，飞虫不能遏之势。不知其真理者恒求之，杳茫求之不得。殊不知人是一球形，击之必求击其中心，我亦一球形，遇击则圆走之，实则无不动。静则伺机而发，其动者，是为动后求静。

武术中大小门户，历经先辈们之精研，各宗一派，各有专攻，不得拘执己见，妄为批评。不过能得真传，用到功者，方能得到上乘功夫。

第四节 八卦掌中之方向

八卦掌之运行，虽具行云流水之状，但非游离散涣，漫无定则，动则必有一定之方向。按卦象整体言之，坎北、离南、震东、兑西，为正方，乾西北、坤西南、艮东北、巽东南，为四斜角。凡出手盘掌，任择一方周旋之。取身之外形为正方，然后将手斜出，此即所谓四正方步、四斜角手。方向即定，但遇敌时则不拘一定方向，无处非正，无处非斜，均成犄角之势，攻守中处处皆得便宜，此乃为正己以制人之道。

取己身内部之正方而言，转掌时须紧背空胸，扭胯合膝，身成结绳之状。两掌分前后，前手向前伸，松沉膀根，垂肩坠肘，竖掌塌腕，在后之掌叠肘折肱，外人观之，两掌纯斜势，而遇出招之时，或跨步、或上步、或掰步、或扣步、或冲步、或倒步、或寸步、或跟垫步，手随步使、手到步亦到。若当换式变招，无

论何招何式，皆要发之以正，并且要人高我低，人屈我直，人偏我中，人斜我正，总合此四种之力，皆是以我之正，制人之不正。

八卦掌之正方，亦即言拳中混混元元，周而复始，无一不正。即或有斜方之时，亦不过一刹那之暂式，瞬间取姿而已。习练有得者，须法悟圆通，两足如车轮，一身浑似手。手则上下翻飞，左右逢源，忽而在前，忽而在后，伸而在前，屈而在后，并且伸而能屈，屈而变伸，以两手做千般用，以一人当万人敌，坦然无惧色，胜敌无骄容，方为上策。

第五节 八卦掌中之斜正

八卦掌之足，则应手而成步，手则应心而变招，招由手成，手由步促。而其所以指挥手足一齐动，其力在于腰之故。试问手足何以听命于腰？与身体脊椎有关。脊椎中正不偏不倚，则不易倾倒；且脊髓通于脑，使四肢活动之命令，皆发于大脑。脊椎为一身之帅，指挥肩、臂、手、足，无不听命于腰。故曰：肩之使臂、臂之使手指。再就武术言之，与人战斗的目的在于争胜负；胜者身体直立，负者身体卧地，皆腰之劲力所致。故腰实为人身之支柱。老人易跌，是腰脊无力产生。

从物理学上讲：腰为全身之支点，乃重要之机关。腰倾斜则易跌倒，故拳术技击各门，皆以正胜斜之法门。惟八卦掌中以正为尤要。在动作过程中，虽有连环颠倒之势，由于八卦掌步步转圈，自有角度，仍不失其正。

第六节 八卦掌复原之理

八卦掌之运用，实繁而要，但其真理很为简明，不外以横制直，以圆制圆之理，故步则直行而横搏，其手则直穿而横塌。究

其理，最主要者，无论手如何穿？足如何转？终而则应复其圆。以万物论复圆之理，莫不系乎阴阳而生，是即生之本，变化之源。

万物之变且不论，就以八卦掌论之，凡出左手而伸左步掩右肱，而存右足；出右手而伸右步掩左肱，而存左足，如是转去，周而复始，此为无极复元之理；至于左右换式，乃为两仪之复元。如此左右变化，递变八手，是为八卦周度之复元。又八手推变六十四手，再由此每手变做六手，合为三百八十四手。各手之出门退路，无一不是复元之理，是即易象卦爻之复元。若必须复元者，盖以阳而生者，以阳而成之，以阴而归者，以阴而变之。在八卦掌中，本乎阴归阳成之理，具八卦生坐之道，以成八手，则前手为阳，后手为阴，一换式则阳手变阴，阴手变阳，此皆象形之复元。

推其复元之理，伸为阳屈为阴，阳则刚，阴则柔。刚则易折，阴则易萎，故八卦掌中，阳以出之者，阴以成之，阴以柔之者，刚以强之，此复元之至理。

何为复元之理？不过一反一正之别而已。

第七节 八卦掌内功真诀

八卦掌的动静和外形，前面已详述。现所言者，是八卦掌之动象，与内功及应敌之法。动象中凡一伸手，必须气沉丹田，全身要放松和轻灵。走转只用足动，换式则手、足、腰，都动，并且要求手、足、腰一齐动。总之要牢记，未从使梢先动根，未从转身先转步，未从正人先正己；欲进步先进前步，欲退步先退后步；欲伸先屈，欲动先静。种种动做，无一非颠倒连环变爻之象。至于用力之理，虽然刚柔纵横之不同，皆要以低击高，以高制低，以横制直，以直荡横，以斜挫正，以正镇斜，柔以制刚，硬以服重，人疾我往，人来我走，各劲之发，须视来势如何而施

之，勿使有勉强处，决不容有骄矜之气。不出漏空处，一动步则前瞻后窥，在顾右盼中定，仰观俯察，务使六路通明，精神贯注。其目的，使人就我范围，我超象外。

第八节 八卦掌之用劲

凡出手制人时，其身必先入，击人时更入，故用手发劲，其速效也大，人之制我，虽然用手御之，而我身先离之，待彼发招时，已先为之备。故手之根在于腰，身之本在于足。且动之力由斜以求正，屈以求伸。

至于发，发之以力；力之来，成之于手，主宰于腰，辅助于足。发招时须有存力，不宜使全力泄出。故人来我泄之，人拒我柔之，人变我亦变，人走我亦走，人侧我趋正，人前我直穿，人高我低，人低我斜，务使不得力于我，我要得力于人。

第九节 运动之五妙

遇对手发招时，有不得机不得势之处，远闪近进，迎取退让，均于腰腿上求之。尤有要者，后手穿以前手为准，后步进则前步先驱，前步退则后步先退，欲长腕先矮身，要发手先吸腰、臂不许屈，根不应拔。

人来我去谓之走，人发我迎谓之逢，人来我粘谓之绵，人张我随谓之小，人刚我柔谓之软，人拙我妙谓之巧，人急我应谓之速。合此诸妙，以手、足、腰、胯、肩、肘、腕、颈之伸缩而成。

掌法之推托带领、搬扣刁钻，随势而做；步法之进退、叠倒、群扣、卧冲，随手而行。腿法之踹蹬崩跨、截合批顿，随腿而动。总合掌法、步法、腿法，运用冷弹快硬脆，五妙之力，以成连环八卦掌。

第十节 掌术与器械相通法

拳脚与器械，外形虽各有不同，而其运转动作，理则一致。故练八卦掌日久，功夫纯熟，则彼此相通，互相彻悟，各种器械豁然贯通，因为拳是百兵之母，拳精则通器械。

第十一节 对敌三法

手法与器械，彼此对敌之法，有3种：一、人来我解而后还击，此之谓互击法。二、人来我接，此所谓堵截法。三、人来我以步法化之，此所谓脱身化影法。三法之中，一法高于一法，一法妙似一法，惟第三法最难，非至火候纯青不易做到，功夫深者，可达克服最难境界。

第四章 八卦掌运用之解释

第一节 八卦掌之八反

八卦掌法，亦可谓之八反掌法。盖因进则先进前步，退则先退后步，此谓之一反。人则直步，出则弯步，跨则横步，回则倒步，此谓之二反。人则五花八门，我则静以待动，此谓之三反。人则拳打脚踢，我则穿掌掩肘，此谓之四反。人则使稍，我则使稍先动根，此谓之五反。人则使权变之拳，我则用直伸之掌，此谓之六反。人则回身乃能对后，我则动步即按八方，此谓之七反。人则挺身直进，我则掌到步随，此谓之八反。有此八反，自然有出其不意之妙诀也。

第二节 八卦掌之力

八卦掌之使，其用力由脊而肩、而臂、而指。用力不足，则筋骨懈弛；足则骨节张开，其力必厚，非浊力可及。务须意到力随，而又不可无存力，否则必难变化；且又不可过力，过力收回则难。盖轻则喻于游丝，重则喻于泰山。故有“一羽不能加，猛虎不能遏”之言，此比喻甚切。

用力轻则手足轻灵，变转自如，有如蜘蛛游网，蜻蜓点水之意。故其外体虽轻，而其聚精会神，气贯四肢百骸，实含有百倍刚毅于骨内，所以用“轻则轻于游丝，重则重于泰山”，来阐明此精妙之境。

第三节 八卦掌之步

掌之用法，远以步取，近以腰成。步之动或正、或倒、或合、或掰、或冲、或扣、或跨，无一非进。故掌之走，腰膝如轴，而腕肘肩为辘轳，足行如鹤，中枢不动，目视不摇，要沉气勿躁，精神贯注。在步动中，高低远近，求其极，可用“高欲摘星斗，低欲击九泉，推出十万里，动转总相连”，来形容之。

第四节 八卦掌之手眼身各法

眼欲平视，望欲远，若扬脖仰视，胸难空，胸不空则脚站地不稳，膀根无缩力。若两肘无叠无伸，两掌无腰力相随，则发力不速，发而不中，既使中亦如螳螂挡车，毫无效力。

发招要稳，要准。不稳则人之虚实不明，我之手足失措；不准则人易脱化而走，我易失势而空。稳则不慌不忙，从容中矩。准则不偏不过，恰合机宜。即或机势稍差，应从腰腿运用上求之。

我动若有含蓄力，不可用之过猛，猛则遇空即失。用力不可先足，先足无继续力。力之初发动用五成，见其根拔身懈，再续力四成。如此，人不足而我常有余，变招自灵，进退必利，乃为常胜之道。

用兵有要诀：知其道者如主帅指挥兵将，行则行，止则止，部曲行列皆遵令而行，无或少违。而八卦掌用掌要知诀，欲高则高，欲低则低，欲近则近，欲远则远，左右进退，攻守击避，皆合其法。

第五章 八卦掌动静之变化

第一节 步法之重要性

步法在八卦掌技击中，最为重要。若不讲步法，则进退涣散，给人有隙可乘，而我之行门过步失去机宜，亦不能取胜；无步法则掌法亦因之不灵。步法之讲究，若进则须先进前步，退则宜先退后步，在前论中已详言；今再引伸推广之。欲跨左步，须先动左足；跨右步，则先动右足；欲回身先掰步，欲转身先扣步，虚步者为抽身轻灵，实踏者为发力之根。发右掌先进左步跟右步，发左掌先动右步跟左步。

讲究步法之目的，是为求动作迅速之妙。

第二节 桩步立定法

足有三诀，为趾、跟、心三字。可谓趾跟心？即足趾、足跟、足心三诀。三诀之用法不同。

第一，先论立定。立定时要足心踏地，方能中立不倚，且无前栽后仰之虑；足趾尖抓地，方免软膝之病；足跟委地，可避前扑之失。此为立定桩步之功夫。

第二，再论行动。行动时，进则先抬足趾，尤其要先撬大拇趾；退则先起脚跟，再行退步，自无扑跌之患。

第三，再论发招。发招时，前脚尖略向里扣，膝盖骨须要屈实，能使嫩薄之腓骨得以保护。若发招时，后足要跟步向前，腰腿一齐送之，务必使足尖点地，以免后腿力量震动前掌之发力。

再者，扣步须叠腰，掰步须颺腰，快步须沉腰，慢步须直腰，转身步须磨腰，跑步须探腰，倒步须抽腰，连环步须先沉腰而后长腰，偷步须吸胯扭腰，蹦步须颤腰。

总之，步以腰为轴、腰以腿为轮，并以足趾为根，方为得机得势。

第三节 腰腿屈伸各法

膝要屈而不要死，前（脚）要虚而后（脚）要实，前（脚）稍横，而后（脚）要直，方能屈伸自如，进退方便。

要屈不要死者，是为大腿与小腿屈至方角时，失却膝关节颤动之能力，故曰“不要死”。要屈者，在大腿与小腿，由屈膝而成桥孔之半圆形，是屈中含有伸意，方不至于死板不灵。

第六章 八卦掌虚实之理

第一节 虚实之变化

前要虚而后要实者，是膝屈必能下腰，则全身重量皆集于背后，以及臀及足跟。而前胸空涵勿着力量，只丹田气实，以便与命门、脊柱、脑桥相呼应。故膝实，以为前面之砥柱。前膝为何屈而要虚？因全身动作亦受其影响之故。

何谓实屈膝？何谓虚屈膝？一言以蔽之：实屈膝则足要全踏地，虚屈膝则为足尖点地，或足跟稍虚，双脚前后均应如此。若遇进退则应以虚实调度，自能动转灵活。

前稍横而后若直者？因前脚稍横，膝关节自然随之，一可以掩裆，一可以下单（塌）腰，一可以护小腿脆弱之腓骨。亦且扣步、掰步、跨步、倒步、转步，均可得机得势，易于运转。

至于后要直者，为使足跟之大筋，与臀、胯、腰各部之大筋，成缓舒之状态，以便伸长缩短，活动自然，并且可使后直与前横成三角之势，藉以稳定全身。

第二节 腰胯足步之虚实

为何前胯要缩，后胯要直？盖因胯为上身之主要关节，若两胯具缩，则沉而不灵；若两胯具直，则浮而无力。因而前缩者，须重腹吸胸，以成小月微钩之象。后胯微直者，应为似直非直，以成斜杠之状。若进步则举足平踏，前胯仍缩转，后变为前，直缩相宜，有如辘轳之旋转，毫不滞留。

第七章 八卦掌之窍要

第一节 腰之秘诀

腰为全身之主要器官，亦为掌法、拳法出发之关键。故上下、前后、左右、反正在之趋向，为其合宜也得力，皆以腰为主宰。而腰之窍要，即在于定，在于活。则欲其定，尤如鹤鹑奋斗，蹲腿而沉腰，以为发动之准备。力不求重，气不要浊，其状如猛虎下山，虽无声、无色，然而有气魄自雄之威。

腰之活有如游龙，击首则尾应，击尾则首动，击其腹则首尾具动，其状有如鸢飞鱼跃，忽而在天，忽而在渊，出没隐现，使人不可捉摸，即或欲上而不能高，欲下而不能深之时，应于腰腿上，以求得机得势，至于前后，左右、反正在之道，亦莫不如是。故进则沉腰以踏其足，使腰部之压力达到膝胯、足踝、足趾，全身之压力贯注于足部，然后轻撬大趾卧步而行，此即所谓“鹿伏鹤行”。

若遇转叠步，肘先动，足次动，再掰膝，再而拗膝，后再沉腰以随之。高则高随，低则低就，疾则疾动，徐则徐动，浑如不倒翁，随手起伏，是乃得之。

第二节 胸之秘诀

挺胸则后身无力，实胸则气道不舒，且两膀伸缩不能灵活。故此，必须空胸以与紧背相结合，实为吸胸之窍要。然，此犹为外部之关系；而其关于内部之气息者，因胸能涵虚，则气道舒

畅，呼吸自能沉入丹田，返回命门，而通过夹脊、玉枕，源源不息。力则有攸往而无穷，气则有一发而莫遏，故其气乎之如潮涌，吸之如鲸吞之发力。以气运力不显力，而力自无穷，形如大海泛舟，飘飘荡荡，虽有千百万钧之重，也仿佛似一叶扁舟顺风而下之势。

物之空运转必灵，灵则圆转自如，进退如意。胸涵空背乃能圆紧，前肘曲垂，后肘叠掩，以成风蓬旋转之象。若遇使招变手之时，如胸涵空，则涵蓄有力，变化乃灵，更是为提气之方法和功夫。

第三节 背之秘诀

“背似无功却有功，不讲背形不能通。圆如箕底方为紧，掌穿力自如反弓”，道出背之秘诀，紧背空胸为掌之根。盖胸不空，背不能紧；背不紧膀不得松；膀不松肘不得坠；肘不坠腕不得塌；腕不塌掌心不得虚；掌心不虚则掌根不固；掌根不圆则指不得舒。故凡一动势，须要头悬颈竖，紧背空胸、垂肩坠肘，扬掌塌腕，两掌虎口挣圆，动若牛舌，双脚前虚后实，行似流水，步若趟泥，精神专注，气入丹田，支承八面，身如结绳，稳准后再求迅速，是学艺者追求之目的。

董先师之教人，虽一招一式皆要说明情理，反复叮咛，必使学者彻底明瞭而后止。说之不解，继以姿势说明之，可真谓阐述拳术之伟人，传授技勇之真谛者。浅尝斯道者无论矣，而深造者具有心得。

笔者恐辗转相传，稍或陨越貽误大德，不若笔之于书，使董先师教授精微，相续不堕，并使后之学者，不至烟波万顷，而叹迷津。

第八章 八卦掌歌诀（谱）

第一节 歌诀总论

董海川先师艺业高深，学有渊源，自出山以来未遇敌手。据云：其师云盘道长传授艺业时，用歌诀解说之处甚多。每一歌诀都有深远寓意在内，且能补助招式，形容神气，熟读于掌法锻炼中，增益匪浅。兹将其经常对门人所谈之三十六歌诀，以及四十八法诀，阐发出来，供后学者诵其歌，形其意，有如先师之耳提面命，得其遗教，心身兼受其惠。况且，今学斯掌者，多有未知三十六歌及四十八法诀者，特录出于后，供学者习而参之。

第二节 三十六歌诀（练功方法）

歌 一

空胸拔顶下单腰，拗胯蹬膝抓地牢，
沉肩坠肘伸前掌，二目须从虎口瞧。

注：前胸空虚，头应竖立，使其拔耸而直，腰应下沉至尽处为止。

胯应扭，双膝宜合拢，不可张开，足趾要抓地而行。

肩欲低垂，肘应下坠，似直非直，似屈非屈。伸掌宜指竖，中指和无名指宜分开。

二目直对前掌虎口（大拇指和食指之间），从此间隙观瞧。

歌 二

后肘先叠肘掩心，手再翻塌向前跟，
跟到前肘合抱力，前后两手一团神。

注：向左转则右臂肘为后肘；右转则左臂肘为后肘。后肘要先折叠（屈肘），肘尖掩护前心。

前后两掌再竖掌塌腕，后手食指指至前肘关节处，相距不超过寸许。

后手随即跟到前肘，与前臂相抱，勿用浊力。

前后两手，在左转右旋中动作虽分，但精神则要贯注一致。

歌 三

步弯脚直向前伸，行如推磨一般真，
屈膝随胯腰扭足，眼到三面不摇身。

注：步弯走转则易圆活，迈步时脚向前伸，则易虚灵。足前伸而进，状似涉水，要求要虚前足，而实后足。步弯脚直向前走转，尤如推磨一般。推磨乃为圆转之喻，左右皆如此。

膝弯屈则腰方能沉，而胯则随腰扭转，务求十足。

身即扭转，眼亦随之，故能观看三面不摇身。按上言之练法去练，则筋骨能张开，富有弹力。

歌 四

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：凡做动作，无论简单与复杂，皆须知正、知反。若知往而不回，即做一面之式，不足为奇；能知左右来回，进退如一，乃可为贵。若能左右互换，更次为用，或抽身、或倒步，进退动作合机得势，然后举一反三，则更佳。

歌 五

步既转兮手亦随，后掌穿出前掌回，
去来来去无二致，要如弩箭离弦飞。

注：步转手不随，是为上下不合。后掌穿出变作前掌之势，替换前手，前手自然收回变后手。来去之间，只在左右更换，于理上并无分别。

穿掌要有速度，如弩箭离弦飞。盖喻其迅速。

歌 六

穿时直掌贴肘行，后肩改做前肩承，
莫若距离莫犹疑，脚入裆兮是准绳。

注：穿掌之时，最忌弯臂和小臂用劲，应由膀根发劲为得势。穿掌时其力欲速，应紧贴前肘直穿，则他人不易逃脱。

一肩原在前方，因后掌穿出更相替换，故后肩移向前方，改为前肩承接他人之手或臂。

歌五言劲之发，有如弩箭离弦，其意即避免犹疑、迟缓等病。

须记：左掌随左步而向左翻塌；右掌随右步而向右翻塌。惟须我之手动步随，脚步入他人之裆内发力，是为最妙之法门。

歌 七

胸欲空兮气欲沉，背紧肩垂意前伸，
气至丹田缩谷道，直拔颠顶贯精神。

注：胸涵虚则空灵不滞，肩臂运转自活，攻守皆占便宜。气固要盛，但恐躁浮，若能下沉于腹，则内部坚实。

背如何紧？状如覆箕，则自紧矣。两肩下垂，惟心意宜向前伸，穿掩翻塌无不如意。

丹田穴位在人身脐下三指，气沉至此，呼吸通畅，气道舒而

力自厚，再缩谷道以助之，气力则更无穷。

头项不可偏，偏则易于倾跌，故须直拔颠顶（即顶头悬），然后以精神助之，则无往而不利。

歌 八

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：走转之时，全在身之下部，上身各部位切莫动摇。所谓上宜静，而下宜动即指此。走时皆在膝下两相交为用，不假他力，只用步法胜人。

姿势上讲：分上、中、下三盘。底盘要屈膝至膝胯平（膝与胯间的大腿，与地面平行），但中盘和上盘，亦应下腿腰，后力乃足。

歌 九

抿唇闭口舌顶颚，呼吸全从鼻孔过，

力用极处哼哈泄，混元一气此为得。

注：练时不可开口，应用舌顶颚。舌顶上颚，则呼吸之气，皆由鼻孔通过，对于保护气管和肺部更为重要，并且对于肺部呼吸量增强，亦有好处。

哼与哈是出入气之余音。力量用到极处无从收拾，并难以回转，用音之余以泄其力之所往；且能挽回其力，并增加声势之威，此即所谓无有终始的混元之气。

歌 十

掌形虎口要撑圆，中指无名缝开展，

先戳后打使腕骨，松膀长腰跟步钻。

注：掌上拇指和食指相交的地方为“虎口”，虎口要圆张。盖掌形之虎口撑圆后，则视线明确（即“二目须从虎口瞧”）。然

后中指和无名指须张缝。中指和无名指张开成缝，则全掌手指缝易于全张，力则能达指尖，戳必直力，再塌腕使腕骨之力打击对方，加上松膀长腰送之，其助力则更足。

歌 十 一

上步合胯倒步掰，换掌换步矮身骸，
进退退进随机势，只要腰腿巧安排。

注：欲上步须合胯，倒步须掰步，则回身与转身自灵活。欲换掌须换步，同时并进，矮其身形以辅之，则由进而退，或由退而进，方能得机得势，无不随心所欲，皆在腰腿上巧安排耳。

歌 十 二

此掌与人大不同，进步抬前乃有功，
退步还先退后足，跨步尽外要离中。

注：八卦掌与他种拳术不同之处，是在于步法不同。欲进步先抬前足，退步先退后足，再退前足，其效始大。跨步避其中锋，必须尽力偏于外，离其中心，使彼落空，而我得进，其功效更大。

歌 十 三

此掌与人大不同，手未动兮膀先攻，
未从前伸先后缩，吸足再吐力独丰。

注：此掌又与他家拳术不同之处，今再言其大概：凡出手须用膀根发力攻之，故臂未伸，膀先后缩，以蓄其力。待吸引膀根至极处，然后再发而吐之，发力必然厚大。

歌 十 四

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。

注：此歌诀又与他拳有不同之点。须知前手之力与后手之力，均要相通，此即所谓前后两掌一团神之喻。臂之稍为指尖，臂之根之膀根，足为身之根，凡没动其梢，必要先动其根。力发于根为有根之力，其力雄厚，否则发力虽大，终无根本。八卦掌的每一招一式，皆不出乎此。

歌 十 五

此掌与人大不同，未击西兮先击东，
指上打下孰得知，卷珠倒流更神通。

注：再言此掌不同他拳之处。对人出手使招，若拘泥于一定方法，则不易取胜，若使用指东打西，指上打下，使人不知其所守，则无不胜。尤有奇者，上下相卷如珠帘，更使人不易防备。

歌 十 六

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。

注：技击术精奇固然神妙，而我用掌一再穿换，使彼疑迷，我则乘而取之，左右更换总未离中，应仍须上步外门方可得手。若他人在我穿彼之际，则我居中而彼走外之时，则我应变手穿内以制之，随手而进，则易于用力。

歌 十 七

掌使一面不为功，至少仍须两面攻，
一横一竖三角手，使人如在我怀中。

注：用掌攻人或自卫，若只用一面，其作用不大，应前后左右皆要顾及，所谓眼观六路，耳听八方即此意，故诀言至少用两面。为使两掌变化，八卦掌用手为一横掌、一直掌，其形似三角形，动辄变化万端，使人如在我怀中一般。

歌 十八

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。

注：凡对手之人，不分高矮身材，皆要接应之。遇身高者，须用下势攻之，则身高者难以防御。若逢身材矮小者，须使用高势攻之，则矮者不易防之。

再者，凡一动势，皆要出之以正，是本掌之旨。本掌练时斜身绕步，用斜身求我之正力。彼视为斜，实者乃我之正。故无论遇有斜翻、倒翻，皆要以腰力为主。因腰为一身之枢纽，若遇翻转之时，总须借阳刚之力，方见功效。

歌 十九

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：八卦掌原有乾坤掌之称，乾坤乃阴阳之解。故此掌虽属阳刚，但仍须阴柔以出之。

郭老名济元，山东人，与董先师同时，从未下山，董先师尝与门人道及，郭老曾言：“凡习此掌高深者，皆知柔刚之理，故刚柔两相调济之，方臻佳境”。

歌 二十

刚在先兮柔后藏，柔在先兮刚后张，
他人之柔腰与手，我则腰吸步稳扬。

注：刚柔之用法，前歌以言之，今再详其概要。若刚在先，必用柔以泄之，若柔在先，须有刚以乘之，攻与守皆不外乎其理。

他人之柔，不过以腰泄之，或借手以化之；八卦掌则不然，要吸腰稳步，用步法化之，不加他力便可胜人，乃此掌步法之妙

也。

歌 二十一

用到极处须转身，脱身化影不留痕，
如何变幻端在步，出入进退腰先伸。

注：八卦掌招数用之固然无极，但每一招势中间，偶有尽头急待变换，此时须动转身形以化之，此为脱身化影之化法。八卦掌中论之甚详，兹复申明之。无论如何变换，其根本均在走步。步法要精，则出、入、进、退，无不自由；但步眼要清，尤宜长腰以济之。

歌 二十二

转掌之神颈骨传，转项扭项手当先，
变时缩项发时伸，要如神龙首尾连。

注：颈骨乃头与身之支柱，与脊柱相连，微倾则易失势。项为颈之后部，转项扭项即颈扭转，须凭手臂助之。变招时颈要缩以蓄力；发招时颈要挺直以助力。颈之伸缩有若游龙隐现、首尾相连。

歌 二十三

打人全凭膀为根，膀在肩端不会伸，
故于进时进前步，若进后步枉劳神。

注：攻取人时，固在两手，手掌之力出于膀根。然膀根附于肩头，伸缩甚微，发力时必须以步助之。进步之法，前已言之，欲进须进前步，若进后步，则进身甚微，影响进身发力。

歌 二十四

力足发自筋与骨，骨中出硬筋须随，
足跟大筋通脑脊，发招跟步力能催。

注：拳勇技术不应恃力，但若无力亦不成功。欲求力足，又非肤浅之力所能及，盖出自筋骨者其力始大。因骨所出为刚硬力，筋所出为柔软之力，二者合一方为整力。

足跟大筋通脑脊，变势发招再跟步以助之，其力何坚不催。

歌 二十五

眼到手到腰腿到，心真神真力又真，

三真四倒合一处，防己有余能制人。

注：眼观六路，手倒而腰腿随之，心意必须与精神会合，再加内外相合的真力辅之，且眼不观则已，观之则强弱可知。既明虚实强弱，而心与神辨其内，用真力攻其外，则防己有余，攻人必胜。

歌 二十六

力要刚兮更若柔，刚柔偏重功难收，

过刚必折真物理，优柔太盛等于休。

注：用大力使之行，必有大力使之止。行与止皆非力不可。物无大小，均有力存乎其中。然而力虽无大小，但必须分刚柔。过刚不中，过柔亦不中，盖刚硬易折，优柔则易萎，动辄必须刚柔适中，刚柔相济。刚以破之，柔以化之，乃为得之。

歌二十七

刚柔相济是何言，刚柔相辅总无难，

刚柔当用乾坤手，揭天掀地海波澜。

注：刚柔相济，是刚之硬与柔之软，二者相合。以刚济柔之偏，不致于弱；柔泄刚之偏，不失于强，乃谓适中，亦可谓之相互辅助。

刚柔之理既明，再讲运用之法，即为“乾坤手”。乾者为天、为阳、为刚；坤者为地、为阴、为柔。再两掌而论；一反一正即

为乾坤手。用之时，一上一下，如海水波澜起伏之状。

歌 二十八

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。

注：人刚我柔，我用走法化之，此为上乘之理，我用刚时，而人用柔化我，其法亦佳，须视我之走法，腰如何长、腿如何泄，以求其胜。

彼刚我柔，人来我走，纠纷之际，有何法以解之？则全在步法之前进、后退、跟步、跨步，周旋往复，视彼刚柔以制之。总之则柔相遇，以腰和步法求之，胜负可判。

歌 二十九

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。

注：身之主宰为腰，系乎手足，一举一动皆听命于腰。故此步法之动时，腰先略提，其步之变换，乃轻而圆活。至于收和缩配合合拍，攻守且易显精妙。若或足欲动，而腰尚未动，势必板滞。况无步法以节制，率而行动，动必得咎，虽有可乘之机会，亦必失之。

歌 三十

转身变法步莫长，擦地而行莫要慌，
看准来势方伸手，巧女穿针稳柔刚。

注：凡是动转变势，无论如何行动，其步法要小，切忌长大。盖小则速，速则快，快则发之必急，他人不易躲避。故宜擦地而行，则稳而准，莫要惊慌错过机会。但须看明来人之手势，虚实顺逆，然后出手以应之，方保无虞。切记：有如巧女取针穿线之巧，内存心稳，针刚线柔之意。稳准，则速之力出焉。

歌 三十一

人持利剑我不忙，飞剑遥遥到身强，
看他来路哼哈泄，邪不侵正语颇良。

注：彼此相斗，或持刀械相加，此时若不心慌，精神饱满，注视敌人兵器，虽有飞剑遥遥而来，亦自有御敌之策。如一时手足失措，定为他人所乘。故敌之利器来自身旁，要看来路如何？自己虽然空手，但恃哼哈之气以震慑之，则彼必惊异，骇闻而失其利。是我之正气镇彼之邪气之故。

歌 三十二

短兵相接似难防，哪怕纯利是鱼肠，
伸手来取囊中物，指山打磨妙中藏。

注：短兵相接急如星火，仓促之间似难防范，如果心定神安，静中待动以取之，虽利若鱼肠剑，亦难伸手而得，犹如探囊取物。其中道理何在？即指山打磨之法。借乎声东击西，使敌迷乱，趁势而进，彼定失败。此乃诱敌之计，妙不可言。

歌 三十三

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：若逢人众我寡势难力敌时，若恃力迎拒则不易胜，当用智取。以一巧破千钧（一钧合 15 千克）之力，即藉穿花打柳，指东击西，诱敌人我法中，则我用指力可取胜矣。且彼如犁牛之强，见鞭挞而犹惧，何况人哉。

歌 三十四

伸手不见掌前人，又无油松照彼身，
收缩眼皮努睛看，底盘掌使显奇神。

注：白天对敌，易于周旋，夜晚天黑地暗，伸手不见掌，对面不见人，应如之何？宜守定身法，直掌前伸。再无火把灯烛照亮，如何得见？只要收缩眼皮，努睛视之，并且使底盘架式则易取胜。

歌 三十五

冰天雪地雨泞滑，前脚横施且莫差，
翻身切记螺丝转，高低谨避乃为佳。

注：在冰天雪地，或阴天雨雪地滑泥泞，难以应敌，则应横落前脚，做丁字形步法，稳住身体不使倾斜。进退且记直脚向前，否则，易致前蹶后跌之患。

翻身换式时，身形无论高低，谨防足下似螺丝旋转，如有不慎，必导致倾跌。

歌 三十六

用时最要是精神，精神焕发耳目真，
任凭他人飞燕手，蚁鸣我听龙虎吟。

注：用招之时，最主要的是鼓荡精神。如果精神饱满，应付自有余裕。神气足，则听觉与视觉自然真切。他人虽有飞燕之快，来去迅速，我则守定以静制动之原则，则能取胜。

听蚁鸣我当龙虎之声，喻全神贯注之意。

以上三十六歌诀，乃详述八卦掌之练法。对于法理精微言之铿锵，使人口诵心记，颇耐寻味。学者如能以三十六歌与锻炼结合起来，则有师矣。

歌 赞

掌法拳法云师议，传出日久或忘记，
我歌我歌三十六，字字句句有深义。

歌赞所论，拳掌各法，为云师（云盘道长）所传，恐日久忘

记，故笔之于书，以传后世。

八卦掌的练法，在三十六歌中已囊括，实为武技精奥之秘旨，后世学者，幸勿等闲视之。

第三节 手法要诀总论

歌三十六首译述了身法之锻炼，对于步法动转，劲路和招法的来去，言之确凿，足为津梁入门引路，可跻堂奥。兹再将手法要诀，开示后学，以济本掌中使用之极。如能切而磋之，琢而磨之，则能更精进一层矣。

下面述及总诀四十八法，皆为练习技击者所不可忽视。至于掌械一理，融会贯通，兼悟其法，四十八法是不可多得之要诀。

第四节 手法要诀（用招方法）

一 身法

手法步法要相随，手到步落力必微，
手脚具到腰欠力，去时迟缓抽难回。

注：发招变式腰和步必须相随，应手到步亦到，若有不合之处，恐难取胜。故手虽到而步未到，尚落其后，纵然得势而制人，其力亦必不大。再则手足均到，而腰之力不足，发招亦无大效。必须手、足、腰，三者具到方可。否则去时迟缓，而抽回亦难。

二 相法

对御群敌相法先，未从进步退当然，
退则审势知变化，以逸待劳四两牵。

注：对敌进攻之术，无论人之多寡，当察敌之强弱，相度来

敌之虚实，而后求之。应须未思进，宜先思退。非畏其势，盖因退则有余地，可藉以审其势，而易于变化。以己不足补而自足；彼虽有余，而其进攻反为不足。此时即以我之有余，而制彼之不足，以我之余制彼之劳，此谓之四两拨千斤之巧。

三 步法

未从动梢先动根，手快不如半步跟，
进退出入只半步，制手避招而安神。

注：动梢动根前已言之。但根梢无定位，若手为梢而膀为根；发手为梢而脚步为根。故此法中言，手之快不如半步跟，可胜若干之力。欲制敌之手而避其招，如得半步之力，则易于制胜，舍此法是求远也。

四 迈法

功夫本从弯步来，两手变化随步开，
高挑低搂横掩避，推托带领不离怀。

注：转掌之功夫，原从用弯步走圆圈开始，久之得力之后，双手自有生化之处。惟无论如何变化，其力量来源，总由走弯步而起。故两手之招劲，依步变换，随步开合。每一招势，尤如水渠之意，高低迎拒，上挑下搂，纵横掩避，各尽推托带领之力，其运用之法，皆存乎一心。

五 连步法

连步法三费功夫，使手要简自然无，
搭手转身是空手，机会恰巧是江湖。

注：掌中步眼，是讲行门过步。欲究其说，必讲进退连环，往复折叠，各具其妙。若拘泥成法，易弗周折，反而不如直接了当为好。故以步推及到手，其用招力求简单，发招制人均做如是观法。

若遇搭手，如何转身便走？此为诱引之法，使其随我术中。故出手为空，是引敌而入，我再回身击之，此法非功夫精到者，不能掌握机会之恰巧。

六 顿步法

顿步不要两相齐，前虚后实至参差，
若要站齐前后仰，亦且腰短少灵机。

注：八卦掌以走转为主，无有定势。但因行走变化之际，遇有停留，不过是刹那间停留，此谓之顿步。这时要求步法须前后错置，应前腿虚、后腿实，是为取之进退灵活之目的。如果两腿相齐，不分前后，若非前跌，即是后仰，皆倾倒之象，非本掌所宜。况两腿不讲虚实，不分前后，腰不易灵活，而力也不能大。

七 手法

偏重则随两重滞，外硬里软拈枪式，
横推里钩身为主，只有吸手腰腹随。

注：八卦掌之法，最忌双重与偏沉。若犯偏沉，则随他人之力而去；若双重或彼此并重，均不易运转，非滞而何！外面虽作强硬之形，而内应存柔软之意，如拈转枪尖随之而入。

遇横而推，见里则钩，变换来力之方向，挪移彼力之重心，使其无所依附，而我身有主，此为制胜之良法。其法之用，须得吸手之妙，而且腰腹要随之。

八 力法

人说冷弹脆快硬，我说冷快是一般，
脆硬细分无二致，发动全凭心力舍。

注：八卦掌之用力，最讲五妙之力。但冷力与快力相合，即起弹力作用。脆与硬二字表面不同；不可分谓之硬，可能分谓之脆，二者解释为表面之言。如果细分，则脆者非不硬，不过硬者

分之较难而已。总之出发之原动力，皆主乎心力含蓄之。

九 存力法

只会使力不能存，力过犹如箭出弦，
不但无功且有害，轻输重折且失身。

注：力之所发，能使物动，若动之后而欲止之，亦非力不可。故有发力而无存蓄之力，亦不能成功。盖力之通过，犹如脱弦之箭飞去而无存蓄，其害不只无功，而且轻则必输，重则伤折，难保自身之安全。

十 续力法

力着他人跟已断，若再继力彼难逃，
此时惟有冲前步，长腰长膀一齐交。

注：他人之力被我引吸或牵动时，其足跟则动摇，是为根已断。此时若能续些许之力，则彼方必难支持。但如何续力？不在于手腕之力，惟在前步一冲而已。且冲步而进，复能长腰、长膀，一齐纵之，他人如何能支持。

十一 降人法

快打慢兮不足夸，强制弱兮不为佳，
最好比人高一招，顾盼中定不空发。

注：快之打慢，强之制弱，是人对人，物对物的自然现象，与巧能胜拙有相似处，但实有不同。盖巧者不存在快与慢，也不在于强与弱，而存于巧之妙。而拙不及巧者，乃不足为强，转而为弱。今欲高出一筹之法，不在于强与弱，即在于左顾右盼中定之间，持稳准之力，无空发是为得之。

十二 决胜法

彼力千钧快如梭，避强用顺快不挪，

千人只有三五近，稍伸手脚不难遮。

注：敌来之力虽强而疾，并无可怕。彼用强力而来，我则顺其力而化之，使其强无所用。若彼疾风掣电而至，更不用惊慌，亦不过用一挪移之力，足可制之。此诚为启发人应敌之法。

假若有千人之敌在面前，身后，亦只眼观之数而已。这时审查在身边之人，择其弱者而取之；其余虽众未在目前，暂置度外，故稍伸手脚，已足应付。

十三 用法

高打矮兮矮打高，斜打胖兮不须摇，
若遇瘦长凭捋带，年迈无功上下瞧。

注：凡遇身高者要用矮式，低身而引之，使彼不得逞其高；若逢身矮之人，我则凭居高临下之式，以击其头项，使彼不能恃其低；遇肥胖之人，可斜击之，因其身体胖大动摇费力，用省力之法，斜攻足可制之；瘦而长者，仅使捋带之法，则彼所使各招，均不易发出；遇年老衰迈之人，胜之不武，即或攻之，亦不为功。只须观之，勿须计较。

十四 逢闭法

手讲三关脚伸屈，一手三关脚直遇，
肩肘腕胯膝可用，缩颈空胸步带躯。

注：手之三关为肩肘腕，而腿三关为胯膝足。凡动手过招时，紧避上部之肩肘腕三关，而下部之腿脚做伸屈之势而变化之，是为全身之攻闭法。

所谓三关，皆视乎脚步直与弯屈定之。无论肩肘腕和胯膝足皆可用之，再加上自己缩颈空胸，用步法引其出招，以观其破绽而取之，即我以步带动身躯，使彼不知如何封闭。

十五 接拳法

五花八门乱如麻，长拳短打混相加，
你越快兮我越慢，我要发时神鬼夸。

注：大凡拳脚精快之人，多以足踢拳打，往来纵横，如急风骤雨般上下交加。此时我必须心中稳定，聚敛精神，观察来路，以逸待劳，不争血气之勇。彼来愈快，我则愈慢，使彼进无所取，待其疲而击之。我之招不发则已，发之而彼莫知所守，则其快有何虑之。

十六 摘解法

多少拿法莫夸技，两手拿一力固奇，
任他神拿怕过顶，穿鼻刺目势难敌。

注：八卦掌多不讲拿法，但偶然使之，亦有足观者。故善拿者，无论何式不过两手，若拿其一手，另一手已失去作用。

任凭彼拿法多么利害，我则高举过头，足以泄彼拿力，使其无所用。何况我再用穿其鼻、刺其目乱人之法，以攻之，其拿法虽妙，亦不得施展。

十七 接单补双法

莫说两手仗坚兵，一来一往是其能，
闭住左手右无用，双手齐来更无功。

注：有时遇敌手持利器进攻，一封一闭固然属其能，但其两手只用其一，若见敌之来势以制之。制住左方，则右方不得逞；闭住右手，则左手必无所用。即或双兵齐下，其势凶猛，也不济事。盖一手前来，尤有后手之兵以做接应，双手皆出而被制，没有后继之兵，何能成功。

十八 打磨指山法

他人采手我不然，侧身还击彼身还，
他若还时我入手，他若封时三手连。

注：何谓指山？即见山石而指。打磨欲成磨石之材。即欲打磨而先见山，是为声东击西之法。

他人来手击我，我则侧身化而击之，彼必自退。若彼再还击，我则乘势而入，彼必不支。假若他人封闭我手，我则用手连环击之，使彼莫测，则彼定无法措其手足。

十九 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。

注：双方对阵势均力敌，彼不轻易出手，我则应出手引彼出手。待彼出手攻击我时，我则走而化之，勿须用手封避，只用身法引之，此为脱身化影之法，使敌进之不得，退之不可，此乃八卦掌之妙法。惟此法之进退闪躲，皆在于步之行走方法。须记住，进退不离两胯安排得当是否？

二十 背后转身法

伸手要小步要大，开步半胯贴身抓，
跨步落地蹲身转，他若转时我鹰拿。

注：出手时要有存蓄之力，故伸手要小，行步要小，但在进攻时步要大。走开之步附着他人之身时，半步已足贴进，此际只用抓人之力，使彼不能旋展。若他人拿我亦用跨步，我则蹲身而转，其法可破。换言之：彼拿我转固要蹲身；若我拿彼转，则我施鹰爪之力可制之。

二十一 磕砸劈撞法

磕来还磕我要先，砸右换步左手粘，
劈来叠肘桩横立，撞来乾坤手摇圈。

注：彼拳由外至，我则用磕。彼磕来我也磕往，但我须先入为佳。若彼向内砸来，我则换步，以左手粘其手，再换劲出手为妙。彼若劈来，我须叠肘为桩，或立或横，以破其势。彼如撞来，无论单双，只须双手画圈形，足以泄之。

二十二 半圈手法

他人手法多直线，跨上半步等如闲，
即或指直打斜法，再跨半步不相干。

注：他人攻我直线而来，我则不须迎拒，只斜跨半步，使彼攻击方向落空。即或他人用直攻斜打之法，我则再跨半步，彼亦打空而无所作用。故此法称为半圈手法，有制人稳操胜算之能。

二十三 整圈手法

四面敌人我在中，穿花打柳任西东，
八方凭势风云变，不守呆式不守空。

注：我被围困之时，须要穿花打柳，指东杀西。彼从四面八方一齐上前，各展其势，我则往来穿变，不应有呆板之势。应前后、左右、进退，瞻顾，见机进招不虚发，不停滞，不走空。处处虚实，因人而施，此为以敌制敌之法。

二十四 心眼法

心如大将眼如法，见景生情能制他，
最忌心迟眼不准，手忙脚乱费周折。

注：心如不定，则耳目不明，故须心定。有如领兵之将，目视敌情，见机而进，以制敌人。

所可虑者，心痴目呆，眼力不准确，必致意志乖舛，手足失措，一时之间费尽周折，终归失败。

二十五 定眼法

四面刀枪乱如麻，又当昏夜月无华，
矮身定睛招路广，步步变行自赢他。

注：四面敌众，我被困中心，且值夜晚星月无光，此际对敌应如何处置？宜矮身定睛视之，借天色月光可辨。用弯步左右旋转，使彼左右无力抗拒，我再借隙以乘之，自无不胜。

二十六 接器法

长短单双器固精，算来不如两手灵，
铁掌练来兵一样，肉手偏找肱腕行。

注：徒手面对利兵固属难事，但明其理亦可迎刃而解。兵器中长短单双无论何种，其灵莫过双手；倘若双手锻炼如坚兵一般，用来亦自不难。须知战斗有术，非一味逞血气之勇。谨记：我用手找敌肱腕，则旋转变化万无一失。但人之肉手称铁掌，是形容词，应为功夫精纯者释之。

二十七 保身法

以强胜弱不足夸，弱能胜强方是法，
任他离弦箭硬快，左右磨身保无差。

注：弱固不可以敌强，以强胜弱者非战之善，何足夸赞。以我之弱能胜强者，方为上上之法。

任凭他人攻势如何快，如离弦之箭，其镞穿石，硬快无比，而我只取简单之法，左右磨身穿掩走转，而彼快硬均无所使。

二十八 乱人法

心乱先从眼上乱，千招不如掌一穿，

对准鼻梁连环使，跨步制人左右还。

注：心泰百体听命。人之心乃全身之主宰，心一乱全身失其所主。故掌法制敌之要，先乱其心。乱心之法，首要乱其眼。故招法万变，不如对准鼻和眼连环而穿，左右跨步互相更换穿刺，则彼心自乱矣。

二十九 开合法

欲合先开是一般，见开防合不二传，

诈败佯输知卷土，指东打西意中含。

注：开合之法文武皆用之，兵法中之开合，在掌或拳中亦用之。开合二法并无二致，凡合必开，见开必合，遇有走势，须防其有反攻，有佯攻、有诈败，真假虚实，首当注意。

明示弱阴用强，不合情理之走，须防卷土重来。指东打西，须防诱敌之计。

三十 定南法

任他千手千眼快，守住中身是枉然，

不到要时不伸手，伸手即教发手还。

注：敌手之来虽多，敌人之眼虽快，我且不计其多，不憚其快，守住己身不有漏洞，而彼亦枉然，其多且快也不能伤我。我则不到机会，不轻易出手；要有出手机会，就攻其要害，使彼所发之手，不击自退。

三十一 求近法

封避固是护身招，躲过他人自逍遥，

切记远出尺步外，开门绕道法不牢。

注：交手之事不可执一，远用长拳，近则短打。封避闪躲是避彼之锋，能封能躲方是护身妙招。使他人拳脚不能近我身，我则具逍遥之趣。但须切记：动步不离尺步之外，收放均得其便。

不然，自己开门绕道，不但耗时费力，且易输招。

三十三 六路法

他人六路是空言，我之掌式六路观，
动步既能八方顾，瞻前顾后自无难。

注：各种拳术之使用，皆讲眼观六路，但其拳和步法有局限性，八卦掌则无。因八卦掌动则按“四正方步，四斜角手”，即能照顾到八方，何止于六路。所以瞻前顾后自无难。

三十三 不二法

法不准兮不妄发，发不中兮第二发，
任他神鬼多灵妙，不勾魂兮也裂牙。

注：本掌术中要诀是稳、准、狠三字。故每发招必求准确；如不准确，就不妄发。因发招不准而强发之，不但无功反而有害。如果一次发招不效，再继续发之，则必中矣。

任凭彼方有神魂不测之招，而我不使他招，仍继上招发之，必使对方虽不失魂，也亦受到震慑。

三十四 防滑法

冰天雪地步难牢，前横后直记心梢，
转动须用小开步，切记挺身法打高。

注：冰天雪地路滑难行，稍有不稳，即有倾跌之患。欲避免倾跌，务必前脚要横落，后脚直放。有此支撑之力，方能立足稳定。

如要转动身躯，不可用大步，应用小步以开合。还要注意“切记挺身法打高”。如若挺身而起，高探而击，自身易于倾倒，这是八卦掌之大忌。

三十五 稳步法

步不稳兮身必摇，脚踏实地胜千招，
进驱足趾退悬踵，不扣步兮莫回瞧。

注：拳脚之术以脚为根，最忌自己前栽后仰，必须脚踏实地，进退各循其法，举步合法度，其余易得门径。盖欲进时，先驱足趾而进，欲退时，先起足跟而退；欲回身当先扣步，进退回顾各法，皆以步为根。凡研究技击者，对于步法须再三注意。

三十六 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。

注：步为八卦掌之重要部分，故有手眼身法步之说。但进步或退步均不宜过大；小步则动转灵活，若步大则进退滞重不易转动，双脚亦因之不活。所以回身转步，常用半步为宜。因小步动转灵活，他人不易知觉。

三十七 掌法

掌法虽有上中下，上下不过是掌架，
圆转自如惟中盘，高下全凭此变化。

注：八卦掌的运用，分上中下三路，但其上下各式均属掌法。而三路掌法之中，惟中盘活动自如。盖因中盘可以随高就下，圆转如意。高则随之而上，低则随之而下，各种变化皆从中盘生出。

三十八 忌俯法

低头如同眼不开，亦且身易往前栽，
低头猫腰中枢死，全步全掌使不来。

注：掌法、步法、身法皆备，如眼力不到，犹不足以尽技击

之妙。如果低头和猫腰，尤如眼睁不开，何能应付。且低头身形前倾，易致跌扑。

低头猫腰，身体中枢不能灵活，虽有各种妙法高招，亦因之使不出来。

三十九 忌仰法

紧背空胸静中求，挺胸坦腹悔难收，
叠腹吸腰来不及，最怕转身不自由。

注：八卦掌之理，乃静中求动之术。故紧其背空其胸，以求其静；然后从静中观察劲之去来。反之，挺其胸则身形后仰，回收不易，既欲叠敛其腹，吸引腰部恐已不能。虽知吸敛腰部之益，但因后仰，收退不灵，辗转难以自由。

四十 正身法

全身力量在中枢，自身歪斜力不周，
别看步变身必正，发手如箭不停留。

注：八卦掌讲刚柔不用拙力，要求力量集于中枢，不偏不倚，中心不移，故不易倾跌。若有倾斜之时，全身之力定有不周到处，焉有制人之力。

中正不倚为八卦掌要诀，即或步法有所转换，其身总不失乎正，然后再以速发箭之力，连续出击，而他人断难应付。

四十一 辅身法

身如主宰腰腿随，主正身强力能催，
进退闪躲凭身法，若无腰腿力必微。

注：身体有如一国，能达上下相合，相辅周密，定为强胜之国。而掌法中，手脚进退闪躲各法，一切皆听命于身，如能主臣一心，照顾周至之意相合，则力定能催之。

身体不能离乎四肢，如果手足灵敏，加上以身法相辅，若无

腰腿亦不能奏效，发力必小。

四十二 扭身法

人来制我已贴身，此时手脚不赢人，
左右吸收四扭法，化险为夷把人擒。

注：彼此技击离身远，须用诱敌之法。若人来制我已近身，不应恃仗手与脚御之；则应将身体左右扭动，使彼难以相击，并可化险为夷，从中取利、即乘机制人。

四十三 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。

注：棋逢对手，只争一先。两敌相遇，宜先入手为要。彼穿梭直入，取先制人之手段，锐不可当，我则宜于退避。但一再而退，彼乃仍然进攻不已，奈何之？我应左右跨步侧身，使彼难以进招，我则乘机进招，此为取胜之道。

四十四 左右甩身法

闪躲东方西又来，摇身一变甩身开，
左右连环皆如此，前推后捋腰安排。

注：彼来我走，彼又来我仍走，避东和避西，穷于应付；这时应换招，不要执一不变，应将身体转动走开。彼若再进，可用连环手攻之。但所用前推之手和后捋之手，其用力不同，惟巧安排腰，方能奏效。

四十五 蹲步沉身法

身高架大路上三，举手招封势所难，
蹲步沉身使就下，入我机关用法宽。

注：若遇身体强大之人，其进攻多由上三路而进，若我用招

势迎而封之，则难以封避；我应蹲身使彼就下迎我，我以矮式使彼进攻，造成难度；我则易于还招，故谓之“入我机关用法宽”。

四十六 忌拿法

八卦之手不讲拿，我拿人兮我亦差，
设若人多不方便，直出直入也堪夸。

注：八卦掌动手出招，要明阴阳辨刚柔，原不重视拿法。我若以拿法制人，只能拿一人而不能迎拒群敌。若应付群敌，不如直出直入来得干脆。

四十七 忌站法

混元一气走天涯，八卦真理是法家，
招招不离脚变化，站住即为落地花。

注：八卦掌练功日久，气入丹田，达四梢，内外呼吸相通，是为混元一气。八卦掌功夫以走为上，圆转无定，其中真理以易象为归。八卦掌之招数，总离不开手脚变化，循环无止境是为得法。倘若站住不动，则易为人所乘，如落地之花被人践踏。

四十八 太上法

力若足活招要准，即或使空三不素，
招套招兮无穷极，精神法术在乎纯。

注：法至高而无极，故曰“太上法”，八卦掌招术高妙，亦属无极。功夫之存蓄与出发，皆要足而实，且要灵活，最忌虚弱和呆滞。所发之招不即不离，以准为妙。虽有一时不中亦不要三不素（三不素即乃腰，腿、手，不失章法。）不素乃生变而无极，结合精神与法术之妙，再加上运用纯熟的技术，才能达到变化莫测的境界。

前三十六歌为八卦掌练法的规则；四十八法为八卦掌用法上的法轮。前后体用皆备，练者如能详读，深入体会，则如师在侧

点拨焉。

歌 赞

三十六歌意切真，说说练练不为神，
要得所传纯功到，几人三年试验深。
四十八法甚难求，见招使时不自由，
十载纯功研究到，单人凭艺遨五洲。

第九章 八卦掌套路练法

第一节 八卦掌起首练法

习八卦掌者，须先学习转圈。八卦掌之式不一，而走圈步之法亦无定；虽云姿势不一，走步无定，但有固定法术存在其中。按八卦易理，转圈八步为最适宜。八卦掌之式，起于单式为最合适。盖数之始起于一，一属单纯，易学亦练，久之再习复杂之式，即能有成就。转圈步之起步，始于一步终于八步，成为一周。盖进攻者不出八步之数，或单操、或双练，均不出此一法。学习一式即明，再习它式亦易明瞭。

八卦掌步法，不拘左转或右转，均须两脚平起平落，五趾抓地，踏实前行。前后互换，擦地而行，如同行于水中，踏实之后再向前进。一步落稳，再进一步，每步如是，步步如是。

距圈心远者为外脚，距圈心近者为里脚。向前迈步时，外脚微向里合，里脚须向前伸，这样方便转圈而成圆形。

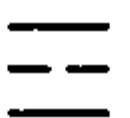
第二节 八卦掌形体名称

“上古伏羲氏仰观象于天，俯观法于地，观鸟兽之文与地宜。近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情”。以八卦近取诸身而言之：

乾（☰）：乾之解说为天，有居上之象，故以头上顶为天。在卦中称为“乾三连”，属天，有至高无上之意。能居高临下，以覆育万物，故应高耸正直，临观一切天地人三界之变化。以此

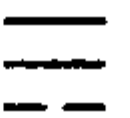
喻之，使人有睥睨万物之概。

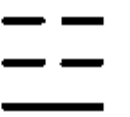
坤（）：坤之解说为地，有六断之象，故以人身两侧胯膝脚为坤。在卦中称为“坤六断”，属地，有至大而博，无所不载之义。故能生长万物，而其广大无极。高则山岳，低者河海，皆能载之。以此喻其变化，使人全身上下，有触动即应之意。

离（）：离之解说为火，有中虚之象，故以前胸为离。在卦中称为“离中虚”，属火有炎上之意，物遇即燃。故虚则能容，中空则静，物至不惊，虚而有容，静而能虑。以此喻之，则心胸豁然，有出入自得之概。

坎（）：坎之解说为水，有润下之象，故以小腹下丹田为坎。在卦中称为“坎中满”，属水，有润下之意。水性就下能因地制形，遇下而进，故腹下丹田欲坚实，气沉而固。以此喻之，则胸腹具水火之用，则有相济之功。

兑（）：兑之解说为泽，有上缺之象，故以膀肩为兑。在卦中称为“兑上缺”，为泽，其象有下注断续之意。故此掌以肩臂拟之，欲其下垂，时其断续，有如湖泽，能补助河流灌溉之不足。以此喻之，则垂肩坠肘，刚柔变化之效具矣。

巽（）：巽之解说为风，有下断之象，故以双足为巽。在卦中称为“巽下断”，属风，有起落之象，故两足落地，时有起伏，其行甚驶，且顺逆无常，往来不定。以此喻之，则两足有行走稳固，变化灵活之巧。

震（）：震之解说为雷，有如盂之象，故以臀部为震。在卦中称为“震仰盂”，属雷，其象下实而上虚。故欲收臀向上，下提谷道（肛门），而求一气混元，与项背又属相反。以此喻之，则内部完整，无懈可击。

艮（）：艮之解说为山，有下覆之象，故以项为艮。在卦中呼为“艮覆碗”。因有下覆之象，故能蕴藏万物，居于背巅，

下覆如箕，与胸之含虚，互相表里。盖胸含能空，背覆能实，虚实明确，屈伸自如。以此喻之，项背坚强，则有开合紧凑之妙。

第三节 八卦掌重点技术和要求

一、掌架要求（图 1）

1. 前伸之掌的高度：“大拇指齐鼻，食指齐眉”。即大拇指尖对鼻尖，或者微高于鼻头。食指尖对眼眉，或者微高于眼眉。

2. 二目瞧虎口：鼻子尖对准虎口，二目一齐瞧虎口，不许斜视。见（第八章第二节三十六歌诀第一首）。

3. 向前伸之掌臂：向前伸之掌臂，要自然伸直，肘窝向天，要求“似屈非屈，似直非直”，由膀根向手掌方向拔劲。胳膊放松。

4. 前伸之掌与前胸，约为 140° 角。

5. 后掌肘掩心，肘窝向天，竖掌塌腕。食指指尖指前伸之掌肘尖，相距不要离开一市寸，见（第八章第二节三十六歌诀第二首）。

6. 以腰胯膝带动掌架，向自身后扭转，扭转到后掌至后脚跟的垂直线处。

7. 两脚迈步的宽度：两脚迈步不宜过大，应以自身条件定迈步的宽度，过小亦不合适。

8. 迈步时全身不要动摇，应按“蹉泥步、剪子腿、稳如坐轿”去练，（第八章第二节三十六歌诀第十首）。

二、掌型

塌掌手指向上叫竖掌，虎口挣圆，掌心向外，中指和无名指

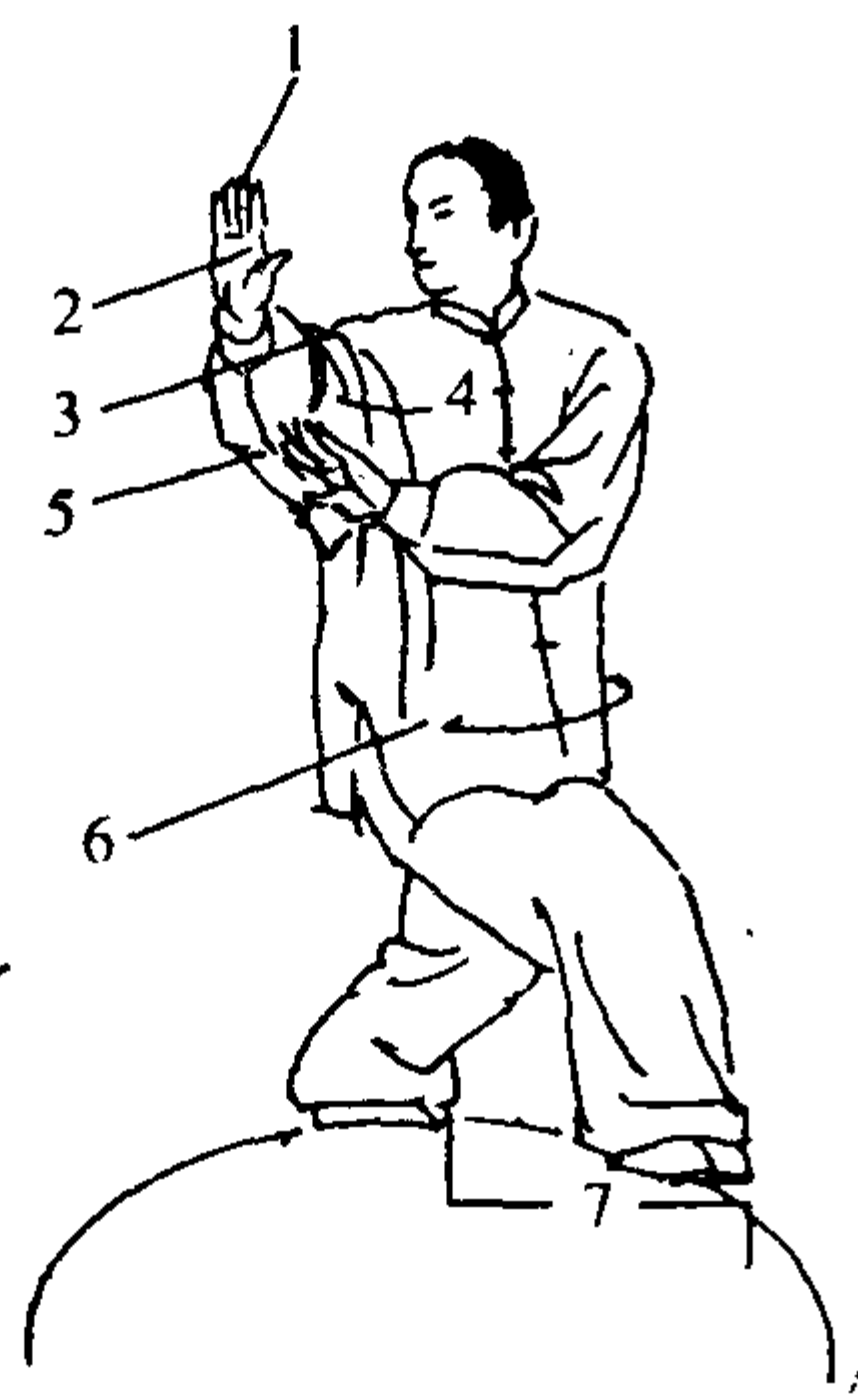


图 1

稍张开，余手指合拢。(图2)五指分开也是竖掌，见(第八章第二节三十六歌诀第十首)。(图3)



图2

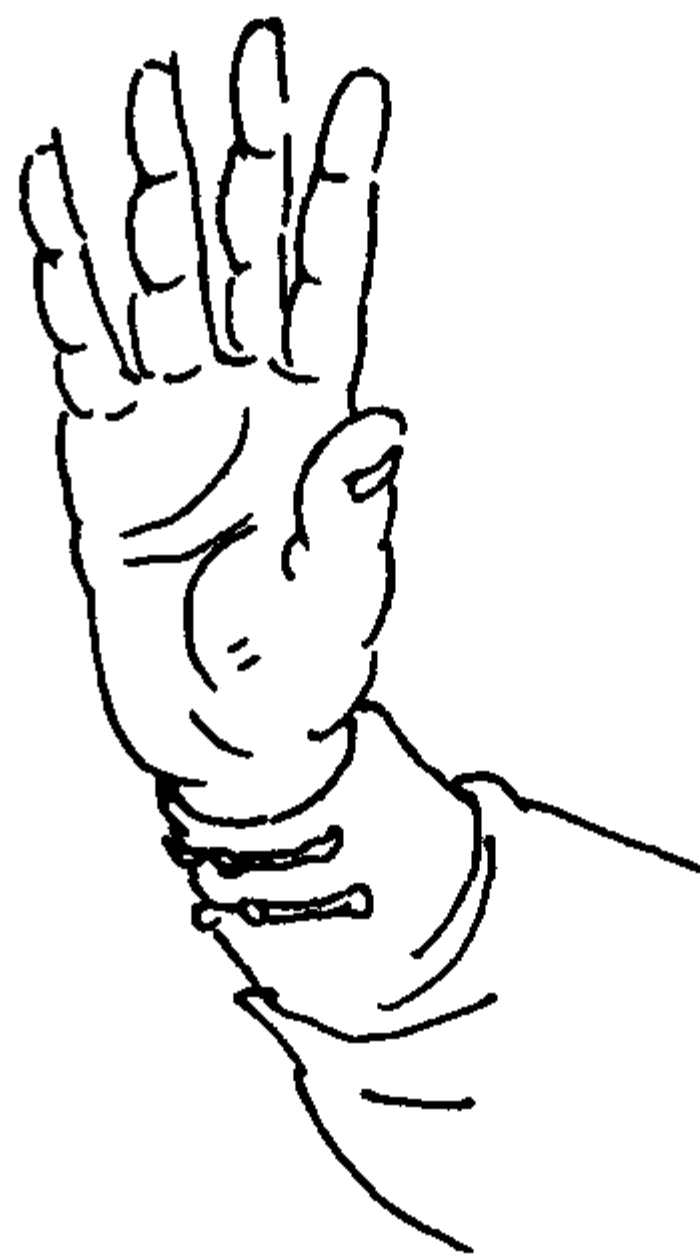


图3

三、三盘

三盘可分上中下三盘，以身体的重心高度而分；也就是以两腿屈膝的程度而定。

1. 上盘：两腿状似走路，微屈。(图4)

2. 中盘：中盘与上盘区分不明显，但与底盘界线分明。不管是从练法讲；还是从实用价值讲，中盘是练八卦掌的根本方法。歌诀中讲“圆转自始唯中盘”，见(第八章第四节手法要诀第三十七首)，说明中盘的重要性。因为它起伏、进退、跨

步，转圈等都很灵活。练中盘也应按歌诀中所讲，“中盘亦要下腿腰”(见第八章第二节三十六歌诀第八首)的要领去练，逐步向下蹲，直至下盘。(图5)



图4



图 5



图 6

3. 下盘（底盘）：歌诀讲：“底盘虽讲平膝胯”（见第八章第二节三十六歌诀第八首）中的“平膝胯”，就是说明练底盘的标准。练底盘越慢越好。转圈比中盘要大些。（图 6）

四、两脚踏实地的要求

（一）扣掰步

扣掰步也叫“扣摆步”，是为了转身用的。要求小扣大掰。

1. 扣步：扣步分后脚过前脚扣、前脚扣。后脚过前脚扣时，脚尖向里（内）转，与前脚成 90° 角或大于 90° 角，脚尖与前脚的外侧在一直线上，间离相当于自己的一俯拳左右（约 $10 \sim 15\text{cm}$ ）。（图 7）

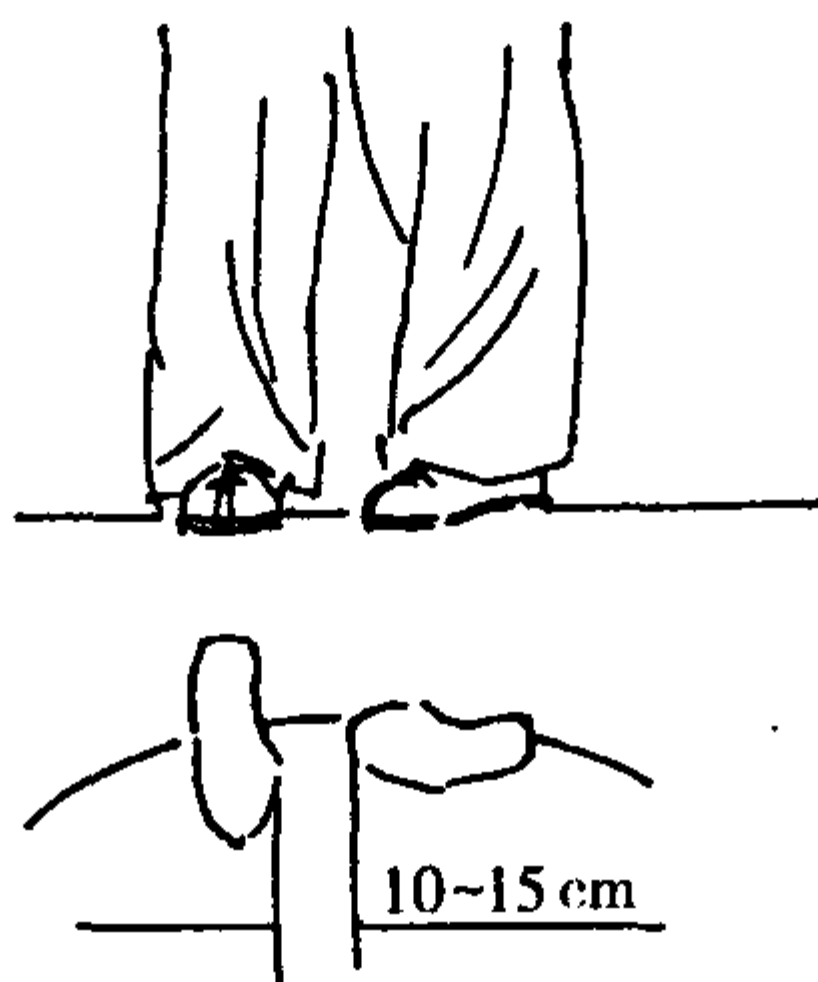


图 7

前脚扣又分原地扣，或收到后脚尖处扣，要求同上。

2. 掰（摆）步：掰步是以脚带动全身一齐转身。掰步要求先抬脚向前迈步，

在迈步过程中脚尖外展。迈出的步要大。步大小应以自身高矮而定，个高要大些，个矮要小些。总之以灵活为准。(图 8)

(二) 两脚迈出的形状

1. 在转圈时，脚形要按“步弯脚直向前伸”去练，见（第八章第二节三十六歌诀第三首）就是说里脚（靠近圆圈中心的脚为里脚）要直着向前迈出。(图 9)

2. 里脚落地，易犯的最大毛病是向里（圈心）撇，习练时应注意，别犯向里撇之病。(图 10)

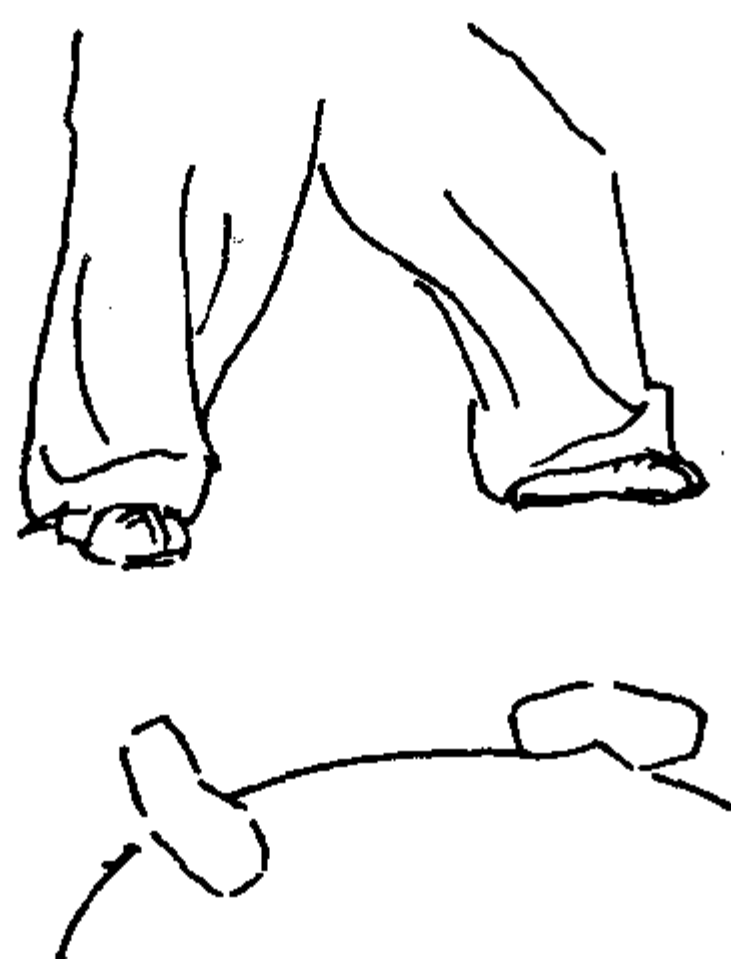


图 8

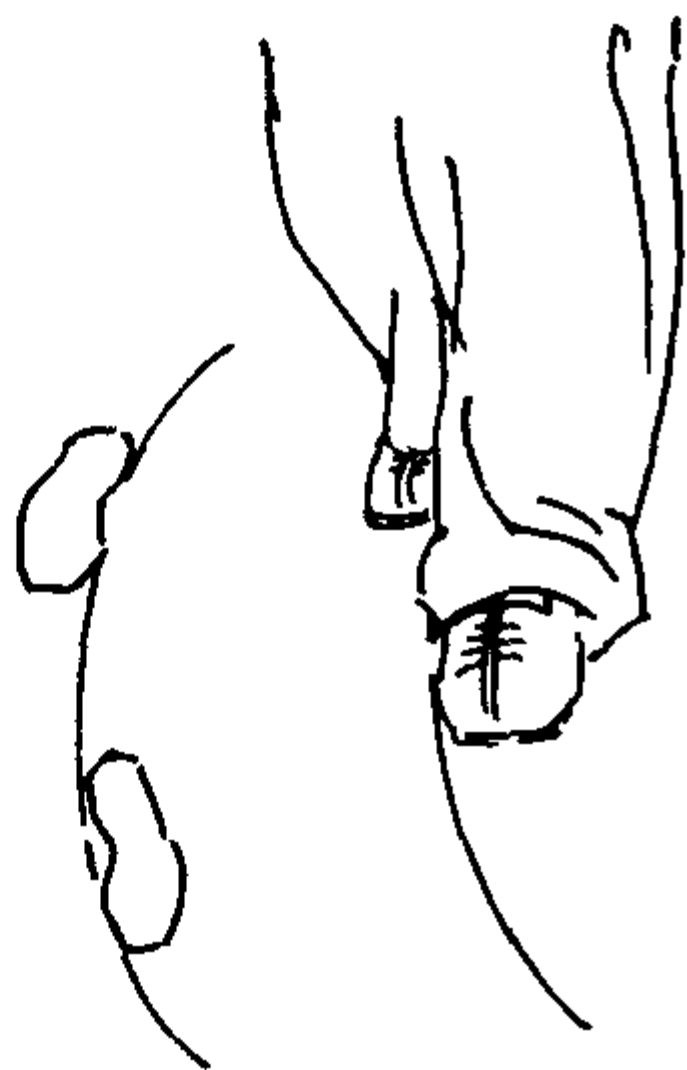


图 9



图 10

3. 为了转圈需要，外脚（远于圆圈中心的脚为外脚）落地时要稍里扣，与里脚似乎呈八字。(图 11)

(三) 抬脚的形状

转圈迈步抬脚时，应平起平落，不要犯揭蹄亮掌之病，这是练八卦掌迈步与一般人行走的最大区别。但做到两脚平起平落，难度大些，按要领去练，是可以达到的。

1. 揭蹄：起脚和落脚时，脚后跟抬起叫“揭蹄”。初学八卦掌，为了达到“平起平落”，在抬脚时，先翘大拇脚趾，带动其余四个脚趾翘起，这样就不易犯抬脚后跟之病。练八卦掌抬脚后跟是不对的。（图 12）

2. 亮掌：脚落地时，脚掌抬起叫亮掌。为了不犯亮掌之病，在抬脚向前迈的过程中，脚五趾要向脚心方向扣；落地后，五趾就要牢牢的抓住地面，似踩入地内，这样才不易犯“亮掌”之病。（图 13）



图 11

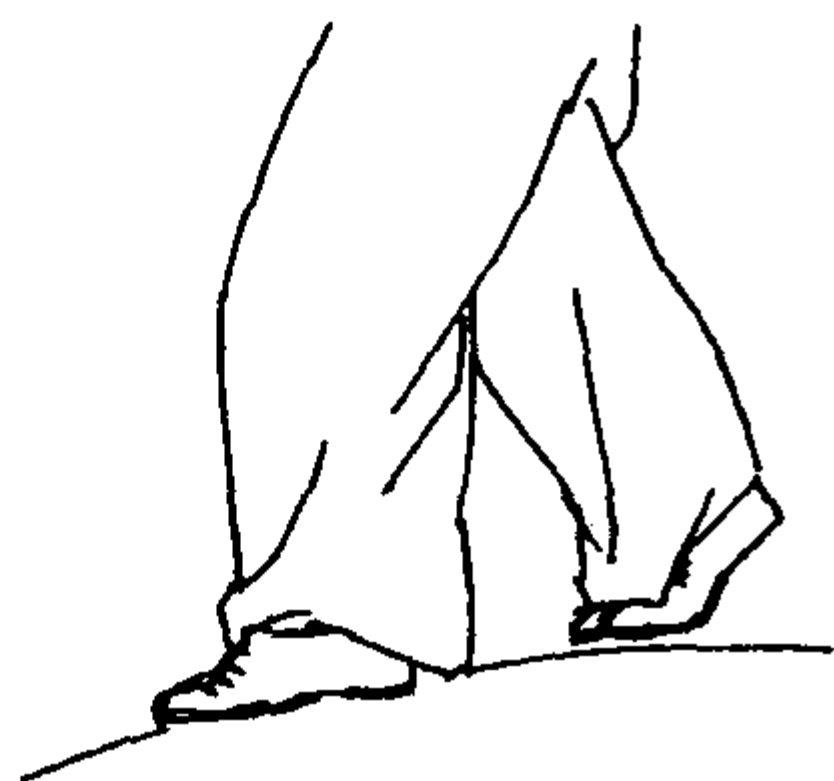


图 12



图 13

五、转环手

练八卦掌有句俗语讲：“学会转环手，大罗神仙也难走”，足可说明“转环手”的重要性。

臂内旋或臂外旋叫转环手，也可称之为“臂内旋”和“臂外旋”。

右掌伸开，拇指向上指为例。（图 14）

1. 臂内旋：以拇指带动小臂或大臂向内（左）移动，叫“臂内旋”。（图 15）

2. 臂外旋：以拇指带动小臂或大臂向外（右）移动，叫“臂外旋”。（图 16）

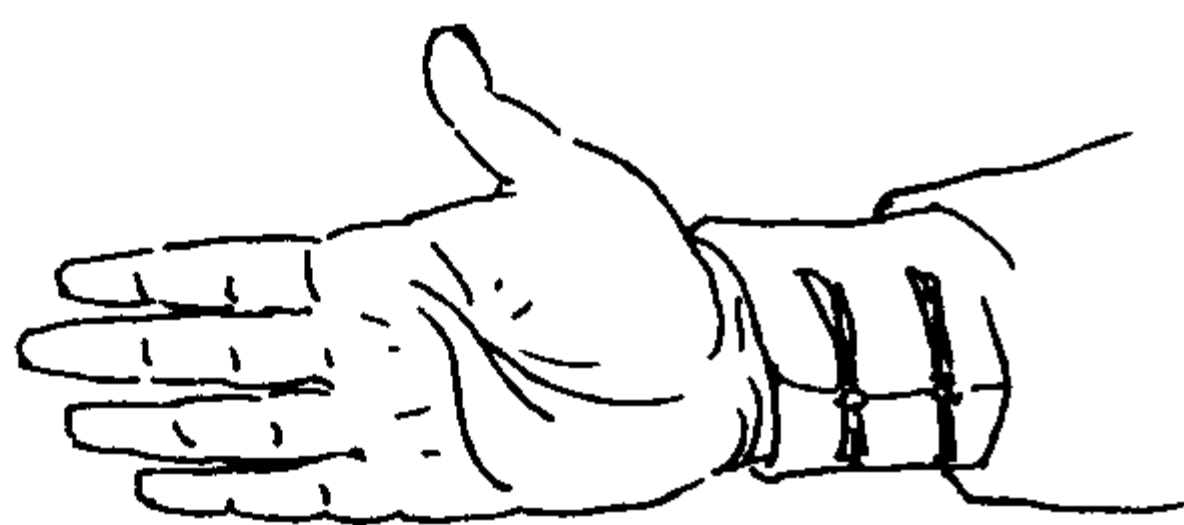


图 14

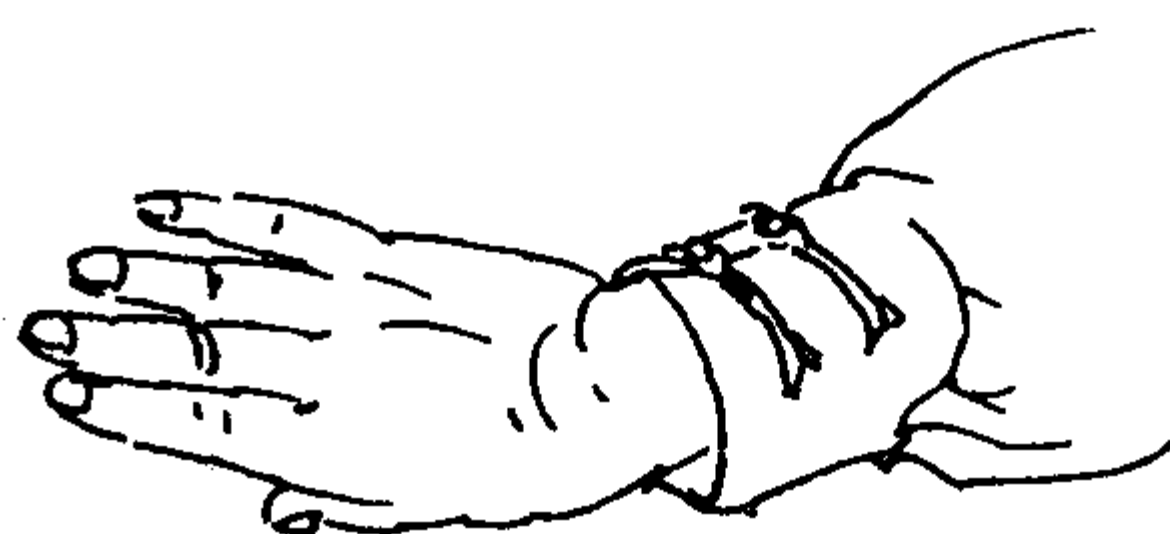


图 15



图 16

左掌与右掌相同，惟方向相反。

第四节 单式转掌动作图解

预备式

动作 1：两脚并步立定；两掌五指并拢，掌心向体侧自然下垂；二目前视。（图 1）

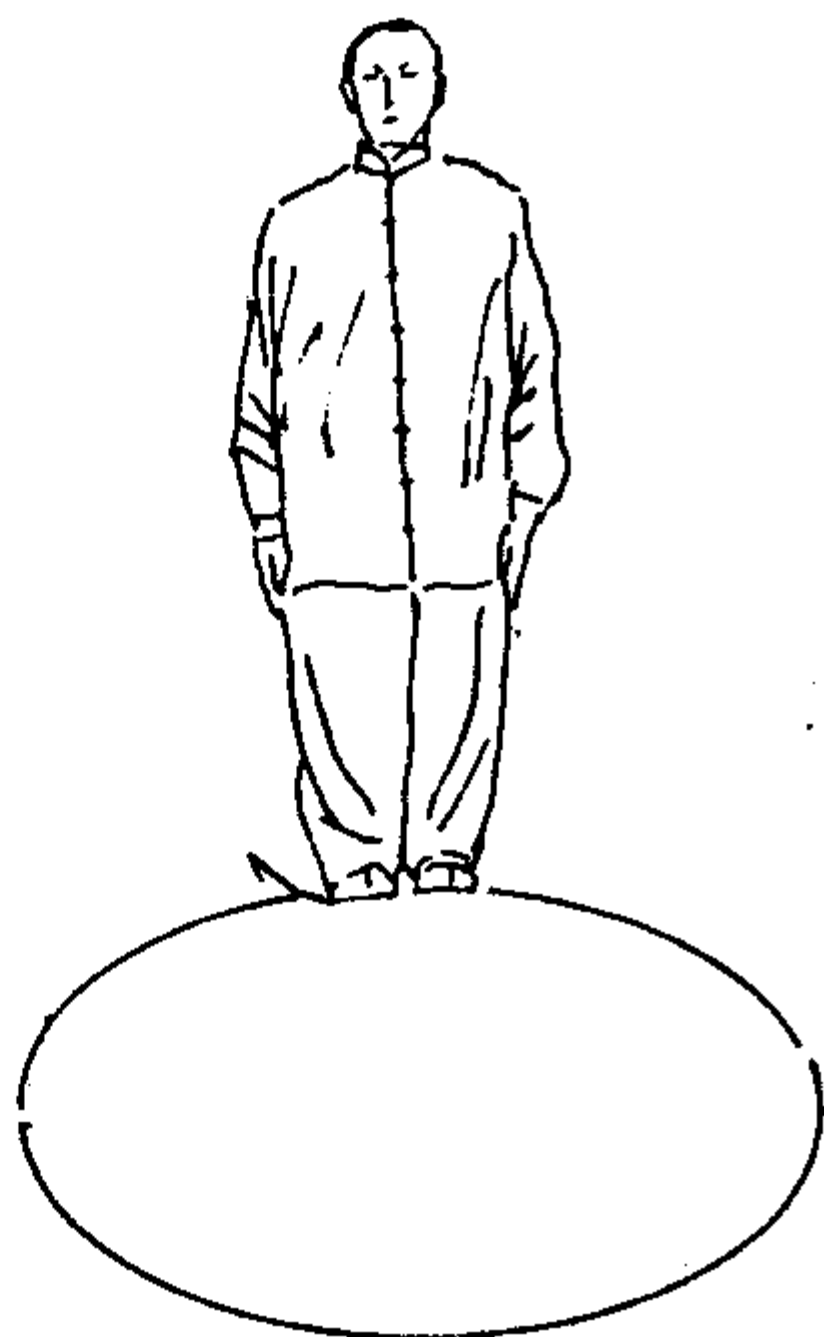


图 1

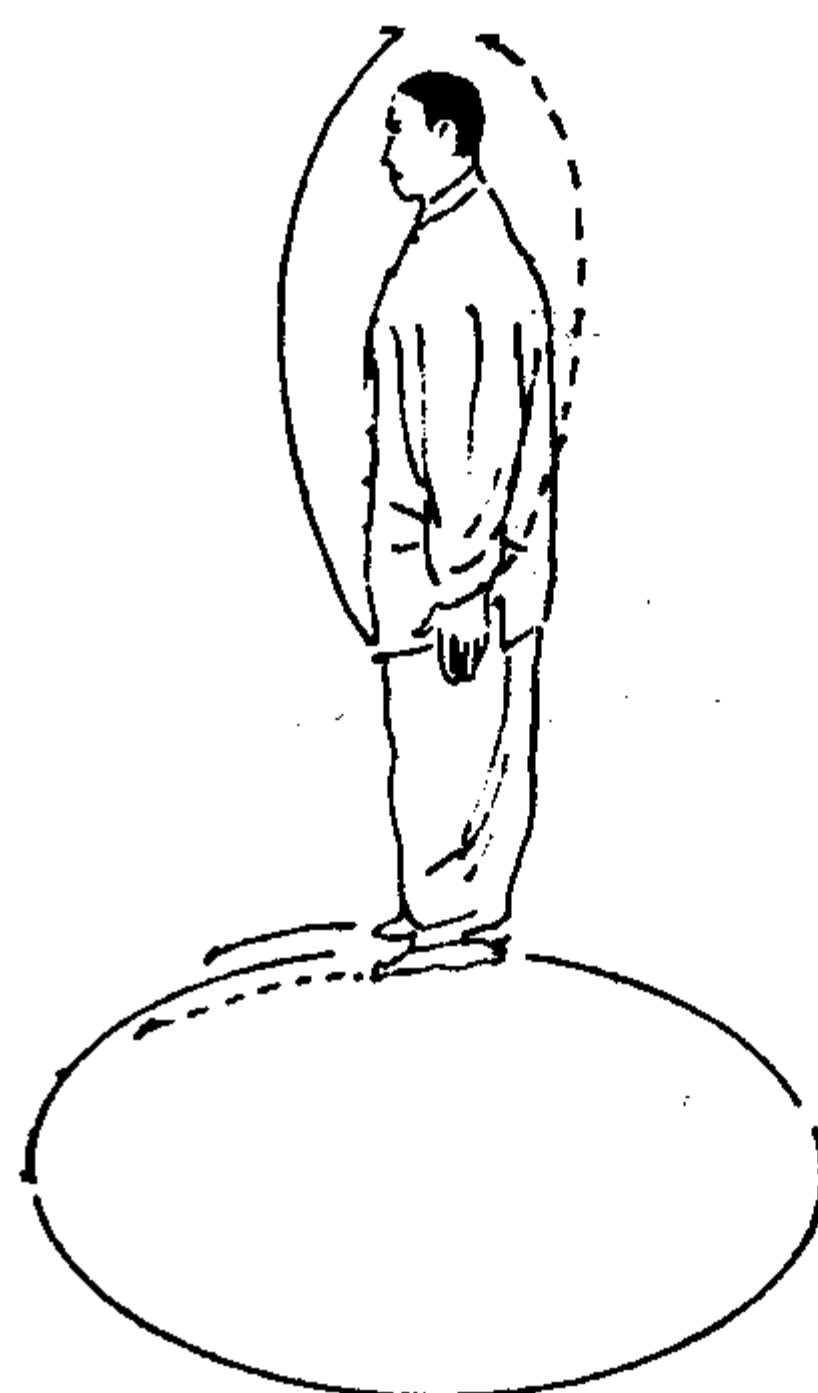


图 2 正

要点：全身放松，气舒畅不滞。

动作 2：右脚掰步，右转身 90°，上左步并步；二目前视。
(图 2 正、侧)

要点：全身放松、精神贯注，气舒畅不滞。

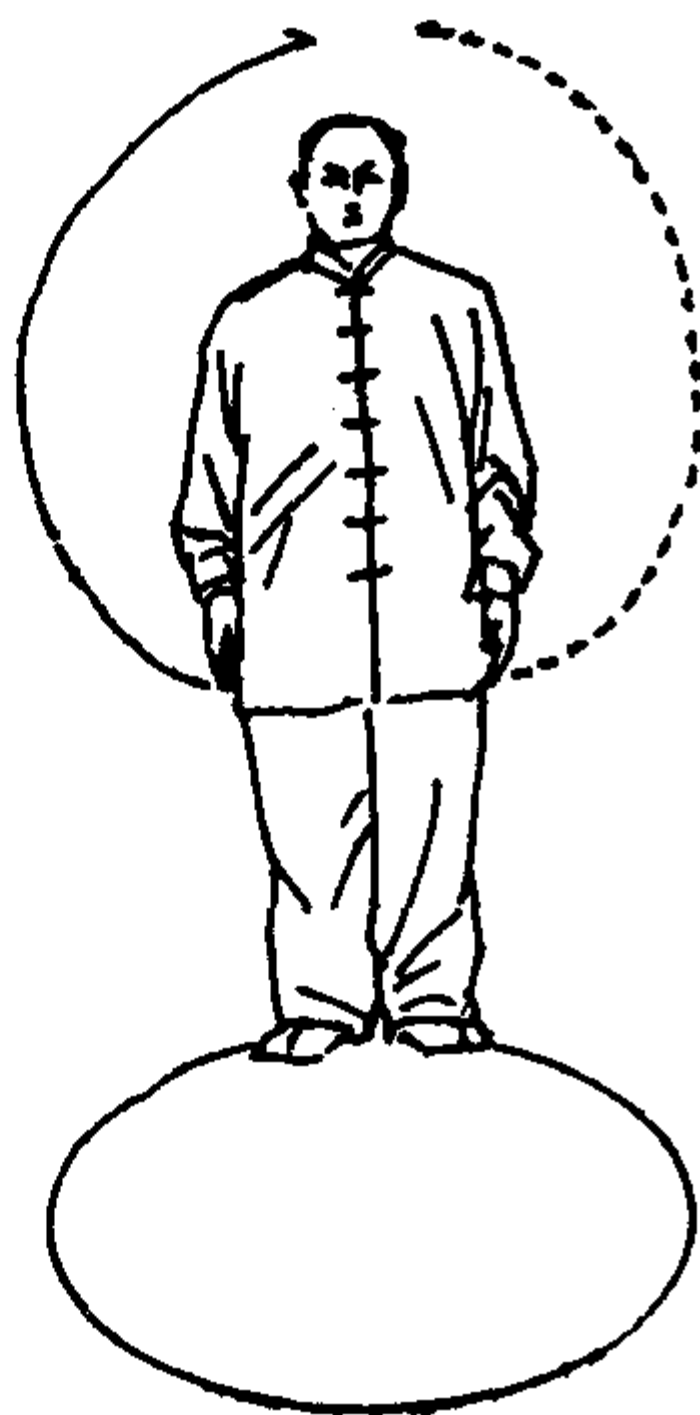


图 2 侧

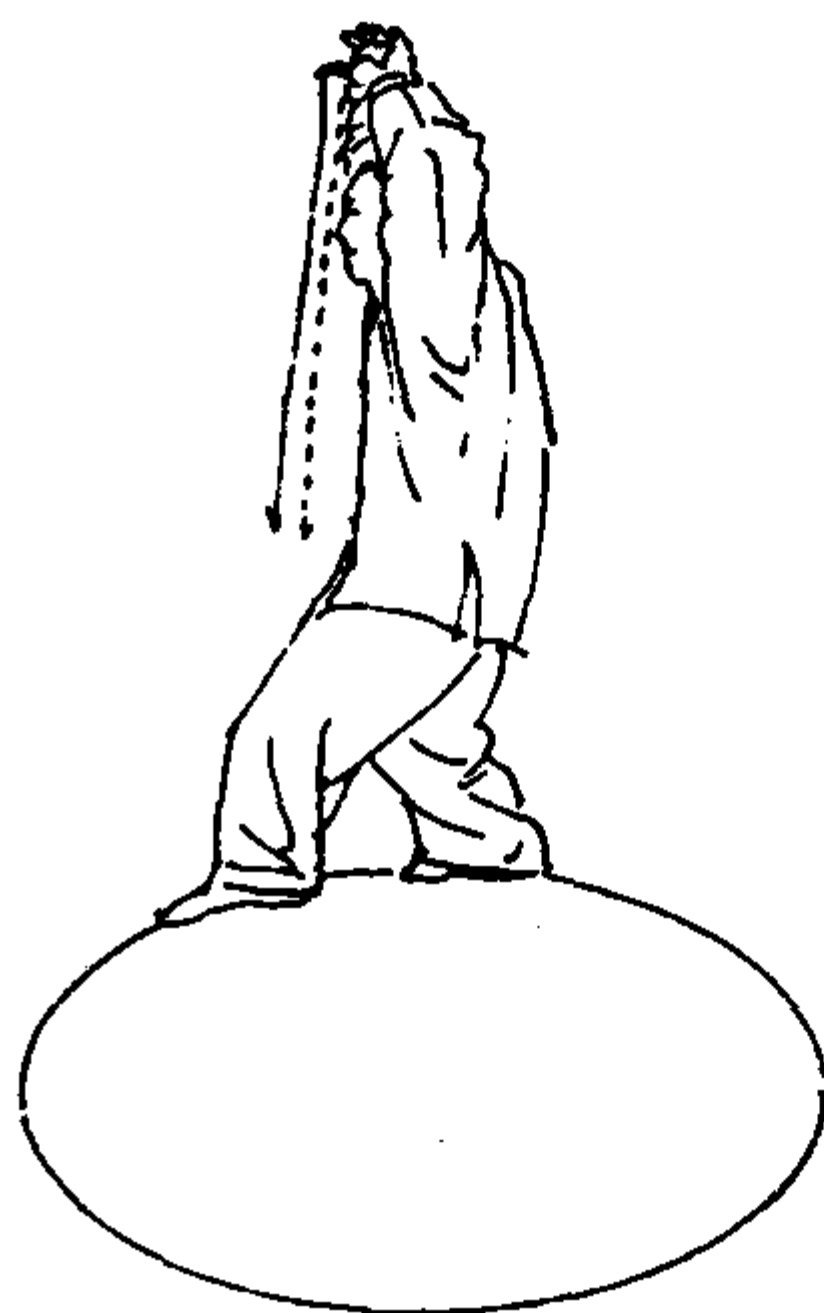


图 3

一、下沉掌

动作 1：沿圈线向左走转；两掌由体侧臂内旋，经体侧、上，掌心向上，掌指相对，在头顶上向上托；二目前视。(图 3)

要点：沉肩，全身放松。

动作 2：沿圈线继续走转；两掌由上托臂外旋、经脸、胸、腹、塌腕向下按，掌指相对，掌心向下，至耻骨处不动；二目前视。(图 4)

要点：两掌屈臂呈圆状形，虎口张开，拇指贴耻骨处。

动作 3：腰胯膝一同向圈心扭转，并过圈心（不向圈心扭转亦可，下面类推，不再赘述）二目前视。(图 5)

要点：在扭转过程中，全身放松，勿用僵滞力。

动作 4：沿圈走转不拘次数至变换方向；上右脚扣步；二目

前视。(图 6)



图 4



图 5

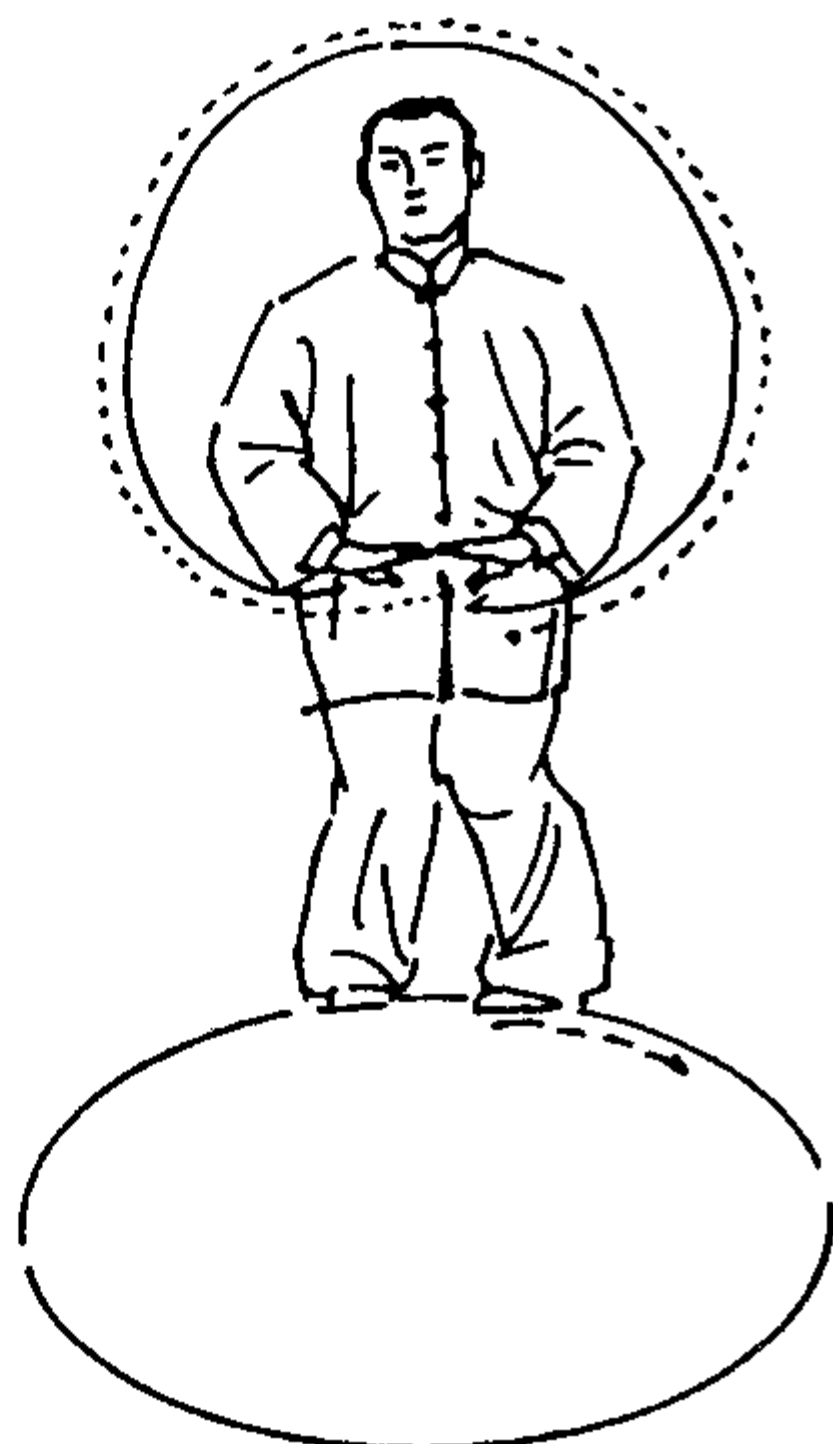


图 6

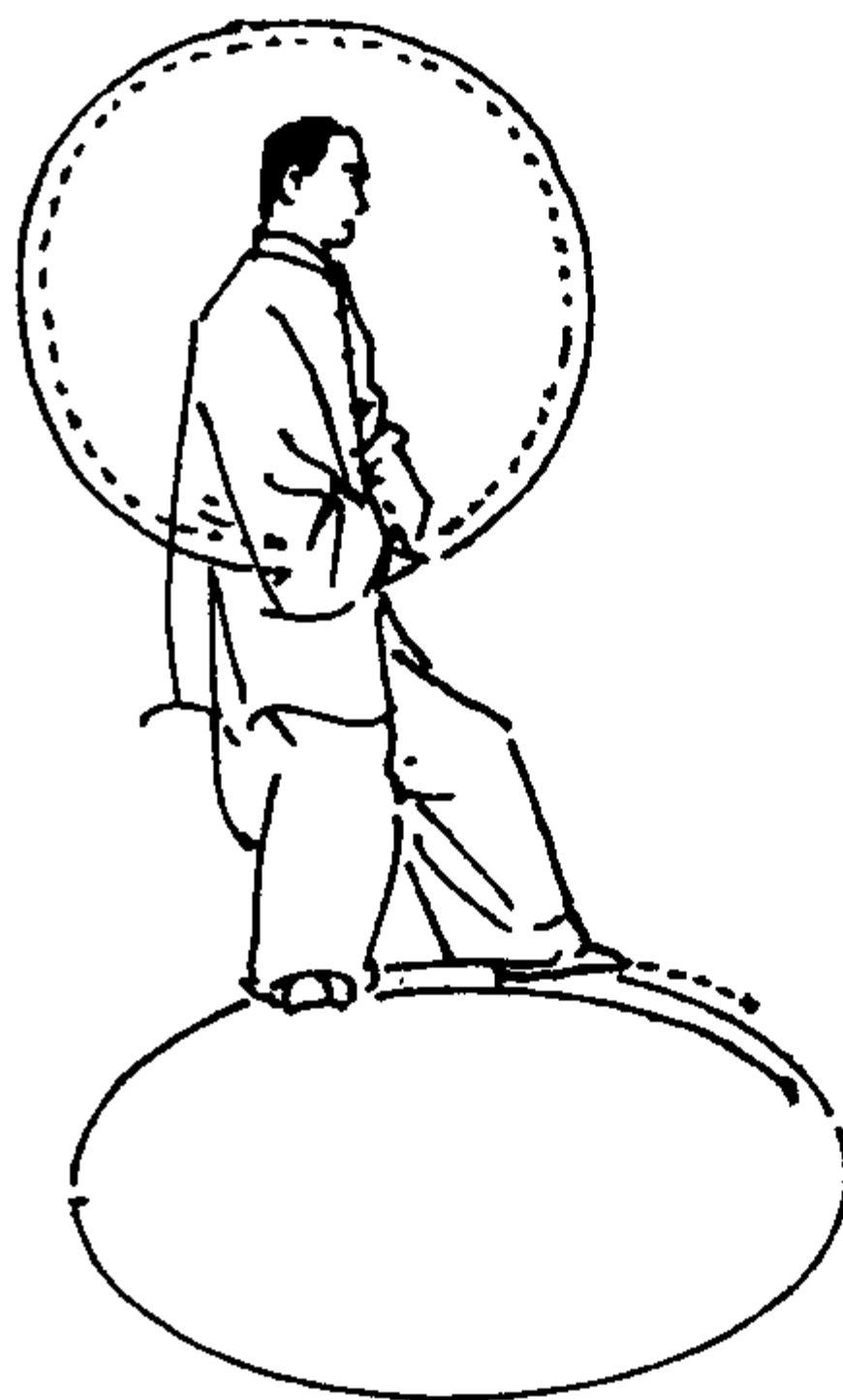


图 7

要点：扣步和转身，动作要协调。

动作 5：左脚掰步；同时，两掌形不变，随掰步由下，经右、上、左、下，划圈至耻骨处不动；二目前视。(图 7)

要点：先迈步，在迈步中掰步。

动作 6：右脚向前迈步，沿圈线右转不停；同时，两掌形状不变，随上步由下、经左、上、右、下，划圈至耻骨处不动；二目前视。

要点：沿圈走转和两掌动作，要协调一致。（图 8）



图 8



图 9

动作 7：腰胯膝一同向圈心扭转，并过圈心；二目前视。（图 9）

要点：在扭转过程中，全身放松，勿用僵滞力。

动作 8：沿圈走转，不拘次数，左转至变换方向；上左脚扣步；二目前视。（图 10）

要点：扣步和转身，动作要协调。

动作 9：右脚掰步；同时，两掌形不变，随掰步由下、经左、上、右、下，划圈至耻骨处不动；二目前视。（图 11）

要点：先迈步，在迈步中掰步。

动作 10：左脚向前迈步，沿圈线左转不停；同时，两掌形不变，随上步由下、经右、上、左、下，划圈至耻骨处不动；二目前视。（图 12）

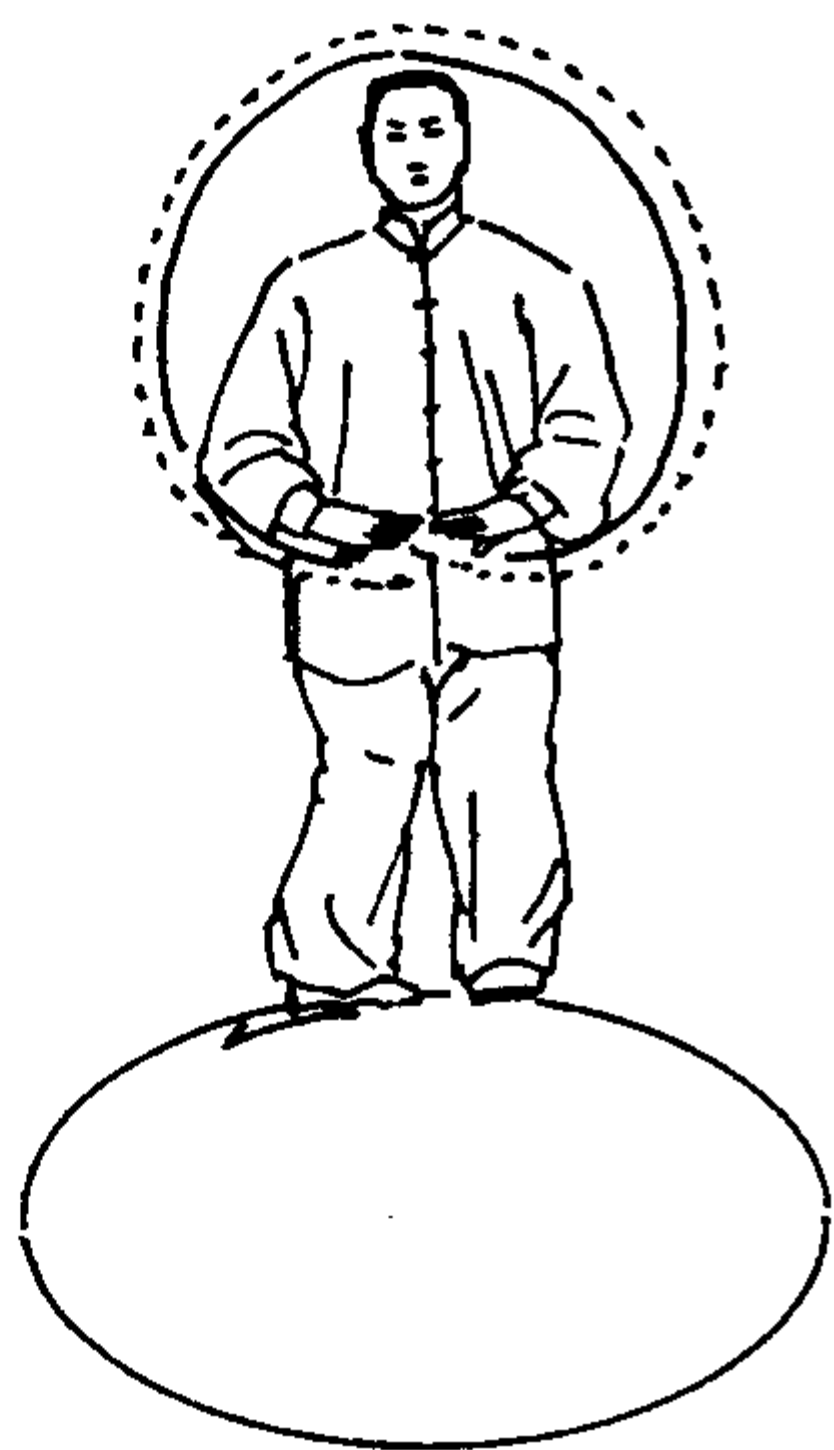


图 10

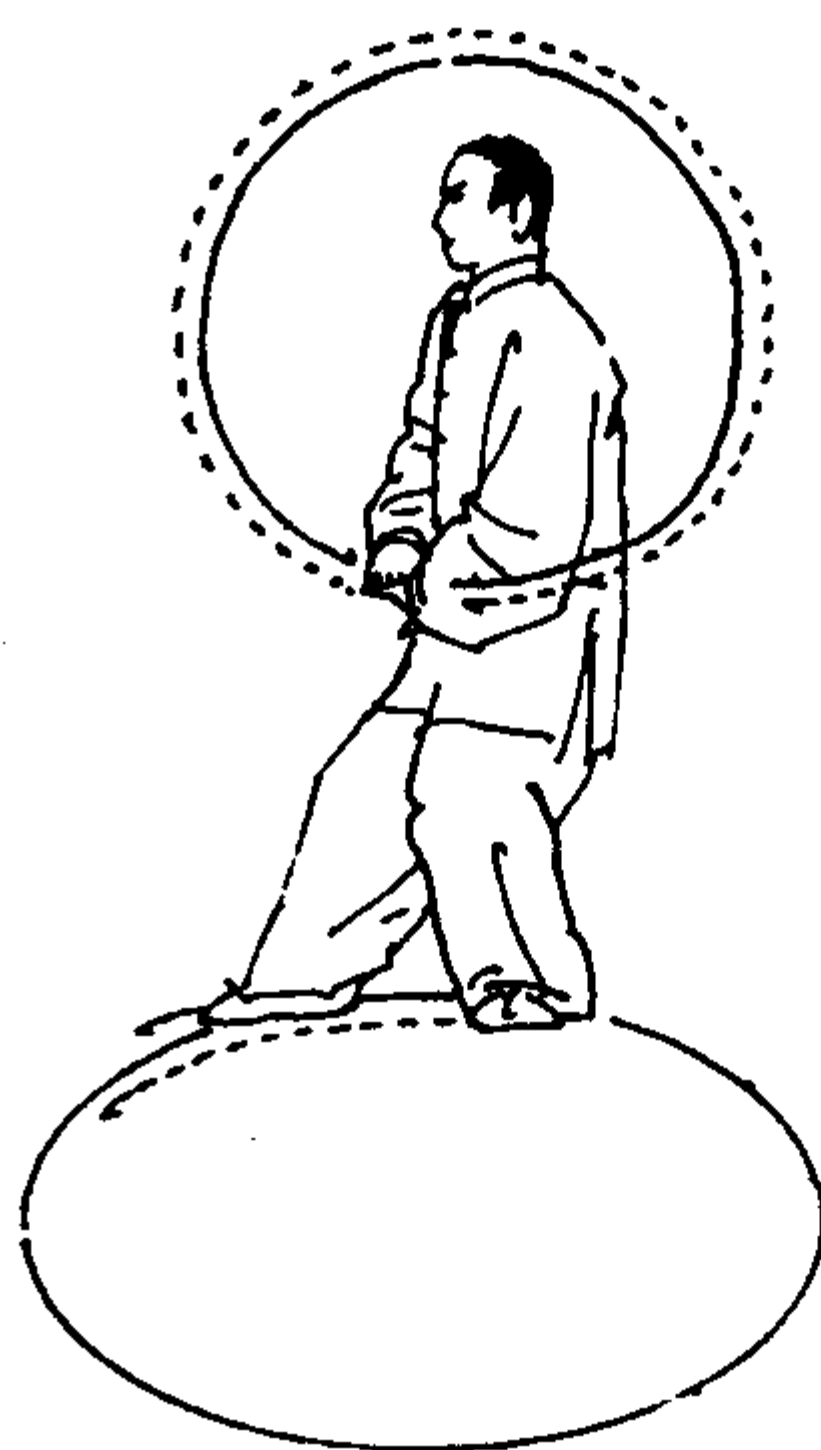


图 11

要点：沿圈走转和两掌动作，要协调一致。



图 12



图 13

二、朝天掌

动作 1：接上式沿圈线左转不停；两掌由耻骨处、经腹、胸、脸，向上提，并向两侧直臂分开，掌心与肘窝均向上，高与

肩平；二目前视。(图 13)

要点：沉肩坠肘，空胸紧背，两臂放松，并向两侧拔膀根。

动作 2：腰胯膝一同向圈中心扭转，并过圈心；二目前视。
(图 14)

要点：在扭转过程中，全身放松，勿用僵滞力。

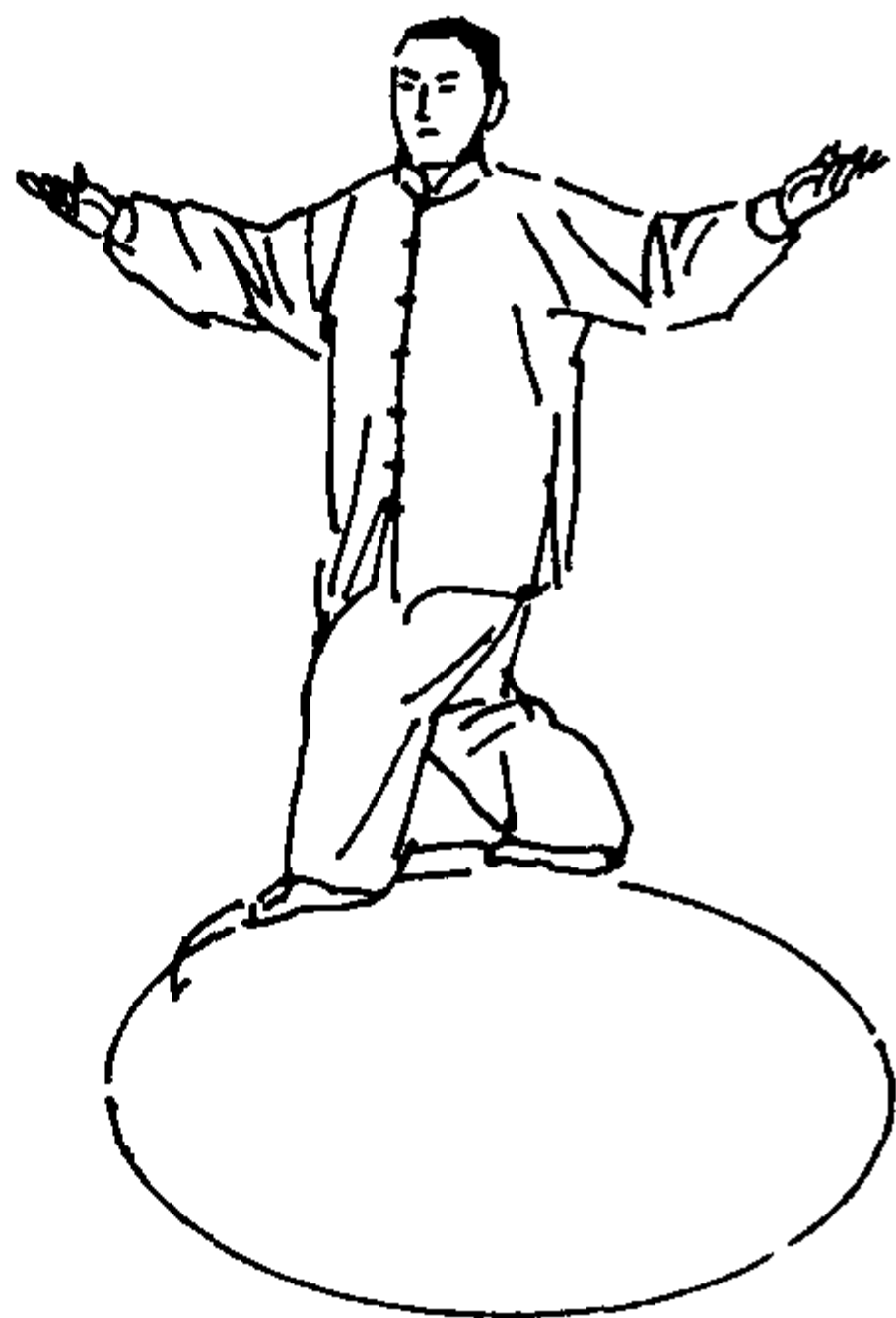


图 14

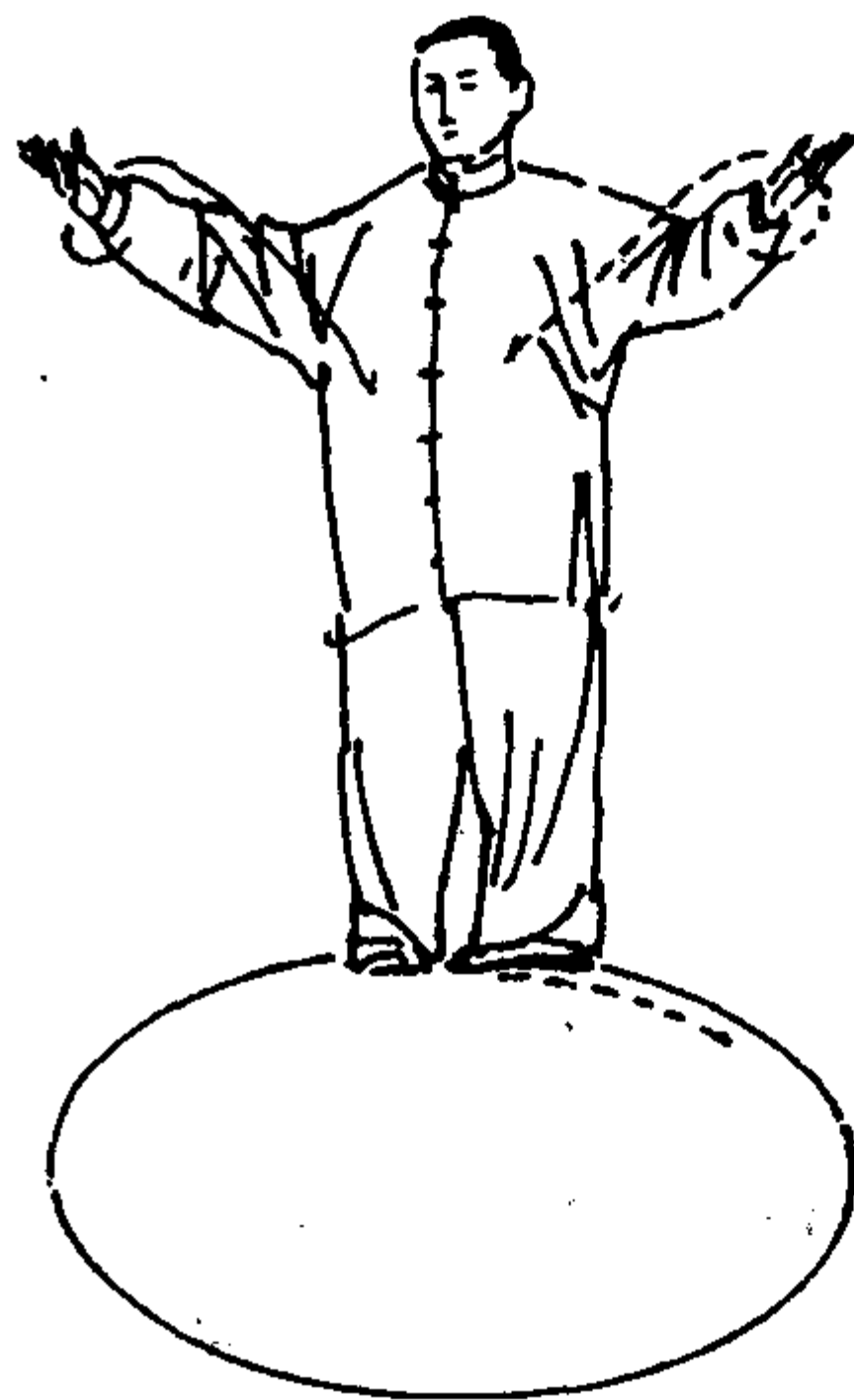


图 15

动作 3：沿圈不拘次数，左转至变换方向；上右脚扣步；二目前视。(图 15)

要点：扣步和转身，动作要协调。

动作 4：左脚掰步；同时，左掌臂内旋，由左腋下向后背掖，掌心向外，掌指向右向后踏；右掌屈臂内旋、掌心向里，掌指向左指向前踏；二目前视。(图 16)

要点：先迈步，在迈步中掰步。

动作 5：上右步背向中心成马步；同时，两掌屈臂，在掌臂内旋由背后、经左、前、掌心向外，在右臂上向右伸；右掌臂外旋在左臂下，向左腋下伸，掌心由上向外拧；二目视右掌。
(图 17)



图 16

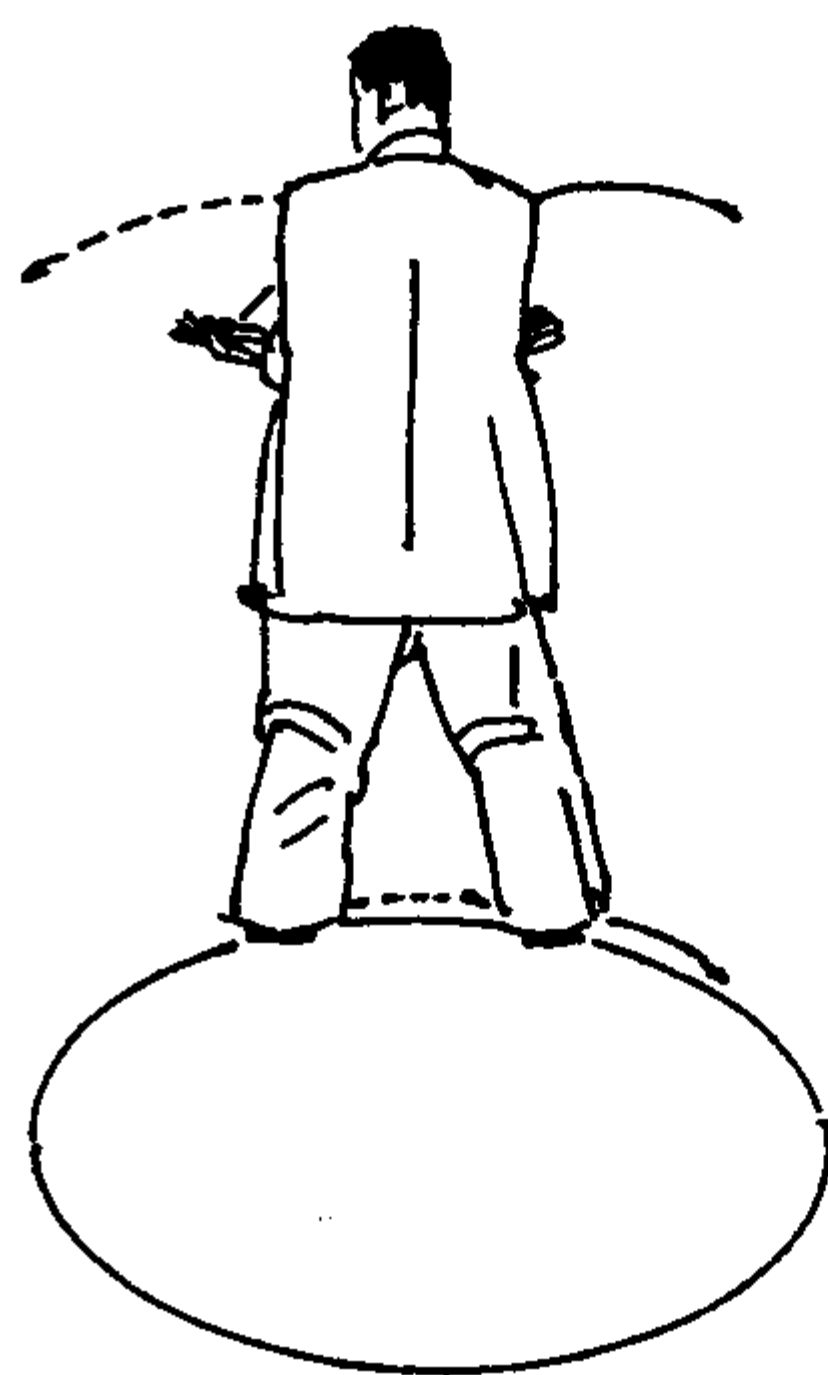


图 17

要点：马步要合胯拢膝，两掌向左右伸用裹劲，由脊柱开始裹。

动作 6：右脚掰步，沿圈线右转不停；同时，左掌臂外旋，右掌臂内旋由下、经前、上，直臂向两侧抖，变朝天掌，掌心与肘窝均向上；二目前视。（图 18）



图 18



图 19

要点：抖劲由脊柱发动，步动和两掌向两侧抖，动作要协调。

动作 7：腰胯膝一同向圈心扭转，并过圈心；二目前视。（图 19）

要点：在扭转动作中，全身放松，勿用僵滞力。

动作 8：洞圈走转，不拘次数，右转至变换方向；上左脚扣步；二目前视。（图 20）

要点：扣步和转身，动作要协调。

动作 9：右脚掰步；同时，右掌臂内旋、由右腋下向后背掖，掌心向外，掌指向左向后踏；左掌屈臂内旋，掌心向里，掌指向右指向前踏；二目前视。（图 21）

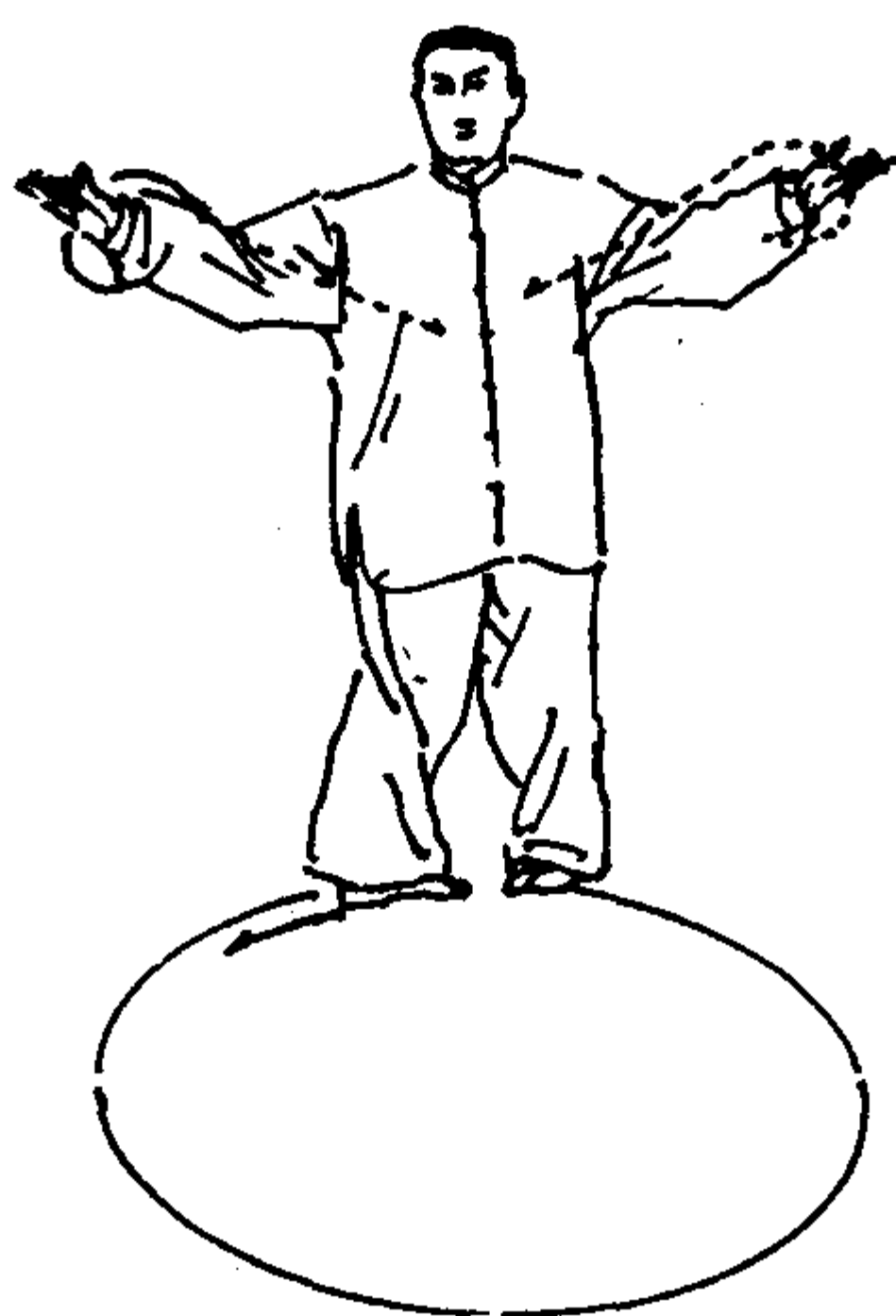


图 20



图 21

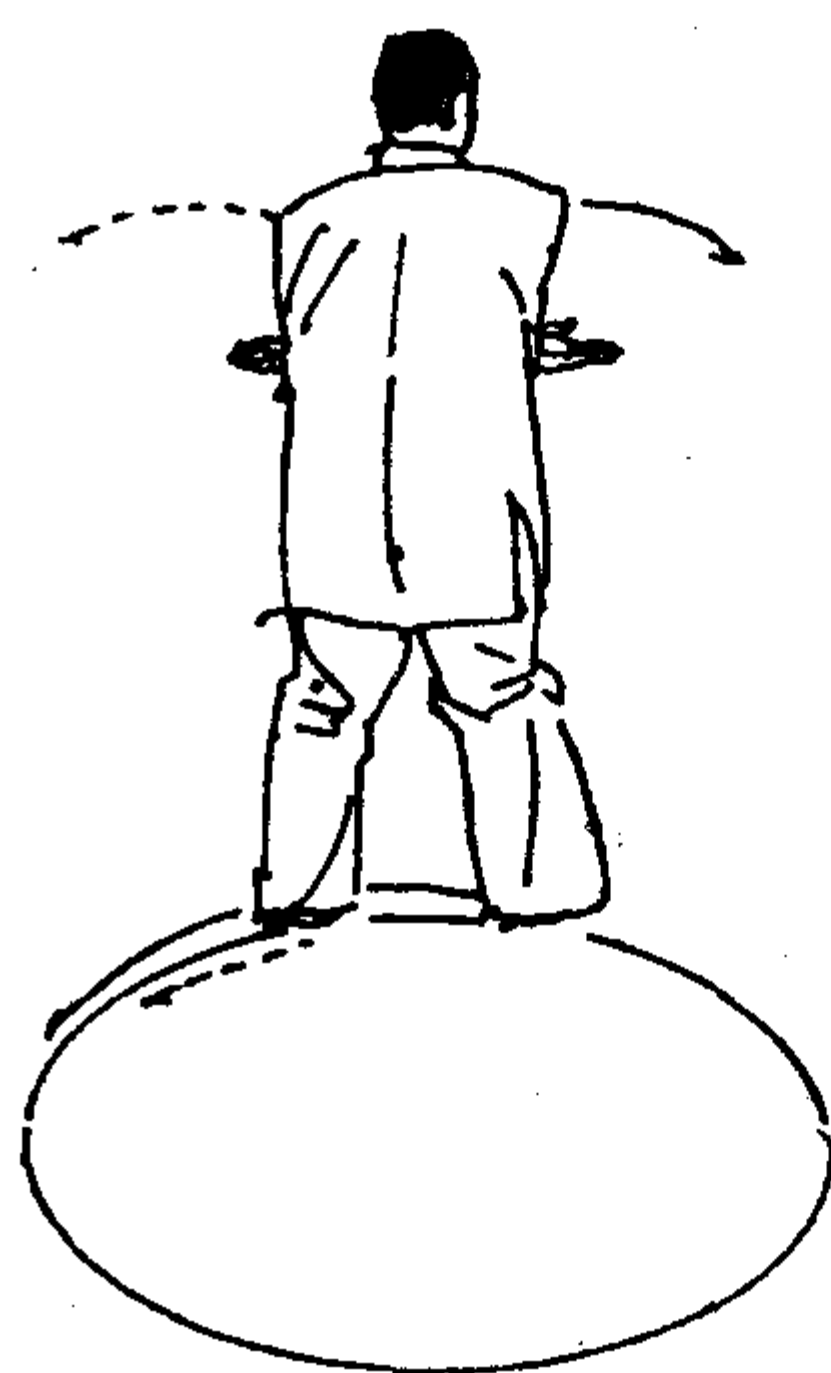


图 22

要点：先迈步，在迈步中掰步。

动作 10：上左步、背向圈心成马步；同时，两掌屈臂，右

掌臂内旋由背后、经右、前、掌心向外，在左臂上向左伸；左掌臂外旋在右臂下，向右腋下伸，掌心由上向外拧；二目视左掌。（图 22）

要点：马步要合胯拢膝，两掌向左右伸，用裹劲。

动作 11：左脚掰步，沿圈线左转不停；同时，右掌臂外旋，在掌臂内旋由下、经前、上，直臂向两侧抖变朝天掌，掌心与肘窝均向上；二目前视。（图 23）

要点：抖劲由脊柱发动，步动和两掌向两侧抖，动作要协调。



图 23



图 24

三、抱月掌

动作 1：接上式，沿圈线继续左转不停；两掌同时由左右屈臂内旋、经前、向胸前抱，掌心向外，两掌拇指向下，其余四指相对，虎口张开；二目前视。（图 24）

要点：两掌屈臂在胸前相抱呈圆形，肘、臂与肩平；空胸紧背。

动作 2：腰胯膝一同向圈心扭转，并过圈心；二目前视。（图 25）

要点：在扭转过程中，全身放松，勿用僵滞力。



图 25

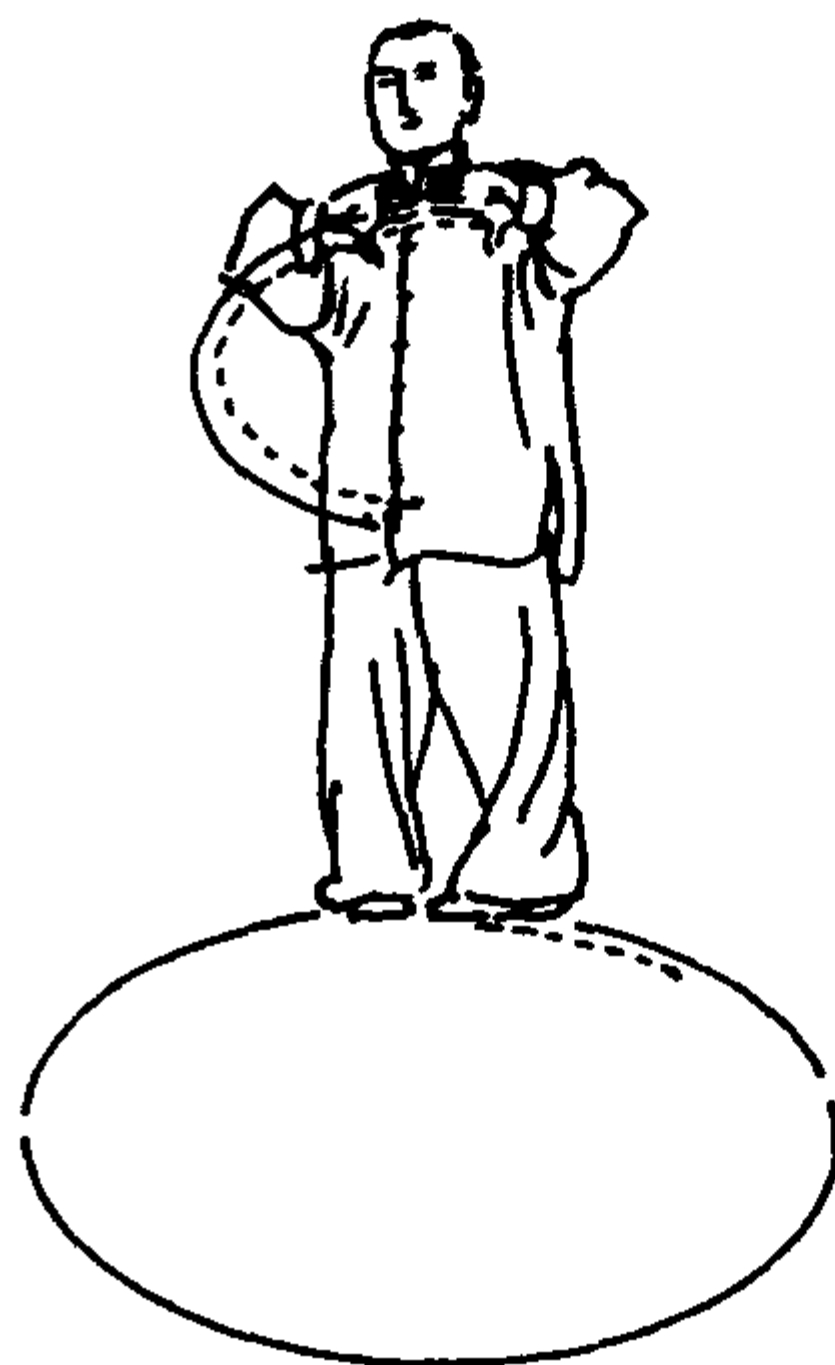


图 26

动作 3: 沿圈线不拘次数, 左转至变换方向; 上右步扣步; 二目前视。(图 26)

要点: 扣步和转身, 动作要协调。

动作 4: 左脚掰步; 同时, 两掌抱月不变, 由前, 经右划弧至耻骨; 二目前视。(图 27)

要点: 掰步和抱月掌划弧, 动作要协调。

动作 5: 右脚上步, 沿圈线右转不停; 两掌抱月不变由下、经左、上, 划弧至胸前呈抱月掌; 二目前视。(图 28)

要点: 两掌抱月, 肘及胳膊与肩平, 空胸紧背。

动作 6: 腰胯膝一同向圈心扭转, 并过圈心; 二目前视。(图 29)

要点: 在扭转过程中, 全身放松, 勿用僵滞力。

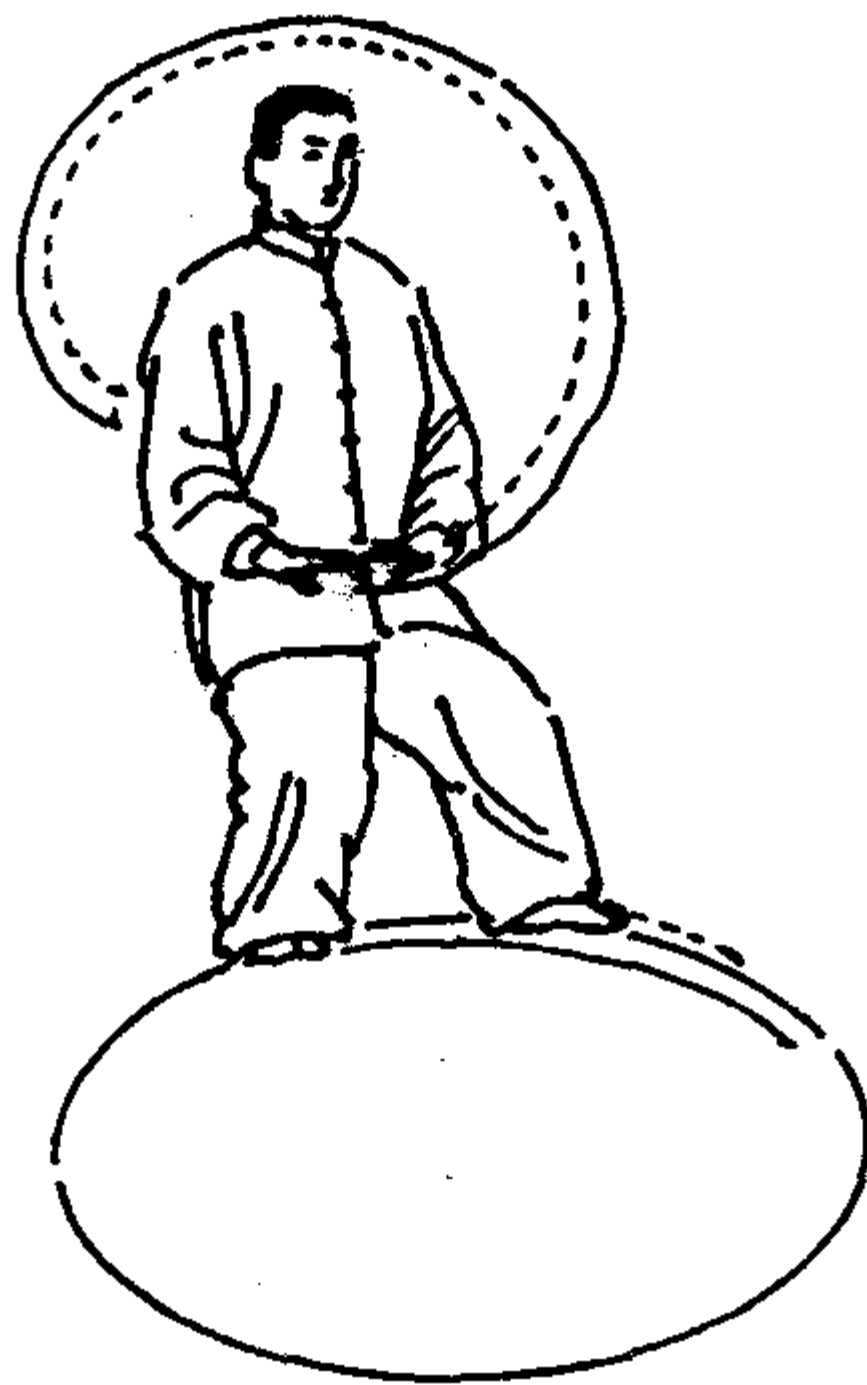


图 27



图 28



图 29

动作 7: 沿圈线不拘次数, 右转至变换方向; 上左脚扣步; 二目前视。(图 30)

要点: 扣步和转身, 动作要协调。

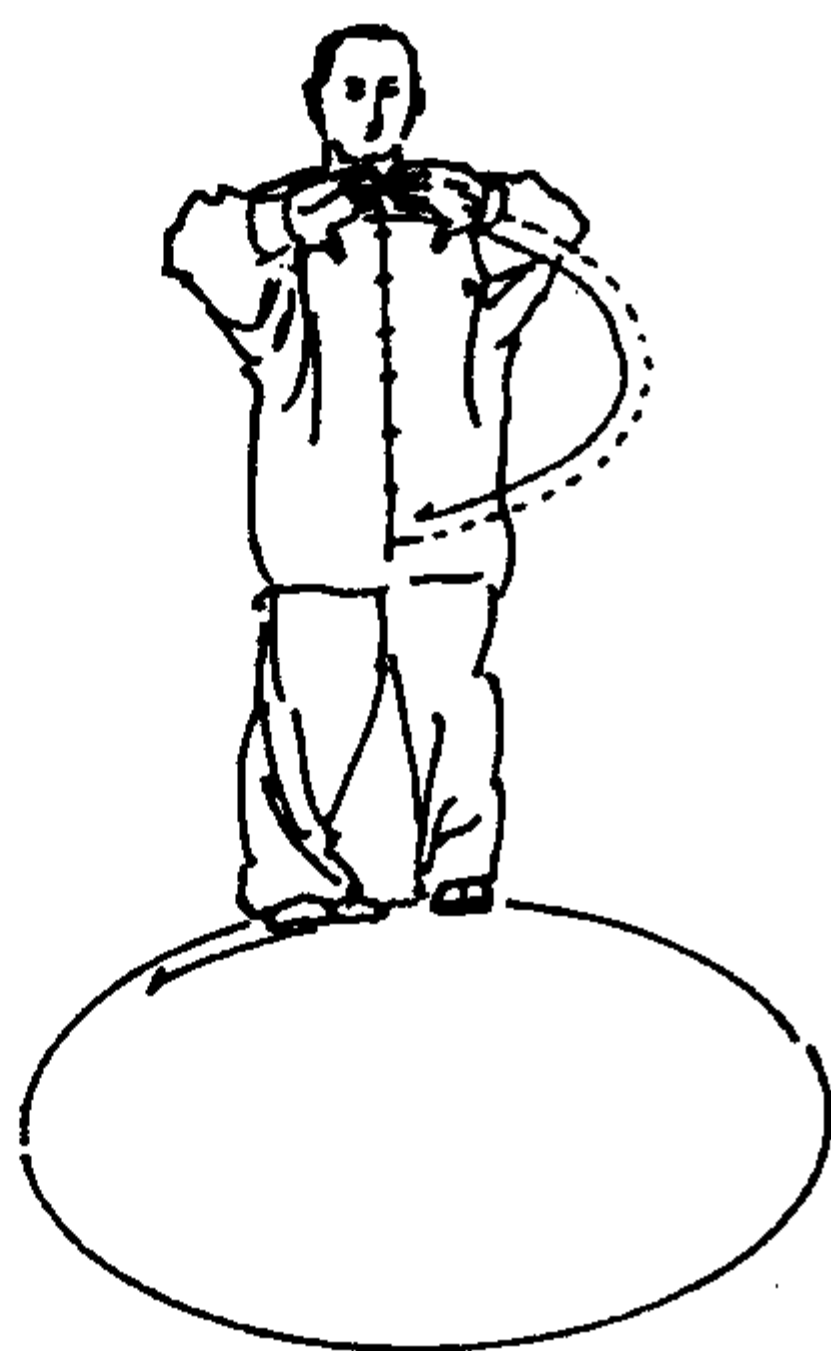


图 30



图 31

动作 8: 右脚掰步; 同时, 两掌抱月不变, 由前、经左, 向下划弧至耻骨; 二目前视。(图 31)

要点：掰步和抱月掌划弧，动作要协调。

动作 9：左脚上步沿圈线左转不停；两掌抱月不变由下、经右、上，划弧至胸前呈抱月掌；二目前视。（图 32）

要点：两掌抱月，肘及胳膊与肩平，空胸紧背。

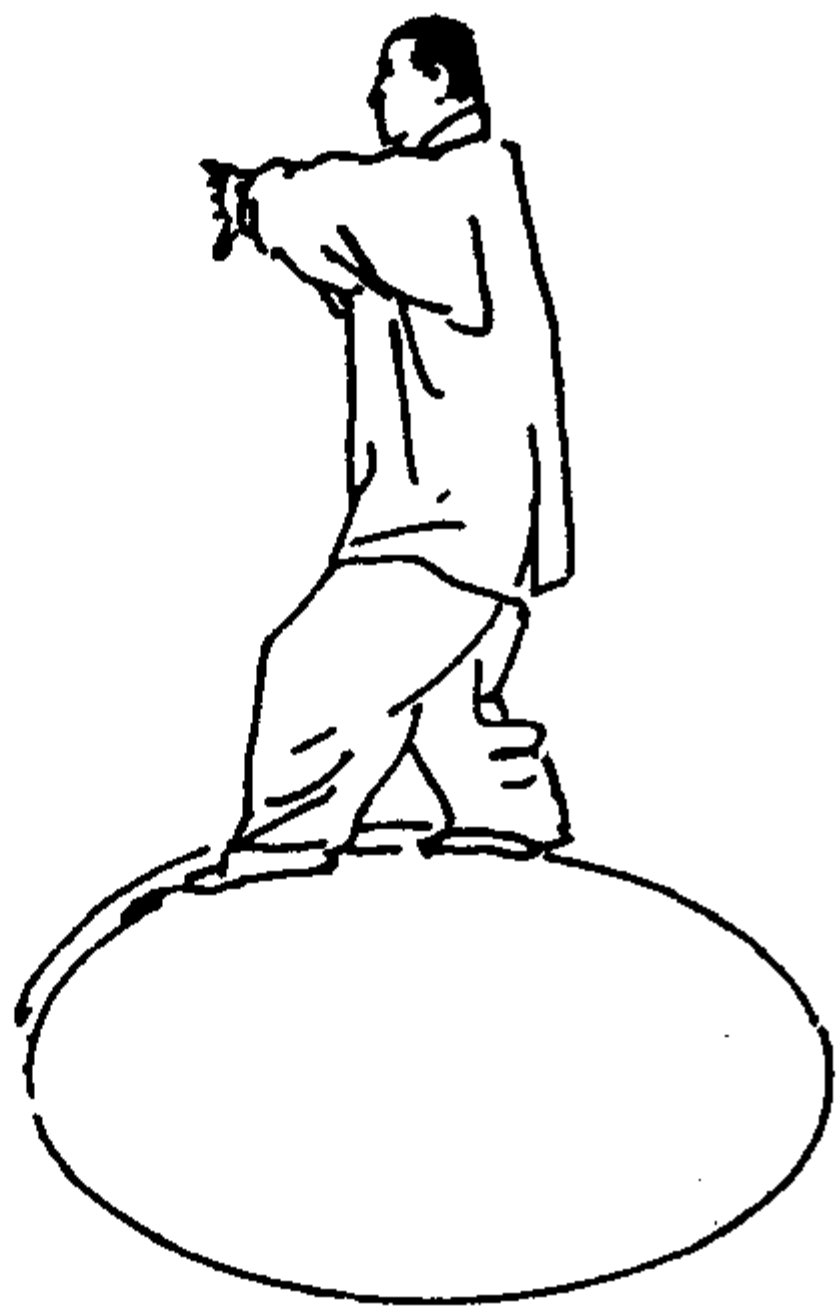


图 32



图 33

四、揉球掌

动作 1：接上式，左转不停；两掌臂外旋由前，向两侧平伸，掌心及肘窝均向上；二目前视。（图 33）

要点：沉肩坠肘，向两侧拔膀根。由脊柱开始，经两膀向前裹。

动作 2：右掌直壁上举，带动上身躯干，向左掌方向下压、掌心向下；左掌掌心及肘窝均向上，左臂上抬与肩平；二目左视。（图 34）

要点：上身躯干向左压，是由右臂向左下压带动，勿用僵滞力。

动作 3：沿圈线不拘次数，左转至变换方向；向右脚前上左步扣步；二目左视。（图 35）

要点：扣步和转身，动作要协调。



图 34



图 35

动作 4: 向左脚后撤右步; 两掌随转身, 掌心相对由左、经上、右、下, 划弧至右脚尖, 同时屈身下俯; 二目下视。(图 36)

要点: 向后撤右步和俯身, 用转腰力, 动作要协调。

动作 5: 起身, 沿圈线上右步右转不停; 同时, 两掌由下、经左、上, 在头顶向右伸, 带动上身躯干, 向右掌方向下压; 右掌掌心及肘窝均向上, 右臂上抬与肩平; 二目右视。(图 37)

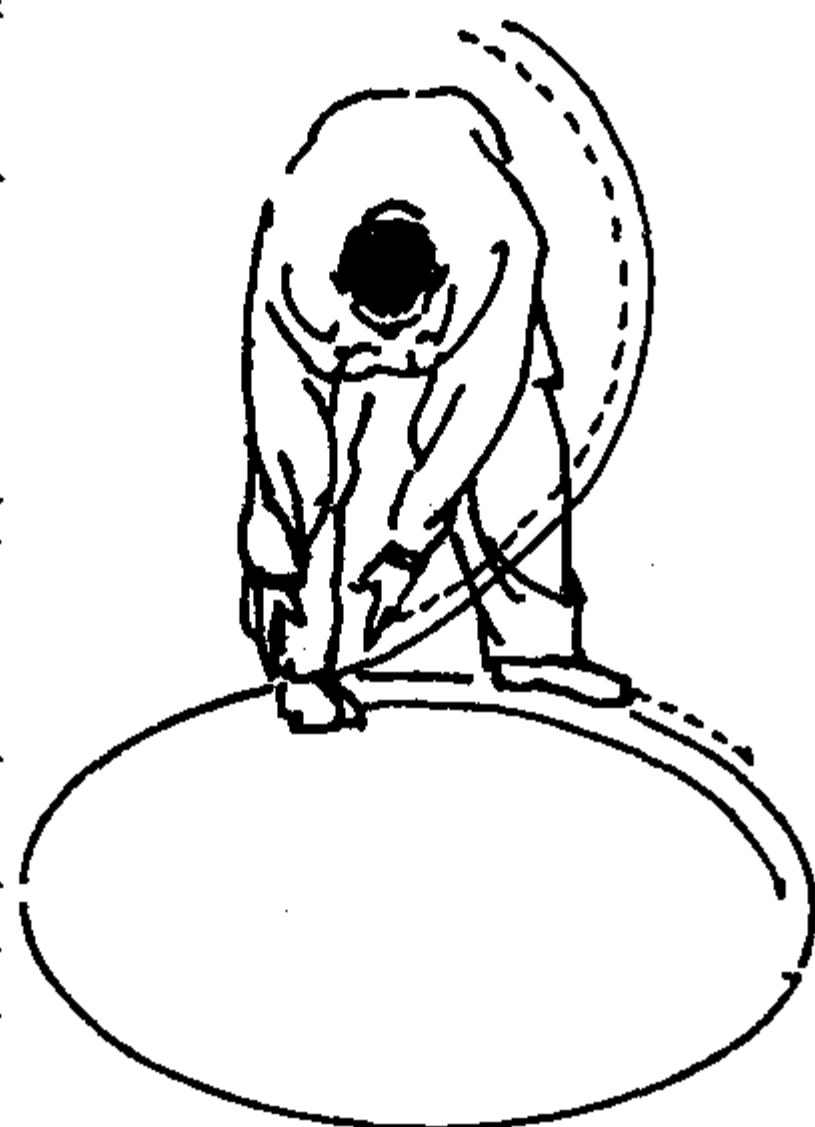


图 36

要点: 上身躯干向右压, 是由左臂向右下压带动, 勿用僵滞力。

动作 6: 沿圈线不拘次数, 右转至变换方向; 向左脚前上右步扣步; 二目右视。(图 38)

要点: 扣步和转身, 动作要协调。

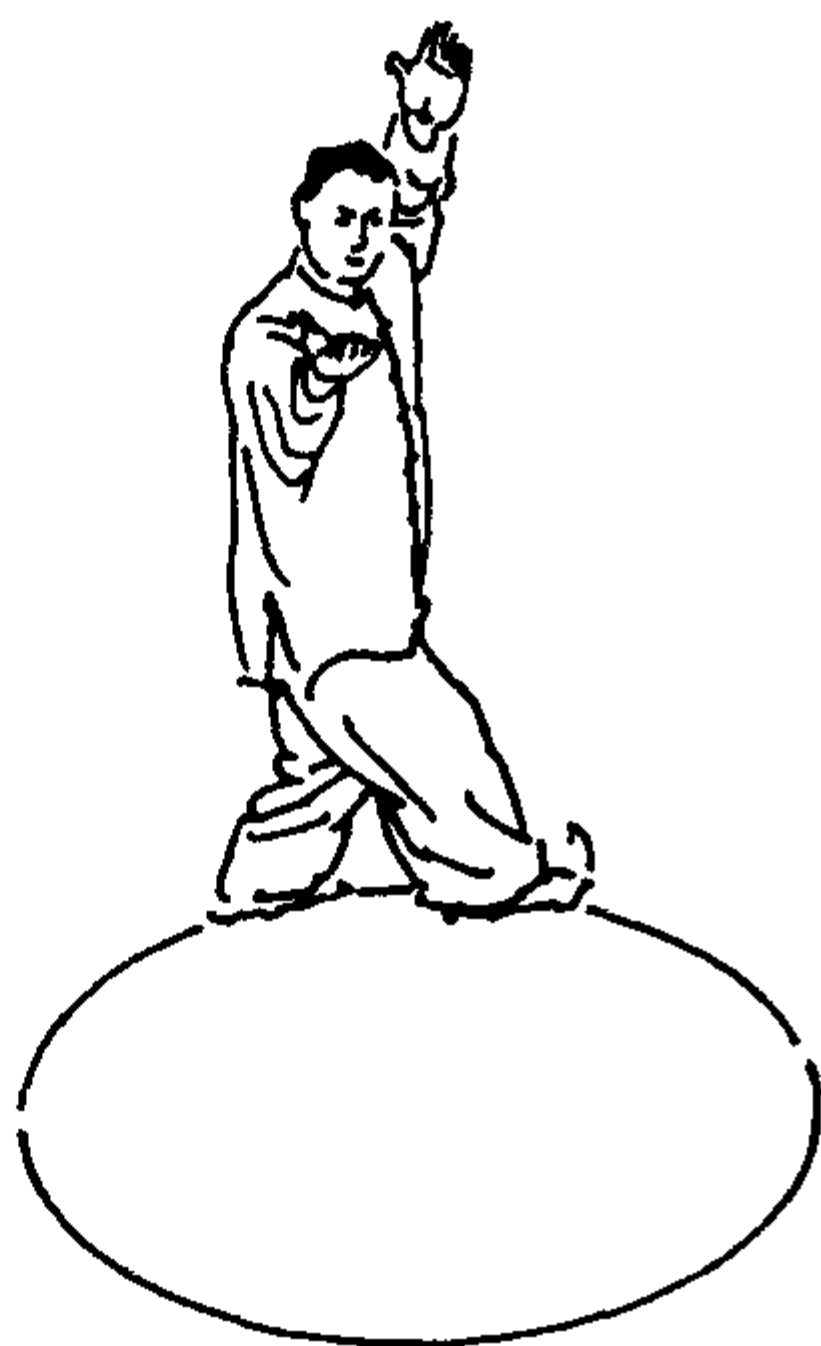


图 37

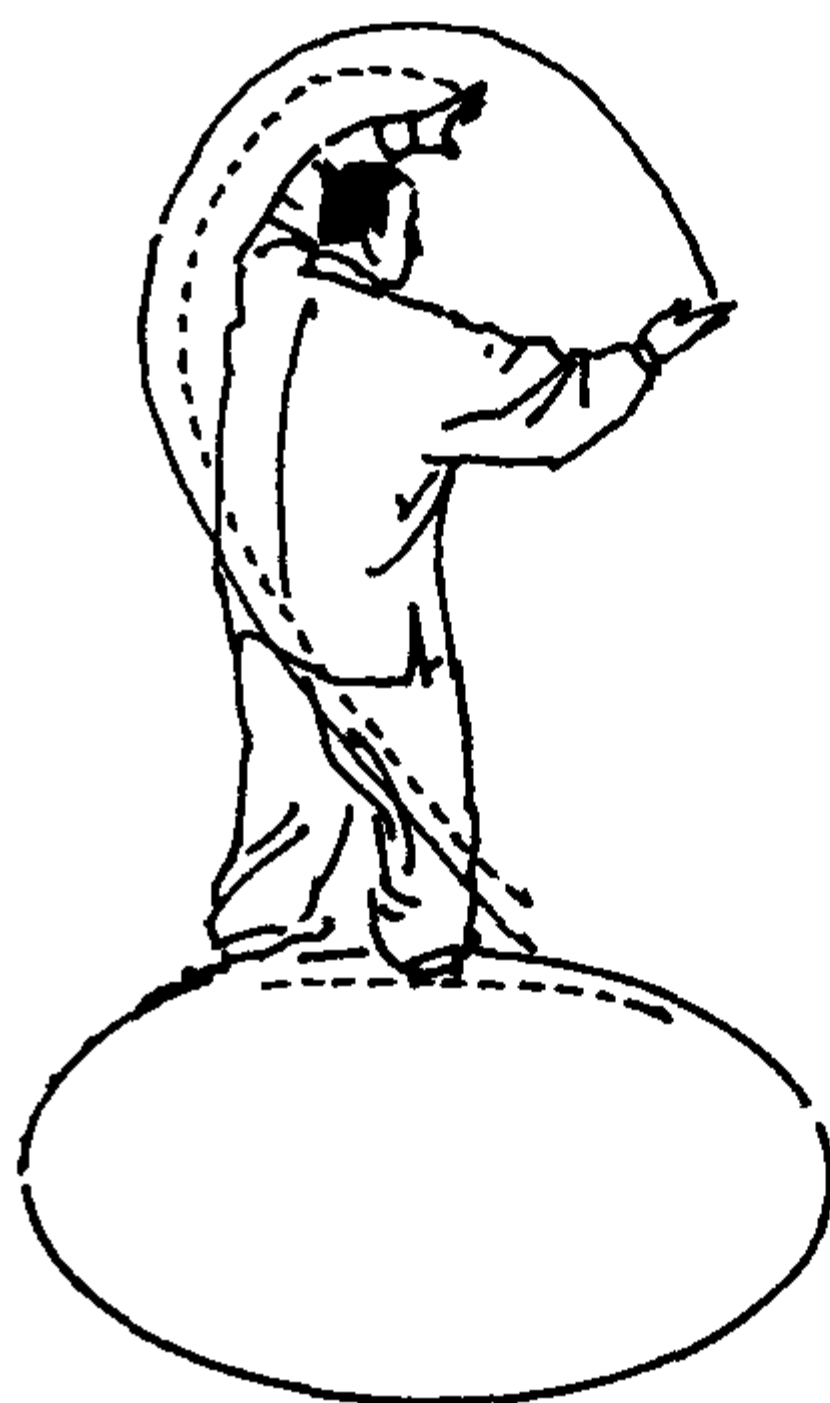


图 38

动作 7: 向右脚后撤左步; 两掌随转身, 掌心相对由右、经上、左、下, 划弧至左脚尖, 同时屈身下俯; 二目下视。(图 39)

要点: 向后撤左步和转身, 用转腰力, 动作要协调。

动作 8: 起身, 沿圈线上左步, 左转不停; 同时, 两掌由下、经右、上, 向左伸, 带动上身躯干, 向左掌方向下压; 左掌掌心及肘窝均向上, 左臂上抬与肩平; 二目左视。(图 40)

要点: 上身躯干向左压, 是由右臂向左下压带动, 勿用僵滞力。

五、指天划地掌

动作 1: 接上式, 沿圈线左转不停; 左掌由左向上举, 右掌臂外旋由上、经前、向左胯外侧伸; 两掌在同一垂直线上, 掌心相对; 二目前视。(图 41)

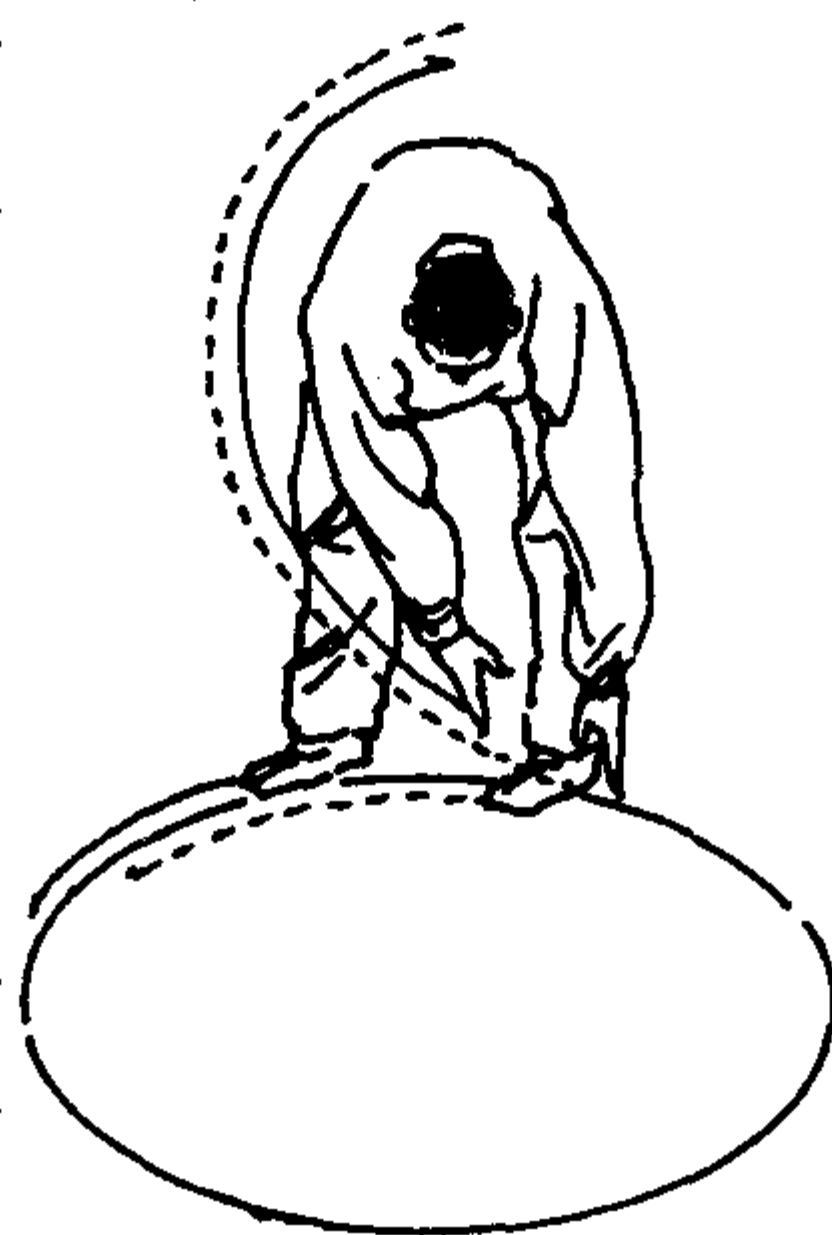


图 39



图 40



图 41

要点：上举和向下抻之两掌，劲力由膀根发出。

动作 2：腰胯膝一同向圈心扭转，并过圈心；二目前视。
(图 42)



图 42

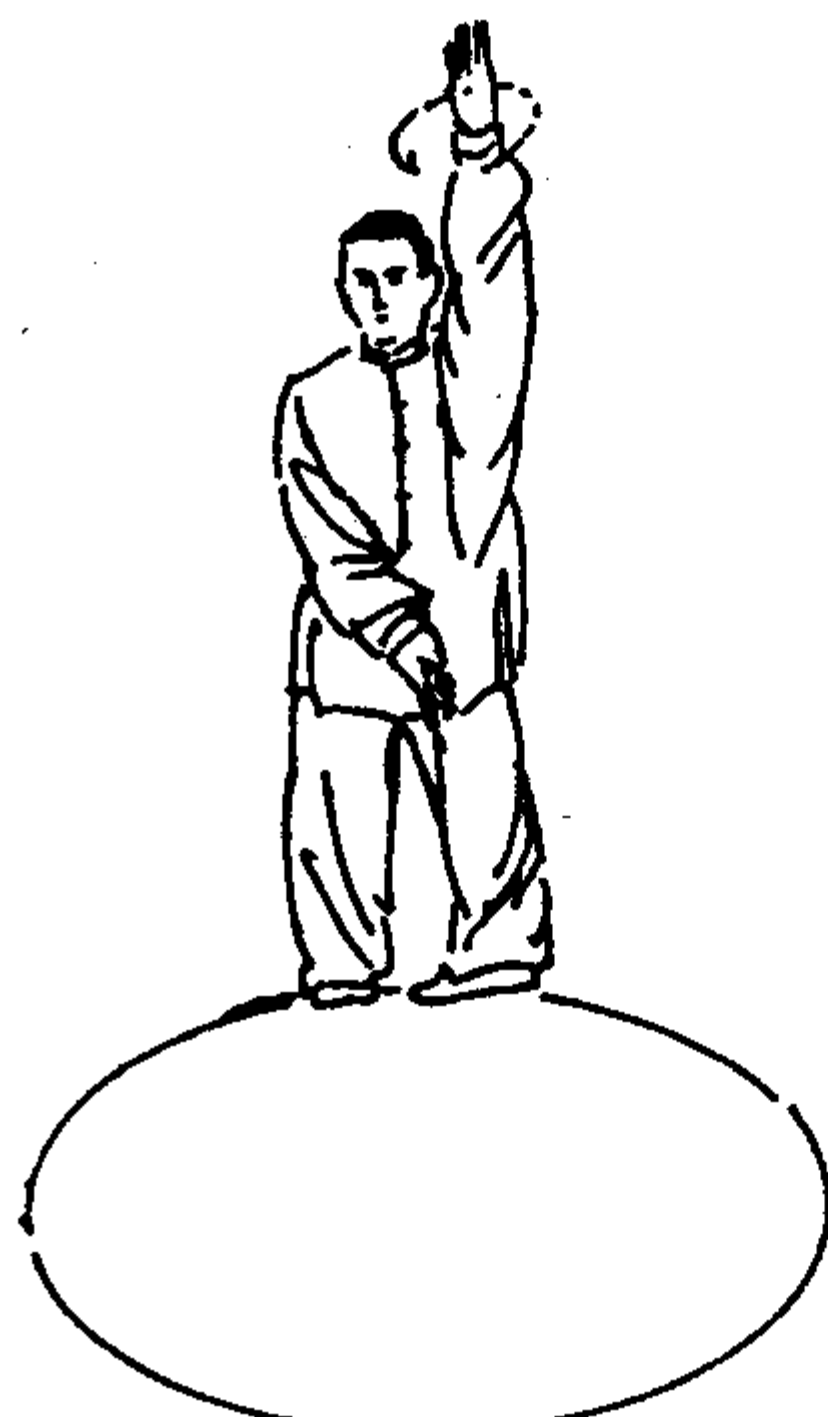


图 43

要点：在扭转过程中，全身放松，勿用僵滞力。

动作 3：沿圈线不拘次数，左转至变换方向，向左脚前上右步扣步；二目前视。（图 43）

要点：扣步和转身，动作要协调。

动作 4：左臂不动，以掌腕骨为轴，用小指带动其余各指，一齐由上、经前、下、左、后、右，转一周至掌心向上，掌指向右；二目前视。（图 44）

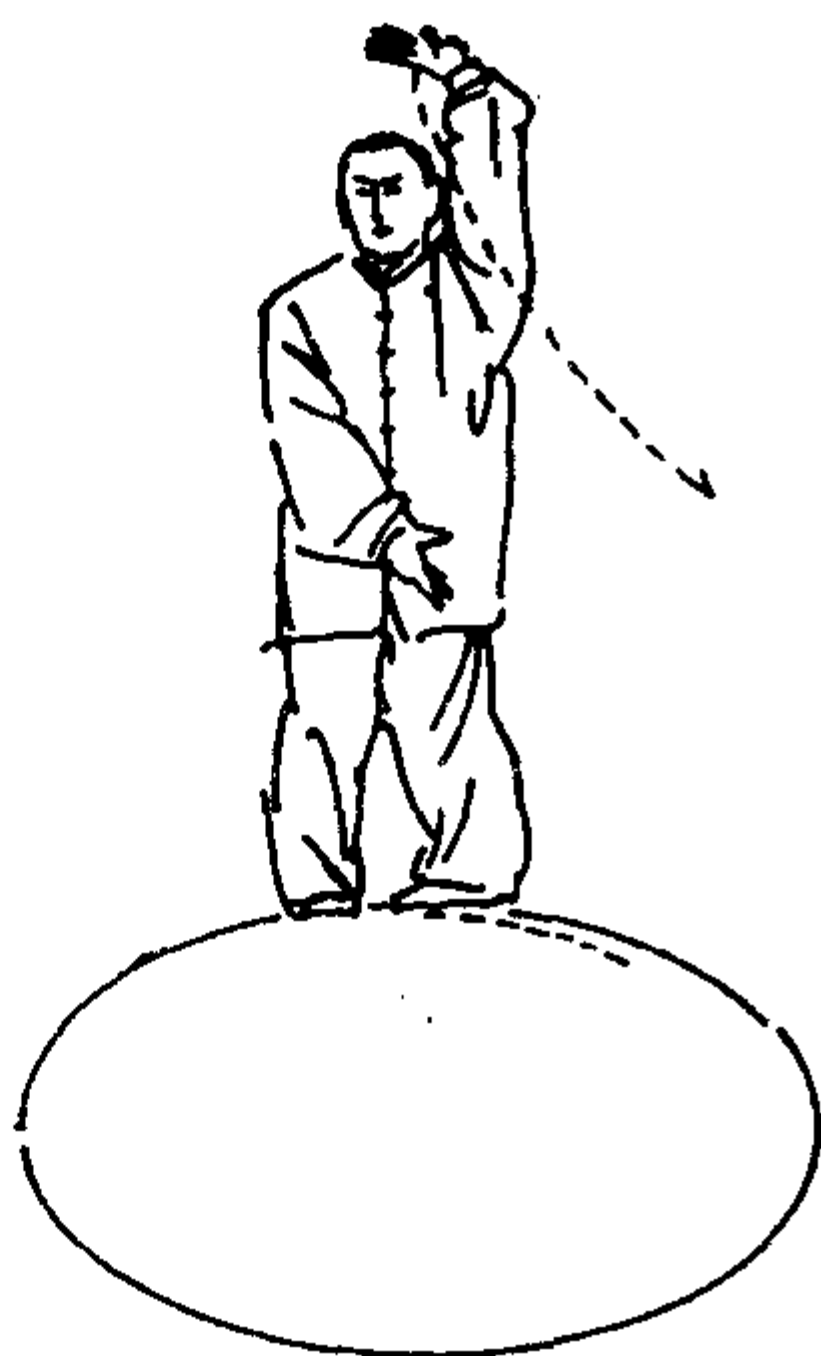


图 44



图 45

要点：以腕骨为轴转动左掌，其余全身不动。

动作 5：左脚掰步；左掌随掰步臂内旋由上、经前、掌心向外、掌指向右，向外推；二目前视。（图 45）

要点：掰步和掌动，要协调一致。

动作 6：向左脚前上右步扣步，左脚外展成马步，背向圈心；同时，左掌屈臂内旋在右臂上向右伸，右掌屈臂内旋在左臂下，向左腋下伸；二目视右掌。（图 46）

要点：两掌臂内旋和臂外旋，尽力旋至极处；两掌向左右伸，由脊柱开始用裹劲。

动作 7：沿圈线掰右步、上左步，右转不停；同时，右掌由左、经上，臂内旋上举，左掌由右臂外旋，向右胯外侧下抻；两

掌在同一垂直线上，掌心相对；二目前视。(图 47)

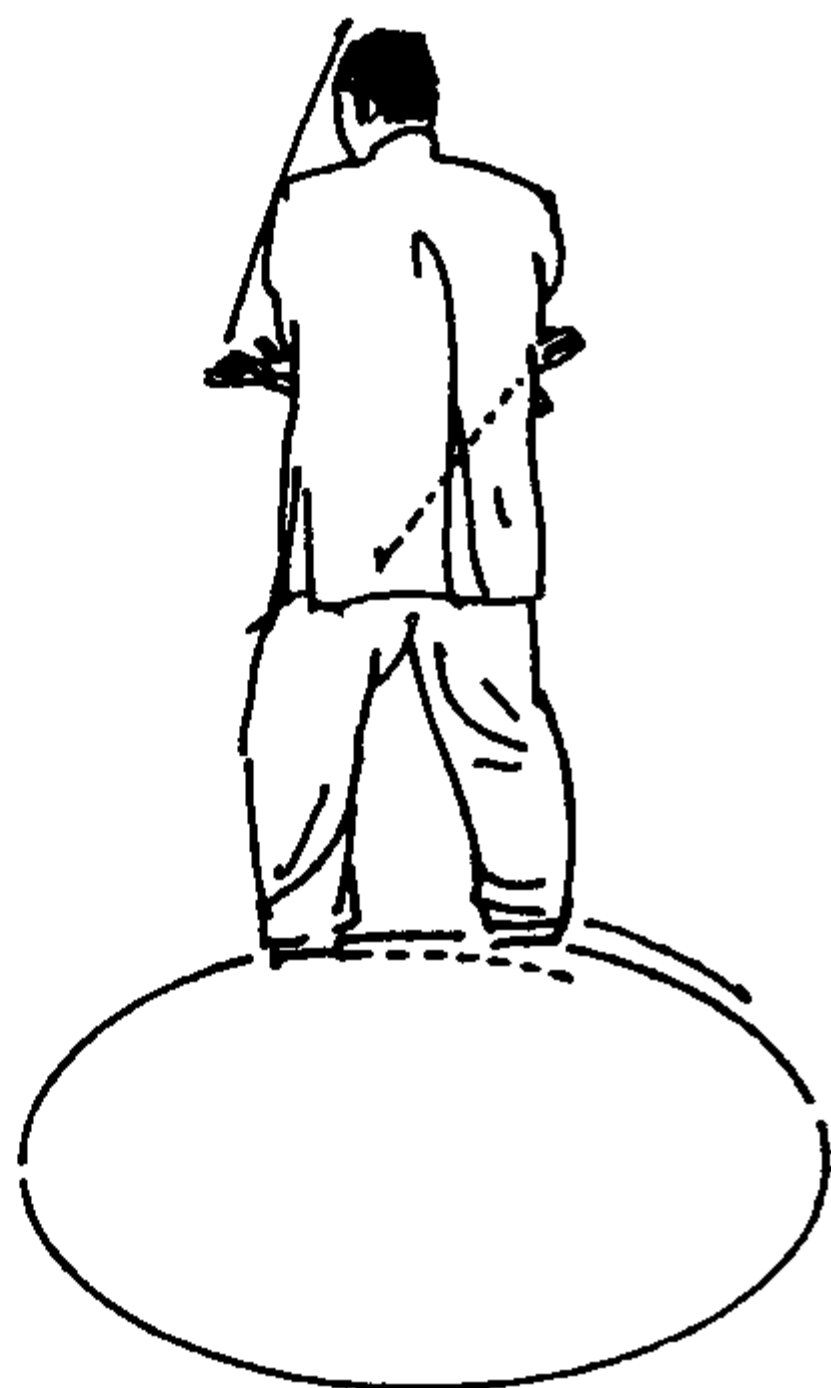


图 46



图 47

要点：上举和向下抻之两掌，劲力由膀根发出。

动作 8：腰胯膝一同向圈心扭转，并过圈心；二目前视。
(图 48)



图 48

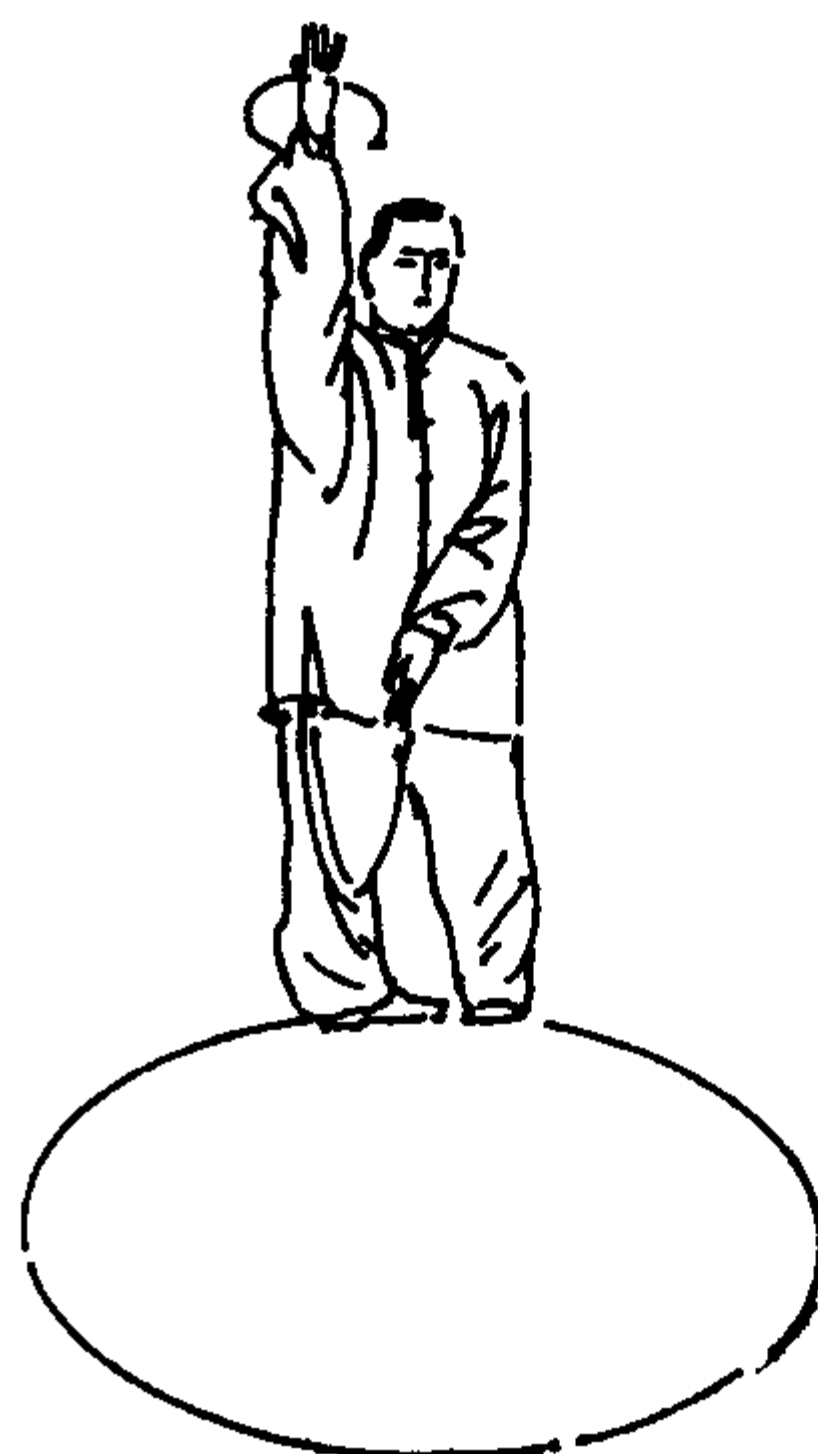


图 49

要点：在扭转过程中，全身放松，勿用僵滞力。

动作 9：沿圈线不拘次数，右转至变换方向；向右脚前上左脚扣步；二目前视。（图 49）

要点：扣步和转身，动作要协调。

动作 10：右臂不动，以掌腕骨为轴，用小指带动其余各指，一剂由上、经前、右、后、左，转一周至掌心向上，掌指向左；二目前视。（图 50）

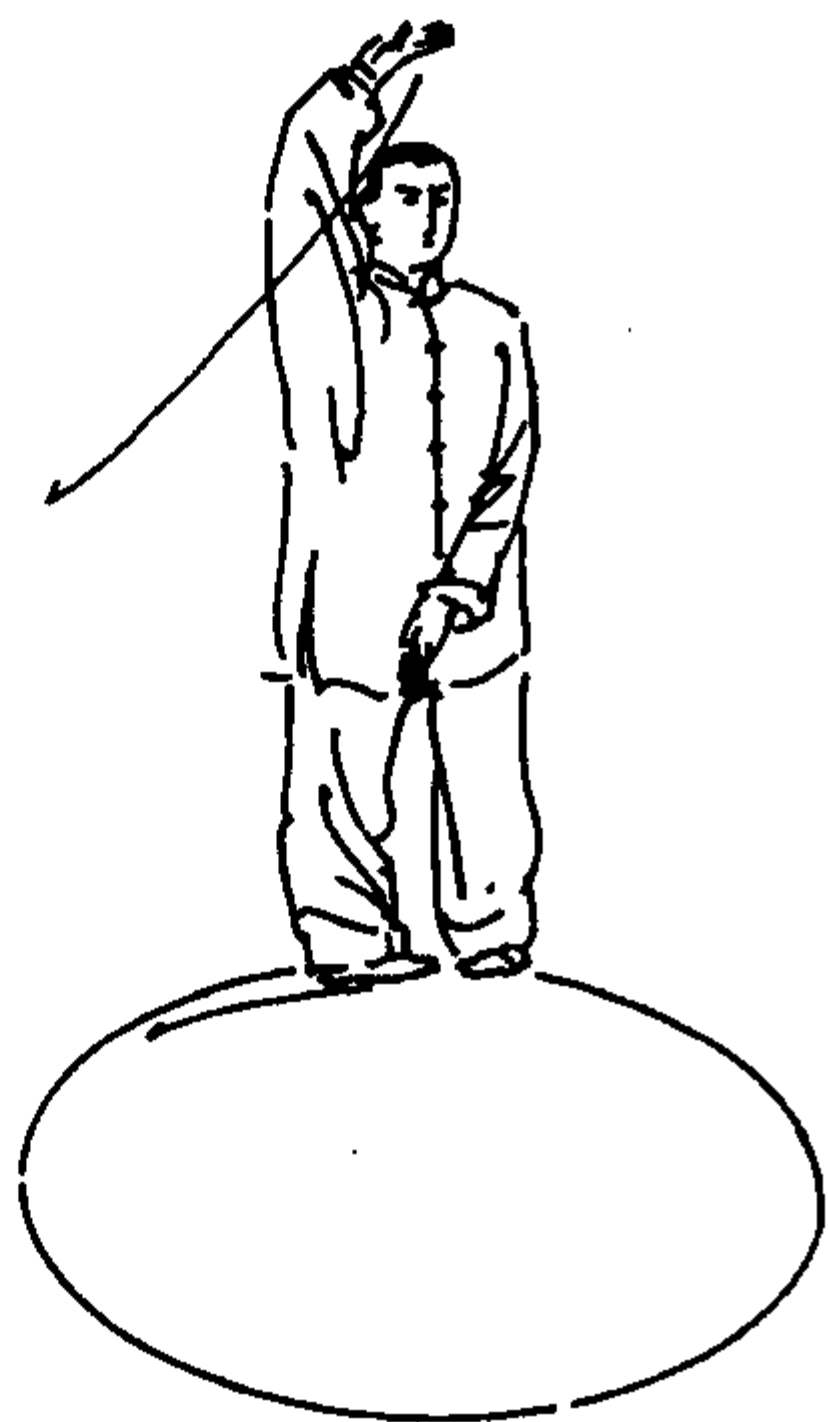


图 50

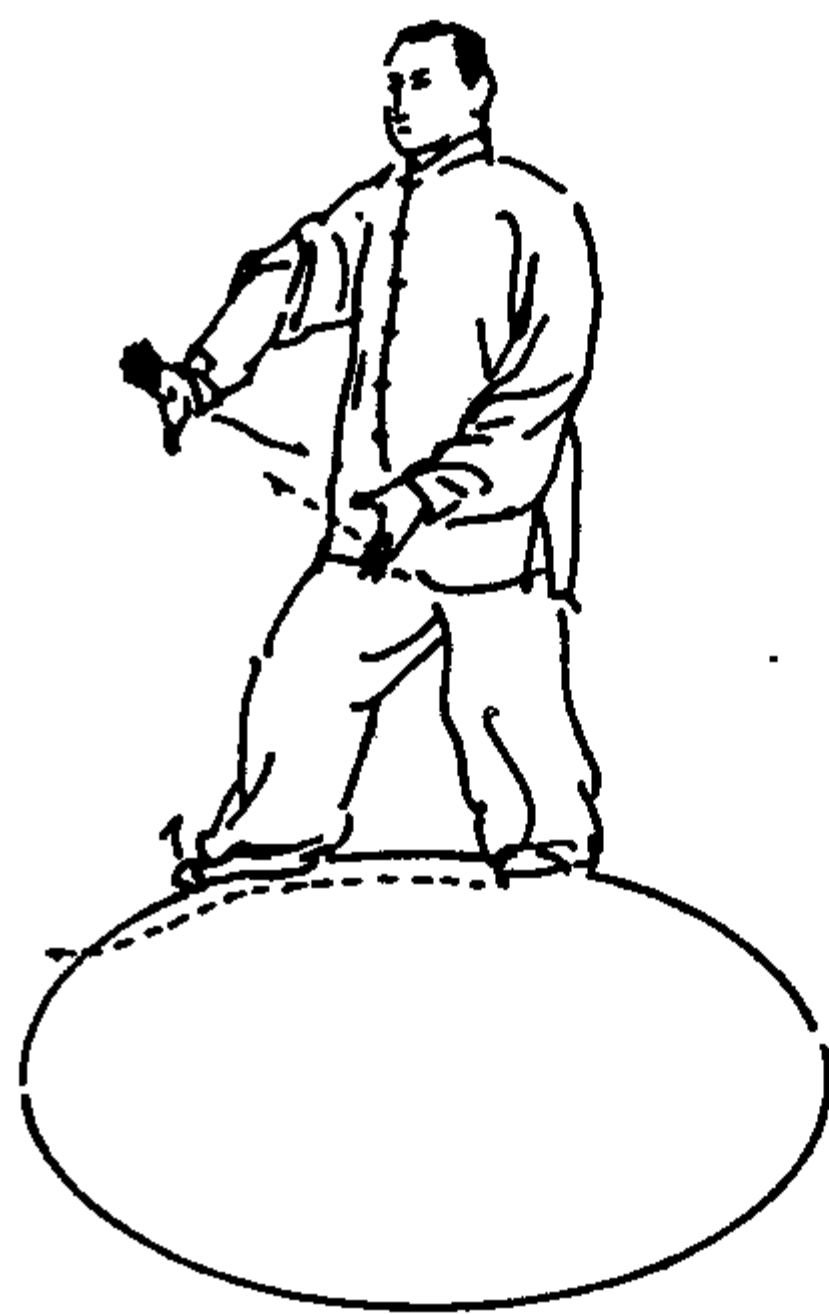


图 51

要点：以腕骨转动左掌，其余全身不动。

动作 11：右脚掰步；右掌随掰步臂内旋由上、经前、掌心向外，掌指向左，向外推；二目前视。（图 51）

要点：掰步和掌动，要协调一致。

动作 12：向右脚前上左脚扣步，右脚外展成马步，背向圈心；同时，右掌屈臂内旋在左臂上向左伸，左掌臂外旋在右臂下，向右腋下伸；二目前视。（图 52）

要点：两掌臂内旋和臂外旋，尽力旋至极处，两掌向左右伸，由脊柱发劲，尽力用裹劲。

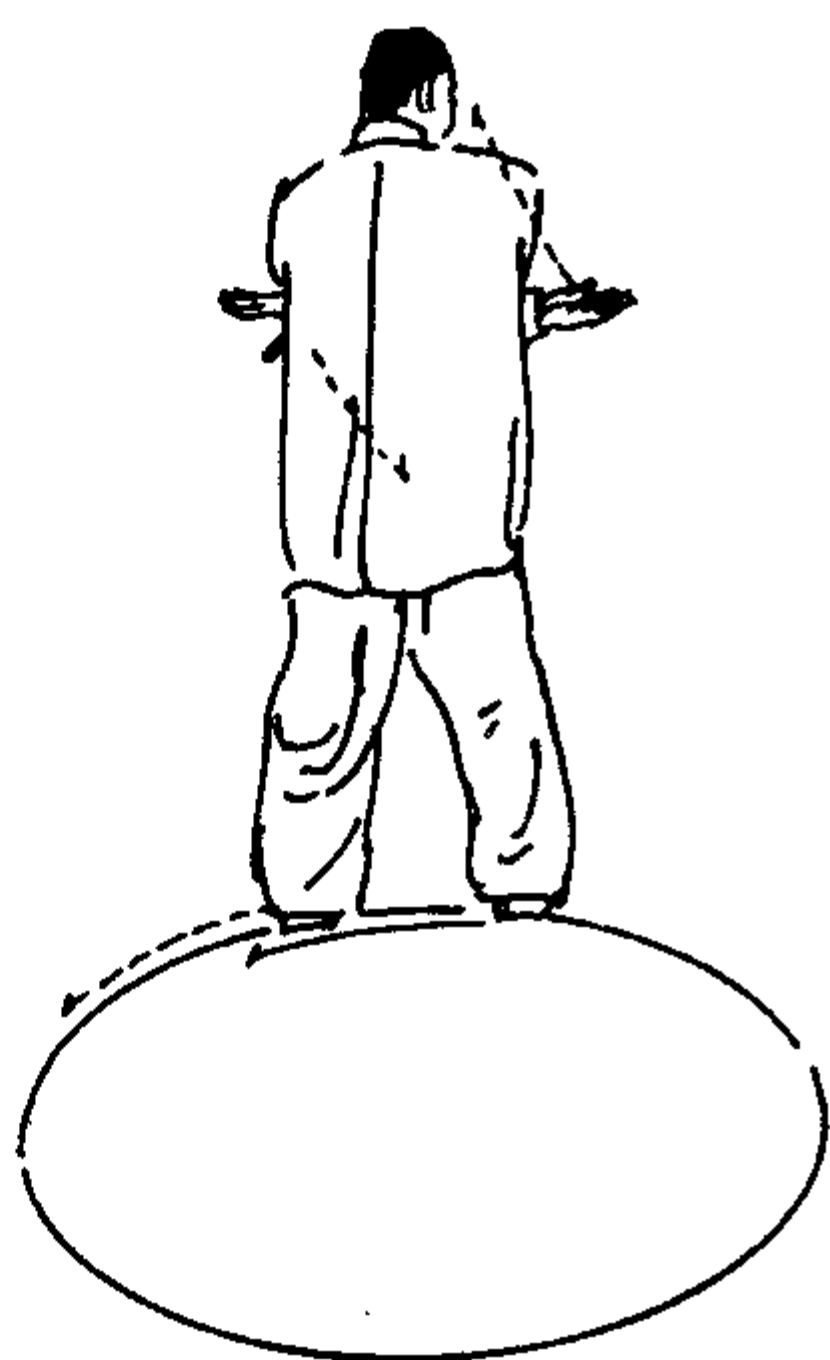


图 52



图 53

动作 13: 沿圈线掰左步, 上右步, 左转不停; 同时, 左掌由右、经前、上, 臂内旋上举, 右掌由左臂外旋, 向左胯外侧下抻, 两掌在同一垂直线上, 掌心相对; 二目前视。(图 53)

要点: 上举和向下抻之两掌, 劲力由膀根发出。

六、阴阳渔掌

动作 1: 接上式, 沿圈线左转不停; 同时, 右掌由左胯外侧屈臂内旋、经下、右、上、前, 掌心向外、掌指向左, 在胸腹前呈抱球状, 左掌由上屈臂内旋、经右、下、左、后, 掌心向外、掌指向右, 在后腰呈反抱球状; 二目前视。(图 54)

要点: 步和两掌动作要圆活协调, 身后之掌尽力上抬, 向后踏。

动作 2: 向右脚前上左脚扣步; 二目前视。(图 55)

要点: 扣步和转身, 动作要协调。

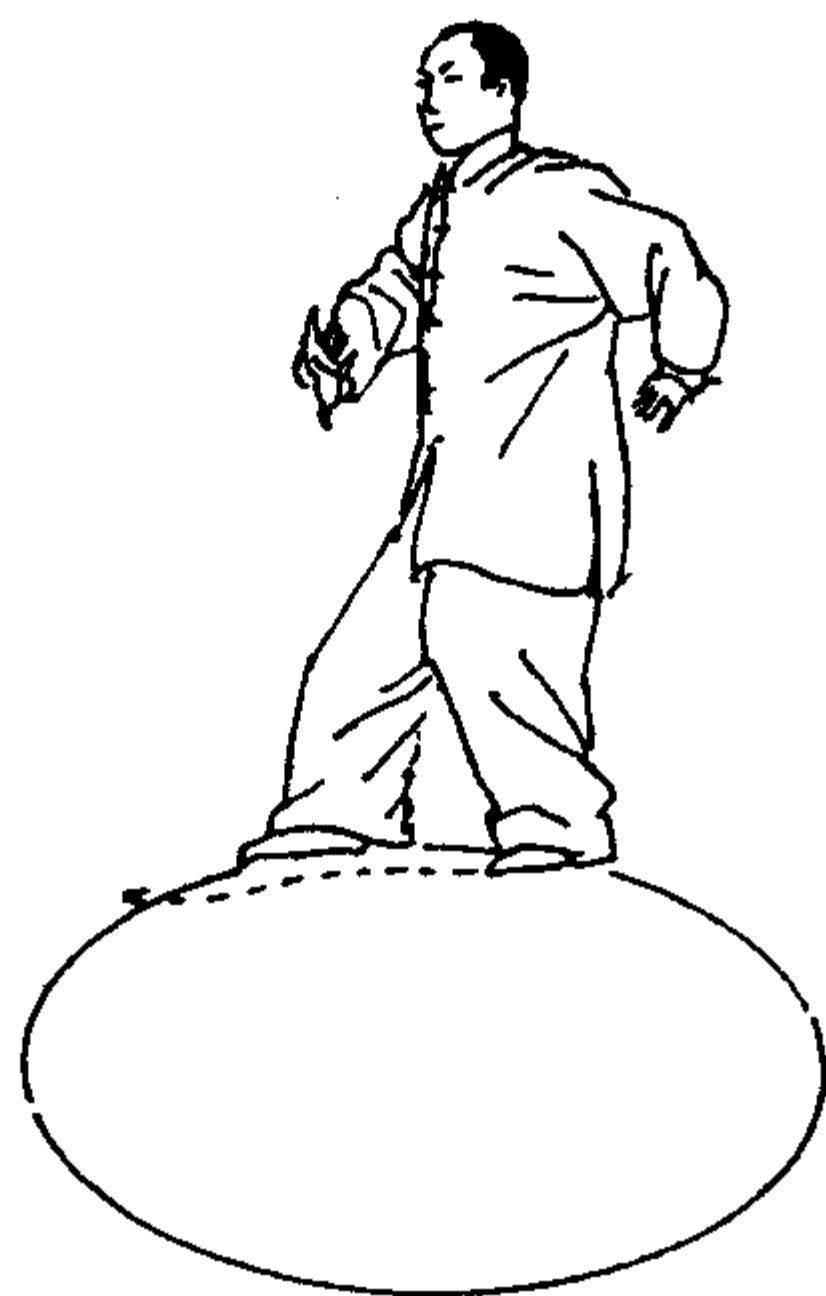


图 54



图 55



图 56

动作 3：右脚掰步，向前上左步，沿圈线右转不停；同时，两掌沿腰部向右划圆，划至左掌在胸腹前，右掌在后腰，呈抱球状；二目前视。（图 56）

要点：步和两掌动作要圆活协调，身后之掌尽力向上抬，向后踏。

动作 4：沿圈线不拘次数，右转至变换方向，走至右脚在前时扣步；二目前视。（图 57）

要点：扣步和转身，动作要协调。

动作 5：沿圈线掰左步，上右步，左转不停；同时，两掌沿腰部向左划圆，划至右掌在胸腹前，左掌在后腰呈抱球状；二目前视。（图 58）

要点：步和两掌动作要圆活协调，身后之掌尽力上抬，向后踏。



图 57



图 58



图 59

七、托枪打虎掌

动作 1：接上式，沿圈线左转不停；右掌由胸前、经下、右、上，屈臂内旋，向上托至头顶前上方，掌心向上、掌指向左指；左掌由后臂外旋、经下、左、上，掌心向上，向左平伸；二目视左掌。(图 59)

要点：步和两掌动作，要圆活协调。

动作 2：沿圈线不拘次数，左转至变换方向；向左脚前上右脚扣步；二目视左掌。(图 60)

要点：扣步和转身，动作要协调。

动作 3：左脚掰步；同时，左掌由左指、经上、前，屈臂内旋在胸前，掌心向外，掌指向右，向前推；右掌由上托臂外旋、经下至腹侧，掌心向上，向前指；二目前视。(图 61)

要点：掰步和两掌动作，要协调一致。

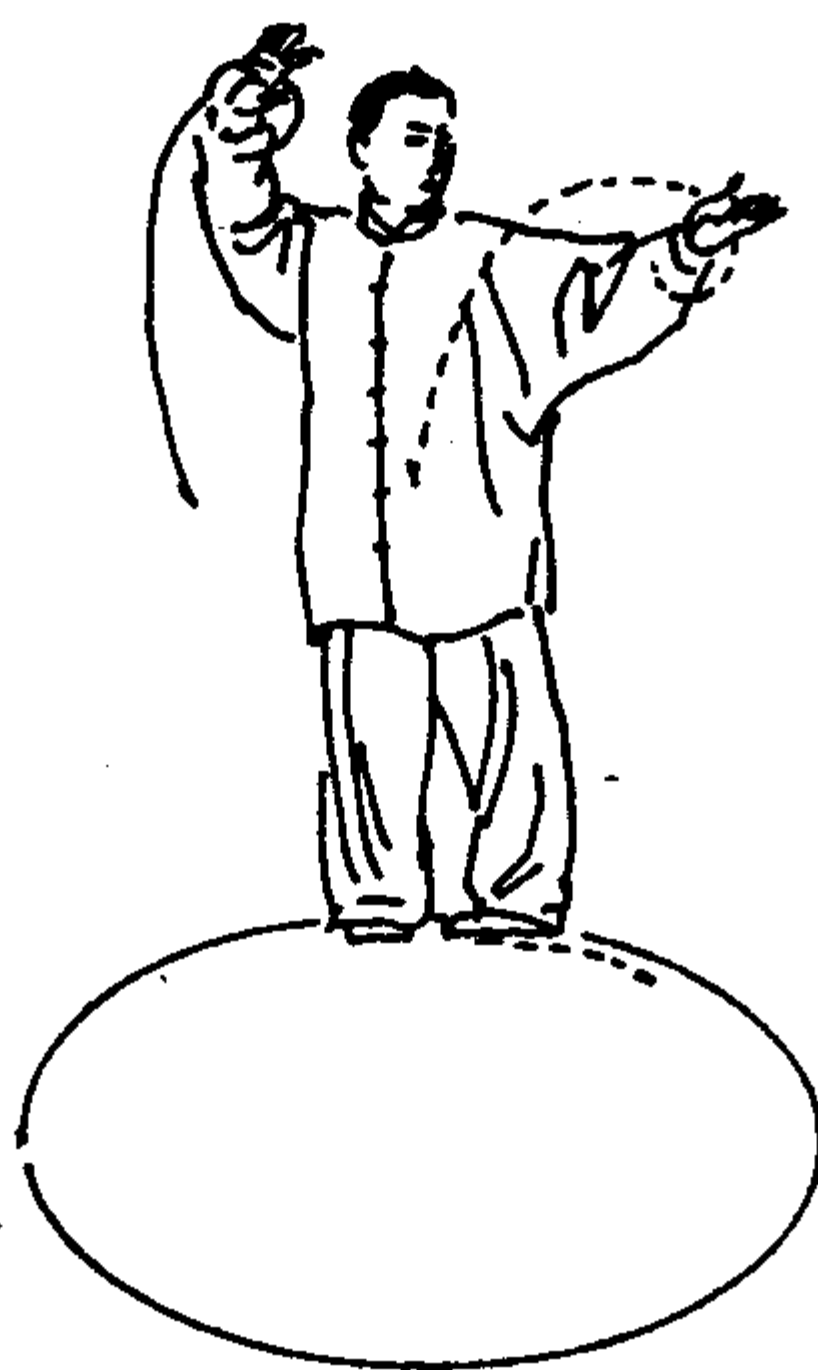


图 60

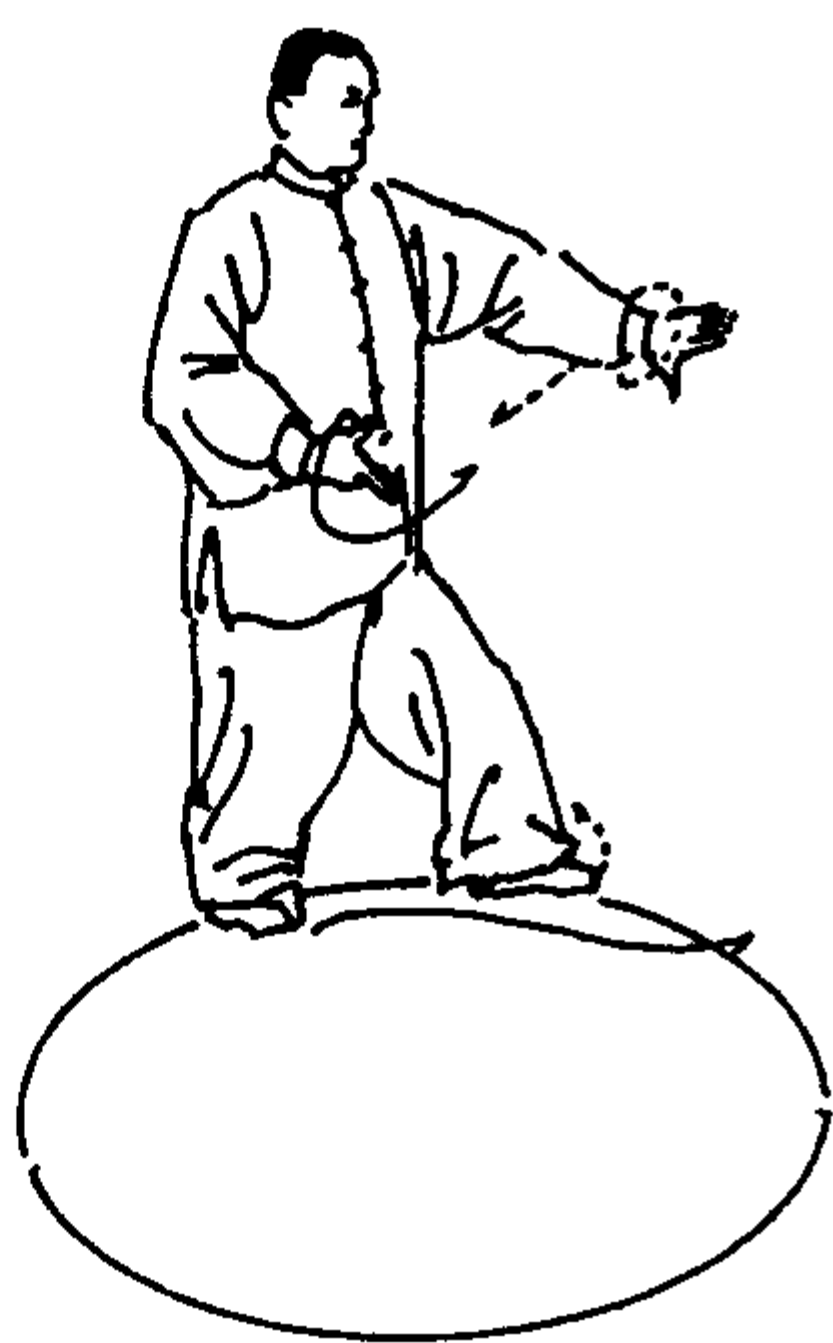


图 61

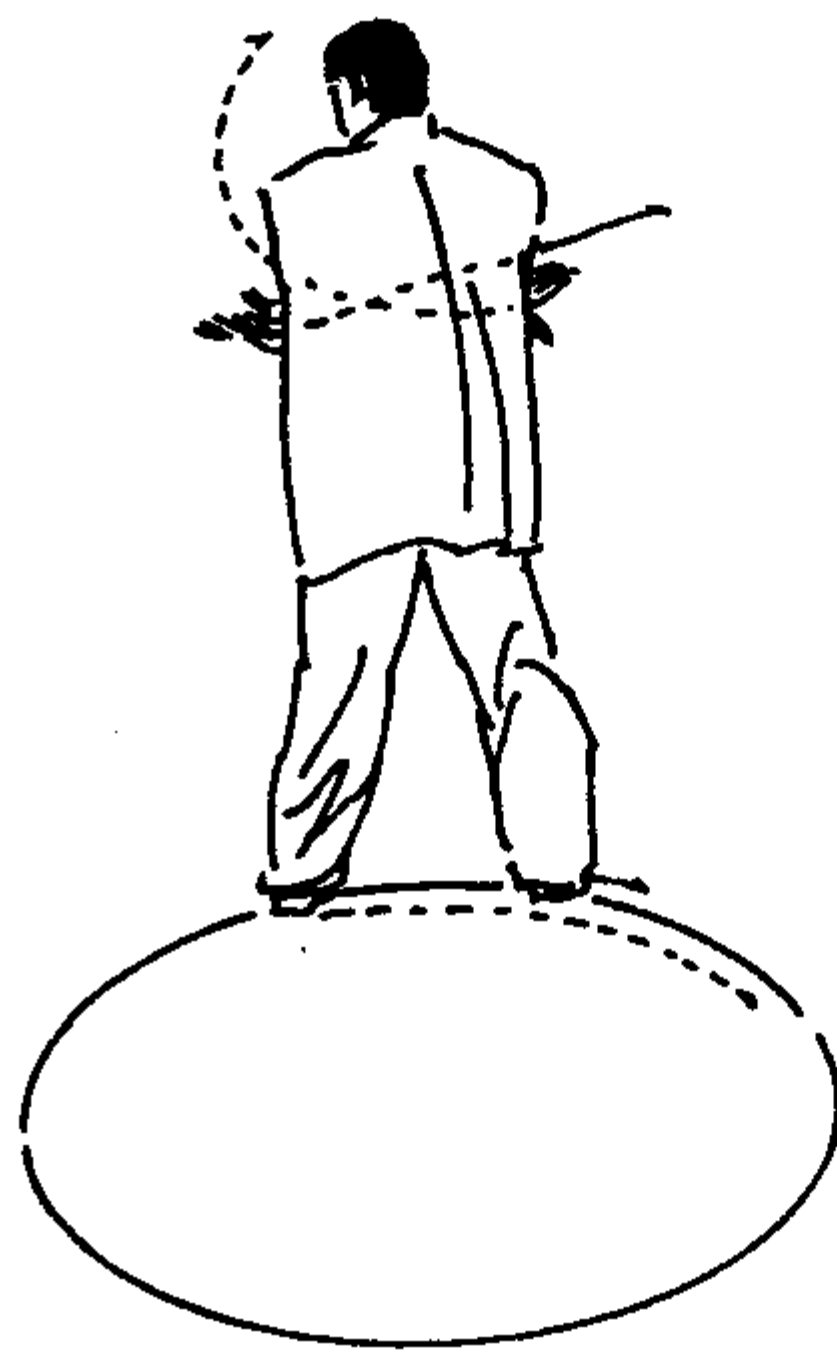


图 62

动作 4：向左脚前上右脚扣步，左脚外展成马步，背向圈心；右掌屈臂外旋、掌心向上在左臂下向左腋下伸；左掌臂内旋在右臂上，掌心反向上向右伸；二目视右掌。（图 62）

要点：两掌臂内旋和臂外旋，尽力旋至极限，向左右伸出之两掌，劲力由脊柱发出。

动作 5：沿圈线掰右步，上左步，右转不停；右掌由左伸、经前、右，直臂向右平伸，掌心向上；左掌由右伸、经下、左、上，屈臂内旋上托至头顶前上方，掌心向上，掌指向右指；二目视右掌。（图 63）

要点：步和两掌动作，要协调一致。

动作 6：沿圈线不拘次数，右转至变换方向，向右脚前上左脚扣步；二目视右掌。（图 64）



图 63



图 64



图 65

要点：扣步和转身，动作要协调。

动作 7：右脚掰步；同时，右掌由右指、经上、前、屈臂内旋，在胸前、掌心向外，掌指向左，向前推；左掌由上托臂外旋、经下至腹侧，掌心向上向前指；二目前视。（图 65）

要点：掰步和两掌动作，要协调一致。

动作 8：向右脚前上左脚扣步，右脚外展成马步，背向圈心；左掌臂外旋，掌心向上，在右臂下，向右腋下伸；右掌臂内旋在左臂上，掌心反向上向左伸；二目视左掌。（图 66）

要点：两掌臂内旋和臂外旋，尽力旋至极限，向左右伸出之两掌，劲力由脊柱发出。

动作 9：沿圈线掰左步，上右步，左转不停；左掌由右伸、经前、左，掌心向上，直臂向左平伸；右掌由左伸、经下、

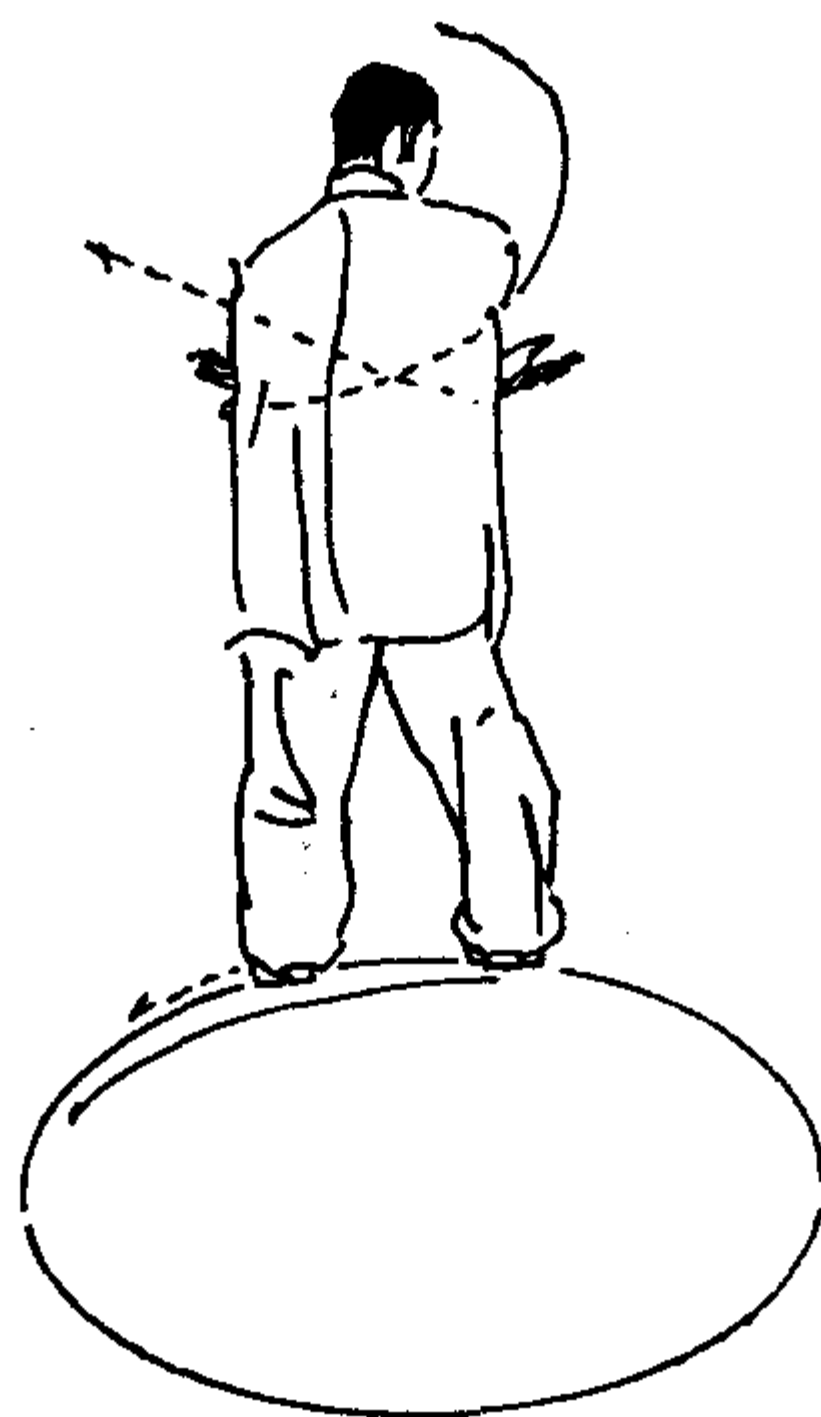


图 66

右、上，屈臂内旋，向头顶前上方托，掌心向上，掌指向左指；二目视左掌。(图 67)

要点：步和两掌，动作要协调。



图 67



图 68

八、推磨掌

动作 1：接上式，继续左转不停；右掌臂外旋由上托、经右，掌心向上，向右平伸与左掌成朝天掌；二目前视。(图 68)

要点：沉肩坠肘，空胸紧背，两臂放松，向两侧拔膀根。

动作 2：两掌臂外旋，右掌屈肘掩心口（气口），左掌上抬；二目视左掌。(图 69)

要点：右肩向左膀外侧裹下插。

动作 3：两掌臂内旋；左掌竖掌塌腕，虎口挣圆，向左前方伸；右掌屈臂，食指指左肘；二目视虎口。(图 70)



图 69



图 70



图 71

要点：按“第三节：八卦掌重点技术要领”中的掌架去练。

动作 4：沿圈线不拘次数，左转至变换方向；向左脚前上右脚扣步；二目视虎口。（图 71）

要点：扣步和转身，动作要协调。

动作 5：左脚掰步；同时，左掌臂外旋由挂掌、经前、左腋下，掌心向外，掌指向右，塌腕向身后掖；右掌不动；二目前视。（图 72 正、背）

要点：向身后掖之左掌，尽力向上抬，向后踏。

动作 6：沿圈线上右步，右转不停；同时，左掌由后踏、经左、向前运动；右掌臂外旋向左臂下伸，并向前上方挑；二目前视。（图 73）

要点：右肩尽力向左裹和上挑，勿用僵滞力。

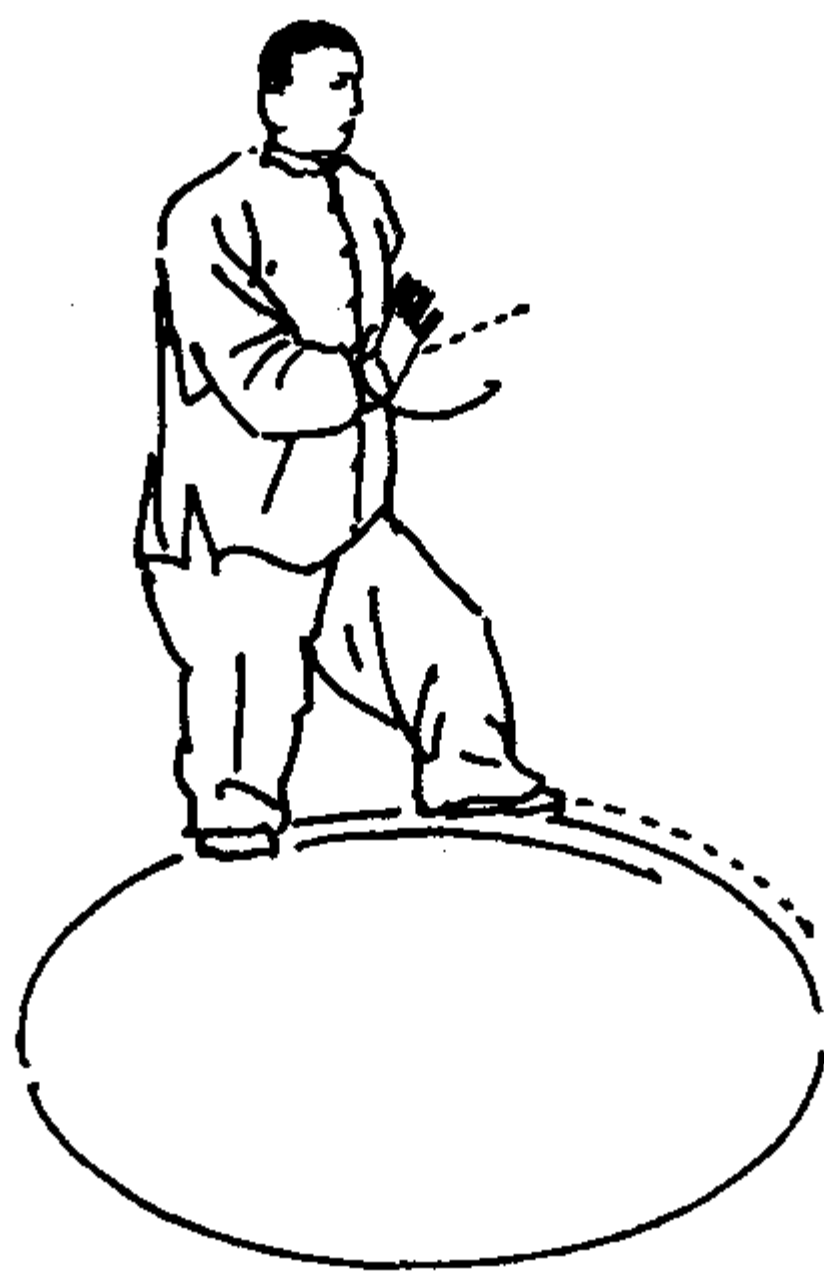


图 72 正



图 72 背



图 73

动作 7: 右掌在左臂下向右上方挑, 竖掌塌腕, 虎口掙圆, 向右前方伸; 左掌臂内旋, 竖掌塌腕, 食指指右肘尖; 二目视虎口。(图 74)

要点: 同动作 3, 惟方向相反。



图 74

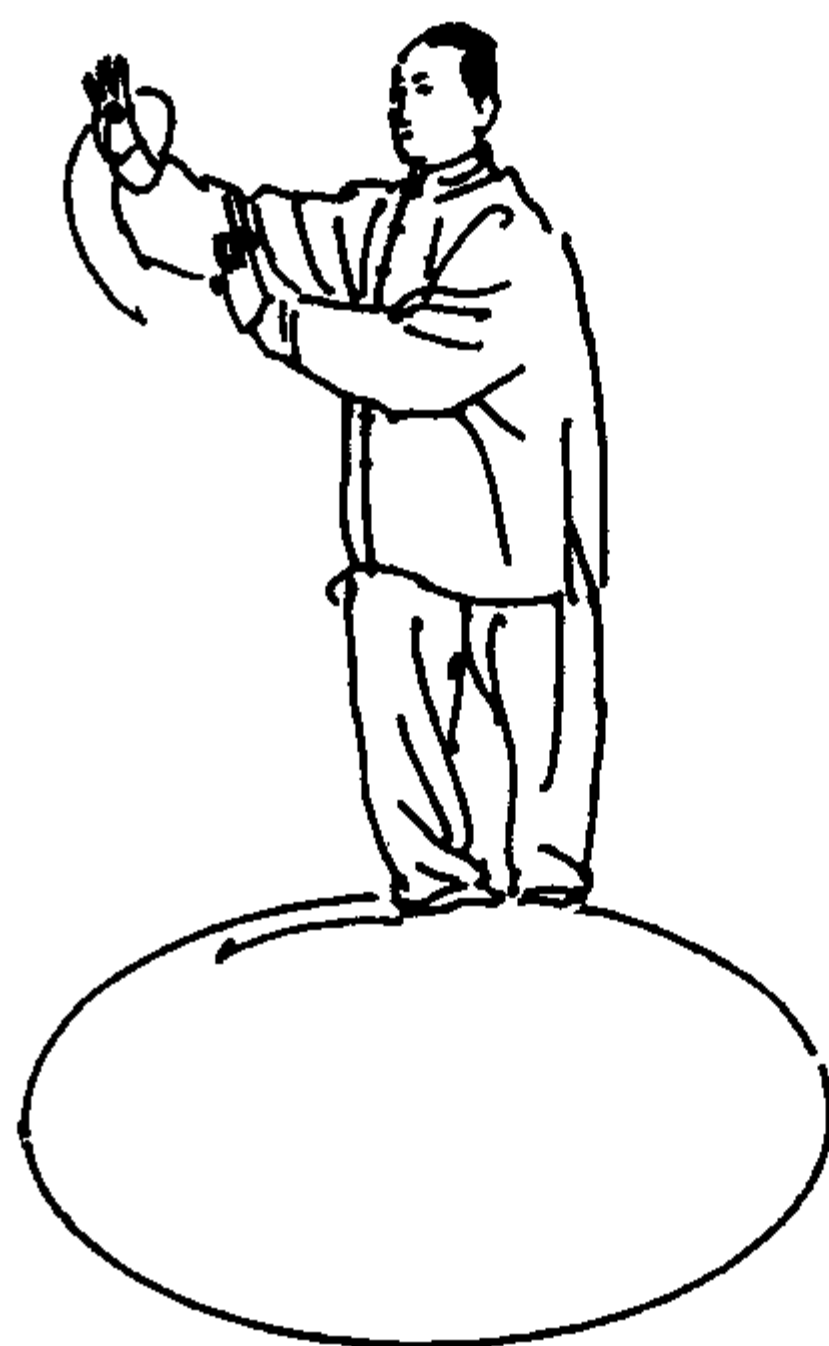


图 75

动作 8: 沿圈线不拘次数, 右转至变换方向; 向右脚前上左

脚扣步；二目视虎口。(图 75)

要点：扣步和转身，动作要协调。

动作 9：右脚掰步；同时，右掌臂外旋由挂掌、经前、右腋下，掌心向外，掌指向右，塌腕向身后掖；左掌不动；二目前视。(图 76 正、背)



图 76 正



图 76 背

要点：向身后掖之右掌，尽力向上抬、向后踏。

动作 10：沿圈线上左步，左转不停；同时，右掌由后踏、经右、向前运动；左掌臂外旋向右臂下伸，并向前上方挑；二目前视。(图 77)

要点：左肩尽力向右裹和上挑，勿用僵滞力。

动作 11：左掌在右臂下向左上方挑，竖掌塌腕，虎口挣圆，向左前方伸；右掌臂内旋，竖掌塌腕，食指指左肘尖；二目视虎口。(图 78)



图 77

要点：同动作 3。



图 78



图 79

收式

动作 1：沿圈线继续左转，左掌由挂掌、经右、下、右掌由左、经下、两掌同时塌腕，掌指相对，掌心向下，向下按；二目前视。(图 79)

要点：两掌动作要协调。

动作 2：两掌由下，经身体两侧，掌心向上，向上托；二目前视。(图 80)

要点：全身放松，精神贯注，气舒畅不滞。

动作 3：两掌由上托、经脸、胸、腹，向下按，并向身体两侧自然下垂，同时起身并步，停止转动；二目前视。(图 81)

要点：全身放松，气舒畅不滞。

动作 4：左脚掰步，左转身 90°，上右脚与左脚并步；二目前视。(图 82)

要点：全身放松，气舒畅不滞。



图 80

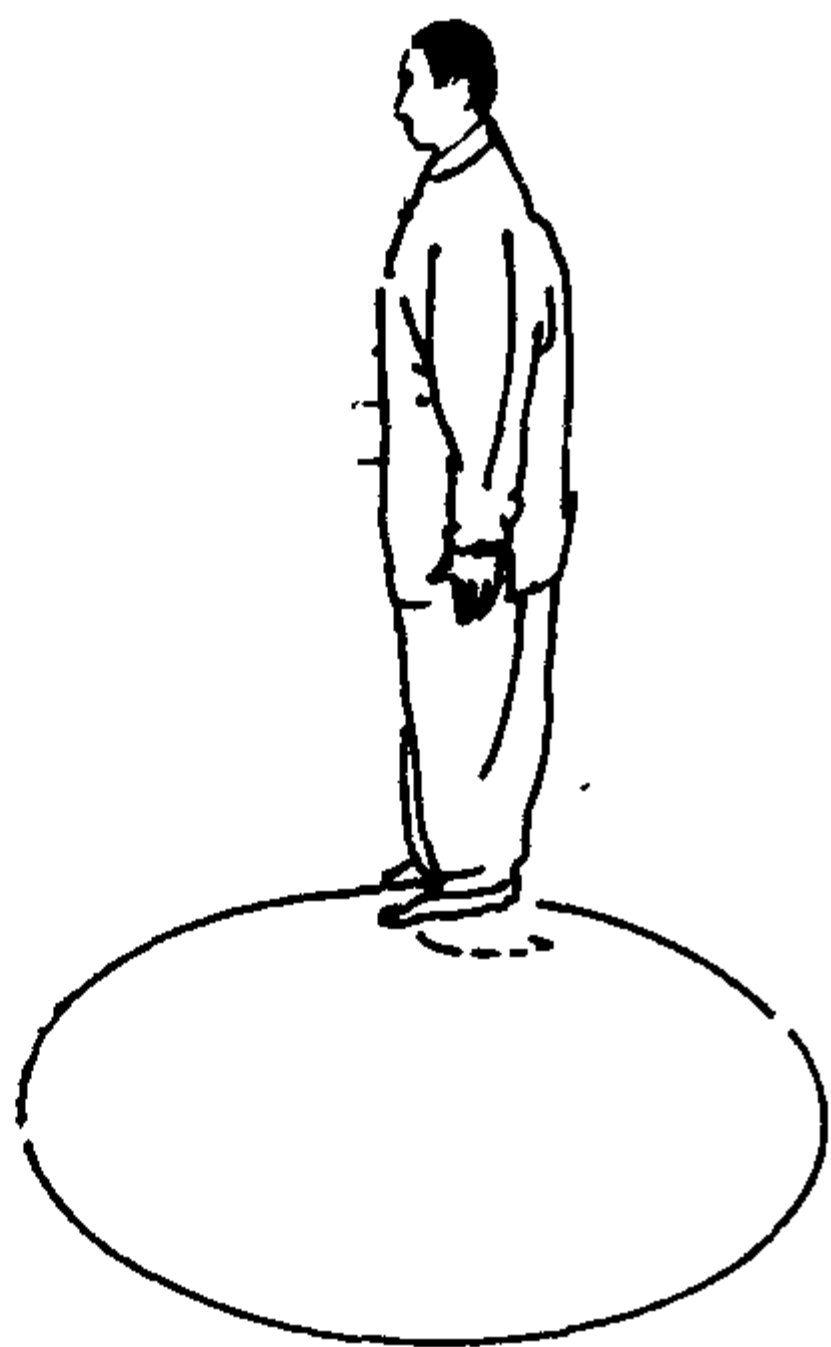


图 81

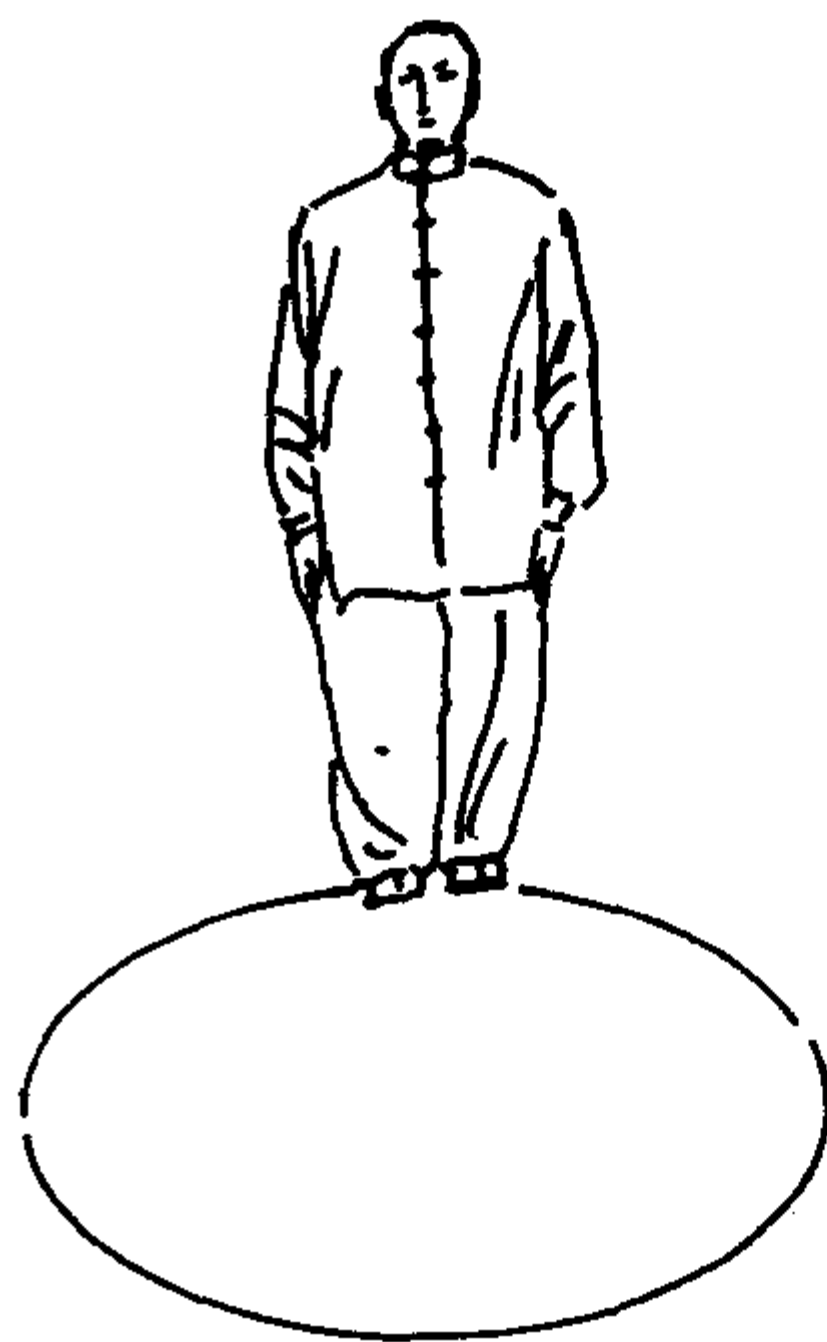


图 82

第五节 变式转掌动作图解

预备式

动作 1: 两脚并步立定, 两掌五指并拢, 掌心向体侧自然下垂; 二目前视。(图 1)

要点: 全身放松, 气舒畅不滞。

动作 2: 右脚蹬步右转身 90° , 上左脚与右脚并步; 二目前视。(图 2 正、侧)

要点: 全身放松, 精神贯注, 气舒畅不滞。

第一掌 单换掌

动作 1: 沿圈线左转不停; 两掌屈臂外旋由体侧、经小腹、前胸、颌部, 向两侧直臂伸出与肩平, 掌心向上; 二目前视。(图 3)

要点: 沉肩坠肘, 肘窝向上, 两臂放

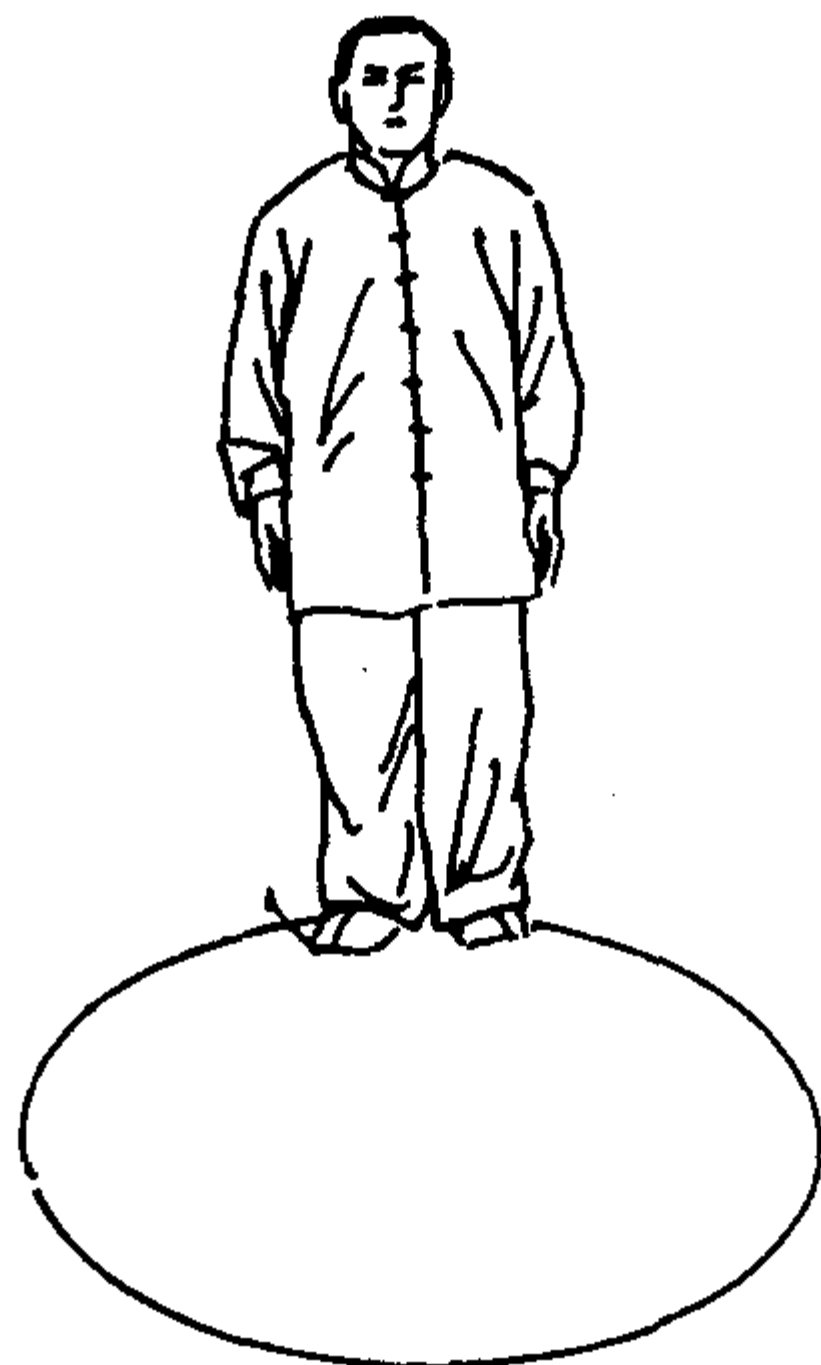


图 1

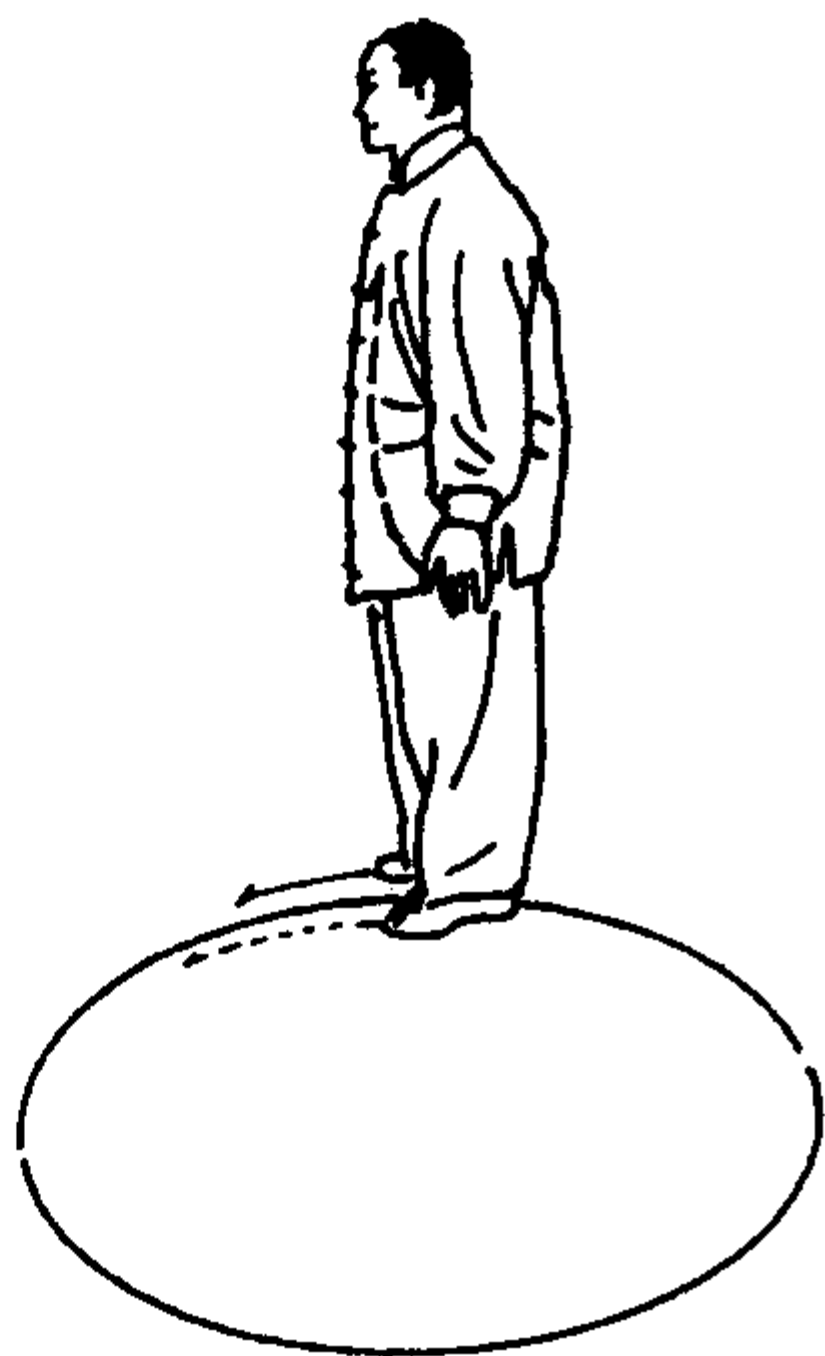


图 2 正

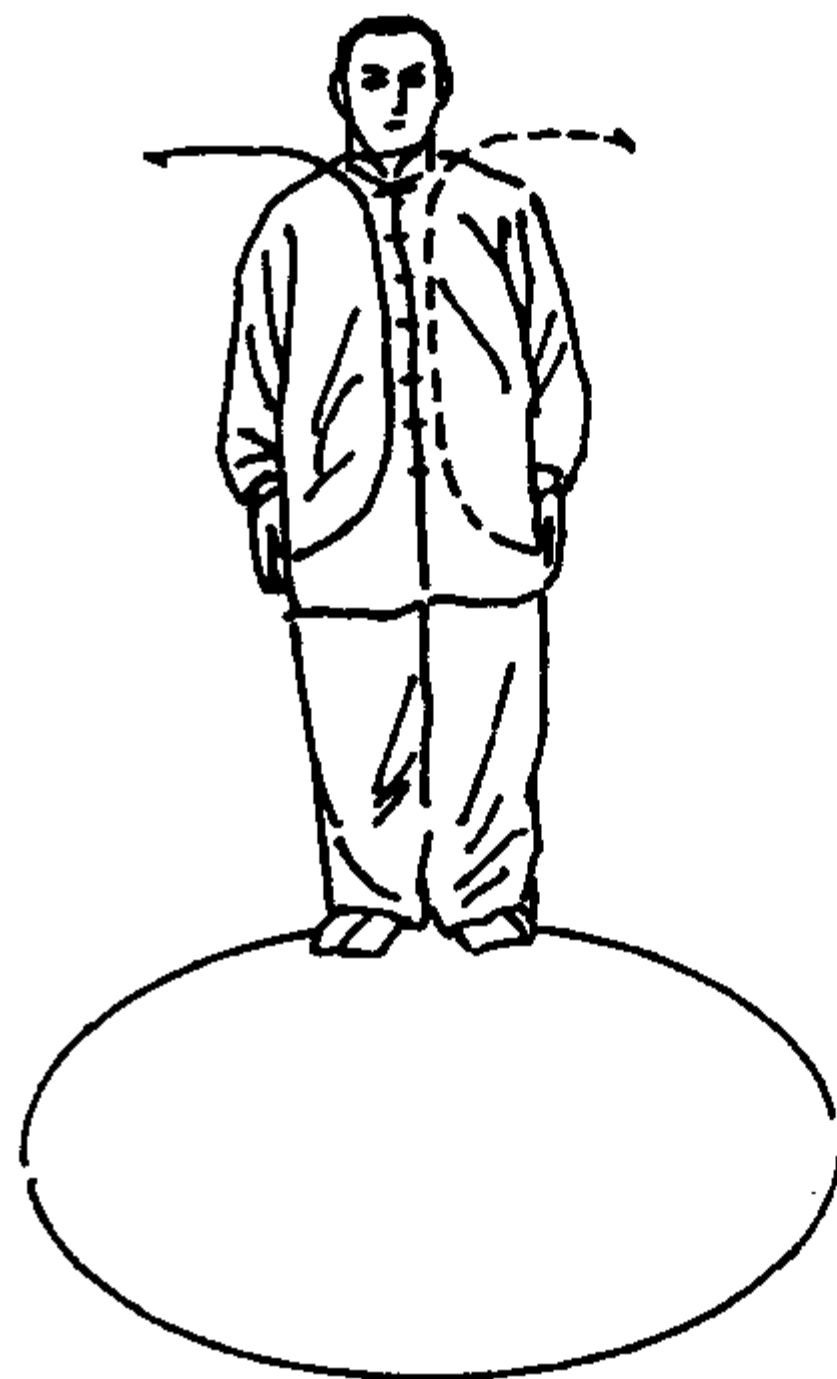


图 2 侧

松由膀根，向两掌方向拔劲。

动作 2：两掌臂外旋，右掌屈肘掩心口；二目视左掌。(图 4)



图 3



图 4

要点：右肩膀向左胯外侧裹下插。

动作 3：两掌臂内旋成俯掌；左掌竖掌塌腕，虎口挣圆，向

左前方伸；右掌屈臂竖掌塌腕，虎口掙圆，食指指左肘；二目视左掌虎口。(图 5)



图 5

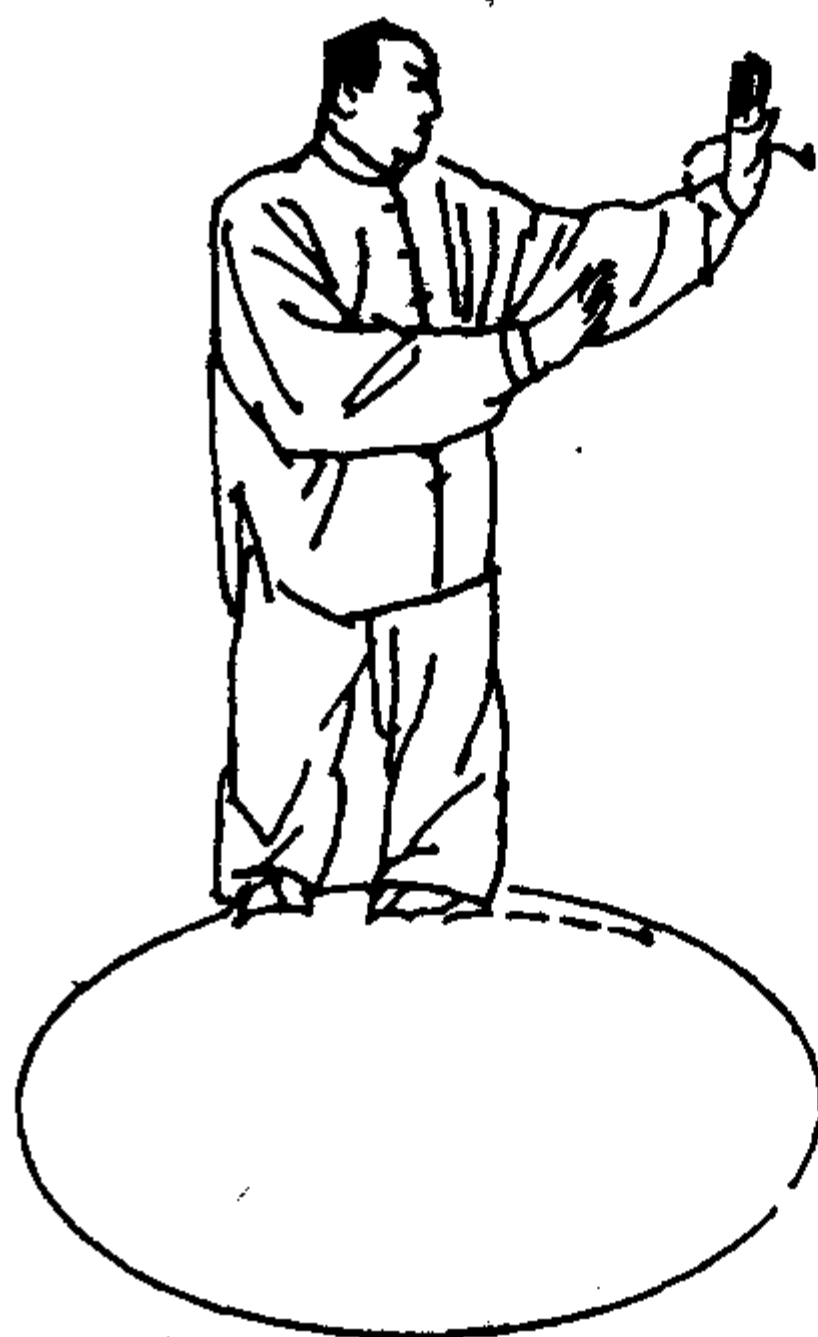


图 6

要点：按本章第三节掌架要领去练，以下类推。

动作 4：上右脚扣步；二目视虎口。(图 6)

要点：全身放松，重心在右腿。

动作 5：左脚掰步左转身 90°向前迈出；左掌臂外旋成仰掌，向前平伸；右掌成俯掌，掌指向前，贴在左肘下；二目前视。(图 7)

要点：沉肩坠肘，重心在后腿。

动作 6：向左脚前上右步；同时，右掌臂外旋，贴左肘随上步向前穿成仰掌；左掌屈臂内旋向回缩成俯掌，竖掌塌腕，食指指右肘；二目前视。(图 8)

要点：两掌前伸和后缩，由膀根发力，动作要协调。

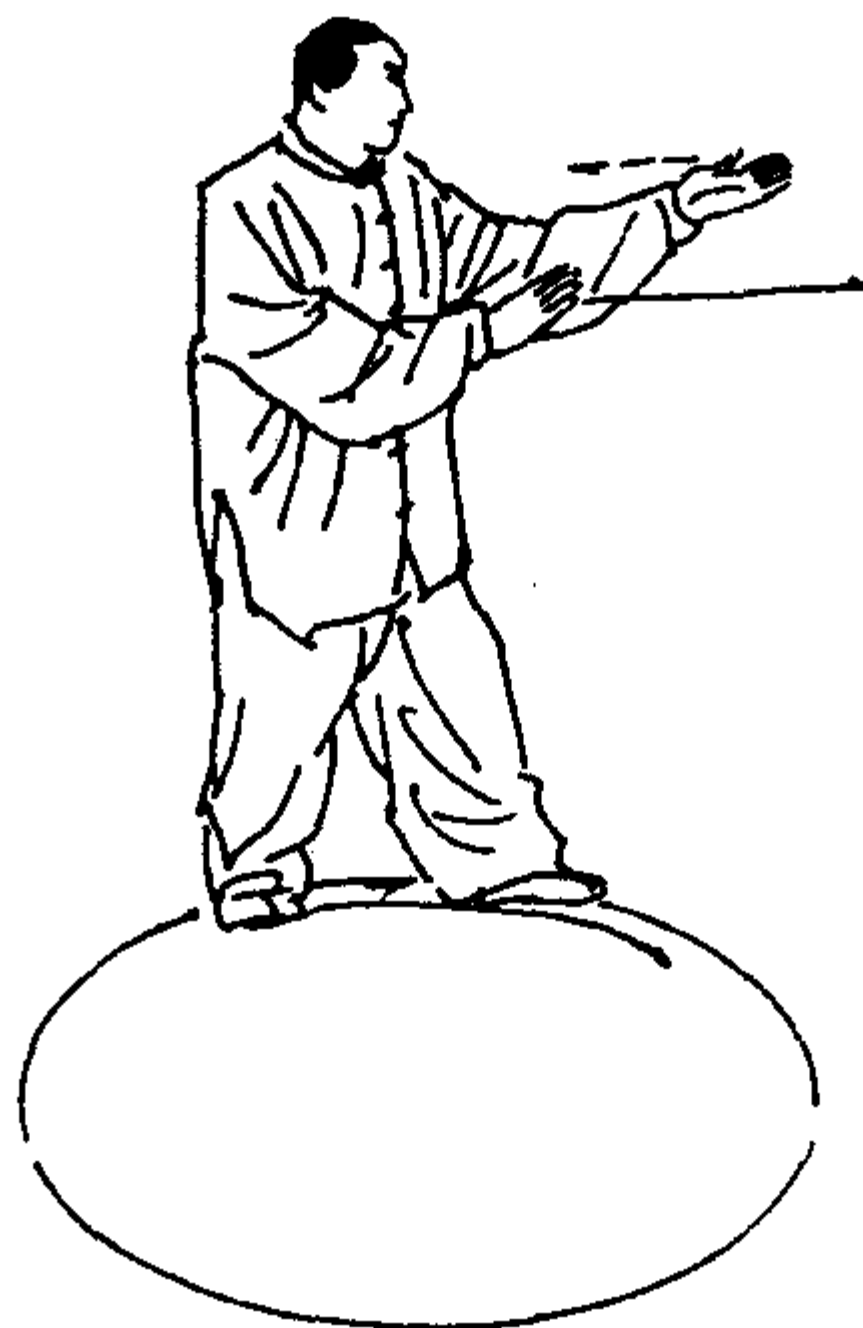


图 7

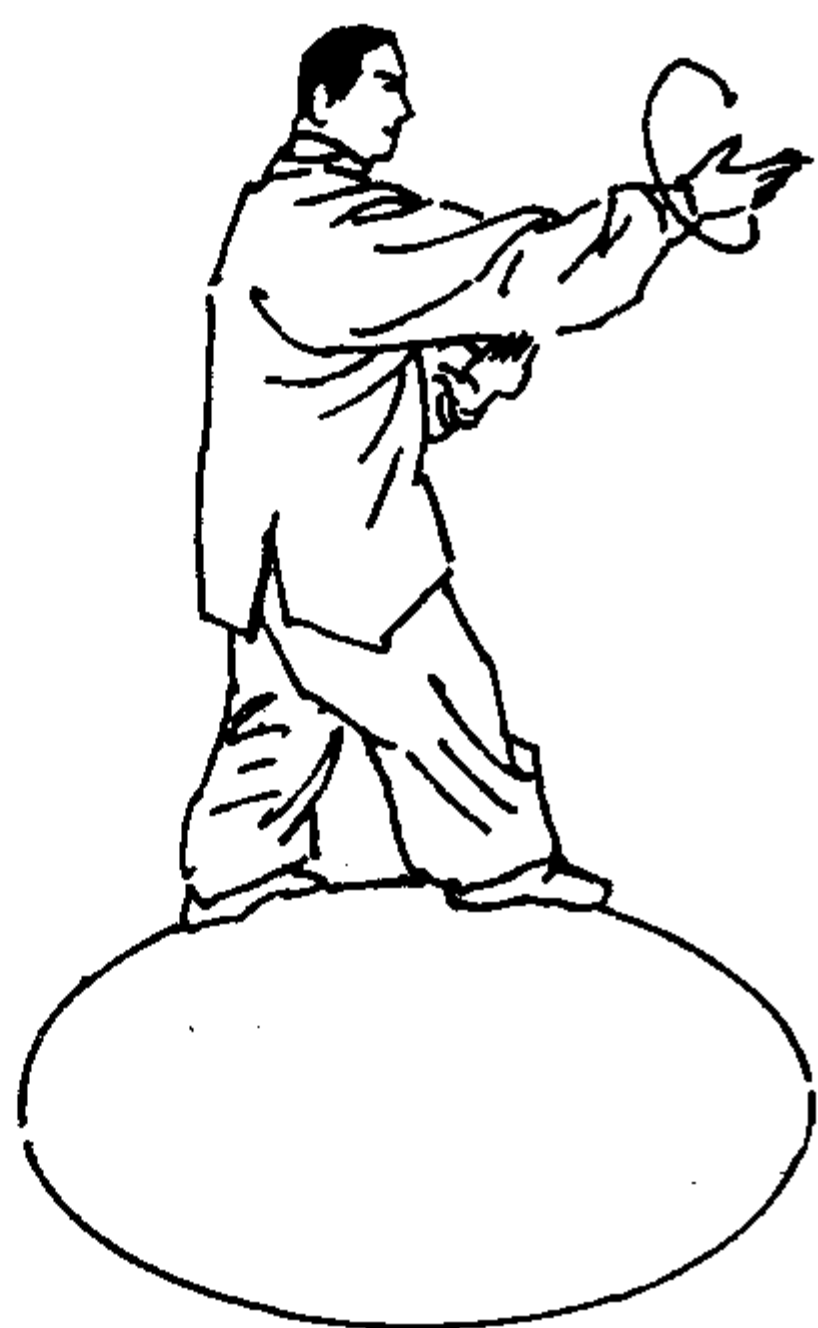


图 8



图 9

动作 7: 沿圈线右转不停; 左掌竖掌塌腕肘掩心口, 食指指右肘, 随右掌臂内旋成俯掌, 竖掌塌腕由前、经上, 向圈心拍击; 二目视虎口。(图 9)

要点: 向圈心拍击劲, 用转腰和膀根力。

动作 8: 上左脚扣步; 二目视虎口。
(图 10)

要点: 动作和要点, 同动作 4 (图 6), 惟方向相反。

动作 9: 右脚掰步右转身 90° 向前迈出; 右掌臂外旋成仰掌, 向前平伸、左掌成俯掌, 掌指向前, 贴在右肘下; 二目前视。(图 11)

要点: 动作和要点, 同动作 5 (图 7), 惟方向相反。

动作 10: 向右脚前上左步; 同时, 左掌臂外旋, 贴右肘随上步向前穿成仰掌, 右掌屈臂内旋向回缩成俯掌, 竖掌塌腕,



图 10

食指指左肘；二目前视。(图 12)

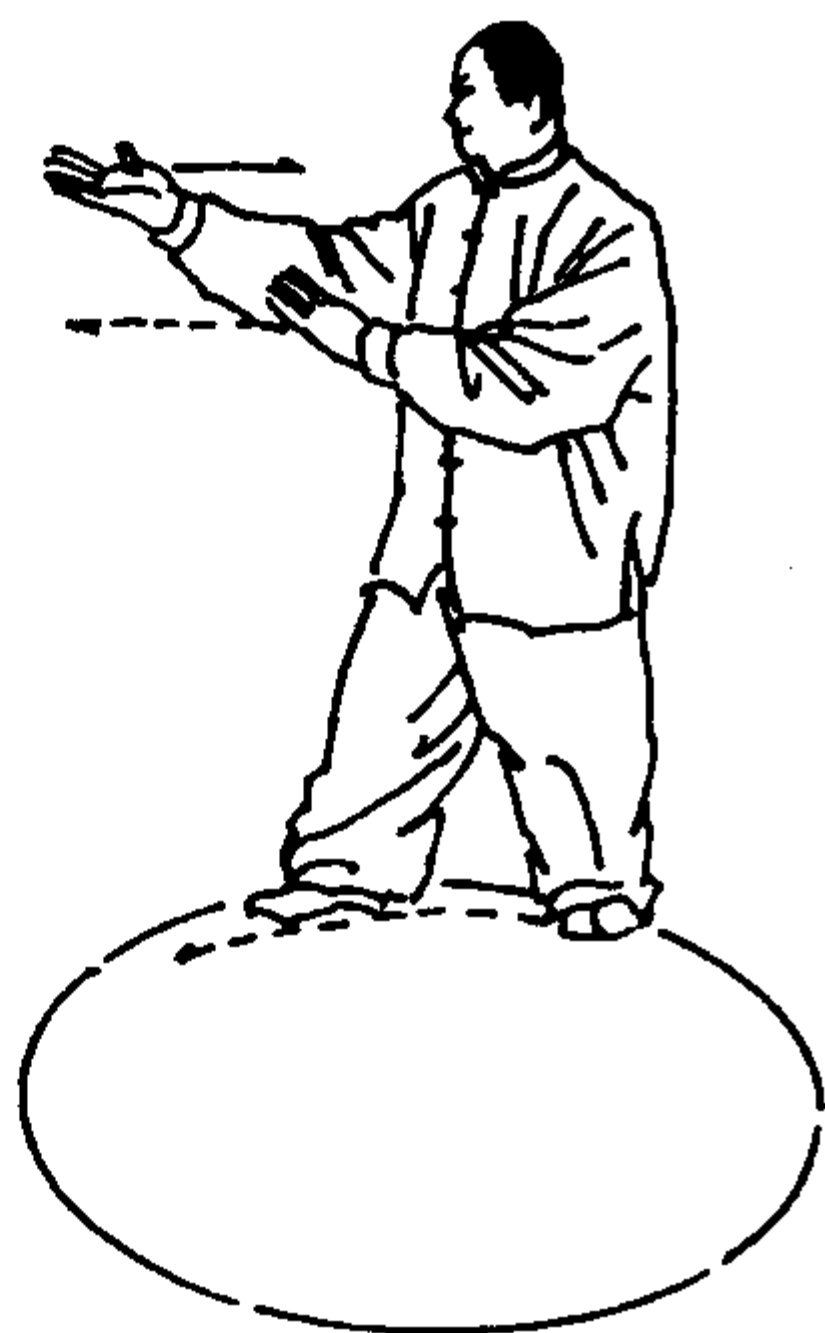


图 11

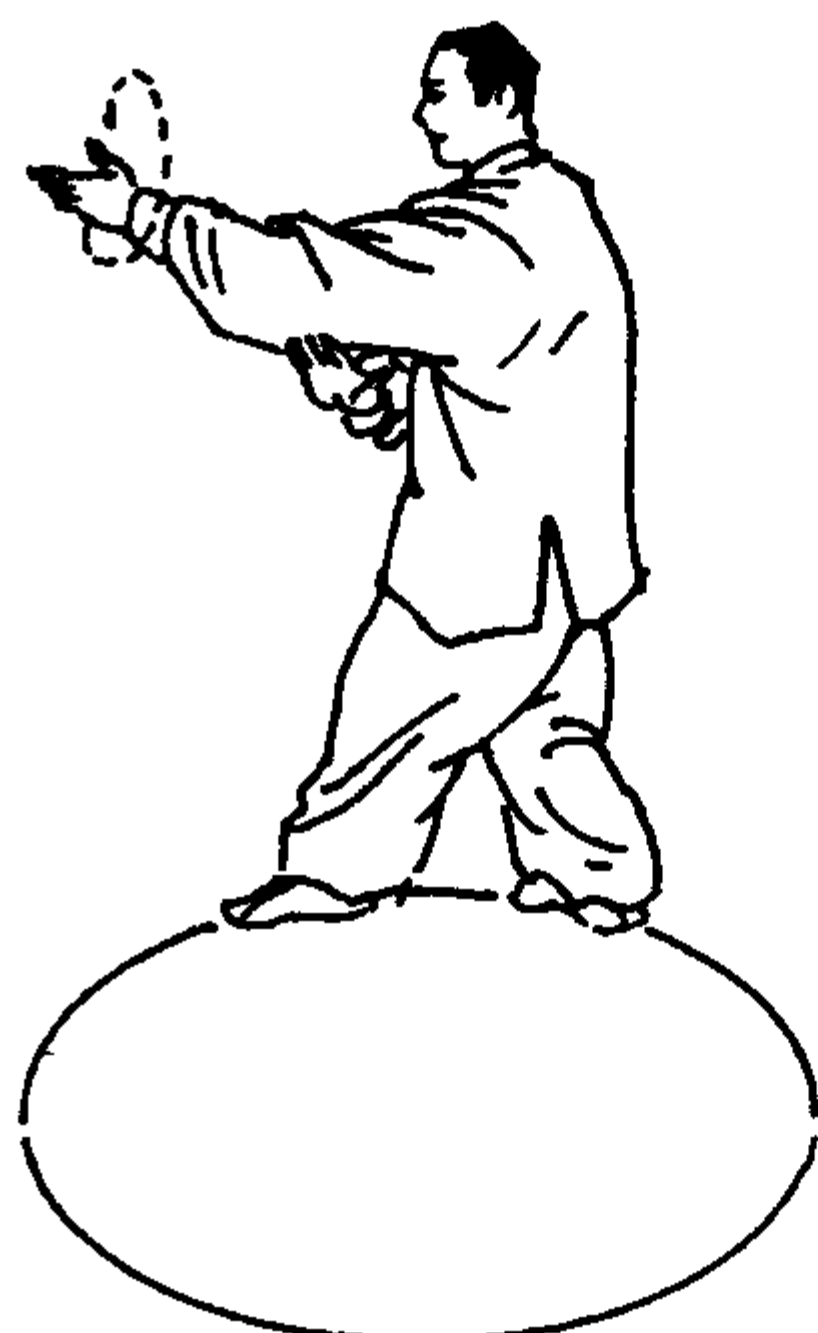


图 12

要点：动作和要点，同动作 6（图 8），惟方向相反。

动作 11：沿圈线左转不停；右掌竖掌塌腕肘掩心口，食指指左肘，随左掌臂内旋，竖掌塌腕由前、经上，向圈心拍击；二目视虎口。(图 13)

要点：动作和要点，同动作 7（图 9），惟方向相反。

第二掌 盖手掌

动作 1：接上式；走到左脚在前时扣步；同时左掌直臂外旋上举；左掌不动；二目前视。(图 14)

要点：全身放松，重心在左腿。

动作 2：右脚掰步右转身 90° 向前迈出；左掌屈臂在头顶上，掌心向前、掌指向右，向右伸；右掌不动；二目前视。(图 15)



图 13



图 14

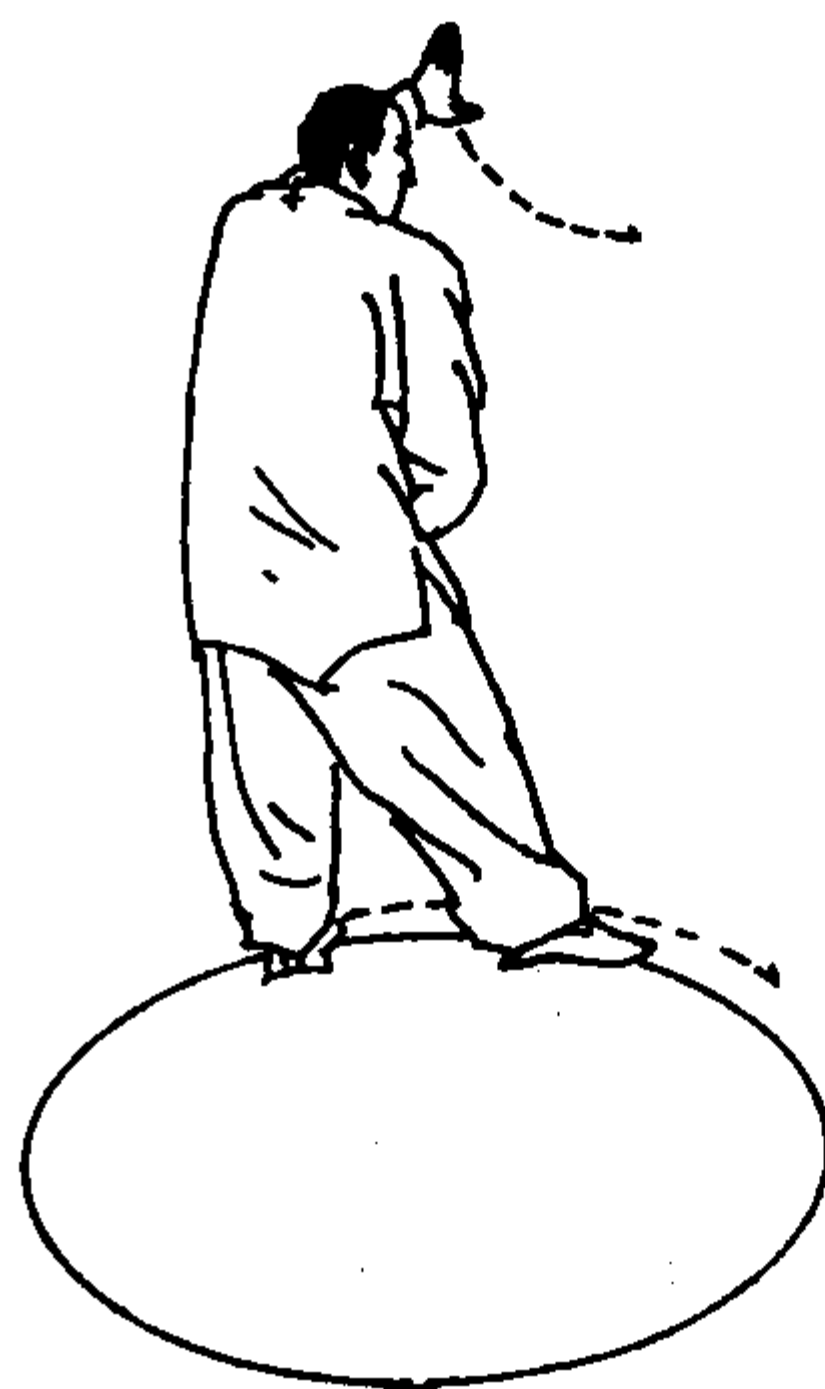


图 15

要点：左掌在头顶上，用膀根尽力向右伸。

动作 3：向右脚前上左步；同时左掌经头顶向前盖，高与肩平；二目前视。(图 16)



图 16



图 17

要点：左掌向前盖，要空胸紧背拔膀根。

动作 4：左掌直臂外旋成仰掌向前伸，右掌成俯掌，掌指向前，贴在左肘下；二目前视。(图 17)

要点：沉肩坠肘，重心在右腿。

动作 5：向左脚前上右步；同时，右掌臂外旋、贴左肘随上步向前穿成仰掌，左掌屈臂内旋向回缩成俯掌，食指指右肘；二目前视。(图 18)

要点：两掌前穿和后缩，由膀根发力，动作要协调。



图 18



图 19

动作 6：沿圈线右转不停；左掌竖掌塌腕肘掩心口，食指指右肘，随右掌臂内旋成俯掌，竖掌塌腕由前、经上，向圈心拍击；二目视虎口。(图 19)

要点：向圈心拍击劲，用转腰和膀根力。

动作 7：走到右脚在前时扣步；同时，右掌直臂外旋上举，左掌不动；二目前视。(图 20)

要点：动作和要点，同动作 1 (图 14)，惟方向相反。

动作 8：左脚掰步左转身 90°向前迈出；右掌屈臂在头顶上，掌心向前，掌指向左，用膀根尽力向左伸，左掌不动；二目前视。(图 21)



图 20

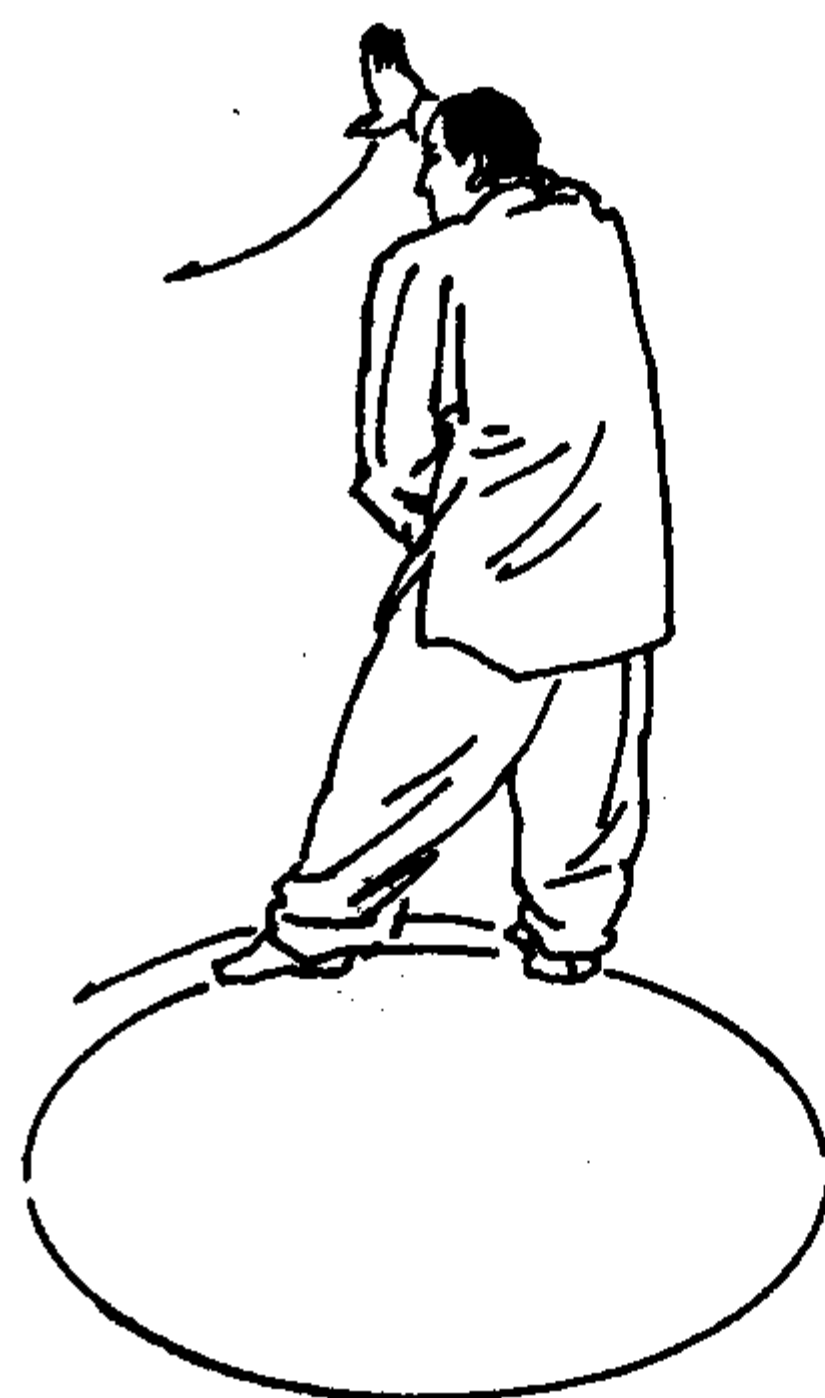


图 21

要点：动作和要点，同动作 2（图 15），惟方向相反。

动作 9：向左脚前上右步；同时，右掌经头顶向前盖，高与肩平；二目前视。（图 22）



图 22

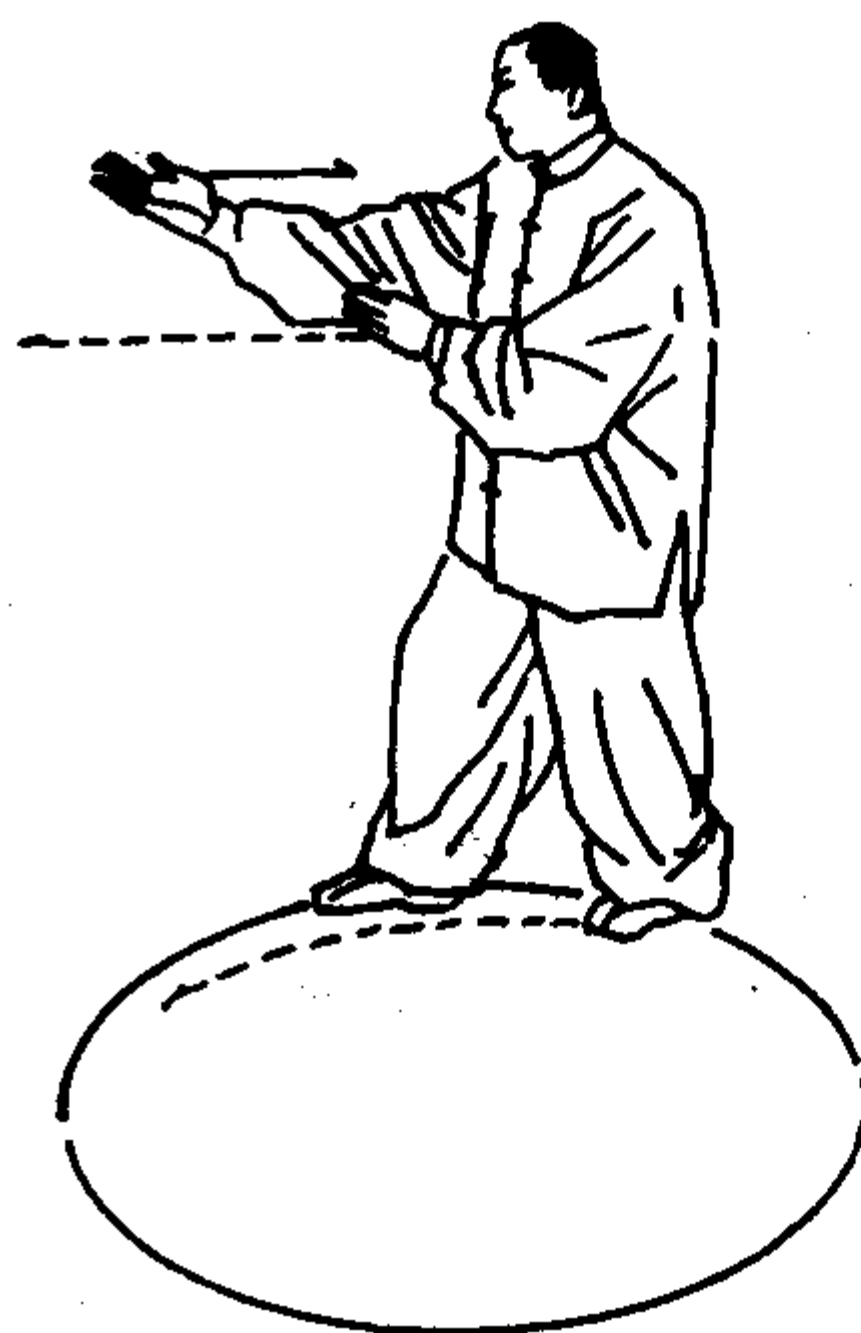


图 23

要点：动作和要点，同动作 3（图 16），惟方向相反。

动作 10：右掌直臂外旋成仰掌向前伸，左掌成俯掌，掌指向前，贴在右肘下；二目前视。（图 23）

要点：动作和要点，同动作 4（图 17），惟方向相反。

动作 11：向右脚前上左步；同时，左掌臂外旋，贴右肘随上步向前穿成仰掌，右掌屈臂内旋向回缩成俯掌，竖掌塌腕，食指指左肘尖；二目前视。（图 24）

要点：动作和要点，同动作 5（图 18），惟方向相反。



图 24



图 25

动作 12：沿圈线左转不停；右掌竖掌塌腕肘掩心口，食指指左肘，随左掌臂内旋成俯掌，竖掌塌腕由前、经上，向圈心拍击；二目视虎口。（图 25）

要点：动作和要点，同动作 6（图 19），惟方向相反。

第三掌 背身掌

动作 1：接上式；走到左脚在前时大扣步；二目视虎口。（图 26）

要点：全身放松，重心在左腿。

动作 2：右脚向左脚后撤步右转身，面向圈心成马步，两掌掌心相对，在小腹前交叉；二目前视。（图 27）

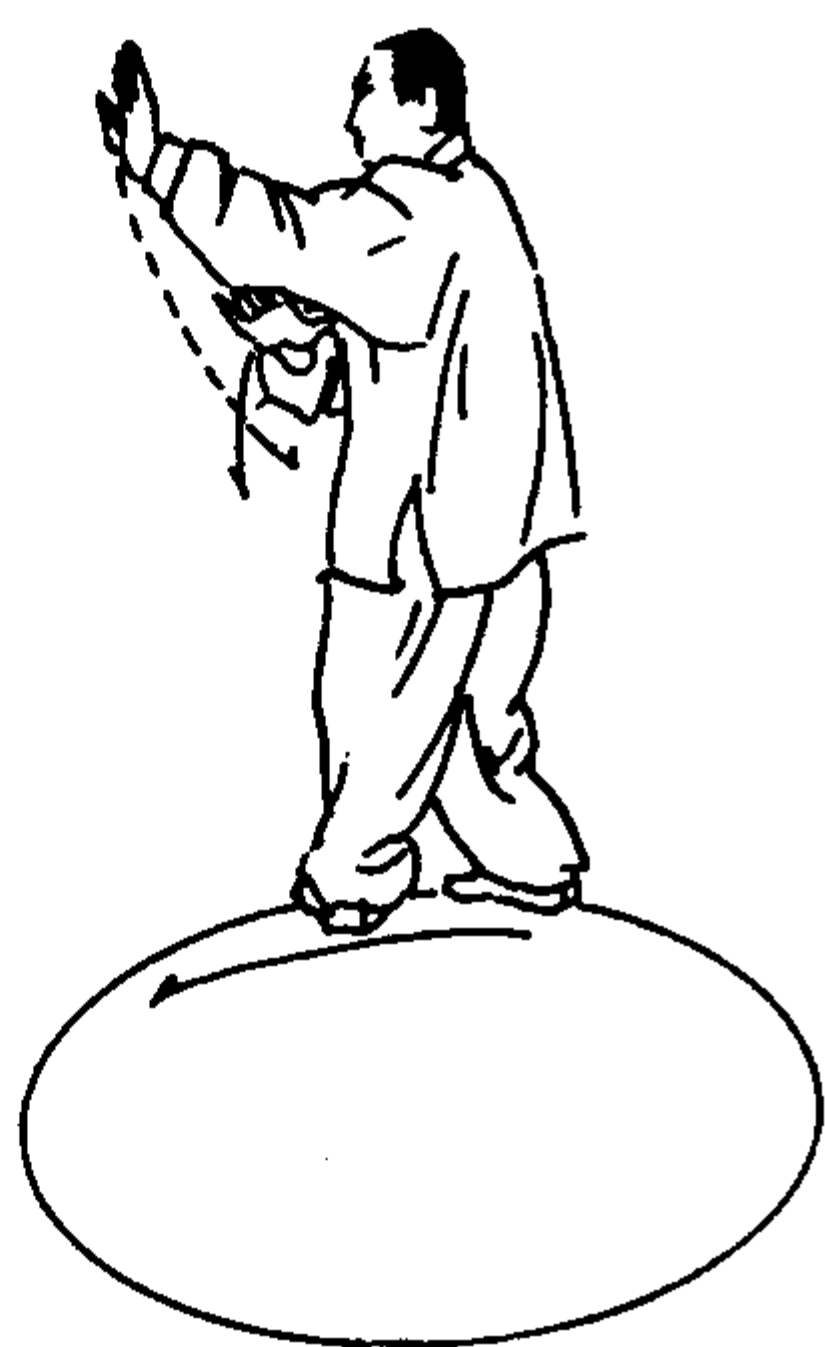


图 26

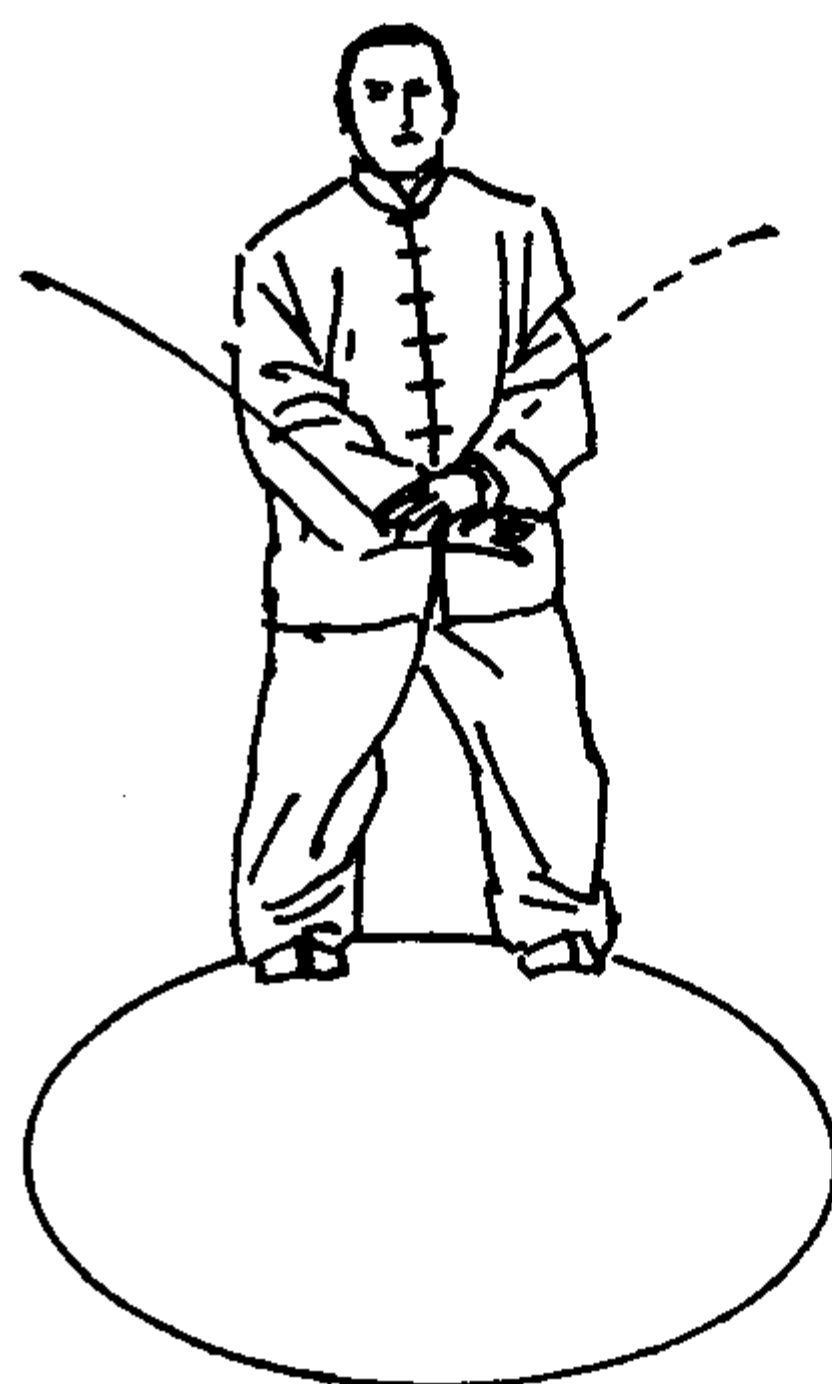


图 27

要点：屈膝蹲身，全身放松。

动作 3：两掌臂外旋由下、经斜上，向两侧抖，掌心向上，高与肩平；二目前视。（图 28）

要点：向两侧抖劲，由脊柱及膀根发出。

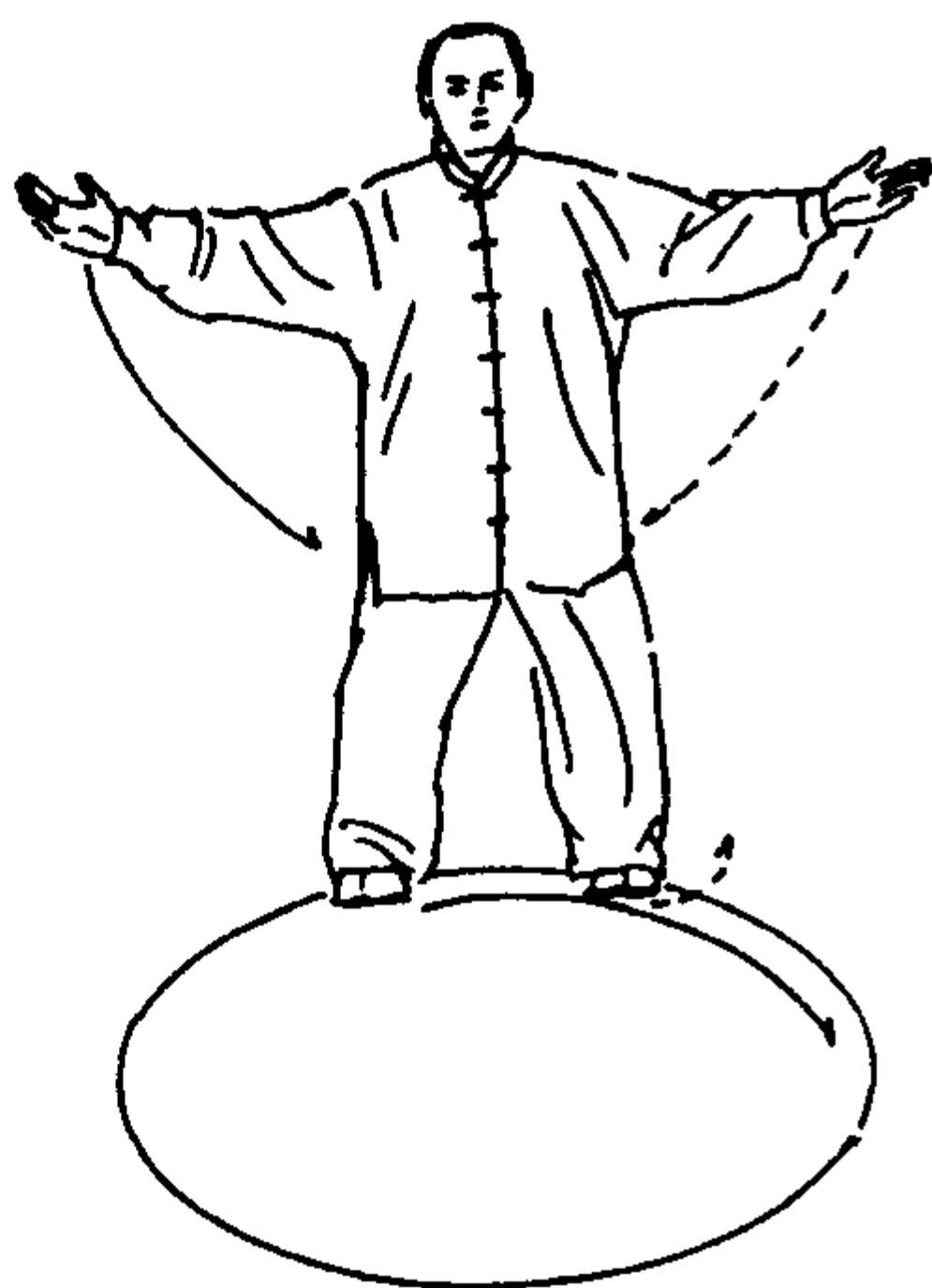


图 28

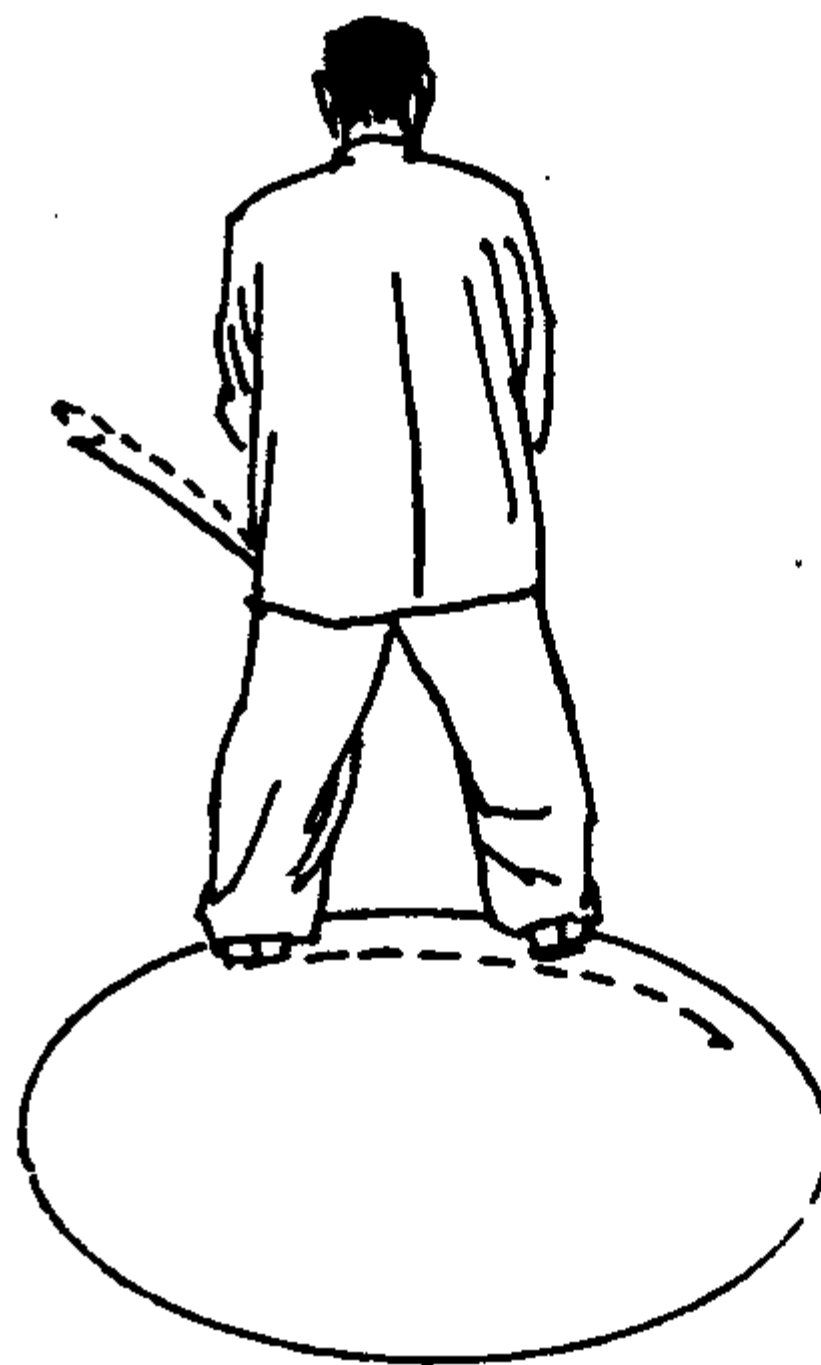


图 29 正

动作 4：左脚掰步，向左脚前大上右步扣，背向圈心成马步，两掌握拳在腹前向下插；二目前视。（图 29 正、背）

要点：下插劲，由膀根和下蹲完成。

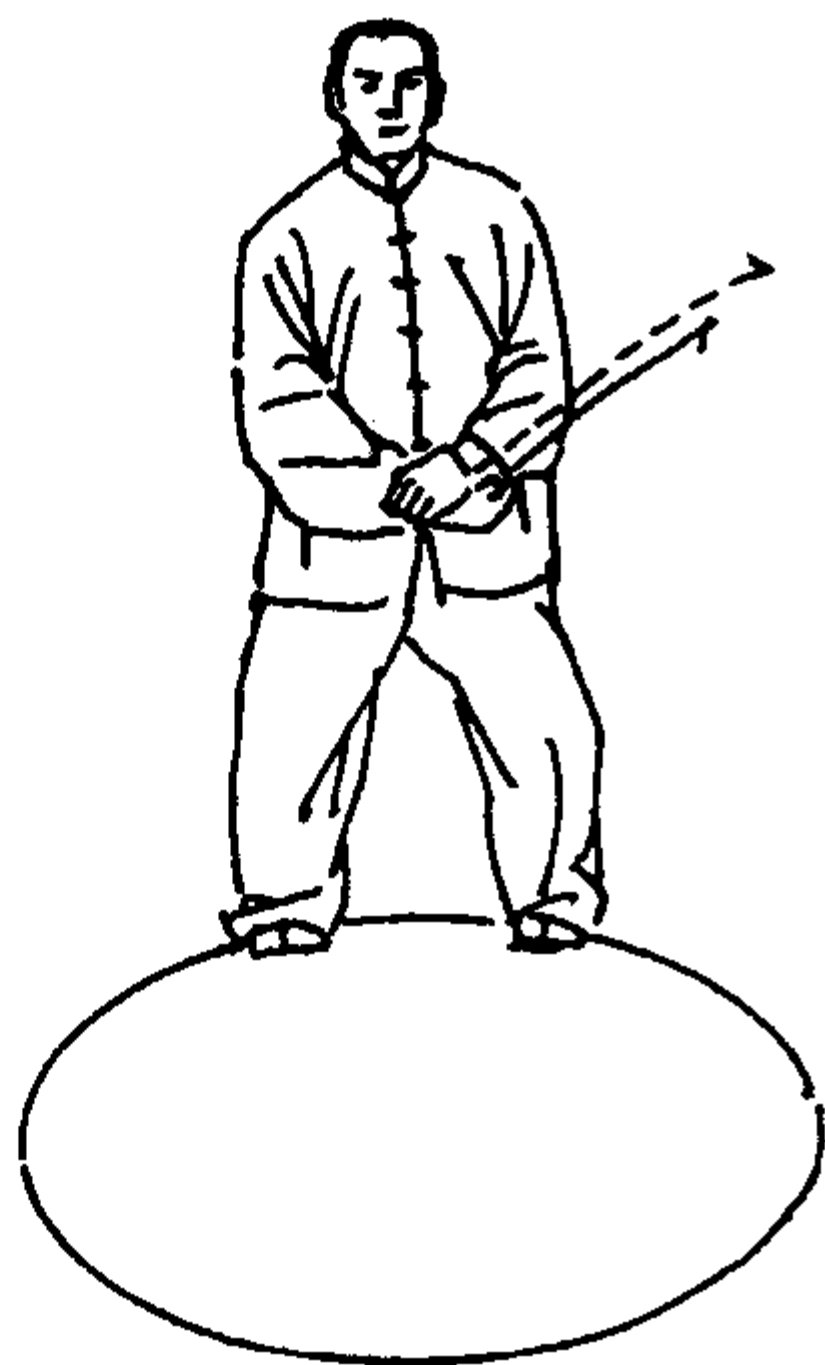


图 29 背



图 30

动作 5：向右脚后撤左步左转身；两掌握拳随转身，拳心相对，拳眼向上，上抬与肩平，向左擂击；二目前视。（图 30）

要点：向左擂击劲，由转腰发力。

动作 6：左拳变掌直臂外旋成仰掌，向前伸，右掌变俯掌，掌指向前，贴在左肘下；二目前视。（图 31）

要点：沉肩坠肘，重心在后腿。

动作 7：向左脚前上右步；同时，右掌臂外旋，贴左肘随上步向前穿成仰掌，左掌屈臂，内旋向回缩成俯掌，竖掌塌腕，食指指右肘；二目前视。（图 32）

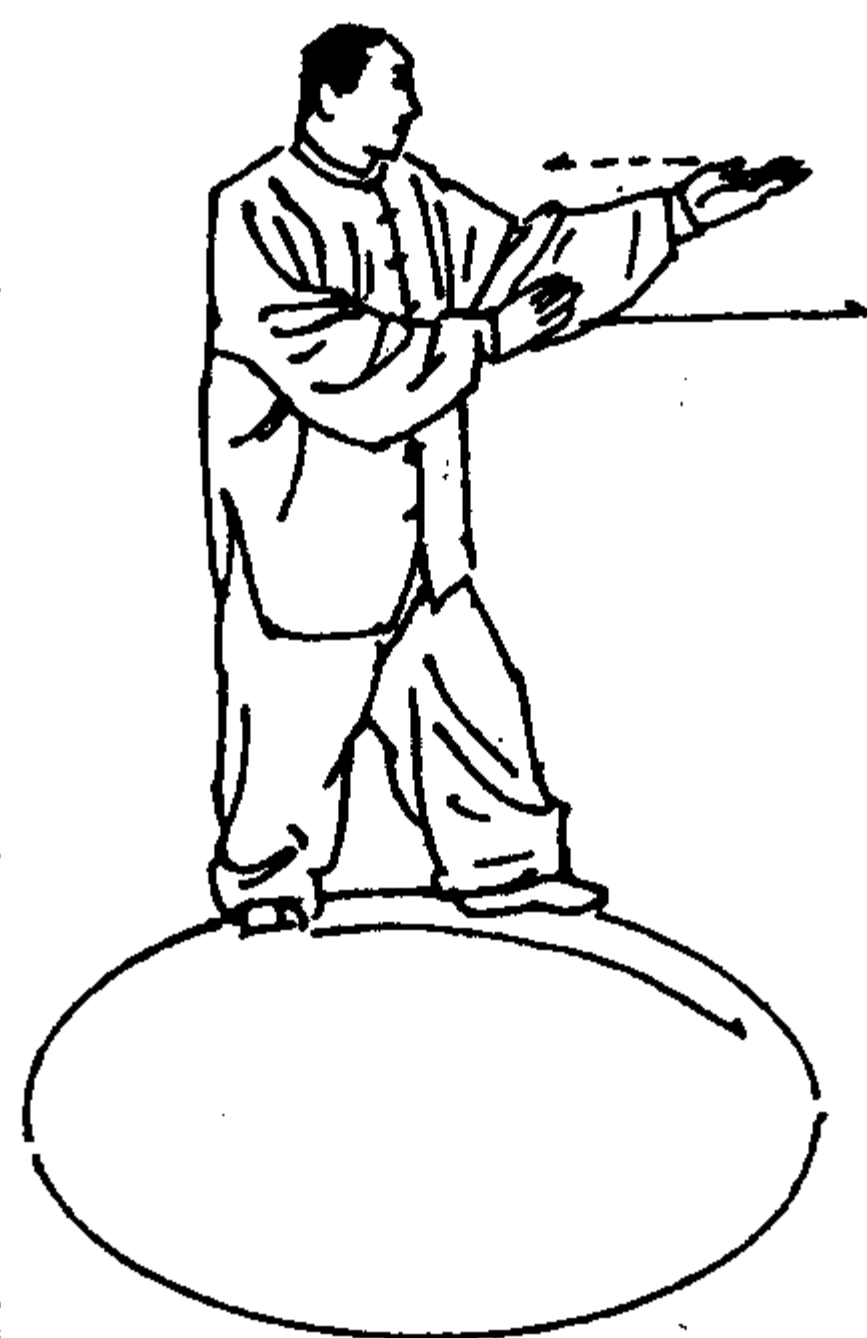


图 31



图 32



图 33

要点：两掌前穿和后缩，由膀根发力，动作要协调。

动作 8：沿圈线右转不停；左掌竖掌塌腕，肘掩心口，食指指右肘，随右掌臂内旋成俯掌，竖掌塌腕由前、经上，向圈心拍击；二目视虎口。（图 33）

要点：向圈心拍击劲，用转腰力和膀根力。

动作 9：走到右脚在前时大扣步；二目视虎口。（图 34）

要点：动作和要点，同动作 1（图 26），惟方向相反。

动作 10：左脚向右脚后撤步左转身，面向圈心成马步，两掌掌心相对，在小腹前交叉；二目前视。（图 35）

要点：动作和要点，同动作 2（图 27），惟方向相反。

动作 11：两掌臂外旋由下、经斜上，



图 34

向两侧抖，掌心向上，高与肩平；二目前视。(图 36)

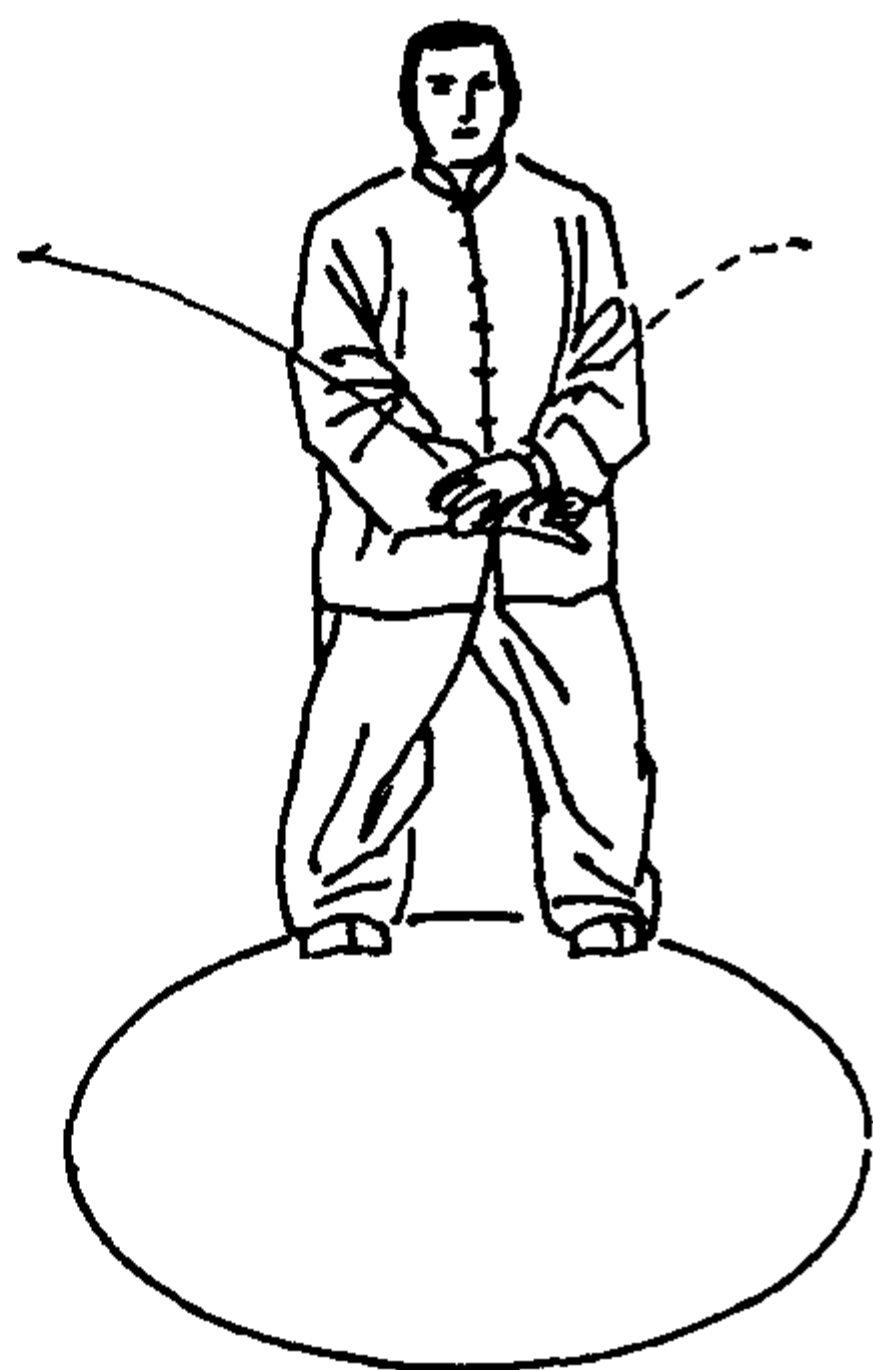


图 35

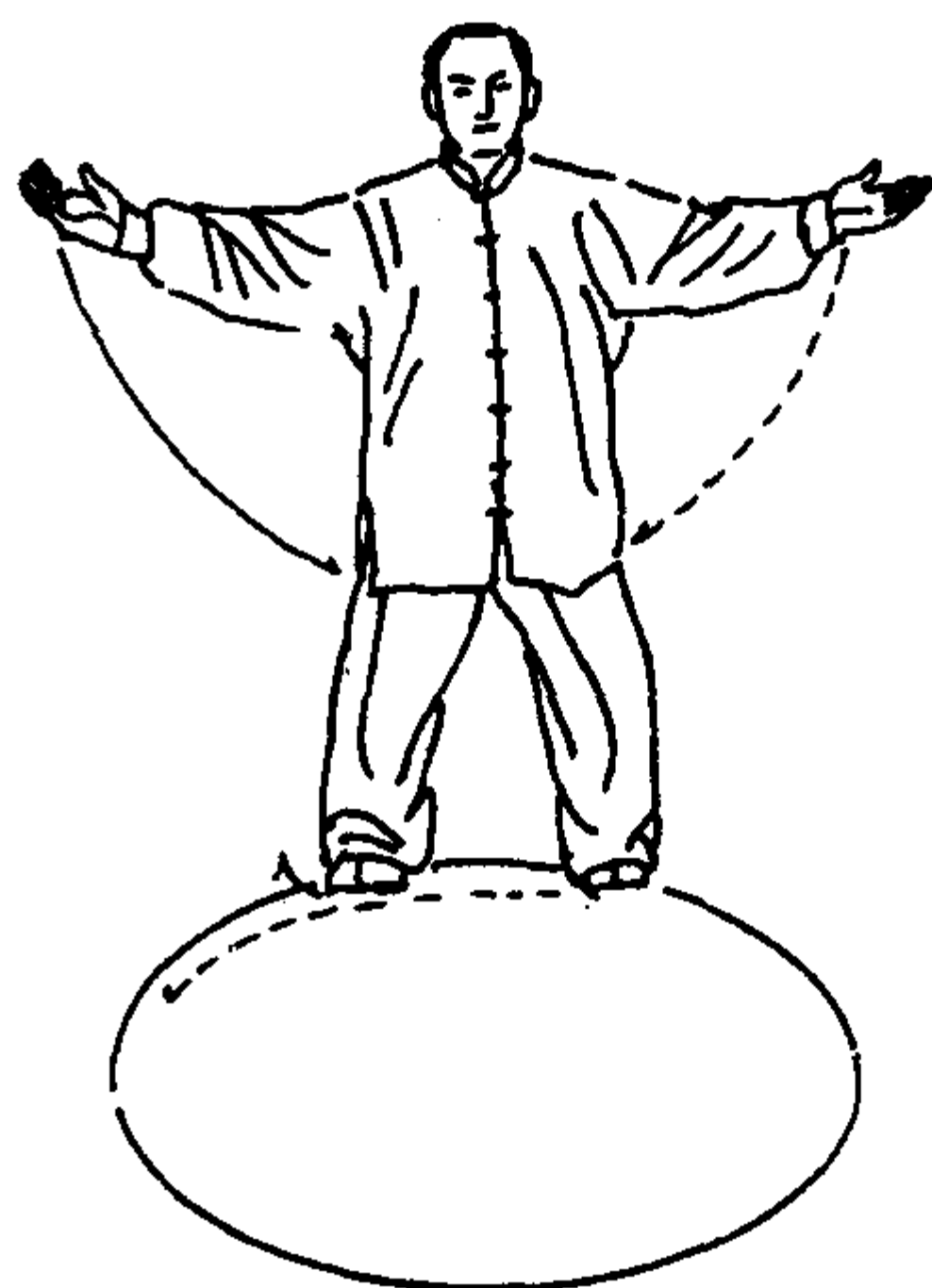


图 36

要点：动作和要点，同动作 3 (图 28)，惟方向相反。

动作 12：右脚掰步，向右脚前大上左步扣，背向圈心成马步，两掌握拳在腹前向下插；二目前视。(图 37 正、背)

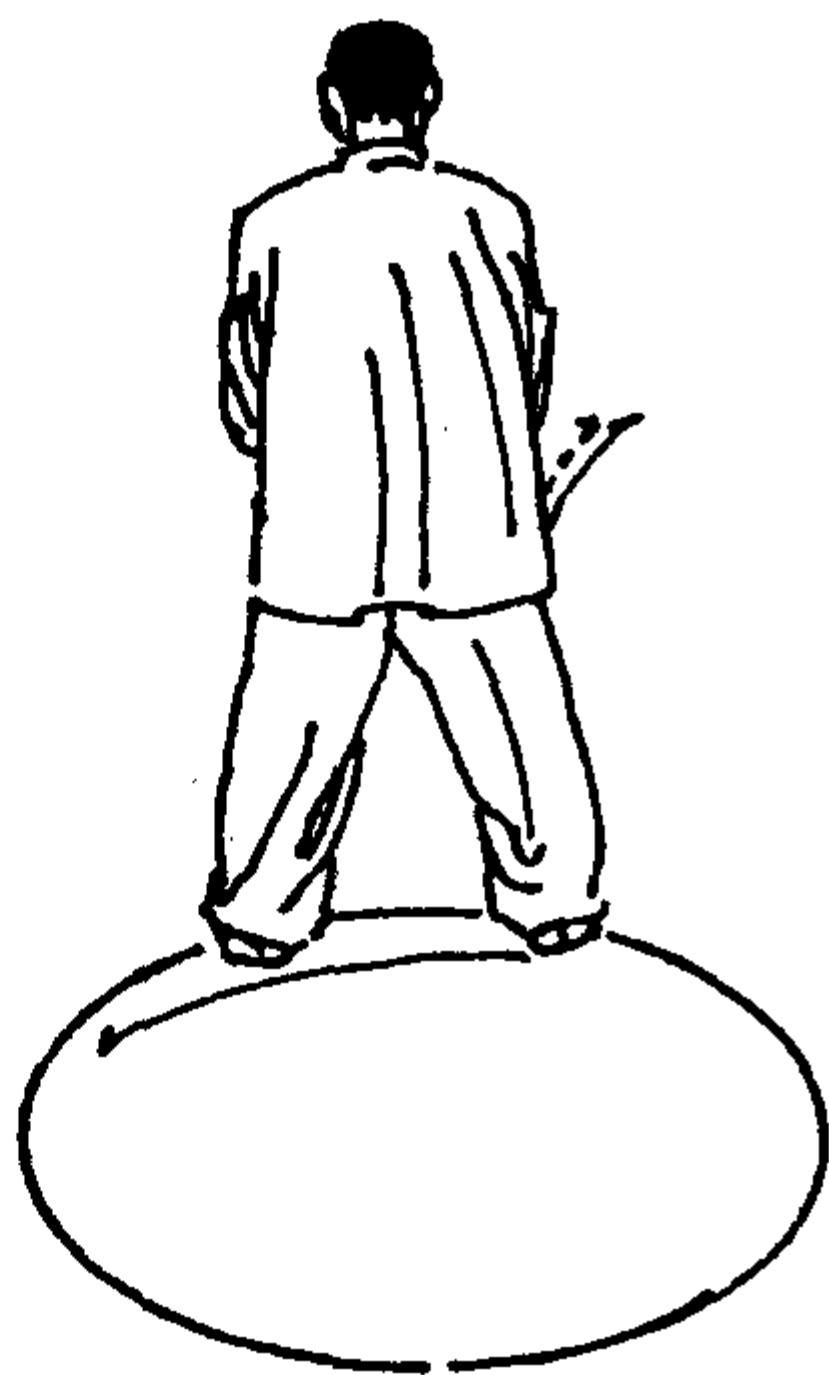


图 37 正

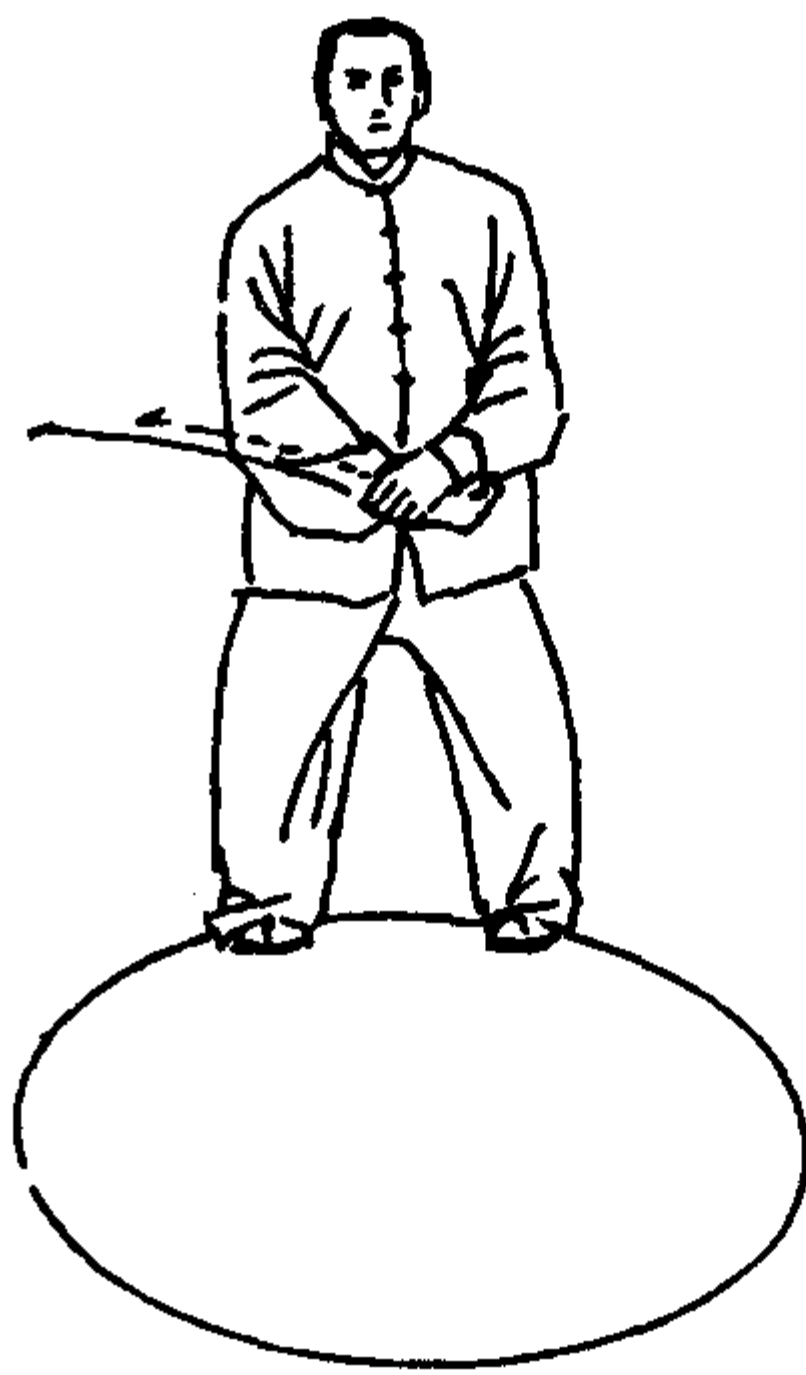


图 37 背

要点：动作和要点，同动作 4（图 29），惟方向相反。

动作 13：向左脚后撤右步右转身；两拳随转身，拳心相对，拳眼向上，上抬与肩平，向右擂击；二目前视。（图 38）

要点：动作和要点，同动作 5（图 30），惟方向相反。



图 38



图 39

动作 14：右拳变掌直臂外旋向前伸，左拳变俯掌，掌指向前，贴在右肘下；二目前视。（图 39）

要点：动作和要点，同动作 6（图 31），惟方向相反。

动作 15：向右脚前上左步；同时，左掌臂外旋，贴右肘随上步向前穿成仰掌，右掌屈臂回缩成俯掌，竖掌塌腕，食指指左肘；二目前视。（图 40）

要点：动作和要点，同动作 7（图 32），惟方向相反。

动作 16：沿圈线左转不停；右掌屈臂



图 40

竖掌塌腕，肘掩心口，食指指左肘，随左掌臂内旋成俯掌，竖掌塌腕由前、经上，向圈心拍击；二目视虎口。(图 41)

要点：动作和要点，同动作 8 (图 33)，惟方向相反。



图 41

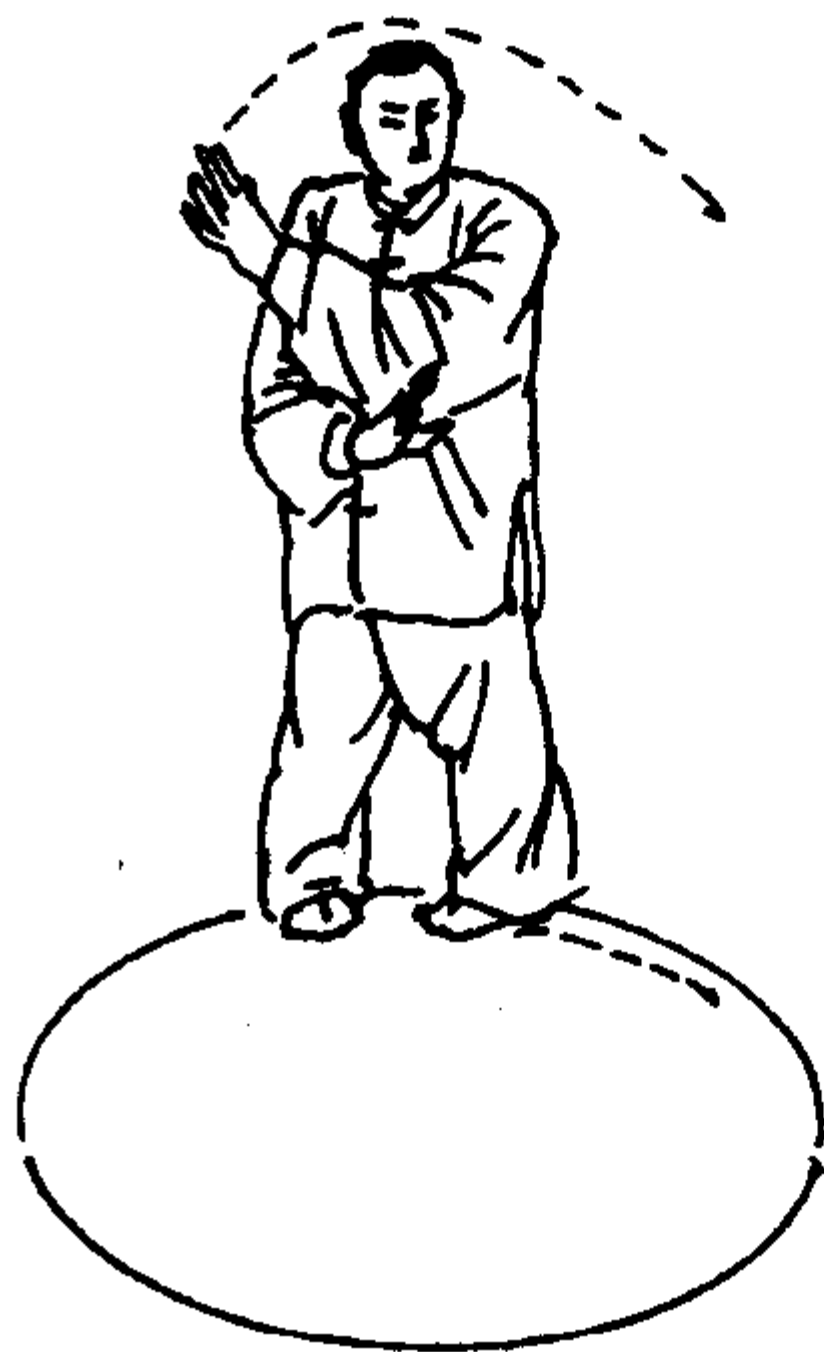


图 42

第四掌 劈手掌

动作 1：接上式；向左脚前上右步扣；左掌屈臂外旋向右肩运动；二目前视。(图 42)

要点：沉肩坠肘，重心在右腿。

动作 2：左脚掰步左转身向前迈出；左掌臂内旋由右肩、经上，向前劈；右掌不动；二目前视。(图 43)

要点：向前劈掌用膀根劲、步和掌动作要协调。

动作 3：左掌直臂外旋成仰掌，右掌直臂内旋成俯掌，掌指向前，贴在左肘下；二目前视。(图 44)

要点：沉肩坠肘，重心在后腿。

动作 4：向左脚前上右步；同时，右



图 43

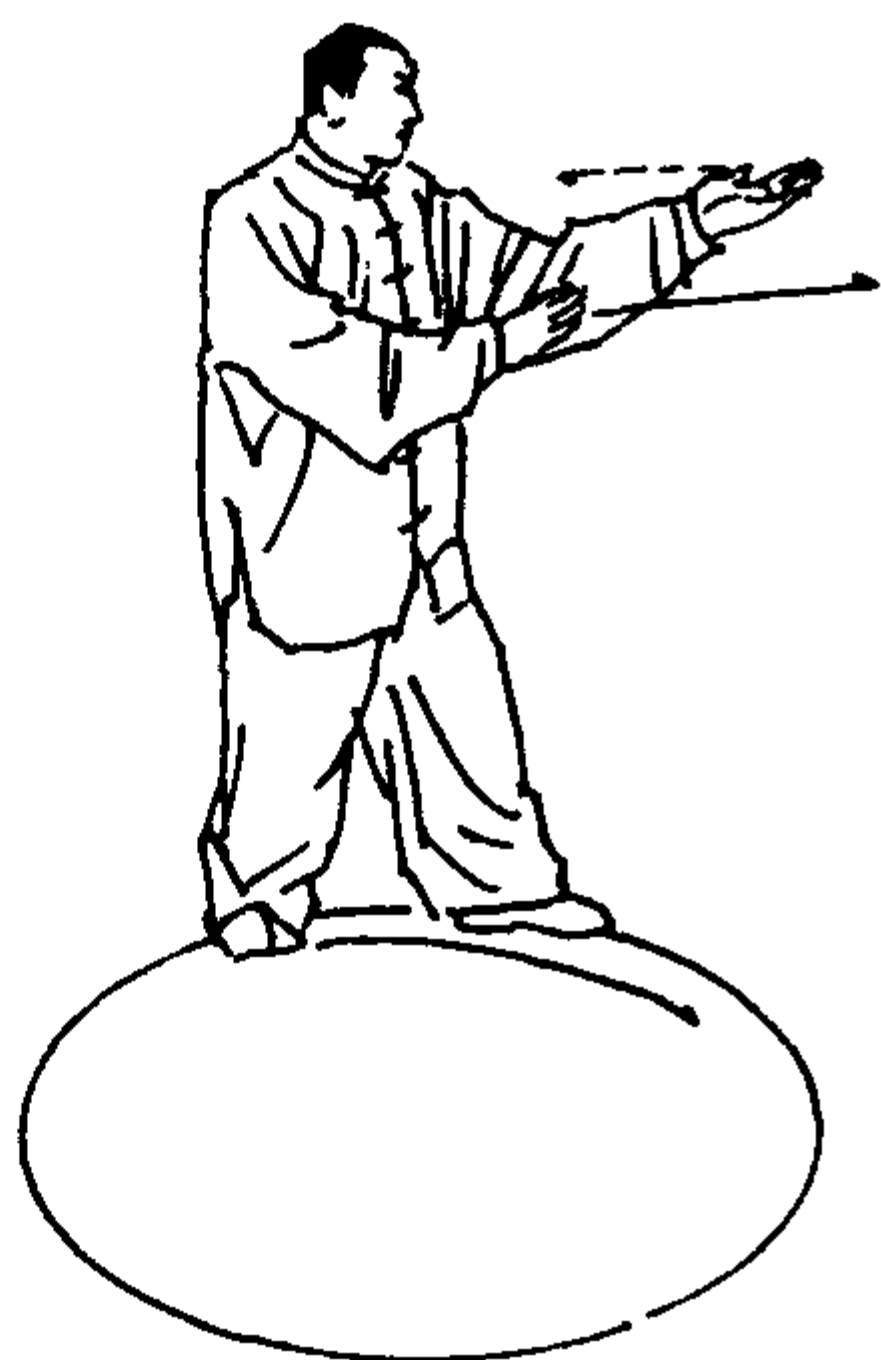


图 44



图 45

掌臂外旋，贴左肘随上步向前穿成仰掌，左掌屈臂内旋向回缩成俯掌，竖掌塌腕，食指指右肘；二目前视。(图 45)

要点：两掌前穿和后缩，由膀根发劲，动作要协调。

动作 5：右脚大扣步，左翻身 360°，左脚随翻身向前上步；同时，左掌由右肘下、经上，向前劈；右掌屈臂内旋由前、经下，掌心向外，掌指向左、向后腰掖；二目前视。(图 46)

要点：步及掌动作要协调，劈掌和掖掌劲由膀根发出。

动作 6：左掌臂外旋成仰掌；右掌由后、经下、前，屈臂内旋成俯掌，掌指向前，贴在左肘下；二目前视。(图 47)

要点：沉肩坠肘，重心在后腿。

动作 7：向左脚前上右步；同时，右掌臂外旋贴左肘，随上步向前穿成仰掌；



图 46

左掌屈臂内旋向回缩成俯掌，竖掌塌腕，食指指右肘；二目前视。(图 48)



图 47

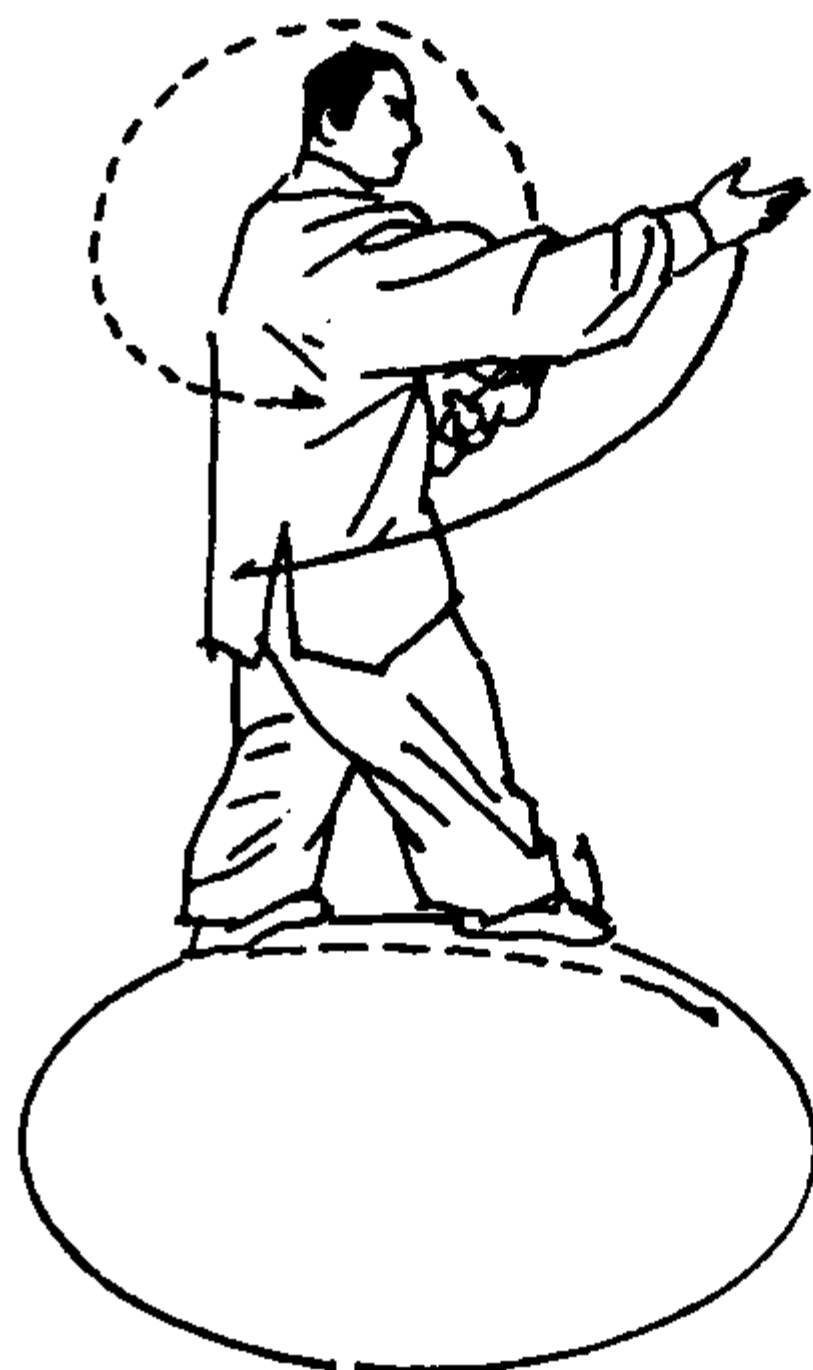


图 48

要点：两掌前穿和后缩，由膀根发力，动作要协调。

动作 8：右脚大扣步左翻身 360°，左脚随翻身向前上步；同时，左掌由右肘下、经上，向前劈；右掌屈臂内旋由前、经下，掌心向外，掌指向左，向后腰掖；二目前视。(图 49)

要点：步及掌动要协调，劈掌和掖掌劲，由膀根发出。

动作 9：左掌臂外旋成仰掌，右掌由后、经下、前，屈臂内旋成俯掌，掌指向前，贴在左肘下；二目前视。(图 50)

要点：沉肩坠肘，重心在后腿。

动作 10：向左脚前上右步；同时，右掌臂外旋贴左肘，随上步向前穿成仰



图 49

掌；左掌屈臂内旋向回缩成俯掌，竖掌塌腕，食指指右肘；二目前视。(图 51)



图 50



图 51

要点：两掌前穿和后缩，由膀根发力，动作要协调。

动作 11：沿圈线右转不停；左掌屈臂竖掌塌腕，肘掩心口，食指指右肘，随右掌臂内旋成俯掌，竖掌塌腕由前、经上，向圈心拍击；二目视虎口。(图 52)

要点：向圈心拍击劲，用转腰力和膀根力。

动作 12：向右脚前上左步扣；右掌屈臂内旋向左肩运动；二目前视。(图 53)

要点：动作和要点，同动作 1 (图 42)，惟方向相反。

动作 13：右脚掰步右转身向前迈出；右掌臂内旋由左肩、经上，向前劈；左掌



图 52

不动；二目前视。(图 54)



图 53



图 54

要点：动作和要点，同动作 2（图 43），惟方向相反。

动作 14：右掌直臂外旋成仰掌向前伸，左掌屈臂内旋成俯掌，掌指向前，贴在右肘下；二目前视。(图 55)



图 55



图 56

要点：动作和要点，同动作 3（图 44），惟方向相反。

动作 15：向右脚前上左步；同时，左掌臂外旋，贴右肘随上步向前穿成仰掌；右掌屈臂内旋向回缩成俯掌，竖掌塌腕，食指指左肘；二目前视。（图 56）

要点：动作和要点，同动作 4（图 45），惟方向相反。

动作 16：左脚大扣步，右翻身 360°，右脚随翻身向前上步；同时，右掌由左肘下、经上，向前劈，左掌屈臂内旋由前、经下，掌心向外，掌指向右，向后腰掖；二目前视。（图 57）

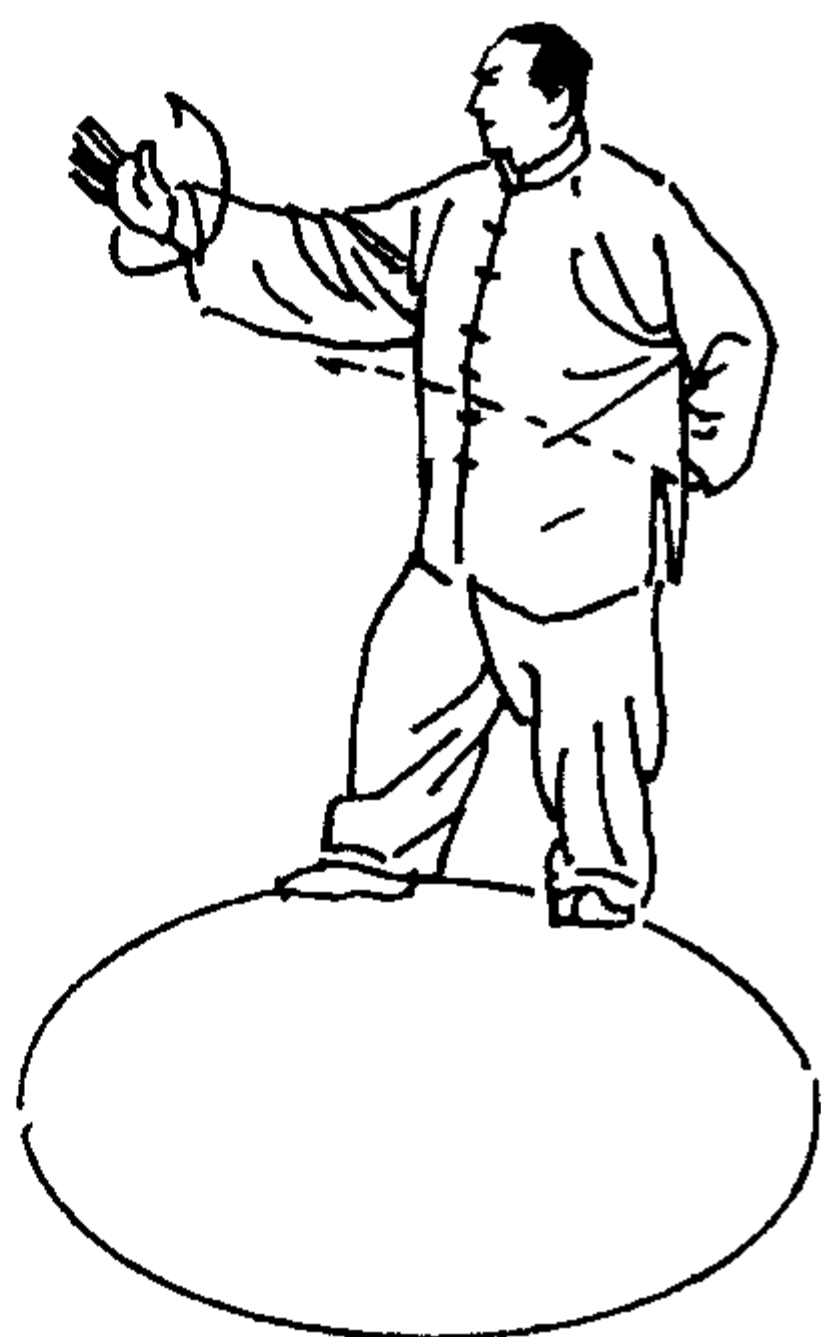


图 57

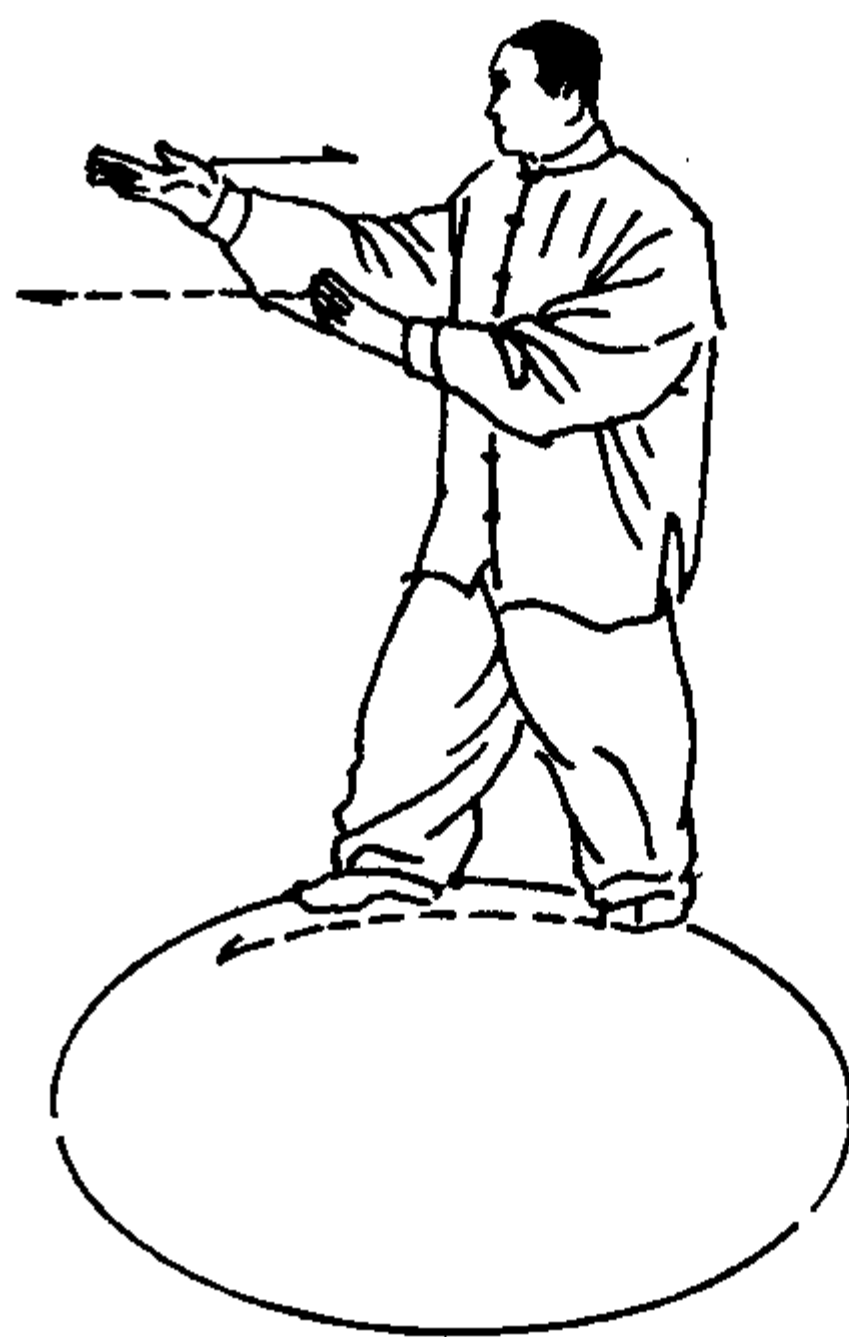


图 58

要点：动作和要点，同动作 5（图 46），惟方向相反。

动作 17：右掌臂外旋成仰掌；左掌由后、经下、前，屈臂内旋成俯掌，掌指向前，贴在右肘下；二目前视。（图 58）

要点：动作和要点，同动作 6（图 47），惟方向相反。

动作 18：向右脚前上左步；同时，左掌臂外旋，贴右肘随上步向前穿成仰掌；右掌屈臂内旋向回缩成俯掌，竖掌塌腕，食指指左肘；二目前视。（图 59）

要点：动作和要点，同动作 7（图 48），惟方向相反。

动作 19：左脚大扣步右翻身 360°，右脚随翻身向前上步；



图 59



图 60

同时，右掌由左肘下、经上，向前劈；左掌屈臂内旋由前、经下，掌心向外，掌指向右，向后腰掖；二目前视。(图 60)

要点：动作和要点，同动作 8 (图 49)，惟方向相反。

动作 20：右掌臂外旋成仰掌；左掌由后、经下，前、屈臂内旋成俯掌，掌指向前，贴在右肘下；二目前视。(图 61)



图 61



图 62

要点：动作和要点，同动作 9（图 50），惟方向相反。

动作 21：向右脚前上左步；同时，左掌臂外旋，贴右肘随上步向前穿成仰掌；右掌屈臂内旋向回缩成俯掌，竖掌塌腕，食指指左肘；二目前视。（图 62）

要点：动作和要点，同动作 10（图 51），惟方向相反。

动作 22：沿圈线左转不停；右掌屈臂竖掌塌腕，肘掩心口，食指指左肘，随左掌臂内旋成俯掌，竖掌塌腕由前、经上，向圈心拍击；二目视虎口。（图 63）



图 63



图 64

要点：动作和要点，同动作 11（图 52），惟方向相反。

第五掌 顺势掌

动作 1：接上式；向左脚前上右脚扣步；二目视虎口。（图 64）

要点：沉肩坠肘，重心在后腿。

动作 2：右腿屈膝下蹲，左脚向左跨步成左扑步；同时，左掌臂外旋由前、经上、右、下，再臂内旋，掌心反向上，贴左腿外侧向左脚伸；右掌不动；二目视左掌。（图 65）

要点：上身挺立，左掌用膀根尽力向左伸。

动作 3: 向左弓腿起身; 左掌上抬与肩平, 右掌不动; 二目视左掌。(图 66)

要点: 以弓腿带左掌, 向左伸, 劲由膀根发出。

动作 4: 左脚掰步, 右脚跟半步; 左掌直臂外旋成仰掌, 右掌屈臂内旋成俯掌, 掌指向前、贴在左肘下; 二目前视。(图 67)

要点: 沉肩坠肘, 重心在后腿。



图 65



图 66



图 67

动作 5: 向左脚前上右步; 同时, 右掌臂外旋, 贴左肘随上步向前穿成仰掌; 左掌屈臂向回缩成俯掌, 竖掌塌腕, 食指指右肘; 二目前视。(图 68)

要点: 两掌前穿和后缩, 由膀根发力, 动作要协调。

动作 6: 右脚扣步; 右掌由前, 向上举, 并以腕为轴 (金钩吊玉瓶), 小指带动其余指经左、前、右、后, 旋转一周; 左掌不动; 二目前视。(图 69)



图 68

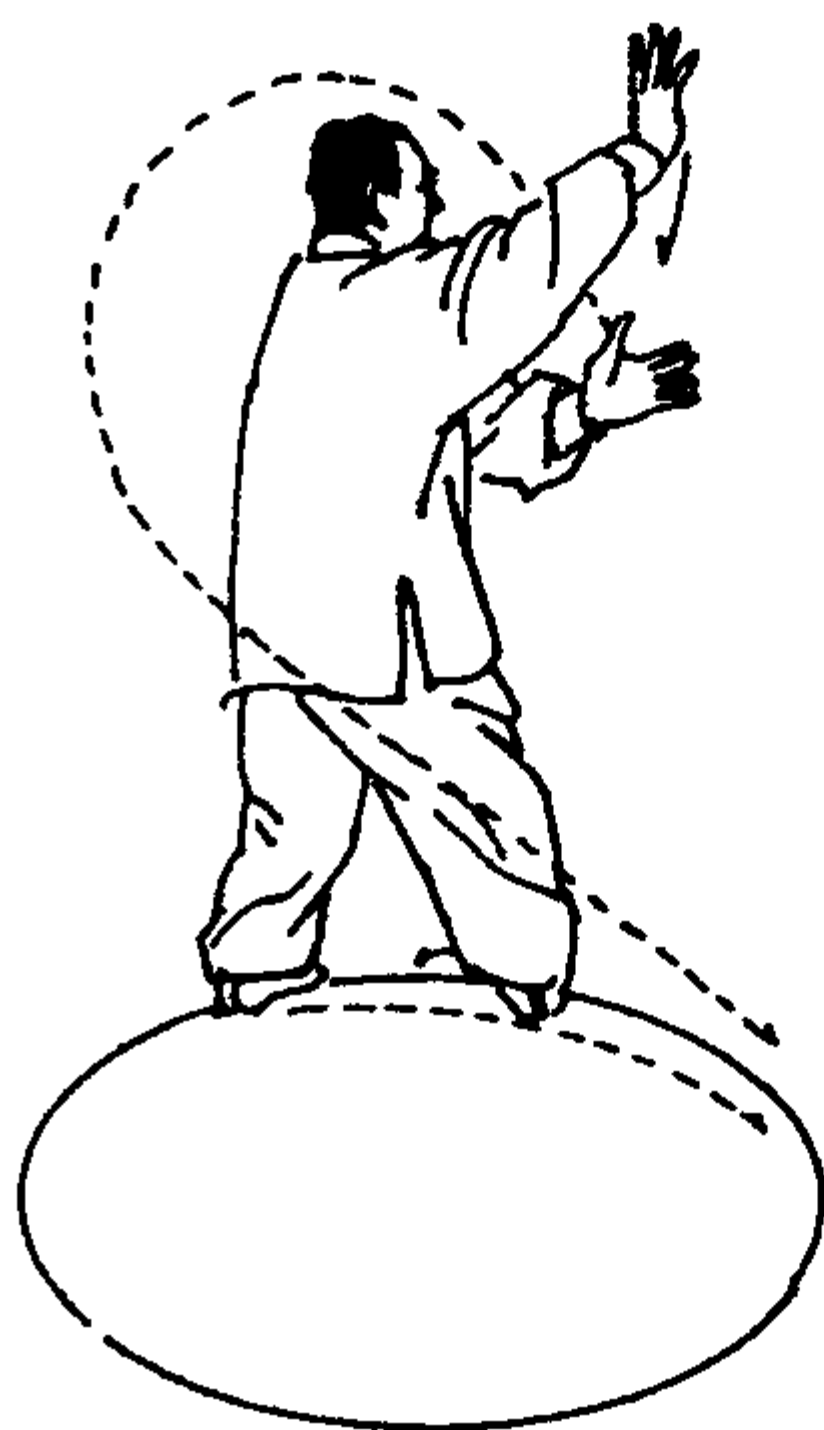


图 69

要点：右臂向上举之劲，由膀根发出。

动作 7：右脚再大扣，左脚向右脚后插步左转身，右腿屈膝下蹲成左扑步；同时，左掌臂内旋，掌心反向上由前、经上、左，贴左腿外侧向左脚伸，右掌屈臂置于腹前；二目视左掌。（图 70）

要点：上身挺立，左掌用膀根尽力向左伸。



图 70

动作 8：向左弓腿，右脚跟半步，起身成马步，两掌掌心向里，左上右下，在腹前交叉；二目前视。（图 71）

要点：步和掌动要协调，劲要整。

动作 9：两掌由交叉臂外旋、经前、上，向两侧抖；二目前视。（图 72）

要点：两臂向两侧抖，由脊柱发劲，沉肩坠肘。

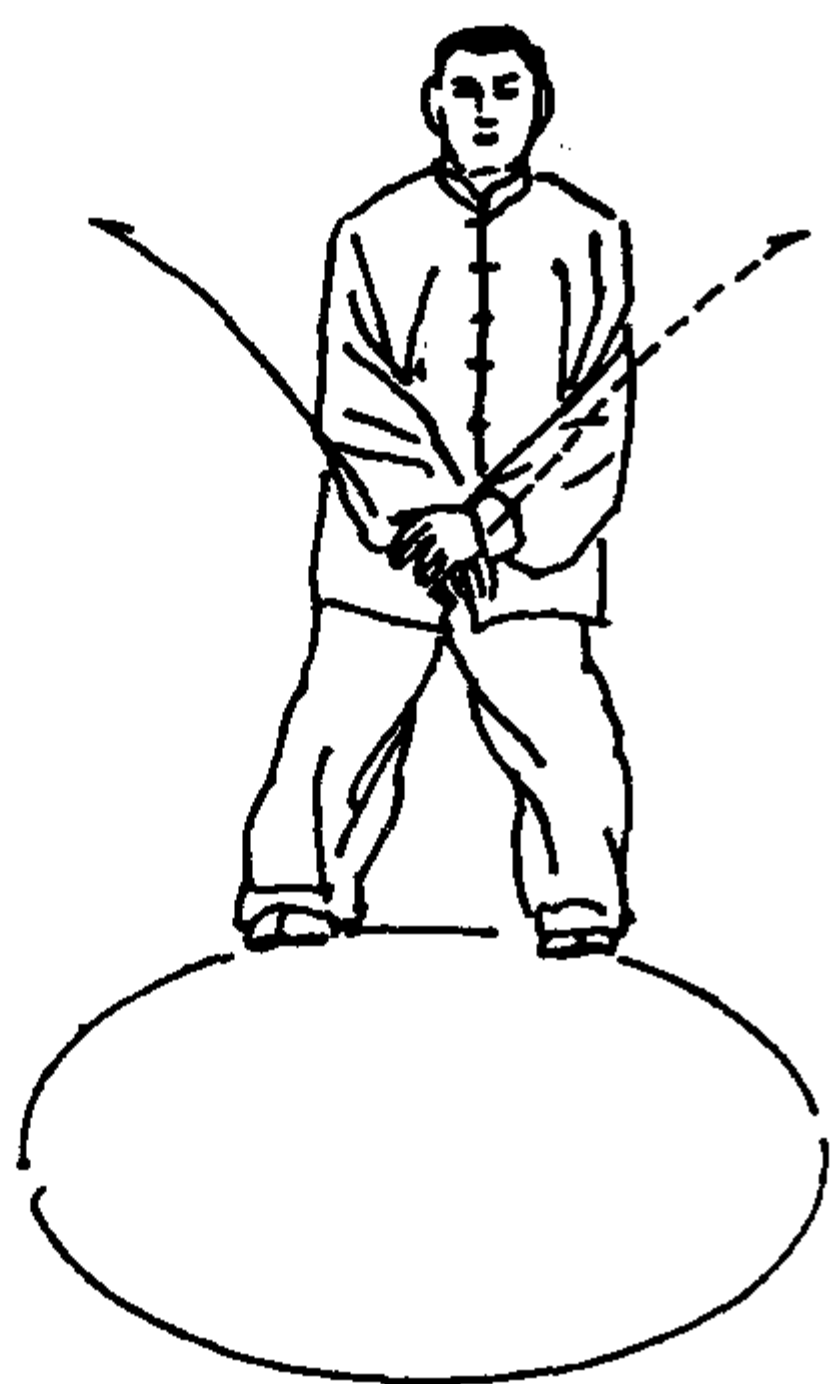


图 71

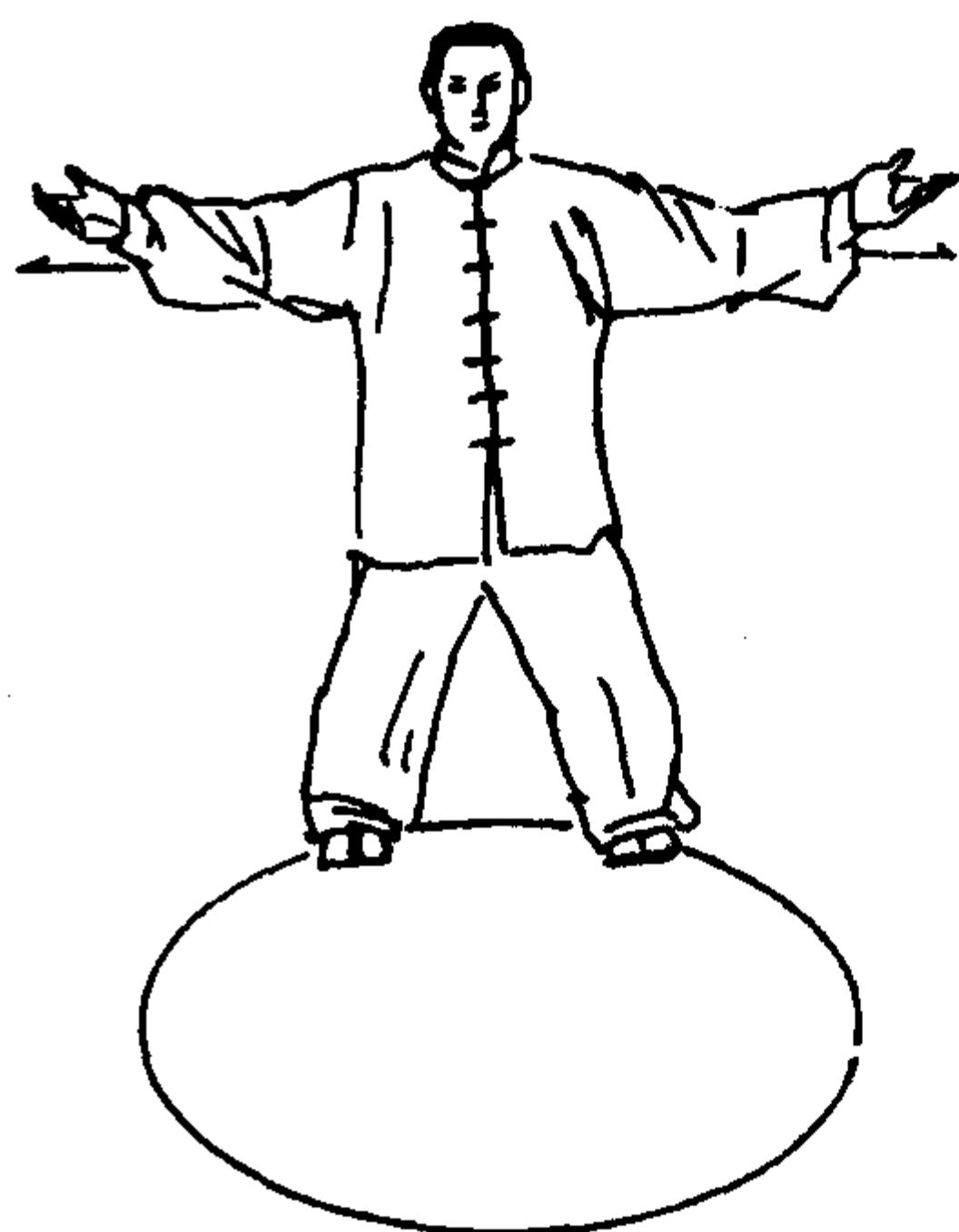


图 72

动作 10: 两掌先右、左, 再右向两侧抻; 二目前视。(图 73)

要点: 两掌分别向两侧抻劲, 由膀根向外拔。

动作 11: 左脚掰步左转身 90°向前迈出; 左掌向前伸, 右掌屈臂内旋成俯掌, 掌指向前, 贴在左肘下; 二目前视。(图 74)

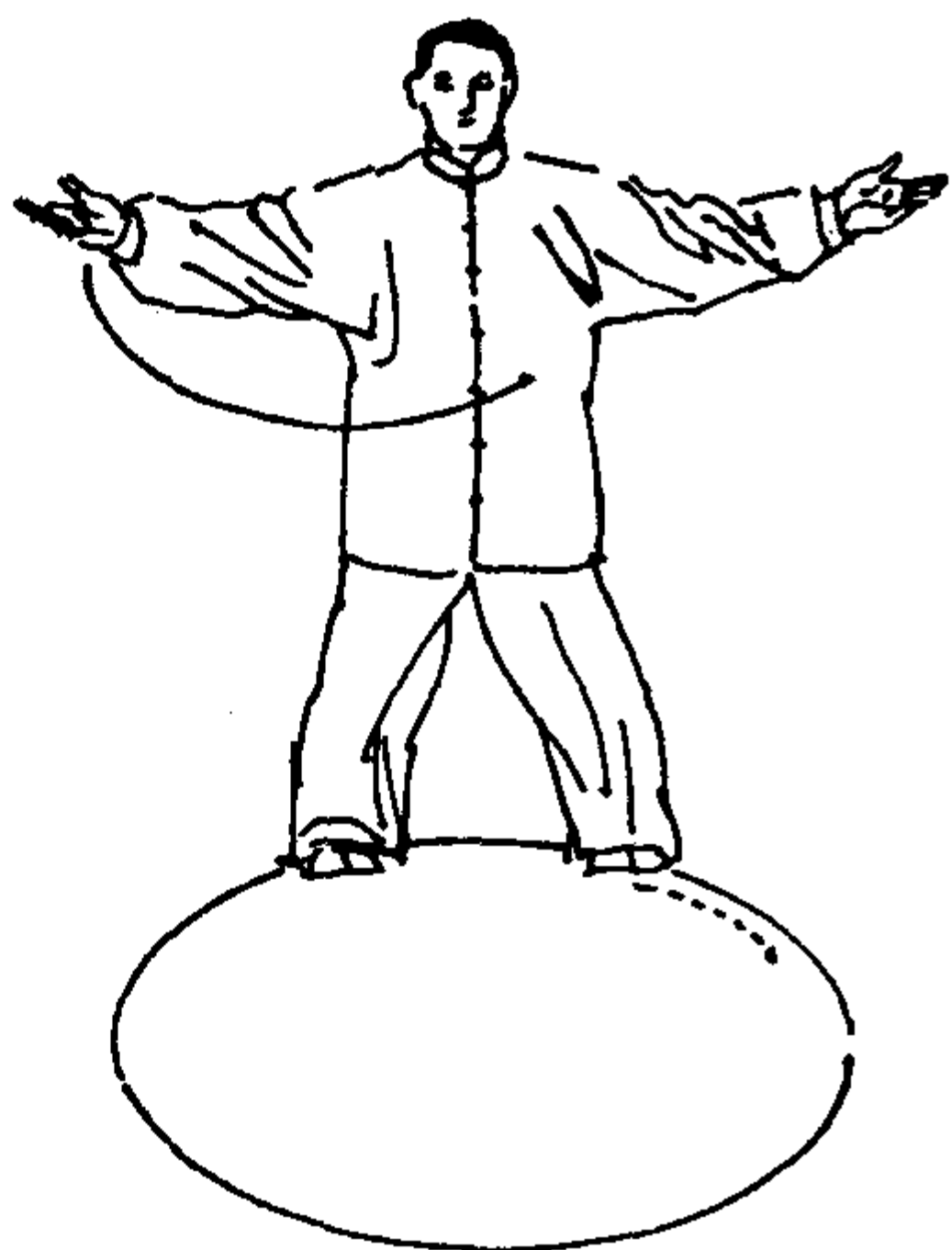


图 73



图 74

要点：沉肩坠肘，重心在后腿。

动作 12：向左脚前上右步；同时，右掌臂外旋，贴左肘随上步向前穿成仰掌；左掌屈臂内旋向回缩成俯掌，竖掌塌腕，食指指右肘；二目前视。（图 75）



图 75



图 76

要点：两掌前穿和后缩，由膀根发力，动作要协调。

动作 13：沿圈线右转不停；左掌竖掌塌腕，肘掩心口，食指指右肘，随右掌臂内旋成俯掌，竖掌塌腕由前、经上，向圈心拍击；二目视虎口。（图 76）

要点：向圈心拍击，用膀根力和转腰力。

动作 14：向右脚前上左脚扣步；二目视虎口。（图 77）

要点：动作和要点，同动作 1（图 64），惟方向相反。

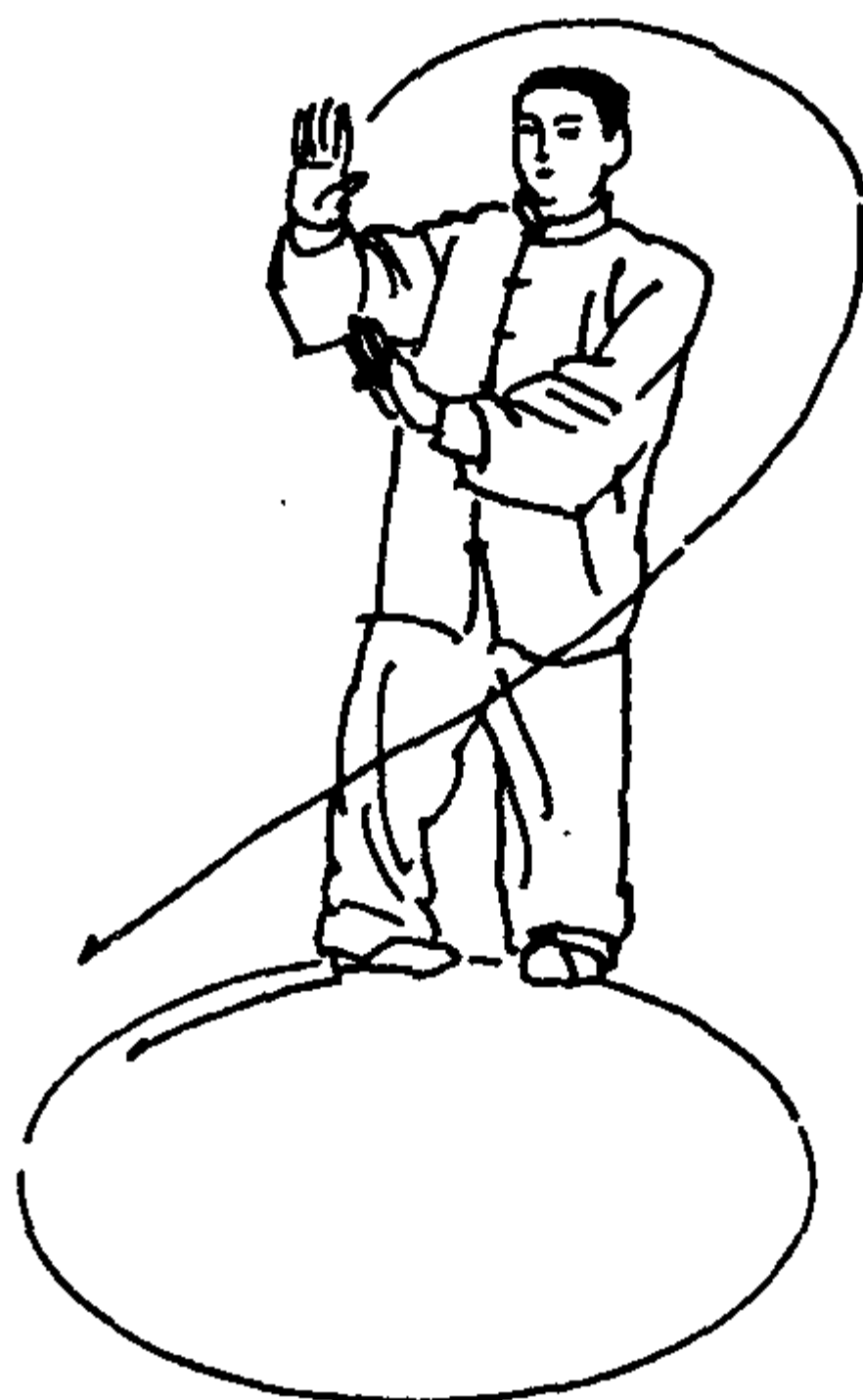


图 77

动作 15: 左腿屈膝下蹲, 右脚向右跨步成右扑步; 同时, 右掌臂外旋由前、经上、左、下, 再臂内旋, 掌心反向上, 贴右腿外侧向右脚伸; 左掌不动; 二目视右掌。(图 78)

要点: 动作和要点, 同动作 2 (图 65), 惟方向相反。

动作 16: 向右弓右腿, 左脚跟步起身, 右掌上抬与肩平, 左掌不动; 二目视右掌。(图 79)

要点: 动作和要点, 同动作 3 (图 66), 惟方向相反。



图 78

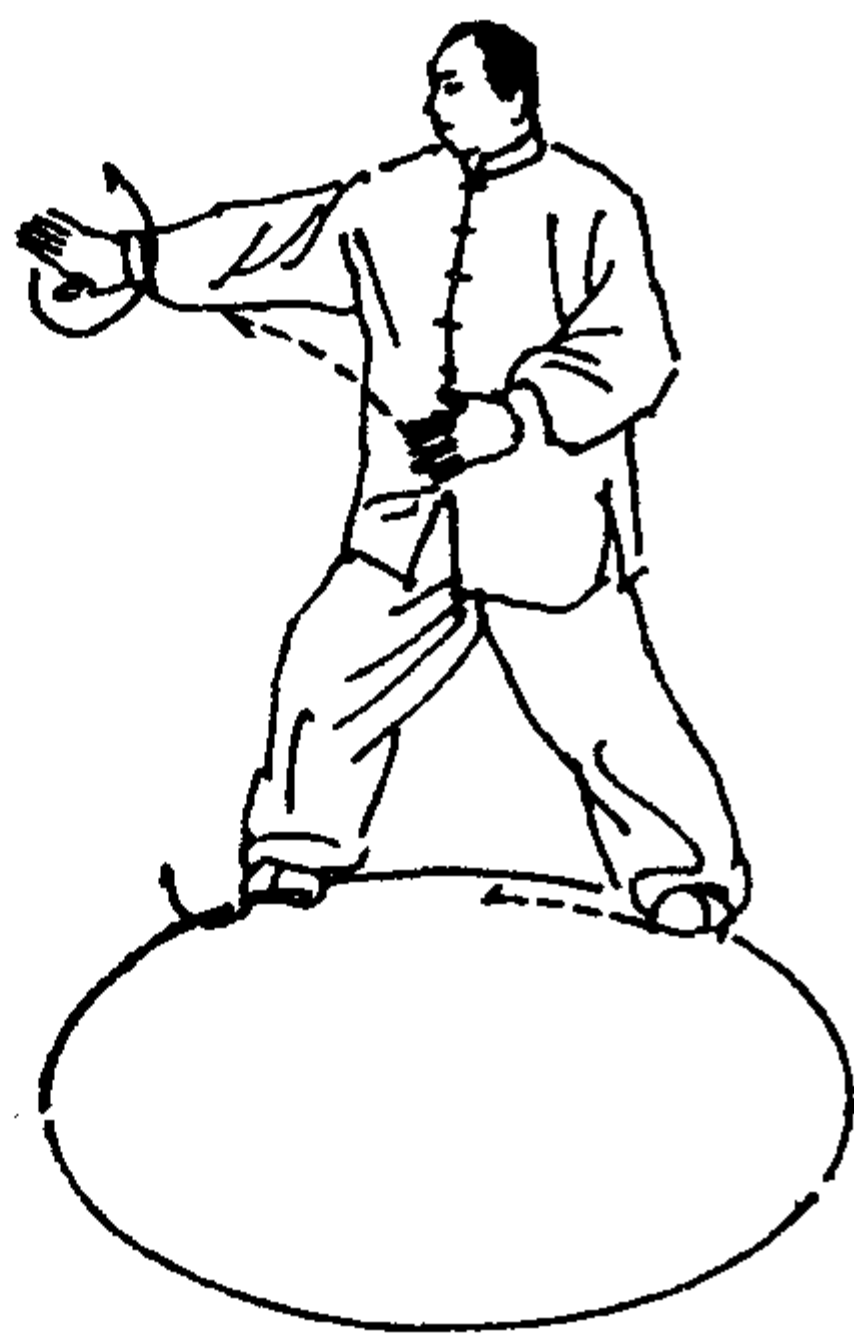


图 79

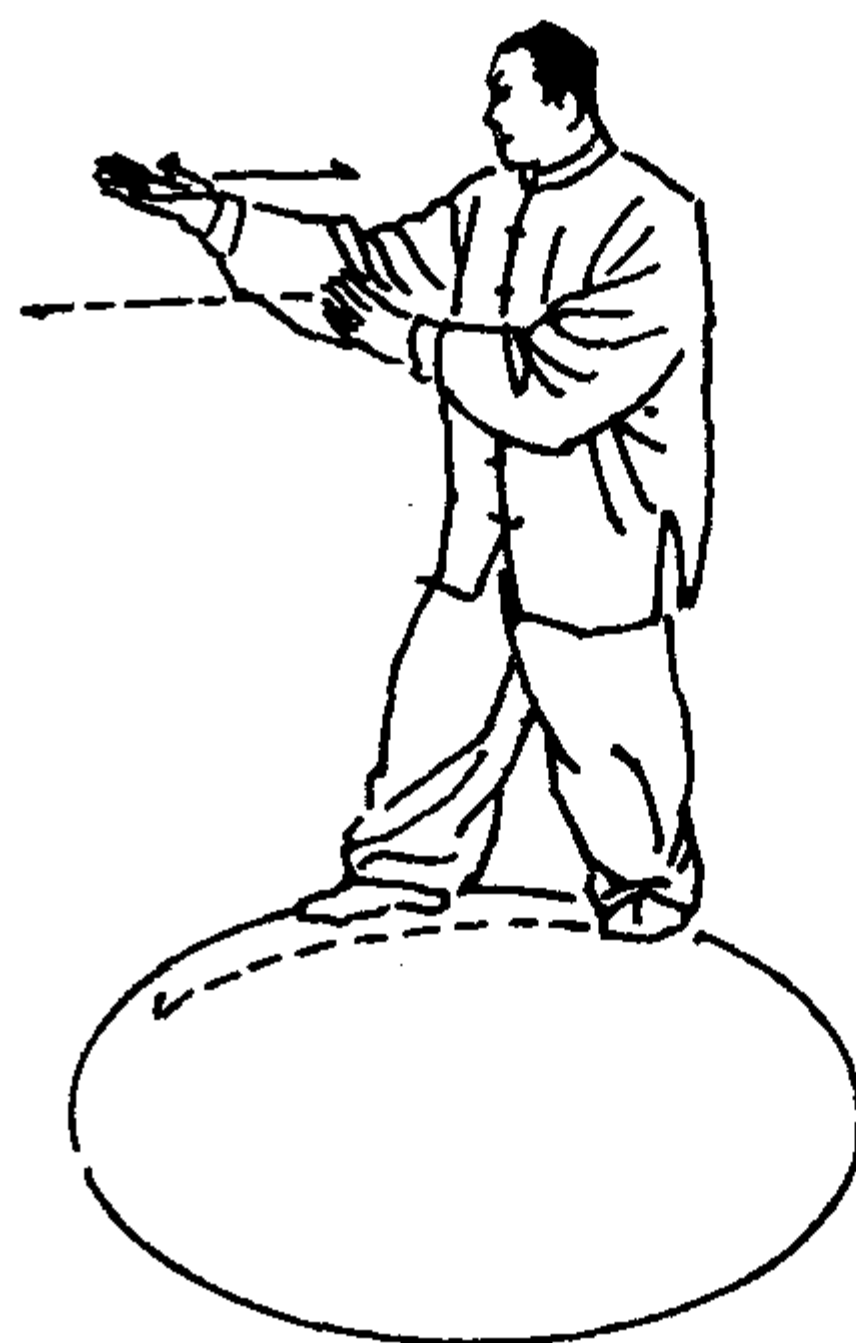


图 80

动作 17: 右脚掰步, 左脚跟半步, 右掌直臂外旋成仰掌, 左掌屈臂内旋成俯掌, 掌指前指, 贴在右肘下; 二目前视。(图 80)

要点: 动作和要点, 同动作 4 (图 67), 惟方向相反。

动作 18: 向右脚前上左步; 同时, 左掌臂外旋, 贴右肘随上步向前穿成仰掌; 右掌屈臂内旋向回缩成俯掌, 竖掌塌腕, 食

指指左肘；二目前视。(图 81)

要点：动作和要点，同动作 5 (图 68)，惟方向相反。



图 81



图 82

动作 19：左脚扣步，左掌由前，向上举，并以腕为轴（金钩吊玉瓶），小指带动其余指，经右、前、左、后，旋转一周；右掌不动；二目前视。(图 82)

要点：动作和要点，同动作 6 (图 69)，惟方向相反。

动作 20：左脚大扣，右脚向左脚后插步右转身，左腿屈膝下蹲成右扑步；同时，右掌臂内旋，掌心反向上由前、经上、右，贴右腿外侧向右脚伸，左掌屈臂置于腹前；二目视右掌。(图 83)

要点：动作和要点，同动作 7 (图 70)，惟方向相反。



图 83

动作 21：向右弓右腿，左脚跟步起身成马步，两掌掌心向里，右上左下在腹前交叉；二目前视。

(图 84)

要点：动作和要点，同动作 8 (图 71)，惟方向相反。

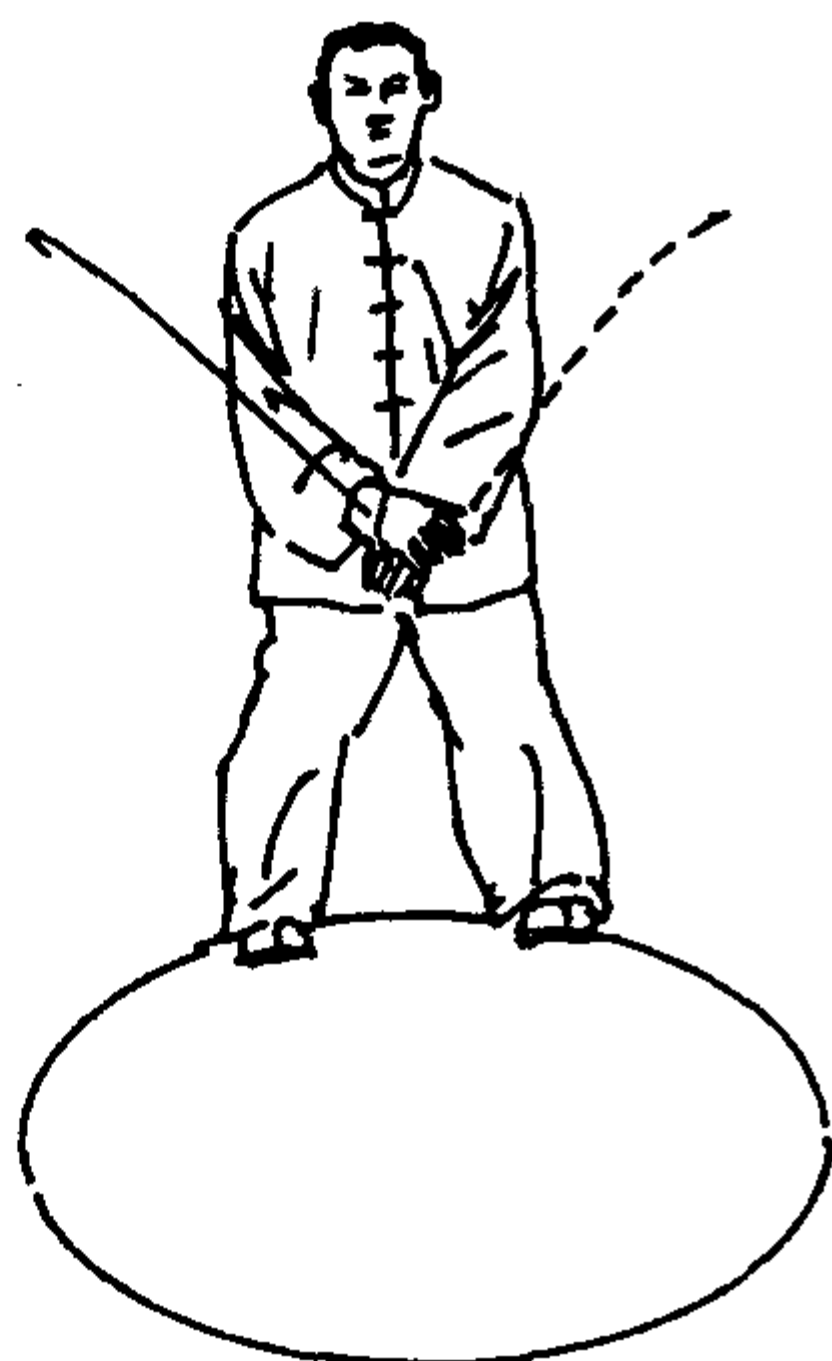


图 84

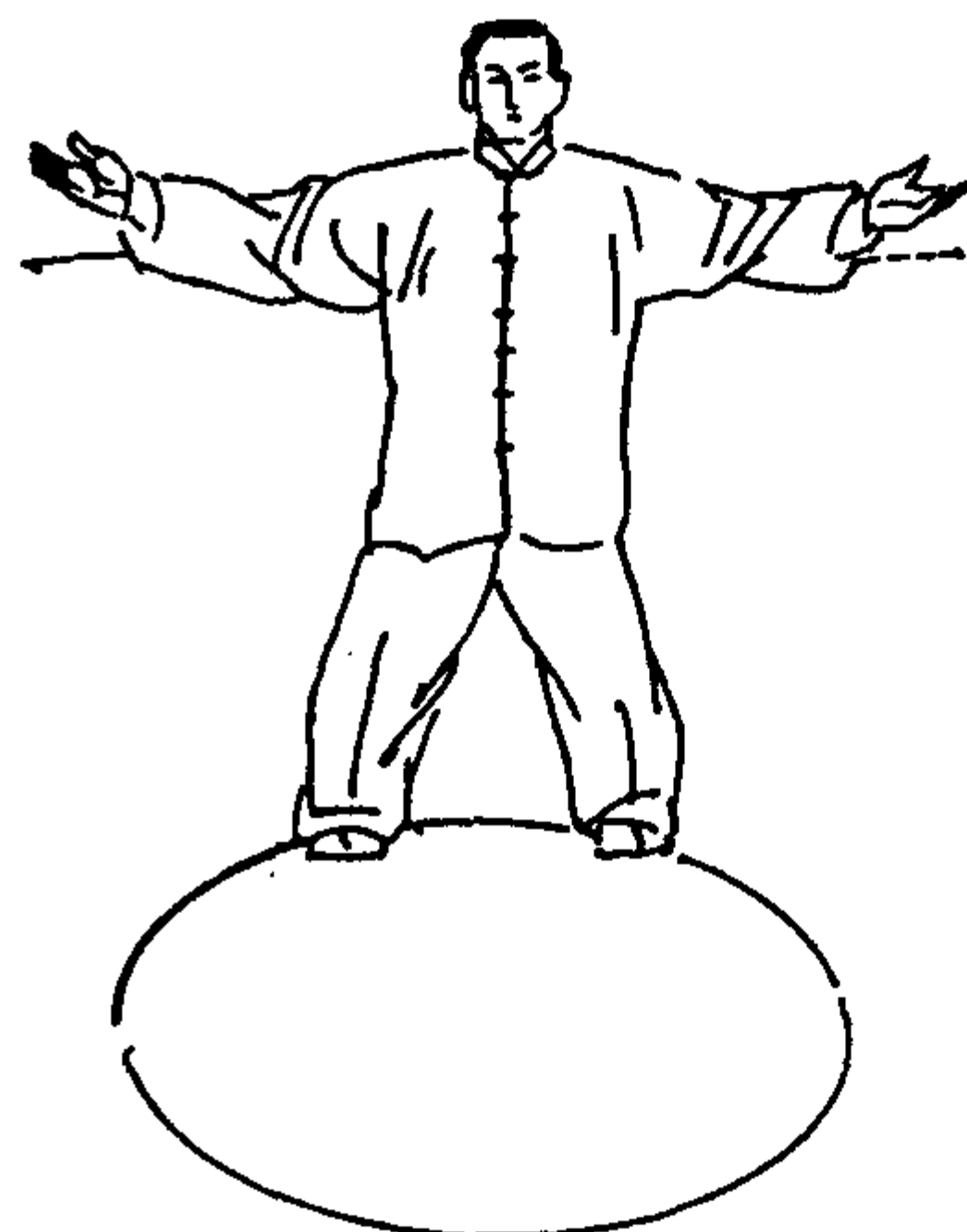


图 85

动作 22：两掌由交叉臂外旋成仰掌、经前、上，向两侧抖；二目前视。(图 85)

要点：动作和要点，同动作 9 (图 72)，惟方向相反。

动作 23：两掌先左、右、再左向两侧抻；二目前视。(图 86)

要点：动作和要点，同动作 10 (图 73)，惟方向相反。

动作 24：右脚掰步右转身 90°；右掌向前伸，左掌臂内旋成俯掌，掌指向前，贴于右肘下；二目前视。(图 87)



图 86

要点：动作和要点，同动作 11 (图 74)，惟方向相反。

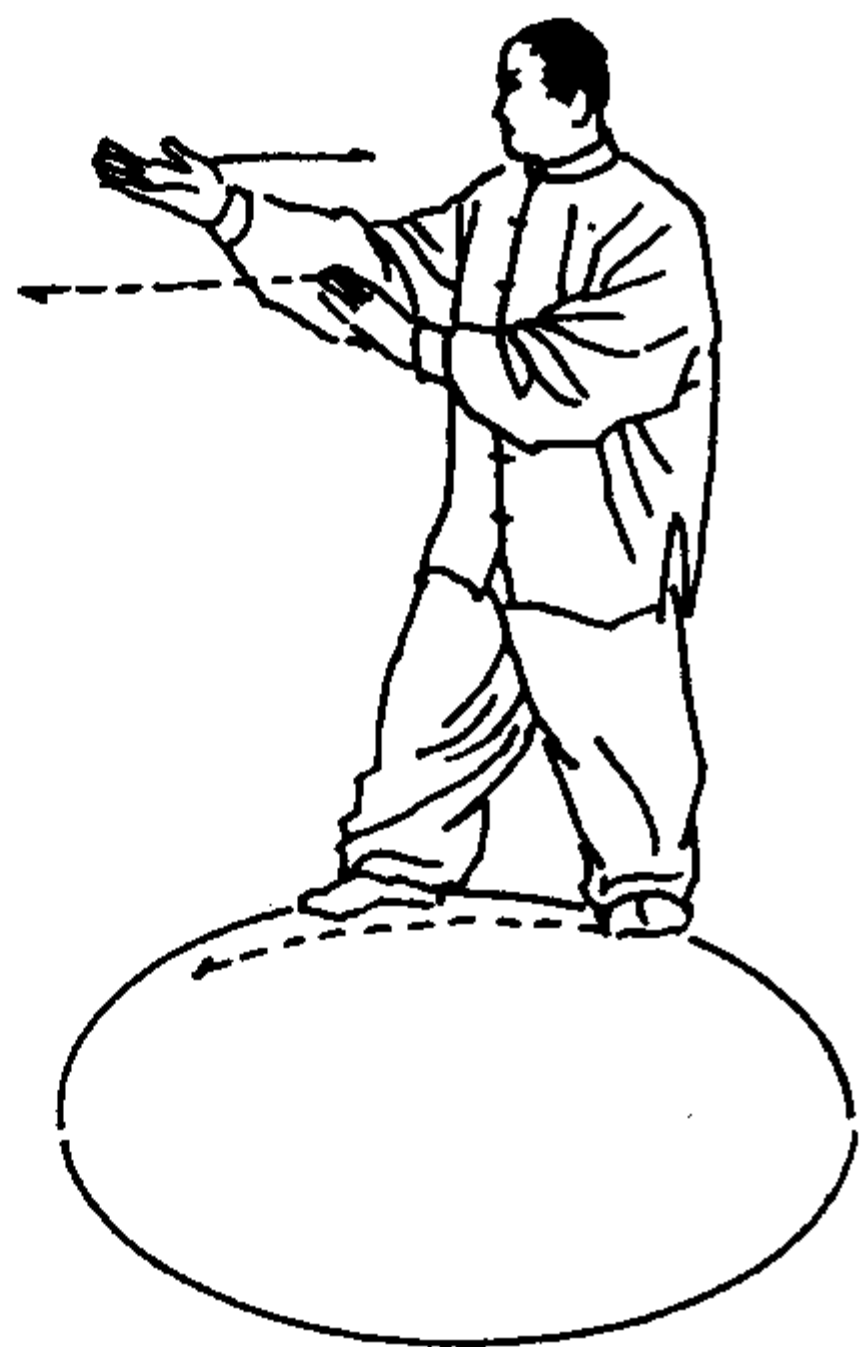


图 87



图 88

动作 25: 向右脚前上左步; 同时, 左掌臂外旋, 贴右肘随上步向前穿成仰掌, 右掌屈臂内旋向回缩成俯掌, 竖掌塌腕, 食指指左肘; 二目前视。(图 88)

要点: 动作和要点, 同动作 12 (图 75), 惟方向相反。

动作 26: 沿圈线左转不停; 右掌竖掌塌腕, 肘掩心口, 食指指左肘, 随左掌臂内旋成俯掌, 竖掌塌腕由前、经上, 向圈心拍击; 二目视虎口。(图 89)

要点: 动作和要点, 同动作 13 (图 76), 惟方向相反。



图 89

第六掌 顺步掌

动作 1: 按上式; 沿圈线左转至左脚在前时, 向后退左步并弯腰; 同时, 左掌臂外旋与右掌掌心相对, 随弯腰和退步, 向右脚尖处捋带 (千斤坠地); 二目下视。

(图 90)

要点：退步、弯腰、捋带，动作要协调，劲要整。

动作 2：起身重心向后移，左脚掰步左转身 180°，向左脚前上右步；同时，两掌屈臂内旋由下、经胸前，随上步向前直臂推击；二目前视。(图 91)

要点：转身、上步和推击，动作要协调，劲要整。推击劲由沉腰和拔膀根发出。

动作 3：向右脚前上左步；同时，左掌臂外旋成仰掌，直臂前伸；右掌屈臂内旋成俯掌，贴于左肘下；二目前视。(图 92)



图 90



图 91



图 92

要点：沉肩坠肘，重心在后腿。

动作 4：向左脚前上右步；同时，右掌臂外旋，贴左肘随上步向前穿成仰掌；左掌屈臂内旋向回缩成俯掌，竖掌塌腕，食指指右肘；二目前视。(图 93)

要点：两掌前穿和后缩用膀根力，动作要协调。



图 93



图 94

动作 5：沿圈线右转不停；左掌竖掌塌腕，肘掩心口，食指指右肘，随右掌臂内旋、竖掌塌腕由前、经上，向圈心拍击；二目视虎口。(图 94)

要点：向圈心拍击，用转腰力和膀根力。

动作 6：沿圈线右转至右脚在前时，向后退右步并弯腰；同时，右掌臂外旋与左掌掌心相对，随弯腰和退步，向左脚尖处捋带（千斤坠地）；二目下视。(图 95)

要点：动作和要点，同动作 1（图 90），惟方向相反。

动作 7：起身重心向后移，右脚掰步，向右脚前上左步，右转身 180°；同时，两掌屈臂内旋由下、经胸前，随上步向前直臂推击；二目前视。(图 96)

要点：动作和要点，同动作 2（图 91），惟方向相反。



图 95



图 96

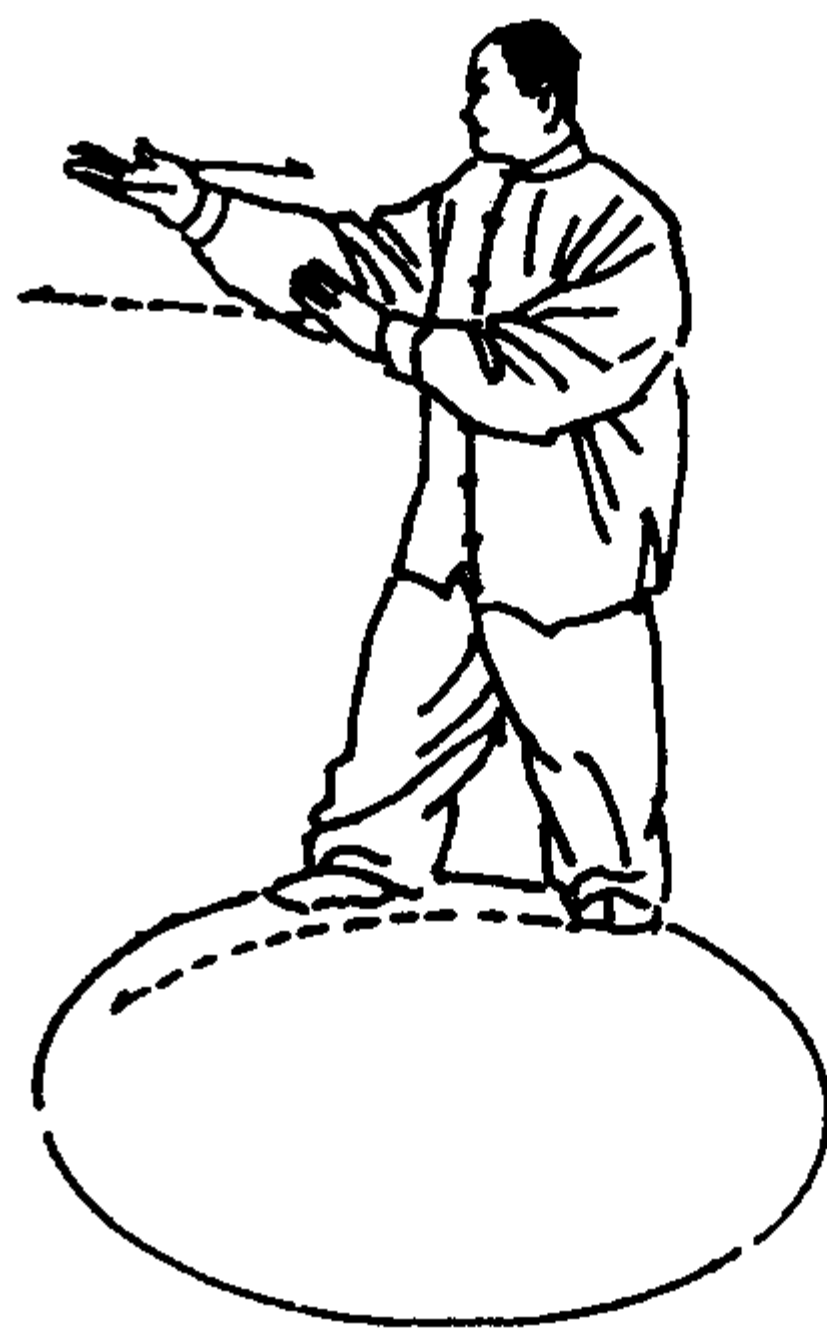


图 97

动作 8：向左脚前上右步；同时，右掌臂外旋成仰掌，直臂前伸；左掌屈臂内旋成俯掌，贴于右肘下；二目前视。（图 97）

要点：动作和要点，同动作 3（图 92），惟方向相反。

动作 9：向右脚前上左步；同时，左掌臂外旋，贴左肘随上步向前穿成仰掌，右掌屈臂内旋向回缩成俯掌，竖掌塌腕，食指指左肘；二目前视。（图 98）

要点：动作和要点，同动作 4（图 93），惟方向相反。

动作 10：沿圈线左转不停；右掌竖掌塌腕，肘掩心口，食指指左肘，随左掌臂内旋，竖掌塌腕由前、经上，向圈心拍击；二目视虎口。（图 99）

要点：动作和要点，同动作 5（图 94），惟方向相反。

第七掌 下塌掌

动作 1：接上式，走到右脚在前时扣



图 98

步；二目视虎口。(图 100)



图 99

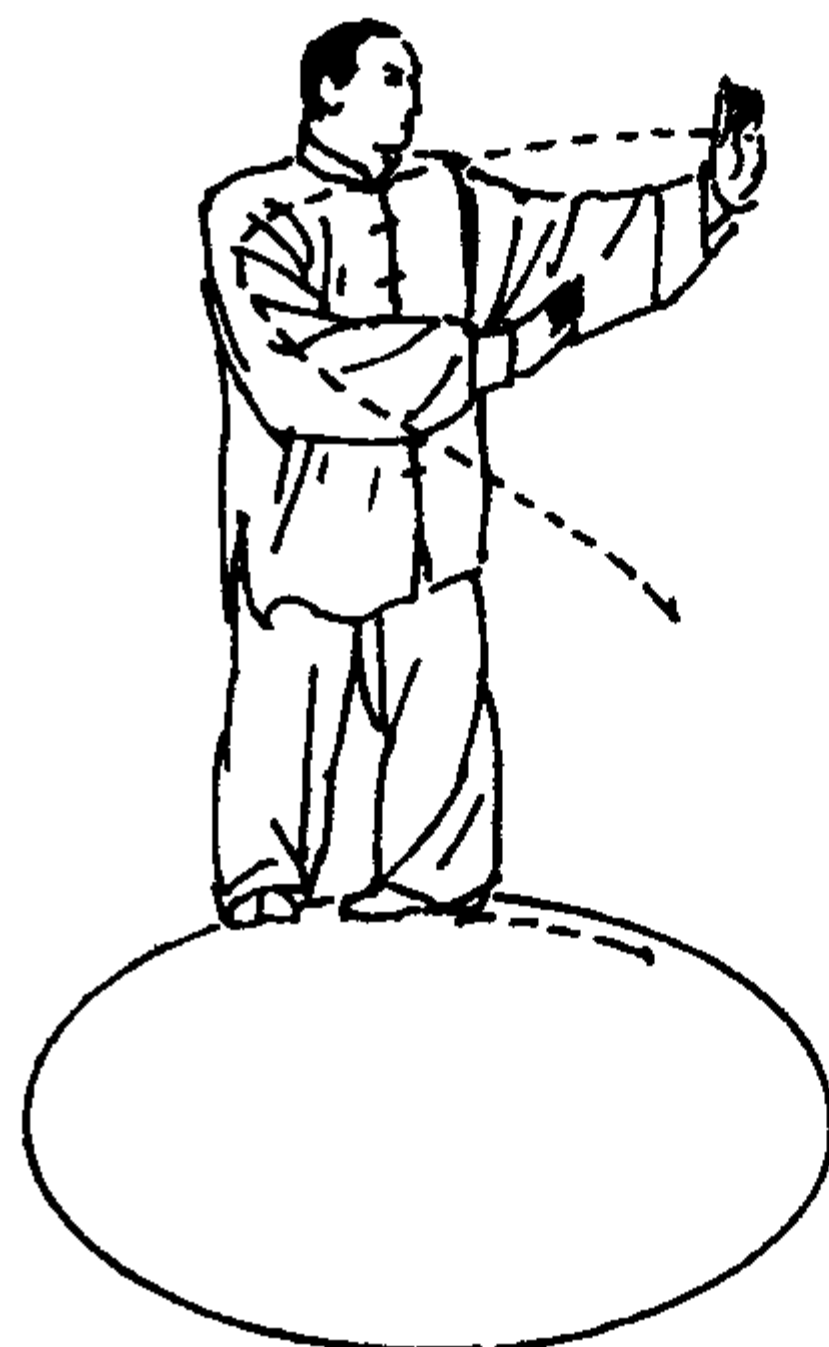


图 100

要点：沉肩坠肘，重心在右腿。

动作 2：左脚掰步左转身向前迈出；左掌屈臂外旋，左肘由左向右掩，同时，再直臂内旋由右、经下，掌心向前下方，掌指向右，向前下方塌掌；二目视前下方。(图 101)



图 101

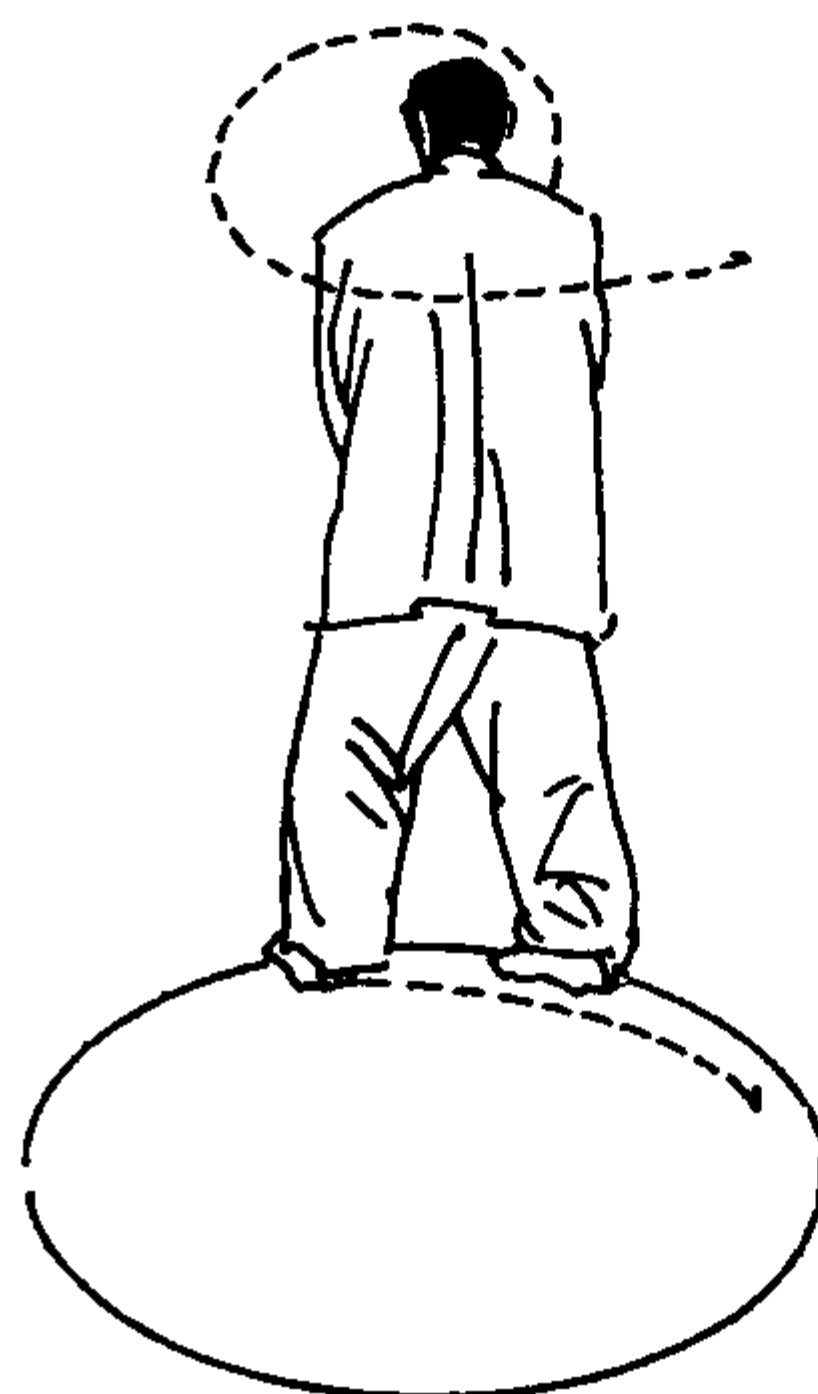


图 102 正

要点：塌掌劲由拔膀根发出。

动作 3：左脚掰步，右脚向左脚前上步扣，背向圈心成马步；同时，右掌臂内旋贴左小臂向下插；左掌向上拔；二目前视。（图 102 正、背）

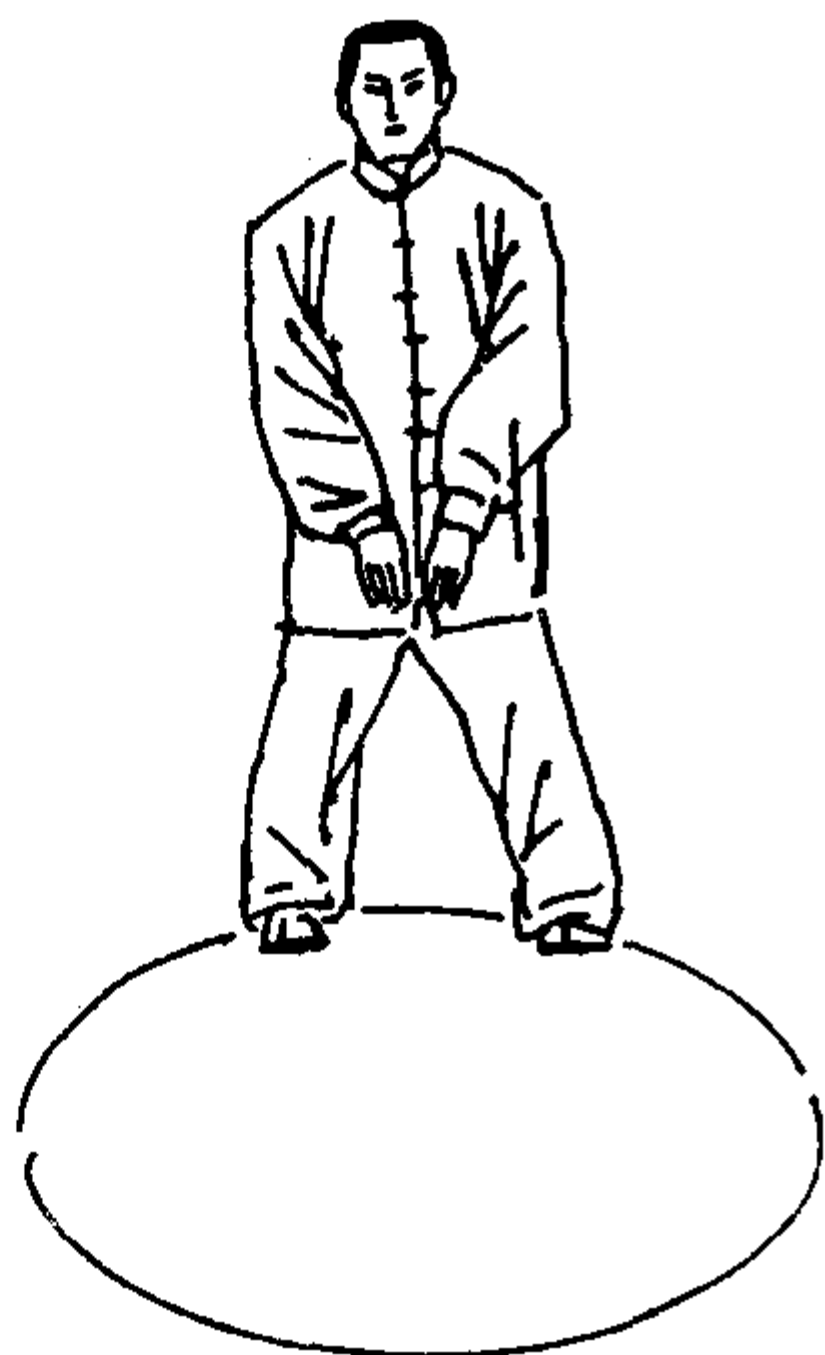


图 102 背



图 103

要点：下插和上拔用膀根劲，两臂要伸直。

动作 4：右脚大扣，左脚向右脚后迈步左转身 270°；左掌随转身由下、经上，向前劈；右掌屈臂外旋置于腹部；二目前视。（图 103）

要点：步和掌动要协调，劈掌劲由膀根发出。

动作 5：左掌臂外旋成仰掌，右掌屈臂成俯掌，掌指向前，贴在左肘下，二目前视。（图 104）

要点：沉肩坠肘，重心在右腿。

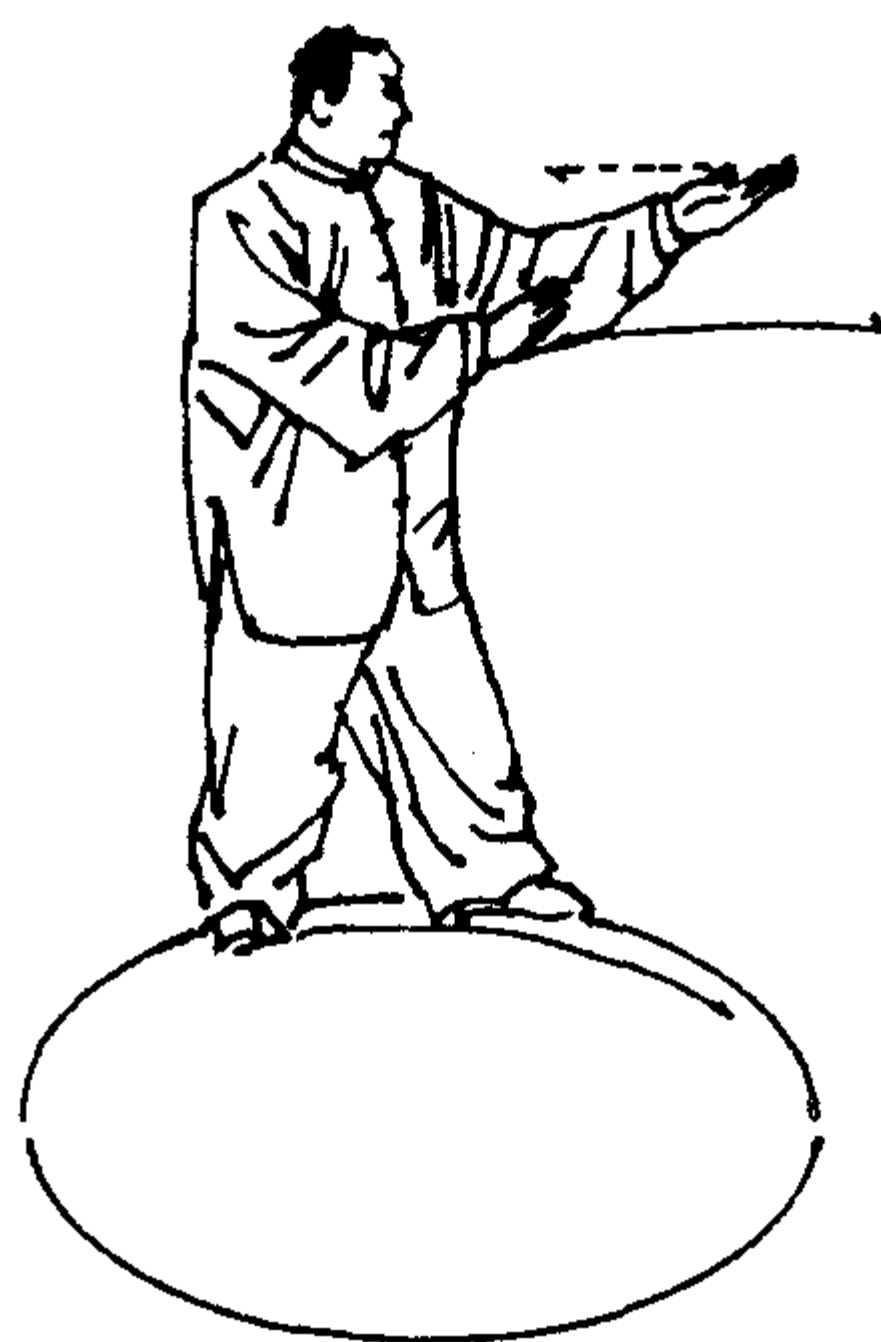


图 104

动作 6：向左脚前上右步；同时，右掌臂外旋，贴左肘随上步向前穿成仰掌；左掌屈臂内旋向回缩成俯掌，竖掌塌腕，食指指右肘；二目前视。（图 105）



图 105

要点：两掌前伸和后缩，由膀根发力，动作要协调。

动作 7：沿圈线右转不停，左掌竖掌塌腕，肘掩心口，食指指右肘，随右掌臂内旋成俯掌，竖掌塌腕由前、经上，向圈心拍击；二目视虎口。（图 106）

要点：向圈心拍击劲，用转腰力和膀根发力。

动作 8：走到左脚在前时扣步；二目视虎口。（图 107）

要点：动作和要点，同动作 1（图 100），惟方向相反。

动作 9：右脚掰步右转身向前迈出；



图 106



图 107

右掌屈臂外旋，右肘由右、向左掩，同时，再直臂内旋由左、经下，掌心向前下方，掌指向左，向前下方塌掌；二目视前下方。（图 108）



图 108

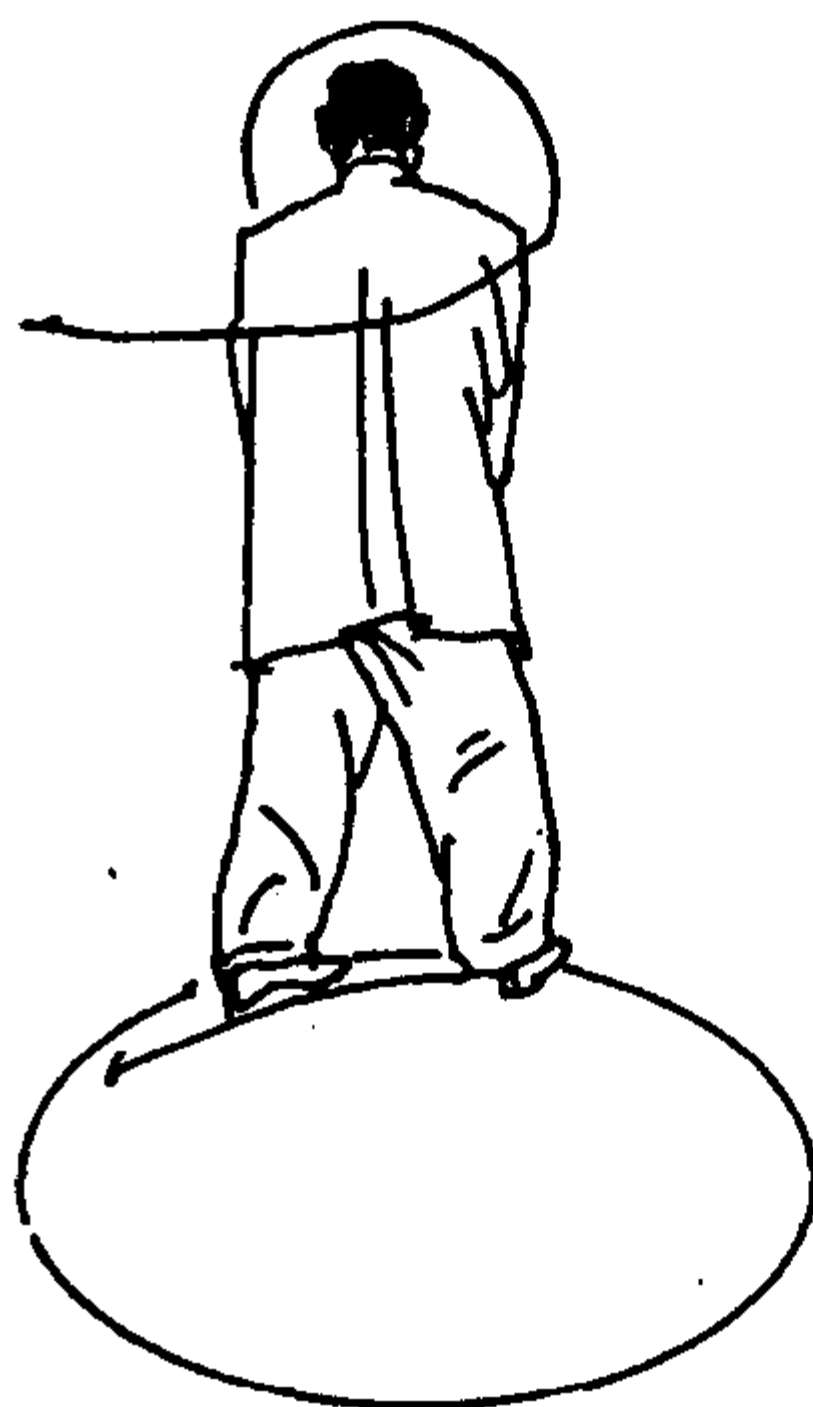


图 109 正

要点：动作和要点，同动作 2（图 101），惟方向相反。

动作 10：右脚掰步，左脚向右脚前上步扣，背向圈心成马步；同时，左掌臂内旋贴右小臂向下插，右掌向上拔；二目前视。（图 109 正、背）

要点：动作和要点，同动作 3（图 102），惟方向相反。

动作 11：左脚大扣，右脚向左脚后迈步右转身 270°；右掌随转身由下、经上，向前劈；左掌屈臂外旋置于腹部；二目前视。（图 110）

要点：动作和要点，同动作 4（图

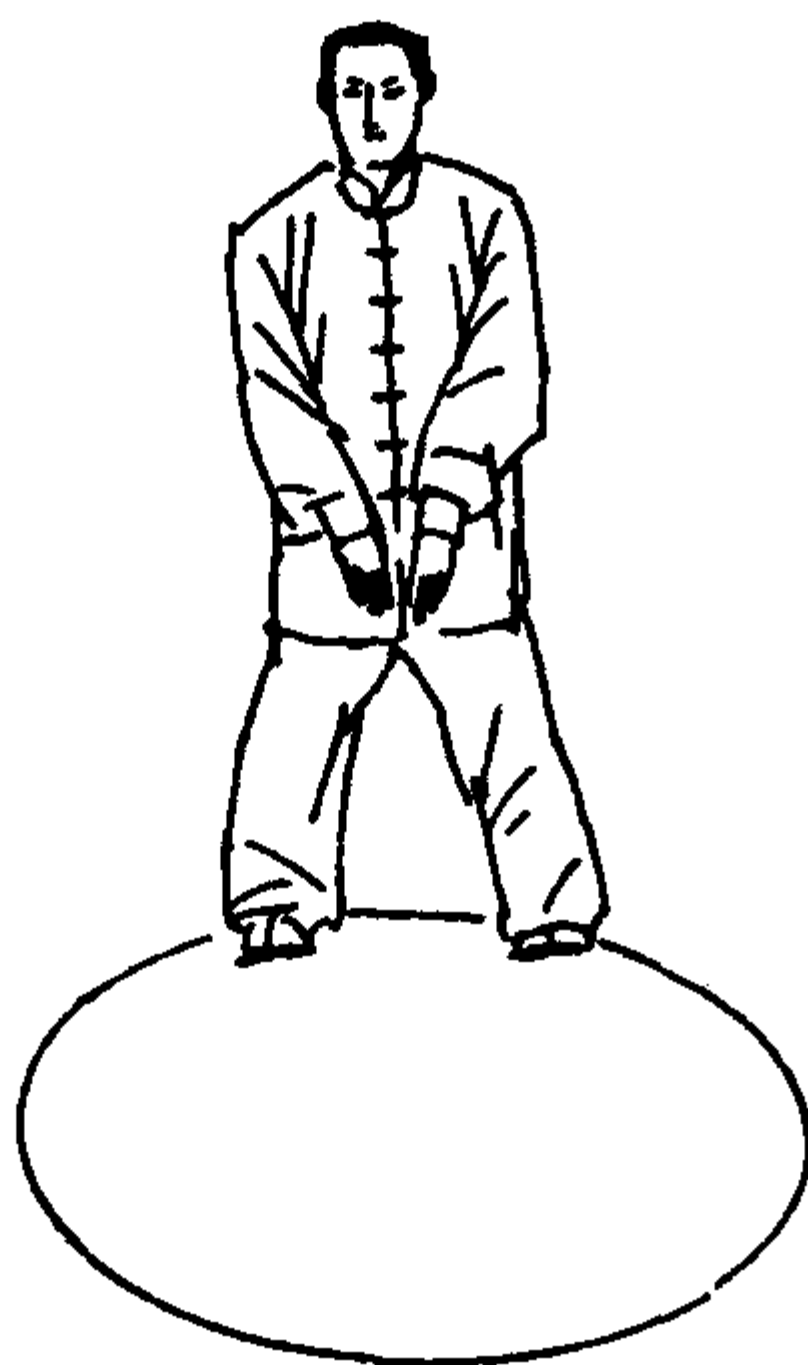


图 109 背

103), 惟方向相反。



图 110

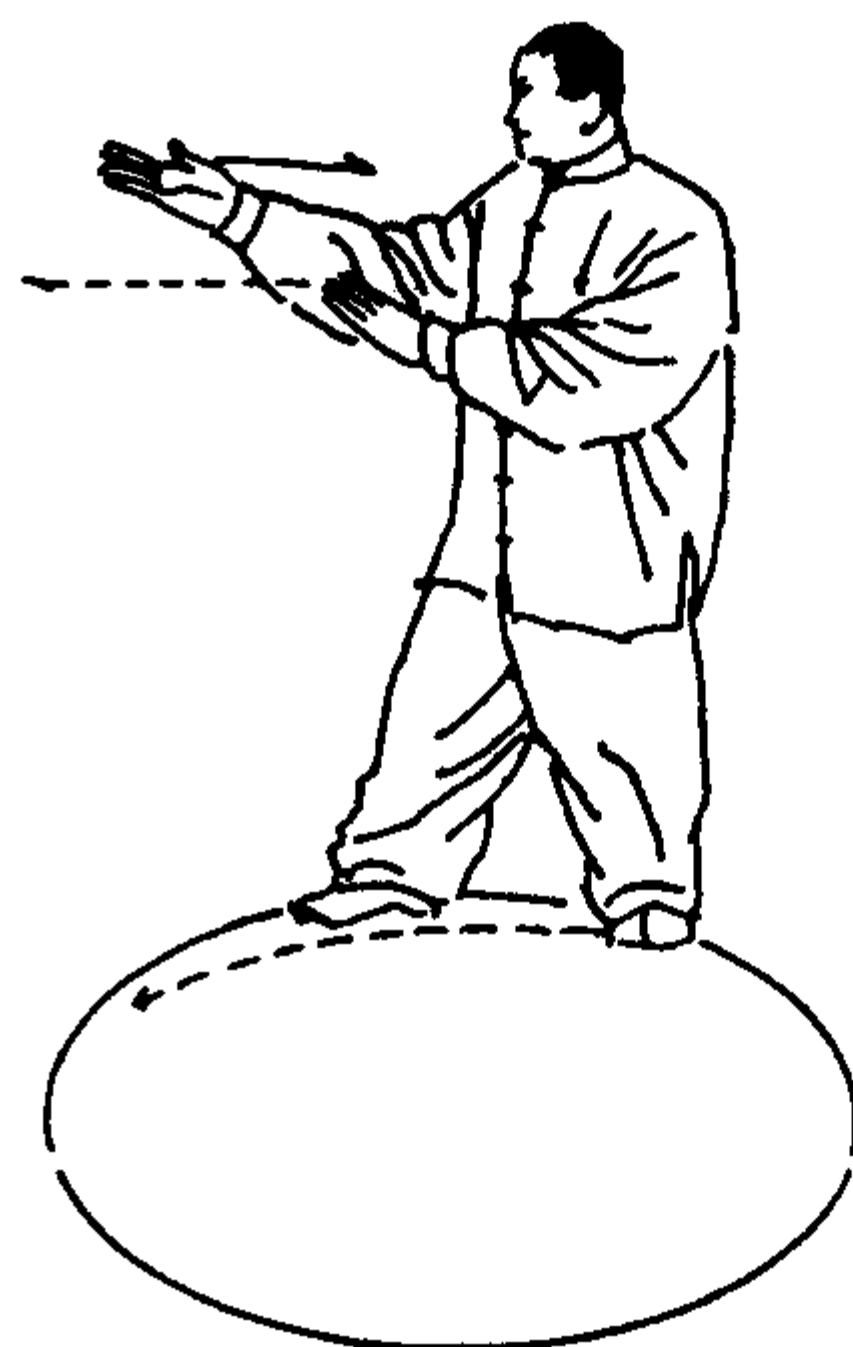


图 111

动作 12: 右掌臂外旋成仰掌, 左掌屈臂成俯掌, 掌指向前, 贴于右肘下; 二目前视。(图 111)

要点: 动作和要点, 同动作 5 (图 104), 惟方向相反。

动作 13: 向右脚前上左步; 同时, 左掌臂外旋, 贴右肘随上步向前穿成仰掌; 右掌屈臂内旋向回缩成俯掌, 竖掌塌腕, 食指指左肘; 二目前视。(图 112)

要点: 动作和要点, 同动作 6 (图 105), 惟方向相反。

动作 14: 沿圈线左转不停; 右掌竖掌塌腕, 肘掩心口, 食指指左肘, 随左掌臂内旋成俯掌, 竖掌塌腕由前、经上, 向圈心拍击; 二目视虎口。(图 113)

要点: 动作和要点, 同动作 7 (图 106), 惟方向相反。



图 112



图 113



图 114

第八掌 平穿掌

动作 1: 接上式; 沿圈线左转不停, 走到右脚在前时扣步; 二目视虎口。(图 114)

要点: 沉肩坠肘, 重心在后腿。

动作 2: 左脚掰步; 左掌臂外旋成仰掌, 直臂向圈心穿; 右掌不动; 二目前视。(图 115)

要点: 沉肩坠肘, 重心在左腿。

动作 3: 右脚向右跨步, 跟跨左步虚踏地; 右掌臂外旋, 贴左肘随跨步向圈心穿成仰掌, 左掌屈臂内旋向回缩成俯掌, 竖掌塌腕, 食指指右肘; 二目前视。(图 116)

要点: 两掌前穿和后缩, 由膀根发力, 动作要协调。

动作 4: 左脚向左跨步, 跟跨右步虚

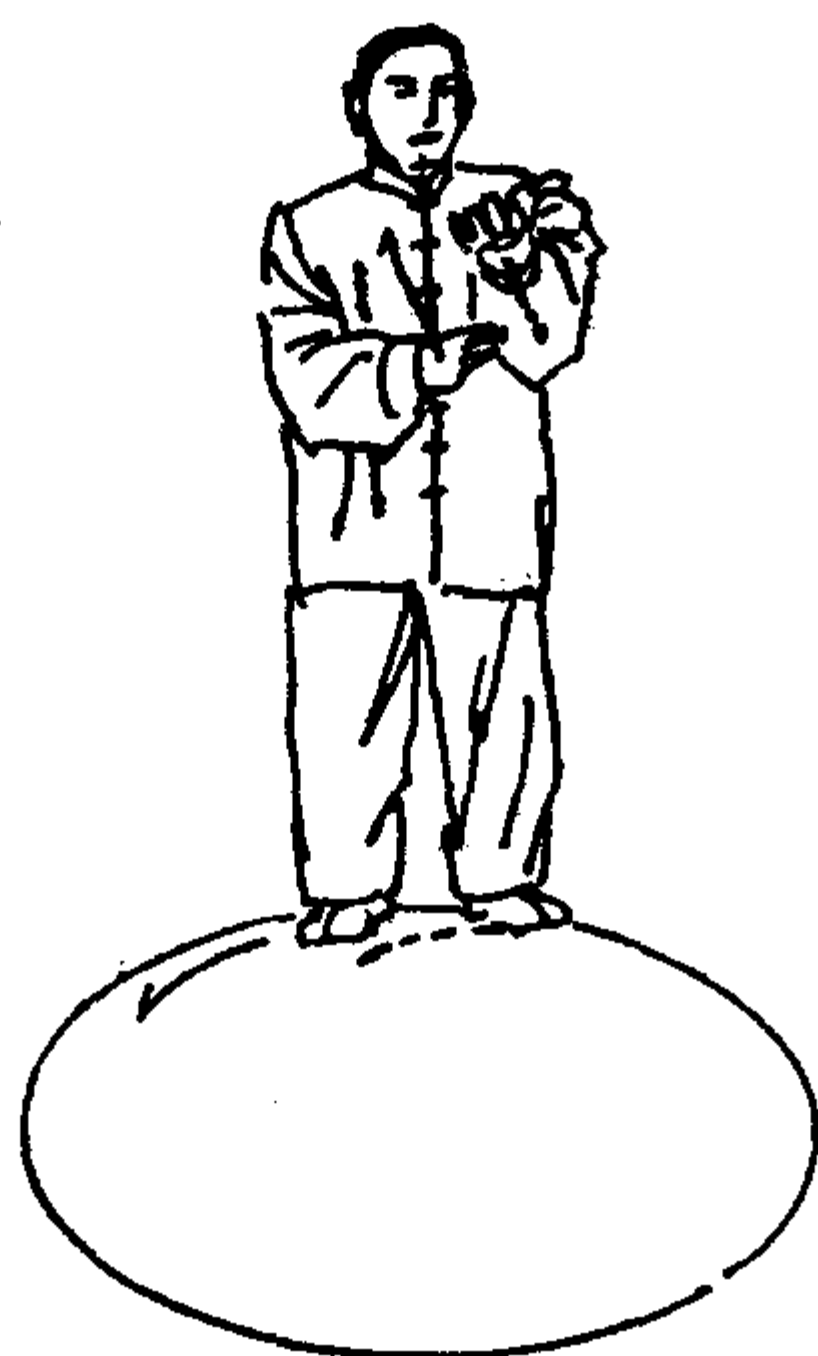


图 115

踏地；左掌臂外旋，贴右肘随跨步向圈心穿成仰掌，右掌屈臂内旋向回缩成俯掌，竖掌塌腕，食指指左肘；二目前视。（图 117）

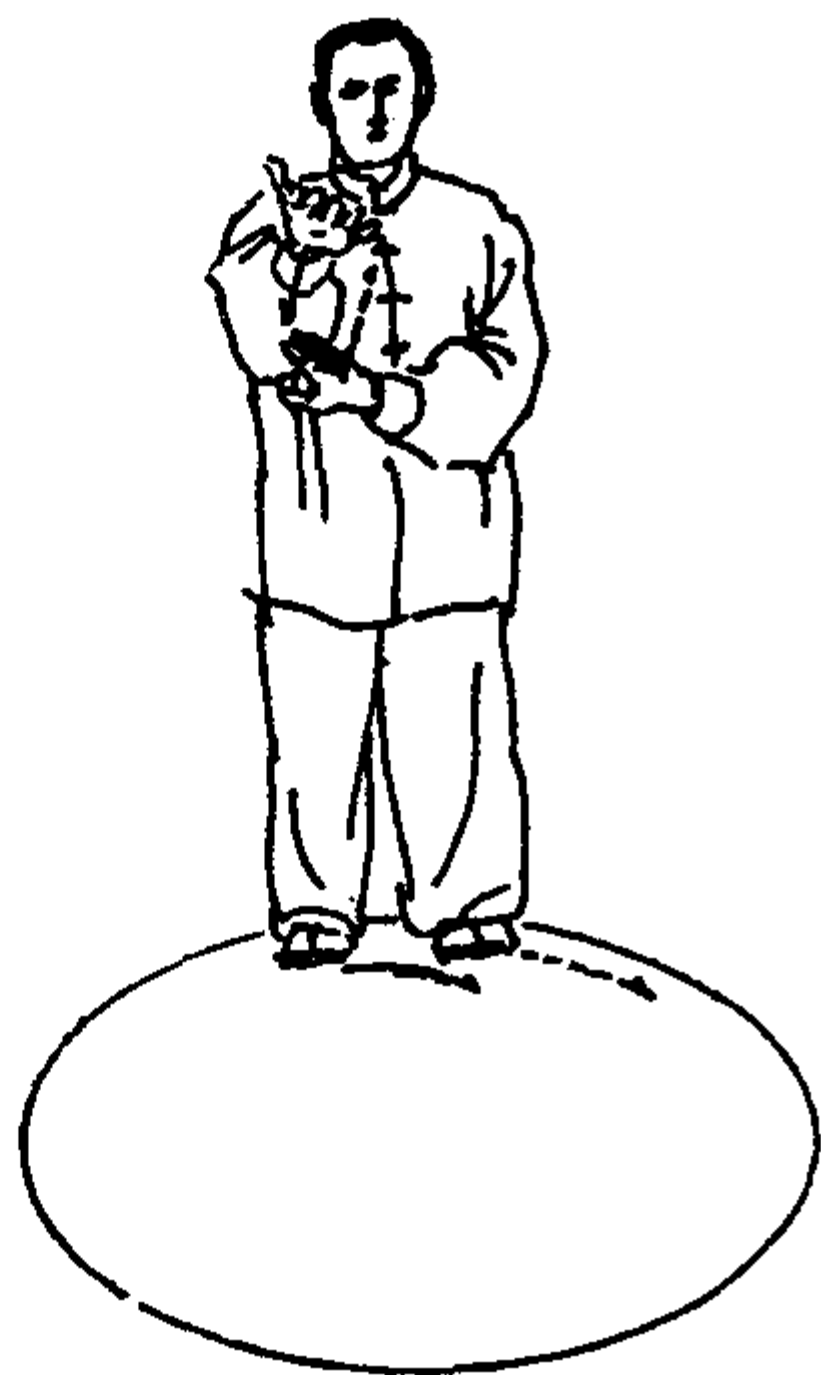


图 116



图 117

要点：两掌前穿和后缩，由膀根发力，动作要协调。

动作 5：右脚向右跨步，跟跨左步虚踏地；右掌臂外旋，贴左肘随上步向圈心穿成仰掌，左掌屈臂内旋向回缩成俯掌，竖掌塌腕，食指指右肘；二目前视。（图 118）

要点：两掌前穿和后缩，由膀根发力，动作要协调。

动作 6：左脚掰步左转身向前迈出；左掌臂外旋由右、经前，随上步向前平伸成仰掌；右掌屈臂内旋成俯掌，竖掌塌腕，食指指左肘；二目前视。（图 119）

要点：沉肩坠肘，重心在后腿。

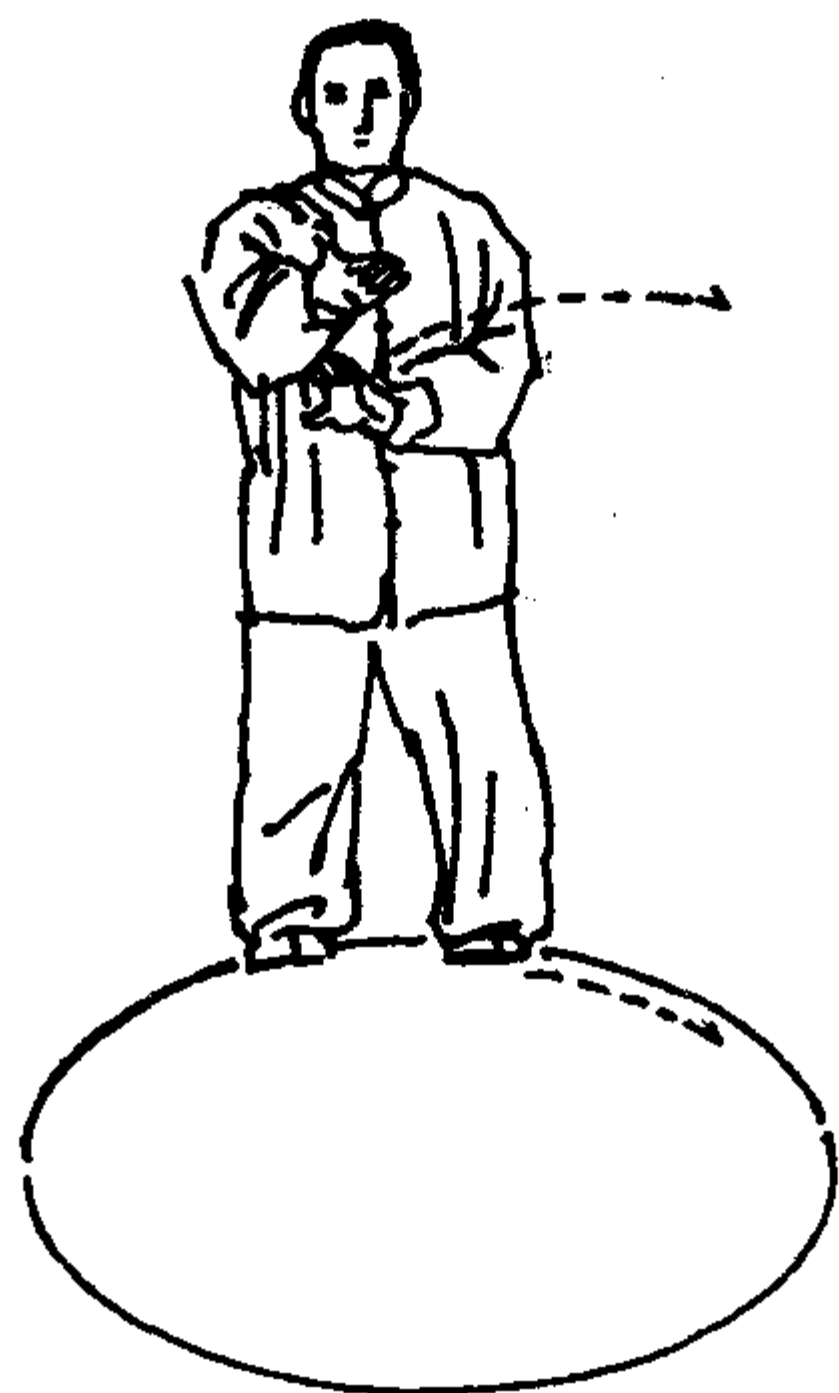


图 118



图 119



图 120

动作 7: 向左脚前上右步; 同时, 右掌臂外旋, 贴左肘随上步向前穿成仰掌; 左掌屈臂内旋向回缩成俯掌, 竖掌塌腕, 食指指右肘; 二目前视。(图 120)

要点: 两掌前穿和后缩, 由膀根发力, 动作要协调。

动作 8: 沿圈线右转不停; 左掌竖掌塌腕, 肘掩心口, 食指指右肘, 随右掌臂内旋成俯掌, 竖掌塌腕由前、经上, 向圈心拍击; 二目视虎口。(图 121)

要点: 向圈心拍击劲, 用转腰力和膀根发力。



图 121

动作 9: 沿圈线右转不停; 走到左脚在前时扣步; 二目视虎口。(图 122)

要点: 动作和要点, 同动作 1 (图 114), 惟方向相反。

动作 10: 右脚掰步, 右掌臂外旋成仰掌, 直臂向圈心穿;

左掌不动；二目前视。(图 123)



图 122



图 123

要点：动作和要点，同动作 2 (图 115)，惟方向相反。

动作 11：左脚向左跨步，跟跨右步虚踏地；左掌臂外旋，贴右肘随跨步向圈心穿成仰掌，右掌屈臂内旋向回缩成俯掌，竖掌塌腕，食指指左肘；二目前视。(图 124)

要点：动作和要点，同动作 3 (图 116)，惟方向相反。

动作 12：右脚向右跨步，跟跨左步虚踏地；右掌臂外旋，贴左肘随跨步向圈心穿成仰掌，左掌屈臂内旋向回缩成俯掌，竖掌塌腕，食指指右肘；二目前视。(图 125)

要点：动作和要点，同动作 4 (图 117)，惟方向相反。



图 124

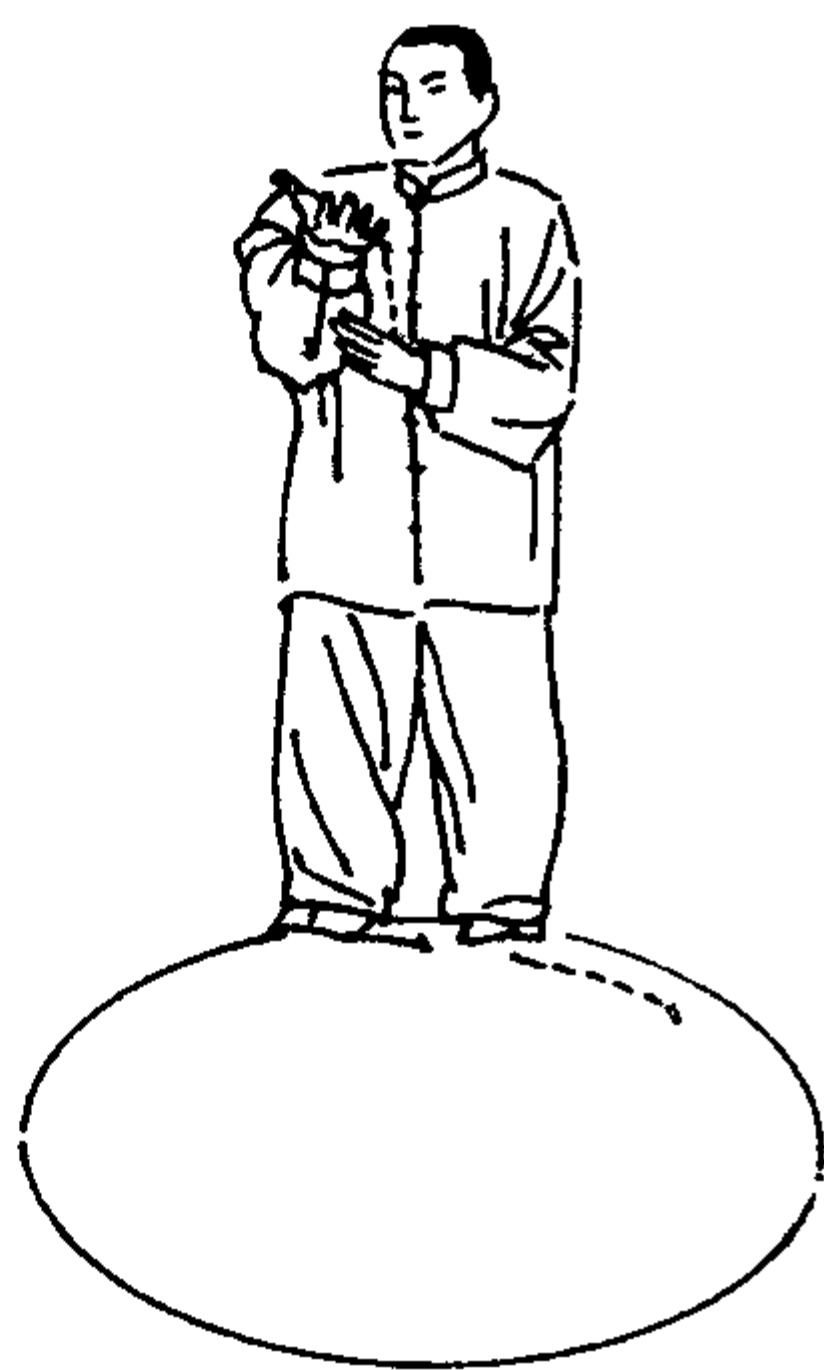


图 125



图 126

动作 13: 左脚向左跨步, 跟跨右步虚踏地; 左掌臂外旋, 贴右肘随跨步向前穿成仰掌, 右掌屈臂内旋向回缩成俯掌, 竖掌塌腕, 食指指左肘; 二目前视。(图 126)

要点: 动作和要点, 同动作 5 (图 118), 惟方向相反。

动作 14: 右脚掰步右转身向前迈出; 右掌臂外旋由左、经前, 随上步向前平伸成仰掌, 左掌屈臂内旋成俯掌, 竖掌塌腕, 食指指右肘; 二目前视。(图 127)

要点: 动作和要点, 同动作 6 (图 119), 惟方向相反。

动作 15: 向右脚前上左步; 同时, 左掌臂外旋, 贴右肘随上步向前穿成仰掌; 右掌屈臂内旋向回缩成俯掌, 竖掌塌腕, 食指指左肘; 二目前视。(图 128)

要点: 动作和要点, 同动作 7 (图

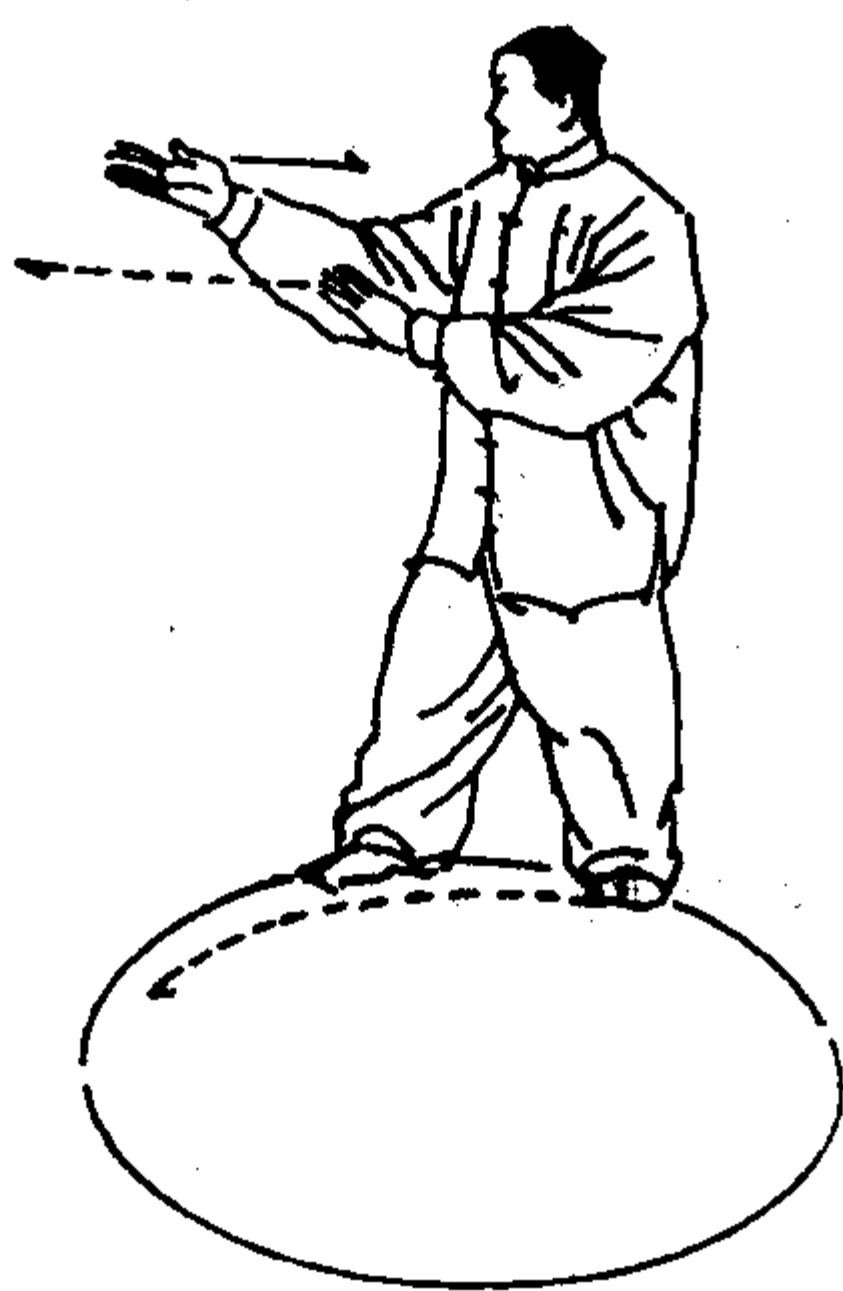


图 127

120), 惟方向相反。



图 128

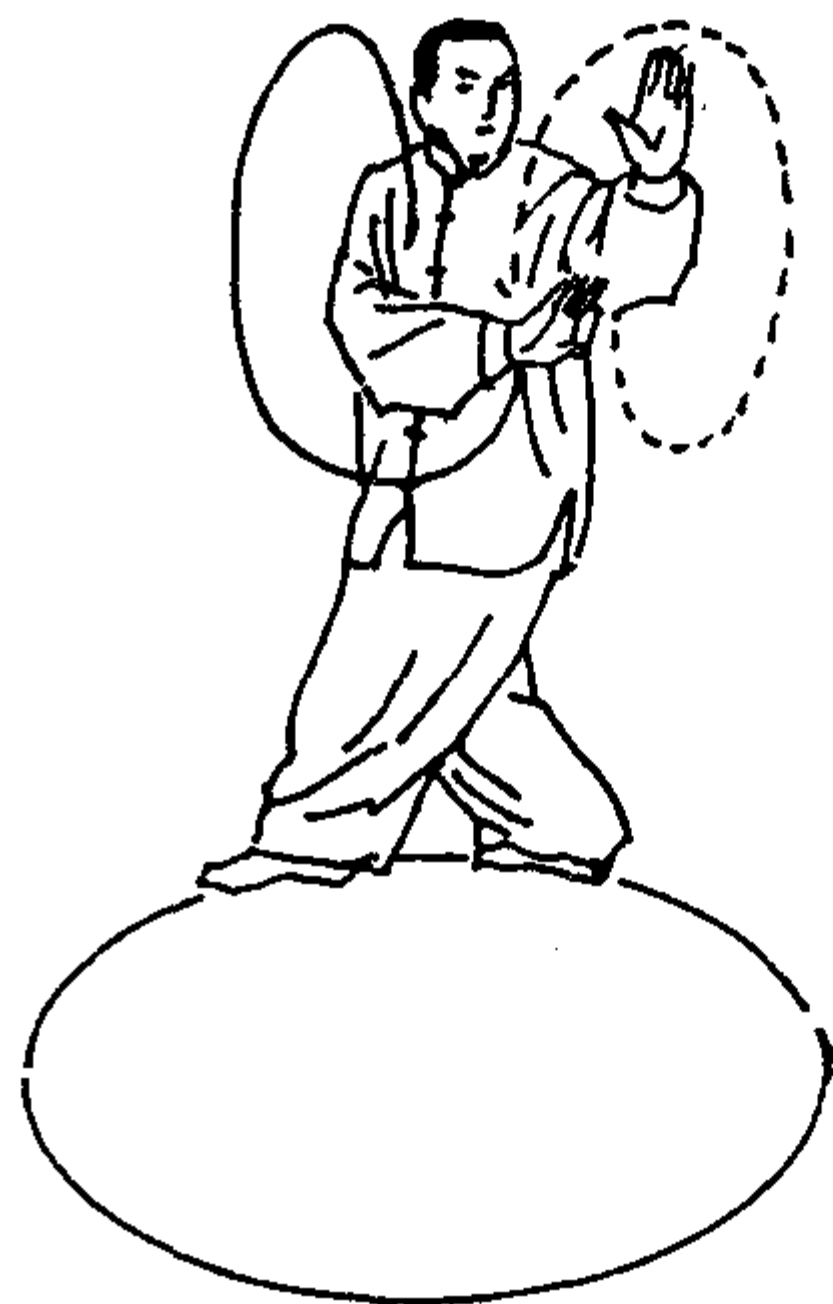


图 129

动作 16: 沿圈线左转不停; 右掌竖掌塌腕, 肘掩心口, 食指指左肘, 随左掌臂内旋成俯掌, 竖掌塌腕由前、经上, 向圈心拍击; 二目视虎口。(图 129)

要点: 动作和要点, 同动作 8 (图 121), 惟方向相反。

收式

动作 1: 沿圈线左转并渐渐起身; 两掌臂内旋由前、经腹、两侧、上、头顶部, 再经面部、前胸、腹部, 向两侧分开, 掌心向里, 贴于两腿外侧; 二目前视。(图 130)

要点: 全身放松, 精神贯注, 气舒畅不滞。

动作 2: 左脚蹬步左转身 90° , 上右脚并步; 二目前视。(图 131)

要点: 全身放松, 呼吸自然。

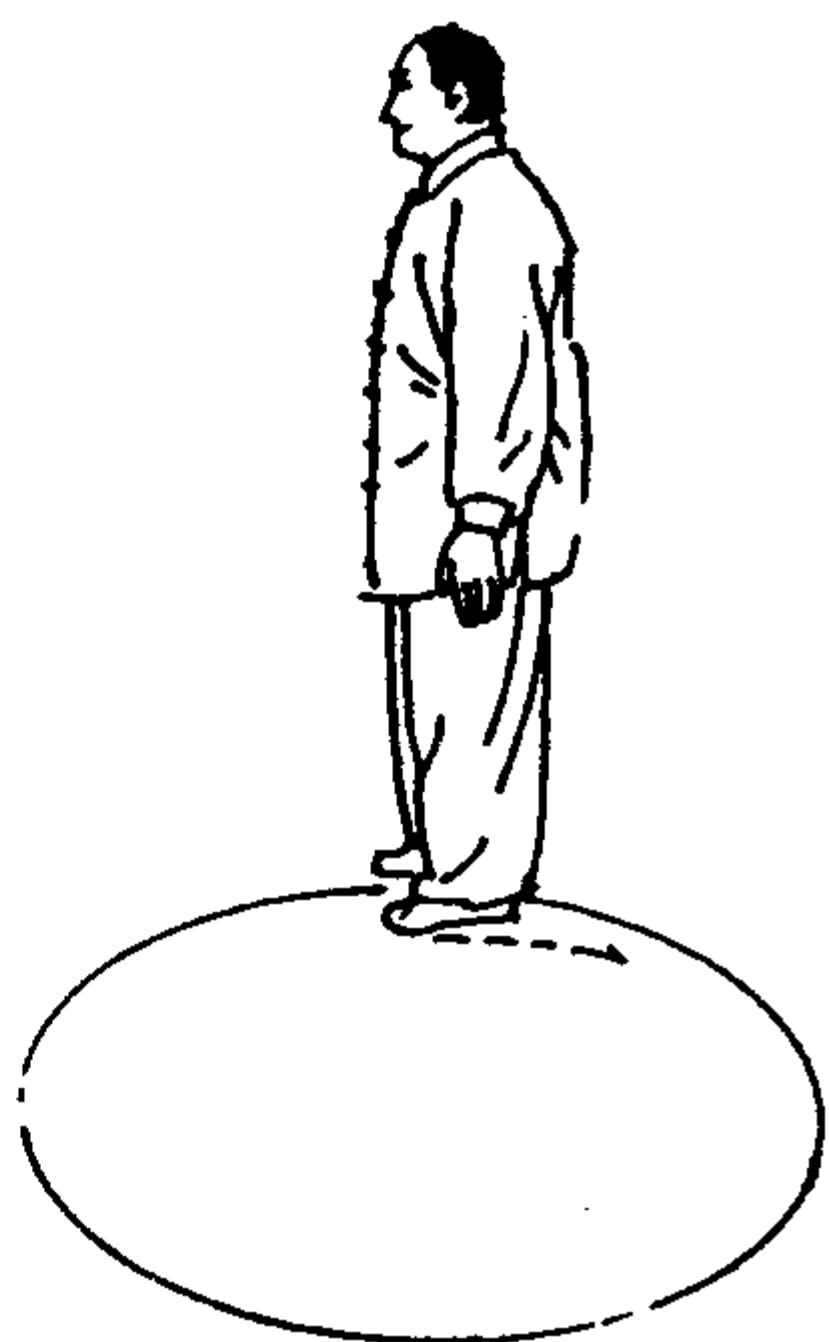


图 130

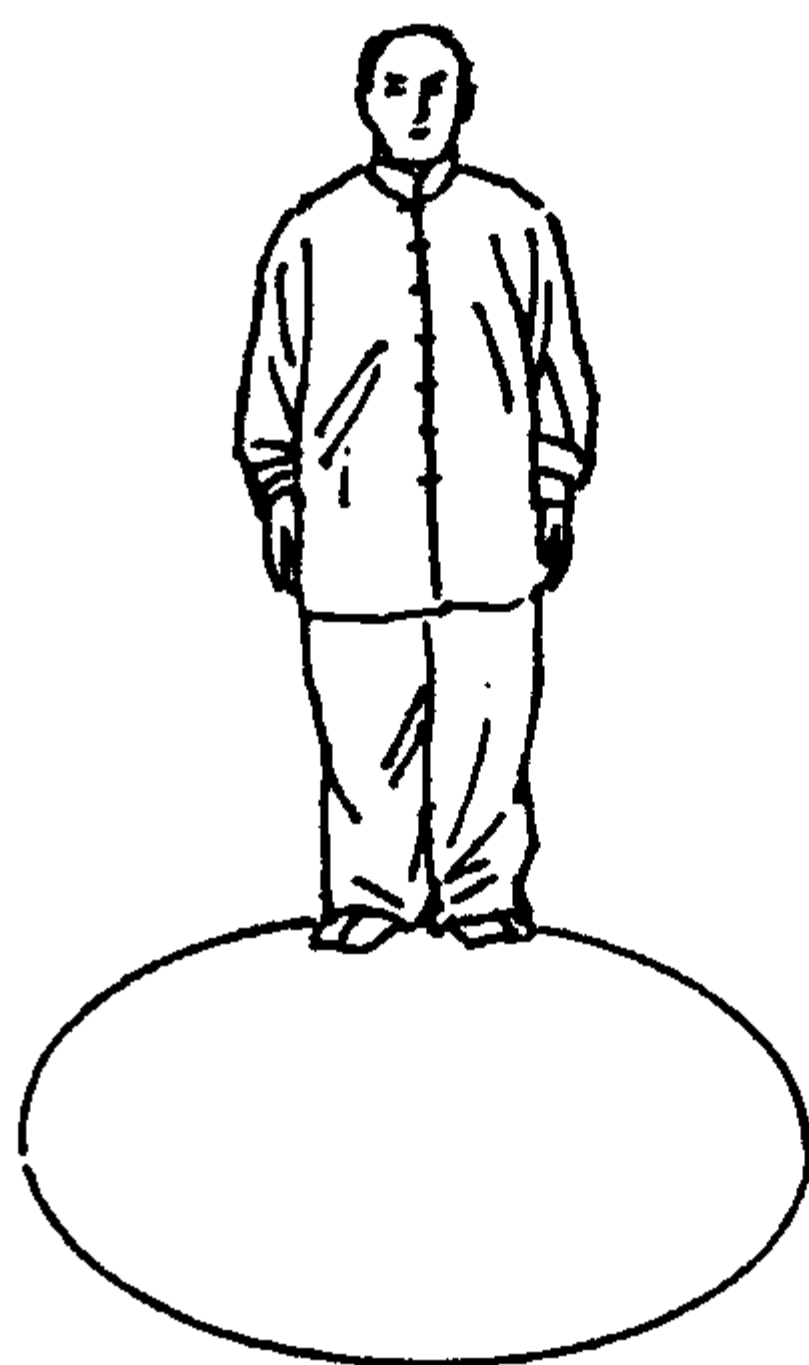


图 131

第六节 单操八式动作图解

预备式 老僧托钵

动作 1：两脚并步立定；两掌五指并拢，掌心向体侧自然下垂；二目前视。（图 1）

要点：全身放松，气舒畅不滞。



图 1

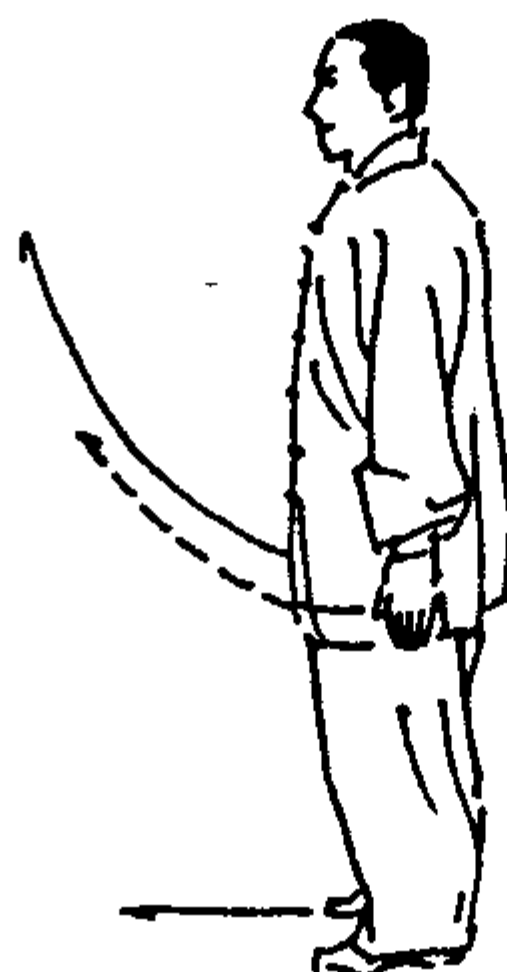


图 2

动作 2: 右脚掰步, 右转身 90° , 上左脚成并步; 二目前视。
(图 2)

要点: 以步带动转身, 全身放松, 精神贯注, 气舒畅不滞。

动作 3: 右脚向前上步成虚步, 左腿屈膝下蹲; 右掌直臂外旋向前伸, 上抬与肩平, 拇指向右上方指; 左掌屈肘上抬, 掌指指右肘, 成老僧托钵式; 二目前视。(图 3)

要点: 步宽要适宜, 沉肩坠肘, 膀根放松, 两腿前虚后实。

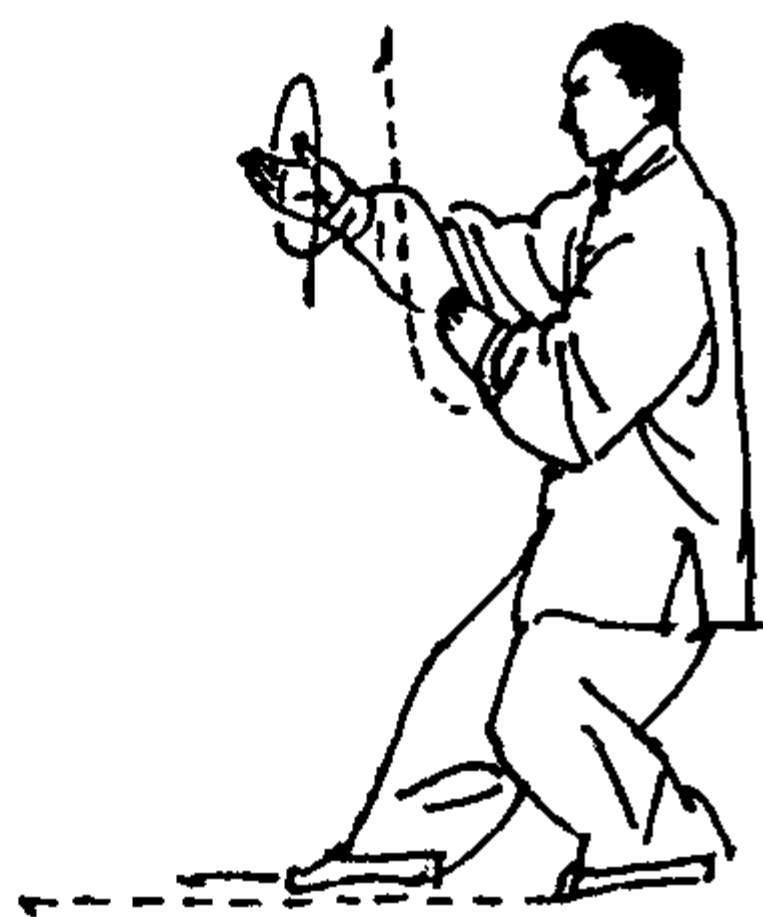


图 3



图 4

一、进步挑打

动作 1: 接上式; 右脚向前动步, 向右脚前上左步, 跟上右步; 左掌直臂外旋, 掌心向下, 由下、经前, 向上挑; 右掌直臂内旋, 掌心向下, 先上挑、再经前, 向下拍打; 二目前视。(图 4)

要点: 上挑之掌向高挑, 下拍之掌与肩平或略低于肩, 拍打劲由膀根发出。

动作 2: 左脚向前动步, 向左脚前上右步; 右掌直臂外旋, 掌心向上, 由前向上挑; 左掌直臂内旋, 掌心向下, 由上、经前, 向下拍打; 二目前视。(图 5)

要点: 上挑之掌向高挑, 下拍之掌与肩平或略低于肩, 拍打劲由膀根发出。



图 5



图 6

动作 3：右脚向前动步，向右脚前上左步；跟上右步；左掌直臂外旋，掌心向上，由前向上挑；右掌直臂内旋，掌心向下，由上、经前，向下拍打；二目前视。（图 6）

要点：上挑之掌向高挑，下拍之掌与肩平或略低于肩，拍打劲由膀根发出。

收式

动作 1：按上式动作，沿直趟不拘次数，交替向前挑打，并可往返挑打；走到右脚在前时扣步；左掌屈臂外旋由上、经下成仰掌，在右臂下，向右腋下伸；右掌屈臂内旋成俯掌，在左臂上向左伸；二目视左掌。（图 7）



图 7



图 8

要点：两掌向左右伸，由脊柱开始向两肩裹；两掌臂外旋和臂内旋，要旋转到极限。

动作 2：左脚掰步，左转身 90°；左掌直臂外旋成仰掌由右，向前上方挑至与肩平；右掌屈臂内旋由左，向前成俯掌，掌指指右肘；二目前视。（图 8）

要点：两腿前虚后实，全身放松。

动作 3：右脚向左脚前上步、跟上左步；同时，右掌随上步，贴左肘臂外旋向前穿，拇指指右上方；左掌屈臂内旋向回撤，撤至掌心向右前方，掌指指右肘，成老僧托钵式；二目前视。（图 9）

要点：沉肩坠肘，膀根放松，两腿前虚后实。

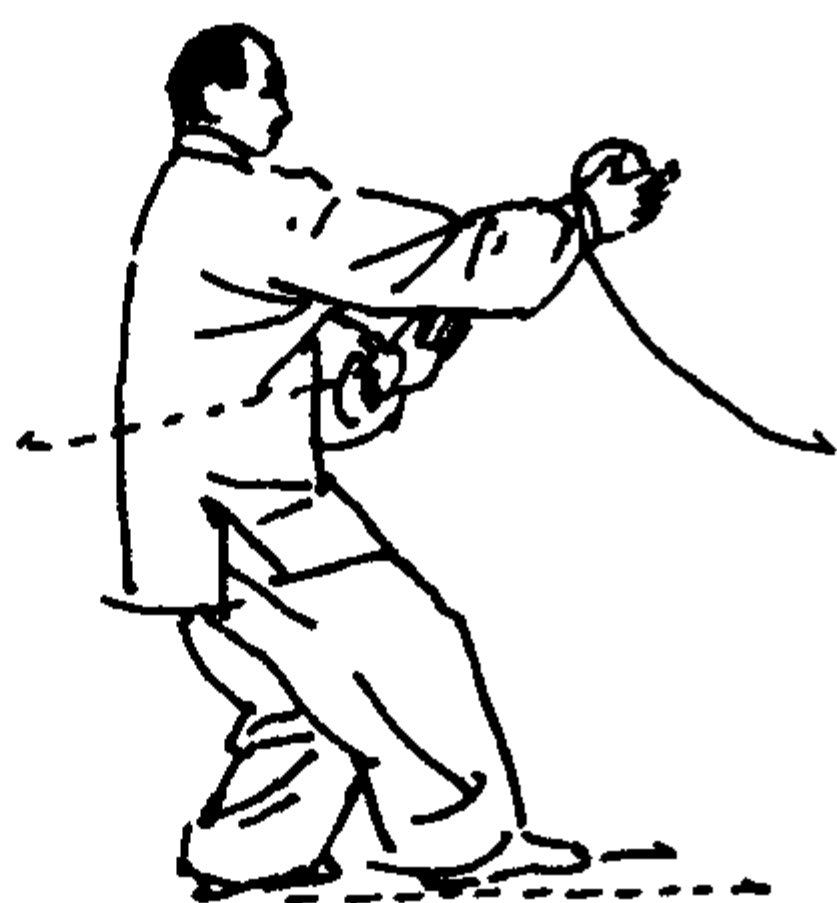


图 9



图 10

二、进步搂打

动作 1：接上式；右脚向前动步，向右脚前上左步，跟上右步；左掌臂内旋由右、经下、左，掌心向后、掌指向下，向后搂；同时，右掌臂外旋由前、经右、下划弧，掌心向前、掌指向下、塌腕、向前撩打；二目前视。（图 10）

要点：搂劲和撩打劲，由膀根发出，上步和两掌动作，要协调一致。

动作 2：左脚向前动步，向左脚前上右步，跟上左步；右掌臂内旋由前、经下，掌心向后、掌指向下，向后搂；同时左掌臂

外旋由后、经下、掌心向前、掌指向下、塌腕，向前撩打；二目前视。(图 11)

要点：撩劲和撩打劲，由膀根发出，上步和两掌动作，要协调一致。

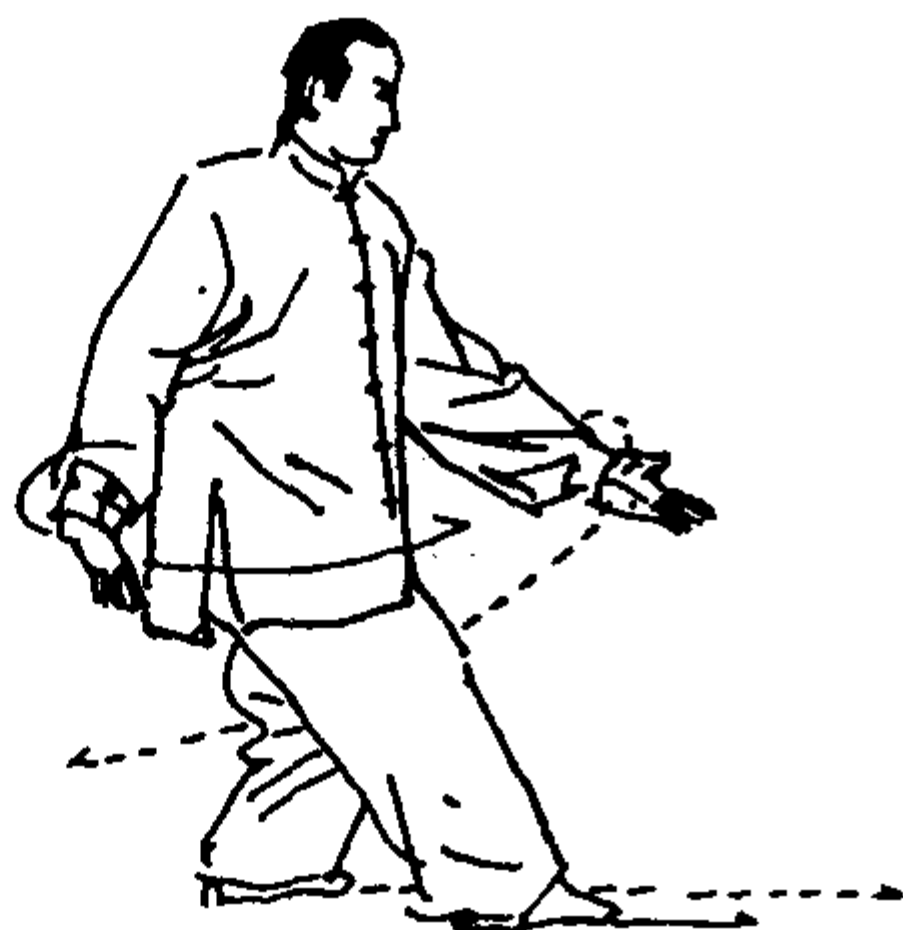


图 11



图 12

动作 3：右脚向前动步，向右脚前上左步，跟上右步；左掌臂内旋由前、经下，掌心向后、掌指向下，向后撩；同时，右掌臂外旋由后、经下、掌心向前、掌指向下、塌腕，向前撩打；二目前视。(图 12)

要点：撩劲和撩打劲，由膀根发出，上步和两掌动作，要协调一致。

收式

动作 1：按上式动作，沿直趟不拘次数，交替向前撩打，并可往返撩打，走到左脚在前时扣步，右转身 90°；左掌屈臂内旋成俯掌，在右臂上向右伸；右掌屈臂外旋成仰掌，在左臂下向左腋下伸；二目视右掌。(图 13)

要点：两掌向左右伸，由脊柱开始向两肩裹，两掌臂内旋和臂外旋，要旋转至极限。

动作 2：右脚掰步，右转身 90°；右掌直臂由左，向前上方挑至与肩平，拇指向右上方指；左掌屈臂内旋由右、经前，向回撤成俯掌，掌指指右肘，成老僧托钵式；二目前视。(图 14)



图 13



图 14

要点：沉肩坠肘，膀根放松，两腿前虚后实。

三、风轮劈掌

动作 1：接上式；左脚向后退步，右腿跟退成虚步；右掌屈臂内旋由前、经下、左、上，向左肩运动；左掌不动；二目前视。（图 15）

要点：退步和掌动，要协调一致。



图 15

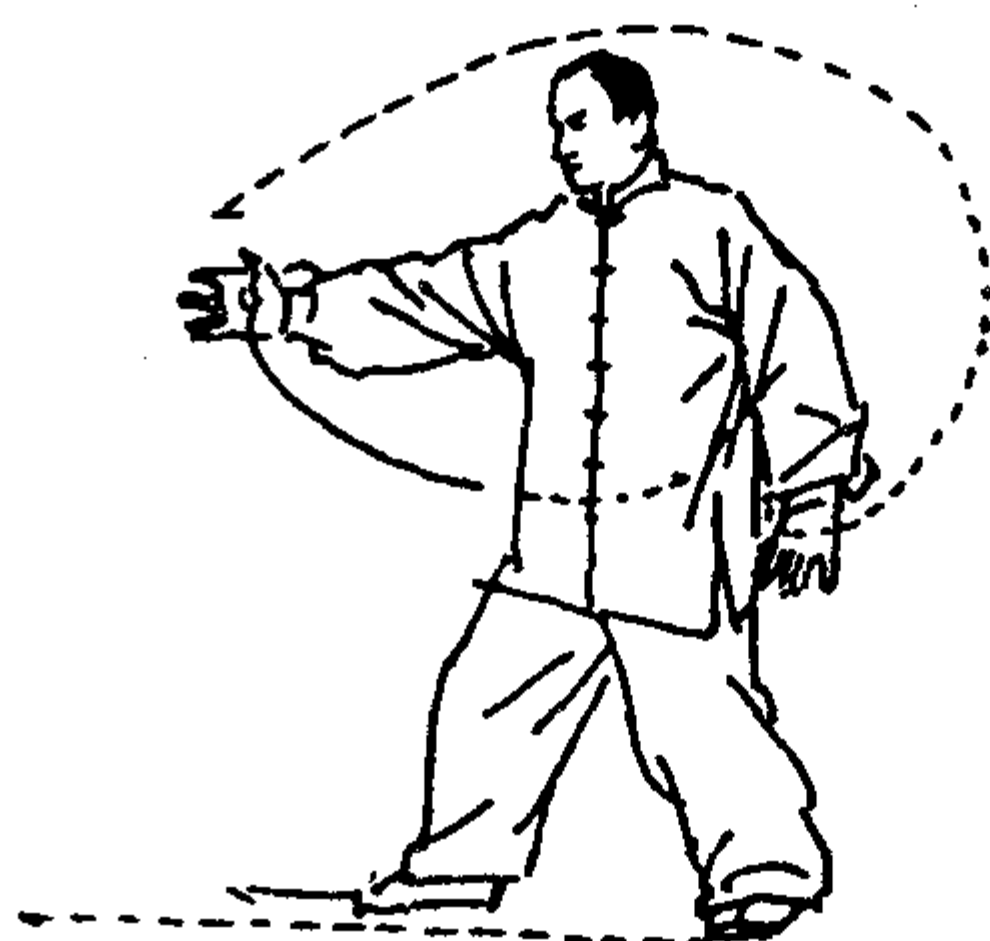


图 16

动作 2：右脚向前上步；右掌由左肩臂外旋、经上，随上步向前劈；左掌臂内旋由前、经下，向后撩；二目前视。（图 16）

要点：劈掌和撩掌，劲由膀根发出。

动作 3：右脚向前动步，左脚向右脚前上步，跟上右步；同

时，左掌臂外旋由下、经后、上，向前劈；右掌臂内旋由前经下，向后撩；二目前视。(图 17)

要点：劈掌和撩掌，劲由膀根发出。



图 17



图 18

动作 4：右脚向后退步，左脚跟退成虚步；左掌屈臂外旋由前、经右，向右肩运动；右掌屈臂外旋由后、经前，护心口；二目前视。(图 18)

要点：退步和掌动，要协调一致。

动作 5：左脚向前上步；左掌随上步由右肩、经上，向前劈；右掌由气口、经下，向后撩；二目前视。(图 19)

要点：劈掌和向后撩，劲由膀根发出。



图 19



图 20

收式

动作 1：按上式：沿直趟不拘次数，交替向前劈，并可往返向前劈；走到右脚在前时扣步、左转身 90°；左掌臂外旋由上、经前成仰掌，在右臂下向右腋下伸；右掌屈臂内旋成俯掌，在左臂上向左伸；二目视左掌。（图 20）

要点：两掌向左右伸，由脊柱开始向两肩裹；两掌臂内旋和臂外旋，要旋转至极限。

动作 2：左脚掰步，左转身 90°；左掌直臂外旋成仰掌由右，向前上方挑至与肩平；右掌屈臂内旋由左，向前成俯掌，掌指指左肘；二目前视。（图 21）

要点：两腿前虚后实，全身放松。

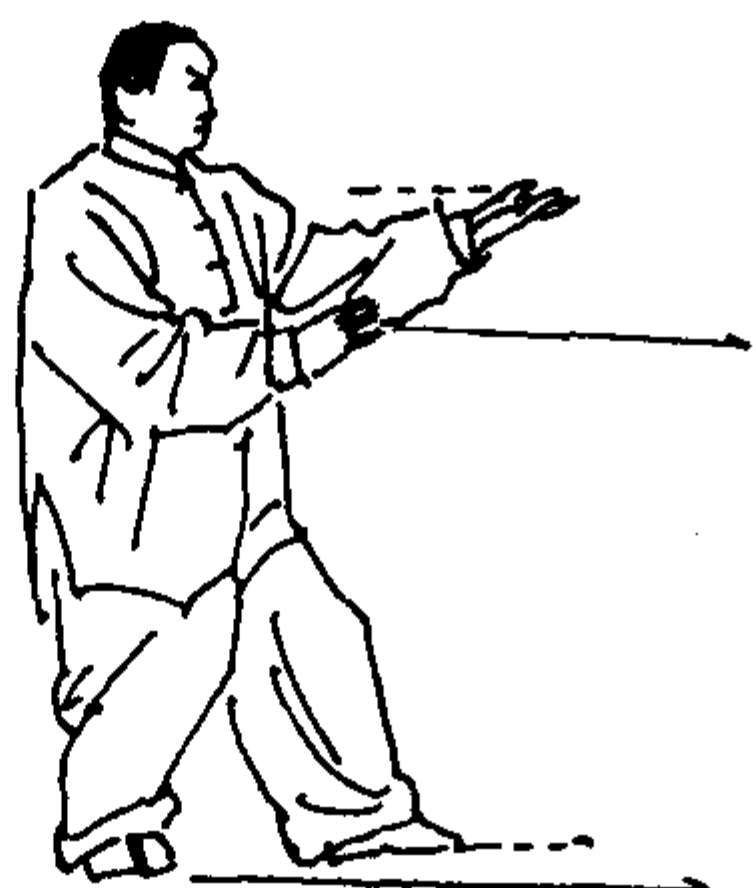


图 21



图 22

动作 3：右脚向左脚前上步，跟上左步；同时，右掌随上步，贴左肘臂外旋向前穿，拇指指右上方；左掌屈臂内旋向回撤，撤至掌心向右前方，掌指指右肘，成老僧托钵式；二目前视。（图 22）

要点：沉肩坠肘，膀根放松，两腿前虚后实。

四、翻手掖掌

动作 1：接上式：右脚向前动步；右掌臂外旋，掌心向上握拳；左掌臂外旋，握拳放在右肘窝上；二目前视。（图 23）

要点：步动和两掌动作，要协调一致。

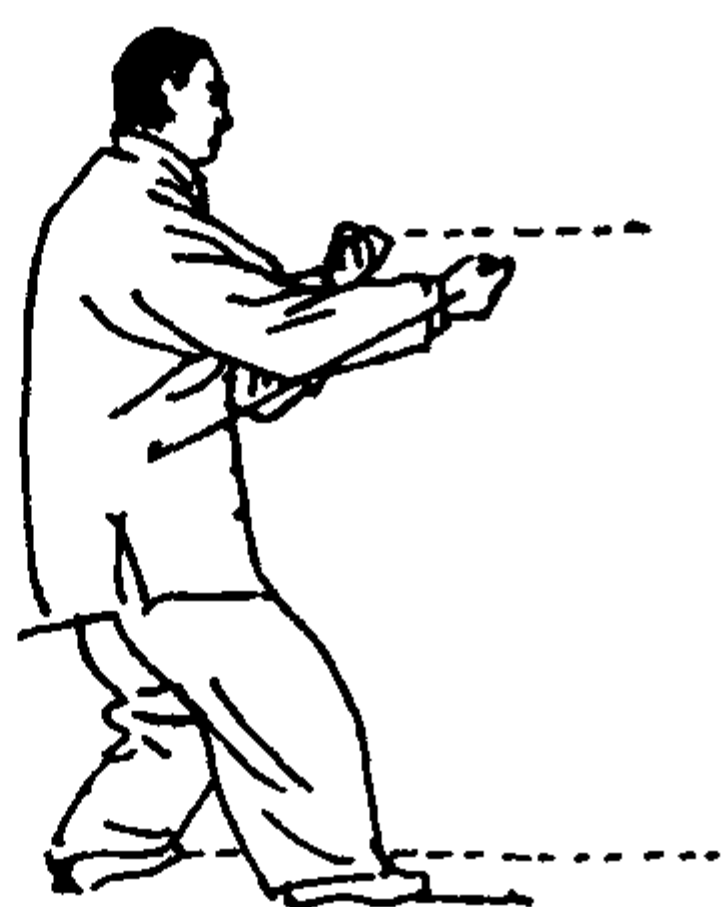


图 23

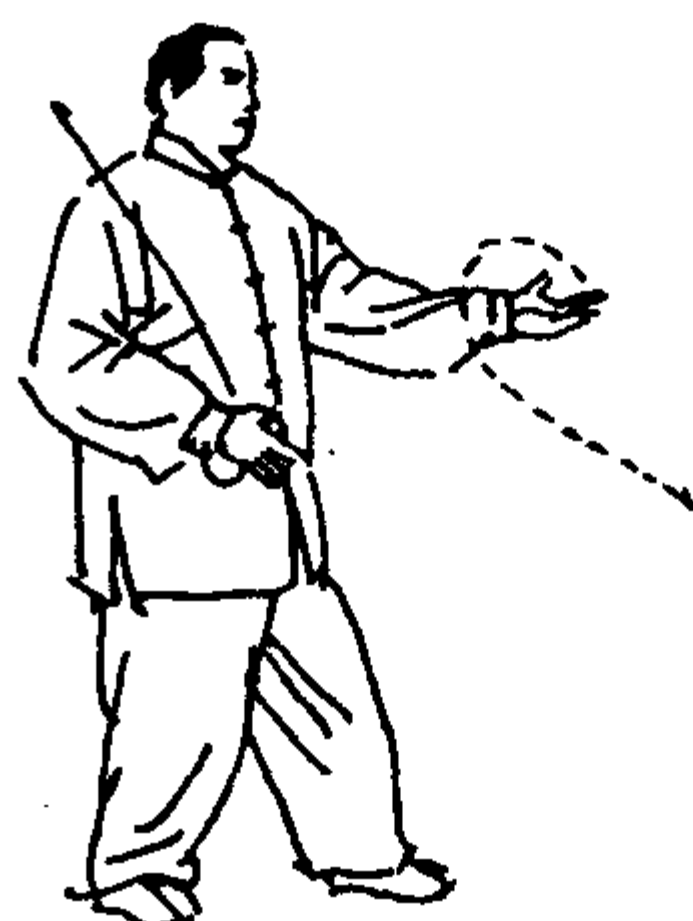


图 24

动作 2: 向右脚前上左步, 跟上右步; 左拳变掌贴右臂向前穿, 右拳屈臂变掌向右肋撤; 二目前视。(图 24)

要点: 上步和两掌动作, 要协调一致。

动作 3: 左掌屈臂内旋由前、经上、右、下, 掌心向前, 掌指向右直臂向左下方掖, 右掌臂外旋由下、经前, 向右上方挑; 二目视左下方。(图 25)

要点: 两掌掖和挑, 动作和发劲要协调。



图 25

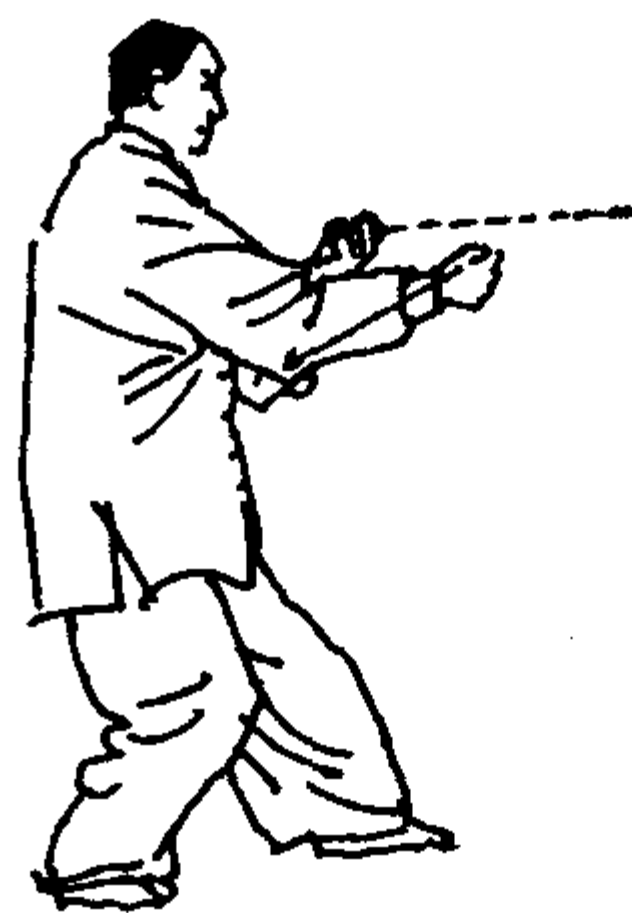


图 26

动作 4: 左脚向前动步; 右掌臂外旋由上举握拳、经前、下, 拳心向上, 向前伸; 左掌屈臂外旋由前下方, 握拳撤至右肘窝上; 二目前视。(图 26)

要点: 步动和两掌动作, 要协调一致。

动作 5: 左拳贴右肘向前穿; 右拳屈臂回撤; 二目前视。
(图 27)

要点: 两拳前穿和后缩及发劲, 要协调一致。



图 27

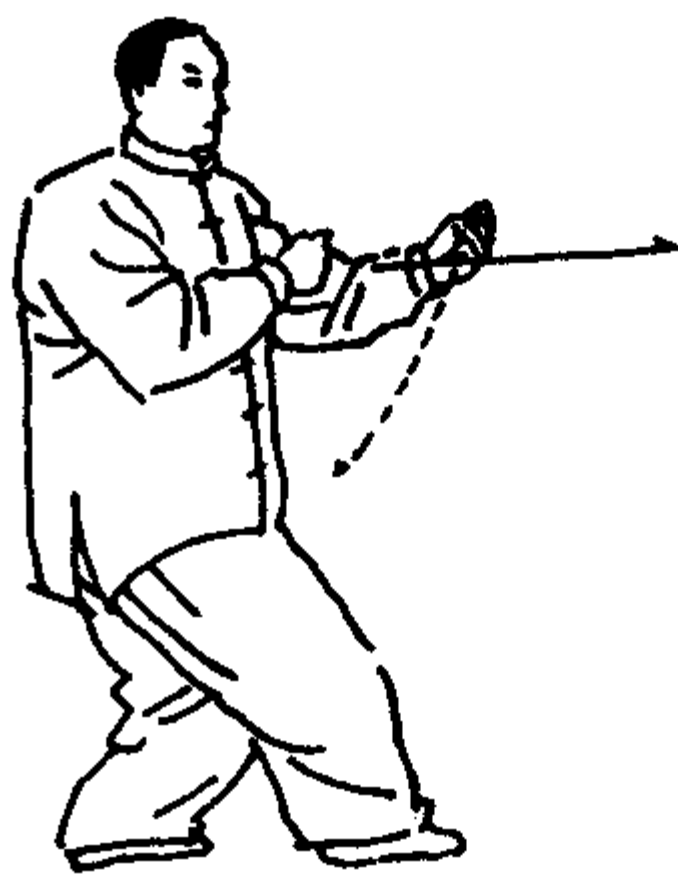


图 28

动作 6: 向左脚前上右步, 右拳放在左肘窝上; 二目前视。
(图 28)

要点: 步动和掌动, 要协调一致。

动作 7: 右拳变掌贴左肘向前穿, 左拳变掌屈臂向左肋撤;
二目前视。(图 29)

要点: 两拳变掌前穿和后缩及发劲, 要协调一致。

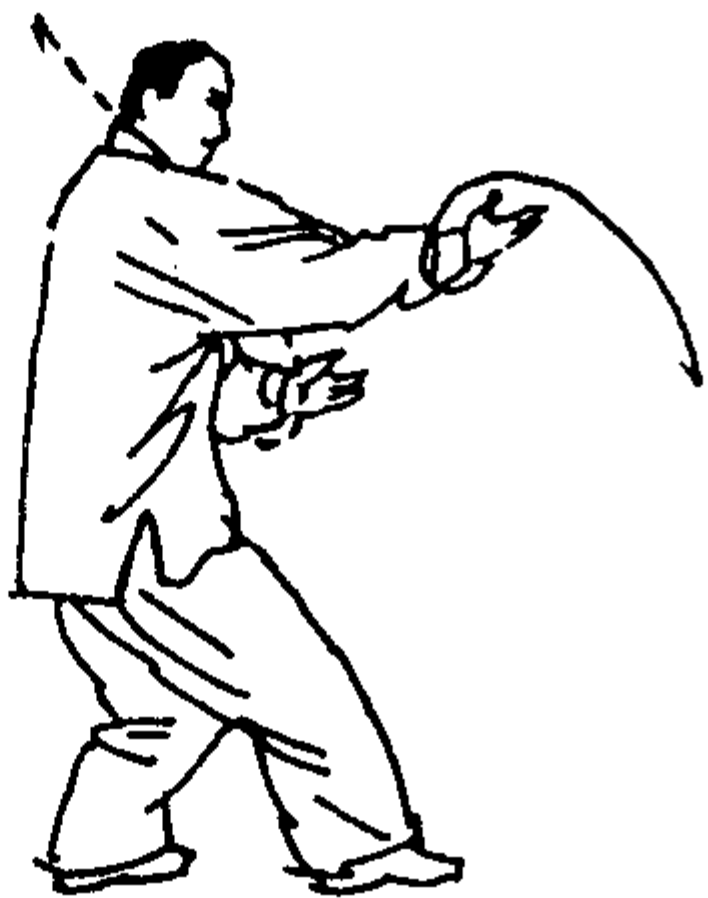


图 29

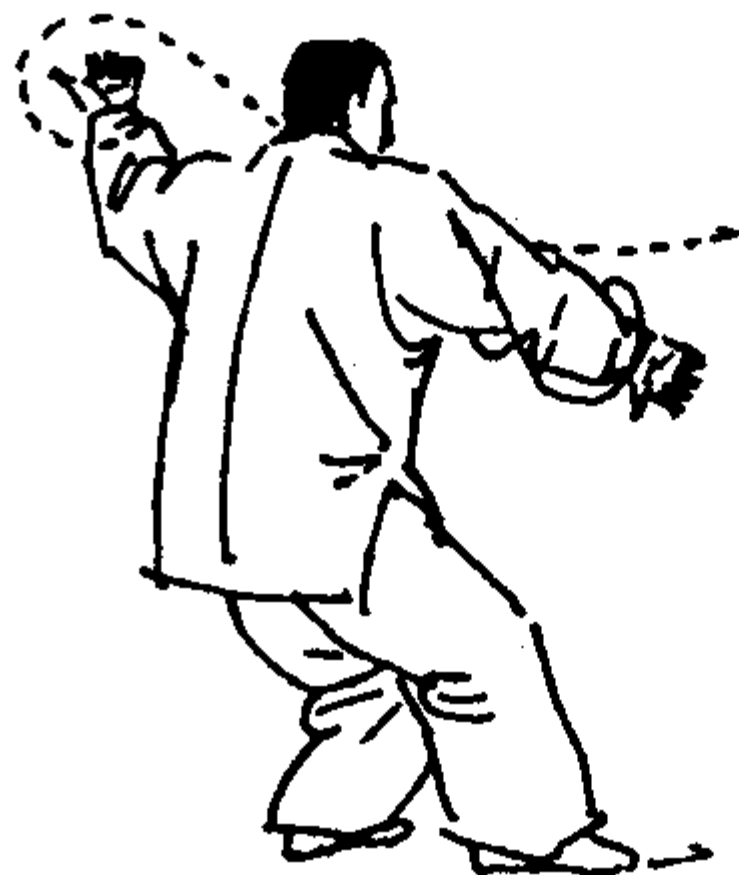


图 30

动作 8: 右掌屈臂内旋由前、经上、左、下, 掌心向前, 掌指向左, 直臂向右下方掖; 左掌臂外旋由下、经前, 直臂向左上

方挑；二目视右下方。(图 30)

要点：两掌掖和挑，动作和发劲要协调。

动作 9：右脚向前动步；左掌臂外旋由上举握拳、经前、下，拳心向上，向前伸；右掌屈臂外旋由右下方，握拳回撤至左肘窝上；二目前视。(图 31)

要点：步动和两掌动作，要协调一致。

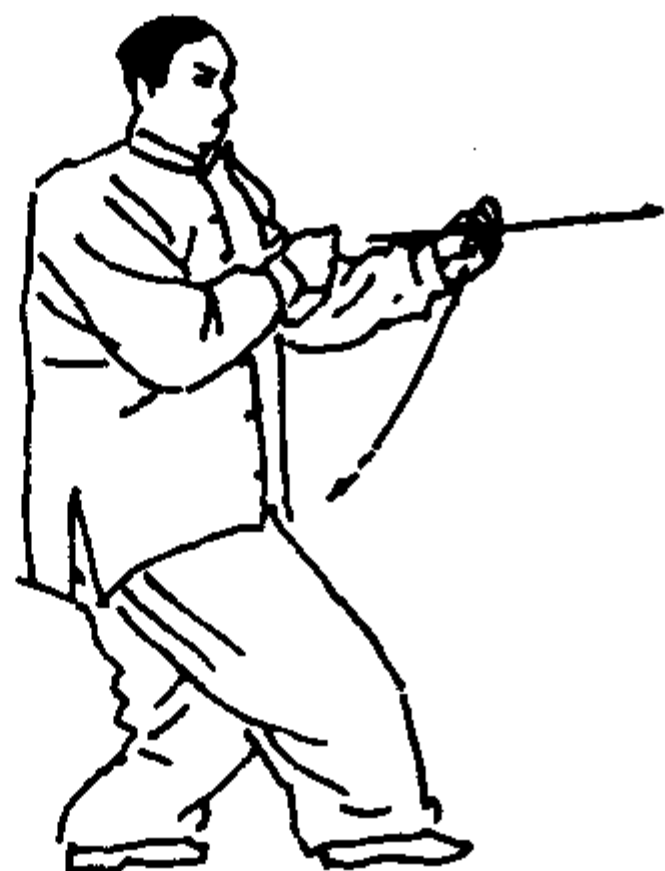


图 31



图 32

动作 10：右拳贴左肘向前穿；左拳屈臂向左肋撤；二目前视。(图 32)

要点：两拳前穿和后缩及发劲，要协调一致。

动作 11：向右脚前上左步；左拳由左肋、经上，放在右肘窝上；二目前视。(图 33)

要点：步和掌动，要协调一致。

动作 12：左拳变掌贴右肘向前穿，右拳变掌屈臂向右肋撤；二目前视。(图 34)

要点：两拳变掌前穿和后缩及发劲，要协调一致。

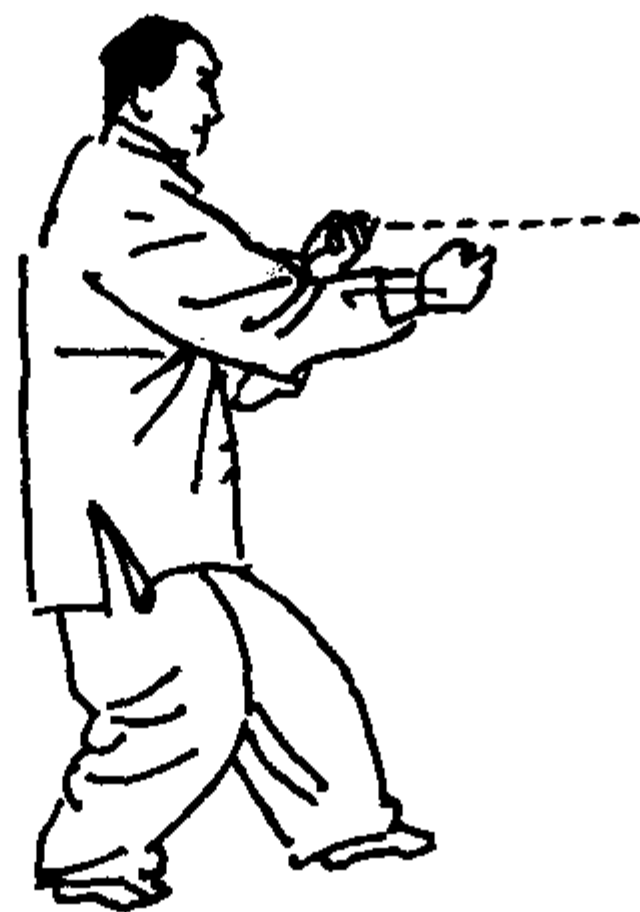


图 33

动作 13：左掌屈臂内旋由前、经上、右、下，掌心向前、掌指向右，直臂向左下方掖；右掌臂外旋由下、经前，向右上方挑；二目视左下方。(图 35)

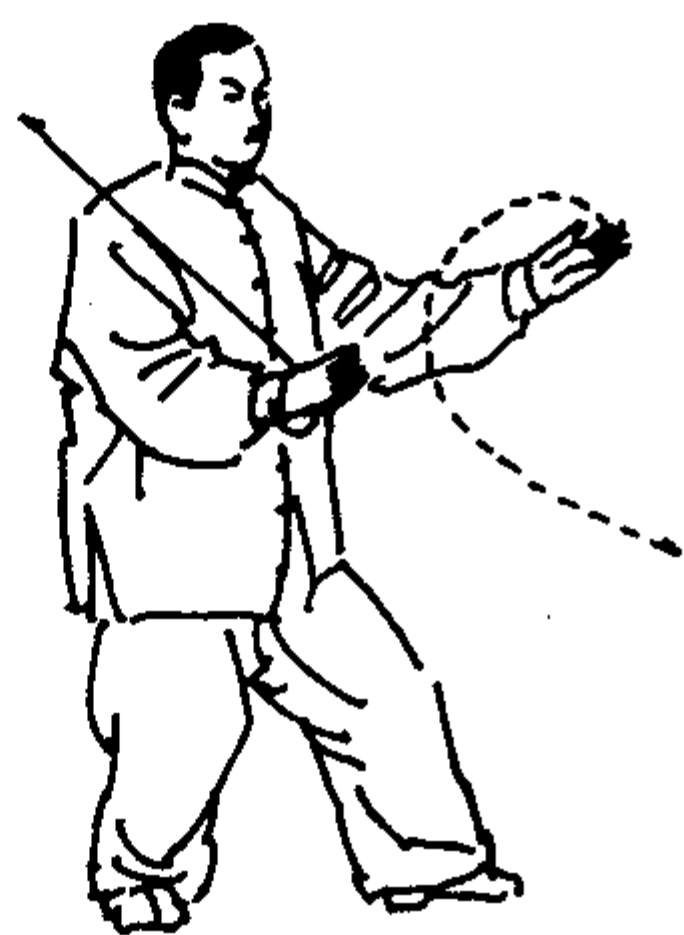


图 34



图 35

要点：两掌掖和挑，动作和发劲，要协调一致。

收式

动作 1：按上式动作，沿直趟不拘次数，交替向前掖，并可往返向前掖，走到左脚在前时扣步，右转身 90°；左掌屈臂内旋成俯掌，在右臂上向右伸；右掌屈臂内旋成仰掌，在左臂下向左腋下伸；二目右视。（图 36）



图 36



图 37

要点：两掌向左右伸，由脊柱开始向两肩裹；两掌臂外旋和臂内旋，要旋转至极限。

动作 2：右脚掰步，右转身 90°；右掌直臂由左，向前上方挑至与肩平，拇指向右上方指；左掌屈臂内旋由右、向前撤成俯

掌，掌指指右肘；二目前视。(图 37)

要点：沉肩坠肘，膀根放松，两腿前虚后实。

五、进步团撞

动作 1：接上式：右脚向前动步；同时，两掌臂外旋，右掌由前、经下、左、后，在左小臂上划弧，在小腹前与左手腕相交；二目前视。(图 38)

要点：右掌动作要有力度和速度，勿用僵滞力。

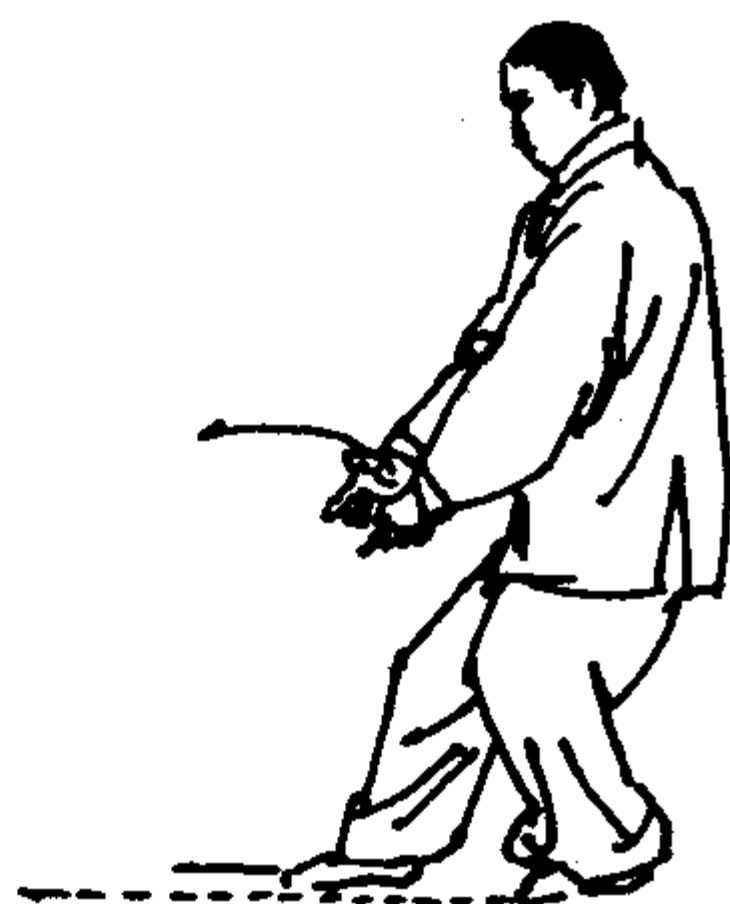


图 38



图 39

动作 2：向右脚前上左步，跟上右步；右掌同时与左掌臂外旋，掌心向前、掌指向外，随上步向前撞击；二目前视。(图 39)

要点：两掌向前撞击劲，由掌根发出；同时，向后塌腰和跟步。

动作 3：左脚向前动步；同时，两掌臂外旋，左掌由前、经上、右、前、左，在右小臂上划弧，在小腹前与右腕相交；二目前视。(图 40)

要点：两掌动作要有力度和速度，勿用僵滞力。

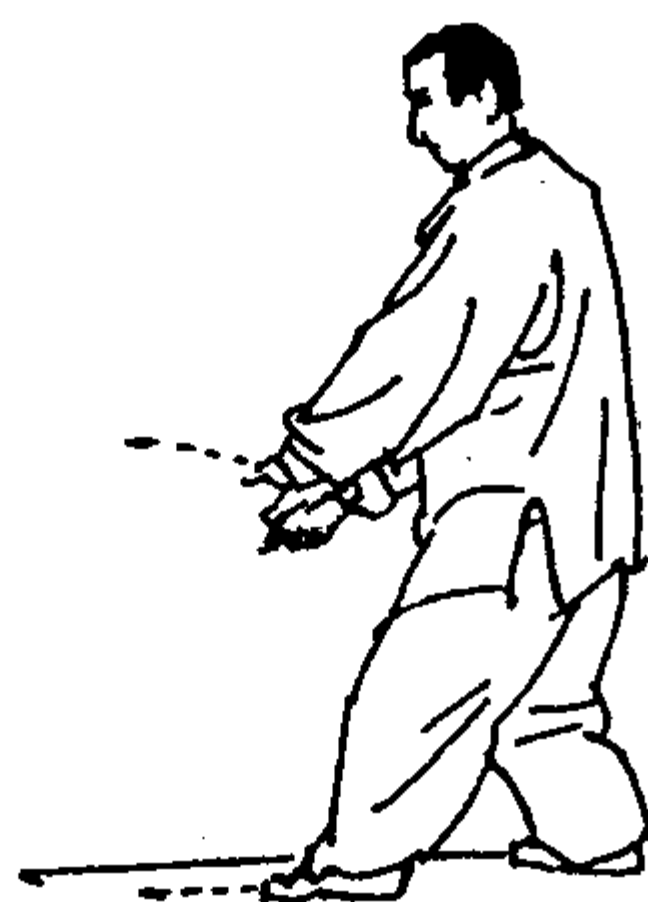


图 40

动作 4：向左脚前上右步，跟上左步；左掌同时与右掌臂外旋，掌心向前、掌指向外，随上步向前撞击；

二目前视。(图 41)

要点：两掌向前撞击劲，由膀根发出；同时，向后塌腰和跟步。



图 41



图 42

收式

动作 1：按上式；沿直趟不拘次数，交替向前团撞，并可往返团撞，走到右脚在前时扣步、左转身 90°；左掌屈臂外旋成仰掌由前、经右，在右臂下，向右腋下伸；右掌臂内旋成俯掌，在左臂上向左伸；二目视左掌。(图 42)

要点：两掌向左右伸，由脊柱开始向两肩裹，两掌臂内旋和臂外旋，要旋转至极限。

动作 2：左脚掰步、左转身 90°；左掌直臂外旋成仰掌由右、向前上方挑至与肩平；右掌屈臂内旋由左，经前，向回撤成俯掌，掌指指右肘；二目前视。(图 43)

要点：两腿前虚后实，全身放松。

动作 3：右脚向左脚前上步，跟上左步；同时，右掌随上步贴左肘，臂外旋向前穿，拇指指右上方；左掌屈臂内旋向回撤，撤至掌心向右前方，掌指指右肘，成老僧托钵式；二目前视。(图 44)

要点：沉肩坠肘，膀根放松，两脚前虚后实。

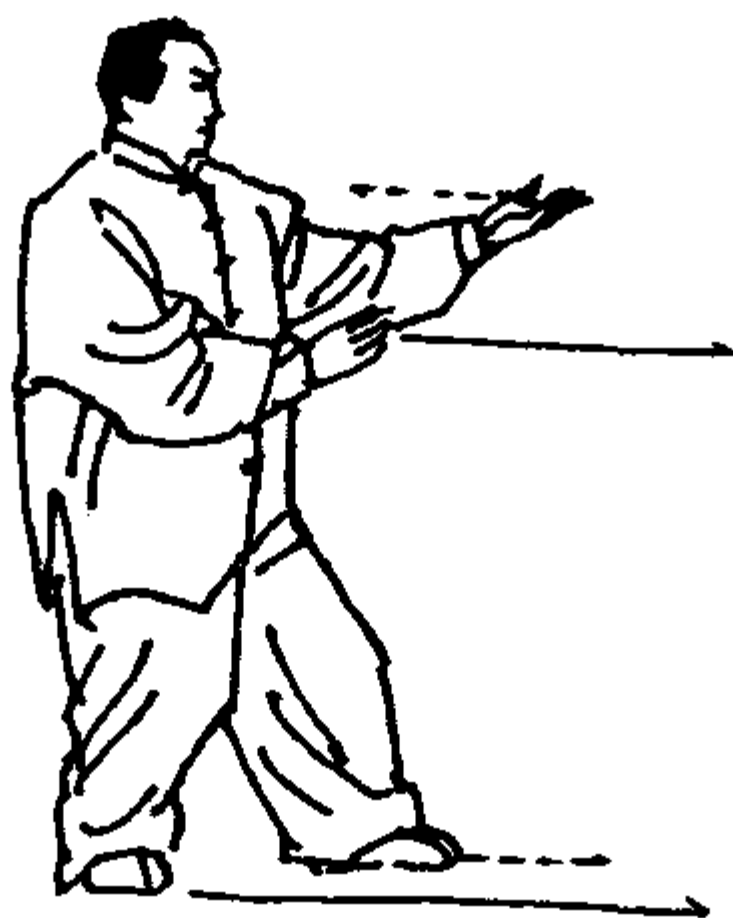


图 43



图 44

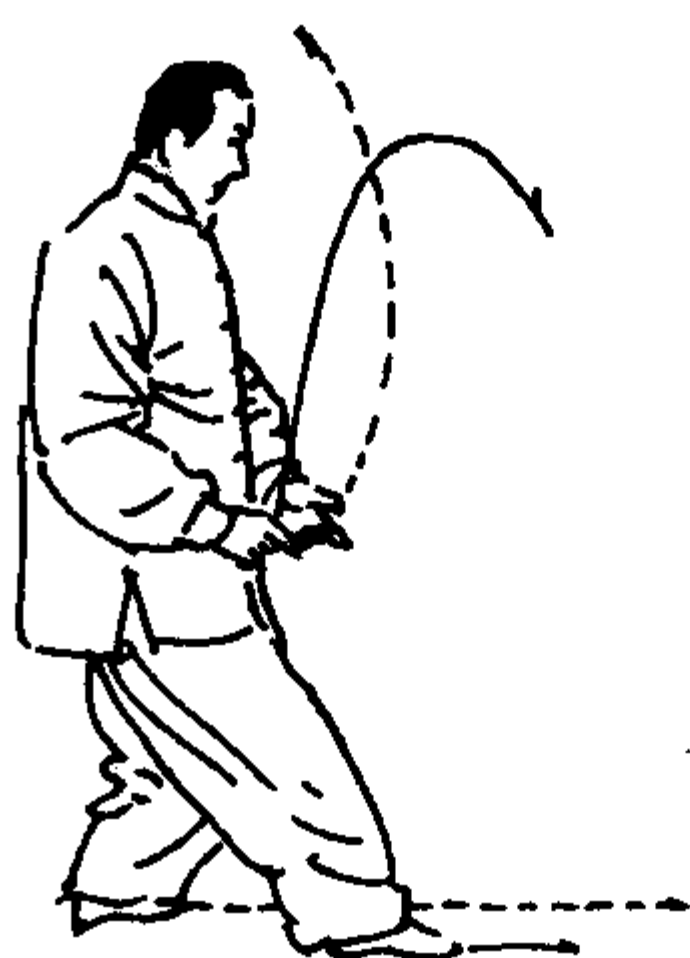


图 45

六、捋手挑打

动作 1：接上式：右脚向前动步；右掌臂内旋，左掌臂外旋，两掌左前右后，同时，向小腹右侧捋带；二目前视。（图 45）

要点：两掌捋带劲要一致。

动作 2：向右脚前上左步，跟上右步；左掌臂外旋由小腹右侧，随上步经前、上，向前上方挑；右掌由小腹右侧，先臂外旋经前、向上抬，再臂内旋塌腕，掌心向前、掌指向上，由上向前拍击；二目前视。（图 46）



图 46

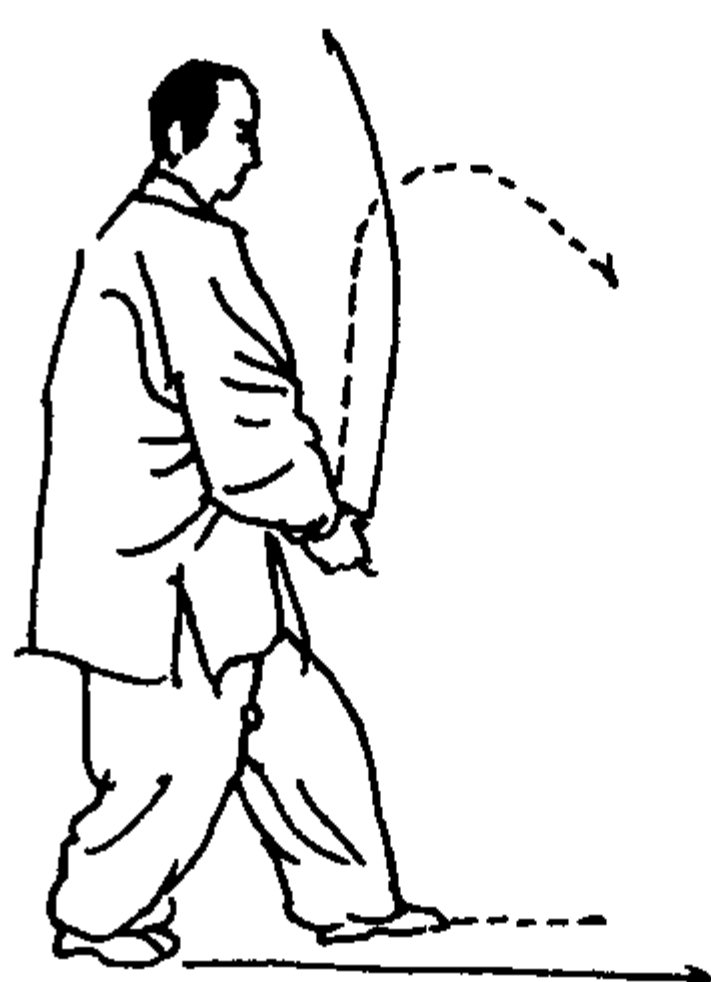


图 47

要点：拍打和上挑，劲由膀根发出，动作要协调。

动作 3：左脚向前动步；左掌臂内旋，右掌臂外旋，两掌右前左后，同时，向小腹左侧捋带；二目前视。(图 47)

要点：两掌捋带劲要一致。

动作 4：向左脚前上右步，跟上左步；右掌臂外旋由小腹左侧，随上步经前、上，向前上方挑；左掌由小腹左侧，先臂外旋经前、向上抬，再臂内旋塌腕，掌心向前，掌指向上，由上向前拍击；二目前视。(图 48)

要点：拍打和上挑，劲由膀根发出，动作要协调。



图 48



图 49

收式

动作 1：按上式动作；沿直趟不拘次数，交替向前挑打，并可往返挑打；走到左脚在前时扣步，右转身 90°；左掌屈臂内旋成俯掌，在右臂上向右伸；右掌屈臂外旋成仰掌，在左臂下向左腋下伸；二目视右掌。(图 49)

要点：两掌向左右伸，由脊柱开始向两肩裹，两掌臂内旋和臂外旋，要旋转至极限。

动作 2：右脚掰步，右转身 90°；右掌直臂由左，向前上方挑至与肩平，拇指指右上方；左掌屈臂内旋由右、经前，向回撤成俯掌，掌指指右肘，成老僧托钵式；二目前视。(图 50)

要点：沉肩坠肘，膀根放松，两腿前虚后实。



图 50

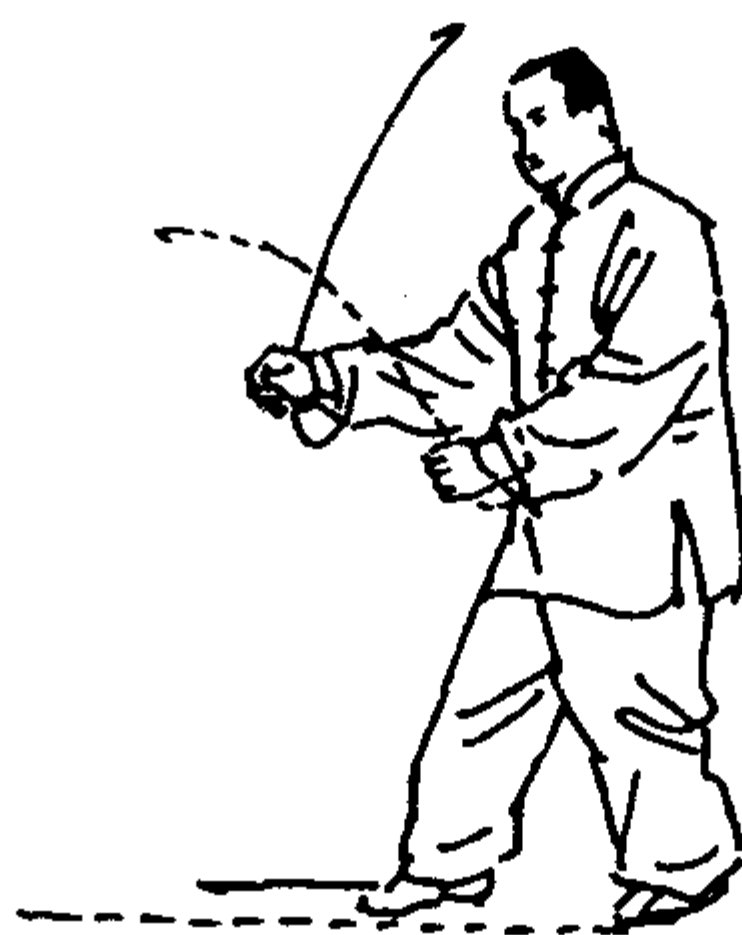


图 51

七、捋手插助

动作 1：接上式：右脚向前动步；右掌臂内旋与左掌同时变抓捋；二目前视。(图 51)

要点：两掌变抓捋，劲要整。

动作 2：右脚向前动步，向右脚前上左步，跟上右步；右掌臂内旋由抓捋、经上，向右后上方捋带；左掌臂外旋握拳、拳眼向上，向前撞击；二目前视。(图 52)

要点：捋带和撞击劲，由膀根发出，以步助力。



图 52



图 53

动作 3：左脚向前上步；左掌屈臂内旋在前，与在后之右掌变捋抓；二目前视。(图 53)

要点：动步和抓捋，动作要一致和协调。

动作 4：向左脚前上右步，跟上左步；左掌臂内旋由抓捋、经上，向左后上方捋带；右掌臂外旋握拳、拳眼向上，向前撞击；二目前视。（图 54）

要点：捋带和撞击劲，由膀根发出，以步助力。



图 54



图 55

收式

动作 1：按上式：沿直趟不拘次数，交替向前撞击，并可往返撞击，走到右脚在前时扣步，左转身 90°；左抓捋掌由上、经前成仰掌，在右臂下向右腋下伸；右掌屈臂内旋成俯掌，在左臂上向左伸；二目视左掌。（图 55）

要点：两掌向左右伸，由脊柱开始向前裹，两掌臂内旋和臂外旋，要旋到极限。

动作 2：左脚掰步，左转身 90°；左掌直臂外旋成仰掌由右，向前上方挑至与肩平；右掌臂内旋由左，向前成仰掌，掌指指左肘；二目前视。（图 56）

要点：两脚前虚后实，全身放松。

动作 3：右脚向左脚前上步，跟上左步；同时，右掌随上步贴在左肘下，臂外旋向前穿，拇指指右上方；左掌屈臂内旋向回撤，撤至掌心向右前方，掌指指右肘，成老僧托钵式；二目前视。（图 57）

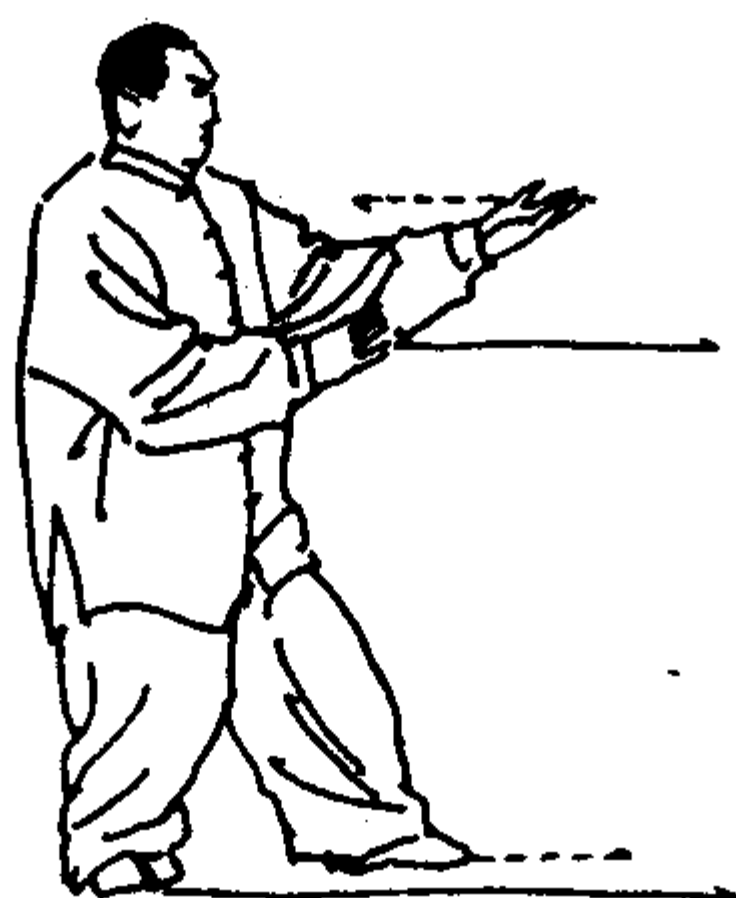


图 56

要点：沉肩坠肘，膀根放松，两脚前虚后实。



图 57

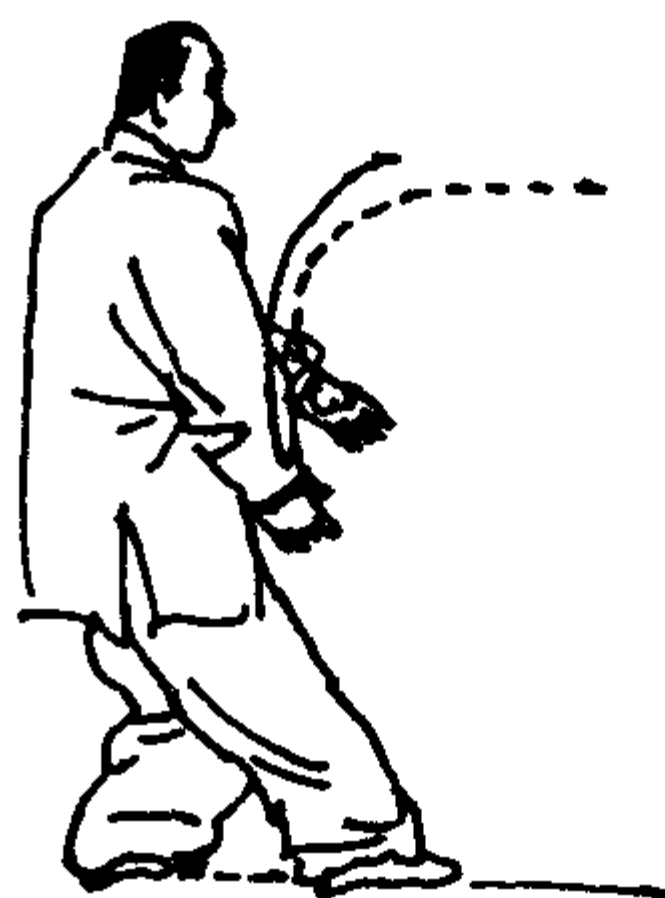


图 58

八、阴阳扑面

动作 1：右脚向前动步；左掌臂内旋，右掌臂外旋，两掌左上右下向左腹侧捋带；二目前视。（图 58）

要点：动步和捋带，要协调一致。

动作 2：向前上右步，跟上左步；两掌由左腹侧、经左、上，划弧，右掌直臂在下，掌心向上，向前穿；左掌直臂在上，掌心向下，向回缩；二目前视。（图 59）

要点：两掌前穿和向回缩，由膀根发力；上步和两掌动作，要协调一致。



图 59



图 60

动作 3：右脚向前动步；右掌臂内旋，左掌臂外旋，两掌右

上左下由前、向右腹侧捋带；二目前视。(图 60)

要点：动步和捋带，要协调一致。

动作 4：向右脚前上左步，跟上右步；两掌由右腹侧、经右、上，划弧，左掌直臂在下，掌心向上，向前穿；右掌直臂在上，掌心向下，向回缩。二目前视。(图 61)

要点：两掌前穿和向回缩，由膀根发力，上步和两掌动作，要协调一致。



图 61



图 62

收式

动作 1：按上式动作，沿直趟不拘次数，交替向前穿和回缩，走到左脚在前时扣步，右转身 90°；左掌屈臂内旋成俯掌，在右臂上向右伸；右掌屈臂内旋成仰掌，在左臂下向左腋下伸；二目视右掌。(图 62)

要点：两掌向左右伸，由脊柱开始用裹劲；两掌臂内旋和臂外旋，要旋到极限。

动作 2：右脚掰步，右转身 90°；右掌直臂由左，向前上方挑至与肩平，拇指向右上方指；左掌屈臂内旋由右、经前，向回撤成俯掌，掌指指右肘，成老僧托钵式；二目前视。(图 63)



图 63

要点：沉肩坠肘，膀根放松，两腿前虚后实。

动作 3：上左步与右脚成并步立定，两掌五指并拢，掌心向体侧自然下垂；二目前视。（图 64）

要点：全身放松，精神贯注，气舒畅不滞。



图 64

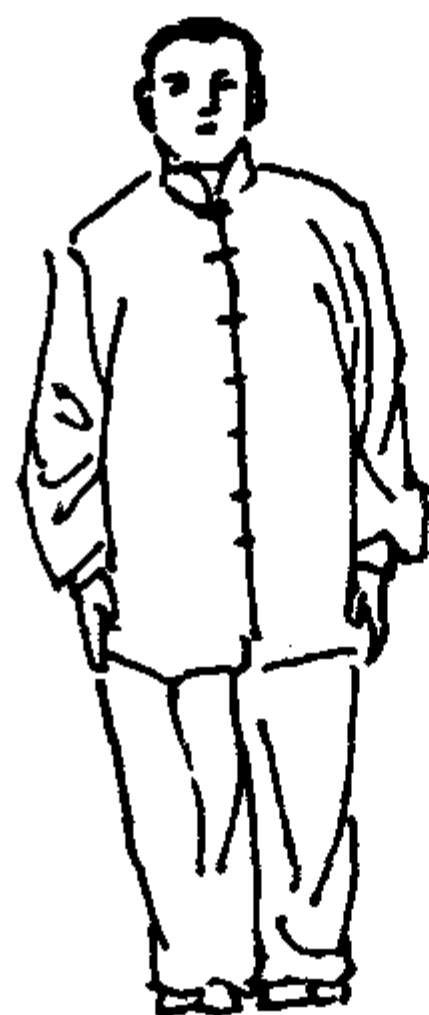


图 65

动作 4：左脚掰步，左转身 90° ，上右脚成并步；二目前视。（图 65）

要点：以步带动转身，全身放松，气舒畅不滞。

第七节 对练八式动作图解

一、吸胯掌

预备式：甲乙二人面对并步而立，两掌在体侧自然下垂；二目对视。（图 1）

要点：沉肩、沉腰，全身放松。

动作 1：甲乙二人同上右步；同时，右掌前伸，手腕外侧相搭；左掌屈臂护气口；二目对视。（图 2）

要点：沉肩坠肘，全身放松，重心在后腿。

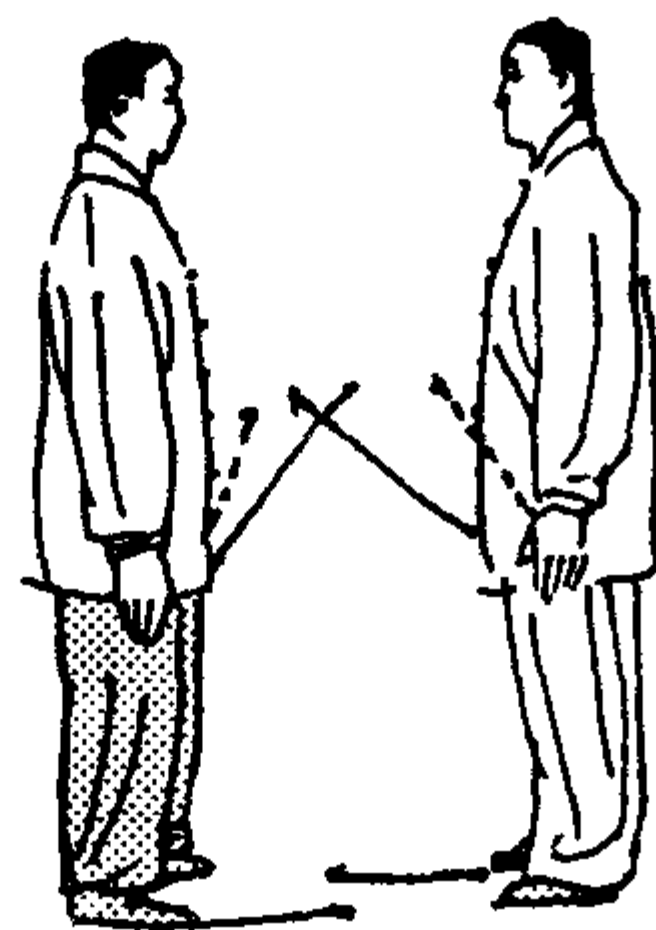


图 1

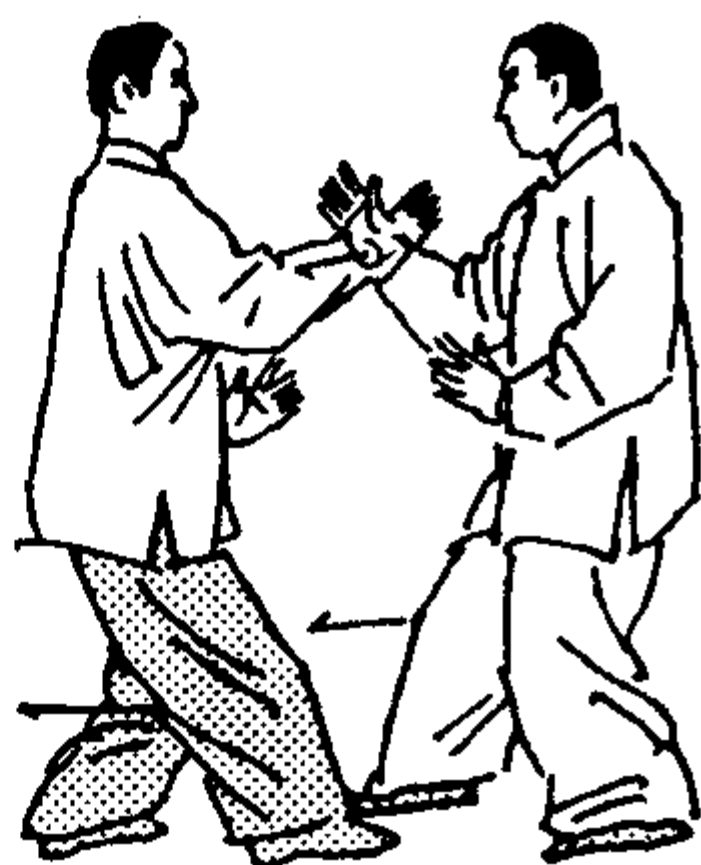


图 2

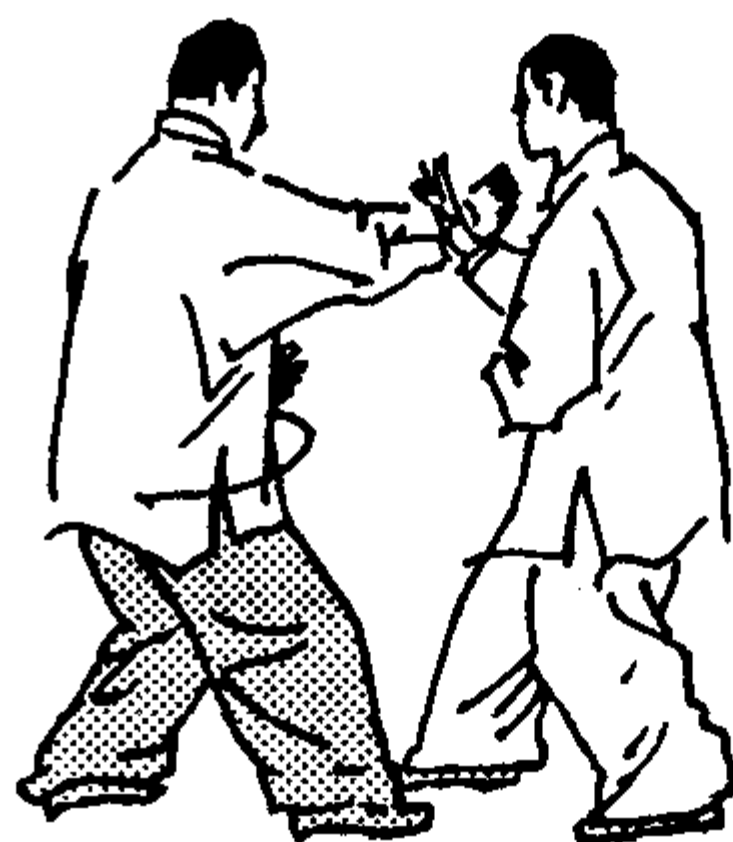


图 3

动作 2: 甲右掌屈臂内旋, 掌心扶乙掌臂外旋之右手腕外侧, 开始直臂弓腿向前推; 乙开始屈臂向后退; 二目前视。(图 3)

要点: 掌和腿动作要协调一致。

动作 3: 甲右腿屈膝重心前移; 右掌直臂推乙, 推至极限, 借乙的棚化劲臂外旋, 掌心向左; 乙右掌屈臂手腕外侧用棚化劲, 接甲进攻之掌; 同时, 用胯带动腰和膝向后转 (吸), 重心向后移动; 甲乙二人左掌不动; 二目对视。(图 4)

要点: 乙吸胯转腰膝, 化甲进攻之劲, 是以甲推之转动为准, 不要主动转胯腰膝。



图 4

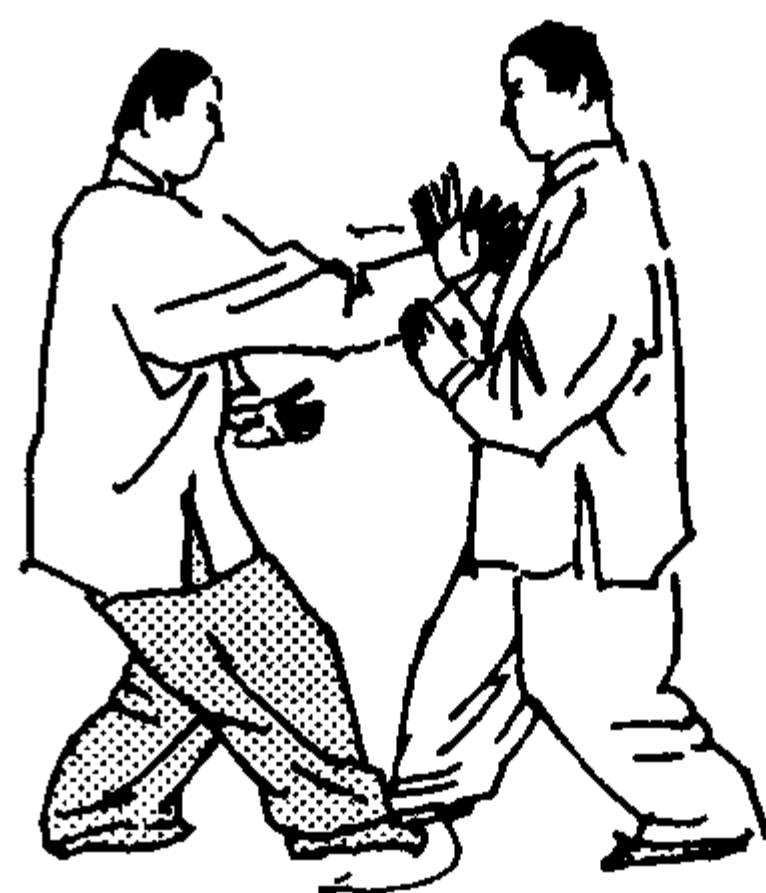


图 5

动作 4: 乙被推向后化至极限, 屈膝重心前移, 右掌直臂内旋, 用掌心推甲臂外旋之手腕外侧, 推至极限臂外旋, 掌心向

左；甲右掌屈臂外旋，手腕外侧用掬化劲，接乙进攻之掌；同时，用胯带动腰和膝向后转（吸），重心向后移动；甲乙二人左掌不动；二目对视。（图 5）

要点：甲吸胯转腰膝，化乙进攻之劲，是以乙推之转动为准，不要主动转胯腰膝。

动作 5：甲乙二人左右交替，互推和掬化至换式；甲推乙的同时，向乙右脚外侧上右脚；二目对视。（图 6）

要点：甲推乙的同时上步，动作要协调一致。



图 6

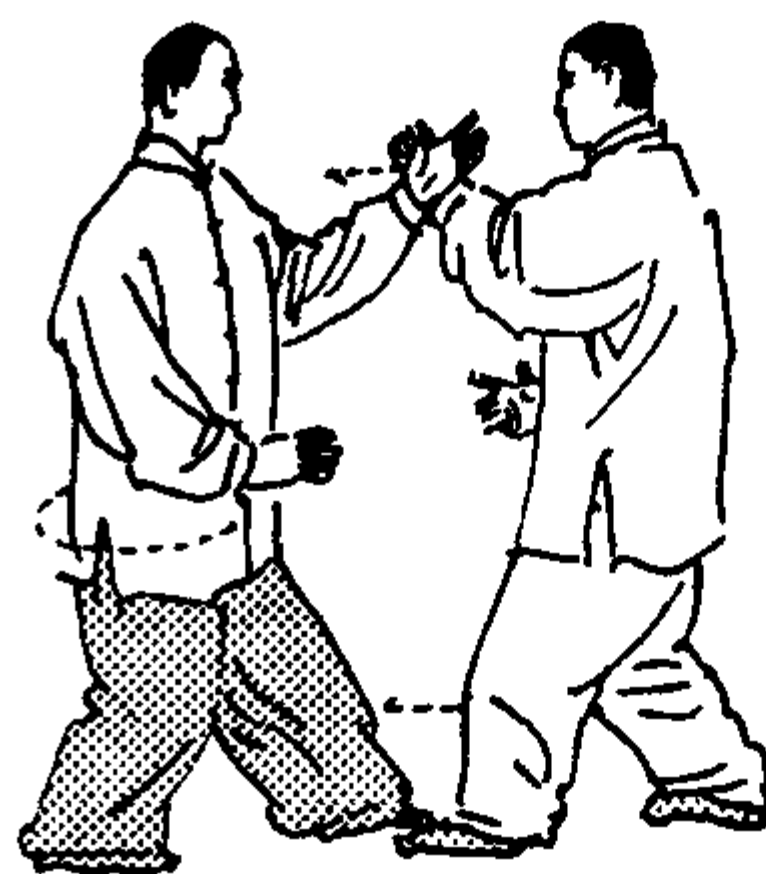


图 7

动作 6：乙右脚向后撤，甲向乙左脚内侧上左脚；同时，甲乙二人左掌，在右肘下向前穿；手腕外侧相搭；二目对视。（图 7）

要点：甲乙二人上步和退步，以及两手腕相搭，动作要协调，劲要整，勿用僵滞劲和顶劲。

动作 7：甲左腿屈膝，重心前移；左掌直臂内旋推乙，推至极限臂外旋，掌心向右；乙左掌屈臂外旋，手腕外侧用掬化劲，接甲进攻之掌；同时，用胯带腰和膝向后转（吸），重心后移；甲乙二人右掌不动；二目对视。（图 8）

要点：乙吸胯和转腰膝，化甲进攻之劲，是以甲推之转移为准，不要主动转胯和腰膝。

动作 8：乙被推向后化至极限；左掌臂内旋，用掌心推甲臂

外旋之手腕外侧；同时，屈膝重心前移；甲左掌屈臂手腕外侧，用棚化劲接乙进攻之掌；同时，用胯带动腰和膝向后转（吸），重心后移；二目对视。（图 9）

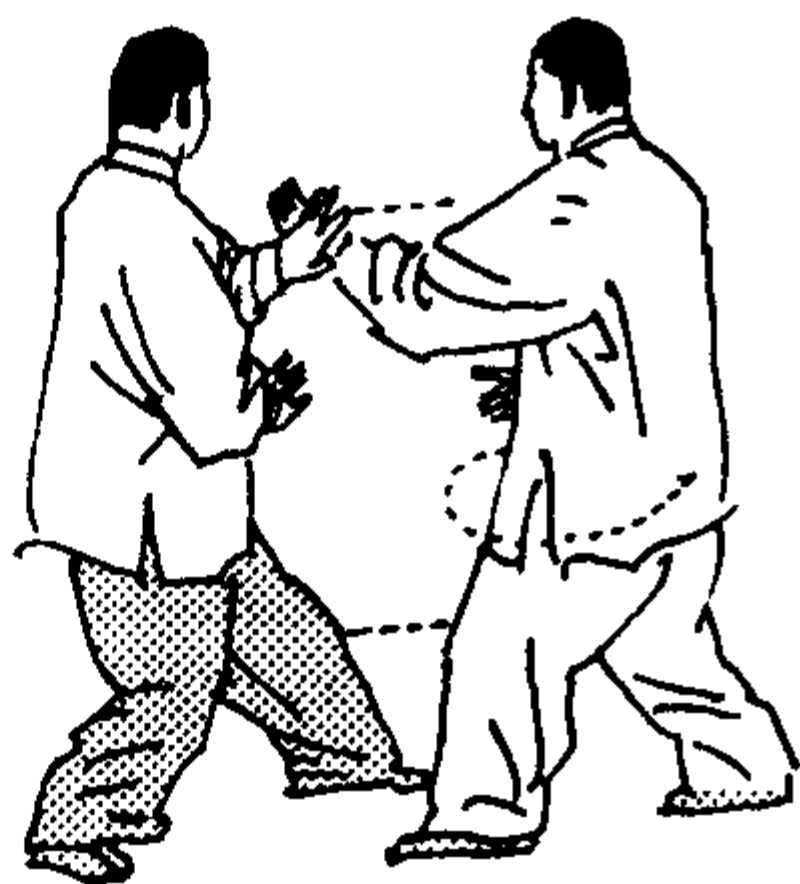


图 8



图 9

要点：甲吸胯和转腰膝，化乙进攻之劲，是以乙推之转动为准，不要主动转胯和腰膝。

动作 9：甲乙二人交替、互推和棚化至换式；乙推甲的同时，向甲左脚外侧上左脚；二目对视。（图 10）

要点：乙推甲的同时上步，动作要协调。



图 10

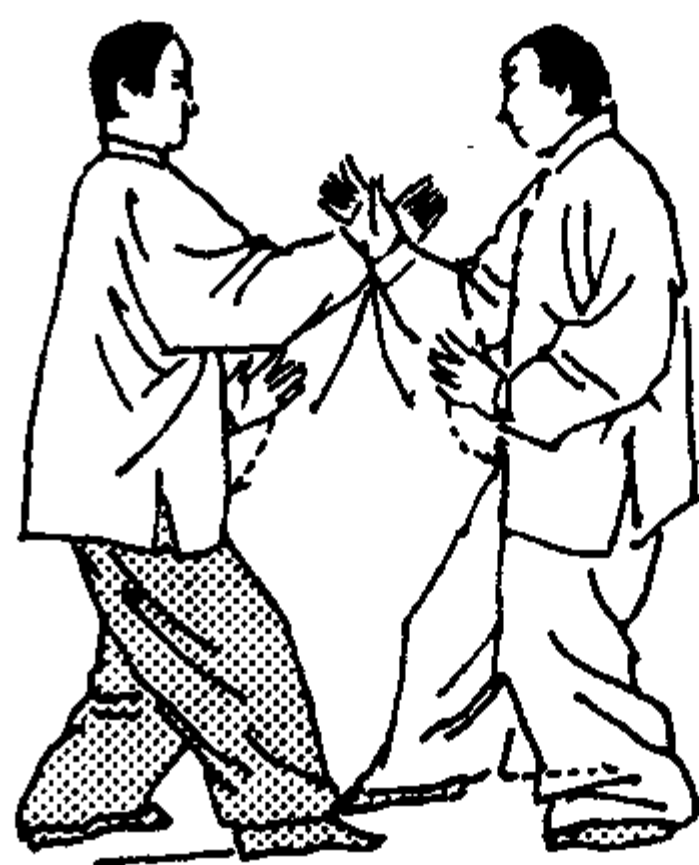


图 11

动作 10：甲左脚向后撤，乙向甲右脚内侧上右脚；同时，甲乙二人右掌，在左肘下向前穿，手腕外侧相搭；二目对视。（图 11）

要点：甲乙二人上步和退步，以及两手腕相搭，动作要协调，劲要整，勿用僵滞劲和顶劲。

动作 11：收式；甲乙二人左右交替，反复推和化至收式；二人同时撤右步，与左脚成并步，两掌在体侧自然下垂；二目对视。（图 12）

要点：沉肩、沉腰，全身放松，气舒畅不滞。

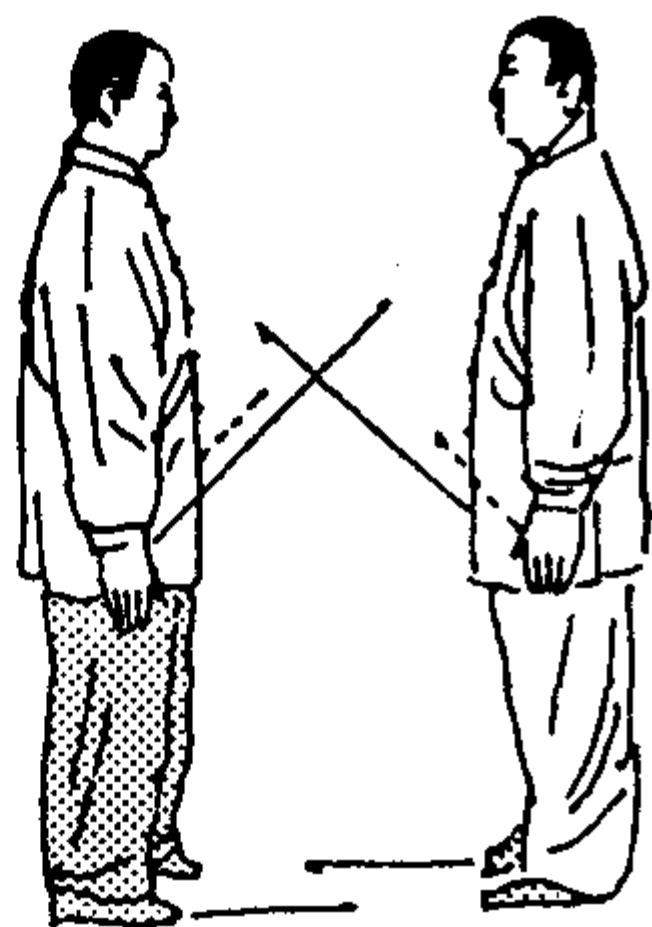


图 12

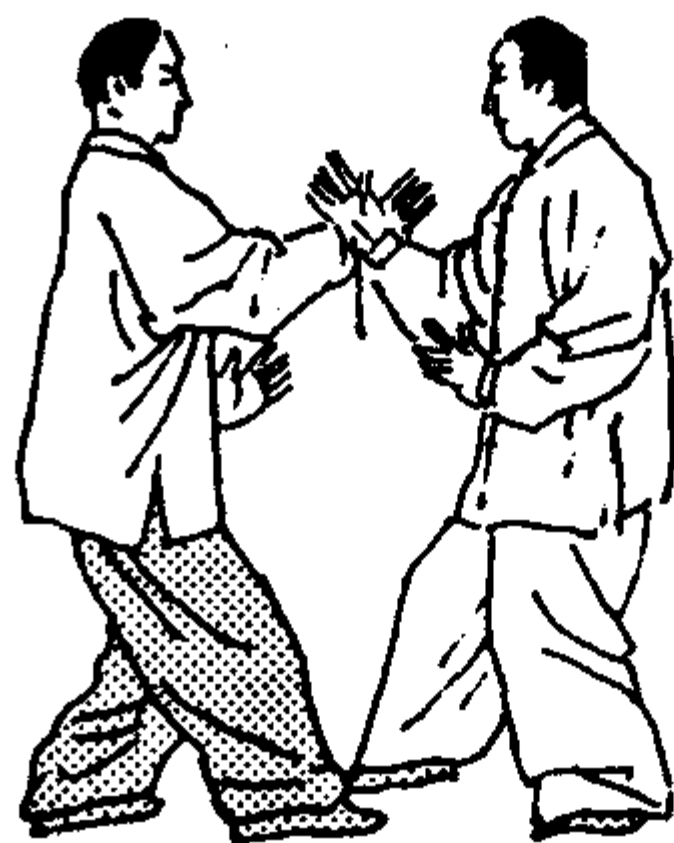


图 13

二、双合掌

动作 1：接上式；甲乙二人同上右步；同时，右掌直臂前伸，手腕外侧相搭；左掌屈臂护气口；二目对视。（图 13）

要点：沉肩坠肘，全身放松，重心在后腿。

动作 2：甲右手腕直臂内旋，掌心向下，向下压乙右手腕；乙右掌直臂外旋，掌心向上，向上托甲下压之手腕；甲乙二人之掌，略低于肩；左掌不动；二目视掌。（图 14）



图 14

要点：甲乙二人手腕，在运动过程中，用劲要一致，劲力大小要相互照顾。

动作 3：乙右手腕直臂内旋，掌心向下，向下压甲之手腕；

甲右手腕直臂外旋，掌心向上，向上托乙下压之手腕，甲乙二人之掌略低于肩；左掌不动；二目视掌。(图 15)

要点：同动作 2。



图 15

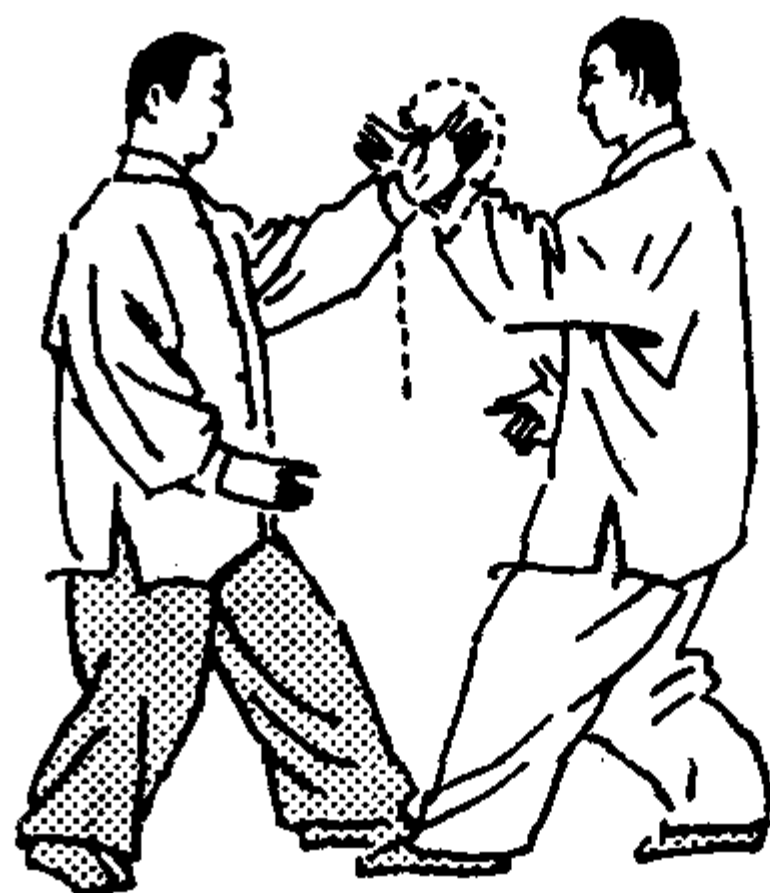


图 16

动作 4：甲乙二人右手腕下压和上托，不拘次数至换式；同撤右步上左步；同伸左掌，手腕外侧直臂相搭；双方右掌屈臂护气口；二目对视。(图 16)

要点：沉肩坠肘，重心在后腿。

动作 5：甲左手腕直臂内旋，掌心向下，向下压乙左手腕；乙左手腕直臂外旋，掌心向上，向上托甲下压之手腕；甲乙二人之掌，略低于肩；右掌不动；二目视掌。(图 17)

要点：同动作 2。



图 17

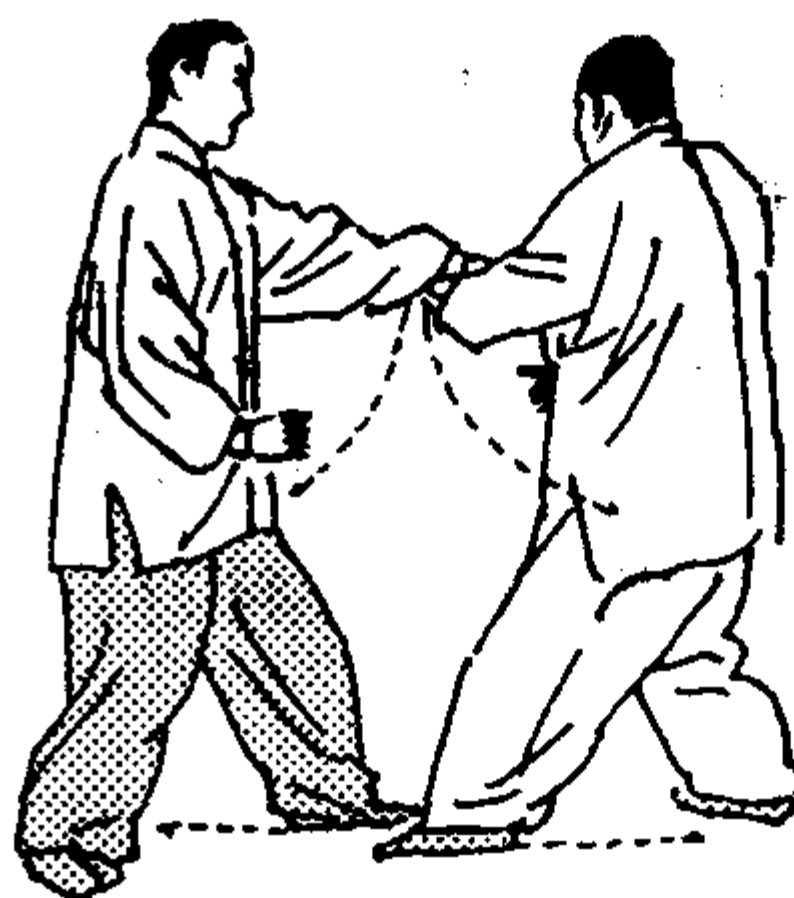


图 18

动作 6: 乙左手腕臂内旋, 掌心向下, 向下压甲左手腕; 甲左手腕直臂外旋, 掌心向上, 向上托乙下压之手腕; 甲乙二人之掌, 略低于肩; 右掌不动; 二目视掌。(图 18)

要点: 同动作 2。

动作 7: 收式; 甲乙二人左右交替, 下压和上托至收式, 同撤左步; 两掌在体侧自然下垂; 二目对视。(图 19)

要点: 沉肩、沉腰, 全身放松, 气舒畅不滞。

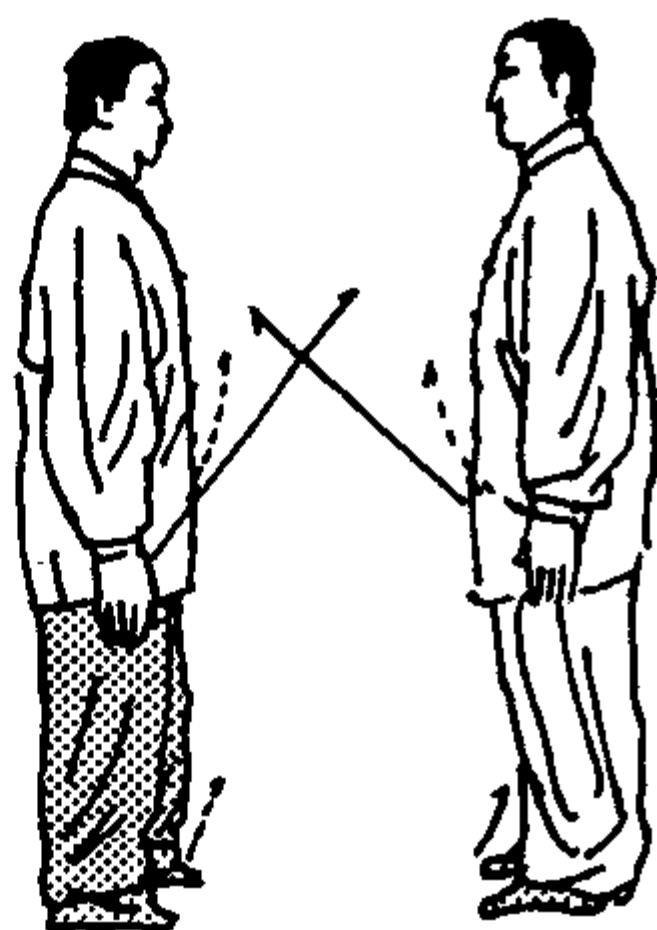


图 19

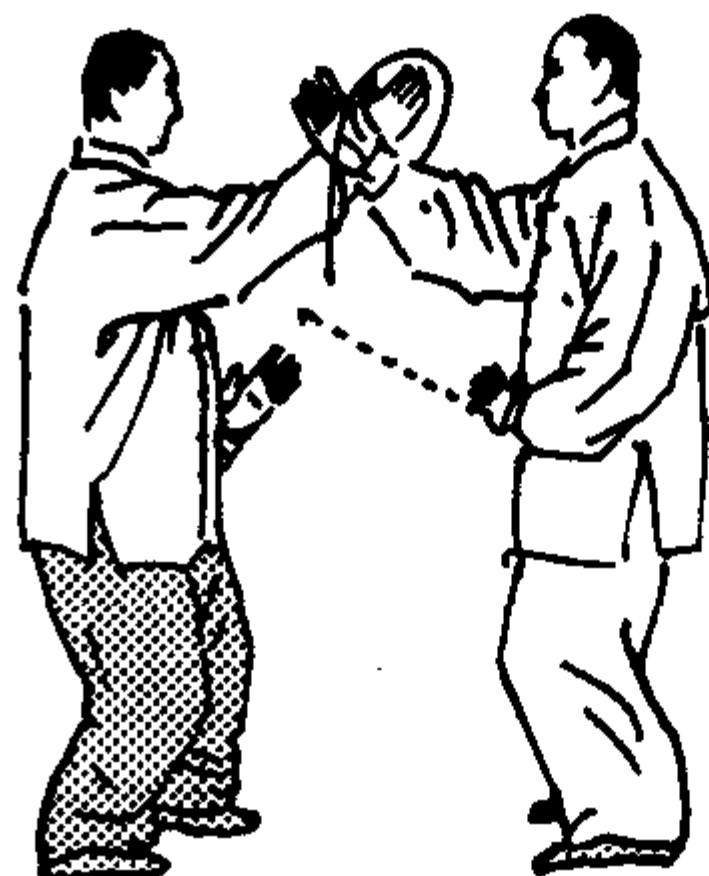


图 20

三、双捋掌

动作 1: 接上式; 甲向右跨右步, 乙向左跨左步, 二人皆成马步; 同时, 甲乙二人向前伸右掌, 手腕外侧相搭; 左掌屈臂护气口; 二目对视。(图 20)

要点: 沉肩坠肘, 全身放松, 马步大小要适宜。

动作 2: 甲右手掌臂内旋抓乙右手腕, 由前、经右, 向自身右后方捋带; 同时, 左掌推拍乙右肩背; 二目视前下方。(图 21)

要点: 捋带劲用膀根及转腰力, 动作要协调。

动作 3: 乙右掌臂内旋抓甲右手腕,

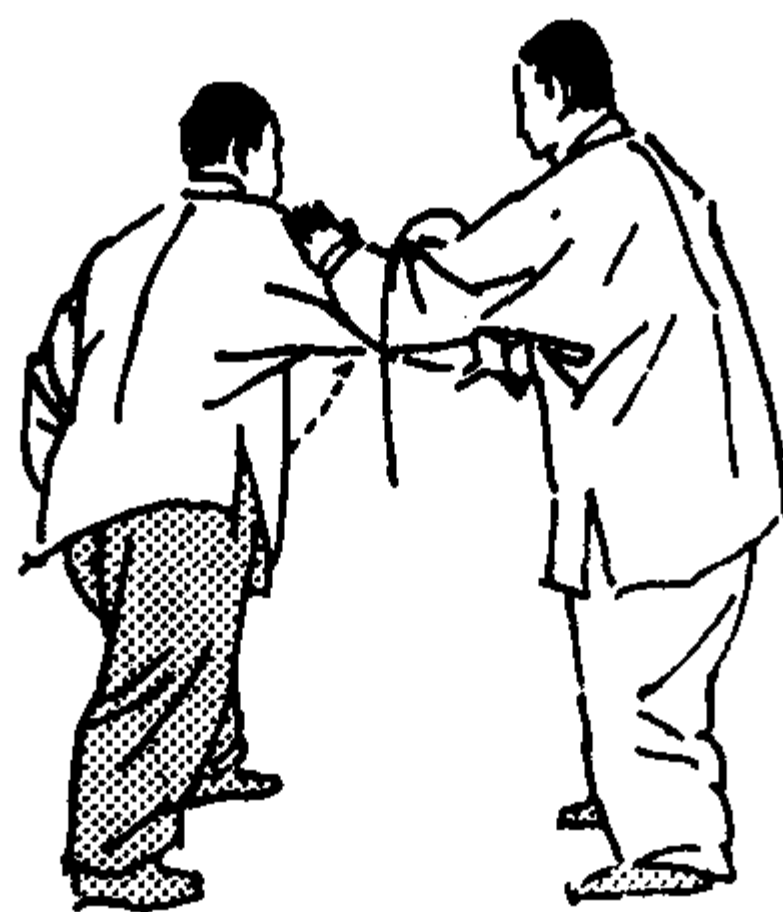


图 21

由左、经上、右，向自身右后方捋带；同时，左掌推拍甲右肩背；二目视前下方。（图 22）

要点：同动作 2。



图 22

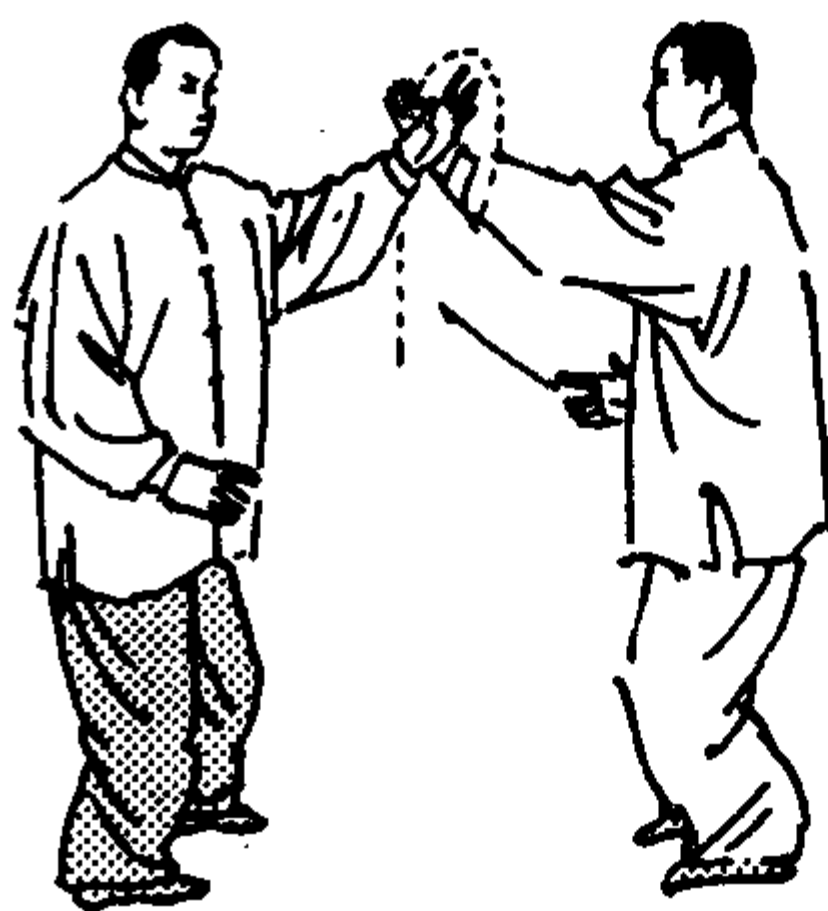


图 23

动作 4：甲右掌借抓乙右手腕之机，甲乙双方左掌在右臂下穿出，手腕外侧相搭；二目对视。（图 23）

要点：沉肩坠肘，全身放松。

动作 5：甲左掌臂内旋抓乙左手腕，由前、经左、向自身左后方捋带；同时，右掌推拍乙左肩背；二目视前下方。（图 24）

要点：同动作 2。



图 24

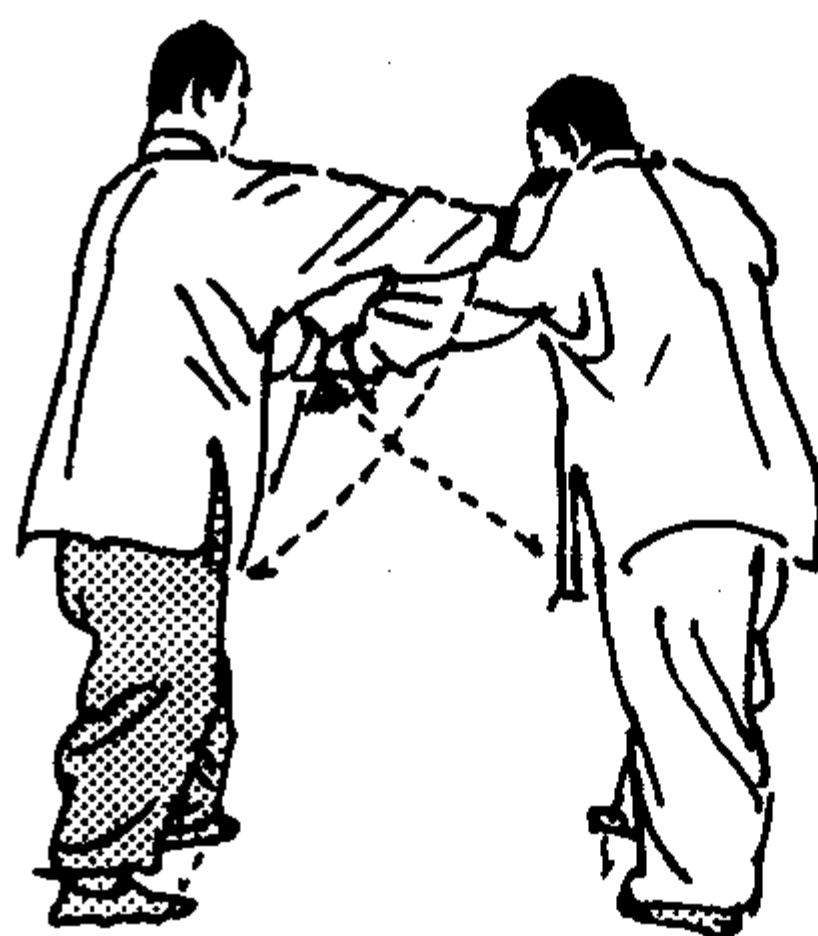


图 25

动作 6：乙左掌臂内旋抓甲左手腕，由右、经上、左，向自身左后方捋带；同时，右掌推拍甲左肩背；二目视前下方。（图 25）

25)

要点：同动作 2。

动作 7：收式；甲乙二人左右交替，反复捋带至收式；同时，甲收右步，乙收左步，皆成并步；两掌在体侧自然下垂；二目对视。（图 26）

要点：沉肩、沉腰，全身放松，气舒畅不滞。

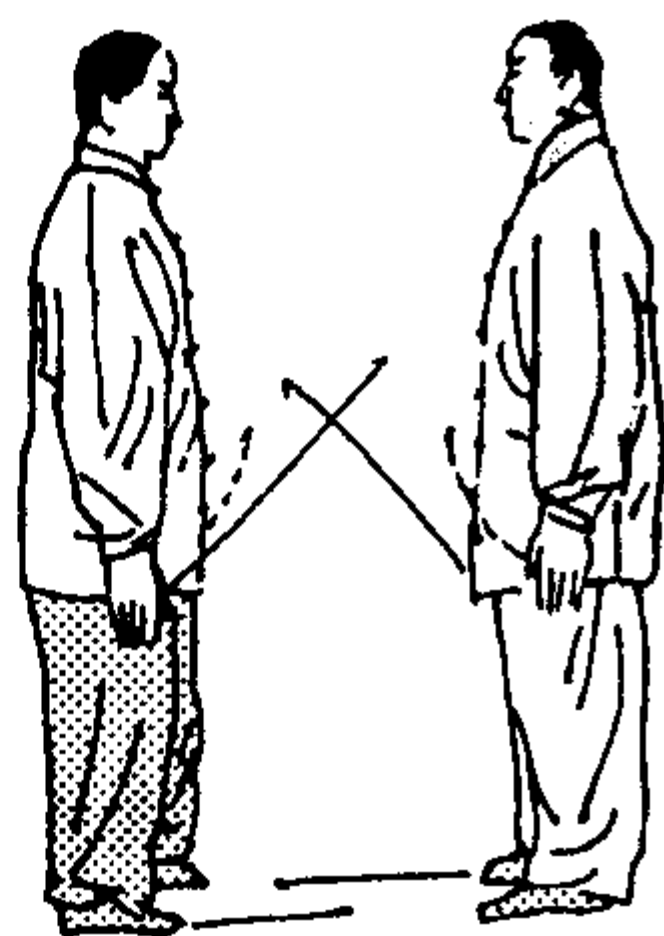


图 26

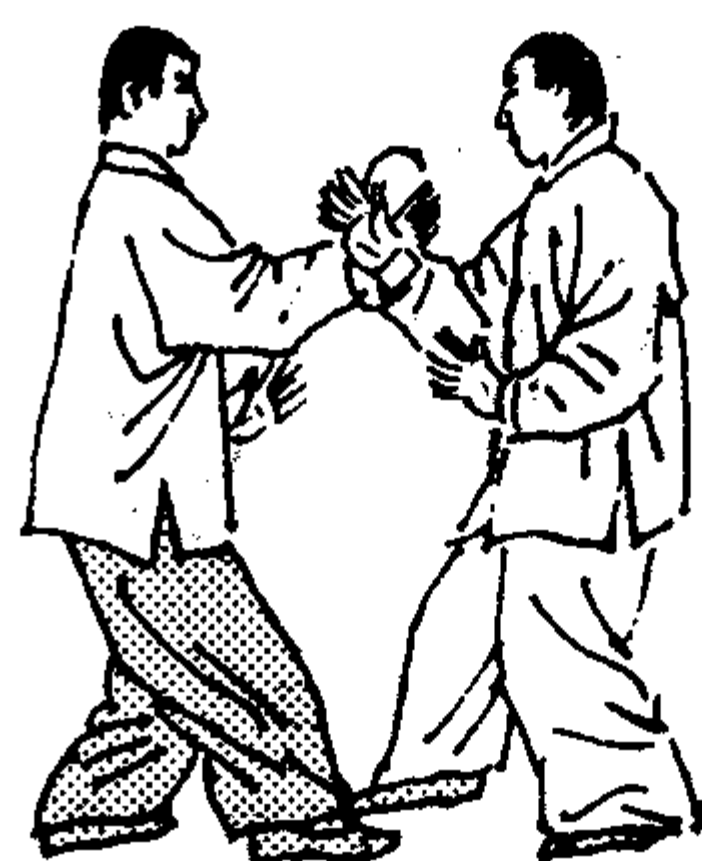


图 27

四、缠手掌

动作 1：接上式；甲乙二人同上右步；同时，右掌前伸，手腕外侧相搭；左掌屈臂护气口；二目对视。（图 27）

要点：沉肩坠肘，全身放松，重心在后腿。

动作 2：甲右手腕缠绕乙右手腕，由前、经上、右、下、左、上，不拘圈数，带动乙手腕向右旋转；左掌屈臂护气口；二目对视。（图 28）

要点：甲乙二人手腕，在缠绕运动过程中，用劲要一致，劲力大小要相互照顾。

动作 3：甲上左步，乙退右步；同时，甲左掌向乙右手腕上面穿出，至两手腕相搭；二目对视。（图 29 正、背）

要点：甲乙二人上步和退步，以及掌



图 28

的动作，要协调一致。



图 29 正



图 29 背

动作 4：甲左手腕缠绕乙右手腕，由前、经右、下、左、上，不拘圈数，带动乙手腕旋转至大臂；甲右掌屈臂护气口；乙左掌不动；二目对视。（图 30）

要点：甲乙二人手腕，在缠绕运动过程中，用劲要一致，劲力大小要相互照顾。



图 30



图 31

动作 5：乙伸左掌在甲左手腕下穿出，至手腕相搭；二目对视。（图 31）

要点：甲乙二人动作，要协调一致。

动作 6：乙左手腕缠绕甲左手腕，由前、经上、左、下、

右、上，不拘圈数，带动甲左手腕旋转，乙右掌屈臂护气口；二目对视。(图 32)

要点：乙甲二人手腕，在缠绕运动过程中，用劲要一致，劲力大小要相互照顾。

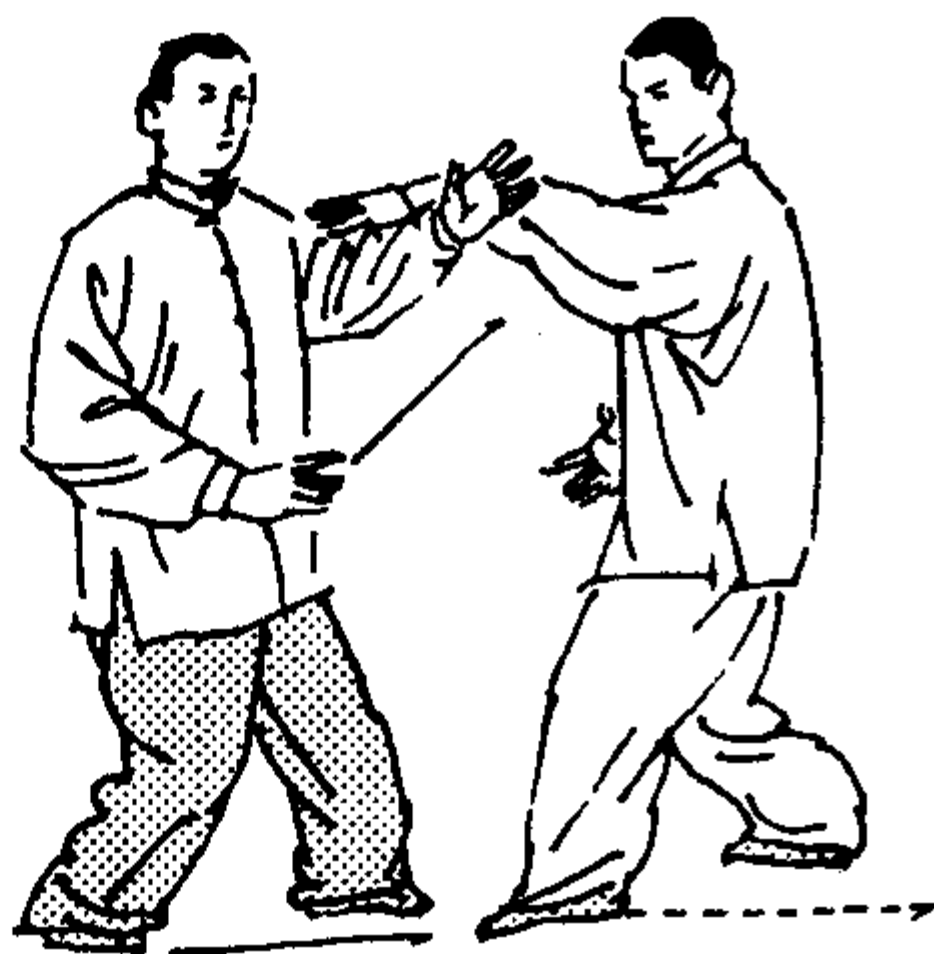


图 32



图 33

动作 7：乙上右步，甲退左步；同时，乙右掌在甲左手腕上面穿出，至两手腕相搭；二目对视。(图 33)

要点：甲乙二人上步和退步，以及掌的动作，要协调一致。

动作 8：乙右手腕缠绕甲左手腕，由上、经左、下、右、上，不拘圈数，带动甲手腕旋转，乙左掌屈臂护气口；甲左掌不动；二目对视。(图 34)

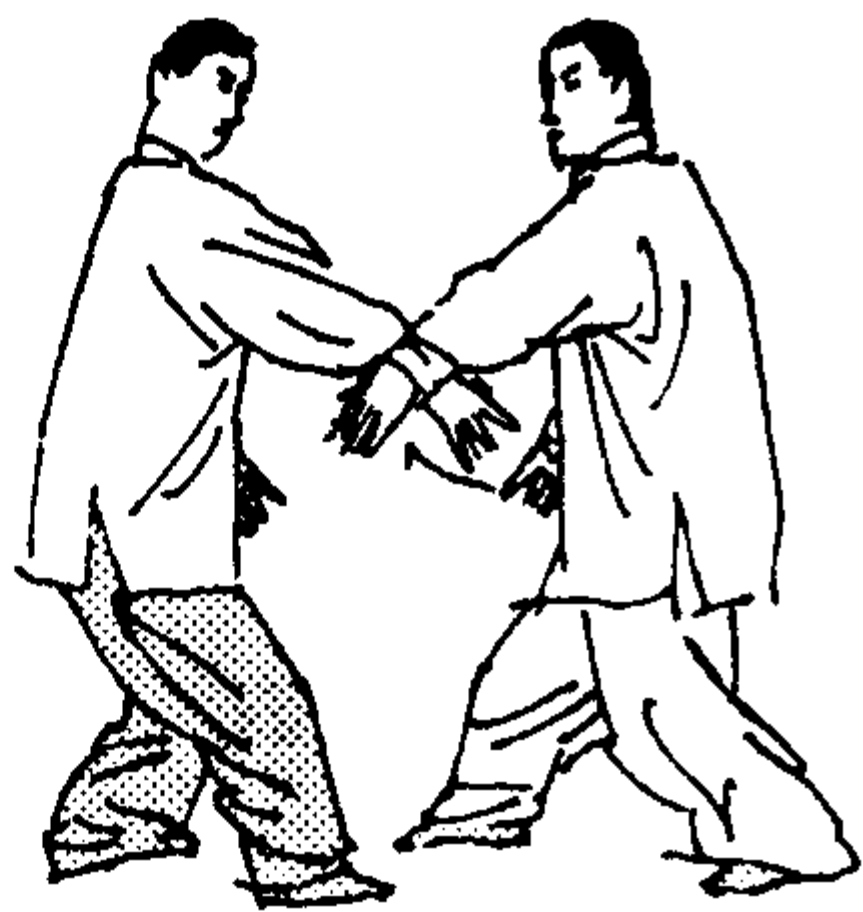


图 34

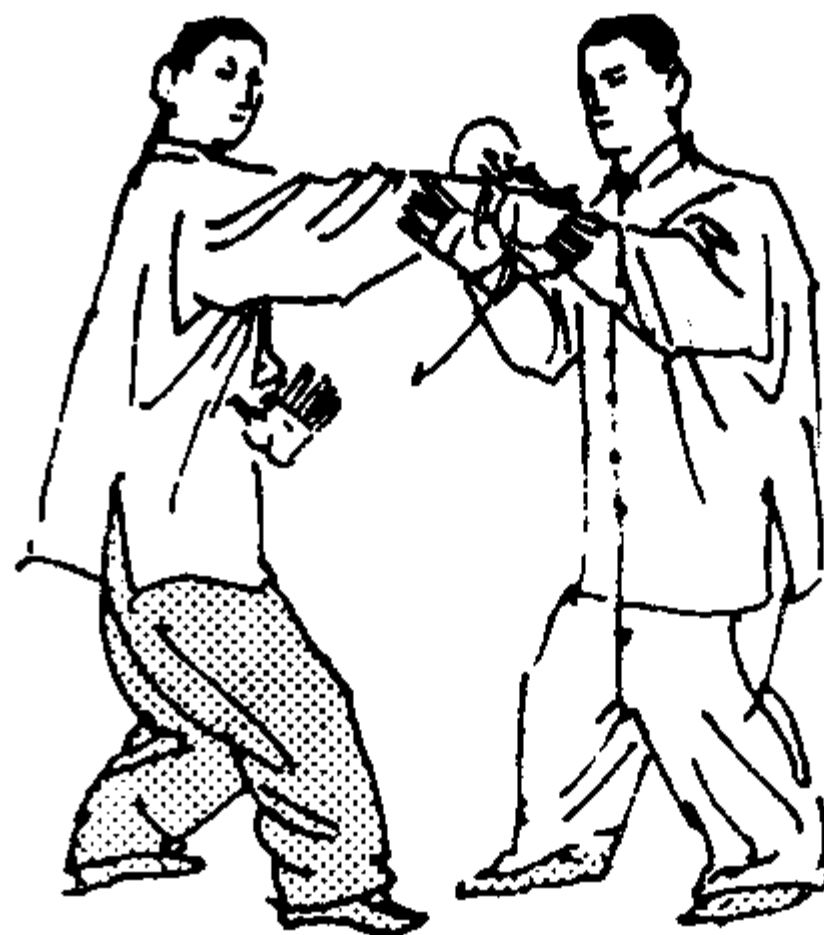


图 35

要点：乙甲二人手腕，在缠绕运动过程中，用劲要一致，劲力大小要相互照顾。

动作 9：甲伸右掌在乙右手腕下穿出，至两手腕相搭；二目对视。（图 35）

要点：甲乙二人动作要协调。

动作 10：甲右手腕缠绕乙右手腕，由前、经上、左、下、右、上，不拘圈数，带动乙手腕旋转；甲左掌屈臂护气口；乙左掌不动；二目对视。（图 36）

要点：甲乙二人手腕，在缠绕运动过程中，用劲要一致，劲力大小要相互照顾。

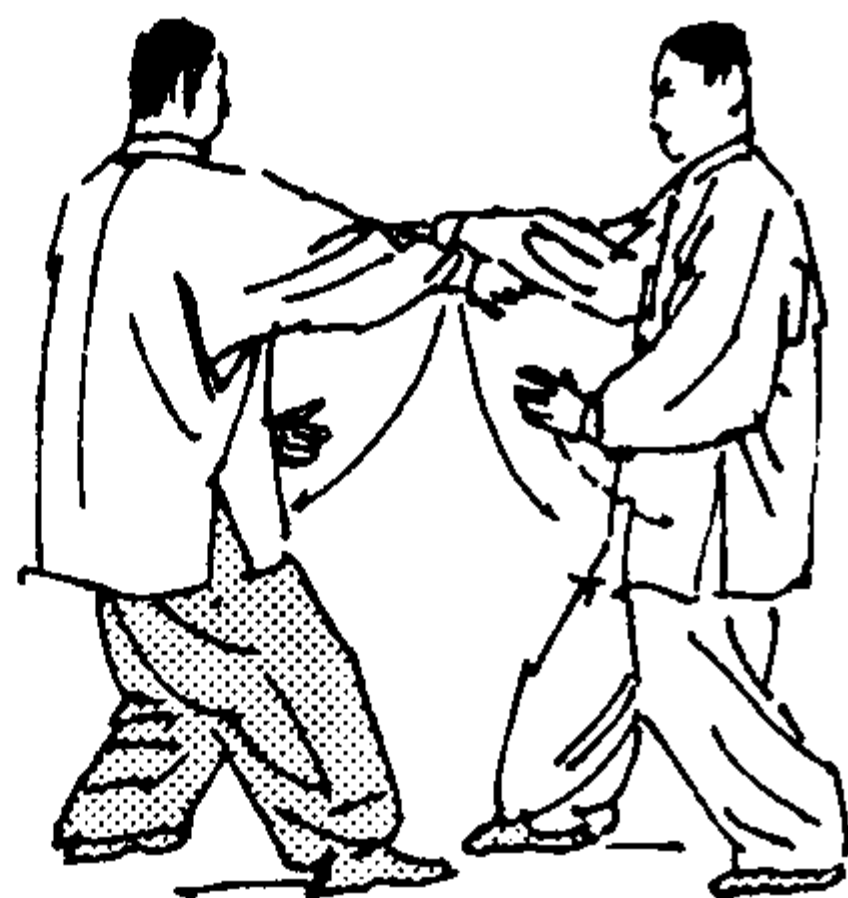


图 36

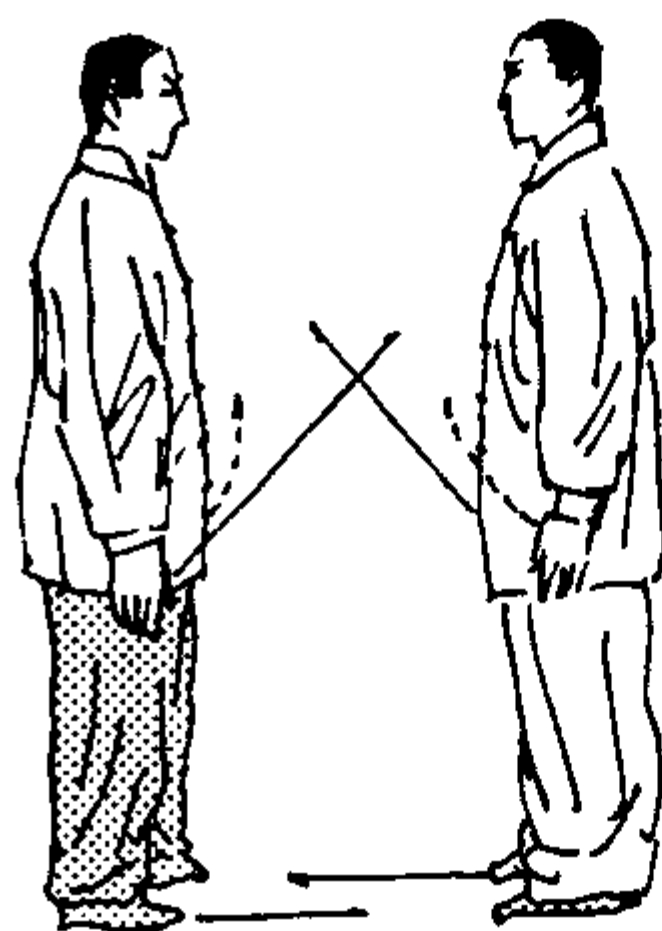


图 37

动作 11：收式；甲乙二人左右交替，反复带动对方手腕，缠绕旋转至收式；二人同撤右步与左脚成并步；两掌在体侧自然下垂；二目对视。（图 37）

要点：沉肩、沉腰，全身极松，气舒畅不滞。

五、对挑掌

动作 1：接上式；甲乙二人同上右步；同时，右掌前伸，手腕外侧相搭；左掌屈臂护气口；二目对视。（图 38）

要点：沉肩坠肘，全身放松，重心在后腿。

动作 2：甲右手腕带动乙右手腕，经右、下、左、上，缠绕一周；同时，向乙右小臂下，掌心向下，穿左掌；二目对视。

(图 39)

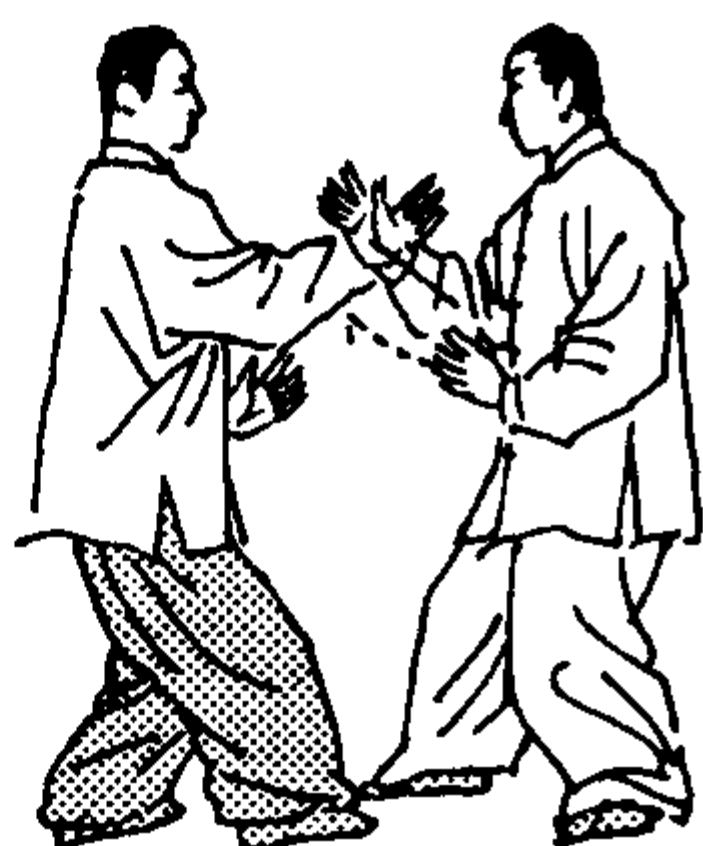


图 38

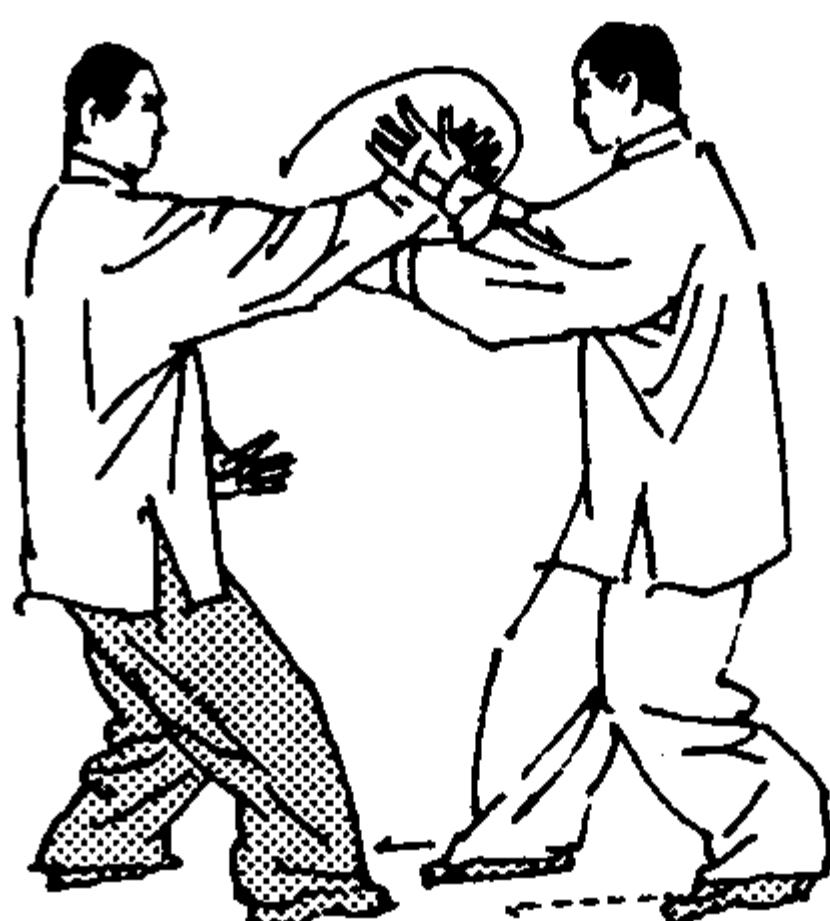


图 39

要点：穿掌和撤掌，要协调一致。

动作 3：甲左掌臂外旋，贴乙右臂向前上方穿的同时，右掌臂内旋，随上右步跟上左步，竖掌塌腕，拍击乙胸部；二目前视。(图 40)

要点：向前上方穿掌，上步和跟步，以及竖掌塌腕，向前拍击要一气呵成；拍击劲由膀根发出。

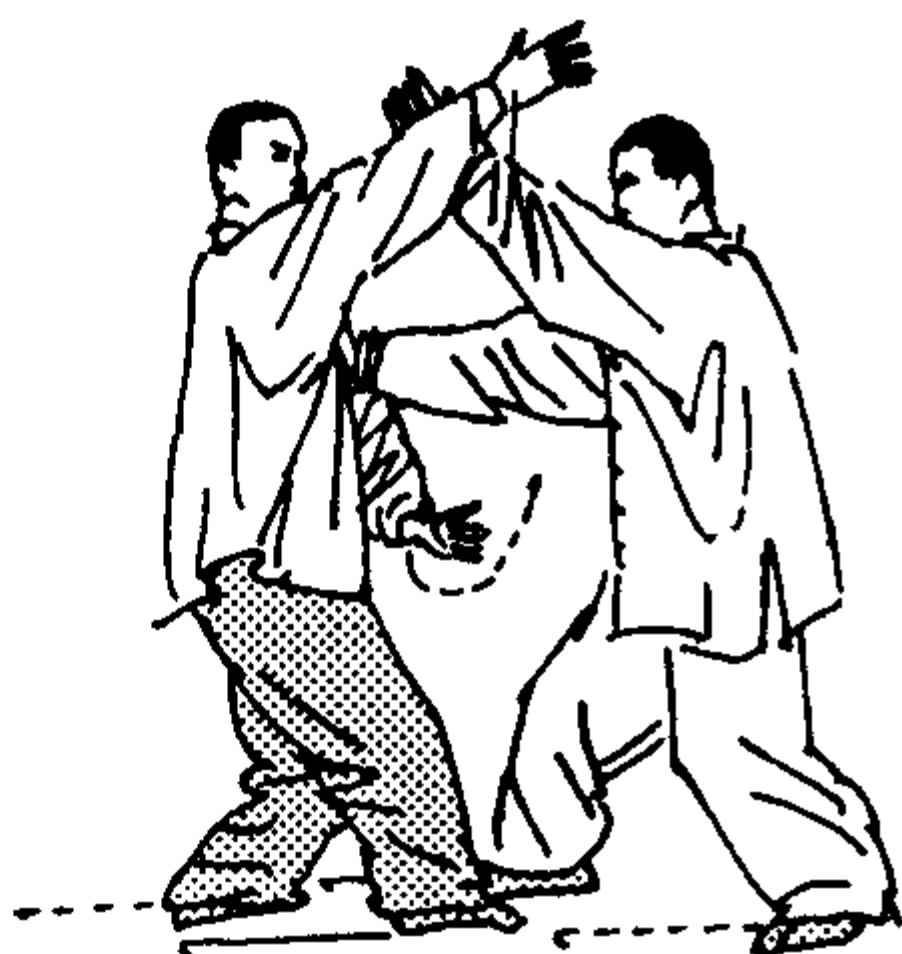


图 40



图 41

动作 4：乙撤步空胸，引空甲进攻之掌；同时，左掌臂外旋，贴甲右臂内侧向前上方穿，并带动甲手腕，经左、下、右、上，缠绕一圈；左掌下降与肩平；甲左掌屈臂内旋，回撤至护气

口；二目前视。(图 41)

要点：甲乙二人两掌动作，要协调一致。

动作 5：乙上右步跟上左步，左掌贴甲右臂内侧，向前上方挑的同时，右掌臂内旋，竖掌塌腕，拍击甲胸部；二目前视。(图 42)

要点：向前上方穿掌，上步和跟步，以及竖掌塌腕，向前拍击要一气呵成；拍击劲由膀根发出。

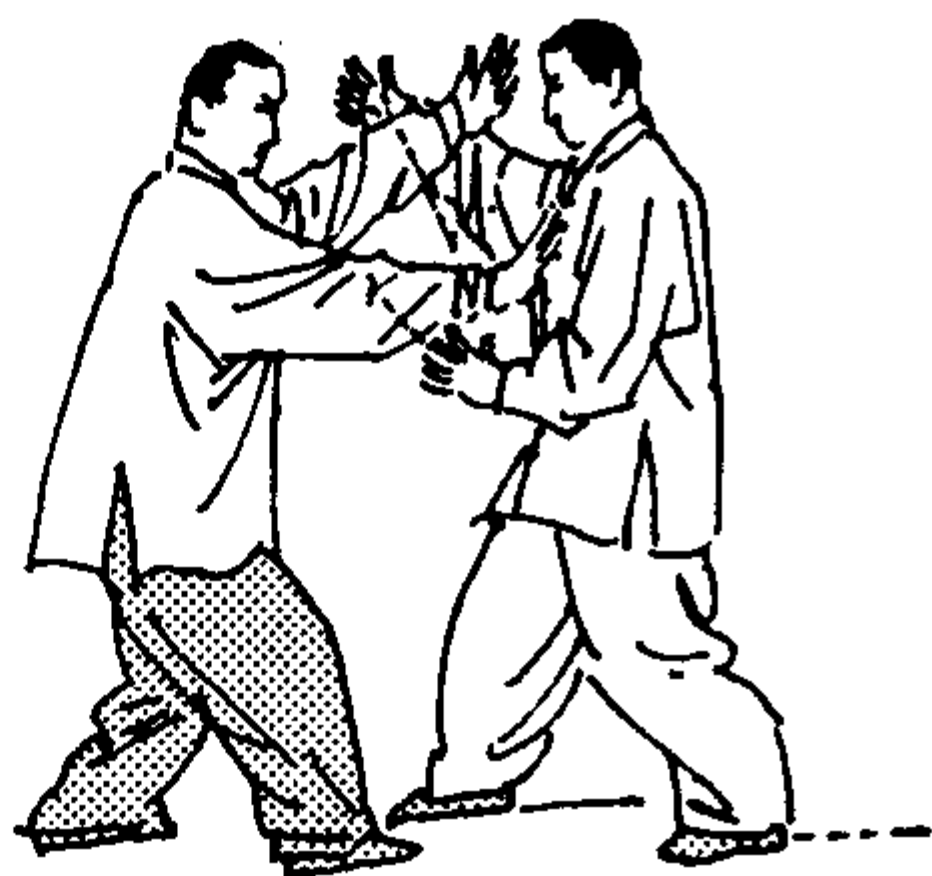


图 42

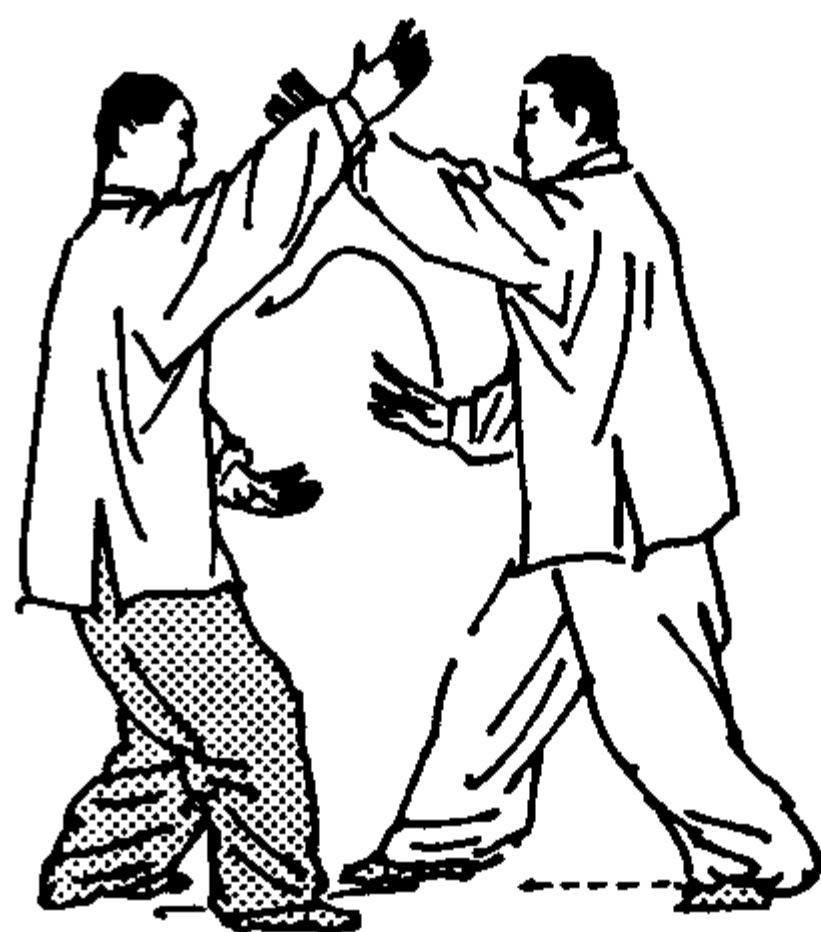


图 43

动作 6：甲退左步跟退右步，空胸引开乙拍击之掌；同时，左掌臂外旋，在乙右臂下向前上方穿，并带动乙手腕，经左、下、右、上，缠绕一圈，右掌向回撤；二目前视。(图 43)

要点：穿掌和撤掌动作，要协调一致。

动作 7：甲上右步跟上左步，左掌贴乙右臂内侧，向前上方挑的同时，右掌臂内旋，竖掌塌腕，拍击乙胸部；二目前视。(图 44)

要点：上步和跟步，及向前上方挑和拍击胸部，要一气呵成；拍击劲由膀根发出。



图 44

动作 8：乙撤步空胸，引空甲进攻

之掌；同时，左掌臂外旋，贴甲右臂内侧向前上方穿，并带动甲手腕，经左、下、右、上，缠绕一圈；左掌下降与肩平；甲左掌屈臂内旋，回撤至护气口；二目前视。（图 45）

要点：甲乙二人两掌动作，要协调一致。



图 45



图 46

动作 9：乙上右步跟上左步；左掌贴甲右臂绕圈并上挑的同时，右掌臂内旋，竖掌塌腕，拍击甲胸部；二目前视。（图 46）

要点：上步和跟步，以及向前上方挑和拍击胸部，要一气呵成，拍击劲由膀根发出。

动作 10：收式；甲乙二人左右交替，反复挑打至收式；二人同撤右步与左脚成并步；两掌在体侧自然下垂；二目对视。（图 47）

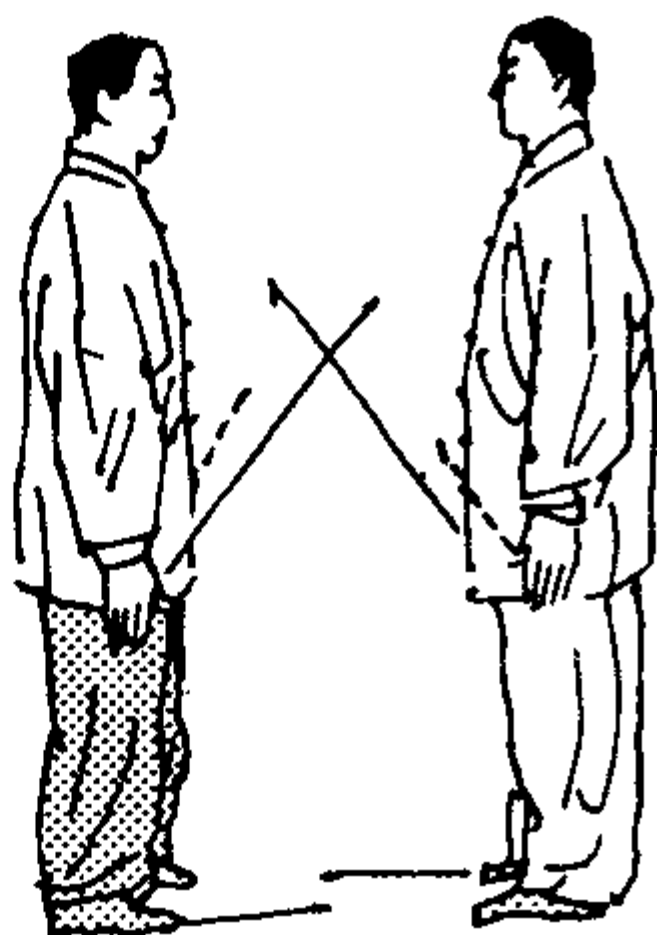


图 47

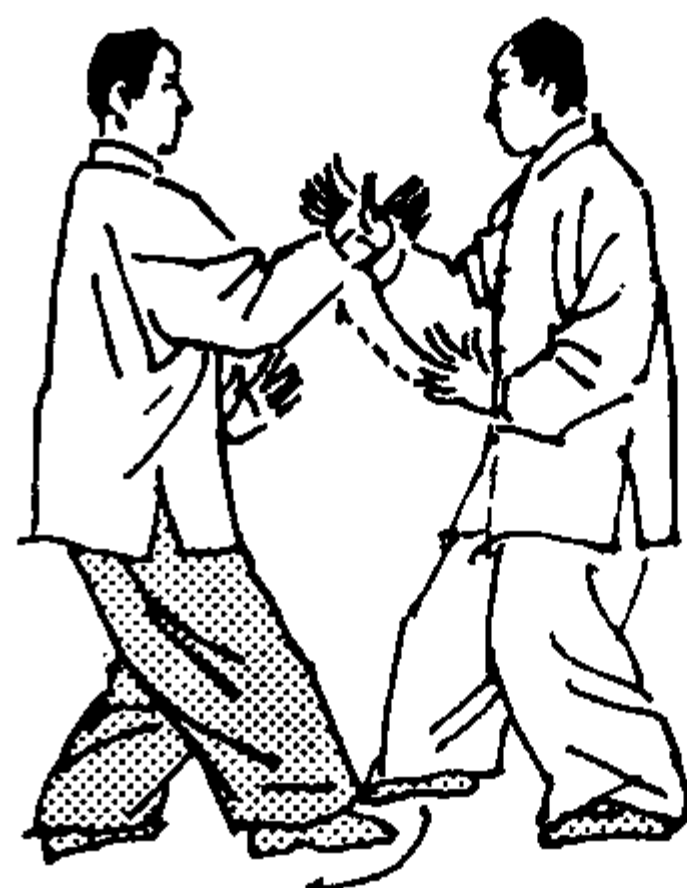


图 48

要点：沉肩，沉腰，全身放松，气舒畅不滞。

六、撕手掌

动作 1：接上式；甲乙二人同上右步；同时，右掌前伸，手腕外侧相搭；左掌屈臂护气口；二目对视。（图 48）

要点：沉肩坠肘，全身放松。

动作 2：甲右脚向乙右脚外侧迈步；同时，两掌右上左下、抓捋乙右手腕；二目前视。（图 49）

要点：甲乙二人手脚动作，要协调一致。

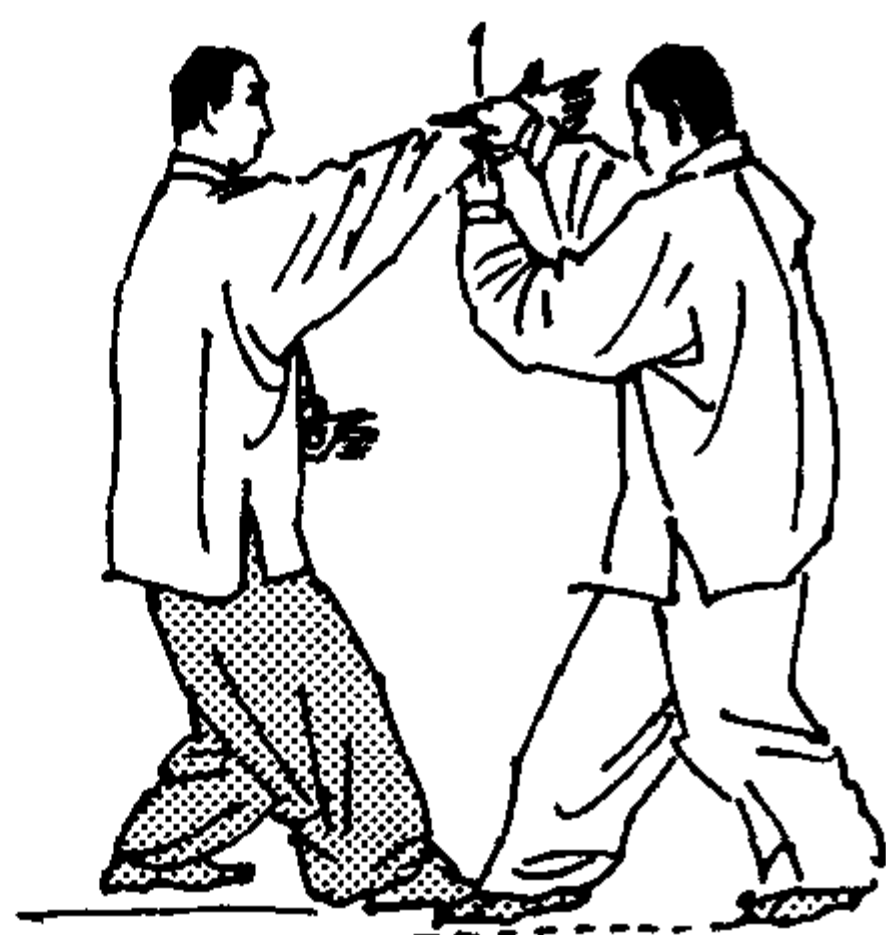


图 49



图 50

动作 3：甲向右脚前上左步；同时，两掌上抬、头向乙右臂下钻；乙向左脚后退右步；二目视前下方。（图 50）

要点：甲上步和乙退步，头向乙右臂下钻，动作要协调。

动作 4：甲向左脚前大上右步扣，左翻身 180°，左脚掰步；两掌抓乙右手腕，向自身小腿处捋带（向自己前脚尖捋带亦可）；乙随甲捋带的同时，左脚扣，右脚掰，右转身，腰胯及膀根放松随之；二目视前下方。（图 51）

要点：甲乙二人翻身和步动，以及捋带，动作要协调，乙放松，勿用僵滞力。

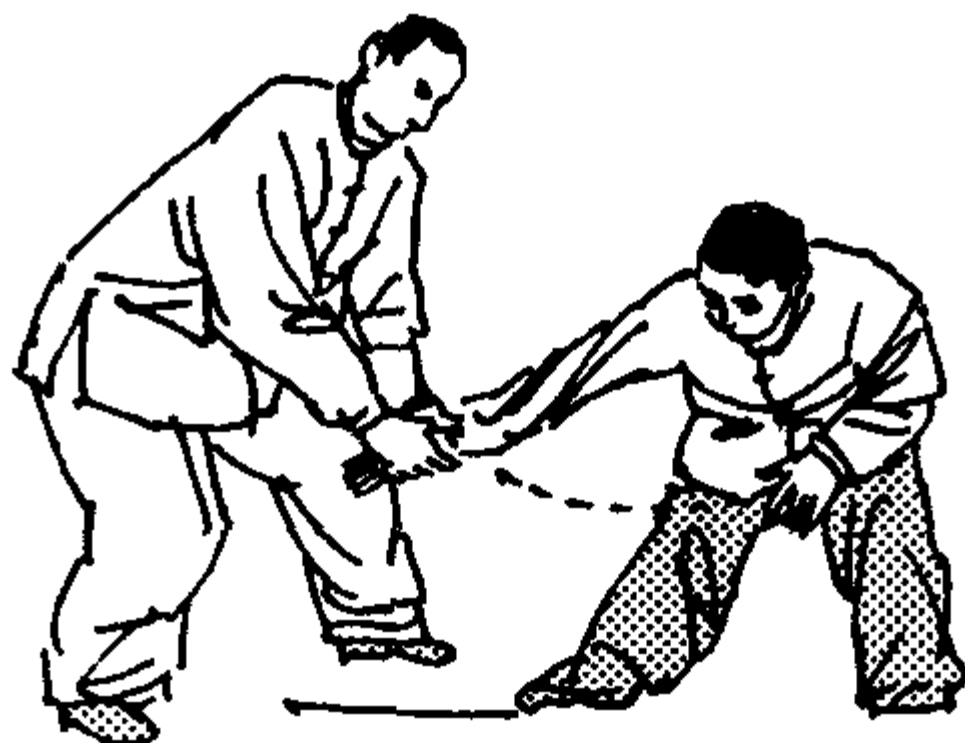


图 51

动作 5: 乙右脚向前上步; 两掌左上右下, 抓捋甲右手腕并上抬; 甲不动; 二目前视。(图 52)

要点: 甲乙二人手脚动作, 要协调一致。

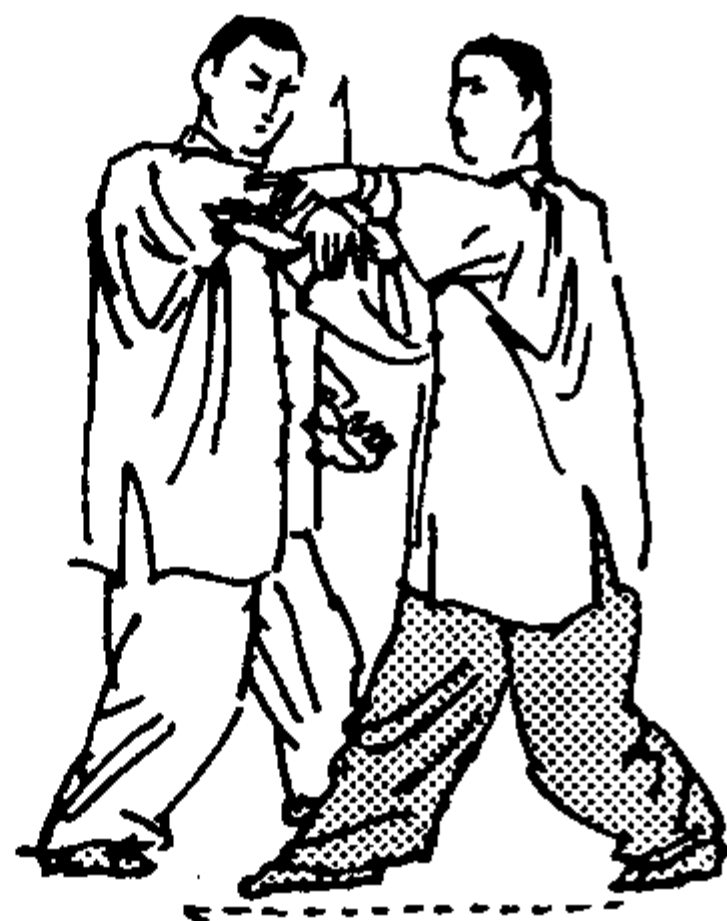


图 52



图 53

动作 6: 乙向右脚前上左步; 同时, 两掌上抬, 头向甲右臂下钻; 二目视前下方。(图 53)

要点: 手脚动作和钻, 动作要协调一致。

动作 7: 乙向左脚前大上右步扣; 左翻身 360° , 左脚掰步; 两掌抓捋甲右手腕, 向自身左小腿捋带 (向自己前脚尖处捋带亦可); 甲随乙捋带同时, 全身跟随之; 二目视前下方。(图 54)

要点: 乙甲二人翻身和步, 以及捋带, 动作要协调, 甲放松勿用僵滞力。

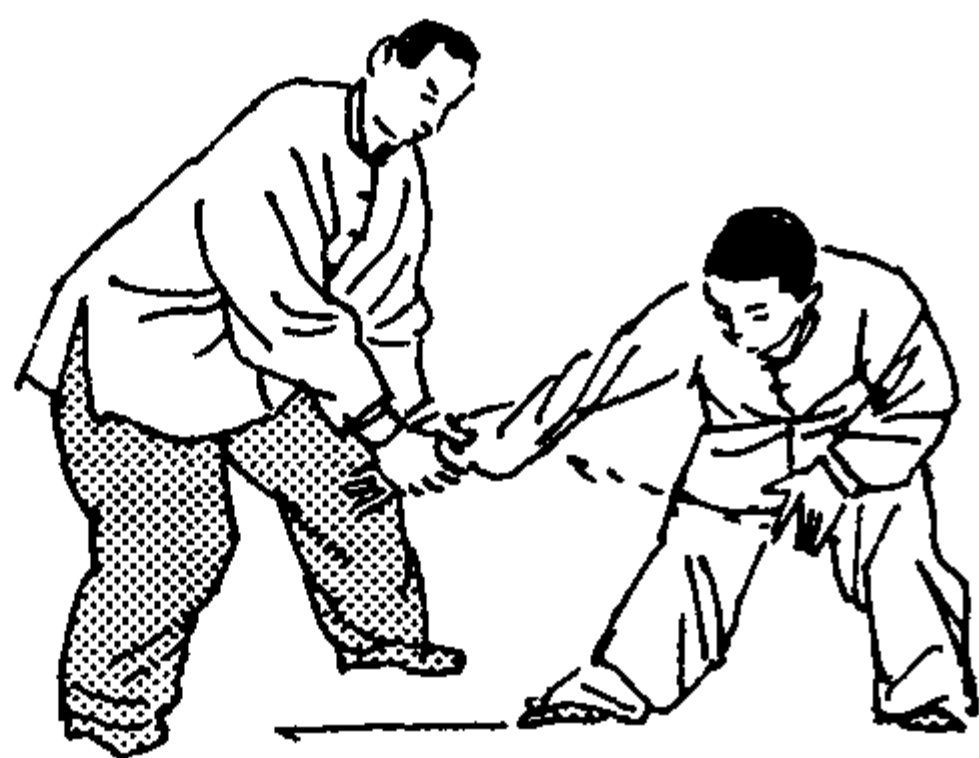


图 54

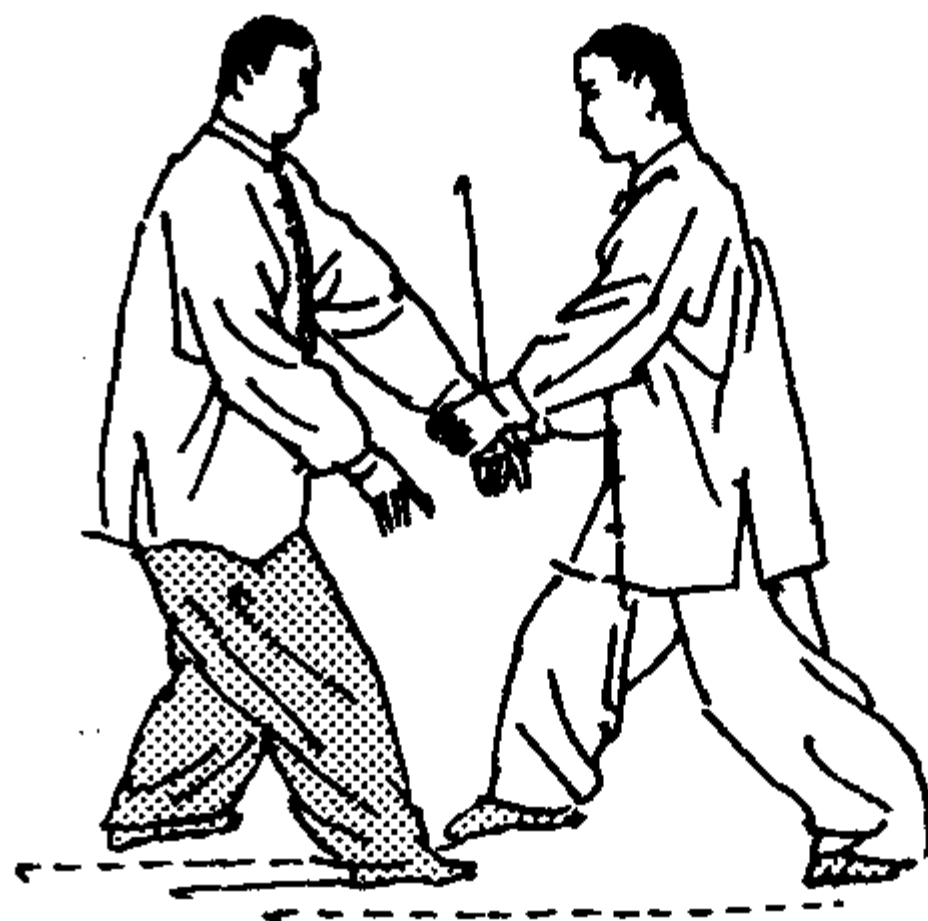


图 55

动作 8: 甲向乙左侧大上右步; 两掌左上右下抓捋乙左手腕, 乙不动; 二目前视。(图 55)

要点: 甲乙二人手脚动作, 要协调一致。

动作 9: 甲向左脚前大上右步, 再上左步; 同时两掌上抬, 右翻身 180°, 头在乙左臂下钻, 双掌捋拧乙左腕; 乙退左步随甲动; 二目视前下方。(图 56)

要点: 手脚动和头钻动作, 要协调一致。

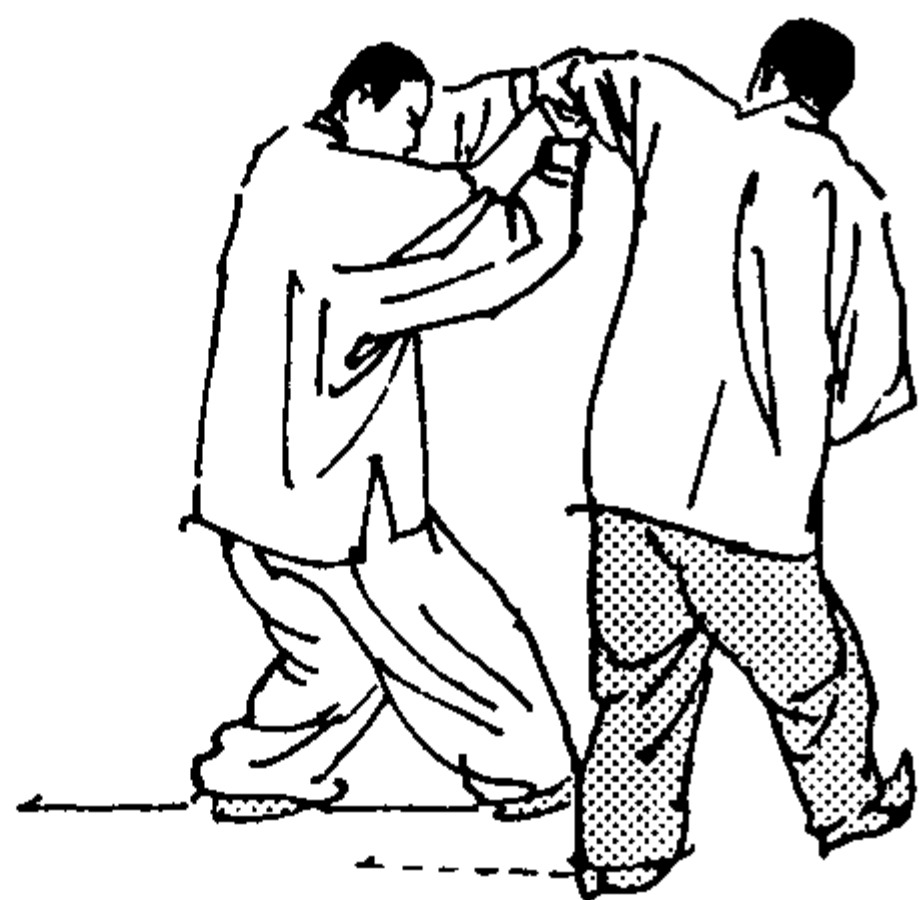


图 56

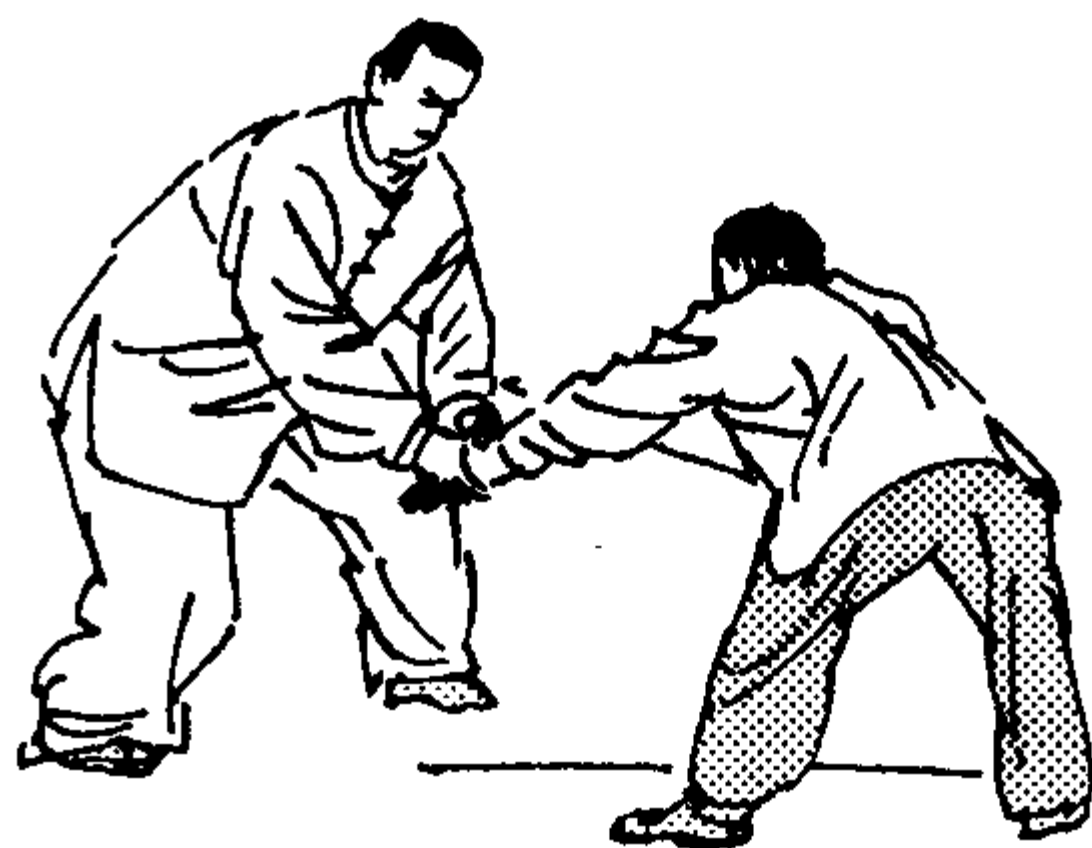


图 57

动作 10: 甲向左脚外侧大上右步; 左翻身 360°, 左脚掰步; 两掌抓乙左手腕, 向自身左小腿处捋带 (向自己的前脚尖处捋带亦可); 乙随甲捋带的同时, 右脚扣, 左脚掰, 左转身, 全身跟随之; 二目视前下方。(图 57)

要点: 甲乙二人翻身和步动, 以及捋带, 动作要协调, 乙放松勿用僵滞力。

动作 11: 乙向甲左侧上右步; 两掌右上左下, 抓捋甲左手腕; 甲不动; 二目前视。(图 58)

要点: 甲乙二人手脚动作, 要协调一致。

动作 12: 乙向右脚前大上左步

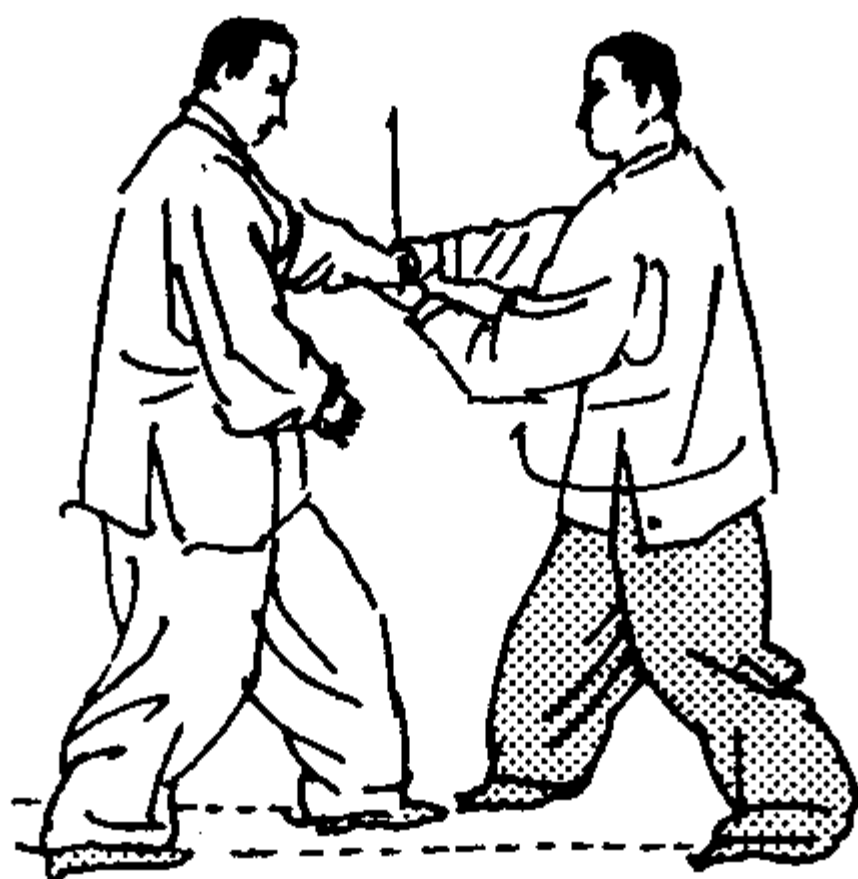


图 58

扣，甲大退左步；乙头在甲左臂下钻出，左翻身 180°，右脚掰步；两掌抓甲手腕，向自身左小腿处捋带（向自己前脚尖处捋带亦可）；甲随乙捋带同时，右脚扣，左脚掰，左转身，腰胯及膀根放松随之；二目前视。（图 59）

要点：乙甲二人翻身和步动，以及捋带，动作要协调，甲放松勿用僵滞力。

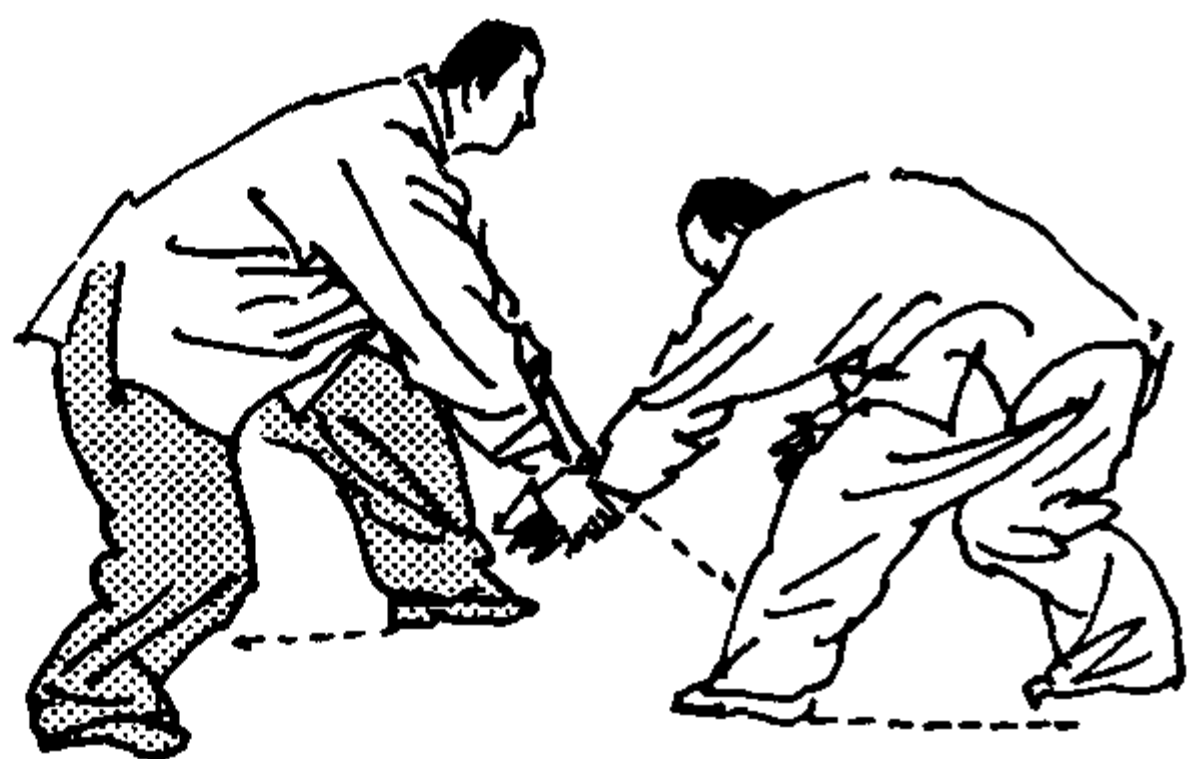


图 59

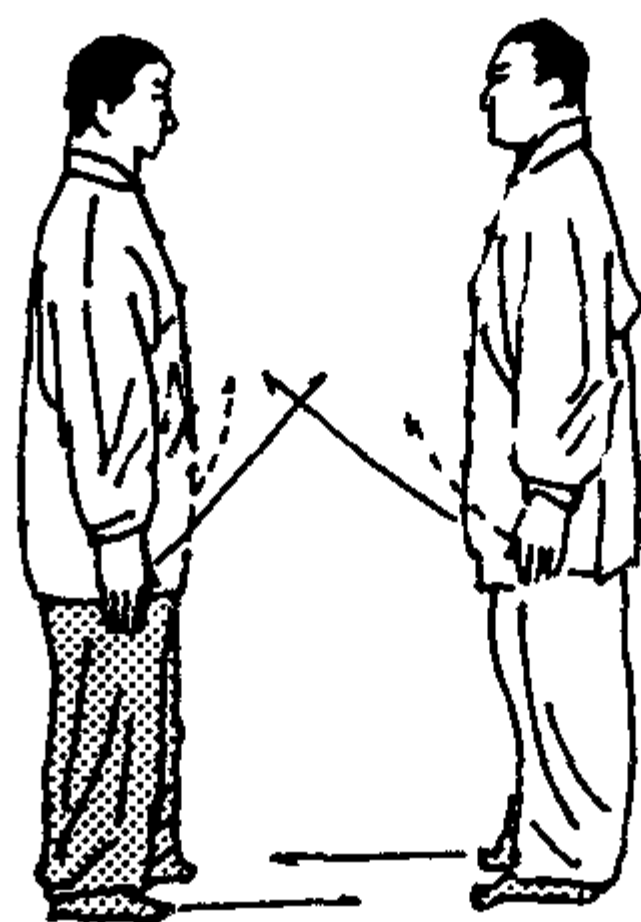


图 60

动作 13：收式；甲乙二人左右交替，反复撕捋至收式；二人同撤右步与左脚成并步；两掌在体侧自然下垂；二目前视。（图 60）

要点：沉肩、沉腰，全身放松，气舒畅不滞。

七、夺腕掌

动作 1：接上式；甲乙二人同上右步；乙伸右掌抓牢甲前伸之右手腕；二人左掌屈臂护气口；二目视前下方。（图 61）

要点：甲乙二人上步和掌动作，要协调。

动作 2：甲伸左掌臂内旋，虎口朝下，贴自己右手腕，向下至乙右手腕；二目视前下方。（图 62）



图 61

要点：膀根放松。



图 62



图 63

动作 3：甲左掌贴乙右手腕，直臂向下叉出，右掌直臂上提，再屈臂护气口；二目视前下方。（图 63）

要点：甲左掌下叉及右掌上提，皆用膀根劲；劲要整，要有力度和速度。

动作 4：乙左掌抓牢甲左手腕，右掌屈臂护气口。（图 64）

要点：甲乙二人动作要协调。



图 64



图 65

动作 5：甲右手掌臂内旋，虎口朝下，贴自己左手腕，向下至左手腕；二目视前下方。（图 65）

要点：膀根放松。

动作 6：甲右掌贴乙左手腕，直臂向下叉出；左掌直臂上

提，再屈臂护气口；二目视前下方。(图 66)

要点：甲右掌下叉和左掌上提，皆用膀根劲，劲要整，要有力度和速度。

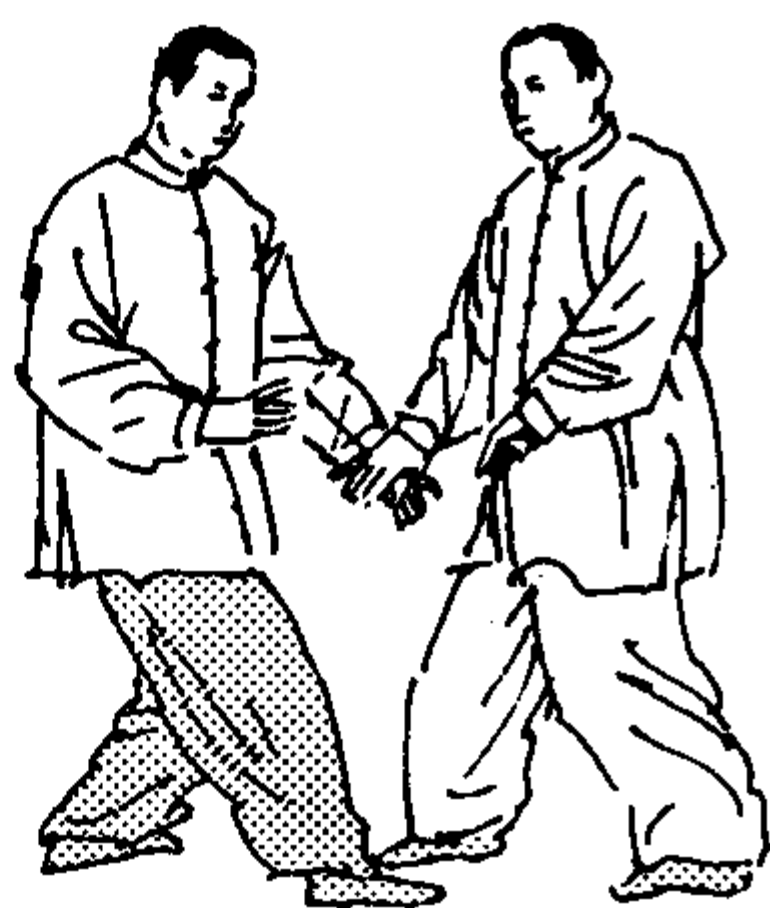


图 66

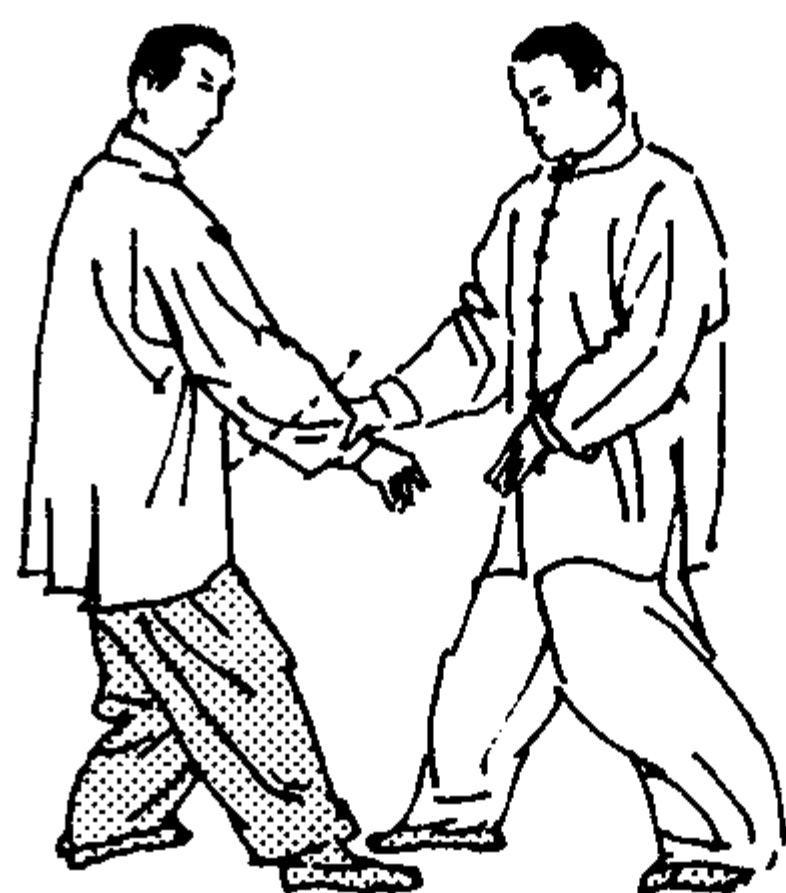


图 67

动作 7：甲右掌抓牢乙前伸之右手腕；同时二人左掌屈臂护气口；二目视前下方。(图 67)

要点：甲乙二人动作要协调。

动作 8：乙伸左掌臂内旋，虎口向下，贴自己右手腕，向下至甲右手腕；二目视前下方。(图 68)

要点：膀根放松。

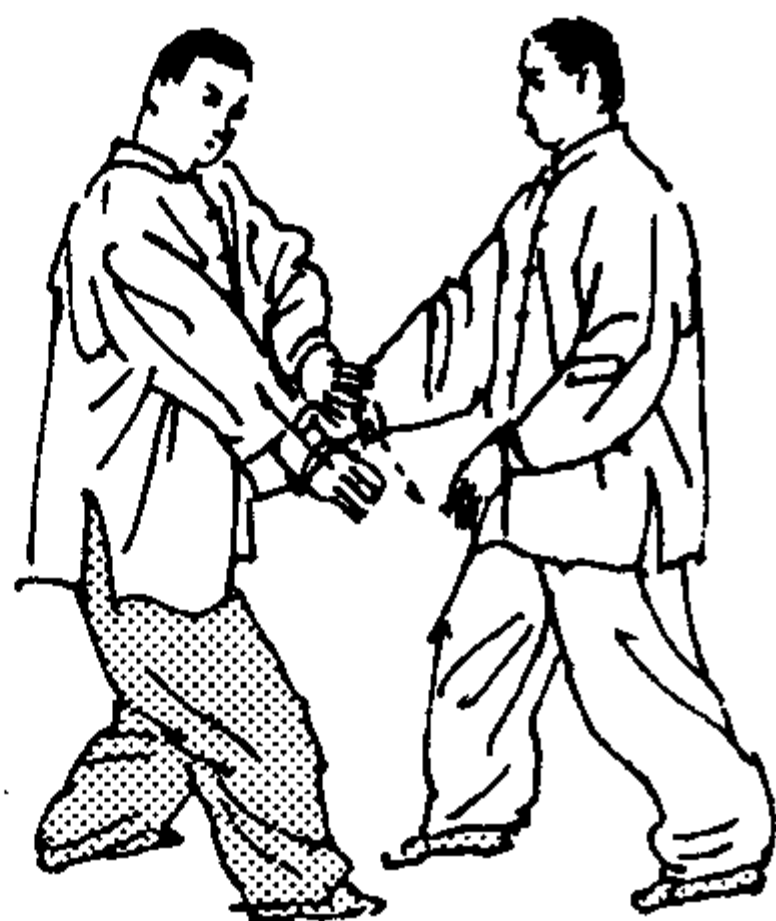


图 68

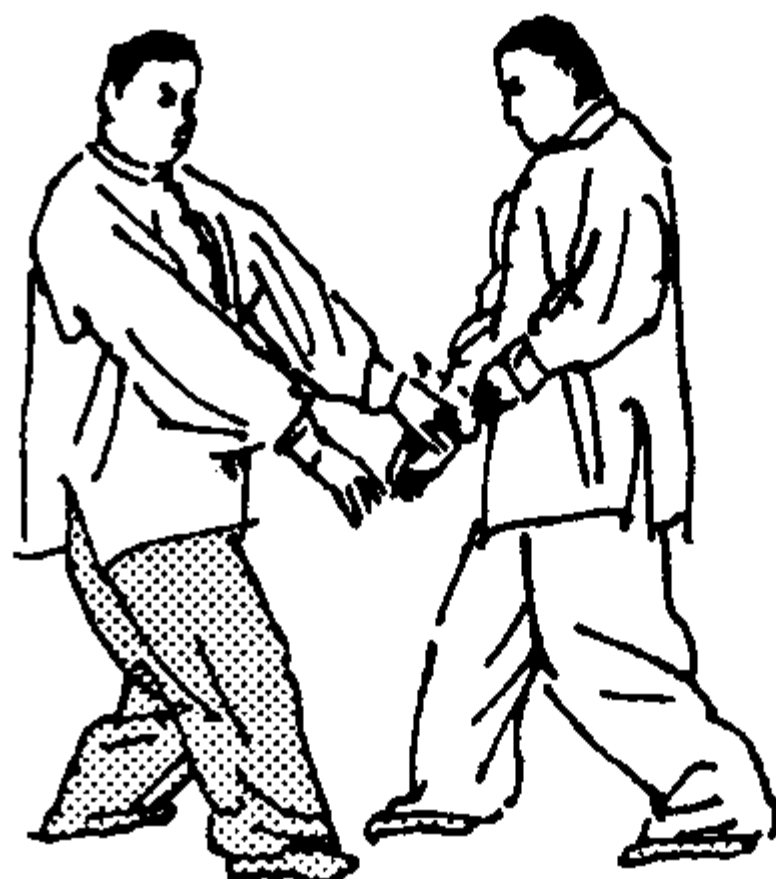


图 69

动作 9：乙左掌贴甲右手腕，直臂向下叉出；右掌直臂上提；二目视前下方。(图 69)

要点：乙左掌下叉和右掌上提，皆有膀根劲，劲要整，要有力度和速度。

动作 10：甲左掌抓牢乙左手腕；同时，二人右掌屈臂护气口；二目视前下方。（图 70）

要点：甲乙二人动作要协调。

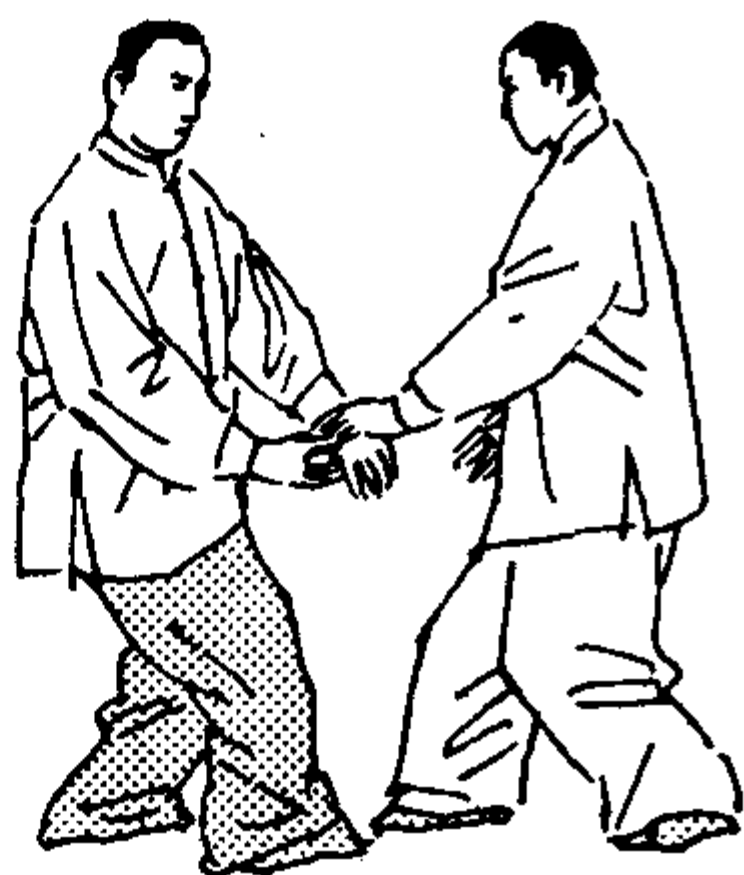


图 70



图 71

动作 11：乙伸右掌臂内旋，虎口向下，贴自己左手腕，向下至甲左手腕；二目视前下方。（图 71）

要点：膀根放松。

动作 12：乙右掌贴甲左手腕，直臂向下叉出，左掌直臂上提；二目视前下方。（图 72）



图 72

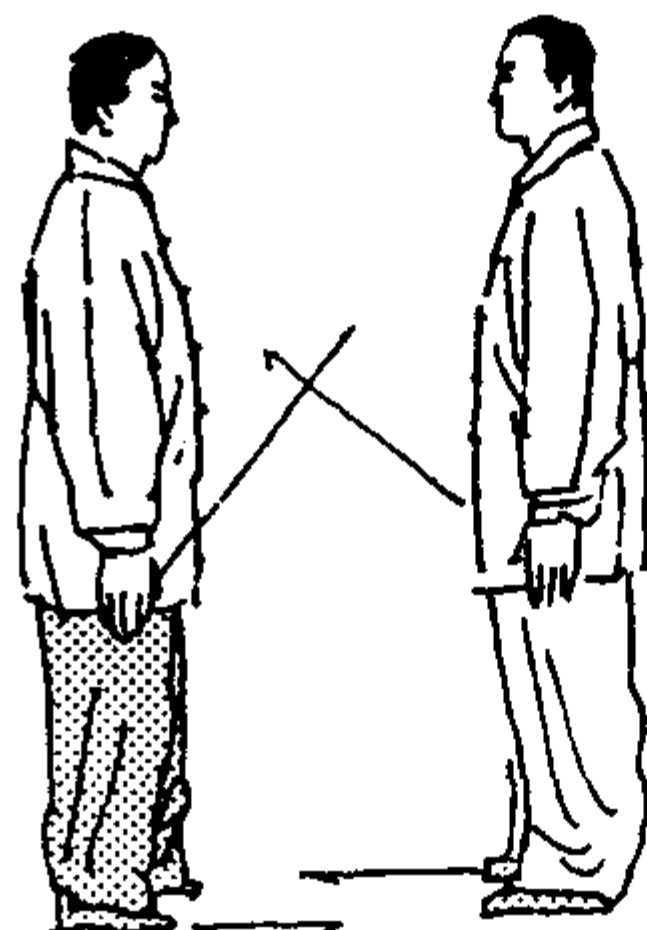


图 73

要点：乙右臂下叉及左臂上提，皆用膀根劲，劲要整，要有

力度和速度。

动作 13：收式；甲乙二人左右交替，反复夺腕至收式；二人同撤右步与左脚成并步；两掌在体侧自然下垂；二目对视。（图 73）

要点：沉肩、沉腰，全身放松，气舒畅不滞。

八、平穿掌

动作 1：接上式；甲乙二人同上右步，跟上左步，伸右掌，臂外旋掌心向上，互穿对方鼻子或二目；左掌屈臂护气口；二目对视。（图 74）

要点：前穿掌劲由膀根发出，上跟步助之；二人穿劲越大，两臂上拱越大，不会伤及对方。

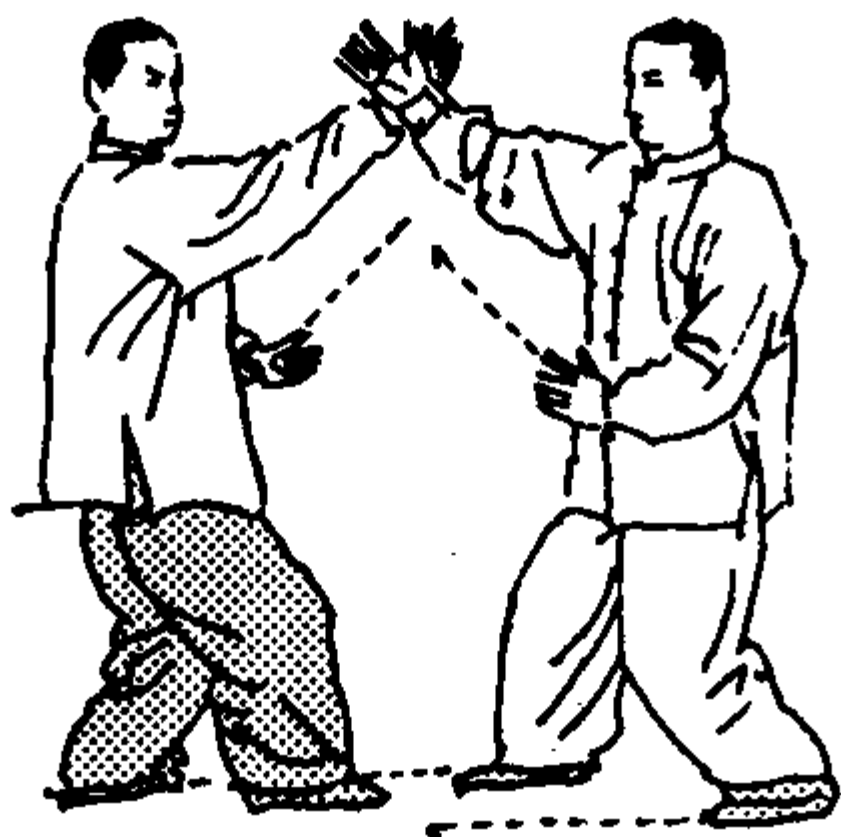


图 74

动作 2：甲乙二人同动右步，向右脚前上左步，跟上右步；左掌贴右肘，臂外旋掌心向上，互穿对方鼻子或二目；右掌屈臂内旋，向回撤至护气口；二目对视。（图 75）

要点：同动作 1。

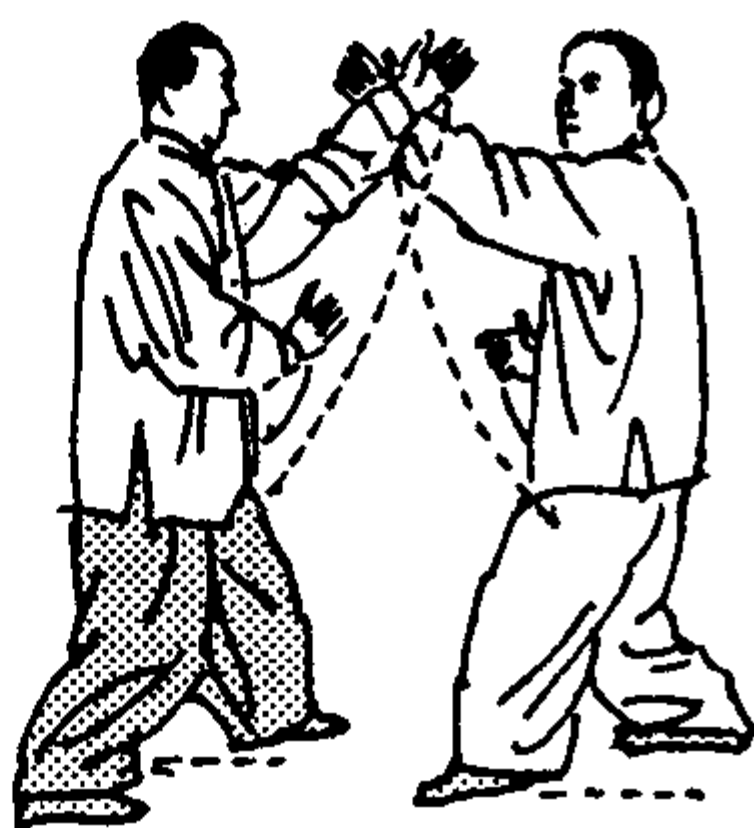


图 75

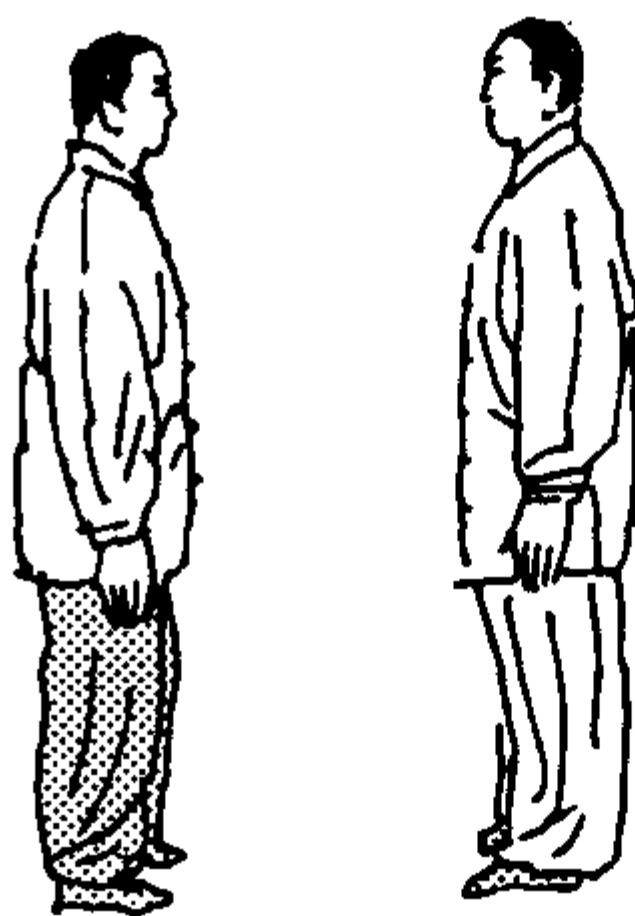


图 76

动作 3：收式；甲乙二人左右交替，反复向前穿至收式；二人同撤左步与右脚成并步；两掌在体侧自然下垂；二目对视。

(图 76)

要点：沉肩、沉腰，全身放松，气舒畅不滞。

第八节 六十四式动作图解

六十四式，是八卦掌第二代名家大枪刘——刘德宽先师，在旧军队任武术教官时，为了教军队操练而创编。

八卦掌是以转圈走转为主的武术，如教军队转圈，因人多，则占地势必过大，实无那么大的场地供军队操练，因此把姿势多变的八卦掌，变曲为直，而创编直趟六十四式。

六十四式共分八趟，每趟八式，暗合易理六十四卦。其内容丰富、动作多变，可单操亦可对练，攻防突出，技击性强。故此，先练转掌；待转掌纯熟后，再练六十四式，方能得益。

预备式 老僧托钵

动作 1：两脚并步立定，两掌五指并拢，掌心向体侧自然下垂；二目前视。(图 1)

要点：全身放松，气舒畅不滞。

动作 2：左脚蹬步左转身 90°，上右脚与左脚并步；二目前视。(图 2)

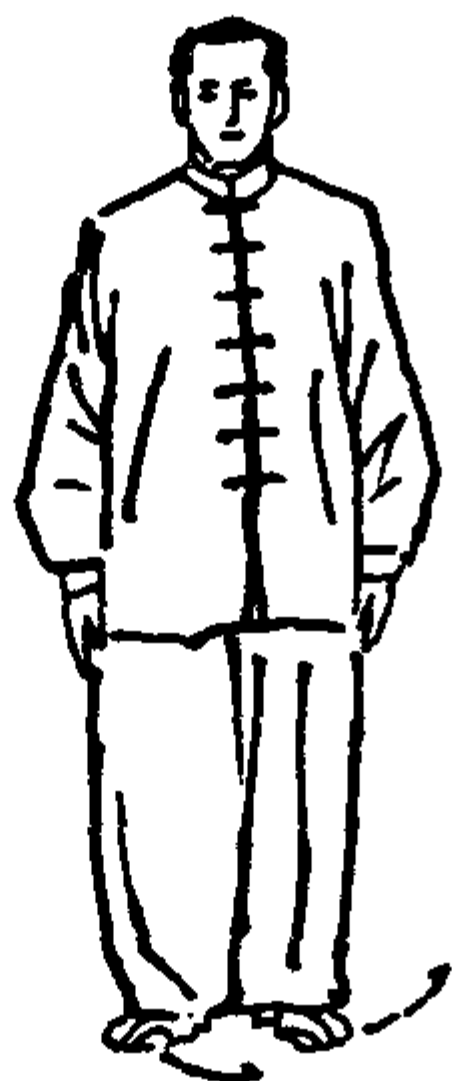


图 1

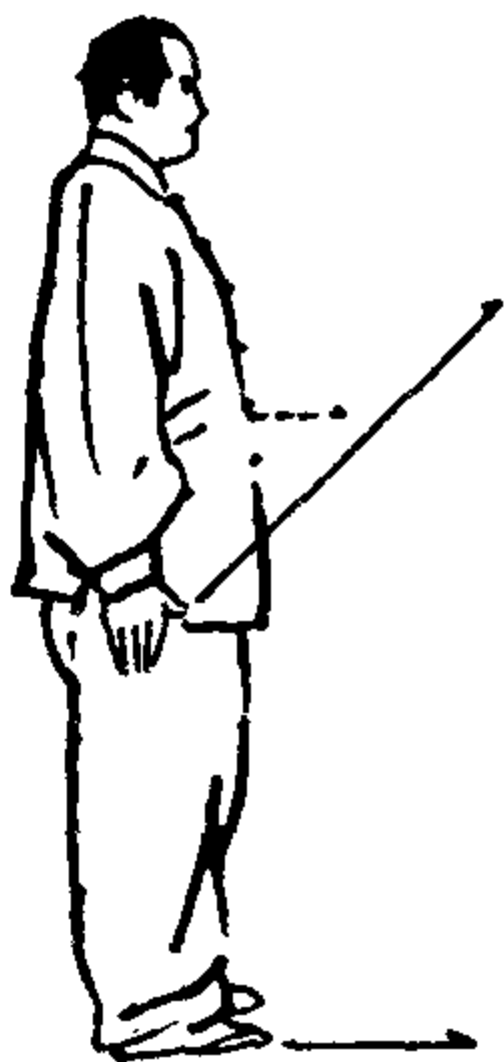


图 2



图 3

要点：以步带动转身，全身放松。

动作 3：右脚向前上步成虚步，左腿屈膝下蹲；右掌直臂外旋向前伸，上抬与肩平，拇指向右上方指；左掌屈肘上抬，掌指指右肘，成老僧托钵式；二目前视。（图 3）

要点：步宽要适宜，沉肩坠肘，松膀根。

第一趟：接上式

一、进步挑打

向右脚前上左步，跟上右步；左掌直臂外旋，掌心向上挑；右掌直臂内旋，掌心向下由前、经上，向下拍打；二目前视。（图 4）

要点：向下拍打劲，由膀根发出。



图 4



图 5

二、狮子滚球

向左脚前上右步、跟上左步；同时，左掌臂内旋下降与肩平；右掌臂外旋两掌掌心相对，一齐由前、经下、左、上，向右划圈滚打；二目视右前方。（图 5）

要点：两肩膀放松，以腰胯带动两肩发劲。

三、缠手掖撞

上右步跟上左步；同时，右掌直臂内旋屈腕，虎口向下，以

腕骨向前下方掖撞；左掌屈肘扶右小臂；二目视右手。(图 6 正、背)

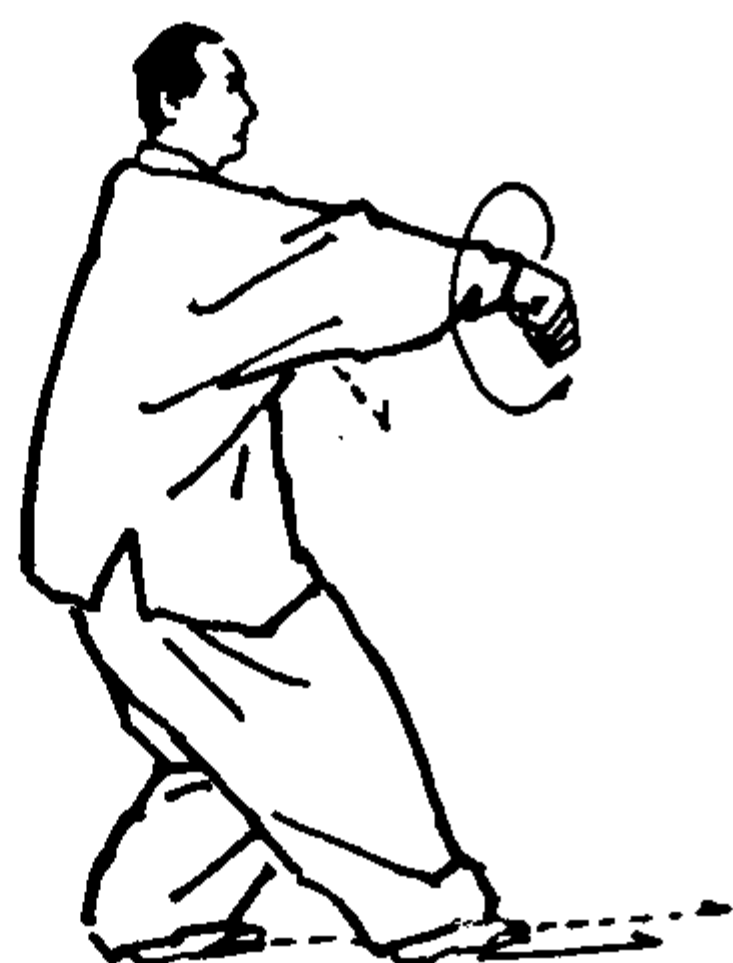


图 6 正



图 6 背

要点：掖撞劲由膀根发出，上步助力。

四、卧虎跳涧

右脚向前跳步，脚尖向外展落下，左脚向右脚前上步，右转身 90°成马步；左掌屈臂由前，向右腋下捋带；右掌臂外旋，拳眼向上，向前撞击；二目前视。(图 7)

要点：捋手借转腰力，向前撞击劲由膀根发出。

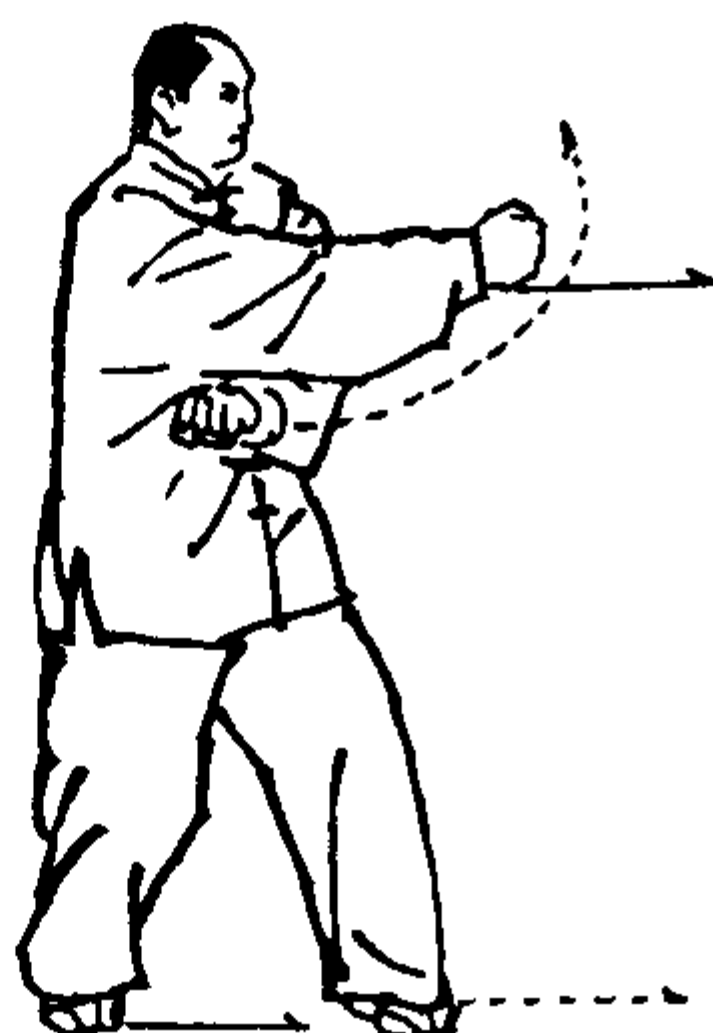


图 7



图 8

五、肘下进捶

向前上左步，跟上右步；左拳由右、经前、左、上，屈肘立桩向右胸掩；右拳由前向后撤，再在左肘下向前捶击；二目前视。(图 8)

要点：沉肩坠肘，劲由膀根发出。

六、反臂劈捶

上左步跟上右步；左立桩拳臂内旋，掌心向下，屈肘向右指；右拳臂外旋由前、经左胸、上，掌心向上，用小臂向前反捶；二目前视。(图 9)

要点：上步与拳动作，要协调一致。



图 9



图 10

七、双鞭压肘

向后撤右步，脚尖外展，屈膝下蹲，左腿向左伸成左扑步；同时，右掌向后捋带；左掌屈臂外旋，掌指向右指，向下滚压；二目左视。(图 10)

※要点：两掌捋带与滚压要协调。

八、进步截肘

起身；右脚向左脚前上步扣；左脚掰步左转身 270°向前迈出；同时上身向前俯；两掌随转身由下、经右肩，向前胸背和捋带；二目视前下方。(图 11)



图 11



图 12 正



图 12 背

要点：上步、起身、转身和两掌捋带，要一气呵成。

收式

动作 1：左脚扣步右转身 90° ；右掌臂内旋掌心向下，在左臂上向左伸；左掌臂外旋、掌心向上，向右腋下伸；二目左视。（图 12 正、背）

要点：两掌向左右伸、用裹劲。

动作 2：左脚掰步左转身 90° ；左掌臂外旋成仰掌由右，向前上方挑，高与肩平；右掌屈臂内旋向后撤成俯掌，掌指指左肘；二目前视。（图 13）

要点：两脚前虚后实，全身放松。

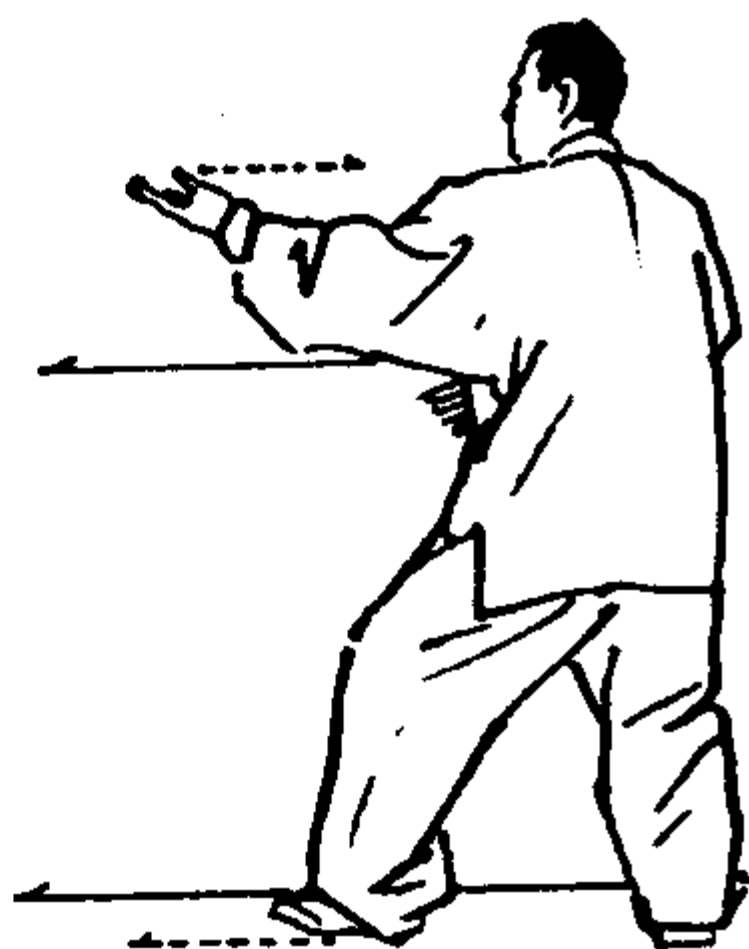


图 13



图 14

动作 3：右脚向左脚前上步，跟上左步；同时，右掌随上步，贴左肘臂外旋向前穿，拇指向右上方指；左掌屈臂内旋向回撤，掌心向右前方，掌指指右肘，成老僧托钵式；二目前视。（图 14）

要点：全身放松，精神贯注，气舒畅不滞。

第二趟：接上式

一、青龙探爪

向右脚前上左步，跟上右步；右掌屈臂外旋由前、经右、再内旋经脑后、掌指向左，掌心向前，向前盖；左掌屈臂内旋，掌心向下，向左下方搂；二目前视。（图 15）

要点：盖掌劲由肩背和膀根发出。



图 15

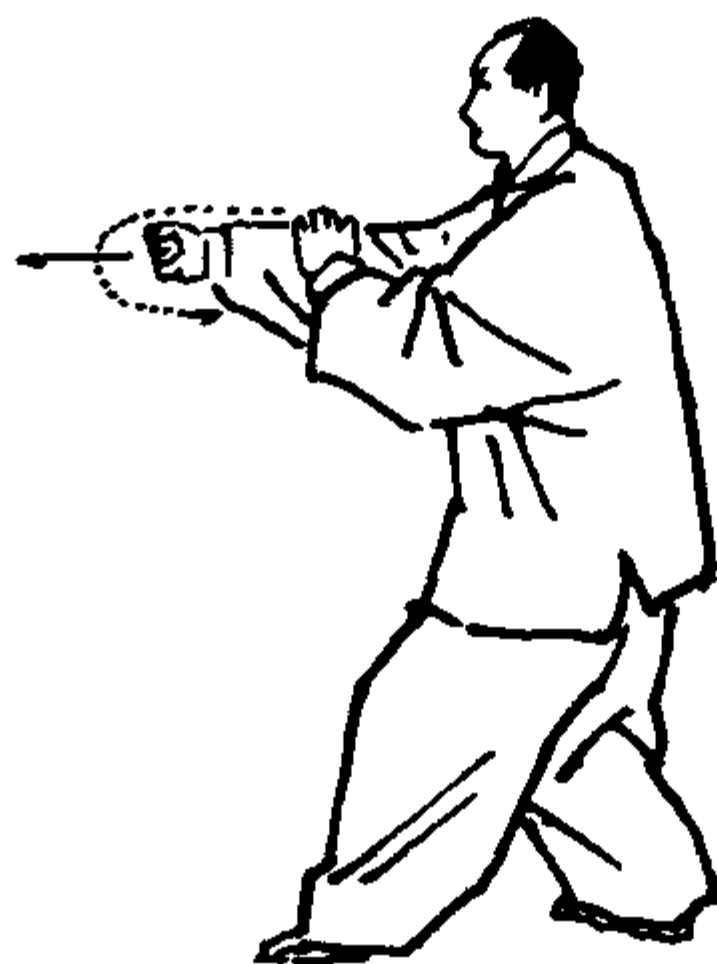


图 16

二、抹袖连捶

动作 1：上左步跟上右步；右掌握拳、拳眼向上，屈肘向后撤，同时，左掌在右小臂上向前抹；二目前视。（图 16）

要点：两掌及上步动作，要协调一致。

动作 2：左掌在右小臂上，向前抹至右小臂前，掌心向下，掌指向右，向左下方搂，同时，右拳向前直臂捶击；二目前视。（图 17）

要点：两掌动作要协调一致。

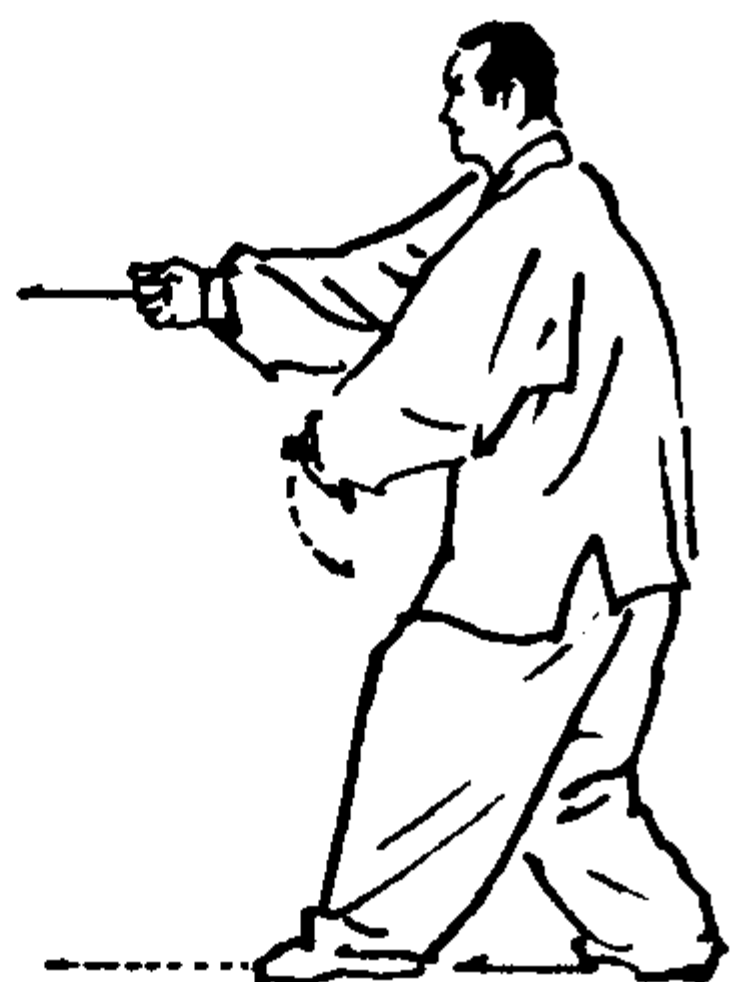


图 17



图 18

三、云龙献爪

向前上左步、跟上右步；左俯掌由下、经左、下，向左下方搂；同时，右拳臂内旋变俯掌，直臂向前戳；二目前视。(图 18)

要点：向前戳劲，由膀根发出。

四、拨云见日

向前上左步、跟上右步；左掌臂外旋，掌心向上，向左斜上方挑，并向左后方扭腰胯；右掌屈臂由前、经下，向左后方推；二目视左前方。(图 19)



图 19

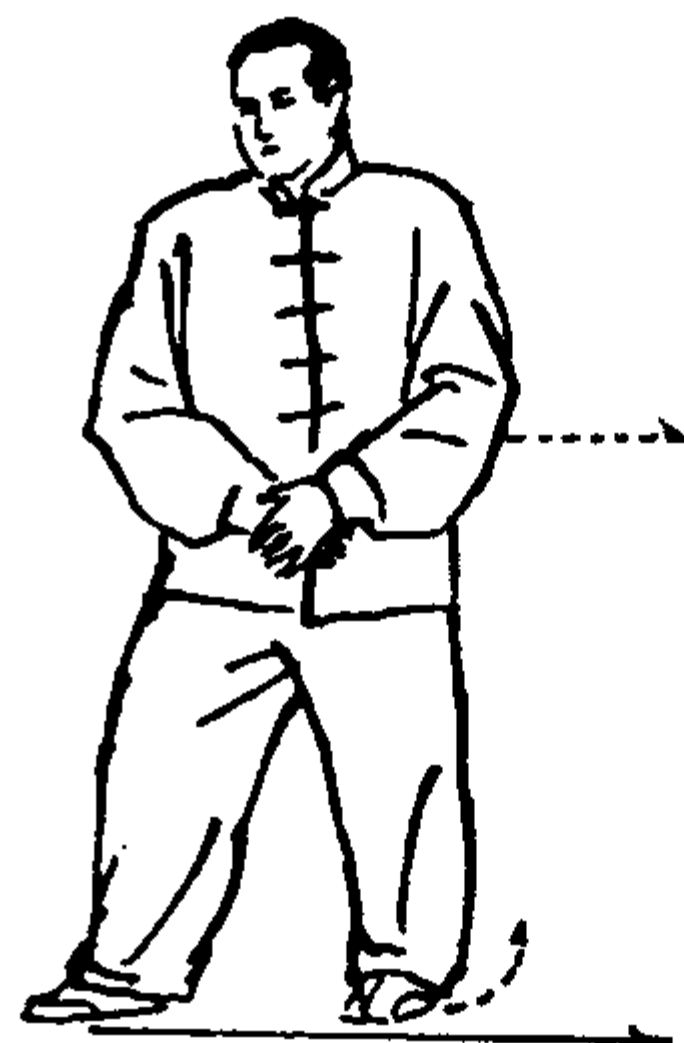


图 20

要点：挑和推之劲，由转腰胯及膀根发出。

五、拍胸扑肘

左脚尖外展，向左脚前上右步，左转身 90°；左掌屈臂内旋由上、经右、下，扶右掌背贴于小腹上，随左转身用右肘尖，向前撞击；二目前视。（图 20）

要点：转腰和用肘撞击，要一气呵成。

六、转身顶肘

左脚掰，向左脚前上右步扣，右转身 180°成马步；右掌扶左拳，屈左肘向左顶击；二目左视。（图 21 正、背）

要点：转身和顶肘要协调一致。

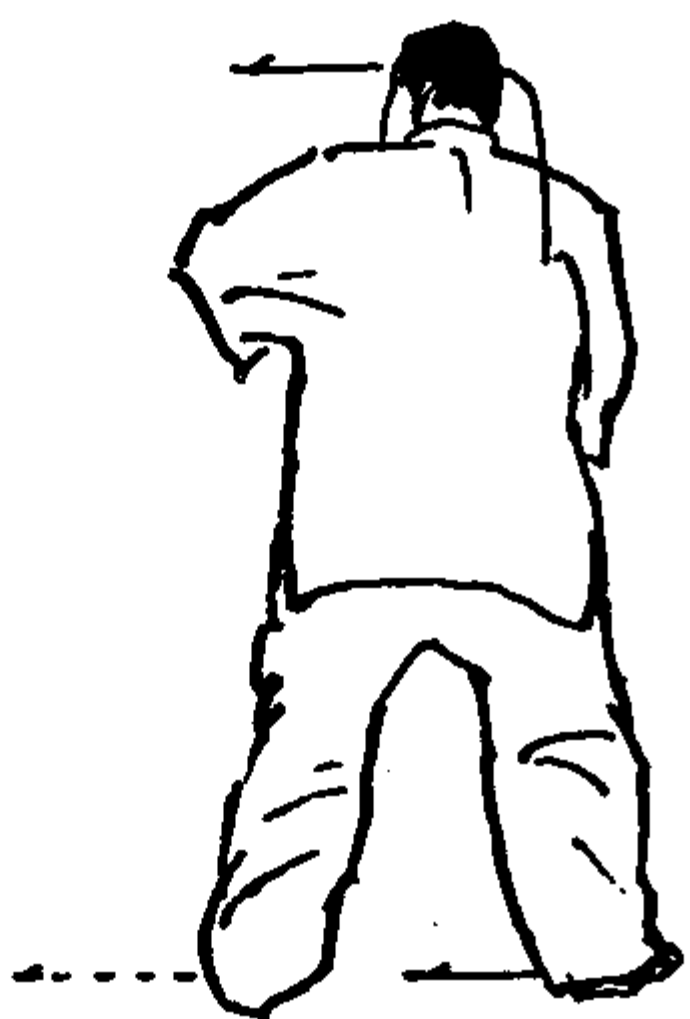


图 21 正



图 21 背



图 22

七、贯耳穿捶

左脚掰步左转身 90°向前迈出，跟上右步；右掌臂内旋由下、经后、上，拳眼向下，贴自己右耳向前撞击；左掌臂内旋向左下方搂；二目前视。（图 22）

要点：上步和向前撞击，要协调一致。

八、恶虎扒心

向前上左步，跟上右步；右拳屈臂变掌，掌心向前、掌指向左，上抬与肩平；左掌屈臂内旋，掌心向前、掌指向右，上抬与肩平；两掌同时随上步，向前推并向两边分扒；二目前视。（图

23)

要点：向前推和扒劲，由肩背发出，上步助之，向两边扒之间距，不超一市寸。

收式

动作 1：左脚掰步，向左脚前上右脚扣步，左转身 90°；右掌屈臂内旋成俯掌，在左臂上向左伸；左掌屈臂外旋成仰掌，向右腋下伸；二目向左视。（图 24）



图 23

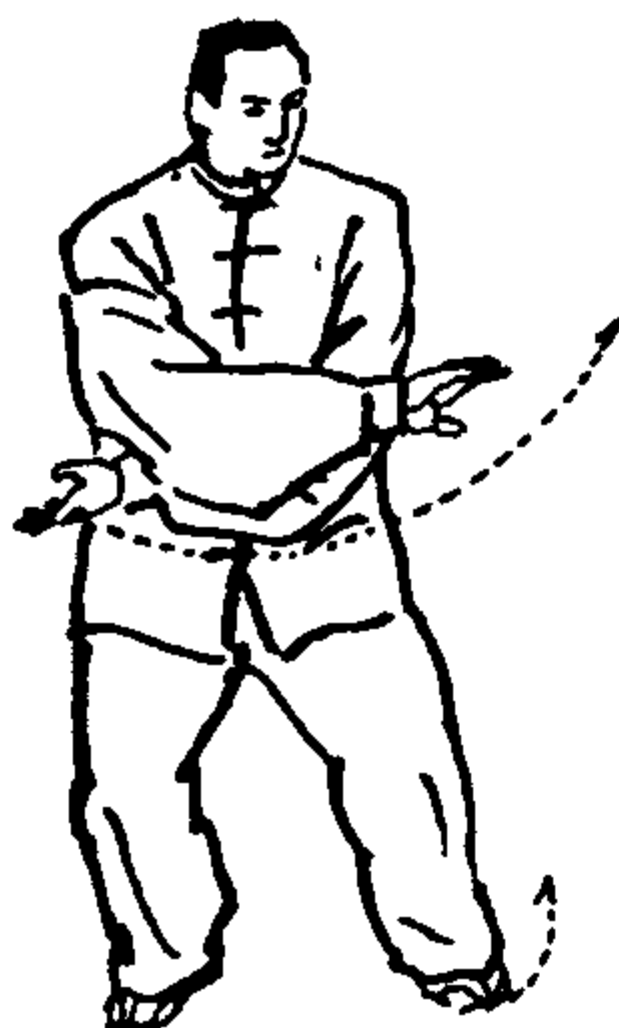


图 24

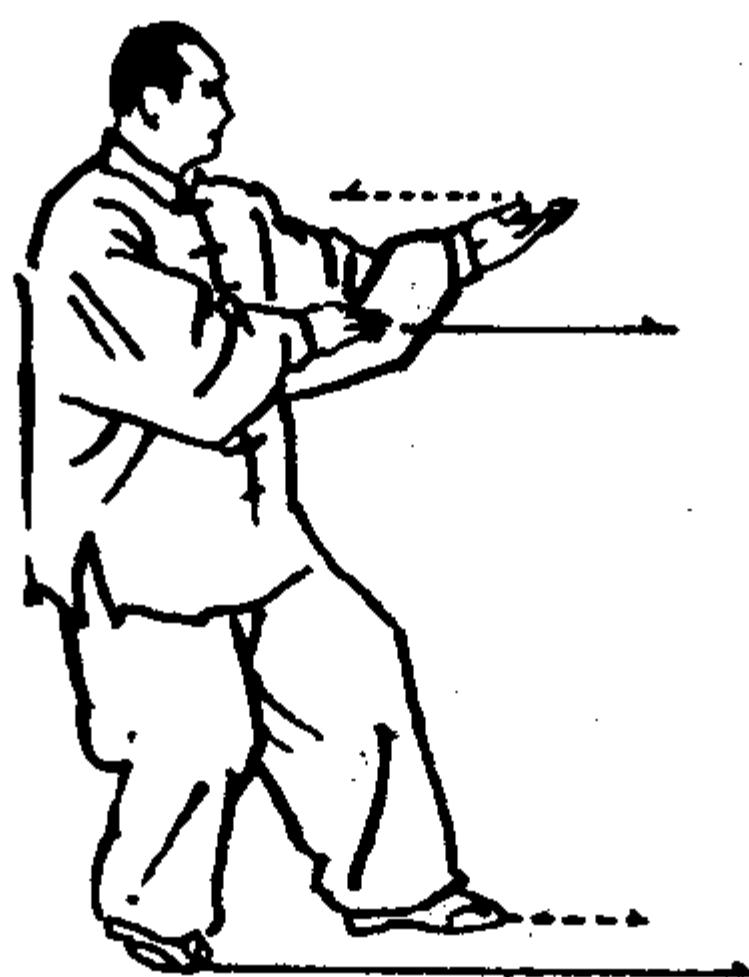


图 25

要点：两掌向左右伸，用裹劲。

动作 2：左脚掰步左转身 90°；左掌直臂外旋成仰掌；右掌屈臂内旋成俯掌，贴于左肘下；二目前视。（图 25）

要点：两脚前虚后实，全身放松。

动作 3：向左脚前上右步，跟上左步；同时，右掌随上步贴左肘，臂外旋向前穿，拇指向右上方指；左掌屈臂内旋向后撤，撤至掌心向右上方，掌指指右肘，成老僧托钵式；二目前视。（图 26）



图 26

要点：全身放松、精神贯注、气舒畅不滞。

第三趟：接上式

一、进步团撞：

动作 1：右掌臂内旋搭在左小臂上，置于小腹前；二目前视。（图 27）

要点：沉肩坠肘，两掌动作要协调。

动作 2：向前上右步，跟上左步；同时，两掌臂外旋，掌心向前，塌腕，掌指向左右指，随上步向前撞；二目前视。（图 28）



图 27

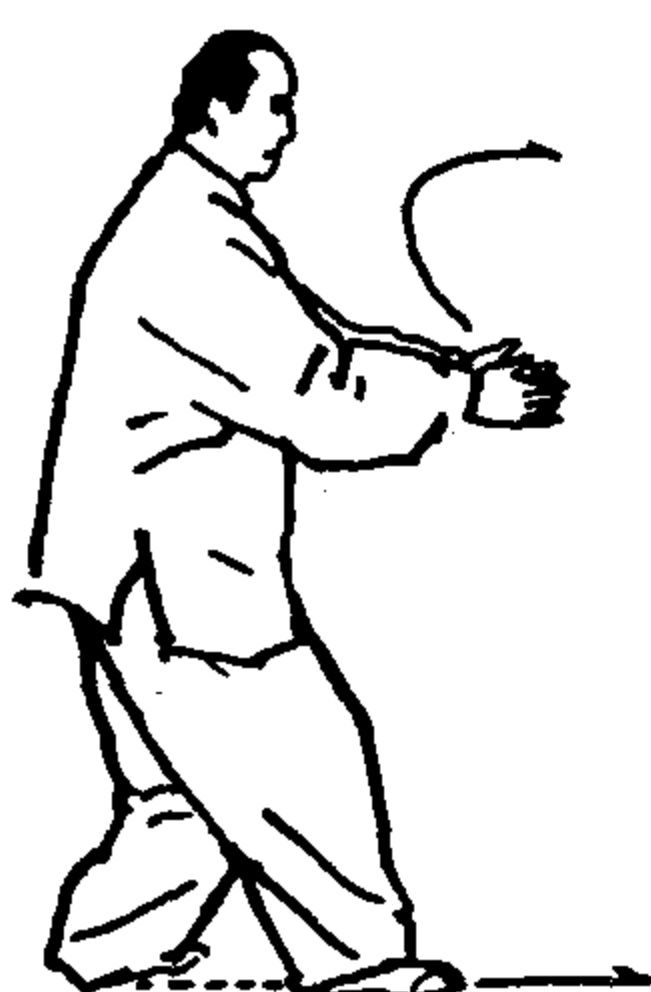


图 28



图 29

要点：上步和前撞劲要整，动作要协调。

二、白猿献桃

向前右步，跟上左步；同时，两小臂屈臂相挨，两掌塌腕，掌指向左右指并向前上方托；二目前视。（图 29）

要点：上步和前上方托，动作要协调。

三、风轮反肘

扣右步、左脚向右脚后插步，左转身 270°成马步；两掌屈臂握拳、拳眼向上，用肘向两侧顶撞；二目左视。（图 30）

要点：两肘向两侧顶时，要扩展胸肌。



图 30

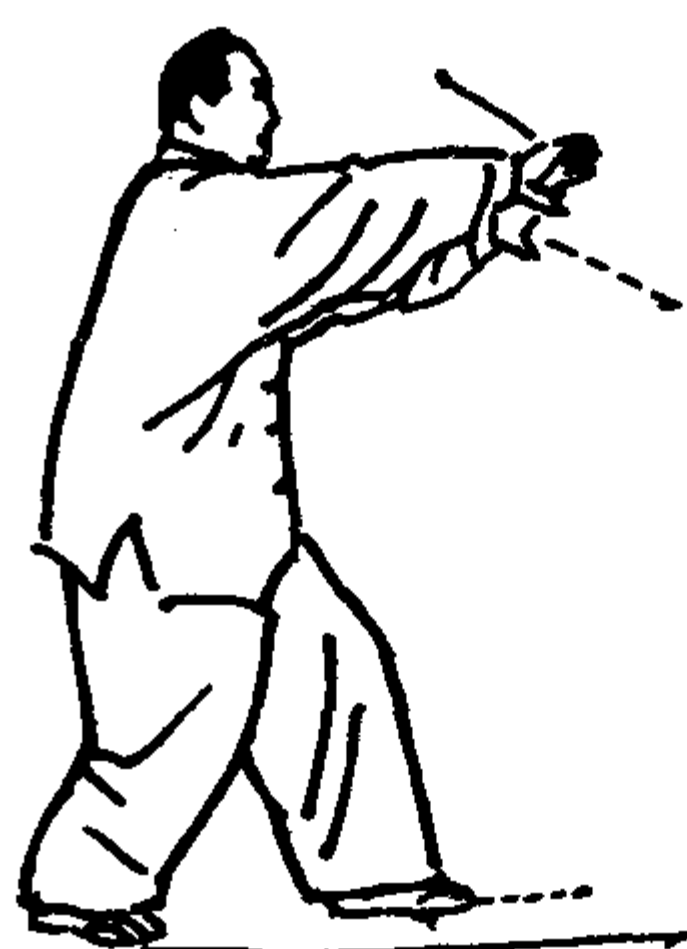


图 31

四、仙人观棋

向前上左步，跟上右步，左转身 90°；同时，两掌直臂内旋上抬与肩平，掌心向左右，随上步向前并向两侧分拨；二目前视。(图 31)

要点：分拨劲由扩展胸肌发出，间距大于肩。

五、金丝捋眉

向前上左步，跟上右步；右掌屈臂内旋向右后上方捋带；左掌直臂内旋，掌心向下，向前下方捋；二目前视。(图 32)

要点：向前捋和向后捋带，要一齐动作，劲要整。



图 32



图 33

六、玉女穿梭

左脚向前跳上步，右脚向左脚后插步，屈膝坐身；左掌臂外旋向上托，右掌向前推击；二目视左前方。(图 33)

要点：跳步、上托和推击，动作要协调；推击劲由转腰力发出。

七、霸王请客（退步牵羊）

起身，右脚向后撤，左脚跟撤，同时，左掌臂外旋在前，掌心向上，右掌臂内旋在后，掌心向下，两掌一齐随退步，向后下方捋带；二目前视下方。(图 34)

要点：向后撤步和捋带，要一齐动作，劲要整。



图 34



图 35



图 36

八、霸王送客

向前上左步、跟上右步；同时，左掌掌心向上向上托，右掌掌心向下向下按；两掌一齐向前上方送出；二目前视。(图 35)

要点：上托和下按，要一齐动作，同时上步；劲要整。

收式

动作 1：左脚扣步右转身 90°；左掌臂内旋成俯掌，在右臂上向右伸，右掌臂外旋成仰掌在左臂下向左腋下伸；二目左视。(图 36)

要点：两掌向左右伸，用裹劲。

动作 2: 右脚翺步右转身 90°; 右掌由左随右转身, 向前上方挑至与肩平, 拇指向右上方指; 左掌向右前方, 掌指指右肘, 成老僧托钵式; 二目前视。(图 37)

要点: 全身放松, 精神贯注, 气舒畅不滞。

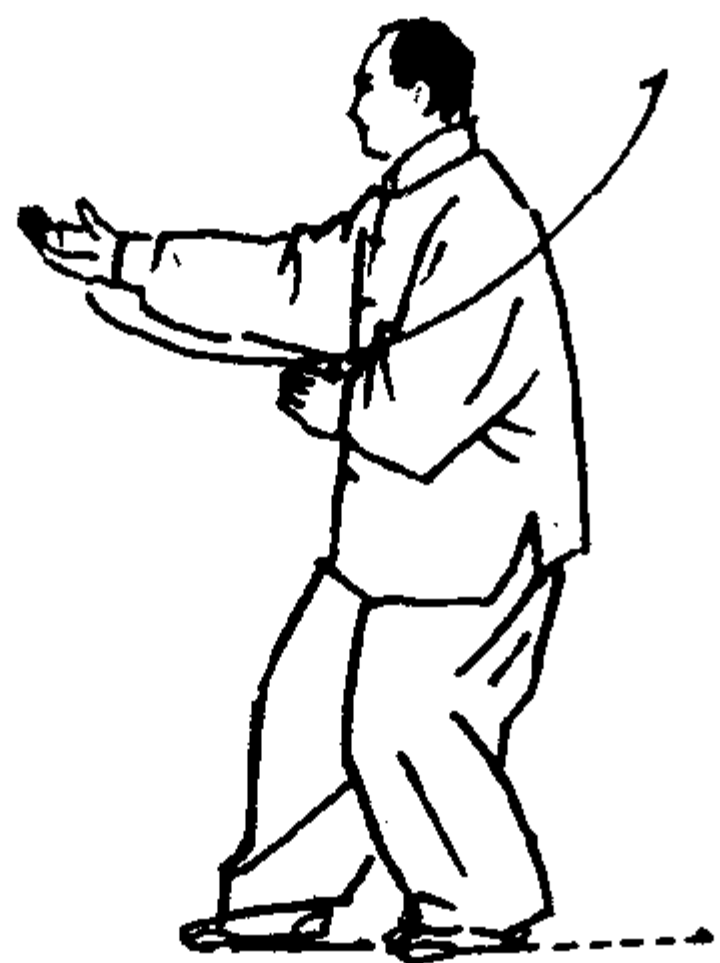


图 37



图 38

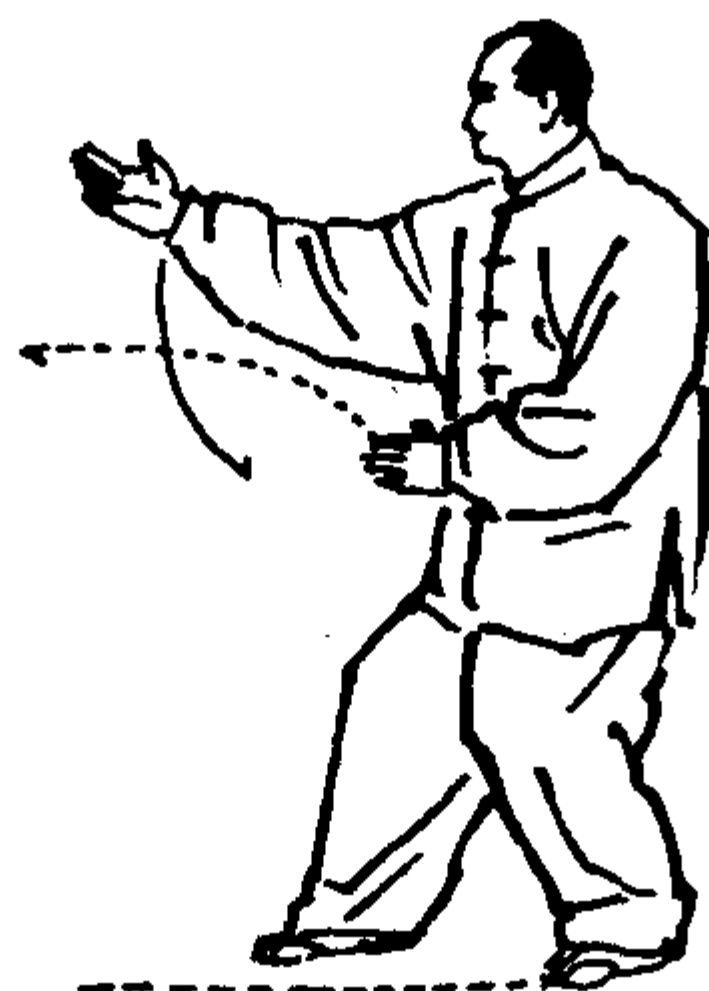


图 39

第四趟: 接上式

一、走马回头

动作 1: 向后退左步, 跟退右步至左脚处, 脚尖虚点地; 同时, 右掌臂外旋由前、经左、至左肩处, 掌心向后向上举, 左掌不动; 二目前视。(图 38)

要点: 手足动作要一致。

动作 2: 向前上右步; 右掌由左肩、经上, 向前劈至与肩平; 左掌不动; 二目前视。(图 39)

要点: 劈掌劲由膀根发出。

动作 3: 右脚向前动步; 同时, 左掌臂内旋, 掌心向下, 向前穿; 右掌臂内旋由前、经下, 向右胯撤; 二目前视。(图 40)



图 40

要点：穿掌由膀根及转腰力发出。

二、二仙传道

右脚尖外展，向右脚前上左脚扣步，右转身 90°成马步；左掌屈肘由下、经左、上、右、下、左划圆，握拳向右；右掌屈肘握拳向左，两拳拳眼向上，向内对击；二目前视。（图 41 正、背）



图 41 正



图 41 背



图 42

要点：两拳对击劲，先舒展胸肩，再空胸紧背，拔膀根发出。

三、反臂臂捶

左脚掰步，向左脚前上右步，左转身 180°成马步，屈膝下蹲，两拳由腹前、经上，向两侧劈至与肩平，拳眼向上；二目前视。（图 42）

要点：两拳劈劲要对称，沉腰松肩。

四、野马闯槽

右脚掰步，向右脚前上左步，右转身 90°，向前俯身；同时，左拳变掌屈肘贴于右肩，右拳变掌由上、经前，撤至右胯处，向前耸肩撞击；二目视前方。（图 43）

要点：步掌动作及耸肩撞击，动作要协调。

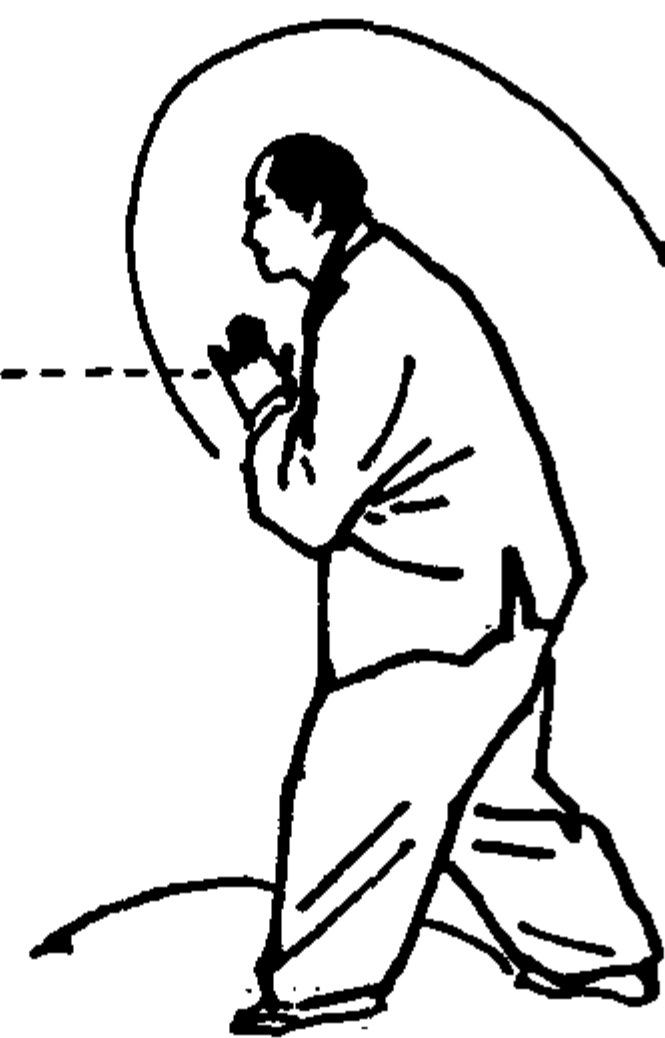


图 43

五、大鹏展翅

左脚屈膝下蹲，右脚尖外展，向左脚前上步踏地；右掌由下、经前、上、后划圈，向下捋盖；左掌臂内旋由右肩处，直臂经上，向前下方盖；二目前视。(图 44)

要点：两掌及上步踏地，动作要一致，劲要整。



图 44



图 45

六、白袍侧草

右脚向前上步，左转身 90° (也可以左腿屈膝下蹲，右腿向右伸出成右扑步)；左掌屈臂向左后方捋带，右掌屈臂外旋由后、经上、前、向下侧；二目视右下方。(图 45)

要点：向下侧用转腰力，与捋带，动作要协调，劲要整。

七、周仓扛刀

右脚尖外展，向右脚前上左步，右转身 180°；左小臂屈肘向上扛，握拳向后，呈水平状；右拳臂内旋在胸前，向下捋压；二目向左视。(图 46)

要点：用小臂上扛和向下捋压，劲要一致，并向右转腰胯。

八、刘全进瓜

向前上左步，左转身 90°；左拳臂内旋



图 46

由后、经上、右、下，向左下方捋带；右掌变拳臂外旋，拳眼向上，向前撞击；二目前视。（图 47）

要点：捋压和撞击劲要整，动作要协调。

收式

动作 1：左脚掰步，向左脚前上右脚扣步，左转身 90°；右拳屈臂内旋成俯掌，在左臂上向左伸；左拳变掌屈臂外旋成仰掌，在右臂下，向右腋下伸；二目向左视。（图 48）

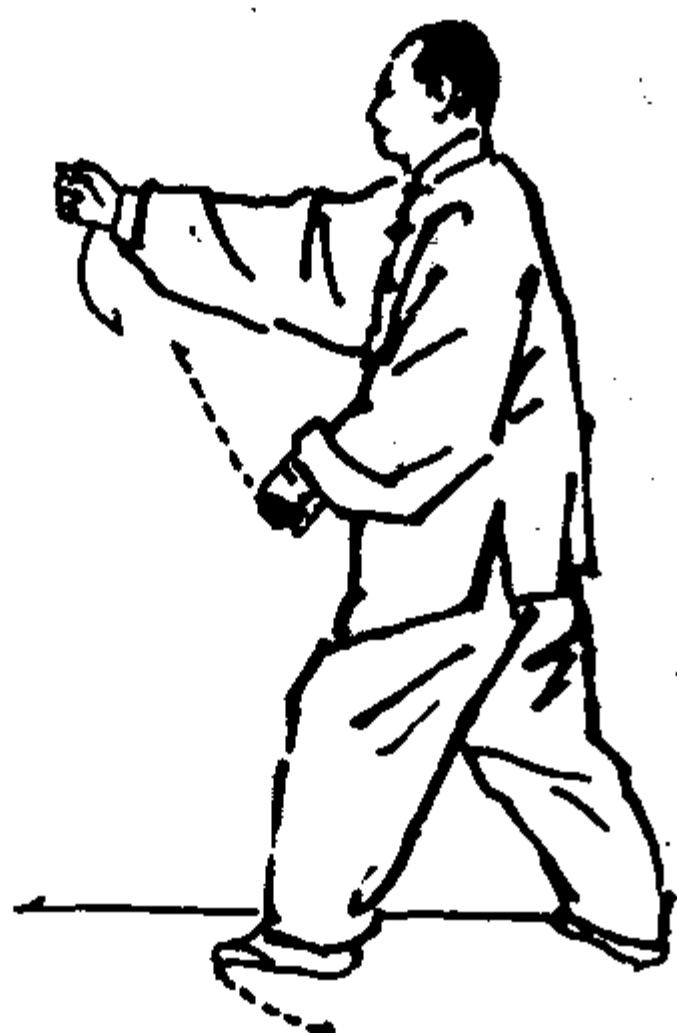


图 47



图 48

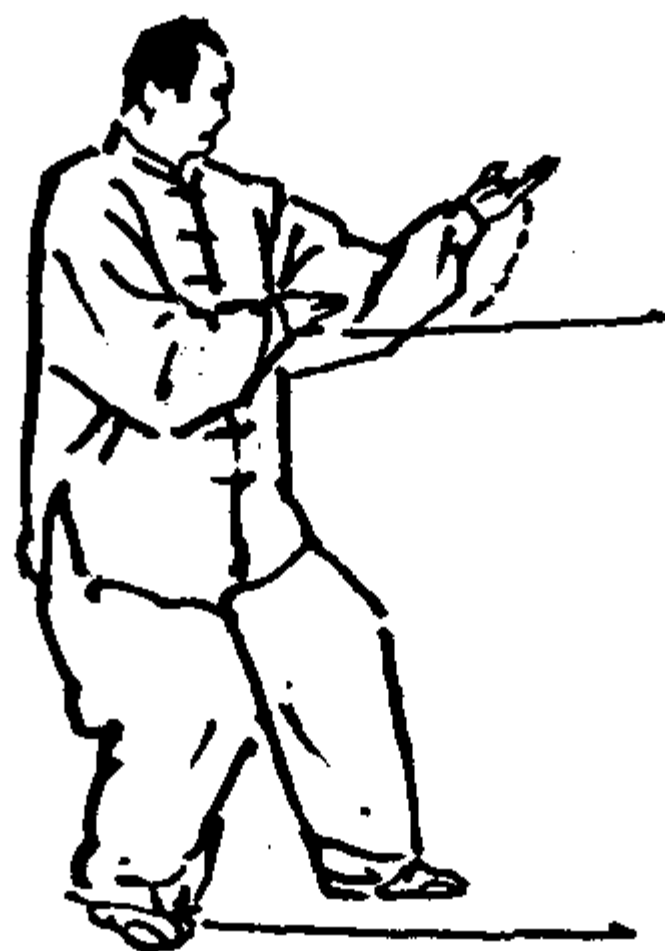


图 49

要点：两掌向左右伸，用裹劲。

动作 2：左脚掰步，左转身 90°；左掌直臂外旋成仰掌向前伸；右掌屈臂内旋成俯掌，贴于左肘下，二目前视。（图 49）

要点：两脚前虚后实，全身放松。

动作 3：右脚向左脚前上步，跟上左步；同时，右掌随上步，贴左肘臂外旋向前穿，拇指向右上方指；左掌屈臂内旋向后撤，撤至掌心向右上方，掌指指右肘，成老僧托钵式；二目前视。（图 50）

要点：全身放松，精神贯注，气舒畅不滞。



图 50

第五趟：接上式

一、脱身化影

动作 1：左脚掰，向左脚前上右步扣，左转身 270°；右掌臂外旋由前、经下、上，划弧向上举，左掌臂内旋成俯掌，掌指向右，下沉至小腹；二目左视。（图 51）

要点：两掌及两脚动作，以及转身，要协调一致。

动作 2：左脚掰步；右掌臂内旋由上、经前、下，向后踏掌；左掌臂内旋由腹部向前踏；二目前视。（图 52）

要点：沉肩坠肘，两掌前后踏，劲路要一致。

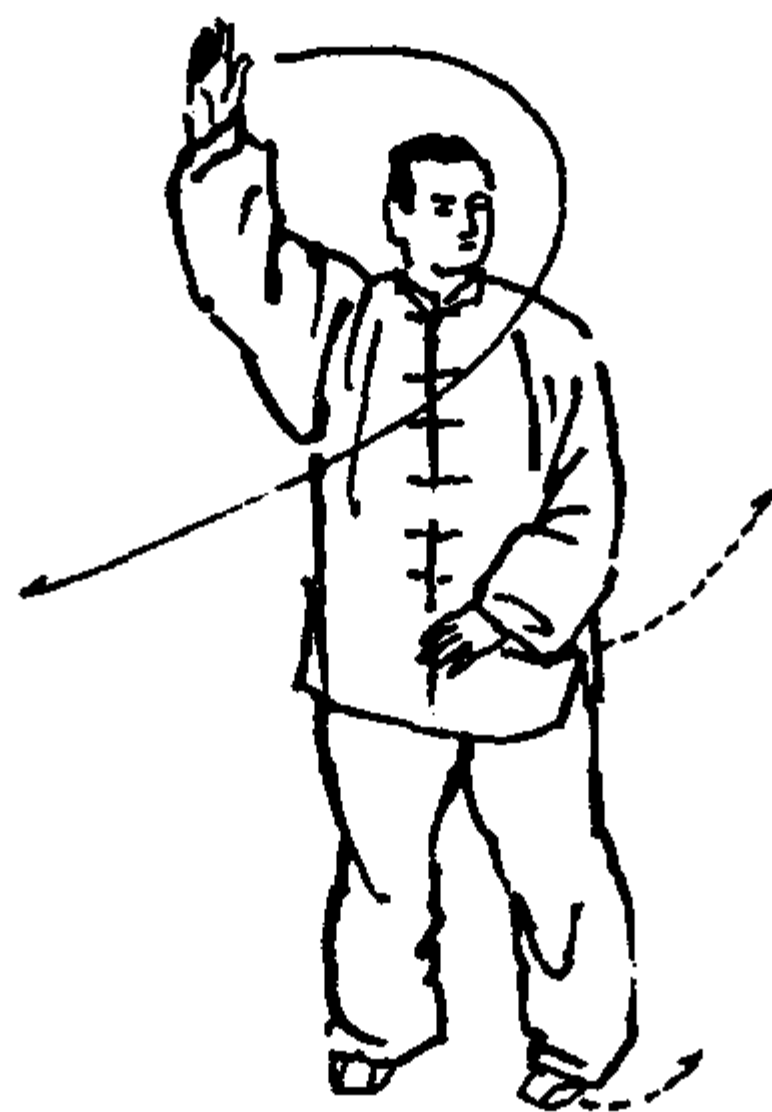


图 51



图 52



图 53

二、捋手蹁蹀

左掌屈臂外旋成仰掌，收至右腹部，右掌成俯掌收至左掌处，向右胯捋带；同时，抬右腿，脚尖外掰，向前下方踩；二目前视。（图 53）

要点：踩劲由腰及胯根发出。

三、进步撞捶

右脚向前落下，跟上左步；同时，右掌握拳直臂外旋，拳眼向上，向前撞击；左掌握拳臂内旋，向左下方捋带；二目前视。（图 54）

要点：落步和向前撞击劲，动作要协调。



图 54



图 55

四、迎面弹膝

向右脚前上左步，抬右腿用脚尖向前弹踢；同时，两掌左前右后，向右胯捋带；二目前视。（图 55）

要点：弹踢劲由膝关节发动，与捋带要协调一致。

五、扫耳单捶

右脚向左脚后落下；同时，右掌握拳臂内旋，拳眼向下由下、经右、上，直臂划弧向左扫；左掌臂内旋撤至左小腹侧；二目前视。（图 56）

要点：向后落步和拳向左扫，动作要协调。

六、反臂冲捶

向前上左步跟上右步；左掌臂外旋变仰拳，由左小腹、经上，向前冲捶；右拳

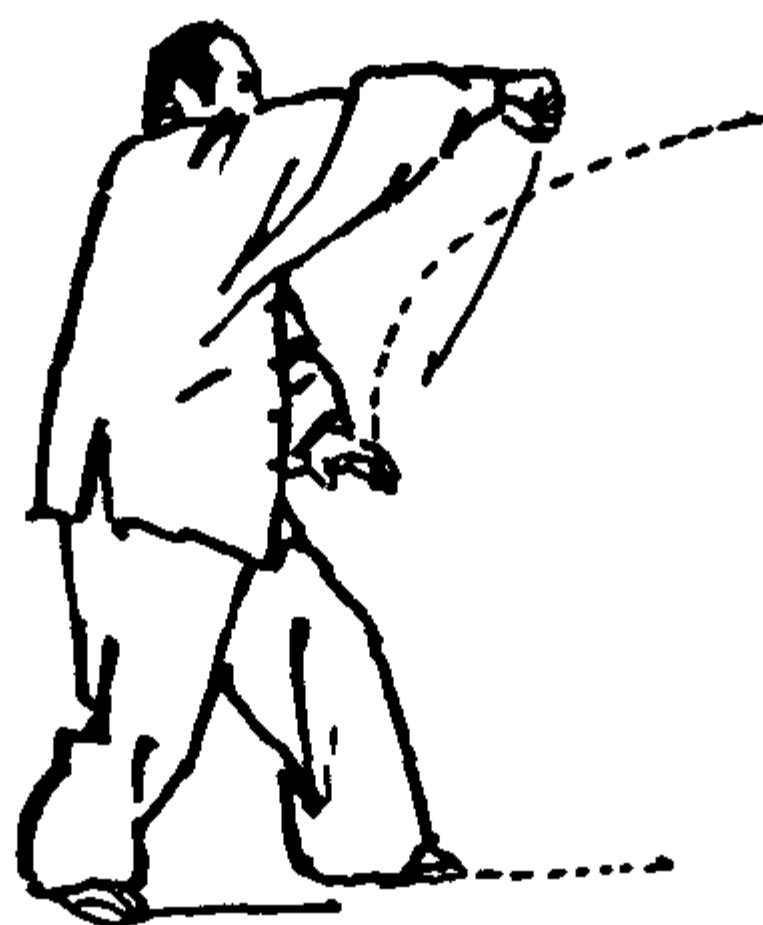


图 56

臂外旋撤至右小腹侧；二目前视。(图 57)

要点：两拳动作和出劲，前后要一致。

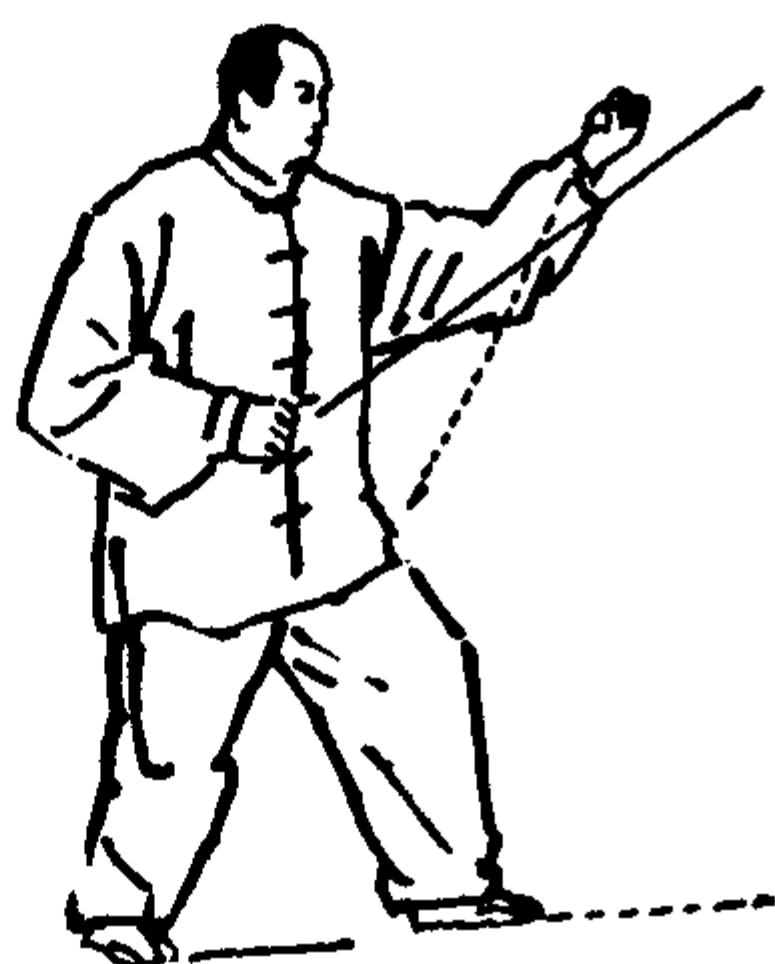


图 57



图 58

七、天王托塔

向前上左步跟上右步；右拳臂内旋成俯掌，虎口张开向前上方托；左拳臂内旋成俯掌，向左小腹捋带；二目前视。(图 58)

要点：步和两掌动作要协调。

八、王母拐线

向左脚前上右步扣；右掌屈臂向回撤至右腹部，左掌扶右腕，同时，右肘经上、左，向下压；二目向右视。(图 59 正、背)



图 59 正



图 59 背

要点：用肘向下压，用转腰力。

收式

动作 1: 右掌臂内旋成俯掌, 在左臂上向左伸; 左掌臂外旋成仰掌, 在右臂下向右腋下伸; 二目向右视。(图 60 正、背)



图 60 正



图 60 背



图 61

要点: 两掌向左右伸, 用裹劲。

动作 2: 左脚掰步左转身 90°; 左掌直臂外旋成仰掌由右, 向前上方挑至与肩平; 右掌屈臂内旋成俯掌, 贴于左肘下; 二目前视。(图 61)

要点: 两脚前虚后实, 全身放松。

动作 3: 右脚向左脚前上步, 跟上左步; 同时, 右掌随上步, 贴左肘臂外旋向前穿, 拇指向右上方指; 左掌屈臂内旋向后撤, 撤至掌心向右前方, 掌指指右肘, 成老僧托钵式。(图 62)



图 62

要点: 全身放松, 精神贯注, 气舒畅不滞。

第六趟: 接上式

一、千斤坠地

向左脚后退右步, 跟退左步; 右掌随退步向后撤至两掌掌心

相对，同时变腰向左脚尖处捋带；二目视前下方。(图 63)

要点：捋带劲，由腰背及膀根发出。

二、日月并行

起身，向前上左步，跟上右步；两掌臂外旋由下、经胸前，再臂内旋上抬与肩平，掌指向上，掌心向前，向前推出；二目前视。(图 64)

要点：向前推由空胸及拔膀根发劲。

三、金蝉脱壳

向前上左步，跟上右步；同时，两掌直臂外旋，掌心向上，掌指向前向上托；二目前视。(图 65)

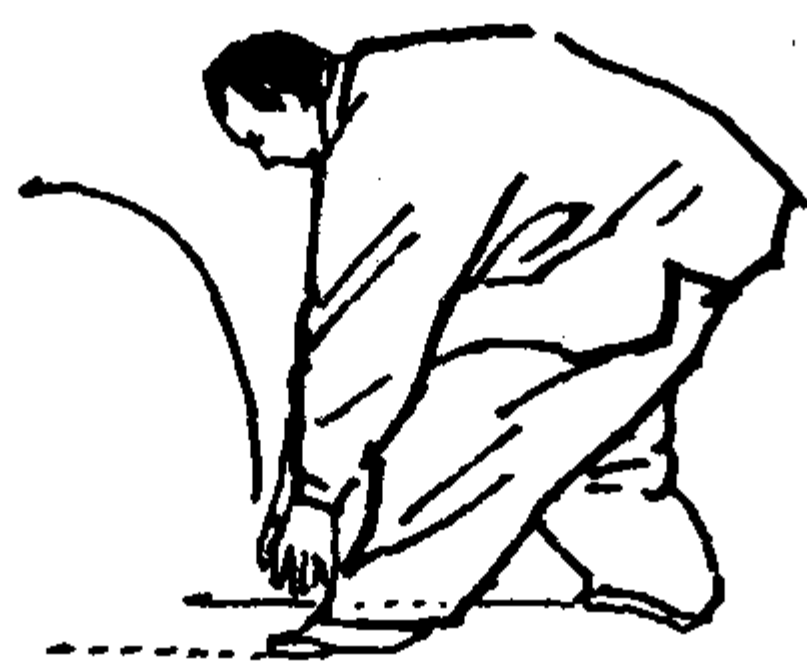


图 63



图 64

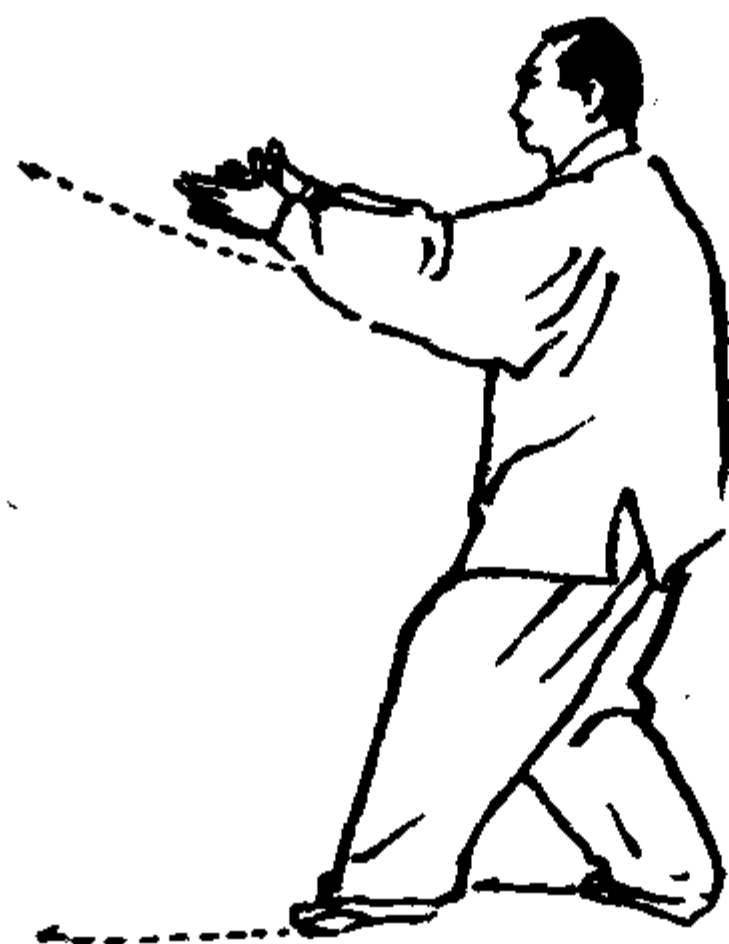


图 65

要点：两掌间距宽于肩，两掌上托的瞬间，凭接手的感觉，一手放松，一手向上掀。

四、依山挤靠

向前上左步，跟上右步成左弓步；左掌变拳直臂外旋成仰拳，向前挤靠；右掌屈臂指左肘；二目前视。(图 66)

要点：向前挤靠劲，以上步助力为准。

五、捋手膝撞

左拳臂内旋变掌，与右掌掌心相，一齐向右胯处捋带；同

时，抬右腿屈膝向前撞击；二目前视。(图 67)



图 66



图 67



图 68

要点：捋带和用膝撞，动作要协调。

六、懒龙卧枕

右脚向前落下，跟上左步；同时，右掌臂外旋，屈肘握拳，向右肩后方指，头枕右小臂，左掌扶右肘，随上步向前冲撞；二目向左视。(图 68)

要点：向前冲撞劲，以步助力。

七、诱手提撩

向前上右步，跟上左步；右拳臂内旋变勾手由上、经左、前划弧，向右上方提撩；左掌向下撤至腹部；二目前视。(图 69)

要点：向右上方提撩由膀根发力。

八、进步踏掌

向右脚前上左步，跟上右步；同时，左掌直臂外旋成仰掌，向上挑；右勾手臂内旋变掌，掌指向上，掌心向前，向前踏(推)击；二目前视。(图 70)

要点：向前踏击用腕根，劲由膀根发，以步助力。

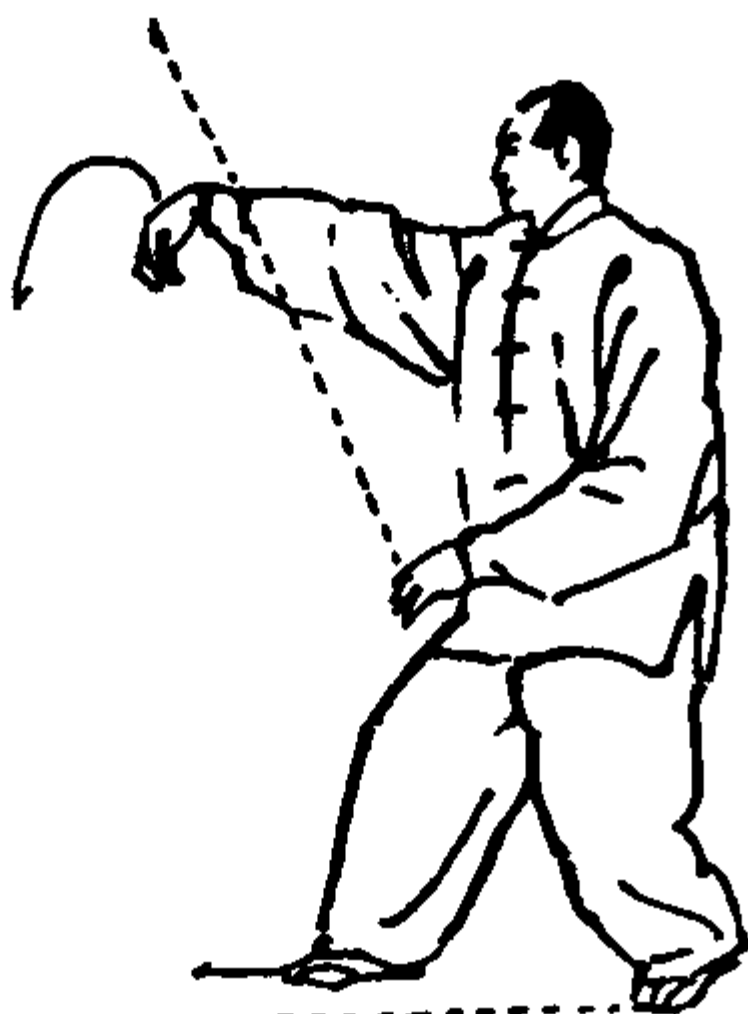


图 69

收式

动作 1: 左脚掰, 向左脚前上右步扣, 左转身 90°; 右掌臂内旋成俯掌, 在左臂上向左伸; 左掌屈臂外旋成仰掌, 在右臂下向右腋下伸; 二目向左视。(图 71)



图 70

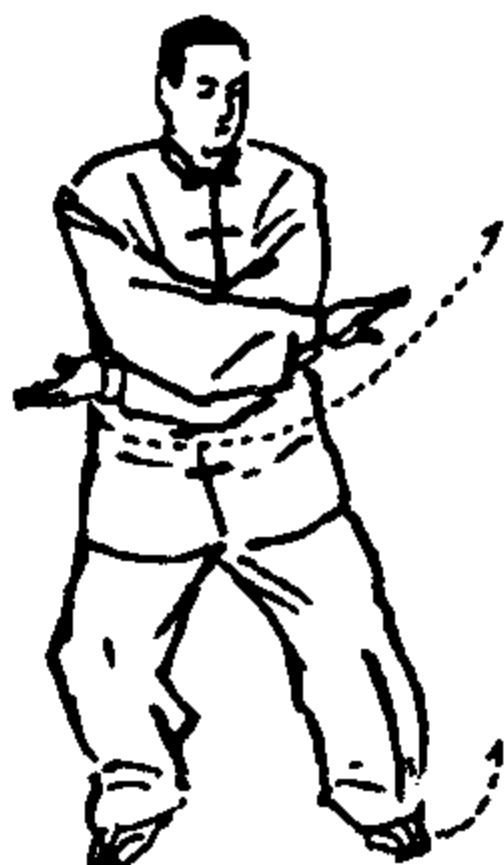


图 71



图 72

要点: 两掌向左右伸, 用裹劲。

动作 2: 左脚掰步, 左转身 90°; 左掌直臂外旋成仰掌; 右掌屈臂内旋成俯掌, 贴于左肘下; 二目前视。(图 72)

要点: 两脚前虚后实, 全身放松。

动作 3: 右脚向左脚前上步, 跟上左步; 同时, 右掌随上步, 贴左肘臂外旋向前穿, 拇指向右上方指; 左掌屈臂向后撤, 撤至掌心向右上方, 掌指指右肘, 成老僧托钵式。(图 73)

要点: 全身放松, 精神贯注, 气舒畅不滞。

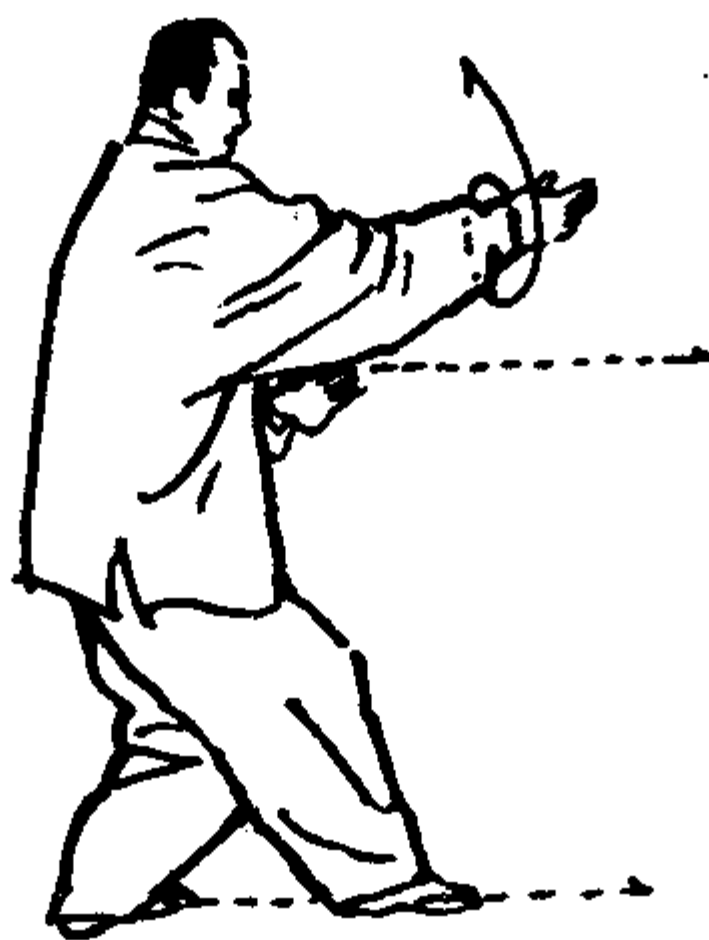


图 73

第七趟: 接上式

一、插花掖肋

向右脚前上左步; 右掌握拳屈臂内旋成俯拳, 向右上方捋带; 左掌握拳臂外旋, 拳眼向上, 向前掖撞;

二目前视。(图 74)

要点：掖撞和捋带，劲力要一致，动作要协调。



图 74

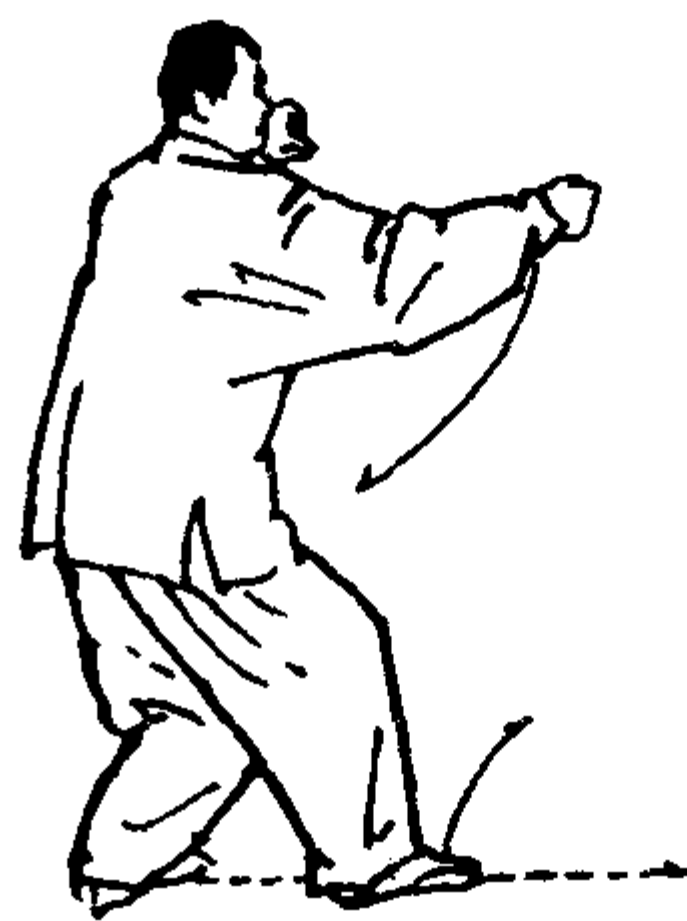


图 75

二、丹凤投巢

向左脚前上右步；左拳屈臂内旋成俯拳，向左上方捋带；右拳臂外旋，拳眼向上，向前撞击；二目前视。(图 75)

要点：前撞和捋带，劲力要一致，动作要协调。

三、撮腿外踝

动作 1：向右脚前上左步；左掌臂外旋，右掌臂内旋，两掌向右小腹捋带；同时，拔右腿，脚尖外展，向左前下方踹；二目前视。(图 76)

要点：向前踹由胯根发劲，与捋带劲路要一致，动作要协调。



图 76

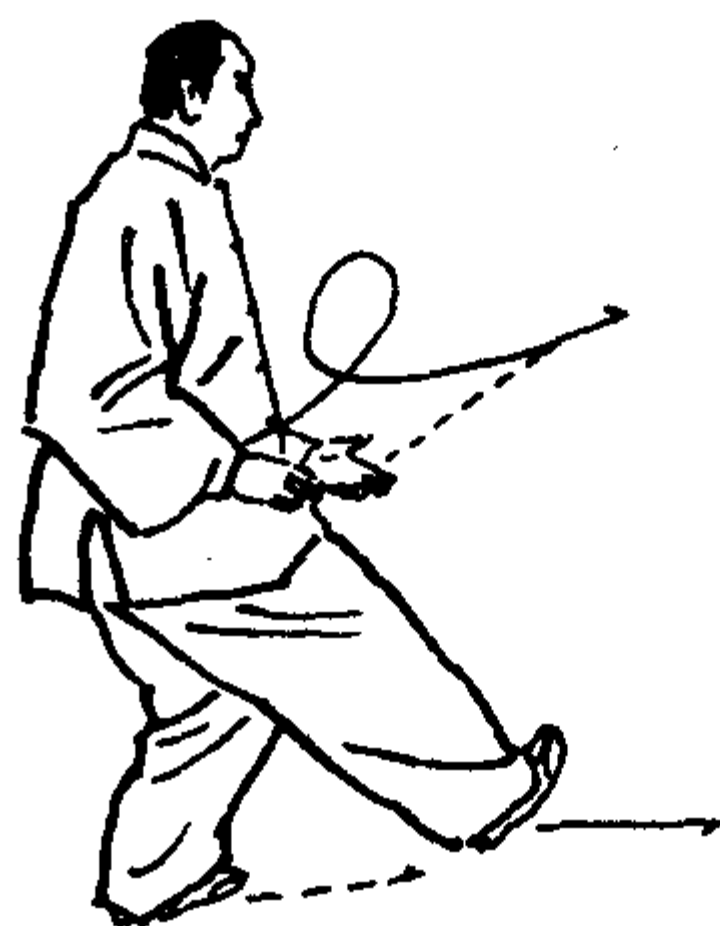


图 77

动作 2：右脚不落地，脚尖向里扣，向右前下方踹；两掌捋带不变；二目前视。（图 77）

要点：向前踹由胯根发劲，与捋带劲路要一致，动作要协调。

四、掩肘推山

右脚向前落下，左脚跟步；右掌屈臂上抬，右肘经上、左、下、右、上划圈；左掌上抬至与右掌相平，掌心向前，掌指向上，向前推击；二目前视。（图 78）

要点：推击劲，由空胸和拔膀根发出。



图 78



图 79

五、缠肘摆莲

左脚向右脚前上步，抬右腿向右摆莲（横扫）；同时，左掌臂外旋成仰掌，右掌臂内旋成俯掌，两掌一齐向右小腹捋带；二目前视。（图 79）

要点：右腿向右摆莲，劲由转腰及胯根发出。

六、转身撞腰

动作 1：右摆莲腿向左脚后落下，左脚随右转身向右脚前上步扣，右转身 180° ；两掌直臂握拳向左小腹侧扫；二目前视。（图 80）

要点：转身和落步，及两拳动作要协调。

动作 2：右脚掰步右转身 90° ；两拳掌心相对，随转身向右

直臂摆腰；二目前视。(图 81)



图 80

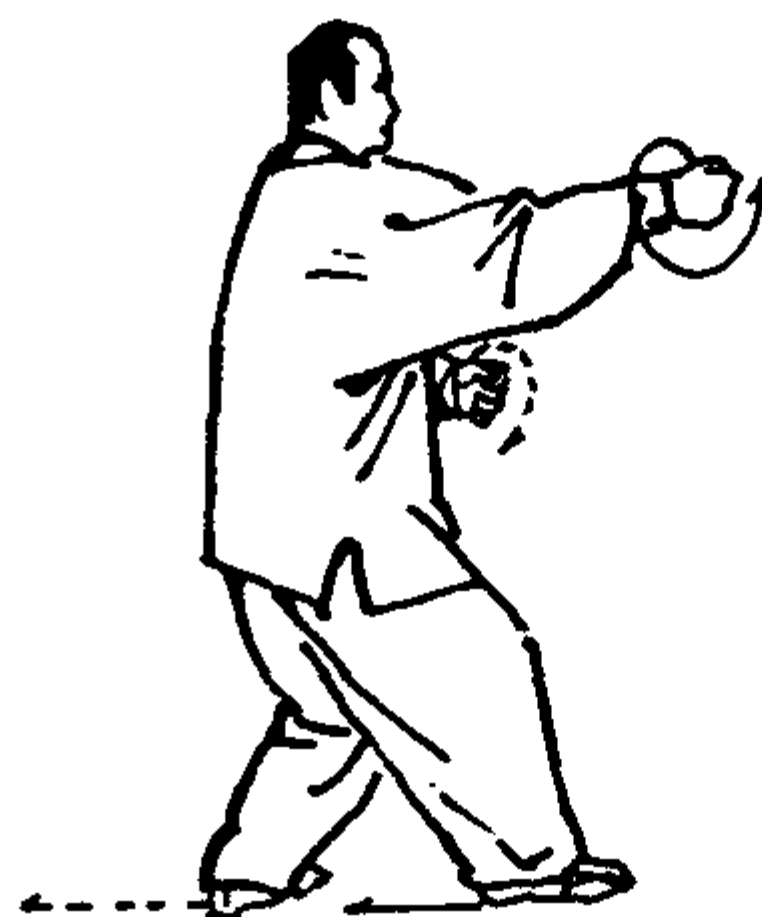


图 81

要点：摆臂摆腰，劲由腰胯发出。

七、猿猴爬竿

向后退左步，跟退右步；左拳在后屈臂内旋成俯掌，掌指向右，向下压；右拳变掌在前，掌心斜向上，掌指向左，向上托；二目前视。(图 82)

要点：上托和下压，劲要一致，动作要协调。



图 82



图 83

八、弯弓射虎

右脚扣步，左转身 90°；左掌屈臂外旋，拇指向上指，余四指曲指向前，塌腕向左转，肘尖向下；右掌上抬屈臂内旋，拇指

向下，余四指向左指，同时向左转腰；二目前视。(图 83)

要点：两掌发劲，以转环手和转腰完成，动作要协调。

收式

动作 1：右掌成俯掌，在左臂上向左伸；左掌屈臂外旋成仰掌，在右臂下向右腋下伸；二目向右视。(图 84 正、背)



图 84 正



图 84 背

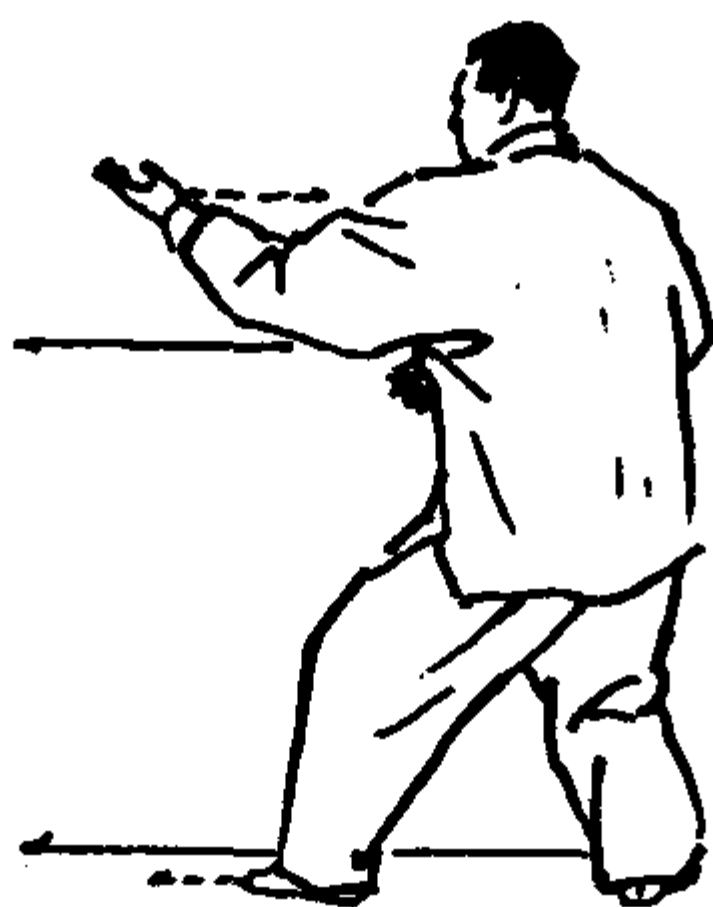


图 85

要点：两掌向左右伸，用裹劲。

动作 2：左脚掰步，左转身 90°；左掌直臂成仰掌由右，向前上方挑至与肩平；右掌屈臂内旋成俯掌，贴于左肘下；二目前视。(图 85)

要点：两脚前虚后实，全身放松。

动作 3：右脚向左脚前上步，跟上左步；同时，右掌随上步，贴左肘臂外旋向前穿，拇指向右上方指；左掌屈臂内旋向后撤，撤至掌心向右前方，掌指指右肘，成老僧托钵式；二目前视。(图 86)

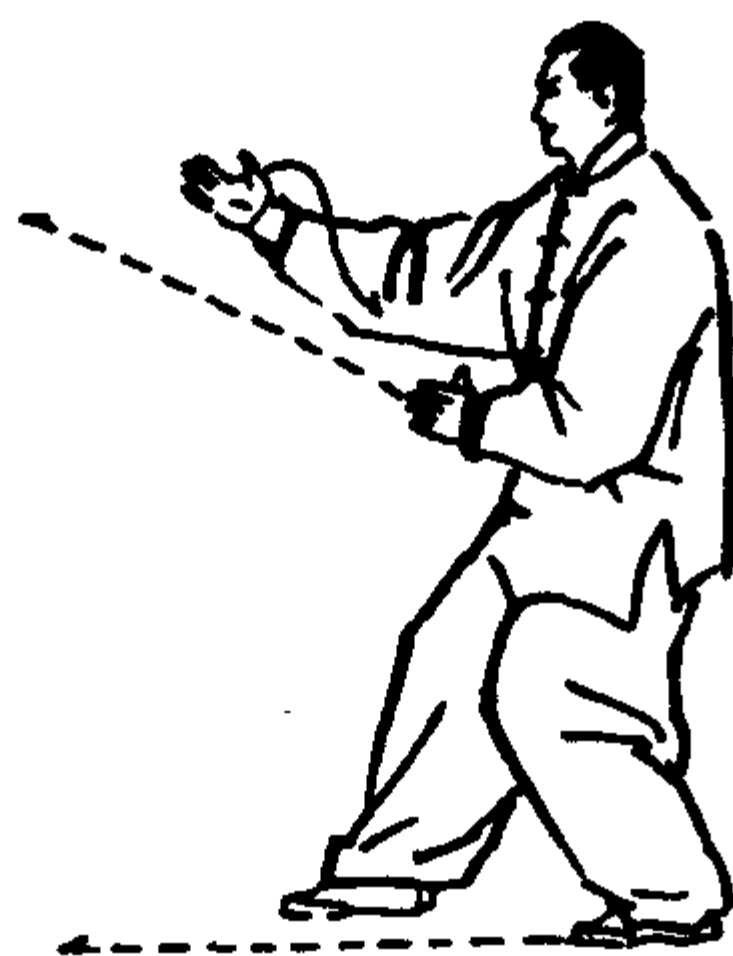


图 86

要点：全身放松，精神贯注，气舒畅不滞。

第八趟

一、四龙取水 接上式

动作 1: 左脚向右脚前上步; 右掌屈臂内旋由前、经下, 向后捋带; 左掌直臂内旋成俯掌, 上抬向前穿; 二目前视。(图 87)

要点: 穿掌和捋带劲力要一致, 动作要协调。

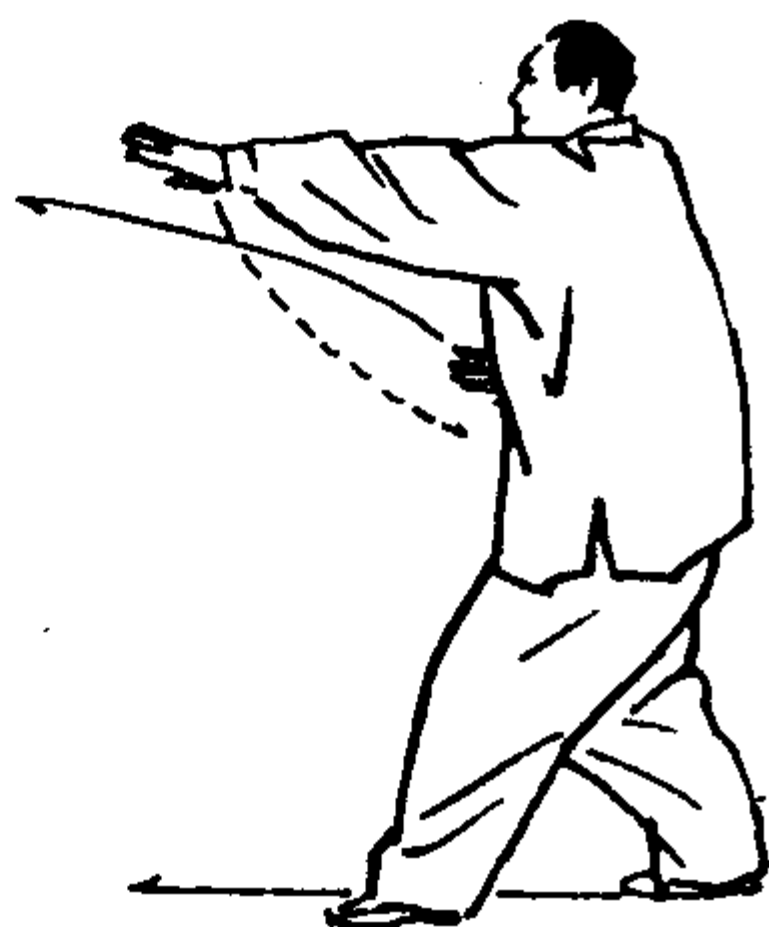


图 87



图 88

动作 2: 右脚向左脚前上步; 左掌由前、经下, 向后捋带; 右掌直臂内旋成俯掌, 上抬向前穿; 二目前视。(图 88)

要点: 穿掌和捋带劲力要一致, 动作要协调。

二、怀中抱月

向后退左步, 跟退右步, 俯身; 同时, 右掌屈臂由上、经前, 至左掌处, 两掌同时臂外旋, 向小腹捋带; 二目前视。(图 89)

要点: 退步和捋带, 动作要协调一致。

三、仙人簸米

向前上右步, 跟上左步; 同时, 两掌臂外旋成仰掌, 随起身向上掀; 二目前视。(图 90)



图 89

要点：两掌上掀劲，要起身和上步发出。

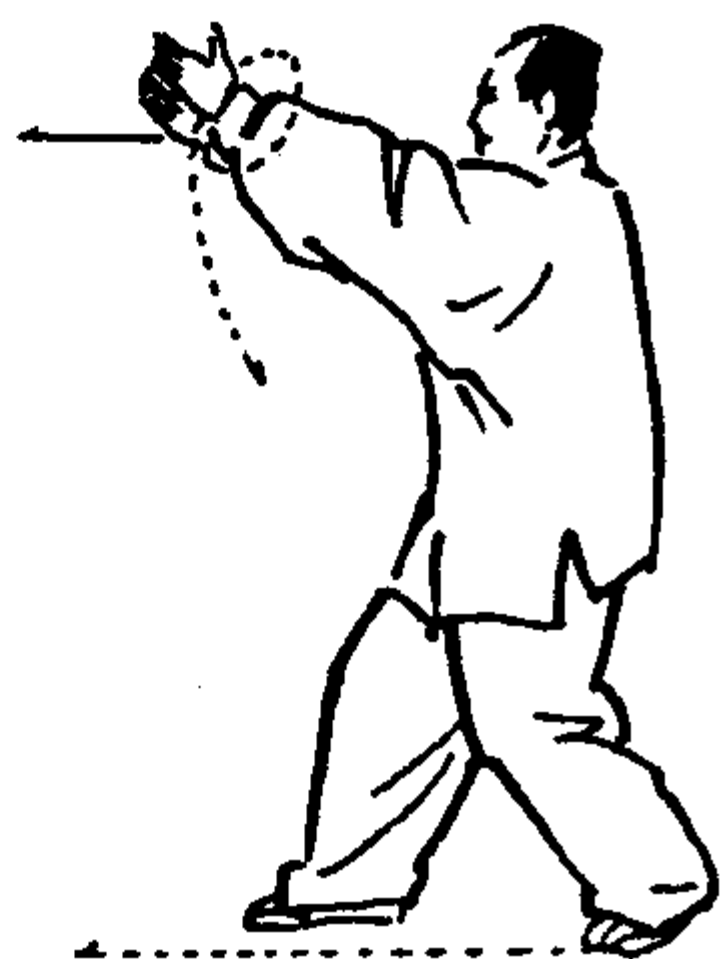


图 90



图 91

四、捋手戏珠

向右脚前上左步；左掌臂内旋成俯掌由前、经上，向后捋带，右掌臂内旋成俯掌，食中二指伸直，其余各指握拳，向前穿刺；二目前视。（图 91）

要点：向前穿刺，由膀根及上步发劲。

五、张飞骗马

右掌臂外旋由前、经下至左掌，两掌右前左后，一齐向左小腹侧捋带；同时，抬右腿脚夹向里扣，随向左转腰，用脚面向左前方骗击（状如上马）；二目前视。（图 92）

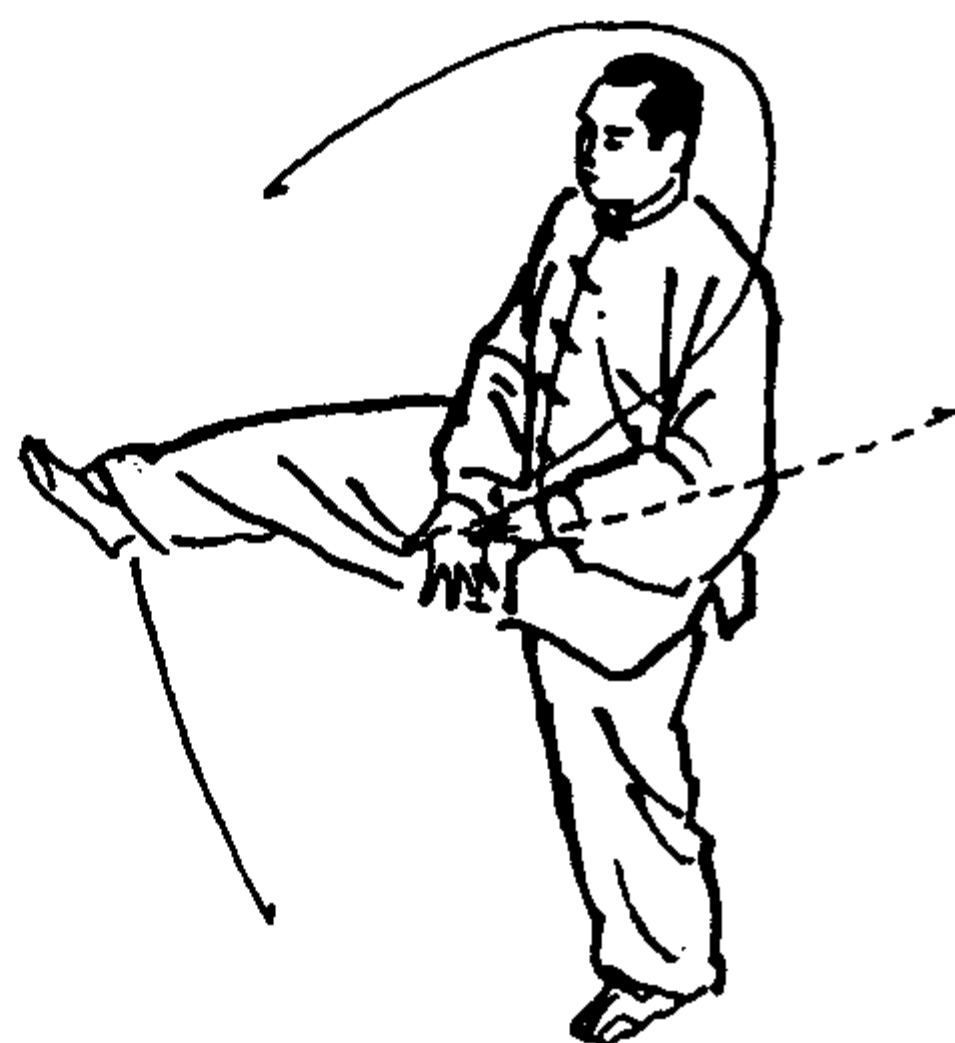


图 92



图 93

要点：骗击劲，由转腰及胯根发出。

六、片旋两门

动作 1：右脚落地成弓步；同时，右掌屈臂外旋由下、经前、左、上，绕头向右转，直臂成仰掌向左片击；左掌臂内旋，掌心反向上由下、经后、上，向右片击；二目前视。（图 93）

要点：两掌动作要一致，由转腰胯及膀根发劲。

动作 2：左腿屈膝，重心向左移；右掌臂内旋由前、经右、后、左，绕头成俯掌，向右片击；左掌臂外旋成仰掌，向右片击；二目前视。（图 94）

要点：两掌动作要一致，由转腰胯及膀根发劲。



图 94

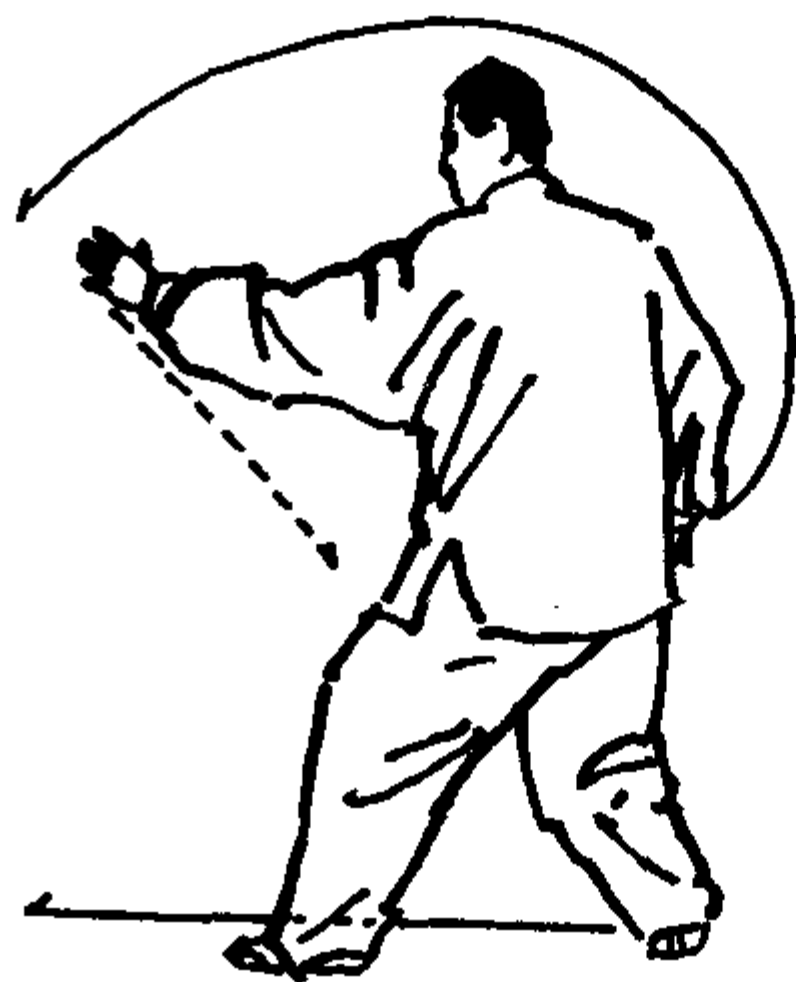


图 95

七、风轮劈掌

动作 1：左脚掰步，向左脚前上右脚扣步，左转身 270°；左掌随转身由上、经下、右划圆，向前劈至与肩平；右掌屈臂收至右小腹侧；二目前视。（图 95）

要点：转身和劈掌动作要协调，劈掌劲由膀根发出。

动作 2：向左脚前上右步；右掌由下、经后、上划圆，向前劈至与肩平；左掌由前、经下，撤至左小腹侧；二目前视。（图 96）

要点：劈掌劲由膀根发出。

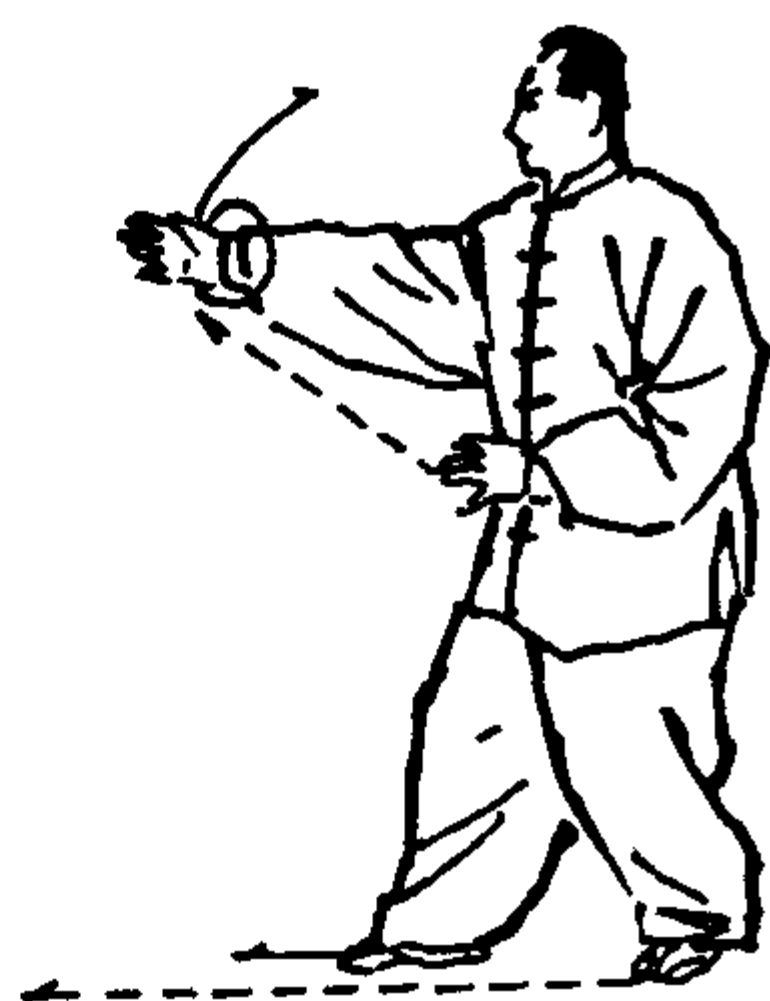


图 96



图 97

八、孤雁出群

向右脚前上左步，跟上右步；同时，右掌屈臂内旋成俯掌，掌指向左，向上方托；左掌由小腹侧、经下、前，向前上方戳；二目前视。(图 97)

要点：两掌动作劲要一致，动作要协调。

收式

动作 1：左脚掰，向左脚前上右步扣，左转身 90°；右掌屈臂内旋成俯掌，在左臂上向左伸；左掌屈臂外旋成仰掌，在右臂下向右腋下伸；二目向左视。(图 98)

要点：两掌向左右伸，用裹劲。



图 98



图 99

动作 2: 左脚掰步, 左转身 90° ; 左掌直臂外旋成仰掌, 向前挑至与肩平; 右掌屈臂内旋向后撤成俯掌, 贴于左肘下; 二目前视。(图 99)

要点: 两脚前虚后实, 全身放松。

动作 3: 右脚向左脚前上步, 跟上左步; 同时, 右掌随上步, 贴左肘臂外旋向前穿, 拇指向右上方指; 左掌屈臂向后撤, 撤至掌心向右前方, 掌指指右肘, 成老僧托钵式; 二目前视。(图 100)

要点: 全身放松, 精神贯注, 气舒畅不滞。

还原式

动作 1: 右脚向后退步, 与左脚并步; 两掌五指并拢, 掌心向体侧自然下垂; 二目前视。(图 101)

要点: 全身放松, 气舒畅不滞。

动作 2: 右脚向右掰步, 右转身 90° ; 左脚上步与右脚并步; 两掌不动; 二目前视。(图 102)

要点: 全身放松。



图 100



图 101



图 102

附 录

郭古民先生衍嗣表

董海川(创始人)→梁振蒲(第二代)→郭古民(第三代)

郭古民(三代)门下弟子(四代):

杜云亭	刘介民	王增禄	高子英	诸葛家宝	焦永贵	宋谦鑫
盖立德	刘佩孚	王其昌	李长兴	李连兴	李 地	解宝成
王学友	张兆龙	臧学范				

郭古民→刘介民(四代)门下弟子(五代):

李述善	李守勤	林邦佐	习耀民	赵应平	周建芝	孟广恕
张德志	孙福才	董纪萱	庄根生	杨世安	杨瑞明	米庶原
刘代煌	王郁文	曹振刚	吴景波	吴运训	管洪轩	桑敏义
孟繁文	郝建新	潘连海	胡湘根	冯 约		

郭古民→高子英(四代)门下弟子(五代):

高继武	薛文举	张振禹	白吉元	闫 义	李宝和	赵德元
刘世龙	马贵启	李凤荣	杨 宝	史善安	张国盛	曾庆宗
刘 政	马万朋	蔡昭宏	郑学明	古栓锁	吴语景	刘 祥
刘贵锁	张金生	全金龙	李建志	唐庆普	边开通	董俊雄
鞠宝义	张宝财	陶志平	邓 键	刘占亭	程志民	王培林
闻锡勇	刘春诚	刘宝明	肖贵海	张世汉	朱守千	张用富
姜善邦	孟凡华	曹月斌	刘玉通	孙德玲	卞文华	张巨东
杨贺永	宗学明	王景凤	田经义	李学义	于沛环	郭晓利
王志平	国 辉	李雪利	陈金玉	王国慧	陈秉祥	

郭古民→焦永贵(四代)门下弟子(五代):

何凤山 焦志华 郭文斌 果广全 许峦平 陶德禄

郭古民→盖立德(四代)门下弟子(五代):

魏良 梅广勤 候明启 孙升文 刘树明

郭古民→王其昌(四代)门下弟子(五代):

孙观华 耿文林 李金 李凤山 江兴宝 马金柱 韦礼

杨广 陈献中 吕俊明 王长喜 陈启发 卜亚文

郭古民→李长兴(四代)门下弟子(五代):

王殿武 王殿庄 宗培德 贾运喜 刘德龙 李敬武 王宪山

徐景阳 谷茂伦 魏兰风 唐跃生 宋广成 张锦华 秦温璐

段志桐 杨景斌 李长春 程广平

郭古民→李连兴(四代)门下弟子(五代):

林庆贵 吴昭生 孙贵良 梁玉海 李新华 李胜宇 李学忠

杨继春 傅国营

郭古民→李地(四代)门下弟子(五代):

郭双居

郭古民→解宝成(四代)门下弟子(五代):

刘群和 邢光 邢建平 彭占明 董凤友 李宝军 肖长岩

梁明欣 李秉述 张凯军 张明 赵建国 王三伏 李庆友

解开金 连玉 金振华 周天贵 张建华 绳春培 王立新

郝永华 傅守雷 于广才

郭古民→张兆龙(四代)门下弟子(五代):

张继宏 张继勇 庞伯敏 刘存正 傅建立 战积平 张士元

薛生海 刘厚禄 程方振 吴清堂 刘成忠 桂直炎 刘忠富

张财贵 皮大全 彭学庆 黄学杰 胡翔 钟光强 陈明钰

喻军 陈诚

郭古民→臧学范(四代)门下弟子(五代):

郭震 李志文 彭兵 屠国柱 朱延平 齐学 李学满

屠国勇 王家顺 李惠生 王广才 张世东 张世林 冯连存

翟福占	彭 鳌	臧祥忠	孙 润	陈志文	李景龙	李志国
翟子旭	郑永志	赵国超	姚国文	崔 岩	孙建国	崔 磊
于振生	樊上海	关 键	张宏庆	陈景龙	李卫东	王盛国
常 卿	郝东恩	盛 霏	江松友	孙锡玲	康连升	候凤恩
徐宝众	康兴泰	王善发	宗述平	刘奉文	方宝清	王 胜
孙焕友	卢志民	齐长荣	李志强	吴晓军	毛前进	苏云飞
李振学	王继彦	王德昌	李建辉	郎远宏	关郑一	崔成镇
赵俊生	李志伟	刘德顺	田守贤	才雨庭	李培贤	王 波
张纯友	季 岩	许海民	孙德友	左文和	李敬业	刘国安
施德明	赖烨东	刘醒新	张宏纪	王铁柱	周春华	李 添
徐 博	刘 洪	李海军	仲兆利	徐方修	牛天成	高洪涛
孙永生	卢雁宾	王 伟	张振春(宝夫)		吴广明	黄冰玉
赵士彪	孟庆辉	马学谦	李景春	宋 飞	齐卫民	孙晓峰
朱 臣	李孟春	杨明杰	王太元	李世义	栾卫国	赵凤林
王济宇(女)		刘德才	连中科	王存珍(女)		赵英祥
张清波	李 剑	崔 平	毕光伟	陈玉林	李宪国	赵武强
赵宝军	刘井江	李 岩	于长江	陈 凯	李 辉(女)	
王孝成	许 革	曹向阳	任 东	姜晓伟	杨 宇	姚志贵
姚维琨	宋佩礼(女)		刘利民	陈 抗	陈经国	高志和
张 杰	李家来	曲则文	袁忠义	李贵臣	顾振林	王德强
刘 军	周 军	韩 笛	杨龙国	鄂志明	温福山	姚逊雪(女)
戴 鹏	刘列明					

郭古民→刘介民→李守勤(五代)门下弟子(六代):

叶 坚 张桂红

郭古民→刘介民→孙福才(五代)门下弟子(六代):

孙洪元 周永军 张雪艳

郭古民→刘介民→米庶原(五代)门下弟子(六代):

宋振海 寇克让 罗亨雄

郭古民→刘介民→胡湘根(五代)门下弟子(六代):

王 义 孟连祺 要东升 王 津 刘 松 朱德亭 薛 彪
陈 坚 刘元垣 申 铭 翟世杰 李金生 陈月娥 牟 峰
王进京 赵绍增 吴建中 刘 彦 辛明生 王 林 孙剑飞
田德先 王万宽 吴 杰 贾进宏 郭振华 叶建平 孙振川
刘 伟 司 键 郑 军 俞 波 李敬东

郭古民→焦永贵→果广全(五代)门下弟子(六代):

果松祥 张来宝 王 坛 李为术 朱德丰 张 伟 路 征
杨贵华 韩战和 呼世宏 刘庆文 石 峰 郑 双 杨贵厚

郭古民→王其昌→江兴宝(五代)门下弟子(六代):

高承海 古 键

郭古民→李长兴→王殿武(五代)门下弟子(六代):依红方

郭古民→李长兴→王殿庄(五代)门下弟子(六代):王长元(六代)焉俊

郭古民→李长兴→宗培德(五代)门下弟子(六代):曹宏伟
宗官军

郭古民→李长兴→贾运喜(五代)门下弟子(六代):

王立新 赵英范 王三勇 王铁军 温 剑 候庆成 丁 立
康复岩 景奉东 宦大为 贾 涛

郭古民→李长兴→唐跃生(五代)门下弟子(六代):

吕凤英 崔永泉 金凤鸣 王洪昌 张永献 王 琦 高 伦
张贵海 崔晓斌 任 斌 刘世兵

郭古民→李长兴→段志桐(五代)门下弟子:崔立红(六代)

郭古民→张兆龙→刘厚禄(五代)门下弟子(六代):

张进军 孙向荣 桂玉华

郭古民→臧学范→郭震(五代)门下弟子:徐利民(六代)李书
江(六代)

郭古民→臧学范→屠国柱(五代)门下弟子(六代):

冯溜平 高瑞新 屠剑鑫

郭古民→臧学范→朱延平(五代)门下弟子(六代):

刘振强 高 平 刘君和 徐永春 张玉秋 张 谦

郭古民→臧学范→李卫东(五代)门下弟子(六代):

李元文(女)	程 琳(女)	王昌能(泰国)
王 太(女、泰国)	徐文瑞(泰国)	曾琦莹(女、泰国)
陈松林(泰国)	马碧莲(女、泰国)	李之潮(泰国)
周壮荣(泰国)	林庆生(泰国)	李秀凤(女、泰国)
刘巧云(女、泰国)	陈巧凤(女、泰国)	张丽珍(女、泰国)
徐少雄(泰国)	陈鼎谋(泰国)	

郭古民→臧学范→盛霏(五代)门下弟子(六代):

公方林 国荣会 张 微

郭古民→臧学范→徐宝众(五代)门下弟子(六代):

李景山 杨恩廷 郑忠斌 张 伟 崔海龙 李宏胜 黄 剑
刘金碧 姚崇明 韩卫国 穆树青 孟令杰 赵 斌 夏启福

郭古民→臧学范→孙焕友(五代)门下弟子:王迎峰(六代)

郭古民→臧学范→五波(五代)门下弟子:杨智兵(六代),许霞
(女,六代)

郭古民→臧学范→张纯友(五代)门下弟子(六代):

郝克双 李议章 李海波 李海秋 李吉朋 裴 军

郭古民→臧学范→张宏纪(五代)门下弟子:李玉东(六代)

吴比(六代)

郭古民→臧学范→孙永生(五代)门下弟子:王学军(六代)

郭古民→臧学范→张振春(五代)门下弟子(六代):

董 谊 鲍风和 赵科研 申文奎 马 琳(女) 唐国斌
刘焕超 石春雷 刘雪涛 于清华(女) 张利鹏 黄祥希
张金财 赵冬函 张 聃(女) 袁 琪(女)

郭古民→刘介民→胡湘根→王义(六代)门下弟子(七代):

李振江 苏文杰 李俊成

郭古民→臧学范→徐宝众→李景山(六代)门下弟子(七代):

鞠诣然 郭志新

编 后 语

由于八卦创始人董海川先师，授徒时因人施教，故凡受其教者，无不成为名家。但后世之人，不明其理，一律按自身条件传授，或者学而练之，从而造成了参差不齐、练数年不上功夫之弊。而郭古民先生不但继承了小辫梁梁振蒲和大枪刘刘德宽之堂奥，更是接受了瘦尹尹福、眼睛程程庭华等支的八卦掌之精髓，经过几十年的修持和提炼，因而他的授受之理，适合任何身形之人去练，而且遵而行之，无不收效，练者皆出功夫。

我习练八卦掌甚早，奈因师传之因，故而过而立之年，羸弱的身体不能恢复强壮，而且与人说手皆输。只从拜郭古民先生为师学八卦掌，不到一年，不但身体恢复康健，而且与人说手，很少输招。这足以证明郭先生传授八卦掌之科学。凡跟郭先生习练八卦掌者，无不收效甚丰。因此在郭先生诞辰 110 周年之际加上我个人练八卦掌之体会，不把郭先生练八卦掌之科学方法，介绍给广大武术爱好者，无疑是一种罪过。故而把郭先生的遗稿加以整编，定名《八卦掌术集成》，介绍给广大武术爱好者。我想，凡能依此书的科学理论方法去学练，无不成功。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名= 八卦掌术集成

作者= 郭古民遗著

页数= 2 1 4

S S 号= 1 1 9 6 1 2 0 7

出版日期= 2 0 0 0 年 1 0 月第 1 版