

# 八卦连环掌

郑怀贤传授

邹德发整理

## 八卦掌浅说

《八卦掌》是武术运动中的一个拳种。它以屈膝半蹲弧行走转变各种掌法为主要运动形式。八卦掌的基本手法是穿、托、劈、抱、云、挑、按、抽、掖、擦、撞、拨、掏、探、磨肋、背伸掌以及冲拳、顶肘、抡臂等。八卦掌多于行走变化方向，其主要步法有趟泥步、圆行步、弧行步、“8”字行步以及摆扣步、进退步、跟步、撤步等。在套路中有不同的步型，其中最主要的有半马步、仆步、虚安步（即麒麟步）、弓步和点步。在各式八卦掌套路中腿法较少，主要有明腿（如蹬、弹、踢、踹、点腿法等）和暗腿（如顶膝、挂腿、跪压、拦截）两种。

八卦掌分为死步八母掌、活步八掌和八卦连环变架子三种类型。在走转中掌法随走随变，上下相随，表现出摆、钻、争、裹、推、托、带、领、搬、拦、截、扣的技击特点，足的起、落、摆、扣要快速稳健，走动敏捷，变换灵活，身变手随，势势相承，使身法（即拧、旋、翻、裹、紧裆缩胯）随着技击方法的变化而屈收、展放、俯仰、起落，出掌时肘随肩追，收掌肘缩肩、含胸以领抽步。根据武术竞赛规则要求，八卦掌的运动特点是：身捷步灵，势势相连，行步平稳，摆扣清楚，纵横交错，协调圆活，劲力沉实，刚柔相间，精神贯注，气势完整。由于八卦掌具有这种独特的运动风格，因而对运动四肢关节，增强下肢力量，训练身步的灵活性有很好的锻炼价值，尤其是坚持长期锻炼，可使大脑前庭分析器受到特殊的训练，从而促进人体平衡器官的健全发展，这对日精、耳聪和准确的定向分析功能有独特的锻炼效果。在走转绕圆时保持头脑清醒和呼吸顺畅，对“内练一口气，外练筋骨皮”十分有益。因此，八卦掌深受广大青壮年和老年人的喜爱。

八卦之说，起源甚古，相传伏羲氏观察天地之象和鸟兽之纹而创八卦（也有“河出图，洛出书”而有八卦之说）。八卦中的阴爻和阳爻构成阴词文字或记录奇数和偶数。八卦图内的乾、坤、坎、离、震、艮、巽、兑是奇数偶数的组合排列，是古代阴阳相生相克变化规律的总结。到了周朝产生了《周易》，在《周易》一书中对八卦生克原理进行了系统的论述，这些论述直接影响我国医学、数学的研究，也为卜卦算命者所利用。到了明清两代，民间武术家运用八卦图中的符号及其变化规律创编成绕圆行走变化各种技击法的拳术。这种拳术以每一卦产生一种掌法，名为母掌，而每一掌法又可反侧习之，故一掌变两掌，两掌变四掌，四掌变八掌，八八六十四掌。传统八卦掌基本掌法，有尹福的八母掌，即单换掌、双换掌、转身掌、翻身掌、三穿掌、背身掌、双撞掌、插身掌；有程廷华的八母掌，即单换

掌、双换掌、顺式掌、背身掌、翻身掌、磨身掌、三穿掌、回身掌。笔者所习郑怀贤所传八母掌，是单换掌、双换掌、顺势掌、背身掌、翻身掌、平托掌、回身掌、狮子滚绣球、风轮掌、白猿献果等。上述几种八卦母掌在运动时均要求左右变化，方位纵横，加以走转绕圆环成九宫八卦图，形成“行走如流水，翻转如龙形”、“柔中寓刚”、“飘而不浮”、“劲柔滑而完整”的风格。

八卦掌来源于群众，发展于运动实践中，形成了八卦掌拳系，创造出《八卦练功法》、《八卦八母掌》、《活步八卦掌》、《游身龙形八卦连环掌》、《八卦拳》、《八卦散手》、《对打八卦掌》、《八卦龙形剑》、《八卦刀》、《八卦连环枪》、《八卦棍法》、《八卦对练》、《鸳鸯钺》等等套路。

笔者师事郑怀贤教授二十余年，对所传《八卦连环掌》较为熟练。各地八卦掌爱好者酷爱郑老之术，尤其广大武术教练员要求研习《八卦连环掌》（全国业余武术教练员训练班一、二、三期都将《八卦连环掌》列为必修教材）。为继承郑老武术精华，特将其所传《八卦连环掌》整理出来，供自学者参考使用。

八卦连环掌是郑老在传统八卦掌活步的基础上发展起来的传统八卦掌单练套路，它兼有活步八掌的精华和变架式的特点，形式生动活泼，具有自身的独特风格；演练时行步似趟泥，换步如流水，势法分明，快慢相兼，身灵步活，步随身转，掌随身随，步变身变，随走随变，纵横连贯，上下相随，掌法丰富，手脚兼用，神形兼备，内外统一。要求身型做到：头正、颈直、肩沉、胸自然内含、直腰、实腹、敛臀、收胯，使身法表现出起伏、俯仰、旋转、拧裹、屈收、展放变化轻快、灵巧、连贯、平稳，以腰为轴，步随身换，手随身行。击掌时肩追肘随，收掌时缩肩、含胸，全身完整统一。眼随手走，手眼相随，切忌摇头晃脑、斜视、怒目和张口露牙。面部表情要自然，精神要集中。

## 八卦掌的教法

①练走。俗话说：“八卦拳在走圆，平步轻快掌当先”。所以，走转变化是学习八卦掌的基本功夫。从锻炼价值上讲，走转纵横交错，不但能发展下肢力量、速度，而且对大脑前庭分析器和各种位移感有明显的效用，也能较好地培养人的顽强意志。所以，学习八卦掌要领会动作要点和练习各种行步步法（包括圆形、弧形、九宫八卦图、穿林步、走砖、走线筑像等等），以练脚步的轻灵敏捷。

②练死步八母掌，是八卦套路的初级基础技术。其步法主要是摆、扣步，手法有捷、卷、微、扣、推、托、带、领。主要掌法是单换掌、双换掌、披掌、顺势掌、回身掌、翻身掌、平托掌、抱掌、捧掌等。学习时，一掌一掌地练，待动作熟练、方法准确、协调圆活后，再反向练习，待左右动作纯熟后，再进而学习下一掌。这样就能学得扎实，练得精益求精，记得牢固，为随走随变打下坚实的基础。

③学习活步八掌，其教法要强调上下相随，随走随变，动作连贯，柔中寓刚，精神贯注，节奏分明，切忌动作匀速、身腰僵直、步履踉跄。

④在活步基础上练习变架式，即熟练地将各种掌法随意穿插在走转变换之中。操练时要突出劲力顺达，气势完整，充分发挥操练者的才智、体力，使技术日臻完美。

⑤为加深套路击法概念，应进入八卦类器械，尤其要练八卦对练和散手，以防身自

卫本朝。

### 《八卦连环掌》的主要掌型、手法

掌型有抱掌、托掌、竖掌、按掌、披掌、捧掌等等。

抱掌：虎口撑圆，掌心向内，拇指食指朝上，屈肘成环抱状，如图1。双抱掌如图2。



缩身扣步抱掌



双抱掌

托掌：仰掌，掌心凹空向上，五指分开，拇指与食指成八字形，如图3。

竖掌：虎口撑圆，拇指与食指伸直成八字形，食指朝上，其余三指微内扣，掌心凹空向外（或向左右），塌腕成立掌，如图4右手型。

按掌：又名俯掌，其掌心向下，五指中除拇指分开外展外，其余四指均应伸直并拢，屈腕，掌指横向，如图5中左掌手型。



平托掌



虚实步拧身竖掌



按掌

披掌：下肢成虚实步，上体向内拧转，左（或右）掌心向上，掌指对圆心，高与肩平，右（或左）臂上举过头，稍屈肘，掌心向上，掌指对圆心，掌高于头额上方约20厘米，眼视里掌，如图6左虚实步披掌。

捧掌：下肢成虚实步，上肢两臂于胸前屈肘，掌跟相对贴拢，两掌向左右后张，凹掌心向上，掌指斜向左右，高与肩平，如图7。

主要手法有穿掌、卷穿掌、滚穿掌、掏掌、螺旋掌、挑掌、接手、擦掌、打掌、砍掌、

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>