

吴氏八卦掌

(上)

●文 / 郝心蓮

八卦掌是内功拳法三绝之一，其历史源远流长，内容丰富。既有徒手套路，又有器械套路；既有单练，又有对练；既有成套拳法练习，又有单操实做。应招化打是八卦掌攻防技术的精华。长期练习八卦掌无疑会获得体艺双修的良好效果，达到防身健体，益寿延年，陶冶情操的目的。

八卦掌之功夫，皆以转掌走圈为本，其千变万化，盖渊于圈中。歌曰：“练功转掌足根源，以圈为法走要圆。圈为掌中本根源，无穷奥妙圈里演。朝夕工暇时时练，功到法成乐无边。”因此，练八卦掌首重转掌走圈。转掌走圈有三盘功夫，曰：上盘、中盘、下盘是也。

初练转掌走圈，首先要站好桩步（亦曰起式”，犹如建筑高楼大厦，必先打好基础。站桩之

法，先从不极式开始，左足向前迈半步，脚尖里扣，两腿屈膝内含，两膝相平，坐胯成左虚步，劲力注于右腿上。上身右转，掌臂内旋，小指向外，拇指向内，屈肘环抱胸前；左掌同时向右腋下平穿，掌心向上屈肘环抱，然后上身左转，左掌从右肘下向身体左上方转移上举与眉齐，右掌同时臂外旋，随左掌转动置于左肘里侧。同时两掌翻转，指展掌凹，左掌前撑成竖劲；右掌屈肘横于左腋下，成横劲。两臂与后腿垂直相照，眼视左掌，沉肩、坠肘，紧背空胸，身形下坐，腰身要直要拧，紧膈吸胯，谷道内提，气沉丹田。

起势站好后，即开始转掌，初学以走上盘为宜，身架较高，走圈略大，速度缓慢均匀，屈腿踏泥，摩胫而行。步法要轻灵，起落摆扣要分明，身

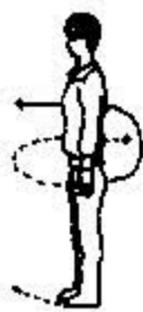


图 1



图 2

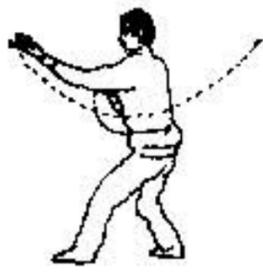


图 3



图 4



图 5

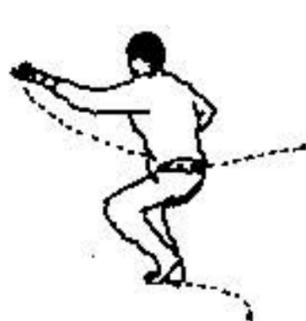


图 6



图 7

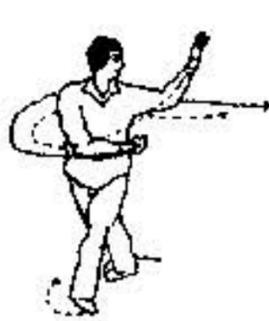


图 8

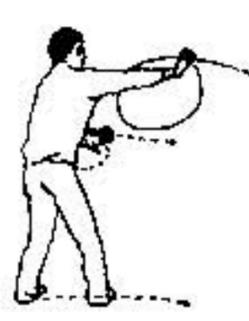


图 9



图 10

体要端正平稳，切忌忽高忽低、前俯后仰。练至日久功夫渐增。上盘功夫练之纯熟，则可将姿势放低，练习中盘功夫。此时走圈宜小，速度宜快步伐均匀，走时纵横交错，犹如行云流水，川流不息。兼之走穿挑打、拧翻旋转等方法，练之纯熟，运用自如，变化多端。

下盘功夫最为难练，要求姿势极低，而且速度要慢，没有较深的功夫和腿部力量，则很难练好下盘功夫。因此，练习下盘需要坚韧不拔的恒心和毅力，以及吃苦耐劳的精神。一旦练好下盘功，则根深蒂固，内劲自生，身法轻灵，步法矫捷，似有提气腾空之感觉。正如拳谚中所言：“三盘即精，内气升腾”。

练习八卦掌的方法和要求尚有很多，但都离不开走转。将转掌走圈功夫练好，再结合其它方法练习，则可融会贯通，举一反三。

吴氏八卦掌，系董海川先生之女婿施继栋先生之高足，八卦掌乐家吴峻山先生所传。余师王天于1933年在中央国术馆从吴先生处学得此艺，后授余，余长期不辍，刻苦研习30余载，并以易理参拳理，拳、易相参，获益匪浅，深谙其中之奥义，当今，正值武术大发展之机，不敢藏私。又多次受北京等地吴先生之门人所嘱，盛情厚意难却，今整理文并配以插图，并冠以“吴氏八卦掌”之名衔，以给广大读者。

吴氏八卦掌动作说明

第一掌 立桩掌

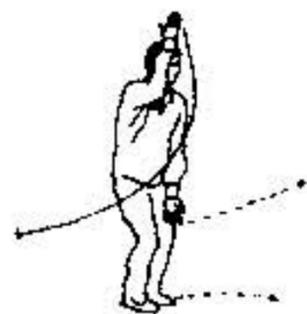


图 11



图 12



图 13

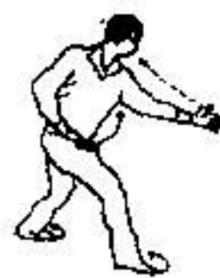


图 14



图 15



图 16



图 17



图 18



图 19



图 20

一、预备式

沿圆圈西，沿圈内开步站立。两脚距离与肩宽；面向南。两臂自然下垂，两手拇指外侧贴靠两腿。手心向后，两眼平视（图1）。

要点：头往上顶，颈要竖直，舌抵上腭，精神贯注，全身放松，呼吸自然。

二、起势（左）

1. 左脚前迈半步，脚尖里扣，两膝内含膝盖相平，坐胯成左虚步。上体右转朝北方；同时，右掌小臂内旋屈肘环抱，置于胸前，掌心向下，虎口向内。左掌由下向上向右腋下平穿，屈肘环抱，掌心向上，虎口向外；目视右肘（图2）。

2. 上体左转；同时，左掌从右肘下向体前左上方转移上举，掌心向上，虎口向外，高与眉齐。右掌臂外旋，随左掌转动置于左肘里侧，掌心向上，虎口向外，目视左掌（图3）。

3. 上体左转，两脚不变，同时，两掌随上体左转180度，两掌同时翻转，两掌心均向下，虎口均向内。左掌高与眉齐，右掌附贴于左肘里侧下方。指展掌凹，左掌前撑成竖劲，右掌横掌成横劲。两臂与后腿垂直，目视左掌（图4）。

4. 左脚尖外展，右脚上步，两掌不变，沿圈走转一周，走到起点，接下式，目视左掌（图5）。

要点：左肩极力向左外展，腰向左拧，沉肩垂肘，行走速度要均匀，平起平落，高低一样，不可忽高忽低。

三、里撞（左）

接上式，右脚扣步，右脚向右脚迈进一步，置

右脚里踝侧，脚尖点地，成寒鸡步。同时，左掌小臂外旋由左向右平撞，掌心向上，虎口向外，成仰掌，高略低于肩。右掌小臂外旋由左向右回掳，绕一小平圆屈肘置于右肋处，掌心向上，虎口向外；目视左掌（图6）。

要点：重心置于右腿，左掌里撞以腰带臂，劲自腰发，力达掌缘。

四、外撞（左）

上体左转；左脚向左前方进一步，右脚不变，成半马步。同时，左掌小臂内旋，向左前方外撞，掌心向前，虎口向下，成横掌。右掌不变；目视左掌（图7）。

要点：松腰坐胯，紧背空胸；左掌外撞以腰带臂，劲自腰发，力达掌缘。

五、肘底现捶（左）

1. 身体略右转，重心上提，右脚经左脚后倒插一步，置于左脚后方。左脚不变，唯脚尖略里扣，两腿成交叉步。同时，左掌小臂外旋由前向下向后再向前，绕半个立圆向上穿掌，掌心斜向外，虎口斜向前，肘下垂，高与头齐。右掌变拳由后向前冲捶，置于左肘下方，拳心向里，拳眼向上；目视左掌（图8）。

2. 上体右后转180度；左脚回扣，右脚外摆，成半马步。同时，右拳变掌与左掌随上体转身向后平掳180度；右掌置于右前方，掌心斜向前，虎口斜向里。左掌置于右肘里侧下方，掌心斜向下，虎口斜向里；目视右掌（图9）。

3. 上体重心上移，左脚由右向前经右脚后倒插偷步，置于右脚后方。右脚不变，唯脚尖略里扣，两腿成交叉步。同时，右掌小臂外旋由前向下向后再向前绕半个立圆向上穿掌，掌心斜向外，虎口斜向前；肘下垂，高与头齐。左掌变拳由后向前冲捶，置于右肘下方，拳心向里，拳眼向上；目视右掌（图10）。

要点：左右转身要以腰为轴，圆活协调，轻灵自如；穿掌冲捶，偷步倒插要密切配合。

六、指天划地（左）

身体左后转180度；右脚回扣，左脚外摆，置于右脚内踝处，脚跟提起，脚尖点地，成寒鸡步。同时，右掌置于头部右侧上方，掌心向里，虎口向上。左拳变掌下穿，置于左膝上方，掌心向里，虎口向前。目视前下方（图11）。

要点：转身要轻灵；含胸、紧腰、缩胯。

七、樵夫担柴

左脚向前进一大步；右脚不变，成左弓步；同时，左掌前挑，掌心向内，虎口向上，肘略垂，高与肩平；右掌由上向下向后反撩，掌心向里，虎口向下，略低于肩；目视左掌（图12）。

要点：前挑后撩要劲力合一，力达掌臂。

八、白猿献书

接上式，右脚向前进一步，脚尖点地。左脚不变，唯屈膝下蹲，成右虚步。同时，右掌由后向前上撩托，掌心斜向后，虎口斜向外，肘略下垂，高

与眉齐。左掌小臂内旋屈肘回按，置于右肘内侧下方，掌心向下，虎口向里，目视右掌（图13）。

要点：右掌上托与左掌下按，一下一上，两劲要完整合一，拧腰，屈膝，敛臀，坐胯。

九、黑熊探掌

右脚向前进半步，左脚亦跟进半步。同时，左掌小臂外旋由后向前斜按，掌心向里，虎口向上，肘略屈，高与腰齐。右掌小臂内旋屈肘回按，置于右肋内侧前方，掌心向下，虎口向里；目视左掌（图14）。

要点：左掌前按要向右拧腰，以腰带臂，力达全掌，与右掌回按形成整劲。

十、起势（右）

1. 上体左转，右脚回扣，左脚略外摆顺直，两腿屈膝内含，膝盖相平，坐胯成右虚步。同时，左掌小臂内旋屈肘回带，环抱于胸前，掌心向下，虎口向里。右掌由下向上向左腋下平穿，屈肘环抱，掌心向上，虎口向外。左掌在上，右掌在下，目视左肘（图15）。

2. 上体右转；同时，右掌从左肘下向体前右上方转移上举，掌心向上，虎口向外，高与眉齐。左掌臂外旋，随右掌转动置于右肘里侧，掌心向上，虎口向外，目视右掌（图16）。

3. 接上动，上体右转，两脚不变；同时，两掌随上体左转180度，两掌同时翻转，两掌心均向下，虎口均向内。右掌高与眉齐；右掌附贴于右肘里侧下方，指展掌凹，右掌前撑成竖劲，左掌横掌成横劲，两臂与后腿垂直；目视右掌（图17）。

4. 右脚尖外展，左脚向前进一步，两掌不变，沿圈走转一周。走到起点接下式，目视右掌（图18）。

要点：右肩极力向右外展，腰向右拧，沉肩垂肘；行走速度要均匀，平起平落，高低一样，不可忽高忽低。

十一、里撞（右）

接上式，左脚扣步，右脚向左脚迈进一步，置于左里踝侧，脚尖点地，成寒鸡步。同时，右掌小臂外旋由右向左平撞，掌心向上，虎口向外，成仰掌，高略低于肩。左掌小臂外旋由右向左回掳，绕一小平圆屈肘置于左肋处，掌心向上，虎口向外，目视右掌（图19）。

要点：重心置于左腿，右掌里撞以腰带臂，劲自腰发，力达掌缘。

十二、外撞（右）

上体右转，右脚向右前方进一步，左脚不变，成半马步。同时，右小臂内旋，向右前方外撞，掌心向前，虎口向下，成横掌。左掌不变，目视右掌（图20）。

要点：松腰坐胯，两膝内含，紧背空胸，右掌外撞以腰带臂，劲自腰发，力达掌缘。

十三、肘底现捶（右）

1. 身体重心上移略左转，左脚经右脚后偷步向后倒插一步，置于右脚后方，右脚不变，唯脚尖

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/>