



武当八卦阴阳手

□ 金文侠 整理

简介

武当八卦阴阳手，原称武当龙形八卦连环掌，系屈克章老师所传授。屈克章老师，原为北京白云观道长，八卦掌第四代传人。解放以后还俗，隐居民间，但仍孜孜不倦地进行武术研究，造诣颇深。本人有幸结识了屈老师，并向老师学习了“武当剑”两路，“武当龙形八卦连环掌”、“犯天棍”等及一些武当拳法散手。

老师时常教导我们云：“拳起于易，理成于医。”是武当武术的根本拳理。

武当八卦阴阳手，立意为阴阳八卦的互易变化之学说。全套动作作为五十八个招势。套路虽短，但动作古朴，行拳流畅，招势简捷，技击性较强。它依据四十八个基本招术为母式，演变为无数个招法，可不拘泥于势，而又以势演劲。势为术，劲为功；术为取人之法，劲为胜人之妙。

行拳走式，必须要内外协调，六合归一。术，表现为外在手、眼、身法、步的协调，为外三合（手与足合，肘与膝合，肩与胯合）。此拳的内三合，有别于现说的内三合之说。其云：“筋与骨合、气与血合、心与神合”。“筋与骨合”。操纵关节，使之收张，伸缩，形成顶坠，掙裹，拧翻之力。久练，可伸缩如意，举手投足间自然灵活。为短距离发劲之法。“气与血合”。在势顺气和情形下，呼吸自然，以气运身，外引空气，内溶血气，从而充实血气，助长血气正常循环，使新陈代谢正常，遂可祛病防病。“心与神合”。气静则神宁，神宁则心平。保持平常的心态，在临阵时，才可心意不慌，胆壮力足，及应敏捷，进入心神交汇之佳状。为卸敌之法。

武当八卦阴阳手，将行功、健体、防身自卫巧妙地融合在一起，以掙裹拧翻，顶坠缠钻，八种劲法，贯穿于整个套路之中。“拳之大要，重在阴阳”之基本理论，得到淋漓尽致的体现。使拳套吞吐自如，刚柔相济，攻防互易，柔化刚化的风格更加突出。

该拳强调“欲左先向右”，“欲右先向左”的转腰法则，使腰的拧转与身体的各部位拧成一股螺旋劲。由于行拳走势采取了缠绵不断的腹式呼吸法，加大了胸腹间横膈膜的升降幅度，使大量的氧气进入胸腔，促使五脏六腑在腰的左右滚动下，起到了自我按摩的作用。增强了各部的功能，达到了壮内而滋外的效果。

作为自卫防身，该拳也有其独到之处。它既包涵了形意拳之“硬打硬攻无遮挡”的气势，又采用了八卦拳之虚实就虚的灵活步法与战术，吸取了“以斜取正”，“围圆打点”的战略方针。

“好拿不如赖打”也是谈拳的又一风格。能拿就拿，不能拿就打，拿打结合，专击敌之要害薄弱部位。出手如箭，回手如钩。手不空回，步不枉迈。七拳并用（手、足、头、肩、胯、肘、膝），巧打连环，使敌防不胜防。

该拳结构严谨，拳功相间，不崇花架，既没有高难的跳跃运动，也不设过低的下势动作，所以，老少皆宜，易于普及。

动作图解说明

一、起式：并步直立（三潭沉月）

①面向正南方，身体自然站立。两臂自然下垂于身体两侧，双手五指并拢成掌，掌心向内目平视。（图1）

要点：全身放松，平心静气。要作到体松、意静、神宁。头要端正，有上领之意，下颌微收，舌抵上腭。项要竖直，两肩微微前扣，背微紧，足心虚空，五趾轻轻抓地。自

然呼吸三次,要轻、匀、绵。就是尽量排除杂念,静默片刻。

②接上式,两臂外旋,手心向上,从身体两侧慢慢向上托起。与两耳同高时,再掌内旋,手心向下,向中间合拢。再慢慢向下按掌至于腹前,两掌指向对,两臂略弯曲。同时,两腿随掌的下按慢慢下蹲,两膝略屈,目视前方。(图2)。

要点:两掌上托要与呼吸协调。外引空气,随按掌徐徐归于丹田,汇溶于血,滋润全身。两肩要有下沉之意,两肘微微外撑。头上领,两掌下按,形成十字整。内蓄混元之气,略停片刻。

二、弓步挂击掌(清溪飞渡)

上体微微向右拧转45度。然后,再向左拧转135度。带动左掌外旋,向右,经胸前,向左上方弧形摆动。随后,再向后挂掌,掌心向后,屈肘至于左额旁。掌要有向外的拧劲,五指乍开,掌成螺旋掌。左脚随即向左(东方)上步,两膝略屈成左弓步。右掌随上步,向左前方击出。肘略屈,立指沉腕,掌心内空向前。目视右掌。(图3)

要点:挂掌、击掌、上步要同时完成,要与腰的右左拧转协调一致。左挂右击,要形成二争力,要沉肩、坠肘,就是要向斜下方拉开肩关节,再向前伸开肘关节,指向上,张开腕关节。头要正,形成含胸拔背,沉肩坠肘,沉腕之势,为发力打通关节。击掌要起于脚,顺于腰,催于肩,迫于肘,达于手。五指不可并拢,掌心内含。右腿膝关节不可挺直。要意贯劳宫穴。

技击含义:对方右拳向我胸部或左耳旁击来,我左掌向左拦拨、后挂,阻其攻势。同时起左脚踩进前脚,起其根基,出右掌撞击其胸膛,要步到掌发,审机夺势,先进指,再塌腕击掌。

说明:技击作用本套路只介绍基本势的含义。至于变势,只能根据当时的状况能变动。因招法较多,篇幅有限,所以,只有靠练者在平时的演练中去领悟,举一反三;在瞬息万变的实战中去体验。拳经云:“拳无拳,意无意,无意之中见真意。”

三、马步侧冲拳(后羿射日)

上动略停,上体向右拧转90度,两腿屈膝成马步,同时,右掌向下,向右后方弧

形捋抓,变拳,屈肘横于右胸前,拳心向下,左掌变拳,随腰的拧转,向左侧冲拳,拳心向下,目视左拳。(图4)

要点:冲拳、捋抓、拧腰要融合一体。右肩不可上抬,肘不可与肩平。马步不能过于下蹲,发力要整,两臂要形成拧翻之力,力贯拳面。

技击含义:对方拳冲我胸,我右手向下,向后采捋。左拳趁势冲击其人中穴。也可与上势合用,我左掌挂其拳后,马上顺势摆击其太阳穴,或砍击其脖项。

四、丁步不撩拳(湖底洞穿)

左脚向左进半步,屈膝。随后,右脚向左跟进一步,脚尖着地,至于左脚后侧,膝略屈。同时,腰向左扭转,带动右拳向左前方撩击。左拳变掌,下划缠压于右前臂内侧,掌心向右,目视右拳。(图5)

要点:进步要快,跟步要迅速、协调。左手的缠压与右手的动作,要与腰劲合一。不可低头弯腰,撩拳不可直臂上撩,要松肩抖臂,腕打寸劲,先柔后刚。左掌的缠压要柔和,与右拳形成前后的反劲。

技击含义:对方拳击我胸,或起右脚踢我腹裆。我迅速用左手划拨,缠压其手或勾挂其脚,随即抢步进身,右拳撩崩其裆部。要敢于进身,迅速果断。能在一思进,莫在一思存。消打并用。

五、上步挂冲拳(拨云观日)

右脚向右前方(东南方)迈步,屈膝成右弓步,左膝略弯,腰随上步略向右扭转。同时,右拳变掌,向左、向上划弧,与胸同高时;变掌外旋,向右上方挂掌,屈肘至于右耳旁,手心勿后。左手变拳,向前冲击,拳心向右,目视左拳。(图6)

要点:右手挑挂,要连贯自然,不可脱节,与上步冲拳同时完成,不能有先后之分。右掌动作完成后,小臂要有向外的裹翻力。冲拳不可过于挺直,发力要整。

技击含义:与上势连用。我击其下方,对方阻挡,并起右手击我头部。我迅速起身,右手向上挑挂其手,把敌攻击之力引向右方。同时,起左掌冲击其肋。要打在其表,意透其内。如敌左手攻我右太阳穴,我也可右挂,左拳冲击其胸膛。上步快,冲拳猛。“打法定要先上身,手脚齐到方为真。”



六、横裆步侧击掌(飞将羽石)

上动略停,双脚碾地,左摆,右扣。右腿自然蹬直,左腿屈膝成横裆步。随即,身体向左扭转90度。同时,左手变掌内旋,向左上方弧形持拉,屈肘至于左耳旁。五指略弯,掌心向外。右掌随转体向右侧方(正东稍偏北)击掌。掌指斜朝上,掌心含空,意贯劳宫穴。手臂自然伸直,目视右掌。(图7)

要点:动作要协调。发力要蹬脚,拧腰,松肩,与左手的后拉形成一个整体。肩臂拧翻,两掌挣裹,全身拧成螺旋力。左手五指不可用力弯曲,有虚含之意即可。

技击含义:与正式连用。对方攻我右方受阻,出右手击我面部。我迅速拧身闪避,同时左手刁捋并拉直其手臂,右掌猛力推撞其肩部,重创其臂。(此式喂招时,要点到为止,切不可用力撞击以防止其臂脱位,慎之!)右手也可直接击其面部和胸部,因势而定。如对方用左手攻击我面,我左手动作同前式,右手横推撞其肘部。此为拿打结合之法。俗话说:“好拿不如赖打”。弱者拿之,拿不住就打,不可拘法。此势还是解抓胸之法。

七、绕步缠压手(春风缠柳)

①右脚向东北方向绕行,上绕步,脚尖外摆。两腿交叉屈膝,左脚跟微抬起,身体向右扭转90度。同时左手向右下插于右臂下,手心向内。右手向下、向左、向上、再向右下弧形运转,至于腹前,手心向下。目视前方。(图8)

②上动不停,左脚向前上一步,屈膝成马步。身体继续向右扭转,带动右手继续向右下、向后、向上划弧,屈肘至于右肩上侧,手心向左。同时左手向下、向左后、向上、再向右下划弧,手心向下,至于右腰侧,小臂横于腹前。目视左前方。(图9)

要点:两势为一动,衔接要紧密协调。动作要连贯和顺,中间不可分离。两臂的动作要圆和柔顺,同时运行,不可有先后之分。两肩放松,身体中正,两腿的变换,高度起伏不可过大;掌心含空,沉肩坠肘,拔背含胸。

技击含义:两动为防守反攻之法。对方出右直拳击我胸部,我闪身上绕步,到敌右侧;右手刁捋其手臂,左手缠压其臂,拧腰形成擒拿之势。敌若挣脱,我起脚踩截其小腿,

或埋住其脚,举右手准备反击。

八、左弓步勾手击掌(长虹贯日)

左腿屈膝,右腿自然伸直。腰向左扭转。同时,右掌经耳旁弧形向前指出,然后迅速塌腕,手指向上,猛力向前击出。手心朝前,臂略弯,同时左掌向左,向上划弧,屈肘至于头的左上方。五指尖捏拢成勾手,勾尖向下,目视右掌。(图10)

要点:转身击掌要迅速,气贯劳宫穴。与左手的拨化、捉拿同时完成,与转腰的动作合为一体。塌掌要有向前、向上之力,两动合一。上打咽喉下擦阴,妙处就在一塌心。

技击含义:与上势连用。我拿敌,敌挣脱。我迅速上步埋敌脚跟,右掌塌其胸,使敌无法逃脱。或者,敌若攻我前胸,我左手拨化其攻势,右手攻击其胸。

九、半马步横抹掌(霞光掠影)

重心后移,右腿屈膝。左膝略屈,脚掌着地,成半马步(四六步)。同时腰向右扭转,带动左掌向前、向右平抹;高与肩平,掌心向下。右手外旋,向右后方抽回至右腰侧,掌心向上。目视左掌。(图11)

要点:两臂的动作要与转腰合成一体。以气运身,以身带臂,两臂放松,左臂不可僵直。重心后移,要自然。

技击含义:敌攻我腹,我后移身闪避。同时,右手缠拨其臂,左手掌指平扫其双目,或横击其太阳穴。

十、丁腿钻拳(一鹤冲天)

重心移向左腿,自然站立。同时腰向左扭转,右脚向上踢起,脚尖翘起,力达前脚掌。左掌弧形向下划压,手心向下,肘略屈,至于腹前。右掌变拳向上,经左手内侧弧形向上钻出。与口同高,拳心向内,目视右拳。(图12)

要点:下压、上钻与起身踢脚同时完成。不要有先后之分。支撑腿要自然弯曲。双肩略向前抱拢,左右手形成上下的二争力和左右的拧翻力。头要上顶,不可弯腰。

技击含义:对方直拳击我胸部,我速起左掌按压其臂,右拳钻击其下颌,脚掌踢击其胫骨。此为手足并用,声东击西之法。踢脚不可过高,要迅速隐蔽。因眼的视觉范围有限,此招极易成功。

(待续)



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/>