

阴阳八卦掌：蛇形掌



[阴阳八卦掌：蛇形掌_下载链接1](#)

著者:田克延 著

[阴阳八卦掌：蛇形掌_下载链接1](#)

标签

评论

非常适合，非常喜欢，非长好，

书不错，可送来了……

看不明白啊。

习惯购买

很喜欢

好

ok.ok.ok.ok.ok.ok

身捷步灵，随走随变，与对方交手时身体起伏拧转，敏捷多变。拳谚说它“形如游龙，视若猿守，坐如虎踞，转似鹰盘”。其基本功以桩步、行步为基础。身型要求顶头竖项，立腰溜臀，松肩垂肘，实腹畅胸，吸胯提裆。步法要求起落平稳，摆扣清楚，虚实分明，行步如蹚泥，前行如坐轿，出脚要摩胫(两脚踝关节相贴而过)。走圈时，内脚直进，外脚内扣，两膝相抱，不可敞裆。身法讲究拧、旋、转、翻，圆活不滞。手型有龙爪掌、牛舌掌两种。主要手法有推、托、带、领、搬、拦、截、扣、捉、拿、勾、打、封、闭、闪、展16法。要求能进能退，能化能生，虚实结合，变化无穷。每掌发出，皆要以腰作轴，周身一体，内外相合，外重手眼身法步，内修心神意气力。

八卦掌的动作要求顺颈提顶，松肩垂肘，畅胸实腹，立腰溜臀，缩胯合膝，十趾抓地。八卦掌以“滚钻争裹，奇正相生，走转拧翻，身随步走，掌随身变，行走如龙，回转若猴，换势似鹰，威猛如虎”；以曲刹直，以动扰静，以静刹动为修炼原则。

八卦掌分为“定架子”、“活架子”、“变架子”3步功夫。“定架子”是基础功夫，要求一招一式，规规矩矩，宜慢不宜快，以求姿势正确，桩步牢固，行步平稳；切实做到“入门九要”，即塌(塌腰)、扣(含胸)、提(尾闾上提、谷道内提)、顶(头上顶、舌上顶、手前顶)、裹(裹臂)、松(松肩、沉气)、垂(垂肘)、缩(胯根、肩窝内缩)、起钻落翻(臂内外旋)等要领；切忌挺胸提腹、努气、拙力(称为3大病)，“活架子”主要练习动作协调配合，使基本要领在走转变换中运用娴熟。“变架子”要求内外统一，意领身随，变换自如，随意穿插，不受拳套节序限制，做到轻如鸿毛，变如闪电，稳如磐石。

八母掌，也称老八掌，即单换掌、双换掌、顺势掌、背身掌、翻身掌、磨身掌、三穿掌和回身掌，各地流传内容不完全相同，有以狮、鹿、蛇、鹤、龙、熊、凤、猴八形代表

的，也有用

双撞掌、摇身掌、穿掌、挑掌等作为基本八掌的内容。其中每一掌都可以衍化出很多掌法，素有一掌生八掌、八八六十四掌之说。

八卦掌有单练、对练和散打等形式。根据老拳谱记载，八卦掌拳系尚有十八趟罗汉手、七十二暗脚、七十二截腿，八卦散手，但目前很少传习，八卦系统所有器械，有刀、枪、剑、戟等，练法仍体现随走随变、械随身走、身随步换、势势相连的特点，另外，还有鸳鸯钺、鸡爪锐、风火轮、判官笔等短小的双器械，这在其他拳种中较为少见。八卦掌有利于训练人的柔韧、速度、耐力，对下肢力量的培养尤为突出。中华人民共和国成立后，八卦掌被列为全国武术表演和比赛项目。

清朝咸丰年间，董海川于北京传授“八卦连环掌”，简称“八卦掌”。董海川生于清朝嘉庆三年（1797年10月13日），卒于光绪八年（1882年）。原名继德，后改为海川，河北省文安县朱家坞人。自幼好武，云游四方。投名师，访高友，学习了多种拳术，取其精华，整理了一套较完整的拳术套路练法——八卦掌。董老先师因为乡里打抱不平，涉嫌命案潜逃至京都肃王府为太监听差。匿迹消声，不露锋芒。府中人皆不知董公为技击家。当时有肃王府护院总管，自荐演武献技于演武庭前。肃王大悦。来宾及府中多人围观，人潮水泄不通。此时肃王唤董公献茶，由于观众拥挤，董公难以进入。他于情急之下，一手托盘，一手提壶，纵身跃过人墙，送茶至肃王面前，为客献茶。肃王大惊，问道：“你也精通武艺？”答曰：“略知一二”。肃王下令叫董老先师当场表演。先师从容献艺，只见他左翻右转，步法敏捷，掌法神出鬼没而多变。身体左旋右转，时高时低，身起时高一丈，身落时如鹞子钻林，行云流水，滔滔不绝。观众见状，目瞪口呆，鸦雀无声。正在此时，先师提气腾空，跃起数尺之高，旋转而下，落地无声。王爷大惊，问道：“此术何名”当时董老先师寻思，此掌乃自己所创，并未定名，情急之下乃定名为“八卦掌”。从此八卦掌开始见露头角。后来他又根据八卦学说加以整理补充，使之臻完善，这是后话。当时，肃王又命董公与总管比武，以分高低。不到两个回合，董公一掌将对手打翻在地，对手含羞而走。后来肃王命董老先师为肃王府护院总管。从此，董老先师名声大震，授徒日多。最著名的弟子是尹福和程廷华。董老先师去世后，尹福、程廷华二人对八卦掌加以发扬光大，承先启后。遂在清末慈禧年间盛于民间。

岐伯对曰：八风发邪以为经风，触五脏，邪气发病。所谓得四时之胜者，春胜长夏，长夏胜冬，冬胜夏，夏胜秋，秋胜春，所谓四时之胜也。

东风生于春，病在肝，俞在颈项；南风生于夏，病在心，俞在胸胁；西风生于秋，病在肺，俞在肩背；北风生于冬，病在肾，俞在腰股；中央为土，病在脾，俞在脊。

【译文】黄帝问道：什么是天有八风，经有五风？

岐伯说：自然界的八方之风会产生八种不同的风邪，中伤经脉，形成经脉的风病，风邪还会继续随着经脉而侵犯五脏，使五脏发病。四季的气候是相互克制的，即春季属木，克制长夏；长夏属土，克制冬水；冬季属水，克制夏火；夏季属火，克制秋金，秋季属金，克制春木，这就是四时气候的相克相胜。

东风在春季产生，通常引发肝的病变，病邪从颈部侵入。南风在夏季产生，常常引发心的病变，病邪从胸胁侵入。西风在秋季产生，常常引发肺部的病变，病邪从肩背侵入。北风在冬季产生，多引发肾的病变，病邪从腰股侵入。长夏属土，土位于中央，病变多发生在脾，病邪常从背脊侵入。

【原文】故春气者，病在头；夏气者，病在脏；秋气者，病在肩背；冬气者，病在四支。故春善病鼽衄，仲夏善病胸胁，长夏善病洞泄寒中，秋善病风疟，冬善病痹厥。故冬不按腧，春不鼽衄；春不病颈项，仲夏不病胸胁；长夏不病洞泄寒中，秋不病风疟，冬不病痹厥，飧泄而汗出也。夫精者，身之本也。故藏于精者，春不病温。夏暑汗不出者，秋成风疟，此平人脉法也。【译文】

因此春季邪气伤人，病多发生在头部；夏季邪气伤人，病多发生在心脏；秋季邪气伤人，病多发生在肩背；冬季邪气伤人，病多发生在四肢。

所以，春天多出现鼽衄之病，夏天多出现胸胁方面的疾病，长夏多出现直泄无度的洞泄等里寒病，秋天多出现风疟，冬天多出现痹厥之症。因此冬天不要扰动筋骨，力求藏阴潜阳，这样第二年春天就不会出现鼽衄和颈部疾病，夏天就不会出现胸胁病变，长夏季

节就不会出现洞泄等里寒病，秋天就不会患风疟病，冬天也不会患痹厥、飧泄、出汗过多等病。

精是人体的根本，所以阴精内藏而不外泄，春天就不会罹患温热病。夏天气候炎热，阳气旺盛，假如不能排汗散发热量，秋天就会患风疟病。这是一般为人诊察四季病变的普遍规律。【原文】

故曰：阴中有阴，阳中有阳。平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。故人亦应之。【译文】

阴和阳又各有阴阳之分。白天属阳，清晨到中午时段，是阳中之阳；中午到傍晚，是阳中之阴。夜晚属阴，傍晚到半夜，是阴中之阴；半夜到天明，是阴中之阳。自然界的阴阳之气是这样，人的阴阳之气也是这样。【原文】

夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴。言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴。言人身之脏腑中阴阳，则脏者为阴，腑者为阳。肝、心、脾、肺、肾，五脏皆为阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦，六腑皆为阳。

所以欲知阴中之阴，阳中之阳者，何也？为冬病在阴，夏病在阳，春病在阴，秋病在阳，皆视其所在，为施针石也。【译文】

就人体而言，外属阳，内属阴。单就人的躯干而言，背部为阳，腹部为阴。就脏腑而言，脏属阴，腑属阳。即肝、心、脾、肺、肾五脏都属阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑都属阳。

为什么要知道阴阳中又各有阴阳的道理呢？这是因为只有据此来诊断四时疾病的阴阳属性，才能进行治疗，比如冬病在阴，夏病在阳，春病在阴，秋病在阳，要依据疾病各自所在部位的阴阳属性来选择相应的针刺疗法和砭石疗法。

【原文】故背为阳，阳中之阳，心也；背为阳，阳中之阴，肺也；腹为阴，阴中之阴，肾也；腹为阴，阴中之阳，肝也；腹为阴，阴中之至阴，脾也。此皆阴阳表里，内外雌雄，相输应也。故以应天之阴阳也。【译文】

背部为阳，心是阳中之阳，肺是阳中之阴。腹部为阴，肾是阴中之阴，肝是阴中之阳，脾是阴中之至阴。

以上所说。都是人体阴阳、表里、内外、雌雄相互联系又相互对应的例子，它们与自然界的阴阳变化是相互对应的。

【原文】帝曰：五脏应四时，各有收受乎？岐伯曰：有。东方青色，入通于肝，开窍于目，藏精于肝。其病发惊骇，其味酸，其类草木，其畜鸡，其谷麦，其应四时，上为岁星，是以春气在头也。其音角，其数八，是以知病之在筋也，其臭臊。南方赤色，入通于心，开窍于舌，故病在五脉。其味苦，其类火，其畜羊，其谷黍，其应四时，上为荧惑星。是以知病之在脉也。其音徵，其数七，其臭焦。中央黄色，入通于脾，开窍于口，藏精于脾，故病在舌本。其味甘，其类土，其畜牛，其谷稷，其应四时，上为镇星。是以知病之在肉也。其音宫，其数五，其臭香。【译文】

黄帝说：五脏与四时变化相应，它们还分别与其他事物相归属吗

书真的好，绝版的八卦掌读物，点一个赞。

[阴阳八卦掌：蛇形掌 下载链接1](#)

书评

[阴阳八卦掌：蛇形掌 下载链接1](#)