

解析宮公寶田之八母掌（先天八卦掌）

葉啓立 2023/11/05

武術界一般咸認八卦掌為董海川先生（1797~1882年）所創，於年近 69 歲（1866年）時才授徒，以此推斷，董先生約近乎耳順之年，才對於原來所學有所突破，至於所學淵源則無從追究，但可確定的是，他起初絕非學八卦掌。其後各方仰慕董先生名聲而來，但大多「帶藝拜師」，而董先生授藝時，其特色為「各授一藝，授口不授手」，亦即只談拳理，不教拳勢。

董先生以八卦稱名，以各卦名解釋拳理，並依卦象命名創拳。因含有中國固有的文化，又可以強身健體，甚至可克敵致勝，符合晚清社會的期望，八卦掌因而與當時的太極、形意並列為「內家拳」，吸引不少王公貴族、讀書人投入，可以「說理兼立論」的武術，更令一般民眾嚮往。

走圈轉掌蔚為特色

過往我即已認定「八卦掌」就只是「練法」，為走圓圈的「轉掌」，並非門派。董先生把追隨者原有的拳套略加修改，用走圈來表現，因而稱八卦掌，例如首傳弟子尹福（1840~1909年）及尹福再傳弟子宮寶田（1870~1944年），皆在習過羅漢拳後，再帶藝拜師八卦掌。其後，劉師雲樵（1910~1992）再拜宮公寶田，而劉師所傳宮氏八卦掌一脈，套路龐雜，有：兩儀掌、四象腿、八母掌、六十四變化掌、八卦硬掌、八卦拳、八卦連環掌，還有兵器套子。

或有可能，是由宮公原本的羅漢拳帶進來，可見八卦系統並非一個穩定門派，或許緣於它的特色，只講求走圈「練法」，便於吸納其他的拳套。在跨代分叉後，後輩便不易看清其相關性。

雖帶藝拜師，但其實影響學生最深的，還是初始習練的技藝。學習新的理念，或有可能更新原有的技藝，但通常因初始技藝已先紮下基礎，後來的只是累加層疊，再換披上新名號外衣。所以，即使師出同門，名稱、理論的說詞相似，但在技術層面便明顯出現個別差異，同儕已然不一，更何況再傳之後。

今檢視各家八卦，就會發現套路不一，名稱有些相同，但內容招勢差異甚大。僅就尹福、宮公寶田一系，同時期學生所流傳的拳勢，彼此已然歧異，何況劉師是宮公晚期的學生，甚且有人還只是掛名。

劉師年輕時隨李公書文（1862~1934年）外出遠行，所有師兄們見到他打八極拳，都非常驚訝，異口同聲問：「怎麼練的跟老師教我的不一樣？」這也讓他困擾一輩子，甚至懷疑老師藏步。

劉師於 23 歲拜師時，宮公已然 63 歲，年入耳順，卻也是畢生技藝與立論處於巔峰完備時期。我於 24 歲投入劉師（72 歲）門下，親炙教授近十年，年齡與宮公雖相差 88 年，卻是再傳弟子，且劉師自豪其模仿能力很強，因此想要一探宮氏八卦，從劉師所傳的八卦入手，才最能看到宮公晚年的精華。

早年授藝大都講求拳架、套路，忽略原理、論述，「用法」無能確定，當

然不足。若是能了解傳承的脈絡，探索其立論，還能應用、驗證，也才有能力判別出其他系統的優勢，以吸收之。否則，即使入寶山卻無能看見寶物，甚而一心向外尋覓，獲得一堆拳架，以及似是而非的立論說法，徒增困擾。

八母掌只有八個定勢掌，極為簡單，以轉圈練習，「轉掌」走圈是董氏創新的練習法，以「八母掌」轉掌最能代表，並留存於各系統傳承中。高義盛（1865~1947年）先生所留傳的《程派高式八卦掌譜》，也記載高式先天掌是以八大掌為主體整理而成，八大掌亦稱老八掌，或稱八母掌。另與劉師同源的王壯飛（1913~1997年）也是宮公晚期學生，則不稱八母掌而為八大形象掌，但其拳勢、拳套內容與劉師所傳差異甚大。

八母掌，又稱「先天八卦掌」、「內修八掌」，是八卦掌中以此為體、為根、為始、為生。「先天」意謂創始源頭，「內修」則要求自我修練為先備條件，用八個定勢掌形，鍛練出身體的用力結構，使肢體肌肉協調隨心所欲。高義盛先生於其著作中，強調：「先天掌為後天掌之本，後天掌為先天掌之用，無先天掌則八卦無根本，無後天掌則八卦掌不齊全。」

以八卦位造勢

八母掌以八個卦位象徵，命名、分類。今只就劉師所傳的八母掌論述。八母掌依練習順序排列，又有對稱「八形」，及先天的八卦掌「歌訣」。

- 一. ☲ 離（中虛）卦—練心：天馬行空 歌訣：實腹含胸離中虛
第三掌：轉身掌（又稱臥身掌）鶴形；臥步
- 二. ☳ 震（仰盂）卦—練肝：青龍飛昇 歌訣：鬆肩墜肘震仰盂
第六掌：背身掌（又稱平托掌）龍形；擺步
- 三. ☱ 兌（上缺）卦—練肺：白猿獻果 歌訣：指肘相對兌上缺
第七掌：雙撞掌（又稱抱撞掌）猿形；連步
- 四. ☵ 坎（中滿）卦—練腎：錦雞撒膀 歌訣：氣沈丹田坎中滿
第二掌：雙換掌（又稱順勢掌）蛇形；順步
- 五. ☰ 乾（三連）卦—練頭：獅子張口 歌訣：頭頂肩合乾三連
第五掌：三穿掌（又稱獅子掌）獅形；輪步
- 六. ☶ 艮（覆碗）卦—練背：黑熊翻背 歌訣：舌抵上顎艮覆碗
第四掌：翻身掌（又稱返身掌）麟形；撤步
- 七. ☴ 巽（下斷）卦—練腰：大鵬展翅 歌訣：抱膝掩襠巽下斷
第八掌：搖身掌（又稱風輪掌）鵬形；鶴步
- 八. ☷ 坤（六斷）卦—練腹：依馬問路 歌訣：左擺右旋坤六斷
第一掌：單換掌（又稱背身掌）虎形；扣步

由上可知，每一掌都有對應鍛練身體的內臟或部位，鍛練身體外部不難理解，鍛練對應的內臟則顯得牽強。但有些人堅持強調，內修八掌就是要鍛練內臟器官，以運使內氣（氣功）強身護體。依照中醫的說法，有氣才有力，這毫無疑義，但動作與內臟的相關性，則需要進一步轉化詮釋，才得以理解。

中國自古以金、木、水、火、土「五行」，描述事物的屬性特徵，金表收縮，木表擴張，水表向下，火表向上，土表收納、生化。中醫也以五行解說內臟屬性：心屬火、肝屬木、肺屬金、腎屬水、脾屬土。武術界也有形意拳依五行造拳，而有五行拳；八卦掌則將五行納入八母掌中，拿來創拳造勢，以增加其文化深度及廣度，亦很吸睛。

前四掌

前（內、陰）四掌：心、肝、肺、腎，在於訓練四種力量方向。

一.離卦—練心，屬火：以「天馬行空」一掌代表，起式馬步「鷓子鑽天」，一走稱「天馬行空」，一手上，一手下，意主抬舉、上沖之「上力」，力在肩頭，但應用時，機伏前撲、下壓之力。

二.震卦—練肝，屬木：以「青龍飛昇」一掌代表，雙手平托，沈肩墜肘，意主前伸、外擴之「前力」，力在手肘，但應用時，機伏後縮、下墜之力。

三.兌卦—練肺，屬金：以「白猿獻菓」一掌代表，雙掌合抱胸前，雙掌張開，意主合抱、收縮之「後力」，力在手腕，但應用時，機伏上棒、前撞之力。

四.坎卦—練腎，屬水：以「錦雞撒膀」一掌代表，或稱「白蛇伏草」，雙掌下按於兩側腰腎旁，意主下切、後展之「下力」，力在手掌，但應用時，機伏提格、上披之力。

然而，前四掌對應四臟，何以獨缺最重要的脾？因為脾「中、土」滋養其他四臟，是四種力量的起始及交錯點，存於各種力量動態中，無法單獨存在，因而不能表現成勢，只能存而不論。

力量的方向可謂無窮無盡，但在技擊應用上，主要訓練如鶴拳，吞、吐、浮、沉，即後、前、上、下一片，若以大槍而言，則更明確為「中間一線」。曾在〈太極拳十三勢〉一文有所論述，其「用法」：棒（上）、捋（後）、擠（前）、按（下）；「手法」：採、捩；「身法」：走、靠；「步法」：進、退；「眼法」：顧、盼；「心法」：定。十三字（訣）非十三勢。

所以槍師、拳家都深諳，只要訓練四種力量，再加以組合變化即可。如「滾鑽」是下、前兩力的組合，加以旋轉幾至 360 度，往前一圈；「掙裏」則是上、後二力的組合，加以旋轉幾至 360 度，往後一圈。對槍法而言，就是「封」、「閉」兩母槍。吳殳在《手臂錄》提及：「惟槍亦然，總用之，則為一圈；剖此圈而分用之……以為行著諸巧法，而後槍道大備。」「攝盡萬法，所以致工於封、閉者，積如丘山，則萬法不學而自精也。」八卦手法亦如是。

後四掌

後（外、陽）四掌：頭、背、腰、腹，在於訓練軀幹活潑有力。

五.乾卦—練頭頸部：以「獅子張口」一掌代表，此勢上手在頭後、上，下手在頭前、下，所以一掌外張就包含上、後、前、下四力的整合；若看相反內

面內縮時，包含上手前、下，下手的後、上亦包含反向四力。若保持等長收縮，讓上背部肌群維持張力，胸部肌群也維持張力，便感受頭頸前後相關肌群的收放，抬頭、提肩，讓頭頸虛靈活潑。

六.艮卦—練上背部：以「黑熊翻背」一掌代表，又稱「麒麟吐書」，此勢雙臂內旋外繃，雙掌下壓於下胸前。其用含有四力組合，若保持等長收縮，能讓上背肌群保持張力，胸部肌群亦是，感受肩背、胸部相關肌群的收放，開胸合背，可肩沈膀活，吞吐自然。

七.巽卦—練腰臀部：以「大鵬展翅」一掌代表，此勢雙手伸直，向上抬舉，大臂略墜，故手有上力兼含下力，亦含外擴力及內縮力。若保持等長收縮，可感受到腰背豎脊肌群的張力，腹部肌群的放鬆，使腰桿挺直，腰臀是人體最大肌群，腰臀正位，全身有力。

八.坤卦—練腹胯（含骨盆）：以「依馬問路」一掌代表，此為轉掌之首，亦常見於其他拳派的起式手，可見其重要性，起手勢馬步「黑虎坐洞」一轉走即是「依馬問路」。雙手前後曲肘豎掌（硬掌），前掌尖與眼同高，後掌置於前肘旁；練腹部核心肌群的張力，腰臀肌群的放鬆。若保持等長收縮，雙手四力和合又相爭，含有外滾與內裹，上提與下墜，相反相乘，蓄勢待發，以變化反應。核心穩定有力，左旋右轉靈活，四肢伸縮自如，接應輕快有力。明·唐順之《武編》：「前手如龍變化，後手如虎靠山。」。

兩兩一組搭配

八母掌的排列順序，亦可用兩兩一組來搭配：心肝、肺腎，頭背、腰腹。心肝，練「前上」之力；肺腎，練「後下」之力；頭背，練「上背部與胸部的肌群」；腰腹，練「下背腰臀肌群與肚腹的核心肌群」，兩兩相對，正反陰陽共構而成。

若在「六十四變化掌」的順序，如上述：腰腹，第一掌依馬問路搭配第八掌大鵬展翅，共構相加一起，其數為九；肺腎，二、七掌搭配；心肝，三、六掌合；頭背，四、五掌併；共合成四組，和數皆為九。「九」之意義，見於易經乾卦：「乾元用九，乃見天則」，「用九」意謂永久。

練習八母掌時，可依序或依組而練習。這曾於論述李公書文的〈八大勢〉一文中談及，可參閱。

下肢鍛練

以上只論及鍛練手與軀幹的練習，那下肢呢？每掌皆行走八步圓圈，所以都有下肢參與，每步要求「擺、扣」，又分上、中、下的高低要求。並有「八步」配合八母掌練習：擺步（震）、扣步（坤）、順步（坎）、輪步（乾）、撤步（艮）、連步（兌）、臥步（離）、鶴步（巽）。腿法應抽離練習，劉師傳有「八卦腿」（四象腿）一套。

如此一來，鍛練腰腿有力，使腿可飛騰，步步輕固，進、退就得宜；下盤

腳、膝、胯，與上肢手、肘、肩，自然相合。若進入「變化掌」的練習，即是「勢勢相承」，在應用時，出步虛滑行步，自然呈現「趟泥步」。

今再與師兄弟們應用練習時，更可看到其實「八母掌」是最佳的開門防衛勢，直截了當，即已開門貼身，若是來回，則是破門再加關門；所以八母掌不只是用力的方法，身體結構的鍛練，在應用上符合拳家對「勢」的定義，「可以守，可以攻」，而非只是擺勢稱名，虛有其表。母掌能如此，其「變化掌」才可期待。