



刘佳霖展示八卦掌套路

南皮八卦掌:

如燕穿云纳万象

本报记者 牛健存 崔儒靖 魏志广 通讯员 南宝通 摄影报道



八卦风火轮套路

作为中国传统武术三大内家拳之一的八卦掌,曾在《武林志》《一代宗师》等多部影视剧中,被主人公演绎出独特的艺术魅力。

旭日初升之际,南皮县王寺镇集北头村福星小学校园内,省级非物质文化遗产南皮八卦掌代表性传承人刘佳霖带着学生们练起了武功。

学生们休息之际,刘佳霖打上了一趟八卦掌。那走势,看似相对的静态,短暂过渡的衔接,使整套动作如龙戏水、如燕穿云,一步一掌、一招一式,无不掌目相随、形神暗合、天衣无缝,让人久久难以忘怀……

❶ 董传八卦掌的一支

“八卦掌也叫‘推磨掌’,以‘行桩’内功功法为入门基础,拧翻走转为运动形式,掌法变化为技击手段。八卦掌由清代同治年间一代武林宗师董海川融百家之长,寓易理于拳术之中,根据道家的‘转天尊’并结合导引吐纳术而创编的拳术。”刘佳霖说。

在刘佳霖的介绍中,八卦掌的史卷慢慢拉开……

董海川生于清代嘉庆年间,他身材魁梧,臂长手大,膂力过人,擅长技击,自幼嗜武……

相传,清咸丰年间,董海川因为乡里打抱不平,涉嫌命案潜逃至京都肃王府听差。一日,肃王唤茶,由于来宾众多,难以进入。情急之下,董海川一手托盘,一手提壶,纵身跃过人墙,送茶至肃王面前,为客献茶。当即引

起肃王注意,命他当场表演……

董海川从容献艺,只见他左翻右转,步法敏捷,掌法神出鬼没而多变。观众见状,目瞪口呆,鸦雀无声。肃王爷看罢表演大惊,问:“此术何名?”董海川答为“八卦掌”。从此八卦掌开始崭露头角。

后来,董海川在江南游历时得到道家修炼的启示,加以整理创编,使八卦掌日臻完善成型。

民国年间,八卦掌经由南皮县集北头村人、武术大师刘云樵始传入南皮。刘云樵7岁时师从李文书习练八卦拳,19岁随张骧伍学会了武当剑术、青萍剑法及昆吾剑法,并师从当地名师丁子成习螳螂拳,向官玉田习练八卦掌,在武林有“小霸王”的称号。

❷ 圆为主,转为中

“八卦掌出掌为圆,走的路线也是圆,招式套路就是要带气走圈,避正打斜,以掌代拳,拳随身变……因为走圈是八卦掌内功练习大法,所以有了‘活的桩步’之称。这是八卦掌区别于其它拳种的显著特点。”刘佳霖边说边演示。“它分为左转势和右转势,走圈时八步一圈,按八卦的四正四隅八个方位行拳运势,此为其因何以八卦掌命名的重要原因之一。”

八卦掌的走圈潜藏着无穷的奥

妙,运掌换势、变招、进退、闪、展、腾、挪、虚、实、真、假,及如何泄敌之力,如何避实击虚,如何以假象诱敌出奇制胜,全凭走圈练出真功夫来。

“圈转的灵活,步法就灵活,步法灵活,制敌取胜就有把握。八卦掌在技击时赢人靠的就是步法。”刘佳霖笑道。正如歌诀云,“走为百练之祖”“招招不离脚变化,站住即为落地花”。

“推托带领,劈打劈进,粘粘连随,钻裹拧翻”,这十六字诀概括出了

❸ 修文武,重传承

今年56岁的刘佳霖,现为国家武术六段、国家一级社会体育指导员、中国武术兵道一级裁判员、南皮县八卦掌研究会会长兼秘书长。

刘佳霖不仅传承了八卦掌的精髓,还带领着众多学生走上了武术之路。他擅长引导学生进行武术训练,帮助他们掌握武术的技巧和精髓。他以身作则,示范演示,帮助学生更好地理解 and 掌握武术技巧。

自1990年始,刘佳霖一直致力于传统武术的教学工作,有丰富的教学经验,为社会培养了大批的武术人才。这些年来,他率领弟子、学员赴全国各地参加国际级、国家级武术大赛,取得了优异成绩。

“八卦掌不仅注重武术的外在表现形式,更注重武术背后的内在精神。”刘佳霖说,“我经常鼓励学生在武术训练中注重身体的力量、耐力、速度和灵活性的训练,同时关注学员们心理的培养,教导他们如何控制情绪,如何平衡内外在的关系,如何更好地适应生活和工作的压力。”

2018年,刘佳霖开始积极参与“传统武术进校园”活动,先后在南皮县王寺镇福星小学、郝五卜小学、育才小学义务为学生上武术课。

福星小学校长说隋红新说:“学

校普及武术教学,既可使学生达到锻炼身体的目的,又能让学生明理修德,完善自我,修身养性。为此,我校近年来一直注重推进武术进校园活动。”

刘佳霖还在国家级权威性武术专刊《中华武术》上发表了大量武术论文,编写的武术专著《八卦转掌秘功》由北京体育大学出版社出版发行。

闲暇之余,刘佳霖寄身于翰墨,陶冶情操。他临习王羲之、颜真卿、怀素、王铎等名家传世碑帖,师承于北京著名书法家刘毓焄,并多次在国家、省、市、县级书展活动中取得优异成绩。他的书法作品入选中国文艺出版社出版的《炎黄诗书画印艺术精品集》,楷书长卷《金刚经》被上海“华珍艺术馆”收藏。

在刘佳霖的带领下,南皮县八卦掌研究会成为了一个非常活跃的团体。这个团体不仅组织各种武术比赛和表演活动,还积极参与社会公益事业。



八卦剑套路

南皮八卦掌

八卦掌是以走圈转掌为功、内外兼修的内家拳术。

2017年,南皮八卦掌被列入省级非物质文化遗产名录。



1953年,南皮县城南街张茂森退役回乡后,广为传播八卦掌,习练者众多,成为南皮重要的武术拳种。

南皮八卦掌传到刘佳霖这里,已经是第五代。他自幼习练武术,曾随启蒙老师刘习庭习练八卦转掌,后拜北京八卦掌名家李功成为师,系统学习八卦掌法、杨式太极拳和陈式太极拳,深得武学真谛。

八卦掌以实战为主的技法特征。同时,它讲究内外相合、上下相随、以意领气、以气领力,在强身健体、祛病养生上有独特的功效。

刘佳霖的习练,使八卦掌形似游龙,视若猿守,坐如虎踞,转似鹰盘的動作特点展现得淋漓尽致。

除了徒手套路之外,八卦掌的主要器械有八卦刀、八卦枪、八卦剑、八卦棍、燕尾锐、风火轮、钩镰剑、子午鸡爪阴阳锐、开山斧、短把铜锤等。



福星小学学生习练八卦掌

刘佳霖感慨地说:“习练八卦掌几十年,我深深感受到中间藏纳万象。作为一个传统的武术项目,它健身养生的效果很突出,希望更多的人参加到练习八卦掌的行列中来。同时,武术文化的基因,也要尽早植入到孩子们的心中,培养他们强身修德、以武会友、励志爱国的精神,将南皮八卦掌推广得更远更久!”

扫码看料更多

扫描二维码,了解南皮八卦掌背后的故事。

