

任丘市梁召镇西芦村,有一处闹中取静的地方,这里是八盘掌武术文化研究基地。在宽敞的大厅里、柔和的灯光下,数十名阴阳八盘掌传人聚在一起,习练着本门拳路和器械。

他们有的练起拳术手脚身步变化莫测,有的挥舞长枪起承转合、连贯协调,有的则闪展腾挪、左推右抓、穿梭于梅花桩中……

56岁的阴阳八盘掌传人王春胜演练时,身体时正时斜、时转时翻、时起时伏、纵横游击、左右盘旋、威猛有力。

阴阳八盘掌

阴阳八盘掌是根据八卦之理、结合实战技击创编的一门内家拳法。

2013年,阴阳八盘掌被列入省级非物质文化遗产名录。

非遗

阴阳八盘掌： 起承转合掌法精

● 牛健存 崔儒靖 魏志广 金洁 摄影报道



王春胜



八盘枪

① 开宗立派代代传

“阴阳八盘掌相传为江南人董梦麟所创。八盘掌法根据八卦之理生八式,内有根基八手,还有根基八腿。它在清代也称‘阴阳八卦掌’。‘八盘’指人体八个部位的锻炼,并有标记门户的‘四尺二寸八盘刀’器械,所以又被叫作‘八盘掌’……”古稀之年的路普珍讲述起来。

在1850年前后,我省霸县魏家营村人李振清带艺投师,在河南跟董梦麟学阴阳八盘掌。1870年前后,李振清回乡传授此拳。

李振清传固安县独流村萧海波、文安县北斗李村任致诚等人。萧海波曾将这一拳术带入清末庄亲王府。1900年,在李振清参加义和团斗争牺牲后,任致诚在家乡文安县一带,传授着阴阳八盘掌。

为了将八盘掌这一优秀拳种的本来面目公诸于世,任致诚不惜将自己的家业变卖集资,于1937年将此拳著述成章,以《阴阳八盘掌法》的书名自费出版,赠送给热爱武术的后辈们。

“先师在出书时请人拍摄了他的拳照,印在书中。他周身的劲力展现了阴阳八盘掌这一传统武术的精华。几十年来,我们一直反复研习。”王春胜说。

据萧海波生前传述,清末在北京,自杨氏太极拳享名以来,武林同道每谈内家拳法,言必称“太极、形意五行、阴阳八卦”。可见“八盘掌”或称“八卦掌”原传的名称冠有“阴阳”二字在京畿的影响。

任致诚把功夫传给任丘东段村高植楷、刘宝和等。后高植楷将武艺传授罗永山、路普珍、任文柱、高云林等。如今,这一拳种在任丘及周边市县,和辽宁、山西、天津一带的民间流传。

扫码看 料更多

扫描二维码,了解阴阳八盘掌背后的故事。



② 实战与养生兼顾

王春胜自幼爱好武术,深受武术熏陶。成年之后,潜心学习八盘掌套路,渐得精髓,技艺大长,成为八盘掌习练者之中的佼佼者。目前,他已考取中国武术六段。

“任致诚先生在书中曾说,‘三盘者,天地人也,练时先练地盘揉筋式,再拧人盘之腰,此两盘练好,天盘自然有了。’天盘指头部,因站式时,脑精清楚,二目光明,头不因转运而发眩,天盘就有了。任先生又说,练武者,将劲练整,步随手准,眼明心稳。此之为六合练成,方能与人过手。若与武术家过手,名为盘拳过手,因此叫作‘八盘’。”王春胜说。

阴阳八盘掌讲究周身一八卦,阴阳两条劲。出手必有阴阳,手法上阴出阳入,步法上阴踏阳扣。

演练时,两条劲臂犹如两条蛟龙交替翻腾、上下滚滚、阴阳互变。其中强调身法、步法、劲力和掌法,以腰肾为主导,周身十字贯通,引动全身变化。

目前,以阴阳八盘掌法为母系,自然派生出许多掌法,流传下来的掌法套路有阴阳八盘掌法、龙形掌、猴纵掌、龙形八方掌、阴阳八盘连环掌等,每套掌法神出鬼没、变化多端。

从掌法演变而成的器械套路也很丰富,有八盘刀、八盘枪、八卦钺、八卦青龙剑、八卦盘龙剑、八卦盘龙刀、五步十三枪等。器械和掌法相辅相成、技出一门,又自成一统。

“阴阳八盘掌技法以实战为主,同时在强身健体、祛病延年上有独特的功效。长期练习能有效提高身体各

器官系统的机能,使人体保持阴阳平衡,从而达到预防疾病、延缓衰老的作用。这些可都是老拳师们切身体会到的。”王春胜说。



路普珍

③ 习武之风连绵不绝

在八盘掌武术文化研究基地大厅内,王春胜的师父路普珍、师叔李铁山、王永存等人对爱徒、师侄啧啧称赞。“这些年,春胜为了弘扬八盘掌,付出的太多了。”路普珍说。

多年来,王春胜在经营企业的同时,对阴阳八盘掌的发展仍不懈努力,给予了巨大的支持。

王春胜先后牵头成立了任丘市阴阳八盘掌协会和传统武术协会,连续组织了任丘、文安、固安、霸州等县市的八盘掌交流活动,当时有千余人参加。在

此基础上,以专家为依托,筹办了任丘市传统武术协会段位考点。

同时,王春胜还连年举办了任丘市传统武术协会第一届第二次武术交流大会、武术套路交流赛,并出资建起面积达1500平方米的阴阳八盘掌非遗馆和阴阳八盘掌室内训练基地,以及3000平方米的书画院。

因为喜爱音乐,王春胜还兼任了任丘市音协主席。在非遗进乡村、进校园、进企业等“六进”活动中,王春

胜不仅带着演出队伍,自己也在演唱“中国功夫”的间奏时,演练阴阳八盘掌。

“头顶天,脚踏地,垂肘塌肩,十指空中悬,指尖对眉间,含胸缩背,舌顶上牙膛,吸满气,呼吸自然……”

老拳师们悉心教导着,王鑫伟、崔士炫、高世伟等年轻一代学生们习练得有模有样。

在任丘传承了百余年的阴阳八盘掌,在优良的传习环境下,正大踏步地向前走着。



传承