

# 八卦掌秘传诀谱

■ 刘兴汉 主编



北京体育大学出版社

# 八卦掌秘传诀谱

刘兴汉 主编



北京体育大学出版社

策划编辑 张清垣  
责任编辑 张清垣  
审稿编辑 鲁 牧  
责任校对 长 春  
版式设计 陈 怡 李 蒙  
责任印制 陈 莎

#### 图书在版编目(CIP)数据

八卦掌秘传诀谱/刘兴汉主编. -北京:北京体育大学出版社,2010.11

ISBN 978-7-5644-0577-9

I. ①八… II. ①刘… III. ①八卦掌-基本知识  
IV. ①G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 211043 号

## 八卦掌秘传诀谱

刘兴汉 主编

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区信息路 48 号  
邮 编 100084  
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432  
发 行 部 010-62989320  
网 址 www.bsup.cn  
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂  
开 本 787×1092 毫米 1/16  
印 张 45.25  
插 页 20

---

2010 年 11 月第 1 版第 1 次印刷 印数 2000 册

定 价 109.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 作者自述

## (代序言)

刘兴汉，字平山，原籍河北省保定府雄县城西留通村（解放后划规容城县平王公社留通大队）生于1910年10月12日。久居在北京市宣武区西珠市口铺陈市胡同55号。每天早晨五时前起床，夏季早五时在住家附近的胡同里练习大枪和杆子，6时天坛公园开门即入园，自己先操练八卦掌一两个小时，然后给予后生指导练习掌法套路和器械套路，至上午九时返回家中，遇星期日到11时才返回。坚持锻炼内家拳77年矣，老当益壮，耳目聪明，精气神足，行步轻健，动作不疲劳，运用内功，补气增力增神，强筋壮骨，确实达到形神俱妙，寒暑不能浸其体，风雪不能损其身，使之一生之世疾病不生矣。

为弘扬中华武术，发展体育运动，增强人民体质，提高健康水平，更好地为人民服务。国家体委和武术协会号召全国各民族、各门派武术家挖掘整理武术历史资料，我当即响应，整理部分八卦掌资料交给北京武协，在1987年3月份市武术协会还发给我奖状和物质奖励。体委领导和武协以及出版社还鼓励我说：董公先师所传留的资料全部挖掘出来，对科技亦是一项成果。

我初探编著游身八卦连环掌健身篇一册，得到了北京市体委科研所领导们的大力支持，于1986年7月由人民卫生出版社出版《游身八卦连环掌·健身篇》第一版。至1989年7月第3次印刷。共出近十万册，很受武术爱好者欢迎，全国各处读者纷纷来信期盼本书《强身篇》和《防身篇》的问世。

我要破除封建，解放思想，尽管前辈经常嘱咐，内家拳不要轻传于外人，传手不传口，传口不传诀，传诀不传谱，吾要深入改革开放，我将所学师父和师伯们传授的资料和主要套路贡献出来。

我自幼由父亲刘振宗传授练习八卦掌八大势、单、双、顺式掌、抽身摇磨齐基本功，至1925年2月初二递帖入门拜师。由众师伯们安排拜刘斌（字昆泉）为授业恩师，传授我练习八卦掌。还有师伯姬凤祥（字吉安，绰号称“马杆姬”，又称“活神仙”、“白鹤仙翁”）、李豪庭（绰号“铁胳膊李三”）、张永德（绰号“靴子张”）、郭凤德（绰号“馒头郭”）、冯俊义（绰号“草上飞”）、王丹林（一世童男，绰号“金钟罩铁布衫”）、胡凤阳（绰号“惹祸包”，爱动手）、程有龙（字海亭）、孙福全（字禄堂）等都亲自指

导我，传之不同的掌法套路和器械套路。我曾问我父亲：都是程师爷的弟子，为何不一样？我父嘱咐我不管哪位师伯教你都要照样练还要记录下来。迄今我非常怀念他们，感谢对我的教导，在这个场合中，我恩师刘斌对我说“你必须走桩下工夫，要口传心授”。意思是要“心记”要少学、练精纯，暂不用抄写记录资料。吾师伯姬凤祥当时就反驳我师父：“不要听你师父的，师伯让你写你就抄，谁也没有那么好脑子，因为你师父这么些徒弟大部分是文盲半文盲，想记没有文化只可心记，我们都是你师父和你父亲的师兄，你这么多师伯都喜欢你，让你记你就写，还给你拳经拳谱，得详细抄，以后传宗继代必须的要则。至今我师伯姬凤祥亲自抄写的“八卦掌拳谱”，吾还保存留念。董公海川先师亲传继承四、五、六、七代弟子们，称为南城八卦掌。所以我要整理汇编我师父和师伯传给我的八卦资料、八卦掌套路和器械套路，编著成书发表出来，贡献给后人作参考研究受艺。

吾恩师刘斌和师伯姬凤祥等经常对弟子们说，董公先师所传八卦特点，以按祖先传留法则练习：

一、始祖天皇伏羲氏创始的八卦太极图，由无极生有极，有极生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生五行，五行生八卦，称为先天八卦。走天干：甲乙丙丁戊己庚辛壬癸。为乾南、坤北、离东、坎西、分为一阴、一阳，乾一、兑二、离三、震四、巽五、坎六、艮七、坤八。

二、文王变革为后天八卦，走地支：子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥。乾坎艮震为阳，巽离坤兑为阴、阳日起点向左旋走，阴日起点向右旋走。

三、武侯诸葛变革为八卦八门：“休、生、伤、杜、景、死、惊、开”。练习踩八门、踏九宫步法。编著八卦连环掌予以详解。

四、董海川先师所传八卦掌，变革分为上中下三盘掌，上盘掌为牛舌掌，大拇指押虎口，手指稍与顶齐，走陆地鹤形飞腾之术，走鹤形步。中盘掌，为三才掌，掌形虎口撑圆，竖掌五指并拢中指无名指缝开展，前手指稍与眼眉齐，走鸡形步，前脚伸后脚紧跟步。下盘掌，为握力掌，掌心朝上鹰爪形前手与肩齐，坐身蹲裆下气行功下式，走驼形步。初始练习八卦走桩，起足走趟泥步，如同趟泥趟水一般，走快即为连环步，然后再练三盘掌。

后辈人称上盘掌（走鹤形步）为尹式；称中盘掌（走鸡形步）为程式；称下盘掌（走驼形步）为宋式。

以上三位：尹、程、宋，都是董公先师亲传的大弟子，后生们都要学习不要分家和分派别，要坚持练习继承把董老先师传留的八卦掌发扬光大。

董海川先师曰：一要讲其理，二要劳其体。劳其体使之有勇力，讲其理使之有巧妙之

法。讲其理而不知劳其体，徒知有巧妙之法而不知有力。劳其体而不知讲其理，徒知有力而不知有巧妙也。总之学艺要理式皆明，始知八卦掌法之奥妙神秘而得之，以达上乘，再经至诚无息之道，方得登峰造极。练之以法，会之以理，调之以气，运之以神以成艺，则方寸之距不离天下之方也。

程廷华师爷述曰：一要真传，二要练，三要爱好方为真。一是先得之明师传授，晓得拳术掌法之意义。二是学者持之以恒锻炼，方能运用得一气浑然之功。三是爱好武术健身肯下工夫，才能得其真理，一气变化，一动一静，进退伸缩以及开合抽长之精意，理教道合，心中不离师传之道和掌法之奥妙也。

授业恩师刘斌经常教导说：走桩为基础，要放开步法旋转环行走圈，如同身行九万里路程，如走转地球圆圈之意，以树为源，围树旋转环行，走桩要聚气凝神，身体愈轻灵愈好，两足如同在水面上行走，形景心中战战兢兢，如临深渊，如履薄冰，心中不敢有一毫放肆之意，神气稍微一散乱，即恐身体沉下水中。身形必须完整，不可散神，以致不偏不倚，不即不离，动作神气如长江大海，滔滔不绝。远在六合以外，近在一身之中，心思会悟，身体力行。

姬凤祥师伯（字吉安）说：先师传留，易骨、易筋，洗髓三经，即明劲、暗劲、化劲是也。动转要顺，手足起落要整齐，步法虚实要分清，而不可散乱。练明、暗、化劲之神、气，要舒展大方而不可拘。动作旋转要活泼而不可滞。方者以应其外，圆者以应其中，阴阳混元。刚柔吸化，无声无嗅，实虚灵通，是化劲练神还虚之用也。体用是将周身四肢松开，寂然不动，感而遂通，神气缩回，而沉于丹田，内外合成一气，发动则刚柔曲直，纵横环研，起落进退，闪展腾挪，伸缩变化之法皆为用也。

孙福全师伯（字禄堂）说：八卦拳术之道，阴阳之根，万物之体也。一阴一阳谓之道，若偏阴偏阳谓之病。人之一生，饮食不调，气血之不和，精神之不振，皆阴阳不和之故也。使人潜心玩味，以思其理，则能复其本来之性体。拳术门派颇多，形式不一，运用变异，毕生不能穷其数，历世不能尽其法，八卦、形意、太极之拳术相近，其理相同，用法不一，其制敌取胜于人者则一也。兵法云：譬如常山蛇阵法，击首则尾应，击尾则首应，击其中则首尾皆应，所以刚柔曲直，纵横变化，灵活巧妙人有所不能及也。内家拳术，八卦、形意、太极，三派形式不同其道极还虚之道则一也。八卦拳术掌法为“万法归一”也。形意拳术为“诚一”也。太极拳术为“抱元守一”也。昔古人曰：天得一以清，地得一以宁，人得一以灵。得其一，万事毕矣。

我父亲刘振宗（字耀庭）说：练习八卦掌功夫，功纯能使之形神俱妙，寒暑不能浸其体，风雨不能损其身，是以世人欲显健身以保性命，非运用武术气功不可。较文尤要

也；人之身体强壮，以气血为主，是以气顺而血自行，气者，源出于中焦，总统于肺，外护以表，内行于里，周流全身，出于升降，气为卫，血为营，血者水谷之精也，调和五脏，灌溉一身。目得之而能视，耳得之而能听，手得之而能握，足得之而能行，脏能血液倍润，腑能气血倍充。保气血之术，莫胜于斯，锻炼混元功要持之久恒，气血充沛，气行顺利归于丹田，上水下火，乃能形神俱妙使一生之疾病不生也。

本书中所介绍的套路，有的详附图文，练者可细心揣摩按图索骥；有的则只录诀谱，供同道者精修深研。一分万殊，万殊归一，得其一，万事毕矣。

北京市武术协会委员

北京武协八卦掌研究会常顾委主任

北京武协技击研究会顾问

北京宣武区武术协会顾问

长沙市武协武术馆顾问

湖南省湘威武术馆顾问

河北省涿州市清凉寺精武馆顾问

嵩山少林寺河北省石家庄分馆顾问

美国洛杉矶形真拳馆顾问

美国西雅图道教学院名誉顾问

美国亚利桑那州唐手道武馆名誉顾问

八卦掌第四代正宗传人

**刘兴汉**

注：《游身八卦连环掌·强身篇（上）》于1993年6月由人民卫生出版社出版

# 前 言

董海川先师于晚清年间所创之“八卦掌”，以独特的习练方法和卓绝的技击技术，屹立于中华民族武术之林。

由八卦掌第四代传人、著名武术家刘兴汉先生主编的《八卦掌秘传诀谱》，是一部系统介绍“程（廷华）式八卦掌”健身、技击方法、以及亲传套路、秘传诀谱的鸿篇巨制。

套路、歌诀、拳谱、拳理阐述，是构成本书的四个板块，八卦掌之拳理依托周易阴阳五行学说，自成体系。“生克法”和对方位的强调是其一大特色。

本书的“健身篇”，翔实介绍了初练八卦掌所应掌握的“桩功”以及拳掌、器械套路，并运用现代医学和传统中医学的理论，说明了习练“八卦掌”对人体的保健作用。

“强身篇”选编了流传很少的珍贵套路，使有初练基础者筋强骨壮、气血充盈，功力日趋厚深。其中，有关在习练、技击中重视择时、选地，讲究八卦方位的歌诀、论述，蕴含着八卦掌所特有的拳理根基。

“防身篇”介绍了八卦掌技击术的特点，以及操手技击的练习套路，但并不囿于一招一式的拆破，其歌诀套路之中，布敷着进入高层次技击的阶梯，静待心诚体勤之智者登攀。

“轶事篇”中，真人奇事，贵在心神。

本书主编刘兴汉先生七岁随父习武。后拜程廷华先生之入室弟子刘斌为师，并得到姬凤翔等名家的指点传授。他随时将其所学、所见，认真笔录，并将前辈传留的多册手书诀谱视为生命，珍藏于心。在数十年寒暑不辍的练功习武中，这些珍贵资料的精髓，已完全融进他高深的功力和纯净的神魄



之中。

深知瑰宝价值的他，在耄耋之年，担起主编此书的重任。从年届古稀，到喜臻米寿，编著工作历时十余年，千余幅图照，幅幅经他亲身示范，百万言书稿，字字由他亲笔写成。其间，亲人故去的悲痛、老年眼疾的困扰，又为老人家增加了几多重负……

先生九旬仙逝，岁在庚辰。

先生一生全身心致力于武术事业的传承发展，漫漫百年，宛如一日。《八卦掌秘传诀谱》一书，是彪炳先生崇高德艺的丰碑。

注：本书部分章节中有个别歌诀缺失之处，惜因刘兴汉先生已驾鹤西归，遂成无已弥补之遗憾。

发展八卦连环掌  
弘扬中华武术魂

李生



一九九六年二月二十八日

武術精華

去之塊空

一九九〇年十月  
張山

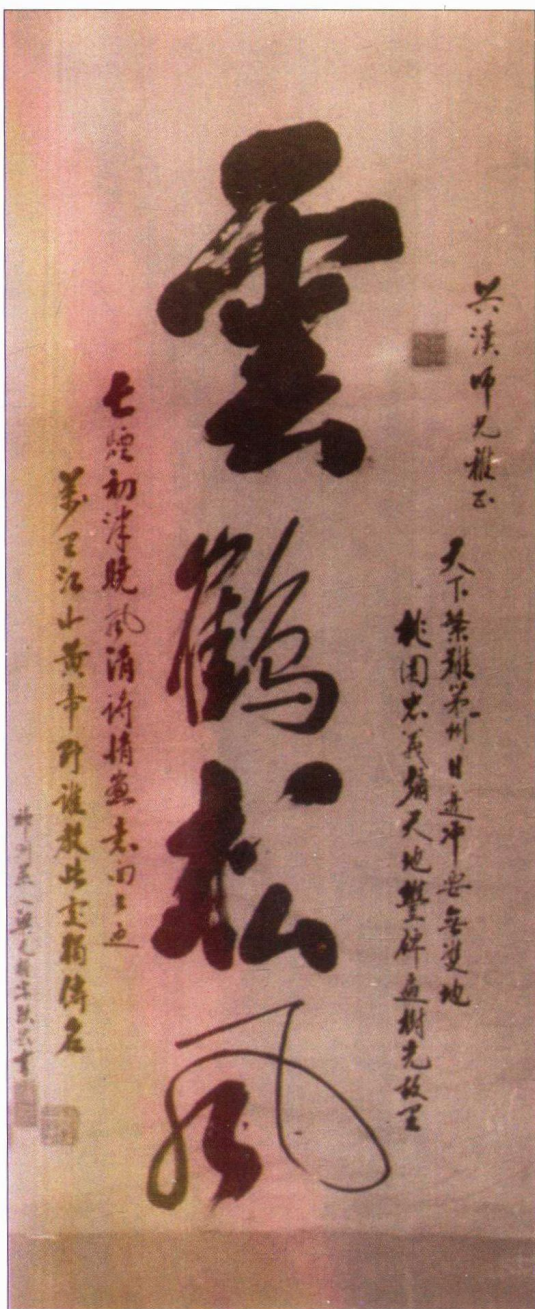
八卦真傳達盛世  
五洲習者北京來



丙寅年冬日

楊再彭題





乾為八卦掌著向世而傳

八卦真經成世武  
湯留傳後人勤  
劉王桃李遍南北  
翻雲覆雨掌以神

五十六年十一月三日 湖南曹汝成書賀

劉興漢師兄 雅屬

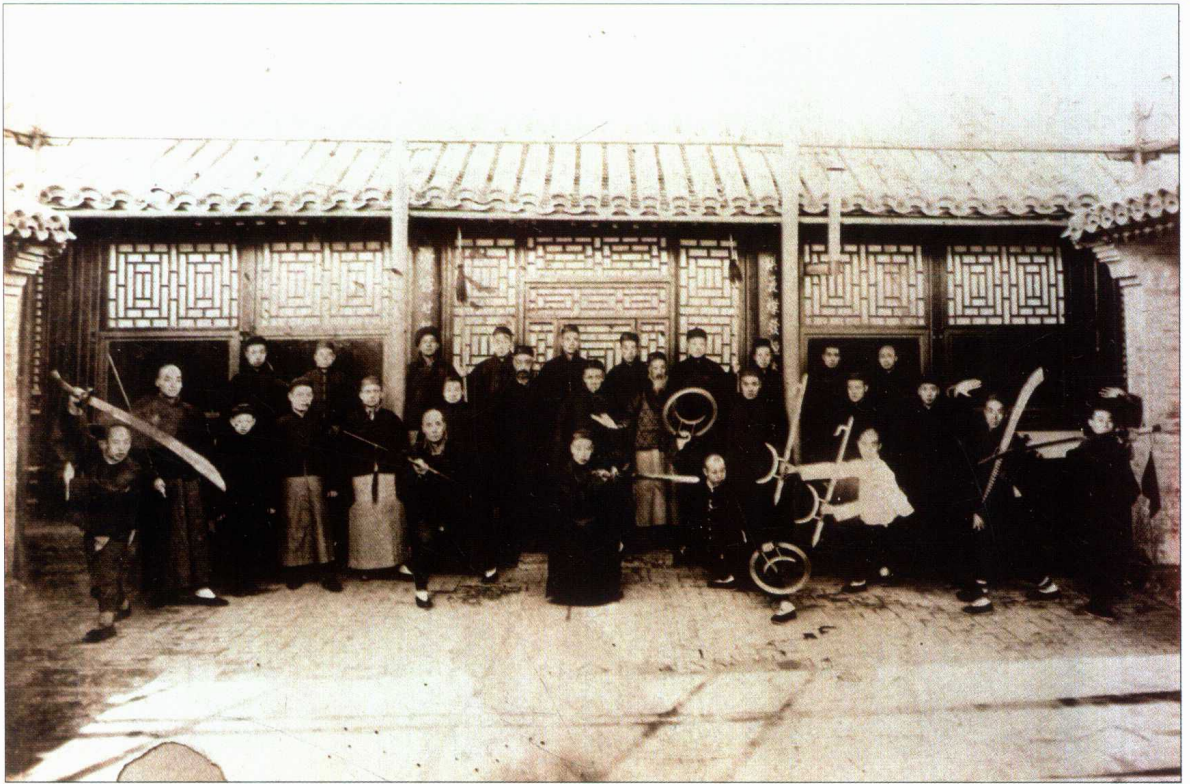
天地正氣宇宙萬物  
皆方行圓形為昭統  
三連六斷差字於身  
百歲不老提氣清心

甲戌年秋 自瑞璞題





董海川祖师



八卦掌第三代传人刘斌授徒典礼（1918年摄于北京天寿堂）  
 中间站立之五位老人为：刘振宗、刘斌、李豪庭、姬凤祥、郭凤德  
 （此历史照片由徐胜利先生提供，特此表示感谢）



刘兴汉先生在练功



刘兴汉与夫人陈淑萍





刘兴汉与师兄王文奎对练



刘兴汉与师兄王文奎对练