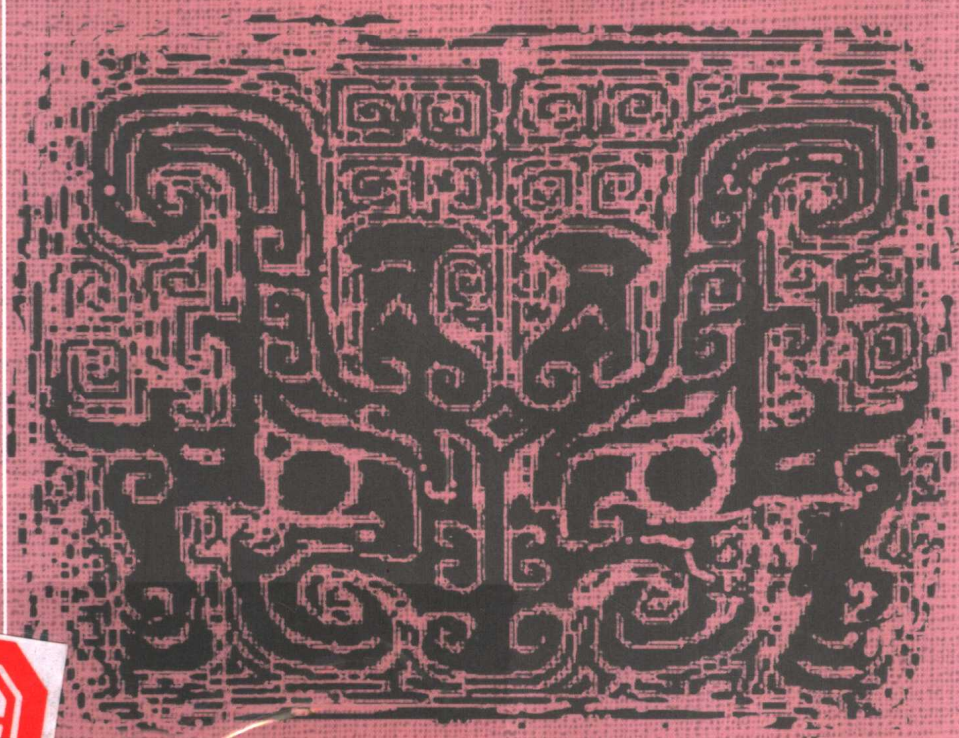


程氏八卦掌

刘敬儒 项 争 孔 诚 邓东荣 芦 鑫 著

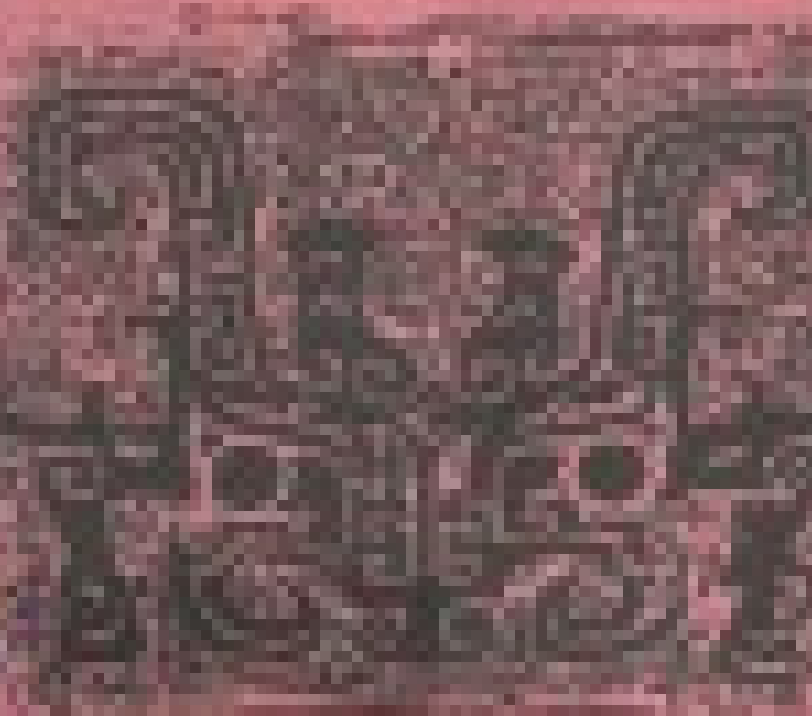


人民体育出版社



程氏八卦掌

（附赠程氏八卦掌秘传功谱）



程氏八卦掌秘传功谱

程氏八卦掌秘传功谱

刘敬儒 · 项争 · 孔诚 · 邓东荣 · 芦鑫 著

程氏八卦掌

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

程氏八卦掌 / 刘敬儒等著. - 北京: 人民体育出版社,
2003

ISBN 7-5009-2516-6

I. 程… II. 刘… III. 八卦掌, 程氏 IV. G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 091210 号

*

人民体育出版社出版发行
北京昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 11.875 印张 294 千字
2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷
印数: 1-5,100 册

*

ISBN 7-5009-2516-6/G·2415

定价: 23.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67143708
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



八卦掌先师董海川画像

程氏八卦掌大师程廷华
先生遗像



程廷华之子程有信先生遗像



刘敦儒先生演练



程氏八卦掌

形意拳的『横拳』



六合螳螂拳的『钩搂捶』





作者项争演
示八卦掌



作者邓东荣
和孔诚的器
械对练



作者芦鑫的
演练



刘敬儒与日本弟子谷川一人合影



与香港弟子邓昌成合影



与俄罗斯弟子维克多合影



2003年8月，在澳大利亚第五届全国武术冠军赛上，由刘敬儒先生宣布赛会开幕

刘敬儒在美国芝加哥传授八卦掌



在澳大利亚墨尔本传授技艺

在法国马赛授徒



前 言

八卦掌是中国武坛上最著名的内家拳法之一。是中国武术百花园中最绚丽的奇葩。自清朝同治年间的董海川先生传世以来，由北京传到全国，由国内传到国外，受到国内外武术爱好者的喜爱。

董海川先生门徒众多。论功夫、论名望、论成就，要首推尹福先生和程廷华先生。他们的八卦掌各有特色，形成了自己的独特风格。在当时就有东城、南城八卦掌之分，即今日的尹氏八卦掌和程氏八卦掌。

程廷华先生为人笃厚，待人诚恳。授艺丝毫不保守，故而朋友、门徒众多。李存义先生、张占魁先生、梁振圃先生、刘凤春先生、刘德宽先生都受其传授而成为生死至交。门徒中的冯俊义、张玉魁、周祥、阚龄峰、李文彪、孙禄堂等，都是功夫深厚，威名赫赫，享誉武林。其子程有龙、程有信，其侄程有功、程有生更是承袭家学，影响深远。程廷华先生及其历代传人都为程氏八卦掌的发扬光大作出了巨大贡献；已故著名武术理论家徐哲东先生编著的《国技论略》中写道：“凡言八卦掌，几无不知眼镜程也。”现在国内国外所练八卦掌，几乎都是程氏八卦掌。

本书是根据程廷华先生、程有功先生、程有龙先生、程有信先生所传掌法编著的，本书介绍的是：“程氏八卦掌的源流和发展”“程氏八卦掌的风格和特色”“程氏八卦掌的技击特点”“程氏八卦掌的掌法、步法、身法和劲力”“程氏八卦掌的六十四掌”和“程氏八卦掌的六十四手”。不仅详细介绍了每个掌、每个势

的动作和练法，更突出介绍了每个掌、每个势的技术特点和用法。通过学习不仅能够祛病强身，延年益寿，而且能够掌握程氏八卦掌法和技术特点，从而学到自卫防身的本领。

本书在编写过程中，得到八卦掌希腊雅典总会邓东荣先生和分会教练：Giannoulis Antony, Takis Dimas, Spyridakis Ioannis, Panagopoulos Kiriakos, Vaggelis Mytilinaios, Stavros Stofilas 的大力帮助，在此特别表示感谢。

由于写作水平有限，书中出现错误和不当之处难免，恳请广大武术爱好者批评、指正。感谢所有的朋友。

作 者

2003 年 10 月

作者简介

刘敬儒，生于1936年7月5日，现年67岁。河北高阳人，现住北京市。任历届北京市武术协会委员，现任北京市八卦掌研究会监视委员会副主任。武术八段。是中国最著名的八卦掌代表人之一。

1957年投师程廷华先生著名弟子李文彪先生之高足骆兴武先生学形意拳、程式八卦掌；1962年追随张占魁弟子裘稚和先生学习张式八卦掌和螺旋拳，并从尹福之外孙何忠祺先生学习尹式八卦掌；拜山东黄县（今龙口市）单香陵先生（张祥三的师弟）学习六合螳螂拳法。同时得到程廷华之子程有信以及刘谈峰、王文奎、王敦等先生指点。经过自己四十余年的努力和追求，深得八卦掌、形意拳和六合螳螂拳之精要。

代系师承表

董海川（八卦掌创始人）→程廷华→李文彪→骆兴武→刘敬儒

→张占魁→裘稚和→刘敬儒

李洛能（形意拳大师）→刘奇兰→李存义→郝恩光→骆兴武→刘敬儒

王郎（螳螂拳创始人）→不详→魏三→林世春→丁子成→单香陵→刘敬儒

儒

1963年，参加了北京市历届武术比赛中最盛大的一次全市武术比赛，获得成年形意、八卦掌组的第一名（第二名孙志君，第三名马有清，第四名朱宝珍，第五名孙兰亭，第六名许繁增）。当时的长拳组冠军是门惠丰，第二名程远信，第三名马春喜。太极拳组冠军是李秉慈，第二名叶树勋，第三名宁秋霞。

1979年参加了在广西南宁市举办的全国第一届武术观摩交流大会。这是“文革”之后最隆重、规模最大的盛会。许多老武术家都参与竞赛，如猴王肖应鹏，峨眉拳专家赵子虬，黑龙江的刘志清，山西陈盛甫，炮捶袁敬泉……大会运动员的平均年龄47岁。当年刘敬儒43岁，荣获八卦掌金牌。第二年，又在山西太原举办的第2届全国武术观摩交流大会上荣获八卦掌金牌，为八卦掌的发扬和光大起到了推动作用。

1980年在北京东城体委唐永江领导下与李秉慈、王怀、刘鸿池、马长勋组建东城武术馆，这是“文革”后中国的第一个武术馆，并任教十余年，学生近千。1981年又被聘为北京武术队八卦掌教练员，断断续续任教十余年，培养了一批批金牌获得者。戈春艳曾获5次全国八卦掌金牌，张宏梅亦得过金牌，壮晖曾获两届八卦掌全国金牌，商钰也获全国八卦掌金牌。当时在北京体育师范学院任教的付春梅也获得1981年第3届全国武术观摩交流大会的八卦掌金牌。以上学生现均在国外设武馆传授中国武术，为中国武术走向世界、发扬光大贡献力量。

北京的学生在国内国际武术比赛中也取得优异成绩，主要如下：

孙汝贤 1999年6月，在浙江台州国际武术邀请赛上获得形意拳优胜奖，并著有《形意拳》一书。

于绍义 1999年6月，在浙江台州国际武术邀请赛获棍术优胜奖。

韩燕武 1999年6月，在北京市武术比赛获六合螳螂拳第一名（渔阳杯）。2001年在北京市举办的全国八卦掌表演赛获男子成年组八卦掌第一名。2001年在北京市举办的全国八卦掌表演赛获男子短兵组、八卦子午鸳鸯钺第一名（舒艺国杯）。

韩燕鸣 1982年、1983年在全国武术比赛或表演中获得优

秀运动员奖。2003 年在北京举办的全国形意拳比赛中获成年组冠军。

项 争 北京市通州区武术协会副主席，武术六段，在《程氏八卦掌》的撰著中尽力甚多，其弟子中有不少在北京市武术比赛中取得优异成绩。

孔 诚 1999 年在北京武术比赛中获男子成年组八卦剑第一名（渔阳杯）。2001 年在北京市举办的全国八卦掌邀请赛中获八卦剑第二名。

芦 鑫 1999 年获北京市武术比赛女子组八卦掌第一名（渔阳杯）。2001 年在北京市武术比赛中获女子组八卦掌第一名。2003 年 4 月在北京市太极拳比赛获女子成年组太极拳第一名，太极剑第一名。

刘敬儒为传统武术的继承和发展，出版发行了下列 VCD 光盘：

1999 年出版发行《程氏八卦掌》上下两盘，并在北京电视台《闻鸡起舞》节目中连续播放。

2000 年北京体育大学出版的“名家名拳”VCD 系列中有：

八卦掌上中下三盘、八卦剑一盘、八卦子午鸳鸯钺一盘、形意拳上下两盘。

2001 年在人民体育出版社《中华武术展现工程》VCD 中有：

八卦趟泥步一盘、八大掌一盘、八卦游身连环掌一盘、八卦掌对练一盘、八卦剑一盘、八卦子午鸳鸯钺一盘、八卦掌精要集锦一盘。

为传统武术的继承和发展，出版发行了下列书籍：

1998 年 4 月出版发行“中国武术系列规定套路”《八卦掌》张山先生为主编，刘敬儒为第一副主编。

1999 年 4 月出版发行《八卦掌》。

2001 年香港出版发行英文版《八卦掌图说》即《青龙探

爪》。

2002 年出版发行《八卦掌功法述真》。

2003 年著《六合螳螂拳》，由人民体育出版社出版发行。

为传统武术的继承和发展，为中国传统武术的发扬和光大，一直无保留无保守地培养武术接班人，曾赴江西、广东、广西、山东、河北、吉林等省、自治区传艺，并赴法国、美国、澳大利亚和香港等国家或地区授拳。意大利、美国、加拿大、澳大利亚、日本、韩国、俄罗斯、希腊、瑞典等国的学生纷纷来京求艺。

为完成他对师父骆兴武先生的孝心，2002 年清明前夕，与师父的家属共同把骆先生夫妇的骨灰从河北省高碑店大马路边的垃圾堆中挖出来，迁回北京，安葬在北京外侨公墓。参加安葬仪式的有吴彬夫妇、赵双进、张山、冯志强、李秉慈、门惠丰、刘学勃等二百余人，这种尊师重道的行为受到武术界的赞扬。

骆先生碑文如下：

骆兴武（1891~1969），号德文，汉族，河北省束鹿县人。拜八卦掌三代传人李文彪习八卦掌、河北派形意拳三代传人郝恩光习形意拳，深得八卦掌、形意拳精髓。东北讲武堂八期毕业并任国术教官。曾任张作霖帅府武术教官和吴俊升帅府武术教官兼管家，1930 年获东北三省国术比赛第一名，世称“龙虎拳师”“德艺双全骆兴武”。深得武术界赞誉。1949 年在北京建立兴武国术社，1962 年起任北京市武协形意八卦组组长。为推广形意拳、八卦掌作出毕生贡献。

目 录

第一章 程氏八卦掌的源流	(1)
第一节 董海川与八卦掌	(1)
第二节 程氏八卦掌	(11)
第三节 程氏八卦掌传人	(17)
第二章 程氏八卦掌的风格特色	(29)
第三章 程氏八卦掌的技击特点	(33)
第四章 程氏八卦掌的练功方法和要诀	(45)
第一节 八卦掌的功理功法	(45)
第二节 八卦掌的练功步骤	(47)
第三节 八卦掌的练功要诀	(49)
第四节 练习八卦掌的注意事项	(52)
第五章 程氏八卦掌的掌、步、身、劲	(55)
第一节 掌	(55)
第二节 步	(75)
第三节 身	(87)
第四节 劲	(92)