

八卦掌

◎ 刘敬儒 主编



北京体育大学出版社

刘敬儒 主编



八卦掌

北京体育大学出版社

策划编辑 秦德斌
责任编辑 秦德斌
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 黄 强
摄 影 李 刚
责任印制 陈 莎

编主 编德斌

掌佳八卦

图书在版编目(CIP)数据

八卦掌/刘敬儒主编. - 北京:北京体育大学出版社,
2007.7

ISBN 978-7-81100-778-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 084191 号

八卦掌

刘敬儒 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 23

2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 60.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介

刘敬儒，生于1936年，祖籍河北省高阳县。现任北京市八卦掌研究会监事会主任，北京市武术协会委员。2003年被中国武术协会授予中国武术段位八段。

1957年拜著名武术家骆兴武先生为师，系统学习形意拳、程式八卦掌。1962年师从张占魁先生的弟子裘稚和先生学习八卦掌和螺旋拳，又师从尹福外孙何忠祺先生（何金魁先生之子）学习尹氏八卦掌，后又拜山东黄县单香陵先生为师学习六合螳螂拳法。同时，还得到著名武术家程有信先生（程廷华先生之子）、刘谈峰先生、王文奎先生、王荣堂先生、王敷先生等多人指教，深得八卦掌、形意拳、六合螳螂拳的精要。

1963年参加北京市历届武术比赛中最盛大的一次全市武术比赛，获得成年形意拳、八卦掌组的第一名。1979年参加在广西南宁市举办的全国第一届武术观摩交流大会，荣获八卦掌金牌。1980年在山西省太原市举办的第二届全国武术观摩交流大会上，再度荣获八卦掌金牌。

1980年在北京市东城体委领导下，与李秉慈等五人组建了文革后全国第一家武术馆——北京东城武术馆，持续任教10余年，培养了大批八卦掌人才，弟子付春梅在1981年第三届全国武术观摩交流大会获得八卦掌金牌。后又被聘为北京武术队八卦掌教练，弟子戈春燕曾连续5次在全国武术比赛中获得八卦掌金牌，张红梅、壮晖、商钰等亦先后获全国武术比赛八卦掌金牌，韩燕武、韩燕明、贾永安、胡耀武、任寿然、孔诚、刘辉、项峥等，均在北京市武术比赛中获得过优异成绩，为八卦掌的发扬和光大起到了一定的推动作用。

近年来致力于八卦掌在世界各地的传播，先后多次去法国、希腊、意大利、比利时、美国、澳大利亚、日本等国家讲学授拳，学生和弟子遍及世界各地。2006年河南郑州国际武术节上，法国学生叶荷玛获得了男子成年组八卦掌和八卦子午鸳鸯钺金牌。曾先后在意大利、希腊、法国等国出版《八卦掌》及教学VCD，为八卦掌走向世界做出了突出贡献。

序

赵双进

北京体育大学出版社即将出版一部武术著作，书名叫《八卦掌》。此书是由我国著名武术家、中国武术八段、北京武术协会八卦掌研究会的监事长刘敬儒先生，在其前著《八卦掌》及《八卦掌述真图谱》两部著作的基础上，根据个人50年潜心研练和无私授教的心得体会，应社会各界八卦掌爱好者习武练功之需求，本着继承传统，发扬国粹的精神，重新整理，充实、修订而撰写的一部系统阐述八卦掌拳理，全面传授八卦掌技艺的专著。

这部著作，内容丰富，讲史真实，言技详尽，图文并茂。不仅翔实地介绍了八卦掌源流史实，还无保留地公示了作者本人追随多位嫡传名师亲传亲授所获得的拳艺真谛；不仅用自身的技术图片直观地传授八卦掌技击术的精要，还以传统医学中经络学原理阐述了鲜为人知的八卦掌养生之道；不仅原原本本地记述了前辈讲授的拳经、拳理、功法秘诀，还以个人练功实践的体悟给予通俗的解读、诠释。这部著作最大限度的收集了流传当代的功法套路，堪称八卦掌功法套路之大全。此外，还对习武者习拳练功中感到的疑难，给了精确的答疑与解惑。纵观全书，可以说是现今武术著作中的一部挖掘、整理、继承发展传统武技的好书，是一部承前启后，集理论与技艺于一炉的武学精品之作。

一部优秀的武术专著，是武术家的专业水准、人格修养、精神品位和人生观、世界观密不可分。好的著作在一定层面上会折射出作者的优良武德，即所谓读其书可知其人。那么作者刘敬儒是怎样一个人？他何以有此潜心研究成果呢？我们除了借助他的著作来研练八卦掌这门武技，继承、发展使其发扬光大之外，还能从作者习武、为人之道得到什么有益启迪呢？作为敬儒多年的老友我愿对此多说几句。

记得那是1979年的初夏，我在广西南宁主持全国首届武术观摩交流大会。那是一次非同寻常的武术盛会，对当时我国武术界来说，犹如第二次解放，社会影响很大。经过十年浩劫的洗礼，武术界从忍辱负重中走了出来，带着对中国武术的信心与希望，汇聚在这阳光明媚繁花似锦的南国边城，心情和季节一样，格外的轻松、欢快。

为了参加这次盛会，各省、市体委都指派专人，礼贤下仕、深入探访，把各地有代表性的拳种、流派的代表人物一一请了出来。像四川被誉为“一代猴王”的肖应鹏；当年中央国术馆的高足，当代峨眉派代表的赵子虬；名震京畿的“大枪袁”袁敬泉；山西著名武术教育家陈盛甫教授；还有曾参加过义和团抗击英法联军廊坊保卫战的龙形派创始人刘志清。还有许多武术界的名人名宿和后起之秀，可谓当代武林精英大聚首，中华武术大汇演。此外，香港老精武会员邵汉生老先生也亲率代表团莅临助兴。大会的精彩表演与圆满成功，被武术界欢呼为武术劫后复苏的一枝报春花。

敬儒是北京代表团的一员，虽说他在诸多武林元老面前不过是晚辈后生，但他在表演场上一套地道的传统八卦掌演练，令人叹服，使得驰名京师近百年的名拳八卦掌，又抖落掉身上的灰尘面世了，震动了在座的武林诸元老，也给我留下深刻的印象。自此我们成了朋友，至今已近三十个年头了。

在此后与他的交往中，我不只看到他对武技孜孜不倦的追求，练就了一身超群的功夫，更感受到他那浸透着传统武德的品格，也是支持他数十年如一日的苦修苦练的精神力量。依靠这种力量，他在事业上承前启后不畏艰苦，脚踏实地地做出了一件件可圈可点的奉献。这便是我最为敬佩的。

他恪守的作人之道贯穿在他漫长的习武之路，鲜明可见。我为他概括为八个字，这八个字是“尊师、苦修、博采、谦和”。

在为人熟知的武林格言中有“一日为师，终身为父”之说。敬儒师从多位，对每位师长都至诚至敬地实践着这句千古格言。在他从骆兴武老师习形意拳时，他只是刚刚步入社会、工资微薄而又肩挑家庭重负的一名小学教师，而他仍能节衣缩食以工资的半数孝敬师长。更为难得的是当骆师患病卧床时，他如人子般昼夜扶持在枕席旁，令家人为之感动。他习螳螂拳是单香陵老师的入门弟子，后虽与单师身处两地，而嘘寒问暖不断，事师之心不减。当得知单师病困他乡时，他急忙寄去自己的积蓄，为师求医解困。闻单师仙逝悲痛不已，常为未能为先师养老送终而抱憾。凡此种种，他对恩师的至诚、至敬、至孝为现代武林鲜见。

敬儒习武的座右铭，常出于口的有“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。他之苦修苦练出于口见于行，能为人之所不能。拳谚有云“冬练三九，夏练三伏”，意为苦练功、练苦功，不苦不出功，苦后才成功。敬儒是教师，寒暑假本是休精养锐的假期，在他看来正是苦练功，磨砺意志的良机，从不虚度。几乎每天清晨6点进公园（是他常年练功的场所），先是独自练习，8点钟稍事休息，便遍走各处观摩拳友们练功并跟着练，中午到老师家，下午陪老师再进公园，在老师指导下练，晚8点独自返回公园继续练，直到10点钟公园清场才回家休息。他常常是冬天练得满头冒热气，夏天练得浑身汗水淌。如是年年寒暑假苦练不辍。遇刘谈锋老师后，为学八大掌、八八六十四掌和子午鸳鸯钺，在冷风刺骨的数九寒天，他抓紧从天光未明的早5点到8点学校上课前这段宝贵时光，脚踏自行车往返30里路到与刘师约会的地点练功，功毕返校从不误课。他所练的各家功夫有今日之成就皆源于如此磨练的结果。他说这是“吃得苦中苦，才能做个承前启后人”。

武术界公认博采众家之长是练家精拳之道，不过这只是少有门户之见者才能做到。敬儒有武林尊师重道之长，却少有严守门户之弊。只要审视他50余年习武走过来的漫长路程，便可一目了然看到他师从之众，技艺涉猎之广，真正是兼收并蓄，博采众家。他学形

意拳初从骆兴武老师学李存义一脉，继而遇戴龙邦后人戴魁的弟子钱谨之先生学戴家的十二形，后得形意名家裘稚和先生画龙点睛，尽收形意拳各家的传授。他学八卦掌开门老师亦是精进程氏的骆兴武，又得程氏传人程有信先生的指点，继而拜尹氏八卦嫡传何忠祺为师潜研尹氏，还从张如林先生处受教高义盛一派的八卦掌，可谓尽得各派八卦掌之精要。此外他从单香陵学六合螳螂拳，学螺旋拳求教于裘稚和，聆听杨禹廷老先生讲授太极拳拳理，随刘晚苍先生练太极推手，还得到王文奎先生传授的八卦连环剑、群拦刀，王达三先生的八面战身枪和纯阳剑等等，不一而足。可以说在京师凡有名望与专长的武术家，只要有机缘相遇，必虚心求教，他从博采众家中获益匪浅。

武林中最崇谦虚平和。敬儒虽技艺有成，名声渐显，却保有不卑不亢、不傲不馁的气质。从他投师之多，就学之广，可见他虚怀若谷，一生追求之高尚。我与敬儒相知相交有年，虽然我在武术界居有一定职位，而我们始终保持君子之交，他对我从无私求，在我面前一向称赞他人之长，从不刻意抬高自己，无有碍武林团结之言行，在他身上确实保有燕赵君子之风，儒家道德风范。

谈到这位人民教师出身的武术家勤于笔耕，致力于著书传世的事迹，也是颇为人赞许的。他先后著有《八卦掌》、《八卦掌述真图谱》、《六合螳螂拳》以及即将出版的此《八卦掌》，在有著作的武术家中可算是位多产作家，令人叹服。

细心品味敬儒何以在如今注重现实利益的世俗社会中，独能静下心来做这件利在后人的事情呢？据我对他的了解，动力有三：

首先他有强烈的使命感。作为中华文化瑰宝的武术，之所以能世代相传，发扬光大，靠的是历代武林中志士仁人承前启后的努力，靠的是他们那“绝不把师父传下来的功夫带进棺材里去”的强烈使命感。纵观敬儒的习武之路，可以看到一条从兴趣出发——猎奇——追求——探索——志在传世的发展轨迹。掰开来说，少年的刘敬儒受兴趣与爱好的趋使跨进了武术之门，进门后在多如繁星般的各门各类武术面前产生强烈的学习欲望，对未闻未见的功夫如饥似渴，见到就学。当掌握一定技能后，便追随名师苦修苦练，不练成功夫不罢休。在思想与功夫较为成熟之年，开始对武术真谛的探索，随着悟性的提高和对武术文化内涵理解不断深化，逐渐形成了他以传承武术为天职的信念，并执著地付诸实践。他用50余年走过的这条习武之路，体现了历代武术家所共有的令人景仰的品格与风范。这就是他坚持亲身授徒，著书不辍，传播国之瑰宝——武术的思想基础。

其次他淡泊名利。在市场经济，商品社会的今天，追求名利成为社会时尚。在现今社会中能守住不为名利所趋使的道德操守，实在是难能可贵了。在武术热潮推动下，一些武林人士把武术技能推向市场，以等价交换的形式换取个人名和利，当然这反映了社会需求的现实，是在情理之中，亦是无可厚非。但武术的传承更需要一种更高尚、更超然的途径，那便是为宏扬中华文化而无私奉献的道路。敬儒崇尚真诚奉献，鄙视寸功必争，寸利必夺的贪妄行为，他的社会职业是人民教师，他不以武术为谋生之道，退休后在他的生活中除了练拳授徒外，常见他独自一人，肩背书包，脚踏自行车，寻个清静茶社，泡上一杯经济实惠的“苏州绿”，边品茶、边思索、边笔耕。虽说这是一种呕心沥血艰苦的脑力劳动，而他却自得其乐。外人看上去倒也潇洒自在。他就是以这种超然于世的姿态，实现着甘为传播武术做贡献的夙愿。

第三是学有所成。著书立说的基础是学识与功夫的真实成就。学拳与学其它技艺一

样，首先是要下功夫把前人创造的技能，从形式到内容一招一式地不走样地学到手，即所谓继承，并根据自身条件（包括文化水准、悟性程度及体质、体能等）和所处时代的社会背景，在继承的基础上有所发挥有所创造，这就是发展。继承不走样，发展不离本。我国的武术不论何种拳术，哪一拳种，从古至今都是沿着这条轨迹，从一家一派发展成各个时代不同风格特点的多家多派，形成今天丰富多彩、内涵深邃的武术百花园。敬儒也是循着这条轨迹用他 50 余年苦修苦练所积累起的知识、技艺，以及随着他对传统武术深邃内涵的理解所升华出对八卦掌精要的悟性，撰写的多部心血之作，应该说是他对中华传统武术的继承与发扬，是对中华武学的一奉献。

在他的心血结晶之作《八卦掌》即将问世之际，我著此短文，一则表示对老友学术成就的一点祝贺之意，其二是敬佩与赞扬他为继承、发展中华宝贵文化遗产的奉献精神，敬佩与赞赏他为后学在所树立的习武治学、做人的风范。希望借此激励武术界把中华文化瑰宝——武术与武术人应有的道德风范同时发扬光大。

2007 年春于北京

（注：赵双进先生曾任原国家体委武术处处长、中国武术协会副主席、中国武术研究院秘书长、亚洲武术联合会秘书长等职）

序

李秉慈

回想起 50 多年前的中山公园里，各位老拳师们都在全神贯注地教学生，他们的音容笑貌永远铭刻在我的记忆里。

今天好像又回到了当年的情景，那时还是毛头小伙子的我与刘敬儒师弟如今已都是古稀之人了。当年我俩经常到来今雨轩后边十字亭（投壶亭）切磋拳技交流心得，几十年如一日的交往真是亲如手足。

我俩这一对武术迷、拳痴，分别向杨禹廷、骆兴武二位老拳师学艺，聆听老师的教诲。听老师讲尊师重道，交友情谊。谈论前辈们精湛武技，数十年的言传身教给我俩打下了深厚的基础，使我们得有今天！

刘敬儒师弟成名于 1963 年 6 月的北京市武术锦标赛，初出茅庐的他一鸣惊人，获得八卦掌第一名。1979 年他代表北京参加了第一届全国武术观摩交流大会，这次大会非常隆重，参赛项目繁多。全国各省市代表队传统精彩项目都云集在广西壮族自治区的南宁市体育馆内，当敬儒的八卦掌表演结束时场内掌声雷动，被大会评为一等奖（金牌）。1980 年第二届全国武术观摩交流大会在山西省太原市举行，敬儒代表北京参加比赛，再获金牌。

刘敬儒是东城武术馆的创始人之一，他担任八卦掌和形意拳的教学任务，为了开学上课，放弃了游玩五台山的活动，从太原市赶回北京，及时为学员们上第一节课。他在武术馆任教十多年，培养出了一大批八卦掌新秀，如韩燕明、韩燕武、孔诚等等。韩氏兄弟在 1982 年代表东城武术馆参加全国对抗性项目传统武术对打，获得优秀奖。

已逾古稀之年的敬儒仍为弘扬武术而努力，经常去国外传授八卦掌、形意拳和六合螳螂拳以及器械等套路击法。他学、练、教已逾半个世纪了，堪称桃李满天下。在敬儒师弟新著问世之际，以序为敬意并以回顾相识和学习，以示武术爱好者们。

2007 年春于北京

（注：李秉慈先生是北京吴氏太极拳研究会会长、北京市武协顾问，中国武术段位八段。）

序

张山

中华武术历史悠久，源远流长，其内容丰富多彩，是中国传统文化遗产之一。八卦掌在中华武术宝库中独树一帜，成为武术百花园中的一束艳丽的奇葩，深受国内外武术爱好者的喜欢。

刘敬儒先生生于1936年，自幼酷爱武术，广求名师，博采众长，刻苦求艺，对八卦掌、形意拳、螳螂拳等有广泛的实践和深入的研究，曾两次参加“全国武术观摩交流大会”均获得了八卦掌的金牌。在任北京武术队客座教练期间，培养了一批在国内外比赛中获得金牌的八卦掌高手。由原国家体委武术研究院和武术运动管理中心组织全国部分八卦掌专家编著的《中国武术系列规定套路——八卦掌》一书，刘敬儒先生任副主编，积极参加了套路的创编和全书的统编、审定工作。

刘敬儒先生曾于1999年主编出版了《八卦掌》一书，2003年又出版了《八卦掌述真图谱》，两部著作均已发行12000余册，深受广大武术爱好者的欢迎。刘先生习练八卦掌已有50多年，特别是近几年来，对八卦掌又有了新的理念和体会，在原《八卦掌》一书的基础上加工充实内容，较全面、系统地将八卦掌的功理、功法和各种套路内容加以发展创新。新版《八卦掌》还将展示八卦掌的养生之道和套路，内容丰富、动作准确，路线清晰，是武术著作中的精品之一，它更适合人们强身、防身、修身的需要。

我衷心地祝贺刘敬儒先生《八卦掌》新书的出版发行，以及他为武术事业的发展所做的积极贡献，并愿向国内外的广大武术爱好者推荐此书，希望大家喜欢。

2006年4月16日

(注：张山先生曾任世界武联执委会主任、中国武术协会副主席、中国武术管理中心副主任等职。)

序

昌 沧

应广大读者的需求，著名武术家刘敬儒先生的《八卦掌》一书即将问世，值得武术工作者和爱好者高兴和庆祝。

当过几天编辑，我有个“职业病”，见了什么都喜欢琢磨琢磨。20多年前，我与敬儒相识时，对他的这个大名敬“儒”就琢磨过。

“逝者如斯夫，不舍昼夜。”咱们也逐而相熟了。如今，我也琢磨出了一个道道，令我感佩：敬儒，真是名如其人！

（一）

我曾为这个“儒”字，查过一些辞书。

“儒”，古时指学者。后来泛指知识分子、有学问的人。

“儒”，为春秋末期伟大的思想家、政治家、教育家孔子（公元前551-479年）所创立的一种学派，后尊为“儒家”。其主要内涵是：“祖述尧舜，宪章文武（意为：遵循尧、舜得法度，效法周文王、周武王的礼仪）”：崇尚“礼乐”和“仁义”；重视全民的“伦理道德教育”，崇文尚武等等。战国时期，儒家演绎成八个学派，其中有两派影响最大，孟子即为其一，故后人提起儒家，常称其为“孔孟之道”。

至西汉武帝刘彻（公元前140-87年）时，提倡“罢黜百家，独尊儒术”后，儒家思想成为两千多年来流传最广、影响最深的一种治国安邦的传统思想，也为后代保存了富有生命力的宝贵的丰富的民族文化遗产。

儒家思想像其他伟大的思想一样，有精华，如提出“民为贵，社稷次之，君为轻”；“不患寡，而患不均，不患贫，而患不安”；“己所不欲，勿施于人”等等。这些治国的善言，多么富有哲理性！当然，也有糟粕。如“民可使由之，不可使知之”；“唯女子与小人为难养也”之类，这就不对了。

敬儒，我可真诚而冒昧地说一句，您的这个大名，显然是要敬重孔孟的儒家思想啊！

——我看这挺好。敬儒也是在不断努力着、实践着，且颇有成就！

（二）

孔子说过：“学而时习之，不亦说乎！”又说：“摩而识之，学而

不厌……”敬儒就是这样实践的。

少年时代起，敬儒就发奋读书，成为一名优秀的学生。要不，他怎么能考上了北京市著名的汇文中学（26中）高中呢！在课余时间，他如饥似渴地广泛涉猎古今中外经典名著，且不知疲倦地阅读武侠小说，简直成了一个“读书迷”、“武侠小说迷”。他还利用星期天逛天桥，看练拳、摔跤、开巨石、舞大刀、听评书。他对《说岳全传》很是推崇，对民族英雄岳飞，无限崇敬；对那些武功高强、行侠仗义之人，也是崇拜得五体投地。他们都激励着他立志学文习武、报国安民。

后来，他成了一名教师。他想，孔子授徒，主张是文武双修的，传授的主要内容是“六艺”，六艺中的“射”和“御”，就是武行。

敬儒文武兼修的思想，终得以实现。在寒暑假和业余时间，他就披星戴月、闻鸡起舞，先拜在著名武术家骆兴武门下，后又陆续拜在裘稚和、何忠祺、单香陵等名师门下，分别习练形意拳、程式和尹式八卦掌、六合螳螂拳以及器械等等。

“学无常师”。相传孔子曾“问礼于老聃，学乐于苾弘，学琴于师襄”，且“入太庙，每事问”。圣人尚且如此，何况我们呢！敬儒特别注意博采众长，向名师们学习。他经常得到程静秋、德玉亭、韩武、王达山、钱谨之、张如林、程有信、王荣堂、刘晚苍、吴彬芝、杨禹廷、曹幼甫、王文奎、刘谈锋、王敷等名师们的教诲和指点。对他来说，真是“仰之弥高，钻之弥坚”，以至“欲罢不能”。

由于他锲而不舍的追求：一心练功“凡四十年”；“而立”之年才成亲；“苦中苦”吃了；“背后苦”也受了。“升堂”、“入室”，终于“成了气候”：宝剑锋磨砺了！梅花放清香了！铁杵也磨成针了！

早在1963年北京市举办建国后最盛大的武术比赛中，他荣获成年形意、八卦组冠军。他的演练，后得到中央电视台的转播。

1979年5月，在广西南宁市举行的全国第一届武术观摩交流大会上，他荣获八卦掌一等奖；隔年，在第二届大会上又获殊荣！

（三）

我曾与敬儒在吉林四平市参加过一次武术活动。

在活动第三天临结束时，掀起一个小小的狂飙：“请北京来的刘老师上台表演！”

在一片持久地热烈地掌声中，敬儒只得拱手微笑地上场了。

他演练的是六合螳螂拳。他的操功、基本功纯青，在精湛的表演中，他勾、搂、采、挂、劈、截、崩、砸，千变万化，神鬼莫测：轻时，如风摆细纱；软时，如风掠轻波；快时，如风扫落叶；刚时，如风卷残云。体现了螳螂拳的“一活”、“二顺”、“三刚”、“四柔”、“五化”的风格和特征。正如他的恩师单香陵先生教诲和要求的那样：“手法活似机轮，身法活似钢球，腰似车轴，臂如钻杆。”敬儒的表演引来了满堂的喝彩！也令我大开眼界。

我真有幸。在香港第1届国际武术节期间，在重要拳种的名家表演中，我又目睹了敬儒演练的八卦掌。

真是“行家一出手”，四座皆欣。

只见敬儒五指变“龙爪”，成为“龙形掌”。一掌前伸，一掌护后；同时屈腿坐身，双

腿先后趟出，可见出手不凡啊！

他“行走如龙，动转若猴，换势似鹰”；他“步如趟泥，手如拧绳，转如磨磨”，显现出了程氏八卦掌的鲜明特征。

程氏八卦掌还讲究“拧、裹、钻、翻”，走圈换掌，“掌随身动，步随掌变，意动身随，不拘定形，时时处处，变化莫测”，且强调“以意领气，以气领力，气沉丹田”；不仅“形神兼备”，更要“劲力沉实，刚柔相济”，以及“内外合一”等等。敬儒的演练，纯熟地掌握了程氏的这些基本风格和特征，赢得了在场的武术行家和爱好者们暴风雨般的掌声！

(四)

咱们还真有缘。在香港我和敬儒住在度假村的同一屋里，住家似的，还有厨具。

每天早起，他就把茶水烧好了，地也扫干净了。弄得我挺不好意思。他却说：“孟子说过：‘老吾老以及人之老。’您长我一句多，我得多干点！”

我还记得入住时，他非要让我住临窗的铺位，他说：“这儿亮堂些，看个书报也方便，看看窗外的紫荆花，亮丽的风光，还可领略领略海风轻轻的吹拂，听听音乐似的波涛声！”

我不干。他又说：“这是应该的。您的年纪大，谁叫您是我的兄长呀！”

出门时，他总让我走在前，还总忘不了提醒我：“您小心点，别摔了！”

——他的“温（和）、（善）良、恭（敬）、（节）俭、（谦）让”的品格，使我特别感动！

这儿，使我联想到他当年对待武林恩师们的林林总总。

他刚参加工作时，收入极为有限。除了贴补家用外，其余的大都孝敬了老师。他给老师买鞋，陪老师听戏，老师病了，给筹措医药费，侍候床前。他吃粗茶淡饭，穿补丁衣，上下班宁可来回走20里路，也舍不得花三两元钱买张汽车月票。

(五)

真不愧为敬“儒”！他课徒亦如孔子似的，“有教无类”，“诲人不倦”。他特别注意对弟子们的“循循善诱”、“因材施教”。

在香港，我又有幸目睹了他对香港弟子尚大维等传授技艺。那次他教的是螳螂拳和形意拳。为了让弟子们深刻领会螳螂拳的精髓，“勾、搂、刁、采、挂、劈、崩、砸（锯、挫）”一点也不含糊，他一招一式地反复示范、讲解，不厌其烦。

为了让弟子们深刻领会形意拳的“半步崩拳打遍天下无敌手”的精艺，敬儒从这个掌故说起：形意拳大师郭云深因行侠仗义，剪除了危害乡里的“土太岁”，大得民心。可“杀人抵命，欠债还钱”！县衙破例，仅以“误杀罪”为开脱，对郭云深大师只囚禁了3年。他在狱中只能练“半步”崩拳啊！因戴有脚镣、手铐，伸展不开。可歪打正着，天长日久，他就练成了“天下无敌手”。敬儒用郭大师的疾恶如仇的人品和炉火纯青的技艺，来提高弟子们的武德和学习兴趣，进一步让他们领略形意拳的深刻内涵。

他注意拳法、技理同授。在阐述形意拳的“意、气、劲、精、神”时，是那样的简明精辟。他传授技艺时，也是一次一次地多角度示范，反复阐述，百般耐心，唯恐不清啊！

每到这时，他总是累得舌干口燥，大汗涔涔。我看到真心疼！不由得我递上一杯热茶

和毛巾，连说：“歇会儿！歇会儿！”

据他同事告诉我：他在北京市什刹海北京武术队、东城武术馆执教期间，也是这样的一位“拼命三郎”。

名师出高徒。因而他也如孔子似地先后培养出了大批“贤人”。如戈春燕、张宏梅、壮辉、商钰、付春梅等等，都先后夺得或蝉联全国武术比赛冠军。海内外不少武术爱好者也慕名前来拜师学艺。他的洋弟子遍及英、法、德、日、美、意、韩、俄罗斯等国。

孔子晚年致力于教育，整理《诗经》、《尚书》，又删修《春秋》，都成为我国古代的经典名著。敬儒也就自己几十年来习练和传授的武功心得、体会，写成了多部书籍，且配合武术爱好者的学练和掌握，又出版了多盘光碟，今又增订出版本书。

敬儒，对中华武术做出了重大贡献！我们应敬敬儒了！

2007年春于龙潭湖畔

目 录

序	1
第一章 我的从武之路	1
第二章 八卦掌概论	13
第一节 八卦掌源流与发展	14
第二节 八卦掌功理功法	32
第三节 八卦掌技击特点	44
第四节 八卦掌养生之道	49
第五节 八卦掌学练步骤	54
第六节 八卦掌学练问答	60
第三章 八卦掌套路学练	77
第一节 八卦趟泥步	78
第二节 基础八掌	94
第三节 八大掌与六十四掌	127
第四节 八八六十四手	231
第五节 八卦游身连环掌	252
第六节 八卦九宫掌	269
第七节 操 手	292
第八节 八卦养生功	310



第一章

我的从武之路

1936年，我出生在河北省高阳县。高阳县与蠡县、任邱、白洋淀毗邻，著名的“高蠡暴动”、“平原游击队”、“新儿女英雄传”、“红旗谱”等故事都发生在这里，是著名的抗日根据地，也是河北省著名的武术之乡，是绵拳、翻子拳的发祥地。每年春节，四面八方的少林会、小车会、狮子会、高跷会都来大街上表演献艺，五虎棍、劈叉蝎子爬，特别是高跷队里打头的头陀和拿着大糖葫芦的小丑能在腿上绑着高跷飞跃两层多高的板凳，令我惊叹、佩服不已，至今仍记忆犹新。1946年全家到了保定，住在东街的县学胡同。我记得胡同口对面有一家报社，一所学校，旁边还有一所武馆。有一位武术老师，姓什么不知道，只记得有四十来岁，瘦高的个子，每天放学后，教一些孩子练武术。由于我刚从农村来，胆子小，也怯场，虽然喜爱也不敢跟人家练，只是在旁边看着，经常一直看到家里大人找来吃晚饭。但这件事却给我留下了深刻的印象，在我幼小的心灵中埋下了学武的种子。

1947年，全家迁到了北京，住在河泊厂胡同。每天晚上除了一篇大字四行小字外就是偷偷看小说。印象最深的是《说岳全传》“岳母刺字”、“岳飞拜师”、“沥泉访友”、“枪挑小梁王”……书中精彩的情节深深地吸引了我，打动了我的心。我为岳飞的英雄形象所激励，无限崇拜和敬仰。这些故事直到现在还侃侃而谈，历历在目。

1951年我考上了十一中，从那时起，成了名副其实的武侠小说迷。最爱看长篇武侠小说，郑证因著的《鹰爪王》，宫白羽著的《十二金钱镖》，朱贞木著的《血涤寒光剑》，王度庐著的《铁骑银瓶》，还珠楼主著的《蜀山剑侠传》等，不下数千册。怕家长呵斥和责骂，只好晚上偷偷地点着蜡烛，趴在被窝里看，有时被故事吸引着，常常看个通宵。

我小学在国民一小（金台书院），初中在十一中，都离天桥不远，所以每个星期日都去逛天桥。宝三的摔跤，张宝忠的要大刀，小金牙的拉洋片，小疯子的清唱，朱国全的开石头……都是走马观花匆匆而过，最吸引我的还是天桥的三角市场陶湘九

的评书《三侠剑》或《雍正剑侠图》。每当说到童林露面时，说书人的那段固定念白，我几乎背下来了。“姓童单字名林字叫海川。江西金顶玉皇观随尚道明、贺道元学艺八载，昼夜合功一十六年。绕大树，练金丝柳叶磨身掌。奉师命下山，另立一个门户，另兴一家把式……。身穿土黄布裤褂，左大衿，白纽子，脚穿一双洒鞋，紫微微的脸庞，一条大辫子油黑挂亮，盘在颈后。杭州擂，双钺分双剑，群雄贺号，‘震八方紫面昆仑侠’。”童林令我无限崇佩，他的命运，紧紧揪着我的心，每到星期天非去听不可，为了早点知道故事的情节，我到北京市的各个租书摊租《雍正剑侠图》看，为了看第40本，我跑遍了花市、天桥、东单、西单、东四、西四、鼓楼、前门劝业场也没有租到，后来才知道在北京根本就出过第40本，害我跑了不少冤枉道。

离我家一百多米处有个茶馆，是程廷华的高足磨馆张的弟子崔玉贵开的，崔先生还跟郭古民先生是把兄弟。茶馆中经常来一些武术家喝茶、盘道。我经常看到崔先生教徒弟们练习八卦掌和八卦刀。一只手托着四尺多长的单刀，托着走，走着练，多沉呀，多大功夫呀！令我又惊奇又羡慕。

1954年为了我喜爱的篮球运动，我考上了26中学（汇文中学）。26中的校篮球队是全市中学篮球比赛的冠军。除了上文化课和参加校篮球队的比赛外，我仍着迷于小说。可惜的是已不能再看武侠小说，因为全北京市的所有租书摊在1953年突然全被取缔，武侠小说定为黄色书藉。我只好看《春秋》、看《战国》、看《水浒》、看《三国演义》、看《封神榜》、看《西游记》……，什么大小仲马呀、列夫托尔斯泰、果戈里、契诃夫、茅盾、巴金等等的著作，古今中外的各种名著无不涉猎。但是，岳飞的民族气概，特别是童林的侠客形象，时时出现在我的脑海里，激励我立志学武，报国安民。

1957年我高中毕业，因我兄妹共8人，我是老大，为帮助父亲养家糊口，我不能考梦寐以求的大学，只能当一名小学教师，用微薄的工资，来贴补家用。塞翁失马，焉知非福！我教的学生中有个叫骆燕茹的，是著名武术家骆兴武先生的女儿。由此我得识骆先生，拜骆先生为师，学习形意拳和八卦掌。

骆先生是八卦掌大师程廷华先生的著名弟子李文彪、形意拳大师李存义著名弟子郝恩光的高足，八卦掌、形意拳都有很深的造诣，享誉武林。20世纪20年代被聘为黑龙江省于省长的家庭武术教师，教省长的子女。后得东北军吴俊陞大帅赏识，又被聘为东北军吴俊陞大帅府内教官。与当时在张作霖大帅府任教的程廷华之侄程有功先生住在一起，因而受教颇多。1930年沈阳市举办了东三省武术擂台赛，骆先生荣获第一名，受到张作霖大帅嘉奖。程有功先生非常高兴，事后对骆先生说：“我为你得第一名，一高兴多吃了两碗面！”1948年辽沈战役后，骆先生才定居北京。1949年在宣武区延寿寺街100号成立了“兴武国术社”，培养了大批人才。

解放前，骆先生一直在东北，在整个东三省赫赫有名。骆先生高大魁梧，黑脸膛，双眼放光，炯炯有神，雄伟神气，给人一种凛然不可侵犯之气势。晚年留了山羊胡，方显出慈善可亲之态。因骆先生待人诚恳，豪爽仗义，又被称为“黑旋风李逵”，并被誉为“德艺双全”、“龙虎武师”。文革前北京市成立了第一届北京武术协会，会址设在北海体育场内，社长是李光，秘书长是刘佩伟，下设长拳组、太极拳组、形意八卦组。刘占鳌、张子平、吴斌楼、李尧臣等都是长拳组成员，徐致一、吴图南、杨禹廷、王达三、崔毅士、蒋