

主 编 刘凤彩 副主编 王书声  
刘树行



# 程派高式八卦掌谱

## 八卦柔身连环掌



天津科学技术出版社

程派高式八卦掌譜

法名頑石題



责任编辑：赵振忠

程派高式八卦掌谱

——八卦柔身连环掌

主 编 刘凤彩

副主编 王书声 刘树行

\*

天津科学技术出版社出版发行

天津市赤峰道 130 号

天津市地研所印刷厂印刷

\*

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 6.75 字数 145 000

1991 年 5 月第 1 版

1991 年 5 月第 1 次印刷

印数：1-2 000

ISBN 7-5308-0997-0/G·234 定价：5.50 元

ISBN 7-5308-0997-0/G·234

定价：5.50 元

# 程派高式八卦掌谱

## ——八卦柔身连环掌

主 编	刘凤彩	
副 主 编	王书声	刘树行
编写指导	石立俊	张祖成
图式演述	刘凤彩	王书声
	刘树行	朱西良
	王福岭	葛书贤
	葛书臻	李学义
	戈国良	

天津科学技术出版社

## 内 容 简 介

八卦掌是中国传统武术的重要拳种，它与太极拳、形意拳共称内家三大拳术。程派八卦掌是八卦掌的重要分支，“先天掌和后天掌分而统之”，提出了“先天掌为后天掌之本，后天掌为先天掌之末”，将先天与后天，技击与养生、健身结合起来。本书全面介绍了程派高式八卦掌之先天掌和后天掌的精髓，深刻地反映了程派高式八卦掌的风格、特点。全书共分五篇：第一篇演理篇，较详细地讲述了程派高式八卦掌的源流、特点；第二篇先天篇，介绍了先天八大掌的练习方法；第三篇后天篇，讲解了后天六十四掌的锻炼方法和拆手方法；第四篇养生篇，重点介绍了八卦掌的一些养生要诀和养生功；第五篇附录篇，介绍了一些八卦掌名家的趣闻轶事。

# 目 录

高义盛八卦掌体系的形成（代序） .....	（ 1 ）
前言 .....	（ 6 ）
八卦掌练功照 .....	（ 11 ）
八卦掌参考图 .....	（ 14 ）
高义盛先生习武传略 .....	（ 18 ）
刘凤彩先生习武生平 .....	（ 22 ）

## 演 理 篇

第一章 八卦掌概论 .....	（ 25 ）
第一节 八卦掌之源流和传代 .....	（ 25 ）
第二节 八卦掌之名称和意义 .....	（ 28 ）
第三节 程派高式八卦掌之基本特点 .....	（ 30 ）
一、基本掌型与步法 .....	（ 33 ）
二、八卦掌之桩法与穿九宫 .....	（ 35 ）
三、练艺树图解 .....	（ 40 ）
第四节 程派高式八卦掌之技击要领 .....	（ 41 ）
一、先天掌的技击作用 .....	（ 42 ）
二、后天掌的技击作用 .....	（ 44 ）
三、高义盛论技击 .....	（ 45 ）
第五节 程派高式八卦掌的健身作用 .....	（ 53 ）
一、功在练内培本 .....	（ 56 ）

二、效在强腿壮腰 .....	( 57)
三、妙在强身健脑 .....	( 57)
四、高义盛论健身 .....	( 58)
五、对健身作用的科学实验与结论 .....	( 59)
第六节 程派高式八卦掌入门须知 .....	( 60)
一、八卦掌练艺规矩十条 .....	( 60)
二、习练八卦掌之三不教(交) .....	( 61)
三、切忌“三害” .....	( 62)

## 先 天 篇

第二章 先天八卦掌 .....	( 63)
第一节 先天八卦掌名称 .....	( 63)
第二节 先天八卦掌二十四纲要(内功成式法) ...	( 64)
第三节 先天八卦掌图解 .....	( 67)
一、起式 .....	( 67)
转掌 .....	( 67)
单换掌 .....	( 69)
二、八大掌 .....	( 72)
第一掌：蛇形顺式掌 (乾式) .....	( 72)
第二掌：龙形穿手掌 (兑式) .....	( 75)
第三掌：回身打虎掌 (离式) .....	( 78)
第四掌：燕翻盖手掌 (震式) .....	( 81)
第五掌：转身反背掌 (巽式) .....	( 83)
第六掌：拧身探马掌 (坎式) .....	( 86)
第七掌：摇身背插掌 (艮式) .....	( 90)
第八掌：停身扳扣掌 (坤式) .....	( 94)

三、收式（乌龙摆尾掌） ..... ( 98)

后 天 篇

第三章 后天八卦六十四掌 .....	(111)
第一节 后天掌乾八式 .....	(113)
第二节 后天掌坎八式 .....	(122)
第三节 后天掌艮八式 .....	(131)
第四节 后天掌震八式 .....	(139)
第五节 后天掌巽八式 .....	(148)
第六节 后天掌离八式 .....	(156)
第七节 后天掌坤八式 .....	(166)
第八节 后天掌兑八式 .....	(175)

养 生 篇

第四章 养生术精选 .....	(185)
第一节 论丹田有三 .....	(185)
第二节 论精、气、神 .....	(187)
第三节 论养生要诀 .....	(189)
第四节 论修肾功法 .....	(191)
第五节 论金液还丹按摩导引术 .....	(191)

附 录 篇

第五章 八卦掌名人录 .....	(197)
一、一代宗师——董海川 .....	(197)
二、“眼镜程”——程廷华 .....	(199)
三、“龙舌掌”——尹福 .....	(200)



四、“煤马”——马维祺 .....	(200)
五、“木马”——马贵 .....	(202)
六、“赛天霸”——张占魁 .....	(203)
七、“镖师”——李存义 .....	(204)
八、“绝掌”——周玉祥 .....	(204)
九、“赛猿猴”——孙福全（孙绿堂） .....	(205)
十、河北名师李文标 .....	(205)
编后语 .....	(207)

## 高义盛八卦掌体系的形成（代序）

康戈武

读者诸君手中这本《程派高式八卦掌谱》，是一本系统介绍高义盛八卦掌体系的专著。我曾对这个体系的形成，进行过一些探寻。谨将所获书此，作为贺礼，祝贺此书的出版，献给为程派高式八卦掌体系形成和发展作出贡献的人们。

1980年，我为考察八卦掌源流专程至天津，结识了本书主编刘凤彩先生及其弟子王书声、刘树行等同仁。刘凤彩先生与高义盛同乡，且系亲戚。他自幼随高习技，后又随高至津设场传艺，是高氏的得力助教。刘先生身手矫捷，晚年尚能出色地演示高式拳技的特色。他对高氏履历知之尤多，几达无所不晓的程度。与他们的交往，使我看到了高式拳技的全貌，得知了解决高义盛八卦掌体系形成问题必需的材料。

关于高义盛八卦掌体系形成的时间，刘凤彩先生提供说，高义盛于1911年至1918年应友人之邀回故里无棣大山乡教授拳时，仅传八大掌和数个散手掌；1927年再次由津郊武清回故里设场授艺时，始传64掌。刘先生还给我提供了一本高义盛传留的《八卦揉身连环掌》稿本，此掌谱以先天掌和后天掌为主要技术内容，以八卦先后天说为拳理纲要，包罗了高式教学内容。稿本首页写有“中华民国壬申秋月重校”，民国壬申是1932年。稿本后部有一未署成文时间的《自序》。稿本篇首还冠一《自序》，落款为“民国二十五年孟冬山左高义盛序于津沽，受业刘伯庸敬撰”。序尾说：“书成抄阅审定，因序其缘起云。”从这些情况来看，高式

八卦掌体系在1927年时已有雏形；1932年重校掌谱时，已初成技理兼备的构架；1936年高氏审定谱稿，标志高式八卦掌体系的建树已完成。

高式八卦掌体系的起源，曾被蒙上一层神迷色彩。其起因是高氏1936年添入的那篇《自序》。其中说，高氏1911年至1918年在大山乡教拳时，曾向一位自称“我是宋异人”而“形同乞丐者”“曲意求教”。并总结说：“前从周（玉祥）先生习者，乃八卦先天之术，而宋异人所习者盖后天之道耳。”此后，围绕“宋异人”的疑问渐生，附会横出。然而，据刘凤彩先生说，此语仅出自高义盛自序，大山乡无人见过“宋异人”。当时，周玉祥“欲亲赴山东拜访宋异人，但因宋踪迹不明，未能如愿。”

我在与高式传人交流研讨中发现，如果将高式后天掌化零成64个单式，那么，每式都可找出高式师承的明确踪迹。刘凤彩先生说，高义盛曾自述其初遇周玉祥时，被周以“带手”击倒。“带手”是后天掌第4路第3式。刘先生还说，周玉祥最擅使“开掌”，人称“绝掌”。“开掌”是后天掌64式之首，被列于第1路第1式。高式再传人邓昌成先生（师承于何可才）曾给我寄来一份阎德华《八卦掌使用法》34式与高义盛先后天掌比较表。比较结果，阎氏的34式中有31式与高式后天掌中的31个式相同，剩余3式在高式先天掌中有同式。阎德华师承于周玉祥，其著于1936年在天津出版。高义盛在1936年《自序》中写有：“年三十始从武清瓦房村周玉祥先生练习八卦掌。”“后承先生于赴京之便始偕往保引投入程先师之门”。显然，高式后天掌中有半数掌式来源于周玉祥传授的八卦掌使用法。1983年夏，我至津访友，与此书副主编王书声和主笔刘树行两先生作长夜谈。

又涉及高式技源。他们从高氏早年习练的大红拳中，析出了后天掌“八腿”、“八肘”的原始素材。红拳是高氏“自幼嗜拳术，且承家传”而得之技。

高式八卦掌的基本理论也有明确出处。首先，高氏强调“先天掌为后天掌之本，后天掌为先天掌之用；无先天掌则八卦掌无根本，无后天掌则八卦掌不齐全”，并以此为纲，辩证地处理先天掌与后天掌的关系。这个理论在1916年时，已由与高义盛同一师门的孙禄堂先生写入了《八卦拳学》。该书第二十章云：“先天为后天之体，后天为先天之用，无先天则后天无根本，无后天则先天不成全。”其次，高式掌谱《八卦揉身连环掌》稿本的执笔者刘伯庸，是一位教书先生；在高式《八卦揉身连环掌》稿审定前两年，著刊《游身连环八卦掌》介绍高义盛拳技的杜绍棠，是新天津报社小说编辑。高式掌谱的歌诀化特色，以及拳技渊源的传奇色彩，大致与此二人不无关系。

上述寻觅，未能帮助我们找到那个“踪迹不明”的宋异人，倒是帮助我们看到了一个踪迹清晰的群体“送艺人”。“送艺人”们的技理，构成了高义盛后天掌的基本成分。如果说，“送艺人”谐音为“宋异人”，其神秘性能增重其术的话，那么，恢复“宋异人”为“送艺人”，其实在性能使人们看到为高式八卦掌体系的形成和发展作出贡献的先贤，并能启迪人们在缅怀他们的同时，探寻一条拳技缘起、形成、发展的内在规律，为促进武术运动的不断发展提供借鉴。

在高式八卦掌体系形成的过程中，“送艺人”的奉献，是一个不可忽视的条件，但不是决定因素。起决定作用的因素，是高义盛付出的创造性劳动。换言之，高式八卦掌体系并不是高氏曾习拳技的总和，而是他以从其师程廷华及师兄

周玉祥学得的程派八卦掌为宗，并以其中的八大掌为根本，对其他拳技进行了有一定原则的选择吸收，按一定程式的系统整理、依一定规律的融贯统一之后，才最终创编出独具特色的高式八卦掌体系。

在吸收方面，高义盛按“先天为体，后天为用”的原则，选择那些既有助于练内培本，又易于融入转圈的拳技，吸收入先天掌。选择那些既有助于发挥人体各部位的攻防作用，又易于将八卦掌击法特点融入其中的拳技，吸收入后天掌。例如，高义盛不取代表红拳特色的那些架式宽舒、蹀躞跳跃的动作，而选择吸收了其中的一些腿法和肘法，作为后天掌的素材。高义盛不取作为形意拳基本拳法的五拳动作，而是选择吸收五拳的锻炼程式和发劲方法，作为后天掌的借鉴。

在整理方面，高义盛追求锻炼形式的程式化和技法的系统化。

高式先天掌是以八大掌为主体整理而成。八大掌，亦称老八掌，或称八母掌。传统练法是八个各自成串而又各有起式和收式的组合练习。其师程廷华及周玉祥所传皆然。1916年程廷华传人孙禄堂在其著《八卦拳学》中，将老八掌中的单换掌、双换掌喻为两仪、四象，冠于比附于八卦的八掌之前，高义盛借鉴孙氏构架，以单换掌、双换掌为掌头，创编“乌龙摆尾掌”缀于比附于八卦的八掌之后，作为掌尾，整理成有头有尾的高式八大掌练法程式，并名之为“先天掌”，作为高式八卦掌体系中的一个子系统。

高式后天掌64式练法，不同于刘德宽整理编传于北京的64手，也不同于吴峻山整理编传于国术馆系统的64掌。它是高义盛以周玉祥及其师程廷华所传散手掌和吸收来的拳式为素材，以八卦之数为掌数，以技法特征为标准，进

行分类整理，形成每路 8 式，突出一类技法的八路锻炼程式。合此八路，共含八类技法，计 64 式，暗合叠卦之数，高氏名之为“后天掌”作为又一子系统。

先天掌和后天掌两个子系统成形后，高义盛借用“先天为后天之体，后天为先天之用；无先天则后天无根本，无后天则先天不成全”之理，综合先后天掌，构成高式八卦掌技术体系。

在融贯统一方面，高义盛以同一的程式和劲法规律，以及同一的运动风格，对其创编的技术体系进行了统一。例如，高式先天掌，掌掌沿圆走转，势势劲力圆柔，处处衔接顺遂，整套一气呵成。看不出乌龙摆尾掌等高氏新编入的掌法有丝毫不融合的地方，倒给人以锦上添花之感。高式后天掌 64 式，每式沿直线往返单操成趟、放长打远，式式如此。就是脱胎于红拳招术的八腿、八肘也全依此程式和劲法进行练习，已不复再有红拳运动风格。

高义盛经过上述三方面努力，创编成的拳技体系，既以八卦掌传统练法为基础，又颇多新颖之处；既不失八卦掌运动的共性风格，又有自己独特的运动特色；形成了一个有别于八卦掌流派中其他分枝的技术体系、自成一式练法。

经过高式及其弟子的努力传播，高氏八卦掌由仅传于天津、武清、无棣，又流传到祖国大陆四方，乃至港台地区；还远传入了日本等国家。《程派高式八卦掌谱》一书的问世，将有助于更多的爱好者来了解高式八卦掌，学习高式八卦掌，为高式八卦掌的普及和发展作出新贡献。

1991 年元旦写于北京

## 前 言

八卦掌是中国传统武术的重要拳种之一，与太极拳、形意拳共称内家三大拳术，是为广大武术爱好者所熟悉的传统健身、强体运动。

八卦掌自清朝末年董海川先师创立以来，经过一百多年的流传，因人而异形成了许多风格不同的流派。本书介绍的八卦掌为高义盛所传——八卦柔身连环掌。因其演练方法具有独到之处，即先天掌和后天掌分而练之，不同于目前国内流传的诸家八卦掌；又因它是在宗承程（廷华）派八卦掌的基础上发展而来，所以，定名为“程派高式八卦掌”。

由于程派高式八卦掌演练方法独具一格，自成体系，突出了“先天掌为后天掌之本，后天掌为先天掌之用”，既注重养身健身，又强调技击对抗，是健身与技击紧密结合的一种传统武术运动，深受广大武术爱好者的喜爱；加之历代武术大师的尽力发扬和传播，致使国内外流传甚广，不仅大陆和港、台地区拥有众多传人，而且日本等国也有一定数量的传人。

程派高式八卦掌内容非常丰富，包括先天八大掌，后天六十四掌，八卦连环剑、八卦滚手刀、八卦粘身枪、八卦子午鸳鸯钺和八卦齐心拐，还有八趟形拳：狮摇、蛇缠、虎坐、龙形、燕翻、鹰啄、熊蹲、猴像。

先天八大掌是以转圈为基本运动形式，以内功二十四要领成式，继承了程派八卦掌的传统演练方法，在绕圈走圈中

变化招式，以转掌为头，换掌为母，生出八路翻身，演化而出的，包括蛇形顺式掌、龙形穿手掌、回身打虎掌、燕翻盖手掌、转身反背掌、拧身探马掌、摇身背插掌、停身扳扣掌，最后以乌龙摆尾式收式。先天掌以练内培本为主要目的，主要用于健身强体增气长力。

后天六十四掌：以后天掌二十四要领成式，以六十四个单操式为基本运动形式。后天掌皆由先天掌而生，先天八大掌，一掌生八式共为六十四式，以遵八卦，即乾八式：开、捧、拙、探、立、挑、盖、缠；坎八式：截、藏、砍、削、二、虎、夺、环；艮八式：穿、搬、截、拦、停、翻、走、转；震八式：推、托、带、领、粘、连、随、黏；巽八式（肘八式）：擗、盘、坠、顶、横、挫、叠、钻；离八式（腿八式）：趟、踹、摆、挂、踢、截、趟、连；坤八式：掖、挤、刁、搦、崩、撞、扣、扳；兑八式：捌、狸、栖、拷、摇、闪、横、蹿。先天掌为后天掌之本，后天掌为先天掌之用。后天掌诸式都有技击意义，而且用意明了，怎么练就怎么用。后天掌主要练习技击交手对抗，并按照本、卸、折、变四字要领，一式可拆六手，共为三百八十四手，以遵八卦三百八十四爻之变化。

程派高式八卦掌之器械。高义盛所传共有刀、枪、剑、钺、拐五种。其中，前四种相传为董海川先师所创，其运动形式都是在转圈中变化招数；而八卦齐心拐乃程廷华先生所编，运动形式不以转圈为主。

八卦剑是八卦门中专用练功器械，以沉重著称。现家藏之剑，净重2.5公斤，长1.3米。八卦连环剑演练特点是在转圈中变化招数，内含八字：扎、搦、抱、开、刺、撩、提、抹。演练时分阴阳剑，吊剑逆时针转圈为阴，托剑顺时针



针走圈为阳。共分八门，一门八剑，八门共六十四剑，以遵八卦。诸式有左必有右，左右相同。

八卦单刀也是八卦门中专用练功器械。现家藏八卦刀，净重 2.25 公斤，长 1.4 米，上刻“八卦钢刀”字样。因八卦刀沉重且比一般单刀长，常被人误认为“双手带”。俗话说：练剑通心，练刀通胆。高氏所传八卦刀套路，在转圈中变化招数，全称为八卦滚手刀，动作威武雄壮，上下滚翻，大杀大砍，势如狮摇虎扑。内含八字：砍、抽、拉、截、撩、挑、扎。分阴阳刀，吊刀逆时针转圈为阴，托刀顺时针而转为阳。共分八门，一门八刀，共为六十四刀，以遵八卦。诸式有左必有右，左右相同。

八卦粘身枪所用器械八卦枪与众不同，它两头有锋呈三棱锥形，称为“双头蛇”。练枪内走大肠经，外练腰劲和臂力，粘身者，枪不离身，身不离枪之意也。八卦枪套路以转圈为基本运动形式，同时变化招数，阴阳把托枪走圈，外手高，里手低，枪一头在圈外，圈里的枪锋正对圈心。八卦枪一招一式强调用意，直攻直防，不图花样，且可按套路双人对练，内含十三枪点：盖顶、撩眉、刺胸、扎中、撩阴、穿肋、捅胯、扎膝、取耳、刺脚、挑肩、棒手、索喉。逆时针转圈为阴，顺时针转圈为阳，共分八门、一门八枪，共六十四枪，以遵八卦。诸式有左必有右，左右相同。

八卦子午鸳鸯钺所用器械是八卦门中专用器械。亦名日月乾坤剑，或鹿角刀，后者以其形状命名。钺为双器，两只相同，分为雌雄、阴阳。左手为雌为阴，右手为雄为阳。相传董海川先师专练此器，得心应手。此器虽小然舒展颇大，且专制长器。练法由八卦掌转圈为基础变化招数，非八卦掌纯熟而不能演练。内含八字：勾、挂、擒、拿、割、拉、