

八卦掌正宗真传

刘敬儒

孟宪良

编著



青岛出版社

八卦掌正宗真传

刘敬儒 孟宪良 编著

青岛出版社

鲁新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

八卦掌正宗真传 / 刘敬儒, 孟宪良著. - 青岛:

青岛出版社, 2003

ISBN 7-5436-2845-7

I . 八…

II . ①刘… ②孟…

III . 八卦掌 - 图解

IV . G852.16-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 010744 号

书 名 八卦掌正宗真传

编 著 刘敬儒 孟宪良

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

邮购电话 (0532) 5814750 5814611-8666

责任编辑 董恩滨

装帧设计 范开玉 曾庆茂

印 刷 荣成市印刷厂有限公司

出版日期 2003 年 2 月第 1 版, 2003 年 2 月第 1 次印刷

开 本 32 开 (850 × 1168 毫米)

印 张 6

字 数 150 千字

定 价 15.00 元

前 言

八卦掌是以掌法和走转为主的拳术，是三大内家拳法之一。练习八卦掌时要求舌抵上腭，提肛溜臀，气沉丹田，不仅要外练身手足，而且要内练意气力。练好八卦掌不仅可以自卫防身，而且还能祛病强身，延年益寿。

我于1999年4月编写了《八卦掌》一书，又于2002年1月编写了《八卦掌述真图谱》一书，都受到了广大武术爱好者的欢迎。这本《八卦掌正宗真传》比上两本书更全面系统，讲解更加明透，说明更加详细。

孟宪良是我的学生，青岛人，出生于1960年8月。自幼学过少林拳，又亲赴河南省陈家沟向陈式太极拳第十九代传人陈小星学习陈式太极拳。1994年跟我学习八卦掌法，十余年中，他在八卦掌的理论和技術方面都取得了一定的成绩，所以我们合著了这本《八卦掌正宗真传》。

本书介绍了八卦掌的源流和发展、八卦掌的健身作用、八卦掌的风格和技击特点以及八卦掌的练习方法与步骤。八卦掌的套路有八卦趟泥步、基础八掌、八大掌、八卦游身连环掌和八卦掌养生功、操手等。八大掌是八卦掌的核心套路，是八卦掌最主要的功法，可以说是八卦掌的母掌。本书中介绍的八大掌是程廷华的侄子程有功、程有生及其次子程有信和骆兴武老师传下来的，保持了八卦掌的原貌，可谓正宗真传，故本书名为《八卦掌正宗真传》。

虽然我们全力著写此书，但书中难免会有不妥之处，希望广大武术爱好者批评和指正，让我们共同提高，为八卦掌的发扬光大贡献力量。

刘敬儒

2002年12月于北京

目 录

一、八卦掌的源流与发展	5	八、八卦游身连环掌	89
二、八卦掌的健身作用	9	1. 第一段	89
三、八卦掌的风格与技击特点	11	2. 第二段	94
四、八卦掌练习注意事项	22	3. 第三段	98
五、八卦趟泥步	25	4. 第四段	102
1. 直行步	25	5. 第五段	105
2. 走圈	29	九、八卦掌操手	117
六、基础八掌	35	1. 青龙探爪	118
1. 猛虎出山(下沉掌)	36	2. 大鹏展翅	119
2. 大鹏展翅(双托掌)	38	3. 脑后摘盔	121
3. 狮子张口(双抱掌)	40	4. 缠手掖撞	122
4. 白猿献桃(双合掌)	42	5. 怀中抱月	123
5. 怀中抱月(双撞掌)	43	6. 黑熊探臂	124
6. 黑熊探臂(下掖掌)	44	7. 霸王请客	125
7. 指天插地(立桩掌)	46	8. 爆炸弹抖	126
8. 青龙探爪(推磨掌)	47	十、八卦掌养生功	131
七、八大掌	49	1. 起势	135
1. 单换掌	49	2. 走圈	136
2. 双换掌	56	3. 沉掌	147
3. 顺势掌	61	4. 掌法	149
4. 背身掌	64	5. 腿法	165
5. 转身掌	70	6. 插掌	178
6. 磨身掌	74	7. 按掌	179
7. 翻身掌	77	8. 收势	180
8. 回身掌	83	9. 收功	181

我的从武之路

1936年，我出生在河北省高阳县。高阳县与蠡县、任丘、白洋淀比邻，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。

1957年高中毕业，因我兄妹共八人，我是老大，为帮助父亲养家糊口，我不能考梦寐以求的大学，只能从事我十分不愿的小学教师工作，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。骆先生是八卦掌大师程廷华先生的著名弟子李文彪和形意拳大师李存义的名弟子郝恩光的高足。由此我得识骆先生，拜骆先生为师，学习形意拳和八卦掌。

2002年我与老师的女儿骆燕茹及我的弟子赵奎喜、韩燕武、韩燕鸣、孟宪良、孔诚、张沪二十余人及其家属共同出资，把老师、师母的骨灰从乡下移来，于2002年3月31日安葬于北京的外侨公墓，并竖碑立传，举行隆重的仪式，北京武术界著名武术家一百余人参加，对此举赞不绝口，无比感慨。

40多年来，我有幸投师著名武术家李文彪、郝恩光的弟子骆兴武先生学习形意拳、程式八卦掌，又追随张占魁得意弟子裘稚和先生学习八卦掌和螺旋拳，跟尹福外孙何忠祺先生学习尹氏八卦掌，又拜山东黄县丁自成老师的弟子单香陵先生学习六合螳螂拳，同时得到程有信、刘谈峰、王文奎、王荣堂等许多著名武术家的教诲、指点，经过多年的努力和锲而不舍的追求，深得八卦掌、形意拳、六合螳螂拳之精要，我立志学武的愿望终

于得到实现，这是我一生中的最大幸福。

1981年我被聘为北京武术队的八卦掌客座教练，专门传授八卦掌技艺，曾在该队断断续续任教十余年，培养了众多的八卦掌国内外金牌获得者。戈春燕曾先后获全国武术比赛的五次八卦掌金牌，张宏梅及后来的壮晖、商钰也获得了全国八卦掌金牌。北京体育师范大学学生付春梅不仅获1981年在沈阳举办的全国武术观摩表演赛的八卦掌金牌，还获全国工人运动大会上的八卦掌、八卦剑金牌。

现在，我的学生几乎遍及全国及美国、法国、德国、意大利、澳大利亚、俄罗斯、瑞典、韩国、日本等国。在北京的学生中，贾永安、刘辉、项铮、蒋天祥等等都很优秀，在不同的方面都取得了优异的成绩。特别是韩燕武、韩燕鸣、孔诚、张沪、魏巍、严鑫等。

孟庆顺，山东省青岛市人，现年13岁。其祖父擅长长拳，其父孟宪良自幼喜武，对太极拳、八卦掌特别爱好。孟宪良，20世纪90年代曾向陈小旺、陈小星学习陈式太极拳，并拜我为师，学习八卦掌法，因而对其子孟庆顺影响极大，亲自带子去河南省陈家沟学习太极拳。孟庆顺学习努力、刻苦，功架规范，舒展大方，陈小旺、陈小星二位先生非常钟爱，被收为入门弟子。孟庆顺功夫长进迅速，曾代表河南省陈家沟参加了2000年3月在海南省三亚市举行的世界太极拳表演比赛盛会，获得一等奖，2000年8月在焦作（温县第六届）国际太极拳比赛中，代表陈家沟获青少年太极拳、太极剑一等奖，2001年在青岛市少年武术比赛中获太极拳、太极剑第一名，2001年9月在山东省武术比赛中又获太极拳、太极剑两项第一名。2002年代表河南省陈家沟参加焦作太极年会，获陈式太极拳传统套路一等奖。2001年国庆节，孟宪良又携子来京，在孙炳辉先生和北京队主教练严金铭先生的请求下，求我教孟庆顺八卦掌法。孟庆顺聪明颖悟，理解力和接受能力强，学习刻苦努力，深得我之喜爱。孟庆顺多次来京学习，我又多次亲临青岛市指教，其八卦掌进步迅速，已见功夫，深得我真传，如经练习，必

有所成，他们父子二人定能成为我的代表传人。

1987年我和师兄马有清先生合著《程氏八卦掌》一书，因草草而就，内容太简单。1995年初，在张山先生(时任中国武术院副院长)领导下，具体组织全国部分武术专家进行中国武术系列规定套路《八卦掌》一书的统编、审定、定稿工作，该书由中国武术院审定，北京体育大学出版社出版，在国内外发行，张山先生为主编，我为第一副主编，为弘扬八卦掌贡献了一份力量。此套路是由国内部分八卦掌专家搞的，花费了很大精力和心血，体现了八卦掌的精华，但遗憾的是缺少八卦掌的技击部分，不够全面。1997年7月至10月，中央电视台海外中心向全世界播放了我的八卦掌讲座，是基础掌和八大掌，可惜内容太少了。1998年由北京体育大学出版社出版了我的《程氏八卦掌》录像带和VCD，全国发行，并在中央电视台“闻鸡起舞”栏目播出数月，但也因仅仅120分钟的限制不能充分体现整个八卦掌的全貌。所以，我克服各种困难，不遗余力地写出了《八卦掌》一书，把我这40年来从事八卦掌锻炼的心得体会，从八卦掌的源流、养生、技击、功理、功法、套路等方面系统地整理出来，奉献给大家，来缅怀先哲们的教诲，为八卦掌的发扬光大做点承前启后的工作。为了配合《八卦掌》一书的学练，我又在北京体育大学出版社出版的VCD系列《名家名拳》中录制了《八卦掌》、《八卦剑》、《八卦子午鸳鸯钺》和《形意拳》VCD。又承人民体育出版社的邀请录制了《八卦掌》、《八卦剑》、《八卦游身连环掌》、《八卦掌对练》和《八卦子午鸳鸯钺》VCD，在全国发行。在总结成功的经验和失败的教训的基础上，又撰写了《八卦掌功法述真图谱》一书，献给大家，供八卦掌爱好者参考。2001年我又撰写《八卦掌青龙探爪图说》英文版一书，由我香港的学生邓昌成先生翻译并审编，香港武术杂志社出版，全球发行。现在应广大武术爱好者的希望和要求，我又重新修改了《八卦掌》一书，使其内容更全面，重点更突出，讲解更明透，以飧八卦掌爱好者，定名为《八卦掌正宗真传》。

我已年过花甲，已近耳顺之年，希望广大读者提出宝贵意见，我在北京随时听候朋友们的批评和指正。

刘敬儒

2001 年秋于北京陶然亭公园茶社

一、八卦掌的源流与发展

八卦掌是中国民间传统武术中著名的内家拳法。自清末董海川先生将其传世至今，八卦掌以其鲜明的风格特点和卓绝的掌法而享誉武林，日益受到国内外众多武术爱好者的喜爱。有关董海川先生的生平与八卦掌的早期源流，由于缺乏详尽的记述，历来众说纷纭，真伪难辨。而董海川先生也没有谈过此拳的确切来源和师承。

董先生的著名弟子史计栋的墓碑的墓表中记有“当有清同治光绪间，有所谓董太监者，字海川，以掌技显名于京师，号其曰八卦掌”。可见“八卦掌”这一名称实为董海川先生所起，转掌不过是八卦掌的俗称罢了。

董海川先生既没言过其师是谁，也没说过有过什么师弟，但董海川先生的弟子却众多，无论是功力与成就还是贡献与威望，都以尹福先生和程廷华先生为最。这就是武林人士人人承认、人人敬仰的尹氏八卦掌和程氏八卦掌。

尹福先生，字德安，号寿鹏。河北冀县人。生于1840年，卒于1909年，享年69岁。

尹先生早年曾学过罗汉拳和弹腿。20岁后拜在董海川先生门下，受教颇多，由于天资聪慧，深得八卦掌之精髓，为董公大弟子。先生身材瘦长，面貌清秀，故人称“瘦尹”。

尹先生早年曾以卖油条、烧饼为业，后供职于宫中，曾先后教过总管太监和光绪皇帝八卦掌。

尹先生将罗汉拳、弹腿之精华融会到八卦掌中，把八卦掌加以充实和完善，形成了自己的独特风格，成为世人称道的尹氏八卦掌。

尹氏八卦掌的特点：

(1)牛舌掌。四指并拢，拇指内扣，掌指向前，掌心含空，掌背形似瓦垅，以虎口一侧为上方。与罗汉拳出掌的区别在于虎口，八卦掌的虎口必须圆撑，这样掌力才能丰满。

(2)练习时要走圈。走小步，故走的圈比程氏八卦掌要小些。步子迈得快，趋于急行，换势时有摆扣步，但不像程式掌以摆扣步为主。可以以足碾转，随意变化，以求步眼的快速和灵活。

(3)出手时比较直接，冷、脆、硬、快。善爆发劲、顿挫劲，富弹抖力，人们称之为硬掌。掌法以穿、搬、截、拦、削、撞、劈、砸为主。

(4)身法简捷灵活，以走为用，多以吸、合、抽、扭、撤的卸化为主。

(5)因尹先生学过弹腿，故善用腿法。

(6)练习时也有上中下三盘走法。

(7)套路以八个大式为主。尹福之子尹玉璋的套路是：

第一式：换掌

第二式：搭掌、开掌

第三式：穿掌、扑掌、托掌、擒掌

第四式：挑掌、震掌、掖掌、撩掌

第五式：冲掌、切掌、推掌

第六式：截掌、削掌、砸掌、摔掌、劈掌、抱掌

第七式：闭掌、探掌、靠掌

第八式：挤掌、撞掌

尹福先生的弟子很多，最著名的有马贵、宫宝田、何金魁、杨俊峰、尹金璋、尹金玉、尹玉璋、门宝珍、金毓慧等等。

程廷华，字应芳。河北深县人。生于1848年，卒于1900年，享年52岁。

程先生早年练过摔跤和少林拳。经人引荐，拜在董海川先生门下，深

得八卦掌之精奥。先生身长力大，以制、卖眼镜为业，故武林人称“神力眼镜程”。

1900年，八国联军进北京。一天，在回家的途中，为救护被德军欺侮的平民，惨遭乱枪射杀，实为八卦掌门中的重大损失。其抗敌之高节，屡为世人称赞。已故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，几无不知有眼镜程也。”前辈们多言：“凡会练单换掌、双换掌的无一不得到程先生的传授。”可见程式八卦掌影响之深远。

程先生将摔跤等技艺，融入八卦掌中，充实完善，形成了自己的独特风格，成为武林人士人人称道的程氏八卦掌。

程氏八卦掌的特点：

(1)龙爪掌。拇指外展，食指伸直，虎口圆撑，中指指天，四、五指可自然弯曲或拇指外展，食指伸直，虎口圆撑，三、四、五指微微贴拢；掌心含空，掌背形似瓦垅，掌心向前，掌根顶出，名曰“龙爪掌”。基本继承了董先生之掌型。

(2)走圈的步子较尹氏大，故走的圈也比尹氏稍大。速度适中，也有上中下三盘之分。转身换势讲究摆步、扣步，这与他曾经练过摔跤是分不开的，摆、扣乃绊子的变形也。

(3)劲力沉实，拧裹圆活，多螺旋劲，讲究刚柔相济，以爆发劲为主，善用“寸劲”。时时又讲究粘黏连随，吸化发放，一气呵成。

(4)讲究斜出正入，以走为用，脱身换影，掌法以推、托、带、领、搬、扣、劈、进为主，更有掖、撞、云、穿等。

(5)讲究三形兼备，行走如龙，回转若猴，换形似鹰，拧裹钻翻，展放收紧，舒展大方。

(6)腿法。多为暗腿，并以点腿为主。

(7)套路以八个大掌为主，程廷华之子程有信的套路是：

第一掌：单换掌

第二掌：双换掌

第三掌：顺势掌

第四掌：背身掌

第五掌：转身掌

第六掌：磨身掌

第七掌：翻身掌

第八掌：回身掌

程先生的弟子很多，最著名的有冯俊义、张玉魁、阚龄峰、李文彪、孙禄堂、张永德、周祥、程有功、程有龙、程有信、杨明山、刘斌等等。

二、八卦掌的健身作用

八卦掌是著名的内家拳术。它适合不同年龄、不同性别、不同体质的人练习。通过练习可以使老年人健壮长寿，年轻人更加青春健美，慢性病患者得以康复。实践证明，八卦掌有较强的健身功能。

(1)练习八卦掌可以改善和提高神经系统的功能

神经系统，尤其是中枢神经部分，是调节人体各个器官活动的枢纽。全身活动都是在其支配下进行的，它的功能提高了，身体就会越来越灵活。

由于练习时血液循环加速，新陈代谢旺盛，使大脑皮层细胞得到更充分的营养，从而改善和提高了神经系统的功能。

(2)练习八卦掌可以促进血液循环

人体细胞需要不断地供给营养，还要不断地把细胞产生的二氧化碳和废物及时排除，细胞才能维持正常的生理活动，人才能得以生存。这个任务要通过血液循环来实现和完成。

(3)练习八卦掌能使呼吸系统得到良好的锻炼

呼吸系统由肺和呼吸道组成。它的主要功能是吸入氧气和呼出二氧化碳。呼吸是人体维持生命所必需的生理活动。练习八卦掌时有自然呼吸，更多的是腹式呼吸。通过深、长、匀、细的呼吸达到气沉丹田。这样就使膈肌、肋间肌、腹肌的收缩和舒张加大，呼吸深度加强，促使肺活量也增大，提高了肺和呼吸道的功能，使呼吸系统得到了良好的锻炼。

(4)练习八卦掌可以增强消化系统的功能

人体运动所需的各种能量主要由食物供给，食物要经过消化系统的消

化才能被吸收和利用，所以，凡是消化系统好的人必然健康和长寿。八卦掌是一项不尚拙力、没有蹦跳、较为和缓的运动，通过练习，全身都会得到充分的锻炼，所以人体消耗的能量必然增加。这就会增加饮食量，促进消化器官的运转，以满足人体所需的各种营养，增强消化系统的功能。此外，运动把吸收的营养变为热量或消耗掉，从而可以减肥，使身体更加健美。

(5)练习八卦掌可以增强关节、骨骼、肌肉的功能

八卦掌以“走”为主，它的运动特点是：身随步走，步随掌换，掌随身变，练习时一式贯穿一式，一动无有不动。功法的第一部分主要练习上身，功法的第二部分练习上身、腰、下身，功法的第三部练习腿法。通过全身上下、左右、内外的每一处的练习，使周身的每一个关节和韧带都得到充分的锻炼，自然会促使周身关节和韧带变得柔韧和灵活。通过锻炼，可以加强骨骼的营养，改善骨骼的结构，还可以使骨密质加厚，骨质排列整齐，起到防止骨质疏松、老化的作用。

三、八卦掌的风格与技击特点

各种拳术有各种拳术的风格，也就有各自拳术的技击特点。风格与技击特点是相互关联，相辅相成的。

八卦最早见于《周易》中“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”。八卦掌是以掌法变换和行步走转为主的内家拳术。由于练习八卦掌时要走圈，每圈走八步，恰合八卦的乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑八个方位，故名“八卦掌”。

练习八卦掌要一掌前伸一掌护后，头颈拧，手臂手腕拧，腰拧，拧成一个整劲。围绕小树而转，通过拧裹钻翻八大掌、八八六十四掌等的练习来掌握八卦掌的各种掌法、身法、步法和劲力。

练习八卦掌时要讲“三形三势”。三形者“行走如龙，动转若猴，换势似鹰”；三势者“步如趟泥，手如拧绳，转如磨磨”，以达到掌法多变。腰如轴立，脚步灵活，周身和顺，一动无有不动，和以意领气，以气领力；以意领气，气沉丹田，劲力沉实，刚柔相济，内外合一。掌法纯熟后，可直行，可斜插，可左旋，可右转，掌随身动，步随掌变，意动身随，处处有变。忽上忽下，忽高忽低，忽疾忽徐，忽隐忽现，有如鹞子穿林，矫捷轻灵；又如苍龙入海，见首不见尾。所以，八卦掌的技击特点是：

八卦掌法，奥妙无穷。

以掌为法，以走为用。

斜出正入，脱身换影。

刚柔相济，虚实相生。

明暗腿法，七拳互用。

意为统帅，眼为先锋。

六合归一，放胆成功。

攻防真谛，尽在其中。

(1)以掌为法，以走为用

八卦掌是以掌法和走转为主的拳术。所以练习时练得是掌力和掌法。八卦掌法中除了反背捶一势是拳外，时时处处都是用掌。

俗话说“一寸长一寸强”，八卦掌法以掌当先，是因为掌比拳优越。它不仅比拳长出了一指，而且掌心可用，掌背可用，掌根可用，掌沿可用，掌腕可用，掌指可用。手掌五指，各有各的妙用，每个掌指的各节也各有用处。所以八卦掌法有推、托、带、领、穿、截、劈、切、撞、搬、采、捋、探、撩、缠、掖等等变化多端，奥妙莫测。

八卦掌法很多：点、削、云、探、穿、拨、截、拦、推、托、带、领、搬、扣、刁、钻、粘、黏、连、随、开、合、劈、挂、掖、撞、勾、挑、撩、抄、盖、缠等等。《八卦掌》中的掌法更以穿、云、推、撞、截、探、带、缠、螺旋等为主。

穿：五指向前，掌心向上、或向前、或向左、或向右伸出都叫“穿掌”。穿掌的用处特别多，交手时，对方向我面部打来，我则出“穿掌”迎之。交手时，我主动进攻，一出手必定先使“穿掌”，对方不接我则打，对方来接我则变。我可随时运用“穿掌”。可前穿，可后穿，所以有“神仙怕三穿”之说。

云：掌心向上，以肘为轴，用小指外沿向前片击，划一圆弧，如空中的云片，因而得名“云掌”。看似很麻烦，还要划弧，岂不贻误战机？其实，它很巧妙，含有很多的变化。例如对方推我或托我肘部，我则以肘为轴，掌心向上，向对方颈部片击，对方必然拦截，我可掌心翻掌，可切、可打，如用小指外沿原路片回，回切对方颈部，名“片旋两门”。

推：掌心向前，掌指向上，向对方胸部击打或推出，名曰“推掌”。推