



刘敬儒 编著

八卦掌述真图谱

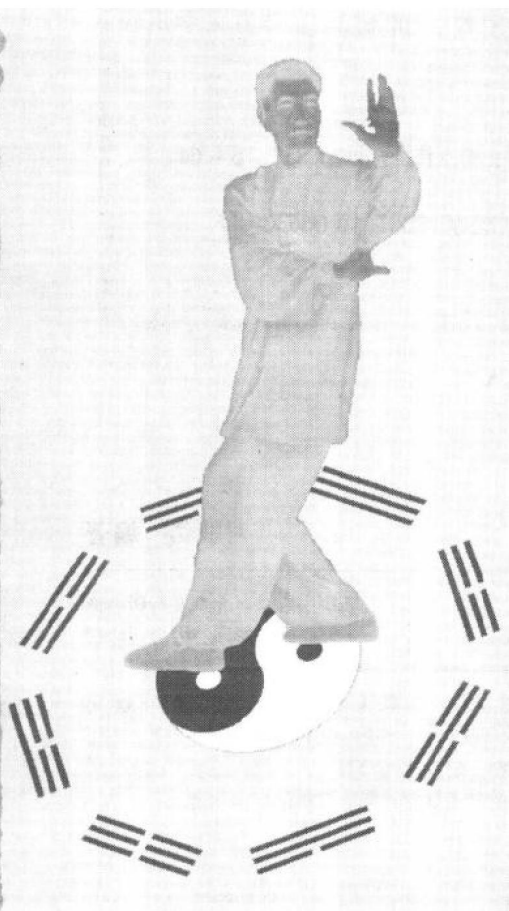
北京体育大学出版社



北京体育大学出版社

八卦掌述真图谱

刘敬儒 编著



策划编辑:孙宇辉

责任编辑:冯 唐

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:毕 莹 郭晓勇

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

八卦掌述真图谱/刘敬儒编著. - 北京:北京体育大学出版社,2002.1

ISBN 7-81051-637-X

I.八… II.刘… III.八卦掌-图解 IV.G852.16-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 066300 号

八卦掌述真图谱

刘敬儒 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:8

彩插:2

定价:16.00 元

2002 年 5 月第 1 版第 2 次印刷

印数:4001-8000 册

ISBN 7-81051-637-X/G·541

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

轻谈“著书立说”

几年前我曾经向几位在武术界已经功成名就的朋友建议：“该著书立说了！”

时过几年之后，未见有什么著作问世，令我有些失望。

唯一人使我意外，此人便是刘君敬儒。他名气虽不如有的人那么大，但论起真实功夫来，称得上北京人俗说的是位“练家子”，是位真正的武术家。他习武40余载，从师多人，艺通多门，尤以八卦掌见长。现今已逾花甲之年，每日除练功授徒外，仍笔耕不辍，不断有新著问世。最近将有此部凝结个人心血与汗水之作《八卦掌述真图谱》与世人见面，为武术文库又增添了一笔财富。可喜，可贺！

在欣慰之余，细心品味敬儒何以在如今注重追求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，原因有三：

一、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。铺凿来说，少年的敬儒受兴趣与爱好的驱使跨进了武术之门，进门后在多如繁星般的武术面前产生了强烈的学习欲望，对未闻未见的功夫，如饥似渴，见了就学。当掌握了一定技能后，便追随名师勤修苦练，力求功夫之上乘。在思想与功夫较为成熟之后，开始了对武术真谛的探索。随着悟性的提高和对武术文化内涵理解的不断深化，逐渐形成了他以传袭武术为天职的信念，并执著地付诸实践。他用40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质和风范。这就是他坚持亲身授徒，不断著书，以传播武术的思想基础。

二、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驱使的道德操守，实在是难能可贵的。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的名和利，当然这反映了社会需求的现实，事在情理之中，亦是无可厚非。但武术的传袭更需要一种更高尚、更超然的途径，那便是为弘扬中华文化而无私奉献的道路。这也是当今公众呼唤社会良知的现实。敬儒崇尚真诚奉献，鄙视寸功必争、寸利必夺的贪妄行为，他选择的是后一条道路。敬儒的职业是人民教师，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，寻个清静的茶社，泡上一杯经济实惠的“苏州绿”，边品茗，边思索，边笔耕。虽说这是一种呕心沥血艰苦的脑力劳动，而他却是甘之如飴，外人看上去倒也潇洒自在。他就是以这种超然于世的姿态，实现着甘为传播中华武术做贡献的夙愿。

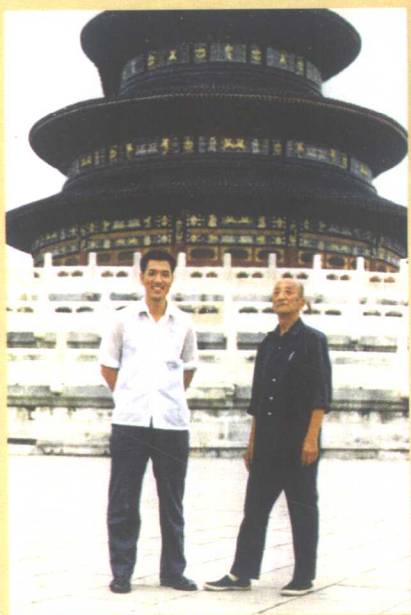
第三，是学有所成。著书立说的基础是学识与功夫的真实成就。学拳与学其它技艺一样，首先要下功夫把前人创造的技能，从形式到内容一招一式地不走样地学到手，即所谓继承；并根据自身的条件（包括文化水准、悟性程度与体质、体能等）和所处时代的社会背景，在继承的基础上，有所发挥，有所创造，这就是发展。继承不走样，发展不离本。我国的武术，不论何种功夫，那一拳种，从古至今都是沿着这条轨迹，从一家一派发展成各个时代不同风格特点的多家长派，形成今天丰富多采、内涵深邃的武术百花园。敬儒也是循着这条轨迹用了 40 余年的功夫，对八卦掌这种传统武技进行了继承与发展。《八卦掌述真图谱》是他潜心研练八卦掌的心血结晶，其中有他对前辈功夫的忠实继承，也有自身对八卦掌真谛的领悟和练功的心得。更可贵的是，他根据当今信息快、工作生活节奏快、练功者要求快见成效的时代特点，锤炼出这套八卦掌的入门捷径和健身、养生窍门，可使后学者收事半功倍的效果，应该说是对社会的一个贡献。

在他的心血结晶之作《八卦掌述真图谱》即将问世之际，我著此短文，一来是表示我的一点祝贺之意，其二是敬佩与赞扬他为中华武术的继承与发展呕心沥血的奉献精神，同时也为这部《八卦掌述真图谱》面世鸣锣开道。希望武林同道与八卦掌爱好者能认识它，研读它，从而共同为八卦掌这门优秀传统武技发扬光大而继续努力。

乔夫老人
赵双进



本书作者、著名八卦掌专家刘敬儒先生近照



裴稚和先生（右）与作者



骆兴武先生（中）与作者（右）



何忠祺先生（左）与作者

目 录

1	序
1	我的从武之路
14	八卦掌迷真总论
15	八卦掌的传承与发展
31	八卦掌的风格与技击特点
43	八卦掌的健身作用
51	八卦掌功法的特点
56	八卦掌的练习方法和步骤
61	八卦趟泥步
72	八卦掌功法
181	操 手
205	八卦九宫掌
223	八卦游身连环掌
249	编辑信箱

我的从武之路

1936年，我出生在河北省高阳县。1946年全家到了保定，住在东街的县学胡同。记得胡同斜对面有一所武馆，这使我第一次接触到了武术，留下了深深的印象，也埋下了学武的心愿。

1947年，全家迁到了北京，住在河泊厂胡同。

4年后我考上了11中，从那时起，成了名符其实的武侠小说迷。

我就读的小学、初中，都离天桥不远，所以每个星期日都去逛天桥。那里最吸引我的是天桥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，“姓童单字名林字叫海川，……。身穿土黄布裤褂，左大衿，白纽子，脚穿一双洒鞋，双钹分双剑，群雄贺号：震八方紫面昆仑侠”的固定念白都让我激动。童林令我无限崇敬，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没出过第40本，害我跑了不少冤枉道儿。

1954年为了我喜爱的篮球运动，我考上了26中学（汇文中学），学校篮球队是全市中学篮球比赛的冠军。

1957年高中毕业。因我兄妹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，只能从事我十分不情愿的小学教师工作，用微薄的工资来贴补家用。塞翁失马，焉知非福！岂不知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著名弟子郝恩义的高足，八卦掌、形意拳都有很深的造诣，享誉武林。骆先生曾在东北军吴峻升府内任教官，与正在张作霖府内任教的程廷华先生的侄子程有功先生同住一室，因而受教颇多。先生在整个东三省都赫赫有名，解放后在北京授徒，文革前曾任北京市武术运动协会形意拳、八卦掌组组长。骆先生高大魁梧，目射精光，留着八字胡，非常神气。晚年改留山羊胡，方显出慈善可亲之态。

我得识骆先生，拜骆先生为师，学习形意拳和八卦掌，夙愿以偿，因而练功非常刻苦。几乎每天下班后都到设在老师家的“兴武国术馆”去练功。到了国术馆，第一件事就是扫院子，等把一切杂活干完了，才开始练习。

每天练功都站在大槐树前，端着九尺大枪，对着大树，练习左右手的拦、拿、扎；然后拿三尺长的铁棍当剑，练习崩、点，增长腰、臂、腕的劲力；最后才去练习形意拳或者八卦掌。默默地练，有无老师在场一个样。老师高兴时，出屋看一两眼或动手指点一两下，顿感获益匪浅。晚上7点以后，师兄们陆续赶来，老师才开始讲讲，或做示范。我们都是目不转睛地盯着，牢牢地记下，回家后再找时间狠下功夫练习。

因为我系统地接受过篮球训练，学习拳术动作就又快又准确，老师非常高兴。那时我单身，为了习武，直到30岁才结婚。每天除上班就是练功，所以比别的师兄进步快，仅

仅一年，就超过了一些已习练3年的师兄。我的工资很少，每月只挣31元，我拿出20元给父母过日子，其余的大多数都花在孝敬老师上。直到结婚时还没带过手表，经常穿的是膝盖和臀部打了补丁的裤子。那时，我上下班宁可来回走20里，也不买一个月才3元的汽车月票，以便省下钱来孝敬老师。老师60多岁患了疝气，有茄子那么大，经常掉下来，躺在床上动不得，痛苦不堪。当我遇到时，就急忙拿来热毛巾，给老师慢慢托上去，有时会托半小时，我的胳膊、手都累酸了。能给老师解决一些痛苦，就是我的最大快乐。疝气严重了，影响了走路，只得做手术。老师是在协和医院做的手术，手术费15元，我设法借来25元给了老师。我的一举一动，令老师很感动，师娘也很高兴，所以老师对我特别钟爱，最下心，教的也最多。我也很高兴，学得也最快，练得也最好。

我是教师，有寒暑假。特别是暑假，天长假期也长，是我刻苦练功的黄金时间。假期，我每天早晨6点已进入天坛公园了，蹲下身来先练习走八卦趟泥步。经常从北门开始，绕西门，经祈年殿前甬路下面的过洞，回七星石，来到我练功地点，然后围大树走圈，练习八卦掌法。8点多钟，我穿好衣服，到公园各处练八卦掌的地方走走。郭古民先生在大树林教徒弟，我就在旁边听听。程静秋先生正在走直趟散手（程静秋先生是李存义的弟子），我就跟着练练，然后再到德玉亭先生、韩武先生练功的大坑去观摩、切磋。中午，稍事休息，就去老师家，陪着老师乘坐“铛！铛！铛！”地有轨

电车到天坛再次练功。我练我的，老师练老师的，老师练完之后才给我指点。晚上8点钟，我提着洗好的2斤西红柿（那时只花5分钱），又一次到天坛，练习各种散手或八卦刀、八卦枪。练累了，躺在公园的长椅子上一边吃着西红柿一边看星星看月亮，看流星飞越天空。10点才回家冲澡睡觉，度过愉快而忙碌的一天。那时候我一个心思练武术，不知流过多少汗，穿破多少鞋。“功夫不负苦心人”，我的功力突飞猛进，老师非常高兴，经常带着我到一些老前辈家去拜访，使我获得了不少的教益。

1963年，北京举办了建国以来最盛大的一次“全市武术冠军赛”，在东长安街体育场，观众爆满。经过比赛，我获得了成年形意、八卦组的冠军。赛后，刚建成不久的中央电视台请我们各项冠军到台里的播放厅，向北京市人民现场汇报表演。事后每人辛苦费25元，我非常高兴，马上到设在新侨饭店里的鸿宾楼宴请老师及马有清、李秉慈、骆大成，以示庆贺。这顿饭花了15元，剩下的钱送给老师零花。

那时候东单公园练拳的人很多，便于交流切磋。于是我从天坛转到东单公园练拳。

冬天，我在王达三老师教太极拳的场子练，每天早晨6点半我已练得浑身大汗。王达三是李文彪先生的徒弟，是我亲师大爷。他的枪术和剑术很好，我经常到他的家里去学八面战身枪、黑白鹞子对枪和纯阳剑。他不仅教我套路，还亲自跟我对扎，教我枪和剑的使用。

山西人钱谨先生，是戴龙邦的后人戴魁的徒弟，他的十二形很好，不但套路繁杂，也有独到之处。他和我的友情很厚，经常毫无保留地把十二形传给我和钱文章先生，使我获益不少。

天津人张如林先生，他的八卦掌是高义盛一派，他的形意十二形很复杂，也有独到之处。他善烹饪，经常炒个菜给我吃，这是他最高兴的事情。他教我很多东西，使我对高义盛先生的八卦掌有了一定的了解和认识。

程廷华先生的二子程有信先生，又名二海，他退休后每天都在公园传授八卦掌。他很保守，他的徒弟想得到一点传授很不容易，但我老是粘着他，总算得到一些他的指导，未负苦心。

在程有信先生的场子里我认识了王荣堂先生。王荣堂先生是程廷华弟子杨明山的徒弟，我经常到他家去拜望，请他给我讲手法。我们经常去地坛公园，在那儿认识了刘晚苍先生和吴彬芝先生。我跟吴先生学了武当剑法和高义盛先生的“三十六路翻身”。在刘先生处练习太极推手，跟他的徒弟们推，刘先生也亲自与我推，又令我受益多多。

我经常去天安门历史博物馆门前的广场练功，杨禹廷先生的师弟曹幼甫先生和程廷华的弟子刘斌的高足王文奎先生都在那练。王文奎先生对我非常好，无丝毫保守，我学什么就教什么，如八卦掌的八形二十四式、八卦连环剑、群拦刀等。在那我也经常与曹先生的弟子徐裕才、李振海等推手、切磋和交流，曹先生在旁边看着乐……

有一天，我在东单公园练拳。刚练完，走来一位瘦高个子，留着小小八字胡，穿着条形格住院服，拿着一根文明棍的先生，对我说：“你认识我吗？”我一楞，因为我不认识。他对我说：“我就是刘谈峰，想起来了么？”啊！我急忙说：“想起来了。”刘先生是广东人，在上中学时在广州跟鲍光英先生学过摔手螳螂拳，抗日战争时在东南亚一带参加共产党，抗过日，解放前坐过牢，现在是中联部的干部。他花了许多钱，下了很多辛苦向程有信先生学习八卦掌，但他在武术界不争名不争利，很少露面，很少有人认识他。他说：“你参加比赛时我就坐在看台上，练的不错，我现在正在北京医院住院治疗，过些日子就出院了，我想教你点东西好吗？”我一听大喜过望，跟他定好了时间地点才分手。

冬天，我5点起床，骑车15里赶往木樨地的中联部门前的小树林，寒风刺骨呀！刘先生穿着大衣，戴着棉帽、手套、口罩，准时兴冲冲地赶来。刘先生先教我太极，我练了一个月就把架子学会了，这才开始教学八大掌和八八六十四掌。我学的很刻苦，他非常高兴。有一天，他拿来一对兵器，我一看就知道是八卦子午鸳鸯钺。他问我喜欢不喜欢学，我当然喜欢。就让我先做对木头的，做好了再学。他哪知我学习心切，下班回到家里就把家里的床板子给锯了，用锉一点点地锉成了一对钺。第二天当我拿到他的眼前时，他大吃一惊！怎么这么快就做好了呀！我把经过一说，他很高兴，于是马上传授。

1979年，当我去参加南宁的第一届全国武术观摩交流

大会的前夕，刘先生送给我一套程有信先生八大掌拳照。现在国内外杂志上或八卦掌同门手中的程有信穿着布棉衣棉裤的像片，都是我赠出的拳照或翻版而成的。

我在宣武区椿树胡同小学当老师，宁伯康女士跟我是同事，从而认识了王敷先生。王先生是宁老师的丈夫，他的祖父与尹福是莫逆之交，因而王先生从尹福之子尹玉璋先生学过尹氏八卦掌。王先生与我关系很好，觉得我是个可造之材，于是带我去拜见何忠祺老师。何老师的父亲是尹福的徒弟何金魁，母亲是尹福先生的女儿尹金玉。从小就跟父母和舅舅尹玉璋、师舅马贵练习八卦掌，可谓尹氏八卦掌的正宗，深得尹氏精髓。何老师高兴地接纳了我，于是我经常去何老师家，幸运地得到老师的亲自指点和传授。每次见面后他就孜孜不倦地传授我八卦掌的手法和刀剑的使用，有时我们二人拿着筷子在屋内比划，使我得窥尹氏八卦掌的要点和门径。遗憾的是，他身受文化大革命的摧残，浑身是病，很多套路都忘记或练不了，所以我学的掌式不多。通过我对程氏八卦掌和尹氏八卦掌的练习，促使我领悟了董海川八卦掌基本的面貌和精要，这要归功于何老师。

1963年秋天，记得是个星期天的上午，我练完拳正想回家，忽然看见一位40多岁的中年人正在东单公园的西北角练拳，练得熟练、自如、圆活。这种拳我从来没有见过，很是好奇，我走了过去，等人家练完后忙客气地问：“您练的是什么拳呀？”他脱口而出：“螺旋拳。”我非常惊讶：“您跟谁学的？”他说：“老裘。”“嗯！老裘是谁？”他说：“裘稚

和。”我很奇怪，因为我认识这位裘先生，他每个星期天都到中山公园看我练拳。那时候马有清师兄正跟骆老师学形意拳。老师坐在石凳上看着我和有清一人一趟地练习，旁边蹲着这位裘先生，有时给老师递过来一支烟。他表示，他不会练，特别喜欢看。这位中年人一听哈哈大笑，他说：“我是汽车七场的党委书记，我叫赵长青，我能骗你吗？”我说：“好吧，我星期六晚6点去您场子看望裘老师，请您告诉他等我。”他说：“好吧”。于是告诉我汽车七场的地点，分手了。

星期六下午4点，下班后我骑着自行车飞奔20多公里外的沙河镇，裘老师正在门口等我，我们一见面哈哈大笑起来。他一边向我解释为什么说不会练，一边领着我向他的宿舍走去。

从此，我们每个星期天都到天坛去练拳，他除了给我指点形意拳、八卦掌外，就是教我练习他编的“螺旋拳”，当时的名称是“武当三十六式”，分螺旋拳一套，螺旋拳二套。此拳很难学，因为每个掌式中都有螺旋劲。就这样，匆匆3年，文化大革命开始了，赵长青被打成了走资本主义道路的当权派。后来裘老师回来了几次，每次到北京后我们都在一起向他请教。

幸运的是，我有缘拜单香陵先生为师，学习“六合螳螂拳”。一天上午，我在东单公园练完拳，忽然发现东单体育场上有3个人练拳。那时候，东单公园还没有北面的大土山，于是我就到体育场去看。一看，原来是马汉清先生和李

秉慈先生正跟一位老先生练螳螂拳。老先生 60 多岁，瘦高的个子，目光炯炯，精神饱满。我猜可能是单香陵先生，于是便走过去恭敬地问：“您是单香陵老师吧？”他爽快地用山东话说：“是，您是谁？”我说：“我是骆兴武的徒弟。”他说：“不是外人，我跟你老师很好，回去一问就知道了。”我看了一会儿他们练拳，并问了他的住地，我说：“下午，我可能陪着骆老师去看望您。”他愉快地说：“中，欢迎！”下午，我陪着老师去看望他，表示了很想学学螳螂拳，骆老师很同意，单先生说：“行，您的徒弟就是我的徒弟，想学什么都行。”于是我就开始跟单先生学习六合螳螂拳了。

单老师是山东黄县人。早年随山东莱阳县人吕孟超先生学习通背粘拳和枪棍术，前后历时 8 年，后来到黄县丁自成先生家。单老师与丁夫人沾亲，故不用拜师就随丁先生学习六合螳螂拳术，与赵乾一、张祥三、刘云樵等为亲师兄弟。单老师嗜武成痴，铁沙掌、鹰爪功无一不操，7 块砖头叠在一起，一掌拍下，全部碎裂。老师的六合螳螂拳更是炉火纯青，左右逢源，圆活自如，不管你怎么出手，都是送上门去挨揍。他的枪棍术也很精湛，堪称一绝。

1982 年的暑假，我亲自到黄县看望他老人家，并叩头拜师。

上、下午是练拳的时间。晚饭后单老师就给我们讲六合螳螂拳的功理和手法：“螳螂拳要练至‘一活二顺三刚四柔五化’，又有明刚、暗刚、明柔、暗柔 4 种内劲，手法要活似机轮，身法圆似钢球，腰似车轴，身如钻杆，出手雕翎