

香港 马友清

刘敬儒

编著

中国友谊出版公司

程氏

八卦掌

程氏八卦掌



香港 马友清 编著
刘敬儒



中国友谊出版公司

程氏八卦掌

程氏八卦掌

香港 刁友清 刘敬儒 著

中国友谊出版公司 出版

新华书店北京发行所发行

百花印刷厂印刷

787×1092 $\frac{1}{32}$ ·2 $\frac{1}{2}$ ·52,000

1987年7月第1版

1987年7月第1次印刷

社目:173—134⑥ 书号:7309·6 定价:0.80元



八卦宗师董海川像



北京西郊万安公墓董海川宗师墓
(1981年迁葬后立碑)



董海川原墓地之四块墓碑
(由北京东直门外迁来)



程氏八卦掌裔传人程有龙(海亭)拳照

程氏八卦掌裔传人程有信拳照



A图



B图



C图



D图

前 言

八卦掌亦名八卦拳，是中国著名的内家拳术。长期以来，深得武术爱好者的喜爱，锻炼八卦掌的人也日益增多。目前，八卦掌又广泛流传到世界各地，在爱好中国功夫的外国朋友中传习。八卦掌已经成为中外文化体育交流活动的一项内容。

八卦掌是中国武术中的一种以掌代拳，以行步走转为主的拳术。由于演练八卦掌时要做圈形走转变位，还要在变步之中穿插换掌，故有八卦转掌或八卦换掌之称。至于游身八卦掌及龙形八卦掌等名称，都是八卦掌的别名。

八卦(乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑)相传是中国古代的伏羲氏创制的。它是在古代人们对于方向、位置以及宇宙中自然现象和社会现象的发展变化的认识基础上，创立起来的一种学说。在中国古代战争中，很多军事将领就用“八卦”，演变成阵战术，来部署兵力和调动战斗队形，以利于自己的攻守，去战胜和消灭敌人。《太白阴经》谓：“黄帝设八阵之形，天阵居乾为天门，地阵居坤为地门，风阵居巽为风门，云阵居坎为云门，飞龙居震为飞龙门，武翼居兑为武翼门，鸟翔居离为鸟翔门，蜿蜒居艮为蜿蜒门；天、地、风、云为四正门，龙、虎、鸟、蛇为四奇门，

乾、坤、艮、巽为阖门，坎、离、震、兑为开门。《兵略纂闻》谓：“黄帝按井田作八阵法，以破蚩尤。古之名将知此法者，惟姜太公、孙武子、朴信、诸葛孔明、李靖诸人而已。”至于武术中以“八卦”来定方位和安排布局的拳术为数甚伙，而直接用“八卦”命名的拳术则并不多见。近代闻名于世的，惟有清代董海川宗师所留传的八卦掌而已。

八卦掌宗师董海川，曾任宦官，人称董老公。顺天府（今北京市）文安县朱家坞村人。生于清嘉庆元年，幼年酷爱武术，精罗汉拳。董公性喜遨游，足迹遍历名山大川。曾于山中遇道士毕澄霞者，见其演练穿掌于青石之上，轻灵奇巧，遂师事焉。董在山中精研数载，归后大成。曾任职于清肃王府，后以武技授徒。卒于光绪六年，享年八十有四。董之门徒甚众，而以程廷华、尹福为最著名。二人所练掌型不同，风格也略异，遂形成今日的程氏与尹氏两种流派。

程廷华直隶（今河北省）深县人，曾居住在北京市崇文门外花市四条胡同口内，因业眼镜业，人称眼镜程，董海川之高足也。程廷华功力纯厚，造诣精深，于中国北方各地授徒甚广，惜死于清末庚子之乱（1900年），为入侵之军兵枪杀。其传人有：程有龙、程有功、程有信、李文彪、孙禄堂等人。已故武术理论家徐震（哲东）编著的《国技论略》里写到：“董之弟子有程廷华、李存义、尹福……等。程之八卦，在北方名声籍甚，凡言八卦拳，几无不知有眼镜程也。”可见程氏八卦掌影响之深远。

程氏所传之八卦掌姿势舒展，刚柔相济；开合虚实，收放参用；摆扣转换，疾速敏捷；变化百出，轻灵圆活。

程氏八卦掌有上、中、下三盘转掌法，姿势可高可低。走圈也不限制范围的大小和数量的多少。适合不同年龄、不同体质的人进行锻炼，实为体用兼修的武术项目也。

编著者授业于形意、八卦拳家骆兴武老师，并且在五十年代末期到六十年代初期请益于程氏八卦掌裔传人程有信先生，练习八卦掌多年，现分别在香港和内地从事武术研究及教学。当前中国武术风靡世界各地，整理发扬优秀拳技实为当急之务。为了满足广大中外武术爱好者的需求，我们编写了本书。限于我们的水平，书中不足与错误之处，尚祈读者批评指正幸。本书动作图解系根据马名骏提供的照片绘制，在此一并致谢。

编著者

马有清 刘敬儒

1985年3月

目 录

前言

上篇

- | | |
|------------------|----|
| 一、八卦掌名家传奇与轶闻 | 1 |
| 二、程氏八卦掌的特色 | 7 |
| 三、八卦掌的健身作用 | 9 |
| 四、八卦掌“以走为用”的技击分析 | 13 |
| 五、八卦掌的锻炼步骤与要求 | 17 |

下篇

- | | |
|-------------|----|
| 一、八卦掌的基本功法 | 22 |
| 二、八卦掌的掌型与掌法 | 26 |
| 三、走圈法 | 31 |
| 四、基础八掌练法解说 | 33 |
| 五、程氏八大掌练法解说 | 37 |
| 六、八卦掌对练二十四式 | 54 |

- | | |
|----------------|----|
| 附录 八卦掌的法要与有关拳论 | 67 |
|----------------|----|

上 篇

一、八卦掌名家传奇与轶闻

(一)董海川

董海川于山中与毕澄霞道士学艺数载，朝夕苦练。传说董当时所学仅一单换掌，并无八掌之多，亦无八卦掌之名，八卦掌乃董海川衍繁创编者也。又传说董返乡里之后，因肇祸避匿于京西某庙宇内，一夜于睡梦中见殿内诸神塑像群起在殿堂中环走，董混杂于其间，左旋右转疾若闪电。董自此而悟八卦转掌之理。此乃后人神乎其说也，不足征信，然由于环走而悟转掌之传说则颇富情趣。

董海川学艺时，其师多次劝其出家，董不肯。艺成出山时其师叮嘱说：汝终要以出家为归宿也，遇事勿忘吾言。嗣后，董被迫始悟师言，以为闾人亦无家业，出家或指净身耶？于是自宫入肃王府。归律出家人及闾者太监，可免罪罚，故董之自宫，实因避祸。

董海川净身后入肃王府初服杂役。有武师名沙回回者，闻肃王收纳武师，乃携其妻自荐为门下客。王试其技甚悦，乃择日宴请宾客观看沙技以自炫耀。是日，沙回回演技于庭，宾客与府内人围观，庭路阻滞。王命取茶奉客，因不易出入，董乃于庭中跃身过屋脊，捧茶盘凌空而落为客献

茶。王惊其敏捷乃命演武于庭。董从容而演，左旋右转上下翻飞，神出鬼没变换莫测。王惊其技问及所学。董虽从师多年，实不知所学之拳属于何派何名，遂脱口而答曰：“八卦掌”。王遂任其为府中总教习之职。董因是在府中授徒。其后府外之人请艺者日众，有向肃王诬告董交流颇滥者，董因而出府。

有皇室宗亲迎董居其府中花园，夫妇皆从学于董。一日某夫妇坐楼上，闻孩童嘻笑声来自楼脊上，启窗观望，见董背负其子腾跃于楼脊之上，并曰：“与吾驾云汝其乐乎”？孩童因以欢笑。翌日，某夫妇跪请学“驾云”，董师弗允也。某日董与众弟子聚堂上谈拳，有群雀噪于屋顶，甚觉烦厌，于是出屋外跃身而捉其三。众徒请授以腾跃之术，董笑曰：“汝等学此术将为贼乎”？终不授。

董于肃王府供职时，尝奉王命去塞外征粮。一次，有数十武夫持利器环而围攻，董穿梭御敌，捷如旋风，而挡者无不披靡，遂跪请而拜师焉，董因是又名闻塞外。一次，董于王府中因语言激怒某拳师，某拳师坚欲比试。董授其一花枪，使刺己，拳师连刺，董以掌边拨边走，拳师无如之何。愈怒，时董退于墙壁之下，后退无路，拳师觑准尽力刺之，枪入墙三寸，董则端坐墙头上，笑曰：“汝力何猛也？吾言汝所学甚花假，今应信乎”？拳师惭愧而退。

董海川晚年之技艺已臻化境，其变化之神速，非常人所能比。盖已应对于不见不闻之间，而达于可知可觉之境。董之事迹，后人言之甚伙，有谓其临终卧床之际，有门人抚其衣，董惊而跃起，抽壁上刀欲砍之，睁目见为门徒曰：吾谓为谁？原是尔等，复弃刀而卧。董卧床后知己将逝，

以两臂作换掌式，嘱门人重视八卦掌，永传不绝，至将所著衫袖磨烂。董公发扬八卦掌之至诚，死而不已。

(二)程廷华

程廷华为董海川之高足，先生功力神厚，传说其日常身穿数十斤重之铁背心，终日练功与经商，寒暑不褪。其习拳时练习撞掌一式，以荆条筐盛沙约三百斤悬于梁上，日夜操练，数载不辍。又传说程与当代诸前辈展示拳技功力时，常用满桶清水，贯之以索，以一掌挑起，环行十数丈之场地三周，水不倾，气不粗，面不改色。先生名声大噪后，常为同道者忌，凡与之较者，无不败于其手下。一日，有彪形大汉至，自言力大无比，欲与程一试。程出右臂曰：若将吾臂扛起，吾即认输。大汉以肩扛程臂，用尽平生之力，分毫未起。先生略一沉肘，大汉跌坐地上，喘息半晌始趑趄而去。某次，先生夜归，途经北京崇文门外芦草园大街，忽闻背后脚步声甚急。寒光一闪，一人持刀从背后劈下，先生缩身疾走，其刀落空，旋即回身，探掌夺刀，复踢倒其人于地上。程掷刀于地叱曰：朋友，多用些功夫，可再来也。

庚子之役，京师陷，先生目睹侵略军之横行杀掠及民众遭受涂炭之惨景，义奋填膺，矢志卫国死敌。一日，由永定门返崇外寓所，途经南官园附近，正值侵略军逞凶恣事，先生与数十人敌，皆仆之，无敢进者。侵略军怒，招大队火器军兵围轰，程从容以穿掌避之，复腾身拟跨墙而走，惜未及墙头，遂中弹而亡。董海川于传弟子时，多数以罗汉拳，不轻易传习八卦掌，然而发扬八卦之传者，实

有赖于程公。盖程不仅门徒与子侄精于是技者众，同辈之同门人亦多拜董而受业于程。故中国习八卦掌者，多为程氏所传也。

(三)李文彪

李文彪字光普，直隶人，为程廷华的得意门徒，精八卦掌。李先生身材魁伟，功力深厚，目大神威，气势磅礴。先生虽形彪力巨，然于武学却尚技巧而不恃功力。曾于保定识直隶督署武术教员孙某，相谈拳理，孙递手而用，李曰：武术本尚学力，汝力宜和，否则予手动则汝必仆也。孙不信，仍以力进，李臂微动，孙跌出丈余。孙起而心犹未服，乘李不备而自李后袭之，手将及李身，突反跌出，盖李以掖掌击之，孙始俯首信服。李文彪先生在奉天（今沈阳）任探访局长时，曾遇道士李某，精技击，擅长剑术，曾书一匾额曰：“天下无敌手”，悬道观外，自命不凡。李拟微惩之，以挫其傲气。一日，二李相遇，先生初以理教育之，道士怒，连进数拳，先生不慌不忙，连化带走，突起一掌，道士跌出丈余。再比试剑术，先生施展八卦剑法，左驰右骋，疾若闪电，道士惊悸间，先生抽身捧剑走出圈外曰：汝看看自己受伤否？道士检视周身上下，始知衫袖被李剑挑碎，遂甘服而去其匾额，不复狂妄矣。

(四)程殿华

程殿华号老殿，程廷华之四弟，人称程老四。自幼年练习武术，中年随三兄廷华到北京拜董海川为师，后与眼镜程在京设帐教拳，发扬八卦掌拳技，又名“游身八卦连

环掌”。程殿华身材高大，细腰阔背，功力过人，善长枪术，所研“八卦战身枪”名满京师。眼镜程逝世后，店铺关闭，先生返回原籍，仍设场教拳，因传人较多，故其乡里有“八卦之乡”的称号。程有生又名程中发，是程殿华之四子，承家学，精“游身八卦连环掌”。先生功力纯精，喜练夜功，曾于衡水打擂台，压倒所有参赛者夺得榜首，获匾额一方悬于居室门上，遂声名远播焉。

（五）程有龙

程有龙又名程海亭，幼名大海，眼镜程之长子。幼年承家学，丧父后练习拳技更为勤奋，曾习太极拳近二十年。融汇两家之长，创“八卦太极”。先生貌白哲性慷慨有儒者之风，经常教育后学要遵古学，勿使拳术流于花假。先生精研拳理，对八卦掌学及八卦器械“子午鸳鸯钱”等皆研究精微，为后学之楷模也。

（六）程有功

程有功又名程湘亭，眼镜程之侄。其所学之八卦掌为眼镜程所亲授。先生练功艰苦勤力，寒暑不辍。初练八卦掌时，在眼镜程督导下，只准睡眼镜肆柜台，鸡鸣即起，只身苦练，夜晚仍需练习，数年则功力大进。中年后任职奉天探访局时，先生已负盛誉，但仍坚持练功，经常手托数十斤铁棍转掌，不使少怠。先生于青年艺成时，曾代替眼镜程到北京某宗贵府第教八卦掌。为府中武师嘲弄，先生初则忍耐，继而与之理论，然武师愈加侮辱，终交手焉。先生应对时，只一踢掌，犯者跌出丈余。此后，武师等坚

欲拜师，先生以自己年幼，遂推荐为眼镜程之记名弟子也。先生于探访局办案缉盗，屡建大功。一时盗匪无不闻名而丧胆，而百姓愈加称颂焉。

(七)程有信

程有信又名程寿亭，幼名二海，为眼镜程之次子。身材矮小，但功力深厚。其父逝世时年仅十余岁，故其所承父学不多，但却得程殿华与诸兄长之真传。先生功力深厚，善走下盘八卦掌。程有信先生曾在天津教拳多年，解放后在北京传授八卦掌，终老于北京东坝地区楼梓庄。

(八)骆兴武

骆兴武号德文，河北束鹿县人。李文彪得意门徒，又与程有功、程有信经常切磋拳技，终负盛誉。先生身材高大，性格豪爽，除精于八卦掌外，擅形意拳，盖得之于名师郝恩光所亲传也。先生重武德，好打不平，更不屈于外侮。其于东北沈阳时，曾遇二十余俄国壮汉围殴同胞。骆先生怒火中烧，大吼一声，挥动铁拳，痛惩暴徒，纷乱处众壮汉鼻破血流，抱头鼠窜。先生于解放后在北京授徒。曾任北京市武术运动协会委员兼任形意、八卦掌研究组组长等职务。先生课徒甚严，身教与言教并重，为培养武术接班人做出了贡献。