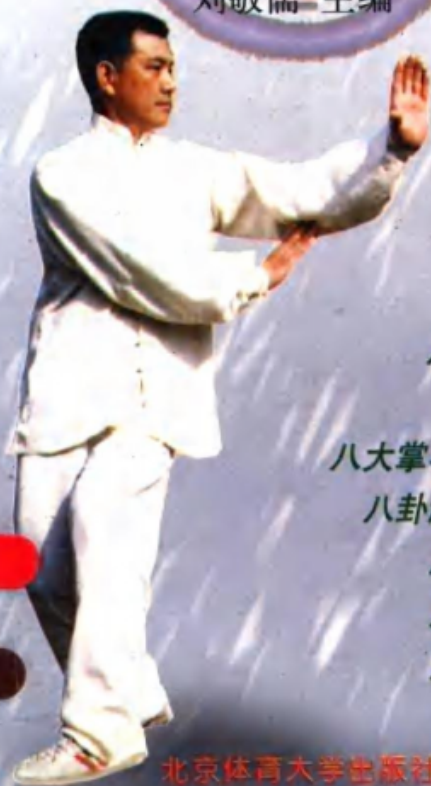


中国武术经典撷英

八卦掌

刘敬儒 主编



八卦趟泥步 ●

基础八掌 ●

八大掌与六十四掌 ●

八卦游身连环掌 ●

八卦九宫掌 ●

八卦掌对练 ●

八卦掌操手 ●

北京体育大学出版社

G852.16

20

309030

中 国 武 术 经 典 撷 英

八 卦 掌

刘敬儒 主 编

北京体育大学

藏 1998.8.8 书

图 书 馆

北京体育大学出版社



北体大 B00076657

策划编辑:天 宇 责任编辑:尹宇平 孔垂辉
审稿编辑:舒 畅 责任校对:宇 文
责任印制:长 立 陈 莎

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,1999.

4

(中国武术经典撷英)

ISBN 7-81051-368-0

I.八… II.刘… III.八卦掌 IV.G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 36805 号

八卦掌

刘敬儒 主编

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 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
1999年4月第1版

印张:11.5 插页:2
1999年4月第1次印刷

定价:20.90 元
印数:6000 册

ISBN 7-81051-368-0/G·325

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

722/17

《八卦掌》编写组成员

主 编：刘敬儒

编写人员：赵立华 赵奎喜 柳东江 张瑞田
卢广军 朱晓明 邓昌成 邓凯生
孙汝贤 于绍义 敖耀翔 武超
胡耀武 何贵荣 陈德龙 钱迈
项 峥 任寿然 张建党 贾庆林
王铁泰 崔宝忠 韩燕武 韩燕鸣
刘 辉 贾永安 翟梦纪 蒋天祥
张 沪 孔 诚
赵东来 芦 鑫 朱 麟

摄 影：翟梦纪 蒋天祥

动作示范：刘敬儒
张建党 芦广军 芦 鑫 韩燕武
韩燕明 赵东来 朱 麟 孔 诚
项 峥 崔宝中 任寿然 张瑞田

编者的话

八卦掌是以掌代拳，以行圆走转为主的内家拳术。它以独特的练功方法，卓绝的掌法和强身祛病、益寿延年的功效誉满武林。

自清代董海川先生传世八卦掌以来，经过历代的发展，已成为中华武林宝库中一颗灿烂的明珠，深受国内外广大武术爱好者的喜爱。在这武林百花争艳、百家争鸣的时代，本书的问世不仅圆了老前辈的心愿，而且为八卦掌的发扬光大起到了推动作用。

本书较为详尽地阐述了八卦掌的源流与发展、健身与技击、功理与功法；系统地介绍了八卦趟泥步、基础八掌、八大掌、六十四掌、八卦游身连环掌、八卦九宫掌、操手和对练，特别突出介绍了八卦掌的自卫防身技术和鲜为人知的八八六十四掌。我们的目的是将八卦掌的精华与练功心得无私地贡献给广大读者，使它不仅成为学练八卦掌的系统教材，也是提高八卦掌、研究八卦掌的重要参考。

本书在出版过程中承蒙原中国武术研究院副院长张山先生和原国家体委武术处处长赵双进先生多方的关心和帮助，特此致以深深的谢意。

由于写作水平有限，书中出现错误和不当之处难免，恳请广大武术爱好者批评、指正。感谢所有的朋友们。

编者

1999年2月

序

武术是中国传统文化遗产之一，具有浓厚的民族特色。它的内容丰富多彩，内涵精深，颇受广大群众的喜欢。

《八卦掌》的编著者刘敬儒先生，对八卦掌、形意拳、螳螂拳等有较深的实践和广泛的研究。他自幼习武，一生酷爱武术，广求名师，博采众长，敬师重道，刻苦求艺，是一位显为人知的武术家。

刘敬儒先生曾参加了前两届“全国武术观摩交流大会”，均获得了八卦掌的金牌。1981年开始，被聘为北京市武术队八卦掌客座教练员，任教十余年，专门传授八卦掌。培养了戈春燕、张宏梅、商钰、壮晖等一批曾多次在国内和国际比赛中获得金牌的八卦掌高手。由中国武术研究院、原国家体委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，积极地参加了套路的创编和全书的统编、审定工作。

八卦掌是我国武术运动的主要拳种之一。刘敬儒先生呕心沥血编著的这本《八卦掌》，内容丰富翔实，是他多年来从事实际练功和深入研究的体会和总结。此书继承了传统的精华，同时也吸收了时代的营养，更适应人强身、防身、修身的需要。

我祝贺刘敬儒先生为弘扬中华武术事业所做的贡献和

取得的成绩。并愿向海内外的武术爱好者推荐此书，希望大家喜欢。

世界武联技委会主任
中国武术协会副主席

张 山

1998年2月

我所认识的刘敬儒

敬儒是我的老朋友，我们相识已有 20 年之久了。

那是 1979 年的初夏，当时我任国家体委武术处副处长，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，武术界从忍辱负重走了出来，带着对中国武术的信心和希望，汇集在这阳光明媚、鲜花似锦的南国边陲，心情和季节一样，格外地轻松、欢快。

为了参加这次盛会，各省市体委都是指派专人，礼贤下士，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、号称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；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、90 岁高龄的黑龙江刘志清老人；还有许多武术界的名人名宿和后起之秀。此外香港的老精武会会员邵汉生老先生也亲率港澳代表团莅临助兴，可谓当代武术精英大聚会。大会的精彩表演与圆满举行，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，虽说他在诸多武术元老面前不过是名晚辈后生，但他在表演场上一套原汁原味的八卦掌演练，令人叹服。驰名京师近百年的八卦掌又抖落掉身上的

灰尘面世了！不仅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。

在此后多年的交往中，我了解到他深厚的武术功底来历确非寻常。其中既有承袭名家的亲授，也是他个人聪慧、悟性和多年苦心磨砺的结晶。原来这位留着小平头的“燕赵壮士”，21岁时投师在素有龙虎拳师之称的著名武术家骆兴武门下习练形意拳和程式八卦掌，同时还得到程氏创始人程廷华之子程有信等程氏高徒指点。随后又从师京城名师张占魁之弟子裘稚和习练张氏八卦掌，以后又拜尹氏八卦掌后裔何忠祺为师习练尹氏八卦掌。敬儒兼收并蓄，苦心研练数十年，深挖诸流派八卦掌之精要，技艺日趋完善。但其求艺之心仍不满足，在技艺有成之年仍拜过山东黄县著名螳螂拳武师单香陵学习六合螳螂拳法，因而对八卦掌、形意拳和六合螳螂拳法都有较为深厚的造诣，算的上名师门下一高足。

敬儒不仅个人潜心研习各家工夫，还是个有教勿类、诲人不倦的良师。他曾在北京东城武术馆任教十余年。此间还受聘为北京市武术队八卦掌教练，门徒众多，不乏得意弟子与知名之士。如曾多次在全国获得八卦掌金牌的戈春燕、张宏梅、壮晖、商钰等，都曾得到他的点拨指教。而尤为可贵的是对此他从不炫耀。

武术是中华民族前人留下的宝贵遗产，他以防身、健身、修身为宗旨，流传百代延绵不断。其功不可没者，全赖历代前辈传人和当代淡薄名利、志在光大民族遗产的武林杰士。敬儒以继承武术遗产和发扬武术传统为天职，身体力行。近

又有全面阐述八卦掌技艺精要的著作问世，这是他毕生心血的结晶，是他继承与发扬的实际奉献。这本新著是习武者不可多得的学习指南，也可作为八卦掌同道切磋探讨之参考，使得八卦掌这一武门瑰宝，在我们这一代人共同努力下继续发出耀眼的光芒。为此愿以我之拙笔为敬儒这部新著呐喊、祝贺。

赵双进^{*}

1998年4月15日

^{*} 原国家体委武术处处长、全国武术协会副会长

目 录

编者的话

序

我所认识的刘敬儒····· (1)

第一章 我的从武之路——刘敬儒自述····· (3)

第二章 八卦掌概论····· (23)

第一节 八卦掌的源流与发展····· (23)

第二节 八卦掌的健身作用····· (45)

第三节 八卦掌的风格与技击特点····· (52)

第四节 八卦掌的功理功法和歌诀····· (62)

第五节 八卦掌的练功步骤和方法····· (86)

第三章 八卦掌套路教练····· (95)

第一节 八卦趟泥步····· (95)

一、简 述····· (95)

二、练习方法····· (95)

(一) 直行步····· (95)

(二) 七星步····· (100)

(三) 三角步····· (103)

(四) 跟 步····· (106)

(五) “8”字步····· (108)

(六) 摆扣步····· (109)

(七) 走 圈····· (115)

(八) 走九宫····· (118)

第二节 基础八掌·····	(119)
一、简 述·····	(119)
二、练习方法·····	(119)
(一) 猛虎出山·····	(119)
(二) 大鹏展翅·····	(123)
(三) 狮子张口·····	(126)
(四) 白猿献桃·····	(129)
(五) 怀中抱月·····	(131)
(六) 黑熊探臂·····	(134)
(七) 指天插地·····	(137)
(八) 青龙探爪·····	(139)
第三节 八大掌与六十四掌·····	(143)
一、简 述·····	(143)
(一) 八大掌的动作、练功路线及技击特点·····	(143)
(二) 八大掌与六十四掌·····	(146)
二、练习方法·····	(148)
(一) 单换掌·····	(149)
(二) 双换掌·····	(167)
(三) 顺势掌·····	(181)
(四) 背身掌·····	(195)
(五) 转身掌·····	(209)
(六) 磨身掌·····	(223)
(七) 翻身掌·····	(233)
(八) 回身掌·····	(249)
第四节 八卦游身连环掌·····	(268)
一、简 述·····	(268)
二、练习方法·····	(269)

(一) 第一段·····	(270)
(二) 第二段·····	(276)
(三) 第三段·····	(281)
(四) 第四段·····	(287)
(五) 第五段·····	(292)
第五节 八卦九宫掌·····	(300)
一、简 述·····	(300)
二、练习方法·····	(301)
(一) 九宫方位图·····	(301)
(二) 练习方法·····	(301)
第六节 对 练·····	(327)
一、简 述·····	(327)
二、练习方法·····	(328)
第七节 操 手·····	(339)
一、简 述·····	(339)
二、练习方法·····	(340)

八卦掌

第一章

我的从武之路
/ 刘敬儒自述



中国武术经典撷英 中国武术经典撷英 中国武术经典撷英
中国武术经典撷英 中国武术经典撷英 中国武术经典撷英
中国武术经典撷英 中国武术经典撷英 中国武术经典撷英



第一章

我的从武之路 ——刘敬儒自述

1936年，我出生在河北省高阳县。1946年全家来到了保定，住在东街的县学胡同。我记得胡同对面有一家报社，旁边还有一所武馆。有一位武术老师，姓什么我不知道，只记得有40多岁，瘦高的个子。每天放学后，见他教一些孩子练武术，有大人有小孩，也有10多岁的。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，不知道有多少次地直看到家里大人找来吃晚饭。但这件事却给我留下了深深的印象，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4行小字外就是偷偷看小说。印象最深的是《说岳全传》，书中“岳母刺字”、“岳飞拜师”、“历泉访友”、“枪挑小梁王”等许多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，对他的忠孝节义无限崇拜和敬仰。这些故事直到现在还记忆犹新，历历在目。

1951年我考上了11中，从那时起，成了名符其实的武侠小说迷。最爱看长篇技击小说。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。由于

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。但是像宝三的摔跤，张宝忠的耍大刀，大、小金牙的拉洋片，小疯子的清唱，朱国全的开石头等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，“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，紫微微的脸庞，一条大辫子油黑挂亮，盘在颈后。杭州插，双钺分双剑，群雄贺号：‘震八方紫面昆仑侠’”。这段说书人的固定念白，我几乎背下来了。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没出过第40本。这本书害我跑了不少冤枉道。

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，仍执迷于小说。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，武侠小说被定为黄色书籍。无奈之下，我只好看《东周列国志》、《水浒》、《三国演义》、《封神榜》、《西游记》，以及大仲马、大小托尔斯泰、果戈里、契诃夫、茅盾、巴金等写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。行侠仗义的伟大报负天天在增长。

1957年高中毕业。因我兄妹共8人，我是老大，为帮助父亲