

## 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、白洋淀毗邻，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著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

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>