

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的贡献给广大读者，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、尚钰、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

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/>