

八卦掌

刘敬儒 主编

与

基础功法
|
实战技巧



北京体育大学出版社

八卦掌

刘敬儒 主编

与

基础功法
|
实战技巧

北京体育大学出版社



策划编辑：秦德斌
责任编辑：秦德斌
审稿编辑：鲁 牧
责任校对：黄 强
责任印制：陈 莎

图书在版编目（CIP）数据

八卦掌基础功法与实战技巧 / 刘敬儒主编，--北京：北京体育大学出版社，
2010.3

ISBN 978-7-5644-0346-1

I. ①八… II. ①刘… III. ①八卦掌-基本知识 IV. ①G852.16

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第013484号

八卦掌基础功法与实战技巧

刘敬儒 主编

出版：北京体育大学出版社

地址：北京市海淀区中关村北大街信息路48号

邮编：100084

网址：<http://www.bsup.cn>

网店：shop36324830.taobao.com

电话：010-62989432 62989438

印刷：北京市昌平阳坊精工印刷厂

开本：787×960mm 1/16

印张：18

印数：5000册

版次：2010年3月第1版第1次印刷

定价：33.00元

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）



作者简介

刘敬儒，生于1936年，祖籍河北省高阳县。现任北京市八卦掌研究会监事会主任，北京市武术协会委员。2003年被中国武术协会授予中国武术段位八段。

1957年拜著名武术家骆兴武先生为师，系统学习形意拳、程式八卦掌。1962年师从张占魁先生的弟子裘稚和先生学习八卦掌和螺旋拳，又师从尹福外孙何忠祺先生（何金魁先生之子）学习尹氏八卦掌，后又拜山东黄县单香陵先生为师学习六合螳螂拳法。同时，还得到著名武术家程有信先生（程廷华先生之子）、刘谈峰先生、王文奎先生、王荣堂先生、王敷先生等多人指教，深得八卦掌、形意拳、六合螳螂拳的精要。

1963年参加北京市历届武术比赛中最盛大的一次全市武术比赛，获得成年形意拳、八卦掌组的第一名。1979年参加在广西南宁市举办的全国第一届武术观摩交流大会，荣获八卦掌金牌。1980年在山西省太原市举办的第二届全国武术观摩交流大会上，再度荣获八卦掌金牌。

1980年在北京市东城体委领导下，与李秉慈等五人组建了文革后全国第一家武术馆——北京东城武术馆，持续任教10余年，培养了大批

八卦掌人才，弟子付春梅在1981年第三届全国武术观摩交流大会获得八卦掌金牌。后又被聘为北京武术队八卦掌教练，弟子戈春燕曾连续五次在全国武术比赛中获得八卦掌金牌，张红梅、壮晖、商钰等亦先后获全国武术比赛八卦掌金牌，韩燕武、韩燕明、贾永安、胡耀武、任寿然、孔诚、刘辉、项峥等，均在北京市武术比赛中获得过优异成绩，为八卦掌的发扬和光大起到了一定的推动作用。

近年来致力于八卦掌在世界各地的传播，先后多次去法国、希腊、意大利、比利时、美国、澳大利亚、日本等国家讲学授拳，学生和弟子遍及世界各地。2006年河南郑州国际武术节上，法国学生叶荷玛获得了男子成年组八卦掌和八卦子午鸳鸯钺金牌。曾先后在意大利、希腊、法国等国出版《八卦掌》及教学VCD，为八卦掌走向世界作出了突出贡献。



目 录



7	第一章 八卦掌概论
7	一、八卦掌风格特点
12	二、八卦掌功理功法
17	三、八卦掌技击特点
24	四、八卦掌练习步骤
29	五、八卦掌练习注意事项
32	第二章 八卦趟妮步
33	一、直行步
36	二、七星步
38	三、三角步
40	四、跟步
41	五、“8”字步
42	六、摆扣步
46	七、掰步
48	八、走圈
50	第三章 八卦基础八掌
51	一、定势八掌
66	二、行步八掌
90	第四章 八大掌与六十四掌
91	一、八大掌概述
94	二、单换掌
108	三、双换掌
121	四、顺势掌
133	五、背身掌
144	六、转身掌
156	七、磨身掌

目 录



165

178

191

196

197

198

217

222

223

223

239

244

245

255

271

272

281

八、翻身掌

九、回身掌

十、八大掌完整动作演示

第五章 八八六十四手

一、八八六十四手动作名称

二、八八六十四手动作图解

三、八八六十四手完整动作演示

第六章 八卦游身连环掌

一、八卦游身连环掌动作名称

二、八卦游身连环掌动作图解

三、八卦游身连环掌完整动作演示

第七章 八卦九宫掌

一、走九宫

二、九宫掌

第八章 八卦操手

一、单人操手

二、双人操手





第 一 章

八 卦 掌 概 论



八卦掌是中国武坛上最著名的内家拳术之一，它以独特的练功方法和卓绝的掌法誉满武林。自董海川先生传世以来，经过历代的发展，已成为中华武术宝库中一颗灿烂的明珠，深受国内外武术爱好者的喜爱。

一、八卦掌风格特点

八卦掌是以掌法变换和行步走转为主的内家拳术。由于练习八卦掌时要走圈，每圈走8步，恰合八卦的乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑8个方位，仿佛八卦图上的八卦圈，故名谓“八卦掌”。

(一) 八卦掌的发展

《董先生墓志铭》中写道：“因老气骸，始得寓外舍……各授一艺。”可见，董先生是因为“老”了，才离开了肃王府，住在徒弟家，授徒度日。董先生教徒不循旧规，而是“各授一艺”。虽然徒弟学的不多，但经董先生一点拨，拳理一明，发挥出了各自的聪明才智，与自己过去所学融汇贯通，形成各自的不同风格，丰富多姿，各放异彩，终能大成。董先生的八卦掌为了开门授徒，留传后世，所以逐步地丰富完善。孙锡堃先生在1939年所著《八卦拳真传》中精辟地论述了这个道理：“集



成拳术，复按易理，定八卦，合五行，加添招术，代代传流，先哲屡益，此道逐益形完备。”

董海川先生的八卦掌是什么样子呢？我们都没见过。但根据老前辈的回忆和总观尹、程先生两种八卦掌不同的风格特点，不难得出下列结论。

1. 除了反背捶用拳外，都用掌，以掌法为主（尹、程都有反背捶，打法练法一样）。

2. 原始掌形应是龙爪掌。因为马维祺先生、程廷华先生、刘凤春先生、梁振圃先生、史计栋先生、刘宝珍先生等都是虎口圆撑的五指自然分开，或四、五指自然贴拢的龙爪掌，唯尹福先生是牛舌掌（这与他早期所习罗汉拳是分不开的），但掌形上仍然虎口圆撑，以满掌力。

3. 练功时都是走圈，分上、中、下三盘，都是趟泥步“转掌如拧绳”，因而步眼、掌法、腰身特别灵活，善长拧劲、横劲、螺旋劲。

4. 都用腿，但以暗腿为主。

5. 注重功力，讲究刚柔相济，虚实分清；讲究三节四梢，讲究提肛溜臀、舌抵上腭、气沉丹田、六合归一，特别以内劲即“寸劲”、“爆炸劲”克敌制胜。

6. 都以“以掌为法、以走为用、斜出正入、脱身换影”为技击特点。

董海川先生授徒时是“各授一艺”，因而弟子们学的掌势都不多，但却功夫深厚，加之各自结合自己原来所学，融汇贯通，社会上这才出现了各种流派的八卦掌。三代、四代授徒时，仅仅老三掌不够用了，于是“复按易理，增添招术，代代流传”。但因名八卦掌，故所有套路都不能离开“八”字，什么“八大掌”、“八形掌”、“八八六十四掌”、“八八六十四手”陆续产生，甚而走圈时不能走七步，更不能走九步，而必须走“八步”，以暗合八卦之“乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑”8个方位。孙锡堃先生把“八大掌”定为八卦拳真传；尹玉璋先生把八卦掌定为“八个大式”；曹钟升先生在《曹氏八卦掌谱》一书中把八卦掌改为掌分八路，每路八势，共计六十四势；吴峻山先生在南京国术馆任教时把八卦掌增改为八八六十四掌等等，不一而足。

董公授徒只是口传心授，没有任何著作留传于世，现在的许多理论拳经都是出自三代、四代之手，其中比较著名的有以下几部著作。

孙禄堂先生著《八卦拳学》

高义盛先生著《八卦掌》

黄柏年先生著《龙形八卦掌》

尹玉璋先生著《尹氏八卦掌》

曹钟升先生著《曹氏八卦掌谱》



孙锡堃先生著《八卦拳真传》

姜容樵先生著《八卦掌》

另外还有许多功理拳经拳歌，如“交手歌”、“八卦拳歌”，尹福弟子曾省三著的“三十六歌”、“四十八法”等等，都为八卦掌推广、发展、光大作出了贡献。我们珍惜它，可资借鉴，也可取其精华为己所用，为八卦掌进一步发扬光大贡献力量。

八卦门的兵器套路很多，基本都是历代先贤们逐步增益或入门时带进来的。

八卦刀是八卦门中真正的、也是最根本的主要兵器。原来只有转刀，与八卦掌的转圈一样，左旋右转。现在有了许多套路：指路刀、滚手刀、群拦刀、十八截刀、转刀、对刀等等，它们都具有八卦刀法的风格和特色，刀法在走中运用，奥妙无穷。

董海川先生的碑文中记有“力大貌奇，方腰骀肋，素好技击，勇武过人”，“合手长过膝数寸，故拳掌多出人意，皆难防范”。八卦刀身长四尺二寸，加之董先生双手过膝，就有七尺多长了，可见董海川先生一刀在手时，是何等的威风神勇。

八卦掌是以掌法和走转为主的拳术，交手时忽前忽后，忽左忽右，贴身而进，脱身而走。《拳意述真》便有“程廷华先生所用之游身八卦，或粘或走，或开或合，或离或即，或顶或丢，忽隐忽现，或忽然一离，相去一丈余远，忽然而回，即在目前。或用全体之力，或用一手，或二指，或一指之一节，忽虚忽实，忽刚忽柔，无有定形，变化不测”的记载。程氏擅用八卦子午鸳鸯钺，尹氏擅长状元笔、护手钩，如同长了一双铁手，出手成招，随心所用，变化无穷。现在练的八卦阴阳锐、风火枪等都是由钺和笔演变而来。

八卦门中没有剑，听老前辈讲：只要分清剑为两面刃，刀有刀背，会刀就会剑，刀剑一样能在走转中使用，出奇而制胜，奥妙而无穷。八卦剑都是从刀发展而来的，而八卦门中的“纯阳剑”等套路大都是从其他门引进来的。

八卦门中有棍，但很简单。程氏的风魔棍、花子棍等都是从其它门拳术中引进来的。尹氏有七星杆，尹玉璋先生是在走中练，也是走中用。现在的七星杆套路是尹福弟子金毓慧（即曾省三）所传，走的势子少了，但仍为八卦掌爱好者所喜爱。

八卦门中原来的枪法也很少，只是转几下，大多练的是两头都有枪尖的“双头蛇”。程氏八卦中枪的套路很多，这要归功于大枪刘德宽。刘先生是程廷华的师弟。刘先生枪法高超，戟法更是超群。枪的套路有四式枪、八面战身枪，对练有八枪（大杆子）、小鹞子和黑白鹞子。还有六路戟，有人说十二路戟，可惜已基本失传了。

八卦掌四十八法中讲到“八卦之手不讲拿，我拿人兮我亦差”。如果现在的八



卦掌有了擒拿，也要归功于刘德宽先生，基本上都是他留传下来的。他为了教军队，曾编有直趟练法的六十四手，其中就有一些擒拿动作。有些老前辈原来练过擒拿带进来，丰富了八卦掌，也不足为奇。但擒拿不是董海川先生所传。八卦门也有太极拳，这要归功于程有龙和刘德宽先生，因程有龙从杨建侯学过太极，刘先生也会太极，于是八卦中就有了太极拳。我见过程有信先生练太极拳，但此拳要走底盘，以老杨式太极拳为主体，多是八卦掌的手法，很吃功夫。如果不走底盘，恐怕就失其真了。

解放后，国家的体育方针是“发展体育运动，增强人民体质”，武术运动也是如此，在相当长的一个时期，不允许擂台赛，也不讲“打”，比赛也是为了表演。于是八卦掌家、拳家们编出了各式各样的连环套路，如“八卦游身连环掌”，更加丰富、完善了八卦掌，对八卦掌的传流和发展起到巨大地推动作用。

（二）八卦掌技术特点

1. 八卦掌形是“龙爪掌”或“牛舌掌”，必须虎口圆掌。练习八卦掌时要求一掌前伸，对正圈心，一掌护后，置于前臂肘下，拇指食指分开圆撑，其余四指自然弯曲和分开，仿佛张牙舞爪的龙爪，故名“龙爪掌”。“龙爪掌”是八卦掌主要特色之一。尹氏掌则除拇指外，四指并拢，形似牛舌，故名“牛舌掌”。不论何掌形，都必须虎口圆撑，这样掌力才会深厚，才能叫“八卦掌”。

2. 八卦掌讲究“三势”，即“步如趟泥，手如拧绳，转如磨磨”。尹氏掌走小步，趋于急行，名曰“自然步”；程氏掌步子较大，行走时要五趾抓地，双足磨胫而行，仿佛走在泥水中，稳重中求轻灵和快捷，名曰“趟泥步”。练习八卦掌要走圈，走圈时，双臂前伸，仿佛推磨一般，故称“转如磨磨”。历代老前辈习惯围着一棵小树而转，转得时间长了，能围着小树走出一溜沟，不知不觉中小树已经长粗长高，功夫练成了，这就是老前辈们经常讲到的“树长艺长，年长月久，根深叶茂”。双臂前伸时要滚钻争裹，双臂要拧，双掌掌指外沿拧向圈心，头要拧，二目前视圈心，腰要拧，胸口即膻中穴部位对正圈心，而双足还要沿圈交替而行，而且里足直迈外足微扣，仿佛身体拧成了一股绳，故称“转掌如拧绳”。“转掌如拧绳”是练习八卦掌的真谛和诀要，功法“三势”是八卦掌的特色之一。所以，当你在公园看到有人围树而转，在比赛场、馆看到有人练习伸掌转圈时，那就是八卦掌。

3. 八卦掌讲究上、中、下“三盘”。“三盘”是指走圈时的姿势高矮而言。上盘架子高，如平时行路一般，故名“行步”，适合老年人练习；中盘架子适中，要屈腿坐身，行走时要把双腿趟出去，易出功夫，适合中年、青年人练习；下盘架



子很低，几乎膝胯平，程氏几乎裆擦地，很难练习，很少有人练习。所以歌诀曰：“掌法虽分上中下，上下不过是掌架，园转自如唯中盘，高下全凭腿变化。”

4. 八卦掌讲究“三形”。“三形”是指“行走如龙，动转若猴，换势似鹰”。转掌时双掌前伸，双足交替而行，拧头、拧臂、拧腰喻为龙行，即“行走如龙”，所以黄柏年先生把其所著的八卦掌命名为“龙形八卦掌”；“动转若猴”即指步子要活，身法要活，掌法更要活，讲究一个快字，只有上下内外，协调一致，才能转动间快速、灵活、敏捷，有如活猴一般；“换势似鹰”是指八卦掌的掌势变化，即换掌变势时姿势要舒展，气势要宏伟，身法要灵活，掌掌含内力，有如鹰击长空一般。这样练出的八卦掌不仅姿势美观，而且形神兼备，处处见功夫。

5. 练习八卦掌时，必须要沉肩坠肘，提肛溜臀，舌抵上腭，自然呼吸，气沉丹田。沉肩坠肘，提肛溜臀是气沉丹田的前提，练不到气沉丹田，则不能算内家拳了，更不能叫八卦掌。当然，八卦掌的练习时时处处都是在意念引导下的，气沉丹田也不例外。

6. 八卦掌中融汇了摔跤。程廷华先生早年练过摔跤，把跤法融汇到八卦掌中，充实、完善形成了自己独特风格。摔跤时要用绊子，用好了绊子才能把人摔倒，把绊子融汇到八卦掌的步中，就形成了摆步和扣步，所以程氏八卦掌以摆步扣步为主。尹氏掌出手直接，讲究冷、脆、硬、快、善爆炸劲、顿挫劲，故人们称为硬掌。程氏掌讲究拧裹钻翻，故多螺旋劲。程廷华先生人称“神力眼镜程”，显现掌力的深实沉厚，故程氏门人多以塌掌为主，善爆炸，善多化发放，以“寸劲伤人”。

7. 练功时如果能做到三势，即“步如趟泥，手如拧绳，转如磨磨”，特别能做到里足直迈，外足微扣，双掌对着圈心，拧腰而行的话，就能练出一种八卦掌独有的劲力，即“横劲”。试想一下，如果拧着腰不走圈而直行的话，那双掌向前推出，劲与前进方向正成90度，即是横行又是横劲。只有练出这种横劲，八卦掌才能在交手时从两侧进攻，忽左忽右，神奇莫测。所以说转掌时要拧腰转体，如果不拧腰就练不出通种劲力了。

8. 八卦掌的腿法须在掌法和身法的配合下使用。腿法有摆、扣、踢、屈、点、崩、翻、劈、踹、蹬、截、切等等。但都要在掌法身法配合下使用，对方看到掌而看不到腿，故名“暗腿”。不像现在的散打那样，明目张胆地把腿踢出去。

9. 八卦掌体现对立的统一。讲究刚柔、虚实、开合、动静、起落、进退、疾徐、斜正……无不是矛盾的两个方面，它们既是对立的，又是统一的，而且时时处在互相转化之中，这些暗合了“周易”的刚柔相推，变在其中的道理。程氏八卦掌讲究“阴阳之道”也是特色之一。



10. 八卦掌讲究拧裹钻翻，内外合一，气沉丹田。一动无有不动，时时处处都要掌随身动，步随掌变，意加身随，处处有变，不仅要形神兼备，更要劲力沉实，刚柔相济。这样才如程廷华先生所言：“与敌交手时，或粘或走，或开或合，或即或离，或顶或丢，忽隐忽现，或忽然一离相去一丈，忽然而回即在目前，或用全体之力，或用手，或二指，或一指之一节，忽虚忽实，忽刚忽柔，无有定形，变化不测。”所以说，在与敌交手时，“掌随身动，步随掌变，意动身随，无有定形，处处有变，变化不测”也是八卦掌的特色之一。

11. 练习八卦掌必须走圈。每圈走9步、10步或更多的步均可，但走起来圈太大，易使掌法散漫，因拧腰的角度太小，也就做不到“转掌如拧绳”了；每圈走6步、7步或更少的步均可，但圈子太小，不仅掌势拘紧，劲力不能通达，也不能充分地练习八卦趟泥步，无法练习八卦掌，八卦掌的技击特点之一“以走为用”。所以，以8步为宜，因为大树或圆心即为敌人，一臂前伸，正够到敌人了，转起来正好8步，要求8步，妙哉也！又仿佛脚踩乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑8个方位上，故命名“八卦掌”。既命名为八卦掌了，于是就根据“八卦”的卦数，产生了八大掌、八大式、八八六十四掌、八八六十四手等。“八”、“六十四”这些数也是八卦掌的特点之一。

二、八卦掌功理功法

形意拳的技击特点是直进直出，硬打硬进，所以练功方法多采取直进形式，通过五行十二形的练习，达到“脚打踩意不落空，进退好似卷地风”，“起如风，落如箭，打倒还嫌慢，脚踏中门抢地位，硬打硬进无遮拦”的境界；太极拳的技击特点是引进落空，以巧破千斤，多采取盘架子，推手为主的练功方法，从而达到“听劲”，“懂劲”，“挤按须认真，上下相随人难进，任他巨力来打我，牵动四两破千斤，引进落空合即出，粘连黏随不丢顶”的境界；而八卦掌的技击特点是“以掌为法，以走为用，斜出正入，脱身换影”，所以它的练功方法就是围小树而转，通过左旋右转，拧裹钻翻的掌法练习，从而达到掌法赢人，身法赢人，步眼赢人，功夫赢人的境界。功理功法是练习八卦掌的要领，只有必须遵照这些要领去锻炼，才能少走弯路，事半功倍。

（一）十要

论头：头正颈直，二目平视。虚领顶劲，有神有意。

论背：含胸圆背，力催身前。不僵不滞，舒展自然。



- 论肩：双肩里合，宜松宜垂。劲力到手，肩之所为。
- 论臂：前臂屈伸，后臂护身。滚钻争裹，变化随心。
- 论肘：沉肩坠肘，力量到手。肘法要诀，攻中有守。
- 论手：拇指外展，中指上伸。四指贴拢，虎口圆分。
- 论腰：腰如轴立，刚柔相济；有拧有翻，灵活有力。
- 论臀：谷道缩提，任督交会；气纳丹田，吸胯溜臀。
- 论股：前股领路，后股支撑；合膝裹裆，剪股之形。
- 论足：里足直出，外足微扣；行步趟泥，五指微扣。

(二) 八法

- 三顶：头要顶，舌要顶，掌要顶。
头上顶，有冲天之雄；舌上顶，可生津液；
手掌外顶，力贯掌指，掌力沉厚。
- 三扣：两肩扣，掌背扣，足背扣。
两肩扣，气力可以到肘；掌背扣，气力可以到手；
足背扣，五趾抓地，力发于足，力达全身，桩坚步稳。
- 三圆：脊背圆，前胸圆，虎口圆。
脊背圆，力能催前；前胸圆，两肱力全；
虎口圆，掌指力厚，力能外宣。
- 三敏：心要敏，眼要敏，掌要敏。
心敏能随机应变；眼敏能眼观六路，监察机宜；
掌敏能先发制人。
- 三抱：心意抱，两肋抱，胆量抱。
心意拢抱，气不外宣；两肋裹抱，出入力全；
胆量抱身，临敌不乱。
- 三垂：气要垂，肩要垂，肘要垂。
气垂则气沉丹田；肩垂则力催肘前；肘垂则两臂自圆。
- 三屈：两臂屈，两腿屈，两腕屈。
两臂屈则力浑厚；两腿屈则可催身；两腕屈则掌力坚。
- 三挺：颈要挺，腰要挺，膝要挺。
颈项挺，精神贯顶；腰挺则力贯全身；
膝挺则纵弹有力，气腾神怡。



(三) 七拳论

“七拳”是指肩、肘、腕、胯、膝、手、足。其实身体无处不可用，无处不可打。头可领可顶，臂可拧可崩，胸可收可发，背可撞可拱，腹可收可撞，臀可收可放，不可胜述。

肩：肩打一阴反一阳，两手只在洞中藏。

左右全凭顶撞力，舒长二字一命亡。

肘：肘打去意占胸膛，起手好似虎扑羊。

上下左右后顶心，攻攻守守势难防。

腕：腕打顶力根在肩，上提下按左右搨。

抽身换势左右用，出奇制胜脚安排。

胯：胯打贴身肩相连，阴阳相合力推山。

外胯好似鱼打挺，里胯上步变势难。

膝：膝打几处人不明，好似猛虎出木笼。

贴身乘势暗顶膝，左右分拨任意行。

手：出手一阴又一阳，后手只在肘下藏。

起落钻翻螺旋力，沉肩坠肘逞刚强。

足：足打踩意不落空，消息全凭后足蹬。

九宫为妙生变化，虚实变换步法生。

(四) 阴阳之道

八卦掌者，功夫也。

《周易》曰：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”练功之时，身体正立，凝神静气，气纳丹田，太极也。走圈时，左旋右转，两仪也。变势换掌，四象也。掌分八掌：乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑，八卦。太极者阴阳之始，两仪者一阴一阳，四象者少阴少阳，太阴太阳，八卦者，阳中有阳，阴中有阴，阳中有阴，阴中有阳，阴阳相生。皆为阴阳耳。

八卦掌者，技击也。

凡与人交手，必须“意为元帅，眼为先锋，手脚为刀兵”。手脚动，阴阳生。攻守、进退、起落、纵横、开合、疾徐、动静、刚柔、虚实、斜心，无不阴阳。

守 攻：攻中有守，守中有攻，攻守兼备，此谓守攻。



进退：退中有进，进中有退，进退随心，此谓进退。

起落：落中有起，起中有落，起落随意，此谓起落。

纵横：横能破纵，纵能破横，纵横互用，此谓纵横。

开合：合中有开，开中有合，随机随势，此谓开合。

疾徐：徐中有疾，疾中有徐，疾中求疾，此谓疾徐。

动静：动中求静，静中求动。若言其静，未窥其机，
若言其动，未见其迹，动静随心，此谓动静。

刚柔：柔中寓刚，刚中寓柔，过刚易折，过柔易痿。
当刚则刚，当柔则柔，刚柔相济，此谓刚柔。

虚实：足有虚实，掌有虚实，招有虚实，劲有虚实，一处有一处之虚实，处处皆有此虚实。虚中有实，实中有虚；当虚则虚，当实则实；虚实莫测，变化得宜，此谓虚实。

斜正：斜出正入，是先斜后正，正入斜出，是先正后斜。正中有斜，斜中有正，斜中有斜，正中有正，当斜则斜，当正则正，随机应变，斜正随心，此谓斜正。

此外，头有前领后顶、左拧右拧；肩有前撞后撞，左右横冲；肘有上提斜掩，左右互用；腕有回勾前顶，左右横顶。腰有坐塌、圆活，左拧右拧，胯有里打外打，左右横撞；膝有上提下落，左右横行；足有疾行速停，有摆有扣……，处处皆为阴阳也。综观之，练功、技击皆为阴阳之理。阴阳相生、阴阳互易。实乃八卦掌之真谛。

《周易》曰：“日月相推而明生焉。”“寒暑相推而岁生焉。”“刚柔相推，变在其中矣。”明白此，阴阳相推，掌法生、身法活、腿法灵、步眼全、劲力行……变化万端，神奇莫测，八卦掌法尽在其中！

《周易》曰：“一阴一阳之谓道。”八卦掌法，乃阴阳之道。

释义：

八卦掌是以掌法变换和走转为主的拳术。练功时要走圈。其实，每圈走8步、走9步、走10步都无所谓。练习八卦掌时要以“八大掌”为母掌。其实，以7个掌、9个掌也无所谓，什么八八六十四手，什么八八六十四掌，什么八掌定八形……都是套八卦的“八”，都是牵强附会，都是表面文章。真正与八卦有内在关系的，主要是“阴阳之道”。八卦掌法中处处时时体现着阴阳。希望八卦掌爱好者仔细推求，仔细探索，定能有长足的进步。



(五) 论劲力

八卦掌技击之术也。凡与人交手，无不“意为元帅，腿为先锋，手脚为刀兵”。刀兵者，肩、肘、腕、胯、膝、手、足也。刀利兵勇，方能冲锋而陷阵，克敌而制胜；勇者，劲力也。二者不可偏一，偏则一能，兼之则真英雄。

八卦掌之劲力，穿、点、云、探、推、托、带、领、开、合、挂、撩、掖、撞、削、缠……不胜枚举，丰富而多彩。

歌诀曰：“此掌与人大不同。”不同在哪儿？“转掌如拧绳”。于是，于拧翻走转滚钻争裹中，另具一格之劲生焉。诸如：颈生梗劲，臂生拧劲、裹劲、钻劲、撑劲、抱劲、滚劲、沉劲、螺旋劲……。足生踩劲、趟劲、摆劲、扣劲……。

劲有刚柔，又有虚实，刚者暗劲也，柔者化劲也。加之虚中有实，实中有虚，刚柔相济，虚实分明，妙在其中焉。

刀兵动，克敌制胜，劲力发，击敌而倾。八卦掌，发劲有三：一“打”，手掌动作发出之自然之劲，伤皮而不伤其内；二“发”，意念向前，伸长手臂，可以击敌力一丈之外而不伤其内；三“伤”，力行于腿，提肛溜臀，力行于腰，含胸圆臂，力行于肩，沉肩坠肘，力达于手。“哼”之一声，丹田力发，又疾又重又突然，又短暂之浑身之力爆发而出，对方如中电击，如中重锤，伤其内也。慎之慎之，非敌莫用，点到为止，方为善策也。如双足下扎，桩如山岳，双臂猛抖，弹簧之力，骤然而出，曰“抖劲”。如炮弹之炸裂，伤敌于瞬间，故又曰“爆炸劲”。

劲力者，功夫也。无数年的纯功，哪能得之。功夫、功夫，功到自然成！

释义：

八卦掌创始人董海川先生的墓碑上记有：“公神力得自天授，而技艺又获自仙传，“此后遂无有能敌之者”，“十数勇士围攻，所到皆疲”，“请艺者，自通显以至工贾与达官几及千人”。

董海川先生弟子尹福先生，身材修长，人称“瘦尹”，但掌力无比沉厚，讲究冷脆硬快，爆发顿挫，弹抖吸化。董海川先生弟子程廷华先生，技艺神奇，掌力浑厚，讲究缠裹圆活，爆炸缠抖，人称“神力眼镜程”尹福弟子马贵、门宝珍，程廷华弟子程有功、冯俊义等，无不臂力沉厚，只要单臂一出，对方问都问不动，还谈什么进招动手！程廷华弟子李文彪先生，只要塌掌按在对方胸上，只须三成劲，无不口吐鲜血。武林人士众口皆碑，无不称道。

练功时，交手时无时无刻不在运动。只要人体的关节一动，肌肉收缩扩张，自然会产生力，力有大有小，但不能没有，否则怎能截、切、推、撞……。 “意”是