

「指点八卦掌入门与快速提高的捷径」
入门与实战

八卦掌

刘敬儒 主编



北京体育大学出版社

八卦掌入门与实战

刘敬儒 主编

北京体育大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

八卦掌入门与实战 / 刘敬儒主编. -- 北京: 北京体育大学出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5644-2319-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 145443 号

八卦掌入门与实战

刘敬儒 主编

策划编辑: 秦德斌

责任编辑: 秦德斌

审稿编辑: 苏丽敏

责任校对: 成昱臻

排版设计: 华泰联合

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

邮购部: 北京体育大学出版社邮购部 010-62989432

发行部: 010-62989320

网址: <http://cbs.bsu.edu.cn>

印刷: 北京楠萍印刷有限公司

开本: 710 × 1000 mm 1/16

成品尺寸: 170 × 240 mm

印张: 12

印数: 4000 册

字数: 228 千字

版次: 2016 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 28.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

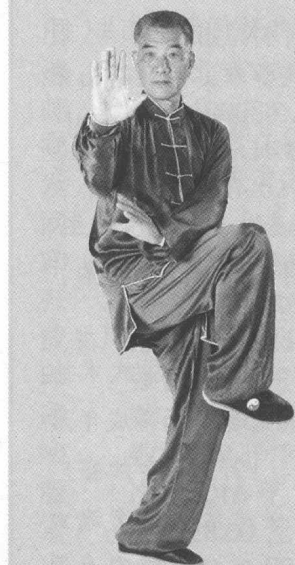


作者简介

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顾问委员会主任，北京市武术协会委员。2015年被中国武术协会授予中国武术段位九段。

1957年，刘敬儒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，后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，刘敬儒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，刘敬儒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，学生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、杜成中等，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，刘敬儒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。

刘敬儒先后出版《八卦掌》《形意拳》《六合螳螂拳》等多部著作，并在意大利、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



1	第一章 八卦掌概述
1	一、八卦掌技术特点
4	二、八卦掌功理功法
7	三、八卦掌技击特点
14	四、八卦掌练习步骤
19	五、八卦掌练习注意事项
23	第二章 八卦趟泥步
24	一、直行步
27	二、七星步
29	三、三角步
31	四、跟 步
33	五、“8”字步
34	六、摆扣步
39	七、掰 步
40	八、走 圈
42	第三章 基础八掌
43	一、定势八掌
58	二、行步八掌
77	第四章 八大掌与六十四掌
78	一、八大掌概述
81	二、单换掌
97	三、双换掌



目 录

111	四、顺势掌
123	五、背身掌
135	六、转身掌
148	七、磨身掌
157	八、翻身掌
192	九、回身掌





第一章

八卦掌概述

八卦掌是中国武坛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、八卦掌技术特点

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“八卦掌”。

(一) 八卦掌形是“龙爪掌”或“牛舌掌”，必须虎口圆撑。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”。

(二) 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。

（三）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，圆转自如唯中盘，高下全凭腿变化。”

（四）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，犹如鹰击长空一般。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。

（五）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。

（六）八卦掌中融汇了摔法。程廷华先生早年练过摔跤，把跤法融汇到八卦掌中，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”，显见掌力的深实沉厚，故程氏门人多以塌掌为主，善爆炸，善多化发放，以“寸劲伤人”。



(七) 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，既是横行又是横劲。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这种劲力了。

(八) 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。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。

(九) 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。

(十) 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。

(十一) 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，因为大树或圈心即为敌人，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，从8个方位上任意进攻，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，掌力深厚。

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，上提下按左右搥。

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。每圈走8步，暗合八卦之理，所以练习八卦掌时要以“八大掌”为母掌。其实，以7个掌、9个掌也无所谓，所谓八掌定八形，都是套八卦的“八”，都是牵强附会，都是表面文章。真正的内涵主要是“阴阳之道”。八卦掌法中处处体现着阴阳。希望八卦掌爱好者仔细推求，仔细探索，定能有长足的进步。

三、八卦掌技击特点

各种拳术有各种拳术的风格，也就有各自拳术的技击特点，风格与技击特点是相互关联，相辅相成的。练习八卦掌要一掌前伸，一掌护后，头颈拧、手臂手腕拧，腰拧，拧成一个整劲。围绕小树而转，通过拧裹钻翻八大掌、八八六十四掌等的练习，掌握八卦掌的各种掌法、身法、步法和劲力。

练习八卦掌时要讲“三形三势”。三形：“行走如龙，动转若猴，换势似鹰”；三势：“步如趟泥，手如拧绳，转如磨磨”。以达到掌法多变，腰如轴立，脚步灵活，周身和顺，一动无有不动，和以意领气，以气领力；以意领气，气沉丹田，劲力沉实，刚柔相济，内外合一的目的。掌法纯熟后，可直行，可斜插，可左旋，可右转，掌随身动，步随掌变，意动身随，处处有变。忽上忽下，忽高忽低，忽疾忽徐，忽



隐忽现，有如鹞子之穿林，矫捷轻灵；有如苍龙之入海，见首不见尾。所以，八卦掌的技击特点是：

八卦掌法，奥妙无穷。以掌为法，以走为用。

斜出正入，脱身换影。刚柔相济，虚实相生。

明暗腿法，七拳互用。意为元帅，眼为先锋。

六合归一，放胆成功。攻防真谛，尽在其中。

（一）以掌为法，以走为用

八卦掌是以掌法为主的拳术。除反背捶一势外，基本用掌。八卦掌法很多：点、削、云、探、穿、拨、截、拦、推、托、带、领、搬、扣、刁、钻、粘、黏、连、随、开、合、劈、挂、掖、撞、钩、挑、撩、抄、盖、缠等等。程氏八卦掌更以穿、云、推、撞、截、探、带、缠、螺旋等等为主。

穿：五指向前，掌心向上、向后、向左、向右伸出都叫“穿掌”。穿掌的用处特别多，交手时，对方向我面部打来，我则出“穿掌”迎之。交手时，我主动进攻，一出手必定先使“穿掌”，对方不接我则打，对方来接我则变。我可随时运用“穿掌”，可前穿，可后穿，也可后插掌，所以有“神仙怕三穿”之说。

云：掌心向上，以肘为轴，画一圆弧，用小指外沿向前片击。如空中的云片，因而得名“云掌”。看似很麻烦，还要画弧，岂不贻误战机？其实它很巧妙，含有很多的变化。例如对方推我或托我肘部，我则以肘为轴，掌心向上，向对方颈部片击，对方必然拦截，我则可掌心翻掌，可切、可点、可沉、可打；如用小指外沿原路片回，回切对方颈部，名曰“片掌”，又名“片旋两门”。

推：掌心向前，向对方胸部击打或推出，名曰“推掌”；推出之时，沉肩坠肘，腕部下塌，又曰“塌掌”。用处很多，随时可用，不胜枚举。

撞：双手腕部贴拢，掌心向前推打对方之掌法名曰“撞掌”或“双撞掌”。这是八卦掌法中最常用的掌法，它既易用，掌力又深厚，功法中的“缠手掖撞”练得即是“撞掌”。

截：用掌指外沿向上、向下、向左、向右拦截对方打来之手，名曰“截掌”：如果对方的右手向我面部打来，我以右掌小指外沿向左横拦，随后以拇指外沿向对方面部回击，名曰“左截掌”；如对方左手向我面部打来，我以右掌拇指外沿向右横拦，随之用小指外沿向对方面部回击，名曰“右截掌”；如对方向我面部击来，



我以虎口部向上崩击对方肘尖，名曰“前截掌”；当对方用手或腿向我腹部打来，我掌指向下用小指或拇指外沿向下拦截，名曰“下截掌”。功法中的“提膝下切”则是“下截掌”。

探：四指并拢，掌心向下，用掌指插击对方，名曰“探掌”：向前插击胸、肋、面部为“前探掌”；突然向身后插击敌人腹部，名曰“后探掌”。功法中的“两鬓插花”即为“前探掌”。

带：顺着对方来手方向加大力，猛烈掙之，名曰“带掌”。如“顺手牵羊”和“千斤坠地”等等。如果利用对方来手，顺其劲力加以引导牵动，使其改变进攻的方向以致来手落空，为我所乘，仿佛领着来手点拨，名“领掌”。功法中的“行步撩衣”即为“领掌”。

缠：手掌以腕为轴，利用小指的变钩来向上向左向右向下拨转对方来手或缠绕来手，乘隙击之名曰“缠掌”。功法中的“懒龙缩尾”“乌云摆尾”“磨肋掌”等皆是。

螺旋掌：由于练功时双臂的滚钻争裹，双臂自然会产生螺旋力。如枪弹射出枪膛，改锥拧动螺丝钉一样，虽然用小力，但产生的力量却很大，令对方受到极大的威胁和压力难以防范，八卦掌的穿掌、探掌、开掌、合掌、缠掌等等都具备这种螺旋劲。八卦掌法不许挡架，一犯挡架，人家就是三下。最好的方法是出“穿掌”迎之，因为穿出之时，小指向上拧动，产生一种强大的螺旋劲，能把对方来手的劲力卸化掉，使它产生一种离心力，偏离进攻我的方向，处在被动挨打的境地，此即为“螺旋掌”。八卦掌法时时练习螺旋劲，于是时时会运用“螺旋掌”。

总之，八卦掌法变化多端，不胜枚举。

八卦掌是以走转为主的拳术。练功时要转圈，“功夫本从弯步来”；交手时要走动，“站住即为落地花”。“走”是八卦掌的灵魂。但是八卦中的“走”，不是一走了之，逃之夭夭，而是“以走为用”。我们练功时走圈，就是练习“以走为用”。

当动手时，我们可以在敌人面前忽左忽右的“走”，目的是观察敌情，以利进攻，也是为了扰乱对手，使其对我无从捉摸，无处可下手，处于被动挨打的局面。绝非围着敌人走圈，把敌人转晕，好一掌打去。再说，对方不是死人，能让你围着转圈而不动吗？有人说：八卦掌的走圈就是为了动手时把敌人转晕。岂不是笑话！！由于练习八卦掌时在走圈中变掌换势，变换步法，致使步法灵活，上下合随利于“以走为用”。当对方向我进攻时，我可以忽左忽右的进攻，也可以忽前忽后的进攻，也可以打了就走。当敌人追来时，瞬息而回，避正就斜，也就是程廷华先生所言：“与敌较手时，或粘或走，……或忽然一离相去一丈余远，忽然而回即在目前，忽刚忽柔，无有定势，变化不测也。”



(二) 斜出正入，脱身换影

任何拳术都讲究正面交锋，直进直出，快捷干脆，有实效，八卦掌也不例外。但八卦掌更讲究“斜出正入”。“斜出正入”是先“斜出”，避开对手正面进攻之实，不与其正面对抗，随之进身进步，用“正入”方法出其不意地打击之，这样既巧妙又省力。如果运用得当，能起到“一星管二”的作用，即用我的一只手，控制对方两只手或全身，使对方处于被动挨打的局面。

例如：如果对方向我进右步，出右手打我胸部，我则向对方右足后扣左步，同时向右拧腰转体用左小臂横掩对方来肘，即为“斜出”，此时我虽然斜身，但对方想用左手打我已过不来，这就是“一星管二”。随之，我向对方两足中间插左步，即为“正入”，用右掌打击自己的左腕部，对方必然仰跌，名曰“挤打”，又名曰“合子掌”。

“斜出正入”就是“避实就虚”的打法，必须有掌法、腰身、步眼的协调一致方能奏效。练习八卦掌时绕树而转，就是把小树假设为敌人，练习“避实就虚”，即“斜出正入”的技击特点。

人的身体和影子是离不开的，有身就有影。但“影”不能打人，脱开身子换成影子去打人是不可能的。“脱身换影”是指八卦掌的身法变化非常快速，仿佛形影不分似的，练习八卦掌的人都应该具有或追求这种神速的身法变换，于是有些老前辈就把令对方防无可防瞬息而打上的某某一招也就叫做“脱身换影”。但这种掌法必须以多变的掌法、圆活的腰身、敏捷的步眼和虚实的劲力为基础，在意念统帅下，达到身随步走，步随掌换，掌随身变，一动无有不动的境界，才可得以实现。这种“脱身换影”的境界是练习八卦掌的人终身追求的目标，非有真正的功夫不可。所以尹福先生言道：“八卦掌讲究掌法赢人，身法赢人，步眼赢人，功夫赢人。”即是指此而言。

例如：对方上右步出右手向我打来，我则上右步出右手迎之，对方不敢挡架，只好用左手推我右手，我则马上顺来力的方向，扣右足，左转回身，原地未动，右掌漫头而过，横撞对方胸部，名曰“盖掌”。扣步掰步，拧转回身，漫头盖掌都是在瞬间一气呵成的，开始二人对面，打到对方后还是二人对面，只是神速地换了一次身，形影不离似的。所以这种瞬息变化的掌法能说不是“脱身换影”吗？若想“脱身换影”，就必须把八卦掌法练到掌随身动，步随掌变，意动身随的境界，这样才能出奇而制胜。