

八极拳教程

霍氏八极拳传统训练方法揭秘

李树栋 编著

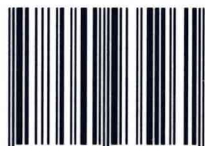


人民体育出版社



八极拳教程

ISBN 978-7-5009-3526-1



9 787500 935261 >

责任编辑 朱晓峰
美术编辑 刘泉

定价:30.00元

八极拳教程

——霍氏八极拳传统训练方法揭秘

李树栋 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

八极拳教程: 霍氏八极拳传统训练方法揭秘/李树栋
编著. -北京: 人民体育出版社, 2008 (2009.4.重印)
ISBN 978-7-5009-3526-1

I. 八… II. 李… III. 拳术-运动训练-中国-教材
IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 148108 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 15 印张 381 千字
2009 年 2 月第 1 版 2009 年 4 月第 2 次印刷
印数:5,001—8,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3526-1

定价:30.00元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

作者简介

简历

1956年生于公主岭，祖籍山东即墨，现住吉林省公主岭市，任市教育工会主席。东北师范大学教育管理专业研究生。主张“崇文尚武，文武双修”。文化知识方面：系统学习了大学物理专业的课程，具有6年的中学教学经验；系统学习了教育管理专业的研究生课程，具有22年的机关工作和管理工作经历。武术方面：幼时曾习中国传统摔跤、少林长拳、潭腿和八极拳，具有30年的武术教学经验；1986年正式拜清朝末代“皇帝”的武师霍殿阁之子霍青山为师，成为霍师的开门大弟子，专攻八极拳械及功法。



武术任职

中国武术七段，国家一级武术裁判，吉林省武术协会委员，长春市八极拳研究会特邀委员，公主岭市武术协会主席，公主岭市八极拳研究会会长，四平市武术协会副主席，《走向奥运的中国武术》常务编委会主任。

参赛成绩

1993年率队赴北京参加“武术文化知识国际大赛”，荣获个人三等奖、集体组织奖。并应邀参加了中央电视台现场直播的“武林风采”晚会。

理论成果

曾在《武魂》杂志发表了“霍氏八极拳形成与沿革”“八极

拳释义”“八极拳的跺脚”“八极拳的擗气”“八极拳的发力”等文章多篇，以技术阐述明晰、见解独到为特点，受到读者欢迎。

教学成果

所教弟子在全国八极拳比赛中有3人获得第一名，有3人获得第五名，1人获得第八名，有4人次获得一等奖，多人被沈阳体育学院特招为大学本科学员。学生李志强现任吉林省高等公安专科学校格斗教研室主任、吉林省公安厅散打队教练，学生赵龙现任大连对外经济贸易职业技术学院武术教师。有3人晋升为中国武术六段，有2人晋升为中国武术五段，有多人晋升为中国武术三、四段。所教弟子遍布吉林、辽宁、黑龙江、河北、山东、北京等地，还曾教授过意大利、美国、英国等国的外籍学员。

事迹

1985年在中学任团委书记时，为了保护师生的安全，维护学校秩序，曾凭武技制服了到校持刀伤人的黑社会团伙5名成员，将其绳之于法，《中国教工》曾专题报道。1991年发起成立了“公主岭市八极拳学术研究会”；1994年参与组织了“霍殿阁、霍庆云立碑活动”，并负责设计纪念徽章、编辑纪念册；2000年发起组织并完成了霍氏八极拳首次大规模修谱，主编了第一部详细全面论述八极拳理论的《霍氏八极拳谱》；同年创办了中国传统武术科学研究机构——“八极武术院”；2003年创办“中国霍氏八极拳”网站（www.baji.cc）；2007年编著了《八极拳教程》。2008年8月担任奥运青年营八极拳总教练，向204个国家的481名营员展示和传授八极拳。

相继入选《中国民间武术家名典》（新华出版社）、《中国专家大辞典》（国家人事部专家服务中心编辑、中国人事出版社出版），《武魂》杂志、民航的《空港》画报、《走向奥运的中国武术》以及有关报纸也曾相继刊载了相关事迹。

前 言

八极拳是中国古老的优秀拳种，是与中国传统哲理完美结合的拳术，它深邃的哲学思想，丰厚的文化内涵，系统的训练内容，淳朴的演练风格，实用的技术体系，深受国内外武术爱好者的青睐，而且越来越受到专家学者的关注。

但到目前为止，系统介绍八极拳的书籍和音像资料极为匮乏，虽然2000年第一本系统翔实介绍八极拳的《霍氏八极拳谱》问世，但只是作为门内的指导资料，所以在欣慰之余，还是觉得意犹未尽。《拳谱》毕竟有它的局限性，很多内容无法体现，而且八极门内的朋友们也都期望有一本更系统详细的参考资料，很多八极拳爱好者也都来电询问能否编写一本更具操作性的书籍，还有的武术研究人员向笔者索取八极拳的资料。

霍氏八极拳的系统训练方法，始终是入门弟子掌握的内容，外人是无法见到的，更无法了解它的细节和奥妙，这些都为它蒙上了一层神秘的面纱。为了满足广大八极拳爱好者的需求，同时也为研究中国武术的人士提供一份翔实的八极拳资料，现把霍氏八极拳的系统训练内容整理成书，编写成《八极拳教程》。既然称为教程，就要具备操作性、实用性，同时还要具备理论性、系统性，使之成为从事八极拳教学人士的一份翔实的依据，成为八极拳习练者的良师益友。

笔者根据自己学习霍氏八极拳的过程，并总结多年从事八极拳教学的实践经验，尽可能全面、系统地整理霍氏八极拳的内容，将原汁原味的八极拳展现给广大读者。编写时掌握的原则是：在技术特色上体现原有风貌，在练习内容上保持系统完整，

在理论阐述上揭示其法则性的本质和原理，尽力使该书不负教程之名，不负众望所期待。

本书为《八极拳教程》系列中《霍氏八极拳传统训练方法》部分，其中包括八极拳概述、八极拳教学与训练、八极拳主要技术分析、八极拳基本技术、八极拳的拳术练习、八极拳实用技术、霍氏八极拳精要、八极拳内功、八极拳功力训练、八极拳技击论等内容。其中除笔者撰稿、演练之外，“霍氏八极拳精要”、“八极拳内功”两章取自《霍氏八极拳谱》，这部分内容是由霍文学先生撰稿、笔者编辑整理的；“霍氏八极拳的功能影响”一节由胞弟李树森执笔撰写；“八极对接”一节由笔者之徒、全国八极拳比赛八极对接第一名获得者李志强（吉林省公安高等专科学校格斗教研室主任）和吴海勇演练并撰写说明；“八极劈挂掌”一节由笔者之徒、全国八极拳比赛两项一等奖获得者闫树圣演练并撰写说明；“六大开合练”一节由笔者首徒、全国八极拳比赛挖掘项目一等奖获得者魏国军演练并撰写说明；全书的动作照片由笔者之徒夏吉星执机拍摄，图片制作由树栋电脑工作室完成。此书成稿得益于霍家三代人的无私传授和大力支持，也是两代霍家弟子集体智慧的结晶。由于篇幅所限，本书以系统介绍徒手训练内容为主，八极门器械、功力训练、内功修炼、实战训练和八极文化等内容将另行详加著述。

笔者随霍家习武二十余载，时时被霍氏八极拳纯正的功夫、精妙的技艺、深邃的哲理所深深吸引着，更被霍家几代人的高尚品德、淳朴家风所感动着。既受恩于师门，得以探究武学堂奥，又每在习拳授徒之余而有所体悟。传统武术乃我中华民族之国粹，是世界文化之瑰宝，国人自当珍而惜之、承而传之。余虽幸得霍家武技，仍不想藏之为私有，今愿解囊奉之于世人，上报师恩，下助后学，尽我辈一份责任。

作者

2007年7月于公主岭

目 录

第一章 八极拳概述	(1)
第一节 八极拳的源流与传播	(1)
第二节 霍氏八极拳的形成与沿革	(5)
第三节 霍氏八极拳的主要特点	(17)
第四节 霍氏八极拳的功能影响	(22)
第五节 霍氏八极拳的习练内容	(27)
第二章 八极拳教学与训练	(29)
第一节 八极拳习练者须知	(29)
第二节 八极拳教学与训练的特点	(30)
第三节 八极拳教学与训练的原则	(34)
第四节 八极拳教学与训练的要求	(40)
第五节 八极拳教学与训练的步骤	(42)
第六节 八极拳教学与训练的注意事项	(46)
第三章 八极拳主要技术分析	(53)
第一节 八极拳释义	(53)
第二节 八极拳的跺脚	(57)
第三节 八极拳的擗气	(62)
第四节 八极拳的发力	(67)

第四章 八极拳基本技术	(76)
第一节 绪论	(76)
第二节 八极拳的手型手法	(78)
第三节 八极拳的步型步法	(84)
第四节 八极拳的肘法、腿法及摔法	(89)
第五节 八极拳的拿法	(92)
第六节 八极拳的身法	(95)
第七节 准备活动	(96)
第八节 步法练习	(103)
第九节 基本动作练习	(105)
第五章 八极拳的拳术练习	(114)
第一节 八极小架	(114)
第二节 八极拳	(147)
第三节 八极对接	(188)
第四节 劈挂掌	(241)
第六章 八极拳实用技术	(284)
第一节 金刚八式	(284)
第二节 六大开(八大开)	(309)
第三节 六大开合练	(339)
第四节 八极应手拳	(359)
第七章 霍氏八极拳精要	(414)
第一节 内存八意,外具八形,动用八面	(414)
第二节 势贵中平,身贵正直	(415)
第三节 讲六合,论呼吸	(415)
第四节 精、气、神和三盘	(416)

第五节	刚柔相济，虚实相生	(416)
第六节	明主宰，辨三节，知根叶， 通经络，贯通劲	(417)
第七节	步法稳重，手法精微	(417)
第八节	拳术之六句口诀	(418)
第九节	劲力独特，明暗相兼	(419)
第八章	八极拳内功	(421)
第一节	八极门内功与《易筋经》	(421)
第二节	霍氏八极拳的内功调养法	(425)
第三节	丹田功法	(427)
第四节	数息功法	(428)
第九章	八极拳功力训练	(430)
第一节	揉手功法和捋手功法	(430)
第二节	站桩功法	(431)
第三节	铁砂掌功法	(432)
第四节	打弓功法	(437)
第五节	掌板功法	(438)
第六节	球类功法	(439)
第七节	桩功功法	(440)
第八节	靠山背功法	(442)
第九节	金刚指功法	(443)
第十节	扫把功法	(444)
第十章	八极拳技击论	(446)
·后记	(453)

第一章 八极拳概述

第一节 八极拳的源流与传播

一、八极拳的形成

据考证，八极拳源自“巴子拳”，“巴”为“钹”之略写，因拳形以钹而得名，这种拳型也就是现在八极拳中的开口拳。钹子拳兼有少林、武当两家之特点，始终在佛、道两家秘传，并被视为看家拳术，非得道之人，难得窥其一斑。据史料记载，北宋名将杨继业之子杨五郎，因父兄阵亡，愤而出家，在山西五台山削发为僧，从寺内住持处学得钹子拳术，后以此拳助弟破辽，大获全胜。据拳谱记载，明朝开国皇帝朱元璋曾学得钹子拳，且拳艺精深，在当时徒手搏斗罕见对手，终得大明天下。

明嘉靖年间，著名民族英雄抗倭名将戚继光在《纪效新书》的《拳经捷要篇》记载：“山东李半天之腿，鹰爪王之拿，千跌张之跌，张伯敬之打，少林寺之棍与青田棍法相兼，杨氏枪法与巴子拳棍，皆今之有名者。”可见，钹子拳已成为当时之著名拳种。但因习者皆奉为至宝，绝不轻传他人，故而未能广泛传播。由于巴子拳名称不雅，后来根据拳术的技术特点，以八极之理论指导练习，建立了拳术理论体系，便将其更名为八极拳，是最早以中国传统哲学理论命名的拳术。

二、八极拳名称的确定与流传

明朝末年，世事动荡，内忧外患，战争连绵，盗匪猖獗，民不聊生。河北孟村人丁发祥（1615—1694），字瑞羽，为保护身家计，乃弃文习武，由于人品淳厚、练功勤奋，得到“邈邈道人”的垂青，授艺数年，使发祥独得八极拳技艺。为提高技艺和功力，丁曾隐于土窑三年，技艺大进，功力倍增。清康熙十五年（公元1676年），丁北游燕京，时遇俄罗斯二力士在京设擂比武，都市名手多为所败，发祥愤而与之较，连胜二人，因此而名闻宫禁。康熙皇帝闻之大喜，传旨亲自召见，见丁身材瘦小（人称“丁小人”），颇感疑惑，便允其御前表演，见其拳法刚劲有力，声震四壁，甚为惊诧，赞曰：“好一个拳打八方极远！就叫八极拳吧。”随后御题“神州壮士”，又题对联：“文有太极安天下，武有八极定乾坤！”并赐匾额奖之，王公大臣也多以诗词匾额赠之，一时间轰动朝野上下。这些题词匾额丁家世代相传，至今仍有留存，故有八极拳名为康熙御赐的说法。但丁发祥为人恬淡宁静，乐善好施，不慕浮华，谢绝其他封赏，遂回乡灌园弄花自娱。他一生择徒甚严，得其艺者绝寡。丁发祥之传人唯有京城善扑营总教头张四成。

张四成（1648—1739），原籍四川，回族，是反清复明之志士。雍正五年（公元1727年）事泄，身份暴露，遭降旨捉拿。张四成事前获悉，改扮成僧人逃出京城，隐名埋姓，浪迹江湖，因其是回族人，故不愿穿袈裟，世人皆称其为“懒披袈和尚”。民国二十五年所修拳谱记载的“癩”“癖”即为对其讹传。后来，张艰难辗转，历尽沧桑，云游至山东省海丰县（现庆云县）后庄科村，结识庄主吴天顺，见吴之子吴钟少年英武，勤奋聪颖，甚喜之，遂收为徒，传授八极拳法。

吴钟（1712—1802），字弘声，山东省海丰县后庄科村人，

家境殷实。自幼习文练武，根基扎实，且聪慧过人，又在张四成的授业下，其技艺日臻纯熟。后又拜在索罗山主赖魁元门下，学习六合大枪，深得真传，加之自己勤学苦练，使枪术更为精绝。雍正年间（公元1735年），吴钟一杆大枪三闯少林寺，寺内诸多暗器无一着身，寺僧及镇寺钦差官奖为“神枪”。吴旋赴燕京，与康熙帝之十四子恂勤郡王允禵较艺，使允禵折服，赞其枪术神奇，从此京师武林誉之为“神枪吴钟”，当时有“南京到北京，大枪数吴钟”之谚。吴钟无子，只有一女，名荣，遂将全部艺业传于爱女。吴钟晚年因遵师嘱，回报师祖丁发祥授艺之恩，移居沧县孟村，改一脉单传之规，与女吴荣开门收徒传艺，称为“开门八极拳”。自那时起，八极拳开始流传于世，早期在孟村、罗疃两地传习。罗疃人张克明、李大中勤学苦练，技艺大成，在当时武术界闻名遐迩，两人曾分别携弟子协助张之洞、李云表屡立战功，受到朝廷嘉奖。这也就是八极拳早期形成的孟村、罗疃两大支系。八极拳艺以沧县东南乡一带为著，俗名称为“八极窝”。

三、八极拳的传承

八极拳历经三百多年的沧桑，各代名人辈出，技术在不断成熟和完善，已经形成了独具特色的演练风格和技术体系，在传播上早已经走出了沧州一隅，遍布全国以至海外，并形成了风格迥异的各个支派。

从地域上看，先有孟村、罗疃两大系，后有出自罗疃的东北、西北、台湾等支系。

从传承上看，影响比较大且已在武术界约定俗成的，最早有罗疃张家、李家的区分，还有神枪李（李书文）所传八极拳的说法，现在流传较广的称呼有吴氏（吴会清、吴秀峰）、霍氏（霍殿阁、霍庆云）、韩氏（韩会清）、马氏（马凤图、马英图）、强氏（强瑞清）、季氏（季云龙）等等。

八极拳经历代传承发展至今，各支风格独显，虽各有千秋，然承于一脉，从内容到风格大同小异，多年来各支之间一直保持着经常的联系。经过各支传人的不懈努力，近些年来八极拳在中国武术界影响越来越大，并得到众多武术爱好者的由衷喜爱，发展势头甚为强劲。

四、霍氏八极拳溯源

霍氏八极拳源于罗疃八极拳，是几代成名人物毕生精力和心血的结晶，既包含了罗疃八极拳的主要内容、特点和精华，又有自己的独到之处。罗疃八极拳形成之初，主要代表人物是李大中和张克明，二人同师学自吴家，且拳械皆精，以八极武功和六合大枪之术而名闻遐迩。二人之后，罗疃八极拳名人辈出，武林轶事更是层出不穷，有六品带刀护卫黄四海、京城九门挂棍的“神棍”王钟泉、驰名武林的“神枪”李书文、德艺双馨的“皇帝武师”霍殿阁、艺惊国术馆的“铁巴掌”韩会清、功力深厚的“御前侍卫”霍庆云，更有多人在军队中任武术教官，并使八极拳列为中央国术馆的必修之课，如此等等，不胜枚举。其中最著名的代表人物是河北省沧县东南乡南良镇的李书文。

李书文（1862—1934），字同臣，是罗疃八极传人、六品带刀护卫黄四海之徒，又得到师祖张克明的精心指点，技艺精湛，一时间无有出其右者。他重招势，轻套路，特别反对花法套子，删繁就简，还八极拳以古朴、简捷、实用之风貌。他主张八极劈挂应兼而习之，因此，他所传授的八极拳都参以一套劈挂掌，拳谚“八极参劈挂，神鬼都不怕”即由此而得。

李书文的武功令人叹为观止，在武术界享誉甚高。民国修《沧县志》记载其拳艺高超、掌法奇妙，“拍击燕客，若摧枯然”，以掌法排击空气，“离窗五尺许，窗纸震动有声。”最精之艺为大枪之术，其喜枪入魔，人称“枪痴”，“蝇集于壁，以

枪刺之，应手落地，而壁不留痕。其与人较枪，恒以枪杆与之相搅，急掣枪柄，敌即前扑于地。”“又以拱把铁椎，长三尺许，锤之入壁，有力者拔之不能出，撼之不能动。李书文以笏搅之，随搅而去，出若拔芥然。”因而，武术界尊之为“神枪李”。

李书文身材短小瘠瘦，貌不惊人，却功力奇大，交手以招狠手重著称。平生收徒甚多，徒众多以八极拳闻名于世，但传艺很严，拳械皆精者以霍殿阁为著。后来霍殿阁成为末代“皇帝”溥仪的武术教师，而另两名弟子李健吾、刘云樵则曾分别担任毛泽东和蒋介石的高级警卫。他的弟子还有许兰州、张襄武、李景林、沈鸿烈、贺龙等高级将领。

第二节 霍氏八极拳的形成与沿革

一、霍氏八极拳的形成

霍氏八极拳始自清逊帝溥仪的武术教师霍殿阁先生，由于霍殿阁的人品武功都得到武林同仁的赞赏，同时他又对八极拳有极深的领悟和造诣，在中国武术界具有很大影响，因而在武术界形成了这样一种习惯叫法。

霍殿阁（1886—1942），字秀亭，祖籍山东即墨，出生于河北沧州城东南乡的小集镇（今属南皮县）的普通农民家庭，兄弟五人，排行在二，全家人男耕女织尚可温饱。

霍殿阁少年时期，当地武风盛行，而霍殿阁自幼便酷爱武术，曾随一李姓拳师习飘洒拳。17岁时拜李书文为师，学练八极拳、六合大枪。他学艺专心刻苦，废寝忘食，且品质纯厚，殊得恩师喜爱，经过十二年苦练，技艺日趋成熟。李书文开始带他

行走江湖，在实际比武中积累临阵经验，使技艺更为精湛。初时，师徒在天津一带活动，并在天津建国道、中心公园教徒，后又被奉系黑龙江省驻军第一师师长许兰州聘为军官学校武术教官，在那里霍殿阁结识了教务主任刘卧白，二人投契，结为金兰，刘为他手书条幅：“大鹏飞，英雄起，天下乱，几时止，好男儿，莫休息。”自此，霍殿阁随军在哈尔滨、长春、沈阳等地教授八极拳术。并结合军队实际创编军用捕俘拳，传授东北军将士。在这段时间里，霍殿阁虽屡次与人交手较技，但总是赢人不伤人，又能扶危济困，行侠仗义，为人豪气，胸怀胆荡，很快在东北地区侠名远播。

1924年，奉军入关后，李景林任直隶督办，许兰州解甲归里，回天津老宅许公馆居住。李景林是许兰州的老部下，二人关系甚为密切。霍殿阁随许兰州来到天津，乃携侄霍庆云盘桓于许兰州、李景林等处，传功授艺。1926年在许兰州公馆期间，霍殿阁根据李书文一生武术生涯中交手时惯用的技法，择其精华，又结合自己的实践和体会，创编了实用价值很高的八趟“应手拳”，并广传弟子。同时又广交武林志士，切磋武功。不久，霍殿阁便以精湛的武技、高尚的武德而名噪津门。

1927年，潜居在天津日本租界张园（现在的鞍山道，天津青年日报社处）的溥仪，对两个保护自己的日本武士心存芥蒂，又想效仿祖上做个“功夫皇帝”，便提出要请中国武师。日本人当然不愿意，但那时日本人在天津的势力还不小，所以不便直接阻止，便提出应该比武招聘。当初有一些武林人士前去应聘比武，但未能战胜日本武士，溥仪甚为焦急，便派人督办此事，尽快请到武林高手出场。经许兰州、商衍瀛（清末翰林）二人介绍，霍殿阁、霍庆云前去应试，霍殿阁仅以二指神功很轻松地战胜日本武士工藤，霍庆云则一招猛虎钻裆举起日本武士出口岩田。溥仪大喜，说：“还是中国武术厉害！”随后聘任霍殿阁为自己的武术教师，任霍庆云为御前侍卫。自那时起，溥仪便随霍