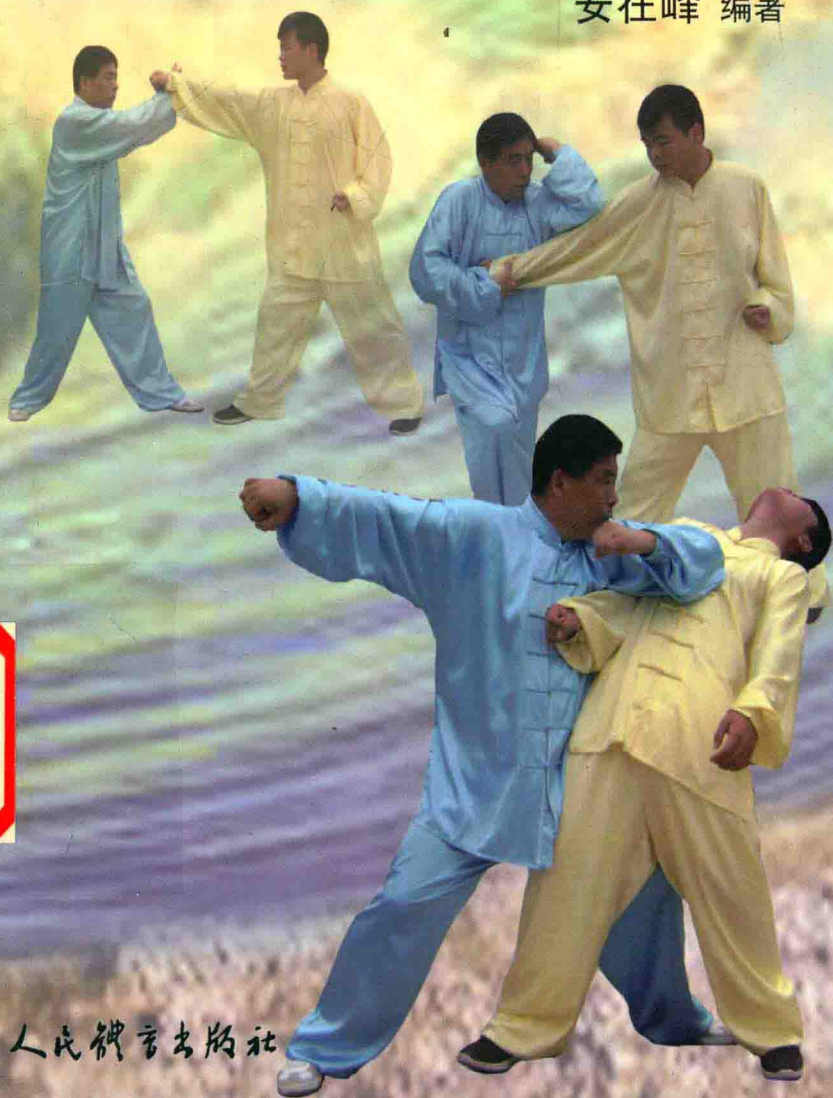


八极拳运动全书·续一

八极拳散手用法

安在峰 编著



人民体育出版社

八极拳散手用法

安在峰 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

八极拳散手用法 / 安在峰编著. - 北京: 人民体育出版社, 2017 (2017.10. 重印)

ISBN 978-7-5009-4972-5

I. ①八… II. ①安… III. ①八极拳-基本知识
IV. ①G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 087887 号

*

人民体育出版社出版发行
中国铁道出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 12.75 印张 291 千字
2017 年 1 月第 1 版 2017 年 10 月第 2 次印刷
印数: 3,001—6,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4972-5

定价: 29.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.cn

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)



前 言

八极拳以技击特点著称于世。它是以六大开、八大招、十大技击技法为基础，结合易理“阴阳论、五行学说”，借用地理概念“八极”命名的一种简朴刚烈、攻防意识极强的传统拳术。它以深邃的哲学思想、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，深受人们的青睐，在武林中一枝独秀，在海内外享有盛名。拳谚曰：“文有太极安天下，武有八极定乾坤。”可见它的地位非同一般。

八极拳已有三百余年的历史，清康熙年间有位名叫“癡”的道士将八极拳始传给吴钟，后世代相传。从癡祖师传至安在峰为第八代，安在峰是八极拳代表性的传承人之一。

八极拳主要内容有基础理论、功夫训练、单操动作、单练套路、对练套路、器械套路、散手用法七大完整体系。在这七大体系中，散手用法是最闪光的部分。

八极拳散手用法也称为“实战应手”“实用法”“拆手”“散打”“对截”“技击”等。其内容由六大开、八大招、十大技击技法、三盘连击法等构成。应用时讲求：“挨崩挤靠，迅猛遒劲，崩撼突击，以短制长。”发招进手时吐气发声，以气催力，以声助势，咄咄逼人。与人交手时，攻中有防，防中寓攻，招法连贯，三盘连击，劲足势猛，还要求眼随手转，手脚齐到，上打下封，紧逼硬攻，长短兼施。故有“上打云掠点提，中打挨戳挤靠，下打吃根埋根”的三盘打法。



为了满足广大八极拳及散手爱好者的需要，作者将从师所承和三十多年来研练积累的经验及搜集整理的资料，编撰成《八极拳散手用法》。此书内容丰富，招法全面，技术精良，技法实用，叙述准确、文字简练，讲解透彻、表意深刻，插图精美，图文并茂，可谓是一看就会、一用就灵的防身自卫宝典。

在本书编写过程中，弟子吴超、张硕光、杨辉协助笔者对动作插图拍摄进行演示；摄影师赵立玲为本书拍摄了动作插图。在此表示衷心感谢！

由于作者水平所限，书中难免会有不足之处，恳请广大读者批评指正。

安在峰

二〇一六年一月十一日于汉高故里



目 录

第一章 八极拳概述	(1)
第一节 八极拳源流及传承	(1)
第二节 八极拳内容及体系	(4)
第三节 八极拳练法及要求	(6)
第四节 八极拳的技击内容	(7)
第五节 八极拳的技击要求	(7)
第六节 八极拳作用及价值	(7)
第二章 六大开实战用法	(10)
第一节 顶的实战用法	(10)
第二节 抱的实战用法	(21)
第三节 单的实战用法	(30)
第四节 提的实战用法	(39)
第五节 挎的实战用法	(50)
第六节 缠的实战用法	(60)
第三章 八大招实战用法	(80)
第一节 阎王三点手的实战用法	(80)
第二节 猛虎硬爬山的实战用法	(86)
第三节 迎门三不顾的实战用法	(91)
第四节 霸王硬折缰的实战用法	(96)



第五节	迎封朝阳掌的实战用法	(102)
第六节	左右硬开门的实战用法	(108)
第七节	黄莺双抱爪的实战用法	(114)
第八节	立地通天炮的实战用法	(118)
第四章	三盘击打十大技法	(124)
第一节	云的实战用法	(124)
第二节	掠的实点用法	(136)
第三节	点的实战用法	(152)
第四节	提的实战用法	(165)
第五节	挨的实战用法	(176)
第六节	戳的实战用法	(187)
第七节	挤的实战用法	(204)
第八节	靠的实战用法	(209)
第九节	吃根的实战用法	(218)
第十节	埋根的实战用法	(237)
第五章	三盘连击实战用法	(251)
第一节	上盘两连击实战用法	(251)
第二节	上中盘连击实战用法	(264)
第三节	上下盘连击实战用法	(275)
第四节	中盘两连击实战用法	(290)
第五节	中上盘连击实战用法	(317)
第六节	中下盘连击实战用法	(339)
第七节	下盘两连击实战战用法	(362)
第八节	下上盘连击实战用法	(383)
第九节	下中盘连击实战用法	(389)



第一章 八极拳概述

八极拳又名“开拳”，也称“八技拳”“八击拳”等。它是以六大开、八大招、十大技击技法为基础，结合易理“阴阳论”，借用地理概念“八极”命名的，是一种简朴刚烈、攻防意识极强的传统拳术。它以深邃的哲学思想、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，深受人们的青睐，是中华民族的瑰宝，在武林中一枝独秀、海内外享有盛名。拳谚曰：“文有太极安天下，武有八极定乾坤。”可见它在我国武坛众多门派中的地位非同一般。

第一节 八极拳源流及传承

八极拳有三百余年的历史，清朝康熙年间，由一名叫“癞”的道士将八极拳始传给吴钟，所以《八极拳谱》中尊道长“癞”为始祖（一世），吴钟为二世。吴钟有“吴神枪”之美称，雍正年间，他只身三闯莆田少林寺，寺内虽诸多暗器，却无一伤身。其大枪出神入化，当时有“南京到北京，大枪数吴钟”之说。吴钟将此拳传于女吴融；吴融又传于张克明；张克明再传于张景星；张景星又将此拳传于韩化臣。韩化臣（字惠卿）为八极拳六世，黄埔军校武术教官，南京国术馆教练员。于民国二十年著《八极拳图解》在军中传播，称之为“莒拳”。1920年，韩化臣将此拳传于杨沛武；杨沛武于1973年



又将此拳传于安在峰 (图 1-1)。



图 1-1

八极拳八世传人安在峰 (图 1-2), 为国家级社会体育指导员, 武术六段, 全国八极拳冠军。著有《八极拳运动全书》《武术实用摔法大全》《武术实用擒拿大全》《太极拳推手绝技》

八极拳传承世系表



创始人一世
张景星



二世传人
吴 钟



三世传人
吴 融



四世传人
张克明



五世传人
张景星



六世传人
韩化臣



七世传人
杨沛武



八世传人
安在峰

图 1-2



《太极推手秘传》《大鸿拳》《飞花长穗剑》《陈式太极拳老架一路意气练习及用法》《陈式太极拳老架二路意气练习与用法》《陈式太极拳新架一路意气练习与用法》《陈式太极拳新架二路意气练习及用法》《85式杨式太极拳意气练习及用法》《经穴按摩健身法》等80多部武术、散打、中医、养生专著，分别由人民教育出版社、北京体育大学出版社、山东科学技术出版社、中原农民出版社、河南科学技术出版社、安徽科学技术出版社、台北大展出版社、台北品冠文化出版社出版。并在《中华武术》《武术健身》《健身气功》《武林》《少林与太极》《搏击》《精武》《武魂》等省级以上数十种杂志上发表理论性、技术性、学术性文章600多篇；其作品曾多次在全国获奖，《出招制胜——巧法制敌180招》一书荣获第七届全国图书“金钥匙”奖优胜奖。他多次在全国和江苏省武术比赛中夺得冠军，并成为2008年第11期《健身科学》封面人物，入编《中国太极拳大百科》《中国当代武林人物志》《中国太极拳辞典》《徐州体育志》《丰县志》等20多部志书及典籍。安在峰下传弟子30余人（图1-3），学员数千人，他们在各级比赛中夺得奖牌100多枚。



图 1-3



第二节 八极拳内容及体系

八极拳体系完整，内容丰富，技术精纯、套路全面，技击实用，简朴易练，适用广泛。演练起来劲力刚猛、下盘稳固、节短势险、暴烈突然、短促多变、猛起硬落、气势雄健、攻防兼备、刚柔相济。静如止水，动如脱兔，气势磅礴，威武雄壮。给人以不畏艰险、勇往直前的感觉和精湛的艺术享受。

八极拳主要内容有基础理论、功夫训练、单操动作、单练套路、对练套路、器械套路、实战应用七大完整体系。

一、基础理论体系

八极拳的理论是在武术、养生、中医的基础上，结合周易“阴阳论”“五行学说”，借用“八极”地理概念而形成的完整理论体系。它包含了古代哲理、传统文化、武术技击、医学养生、力学健美等诸多方面。这些主要元素在八极拳中均有充分的体现，对八极拳修习者提高文化修养、培育优良品德及指导技术技法均有良好的作用。

二、功夫训练体系

基础功夫：手型、手法、步型、步法、搂桩、靠桩、站桩、活步桩训练、式子组合练习等。这些都是八极拳基本功的训练，通过练习可正确掌握一定的基本技法，能提高功力，为学习八极拳打下良好的坚实基础。



三、单操动作体系

“六大开”即“顶、抱、单、提、挎、缠”，是单手操六个基本动作的小组合，每一种手法都有较强的技击性，简朴刚烈，凶猛异常，均是八极拳的主要技击手段。

“八大招”即“阎王三点手、猛虎硬爬山、迎门三不顾、霸王硬折缰、迎封朝阳手、左右硬开门、黄莺双抱爪、立地通天炮”，是八极拳的动作组合操，每组可单独练习，也可连在一起贯穿练习，是八极拳的技击散手，和“六大开”有异曲同工之妙，可合不可分。

四、单练套路体系

单练套路：“八极母架”“八极拳入门架”“八极拳小架”“八极拳老架”“原本八极拳”“六肘头”“贴身靠拳”“八极连环拳”“八极拳简架”“八极拳总架”“八极拳新架”“综合八极拳”等十余套。这些套路练起来静如止水，动如脱兔，气势磅礴，威武雄壮，有极高的健身、强身价值和观赏价值。

五、对练套路体系

对练套路：有“精简八极对接拳”“八极拳对接”“六肘头对接”等多套。它配合默契，节奏一致，距离相当，攻防合理，方法正确，意识动态逼真，全神贯注，能培养攻防能力。

六、器械套路系统

器械套路：刀枪剑棍，软硬长短各类器械套路俱全，其最代表性的有“行者棍”“伏虎棍”“苗刀”“提柳刀”“六合



大枪”“五虎枪”“纯阳剑”“汉源剑”“春秋大刀”等，有极高的锻炼价值和观赏价值。

七、实战应用体系

实战用法有六大开、八大招、十大击打技法、三盘两连击法、三盘三连击法、基本拿法、制敌擒拿法、应敌摔法、散招实战用法等。这些技击法理均有培养攻防意识、提高实战技能及防身护身的作用。常言道：“学会八极架，鬼神都害怕”“学拳练八极，神仙也难敌”，这足以说明它有着极强的实用性。

第三节 八极拳练法及要求

练习八极拳时，动作要求做到含胸拔背、顶项拔腰、沉肩垂肘、气贯丹田。出招发劲时吐气发声，以气催力，以声助势，咄咄逼人。踢腿高不过裆，震脚闯步如穿石入洞，落地生根，出手如箭离弦、快似闪电，拥搓代缓，抑扬顿挫，气力贯通，内外功兼修。练习按“一练拙力如疯魔，二练软绵封闭拨，三练寸接寸拿寸吐露，四练筋骨皮肉合”四个步骤（阶段）进行。讲究“内练一口气，外练筋骨皮”，做到“拳似流星腰连贯，腰似蛇形脚似钻，刚柔圆活上下连，闾尾中正神贯项，满身轻俐顶头悬，体内气固神内敛，阴阳虚实极变化，命意源泉在腰间”。



第四节 八极拳的技击内容

八极拳技击以六大开、八大招、三盘击打十大技法为核心。在这些技击核心的基础上，加以巧妙结合，互相穿插，合理运用，又运化而生出三盘两连击和三盘三连击及擒拿、摔法等应手实用招法，再加上各个拳路的散招实战用法等，可谓内容丰富，技法全面，招法精绝，技击实用。运用起来攻中有防，防中寓攻，短长兼施，拿打并用，上打下封，招法连贯，三盘连击，劲足势猛，出招制胜。

第五节 八极拳的技击要求

八极拳在技击上讲究挨崩挤靠，迅猛遒劲，硬开猛进，崩撼突击，以短制长。交手时攻中有防，防中寓攻，招法连贯，三盘连击。做到眼随手转，手脚齐到，上打下封，紧逼硬攻，短长兼施，拿打摔并用。“上打云掠点提，中打挨戳挤靠，下打吃根埋根”。同时，注重运用肘法，并有“八极拳法肘最长”之说。

第六节 八极拳作用及价值

从事八极拳锻炼活动，不仅能够提高素质、健身强体、锻炼意志、培养品德、提高技能、防身护身，而且能竞技交流、



扩大人际关系，进行竞技观赏、陶冶情操，丰富文化生活，还能体现尚武精神、促进人类文明。其重要价值主要体现在以下六个方面。

一、多个领域的社会价值

八极拳以鲜明的民族特征成为华夏文化宝库中的珍品，是集哲学、文化、医学、养生、军事、美学及体育等诸多要素于一体的特殊艺术形式，充分体现了八极拳所具有的多个领域的社会价值。

二、丰富厚重的文化价值

八极拳经历了从低级到高级的发展进程，由防身手段演变为健身习俗，进而转化成为一种文化资源，其蕴含的文化价值日趋丰富厚重。

三、健身强体的锻炼价值

八极拳动作幅度大，可有效地增强筋肌的柔韧性；套路中的挨、戳、挤、靠、崩、撼、突、击等可有利于提高灵敏、速度、力量等素质；有节奏的肢体运动可增强血液循环系统、呼吸系统和消化系统的活动，具有极高的锻炼价值。

四、培养品德的教育价值

练习八极拳能磨练意志，培养刻苦耐劳、砥砺精进、永不自满的品质和勇敢无畏、坚忍不拔的奋斗意志；注重“尚武崇德”“学拳德为先”，能树立正确的人生观、价值观、审美观、苦乐观和道德观，具有重要的教育价值。



五、竞技观赏的艺术价值

八极拳表演时，静如止水，动如脱兔，气势磅礴，威武雄壮。对练意识动态逼真，实战显现出力与技结合，引人入胜，给人一种韵律美感和艺术享受。它集观赏性、娱乐性于一体，充分体现了其艺术价值。

六、防身护身的技击价值

八极拳的招式实际上都是格斗的攻防动作和姿势。这些招式均是攻中有防、防中寓攻、长短兼施、招法连进、三盘连击，经常练习能培养攻防意识，提高实战能力，因而有极高的技击价值。



第二章 六大开实战用法

六大开即“顶、抱、单、提、挎、缠”六大击打基本技法，也称“六打开”，有打开对方门户之意。其各法实战应用如下。

第一节 顶的实战用法

“顶”是用部位突出点顶击对方之法。它是在上领、下沉、左顶、右拉四面八方的“十字整劲”的基础上完成的，是六大开的重中之重。肘有“无处不是无处是，无处没有无处有”之说。常用的顶有：领顶、抽顶、挑顶、两仪顶、掠顶、爬山顶等。这些顶法往往结合其他技法混合运用，实战效果更佳。现选取实用八例介绍如下。

一、挡臂顶胸直拳击胸

对方右脚前上一步，成为右弓步，同时，用右拳向己方面部击打；己方左脚前上半步，成为左虚步，同时，屈左臂向外挂挡对方右臂内侧部，挡开对方来拳（图 2-1）。动作不停，己方左脚前上一步于对方右腿外后侧，成为马步，挂住对方右腿，使其步不能变化，并用左肘尖部顺势向前顶击对方胸部（图 2-2）。接着，身体重心前移，成为左弓步；同时，用右直拳向对方胸部心窝击打（图 2-3），使对方胸部受伤，被击后