

八 法 拳

八 法 枪

武世俊 著

人民体育出版社

八法拳八法枪

武世俊著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

八法拳·八法枪/武世俊著, —北京: 人民体育出版社, 2000

ISBN 7-5009-2057-1

I. 八… II. 武… III. 拳术, 八法拳—基本知识
IV .G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 76800 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 7 印张 90 千字
2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 次印刷
印数:1—7,100 册

*

ISBN 7-5009-2057-1/G·1956
定价:10.00 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 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

序 言

中国武术源远流长，流派纷呈，拳种丰富，风格各异，是中华民族宝贵的文化遗产。据不完全统计，我国目前流传有序、自成体系、独具风格的拳种至少有一百三十余种，八法拳就是其中的一个优秀的地方拳种。

八法拳始创于清末，由当时著名的武术家李德茂先生吸纳通臂、弹腿、翻子、形意、炮捶等多家拳法的精华所创，有拳、刀、剑、大枪四路及相应的对拆套路。现主要流传在山西大同、运城地区和内蒙古河套一带。由于是汲取了多家拳法的精华所编创，从严格的意义来讲，八法拳是一种综合拳。在运动过程中，它讲究和恪守冲、钻、裹、拧、劈、撩、化、捌八法，这就是该拳之所以称做八法拳的缘故。八法拳械结构编排严谨，动作朴实无华，快速多变、攻防兼备、招招注重实用，演练起来要求刚劲有力、紧凑迅猛，能够提高人的灵敏和应变能力，并通过速度和劲力促进习练者的血液循环，增强膂力。同时在实战中也可收到良好的技击

效果。常练此拳，可使人朝气蓬勃，精神饱满，尤其适合有一定根基的武术爱好者特别是青少年习练。

八法拳械流传至今虽然已有 180 年的历史，但由于流传地区不广、拳师们是口传心授、缺乏可查的资料和文献记载以及保守等缘故，导致该拳种在国内流传不广，影响不大，知者不多。百余年来为继承、传播、改进此拳种做出贡献的众多拳师们的生平和轶事大多已无从稽考，实为憾事。即使是目前，能够全部掌握该拳种全部拳械套路的人已为数甚寡。为使八法拳这个优秀的地方拳种不致于被尘封湮没，我曾在山西省武术挖掘与整理过程中献出该拳种的套路拳谱并对部分套路录了像。尽管如此，我仍感到责任重大，于是精心把它用文字和图片相结合的形式整理出来。一来以防遗失，二来以飨读者。

本书收录的八法拳种套路有八法拳单练、八法拳对练和八法大枪。至于八法拳种剩余的套路八法剑、八法刀及对拆套路，我将逐步整理出来。值得说明的是：

一、练习八法拳械需要掌握一定的武术基本功，但我们考虑到，形形色色的武术书籍、杂志中介绍武术基本功内容已颇多，因此，本书对这方面的知识不再赘述。

二、为使习练者能够尽快掌握该套路，我们撰写了一定的动作文字说明，并悉心点明每个式子的要领。

三、本书中八法拳单人套路、八法大枪的照片由武世俊演练，八法拳对练由武世俊与其弟子王占斌合演。全部拳照系由刘庆昕同志摄影制作而成。

本书在编写过程中，曾得到李存义、马文海和晓驰等同志的大力协助和支持，在此谨致以诚挚的谢意。

由于时间仓促，急就此稿，书中的内容和演练的动作姿势难免有疏漏和不当之处，望请指正。

是为序。

武世俊

1999.9.29



作者近照

目 录

序言	(1)
八法拳械的源流与特点	(1)
八法拳动作名称	(4)
八法拳图解	(7)
八法拳对练图解	(77)
八法拳打手歌	(166)
八法枪风格特点	(168)
八法枪动作名称	(169)
八法枪图解	(170)
八法枪歌诀	(212)
附：作者习武生涯	(213)

八法拳械

的源流与特点

一、源流

此八法拳械是由清末著名武术家李德茂(字官亭)所创编。李德茂习武多年,博览众长,他综合了弹腿、形意、通背、劈挂、炮捶等拳种的优点及技击法则创编了此拳种。该拳种有拳、枪、刀、剑四个套路,以及相应的拳招对拆套路,主要流传分布在山西省大同、太原、运城以及内蒙古河套一带,曾是战争年代许多部队训练格斗的必修课。

二、特点

八法拳械包括拳、枪、刀、剑。每个套路都较短小精悍。从风格特点来讲,总体上应属于长拳类,但其中又夹杂了不少形意等其他拳种的动作和

相应的发力及用法，例如铁翻杆（翻子拳中的铁凡杆）、乌龙卧势（形意十二形中的龙形）等。所以，更确切地讲，它应属于杂拳。

八法拳械的动作都讲究攻防实战等技击的训练，其动作沉稳紧凑，拳架套路组合严密，结构合理，没有大跳大跃的动作及花架。出手讲究快速有力，沉稳果断，回手不刁即擒、不挂即裹，在拳式练习中主要掌握八劲和八法，故此得名。

八劲，指八法拳套路中每个动作都包含有不同的劲力特点。主要体现有冲、钻、裹、拧、劈、撩、化、棚八个劲力。

八法。指套路中的动作体现在技击应用上的八种法则，有打法、抓法、截法、拿法、踢法、靠法、闪法、震法。

所谓冲劲，是指在出招时力从腰间起，通过身体四肢直达进攻对方的部位。如本拳路中的二龙出水、通天炮等式都是用这种劲打出的。

钻劲，是由小到大，松肩塌腰，将劲直发拳的最前端。该套路中的铁翻杆、连珠炮打等式都用的是钻劲。

裹劲，在本拳套路中，如拿法上肘、乌龙卧势等都用的是裹劲。这是一种如同于陈式太极拳擒拿术中的缠丝劲，在练习时要求肌体由松渐紧，缠裹着运行。

拧劲，是带有弹性的螺旋劲，出拳时要旋向打出。本拳套路中的顺步捶就用此劲。

劈劲，劲力由上向下果断、干脆地直劈或斜劈。这种劲在套路中用的很多，如麻行掌、饿虎扑羊等都用劈劲。

撩劲，有撩臂、撩腋、撩裆、撩腿等，是由下向上或斜上方挑起之劲。如狮子大张嘴的左臂撩、麻行掌的右掌撩裆，都明显地表现出了撩劲。

化劲，此劲如同太极和形意中的粘摆劲，对于凶猛的对手来势，进行斜方向的化带，引进落空对方之来势，如顺水拉船、乌鸡手等式。

棚劲，使劲力贯穿于全套每个架式的始终，无论进招退招，均不可丢此劲。有如打足气的轮胎一样。

八法中，本拳以打法和拿法为主，并在拳路中表现得极为重要。打法分上打、中打、下打、近身打、探身打、连环打等；拿法有顺势拿、破势拿、反关节拿等；抓法有抓腕法、抓肘法、抓胸法、正抓、反抓、抓筋等；截法有正截、斜截；本拳中踢法有弹、踹、勾、撩，靠有肘靠、肩靠两个用法，如滚心肘式属肘靠，立马抖弓属肩肘并用的靠法；闪和震在本拳的攻防技击练习中也是主要的两个特点。如顺步捶是在攻击中有闪躲，在闪的同时进攻，乌龙入洞是借助震法脱开对方擒拿而进招的。

八法拳

动作名称

第一段

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 预备势 | 2. 起势 |
| 3. 二龙出水 | 4. 提袍撩袖 |
| 5. 平拳 | 6. 插手 |
| 7. 狮子大张嘴 | 8. 铁翻杆 |
| 9. 十字捶 | 10. 拍膝 |
| 11. 贯耳 | 12. 平步抱肘 |
| 13. 绞手卧势 | 14. 挑钗 |
| 15. 踢打对面捶 | 16. 滚心肘(堂公肘) |
| 17. 乌龙盖顶 | 18. 掐鸡捏嚙 |
| 19. 龙虎交战顺步捶 | 20. 砸步雷公捶 |

第二段

- | | |
|----------|--------------|
| 21. 五龙绞柱 | 22. 天地手 |
| 23. 绞手 | 24. 进步一枝连环掌 |
| 25. 挑钗 | 26. 连三掌 |
| 27. 黑虎探爪 | 28. 铁山靠 |
| 29. 卧势 | 30. 麻行掌(挖心掌) |
| 31. 饿虎扑羊 | 32. 挑钗 |
| 33. 叼手 | 34. 十字腿 |
| 35. 跌步 | |

第三段

- | | |
|-----------|-----------------|
| 36. 里外翻子腿 | 37. 倒打紫金冠(蝎子撩尾) |
| 38. 乌龙卧势 | 39. 连珠炮打 |
| 40. 拿法上肘 | 41. 青龙洗爪 |
| 42. 乌龙入洞 | 43. 金砖扣玉瓦 |
| 44. 顺水拉船 | 45. 立马抖弓(金鱼抖鳞) |
| 46. 龙行势 | 47. 顺步捶 |

第四段

- | | |
|-----------|------------------|
| 48. 提步雷公捶 | 49. 阴阳反手捶 |
| 50. 绞手十字腿 | 51. 入地挥阴手(上步猴拉马) |

- | | |
|---------------|-----------|
| 52. 弓步打虎势 | 53. 右挑打 |
| 54. 右无极手(乌鸡手) | 55. 左挑打 |
| 56. 左无极手(乌鸡手) | 57. 挎篮 |
| 58. 盖门三捶 | 59. 通天炮 |
| 60. 十字腿 | 61. 提步金鸡捶 |
| 62. 挑打 | 63. 抱肘 |
| 64. 收势 | |

八法拳

图解



(面南往东练)

1. 预备势

动作分解：面向南并步站立，脚尖向前；两臂自然下垂于身体两侧；两眼平视(图 1)。

要点：全神贯注，虚领顶劲，挺胸含腹。

2. 起势

动作分解：双手握拳，同时快速屈肘提到两腰侧，两拳心朝上，拳面朝前(图 2)。

要点：握拳要紧，双肘微向



图 1

外扩。

3. 二龙出水

动作分解：

①下肢不动；右拳以腰带劲儿从腰侧向前直臂冲出，拳眼朝上，冲拳的同时身要微向左转，右臂与肩同高(图3，图3侧面)。

②右拳收回到右腰侧，拳心朝上，同时左拳以腰带劲



图2



图3

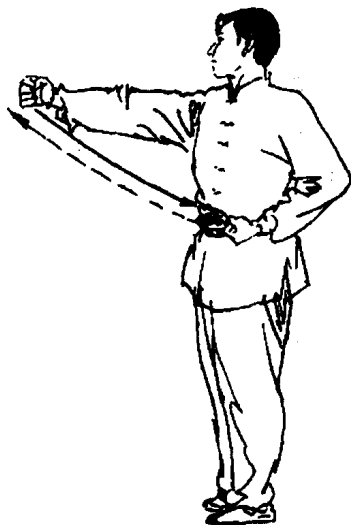


图3侧面

儿，从左腰侧向前直臂冲出，身微右转，拳眼朝上(图4)。

要点：收拳与冲拳动作必须同时进行；两臂动作形成一前一后的整劲儿；出拳要由腰间发出，劲力要整；发拳时，眼要紧盯冲出的拳的前方。



图4

4. 提袍撩袖

动作分解：

①左足向左侧横跨一步；同时双拳抡环由右而下至左下

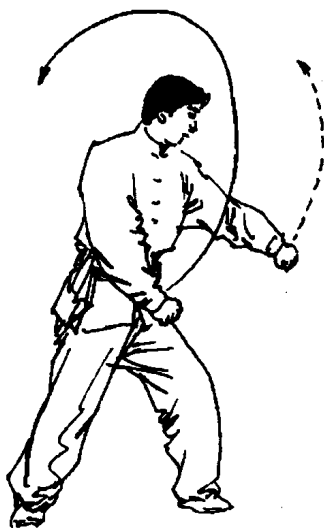


图5

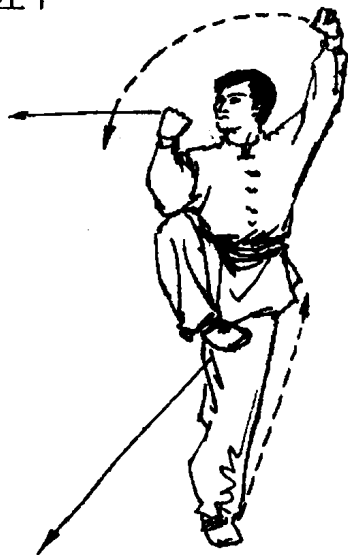


图6