

ZHONGGUO CHUANTONG WUSHU
MINGQUAN XILIE

BA JI  QUAN

中国传统武术
名拳系列



武兵

著



八极拳




时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

BAJIQUAN

中国传统武术
名拳系列

武兵 著

八极拳



ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

八极拳/武兵著. —合肥:安徽科学技术出版社,
2016.4

(中国传统武术名拳系列)

ISBN 978-7-5337-6667-2

I. ①八… II. ①武… III. ①拳术-套路(武术)-
介绍-中国 IV. ①G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 101073 号

八极拳

武兵 著

出版人:黄和平 选题策划:岑红宇 责任编辑:岑红宇 杨都欣

责任校对:程苗 责任印制:廖小青 封面设计:朱婧

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)63533323

印制:合肥华云印务有限责任公司 电话:(0551)63418899

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16

印张:9.25

字数:119 千

版次:2016 年 4 月第 1 版

2016 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6667-2

定价:23.00 元

版权所有,侵权必究



作者简介

武兵,武术学者,北京武兵武术学堂主讲,中国共产党党员。北京体育大学毕业,中国武术段位高段,国家级裁判,高级教练,两翼拳第5代传人。历任山西省大同市武术培训中心总教练,大同市体育运动学校武术套路、散打总教练,大同市武兵武术学校校长兼总教练,北京体育大学成教部散打主教练,北京航空航天大学北海学院武术教授等职。

出生于武术世家,历经武术界多位名家指导,勤修静悟,分别在国内、国际各类大赛中荣获武术套路、武术散打冠军24个。

在全国武术专业杂志《武当》《少林与太极》《中华武术》《武魂》《武林》《精武》《搏击》《拳击与格斗》《武术家》《文武中国》《全球功夫》等刊物发表了300余篇武学作品,并多次荣获全国武术有奖征文大奖。

分别在北京体育大学出版社、人民体育出版社、山西科学技术出版社及台湾大展出版社出版武学专著16本及VCD和DVD教学光盘多张。

前言

传统武术是中国武术的重要组成部分,其扎根于民间,具有浓郁、古朴的武术神韵,是武术宝库中的精华。

随着“世界传统武术锦标赛”“全国传统武术比赛”及“CCTV-5武林大会”的举办,传统武术得到了重视与发展。当下,中国武术要深化“大武术观”的认识,树立大武术观念、营造大环境、形成大团结、推动大发展。

在大力弘扬中国传统武术之际,为迎合大武术的发展,满足国内外众多酷爱传统武术练习者的需求,现将笔者钻研、习练多年的中国传统武术撰写成“中国传统武术名拳系列”。该套书所介绍的名拳,都是经国家武术院审核,按照“源流有序、拳理清晰、特点突出、自成体系”的16字方针,认定流传各地的129个武术拳种中的精品。

“中国传统武术名拳系列”共有5本,分别是《少林拳》《弹腿拳》《劈挂拳》《八极拳》《南拳》,单本成册,每本图书都力求做到图示精确,文字精准,通过图文并茂的形式来激发读者和学练者的学习兴趣。写作风格独特,分别从拳术概述、拳术精华功法、拳术套路展示、拳术技击解招、拳术拳理通览及拳术学练指点等方面加以阐释和表现,整套丛书纵横交错、精言细理地呈现传统武术,让读者一看就懂,一学便会。

受校训“追求卓越”的耳濡目染,以及相伴着“一生只做武术人”的志向,笔者欲把所撰之图书创作为精品,于是,在创作过程中时有感动,感动于武术本身,也感动于武术之外。但因自身的武学境界所限,也许会书不尽言,言不尽意,还望广大行家里手多加斧正。

一部好的武术专著,对于传承武术意义重大。作为武术人的笔者,心存夙愿,能文能武是我毕生的追求,面对“文者不武,武者不文”之现状,始终按捺不住创作的冲动。虽说冲动是魔鬼,但在创作中,这种冲动是必需的。

带着创作的冲动,去引爆创作的激情;带着激情去创作,其作品必定是有血有肉的。笔者会不断地努力,力争写出更多的武学作品,以飨读者。

成书之际,特别要感谢王天增、武万富、王祖金、白枝梅、王宏强、武冬、于三虎、伍军红、刘一鸣、武晨希和武喆彧等,没有他们一直以来的关心、支持和帮助,就没有这套丛书的面世。

作者



目 录

第一章 八极拳概述	1
第一节 八极拳的起源与发展	1
第二节 八极拳的特点与风格	6
第三节 八极拳的技术体系	9
第四节 八极拳名人堂	12
第二章 八极拳精华功法	26
第一节 八极拳跺脚功	26
第二节 八极拳蹲桩功	28
第三节 八极拳擤气功	29
第三章 八极拳套路展示	32
第一节 八极拳套路的基本动作	32
第二节 八极拳套路动作名称	47
第三节 八极拳套路动作说明	49
第四章 八极拳技击解招	88
第一节 实战人体要害谈	88
第二节 八极拳实战技法解析	92
第五章 八极拳学练指点	126
第一节 八极拳学练须知	126
第二节 习武先学武术礼仪	129
第三节 少儿武术力量训练的原则	131
第四节 武术人的奇特健身法	133
第五节 练习武术八大禁忌	135
附录 武术教练员管理办法	137



第一章 八极拳概述

第一节 八极拳的起源与发展

一、何为“八极”

在了解八极拳的起源之前,非常有必要了解一下何为“八极”。

“八极”二字最早出现于西周时期的《易经》。书中记载有“易有太极,是生两仪,两仪生四象,四象生八卦”。即意为“太极为一,两仪为天地、阴阳,四象为春夏秋冬,八卦为天之八极。”从这里可以看出,“八极”是一个哲学范畴的概念,是我们的祖先为表述宇宙本源及衍化过程而创造的词汇。“八”为阴阳互换,“极”乃妙化极远。在《庄子·田子方》中也有记载:“夫至人者,上窥青天,下潜黄泉,挥斥八极,神气不变。”

汉唐以后,“八极”这个词出现得更是频繁。在西汉淮南王刘安的《淮南子·卷四·墜形训》中有“天地之间,九州八极”。这里,“八极”是个古地理概念,从文字上解释,“八”为数目字,“极”为顶端之意。“八极,言八方极远之地。”从“八极”一词的整体含义来解释,“八极”为八方极边远的地方,“八方”即八面。根据地理概念也称内四极、外四极。内四极系指东、南、西、北,外四极系指东北、西北、东南、西南。

而在《庄子·列御寇》中,“八极”一词却代表的是人的八个优长之处:“穷有八极,达有三必,形有六府。美髯长大壮丽勇敢,八者皆过人也,因以是穷。”根据清代郭庆藩《庄子集释》卷十的疏解,这八个长处就是“美、髯、长、大、壮、丽、勇、敢”八个字。这八个字的进一步解释便是:“美,姿媚也;髯,髭鬚也;长,高也;大,粗大也;壮,多力;丽,妍华;勇,猛也;敢,果决也。”显然,不要说对于一个武者,就是对于一个最普通的男人,这八个长处也是人人梦寐以求的,因为它是阳刚男子的主要标志。

因此,用“八极”作为一种拳派的名称,不仅恰当,而且平添了一些耐人寻味的意趣,这也透露出八极拳前贤们深厚的人文素养。正如八极名家马



凤图先生所言,给八极拳定名的“必是一位兼资文武的饱学之士,其取义之深,用词之巧,在中国古代武术诸拳种中仅此一见。”所以说,“八极”一词被作为一个拳种的名称来使用,绝非是一种巧合。因此可以认为,“八极”一词用于拳名不仅仅是一个粗俗意浅的词语,八极拳也绝不是一种“只有匹夫之勇”的功夫。可以说,“八极”除了表述地理的概念外,还有被古人引伸出来的其他含义,应该说它是一个多义词。

二、何为八极拳

目前,关于八极拳名称的来历,有以下几种观点。

1.1936年由河北省孟村镇人吴会清编著的《河北省孟村镇吴氏八极拳秘诀之谱》中写道:“无极生太极,太极生两仪,两仪生四象,四象生八卦……跪膝者南北二极也,擦手者天地转也,腰步盼前顾后也,八极者,无极归原也”。可见,这种观点是取自《易经》之“八极”。

2.我国台湾地区八极拳名家刘云樵认为:“巴子拳棍”指的就是八极拳,其理由来源于明代戚继光所著的《纪效新书·拳经捷要篇》,书中记载:“古今拳家,宋太祖有三十二势长拳……杨氏枪法与巴子拳棍,皆今之有名者。”到了清代,“巴子拳棍”改称八极拳。关于八极拳的形成年代,其认为:“推其时间,当不至晚于明初。”

3.我国著名历史学家马明达认为,戚继光《拳经》中提到的“吕红八下”才有可能指的是八极拳。因为《拳经》中提到“吕红八下虽猛,未及绵张短打”。说明吕红武艺刚猛,主要有八大招式。

还有明代唐顺之的《武编》中提到“吕短打六套”可能是八极拳的“六肘头”或“六大开”。理由是史料记载中的吕红武艺的三个要点,即八下、刚、短打六套都与现今八极拳的八大招、动作刚猛、六大开相合。

4.全国体院院校教材委员会审定的《中国武术教程》中写道:“拳称八极,乃沿用古代‘九州之外有八寅,八寅之外有八纆,八纆之外有八极’的说法,即八方极远之意。八为阴阳变化,极为巧妙变化趋于极远之意。八极拳在技术训练中讲究头、肩、肘、手、尾、胯、膝、足八个人体部位,要求将这八个部位精求熟练,达到‘极’点的意思。”依此认为,此观点是借用《淮南子》中关于“九州八极”宇宙无穷极的遐想,来比喻此拳向八方极处发力,使四夷宾服。持相同观点的还有国家体育总局武术运动管理中心、武术研究院



编写的《八极拳》，书中简言之“八极言八方极远之地。八极拳有出手四面八方，可达极远之意”。

5.由众位八极先贤们于百年前整理编著的《八极遗宗》(八极老谱)中明确阐述道：“拳名八极者，乃取拳中八大招之出手起脚无所不用其极之意也。行拳必内存八意，外具八形，劲发八面。内存八意方可先机制胜，外具八形始堪进退。应敌时身体中正，劲发八面，不偏一隅，方能稳重厚实健立而博人。八意、八形、劲发八面，均以‘极’字为宗旨，此拳名之所以由来也。”

6.《中国文化辞典》记述：八极拳，武术拳种之一，全称开门八极拳。即有八种开(攻)对方门户(防守架势)的方法，出劲可达四面八方极远的地方。相传清康熙年间由河南焦作月山寺传出，故又名月山八极。

此外，还有“八技拳”“八忌拳”“把计拳”“耙子拳”“钹子拳”等几种名称，但均无确切史料依据，有待进一步研究。

三、八极拳起源分说

(一)创始人之说

1.始创于元末明初，传于河南月山寺

月山寺地处覃怀境内太行山南麓，于1158年由少林游僧空相和尚所建，为河南四大名寺之一，与洛阳白马寺、嵩山少林寺、开封相国寺齐名。据月山寺碑文记载：金末元初，覃怀之地多战乱，太行山内土匪众多，当时任月山寺第二代主持的是武进士出身的河北沧州人苍公，为了保护寺院、强健身体，他和空相大师精心研究中华武术，并根据月山寺周围的地理形势，结合少林寺第四门看山拳，创编了一套出劲可达四面八方的拳术——开门八极拳，又名岳山八极。此处岳山为月山之误，应为月山八极。

元末，月山寺武僧助明灭元，立下战功，明朝建立后受到封赏，在月山脚下修西下院办了一所武义学，接纳穷人子弟，传授武艺。

2.始创于明末清初的丁发祥

据沧州孟村丁氏家族的世代口传和丁发祥的墓碑碑文，以及遍及全国范围的八极拳重要谱志《八极拳精要》《沧县志》等典籍记载：丁发祥，字瑞羽，生于明万历四十三年(公元1615年)，卒于清康熙三十三年(公元1694



年),初练家传查拳、弹腿和戳脚,后幸遇并受业于绰号为“邈邈道人”的黄绝道长,学得绝技八极拳。

康熙十五年(公元1676年),俄国两个大力士在京城摆下擂台,不可一世。当时,京都技击名家纷纷攻擂,均以败北告终。消息传到宫廷,康熙皇帝遂召集百官举荐能人,丁发祥获荐。那日,丁发祥飞身上台,看准机会,在二人贴身的刹那,一个暴肘击中洋人。这一肘足有千钧之力,洋力士当场口吐鲜血,昏倒地上。另一洋人不服,接着较量,也被丁发祥击翻在地。丁发祥连挫敌手,群情振奋。喜报传到宫中,康熙皇帝大悦,御笔亲题“文有太极安天下,武有八极定乾坤。”

丁发祥为人恬淡宁静,乐善好施,不慕浮华,后回乡灌园弄花自娱。他一生择徒甚严,得其艺者绝寡。其传人唯有京城善扑营总教头张四成。

张四成原籍四川,回族,是反清复明之士。雍正五年(公元1727年)遭降旨捉拿。于是改扮僧人逃出京城,隐姓埋名,浪迹江湖,后收吴钟为徒,传授八极拳及六合大枪之术。因其是回族人,不愿穿袈裟,世人皆称其为“懒披袈和尚”。民国25年所修拳谱记载的“癩”“癖”为对其讹传。后人尊黄绝道长为一世,丁发祥为二世,张四成为三世,吴钟为四世。

3.清雍正年间由吴钟开创

据《沧县志》记载:吴钟(公元1712—1802年),字弘声,北方八极拳术之初祖也,孟村镇天方教人(回族),生于山东省庆云县后庄科村。幼年丧父,随母亲投奔沧县孟村镇(今河北省孟村回族自治县城关镇)同宗同祖吴嵘之祖门下。八岁就聪慧过人,年甫弱冠,勇力出众,遂弃书学技击,寒暑无间。一夜,方舞剑庭中,有黄冠羽士飘然而至。叩其姓字,不答,坐谈武术,皆闻所未闻,继演技击,更见所未见。遂师事之,受八极之术。道士留十年,忽曰:“吾术汝尽得之,吾将逝矣。”钟泣且拜曰:“十年座下,赐我良多,惟以不知师之姓名为憾。”道士慨然曰:“凡知癩字者,皆吾徒也。”言罢辞去,杳然无踪。逾二年又一人至,知为癩之弟子,亦秘其姓氏,惟曰:“吾癖字也。”赠八极秘诀一卷,并传授大枪奥秘……尊癩为一世,癖、钟为二世焉。

对此观点,历来众说纷纭,但其中最为有力的说法是:吴钟业经多师,汇通百家,以天经、阴阳无形之理,解道家易经之论,采奇撷妙,创成独绝之术。但因吴钟师出无门,难以自立,尤其是作为回族,更难独立门户于当时

的社会,所以,为避免非议,减少压力,遂采取托古之法,以癡、癡托名,实则无此二人。但在八极拳传承中是有明确姓氏记载的,“吴钟,北方八极拳术之初祖也”这一说法在现有资料中均是认同的。

4.始于月山寺,传于吴钟

雍正五年(公元1727年),月山寺一自称“癡”之云游武僧至河北沧县孟村镇(今孟村回族自治县),收吴钟为徒,授以拳术,三年成,赠吴拳械秘诀而去。雍正十年(公元1732年),有一自称“癡”徒,名“癡”的月山寺武僧,奉师命再访吴钟,授以大枪奥妙,并赠八极秘诀。吴钟学成后,初为吴氏家拳,只教本姓亲族,后开门授徒,遂成回汉各族共练之拳术,故亦称“吴氏开门八极拳”。

上述关于八极拳的起源说法不一,真伪难辨。因此,八极拳究竟起源于何时,谁才是八极拳流派体系的创始人,可以说至今仍是一个谜。就如兵书《孙子》的作者是孙武或孙臆一样,两千年来一直都有争议,直到1972年在山东省发掘出土了相关文物才得以澄清。希望史学家和武术家们也能对八极拳做进一步的研究,以求得有史、有理、有意的八极拳的本貌真源。

(二)八极拳的流派

根据1929年《沧县志》记载,孟村境内有不同版本的《八极拳术之谱》,分别是《河北省孟村镇吴氏八极拳术秘诀之谱》、罗瞳李大中所传之谱、自来屯强瑞清所传之谱、泊北村张书润所传之谱、南皮县张旗屯村李云龙和沧县王官屯所传系之谱,以及近年来修纂的《沧州武术志》《孟村回族自治县志》《盐山县志》等书中,都有较详尽的关于八极拳术的传承和源流记载:大凡习八极拳术者都受传承于吴氏一门,流派大致分为孟村八极拳、罗瞳八极拳和西北八极拳。

八极拳从创始流传至今,已遍布二十多个省、市、自治区。在华北、西北和东北等全国各地,传习八极拳的人数以万计,已超过了练形意拳、八卦掌、少林拳的人数,有望追上太极拳和南拳的练习人数,已成为一项深受人们喜爱的拳种,被国家体育总局评为十大传统武术优秀拳种之一。

八极拳不仅盛行于大陆及台湾地区,更传入日本、美国、加拿大等国家。2010年,八极拳入选第二批国家级非物质文化遗产。



第二节 八极拳的特点与风格

1. 八极拳的套路特点

八极拳以头足为乾坤,肩膝肘胯为四方,“手臂前后两相对,丹田抱元在中央”为创门之意。以意领气,以气摧力,三盘六点内外合一,八方发力通身是眼,浑身是手,动则变,变则化,化则灵,其妙无穷。

八极拳套路结构严谨,短小精悍,是短打类拳术的一个显著特点。八极拳的套子只有大小两种,小架只有十几个动作,可谓简洁之极;大架(即八极拳,合练为对接)虽有四十多个动作,除去重复者,也不过二十几个动作。

八极拳动作刚脆有力,迅猛遒劲,朴实无华,舒展大方,势动神随;多使用肩、臂、肘、胯、膝等部位冲撞靠摔,加之重脚震地,虎虎生风,以气催力,声助拳势,咄咄逼人。

八极拳拳法发劲刚猛,暴烈骤变,疾如闪电,猛起猛落,硬开硬打,刚柔相济,贴身进发,三盘连击,招数连贯;劲力松紧相间、顺达,气势磅礴。擅肘法,多直线往返,跃进中以势险夺人,进击中以节短取胜。

八极拳步法稳健灵活,根底稳固,讲求脚不离地,拳路中少有蹿、蹦、跳、跃等动作,而且腿法也较少,要求下盘根基稳健,一招一式都要稳如泰山。

2. 八极拳的技术特点

八极拳属于短打拳法,其动作发力于脚跟,行于腰际,贯于指尖,故爆发力极大,具有极强的技击性,大有“晃膀撞天际,跺脚震九州”之势。

八极拳的动作虽然不多且简单,但技巧非常全面。无论上、中、下三盘,或者内、外门,以至长攻、短打,都有全备的技巧,不偏重任何一种打法。

八极拳在技法上以“六大开”“八大招”为主,讲究“挨、撞、挤、靠、崩、撼、突、击”等技法,在近距离内体现连珠炮式的打法,攻防意识极强,最重顶、缠二法,这是八极的精要,也是“六大开”“八大招”之核心。

“六大开”指“顶、抱、担、提、挎、缠”六种基本技法,始终贯穿在八极拳的所有招法里,是各种动作的母系。“顶”是指上领、下沉、左顶、右拉四面八方之劲发力的十字整力;“抱”是指紧缩一团,枕戈待发,寓攻于防,防中有



攻的技法；“担”是指以拳轮为力点，由上往下的盖、砸拳法；“提”是指腿法之变化；“挎”是指弯臂短击法和快摔法；“缠”有大小之分，小缠缠腕，大缠缠臂。拳谱中是这样解释“六大开”的：“一打顶肘左右翻，二打抱肘顺步赶，提挎合练单扬打，顺步腰身便是缠，翻身顶肘中堂立，打开神拳往后传。”

“八大招”是八极拳技法的核心，是历代八极拳名家归纳的精粹。它们不只是八个简单的技法或招势，而是由几个凌厉的技法组合而成。之所以称为大招，是因其技法巧妙、劲力暴烈，杀伤力极大，所以是轻易不传的绝招。“八大招”指“阎王三现手”“猛虎硬爬山”“迎门三不顾”“霸王硬折缰”“迎风朝阳掌”“左右硬开门”“黄莺双抱爪”“立地通天炮”八种招法。

3. 八极拳的劲力特点

劲力是武术拳种的核心元素，劲力几乎一致被认为是经过长期训练后所表现出来的一种与武术技法相融的肌肉力量。任何一种招式，都要伴随一种劲力来使用；同时，任何一种劲力的使用，都要凭借于一定的形体动作，这就是劲力与技法之间互为依存的辩证关系。可以说，力是劲的基础，劲是对力控制和使用的能力。

八极拳是力量型拳法，在劲力上追求挨、撞、挤、靠、崩、撼、突、击等劲法。八极拳的劲力以短促暴烈为主，讲近身、顶缠，以突发的贴身冲撞制人，可称为“短中之王，近中之魁”。

拳谚云“动如绷弓，发若炸雷”，这是对八极拳发力过程的形象描述。“动如绷弓”是蓄劲的过程，意思是身体像拉开的弓一样，蓄满劲力，然后把浑身所蓄之劲力传递到肢体而释放出去。实际上用“身如弓，拳似箭”来形容八极拳的蓄劲发力过程则更加贴切。“发若炸雷”则是描述八极拳发力瞬间的特征。其中包含两个方面的含意，一是发力要突然、猛烈，使人猝不及防，有摧枯拉朽的气势；二是发力要以人体为中心向四面八方辐射发出，任何方向都要有力的存在，就像炸弹在空中爆炸一样。

八极拳的劲力有十字劲、缠丝劲和沉坠劲三种。

所谓十字劲，是指前手向前打的劲力和后手向后拉的劲力构成了“十字”中的一横；而沉肩、坠肘、跺脚、擤气即四肢百骸向下沉坠的劲，同伸顶、竖颈、拔腰形成向上的顶拔劲，构成了“十字”中的一竖。关于十字劲还有一首口诀，即“头顶青天，脚扎黄泉，怀抱婴儿，两肘顶山”。



缠丝劲就是螺旋劲，即发力时必须直中带旋，旋中求直。直者求其速达，旋者求其劲锐，直中有旋，方能调动周身百骸之力施于一点。

沉坠劲，沉坠顾名思义就是松沉，松透了自然就沉，再加强功力于精、气、神三催，久之功深气自沉。

八极拳的全部招势都离不开这三种劲力，它们之间不是孤立的，而是密切联系、互相兼容的，有的招势中表现出一种劲力，有的招势则是三种劲力的综合体现。

八极拳以双脚就地取力，有“八极脚不离地”之说。

震脚也叫“打跺子”，又称“跺子脚”。即一脚提离地面约二寸，随之全脚掌迅速落地下震，五趾抓地，一脚为单震，两脚跳起同时落地为双震。震脚时发“哈”声，这是八极拳非常鲜明的一个特点。闯步是一脚原地震脚之后，另一脚迅速向前冲出，身体随之向前闯撞成马步姿势。碾震是全脚掌着地，脚跟提起内转或外转落地的震脚，同时发“哼”声。

八极拳震脚时的“哼”“哈”二声就是为了发力打出整劲，意到、气到、力到，将三者融为一体，互为依托，相互促进。

武术大师张克俭认为，劲力是力量、速度与呼吸吐纳的结合。而八极拳中擤气的运用恰恰吻合了这一观点。因为擤气是构成八极拳劲力特征的基本要素，是八极拳独有的用气之法。俗话说：“内练一口气，外练筋骨皮。”“打跺子”时发出的“哼”“哈”二声就是擤气的具体体现。擤气发声就是气力相合、内外相合的主要方法和途径，要把丹田积蓄之气在发力时由肢体梢端发出，将浮气、废气由口鼻排出，发力同时又使体内充满真气，并向四面八方膨胀辐射。

4. 八极拳的对搏特点

八极拳应敌时，行走如龙，威猛如虎，沉稳如熊，敏捷如猿，精灵如鹿，扑击如鹰，突撞如驼，手、眼、身、法、步随意一体，并发挥到极限，即心态极稳，胆量极大，身法极快，出手极狠，力道极强，技法极妙，时机极佳，目标极准。

八极拳最重贴身靠打，猛攻硬闯。“逢闪必进，逢进必闪，闪即进，进即闪”。八极讲究“破门”而入，即出招抢攻对手正门，强行打开对方的防守，以对手的胸腹为主要攻击目标，素有“八极如虎威猛”之称。



八极拳技击歌诀有“上打云掠点提，中打挨撞挤靠，下打吃根埋根”之说，讲求三盘连击，招法连贯，进发退稳，“身不舍正门，脚不可空存，眼不及一目，拳不打定处”。

八极拳技击讲究彼不动，我不动；或彼不动，我以引手诱敌发招，随即用崩开裹进之法强开对方之门，贴身爆发。要求眼随手转，手脚齐到，上打下封，紧逼硬攻，长短兼施，做到攻中有防，防中寓攻。

此外，八极拳中的“打跺子”在实战中也可起到重要的作用，它不仅有助于突然改变发力的方向，改变对手与自己之间的态势，同时还能给对手造成心理上的冲击。

任何一种精妙的拳术，要在搏击实战中充分发挥其技术，依靠的是快捷灵活的步法，而八极拳可以在快速移动步法的同时施展拳法，做到手眼身法步相合一体。八极拳技击有“眼快在于心，手快在于身，身快在于足”的要诀。其实，决定胜负的只是一个“快”字，即所谓“进招快如风，胜负即可分”。

5. 八极拳的演练风格

八极拳演练时，要求含胸拔背、顶项直腰、沉肩坠肘、气贯丹田、实腹敛臀、圆裆扣膝、固足。踢腿不过裆，震脚闯步如穿石入洞、落地生根；出手如箭离弦、快似闪电。其身法特点是十大形意，即“龙、虎、熊、猿、蛇、鸡、鹿、鹏、鹤、驼”十种动物在运动搏击中所善用的“抖、缩、愣、含、惊、崩、撑、挺、竖、横”的“十大劲别”，在八极拳法中都有体现。

练习八极拳时要明三节，否则“上节不明手忙脚乱，中节不明全身落空，下节不明足多而跌”。三盘连击时，上盘施以顶抱缠拿，摧砸劈挑；中盘施以挨撞挤靠，崩撼突击；下盘施以旋转进退，摆扣锁捆。

第三节 八极拳的技术体系

八极拳又名“开门八极拳”，拳谚曰“文有太极安天下，武有八极定乾坤”，它是我国传统拳术中的一种。八极拳以其刚烈雄健、朴实简洁的风格和独特的技击特点著称于世。

八极拳是一个完备的武术拳派，不但有完整的理论，而且还有拳术、器械、功法和技击等体系内容。



历经近300年的不断发展,当下已有马氏、吴式、李氏、刘氏、霍式等八极拳门派,但整体内容大致相似,仅是风格微存不同而已。

一、八极拳核心技术内容

不管是哪门哪派的八极拳,其技法核心皆为“六大开”“八大招”。“六大开”指顶、抱、担、提、挎、缠六种手法,其中顶法六个,抱法六个,担法两个,提法两个,挎法一个,缠法四个。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”是八极拳的动作组合,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,可合而不可分。八大招有:“阎王三点手”“猛虎硬爬山”“迎门三不顾”“霸王硬折缰”“迎封朝阳掌”“左右硬开门”“黄莺双抱爪”“立地通天炮”等。

二、八极拳精华技术内容

现今主要流传有三路,第一路是八极架,也称八极小架或小八极,第二路是八极拳,也称大八极或八极大架,第三路是八极对接,也称对接趟或八极对练。三者都是以六大开门劲法和八大招法为核心,即以“小八极奠其基,大八极肆其术,六大开极其艺”。

八极小架是最基础的套路,由二十余个动作组成,是以“两仪式”为基本架子演变出来的套路。套路虽然不长,然八极之手法多蕴含其中,很吃功夫。整个套路编排巧妙,动作朴实,内涵深奥,它“易学、难精”,即学会容易,学精很难。

三、八极拳主要技术内容

八极拳门主要拳术有八极小架、八极拳、八极拳对练、金刚八式、应手拳、十二路小架、黑虎拳、飞虎拳、开拳、二十四连手拳、六肘头、刚功八极、八极新架等。

主要器械有六合大枪、六合花枪、提柳刀、六合刀、四门刀、春秋大刀、三节棍、八棍头、梨花枪、行者棒、夜战刀、青龙剑、纯阳剑、万胜双刀、提袍剑、青萍剑、太师虎尾鞭、双戟、双钩、鸳鸯钺、雁翅镗等。

主要对练有剑对枪、单刀进枪、双刀进枪、三节棍进枪、八棍头对打、扑刀进枪、春秋刀对双剑、三节棍对双拐、梢子棍对枪、对劈枪、朴刀进枪、梢