

中華武術文庫・拳械部拳術類

八門拳術

郝心蓮 編著

中華武術文庫・拳械部拳術類

八門拳術

中國武術協會審定

郝心蓮 編著

责任编辑 李文英

八 门 拳 术

(《中华武术文库》·拳械部·拳术类)

郝 心 莲 编著

中国武术协会 审定

人民体育出版社出版

北京印刷二厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 $8\frac{20}{32}$ 印张 180千字 1插页

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数: 1—6500册

出版说明

为了继承和发展中华民族优秀文化遗产，挖掘整理武术优秀传统套路，介绍武术科研成果，整理武术古籍和建国后各地出版的优秀武术图书，使武术图书系列化，我们出版了这套中华武术文库，由中国武术协会审定。

《文库》按“部”、“类”、“册”的序列陆续出版，包括新中国成立以前历代的优秀武术图书和人物传记，以及建国以后挖掘整理的成果、新创编的拳械套路、理论著述和包括台湾省及港澳在内的各地出版的优秀武术图书。总之，举凡古今优秀武术专著、优秀套路和武林名人等，都分别按属性编入“理论部”、“古籍部”、“人物部”、“拳械部”（包括“拳术类”、“器械类”）。这本《八门拳术》是《中华武术文库》“拳械部”“拳术类”之一。

本《文库》力求内容科学准确，道理深入浅出，文字通俗易懂，材料翔实，图文并茂，便于自学，利于查阅。收入“古籍部”的图书，经过标点校勘，力求达到较高的版本水平。我们希望《中华武术文库》成为武术工作者和爱好者喜爱的大型武术丛书。

敬希读者指正。

目 录

序 言

第一章 概述	3
第一节 八门拳术之源流考.....	3
第二节 八门拳术之主要内容.....	7
第三节 八门拳术之练习方法与动作特点.....	8
第四节 八门拳术之技击作用	10
第五节 八门拳术之健身价值	11
第二章 八门拳术之基本动作与功法	13
第一节 手型、手法	13
第二节 步型、步法	16
第三节 腿法	20
第四节 功法	22
第三章 八门拳术之基本套路	27
第一节 天干撕拳	27
第二节 八门通背拳	98
第三节 八门母子拳.....	160
第四节 十排手.....	210

后记

序 言

武术，内容丰富，博大精深，历史悠久，源远流长，是一门多学科的体育运动科学。然而在旧中国，它深受“复古主义”和“全盘西化论”的双重摧残，使我中华民族经数千年所创造的体育珍品，逐渐趋向消失。

新中国成立后，中国共产党和人民政府非常重视和关怀中华民族的传统体育，党和国家领导人对武术运动的继承与发展曾作过重要的指示。在全面开创社会主义现代化建设新局面的新的历史时期，国家体委于1982年12月在北京召开了有史以来第一次规模较大的全国武术工作会议。根据大会的决定，全国各省、自治区、直辖市投入了大量的人力和物力，对武术进行了大规模的全面挖掘与整理，抢救了一大批濒于湮没失传的拳法与枪剑等器械运动。甘肃的“八门拳”就是其中一例。

“八门拳”的拳路颇多，器械运动也不少。它的代表性拳路有：撕拳十回，合为天干；炮拳十二回，列为地支；蹴拳五回，分为五行。以八卦为基础，总称为八门。此拳流行于西北地区，据说为清人常燕山所传留。拳法宗于“少林”如《拳谱》所载“天干撕拳歌”说道：“……要问此拳名和姓，一路（应该是十路）出于少林家。”“地支炮拳跼势歌”也说道：“……要知此拳名和姓，少林炮拳急如雷……”

“八门拳”现由郝心莲同志整理成书，使它能够以图文并茂的形式保存下来，为抢救文化遗产做出了努力，我们应该感

谢他。同时，我们更应该感谢甘肃省一些擅长“八门拳”的老武术家们。因为只有他们在过去的一番苦心经营，才使得八门拳能够传留到今天；因为只有他们在今天的无私贡献，才使得八门拳能够从失传的边缘线上抢救了下来；因为也只有他们在今后的努力传授，才能使八门拳得以继承和发展下去；没有他们，哪有今天的八门拳。为此，在《八门拳术》一书问世的时候，我衷心地祝愿这些老武术家们健康长寿，继续为我们的武术事业做出新的贡献！

蔡龙云

1987年8月写于

国家体委武术研究院

第一章 概述

第一节 八门拳术之源流考

八门拳术是流行在我国西北边陲甘肃、青海、宁夏、新疆等地的优秀传统拳种之一，历史悠久，内容丰富，特点突出。它既包括拳术套路，又包括器械套路；既有对练、对打、拆招、实战，又有各种功法的单操、独练；具有较高的健身作用和技击价值，深受广大人民群众喜爱。

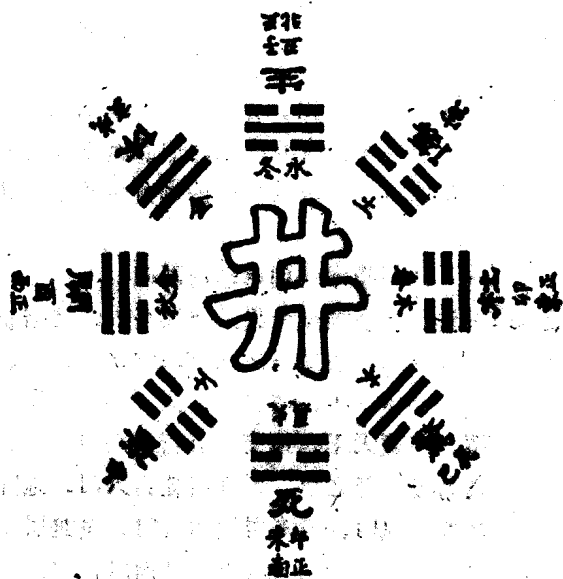
然而，八门拳术创于何时，始于何人，它的创拳理论根据又是什么，尚未有定论。有的说是刘伯温所创，有的认为系常燕山所传，众说纷纭。现就掌握的部分资料进行初步分析。

一、八门拳术的创拳理论基础

据“八门拳谱”炎亭揣辨篇载：“炎亭曰，昔诸葛武侯始作八门乃超吉凶要术。按文王之八卦，乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑，立休、生、伤、杜、惊、死、景、开八字，造八阵图，内藏天干、地支、五行、六甲……。”太白阴经载：“黄帝设八阵之形，天阵居乾为天门，地阵居坤为地门，风阵居巽为风门，云阵居坎为云门，飞龙居震为飞龙门，武翼居兑为武翼门，鸟翔居离为鸟翔门，蛇盘居艮为蛇盘门，天、地、风、云为四正门，龙、虎、鸟、蛇为奇门，乾坤艮巽为阖门，坎离震兑为开门。”又有兵略纂闻载：

“黄帝按井田作八阵法，以破蚩尤，古之名将知此法者惟姜太公、孙武子、韩信、诸葛孔明、李靖诸人而已。其名之曰天、地、风、云、龙、虎、鸟、蛇八阵者，则孔明也。”按八阵之名此为最古。此外，如方圆、牝牡、冲轮、浮沮、雁行为八阵。或谓阵分休、生、伤、杜、惊、死、景、开八门者，系为后起之说。《三国志·蜀志·诸葛亮传》载：“亮推演兵法作八阵图。”

以上史料和八门拳谱所载告诉了我们八阵图之来源以及诸葛武侯造八阵图之始因，也进一步说明了八门拳的创编者以八阵图创八门拳，并以八阵图的理论内容作为八门拳术拳理的蛛丝马迹。这从拳谱中所载八门拳术步势图（图A1）



A1

的图形及其内容与八阵图所包括的内容，略加对比分析便一

目了然。古之八阵图是从八卦之八个方位立体、生、伤、杜、惊、死、景、开八门，而八门拳术步势图则是在八阵图的基础上，以休、生、伤、杜、惊、死、景、开创粘、连、擒、捆、破、缠、滚、脱八门拳势。此外，从八门拳术的拳诀与拳势布局、方向路线看也都是遵循八阵图所变化形成的。如八门子母连拳拳诀曰：“一打连子串连子，二进八快并肘膝……。”又如八门封手拳拳诀曰：“八门出世在六爻，出手先用双挑袍，……。”再如撕拳以天干命名，与甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸相对应，拳分十趟；炮拳以地支为名，与子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥相关联，拳打十二路。这方面的例子，比比皆是，累不赘述。因此，我认为八门拳术的创拳基础与其理论根据完全是从八阵图而来。

二、刘伯温是否为八门拳术的创始人

“八门拳谱”载：“刘伯温先生以八卦立八门，以粘、连、擒、捆、破、缠、滚、脱为势，造八门武艺名目。令后世之人知吉凶进退，……所有鞭、铜、锤、抓、钩、镰、枪、棒亦不出乎八门之外也……。”但据《明史》卷一百二十八《列传》第十六，以及有关史料记载，刘伯温与八门拳术毫无关系，而拳谱中的记载，实系后人附会杜撰。其目的是为了给八门拳术找一个体面而又神乎其神的始祖，增重其门派而已。

三、常燕山与八门拳术之关系

“八门拳谱”载：“清嘉庆年间生常燕山来兰曾遍传八门武艺，人多呼常巴巴……。”此外，谱中还载有常燕山八门拳论二篇。

常燕山到底何许人也，谱中未作详细介绍，仅从八门拳谱

记载可知不是兰州本地人。据民间传说常燕山系河北燕山人，因此说明燕山并非其名，而是其籍贯，故又多呼其为燕山常爷或常爸爸。也有传闻常燕山为山东人。到底是河北还是山东，尚无定论。

但是，从目前所掌握的十数部清末民初的八门拳谱资料分析发现，其中记载的拳术理论、拳术、器械套路内容，有简有繁，不尽一致，唯独记载常燕山传八门拳术的说法则完全一样。由此可见，常燕山是八门拳术的首传之人。

此外，从调查资料《李氏族谱》^①得知，常燕山来兰，首先将八门拳术的基本套路撕拳、炮拳传给离兰州二十余里的安宁堡（现属兰州市安宁区）人李文喜。李文喜从小习武，在当地颇负盛名，后得常燕山传授指点，技艺愈精。后来李文喜又传给鹁子客（名不详）、郑江、野猪大爷、王德成（绰号固城王）、龙四爷、陈老八（绰号八大王）、俞海源、曹子玉等。代代相传，不断地发展演变，内容也由简到繁，理论也逐渐系统完善，始形成了今天的八门派拳术。所以说常燕山虽然首先将撕、炮拳传给李文喜，而八门拳术的形成却是经过几代拳师的努力，不断演变发展形成的。再从八门拳术所包括的器械内容进步分析，又各有自己的体系和传人（这部分的内容将在八门拳术器械部分加以介绍，此处略），也进一步说明了八门拳术的形成是经过众多人努力的结果。

但是，作为八门拳术的首传人常燕山的功绩是不可磨灭的。燕山公已逝世一百多年了，每逢清明节都有不少的武术前辈和后起之秀，到他的墓前祭扫，以示悼念之情。

注①《李氏族谱》即李文喜家谱。

第二节 八门拳术之主要内容

八门拳术的主要内容分为徒手套路和器械套路两大部分，在这里主要介绍徒手套路的内容（器械套路的内容将在八门器械部分专门介绍）。根据八门拳术不同套路形成的不同时间，以及其演练方法与风格特点，又可分为捶拳、单拳、封手拳三大类型。

捶拳，是以八门拳术的四大拳柱子（拳柱子系兰州方言，意即拳的支柱）撕拳、炮拳、九环捶、通背拳为代表。套路形成较早，动作朴实无华，劲力沉稳雄健，一招一势，一丝不苟，注重于功力与技击方法的演练，以内场为主^①。其主要套路除上述四拳之外，还有八门劲捶、登州捶长林登州炮捶、轻捶、七星捶等。

单拳，则以外场表演为主，动作舒展大方，姿势优美，快速有力，灵活多变，以纵蹦跳跃、闪展腾挪、跌扑滚翻为其能事。它的主要代表套路有十字单拳、梅花单拳、八虎单拳、金刚单拳、对式单拳、醉单拳、七星单拳等。

封手拳，介于捶拳与单拳两者之间，兼二者之长，既重于内场朴实雄健的功力操练，又长于技击手法的细腻、巧妙、多变，身法的舒展大方、抑扬顿挫，步法的灵活迅捷，演练的快速有力、节奏鲜明、一气呵成。其主要套路有封手八快、封手母子、封手信子、展母子、小肩母子、周家小母、八门抖底、通背母子、十盘母子、子母连、十沉劲、十连子、行

注①内场即为不公开的私下进行技击手法演练或比武、交手、过招。外场则指表演。

步乱八步、行步正八步等。

总的来讲，八门拳术的内容非常丰富，上面所述只是其中较有代表性的一小部分，其套路不下百余种，由于篇幅有限，不能一一介绍。

第三节 八门拳术之练习方法与动作特点

一、练习方法

基本功是学习各种拳术的基本条件，八门拳术亦不例外，故学习八门拳术首先也要进行基本功的练习。八门拳术的基本功练习主要有身法、腰法、手法、腿法、步法。身法练习有折叠、屈展、扭拧、旋转等；腰法练习有活腰、涮腰、下桥、旋腰、困腰等；手法练习有冲拳、打展、劈掌、抖腕、抓掳、棚挂等；腿法练习有压腿、耗腿、踢腿等；步法练习有窜蹦跳跃、前进后退、闪展腾挪等。随着基本功夫的不断提高，再进一步学习基本动作和基本方法，然后进行套路练习。初练套路要一招一式，力求准确无误，规范统一，一丝不苟，稳步前进，切不可急于求成，拔苗助长，弄巧成拙，造成事倍功半。动作速度宜慢不宜快，幅度要舒展大方。随着不断练习，动作逐渐形成动力定型，功夫也日渐增高。这时则要注意动作的协调完整，快速有力，节奏分明，灵活多变，力求做到整个套路演练完整、协调、自然，一气呵成。

此外，还要力求做到“五巧”、“六合”、“十二捷”。

“五巧”者，即，一要心巧，二要手巧，三要身巧，四

要目巧，五要步巧。心巧者，即心为人之主帥，心巧则安，心安则神守，神守则意识集中、精神贯注，练拳精神饱满；身巧者，则指身体的屈展、折叠、扭拧、旋转，灵活、巧妙、自然；手巧者，系为劈、砸、冲、撩、截、挂、带、掳、展等手法的灵活运用，变化莫测，得心应手；目巧者，则指两眼机警有神，目随手行，手到目到，观四路，顾八方，势势传神；步巧者，为闪战腾挪、纵蹦跳跃、前进后退、抽身换步，敏捷快速、灵活自然，以及各种腿法的绝妙运用。

“六合”即为上下、左右、进退，指的是上肢和下肢、上部和下部、左手和右手、左腿和右腿、左面和右面，前进和后退要处处相合，周身合为一体。

“十二捷”是对动作和手法的屈伸、开合、翻转、踢踹、劈砸、展肘的要求，要简明迅捷，变化多端。

二、动作特点

八门拳术的动作特点，主要表现为动作幅度比较大，一招一式，结构清晰，技击意识浓厚。动作的编排大多数是对称的，有左势必右势，左右结合，上下相间，左右互练。其主要手法有拳法、掌法、展法、肘法等，其中又以展法见长。展法是八门拳术最突出和最有代表性的手法之一，它贯穿于八门拳派的各个套路之中。展击方法分上、中、下三盘，上盘展法主要击打对方面部、太阳穴等部位，技击方法有：画眉展、蝴蝶展、摆眉展、抹面展；中盘展法主要击打对方胸、腹部等，技击方法有提撩展、干腕展等；下盘展法主要击打对方阴部，技击方法有提水展、撩阴展等。打展之法虽分上、中、下三盘，但在实战技击中却是上下结合，一脉相承，招招相连，势势相通，变幻莫测。其掌法与肘亦有

独到之处，特别是掌法与其它拳术要求不同，称为八字掌：四指并拢，拇指外展，虎口挣圆（见后面的图B2）。主要方法有劈、砍、砸、戳、带、挂、掳、推等。其主要腿法有奔腿、踹腿、蹬腿、正踢腿（包头簪）、扫腿、绞法等。八门拳术腿法的特点主要表现为未起腿先出手，也就是说在踢腿之前先由手上的动作作掩护，然后再手脚并用，完成整个踢腿动作。这在大奔腿、跺子腿、里外踩腿等中，表现得十分突出。

八门拳术的动作特点还远不止这些，只有在长期的练习中，刻苦钻研，细心揣摩，才能真正理解与掌握其特点和要领，不断提高技艺水平。

第四节 八门拳术之技击作用

八门拳术是技击性很强的拳种之一，它的主要技击特点是技击方法细腻，快速有力，往往是一式多变，一招多用，上下结合，左右兼顾，变化莫测，故又有“一犯五”之说。所谓“一犯五”，系指对方出一手，我则连续用不同的手法进攻五次，实际上也就是五种不同打法的组合。在手法上主要有展、劈、挑、撩、砸、砍、掳、带、破、缠、滚、脱、换、崩、挤、靠等，其中又以展法著称。腿法主要有踢、踹、蹬、踩、绞、绊、封撒等，其中以大奔腿、小奔腿、里踩腿、跺子脚最为见长，中字绞、里外绞亦有独到之处。在与敌交手时，往往是起腿则先出手，落脚手亦相随，上下兼顾，手脚并用，展打脚踢，恰到好处，闪战腾挪，自然得体。往往置敌于欲罢不能、欲逃不脱的挨打被动地位。但是，要想

完全掌握八门拳术的技击方法和特点，达到得心应手、随心所欲的地步，则必须持之以恒，细心揣摩，刻苦演练，勇于实践，勇于创新，举一反三。

第五节 八门武术之健身价值

实验证明，长期进行武术运动可以改善神经系统的功能，八门拳术作为传统武术之一，亦不例外。神经系统，是调节与支配所有神经系统与器官活动的枢纽。人类就是依靠神经系统的活动，来适应外界环境的变化，改造外界环境，并使体内各系统与器官的活动按照要求统一起来。因此，无论哪一种运动方法，只要能加强中枢神经系统的作用，就对人体具有很好的保健意义。而八门拳术要求注意力集中、呼吸与运动紧密配合协调的锻炼方法，则正好起到使大脑皮层运动中枢的活动处在高度兴奋集中状态，皮层的其它部分则因诱导作用而处在广泛的抑制状态，从而对慢性病者的皮层兴奋灶加强抑制过程，使某些局部的病灶减轻或消失。同时，由于锻炼又进一步增强了对疾病的抵抗能力。

此外，通过对八门拳术的长期练习，还可提高心脏、血管系统的机能。从八门拳术的动作组成来分析，它既包括了全身各部肌肉关节的快速运动，又包括了意识、呼吸和动作相配合的呼吸运动。由于在练拳时全身肌肉关节和骨骼往返、旋转地运动，使动脉血管得到不断的舒张，这无疑加强了血管舒张神经对血管壁的调节作用，使心脏供血充足，提高心肌收缩的能力。因此，长期练习八门拳术对预防心脏各种疾病和动脉硬化可起到积极的作用。同时，通过八门拳术

中的冲拳、劈掌、踢腿、纵崩、跳跃等动作练习，又可增强肌肉的质量和骨骼、关节的活动能力。由于运动离不开肌肉的收缩，而通过肌肉的收缩与牵引，又引起骨骼、关节的屈与伸、旋内与旋外、收缩与放松，这样又对人体起到了自我按摩的作用，对增强骨骼、强健关节的柔韧性以及肌肉的肌力和弹性却有明显的作用。一句话，长期练习八门拳术会给身心健康带来积极的影响。