

中国拳术与气功丛书

八趟金刚捶

杨连村 王玉春 肖长根
孟祥文 李树茂 编 著



人民体育出版社

中国拳术与气功丛书

八 趟 金 刚 捶

杨连村 王玉春 肖长根
孟祥文 李树茂 编著

中国展望出版社

一九八六年·北京

中国拳术与气功丛书
八 趟 金 刚 摆
杨连村 王玉春 肖长根
孟祥文 李树茂 编著

*

中国书店出版社出版
(北京西城区太平桥大街四号)
印刷厂印刷
新华书店首都发行所发行

开本787×1092毫米 1/32 5.25印张
107千字 1986年12月 北京第1版
1986年12月 第1次印刷 1—3800册
统一书号:4271·049 定价:1.10元

内 容 提 要

中国的武术和气功，历史悠久，遐迩闻名，深受群众的喜爱和欢迎。为了发掘整理我国宝贵的武术医学遗产，我们编辑出版了“中国拳术与气功丛书”。这套丛书介绍了我国优秀的武术套路和气功疗法等，对广大群众保健强身、祛病延年大有裨益。

《八趟金刚捶》为中国优秀的武术套路之一。其特点是式子大，发力刚劲，气势雄浑开阔，独具一格。它是“北腿之冠”——戳脚门的一支不可缺的入门套路。本书详尽介绍了八趟金刚捶的动作特点及其要领，并配插图，是武林爱好者研讨、学练北腿技法和技击的宝贵资料。

前 言

中国武术向有“南拳北腿”之说：南方诸派擅用拳法，北派各家重于腿功。两者风格迥异，彼此各有所长，同属中华武功之上乘。

冠以“北腿之杰”的戳脚门（或称戳脚拳术），源于河北饶阳一带，后流传北京和沈阳等地，是一支优秀的传统拳种。

据史考，戳脚拳术正式形成于清朝咸丰年间（1851年）。溯其早期传人，是为天理教起义领袖之一、著名武术大师冯克善（嘉庆八年即1813年）。清末武术名家李瑞东著书自序云：“余自幼即癖拳棒，无奈未得遇名师……后幸得饶阳李老遂先生来，得其开导指教，方稍较明释”，“先生是戳脚门……近日四乡各镇均推戳脚门为最，闻风胆落。”武术教育家于伯谦深领戳脚精髓，誉戳脚拳术为“北腿的主要代表”。时年八十岁的饶阳老拳师杨普卷，是当今屈指可数的戳脚门正宗传人。

戳脚门包括大戳脚和小戳脚两大组成部分。《八趟金刚捶》属于大戳脚之重要一部，谓“开门拳”亦称“皮子拳”，是戳脚门一个优秀套路。该套路以突出基本功为主，是学练戳脚拳术的基础技法。整个套路共分八趟，由一百七十二个

动作构成，故称《八趟金刚捶》。

金刚捶，系金、银、铜、铁、钢五者化意归一，引申拳术中，是为无可匹敌之大力金刚拳法，寓意力似金刚，势锐如锤，硬狠凶顽，大有千钧霹雳一锤定音之果。

据史料记载和《八趟金刚捶》整个套路动作演练分析，此拳早于戳脚拳。这是因为：《八趟金刚捶》动作犀利刚健，独具一格，其每招每势均要求以“大加强度”、“强度加硬度”来学练，以为习戳脚拳术莫下坚实根基。后经多年流传和发展，《八趟金刚捶》成为“北腿之冠”戳脚门的一支不可缺少之入门套路。

《八趟金刚捶》的基本技法特点是：式子大，发力刚劲，气势雄浑开阔，动作深沉扎实，尤其注重在一招一式上体现攻防技击特点。其动作稳慢而有节奏，轻快而又敦重，古朴庄严，舒展大方。攻防讲究“丁”字，气沉丹田，两脚落地生根，以气摧力；马步则要求提肛收腹，含胸拔背，英姿勃发，气贯长虹，力冲霄汉。

《八趟金刚捶》是从练戳脚拳来掌握北腿技法的重要基本功，自古传今，深受武林推崇与喜爱。

限于作者水平，本书如有不当之处，敬乞指正。

编 者

咸豐拾壹年正月初七日

五

△△△金剛捶八過

左右展翅最為先。空中望月往下落。來往身法須緊漫。上步二
即巧担山。足彈及踆。按跑勢。猛虎回頭。要占先。懷揣日月往。前
進。金剛托塔。順腿彈。跑勢莫須大樣。主龍探爪。朝天臘。腹中
抱月。要穩勢。反剪收勢。把身反。

第二

青龍出水。頭左角。左右盤環。步法高。退步須換打虎勢。崇玉牌
貫打英豪。靠山肘神鬼。意。鎖山勢。恁能相健。蓋馬三勢。如鉄
條。刺步。跨人。人難招。

第三

烏鴨展翅。領用心。拍馬。伏在竹林。騎馬提腿。裏身勢。迎而批。不
讓人。抽梁。換柱。角龍。敵。金剛勢。法傳人論。

第四

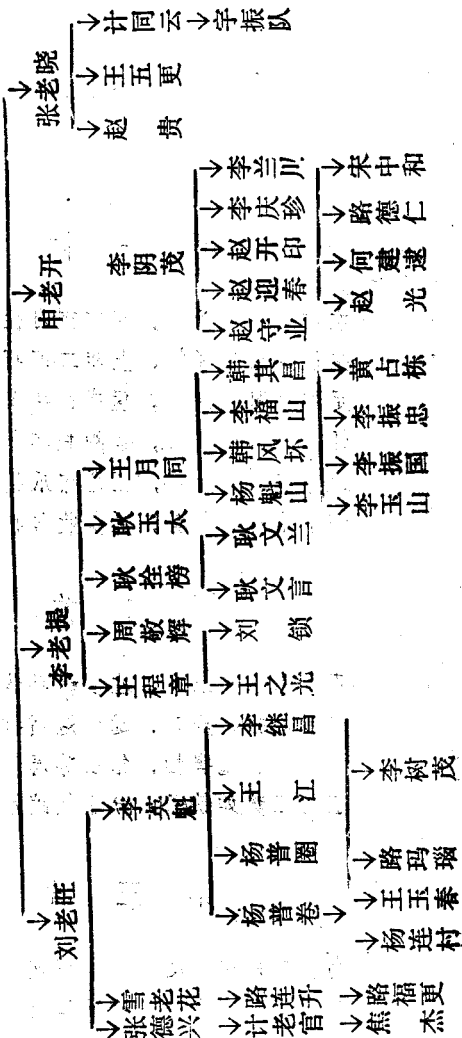
伯王舉頂。裏身打。反背捶。双。批。下。下。人。截。閃。戰。幸。陀。奴。掌
托塔。左右抽下身法。攻打炮捶。四花。

目 录

戳脚门饶阳支传系表·····	(1)
八趟金刚捶歌诀·····	(2)
八趟金刚捶动作图解·····	(5)
第一趟动作名称·····	(5)
第一趟动作图解·····	(7)
第二趟动作名称·····	(44)
第二趟动作图解·····	(46)
第三、四趟动作名称·····	(73)
第三、四趟动作图解·····	(75)
第五、六趟动作名称·····	(108)
第五、六趟动作图解·····	(110)
第七、八趟动作名称·····	(139)
第七、八趟动作图解·····	(140)

截脚门饶阳支传系表

赵 灿 章



八趟金刚捶歌诀

第一首

左右展翅最为先，空中望月往下番。
来往身法须紧慢，上步二郎巧担山。
足弹反躁换跑势，猛虎回头要占先。
怀揣日月往前进，金刚托塔顺腿弹。
跑势莫忘须大样，王龙探爪朝天蹿。
怀中抱月要稳势，反剪收势把身反。

第二首

青龙出水显双角，左右盘环势法高。
退步须换打虎势，通天炮惯打英豪。
靠山肘神鬼害怕，钻山势怎能相饶。
盖马三势如铁条，分手侧踹滑步躲。

第三首

乌鸦展翅须用心，拍马埋伏在竹林。
骑马提腿滚身进，迎面劈砸不让人。

抽梁换柱角龙显，金刚势法传人论。

第 四 首

霸王举鼎滚身打，反背捶双劈下。
下连砍截门前战，韦陀乘掌托塔。
四花炮上步攻打，回手按打五花。
左右抽下身法，上步攻打三花。

第 五 首

拳打南山猛虎，脚踢北海蛟龙。
埋伏脚人人害怕，连环脚要踢英雄。
乌龙探爪出飞掌，翻身出脚不留情。

第 六 首

锁带出掌似飞龙，开步双展把人擎。
劈足撩阴加箭步，黄龙三掌快如风。
猛虎卧山多利害，迎门撒下满天网。

第 七 首

反起缠把不平凡，转环飞掌虎蹬山。
上步巧叉崇出掌，立虎势法人胆寒。
上步须打钻山势，金刚捶传在世间。

第 八 首

梅花手金龙盘柱，见引手左右脚出。
连天罩白鹤扑地，托日月显露明珠。
钻山势攻打进步，金刚捶谁敢轻忽。

八趟金刚捶动作图解

第一趟动作名称

预备式

第 一 段

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 虚步亮勾手 | 2. 双勾手 |
| 3. 右勾手展翅 | 4. 右捋须 |
| 5. 左勾手展翅 | 6. 左捋须 |
| 7. 空中望月 | 8. 背捶 |
| 9. 勾挂鸳鸯脚 | 10. 二郎担山 |
| 11. 开山掌 | 12. 独立天仙掌 |

第 二 段

- | | |
|-----------|----------|
| 13. 叠关中门掌 | 14. 疾跑败势 |
| 15. 剪步背捶 | 16. 虎头捶 |
| 17. 金鸡独立 | 18. 鹞子入林 |
| 19. 轰打捶 | 20. 挑打捶 |
| 21. 反背捶 | |

第 三 段

- | | |
|------------|------------|
| 22. 怀揣日月 | 23. 右寸脚 |
| 24. 左寸脚 | 25. 鸳鸯脚(左) |
| 26. 鸳鸯脚(右) | 27. 开山掌 |

28. 独立天仙掌

第 四 段

29. 叠关 中门掌

31. 王龙 闹海

33. 钻山 势

35. 海底 捞月

37. 虎豹 出山

39. 反背 捶

41. 挑打 捶

30. 王龙 入海

32. 王龙 探爪

34. 怀中 抱月

36. 霸王 举鼎

38. 反劈 捶

40. 轰打 捶

42. 虚步 对心捶

收 势

第一趟动作图解

预 备 式

说明:

两脚并步站立，两手五指并拢直臂贴靠两腿外侧。(图1)

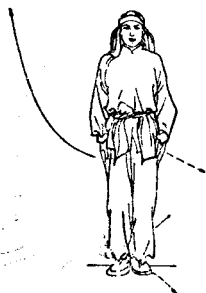


图1

第 一 段

一、虚步亮勾手

说明:

① 右脚蹬地，左脚向左前方跨出一步；右腿随即屈膝抬起至左小腿后侧；同时，右臂外旋从右向左上方直臂弧形摆起，掌心向前；左掌内旋从左向左下方直臂摆出，掌心向后；目视左掌。(图2)



图2

② 上动不停，左腿屈膝，右腿从左腿后侧向左侧插伸，前脚掌着地；同时，右臂继续屈肘外旋下落于左肩前，左掌从体左下方屈

肘在右臂里侧向上穿出，两掌在胸前交叉，两掌心向里，目视右掌。（图3）

③ 上动不停，右脚从左侧向右后方退一步微屈膝，重心移至右腿；同时，右掌从左肩前向下，经体前向右直臂摆至体右侧下方；左掌从右肩前向上摆至头左上方，两掌心向前；目视右掌。（图4）



图3



图4

④ 左脚尖点地，微屈膝；右腿屈膝半蹲，成左虚步；同时，右掌从右下方向上弧形摆至头上方，掌心向前上方；左臂内旋从左上方向前下方移动成勾手，勾尖向下；目视左前方。（图5）

要点：

上下肢动作要协调一致，成虚步时，重心落于右腿，左脚尖虚点地面。



图5

二、双勾手

说明：

① 左脚蹬地起跳，右腿从后向前摆起；身体腾空，随即左腿屈膝向后摆起；同时，右掌变勾手从上向前，向体后勾出，左勾手从前向体后勾出，两肘微屈，两勾尖向上；目视前方。（图6）

② 右脚落地，左脚随即在右脚内侧落地，两脚尖向前；同时，两臂伸直，勾尖向上；目视左方。（图7）

要点：

起跳要迅速，敏捷，落地后，两脚平行，与肩同宽。



图6



图7

三、右勾手展翅

说明：

两脚不动，右勾手从身体右方直臂摆出成侧平举，勾尖向下；目视右勾手。

（图8）

说明：

右勾手经胸前摆至左肩前，屈肘，勾尖向下；目视右勾手。（图9）

要点：

挺胸，塌腰，收腹，右勾手回摆时成水平。



图8



图9