

八
極
拳

ba ji quan

安 徽 教 育 出 版 社

八極拳

蒋浩泉 编著

健身武术丛书之一

安徽教育出版社

八极拳

蒋浩泉 编著

安徽教育出版社出版

(合肥市跃进路1号)

安徽省新华书店发行 安徽新华印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：4.75 字数：60,000

1984年8月第1版 1984年8月第1次印刷

印数：60,000

统一书号：7276·177 定价：0.54元

前 言

八极拳，是我国武术中功夫名拳之一。它以劲力刚猛、气势雄健著称，素有结构新颖、动作精练、攻防兼备、下盘稳固、横力突出之特点，具有强筋骨，长身体，增气力，出功夫之效用，乃是别具风格的高级拳艺。

八极拳开始盛行于河北沧州，迄今历经二百余年不衰。二十年代末，原南京中央国术馆将八极拳纳入教学计划，作为必修之拳术。嗣后，广传全国，饮誉海外。

早年，我就学于中央国术馆，曾悉心习得八极拳艺。四十年代初，在成都的一次武术表演会上，我应邀与老同学朱国贞作了八极对接表演。双方紧密搭档，一攻一防，上下翻舞，发出劲力如同真战，博得满堂喝采。1979年、1982年，教育部先后举办全国高校体育教师武术训练班，我授了此技，得到同志们的欢迎。

为了满足广大拳术爱好者的需要，我根据多年学练积累，将八极拳整理编写成册。编写时尽量保持原定型模式之特点。套路编排既能单练，又能对练；仅对“对练”开始部分略作整改，并增添一段腿法攻与防的散打对练动作。我认为，单练首段二、三动作“架打踢腿”与“马步顶肘”技击性强，有纳入对练套路的必要。另外，针对整套内容腿法之不足，又在最后部分介绍几种腿法练习，供学练者参考。

本书附有插图272幅，既便于教学时讲解，也便于自学

时参照。解放军战士，公安人员，大、中学校学生和广大青少年武术爱好者，均可以此作为锻炼身体、训练格斗技能的基本教材。

本书在编写过程中，得到老武术家杨松山老师、马凤阁教授，以及裴锡荣、安天荣、张克余、任青、杨玉华、孙志浩等同志的热情支持，斯英珠同志为之绘图，在此一并深表感谢。

限于水平，书中错误难免，敬希武术界同志提出宝贵意见。

蒋浩泉

一九八三年一月二十日于合肥

目 录

前 言	1
八极拳简介	1
八极拳技术分析	3
八极拳单练动作名称	5
八极拳单练动作说明	8
八极拳对练动作名称	73
八极拳对练动作说明	78

八极拳简介

劲力刚猛的八极拳，是我国武术套路中的优秀传统项目，流传河北沧州一带，大约有二百余年历史。然此拳始创于何人，则众说不一，迄今尚无定论。

据传，清朝康熙年间，河北沧州来一南方云游僧人名叫“癫”的，将八极拳始传孟村吴钟。吴钟字弘声，生于康熙五十一年(1712)，卒于嘉庆七年(1802)，回族。吴钟得癫僧人真传，精练八极，乘上乘之功，又擅大枪，有“神枪手”之称，在南北武林中颇负盛名。吴将此艺下传吴融，吴融传吴楠、吴樸，吴楠分传回、汉两支。回族一支由张同文下传张公臣，公臣又传李书文、韩化臣、马英图等。韩、马两人传谁不详。李书文传人颇多，如张德忠、崔长友、王忠全、霍殿阁诸人。至王忠全传了北京一支，霍殿阁传给他侄儿霍庆云，庆云再传了东北一支。自此人各相因，彼此传习至今。目前河北、东北精通此艺者，颇不乏人。

1928年，张之江老先生*，重聘全国武林高手，在南京成立“中央国术馆”。李景林、郭锡山、吴俊山、杨松山、姜容樵诸武术名家先后莅馆任教。是年秋，国术馆内有位李姓拳师首先练教八极拳，但未引起重视。继后，八极拳师李书文之婿孟宪忠将八极套路进行部分矫正，并教了几个人。孟和李的拳路大致相同，两相参合，舍短取长，演练开来，方得国术馆重视，遂被正式纳入教学计划，作为国术之必修

课程之一，逐步形成了国术馆八极拳的定型模式。馆里同学个个习练，并均擅长此技，功底深厚。其中习此技最好者如马正武、张英建、朱国贞以力整刚猛、发力慄悍著称；而何福生、康绍远、张文广、吴江平则有舒展漂亮、干净利落、刚柔兼备之长。自此之后，蔚成风气，八极拳艺广传全国。嗣后，张之江馆长率领“中国武术旅行团”，两度出访南洋，到新加坡、菲律宾、吉隆坡等地宣扬中华武术，八极拳艺更是流传海外，颇获时誉。

现在，海外侨胞、国际友人十分重视我国传统武术，对八极拳也加以学习研究。东瀛日本国就有八极拳之开展。

* 张之江原系西北军总司令冯玉祥部将，后继任冯职。1928年，张以提倡国术、强种强国为名，在南京成立中央国术馆，自任馆长。1933年，又创办中央国术馆体育专科学校(后改为国立国术体育专科学校)，并任校长。

八极拳技术分析

八极拳又称开拳，也名八击拳。其特点是结构谨严，编排新颖，内容精练，动作朴实，刚柔相济，攻防兼备，气势雄健，下盘稳固，南拳北腿，内家外家拳法兼而有之，是很好的功夫拳套路之一。

八极拳套路既能单练，又能对练。单练套路，上下手配合即可对打。套路共分四段四十六个单式(加上新编单式十二动共五十六个单式)；对练分四段四十七个双动(加上新编双动六式共五十三个双动)。

其动对打练法，独具一格。拳属外家，然每个动作发力出击，又似形意、八卦。上体讲究沉肩垂肘、顶顶挺颈、含胸拔背；下盘则要求坚实稳固、高低适度。气宜下沉丹田，整力突出，姿势舒展开朗。出手进击，突出提踵搓地，以气催力，气助拳势。转换步法，务必手脚密切配合，灵活协调，做到眼明手快，脚到手到。动作要求先柔后刚，刚柔兼备。柔则刁缠巧搏，有缠丝之劲，刚则震踏暴烈，势同泰山下压，沉坠之劲。前人总结八极拳有“六大开”之要诀，“八大招”之技法。它们主要是突出拳术中的“横、崩、挤、靠”的近身打法。再之灵而活，拳、腿方法多变的新编动作，更是充实了实战训练内容。

所谓“六大开”，是指“顶、抱、担、提、挎、缠”六字诀。“顶”是上领、下沉、左顶、右拉四面八方劲发力的十

字整力；“抱”是紧缩一团，枕戈待发，寓攻于防，防中有攻的技法；“担”是以拳轮为力点，由上往下的盖、砸拳法；“提”是指腿法之变化；“挎”是弯臂短击拳法和快摔法，“缠”有小大之分，小缠缠腕，大缠缠臂。

所谓“八大招”，是指八极拳中八大招式：一、眼望之见手，二、猛虎破爬山，三、迎门三不顾，四、黄鹰双抱爪，五、霸王硬搯江，六、迎风朝阳手，七、吊手搜肚根，八、摆(辘)打迎面肘。它强调看准，迅猛、灵活、眼明手快、远近距离巧妙结合。新旧套路密切研练，其功必达如虎添翼之奇效。

上为八极拳之精华所在，是无论在规定套路或散打时都必须遵奉的要诀。长期习练，则能融会贯通，以达到藏千变万化于明暗虚实之中，拯危救孤于不测风云之际。

八极拳单练动作名称

第 一 段

- 一 护腹防左侧伸拳
- 二 架臂蹶拳右踹腿
- 三 震脚马步窝心肘
- 四 转身上步急横打
- 五 挑臂弓步左斜打
- 六 转身接手拳击裆
- 七 接手护裆踢右腿
- 八 脚落马步迎面砸
- 九 挑臂斜打川胸膛
- 十 缩身上步掌打开

第 二 段

- 一一 托掌震腿双掐肚
- 一二 掸腿架手虚步掌
- 一三 转身震脚右击掌
- 一四 刁腕震脚左大缠
- 一五 刁腕震脚右大缠
- 一六 小缠震脚侧冲拳
- 一七 转身上步右击掌
- 一八 抽手击背脚挂踏

- 一九 挑架跪膝右栽拳
- 二〇 起身马步双捧掌
- 二一 转身接手戳面掌
- 二二 掸腿马步臂格挡
- 二三 转身弓步双捧掌
- 二四 缩身马步掌打开

第 三 段

- 二五 撩掌虚步左挑掌
- 二六 紧跟马步右击掌
- 二七 捷退右步左击掌
- 二八 捷退左步右击掌
- 二九 抽手击背脚挂踏
- 三十 小缠震脚侧冲拳
- 三一 退步抡臂右砸拳
- 三二 挑臂速跳左踢腿
- 三三 脚落马步左反砸
- 三四 接手转身拳击裆
- 三五 接手护裆右踢腿
- 三六 脚落马步右反砸
- 三七 挑臂弓步左斜打
- 三八 缩身马步掌打开(新四段由此开始)

第 四 段

- 三九 贯耳小缠右冲拳
- 四十 回身虚步右挑掌

- 四一 贯耳小缠左冲拳
- 四二 绕腕勾手右击掌
- 四三 回身抱球反背掌
- 四四 接手弓步左击掌
- 四五 接手退步右击掌
- 四六 挑臂并步肩上肘

第 五 段 （新四段）

- 三九 内格来击右撤步 （从第三段三八动接此动）
- 四十 猛弹右腿接跳蹬
- 四一 砍掌接踢左右格
- 四二 双手轻刁螳螂掌
- 四三 左拐右格双阻挡
- 四四 顺风扫叶巧连环
- 四五 虚步顺格右冲拳
- 四六 闪身格踢再撤挡
- 四七 格防左弹双摆击
- 四八 左右砍掌一线牵
- 四九 连环侧踢后摆腿
- 五十 猛虎出洞三冲击 （下接原四段四一动至结束）
- 五一 转身贯耳右冲拳
- 五二 绕腕勾手右击掌
- 五三 回身抱球反背掌
- 五四 接手弓步左击掌
- 五五 接手退步右击掌
- 五六 挑臂并步肩上肘

八极拳单练动作说明

第一段

一、护腹防左侧伸拳

1、预备式：直立，两脚并拢，两臂体侧下垂，两手轻贴腿侧，稍挺胸、收腹、头部正直，眼视前方(图1)；

2、屈膝半蹲，两膝盖与脚尖相垂直，两手握拳，左拳向左侧稍斜下(直臂)伸出，拳与腰平，拳眼向上；同时右拳屈臂置于腹前，轻贴小腹(肚脐上)，拳眼向上；上体自然正直，头向左转，眼视左前方(图2)。

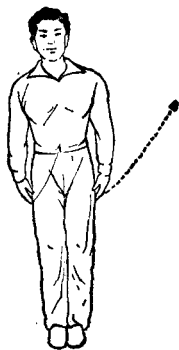


图1

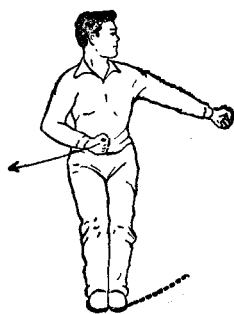


图2

图解中实线表示右手、左脚下一动作的路线方向；虚线表示左手、右脚下一动作的路线方向。下各图均同。

要点：

1、练习前，体态自然肃立，精神饱满，思想集中，眼睛以远平视，呼吸调匀，准备演练；

2、在整个练拳过程中，捏拳勿过紧，状似空心拳，拇指扣在食指中节，臂肌稍紧(下拳均同，从略)；

3、伸拳、屈膝、左看要同时完成。

易犯错误：

挺胸，撅臀，脚尖与两膝分开，动作脱节，臂肌僵硬，上体前俯，脚未并拢，屈膝半蹲过大或不够，头未左转，精神不集中，捏拳过紧。

二、架臂蹿拳右踹腿

1、身体左转90度，同时左脚上前一步成半马步，左拳不动，右拳随体转时，由腹前向后摆直至体后斜下方，拳眼向下；左拳不动(图3)。

2、上动不停，左脚尖外撇，身体重心前移至左腿屈膝半蹲，右脚由后向前下以脚跟擦地踹出，腿伸直，脚尖上勾略向外撇，脚高不过膝；同时左拳屈臂向上格架，右拳由后向前向上微屈臂内旋蹿拳，拳与颚平，拳心向内；左拳随着右拳上蹿时，下落贴在右上臂内侧，拳心朝下，眼看右拳(图4)。

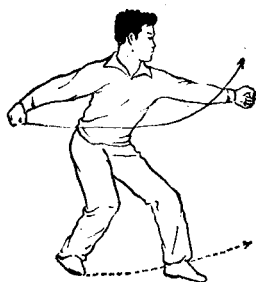


图3

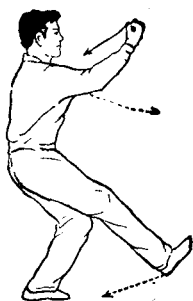


图4

要点:

架臂、踹、打动作要同时完成，支撑腿要屈膝站稳，发力要清脆，踹、打要准确有力，动作要轻灵、快速、协调。

易犯错误:

上下脱节，站立不稳，上体前俯后仰，姿势松散，踹、打无力。

用法:

对方用以右拳(或掌)击我头、胸，我即以左手臂格架来拳，随即出击右蹬拳，击其下颚，同时右脚踢对方右腿胫骨。此招熟练后，能成“上虚下实一绝招，格掉上击下难逃”的威力。

三、震脚马步窝心肘

1、接上动，右腿屈膝收至左膝前，脚尖横平朝外，准备作震脚动作；同时，身体略向右转，右拳屈肘于右肩上，拳心朝下，眼视左方(图5)；

2、上动不停，右脚继续下踏震地，屈膝半蹲，左脚随震离地以脚背附贴右腿后；同时左臂由胸前向上挑伸直与胸平，拳眼朝上，右拳由肩上向右下后伸与腰平，拳眼向下；左臂不动(图6)；

3、接上动，左脚向左侧出一大步成马步，同时左臂屈肘肩上，猛力前顶，拳眼朝肩，眼看左侧(图7)。

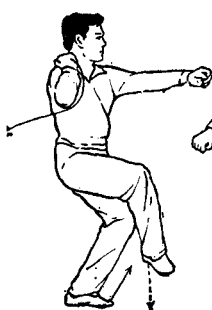


图5

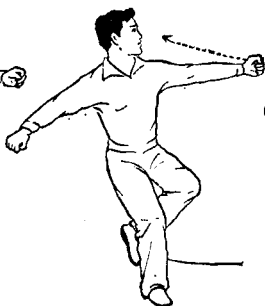


图6

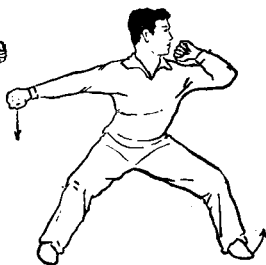


图7

要点：

1、震脚膝盖应弯曲，沉劲猛烈全脚踏，震脚身体忌起伏，劲贯肘尖奔胸膛；

2、上步顶肘用的是“十字劲”，即左肘往前顶、右臂向后牵，头顶朝上领，身体向下沉的感觉。这样，发力尽管勇猛向前，但重心不会前冲，或破坏技术动作；

3、左脚大步侧滑时，以左脚尖先着地，随后脚跟顶住地面，同时右脚随滑跟上成马步；

4、此动为独具威力的肘击法，动作难度大，初习者一时不易找到发劲要领，应反复多练，久之必能熟练生巧。

易犯错误：