

中華武術大觀

捌

安天榮

霍氏
八極拳

專輯



安天榮

霍氏
八極拳

專輯



湖北科學技術出版社
南粵出版社

責任編輯 李慎謙
執行編輯 李慎謙
責任校對 鄧 冰
封面設計 秦滋宣 洪清淇
印刷監製 蘇江洪
插 圖 肖秋珍

書 名 安天榮專輯·霍氏八極拳
(中華武術大觀·8)

編 著 者 安天榮

整 理 王玉英 安 娜 林中勇

聯合出版 湖北科學技術出版社
中國湖北省武漢市東亭路2號

HUBEI SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

2 Dong Ting Road, Wuhan, Hubei, China

南粵出版社

香港域多利皇后街十號801室

SOUTH CHINA PRESS

Rm. 801, 10 Queen Victoria Street, Hongkong

發 行 新華書店湖北發行所

印 刷 湖北省新華印刷廠

版 次 1994年12月武漢 第1版 1994年12月第1次印刷

印 數 1—5 000

規 格 16開(185×260mm) 8.75 印張 4 插頁

書 號 **ISBN 7-5352-1621-8/G·463**

定 價 12.50 圓

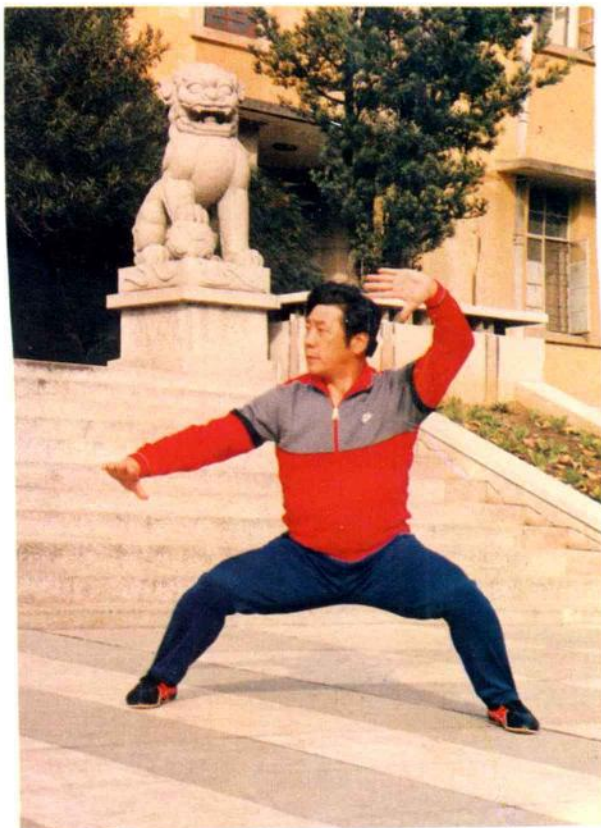
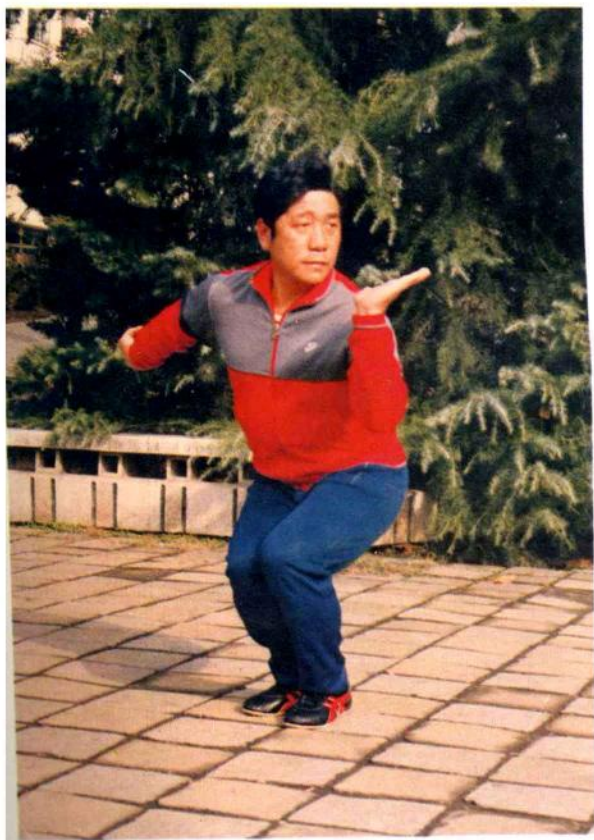


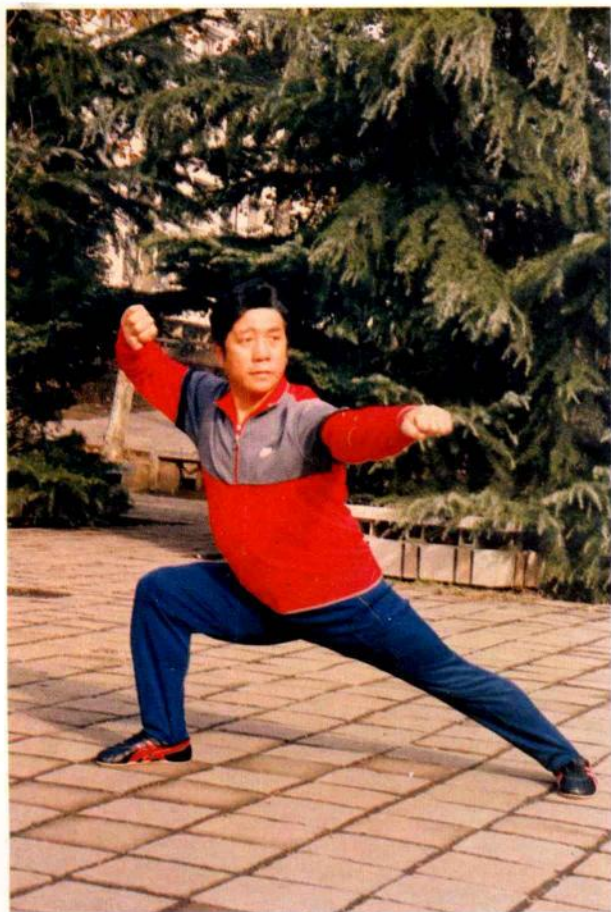


2.

3

4





1. 原慶春（後排右四）等老一輩武術家在中國第一屆全運會武術比賽中合影
2. 安天榮（大會裁判長）在1984年全日本第一屆中國武術太極拳表演大會上
3. 安天榮在演練霍氏八極拳（八大招起式）
4. 橫掌攔馬
5. 弓步架衝
6. 安天榮在日本1984年度拳道學紀念會上
7. 八極拳主要傳人、著名武術家譚吉堂先生指導安天榮練習八極拳（1987年在長春）
8. 安天榮在日本授拳
9. 日本國會議員上田哲先生（中）接見安天榮，陪同接見的為日本國際拳道學聯盟會長大西榮三先生





7



8



9

總序

中華民族，歷來文武並重，“乃武乃文”（《書·大禹謨》）。最初建立國家，都是以武來完成的。周武王於牧野誓師，號令：“稱爾戈，比爾干，立爾矛。”滅掉暴君商紂，立即“歸馬於華山之陽，放牛於桃林之野。”（《書·武成》）春秋宣公十二年，楚敗晉師於郟，楚子明確地指出：“夫文，止戈爲武。”接着進一步指出：“夫武，禁暴、戢兵、保大、定功、安民、和衆、豐財者也。”也就是“武有七德”的說法。武，不可一日廢，但決不提倡“耀武觀兵。”

古代教學，也是文武並重。《周禮·地官司徒·保氏》：“保氏掌諫王惡；而養國子以道，乃教之六藝。”其中“射”與“御”，即着眼於培育國防人材。《文獻通考·選舉考·武舉》：“漢興，六郡良家子，選給羽林期門，以材力爲官，名將多出焉。”《事物紀原·學校貢舉部·武舉》：“《唐會要》曰：‘長安三年正月十七日，詔天下諸州，宣教武藝，每年準明經進士，貢舉例送，此武舉之始也。’”漢、唐以後，歷代相沿。雖有起落，並未中止。

當然，今天的武術運動，只是整個體育事業中的一個組成部份。由於時代的推移，它的作用，應當賦予新的內容。在增強全民體質、提高世界武術運動水平的前提下，挖掘整理傳統套路和鍛煉方法；研討修身養性、攻防技擊等有效成果，以之公諸同好，作他山之助。

本叢書基於上述目的，分輯陸續出版。舉凡各門派有代表性之拳、械具鮮明特色者，兼收並蓄，百花齊放，四海一家，無分軒輊。

“天行健，君子以自強不息。”願八方風動，我武維揚。

《中華武術大觀》編委會

前 言

1984年6月18日晚，容納萬人的日本國大阪府立體育館酷熱難當，館內燈火輝煌、坐無虛席，場內氣氛十分熱烈。全日本第一回中國武術太極拳表演大會已進入尾聲，由各項決賽的優勝者和中國武術代表團全體成員為大會獻技表演。擔任此次武術表演大會裁判長的安天榮教授，應邀為日本觀眾表演了中華傳統武術的精華套路——霍氏八極拳。

當大會廣播員宣告，下一個節目“霍氏八極拳”時，全場鴉雀無聲。只見安天榮先生身穿佩有“中國”標記的運動服，神彩奕奕地走進了表演場，向全場觀眾行了抱拳禮後，突然大嚇一聲，“震脚闖步雙請手，懷抱嬰兒手托山，腳踏大地馬步站，立身中正頭頂天。”“動如崩弓、發如炸雷、勢如破竹、疾似閃電，踢打得法，意發神傳。”忽而“崩撼突擊、猛起硬落”，忽而“貼身進發、擁搓代還”。翻天兮驚飛鳥，滾地兮不染塵，整套動作“連珠炮動，一氣哈成，氣勢雄偉、咄咄逼人……當安天榮“退步還原歸中堂”時，全場爆以熱烈地、久經不息地掌聲……第二天日本《讀賣新聞》在第一版用醒目的標題——中國武術團的獻技表演，報道了這場表演，還刊登了安天榮、趙長軍、郝志華等中國武術家的表演照片。其中有一段報導說：“安天榮先生演練的霍氏八極拳，披露了中華武術的正宗和真諦，他的精湛技藝使日本武術愛好者狂喜。”日本《空手道》雜誌1984年特刊號稱贊：“安天榮教授是中

國第一流武術家。他表演的正宗霍氏八極拳，風格獨特，引人入勝，為大會增添了光彩。”安先生在日本武林界享有很高的知名度。

一位日本遠東史教授、九段空手道專家——大西榮三先生看了安天榮教授的演練後，立即揮毫疾書：

天外有天 天別透

榮上復榮 榮玲瓏

十四個雄渾遒勁的大字中，三次嵌入了天榮的名字。極為精僻地顯示了他半個世紀的追求和榮耀。

作為霍氏八極拳的第三代傳人。安天榮教授走過了一條漫長、艱苦、崎曲不平的道路。安天榮教授1939年5月12日出生於武林世家，吉林市人。六歲開始跟外祖父和父親習少林拳；從八歲開始，先後拜著名武術家閻貞篤、原慶春、李天驥、常振芳、沙國政等武林前輩為師，在紅拳、秘宗拳、查拳、螳螂拳、太極拳、八卦掌等各種拳術上頗得真傳。尤其酷愛霍氏八極拳。在原慶春老師十幾年的嚴格教導下，技藝日臻成熟。但他不滿足已獲得的成就，每當全國武術比賽時，他抓住名家薈萃的有利時機，虛心向各派八極拳名師請教。如何福生、馬賢達、李天驥等。尤其在霍氏八極拳前輩霍慶雲、譚吉堂、高立和、苗玉春等名家的指導、點撥下，對全面繼承發展霍氏八極拳創造了良好的條件。1953年他便在東北區民族形式體育觀摩交流大會上獲優秀獎；1957年和1958年又蟬聯全國武術比賽的銀牌；1959年4月在第一屆全國青少年武術比賽大會上，他又以優異的成績獲青年男子組個人全能冠軍，並獲長拳、劍術、對練三塊金牌。1959年10月在第一屆全運會上的武術比賽中，霍氏八極拳獲傳統拳術金牌。他所創造的“快、猛、飄、帥”的套路演練風格，對長拳類技術的發展影響極大。獲得了老一輩武術家的贊賞。已故的著名武術家武漢體育學院溫敬銘教授在總結會上說：“安天榮像一頭不

知疲倦的小黃牛，渾身上下都是勁。他體力好、彈跳高，速度快，功架扎實，一套拳術三分之二在空中完成，精神面貌很突出，是一個很有前途的運動員。”中國武術院院長蔡龍雲教授在《體育報》上贊：“安天榮演練的龍形劍術，剛柔相濟，輕靈飄逸，揮洒自如，已達“出神入化”境界，有落霞與孤鶩齊飛之美。吞吐沉浮，水流雲繞，莫測端倪，是當代武林劍藝之仙品矣。”爲此安天榮的名字和業迹，載入了習雲太教授編著的《中國武術史》中。

安天榮1961年從吉林體育學院畢業後，秉承師德，繼往開來，先後擔任過吉林省和湖北省武術隊的主教練，用自己的心血培養了幾批武林精英。其中有全國冠軍羅競、李茜、熊素琴、余斌、鄧斌、翟貴奇、肖漢斌、趙勇等；全國少林杯散打擂台賽60公斤級冠軍楊俊；1986年全日本武術比賽太極拳冠軍奧津昭；其女安娜獲全國武術比賽優秀獎，其子安琪獲全國中醫學院系統武術比賽金牌。培養出的武英級運動員（運動健將）就有羅競、王情利龍劍俠等11人。他爲湖北省武術隊創編並教練的“集體九節鞭”，在全國武術比賽中6次奪得金牌；1次獲銀牌。中國武術團出訪時，把“集體九節鞭”作爲開場或壓軸節目，受到國內外觀衆的稱贊和青睞。獲得國家體委和湖北省體委的獎勵。

安天榮還是1984年獲電影百花獎影片《武林志》的武打設計和武術指導。自《武林志》走紅後，他又先後被聘爲《水滸外傳》、《少林女尼》、《戰國鐘聲》、《追踪桑塔納》、《中國第一間諜》、《東方珠寶商》、《李時珍》等影片和電視的武打設計。使他得以將武術成功地馳騁於舞臺和銀幕，和他以前的舞台生涯很有關係。60年代名傳遐邇的音樂舞蹈史詩《東方紅》、大型歌舞《椰林怒火》他擔任過主要演員和編導；舞蹈節目《風雷頌》他飾演黑人英雄，受到周總理的贊譽，爲此他被選爲全國、全

國際拳道學聯盟副會長

日中武術交流協會常任顧問

中國武術協會裁判委員會委員

湖北省武漢市武術協會副主席兼裁判委員會和科研委員會主任

武漢體育科學學會常務理事、運動訓練專業委員會主任

武漢總工會武術協會名譽會長

武漢市武術技擊研究會名譽會長

武漢市太極拳研究會名譽會長

武漢市霍氏八極拳研究會會長

湖北省高等院校武術協會秘書長

中國拳道學聯盟理事長。

因此整理出版《安天榮專輯——霍氏八極拳》，有着十分重要的意義。

在整理編寫中，我們對霍氏八極拳的源流、特點、代表人物都做過認真的考證，查閱了大量的材料和地方誌。儘量保留原來的記載。

霍氏八極拳共分三個部份。第一部份即本書的內容；第二部份有“六大開、六肘頭、金剛八式、八大招”及霍殿閣、霍慶雲根據實戰的需要，精心創編的“應手拳”；第三部份是霍氏八極拳的器械：大六合槍、夜戰刀、連環劍、苗刀、巴子棍、對扎大槍套、十三刀點等。

《霍氏八極拳小架》與《霍氏八極拳大架》，由安天榮教授親自演練，《霍氏八極拳對接》則是由他與他的日本學生奧津昭所演練。

湖北省高等院校武術協會主席

武漢工業大學體育部主任、副教授

林中勇

1992年6月20日

目 錄

前 言	林中勇 0.
一 霍氏八極拳源流	1
八極拳的起源與流傳	3
八極拳的師承沿革	6
霍氏八極拳源流概述	9
霍氏八極拳代表人物	11
二 霍氏八極拳的特點	15
霍氏八極拳的獨特風格	17
霍氏八極拳的功法	19
霍氏八極拳與劈掛掌的關係	21
三 霍氏八極拳手型、步型及步法	23
霍氏八極拳手型	25
霍氏八極拳步型	27
霍氏八極拳步法	30
四 霍氏八極拳小架	31
霍氏八極拳小架老拳譜	33
霍氏八極拳小架新拳譜	34
霍氏八極拳小架新譜動作圖解	35

五	霍氏八極拳大架	53
	霍氏八極拳大架老譜	55
	霍氏八極拳大架新譜	56
	霍氏八極拳大架新譜動作圖解	58
六	霍氏八極拳對接	89
	霍氏八極拳對接拳譜	91
	霍氏八極拳對接動作圖解	94

一 霍氏八極拳源流

八極拳的起源與流傳

文有太極安天下，武有八極定乾坤。

八極拳是中華武術寶庫中著名拳法之一。其動作剛勁、樸實、發力暴烈、突然，大有“晃膀撞倒山，跺腳震九洲”的氣勢。八極拳從風格到練法都別具一格，自成體系，是一種風格獨特的優秀傳統拳術。八極拳在我國北方流傳較廣，尤其近幾十年在華北（滄州地區）、東北（長春）、西北（蘭州、西安）一帶開展得更為普遍。八極拳發源於滄州東南鄉，土名原為“𧢲子拳”，“𧢲”讀bā(巴)，被省寫為“巴子拳”，明代戚繼光著《紀效新書》中有“古今拳家……楊氏槍法與巴子拳棍，皆今之有名者”。可見此拳在明代已有，而且“有名”，只是未見始創於何人之記載。推其時間，當不至晚於明初。還由於八極拳氣勢雄偉，拳打四面八方，發招進手，開門就打，以打為開，貼身近靠，直闖中門，強打硬開。所以又叫開拳或開門拳。八極拳內外兼顧修練，故有武當開門八極之說。但近代稱八極居多，且早已被世人所接受。至於此拳何以“八極”二字命名，《淮南子·墜形訓》記有“天地之間，九洲八極”，“九州之外，乃有八殛”，“八殛之外，而有八紘”，“八紘之外，乃有八極”，“殛，憂遠也”。又“紘，維也；維落（絡）天地而為之表，故曰紘也”。《後漢書·顯宗孝明帝紀》有“恢弘大道，被之八極”。故此拳稱八極者，乃取八方極遠之意也。

另外，在八極拳第五代名家吳會清寫的八極拳譜序中有這樣的記載：“我祖諱鍾者，北方八極開門拳之卓著者也。”這和傳說中的八極拳名的由來是一致的。傳說清雍正年間，一天傍晚，河北孟村吳鍾在庭中演武，一雲遊高人飄然而來，與吳鍾暢談武藝。吳鍾欽佩至極，遂叩首拜為師，高人見吳鍾心誠志堅，乃授吳鍾拳法，十年後辭去。行前吳鍾問師曰：“所練之拳何名？”師曰“此拳名八極，從你這開始，就叫開門八極拳吧！”說罷離去。“開門”也有從此開始往下傳之意。