

炮拳·九环捶

八门绝技



郝心莲 编著

北京体育学院出版社

八门绝技

炮拳·九环捶

郝心莲 编著

北京体育学院出版社

〔京〕新登字146号

责任编辑：董英双

责任校对：青 山

责任印制：长 立

入门绝技—炮拳·九环捶

郝心莲 编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：6.5 定价：3.40元(压膜装)

1992年10月第1版 1992年10月第1次印刷 印数：8000册

ISBN7—81003—633—5/G·490

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序 言

中华武术历史悠久，内涵丰富，博大精深，是我国传统文化宝库的瑰宝，是优秀的传统体育项目之一。

广泛流传在我国西北地区的八门武术，是我国武坛上的一朵奇葩，有着悠久的发展渊源，丰富的内容和独特的风格。而鲜为人知的八门炮拳·九环捶，又是八门武术的主要内容之一，它既有套路练习，又有单操功夫练习；既有单练，又有对练。应招化打，对敌实战，是八门炮拳·九环捶攻防技术的具体体现，深受武术界推崇，是一个优秀的传统套路。长期练习八门炮拳·九环捶，将会达到体艺双修的目的，既可以健体防身和益寿延年，又可以陶冶情操和培养意志品质。

笔者自幼习武，尤喜八门拳术，长期以来刻苦追求，悉心研究，略有心得，粗知梗概。连连盛世，百业兴旺，中国武术得到空前的发展，武术已成为中国人民和世界人民的共同财富。为了进一步加强传统武术的挖掘、整理、继承、提高、推广工作，促使武术的研究更加理论化、规范化、系统化、科学化，现将本人所学八门炮拳·九环捶整理出版，以期对武术事业的蓬勃发展加砖添瓦，贡献一份力量。

由于笔者水平有限，些许心得体会又难尽通达于笔下，故书中错误在所难免，望读者批评指正。

郝心莲

1992年5月于金城

目 录

第一章 八门炮拳·九环捶概述

第一节 八门炮拳·九环捶源流与师传…………… (1)

第二节 八门炮拳·九环捶之风格与特点…………… (2)

第三节 八门炮拳·九环捶之练习方法和技击
价值…………… (3)

第二章 八门派拳术基本功练法

第一节 斩法…………… (6)

第二节 腿法…………… (11)

第三节 跤法…………… (25)

第三章 八门炮拳·九环捶套路动作说明

第一节 八门炮拳动作说明…………… (32)

第二节 八门九环捶动作说明…………… (101)

附录:

一、八门拳术之源流考…………… (189)

二、八门拳术歌谱…………… (198)

第一章 八门炮拳·九环捶概述

第一节 八门炮拳·九环捶源流与师传

八门地支炮拳·九环捶是《八门拳术》的主要代表套路之一，与撕拳、通背拳合称为八门拳术的四大拳柱子（意即为该拳派的栋梁和支柱），深受群众的喜爱，历来被八门拳术的拳家们视为秘技，概不轻易示人和传授。

关于八门炮拳·九环捶的源流，从《八门拳谱》中得知，该拳系清之嘉庆年间燕山常氏所传（详见本书附录《八门拳术之源流考》）。初传甘肃兰州安宁堡李氏文喜。李文喜系武举之后，自动好武，在乡里颇负盛名。后遇常燕山学得撕拳、炮拳、九环捶等，技艺愈加精湛，遂名噪一时，登门求艺者纷至沓来，故文喜又将此技传给鹞子客（佚名）、郑江、王德成、野猪大爷（佚名）、龙四爷等。代代相传，英才辈出，至近代，佼佼者亦不乏其人，如：陈老八（外号八大王）、俞海源、曹子王、田广仁、王福辰、杨八爷等。传至当代更是“青出于蓝而胜于蓝”，出类拔萃者，层出不穷，如：王天与、罗炮捶（佚名，因以练炮拳出名，炮拳又称炮捶，故人不呼其名，而呼“罗炮捶”）、张百川、王兆雄、刘仪轩、王占义等都精于此道，颇具心得。

八门炮拳·九环捶流传到今天，经过几代人的共同努力不断演进和发展，技术内容日趋完善、成熟，越来越受到人民群众的喜爱，广泛的流行于甘肃、青海、宁夏、新疆等地。

第二节 八门炮拳·九环捶之风格与特点

一、八门炮拳之风格特点

八门炮拳是八门拳术的四大拳柱子之一，同天干撕拳合为子母拳(炮为母，撕为子)。炮拳有12路和6路之分，与子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥十二地支相应，故又名地支炮拳。炮拳顾名思义，拳势猛烈，招势沉稳，大开大合，气势威武。其套路结构严谨，动作编排至始至终都充满着浓厚的攻防意识和技击方法。演练起来动作协调、紧凑，劲力充沛，快速有力，抑扬顿挫，刚柔得体，灵活自然，变化多端。它们主要动作有燕子衔泥、包头簪、太子上殿、鬼扯钻、燕子夺窝、花手炮、三闪炮、辘辘换肩、穿袖腿等。手法以拳为主，间有掌法、展法等；腿法以奔、踢、踩、端、蹬、里外跺子脚等为主。是一注重功力训练，求技击招法，讲实用的内场优秀套路。(内场系指重于实用过招走势的拳术套路和拳家，与外场只重于表演相区别)。

二、九环捶之风格特点

九环捶亦是八门拳术四大拳柱子之一。该拳共分9路，套路组合简明完整，动作结构互相对称、舒展大方，一招一势，劲力深厚，节奏分明。由于每个动作都是左右遥相对称，左

右互练。这样在练习时，无形中就增加了每个动作反复练习的次数，加大了运动量和运动强度，对提高动作的质量，增强功力具有重要的意义。虽然每个动作都分左右互练，但在整个套路演练中并不显得繁杂涣滞。相反，它显示出了简捷明了，朴实深厚，重复而不失紧凑，以拙藏巧，连贯协调，一气呵成的风格。其主要动作有：一伸、二斩，三握、四拥、五袖、六伏、七离、八围、九鞘等，以及各种拳法、掌法、肘法、腿法、膝法等。

第三节 八门炮拳·九环捶之 练习方法和技击价值

八门炮拳·九环捶是一个重功力，讲招法，技击性很强的拳术套路。它们的主要技击特点是以劈、砸、展、截等手法为主，结合各种腿法、跤法、靠法等组成各种招势。因此，要想练好八门炮拳·九环捶，并能熟练地掌握其技击要领和精髓，首先要加强腰、腿、胯的柔韧性练习，肩、肘、指的灵活性练习，以及各种手法、腿法、身法的练习。通过这些练习才能在演练中充分体现出八门炮拳·九环捶拳势沉稳、节奏鲜明、刚柔相济的练习特点和大劈大砍，勾胯展撩，奔蹬踹撤，刚劲有力，变化莫测的技击方法。

八门炮拳·九环捶的主要基本功法有上下肢，腰胯的练习。上肢有肩、肘、腕、掌、指等，其练法主要有砍、砸、拦、截、抓、拂、戳、拿、劈、挑、撩、展等手法；另外尚有抖腕、旋肩、卷腕、拧筷、虎爪功、铁臂功、铁牛耕地等功法练习。腰的练法有活腰、旋腰、测腰、下桥等。下肢腿的练习方法有二：其一是静力性练习，有：拔腿、压腿、困腿等；

其二是功力性练习有：包头簪、大奔腿、小奔腿、左右跺子脚、里外踹腿等。胯的练法有：开胯、合胯、打胯，以十字坐盘为主。此外，亦有身法、步法、跤法、靠法的练习。

在套路学习的过程中，首先要循序渐进，持之以恒，加强基本功的训练，以取得事半功半的效果，否则，欲速则不达。在练习时，动作要含而不露，刚而不僵，柔而不懈，刚柔相济，上下相合，动静咸宜，浑厚沉稳，机智灵活，静若处女，动如惊鸿，一招一式，式式分清，~~意领神随~~，~~通~~一气呵成。

八门炮拳·九环捶是一个体艺双修，~~古三拳~~技击性很强的拳术。它们的主要技击方法是以展、拂、抓、拿、砍、匝、截、戳、挑、撩等手法为主，结合各种腿法、靠法、跤法等组成的独特实用的技击体系。在与敌交手中，往往是手脚并用，手到脚发，以手法掩护腿法的进攻，反过来脚法又有力地促进手法的运用，相辅相承，配合默契。此外，在迎招对敌中，指上打下，声东击西，避实就虚，处处走弧线，出手不离滚钻，招招意在三盘，防即是攻，攻即是防，攻防兼备，是其技击的又一显著特点。在技击中，其步法以跟步、垫步、倒插步、过步为能事，闪展腾挪，轻捷多变，往往陷敌于欲进而无门，欲退而无路的境地。无论八门炮拳·九环捶的套路结构，方法组合，还是攻防含义，都说明了它是一个优秀的传统套路，只要通过长期刻苦的锻炼和钻研，必然会掌握其练习方法和技击要领，达到强体防身、体艺双修的目的。

八门炮拳歌：

拥手单鞭世间稀，冲天炮安第二回。

闪电三拳金刚服，开门一手独占鳌。
燕子夺窝鸾炮救，黑虎裹晕炮又催。
穿枝后带鸳鸯步，箭步回来遍身催。
朝阳向前一炮进，太子上殿显神威。
大步装彩英雄汉，破手不住紧相连。
要知此拳名何姓，地支炮拳急如雷。

八门九环捶歌：

一伸进步势为先，二斩山岳少半边。
三握须防平肘发，四拥身下心有胯。
五袖立肘胸前挂，六伏禁防彪子拉。
七离就势定心肘，八围黑里有寸腿。
九鞘带的双灌耳，身擒手捆又抓拿。

第二章 八门派拳术基本功练法

第一节 撕 法

撕法是八门拳术的主要代表手法之一。它既不同于一般的掌法，更不同于拳法。它主要的运动方法，是以掌背和四指（无名指到小指）为力点，抖腕甩指打出。在技击中，击打的部位多为对方的面部、两目、咽喉、太阳穴、阴部和两肋。因其打的部位不同，又有撩阴撕、画眉撕、提水撕、干腕撕等之分，在叫法上也不尽一致，有的叫作展，亦有叫作撮的，也有叫作斩字的。但从资料记载分析，应以“撕”字为宜。何谓“撕”呢？文选杨雄传、长杨赋有“麾城撕邑、下将降旗，一日之战，不可殫记”。又有善注苍颉篇中载“撕”，拍取也”。辞源中讲：“撕手为拳术手法之一。”藉此可以说明撕法就是根据技击和用法的实际需要向前或向后，向左或向右，向上或向下的反掌拍击。

一、虚步打撕

分空练和实练两种。

1. 空练法

(1) 而东背西，两腿并步站立，两臂自然下垂，两掌心

贴靠大腿两侧；两眼平视，心平气和，凝神敛意。（图A1）

（2）右脚向前迈半步，重心落于左腿；同时，右臂屈肘提起，由胸前横掌向前撕出，掌心向后，掌背向前，高与口平；左掌在右掌向前撕打的同时，由大腿左侧向前屈肘提起，经右掌前方向后抱掳，置于小腹左前下方，掌心向后，掌背向前；目视右掌（图A2）

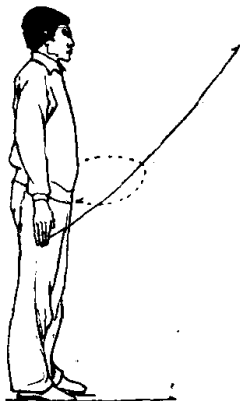


图 A1

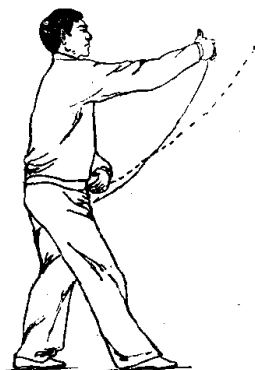


图 A2

（3）右掌屈肘向回抱掳，左掌向后撕打，身法、步型不变。初练每次每掌各打50次，逐渐递增至每次每掌各打200次。

2. 实练法

与空练法相同，唯练习时取30厘米见方麻纸100张，用铁钉将四角钉牢于墙壁上，高与口平，距离墙壁60厘米左右站立，依上法进行撕打，待纸大部分被打破后，再换新纸。周而复始，日久功力倍增。

要点

无论是空练法、还是实练法，练时均要屈臂、抖腕、甩指，做到冷、脆、快、弹，以腰发力，肩摧臂，臂催腕，腕

摧指，一气呵成，灵活自然，平心蓄气，气沉丹田。

二、马步打撕

1. 练法

取一方凳，将30厘米见方的麻纸100张钉于其上，然后以马步站于方凳之后，距离约30厘米左右；两掌由腰间伸出，由上向下，以掌背指撕打麻纸，先右后左，反复循环进行。初练每掌每次各50次，逐渐增至200次，日久功夫自成。（图A3）此外，亦可以掌缘下砍麻纸或以中指、无名指下戳麻纸，练习指力和掌缘功夫。



图 A3

2. 要点

与虚步打撕同，唯马步打撕是由上向下撕打，掌心向上，掌背向下，要充分利用两掌下落的惯性力，肩臂放松，任其自然。

三、行步撕

1. 练法

(1) 面东背西，两腿并步站立，两臂伸直，自然下垂，两掌掌心贴靠大腿两侧；两目平视前方，心平气和，凝神敛意。（图A4）

(2) 右脚向前迈半步，重心置于左腿；同时，右臂屈肘提起，由腋前横掌向前撕出，掌心向后，掌背向前，高与口齐；左掌在右掌向前撕打的同时，由大腿左侧向前屈肘提起，经右掌前方向后抱拂，置于小腹左前下方，掌心向后，掌背向前；目视右掌。（图A5）

(3) 左脚向前迈半步,右脚不变,重心置于右腿;同时,右掌屈肘由前向后、向下回掳,置于小腹前方,掌心向后,掌背向前;左掌在右掌回掳的同时,由小腹处向前屈肘提起,经右掌上方向前撕打,掌心向后,掌指向前,高与口齐;目视左掌。(图 A6)

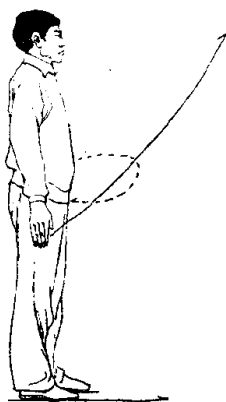


图 A4

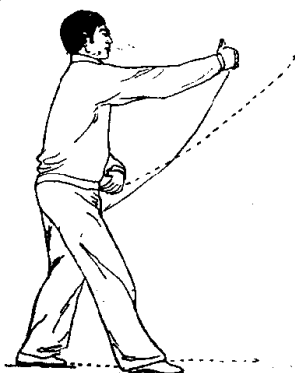


图 A5

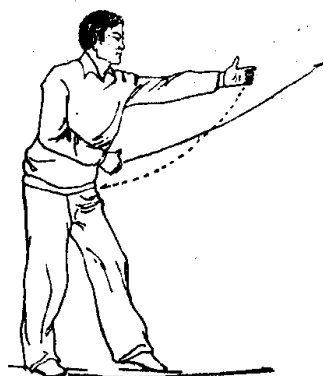


图 A6

(4) 反复循环向前进步打掳,在行进到需要向回打时,做到如图 A7 式,左脚回扣,右脚向后、向外摆,身体向右、向后回转;同时,左掌随身体后转,屈肘回掳,置于小腹前,掌心向后,掌背向前;右掌则在左掌回掳的同时,经左掌上方向前撕打,掌心向后,掌背向前,高与口齐;目视右掌。



图 A7

(图 A8) 然后,再进左步打左
掙,反复进行,如需要转身回
打时,其练法与前同,唯方向
相反。

2. 要点

进步与打掙,要连贯协调,
轻松自然,转身打掙要灵活迅
速,配合默契;除进行进步打
掙练习外,亦可作退步打掙练
习,方法与进步相同,唯方向相反。

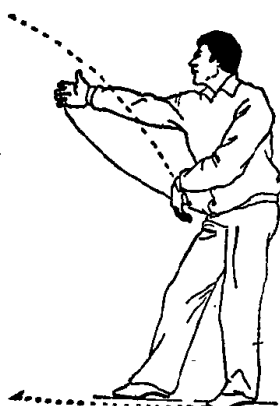


图 A8

四、歇步掙

1. 练法

(1) 预备势,面西背东,两腿并步站立,两臂伸直,自然下垂,两掌心贴靠大腿两侧,两眼平视前方。(图 A9)

(2) 右脚向后倒退半步,左脚逐后退一大步,两腿屈膝下蹲成歇步;同时,左掌由大腿侧向前、向上掙打,掌心向后,掌背向前,虎口向上,高与口齐,右掌在左掌向前掙打的同时,屈肘向后掙挂,置于头部右侧方,掌心向下,虎口向里,高于耳平;目视左掌。(图 A10)然后右脚后退一步,左脚不变,两膝下蹲成歇步;同时,右掌向前掙打,左掌向后掙挂;反复练习。

2. 要点

两脚向后退步,要蹬地后纵,轻灵迅捷,后退距离越远越好,并与打掙密切配合,一气呵成。

作用:练习退步的快速灵活,截取对方的腿击以及掙打

对方阴部等。

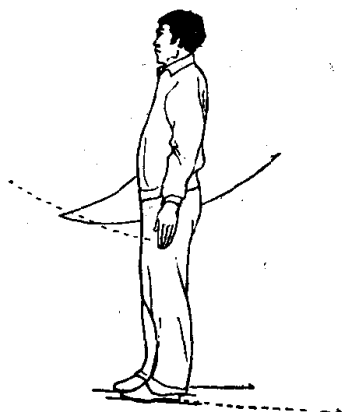


图 A9



图 A10

第二节 腿 法

八门拳术的腿法内容亦很丰富，而且特点突出，技击性强，其主要腿法有大奔腿、包头簪、里踩腿、跺子腿、穿袖腿、背顶腿等。

一、大奔腿

大奔腿是八门拳术的代表性腿法之一，它既不同于正踢腿，也不同于弹腿，它的整个运动过程是在劈、撕、架掳等手法的密切配合下，收腹、吸胯、屈腿提起向前踢出，力达足尖。

1. 练法

(1) 预备势：面东背西，两腿并步站立，两臂伸直，自然下垂，两掌心贴靠大腿两侧，心平气和，两目平视前方。

〔图 A11〕

(2) 上体姿势不变，右脚向后退半步，重心置于右腿，左足尖点地，成左高虚步；同时，两臂前伸两前臂在身体右侧前相交叉，右臂在里，左臂在外，两掌下垂，左掌沿右臂外侧，由前向后、向上、向前绕一立圆，向下劈掳，置于小腹左前下方，掌心向里，虎口向前；右掌由前向后、向上向前绕半个立圆，直臂置于头部右前方，掌心向里，虎口斜向上，目平视前方。(图 A12)

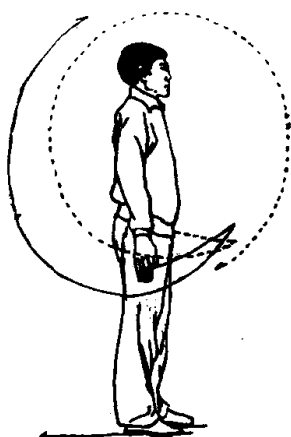


图 A11

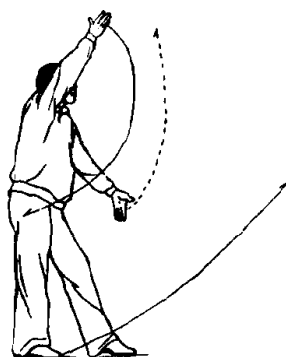


图 A12

(3) 右掌由上向下向后掳带，置于右胯傍，掌心向上，虎口向外；左掌小臂内旋，屈肘向上架起，置于头部左前方，掌心向前，虎口斜向下；同时，右脚由后向前踢出，脚面绷直，高与腰齐；左脚全脚踏实，重心置于左腿；目视右脚。(图 A13)

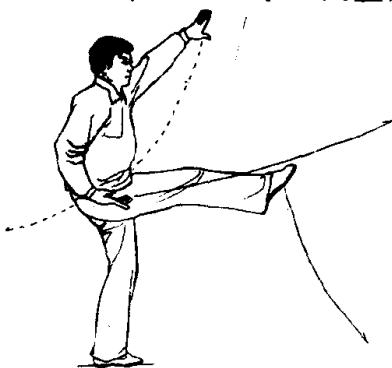


图 A13