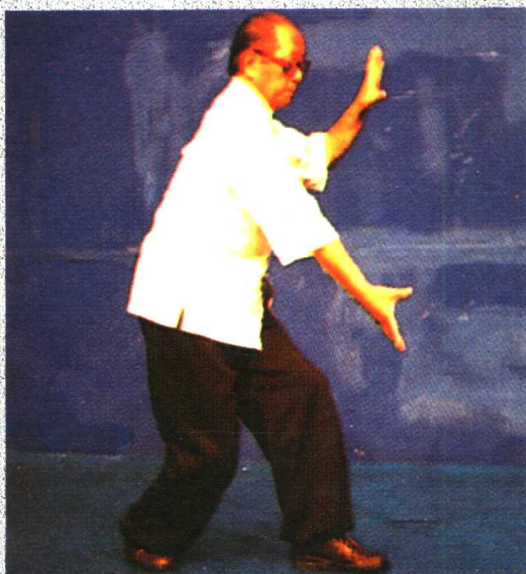


八極拳

武壇一代宗師 劉雲樵 / 著

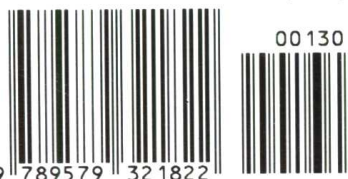


新潮社



八極拳是一代宗師劉雲樵先生，在武壇發揚光大的重要國粹。八極拳是一種剛強而帶十字勁的拳法，它指頭、肩、肘、手、尾、胯、膝、足八個身體部份的爆發勁道，可以發自四面八方，本書經由董牧先生獲劉老師首肯，授權本社榮譽發行中文版，特此申請。

ISBN 957-9321-82-5 (994)



●封面·版面設計／林鬱工作室●

實用·趣味 [4]

八極拳

NT.130

劉雲樵 著

1992年元月／初版

1995年6月／四刷

〈出版者〉

新潮社文化事業有限公司

發行人／林春美 * 新聞局局版台業第 4037 號

地 址／台北市〈文山區〉萬安街 21 巷 10 號

發行部／電話 02-2300545 * 傳真 02-2300532 * 郵撥 1180396-0

編輯部／電話 02-2309406 * 傳真 02-2306118

■本公司著作、翻譯、排版、設計等權益依法保護
非經同意，不得轉載、改編、模仿、複製……■

〈代理商〉

貿元有限公司

台北縣永和中興街 133 巷 21 號 1F

電話：02-2318612~4 * 傳真：02-9216308 * 郵撥：1166612-3

■印刷裝訂不良者 請向當地書店更換，2 寄回原購買處更換，謝謝！■

●印刷／裝訂、群峯製版印刷有限公司●

ISBN 957-9321-82-5

小 極 卷

劉雲樵／著

新 潮 社

序

八極拳的起源，須追溯至遙遠的古代，故無法考證。但我推測此拳法因有「質實古樸」的風格和重要的道理，因此是從極古傳承下來的。

歷史上的記載可見於明代的「紀效新書」，它的原名為“巴子拳”，在當時已是有名的拳術之一。

到了清代，改稱為“八極拳”，意義更高尚、優雅，且含有深厚的恩德。不久之後，八極拳的拳技和名字為人所知，是本門諸位先賢的功勞，因為他們的苦心鑽研，漸次提高太極拳的層次，並且因為日益精深的研究，名人輩出。這個史實就如「滄縣志」中所記，經過世世代代的名家發揚光大。

從清朝末年到民國初年，先師李書文身懷此技遊走江湖，和許多的南北名人、專家交手，終其一生，未曾失敗，因此相識或不相識的人都尊稱他為“神槍李”，沒有人敢直接稱呼他的本名。

我自小就列於李公門下，朝夕侍奉先師達十餘年。我雖然資質魯鈍，但至今已經過七十多年了，未曾一日或忘先師的遺訓，也不敢有絲毫怠惰；始終默默耕耘。希望不敗壞八極拳，且能將它發揚光大永遠嘉惠後世後代的子弟，一如春雨綿綿不絕地滋潤大地。同時，也在此自勉。

遷台以後，以結廬授藝為樂。匆匆已過三十餘載歲月，雖然馬齒徒增，但以每天與門徒共同研習為樂，而忘掉了憂愁，竟不知老之將至。

在今天這個複雜的時代，拳技有許多偽者、仿者和劣者，真正有志者反而不得其門而入！透過這些偽仿者，誤謬也普遍地流傳著，使得中華武術日漸衰退、武術真諦破滅，武術承傳出現危機。

古人嘆曰：「黃鐘毀棄、瓦釜雷鳴。」如今想來，感慨良多，自責也愈深。

本書的部分內容已被他人盜用，在海外盛傳。希望藉此書闡述其正確的要義，將歷代前輩灌注心血所教導的真髓保存下來，並使現在的學習者能夠窺見我們中華武術的真相。偽者的「廬山真面目」也因此無以遁形。

八極拳是以“小八極”為基礎、以“大八極”運用其技，以“六大開”極盡其藝，更加以“八大式”，“八極連環拳”來琢磨，依次推進，然後完成整個功夫。

在此發表的“大八極拳”是本門的秘藝，攝取任何一技都是很重要的，有志學習的人若取得此書詳細研究，我相信必是極為容易的。

滄洲 劉雲樵

序於武壇

小極拳

直度三才橫抗
小極時分五
順逆六合

笑蓬劉空樵



永遠的天字第一號·劉雲樵

「武術之道為何？」「養氣！」

「如何養氣？」「自然！」

老者精神矍鑠，從容答話。他聲音渾厚，詞語清晰簡潔。

「以您傳奇性的一生中，什麼是最令您欣慰的？」

「我為國家盡了棉薄之力。自信一生俯仰不愧」他沈吟的說：「而且能集天下英才而教之，實感欣慰。『人之患在好為人師』，我要求學生要忠，要孝。詩經說：『糾糾武夫，公侯干城』。時代變了，公侯應改成社稷、國家。」

語雖平凡，卻見肺腑，他就是劉雲樵。



劉雲樵先生近影

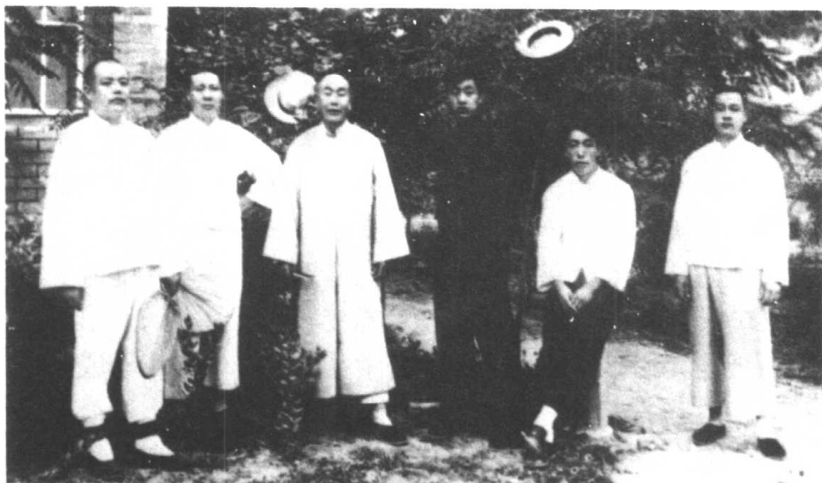
張耀庭巧施迷踪 劉雲樵，字笑塵，河北滄州人。滄州自古武風極盛，南七北六十三省的鏢行，甚至立下一條「鏢過滄州不叫鏢」的規矩，以示尊敬。他家世很好，但小時候多病，尤其全身僅剩皮包骨，但肚子却腫脹如鼓，這種病滄州人叫「痲症」。他父親只好請武術名家張耀庭每天在他肚子上運氣推拿，結果半年多肚子就消了，一年後身體的肌肉也長出來了。於是父親把他交給張耀庭。

張耀庭常把年方三、四歲的劉雲樵甩著玩，但不管怎麼丟、怎麼拋，劉雲樵一定是雙腳著地，絕不受傷，可見張耀庭功夫拿捏得極準極巧。五歲後，張耀庭開始教他迷宗拳。

「迷宗拳是由燕青拳而來。」劉雲樵解釋說：「但燕青拳却不知從何而來，所以稱為迷宗；也由於身法奇特，又叫迷踪。許多人把它寫成密宗、秘宗或猊猊等，其實都是錯誤的。」

據他表示：迷宗拳因武術大師霍元甲的發揚光大，所以名聞中外。但叫燕青拳，據說是梁山好漢浪子燕青所創，他以「燕青十八翻」名動江湖，傳下了這套拳法；另一種說法是這拳術流行於燕州（河北）及青州（山東）一帶，所以稱為燕青拳。

神槍李天下無敵 七歲時，父親為他延攬名動北五省的名師李書文



六合拳高手丁子成（左三）和他的愛徒劉雲樵（中黑衣者），張詳三（右一）。
趙乾一 張詳三 劉雲樵 袁君直
趙樹禮 丁子成

來教授拳術。李書文擅長八極拳和六合大槍，人稱「神槍李」。他授徒極嚴，尤其重於斂神凝志，收心養氣，這下子活潑好動的劉雲樵便覺得十分辛苦了。

「家師十分嚴肅，他叫我先蹲馬步。」劉雲樵回憶說：「可是我當時覺得蹲馬步很無聊，常想投機取巧，但他聲明：不蹲馬步就不教。」

這時張耀庭已經走了，他雖然覺得李書文不通情理，也只得繼續練下去。半年後，性情鋒銳被磨消殆盡，李書文才開始教他練八極拳的架子。

八極拳是一種剛強而帶十字勁的拳法，它指頭、肩、肘、手、尾、膀、膝、足八個身體部位的爆炸勁道，可以發自四面八方。

練了三年，他向父親表示不願再學了。

「爲什麼？」父親極爲驚訝的問。

「練了三年却只練了一個架子，實在沒意思。」他嘟著小嘴說：「師父又不肯教點別的。」

父親只得把這意思跟李書文說，李書文一撇嘴說：「哼！他不練算了！」

「不不不！李師父……」父親囁嚅的說：「我的意思是您能不能教他拳法，不要再練架子。」

「我說行就行！」李書文嚴肅的說。

他只得繼續練，沒多久，李書文教他八極拳和六合大槍。到了十八

、九歲時候，他的功夫已經十分精湛了，李書文就帶他到處遊歷，並帶他前往拜訪山東省膠東第五路總指揮張驥伍將軍。

張驥伍傾囊相授 張驥伍也是李書文的得意弟子，武功極高。他原是太極名家宋德厚的入門高足，宋德厚字唯一，奉天北鎮山人，他在醫巫閭山養靜，道號飛丹九子兒，又號雪上無踪。張驥伍對這位小師弟異常鍾愛，並傳授他太極拳、太極劍及太極刀，這些配合他原先所修的養氣持性的功夫，真是恰到好處，水乳交融。

後來張驥伍把他介紹給宮寶田學習八卦拳及輕功；又向丁子成學螳螂拳及六合拳。這些名家的薰教給他極大的啓悟。

我就是天字第一號 劉雲樵的家世及武功早就被政府所注意了，民國十八年，他開始負責情報。由於精通武技，使得他對機智刻苦的情報工作更加得心應手。

「當時訓練的方法是賦予艱巨任務，限時完成才算通過。」他沉吟的說：「當然中間有相當大的阻力，甚至自己人也會盡力阻撓你，以考驗你的應變能力及對任務的責任感。」

情報人員也被稱爲「特務」，劉雲樵不以爲迂的說：

「我們本來就在做特別的任務嘛！」

據他表示：當時的情報人員是以「千字文」來排名的，所以依次是「天地玄黃宇宙洪荒……」，而 he 自己是「天」字，也就是以訛傳訛，大名鼎鼎的「天字第一號」。

暗殺孫傳芳 劉家是滄州大戶，劉雲樵的伯叔長輩，均任軍方要職，與孫傳芳及其將領來往十分密切。那時孫傳芳隱居在南市「紫竹林」道觀中，觀外都是便衣衛士，尋常人根本進不去。劉家由於與孫傳芳是世交，他很從容的帶領施劍翹進入，輕易的擊斃孫傳芳，轟動中外。

抗戰前，天津租界的武館有一百多家。那時有個叫太田德三郎的日本武士，精通劍道，他在天津向中國武術界挑戰，當時無人應戰，義憤填膺的劉雲樵於是由滄州趕往天津，和他在中立地帶法國公園約鬥。最後他以精湛的劍術，擊敗了這位狂妄的日本劍手，替國人揚眉吐氣，振奮了華北。

劉雲樵基於民族的大義血忱，奉命狙擊這些賣國賊，其中尤以暗殺漢奸唐少儀而大快人心。原來唐少儀是日僞天津維持會的會長，早爲

國人所不齒，劉雲樵以周密的計畫，順利達成任務。

逃離運城大監獄 從平津出來後，因為交通不便，他徒步跑到山西。可是時正抗戰期間，道路管制極嚴，一不小心，竟被當時的「皇協軍」逮捕了。所謂皇協軍，是日人在華的走狗，也是甘願充當日軍助手的中國人。劉雲樵以身份可疑而被俘擄進入了運城監獄，所幸日軍不知他就是「天字第一號」，把他和其他囚犯關在一塊，由於看他年輕力壯，就為他上了手銬腳鐐。

監牢門是由大木柱隔開的，他每天晚上利用很少的時間把木柱往上頂，以練功夫，大約十幾天，木柱就被頂鬆了。有天深夜，他把木柱拔開，然後叫醒同房的二、三十個同伴：「門我已經弄開了，你們走不走？」

大家都感到很訝異，當下都噤聲逃開。劉雲樵一路掩護躲藏，看到前面佈滿鐵絲網的外牆，他打量一下，怕不有兩、三丈，於是吸了一口氣，縱身一躍，很輕易的跳過圍牆，人還沒落地，只聽到「砰砰」的槍聲呼嘯而過，他又提一口氣，整個人翻滾在牆外的菜園上，如脫韁野馬般的奔行如風。

怒湍隨流三十里 他一路直奔到黃河邊的榆臨渡口，前有大河，後有追兵，真是陷入絕境，他只得找一個塞滿麥稈的油包，奮身躍入急湍的流沙河中，然後隨流二、三十公里才上岸。沒想到上岸沒多久，又碰到荷槍的皇協軍，他們打算再逮捕他，但劉雲樵說：「你們是中國人，我也是。有良心血性的大漢兒女，何必替日本鬼子做傷天害理的事呢？」

結果皇協軍一陣羞愧，就讓他悄悄離去。

回報任務後，他病了一場，於是在西安的「西京醫院」療養。

他的病牀正好在一位留德編輯劇家陳銓的旁邊。兩人在病中聊了起來，陳銓靈機一動，就把它寫成一齣話劇「野玫瑰」，果然大為轟動。

抗戰勝利後，名導演屠光啓依此劇為北平「中電」三廠拍成膾炙人口的「天字第一號」。劇中為了故事性，由女星歐陽莎菲飾演艷華，亦即天字第一號，賀賓飾演漢奸唐少儀。這影片使得一連串的諜報片如「長江一號」、「重慶一號」等接踵而起。

目錄

序	3
永遠的天字第一號・劉雲樵	6

特徵與內容

八極拳的淵源	14
八極拳的傳承	17
八極拳的特徵	27
八極拳的內容	29
一、八極拳的套路	29
二、八極拳的勁道	29
三、八極拳的應用法	30

基本動作解說

八極拳的基礎功夫	34
1 樁步	35
①馬步	35
②弓步	36
③虛步	37
④半弓半馬步	37
2 步法	38
①搓步	38
②碾步	38
③磨盤步	38
④細步	38
⑤鎖步	38
⑥提籠換步	38
3 拳法	39
①仰拳	39
②俯拳	39
③立拳	39
④螺旋拳	39
4 掌法	40
①切掌和劈掌	40
②揮掌和撩掌	40
③推掌和按掌	40
5 補助鍛鍊	41
八極門柔身六法	44
第一式抬臂繞環	47
第二式擺臂扭腰	50
第三式舉臂後伸	53
第四式左右撐掌	56
第五式左右蹬腿	58
第六式馬步弓捶	60

八極拳第二套[大八極]..... 64

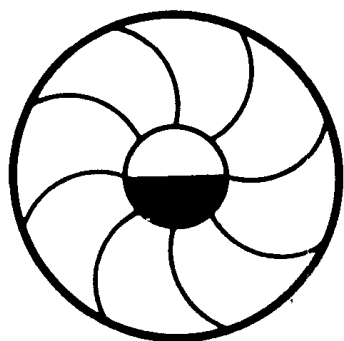
1 起式.....	64
2 獻肘.....	65
3 挑打頂肘.....	66
4 右橫打.....	68
5 左橫打.....	69
6 轉身下式.....	70
7 擊襠捶.....	71
8 右踢腿.....	72
9 反砸.....	72
10 弓步左探掌.....	73
11 雙撐.....	74
12 推窗.....	75
13 落步掌.....	76
14 轉身撐掌.....	78
15 進步左撐掌.....	80
16 進步右撐掌.....	81
17 進步左撐掌.....	82
18 進步右撐掌.....	83
19 採擻勾拌.....	86
20 掛塌.....	87
21 大纏絲.....	88
22 崩捶.....	90
23 跪膝.....	91
24 退步左撐掌.....	92
25 退步右撐掌.....	93
26 掛塌.....	94
27 千斤墜.....	95
28 崩捶.....	96
29 落步砸.....	97
30 連環腳.....	98
31 反砸.....	99
32 轉身下式.....	99

33擊襠捶	100
34右踢腿	101
35反砸	101
36雙撐	102
37收式	103

八極拳對拆 104

1 預備式	104	19採摟勾拌	126
2 獻肘	105	20掛塌	128
3 挑打頂肘	106	21纏絲崩捶	129
4 右橫打	108	22跪膝	131
5 左橫打	109	23退步左撐掌	133
6 轉身下式	111	24退步右撐掌	135
7 擊襠捶	112	25退步左撐掌	137
8 右蹬腳	113	26退步右撐掌	138
9 反砸	114	27採摟勾拌掛塌	139
10弓步左探掌	114	28連環腳	142
11雙撐	115	29反砸	144
12推窗	116	30轉身下式	144
13落步掌	118	31擊襠捶	145
14轉身撐掌	119	32右蹬腳	146
15進步左撐掌	121	33反砸	146
16進步右撐掌	123	34弓步左探掌	147
17進步左撐掌	124	35雙撐	148
18進步右撐掌	125	36收式	149
八極拳之鄉——河北省滄州孟村	150		
八極拳現況	152		
八極拳歌訣	154		
八極瀾漫六合	156		

特徵與內容

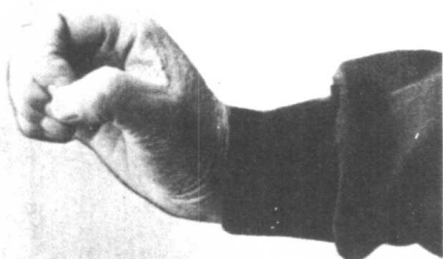


八極拳的淵源

即使在有數的北派拳法中，八極拳仍是貫通古今，著名的拳法之一。其發源地是河北省滄縣東南鄉，在此地俗名為「巴子拳」。

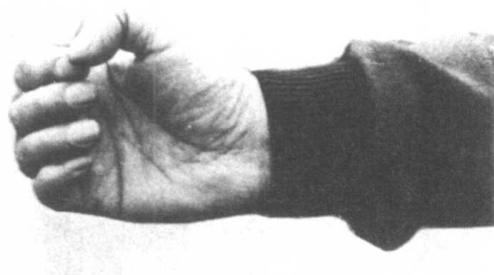
中國北方，「巴」字的發音與「鈚」字相同，而且有時會把「巴」當做「鈚」的簡字來使用，因此「巴子拳」本來是「鈚子拳」的意思。

「鈚子拳」的「鈚子」是農具中的鍬，因在此拳法中手指彎曲的形狀與鍬十分相似，所以這樣命名。（參考照片）

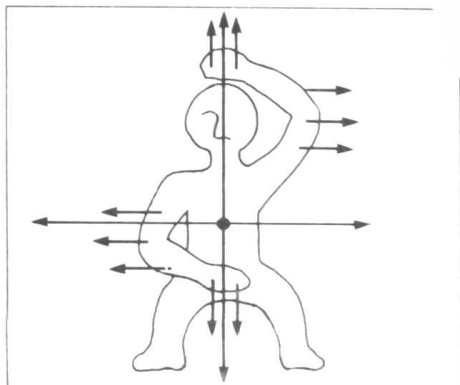


圖一：巴子拳式之一

圖二：巴子拳式之二



圖三：十字勁圖



◁ 箭號表勁道的作用方向