

【国术丛书】

第十五辑

【配盘】

八翻手用法解析

刘笃义 著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

二〇一五年五月

第 一 卷

第 一 期

八翻手用法解析

王 明



中国武术出版社
北京

【国术丛书】

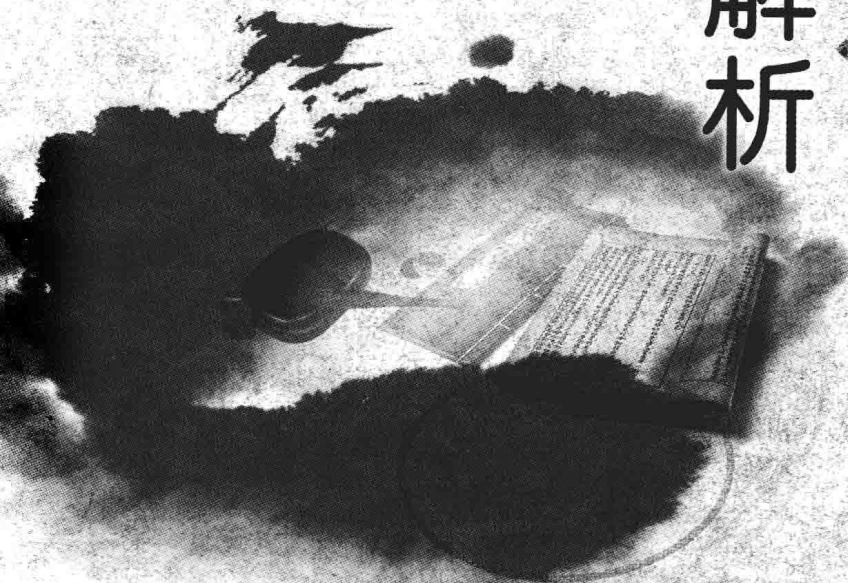
第十五辑

【配盘】



八翻手用法解析

刘笃义 著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

八翻手用法解析/刘笃义著. —太原:山西科学技术出版社, 2012.5

(国术丛书. 第15辑)

ISBN 978-7-5377-4077-7

I. ①八... II. ①刘... III. ①拳术—基本知识—中国 IV. ①G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 012750 号

八翻手用法解析(配盘)

- 著 者 刘笃义
出 版 者 山西出版传媒集团
山西科学技术出版社
地 址 太原建设南路 21 号
邮 编 030012
经 销 各地新华书店
印 刷 太原兴庆印刷有限公司
版 次 2012 年 5 月第 1 版
印 次 2012 年 5 月太原第 1 次印刷
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 8.5
字 数 196 千字
书 号 ISBN 978-7-5377-4077-7
定 价 30.00 元
-

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前言

《岳氏八翻手》拳书出版，受到了武林友人的支持和帮助，也得到了广大武林同仁的赞同和鼓励。大家一致认为，岳氏八翻手拳，是一源流明晰，理法、功法、拳法系统完整，独有风格的优秀拳种。岳氏八翻手拳能完善出版，是承启传统武术文化，弘扬中华民族精神，壮益人生的一件大喜事，它将使人们更强、更健、更美好地走向未来，走向世界，再现传统武术精华之魅力。

在武术界领导和武林先辈的支持下，在广大武林同仁的鼓励下，以及同门师兄、师弟、师妹们的鼎力支持和协助下，《八翻手用法解析》一书，业已撰写成册。以期梓行。在编写过程中，又得到了众徒生们的热情关怀和帮助，激励我毫不保留地完善、整理、编辑了八翻手用法三百六十招式，析散手一千一百四十余手；并辑录了濒临失传的八翻手七十二暗腿用法。它将使八翻手拳，更臻系统和完善。但是，由于我学八翻手拳，多为口传身授，很少有文字记载，于整理有一定难度，此次整理、编辑《八翻手用法解析》一书，旨在继承、弘扬和发展八翻手拳法，使这一传统民间武术文化，在益人之健身延年，防身致用，和谐社会中奇葩异放。

岳氏八翻手用法解析，是岳氏八翻手拳、八翻套路

中的精髓。它强力地突出了攻防技击的实用性、技术性手法神妙莫测，无以用笔墨所能言尽，是谓武术之真义也。

八翻手拳，内容丰富，技击性强，目前在全国各地广泛流传，尤其在山西太原流行较广。此乃前贤王新午先生之首功也，继之余师郝学儒、薄应遴、李云龙、王锦泉等诸先师，数十年不遗余力，辛勤竞业，不以其术自私，巨力推广普及，传授技艺，育德育人，品学之高与功行比并，今人敬佩难忘。诸先师不仅精于八翻手拳，兼精于太极、形意、八卦、少林之神髓，是山西武林名师之佼佼者。投其门下者，更是不乏其人。尤以王锦泉先师为优，继其师王新午先生编著《岳氏八翻手》一书后，继将岳氏八翻手拳，一翻、二翻、三翻手，二十四路拳法编辑出版，以补其师王新午前贤之遗志。尚余岳氏散手三百六十招，太极散手未能亲自撰写出版，深为憾事！余今编辑三百六十招式，八翻手拳用法，即为回报先师教诲之恩，以完成先师生前未酬之志，使中华武术之优秀遗产，发扬光大，造福于民，留传后世。

本书继《岳氏八翻手》书后而作，招式名称顺序，均依八翻手拳路名称顺序而录，以示八翻手固有之道义，便于记忆、领会。

本书注重实用，于散手应用析手详叙，皆为有显著效能之技击法，且可实用于推手术中，请读者予以注意。

本书中招式之名，因学之不全，加之余有忆忘之过，招名不妥之处，敬请读者多予谅解、指正。

本书中摄像配合演练者，为同门师弟薛文江。特书以致谢。

本书在先后编辑时，参加演练、缮校，帮助摄像者，有同门薛文江、梁保才、王连恒、徐合林、刘瑞青、刘素贞、张瑞兰、胡岚平、程建华、刘俊芝、陈玉锁、韩

永胜、张冬生、王作俊、滕军、赵慈、董翰斌、刘浩利、
任晓原、殷炤、魏征等，特书于此，永志不忘。

丛书

目 录

第一章 武术源流与八翻手	1
第一节 相传武术之源	1
第二节 武术之本源	2
第三节 八翻手拳法溯源	4
第二章 八翻手用法述真	7
第一节 八翻手拳用语译义	7
第二节 八翻手拳内容名称顺序	8
第三节 八翻手拳功法修炼述要	15
第三章 八翻手用法解析	17
第一节 一翻手攻防并用法	17
第二节 二翻手正面捋打法	57
第三节 三翻手撒身钻打法	72
第四节 四翻手擒锁靠打法	91
第五节 五翻手捆拿摔踢法	113
第六节 六翻手捆锁掷打法	134
第七节 七翻手截拿捆打法	158
第八节 八翻手封手掩打法	182

第四章	八翻手身法腿法解析	207
第一节	八翻手之身法	207
第二节	八翻手之腿法	209
第三节	八翻手暗腿应用示例	212
第五章	先贤论武术应用及拳谱用法摘要	231
第一节	先贤论武术应用法	231
第二节	贤师论用法要诀	233
第三节	八翻手拳谱用法摘要	234
第六章	岳家散手与八翻手之关系	237
第一节	岳家散手拳传承体系	237
第二节	岳氏八翻手拳传承体系	238
附录	岳氏八翻手拳部分拳师简况	243

第一章

武术源流与八翻手

第一节 相传武术之源

中华武术历史悠久，源远流长。远史因无文可考，故武术之源流，历代依师门相传。相传武术始于上古之导引术。古代医药尚未发明，人之生病，则俯仰作势，以意导气，使血脉通畅，而病自失，以继针砭所不及。学者依为难老之法。后汉华佗以五禽戏经授吴普，普行之，九十余岁而颜发不衰。此即古导引之遗法。相传五代之季，达摩入少林寺创罗汉功、易筋经，而作五拳，宋岳武穆因学达摩易筋经，而创双推手法，是皆注重应用，由体育发展而为武术。由此可见，达摩所传之法，仅从事于体魄之锻炼，以安精神之修养，并未涉及武术。而前于达摩者，虽有流传，但无系统之可考。后之者就其法演进以为世倡，是以言武术者咸宗少林。而少林之传，必推达摩为开山祖。相传武术分内外二家。言外家者，多祖少林，以少林武术，甲于天下也。外家者，出家之意，以示别于在家者也。

元季明初，有武当道士张三丰，精于少林，复从而翻之，能以静制动，名曰内家，相传即今之太极拳，世遂于武当派称之。又如宋岳武穆之形意拳，清董海川之八卦掌，及各家巨子，代有创作，流传至今，派别滋多，分道扬镳，世并称为内家。

内家外家，乃在家出家之意。凡在家练武术者，虽非武当，亦内家也；凡出家之练武术者，虽非少林，亦外家也。内功外功之意，非指内家外家而言，惟视其所练之术而定。无论武当少林及任何派别，其专主锻炼筋骨、骨骼、皮肤者为外功；其专主锻炼脏腑、神经、感觉，所谓精、气、神者为内功。但专主练外功者，其内部未必不练，绝无精气神不动，而筋肉、骨骼、皮肤可单独自动者。唯练内之成分少，练外之成分多。专练内功者，其筋骨皮肤决不能不牵动，唯练外之成分少，练内之成分多。此特就专者而言。凡功深者，无不内外俱练而后有成。则所谓专练者，尚非完全之法。

岳氏散手拳，岳氏八翻手拳，相传宋岳武穆得散手法于丽泉山僧，谓即达摩祖师之所传。师门传为少林之嫡系，即均为相传，无系统之可考。今之八翻手拳，历经诸先辈数十年苦心研求，参以内功拳法之精义，强调招式与呼吸之配合，系内外兼修，快慢相兼，神聚劲顺，刚柔相济之拳法，健身致用，绰有余裕。

第二节 武术之本源

武术者，武打格斗之技术也。散手者，各招各式单独使用之谓也。传统武术中，各拳种所含之招式手法，即是武术。

在自然界，凡有生命之物，即有其反侵害护身之能。

若为能动之物——动物，都有其自卫格斗之技能。自有人类始，人类为了生存，长期进行着人与兽争，进而人与人争，于是择其确切能施于实用斗争应用方法，编为定式，从事教习，是即武术之嚆矢。其相传之迹，虽不得而详，然逢蒙学射于羿（《汉书·艺文志》，有逢门射法，即逢蒙）。庾公之斯，学射于尹公之他，尹公之他学射于濯孺子，厥后，盖聂荆卿源渊有本。则武术之兴创，始于有信史之前，并非创自一人也。昔闻许禹生前贤言之：“武术乃人所编创。先觉觉后觉。”又如岳式散手拳，最初得法仅九手，经历代相传，一手变为二十手。于清同治之际，有河北雄县刘仕俊先生，得其真传，授此拳于北京护军营，计有手法一百八十手。左右散练衍为三百六十手，虽相传递嬗之迹不详，亦决非一人所创，但信为历代武林贤众之举。群众是真正的英雄。

武术是搏斗经验的总结和再应用。在漫长的发展历程中，武术担负着防身御敌，除暴安良，保家卫国，反侵略的光荣使命。在中国传统文化的长期哺育下，经过反复的磨炼，使其形成了多拳种、独具特色的传统武术。实际战斗的应用，传统武术突出了攻防技击之能，从军旅到民间，从教头到拳师，从镖客到卖艺人，无不以武术技能贡献于社会。传统武术是技能的武术。

随着社会发展、科技进步与经济的繁荣，技能武术失去了在战争中相对的重要性，但作为健体和防身的技艺，仍然受到人们的喜爱。依其深厚的武术文化底蕴，丰富的武术文化内涵，是任何一种体育项目所不能比拟的。它的文化魅力和教化功能，将在弘扬民族精神，传承民族文化的伟大使命中焕发光彩。

人们物质文化的满足，促进了精神文化的追求。在“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召下，武术突现了它的体育功能，用于健身和比赛，走进了学校和竞

技场。在健身养生的导引下，武术又突出了致用养生健身，从事体魄锻炼，以安精神修养；注入了气功导引、易筋、洗髓、八段六字内容，是为体育的武术。

随着时代的进步，武术的发展进入了更强、更健、更巧、更准、更美相统一的阶段。武术水准的提高，在于人身之本能的认识和开发。武术源于术能。

第三节 八翻手拳法溯源

八翻手为少林派之嫡系，又名子母拳、子母连拳。古谱曰：“子母连拳上下翻，穿撑裹横有展掩”；又曰：“一打子母紧相连，二进八快手肘膝。”相传此拳为宋代岳飞得散手法于丽泉山僧。其初仅九手，其中上盘三手，中盘四手，下盘二手，左右互换皆为散练手法。后来逐渐发展，每手各演化为二十手，更分左右衍为三百六十手。其步多为侧身半马步，步法多以足尖由外，弧形向内勾盘进步，名曰：勾腿盘旋法。因其皆为散练手法，后人名之曰：岳氏散手。

此拳主要流传在我国北方各省，以北京、河北保定、博野等地，及山西太原最为广泛。陕、甘、宁、青四省亦有流传。由于地域及流传不同，内容也不尽相同。北京流传的八翻手，大约是在清朝末年兴起的。清同光之际，有河北雄县刘仕俊先生，精岳氏散手，授徒于北京护军营，计有手法一百八十手。后有大枪刘德宽慕此拳，遂拜在刘仕俊门下学习，颇有造诣。由于此拳手法繁多，且散练手法杂乱，不易领会记忆，刘德宽先生，便潜心研究，系统整理，变繁为简，将三百六十手，依原九手纳为八法：（一）攻防并用法；（二）正面捋打法；（三）撇身钻打法；（四）擒锁靠打法；（五）捆拿摔踢

法；（六）捆锁挤掷法；（七）截拿捆打法；（八）封手掩打法。每法翻为八路，编为八翻。大约在 1898 年前后，始祖刘德宽传授八翻手拳，原传一翻八路名称即：一路挣捶式；二路进退连环；三路回身搂打；四路肘底捶；五路双推手；六路捆锁挤靠；七路琵琶式；八路掩肘架打。授徒许禹生、刘恩绶等人。之后许禹生、刘恩绶等人，在北京创立北京体育研究社，以岳氏八翻手为教课，广泛传授此拳，为八翻手之源泉。

丛书

第二章

八翻手用法述真

第一节 八翻手拳用语译义

八——数目字。以八数计量为拳中定数。

翻——变翻，折翻变化之意。翻为拳中之宗旨。

手——拳中所用之方法。

八翻手——即以八数为定数，以翻为宗旨，折翻所用方法为手，故名八翻手。

路——道路，八翻手拳法，折翻变化之途径称路，故有八翻六十四路拳法。

招式——也称招法，或称手法。八翻手拳是以一百八十招式编创组成，左右演练，衍为三百六十招式。

手法——也称招法，与散手之手有别。

散手拳——此拳原仅九手法，是为母手，后一手演变二十手，以其变化无穷而名，称为子母拳。以一百八十招法为拳，称为夫子拳。也有称谓连拳。因源于岳家散手，故人称岳氏连拳。此称法均在八翻手拳编创定名之前。它于岳氏八翻手拳法有区别，共称一拳不妥。