

八極拳

劉雲樵著



目次

武壇旋轉圖說	九
序	一〇
八極拳淵源	一二
八極拳傳承及其他	一六
八極拳基礎功夫	二七
八極拳特性及優點	三六
八極拳取象	三九

八極拳氣功……………四〇

八極拳勁道……………四一

八極拳歌訣……………四二

卷壹：八極柔身六法……………四四

一、前言……………四六

二、名稱及圖解……………四九

三、附記……………七二

卷貳：大八極拳……………七三

一、前言……………七五

二、名稱及圖解……………七六

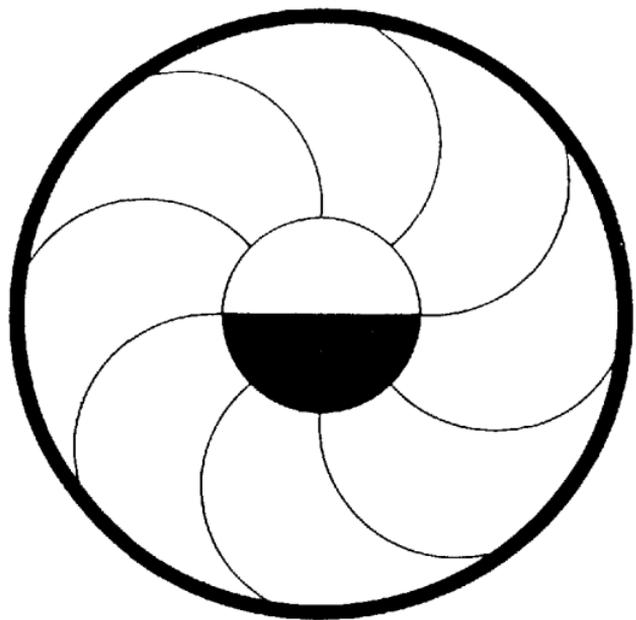
卷叁：大八極對拆……………一二二

一、前言……………一一四

二、名稱及圖解……………一一五

跋……………一六二

案圖轉旋創所者作



圖說：
圈者旋輪也；
輪者心輪也；
轉者意轉也；
意者氣機也。
轉乎善則得善；
轉乎惡則得惡；
皆視心之定耳。

序

我「八極拳」之源起，因年代湮遠，已甚不可考，然此拳風味，質實古樸，猶存其真，故推其創始，當已歷有代矣。

史有記載者，見於明「紀效新書」，原名「巴子拳」，爲當世有名拳術之一，有清一代，易名稱之爲「八極拳」以其音似意雅，含德深厚也。

八極拳技既著稱於世，復經本門諸先賢大德苦心參研，挹注闡揚，是以日益博大精深，名家輩出，其事蹟載於河北滄縣縣誌者，代有其人。清末民初，先師李書文挾此技藝游蕩江湖，盡會南北名家鉅子，雄踞一世，未嘗有失，識與不識皆以「神槍李」尊稱之，不敢直呼其名。

余忝列李公門下，朝夕隨侍左右者十有餘年矣，雖資質魯鈍，然七十年歲月於茲，尙未敢一日或忘先師遺訓，而有一絲一毫怠忽之心，刻刻勤會默悟，且且更上層樓，冀望保存此古樸之珍貴拳技於不墜，更使之發揚光大，如春雨普降，延綿不絕，嘉惠千秋基世之後代子弟也。

來臺之後，結廬而居，以課徒自娛，卅餘載歲月忽忽，馬齒徒增，雖日與吾徒沈浸研習，樂而忘憂，不知老之將至，然際茲亂離，目睹世之拳技，僞者、仿者、劣者日衆，有志之士不僅欲入無門，且以訛傳訛，我中華武術日漸淪喪，武道之真諦，行將泯滅不存矣；古人有「黃鐘毀棄，瓦釜雷鳴」之嘆！思之今日，亦不免有所戚戚焉！

且夫此書部份內容，已爲人擅取付印，成八極拳圖說，風傳海外，由於錯誤很多，故不得已今特釋其要義付梓，一則使先師及歷代先人之心血教誨，得保其真，再者乃望此書之出也，是令世之學者一窺我中華古拳技之廬山真相，庶不致以假亂真，而真者反不爲人知也。

八極拳以「小八極」奠其基，「大八極」肆其術，「六大開」極其藝，復加以「八大式」，「八極連環拳」之治鍊，循序漸進，畢竟全功。今刊布「大八極」等本門秘藝，一無所私，實深盼開卷之學者，詳加參研，有所寸益焉，是爲序。

八極拳淵源

八極拳爲今著名拳法之一，發源於河北省滄縣東南鄉，土名原爲「巴子拳」，巴讀「鈚」音，爲「鈚」字之省寫，因此拳法握拳時五指屈作鈚形故名，見十四、十五頁。

巴子拳在明朝戚繼光著紀效新書稱：「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名也。

「巴子拳」名甚粗俗，於康熙年間有吳鐘（此人卽恂勤郡王·允禩之師）改稱八極，因北方讀「巴子」、「八極」二字皆入聲，聲音近似，此易其字而不改其音。（聲音）是否尚有特別意義，而難考知，然據推究，可作以下三種解釋，當初擇字易名之意或不出於此。

北方稱武術曰「把式」亦作「八勢」，學武之人，便叫「八（把）勢匠」；練八（把）式的。故命名「八極」卽是勉勵門中弟子，努力用功將本門八式（武術）練至極點之意，是爲一解。

又因本門訓練，講求頭、肩、肘、手、尾、胯、膝、足，八個字亦是人體之八部位，

以提醒學習者注意，因之八極二字，亦可解作時時提高警惕，要求將此八個部位，精求熟練，達到極點之意，是爲二解。

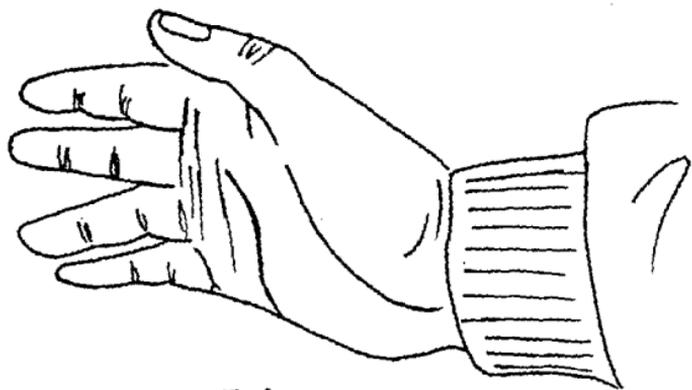
漢·劉安淮南子曰：「九洲之外有八寅，八寅之外有八弦，八弦之外有八極」，是故，八極又係八方極遠之地之稱。而本門所練之勁曰：「十字勁」，亦就是向四面八方儘量外撐、外發，以期達於極度，是爲三解。

八極拳之風味，質實古樸，簡明實用，因此逮於清末，八極拳之名，漸已通行，除本門發源地——河北省滄縣東南鄉一帶外，鮮有人知「巴子」卽「八極拳」之土名矣。



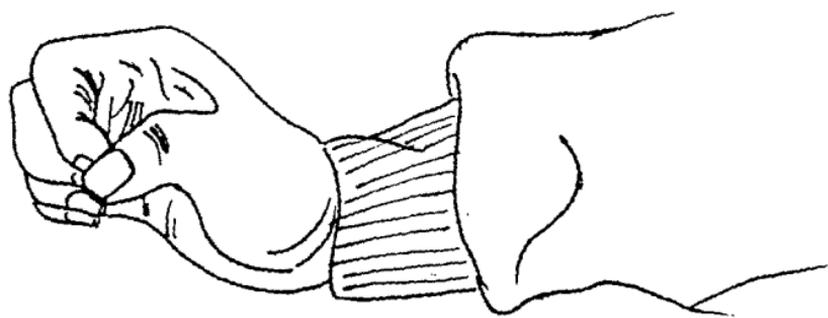
八極拳掌法之一

八極拳掌法乃以虛代拳。



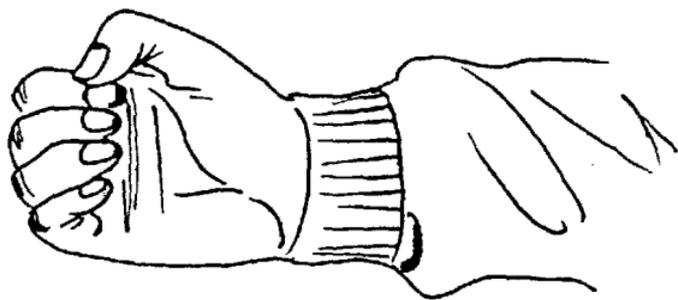
八極拳掌法之二

下劈時掌
法側視圖



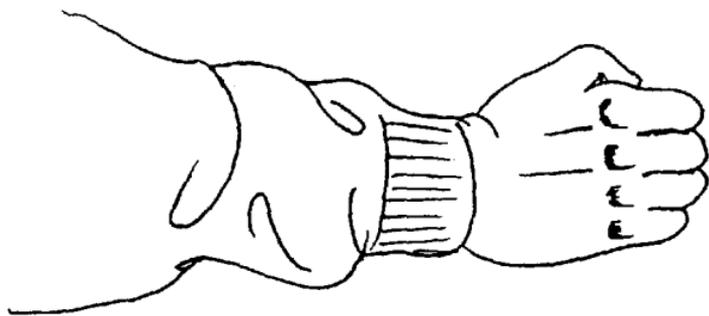
巴子拳式之一

巴子拳握法如耙
子，以空代掌



二之式拳子巴

側視圖



三之式拳子巴

側視圖

八極拳傳承及其他

(一)

八極拳發源於河北省滄縣東南鄉，離城七十華里一帶之村鎮，此一地帶，俗名便叫「八極窩」。其實，除八極外，此地也是「劈掛掌」之老家——尤盛行於羅疇一帶。

滄縣自古為武術極盛之地，因有「鏢不喊滄」之諺；意謂鏢師到了滄縣，無人敢「喊鏢」的。而滄縣武術，又以東南鄉一帶最強，俗稱「雁過拔毛」的，便是此處地方。

借此地風氣保守，武術家門戶謹嚴。雖有此等好拳術，但却並不外傳。外人豔羨，窺得一二，亦萬難盡其全藝。即連滄縣城裏，所練之八極，已與原來相去不可以道里計！

清同治年間，滄縣東南鄉的小村——「張沙」地方，出現了一位八極門中不世高人，也是筆者的先師——「神槍」李書文先生。

先師字同臣，本農家子，自幼從近鄰孟村金殿陞先生習練八極拳及大槍術，後參研劈掛掌，將此工藝融貫，相得益彰。而大槍之術，尤為精絕。所向無敵，武術界尊之曰「神

槍李」而不名。

先師闖蕩直、魯、豫，及東北各省，一生未逢敵手。從學者甚衆，較著名者，如霍殿閣、任國棟、柳虎臣、張驥伍、那玉崑（郎舅）、韓化臣、馬英圖、趙樹德、劉雲樵（筆者）、劉序東（叔侄）等。其中霍殿閣爲先師中年時所收錄的開門大弟子。當時，先師原無意收徒，然爲霍師兄之誠心與耐心所感，破例正式收於門下。霍師兄後被延聘爲遜清宣統之教師，隨往東北。先師晚年歸鄉，應家父禮聘，延於舍下，余自幼年即追隨身旁，學藝凡十餘年，爲先師之關門弟子。

任國棟、張驥伍、那玉崑、柳虎臣、劉序東皆當時軍旅之將領。韓化臣、馬英圖、趙樹德亦原習劈掛，復學八極之藝於先師，同任中央國術館之教職。年前在臺灣逝世不久之李元智先生，即在中央國術館中得韓化臣、馬英圖等傳授八極拳。並能發揚光大，先制定爲館中之必修科，來臺後並將之普及於軍中，爲其功也。

八極拳既在明代以巴子拳棍出名，可見當時必有不少出類拔萃之先輩高人，惜已無法稽考。

在滄縣誌內亦有專文述說八極之藝。然其中記述不無誤失，筆者特予註述，以究其實也。

(一)

滄縣誌：人物志——武術

「吳鐘，北方八門拳術之初祖也（註一），字弘聲，孟村鎮天方教人，八歲就聰慧過人，年甫弱冠，勇力出衆，遂棄書學技擊，晝夜練習，寒暑無間。一夜，方舞劍庭中，有數然自屋而下者，氣象岸然，黃冠羽士也。叩其姓字，不答，坐談武術，皆聞所未聞，繼演技擊，更見所未見。遂師事之，受八極之術。道士留十年，忽曰：『吾術汝盡得之，吾將逝矣。』鐘泣且拜曰：『十年座下，祝我良多，惟以不知師之姓名爲憾。』道士慨然曰：『凡知『癩』字者皆吾徒也。』言罷辭去，不數武杳然無踪。逾二年，又一人來談，次知爲癩之弟子，亦秘其姓氏，惟曰：『吾『癖』字也。』贈八極秘訣一卷，並傳授大槍奧妙。癖約鐘南遊至杭州某寺，其方丈爲少林派之健者，鐘與較藝屢敗之，方丈畏服，贈錦標一囊。鐘由浙北旋赴燕京，與恂勤郡王允禔較藝（註二），爰端塗粉，粉沾王眉，王未覺也。王疑其有幻術，更試以麵糊，仍着眉未覺，王始信之，因延之上座師事之。當時京師有『神槍吳鐘』之稱。後因母老多病，返里設教桑梓，從學者及乎百里之外，及今凡傳七世，其徒擇弟子成術者一百四十五人，按世系而譜之，尊癩爲一世，癖、鐘爲二世焉（註三）。」

「張克明，羅瞳人。與李大中同師事吳鐘長女吳榮（註四），槍法馳名遐邇。清咸豐間，南皮張文達公之萬督漕運駐節清江，聘克明爲護衛，克明率弟子數人以往，有功得獎，輒讓其弟子。」

「李大中，羅瞳人，在八極門譜爲四世。爲吳鐘長女榮之弟子（註五）。練指如鐵杵，以觸壯夫，輒顛仆數步之外，同治七年助李雲表禦捻於鹽南力盡陣亡。崇祀鹽山『昭忠祠』。子貴章，能傳家學。父亡時年尚幼，賊八九盜其家，貴章隻身挺槍，死其一傷其二，羣賊負傷擁尸棄物而逃。」

「張景星，張克明之子，繼其父，宣統二年充『天津武士會』教習，其子玉衡（註六）曾應淮軍樂字營管統李鳳來之聘，充任教習。民國十九年在濟寧充『武術連』教員，一時槍法無出其右者。」

「黃四海，羅瞳人，在八極門譜之五世，爲張克明之弟子，克明清江之役，四海實從，以功得獎六品頂戴，其弟子李書文爲八極門後起之傑。」（註七）

「李書文，南良人（註八），在八極門譜六世，爲黃四海弟子（註九），短小瘠瘦而精悍逼人，專精鍛鍊，以致陽縮如蠶。奉系將軍許蘭洲延之爲師，一時三省師旅之長，從學者若鯽。李景林督直時，邀其來津教授將弁。燕京技術家聞其名，選藝最精者二人，赴津與

較。書文遜謝，設酒款之。酒闌，來者終請一試，書文不得已，撤席，主定呼曰：『請！』乃進步一掌擊其前立者，頭入於項內，而睛出眶尺許。次者復欲較，書文又呼曰：『請！』仍以掌撲其頭，其人頭微偏，掌落其肩，肩骨折節脫。書文掌法於室中排擊空氣，去窗五尺，紙震動有聲，故其拍擊燕客若摧枯。然其最精之藝爲大槍，蓋得吳鐘之嫡傳。蠅集於壁以槍刺之，應手落地而壁不留痕。其與人較槍，也恆以槍桿與之相攪急掣槍柄，敵卽前仆於地。又有單手托槍法，以一手插腰間，以一手托槍桿，槍柄亦插於腰際，而運槍如神，人莫能當。又以拱把鐵椎長三尺許，捶之入壁，有力者拔之不能出，撼之不能動。書文以安攪之，隨攪而出，出若拔芥然。故軍旅之間又羣呼爲『神槍李』云。」

「賀殿閣，小集人。在八極門譜七世，爲李書文弟子，清讓帝溥儀延爲教師（註一〇）。」

「韓會清，羅疇天方教人，名化臣。會清其字也，在八極門譜之六世，爲張景星之弟子。民四十七年，中央國術館長張之江招集通國術家以考較，會清實居第一，因聘爲國術館教務長，並獲證書獎章之榮。」（註一一）

韓化臣所述滄縣誌所載者，全以羅疇爲主，然滄縣東南鄉一帶各村鎮之八極名家多

矣！如崔常友、董以文、李硯田等。且八極以孟村爲著，羅疇則劈掛盛行。如將孟村一系，全數泯滅，殊爲不可。筆者幼時，承受先師之「八極拳譜」。後隨先師遊魯時，該譜置於家中，而後抗戰發生，輾轉來臺，深惜未將之帶出。然筆者所述之事，乃根據先師及同門師兄當時所告。另部份事蹟，則由孟村金家之後金洪志先生所述。

現將孟村金家八極一系，略述如下：

金鳴琦，孟村鎮人，生於乾隆五十年間（一七八五年），爲孟村吳鐘一脈。比張克明早將近三十年。死於光緒初年，活了九十多歲。金鳴琦可能得藝於吳鐘之弟子，但其姓氏失於記載。金鳴琦之拳術、大槍術及醫術盡得吳鐘之嫡傳，而得承金之藝者，爲其本族侄金殿陞先生。尤其槍法如神，能以槍點穴而不傷人之外皮，可見其造詣之高，而亦享年九十多歲。

然吳鐘之嫡系並非只有吳榮及金家一系，其村里同族子侄弟子及附近鄉鎮，亦多有得其藝者，惜失考錄，使此名拳系譜殘缺，惜乎！

在滄縣誌中另有李雲表、丁發祥二位先生之記述，亦略有遺漏之處。丁、李二位實屬本門系統。現就縣誌之記述以爲例：

「李雲表。羅疇人。其拳曰通臂。中年客京師。八旗營教授。某甲爲一拳師所辱。

赴雲表訴之。雲表即請與拳師相較。腕甫交。拳師即遁去。自斯名震於都市。無賴輩忌之。集百餘人持械狙擊。雲表赤手搏擊。頃刻皆靡。同治七年張總愚犯畿。輔雲表時設教於鹽山。鹽人集鄉民數千欲與捻搏。羣推雲表爲統率。雲表慨然受任。捻至。雲表首先率弟子五百人。出城南搏戰。民團隨之。捻約十萬。衆寡懸殊。雲表與弟子相失。酣戰良久。出重圍。歸登城而望。始知弟子皆歿。民團亦殲。泫然曰。衆奉我往。衆歿。我歸。何面目對其父老。復乘馬突陣。城上人遙見雲表於賊中。縱橫決盪。殺數百人而歿。」

「丁發祥。字瑞羽。孟村鎮。天方教人。值明末世亂。爲保護身家計。肄習武術。隱於土窰三年。技熟。清康熙十五年。北遊燕京。適有俄羅斯二力士。以拳撲索敵。都市技擊家屢爲所敗。發祥出與之較。連敗其二。名聞宮禁。仁皇至召見。以獎之。一時。王公大臣。多以詩歌匾額贈之。其家至今保守無失。其人性鎮靜。好善樂施。屏除浮華。灌園弄花。恂恂然隱君子也。」

從「縣誌」所載中有：

1. 李雲表爲羅疇人。

羅疇爲「劈掛」之盛行地，而劈掛有稱「劈掛通臂」，也是說習練劈掛必須要「通

臂」——卽舒展兩臂。誌中述「其拳曰通臂」乃誤也。

同治七年李雲表率子弟五百人與捻搏而歿。其子弟全屬羅瞳人（縣志可考），其中有李大中者（見前文註五）。當時雲表爲大中之長輩，同是羅瞳同宗，二人之關係可見。

2. 丁發祥字瑞羽，孟村鎮天方教人。

滄縣城外東南鄉一帶，自古以來有「八極窩」之稱，同時其民風極爲保守。其中尤以「孟村」爲著，亦係本門開宗之源地。換言之，孟村戶民沒有不練「八極」的。丁發祥、李雲表二位先生，其身份實屬本門一脈，只可惜其事蹟之記載並不完善。我國武學自古以來，不被士人所重，以致武學之記載皆殘缺不全，實爲可憾！而本門系譜之遺落，更覺愧疚！

註一：「滄縣誌」約修於民國二十二年間，時筆者適侍先師遊魯。以故有關八極本門之資料，可能皆訪之韓化臣。而韓之所告，雖大體不誤，然仍多不確與不實之處，不可不加以糾正。

吳鐘，孟村鎮人（舊縣誌皆有記載）。但不得謂爲八極門之初祖（前引縣誌作「八門」，恐係脫字）。只可謂有信史可徵之第一人。是故誌中之第幾世第幾世，皆爲妄說，絕不可據。

得承其八極拳藝者有孟村鎮金鳴琦等（其後代有金洪志先生現在臺灣）。吳、金二姓乃孟村鎮大族，此外尚有丁、李等姓。

孟村乃八極拳劈掛掌之發源地。二技同為吳鐘所傳。素有「八極參劈掛，神鬼都害怕」之美談。韓化臣為羅疇人，所記乃多羅疇一系之事，而全遺孟村附近一帶之鄉鎮。

推算吳鐘之年代可能生於順治末年或康熙初年，而活躍於康熙之中晚年時代。雍正立位之前，已歸鄉里。

註二：恂郡王允禵乃康熙之十四子，與吳鐘較藝而師事鐘，其時鐘可能正在壯年（三十五—四十四歲之間）。

註三：賴、癖二人很可能真有其人，而為當時抗清復明之志士。以彼時反清之士，多隱其姓氏而傳藝。推其時間，約在明末至清初年間。

註四：吳榮乃吳鐘之長女。張克明，羅疇人，為吳榮之弟子。其年代之差距，有辨正之必要。若吳榮生於吳鐘歸里後（亦可能在歸里前），即為康熙末年，雍正初年（約一七二三年左右）。

張克明在咸豐（在位十一年）年間助南皮張之萬督漕運駐節清江之護衛。此時張克明可能已有三十歲左右，則其必生於嘉慶（在位二十五年）二十年左右。（嘉慶之後為道光，在位三十年）。張克明出生時與吳榮出生時相隔兩朝有餘，即雍正十三年，乾隆六十年，以及嘉慶若干年。換言之，張克明出生時，吳榮已至少有八十多歲，又怎能學藝於吳榮呢？其中必有錯誤，或有一代缺不可考。

註五：李大中，羅疇人。同治七年助李雲表禦捻陣亡。李大中之時代可能晚於張克明，不可能為

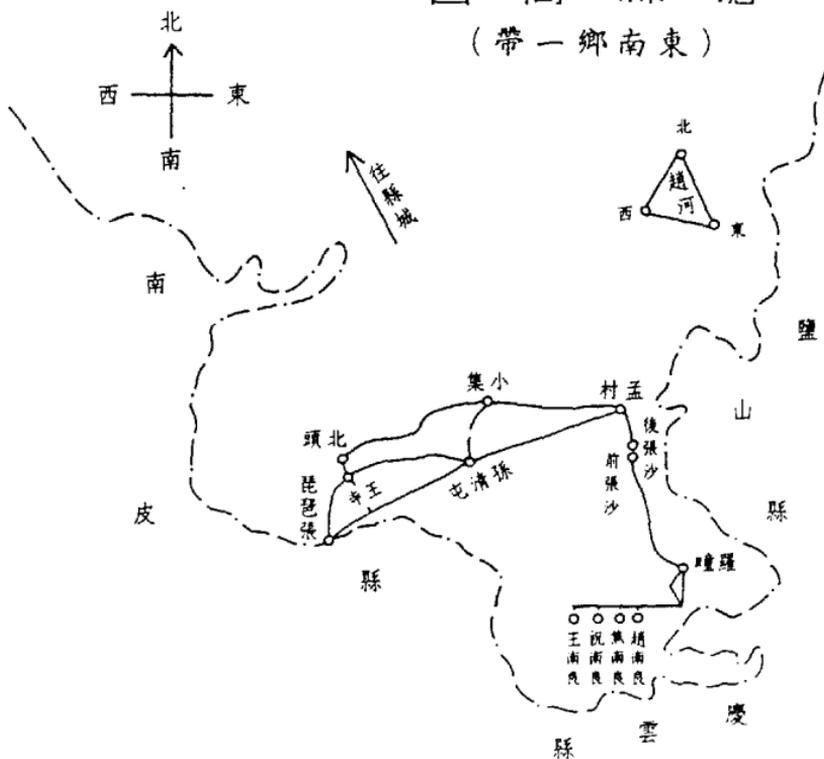
吳榮之弟子矣。

註六：張克明、張景星、張玉衡祖孫三代，推其年代，張克明可能生於嘉慶晚年（一八一五年左右）。張景星在宣統二年充天津武士會教習時，距咸豐清江之事，亦約有五十年。若景星生於清江之役前，則宣統二年時，也該有六十或超過之。其子玉衡於民國十九年應李鳳來之聘，充任教習時，也至少約有五十歲左右（設他生於光緒初年）。

註七：黃四海，羅曠人。張克明之弟子。清江之役隨克明而立有功勳。推算其時至少也有三十歲左右，可能生於道光年間。有關先師（李書文）

滄縣簡圖

（帶一鄉南東）



和黃四海之師徒關係，研討如下：先師生於同治初年（一八六四至一九三四年）。民國二十三年逝世，享年七十歲。所以先師晚於黃四海約二十年左右。但據先師所說，他本人是從孟村金家學八極及大槍之術。並沒聽說過在黃四海處學藝。八極劈掛本是一門，先師確曾研習劈掛，是否研藝於黃四海，則不得而知。

註八：先師非南良人，而是張沙人（見所附滄縣東南鄉簡圖）。

註九：見（註七）。

註一〇：賀殿閣。乃「霍」殿閣之誤。霍氏乃先師中年時所收之「開門弟子」。

八極拳基礎功夫

習武應從基礎學起，也就是要從根本做起，習武一開始就應在基本樁步與步法及拳法、掌法上有一個正確的認識，然後再痛下功夫，將基礎功夫紮實後，再學基本拳術或其他功夫，就能事半功倍。

練八極拳者，首先應練弓、馬步，因為弓步與馬步是拳術中最基本的步法，無論是弓步或馬步，皆有其一定的尺度和標準，不可過大，也不能太小。過大則犯有雙重之弊，而使身體活動易失靈活；太小不僅練功目的達不到，而且身體還容易失去重心。所以弓步與馬步，在兩腳之間的寬度，都是一膝之地，過與不及，都不合要求。

一、樁步：樁步分弓步、馬步、虛步、半弓半馬步。

(一)弓步：雙腳平著地面，腳大姆指用力緊扣，兩腳相距一膝之地，前腿弓、後腿蹬（膝蓋蹬直），上身與膝蓋同一方向，保持正直，前腳尖微向內扣，心身放鬆、兩眼平視。

(二)馬步：兩腳平著地面，上身正直，心身放鬆，兩腳間隔一膝之地，兩腳尖向內

微扣，兩腿下蹲尺度，臀部膝蓋與腳後跟三點，須成等邊三角形，頭要正，頸要直，兩眼平視。

故而弓、馬步又叫開門基本姿勢，其次尚有虛步與半弓半馬步。一般所言之三七步及獨立步，均屬虛步。四六步則屬半弓半馬步。樁步不論外形如何，雙腳的形狀，不外乎丁字形及不丁不八形，由雙腳的形狀，大致構成以上四種樁法，其餘各種步法，均由演化而成，見圖。



弓步

弓步



馬步



馬步



虛步





步馬半弓半

二、步法：步法分搓步、碾步、磨盤步、細步、鎖步、提籠換步。

(一)搓步：是雙腳併攏前衝，是整體勁，使搓步時，須併步屈膝，同時不可離地太高。

(二)碾步：是在著地之時，以腳掌用力，腳跟外旋，用的是胯勁。

(三)磨盤步：是藉腰力帶動雙腳，與身體同時旋轉之整體勁，為一馬步架式之步法。

(四)細步：亦名為馬步，是走的外門，雙腳屈膝，以膝蓋用勁，其架式屬半馬步，

有單管與雙管之用法。

(五)鎖步：亦名弓步，是走的內門，以膝蓋用勁，其架式亦為不弓不馬步。

(六)提籠換步：有正面與側面之分；正面之提籠換步是以腿勁促使雙腳迅速互換移位，側面之提籠換步，則須以腰勁為主帶動上身旋轉，以腿為輔，使雙腳迅速向左右移位，無論是正面或側面，皆屬一種轉守為攻的架式，在八極拳中蹀腳即是提籠換步，是攻擊移位之最獨特步法。

三、拳法：拳法分仰拳、俯拳、立拳、螺旋拳。

(一)仰拳：是發沖勁，朝斜上方搗去，如打滿臉竄花冲天炮式，此種沖勁之力量，發自手肘，手肘愈彎曲，愈有力，且此拳利於進步時用之，退步用之則不當也。

(二)俯拳：即「哈拳」，是發捩勁，其力量有若北方人捩麵，力發自肩胛，發拳應朝正前方略向下，著人時，先以第二指節點引，再將五指捲緊，落實捶擊，此拳唯吾八極拳中之獨有。

(三)立拳：即「豎拳」，是發捅勁，出拳要平直，此拳愈平直，功效愈大，其力發自脊背，但脊必須吞沈，著人身時，先以第二指節點引，再握緊猛捅，此拳常練捅勁，有通臂之功效。

四、螺旋拳：是發螺旋勁，其力發自腳、腿部，經碾、蹬腳之過程，再由腰之旋轉傳至臂肩、肘手，而達於指變拳。此拳由仰拳經立拳，再變成俯拳，其中經過有滾、鑽、弼、架之力，亦可化解對方來勢，所謂不招不架，就是一下打法。

四、掌法：掌法分切掌與劈掌、摔掌與撩掌、推掌與按掌。

(一)切掌與劈掌：其勁皆是用掌的邊緣擊人，力是發自於肘手，故肘愈彎而力愈強，但切掌之勁短，發之即收，劈掌之勁長，一貫到底。

(二)摔掌與撩掌：同是用掌背及手指擊人，摔掌掌背向下擊，撩掌掌背向上擊，用的是彈力，均由腕發勁，但肩要鬆，肘要活，似以鞭撻人，發之即收。

(三)推掌及按掌：同是以掌根擊人，力發自於肩部，用吐勁，故肘與手必須要直，愈直而力愈強。推掌如用於退步時，用掌根直推，按掌如用於進步時，先以指尖點觸，再用掌根突擊。

五、輔助器材：吊袋、拍摔凳、鷹爪罈、鐵沙、貼山靠、打沙袋等。

人之一身，內有五臟六腑，外有四肢百骸，內則精、氣、神，外則筋、骨、肉，共成一身。五臟之外筋骨主之，筋骨之外，肌肉主之，肌肉之外血脈主之，周身上下動搖活潑者又主之於氣之推動，是故練拳之道，內則培養氣血，外則鍛鍊筋骨與肌肉。語謂：「內

練一口氣，外練筋骨皮」即此之謂。

精氣神爲無形之物，筋骨皮則爲有形之體，練有形以佐無形，培養無形以輔有形。這也就是說，練內以助外，練外以佐內，內外兼修，此爲千古以來練武者不可逾越之眞理。

輔助器材之訓練，一方面在鍛鍊表皮之抗力，此即外功，亦可培養掌勁。另一方面並從中獲得發勁要領，亦即運氣之法，此爲內功。運氣發於丹田而達於手梢，能「鼓氣如剛」，「歛氣如綿」，功夫方謂上乘。拳術是爲「方法」，輔助器材訓練是在增「勁力」。有方法而無勁力，不能制敵，有勁力而無方法，同樣不能克敵，必須「方法」與「勁力」相互鍛鍊，相輔相成，始能克制敵人暴力，是故輔助器材訓練爲練武者不可或缺之過程。

1. 吊袋主要爲拳、靠及腿法蹬踹之訓練。

2. 拍摔凳、鷹爪罈及鐵沙皆爲掌功的訓練，不但加強手部抗力，手掌勁力，而且訓練手指抓、握力及貫穿力。

3. 貼山靠又爲「鐵山靠」，以強調此功之堅強，有如鐵石。

① 練習之時的確是平「貼」在牆上用功「擠靠」的，或靠樹亦可。

② 製二尺半高一尺半寬之革袋（帆布亦可），內裝葡萄大小之石沙吊於空中，中心點高與腹齊，狀似鞦韆，此謂萬能沙袋，靠打皆可，全身可練。

4. 打沙袋幾乎是各家之所共有的一種訓練法，但也因各自不同，而練法有異。八極門中沙袋鍛鍊方法極夥，不易企及。而且沙袋種類既多，使用的方式各異，購置已非容易，擺設更費地方。尤其有些戴在身上的沙袋，由於無滄縣本地那種特殊的細沙（滄縣風俗，嬰兒都將下身套在火炒過的沙布口袋中，又衛生、又舒服），故製作較爲困難。因爲客觀條件之限制，沙袋訓練設施就無法充份設置，滿足要求。

5. 外壯法：在於練氣練膜，可製徑一寸五分長尺許之圓頂布袋一個，滿裝豆大之石沙，將口紮緊，持其口端，週身打之，自上而下，切不可逆氣血而倒行，或用掌用拳拍打皆可。如欲深造，則用木錘、木棒排打，輕練無效，重練則非老師親手排打，由輕而重，由淺而深，逐漸前進不可。切不可自練，此種功夫，既限於年齡，尤須心靜功純，不慎走火，則有傷殘之虞，練法須由老師指導。

八極拳特性及優點

(一)握拳如耙子：八極拳之拳以空代掌，掌以虛代拳。切勿握實拳，徒增緊張。

(二)訓練有程序：八極拳之訓練方法極科學，訂有層次，能循序漸進。它以「小八極」奠其基，「大八極」肆其術，而「六大開」極其藝。再加以幾種功夫，依次練來，時日愈久，趣味愈多，非唯引人入勝，幾致欲罷不能。

(三)發勁有方法：打拳不發勁，只是健身操；根本無武術之意義可言。然時至今日，許多拳種，其發勁方法已經亡失。即使苦練一世，也萬萬無法使用。

而八極拳之發勁方法，不但仍然保有，而且方式簡便；依法行來，極易獲致功效。(四)實用爲目的：八極拳絕不花巧，質樸大方。一手一式，目的唯在應敵，不講究美觀，而要求實效。

(五)踩子爲基礎：拳術之根源在腿足，而腿足之訓練極艱苦。自來習拳之人，多有不堪其苦而中廢者；而更壞是躡等以進，自欺欺人，練成一身不能眞受考驗的無根之學，最是誤人第一。

而八極拳將蹀子、碾步等訓練，融入套路之中。除非不練八極拳，要練必須通過此一關。受不得苦，只有自行退出，根本不予任何投機取巧、躡等逾份之機會。是以，八極拳便不容易冒牌，冒牌者一認便知。而且亦不可中輟，中輟了便難以再練。

(六)簡單而易學：八極拳除不花俏之外，而且招式極簡單，學來不費事。只需用功練去，便可有成。其所注重，乃在練習時所下之功夫如何，絕不以繁巧複雜，或玄虛莫測之表面，來為難、迷惑學者。

(七)變化而愈出：八極拳所以簡單，卻又萬非拙陋。不但不是初級膚淺之技，反而是經過濃縮，提鍊出來之最後結晶。

所以，面目雖極單純，含蘊却極豐富。熟練之後，變化無窮。隨敵勢而衍變，如鏡之照形，無不一一現其真影，真乃無窮無盡。

(八)招式最捷近：八極拳以接敵致用為目的，經長期提鍊而得結晶。是故，一招一式，不但施用於最致命之部位、最恰當之時機，而且是同類幾十、幾百種招式中最捷近之一種。

所謂捷近，亦即是最快速、最省事、最直接、最穩當，而且最有效果、最具變化之意，足以說明八極拳招法之高妙、趣味之深厚。

(四)技巧最完整：八極拳之訓練，主要有三套拳架爲程序；而每一套路，又各有若干種不同目的、功效之訓練法。至於其應用接敵，無論自保、制人，上中下盤，長攻短戰，一皆算無遺策，用之不竭，絕無所偏，更無所缺。

八極拳取象

一、熊形（熊步）：熊步爲八極門所獨有，關係到勁道的訓練，亦關係到應用的步法。而且它的練法很多，有熊晃、熊靠、熊擺、熊抗等步法之運用，姿勢較低，練的是沈墜勁。

二、虎形（通背）：此爲上肢的訓練，以拔出肩背之勁爲目的。或書作「通臂」，其意是打「通」脊「背」，以暢功勁；是指它的效用。但因爲它訓練的動作在外觀上，乃是將左右二臂向前「捅」打的，也常書作「捅臂」。通臂、通背在滄縣方音讀來，幾乎一個音，毫無分別。

八極拳氣功

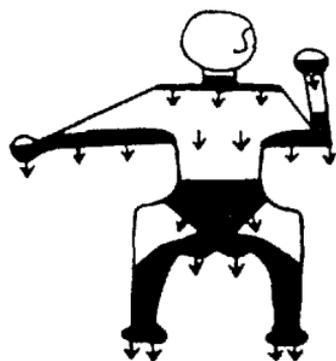
八極拳氣功，以「哼、哈」二氣爲主。在作「哼、哈」二氣訓練之前，又必須經過氣沈丹田（蓄氣、納氣）與氣運周身（引氣、行氣）的兩步基礎功夫。第一先使你有氣可用，第二使你能在不同的部位運用。否則祇是空談，一世出不來。等初步功成後，再依身體不同之部位，作不同使用之時機，而分出鼻的「哼」與出口的「哈」來配合動作，發勁致用。當其鼓盪急切，激奮猛烈之時，亦能每每引吭吐氣，開聲喝叱，不爲奇也。

八極拳勁道

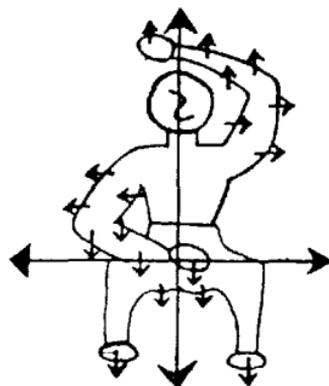
(一) 沈墜勁：不僅是練腿腳，乃是將四肢百骸，每一部位，皆練得一運動時，便有沈垂下墜、穩固而屹立如山勢。

(二) 十字墜：即向上、下、左、右四方，作如同十字形撐展的勁，就是要將「沈墜勁」中所擬具的勁力，再向四面八方，抽引繃張的意思。

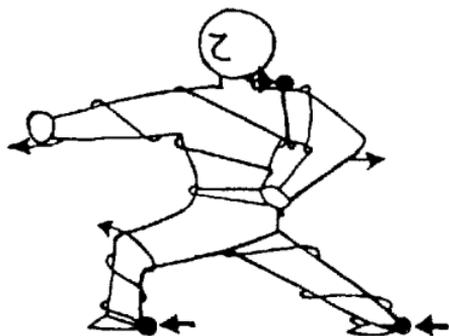
(三) 纏絲勁：即將「十字勁」，轉繞迴環，滾鑽撐裹而出之勁，無往不復，流走周循；靈活、敏銳，可以隨遇而出，應感而發。



圖意示勁墜沈



圖意示勁字十



圖意示勁絲纏

八極拳歌訣

「八極參劈掛，神鬼都害怕；劈掛參八極，英雄歎莫及！」

「八極之勁緊，劈掛之勁暢。八極之勢猛，劈掛之勢悠。八極之工架翹撐，劈掛之工架舒坦。八極一動，以脊作軸；劈掛一舉，本腰爲根。八極之功，以深沈爲成就；劈掛之功，以暢達爲有得。八極所以濟劈掛之開敞，劈掛所以輔八極之倡促。八極最利埋身短戰，劈掛尤可退舉遙擊。八極之拳，如銅錘鐵槓，勇不可當；劈掛之掌，似薄刃輕刀，矯捷難禦。八極似八角大槌，最利於衝鋒陷陣；劈掛似甩頭一子，常用以突襲偷擊。八極攻中參劈掛，則可以遠近無遺，令人無從招架；劈掛守來融八極，它又能長短肆應，敵手無由得隙。八極獨練，易令人勁悶，故以劈掛發之；劈掛單操，每使人勁散，則取八極凝之。八極之開聲，在鼓盪丹田；劈掛之拍打，在錘鍊內膜。八極之丹田勁成，可以助我傷人；劈掛之拍打功到，可以免我受傷。練八極每覺腿苦於手，習劈掛又感手苦於腿。八極如虎之離山，如熊之闖林；劈掛似鷹之搏翼，似蛇之掉尾。八極似顏真卿書法，渾圓博大，質實淳厚；劈掛如趙孟頫真蹟，風流條暢，連翩多姿。八極如菊部黑頭，最貴是黃鐘大呂之音；劈掛如劇中老末，上者多清發激越之致。練八極之神態，厚重多於輕靈；習劈掛之意

味，便捷多於呆滯。八極厚重，又不可流於笨拙；劈掛便捷，尤最忌輕艷。八極如虎之威猛，劈掛似鷹之峻切。八極多直進之法，劈掛擅迂迴之計。八極要打得步步如木椿深植，劈掛要打得手手賽蛟蝶翩飛。八極是剛中有柔，劈掛是柔裏調剛。八極之功成，當有虎背熊腰之態；劈掛之功到，每具猿臂蛇腰之致。八極如盛夏酷暑，威厲懾人；劈掛若祁寒嚴冬，凜凜凜心。八極一攻，其勢如山崩地動；劈掛一舉，其態若暴雨颶風。八極謂拳卽是掌，劈掛則用掌如拳。八極之步，每先鎖而復細；劈掛之趨，多先細而再鎖。八極每取主動，劈掛擅應人攻。八極則熊步虎爪，定如熊而動如虎；劈掛則鷹翅蛇腰，擊如鷹而轉如蛇。八極之含怒未發，則坐腰緊背，含胸屈肘，如弦之引滿，如弓之開足，沛然一放，人莫能禦；劈掛之蓄勁在我，則開胸舒臂，靈腰鬆肩，如剪之張股，如齧之啓牙，突如其闔，人焉所當。八極一拳發足，猶未摧人，則搖肩摧步，另以他拳牽掣殘之；劈掛一掌劈盡，尚不仆敵，則彈臂欺身，逕以此掌反振摧之。八極之質實，所以保奠其功；劈掛之流通，所以極肆其藝。八極無劈掛，或難極盡其毫顛之妙；劈掛非八極，尤恐不保其源本之基。八極之傳世，已漸歎離本逐末；劈掛因拘守，更可傷將假作真。八極之倡揚，首必須糾迪差訛，徐導之而入正路；劈掛之流傳，尤有待真人實授，及初始而奠純功。」綜謂：猛如虎、狼如鷹；滑如油、冷如冰。故諺美之曰：「八極參劈掛，神鬼都害怕。」「劈掛參八極，英雄歎莫及！」

卷壹：八極柔身六法

佛家調心以悟真道
家鍊心以攝生
儒家養
心以爲聖
此皆靜之功也
也如能守
清心
則入道
矣

劉宗樵

一、前言

健身是人生最大的幸福，然而獲取健康要有方法。近代醫學界提倡「鬆」的理論，認為鬆可以使身體安適，進而解除心理、生理上的障礙與疾病。其實這個理論在我國古代早已非常講究，尤其中國武術更是離不開「鬆、靜、定」三字。現在我依據自己練拳數十年的體驗，特從拳術中整理出一套動作，名之為「八極柔身六法」。其中共包括六個基本式子，全都是以「自然」為本，完全符合生理原則，易懂易練，且效果顯著，同時配合理論說明如后，俾使習者能深刻體悟這套柔身術的精髓。

在一般人的印象裏，以為健身只是鍛練一個人筋、骨、肉或某部位器官等有形肉體，殊不知真正之健身不但要使有形的肉體強壯，並且也要能達到培養內在「養性」的功夫。俗語說：「外練筋骨皮，內修一口氣」，這個氣就是代表一個人的「氣質」，換句話說也就是要修練一個人的「個性」，使他的個性能臻於真善美的境界。

然而要如何才能從健身中達到「內修外練」的目的？最簡單的方法就是要做好「準備功夫」。例如在每式之前都有預備式，這個預備式就是準備功夫，千萬不要小看這些簡單

的動作；工欲善其事，必先利其器，惟有真正做好預備功夫，才能經由柔身法之輔助，收到實際效益。下面就以抬臂繞環預備式為例，說明如何來作好準備功夫。

首先使身體正面站立，全身放鬆，各部位皆以力學原理自然落位。此刻腦中摒除一切雜念，心靜神定，氣沉丹田。我們都知道人爲萬物之靈，所有動物中只有人是完全直立，因此人的骨架結構是非常奇妙的，它能以它自己的力學結構支持任何不同的姿態或體型。所以當我們站立的時候，也就是使全身各處關節，都保持最舒適的「自然彎曲」。爲了要達到這個目的，我們必須使腦部意識集中，從頭、肩、肘、手依次至胸、腦、胯、膝、脛、足等默察一遍，察看是否有緊張之處？是否有不舒適、不自然之處？如果有便要馬上修正。

通常引起不適的原因有二：(一)爲姿態不正所引起。這種缺失是屬於有形的，可以上述默察方法立即消除。(二)爲內在無形的緊張，呼吸不順所引起。這種不自然是屬於無意識型態，則必須藉「有意識的行爲」予以消除。例如，一個人平常舉止是最合乎自然的，不論走路、講話都順暢無礙，可是當他一旦處於非常場合，馬上就會變得不自然。這是因爲他的感官意識受到外界刺激而產生反應，這時惟有及時「轉移」意識力才能消除緊張；前面說過作準備功夫，重點便是在養成默察的習慣，默察不但能糾正有形的偏差，而且同時還

具有轉移意識力的效果。如果我們腦子裏存有這種概念，時時提醒自己，將意識力集中內省，那麼外界的干擾自然無法再發生作用。因此默察可以說是一種意識訓練，而意識訓練才是養生、健身的真正關鍵所在。

至於實際練習柔身法，則尚須注意身體的動作。人的骨架就像是立在地上的衣架，骨架外的皮肉就好像是衣架上的衣服，衣架依恃本身構架平穩地站立，掛不掛衣服？或掛的衣服是好是壞？對衣架絲毫不發生影響。同樣地，筋肉對骨架也不應該發生影響，如果身體的動作不順乎骨架自然結構，而遷就於筋肉，那麼必然會引起呼吸或其他部位的不適。所以柔身法的動作應該是「發於中，形於外」，健身並不在乎訓練肌肉美醜，而是要使骨架恢復自然、正確的姿態，這個觀念非常重要。

健身的方式很多，在此我不談深奧的理論，也不談玄妙的方法，只是以最簡單、最平實的動作提供參考。這套柔身法不受時間、場地限制，男女老幼均宜，只要持之以恆，可以祛病強身、延年益壽。

二、八極柔身六法名稱及圖解

第一式：抬臂繞環

(一)說明：

兩腿併攏站立，頭正頸直，肩膀放鬆（如圖一）；兩臂徐徐抬起平伸胸前，兩手鬆開，掌心朝下（如圖二）；兩臂向下垂擺，經腰兩側，約至身後四十五度（如圖三）；藉回盪之力，將兩臂復向前擺動，經胸前及頭部兩側，左右畫弧分開，胸部前挺，足跟提起（如圖四、圖五）；兩臂向後繞環，經腰下兩側（如圖六），回至胸前。

(二)提示：

兩臂應自然放鬆，繞環以兩肩為中心，手臂伸展要直，並配合挺胸吸氣，儘量向後繞環。

(三)功用：

訓練肩胛及胸鎖關節之靈活性。



(一圖)

頭正頸直，兩肩鬆沉，兩臂自然下垂，全身放鬆。



(二圖)

兩臂自然抬起與臂同高，不宜僵直，掌心朝下，五指自然鬆弛。



(四圖)

兩臂自然回擺，不宜僵硬、肩膀不宜高聳，閉嘴用鼻緩緩吸，身微後仰。



(三圖)

全身放鬆，兩臂下擺，約在後四十五度，兩足微微用力。



(五圖)

頭隨兩臂擺動；目視手背，肩膀不宜僵硬，胸部儘量擴張吸氣。



(六圖)

兩臂繞環完畢，兩臂擺至身後，此時緩緩吐氣，全身鬆弛。

第二式：擺臂扭腰

(一)說明：

兩腿開立，兩足爲一膝之距，頭正頸直，目視前方，肩膀放鬆，兩臂自然下垂（如圖一），向左扭轉腰部，使上身面向左側，兩臂藉扭腰之力，自然擺動，右手掌輕觸左前腰，左手背輕觸右後腰（如圖二）；向右反轉腰部，使上身面向正前方，兩臂隨勢甩開分別回至左右兩側（如圖三）；承上式，繼續向右旋腰，使上身轉向右側，兩臂順勢擺動，左手掌輕觸右前腰，右手背輕觸左後腰（如圖四）；向左反轉腰部，使上身面向前方，兩臂分別甩向左右兩側（如圖五）。

(二)提示：

旋轉動作應以腰椎爲軸，腰部使勁慢慢迴旋，兩臂放鬆隨腰扭轉而自然甩擺。切忌手臂僵硬或用力。

(三)功用：

訓練腰椎之旋轉能力。



(一圖)

頭正頸直，兩腳距離約一膝之寬，兩臂自然下垂。放鬆要領同前。



(二圖)

腰部要確實扭轉，使胯朝向左側，兩臂自然擺動，手臂切忌僵直用力。



(四圖)

扭腰要領同圖二，惟扭轉動作須整體配合一致，身轉腰轉，頭轉身轉，目視後方。



(三圖)

扭腰轉正，肩膀放鬆，兩臂自然甩開至左右兩側，注意兩足不可浮動。



(五圖)

甩開要領同圖三，用腰帶動手臂，重心要穩。

第三式：舉臂後伸

(一)說明：

兩腿併攏站立（如圖一），兩臂平伸至胸前（如圖二），兩臂由胸前抬起至頭部，身體放鬆，屈腰後仰，眼睛注視手背，兩臂盡量後壓（如圖三、圖四）；當腰微微彈回之際，兩臂再向後壓，做第二次後仰（如圖三、圖四）；腰彈回恢復立姿，兩臂徐徐回至胸前平伸，兩腿併攏屈膝蹲下，上身保持正直，兩臂由胸前向下垂擺，指尖與地面接觸（如圖五）；兩腿挺起伸直，兩臂向後擺動，同時上身彎腰前俯，頭朝下，面向腿，兩臂前引下壓，使頭肩儘量接近膝腿（如圖六）；上身挺腰，回復正直，兩腿配合屈膝蹲下，兩臂回擺，指尖與地面接觸（同圖五）；兩腿挺直，兩臂繼續回擺，平伸胸前（同圖二）。

(二)提示：

後仰，前俯及彈腰等動作，必須腰腹用力，腿膝關節不要彎曲。當屈膝蹲下，膝足關節用力，上身須保持正直。

(三)功用：

增強腹肌力量及腿部肌腱之伸展性，此外並訓練肩臂腿膝等關節之協調機能。



(一圖)

頭正頸直，兩臂自然下垂，全身放鬆，要領同前。



(二圖)

手臂宜與肩同高，掌心朝下，五指自然張開。重心落於兩足之上。



(四圖)

兩臂向後壓，目視手背，同時腰部用力後仰，全身緊曲，但切忌僵硬。



(三圖)

兩臂舉起，兩手臂不宜太開，目視手臂，腰微用力。



(六圖)

彎腰低頸，兩腿挺直，兩臂向前
壓引，頭肩盡量接近膝腿。注意
足跟不可浮動。



(五圖)

含胸拔背，膝蓋彎曲，兩臂自然
下垂，指尖須微觸地面，注意上
身保持自然放鬆，膝部用力，足
跟不可浮動。

第四式：左右撐掌

(一)說明：

兩腿開立，兩足相隔一膝之距，肩臂放鬆，目視前方（如圖一），向左旋轉腰部，兩足成左弓右箭，胯朝左側，兩臂藉旋腰之力，一起向左擺動，左手擺至右足跟上方，右手隨之在後擺至腰側，兩眼向後注視左掌（如圖二），向右旋轉腰部，兩足成右弓左箭，胯朝右側，兩臂藉旋腰之力一起向右擺動，右手擺至左足跟上方，左手隨之在後，擺至腰側，扭頸擺頭，兩眼向後注視右掌（如圖三），向左旋轉腰部，兩足成左弓右箭，胯朝左側，兩臂隨勢擺回左側，兩手變掌，提至胸前，左腿前蹲，右腿後蹬，兩足重心落實，兩掌由胸前分別向左右撐出，掌心向外，目視前方（左側）（如圖四）。右式從左式。

(二)提示：

左右撐掌應注意兩掌豎立，掌心向外，撐出之際，腰鬆胯塌，左足撐，右足蹬，兩臂用力，手臂伸直。

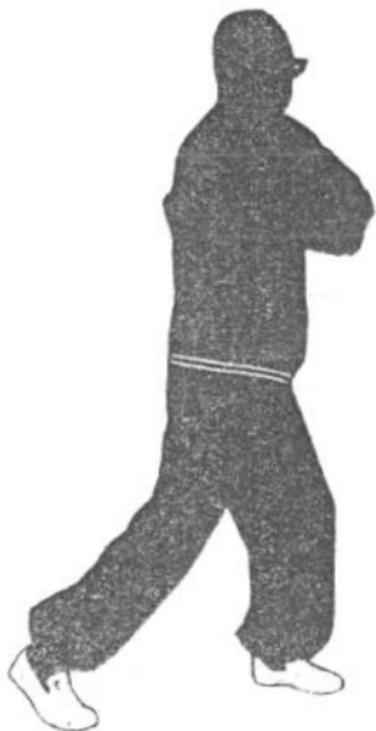
(三)功用：

除加強腰腿訓練，且能增進腕、肩、肘等關節韌帶之柔軟性。



(一圖)

頭正頸直，含胸拔背，手臂自然下垂，兩足約一膝寬，全身自然放鬆。



(二圖)

腰扭轉向左側，兩臂自然甩擺，切忌手臂僵硬用力，面須朝左側，扭頸注視手背。



(四圖)

扭腰向左，兩手自然提至胸前，目注右手，兩肘不宜太開，兩掌向外撐出，兩臂用力左右宜均衡，配合全身放勁，使全部動作同時完畢，成一定式。



(三圖)

扭腰轉向右側，兩臂自然甩擺，面朝右側，兩眼注視右掌。

第五式：左右蹬腿

(一)說明：

兩腿併攏站立，兩手插腰，頭正頸直，眼視前方（如圖一）；左足提起，脚尖向下，左膝抬與腰平，成三角護檔，重心移至右足，右腿直立（如圖二）；左足尖向上翹起，腳掌朝前，用力蹬出，膝部挺直，脚尖向上（如圖三），左足尖向前平壓，同時膝部彎曲收回，提至胸前，脚尖朝下（同圖二）；左足落回原地（同圖一）。右式從左式，參考圖四、圖五。

(二)提示：

提膝應盡量將膝蓋提高，貼近胸部。蹬脚則應注意：腳掌朝前，脚尖上扣，膝部挺直。

(三)功用：

本式著重腿勁及膝足關節內外兩側韌帶之訓練，此外對腹肌，腰背筋膜之收縮外展亦有很好之效果。



(一圖)

雙手插腰，兩腿併攏，全身放鬆，重心落於兩足之上。



(二圖)

膝蓋儘量彎曲、提高、靠近胸部，須護住裆部，左腳尖須朝下。



(四圖)

提膝時配合吸氣，身體微弓稍帶
彈性，此外要領同圖二。



(三圖)

上身保持正直，力量集中左腳蹬
出，左腳尖須朝上內扣。



(五圖)

上身正直，右膝挺直，右腳尖朝上，左膝微彎，要領同圖三。

第六式：馬步弓捶

(一)說明：

兩足張開約一膝之距，兩腿半蹲或馬步式，兩臂彎曲半伸胸前，肘尖下墜，肩膀鬆沈，兩拳半握，掌心相對，頭正頸直，目視前方（如圖一）；左臂抱肘，收回腰側，右拳不變，下身保持馬步，上身鬆直（如圖二），上身向右侧轉動，兩足隨轉勢成右弓左箭，胯朝向右，同時扭腰塌肩，左拳由腰際向前方（原馬步式正面方向）用力打出，右拳由胸前與左拳成反方向拉回腰側，手肘前引與左臂成一直線，目視左拳（如圖三），右式從左式，參考圖四、圖五。

(二)提示：

本式在發動出拳之際，應注意弓馬步變換與扭腰、蹬腿、塌肩發拳要配合一致，另外兩拳一發一收，須得「稱勁」，重心落於兩足之上。

(三)功用：

除訓練全身關節活動之協調性，尤重於加強弓馬樁步訓練及「拳勁」之增長。



(一圖)

含胸拔背、氣沈丹田，兩肘下墜，兩拳不宜緊握，兩足尖稍微內扣。



(二圖)

雙手握空拳，左手縮在腰際。重心平均放在兩足之上。



(四圖)

弓步變換馬步，兩足須自動調整，使回復馬步姿式，左右兩拳維持原狀。



(三圖)

頭正頸直，扭頸注視拳頭，含胸拔背，頭不可偏歪，弓步膝蓋不可突出超過腳尖，腳尖內扣。



(五圖)

出拳要領同圖三，注意肩、胯不宜凸出，發勁要配合扭腰、撐腿，重心不可隨拳前移落空。

三、附 記

本柔身法以健身強身爲宗旨，以誠意正心、修身養性爲本，由內而外，循序漸進，望習者相互研究，共同發揚我中華傳統文化。

柔身法動作係取自八極、劈掛等拳式，配以體操原理改編而成，其運動範圍除包涵頭、肩、肘、手、尾、胯、膝、足等各部關節及經絡之舒展，尚能增加拳勁、腰勁、腿勁等功架基礎，故不但具有健身效果，且更兼具練功紮根之實。習者祇要把握要領，勤加苦練，時日一久，自然筋骨壯而力氣生，所謂「拳打萬遍，神理自明」，持志以恆，必能獲益匪淺。

最後要注意，習武強身，尚須做到端正身心，生活規律，柔身法不過爲「養身之術」，真正之「養身之道」尚在守身培根；孟子說：「養身莫善於寡慾」，而「寡慾」卽爲「主敬存誠」，也就是日常起居飲食要符合「節度」，切不可「恣意放縱」，違背養生原則，否則「倒行逆施」自誤戕害身心，雖仙丹妙藥恐亦難有所助益。「自助然後天助」，造命在天，立命在人，本立而後道生，先哲至理，吾輩不可不慎察也。

卷貳・大八極拳

小極拳

直度三才橫抗
小極時分五斤
順逆六合

笑蒼劉空樵

一、前言

「大八極」原名「大鈹子」，爲「大架子」，是小八極後第二套拳法。練習時動作較快，姿勢開展，拳路注重化勁，要練到全身都是纏勁。它與小八極的不同處是具有一剛一柔。故八極門功夫練成小八極功力時，若遇到敵手，卽用剛勁將他反彈；而練成大八極功力時，則先將敵人用柔勁纏住，敵方要逃時纔用剛勁發出，故八極拳，以大八極肆其術。

二、大八極拳名稱及圖解

一、起式



(一圖)

動作：兩足並立，兩手自然下垂

於兩腿旁，舌抵上腭，虛靈頂頸，沈肩垂肘，含胸拔背，氣沈丹田，意念集中。如圖一。

二、獻肘



(二圖)

動作(一)：左腳略往前踏出，右腳

跟進併立，腿微曲，同時左拳前挑，右拳亦同時置於左拳肘下，腰略擰向左，而左右拳隨腰身擺於左側方。如圖二。

三、挑打頂肘



(三圖)

動作(一)：隨上式，右拳下擺往右側上撩至右下方，左肘往左側頂肘，同時下蹲，目視右方。

用法：當彼方打出右拳，我即以左手臂架開，同時右手打對方胸部。

動作(二)：身體轉向左方同時左腳踏成虛步，重心在右腳，左手向前探捌，右手掌前撩。如圖三。

用法：如彼方出右拳時，我即以左手探捌其手，右手攻擊彼方窩部。

(四圖)



動作(二)：重心落於左腳，右腳踹踢，同時右手向上挑托，左手則下按護裆。如圖四。

用法：如彼方出右拳時，我即以右手托起彼方之臂，右腳猛踹迎面骨。

(五圖)



動作(三)：蹬右步，左腳向前跨出成馬步，左拳由下向上挑出而變爲肘，右掌過頭而握拳向後下使鑽勁下攙。如圖五。

用法：彼方出右拳時，我即以左手臂架開。

四、右橫打

動作(一)：重心移於右腳成虛步，

左拳變掌採向左方，右拳

變掌，掌心向上。如圖六。

用法：彼方出左拳，我以左手採住，並以右掌橫擊彼方腰部。

(六圖)



(七圖)



動作(二)：蹀左步，進右腳成半弓

半馬步；左掌橫捩於後，

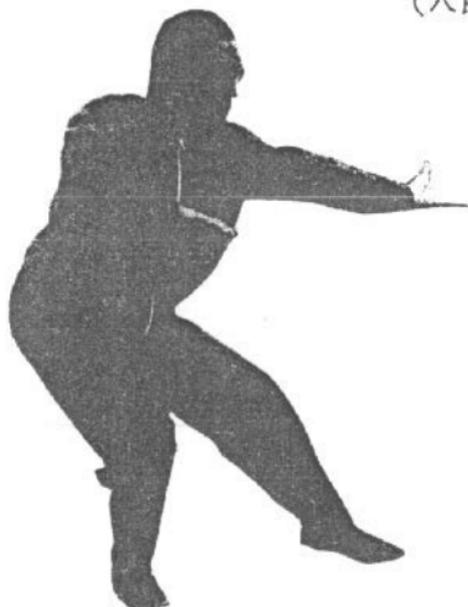
右掌橫打擊出。

五、左橫打

動作：重心移於右腳，蹬右步，進左腳成半弓半馬步，右掌橫捌於後，左掌橫打擊出。如圖八。

用法：彼方出右拳，我以右手探住，並以左掌橫擊彼方腰部。

(八圖)



(九圖)

六、轉身下式

動作：左右兩掌同時握拳，左拳向內裹回左肩前方，右拳畫圈翻置於額前上方。擰身向左，左腳向後斜方伸出，成爲左仆腿，左拳同時鑽下。如圖九。

用法：彼方出右拳時，我即以左臂控制彼方之拳，左腳細住其腳，左拳可攻擊其檔。



(十圖)



動作：轉身下式正面圖。

(一十圖)

七、擊襠捶



動作(一)：身體往前鑽起，成左弓步，左拳同時挑起，右拳收於右肩前。如圖十一。

用法：彼方出左拳，我以右手架住，左拳擊其襠部。

(二十圖)



動作(二)：兩腳同時併步向前踉，左拳變豎掌收於右胸前，同時右拳往下擺出。如圖十二。

用法：彼方出右拳，我以左手架住，右拳往下擊其襠部。

(三十圖)

八、右踢腿



動作：上身原式不動，右腳向前踢出。如圖十三。

用法：如彼方出右拳，則我以左手架住，右腳踢對方下盤。

九、反砸

動作：右腳向下落實成馬步，左掌下按，拉置於腹前，右拳經左掌內，以拳背翻砸而下。如圖十四。

用法：彼方出右拳時，我以左掌按住，右拳由上向下砸出。

(四十圖)



(五十圖)

十、弓步左探掌

動作：轉成右弓步，右手變俯掌向內裹，左掌自右掌下探出，右掌收於右腰際。如圖十五。

用法：彼方擊出右拳時，我以右掌探住，左掌探向彼之右脇。



(六十圖)



動作：弓步左探掌正面圖。

(七十圖)

十一、雙撐



動作(一)：由弓步，擰腰向左成半

弓半馬步，左掌向內裏，
右掌伸出，置於左掌下方。
如圖十七。

用法：彼方出左拳，我以左手探
住，右掌撐向彼之左脇。

(八十圖)



動作(一)：接上勢，使腰動，雙腳磨盤成馬步，同時左右掌向兩側撐出。如圖十八。

(九十圖)



十二、推窗（虎撲）

動作(一)：馬步變為右虛步，重心落於左足，擰腰向右，左掌自右掌下穿出。右掌收回於左掌肘旁。如圖十九。

用法：彼方出右拳，我以雙手托彼臂。

(十二圖)



動作(一)：左腳向前邁出半步，右腳跟進。雙掌同時翻轉向
前推撲。如圖二十。
用法：彼方以雙手抓住我肩膀時，雙手提起往前撲，連攻帶化。

(一十二圖)



十三、落步掌

動作：右腳向後撤，左腳接著收回成虛步，右手向下往後撩再上行成豎掌，左掌落置於左膝上方。如圖二十一。

用法：彼出右腳時，我即以左手挑彼之腿。

(二十二圖)



動作：落步掌正面圖。

(三十二圖)



十四、轉身撐掌

動作(一)：左腳踏實，同時提右腳，上身略往前伏，左掌順勢往後擺，右掌由上往下。如圖二十三。

用法：如彼方出右拳時，以左手化開來手，而以右手肘攻擊對方胸部。

(四十二圖)



動作(二)：右腳踏步，提左腳擰腰轉身。左腳向後撤落，左掌上托，右掌收回脇下。如圖二十四。

用法：彼方出右拳時，我即以左手托彼臂，右掌擊彼胸。

(五十二圖)



動作(三)：接上勢，左腳向後撤落時，右掌自脇下撐出。如圖二十五。

用法：彼方出右拳時，我以左手托住其右手，同時右掌撐出。

(六十二圖)



動作：撐掌正面圖。

(七十二圖)



十五、進步左撐掌

動作(一)：右腳略收，提籠換步，身轉向右側，同時右掌下翻，左掌由後而伸向前。如圖二十七。

用法：彼方出右拳，我以右手化開來手。

(八十二圖)



動作(一)：進左步成馬步，左掌撐出，右手掌收回額前上方。
用法：彼方出右拳時，右手往上托住其手臂，左掌撐向對方右脇。

(九十二圖)

十六、進步右撐掌



動作(一)：左掌下按，右掌下落於胸前，左腳微收成虛步。
如圖二十九。
用法：彼方出右拳，我以雙手探住敵手。

(十三圖)



動作(二)：左手由下往外翻上。如圖三十。

用法：彼方出右拳時，我以左手採住敵手。

(一十三圖)



動作(三)：左腳提籠換步，右腳進步成馬步，左手掌拉置於額前上方。同時右掌撐出。

用法：彼方出右拳時，我以左手採住彼手，同時右掌撐向對方胸部。

(二十三圖)



十七、進步左撐掌

動作(一)：同十五式。圖二十七。
用法：同十五式，圖二十七。

(三十三圖)



動作(二)：同十五式，圖二十八。
用法：同圖二十八。

(四十三圖)



十八、進步右撐掌

動作(一)：同十六式，圖二十九。
用法：同十六式，圖二十九。

(五十三圖)



動作(二)：同十六式，圖三十。
用法：同十六式，圖三十。

(六十三圖)



動作(三)：同十六式，圖三十一。
用法：同十六式，圖三十一。

(七十三圖)

十九、採搜勾拌



動作：右掌內裏，收置腰部，左掌由右掌背上探出成豎掌，右腳同時內勾，置於左腳前。

用法：彼方出右拳，我以双方採住，同時以右腳勾拌其腳。

(八十三圖)



動作：採搜勾拌正面圖

(九十三圖)



二十、掛塌

動作：左掌下按外攙而收於左腰

，右掌同時向斜前方俯

掌撐出，右腳亦同時向後

撤步成左弓步。如圖三十

九。

用法：彼方出右拳時，我以左手

採住彼手，以右腳後掛彼

之腿部，右手按其背或以

肘擊背倒地。

(十四圖)



動作：掛塌正面圖

(一十四圖)



二、二十一、大纏絲

動作(一)：右手收回胸前，左手扶於右手腕，同時收右腳，上身隨腰向右擰，如圖四十一。

用法：彼用右手抓住我右手小臂，則左手按住其手，用反擒拿手法破之。

(二十四圖)



動作(二)：右腳提籠換步蹀右步，
雙手隨身軀下沈，如圖四
十二。
用法：接上式，將對方之手往下
帶。

(三十四圖)



動作(三)：重心落於右腳，左腳往
前探，雙手帶至右膝前，
如圖四十三。
用法：圖四十一、四十二、四十
三爲連貫之用法。

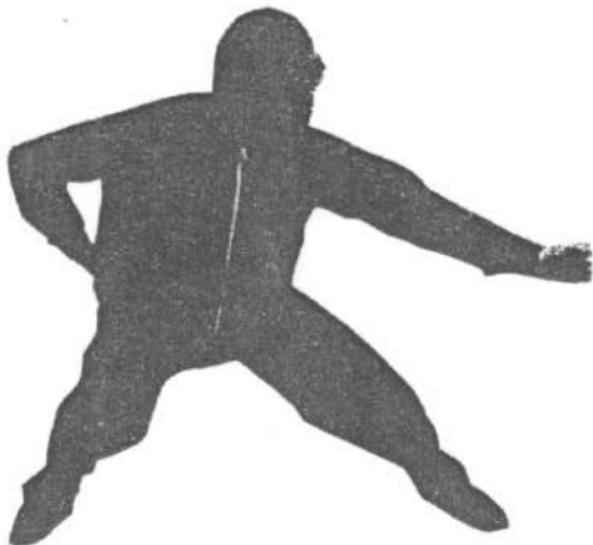
二十二、崩捶

(四十四圖)



動作(一)：左手往右手之內穿下，右掌略向上提置於左上臂上方，如圖四十四。
用法：彼出右拳，我以右手掌探住。

(五十四圖)



動作(二)：接上式，左腳往前邁出半步，右腳跟上成半弓半馬步，右手握拳收回腰際，左拳往上崩起。如圖四十五。
用法：接上式，左拳崩向對方檔部。

二十三、跪膝

(六十四圖)



動作(一)：重心稍移向前，左拳變掌挑起，如圖四十六。
用法：彼踢右腿時，以左小臂掛住其腿內側。

(七十四圖)



動作(二)：右腳跪向左腳側，同時左掌收回於右肩前，右拳向斜下方擊出，如圖四十七。

用法：彼出右拳，我以左手推開向右手，雙腳控制其腳而右手擊向檔部。

(八十四圖)



二十四、退步左撐掌

動作(一)：双手同時向上挑成十字手，身體向上站起，右腳同時蹬出。如圖四十八。

用法：彼出右拳，我以双手架開其手，同時右腳踹其腿部。

(九十四圖)



動作(二)：右腳往後落步成馬步式，右掌拉置於額前上方，左掌撐出。如圖四十九。

用法：彼出右手，我以右手掌托其臂，左掌撐向彼脇。

二十五、退步右撐掌

(十五圖)



動作(一)：左腳收回成虛步，左掌隨勢翻提，右掌由上收回胸前，如圖五十。
用法：彼出右拳，我以左手探住彼手。

(一十五圖)



動作(二)：向後落左步成馬步，左手拉置於額前上方右掌撐出。如圖五十一。
用法：彼出右拳時，我以左手托住其小臂，右掌撐出。

二十六、掛塌

動作(一)：同十九式圖三十七。
用法：同十九式，圖三十七。

(二十五圖)



(三十五圖)



動作(二)：同二十式，圖三十九。
用法：同二十式，圖三十九。

註：此式與前面十九、二十式之
不同處，乃因二十六式爲
連環動作。

二十七、千斤墜

動作(一)：同二十一式，圖四十一。
用法：同二十一式，圖四十一。



(四十五圖)

(五十五圖)



動作(二)：同二十一式，圖四十三。
用法：此式與二十一式之用法不同，乃利用全身重量將對方往下帶，而二十一式較著重過程之纏絲手法。

二十八、崩捶

動作(一)：同二十二式，圖四十四。
用法：同二十二式，圖四十四。



(六十五圖)

(七十五圖)

動作(二)：同二十二式，圖四十五。
用法：同二十二式，圖四十五。



二十九、落步砸

動作(一)：提左膝，成獨立式，收左拳於左膝旁，右拳上提，如圖五十八。

用法：彼出右拳，我以左手向下架開，同時頂左膝攻擊。



(八十五圖)

(九十五圖)



動作(二)：落左腳向後成馬步，左手拉置腰際，右拳由上往下砸，如圖五十九。

用法：彼出右拳時，我以左手化開其手，並在落步同時，以右手向其頭部或肩部砸下。

三十、連環脚

動作(一)：右拳變掌外翻，同時右腳蹬出，如圖六十。

用法：彼出右拳，我以右手將其托住，同時右腳蹬向對方胸部。



(十六圖)

(一十六圖)



動作(二)：身體躍起，在空中扭腰，左腳蹬出，右腳踏地。右拳置於額前，左拳護額，如圖六十一。

用法：彼出左拳，我以右手架住，左腳蹬向對方。

三十一、反砸

動作：左腳落下，左拳翻起下砸，右拳收於腰際，如圖六十二。

用法：彼出右拳，我以右手化開彼手，同時左拳砸向對方頭部。



(二十六圖)

(三十六圖)

三十二、轉身下式

動作：同第六式，圖九。
用法：同第六式，圖九。



三十三、擊檔捶

動作(一)：同第七式，圖十一。
用法：同第七式，圖十一。



(四十六圖)

(五十六圖)

動作(二)：同第七式，圖十二。
用法：同第七式，圖十二。



(六十六圖)



動作：同第八式，圖十三。
用法：同第八式，圖十三。

(七十六圖)



三十五、反砸

動作：同第九式，圖十四。
用法：同第九式，圖十四。

三十六、双撑

(八十六圖)



動作(一)：同第十一式，圖十七。
用法：同第十一式，圖十七。

(九十六圖)



動作(二)：同第十一式，圖十八。
用法：同第十一式，圖十八。



(一十七圖)

動作(一)：靠右步，雙手握拳，置於丹田兩側。如圖七十一。



(十七圖)

動作(二)：重心落於右腳，左腳邁步向前，雙手同時向前撩出。如圖七十。
用法：彼方出拳或腿時將其向上托開。

卷參·大八極拳對拆

生多工夫要從根
作起妙手法是由
苦練而來

滄州劉雲樵

一、前言

八極拳除練習套路外，亦有固定之對練。近數年來，我八極拳流傳日廣，特將大八極拳對拆公佈於世，一方面使學者瞭解招式的用法，另一方面磨鍊學者的聽勁和反應。令門下弟子將之拍成照片，附以說明，以統一動作。

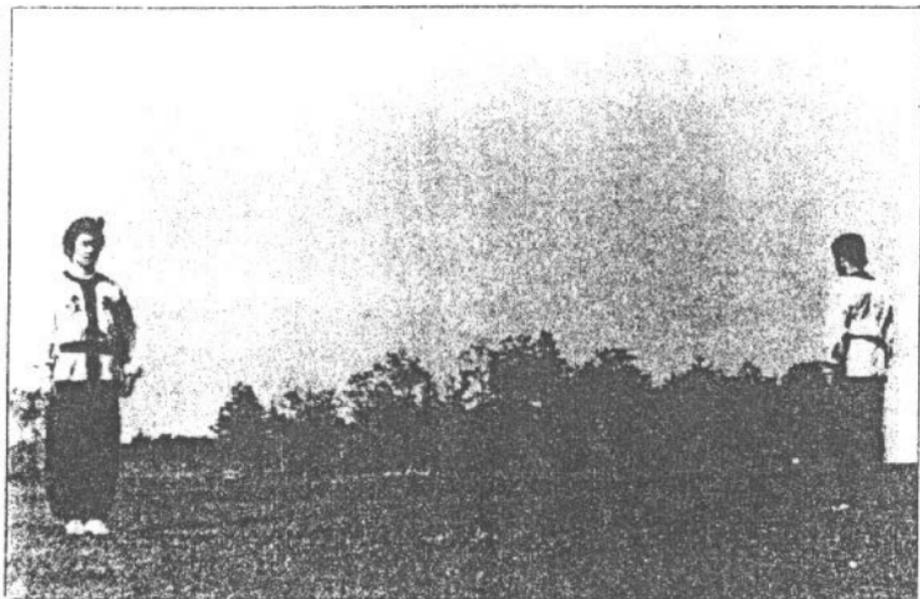
圖片上標明甲方和乙方，避免學者混淆。主要甲方為守，乙方為攻。（乙方為大八極拳路）（所標示名稱為乙方之姿勢名稱）。

二、大八極拳對拆 圖解說明

(一圖)

一、預備式

- 甲：同大八極預備式。
- 乙：同大八極預備式。

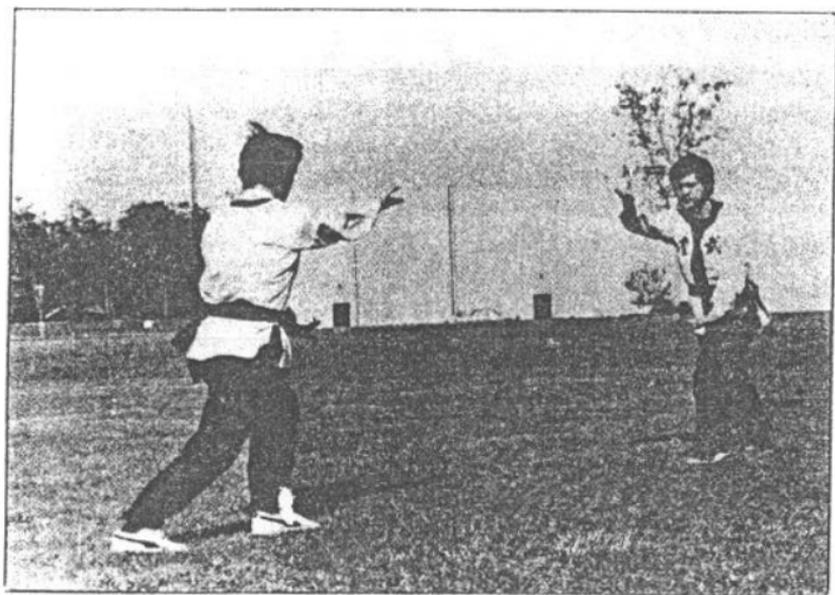




(二圖)

(三圖)





(四圖)

二、獻肘(一) 如圖二

甲：同大八極起式。

乙：同大八極起式。

獻肘(二) 如圖三

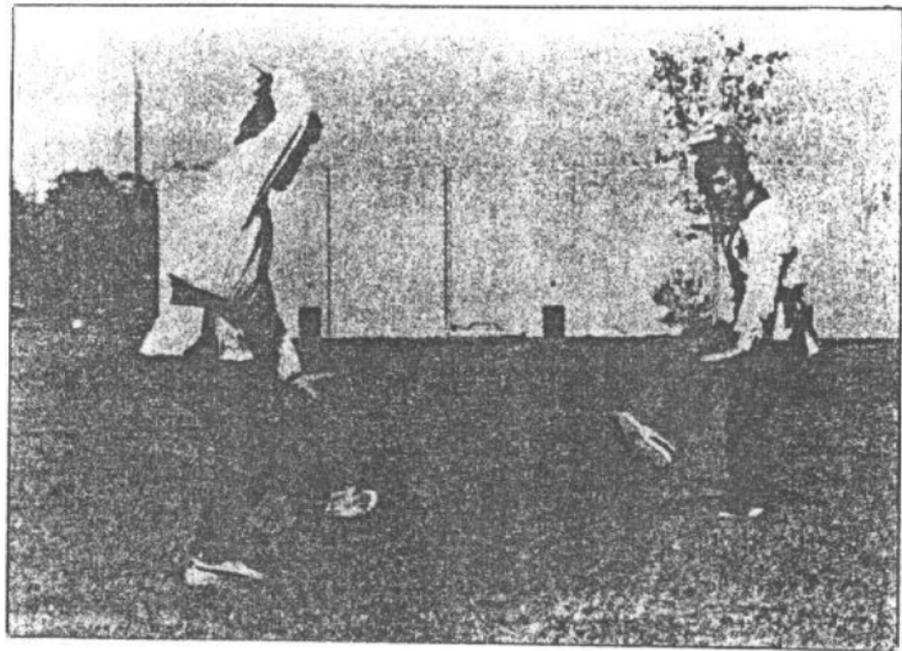
甲：同大八極獻肘。

乙：同大八極獻肘。

三、挑打頂肘(一) 如圖四

甲：身體向左，邁出左腳成弓步，左手護於襠部，右手由下往上挑起。

乙：同甲。



(五圖)

(六圖)





(七圖)

挑打頂肘(二) 如圖五

甲：右腳踹踢，同時右手向上挑托，左手則下按。

乙：同甲。

挑打頂肘(三) 如圖六

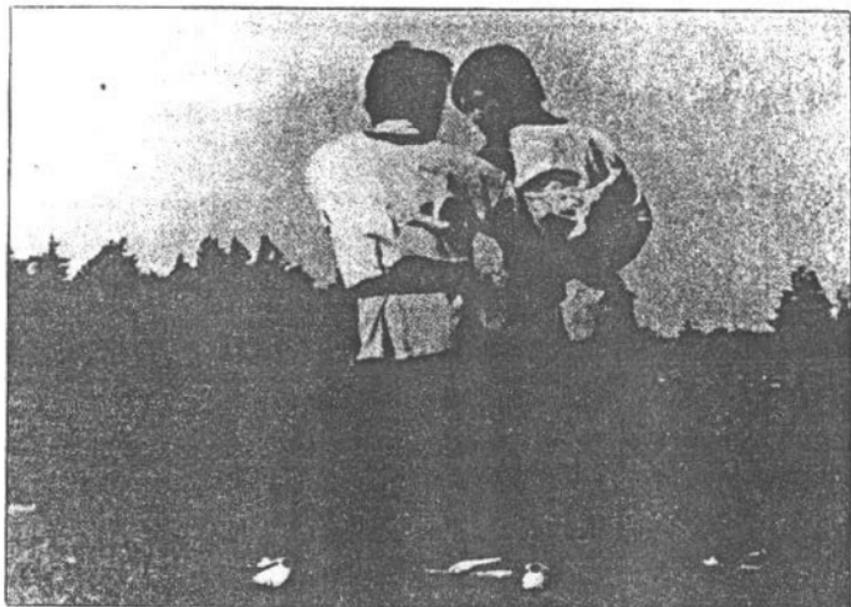
甲：右腳蹀步，左腳虛點於地，右手收於腰際，左手握拳於腰側。

乙：右腳蹀步，左腳向前跨出成馬步，左拳由下向上挑出而變肘，右掌過頭而握拳落於肩上，再向下而撩於後。

四、右橫打(一) 如圖七

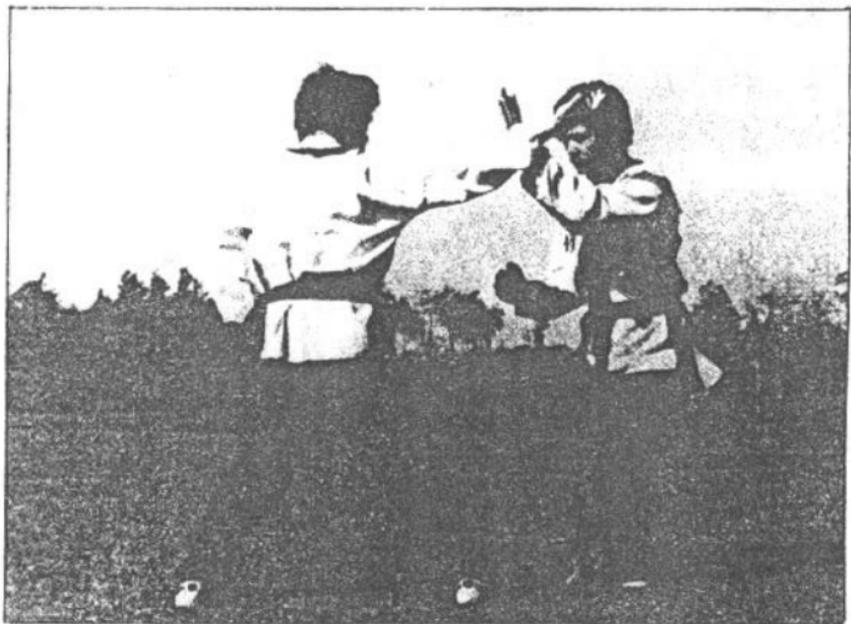
甲攻：進左腳成左弓式，出左拳，右手置於腰際。

乙守：左腳蹀步，左掌採開來手，右手上提略高於肩。



(八圖)

(九圖)





(十圖)

右橫打(二) 如圖八

甲守：不變。

乙攻：進右腳成馬步式，右拳橫擊甲之腰部。

五、左橫打(一) 如圖九

甲攻：左腳收回半步，蹀步成右虛式，左上上架，右手收於腰側，準備打出。

乙守：不變。

左橫打(二) 如圖十

甲守：進右步，出右拳，成半弓半馬步。

乙攻：擰腰，右腳提起下蹀，右手向外採，左手握拳於左方，略高於肩。



(一十圖)

(二十圖)





(三十圖)

左橫打(三) 如圖十一

甲守：不變。

乙攻：進左步，左拳橫擊甲之腰部成馬步。

六、轉身下式(一) 如圖十二

甲攻：收右腳，蹀步成左虛式，右手上架，左手收於腰際。

乙守：不變。

轉身下式(二) 如圖十三

甲攻：進左步，打左拳，成弓步。

乙守：左手下架，右手提於右額上方。



(四十圖)

(五十圖)





(六十圖)

七、擊襠捶 如圖十四

甲守：擰腰向左，左手下架。

乙攻：左腳落實，並右腳，右手由上
往下擊襠。

八、右踢腿 如圖十五

甲守：右手下架。

乙攻：右腳蹬出。

九、反砸 如圖十六

甲守：左手上架。

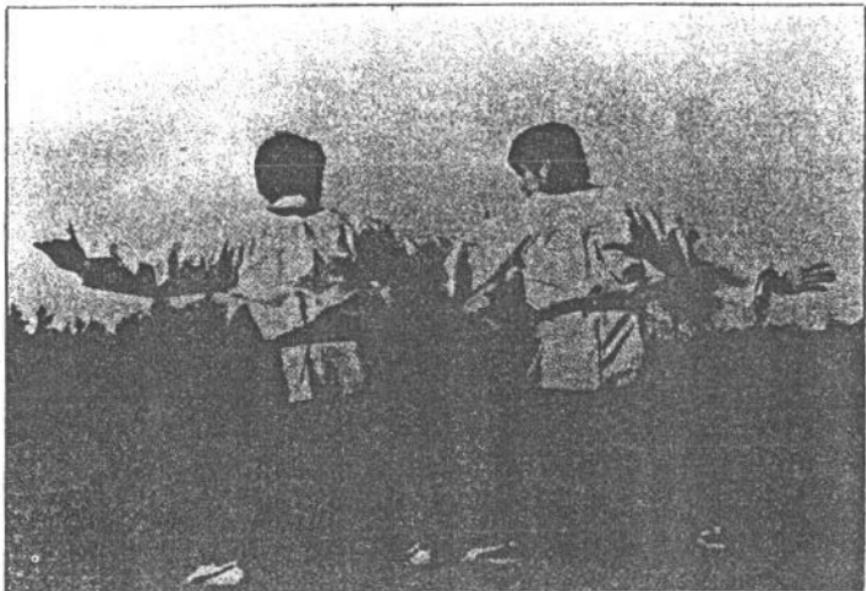
乙攻：右腳落地成馬步，右手往下反
砸。



(七十圖)

(八十圖)





(九十圖)

十、弓步左探掌 如圖十七

甲攻：出右拳。

乙守：擰腰向右，右手採，同時左手探向甲之右脇。

十一、雙撐(一) 如圖十八

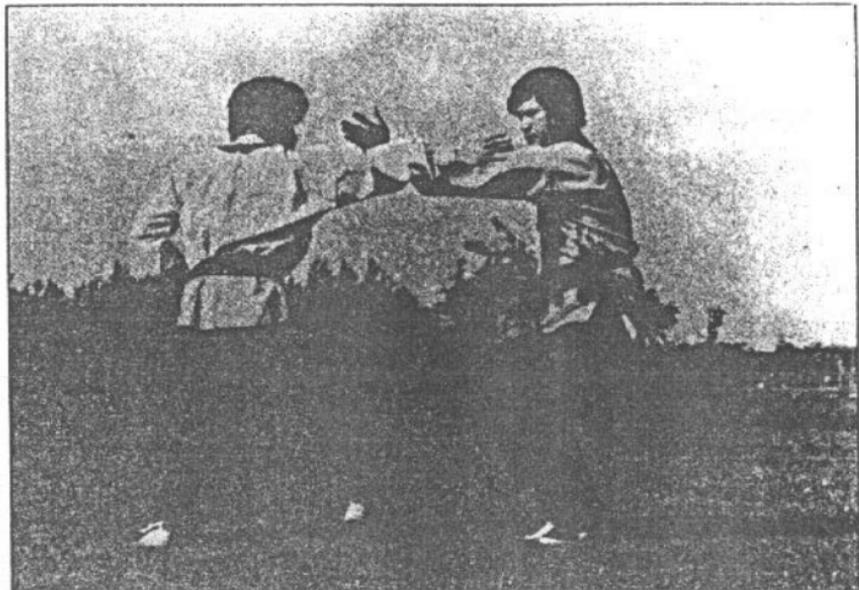
甲守：右手肘架開來手。

乙攻：左手被化開時，右手探向甲之右脇。

雙撐(二) 如圖十九

甲守：以左小臂架開乙之右手，同時成馬步雙撐式。

乙攻：右掌被化開之時，亦變成馬步雙撐式。



(十二圖)

(一十二圖)





(二十二圖)

十二、推窗(一) 如圖二十

甲攻：左腳下踉成右虛式，左手探出。
乙守：不變。

推窗(二) 如圖二十一

甲攻：進右步，右手劈出。
乙守：右腳下踉成左虛式，雙手架住
來手。

推窗(三) 如圖二十二

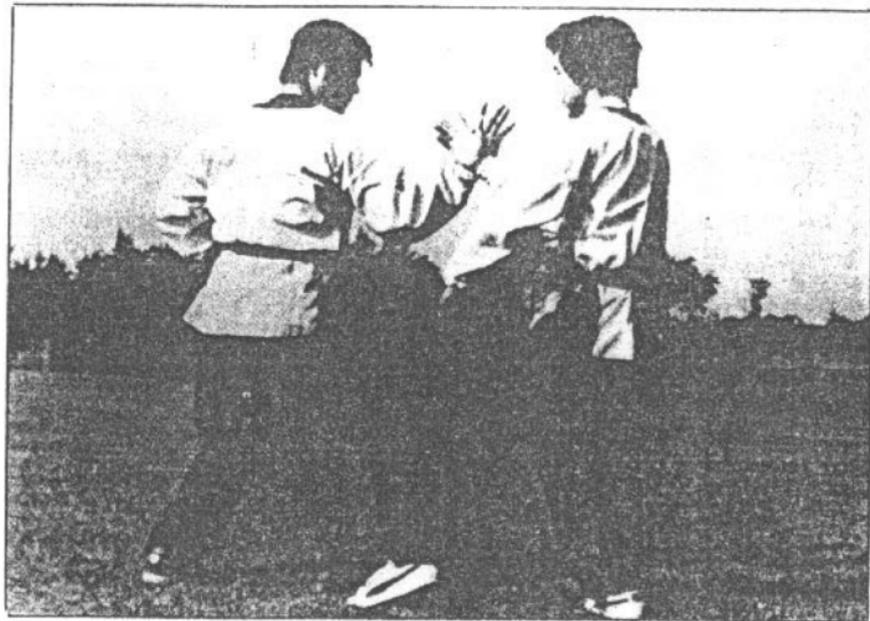
甲守：左手上提，黏住乙手。
乙攻：進左腳，雙手推向甲胸，成半
弓半馬。



(三十二圖)

(四十二圖)





(五十二圖)

十三、落步掌 如圖二十三

甲攻：左手化開乙手時，右腳往後成左虛式，右手在上，左手在下成揚鞭手。

乙守：與甲同時落步成揚鞭手。

十四、轉身撐掌(一) 如圖二十四

甲守：進右步，右手向左上架。

乙攻：左腳落實，上右步右掌劈出。

轉身撐掌(二) 如圖二十五

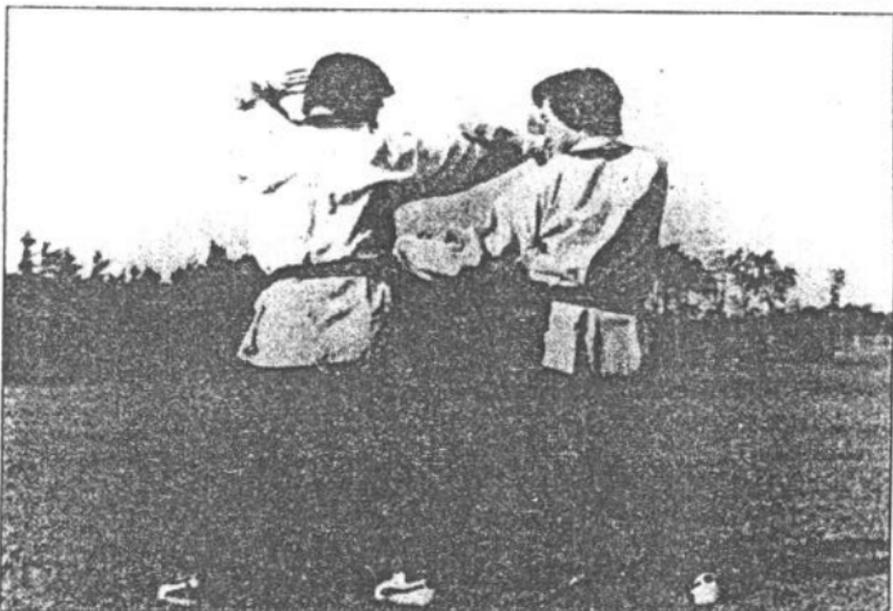
乙攻：右步落實，右手收於胸前，準備撐掌。

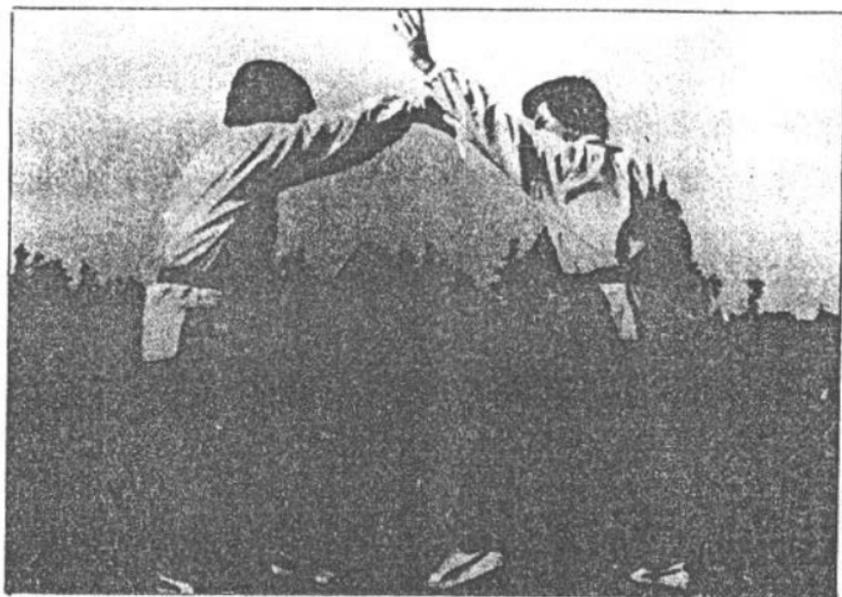
甲守：左腳後擺一百八十度落實，右手黏住乙手。



(六十二圖)

(七十二圖)





(八十二圖)

轉身撐掌(三) 如圖二十六

乙攻：左腳後落成馬步，右掌撐出，
左手置於額前上方。

甲守：右手撐出，亦成馬步，左手置
於額前上方。

十五、進步左撐掌(一) 如圖二十七

乙攻：右腳下踩，上左步成馬步，左
掌撐出。

甲守：不變。

進步左撐掌(二) 如圖二十八

乙守：左手順勢上舉。

甲攻：擰身向右，右手架開來手。



(九十二圖)

(十三圖)





(一十三圖)

十六、進步右撐掌(一) 如圖二十九

乙守：不變。

甲攻：右手上架時，上左步撐掌。

進步右撐掌(二) 如圖三十

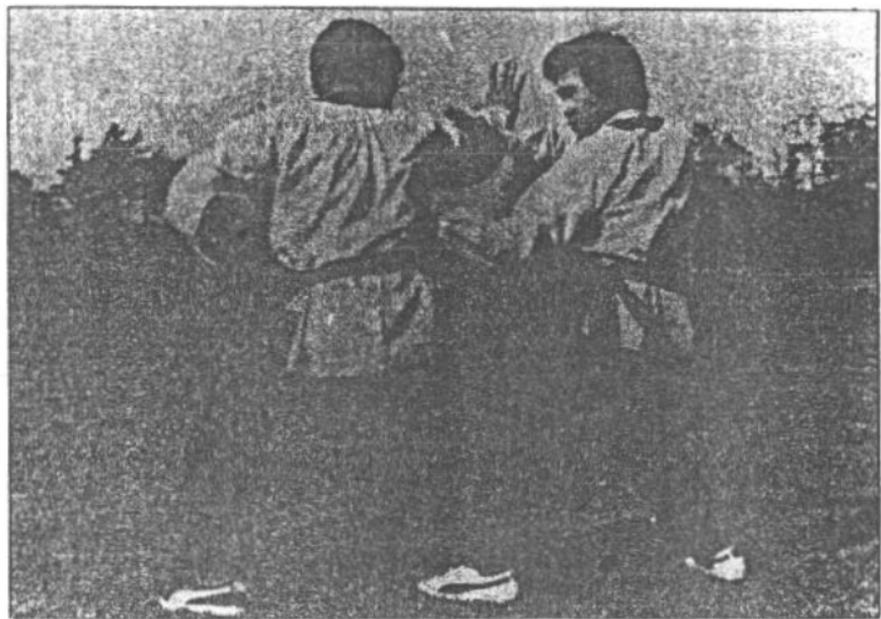
乙攻：擰腰向左，左手順勢向右劃弧架開來手成右虛式。

甲守：不變。

十七、進步左撐掌(一) 如圖三十一

乙攻：馬步右撐掌。

甲守：退左步成右虛式，左手往下往外採住來手。



(二十三圖)

(三十三圖)





(四十三圖)

進歩左撐掌(一) 如圖三十二

乙守：同十五式圖二十七

甲攻：同十五式圖二十七

十八、進歩右撐掌(一) 如圖三十三

乙守：同十六式圖二十九

甲攻：同十六式圖二十九

進歩右撐掌(二) 如圖三十四

乙攻：同十六式圖三十

甲守：同十六式圖三十



(五十三圖)

(六十三圖)





(七十三圖)

進步右撐掌(三) 如圖三十五

乙攻：馬步撐掌。

甲守：退左步，右手往左下架。

十九、採摟勾拌(一) 如圖三十六

乙守：不變。

甲攻：擰身向右，右腳下踉成左虛式，右手採住乙手，左手置於兩膝之間。

採摟勾拌(二) 如圖三十七

乙守：不變。

甲攻：進左腳成半弓半馬步，左手由下往上崩起。



(八十三圖)

(九十三圖)





(十四圖)

採摟勾拌(三) 如圖三十八

乙攻：收右腳成右虛式，左手採住甲手，右手提於甲之左肩側。

甲守：不變。

二十、掛場 如圖三十九

乙攻：右腳向右後拌敵之腳，右手按甲之背部。

甲守：左腳被拌於後，雙手撐地。

二十一、總絲崩捶(一) 如圖四十

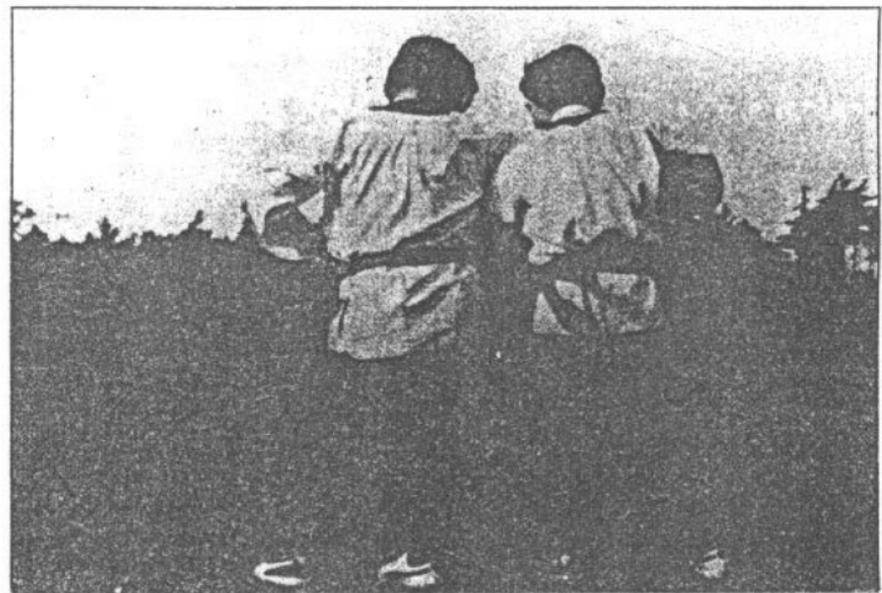
乙守：右手向左後架開來手。

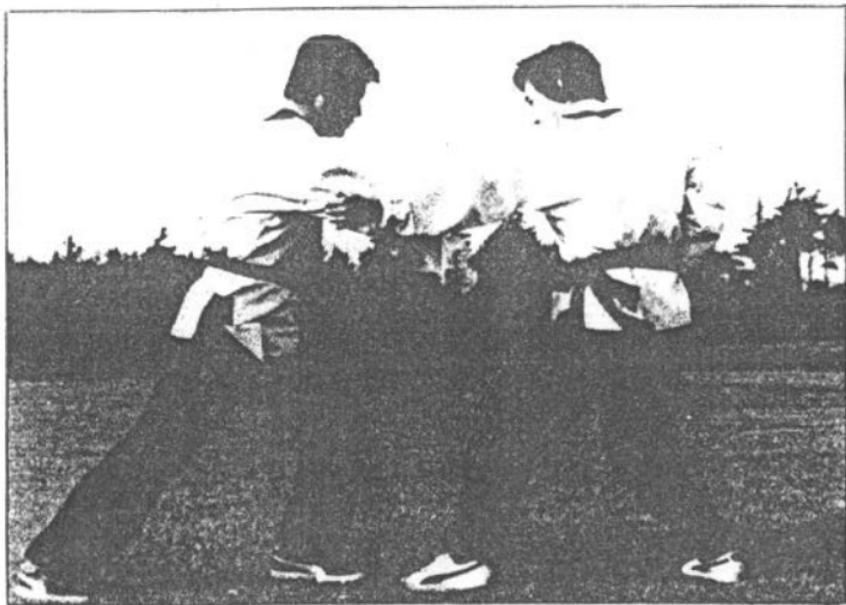
甲攻：左腳移於左後成馬步右拳。



(一十四圖)

(二十四圖)





(三十四圖)

纏絲崩捶(一) 如圖四十一

乙攻：擰身向右，蹀右步，右手纏絲
 擒住甲手，左手置於下方，掌
 心向外。

甲守：不變。

纏絲崩捶(二) 如圖四十二

乙攻：上左步成半弓半馬式，左手由
 下向上崩起。

甲守：不變。

二十二、跪膝(一) 如圖四十三

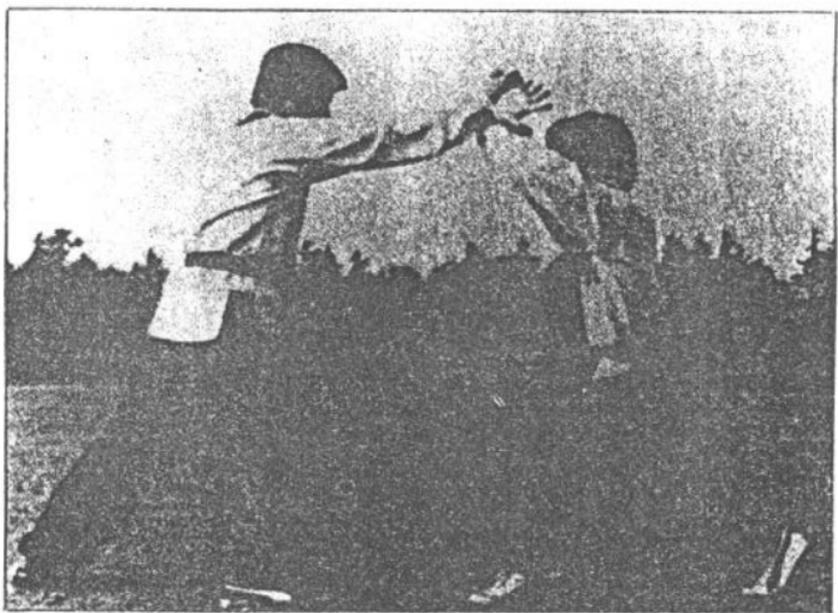
乙攻：不變。

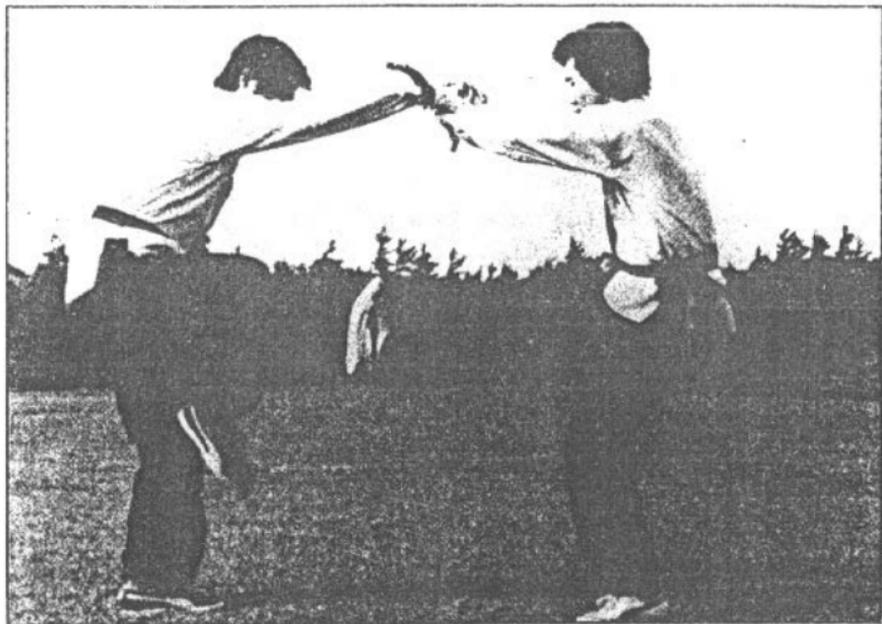
甲守：退右步成左弓步，右手下架。



(四十四圖)

(五十四圖)





(六十四圖)

跪膝(一) 如圖四十四

乙攻：進左步成坐盤式，右手由上往下斜打，左手護於右肩。

甲守：退左步成右弓步，左手下架。

二十三、退步左撐掌(一) 如圖四十五

乙守：雙掌交叉成十字手，上架於額前。

甲攻：右手由上往下劈，左手收於腰際，仍為右弓式。

退步左撐掌(二) 如圖四十六

乙攻：右腳蹬出，雙手仍架住甲手。

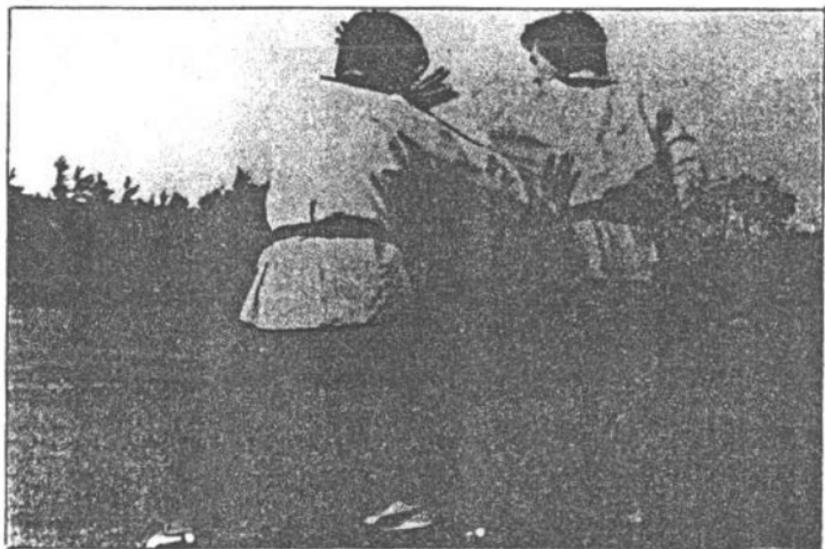
甲守：提右膝避開乙之蹬腳。



(七十四圖)

(八十四圖)





(九十四圖)

退步左撐掌(三) 如圖四十七

乙守：不變。

甲攻：落左步成馬步式，右手採住乙手，左手撐掌。

退步左撐掌(四) 如圖四十八

乙攻：退右步成馬步式，右手上採，同時掙出左掌。

甲守：不變。

二十四、退步右撐掌(一) 如圖四十九

乙守：不變。

甲攻：左手順勢劃弧採住乙手，進右步，撐右掌。



(十五圖)

(一十五圖)





(二十五圖)

退步右撐掌(一) 如圖五十

乙攻：退左腳成馬步，撐出右掌。
甲守：不變。

二十五、退步左撐掌(一) 如圖五十一

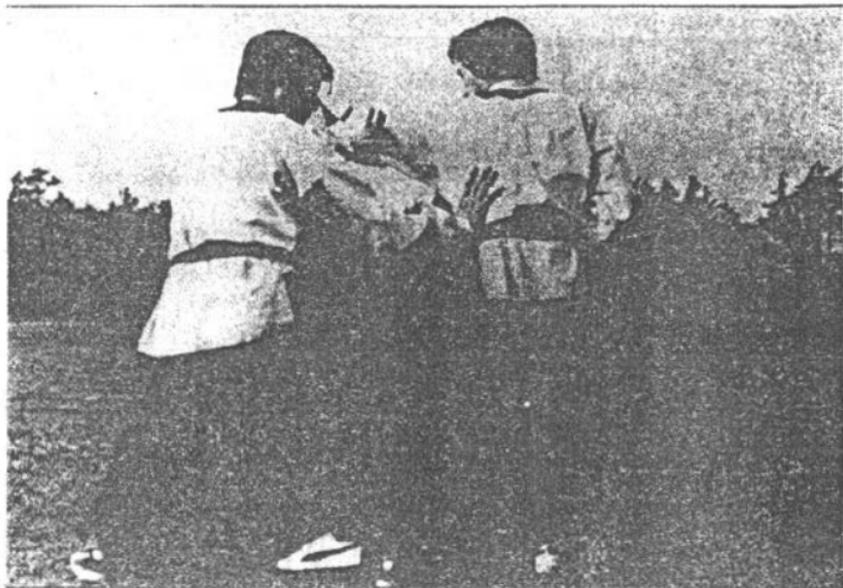
乙守：馬步右撐掌式。

甲攻：右手化開來手，右腳提籠換步
進左腳，左撐掌。

退步左撐掌(二) 如圖五十二

乙攻：同二十三式圖四十八

甲守：同二十三式圖四十八



(三十五圖)

(四十五圖)





(五十五圖)

二十六、退步右撐掌(一) 如圖五十三

乙守：同第二十四式圖四十九

甲攻：同第二十四式圖四十九

退步右撐掌(二) 如圖五十四

乙攻：同第二十四式圖五十

甲守：同第二十四式圖五十

退步右撐掌(三) 如圖五十五

乙攻：不變。

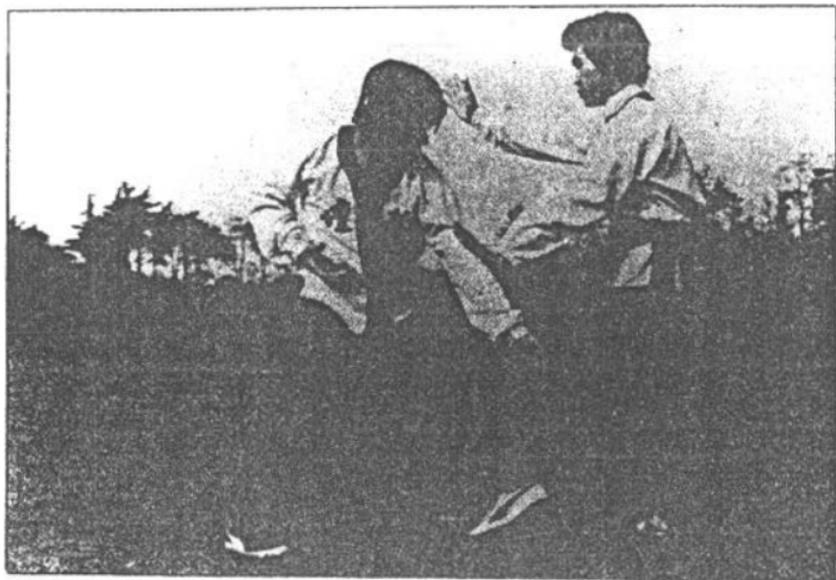
甲守：右手向左後下架成散式。



(六十五圖)

(七十五圖)





(八十五圖)

二十七、採摟勾拌(一) 如圖五十六

乙守：同第十九式圖三十六

甲攻：同第十九式圖三十六

採摟勾拌(二) 如圖五十七

乙守：同圖三十七

甲攻：同圖三十七

採摟勾拌(三) 如圖五十八

乙攻：同圖三十八

甲守：同圖三十八



(九十五圖)

(十六圖)





(一十六圖)

採搜勾拌四 如圖五十九

乙攻：同圖三十九

甲守：同圖三十九

二十八、連環脚(一) 如圖六十

乙守：右手上架，右腳蹬出。

甲攻：左腳向左拉回成馬步，右手由上往下劈。

連環脚(二) 如圖六十一

乙攻：收回右腳蹬出左腳。

甲守：右手架開乙之左腳，落右步成左虛式，左手同時架開乙之左腳。



(二十六圖)

(三十六圖)





(四十六圖)

二十九、反砸 如圖六十二

乙攻：落左步成馬步，左手往下砸。
甲守：左手上架。

三十、轉身下式 如圖六十三

甲守：左腳向後方邁出。
乙攻：向左擰身，右腳併向左腳。

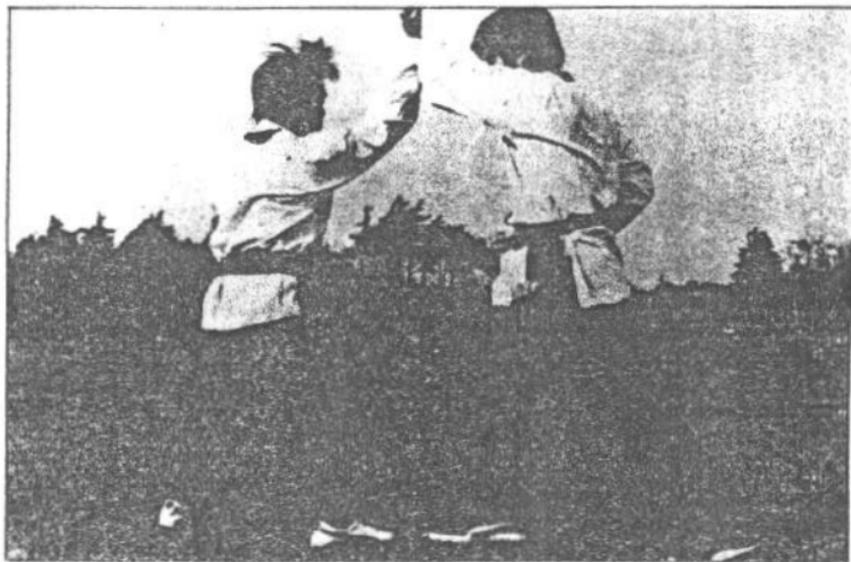
三十一、擊擋捶 如圖六十四

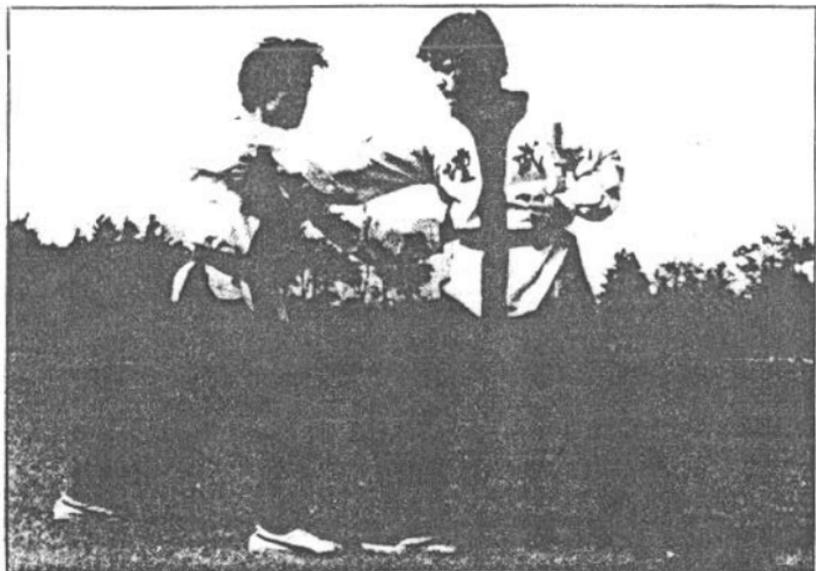
甲守：左手架開來手。
乙攻：側身右手擊擋。



(五十六圖)

(六十六圖)





(七十六圖)

三十二、右踢腿 如圖六十五

甲守：右手向下架開乙之右腳。

乙攻：蹬右腳。

三十三、反砸 如圖六十六

甲守：左手上架。

乙攻：落右腳成馬步，右手往下砸。

三十四、弓步左探掌(一) 如圖六十七

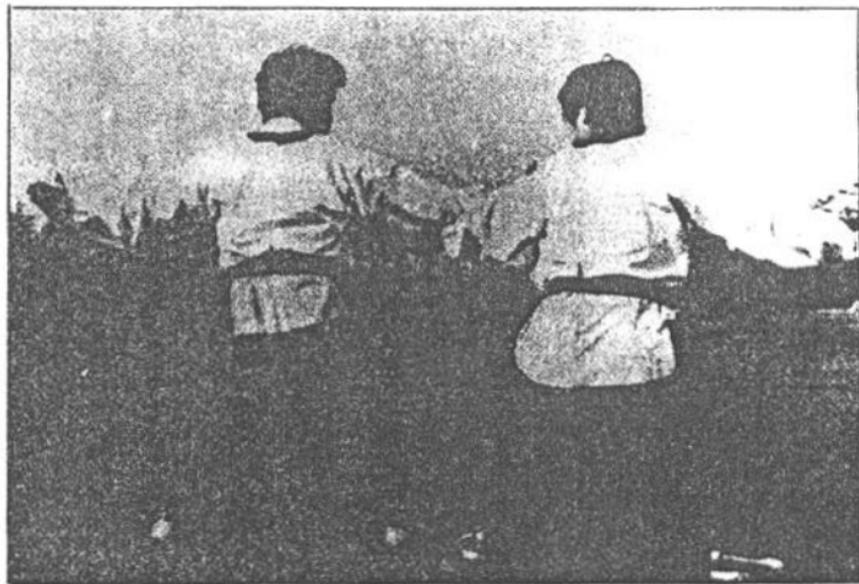
甲攻：同第十式圖十七

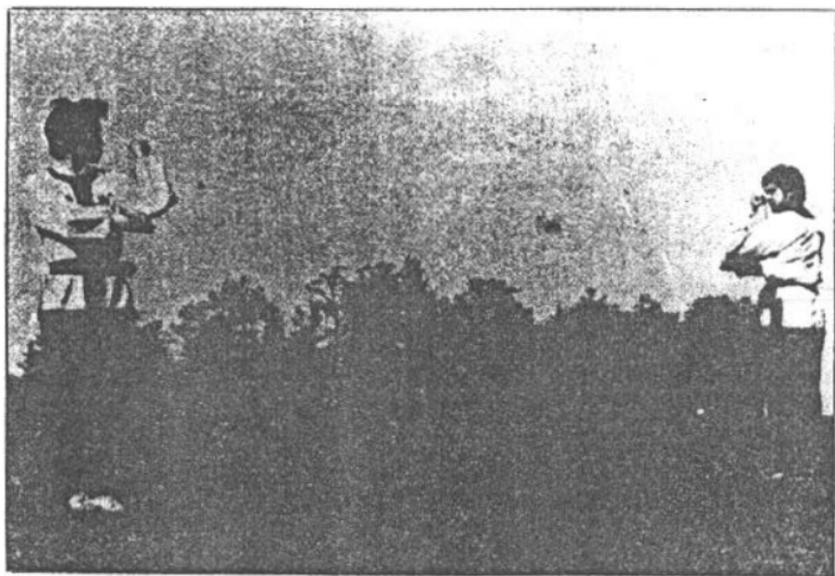
乙守：同第十式圖十七



(八十六圖)

(九十六圖)





(十七圖)

弓步左探掌(二) 如圖六十八

甲守：同圖十八

乙攻：同圖十八

三十五、雙撐 如圖六十九

甲守：同十一式圖十九

乙攻：同十一式圖十九

三十六、收式 如圖七十

甲：進左步，靠右步，左拳前挑，墜肘，右拳置於左拳肘下。

乙：右轉身向後，落右腳靠左腳，左拳前挑，墜肘，右拳置於左拳下。

跋

先師李公書文既精大槍及八極拳矣，以其剛猛無儔，陽炁太盛，復取「劈掛」參合之，使二者遂有陰陽相濟，剛柔互根之妙。八極拳技至此，益形完備矣。

是以世有歌謠曰：「八極參劈掛，神鬼都害怕；劈掛參八極，英雄歎莫及。」足以說明「八極」、「劈掛」相輔相成，大有太極氣象也。及其極致，可奪造化之精華，參天地之正理，若云強身拒敵，猶其餘緒也。

今特將「八極」刊行問世，以饗同好，世有知之者，當次刊「劈掛」一書，以爲全功之言也。

八極拳

著者：劉雲樵

出版者：利豐出版社

九龍葵涌紅A中心五樓

承印者：合羣印刷公司

九龍新蒲崗景福街捷景工業大廈十八樓

定價：港幣拾伍元