



孙亮亭 编著



# 八极拳法

集藏

小架 八极拳 六十四手炮

黑龙江科学技术出版社

225521

# 八 极 拳 法

Bajiquanfa

——小架 八极拳 六十四手炮

孙亮亭 著

黑龙江科学技术出版社

一九八五年·哈尔滨

责任编辑：李月茹  
封面设计：金 之  
绘 图：孙福林

**八 极 拳 法**  
——小架八极拳六十四手炮  
孙亮亭 著

---

黑龙江科学技术出版社出版

（哈尔滨市南岗区建设街35号）

哈尔滨船舶学院印刷厂印刷·黑龙江省新华书店发行

开本787×1092毫米1/32·印张4.75·字数80千

1985年8月第一版·1985年8月第一次印刷

印数：1—86,600

---

书号：7217·035 定价：0.65元

## 前 言

八极拳法在祖国各地广为流传。军队操练中的擒拿、捕俘、背摔等训练，亦吸收了八极拳法的某些特点。在美国、日本和东南亚亦有传播。据八极拳的发源地河北沧州孟村所藏八极拳谱记载，八极拳法经 癸、 癖等人传授，为吴钟所汇总，并传布于世。八极拳门尊癸为一世，癖和吴钟为二世。吴钟字弘声，康熙五十年（1712年）生子孟村，自十五岁受号称“癸”的云游僧人精心传授十年。后癸又命号称“癖”的弟子前来孟村向吴钟传授大枪奥妙有三年之久。吴得秘传后，苦心操练，提高很快，功夫达到炉火纯青的地步。雍正年间，年轻的吴钟曾到浙江少林寺（当时河南嵩山少林寺被清兵火烧）和武功颇深的寺僧较量武艺多次，每每取胜，只身闯少林寺三进三出，一无着身。由于枪法娴熟，被当时钦差官奖为吴神枪。一时曾有“从南京到北京，大枪数吴钟”的说法。也有的老拳师认为癸、癖授业的说法表现了八极拳法“刚中夹柔，伸中含曲，缠缠绵绵”的特点。正因为具有这个特点，所以许多老武术家都认为，八极拳法在交手时刚中含柔，挺间有走，爽中夹粘，难以对付。

八极拳法传至五世吴会清、李树文、王荣等，由吴会清汇成拳谱。李树文为八极一代名师、拳法以刚猛著称，枪法精湛，用枪尖可以点落窗纸上的苍蝇，而窗纸不破。江湖人称“神枪李”。王荣将八极拳法中多刚直身法改为柔活身法，使八极拳有了刚中夹柔，刚极生柔的特点。王荣传至黄

煥章，号称“悠锤贯顶”。黄煥章一趟小架，就连蹲三年，腿下极有功夫。在此前，传授八极拳法多以招法拆讲相授，且必至亲方传，没有老师领徒弟操手散打的先例。

孙亮亭学过多种武术套路，尤其擅长八极，为黄煥章的首徒。他在哈尔滨体育学院教授武术多年，现虽年近八旬，但仍精力健旺，顶发乌黑，动作灵敏，拳脚有力。孙亮亭老师1904年出生在山东黄县，自8岁开始习武。后又从黄县全盛镖局宁老师练艺多年。年轻时闯关东来到哈尔滨。

新中国成立后，孙老师参加了哈尔滨市武术联合会，并在市第一武术馆任教。在教授八极拳法中，他非常强调小架、桩功。后来，孙亮亭老师被哈尔滨体育学院聘请为大学本科武术教师。党的培养，使孙亮亭老师能够有充分的精力来进一步研究八极拳法，发掘武术遗产的精华，将八极拳法从理论和实践方面加以提高。可以说，以散打和详细的招法拆讲来充实八极拳法，是孙亮亭老师对中国武术教学的一大贡献。孙老师对武术造诣很深，尤其注重技击和实地操练。在哈尔滨亦常与一些武术家操研击法，每每取胜。为了培养学生的实战本领，他不顾年高，经常亲自带学生操手散打。1983年3月15日体育报以《松花江畔武术家》为题，报道了孙老师坚持业余时间教练八极拳法的事迹以后，短短的一两个月内，国内外有数百封来信，索取八极拳法的资料。有关部门的领导也鼓励他把八极拳法和自己多年积累的武术经验整理成书。为此，孙老师决定把自己掌握的拳法和击法上的奥妙整理成书，陆续出版。

八极拳法流传至今，已有二百多年的历史，经历代师徒相授，在拳路、招法方面，亦多变异。如在架势方面，有大

八极和小架八极之分。在套路方面，亦多有增减取舍。孙亮亭老师根据自己对武术和八极拳法的多年实践和研究，认为小架以矮势取入，在加强底盘和技击操研中较大架八极有许多独到之处。所以本书介绍的八极拳法中着重体现了小架八极的风格。

本书拟从《八极要略、八极生理、八极底功、八极拳路、八极散打》五个方面介绍八极拳法。

本人在协助孙老师整理此套拳法过程中，本着去粗取精，去伪存真的原则，删去了某些不必要的动作和涵义不真的讲述。除了简明介绍了各势的动作要求和要领，还介绍了攻防应用时的招法变化，力求使读者领会八极拳法的实际要领，掌握练习八极拳法的科学方法。

在整理此书过程中，由于业务水平有限，有的技法恐不能尽善尽美地表述完备，甚至有错误或漏洞，请读者提出宝贵意见。

王尔夫

## 目 录

一、八极要略.....	( 1 ) ▶
二、八极生理.....	( 8 ) ▶
三、八极底功.....	( 15 ) ▶
四、八极拳路.....	( 39 ) ▶
(一) 小架.....	( 42 ) ▶
(二) 八极拳.....	( 68 ) ▶
(三) 六十四手炮 (八极拳对练) .....	( 107 ) ▶

## 一、八极要略

八极拳法的名称，取义于古八极之天然深广之说。八极，乃八方极远之地。八极在古语中，被作为浩瀚无涯的宇宙之象征。

八极拳法取名于八极，其义有三。

其一是八极拳风格稳健，朴实无华。套路拳法皆可谓堂堂正正，四隅八方，无所不及。练八极首先讲根稳身正，根不稳，一交手，身易倒；身不正，一出步，根先拔。根，即是底盘。老拳师常讲，打好底盘，脚下生根。练拳时拳打千斤重，力从脚下发。交手时身转出万招，唯在底盘稳。打好底盘，静生根，动亦生根，常在一动一静之间御破敌之招法，取敌隙如在握。八极拳法中练底盘主要靠“蹲小架”。蹲小架功在站桩，又可称为桩功。久蹲者，脚抓地如生根，腿站地如立石，遇敌手稳似泰山。身正者，亦求重心稳。八极拳法中，一招一势，皆要上身正直。上身正直，才能保证站立的身体有最大的动平衡面积。在交手中，稍一失身，即可露出破绽，被敌或借力、或顺势进招而来，返身不便，容易失利。中国人民在古代的生产、生活和战争活动中曾深刻地研究了力学关系，运用了力学原理。八极拳法的力学变化即鲜明地体现了这一点。身正，并不是绝对的正。在一进招，一闪身的过程中，为了取敌或避敌，身趋常有寸长，寸短之变。但凡长、短趋身之变只是瞬息的，出招前，展势后，必要求身正。身正才能出千招，压百邪。身正，还有一



层意思，即任何趋身之变必求在一定限度之内。这个限度就是人体重心的平衡范围。超过这个限度即容易失身露隙，受制于敌。所以说，身正，是身法之正，不是静身之正。身法即有静有动，动藏于静，静藏于动，动静相生。身正的基础即是底盘功夫。桩功浅者，前仰后合，稍有闪失，即易拔根，纵然出拳千钧力，招法变无穷，亦难免不在与高手相交时猝然栽倒。

身正者还必须心正。凡练八极者，练前必须清神敛欲，心地正直，如有心镜高悬，明如日月。心正者，必先清除各种欲念。心宁如一，全在拳法。根据现代神经生理学、运动生理学、解剖学和心理学的研究，人的各种生理活动，包括对外界的条件反射和对内的功能调节，都要在大脑皮层最高意识中枢的严格控制下进行。在操练八极拳法前，要求将整个神经系统的生理活动高度统一和协调起来。这就必须使大脑皮层的最高意识中心集悬在拳念上。拳念神经兴奋中心的高度活动，必然会抑制其他各种与操拳无关或与之相抵的各种神经中枢群的兴奋。操拳前的这个自我神经调节过程，也就是人们常说的聚精会神求功夫，排除杂念拳得体。随着功夫加深，拳法精练，拳念在大脑皮层的机能镶嵌便会逐步强化，大脑皮层拳念神经兴奋中枢群的皮质锥体细胞和顶树突的脑电波同步化作用，亦会有几倍以至十几倍的提高，从而使心血管的供血功能和呼吸系统的气体交换功能有相应的增加，大大改善整个机体的新陈代谢水平。总之，根稳身正，即可如孙子兵法所言：昔之善战者，先为不可胜，以待敌之可胜。

八极拳法所以称八极，其意义之二是八极拳的招法与其

风格亦很相似，虽招式稳重，出手以直、却包含了许许多多复杂的击法。它除保留了中国武术的传统技击外，在摔、拿、劈、靠、顶、撩、缠、压诸方面亦有重大发展，树立了八极招法自己的特点。练好八极拳法的武术家，不但可以应付一般传统拳门的技击，而且对于古典相扑、摔跤的进招，亦能在实践中解破。所以用八极来形容八极招法范围之广，奥妙之深，亦不过分。

练八极注重拳脚为根。练脚，除了蹲小架、站桩之外，还要求踮桩（或粗树干），勾挂石磨子。百余斤的石磨子，用脚力要勾出多远，不仅要求脚腕力，还要求腿和腰胯力。基本功对练时还要求靠腿，这就使腿脚的勾挂作用富有实战的特点。靠腿实际是锻炼摔和防摔的本领。练八极要求打沙袋子，静打，悠打，跳打，闪身打，也主要是练实战时的拳硬和腕臂力。摔掌、戮掌、抓树和手指撑，都是为了练掌硬、掌力和指力。扛胳膊、靠树可以使臂、肩、背的硬肌群功能大为增强。八极对头，肘、膝、胯、腰、腹等部位亦有一定的练习方式，在实践中，可以相机起到攻或防的作用。八极的部位练习中，除了起到增强击力，还要起到增强防击，摔和防摔，拿和反拿的作用。

八极强调底盘的功夫，但并不等于忽视中盘和上盘的作用。恰恰相反，八极拳法很重视三盘合一。一般地说，底盘是指腿脚的功夫，中盘是指腰胯，上盘是指肩、肘、头部。三盘的关系可以这样说，底盘是基础，中盘是枢纽，上盘做战械。底盘功夫的过硬决定中盘，特别是上盘作用的发挥。底盘功夫是基础功夫。中盘主要是腰功。武术界有句行话，练拳不活腰，终究艺不高。人的腰椎共有五节椎体，椎体间

靠椎间盘和前后纵韧带相连。椎间盘由多层坚韧的弹性纤维环包含着具有弹性胶状物质的髓核，连结着上下椎体。第五腰椎与骶骨椎体间借椎间盘相连，也叫腰骶连接。椎体间还有纤维软骨起着支撑和缓冲压力的作用。椎体棘突间和横突间有韧带相连。人到成年后，椎间韧带、软骨、髓核和椎体突起部分在形状和组成方面也已成熟，要做功能性改变困难。所以腰功的练习，应该自幼开始，在骨格发育旺盛的十一、二岁和十五、六岁期间尤应注意锻炼。童子功练习可以形成大脑皮层早期的功能记忆和动力定型，特别是基础性的练习，对以后的功能发展会起到基芽的作用。随着功夫的加深，基芽就会在功能发展中形成基干。所以有人讲童子功的练习入骨。童子功时期的腰功对以后的手、眼、身、法、步的发展和击艺的提高，起着重要的作用。在击法布势时，一般要求手与脚合，肘与膝合，肩与胯合，是谓外六合。有人认为还有眼与心合，意与气合，神与力合，是谓内六合。六合皆主宰于腰。腰不合，则六合难合。在操手时眼到，步到，则要求身到，手到，招法到，这也主要靠腰的带动，腰功的练习，可以锻炼腰方肌，骶棘肌，髂腰肌的力量和伸缩功能，又可增强腰背筋膜的柔韧性，同时还可大大提高肾区的供血量，使肾脏的滤过和肾上腺的分泌功能迅速改善。练八极的腰功，要动似游蛇，稳如泰山。

八极的上盘要求头正悬，下颏微内收，塌肩坠肘。悬头收颏有利于布势时含胸收腹，也便于左顾右盼，还可以适当封喉，保护自己。左顾右盼是眼法，主要靠颈椎的灵活摆动。颈功强，不仅头活，眼亦活。当然眼法练习最重要的还要靠操手肘的击法锻炼。不经过实战操练的眼法，一经交

手，眼跟不上，招法亦跟不上，只能被动挨打。塌肩，主要是为了避免技击过程中因为神经紧张而造成的肩带肌群和上肩肌群的强直收缩，而使手臂动作僵化。在交手时，双方即是紧张的功夫战——看谁的功夫深，又是高超的招法战——看谁的招法高明，还是奥妙莫测的心理战——看谁的反应快，判断准确，出招快。但不管是虚实招法，都离不开肩功。八极拳法的进招进势往往是乘敌出手之际，沾手即进，甚至需要大脑皮层最高意识中枢在0.1秒内即做出明确反应，在0.2秒内即要击到对方。这么短短的时间，拳法能否发出，主要是看肩功。肩松，则出招快，肩滞，则出招迟。出拳时，让一分为空拳，长一分为实拳。我一实拳能击对方于败势，我一空拳即给敌之可乘之势。肩功的快慢和幅度，不仅决定出拳的快慢，还决定出拳的远近。肩动则手动，肩不动，则手难动，在敌我双方变幻莫测的交手中，肩的动作常常是招法的信号。所以操手时，要双眼盯住对方的双肩。对方肩动，则我必动。我动则可乘敌之势，借敌之力，寻隙进攻；我不动，则必迟滞而挨打。坠肘，主要是为了抱势稳，出拳快。八极拳法的抱势，强调以肘护心，以肘护肋。肘在胸肋侧，大臂动，肘即可动，距离近而轻松可至，其力亦可大可小。如用拳掌护心，护肋，则需先肩胛动；大臂动，肘动，小臂动，腕动，而后才能拳掌动。而且拳掌的回环半径要较肘划的半径大得多，不但慢，而且防护空隙大。坠肘时还可以给对方以错觉，认为我布势肢短，大面闪露易进。面我在坠肘时，由于肩、肘的充分放松，出招必速，发拳必狠，常可击敌于不意。

八极拳法称八极，其义之三，是在行功夫时要求笃实。

练八极功时必持重。其一招一势多以地为实，腾空跳跃者极少，主要是考虑实战的意义。武术和戏剧武打，体操、舞蹈不同，他不是以惊险的跳跃翻腾动作使观众目瞪口呆，而是要以自己多年的武功，精湛的招法，在短时间内制胜于敌。中国的武术，也象古代的四大发明一样，早已流传于世。日本的相扑、空手道、少林拳法和现已成为世界体育比赛项目的柔道，在其形成前后，都曾受到中国武术的深厚的影响。摔跤，在中国古代实际上是武术的一个分枝。中国武术流传到泰国，形成独具一格的泰拳。南拳、长拳和太极拳等武术套路，亦在许多国家广为传播。流传到外国去的武术套路和项目，大都重视交手的实战意义。八极拳法的功夫，充分保持了中国传统武术的特点，一招一势，一出手一举脚，都有击法上的含义。甚至一势中的变化，可以出现几种不同的击法。练八极，也很讲究按实战训练进行的操手散打。老师常讲：巧拿不如拙打。拿来的慢，而且常常需要运用全身的力气，制敌效果也不见得好。打来的快，而且只要打要害处，仅一、二下就可以制胜于敌。八极的打，还讲究近身打。老师常说：沾手就进，贴身就打。贴身时，对方难以直出拳、脚，其头、喉、胸、腹、裆等要害部位全暴露在我面前，易为我取胜。但是一定情况下，“八极”也不放弃摔拿。在八极套路中，就有许多大缠、小缠摔拿动作。老师常谈：千招会，不如一招熟。熟，就是要精通，运用自如，吃透功夫。在实战中，真正解决问题的，就是一下两下。一招精熟，常常可以破多招。在一招精熟的基础上，再熟另一招。这样，会几招，便会熟几招，交手的本事才能大。

八极功夫要天天练。一日功，一日强，日日功夫日日

强，一日停，一日短，停停短短功夫散。八极功特别重视冬天和夏天的锻炼。根据近代运动生理学的研究，冬天气候严寒，人类在户外进行大运动量锻炼，不但能培养抗严寒的坚强意志，还可以增强抗寒能力，对于力量练习，尤有好处。夏季气候炎热，人们在户外大运动量后，排汗多，促进新陈代谢率增高，对心、肺和脑的体温调节中枢都有功能促进作用。夏季温度高，人的各关节韧带神经肌群易于放松，可以着重锻炼灵活性和反应功能。长期持久的消夏锻炼，还可以增强人体的耐力，培养人的意志和持久精神。俗话说，冬练三九，夏练三伏，就是这个道理。

八极功夫着重求实，极皆生于实，无实之极是虚极，无极之实是虚实。为求极必先求实，由实发展而求极，可得纯极。当然，实要实到地方，实到好处，在具体的练习和运用中，亦可实中有虚，虚中有实，虚实相生，相用，方为真实。

八极为刚，太极为柔，少练八极，刚性有余，但全刚者亦难尽达八极之妙处。八极招法者，虽多主刚，但刚内多夹柔，虽多主伸，但伸中多含屈。刚中夹柔，伸中含曲，方可尽刚之强，尽伸之长。如若不然，全刚者易崩，全伸者易折，欲直者反受曲，欲速者则不达。古谚云：将飞者翼伏，将奋者足局，将噬者爪缩。十分形象地说明了刚柔和曲伸间的辨证关系。

## 二、八极生理

练八极的高手，必经力、气、意三个阶段。初练力，必匀行气，久练之方能得气。得气之力是谓强力，气得于内，力发于外，内外相合，力方能强。初练者，仅动皮肉筋骨。皮肉筋骨虽强，但内气不合，内脏之功不行，皮肉筋骨之力难以持久。苦练八极者，如不注意内气之合，脏功之行，久之反伤内脏。所以常言“外练筋骨皮，内练一口气。”

练功行内气者，一为调理神经，一为供应气血。调理神经对八极的气力之功有着极重要的作用。神经调节首先是情绪调节。即要排除各种欲念，使大脑皮层及神经中枢保持在稳定的抑制环境中，各神经系统处于高度舒张和放松状态，然后全神贯注在拳意上。情绪放松是很重要的。因为各种情绪兴奋中枢对大脑皮层和脑干的血运、呼吸、内分泌、营养调节功能的影响非常大。悲、喜、怒、躁都会严重妨碍神经中枢的平衡，并可能造成脑神经功能的恶性紊乱。这种紊乱经多次作用必将形成条件反射，纠正是很困难的。所以，情绪调节不当而练八极者，亦能损伤身体。宁神方能静气，只有情绪充分平静，大脑皮层的意向活动才能高度向拳意方面集中，气力才能油然而生，运行而不乱，功深而久增。

情绪调节稳定后，即要迅速地进行拳意调节。这是神经调节的第二步。拳意越纯，功夫越精。大脑无时不在想拳，身上无处不在运拳。拳与自体融为一体，可得真功夫。初练者心神集中于拳意的速度较慢，随功夫持久，则集中拳意

加快。但集中的持续时间反会延长，以求得拳意日深。

神经调理之三，即是要整个机体的神经活动充分平稳。平时脑髓向神经系统各分支不断发出大小不一的生物电，其生物电磁波亦呈疏密不一。在一般生理状况下，脑神经的生物电电磁波都有一个均衡值。随着生理机能的变化和机体代谢水平的不同，其均衡值亦上下波动。练八极功时的神经调理之初，即是要时时发出的生物电疏密电波逐步趋向于均衡值，并使其在很短时间内下降到低于均衡值的水平，机体各组织细胞得到充分休息，体内各脏器的代谢活动趋于平缓。这就是机体得拳意后的神经放松。古人讲练拳时必求气沉丹田，丹田者在脐下约一寸处，两侧为腹直肌，内部是蠕动的小肠和回肠。根据现代人体解剖学和组织胚胎学的研究，还没有发现“丹田”的具体组织形式和方位所在。只是从中医经络学和气功研究，丹田却有着重要的“位置”它处于下焦（也称少腹）。在行气方面，上焦主气之升，中焦分气之清浊，下焦主气之降。三焦在气的运行中起着中间枢纽的作用。气升则入阳，气降则入阴。阴内聚，是为精气。精气足则神自在。古人云，天有三宝日月星，地有三宝山水木，人有三宝精气神。精气神代表了机体的脑功能、机体代谢和运动功能。气入下焦，方能得精，得气，得神。气入上焦，则必浮，浮则躁，故易失阳。在机体行力时，力发于阴，而达于阳。在行气时，阴连阴，阳连阳，阴阳相搏。阴阳搏而并行，则气行而力生；阴阳搏而互结，则气滞而力薄。阳气达于表，阴气聚于内，阳有阴是谓真阳，阴有阳是谓真阴。阴阳扶行，体可保百年无虞。所以说，丹田是行气之根砥所在，又是藏气之内聚所在，还是化气之精华所在。根据现代



生理解剖学认识手指在大脑皮层运动区有着最精细最广泛的功能分布，人体运动功能的精确和上肢力量的充足，主要取决于手指功能。练手指可充下焦，壮内气，气行下焦又可充实手指功能。在行丹田之气时，可以使腹肌充分放松，轻缓舒缩，对腹压肌群功能增强，可以起到良好的营养作用。腹腔脏器的位置稳定，血容增加，供血充足，同时可以相应地引起胸腔脏器功能改善，呼吸肌群放松，舒缩自如，便会调整心脏的搏血功能，使每搏输血量增加，频率减慢，使肺脏呼吸变深加长，主动脉射血加强，下腔静脉回血阻力减小。气沉丹田的基本作用，在于使心脏和脑功能处于自然状态，从而促进机体运动的高度协调性。从人体运动力学方面看，气沉丹田，可以充分放松膈肌、腰背肌群和腹壁肌群，使躯干运动灵活。膈肌放松，又使躯体上下活动连贯，发力充足。膈肌在调节胸压和腹压平衡及胸腔脏器和腹腔脏器的活动，起着重要的缓冲作用。情绪沉郁和感觉疲劳可使膈肌经常处于紧张状态，由长期性充血而引起淤血，肌纤维弹力降低。情绪兴奋可以使膈肌的兴奋阈值降低，肌纤维弹力提高。中医认为，人的情绪与中焦活动和感觉有着密切关系。中焦的感觉对情绪和上身有关脏器和部位的功能可产生一定的影响。气沉丹田，使膈肌紧张性大为降低，腹压的升降，对膈肌组织亦可以起到按摩和刺激作用，使其不致因过度紧张而疲劳，并经牵张反射作用引起与之相关的神经控制区的营养状况改善，功能增强。根据内感受器原理，胸、腹脏器腔膜功能的加强，亦能相应地引起体表和四肢感受部位产生畅觉，并加强功能。

气沉丹田的活动，也是大脑皮层发放的主动意识神经反

射功能。气沉丹田的活动，可以引起腰、腹和骨盆腔的生理性充血，使上述神经的营养代谢作用改善，神经介质的发放和传递功能加强，而使总的神经控制和调节作用强化。久练丹田之气，可使腹膈肌群缓缓生“内痒”感觉。是气沉久而生力之兆。丹田气功夫深者，可处处有气，时时有气，气生丹田，周流全身，时时不断，处处不断。

神经调理之四是在神经充分放松之后，运足拳意，发力如骤。在八极拳法中，经常可看到劈、冲、崩、挂等爆发力的动作。初练者，必练刚力，无刚力则力必不能暴发。所谓刚力，即是机体在大脑皮层调节下，由腰、胯、肩、肘、腕、指或膝、踝等关节、相应的牵张肌肉群所完成的爆发性随意动作。由于初练者动作不熟练，会牵连过多的肌肉群同时呈强力收缩，引起局部横纹肌生理性充血，使心血管负担加重。运动部位的神经反馈作用，又会使大脑皮层的情绪中枢紧张程度增强，扩散于运动中枢，使控制下的肌肉群发生许多不必要的强性收缩。这是动作练习的泛化阶段。随着次数的增加，大脑皮层的运动动力已经稳定地形成。动作熟练性增强，这时已进入了动作练习地巩固阶段。进一步锻炼，发力与内部运气充分结合，发力与全身各部充分融合，动作达到高度自动化，甚至不经思考，即可熟练地将动作连贯地做下去，此时的刚力可称“熟刚”。再着意苦练，处处力随气，气随意，力、气、意形影不离，身体时时处处不离八极之意、气、力，一举手，一投足，即如八极拳法在身，这时动作已达高度的随意化，此刚是柔极之刚，可称“纯刚”。

神经调节的主要目的，就是要使全神贯注在练八极功的拳意上，先充分放松神经和机体，再随时发刚力如骤。

中国古代医学认为，人的力量必须由气血营养而生。气与血又相辅相成。气为血帅，气行则血行。血为气府，气藏于血。所以练八极功必须考虑气血供应。气行则血行，实际是指神经对肌肉的支配和营养作用。当操八极拳法时，人脑集中于拳意，经大脑皮层诱导和协调作用，使血运中枢高度兴奋，反射地引起心跳加快。每搏输出量增加，呼吸加深加快。交感神经兴奋，亦会起到促进循环和呼吸的作用。肾上腺分泌肾上腺素和去甲肾上腺素增加，分布到血中，不但会起到上述促循环和呼吸作用，还会提高血糖，加强血液营养功能。练到高潮时，肺的呼吸功能和心脏供血功能提高数倍。运气发力的局部肌肉的毛细血管床的血流量，亦可大增。

对于初练者，由于运动量的陡增，会出现呼吸促迫，供血不足，血中氧含量降低，使人感觉到酸、胀、麻、痛。运动中枢和情绪中枢的超紧张状态，会使上述情况加重，引起口渴，头晕，咽喉紧张。突然的强力快速运动，还会引起紧张的局部肌肉撕裂或扭伤筋腱、韧带。所以对于初练八极者，必苦求入门，循门而苦练，招招势势皆得要领，其功方为明智功。古人说，学拳容易改拳难，即是此理。

八极拳法的功主要强调桩功和指功的作用。久蹲小架，在每个姿势平均可站到二、三分钟，三十个架势可用一个小时时间。达到这种功夫时，下肢肌肉的毛细血管床血流量可为平时的数倍以上。但在站桩高峰时仍会感到酸胀。然而这与初练者的不适有着本质的区别。因为这时身体已消除了紧张和不协调的泛化反应现象。肌肉收缩时的对血糖的能量的利用率大大提高，可为初练者的数倍，而且下肢肌纤维

大大加粗，并能最大限度地动员下肢肌群收缩发劲的潜力。

八极拳法握拳可以增心力，指功增气力。古中医也认为手撒无力。平时常人心脏每搏输出量为50—75毫升，每分钟输出血量为3.5—5升左右。运动时贮藏血大量释放，外周循环的血量可增加到血液总重的70—80%，血容量增加，外周循环阻力亦增加。经中枢神经和体液系统的反射性调节作用，会使心脏跳动加快，供血量增加。久练八极功者每次搏血量可增至150—200毫升，心率150—200次，从而大大加快单位时间内的血糖、血氧等营养物质的供应，改善肌组织细胞生理代谢的内环境。掌、指末稍循环血液充足，则全身血液供应必能良好。久练拳掌功和指功（站桩时脚掌压地，十趾抓地，亦是练掌趾功），能刺激心脏供血，大大提高心肌纤维的舒缩能力，使心脏射血有力。

八极拳法中蹲小架壮下身之气血，八极拳之单练、对练强全身之气血，对手操打时由皮毛至骨髓，由七窍至五脏之气血无所不通。久练八极拳法，气血周流全身。走路脚掌趾抓地，手掌指抓风，卧时掌心指肚血脉跳动，时时行气，处处生力，故能行全身之力。

初练八极者，稍动即出汗，是为虚汗，乃皮毛之汗，因牵带过多肌群运动且中枢兴奋所致。此汗多为废汗。渐练则不易出汗。但运动量大时见局部出汗，再久练可见通身出汗，此汗为实汗，乃腠理（即肌肉）之汗。功夫深者，久练亦难见汗，唯用力操打，争斗较剧时可见渗汗，此汗为精汗，乃骨髓之汗。经常练功者，心肌纤维加粗，心壁增厚，多呈生理性肥大，心脏血容量亦增加，安静时每搏出量可达

120 毫升左右，心率减慢为40—50次左右；同时肺活量亦相应增大。加上熟练动作的节律化作用，机体即可以较少的能量消耗，完成较复杂的动作，即使产热增多，由于人体循环机能和呼吸机能强，并且有节奏地放松肌肉，也可以迅速排热。所以，功夫精深，可以使排汗受到严格控制。

练八极功务要循序渐进，切忌一曝十寒。八极拳法，务求实正，求功者，当循门而苦行。从生理方面看，人之运动机能由浅入深，由易到难，要有一个连续不断，日见其长的过程。人之运动强度指标，也要有一个由低到高，日见其强的过程。人对拳法的认识和领悟能力，也要有一个由表及里，由粗到精的过程。拳打千遍，身法自然。求功永无止境，需活到老，求到老。

### 三、八极底功

八极底功，亦称基本功，对八极拳法的操练和日后水平的提高有着重要意义。八极底功，多是一招一势的局部功能练习，且变化甚少，初练者会觉得单调。但操练八级拳法求实求正，没有良好的底功，很难入门，并且日后也不易提高。所以练八极拳法功高者，务求底功精深。

练底功者有三点要领。其一，要准、正、苦、熟。“准”是架势必须标准。初练时即求标准，虽不能立时标准，但日后必能标准；初练时不求标准，欲待日后标准，则日后必不能标准。“正”是动作必须正确，练底功虽动作简单，但要做到举止端正，确凿无疑，绝非一朝一夕之功所能奏效。初练时即需求正确，朝朝暮暮以求之，则日后必能正确。如果初学不正确，欲待日后正确，则“谬学拳，改正难”。“苦”是功夫要苦。所谓苦，无非是练功时的酸、痛、累、难。酸是肌肉剧烈运动后乳酸和代谢产物蓄积，刺激感觉神经末梢的感觉器，产生酸、胀、痛的感觉，坚持练下去，难受的感觉便会消失、转化。痛是酸胀产生的痛，肌纤维因过力伸缩拉伤所产生的痛，摔掌、靠桩所产生的皮肉受硬物撞击之痛。这些痛都会随着功夫加深而逐日淡漠、消失。累是人体出力后的一种感觉功能，是人体生理对运动的一种自我保护性机能。随着练功的持久，累的感觉阈值也会逐步增高。对累的感受也会发生变化。即使剧烈运动，也不会觉累，即或累一些，也会很快消失。相反，在大脑皮层的感觉中枢对剧

烈运动形成定型模式后，一日不苦练，反会感到身体难受。难是功夫不到觉难。难是一种运动心理的刺激性反应。它可以影响到情绪中枢，可以激发情绪高昂，也可以引起畏惧和沮丧。架势不标准，动作不正确，身体劳累，都会觉得难。但难，关键是功夫不到，功夫到了，难马上会变成易。所以有心练功者，知难而进。熟是功法纯熟。熟极能生巧，巧则能得功法之精髓，以巧力破千斤之力。若要功法纯熟，必须苦练，在苦练过程中勤动脑思考，向老师请教，与武友磋商，如切如磋，如琢如磨，方能渐得精细纯熟之功法。功法纯熟后，便如在身在骨，日后求招功之手、眼、身法、步，便可招招在握，变化无穷。其二，要登阶垒进。经常可以看到一些练习武术者，学习拳、刀、枪、剑、棍等套路极快，以为多会套路即是武技高强。练八极则切不可如此。因为八极拳法的一招一势都有极严格的基本功要求。如基本功不实，则练习拳路终难成样，且日后操散手，难入八极招法之门。求快者，用心必躁，用心躁则难专一，其功夫进步如沙上之塔，久则必颓。所以练八极底功务求实、稳，譬如登山之阶，步步垒进，以实求进，以稳求快，久则功成必速。其三，要一日不丢。练八极也有日久功深者，以为功夫已成，底功粗鄙，疏浅无益，便扔在一旁，单练拳路等。此等练法，如得鞍奔马，欲进必返。因为底功不但是初练者之底功，更是久练者之底功。初练者得底功之浅益，久练者得底功之深益。底功之益如石垒之深井，井深水益满，时久功益深。练底功必一日不丢，始能得功之精粹。

现将八极底功练法和要求分述于后（为方便学者练习，八极底功凡是与散打练习有直接关系的内容，都放在第五章

八极散打的散打基本功一节)。

### (一) 步 法

步法是八极底功的基础。八极步法主要有立步、齐步、马步、弓步、坐步、仆步、丁字步、跪步、提步等九种静立步法。在散打中，还有进步、跟步、击步、移步、拖步、行步、纵步等七种行进步法。因其主要应用于散打，故放在八极散打中。它与长拳的步法有所不同，步幅短、重心稳，便于击法中的进招退步和重心移动。有些步法的特殊要求还有击法方面攻防的意义。本书的八极步法一律是小架矮式。它又与某些地方练习的大架八极不同，要求步法练习时，身高要一致，有屈坐步法时（如马步、弓步、齐步、坐步等），屈坐腿大腿要近乎蹲平，而上身要正直。这种步法要求，一是降低重心，增加腿部肌肉的杠杆力负担，使下肢各类肌肉（包括伸展肌群的收缩功能大为加强，促进底盘力量的迅速发育；二是身形低窄，在攻防时目标小，便于进退和靠身取人。八极步法脚掌的位置和方向都有击法方面的意义，练习者务要孜孜攻求，不可忽视。

练习步法先求姿势标准，动作正确。摆正姿势后先练站桩，锻炼腿部肌肉的耐力，每日每种步法要定时练习，可心中默读数字，逐日增长，并且姿势逐日下落，直至大腿蹲平。站桩成熟后，可逐步练行桩，即以站桩的姿势缓慢地在行进中变化步法，提高身体对各种步法变换的时应变性和灵敏性，并且在行桩过程中时时用脑琢磨各种步法的要领，以求精熟。

静立步法：静立步法以站桩为主，增强下肢肌肉的收缩功能。下肢长时间蹲屈时，可以引起屈收肌群的纤维加粗，



肌凝蛋白含量增加，三磷酸腺苷酶活性提高，亦可引起初期在屈蹲时处于松弛状态的伸展肌群发生反射性牵带收缩，因而使全身的供血和呼吸的功能加强，脑的位觉功能灵敏，在做移动性活动时，下肢肌肉收缩有力。平衡支撑稳安。所以站桩的静动，亦是為了动功。

### 1. 立步

动作要求：身軀正直，兩脚齊并，兩腿直立，兩膝靠拢，兩臂自然下垂，兩手五指并拢，中指与股外侧中线贴齐。头正颈挺，下颌微收，目视前方（图1）。

动作要领：立步多为引拳的起势和收势所用。要求全身放松，軀干正直，呼吸均匀，身法自然。腰背挺立，收腹含胸，松肩落臂，气沉丹田。口微含，用胸腹混合式呼吸，久练者应用心行内气于周身，运拳意于胸腹。



图1

练习变化：原势不动，两手自股前向两侧抬起，掌心向下，至水平位置掌心向前，手臂继续上举，至肩宽，两手心向内，自头前两手指对向，掌心向下，徐徐经胸前落至丹田以下。气匀出，手轻举，两臂自然。此动作古称捋须，是为手动气动拳意动。

### 2. 齐步

动作要求：两脚并齐，两膝并拢前屈，膝与脚尖垂齐，大腿蹲平。同时两手掌心相对，自股侧由下至前举起，徐徐握拳，至胸口水平处，立拳，拳眼朝上，掌心相对，二拳距二指宽。两臂微屈，两肘外向，臂、肘、腕、拳呈漫弧形。

头正视前方，下颌微含收，直颈松肩，挺胸拔背，收腹落臀，立腰沉胯，肛肌上提。口半含，气微出（图2）。

动作要领：蹲前必两膝紧并才能蹲下。初练者身躯可稍高，至功深时可将大腿蹲平。下蹲时要稳稳沉下。上身要轻松，蹲前气往下行，蹲下后小腹如裹球。收肛肌必上提，方能托住腹中沉气。两臂自然举起，力自肩发，经臂、肘、腕、至拳心握住，然后徐徐经拳意运力至两拳相对处。



图 2



图 3

练习应用：在小架和八极拳路中，有齐步卡锤和齐步抹眉。齐步卡锤是正出齐步，发展下肢屈蹲力量。在击法中，正出齐步可以与进跟步、退跟步、击步互相变化，起到裹裆、减小下肢面积，便于速进速退。进退时手臂可在股侧自由摆动，有利于发招攻防。齐步抹眉是侧出齐步，除了发展下肢屈蹲力量，还可增强大腿内收肌群的力量。在击法中，侧身齐步可与移步、侧跟步相互变化，起到重心横移迅速，便于侧转身体迂回靠近敌身；膝在前，手下出招快，不引敌注目。久蹲齐步对发展上述行进步法中的速度、耐力和爆发力都有重要的提高作用。

### 3. 马步

动作要求：两脚横向站开，距离一肩（或一横膝）宽。两脚平行，脚尖向里扣，掌趾抓地。两脚下蹲，两膝与脚尖垂直，垂足不要超过脚尖。大腿平蹲。塌腰落臀，挺胸拔背，松肩收腹。右臂抬平，屈肘于右侧，握拳，拳轮朝外，拳心向前，拳面同耳齐，距左面颊一拳远。左臂自然斜下垂，左拳横握于心前区，距胸一拳远，拳面与心口齐，身正头直，目视前方，下颌里收。（图3）

动作要领：马步是八极拳第一步法，最吃功夫，务要认真练好。本书要求的马步幅远较长拳马步为小，姿势亦较八极大架马步为低，以求重心稳定，且腿部肌肉吃重，增力快。初练者姿势可稍高，逐步降低，至大腿蹲平。下蹲时足尖、膝尖都要内收，以增加下肢的支撑力量，并可反射性地引起肛肌上提，托住丹田之气。左拳距胸一拳远，拳心向下，可护住心口，稳定姿势，右拳上挽，使力上达，站桩时间亦可逐步加长。

练习应用：在八极拳法中，马步的应用很广。平蹲马步使下肢力量增强，便于以矮式取人。足尖和膝关节内收，可以使脚下保持足够的弹力，在招法变化时随身换步转势极其方便。在拳路练习中，马步变弓步、坐步、齐步、仆步都极为迅速，在技击中，马步又可与提步和进步、跟步、击步、拖步、移步等行进步法进行各种方式的灵活变换。所以有人说，八极的桩功，主要是马步的功夫，不是没有道理。

### 4. 弓步

动作要求：弓步有左弓步、右弓步。

左弓步：左脚向前略偏左方叉开，距右脚尖两卧膝远处

落下。左大腿蹲平，左脚掌横向立定，左足尖向里扣，左膝与足尖垂直。右足尖亦向里扣，脚掌纵线与出步前正面纵线重合。左足尖到右足尖的联线与正面纵线约成 $15^{\circ}$ 角。右脚蹬直。出步同时两手握拳，拳心相对，合于胸前，右拳在上。然后双拳同时逆时针旋转一周，左拳在上，二拳拳心相对。右拳翻腕，拳心朝下，向右前方冲出，方向与脚掌纵向相同。同时左拳翻腕，拳心朝上，收回到左肋下抱定，左后肘护住左肋。上身正直，挺胸拔背，塌肩坠肘，收腰落臀，头右转目视右拳，口微合，气匀出（图4）。



图 4

右弓步：同左弓步，唯方向相反。

动作要领：弓步又名弓箭步，如引弓待发之意。弓拉的满，箭方射的远。所以前大腿必须弓平，足尖用力里扣，以增前腿之蹬力。后大腿必须用力伸直，撑住身躯。右足尖亦要用力里扣，以增后腿之撑力。左势蹲完后，不必起身，可平移右转身，改蹲右弓势。是谓左、右开弓。转式冲拳时目视出拳手，臂务要伸平。

练习应用：在八极拳法中，弓步应用亦较广。弓步一出，三尺多远，多为进身取人。转身弓步，可借后蹬护档，也可以借势败身取人。八极拳弓步与一般长拳弓步不同，它不要求过长的步幅，但要求前弓步足尖、膝尖内收，在击法攻防方面有三点意义。其一，膝足内裹，可以护档，这在进击时有特殊的重要性。是谓攻不忘防，防不忘攻。其二，近

身攻时，足尖里收，可扣住敌足内侧，膝尖内收屈膝，可逼压敌小腿内侧。其三，膝、足内收，脚掌横向，前下肢保持良好的回弹力量，便于防时的退步和转身换势。前弓步的足尖与后撑腿的足尖联线同出步前的正面纵线成 $15^{\circ}$ 角，在击法攻防方面亦有三点意义。其一，进身时让开一角，前弓步足尖与正面纵线垂直相交，重力投影区成 $-15^{\circ}$ 角的直角三角形，使身躯较长拳大弓步的两脚在一条纵线上，两脚掌斜向平行的站法有较高的稳定重心。其二，进身时闪开一角，可稍避敌之正面，免遭敌之正击，利于闪身斜取人。其三，进步时弓步在前侧方，重心大部在前腿上，且敌正面在后脚掌纵线上，在上手取敌不效时，可以侧倾身提后脚取敌下部。在套路中，弓步可与马步、坐步等进行多种变化，左、右弓步皆可变马步，亦可变左右坐步。前弓变后坐，在击法上也是常用的。弓步还可以与技击中的提步和进步、移步、行步等行进步法相互转化，在练功时亦可相互促进。

### 5. 坐步

动作要求：坐步有左坐步、右坐步。

左坐步：左脚掌向左撇开，与身正面纵线成 $45^{\circ}$ 角，左腿用力下蹲，左膝与足尖垂直。右腿自然伸出，右脚掌距左脚跟一卧膝远，足尖稍向里，脚掌着地，足跟虚着地，膝尖亦稍向里。右腿随左腿蹲而屈伸。同时两手自腰下提起，掌心向内，经两肋、两耳侧，成弧线甩向前方。左手推掌，掌指与鼻尖齐，掌心朝右，掌直如立，右臂微屈，肘向左下方；右手掌心朝上，收至右肋下，掌指向下，掌心朝前。上躯正直，挺腰拔背，收腹落臀，松肩含胸，目视左掌指(图5)。

右坐步：动作与左坐步相同，唯方向与其相反。

动作要领：坐步与长拳的虚步不同。虚步是后腿下蹲，前腿足尖点地，足跟提起，重心全在后腿上。坐步后腿用力下坐，越下坐时，坐腿自脚掌下坐向腿上反力越大，可明显增强坐腿的支撑力和弹力。但坐腿不要求蹲平，以免转身换步困难。前腿脚掌着地，起一定支撑作用，足跟虚着地，在步法变换时亦可起支撑和转动



图 5

作用。坐步上身必须正直，以求气行通达。坐步在技击中经常用到。站桩时对后坐腿的力量练习必须垒垒加强，同时要注意前面的手虚步虚和身面虚。所以要求收腹含胸，则前行气必虚。前面非虚步面处处虚，故而进退发招可速。

练习应用：坐步在八极拳法中应用较多，在散打操手时，更是一种重要的步法。坐步前腿的膝和足尖略内收，有护档的作用。后腿屈蹲，重心在后，前腿脚掌虚着地，敌来破门进招时，可就势后移重心，后腿全力支撑体重，然后扬起前脚，或以脚尖弹踢敌膝、兜踢敌裆，或以脚掌底面（以足跟为主）斜踹敌下腿（即胫骨，也叫迎面骨）和敌裆。常出其不意，乘敌之进力，用之必效。如得势可速进一步，前腿变坐腿，坐腿变前腿，下可踢弹，上可招打。不得势可速退一步，亦可下踢、上打，或抱势主防。防时应出手与前腿在同侧，可闪开正面，以侧面、侧肢给敌，这样易闪易退，宜攻宜防。如攻时，出手可与前腿为对侧，便于速进发力，连续进击。坐步在技击中可与提步和进步、跟步、击步、拖步、移步、行步等各种行进步法交替使用，变化多端。坐步的

桩功，对于行进步法的提高，有着直接的关系。

## 6. 仆步

动作要求：仆步有左仆步和右仆步。

左仆步：右腿右移一步，至左腿能仆下伸直处下蹲。大腿蹲平，臀部稍下坐，膝与足尖垂直。左腿仆直。两足尖平行向前，全脚掌贴地。蹲卧时，两手于腹前交叉，右手在下，左手在上，两手掌心朝上。右手经右腿上面和身右侧，至头的右上方，掌变拳，拳眼向下，拳心朝外。左手翻掌至裆前握拳，拳轮向身，拳心朝上。松肩落臀，挺胸拔背，收胸直腰。头颈左转，双目正视左侧前方。下颌微内收，气匀沉丹田（图6）。

右仆步，动作同左仆步，唯方向相反。

动作要领：仆步在八极拳法中不多用。但其屈蹲要求颇高，功夫不深者，绝难达到标准。为了重心下落，屈腿的大腿要求蹲平，臀部亦可稍下坐。膝不要超过足，且上身要尽量挺起，这样



图 6

整个屈侧下肢受力极重，非久功苦练不可。仆腿必须侧伸直，脚掌面全着地，足尖向前，可使侧撑力增加。仆腿时踝关节加力，压至全掌面，可使内力发至卧下肢远端。

练习应用：仆步站法也叫仆腿打虎势。在技击攻防中主要有闪、搬、扫、蹭的作用。敌从侧攻我上部，我速闪在一旁，敌下部可尽在我眼下，出手可横搬敌膝下，或以仆腿横扫敌踝部，或以仆腿足外侧斜蹭敌重力支撑足，则敌必猝

倒。仆步亦可与弓步、坐步、丁字步和侧击步等交替变化。

## 7. 丁字步

动作要求：丁字步有左丁字步、右丁字步。

左丁字步：右腿屈蹲，大腿蹲平，膝与足尖垂直。左足面踹起，足尖立于右足弓内侧，左膝略高于右膝。上身挺起，含胸收腹，直腰落臀，塌肩坠肘。双手握拳成十字起交叉，左小臂在上，右小臂在下，抱于胸前，拳心朝身，伏于肩下。头颈左转，目视左侧前方。气沉腹中，呼吸自然。（图7）。

右丁字步：动作与左丁字步相同，唯方向相反。

动作要领：丁字步在八极套路中出现不多，但要站好亦需一定功夫。其屈蹲腿与仆步的屈蹲腿有相似的要求，蹲要低，重心要稳，上身亦要直。唯立丁字腿以足尖撑地，贴于屈蹲腿侧，如在怀下。其势如抱心，需要将全身的体积收缩至最小处，以静，稳、小求势，其在击法上自有奥妙。



图7

练习应用：丁字步在攻防中有重要的意义。使我无隙，而速寻敌之隙，是攻防中一条重要原则。缩身抱势，即可以减少自我目标，又可将身体的要害部位隐蔽起来。丁字步的抱势能很好地实现这一点。正因为这样，丁字步法在技击中有着多方面的进击条件。可闪身正击，亦可闪身侧击，又可闪身斜击。既可取敌下部，又可取敌上部。既可闪身抱势躲敌之击，又可借躲敌击之机击敌。在攻防时步法能够迅速地自由转动，亦是取胜的一条重要原则。丁字步一足平踏，一



足直立，既稳定又灵活，便于在技击过程中随机移动身体，变换招法。

### 8. 跪步

动作要求：跪步有左跪步和右步跪。

左跪步：右腿向前迈出一膝远，屈膝在前，全脚掌撑地。左腿跪于右腿内侧，左膝与右足弓齐。左足趾撑地，足心向后。上身正直，挺胸拔背，收腹落臀，塌肩坠肘。右手握拳，斜架于右耳上方，拳心朝外，拳眼向下。左手亦握拳，抱于左肋下。头颈直立，目视前方。

(图8)

右跪步：动作与左跪步相同，唯方向相反。

动作要领：跪步是蹲跪步法，要求速跪速起，所以屈膝腿出脚一定要位置准确，跪步方能一落即跪，毋须再移。为了速起转势，身体各关节一定要协调放松。为了重心移动迅速，屈膝腿脚掌撑地必须沉稳有力。跪腿足趾屈撑地亦要保持起势的支撑作用，其膝应有良好的弹力。

练习应用：跪步多在敌势凶猛、重心高举时应用，为下闪身取人。当敌进招力猛，难以正面迎击，即可以跪步让开敌上身之拳、掌。而敌下身暴落在我眼前。如敌拳交加，横踢竖打，我可借敌之势，速抓敌出招之拳、脚，蹬地起身，掀敌于仰面朝天。跪步可与弓步、马步、坐步、侧击步等法互相变化。



图8

## 9. 提步

动作要求：提步有左提步、右提步。

左提步：右腿微屈立，足尖与前方纵线成 $45^{\circ}$ 角外撇。左腿轻轻提起，大腿抬平，屈膝举足，膝稍向内收，足尖翘起，足心朝右下方，上身直立，稍右转，挺腰落臂，收腹含胸，塌肩坠肘。同时双手成掌在胸前轻轻提起，掌指并拢，至头上翻掌，各向两侧划去。左手成撩掌伸向左膝侧下方，掌心朝前，掌指向下，右手收掌于右肋下，掌心朝前，掌指向下，头左转，目视左掌下方。用托气式呼吸（图9）。

右提步：动作与左提步相同，唯方向相反。

动作要求：提步在八极拳法中，多用于闪身操肘，故而动作要快、轻、稳、柔。立腿稍屈，是保持膝关节在伸、屈两可间，伸是为了提高重心，便于举目直看对方，屈是为了保持重心的稳定，并在转势出招时迅速移身进取。所立腿要屈得恰到好处。



图9

提起之腿必须轻提。轻是稳、柔、快的前提。只有轻，才能在动中求稳，忙而不乱，而后方能柔。轻、稳、柔后方能快。轻提之足尖必翘起，足心内向，如脚踩浮云，似鹤收趾静立，便给人以轻松感。提膝必稍内收，重心可稳定。目视撩掌前方，应如鹰目审视，探囊取物。

练习应用：提步在八极击法上有特殊的作用。提步的特点是上闪身以取人。提步停立时，立足尖外撇，便于单腿直

立时重心的稳定和移身时下肢变化灵活有力。立腿膝微屈，便于下势或重心上举，亦是直中有屈，屈中有直，迎敌进招时也要体现提步的这个特点。提膝微内裹，是为了护裆和小腹。足举平，足心内向，也是为了护裆。足尖翘起，如踩浮云，是防对方之踢、拿，亦可乘敌发招时反踹、蹬、勾。前手撩掌在敌进手时可操可打，后手收掌于肋下时时寻隙待动。上身闪转是为了让开身体正面，不给敌以可乘之隙。头反转以便目之清视，是手到先要眼到。提步可与静立步的马步、弓步、坐步等多种步法变化，亦可与进步、移步、行步等行进步法交替使用。

## （二）手 法

八极拳法的手法练习主要有手型和手力。手型分拳、掌、钩、散手、点子手五种，手力有拳力、掌力、指力、腕力、握力的练习。八极底功中的手法练习和步法练习可以作为衡量技术水平高低的标准。有人讲，先看一步走，再看一出手。说明步法和手法对于技击成败有着决定的作用。还有人讲，行家一出手，便知有没有。有没有是指有无取胜的希望。也是强调了手法练习的重要性。当然，上述的出手，还有招法的意义，并且招法的出手，与眼、身、步法有重要关系，与肩、肘的连带作用有直接关系。但是一切招法，都必须有手法的作用，手法可以说是招法的核心。所以必须特别看重手法的练习。

### 1. 拳

动作要求：五指伸开，手心向上，内四指并拢，从指尖开始屈曲，至手心握实，拇指扣住食指和中指的中节指骨。四指的基节指骨面为拳面，手背侧为拳背，拳背与拳面关节

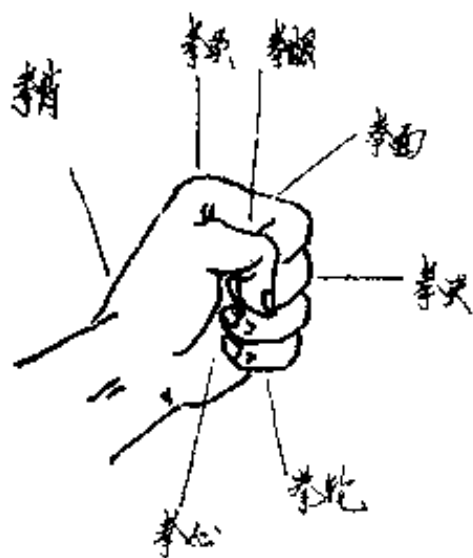


图10

突起为拳顶。四指的中节指骨与基节指骨关节突出为拳尖。手心部为拳心。拇指扣食指圆窝为拳眼，小指扣圆窝为拳轮（图10）。

动作要领：俗称握拳如杆饼。说明握拳一定要从末节指骨握起，节节握实。但握拳的运力却应从肩臂发力，逐经肘、小臂、腕、掌、手指运至指尖，然后反向收缩至拳心。功深者握拳

可自脚下发力，经小腿、膝、臀、胯、腰、背、肩至手。此拳握力更大。

练习应用：拳在八极拳法的套路练习中是最重要的一手型。有劈拳，抱拳，插拳，冲拳，压拳等多种变化。在技击中，拳面、拳背、拳顶、拳尖等部位都可以击敌。根据击法的需要，拳瞬间可变掌以击，可变散手以抓，可变钩手以捞。八极拳法强调直拳击敌，拳从腰肋间直奔敌前，拳面三、四、五指可依次微翘起，增加击打面积，称迎面拳。但在套路练习，八极出拳多屈腕屈臂，一则收拳迅速、二则防敌反关节。

## 2. 掌

动作要求：八极掌法有八字掌。

八字掌：肘微屈，手掌用力戳起，四指伸直，并拢立直，虎口张开，拇指稍屈，立于四指对侧。手心称掌心，手背称掌背，手指尖称掌尖，掌心下为掌底。虎口上食指内侧称掌内侧，小指掌骨外侧称掌外侧。（图11）。



图11

动作要领：八极拳路中全部用八字掌。八字掌首先要求挺。欲挺则腕必上屈，掌骨和四指骨必伸直。八字掌于型挺中有屈，拇指要稍屈。举掌时，须经肩、臂、肘、腕将力运至掌外侧。

练习应用：掌在套路练习中必挺而有力。在技击中攻可劈、击、捅、戳、崩、撩、盖、磕。劈用掌外侧，力发起于肩臂，势如刀砍。击用掌底，力起于腰

骶，势如锤砸。捅用掌指尖，力起于游肩，势如锥插，主取敌眼、喉、关节、穴位。戳用反手掌指尖，力起于肘底，掌背后挺，掌心向前，主取敌下部要害和关节、穴位。崩用背屈腕力，手掌上挺，发于掌指背侧。撩亦用腕横屈力，可正、反撩，发于小指。盖用掌心，力起于腰背，势如焖石。盖用掌背和掌底外侧，力起于肘、臂，声如敲石。防可拨、划、推、举、压、揉、带、提。拨用掌外侧，力从肩发，多使横劲。划用掌内侧，力游于肩、肘，多用内引斜劲。推用掌心，力起于前胸，经肩、肘，达于腕、掌，向外发出。举用掌根、掌心、虎口，力起于腰肋，经肩、臂、肘达于腕、掌向上发出。压用掌心，力起于背、肩，经臂、肘、腕，达于掌心向下发出。揉用掌心，力起于腰、肩，经臂、肘达于腕、掌，成游弧发出。带用腕和掌背，力起于腰枢，经肩、臂、肘达于腕，向旁侧借势发出。提用掌背、虎口，力起于腰、肋，经肩、臂、肘达于腕、掌。有些掌法可并用，如崩撩，揉压等。亦

可连用，如盖、击、劈、撩、拨、带等。

### 3. 钩

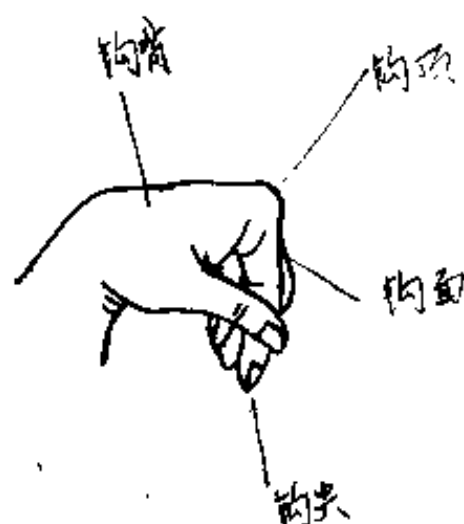


图12

动作要求：八极钩法为撮钩。挺臂于前，腕内屈，四指并拢，或扇弧形用力屈曲。拇指末节指肚扣住食指二节指骨。四指尖为钩尖，四指面为钩面，四指指掌骨关节隆起为钩顶，手背为钩背。手心为钩心。（图12）。

动作要领：四指屈曲内面造型要呈半扇圆形，四指尖斜向比齐。小指用力回屈。腕亦用力下屈。力经腕达于手心。臂伸直。

练习应用：钩手在攻防时多为击、撩、掳、拿。击用钩背和腕背侧，力从肩、肘发起，内关寸劲达击。撩用钩顶、钩面，力从肩、肘发起，顺腕甩出。掳用虎口钩心，力从肩，臂发出，经肘、腕达于虎口。掳中多有带力从腰、背发。拿用掌心、五指，力从肘、腕发，达于指尖。拿中多有抓，力从前胸发。

### （三）腿 法

八极拳法的腿法练习主要有压腿、踢腿、踹桩、勾挂石磨、对练靠腿。目的是增强腿的柔韧性和发力强度。武术界老前辈讲，练拳不踹腿，到老冒失鬼，强调提高腿的柔韧性对提高武术水平的重要性。八极拳法的逐日练习，每天都要求先压腿，踢腿，再活腰，活肩臂，练手力。继则练拳路，操散手。即使练习多年的人也常会感到，如腿压的充分，腿

踢的好，则该天的运动就觉周身通畅，步法灵活。压腿，踢腿，可明显促进下肢血循环加快，对下肢髋关节，膝关节、关节韧带的柔韧性有明显的促进作用，并使其抗拉伸功能增长极大。经久的腿法练习，可以使下肢各关节有关韧带基质显著变粗、强健（戳桩、勾挂石磨、对练靠腿，请看第二册散打腿法练习一节）。

### 1. 压腿



图13

动作要求：两腿并立，平举一腿，以足跟搭于树叉或平登上。立腿足尖向前，平举腿足尖向上里收。两腿伸直，两手挟住平腿腓骨。身体前倾，并同时用力压膝关节。压后稍直身，再下压，如此反复。（图13）、一腿压完，可压另腿。

动作要领：举腿时两腿一定要时时注意挺直，以增强后侧韧带的拉伸性能。搭住稳定物体，用足跟后侧，不要用跟腱韧带，以免影响跟腱韧带的发育和功能提高。立腿足尖向前，是为了提高身体的左右平衡的控制能力。平腿足尖一定要内收，两手扶腓骨下压时，要借上身前倾之力，气力压下，头同时前够足尖。功深者下颏可搭上足尖。此时亦必须注意两腿挺直。

练习应用：久练压腿，可使下肢的屈伸弹跳能力增加，摆动性变大。并在技击中对移步灵活，出腿迅速，有着明显的促进作用。

## 2. 踢腿

动作要求：

1) 起势。站在场右，面向场前。全身成立步静立，气匀出毕，两手成八字掌自体两侧提起，掌心向上，掌尖相对，



图14



图15

平交于小腹前，肘稍后屈。然后双手向体两侧分开，平提至肩后屈。然后双手向体两侧分开，平提至肩两侧，掌心向外，掌指向上，左足前置，足尖着地，气托腹中。目视前方（图14）。

2) 上步踢腿：原势不动，左足向前跨出一纵足远，全足撑地，同时右足足尖回勾，借势直腿向前上方用力踢起（图15）。

3) 右足踢至最高点，足尖里勾，直奔下颏，直腿自然落在左足右前方，足尖点地，两足成左单立步站立（图16）。复踢左腿，动作相同，唯方向相反。

如此反复进行，踢腿至场左，再向场右踢腿。如此反复





进行。在起势处做收势。

动作要领：在踢腿动作中，单立步时上身必正，踢腿时双掌要平稳自然，目视前方，动作要协调，干脆利索。

上步踢腿时动作要迅速，用力向前，向上提起前腿，足尖用力回勾顾头，两腿膝关节绷直。上身躯保持正直。功深者踢腿可分高腿、中腿、低腿三种。高腿足尖奔额顶，中腿足尖奔鼻尖、低腿足尖奔颊尖。

练习应用：久练踢腿，特别是在练拳和操

图16 手前，可以使大脑皮层产生特有的动力定型，使对踢腿运动产生容易化和省力化，并对练拳和操手运动起到预备性全身性功能动员的良好的效果。踢腿的功夫，可以提高八极拳法中腿法的生理素质和应用价值，在技击练习中，具有更重要的意义。

#### （四）腰 法

腰位于身躯的中间。腰的功能强弱对上、下身力量的配合，动作的协调，起着重要作用。腰两侧为肾。中医讲，肾主水门，控制着机体水盐代谢的平衡。腰肌功能活润，供血充足，则可使肾脏活动得到相应的保护。腰椎的经久活动，可以使腰骶椎间盘经常保持良好的弹力和柔韧性能，腰脊髓液容量增加，滑润程度提高，并且对腰椎、骶椎管内的低级脊神经中枢功能的强化，有一定促进作用。腰的活动可以促进和带动腹肌的收缩活动，调节着腹壁内压力，对腹腔内脏器官，起着按摩作用。八极拳法的腰法练习主要的有活腰和弯腰两种。弯腰又有前弯腰，后弯腰和侧弯腰。

## 1. 活腰

动作要求：双足平行叉开一肩宽，足尖朝前，两膝伸直。双手撑于腰两侧，虎口朝上，挺胸拔背，塌肩坠肘，气沉丹田，头躯正直，目视前方。气于腹内徐徐而升，徐徐而



图17



图18

降。全身关节放松，宁神静心，敛气会意。双手撑腰移腰至体左侧，以头到双足联线中点的垂线为轴，以腰脐中点到轴线的水平线段为半径，将腰经后、右、前成圆形徐徐活动，反复多次。然后可同法反向活动。（图17）

动作要领：活腰时全身放松，腰间尤要放松，动作要慢、稳、沉。如气催之状，而后可稍快，但亦必需注意沉稳。腰移动时尽量向外侧用力，但头不要随腰摆动。腰要围绕头、足联线摆动。

练习应用：活腰运动，可以使腰椎关节活润性加强，弹力提高。在技击中，步法的千变万化要求上身和下肢动作高度衔接，主要靠腰间的支撑和带动力量。出招时，上盘和下盘

必须密切配合，交替发力，这也要求腰间具有良好的灵敏性和协同性。所以久练活腰活动，对技击水平的提高和攻防时身法的灵活变化，有着直接的关联作用。

## 2. 弯腰

### 1) 前弯腰

动作要求：两足平行叉开如肩宽，足尖朝前，两膝伸直。两手交叉抱住两肘，靠在额前，然后上身猛向前仆，腰向下弯，双肘尽力下够，直奔双足。（图18）

动作要领：前弯腰两足尖稍朝前，足小趾趾骨和掌骨侧肌肉需用力。两膝要直，上身前仆时亦求直，双手抱住双肘，且头额不要离手腕，要借甩下之力速靠两足距前。久练功深者时双肘可靠在踝关节前。

练习应用：在技击中，上肢出招，手臂要前探，腰亦要迅速前探。防身时，头、肩要摆动，腰亦要摆动，出手时，腰不前探，则手臂技击难以达到长度，此是一寸长，一寸强，寸长变寸强。腰不摆动，则头肩摆动必慢，且幅度必小。所以好拳师击法是腰带肩动，肩带臂动，臂带手动，如蛇之引颈吐信。步法进退时，步移动，腰必摆动，才能带动胸、背、头、颈摆动。腰不动之移步，其身法必呆板，易为敌所闪击。技击和拳法的手、眼、身法、步，都要求腰有极高的灵活性。前弯腰，可以锻炼收腹功能和身前屈功能，对腰的灵活摆动有较大的提高作用。

### 2) 后弯腰

动作要求：两足平行叉开如肩宽，足尖朝前，两膝伸直。两手臂上举，头、颈、肩、背、腰，依次向后弯屈，同时小腹、臀、腿、可渐向前移，身体成弧状弓起，直至两手

扶地，掌指朝足跟方向，头颈后挺，两膝和两肘渐伸直。

**动作要领：**后弯腰也叫做下腰，其动作难度和强度较大。身体后弯屈时，两足必先用力抓地，两膝用力支撑。手落地时，肘可稍屈，以缓冲重力下压。头颈后挺，可促使腰腹向上拱起，亦减低颅腔的重力性充血程度。初练者，双手可扶墙，逐渐着地。双足距离可稍大，手落地时，距足跟可稍远，膝、肘可稍屈。日后双足和手足距离要逐渐缩小，膝、肘要挺直。

**练习应用：**在八极拳法练习中，近身操打靠撞较多，其发力必起下腰际，方有实足之力。下肢的勾挂蹭磨也较多，其发力也必求助于腰间，方有寸发之力。在技击的身法中，要求腰动如蛇行，灵活自如。前弯腰虽能提高身体的收缩和前屈功能，但其功易成，且对椎关节突间和椎体前后纵韧带难以有相应的拉伸强度，故使腰枢弯屈，摆动的灵敏性提高受到一定限制。后弯腰由于对椎间盘和突间的拉伸强度大，作用力强，且是反向拉伸，所以使腰枢弯屈和摆动的范围大为增加，灵敏性提高。这对发挥腰枢在身法变化中的作用，使“三盘”动作充分协调起来，有着重要意义。

### 3) 侧弯腰

**动作要求：**两足平行叉开站立，足尖朝前，双手叉腰，虎口朝上，两肘外展，目视前方。左侧弯腰则臀，腿右移，腰，背、肩、头横向左屈，至最低点再扬身下压。如此反复。右侧弯腰动作与左侧弯腰相同，唯方向相反。

**动作要领：**两手叉腰要用力抓住腰肌，肘放松。臀、腿右移和上身左屈，动作要上、下配合。侧身下压时，要借腰躯、胸背和头颈摆动的力量和惯性，使腰椎尽最大限度侧屈。上

身摆动时，两手要叉住腰侧，肋腰身侧屈。

练习应用：侧弯腰时可以提高腰枢左右摆动的灵活程度，使髂、背肌群和腹臀肌群有较精细的变化性收缩功能。对增加腰的活动范围，促进步伐变化时的提步和转体动作，有很大作用。

## 四、八极拳路

八级拳路的特点是低、短、蹭、稳。低是步势低。一般的马步、弓步、齐步的屈腿都要求大腿蹲平。在整个套路练习中，身体的移动尽量要保持在同一个水平位置上，八级拳路的出手亦低，多在身体的肩下位置。即使有少数高出手，也是多从低处发出，且求松肩、沉肘。短是步幅短出手亦短。在八级拳路中，步幅都较长拳一般的步幅为小，使八极步势有低，小的特点。八级拳路中手部的动作很少有全伸直的，因此臂的长度较一般拳路为短。这与步幅短小，共同组成了八级拳路的架势低小紧凑，势短干脆的特点。蹭是八级拳路的蹭步多。进步、退步、移步、挂步多有拖蹭的步伐。使人感到有脚不离地的特点。在蹭步中，多以顿挫停步，使人感到发力如崩，顿之震地。稳是风度稳。八级拳路不但步势低小，出手低短，而且除了单练有一个扁蹴动作外，没有起跳和腾跃动作，使人感到拳风沉稳。稳中有实。

练拳，主要是为了熟悉套路，使拳法和身法交融在一起。有人讲，拳打千遍，其意自见。对于初学者，要深刻理解拳意是不可能的，必须通过反复苦练而求索。有其他拳路的一定底功，而学练八级拳路者，对八级套路和招势的领会和熟悉要快，因为他们有一定的武术基本功的身体素质，对适应拳法的练习反应灵敏程度高，接受快。但是如果他们过早地形成了与八极拳法相悖的动作习惯，则改动也很困难。对动作的反复思考和矫正，会使大脑皮层形成运动机能模拟

化作用加深加强。对于以学八极为初进武术拳法者，武术的基本要求 and 素养对他们都是陌生的，如果急于学拳路，则也势必费时费力，而且由于对拳法缺少基本了解，在练习中容易造成一些不良动作习惯。所以他们必须从步法开始，首先练好八极拳法的基本功，在老师认为可以的时候，再学练八极拳路。

练习招法和散手时，可在精熟的基础上求动作的随意化。在拳路练习中，要时刻防止拳路动作的随意化，而必求标准化。随着时间的推移，大脑皮层最高意识中枢对拳路运动中枢区的控制和注意会逐渐减弱，使随意化容易产生。皮层动力定型具有可塑性和生长易变性，使随意化有自然发生和发展的趋势。情绪中枢和最高中枢的自我满足倾向，又会给随意化发展提供有利的条件。所以求拳路发展的标准化，对随意化发展的三种原因和诱因，必时生时戒。

为求拳路练习能在大脑皮层中形成稳定的结构组合，并对身体机能发育造成良好的生理刺激，初学八极拳路，一定求慢。先以静力发展作基础，渐渐发展动力练习。所谓静力即是动力的静用力，它是骨骼肌等长收缩的结果。动力，是动作的移动用力，它是骨骼肌不等长收缩的结果。静力练习刺激骨骼肌的红肌纤维增生，高速的动力练习刺激骨骼肌的白肌纤维增生。低速动力练习可刺激红、白肌纤维有不同程度的增长。但以红肌纤维增长较快。趋限的力量练习，特别是高速的动力练习，会刺激具有高度载氧功能的肌红蛋白大量增加。长时间的耐力练习也会促进红肌纤维的大量生长。所以静力练习时也要掌握一定的时间和强度。否则会使运动肌纤维的发展不平衡，造成运动的不协调。时间过长，强度过

大，会妨碍动力性力量发展，影响动作速度的提高。使拳打发滞、用力僵化。时间过短，强度过小，使动力性力量发展没有基础，使拳打无力，有躯无形。在拳路动力性练习时，也要先慢后快。慢可使动作变化的动力定型形成步骤化强，准确程度高，进步扎实。日后再求动作变化快，则必干净利索，变化迅速。

八极拳路练习发力虽刚，但其身法、腰法、步法、手法力求沉稳灵活，防止关节僵化，力量阻滞。八极行拳时先要练沉气，气沉小腹，培养腹式呼吸功能。再则练聚气，生力则气必聚，气聚则以气催力，力由内发，是不败之力。但气要聚于腹，勿聚结于胸。继则练散气，使聚之气随时能走，能散，通达全身。功深者，身之气散如云，要走则走，要停则停，能走于全身五脏，七窍，皮内。在八极拳路中，为取得充足的发力，在顿步时，随着全身的发力，需要用顿气的呼吸。即先将内气平托于胸腹内，将发力时，提高腹压，用力排气，气压要高，力发时，高压之气急速随力发出。如含水忽吐之状。

久练八极拳路必要会悟招法之变化。八极拳路是拳祖广为总结世之技击招法，选编而成。其中蕴藏了大量的招法变化。可以说势势皆有招，招招皆有手。有的一招多手，即一招发出，手法可有多种变化。为使后人熟谱八极拳路之招法变化，将拳路招势变化用拳谱说明，并编排对练来增加对招法应用的实感性。所以，练习拳路稍久者，必熟记拳谱，并势势琢磨招法之变化。对练时亦必在对练套路中领会招法的实用与变化之奥妙，并多观看他人练习和操手。但此终是熟路戏演。欲得招法之实际本领，必须自己在实战操手中悟之。



即观看、单练、对练和实用，以能实用为最高。

### (一) 小 架

小架是八极拳路的站桩套路，共有三十势。小架动作虽少，但是在拳路中最吃功夫。真正蹲好一趟小架，没有数年苦功是根本不行的。小架的功夫，主要在腿下。久蹲小架，大腿的蹲屈肌肉发达，腰背肌肉静力等长收缩的紧挺功能也会有较大增长。小架的动作有静有动。其主要是发展在蹲架子方面的静力性练习。静力性练习，可以使肌纤维明显加粗，支撑力和持久力都会多倍增长。久练小架，可以使心脏出现生理性肥大，搏血功能加强，呼吸深长，吸氧量增加，血红蛋白的氧合功够和肌红蛋白及生理指标都会有较高增长。小架练习的结果可以使身体生理代谢的平均基强度降低，时值短，因而可相对延长机体各部组织的功能寿命，并为进行大运动量活动准备了潜发展基础。小架中有许多手的变化，但这些都需练习者在较长的时间里琢磨体会。小架的拳谱中有许多比喻和形容的说法，有的既是说架势，也是说的招法变化。如猛虎洗脸迎面照，是比喻齐步抹眉的动作，说明在招法应用上可取敌之面，对对方要象给老虎洗脸一样勇猛果断，动作有力。本书对小架的动作要求和要领分别作了说明，并附了每势的招法变化。动作要求是每势动作的标准。要领则是练功者需要日日领会，逐步加深练习的。招法变化则谈的是传授中的招法。具体的掌握运用还要靠个人的实践和摸索，初练时架势可稍高，静蹲时间短。以后需逐步下蹲，直至大腿蹲平，并且静蹲时间要尽力坚持达到身体耐力的最长时间，换势时亦要保持蹲势的水平高度。

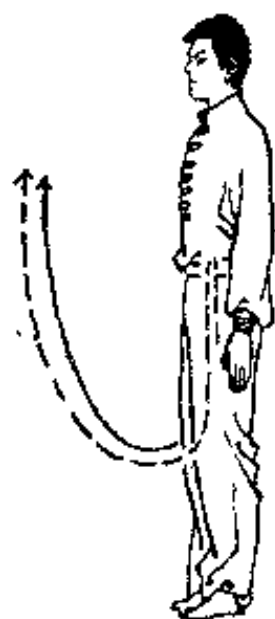


图19



图20

### 1. 起势

**动作要求：**双足或立步、站在拳场右中，面向场左。其他要求同立步要求（图19）。

**动作要领：**小架的起势时间要稍长，目的是腹内行气，大脑中会聚拳意，以便练拳时意逐气，气逐力，意、气、力合体。

**招法应用：**小架起势明是立步，实是胸腹虚，腿后虚。胸腹虚在敌进击时，容易收气含胸，腿后虚在敌进招时屈蹲方便，以身法变化防敌。

### 2. 齐步卡锤（童子拜观音）

**动作要求：**两肘后屈，两手成八字掌上提至两肋侧，掌心向上，掌指向前下方。然后两手翻掌，掌心贴身，沿股后侧向前平提，握拳，高与胸齐，腕、肘稍屈，两臂略呈对弧形。两拳拳心相对，掌尖相距二指宽，同时成齐步下蹲，目

视前方，呼吸自然。（图20）

动作要领：上身和两腿下蹲的动作要同时进行，上下要协调，衔接要好。两掌移动时掌心如捉物。动作要轻；两手握拳时，拳心如握土，手中要抓实，如防土塌状。下蹲前，要长吸一口气，气往腹下沉，蹲后双肘如托球，腹中如夹环，双拳如卡棍。

招法变化：齐步卡棍，可在敌正面以双手击我时，以双拳分开敌双手，并击敌之心口，敌如以单手击我，可以一拳压敌手，一拳击敌肋。敌侧面击我，可以双拳斜压敌手，以足扣踢敌膝或裆。

### 3. 马步顶肘（无极式）

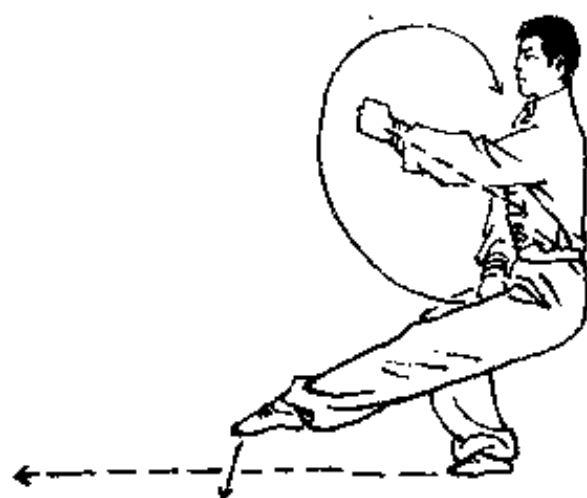


图21



图22

动作要求：左膝略提，左足借势向前踢出，足底距地面半尺高，脚面绷直（图21）。然后左足向前迈出落地，右足随之向前跨到左足前方，转身面向场后成马步站立。踢腿时左臂拳略提高，右臂拳略降低，左足落地转身时，左拳顺裆前向上绷起屈肘肘于右耳边一拳远处，拳眼向耳，拳心朝前，左拳沿右臂前至左胸前抱住，拳眼向心尖前区，拳心向下，

距胸一拳远。头颈右转，眼视场左方。（图22）。

动作要领：踢腿时借屈膝后反弹之力向前绷出。足落地要轻、稳。出步要准。右拳挂于右耳旁要持重，肘如顶山之状，用力换住。左手拉回抱于胸前，拳实，肘松，肩落，怀满，如抱婴儿之状。左拳握于当胸，对身体的前后平衡起着重要作用。屈蹲时，两腿用力撑起体重，但不要紧张。腹微收，气升沉于腹隔之下。松腰落臂，塌肩坠肘，挺胸拔背，头颈自然。功夫深时，气可时运于腹中，时发至四肢和头顶。下肘注入气力要重。

招法变化：马步顶肘是小架的代表势，其在技击中招法变化颇多。左腿绷踢是在敌正面进步击我时，踢敌前腿之膝关节或胫骨（也叫迎面骨）。膝关节受前击力必反弹，身易后行。胫骨有顶力无横力，斜踢易折。敌如侧面击我，可戳踢敌之踝骨，使身体失重而侧行。踝骨自下而上斜踢，易使脱臼。此脚使法叫迎面腿，劲发在敌奋力进击我时。其前冲之奔力会成为自击之力，奔力越大，击力越重。上左步时，左足尖先外撇，可防敌踩我足尖，使我下肢难动。上右步时，右足尖里收，可用足底踩蹬敌之足尖，同时右拳上崩撩档。左拳收抱，右拳顶肘，此招即有三手。手一是以左手引敌击我之右腕，右拳上崩击敌之心口窝（胸骨之剑突下）。拳往敌胸之后上方，稍偏心侧发力一拳可焖敌假死（休克）。此谓抱手绷心力上发。手二是以左手引敌击我之右腕，可以右前臂横向内压敌之右肘臂外侧，左手用力外推，敌臂反肘关节必白断，再以左手牵敌右腕，以右肘尖横顶敌右臂下腹窝（在五、六肋骨间），使撑击之寸力，敌肋骨必断，此击巨痛难挡。手三是以左手引敌之左腕，力向左向发，以右肘

顶压敌之左臂内侧，以右上臂夹住敌右肘部，使肘端向下，勿使屈肢，屈肢则敌前臂活，可击我头胸，勿使敌左肩近我右腋，近则可侧扛我。然后以右肘端为枢，以右前臂为径，以右散手掌，下掌击裆下，上掌击眉面。此为沾手即进，近身打人，以短制长，以横屈直，为八极击法奥妙所在。

#### 4. 金龙合口

动作要求：右足向右迈出一纵足远，成右弓步站立，两拳合于中腕（即胸口和脐中间），拳心相对，左拳在下，拳眼向前，右拳在上，拳眼向腹，两前臂平端，两肘外展，身向场左，头颈稍左转，眼平视左前方。呼吸自然。（图23）。



图23

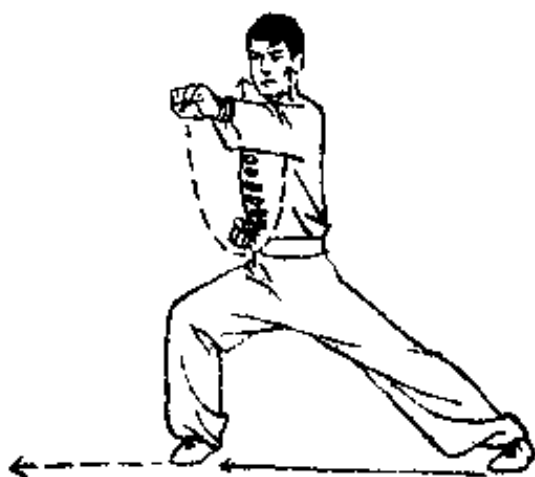


图24

动作要领：右足右移成右弓步，上身随之右转，两手自然相合，如端物之状。直腰挺胸，腹微含，松肩举肘，举止方正，拳、肘、双肩，要落在同一水平面上。此势文静、静中含动，如虎卧平阳之状。

招法变化：金龙合口有两招变化。敌在对面以右拳侧击我肘，我即右闪身，右手引敌右腕，左手助之，合于胸前。敌必倾身随我侧引之力，右耳侧和右腋下尽在我控制之内。

敌如以左拳击我，我可以同法引敌左腕，唯需侧头注视敌之右手与下肢动作。

### 5. 开弓射虎

动作要求：两拳相对合，于胸前自右向前左后旋转半周，左拳在上，右拳在下，拳心相对，合于中腕前。然后左拳向左前方冲击，平拳，拳心朝下，臂略屈。右拳同时收至右肋下，拳心朝上。目视左拳（图24）

动作要领：前势金龙合口，主含、收之意，以引而不发，跃如也。而本势必伸臂开弓，如射猛虎之状。所以左臂必屈挺（挺中含屈，发劲要寸），右臂必拉满。左拳略扬，似张弓之意，右拳后抱，如夹箭引弦之势。身必正，颈必直，双目瞪视。以显射虎之威。

招法变化：开弓射虎有两招六手变化。接前势，如引敌右腕，则上可用左拳侧击敌右耳后颞骨突起处，震之必昏。下可用左拳侧击敌右腋下肋间或横崩敌之右胸。如引敌右腕，可用左拳击敌面，喉、腹或左腋下。但必防敌击我左侧和下部。左臂伸必含屈，防敌攫掳，反关节。

### 6. 坐步亮掌

动作要求：提左足至右足跟后，然后右足向前垫移半步，面向场左成左坐步站立。同时两拳变掌，自然收至胸肋两侧，两腕向前，掌指沿腋下，经肩前提至双耳两侧（图25）。左手成翻掌亮至前方，掌指齐眉，掌心向内，腕、肘微屈，右手成平掌，收至右腰间，掌指朝下，掌心向前。（图26）

动作要领：垫步前移时动作要轻、快，重心不动，上身保持正直，面向场左。两臂收回要如纺车状自耳两侧将掌亮



图25



图26

出。如白鹤亮翅之状，左掌反挺，左肘微下屈，腕力要沉。收腹落臀，挺胸拔背，塌肩坠肘，气沉丹田，目先环视左右，后视左掌指。

招法变化：坐步亮掌有两招四手。敌掳拿我右腕，我可左手反掌速解。敌以双拳击我左右太阳穴，或以对心合龙掌贯我左右耳，我速垫步进前，以双掌护耳分开敌双手，然后以借势右手掳敌左腕，左掌戳敌喉、面。如叉开食、中两指，可直取敌双目，名曰二龙戏珠。亦可双手护耳时，垫步起右足踢敌下部。出掌肘必屈，防敌掳手

## 7. 齐步抹眉

动作要求：身体半左转，右足提起，朝左前方迅速上前一步，左足跟上并齐，成齐步站立，面向场左后方。同时右掌提起，自左肋下向前推出，右肘略屈，掌指齐眉，左掌收回，立掌抚于右肋前。目视右掌指（图27）。

动作要领：转身上步，如鹰张翼欲飞，如鸡移爪潜行，动作要敏捷。上步推掌时，力由肩前屈臂发出，出势要猛，

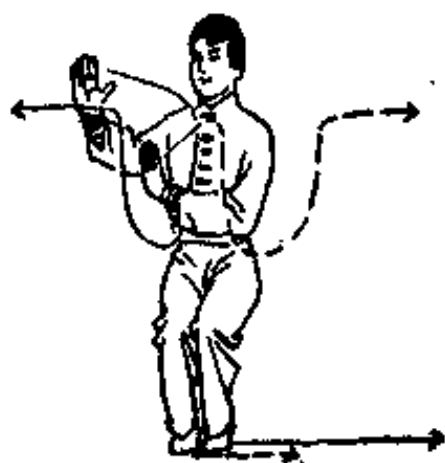


图27



图28

掌立要挺，左掌收回时必抚右内侧腕、臂至右肋下。塌肩坠肘，挺胸拔背，气匀行于腹膈中。

招法变化：齐步抹眉有六招十三手变化。敌以右手从左侧击我，我左手压其腕，以右手掌直戳其面，或托其下腭，锁其喉，再以左臂拥抱其后腰，提右膝顶其下裆下。敌如外挤我即可以右手牵其右腕，回左手以顶心肘击其前胸，并可转小臂上击其额下击其裆。此即四招九手。敌如以左手从正面击我，可以左手扬敌左前臂，右掌借势戳敌左太阳穴，或击敌左耳后颞骨突起。敌如从左前方以双手直击我胸、腹，即可以左手掣敌右肘向右方推出，以右掌猛击敌右太阳穴，或以二龙戏珠直取敌双目。

#### 8. 马步平分掌

动作要求：左足向左后方横跨一步，右足随之跟过半步，成马步屈蹲，面向场后。同时两掌收至额、颈两侧，自胸前两侧往腹两侧向左右分开，至左右两侧上方划弧平收至两肩外侧，然后向左右水平摊出。肘略屈，掌挺立，掌指向



上，掌心朝外，高与肩齐。头颈左转，目视左掌指。（图28）

动作要诀：马步平分掌，手随步法。步成掌必分出。且两掌动作要对称，在胸、腹两侧甩掌时抖腕要利索，双臂回环时屈伸要柔软。两掌平推时用力要猛。收腹落臂，挺胸拔背，双肩务必松开，肘略屈沉，掌要挺立，掌面绷起，甩头左视动作要快。动作力求自然，周身无结滞之气，无僵硬之力。

招法变化：此势亦称大鹏展翅面八极，有两招四手。敌从正面以双风贯耳击我，我可以双手速分其双手，以头向上抵击敌下额。力从足底经腿、腰、腹、背、颈发出。发力时，颈要猛挺，头突然上甩，必击敌甩身后仰。敌从右侧以右手击我，我以右手引敌右腕，以左掌擦其阴，或击敌右腋下五、六肋间，或戳敌右侧季肋。

### 9. 弓步撩阴锤



图29

动作要求：左足向左跨出一纵足远，成左弓步站立，面向场右，同时双掌收至两侧锁骨前，沿胸、腹两侧分开，上身左转，右手变拳，向右胯前猛挂，拳面朝前下方，拳心向后，高与腰齐，左手于右胯前抚住右腕背侧，头略前倾、眼视右拳（图29）

动作要领：身体左转时要迅猛，以腰为纵轴带动两胯转体90°角，面向场右。同时背、肩亦以腰为轴左转，右拳纵臂下挂时，臂要略屈，拳走直短，臂停以顿。左手要轻、右

拳要猛。以腰转带动后肩、臂发力。呼吸用聚气法。转身时深吸气，拳纵挂时猛然呼气，气从鼻出，以气催力，气出全身动。左肩要松沉，右肩可略提，含胸拔背、收腹、直腰、落臀。

招法变化：弓步撩阴有四招七手。敌从右侧击我下部，我速左转体，以右胯护裆，以右臂护腹，敌欲操我右肘时，我直臂闪其手，且以左手护定。趁敌抢入之时，我可绷拳反手击其裆，伸臂反肘击其腹，提腕反掌击其面，亦可左手操敌后颈、掐住颈侧风池二穴，右手后操其裆，中指插定会阴穴，向前下方倾复其身。敌以右手以左侧击我上部，我可借势移向敌右后方，以左手侧推其右肘，右拳撩打阴裆。

## 10. 反身朝阳掌



图30

动作要求：身体右转，成右弓步，右手随之变掌，经体左向胸前水平分出，掌心朝上，掌指微内屈，指尖向前上方，齐眉。左手自右怀经腹前成钩手伸向体左后方，直臂、反钩、钩尖腹上。呼吸自然，气向下沉，目视右掌指（图30）。

动作要领：转身要以腰、胯之力，气运于腹中，力从腰枢上发，自然将掌甩出。右肩松开，右肘、腕略内屈，右掌心稍收，指亦略内屈。左肩下沉，左手用力后钩，左臂伸直。伸腰落臀，收腹含胸，拔背挺颈，气无内结，力无阻滞。

招法变化：回身反手朝阳掌有两招四手。敌从身后以左手击我，我右转身以右足勾逼敌左腿，以左手掳敌右腕，右手甩掌直击敌额，或取敌左太阳穴。敌从身右以左手击我，我略右闪身以右手掳敌左腕、随以左手接而压之，以右手取其肩，或击敌右太阳穴。甩掌时掌、臂必内屈，防敌掳而反关节。

### 11. 马步顶肘（无极式）



图31



图32

动作要求：左手变掌、自身后经头左上方向前，以掌背震击右掌（图31）。然后右足撤回一纵足远，两手收回，成马步顶肘势（图32）。

动作要领：左手甩掌时身稍左转，以左肩带左臂，左手动作要轻快、稳重、平击右掌，目随左掌转。两臂要自然放松，肩下沉，身稍前倾。成无极式要领同前。

招法变化：击掌有两手，敌掳我右腕，我以左手震击敌腕，以解脱。敌掳我右掌指，我以左掌指顺右手心平戳掉敌手、右手同时撤回。马步顶肘招法同前。

## 12. 马步并拳（腰斩式）

动作要求：左拳与右拳同时收于胸前，拳心朝面，用力



图33



图34

并住，拳面与下额齐。目视双拳（图33）

动作要领：收拳要快，并拳要紧，中间不留空隙，屈臂用力，如夹物状。

招法变化：马步并拳有两招三手。敌正面直击我时，我可以并拳护住胸、面。敌如以右拳从我右侧劈下，则我进身以右前臂内夹敌上臂，以左前臂外压敌前臂，以寸发劲内外压猛压，则敌肘必易脱臼。敌如以左拳从我左侧劈下，则应击手法完全相同，唯方向相反。

## 13. 马步下冲拳（恨地无环）

动作要求：两肘外展，两拳相并，拳心朝面，自胸前相滚接向裆下冲出，冲时头可稍前倾，眼视双拳。两臂伸直，两拳眼相对，拳心朝后。冲拳时，头稍前倾，眼视双拳。拳冲到底后，昂头正视前方，上身挺直（图34）

动作要领：两肘必展开适当角度，双拳才可内翻下冲，

为发力充足，两拳必紧绷并严。翻拳下冲时，先提气，然后气随拳下，沉于丹田。

招法变化：马步并拳有三招五手。敌从正面以手击我下腹，我合拳绷之。敌从正面以足踢我裆下，我合拳击之。敌以拳击我左、右两肋，我展肘而分之。敌突然从身后抱我双上臂，我可猛绷肘以挣之；如敌继前倾身，可以双肘后顶之。

#### 14. 仆步亮掌（托枪式）

动作要求：身体右转，右足略提起，右后转震脚落于左足站立处，左足随收提于右足内侧，同时两拳变掌，于胸前交叉上举（图35），左足提起成左仆步落于右足左侧，双掌向两侧分开。左手亮掌于左仆腿上，距足面一纵足高，掌指



图35



图36

向下，掌心朝左前方，左臂略内屈，右掌收于右肋下，掌指向下，掌心朝前。身向场前，头颈左转，目视场左方。上身挺起，呼吸自然（图36）。

动作要领：转身要快，身势要低，震脚勿高，但要有

力，下仆迅速，亮掌利索。头随前掌走，眼观有神。直腰落臀，松肩沉胯。上身要自然挺起，必托气于腹中。

招法变化：仆步亮掌有两招六手。敌以左手从右侧击我头部，我突掳其腕，随之后转身压腕，以右足震跺其左足面，并以左手扇其裆下，或以掌戳其左腋下肋骨间。敌如以右手从右侧击我头部，我可转身借势向右后方掳其腕，以右手击其腰，以左定向外横蹬其右足跟，敌必应手仆身。

### 15. 丁步抱肘（童子抱心式）

动作要求：上身和右屈腿不动，左仆腿收回，成左丁字步站立。同时两掌变拳，成十字手交叉抱于胸前，左拳在

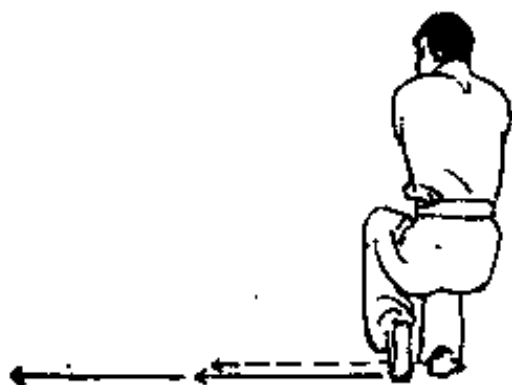


图 37

上，双拳伏于对侧腋下，拳心向内。收腿时头略前转，抱拳时又摆向左侧，目视左前方（图37）

动作要领：仆步变丁步时，收腿要快，动作要轻，立步要稳，上身可稍前倾。双拳抱于胸前如护心状，两肩前移，背略弓，含胸，收腹落臀，沉肘，略屈腕。呼吸要轻，微进微出，气藏于腹下。丁步多用于闪身偏藏步法。抱势要突出稳、轻、小、低，如窃行之状。

招法变化：丁步抱肘以躲藏达到防身和伺机进击的目

的，其招法有三招四手。敌以雷拳或绷挂横扫我头、颈部分，我速闪身伏藏，伺机攻敌下部。敌以右足踢我左下肢，我即蹲以左手勾打其腿或足。敌以双拳重击我头、胸部位，我即屈身下伏，或勾抱其腿，或击其腹下。

#### 16. 击步跪膝

动作要求：双拳于胸前不动，目视左方，以左侧击步奔向场左（图38）。左足二次落地时，身体左转，面向场左成跪步蹲下，同时两拳于胸前分开，向两侧扬起。右拳经右后上方向头前砸下，拳面向左，拳心朝上，肘半屈，距右肘一拳远，臂呈半弧形。同时左拳经左前下放提至头上方，拳眼回头，拳心朝前，肘外展，臂成半弧形护定头部。上身正直，头稍前倾，目视右拳（图39）。

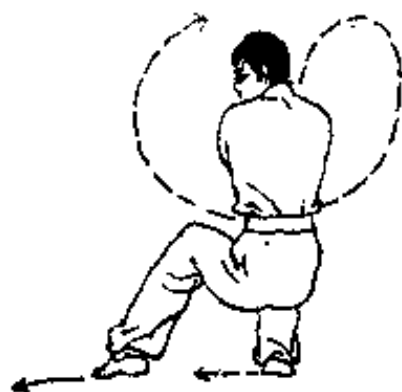


图 38



图39

动作要领：左侧击步时要快，轻，上身水平位置不动，如抱物窃进。右拳扬起下落时要迅猛，突出砸的动作。左拳扬起上架时经过半弧不要离头过远。架、砸动作配合要协调，左拳架起，右拳必砸到。直腰落臀，挺胸收腹，塌肩坠肘。目在左拳扬起时先视左拳，右拳下落时即视右拳。呼吸用聚气和沉气，击步时深长吸气，左足二落时稍闭气，右拳下

碰时，气随拳出，以气催力。拳到后气收沉于腹下。

招法变化：击步跪膝以低势侧身进击，其招法变化有三招三手。敌从左前方绕步以右拳斜击我，我即以侧击步闪开正身，以左手架敌右拳，以右拳击敌左膝，敌必仆蹲。敌从左侧下碰我头部，我以左手架举其腕，进步逼身，即以右拳下碰其腹下。敌以右拳从左侧下侧击我头部，以右足斜踢我右肋，我可左手掳其右腕，向左下牵，右手举其踝内，向右上后揪，敌必仰面右倒。

### 17. 马步下分掌

动作要求：左转身面向场前，成马步站立，同时两拳变掌，收至胸前，掌背相对，相隔一指远，掌指共向上，高于喉齐。沿胸、腹向胯两侧斜分开，肘、腕略内屈，掌心向体，掌指朝下，掌向外展。目视右手（图40）。

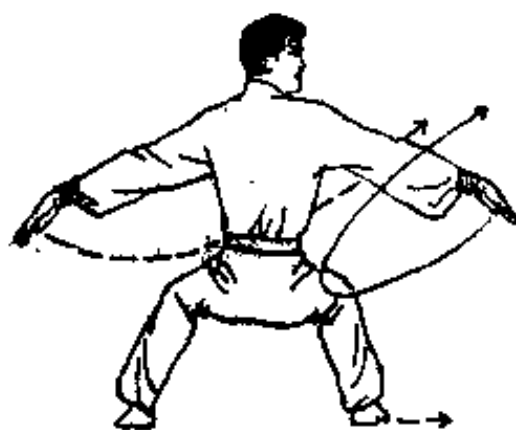


图 40

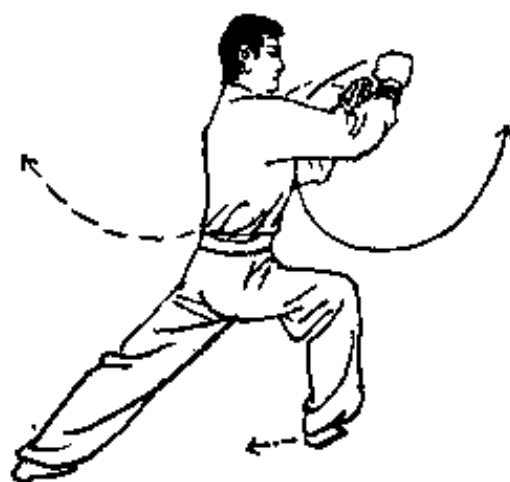


图 41

动作要领：两臂的分掌动作要与马步成步的动作相配合，步成则掌必下分。下分掌时要下沉，两肩松开，两肘下垂，两腕外抖，两手用力自然，如理云状。直腰落臀，收腹含胸，挺挫拔背。



招法变化：此为击法中的任意势，奥妙颇多。故拳谱称为鲲鹏展翅奥妙出。此势面敌，可进可退，可攻可防。上可出拳，击砍头、胸、腹上三面，下可出脚，踢敌裆、膝、踝下三面。唯要周身退灵，无有气结力滞。

#### 18. 弓步圈锤（怀中抱月）

动作要求：身右转，成右弓步，同时右掌变拳，屈肘收臂，继则拳沿右侧弧形向前贯出，拳心朝下。左手以掌经身左侧平移至右腹前，立于右肘内侧，距肘一拳远，掌心朝右。眼随右手动，拳停则目视前方（图41）。

动作要领：弓步圈锤时，动作要稳，柔。但右拳停时，应发力如绷。右肘平端，右臂成半弧形，拳心朝下，拳轮朝前，掌背高与肩齐。挺胸拔背，收腹落臀，塌肩坠肘，气沉丹田。气行自然，周身无积滞之力。

招法变化：弓步圈锤有三招四手。敌从右侧进左步以左手击我喉面，我以右手划之，继以左手勾压，以右腿勾挂敌左腿，右手可直取敌太阳穴和下颚骨挂钩。敌如进右步以右手击我头、胸部位，我以右手迎之，以左手向右推出，并以右手击敌左腹下肋骨间，或以反手拳击其耳后颞骨突。敌如进右步以左手击我头部，我可借势以左手向左下方掳按，即出右手封其喉。

#### 19. 马步下分掌

动作要求：身体左转以左足为轴，面向场前成马步，其他动作要求同17势马步下分掌。唯头颈左转（图42）。

#### 20. 左坐步撩阴锤

动作要求：身体左转，面向场左，右足上前一步成左坐步，同时两掌自两侧前下方后展经两腿向后分开，右掌变拳，

自右下方向前分撩起，与左手挂于右膝前上方。右臂伸直，拳背向左，拳眼朝下，与右足尖垂直。目视右拳（图43）。

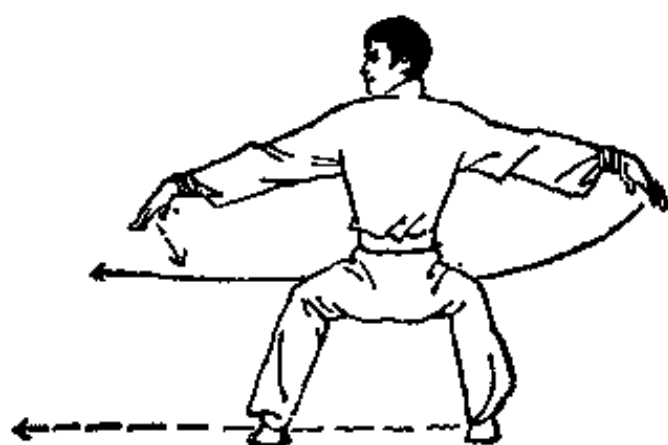


图42

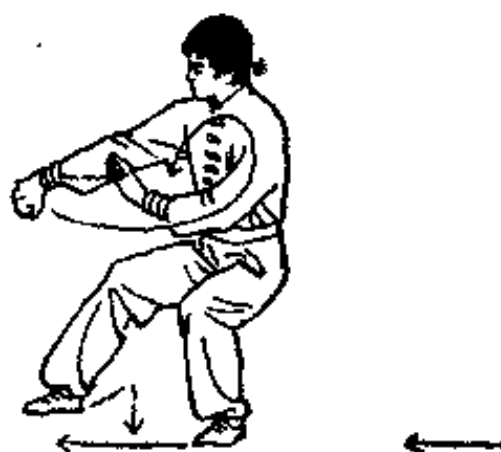


图43

**动作要领：**右足上步时要稍带左足前蹭。两掌后展要蹭大腿两侧并有抖腕动作，右肩稍向前顺。右拳前挂要迅速有力，并借左转体和右肩前顺动作向前发力，拳到足停。直腰落臀，沉腹含胸，松肩拔背，气沉丹田。

**招法变化：**左坐步撩阴锤有两招三手。敌从左前上进右足以右手击我头部，我坐身低让过右手，速进右足以右拳撩击敌裆下，或可击其腹。敌以双拳夹击我双肋间，我速以双

手分之，借势左拳撩提，猛击敌裆。

## 21. 左弓步冲拳

动作要求：右拳变掌，速自左向上向右勾掳成钩手，然后震右足屈腿，左足前提于右足前，身体右转右手变拳收抱于右肋下，左掌抚右拳，（图44）。右腿屈坐，左腿前下仆

（图45）速起身弓左步，左掌随之向左前方水平搂出，面向场左，提腕合掌，掌心朝外，掌指高与左耳齐，左肘略下屈。右拳自腰间奋力向前冲出，平拳，拳心朝下，拳背高与右肩齐，右肩略屈，目视右拳（图46）。

动作要领：右手勾掳时动作要轻，速度要匀，成钩手动作要干脆利索。变拳收抱时用力要猛。起身弓步冲步要迅速勇猛，



图44

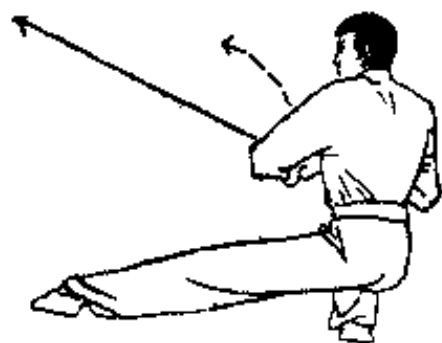


图45



图46

以右足后蹬力上传至腰腹，再增大收缩肌波，上传至肩前送出，同时借以身体左转之力，拳发力时要用寸劲。左手搂掌

动作与右冲拳要同时发力，搂中有横推之劲。直腰收腹，挺胸拔背。冲拳时用聚气呼吸，势定后气沉腹下。

招法变化：弓步亮掌冲拳在反掳拿中进击，对敌威胁大，其变化主要有四招七手。敌从正面进右步以左手拿我右腕，我速以左手扣其手于右腕上，自下经左、上反腕压之，震右足慑敌，上左足后勾其右足，以左膝抵压其右膝窝，敌必向左前屈跪于地。敌如速强力脱手，并右转身反右手虚击我，随以左手击我头胸，我速以左手外拨其右手，右拳直出，击其胸口，或击其头面。敌从正面进左足以右手拿我右腕，我速扣手反腕压之，敌速蹬右足踢我左膝，我后伏急闪让，并以左手托其右足向左前方上扬，随进身以右拳击其踝，或击其腹。

## 22. 马步下分掌

动作要求：同17势马步下分掌（图47）。

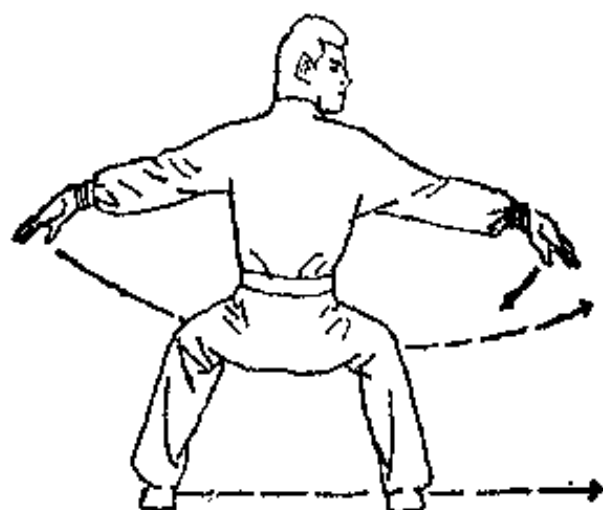


图47



图48

## 23. 右坐步撩阳锤

动作要求：身体右转，面向场右，动作要求与20势左坐步撩阳锤相同，唯方向相反（图48）。

## 24. 右弓步冲拳

动作要求：同21势左弓步冲拳唯方向相反（图49、50、51）。



图49

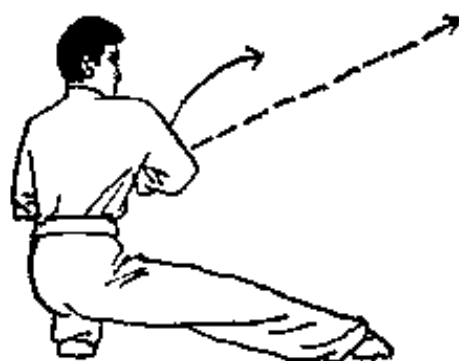


图50



图51

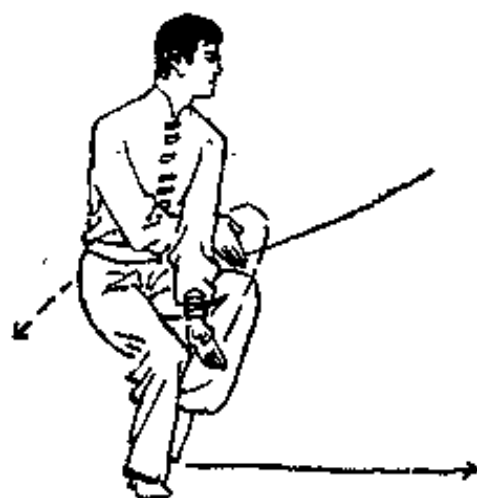


图52

## 25. 左弓步挑掌

动作要求：右足略提起，收回二纵足远震脚落地，右掌收至左胯外侧，掌心向左后方，掌指朝下，虎口朝左，左掌变掌，向下向右后移动，上身稍前趋身提左足于右足前内侧（图52）。随即跨出面向场右或左弓步，左掌速成钩手向左后冲击，钩尖朝上，肘略上屈，右掌自膝外侧向下向前向上成

立掌挑出，掌心向左，掌指朝上，高与喉齐，肘略右下屈。目随右掌出。挑掌前用聚气呼吸，后用沉气（图53）。



图53

动作要领：右足震脚与右掌内收，左拳前扣，左足前提的动作要同时进行，如一炮四动。右掌前击，力要自右足跟上发，经右腿至腰，与腹压肌群、腰、背肌群的复式收缩肌力波重合，经背胸传至右肩，此时上身必前倾并略右转体，将肌力波下传至右臂，右臂随左肩左转，向前送出立掌，直击力中有上撩之横劲，至掌停前有向左前之腋力，要发寸劲。呼气要助力行。直腰收腹，挺腰拔背，塌肩坠肘。

招法变化：此势为八级暗手，以步法助手力，以短近发力取人，多作用于敌躯中部，变化有三招四手。敌从正面进右足以右手击我前胸，我以右足震脚，同时左手操其右肘向右后方向带过，进左足勾挂敌后腿，以左膝抵其右膝外侧，以右拳横腋其右大腿接小腹内侧，敌必屈坐难支。敌从正面进右足以左手击我头部，我以左手顺后拨其左腕，同时进左足勾抵其右足膝，出右掌击其腹部或左胸季肋区。敌从正面进左足以左手击我，我以左手后牵其左腕，左足前勾其左足右

踢，出右手向左前方斜击其左季肋区后部。

## 26. 马步挑钩手

动作要求：身体右转，面向场后，右足跟略提，收回一纵足远，足跟顿落踏地，成马步站立。同时右掌变钩手下落，收屈于右腹前，钩尖朝下，左钩手随左臂屈肘动作收停于左肩左前方，钩尖亦朝下。随右足跟踏地动作，右钩手向右下方冲挺崩出，钩尖里收，高于右膝齐，右臂挺直；左钩手变横掌，掌心朝外，向左侧推出，掌指向前，高于眉齐。目随右手动。钩手挺出时，用聚气呼吸，后用沉气呼吸（图54）。

动作要领：身体右转时，右足跟上提，足尖点地，两钩屈于两侧，目视右下方，如鹰蹲山石，看四面观八极之状，上下动作要协调。右足跟踏地时，左钩手向右下方挺绷，左掌向左上方推出，亦受同时进行，并



图54

要借转体扭腰之螺旋力波发出，如猛虎回头伸爪欲纵之状。直腰落臀，收腹含胸，挺颈拔背，两肩松沉。周身俱要轻灵。

招法变化：马步撩钩手有三招四手。敌从身后进右步出右手击我头后枕骨或颈椎，我速随右转身低头避之，以左手掳其右腕左牵，以右足侧蹬其右足外侧，速出右手膝打击裆下。敌从身后进左步出左手击我后背，我速转体并左闪身让开敌左手，随下出右手撩击敌裆。如二人前后夹击我，我速

出左手迎挡前敌之手，或抹眉取其目，并引体后却，随右转体右倾身下出右手撩打后敌裆下。

## 12. 坐步亮掌

动作要求：身体右转，面向场左，以左足为轴成左坐步站立，两手皆为掌，提左足至右足跟后，然后右足向前垫移半步，成左坐步站立。以下皆同6势坐步亮掌(图55、56)。



图55



图56

## 28. 挂塔摇身

动作要求：右足足跟略提，足尖点地后移，面向场左，成左弓步站立，右足跟蹭蹭落地。左掌变钩手向后搂回，右掌随右足后挂借全身摇动之力，经右腰侧向前方击出(图57)。

动作要领：右足跟蹭地要发寸劲。左钩后搂，右掌前击与右足后挂之力要协调一致，同时发出。右掌力从腰发。

招法变化：敌从前后夹击我，前敌进左足以左手击我胸部，后敌进右足以右手击我头后。我速低头略右闪身，左手捞前敌左腕借敌之势力向左后掣引，右手反臂屈前臂抓敌右腕，借敌前冲劲拉至右肩前，并以右肩扛其右腋下，速前屈



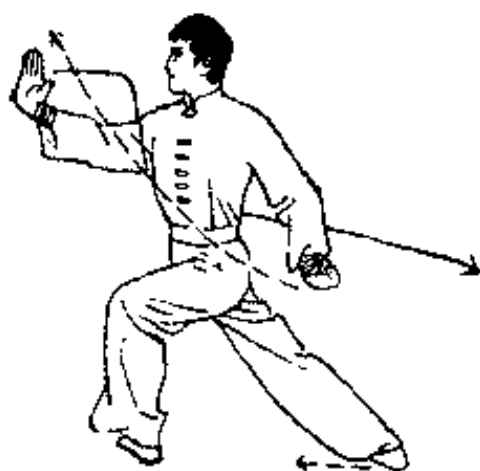


图57



图58

身扛背之。敌必前倾。其他招法同25势，唯以退步取人。

### 29. 马步挑钩手

动作要求：面向场前，动作要求同26势马步挑钩手，唯方向相反（图58）。

### 30. 收势

动作要求：身体挺起，左足靠右一步，面向场前，成立步站立，同时两手成掌。两掌上行于胸口下反掌相并，掌心内屈，掌背相对，间隔一指宽，再徐徐下落，目随掌动，至腹下丹田处停住，同时头颈左转，目视场左。用沉气呼吸（图59）。

动作要领：左足的靠腿和右腿的伸腿动作要同时进行，速度先快后缓。两掌直提时可稍快，至眉前下落时要缓，如按展浮云之状。胸内之气要徐徐吐洗，再微微纳气下沉腹中。全身关节肌肉具要放松，拳虽停，气要行，，要气天聚结，力无阻滞，拳意绵绵不断。直腰落臀，挺胸拔背，塌肩坠

肘，气沉丹田。



图59

招法变法：同小架起势的招法变化。

〔附〕 拳谱

单练童子拜观音，  
晃着膀子往里钻。  
怀抱婴儿肘顶山，  
金龙含口头顶天。  
金龙合口拉弓式，  
飞虎展翼下山岗。  
猛虎洗脸迎面照，  
大鹏展翅八极也。  
斜步撩阴闭时裆，  
回身反手朝阳掌。

怀抱婴儿肘顶山，  
仙人座山头望，  
童子抱心惊回首，  
鲲鹏展翅奥妙出，  
鲲鹏展翅奥妙出，  
顺手牵羊右拳上，  
右坐撩阴一旁站，  
老虎出洞拗步掌，  
亮翅盼前亦顾后，  
猛虎回头忙扇裆，

抱虎归山拦腰折。  
拔云献日托枪势。  
击步跪膝架梁防。  
怀中抱月锁咽喉。  
左坐撩阴一旁站。  
鲲鹏展翅奥妙出。  
顺手牵羊左拳上。  
猛虎回头忙扇裆。  
退步挂塔摇身掌。  
正势挺立身气爽。

## (二) 八极拳

八极拳是八极拳法中的主要套路，共有五十招势。八极拳在组编中，注重劈、绷、缠、挂的作用，由此而派生的手法、腿法很多，在练习中，应随着功夫的加深，一招一势地单练和琢磨。八极拳招势要求正、稳、平、实。练拳时要求身躯要正，特别是上身务要正直，正不仅求姿势通达受观，而且还有招法上的意义。在拳的停动之中要求稳，则学拳时必先要慢，一招一势学准，换步出手才能稳当。尽管八极拳本身的风度就稳，但真正能在拳的风度上突出稳的风度是不容易的，必须有深厚的基本功底子和扎实的小架基础。八极拳整个套路中，除了一个蹁弯蹬以外，身体姿势的高低始终无多大变化，而八极拳的步法变换也多短促，所以给人以平的感觉。但在学拳时要真正练出平的特点来，也确实不容易。这要求对拳路高度的熟悉，练起拳来如走平地一般。八极拳的换步出手都要有实的感觉。首先用力要实，步法变换中出脚要实，震脚和蹭、挂要实，屈蹲要实，使人觉如石墩掷地。手法变化中拳掌出手要实，特别是劈、绷、缠、挂的发力，更要充实。当然实中也要有虚招，但单练拳路时，必须以实为主。所以学练八极拳，必须注意系统性和循序性。

八极拳的发力方法很多，上肢的劈、顶、甩、分、冲、靠、压、缠、掳、拿、崩、挂、撩、扛、扇、托、架，下肢的立、震、蹭、崩挂、闪、蹬、踢、提、压、勾、顶、挤、并、靠，腰肢的崩、转、甩、挤、靠、闪、挺、屈、牵、带拐、扭、拉、弓、顿。局部的颈、指、肩、腹、胸，还各有不同的发力要求。往往一招一势的变换中，即有几种，十几种发

力的变化。所以,练好一趟八极拳,不但要用实力,更要研究身体的局部发力和发力部位的力学解剖生理特点。在静力性动作时,动作部位牵引肌肉纤维作等长性收缩,反向肌肉纤维受反向牵张引起拉力性等长收缩。在动力性动作时,各个不同的动作部位牵张肌肉纤维进行各个不同的外等长收缩,同时亦引起各个反向肌群受各个不同方向的牵张引起复杂的协同非等长收缩。静力性动作,使肌纤维细胞核核酸代谢趋向稳定性增长,而动力性动作会使肌纤维细胞核核酸代谢发生波动性增长。这种稳定性增长和波动性增长,共同组成了机体的动作肌纤维细胞核核酸代谢的即时性增长。整个拳路运动停止后,波动性增长很快消退,而稳定性增长则可保留较长时间。但波动性增长经过长期的逐日积累后,亦能转化成稳定性增长。特别是快速而大运动量的剧烈动作的刺激,可以使波动性增长上比重增加,稳定性延长。所以学拳初期,要适当加长动作的静止期,使静力性动作时间延长,而后则要适当缩小静止期,加大转换动作的运动量和速度。

练拳时提高动力性动作的强度,即发展八极拳的刚力,可以使运动部位的肌肉收缩频率加快,强度加大,向心冲动肌波能量提高,作用力加强,同时可以刺激心血管中枢和呼吸中枢,使心、肺功能加强,刺激产热中枢和排汗中枢,使产热加强,排汗增多。并能往大脑皮层运动控制区建立的多种动作的神经反射弧,对其他感觉和运动中枢的继时性诱导增强,信息转换加快,脑电场发放波型增多,使肌体的运动反应灵敏素质提高,快速精细运动的调节功能加强。经久的大运动量高强度练拳,可以使机体的平均生理基强度减小,平时窦性心动徐缓,肺活量提高,肌组织对氧和能量的利用

率提高，运动后的能量恢复加快，生理功能的后抑制减小，大脑皮层运动模板的机能镶嵌加深加强。而使机体对大运动量练拳适应性加强，如强烈运动中使生理耐受极点推迟或不出现，心、肺工作频率有限性提高，产热提高缓慢，排汗减少。

功夫再深者，可在八极拳的刚力中求柔。这需要练拳对大脑皮层无数次深强刺激，使拳路发力的动力定型镶入皮层深部，所谓拳力入骨，进行自然。柔力游心以求，自然可得。

### 1. 起势

动作要求：站于场右，面向场前，立步片刻（图60）。两手成八字掌自腿两侧经胸前提起，掌尖相对，掌心向内至头上分开，反掌向上侧两方推开，掌心朝上，掌指尖相对，肘略外屈（图61）。然后反向经原路收至腹下向两侧分开。



图60



图61

再沿两侧向上提起至下颌前并掌落下，指尖相对，掌心向内，至丹田两侧略分开护定，两掌端平，指尖相对，掌心朝下。掌动时眼随掌走，掌停时头向左转，目视左前方（图62）。

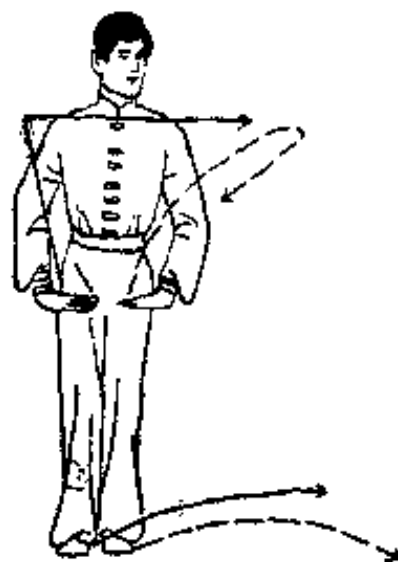


图62

**动作要领：**两掌翻起向上用力要匀，稳，如托天之状，同时胸肋开张，腹肌下沉，做深吸气。掌落转时，两手如理浮云，用力要轻、缓，同时徐徐吐气，至掌停时留半气顿位。头向左转动要利索。周身关节勿僵，内气勿结，力行勿滞。

**招法变化：**练拳时，此势必不可少。久练拳者，立此势即可

预觉拳中各势动作，行之必得心应手。所以此势主用于内动。但如以此势御敌时，双掌可护头、胸、腹、喉，两肘可护肋，两腿可出可收，可进可退，可定可闪，变化无穷。

## 2. 上步坐打抱肘

**动作要求：**左足向场左跨出一步，身体半左转，右足跟于左足跟后，略提起。在手成散手向场左方向探出，指尖向前，手心向右，高于肩齐。右手抱拳，屈肘于右肩外侧，拳心向内，随右足前提，向前立肘横攻，与左掌扣于胸前，掌扣前臂于尺侧肌群肚起处。目随左掌探出，后随右拳转动（图63）。右足后落成右坐步，同时左前足拖地带回一足幅度（图64）。



图63

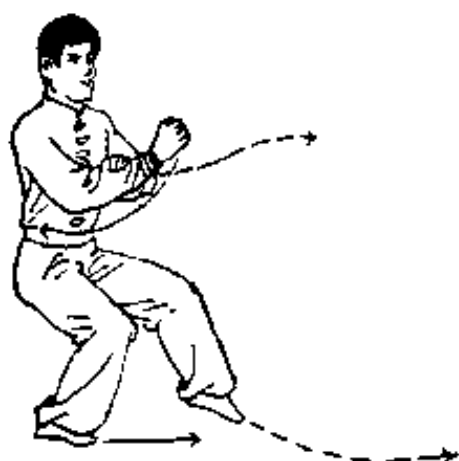


图64

左掌向场左方向水平击出，立掌，掌心朝右，指尖齐眉，右拳收回右肋下侧，右肘后收，护定右肋。身向场左前方，头左转，目视左掌指（图65）。

动作要领：左足前跨时，右足随即带出，同时右拳要自身右平直立肘击出。拳要快打，发力迅猛，立肘稍右倾，使对



图65

方不易察觉。左手要配合准确，右前臂到终点恰好击到左掌。回右足震脚成右坐步，右腿屈坐，左足随之拖回，然后稍提起向前用力蹬地，使身勿前倾。右屈膝稍外展。势如坐山。左掌挺立，右臂端平，但稍屈曲，右肘藏于腰后，挺胸拔背，塌肩坠肘，直腰落臀，气沉丹田。

招法变化：上步坐打抱肘可分解成打抱步与坐步击掌两个动作。它有五招九手。敌从左侧以右手击我，我以左掌外迎其前臂，随即上左步以右拳横击其颌骨，或以右肘仰顶其胸口。敌随以左手击我，我速退回，借其进奔之力以左掌平击其胸，或下挫其腹。敌如从左侧以左手击我，我以左手上托其左腕，随进左步以右拳自下而上掏击其胸口，或撩击其左肋下。其复以右手击我，我退步以左手格其右前臂，或借其进势击其右腋下肋间，右拳藏于右后以待之。敌抱拳布势，待我进击，我可上步上以抱肘砸开敌布势，下出右足斜踢敌前腿胫骨。

### 3. 马步活顶肘

动作要求：左掌变钩手朝下勾掳，左足稍收提，以腰骶椎间为轴，自左、前向右、后活腰扭转，上身纵向不动，仅弓身低头带后腿上步，右拳下伸屈臂藏于胯侧，左钩掳手自头前向右，后护绕而过（图66），经左肩前下行至体左侧变拳，拳心朝后，肘略屈。同时左足震脚，右腿上于左足前方，左转身成马步，面向场后，两足在场轴线上。同时右拳自身后向右上方屈肘提起伏于右耳侧，拳心朝前，肘尖向右上提起，目先视左钩掳手，后视右顶肘方向（图67）。

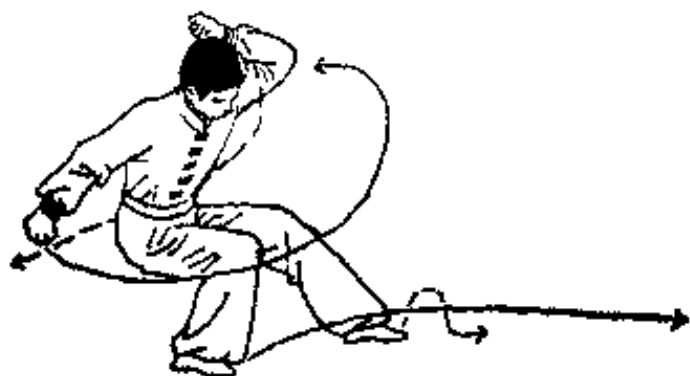


图66



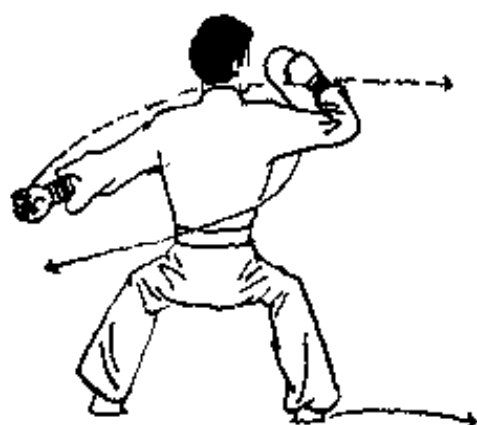


图67

动作要领：马步顶肘要求三活，即腰活、肩活、肘活。三活中关键是腰活，腰活，身法步法才能活，进势才能神速。其次是肩活，肩不活，则两臂难游摆下钻。左钩手护头，全在肩活肘活，不活则难护头低直进。右肘顶出亦要活，才可顶肘劲寸发。

马步顶肘要求三盘动作高度的统一协调，才能使全身动作活而不乱，全身力从腰腹发，以腰活向上带动肩活、肘活、腕活、手活，向下带头胯活，腿活，步法活。要活，周身肌肉、韧带、关节必充分放松，气游走于通身无集结，力畅行于四肢无阻滞。顶肘后，右拳内握伏于右肩上，头略右转视右肘侧。松肩落臀，收腹合胸，气藏于腹内。

招法变化：马步活顶肘主进招法，沾手即进，有高、中、低三势两招四手。敌进右步以右拳前击我面，我可以左手勾掳其右腕，上步以右足勾顶其右腿，以右肘顶其右肋间，或以右拳崩击其头、胸、腹各部，或以右前臂立向内引其上臂，以左手掳其右腕外引，反肘关节。敌如大抢步以右手击我，我可速掳其右腕引至左侧，低头进身趋势以右肩扛其前驱，以右臂上抬其胯，借敌之进奔之力向上、后方掀击，敌必前滚身而跌。此为大扛，进势要低，必借敌力，方可奏效。

#### 4. 弓步左贯耳（闭肘）

动作要求：右足向右探出一纵足远，身体右转，成右弓

步，借左转之力右拳自右肋前甩至右后方，臂略屈，肘外展，拳心向上，拳面朝后，左拳全力自身后经左前方横贯而出，至身正前方，臂略屈，肘外展，平拳，拳心朝下，拳背与鼻尖齐。身转时目先视右拳，后视横贯之左拳（图68）。

动作要求：打贯耳力借弓步转身之势从腰际发出，肩带拳悠。右拳下甩，亦借腰转之力，用聚气呼吸，先深吸气微闭腹中（气入腹中是人腹式呼吸的自我感觉），借腰腹扭动之机气从腹内升，经肺、胸呼出体外，拳到气出。腰力借腹气上升之机经腹、背、肩、肘向两臂发出。力强刚发，切忌由刚硬而引起板滞。功深者打后贯耳力可生风。收腹含胸，直腰挺背，松肩沉胯。



图68

招法变化：左贯耳以圈锤贯顶，力重千斤。其变化有两招五手。敌从右侧以左手击我头部，我以右手防之，以左拳从下直击其面额，或击其下颌，或击其左腋下肋骨间。敌从右侧以右手击我前胸，我以右手压掳外划，速以左拳自左侧横贯敌右太阳穴，或击其耳后颞骨突起部。如拳下功深，此一拳可致敌于败。

### 5. 滚肘顶心锤

动作要求：提左拳立于头右侧，拳心向内，拳面朝上，高与额齐，头颈左转，目视左下方，同时右拳收抱于右肋下，右肘后引（图69）。然后身体左转，左足提起与右足成齐步，面向场后，左掌自额前提至头左侧上方经勾手变拳护

定，拳心向前，拳眼朝下，右拳自腰际向前下方反臂冲击，拳面朝前，拳眼朝下，高与胯齐，臂直拳平，眼视拳背（图70）。



图69



图70

动作要领：滚肘顶心锤，要突出以左肘护头的动作。提左拳变掌立于头右侧，要轻稳。左肘要随转身绕过头前，行迹圆而有外划之力，至头左上方，左掌变钩手外掳，然后速变拳护住头额。左拳同时随转身自腰间向前下方快速冲去，拳出肩亦要顺出，肩推臂出，臂带肩动，因此要向左偏转，将右肩顺向右前方。收腹含胸，直腰落臀，松肩拔背，气沉丹田。

招法变化：滚肘顶心锤主要于正面近身的攻防。其变化有两招四手。敌以右手击我头部，我左手护头，右拳速冲出击其胸口，或击其腹部，或挑其裆下。敌如以左手击我头部，我左手护头，右拳冲出击其左腋下肋骨间。

## 6. 弹膝摔锤

动作要领：右拳收到左胯前，拳心向内，同时右膝略提，右足踢出，足面踹平，足底距地面一纵足高（图71）。

随即落地成右弓步，面向场后，右拳经左怀向上、向前摔出，拳心向内，拳面朝上，高于眉齐，腕、肘略内屈。左拳随右拳外侧下行至左身后，拳心向上，腕、肘略屈。目随右拳走（图72）

动作要领：右足踢出要快，上身不要扬起。足落摔锤即落，上摔比下踢腿差一毫。摔锤从怀左出，力亦从腰发，同时以聚气催力贯于拳，力要寸发。腕肘略屈，防敌掳腕。



图71

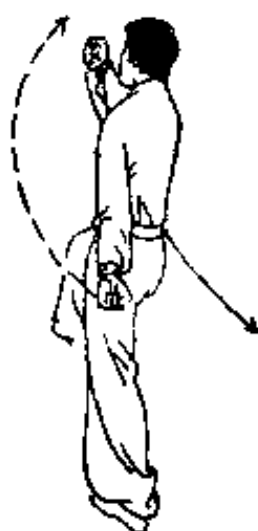


图72

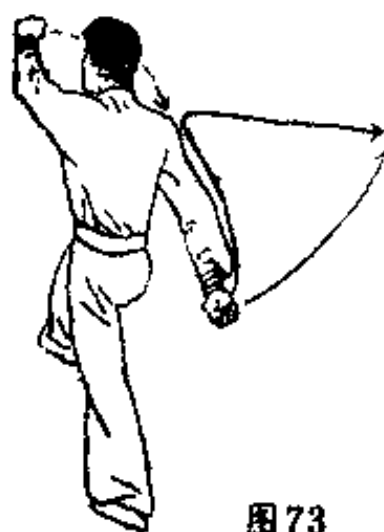


图73

招法变化：弹膝摔锤有两招三手。敌正面进右步击我，我可出右足斜踹其右腿胫骨，或踢其膝，随即出右拳臂面击其头。足踢到为实招，踢不到为虚招，则摔锤为实招。

### 7. 弓步左贯耳

动作要求：步子不动，其他动作要求同4势（图73）。

### 8. 转身接步（摩心掌）

动作要求：左拳变掌收至右肩前，掌心朝前，指尖向右。右拳变掌自身后托至身右侧，掌心向上，指尖朝右，高与肩齐，目视右掌（图74）。以右足为轴，左足插入右足后，身体左后转270°，面向场左成马步站立，两手随身平移至场右方面，左足后插时，左手自右肩前经头前向前，向下收至左肋下平掌按定，肘外向立，右手自体前经腋下向上，向体右侧平推出，立掌，掌心朝右前方，指尖齐耳下，肘略下屈。目视右掌（图75）。



图74



图75

动作要领：两掌平接时要以腰带掌，两手配合要协调，两掌一阴一阳，目随右掌走。当左足后插时，体转加快，迅速屈蹲成马步，步成手停。体转时深吸气，步定后气向下沉，腹膈徐动，直腰落臀，挺胸拔背，塌肩坠肘。

招法变化：转身接掌亦名袖里认针，有两招三手，敌以右手击我头颈，我左手掳其腕，右掌刺其喉或刺其右耳下翳风穴。敌从右侧近身，以双手掳我双肩臂，欲横摔之（如柔

道身法)，我可借势反抓敌双肩臂向左后抢之，待其略起身后可就势直送斜掷。撒手前送力中有挫顿寸劲。敌必仰面坐跌。此招效果如何，全在脚下桩功和两臂拿功。

### 9. 仆步亮掌（托云见日）

动作要求：身体右转，右足略收提，足尖右转成左坐步，两掌于腹前交叉，右掌在上（图76）。右足震脚，左足上前一步做仆步亮掌，面向场后，要求同小架14势（图77）。



图76



图77

### 10. 弓步击掌（进贴撞）

动作要求：起身成左弓步，左掌扬起向左后上推，肘略屈，掌心朝外，指尖向上，高与耳上齐，右掌自腰间向前平击出，肘略屈，掌心朝左，指尖向上。右腕与左足尖在同一垂线上，面向场前（图78）。



图78

动作要领：起身要快，左掌借起身之势迅速向左后推出，右掌借起身

转腰之力从腰际向正前方直击，力要从腰腹发出，经抖肩传到两掌，用聚气呼吸，以气催力。挺胸收腹，直腰拔背，两肩松沉。

招法变化：弓步击掌招法变化有三招七手。敌以左前方进右步以右手击我头部，我速起身，以左足后勾其左腿，以左手外架，右手出顶心掌击其胸口，则敌必坐跌；或我屈身双手托其右手，速步近敌右臂下，我左肩上扛敌右上臂，左足膝勾顶其右足膝，两手可取其头、胸、腹、肋任意部位。敌从左前方以右足侧踢我左肋，我起身左手扬其右足，向其后方上方推出，右手随出击其腹下。敌必仰跌。

# 11. 退步打闪臂



图79

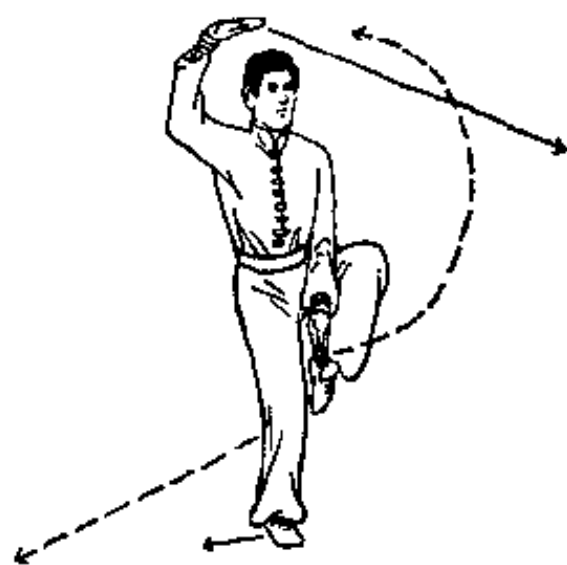


图80

动作要求：身体重心前移，右腿屈膝提足，足跟在右臂下，右手撤至右大腿内侧，身体以左足为轴半左转，左手自头前（图79）经身左侧后划，上身稍前倾，右足后落在场轴线上，随即左膝提起向左后外划，右手借转身上力经后上方

(图80) 自肩前向右前方横击掌。左足后落，右足带回一纵足远，成马步站立，面向场后，左手成平掌架护于头上方，掌心朝前上方，右手成立掌立于肩右，肘腕略屈，掌心向前，指尖高与眉齐(图81)。



图81

动作要领：打闪背是右腿右臂，左腿左臂的单侧协调动作。要求以脊椎为对称轴，使两侧肢的动作上下配合，行动一致。由于此势的提膝转体和上肢的配合动作在击法上有较深的意义，所以转体的幅度，提膝的程度和上肢交替的划臂击掌角度都要求学者在练习过程中根据单练、对练和招法上的变化反复琢磨、体会而熟练地

掌握。转体过程中提膝时可用提气，以助上提之轻盈，转体用托气，使转动灵活利索，击掌时用聚气，以助气上威力，马步上架时用沉气，使重力下移，有助于底盘稳定和腹、膈肌群的舒展。立势要直腰落臀，沉腹挺胸，松肩拔背。目随两手在面前划动，最后视右立掌尖。

招法变化：打闪背动作复杂，多在行进中发招，其变化有四招七手。敌从正面以左手击我胸部，我以右手内引，顺势提右膝横击敌左肋。敌继以右手或右足击我腹下，我以左手格之，借势左转体外划，同时以右掌击其胸口，或击其头部，或横击其颈后。敌从左前方以右手击我腹部，我右手拂而外划，提右膝击其腹下，敌继以左手击我胸部或以左足踢我裆下，我速以左手外划，右腿斜后跨，左转体以避之，同时右掌封其喉，或击其左太阳穴。



## 12. 上步左大缠

动作要求：身体右 转成左坐步，右掌变内钩手下勾掳（图82）。右足略提起右转震脚，右足上前一步，面向场前成马步站立，同时左掌自左腋下借转体之势向体左侧水平击出，立掌，掌心向前，指尖齐眉，肘略下屈。目先视右手勾掳，后视左臂击掌（图83）。

动作要领：右手勾掳时，要以腰动带肩动，以肩带臂动，以臂、肘带腕动。震脚勿高提，但用力要实。进步时要略右转弓身，借勾掳之力腰要活动，再上步。左掌击出要借腰、肩活摇动之力。立势要收腹挺胸，直腰落臀，松肩拔

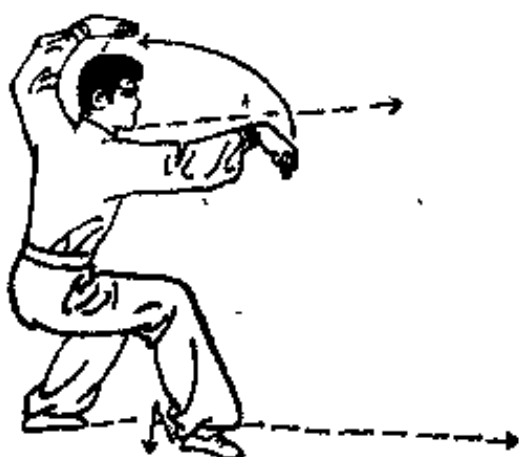


图82



图83

背，进步用聚气呼吸，立势用沉气呼吸。步法刚健，呼吸自然。

招法变化：马步大缠有三招六手。敌从右侧进右步以右手击我胸部，我右手掳其腕，右足震脚，左足进步以足勾其右足，以膝抵其膝窝，以左手击其右肋间，或以肘压其右臂，以肘为轴以掌上击其面，反掌下击其裆（压肘），或以左臂插其右腋下缠其腰间，以身向左后上方顺力挤之

(捆抱)；或以右臂横其胸前，左掌封其喉（横腰）。敌进左步以左手击我，我以右手掳其腕，上步以左手击其右肋间，或击其胸口。敌从正面以双手操我双肘，使我难进其身。我速以左手右带，随以右手操其抓我左肘之右手腕，反其臂，左足移跨于身后，左小臂自其左肩上反扼其喉，或左小臂自其肩胛骨后经其左腋下扣锁其右后颈。

### 13. 上步右大缠

动作要求：同12势，唯方向相反（图84、85）

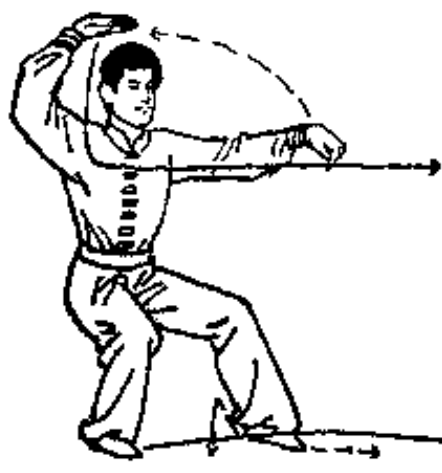


图84



图85

### 14. 进步右小缠

动作要求：左足稍左撤，右足收回成右丁步，身体略左转，同时两手向两侧分开，右掌至右下变拳，向左横挂，于腹左侧与左手相抱（图86）。然后右后转身，右足进半步震脚落地，成左丁步，面向场前，左手抚右腕翻拳，抱于右肋前，拳心朝上。目先视右拳，挂后目视场左（图87）。

动作要领：左足侧立于右丁步的同时，右手变拳要挂于腹左，身体亦要略向左转，上下动作要协调，拳挂要铿锵有力，节奏明快。右足转身震脚，要与左手抚右腕翻拳下压同



图86

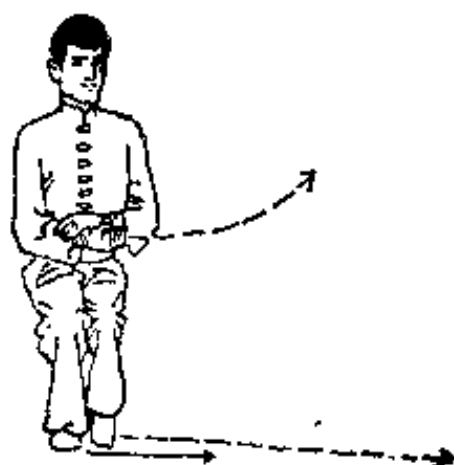


图87

时进行。足，腕动作发力明显，行动迅速。挂拳和翻腕时，都要配合甩头动作，目视场左。

招法变化：小架的招法有“两招三手”。敌从右侧进右步以左手击我胸部，我速以右手上格，以左手上格，以左手扣其腕，向左带回，然后震右足助手力后翻其腕，两手下压，同时以左足勾其右足，以左膝顶其右膝窝，敌必前仆跪地。敌如从右侧进右步以左手击我，我即可双手扣其腕速反身压腕，继以左足扣其裆，敌必仰而仆。

### 15. 马步横扫拳

动作要求：左足向左横跨一步，右足被拖向左一纵足远，面向场前，成马步屈蹲。同时左手变拳，借腰腹内力，经前下方向左横扫，至拳前下方，拳高与腹齐，拳心朝上，肘略下屈，右拳收抱于右肋下，目视左拳（图88）。

动作要领：左拳横扫时，上身可略前倾，借腰胯摇动之力，经腹、背、肩传至左臂，拳扫方能有实足之力。为充分施展横力，左足左胯可稍带一些，必拖右足一段。左肘腕略

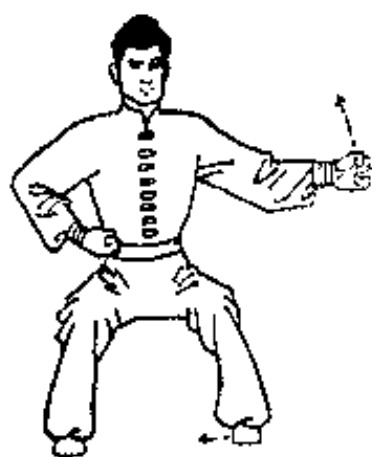


图88

屈，防敌反屈关节。右肘护定右肋。收腹含胸，直腰落臀，塌肩坠肘，扫时背略前倾，势定上身务要正直。呼吸用聚气。

• 招法变化：接上势，如敌从场左进右步以右拳击我，我速掳压敌腕，上左足勿挂其右足，以左膝抵其右膝窝，迫使敌重心前移，体左前倾，再以左上臂自右下方经前下方向左后方

猛扫，兼用左肩上顶其右腕下，敌必仰面坐倒。此谓以横力破直劲。

### 16. 弓步冲拳

动作要求：以左足跟为轴，左转体，面向场左，成左坐步，左拳略上撩（图89），右腿速前跨一步成右弓步站立，同时左拳向左前上方撩过，收至左肋下，右拳随身体左转自

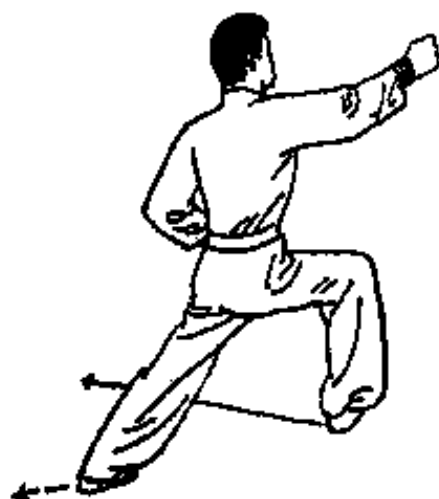


图89

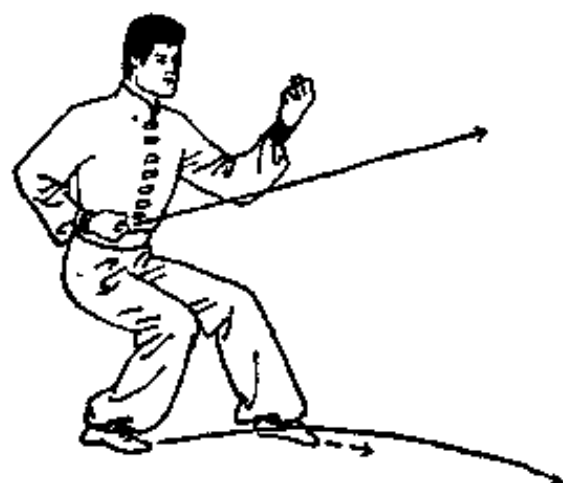


图90

腰际向前直冲出，立拳，拳面向前，高与肩齐，肘，腕稍内屈。目先视左拳：后视右拳（图90）。

动作要领：左转体要快，撩左拳要快，上右步要快，冲右拳要快，使拳出如箭。冲拳之力自右足外转蹬地，经左腿至腰胯，再经腰胯活动加大力的上传，沿腹，背，右肩，臂直至拳面。力自左后足发至前方右拳，势如炮崩。肘，腕稍内屈防敌反关节。直腰收腹，挺背含胸，塌肩坠肘，身稍前倾，有助于冲拳发力。呼吸先用聚气，后用沉气。

招法变化：敌从左侧以右手压我左臂，或击我头部，我速撩左手外架，借势上右步冲右拳击其胸口，腹中或下颌

### 17. 撤步解小缠

动作要求：身体左转，面向场后，重心左移，左腿向左跨出一足远，右足尖拖地提至左足前成左坐步，两拳变掌，掌心朝上。右掌随右撤步平划至胸前，肘稍下屈（图91），左掌迅速经右前臂上方向前穿出，右掌同时贴左掌背抽回收至右腰间。右掌掌心朝前，左掌掌心朝上。目视前掌（图92）。



图91



图92

动作要领：身体左转时，重心移动要快，提右足要轻，成左坐步时，右臂略高提，如其下有危。两掌穿挂动作要利索。收腹提臀，直腰挺胸，塌腰坠肘，上身略向后仰。用提气呼吸，重心上行，动作节奏明快。

招法变化：敌进左步以双手缠压我右手，我速收右臂，以左手直戳下其手，使右手解脱缠压收回，如欲解脱利索，两手动作配合要好，左手戳掌动作必求直快。

### 18. 撑摩挂塔

动作要求：右足自左足里侧向右后方划出，至肩宽时略停，然后足跟迅速撑地，将足底拖地后带，成左弓步，面向场后。同时左掌经体右前方划至腹前，收于左腰际，掌心朝下，左肘外展；右掌在左掌划至体右肘向右前下方猛力击出，掌心朝下，肘略外展。目先视左掌，后视右掌。呼吸先用聚气，后用沉气（图93）。



图93

动作要领：挂塔的动作右足后挂时要用猛顿之力，蹬地有闷声。两上肢的动作与右足的撑挂动作要上下配合。右掌的击出与右足的蹭挂要同时完成。直腰收腹，挺胸拔背，塌肩坠肘，两掌上挺，两腕下屈，如按虎之状。

招法变化：接上势，我脱敌手后，以左手向左后方引敌左腕，以右手向左下方推其左肩，以右足跟猛力

后挂敌左足，敌必应力仆向右前方。右手亦可同时击其头后

枕骨。

### 19. 闪身撩阴锤

动作要求：身体略左转，左足向场右跨出一步远，带右足到场轴线上，面向场右，成左弓步，右掌变拳，直臂收至右胯前倒臂与掌挂住。拳背向前，拳面朝下。目视右拳（图94）

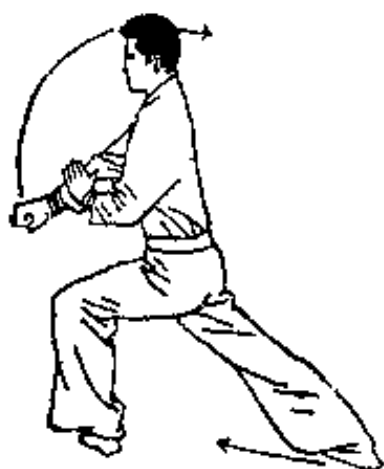


图94

动作要领：左足跨出，身体重心不要后移，左足勿提回，径直跨出成弓步。步法移动取直径路。右拳前挂，臂要直走，左掌速从腰际直迎右前臂。以体左转带左移步，以腰左转带右挂拳。动作要短、快、直、紧。右肩略高升，左肩松沉。直腰收腹，挺胸拔背，头略前倾。呼气用闭气，深吸一口气，闭于腹中。

招法变化：闪身撩阴锤，主用于防中带攻。敌在我挂塔后，起身马步横扫拳，我以左转身稍跨半步，避其锋芒，然后立定弓步，以右肩背靠其左肩背，提右肩顶其左腋下，以左手护腹，右拳后撩打敌裆。其他招法变化同小架9势。

### 20. 撤步上架锤

动作要求：身体右转，面向场后，右拳紧握，向上架起，立拳，拳面向上，齐眉，拳心向面，距头一拳远，右肘前伸于右肘前。左掌变拳伸至小腹下。同时速提右膝，右足面崩平，足尖点地，左膝稍前屈，目斜视右肘下（图95）。

动作要领：身体右移与右拳上架，左掌下挂和右膝上提要同时进行。身体右移要轻稳，右拳上架要刚猛，左手下挂

要干脆，右膝上提要迅速。左足要站稳，上身要挺立，右足要扣裆，呼吸用提气。收腹落臀，挺胸拔背，塌肩坠肘，甩头视肘。



图95

招法变化：撤步上架锤以防为主、防中有攻。敌从右侧进左步以右足扣踢我前裆，并以右手横击我胸腹，以左手直击我头部，我速提右膝撤步闪身，以右足里裹护裆，以左手防肚下敌之右手，以右手防敌左手。敌两手一脚中，左手和右足可互为虚实变化，要防其声东击西，指上打下。招架后我可以守为攻，左手速上提护右耳，右手可下伸反拳直击敌胸口。

## 21. 跪膝面架

动作要求：身体右转，面向场左，右足后落，成右跪步，右手上挑变拳架于头左上方，右拳收抱于腰间，其他要求同小架16势的跪膝定势。（图96）

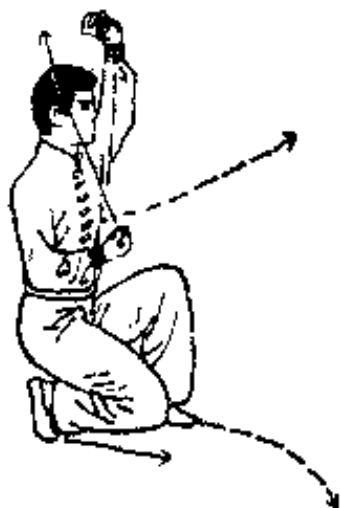


图96

## 22. 马步顶心掌（旱地通船）

动作要求：起身半右转体、重心落于左足，左膝微屈，左拳收于左腰间变掌，掌心朝前。右足外撇，向右前方跨出半步，左足上前一步成马步站立、右拳屈臂架于头右上方，左掌顺步势方向自左肩前水平击出，立掌、掌心朝右、肘稍下屈。上身半左转、面向场前、目视左掌（图97）。

动作要领：起身半右转体进步动作要以腰为轴、轻、快





图97

低、稳，上身高度同马步屈蹲在同一水平上，右拳于右胯前如提物状、立马步肘再上架，左掌用寸劲发出，两手如头上展弓。目先视右拳，后视左拳。直腰落臀，挺胸拔背，塌肩坠肘。起身呼吸用提气、马步击掌用聚气，气催力发。

招法变化：马步顶心掌用于转守为攻。敌从右前方以左手击我头部，我起身上步以右手迎架，左手速击其胸口，力向上发，或击其头，或击其左腋下肋间。

### 23. 转身齐步抹眉

动作要求：上身水平高度不变，左足外撇，以左足为轴左后转身，面向场后，左手立掌高与鼻尖齐，左臂半屈，目视掌指，右拳自后下方收于右腰际，变掌（图98）。右足上前一步，做齐步抹眉，其它要求同小架7势齐步抹眉（图99）。

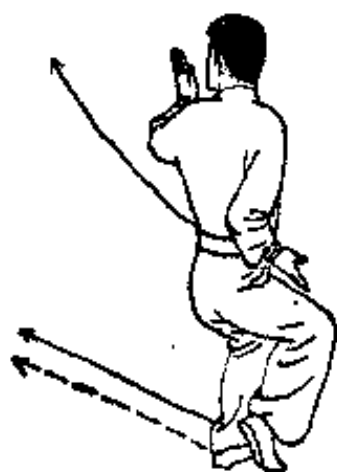


图98



图99

## 24. 换步顶肘

**动作要求：**身体左转，面向场右，左足撤回一步远，左掌经前方提起上举，掌心向上，指尖朝右，左肘外展，右掌经体右下方收到左腋下，掌心向里，掌指平端，右膝随之提起，头右转稍前倾，目视右下方（图100）。然后右足向前跨出一弓步远，带动左足，成马步站立，同时右臂握拳屈肘向右横顶出，掌心向下，拳面朝左。左掌下落立于右拳左侧一拳远处。头颈右转，目视右肘端（图101）。

**动作要领：**左足后撤时，两手动作要协调一致。用提气呼吸配合右膝上提。提膝后身体重心可略向右前倾，右足尖里扣，借势迅速前落后步，顶出右肘，并将左足带过一纵足远成马步。左掌如抚右拳状，肘顶用寸劲，发力如崩。

**招法变化：**换步顶肘主用于防中带攻，有两招四手。敌



图100



图101

从前方以右足踢我裆下，以右手击我头部，我速后撤步，以右手迎其足，再以左手牵其腕，再以右肘击其右腋下肋间，或击其胸口处。敌从身后突抱我双臂，我可速以崩肘脱之，或随以两手伸于体后侧掐其两大腿内侧。

## 25. 护耳击掌

动作要求：身体右转，面向场后，右足前跨一纵足远，成右弓步。右拳变掌，肘外展立掌护于右耳侧，虎口向耳，掌心向前，掌指齐耳后。左掌借转体之势向前方水平击出，立掌，掌指齐肩，掌心朝右，肘稍下屈，目视左掌指（图102）。



图102

动作要领：转身动作与右掌护耳和左掌击出要同时进行，两手走最短路径。右掌距右耳要近，如伏耳侧，用力要轻，左掌向前击出力要直猛，以腰转之力带左肩送出左臂，呼吸用聚气。

招法变化：护耳击掌防中有攻。敌从右侧以左手击我头部，我速以右掌防之，借势以左掌击其胸口或头部。

## 26. 转身接掌

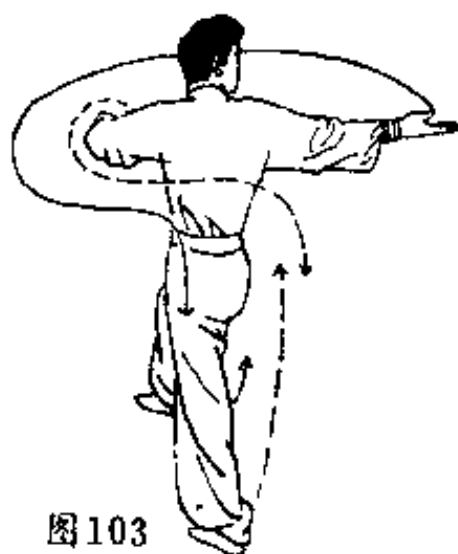


图103



图104

动作要求：头颈右转，目视右侧，右掌向右沿肩水平方向击出，左掌收立于右肩前（图103）。其他要求同8势转身搂掌（图104）。

## 27. 托肘扇裆

动作要求：身体略左转，右膝前提，右足内收，稍裹裆，距地一纵足高，左腿微屈，右掌自右侧经膝外侧护膝向前推出，掌心朝前，掌指向下，左掌收到右肋下，掌心朝前。右肘稍下屈，右肩向前顺出，目随右掌动。此为托肘势。用提气呼吸（图105）。右足速提起右移一马步远，左足速经右足里侧提至右膝前侧，面向场左，成右坐步，同时右掌收至右肋下，掌心朝前，掌指向下，左掌随左膝外侧移动，至左足落地时向右前方撩出，掌心朝前，掌指向下，肘略下屈。目随左掌动。此为扇裆势。用沉气呼吸（图106）。

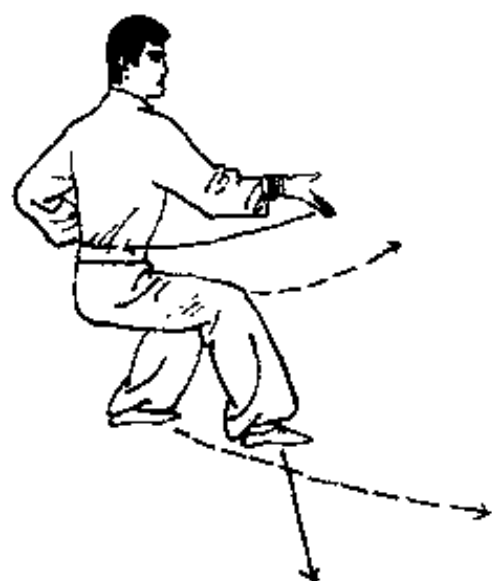


图105

动作要领：托肘扇裆动作的身法要求自然，手、臂、肩、腰、胯、腿、足的动作应高度协调，眼神的变换应紧随前出手的变化，要手到眼到。做到手如流，眼似电，腰如蛇行步赛粘。右手的托肘动作要紧护右膝外侧，如粘随行，向前推出时要突出托提动作。右足和右手的方向都要前略偏左。左手的扇裆动作

要随左膝内收前掖的动作，紧贴膝外侧，过膝时要以掌小指侧为发力前缘，突出前掖和扇击的动作。整个动作要求全身关节放松，气走无结滞，力行无僵阻。

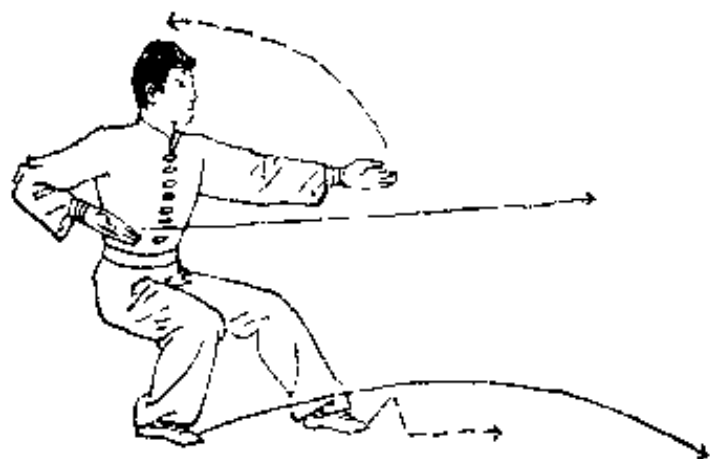


图106

招法变化：托肘扇裆是八极拳法的重要招法。在敌以强力进击我时用之多有奏效。要求出手快，移步迅速。敌从右侧进左步以左手击我胸腹，我速略向左后闪身，以右手操敌左上臂近肘处，右足勾往敌左足跟，贴身用力向前逼送，敌必左转体后挣，我勿松其肘，速移左足勾其左足内侧，出左手经其肘下扇其裆。敌肩有十手也难防。

#### 28. 上步顶心掌



图107

动作要求：扇裆动作不停，左足前跨一纵足远处震脚落地，左掌经左肋下向左上方亮掌架于头上。速进右足，直击右掌，面向场后成马步站立。其他要求同22势马步顶心掌，唯方向相反，（图107）。

#### 29. 退步击掌

动作要求：右足跟提起，足尖着地，左掌按于右肘内侧（图108）。随身体右后转越过左足向场后方撤一弓步远，面向场前，步停时以足跟带动足尖踏

地，并将左足带过一纵足远，成马步站立。同时右足撤至左足内侧，左上掌按掌收至左胸下，掌指朝身后，掌心朝右下方。右掌变平掌，高与肩齐，目视右掌。身体转向场前时，随右足后撤，右掌收至胸前，左掌沿右臂上侧向体左侧水平推出，掌指向上，掌心朝向场左方向。右掌在右肋下平按。目视左掌（图109）。

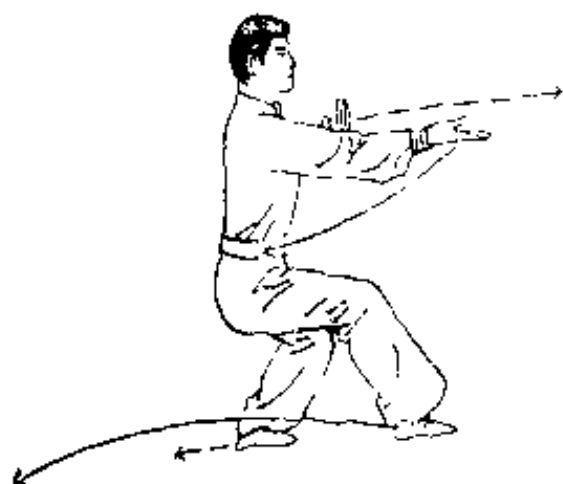


图108



图109

动作要领：身体右后转时两手动作要衔接自然，两足的移动节奏要明快，与两手的换掌动作配合一致，右足跟蹭地时要力以顿发，同时左掌要猛然向左击出，上下如同出一辙。收腹挺胸，塌腰落臀，松肩坠肘，气沉丹田。

招法变化：敌以大缠进我，我速推掌脱敌手撤步以避之。

### 30. 退步击掌

动作要求：与29势要求相同，唯动作相反（图110、111）。

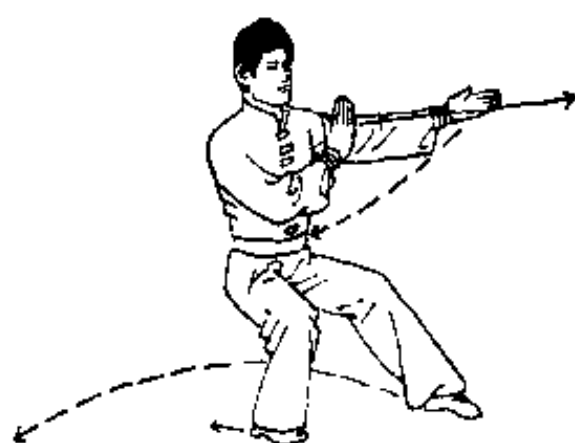


图110



图111

### 31. 撤步解小缠

动作要求：与17势撤步解小缠相同（图112、113）。



图112



图113

### 32. 撑摩挂塔

动作要求：与18势撑摩挂塔要求相同（图114）。

### 33. 进步小缠

动作要求：左足向左跨出一纵足远，同时右手握拳挂左掌于腹前，头颈左转，目略右视（图115）。右足再经左



图114



图115



图116



图117

足前向左跨出成正插步，两手成掌经头上向两侧分开（图116）。左足前迈成左弓步，右掌变拳，与左掌复挂于腹前（图117）。然后提右足向右转身震脚，提左足成左丁步。其它动作同14势进步小缠（图118）。

### 34. 马步横拳

动作要求：同15势马步横拳（图119）。



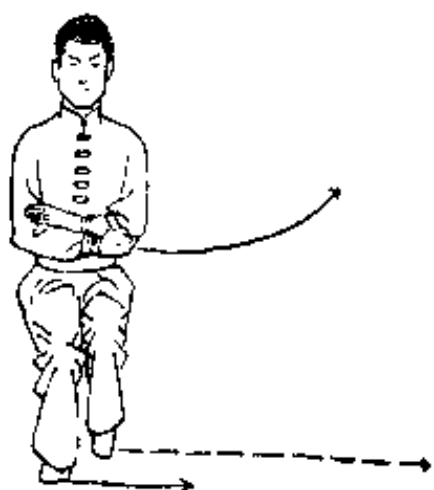


图118

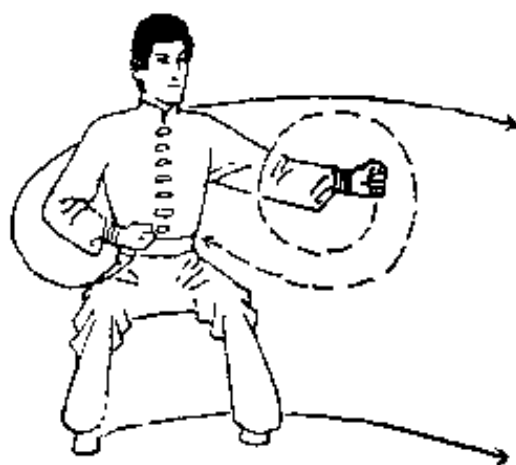


图119



图120

35. 上步压肘（砸跪膝）动作要求：  
左足外撇，右足借势上前一步，成左坐步。同时左拳经腹前沿右侧向上向下压去，收抱于左肋下，右拳经右侧向上向前下压，拳心朝上，高与肩齐。右肘、腕略内屈。目随右拳走（图120）。

动作要领：上步压肘的动作要步先动，步动则手动，上下配合一致。左拳与右拳前压时，都是拳面朝前，拳心朝上，依次而行。拳落步坐，如碾前压。收腹落臀，直腰拔背，塌肩坠肘，气沉丹田。

招法变化：我马步横拳后，敌难以招架，后退以跪步迎之，我坐步压肋，以砸跪膝击其头。

### 36. 提步踢弯蹬

动作要求：双拳交叉抱于后提（图121）  
全身腾起，左足借势腾空向前蹬出，足扁卧，足尖朝右。右足落于左足原立地处。而向场前。两拳交叉，右拳在上，抱

于胸前。跳起后，身体重心稍后移，目视场左。用提气呼吸（图122）。

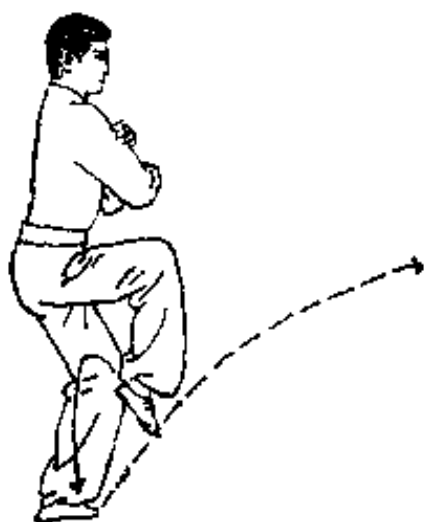


图121

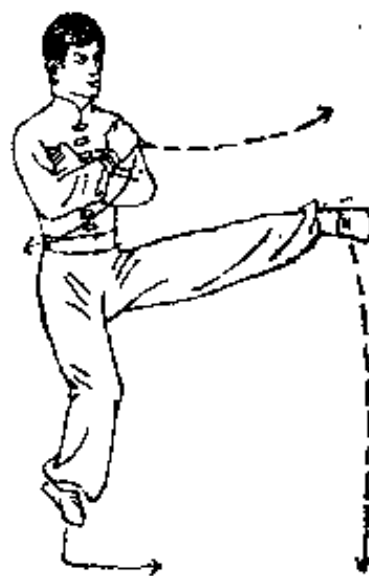


图122

**动作要领：**左足前迈是助跳动作，要有向前下方的踏力，左膝要半屈，当重心超过左足跟时，左膝关节距上关节、距下关节、趾关节要依次迅速直伸，使身体向前上方弹起，右腿亦随之向前上方提膝。当重心前移超过左足尖时，左足完成起跳动作，蹬地而起，右足亦前伸踢出，到最高点屈膝收回且略外展，带动左足向前踢出。左足踏地用力，右足提膝和勾腿要衔接得当，腾空才能高。跳起后上身右后移，双拳立刻收抱，左足才能迅速前踢。

**招法变化：**蹬弯腿有高、中、低三踢。敌以低势从右前方进我，取我下部，我可就势上抢双拳压其臂，速后提右膝出左足高踢其下颌。敌以中势从左前方进我，击我头，喉，我可一手招架，一手虚击敌头，引敌手、眼上动，也可双手掳压其击我之手臂，速提右膝，出左足中踢其腹，或右肋。敌以高势从正面进击我胸，腹，我可一手招架，一手虚击其

胸，虚幌右足，速提左足踢击右膝，或踹其左腿胫骨。

### 37. 马步左贯耳

动作要求：右足落地后，身体右转，面向场前，左足速前进一弓步远，并带动右足拖地前行一纵足距离，成马步站立。同时右拳收抱于右肋下，右肘护立右肋，左拳自肋侧沿体后方迅速水平向左方横击。拳面向左，拳心朝下，高与肩齐，肘略下。目视左拳。先用聚气呼吸，助左拳冲击，势定后用沉气（图123）。



图123

动作要领：右足落地后速屈使上身下蹲同马步高，用力右蹬地使身左移送左拳冲出。冲拳的发力应以右足侧蹬为根，沿腿上行至腰上体略左转，使腰，腹肌群左展力量加大，沿背，左肩、臂肘、腕贯力传动，以横击发力，拳与左足平行，将到位置时要抖腕，使力寸劲发出。直腰落臀，挺胸拔背，塌肩坠肘，气沉丹田。

招法变化：马步左贯耳以进击为主，有三招六手。敌欲退，我如原地以双臂交替进击行平短步慢。左足速进一步，身体右转，同时左拳顺肩向前横贯而出，其手可长出二尺。上击敌耳后，或中击敌胸，或下击敌腹。敌欲进，我稍退步，让其锋芒，速马步顺肩横摆拳，直击其下颌或鼻。敌抱势待我动，我可以一手虚打引其动，另手做马步贯耳可直击敌鼻，或击其耳后，颞骨突起，摆拳后必速屈引其臂，以防敌掳，或受击敌。

### 38. 滚肘顶心锤

动作要求：左拳收回以肘外护头，面向场左成右坐步站

立（图124），以左足为轴，左转体面向场后偏右侧，成齐步站立。其他动作要求同5势滚肘顶心锤（图125）。



图124



图125

### 39. 弹膝摔拳

动作要求：同6势弹膝劈拳（图126、127）。



图126



图127

### 40. 弓步左贯耳

动作要求：同7势弓步左贯耳（图128）。

#### 41. 转身平钩手

动作要求：前动作同 8 势转身搂掌（图129），但左后转身时以左足为轴，至面向场前时，左足向左前跨出半步，左手自右腋下水平向左变钩手搂出，至肩左水平位置停住，钩手朝后，左臂伸直。右手自右侧水平移至左肩前之掌抚位，掌心朝左。右足提起靠住左足成齐步站立。头颈左转，目视左钩手（图130）。

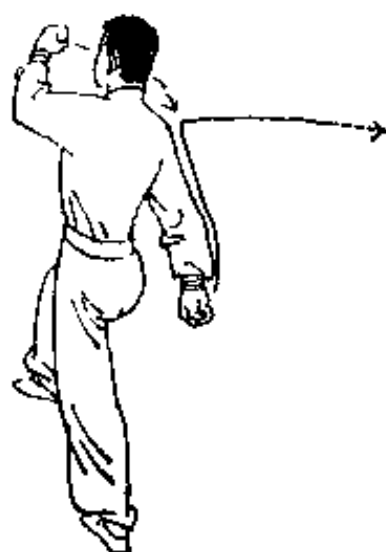


图128

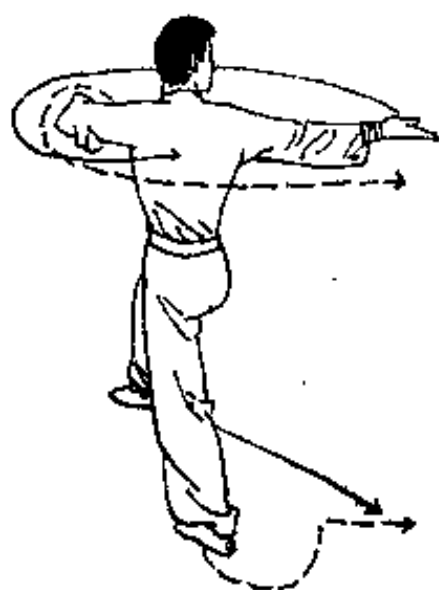


图129

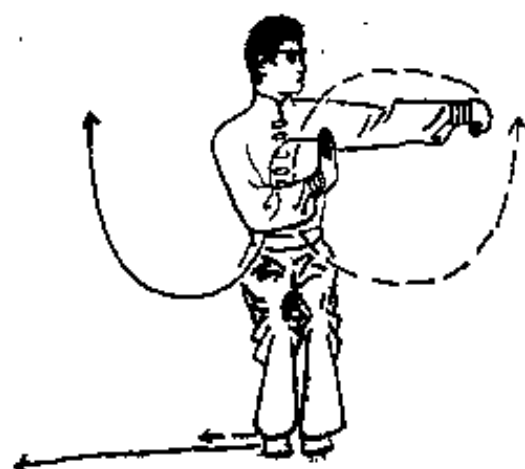


图130

动作要领：步法变化要平稳准确，才能使全身转体动作准确利索。转身搂掌变平钩手时，两手的交替动作要以腰为轴，自然衔接，轻、稳、匀、游、如理云之状。双目先随右掌走，转身移步时随左钩手走。钩停目定，气势如收。直腰落臀，收腹含胸，塌肩坠肘，气沉丹田。

招法变化：同8势转身搂掌招法。敌闪动不跌时，可左跨步靠近，速以左臂横抡其上身，左足反勾其足下，敌必身跌。

#### 42. 马步平分掌

动作要求：同小架8势马步平分掌（图131）。

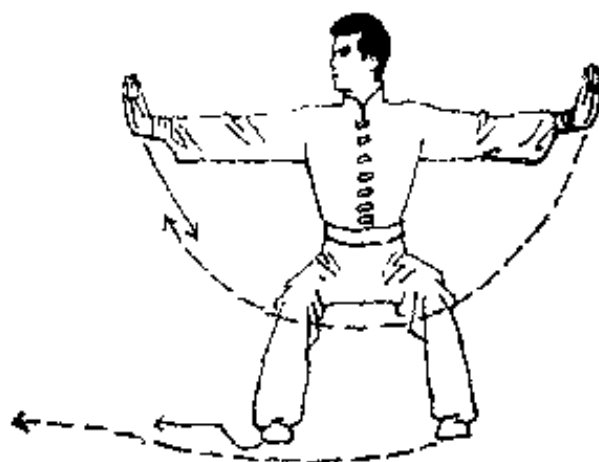


图131

#### 43. 右坐步撩阴锤

以下七个动作同小架23势右坐步撩阴锤以下七个动作（图132至142）。



图132



图133

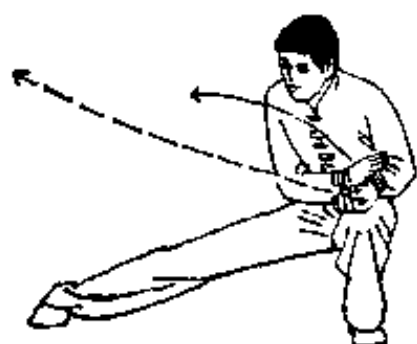


图134



图135



图136



图137



图138



图139

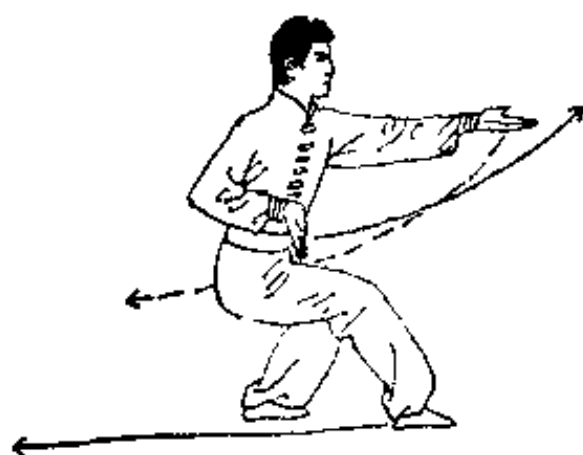


图140



图141

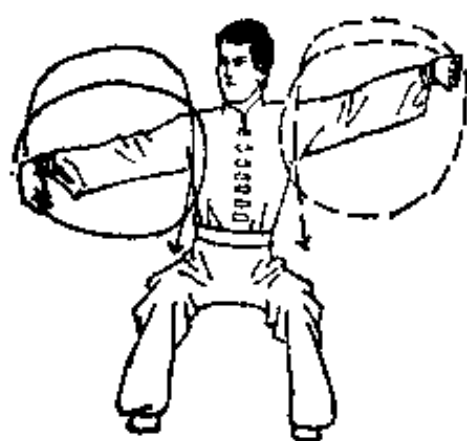


图142



图143

### 50. 收 势

动作要求：动作同小架30势收势，但要敏捷有力（图143）。

动作要领：两掌自眉前下落要深沉。呼吸要自然，其他同小架30势。

招法变化：同小架起势的招法变化。



附:

拳谱

上步顶肘在中堂，迅雷贯耳打太阳。  
闭肘卧里炮最强，滚肘转身炮击裆。  
退步摆手再踢裆，就步扬炮迎面放。  
迅雷贯耳打太阳，插步转还阴阳掌。  
叠手震脚进贴撞，翻肘退步要护裆。  
提步回身扇背掌，刁手大缠后腿上。  
刁手大缠后腿上，小缠压肘锁下盘。  
顺步贴身用大靠，上步缠肘迎面照。  
穿手拿下挂塔防，退步挂塔跟在后。  
右打撩阴闭肘裆，挑下跪膝护肚肠。  
使里面架不用慌，旱地通船顶心闯。  
齐步抹眉盖面掌，退步挤裆盘肘架。  
护耳击掌不慌张，倒插转还阴阳掌。  
托肘掖裆气势壮，打顶心掌紧跟上。  
退步击掌解大缠，退步击掌解大缠。  
穿手拿下挂塔防，小缠压肘锁下盘。  
马步横拳打扫肚，砸下跪膝踹弯蹬。  
落步横砸左拳上，转身滚肘顶心掌。  
退步摆手再踢裆，就步扬炮迎面放。  
如雷贯耳打太阳，插步转还齐步钩。  
双手分开人不晓，坐步撩阴闭肘防。  
顺手牵羊左拳上，猛虎出洞拗步掌。  
猛虎回头忙扇裆，亮翅盼前亦顾后。  
退步挂塔摆身掌，就步一势归中堂。

### (三) 六十四手炮 (八极拳对打)

对打也叫接拳，必须在基本功和单练拳路有一定基础后，才能进行。八极拳对打是依照八极拳套路编组的二人对打练习。但是对打和单练套路还有许多不同之处。单练拳路，主要是个人练习动作的组合和连续。它的每个动作固然有其实战的应用价值，但是由于单练还要求动作的架势和结构符合个人练习的特点，如步法变换要有节奏，上肢出手要有一定尺度。发力动作是以实对空，从外观上要看出个体力量的表现。单练动作在尽量保持技击的特点以外，还要努力争取架势造型的美观大方和动作变化的协调一致。对打练习虽然也是按照预先规定的个人动作组合的，但是由于双人对练，所以就要求有对打的真实性，攻防的力量性和协调性。

所谓真实性，就是说，对打的动作虽然是预先按排好后，但是下场练习时要假戏真演，你攻我防，招招要实。下场如猛虎，各不相让，要有争斗的气氛。力量性，是在攻防的发力动作中，要贯足力量，真如以性命相扑。击发力要猛，招架力要硬，这不光是为了给人真实感觉，更重要的是可以通过对打练习增加力量，提高实战对打的身体素质。久练对打，特别是在双方力量相差较大时，对体力弱者，尤能促进力量发展。如小缠压腕，力量小者，会被敌手反压腕。挂塔时，力量达不到，不但挂不动对方，还会被对方反挂倒。当然力量性不光是爆发力，还要通过对打练习掌握一定的横力，划力和翘劲，了解对打中作用于对方力量的技巧。还比如小缠压腕，对方立拳待我压腕，对方力量比我大，单凭我屈腕力压腕会使对方纹丝不动。但如果我提高压腕速

度，并以两臂力助腕力，则立可奏效。可以说，八极拳对打中的许多攻防动作，都存在着用力技巧问题。协调性，是你来我往的攻防动作要协调。你打我必架，我击你必迎，动作要恰到好处。如甲先出拳击乙，乙接拳过尺，不是挨打，就是击空，或甲未出拳击乙时，乙就先去接甲出击之拳，使对打越打越假。动作的恰到好处除了表现时间上，还表现在攻防尺度上。二人的出手和招架，都要有严格的距离和尺度。如甲弓步劈拳，打远了对乙没有意义，打近了乙会接拳不便，表现不出对打动作的标准发力。协调性还表现在二人对打练习中相互发力要有一定的配合性。虽然在对打过程中，会有不少角力性质的动作，但是为了准确表现出八极拳对打的用力奥妙，还必须在动作发力时，对对方要有一定的迎合性，使对方更好地感觉力的发出作用和效果。动作协调还必须贴、靠。贴，就是两人对打动作的距离要尽可能地接近。如甲上步弓步劈拳，拳要朝乙头顶上劈下，乙略闪过后，速以左手掳甲右腕内侧，伏于左耳近侧，以右手抚甲右肩内侧，距乙前胸要近。甲打左贯耳，乙以双手架于右耳外侧，亦要十分接近。靠，就是两人身体接触时，一定要用实力相挤撞。如甲蹭磨挂塔后，乙起身马步横扫，二人肩背腰胯相挤撞，一定要尽全身之力碰击。贴、靠不仅给人外观上的真实感觉，更重要的是通过对打练习贴、靠的动作，可使练习者更深刻地掌握八极拳法伸手就钻，沾手就进，贴身靠打的基本要领，并结合实际感受体会其中的变化奥妙。

八极拳对打练习中，有许多劈、悠、冲、撩等拳法，推、击、撩、扇等掌法，掳、拿、缠、压等手法，崩、顶、划、压等肘法，挤、靠、甩、带等肩法，闪、撞、弓、伸等

背法，落、含、挺、举等胸法，收，展，沉，挺等腹法，转、拥、闪、随等腰法，顶、靠、转、提等胯法，绷、顶、落、压等臀法，摆、跨、蹭、踢等腿法，屈、顶、伸、提等膝法，勾、挂、蹭、崩等足法，进、退、闪、旋等步法，收、转、柔、挺等身法。身体这十二个部位的六十四种技法，在攻防实战中有着重要的意义。要切实掌握这些技法，在对打练习中，还必须招招势势求标准，发力收力有分寸。八极拳单练的许多招法，变化，也需要在对打练习中琢磨体会，才能逐步掌握。

八极拳的对打练习，可以通过各种搭势动作，反射性地提高大脑皮层运动感觉神经系统的灵敏反应程度，使皮层攻防意向神经中枢的警觉性提高，从而提高全身运动机能。在攻防过程中的速度，判断灵活反应等灵敏素质。对打的拳路练习，还可以使身体代谢比单练更迅速地进入运动状态，引起运动中枢的兴奋程度高，对能量利用率加强，并引起神经系统的营养调节功能持久性加强。对打练习，还可以提高身体肌肉收缩速度和持久性，使攻防机能的爆发力和耐力提高。

在对打练习中，甲是上手，乙是下手，练习一个时期后，甲乙可互相调换。

### 1. 甲 起势，                乙 同甲。

动作要求：甲站在场右，双手成掌自体两侧提起合于胸前掌指相对，掌心朝下，徐徐下按（图144）。

乙站在场左，面向场后，二人间隔五步距离。动作同甲。

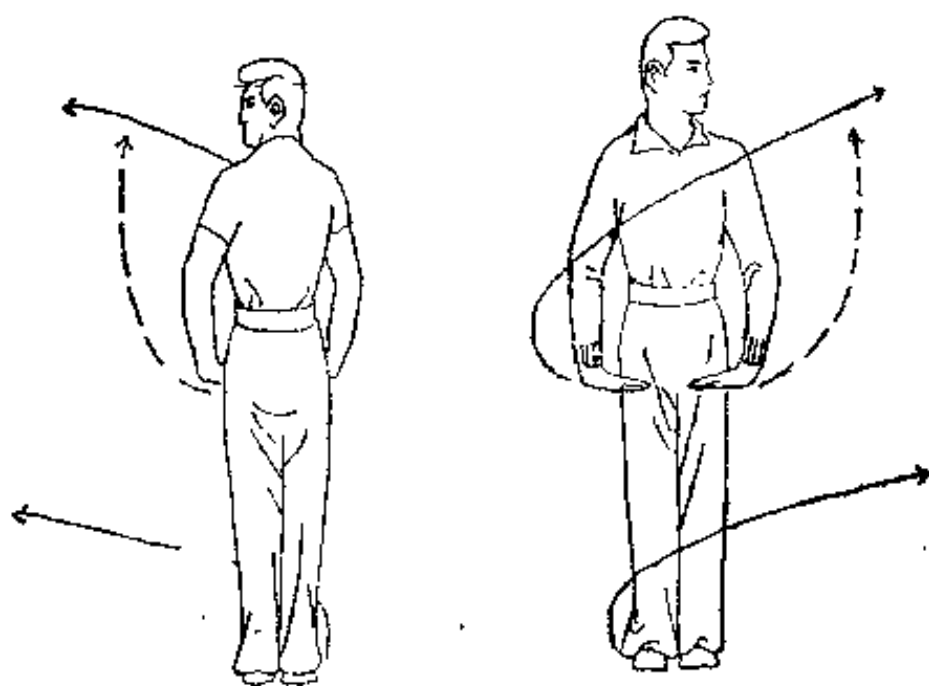


图144

2. 甲 上步打抱肘， 乙 同甲。

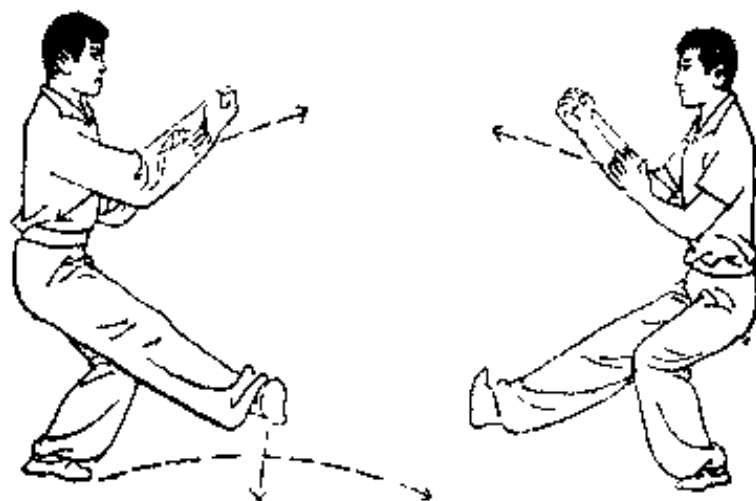


图145

动作要求：左足向场左跨出一步，身体半左转，左手成散手向场左方向探出，指尖向前，手心向右，高与肩齐；右手抱拳，屈肘于右肩外侧，拳心向内，随右足前提，向前立肘横击，与左掌扣于胸前，掌扣前臂于尺侧肌群肚起

处；同时右足提起经左小腿内侧迅速向场左斜向蹬出，足尖右撇。目光随左掌探出，后随右拳转动（图145）。右足下落，同时左足向前一步成右坐步，右拳收至右肋下侧，右肘后收，护定右肋，左掌向场左方向水平击出，立掌掌心朝右，指尖齐眉。身向场左前方，头左转，目视左掌指（图146）。

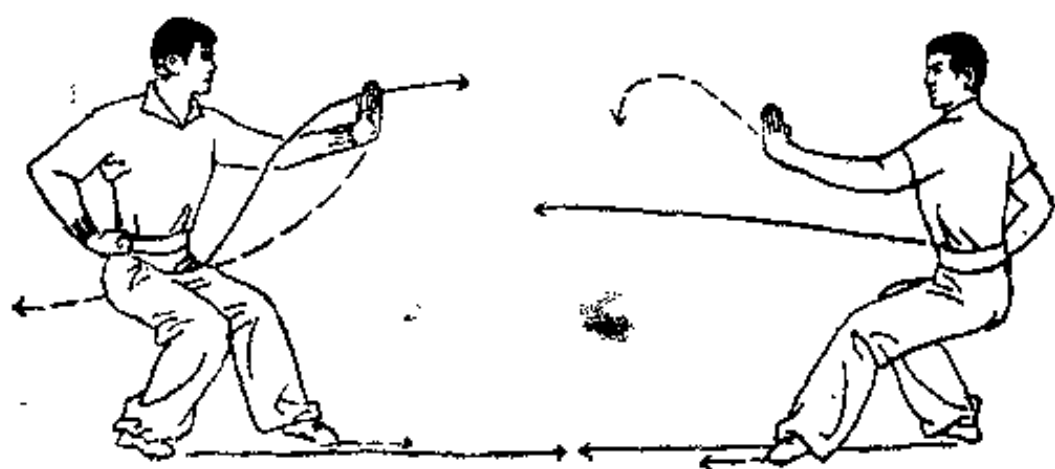


图146

**动作要领：**右手打抱肘要随左探手迅速击于胸前，发力要猛，动作沉稳。右足斜蹬要在略提右膝之后，紧贴左小腿内侧向前下方用力蹬出，足跟用力，足尖向后崩紧，稍向右撇。四肢动作即要依次而行，又要上、下、左、右连贯配合，合于一体。

### 3. 甲 上步摔锤，乙马步顶肘。

**动作要求：**甲左掌成勾掳手，勾尖朝下，自右向前，向左、向后圆形摇动，左足略前提震脚，右足速前进一步成右弓步，同时左钩手变拳，经体左向后划出，拳心朝上，肘略旁屈，右拳自腰际经怀中向前摔出，拳心朝内，拳面朝上，高与鼻齐，腕、肘略内屈。

乙同甲成勾掳手，震脚上右足，成马步站立，以右足勾住甲右足内侧，以右膝抵顶甲右膝前，头略右闪，让过甲右摔锤，速以左手勾掳其右腕，右手变拳，靠于甲右臂外侧，肘顶其右腋下肋骨间（图147）。

动作要领：甲摔锤要对准乙的头面方向。出拳要疾速，臂面而下，借腰胯右转，右肩前带之力发出。胸廊上掌，腹壁内收。乙接甲拳后，甲右肘要内崩，目视乙左手。

乙左手勾掳甲右腕，用力向左后方拉伸，右拳里崩，使甲右臂距自胸前较近。右肘向前寸劲顶住甲左肋间。目视甲右肩。此招亦称破花，反肘、臂关节。

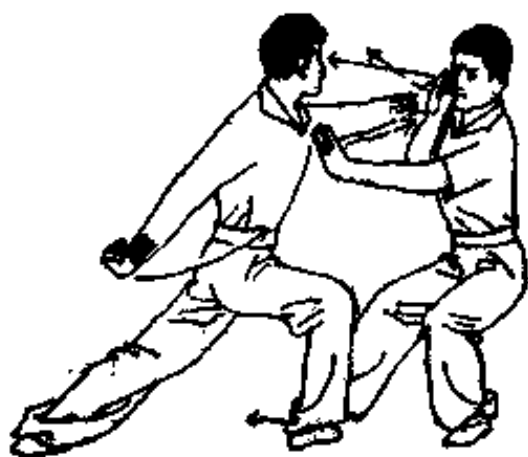


图147

#### 4. 甲 左贯耳，乙 坐步护右耳。

动作要求：甲 同八极拳 7 势弓步左贯耳。

乙右转身面向甲，成左坐步，同时两掌速右上举，左掌在前，拳心朝右，右掌在后，掌心朝前，架住甲左臂（图148）。

动作要领：甲同八极拳 7 势。目视乙右掌。

乙两步位置不动，身躯右转要稳重，两手提起要随肘划

动，活动半径要小，伏于右耳近侧，目视甲左肩。



图148

### 5. 乙 转身齐步抹眉，甲 滚肘顶心锤。

动作要求：乙右拳速上举击甲面部，左掌撤至右腋前。

甲左手速收回变勾手架住乙右腕并向头左侧勾剔（图149），提左足左转成齐步，面向场后，出右拳直冲乙腹部，目视前下方。



图149

乙右足提起向右前方跨出，闪开甲右拳，左足并上成齐步，面向场前，左手变勾手，将甲右腕向左下方勾剔，目视甲腹部（图150）。

动作要领：乙右掌抹眉动作要迅速，走直径。

甲先以左掌内侧基部顶住乙右腕内侧，然后掌指自左向后、右旋过，变外钩手剔乙右腕，随并步速出右拳，并步转

后、右旋过，变外钩手剔乙右腕，随并步速出右拳，并步转





身和下冲拳动作要迅速协调，右肩要顺出。动作中先视左手，后视右拳。

乙左足并右足要快，左手向前下方直出格取甲右拳，再向外勾掳其腕。收腹合胸，直腰落臂，上身略前倾。

6. 甲弹膝摔锤，乙接步接拳。

动作要求：甲同八极拳6势弹膝摔锤。

图150

乙左足后撤一步，右膝略提起，右手顺势撤回，拍击甲右足（图151），随即前落右足，带动左足成马步，以右足勾住甲右足内侧，以右膝抵顶甲右膝前，头略右闪，让过甲右摔锤，速以左手勾掳其右腕，右手变拳靠于甲右臂外侧，肘顶其右腋下肋骨间（图152）。



图151



图152

动作要领：甲劈拳要朝乙头面直下。

乙拍击甲右足时目视其右胯，接甲右拳时，目视其右

肩。左手离胸颈要近。直臂落臂，挺胸拔背，屈肩坠肘，气沉丹田。

7. 甲左贯耳，乙坐步右护耳。

动作要求：同4势（图153）。



图153

8. 甲转身接掌（过门），乙转身接掌（过门）。

动作要求：乙身体左转，面向场左成马步站立，同时以右平掌直取甲咽喉，掌心朝上。

甲身体左转，面向场右成马步站立，同时左腕带动左掌自左向下向右划弧，变勾手搭勾乙右腕于左胸侧，

同时横出右掌，掌心朝上，直击乙咽喉，目视右掌。

乙左臂屈肘提腕，横腕抵住甲右腕，旋勾压其腕左掳（图154）。并立定右足，左转身，横右掌内屈腕，将甲向左后方抛出，面向场右成马步立掌。左掌平按于左肋下，掌指朝右，右掌置于右肩侧，肘略屈，掌心朝前，掌指向上，高与肩齐。

甲亦立定右足，左转身，以同样手法将乙抛出，面向场左成步立掌（图155）。

动作要领：乙出右掌要快，二人勾腕、横掌、转身抛出动作要一致。扔时，甲乙两足各自不动，以扔出对方为止。勾腕时，要肩带肘划，贴身走手，才好缠拿。转体抛出，腹要先挺后沉，腰要先转、拥后随，胯要先转后提。臀要先崩

后落。身法要先挺后收。立马步后要直腰落臀，沉腹含胸，松肩拔背，目视对方前掌。



图154

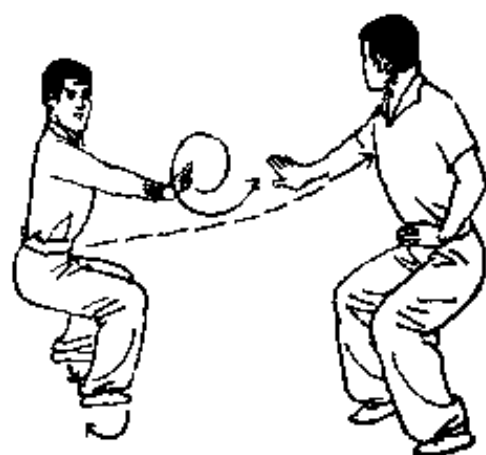


图155

### 9. 甲 进步贴撞打闪背，乙 托肘扇裆。

动作要求：甲右足右进半步，随以右掌稍上撩乙右掌(图156)，右转身提左足向前勾住乙右足，以膝顶其外侧膝窝，带动右足前蹭，面向场右成马步站立，同时稍右低头让过甲右拳，两手成立掌前拥击甲右肋(图157)。



图156



图157

乙撤回手操甲左肘窝，提右足伸于甲左足后侧（图158），进左足逼于甲左足前，面向场右，成右坐步站立。举左手斜扇甲裆下。

甲右手自肩前压下，将乙左手向左后划开，右前倾身，提右足跨至左足场轴线右侧一步远，右手经裆前沿右腹下上提外划，左手自头前经怀右向裆下，左划出乙左手（图159），上身左转，左膝提起随身左转后移，右掌闪击乙左肩背（图160），面向场后带右足蹬地，成马步站立，左手成掌经左侧向后向头上架出。



图158

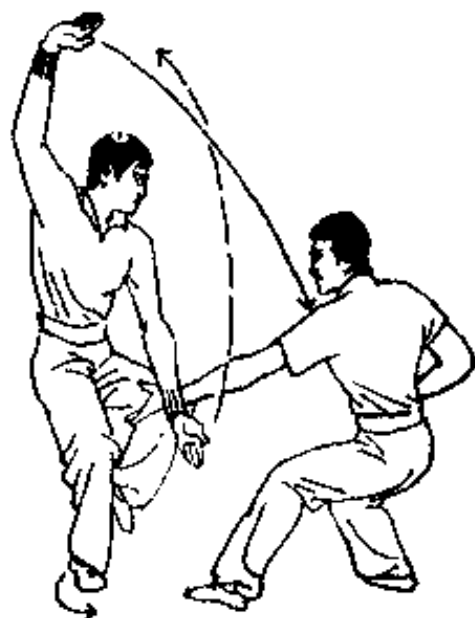


图159

乙在甲左手下划时，速震左足，右掌击甲胸部，进右足，拖带左足，面向场前，成马步站立，左掌经左侧向头上架出（图161）

动作要领：甲要先右转身，稍微起乙右掌时，起步就进，身势要低，上身要正。左肩扛乙右大臂，使其难下动，双掌前撞要猛，左足勾挂乙右足要准确、迅速。出掌要先撩

后推，沾手即进。肩要先甩后靠，背要先弓后伸，胸要先落后挺，腹要先收后展，腰要先转后拥，胯要先转后靠，腿要

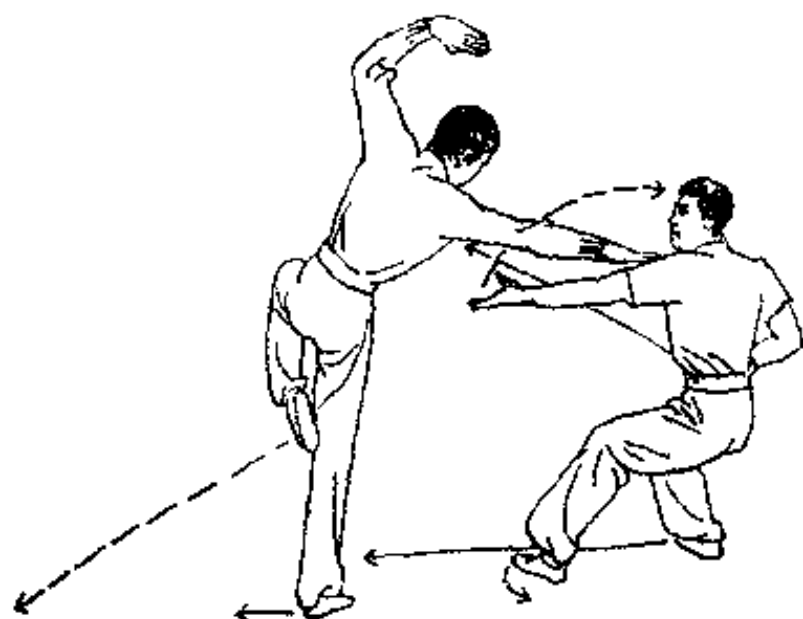


图160

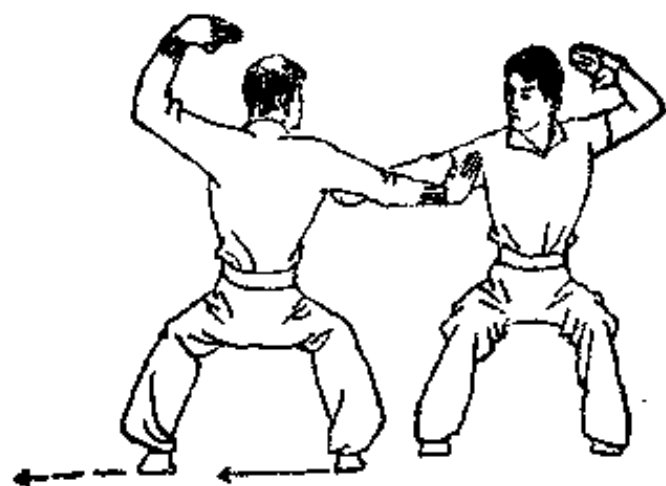


图161

先跨后蹬，膝要先屈后顶（左），足要先勾（左）后蹬（右）。步法要先闪后进，身法要先转后挺。以上要求，要

前后衔接，上下一致。目视乙左肩。

乙托甲左肘时要虎口夹住肘后端，五指掐住肘窝肉，其中拇指顶住曲池穴，同时右足轻提反贴扣于甲左足跟后。然后以右足为轴，身軀带动左手、右足向前右旋转，时甲肘痛必向场右后挣，乙即以右足逼其左膝前，以左手斜下操裆。体右转必速，手足动作要同时进行，攻击威力才大。右手巧拿，左手用扇，兼有推、击、撩掌法。右肩前挤甲左肩，胸要先含后挺，腹要先收后展，腰要先转后扭，右胯先提后顶，左腿先摆后跨，膝要先屈后提，右足勾、挂，左足提、蹬。目光视甲左手，后视其裆下。

甲右手下压左划与倾身提足动作要一致，左手左后划与上身左转提膝动作要一致，两个动作先后要衔接，以右足为轴转动，以胯带腰腹，以腰腹带胸背，以胸背带双肩，以双肩带双臂，双肘，双手，顺势将右掌闪身击出。手用压，肘用划，肩先甩后带，背先闪后伸，胸先含后举，腹先收后展，腰先闪后随，胯先转后提，臀先落后压，腿右跨左摆，膝左屈右提，双足右勾左蹬，步法右闪左旋，身法收、转、挺，依次而行。目先视右手下划，再视左手下划，后视乙左肩。

乙震左足要短，进右足要快，进足时右掌即出，足落掌落，击甲胸上。时甲胸必挺。目先视左手，后视甲双肩。

#### 10. 甲上步左大缠 乙退步击掌

动作要求：甲两足略左蹬（图162），身体略后坐，含胸，以右手勾掳乙右腕背侧，速向左下牵引，借反弹力速震右足，进左足插于乙裆下，成马步，以左大腿胯挤顶乙右大腿、臀下，伸左臂经乙右腋下缠抱其后腰，手指揪入其左侧季肋下

(图163)。右手亮掌侧架于头上。目视乙左掌。

乙在甲进身时亦以右手缠抱其腰背部，并立定双足，绷紧右臀下压(图164)。待甲定势后，速收左掌击甲胸口(图165)，以右手推甲左后肋撤右足挣出，拖踏步面向场后成马步站立，右掌于头右侧上架，左掌成水平向左侧立掌推出。目视甲左掌(图166)。

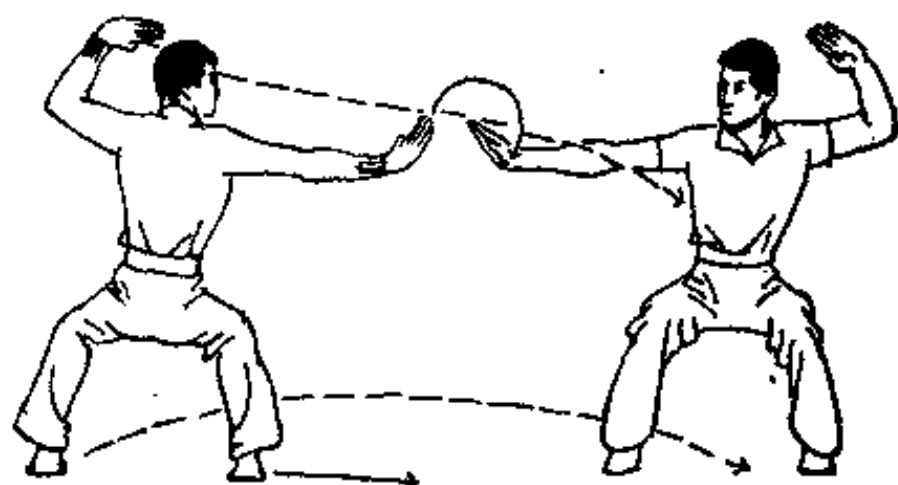


图162



图163



图164



图165

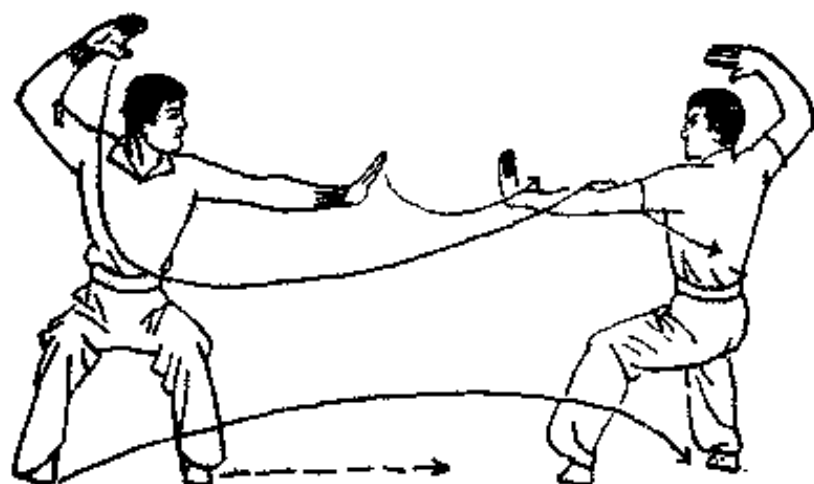


图166

动作要领：甲以右手勾掳乙右腕时要用寸劲后牵，使其全身颤动，左手上大缠要单臂直取，动作迅速。左大腿，胯要借进足之势用力上绷，大缠向左后方用力，可使乙左后坐跌。甲进身时，右手掳拿，右肩带，进身弓背立势伸，含胸钻进又挺举，腹用收、展并挺、沉，腰用转，拥，胯顶、靠，臀用崩、顶，腿前跨，膝用屈、顶，足勾挂，步法速进身柔、挺。进身后，上身正直，收腹落臀，挺胸拔背，两肩松



沉。

乙在甲进身后，右臀用力崩紧、落、压，左足紧蹬抓地。推掌出身时左、右手和上、下身动作要协调一致，脱身迅速。立势要求同甲。

11. 甲上步右大缠，乙退步击掌。

动作要求：甲乙动作要求与10势相同，唯方向相反（图167、168、169）。甲掳乙左腕进身时，乙可屈左肘自引，甲以右肘压乙左肘和左肋。其他要求相同。



图167



图168



图169

## 12. 甲 进步小缠，乙 撑摩挂塔

动作要求：甲被乙勾捞右腕，旋右转身，以左手上扣乙右腕（图170），震右足进左足勾挂乙右足内侧，膝顶其右膝后窝，面向场前成马步站立，左手用力扣住乙右腕，使右掌挑起下压。目视乙右肩（图171）。

乙提左掌顺右臂滑下掀扬甲左肘，以脱甲双手（图172），收右掌向右前方推甲左肩，同时右足后伸，以足跟下撑甲左足，迫使甲右前倾倒，双手伏地。乙目视甲左肩（图173）。



图170



图171

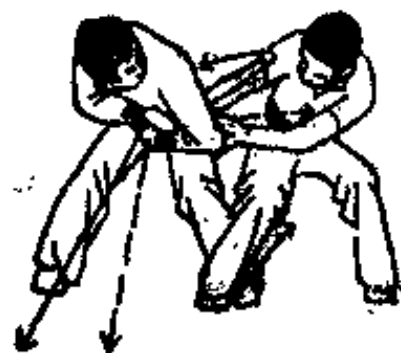


图172

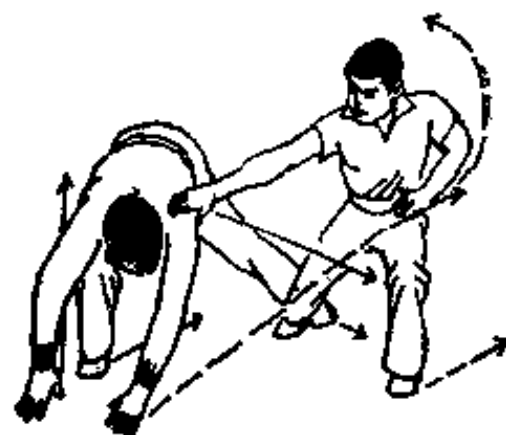


图173

动作要领：甲小缠乙右腕与进左足勾顶乙右足膝同时进行。要以右腕横抵乙腕，以横立掌用猛力下压，方可奏效。手用缠压，腹要收、沉，腰转、膝顶、足勾、身收。

乙解小缠后，右足向左后方勾挂甲左足，右前推甲左肩动作要同时发寸劲，方可奏效。所谓寸劲，即以快破慢。掌左击右推，背先弓后伸，腹先发后挺，腰先转后闪，臀崩腿蹬，膝伸足挂。

### 13. 甲马步横扫拳，乙弓步栽锤。

动作要求：甲起身后，趁势向左踏步，左足屈伸于乙右臀和大腿下，面向场前，成马步站立，向乙腰肋下横扫拳。目向左看。

乙两足立定，身躯绷直，左臂握拳后伸，右臂握拳前压。待甲拳扫来，以右上臂顶其左腋外侧。随即左弓步栽右拳，架其左横拳。目向右看（图174）。



图174

动作要领：甲扫拳要从右足蹬地发力经腰左转扩大，带动左肩左后方甩，经臂、肘扫出用力重猛，力锋找横劲，方可将乙向后扫倒。左腿屈蹲要绷、挺，并以左侧腰、胯、大腿、肩、臂、肘向左外侧挤、靠。肘压、肩靠、背撞、胸举、腹挺、腰转、胯靠、腿顶。

乙要蹬住左足，反身绷挺甲左肩下，以臀腿落压甲腰胯。甲继扫逼乙左弓步栽锤，以纵臂顶之。

### 14. 甲弓步冲拳，乙反身小缠

动作要求：乙双足各后撤半步，略右转身成左空步，同时左拳收抱肋下，右拳上撩甲之左拳。甲借乙右拳上撩其左臂时（图175）速直进右足面向场左，成右弓步，冲左拳击乙前胸。

乙略右转身，两足后退，左手在上，右腕在下，扣压甲右拳（图176）。继则进左足，面向场后成马步，以双手小缠压甲右腕，同时进左足勾其右足，膝顶其膝后窝（图177）。

动作要领：甲右足进步要大，速度要快，冲拳要猛。

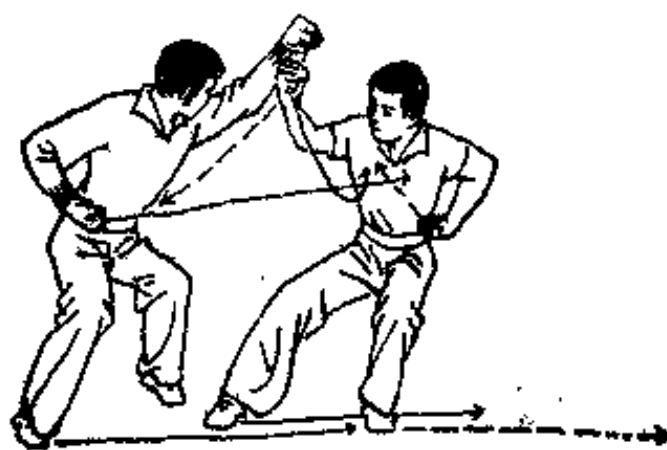


图175

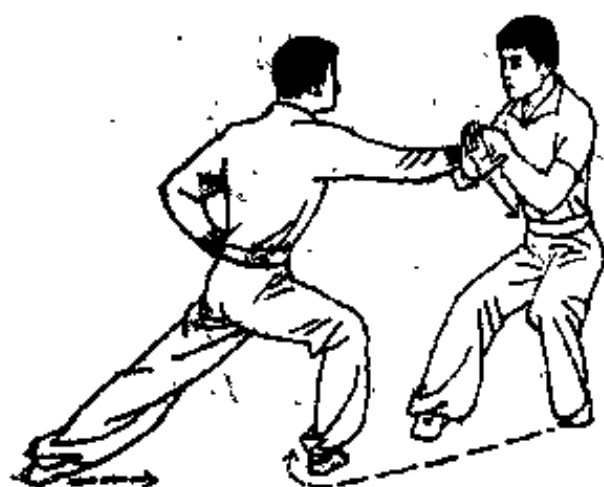


图176



图177

15. 甲撑摩挂塔，乙马步横扫拳。

动作要求：甲动作要求同12势乙撑摩挂塔(图178、179)。

乙动作要求同13势甲马步横扫拳(图180)。



图178

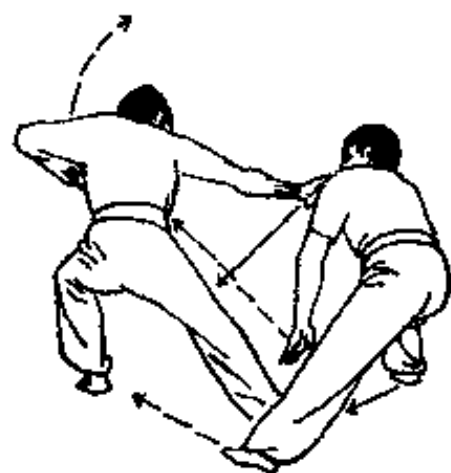


图179

16. 甲撩拳跪膝，乙坐步压肘。

动作要求：甲用右前臂将乙左臂撩起，右足速向后退一步(图181)，面向场左成右跪步，左臂握拳上架乙进步压肘之右前臂，右拳收抱于右侧胸膈前。目视乙两胯。

乙在甲右臂上撩时，速进右足，面向场右成左坐步站立，左拳收抱于左肋下，左肘护肋，右拳自上下击甲之头部(图182)。

动作要领：乙上步压肘动作要快，借甲右臂上撩之势进



图180

护肋，右拳自上下击甲之头部(图182)。

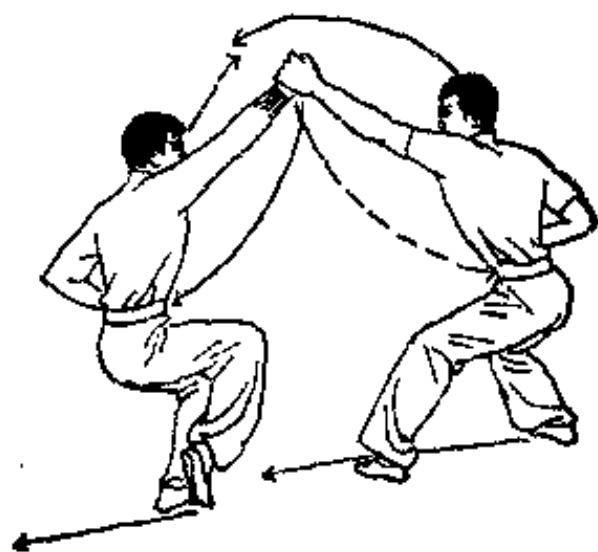


图181

身,右拳直奔甲头部。以转胯、收腹、甩腰、弓背、转肩之力带动双臂的压拳动作。右肩要前顺。下压后,收腹落臀,挺胸拔背,塌肩坠肘,目视右拳。

甲在乙进步压肘时速退步、跪膝,左拳用力上架护头。上身正直,左足用力下压,气向下沉。



图182

### 17. 乙踢腿冲拳, 甲双掌护右耳。

动作要求: 乙右足略左移, 速起左足斜踢甲左肋部(图183), 甲架腿起身后, 乙速平摆左拳直击甲头左颞部, 拳心向下, 肘略内屈, 右拳收抱右腰际, 右肘护定右肋。面向场左后, 成马步站立。目视甲双肩。

甲以右前臂外架乙左足, 速起身, 两足顺场左前方轴

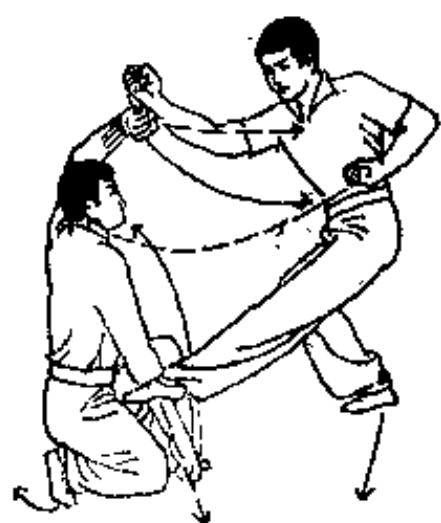


图183

后用沉气呼吸。甲架踢和起身动作要同时进行。右转体要快，两拳架拳护耳距胸，颈要近。

线，面向场右前方成马步站立。乙左拳冲来时，右手于右耳侧掳乙左腕，左手立掌顶于乙胸前。目视乙双肩（图184）。

动作要领：乙踢腿要猛，屈左膝提足的弹力和左胯回转之力，向甲肋部斜上踢出。左拳冲出要平、快，臂挺直。直腰落臂，挺胸拔背，塌肩坠肘，冲拳时用聚气呼吸，立势



图184

18. 甲转身齐步抹眉，乙滚肘顶心锤。

动作要求：甲动作要求同5势乙转身齐步抹眉，面向场前成齐步站立（图185）。

乙动作要求同5势甲滚肘顶心锤，面向场后成齐步站立（图186）。



185



186

19. 乙弹膝撞锤，甲换步接拳。

动作要求：同 6 势。甲、乙动作互换（图187、188）。



图187



图188

20. 乙左贯耳，甲坐步右护耳。

动作要求：同 7 势。甲、乙动作互换（图189）。

21. 乙转身摆步（过门），甲转身摆掌（过门）

动作要求：同 8 势。甲、乙动作互换（图190、191）。





图189



图190



图191

22. 乙进步跌撞打闪背，甲托肘扇裆。

动作要求：同9势。甲、乙动作互换。（图192~197）。



图192



图193

130



图194



图195

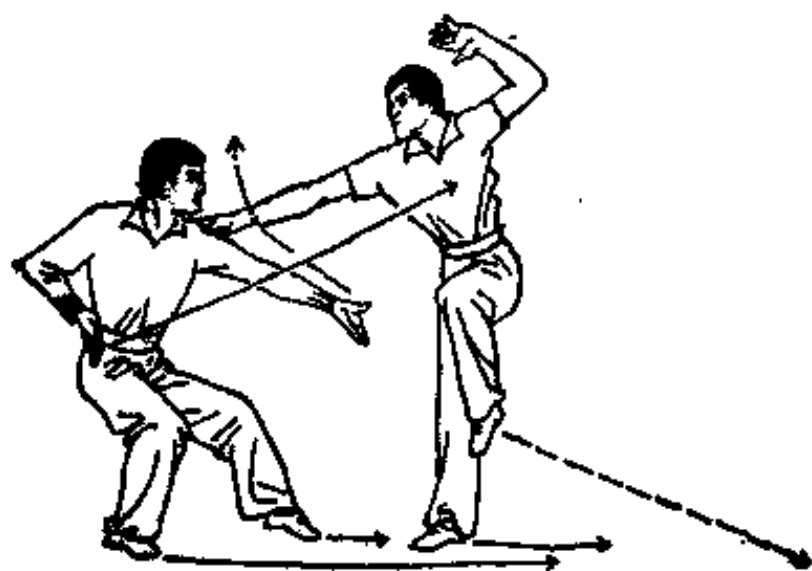


图196



图197

23. 乙上步左大缠，甲退步击掌。

动作要求：同10势。甲、乙动作互换（图198~202）。

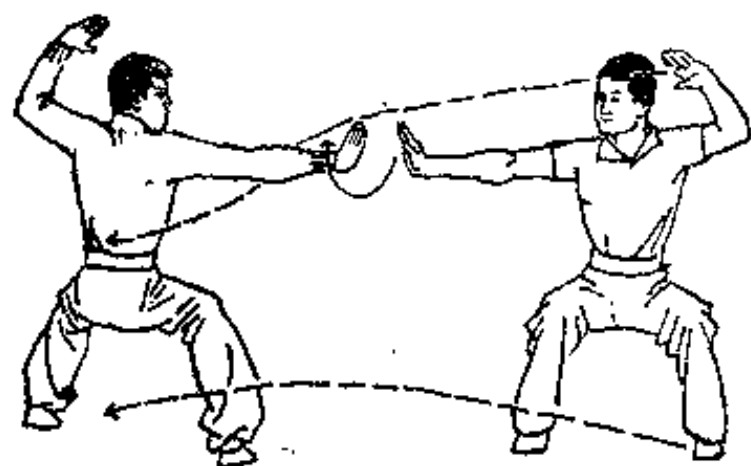


图198



图199



图200



图201

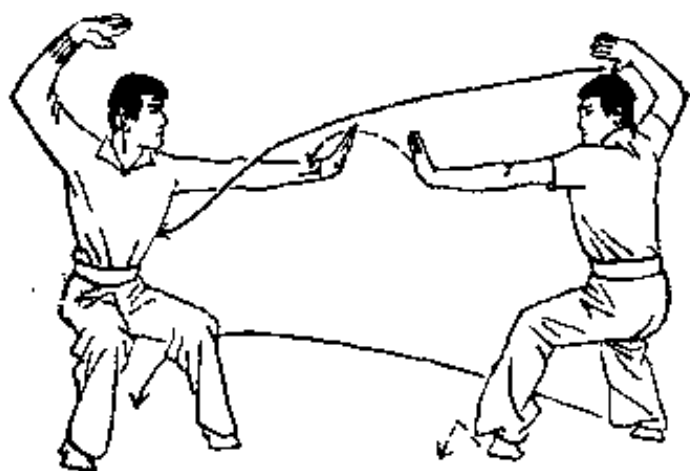


图202

24. 乙上步右大缠，甲退步击掌

动作要求：同11势。甲、乙动作互换（图203~205）。

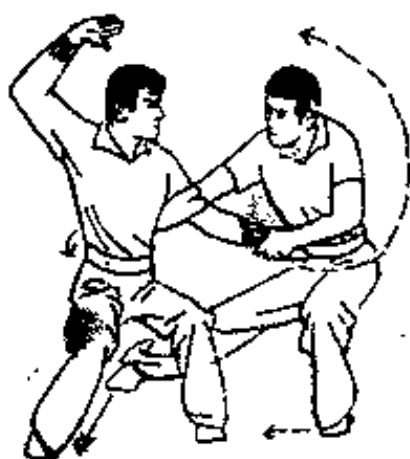


图203



图204



图205

25. 乙进步小缠，甲撑摩挂塔。

动作要求：同12势。甲、乙动作互换（图206~209）。



206



207



图 208

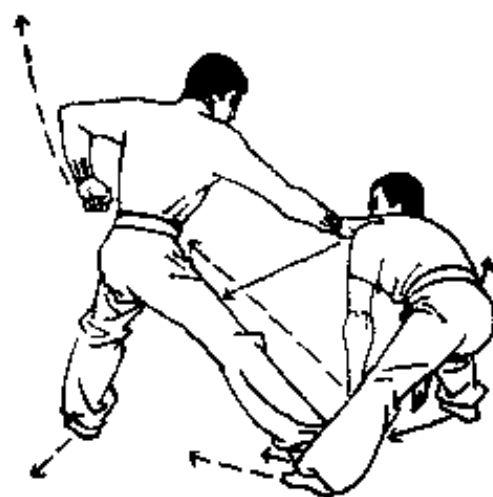


图 209

26. 乙马步横扫拳，甲弓步截锤。

动作要求：同13势。甲、乙动作互换（图210）。



210

27. 乙弓步冲拳，甲反身小缠。

动作要求：同14势。甲、乙动作互换（图211~213）。

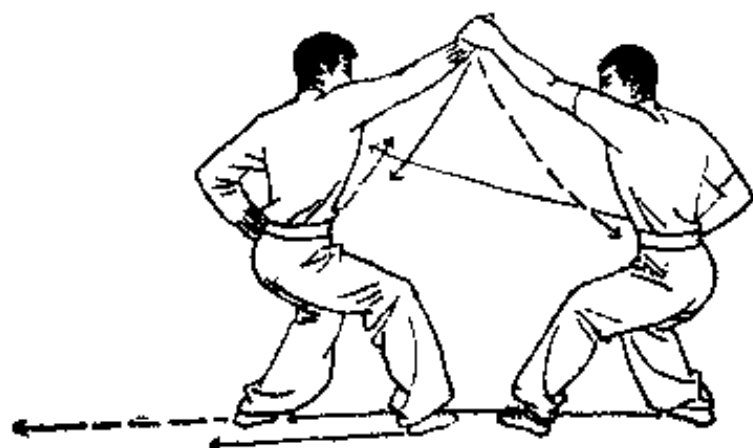


图 211

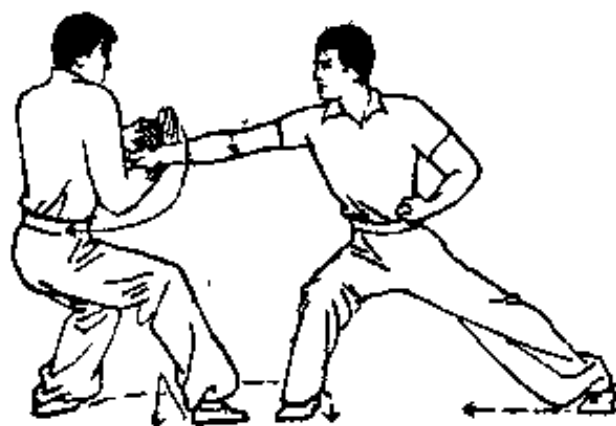


图 212



图213

28. 乙撑摩挂塔，甲马步横扫拳。

动作要求：同15势。甲、乙动作互换（图214~216）。



图214



图215



图216

29. 乙擦拳跪膝，甲坐步压肘。

动作要求：同16势。甲、乙动作互换。（图217、218）。

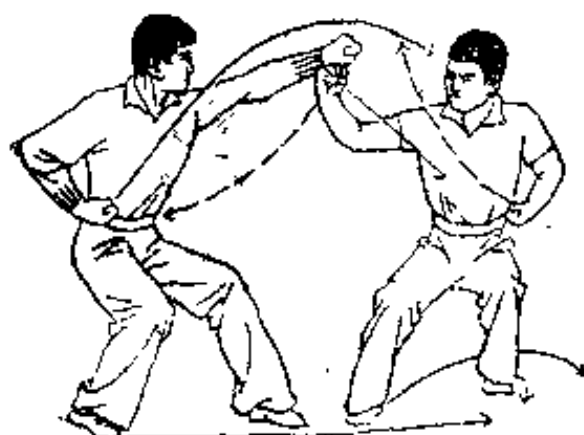


图217



图218

30. 甲踢腿冲拳，乙双掌护老耳。

动作要求：同17势。甲、乙动作互换（图219、220。）



图219



图220

31. 乙转身齐步抹肩，甲滚肘顶心锤。

动作要求：同5势（图221、222）。





图 221



图 222

32. 甲弹膝摔锤，乙换步接拳。

动作要求：同 6 势（图 223、224）。



图 223



图 224

33. 甲左贯耳，乙坐步右护耳。

动作要求：同 7 势（图 225）。



图225

34. 甲转身接拳（过门）平勾手，乙转身接拳（过门）平勾手。

动作要求：前部动作要求同8势（图226）。扔出后，甲、乙各做转身平勾手，动作要求同八极拳40势转身平勾手的后动作。甲面向场前成齐步站立，勾手向场左。乙面向场后成齐步站立，勾手向场右（图227）。



图226

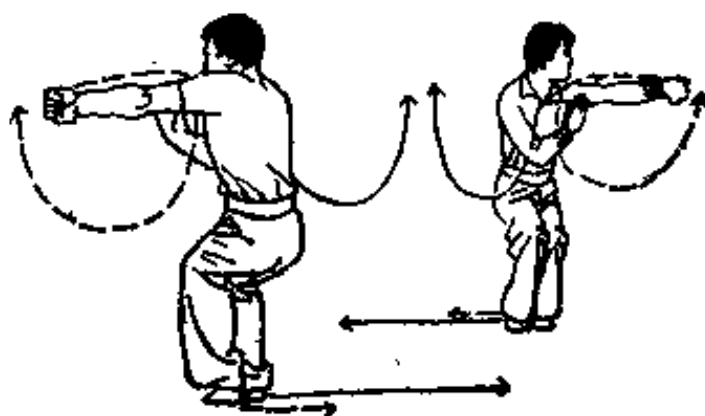


图227

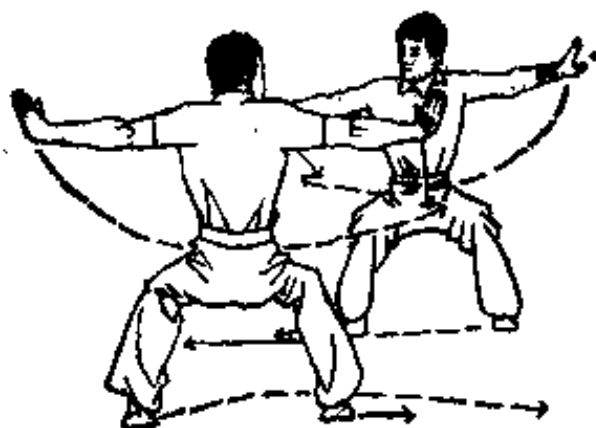


图228

35. 甲马步平分掌，乙同甲。

动作要求：同八极拳42势马步平分掌（图228）。

36. 甲 右坐步撩阴锤，乙同甲。

动作要求：同八极拳43势右坐步撩阴锤（图229）。（二人背距一步远）。

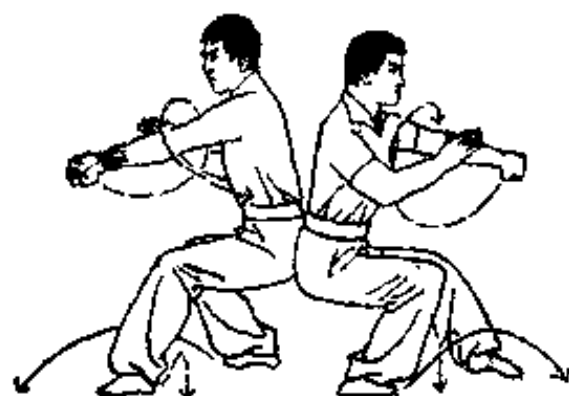


图229

37. 甲右弓步冲拳，乙同甲。

动作要求：同八极拳44势右弓步冲拳（图230~232）。（二人背距两步远）。

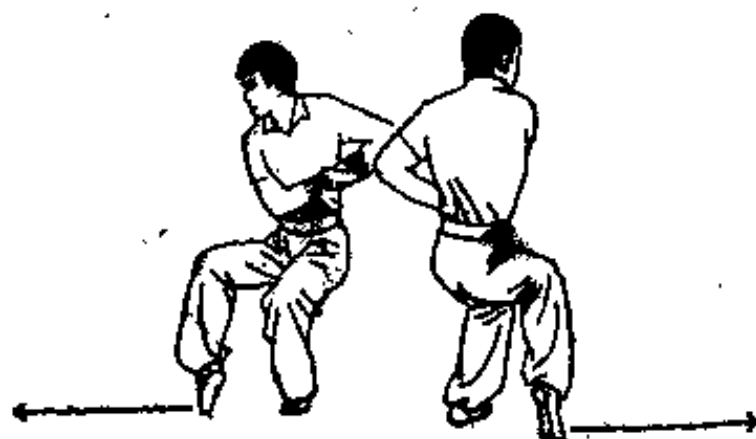


图230

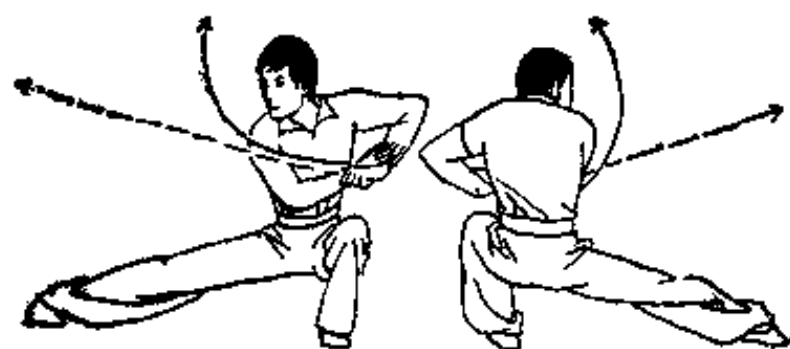


图 231

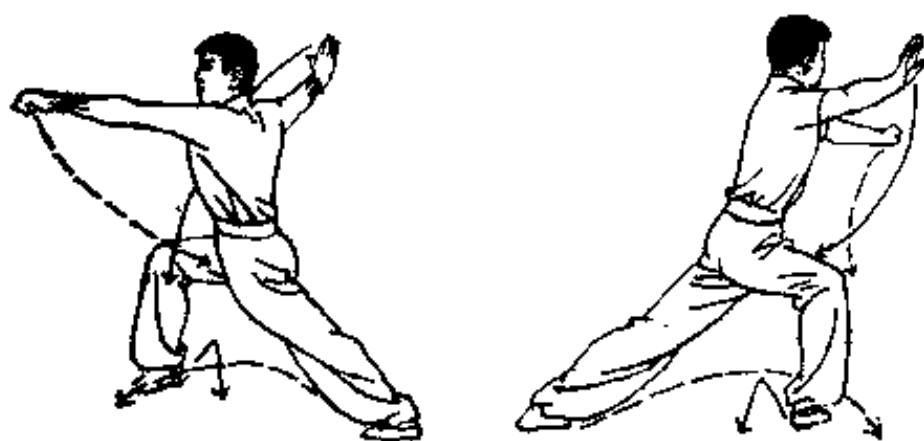


图 232

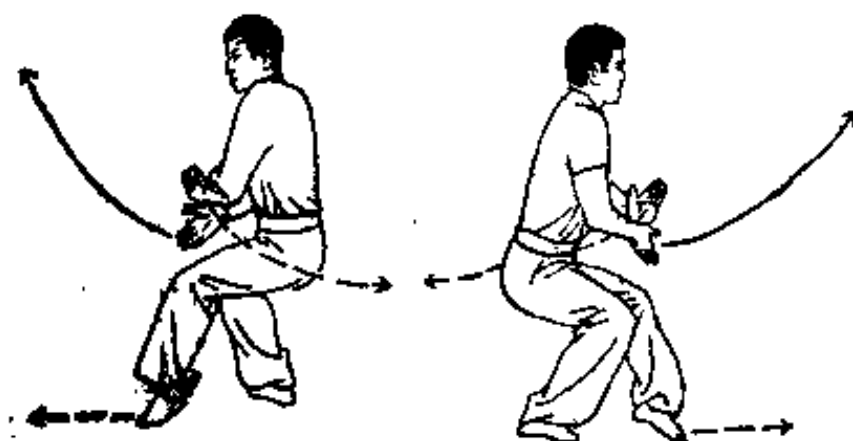


图 233

38. 甲左弓步击掌，乙同甲。

动作要求：同八极拳45势左弓步击掌（图233、234）。  
（二人背距三步远）。

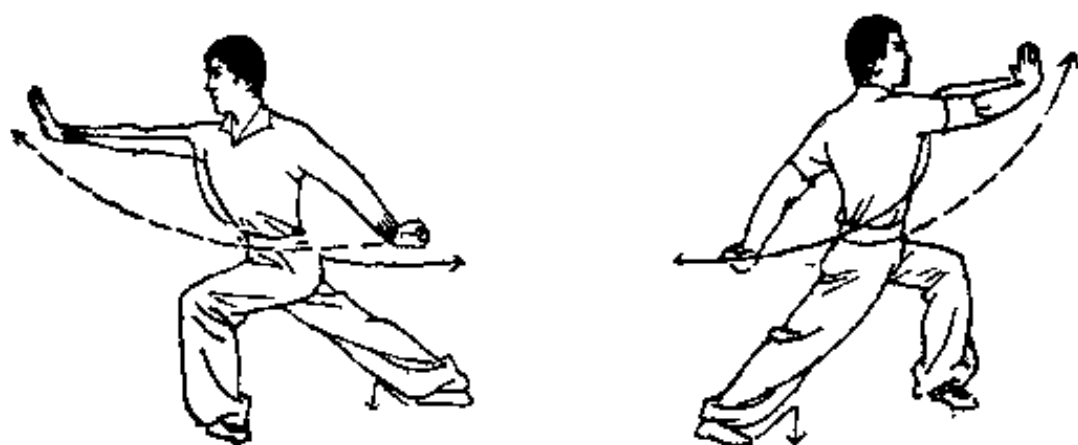


图234

39. 甲马步撩勾手，乙同甲。

动作要求：同八极拳46势马步撩勾手（图235）。（二人相距四步远）。

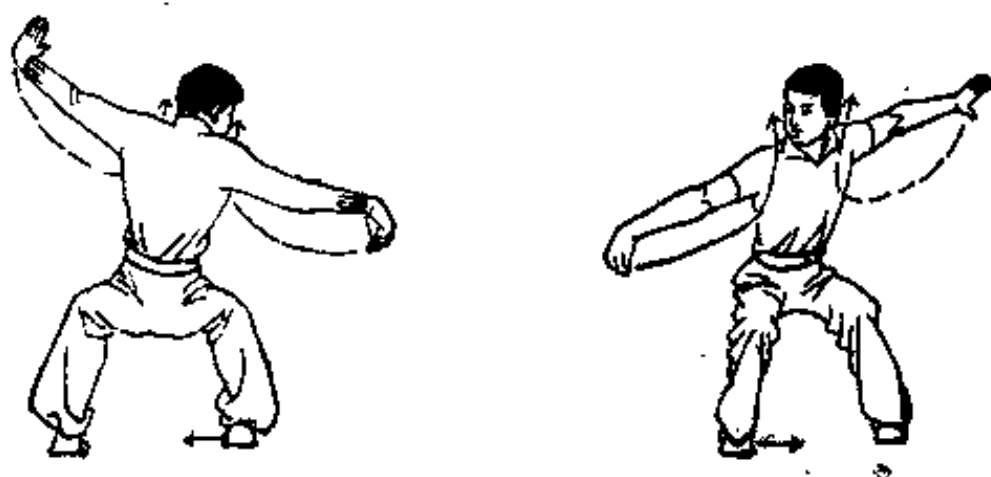


图235

40. 甲坐步亮掌，乙同甲。

动作要求：同八极拳47势坐步亮掌（图236）。

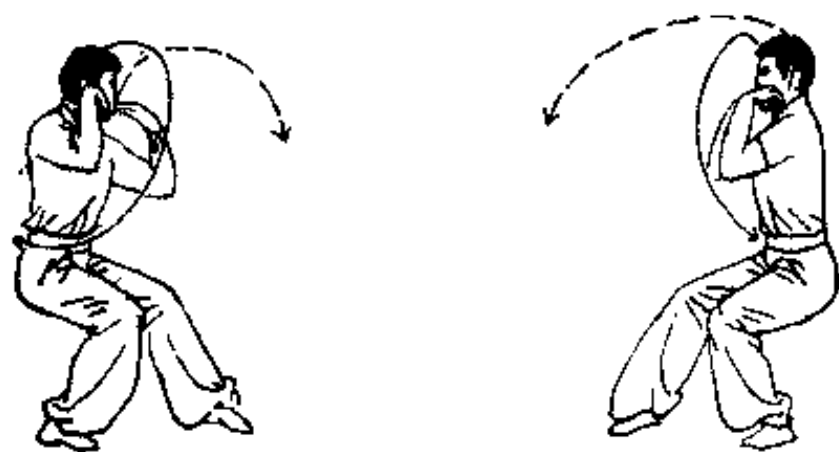


图236

41. 甲左弓步击掌，乙同甲。

动作要求：同八极拳48势左弓步击掌（图237、238）。

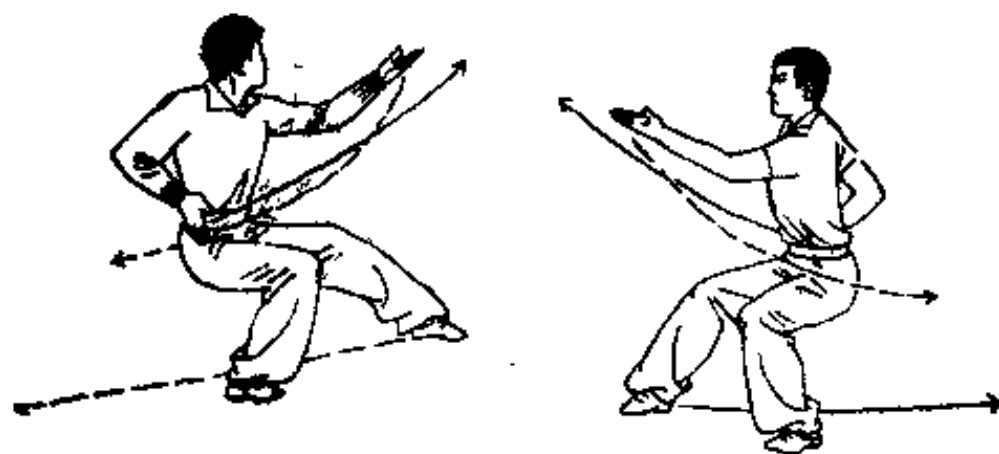


图237

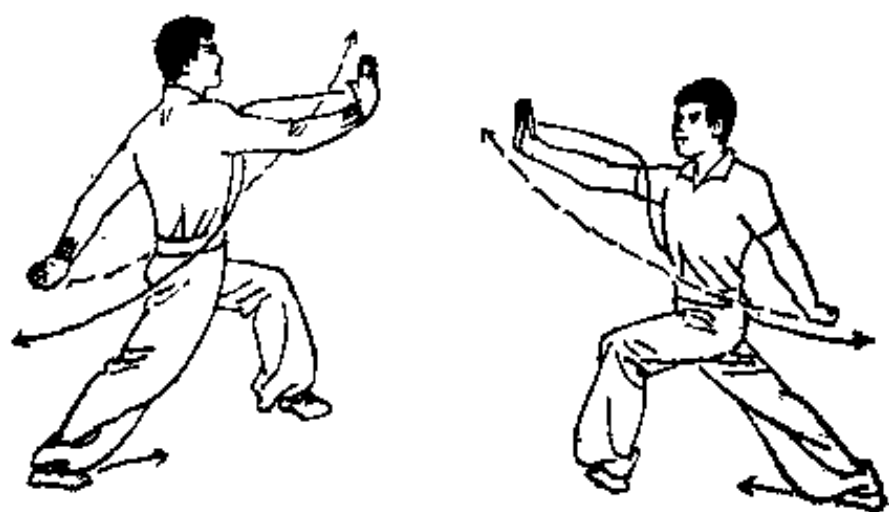


图 238

42. 甲马步撩勾手，乙同甲。

动作要求：同马步撩勾手（图239）。

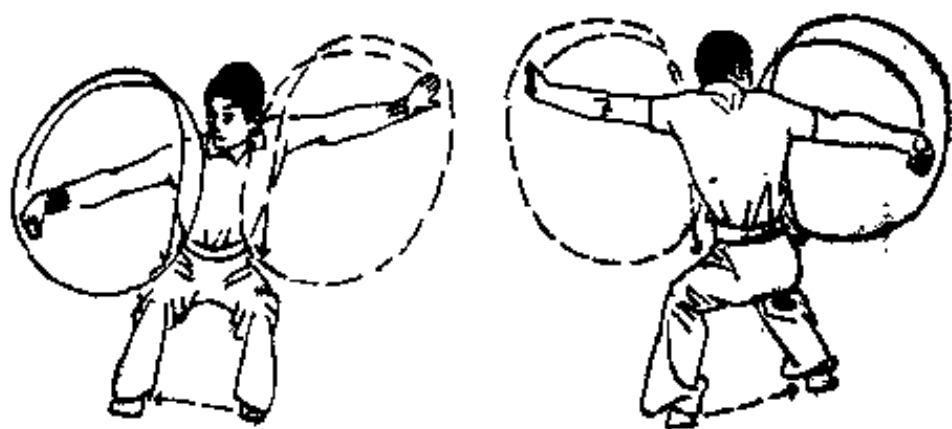


图 239

43. 甲收势，乙收势。

动作要求：同八极拳 四十50势 收势（图240）（二人相距五步远）。



(图240)

**附：六十四手炮（为八极拳对打的招法拳谱）**

上使引手窝里炮，下使接拳至地略。

上使抱肘挂掌膀，下使靠肘仙人拔。

上使闭肘单扬打，下使拔住单耳掌。

上使提篮撩阴脚，下使摆手闭着裆。

上使摔锤挂肘打，下使接锤随手着。

上使单耳托肘进，下使撑掌转身掌。

上使推闯不放走，下使拢裆盘肘架。

上使驳肘撑摩提，下使挂掌摇身掌。

上使接掌勾缠抱，下使提膝拿嗓窝。

上使摊手压肘打，下使退步顺手掌。

上使缠丝埋后腿，下使挂塔叉肚撩。

上使滚肘映面掌，下使接掌拿手腕。

上使破拿跪膝进，下使抓发往下折。

上使缠脚如膀顶，下使打坐不松手。

上使滚上摇身起，下使翻身随着行。

上使抱头双手拿，下使撒手归中央。



