

# 八極拳的訓練過程

講者：葉啓立教練

紀錄：盧韋斯

（講於 2001 年 8 月 23 日中華民國八極拳協會大專暑假集訓營）

「八極拳」到底是甚麼呢？想我們一群師兄弟，學八極拳已經二十多年了，卻仍有人對它是如此陌生！

我們一定會遇到這問題，原因在如何認定我們的技藝，以及是否了解該技藝的傳承過程。每一門技藝，在每一代的傳承過程中，肢體技能上必須從頭開始。然而在記憶、經驗統整的部份上，則是可以累積的。故此不必相信一代不如一代，否則這門技藝便沒有學習價值。

講到拳術的傳承，必須以「用法」為根本：「拳」的設計，必定是以「用」為標準，為應用而設。這是拳法的原始目的，是不可能被取代的。至於涉及精神、內涵、養生等，不過是練拳的「附加價值」。附加價值，絕不能取代其本身價值。因此在拳術的傳承中，掌握著這個前題，才可以不致偏離原型太遠。

然而讓人遺憾的是，儘管掌握著根本，但學者沒辦法理解老師之意，仍是傳承過程中的最大障礙。

像劉師雲樵，他跟隨過李書文、宮寶田這兩位老師。然而，我們相信相信劉師的模仿能力很高，但恐怕在他身上只看到李、宮兩位的七八分而已。那是因為劉師太早離開老師了，對於拳術的一些重點，並無法真正理解。

為甚麼會這樣說呢？李書文這個人，打拳時出手兇狠，性格冷靜孤僻，本來就不容易為人所了解。加上他的拳又是老年時，將一生的技巧心得融合而成，已經達到精準、簡潔的程度。這種經過「脫化」的拳，拳越打越簡單，猶如小孩子打拳不會做作。李師祖用這東西教授劉師，劉師根本不認同，還認為這老頭的拳「沒甚麼」，「只會叫別人放鬆，自己卻打得硬繃繃的，一點都不好看。」程度差太多，觀念根本不同，也因此劉師不能理解李師祖之意，只知道自已老師教給自己的八極拳，和教給別人的都不一樣。他不明白這是一位大師，在晚年時把一生所得經過脫化而來的精華，反此因此讓他一生感到困惑。

至於他的另一位老師宮寶田，何嘗不是如此？當時劉師要跟宮師祖學八卦掌，然而旁邊卻跟著一位李書文。一位行家要在另一位行家的面前教他的學生，能夠隨便教嗎？堂堂一位成名的大家，在這種場合教點隨便的東西，一定會被人認為沒功夫。也因此逼得他只能「挖箱底」來教，把最精華的體態都教給劉師。所以此時宮師祖的其他學生，儘是練些初級的東西；而劉師卻直跳高級。但是在拳術上，一開始教「最好的」，對學生而言就是「不好的」：老師翫味一輩子，已經「脫化」的體勢，十幾歲的學生那裡能夠理解？

回歸到純真的體態，除非你已經到達他的程度，否則根本用不出來。

傳承過程中一定會出現誤差，但可喜的是至目前還不大。像李師祖直接傳給劉師，而劉師又直接傳到我的身上。劉師也許沒學得很多，只學到七成左右；如果你相信我的話，算我也學到七成，那至少可以在我身上，還看到李師身影的一半。而且我還一直和師兄弟們維持著互相校正，那保存得應該更多了！

凡是科學傳承，必須有一個「典範」，以及嚴謹的師徒制。李書文、宮寶田兩位就是我們的典範；儘管老師已經過去，我們仍能在師兄弟間維繫這個典範。但前題是大家都必須經過老師嚴格的傳承過程，師徒制約束力非常非常大，這是不能透過大班或書本得到的。

任何的技藝，最重要的在於「法」。所以刀槍劍棍一大堆套路，實際並沒有價值，如沒其中失了「法」，便只能淪為舞蹈了。劍有劍法，槍有槍法，拳有拳法，傳承「法」才真正有意義。而劉師的可貴，正因他給我們留下了「法」，也因此今天我們看《手臂錄》《拳經·拳法備要》的書可以沒有問題。

而傳授「法」，必須有一套精準而嚴謹的教學過程。劉師曾對李師祖的教法不以為然，以自己的教法教了第一批學生；最後，他承認失自己錯了。這一批學生，花短短幾年的時間，把套路劃起來後便離開老師，在沒有嚴謹傳承之下，動作不可能精準，怎麼可能懂得其中真意？所以在後來的學生，劉師採取了李師祖的教法來傳承八極拳，其過程如下：

一、小八極：這就是八極拳的基本原型，也就是這系統中最重要的一趟拳，包含了所有的體式。蹲小八極很需要勇氣：但是一開始的「左右蹬腿」，就讓不少人為之卻步了！而當年劉師在李師祖盯著的情況下蹲了三年，才能開始練大八極，就知道其重要性了。

二、大八極：打大八極，要求把力量打出來，一步一拳。聽劉師說，當年在滄縣練八極的人，就只練這大八極而已，根本沒練其他的東西。即如在南京國術館也只有這個。

在練完大八極後，依當年的規矩，必須經過「入門」的儀式，才能繼續之後的傳承。我不是要求大家要去拜師，這是師徒約束的開始，為的是維持之後嚴謹的傳承過程。

三、六大開：所謂六大開，也就是單招訓練，一招一招打。然而，這只是六大開的第一種訓練法。

四、六大開（低架）：低架的練法，就是能蹲多低就蹲多低，打到像狗一樣。這是關起門來練的東西，而且又不能拿來表演，不是練的人，從來不會看到的。其訓練目的在於訓練肌肉群的極限，訓練強度及時間長度沒有一定，打到爽為止。

五、劈掛掌：在練劈掛掌的階段時，完全不能碰八極。這樣才能使劈掛和八極間有明顯分野，不致最後糊在一起。練劈掛，先練基本功，然後一趟、四路。訓練

要求 輕靈、鬆軟，步輕無聲。此外，我們練的劈掛，跟別人練的不一樣，只因爲原本的劈掛掌只是打一半（打到定點），但李師祖所教的卻是打到底（繞回自己身上），學者不可不知。

此外，六大開的低架及此一時期的劈掛掌，最是需要長時間的操持磨練。可惜現代生活，不得不將這段訓練時間壓縮，結果是造成練習不夠，使得兩者都糊掉了。

六、六大開（活步）：經過劈掛掌之後，再次回到六大開上。像你們看我練八極拳，不會看到我踩步；不是因爲我偷懶，到我們這階段練的就是要活步。所謂「八極參劈掛」，這就是八極參劈掛的開始。

七、劈掛二趟：再次回到劈掛上面。

八、連環拳：練八極連環拳，就是要求出拳時的過程鬆柔，落點純剛。這是用法的開始。

九、八大勢：這是不教的東西，知道也沒有用。即如當年，李書文教張驥伍時，亦不准劉師練甚至在旁觀看，應該是因爲劉師太年青了，根本不是他該碰的東西。但是張驥伍疼愛小師弟，私下將八大勢劃了給他。早年劉師從沒提起，許多人根本不知道；至後期武壇的學生，也只有幾人學過。可是有些人學了也沒有練，甚至說這 是劉師自己編的東西云云，也就不理他了。怪不得劉師曾特別叮嚀，沒有好學生則不要教，免得糟蹋好東西。依我看這套八大勢，其中動作和《拳經·拳法備要》有 很多雷同，就可見這是重要而且不得了的东西。

如此嚴謹的程序，是足以練一輩子的。而且其中的小八極、大八極，需要不斷循環練習。

但我們練「拳」，不會因爲練它而使自己變得有意義；而是我們將它練懂了、看懂了之後才有意義。你知道原創者的用意在那裡嗎？八極拳是在玩些甚麼呢？如果你沒有了解它，將會使這不完整傳承下去，造成永遠的不確定，終致必然會變型。

因此，我們練八極，一定先要了解八極拳是甚麼東西，有甚麼特色。正如大家所知道的，八極與其他門派不一樣之特色有：耙子拳、踩步、上步打法、身法一片等。

所謂「耙子拳」，就是半拳半掌。一般初學先練耙子手以求手空，但並不是從頭到尾都空；而是平常放鬆，而至落點時握得極緊。

而踩步，則非八極所獨有，凡本質剛猛的拳種皆有。這訓練可增強膝蓋的穩定性，以及習慣重心的偏移，使一腳有兩腳的能耐，及承受超過平常十幾倍的重力。這訓練的目的，重點在於後腳上來，也就是爲了邁出另一腳。

用上步打法，就要用「蝟縮式」。這行爲違反一般拳家的理論，實際上可利用收縮的狀態以減少旋轉半徑，在用力對稱下側身偏進。用時有上下壓縮、左右壓縮

及脊椎彎曲等。

至於身法一片，就是指蜷縮後的放開，肩膀一片射出。打時後手要拉回來，用力全靠後手，就是所謂的用力前四後六。

練拳的心態，將決定練拳者的成就。在傳承中，若典範被打破，則一切都不存在。所以我們在學習的過程中，一定要遵守典範的打法。而李書文的打法，就是「必走中線、必入中門」。如果要講打法，一定要講精確的式子；因為你學李書文的八極拳，而不認清楚他的打法，則不可能用得出來。

練拳，先要把意念加進去，也就是所謂的「心傳」。而且練我們這系統的八極拳、八卦掌，都是很不幸的，因為太簡單，也就是經過脫化了。至於有甚麼練法，其實都不重要；只要不變型，甚麼練法都沒有關係。

要記住，打拳對身體必會造成傷害，所以一定要適當休息，補充營養。這才是練拳者最要注意的事。