

格鬥八極拳“拔而擊之”風格闡述

格鬥八極拳 宗家師範 鄭朝烜 口述
弟子 歐吉書 整理

壹、前言：

滄縣古稱滄州，武術風氣很盛，其中通背拳、八極拳、功力拳...等，都是當地著名拳種。早年作者在文化大學就讀時，曾參加過一場滄州功力拳宗師王鳳亭先生的演講，演講之中王鳳亭宗師提及他在滄州時其實並未聽說八極拳，反倒見過“拔擊拳”。“拔擊”與“八極”一音之轉，拔擊拳與八極拳是否為相同拳種，當時作者限於兩岸資訊交流貧乏，無法深入研究，但“拔而擊之”的觀念倒是在作者心中留下深刻印象，往後在體悟八極拳的拳架與招式運用時，以“拔而擊之”概念加以闡釋，覺得很能發揮八極拳的特色，所以此觀念在格鬥八極拳的招式運用上頻繁可見。作者在《格鬥八極拳之小八極拳》一書中也曾提及，格鬥八極拳的攻防中著重此一觀念的運用，但限於篇幅並未詳細說明，以下就格鬥八極拳運用“拔而擊之”的觀念說明，希望能對武術愛好者有所啟發。

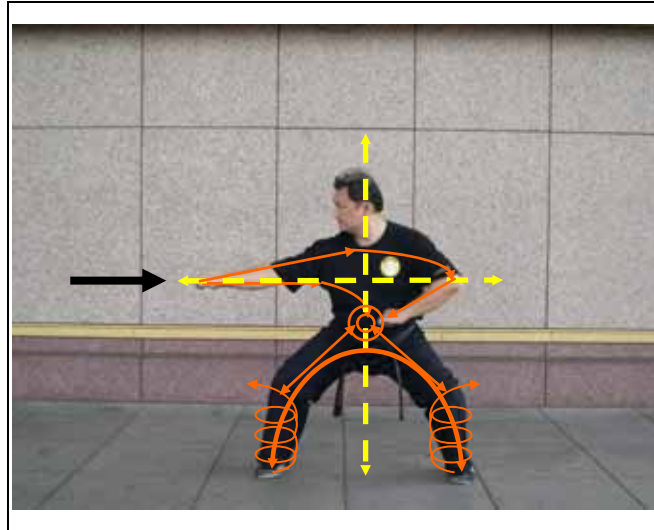
貳、何謂“拔而擊之”？

所謂“拔而擊之”，就是施技者運用手法將攻擊者之“根”（即重心）拔起，造成體勢破壞、結構崩潰的狀況再施以重擊。在此狀況下遭重擊者其護身氣罩無法凝聚，必定受創嚴重且容易致命。不論攻擊、防守、定勢、移動或發勁，“根”（即重心）都必須與地相連方能有力，譬如大樹必先立穩根基，方不畏狂風暴雨。要解釋“根”的重要性，必須連帶提到攻擊力量之來源有四類，其一為肌肉力，其二為位移速度力，其三結構力，其四為內勁力。此四種力量如何結合發揮，作者擬另闢專文介紹，在此僅就與“根”有關的“結構力”加以說明。

一般人用力揮拳攻擊時，常常會扭傷手指或手腕，即使學過武術但如果樁步結構不佳，在練習打擊定靶則時也常常會傷到各個關節。依據牛頓第三運動定律，“作用力等於反作用力”，意味著攻擊的“手”以多少力量打擊對方，對方身體便以多少力量回彈到手上，傷人之力量越強則傷己之力量越強。武術的目的是要在於探討如何傷人而不傷己的，所以武術家提出以肢體結構來化解反作用力的方法，使攻擊的一方免於受傷。許多人練習國術時的共同記憶，就是師父常要求初學者不斷調整攻擊姿勢與樁步直到正確為止，其目的就在於調整學習者的肢體使其產生“結構力”。一個好的結構任憑千鈞之力的衝撞也能負荷；若沒做好肢體結構，則主動攻擊或承受攻擊時常會有受傷的情況。這不是光靠鍛鍊肌肉，使肌力增強可以完全彌補的。以下，作者以圖一中“馬步衝捶”之定勢，解釋肢體結構所產生結構力的作用。

圖一中黑色粗線箭頭表示承受力的方向，是施技者施力之反作用力和對手前衝力量的總和。施技者必須對抗此力量，否則就會被衝倒或受傷。黃色虛線為座標軸，代表馬步立身中正十字撐張的結構力，其作用如蒙古包樑柱骨幹，一旦樑柱骨幹撐起後，即使是輕巧的蒙古包也可以禁得起強風吹襲。橙色箭頭之線段代表力道傳導方向，方便讀者觀察力道的傳遞。以前手而言，太高太低都會影響結構的完整性，唯有透過拳照中前手平舉的角度才能使手臂與身體結合，將力量順暢地傳遞至丹田引入腳下；以後手而言，利用手肘後撐且手掌旋內的巧妙結構，同樣可以將力量傳遞至丹田引入腳下；最後觀察雙腳，可以發現雙腳圓襠成拱形承受重量的能力佳且容易移動變換。透過以上觀察可知馬步衝捶之手與腳的形狀位置均有定位，能結構穩定紮實耐衝擊，可使身體有如帶刺的剛體，可消掉反作用力於無形或循同樣力道路線發力反擊。在此圖中讀者也可以觀察到力量的匯歸、發散均在丹田處，此處乃沈墜勁、十字勁、爆炸勁的源頭與歸結，善悟此圖可明格鬥八極拳發勁之心要。

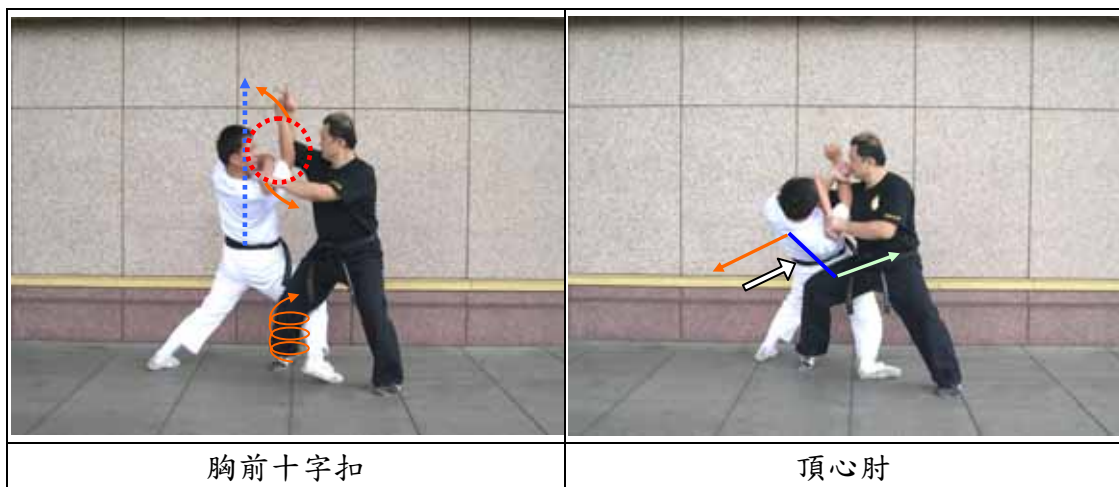
圖一 馬步衝捶結構力分析



結構力的主要力量來源在於借地面的力量，而“拔而擊之”中“拔”的攻擊觀念就是要破壞對手連接面地的結構力，將其拔起使之無根；而拔起後的“擊之”就是利用拔根後身體下墜的慣性力，順力道線夾擊重創對手。格鬥八極拳的末段攻擊大多會折斷對手腰骨，人的腰骨若斷則必非死即傷，如此精要且致命手法，在古代均列為不傳之秘，如今為復興傳統武藝而公開說明之，願得其意者珍重之且謹慎施技，因性命交關則可施之，意氣爭鬥則不可妄為之，切記！切記！

以下就《格鬥八極拳之小八極拳》一書中之招式舉例說明，讀者若欲詳明其他環節可參照原書。圖二中“胸前十字扣”拳照中所運用的拔根方法有兩部分，其一在手，其二在腳。作者在施展十字扣時左手往下之力其目的在固定，向上提架之手，有上拔之妙，且引對手之氣上行，如此則下盤空虛不連於地面且體勢斜移！此時輔之以捆鎖步，將對手的腳拔離地面，則體勢完全崩解。圖二中“頂心肘”拳照，可以看出此時頂心肘之肘的力量為由上往下再平頂而出，非傳統由下往上的解釋。白色箭頭所指對手身體上的受力點，由手肘與大腿形成的剪力夾擊所致。受力點在後腰，可想見對手無閃躲化解之可能，也就是說此時對手致命的可能極大。

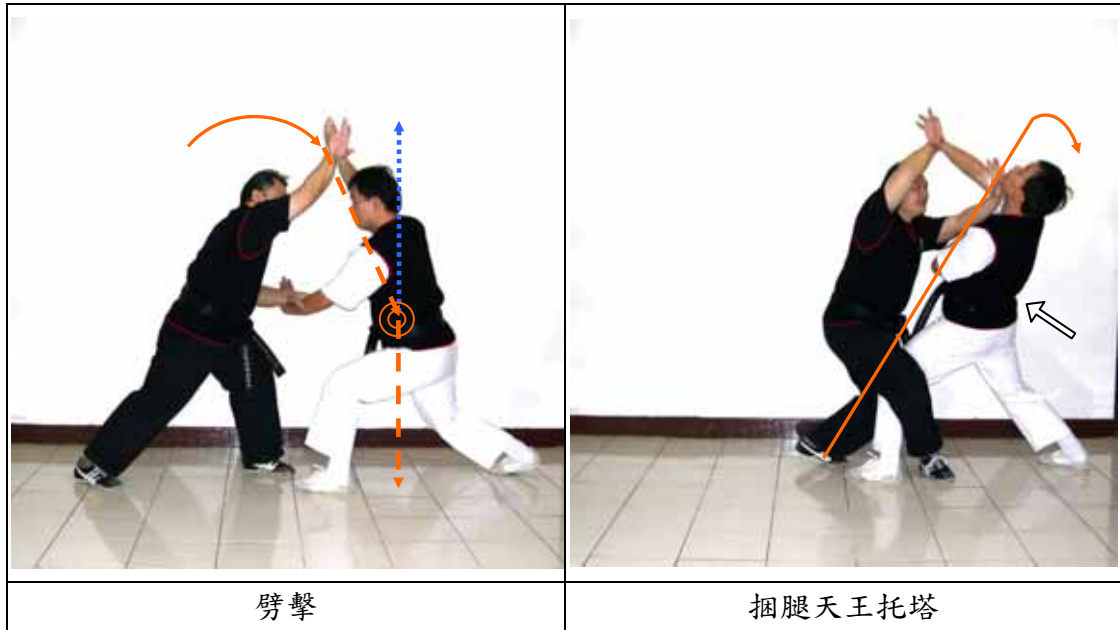
圖二 胸前十字扣頂心肘之“拔而擊之”解析



“拔而擊之”之運用在“捆腿天王托塔”較“胸前十字扣頂心肘”不明顯，對於初學者需要特別解說，才容易明白。參照圖三“劈擊”拳照，此劈擊的目的即是拔起的觀念，因為劈擊時的標

的在於對手的丹田重心，若對手的結構不佳此劈擊即可使對手敗勢，若對手攻擊體式富結構性，則力道可循對手結構將對手結構固定連接於地面，此時對手無法騰挪閃避。且此下壓力一旦消失對手會因為習慣上抗之力將己身重心拔起，其技巧有如拍擊氣球時之“下拍上彈”現象。接下來天王托塔式的托擊是“拔”與“擊”同時進行，但主要破壞點不在下顎而是在於後腰，即在圖三“捆腿天王托塔”拳照中以白色黑框箭頭標出。托擊之力線並非後推而是循對手後仰之力線上推，對手自然會無抵抗的上拔後仰，重挫於腰。對手之所以會毫無抵抗的承受上托之力，是因為前一手的劈擊下壓，使對手有上拔之勢，我順勢上推自然無阻。若想單純以後推之力以期能形成剪力以達成折腰的目的，其實是有困難的，因為我後推之力非順勢而為，所以對手組抗之力必強，此時雙方就要拼比氣力，結果勝負難定。

圖三 捆腿天王托塔之“拔而擊之”解析



參、“拔而擊之”技巧舉例說明

歸類《格鬥八極拳之小八極拳》一書中，所用運到的“拔根”技巧有五類，其一為單純手部拔根技巧；其二為腳部固定手部拔根技巧；其三為腳部拔根技巧；其四為手部腳部同時拔根技巧；其五為身形拔根技巧。以下各舉三例配合圖文解說於後，希望有助讀者更清晰瞭解“拔根”的概念。

作者舉小纏絲手、獅子張口、反擒手為例，解說單純手部拔根技巧。此三手所運用的技巧均為“關節技”。關節技的特色在於“牽一髮而動全身”，作者在對手的腕、肘關節施展擒拿制壓的技巧，使對手重心因關節被制而牽動，非使用蠻勁攀折，讀者可依據圖中補助線觀察，自然容易體會。

圖四 單純手部拔根技巧圖示



需腳部輔助之手部拔根技巧作者以托塔式、倒撐式與破刀手為例。托塔式腳部併步目的在於夾住對手的前腳阻止身體後移太過，以利形成仰身折腰的效果；倒撐式馬步之目的在於與手部倒撐配合，控制對手重心形成折力折斷腰椎；破刀手腳部動作之目的與倒撐式之目的相同，也是以折腰為主。

圖五 腳部輔助手部拔根技巧圖示



腳部拔根技巧舉內掃腿、吞踢式與外掃腿為例。雖然作者輔之以手部動作，但手部動作目的不在拔根，故稱之為腳部拔根技巧。此三種腿部拔根技巧拔根效果明顯，對手腳部被拔起離地，體勢必遭破壞，但是要施展此類技巧時均需以手法先控制對手之雙手與身體重心，再施以掃腿、吞踢等拔根方法，其效果才大。否則對手一失重心必抽身閃退。如果被對手閃避開，要再施展此技巧，對手勢必已產生警戒，就不容易得手了。讀者可觀察作者之手部動作，自然可以明白作者所指稱的控制雙手與重心之技巧。

圖六 腳部拔根技巧圖示



以下所舉的三個例子手部與腳部配合同時做拔根的動作，以破壞對手體勢。圖七之“手擎乾坤配合斧刃腿”拳照，其中手擒乾坤原本用來掛起對手之攻擊手，配合斧刃腿攻擊使對手腳部受創，此時對手之注意力下移，手部抵抗之力削弱，再以磨盤手法將對手重心向其左側帶偏，則體勢遭破壞，最後以倒撐頂心肘側進攻擊，則對手必毫無招架之力潰不成軍。其餘二拳照之托塔式與十字扣

都有上帶重心之意，再配合捆鎖步將腳拔離地面，造成體勢崩潰使對手無法閃躲消力，達成最佳之攻擊效果。

圖七 手腳同時拔根技巧圖示



身形拔根技巧中以大纏絲和對手接觸最少。參照圖八中“大纏絲”之拳照，作者所利用者乃是身形側進之動作，順勢將對手之“神識”拔起，雖然對手身體結構未遭破壞，但隨“神識”之拔起體勢亦浮起，浮起之體勢有下沉之需求，當作者消除拔起之意，對手必下沉，此時順著下沉之勢轉身劈下，必能一劈到底豁然無阻，此用法相當神妙，讀者若能得此意，在許多招式之運用定能更加靈活。圖八之其餘二拳照均為摔法，摔法之所以能拔根在於身形是否能正確移入對手重心點，讀者觀察拳照自然能瞭解。

圖八 身形拔根技巧圖示







肆、“拔而擊之”之比較

格鬥八極拳之“托塔式”動作與孟村吳氏八極拳之“通天掌”相似，作者特意並列比較，從拳照分析中讀者可以更明白格鬥八極拳“拔而擊之”觀念的特性。圖九為“胸前十字扣天王托塔”之完整過程，從分圖一的對峙、分圖二的接手、分圖三的固定第二手、分圖四的破體式乃至分圖五的拔根攻擊，看似理所當然，實則都是縝密的設計結果。從開始接手得手後，接連幾手便環環相扣，每招的出手都是立於對手非如此招架不可的位置，一直到招式完成，對手全部處於不得不的配合地位。孫子兵法曰：「善攻者，敵不知其所守。」，好的招式也是如此，對手是無法防守，因為所有的



防守都會變成為攻擊者鋪設的台階，引導至最後一擊。

圖十為“通天掌”拆解，施技者為孟村吳氏八極拳之李俊儀先生。在分圖二之拳照中可觀察施技者撥打同時，乃“即招即打”觀念之應用，分圖三與分圖四施技者上引下頂可見“取上打下”的意涵。分圖三之上引之動作雖使對手後仰，但後仰之勢並未引重心向上，對手之重心反而因後仰而下降，此與拔而擊之不同，讀者需要細察分辨之。

圖九 格鬥八極拳小八極拳之“胸前十字扣天王托塔”

		
1670	1669	1349
分圖三 劈擊固定第二手	分圖二 流擋接手	分圖一 對峙
		
	1672	1671
	分圖五 捆鎖托塔式拔而擊之	分圖四 磨盤十字扣破體勢

圖十 吳氏八極拳小架之“通天掌”

		
分圖三 引上	分圖二 撥打同時	分圖一 攻擊展開
003	008	007



分圖四 下頂

伍、結論

八極拳的發源地在河北滄縣，這是無庸置疑的。至於起始年代，最常見的說法是《紀效新書》中所稱“巴子拳、棍”即滄州“八極拳”，在明朝即著名於世。據民國 22 年《滄縣誌》記載，八極拳的祖師吳鐘為清康熙年間人，因習藝於道士“癩”其後又得師兄“癖”贈《八極秘訣》才創八方八門拳（即八極拳），為何會在明朝即著名於世，其間頗多爭議。但為八極拳找更顯赫來歷的風氣，隨八極拳的廣為流傳正方興未艾，近來在坊間與網路上又盛傳一說，說康熙帝曾讚賞八極拳說：「文有太極安天下，武有八極定乾坤。」，此說之意，應是指康熙帝認為八極拳與太極拳齊名且藝冠當時，但楊露禪以太極拳揚名北京非康熙帝在位時，而吳鐘與康熙帝皇十四子比試槍法才被稱為“神槍吳”，到吳鐘晚年才創八極拳，康熙帝如何得知並比較此二種拳，實難思議。

八極拳之教授者在推廣八極拳時，為了讓八極拳的初學者升起信心，積極為八極拳尋求顯赫身世與定位，雖然在情理之中，但是若為了尋得顯赫身世與定位就依附太極拳之盛名，恐怕只會破壞真相引起誤解，對於推廣的助益不大。作者認為，八極拳大可不必就不可考證的記載尋根，或依附太極拳的盛名來定自己的地位。各種拳術自有其拳理，而往往拳理也就是評論優劣高低的依據，並不是以較古老的拳術或者是較著名的拳術其拳理就一定較高明。相反的，武術常會因為歷代祖師心得的增補使其拳理更加完備，使得越接近近代之拳術其武學理論越高深。這一點顯示了，武術學習者不斷提出新見解的重要性。近百年來闡述太極拳拳理之著作汗牛充棟，使太極拳成為近代最多中國人學習的武術，這只可說是太極拳學習者努力著述用心經營，以此光大了太極拳，其他武術若能仿效，其實也可以為其宗派確立武術地位。

相較於太極拳的理論體系，八極拳武學理論雖然尚有努力空間，但以武學內涵而論八極拳絕對可列名拳之列，只要現代八極拳學習者肯用心將學習所得闡明，豈會讓太極拳專美於前呢？作者稟性愛好武術，習拳至今雖已近三十載，最初接觸的武術即是八極拳，所以對八極拳自始至終都有一份深厚的情感。作者不敢自謂已得八極拳之所有精要，但古人有云：「愚者千慮必有一得」，加上對武藝復興的使命感，近年作者試著將自己學習及教導八極拳之心得用文字圖片表達，因為作者加諸於八極拳的理念闡揚，應該有部分別於傳統八極拳拳理範疇，所以將作者所學八極拳命名為“格鬥八極拳”，除了區別傳統八極拳外，並且彰顯格鬥八極拳中濃厚“拔而擊之”的特性，願能起拋磚引玉之效，灌溉武學研究的風氣，使武學研究更加欣欣向榮。

附註：

1. 本文所有拳照均採自《格鬥八極拳之小八極拳》一書，證明作者平時之動作皆是如此，非為本文之論點矯做，讀者參照該書，當可更加明瞭。
2. 吳氏八極拳之拳照節錄自北京聞雞起舞文化藝術有限公司出版之“開門八極拳----小架”影片，主講人為李俊義先生。