

八極拳法——六大開的練法與用法

葉啓立 2023/01/22

學習各項技能時，要有明確的學習程序，才能有效地達到學習成果。李公書文（1862～1934）晚期依原有八極拳，融入劈掛掌再造八極拳，創立教學、練習的程序、步驟。所謂的「教拳不教步」，其「步」應為學習訓練的步驟；據劉師雲樵（1910～1992）所言，李公要求關起門才能習練，不願示人。

而六大開是李公晚期的心得，也是教授劉師的最後一套拳術，想當然耳，劉師也是唯一有幸得以親炙此精要者，所以在李公其他門下弟子的傳承中，不曾見過近似的六大開，或談及三種四階段的訓練過程。

往昔在劉師門下傳習的入門弟子，大多只有經歷過六大開的第一種練習形式，直至民國七十一年，劉師要求必須拜師入門才能教授完整的六大開習練，劉師強調，這是第一次依李公教授過程，在我等八人身上走過一次，爾後才有依此往下傳習。但也因為完整習練需時較長，陸續有人因故半途中輟，最終能持續並登堂入室者已然不多。

不少人的確可以隨手比劃六大開，但知道練法者又練習完整者卻不多，更別說字訣用法，因而對各勢的把握度不足，一旦談論起用法，便常各說各話，淪為莫衷一是的狀況。何以致此？因為李公的六大開，包含了完整的訓練方法及用法，此乃真正的精髓。

肢體練法：三種四階，正反合鍛鍊

六大開習練的程序，有「三種練法、四個階段」，各有不同訓練目的。第一種練法是依中架，震腳、剛猛練習，以「奠其基」。第一種熟練後，再練第二種練法，依低架、緩慢、盡力練習，以「肆其術」。

這兩種是練勢之「正」練，熟練後，禁止練八極拳，轉而習練劈掛掌，依劈掛掌特性開展鬆柔、無力的習練，歷經四至六個月，以「宏其技」，此階段為練勢之「反」練。

之後，再回來練習六大開第三種練法，活步輕固，身隨手轉，臂長短煞，輕彈重捶，即過程是劈掛，落點是八極，協合統整，以「極其藝」，此階段為練勢之「合」練。

經歷正、反、合訓練後，能夠剛柔並濟表現者，稱之「八極參劈掛」，反之，則稱「劈掛參八極」。而非今日有人以半套八極半套劈掛互相混接而練，更甚而混接螳螂拳，號稱「八極螳螂」，這是差之千里的想像、誤解，其意與招勢不相干，關鍵在於，能更具「效率」地操控肌肉的用力方式，讓骨格肌伸縮時，拮抗作用干擾最小，收、放協調統合得以最佳化。

故身體操持（招勢）：從中架工整震腳，到低架蹲行慢走，再輕步移行，最後活架「走跑」；練力：從猛力繼緩重再無力至「輕脆」。最後統合：「步法」輕固合身移，「身法」活便隨手轉，「手法」開閤應用變，「用法」便利連環似無力，活潑輕脆落點剛。

技術的精髓：字訣法要

人類的語言或文字，表達概念最簡潔有力的方式，即是口訣或字訣，其承載著概念的象徵，以便於溝通與傳承。此外，也能保有隱密性，即便外人能獲得字訣，也無法知其真實義，除非傳授者親身說破，或具有相同經驗者才得以理解。

因此，字訣、口訣就成為保存與傳承各項技術的要領法門，如書法有「永字八法」，即為書寫技巧的「筆法」；武術領域的技巧也是透過簡化成字訣，方便記憶與傳授，如槍有槍法、棍有棍法、劍有劍法，當然拳有拳法。但也因武術講究保守性，傳承穩定，不易突變；而且因只是單字，一旦有誤，錯置為「別」字時，要想校正回歸，根本淪為奢談。多年前我已有《太極十三勢》一文做過辯證討論。

美國知名心理學家羅洛·梅曾論及，「形式」(FORM)與規範有如河流兩岸雖限制了河水，但沒有河岸則河水泛濫在土地上，快速消失沙土中，反而無法成為源遠流長的河流。

相同的，一門技藝技術若無「法則」的規範限制，則功能無「法」保存，其特性很快消逝在代代遞嬗中，功能內涵消亡殆盡；最後連外形的架勢，也似是而非、模擬兩可，這是武術一直存在的課題，多年來無「法」看清，也就無能面對而解決。

李公武藝的奧義：字訣

李公將一生的體悟，「以槍創拳」，將槍法、棍法注入拳術，濃縮成八極「拳法」、劈掛「掌法」，成為應用的指引、法則、要領，以字訣象徵定義保存，再創編六大開六路來實踐「拳法」十二字訣，及劈掛四路來表達「掌法」十六字訣。李公所傳「槍法」十字訣——封、閉、提、擄、掣，捲、攔、鈎、剔、研；另，李公門下張驤伍先生(1873~1959)曾習武當劍法，經李公改其練法、用法，而有十字劍訣——劈、刺、提、撩、抹、削、揮、掛、繃、錯；八極棍也是單招「棍法」而非套路，有穿梭、甩把、挑鈎、倒打。

李公重「法」輕「套路」，此獨特性有別於其他拳家重套路，劉師於習藝之路也深深察覺到此獨特之處，晚年時突對我提及，李公依「字訣」教授的獨特性，且拳勢跟師兄們(李公早期所傳)有很大差異，這讓劉師六十年來深感困惑，也無從釋疑，對話裡並囑咐我要好好仔細探究。

字訣(用法)：扒擊，二字訣、三拍位、四動作

我多年來不斷與師兄弟們試手練習、教學、思考，三十年後才有所體悟，看出李公的槍法十字訣，皆是動詞(動作)，且皆是「格」(革)法，故知練大槍(兵器)技術，先能「格守」為第一要務，即會「格」槍，是用槍首重目標，先能保全自身不受傷，才有勝算，因為只要一失手，就會終生遺憾！這才是「一擊必殺」的正解，只要被兵器擊中，必然損失慘重，不是傷殘，就是身亡！現今拳術有稱「格鬥」，其命名即合格架為先之「用」意。

而八極拳師前輩當知用兵器之凶險，也明白格守的重要，所以拳術稱名為「開門八極拳」，從命名便已指出此拳術的特徵，就是用以格守開門。或簡稱八極拳，我認為「八極」就是「扒擊」之同音，更明確指出此拳術的自古創拳「用意」：扒開擊打，包含主、被動之意。所以「明白者」稱八極拳，實已具足用意與控拳特徵。劉師認為「八極拳」是握拳如耙子（名詞）而得名，我則認為「八」為動詞，即扒開之意，所以拳掌不分；若是音「爬」，則為扒手，也可意指手法老道，隱密不被察覺。

今看六大開，應先找到字訣用法，目標確定後，如此才能討論所謂的「原勢」。每一路含有二字訣，相輔相成，如第一開（貼身靠）：捋、靠，先用「捋」開門，再用「靠」打擊，是一組合「三拍位」節奏含四動作，即李公一出手三下，其餘各路皆如是。劈掛四路，每一路有四字訣，如第一路劈：先抄、掛開門，再劈、挑擊打，也是一組三拍位節奏四動作。後續再詳為說明。

我認為六大開的命名，含有「六打開」之音義，而「大」又含「母、祖」之義，所以「大開」即為開門的最大法要。宮公寶田（1870~1943）授予劉師第一套八卦掌為開門掌，又稱「小開門」，當是其挖箱寶，當時劉師隨同李公入住於張驥伍先生官邸，所以我推測宮公命名「小」開門應是「曉」開門之隱稱，以接續李公授予劉師的最後一套「六大開」。誠如李公授劉師第一套八極為小（曉）八極，之前已論述於《小（曉）八極拳》一文。

宮公稱「小」開門，也或許意涵謙虛客氣，「小」於六「大」開之後。其實宮公傳劉師之武術，也是外面不得見的珍品，將另文討論。

依法練習：先有拳法才有拳勢

槍技因用而成勢，所以傳授的關鍵在用法，拳術亦如是，先有「拳法」再造勢，有了用法，才能找到最佳結構而造「勢」。李公再造諸勢，用（心）意十足，可是對年少的劉師眼中，看起來樸實無華、簡單易學。劉師自言當時年少，熱愛武術套路，身體素質佳，工架味道十足，演練動作漂亮好看，又喜歡多樣性，在外換來很多套路，故有「拳簍子」稱號。李公雖不以為然，並多加責難，仍難阻止他對武術套路的熱忱，以致李公只能先傳授「套路」，待他勢子學好再說。

明朝戚繼光（1528~1588）時期，一般武術師傅常淪於以套路花法為重，拳術更盛，歷經四百多年來依然如故。在技藝的習練上，要能深入，必須「先畫靶再射箭」，但吊詭的是，傳統武術教學卻選擇「先射箭再畫靶」，亦即學到射箭架式，就以為會射箭。也就是「重」套路架子，「輕」試手應用，這是學習傳統武術上不願戳破的迷思。

六大開及劈掛四路包含了練法和用法，是鍛練身力與攻防技巧的捷徑指南、法要訣竅，是李公一生在武學上的心得結晶。李公雖拿藝甚緊，想必非常疼惜劉師，而不吝給予拳法字訣留存，期盼爾後能有所體悟而知曉應用。可惜在諸多因素影響下，李公尚未完成解說拳法，就離去歸鄉，而逝於道途。劉師也因世局變化，從軍、抗戰再一路到台灣，因無師兄弟可切磋，故無法完全體會理解李公的字訣「用意」。

雖有了李公的傳「承」，卻少了點傳「神」（承與神，在台語同音，其實也同義），亦即「心領」才能「神會」。我們有緣承習劉師所傳李公之勢與法要，已彌足珍貴，劉師最常對我們說：「對我教的東西你們要好好研究，看看是否符合拳理、用法、力學、生理？」

李公的典範：守法、知法才能「違」法

各項運動技能的學習，要能從無數失敗的經驗中，經由不斷深入的反思沉潛，才能有新的看見，而後脫離慣性，找到最佳化的用力動作、結構，這是練習的目的，即「知錯能改，善莫大焉」，亦是佛家修為的要領：修、行合一，修改是第一順位，才有最大的功德（得）；因為能內省、自覺，才有修改更新的能力，行為實踐的動力。

練習時不斷「嘗試錯誤」，做中學、學中做，才能貼近正確的感知，形成概念。尤其要有互動的「回饋練習」，否則字訣就流失在猜想中，「勢」必失去原創者的「用」意而變形，因此要依靠試手應用實踐後，才能「著熟而漸懂勁」。「著」是相互攻防過程的用法對策，而非架式；「勁」是用法、用力的捷徑，唯有內省思辨才會「懂」。是故習練各項武術的用法，絕不可能離群獨自完成的。

孟子·盡心篇說，大匠能與人規矩，不能使人巧。故名師縱使再厲害高明，也無法授與學生技巧功力，唯有自己依法透過互動練習，才或有可能體驗到前輩的經驗，而這些前輩將畢生經驗轉化成概念，再濃縮精鍊成字訣、拳譜、歌訣，試圖保存心得，讓「信徒」依法跟隨模仿，更期盼與「門徒」對話共享。

依法練習是為「守法」，精熟而後「知法」，再後沉潛歷練，才能造就洞見，有了不同的「看法」，便能「違」法，革新即反叛。李公示現了這個典範（反叛者），技術、概念的整合創新與前輩、同門不一樣。這是我認為身為門徒最佳的成就所得（德性），以及不能迴避的責任。

即使在依法練習應用中，也得以再次體會百年前李公造勢的用意，一如我們「臨在」，共同參與了「創造」過程的困惑、焦慮，與洞見時的欣喜。而我們不需重新摸索，就能有效率地習得好技巧，在模仿精熟後，我們宛如踩著前輩們的步伐，探索並超越至更寬廣的領域。

附件：

起（收）手勢：關羽觀書、依馬問路（羅漢捧腹）

李公八極與其他八極最大的不同，就是從「起式手」開始。從小八極的收式、大八極的起式與收式、六大開的每一路的起、收式，皆是「關羽觀書」。此勢也是重複最多次，可見此一勢在李公的心理上是最重要的勢。在大八極起式、六大開起、收式、再加「依馬問路」即是探馬掌，此勢也是重要的一勢。

此兩勢皆是「肘」部用法的最佳示範。而用肘接開門後，使用「斫」法是最迅猛、省力、有效，是上肢用法的典範。也為「拳家最狠肘當先」的最好展現，故有「行著皆從探馬起」、「探馬看肘」，亦即符合八極拳的號稱：開門八極及貼身短用的要求。所以，能解此勢用法，即漸知李公再造八極的用意。

六大開：八極拳法（字訣）

第一路：貼身靠—捋、靠，後捋、進靠。以捋開門，再進以後掌回拍抱打。再用前手肘靠、小臂摔或斫打。

第二路：繃捶—纏、繃，縮纏、外繃。以纏開門，再進以繃打。纏縮回再外擴跨繃，小纏走左右、大纏走上下。

第三路：捅捶—捅、撞，長捅、短撞。以捅前後來回開門，近身再以短拳、肘、膝頂撞。

第四路：搨掌—撥、搨，外撥、撐搨。以撥開門，再以搨打。掌左右撥、掌跟上撐下搨。

第五路：攔捶—攔、捶，上回攔、下前捶。以攔開門，再以捶打。下而上回攔，上而下前捶打。

第六路：沖撲—沖、撲，上沖、前撲。以沖開門，再以撲打。手或腳上沖開門，再手上而下向前撲打。

劈掛四路：劈掛掌法（字訣）

第一路：劈—抄、掛、劈、挑。步走一線，手走上下上來回一片運行。

第二路：抱—採、抓、砍、抱。步走二線，手走左右一片來回運動。

第三路：撐—推、探、撐、按。步走三線，手走前推探、後上下運動。

第四路：靠—捌、削、折、靠。步走斜線，手走斜行、上下上一片來回斜面。