

解析宮公寶田之開門掌（兩儀掌、四形八掌、小開門）

葉啓立 2023/10/31

劉師雲樵（1910~1992年）於1933年，隨其師李公書文（1862~1934年）客居山東黃縣第五路總指揮張驥伍（1873~1957年）師兄官邸，並經張先生引薦，偕同拜師宮公寶田（1870~1943年）學習八卦掌，劉師為宮公門下排行第十九，直到1934年止。

我則於24歲投入劉師門下，至劉師過世，歷時10年（1982~1992）。再經30年來與師兄弟們相互練習摸索，也過了當年宮公授藝劉師之齡，歷數十年來不斷深思反芻劉師所傳武術，今提出對宮公寶田八卦掌的看見與理解，作為回報劉師授藝之恩，及對宮公八卦掌的致敬。更重要的是，分享同好師兄弟們，劉師所傳宮氏八卦掌的珍貴教材。

原創者對自己作品的命名必然極其慎重，期待稱名能盡納其義涵，然往往還是未能盡其意，為求周全，因此再增添多種名稱，以為彌補。此套八卦掌即是如此，其為宮公晚年的精髓，大抵僅留存劉師一脈，不見於其他八卦系統。內容招勢數量精簡，只能算是路子，含起手勢共九勢，有別其他拳套起碼三、四十勢，雖不適於表演，卻含有純粹的「練法」、「掌法」（手法、身法、步法）及「用法」。以下從不同的稱名來論述之。

兩儀掌

八卦掌號稱內家拳，與形意、太極並稱，此三拳名皆在清末（1860年左右）出現，符合當時對武術想像的需求，具有抽象及深遠底蘊，含納古老文化傳承，吸引了王公貴族們爭相追逐，市井小民亦然。又八卦掌源自清宮，更是蒙上神秘迷人的氛圍。

宮公的八卦掌師承董海川（1797~1882年）、尹福（1840~1909年），師徒一脈皆歷任宮廷官職榮退，董師任肅王府總管，尹師任福清宮侍衛長，宮公則為四品帶刀侍衛，高貴的身分地位非一般拳師可匹敵。如其拳名，皆與八卦相關，從宮公所授劉師便有：兩儀掌、四象腿、內修八掌、六十四變化掌、八卦硬掌、八卦連環掌、八卦拳等。

其中「兩儀掌」最符合命名原則。據此命名，便有人認為練習此套路是為了開發人體的兩腎、兩肩或兩胯。我則持不同看法，如李公常言：「練拳是要練頭腦。」尤其是有關智力的大腦及運動中樞的小腦，運動為有效保持大腦健康的已知方法之一，適當運動時產生的生理反應，不單是防止腦部退化及記憶衰退最不可或缺的良方，且為增進肌肉協調及動作平衡的最佳方式，當然對小腦功能促進與維持，助益最為直接，對於改善心、肺系統更有增強作用，所以練習兩儀掌，對身體而言，具有全面性的助益，而不應只被限制在「兩腎」的健康。

兩儀掌動作和緩，招勢不多，來回走動，只要臥牛之地，方便練習。若不

會兩儀掌的應用，但是能正確的操持，也有強身健體的大功效，符合一般人對傳統武術的期望。

兩儀本是指陰、陽，事物的一體兩面或現象，如剛、柔；順、逆；左、右等。在招勢的鍛練上，八卦掌的口訣：「手法」的滾、鑽，掙、裹，「身法」的擰、旋，走、轉，「步法」的起、落，擺、扣等，皆是陰陽變化的操控，符合兩儀的一體兩面，而且相反相承，共構依存，才能表現出其功用，達至剛柔並濟，隨心所欲。因此「兩儀」的命名應為指涉訓練或應用的要領，是在鍛練八卦掌的「掌法」：手法、身法、步法。而非修練某內臟器官。

四形八掌

四形八掌，是拳套的內容特色及其招勢的數量，共有四種象形，每種各有兩勢，共八個招勢，因而稱名。內容依序為：

一、龍形：（1）青龍回首（2）青龍擺尾

龍形：鍛練脊椎（龍骨）中軸，即「頭、尾」，脊柱的伸縮、迴旋靈活，所以「青龍回首」，關鍵在於練頭部的虛靈，「青龍擺尾」練尾椎連動臀部的支撐穩正，迴旋有力。

二、熊形：（3）黑熊探掌（4）黑熊翻背

熊形：鍛練身軀，即「肩、胯」走、靠，軀幹一片的活便，所以「黑熊探掌」練肩部吞、吐，「黑熊翻背」練腰胯臍部的浮、沈。

三、蛇形：（5）蟒蛇纏身（6）白蛇吐信

蛇形：鍛練四肢的上段（大臂、大腿），即「肘、膝」的抬墜活潑、頂撞犀利，所以「蟒蛇纏身」練肘部伸縮、上下，「白蛇吐信」練膝頭的飛騰、頂靠。

四、燕形：（7）紫燕抄水（8）紫燕掠水

燕形：鍛練四肢的下段，即「手、足」的滾鑽、掙裹，以為便利與擺扣、進退得宜，所以「紫燕抄水」練手腕呈硬掌，可力達指掌，使用便利，「紫燕掠水」練足部的踢踹鉤蹺（起）、擺扣輕固（落）。

從四形八掌可知，此套是各別鍛練身體八部位，即頭、尾、肩、胯、肘、膝、手、足，與李公所傳「八大勢」類同，已有另文探討。四形八掌中，「青龍回首」看頭；「青龍擺尾」看尾；「黑熊探掌」看肩；「黑熊翻背」看胯；「蟒蛇纏身」看肘；「白蛇吐信」看膝；「紫燕抄水」看手；「紫燕掠水」看足。

肢體的操作要先求能夠分化，觀照動作的感覺，才能意識到各勢的重點及自身用力的捷徑，如是才可以練出各勢的要求。精熟後，操持動作時，各部都可到位，統整合一，也就是頭、尾先相合，再加外三合（肩與胯、肘與膝、手與足合），共構成為一體。有了肢體的統合，內三合（心與意、意與氣、氣與力合）也能自然融會貫通，內外合一（六合），隨心所欲，便捷的操持各勢。

所以四形八掌是自我肢體操持，身心合一修練的好運動，更是拳家行拳、應用的根本要求。

開門掌

李公書文八極有「六大開」，以直闖三關開門制敵，要求貼身短打，是李公授予劉師的最後一套，包括「練法」及「用法」，也是李公一生對武術的體悟所得，所以李公與劉師皆要求學生拜師入門才能教授，關起門來練，已有另文討論。當年宮公傳授八卦時，劉師已有相當的武術基礎，也學習過六大開，張驥伍先生更是武術（太極拳、八極拳、武當劍）名家，學生資歷赫赫，劉師也表示，宮公自言省去很多（初階）課程。況且當時李公也同住張先生官邸，形勢使然，宮公更要拿出壓箱寶相授。

教授首套的八卦掌名為「開門掌」，有人說是宮公「開山門」收學生，教學的第一套拳。若是如此，開門掌應普遍流傳於宮公所有學生的傳承中，卻至今只流傳於劉師系統中，所以我認為應是宮公晚年獨特的精粹，甚至是最終的心得，有別於其他套路，包括身體各部位的「練法」、「掌法」，以及技擊的「用法」。技擊「用法」即「開門」法。

小（曉）開門

所有的招勢是為「應用」而創，八卦掌更是被要求，在外表柔順中，能有效率的克敵致勝。我認為八卦的手法要如魔術師的手法，快捷連續，讓人意想不到。八極拳原稱「開門八極」拳，而李公八極更簡潔「扒擊」（八極），扒開擊打，一「出手三下」。而宮公的「開門掌」也有異曲同工之妙，三勢相續成一組，也是「勢勢相承」組合拳概念。開門掌以三勢一組，共有三組：

起手，一、黑虎坐洞、青龍回首、青龍擺尾、黑熊探掌；

轉身，二、黑熊翻背、蟒蛇纏身、白蛇吐信；

轉身，三、紫燕抄水、紫燕掠水、黑虎坐洞（收式手）。

各組中的每一勢，各具有不同的功能、目的，才能顯現「勢勢相承」累積的效果，詳析如下。

第一勢能「開門」，使對手失去攻效；

第二勢可「破門」，使對手失去平衡，無法抗拒、逃脫；

第三勢再「關門」，近身、貼身，可用掌擊、拳打，或肘擊、膝撞，更可腳來絆摔，手、腳並用，重創敵方。

八極拳強調貼身短打，也見於宮公的「開門掌」中，顯現出八卦的「連環」掌，在對手身上呈現「遊身」八卦掌的樣態與功能。

如何「曉（小）開門」？

一、「開門」法

主、被動皆可。第一組的「青龍回首」為左右開門；第二組的「黑熊翻

背」從上而下開門；第三組的「紫燕抄水」從下而上開門。三種開門方法，依對手與自己出手的高低而定，且皆走中門為要，故水平方向的左、右，或從上或從下一片革架，已足夠應付對手上、中、下出兩拳。有成功的開門，制止對手的攻擊，瞬間「客反主」。所以能制敵的首要條件，在於能開門，故稱「開門掌」，這也是八極拳原始命名為「開門八極拳」的源由。

二、「破門」法

開門後主動攻擊，且可接應其第三拳，即「攻守合一」。第一組的「青龍擺尾」側擊敵之腮頤；第二組的「蟒蛇纏身」從後向前迎擊敵之頭面，第三組的「紫燕掠水」從下而上挑敵之下顎。同時另一手則可革架對手，或固定敵之肩、臂，使其不能逃脫離去。如是破門才能再執行關門動作。

所以破門是要使對手「失勢」，失去平衡，不能反抗；故先制其頭部，使頭部移位失控，就失衡了；但頭部很敏感，若沒開門就攻擊，他會變化退閃，以致無能近身。但開門了，若沒有固定住對手，他還有機會退閃；所以要開門後，再攻擊「頭面」最有效，同步，另一手要制其肩、臂，使其不得退閃。所以在勢勢轉換中，隨時有一手扒在對方身上，這就是「遊身」的要義，亦是李公八極的「爬山手」。

三、「關門」法

第一組的「黑熊探掌」正面塌擊敵之頭面，或膝頂撞其胸腹、下體，或再摔之；第二組的「白蛇吐信」從側面掌插其頸、喉，或肘頂其胸脇，或提膝撞敵胸脇，或摔之；第三組的「黑虎坐洞」落擊敵後、側頸、頤部，或膝頭撞其胸腹、頭面，再摔之。

所有關門都可以重創對手，皆有前奏成功要素；能有防禦「開門」使其無效攻擊，再則迅速「破門」，使其失衡驚恐，才有闖三關關三節「關門」的重擊。如是可看出宮公創拳、造勢的「勢勢相承」的涵義。劉師曾言：「連環是用法」，我認為魔術（遊身）手法，實踐「開門掌」一而再、再而三的相承，才有資格稱呼「曉開門」。

因李公已有拳術稱「六大（打）開」，所以宮公謙虛以「小」開門命名，而且又能隱其「曉」意，故「小開門」其義應是「曉開門」。猜想應是宮公向李公教授劉師的首套八極拳「小（曉）八極」致敬。

套路練習

套路訓練，走直線，母掌起手式「黑虎坐洞」，馬步左掌前，右掌後，在左肘下。

一、左轉（90度）左虛步作左「青龍回首」、滑步「青龍擺尾」，落左擺步作「黑熊探掌（1）」、上右扣步作「黑熊探掌（2）」。

二、後左轉身（180度），左擺步同時作左「黑熊翻背（1）」，再上右扣步作右「黑熊翻背（2）」，上左步並右足旁，側身作「蟒蛇纏身」，提右膝再右滑步作「白蛇吐信」。

三、左轉身下勢上左步虛步，再左擺步起身作「紫燕抄水」，同時上右虛步作「紫燕掠水」，左轉回（90度）右扣步呈馬步作「黑虎坐洞」。再右擺步上左扣步，再作右「青龍回首」，依序換邊如前一、二、三。

若更進階練習，可在作完左邊如前一、二、三結束時，將「轉掌」加入訓練。回「黑虎坐洞」上步擰旋以「依馬問路」，走四步一圈，以圈內擺步、圈外扣步，也是少見這種四步轉圈訓練。走四～八圈回起點，再換邊再走右邊，如前一、二、三，回起點再轉圈。

如是不斷循環，所以開門掌練習是直線、轉掌並存，習練時觀注自身是否到位，各勢目標（掌法）是否精準，各動作以精熟為要。來回次數依自身體力為度。

練習的步法，先以擺扣明確為要，但在熟練後，走直線出擺、扣步時，先「虛滑步」，再落步呈擺、扣步，即是「趟泥步」，配合上肢三勢四動。所以一組三勢過程，在一擺、一扣的兩步中完成四動三勢，非一動一步，如此在應用時的步法，才得以實踐一組三勢的功能，亦即實現了「打人全在兩步中」的諺語。

應用練習

所有各組用法，皆需要有對手活靶，不斷試力、試用，練出手感力量、速度、節奏拍位；也從對手的回饋中，找到自己的缺失，意會的誤差。缺乏如實的訓練，是無法了解各勢的真實義，即使再好的技藝，也是空談。

但凡武術的傳承，先要能精熟各勢，再之要有對手的互練校正，兩者協同，互為幫襯，才能有效實踐各勢的價值，並深切體會前輩造勢之用意，如是傳承，才有望代代相續。

結論

由上討論，可得知劉師所傳宮公寶田的八卦掌，為宮公晚年的結晶。練習「兩儀掌」則知「有陰陽，得剛柔」；練「四形八掌」則知「有教學程序，隨心所欲，以操持身體」；會用「開門掌」則知能「克敵致勝」；知曉「小開門」則知有習練，諸法可得，即練法、掌法（手法、身法、步法）、用法（開門、破門、關門）。實踐了「曉開門」，即可知「八母掌」的依據立論；明瞭「八母掌」的根本，則知其「變化掌」勢勢相承，巧思妙用。