

# 格鬥八極拳風格理念闡釋—以「天王托塔」運用為例

格鬥八極拳宗家師範 鄭朝烜 指導  
格鬥八極拳弟子 歐吉書 撰寫

## 壹、前言

自從格鬥八極出現於台灣武術界，就有不少人提出疑問。這些質疑正面負面都有，例如到底什麼是格鬥八極拳？為何要獨立於各八極拳門派之外？號稱“格鬥”很能打嗎？創始人鄭朝烜老師自稱“宗家師範”不但東洋味濃而且好像有些自大？關於這些疑問，身為格鬥八極拳的弟子，覺得有必要也有義務對這些疑問加以說明解釋，不要讓耳語揣測誤導了大眾。

## 貳、風格闡釋

### 一、為何命名「格鬥八極拳」？

鄭老師民國 74 年至 79 年間親自在文化大學教空手道，而文化空手道社自民國 74 年至民國 94 年長達 20 年時間皆秉持鄭老師的風格，在空手道比賽也有不錯的表現。現在鄭老師已將文化大學空手道教練職務交付王一郎、何聯穎兩位學生先後繼續經營，並勉勵社員勿侷限於空手道而滿足，要以開放心胸追求武藝的更高層次，將文化空手道社建立成沒有門派偏見並致力追求武術真實的武術淨土。鄭老師除回饋空手道界之外，仍繼續留心國術、鑽研國術，並且勤於收集資料、訪師尋友，企圖解開傳統武術的迷障。而今累積三十年的學拳經驗，與二十多年的教學經驗，鄭老師無私的試圖將自己的經驗貢獻出來回饋國術界，並希望國術界能摒棄秘傳與門牆的觀念。因為鄭老師自己教學的內容非傳統舊式八極拳，而是出自其所累積實戰經驗加以詮釋的八極拳，之所以不命名為“鄭氏八極拳”乃是因為鄭老師認為此武學並非一人之私有，而是眾人之資產，所以將之命名為“格鬥八極拳”。

有人覺得命名為“格鬥”很刺耳，在網路上也有人提出：格鬥八極拳若要以“格鬥”為名就必須先去參加世界的格鬥擂臺賽，否則不配稱為格鬥。關於這個說法我曾以一個寓言作為回應：

有一個母親辛苦孕育一個小孩，等小孩出世之後母親希望她將來長得很美麗，所以幫小孩取了個名字叫“美女”。但是，隔壁的阿婆聽到這件事卻說：「喂！你的小孩要叫做美女，她參加過選美嗎？得第幾名？要叫做美女，先去參加比賽再說！」

隔壁阿婆這樣說有道理嗎？其實格鬥八極拳以“格鬥”為名是希望以實戰格鬥為目標，是鄭老師對於其武學、門生的期望與未來發展方向，並不代表我們是最強的，國術界前輩衛笑堂大師也是將其武術以“實用”為名，稱為“實用螳螂拳”。日本出現“空手道極真會”自稱是「最強空手道」，那樣才是充滿挑釁的意味。事實上格鬥八極拳也不斷對將八極拳格鬥化做努力，我們所做的事情有：

#### 1. 出版八極拳專書

鄭老師所出版的書中對一些八極拳較少人提及運用的動作，提出許多實戰組手範例，給予八極拳學習者更多實戰概念，也給予八極拳更多的解釋空間。

#### 2. 發表八極拳武學專論

##### a. 小纏絲手匪論：

分析八極拳所用的纏為何，更進一步以實例解說腕纏、肘肩纏、身纏、大纏、小纏、單纏、雙纏、毒蛇纏腕、袖吞金等之不同。

### b. 沈墜勁試析--以馬步為例：

以務實的實驗方式證明沈墜勁的威力，並藉以說明達成沈墜的要項為何，更兼論格鬥八極拳的馬步規格與其他門派的差異。

### c. 格鬥八極拳內勁試析：

闡述沈墜、十字、爆炸三種勁道的關係，並以各種圖像、拳照配以線條詮釋格鬥八極拳的內勁如何開展運行，清晰闡釋內勁，使內勁不再深晦不可理解。

### d. 格鬥八極拳「拔而擊之」風格闡述：

對於「拔而擊之」的概念如何運用於實戰對打，以圖文加以解析，建立格鬥八極拳的實戰風格。

## 3. 交流溝通

鄭老師和逸文出版社劉康毅社長在2004年9月與11月間合辦舉辦了兩次「新書發表會」，在發表會中暢言武學理念與其著作的風格特色，並當場回應讀者的問題，用意在於促進武術交流，摒除門派阻隔。

格鬥八極拳正式向外推展至今已近一年，鄭老師一直在盡其努力希望武術界能捐棄門派之見，開啟交流之風，並且朝向科學、理性的方向發展，貢獻一己之力。絕非以能打善打自矜自誇，藉以開啟事端牟取聲名利益，這是要在此特別說明的。

## 二、為何自稱「宗家師範」？

其次，因為鄭老師所教授的武學不是所謂正統、秘傳、嫡系八極拳，而且有別於現在所流傳者，所以能不叫「正統八極拳」、「秘傳八極拳」、「嫡傳八極拳」。因為鄭老師所創之武學見解自成一家，所以自稱「宗家」。至於「師範」也是謙虛的稱謂，「師範」是指以教學為職業。因為沒教過你，所以不敢讓你稱做「老師」，沒將你列入門牆，讓你拜師叩首，也不敢自稱「師父」，更不能對你擺架子自稱「掌門」，所以謙稱「師範」。當然「宗家師範」這個稱謂日本味濃厚，但是卻頗能符合鄭老師的狀態，何況現在已是全球化且多元化的時代，名稱其實是枝微末節之事，習武者應豁達大肚又何必斤斤計較？

希望大家能體會現代武術家勇於提出自己見解的風範，與期望能灌溉武術這塊園地的苦心。「格鬥八極拳」的存在不是為了消除異說、正本清源、一統江湖、萬流歸宗，所以無意捲入紛擾之中，希望有志一同之武友能一齊努力能為往聖繼絕學，延續傳統武術命脈，重振傳統武術的昔日光輝。

## 三、八極拳與空手道

鄭朝烜老師在高中時期便接觸八極拳，也曾到武壇及師大國術社向楊曉東先生學習拳法，與現在武壇葉啟立教練、許秋德教練約同一時期。因為鄭老師有鑑於國術教學在實戰對打上的不足，所以在考上時大學做了一個相當不一樣的選擇--參加文化空手道社。在社會風氣開放的此時兼學中外武術是很平常的事，可是在當時社會風氣仍相當封閉保守，捨棄博大精深的中華武術而改學東洋武術，實在是需要勇氣的。

鄭老師學習空手道半年後，才掛黃色帶就上場比賽，目前的空手道比賽要升上黑色帶才可以比賽，可是當時是沒有色帶上限制的。首場比賽抽籤選中的對手就是黑帶選手而且是前屆青年盃空手道社會男子乙組的冠軍翁先生，可是鄭老師在那場比賽只出三拳而對手僅出四拳，在不到一分鐘的時間內就獲勝了，之後鄭老師參加的國內空手道比賽也鮮少有敗績。鄭老師當選國手參加國際比賽也經常名列前茅，現在國內空手道名人也是國際裁判六段高手的「嚴建國」先生與鄭老師為同一時

期人物。據鄭老師說，他之所以能以相當資淺的空手道學齡在空手道比賽常勝，得力於兩個因素，其一是文化空手道社紮實的訓練，其二是將八極拳啟蒙老師楊明祐老師的八極拳剽悍風格融入於空手道的實戰中。雖然鄭老師走的路不是傳統國術的路子，去追尋名師繼承嫡系祕傳，而是以自身體驗去了解國術，縱然過程辛苦但收穫也是很豐碩的。

鄭老師曾學過空手道，有人以為格鬥八極拳是引空手道風格加入國術之中，其實只要瞭解空手道與八極拳風格的差異處，自然能理解其實不是如此的。空手道講求「突、刺、擋、踢」，是以「拳打」為主，其風格為「驚」字訣。驚鳥覓食時在空中盤旋，一見到水中獵物，直衝而下，快準迅捷，旋進旋出，毫不暫留。但是格鬥八極拳多有「頂、靠、摔、纏」，是以「衝撞」為主，其風格如虎、如熊，招招求近身纏鬥，決不放過。所以基本上空手道與格鬥八極拳在攻擊概念上有顯著的不同。而且即使鄭老師所學武術種類眾多，但是鄭老師注重回溯其武藝的真實風格，強調「做什麼就要像什麼」，所以其空手道與八極拳的風格是迥然不同的。鄭老師空手道的風格是「騰閃彈躍、疾脆迅捷，稍進即離，出手難測」，而八極拳的風格則是「猛打硬破，貼身纏摔，三盤絞扣，發勁渾厚」。鄭老師風格是否真的如此，空手道部分可以詢問北部的早期空手道選手求證，而八極拳部分鄭老師在2004年九月的小八極新書發表會中曾公開演示「馬步衝捶」，出拳猛烈渾厚驚動全場，當日有許多武友及武術前輩出席可以為證。

#### 四、小結

老子「道德經」雖僅有五千言，但是歷朝歷代註釋者以不同的思維觀點加以闡釋，所以道德經可以是宗教聖典、可以是文學巨著、哲學津梁、也可以是治世規準，因之演繹出來的著作多如河砂。但「道德經」不會因為不同觀點的闡述而減低其重要性，相反的，道德經因為不同時代的註譯闡釋，為其增添新意涵、新活力，所以能歷久彌新。以此相較於武術，套路可比喻為經典，武術傳習者只要認真體悟自然有心得，對傳統武術提出新見解是有助於武術的成長與進步的。但現今傳統武術界的氣氛仍以追求嫡傳、祕傳為主流，多致力於復古尋真，仍未朝創新務實之方向大步邁進。試想若「道德經」只尊一家之言，如何能傳佈天下，如何能豐富精彩而卓然於世。以此觀之，其實武術傳習者應該對武術套路多加演繹發揮，以創新作為復古的動力，藉此賦予傳統武術新生命與新希望。

格鬥八極拳是鄭朝烜老師以自己實務經驗闡釋的八極拳，不論拳路風格與對招式的解釋明顯與傳統八極拳不同，以下就「格鬥八極拳之小八極拳」一書中對「天王托塔式」的說明來印證此點。

### 參、各派「天王托塔」舉例

#### 一、長春系八極拳

##### 1. 霍慶雲

現今流傳的霍慶雲大師「八極拳小架」的拳照可謂現存最古的八極拳拳照，霍慶雲先生為霍殿閣宗師之繼子，霍氏八極拳霍殿閣宗師是開創長春系八極拳一脈之始祖，我們應當可以從霍慶雲先生拳照想見霍殿閣宗師的八極架势。鄭老師將此套拳照收錄於其著作的附錄中，我想是為了請讀者比較古傳八極拳相與今日流傳之八極拳其間異同的意味。

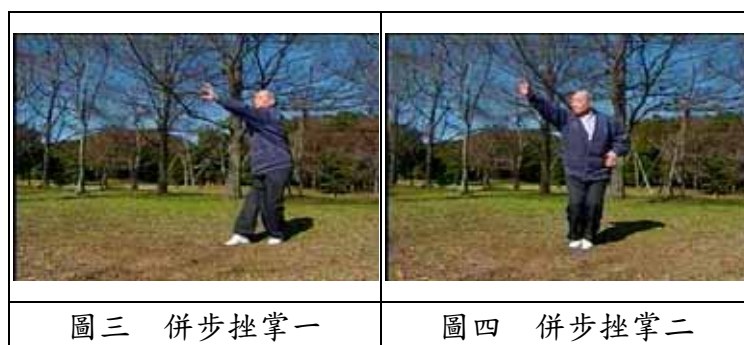
小八極拳的「天王托塔」與霍慶雲先生八極小架的「挖目掌」為相對應招式。觀察圖一中霍慶雲的左、右手相對拉繃張，左手的手型底掌吐勁而且四指上指，右手四指扣而後拉，可推測是以右手下扒防禦來擊，順勢以左掌擊面，且隱含以指力抓臉挖目的暗手，所以單此一勢即表達了防禦與攻擊。圖二拳照應該是反面圖，可視為左手攻擊被架擋後，以左手扒捉對方之手，此時再瞬轉身

體出右手底掌攻擊。觀察右手手型與角度，應是由下上穿攻擊面部；轉身併步有利於讓出中線改以側進攻擊。



## 2. 譚吉堂

在譚吉堂大師的八極小架 28 式中的“併步挫掌”與“天王托塔式”相似。譚吉堂為八極拳代表人物周馨武與霍殿閣的弟子，與霍慶雲為同輩，所以譚吉堂的動作理應與霍慶雲極為相近。但兩人師出同門而同樣招式卻一名為“挖目掌”，另一名為“併步挫掌”。名為“挖目掌”應該是指此招含挖目取眼之意，而名為“併步挫掌”應該是指動作流程中要注意手要“挫”、腳要“並”。對照圖一與圖三，霍慶雲前手手腕微坐四指朝上，尚有未盡之勢隱含不發，譚吉堂前探之手五指分開且微扣，以爪攻擊抓扯的意圖比霍慶雲更明顯。“挫”是兩手前後猛力扯拉的意思，影片中譚吉堂先生下挫之力強猛，後手回拉直至腰側（圖四），與圖二霍慶雲先生之後手位置與相近。同時圖二中霍慶雲之轉身較完全，前手也較為彎曲；譚吉堂先生之結束動作前手打直，而且未完全轉側。由此推論，霍慶雲動作目的是為由腰部穿對方手臂之下曲線斜上取面，故手肘略彎；而譚吉堂的動作目的由腰是斜直上出取頭面，故手打直且上抬，這是因為出手的角度不同，而造成身體轉側程度不一。以實做而論，霍慶雲先生的出手的路徑比較不易被發覺也較為難防。霍慶雲拳照沒提到併步，但譚吉堂提到，推測併步作用應類似於形意拳的跟步，是為藉地發力之用，兩人都應該同樣以併步輔助出手，只是一個有提出另一則沒有提出而已。



## 3. 小結

此招之手法也稱之為“扒沙手”，在許多拳種也有類似招式，如心意六合拳之鷹捉、形意拳之連環劈、六合螳螂拳之三把手....等，其不同處在於長春八極拳是以爪做攻防含以撲帶抓之意，且以側身併步讓出中線做出其不意的結束攻擊。相傳八極拳宗師李書文先生以“猛虎硬扒沙”一招成名，在長春八極拳之學員都會兼練操手功、靠樁功，所以手下扒之力道很大，不是可以輕易架擋的，勉強架擋容易有皮破肉綻之險，由此想現當年李書文宗師爪掌威力之強大應當是不同於一般。

## 二、孟村八極拳

### 1. 吳連枝

吳連枝先生為現今孟村八極拳的嫡傳掌門，也是將孟村八極拳推向國際的重要代表人物。在孟村開門八極拳小架一路中之“沖天掌”與小八極拳的“天王托塔式”相似。觀察圖五、圖六可以看出吳連枝左手掌是先向上而後翻掌向下收回腰際，推測其所做的手法應該是“採手”，而不同於長春八極的扒沙手。由圖六也可見吳連枝換式出掌時身體並沒有完全側身且出掌高度約在頭頂，應該是為了直接以掌打擊頭部。在影片中可以見到吳連枝轉側身躍起下踩，此步法也被稱為「踩步」，在格鬥八極拳中稱為「磨搓步」。其作用應該在於兩腳同時下踩而手撐以增加出掌的力道，與長春八極拳前腳先行後腳併步的情況也不相同。

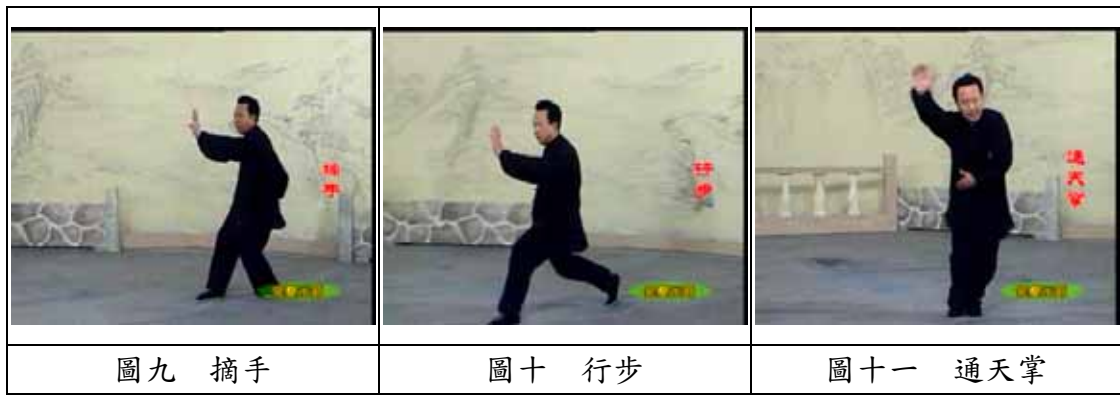
此招的用法在圖七、圖八中有範示舉例。但以審問的態度加以審視，在圖八中如果對手起右手格擋則攻擊立刻化解，此時雙方勝負還難定論，但是圖八中之對手不以格架做反應，而是以後仰閃避做反應，是很難理解的。此招若要奏效，似乎必須要用右手以採手手法化解對方右手的攻擊，並將其手下帶，再側轉至對手右側，同時踩步以左手攻擊其頭部。



### 2. 李俊義

孟村開門八極拳研究會的秘書長李俊義先生為在 1980 年初期與吳連枝先生齊名，是近代中國八極拳的代表人物之一。在此舉出與“天王托塔式”相似的招式為“通天掌”（圖九、十、十一）。圖九命名為“摘手”，顧名思義即摘採之意，與圖中李俊義的左手掌心朝前五指朝上，雖與吳連枝不同但是意義相近。圖十中李俊義的“行步”為其個人特色，行步有膝打的暗招，穿插在招式之中對手甚難防備。圖十一的通天掌與吳連枝的沖天掌名稱相近且身形相似，用法應無不同。整體而言，兩位孟村八極拳同時代的代表人物在此招式的動作上並沒有太大的差別。





### 3. 競賽套路

八極拳武術競賽套路的編寫，吳、李兩位都是重要關係人，吳連枝先生是執行主編而李俊義先生是編委，所以可以說此套路的動作是兩人都認同的動作，故與孟村八極拳並論。競賽套路的高級規定套路中“轉身擊步沖掌”與“天王托塔式”相似（圖十二、十三），圖十四是圖十三的反面圖。在此招式中我們看到了完全不一樣的八極拳風格。此招的先手在孟村八極拳來說理應是採手（摘手），在圖十二中卻是已經改成以四指前刺的攻擊手了，觀察圖六與圖十一吳、李兩位先生都是以撲掌攻擊，而在圖十三可看出是改以切掌攻擊。再觀察圖十四左手的位置在肩膀，圖六、圖十一吳、李兩位先生的手都在腹部附近，可見吳、李兩位先生採手後會將對方的手向下拉以破壞對手體勢，故手在腹部，而競賽套路將左手置於肩膀，可見沒有拉下的動作，而是以側轉躍進做直打攻擊，所以圖十二與圖十四左手的高度一樣。國術的特色是重視手法運用，與以打擊為主的西洋武術並不相同，但是此招在競賽套路中竟然將原有手法取消，展現出打擊式的西洋武術風格，實在令人詫異！另外，競賽套路中與沖掌並用的步法並非併步或是蹀步，而是“擊步”。擊步之要求為「擊步雙蹀」，但是兩腳一撞擊，下蹀之力便會減輕，如此就無法藉助地力了，出掌之力純為手推之力，更顯出與其他派之不同。



### 4. 小結

此招孟村八極拳是以“採手”做接手繼之以“沖掌”攻擊，與長春八極拳以“扒沙手”做接手繼之以“撲掌”做攻擊，兩者相似卻又不同。兩派的相同處在於出第一手之後會側轉身體出手，而出手瞬間所採的步法卻又不盡相同，長春八極的“併步”強調在身體重心快速跟上腳步以利出手力道，是屬於轉身橫移的力量；孟村八極拳的吳連枝與吳俊義都是先跳起縮身然後下蹀上擊，顯然是藉下蹀以助掌力，是屬於全身縮蹤的力量。綜合言之，長春八極拳出手較為沈猛而孟村八極拳出

手較為脆快，而競賽套路八極拳則是將此招的手法、步法改掉，招式精神已經不在長春或孟村的範圍之內了。競賽套路為傳統武學的傳習者詬病已久，認為競賽套路可能會消滅傳統武術的精華，由此招觀之可知所顧慮實在不無道理！

### 三、武壇八極拳

#### 1. 劉雲樵

武壇八極拳劉雲樵宗師與霍氏八極拳創始者霍殿閣同是師承於李書文宗師，理論上應該是極為相近的，但是比較長春八極拳與武壇八極拳卻在拳風上相當不同。下列圖十五、十六為劉雲樵宗師小八極拳照，圖十五名為塌掌，圖十六名為托掌。以此相較霍慶雲之挖目掌其實動作規格頗為相近。在中華民國聯合警衛安全指揮部民國 73 年出版之“八極拳的訓練教材”中對“塌掌”的動作說明為「轉身向右約十五度，右手向右側，由上向下履按，後收置於腰部，左手順右手被前身成探掌，腳成右虛步，兩眼視左掌」；“托掌”動作說明為「重心移至右腳後，雙腳以搓步法向前搓進，左手同時下按，後收置於胸部，右掌上托成拖塔式掌法，內含掐勁，眼視右掌」。由上列兩段文字觀之，此招在長春八極拳所採的手法是扒沙手，是剛強硬破的手法，而武壇則是右手履按而左手探掐的柔性手法，兩者明顯不同。而且履按是楊氏太極的手法，八極拳應該是沒有這樣的手法，由此可大膽推斷武壇八極拳已經兼採楊氏太極拳手法融入八極拳了。武壇“塌掌”之後的“托掌”掌型與長春八極拳的挖目掌、挫掌均有所不同，挖目掌、挫掌都是用剛法以取眼面，但托掌卻是走巧鋒以掐頸額，兩者之風格大異其趣，由此也可印證武壇八極拳的演變。



#### 2. 小結

由以上的比較可知此招武壇八極拳與長春八極拳卻實有不同處，而且之所以不同是因為引其他武術觀念入八極拳的關係，引入者到底是李書文宗師或者是劉雲樵大師尚無確論，但由此都可以想見其不畏改革，為八極拳增加新內涵的創新精神，後世八極拳學者應當慎思而效法之才是！

### 四、其他

#### 1. 薛乃印

圖十七至圖十九節錄自薛乃印先生的《圖解·八極拳—八極小架》一書，此招名為“飛虎展翼下山岡”與“天王托塔式”相似。薛乃印先生為武氏太極拳名家，據其書中所言，其八極拳是向中學時的好朋友孫柏江的楊姓老師學習，這位楊老師是霍青雲（霍慶雲）的弟子，乃是霍氏八極拳的第三代傳人。但是依據圖片動作分析，薛乃印先生與上列之長春系八極拳第二代人物之動作又有明顯的差異，所以特別舉出以分析其動作意涵。

薛乃印書中對圖十七的描述為「左掌微坐腕，掌心朝前偏上，兩眼平視前方」。其中“微坐腕”則仍有以底掌攻擊的意味，但是卻以標指取眼的方式前進，類似八極拳基本八式中「塌掌」的手法。圖十八應該是本招的過渡式，圖十九則是繼圖十八後將「左手臂外旋屈肘回收，左掌變拳收回置於左腰際外側，拳心朝上，屈肘約45度左右；右手臂內旋，右掌隨跟步坐腕前推。高與肩齊」。依據此說明則此招第二手與出直拳類似，所不同只在於跟步震腳與變拳為掌而已。因為兩手均為正面直出，所以結束體勢正面朝前，而這點與長春、孟村側轉身體而進的共同風格又有不同。

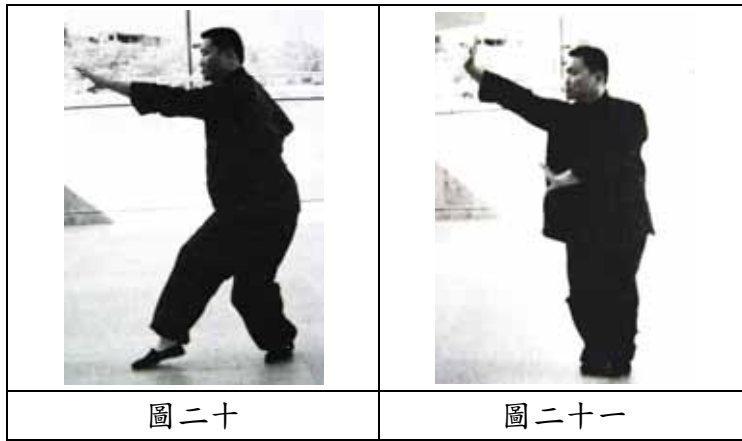


## 2.高溥懋

高溥懋先生學武經歷豐富，在其武學經歷簡介中提到舉凡南派洪拳、北少林羅漢拳、彈腿、陳氏太極拳、楊氏太極拳、吳氏太極拳、武壇李氏八極拳、霍氏八極拳、吳氏八極拳等，高先生均有涉獵。以下拳照取自《八極小架—霍氏八極入門書》一書，招式名稱為“併步措掌”與譚吉堂的拳招名稱相同。據其書中所言，此拳學自霍氏八極拳傳習者姜先生，但書中並沒有列出姜先生之名諱，而且也僅以先生稱呼之，所以難以瞭解確切體系。因為高溥懋之著作為台灣本地人向外學習霍氏八極拳的僅有資料，所以在此列舉以供讀者參考。

觀察圖二十其左手四指直斜上，在書中之說明為「左手向前伸出大約與眼睛同高」，推測其作用應該是以指取眼，應該類似競賽套路之用法，但其拇指外開幅度較大，拇指外開太大在實戰中容易被搶指，懂實戰者通常是要避免的，所以在此應該有其他特殊用意，可列為與傳統八極拳不同的特點之一。再觀察圖二十、二十一中左手位置變換，可知道其左手應該是直接下壓而非畫弧而下收回，因為如果是畫弧收回，手肘的位置會再後面一些，其動作目的在書中有說明「左手放於於右肋處防護」。但如果是為了要防護是不容易理解的，因為在圖二十一中其右手掌所推的位置近於頭頂，如果對戰時推掌如此高，一來對手容易格架且容易躲過，二來腋下空隙太大，腋下如果被重拳擊中是會吐血致命的，因為完全側轉左手掌離右側腋下太遠可能無法防護，如何解救是個大問題。





### 3. 小結





市面上的八極拳書籍眾多，但是比較研究之後可以見到其演變的過程，越是早期其架勢所包含的手法越豐富，越是後期的架勢越是以打擊為主。正如之前所說，中國武術的特色在於手法，這樣的演進代表有許多八極拳的手法正在消失。海峽兩岸學習八極拳的人口眾多，但是如此多人學習的武術卻逐漸喪失其精髓，是值得深思與警惕的。

### 肆、格鬥八極拳「天王托塔式」解析

由以上述各派天王托塔的舉例比較，我們可以清晰見到各派手法的不同，但是在三十年前資訊不發達的時代，大陸八極拳資料斷絕而台灣八極拳資料也不完整，在當時對要進行武學比較研究可以說是困難重重，要瞭解武術的真相更是難以求得。當年的鄭老師並不知道長春八極拳「扒沙手」的原貌如何，也不清楚「爬山手」原來是「扒沙手」的轉音，更不會明白劉雲樵宗師是以履、按手法施展此招，只知道「爬山手」是李書文宗師賴以成名的絕招，所以在學習施展此招手法時，如不能達到應有的勇猛剽悍的威力，則反恭自省研究探討並且不斷的試驗求實，以求符合八極拳拳訣與應有風格。所以鄭老師總結其學習與教學心得後提出格鬥八極拳的「天王托塔」，此招是名副其實以「爬山」的姿態施展（圖二十二～二十四），而且在施展時融合「虎撲」與「大劈」的勁道以求剛強猛破；加之以、「開門」、「得門」、「鎖門」、「定身」之觀念以求控制；結合「纏絲」、「螺旋」、「磨盤」、「雙飛掌」、「十字扣」等技巧以求入手；運用特有的「月牙鏟」、「流星墜地」手法以破氣罩、取喉嚨、折斬腰；更發揮「併步」、「捆步」、「鎖步」以拔跟破勢。當初鄭老師力求復古以符合八極拳真相的努力，回顧今日加以比較各家招勢內涵，卻變成獨有的風格，實在是始料未及的。

鄭老師雖體認自己的八極拳風格與其他派別之八極拳不同，但是他仍覺得他的體悟就是八極拳而非其他拳種，套用形意拳的說法，拳法是「內意而外形」，但求內意符合拳法的真精神，不用外形一成不變。鄭老師以八極拳祖師爺的心法口訣闡釋拳法，雖然外形與各家八極拳不同，但是自古八極拳各家原本就有差異，不獨鄭老師如此，只要心法仍是八極拳心法，就不能不以八極拳命名。所以鄭老師在其書中說將其心得匯結「命名為『格鬥八極拳』，為示不忘本源」。

在鄭老師的書中限於圖片的單格動作，不能詳見過程中技巧的細微轉換變化與內勁運用，所以鄭老師與逸文出版社劉康毅社長在2004年的九月與十一月間合辦了兩場新書發表座談會，公開示範自己的見解。座談會中鄭老師曾對「天王托塔」詳細解釋，且慢動作分析說明，將自己的辛苦籌思精華無私的奉獻以期有助益於國術學者。由此可知格鬥八極拳是以復古創新為風格，以交流分享、摒除門派觀念為理念。以下再藉著對「天王托塔式」運用的闡釋，再一次印證格鬥八極拳的風格理念。

		
1256 圖二十二	1257 圖二十三	1259 圖二十四
金豹露爪	倚馬問路	
		
1258 圖二十五		
天王托塔		

格鬥八極拳的“天王托塔式”在實戰上運用的武學技巧、觀念依施展之時序之可分五類十六項，外顯規格與其他派別有相當大的差異。分項而說有：對峙、虎撲大劈入手、磨盤入手、托塔手法、地盤腳法等五類，開門、得門、鎖門、虎撲、纏絲、螺旋、大劈、定身、磨盤、雙飛掌、十字扣、月牙鏟、流星墜地、併步、捆步、鎖步等十六項。分類細說如下：

## 一、對峙

### 1.開門

每一種招式都有其適用的防守範圍，以本招為例，其防守範圍為胸、腹之間的攻擊，如果攻擊超出於此範圍則須變換其他招式應對，這是在理解招式含意時不可不知的。但是出手變招總嫌遲，所以必須以我之對戰體勢誘導對手在我預設的範圍內做攻擊，因此鄭老師提出對戰體勢必須有“開門”的觀念。亦即我所擺出的體勢是開上門、中門、左門、右門自己需分曉，如何誘敵、如何防守、如何應變事先必已熟練清晰。

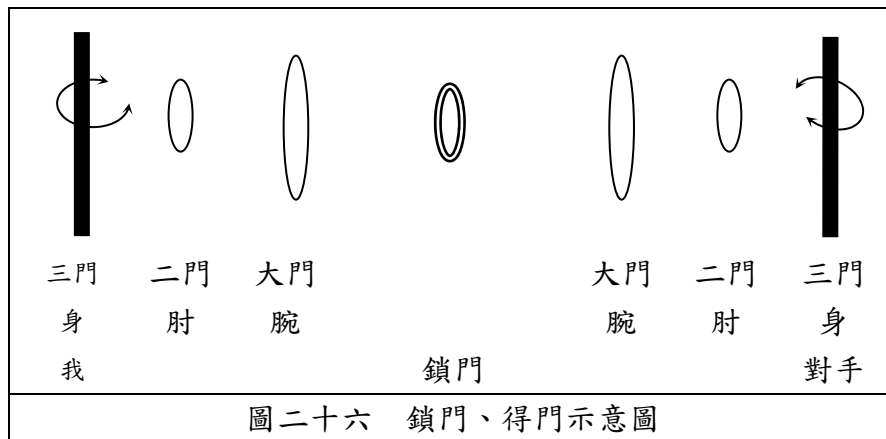
### 2.得門

其次，須瞭解攻擊時的“得門”的觀念。《萇氏武技書》中有所謂的“得門而入論”，其說法是以腕為大門、肘心為二門、膀根為三門，「不論他先著手，我先出手，只在此處（膀根）留心，邀住他手，粘連不離，隨我變化，任意揮使，無不如意，他自不能逃我範圍。」，由敘述可知此萇乃周先生的得意見解。若我為主攻時要當然直取三門，若有機會觀察對手出手時也要善察其攻擊交手在何門，以判定其攻擊威力與程度。

### 3.鎖門

以防守者的角度，不可等到攻擊已到大門才防守，攻擊手若已到大門則防守者已經有危險了。因此，鄭老師提出了“鎖門”的獨到觀念。而這個觀念其實是從足球的守門員得到印證，足球守門員為了防止球被踢進門內，所以必定站在門外，參考射門者的位置調整守備位置，而其守備位置必須是最能順利攔截射門者任何方向來球的位置。實戰運用上也是類似的情況，對手要攻擊我的路徑

雖然無窮，但是對方要有效攻擊，其出手必定會經過一個我與對手間的固定的區域，以圖二十六示意，在此區域是交手攔截的最佳位置，所以稱之為“鎖門”。若是瞭解“鎖門”的概念就不必去追攻擊手的路徑，去追攻擊路徑不但慢一拍而且容易被矇騙，但只要在此必經區域封截閉鎖，就可以十拿九穩的將攻擊攔阻於外。所以這個觀念有「以靜制動」、「後發先至」的神奇功效，是非常實用的實戰觀念。以上是對戰雙方均未發動攻擊，我應事先具備的概念。所謂「妙算多者勝」，實戰對敵是鬥智與鬥力的競爭，光憑臨場反應是不足以應付其間的瞬息萬變，擁有這些概念者，可以佔足先機。這些概念原本必須在格鬥八極拳黑帶以後的實戰組手班才會傳授，但是在徵詢過鄭老師首肯之後，在此提出印證格鬥八極拳之理念，並促進實戰經驗的交流，願得其意者能善加利用。



接下來要談的是本招運用時，與對方接觸的第一手其內在勁力與接手技巧。格鬥八極拳之小八極“天王托塔式”的接手可分為“虎撲、大劈”與“磨盤”兩個系列。虎撲、大劈取自“倚馬問路”而磨盤則取自“金豹露爪”，以下先就虎撲、大劈討論起。

## 二、虎撲大劈入手

### 1. 虎撲

“虎撲”顧名思義為「虎爪之形、撲之意」所施展出來的招式。虎撲就手型而言是以虎爪坐腕的方式前探，相較其他派別本招的先手，長春“挖目掌”、孟村“採手”、武壇“塌掌”均有不同。再單就虎爪之形與長春傳人趙福江先生所提出的“耙型手”也有不同，其關鍵在於虎爪帶“爪指扣抓”而非“硬扒”。對照武壇之虎形，引述劉雲樵大師在其著作《八極拳》一書中，有關「八極拳取象」的一段文字說「虎形（通背） 這是上半身的訓練，以抽出肩、背的勁道為目的。通背也稱通臂，就是打通背脊的意思。一般也有寫成“捅臂”的，那是因為從外表看來，好像是左右兩臂向前捅打。」。由以上文字可以理解台灣武壇一系的八極拳的虎形其實是著重在“捅”，其力量根源在於背脊，故其虎撲多稱之為“推窗”。格鬥八極拳的虎撲其力量根源雖也在背脊，但是卻以肘領背脊之力而出（圖二十七），所重視之力量來源不在於“捅”而是在於“撲”。其外觀型態如登山攀爬，故也稱之為“爬山手”或“猛虎硬爬山”。此虎撲出手雖直進，但是腕、肘、肩成曲線，如彎刀之割，媲美螳螂手之雙鏢；坐腕含虎爪，底掌可吐大天星力；指爪力道貫串脊背含勁雄渾，可撕可抓。單此一手即可有多種應用變化，單此一手就可以硬破直入，其威力是相當強大的，因此格鬥八極拳回歸其本仍稱之為“虎撲”。



圖二十七 虎撲

## 2. 纏絲

此虎撲之手雖然直行而去，但是其中還可有纏絲與螺旋兩種變化。虎撲用於主攻當然要求直行硬破，以剛求勝，但是運用防守時也可用以接引對方勁道，用柔以化。虎撲用以接手時，在直行的過程中要畫小圈以利做纏絲與螺旋，所畫之圈不宜太大要儘量求小，熟練者只有手會微微動，不易觀察出其他異樣。虎撲纏絲之目的與虎撲直出不同，不在直取對手之身體，而是要運用防守者“鎖門”的觀念，在對方出手必經之區域上方埋伏以待。因為虎撲纏絲畫圈用於守，若對戰時一旦察覺有機會可進，則不必畫圈逕可直取。

鄭老師在《格鬥八極拳內勁試析》一文中曾提及雖傳統八極拳有“纏法”，但此纏法未必是“陳太纏絲勁”，同樣道理，鄭老師對纏法與纏絲也有其獨到見解。觀察當今大陸所謂陳家太極拳四大金剛，鄭老師認為格鬥八極拳的纏絲技巧雖然也是參考陳氏太極拳招式理論而體悟的，但與四大家有顯著不同，所以只可稱為鄭老師的創見，讀者不必強與現代陳氏太極拳所說的“纏絲勁”做聯結。“纏絲”在鄭老師的理解為一種身體內蘊的之力，其力如“纏粘之絲”，其作用在於將對方之勁引進落空，或將其引為己用以助攻擊，故虎撲纏絲施展之先要手中有“纏絲”。此纏絲之鍛鍊，不在本文討論範圍，只是言明鄭老師出虎撲時手是帶著如絲纏粘的力道，所以與對方之手接觸時對方之手並不會彈開，對方也不會有出下一手的反應。此招如果改以下擋方式做防禦，就會將攻擊手撥打離原來發力路徑，而造成發力路徑的截斷或消失（圖二十八），發力路徑一旦被截斷或消失，對手就會有察覺馬上有反擊的動作出現。所以纏絲勁是本招中最難也最重要關鍵，只要纏絲做好對手就已經進入接下來的招式佈局之中，難以脫身了。在此招運用纏絲勁時不需將力引進落空，而是要引其力助施技者第二手大劈之力。圖二十八與圖二十九為 2004 年鄭老師與逸文出版社劉康毅社長合辦新書發表座談會的實況剪影，當時鄭老師也曾向當場的武術界朋友說明此纏絲勁的運用。



圖二十八 虎爪下擋



圖二十九 虎撲纏絲

## 3. 螺旋

接下來再說明“螺旋”。螺旋與纏絲同是指運動的路線，同樣是以圓形曲線行進，但其不同點



以作用分，纏絲在於纏、粘而螺旋作用在碾咬、緊鎖；以運用路徑分，纏絲用圓的底邊而螺旋用圓的側邊；以運用時機分，纏絲運用於接手的瞬間，一旦纏粘之後為保對方勁道不能回抽，再加螺旋以使對手之體勢與力量更深入，使其沒有轉換變化的空間。在接手瞬間施技者畫了兩個圓，一是纏絲一是螺旋，但接觸都以短圓弧處理，所以可以快速且不滯。

在外顯動作上，虎撲、纏絲與螺旋是同一動作，但是在施技者而言已經運用了三種觀念與勁道，這是武術家的內在風光，以往都是需要修為高深者才可窺探。所謂「鴛鴦鏞出從君看，不把金針度與人」，歷來武術家的內在世界都是不輕易示人的，而今詳述之，有心人當不可輕易放過。

#### 4.大劈

本招第一手為虎撲而第二手便是“大劈”。大劈的力量來源在背，筋肉伸長全身拔起，配合吸胯擰腰而劈，連結前一勢虎撲回收之力，則有雷霆萬鈞之勢，此劈可以一劈到底，對手決難招架。其缺點在於此招雖難擋，但是一遇格擋便難以單用此手格斃對方。所以在此招運用時大劈速度要快、威勢要強，但下手留有彈性，以“定身”為主要目的。

#### 5.定身

“定身”的觀念也是鄭老師所獨創，在現有的武學文獻中並不曾有記載，此乃鄭老師透過實戰的體悟，所匯歸出來的見解。以透過大劈完成的定身為例，大劈的力線延伸方向要通過對手的重心(圖三十)，對手上抗此劈擊力必定有反作用力向下，此反作用力造成對方的身形穩固不易變換，故稱之為“定身”。被定身時對手注意力與氣上移，此時順勢進手或進腳對方都難以有反應。在第三人觀察會覺得對手快速攻擊後突然停止攻擊與反應，竟然乖乖的讓施技者完成招式，也就是眼睜睜的見對手打來而無法反應，這是非身歷其中難以感受的。由於其奧妙難言，所以特在圖三十中標出力線，以利讀者觀察學習。最後要說明的是，定身並非只有大劈可以完成，在鄭老師的武術中藏有許多定身的觀念，讀者可參照鄭老師著作印證。



### 三、磨盤手入手

#### 1.磨盤手

雙手先後畫同一圓圈以制住敵人攻擊手的手法稱之為“磨盤手”。其施展要點在於兩手所畫的路徑要圓，且兩手路徑須在同一圓上，此點觀察圖三十一和圖三十二兩手接手點的高度起伏可以知

道。磨盤用兩手接一手，接手之前力後力要相連承接不斷續，以引對方之手深入為佳。接手先以“沾粘”之力連接對方之勁，方能使對手無從反應，接引來力如果有斷續或格擋之力產生，則對手容易回力、消力、變招或出手，如此則磨盤手法所設之局便不能成，招則破矣！。磨盤手的作用在於利用兩手取一手的過程中，以彼來擊之手遮擋其第二攻擊手，並且讓施技者可以多出一手可做攻擊之用。為了要達成遮擋第二手攻擊的效果，所以施技者之第一手須將對手之攻擊引偏（參看圖三十一），並且兩手互換將手藏於視覺遮蔽處（圖三十二），拳諺有云：「出手不見手，手到不能走」即是此意。

## 2. 雙飛掌

磨盤手之後常銜接的手法即是此“雙飛掌”（圖三十三、三十四、三十五）。以圖三十三來看，鄭老師施展雙飛掌之左手由隱藏之處突然上揚於對手眼面進而下劈，這是有特別用意的，因為揚手於眼面則對手必定急忙舉手架擋，向上架擋時重心浮起則有“拔其跟”的效果，下劈則可以施展“定身”之術。如此方式在有些武友看來可能覺得不必拔跟、定身，在磨盤手之後若換以點睛手、破刀手...等手法都可以直接重創對方，其實這是為了做出是為了做出“天王托塔”才需要如此。這也牽涉到組手設計之目的與實戰不同，組手是為了模擬與練習該招式，所以之前的佈局鋪陳也可以獨立也可搭配變換，若論及實戰當然要以速戰速決為首要。圖三十四中鄭老師以右手做了一個“旋切”的手法，其做法是以右肘為不動的支點，右手坐掌向外側下切畫圓弧。其作用在以此捲切之力抽拉出對手的重心，使對手之力集中於右手前端，但不使其崩潰。對手重心瞬間前移則必有回穩之需求，所以對手之右手有上抬之抗力存在，此時鄭老師右手下切之勢亦已盡，其下切之力會陡然消失，變成兩手上行之磨盤手，對手右手上抬之力無可化消便會彈起，造成“捲彈”的效果（圖三十五）。此效果猶如將對手視為一個彈板，使其下壓上彈，施技者順此上彈之力入身合其回去之力，對手不易察覺。

磨盤手與雙飛掌在南派武術的手法中常見，雖然如此但是鮮少有人對外論及其作用、效果如何，鄭老師以自身體悟將其併入格鬥八極拳，並以自身見解詮釋此手法，但是經過如此的併入與詮釋並不改變八極拳應有的威猛纏打風格，而是這是鄭老師練拳、解拳的重要規準，不會將八極拳施展出其他拳種的風格。

## 3. 十字扣

雙飛掌入身之後的“十字扣”也是鄭老師的創見，是對八極拳手法的貢獻。論其厲害之處在於施技者之兩腳一手均可騰出做攻擊，而對手卻被一手制住兩手與身體。此處之十字扣做法是順著對手捲彈回力的瞬間，左手旋切而下使對手之左手腕與右手大臂疊合，再以左手五指抓住對手左大臂上提，左肘沈墜連接全身力量灌於左手，壓住對方兩手（圖三十六）。





#### 四、托塔式

托塔式在格鬥八極拳存有兩個概念其一為月牙鏟，其二為流星墜地，而月牙鏟又分破氣、取喉等二部分。此式在長春、孟村八極拳皆為以掌擊面的概念，唯獨武壇八極名為托掌，棄了以掌擊面的做法，而改以掌托喉、以指掐喉，以此也可瞭解八極拳在武壇一支是有加以演化改變的。鄭老師早期曾學武壇八極拳，所以也承接了托掌的概念，但是鄭老師在此概念下加以補強加上自身體悟經驗，進而形成了月牙鏟與流星墜地的獨特手法，這是其對武術創新改革的貢獻。月牙鏟之手型（圖三十七）與武壇托掌手型（圖三十八）相較，讀者可以自行發覺其不同處。



##### 1. 月牙鏟破氣

天王托塔與托掌皆是以喉為標的而非取面，取喉會有對手頸部肌肉強難以掐扣的問題。坊間有許多硬氣功表演皆是以喉做主題，表演者喉部肌肉之強可以抵擋槍刺或折彎鋼筋，其次許多武術選手或運動選手頸部肌肉也很強壯，不是一般人可以用指力扣掐使其致命或重傷的。基於此理由，鄭老師認為應該先破對手之氣罩再取喉方可十拿九穩，所以天王托塔月牙鏟的第一手需先破氣。其做法為以手掌重力急拍接近喉嚨下方之上胸部位，且虎口對準喉嚨成“月牙”形狀。此處較胸部正面脆弱，掌力若夠渾厚不只破氣且當場吐血之虞。下拍之力要疾且沈一拍到底，不可中途放鬆導致回彈，拍彈的力量是不足以造成大傷害的。下拍之後要順虎口方向對準喉嚨上取（圖三十九）。

##### 2. 月牙鏟取喉

月牙鏟取喉的字訣為“鏟”。“鏟”有向喉嚨內鏟擠壓而後向上托舉之意（圖四十、四十一），其所用以內鏟之部位為圖三十七所標示的紅色線段處，而其力量來源在於背脊與身體沈墜上頂的力量，是整個身體結構集中彈爆之力的結果。所造成的效果為推擠氣管，如同擠牙膏一樣。喉嚨氣管為環狀相連的結構，這樣的推擠拉扯氣管所受傷害比單純內壓要嚴重，而且此推擠力經過喉結部位對喉結的傷害更大，如果施技者曾經鍛鍊過指力也可在鏟上之後扣捉氣管拉出，則傷害更加劇烈，



所以單單此月牙鏟取喉就有致命的能力。

### 3.流星墜地

月牙鏟破氣、取喉都足以致命，但是施展之時或有得手或有失手，所以武術家會安排後招以應變。如果對手單體強或應變快致使月牙鏟失利，則施技者至少可以取得上托之架勢與位置，此時就可以“流星墜地”取其魂。流星墜地的做法是施技者身體往前撲進而手上托，如推鉛球一般將對手的頭上推，一直推到對手失重後跌時，順著後跌下落的力量向下猛蓋，讓對手之後腦重重擊地以致命。以圖四十五做說明，紅色實線箭頭為手上托之方向，也兼表力量來源起於腳並以全身結構撐推；虛線箭頭代表對方頭的路徑是先向上而後下墜著地。此招向上托起的意義在於拔跟、折頸腰（圖四十二、四十三、四十四）與加大墜落高度以增加傷害程度，若沒有有標出力線、路徑，常會被誤以為是此招是由頸部直接向後橫推。直接向後橫推的缺點在於對方可以弓馬之結構與之抗衡不一定推得倒，若真的被推倒也可以迅速下坐以消滅力量，難以造成致命傷害。

當初我跟隨鄭老師學空手道時也常聽鄭老師說他「不是真的拳不教，不能一招致命的拳不教」，但是習拳多年歷經了對打的訓練之後才知道，空手道雖標榜一擊必殺，但是實力在伯仲之間兩個選手要真的「一擊必殺」並不容易。但是鄭老師不只施展空手道每招精心佈局至確實能一擊必殺，其所學的各项武術都秉持著此精神。以此招為例每一個動作都暗藏後招，一入手便會不知不覺步入招式安排的佈局之中無可逃脫。習武同儕曾問過鄭老師為何要設計這麼狠的招式，鄭老師說的解答是：「力能致人死地而不為之，才是真仁慈、真武德；如果不能勝人空口說『我放你一馬』，只是阿Q式的精神勝利。武以止戈，如不能止，好為空談，自救尚且不及哪有仁慈、武德問題。」所以格鬥八極拳是鄭老師秉持一貫求真、犀利、精密的風格所闡釋的武學，相信是不同於一般的，所以特地在此引出以為特色，讀者可以細細體察。



圖三十九 月牙鏟破氣



圖四十 月牙鏟取喉說明 01



圖四十一 月牙鏟取喉說明 02



圖四十二 流星墜地折頸腰

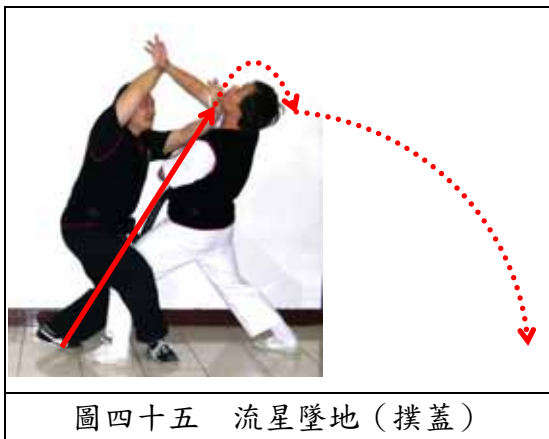


圖四十三 折頸之說明



圖四十四 折腰之說明



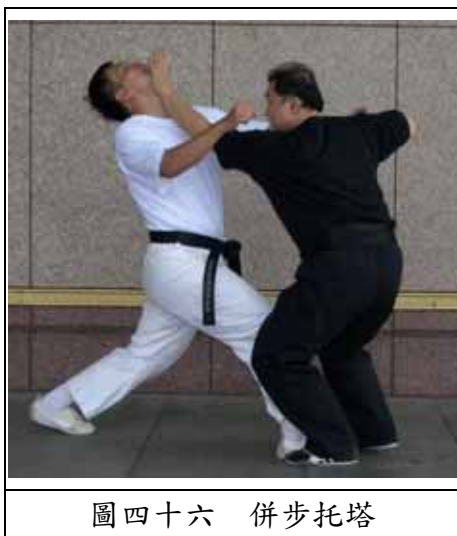


圖四十五 流星墜地（撲蓋）

## 五、地盤腳法

### 1. 併步

天王托塔地盤腳步攻擊動作可分併步、捆步、鎖步三種。“併步”是天王托塔在套路上的運用範例，但是各家八極拳多將併步解釋為身形側轉後輔助出手勁道的步法，其作用有點像形意拳跟步，在格鬥八極拳中併步則是輔助托塔式的步法。在圖四十六中併步的作用在於固定對手的腳，使天王托塔式可以發揮其威力。其做法在以施技者的雙膝夾住對手的腳，使對手無法後退消力，如此則可造成頸、腰之折傷。



圖四十六 併步托塔

### 2. 捆步、鎖步

八極技擊歌云：「上打云掠點提，中打挨戳擠靠，下打吃根埋根，講求三盤連擊。」在此歌訣中我們可以理解到在八極拳的技擊精神講求三盤連擊，而“地盤”的進擊即是以“吃根”、“埋跟”的模式為之，而格鬥八極拳的捆步、鎖步就是鄭老師對八極拳地盤進擊的闡釋發揮。其實傳統八極拳在文獻中向來也強調捆步、鎖步，但現今所存的實戰拆解資料中鮮少有人將捆鎖步做清晰的解釋與示範，所以必須再次強調以下所介紹的捆步、鎖步為鄭老師自身體悟的見解，目的在於展現格鬥八極拳捆步、鎖步三盤連擊的精神，而非強調這才是真正的古老、傳統之捆步、鎖步。若能以此拋磚引玉有八極拳嫡系門內的名家提出傳統八極拳的捆步、鎖步運用方法，相信這是八極拳界之福，也是鄭老師所樂見的。

格鬥八極拳捆步與鎖步的解釋：由外而內如粗繩纏柱者為“捆”，由內而外如鑰匙開鎖者為

“鎖”；“捆”切外捲內，裹纏對方前腳以“埋跟”，“鎖”佔中盤外，碾絞對方前腳以“吃根”，兩者均有拔跟、破勢的作用功能。另外，圖四十七上劈、中托塔而下捆步，圖四十八上托塔、中十字扣而下鎖步，在此二圖中也可以觀察出格鬥八極拳“三盤連擊”的落實程度。讀者觀察此二圖當可以理解上述文字的意涵，也可證實了格鬥八極拳以八極拳技擊精神融入招式中的風格理念。



#### 伍、結語

八極拳從開創之今衍生了許多流派，以地域分有羅疇、孟村、狼兒口、長春、山東、岳山、台灣武壇...等，以姓氏分又有吳氏、強氏、季氏、李氏、霍氏、劉氏、趙氏、金氏、馬氏...等，各門派對八極的見解不同而且用法也各有不同。晚近又有螳螂八極拳，陳太八極拳、八卦八極拳、六合八極拳、燕青八極拳或八極螳螂拳等將八極拳混合其他門派武術的新拳種出現，又參照傳統八極“參劈掛”的現象，可見八極拳是傳流悠遠、兼容並蓄的優秀武術，在不同時期、不同地區，有不同背景的武術家都曾經以自身體悟詮釋過八極拳，而使得八極拳更加豐富與精深。放諸整個八極拳大家族中格鬥八極拳只是近代新興的其中一種派別。

相較於晚近將八極拳混合其他拳種再加以闡釋的風氣，鄭老師走的是較為純粹的路線。雖然鄭老師有不少創新的見解，但是都是基於闡釋傳統八極拳風格與恢復其格鬥實戰性質而產生，是一種以創新為復古的思維。再加上鄭老師以復興傳統武術為己任，所以用積極交流的開放態度、求真求實的研究精神灌溉這項他所熱愛的藝術，縱使舊俗不與東風暖，世情寒如霜，但獻身甘為萬矢的，所作所為只求立一個典範風格而已。身為格鬥八極拳的弟子，感念鄭老師的情操胸懷，所以特將格鬥八極拳的風格理念以「天王托塔」闡釋之，其中寓意有心人當可理會。

#### 參考文獻：

- <http://myweb.hinet.net/home13/baji/ebook/040904-1.wmv>
- <http://myweb.hinet.net/home13/baji/ebook/040904-2.wmv>
- <http://myweb.hinet.net/home13/baji/ebook/040904-3.wmv>
- <http://myweb.hinet.net/home13/baji/ebook/040904-4.wmv>
- <http://myweb.hinet.net/home13/baji/ebook/040904-5.wmv>
- <http://myweb.hinet.net/home13/baji/ebook/040904-6.wmv>

<http://myweb.hinet.net/home13/baji/ebook/040904-7.wmv>

<http://myweb.hinet.net/home13/baji/ebook/040904-8.wmv>

《八極拳規定套路》 中國武術系列規定套路編寫組 人民體育出版社

《八極小架—霍氏八極入門書》 高溥懋 新潮社文化事業

《長春八極拳—練功篇》 譚吉堂 日本福昌堂株式會社

《格鬥八極拳之小八極拳》 鄭朝烜 逸文出版社

《開門八極拳--八極拳小架一路》 吳連枝 人民體育出版社

《開門八極拳--八極拳小架二路》 李俊義 北京聞雞起舞文化藝術

《圖解·八極拳—八極小架》 薛乃印 林鬱文化事業