淡江時報 第 397 期

**傳 統 武 學 社 傳 八 極 拳**

**專題報導**

【 記 者 陳 勤 謀 報 導 】 中 國 的 武 術 一 向 博 大 精 深 ， 各 門 各 派 皆 有 其 不 同 的 拳 法 套 路 ； 目 前 校 園 內 新 成 立 的 傳 統 武 學 研 究 社 所 教 授 的 八 極 拳 ， 提 供 了 同 學 一 個 學 習 古 代 帝 王 侍 衛 隊 必 修 基 本 功 夫 的 機 會 ， 進 一 步 地 了 解 武 學 的 奧 妙 。

所 謂 的 八 極 拳 ， 是 中 國 北 派 著 名 的 拳 法 之 一 ， 特 性 是 發 勁 剛 猛 ， 可 由 指 頭 、 肩 、 肘 、 手 、 尾 、 胯 、 膝 、 足 八 個 身 體 部 份 爆 發 勁 道 ， 打 擊 威 力 很 大 。 但 是 初 學 者 必 須 先 從 紮 實 的 基 本 功 夫 ， 也 就 是 下 盤 腿 力 的 磨 練 開 始 訓 練 ， 再 從 拳 法 套 路 中 慢 慢 學 習 更 高 階 的 呼 吸 發 勁 技 巧 。 而 八 極 拳 的 勁 道 有 三 種 ， 分 別 是 沉 墜 勁 、 十 字 勁 及 纏 絲 勁 ， 每 種 勁 道 都 是 要 經 過 漸 次 的 學 習 、 訓 練 ， 非 一 蹴 可 及 。

傳 統 武 學 社 社 長 、 保 險 一 的 何 信 緯 同 學 表 示 ， 他 在 一 次 因 緣 際 會 中 學 習 到 八 極 拳 ， 雖 然 只 練 了 幾 個 月 ， 但 覺 得 好 處 多 多 ， 可 練 身 體 並 學 到 新 武 術 ， 因 此 希 望 能 夠 成 立 該 社 團 ， 將 此 武 術 介 紹 給 同 學 。 何 信 緯 提 到 ， 體 操 和 武 術 看 起 來 都 是 一 種 身 體 運 動 ， 不 同 的 地 方 是 ， 練 武 術 除 了 可 以 訓 練 體 能 外 ， 更 能 從 中 領 悟 到 與 現 實 生 活 相 通 的 人 生 哲 理 。 當 然 ， 學 習 武 術 一 定 要 有 相 當 的 興 趣 ， 才 能 禁 得 起 層 層 的 磨 練 ， 達 到 身 體 與 心 理 的 成 長 。

傳 統 武 學 社 現 在 大 約 有 二 十 名 社 員 ， 男 生 還 是 佔 了 大 部 份 。 何 信 緯 同 學 為 了 要 讓 同 學 真 正 學 習 八 極 拳 ， 特 別 邀 請 國 家 級 國 術 教 練 林 仲 曦 來 實 地 教 授 ， 有 不 少 社 員 是 慕 八 極 拳 之 名 而 來 ， 有 的 則 是 看 了 拳 兒 的 漫 畫 來 一 探 究 竟 。 目 前 是 一 個 禮 拜 練 習 三 次 ， 練 習 內 容 大 致 上 是 以 基 本 功 法 為 主 ， 想 了 解 武 術 或 對 八 極 拳 有 興 趣 的 同 學 千 萬 不 要 放 過 這 次 難 得 的 機 會 。