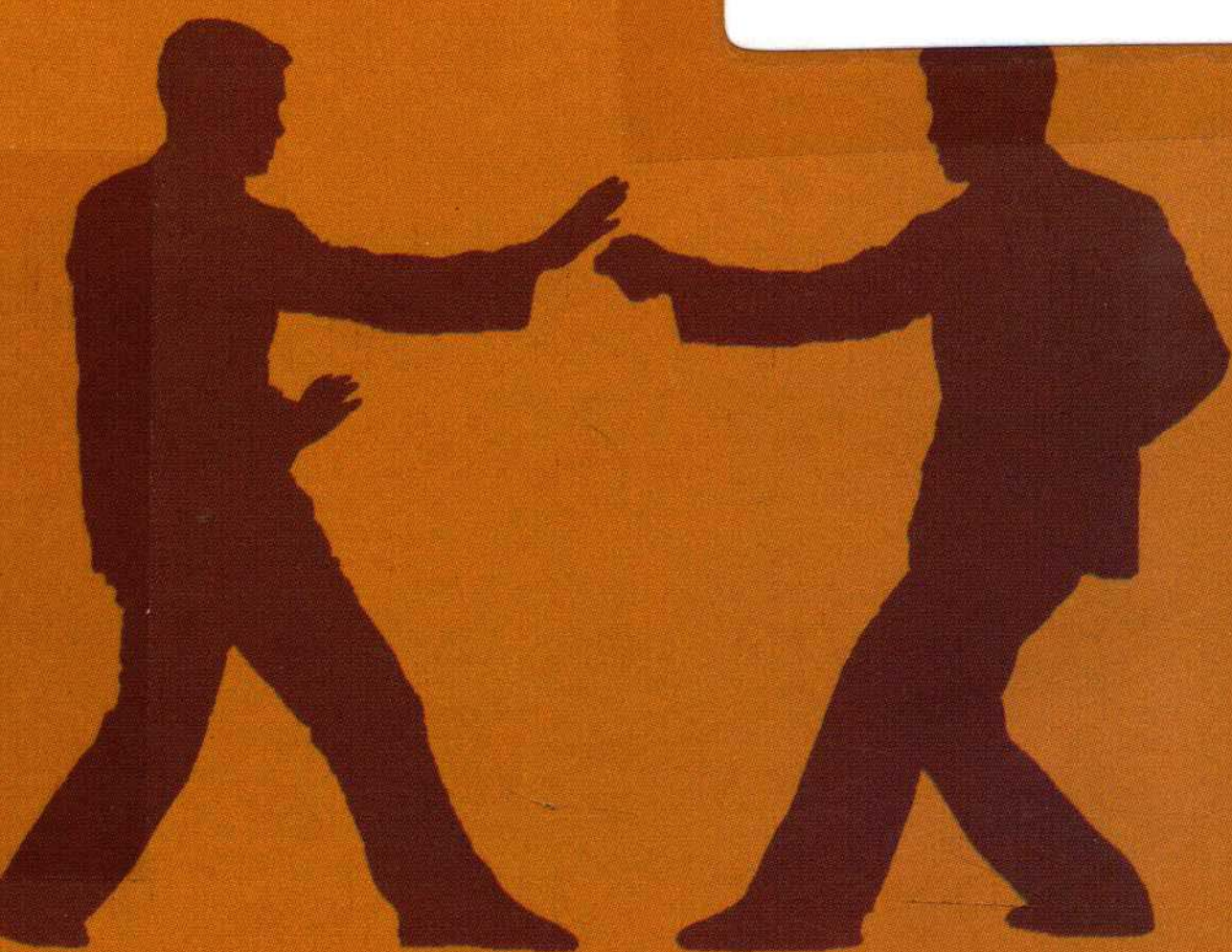


中华传统武术丛书

高银鹤 著

形意拳
演练
实用
图谱



東華大學出版社

中华传统武术丛书

高银鹤 著

形
意
拳
演
练
实
用
图
谱

東華大學 出版社

· 上海 ·

内 容 简 介

本书是作者从师形意、八卦名家钱松龄先生,求学形意拳法,经六十五年之研习积淀、三十余年的不辍笔耕,集历代传承之精粹,汇编而成。其中,有一些前辈们秘而不传的演练套路和应用内功心法,皆一一刊出。所述拳法,演练动作规范,应用科学合理,内容正本清源,理论精微深邃,是罕见的技击功法。本书有较强的可读性,可作为高等院校、武警特种部队的训练用教材,也是广大武术爱好者随身常备的宝典。

图书在版编目(CIP)数据

形意拳演练实用图谱 / 高银鹤著. —上海: 东华大学出版社, 2015.8
ISBN 978-7-5669-0851-3

I. ①形… II. ①高… III. ①形意拳—图谱 IV. ①G852.14-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 163560 号

形意拳演练实用图谱

著 / 高银鹤

责任编辑 / 王克斌

封面设计 / 路 斌

出版发行 / **东华大学**出版社

上海市延安西路 1882 号

邮政编码:200051

出版社网址 / www.dhupress.net

天猫旗舰店 / dhdh.tmall.com

经销 / 全国 **新华书店**

印刷 / 常熟大宏印刷有限公司

开本 / 787mm × 1092mm 1/16

印张 / 34 字数 / 848 千字

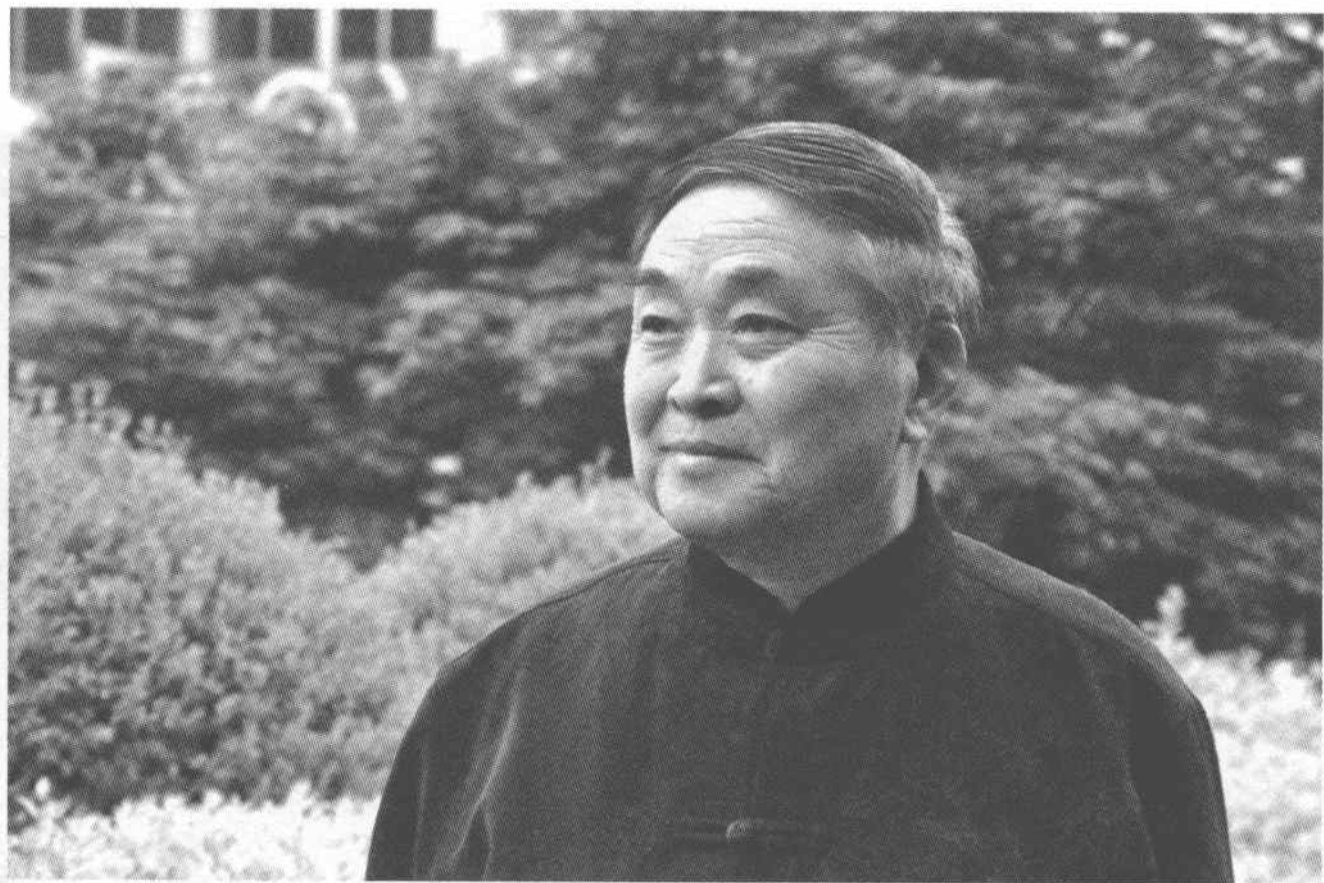
版次 / 2015 年 8 月第 1 版

印次 / 2015 年 8 月第 1 次印刷

书号 / ISBN 978-7-5669-0851-3/G · 203

定价 / 96.00 元

作者简介



高银鹤先生,1936年元旦生,祖籍江苏徐州。1947年拜著名形意八卦名家钱树乔先生为师,入室弟子,八卦掌第四代传人,形意拳第八代传人(自姬隆丰先生算起),先后得到姜容樵、王子平等名家指点,武学造诣精深。1951年随部队来陕,1965年开始收徒传艺至今。先生授艺解惑,精心耕耘,哺德育仁,师德高尚,曾多年担任西北工业大学等多所高校形意八卦内家拳老师,桃李满九州,遍及海内外。弟子中不乏一批中青年武术家、内家拳传人、专家教授、企业家、行政高管、机关干部以及大批中高级知识分子等,为传承和弘扬内家国术精华作出了巨大贡献。先生天赋极高,精通书法、绘画、诗词歌赋等,是新中国第一批军工领域的工程专家,易学家。已经面世的巨著有《八卦掌秘传拳谱拳法》《尹式八卦六十四掌图谱》等,声明远播,享誉武林,是当代形意八卦门当之无愧的“明师”。

张高银鹤老师新书出版

敬场 国粹

西安工业大学教授韩建中题



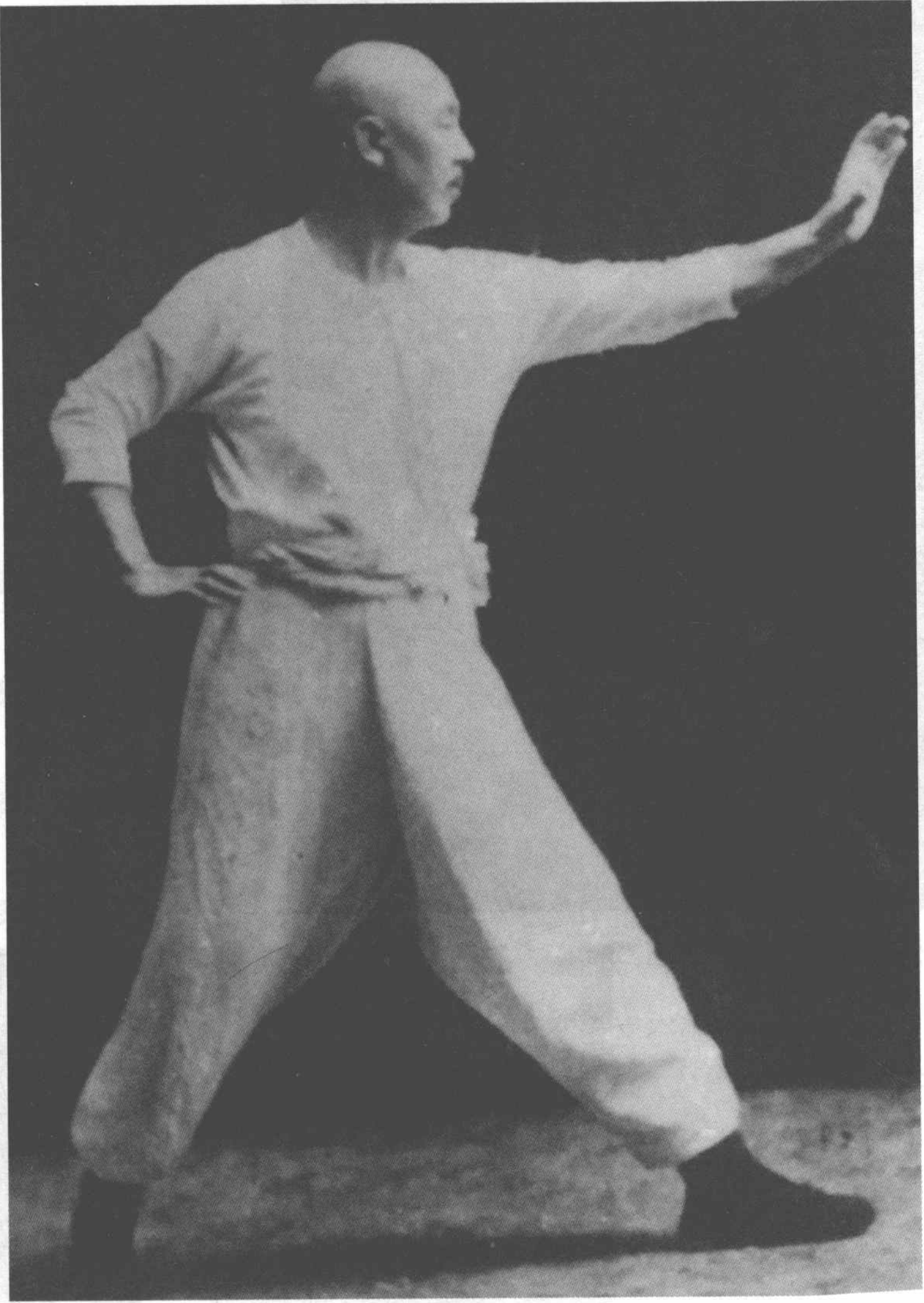
张高银鹤老师新书出版

智武 循法

西安工业大学教授韩建中题



同门师弟韩建中题词 甲午年夏日



张兆东先生



恩师钱松龄(树乔)先生



20 世纪 80 年代与师兄郭叔蕃合影

自序

形意拳从创立至今已有近四百年的历史,前人已有不少的理论著述。民国九年刘殿琛先生有《形意拳抉微》一书问世,应该是最早的刊行本。其中图文并茂详细地介绍了形意拳早期的演练形式。形意五行拳和十二形拳,无一例外的都是单式动作,体现了形意拳在技击应用中的简捷性。民国十八年,姜容樵老师有《形意母拳》《形意杂式捶》等书出版,就有了组合套路。同年,尚云祥老师的再传弟子凌善清刊出《形意五行拳图说》一书,薛颠、蒋馨山刊出《形意拳术讲义》一书,20世纪50年代孙禄堂老师的弟子李玉琳及其子李天骥出版《形意拳术》一书,被列为全国体育院校武术教材。20世纪80年代后还有《形意拳研究》和《逝去的武林》等书的刊行。

近百年来,从李洛能先生将心意六合拳改名后,至今形意拳是一个不断发展完善的过程。各个流派异彩纷呈,皆有独到之处。期间民国时期的中央国术馆由黄柏年老师执教,对形意拳的发展起到了举足轻重的作用。遗憾的是近六十年间,由于众所周知的原因,其中也包括了传承上的失误,所有传统武术在技击方面都到了断代的边缘,形意拳也因此逐渐失去了昔日威震武林的主导地位。无怪李仲轩师兄自己口述,由徐皓峰整理写了一本《逝去的武林》。但书中提供的大量资料却是弥足珍贵的。

的确,现在已经看不到有哪位同门能够再现当年刘奇蘭的龙形搜骨,郭云深的半步崩拳,宋世荣的金蛇缠柳,车毅斋的游鼉化险。虽然六十年间也举行过多次全国性的武术运动会,大多是表演套路,基本上没有对抗竞技项目,形式上追求美观、大方,有较强的欣赏和可视性,而把最根本的防身、健身目的忽略了。在历届武术运动会上,笔者很少见到哪位选手能把崩拳练得出手如钢锉、回手似勾杆、举手似闪电、打下如迅雷的气势来。演练动作的差异,就注定培养不出以半步崩拳能打遍天下的选手。

笔者认为武林并未逝去,仅有些褪色而已。近两年中央五台播出的武林大会、职业联赛等节目,出现了形意拳的竞技赛,开创了良好的开端。

笔者前两年整理出版了两本八卦掌谱。在此基础上,出于一种责任感,不能使武林就此逝去,再次提笔编写此书,并配以光盘,使读者能更直观地看到形意前辈们的余威再现,能作为训练形意拳竞技选手的参考资料,乃余之最大心愿也!

本书的重点是讲实用与健身,通篇谈如下几个方面:(一)形意拳的传承与发展;(二)津门形意拳的改进;(三)初习形意拳之通病;(四)形意拳的技击法则;(五)形意拳三层功夫的展示;(六)形意拳内功心法。在所有的章节里都分别贯穿这六个方面的精神。形意拳动作简单,没有什么所谓的高难动作,但要每个动作都做到位,绝非易事。从我的教学经验来看,我的学生经过一定时间的练习,大部分都能及格。但他们再传下去,仅隔

一代就面目全非了,不得已还要到我这里回炉。由于每个人的性格不同、文化水平的差异,及悟性的深浅不同,就决定了不一定学的时间长就功夫深。形意拳顾名思义,是像其形,取其意,要练到形与意成为完美的一体,形随意动,意到形发,最后娴熟到无形无意,举手投足皆可成拳,入无为之境界方为得之,是一种螺旋式上升的理解和感悟,有许多可意会不可言传的内涵,不能用学院式的教学方法,予以量化,模式化,标准化,必须因材施教,量体裁衣,口传心授,耳提面命。如果千篇一律不因人、因时、因地而施教就很难培养出一流的技击运动员来,也不会再出现郭云深、尚云祥那样大师级的人物来。

形意拳有五行拳为体,八字功为用之说。笔者当年习艺时却听钱松龄老师说:“体即用,用即体,不必远求。”本书介绍的即是五行、十二形的直接应用法,并将其中变化多端的手法,结合前辈对形意拳的技击论述,用通俗的白话文加以诠释。本书如能对后学者的进步有所启迪,为形意拳的传承与发展尽绵薄之力则幸莫大焉!是为序。

庚寅春深 银鹤于易武斋

序 一

恩师高银鹤先生(字龙俊,江苏徐州人),古时彭城双沟镇一大户人家,酿造业为主,家风端正,自幼受到良好教育,善易理,喜书法,通戏曲,潇洒而平淡,一派儒家之气。然先生练起拳来不怒而威,全入象了。最让我终生感激不尽的,是先生对中华武术的造诣极深,所精通之位列四大名拳的形意拳、八卦掌等拳法师出名门,早年在江苏徐州拜我国著名形意八卦名家时称“闪电手”美誉的张占魁(字兆东)先生门下得意弟子钱树桥(字松龄)先生入门墙,得到了钱树桥先生形意八卦的真传心法。

我是20世纪80年代初期递帖行弟子礼进入师门,跟先生系统学习了形意拳各种桩功、五行拳及十二形拳各种基本拳法,并掌握了五行连环、八式锤、十二形大连环、杂式锤等套路和拆招应用等。先生教学,身演其式,口述其理,一丝不苟,由简入繁,凡由先生点化的弟子,大都茅塞顿开。我是先生80年代早期弟子,追随先生时间较长,得先生最严格培育的一位,不但认真学练形意拳法,且同时学习其心法理论,并能心领神会,倒背如流,严格对照,不能偏差。在先生严格细致的教学下,加上我比较能吃苦勤练,有了一些进步。近年来多次参加国际国内武术大赛,取得了骄人的成绩。由早期参加自由搏击(散打)、太极推手,到后来参加套路比赛,直至今天共取得金牌56枚、银牌39枚、铜牌17枚的好成绩。现被中央电视台体育频道聘为特邀武术嘉宾,武术擂台赛现场解说。先生拳艺精湛,武德高尚,平易近人,承蒙先生拳著终于问世,真乃中华武术界一大幸事,拳理拳法精微详实妙道,说理透彻,图文并茂,本人万分荣幸,愿与天下武术爱好者共分享之。弟子不才,极力推荐之,故乐之为序。

长安古都寓斋敦厚堂 朱永金

二〇一四年五月十五日

序 二

形意拳术之技艺,为中华武术中之瑰宝。技者,术也;艺者,道也。凡习练者,必内外兼修,非遇“明”师难得真传,非博学勤思难悟真谛。习练者需坚持不辍,细心揣摩,方能逐渐体会其中真意,所谓渐悟之中有顿悟者是也。久而久之,必能风神潇洒,气宇轩昂,习练者之精神面貌亦焕然一新。

自古中国武术师承皆讲师缘。我自幼喜爱武术,曾于小学时习练长拳初级套路。大学时身体羸弱,偶从有关资料中得知,形意拳术无论从技击还是健身方面均有神奇功效,便一心想习练此拳,于是购买图书,按照书本说明自学两年。后有幸经大学同学(师弟严伏朝)介绍,得遇高银鹤老师,并将自己想学习形意拳和以前的练习情况告诉老师。起初老师讲看书自学拳术只可登堂,难能入室,我根本无法理解,经过几年的习练之后才慢慢体会到,武术绝不像一般学问,根本无法自学成才,如若没有老师言传身教,不可能领悟到其中之真谛。

高老师出身大家,自幼聪慧过人,文化功底深厚,深得徐州钱树乔先师之真传,又受到姜容樵等大师的亲自指点,武术造诣深厚。在形意拳和八卦掌教学中,由简入深,常常用比较形象的语言阐述拳术中的道理,使弟子们容易理解。尤其在拳术的技击应用方面,高老师的古典打法在武术界已经很难见到,本人跟随高老师学练近三十载,深感其中之奥妙无穷,也发现师兄弟们一旦跟高老师学拳,都很容易上瘾。形意武术之拳理与易理相通,在日常生活和工作中,经常会不由自主地将形意拳理贯穿应用,加之经过长期锻炼后,身体和心理素质两个方面均得到提高,即使遇到再大的问题和困难也会敢于面对,且常常经过变通,迎刃而解,为人处世也变得刚正不阿,豁达开明。本人工作中所取得的骄人成绩被业界广泛认可,不能说和形意八卦拳术没有关系。因此说,练习形意拳术会使人终生受益,全面受益。

老师虽已年逾八旬,然而在教学中仍然亲自示范,其身手远非一般年轻人能够奢及。观赏高老师的拳术和技击应用示范,真乃极品之艺术享受,让人叹为观止。教拳之余,老师还将自己一生中对形意拳和八卦掌的研究结果进行整理,已经有《八卦掌秘传拳谱拳法》《尹式八卦六十四掌图谱》两本著作问世,几经再版仍供不应求。这次老师将自己对形意拳术毕生研究的结果再次整理成书,并配有真清标准拳势照片,图文并茂,文字叙述详尽。《形意拳演练实用图谱》堪称形意拳学之大成,其问世实乃形意门中之一大幸事,如能细心拜读,一定受益匪浅。尊师之托,略述愚见,是以为序,与同门共勉。

高级农艺师 西安桑农种业有限公司总经理 陈满盈

2014年7月于西安

序 三

春节期间,去高老师家拜年,高老师嘱我为他的新作《形意拳演练实用图谱》写序。闻命百感交集,最重要有三点:一是为高老师年近八十高龄还笔耕不辍、弘扬国术的不懈精神而感动。二是形意拳博大精深,本人拳学修养有限,随便谈点个人体会、认识尚可,下笔为老师著作写序言,有力不从心之感。三是心中有一点小小的纠结,一方面是为高老师能以开放的心态,将形意拳的众多秘密公开,惠及天下爱好者,做一件高功大德的好事而欣喜;另一方面又有点嫉妒未来的读者,大家实在太幸运,生在一个好时代,可以用购买一本书的成本,在很短的时间内,看到我和其他师兄弟用很长时间才从高老师学到的内容。

此前高老师多次提到,他有意将形意拳的用法、打法原则和内功方法写一本专著,以利形意拳传播传承,同时作为门内弟子学习指南。高老师给我看书稿文字部分,我个人认为书中内容价值甚高。这里仅选择三个方面加以介绍。

一是公布了形意拳的“明、暗、化三层功夫”的具体练法,对系统学习形意拳有明确的指导意义。练形意拳都知道形意拳的“三层功夫”“三种练法”“三层道理”的重要性,但从能查到的文献看,能将真传练法公布出来的尚未见到。“暗劲”练法是从“明”到“化”的重要过渡练功方法,不但对提高功夫有很高的价值,而且对健身也有很高的价值,有过正确练习后一定会知道所说不虚。高老师常用“三个馍”来说“三层功夫”的道理,练形意拳就像人吃饭,假定一个人需吃三个馍才能吃饱,吃饭时需要按顺序分别吃第一、二、三个馍;练拳需练三层功夫才能练好,练拳需按顺序分别练第一、二、三层功夫。“三个馍”的说法还暗含很多道理,其中一个道理是形意拳同时强调“形”和“意”的重要性,只练习明劲功夫相当于只认真、仔细地吃第一个馍,不能吃饱;或只重视化劲或“意”的练习,就像吃饭时只吃第三个馍,也是不能吃饱的。只有吃饱了才能进入无形无意、无上、正等、正觉之境界。

二是公布了形意拳的内气运行法。内气运行法不但是提高功夫的重要法门,也是强身健体的重要方法,内气运行可运用于全部三层功夫练法,特别对前两层功夫练法最为重要。

三是公布了形意拳的主要用法和打法原则。知道用法是练好形意拳的必要条件之一,不知道用法,无法验证自己练功方法的正确性,难以通过实践体会理论的真意,难以自修提高。打法原则不同于用法,用法是形意拳应用战术层面的内容,打法原则是形意拳应用战略层面的内容。过去有“宁传十手,不传一口”之说,打法原则是这“一口”的内容之一,掌握打法原则是学习中达到形意拳法化繁为简、举一反三的重要途径。

透过前面的这些内容,读者会初步领略形意拳作为内家拳法的特点,理解为什么形意

拳是内家拳。形意拳理论与张三丰祖师提出的“内执丹道、外显金锋”的修持思想完全吻合。修习形意拳法,就是“以武入道、以武演道、与道合真”的修持过程。透过这三个方面,读者可以领略传统武术技术的特点。

在互联网和媒体高度发达的 21 世纪,人们可以从媒体上查到很多内容,以笔者的观察来看,网络和出版物上越来越多的真传内容,对于有心之人学习、讨论、识别、验证真功法提供了有利条件。但此开放自由之环境,也有不利的一面:有些网友限于自己的认识程度和偏见,在没有细究的情况下,对一些真功法进行不负责任的批评。互联网和移动互联网时代的读者,需备有一双辨别真假能力的慧眼和理性思考能力,去伪存真。道德经云:“上士闻道,勤而行之;中中士闻道,若存若忘;下士闻道,大笑之,不笑不足以为道。”愿有志之士早得真法,早入正途。

西北大学教授 吴江

甲午年戊辰月

序 四

记得1988年10月,在我上大学期间,经考试招入西北工业大学武术队后,武协当时聘请了多位老一辈著名武术家。此间形意八卦名家高银鹤先生来校授艺,高先生对武学深厚之修为给我留下深刻之印象。先生遂成为我武学启蒙并至今追随的老师。

先生才学博广,底蕴深厚,深通易理,诗词歌赋、书法、绘画无不精研;先生武艺精湛,功入化静,空灵无际。年虽八旬,依然耳聪目明、气韵悠长、神光聚敛、道法自然,令人叹为观止。

在形意八卦拳法的传承上,先生从研习继承、拳理研究、实践应用、挖掘整理至系统融合而集大成;其八卦掌名著《八卦掌秘传拳谱拳法》《尹式八卦六十四掌图谱》已先后面世,形意拳著亦既出炉。在教学中,先生对养生与技击并重,注重技击实效,对待各种拳学理论的研究和看法客观、科学、公正;先生授徒传艺,哺德育仁,弟子众多,桃李满天下。乃当代形意拳、八卦掌大家、明师也。

我25年来随先生习武,体悟丰富,收获颇多。这里略谈陋见,供同道参阅。

习拳须注重劲路,慢中渐悟。内家拳学习须从实际应用中体悟内、外三合之内涵,习者不可望文生义;练功中须恪守内外三合,力求精准到位、转换灵活,细细体悟内家劲路以及意、气、力相互转化之准确运用;通过体悟阴阳、动静、刚柔、虚实等转换要点,追寻“刚之坚韧柔中化,松到极致而不丢”之技艺。得大道混元之气,才利于持续坚持修炼。

松柔勿滞。内家拳劲力由内向外,须明三节,须在松柔中盘好拳路,并做到意气畅通、气血充盈,心如止水。只有在松柔达到“形随意转、内外相合”效果,内劲才会绵绵不断似水流。

三体式是形意拳入门根基,五行拳形意拳的基础,十二形中是练明、暗、化三层境界的最佳形式。

习拳须“养”“练”“用”“演”并重,方得上乘功夫。“养”“练”“用”“演”相互济技,相得益彰。

必须三分练拳,七分修心,文武兼备,方可得之。习艺之人,当做文中武人,更要做武中文人。强文明理,才高济悟,文武互济,便于精研细磨,利于融汇贯通。

习武不可浅尝辄止,见异思迁。国术博大精深,如长江大河源流不尽,如参天巨树根深枝繁。浅尝辄止如蜻蜓点水,见异思迁如云过无迹。习者一定要“尊师重道,谨守门规,艺随终身”。急于求成必欲速则不达也。

如欺师灭祖则无人品道德,必为同道所不齿。习武悟道,当引以为戒。

我随师习艺近二十余载,其间有因工作曾远离尊师,时断时续,但内家武术却令我魂

牵梦绕,挚爱愈加,持练勤悟至今。幸得先生悉心指教,常有所得,令我时常感念与先生日益笃深的师徒情缘。

先生积淀精华,凝结心血,凡四十余载乃成其巨著《形意拳演练实用图谱》。现既已书成,相信新书会让读者领略传统形意之原形及其丰富的实用技法。适逢甲午阳春,受师嘱托,浅谈陋见,是以为序。

陈松言

甲午年阳春书于西安易悟轩

序 五

出了玉祥门,在大庆路街心,有一长满松树的宽阔花园。绕松树立掌转圈的是练八卦掌,抬掌如劈站立不动的是练形意三体式。阳光从东方照临下来,照在老师身上。微风吹过,一阵松香扑鼻而来。“你用双掌用力顶住我双肩,咱们较劲看。”老师说着示意我来做,我用双手推着老师的肩膀,老师向前倾着身子顶着,感觉可以挡住老师,如果用力还可以推倒老师。松了手后,老师说:“这次你仍用力顶,尽全力,能推倒我就尽力推倒我,看看内家拳的力量。”我扎好弓步用力推着,老师又强调着,“用力推啊!”我就咬紧了牙用了全力。老师双肩抖了一下,顿时清晰地感到有两股力量从老师的双肩进入了我的双手双臂,细如丝线,但坚如钢针,迅速扎入我心脏处,五脏极为难受,全身发软,整个人如土委地,全虚脱了,不要说用力顶,站都站不住了,只想躺下来。我赶紧松手告诉老师我很难受。老师只叫我看他的手指,他的手指从我双眉中心缓缓向前,我的双眼就跟随着他手指缓缓向前,过了一米后,老师叫看向无穷远,立即,那种难受感消失了,人也恢复了正常状态。

这时有位师兄过来请教老师八卦掌,老师一边比划着,一边说着,看着看着,我忍不住上前问了一句:“老师,这个形意拳八卦掌的背后,是不是有一个极为强大的文化系统或智慧系统在支撑着?我总觉这些手法步法的背后有神奇的东西。”老师微微一笑,说:“浅显说,是周易;往深说,是大道。”阳光全照下来了,松下很明亮。

这是20世纪80年代末的事了,一眨眼二十多年过去了,自己便在忙碌中蹉跎着岁月。后来听说老师搬了地方。家搬到南郊了,早上练功的地方也搬到高新二路与光华路交汇处的街心花园了。那个地方,仍是一颗颗松树,松树下是草坪,还有广场。我问清了住址,约了时间就去看老师。

老师早已退休在家。早上先上楼顶站心神动静结合桩,后到高新二路指导师兄弟练拳,然后回家著书。中秋时节,窗外风声阵阵,老师就在书桌前挥毫着,这时身心、秋风、明月融而为一,形随意走,天然无痕。“华邦唯武尚,社会永宁强,这即是八卦掌传承的辈份字号,也是清末民初那些先贤们的爱国理想。”听到这里,就想起昔日老师讲形意拳三体式桩时,总是说,如岳家军手中如握一杆长枪,面对敌人的千万大军,有凛然不可侵犯之气。也总是想起老师深情地说起抗日时期祖先们挥动大刀在双沟镇奋力杀敌的情景。老师的书稿全是一笔一画手写的,连书稿中的示意图都是老师亲手一笔一笔画出来,字迹方正工整,多带繁体。这第二部书稿堆起来高可盈尺。望着年已八十多岁的老师,那浓厚的眉毛,慈祥温和的神情,于是又想起老师在松树下的铮铮声音:“练功虽小技,但技中有大道,如果现在需要我去挑滑车,我仍会去!”

形意八卦拳术,从岳武穆六合枪一脉下来,经由姬际可、董海川、钱松龄等先贤传承发展,到老师这里,还兼容了太极神妙。老师的晚年,于书窗下秋声中,整理编撰着八卦掌诸书,也许有着传承民族武学宏扬先贤宏愿的情怀吧。老师的新书即将出版,我随喜老师无量功德,更祝愿后来有心人,知会老师的志向!

西北工业大学附中教师 徐殿东