

形意拳

拳械精粹

陈根宝 编著

北京体育大学出版社



形意拳

形意拳
形意拳

形意拳
形意拳

形意拳
形意拳



形意拳器械精粹

陈根宝 编著



北京体育大学出版社

策划编辑 叶 莱 姜岳海
责任编辑 叶 莱
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 行 乾
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

形意拳拳械精粹/陈宝根编著. - 北京:北京体育大学出版社,2008.9

ISBN 978-7-5644-0032-3

I. 形… II. 陈… III. ①形意拳-基本知识②器械术(武术)-基本知识 IV. G852.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第117633号

形意拳拳械精粹

陈宝根 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
电 话 010-62989432 62989438
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 14.25

2008年9月第1版第1次印刷 印数 5000册

定 价 30.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

形意拳是我国古老而著名的拳种之一，自明末清初问世以来，在数百年的武术发展史上，名家辈出，声名显赫。经过长期不断地发展和演变，逐渐形成了各种不同的风格、流派。到清朝末年明国初期时，形意拳的发展达到了鼎盛阶段，涌现出一大批名家巨擘，威震武坛。如前辈郭云深素有“崩拳大师不倒翁”的美誉，一生善用崩拳而无往不胜；李存义有“单刀李”的威名，在抗击八国联军时，曾用一把单刀在敌军中横砍竖劈，威风八面；当年国民党第29军大刀队，在长城脚下杀得日寇胆颤心惊。而大刀队所使用的刀术，即为前辈尚云祥先生所传授的形意五行刀法。

2008年是中国奥运年，我希望能借助中国举办奥运之际，让全世界对中国传统武术文化有更多的了解；希望武林同仁，皆能学李小龙先生以传播中华武术为己任，让中国古老的武术文化传遍全世界。

近几年，我在接待外宾来访、求学者中了解

到，国外朋友对中国传统武术情有独钟，被中国武术丰富的文化内涵所吸引，不远万里来华求学，他们这种执着的求学精神，深深地感动了我。因此，我陆续整理出一些精典套路，以供国内外广大武术爱好者参考、学练及传播。（另有些内容，我已在《形意拳——技击与养生》书中有所介绍，并录制了部分拳械套路教学光盘）。同时，也是为了继承和弘扬前辈普及、推广传统武术的夙愿，让更多的人能够了解和掌握。

本书在编写时由南京市武术协会常务副秘书长、全国武当十佳名师余光辉，江苏省电大教授史志勤二位先生协助编审，并得到省市体育局领导的关心和支持，在此一并感谢。

最后，希望所有武术同仁及爱好者，为中国武术文化的传播，携手共进。欢迎各界朋友与我联系，共谋推广传统武术文化之大业。

通信地址：南京市鼓楼邮局第 321 信箱

邮 编：210000

电子邮箱：njchengenbao@163.com

目 录

第一章 概 述	1
第二章 内功与养生	3
第一节 内功修炼简述	3
第二节 经脉运行规律	5
第三章 古拳谱辑要	7
第一节 古拳谱精汇	7
第二节 郭云深谈形意拳术	11
第四章 形意拳传统拳械套路	17
第一节 进步连环拳	17
第二节 六合拳	30
第三节 连环肘	41
第四节 八式拳	61
第五节 杂式捶	78
第六节 出洞入洞	112
第七节 八极拳	138

第八节	五行连环刀	176
第九节	五行连环棍	200
第五章	武林前辈名家轶事	217
第一节	马学礼偷拳	217
第二节	郭云深大战董海川	218
第三节	李莲英之子险被尚云祥打死	218
第四节	单刀李存义	219
第五节	累死郭云深	219
第六节	韩慕侠击败洋拳王	220
第七节	尚云祥降服飞贼巨盗潘八爷	220



第一章

概

述

数百年来，形意拳在每个发展时期，都能有一大批名家巨匠涌现，尚云祥先生就是其中之一。尚云祥先生先是拜在一代名师李存义门下；后又得到崩拳大师郭云深老先生的倾囊相授，熟练地掌握了郭云深赖以成名的三大绝技：“半步崩拳、丹田气打、大杆子”。尚云祥先生练功刻苦，如痴如狂，达到忘我的境界，对形意拳的造诣极深；后又拜八卦掌名家程庭华先生为师，对八卦掌的技艺也有独到的见解。尚云祥先生经过长期精心钻研和勤学苦练，能博采众家之长，武功修为已达登峰造极的境界——化劲，在武坛上赢得了“崩拳大师、铁胳膊尚、铁脚佛”的美誉。这些都为尚式形意拳的形成，奠定了牢固基础。尚式形意拳，以其刚猛迅疾的硬打硬进风格，逐渐受到越来越多的人所喜爱。

尚式形意拳的修炼方法主要分为如下几步：

第一、以三体式桩功和鹰捉为入门基本功，并与其他许多特有功法练习。

第二、在动作练法上，强调快速、刚猛的硬朗风格；遵循着形意拳“起如钢锉，落如钩杆”，“拧裹钻翻”的特点。在攻防中强调快攻直取、硬打硬进，以“进步好似卷地风”的趟步为主要快速近身法（此步法为形意门中所特有，不但进步远，而且速度



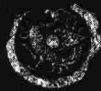
快、隐蔽性较强)。

第三、当拳法技术演练到一定熟练程度时，要求从刚猛劲中去寻求柔化劲。大师尚芝蓉常提起尚云祥先生所说过的话：“行拳时要绵绵不断似流水。”所以，尚式形意，虽然强调刚猛迅疾的硬朗风格，但不是一味地刚硬，而是在刚劲中去求柔化劲，犹如好钢之韧性，刚而至柔，柔而不断。只有把刚柔劲练至形随意转、内外相合的高度和谐统一，在技击时才能达到“打人如拔草”的境界。

第四、劲力上强调以腰为先：“劲启于丹田，而发于腰”；以拧身抖腰发力，催动肩、肘、手完成攻防技艺，以求“三节”（肩、肘、手）和谐，“三催”（腰催肩、肩催肘、肘催手）顺达，做到内外合一，浑然一体的高度统一。

第五、功力上追求丹田气打。丹田为气之海，而“丹田气打”为宗师尚云祥成名绝技之一，因此，在功法修炼上要求极严。例如抖大杆，就是一个典型的传统练功方法；再如揉太极球功，前辈们有的能抱揉百斤重的球，其功力之深厚，是未练过者所无法想象的（我只练到抱揉60多斤的球已深感不易）。经过长期功法练习，对拳法的理解和运用，会有显著的效果。

尚式形意拳，拳械内容丰富，攻防含义强烈，养身与技击并重。流传至今的套路总数多达一百余种，既有长、短之分，又有单、双之别；总之，十八般兵器样样齐全，实为形意拳界拳械功法保存较为完整的一个流派。



第二章

内功与养生

内功又称吐纳功、导引术，它起源于我国古代的道教文化，至今已有数千年的历史。例如：五禽戏、六字诀、八段锦、易筋经等，至今仍为人们所传承习练。

第一节 内功修炼简述

内功的修炼方法有动功和静功之分：静功着重于意念上的导引配合呼吸，动功则由肢体动作配合气息的吐纳，但无论是静功或动功，它们都是以人体的精、气、神三者作为修炼对象的。在经过特殊的方法修炼后，以求能打通人体经络之间的阻碍，进而达到气运“周天”、平衡阴阳、协调上下内外的作用。中医经络学认为，人体主要有十二条正经，八条奇经。

一、十二条正经

十二条正经是：①手阳明大肠经；②手太阴肺经；③足阳明胃经；④足太阴脾经；⑤手少阴心经；⑥手太阳小肠经；⑦足太阳膀胱经；⑧足少阴肾经；⑨手厥阴心包经；⑩手少阳三焦经；⑪足少阳胆经；⑫足厥阴肝经。



二、八条奇经

八条奇经是：①督脉；②任脉；③冲脉；④带脉；⑤阴跷脉；⑥阳跷脉；⑦阴维脉；⑧阳维脉。此8条奇经又称奇经八脉。人体的气血运行皆以经络为通道，把人体的五脏六腑、四肢百骸等组织器官连成一个有机的整体。奇经八脉虽与脏腑没有直接相互“络属”关系，但它交叉贯串于十二经脉之间，具有加强各经脉之间的联系，调节正经气血的作用，所以在传统的内丹学说中称：“只有先把奇经八脉打通，才能使十二经脉和奇经八脉之间有良好的互补作用。”而要打通八脉，首先要打开督、任二脉，因为任脉有统全身“阴脉之海”之称，督脉有督全身“阳脉之海”之称，如能打通此二脉，有“百脉皆通”的说法。因此，在内功学说中，督、任二脉占有相当重要的地位，若督、任二脉能打开相通，气血便能沿着二脉经络路线，在体内周流运行，因此又称为“小周天”功法。李时珍说：“任、督二脉，人身之子、午也。”因为，一天昼夜时间分阴和阳，子为阴，午为阳，子、午运行时间正好为一个周天，故又称小周天功法为“子午”功法。

三、修炼目的与方法

中医理论认为：“气属阳、血属阴。”人在正常的生理情况下，这种气血阴阳的关系，是相对保持平衡的，如气的运行阻滞或紊乱、升降失调、出入不利等，便影响到五脏六腑、上下内外的协调统一，致使“气血不和，百病乃变化而生”。

内功的修炼目的，就是要调理气息，起到疏通经脉、活血化淤、培元内气、扶正祛邪的作用；把原自各不相连贯的经络之间，连成一个有机整体，让气血在各经络间相流通，使原本气滞血淤的地方达到“流水不腐”的效果，也就是中医认为“气血淤积则会产生病灶；通则不痛，不通则痛”的道理。

人体内的五脏六腑，在一天12时辰里的表现，各有强弱之分，如针对选择各脏腑器官兴奋的时辰内修炼，效果较明显。每个修炼者可根据自己的身体状况，对症选择适当的时辰和修炼方法，以求达到较好的祛病、养生、



健身的效果。

形意拳属于内家拳，属于“动功”一类的修炼方法。它的拳理，是以中医理论和阴阳五行学说为基础的。如五行拳是按照：劈拳（属金属肺外通鼻）、钻拳（属水属肾外通耳）、崩拳（属木属肝外通目）、炮拳（属火属心外通舌）、横拳（属土属脾外通人中）五行相生来编排的，它对调理人体五脏六腑有很好的作用。在经过长期正确的锻炼后，亦能有自然打通“周天”经脉的效果，进而达到平衡阴阳，使气血轮回相接，起到祛病、养生、延年的作用。形意五行拳，被内功养生家称之为“五行培元功”，历来被内功养生家所推崇，广泛流传于国内外，为越来越多的人所喜爱和练习。

第二节 经脉运行规律

一、十二经脉气血起止行走方向

- （一）手三阴经——从胸沿臂内侧走向手，交手三阳经。
- （二）手三阳经——从手沿臂外侧走向头，交足三阳经。
- （三）足三阳经——从腹沿腿外侧走向足，交足三阴经。
- （四）足三阴经——从足沿腿内侧走向腹，交手三阴经。

二、十二经脉气血流注次序

十二经脉中的气血运行，是按 12 时辰有规律的循环贯注的，先从手太阴肺经开始，依次流注至足厥阴肝经，再传至手太阴肺经。如此首尾相贯，如环无端。见下表。



十二时辰经脉具体流注次序

时辰	时 间	经 脉	特 点
子时	23~1 点	胆经	气血旺盛
丑时	1~3 点	肝经	气血旺盛
寅时	3~5 点	肺经	气血旺盛
卯时	5~7 点	大肠经	气血旺盛
辰时	7~9 点	胃经	气血旺盛
巳时	9~11 点	脾经	气血旺盛
午时	11~13 点	心经	气血旺盛
未时	13~15 点	小肠经	气血旺盛
申时	15~17 点	膀胱经	气血旺盛
酉时	17~19 点	肾经	气血旺盛
戌时	19~21 点	心包经	气血旺盛
亥时	21~23 点	三焦经	气血旺盛

三、督、任二脉的具体运行部位

督 脉——运行于背部正中线，督一身之阳经，有“阳脉之海”之称。其运行部位是：起于胞中（小腹），下出于会阴，向后上行于腰脊正中线，经颈部入脑内，属脑，并由项沿头部正中线，经头顶、额部、鼻部到上唇系带处。

任 脉——运行于胸腹部的正中线，统一身之阴经，故又有“阴脉之海”之称。其运行部位是：起于胞中（小腹），下出会阴经阴阜，沿腹部正中线上行，经过胸部、颈部达于下唇内，环绕口唇，上至龈交，分别行至两目下。



第三章

古拳谱辑要

第一节 古拳谱精汇

一、两仪歌

鹰熊竞志，取法为拳；阴阳暗合，形意之源。

二、两仪说

两仪者，拳中鹰熊之势，防守、进取往来之理也；吾人俱有四体百骸，伸之而为阳（鹰势），缩之而为阴（熊势），故曰阴阳暗合也。

三、三才歌（三体式）

三体者，天、地、人三才之象也。在拳中为头、手、足也。三体又各分为三节：腰为根节，脊背为中节，头为梢节；肩为根节，肘为中节，手为梢节；胯为根节，膝为中节，足为梢节。三节不明，周身是空。

四、四梢说

人之血肉筋骨之末端曰梢。盖发为血



梢、舌为肉梢、牙为骨梢、爪为筋梢。四梢用力，则可变其常态，能使人生畏怯焉。

五、五行说

五行者，金、木、水、火、土之谓也。如人之内有五脏、外有五官，皆与五行相配合；心属火、脾属土、肝属木、肺属金、肾属水，此五行之隐于内者；目通肝、鼻通肺、舌通心、耳通肾、人中通脾，此五行之著于外者。金生水、水生木、木生火、火生土、土生金，此为五行相生之道；金克木、木克土、土克水、水克火、火克金，此为五行相克之理也。

六、六合歌

身成六势，鸡腿、龙身、熊膀、鹰爪、虎抱、雷声；六合者，鸡、龙、熊、鹰、虎、雷，形意拳之身法，六形合为一体也。又内三合：心与意合、意与气合、气与力合；外三合：手与足合、肘与膝合、肩与胯合，共为六合也。

七、八 要

心定神宁，神宁心安；心安清静，清静无物；无物气行，气行绝象；绝象觉明，觉明则神气相通，万气归根矣。

八、八字诀

八字者，顶、扣、圆、敏、抱、垂、屈、挺，八字是也。此八字为形意拳站桩的要点，凡拳式站定时，此八字须具备，而每一字又有三种要求。

（一）顶

头向上顶，有冲天之雄，头为一身之主，上顶则后三关易通，肾气因之上达泥丸，以养性；手掌向外顶，有推山之劲，则气贯周身，力达四肢；舌尖向上顶，有吼狮吞象之容，能导上升之肾气，下行归入丹田，以固命，是



谓“三顶”。

(二) 扣

两肩要扣，则前胸空阔，气力达肘；手背足背要扣，则气力到手，桩步力厚；牙齿要扣、则筋骨紧缩，是谓“三扣”。

(三) 圆

脊背要圆，其力催身，则尾闾中正，精神贯顶；前胸要圆，两肘力全，心窝微收，呼吸通顺；虎口要圆，勇猛外宣，则手有裹抱力，是谓“三圆”。

(四) 敏

心要敏，如攫鼠之怒狸，则能随机应变；眼要敏，如捉兔之饥鹰，能予视察机宜；手要敏，如捕羊之饿虎，能先发制人，是谓“三敏”。

(五) 抱

丹田要抱，气不外散，击敌必准；心气要抱，遇敌有主，临变不变；两肋要抱，出入不乱，遇敌无险，是谓“三抱”。

(六) 垂

气垂，则气降丹田，身稳如山；两肩下垂，则臂长而活，肩催肘前；两肘下垂，则两肱自圆，能护两肋，是谓“三垂”。

(七) 屈

两肘（臂）要屈，弓如半月，则力富；两膝要屈，弯如半月，则力厚；手腕要屈，屈如半月，则力凑，皆取其伸缩自如，用劲不断之意，是谓“三屈”。

(八) 挺

颈项要挺，则头部正直，精气贯顶；脊、骨、腰要挺，则力达梢，气鼓全身；膝盖要挺，则气恬神怡，如树生根，是谓“三挺”。