

首次披露 宋世荣『盘根行功』
录形意、八卦历代宗师口授秘诀
内置二维码，教学视频即扫即看



形意八卦拳

贾保寿 著
武大伟 整理



名家专访 先睹为快

北京科学技术出版社

非外借

功夫
百家

形意八卦拳

贾保寿 著
武大伟 整理

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

形意八卦拳/贾保寿著;武大伟整理. —北京:北京科学技术出版社, 2017.5
(百家功夫丛书)

ISBN 978 - 7 - 5304 - 8707 - 5

I. ①形… II. ①贾… ②武… III. ①八卦掌 - 基本知识 IV. ①G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 255810 号

形意八卦拳

作 者: 贾保寿

整 理 者: 武大伟

策 划: 王跃平

责任编辑: 李金莉 苑博洋

责任校对: 贾 荣

责任印制: 张 良

封面设计: 古润文化

版式设计: 杨志远

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086 - 10 - 66135495 (总编室)

0086 - 10 - 66113227 (发行部) 0086 - 10 - 66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 155 千字

印 张: 13.75

版 次: 2017 年 5 月第 1 版

印 次: 2017 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5304 - 8707 - 5/G · 2555

定 价: 52.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。



勿使前輩之遺珍失于我手
勿使國術之精神止于我身

序

我虽然出生在榆次，但一生中最重要的青少年时期却是在介休度过的。我从小体弱多病，又喜静好学，从本质上来说应该归为文人一类才对。但不知什么缘故，一直就非常敬佩和仰慕那些古典武侠小说中描写的行侠仗义的英雄好汉，一门心思要学武术。从初中开始，先是自己找了一张《青年拳》挂图，在家偷偷模仿练习，随后又跟在练太极拳的介休中学李校长后面比比划划，同时又听说有同学在练形意拳，就纠缠着向人家学习。最后终于在不满20岁的时候，通过杨泉礼同学的介绍，正式递帖拜师学习形意拳，师父就是我仰慕已久、当时在介休城内无人不知无人不晓的形意拳师——梁启政。

20世纪70年代，在介休武术圈内名声叫得比较响的，除了练形意的保金（梁启政）师父和米贵（李德胜）师父老哥俩、练绵掌的权汝桃师父以外，还有一位就是既练形意又练长拳的介休张兰中学体育教师贾保寿。据说贾老师曾经被选为随周总理出国访问的武术团成员，由此可见其武术造诣非同一般。那时我们都以能见到贾老师练拳为荣。由于当时梁启政恩师已年逾古稀，所以我们一帮师兄弟更多的是在大师兄二友（王光奎）那里习武，二友师兄自己常常去向贾老师请教，然后再把学到的东西传授给我们，这当然是因为梁师父和贾老师的关系很好的缘故。对此，我们这些年龄较小的毛头小子们羡慕不已，有时也只能在过年过节的时候去体育场观摩一下贾老师组织的武术表演和比赛，过过眼瘾，而没有直接向贾老师学习的机会。在20世纪八九十年代，我曾多次代表

榆次参加晋中市、山西省以及全国的各类武术比赛，也就有了几次和贾老师接触的机会。因为我们俩的工作单位分别为榆次和介休的教师进修校，这样我们之间的关系又亲近了许多。进入21世纪以后，我在回介休办事的过程中，由杨子江、郝思元等师兄弟引见，又和贾老师有过几次深入交往。虽然此时的贾老师已经是年逾古稀的老人了，但练起拳来仍然动静相间、起落有序、纵跳自如、虎虎生风，丝毫不减当年之勇，我深深地被贾老师深厚的武术功底和高超的形意拳艺所折服，并被贾老师豪爽、开朗、优雅、风趣的性格所感染。遗憾的是，许多在介休常年坚持练拳的师兄弟在恩师梁启政去世以后，尊师命先后转投在贾老师门下，而我则因为远在榆次，加之其他各种原因，无法享此殊荣。

当得知贾老师的著作《形意八卦拳》即将出版，需要我提供技术支持时，我毫不犹豫地与贾老师以及书稿整理者配合，往返于榆次和介休两地，修订《形意八卦拳》书稿。

太极、形意、八卦，号称内家三拳。在历史上，这三家关系相处得一直比较融洽。尤其是形意拳和八卦掌两家，似乎走得更近一些。据传当年董海川和郭云深两位大师曾经比武较技，苦战三日，不分胜负。于是，二人在一起共同研究数月，最终得出的结论是：形意拳、八卦掌二者虽然名称相异，但理法相同，完全可以相辅相成。习练形意拳者以八卦掌做调剂，自无偏刚偏进之弊；习八卦掌者，以形意拳做辅佐，则刚柔相济，有攻坚克锐之能。后来李存义来山西避难，和宋铁麟朝夕相处，相互交流，互换拳艺，从而使得“形意八卦拳”在宋氏形意拳中代代传承。

宋氏形意拳是整个形意拳体系中的一个非常有特色的派系，由宋世荣精研并传世的《内功四经》被视为经典，以其文句绝妙、技义深奥、义理精辟、拳理精绝而为各派形意拳家所尊崇。宋氏独门绝械“麟角刀”，形似麒麟之角，双尖双刃，能刺能砍，易攻难防，用法多变，是中国各派武术均未见之稀有兵器，现已传世甚少。还有我们从小就只闻其

名、未见其面的“盘根”，也是宋门传人将八卦掌元素引入形意拳后所形成的独特练法，在形意拳大家族中可谓绝无仅有、独具特色。

贾保寿老师是宋氏形意拳的正宗传人。贾老师师承赵永昌先生，而赵先生是宋氏形意拳的代表人物宋铁麟老师的得意门徒。因此，贾老师这次出版的这本《形意八卦拳》，是贾老师对宋氏形意拳的继承、总结和提高，是形意拳和八卦掌完美结合的成果，是宋氏形意拳对中华武术的独特贡献，是“天下武术是一家”的真实写照，也是中华文化中“和为贵”核心理念的发扬和光大。

《形意八卦拳》的内容不仅有详细的文字说明，更配有清晰明确的动作图解，非常便于自学。除了介绍形意八卦拳的具体习练流程外，还展示了诸多武术大师的精辟拳论，有些甚至是首次公开的珍贵资料，这些都是武学爱好者们梦寐以求的。对此，读者万万不可掉以轻心，随意对待。

田 茂

田茂，1955年生，山西晋中人，形意拳维字辈传人（李洛能——李太和——刘玉山、李振邦——梁启政——田茂），兼习太极拳和公议拳。

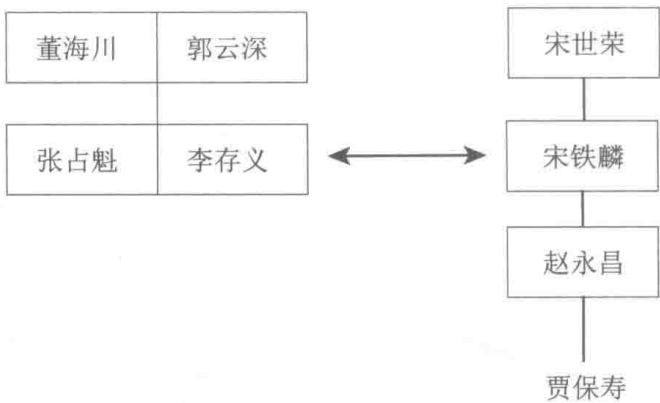
自序

形意八卦拳，不是新的拳种，也不是什么门派，是形意门习练八卦掌的传统叫法，八卦门学形意被称为“八卦形意”，互相兼修的历史延续百年。既体现了武术传承博采众长的武术传统，又承载了先辈之间深厚的情谊，所以书名为《形意八卦拳》。

据近代武术家姜容樵先生著《形意母拳》一书有形意八卦合一说：“闻清咸丰间，形意拳之前辈李洛能先生之弟子郭云深先生，与董海川先生遇于京师，苦战三日，未分胜负。时郭之艺已震南北，而自忖终觉不逮，但未见八卦之特长，终未肯屈服。其时董海川先生，亦欲窥形意之优点，故用意比试三日。至第三日，董以掌进，愈变愈广，郭大拜服，遂互相研究数月，始知二者名虽异，其理法则一。二者固交相为用，相辅而实相成者也。当时议决，合为一门。习形意拳者，以八卦掌调剂之，自无偏刚偏进之弊；习八卦掌者，以形意拳辅佐之，则有刚柔相济、攻坚克锐之能。故后之习形意拳者，必及八卦掌，习八卦掌者，必学形意拳。即术家名称，亦以形意八卦，连带呼之。此形意八卦合一之由来，录之以告海内同志。”这段文字，简要记载了形意八卦合一门及形意八卦拳技术体系的最初由来。

形意八卦合一门，集中体现在形意门弟子郭云深之高徒张占魁、刘奇兰之弟子李存义、刘德宽，均拜在董海川门下，得八卦掌真传。八卦门方面，董海川弟子以刘凤春师从刘奇兰，得形意拳真传最多。19世纪末，郭云深、董海川相继故世，二门弟子继续致力于形意八卦合一门的

研究。光绪二十年（1894 年），程廷华与耿继善、刘德宽、刘伟样（郭云深弟子）等在北京共议：“合太极、形意、八卦三门为一家。自是时起，此三种拳术，即不分珍域，削除界限。练此拳者，可以兼习他拳，并且可以互相授受。”（志然《国术史之一页》）经过程廷华、李存义、张占魁、刘凤春诸先生的大交流、大融会，李存义、张占魁二先生，将形意拳和八卦掌“两拳合一”，形成了形意八卦拳。



另一方面，山西宋氏形意门祖师宋世荣（1849—1927 年），1873 年结识燕都刘晓棠先生，从刘晓棠先生处得到武学秘籍《内功四经》，之后反复精研习试，并结合家藏《易筋》《洗髓》二经，于内功方面专心研究，又融会贯通太极、八卦诸拳，独创出了以“盘根”为桩功、“麟角刀”为器械的形意八卦拳术。其侄宋铁麟（1885—1979 年），一生好武，以武为乐，技精而性善。1900 年李存义来山西，向宋世荣求教内功并与宋铁麟先师朝夕相处，交流武技。后经宋铁麟一生修习，宋氏形意门形意八卦拳更加完善。

赵永昌师父自幼跟随宋铁麟前辈学练拳术，在拳理、劲力、内容等方面均有创新，充实和发展了宋氏形意八卦拳术。

我于 1958 年入山西省武术队，全面接受正规武术训练，并拜赵永昌为师学练武术，尤其是得以传承赵永昌师父形意八卦的武学精髓。我在继承的基础上，结合与张克勤、高升楨、张春波、李三元、李桂昌、王瑛、韩子先、陈盛甫等先师学习形意拳、八卦掌的心得，反复研练、修

改、体悟，不断完善习练方法，形成了这个套路。1979年，我准备参加首届全国武术观摩交流大会武术比赛的集训期间，将这套形意八卦拳展示给前辈和老师，向他们请教。他们给予肯定并嘱咐我再加以精细规范的研究。我不敢懒惰，百加勤奋，不断钻研，精益求精，反复认真体悟，至今已有四十多年。

1979年贾保寿（后排左一）参加全国武术观摩交流大会留影



贾保寿（右）与蔡龙云教授（左）合影

蔡龙云，中国武术九段，中国十大武术教授，原中国武术院副院长



这套形意八卦拳可以说集长拳、形意、八卦、太极之特点于一体，即形意的劲力、八卦的步法、太极的柔化、长拳的腰身。特点是内容丰富，方法多样，舒展优美，屈伸起伏，旋转扭翻，柔灵合整，内外兼修，连贯协调，自然流畅。

整个套路在圆上走转中进行，按照乾、坤、坎、离、震、艮、巽、兑八个卦象，每卦8个动作，64个动作分阴阳、走左右，共计128个动作。

这套拳无论对健身还是用武都有较大的参考价值。由于动作活动范围大，对肌肉、关节、韧带、骨骼的牵拉转翻、旋扭、缩展、震颤等作用，可促进人体的柔韧、协调和灵活性，以及力量、速度、耐力等身体素质的提高。通过对内脏器官的拉伸、震动、按摩、导引，疏通经络、气脉、血脉，促进循环，改善营养状况，提高脏腑功能，祛病延年。还可促进大脑的平衡性、协调性和灵活性，提高大脑的分析判断、快速反应、应急指挥能力。

在用武方面，形意八卦拳能提高柔韧、灵巧、速度、力度、节奏、耐力等身体素质，在攻防的运用上达到准、稳、合、整的效果。

这套拳在习练中不枯燥、不乏味，越练越想练，越钻越有意思，习练越久，对形意八卦的了解和体悟就越深刻。学练形意八卦拳，首先要根据自己的实际情况和技术程度来选择。一般学者首先应该加强腰腿练习，站好桩功，如能先学会形意五行十二形和八卦十大掌，在此基础上再习练形意八卦拳会更好些。

学练这套拳可以分为三个阶段：

第一阶段：初步学练各趟动作，要求动作规范，招招势势严格要求，姿势高点，速度慢点，用力小点，时间短点，要按顺序一趟一趟、一招一招地演练。

第二阶段：在动作规范较熟练的基础上，可提高速度、力度和节奏，逐步过渡到自然流畅。

第三阶段：可以打破原顺序练习，可以随意增加动作，刚柔相济，

内外相合，连绵不断，自然流畅。

本书不仅将我平生实践所得的兼修方法以套路的形式整理成册，也把所传承的形意八卦一脉的拳理和盘托出，不揣学识浅陋，供学者参习研练，或有裨益。如有不足，还望大方之家批评指正。

贾保寿

说明

一、本书以总结整理作者平生所学，继承发扬传统武术文化为宗旨，详细介绍了形意八卦拳的习练方法。

二、大道至简。武术动作简朴，左右反复习练，不可厌而省之。

三、书中不同方向的练法及同样招式，也一再诠释，重拍照片，避免了习练者前后翻寻，影响学练。

四、动作招式尽可能地提供了传统叫法。传统武术动作名称是武术动作形神统一的写照，取其神韵象其形，寓示动作风格，要细加体悟，自有妙境。

五、每一势的各拳式之间及每个分解动作之间，都要紧密连贯，不可停顿，做到势势相承。

六、文字解说的叙述基本采用根节到梢节的顺序，但习练时要全身参与每个动作的完成，一动全动，一到俱到，所以凡有“同时”字样的动作尤其不可分先后活动。

七、每一分解动作均用图文对照的方式编写。每一图只是动作的瞬间架子，其文字说明紧承上一动作。

八、动作的方向以瞬间姿势的人体前后左右为依据，为叙述方便采用武术套路中通用的专业术语。

九、插图上所画动作路线，左手左脚为虚线，右手右脚为实线。平面上有时难以画出立体路线来，希望读者参照动作说明或观摩录像。以文字为主，以图为辅。

十、笔者学识浅陋，难尽武术之妙，欢迎批评指正。

目 录

上部 传习

我的三位老师 003

张克勤 003

陈盛甫 005

赵永昌 006

形意门言传 008

贾保寿形意传承谱系 010

录前辈口授形意拳精要 017

八卦门言传 027

贾保寿八卦传承谱系 030

录前辈口授八卦掌精要 034

贾保寿拳学知言 041

拳悟九则 041

贾保寿论五行拳 044

贾保寿论十二形 049

下部 功法

盘根行功 061

盘根解 061

盘法概要 062

动作说明 062

形意八卦练法与诀要 074

乾卦 074

坤卦 087

坎卦 099

离卦 112

震卦 127

艮卦 143

巽卦 156

兑卦 173

附记 188

后记 197

上部

传习

百家功夫