

中华传统武术精粹

第二辑

尚派形意拳械抉微



李文彬
传授

李宏
武高辉
著

哈尔滨工业大学出版社

李文彬 传授

李宏 武高辉 著

董萍 审

尚派形意拳械抉微

【第二辑】



哈尔滨工业大学出版社

摄影 海 啸
绘图 李 宏
校对 马相庚

图书在版编目(CIP)数据

尚派形意拳械抉微. 第二辑/李宏著. —哈尔滨: 哈尔滨工业大学出版社, 2002.12

I. 尚... II. 李... III. 形意拳, 尚派 - 基本知识
IV. G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 080939 号

出版发行 哈尔滨工业大学出版社
社 址 哈尔滨市南岗区教化街 21 号 邮编 150006
传 真 0451-6414749
印 刷 哈尔滨工业大学印刷厂
开 本 787 × 1092 1/16 印张 9.5 插页 4 字数 200 千字
版 次 2002 年 12 月第 1 版 2002 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5603-1791-X /G·147
印 数 1~5 000
定 价 58.00 元(含光盘)



形意大师尚云祥先生(1864-1937)



“十大武术名师” 李文彬先生(1918-1997)



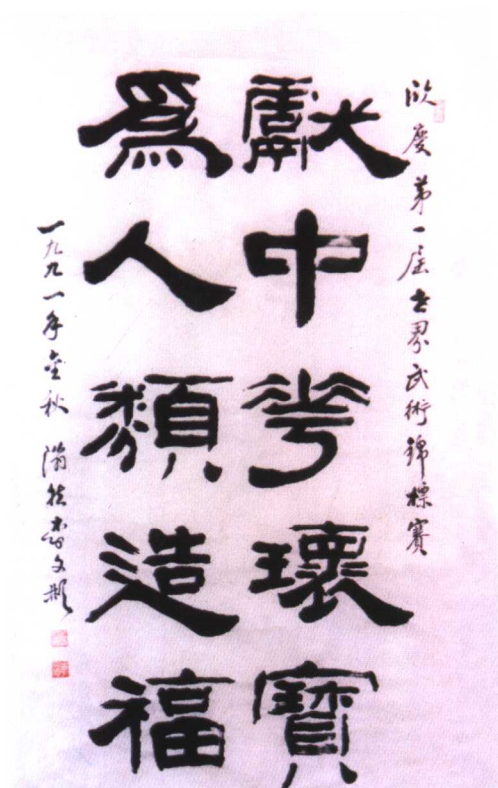
李宏与其父亲李文彬合影



武高辉与李文彬老师合影



李文彬先生在家中



李文彬先生为第一届世界武术锦标赛题词



李文彬先生演练形意枪术



李文彬先生在指导李宏练形意拳



李宏演练“燕子钻天”



李宏演练胯打提撩剑



李宏、武高辉师兄弟合影



李宏在为少年儿童介绍武术



武高辉在演练燕形



李宏在辅导学生练形意拳



李宏在师爷尚云祥墓旁留念

序 言

武术是中国传统文化遗产之一，具有浓厚的民族特色。它的内容丰富多彩，内涵精深。

形意拳是中国武术的主要拳种之一，深受国内外武术爱好者的喜爱。

李文彬先生自幼习武，是形意拳名家尚云祥的关门弟子，深得其真传，为我国著名武术家，“十大武术名师”之一。其子李宏，中国武术七段，曾任《形意拳国家规定套路》的副主编。

如今，继李文彬与尚芝蓉合著的《尚派形意拳械抉微》（第一辑）后，李文彬传授，李宏、武高辉著的《尚派形意拳械抉微》（第二辑）一书已经脱稿，即将出版发行。此书为作者多年来实际练功和深入研究的体会和总结，它继承了传统武术的精华，同时也吸收了时代的营养。它的出版，是国内外武术界一件盛事，将丰富武术宝库的珍藏，为弘扬传统武术做出积极有益的贡献；更重要的是，它表明挖掘整理中国传统武术的工作又有更深层次的发展。

我祝贺作者为弘扬中华武术事业所做的贡献和取得的成就，并向海内外的武术爱好者推荐此书，希望大家喜欢。

張山
2001年12月18日

前 言

1991年3月由湖北科技出版社和香港南粤出版社合作出版发行的我父亲李文彬和师姑尚芝蓉合著的《尚氏形意拳械抉微》一书,一直来深受广大读者欢迎,很多武术界朋友敦请再版。为了满足广大武术爱好者的需求,现已修订再版。再版的该书封面设计略有改动:将原“中华武术大观”改为“中华传统武术精粹”;将书名中的“氏”改为“派”(派乃“流派”也),并作为陆续撰写四辑《尚派形意拳械抉微》中的第一辑。

第一辑阐述了形意拳的源流,辨析拳经真伪,综述了尚派形意拳的特点,编撰了尚派形意拳的三体式站桩、五行拳、连环拳、连环刀枪剑棍等。其文言有据,论理深入浅出,言简意赅,拳理拳法紧密结合,阐述精微。书中讲解了许多前辈们的不传之秘,使读者大有指明迷途之感。

家父生前踌躇满志,著书立说,有志将尚派形意公诸于世,使世界认识中华精湛绝伦的武术文化。无奈宿愿未果便与世长辞。今天,继承父亲遗志,将家父遗稿进一步整理,陆续出版《尚派形意拳械抉微》第二、三、四辑。第二辑内容为:形意拳传统套路(六合拳、八式拳、十二洪锤、杂式锤)和五行器械(劈、钻、崩、炮、横的刀枪剑棍)。第三辑内容为:形意十二形和形意稀有器械。第四辑内容为:形意拳健身、技击作用及拳经阐释。

作为尚派形意拳第二代传人,我们有义务、有责任运用现代科学知识对其拳理拳法进行分析,并吸收其它拳种的精华充实到形意拳技艺中,使之更加完善。新世纪的形意拳爱好者应广见博识,摈弃门户之见,且不能敝帚自珍,自以为凡形意拳前辈所传拳械就一定形意拳械,应该用正确的理论去甄别。如现见过的有些拳械套路,确为练过形意的前辈所传,但经推敲,其动作中并不具有形意劲力特色,若再把此套路视为形意的东西传授于别人,那就会自误误人了。我所接触的武术界的朋友中就有两种不同学武态度:一是拿过去自己跟老师学的为准则,与之相悖的就拒之,这样就会妨碍自己的博识与技艺提高。另一种是能够辨别优劣,见贤思齐,博采众家之长,这才是值得推崇的态度。

家父李文彬生于1918年,曾先后学习通臂拳、长拳、太极拳等。1933年投师于尚云祥老先生门下,专攻形意。通过一生的磨砺,对形意拳技艺承前启后,做出了卓越贡献,1996年被中国武术协会、国家武术运动管理中心评为“十大武术名师”。

高超的技艺源于师传、勤奋、天资。当年,老父亲从师尚云祥老先生学艺时,非常勤奋刻苦,每次去尚老先生处习武都早早到场,待其他师兄兄弟来时,已通身是汗。父亲天资聪慧,颖悟超群,能举一反三,尚老先生传授的新拳法,他都一学就

会,甚至还未正式传授,通过眼见、默记,暗自揣摩,便能练出几分先生的神韵来,令先生且惊且喜。父亲学艺必求甚解,伸手投足动必有由,对拳理拳法必探精抉微,故得尚老先生喜爱,偏得了不少别人没学到的技艺,成为先生的得意门徒、衣钵的继承人。当年在北京,遇到武术界聚会或义演等活动时,尚云祥师爷总是带着我父亲参加,因武艺精湛,功夫了得,深得先生神髓,被人称为“小尚云祥”。

父亲不但继承和发展了尚老先生的技艺,而且经过多年的研习和授艺实践在拳理拳法上有一定创新,如对形意母拳“鹰捉”原地单操和“趟步”单操等的理论阐述,对认识和掌握形意的“翻浪劲”和“趟劲”起了重要作用。他通过近 30 篇的理論文章的发表,展现形意本来面目,使广大武术爱好者认清良莠,追求真谛。

感谢中国武术协会张山副主席为此书作序。

家父生前著书撰稿和本书撰写过程中都得到了各界武术朋友的激励和鞭策,多位师兄弟们更是大力帮助,在此附笔志之。

李 宏

2001 年 12 月于鹤城

目 录

形意传统套路拳/1

形意传统套路拳的意义和作用/1

形意六合拳/4

形意八式拳/19

形意十二洪锤/35

形意杂式锤/45

形意传统刀术/64

五行刀之一——劈刀/64

五行刀之二——钻刀/70

五行刀之三——崩刀/73

五行刀之四——炮刀/77

五行刀之五——横刀/81

形意传统枪术/84

五行枪之一——劈枪/84

五行枪之二——钻枪/89

五行枪之三——崩枪/93

五行枪之四——炮枪/97

五行枪之五——横枪/101

形意传统剑术/104

五行剑之一——劈剑/104

五行剑之二——钻剑/110

五行剑之三——崩剑/113

五行剑之四——炮剑/118

五行剑之五——横剑/123

形意传统棍术/126

五行棍之一——劈棍/126

五行棍之二——钻棍/131

五行棍之三——崩棍/134

五行棍之四——炮棍/138

五行棍之五——横棍/141

形意传统套路拳

形意传统套路拳的意义和作用

形意拳历来被世人公认为体用务实、简赅无华的武术拳种之一。它多以五行、十二形演练去磨砺一种技法，最终目的是练功找劲和健身，以至用于实战需要。当练功找劲有了一定基础，为进一步适应在连续不断动作变化中劲力得发，提高实战素质和表演性，乃有了套路拳的形成，它与五行、十二形单式的练功是相辅相成的。

形意传统套路拳由连环、六合、八式、十二洪锤、杂式锤五趟拳构成，在《尚派形意拳械抉微》第一辑中已对连环拳做了介绍，本辑将对六合、八式、十二洪锤、杂式锤的技与击做较详细介绍。十二形中鸡形和猴形也因动作变化大，劲力丰富而被列为形意传统套路，本辑不纳入，将在《尚派形意拳械抉微》第三辑十二形中详细说明。介绍形意传统套路拳目的是展现尚云祥师祖亲传的套路的动作结构、技法窍要和演练风格，让广大的形意拳爱好者从中汲取精华，精练归纳，最终继承发展形意拳技艺。

形意拳不但体现古老文化、生克制化，象形取意，还有它自身严格的连续性，只有在精练五行拳基础上，才可逐步涉入套路拳的学练。追求形式、数量，忽视练功找劲，等于舍本逐末不可取。再有，形意前辈们往往掌握的拳种不止一个，所传下的某一套路，从其动作结构、劲力要求、演练风格上一看就是长拳传统套路，真懂形意的行家不承认这属形意拳，否则若真这样传习下去就混淆了是非，贻误后人！还有一部分当代人为教学或表演、比赛需要，自编了一些形意套路，假借形意前辈之名传教后人，这种做法不可取，应与学生实事求是地说清这是自编套路，若确有可取，自会广为传习。

上述形意传统套路流传较广，但各地练法不完全一样，这与地域、师承、悟性及文化程度有关，不能强求一致，更不能评说谁的对，谁的错。为练好形意拳，首先，得有明白的老师指点，老师能将拳理拳法讲清，学生才有努力追求的目标。其次，得有探精抉微的精神，对每个劲力，每个动作都能分解细化去研究

它的运动目的及怎样动作效果最佳，这就是武术行话所说的“单操”。在此基础上结合自己的性格、体质、运动类型，加之运用刚柔、快慢的节奏在其套路演练中，自会反映出不同演练风格和劲力特色。作为当代形意拳爱好者在掌握文化、掌握科学的同时，会随着自己技艺的增长，分清好坏、对错，诚恳虚心学习别人长处，完善自己技艺的。

尚武精神先生视传

形意六字诀的技与拳

得此一秘立见气贯丹田

三言妙法身百造正交接

何为要诀方左右寸毫

先

宋俊书



形意六合拳

形意拳前身曾叫“六合拳”和“心意六合拳”，但本文所介绍的“六合拳”则不同，它不泛指一类拳种，而是尚云祥先生独创且亲传于李文彬老师和尚芝蓉师姑的形意拳套路之一。

尚云祥先生说：“形意是先有拳而后有器械，有何拳套路就有何器械套路。”先生晚年教他们练“六合”刀、棍等器械时，就先教了这趟“六合拳”。

这套“六合拳”较难练，它突出双手握拳用小臂作斧刃发劈劲，是“似斧属金”的真正劈拳（现流传把俯掌发的所谓劈劲的“鹰捉”叫劈拳是错误的）。正因为这个劈拳不用肩、肘、手关节发劲打人，而用肘、手之间的小臂发劲，击法上就有独到之处。它已超出了“七拳”。此外，还有进步劈、退步劈和回身劈，其应用价值也越来越高。这趟拳只有十一式。虽动作少，但步法灵活多变，有进步、退步、疾步、后插步、摇转步和退撤步，适于培养实战应变能力。

这趟拳难就难在“六合”技法要旨上。“六合”的外三合是手与足合，肘与膝合，肩与胯合；内三合是心与意合，意与气合，气与力合。一合无不合，不仅周身各个“三节”要合，且内外、上下、左右、进退、向背、正斜、顺拗也都要合。如此操之以久，锻炼精熟，自然可一动无不合，而致周身完整一气，形意内劲便自然从中而生。

这趟拳一直鲜为人知。为弘扬先生所传的形意真谛，为此拳不致讹传、失传，笔者奉献在此，以望有志者传播为幸。

形意六合拳的动作名称

- 一、起式
- 二、进步劈拳
- 三、退步劈拳
- 四、疾步两钻拳
- 五、后插步斜下撑拳
- 六、左转身上步炮拳
- 七、上步顺势横拳
- 八、右转摇身式退步钻拳
- 九、进步右劈拳
- 十、回身左劈拳
- 十一、收式

形意六合拳动作说明

一、起式(三体式即鹰捉式)

1. 身体自然直立, 头顶项直, 下颏微收; 两臂自然下垂, 两掌心向内, 贴于大腿外侧, 两脚跟并拢, 两脚尖分开 45° 左右; 齿扣, 舌顶上腭; 目视前方(图 1-1)。

2. 两小臂自然地向前抬起, 手心向下; 目视前方(图 1-2)。

3. 两小臂及掌根、拇指侧贴身, 随呼气自然下按, 两掌停于丹田; 两腿随之同时屈膝下蹲; 目视前方(图 1-3)。

4. 两掌握拳, 两拳和小臂同时贴身由里向上翻转, 拳心向上, 靠于脐之两侧, 目视前方(图 1-4)。

5. 右拳及小臂贴身上钻至心口上, 颏下; 目视前方(图 1-5)。

6. 上动不停, 右掌及小臂继续上钻, 从颏下钻出, 拳心向上, 高不过眉; 目视前拳(图 1-6)。

7. 左拳贴心口上钻至右臂肘窝上部(图 1-7、7 反)。

8. 动作不停, 左脚向前迈出一大步, 右脚尖随之稍微外展, 两腿构成三体式的桩步; 同时左拳贴沿右臂向前上钻去, 当两拳上下相遇时, 两拳同时拧转变成“三圆掌”, 左掌由上向前、向下翻落, 掌心向下, 掌高与心平; 右掌则由上向下、向里, 肘贴肋回拉, 靠于脐之右侧, 掌心也向下, 目视左掌前方。此即原地左鹰捉定势亦即三体式(图 1-8)。

要领:

1. 屈膝下蹲, 要并膝, 不得突臀。
2. 动作 5, 亦即“虎抱头”之蓄力待发。
3. 动作 6, 即“肘不离肋, 手不离心, 出洞入洞紧随身”之技法要求, 亦为“虎抱头”的具体应用; 钻有横劲, 但不见横, 也是原地发劲的锻炼, 要利用抖腰发劲。



图 1-1

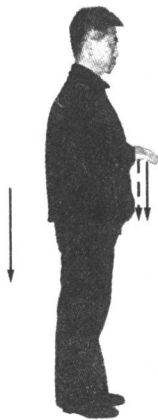


图 1-2



图 1-3



图 1-4



图 1-5



图 1-6

4. 动作 7~8, 是鹰捉的起钻落翻。必须两臂、两掌前后相撑、相称、相拧; 左臂向前拧翻形成抛物线, 发劲时手脚齐到。

实战击法:

1. 起式即为原地鹰捉的运用。当对方以右拳或掌向我前胸或面门打来, 我即以右拳截其右小臂外侧, 边钻边向右外拧转, 发横劲把对方右臂钻离我之右肩外。

2. 此时, 对方拳空势散, 身体失去平衡。我即借机上左步, 出左手翻掌打其大臂或肩、身皆可对方放出。

二、进步劈拳

1. 重心后移, 两掌变拳, 左拳以肘带拳, 边向外拧转边回拉收于脐之左侧, 拳心向上; 同时右拳向外拧转成拳心向上, 收于脐之右侧; 左脚亦同时拉回半步, 使左脚跟靠于右踝前; 目视前方(图 1-9)。

2. 左拳边向里拧, 边经心口钻至颌下, 目视前方(图 1-10)。

3. 左拳借腰右转之力, 外拧弧线钻出, 拳心向上, 高不过眉; 同时借右脚后蹬力。左脚向前趟进一大步, 右脚随即跟进提起靠于左踝里侧, 成右提步; 目视前拳(图 1-11)。

4. 上动不停, 右拳外拧贴心口, 钻至左肘窝里上侧(图 1-12)。

5. 上动不停, 右拳借腰左拧之力, 边里拧, 边向前贴左小臂上侧弧线劈出, 高与心平, 虎口向上; 左拳同时以肘带手, 贴肋外拧回拉, 收于脐之左侧, 拳心向上; 同时右脚向前趟进一大步, 左脚后蹬, 随即跟进半步成桩步; 目视前方(图 1-13)。

要领:

1. 左拳外拧回拉, 要与左脚的回撤, 同动同停。

2. 动作 3 中左脚前趟要快, 要远, 踩落要实; 右脚跟进提步要稳, 右脚尖翘起, 脚掌与地面平行; 上体“似正非正, 似斜非斜”, 借拧腰催臂, 力贯前拳。

3. 右拳拧转至左肘窝里上侧是蓄力待发;