

郑怀贤武学丛书

形意拳

xingyiquanyubajiquan

与

八极拳

◎成都体育学院武术系 审定

◎周直模  
陈扬 编著

【人民体育出版社】

郑怀贤武学丛书

# 形意拳 与 八极拳

成都体育学院武术系 审定

周直模 陈 扬 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

形意拳与八极拳 / 周直模, 陈扬编著. --北京: 人民  
体育出版社, 2013

(郑怀贤武学丛书)

ISBN 978-7-5009-4460-7

I. ①形… II. ①周… ②陈… III. ①形意拳-基本  
知识 ②八极拳-基本知识 IV. ①G852.14②G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 077613 号

\*

人民体育出版社出版发行  
三河兴达印务有限公司印刷  
新华书店经销

\*

880×1230 32 开本 11 印张 275 千字  
2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷  
印数: 1—3,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-4460-7

定价: 23.00 元

---

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: [www.sportspublish.com](http://www.sportspublish.com)

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

# 《郑怀贤武学丛书》编委会

顾 问：习云泰 邓昌立 邹德发 叶道清

郭洪海

主 编：李静山（成都体育学院武术系主任、教授）

赵 斌（成都体育学院武术系副主任、教授）

编 委：（以姓氏笔画为序）

王明建 艾泽秀 冉学东 刘 涛

刘金丽 李 威 孙 超 李传国

杨啸原 应 磊 辛双双 张 勇

张小鸥 张茂于 陈 扬 陈振勇

周直模 彭鸣昊 卿光明 黄 静

龚茂富 曾 杨 温佐惠



# 总序

《郑怀贤武学丛书》的编写出版是对我国著名的武术家、中医骨伤科专家郑怀贤先生的缅怀和纪念。本套丛书汇集了郑怀贤先生武学思想成就和成都体育学院一批武术前辈的武学精华与专长。它不仅反映了以郑怀贤先生为代表的成都体育学院老一辈武术家对中国武术传承与发展作出的贡献，同时也体现了他们在成都体育学院武术发展形成特色过程中的风采和对武术创新的成果。

郑怀贤（1897—1981年）先生生前历任中华全国体育总会常委、第3届中国武术协会主席、中国体育科学学会理事、全国运动医学学会委员、中华医学会四川分会副理事长等职。他一生致力于武术和中医骨伤科事业的发展与研究，先后拜李尔青、魏金山、孙禄堂（孙式太极拳创始人）等武术前辈为师，系统地学习武术、伤科诊疗技术和伤科方药。1936年他参加柏林第11届奥运会中国国术表演，以精湛的飞叉技艺震惊世界，为中国武术在国际体育舞台上争得了荣誉，产生了深远的影响。1958年他参与创建了中国第一所体育医院（成都体育学院附属医院），担任院长长达二十三年之久。他的一生，集武术与医学为一生，武艺绝伦，医术精湛，扶弱救贫，教书育人，诲人不倦。为我国的武术和中医骨伤专业培养了大批的优秀人才，作出了巨大的贡献。

本丛书主要特点为：第一，内容丰富，特色鲜明。如成都体育学院的武术经典套路“八卦龙形剑”以及王树田老师的八极拳、形意对打等曾被列为20世纪70年代《全国业余武术教练员训练班》的必修教材。一代“猴王”肖应鹏老师的猴拳分别获得第1届全国



## 形意拳与八极拳

民族形式体育表演及竞赛大会和第2届、第3届全国少数民族传统运动会的一等奖。兰素贞老师的“绵拳”，作为四川地方优秀传统文化拳种列入了《四川武术大全》一书。邓昌立老师的八卦掌以及叶道清老师和邹德发老师的对练，不仅内容丰富，而且风格特点与技法等独具特色。第二，传承有序，彰显传统。如郑怀贤先生所传之八卦掌、形意拳均源自孙式太极拳创始人孙禄堂先生，八极拳、形意对打等内容则是王树田老师在中央国术馆学习时的主要内容。这些套路较好地保留了中国传统武术的风格与特点，充分发挥了高校传承中国传统武术的价值与作用。第三，创新继承，弘扬发展。20世纪70—80年代，成都体育学院武术在郑怀贤先生创新发展理念的指导下，创编了三人对练、双手夺枪、三人对棍等对练套路四十多套，占据全国首位，郭洪海老师首创了旋子转体 $360^\circ$ 的动作，影响深远，将传统武术套路的发展推向一个新的起点。

本丛书的编写凝集着成都体育学院武术系全体教师的心血和汗水。为了搞好丛书的撰写工作，在学院领导的大力支持下，武术系先后召开了多次郑怀贤武学思想研讨会，并邀请国内外知名专家和学者进行了研讨。同时，以座谈和访谈的形式，深入社会和家庭，对郑怀贤生前传承弟子以及武术系退休老教师进行了调查与收集资料。这些工作为本套丛书的顺利编写奠定了坚实的基础。在此，对全体参与丛书编写的人员付出的艰辛劳动表示感谢。

2012年正值我院70周年校庆，本丛书将作为校庆的一份献礼，以示祝贺。真心祝愿我们的学校成都体育学院未来发展更加辉煌，真正实现“科学发展，建设成为高水平有特色的高等体育学府”的办学目标。

丛书编委会

2011年10月1日



# 前 言

郑怀贤先生所留下的武术财富，是一朵绚丽的奇葩，一直为后人所推崇。几十年来，经过众多武术工作者不断探索与总结，逐渐形成一种完善的武学体系，并以科学、严谨的姿态展现给了世人。本书所展现的是郑先生武学体系中最具代表性的两个拳种，即郑氏风格的形意拳和八极拳。为什么我们说这两个拳种是郑先生武学体系中最具代表性的呢？这是因为，郑先生在多年的形意拳与八极拳的学练中，一直承蒙名家的指点以及自身的钻研与体悟，结合广泛的实践交流，利用晚年述职高校的客观优势，开展了比一般武术家更为全面、科学的研究，并融会自己所擅长的医术，创立了武医结合、回归传统文化整体观念的武学体系。郑先生一生不仅精于医学，是一代国医大师，有深厚的文化底蕴，而且他常以传统哲学和祖国医学为指导，深研形意、八极内家拳法，最终形成“崇文尚武，武医结合”的代表一个新时代的武学思想。在书中我们以简洁明了、图文并茂的方式向读者展示一个与众不同的郑氏武学思想，以及武医结合、养生为主、取法自然的武学技法体系。

郑氏形意拳是郑先生武技体系中最具精湛的一项技艺之一，其造诣深厚，这得益于先生自小师从多家所打下的坚实基本功和一代武学巨擘孙禄堂先生的指点，20世纪二三十年代，孙禄堂先生代表着中国武学的最巅峰，当时中国的顶尖高手、许多省份国术馆的教员，以及国民党党政军宪特和五大军校的武术教官，多出自孙禄堂先生门下。可以说，拜师孙禄堂先生，是郑怀贤人生中的一次巨



## 形意拳与八极拳

大转折，它意味着一种全面、科学、严谨的武学思想初步形成。孙禄堂祖师非常看重郑先生踏实的治学态度、刻苦地修炼精神和较高的天资，给予他很多的教诲和指导。在郑先生的武学修为中，我们仍然可以看到孙氏武学兼容并包、品德高尚、从容中道、自强不息、圆融通达的武术精神。20世纪30年代，郑先生离师远行来到上海，期间与众多师兄弟、武林高手切磋技艺，进一步丰富了其技术体系，加深和提高了对武学的认识。抗战胜利后，郑先生一直客居西北，在成都体育学院从事武术与医疗工作，并将两者与科研实践密切结合，使郑氏武学体系走向成熟。

郑氏风格的八极拳，也是郑先生最有代表性的拳种之一。如今西南地区流传的八极拳套路，大多出自郑先生的技术体系。可以说，是郑先生将形意拳与八极拳这两个优秀的拳种全面地介绍到了西南地区，为西南地区的武术繁荣作出了贡献。郑先生出生于英雄辈出的燕赵大地，从小就在武风盛行的环境中耳濡目染，加之燕赵大地江湖文化盛行，以及多年跑码头生涯的经历，都对他从事的武技、接骨、医药等产生了深刻的影响。八极拳发源于沧州孟村，是燕赵大地最具有代表性的拳种之一。郑先生八极拳的风格既有传统八极拳刚猛、磅礴的气势，又有戳脚、翻子拳灵妙的变化与快脆、轻盈的特点。这是由于郑先生从小习练戳脚翻子拳打下的坚实基础，并将两者巧妙地结合起来，形成了更加凌厉、灵活多变的独特风格的郑氏八极拳。

此书在深切缅怀郑怀贤先生的同时，笔者怀着崇敬的心情提起另一位武术大师王树田先生，他在推广郑氏武学的工作中起到了至关重要的作用。由于郑先生晚年腿脚不便，便把工作重心转移到运动医学上，所以推广和继承郑氏武学的重任就落到了以王树田先生为代表的一批老武术工作者身上。这里特别提到王树田教授，是因为他不仅使郑氏武学在高校武术课程中形成了完善的



## 前 言



教学体系，而且不遗余力地将郑氏武学推向全社会。如今仍为成都武术界津津乐道的南郊武术社，就是在王树田教授等人的组织召集下成立的。王树田教授一直致力于推广郑氏武学，培养了很多优秀的武术专业人才和数以万计的民间武术爱好者，正是他如春蚕般的无私奉献，才使得越来越多的人了解、喜爱郑氏武学，并学练郑氏武学。

编著者

2012年10月17日



# 目 录

## 形意拳

一、形意拳的流源 .....	(3)
二、形意拳的风格特点 .....	(7)
(一) 注重三体式的基础作用 .....	(7)
(二) 注重对身法的严格要求 .....	(8)
(三) 注重象形取意 .....	(8)
(四) 将拳法当功法苦练的武道 .....	(9)
三、形意拳的演练要求 .....	(10)
四、形意拳的基本动作 .....	(12)
(一) 基本手型 .....	(12)
(二) 基本步型 .....	(14)
(三) 基本步法 .....	(17)
(四) 基本动作 .....	(21)
五、五行拳 .....	(24)
(一) 劈拳 .....	(24)
(二) 崩拳 .....	(33)
(三) 钻拳 .....	(42)
(四) 炮拳 .....	(50)



# 形意拳与八极拳

(五) 横拳 .....	(59)
六、十二形拳 .....	(69)
(一) 龙形 .....	(69)
(二) 虎形 .....	(75)
(三) 猴形 .....	(80)
(四) 马形 .....	(83)
(五) 鼯形 .....	(89)
(六) 鸡形 .....	(98)
(七) 鹞形 .....	(106)
(八) 燕形 .....	(112)
(九) 蛇形 .....	(115)
(十) 骀形 .....	(123)
(十一、十二) 鹰、熊合演 .....	(129)
七、形意拳拳谱名称 .....	(136)
(一) 五行连环拳拳谱 .....	(136)
(二) 形意八式拳拳谱 .....	(136)
(三) 综合形意拳拳谱 .....	(137)
八、形意拳套路图解 .....	(140)
(一) 五行连环拳套路图解 .....	(140)
(二) 形意八式拳套路图解 .....	(150)
(三) 综合形意拳套路图解 .....	(160)
九、形意拳套路动作连续演示图 .....	(203)
(一) 五行连环拳动作连续演示图 .....	(203)
(二) 形意八式拳动作连续演示图 .....	(206)
(三) 综合形意拳动作连续演示图 .....	(209)



## 八极拳

十、八极拳的源流 .....	(225)
(一) 八极拳起源 .....	(225)
(二) 历史沿革 .....	(226)
十一、八极拳的风格特点 .....	(228)
(一) 意正身直、内外合一 .....	(228)
(二) 劲力刚猛、技击为先 .....	(228)
(三) 拳重寸巧、步稳沉搓 .....	(229)
十二、八极拳的演练要求 .....	(230)
(一) 姿势舒展、手脚相随 .....	(230)
(二) 下盘稳固、劲力短快 .....	(230)
(三) 变化突然，拥搓代缓 .....	(231)
(四) 以气催力、阴阳顿挫 .....	(231)
(五) 刚柔相兼、神形合一 .....	(231)
十三、八极拳的基本动作 .....	(233)
(一) 基本手型 .....	(233)
(二) 基本步型 .....	(234)
(三) 基本手法 .....	(237)
(四) 基本腿法 .....	(242)
十四、八极拳拳谱名称 .....	(243)
十五、八极拳套路图解 .....	(246)
十六、八极拳套路动作连续演示图 .....	(293)
十七、八极拳攻防用法例解 .....	(308)

A traditional Chinese ink wash landscape painting. The scene depicts a mountainous region with a river or stream flowing through it. In the upper right, a pavilion with a multi-tiered roof is perched on a rocky outcrop. The middle ground shows a wide, calm body of water reflecting the sky. The foreground is dominated by dark, dense foliage, possibly a forest of pines or cypresses. The overall style is characteristic of classical Chinese landscape art, emphasizing natural beauty and harmony.

形意拳





## 一、形意拳的流源

形意拳，作为中国武术文化中的一朵奇葩，自从产生之日起就被国人视若珍宝。它以传统阴阳五行学说为理论基础，以师法自然、象形取意为创拳依据的一门哲理化拳派。它讲究直打直进，所谓“硬打硬进无遮拦”。同时极其注重内劲的修炼，要求练成电闪雷鸣般的整体爆发力。所以，形意拳具有极高的实战性，是一门朴实无华的搏杀技艺。关于形意拳的起源，最有据可查的说法是由明末山西蒲州人姬际可（1602—1683年）所创。据史料记载，姬际可一生喜好武术，尤其擅长大枪，山西姬氏族谱有“技勇绝伦，晚年破流寇于村西”的记载。晚年的时候，他将六合大枪的技法融入拳法，“脱枪为拳”创立了一种全新的武术体系，这便是心意六合拳，也是后来形意拳的前身。姬际可后传安徽人曹继武，曹继武传山西祁县戴龙邦，戴龙邦传李洛能。李洛能在继承传统心意六合拳的基础上，融入自己的理解，形成了自己的技术风格，晚年将自己一生对武术的理解融会贯通，创造了形意拳并使之发扬光大。李洛能传车毅斋、郭云深、刘奇兰、宋世荣等弟子。其中郭云深传李魁垣，李魁垣传孙禄堂，孙禄堂传郑怀贤。郑怀贤先生在继承传统形意拳的基础上，经过一生反复的理解和锤炼，逐渐形成了自己独特的风格，它以其完备的技术体系、合理的技术构成、独特的教育理念闻名于世，为武林人士称赞。

1897年9月15日，郑怀贤先生出生于河北省安新县一个普通



## 形意拳与八极拳

的农民家庭。由于家境贫寒，少时的他并没能继续接受私塾教育，中途便辍学在家。由于他生活在河北北部地区地处古代燕赵的大地，武风盛行，秉性喜游侠好仁义的郑怀贤在这样的环境影响下便迷恋上了武术，并与武术结下了不解之缘。13岁开始跟着当地有名的“飞叉大王”李洱庆学习飞叉。在旧社会，飞叉隶属于跑“江湖”人的一种手段和生存方式，学习掌握飞叉技术，无非就是为了吸引过往人群，为生存、生活创造一些便利条件。期间郑怀贤跟随李洱庆老师还兼学了骨伤科。1918年时郑先生的飞叉技术和骨伤科医术在当地已小有名气，后经李洱庆老师同意，郑又跟随北方著名的镖师、戳脚名家魏金山老师学习戳脚、鹰爪拳等技艺，以及魏金山老师的骨科本领。历经六七年时间的学习，魏先生见郑天资聪慧，技艺进步神速，为不可多得的武术奇才，于是将郑引荐给当时中国最富盛名的武术家、有着“天下第一手”称号的武林泰斗孙禄堂老先生门下继续深造。

拜师孙禄堂宗师，对于郑来说意义重大、影响深远。在孙禄堂宗师的悉心教导下，郑的医术、武技均有了长足的进步。特别是他的形意拳、八卦掌，颇有孙禄堂老师的风范，体现了孙氏内家拳“空灵松脆虚变”的特点。在学习孙氏武学的过程中，郑将过去所学过的戳脚、鹰爪拳和擒拿等技艺很好地与孙氏武学结合在了一起，初步形成了自己的风格。1926年前后郑30岁的时候，离开孙师只身来到上海，开始闯荡这个充满机遇和挑战的地方。在上海他与孙门众师兄弟一起相互交流武学技艺，继续完善自己的武学。这期间，师兄孙存周先生对郑的帮助尤多，孙是孙氏武学家传继承人，其技击功夫独步武林，是被公认的技击名宿。在孙存周师兄的帮助下，郑的内家拳技艺更上一层楼，可以说是一次飞跃。随后，郑以高超技艺在武术界享有盛名，被国民政府看重，选为1936年奥运会中国国术表演队的队员，同行的张文广、温敬铭、寇运兴等





武术名家都对先生的技艺叹为观止。回国后，郑就被南京中央国术馆和中央军官学校聘为国术教师。在这藏龙卧虎、高手云集的特殊环境中，郑的高超武学技艺得到了广泛的施展，并为更多名家所钦佩，其间也有名家们的相互交流、互相切磋的心得。正是有了这段经历，对郑的博学、吸纳百家和完善自我是至关重要的，使郑氏武学又一次有了质的飞跃。比如，郑的形意拳，他不仅吸收了其师兄、南京中央国术馆教务长朱国福先生中西合璧式的拳击风格，吸收了查拳跤拳合一的思想，把摔法糅进了形意，而且也吸收了西洋击剑的一些身法和步法，使得郑氏风格的形意拳更简捷明快、注重实用。此外，郑氏形意拳中还能看到八极拳“挫劲”的影子、太极拳连绵不断的拳意。正是郑先生的不断思索、不断学习和实践，才有了如此丰厚的武学底蕴。

新中国成立后，他一直客居西南，担任成都体育专科学校（成都体育学院前身）武术和中医骨伤科教师，创办了中国第一个运动医学专业，并亲自担任负责人。1956年以后，由于国家体育主管部门开始逐步重视武术的健身和竞技职能，对传统的搏杀武术加以限制。他的教育重心由武术转入医学，但这种转向不是抛弃武术，而是用一种全新的方式去探索武术。在多年的医学教育与科研基础上，他对人体机能、运动形态、运动原理均有了更为深刻的认识，特别是通过西医解剖的实践，使得他对人体有了更为直观的认识，与祖国传统医学中的筋骨穴道、气血脏象有了清晰的对比，并将这些科学知识、原理运用到郑氏武学中。曾有人感叹他的擒拿如钢筋铁骨、天罗地网，拿其一点，撼其全身；也有人说他的发劲冷快绝伦，起自虚空而无法防范，其剧痛彻人肺腑。其实这些高深的武技就是在他多年的医学实践中对人体有了清晰认识的基础上练成的，所以王树田老师称其技艺之妙为“庖丁解牛”。