

形意拳述真

杨遵利 著

国术丛书

第三辑

山西科学技术出版社



形意拳述真

杨遵利 著

国术丛书

第三辑

山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

形意拳述真 / 杨遵利著. —太原: 山西科学技术出版社,
2004. 10

(国术丛书)

ISBN 7-5377-2306-0

I . 形... II . 杨... III . 形意拳—基本知识 IV . G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 015603 号

形意拳述真

作 者 杨遵利

出 版 山西科学技术出版社

(太原建设南路 15 号 邮编:030012)

发 行 山西省新华书店

销 售 各地新华书店

印 刷 太原兴晋科技印刷厂

开 本 850×1168 毫米 1/32 印张:18.625

字 数 442 千字

版 次 2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月太原第 1 次印刷

印 数 1-3000 册

ISBN 7-5377-2306-0/Z·462

定价: 42.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。



形意拳大师郭云深先生



形意拳大师黄柏年先生



形意拳大师李存义先生



形意拳大师马耀南先生

形意拳大师李应勋先生



李应勋先生(坐者)与高医俗先生(右)、李静轩先生(中)、罗本祺先生(左)合影。



李应勋先生等于民国年间合影。

李应勋先生(坐左二)、刘鹤斋先生(坐右二)、王新白先生(坐右一)、李海峰先生(坐左一)、高医俗先生(后站右五)、张锡贵先生(后站左一)

山東省興亞國術表演大會公園國術社全體師生參加表演紀念
十一年九月十六日





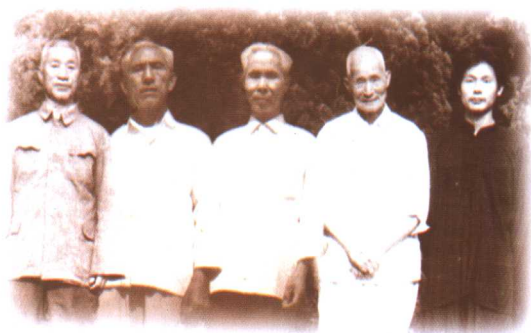
与李静轩先生合影。



李静轩先生武影



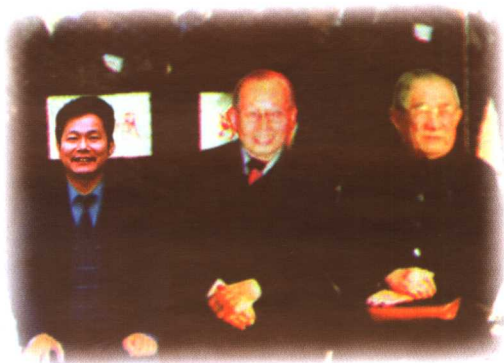
高医俗先生武影



与高医俗(左三)、李静轩(右二)、罗本祺(左二)、朱蕴山(左一)先生合影。



作者与部分弟子及学生合影。



与徐才先生、张文广教授合影。



与刘哲先生合影。



与吴彬先生合影。



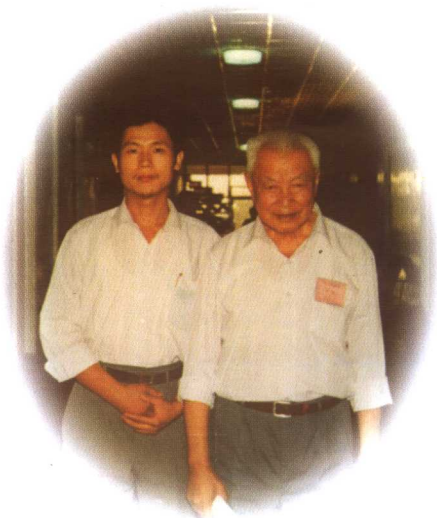
与张山先生合影。

与邸国勇先生、
张希贵先生、张玉林
先生、宋光华先生合影。





与李天骥先生合影。



与习云泰教授合影。



与陈盛甫教授合影。



与康戈武教授合影。

序

中华武术是中国优秀文化之一，具有悠久历史传统和广泛的群众基础，是在华夏文明的滋养和哺育下产生和发展起来的。它起源于生产斗争的实践，与优秀的传统文化有着密切联系，是理论与实践相结合的一种不断积累和丰富起来的特色文化。为进一步弘扬中华民族武术文化，杨遵利先生结合自己多年武术实践，把前人的经验和理论进行系统整理，溯本寻源，著书立说，编著了《形意拳述真》一书。这对挖掘整理武术典籍，传播发扬中华武术，具有深远的意义。

形意拳最早抄本《心意六合拳》，宁夏蒋鸿雁有藏本。《六合拳谱》一卷“总打”后题有雍正十一年三月，河南李侠名其序云：“拳之类不一，其端不知创自何人，惟六合出于山西龙凤姬先生，先生明末人也，精枪法……后变枪为拳”。徐震的《国技论略》辨形意拳谱非岳武穆所传。“形意拳要论十篇”皆明之人比文，武穆宋人，不能为之，可见其为后人所作。唐豪《行健斋随笔》中《形意拳鼻祖与谱》一文，也有详细论述。

姬隆风(峰)的再传弟子李洛能改“心意六合拳”为形意拳，对“三梢”、“三节”论述有了新义。半



步崩拳打天下的郭云深论形意拳,把练功三层功夫进一步深化。另一传人刘奇兰的弟子刘文华,著有《形意拳术抉微》一书,将拳械升华。形意拳代代名人辈出,郭云深、宋世荣、李镜斋、李存义、孙禄堂、朱国富等诸多形意拳家,从实践到理论,代代都有创新和发展。他们都是以我为主,坚持继承与创新相结合,使形意拳不断发扬光大,世代相传。

继承是为了更好地创新,后人循之发展规律,超越升华,不断付诸于行动。杨遵利先生师古而不泥古,编著的《形意拳述真》,既与前人一脉相承,保持了形意拳易学易练、朴实明快、技击特点突出的传统练法,又把牵强附会的东西删除,完善理论,不断实践,这种批判的继承也是出新。

《形意拳述真》承传古朴,对拳理、道理、医理等方面做了深入探讨和研究,悉心领悟揣摩形意拳之深奥拳理至求达观,其诠释以求达真,旨在继承本源,弘扬、发展中华传统武术之精华。书中附录了一些形意拳家论述,为理解形意拳丰富的文化内涵,提供了很好的参考,是普及和研究形意拳难得的宝贵资料,希望广大练习者及一切喜欢形意拳的人从中受益。

当代中国十大武术名教授
中国体育科学学会理事
中国武术协会常委

习云泰

序

屹立东方的中华大地，广阔富饶，人口众多，民族之魂生生不泯，具有极其深厚的文化底蕴，五千年的文明历史灿烂辉煌，源远流长。这龙的故乡，涵括着博大精深的太极之道，举世闻名的中华武术就是在这块沃土上滋生发展起来的。

武术是中华民族几千年历史进程中创造和发展起来的文化瑰宝，是中国传统文化的组成部分，是中国的国粹，是体育皇冠上的一颗璀璨明珠，它以独特的东方文明风貌卓立于五洲四海，底蕴丰厚，仰之弥高，察之弥深。

“齐鲁多英豪”，山东是我国文化发祥之地，是英杰的摇篮，好汉的福地，人杰地灵，是人才辈出的武术之乡。齐鲁武术源远流长，门派众多，形意拳就是其中的一个拳种。杨君遵利先生生于山东，出身武术世家，其外祖父就是当地有名的武家。受前辈的熏陶，杨君自幼习武学文，后又师从名门，因具有先天的习武灵性，加上执学苦练，在形意拳方面有颇深造诣和见解。多年来他经常参加有关方面组织的国内国际各种武术比赛，并担任裁判工作，任裁判员、裁判长等职，为弘扬中华武术，促进武术文化交流做出了贡献。同时杨君还致力于武术的普及宣



传工作,多次在报刊上发表文章,弘扬武术文化,探讨武术的发展。他编著的《形意拳述真》一书,对前人经验和理论进行了深入研究和整理,溯本寻源,其拳学宗义体现了深刻、严谨的治学思想,对形意拳有独到见地。书中形意拳传统拳法套路系统,特别是形意拳的器械部分,是目前见到的有关形意拳器械方面内容比较详尽的书籍。

此系为形意拳八大弟子之一李镜斋先师所传,李镜斋老先生是文人,极精形意拳术,对继承和整理李能然先师的拳宗要义颇下工夫,有很深的研究,并传有拳谱。杨君为了将形意拳发扬光大,进一步将先师们的拳意进行挖掘整理综述,编撰成书。书的内容丰富、充实,将形意拳的精华叠印到一起,使形意拳的理、技、艺彪炳于世。

该书通俗易懂,拳势古朴求真,武学宗义突出,条理清晰,拳理明澈,使拳理和医理相结合,养生与技击并重。该书的问世,必将在全民健身运动中发挥积极作用,对形意拳的发展壮大有着积极意义和深远的影响。

北京大学教授

中华武林百杰

北京大学武术研究中心主任

北京市大学生武术协会主席

李士信

序

山东自古多英雄豪杰之士，习武之风浓厚。欣闻遵利友人新作出版之际，雀跃修行问道，临杏坛礼风，欣然伏案疾书，成之为序，以示祝贺。

社会的不断发展，离不开传统文化基础，中国具有悠久的历史传统，中华武术作为东方优秀文化代表之一，为提高人类生活质量，探索人类生命科学奥秘而造福人类，在不断地发挥着作用。

中华武术源远流长，文化灿烂，伴随着华夏民族的发展而书写着可歌可泣的历史。武术是形体艺术的升华，是血与汗的磨砺，是正义的化身、强身的法宝，是中华民族引以为荣的史诗。我们敬仰先贤先哲们的大智大勇，更加推崇尊师重道的尚武精神。学习中华武术，使我们了解了历史，认识了传统哲学对功夫修为的重要性。为此，我曾走遍大江南北，寻访奇人异士、山中名道高僧，对传统武艺顿悟个中三昧，精深博大的功夫境界让人感受到历代先师们的超凡技艺，也深知求学者求贤若渴之心理。时逢政通人和之际，国家倡导“全民健身”，中华武术以它特有的魅力和文化内涵，受到世界各国人民的喜爱。弘扬传统武术，承传中华文明，倡导尚武精神，是武术传人义不容辞的责任。



齐鲁大地人杰地灵,在其首府济南,活跃着一支武术队伍——济南形意拳研究会。该会在杨遵利先生的精心组织下,在国际国内大型武术比赛活动中成绩显著,影响甚大。2002年5月,我应邀率弟子出席深州大型传统武术活动,武术界群贤荟萃。其中一位文雅中透着锐气,举止中蕴藏着武术家气质,朴实中流露着北方人豪爽的来访者,特别吸引我,他就是形意拳在山东的重要传人杨遵利先生。

遵利先生此系属形意拳八大弟子之一李镜斋老先生所传,师承著名形意拳家高医俗、李静轩先生,自幼习武,在长期的教学传播中积累了丰富的经验,著作《形意拳述真》,拳架工整大方,朴实无华,论理精辟,技术体系完善。青年时期我曾在青岛、威海等地旅居四年,与武林人士多有交流,结交不少名手好友,对山东人有一种特殊的感情。虽然我在武当山隐修多年,深山峻岭的清静并没有阻隔同武术界的往来,加之形意、太极、八卦归类内家拳派,行拳走架以道家阴阳、五行学说贯穿其中,故乐而为之序。

《形意拳述真》一书,是对先人武术文化的研究继承,其拳学精义体现了深刻、严谨的治学思想,对形意拳有独到见地。它通俗易懂,图文并茂,其拳式古朴求真,无论武学宗义还是学术研究,条理清晰,拳理透彻,医理、拳理结合,养生、技击并重,是难得的教材。遵利先生神韵悠然,不失常门之风采,给热爱传统武术的人们提供了一个很好的武术文献。仁者见仁,智者见智,愿《形意拳述真》新著问世,成为

迎奥运的献礼。吾因久居山野深林之中，非片语能
尽书中之妙境，愿与武林同道共勉。

武当山内家祖庭掌门宗师
武当山国际太极拳联盟主席
中国道家养生学会导师
中国武当山功夫团团长
武当道教文化研究会会长
美国道家文化学会名誉会长

游玄德

序

遵利先生积数十年习武经验，总结前辈武术家武学精粹，著就《形意拳述真》一书。成稿之日，嘱为之序。对遵利先生崇文尚武、严谨治学的精神，深感钦佩之余又惶恐汗颜，惟恐说出些行外话，贻笑大方，只能道几句感悟，聊表祝贺。

中国文化博大精深，积淀深厚，“武术”与“艺术”同道同理，渊源相近，共通处颇多。形意拳学中的一气、两仪、三体、四象、五行、六合、八要、太极、无极，与书画艺术中的气、韵、骨法、立意、意境、布势、开合、传神诸要素，何其相似，几乎是一致一体的。我当初涉足武术领域且选择形意拳为习练日课，除健身目的，实想从中参悟体味一些文武两道殊途同归的妙处。可惜，学艺不精，乃止荒废，实在惭愧。

与遵利先生相识已近二十年了，给我的印象，他是武术界一员难得的“儒将”，具大家之气宇，兼儒雅学者之风范。对形意拳学的研究不但重于实践且更重于理论上的探索。其执著勤勉，令我刮目相看，倍加敬重。多年来，他持之以恒，于习武之余埋头书案，闻鸡起舞，青灯伴读，从事整理发掘中华武术遗产的工作，矢志不渝。他受益于名家的口授身



传，从精英前辈的教诲中领悟形意拳的精义和真谛，不断有论文见诸报端，对形意拳在济南地区的宣传、推广和发展做出了巨大贡献。

本书是遵利先生又一研究成果。书中对形意拳的渊源、历史发展、代表人物，乃至演练宗旨要旨、技击要领、拳法器械套路，皆做了详尽的论述，并附有历代名家先贤经典要论、形意拳在济南地区发展概况。资料详实，论证严谨，阐述全面，编撰精到，更有老一辈武术家的照片，堪称图文并茂，是本难得一读的武学理论著作，也是一份极其珍贵的拳术教材。

值此书出版在即，我谨表诚挚的祝贺，也希望遵利先生的再篇尽快面世，为弘扬国术、国粹，普及全民健身运动，做出更大贡献。

政协济南市委常委
民进济南市委副主委
国家一级美术师

康 庄