

苏立志 著

中国尚氏形意拳

Zhongguo Shangshi Xingyiquan



白山出版社
BAISHAN CHUBANSHE

苏立志 著

中国尚氏形意拳

白山出版社

445759

图书在版编目(CIP)数据

尚派形意拳械抉微. 第一辑/李文彬, 尚芝蓉编著.

北京: 人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2833-5

I. 尚… II. ①李…②尚… III. ①形意拳, 尚氏

②器械术(武术), 尚氏 IV. G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 068667 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 7.875 印张 193 千字

2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 7-5009-2833-5/G·2732

定价: 16.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



作者恩师、中国武术十大名师
李文彬先生（1918 ~ 1997）



2002 年
10 月，作者
与中国形意
拳大师尚芝
蓉在尚云祥
宗师遗像前



1988年10月，
作者在全国武术专
题学术讨论会上与
中国武术名家、上
海体育学院教授蔡
龙云先生留影



1988年10月，
作者与中国武术名
家、北京体育学院
教授张文广先生留
影



恩师李文彬在给作者传授技艺



燕子抄水式



猿猴纵山式



猛虎剪尾坐窝式



盘蛇前式



黑龙探爪式



白马避箭式



青龙出水式



鹞子入林式

賀中國尚氏形意拳出版

中華武術
之瑰寶

張山
二〇〇三年四月二十日



張山系 原國際武聯技委會主任、國家體委武術研究院副院長、
中國武協副主席題

SAZ03/1303

尚氏形意 独步武林

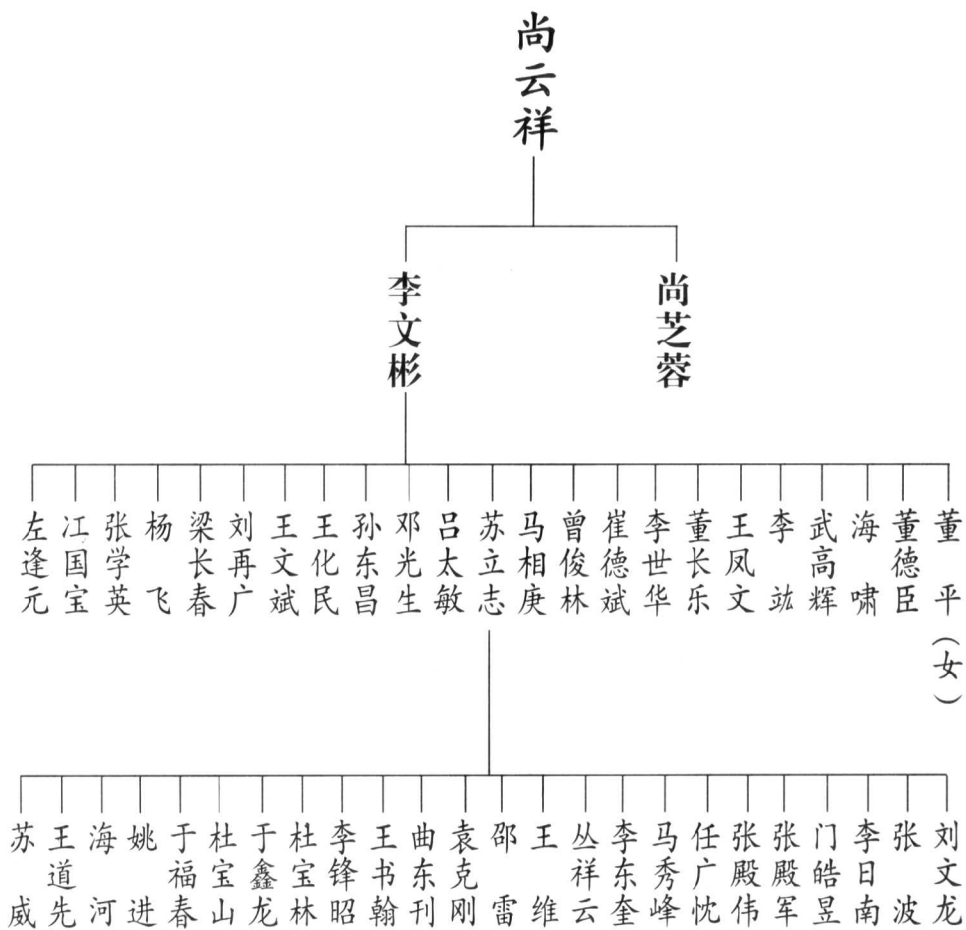
壬午年十月六日 尚芝蓉

八十岁书



尚芝蓉系 中国形意拳大师尚云祥老先生之爱女、中国尚氏形意拳研究会会长，北京、济南市形意拳研究会常务理事，尚氏形意拳第一代掌门人

师承简表





前 言

形意拳是中国武术中四大名拳之一，位居内家拳之首，被国家列为一类拳术。对于它的创始年代、名称确定、源流及创编过程、技法演变等，已有多位方家巨擘考证定论。本书不作重述，旨在阐述“尚氏形意拳”真谛，奉献给识家、读者，使先辈艺业和数百年来所珍藏的秘不轻传的，本属于中国人共有的健身技击窍要公诸于世，并得以继承传播，发扬光大，为人类的体育活动与健康服务。

形意拳因其流传年久，文化底蕴极其丰厚，涉及的学科领域较大，知识含量较高，尤其是涉及自然科学与人体科学的范畴较广，故对练习者的悟性要求较高；且拳理隐讳、见易练难、内涵深邃，又受制于历史的局限，主客观因素及武术界陋习之影响，学者个人条件和素质的不同，虽同出一源流，原本未枯，却已逐渐开枝散叶，练法各异，形成了各自不同的分支流派。“尚氏形意拳”就是其中别具风格特色的一支。它源于形意拳一代宗师尚云祥老先生（1864—1937）。经过几代人的继承、传播、研练、悟化，并在健身与实战应用中具体实践，使它日臻完善、独步武林。期间，第一代传人靳云亭、李阔如、那越臣、孙梦之、许笑羽、陈子江、韩伯言、辛健侯、马锡惠、刘华甫、李明让、王凤章，特别是尚老先生的关门弟子李文彬和尚老先生之爱女尚芝蓉等前辈，著书立说，数十载呕心沥血的努力传播，大大提高了尚氏形意拳的影响。现已深受武术爱好者青睐。1987年8月，被国家体委武术研究院和《中华武术》编辑部正式认定并命名，得以名正言顺。目前，尚氏形意拳已传四代，继第一代



之后，以山东的李文军、刘俊峰、郑宜军；黑龙江的李斌、李世华、武高辉、邓光生、孙东昌、吕太敏、董平、王凤文；辽宁的杨俊秀、张国良、辛延海、景圣文、邹本英、索玉锋、夏英久等为代表的第二代弟子及后起之秀：田新、杨明侠、徐福全、刘文忠、苏成海、马骏、夏正平、张首杰、张首阳、白宝玉、杨扬、祖启成、张世杰、海河、苏威、曲东刊、李日南、于鑫龙、张殿伟、任广忱、张波、袁克刚、邵雷、杜宝林等，在国内外颇有名望。该拳在传播中，师承清楚，理论精深科学，套路完整齐全，动作纯正规范，拳械并重，攻防含义强烈，健身与实战功能突出，在形意拳中已经成为一支劲旅。

恩师李文彬（1918—1997），辽宁海城人。先生聪慧勤奋，毅力超人，艺高德隆。一生酷爱武术、书法、绘画、诗词，技艺全臻上乘。名列中国武术百杰和十大名师之一；国家武协终身委员、国家级荣誉裁判；中国书法家协会理事、中国美术家协会理事。1933年从师尚云祥老先生，尽得其真传。先生尊师重道，师古而不泥古，穷毕生精力探索、总结、提炼尚老先生晚年所教授的形意拳的特点、风格与内涵，广树桃李，振兴师门。先生文精武绝，在国家级刊物及国外杂志上发表文章五十余篇，并与笔者师姑尚芝蓉合著《尚氏形意拳械抉微》一书。

师姑尚芝蓉，1922年出生，山东乐陵人，尚师祖钟爱之女。自幼嗜武，6岁步入武坛，女继父业，秉承家传，尽得衣钵；15岁出山谋生，荣任原北平市警察署武术总教官，连任八载。凭真才实学，德艺双高而威震武林。新中国成立后，致力于形意拳的研究与教学，创办武校，撰写文章，培养少年武术人才逾千人，名播国内外。现任中国尚氏形意拳研究会会长，乐陵市形意拳研究会会长，北京市、济南市形意拳研究会顾问、理事，并入编《中国民间武术家名典》。两位大师珠联璧合，为尚氏形意拳的形成、发展，做出了卓越的、不可磨灭的贡献！

作者自幼从师李文彬先生，登堂入室，深得厚爱，感情之深，他人难出其右。恩师口授心传，倾囊相教，并得到了师姑尚芝蓉及数位师伯之赐技指点，略得尚氏形意拳械要诣。为使先生所授不被湮没失传，尚老先生英名永在，本门前辈之心血不付诸东流，给本门后人深入研究发展此艺做铺垫，全李先生之夙愿，力将所学笔之于书，与广大读者和形意拳爱好者共同研究、探索，打消对形意拳的神秘感，排除以讹传讹的干扰，诚心去悟练，举一反三，掌握其对人体生命活动的益处，健身方法，实战应用等含义及技法。尽早登上科学内家拳的上乘殿堂。

本书所写的理论观点、拳经拳谱、歌诀的内涵、窍要，动作与套路，均依据李文彬、尚芝蓉、陈子江等前辈所传及留下的珍贵资料。为了尽量使尚氏形意拳全面系统、完整地展现于世，本书除列入了已经公开传的三体桩、鹰捉、五行拳、五行连环拳、六合拳、八式拳、十二洪锤、十二形拳以及形意连环刀、枪、剑、棍外，特别推出鲜为人知、向最高层次进军的上乘桩功、五行三十六变（现广泛传播的是五行拳中每一拳的一种练法，三十六变是五行拳的完整练法）、七掌拳、九疾拳、十跃拳、十一手拳和五行



刀、五行剑、六合刀、六合剑、八式刀、八式剑、虎尾鞭、双钺等会者人稀，有代表性的器械套路，作为《中国尚氏形意拳》出版。其余套路（含器械及对练套路）将陆续分册付梓。

由于尚氏形意拳是一个复杂的系统工程。其理论深奥、偏重内功内力，动作与动作之间、套路与套路之间、徒手与器械之间都有着紧密的联系、丝丝入扣、一环套一环；一个动作要发出几种劲力，身法外形的变化多以摸不着、看不见的体内变化而得逞，故很难在一个观点、一个拳谱、一个动作窍要或一个章节中说明道理。笔者思笨笔拙，只好依赖全书各章节之间的内在联系，互为填补，练习中不可顾此失彼。同时，本着实事求是的原则，书中以严肃谨慎的态度，珍视传统、尊重传统、保留传统，使每个动作与套路都保持其本来面目。师父是怎样教的、前辈所赐的资料是怎样记载的，就怎样写，力图将尚氏形意拳著述清楚。

本书的写作，承蒙辽宁省武术管理中心、辽宁省武协、丹东市武协和国家及辽宁省的武术名家们一再敦勉、支持下才敢动笔的。限于作者识浅功薄，错误难免，待正于识家、读者。本书的编纂、清稿、图文动作编绘、摄像，均由爱子苏威协助完成的，特别是得到尚氏形意拳第三代传人、辽宁省政协副主席田新先生和武术名家牛向军、宋鹏、张传锋先生等的鼎力相助。谨附笔志之。

苏立志

2003年3月于祖国边陲丹东



目 录

前言	001
第一章 尚氏形意拳的特点	001
一、同出一源，练法不同	001
二、劲力丰富，体用兼备	002
三、养练丹田，育精气神	005
四、桩功深奥，高屋建瓴	006
五、套路齐全，拳械合一	009
第二章 尚氏形意拳学练的法则	011
一、悟性为先，穷真精练	011
二、重视筑基，五象形态	012
三、鹰捉四平，足下存身	013
四、肘不离肋，手不离心	013
五、内外合一，做到六合	013
六、明确主要部位技法	014
(一) 头	014
(二) 目	014
(三) 鼻、耳	015
(四) 齿、舌	015
(五) 肩、肘、手	015
(六) 胸、背、腹	015
(七) 腰	015
(八) 胯	016
(九) 臀尾	016
(十) 膝	016
(十一) 足	016
(十二) 身	016
七、基本手形与步法（含腿法）	017
(一) 手形	017



1.三圆掌（俯掌）	017
2.八字掌（立掌）	017
3.蛇形掌	017
4.蛇形掌	018
5.拳形（鸡心拳）	018
（二）步形与步法（含腿法）	018
1.子午步	018
2.左右提步	018
3.独立步（寒鸡步）	018
4.趟步（槐虫步）	018
第三章 尚氏形意拳的桩法	020
一、三体桩（三才式、三体式、子午桩）	020
二、卷帘桩（乾坤桩、珍珠倒卷帘）	025
三、五五桩（天王托塔桩）	027
四、省（醒）气桩（落地三盘桩）	030
五、推船桩（行桩）	035
第四章 尚氏形意拳的基本拳法	039
一、鹰捉	039
（一）定步鹰捉	039
（二）进步鹰捉	043
（三）退步鹰捉	045
二、五行拳（五行三十六变）	047
劈拳	048
（一）定步劈拳	048
（二）进步劈拳	049
（三）退步劈拳	052
（四）摇身劈拳	054
（五）转身劈拳	056
（六）捋手劈拳	057
钻拳	059
（一）定步钻拳	059
（二）进步钻拳	061
（三）退步钻拳	064
（四）摇身钻拳	068
（五）转身钻拳	070
（六）拗步钻拳	071
（七）捋手钻拳	074
崩拳	076



(一) 半步崩拳	076
(二) 退步崩拳	080
(三) 斜步崩拳	082
(四) 蹲步崩拳	084
(五) 摇身崩拳	085
(六) 转身崩拳	087
(七) 十字崩拳	089
(八) 顺势崩拳	092
(九) 捋手崩拳	094
炮拳	096
(一) 拗步炮拳	096
(二) 进步炮拳	099
(三) 退步炮拳	101
(四) 摇身炮拳	103
(五) 转身炮拳	106
(六) 顺步炮拳	107
(七) 捋手炮拳	110
横拳	112
(一) 拗步横拳	112
(二) 进步横拳	115
(三) 退步横拳	118
(四) 摇身横拳	119
(五) 转身横拳	121
(六) 顺步横拳	122
(七) 捋手横拳	124
第五章 尚氏形意拳徒手套路	126
一、尚氏形意五行连环拳	126
二、尚氏形意六合拳	134
三、尚氏形意七掌拳	140
四、尚氏形意八式拳	150
五、尚氏形意九疾拳	159
六、尚氏形意十跃拳	166
七、尚氏形意十一手拳	172
八、尚氏形意十二洪锤	180
九、尚氏形意十二形拳	190
第六章 尚氏形意拳器械套路	228
一、尚氏形意五行刀	228
二、尚氏形意五行剑	238



三、尚氏形意连环刀	246
四、尚氏形意连环剑	259
五、尚氏形意连环棍	272
六、尚氏形意连环枪	281
七、尚氏形意六合刀	293
八、尚氏形意六合剑	300
九、尚氏形意八式刀	306
十、尚氏形意八式剑	317
十一、尚氏形意虎尾鞭	329
十二、尚氏形意双钺	342