

形意五行 六旋丹田气 秘笈

陈景利 汪琪新 著



河北大学出版社

形意五行

六旋丹田气

秘笈

陈景利 汪琪新 著



河北大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

形意五行六旋丹田气秘笈 / 陈景利, 汪琪新著. --

保定 : 河北大学出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5666-0756-0

I. ①形… II. ①陈… ②汪… III. ①形意拳 - 基本知识 IV. ①G852.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第165996号

责任编辑: 杨显硕

图片摄影: 任春明

装帧设计: 王占梅

责任印制: 靳云飞

出版: 河北大学出版社

地址: 保定市五四东路180号

经销: 全国新华书店

印制: 保定市北方胶印有限公司

开本: 1 / 16 (710mm × 1000mm)

字数: 120千字

印张: 7

版次: 2014年8月第1版

印次: 2014年8月第1次

书号: ISBN 978-7-5666-0756-0

定价: 48.00元



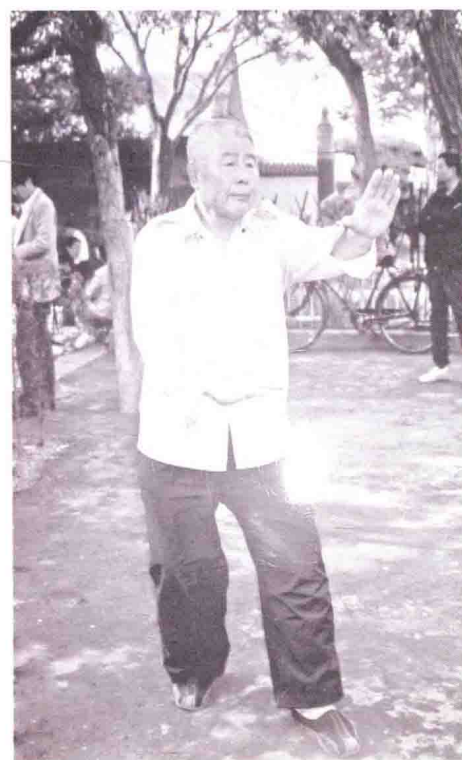
陈士升先生



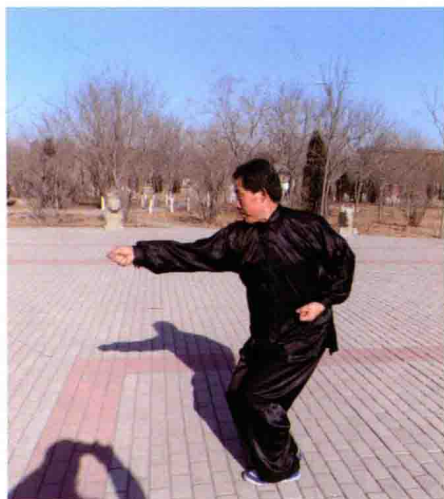
陈景利(中)与于连海(左)、汪琪新(右)



陈景利(中)、任春明(左)、汪琪新(右)



陈士升先生练功照



陈景利先生练功照片



陈景利先生练功照片



2014年陈景利参加天津民间武术汇演



陈景利先生与部分弟子合影



陈景利与林永龙



陈景利父子



练功铜砣



练功石

序 一

我和陈景利先生相交已近十年了。从耳闻到相识、相交，一切都平实、自然，仿佛生命中注定要有这样一位良师益友，如期来到了我的身边。

陈景利先生是河北省阜城县人，自幼家境贫寒，却由于家庭渊源，在逆境中苦练武艺，成为武林中能继承真传的一位奇人。景利先生不仅武艺高强，而且颇具仁义肝胆，1972年曾在崔杨庄救出被危墙砸倒的六名儿童，1976年主动报名参加唐山抗震救灾，志愿服务两个月。日常行事正义端方，很受友人尊重。我比陈先生小近20岁，家住在河北省东光县，从少儿时起，便一边上学，一边练武，对武术有一种发自内心的热爱。2003年与陈先生结识后更是获益颇多。

陈先生久有夙愿，希望把得自舅父的形意拳真传整理成书，流传后世。并为此在50多岁时自学文化，三五年中，竟从一个只认识自己名字的庄稼人成为一位写作自如的“知识分子”，可见先生用心之诚。尽管如此，先生还自感力不从心，于2011年夏邀我与他合作著书。我自知才疏学浅，唯恐不能胜任，但又感先生赤诚，却之不恭，只好勉为其难，竭力相助。此前陈先生已与于连海合作写作了丹田气功效、大架五行拳等章节，我除对这些已成稿的文字进行校对、整理外，又写作了“六旋”拳等后半部书的所有内容，事后又对全书进行了润色、梳理，去芜存菁，力求简明流畅，以期能如实记录真实的武术，但限于水平，不足之处在所难免，还望有识者指正。



在整理书稿过程中，我作为一名武术爱好者，知道书中讲述了很多武术中的不传之秘，又怕读者一阅而过，不明其中原委，辜负了陈先生著书的一片拳拳之心，故在此赘言几句，谈几点看法。

其一，本书不是形意拳的入门之作。近年来，武术发展进入了一个十分繁荣的时期，单是出版的武术著作和杂志就数不胜数，有关形意拳的书籍也比比皆是。其中以讲套路、教动作的居多，间或亦有理论专著，洋洋洒洒，万言不止。其旨或在萌发初学，寻其门径而入；或在阐幽发微，接武学于佛道；或者雅博高致，纵论世界武学之发展。但萌发初学者缺乏入室之阶梯，使学者终徘徊于室外；阐幽发微者言辞高妙，但缺乏实践法门；雅博高致者广人视听，能使读者逞口舌之快，但于实练则难衷一是。本书则立足于民间武术之真传，讲述了形意拳登堂入室的功法要点，适合于有一定形意拳套路基础的武术爱好者阅读参考。

其二，本书用了一定篇幅阐述练功理法，披露了很多鲜为人知的秘密。例如：练形意拳的人一般都知道劈拳练肺，但劈拳是怎么练肺的？怎么练才能真正练到肺呢？恐怕不是所有人都能答得上来，其他如崩拳、钻拳、炮拳、横拳，都能提出这样的问题。本书按照先辈大师的口授，回答了这些问题。这只是一例，其他精彩内容书中还有很多，读者要自己去挖掘。

其三，气功与六旋拳是本书一大亮点。形意拳是内家拳，拳术与内功融为一体，但现实中多见练拳术者，而鲜闻精内功之人，尤其是练得丹田凸出，能顶起铜砣者更是少见，这是丹田气功的宏伟功效。六旋拳是本书的另一处精华所在。六旋拳以形意拳为根基，融汇了八卦掌、大成拳、摔跤等武技的精华，既能当作六个小套路练习来增进功力，也可直接运用于实战，体用兼备，是上乘武术的练法。以上两种功法均是陈景利先生在其舅父陈士芬、陈士升处学得，现公之于世，与同好共飨。

其四，对书中介绍的练功细节，不可轻易放过。练拳中的一些

细节，或者叫小动作，往往是精要所在，故不可轻视。比如勒马式，就要细细品味、体会，才能得其神意。中国书法永字八法中把横画叫作“勒”，取勒马缓行之意。本式不是勒马缓行，而是急行中马临深涧而猛勒，想其情景，才能得其神意。

十多年前，形意拳老隐士李仲轩先生在《武魂》杂志上连续发表文章，阐述形意拳以及八卦、太极的无上法门，后被编成《逝去的武林》一书，被海内外誉为继形意拳绝学，传中华武术精微的扛鼎之作。李老先生武学之积淀深厚、文化之广博精深、论述之精辟奥妙非我等可望其项背。但我感觉陈景利先生所传形意之练法很多地方与李老之论述暗合，这也使我不禁暗中庆幸，中华武学并不是只剩一部《逝去的武林》尚未逝去，还有陈先生这样活生生的实例在延续，中华武术还旺盛地活在民间。陈先生又愿把毕生所学诉诸笔端，也是为中华武术的繁荣而增光添彩。

我祝愿陈先生的著作早日面世，也祝愿所有的武术爱好者齐心协力把五千年悠悠不绝的中华武学继续推向前进。

汪琪新

2012年2月2日



序 二

奇人陈景利出身于武术世家，姥爷为清代光绪年间武举人，二舅陈士芬，五舅陈士升均为天津武林高手，景利曾得到二位老前辈的亲传，精通健身功法，技击功法，在继承前辈各种功法的基础上又有所创新，可谓功法独特，与众家不同。

多少年来，景利出于对武术事业的酷爱，唯恐其健身与技击功法失传，心存一种远大理想，即将健身功法与技击功法总结成册，出版发行，使国人受益，使中华武术这一国粹得以发扬光大，为中华民族增光，为此昼思夜想，寝食难安，不知影响了多少生意。只可惜景利少年时因家境贫寒荒废了学业，小学二年级便辍学了，若想著书真比登天还难。

因此景利向我求援，但我作为一个小学数学老师从未写过文稿，更别说武术方面的专业著作了，然而作为景利的一个朋友，深为他的崇高思想和行为而感动，但又感到力不从心，压力极大。景利曾亲口言讲，出资两万元作为对我的酬谢，由此可见，他著书立说的诚心与决心。我便对景利讲：“只要你独特的健身与技击功法能成书出版，造福于国人，能向你学习到知识，我便心满意足了，钱算什么，那是身外之物。我婉言谢绝。就这样由景利口述，我执笔整理，经过近一年的时间，编写了几十页的《形意五行六旋丹田气秘笈》部分书稿。

景利武术知识渊博，但由于文化水平太低，实属心中有，口难表，加之我又没有写作之方面的实践经验和能力，相信此书一定会

有很多不妥之处，诚请专家给予指正与修改。

最后衷心祝愿《形意五行六旋丹田气秘笈》一书能够尽快出版，为我国武术这一文化事业的蓬勃发展起到推动作用。

于连海

2012年1月3日

前言

五行六旋拳传说为宋代周桐所创，是中国武术遗产中非常重要的宝拳，具有较高的健身价值和实战技击价值，这两点我是有亲身体会的。

本人少年时代正处于“十年动乱”期间，家庭经济困难，荒废了学业，与另一少年郭家富四处流浪要饭，那时我才十来岁，艰难的讨饭生活有五年之久。最后来到天津，遇到了五舅。

我的五舅名叫陈士升，出身武术世家。他的姥爷王都文是清代光绪年间武举人。陈士升曾拜武术名家张耀西为师，其师承如下：董海川——梁郁箴——苏梦春——张耀西——陈士升。同时还得到郭汉芝、张恩同的打法亲传。张恩同是大成拳的创始人王芗斋的徒弟，与北京姚宗勋为师兄弟，发力间可令毛发直立，可见功力之深。陈士升还与张忠会是好朋友。张忠会被人称为功夫张，练过形意拳和燕青十八翻，五舅也曾向张忠会学过武技。

另外我的二舅陈士芬，也是武术名师，解放前开过纺纱厂，曾拜形意大师孙百奎为师。二舅陈士芬的徒弟于国全现在60多岁，是天津武术界的高人。二舅与五舅一样武功精湛，头、丹田气同样可当拳用。

见五舅武功高强，我渐渐盟生了一种念头——自己没学好文化知识，报国无门，何不跟随五舅习武练功，把中华武术传承下去，这也是报效祖国的一种途径。

“文革”结束后，改革开放的春风吹遍神州大地，各行各业焕发