

【国术丛书】

第十六辑

【配盘】

形意拳养生与实战

张世杰 赵立文 著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

【国术丛书】

第十六辑

【配盘】



形意拳养生与实战

张世杰 赵立文 著

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

形意拳养生与实战 / 张世杰著. —太原: 山西科学技术出版社, 2012.5 (2012.10 重印)

(国术丛书. 第16辑)

ISBN 978-7-5377-4080-7

I. ①形... II. ①张... III. ①形意拳—基本知识

IV. ① G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 012749 号

形意拳养生与实战(配盘)

著 者 张世杰

出版者 山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

地 址 太原建设南路 21 号

邮 编 030012

经 销 各地新华书店

印 刷 太原兴庆印刷有限公司

版 次 2012 年 5 月第 1 版

印 次 2012 年 10 月太原第 2 次印刷

开 本 880×1230 毫米 1/32

印 张 9.625

字 数 182 千字

书 号 ISBN 978-7-5377-4080-7

定 价 32.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



1984年，张国良（前中）收首批弟子。



徒，
与恩师张国良（88岁，辛健侯的掌门
1947年东北武术擂台赛季军）合影。



恩师张国良练功照。



与孙禄堂之女孙剑云大师合影。



与尚云祥之女尚芝蓉大师合影。

与门慧丰教授、武术家任来福合影。



与武术家牛胜先合影。



与武术家潘小杰合影。



与武术家李光宪在本溪合影。



与武汉武术家王胜超合影。



与武友王跃武(右)、
石亚平(左)合影。



1990年，师、徒、孙三辈参加比赛，张世杰为裁判员。



中间坐为国家武术院常务副院长张山，右为丹东武协主席苏立志，左为教练李宏、张世杰。



2006年，在浙江上虞举办的武术培训班合影。

尚派张氏形意拳滨州
首届集训班师生合影。





和弟子合影。



在江阴收徒合影。



在烟台弟子的
形意拳研习所。

和浙江上虞的
入室弟子合影。



作者拳照



教俄罗斯学生
抖大杆子。



先师霍梦魁所留银盾。

在2005年8月，由三家联合主办的“形意拳功夫论坛”会上，以精辟的论文讲演、精湛的功夫演练、精纯的技击艺术获得十个一等将的排名第一。

中武國際、中國功夫雜誌社、中國河北深州市李老能形意拳研究會聯合主辦

JOINTLY ORGANIZED BY CMAIICL, CHINESE TRADITIONAL KUNG-FU MAGAZINE, HEBEI LI LAONENG XING YI QUAN RESEARCH ASSOCIATION

形意拳功夫論壇

KUNG-FU FORUM ON XING YI QUAN

張世杰 一 等 獎



二〇〇五年八月二十六日

张世杰书画选

護福祐那安家鎮宅

張世傑



厚德載物

張世傑書



書山不盡子年
夜話如世道
古琴聲送平
音信少相成但
兒一點心

張世傑



感言

中国是世界文明古国，有着五千年文化历史，素有礼仪之邦之美称，历来重礼仪，重伦理，重道德。武术在漫长的历史轮回演变中，与中华民族历史文化血肉相连，具有民族独特风格，是喜闻乐见的一项体育运动。武术是在长时期的劳动人民实践中而形成，有自卫防暴，强身健体之功能，深受广大国人青睐。习武不仅习拳脚功夫，更要学它深层次的哲学和伦理思想。武术发展沿革至今，有科学和哲学的内涵，其一招一式视之简单，或曰无观赏价值，但实质是技击攻防，凝聚了先辈智慧的结晶。武术文化可谓精深已极，涵盖面之广之精湛，须武术爱好者研究、挖掘和探寻，担当起弘扬国粹、承前启后、开创发展的重任。

武缘普照之光，让笔者相识了尚派形意著名大家张师国良门第高足世杰贤弟。世杰是尚派形意中佼佼者，受恩师悉心传授，并得其真谛，著有十二形拳经秘籍，精通尚派形意精髓。

世杰虽得其真艺，非视为私有，诚扬国粹为本旨，尽绵薄之力，开山门，广收徒，不辞辛劳，教授尚派形意技击拳法。贤弟获众弟子认同，真乃桃李天下。世杰为传播武术执著、无私的奉献之举，值武林众者之共鸣，值愚兄敬佩。愚兄不才，望其共勉，为传播弘扬中华国粹——武术事业作出更大贡献。

沈阳武协副主席 董希昌

序

武术是关于搏击的学问，但也不仅仅是搏击的学问。武术是中国传统文化的一部分，是构成中国人的文化元素之一，是中国特有的体育形式。2009年7月，国家武术管理中心在河南登封召开的武术定义和武术礼仪研讨会上，将武术重新定义为：“以中华文化为理论基础，以技击方法为基本内容，以套路、格斗、功法为主要运动形式的传统体育。”我认为这个新定义比较准确，全面表达了中华武术的内涵，体现了中华武术与其他搏击术的不同之处，更体现了中华武术的民族性、传统性、独特性和丰富性。据最新统计，按此标准我国共有各具特色、风格迥异的拳种131个，并都各自具有强大的生命力，按着自己的师承关系延续着。

武术有着极其古老的历史，在冷兵器时代，武术是主要的军事技术，同时也是个人安身立命，建功立业的重要手段。到明清时期，中国武术发展到了最高峰，各拳种都形成了自己独特的理论和实用练法，并

产生了许多新的理论、技法和流派。这一时期，中华武林色彩纷呈，争芳斗艳，构成了中华文化最具特色的一部分。但无论其形式如何多样，拳法怎样变化，其追求的目标和境界是大体相同的，都强调德艺双馨。其功能也大体表现在养生、技击、表演三个方面，而三者以技击为核心，以养生、表演为特色。武术功能的三位一体是其区别于其他搏击术的本质所在。中国武术史上真正的大师一定是养生、技击、表演三位一体的大师。社会发展到了今天，冷兵器时代已成为历史，在新的历史条件下如何将优秀的传统中华武术继承、发扬下去，已经成为摆在我们面前的一个重要课题。

在众多拳种中，形意拳是中华传统武术中最具特色的拳种之一。其拳理系统完整，拳法简单实用，历史上名师辈出，具有爱国爱民、尊师重道的优良传统。其中尚氏形意拳更是风格鲜明，独步武林。但是由于形意拳根植于中国传统文化的土壤之中，强调内外兼修，循序渐进，使其看似简单，但要掌握要领，练出真功夫却绝非易事。要练好形意拳除了要遇到明拳理、有功夫的师父外，更需要自身有良好的悟性和持之以恒的苦练，并能深研、体悟，只有这样，才能保证在新的历史条件下，全面继承和发扬老前辈们留下来的宝贵财富，才能不愧对后人。

师兄张世杰与我相识三十年，是我辈中的佼佼者。世杰师兄自幼有缘于武术，不放过任何机会勤学

苦练，后拜师伯张国良为师，钻研尚氏形意拳近三十载，深悟真谛，重视实战，总结了一套独具特色的练法，并经常到全国各地交流、授徒，成果显著，现又将其所学及心得编辑成书，与广大武林同道共享，确是一件大好事。蒙世杰师兄厚爱，嘱我为序，甚是恐慌，借此机会谈一些自己的体会以为序，与大家共勉。同时祝世杰师兄在武学的道路上不断取得新的进步，愿此书能为中华传统武术的继承发展作出应有的贡献。

辽宁省政协副主席 田新

丛书