

【国术丛书】

第十八辑

形意拳技击术

尚济 著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

【国术丛书】

第十八辑

形意拳技击术

尚济 著

常州大学图书馆
藏书章



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

形意拳技击术 / 尚济著. —太原: 山西科学技术出版社, 2013.1

(国术丛书. 第18辑)

ISBN 978-7-5377-4346-4

I. ①形… II. ①尚… III. ①形意拳—基本知识

IV. ①G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 289607 号

形意拳技击术

著 者 尚 济

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 2013 年 1 月第 2 版

印 次 2013 年 1 月太原第 3 次印刷

开 本 880×1230 毫米 1/32

印 张 10.25

字 数 251 千字

书 号 ISBN 978-7-5377-4346-4

定 价 28.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

序

形意拳是武当内家重要拳种之一，其特点以散手为主，套路辅之；以养气健身为主，技击格斗次之；虽动作简单，缺乏表演性，但要求严谨，以诚意为第一要义，不以虚招花架炫人耳目，注重健身养生与技击之实用；调节脏腑之气血，加强其活动功能，修残补缺，强身健脑；根据五行生克制化之理，因势利导，出奇制胜，以至大至刚的浩然之气，摧毁对方之凶猛剽悍。岳武穆之战败金兵，戚继光之驱逐倭寇，都是形意拳锻炼之功。《纪效新书》有云：“实用则不良于观，美观则不实用”，旨在于斯。故练形意拳者，皆推岳飞为其首创人，虽无文献可考，而稗史之传说，亦不为无因。

由于形意拳简单易学，健身与制敌之效果明显，体用兼备，故长期以来，一直为武术家所崇尚，在华北各省流行甚广。

有史可考者（按形意拳系谱），河北形意拳始于深县李能然先生。先生字飞羽，受业于山西戴龙邦，回河北后，拳法惊人，较技无不胜，时人称之为“神拳李洛能”。先生在深县设场授徒，从学者甚众，其出类拔萃者有郭云深、刘奇兰、宋世荣、白西园、车毅斋、刘晓岚、

张树德、李镜斋等，号称八大弟子。

郭云深传李奎元、刘维祥、许占鳌、钱砚堂等。刘维祥为郭云深最得意的弟子，又曾学拳于宋世荣、白西园二人，以得郭云深之力、宋世荣之柔、白西园之巧而闻名于武林，长期担任河北省国术馆馆长。刘维祥传马礼堂、马青藻等数十人，马礼堂传余。故河北形意拳，至余而五代也。

余自入马礼堂先生之门，耳提面命，口授身传，寝馈于斯道者，四十余年，得稍窥形意拳技击之秘，亦深受形意内功强身健体之益；以后又与刘光陆大夫合作，在中、西医理论的指导下，以祛病延年为目的，将形意拳之精粹与内功之精髓相结合，熔于一炉而新出之，成为武术医疗功法，并在疗养院、中医院等许多医疗单位，进行了长期的临床医疗实践，为广大患者治好了许多顽症、难症、老年病和多年陈疾，深受广大患者的欢迎。

1985年，余担任“西安形意八卦散手研究会”会长后，不久又被聘为“中国武术学会”委员，自是经常参加各种武术活动，与武林同道遂有较广泛之接触。许多武林同道和我形意拳门下弟子，以及武术医疗内功之受益者，都劝我将平生所学及经验体会总结出来，公诸世人，万勿封建保守，使之失传。余虽曾在《武术健身》及《中华武术》等杂志上发表过许多篇有关形意拳方面的文章，但犹未能满足形意拳技击爱好者的要求，因此，编写了这本《形意拳技击术》。所谓技击，即在防身自卫方面克敌制胜的方法和实践经验，然而，要想掌握技击方法，必须以健康的体魄为其基础，所以在本书许多章节内都介绍了祛病健身方面的锻炼方法。

书中形意拳的基本内容和基本练法，多出自先师和前辈们所亲授；形意拳与中、西医理论之结合和在医疗、

养生方面的应用，则多出自刘光陆大夫的帮助和他的实践经验总结，特在此表示衷心感谢；技击应用和对形意拳理论的诠释则是编者本人多年来实践的点滴体会。

我生不才，资质鲁钝，虽经先师多年来耳提面命，终是领悟不深，理解不透，故在叙述与诠释中难免有片面与谬误之处，倘得海内同志不吝指正，不胜感激之至。

目 录

第一章	形意拳基本功	1
第一节	站 桩	1
第二节	鹰 捉	7
第二章	五行拳	15
第一节	劈 拳	16
第二节	钻 拳	21
第三节	崩 拳	26
第四节	炮 拳	39
第五节	横 拳	44
第三章	五行拳与《河图》、《洛书》	51
第一节	问题的提出	51
第二节	《河图》、《洛书》简介	53
第三节	《河图》、《洛书》与五行拳	55
第四章	十二形拳	61
第一节	龙 形	62
第二节	虎 形	70
第三节	熊 形	78
第四节	鹰 形	80

第五节	蛇形	83
第六节	蛤形	86
第七节	燕形	89
第八节	鸡形	93
第九节	鹞形	99
第十节	马形	104
第十一节	猴形	106
第十二节	鼯形	110

第五章 八字功 113

第一节	展字功	113
第二节	截字功	115
第三节	裹字功	117
第四节	跨字功	120
第五节	挑字功	122
第六节	顶字功	124
第七节	云、拎合演	126

第六章 形意拳的劲道 131

第一节	力和“劲儿”	131
第二节	形意拳的内劲	134
第三节	劲之运用——四两拨千斤	136

第七章 八门打法 143

第一节	手（拳）打	147
第二节	脚打	155
第三节	头打	158
第四节	肩打	159
第五节	肘打	161
第六节	胯打	162

第七节	膝打	164
第八节	臀尾打	165
第八章	盘根功	167
第一节	静功（立桩）	167
第二节	动功（行桩）	172
第三节	盘根功祛病养生原理	179
第九章	站功集气法	183
第一节	海底捞月	184
第二节	神龙回首	186
第三节	怪蟒翻身	187
第四节	力劈华山	189
第五节	二龙戏珠	190
第六节	气贯四梢	192
第七节	炼精化气	194
第八节	丹田运转	196
第十章	形意拳拳经选注	199
第一节	论气	199
第二节	五行与六合	204
第三节	练功八字诀	211
第四节	总要十六诀	218
第五节	手、脚、步、身法	229
第六节	论交手	235
第十一章	形意拳内功四经释解	243
第一节	内功经	243
第二节	纳卦经	253
第三节	神运经	258
第四节	地龙经	262

附 录 265

散手十三剑 265

李剑秋先生谈交手 292

郭云深先生谈形意拳 297

第一章

形意拳基本功

第一节 站 桩

形意拳入门的一定之规，称作形意拳基本功，它是延年养生、学好套路和正确掌握技击要领的必不可少的基础训练，它包括通经络、养真气、定形式、固底盘四个方面。

形意拳是体、用、艺三者兼备的优秀内家拳种之一，讲究内外兼修，神、气、形合一。内有气之飞腾，外有势之变化，劲有起落、横竖、吞吐、刚柔，三者合一，方得养生与技击之妙用。初学者必须先进行气、形、劲三个方面的基础训练，然后才能开步练拳。

基本功训练，诸前辈拳师各有各的教法，笔者所学是河北刘维祥老先生一派。刘老先生既得郭云深之力，又得宋世荣之柔和白西园之巧，其基础训练以桩功为主，对气、形、劲三者同时进行训练，行之颇为有效。

站桩功是按照一定的形式要求站立不动的一种练功方法，是形意拳入门格式之本。老前辈们的功夫都是

“站”出来的。刘老先生常说：“三劈不如一站。”尚云祥先生授徒，要先站三年桩，考试合格才能开步练拳，可见站桩之重要。站桩的形式多种多样，而比较常用的有定劲桩、乾坤桩、鸡腿桩和三体桩四种。

一、定劲桩

两脚平行开立，与肩同宽。两臂自然下垂，两手置于大腿外侧，手心朝里。两膝微屈，膝盖与脚尖在同一垂直线上；上身正直，胸背肌肉要放松，松腰，垂臀，顶头，竖项。然后两臂向前徐徐抬起，高与肩平，屈肘沉肩，如在胸前抱球状，掌心朝里，两中指尖相距约1分米（3寸许）（图1-1）。

稍停，随即两小臂内旋，掌心翻转向外（前方），虎口撑圆，高与口齐，眼看中指尖（图1-2及其侧面图）。



图1-1

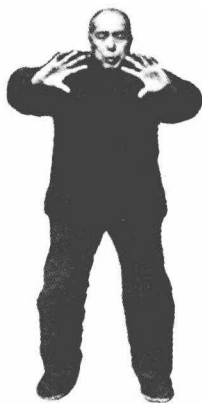


图1-2



此时精神要内导，目似合未合，垂睑内视；口似闭未闭，舌顶上颚；呼吸纯任自然，由粗而细，由快而慢，由有而无，由动而静；意想小腹内之气，起伏动荡，四肢之气，上下流通。意到下肢，渐觉小腿与脚掌、脚趾

有气沉肿胀之感，十趾抓地，有入地三尺之意；意到双手，便觉十指发痒、发麻，双掌发热发胀，有变大变厚之感。此时如闭合双目，便觉天地间空空荡荡，只剩自己双手，其大无边。此乃生发周身浩然之气的要法也。初练者，站十分钟便觉劳累，可稍稍活动后再继续站。随着功夫的长进，站的时间可越来越长。每天早晚各站一次，每次以不少于40分钟为宜，多者不限。

二、乾坤桩

两脚平行开立，与肩同宽，足心空涵，如行泥地；两膝放松微屈，下与足尖相对。两臂徐徐向前抬起，屈肘沉肩，掌心向里，高与胸齐，如抱球状，不能用力。顶头竖项，正脊，拔背涵胸，肌肉松净，任大气之自然流行，下于丹田。

维持此式不动，集中精神，消除杂念，头脑空清，一尘不染。然后垂睑内视，细调呼吸。待气匀之后，即舌顶上颚，以意领气，由天心（即印堂）而下，盘旋于膻中（两乳中间），再沿任脉下于丹田。如此可连做数次。

气通之后，两臂自然下落，两手内外劳宫相对，左里右外复于丹田之上。松肩坠肘，心灵空而腹沉实。呼吸逐渐深、长、细、匀，若有若无，渐觉有一股热气自上而下，此即调息行气之功也。

照以上站法，每天至少站40分钟以上，一天也不能间断。两周之后便能尝到个中滋味，而有欲罢不能之势。练之日久，自觉丹田之气甚为充足时，呼气就不要再往下送，呼吸要微微听其静止，以免丹田发热太甚，壮火食气，至要！至要！

功夫精深之后，有时会出现真气冲动现象，自己动

起来。此种现象既不可强求，也不要强行制止，听其自然，则有益而无损。

三、鸡腿桩

两脚前后站开，前脚脚尖向里扣，后脚脚尖亦微朝里扣，前脚跟距后脚尖约一脚半之远；两膝极力弯曲，使后腿膝盖骨对准前腿膝弯，相距约7厘米（两寸许）为得体；顶头，竖项，正脊，松腰，垂臀，尾闾上提，胸向内扣；左掌心按于丹田之上，右掌复于左掌上，内外劳宫相对；肩松，肘坠，胁束而张。



图1-3

两膝向里合劲，两足尖向里扣劲，两脚跟向外拧劲，上下左右，一齐将劲合住。舌抵上颚，用鼻徐徐呼吸，勿使有声。吸气咽下时，眼要向上翻，以泄阴火，使真气归于丹田，站到困极之时，可将两脚掉换一下，一切姿势仍如前述。如此轮换着站，每天早晚两次，每次站40分钟以上，多站不限。此式乃是形意拳练底盘最有效的功夫，简单易学，长功夫快，练之久则脚步稳健，且莫等闲视之（图1-3）。

四、三体桩（又叫子午桩、三才桩、三体式）

立正，脚跟靠紧，两脚尖张开约45°左右，身体半面向右（约45°），左脚尖对正前方；双膝微屈，膝盖与脚尖上下相对；两手握拳，置丹田旁，掌心朝上（图1-4）。

右拳上提，小臂外旋，肘紧贴肋向前上方钻出，边钻边吸气，拳心向面部，高与鼻尖平，吸气尽而式成（图1-5）。



图1-4



图1-5

呼气时，左拳上提，小臂外旋，以肘擦左肋发而伸向胸前，拳眼向左，自右拳上向前，拳散开变掌，边内旋翻掌边向下方劈去，高与肩平；同时，右拳亦变掌，掌心朝下，拉回下按于右肋下之日月穴旁。与劈掌之同时，左脚笔直向前蹚出一步，前后脚相距约两脚半之远；手足要同时动作，掌随呼气而下落，呼气尽而式成（图1-6）。



图1-6

式成时，身斜 45° ，两膝弯曲约 135° ，后膊屈约 120° ，前膊屈约 150° ，后脚跟、前脚跟、前脚尖三点在一条直线上。鼻尖、前手中指尖、前脚尖三尖要对准。骶骨根与后脚跟在同一铅垂线上。手与足上下相对，肘与膝上下相对，肩与胯上下相对，此之谓“外三合”。顶头，竖项，松肩，坠肘，胸涵而背拔，虎口撑圆，目视前方。

用劲的要求是：全身放松，头如悬梁，两肩自然下

沉，使两膊和脊背上的肌肉都有下坠的感觉。由颈椎开始，将脊椎逐节向下松开，直到骶骨。然后将骶骨向前一送，向上兜翻，将小腹托住。谷道内收，有忍便之意。此之谓提肛缩肾。两膝向内合劲，两胯抱劲，十趾抓地，手掌向前塌，手心朝回缩，两膝极力弯曲，尾中大筋极力要直，浑身之劲一合，内气腾然而起。

心情要十分宁静，精神集中，身虽放松而气势腾挪，伏如横弩，有一触即发之势。心一动而意即随之；呼吸纯任自然，无一丝勉强之处，以意领气，使之升则升，使之降则降；吸气时气上升而内脏随之紧缩，呼气时气下降而内脏随之放松，自觉双手双足热胀麻痒，有气达四梢、力充掌指之感。此之谓“内三合”。

如上述练习半年之后，自觉丹田气足，在体内运行流畅，四肢、四梢之感甚强之时，即可加练“劲功”。亦即随外气之呼吸，其内气之升降，做定式的松、紧活动。

练法是：先看定前方三四米远处一个目标（比如一棵树），以意引导，将自己的气和劲伸长，使掌、指与目标相呼应而连接起来。气升时，劲向回缩，自觉我的劲儿已将目标拉过来；气降时，后腿蹬劲，前脚跳劲，十趾抓地，气贯双手，以气催力向前发出，自觉我力已将目标推了出去，如此一升一降，一松一紧，一吞一吐，即可打下“爆发劲”的基础。应注意，做这项练习时，站桩的外形姿势不能变动，只是以意指挥做协调的松紧运动，力由丹田发出，腕、掌、指等梢节虽暂时“紧”了，而肩、胯、腰等根节则仍是放松的。切忌浑身一齐绷紧，使身体像一根木桩，失去弹性，达不到站桩、行气应有的效果。

站桩时，静中寓动，呼吸自然，深长匀细，若再配以眼神内视（这里指养生疗病，与以技击为目的者不

同)，可以调节内脏的植物性神经反射，使内脏细胞产生生物电，形成人体生物场。它在体内产生的电磁波，可以调整细胞的新陈代谢，使其达到中医所说的“阴阳平衡”，以祛病保健。

站桩时，十趾抓地，足心空涵，提膝，抱胯，提肛，起到了良好的补肾作用。盖足心的涌泉为肾经之穴，腰为肾之腑，踵为肾之要，膝与胫都属肾。肾为先天之本，肾脉通则肾精足、肾气旺，体魄自然强健。从站桩的姿势来看，下肢负重较正常时为大，尤其是抱胯，可使骨盆腔和下肢骨骼与软组织的循环代谢加强，增加了血流量，并能使全身神经体液调节系统维持动态平衡。两臂是抬起状态，有利于肋间肌与膈肌同时收缩，吸气时胸廓扩大，腹部凸起，大大增加了肺通气量，同时肺泡壁的通透性也增大。以上种种，都起到促进康复的积极作用。医疗实践证明，许多肾虚、遗精、腰酸软、神经衰弱、顽固失眠的患者，通过桩功锻炼，都取得了满意的疗效。

第二节 鹰 捉

形意拳所特有的内劲叫“翻浪劲”。翻浪劲的得来，是由于练习了“起落钻翻横竖”的基本功夫，而“鹰捉”则是练形意拳起、落、钻、翻的主要手段，是练“站桩功”之后的第一个动式练习，是追寻形意拳内劲之奥秘的一把钥匙，是为“五行拳”及“十二大形”等打基础的母拳，也可谓母拳中之母拳。拳经云：“出手横拳，把把鹰捉”；又云：“出势虎扑，起手鹰捉”，可见鹰捉在形意拳中的重要地位。前辈形意拳家对此式往往终身