

苏峰珍 著



内家拳武术探微

上卷

NEI JIA QUAN WU SHU TAN WEI



内家拳武术是一种由肢体动作、呼吸吐纳与意念引导，经过长时间的锻炼累积而成就的一种自身拥有的内劲力与防卫技巧。

内家拳武术不尚于拙力的运使，也不借外物、器械或外敷药洗，内服伤药或运动散之类，而是以松柔平和的练气方式，令气敛入筋骨，成就内劲，达到健康之目的与技击之效果。

人民体育出版社

内家拳武术探微

(上卷)

苏峰珍 著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

内家拳武术探微. 上卷 / 苏峰珍著. - 北京: 人民
体育出版社, 2018

ISBN 978-7-5009-5248-0

I. ①内… II. ①苏… III. ①内家拳-基本知识
IV. ①G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 226331 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 17 印张 197 千字
2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-5248-0
定价: 41.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.cn

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)

作者简介

苏峰珍，1948年生于台湾高雄市凤山区。

自幼喜爱武术，苦无机缘学习。

1980年，始有缘与林师昌立先生习形意、八卦、太极，历20余年之久，为入室弟子，排行第二。

同门中，练拳最为精勤，从无间断，为林师所赏识，而尽得其传。

1982年至1992年参加台湾地区的各级推手比赛，常名列冠、亚军，为师门争光。1994年取得各级太极拳教练证，经林师认可，开始授拳。2008年参加美国“新唐人电视台”举办的第一届“全世界华人武术大赛”，荣获第三名。

其拳论著作常于太极拳杂志社发表，颇获读者喜爱。

著作有《太极拳行功心解详解》《内家拳武术探微》《太极拳经论详解》（筹备出版中）。

现今于高雄市凤山区文华儿童公园授拳，教学相长，武艺更为精进。习拳最大之愿望，乃能将内家拳武术承授有缘者，永续流传。

教学项目：一、内家拳武术教学（形意拳、八卦掌、太极拳）。二、桩法。三、内劲单练法。四、闪电手。五、苍龙抖甲。六、太极拳发劲八法。七、形意拳发劲十法。八、推手。九、散手（自由搏击）。十、行功心解、拳经、拳论解析。

序言

何谓内家拳？

一般武术家把形意、八卦、太极归类为内家，之外的归属于外家，大体上是这样区别分类。而实质上要看他的练法，譬如形意拳，若是体会错误，也会变成使力的外家拳；又如太极拳，如果只是外表松柔，没有内劲，只能算是体操罢了，不能称为内家拳；八卦掌如果练成轻忽或类似歌仔戏的走步，也不能归类为内家。反过来说，其他系统，如若能以内家之方法来实践，以运气敛劲来操练，它也可以称为内家拳。所以不能以门派系统作判别。

内家拳武术，深邃宽广，其深处之中，还有更深处，永远挖掘不完，永远学之不尽。笔者习练形意、八卦、太极30余年，犹难探内家拳之底。

仅将在练拳过程中偶有激略之心得笔之于书，就教于方家。

本书各篇章，系按写作时间先后而编排，故无系统上之归类分属，请读者能予海涵。

本书之缮校已尽力而为，错误之处尚是难免，请读者不吝指正。

本书论述见解若与读者有所相异，愿予虚心接受指教。

本书所有论述系围绕着《拳经》《拳论》及《行功心解》而说，其中对理、事或有反复重叙者，是为内家拳之核心理论及个人之见解，请读者阅读后勿以繁琐而起烦恼。

文中若有与人或某师有不同见解之论说，是为笔者个人之心得所异，是对事理而说，非对人身而作评论，且均已隐去其名，还望读者能平心而读，再与经论作比对印证。

是为序。

总目录

上卷

第 1 章 内家拳武术略说	(1)
一、何谓内家武术	(1)
二、内家武术的功用	(1)
三、武术是一种文化，一种艺术	(2)
四、武术的种类	(3)
第 2 章 内家武术的阶程次第	(4)
一、松身	(4)
二、站桩	(4)
三、基本功（内劲单练法）	(6)
四、拳架（盘架子）	(7)
五、推手	(7)
六、电影“推手”观后感	(9)
七、散手（自由搏击）	(12)

第3章 参访同道	(14)
第4章 推手哲学	(16)
一、松的哲学	(16)
二、丢掉面子, 放弃虚荣	(17)
三、谦虚的哲学	(17)
四、永远不要得冠军	(18)
五、修身养性	(18)
第5章 听劲妙用多	(20)
第6章 谈喂劲	(22)
第7章 练拳十年	(24)
一、有恒	(24)
二、循序	(25)
三、学未精不可为人师	(26)
四、推手练习	(26)
五、关于散手	(27)
六、结语	(28)
第8章 练拳悟得	(29)
一、为何要沉肩垂肘	(29)
二、皆知要松, 如何得松, 松中有劲	(30)

三、谈神	(31)
第 9 章 为何要沉肩垂肘	(32)
第 10 章 站桩与拳架	(34)
第 11 章 千拳归一路	(36)
第 12 章 拳架高度之探讨	(38)
第 13 章 浅谈走化	(42)
第 14 章 沉与松	(44)
第 15 章 松与力	(46)
第 16 章 用意与刻意	(48)
第 17 章 气势与胆识	(50)
第 18 章 师生之间	(53)
第 19 章 不急于做老师	(55)
第 20 章 尽信师，不如无师	(57)
第 21 章 “气”在武术中的地位	(59)
第 22 章 形意拳练习漫谈	(61)
一、形意、八卦、太极之渊源	(61)
二、形意拳源流	(62)
三、形意拳拳名由来	(62)
四、拳架介绍	(63)
五、形意拳练法	(63)

六、形意拳练习之我见	(65)
第 23 章 八卦掌练习漫谈	(70)
一、八卦掌宗师董海川先生及八卦掌源流	(70)
二、八卦掌的名称	(70)
三、八卦掌的特点	(71)
四、八卦掌练习方法	(71)
五、八卦掌之要领	(73)
六、八卦掌的战斗技巧与处世原则	(73)
第 24 章 太极不用手	(74)
第 25 章 练拳秘诀——勤、观、悟	(76)
一、勤	(76)
二、观	(77)
三、悟	(79)
第 26 章 谈劲	(81)
第 27 章 也谈妙手	(83)
第 28 章 太极拳不动“足”吗	(87)
第 29 章 论足之双重非病与虚实变化	(89)
第 30 章 死功夫与活功夫	(93)
第 31 章 太极拳不止于拳架与推手	(99)
第 32 章 太极教学观	(104)

第 33 章	拳法无定法	(108)
第 34 章	发劲三要件	(112)
	一、必须下盘有根	(112)
	二、必须练就内劲	(113)
	三、必须完整一气	(114)
第 35 章	推手常见的通病	(116)
	一、根未入地	(116)
	二、手无棚劲	(116)
	三、体外架设墙壁	(117)
	四、腰胯没有落沉没有弹簧劲	(117)
	五、好胜争面子是推手之大病	(118)
第 36 章	内家拳为何不易成就	(119)
第 37 章	明师何处觅	(121)
第 38 章	武术与实战	(124)
第 39 章	形意之劲	(128)
第 40 章	形意十年功	(132)
第 41 章	入海算沙徒自困	(134)
第 42 章	松的真义	(136)
第 43 章	内家拳的慢与快	(139)
第 44 章	寂寞的内家拳	(141)

第 45 章	听劲与发劲	(143)
第 46 章	桩功不是最差的功法	(145)
第 47 章	何谓整劲	(148)
第 48 章	推手为何变成摔跤顶牛	(150)
	一、老师水平低落, 不会喂劲	(150)
	二、学生不想用功, 欲求速成	(151)
	三、裁判水平超低	(151)
	四、结论	(152)
第 49 章	气与劲的实战应用	(153)
	一、气与劲的差别	(153)
	二、气与劲的修炼	(153)
	三、气与劲如何应用	(154)
第 50 章	推手只是功夫的一部分	(156)
第 51 章	太极拳不是豆腐拳	(158)
第 52 章	武术没有无师自通	(160)
第 53 章	以根领手	(162)
第 54 章	棚劲之修炼	(164)
	一、棚劲之涵义	(164)
	二、棚劲之修炼	(164)
	三、他山之石	(166)

第 55 章	内家拳的门外汉	(167)
第 56 章	太极拳如何进入实战	(170)
	一、被贬抑的太极拳	(170)
	二、太极拳如何进入实战	(172)
	三、结语	(172)
第 57 章	学武术应有的心态	(174)
	一、认清学武的方向目标	(174)
	二、武术没有速成，你得认真老实地练	(174)
	三、要信受老师，心中无疑	(175)
	四、心存恭敬，不可有慢心	(175)
	五、要亲近老师，保持互动	(176)
	六、学武术贵在专精，不可广学多门	(176)
第 58 章	套路与实战	(178)
第 59 章	塌膝与根	(180)
第 60 章	轮椅太极	(182)
第 61 章	形意拳蹬步练习	(184)
第 62 章	内家拳的体	(186)
第 63 章	把身体让给人——谈太极推手	(188)
第 64 章	守着你的气，宝贝你的气	(190)
第 65 章	形意拳的撞劲	(194)
第 66 章	形意拳对健康的效益	(196)

第 67 章	随兴练拳成就难	(199)
第 68 章	如何成就内家拳	(201)
第 69 章	意守神蓄即练功	(203)
第 70 章	武术的虚荣	(205)
第 71 章	抖劲	(208)
第 72 章	何时开始练推手	(210)
第 73 章	形意明暗劲之难易	(212)
第 74 章	塌肩	(214)
第 75 章	中定	(216)
第 76 章	脆劲与 Q 劲	(217)
第 77 章	牵拖	(219)
第 78 章	譬喻与拳理	(221)
第 79 章	断续与丢顶	(224)
第 80 章	默识揣摩	(226)
第 81 章	苍龙抖甲	(229)
第 82 章	内家拳的抗击打	(232)
第 83 章	外家拳与内家拳	(234)
第 84 章	美人手与坐掌	(236)
第 85 章	站桩并不枯燥	(241)
第 86 章	拳理之研究与实践	(243)
第 87 章	绵掌与发劲	(245)

下卷

- 第 88 章 形意的奥妙尽在五行中
- 第 89 章 内家拳万法出于三体式
- 第 90 章 阻力与内劲之关系
- 第 91 章 内劲的威力
- 第 92 章 习武应有的礼节
- 第 93 章 从师不宜貌取
- 第 94 章 形意拳“八字诀”解析
- 第 95 章 练拳如登山
- 第 96 章 武术与街头实战
- 第 97 章 蜈蚣草之根
- 第 98 章 后发先到
- 第 99 章 道场
- 第 100 章 门外学功夫
- 第 101 章 气沉的感觉
- 第 102 章 折迭
- 第 103 章 学力而有为
- 第 104 章 “引”与“合”

第 105 章 快何能焉

第 106 章 太极拳的内涵

一、桩功

二、手的棚劲

三、气劲的聚集与储藏

第 107 章 文人式的太极

第 108 章 太极拳要不要练气

第 109 章 内三合与外三合

第 110 章 练拳与毅力

第 111 章 借力

第 112 章 打桩

第 113 章 论“见招拆招”

第 114 章 新武术与传统武术

第 115 章 “斯技旁门”

第 116 章 练拳与呼吸

第 117 章 太极拳没有秘传

第 118 章 为师莫误人子弟

第 119 章 师傅留一手

第 120 章 改拳

第 121 章 进退须有转换

第 122 章 能呼吸，然后能灵活