

苏峰珍 著

内家拳武术探微

下卷

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

(下卷)

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. 下卷 / 苏峰珍著. - 北京: 人民
体育出版社, 2018

ISBN 978-7-5009-5289-3

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 296907 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 204 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 978-7-5009-5289-3

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澌略之心得笔之于书，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

- 一、何谓内家武术
- 二、内家武术的功用
- 三、武术是一种文化，一种艺术
- 四、武术的种类

第2章 内家武术的阶程次第

- 一、松身
- 二、站桩
- 三、基本功（内劲单练法）
- 四、拳架（盘架子）
- 五、推手
- 六、电影“推手”观后感
- 七、散手（自由搏击）

第3章 参访同道

第4章 推手哲学

- 一、松的哲学
- 二、丢掉面子，放弃虚荣
- 三、谦虚的哲学
- 四、永远不要得冠军
- 五、修身养性

第5章 听劲妙用多

第6章 谈喂劲

第7章 练拳十年

- 一、有恒
- 二、循序
- 三、学未精不可为人师
- 四、推手练习
- 五、关于散手
- 六、结语

第8章 练拳悟得

- 一、为何要沉肩垂肘
- 二、皆知要松，如何得松，松中有劲

三、谈神

- 第 9 章 为何要沉肩垂肘
- 第 10 章 站桩与拳架
- 第 11 章 千拳归一路
- 第 12 章 拳架高度之探讨
- 第 13 章 浅谈走化
- 第 14 章 沉与松
- 第 15 章 松与力
- 第 16 章 用意与刻意
- 第 17 章 气势与胆识
- 第 18 章 师生之间
- 第 19 章 不急于做老师
- 第 20 章 尽信师，不如无师
- 第 21 章 “气”在武术中的地位
- 第 22 章 形意拳练习漫谈

一、形意、八卦、太极之渊源

二、形意拳源流

三、形意拳拳名由来

四、拳架介绍

五、形意拳练法

六、形意拳练习之我见

第 23 章 八卦掌练习漫谈

一、八卦掌宗师董海川先生及八卦掌源流

二、八卦掌的名称

三、八卦掌的特点

四、八卦掌练习方法

五、八卦掌之要领

六、八卦掌的战斗技巧与处世原则

第 24 章 太极不用手

第 25 章 练拳秘诀——勤、观、悟

一、勤

二、观

三、悟

第 26 章 谈劲

第 27 章 也谈妙手

第 28 章 太极拳不动“足”吗

第 29 章 论足之双重非病与虚实变化

第 30 章 死功夫与活功夫

第 31 章 太极拳不止于拳架与推手

第 32 章 太极教学观

第 33 章 拳法无定法

第 34 章 发劲三要件

一、必须下盘有根

二、必须练就内劲

三、必须完整一气

第 35 章 推手常见的通病

一、根未入地

二、手无棚劲

三、体外架设墙壁

四、腰胯没有落沉没有弹簧劲

五、好胜争面子是推手之大病

第 36 章 内家拳为何不易成就

第 37 章 明师何处觅

第 38 章 武术与实战

第 39 章 形意之劲

第 40 章 形意十年功

第 41 章 入海算沙徒自困

第 42 章 松的真义

第 43 章 内家拳的慢与快

第 44 章 寂寞的内家拳

第 45 章 听劲与发劲

第 46 章 桩功不是最差的功法

第 47 章 何谓整劲

第 48 章 推手为何变成摔跤顶牛

一、老师水平低落，不会喂劲

二、学生不想用功，欲求速成

三、裁判水平超低

四、结论

第 49 章 气与劲的实战应用

一、气与劲的差别

二、气与劲的修炼

三、气与劲如何应用

第 50 章 推手只是功夫的一部分

第 51 章 太极拳不是豆腐拳

第 52 章 武术没有无师自通

第 53 章 以根领手

第 54 章 棚劲之修炼

一、棚劲之涵义

二、棚劲之修炼

三、他山之石

第 55 章 内家拳的门外汉

第 56 章 太极拳如何进入实战

- 一、被贬抑的太极拳
- 二、太极拳如何进入实战
- 三、结语

第 57 章 学武术应有的心态

- 一、认清学武的方向目标
- 二、武术没有速成，你得认真老实地练
- 三、要信受老师，心中无疑
- 四、心存恭敬，不可有慢心
- 五、要亲近老师，保持互动
- 六、学武术贵在专精，不可广学多门

第 58 章 套路与实战

第 59 章 塌膝与根

第 60 章 轮椅太极

第 61 章 形意拳蹬步练习

第 62 章 内家拳的体

第 63 章 把身体让给人——谈太极推手

第 64 章 守着你的气，宝贝你的气

第 65 章 形意拳的撞劲

第 66 章 形意拳对健康的效益

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

下卷

- 第 88 章 形意的奥妙尽在五行中 (1)
- 第 89 章 内家拳万法出于三体式 (5)
- 第 90 章 阻力与内劲之关系 (9)
- 第 91 章 内劲的威力 (11)
- 第 92 章 习武应有的礼节 (13)
- 第 93 章 从师不宜貌取 (16)
- 第 94 章 形意拳“八字诀”解析 (18)
- 第 95 章 练拳如登山 (22)
- 第 96 章 武术与街头实战 (24)
- 第 97 章 蜈蚣草之根 (27)
- 第 98 章 后发先到 (29)
- 第 99 章 道场 (32)
- 第 100 章 门外学功夫 (35)
- 第 101 章 气沉的感觉 (39)
- 第 102 章 折迭 (42)
- 第 103 章 学力而有为 (46)
- 第 104 章 “引”与“合” (49)

第 105 章	快何能焉	(53)
第 106 章	太极拳的内涵	(57)
	一、桩功	(57)
	二、手的棚劲	(58)
	三、气劲的聚集与储藏	(58)
第 107 章	文人式的太极	(60)
第 108 章	太极拳要不要练气	(64)
第 109 章	内三合与外三合	(69)
第 110 章	练拳与毅力	(71)
第 111 章	借力	(73)
第 112 章	打桩	(76)
第 113 章	论“见招拆招”	(79)
第 114 章	新武术与传统武术	(83)
第 115 章	“斯技旁门”	(85)
第 116 章	练拳与呼吸	(89)
第 117 章	太极拳没有秘传	(94)
第 118 章	为师莫误人子弟	(98)
第 119 章	师傅留一手	(102)
第 120 章	改拳	(106)
第 121 章	进退须有转换	(110)
第 122 章	能呼吸, 然后能灵活	(114)