

形意拳术

体用全书

技法篇

孙 绪 编著

人民体育出版社

刑
法
學
今
本

體
用
全
書

法
律
學
今
本

刑
法
學
今
本

刑
法
學
今
本

形意拳术体用全书

技法篇

孙 绪 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

形意拳术体用全书. 技法篇/孙绪编著. -北京:

人民体育出版社, 2006

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3050 - 1

I. 形… II. 孙… III. 形意拳-图解 IV. G852.14-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 109986 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×960 16开本 18印张 200千字

2007年3月第1版 2007年3月第1次印刷

印数:1—5,000册

*

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3050 - 1

定价: 26.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



孙绪, 1951年生, 大学本科学历。中国武术六段, 国家一级裁判。

自幼习武, 初习长拳类拳术和器械, 后习形意拳、太极拳、八卦掌等内家拳术和器械。曾先后师从吴子珍、李桂昌、谢奎等先生, 学习河北刘派(刘奇兰)和山西宋派(宋世荣)形意拳。走访诸多形意拳名家如沙国政、何福生、耿德福先生等, 学习讨教形意拳练功方法和拳理。

20世纪80年代参加山西省第六、第七届运动会和全国武术观摩交流大会, 多项次获得前三名。1983~1985年参加国家体委和山西省体委武术挖整工作, 作为编辑和调研员, 走访全国著名武术家, 参与编写《中国传统武术发展史》和《中国武术拳械录》。90年代连续数届在全国武术散手擂台赛和擂台霸主赛上做播音解说工作。

现任北京市武术协会委员、北京市形意拳研究会监事长、传统四民武术研究社常务副社长、传统兴武武术社副社长。

前 言



前 言

本书共分三册，以图文并茂的形式，全面阐述了形意拳拳术的各种练法及实用技术，力求学者观简学易。书中共编纂了先师（爷）吴子珍（玉保），先师李桂昌、谢奎老先生口述的功法及本人四十余年的练功心得和练法。拳术动作套路风格以河北为主，柔暗劲练法以师传身教为主。光盘演示动作与本书基本相符。尤其是本书原文录进古拳谱“六合拳论”是当今世上发现的唯一孤本，与现在出现的版本有许多不同之处，完全是楷体手书之作，内容完整，按现代语言文字分析，仅有个别错别字而已。

形意拳是我国历史悠久的传统武术项目之一。在已出版的有关形意拳的书籍和拳谱中均介绍了明劲和基本功夫的练法，道理形式基本上大同小异。本书则根据先师们的口传身授，较细致地介绍了“秘而不宣”的柔劲和暗劲的练习功法。很多人认为，形意拳是一种刚猛健力、快捷迅速的拳种。其实不然，练好柔暗劲功法后，可以像练习太极拳功法一样练习形意拳，甚至会收到更好的效果。

我在幼年顽童之时，即拜学受益于吴子珍（玉保）老先生门下，学习拳艺。吴老先生是北京武术大师邓云峰先生的得意门生，所学尽得真传，拳艺的精深造诣与为人待事，无可挑剔。在同代武术界中，享有很高威望。解放后，先后在国家体委和中国武术协会里担任各种职务和名誉职务。先生为发展我国的传统武术事业贡献了毕生的精力，写下了光辉的一页，为后代之人所称颂。

先师李桂昌先生，是岐黄大师、武术名家董秀升先生的得意弟子。他一生精研武术之道，内家拳法，无所不精，尤其是内功功法更是常人所不及。所练形意、八卦、太极、五行柔术、五心理法等，名冠一绝。培养学生无数，可谓名满海内外。生前担任山西省武协形意拳研究会副会长等职，为发展武术事业贡献了毕生的精力，为后人深深缅怀。

先师谢奎先生是河北定兴李氏三杰（李彩亭老先生）的得意门生。一生在



乡村中度过，不图名利，与人和善。深得养生之妙，内家拳术精益求精。在北京访亲之时，遇我等在练习形意拳术，不以门户之见而排外，随而以身现法，口述身教，细致入微，使我等身心折服。后拜在其门下，更是不可言传，数年之间将一生之学，倾囊相授，我等实在是受益匪浅。老先生于柔暗劲功法深得其妙，年过九十仍然健步如常人，从不拄拐，教拳如同以往，实为世之稀有。百年后无疾而终。

从80年代初开始，在师友的帮助下，就计划将前人之作和自己的心得体会进行整理，由于受工作环境所限和练功感受悟化不深等因素，一直未能定稿。1983—1985年参加了山西省和全国武术挖整工作，作为调研员和编辑，在全国十余省市走访著名的老拳师，得幸结识了国内众多老前辈，如沙国正、何福生、耿德福等老先生，充实了许多功法和理论。1986年进行第二次整理，写进柔暗劲部分内容，但是仍然有笔不从心之感，随之放下。后于1989年又开始重新整理。此时随着练功的深入，感觉心态宽广了许多，很多功架功式，反复磨炼，感受甚深。先师和众师友对此非常满意，内容自然也就随之丰富了许多。2005年，随着工作强度的减少，笔书浓意甚强，最后决定整理并定稿，成为现在所著。虽有著书之说，实在是老前辈们的功德，也不敢妄改前人之大典，不过以旧谈新，三言两语，加上自身浅俗体会，通俗译释，免学者观之费神难悟，同时也是对老师们的真切怀念。

在此书整理编写过程中，得到先师李桂昌老先生和谢奎老先生多次亲身指导、口述身授，山西各派老先生及全国著名拳师沙国正、何福生、张希贵、赵大元、唐振荣、孙长芙等先生和众多师友的指导和大力支持与帮助，尤其是中国武术院前副院长张山先生、现任副院长黄凌海先生及北京市武术院副院长、市武协秘书长毛新建等先生在武术活动事业上给予我莫大的关怀和支持。特在此表示深深感谢。

书中恐有不妥之处，万望世之老前辈、老师给以指正，实为万幸。千万不可密藏不露，有误世人习拳求益的一片诚苦之心。

目 录



目 录



第一章 形意十二形拳	(1)
第一节 龙形拳	(1)
一、龙形明劲练法	(2)
二、龙形技术性练法	(6)
第二节 虎形拳	(12)
一、虎形明劲练法	(13)
二、虎形技术性练法	(16)
第三节 猴形拳	(21)
一、猴形明劲练法	(22)
二、猴形技术性练法	(26)
第四节 马形拳	(33)
一、马形明劲练法	(33)
二、马形技术性练法	(39)
第五节 鼉形拳	(47)
一、鼉形明劲练法	(47)
二、鼉形技术性练法	(51)
第六节 鸡形拳	(55)
一、鸡形明劲练法	(55)
二、鸡形技术性练法	(64)
第七节 鹞形拳	(75)
一、鹞形明劲练法	(75)
二、鹞形技术性练法	(79)
第八节 燕形拳	(83)

一、燕形明劲练法	(84)
二、燕形技术性练法	(90)
第九节 蛇形拳	(99)
一、蛇形明劲练法	(99)
二、蛇形技术性练法	(103)
第十节 鲈形拳	(108)
一、鲈形明劲练法	(109)
二、鲈形技术性练法	(112)
第十一节 熊鹰合演拳	(120)
一、熊鹰合演明劲练法	(120)
二、熊形技术性练法	(124)
三、鹰形技术性练法	(130)
第二章 形意八式拳	(136)
一、八式拳明劲练法	(136)
二、八式拳技术性练法	(144)
第三章 形意八经拳	(156)
一、八经拳明劲练法	(156)
二、八经拳技术性练法	(163)
第四章 形意拳杂式锤	(171)
一、杂式锤明劲练法	(171)
二、杂式锤技术性练法	(193)
第五章 安身炮对练拳	(220)
第六章 近代、现代部分形意拳名家小传	(241)
一、李氏三杰(李彩亭、李文亭、李耀亭先生)	(241)
二、董秀升先生	(245)
三、吴子珍先生	(249)
四、李桂昌先生	(251)
五、谢奎先生	(255)

六、骆兴武先生	(257)
七、张书田先生	(258)
八、唐风亭先生	(259)
九、李三元先生	(260)
十、宋光华先生	(261)
十一、张希贵先生	(263)
十二、臧玉和先生	(265)
十三、牛宝贵先生	(266)
十四、部分名家前辈照片	(267)
第七章 传承谱简介	(271)
一、其中山西流派之一宋派	(272)
二、其中河北流派之一刘派	(275)
说 明	(278)





第一章 形意十二形拳

天地之间，飞禽走兽是在大自然生态下，得天地运化而形成的物种。物虽不同，却各有其性、各具其理，且相互依存、相互制约而得以生存繁衍。各物有长于此者，也有短于彼者，没有一物能兼而全得。只有人类不同。形神思维、耳目手足、心窍脑力无所不具其极。人类具有高级的思维活动方式、理性认识分析能力，兼以形体的多智向运动和工作能力。这些是万物中无法类比的。故拳中讲“天为大天，人为小天”。人为万物之灵，禀赋笃厚。因此能取诸物之形而效法，致有格致万物之理。

所以在形意拳中，取天地间十二物人以效仿，作为修身格物之用。

十二形是：龙形、虎形、猴形、马形、鹞形、鸡形、燕形、蛇形、鼋形、鲈形、鹰形、熊形（熊鹰形在拳中可为合演动作，取阴阳相摩、鹰熊斗志之意）。前人拳论中讲“诸物皆受天地之气而成形，具有天理存焉”。拳中十二形可以涵盖万形之理。故十二形为形意拳之目，又为万形之纲。久习则可达到长人精力、活通肌力、运化精气的目的。通过五行拳的功法锻炼，演化运用到十二形中，对修身格物、防身自卫可以起到事半功倍的效用。

第一节 龙形拳

龙形有降龙之势，又有伏龙登天之形，且又有搜骨之法。龙形本为纯阳之物，但其形体功能为真阴之性，故在拳中为阴练之功，在腹内谓之心火下降。丹书云：“龙向火中出是也。”又云：“云从龙、虎生风。”在拳中此形式之劲，起始于承浆之穴（即唇下陷坑处，又名任脉穴），与虎形之气轮回相接。二形一前一后、一升一降，可谓阴阳相摩，水火即济。龙形盘绕屈折最为灵活，柔韧之劲最为透彻。拳顺则心火下降，身体活泼灵至；拳谬则心火上撞，

浊气不能下降，心窍闭塞。久习后自然明了身体活泼柔韧之理。

一、龙形明劲练法

1. 龙形式一

起点三体式（图 1-1-1）。先收左掌，钻出右拳，同时，左脚尖稍外横垫步，右脚随后跟进半步，脚跟微起，拳中叫“马龙出水式”（图 1-1-2）。紧接着左拳再钻出至右拳前面，与右拳腕部相交；然后双拳外翻成拳心向外，同时向两边外撑，如同双拳抓挂住实物一般，极力向外分撕，拳中也叫乌龙绞柱式；在双拳分开之时，先收腹蓄力，随即展身，右脚极力上挑向前直蹬踹，高低不过胸腹，拳中也叫乌龙升天式（图 1-1-3）。蹬出之后，脚尖外横劲提起，如同下边有物挡着必须从上绕过去一般。在提右脚之时，左手收回至小腹处，右手拳同时内合钻出；起时身体要有直立之形，谓之升天之像（图 1-1-4）。随即收腰腹之力，随右拳钻翻，左拳要劈出的同时，身体极力收缩屈折，右腿膝至大腿根部极力往回抽劲，谓之潜龙入海之像，然后展力劈出左掌，与崩拳剪子股式相似，拳中也叫乌龙潜水式。劈完即松劲，恢复腰部塌腰的形态。此时，左手在前，右手在肋腹处。两胯里根松开劲，身子伏下。小腹折放在腿上，如龙下潜之意。两眼看前手食指，手与心口平。两肩松开抽劲仍如前式，稳住再换。龙形还可以用跳跃式的方法练习，按照图 1-1-2、图 1-1-3、图 1-1-4、图 1-1-5 的动作，在双拳分开之时，左脚极力向前上方蹬劲，身体借劲腾空跃起，右脚蹬踹，在空中完成各式动作，成剪子股式落下。提倡年轻人用此法，锻炼空中劲力的转换。



图 1-1-1



图 1-1-2

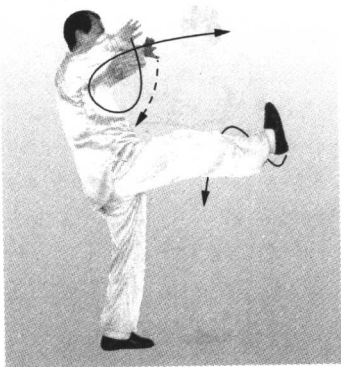


图 1-1-3

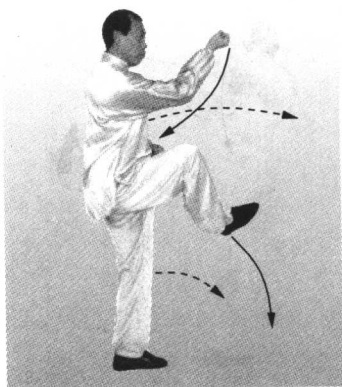


图 1-1-4



图 1-1-5



图 1-1-6

2. 龙形式二

接上式。束身而起，同时收回左手，再钻出左拳。以下同 1，左右相反，要领相同。如此左右反复交替练习，式子多少随地形远近自便。待劈出右掌，左腿在前时转身（图 1-1-6~图 1-1-9）。



图 1-1-7



图 1-1-8

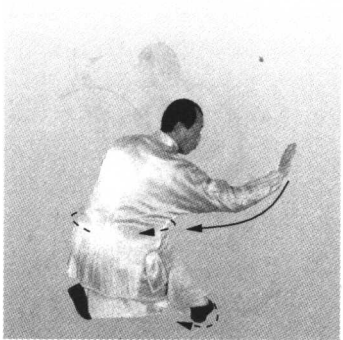


图 1-1-9

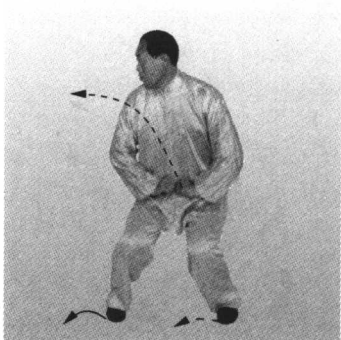


图 1-1-10

3. 龙形转身式

束身而起，收回右拳，身体向右转，左脚尖回扣。转过身随后即钻出左拳。以下同 1，动作方向相反，要领相同。打回到原起点处再转身（图 1-1-10~图 1-1-14）。



图 1-1-11



图 1-1-12



图 1-1-13



图 1-1-14

4. 龙形收式

转过身来，上右脚钻出右拳，进左脚劈出左掌，还原三体式。微微调整呼吸，使呼吸顺畅。然后双手收回到小腹处，后脚跟进并步，身体立直（图 1-1-15~图 1-1-19）。



图 1-1-15

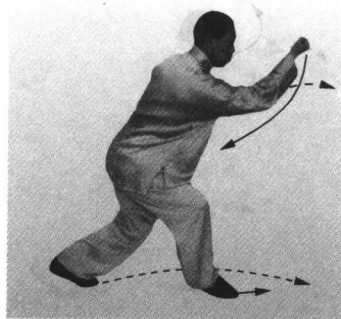


图 1-1-16



图 1-1-17

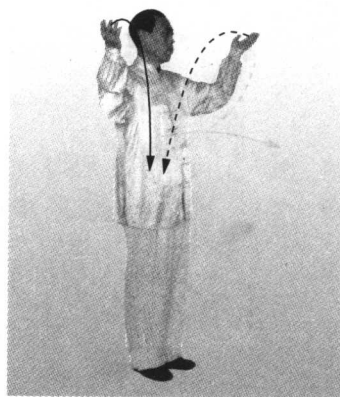


图 1-1-18

二、龙形技术性练法

1. 龙形式一

起点三体式（图 1-1-20）。先收左掌，钻出右拳，同时，左脚尖稍外横垫步，右脚随后跟进半步，脚跟微起（图 1-1-21）。紧接着身子向回收劲，右拳



图 1-1-19



图 1-1-20



图 1-1-21



图 1-1-22

内合旋转如同画一小圆，向外翻挂，肘部微起，与手相平齐为度，身子重心偏向左（图 1-1-22）。左拳再钻出至眼前，与右拳一样内合后向外翻挂，在双拳外翻挂之时，变拳为掌，右拳掌如同抓挂住实物一般，左拳掌在旁犹如护住身子一般，又如调节身体平衡一样。随即双拳掌同时向两边外撑，极力向外分撕，拳中也叫乌龙绞柱式；在双拳分开之时，右脚极力上挑向前直蹬踹，高低不过胸腹，拳中也叫乌龙升天式。要求蹬劲时，身体上部稍微后仰，但以不过