

中華武術大觀

叁

李文彬  
尚芝蓉

尚氏  
形意拳械  
抉微

專輯

湖北人民出版社  
南粵出版社

李文彬  
尚芝蓉

尚氏  
形意拳械  
抉微

專輯



南粵出版社  
湖北科學技術出版社

中華武術大觀

叁

責任編輯 董 陽 葉生剛 李慎謙 吳國源  
執行編輯 李慎謙  
封面設計 洪清淇

書 名 李文彬、尚芝蓉專輯·尚氏形意拳械抉微  
(中華武術大觀·叁)

編 著 者 李文彬 尚芝蓉

聯合出版 南粵出版社  
香港域多利皇后街十號 801 室  
SOUTH CHINA PRESS  
Rm. 801, 10 Queen Victoria Street, Hongkong

湖北科學技術出版社  
中國湖北省武漢市東亭路 2 號  
HUBEI SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS  
2 Dong Ting Road, Wuhan, Hubei, China

發 行 三聯書店(香港)有限公司  
香港域多利皇后街九號  
JOINT PUBLISHING(H. K.)CO., LTD.  
9 Queen Victoria Street, Hongkong

印 刷 陽光印刷製本廠  
香港柴灣嘉業街十號 12 樓

版 次 1990 年 12 月香港第一版第一次印刷

規 格 16 開(184×260mm)224 面

國際書號 ISBN 962·04·0872·1  
© 1990 South China Press  
Published & Printed in Hongkong

《中華武術大觀》編輯委員會

(按姓氏筆畫爲序)

---

王培生	古都子	呂紫劍	沙國政	李文彬
李天驥	何福生	匡常修	黃鑒衡	葉生剛
鄭津舟	萬籟聲	釋德禪	劉志清	劉玉華
裴錫榮	潘耀明			





1

1. 形意大師尚雲祥先生遺像（1864—1937）
2. 李文彬與尚芝蓉在鶴鄉觀鶴
3. 李文彬在寫作
4. 尚芝蓉在家中
5. 李文彬在作畫
6. 金鷄上架
7. 燕子抄水起動式
8. 青龍探爪
9. 青龍探爪
10. 鷄子鑽天
11. 魁星式
12. 懷中抱月
13. 金鷄獨立
14. 斜步插花



2





3

4



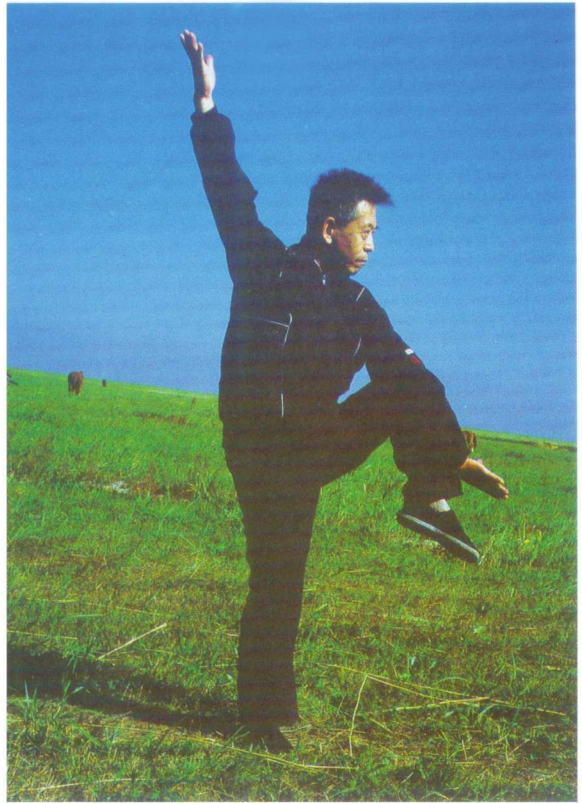
5







6



7

8







9



10



11



12



13



14

## 總 序

中華民族，歷來文武並重，“乃武乃文”（《書·大禹謨》）。最初建立國家，都是以武來完成的。周武王於牧野誓師，號令：“稱爾戈，比爾干，立爾矛。”滅掉暴君商紂，立即“歸馬於華山之陽，放牛於桃林之野”。（《書·武成》）春秋宣公十二年，楚敗晉師於邲，楚子明確地指出：“夫文，止戈為武。”接着進一步指出：“夫武，禁暴、戢兵、保大、定功、安民、和衆、豐財者也。”也就是“武有七德”的說法。武，不可一日廢，但決不提倡“耀武觀兵”。

古代教學，也是文武並重。《周禮·地官司徒·保氏》：“保氏掌諫王惡；而養國子以道，乃教之六藝。”其中“射”與“御”，即着眼於培育國防人才。《文獻通考·選舉考·武舉》：“漢興，六郡良家子，選給羽林期門，以材力為官，名將多出焉。”《事物紀原·學校貢舉部·武舉》：“《唐會要》曰：‘長安三年正月十七日，詔天下諸州，宣教武藝，每年準明經進士，貢舉例送，此武舉之始也。’”漢、唐以後，歷代相沿。雖有起落，並未中止。

當然，今天的武術運動，只是整個體育事業中的一個組成部分。由於時代的推移，它的作用，應當賦予新的內容。在增強全民體質、提高世界武術運動水平的前提下，挖掘整理傳統套路和鍛煉方法；研討修身養性、攻防技擊等有效成果，以之公諸同好，作他山之助。

本叢書基於上述目的，分輯陸續出版。舉凡各門派有代表性之拳、械具鮮明特色者，兼收並蓄，百花齊放，四海一家，無分軒輊。

“天行健，君子以自強不息。”願八方風動，我武維揚。

《中華武術大觀》編委會

## 序 言

李文彬、尚芝蓉合著之《尚氏形意拳械抉微》脫稿，乃當前武術界一大盛事，非僅嘉惠後學，求藝有徑，抑且推動了挖掘整理中華傳統武術工作向更深層次發展，為弘揚祖國傳統文化，作出積極有益的貢獻。

尚雲祥先生，親承單刀李存義及先輩“半步崩拳打遍天下”郭雲深之衣鉢，畢生精研形意，悟而有化，廣樹桃李，身教言傳，躍居為當代最有影響大師之一，儕輩深服其能。孫祿堂對其爆發力之剛猛，備加讚許。師兄弟中，罕出其右。文彬兄為師之關門弟子，芝蓉則是師至為鍾愛之幼女。二人同堂受教，朝夕研習，數十年從未中斷。現將所得，筆之於書，所附圖片，均係親身演練者，堪稱武庫珍品。

僕忝為《中華武術大觀》叢書執行編委，有幸先睹，讀後略記數語，實乃欲將膚淺之心得，公諸同好，非敢云序。

### 一、辨析源流，鑑定真義

本書卷首《形意拳技藝源流索遺》一章，指出形意拳係從心意拳衍變而得。心意拳重動作，講招法，自姬際可至戴龍邦，已躍進一大步，“轉向突出對內意、內勁、神和氣的運用。”又在動作、套路上增加了五行拳。由十大形又增加了七小形，以及椿功等。明確而肯定：這些“就是促成心意拳衍變到形意拳，形成兩種不同特色的拳術技藝的前提”。把同源異流的兩種拳系分開，各自獨立而又相得益彰。師古而不泥古，有利於做進一步的研習和發展。特別推出：“李洛能學自山西戴龍邦，傳入河北，曾叫意拳。後改名形意拳，他就是此拳發揚光大的鼻祖。”這是一種大膽而又負責的態度。之所以如此做出斷語，有無可辯駁的事實作為依據。“特別是改掉了側身弓箭步，代之以兩腿彎曲、前三後七的夾剪勁的鷄腿，和進身跟後脚的槐蟲步。身體則變為似正非正、似斜非斜，具有鷄腿、龍身、熊膀、虎抱頭‘四



象’的外形和內意的三體式作為母式。”形成了武壇別具一格的步法、步型。此乃“青出於藍而勝於藍”發展進化的觀點，從鑑別而定真義。心意拳講：“起如虎撲人，落如鷹之抓物”；“起如舉鼎，落如分瓶”。而形意拳則要求“起橫不見橫，落順不見順”；“起是去也，落是打也，打起落如水之翻浪”。是顧中有打，打中有顧。其他例證尚多，讀者可於書中見之。

## 二、標舉內勁，探蹟抉微

“尚先生教練形意拳，不僅要求外形精煉，內意純中，伸手投足，動必有由，不務招法，但重內勁。嚴禁努氣使拙力，要求從輕鬆、自然、和諧中去追求迅猛剛實的爆發勁。”“這種內勁發自丹田，運至周身”，無微不至，感之遂通。“尚先生教練形意拳，所以着重練功、找勁，練的就是形神合一，找的就是體用一源的真勁，不講形式，不講招法，專講找勁，故練出來的，自會形神完整、內勁充盈。”內家拳着重勁路，運行於體內者為勁，激發於體外者為力。所謂“蓄勢運勁，落點發力”。如何達到形神完整、內勁充盈？則和“嚴格掌握和運用催三節、驚四梢分不開的”。至於如何催三節、驚四梢？書中有詳實具體的說明。此種探蹟抉微，循序漸進，剝繭抽絲，引人入勝的教學方法，貫串了全書篇章。

縱觀現在已廣為流行的內家三大拳種，其理論體系的指導，均來自道家。老子《道德經》第十六章：“致虛極，守靜篤，萬物并作，吾以觀其復。夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，靜曰復命。”道家知命養性，性命雙修。《尚氏形意拳的特點》一章，引拳經：“靜為本體，動為作用。”指明“動靜同理，體用一源”。“不真動，就談不到知‘意’；不真靜，就談不到知‘性’。靜為性，動為意。不靜，則真意就不能發動。真意能動，才會‘妙用則如神’。故形意拳要求練形神合一，進而追求虛極靜篤時，則還於先天本性。”“而這些追求，又何嘗不是用意來引化神、氣，而求得技擊上的妙用。”

“丹田久煉靈根本，亦即固靈根；真氣退藏於密，也就是所謂元神元氣相合。由無而有，由小而大，一氣之動，發之周身。也是使內勁的形成和發動有根。”道家講求歸根復命，不主外發；拳家則主張靜中求動，克敵致勝。此乃初階，故書中謂“得養練之始”。

《築基功夫》章的《三體式的涵義和作用》中，首先標明：“‘道自虛無生一氣，便從一氣產陰陽，陰陽再合成三體，三體重生萬物

張’。形意拳就是以這個樸素唯物的陰陽五行之說為依據。”此依據即道家全真南五祖紫陽派初祖張伯端《悟真篇》中絕句六十四首內之第十二首。亦即老子“道生一，一生二，二生三，三生萬物”之具體闡明。書中指出：人體也是一個小天地，“故人體亦有三體之說”。“如果通過鍛煉，能够陰陽相合，內外一氣，三體合一，則會不有中有，無可無不可，故云‘三體重生萬物張’。”至於“上通三關，下固靈根”等，都是道家修持在拳術上的具體運用。

### 三、揭示竅要，言必有據

《築基功夫》章以“三體式”為樁功，以“鷹捉”為母拳，這是尚氏演練形意拳的突出之處。有何根據？經云：“出式虎撲，起手鷹捉。”論四梢中之“筋梢”：“虎威鷹猛，以爪為鋒，手攫足踏，氣勢兼雄，爪之所到，皆可奏功。”爪為筋之餘，筋長則力大，形意拳着重伸筋拔骨的鍛煉，三體式樁功，正是其具體運用，故以之為母式。“被視為是形意拳特有技法靜的定型，靜的築基功夫；而鷹捉則是樁功三體式諸多技法的運用，是形意拳動的築基功夫。”形意拳發力的技法核心，即“起落、鑽翻勁”。而鷹捉正是求得這種真勁的最好鍛煉方法。“我們形意門中特有的，被人們景仰和追求的‘翻浪勁’（人們不知其名，僅從動作形態來看，叫它‘摩挲勁’，也有叫它‘劃勁’的），它就是這鑽翻勁中的代表形式。”

形意勁路之發放，有剛有柔，有明有暗，如何體現“剛至柔生，柔極自化”之拳理精髓？正如書中指出：“既得疾用驟發，迅如奔雷的爆發剛勁，就有了發人的真正本錢，再能稍加用心去領悟，則緩動遂發的柔（暗）勁，也會悠然而得。則形意拳發勁技法的精華之一的屬於柔（暗）勁的所謂‘中乘’功夫的‘沾身縱力’之言，却多不知‘沾身縱力’其技。實際它就是‘起落、鑽翻的具體應用。也只有通過練鷹捉，用鷹捉，才能逐漸地懂得它和找到它。才能真正的深切的體驗到它。有了這個體驗，才能推而廣之，運用到形意的其他拳法中去。人們稱鷹捉為形意之母拳，信乎！它確實當之無愧！”

將鷹捉提為母拳，使其獨立於五行拳之外，並與劈拳做出嚴格的劃分，這是尚氏形意拳顯著的特點。形意各拳，無不以其作為起手，如果還拿它當劈拳，顯然是錯誤的。特別值得提出的，是丟掉了真正的劈拳，便失掉了劈拳不用關節處打人、發勁的非常寶貴的特殊技法，良可惜也。必也正名乎？這正是以拳經作為依據的。言必有據，

揭出了個中竅要。

三體式椿功爲母式，鷹捉拳法爲母拳，二者是開啓形意奧秘之門的鑰匙。著者再三致意，和盤托出，用心良苦。本書價值自可想見。

#### 四、擇善而從，一掃浮誇

書中指出：“近代形意拳技藝雖同出李門一源，不僅河北、山西兩大支的風格、練法頗有差異，就是一支內的名家巨擘所傳，亦有剛、柔、長、短、活、實等不同，可以說風格不同，各有千秋。但後代們對形意拳技法真諦、拳論涵義的理解，却因所學所識和個人條件的不同，便難免有深、淺、對、錯之別。從一些書文的論述和所練的動作中，可以略見端倪。我們既愛好形意拳，就願意研究和提高它，那就需要我們以科學、客觀的態度，進行比較鑑別，擇善而從之。不能因其他什麼舊意識影響，而貽誤自己和後人。這應是我們新時代的形意拳愛好者的共同態度。”書中正是以這種態度從事著述的。如《心意六合拳譜》中的“十要”，以及相傳爲曹繼武所撰的《十法摘要》，歷來被奉爲經典著作。論技法有其不同特點和發展方向，但與衍變進化了的形意拳，雖係一宗所始，却已歧爲兩途。《十法摘要》提出：“惟我六合拳，練上法、顧法、開法於一貫，而其機自靈，其動自捷，雖黑夜之間，而風吹草動，有觸必應。”本書則指出：“在未能精煉內在的神、意、氣和內勁，是不可能觸即發的。”因“戴龍邦以前的心意拳，尚未究及這方面的技術”。三催勁：心意拳講“梢節起、中節隨、根節追”。形意拳則“腰催肩、肩催肘、肘催手”。“腰催跨、跨催膝、膝催足”，一個是以梢節爲主，一個是以根節爲本，這是截然不同的兩種勁路和技法。形意要求練丹田內勁，單憑起、隨、追的發力方法，是無法求得的。書中例證很多，讀者可自加辨識。總之，不拘一格，擇善而從，不弄虛玄，唯求實效。這是本書的最大特點。

文彬兄於1918年出生於東北瀋陽。幼嗜武技，苦練腰腿等基本功及長拳。“九一八”事變後，舉家遷至北平（今北京）。啓蒙老師爲曾任遼海六門提督、精於馬上步下各項武功之徐德福老先生。正式習練長拳、器械、硬功、輕功。1933年，投於尚雲祥老師門下，并得王茂齋、王占恒諸先輩教益，專研形意，亦旁及通臂、太極。曾任齊齊哈爾市武術協會主席。1959年，任第一屆全國運動會武術比賽副裁判長，1960年，又任鄭州全國武術錦標賽副裁判長。爲人鯁直，博藝多



才，繪畫書法，均所擅長。尤工花鳥，作品赴日展覽，深受外邦人士好評。與兄訂交，靜言無隱，肝膽相照，推心置腹，雖南北異地，魚雁時通，天涯猶比鄰也。

流 沙

1989年1月16日於湖北省文史研究館

## 前 言

形意拳從動作來看，簡賅無華，但外形好做，實質難悟。想求合順尚易，但求內勁較難。說難，在學練上實際也并不難，難却難在能否掌握正確的技術和理論指導。形意拳因拳理精深，尤多隱諱，故對它深邃的內涵要與實際動作相結合，在實踐中求得真知，確非易事。在學練中對拳經要義又容易流於疏漏，確不是從拳譜字面上可以理解到它深切的內涵。更不是按一般拳術的招法，可能領會到它特殊“勁、意”的運用。正因如此，才有的人下了很大功夫，甚至苦練一生，臆想：“只要功夫到，就會出奇蹟”，實際只能鬧個“功夫純熟體力好”，在內勁和精微的技法方面，却不免“仰着模糊臉”。這就應了拳經所說的話：“武藝雖精竅不真，費盡心機枉勞神。”這對我們愛好者來說，該是多麼重要的借鑑，通過許多事實，使我們知道，功夫是功夫，技藝是技藝，功夫大不等於技藝高，功夫和技藝是兩碼事，要想真有所得，還得排除一切舊意識的干擾，不能固執己學，不悟其他，要以客觀的科學態度，謙虛而又刻苦的鑽研精神，從前人給我們留下的不同技術、動作和理論中，去比較採擇，以汲取這寶貴遺產的精華。

李洛能先生所傳的形意拳，雖同出一源，却已成多樣。不僅山西、河北各具特色，就是河北各家所傳也不盡同，這是由於個人的師承關係，和才智理解的不同，差別是必然的。這正是要我們在長期的學練中，不斷比較、提煉，探賾抉微，藉求知深的關鍵所在。實際這也正是許多名家成功之路。

尚雲祥先生博通百家，却專攻形意，他就是這樣走完了既平凡而又很不平凡的一生。也是我們通過幾十年的客觀比較和切身體會，才深刻地認識到先生給我們留下的形意拳械技術和經驗，是非常可貴的。使我們從平凡的技术中，掌握到它不平凡的三昧；從奧秘的拳理

中知道它淺明的運用方法。多麼可貴的教導，多麼可敬的師德，永遠讓人們深切地懷念。

先師尚雲祥先生字霽亭（1864—1937年），山東樂陵人，自幼慧穎強識，勤奮過人，得師中華武士會創辦人、單刀李存義先生，承蒙傾囊以授，乃致藝冠群英。其後復得“半步崩拳打遍天下”郭雲深先生的厚愛，親傳衣鉢，深得形意真諦，并繼承了先生的“半步崩拳”“丹田氣打”“大桿子”三絕技，對舊學有所改變，藝尤精進。乃致身未出燕趙，却名揚大江南北。清末李存義先生去山西訪諸前輩，交融河北、山西技藝之長，回來後，經過提煉，對原有練法和套路，有所改進和創新，而尚先生又汲取李先生的心得，融會貫通，對舊學又有再次改進，尤詮要詣，故先生晚年所練所教更別具風格。

尚先生教練形意拳，不僅要求外形精煉，內意純中；伸手投足，動必有由；不務招法，但重內勁。嚴禁努氣使拙力，要求從輕鬆、自然、和諧中去追求迅猛剛實的爆發勁。待六陽純全，無堅不摧，達到“硬打硬進無遮攔”則剛勁功到，再繼悟柔寓於剛。則“沾身縱力”“緩動遂發”的“翻浪勁”；“意動勁發”“絕是抖絕也”的“抖擻勁”以及“掙崩摘豆角”的“炸勁”等諸內勁，皆可得之。進而再求“不意而發”的“化勁”，這就是先生對“三步功夫”的不分階段、不單趟去練的簡而易得的特點。在鍛煉中，強調內外相合，完整一氣，丹田發勁。因之，特別着重基本功的訓練，突出要求樁功站得堅實，靜中求動，用以健身、築基、培養外形內意的運用。突出要求把鷹捉練得精純，把它列為五行拳之外的母拳。用它掌握“起落鑽翻”的特殊技法，藉以練出被人們視為形意特有的絕技“翻浪勁”（一般稱為內勁、劃勁或摩掌勁）。并用它求得“腳打七分、手打三”“去意好似捲地風”的趟勁和踩勁。僅這些，已足成為形意拳中尚氏所僅有的技法真諦。先生所教練的五行拳，是按金、水、木、火、土五行相生的順序練的，是符合《內經》要求的，能確切地體現五行“生剋制化”的哲理的。無論從動作技法到理論辨識都確有道理和獨到之處。所教的十二形拳，是各盡物之性能，不僅動作與一般有所不同，甚至對所學之物亦有異說。突出反映在“鯢”“駘”兩拳的外形內意上，但究之物性和特能，以至外形和技法，都確乎符合拳經之所指。在傳統套路拳中，先生所教的連環、六合、八式、十二洪錘、雜式錘，以及對練的五行炮、安身炮，以及傳統器械中的五行、連環、六合的刀、劍、