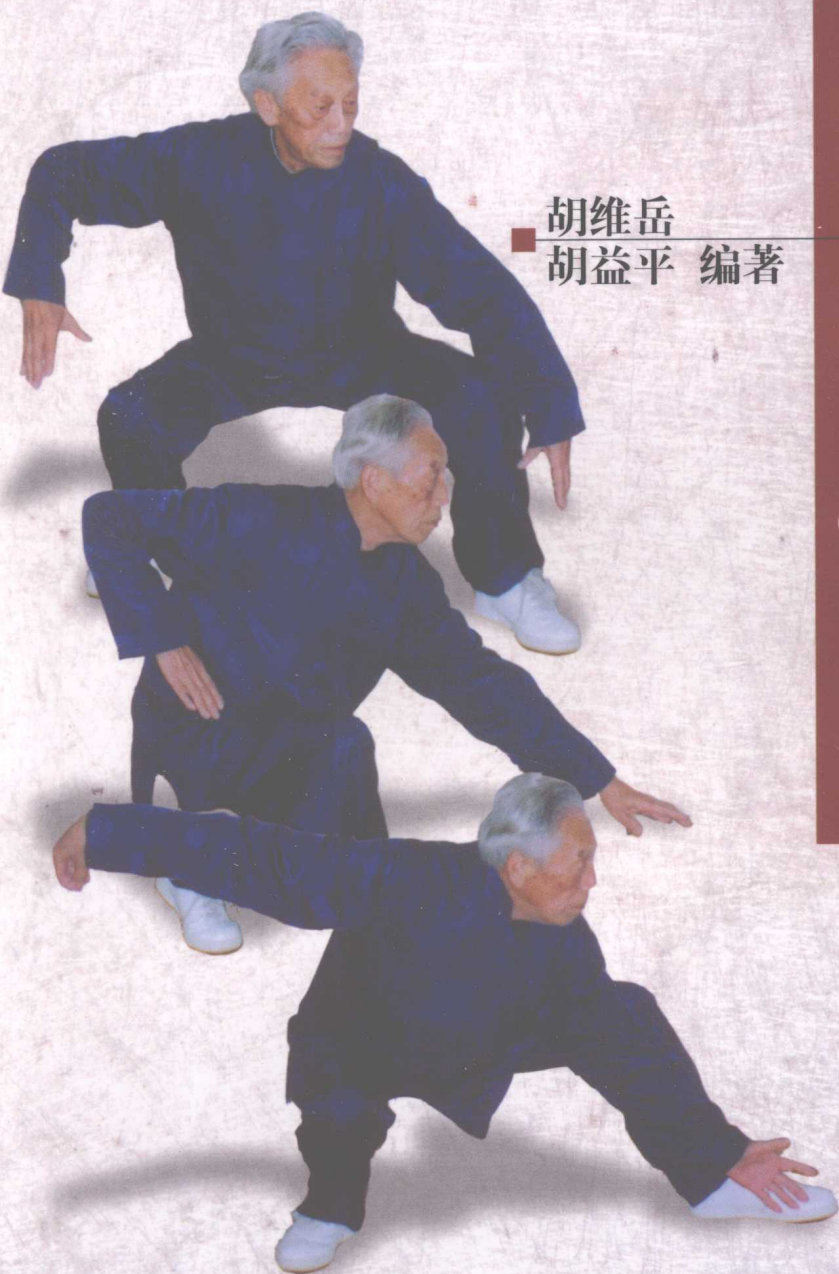


内家 综合拳

胡维岳
胡益平 编著

北京体育大学出版社



内家综合拳

(Nei - Jia Zong - He Quan)
The Internal Synthetic Routines

胡维岳 胡益平 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 张清垣
责任编辑 张清垣
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 长 春
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

内家综合拳/胡维岳,胡益平编著. -北京:北京体育大学出版社,2008. 1

ISBN 978 - 7 - 81100 - 904 - 0

I. 内… II. ①胡…②胡… III. 拳术 - 基本知识 - 中国 IV. G852. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 181400 号

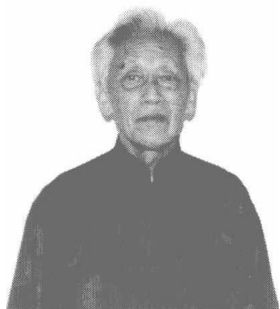
内家综合拳 胡维岳 胡益平 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 9

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介

作者胡维岳近影

胡维岳，1925年生。上海农学院（现为上海交通大学农学院）副教授。

1985年退休，定居美国克里夫兰市，从事拳术教学和研究。

1991年获 E. U. S. A 武术协会八卦 Master。

1994年，美国中华国术总会（U. S. C. K. F）授于资深教练，锦标赛中担任裁判。

深入中国内家拳研究，有多种专著。美国武术协会尊称 Grand Master 和大师。

1995年起，办有胡氏内家功夫学校，并以培训师资为主要目标。

师 承：

太极拳：杨澄甫——郑曼青——华春荣

杨澄甫——叶大密——濮冰如

形意拳：孙禄堂——孙存舟——华春荣

八卦掌：孙禄堂——孙存舟——华春荣

程庭华——骆星五——刘敬儒

内容简介

作者在孙禄堂先生“合三门内家拳于一体”（合太极拳、形意拳和八卦掌于一体）的思想引导下，从事内家综合拳的研究。自1993年开始，几乎每年设计一个新的套路教给学生，学生的学习热情很高。虽长套路可安排较多动作，仍是顾此失彼，不利于全面性的复习巩固。且许多中青年学生喜欢参加竞赛，综合拳虽能练到三门，却未能满足学生的要求。为了兼顾各个方面，作者在总结前8个综合拳套路的基础上，得出了三门拳应有各自的独立套路，并组成四段加以排列，这样每门拳的系统性较强，动作容易照顾，且可突出风格，而收复习巩固和提高的效果。为此将各门拳设计出短套路，称做基础套路，在时间上以美国竞赛中规定的太极拳3分钟，形意和八卦2分钟（允许延长半分钟）为限；再由基础套路以排列组合的原理，将三门拳组成长约6~7分钟的综合拳，并在固定的地段和动作上予以衔接，则可排列和变化出大量（50~100个以上）综合拳套路，而只需记住少数基础套路即可，作者认为确是一番新的创意。由于基础套路经过精心设计，且建立在传统套路拳势上，因此内容比较齐全，学生既能以基础套路参加竞赛，又可组成饶有兴趣的综合拳操练，并在综合拳的演练中，不断地复习到基础套路，在老师的指点下，学生有机会对各门拳术加深了解，增强对三门内家拳的个性和共性的认识。经过实践证明，开展综合拳的教学，符合少而精的教学原则，兼有学少而得多的教学效果。

本书介绍的基础套路，有下列几种：

1. **杨式太极拳**：这是由 18 个拳势组成的 3 分钟竞赛套路，其中有揽雀尾、云手、搂膝拗步、野马分鬃、下势独立、四角穿梭及 360 度的摆莲腿等，均以杨式太极拳要求及速度演练。

2. **快拳左右式**：此套路中有杨式动作 23 势，大部分动作均有左右两式，因而要以快拳的方式处理。前 7 势用原地太极拳的步法，第 8 势开始则仍回到杨式步法演练，其中双撞掌、风摆荷叶、旋掌蹬脚为新增拳势。是增强身法之锻炼。

3. **劈崩，五行连环拳**：这是一个复合套路，由劈崩两拳和五行连环拳组成，各演两个来回，但在综合拳中，可拆为两个单元处理，亦即应用在综合拳中，可从一个复合套路，再化出两个 1 分钟的更短的套路，使内容和时间上更有弹性。

4. **新五行连环拳**：这也是一个 2 分钟的复合套路。第一个小套路是以劈、崩、钻、炮、横五拳连成的；第二个小套路是在传统孙式五行连环拳的基础上，在回身前增两势左右钻拳和三势横拳，从而使五行拳的内容更为充实。在综合拳中，也可视作 3 个独立单元，组成内容和时间上不同的套路。

5. **十二形**：将十二形的动作按顺序组成套路，控制在 2 ~ 2.5 分钟内练完，是比较困难的。在参加竞赛时，可仅用前 8 个形，至左劈拳，再回身演一左劈拳而接收势。如时间上并无限制，自可演完十二形的全部动作。

6. **孙式八卦掌**：本套路将两个换掌合在一起，增加了在圆周上螺旋形身法的旋转，又在背身掌后从鹞子钻天转为黑熊返背，走成小圆，以示八卦并不拘于演在一个圆周之上，其动作衔接，也并不限于要演完一掌。八卦连环掌中各掌不分前后，左旋右转，均可任意安排，在这个连环掌套路中，有五掌安排了左右转身换掌，也突出了训练的重点。

7. **程式八卦掌**：以连环掌组成套路，照顾到各掌顺序和动作，身手步法的特点，以演于圆周，但兼顾方圆和起钻落翻的结合训练。因动作较多，在竞赛时不必强调齐全，舍去若干动作并无影响，只强调仍收回原地。

8. **太极八卦掌**：作者自练太极拳和八卦掌后，对两门拳都较有兴趣，并因闻有形意八卦之说，遂想练太极八卦，或更能符合自己。然多年来未见有人练习，苦思冥想，却不能迈出一歩。

及至1996年，找出两个换掌后，再依拳势特点分类，始建成八小掌和八大掌及连环掌的表演套路。授以学生，亦得多次冠军。本书介绍了两个换掌和8个小掌所组成之连环掌，在第六掌开始，用到两个拳势，以示小掌也可发展为大掌。太极八卦掌是两门内容的结合，它已经是一种综合拳。在演出太极拳式时，都以太极拳动作的要求处理，也即身手步法遵循太极拳的演练规律，但在转身换掌时却改为八卦步法。在八卦步法的配合下，太极拳的动作和劲力，都有了发挥和提高。

9. **龙形八卦掌**：是运用各派中的龙形动作组成之掌法，其中有一掌半（神龙显威和青龙出水）系从形意拳中引进而另加组合的。仍以各掌顺序依次组成连环掌。

以上各套八卦连环掌，大致上均按各掌顺序排列，拆开后再以走步，即成各个独立的掌。为了加强步法和掌法的训练，书中亦附有介绍。

10. **简化太极拳**：书中介绍了6分钟的简化24式太极拳，经作者改编的3分钟新简化太极拳和以一部分拳式组成的综合拳，其中以部分简化太极拳动作所组成的3分钟综合拳，已在两个美国举办的国际性武术会议上做过表演，并在学生参加的锦标赛中得过冠亚军季军。在此，将此一套路以英文详加叙述。

总之，书中所列的前8个内家综合拳套路，是各自独立的，这些套路在表演后受到观众热烈赞扬和重视，但是在传播中却因

内容多而分散，不易掌握。但对作者却是非常重要的，它引发出作者对已有的套路作出评估，在认识上出现了飞跃，那就是应从三门内家拳制订基础套路，再从基础套路连成二合一或三合一的综合拳。自然便会想到排列组合及连环八卦掌是可以借鉴的。而设计好9个基础套路，内容比较完整，并有系统性，符合规定2~3分钟的时间，因而它们可应用于竞赛，又能以三段、四段的排列法，在综合拳套路中互为置换，充分显示出综合拳的内在潜力，是十分惊人的。例如在初级班中学杨式太极拳18式，形意拳的劈崩两拳和五行连环拳，孙式八卦连环掌3个基础套路，但却从中学了5个单一套路，7个二合一综合拳和3个三合一综合拳套路，可学到15个套路。书中将简化太极拳24式传统套路和改编为3分钟演完（重复）的新套路，增为另一组基础套路由此而组成的内家综合拳，分别为9~10分钟和6、7分钟，也可将衔接点移在太极拳的起点处，许多人练过简化太极拳，故以简化太极作为基础套路时，可以少学一个内容，就更为方便了。以简化太极拳的首尾12式，所组成综合拳3分钟竞赛套路30式，也在表演和锦标赛中博得好评。作者以80岁高龄，仍在演练40式难度较高的综合拳，可以证明合练三门内家拳，其效益或可胜于只练一门。内家综合拳就是提倡三门内家拳并存，并在统一之中另放异彩。

以上，表明内家拳源自中国，历史悠久，内容丰富，如将之组成内家综合拳，是大有可为的。作者在继承和发扬中国内家拳的同时，希望有更多的拳术爱好者共同开拓这个新领域，使中国内家拳有更大的突破。

前 言

我自幼体弱，小学毕业前曾患重病经年。始复愈，又值日本侵华，烽火遍野。故自幼即有一种认识，要恢复民族尊严，抗击侵略，必须有一健康的体质。然祖居乡村，乏人指导，幸觅得“八段锦”操练法，照图练之，果觉体力甚有增进。高三时由董志尧老师在体育课授以孙式太极（董在年青时曾去北京随孙禄堂先生学拳，欲为学生多一防身技艺，开设此课）。未几月，却因敌机轰炸而中断学习。然对孙先生之大名及太极拳可以强身应用，却有很深的印象。

因为高三年级课程紧张，又未学多久，所以我实际上不能演练，只是思想上受到启蒙。以后在大学学习阶段，亦无机缘接触拳术。直到1950年工作调至上海，我在书店买得杨澄甫先生所著《太极拳体用全书》，照书自学，居然能收于原地，遂对练拳大有信心。也许因为以前学过孙式太极，能理解一些，但依靠自学总不放心。以后我调到学校工作，同事中有陈君曾随其叔（在海军服务）习得杨式小架，我与之交流并纠正拳架，颇有得益。我一心想把太极拳练得好些，所以到公园去学拳。当时公园有很多老师在教拳，但只允许开设简化太极拳和88式太极拳，至于其它拳种，不允许在公众场合教演。故我也随势所趋，练了这两个套路，并知它们都源自杨式太极。此时我已看过许多太极理论书刊，食而不化，便想找有名的老师，从中得到指点。我终

于打听到华春荣老师仍在教拳，他以前随郑曼青老师学杨式太极，后又随孙存舟老师学形意和八卦，亲自参加过杨澄甫先生的场子，随着郑曼青老师一起学习。从此我追随华老师学习孙式八卦、孙式形意，重温杨式太极和推手，直到老师病危。

我学习太极、形意和八卦之后，思路变得开阔了。我与拳友庞君（他曾随陈微明先生学杨式太极，我们过往甚密）练习推手，畅谈锻炼体会。我们都觉得太极拳很好，久练必能强身健体，但为什么套路中不安排左右式，而形意和八卦几乎每势都训练左式和右式，却一时并不明白。我根据自己的体质和爱好，也因为听到别的老师对我说，孙禄堂先生的八卦，在他们家乡称作形意八卦，一方面是孙先生原为形意名家，另一方面是孙先生的八卦已成另一流派。那么我虽学孙式八卦，是否可去学太极八卦，对我更合适一些呢？

抱着这种想法，我几乎跑遍了上海的各大公园，自然未能如愿。但却在公园见到老师在教太极与形意相结合的套路，并听说是孙禄堂和陈微明两位前辈武术名家晚年合创。因自己学习过三门内家拳，倒也容易接受综合套路的观点，只是限于时间和兴趣，未能去学。其后我却另有机遇，得北京刘敬儒老师赠我程氏八卦八大掌手稿，与钱雪庵（半师半友）君共习之。又得上海濮冰如老师派章组纲师傅来学校对我和体育老师肖开荣传授杨式太极，经年有余。经过 35 年的业余学拳，我具备了较深厚的三门内家拳的基础。我平时爱做札记和思考，再加坚持锻炼，可说对学过的内容都记忆尤深，并未遗忘。

1985 年年底，我退休后正有移民机会，便到美国。前 30 年我致力于农业教育和科研，我在高等院校求学 4 年，然后便一直

在农业一线上工作，这当然是我的第一专业。然而，现在要去美国，重新安排生活，我外语不能适应，能否将教拳作为我的第二专业？我仅从自己的情况分析，觉得 35 年在内家拳、剑和气功的锻炼和体会，是远远超过大学 4 年所学的，那么把中国内家拳作为第二职业，发挥自己所长，也是完全可能的。我移民美国，已是 60 高龄，主要着眼于帮助子女，并非为了经济收入。所以我如果教拳，将继续在拳术教学中侧重研究内家拳的问题。我是带着问题踏上征程的。

幸而第 2 年我被克里夫兰的中文书院请去教拳，在那里一连教了 8 年。每周只在周末有两节课，其他的时间我以体力换取生活上的经济来源。然而我自己很明确，开展内家拳的教学研究，应是主宰自己思想的一条红线。

学生向我提出了一些问题，他们认为太极拳很好，只是动作偏于一面，怎样保持左右两侧的均衡锻炼？中文书院的校长也跟我学拳，他是医生，学得很认真，学完形意五形拳后，又跟我学孙式八卦。他问我，老师用什么方法能记住这许多动作？我说你学三门，每周安排练两次，要反复多遍，才能记住。有的人只学一个套路，不常练习，虽学了多年，仍会忘记。这些问题，其实多年以前我已遇到，故决心探索一下。于是我编写了“左右 24 式太极拳”，“内家特秘 44 式”及“正反太极综合其他内家拳 124 式”三个不同的套路，并刊于 1993 年的《中国内家拳》讲义中。内家综合拳是将太极、形意、八卦三门内容合于同一个套路，也教了一些学生，是着眼于对一些拳势的复习提高，随之又设计了一些中短的综合套路，供学生参加表演或比赛。后来编出的综合套路有 85 式、68 式、40 式及 32 式。后两个套路是根据

3~4 分钟的竞赛要求设计的，曾在 C.S.U 大学主办的民族文化节和大湖区及全美部分国际邀请赛上表演过，引起了强烈反响。但太极八卦一直未有进展，直到 1996 年，始能将太极拳式与八卦步法有机结合起来，因两者之间的结合，很大程度上用“融合”两字较妥，使设计时带来很大难度，具体一点儿说，自当初自己想到编出“太极八卦掌”，授于学生，经历了近 40 年。太极八卦掌虽是综合两门的内容，因表演在圆周之上，故归于八卦掌，此处稍略加介绍。

近对综合拳又作了进一步分析，何以孙禄堂先生提出“三门合于一体”的见解约 70 年，亦发现在著作中有高度评价，我也见到有老师在教一个由孙、陈两位武术前辈设计出的综合套路。我以自己的综合套路表演，很受观众欢迎，却为何未见表演推广？经详细分析后，觉得虽做了一些工作，其实未能满足各界需要。这次我确定了一些前提：（1）先设计出三门内容的各别短套路，使它们可用于竞赛。也就是说，按照美国大多数锦标赛中规定的时间，太极 3 分钟，形意、八卦 2 分钟来设计出短套路。（2）尽可能与以前的教学内容相一致，以便易于记忆，收复巩固和提高的目的。（3）按照太极、形意、八卦、太极的四段排列法，把太极套路安排在首尾。（4）运用数学原理处理综合套路，并在形意五行拳内容上有分有合，即在时间内容上可以略加调整，而不影响套路，合称为 9 个基础套路，学好练熟后，便能衔接变化出 50 个“二合一”和“三合一”的综合套路。加上原来的 9 个，共有 59 个套路。学少而得多，由是可见综合拳以几分钟时间，却可表演出大量各不相同的内容，以其内容之丰富，定能为我国内家拳增开新的篇章。

我在国内练拳 35 年，是带着许多问题出国的，出国后更无拳友可共同探讨，且初到美国，只能乘周末教拳的机会，做一些研究和探讨。我要感谢老师们给了我深厚的基础，家属们对我的大力支持，遂在 20 年历程中，得以研究和设计出左右式太极拳、原地太极拳的 4 种练法，太极八卦掌、龙形八卦掌、形意龙形三式、形意综合拳、纯阳八卦剑、形意八卦剑、太极气功及内家综合拳等，除太极气功的内容偏于养生长寿，其它内容均帮助学生在锦标赛中获得优秀成绩。女儿胡益平，在华府行医，弘扬祖国中医学，创办中医学院和太极气功班，并参加中英文写的“内家综合拳”稿的编译工作，在此亦一并致谢。

目 录

一、“三合一”内家综合拳的启示和研究	(1)
(一) 表演套路	(3)
综合内家拳44势	(3)
(二) 表演与比赛套路	(9)
1. 40势综合拳	(9)
2. 25势综合拳	(12)
3. 柔劲32势	(14)
(三) 研究套路	(20)
1. 综合拳124势	(22)
2. 综合拳85势	(41)
3. 综合拳68势	(45)
二、对内家综合拳的新构思	(50)
三、三门9个短套路(基础套路)	(54)
(一) 太极拳	(54)
1. 杨式:以杨式拳架编排之套路	(54)
2. 快拳左右式	(55)
(二) 形意拳	(76)
1. 劈崩和五行连环拳	(76)
2. 新五行连环拳	(77)
3. 十二形	(80)
(三) 八卦掌	(96)

1. 孙式八卦连环掌	(97)
2. 程式八卦	(98)
3. 太极八卦掌	(102)
4. 龙形八卦掌	(121)
5. 附有关资料	(134)
(1) 两个传统八卦拳势：孙式和程式	(134)
(2) 几种典型的八卦步法	(168)
(3) 太极八卦在走步中的基本掌法	(186)
四、运用数学原理，可排出许多新的“三合一”综合 套路	(195)
五、弹性和衔接点	(200)
六、运算公式	(204)
七、怎样开设综合拳的教学	(206)
八、基础套路和综合拳的布局	(211)
九、3分钟竞赛套路	(215)
Additional	(219)
The Development and Evolution of “Internal Fist” ...	(219)
Three minutes Zong - He Quan	(221)
Line of the routine	(266)
十、综合拳精练40势	(268)
主要参考文献资料	(271)

一、“三合一”内家综合拳 的启示和研究

孙禄堂先生为我国一代武术名家，驰誉中外。他对内家拳独有研究，自成一家，并著有《孙式形意》、《孙式八卦》和《孙式太极》等著作，流传于世。孙先生能将三门内家拳融合一体，首创三家合一之说，谓“形意力实，八卦力巧，太极力灵”，又曰：“譬之于物，太极皮球也，八卦弹簧球也，形意钢球也。惟其空，故无屈不伸而不生不灭；惟其透，故无知无得，无障无碍；惟其刚，故无坚不摧，无物不入。要皆先天之力，一气之流也，何不能合成。其三家形式虽不同，其理皆合，应用亦各有所当也。”先师华春荣，学杨式太极，又向孙先生之子孙存舟先生学形意和八卦，对三家内拳曾有“太极如鱼之触鬚，喻其灵；形意为鱼身，喻其实力；八卦如鱼尾，喻其灵活。三者合于一体”之见解。华老师虽有此见解，但并未授三家合一之综合内家套路。

我在学拳阶段，当结束了太极、形意和八卦课程后，曾想再学太极八卦，游遍上海许多公园，虽未遇见这个内容，却在公园见陈微明先生的学生林老师在教一套将太极与形意合一的套路，遂知孙先生晚年致力于是项研究，很受启发。

在拳术方面，我是带了许多问题到美国的。我虽然在国内退休，但消费水平不同，我要先求温饱，并为子女办移民，这是我初到美国10年中从大学教书而转为普通工人的一个特大转变，我不得不接受这个挑战。幸而我在到美未几月，即为“中文书

院”请去教拳。我很珍惜自己的时间，因为有另外一条红线贯穿着自己的一生，那就是我学拳练拳已有 35 年，我决心在这个领域有所作为。我要在外语方面充实自己，整理中英文教材，还得学计算机、拍照、录像等技术。1993 年曾编写出第一部教材，其中收编了左右 24 势太极拳和两个内家综合拳套路（44 势和 124 势）。还做了 14 部用于教学的录象带。

设计一个新套路，涉及到许多新问题，要熟悉各门的内容，也即拳势，而作出取舍，有左右展开的距离，有套路的结构问题，还要求回至原地。我在设计时，固然是因为学生向我提出，太极拳能否获得左右均衡锻炼？中文书院的校长也跟我练拳，他学得很认真，当学到八卦时，问我：老师你用什么方法加强记忆？他说他很喜欢八卦掌，但发现以前所学的太极、形意却都快回生了。这促使我想到综合拳的问题，我联系到自己在学习时与他们有点不同，我的学习过程很长，我并不急于求成，他们学拳的热情很高，每次都希望学到新的内容，自然复习巩固的时间不够。尽管如此，当初我工作忙时，也有过回生的现象。我因为能看书练，又勤做摘记，易于复习。那时也想到如果有一个综合套路，一次练到几门重点拳势，必定很有帮助。基于这种想法，在长套路中我把自己喜欢的其他动作加了进去，并将原来演练在圆周上的有些八卦动作，改成直线运动。在套路中安排了“弹性”，即有些重复，如五行连环拳一段，可以来回打两遍或只打一遍，并不影响套路的结构和完整性。又如 124 势是个长套路，是依照我自己的喜爱而设计的，有杨式前期的动作，有寺院式的太极拳动作，有姜容樵先生的八卦动作，也有取自形意改编的动作。整个套路侧重在太极和八卦，形意只安排一个炮拳（三势），但注明此处可以增加，如果有时间可以多练，随自己安排，可接五行或 12 形的动作，因为形意的动作大多是直线的，所以无论增加多少动作，只需记住回至原来位置，演完仍可收于