

# 形意拳术大全

14

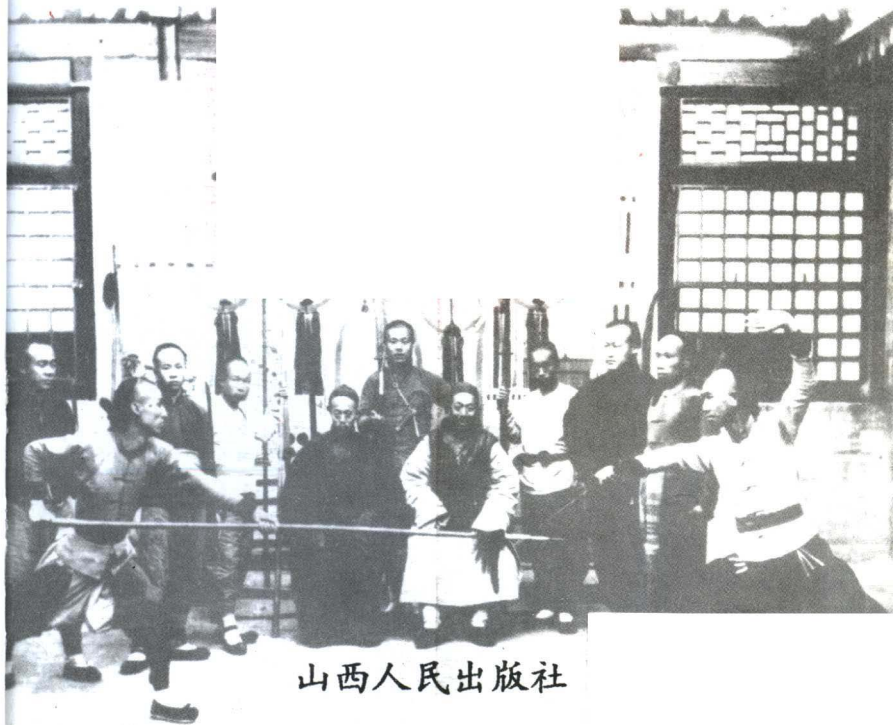
山西人民出版社

G850.14

2)

# 形意拳术大全

主 编 科 殿 仁  
副 主 编 吴 程 素 秀 峰  
刘 秀 鹏



山西人民出版社

策 划：姚 军  
责 编：梁晋华  
助理责编：李 新  
复 审：张文颖  
终 审：张彦彬

图书在版编目 (CIP) 数据

形意拳术大全/吴殿科主编；程素仁等编著. —2版. —  
太原：山西人民出版社，1993. 11 (2002. 9重印)

ISBN 7-203-03841-6

I. 形... II. ①吴… ②程… III. 形意拳 IV. G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 19088 号

## 形 意 拳 术 大 全

主 编 吴 殿 科

\*

山西人民出版社出版发行(太原建设南路 15 号)

<http://www.sxep.com.cn> E-mail: [sxep@sx.cei.gov.cn](mailto:sxep@sx.cei.gov.cn)

新华书店经销 太原红星印刷厂印刷

\*

开本：787×1092 1/32 印张：14.5 字数：296千字

2000年4月第2版 2002年9月太原第2次印刷

\*

ISBN 7-203-03841-6

G.1638 定价：23.00元

## 序

形意拳是一项内外兼修，动作严谨朴实、拳法灵活多变、风格独特的民族体育项目，技击性强是它的特色。它的历史不太久，关于创自何人，曾经众说纷纭，经本书作者缜密调查考证，肯定为山西蒲州（今永济县）姬际可先生于满清初年所首创，距今仅三百余年，当时叫心意六合拳。后经四传至李飞羽大师，将心意拳改名为形意拳。其后，此拳流传于晋冀沪豫各地，历代人才辈出，特别是山西祁县和太谷，是形（心）意拳大师名流荟萃的中心。李飞羽及其后代传人对形意拳的发展和革新作了极大贡献。解放后，在毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的指示下，形意拳和其他各项运动一样得到了空前的发展。特别是在这改革开放的大好形势下，各个武术工作者无不兴高采烈为发展这一宝贵的民族文化遗产而各尽所能。有的言传身教，有的著书立说，培养出大批武术人才，出版了不少武术书籍。

形意拳之乡——太谷县吴殿科老同志，虽八十余岁高龄，仍不辞辛苦，煞费苦心，主编成内容丰富多彩数十万字的形意拳术大全一书，使我非常钦佩！经该书副主编吴秀峰、程素仁、刘鹏等同志嘱我作序。我将全书稿恭读一遍，认为所编全面系统、论点明确、依据充实、顺序科学合理，由理论到实践，深入浅出；由入门而套路，循序渐近。由简而繁，由易到难，在形意拳的起源与继承方面澄清了一些误传和谬论，对许多形意拳大师名流，作了实事求是的评价，对形意拳的技艺和用法，作

了科学的分析论述。有根有据,有继承有创新,可谓集形意拳之大成。

吴殿科同志一九一一年出生在形意名流荟萃之乡——太谷,耳濡目染,自幼热爱形意拳,先受其兄吴耀科启蒙,继在学校跟车毅斋大师的高徒布学宽先生学了四年之久,后又拜车毅斋弟子技击名手刘俭为师,同时还经常受到李老农高徒李广亨,车毅斋开门弟子李复祯,及其次子车兆俊的指点。他虚心钻研、勤学不辍,以至学识渊博,技艺高深,文武双全。近年来响应国家体委的号召,对形意拳进行挖掘整理,不遗余力的写了不少关于形意拳的资料和论文,被刊登在各武术杂志上,经省、地、县体委评为挖掘整理武术遗产工作的先进工作者。自一九九一年起,受太谷县志办之托,编写《形意拳术大全》一书,他多方搜集资料,调查研究,细心参阅珍藏秘本,推敲考证,于一九九二年八月编成全书。

本书分六章二十四节,共有二十余万字。九百五十个图照,文词简练,通俗易懂,可谓图文并茂,这一罕有的巨著,是吴老和副主编同志们呕心沥血、艰苦劳动的结晶,是对发展形意拳作出的极大贡献,它的出版定会受到国内外广大武术爱好者的欢迎!起到有益于人类健康幸福,有益于振兴中华武术的作用。是为序。

前全国体总委员 前全国  
武协委员 山西省武协顾  
问 前山西省武协主席  
山西省形意拳研究会顾问  
前山西大学体育系主任、  
九十岁教授

陈盛甫

## 前 言

山西省太谷县素有“形意拳之乡”美誉。

道光二十九年(1849),神拳李老农(名飞羽,字能然)应邑绅孟绶如之聘,到太谷县城保镖护院,首将祁县戴氏心意拳传入境内。《车君毅斋纪念碑记》中有“吾郡则自咸同间此术独盛”的记载,并有邑中武林高手虽多,“若论拳术,自愧不如老农甚”的赞语。

咸同以降,古城太谷形意高手荟萃,名家代代相承。一代宗师车毅斋剑败日人,威慑津门。车毅斋、贺运亨、李广亨、宋世荣、宋世德“五星”聚太谷,形意名声日隆。郭云深、刘奇兰、李存义诸大师由冀赴晋,到太谷“走访形意同门”,开创了晋冀两省形意拳术交流的历史。此后,形意拳得到更为广泛的传播。新中国成立以后,形意拳新秀在全国规模的武术比赛中多次获得优异成绩。形意拳这朵武术鲜花在祖国武术百花园中争奇夺艳,在太谷这块土地上放射出更加绚烂的光辉。

唯其如此,作为形意拳之乡的方志工作者,全面地、系统地挖掘、整理并继承、发扬这一珍贵武术遗产,理所当然地成了历史和人民赋予我们的义不容辞的使命。

然而,论述形意拳的历史源流和主要传人,阐明形意拳拳名的确立和拳理拳法方面的理论,介绍形意拳诸多套路的具體练法和技击要领,实非易事。

旧中国贫穷落后,武林中人文盲众多,教拳、习拳者大多要靠口传身授,加上地区之间的语音差异,口头一传、再传、三

传,出现一些误传是可以理解的。加上许多古谱资料,多数由拳师托文人辗转传抄。不尽通武之文人,岂能避免谬误!流传于世的古谱墨本乃至正式出版的某些形(心)意拳专著、专论,内容多有出入,有的甚至大相径庭就是明证。

作为方志工作者,其天职便是正本清源,拨乱反正。为此,我们有关同志多年来除查找本县繁杂的历史档案外,不辞严寒酷暑,长途跋涉,四处奔走,调查访问,搜集了大量有价值的形(心)意拳谱资料和名人轶事。

而今在国内外流传甚广的形意拳术是在戴氏心意拳的基础上于清代咸同至光绪间在山西省太谷县逐渐发展和完善起来的。

神拳李飞羽学“心意”于山西祁县,首将此拳传于山西太谷时,称“心意拳”。在太谷护院、保镖的十几年间,他与弟子车毅斋、贺运亨、李广亨等经过反复实践,潜心研究,决定将其传习之拳改名为“形意拳”。自此,始有“形意拳”之名闻于世。此后,李飞羽在晋冀等省传拳及其弟子在各地授艺时,便皆以“形意拳”为名相传。清同治间,李飞羽与弟子车毅斋创编了第一个形意拳对练套路——五行生克拳,后改称“五行炮”。这是形意拳发展史上的一次大飞跃。同治到光绪间,车毅斋等又创编了“五花炮”等9个对练套路,并不断完善充实了形意拳之拳理、拳法。李飞羽师徒创立的形意拳术日臻成熟,传播愈来愈广。晚清到民国初年,习形意拳者为抵御外来侵略,强健国人身心都作出了积极的贡献。

为了将传统形意拳术全面、系统地介绍给后之学者,我们特邀形意宗师车毅斋再传弟子、山西省形意拳研究会顾问、《山西形意拳简史》撰稿者吴殿科老先生作本书主编。

吴先生生于清宣统三年(1911),自幼受其兄吴耀科启蒙,

学习形意拳术。民国十一年(1922)起,入太谷第一高等小学校读书,适逢车毅斋弟子布学宽在此教授形意拳术,颇得教益。越四年步入商界,又受李飞羽弟子李广亨(时在太谷中兴正商号经商)、车毅斋开门弟子李复祯、车毅斋次子车兆俊等形意名师的指点,深得形意精髓。民国二十二年(1933),正式拜在车毅斋弟子、技击名家刘俭门下,专攻形意拳技及形意拳理论之研究。几十年来,除学得车氏所传全部拳技外,还先后搜集、摘抄师祖所遗墨本《姬际可自述》、《拳论·十法摘要》、《六合拳序》、《心意精义》等十多种珍贵资料。1955年,曾遵刘俭师之托与师兄一道编写《形意拳谱》。初稿完成后,在同门中广泛征求意见,并得到同门前辈的大力支持。以后,由于种种历史原因,书稿未能付梓。

八十年代以来,吴先生积极响应国家体委关于进一步挖掘整理武术遗产的号召,主动将多年珍藏的有关资料整理成文献出,被省、地、县体委评为挖掘整理武术工作的先进工作者。先后撰写《太谷形意拳史》、《山西形意拳简史》两篇重要文稿,并在《体育报》、《中华武术》、《武林》、《搏击》等报刊发表形意拳专稿、专论多篇;与师兄吴连富共同整理的《车氏形意拳》初稿打印成册,呈送县、地、省及国家体委。几年来,为《太谷县志》撰写有关文稿30余万字,有的被选登在《太谷史志资料选》内部刊物上,有的被《太谷县志》选用。1991年,受本办之托编写《形意拳术大全》一书,几易其稿,至1992年8月完成编写、修订任务。

《形意拳术大全》一书,论述了自山西永济人姬际可创立心意六合拳以来的种种传说,通过对诸多历史文献的考证,以大量的事实为依据,阐述了旧传中“托神名以示拳贵”的社会背景和历史原因,澄清了许多误传,再现了历史的本来面目。



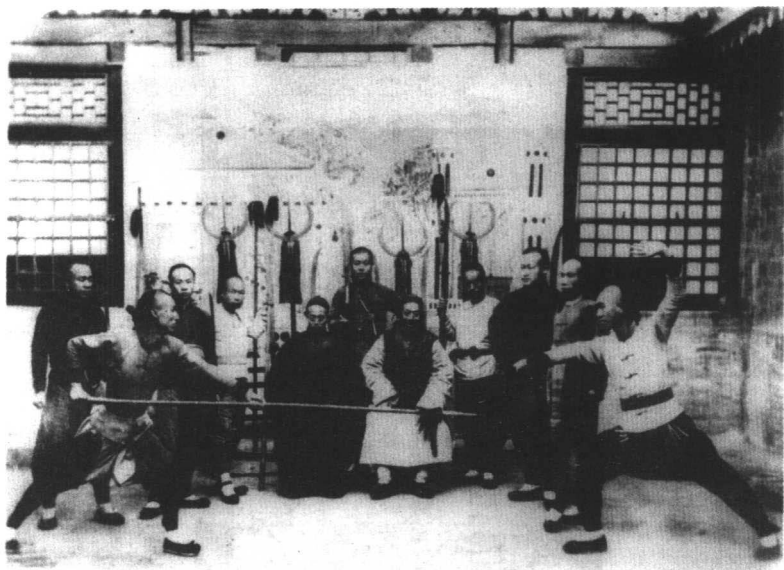
书中既有明确的论点,又有充分的历史依据。拳理、拳法方面的论述,有理有据,浅显易懂,既有继承,又有创新。更为突出的是,书中全面、系统地介绍了传统形意入门拳——十二路形意弹腿,形意基本功——三体式桩功,形意基本拳——五行、十二形拳,形意单练套路6个,形意对练套路10个,以及形意拳技法——十五打法,七十二技法的具体应用方法,可称得上是一部集形意拳大成之作。

这部书凝聚了老一辈形意拳师的全部心血和汗水。书中所举实用技法都是经过形意大师车毅斋、宋世荣、郭云深、刘奇兰、李广亨、贺运亨以及李复祯、李存义、布学宽、刘俭、宋铁麟等形意名师千百次实践而反复证明是行之有效的技艺。诸如卡面捶、掏心捶、反背捶、搂手炮、扳手炮、滚手炮、捋手炮、掏马拚、阴阳把、迂回步等等,用于技击散打,确有其独到之处。李飞羽再传弟子李复祯、李存义等之所以能在数十年与众多武林高手较技中无一次败北,就是由于他们充分掌握并发挥了形意拳技法的结果。形业界同仁,若能很好地继承并发扬这份珍贵的武术遗产,用于国际武术交流,将产生良好的社会效益和可观的经济效益。若以之强健身心,将会有益于人类的健康长寿。

这部书是“形意拳丛书”的第一册。以后将分十册对形意拳文化进行全面整理。完成这一具有历史意义的宏大工程,对我们来说,困难很大。我们热切盼望有关领导、社会各界尤其是武术界的仁人志士给予支持,以共同完成这一重任。

太谷县县志编纂委员会办公室

1992年6月



山西形意拳宗师车毅斋与弟子同来访的  
直隶（今河北）形意拳大师郭云深合影

时间：清光绪二十九年（1903）

地点：山西省太谷县贾家堡村车毅斋寓所

人物：（从左到右）

中坐者：车毅斋、郭云深

前执枪者：李复楨，举刀者：樊永庆

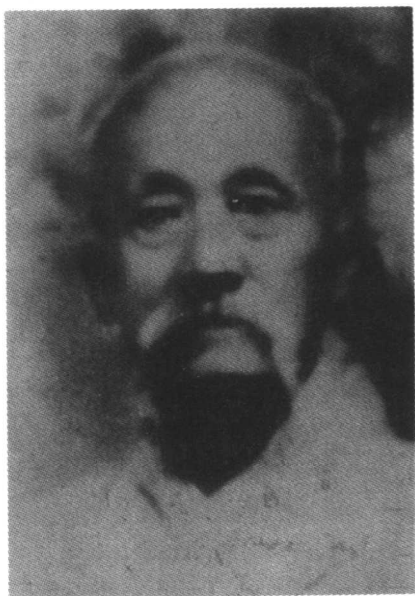
后立者：吕学隆、王凤翔、郭昆、刘俭、王之贵、孟天  
锡、武杰



形意拳宗师车毅斋 (1833—1914)



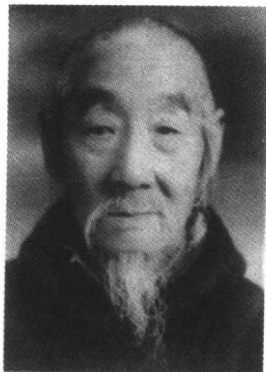
形意拳大师李广亨 (1845—1929)



形意拳大师宋世荣（1849—1927）



布学宽



吴耀科



贾蕴高



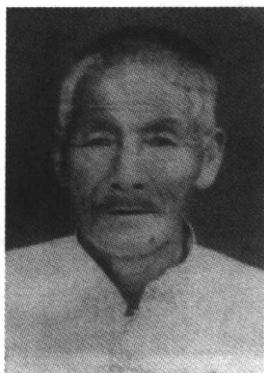
宋虎臣



宋铁麟



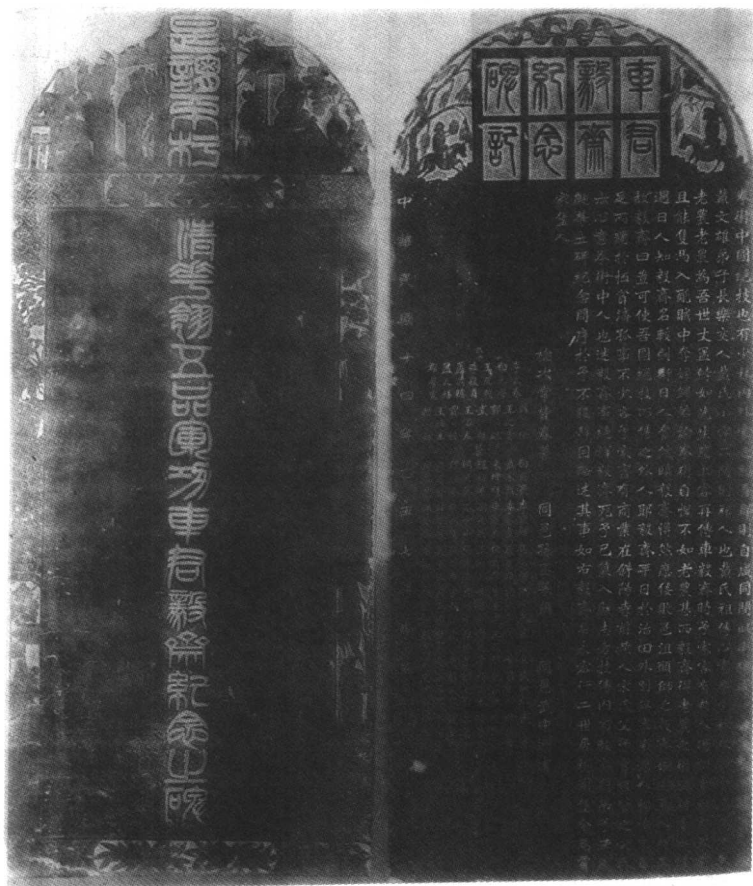
任尔琪



刘俭



董得茂



清花翎五品军功车君毅斋纪念之碑



形意拳術大全再版誌慶

# 弘揚武術精華 吸取時代營養

健康長壽。

這部書是“形意拳叢書”的第一冊。以後將分十冊對形意拳文化進行全面整理。完成這一具有歷史意義的宏大工程，對我們來說，困難很大。我們熱切盼望有關領導、社會各界尤其是武術界的仁人志士給予支持，以共同完成這一重任。

太谷縣縣志編纂委員會辦公室

1992年6月