

ZHONGGUO
WUSHU JUEZHAO CONGSHU

武术

中国
绝招丛书

四川出版集团·四川科学技术出版社

杨维著



心意五行拳 及应用

明末清初山西蒲洲人氏姬际可，改枪为拳，名『心意六合拳』，后学者李洛能改『心意六合拳』为『心意拳』，其特点具有动作朴实无华，攻防特点鲜明，结构严谨规范，劲力收放自如，拳械相得益彰。

《心意五行拳及应用》主要介绍心意拳起源与发展、基本型与法、三体式站桩、鹰捉式母拳、五行拳练法、连环拳练法、五行拳应用以及五行拳操手八个部分内容，适合读者自学、自练，具有较高的实用价值和参考价值。

练体以固精 练精以化气 练气以化神 练神以还虚

武术中国
绝招丛书

形意五行拳

及应用



● 杨维 著

四川出版集团 · 四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

形意五行拳及应用/杨维著. - 成都:四川科学技术出版社,2008.1

(中国武术绝招丛书)

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6402 - 5

I. 形… II. ①杨… III. 形意拳 - 基本知识
IV. G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 185408 号

中国武术绝招丛书

形意五行拳及应用

著 者 杨 维
责任编辑 杨晓黎
封面设计 韩建勇
版面设计 康永光
责任校对 王初阳
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 210mm × 142mm
印张 11.25 字数 290 千 插页 4
印 刷 成都市前智印务有限公司
版 次 2008 年 1 月成都第一版
印 次 2008 年 1 月成都第一次印刷
定 价 23.00 元
ISBN 978 - 7 - 5364 - 6402 - 5

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734081

邮政编码/610031

网址:www.sckjs.com



尚云祥



李文彬



尚派形意拳第二代掌门人李宏与其父李文彬



杨维(左)与李宏(右)



2000年5月29日,杨维博士携夫人辛桂维赴齐齐哈尔参加“纪念著名武术家李文彬先生逝世三周年”活动(第三排右五:杨维 右六:辛桂维)

恭賀：

杨维博士《形意五行拳及应用》出版，愿此书能够为人类健康和社会安宁，做出贡献！

国际武术散手道联盟主席

加拿大哥伦比亚大学武术教授

梁守渝

二〇〇六年八月于加拿大温哥华

加拿大哥伦比亚大学梁守渝教授题字

祝贺：杨维博士《形意五行拳及应用》出版

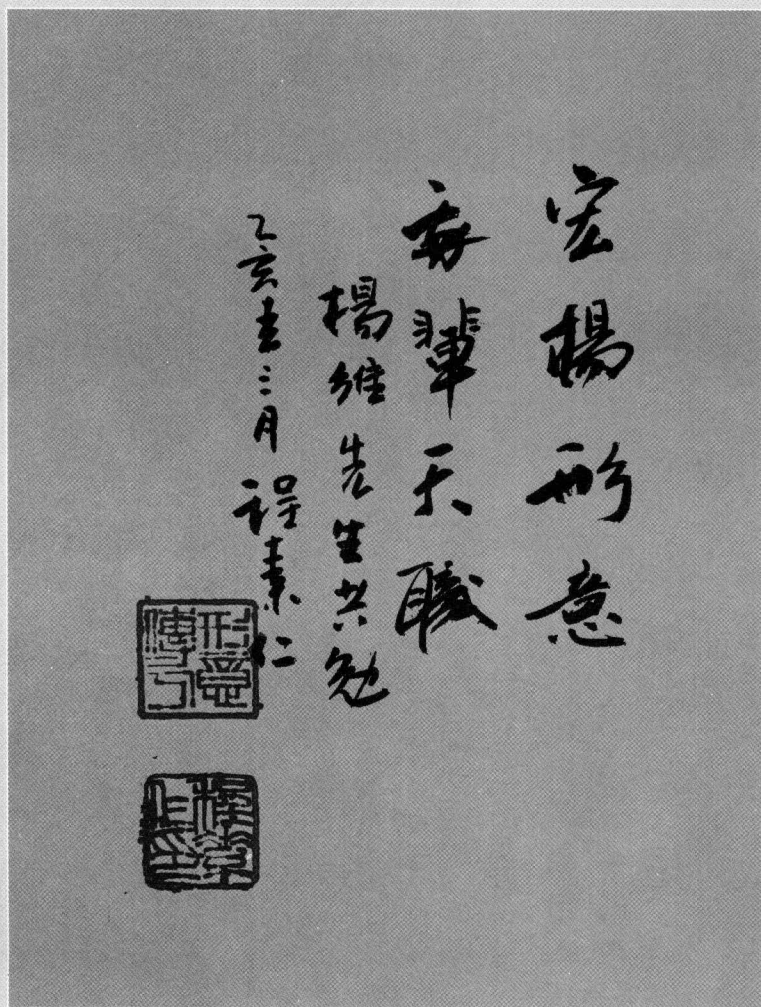
愿中华之国术走向世界，
为人类之健康做出贡献。

美国杨氏武艺协会主席
美国普渡大学博士

杨俊敏

二〇〇六年十月于美国波士顿

美国普渡大学博士杨俊敏题字



著名武术家程素仁题字

敬告读者

由于形意五行拳以练功找劲为主,发劲凶猛,很容易给对方造成伤害,建议习练者在攻防练习时,穿戴护具,以确保其安全性,希望读者慎之且慎!练习武术,以强身健体为目的,因此,习武之人还应修武德,不能以所学之功去做违法乱纪之事!

杨维 谨识

2007年10月

内容提要

明末清初山西蒲州人氏姬际可，改枪为拳，名“心意六合拳”，后学者李洛能改“心意六合拳”为“形意拳”，其特点具有动作朴实无华，攻防特点鲜明，结构严谨规范，劲力收放自如，拳械相得益彰。

本书主要介绍形意拳的起源与发展、基本型与法、三体式站桩、鹰捉式母拳、五行拳练法、连环拳练法、五行拳应用以及五行拳操手等内容，适合读者自学、自练，具有较高的实用价值和参考价值。

序



武术是中国传统文化遗产之一,具有浓厚的民族特色。它的内容丰富多采,内涵精深。

形意拳是中国武术的主要拳种之一,其动作简赅无华,实质难悟精深,拳法内含养生技击作用,拳理寓舍为人处事哲理,故日益为国内外武术爱好者所认识、喜爱。

1959年,在郑州全国武术学习大会上,父亲李文彬参与了审定长拳国家级健将套路。在会上国家体委领导说:“这次请来不少老拳师,可代表国内各拳种的高水平,大家都练练,展现一下自己擅长的拳种,若大家认为不适合发展的,今后我们就取消它。”为此,老父亲演练了一趟形意拳。虽然是不到一分钟的演练,但是观众却报以四次雷鸣般的掌声。山西的李桂昌先生、北京的吴子珍先生当场上前表示祝贺,上海的蔡龙云先生事后跟老父亲讲:“李先生练的拳真吓人呀!”解放后,首任国家体委武术处处长的毛伯浩说:“您练的形意拳真不错,可自成体系,可否叫出李氏形意拳?”老父亲跟他说:“我练的是尚云祥先生的形意拳,不能忘师恩,我要为尚氏形意摇旗呐喊一辈子!”从此,在国内外叫出尚氏(派)形意拳来。

目前,国内30多个城市已有尚派形意拳的传人,上万弟子在继承和发扬尚派形意拳。我作为尚派形意拳第二代掌门人和中国尚派形意拳总会会长,在协调指导众弟子学练尚派形意拳的同时,提倡“博采众长,古为今用,洋为中用,发扬国



粹”，更好地使尚派形意拳发扬光大。在这方面杨维博士带了个好头，他经常到国外讲学，接受了先进的西方文化，不仅精研形意拳、八卦掌、少林鹰派武术等，而且还将所学形意拳技法精华，运用人体解剖、运动生理学等基础理论与散手道相融合，更赋予了形意拳的现代气息，又有传统武术特色。我衷心地祝贺作者为弘扬中华传统武术做出的贡献！并向海内外武术爱好者推荐此书，希望大家喜欢！

祝贺同门师弟杨维博士《形意五行拳及应用》问世！

中国尚派形意拳总会会长
尚派形意拳第二代掌门人

李宏

2007年3月于北国鹤城



前言



形意拳是中国武术内家名拳之一，它是一项内外兼修，融技击和养生为一体，动作严谨朴实，拳法灵活多变，风格特点鲜明的民族体育项目，其哲理内涵丰富，技理简明扼要，套路动作规范，风格技术独特，深受世界人民所喜爱。

20 世纪 80 年代，笔者有幸随李文彬老师学习形意拳，多年来，始终坚持不辍，苦心研习。在 2000 年 5 月 29 日“纪念著名武术家李文彬先生逝世三周年”大会上，笔者深深地被李文彬老师一生的崇高武德和尚武精神所感染。于是，产生整理发扬形意拳的想法，以示对恩师的缅怀。由于形意拳各路传人所练习的风格特点和心得体会各有所异，加之个人悟性天资和勤奋程度以及对形意拳理解的深度和广度亦各有不同，故不能一概而论。今不揣浅薄，将自己所学形意拳及心得体会，以先师李文彬所著《尚氏形意拳抉微》为理论指导，编著成《形意五行拳及应用》，以示后学。

本书从“三体式站桩”入手，在静力状态下练习足下生根；“鹰捉式母拳”练习起落钻翻，在动力状态下体现上下相随，内外合一的整劲；“五行拳”以祛病健身，变化人之气质为前提，以培养技法加深功底为目的；“五行连环拳”是进一步适应在动态中体现五行拳连续不断地变化动作和发劲，以提高实战素质和表演效果；“五行拳应用”是上述综合能力的具体检验。只要读者按照以上程序，认真学习，循序渐进，千锤百炼，是完



全可以理解和掌握的,并逐渐达到“拳无拳,意无意,无意之中是真意”的高深境界。形意拳大师尚云祥先生说:“学好五行拳,够你受用一辈子”。让我们相互学习、交流和受益,把形意拳发扬光大!

本书在编写过程中,加拿大哥伦比亚大学武术教授梁守渝、美国普渡大学博士杨俊敏、著名武术家程素仁等祝贺题字;尚派形意第二代掌门人李宏师兄作序;阜阳大学体育学院院长吕新颖教授、运动人体生命科学研究所所长刘勇教授、书记李明同志给予大力支持;武术系学生邢丙松配合示范;我的夫人辛桂维女士技术摄影,并做了大量前期工作,在此一并表示感谢。

阜阳大学体育学院武术副教授

杨维博士

2007年国庆节于安徽·阜阳



目 录

第一章 起源与发展	1
第一节 李文彬谈形意拳之发展	1
第二节 形意拳师承传世一览表	3
第三节 李文彬谈形意拳谱	4
第四节 李文彬谈形意拳之特点	8
第二章 基本型与法	23
第一节 基本手型	23
第二节 基本手法	25
第三节 基本步型	27
第四节 基本步法	28
第五节 基本腿法	30
第三章 三体式站桩	32
第一节 三体式的要求	32
第二节 三体式的作用	40
第三节 三体式的练法	41
第四章 鹰捉式母拳	49
第一节 鹰捉母拳涵义	49
第二节 鹰捉母拳作用	50
第三节 鹰捉母拳练法	51
第四节 鹰捉攻防涵义	63



第五章 五行拳练法	69
第一节 劈拳练法	71
第二节 钻拳练法	84
第三节 崩拳练法	98
第四节 炮拳练法	112
第五节 横拳练法	123
第六章 五行连环拳	136
第一节 五行合一拳	136
第二节 五行连环拳	136
第三节 名词与释义	156
第七章 五行拳应用	158
第一节 劈拳应用与组合	158
第二节 钻拳应用与组合	175
第三节 崩拳应用与组合	191
第四节 炮拳应用与组合	207
第五节 横拳应用与组合	222
第八章 五行拳操手	239
第一节 五行拳拳击法	239
第二节 五行拳腿击法	266
第三节 五行拳擒拿法	280
第四节 五行拳摔跌法	294
第五节 五行拳刁手法	308
第六节 五行拳搂掌法	322
第七节 五行拳掩手法	335

