

国术丛书



宋光华 著

宗氏形意拳
续编

山西科学技术出版社



宋光华，祖籍北京，出生于武术世家，是宋世荣之侄孙、宋铁麟之长子，宋氏形意门下惟一的邦字辈嫡系传人。

宋光华先生不仅技艺超群，武德高尚，虚怀若谷，平易近人，而且武术理论功底深厚，学术研究硕果累累，因此，他被宋氏门下尊为掌门，受到武术同仁敬重，获得诸多奖项与荣誉，被选为山西省武协常委，并受聘担任山西、山东、长春市形意拳协会和研究会顾问等。

宋光华先生虽年已古稀，但身体健壮，思想开放，精力充沛，虚心好学，习研并进。他一方面积极参与全国各地的武术活动，交流技艺，取长补短，并进行创新，同时还注重培养新人，其弟子遍及中国以及美国、法国等国家。另一方面，宋先生致力于宋氏形意拳挖掘、整理、研究工作，相继完成了《宋氏形意拳》和《宋氏形意拳续编》两部专著，理论与实践相结合，使宋氏形拳的拳理和拳法得到系统的总结，形成了套路规范、拳法实用、内外兼修、防身健体的理论体系，为进一步弘扬宋氏形意拳提供了良好的学习教材。



古拳谱丛书

第一辑

- 太极拳讲义
- 形意拳谱
- 形意杂式捶
- 金台拳谱
- 少林破壁
- 龙形八卦掌
- 国术名人录

国术太极拳

形意拳术

阴阳八盘掌

灵空禅师点穴秘诀

象形拳法真詮

第二辑

古拳谱丛书

国术丛书

第一辑

- 古拳论阐释
- 宋氏形意拳续编
- 形意拳技击术
- 形意拳图解
- 形意拳练法用法与功法

- 如拥有珍贵的古旧拳谱、拳经、拳书；
- 如有宝贵的信息和线索；
- 如有任何问题和建议；
- ……

欢迎您与我们联系！

通讯地址

● 太原市建设南路15号 山西科学技术出版社

联系人：王跃平

电话：(0351)4922107 邮编：030012

● 太原市红沟北街12号 意源书社

电话：(0351)4424941 邮编：030013

目 录

第一章 器械套路

- 第一节 盘龙剑 (1)
- 第二节 左门枪 (59)
- 第三节 六合棍 (128)

第二章 器械对练

- 第一节 迎手棍对练 (191)
- 第二节 对砍十三刀 (213)
- 第三节 对扎六枪 (244)

第三章 弹腿 (255)

第四章 盘根练法 (291)

附录

- 宋氏形意拳师承概况 (305)
- 宋世荣手述《内功四经》 (320)
- 笔者对《内功四经》的
认识与体会 (331)
- 李能然小传 (338)



国术丛书

徐龙文库系列

宋世荣小传·····	(340)
宋世荣论形意拳·····	(342)
后记·····	(345)

第 1 章

器械套路

第一节 盘龙剑

剑，是一种古老兵器，早在商周时期就有青铜剑的问世，它是由矛头和匕首演变进化而成，属于短兵器之一，流传甚广。最早除作为战斗的一种兵器使用外，还有其他用途，如象征官衔、权力、法器及文雅佩饰等，以后刀即取代了剑的格斗作用。随着时代的演变与发展，剑受到了众多民间武术爱好者的青睐，较快地发展出多种演练形式，所以剑术逐渐形成了技击与舞剑两大类型。武术爱好者侧重研究实战技艺兼一定的观赏艺术，在剑术动作的编排与套路组合上有单练、对练、单剑、双剑、长穗剑、短穗剑及无穗剑等练法。

盘龙剑是先辈所传，原套路实战技法较多，为了适应表演与观赏，后代传人适当地增加了一些内容，使它的适应性更趋广泛，不分年龄，性别，均可演练，只是快慢、轻重、长短、刚



柔、姿势高低有别而已。其剑法包括劈、刺、架、压、带、崩、点、云、扫、撩、挂、抹、穿、抱、截等。在练习时要求学者逐步做到放松自然，以腰为轴带动肢体，身械合一，呼吸自如。特别要体现用其悠然柔顺之劲，不用拙逆之力；要依其身法的变换，来衬托、充实剑法动作，使其运动于臂，发劲于腕，灵敏于指，神乎于眼。

第一段

1. 预备势

(1) 两脚并步立正站立，左手持剑，以拇指扣握剑柄护盘内侧，中指、无名指、小指扣握剑柄护盘外侧，掌心贴于护盘中部，食指直贴剑柄，剑身垂直贴于左小臂内侧，右掌垂下贴于腿侧，目视前方（图1-1）。



图 1-1

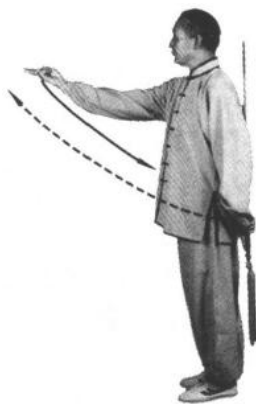


图 1-2

(2) 两脚不动，右掌的食指、中指伸直并拢，无名指、小指屈回，拇指的前节压于无名指的第一关节，掌心向上，屈肘上提，剑指由肋侧直臂向前平伸，目视前方（图 1-2）。

(3) 接上式，两脚仍不动，身稍右扭，右手剑指屈肘抽回，停于腹侧；同时，左手反臂持剑屈肘上提向前平伸，目视前方（图 1-3）。



图 1-3



图 1-4

(4) 身稍左扭，左脚向前上一步，脚掌着地，两腿半屈成左虚步；同时，左手持剑抽回，肘微屈，剑身贴于小臂；右手剑指后抽向右上弧形绕环，停于头右侧上方，掌心朝外，屈肘横举，目视左方（图 1-4）。

(5) 左脚提起弹踢后前落，右脚随着跟上成并步；同时，左手持剑直臂前伸，手心朝里；右手剑指变掌，准备接握左手之剑，目视前方（图 1-5、图 1-6）。



图 1-5



图 1-6

(6) 紧接上式，右脚向右跨一步，左腿跟上成并步；同时，右手将剑接过，左手变剑指，双手内旋，由上向下分开，向左右弧形绕环，右手持剑屈肘斜横停于面前（右高左低），左剑指手心朝下屈肘停于剑内侧，身微前倾，目视左方（图 1-7）。

要 求

立正站立时，神态自然，全身放松，肩沉臂垂。在做以下动作时，胸微挺，腹稍收，以躯干带动双臂，上下动作连贯协调。



图 1-7

在做动作(4)时剑指应在头前上方,身法、眼法要相互配合。

2. 右转身劈剑

身向右转 90° ,左脚后撤一步,右脚稍外摆,成半马步;同时,右手持剑由上向下劈,剑与肩平;左剑指由下向左环绕,屈肘停于头上左侧,目视剑尖(图1-8)。

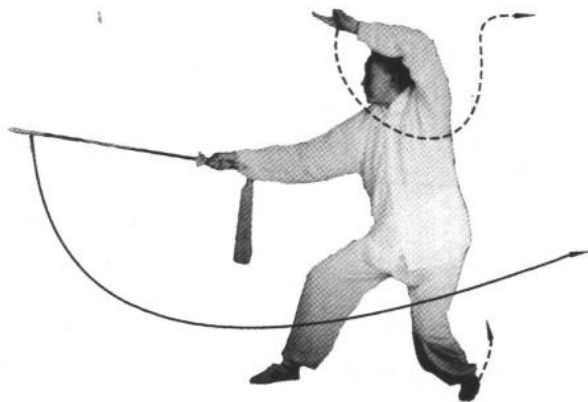


图 1-8

要 求

转身撤步与两手环绕动作要一致,右手持剑至落点时,手腕挺直用劲,在运作过程中身体尽量放松,手、眼、身配合相随,剑与剑指要平衡协调,体现轻灵便捷,以下相同。

3. 左弓步刺剑

身向左转体 180° ,左脚稍前移外摆,右脚跟亦外摆,脚尖里扣成左弓步;同时,右小臂内旋,右手心向上手持剑向前平刺,剑与肩平;左剑指由身前向左侧环绕,手心向外停于头左上侧,目视剑尖(图1-9)。



图 1-9

要 求

剑在平刺到位时，松肩发劲。

4. 右丁步崩剑

右脚上步，脚尖点地，停在左脚内侧，两腿屈膝半蹲成丁步；同时，右手持剑内旋，回撤崩剑，左剑指手心向内附于右手腕，目视前方（图 1-10）。

要 求

持剑手用虎口挟持，拇指、食指、中指自然伸扣，松贴把柄，臂伸直在回撤时肘下垂，手腕下沉，力达剑尖。

5. 左独立势抹剑



图 1-10

身向左转体 90°，左脚向左横跨一步，右脚脚尖下垂屈膝提起成左独立势；同时，右手持剑直臂弧形抹剑，停于胸前，剑尖向右；左剑指环形向左后绕，停于头上左侧，手心向前，目视右方（图 1-11）。

要 求

力达剑身，持剑手用拇指、食指虎口挟持把柄，其余三指松附把柄，并以身躯带动双臂。

6. 右转身平抹、歇步上截

(1) 身向右转体 180°，右脚向右落地，脚尖外摆；同时，随身转右手持剑向右扇形平抹，剑与胸平；左剑指随转身附于右手腕，当剑抹至身体正中时，即向左侧平举，手心向上，目视剑尖（图 1-12）。

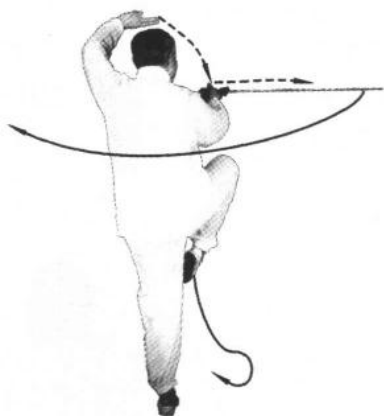


图 1-11



图 1-12



(2) 接上式不停，左脚向左横跨一步，脚尖外摆；右腿随之插于左腿后面，两腿屈膝下蹲成歇步；同时，右手持剑随着双腿变化，由右向上、再向左弧形上截；左剑指内旋下落附腕，目视左方（图 1-13）。



图 1-13

要 求

上述 (1)、(2) 动作要连贯完成，双手分合要密切配合，在分手平抹时目随剑转，当上截时上身要直，剑尖斜向上，手腕稍下沉，力达剑前部，剑斜横于体前。

7. 右翻身独立势抡劈

身起立微前俯，以双脚为轴向右翻转 180°，左腿屈膝提起，脚尖下垂成右独立势；同时，右手持剑随身翻转逆时针环绕向右抡劈，剑与肩平；左剑指随身转停于头上左侧，手心向前，目视

剑尖（图 1-14）。



图 1-14

要 求

此动作在随身起立后接着翻转、提腿，一次完成。

8. 右丁步抹剑

身稍左扭，左脚向左跨一小步落地，右脚随之撤回停于左脚内侧，脚尖着地，两腿屈膝成右丁步；同时，右手持剑外旋弧形平抹抽回，停于胸前，左剑指不动，目视剑尖（图 1-15）。

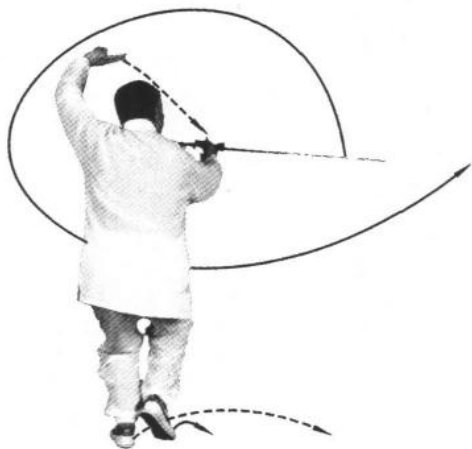


图 1-15



9. 左虚步反撩

身向右转体 90° ，右脚向前上一步，脚尖外摆；接着左脚向右脚前上步，脚掌着地成左虚步；同时，右手持剑内旋反撩，力达剑前部，左剑指附腕，目视前方（图 1-16）。

要 求

反撩时，身先左扭再右转弧形撩起，身微前俯，沉肩收臀。

10. 右转身弓步后截

身向右转 270° ，左脚微提里扣，右脚随身转后撤一步，身稍左倾，成左弓步；同时，右手持剑随身转由上向下、向左后方弧形后截；左剑指随身转停于头上左侧，手心向外，目视右下方（图 1-17）。



图 1-16



图 1-17

要 求

弓步为高弓步，上身稍右扭。后截剑力达剑前部，剑尖向右斜后方。

11. 右独立势架剑（亦称魁星势）

身微右扭，重心转至右腿，左脚脚尖下垂，屈膝上提成右独立势；同时，右手持剑外旋上挑接着上架，斜横于头上方，左剑指上举附腕，手心向外，目视左方（图 1-18）。

要 求

右手持剑外旋上挑与架剑要连贯起来完成，同时两目随剑旋转，最后目视左方。

12. 歇步劈剑

左脚外摆向左落地，身向左转 180°，接着右脚向左脚前上一步，左脚急速后插下蹲成歇步；同时，右手持剑随身转由上向下弧形绕环至腹前，接着双手上举向右劈下，剑与肩平，左剑指先附腕，随着上举分开，侧平举，手心向前，目视右方



图 1-18



图 1-19



(图 1-19、图 1-20)。



图 1-20



图 1-21