

北京体育大学出版社

张桐 / 编著

形意拳 实战技法

名拳实用技击丛书



名拳实用技击丛书

形意拳实战技法

张 桐 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:乐 天 责任编辑:张纯本 顾刚臣
审稿编辑:鲁 牧 责任校对:莉 克
责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

形意拳实战技法/张桐编著. —北京:北京体育大学出版社,1996.10

(名拳实用技击丛书)

ISBN 7—81051—044—4

I. 形… II. 张… III. 形意拳—攻防(武术) IV. G852.
14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 13641 号

形意拳实战技法

张 桐 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:5.625 定价:7.80元
1996年10月第1版 1998年1月第2次印刷 印数:6001—12000册
ISBN 7—81051—044—4/G·33

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

1997/10

前 言

形意拳作为一个古老的拳种,在我国武术史上源远流长,它与太极拳、八卦掌一样,都是中华民族引为自豪的瑰宝。就内容和功能而言,形意拳寓养生和技击于一体,既有很高的锻炼价值,用于健身祛病;又在技击功夫上独具特色,用以防身却敌。因而,深受广大群众喜爱。

形意拳的基本拳法,多以三体势、五行拳(劈、崩、钻、炮、横)和十二形(鸡、鹞、燕、蛇、骀、龙、虎、猴、马、鼯、鹰、熊)为基础,构成了多姿多彩的各式套路。其最大特点是攻防逼真,实战技法灵活多变;头肩肘手胯膝足七法并用,贴身靠打,以短制长;出拳勇猛,敢打硬拚;招势迅捷,攻守不分;劲力精巧,刚柔并行,要求做到工(巧妙)、顺(自然)、勇(果断)、疾(快速)、狠(不容情)、真(每发必中)。

形意拳在长期实战中,拳法理论和技击招法不断充实和发展,形成了不同的风格、流派,名家辈出,各有长技。余师黄柏年精通形意八卦,功底深厚,当年名闻京津,曾在中央国术馆执教。他与孙禄堂、尚云祥等武术名家,同为一代形意宗师李存义门下高足。我于抗日战争初期到新中国建立这段时间,曾随黄先生学习形意八卦诸路拳艺,承蒙先生悉心传授,有幸得其精髓。本书辑录的三组单练套路(五行进步连环和退步连环、十二横捶、八种虎形)和一组对练套路(形意十六把),都是当年黄先生亲授的。这几组传统套路,都以攻防技术见长,风

格别致，动作新颖；因势而发，招不虚设；除具有沉稳、快速、勇猛、凌厉等特点外，更注重劲力技巧，运用杠杆、螺旋和滚轴力，柔化刚发，得机得势连贯出击，爆发于一瞬间，一次打垮对手，更富有技击实用性。

所辑这几组套路，经我 40 余年教学演练和潜心研究，一招一式均经验证，已形成较为完整的定型，它们不失为形意拳术中一部分精粹。鉴于这些套路社会上流传甚少，任其湮没实属可惜。现在把它们整理出来，以供广大武术爱好者研究练习，也算我对弘扬祖国武术尽一分心力。

本书旨在介绍精粹套路及其实战招法，至于系统拳理和基本拳法，因有些形意拳专著已介绍很多，故不再作专门论述。由于成文仓促，水平有限，不妥和错误之处，尚祈武林同道指正。在成书过程中，寇桂英、臧海水和杨春源诸同志参与了整理工作，付出了大量辛劳，特向他们表示衷心的感谢！

张 桐

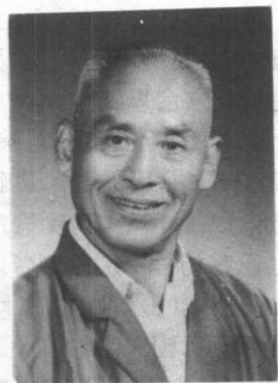
1995 年 10 月

于古都西安

一代形意宗师



黃柏年先生旧照



作者简介

张 桐:男,生于 1917 年,河南开封人。中共党员。著名武术家、高级教练、国家级裁判员。曾任全国武术协会委员,陕西省武术协会副主席,西安市武术协会副主席兼秘书长,陕西省政协体育组成员,西安市政协委员,现任西安中华武术研究会会长。

张桐几十年如一日献身于武术事业,在武林德高望重。7 岁起随舅父(河南少林洪拳名师卢宾、卢申)习传统洪拳,初奠武功基础。16 岁时,他赤手空拳击倒三个持刀抢劫的匪徒,在家乡引起轰动。翌年以优异成绩考入河南国术馆,从师武术名家陈泮岭、郑汝平习太极、形意、八卦拳、弹腿、摔跤、拳击、乾坤剑,深得精髓。1934 年,代表河南国术馆参加华北运动会擂台赛,在名手云集的千人竞技中,参赛长兵对刺、短兵对击和徒手散打 3 个项目名列第 3,获“武士”称号。1938 年到西安,被陕西省国术馆馆长杨瑞轩聘任为武术教练、技术指导员及

馆内、“太极拳推手研究社”社长。同年又拜闻名京津客居在西安的武林高手黄柏年(人称“黄快手”、“黄小侠”)为师,学艺11年,深造各路拳艺和器械,诸如:五行刀、十六把对打、五行连环、鹤形四把、十二横锤、安身炮对练、龙形八卦掌,以及武当剑、龙形剑、行龙剑、盘龙剑、六合刀、六合拳、六合枪、六合棍、黑白鸽子枪、八枪对刺等,对太极、形意、八卦造诣尤深。

由于他从师名家,博采众长,苦学不辍,因而武术功底深厚,拳种全面,加之在继承传统基础上大胆创新,其演练方法和技巧独树一帜。早在40年代,他已名扬三秦。西安当地的一些知名拳师,如杨天成、杨杰、铁彦标、穆子杰等,都常同他切磋拳艺;曾任山东国术馆馆长的张宪武、国家体委首任武术处处长田镇峰、推手名家郝家俊也常找他推手,研究太极拳原理。他重视理论与实践的结合,认为“武术应以技击为手段,达到防身健身的目的”,强调“武术没有技击就没有灵魂”。

1949年以来,他任西安市人民体育场武术教练,在教学、训练、竞赛与科研等方面,为发展中华武术做出了积极的贡献。1953年,他以西北区代表团教练兼运动员身份,参加了全国民族形式体育运动会,获武术比赛“三项全能金质奖”,并被选为“优秀运动员表演团”成员,到中南海为毛主席、周总理等党和国家领导人表演,受到亲切接见。1958年组建陕西省集训队,任教练,次年率该队参加北京首届全国体育运动会,获团体总分第6名,个人形意拳第1名。在执教上,他所教授的西安市业余青少年武术队,尊师重道,思想技术双过硬,11年连获省、市100多个单项冠军,被评为全国先进集体。他为国家和社会培养了一批又一批武术骨干,可谓桃李满天下,其中不少人已成为武英级运动员、国家高级教练及国际级裁判员,

还有的留学德、日、美等国，并获得博士学位。他多次参加陕西省及全国武术比赛工作，历任省总裁、全国裁判长、审议员、评议长及仲裁员等。

在完成专职训练教学外，他还担负了众多的社会工作。60～70年代，一直为西北党校高干班、大专院校、武警总队、机关团体兼武术课，并任武术顾问；多次为本省各地区、县举办武术师资培训班；在市内先后组建了27个武术辅导站、6个老拳师活动点，担任全市辅导站核心组长和总教练、西安中华武术研究会会长；还应邀担任了河南东京少林武术馆和日本中华武术馆的高级顾问。1985年应日中友协的邀请，率西安市太极拳讲师团（任团长）赴日本静冈、大阪、京都等地传授太极等8种拳术，历时3个月，教授学员600余人，增进了中日友谊。

在总结前人经验的基础上，他创编了《形意拳十二形合练》和《太极拳17种推手方法》。17种推手，1956年在全国武术观摩比赛运动会上，得到陈毅副总理的肯定和赞赏。其主要著述有：《练太极拳要注意些什么》、《太极剑挂图》、《初级剑挂图》、《形意十六把》、《六合刀》和《形意五行拳》、《形意安身炮》等（后列二著在日本出版）。为了表彰他对武术事业的贡献，国家体委授予他《新中国体育开拓者》和《体育工作贡献章》奖章。他多次被评为全国和省、市优秀教练和先进个人，其事迹被收入《中华实用百科》、《当代中国著名教练员裁判员大辞典》、《陕西省志·体育志》和《中国大百科专家人物传集》。

目 录

第一章 形意拳基本技法..... (1)

第一节 形意拳的攻防特点..... (1)

第二节 形意拳的锻炼要领..... (4)

第三节 古拳谱辑要 (12)

第二章 五行进步连环和退步连环 (18)

第一节 动作名称 (18)

第二节 动作说明 (19)

第三章 十二横捶 (45)

第一节 动作名称 (46)

第二节 动作说明 (48)

第四章 八种虎形 (83)

第一节 动作名称 (84)

第二节 动作说明 (86)

第五章 十六把对练	(120)
第一节 技击方法	(120)
第二节 动作名称	(126)
第三节 动作说明	(128)

第一章 形意拳基本技法

形意拳是体用合一的拳术。就其健身价值而言，它对人体的肌肉、筋络、骨骼，乃至神经系统和内脏器官，都有着十分明显的锻炼作用。就其主要功能而言，克敌防身无疑是它的第一要旨。武术离不开技击，否则便失去了生命和存在的价值。形意拳缘于实用而创立，也因实用需要而不断发展。它的所有拳理、拳法和招式套路，无不为了实战应用这一目的，其精髓奥妙也尽在散打和攻防技术之中。

第一节 形意拳的攻防特点

形意拳技击内容无比丰富，现择其要者归纳下面几个特点。

一、以己为主，敢打必胜

这里强调的是形意拳勇于克敌的大无畏精神。以己为主，就是“遇敌有主，临危不惧”，从战略上藐视对方，树立必胜信心。交手时，“眼前有人似无人”，“看人如蒿草，打人如走路”。在战术上则采取近攻快打，能进不退，能先不后，能快不慢的原则，充分发挥自己的技术特长。

二、形意合一，七拳并用

形意拳讲求整体性有两重含义：一是动作完整。要求调动全身功能，头、肩、肘、手、胯、膝、脚“七拳”并用，钻进对方圈内近攻快打，“远了便上手，近来便加肘；远了用脚踢，近来便加膝”。另一层含义是讲形意合一。要求做到内外六合（即心与意、意与气、气与力之内三合和手与足、肘与膝、肩与胯之外三合），以意领气，以气催力，手眼身法步、精神气力功高度协调，周身劲力浑为一体，发出极强的杀伤力。如十六把中的推竖掌，就是手肘合用，连击对方心脏；骤马鞭三拳并用——腿挤、胯打、手劈，直冲对方要害。

三、贴身靠打，以短制长

此特点讲的是近打、短打技法，“进即闪，闪即进，不必远求”。形意拳主张贴身靠打，其目的：一是为了发挥自己近战优势，以短制长，随机攻敌；二是为了选择进攻的最佳路线和最

短途径。形意拳何以特别强调抢占中门？因为中门是最短的直线距离，中线是人体要害的密集区，所谓“脚踏中门夺地位，就是神仙也难防”，可见这一有利地位的攻击威力。

四、打顾相兼，攻防一体

形意拳打顾相兼、攻守不分，是与七拳并用相联系的又一技法特点。表现在一个动作里，是攻防意识并重，一手攻，另一手防；或是手脚并用，手肘并用，手膝并用，二者互为攻守。表现在同一手法上，既是攻手又是防手，或既是防手又是攻手，攻防交替，打中有顾，顾中有打。如炮拳的用法，对方一个右摆拳打来，我用左拳格拦，同时用右拳迅速冲击对方心窝，连防带打，不给对方以可乘之隙。

五、快攻直取，后发先至

形意拳与太极拳都主张“后发先至”，但二者技法运用却各有特色。太极拳特点是以静制动，沾粘连随，等待对方出招，先化(防)而后打(攻)，几乎成为定式。形意拳虽也属于防守反击型，但更多体现以进攻为主意识，一旦得机得势，便以最快的速度出击，以快打慢，以巧打拙，利用时间差，将对方打垮在已出招尚未到达之际。所以说，形意拳讲后发先至，是快攻直取的一个特有技法。

第二节 形意拳的锻炼要领

一、手型、手法、步型、步法和身法

这里只介绍与本书所列形意拳套路相关的法则，名称以书中称谓为准。

(一)手 型

1. 拳

螺旋拳：握拳如卷饼，小指、无名指、食指和中指卷在一起，大拇指压在食指、中指的第二节指骨上。拳的主要部位名称包括：拳眼、拳心、拳背、拳轮(图1—1)。拳心向上叫阳拳，拳背向上叫阴拳，拳眼向上叫立拳或侧拳。

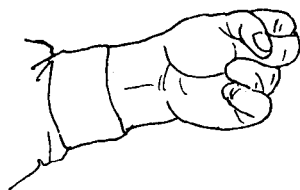


图1—1

2. 掌

(1)劈 掌：手心空，五指分开，如抓球状。其形似钩，似刚似柔，力量到指，不可强求(图1—2)。

(2) 鼍形掌：小指、无名指、中指三指扣拢，大拇指与食指成八字形(图 1—3)。

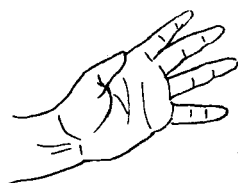


图1-2

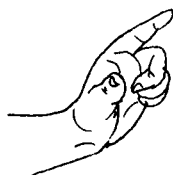


图1-3

(3) 蛇形掌：(又称子午掌、中门掌)：五指分开，小指向上拧，掌心空，大拇指与小指向里扣，掌形如蛇头(图 1—4)。

(4) 挑 掌：大拇指斜向上，其余四指微并拢，斜向下，指尖下垂，掌骨上顶(图 1—5)。



图1-4

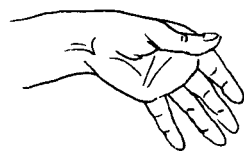


图1-5

(5) 按 掌：两掌虎口相对，相距约 10 厘米，掌指分开，斜向正前方，掌骨下塌。按掌有单手，有双手(图 1—6)。

(6) 撞 掌：两掌根相对，五指分开，掌指外张，似虎爪一

般(图1—7)。

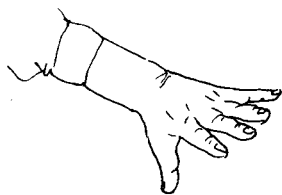


图1-6

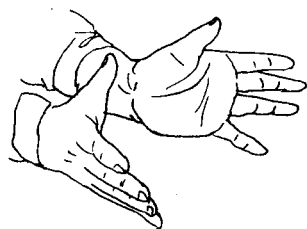


图1-7

3. 勾

刁捋手(又称猴子牵牵手):掌心向下,指尖微下垂,四指微开,与大拇指形成小八字形(图1—8)。

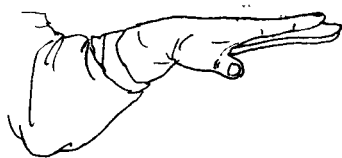


图1-8

(二)手 法

1. 搓 掌:一掌朝另一掌手背上搓,有推及下按的力量。
2. 撞 掌:屈膝下蹲,松肩垂肘,含胸拔背,用任督二脉相合发力,掌骨用力向前撞。
3. 削 掌:内外相合,丹田发劲,劈、拉、削断。