



国术丛书

第六辑

形意拳器械

(第五集)

房丹才 / 著

技击功法

山西科学技术出版社

形意拳器械

(第五集)

房升才 / 著

技击功法



国术丛书

第六辑

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

形意拳器械技击功法(五)/房丹才著.

—太原:山西科学技术出版社,2006.1

(武术丛书.第6辑)

ISBN 7-5377-2586-1

I.形... II.房... III.①形意拳—基本知识

②器械术(武术)—基本知识—中国

IV.G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)

第 125315 号

形意拳器械技击功法(五)

著 者	房丹才
出版者	山西科学技术出版社
地 址	太原建设南路 21 号
邮 编	030012
经 销	各地新华书店
印 刷	太原兴晋科技印刷厂
版 次	2006 年 1 月第 1 版
印 次	2006 年 1 月太原第 1 次印刷
开 本	787×1092 毫米 1/16
印 张	17.5
字 数	343 千字
印 数	1-3000 册
书 号	ISBN 7-5377-2586-1/Z·545
定 价	32.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

形意竹节双鞭



形意拳散手



形意拳散手



形意日月大铲



序

细研形意拳三百余年的详实记录和民间手抄本的字里行间,就会发现形意拳艺术积淀深厚,拳械套路丰富多彩,凝聚了诸多技法精髓于一体。

武术源于四千年前大彭氏国始祖—彭祖。形意拳的踪迹可以追溯到八百年前的宋代,那时已经出现了简易的类似形意拳的拳械套路。形意拳经过漫长的实践变革,从简单到复杂,从单一到多元化,发展至今已形成独特的形意拳艺术。为继承内家武术,发扬形意拳艺术,特精心挑选 12 种濒临失传的高级拳械套路,供爱好者选练研究。这 12 种高级拳械套路,具有诸多良好功能、丰富的技法和高境界的演练风格,新颖独特,别具一格。

高级拳械套路境界构思深奥,内含兵法谋略,有神鬼莫测之技巧,结构布局合理性强,凝聚形意之精髓,体现形意之魂魄。演练高级套路时强调,修身养性,文武兼炼,散打对搏,内外双修。

形为意而生,意为形而存。神招妙式积累

而成套路，套路的别名亦是神招妙式。一招一式单练是散手，连贯练习是套路。这些高级拳械套路在民间被视为独门秘笈，不轻易外传。每个套路都有一段历史，都有一个故事。有无名大家穷毕生精力只研练其中一种套路，可想而知这些套路是多么珍贵。欲向高层次深化，实现自己的目标，须有辩证的观点，科学的方法，分析探索各种拳械的内涵创意，辛勤研练，定会登上巅峰。

前言

中国形意拳历史悠久,内容丰富,是中华民族传统武术中的重要组成部分。它创始于明末清初,流传至今已有一百多年的历史,与八卦掌、太极拳并称为“内家拳”。

形意拳经历代武术家的辛勤研练,其拳法与理论不断得到充实和完善,形成世人瞩目的优秀拳种。它风格独特,技理兼备,追求技击与健身相融,崇尚拳理与哲理统一,蕴周易之要义,涵医道之精髓。形意拳外形上模拟鸡、虎、龙、蛇、猴、鹰、熊、马、燕、鹞、蛇、鼯十二种飞禽走兽之形,拳法上则以劈、钻、崩、炮、横为基本拳法,还包括徒手对练、器械对练,双兵、软兵,养生技击功法等。

形意拳在发展过程中,曾耗尽无数武术前辈毕生精力,凝聚无数先贤超人的智慧,使形意拳得到发扬光大,给后代留下了增强体质,修身养性的法宝。形意拳械与养生技击功法种类繁多,流派甚广。笔者对拳械套路及养生技击功法经四十余年的学习研究,领悟到传统套路的一些蕴意与真谛。从古到今拳械套路的内容在不停地充实变革,当今又向着多样化、现代化、科学化方向发

展。不同层次的套路,其内容结构、风格特点虽然不同,但其拳理技击特点基本上是一致的。各种套路在技击健身中的作用同等重要,都是通向高境界真功夫的阶梯。形意拳械套路丰富多彩,拳法千变万化,器械长短、单双无奇不有,十八般武艺一应俱全。形意拳的意境、一些感人的故事、内外兼修的方法、精气神韵的融合、以弱胜强的技法和养生健体的奥妙都蕴藏在套路里。这就需要我们用智慧和勤奋去学习体验,去继承发扬。根据寻访汇集的资料,初步计划将形意拳械套路与技击养生功法分成九部分,较系统地整理一部分有代表性的以及濒临失传的拳械套路与养生技击功法。这只是揭开形意拳神秘面纱的起点,形意拳械套路的原始创意,它的源泉及技击养生精义,还有待于我们继续深入探讨。

在套路整理中尽量保持传统原貌,不故弄玄虚,力求通俗易懂。希望通过本书的介绍,能给武术爱好者带来方便和成功,以便推动中华武术的发展。这也是笔者毕生的夙愿和追求。由于本人学识有限,对博大精深的武学领悟尚浅,书中难免有不足之处,恳请武术同仁赐教。

房丹才

目 录

第一章 形意拳八方歌诀	1
第二章 形意拳技击百法一路	
第一节 劈 拳	5
第二节 蹚 拳	8
第三节 崩 拳	10
第四节 炮 拳	13
第五节 横 拳	15
第三章 形意点金拳	19
第四章 形意青幽剑	33
第五章 形意三元刀	53
第六章 形意指路刀	77
第七章 形意西域条子	97
第八章 形意柳叶朴刀	119
第九章 形意拦马槌	141
第十章 形意大梢子棍	165
第十一章 形意手梢子棍	189
第十二章 形意凤羽双匕首	207
第十三章 形意日月双圈	229
第十四章 形意金刚双铜	249

第 1 章

形意拳八方歌诀

一

修身养性练形意，
形意内功纯自然，
动静兼练入仙境，
出神入化妙无边。

二

六根清净来修炼，
形神静定意自坚，
存神正气祛浮乱，
心身莫伤修成仙。

三

吐故纳新入丹田，
调息导引须自然，
真气流畅混浊降，
健身长寿守三元。

四

调养身心识时节，
适应自然身心健，
清静安闲排杂念，
逍遥愉快增真元。

五

探索内功真面目，
神奇秘密变平凡，
大道至简圣人定，
仙家玄妙本自然。

六

四肢摇动消心火，
动静适度养三元，
真气充盈百脉畅，
修真养元寿无边。

七

形意内功真奥妙，
养生技击成一体，
动静阴阳意形连，
相生相克性自然。

八

势顺凝神防突变，
伸缩自如攻防连，
强遇柔弱须留意，
进则思退成神仙。

九

快打迟随机应变，
慢打快谋略领先，
刚打柔快中随势，
柔打刚真功巧妙。

十

拳打三节一气成，
惊上掠下打正中，
出手刚柔瞬间变，
进退旋绕任脚行。

十一

发力莫忘粘粘抓，
劲到极处缠抖旋，
脚踏中门挑钩挂，
贴身硬撞左右旋。

十二

勤修功尽知诸法，
静心止念修正果，
断除烦恼情绪定，
自然凝神入化境。

第2章

形意拳技击百法一路

技击是武术最精湛的部分,它是武术的精髓和灵魂,内容丰富多彩,包括散打、对练等。形意拳技击格斗术承传统技法与现代科学融于一体,吸取众家之长融会贯通,使其新颖精妙,丰富多彩。

技击格斗是武术中一项综合性艺术,它不但是攻防技巧进行对抗格斗的一种形式,同时也是对武术运动员攻防实战能力测试的一种方法,锻炼运动员勇敢果断的精神,提高应变能力。格斗时讲战术、拼技巧,形意拳招无虚设,简单实用,各种招式有着不同的攻防含意,进退虚实都具有特殊性。技击百法一路的格斗技法以打、拿、摔、踢、闪避、借力等为基本用法,在攻防实战中凭身法技巧随势变化,直来斜走,斜来顺行。如遇强者用招要巧妙,要善于防守,才能更好地进攻。要达到技法在格斗中运用自如,必须具备一定的基础功,如本力加技巧。在格斗中,头、手、足、肩、肘、胯、膝,身体各部位均能进行攻击或防卫,具备了这些能力后,在格斗实战时技法的运用才能充分发挥,才能达到运用自如,随心所欲。

技击百法一路,重点介绍五行拳常用的几种打法,分析实战中攻防变化的优势和劣势,由甲乙两人模拟实战进行演示。五行拳式简含意深奥,技法实战千变万化,丰富多彩,一路只是技法实战之点滴。

第一节 劈 拳

劈拳技法实战共介绍四组,这四组技法充分体现劈拳的攻防优势和劣势。每组攻防实战都是瞬间完成,速度快捷,身法灵活,技法巧妙,借力打力,凭技巧与功夫定输赢。

第一组

甲乙两人对练,正面左侧为甲方,右侧为乙方(以下均同)。

1. 甲方并步左崩拳直击乙方中部心口,右拳在小腹前,眼视乙方。乙方右脚前左脚后,两臂垂立,眼视甲方(图 2-1)。



图 2-2

2. 接上式,甲方原地不变。乙方左掌压抓甲方手腕,右掌压抓肘上部,眼视甲方(图 2-2)。

3. 接上式,甲方原地不变。乙方左右掌合劲,爆发力向前猛击甲方,使其跌出,眼视甲方(图 2-3)。



图 2-1

注 解

三式连贯完成不断劲,攻防真打实斗。这组动作重点体现乙方借力巧打劈拳,这三式一式一式地分解很繁琐,实际只是在瞬间就完成了。甲方出手用左崩拳崩炸劲直击乙方中部心口。当甲方出拳微粘乙方身体时,乙方左脚后退,左右掌同时迅速拦截,左掌扣住甲方手腕,右掌压抓肘上部,顺着甲方发来的力向左侧抖带,凭感觉甲方拳力将尽向后回力时,乙方两掌合力用爆发力向前猛击。甲乙双方动作同时进行,不分先后,三式连贯一气呵成。



图 2-3



图 2-4

第二组

1. 甲方并步右崩拳直击乙方中部心口,左拳在小腹前,眼视乙方。乙方左脚前右脚后,两臂垂立,眼视甲方(图 2-4)。



图 2-5

2. 接上式,甲方原地不变。乙方左掌扣抓甲方手腕,右掌向上击面部,眼视甲方(图 2-5)。

3. 接上式,甲方原地不变。乙方两脚前寸,右掌用爆发力猛击甲方面部,眼视甲方。甲方被击后跌(图 2-6)。



图 2-6

注 解

当甲方右崩拳微粘乙方身体时,乙方右脚后退,迅速用左掌扣抓甲方手腕,顺其劲向右侧领带。在甲方拳力将尽时,乙方两脚前寸,右掌爆发力猛击面部,将其击倒。三式连贯完成不断劲,一动无不动,一气呵成。

第三组

1. 乙方上右脚,左脚后;同时,用右劈拳猛击甲方胸部,左掌在小腹前,眼视甲方。甲方立正站好,全身放松,准备接招,眼视乙方(图 2-7)。

2. 接上式,乙方原地不变。甲方右掌从下向上缠抓乙方手腕,左掌抓肘后,眼视乙方(图 2-8)。



图 2-8

3. 接上式,乙方原地不变。甲方控制乙方右臂后上挑侧带,左脚随势钩踢乙方脚脖。乙方右脚被踢向左侧跌(图 2-9)。

注 解

此式因劈拳发力过老而失利,对方迅速拦截避让其力,防卫中进攻而胜。乙方上右脚用右劈拳,爆发力迅猛攻击甲方胸部。甲方待掌微粘身体时迅速拦截,右掌向上缠抓乙方手腕,左掌抓肘,顺其劲上挑侧带,待乙方力尽缩身时,下边用脚钩踢其脚脖,上边两掌合力向外抖,使其跌出。三式连贯完成不断劲,一瞬间凭感觉变化。

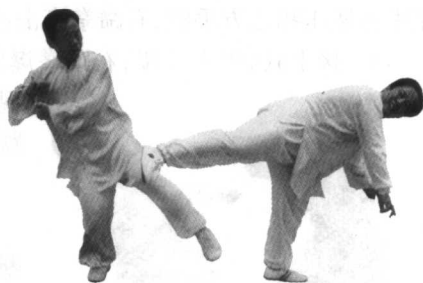


图 2-9

第四组

1. 乙方上右脚,右劈拳,猛击甲方胸部。甲方迅速拦截,左拳上架乙方手腕,右拳直击其小腹,左脚前右脚后(图 2-10)。



图 2-11

2. 接上式,乙方原地不变。甲方上右脚插在乙方右脚后;左拳变掌侧带乙方手腕,右拳向脖后插,肘顶胸部(图 2-11)。



图 2-10

3. 接上式,甲方胯靠乙方腿,左手领,用右臂爆发力将乙方击倒。乙方原地不变,被击后跌(图 2-12)。

注 解

此式用炮拳破劈拳,三式连贯完成,瞬间变化分输赢。当乙方用劈拳进攻时,甲方左臂上架同时刁拿其手腕,顺其劲向侧后带;右拳击乙方小腹,其用意是把乙方的注意力引到下方。此时乙方力将尽,甲方随势拳上滑,臂前伸,右腿插在乙方右腿后,左手领,用右臂把乙方击倒。



图 2-12

第二节 蹯 拳

第一组

1. 甲方全身放松准备接招。乙方并步右崩拳直击甲方中部(图 2-13)。

2. 接上式,乙方原地不变。甲方右脚后退,左脚前;左手迅速压扣乙方手腕,右蹯拳直击乙方面部(图 2-14)。

3. 接上式,甲方寸步,右蹯拳爆发力把乙方击出,眼视乙方。乙方被击后跌(图 2-15)。



图 2-15

注 解

三式连贯完成不断劲,乙方用崩炸劲迅猛直击甲方中部。甲方随势右脚后退一步;同时,左手迅速扣压乙方手腕,顺其劲向侧抖带,在乙方力将尽时,右蹯拳爆发力猛击其面部。甲方三式连贯一气呵成将其击到,在快速运动中要巧用拳法,凭感觉随势变化,最佳反击火候应在对方力将尽,新力未生之际还击。



图 2-13



图 2-14

第二组

1. 甲方全身放松准备接招,乙方进步左劈拳猛击甲方中部(图 2-16)。

2. 接上式,乙方原地不变。甲方随势左脚后退一步,左手迅速刁拿乙方手腕下压侧带,右臂向内裹(图 2-17)。

3. 接上式,甲方右掌变拳寸步猛击其面部。乙方被击



图 2-16