



国术丛书

第六辑

形意拳器械

(第四集)

房丹才 / 著

技击功法

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(四)/房丹才著.

—太原:山西科学技术出版社,2006.1

(国术丛书.第6辑)

ISBN 7-5377-2585-3

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125316号

形意拳器械技击功法(四)

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	340千字
印 数	1-3000册
书 号	ISBN 7-5377-2585-3/Z·544
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。



房丹才，江苏省徐州市人，从小习武，偏爱形意、八卦、太极拳术。拜南宗武学大师王秀山先生为师，系统学习内家拳械套路与功法拳理。先生通易经、精武学和彭祖导引养生术，摔拿点打技法精湛，神韵独特，功力过人。先生穷毕生精力研习内外家武术和养生术，尤对内家武术和养生术有独到的见解。

先生为内家武术爱好者，为集百家优秀于一堂，自1965年，走遍祖国名山大川，访师拜友数十年如一日，搜集形意、八卦、太极拳械套路与功法，痴心探索、苦苦寻访内家拳真谛。寻访中有幸遇到许多高境界修行的前辈、武友，赐教学械与功法，如获珍宝，潜心研习，集精弃糟，日积月累，内家拳面目渐清。为使内家武术发扬光大，先生集百家之长，扬百家之威，修为乃奇人奇功，可称一代大师。



形意拳摔技



形意拳散手



形意金剛膝



形意拳擒拿

鸢龙

文库

策划人 王跃平



国术丛书

第六辑

序

内家武术凝聚着几代练武人的追求，形成了华夏千秋之绝艺。在形意百花苑中，古今珍品荟萃，一部分独具民族特色的拳械与功法，名怪根深，风姿反常，技巧高超，意境深奥。地域环境造就了一方好拳械、好功法，它们新颖别致，形美意深，内涵深刻，充分体现形意之魂魄。为了形意爱好者的健康与需要，特精挑细选具有代表性的十二种中级拳械套路与功法，供爱好者学习研究。这十二种套路与功法，结构布局趟趟细微精妙、包罗万象，是散手技法的基础和核心，每趟拳械都蕴有高深的意境，不是常规的逻辑推理，不是常看到的以强胜弱，而是我们追求的神秘绝学——以弱胜强。这些拳械与功法讲述着遥远的过去，叙说着历史的沧桑，历经暴风骤雨的考验，经久不衰地屹立在武林之中。要想探索其究竟，必亲身体悟。

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,流传至今已三百余年的历史,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、鹤、蛤、鼋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

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	形意十二桩	1
第二章	形意英雄胆	19
第三章	形意七星拳	23
第四章	形意七星剑	47
第五章	形意八卦捶	71
第六章	形意八仙棍	97
第七章	形意九宫刀	123
第八章	形意十二形棍	147
第九章	形意十二形枪	173
第十章	形意凤羽单匕首	195
第十一章	形意玄真拳对练	215
第十二章	形意藏青棍对练	251

第1章

形意十二桩

形意十二桩为传统经典桩法,是形意拳强身养生与技击的精髓。十二桩充分体现了形意拳内功独特的采气、换气、炼气之方法和独有的演练形势,简洁地展示了形意拳的内功。

形意十二桩为无极桩、混元桩、三才桩、固元桩、天地桩、金刚桩、揉球桩、大鹏展翅桩、托花献佛桩、野马过涧桩、二龙戏珠桩、伏虎听风桩。十二桩集科学性、实用性与独特的炼气方法于一体,内容丰富,论述分明,层次清晰。十二桩内气运行以混元气为主体,经络气血的运行用科学的中医理论加以指导,以自然舒适为原则,形神兼练,养生技击兼练。十二桩是形意拳内功技法的集中,是拳理、医理、易理的完美结合,是意念运化的最高境界。十二桩的功效是疏通百脉气血,充实元精、元气、元神,增强体质,预防疾病,促进康复,激发潜能,提高技击能力。此桩功男女老少皆宜练习。

在练习十二桩之前,首先要全面了解十二桩的内容和名词含义,这样会少走弯路,避免走入误区。

十二桩之混元气:元始祖气、元气、内气、正气,也称先天之气、自然之气。内练混元气,外练形体筋骨。混元气大循环法的运行方法简洁易行,直达内功最高境界。一些繁琐复杂的运气方法对于初练者确实是一种负担,很难抉择从何练起。练习混元气大循环法会使繁琐复杂的运气方法清晰明了,化复杂神秘为平凡。元气充盈或损耗是健康长寿的关键,人在自然环境中生存,身体自然会有损耗,这就需要一些方法修补损耗。通过十二桩混元气的练习,练后天补先天,充实元气,使元气不断地得到保养。元气充实百脉畅通,五脏滋润内壮外强。

十二桩之形神:形即形体,神为精神意识,形恃神以立,神须形以存,形外神内,形神合一。形体与精神和谐才会健康,生命力才会旺盛。只有进行适宜的锻炼才能使形体强壮,元神才能得到充实。练习十二桩以桩法动作为主,结合套路进行形神

锻炼。

十二桩之动静：动中有静，静中有动，动静是相依存的两种状态，实际是密不可分的统一。十二桩练习时要求运动中入静，内在的意念也是由动入静，先动后静，动静结合。形体在运动中入静，是自然放松的高境界入静。

十二桩之阴阳：阴与阳既对立又统一；既互相排斥又互相包含。这种矛盾是动力的源泉。四季含阴阳，凡事皆一阴一阳。十二桩的万千变化全在阴阳中，出手是阳，回手是阴。刚柔、动静、进退、强弱，皆一阴一阳。没阴没阳，没阳没阴。

十二桩之调息：一呼一吸是一息，调息就是调整呼吸，吐故纳新。吐出二氧化碳，吸入新鲜氧气，促使全身气血流畅，增强内脏活动功能。武术中调息的方法多种多样，有胎息、腹式息、动息、静息等。十二桩的调息特点是运动中调息，做动作与调息同步进行。要求在运动中动作自然地与呼吸结合。动态中调息气流感觉明显，入静快。练习时呼吸自然、匀细、深长，自然放松地进行调息，会使失调损耗的元气与机能得到修复，充实元气，促进百脉流畅。

十二桩之养生：养生之道自古就被民众重视，养生的内容丰富多彩，流派众多，修炼的方法各有千秋。十二桩养生精义是以动为主导，动静兼练，内外双修，注重自然放松，调节阴阳平衡，保养性命，以达长寿。

十二桩之技击：技击一词出现于春秋战国，当今指实战武艺、搏斗击刺技术。十二桩的功能是多方面的，首先是充实元气，疏通脉络，内壮外强，祛病益寿。精湛的部分是技击，桩功辅助拳械技法达到高境界，充实气力，内外合一，修整弱点，提高技击能力。

一、十二桩动作名称

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 无极桩 | 2. 混元桩 |
| 3. 三才桩 | 4. 固元桩 |
| 5. 天地桩 | 6. 金刚桩 |
| 7. 揉球桩 | 8. 大鹏展翅桩 |
| 9. 托花献佛桩 | 10. 野马过涧桩 |
| 11. 二龙戏珠桩 | 12. 伏虎听风桩 |

二、动作图解

1. 无极桩

歌 诀

无极妙处无限，
独静孤月伴仙，
神安养心清净，

潇洒放松得闲。

宽松衣带,身体完全自然放松,心平气静,两腿放松,自然盘坐。颈正直放松,两眼似闭非闭。舌微顶上腭,口似闭非闭。左右手腕轻放在左右膝盖上,或两掌报球状在胸前(图 1-1)。盘膝有三种,自然盘膝、单盘膝、双盘膝。无极桩是自然盘膝,初练选择自然盘膝,循序渐进然后再练单盘膝、双盘膝。练功觅环境清静,空气清新流通的地方。练功不分早晚,心情悠闲想练就练,练功时间长短顺其自然。无极桩是一种集放松调息静坐于一体的桩功,调节情绪,消除疲劳,疏通百脉,充实精气神。练此桩对于调节精气神效果特佳,悠然的松弛,自然的放松,使心情很快感觉清爽,身体得到调节而感到舒适。练习无极桩无动作,以调息放松静坐为主。调息方法繁多,细品千变万化。简单地说调息就是调整呼吸。无极桩的调息方法是先自然呼吸,再深呼吸,深呼吸时气要细缓长深,然后再回归自然呼吸。气的运行按照混元气大循环法运行,调息完全在放松中进行,放松的愈好效果愈好。气运行时心情悠闲在宇宙间,心中聆听自己的呼吸,在倾听呼吸时也许会感觉呼吸有些不寻常,这种现象是精神气质在变化,大脑思维中潜在的智慧被触动。此时要调整心态,万缘放下,消除妄念,调匀呼吸,使形体意念进入自然放松境界。此状已澄清思虑,已排除心烦神脑乱,精气神已进入补充修复状态,自然盘膝打坐,静坐中渐入上乘佳境。心念不起,妄念不生,还本性清净,修身养性,增强体质。



图 1-1

2. 混元桩

歌 诀

混元一气玄妙开,

百脉畅通春常在,

采排固炼混元气,

三元相聚金刚身。

(1)立正站好,眼平视前方,全身放松,心平气和,多次深呼吸(图 1-2)。

(2)接上式,右脚向右侧跨一步,两脚之间略宽于肩,分脚时动作要缓慢,眼平视前方(图 1-3)。

(3)接上式,两脚不变,左右掌同时向内经小腹上托至胸前,掌心朝上,指尖相对,两掌之间微分,眼平视前方(图 1-4)。

(4)接上式,两掌同时内旋向下往前翻,掌心朝



图 1-2

图 1-3

前,向前推至两臂内撑圆止,两掌前撑臂与肩平,两掌之间微分;两脚不变,两腿微弯,眼平视前方(图1-5)。这个动作是混元桩主体。

(5)接上式,姿势不变,两掌指尖同时外旋竖立,指尖朝上,掌心向前,眼平视前方(图1-6)。



图 1-4



图 1-5



图 1-6

(6)接上式,两掌同时下落至胯侧,掌心朝内,眼平视前方(图1-7)。

(7)接上式,右脚向内并左脚,并脚时动作要缓慢,两腿随势直立,立正站好,眼平视前方,多次深呼吸,收势归原(图1-8)。从图1-2到图1-8是混元桩起势到收势的整体动作,连贯练习。



图 1-7



图 1-8

混元桩的特点是动中入静,从起势到收势整体演练过程,动作始终都在轻柔缓慢地运动着,反复无意识地自然变换,似动非动,轻轻地、缓缓地变化着,无意间已入静,内外已结合,全身气血充盈,百脉畅通。这是从表面上观赏混元桩的演练全过程。混元桩高境界练法是按照十二桩主体练法、混元气大循环法的要求练习。每一桩都要按照混元气大循环法的采气、排气、固气,结合动作进行练习。

混元桩混元气大循环法的具体练法为:形神进入桩功状态后,动作与内气缓慢轻柔地运行,此时的意念是采气和排气。采气首先从头顶部百会穴入气,意念是天地间的正气从百会穴缓缓地进入体内,轻缓地下降至脚底涌泉穴。当采气开始时排气也同时进行。正气从百会穴进入体内,下降时全身的浑浊之气被压下沉从涌泉穴排出,吸入新鲜氧气把混浊之气排除体外。左右掌同时采气,从左右掌心劳宫穴入气,结合百会穴下来的气,下降至涌泉穴把混浊之气排除。

在采气时如何能达到自然放松呢?首先要减轻意念中过多的负担,繁多的穴道不要一一去记。如头顶部百会、后顶、前顶、卤会、神庭、络却、承灵、通天、承光,这些穴道在意念中有一个就能达到理想的采气效果。要想达到完全自然放松的采气,在

采气时什么穴道都不要记,意念中只有上方的空间,感觉正气从头顶和两掌缓缓地进入体内,这是完全放松的自然状态。高意境的采气法没有上下,没有穴道,全凭修养与感悟自然境界。经过反复采气、排气的运行,体内混浊之气已排出体外,此时的意念是头顶、手掌封闭不再采气,脚底也不排气。接着就是固气,把清新的氧气经过净滤来充实巩固元气,再把元气输送到全身,流畅于脏腑百脉。元气沿混元气大循环法运行,在体内从上向下,再由下向上全身反复运行;或沿圆周路线运行,元气从上向下经身体正面胸部下行,经脚底返回从背后向上运行;或反正运行均可,也可以按大周天、小周天的路线运行,到最后会自然归顺混元气大循环法进行自然运行。混元气大循环法气的运动特点是由动入静,气的运行和形体动作同步。

桩功是技击的重要组成部分,提高技击能力,加强根基的稳固都离不开桩功。混元桩的姿态是混元体,混元体在意念中是万能的,可以是球状、长方形;或者说是上下、左右,运动起来会产生各种各样的角度与支点,这种姿态最利于进攻与防守。

3. 三才桩

歌诀

天之三宝日月星,
地之三宝水火土,
人之三宝精气神,
三才和谐万物兴。

(1)身体立正站好,眼平视前方,全身放松,心静气平,多次深呼吸(图1-9)。

(2)接上式,两掌同时外旋向前上托,掌心朝上,高与视线平,两掌之间略宽于肩,两腿微弯(图1-10)。

(3)接上式,左脚向前上一步,脚尖微靠中线,右脚在后自然调整;同时,左掌内旋微下垂前顶,掌心朝下斜向上,指尖高与口平,虎口撑圆,五指自然开合;同

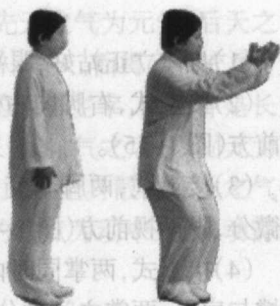


图 1-9

图 1-10

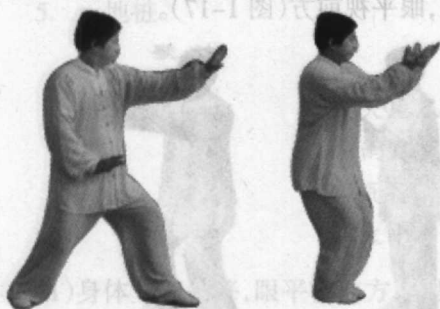


图 1-11



图 1-12

时,右掌内旋下落至小腹前,掌心朝下斜向上,眼平视前方。此式是三才桩主体(图1-11)。

(4)接上式,左脚后退并右脚,两腿微弯;同时,左右掌外旋上托,掌心朝上,高与视线平(图1-12)。

(5)接上式,左右掌同时内旋下落至胯侧,掌心朝内;两腿随势直立,眼平视

前方,收势归原(图 1-13)。

三才指天地人,三才源于周易之阴阳与矛盾。三才者,三元也。在天为日月星三光,在地为水火土三要,在人为精气神三物。拳理含易理,武术借易之三才发扬光大。三才桩动中入静,在运动中调息。外练形体,内练混元气。动作与元气运行相结合,激发潜能,疏通百脉,内外双修。三才桩元气的运行按前面介绍的混元气大循环法进行采气、排气、固气。调息时配合动作的变化进行采、排、固,内外以心念为主宰,故内外不能分开练习,动静相连,内外合一。三才桩形式虽然简单,但它蕴涵的拳理功法却很深奥,从基础功架到上乘内功都从简单的动作中体现出来。三才桩和三体式从外形看很相似,区别在练习方法和意念上,动作造形也有一些微妙的变化。三才桩形态简单,内涵深奥,意念变化万千,动作和意念根据不同的需要随时都在变化。以逸待劳的姿态可攻可守。练习三才桩元气充盈,内壮外强,百脉畅通,五脏滋润,打有法、固有方,增智、养性、长寿。



图 1-13

4. 固元桩

歌 诀

外练筋骨壮体魄,
内练真气固三元,
固本求元心身健,
内外合一聚混元。

(1)身体立正站好,眼平视前方,全身放松,心静气平,多次深呼吸(图 1-14)。

(2)接上式,右脚向右侧跨一步,两脚之间略宽于肩,分脚时动作要缓慢,眼平视前方(图 1-15)。

(3)接上式,两脚不变;左右掌同时向内经小腹上托至胸前,掌心朝上,指尖相对微分,眼平视前方(图 1-16)。

(4)接上式,两掌同时内旋向下往前翻,掌心朝前向前推至两臂内撑圆止,两掌前撑与肩平,两掌之间微分;同时,两腿微弯,眼平视前方(图 1-17)。



图 1-14



图 1-15



图 1-16



图 1-17

(5)接上式,两脚不变,左右掌同时向内旋,掌心向内,两掌之间微分,两臂撑圆与肩平,眼平视前方,此势是固元桩主体动作(图 1-18)。

(6)接上式,两脚不变,两掌向前伸,掌心朝下,指尖朝前,眼平视前方(图 1-19)。

(7)接上式,两脚不变,两掌同时下落至胯侧,掌心朝内,眼平视前方(图 1-20)。

(5)接上式,右脚向内跨一步并左脚,两腿随势直立,立正站好,眼平视前方,收势归原(图 1-21)。



图 1-18



图 1-19



图 1-20



图 1-21

固元指固元精、元气、元神。三元为生命之根本,元精为身中无形之精,乃生命的本原。精分为先天之精、后天之精,先天之精为元精。先天之气为元气,后天之气为呼吸之气。元气损耗命将会竭,因此要固元气,炼后天补先天,而得元气充盈。元神指精神、脑神,脑为元神之府,元神乃性命之根,是人的生命主宰,固元神是长生之要,逍遥愉快莫伤神。固元桩是通过混元气大循环的采气、排气之后,以固元为主的桩法。天地正气经意念的净滤进入体内,从上向下沉,此时全身散乱浑浊之气被压下降,通过脚底被排出体外,然后转入固气。固元桩的特点为动中入静,动静结合,形体动作与气的运行同步进行。

5. 天地桩

歌 诀

天地混沌造世界,
雨露灵气育万物,
气行天地千万变,
大小周天归混元。

(1)身体立正站好,眼平视前方,全身放松,心静气平,多次深呼吸(图 1-22)。

(2)接上式,右脚向右侧跨一步,两脚之间略宽于肩,两腿微弯,眼平视前方(图 1-23)。

1-23)。

(3)接上式,两脚不变,两腿微弯;左掌上举高过头,指尖朝上,掌心向前,右掌自然下垂,眼平视前方(图 1-24)。

(4)接上式,右掌上举高过头,指尖朝上,掌心向前;左掌落至胯侧,掌心向下,眼平视前方(图 1-25)。左右掌心可以转向任何一方,根据需要变换角度。



图 1-22



图 1-23



图 1-24



图 1-25

(5)接上式,右掌下落至胯侧,眼平视前方(图 1-26)。

(6)接上式,右脚向内跨一步并左脚,两腿随势直立,立正站好,眼平视前方,收势归原(图 1-27)。

天地桩采天地之灵气,补先天之不足。人的先天元气在生活中不断耗损。为巩固保养充实元气,吐故纳新,采天地间新鲜氧气换身之浊气,调和阴阳,疏通百脉,以达内壮外强,精气神充盈。练天地桩像天马自由翱翔,自然放松,不受穴窍名词束缚,意念到气自通,至高境界运气时没有意念。练习天地桩按混元气大循环法进行采气、排气、固气。采气时一掌高举过头,掌心可以变换角度,一掌下垂,同样可以变换角度。采气时以自然放松舒适为主,动静在自然中不知不觉地进行循环。动静相连,内外合一。



图 1-26



图 1-27

6. 金刚桩

歌 诀

元气充盈益长寿,
三元不损金刚身,
虚无清净存正气,
五脏滋润永青春。

(1)身体立正站好,眼平视前方,全身放松,心静气平,多次深呼吸(图 1-28)。