

Quan
Dao
Gong
Fa
Xue

拳道功夫学

李玉栓 编著

人民体育出版社

拳道功法学

李玉栓 编 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

拳道功法学/李玉栓编著. —北京:人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2762-2

I. 拳… II. 李… III. 拳术—基本知识 IV. G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 015149 号

*

人民体育出版社出版发行
北京冶金大业印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 10.375 印张 258 千字
2005 年 7 月第 1 版 2006 年 1 月第 2 次印刷
印数:5,101—8,130 册

*

ISBN 7-5009-2762-2/G·2661
定价:20.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话:67151482(发行部) 邮编:100061
传真:67151483 邮购:67143708
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



作者简介

李玉栓先生系河北省石家庄市人，祖籍赵县，生于1952年，大专文化，工程师。

自幼喜文乐武，花拳绣腿受益于父老乡亲，曾多方求师学艺。于1986年拜中国著名武术家、太极八卦名家、形意拳嫡传第十二代传人李云龙为师。云龙师是李振邦先生（李洛能嫡孙）的高足，在形意拳、八卦掌、太极拳方面有很高造诣，达三拳合一、拳道相合之境。后又跟中国著名跤术大师杨瑞亭（号杨八郎）入室弟子、著名跤术名家李兰田老师学习跤术。著有《形意拳体用功夫学》一书，由山西科技出版社于2003年5月正式出版发行。

前 言

天下文武之道，文修气质能充其德智、文明其精神，武练筋骨能强毅健体、野蛮其体魄。文武双修是揣摩阴阳变化之道的哲学原理，研究悲智身心双修的终极关怀之学。孟子曰：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为。”文不鄙武以强体魄，武要崇文以内修气质，苦读寒窗，闻鸡起舞，能忍受坎坷痛苦历练者，得百折不挠之意志，常言道：“忍受、忍受，能忍受者，实为磨练精神意志的享受。”

三教一体，九流一源，万法一见。形意拳、八卦掌、太极拳、少林拳及跤术之奥妙精华均是摹仿天地阴阳变化之道，以道之理统拳之变。正所谓“道真窍不真，知窍便成真。祖师真妙诀，传艺要择人”。拳术虽曰武，但实为智勇顺成贵和之术。岳武穆王传意拳易骨之法，以及明、暗、化劲的三步功夫、三种练法、三层道理，是拳术功夫必先有为而后无不为的方法及循序渐进之定理法则。论其刚劲能固征其异无坚不摧，论其柔劲能尤寄其妙如百练纯刚绕指柔，论其心意能无拳、无意、动真意无为而至，归至诚至善的自然道德教化之境。

形之上者为道，反者道之动，弱者道之用；形之下者为器，器为弩矢，弧矢之利，以威天下。拳仿道为熔一金而铸万物，得其一而万事毕的智慧之学。深修默悟，能天人相应，顺乎自然，达适者生存“己和”的心态。

拳道中博大精深的武学文化，渊源于有“金科玉律”之称的黄帝内经、黄帝阴符经、四书五经。它起源于春秋战国时期，兴自汉代以来，备受历代帝王将相之推崇，亦为有识之士所爱戴。庄子谈武论剑，用阴阳变化之道，操文韬武略之用，将武功剑法论至大到安邦治国，定法令，制律典，达不战而胜于无形之中；小到技击健身，增勇性，坚毅力，站桩行气，天、地、人浑然一体，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神。将文武之道的功用特点，论述得精辟明了，无微不至。武林名匠巨手无不深读默悟，深知人道的有限性和“善不积不足以成名，恶不积不足以灭身”“知止不殆，德全不危”之理。

太极拳效仿天地之道的无极而太极，太极动开静合阴阳消长变化之理而命名。太极拳术最早称为长拳、棉拳、软拳、柔拳等，经数代演变最后称太极拳，是抱圆演变阴阳变化的玩索之术。

八卦掌效仿天地之道的无极而太极，太极变两仪，两仪生为四象（太阴、太阳、少阴、少阳），四象有四正四斜转一圆的八卦八方之变。最早有叫“阴阳内外八手”的，为怀揣阴阳回环八卦手，脚踏四面八方、走圆打点制中之术，名曰八卦掌，是浑圆走转之术。

形意拳是天、地、人三才诚（藏）圆之术。形是形之上者为道，形之下者为器；意动为一气通天地，两气隔山河。练的是动中缩劲，用的是鹰嘴拳、天星掌，出手迎敌不可挡。意能波击四面八方如十目所视，形可观而意不可测，意动而不外露，是直攻近取、拍位戳击的诚圆之术。诚者，天之道；诚之者，人之道。诚者不勉而中，不思而得无为而至，能从容中道者乃为圣贤之人。易曰：“君不密则失臣，臣不密则失身。”形意拳顾打之法，合人体力学之巧，隐于浑元争力之中，可谓诚圆内经之术。

形意龙头太极腰，八卦龙尾一势晓。形意、八卦、太极拳都是在摹仿天地阴阳变化之道这个载体之上，从阴阳变化的外形方位和实质上象形取意而命名。也可称为无极、太极、两仪、三才、四象、五行、六合、七星、八卦、九宫拳，阴阳拳，圈子术等，名异而实质相同。是始言之理，中散之万事，最终复归合为一理，拳道阴阳变化而已。

抱圆、浑圆、诚圆（藏圆）内缩外扩旋转变，都是阴阳回环手的方圆而变化。双推掌、摘撞掌、单换掌、双换掌、穿梭掌、揽衣掌、单鞭掌等，都是一开一合为变，往复无穷为通，由一生万，由万到一，首尾相交归虚无。无是有之本体，有是无之作用。万物静为根，静为本体，动为作用。无我无像，外静内动，以静制动，拍位戳击，变化莫测，其理深奥。

拳经歌诀曰：

天旋其外寒暑无穷，身旋其内术命相通。

形之于拳开窍通灵，脾胃健壮百病不生。

顺乎自然天人相应，揣摩锻炼其乐无穷。

《拳道功法学》一书，意在究其古拳谱之论，以达格物致知之效。内容重点是将太极拳的变化之术、形意拳的内经之精、八卦掌的刚柔之法，以及拳道古谱要论精典加以解说。涉及拳道禅宗之极轨论说；拳道桩法和“十三太保二十四式”基本功图说；摔法经谱十四诀用法解说；跤术名讲摔法解说；少林、形意、八卦、太极拳名讲摔法图说；形意、八卦、太极拳用法八字回环图说；李云龙老师传岳氏八翻手图说。

本书能够付梓出版，受益于李云龙、马禹山、姜崇昆、吴忠祥、李振江、李禄明、李兰田老师的传授，并得到了李景山、王银锡、戎志明、叶文平、侯增信、张建国、董纪庄等人的帮助与支持，在此一并表示感谢。由于水平有限，确实难尽老师教诲之意，所知所见所悟，只不过是中华拳道武学之一窥，可谓冰山一

角，沧海一粟，缺点错误在所难免，敬希广大读者给以批评指正。

李玉栓

2004年8月30日

目 录

第一章 中国拳胶术溯源概略	1
第二章 太极拳谱要论解说	9
一、王宗岳《太极拳论》解说	9
二、王宗岳《太极拳释名》解说	12
三、王宗岳《太极拳十三势歌》解说	13
四、王宗岳《太极拳打手歌》解说	16
五、武禹襄《十三势行功要解拳论》解说	18
六、武禹襄《太极拳解》解说	21
七、武禹襄《十三势说略》解说	23
八、武禹襄《四字秘诀》解说	25
九、武禹襄《太极拳身法八要》解说	26
十、《杨式太极拳经歌诀》解说	26
十一、杨式太极拳《十三势行功诀》解说	29
十二、杨式太极拳《十三势用功诀》解说	31
十三、杨式太极拳《用法八字歌》解说	33
十四、杨式太极拳《虚实诀》解说	34
十五、杨式太极拳《乱环诀》解说	36
十六、杨式太极拳《阴阳诀》解说	37
十七、杨式太极拳《十八字诀》解说	38

十八、杨式太极拳《太极圈》解说	40
十九、杨式太极拳《五字经诀》解说	41
二十、《太极拳六合劲》解说	43
二十一、杨式太极拳《八要》解说	44
二十二、《太极拳全力法》解说	45
二十三、《太极拳八字歌》解说	46
二十四、《太极拳十六关要论》解说	47
二十五、《太极拳功用歌》解说	47
二十六、《太极拳授秘歌》解说	48
二十七、《太极歌》解说	49
二十八、《太极拳打手要害歌》解说	49
二十九、《太极拳手法劲力阴阳论》解说	50
三十、《太极刚柔歌》解说	51
第三章 形意拳谱歌诀要论解说	52
一、形意拳站桩功法论解说	52
二、形意拳精华核心解说	53
三、形意拳摔法精义解说	53
四、形意拳站桩感受解说	54
五、形意拳用意论解说	55
六、形意拳交手论说	55
七、形意拳劲力论	58
八、形意拳三拳三棍两总论	61
九、形意拳练枪功法十论	61
十、拳以仿道之理，道以统拳之变论	64
十一、形意拳摔法合道论解说	65
十二、形意拳《岳武穆九要论》解说	66
十三、曹继武《形意拳十法》解说	81

十四、《形意拳经歌诀》解说	88
十五、《形意拳五行精义》解说	92
十六、《形意拳十二形精义》解说	94
十七、形意拳《狮形、象形、牛形三形之精义》解说	98
第四章 八卦掌拳经歌诀解说	100
一、八卦掌用法精奥论	100
二、八卦掌斜身妙用法	100
三、《八卦掌拳经歌诀》解说	101
四、《八卦掌拳论》解说	101
五、《八卦掌转劲》解说	102
六、《八卦掌用法歌诀》解说	104
七、董海川《八卦掌体用歌诀》解说	106
八、董海川《八卦掌功法歌诀》解说	118
第五章 拳道上乘化境之功归禅宗之极轨论说	124
一、拳道武德修行论	124
二、定力在拳学中的功用	126
三、正见的修悟	127
四、定力的修炼	128
五、精进的修炼	130
第六章 拳道摔法经谱论说	132
一、拳跤术十三太保功法论说	132
二、拳跤术演空二十四势论说	134
三、传统拳跤谱附录解说	134
四、跤术开手方法三十字诀及论说	136

第七章 拳道桩法与基本功图说	139
一、桩法论	139
二、十三太保功法图说	139
三、二十四势演空图说	148
四、中国传统拳跤术十法十四诀解说	165
第八章 中国拳跤术主要摔法论说	171
一、中国拳跤术“撕崩捅”基本功法应用	171
二、中国跤术主要摔法名称	171
三、中国跤术主要摔法图说	173
第九章 少林、形意、八卦、太极拳摔法	222
一、总论	222
二、少林拳摔法	222
三、太极拳摔法	235
四、八卦掌摔法	248
五、形意拳摔法	260
第十章 形意、八卦、太极拳用法八字回环图说	273
一、八字概论	273
二、形意拳用法八字回环图说	273
三、太极拳用法八字回环图说	274
四、八卦掌用法八字回环图说	275
五、岳武穆王双推掌变阴阳回环手图说	277
第十一章 李云龙师传岳氏八翻手图说	278
一、八翻手简介	278

二、八翻手之特点	279
三、王新午大师论八翻手	279
四、岳氏八翻手拳法图说	283
附 李云龙师拳术师承传系表	317

第一章 中国摔跤术溯源概略

中国拳术渊远流长。汉代时期已出现跤术，挖掘出土的汉墓中已有摔跤的记载，摔跤在汉代时叫角力。到明代，少林武术大师陈元赞（生于公元1587年，1671年1月9日卒于日本，终年85岁，葬于日本建中寺）1619年东渡日本，将少林拳术和摔法传至日本，发展成为今日的柔道。跤术是拳术力学中的精华。拳术相传为隋唐时期的达摩所传。达摩，天竺（今印度国）人。留居中国9年，卒于禹门（龙门）千胜寺，葬于熊耳山。达摩生前到过嵩山少林寺，为让众僧有一个强健的身躯，更好地进行身心双修，将汉代华佗所创虎、鹿、熊、猿、鸟五禽戏，演创为少林的龙、虎、豹、鹤、蛇五拳，每种拳法各有其功，即龙拳练精、蛇拳练气、虎拳练力、豹拳练骨、鹤拳练神。少林拳法以十八罗汉手、心意拳、心意把、柔拳为最。精而习之，有龙行虎奔之效。众僧每天持之以恒练习，由此习武演技摔跤之风大振。此外一些武术名匠巨手、江湖绝技之士，因种种原因也曾藏匿于佛门圣地传授、练习拳术。以强悍尚力克敌制胜为究竟之目的，以禅宗的从容儒雅、忍辱戒妄为解脱之最，克好勇斗狠、骄矜拔扈、粗鲁不文之举，修悟所谓“了解人间生死念，便觉当前火自凉”之境界。这对少林拳术的完善，也起到相当重要的作用。此术之深造，有内、外功之别，得其外不能不研究于内。内外交修，身心双习，以达性命双修绝功极致。此道小则为入世之金刚，大则为出世之宝筏。可谓不登泰山不知山之高，不观大海不知海之深；山有泰岱，水有江海，人有孔释不知之境；潜心钻研，学无

止境。

据文字记载，南北宋时期，民族英雄岳飞曾受业于少林侗大禅师。岳飞“脱枪为拳，一体为功”创编传授了意拳，并有岳武穆王的拳谱文献在明末清初（1600年左右）于世留传，被山西蒲州（今永济）人姬隆凤（1602~1683）在终南山得到后，终日揣摩创传了心意拳。后经数代演变完善，成为今日的六合心意拳、意拳、形意拳。它与太极拳、八卦掌的理论同归阴阳变化之道理。体用专精，有拳拳具膺之效的惟形意拳是也。少林、八卦、太极拳虽各有其法道，但均不脱于宋代岳飞拳谱讲的一气、两仪、三才、四象、五行、六合、七星、八卦、九宫，九九归一，三回九转乃一势之理。五行生克之法，即一拳能生五拳，七星七拳，五七三十五拳，三十六种练法。拳谱云：“五行拳、八翻手，跤术十法不能丢。手长身缩臀尾坠，龙腾虎坐对拔力。重位变成重力波，三点步法后足蹬。首尾相顾有惯性，长腰走脸如神龙。”用法上为一寸、二践、三弓箭，起落都打“钻裹箭”，动中缩劲，跳动蹬点，微动中求速动，开合抽身发力；内扣外摆把身翻，足起望膝，膝起望怀，三尖相照，膝头领劲；三催六合起随追的“挟剪之技，能用肩不用肘，能用肘不用手”。缩身裹肩，犹如卷炮，卷裹越紧，爆发力越大。先裹顾法浑身是法，把把不离横裹之力。肘膝相合，并剪而上要有侧切之功。顺步侧切要泼刀，拗步巧勾紧斩腰，狸猫上树用勾咬。踩足连环鸳鸯脚与手上下左右旋转十字找劲，贵在方法，不在力使。推挫两迅通背合力，臀收尾坐，足下蹬劲，力贯掌心指尖，上下左右圆转相合一气。

太极拳是抱圆守一之术，为转身法；八卦掌是走圈打点横行直撞之术，为斜身法；形意拳是直攻进取的锐利器技之术，为正身法；跤术是长腰走脸滚缠之术，为拧身法。其通用的手法要点均是由岳武穆王的双推掌变化而来。太极拳的顺逆缠转、八卦掌

的拧裹钻翻、形意拳的起钻落翻，无非是用身体四肢八节左右滚动缠绕拧转而已，去如钢锉，回如钩杆，手不空回，脚不走空。形意五行向外扩而练之为太极、八卦；太极、八卦向内缩之，求精练实为形意五行。通行秘传手法均以“阴阳回环牵缘手”为本，演练为“五行回环接手法”。但这些理论无论怎么玄妙百出、神乎其神，与天地易理、医理相联系，讲一些高深莫测、牵强附会的玄虚之词，其实都是效仿天地之间博大精深的开合变化之理。“反者道之动，弱者道之用”“祸兮福所依，福兮祸所伏”，柔弱胜刚强，天下如能知，便能行。拳跤术是运动锻炼中的一种方法，其中的科学性、系统性、人体运动力学理论的正确性，至今仍为体育运动锻炼的开展，在理论上提供科学而现实的指导，使学者避免处于雾里观花的状态，克服不懂装懂、愈传愈误的陋习，以免造成误人子弟的后果。

到明代，传说由道人张三丰创编了太极拳，明代爱国将领戚继光在《纪效新书》中将其加以总结应用。拳术中最实用有效的动作有三十二个，称为“三十二势”。《纪效新书·拳经捷要篇》中关于崩、撞、粘劲中的粘劲在阴符枪中有所应用，即“你用扎，我用拉，你一回，我就扎，粘法也”。戚继光拳术三十二势及捷要篇拳经之论不脱于岳武穆王的意拳经谱之理，其拳式的揽扎衣、金鸡独立、高探马、拗单鞭、七星拳、倒骑龙、悬脚虚、邱刘式、下插、埋伏式、抛架子、垫肘、霎步、擒拿、中四平、伏虎、高四平、倒插、井栏、鬼就、指裆、兽头、神拳、一条鞭、雀地龙、朝阳手、雁翅、跨虎、拗鹰肘、当头炮、顺鹰肘、旗鼓势，均以子午桩三体式为功，双推掌（虎扑子）为本，演变为阴阳回环手、拍位戳击，里盖外盖捋手，长短分龙手，斩截裹捋手，随意而用。

到1650年左右，戚继光《纪效新书》“三十二势”和“拳经捷要篇”要说，发展到了河南温县陈家沟采纳为法，并向外传播

了太极拳。明末清初时期，陈鑫（1849～1929）编著了太极拳理论专著，内容涉及易经阴阳图说、医理经络学说理论等。现传统各派太极拳的练法大同小异，在拳论上最精辟而又被世人所推崇的理论，以山西王宗岳的《太极拳论》为最。王宗岳 1791～1795 年间，在河南洛阳、开封一带练拳并编写了《太极拳论》，后由武禹襄传于后人。

八卦掌由何人创于何时今已无从考证，流传于人间的为董海川。董海川（1798～1882）是河北文安县人，仅传授了八卦的单换掌和双换掌，后人发展成八掌，六十四掌，七十二暗脚。八卦掌以前就有记载。清外史《靖逆记》载由山东王祥在 1797 年传河南冯克善。1811 年牛亮臣、冯克善曾公开练习八卦掌。冯克善在河北一带传授戳脚，戳脚就是鸳鸯腿。与姬隆凤传授的形意拳踩足连环鸳鸯龙形脚、八卦七十二暗脚相似，有异曲同工之妙。八卦由董海川广传人间，在董海川以前就有八卦掌隐匿秘传的传说。中国摔跤术就像一棵参天大树，主干长出许多分枝，分枝好比各式各样的摔跤术运动。由于过去人们封闭保守愚昧无知，对摔跤术运动缺少全面系统的了解而严守师门，分门别派，自以为是，相互诋毁争斗，其不知锻炼人体四肢八节皆必须符合阴阳变化规律和人体力学。摔跤术运动的奥妙，相同无异，可谓“不二法门”是也。常言道“拳无跤艺不高，跤无拳艺不全，拳加跤武艺高”，打法用的“钻裹箭”，摔法用的“撕崩捅”，拳跤一体，打摔一势。

到清代末期，保定府号称“天下第一人”的平敬一大师，在北京召集全国武林高手相互交流研究确定拳术、跤术通用精要，汇集摔跤术功法“十三太保”和演空“二十四势”。摔跤术使用“十法十四诀”，即“拉涮吻背杠别挑，撞砍磨踢勾拣抱”，是摔跤术在近代史上极其珍贵实用的经典总结。

从历史上来看，很多武术名匠巨手出于佛门圣地。达摩传经