

第三辑

尚派形意拳械 扶微

李文彬 传授

李 宏 武高辉 著

人民体育出版社

尚派形意拳械抉微

第三辑

李文彬 传授 李宏武高辉 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

尚派形意拳械抉微 第三辑/李宏,武高辉著.
-北京:人民体育出版社,2005

ISBN 7-5009-2835-1

I. 尚… II. ①李…②武… III. ①形意拳, 尚氏
②器械术(武术), 尚氏 IV. G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 072296 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 12.5 印张 312 千字
2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷
印数: 1—4,500 册

*

ISBN 7-5009-2835-1/G·2734
定价: 23.00 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)



李宏。1954年生于北京，大专毕业，工程师。

6岁从父亲李文彬学长拳、通臂拳、太极拳、形意拳。曾在省、市、全国性武术比赛中获优异成绩，组织训练的齐齐哈尔市形意拳代表队，多次在全国单项比赛中获优异成绩。在中外武术刊物上发表三十余篇形意文章，摄制武术VCD三十余盘发行国内外。曾任形意拳国家规定套路编写组副主编。日本尚氏形意拳研究会名誉会长。中国武术七段。齐齐哈尔市第八、第九届政协委员。

责任编辑／张其林

装帧设计制作／王惟朕工作室



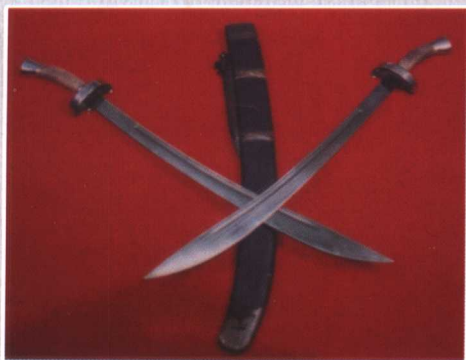
形意拳大师尚云祥先生像



“十大武术名师”之一李文彬先生

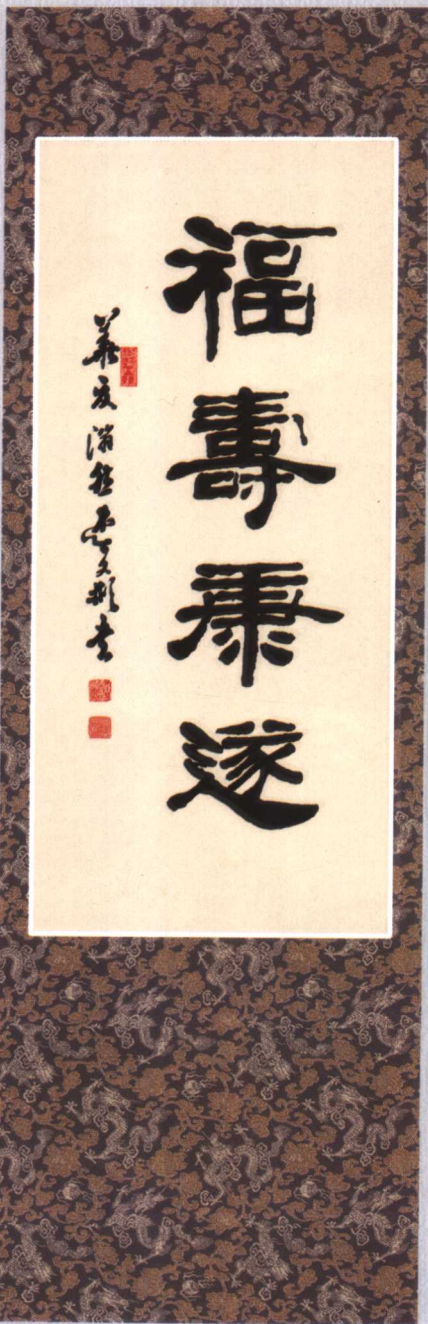
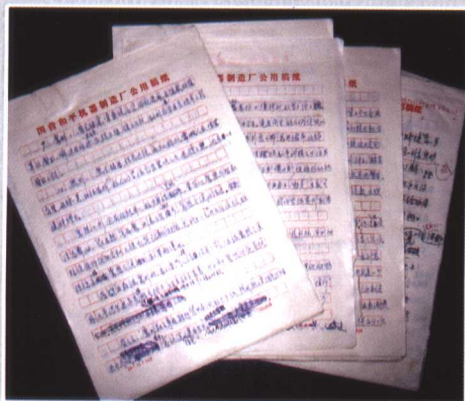


李宏先生与郭瑞祥老师合影



尚云祥先生留给李文彬先生的双刀

李文彬先生撰写《尚派形意拳械抉微》
第三辑的底稿



李文彬先生的书法：福寿康遂



李宏与原国家体委武术处处长毛伯浩合影

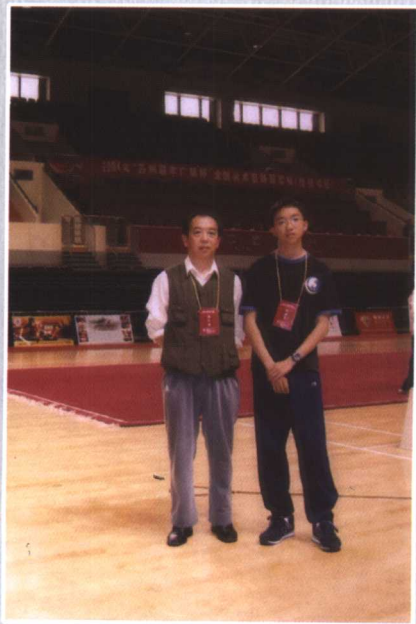


李宏演练形意拳龙形

武高辉先生练功照



李宏先生与其子李主一在苏州
赛会上(2004年)





贺扶微三辑出版

弘揚中華武術

豐富武術宝库

張山
二〇〇五年四月



前言

经历大量业余时间的整理、编辑，《尚派形意拳械抉微》第三辑终于出版发行了！它是传统武术在当代的继承和发展，也是家父李文彬和我等两代人为形意拳的发展所应尽的工作。

本辑所撰内容：

1. 形意十二形。全部为尚云祥老先生晚年亲传家父的练法，不求华丽外表，格物致知，练法和要求与众不同。尤其在李洛能先生于十大形之外增添的蛇、鹧两形上，更有与众不同的解释和练法，虽是一家之言，但切合形意拳功理功法的要求，广大形意拳爱好者都喜欢习练形意十二形，希望从中辨识，择优而习之。

2. 形意传统器械。形意五行刀、剑，形意六合刀、枪、剑、棍，以及广泛流传于东北地区尚派门中的形意摇转刀和形意十三枪。该部分传统器械套路大部分首次发表，展现形意拳作为武术一大拳种，不但擅长系统拳术练习，自有特点，而且在器械上同样丰富多彩。

3. 形意稀有器械。形意连环双刀、大刀、形意文杖，都是尚老先生阐发流传下来的，从中体现出形意拳老前辈为其发展所付出的艰辛及艺高德重、认真求实的精神，永远是我们挖掘继承和发展的宝贵遗产！

武术，作为宝贵文化遗产传流到现在，每个中国人都应尊重和珍惜她，都希望她科学健康地发展。现在有些人大谈什么“太极形意”“形意八卦”、我是练柔劲形意的，我是练竞技形

意（长拳）的等等，这些都不应推崇。作为自娱未尝不可，但拿出来宣传教学，是不可取。形意拳械有其自身的理念和练功方法，讲练功找劲，一旦劲找着了，万变都在其中，没必要去求一个动作有几种练法，能拆出几招，这样追求容易使人坠入繁琐僵化的练习中。

武术训练，是教人认识和掌握练功的一种方法，并能触类旁通，举一反三。早在20世纪60年代，家父就曾受聘于国家级的齐齐哈尔冰球队，担任陆地训练教练。他运用传统武术的训练方法于现代体育项目之中，用形意三体式站桩替代蹲杠铃，用形意趟步训练提高队员起动和蹬冰速度，用形意大杆子技术训练方法提高冰球相互搅杆和击球技巧。当年的素质训练和比赛成绩均大获全胜。这是给队员们引进一种全新而且是科学的训练方法。他用的是传统的民族的独特方法，而没有盲目地照搬洋人的东西，其结果，大大提高了队员的基本素质，而且完善充实了队员的气质和自信心。70年代，我曾与荣获全运会第三名的某一著名运动员接触，他夸我剑练得好，并提出与我比枪。当他向我胸前刺枪时，我一个定把下崩枪，使他双手脱把，愣在那里。80年代，学生张效安带队参加全省公安干警大比武，预赛时，各队在擒敌拳等比赛项目上成绩难分伯仲。在决赛前做准备活动时，他带领全体干警站形意三体式桩，这一站，全队的气势和自信心就上来了，却使兄弟队不知所对，结果不言自明。现在人们常常提起传统武术或训练方法如何同现代竞技体育项目运用和结合的问题。我认为，散打、拳击、击剑，甚至包括长跑、游泳等等，传统武术都可作为辅助训练方法，大大提高其运动成绩。

坚持科学发展观，古为今用，才能使中华武术注入新的生命力，为人类的健康、情操、品德的修炼，为高度的精神文明建设做出贡献。

书中介绍的动作名称及解释均用现代术语表达，以使广大

爱好者容易接受。本人虽习练形意已半生，终因是业余爱好，在书中练法和说法难免有不当之处，恳请识家不吝赐教。

谨以此书纪念家父李文彬诞辰 88 周年。

感谢人民体育出版社有关同志为《抉微》一至三辑的出版所做的大量工作。

感谢中国武术协会张山副主席为此书题词。

感谢师兄武高辉及徒弟刘学海对本书的大力支持。有关书中的照片拍摄及后期电脑制作等工作，是由徒弟张再华及小儿李主一等多人共同努力完成的，他们从中得到锻炼，为继承发扬传统武术做了自己应尽的工作，在此附笔誌之。

李宏（玆）

2005 年 4 月 18 日于鹤城

读者们若有需与作者联系，可按以下方式联系：

宅电：0452-5970097

手机：13019038019

传真：0452-2122494

Email: spxingyi@yahoo.com.cn



目 录

目
录

第一章 形意拳传统套路——十二形	(1)
第一节 龙形	(1)
第二节 虎形	(14)
第三节 猴形	(24)
第四节 马形	(35)
第五节 蛇形	(41)
第六节 鸡形	(46)
第七节 燕形	(58)
第八节 鹞形	(69)
第九节 蛇形	(73)
第十节 蛤形	(80)
第十一节 鹰熊合演	(88)
第二章 形意传统器械	(94)
第一节 形意五行刀	(94)
第二节 形意五行剑	(114)
第三节 形意六合刀	(134)
第四节 形意六合剑	(155)
第五节 形意六合棍	(173)
第六节 形意六合枪	(201)
第七节 形意摇转刀	(232)



第八节 形意十三枪	(265)
第三章 形意传统稀有器械	(310)
第一节 形意连环双刀	(310)
第二节 形意连环大刀	(334)
第三节 形意文杖	(361)

第一章 形意拳传统套路

——十二形

十二形是以拳拟 12 种动物的生活形态和搏斗的特长而组成的形意拳传统套路。它包括龙、虎、猴、马、蛇、鸡、燕、鹞、蛇、骀、鹰、熊。较之五形拳练习，又增加了许多手法、身法、腿法和步法，形象丰富、劲力全面，可提高身体素质、改变人的精神气质，进而达到延年益寿的目的，又可锻炼和掌握多种劲力，提高攻防实战能力。

形意拳是由心意拳（心意六合拳）衍变、戴龙邦所传。原为十大形，即龙、虎、猴、马、鸡、燕、鹞、蛇、鹰、熊。后由形意拳鼻祖李洛能创添了蛇形和骀形，使形意拳虽与心意拳有相似之处，但大部分拳理拳法有所不同，其形意技击之法更趋于全面。

第一节 龙 形

龙是中国古代神话传说中的动物。蜃龙升天、云龙九现、腾云驾雾、翻江倒海等等，处处显示龙的神奇变换。龙形练神，神发于目，威显于爪，劲源于腰，而起于承浆之穴（下唇下陷处）。在动作的技法中我们要学它有“搜骨之法”“三折之势”，顺逆盘旋，起伏变换。在其起钻腾越时，要像蜃龙升天，既轻灵又矫健。在落翻潜沉时，如霹雳击地，既迅猛而又

舒放。故龙形形式虽简，而动作劲力难练。务从起伏柔韧、腾潜矫健的动作中求得周身三节贯穿，身腰刚柔，形神一气，能如此练习和认识，则形意龙形妙谛可得矣。

一、形意拳龙形的动作名称

- (一) 起势（原地左鹰捉）
- (二) 龙形原地左起落势
- (三) 龙形高跳右起落势
- (四) 龙形纵跳左起落势
- (五) 进步钻拳蹬脚（狸猫上树）
- (六) 进拗步崩拳
- (七) 回头钻拳蹬脚（狸猫倒上树）
- (八) 收势

二、形意拳龙形动作说明

龙形运动路线呈直线，只有左转身回身势（回头）。

（一）起势（原地左鹰捉）

1. 身体直立；两臂自然下落，下颌回收；目视前方，齿叩舌顶；两膝并拢，两脚外摆成 45° 夹角，面向前进方向。（图 1-1-1）。

【要领】

(1) 拳经云：“锁住心猿与意马，一心要立海底基。”意指练功开始，排除一切杂念，精神集中。

(2) 呼吸自然，周身放

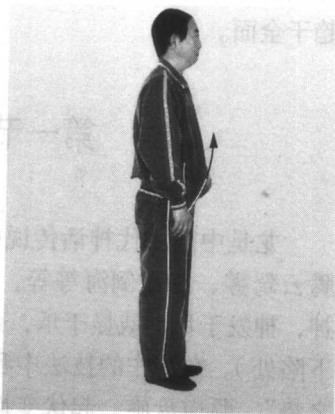


图 1-1-1

松，头顶项直。

2. 两前臂贴肋自然向上抬至胸口，手心向下（图 1-1-2）。两前臂掌根、拇指外侧贴身，随呼吸自然下按，使双掌停于肚脐两侧（丹田）；同时，两腿并膝下蹲（图 1-1-3）。动作不停，两掌变拳，两拳和两前臂贴身外旋成拳心向上。（图 1-1-4）



图 1-1-2

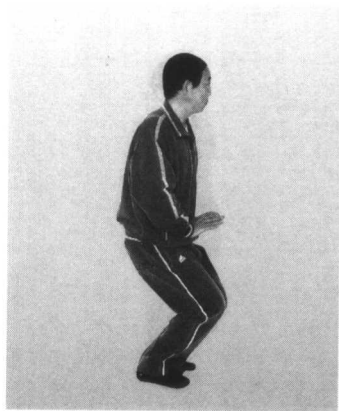


图 1-1-3

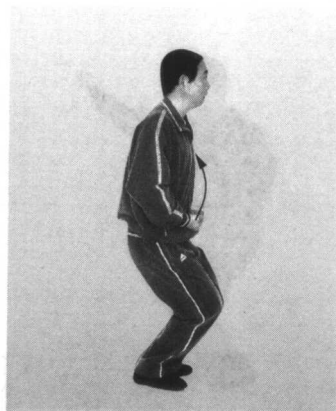


图 1-1-4

【要领】

（1）两掌及两前臂在抬起和下落时，始终遵循“肘不离肋，手不离心”的技法要领。

（2）下蹲时要“尾闾中正”，两膝紧贴成半蹲式。