

国术丛书



曹志清 著

山西科学技术出版社

形意

拳

练法用法

功法



和

美

平

論

法

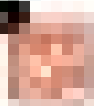
國

債

主

功

法



国术丛书



曹志清 著

山西科学技术出版社

形意拳
功法用法



图书在版编目 (CIP) 数据

形意拳练法用法与功法/曹志清著. - 太原: 山西科学技术出版社,
2001.8 ISBN 7-5377-1861-X

I. 形… II. 曹… III. 形意拳-基本知识 IV. G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 047224 号

形意拳练法用法与功法

作 者: 曹志清

出 版: 山西科学技术出版社
(太原建设南路 15 号 邮编: 030012)

发 行: 山西省新华书店
销 售: 各地新华书店
印 刷: 山西新华印刷厂

开 本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 11.875
字 数: 284 千字
版 次: 2001 年 9 月第 1 版 2002 年 3 月太原第 2 次印刷
印 数: 3 001—6 000 册

ISBN 7-5377-1861-X/Z·337

定价: 30.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印厂联系调换。

国术丛书



曹志清 著

山西科学技术出版社

形意拳 功法用法

功法



穆修易，字子居，祖籍山西省太原市南郊区马庄村人。生于1874年，卒于1953年，终年80岁。穆先生自幼酷爱武术，青年时在太谷县经商，曾得到形意大师车永宏（毅斋）老先生之悉心教诲，历时五年之久，在形意拳基本功方面，打下了较扎实的基础，后正式拜王福元先生为师。辞商归里后，又将王福元先生接在家奉养，并受其教导，日夜专修，尽得王福元先生之真传，深得形意拳之精粹，技艺纯熟，功夫深奥，在晋中和太原一带授徒多人，很负盛名。

穆先生晚年时，将形意、八卦、少林之精华揉合融贯，技艺达到炉火纯青的境界，并自编了云龙拳、飞虎拳、伏虎拳、乾坤掌、疾进枪、北辰剑、六合棍、六合大枪等套路及功法，为中华武术事业的发展做出了重要贡献。





商长键，字治，祖籍河北省宁晋县人。生于1905年，卒于1973年，终年68岁。

治，自幼随父逃荒山西，定居太原，以小本经营为生，酷爱武术，曾先后拜董秀生、穆修易、曹克先生为师，学习形意、少林五行（内家）、八卦、五行太极、擒拿、点穴以及器械等。商长键先生在武事方面，能够破除门户之见，博采众家之长，终日与师兄王世海、师弟唐金荣等共磋技艺，又在穆修易老先生的悉心教导下，心领神会了形意拳中之奥妙，练就了一身真功夫。商先生身灵如猿，坚硬如铁，用起功夫，可将三四百斤重的碌碡平托而起，且面不改色，运用轻灵之时，又忽而在左，忽而在右，左右莫测，因此在并州大地享有很高的盛名及威望，成为一代形意拳名家。



师徒合影



第一排:常理保 张耀林 商长锁 王世海 华庆海

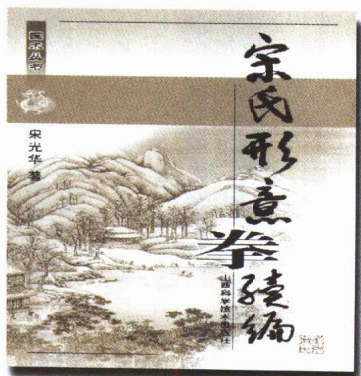
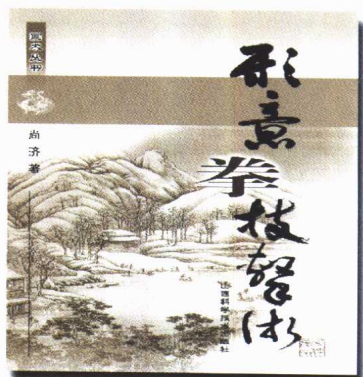
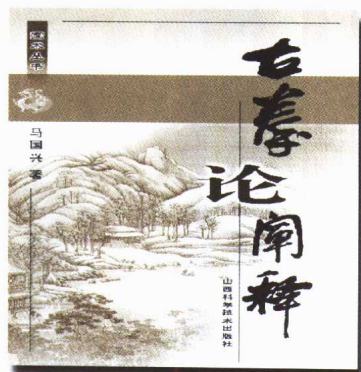
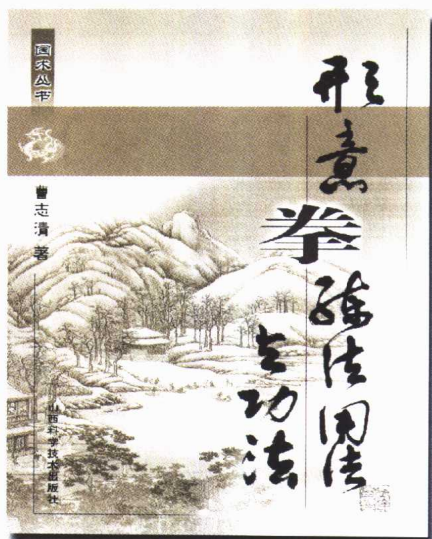
第二排:郝树宾(张耀林之徒) 王建成 朱 华 刘承德 王秀章 商明喜(商师之子)

第三排:陈嘉生 魏 录 李玉贵 高奇生 曹志清

第一排：薛维基 朱 华 常理保 高奇生 曹志清
第二排：杨贵生 史 义 温井贤 王培玉 陈嘉生
未照像者：郭树仁 李玉贵 王河印



师兄弟近照



策划人语

中国传统武术文化是在古老的华夏文明的滋养和哺育下产生和发展起来的，它与优秀的传统民族文化有着千丝万缕的联系，它是中国古典哲学思想的具体表现，是一项系统、完善和科学的运动体系。随着全民健身运动进一步的深入和普及，为了更好地弘扬中华民族传统武术，我们在发掘整理武术典籍、介绍优秀传统武术套路及最新武术科研成果方面做了一些尝试和努力，策划出版了矫龙文库。

国术丛书系列是矫龙文库的重要组成部分，其中的每一部武术专著都是当代著名武术家的新作或武术理论工作者的最新科研成果。在马国兴先生的《古拳论阐释》中，阐释了内家拳在学习和练习过程中的规律、原则和简捷的方法，可使您了解到历代拳学名家在拳学实践中总结和研究的成果，从而在学习和研究传统武术时得到有益的启示；在尚济先生的《形意拳技击术》中，可学到实战技击、内功练习、养生健身、防病祛病的



方法，同时可系统地了解河北派形意拳的特点和发展规律；在宋光华、苗树林、曹志清三位先生的著作中，您将会进一步地探究形意拳拳学体系，从拳术练习、内功练习和使用方法到理论知识，从意念、内气、劲力到人体经络、筋骨、气血及脏腑之间的内在联系，作者均做了深入的研究和分析。这套丛书是作者在拳术实践基础上经过多年摸索、研究、总结的成果，具有较高的武术科研价值，在中国武术史上亦是不可多得的精品，它们的出版极大地丰富了矫龙文库。

国术丛书第一辑文字通俗易懂，论述严谨系统，材料详实可靠，内容科学健康，图片资料清晰，行拳路线简洁明了，图书印制精美，便于自学，并具有很高的收藏价值。

“阐发前人之微旨，认识中华拳术之真谛”是国术丛书的出版宗旨，今后我们将一如既往地致力于传承和弘扬中华民族武术文化这一事业，不断推出高品位、高质量的武术经典著作。

导 读

武术是中华民族优秀的文化遗产，富含民族特色的传统武术——内家拳，风格独特，形式多样，系统独立，内涵丰富，严谨科学，是古典哲学思想“天人合一”理论的具体表现形式。它既有实战技击、养生健身、启智益悟的功能，又具有陶冶情操、修身养性、延年益寿的特点，是探索人类生命科学奥妙的有效方法和途径。国术丛书第一辑收录了马国兴、宋光华、尚济、苗树林、曹志清五位著名武学家的新作。由于诸位先生历属于内家拳不同的流派，并且具有很高的拳学理论和传统文化修养，又具有丰富的拳学实践经验，因此，这套丛书具备了理论水平高、实用技击性强、涵盖面广和信息量大的特点，对传统武术——内家拳的哲理性、技击性、养生性、娱乐性做了多方位、多角度、多层次的科学分析和精辟论述，将他们数十年学、练、体、悟、积累的宝贵经验做了全面系统的介绍和注解，堪称武术从



书中的经典。

这套丛书具有广泛的适应性和针对性，它回答了广大武术爱好者在学习研究武术过程中的各种问题，排除了习拳体悟武术真谛过程中的种种障碍；阐明了练习传统武术的目的和意义；揭示了传统武术的本质特征；论述了传统武术与古典哲学、伦理学、天文学、兵法学、中医学、养生学等学科的因果关系。侧重于武术理论的探索和研究者，可从中得到有益的启示和真诚的教诲；侧重于武术实战技击功能的练习和研究者，可以从中找到“远取诸物，近取诸身”、静动互易、刚柔相济、攻防兼备的技击原则和规律，以及与之匹配的功法、技法的修习途径；侧重于武术养生健身、陶冶情操和延年益寿者，可以从中找到调理气血、疏通经络、强健筋骨、滋润发肤的锻炼方法。无论侧重哪一方面的知识，就传统武术整体而言是无法割裂开的。因为传统哲学强调人与自然宇宙统一和谐、天人合一，这是传统武术产生和发展的理论基础。

传统武术文化千百年来既得到了先进精良优秀文化的滋养和哺育，也受到了落后迂腐糟粕文化的影响和制约。马国兴、宋光华、尚济、苗树林、曹志清诸位先生打破了

“秘技自珍”、“守失传不外传”等狭隘自私的陈规陋习，在他们的著作中分门别类地将拳经、拳谱、拳论、拳诀做了完整的披露和诠释，从基础的拳术学习方法途径到高级阶段的内功功法练习；从每招每式的练习方法，到它的具体实际应用和相应的内功意念要求；从内劲循行的路线到内劲发放使用的诀窍等都做了详细的讲解和说明，并且配套了大量的图片资料，以便于更直观的学习和研究。尽管在国术丛书第一辑中大部分著作介绍的是内家拳之一的形意拳，然而却并不违背传统拳术的真意，会其理于一体，通其形于万殊，殊途同归、触类旁通正是中华优秀传统文化千古传承、长盛不衰、繁荣兴旺和造福人类的根本之所在。

21世纪是东方文化灿烂辉煌造福于人类的世纪，中华武术也必将为提高人类生命质量，探索人类生命科学奥秘做出巨大的贡献。

在国术丛书出版之际胡乱涂鸦，觊为导读，因识浅见薄，水平所限，难免有疏密轻重，失当不周之处，诚祈诸先生和广大武术界的朋友们海涵。

意源书社 王占伟

前言

1988年2月由人民体育出版社出版的拙著《形意拳理论研究》，主要对拳理、医理、尺寸、角度、劲节等方面做了探讨和研究，目的在于继承祖国宝贵遗产，发扬光大中华武术，将我中华国粹提高到一个新的境界，为后人学习有依，参考有据，尽快地将我中华武术推向世界，造福人类，以不负先人“扬我国光”之训。

《形意拳理论研究》出版后，曾收到武林前辈、武林明手、同道好友以及广大读者的一些来信和电话，给予了我极大的支持与鼓励，其中有商榷、指导性的建议，对我帮助很大，对进一步提高和完善形意拳理论，并逐步走向科学化、系统化，起到了很大的促进作用，特在此表示衷心的感谢！

《形意拳练法用法与功法》一书，



系《形意拳理论研究》的姊妹篇。全书共分六章。第一章是五行拳的各种练法；第二章是五行拳的各种基本用法；第三章是十二形拳的各种练法与用法；第四章是单练对练套路；第五章是形意十四打法；第六章是形意拳练功法。另有附录“拳经汇”解和《拳道集录·内功四经》。

形意拳中单练、对练套路颇多，如进退连环拳、形意（鸡形）四把、杂式捶、五花炮、劈五行、挨身炮、九套环、阴阳炮、乾坤掌，以及新编的十七连环拳、综合形意、四十八式形意拳等，均未编入此书，原因有二：

其一，诸多古传套路及部分新编套路，以往已有诸君之著作出版，考虑再无重复之必要；其二，套路既多又长，为了尽量缩短篇幅，故不再赘叙，仅将伏虎拳、五行生克两个短小套路编入本书，供读者学练参考。

由于本人学艺不精，体会尚浅，加之文墨不济，谬误之处在所难免，诚望武林前辈、武林明手、同道好友予以斧正。