

国术丛书



尚
济
著

形意拳技击术

山西科学技术出版社



国术丛书



尚济著

形意拳技

山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

形意拳技击术/尚济著. - 太原: 山西科学技术出版社,
2001.8 ISBN 7-5377-1862-8

I. 形… II. 尚… III. 形意拳-攻防(武术) IV. G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 047223 号

形意拳技击术

作 者: 尚 济

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: 10.5
字 数: 251 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 7-5377-1862-8/Z·338

定价: 28.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印厂联系调换。

矫龙文库

策划人 王跃平



国术丛书 第一辑

国术丛书

第一辑



— 形 / 意 / 拳 / 技 / 击 / 术

尚济、刘光陆 2000 年 10 月 1 日金婚合影。
刘光陆大夫，业余进行养生气功与延年益寿之研究，是
马礼堂养气功的接班人。



弟子（师兄合影

作者与李文彬（尚云祥之关门





八式太极拳。图为搬拦锤之“拦”

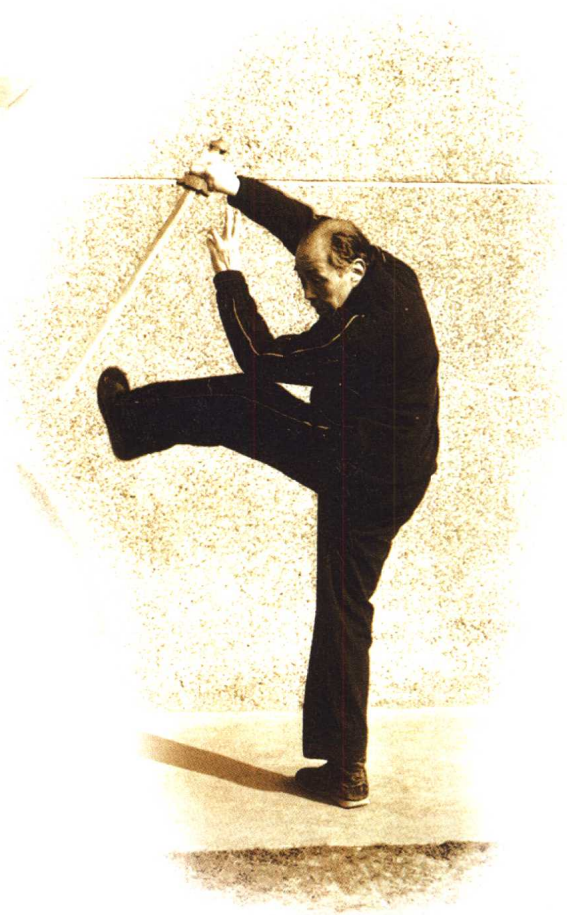
作者教西班牙学生凯丽练八十



作者与西班牙学生合影



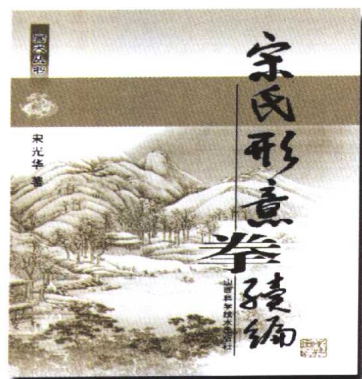
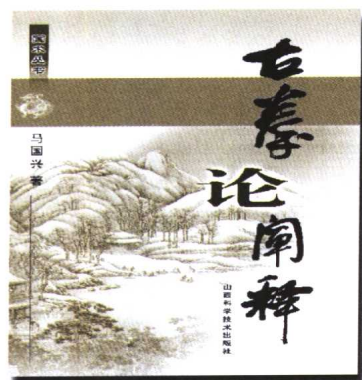
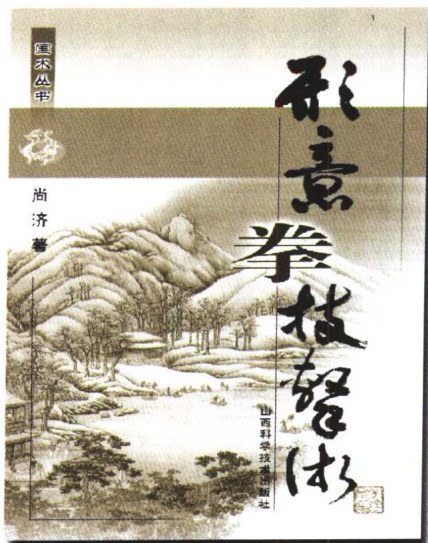
太极功中 摸鱼式，转身
终了之气沉丹田，同时也是形
意拳的起式



散手十三剑第一式 日绕山尖

国术丛书

第一辑



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传统文化遗产，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大家的新作。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，堪称武术丛



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

序

形

意拳是武当内家重要拳种之一，其特点以散手为主，套路辅之；以养气健身为主，技击格斗次之；虽动作简单，缺乏表演性，但要求严谨，以诚意为第一要义，不以虚招花架炫人耳目，注重健身养生与技击之实用；调节脏腑之气血，加强其活动功能，修残补缺，强身健脑；根据五行生克制化之理，因势利导，出奇制胜，以至大至刚的浩然之气，摧毁对方之凶猛剽悍。岳武穆之战败金兵，戚继光之驱逐倭寇，都是形意拳锻炼之功。《纪效新书》有云：“实用则不良于观，美观则不实用”，旨在于斯。故练形意拳者，皆推岳飞为其首创人，虽无文献可考，而禅史之传说，亦不为无因。

由于形意拳简单易学，健身与制敌之效果明显，体用兼备，故长期以来，一直为武术家所崇尚，在华北各省流行甚广。

有史可考者（按形意拳系谱），河北形意拳始于深县李能然先生。先生字飞羽，受



业于山西戴龙邦，回河北后，拳法惊人，较技无不胜，时人称之为“神拳李洛能”。先生在深县设场授徒，从学者甚众，其出类拔萃者有郭云深、刘奇兰、宋世荣、白西园、车毅斋、刘晓岚、张树德、李镜斋等，号称八大弟子。

郭云深传李奎元、刘维祥、许占鳌、钱砚堂等。刘维祥为郭云深最得意的弟子，又曾学拳于宋世荣、白西园二人，以得郭云深之力、宋世荣之柔、白西园之巧而闻名于武林，长期担任河北省国术馆馆长。刘维祥传马礼堂、马青藻等数十人，马礼堂传余。故河北形意拳，至余而五代也。

余自入马礼堂先生之门，耳提面命，口授身传，寝馈于斯道者，四十余年，得稍窥形意拳技击之秘，亦深受形意内功强身健体之益。以后又与刘光陆大夫合作，在中、西医理论的指导下，以祛病延年为目的，将形意拳之精粹与内功之精髓相结合，熔于一炉而新出之，成为武术医疗功法，并在疗养院、中医院等许多医疗单位，进行了长期的临床医疗实践，为广大患者治好了许多顽症、难症、老年病和多年陈疾，深受广大患者的欢迎。

1985年，余担任“西安形意八卦散手研究会”会长后，不久又被聘为“中国武术学会”委员，自是经常参加各种武术活动，

与武林同道遂有较广泛之接触。许多武林同道和我形意拳门下弟子，以及武术医疗内功之受益者，都劝我将平生所学及经验体会总结出来，公诸世人，万勿封建保守，使之失传。余虽曾在《武术健身》及《中华武术》等杂志上发表过许多篇有关形意拳方面的文章，但犹未能满足形意拳技击爱好者的要求，因此，编写了这本《形意拳技击术》。所谓技击，即在防身自卫方面克敌制胜的方法和实践经验，然而，要想掌握技击方法，必须以健康的体魄为其基础，所以在本书许多章节内都介绍了祛病健身方面的锻炼方法。

书中形意拳的基本内容和基本练法，多出自先师和前辈们所亲授；形意拳与中、西医理论之结合和在医疗、养生方面的应用，则多出自刘光陆大夫的帮助和他的实践经验总结，特在此表示衷心感谢；技击应用和对形意拳理论的诠释则是编者本人多年来实践的点滴体会。

我生不才，资质鲁钝，虽经先师多年来耳提面命，终是领悟不深，理解不透，故在叙述与诠释中难免有片面与谬误之处，倘得海内同志不吝指正，不胜感激之至。