

国术丛书



宋光华 著

山西科学技术出版社

宋氏形意拳



国术丛书



宋光华 著

宋氏形意拳

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

宋氏形意拳/宋光华著. —太原:山西科学技术出版社,2000.1 重印

ISBN 7-5377-1593-9

I. 宋… II. 宋… III. 形意拳, 宋氏 IV. G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 74836 号

宋氏形意拳

宋光华 著

※

山西科学技术出版社出版 (太原建设南路 15 号)

山西省新华书店发行 山西人民印刷厂印刷

※

开本:850×1168 1/32 印张:11.25 字数:263 千字

1999 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月山西第 3 次印刷

※

ISBN 7-5377-1593-9

Z·265 定价:18.00 元

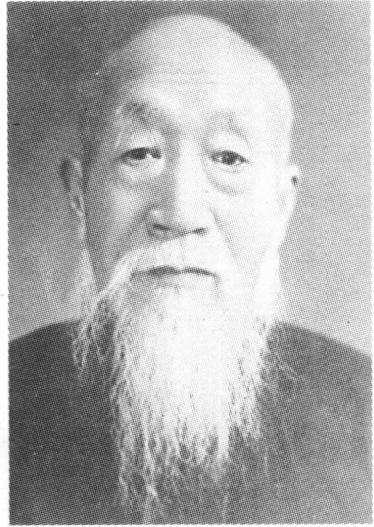
如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



宋世荣 宗师



宋虎臣大师



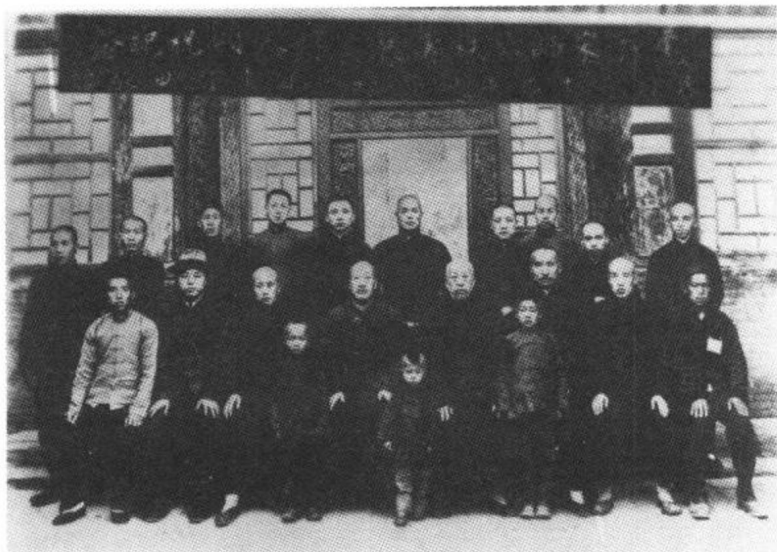
宋铁麟大师



贾蕴高大师



任尔琪大师



前排：白维襄、史一峰、吴立孝、宋铁麟、宋虎臣、李宗山、陈锡荣、丁亥则
后排：胡德敬、姚立文、胡增衡、冯祖祥、王道兴、苗秀荣、赵基颖、杨致本、车润田、赵祥富
前站立者：宋光洁、宋光耀、宋光华(从左至右)

说明：上述门人目前在世者只有陈锡荣(86岁，在太原市)、冯祖祥(84岁左右，在太原市)、宋铁麟长子宋光华(在太谷县)、三子宋光耀(在河南省洛阳市)。

宋約齋先生傳略

公諱世榮姓宋氏字約齋鏡泉其號也先世直地宛平縣人父永祿公經商于晉之太谷縣遂家焉永祿公生二子長即公次世德字雲鶴好黃老之術棄家為黃冠公十七隨父商于晉旅晉有李能然先生者武術界之耆宿也公少好技擊遂從李受業十年盡其傳復專力于內功洗髓二經而又貫通太極八卦以故起神入化盤根沖空技至此葢以加矣公嘗曰

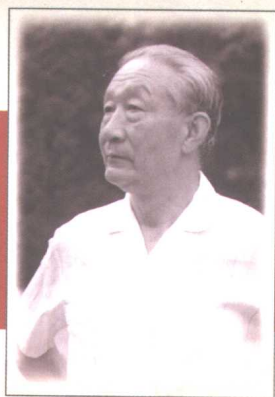
清之季世他族侵陵推其原則以國之人文弱故誠使武術普及人人有彊健之身體則頡頏于列強固可翹足而竝也乃柄政者無遠大之眼光望使神州陸沈日即屬敵每太息歎歎而不能自己公自是隱於商思以武術灌輸後進以為匹夫之責固如是也時以武術享盛名者如白西園車毅齋郭雲深劉錡蘭諸先生則皆公之行輩得公之傳者為賈蘊高王嗣昌趙守鈺及子國英侄國祥諸人公于武事之餘

喜讀書旁參二氏之學恂恂謙退若儒者公嗜茶距
所居十五里曰鳳山有泉甘冽晨必汲之歸日以為
常陶侃運甓不是過也嗟嗟天賦非常之人必有非
常之事而乃淪於草莽僅以技見稱於時亦可哀已
公生于清道光己酉卒于民國十六年夏麻丁卯九
月享年七十九歲元配金氏先公卒繼配王氏生子
二長國英次國秀女三長幼均早逝次適世族漢軍
旗翰林院庶吉士德生之和霖蒲陽陸軍步兵少

校孫祿堂先生與公時相過從嘗以公平生行止語
穀：仰其德高藝絕堪為學者師爰濡筆傳之庶後
之人有所考焉

東臺吳心穀撰





宋光华，祖籍北京，出生于武术世家，是宋世荣之侄孙、宋铁麟之长子，宋氏形意门下惟一的邦字辈嫡系传人。

宋光华先生不仅技艺超群，武德高尚，虚怀若谷，平易近人，而且武术理论功底深厚，学术研究硕果累累，因此，他被宋氏门下尊为掌门，受到武术同仁敬重，获得诸多奖项与荣誉，被选为山西省武协常委，并受聘担任山西、山东、长春市形意拳协会和研究会顾问等。

宋光华先生虽年已古稀，但身体健壮，思想开放，精力充沛，虚心好学，习研并进。他一方面积极参与全国各地的武术活动，交流技艺，取长补短，并进行创新，同时还注重培养新人，其弟子遍及中国以及美国、法国等国家。另一方面，宋先生致力于宋氏形意拳挖掘、整理、研究工作，相继完成了《宋氏形意拳》和《宋氏形意拳续编》两部专著，理论与实践相结合，使宋氏形拳的拳理和拳法得到系统的总结，形成了套路规范、拳法实用、内外兼修、防身健体的理论体系，为进一步弘扬宋氏形意拳提供了良好的学习教材。



古拳谱丛书

第一辑

- 太极拳讲义
- 形意拳谱
- 形意杂式捶
- 金台拳谱
- 少林破壁
- 龙形八卦掌
- 国术名人录

国术太极拳

形意拳术

阴阳八盘掌

灵空禅师点穴秘诀

象形拳法真詮

古拳谱丛书

第二辑

- 古拳论阐释
- 宋氏形意拳续编
- 形意拳技击术
- 形意拳图解
- 形意拳练法用法与功法

国术丛书

第一辑

- 如拥有珍贵的古旧拳谱、拳经、拳书；
- 如有宝贵的信息和线索；
- 如有任何问题和建议；
- ……

欢迎您与我们联系！

通讯地址

● 太原市建设南路15号 山西科学技术出版社

● 联系人：王跃平

● 电话：(0351)4922107 邮编：030012

● 太原市红沟北街12号 意源书社

● 电话：(0351)4424941 邮编：030013

责任编辑/王跃平

封面设计/朱 珠

封面题字/张达富

内功之传，脉络甚真。不知脉络，

勉强用之，则无益而有损；前任后督，

气行滚滚，井池双穴，发劲循循，

千变万化，不离乎本，得其奥妙，方叹

无垠。

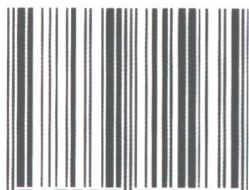
头正而起，肩平而顺，胸出而闭，

背平而正。正头、起项、壮面、神顺、

肩活，胸出背自平，身微有收敛之形，

此式中之真窍也。

ISBN 7-5377-1593-9



9 787537 715935 >

ISBN 7 - 5377 - 1593 - 9

Z · 265 定价:18.00 元

☯ 目 录

第一章 宋氏形意拳的起源 / 1

第二章 宋氏形意拳的形成 / 5

- 一、从老师方面讲 / 5
 - 二、从门人(学生)方面讲 / 5
-

第三章 宋氏形意拳的拳理拳法 / 7

- 第一节 宋氏形意拳内功的锻炼 / 8
 - 第二节 宋世荣先生对拳理的部分论述 / 10
 - 第三节 宋世荣先生对技击方面的部分论述 / 11
 - 第四节 宋氏形意拳教练法 / 13
 - 一、因材施教 / 13
 - 二、基础练习 / 14
 - 三、循序渐进 / 14
 - 四、静功练习 / 16
-

第四章 宋氏形意拳的创新改进与发展 / 18

- 一、套路创编 / 19
 - 二、练法上的改进 / 19
 - 三、适应普及与发展的需要 / 20
-

第五章 徒手套路 / 22

- 第一节 宋氏形意拳三体式桩功 / 22



- 一、上势单重挺腕三体式 / 23
- 二、上势双重塌腕三体式 / 25
- 三、中势单重挺腕三体式 / 25
- 四、中势双重塌腕三体式 / 26
- 五、下(低)势单重挺腕三体式 / 26
- 六、下(低)势双重塌腕三体式 / 27
- 七、站三体式桩功的要点 / 27
- 第二节 形意十七势 / 29
 - 一、“形意十七势”动作名称 / 29
 - 二、“形意十七势”动作说明 / 30
- 第三节 十六把对练 / 78
 - 一、“形意十六把”动作名称 / 78
 - 二、“形意十六把”动作说明 / 79
- 第四节 挨身炮对练 / 94
 - 一、“挨身炮”对练动作名称 / 95
 - 二、“挨身炮”对练动作说明 / 96

第六章 器械套路 / 127

- 第一节 六排刀 / 127
 - 一、“六排刀”动作名称 / 128
 - 二、“六排刀”动作说明 / 129
- 第二节 宋氏形意拳大枪基本功法 / 175
 - 一、持枪站姿与握枪方法 / 178
 - 二、拿刺枪(亦称扣刺枪) / 179
 - 三、拦缩枪 / 180
 - 四、拿扎枪 / 181
 - 五、拦扎枪 / 182

◎ 目 录

六、拿拦拿扎枪（也叫凤凰三点头） / 183

第三节 六合大枪 / 184

一、“六合大枪”动作名称 / 184

二、“六合大枪”动作说明 / 186

第四节 麟角刀 / 237

一、“麟角刀”动作名称 / 238

二、“麟角刀”动作说明 / 239

第五节 翼德大枪 / 276

一、“翼德大枪”动作名称 / 276

二、“翼德大枪”动作说明 / 276

附录：I 宋氏形意拳师承概况 / 328

II 内功四经 / 332

后记 / 339