

形意拳与 内功十三段

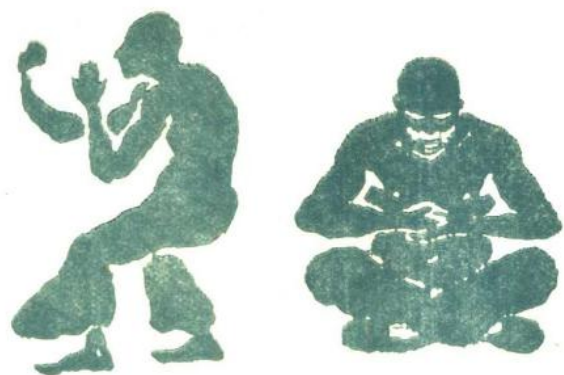


宝鼎原著·林暄整理
四川科学技术出版社



形意拳与内功十三段

宝鼎原著·林隄整理
四川科学技术出版社



责任编辑：杨佛章

封面设计：文小牛

技术设计：杨璐璐

形意拳与内功十三段

宝鼎原著·林喧整理

四川科学技术出版社出版、发行

(成都盐道街三号)

四川省新华书店经销

四川新华印刷厂印刷

ISBN 7-5364-0513-8/G·46

1988年6月第一版 开本 787×1092毫米 1/32

1988年6月第一次印刷 字数 78 千

印数 1—30000 册 印张 4.25 插页 8

定 价：1.50 元



宝鼎小影

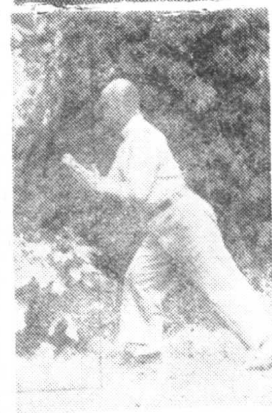
惟昔我師淹貫
內功濟越後進
昭然發矇養生
引孝肅保厥躬
和心向往聖鑠
此翁丙寅夏五月

閩侯林輔題

丁巳



宝鼎练武图



欲病延年

鄧邦述題



余于乙丑冬入蜀識先生于三台
先生頗諳武術尤精內士余自病胃積年
衰弱從先生專學內工習之三月體氣漸
強已著效驗識之百告世之讀此編者

丙寅夏五月天津王表

序 言

形意拳乃中国武术拳种之一，多摹仿动物形象。对摹仿之动作，要求外形（人体模仿动物形象活动之外形）和内意（摹仿动物内心世界所表现之内心意思和神态）相结合，即取其形练其意，故名形意拳。

宝鼎，字显廷（1865～1942），回族，原籍西安小昆园，青年时期，拜名师学武，从安大庆习终南形意。清光绪二十八年入川，1911年居三台县，创立积健武术社，历时十二载，门徒约千人。著书《内功十三段图说》、《形意拳谱》。其徒林暄先生（现年76岁），早年加入积健武术社，习其艺、继其业，传存手抄真本《形意拳谱》，今奉献人民，即此书宗旨。正如宝先生所言：“阅此者，循行而弗怠，必能韧筋砺骨，强毅有为，以树奇功于当世，亦邦国之庆也。”因此为序。

四川省绵阳市体育运动委员会

魏岳中

1987年5月1日

目 录

序言

宝鼎传略.....	1
-----------	---

形意拳谱

形意拳谱序.....	7
形意拳寓意揭示（形意拳谱续编）序.....	11
形意拳谱正编.....	14
一、 三节	14
二、 四稍	15
三、 五行	17
四、 身法	18
五、 步法	19
六、 手法和足法	20
七、 上法	21
八、 顾法和截法	22
九、 三性调养法	23
十、 动法	23
十一、 六合	25
十二、 内实精神， 外似安逸	26
十三、 身有七拳.....	27

十四、三前分明	27
十五、明志勇知	28
十六、练习法	29
(一) 存 (二) 践 (三) 就 (四) 钻 (五)	
夹 (六) 六合 (七) 齐 (八) 正 (九) 脛	
(十) 警 (十一) 起落 (十二) 进退 (十三)	
阴阳 (十四) 五行 (十五) 动静 (十六) 虚实	
形意拳十四要则	37
八要	39
原论	39
形意拳寓意揭示 (形意拳谱续编)	41
一、无极 二、太极 三、两仪 四、四象 五、四稍劲	
六、八卦 七、三才 八、九数 九、五行 十、六合 十一、七曜	
十二、歌诀 十三、双推把歌诀 十四、十形要精	
形意拳四拳八势图说	53
(一) 头拳熊势 (二) 头拳鹰势 (三) 头拳变换挑领势	
(四) 挑领鹰势 (五) 鹰捉熊势 (六) 鹰捉鹰势 (七)	
粘手熊势 (八) 粘手鹰势	
形意拳裹横图说	58
(一) 裹横熊势 (二) 裹横鹰势	
形意拳单式演习图	60
跋	64
 内功十三段图说	
吴序	68
李序	71

自序.....	74
内功十三段图说.....	77
行功要诀.....	77
行功总则.....	80
行动禁忌.....	83
揉法	85
揉打各法程序说	85
散竹棒.....	86
散铁丝棒.....	86
砂袋棒	87
木棒	87
第一段 丹田练法（根本固焉）	87
第二段 胃口练法（双手抱掬）	89
第三段 两肋练法（右行左接）	91
第四段 方寸练法（周身提劲）	93
第五段 腔子练法（双手叠起）	94
第六段 背脊练法（全身用力）	95
第七段 顶门练法（身直项伸）	96
第八段 两鬓练法（歪头斜瞬）	97
第九段 睾丸练法（体仰腰弯）	98
第十段 两臂练法（左降右行）附两手练法	100
第十一段 两足练法（足部直伸如干）	101
第十二段 全体练法（气行全体，四肢平起）	103
第十三段 全功摩擦法	104
朔望行采咽之法	107

汤洗药方	108
附编	110
膜论 录《易筋经》	110
筋论 录《剑侠传》	114
气血说	115
任督二脉说	117
金丹秘诀	118
李东垣曰	119
跋一	120
跋二	123

宝鼎传略

宝师名鼎字显廷，回族，原籍陕西西安市小昆园（1865~1942）。师公万良早逝，师婆孀居，抚二子一女成人。吾师居长，弟麟字瑞卿，同门俱称二老师，精内外武功为吾师所授。民国元年随吾师入川，后当盐工守仓库，住自贡20余年。公余之暇，教人习武，不畏权势，孜孜不倦。解放后居四川三台县城关镇，仍以武术教海门徒，至1978年冬辞世，终年86岁。吾师之妹适马姓，同门称马孃，生一子名祥林，民国15年来三台，从吾师习武，专工形意暨内功，现居兰州。吾师生三子：长文德居西安市小昆园，次子文远字道三，三子文选字甲三，于民国初年来川，定居三台。吾师全家，皆习武艺，尤以二老师瑞卿艺最精。

吾师幼年家贫，随师婆种菜、打饼、贩卖，养家维生。而勤于读书，才华出众，尤酷爱武术。邻居见之，莫不称赞。青年时代，即拜师十余人，勤学武艺。阿匐安师爷善卿嘉其志，收为门徒。习终南形意。同门中以吾师年最轻，排行第八。众师兄曰：形意高超者，应数宝老八。吾师习形意拳甫二年，适逢庚子之变，清廷禁武，吾师即秘密苦练武功。师爷韩振选、马大有见之甚喜，慨然收于门下，习内功十三太

保。吾师得之，勤学苦练。经年功成，即遍游四方，拜访名师。或卖艺，或保镖维生，求师习真武艺。清末，吾师历任武职，服役于秦、陇、燕等地。每至一地，教学不辍。光绪二十八年，吾师随马军门入川任千总，因立功升管带，驻顺庆府（今四川南充市）。宣统二年驻潼川（今四川三台县）府，旋回西安。民国元年，吾师随谢廷琪运副从北京来川，后任川北潼川盐务管理局卫队队长。从此，吾师长住三台达22年。吾师居川中，所立功德甚夥，突出者有三。

一、奋勇掀墙，灭火救灾。清光绪三十年左右，成都皇城坝民房失火，火势猛烈。总督赵尔丰下令，掀倒风火墙，灭火救灾。有人能将风火墙立刻掀倒者，赏蓝顶。吾师奋不顾身，用形意拳背力和双推把，推倒风火墙，灭火立功，得管带职。后驻顺庆，管顺庆、保宁（今四川阆中县）、潼川三府，于宣统时调驻潼川。

二、参加辛亥革命，重军纪，不扰民。宣统三年，孙中山先生举行辛亥革命推翻清朝，成立民国，南充张澜任宣御使。而地方清勇（清朝兵士）有乱诛满族人者，都市尤甚，屠杀惨状，目不忍睹！吾师当时任革命军营长，仍管顺庆、保宁、潼川三府。在革命运动中，吾师严守军纪，不准清勇扰民，严禁乱杀满族人，更不准抢劫民财，奸淫妇女。对清勇愿归家者，发遣散费。因此顺、保、潼三府，当时未罹兵燹之祸。

三、无私传授武术，捐款创办潼川 积健武术社。民国成立，吾师厌于军阀混战，祸国殃民，乃弃去旧职，转入川北盐务局保护盐业。公余之暇，提倡武术，树其强国强种之志。吾师从民国元年至民国10年，10年之间，在潼川盐局工作之暇，对局内同仁爱好武术者，皆无偿教授武术。如谢廷琪运副、水崇逊经理，职员王襄、林辅、张善孖张大千弟兄，以及士兵数百人等，皆由吾师亲身指教，从不假手他人。嗣因从习武术者众，众弟子纷纷请求吾师仿效上海精武体育会创办武术社发展国术。因此，民国10年吾师捐款筹办武术社，于冬十月十日潼川积健武术社在盐局内正式成立。吸收局内外凡爱好武术者入社习武，并不收费。对学技击优良者称模范，如大师兄定远黎汉章精内外功，二师兄未崇安擅北宗等等。随民国13年，幸列门墙，愧无成就，空遇良师，备教而已！吾师每日鸡鸣即起，清水净身后，诵可兰经毕，即练形意拳。日出之时，在积健社教数十名同学拳械。除上班外，午后休息时，亦如是。积健社成立12年，除国事他去外，吾师年年如此。吾师前后教学门徒不下千余人，均得吾师亲自教授。每年十月，积健社办庆祝会。吾师必然自费买牛办席，请客会餐，众弟子作陪，并表演武术。如此连续13年不衰。

再者，吾师虔诚信奉伊斯兰教。民国20年，吾师两次去上海，自费乘船，途行三月，前往沙特阿拉伯麦加城朝觐天房。伊历十二月十九日大典礼完毕后，

带回精装可兰经一部、渗渗泉（圣水）、枣子、工艺品等圣品，于民国21年返回三台。回族人见之，人人称赞敬佩。

民国23年，吾师调职甘肃兰州，潼川积健武术社因而中断。吾师在兰州数年，仍教武不懈，如今兰州尚有吾师门徒。民国30年，吾师年近八旬，始退職回川。值抗日战争，东北大学迁三台城。东大教授徐子明、金静安、潘重规诸先生，因病求吾师习内功十三太保，吾师慨然允诺，无偿教学达半年，因潘重规先生患肾亏病，并赠送潘先生内功书一部，以作参考。民国31年夏，抗日英雄王铭章之弟王瑞澂邀请吾师至蓉开办国术馆，筹备尚未竣事，因物价高涨，养老金贬值，是年秋，不幸吾师即病逝于成都新南门外寓所，终年七十有七。噩耗传来深为哀悼！

尤须言者，吾师晚年，嘉惠后学，勤于著述。其所著《内功十三段图说》一书，为《黄帝内经·素问·刺法篇》缺佚之交。《形意拳谱》为终南真本。兹二书实为祖国之瑰宝！吾师所立功德，将永垂于世矣！赞曰：惟若我师，爱民爱国。一生辛苦，精研技击。垂六十年，无间朝夕。每至一地，教学不辍。老而弥笃，发放余热。武林良师，如山恩德，桃李天下，五内铭刻。

1985年春3月门生林暄搜集，徒孙林泰端整理于四川三台

长安宝鼎 著

形意拳谱

门生林暄 语译