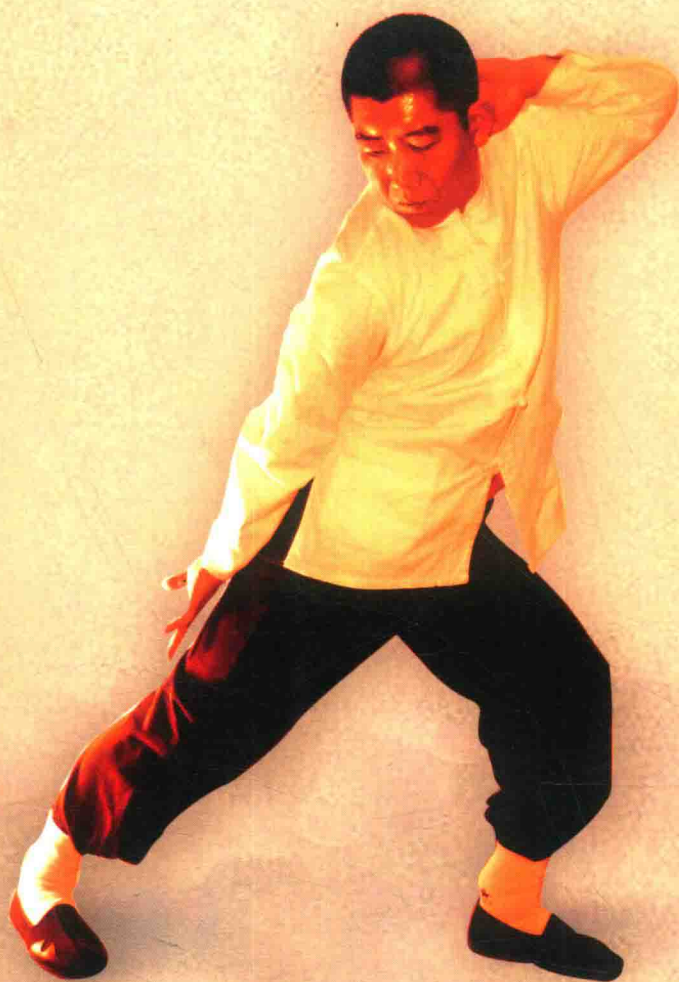


话说

形意拳门之真谛

HUA SHUO XING YI QUAN MEN ZHI ZHEN DI

轩辕凌霄 著



人民體育出版社

话说

形同萝卜之周信

——周信芳在上海滩的演艺生涯——

作者：周信芳



上海文艺出版社

话说形意拳门之真谛

轩辕凌霄 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

话说形意拳门之真谛 / 轩辕凌霄著. — 北京: 人民
体育出版社, 2018

ISBN 978-7-5009-5298-5

I. ①话… II. ①轩… III. ①形意拳-基本知识
IV. ①G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 303636 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

880×1230 32 开本 20 印张 461 千字
2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-5298-5

定价: 49.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.cn

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)

自序

且将形意说从头

轩辕凌霄

明清之交，有河南姬公际可访终南山得《武穆拳谱》，十年大成，村人以夫子视之。我父亲说过，祖师家有一副对联“创业本艰难，要留好样与子孙。守成非容易，不可负愧于祖宗”。祖师爷家住河南尊村（谐音），黄河曾在其处改道，知此甚详者当为形意门人也！

形意拳门也拜达摩祖师，“达摩西来一字无，全凭心意下功夫”。在传河北深州之前，此拳名“心意六合拳”或称“心意”，达摩祖师也是凭“心意”下功夫——有借达摩以示“拳贵”之意也。

此拳历 300 余年于晚清及民国发扬光大，为华夏几大门派之一，非幸致也！尤其清末民初形意拳门高手如云，历次真刀实枪之赛事上名列前茅绝非幸致。

内家拳派皆有不可“妄传之密”，形意尤甚之。

本人也不例外，非不外传也，形意内家之操练，非人人可学、人皆可承受且能成功也。无师父在旁指点，终



难有大成。本人幼年幸遇明师后继承家学，从师多人，尚探形意奥秘于万一，何况无师父之人，盲人摸象矣，练之万难！

今将形意拳门结合本人家族之内练之法一一公开，慢慢道来。因“武道可通天道”，中华文字虽博大，亦难及拳中感觉之万一。形成文字难免有失偏颇，望读者谅解。

且武道一途实难全部叙述，此中练法，万里挑一，成功者寥寥，不能普及。比如太极拳普及动作也，心法实难，望明家见谅，能公开的绝不保守，该“自密”者，万金不予。谅之！谅之！

中华国术实乃“武中之道”也。

一人练，一人强。

一家练，一家强。

一国练，一国强。

如我同胞皆能操拳习武，那举国之精神面貌将大为改观。

多少人能强身健体？

多少人能益寿延年？

唯我国术真国色！

千古不绝精武魂！

这本《话说形意拳门之真谛》是为我所有的华语同胞所推出，让我们去认知国术，感受国术千载的永恒魅力。加入体育锻炼的行列，壮我同胞的精神。

酒愈酿愈醇！国术如酒，需要诸位去细细地品味那千年的味道。



有人能因《话说形意拳门之真谛》这本书的“抛砖引玉”，去喜欢国术，参加到武术或者健身的行列之中。

野蛮其体魄；

文明其精神。

那真是功德无量的事情！

作为一个武者，我盼望所有同胞身体康健，幸福安康！

2013年6月1日



目 录

1. 鸿蒙开篇话形意 (1)
2. 世尊法久后 要当说真实 (4)
3. 初学劈拳 (9)
4. 劈拳之技 (上篇) (12)
5. 劈拳之技 (下篇) (15)
6. 劈拳之夜练 (18)
7. 五行之拳 (24)
8. 劈能生钻 (28)
9. 钻拳之法理 (32)
10. 钻拳秘中之密 (35)
11. 昔日武林二三事 (40)
12. “崩拳”拳意述真 (44)
13. 打遍天下之无敌崩拳 (49)
14. 无敌“崩拳”详解 (52)
15. 初学武林规矩 (55)
16. 五行之拳且连环 (59)



17. 五行拳之密练 (65)
18. 无敌崩拳再续 (70)
19. 本门师大爷神龙一现 (74)
20. 形意拳门“意练”之法 (79)
21. 丹田筑基窍要 (83)
22. 以意行拳之法 (86)
23. 五行之炮拳天地 (90)
24. 五行之夜战八方 (95)
25. 二龙飞戏珠 (100)
26. 内家拳外之“功” (105)
27. 先天一横拳 (109)
28. 五行之拳“贵”连环 (114)
29. 形意内家之颠倒五行说 (118)
30. 形意拳之“龙形大势” (123)
31. 龙形大势之周天之理 (128)
32. 拳论内外 (132)
33. 神龙见首不见“尾” (136)
34. 四梢齐内劲出 (140)
35. 虎抱头颅震八方 (145)
36. 猛虎之术可“耀”世人 (150)
37. 偷练别派武功 (155)
38. 内家拳劲破铁布衫 (159)



39. 西游记后传——刁打猴形	(164)
40. 猴与猿通	(169)
41. 垂缰之义 疾蹄之功	(174)
42. 内家拳之误区	(180)
43. 马上封“猴”	(185)
44. 游鼉戏水 与道合真	(189)
45. 形意拳门开肋之法	(193)
46. 练拳即修身	(198)
47. 游鼉化险 谁与争锋	(202)
48. 欺斗之勇 啄粟之巧	(205)
49. 拳剑江湖	(209)
50. 金鸡抖翎 羽化之功	(214)
51. 鸡形四把 神目如电	(221)
52. 耳聪目敏 拳乃大成	(226)
53. 六大形象合说	(230)
54. 蛇形之势 妙不可言	(237)
55. 灵蛇一击 当有大用	(242)
56. 天地阴阳 恒生万物 以有德者居之	(247)
57. 内家拳呼吸合道之术	(251)
58. 鲐形大势 内藏机锋	(255)
59. 鲐形拳中之妙	(259)
60. 形意剑法	(264)



61. 仰天长啸 剑气冲霄 (269)
62. 一理通之 百理融之 (273)
63. 拳剑之理 (278)
64. 谁家新燕啄新泥 (283)
65. 扶摇试看燕取水 才识男儿高士风 (288)
66. 万物生化之意才是王道 (291)
67. 妄论内家形意 (294)
68. 养战为道 龙精虎猛 (299)
69. 左右翻身舞凤凰 (303)
70. 束身之技 (307)
71. 搅汤止沸之技 老农锄禾之术 (313)
72. 鹞子入林不损身 (318)
73. 凤凰三点头 (322)
74. 潜龙腾渊神威起 苍鹰展翅老熊精 (326)
75. 倒拔垂杨柳 再说熊形 (330)
76. 最是九秋鹰得意 擒完狡兔便飞升 (334)
77. 熊精硬靠出蹲纵 拗步出洞抖精神 (336)
78. 鹰有捉拿之技 (339)
79. 鹰熊合形 (342)
80. 十二大形象合解 (346)
81. 灵猫扑鼠之能 蜻蜓点水之灵 (350)
82. 鲸鱼抖鳞 (353)



83. 乌牛摆头	(355)
84. 兔儿踢天	(358)
85. 犬之躲闪	(362)
86. 唐诗武功	(366)
87. 内家之雕虫小技	(369)
88. 形与象合 武与医合	(372)
89. 心与意合 拳由心生	(376)
90. 戒烟之道	(382)
91. 神龟虽寿 犹有竟时	(387)
92. 形意之五行相生	(392)
93. 文武之道 殊途同归	(396)
94. 青梅煮酒论华夏英雄	(400)
95. 行拳	(403)
96. 打人如薅草	(406)
97. 形意一年打死人	(410)
98. 今月曾经照古人	(415)
99. 饱食终日	(420)
100. 心有灵犀一点通	(424)
101. 五行相克之拳	(431)
102. 五行相克拳续篇	(435)
103. 生克之巧变	(439)
104. 不积跬步何以千里	(443)



105. 行意之妙	(447)
106. 忆往昔峥嵘岁月	(451)
107. 进退三崩拳	(456)
108. 白鹤亮翅	(460)
109. 退步鹰捉	(464)
110. 战心之法	(468)
111. 进步鼍横	(472)
112. 龙行一大	(475)
113. 狸猫上树	(479)
114. 进退连环拳	(483)
115. 脚踏中门夺帝位	(487)
116. 色戒	(491)
117. 二祖父的陈年往事	(495)
118. 胜英与李元霸	(499)
119. 五行合一进退连环拳	(502)
120. 白鹤大亮翅	(506)
121. 步与履的故事	(510)
122. 易容与化妆	(514)
123. 猛虎蹲穴	(519)
124. 炮枪之术	(522)
125. 鹰熊合战枪	(526)
126. 双龙出水	(530)



127. 一马三箭左右分	(534)
128. 内五行动 外五行随	(538)
129. 五行与五味	(541)
130. 拳谱	(545)
131. 人之脏腑	(549)
132. 内外三宝	(554)
133. 入道之门说三体	(559)
134. 任督二脉	(563)
135. 三体之式	(567)
136. 三体之妙	(571)
137. 奇经八脉	(575)
138. 三体式之内意	(580)
139. 谈武说道	(585)
140. 腹动肠鸣	(590)
141. 前三山 后三山	(595)
142. 降龙伏虎	(599)
143. 内敛	(603)
144. 三体式之精微	(607)
145. 三星齐 泰山移	(611)
146. 大枪三体式	(616)
147. 最后一篇的话	(621)



1. 鸿蒙开篇话形意

《话说形意拳门之真谛》是我写给跟我学拳的弟子的，现代社会人生活的半径加大，活动范围趋广，许多跟我学拳的孩子不能长时间留在我身边，因此萌生了写点文章的念头，不为别的，只想把形意拳中一些拳理和拳意讲清楚，使其少犯一些错误，少走一些弯路，余愿已足。

因为都是自家人，于是我就起了《话说形意拳门之真谛》这个醒目的标题，一章一章地写下去。至于有一些章节被盗发到网络上，则是后来的事情了，这件事出乎我的意料。

通过热心朋友的告知，我在百度也搜了一下《话说形意拳门之真谛》这个标题，确实也找到了一些内容。网络盗版很猖獗，估计里边个别的章节经过了“拍照”“扫描再辨认”的过程，我的文章被搞得面目全非错字连篇，成了不堪一读的文章。

形意拳在我国流传很广，太极、形意、八卦，被称为“内家三拳”，内家拳理“差之毫厘、谬以千里”，《话说形意拳门之真谛》的几个章节流传网上，被改得面目全非。我心痛之余不免感慨，“网络盗客”手段高强、防不胜防。

我也考虑过换个名字，不提什么“真传”“真谛”之类的刺眼文字，省得武林朋友挑眼。形意拳拳理艰深，习武之人谁敢说自已了然全部真谛？



然盗版在先，如果不用《话说形意拳门之真谛》这个名字，又怎能以正视听？在此作者抱拳拱手，还请各位武林前辈、各位高人海涵。如果您是一代武学宗师，或者一代武林奇人，请您不要读我的文章，我的文章对您没有帮助。我的一些粗浅的理解，也许您早已悟到，就不用在此浪费时间了。

也请您不要在这个“真谛”的字眼上推敲，前文我已经叙述得很清楚，这本来是给弟子写的，有一点不慎流出被盗发在网上，为了不至于在网络上越传越乱，毁了形意拳门赫赫威名，本人才出此策。

“国术之难，难于上青天！”不只是国术本身，我如今明白了为什么许多老拳师都是“教外别传”或者“口传心授、不留文字”，因为在浩瀚无边的国术面前，文字显得苍白无力，古往今来形意拳留下的都是各种《拳谱》，而从未留下解释《拳谱》的文字，《话说形意拳门之真谛》弥补了这个空白。用平面的纸张文字解释立体的武功，本来就是世间最大的挑战。我试图用文字完成这个高难度的挑战，把我心中的一点东西留下来。

养灵根而静心者，修道也；

养灵根而动心者，武艺也。

“拳里乾坤大，武中日月长。”即便您不会武功，只要喜欢国术，只要您知道形意拳，您都可以跟着作者一路看下去，去体味内家拳独有的意境，去品味国术千百年的沧桑。这本《话说形意拳门之真谛》有“五行”及“十二形象”串接，既能从头看到尾，又能各章独立阅读，如常山之蛇，首尾呼应，节节贯串；又如麻将牌，一章有一章的“和牌”之法。

闲言少叙，下面言归正传。

形意拳以五行拳为母（劈、崩、钻、炮、横），相生相克连环八势（斩、截、裹、跨、挑、顶、云、领），十二形拳为



进阶（龙、虎、猴、马、鼯、鸡、蛇、鲉、燕、鹞、鹰、熊），五行炮、安身炮、九套环为升华，以刀、枪、剑、棍、钢鞭、软鞭、凤翅鎗金镗为外用。

《形意拳谱》说：虽分十二种形象，总该万物之理，为形意拳之总纲，夺天地之造化。

《心意拳术学》云飞子曰：（在十二形象之外）猫有扑鼠之能、蜻蜓有点水之灵、鲸鱼抖鳞、乌牛摆头、兔儿踢天、犬之躲闪及其种种形象均有可取之势。

我父曾言道：万物均秉承天地灵气所生，苟能存于世上必有其可取之势、独到之功，试看疾风劲草、滴水石穿、浪涌波生、云开雾散、长河落日、大漠孤烟、飞蛾扑火之势、蚯蚓掘土之功、泥鳅闪滑之道、象鼻翻卷之巧……

师万物造化之功，

顺天地乾坤之理，

得形意拳术之妙，

做人间正义之人。

此乃形意拳门之“真谛”也。

我资质驽钝、材非上乘，虽竭尽所能然才学所限，《话说形意拳门之真谛》不如人意处尚多，望各位仁爱包容。谨以此书纪念形意拳门各位祖师、各位尊长以及本人家族的各位长辈，是你们留下了形意拳门的精髓。

看今日世界，洋术正威，国术日衰。坐而论道，不如起而行之。国术为国人之精神脊梁，“侠之大者”，为国为民。我本布衣，亦知天下沧桑匹夫而有其责，望国术兴旺，国人奋起，中华幸甚！百姓幸甚！愿我“武道乾坤”，所传弥远，经久不衰。

