



形意 大连环

沙国政 审订
刘云发 整理演练



337

形意大连环

沙国政 审 订

刘云发 整理演练

云南人民出版社

责任编辑：李鸿启

形 意 大 连 环

沙国政 审 订

刘云发 整理演练

*

云南人民出版社出版

(昆明市书林街100号)

云南新华印刷厂印装 云南省新华书店经销

*

开本：787×1092 1/32 印张：4.5 字数：43,000

1986年11月第一版 1986年11月第一次印刷

印数：1—5,500

统一书号：7116·1071 定价：0.66 元

前 言

“形意大连环”这个套路，是我的老师沙国政先生在整理形意拳系统中，吸取了形意拳的精华而编创的。这是一个可以使身体得到全面锻炼的综合性套路。

沙国政先生在编创“形意大连环”套路时，吸取了传统的“五行拳”、“十二形拳”、“百形拳”、“八字功拳”、“连环”、“八式”、“杂式捶”等套路的精华，编为四大段、六趟，在原来的基础上有所发展、创新，做到了：明规矩而守规矩，脱规矩而合规矩。

“形意大连环”套路构思精巧，布局维妙，内容丰富，形式新颖，突出了形意拳“象形取意”的特点。整个套路演练起来活泼潇洒，紧凑大方。

在一九八〇年全国武术观摩交流表演大会上，笔者与沙国政先生之子沙骏杰曾表演此套路，深得广大武术工作者和爱好者的喜爱、好评。

由于向沙国政先生求学“形意大连环”的人颇多，我受沙老师的委托，将这一套路撰写成书，并进行演练，摄影制成图版，以供广大武术工作者和爱好者研究、练习。

“形意大连环”套路的动作名称，均沿用传统叫法。书中对每个动作的练习方法，均有详细文字说明，并有路线示意。读者只要参阅照片、文字说明和路线示意，即可学会整套动作。书中还介绍了动作的技击作用，供武术爱好者参

考。

由于笔者文化水平和技术水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大武术工作者和爱好者批评指正。

本书曾经沙国政老师审订，又蒙覃文强同志摄影，陈兴贵同志画线，在此深表感谢。

刘云发

一九八五年四月二十二日

目 录

套路动作名称和说明	(1)
一、起式 (三体式)	(1)
第一段 (向东出势)	(7)
二、鹤子束身	(7)
三、鹤子入林	(8)
四、马形单撞	(9)
五、青龙出水	(10)
六、右劈拳	(12)
七、金鸡独立	(13)
八、金鸡食米	(14)
九、金鸡争斗	(16)
十、簸箕式	(17)
十一、虎托	(19)
十二、展字功 (一)	(20)
十三、展字功 (二)	(21)
十四、展字功 (三)	(22)
十五、横拳	(23)
十六、龙虎相交	(24)
十七、黑虎出洞	(25)
十八、缠肘入林	(26)
十九、顺步炮拳	(27)

二十、白鹤亮翅·····	(28)
二一、跳步顺步炮拳·····	(31)
二二、鸡形四把(一)·····	(31)
二三、鸡形四把(二)·····	(33)
二四、顶字功·····	(34)
第二段(向西出势)·····	(35)
二五、金鸡抖翎·····	(35)
二六、左鼍形·····	(36)
二七、右鼍形·····	(38)
二八、转身鸽形亮翅·····	(39)
二九、右转身金蛇盘柳·····	(42)
三十、白蛇出洞·····	(44)
三一、金鸡上架·····	(45)
三二、金鸡报晓·····	(46)
三三、金鸡点头·····	(47)
三四、金鸡啄水·····	(48)
三五、金鸡争斗·····	(50)
三六、金鸡撒膀·····	(51)
三七、单展翅·····	(52)
三八、乌龙翻江·····	(53)
三九、左劈拳·····	(55)
四十、猿猴坐洞·····	(56)
四一、猿猴转身·····	(57)
四二、猿猴探爪·····	(59)
四三、猿猴爬杆·····	(60)
四四、猿猴扑人·····	(61)

四五、猿猴拦枝·····	(62)
四六、猿猴蹬枝·····	(64)
四七、猿猴转身·····	(65)
四八、右挂印·····	(66)
四九、左封喉·····	(66)
第三段(转向东进行)·····	(67)
五十、转身猴叨绳(一)·····	(67)
五一、猴叨绳(二)·····	(68)
五二、黑虎出洞·····	(69)
五三、白鹤亮翅·····	(70)
五四、进步炮拳·····	(72)
五五、退步掖掌·····	(74)
五六、左右托掌·····	(76)
五七、右左劈掌·····	(78)
五八、钻掌·····	(79)
五九、白蛇吐信·····	(81)
六十、金蛇盘柳·····	(82)
六一、鹤子展翅·····	(83)
六二、鹤子冲空·····	(84)
六三、鹤子翻浪·····	(85)
六四、燕子展翅·····	(86)
六五、燕子抄水·····	(87)
六六、燕子亮翅·····	(88)
六七、截字功·····	(89)
六八、跨字功(一)·····	(90)
六九、跨字功(二)·····	(92)

七十、左劈拳	(93)
第四段 (向西进行)	(94)
七一、龙滚身 (一)	(94)
七二、龙滚身 (二)	(96)
七三、龙滚身 (三)	(98)
七四、左劈拳	(100)
七五、提膝龙探爪	(101)
七六、乌龙翻江	(102)
七七、右虎洗脸	(104)
七八、左虎洗脸	(105)
七九、乌龙倒取水	(105)
八十、青龙探爪	(107)
八一、虎扑	(110)
八二、鹰形	(112)
八三、熊形	(113)
八四、鹰捉燕雀	(114)
八五、拗步右钻拳	(116)
八六、推窗望月	(117)
八七、龙形 (左潜龙下降)	(118)
八八、青龙飞升 (左)	(119)
八九、潜龙下降 (右)	(120)
九十、青龙飞升 (右)	(121)
九一、潜龙下降 (左)	(122)
九二、鹞子钻天	(123)
九三、鹞子翻身	(124)
九四、鹞子束身	(126)

九五、鷓鴣子入林.....	(127)
九六、鷓鴣子串林.....	(128)
九七、退步双按拳.....	(132)
九八、收式.....	(133)

套路动作名称和说明

一、起式（三体式）

动作说明：

1.面向东自然直立，两臂下垂，两手贴于大腿外则，头部端正，两脚尖外摆，其角度约为 60° ，两脚跟靠拢成立正姿势，眼向前平视（图1）。

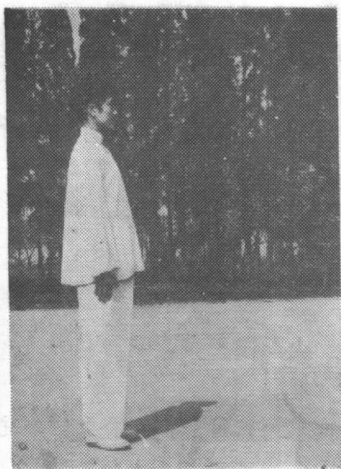


图 1

要点：

精神集中，身体正直，形态要自然，不可挺胸、凹腹、驼背。全身放松，闭口合齿，舌顶上腭，用鼻呼吸，竖项，

上额里收，要含胸拔背，两手自然下垂，臂勿直勿屈，收臀，两腿稍向内合住劲。

2. 左脚尖向内扣转 15° ，身体亦同时向右转 15° ，两脚离开约 45° ，两眼平视前方（东）（图2）。



图 2

要点：

转体后，左脚尖对正前方，仍自然站立，凝神注视前方。其余要求基本同前。

3. 继前式，两手自然伸展向上托起，掌心向上，两臂角度约为 90° （图3）。当两手托至与肩相平时，两掌不停，均同时内旋，向中间翻合，渐次翻为掌心向下，虎口相对，当指尖相近时，身体下蹲，屈膝，重心逐渐落于右腿，上身仍然保持中正，两腿并拢；同时两手随下蹲势向下按，眼顾及两掌，当按至脐部时握拳，拳心向下，眼看前方（图4）。

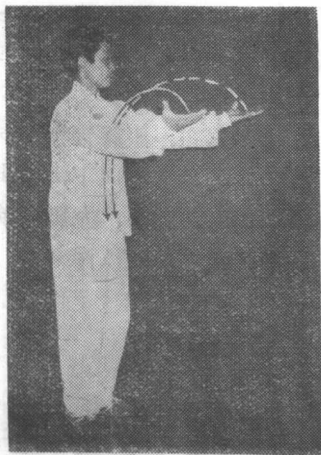


图 3

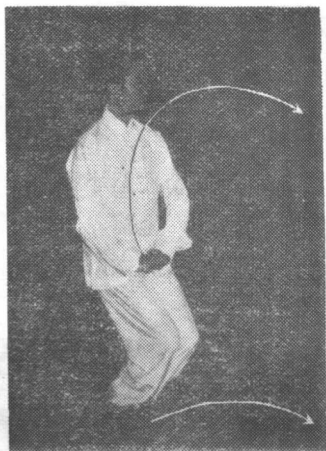


图 4



图 5

4. 上动不停，两拳外旋，拧劲，拳心翻向上，拳面相对距离约 2 厘米，拳眼对前方。左拳不动，右拳顺胸前上举，经下颏前向前钻出，拳极力外旋，拳眼向前方，高与鼻齐，眼随右拳，看小指中节，继而重心移至左腿，右脚前进一步，脚尖外摆与中线约成 45° — 60° ，左脚跟拔起，左拳不动，眼看前方（图 5）。

5. 上动不停，左拳顺胸前，拳心向上，由颏下向上、向

前，至右肘弯上时顺小臂向前钻出，当左拳接近右腕时，右拳亦同时内旋，拳眼向上，左拳至右拳虎口时，两拳均同时变掌，边内旋边分开，左掌向前劈出，五指自然伸展，虎口撑圆，如握球状，掌心向前下方，高与胸齐，眼看食指；同时右掌向下勒按至小腹部，拇指靠近脐处，掌心向下，指尖微向上挑劲，坐腕。在两拳相交的同时，收胯，左脚向前上一大步，右脚微跟半步，两腿圆屈，成三体式（图6）。



图 6

要点：

- ①整个动作不可用拙力，举臂要自然，两臂成半圆形，不可伸直，同时向前微合，背部圆拔，不可驼背。
- ②屈膝下蹲时，上身保持中正，收臀，两膝并紧，不可蹲得太低或太高。
- ③两手上托与下落要连贯，各作 360° 之圆形运动，并要

圆滑自然。

④打出劈拳时动作协调，两手有相争力。

附：三体式概论

在形意拳中，五行拳（劈、崩、钻、炮、横）为形意拳的基础；而三体式为形意拳基础的基础。学者不明白三体式就不能学好或练好形意拳。所以三体式是形意拳的基础母拳。

三体式，传统上又叫“太极式”或“三才式”（天地人），俗名叫“桩法”，也称为“三体式子午桩（即三体式劈拳）”。

所谓三体，就是上、中、下三体俱备。要求三点——鼻尖、中指、脚尖三尖对正，六合为一（肩与胯合、肘与膝合、手与足合称外三合；心与意合、意与气合、气与力合为内三合。内外共为六合）。一起一落，一呼一吸之间都有严格的要求。三体简言之，就是关、肩为上体，身腰为中体，胯膝足为下体。

三体的要求：

上体要求：头正竖项，虚领顶颈，扣齿抵腭，松肩合肩。头正，是指在锻炼时，头部不可左右歪斜，不要低头，也不要歪头。竖项，是使项颈自然竖直。虚领顶颈，是将下颏里收，头向上顶。扣齿抵腭，是使牙齿要上下轻轻的扣好，舌尖轻抵上腭。这样，在练习中可产生唾液，才不会口干舌燥。松肩，是使两肩向下松沉，在锻炼时不要向上耸肩。合肩，是使两肩微向前合，上身中正，面部要自然。

中体要求：含胸拔背，尾闾中正，臂圆如弓，气沉丹田。含胸拔背，是指在站桩时，胸部要宽松开展，既不要挺

胸也不要缩胸，两肋肌肉向下舒展，即所谓束肋。背部肌肉要尽量向侧边展开，和上体要求的顶颈配合，拔背也就完成了。胸部向外挺凸会影响“气沉丹田”，而胸部向里收缩，也足以影响对心脏的压缩，阻碍血液的流畅。学者应加以注意。尾闾中正，是将臀部下垂向里收缩，不要有丝毫的向后摆臀的现象产生，再将肛门的括约肌向里收缩控制，不要使它放松，尾闾就达到了中正。臂圆如弓，是和上体的沉肩合肩分不开的。肘部在练习时要经常向下沉坠，必须圆曲如半月形，肩窝处微向后缩同时也要垂直下沉，使大、小臂成斜坡平直状（指前伸之手）。食指向上挑劲，拇指尽力向外展开，虎口撑圆成半圆形，手心里扣，正掌坐腕，掌、指自然伸展，如握球状，做到“一扣、二顶、三圆”。在后之手靠在腹部接近脐处，掌心斜向上，塌腕。气沉丹田，是因小腹是“蓄气”的重要部位。气沉，要做到实腹，实腹就是指在锻炼时必须将呼吸深入到腹部，使腹部充实鼓荡，达到气沉丹田（脐下三寸正中为丹田）。

下体要求：吸胯敛臀，腿屈如弓，前直后斜，两脚一线。吸胯，是使两腿胯后缩，胯裆要圆。敛臀，是臀部里缩，与后脚跟上下要相对，不可超过两脚。腿屈如弓，是指两腿微屈，两膝向里扣，前腿膝盖不能超过踝关节，大腿斜向下，腿圆屈如弓。前直后斜，两脚一线，指的是前脚要对直前方，后脚尖外展 45° ，两脚跟在同一条直线上，全脚着地，两脚跟之间的距离约为50厘米。脚趾抓地，前腿既虚且实。练习时，以前腿承担约体重三分之一的力、三分之二的力坐于后腿比较适宜。整个身体要沉稳，“强若不倒之翁”。

以上三体式的要求，不可忽略任何一个部分。三体，互

相矛盾又相互约制，形成一个特殊完整的架式，内、外六合，完整一体。练习三体式，可为学习形意拳打下良好的基础。

形意拳的内容尽管很多，但“万变不离其宗”，练习时都离不开三体式的要求，即使练习形意拳有素者，也要经常单练三体式，以求站桩换劲，来增强自己的功力和提高技击能力。所以学者对三体式应予以特别重视。

形意拳前辈名家张占魁先生，练习三体式时一气可站两小时以上。某次张占魁先生站三体式，用一大杆顶于腹部，令二、三十个壮汉站在对面，由最前面之人手持大杆另一端，后面之人以两手扶在前面一个人的肩背上，依次相扶成一纵行并用力顶住，只见张先生运气后一鼓腹发声，对面人群腾身而起倒地者不少，可见其功夫之深，令人惊叹不已。要练好三体式，不是一朝一夕之事，学者可根据自己体力，运动量之大小，量力而行，适当掌握。

本书中，三体式的起式是沙国政先生吸收了形意拳名家翟树珍、孙禄堂、姜容樵三位老师之长合为一体。这个起式潇洒稳健，舒展大方，既保持了原来的面目，又突出了自己的风格，颇受学者喜爱。本拳中的起式均为此种。

三体式有单重、双重之别。本书中练习的是单重三体式，双重三体式不作介绍。

第一段（向东出势）

二、鹞子束身

动作说明：

预备式由三体式起势。