

李文彬
尚芝蓉

尚氏
形意拳械
專輯
抉微





創練於明末的形意拳是中國傳統武術中影響較大的優秀拳種之一。它發源於山西，後經開枝散葉而形成了各具特色的形意拳系：和太極拳、八卦拳合稱為中國內家三大拳種。

本書所介紹的是尚雲祥大師傳授的形意套路，著述者李文彬為其嫡傳弟子，尚芝薈更是其愛女。兩人盡得尚氏衣鉢真傳，技藝精妙出眾，故使本書無論在形意拳的歷史、師承和理論的闡述，以及拳械套路的演練示範和講解方面均能深入淺出，精益求精。

本書內容包括了一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。

實乃本書難得之珍貴之處。

李文彬
尚芝蓉

尚氏
形意拳械
扶微

專輯



湖北科學技術出版社
南粵出版社

責任編輯 葉生剛 李慎謙 董 陽 吳國源
執行編輯 李慎謙
封面設計 洪清淇
攝 影 孔可風 太 敏
插 圖 李 竑

書 名 李文彬・尚芝蓉專輯・尚氏形意拳械抉微
(中華武術大觀・3)

編 著 者 李文彬 尚芝蓉

聯合出版 湖北科學技術出版社

中國湖北省武漢市東亭路2號

HUBEI SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

2 Dong Ting Road, Wuhan, Hubei, China

南粵出版社

香港域多利皇后街十號801室

SOUTH CHINA PRESS

Rm. 801, 10 Queen Victoria Street, Hongkong

發 行 新華書店湖北發行所

印 刷 湖北省新華印刷廠

版 次 1991年3月武漢第一版第一次印刷

規 格 16開(185×260mm) 13.5印張 4插頁

國際書號 ISBN 7-5352-0678-6/G·140

定 價 9.30元



1

1. 形意大師尚雲祥先生遺像(1864—1937)

2. 李文彬與尚芝蓉在鶴鄉觀鶴

3. 李文彬在寫作

4. 尚芝蓉在家中

5. 李文彬在作畫

6. 盤蛇式

7. 燕子抄水起動式

8. 青龍探爪

9. 青龍探爪

10. 鶴子鑽天

11. 魁星式

12. 懷中抱月

13. 金鷄獨立

14. 斜步插花



2



3

4



5





6



7

8





9



10



11



12



13



14

總序

中華民族，歷來文武並重，“乃武乃文”（《書·大禹謨》）。最初建立國家，都是以武來完成的。周武王於牧野誓師，號令：“稱爾戈，比爾干，立爾矛。”滅掉暴君商紂，立即“歸馬於華山之陽，放牛於桃林之野。”（《書·武成》）春秋宣公十二年，楚敗晉師於邲，楚子明確地指出：“夫文，止戈爲武。”接着進一步指出：“夫武，禁暴、戢兵、保大、定功、安民、和衆、豐財者也。”也就是“武有七德”的說法。武，不可一日廢，但決不提倡“耀武觀兵。”

古代教學，也是文武並重。《周禮·地官司徒·保氏》：“保氏掌諫王惡；而養國子以道，乃教之六藝。”其中“射”與“御”，即着眼於培育國防人材。《文獻通考·選舉考·武舉》：“漢興，六郡良家子，選給羽林期門，以材力爲官，名將多出焉。”《事物紀原·學校貢舉部·武舉》：

“《唐會要》曰：‘長安三年正月十七日，詔天下諸州，宣教武藝，每年準明經進士，貢舉例送，此武舉之始也。’”漢、唐以後，歷代相沿。雖有起落，並未中止。

當然，今天的武術運動，只是整個體育事業中的一個組成部分。由於時代的推移，它的作用，應當賦予新的內容。在增強全民體質、提高世界武術運動水平的前提下，挖掘整理傳統套路和鍛煉方法；研討修身養性、攻防技擊等有效成果，以之公諸同好，作他山之助。

本叢書基於上述目的，分輯陸續出版。舉凡各門派有代表性之拳、械具鮮明特色者，兼收並蓄，百花齊放，四海一家，無分軒輊。

“天行健，君子以自強不息。”願八方風動，我武維揚。

《中華武術大觀》編委會

序 言

李文彬、尙芝蓉合著之《尙氏形意拳械抉微》脫稿，乃當前武術界一大盛事，非僅嘉惠後學，求藝有徑，抑且推動了挖掘整理中華傳統武術工作向更深層次發展，為弘揚祖國傳統文化，作出積極有益的貢獻。

尙雲祥先生，親承單刀李存義及先輩“半步崩拳打遍天下”郭雲深之衣鉢，畢生精研形意，悟而有化，廣樹桃李，身教言傳，躍居為當代最有影響大師之一，儕輩深服其能。孫祿堂對其爆發力之剛猛，備加讚許。師兄弟中，罕出其右。文彬兄為師之關門弟子，芝蓉則是師至為鍾愛之幼女。二人同堂受教，朝夕研習，數十年從未中斷。現將所得，筆之於書，所附圖片，均係親身演練者，堪稱武庫珍品。

僕忝為《中華武術大觀》叢書執行編委，有幸先睹，讀後略記數語，實乃欲將膚淺之心得，公諸同好，非敢云序。

一、辨析源流，鑑定真義

本書卷首《形意拳技藝源流索遺》一章，指出形意拳係從心意拳衍變而得。心意拳重動作，講招法，自姬際可至戴龍邦，已躍進一大步，“轉向突出對內意、內勁、神和氣的運用。”又在動作、套路上增加了五行拳。由十大形又增加了七小形，以及椿功等等。明確而肯定：這些“就是促成心意拳衍變到形意拳，形成兩種不同特色的拳術技藝的前提”。把同源異流的兩種拳系分開，各自獨立而又相得益彰。師古而不泥古，有利於作進一步的研習和發展。

特別推出：“李洛能學自山西戴龍邦，傳入河北，曾叫意拳。後改名形意拳，他就是此拳發揚光大的鼻祖。”這是一種大膽而又負責的態度。之所以如此作出斷語，有無可辯駁的事實作為依據。“特別是改掉了側身弓箭步，代之以兩腿彎曲、前三後七的夾剪勁的鷄腿，和進身跟後脚的槐蟲步。身體則變為似正非正、似斜非斜、具有鷄腿、龍身、熊膀、虎抱頭‘四象’的外形和內意的三體式作為母式。”形成了武壇別具一格的步法、步型。此乃“青出於藍而勝於藍”發展進化的觀點，從鑑別而定真義。心意拳講：“起如虎撲人，落如鷹之抓物”；“起如舉鼎，落如分瓶”。而形意拳則要求“起橫不見橫，落順不見順”；“起是去也，落是打也，打起落如水之翻浪”。是顧中有打，打中有顧。其他例證尚多，讀者可於書中見之。

二、標舉內勁，探蹟抉微

“尚先生教練形意拳，不僅要求外形精煉，內意純中，伸手投足，動必有由，不務招法，但重內勁。嚴禁努氣使拙力，要求從輕鬆、自然、合協中去追求迅猛剛實的爆發勁。”“這種內勁發自丹田，運至周身”，無微不至，感之遂通。“尚先生教練形意拳，所以着重練功、找勁，練的就是形神合一，找的就是體用一源的真勁，不講形式，不講招法，專講找勁，故練出來的，自會形神完整、內勁充盈。”內家拳着重勁路，運行於體內者為勁，激發於體外者為力。所謂“蓄勢運勁，落點發力”。如何達到形神完整、內勁充盈？則“和嚴格掌握和運用催三節、驚四梢分不開的”。至於如何催三節、驚四梢？書中有詳實具體的說明。此種探蹟抉微，循序漸進，剝繭抽絲，引人入勝的教學方法，貫串了全書篇章。

縱觀現在已廣為流行的內家三大拳種，其理論體系的指導，均來自道家。老子《道德經》第十六章：“致虛極，守靜篤，萬物並作，吾以觀其復。夫物芸芸，各復歸其根。

歸根曰靜，靜曰復命。”道家知命養性，性命雙修。《尚氏形意拳的特點》一章，引拳經：“靜爲本體，動爲作用。”指明“動靜同理，體用一源”。“不真動，就談不到知‘意’；不真靜，就談不到知‘性’。靜爲性，動爲意。不靜，則真意就不能發動。真意能動，才會‘妙用則如神’。故形意拳要求練形神合一，進而追求虛極靜篤時，則還於先天本性。”“而這些追求，又何嘗不是用意來引化神、氣，而求得技擊上的妙用。”

“丹田久煉靈根本，亦即固靈根；真氣退藏於密，也就是所謂元神元氣相合。由無而有，由小而大，一氣之動，發之周身。也是使內勁的形成和發動有根。”道家講求歸根復命，不主外發；拳家則主張靜中求動，克敵致勝。此乃初階，故書中謂“得養練之始”。

《築基功夫》章的《三體式的涵義和作用》中，首先標明：“‘道自虛無生一氣，便從一氣產陰陽，陰陽再合成三體，三體重生萬物張’。形意拳就是以這個樸素唯物的陰陽五行之說爲依據。”此依據即道家全真南五祖紫陽派初祖張伯端《悟真篇》中絕句六十四首內之第十二首。亦即老子“道生一，一生二，二生三，三生萬物”之具體闡明。書中指出：人體也是一個小天地，“故人體亦有三體之說”。“如果通過鍛煉，能夠陰陽相合，內外一氣，三體合一，則會不有中有，無可無不可，故云‘三體重生萬物張’。”至於“上通三關，下固靈根”等等，都是道家修持在拳術上的具體運用。

三、揭示竅要，言必有據

《築基功夫》章以“三體式”爲樁功，以“鷹捉”爲母拳，這是尚氏演練形意拳的突出之處。有何根據？經云：“出式虎撲，起手鷹捉。”論四梢中之“筋梢”：“虎威鷹猛，以爪爲鋒，手攬足踏，氣勢兼雄，爪之所到，皆可奏功。”爪爲筋之餘，筋長則力大，形意拳著重伸筋拔骨

的鍛煉，三體式椿功，正是其具體運用，故以之為母式。

“被視為是形意拳特有技法靜的定型，靜的築基功夫；而鷹捉則是椿功三體式諸多技法的運用，是形意拳動的築基功夫。”形意拳發力的技法核心，即“起落、鑽翻勁”。而鷹捉正是求得這種真勁的最好鍛煉方法。“我們形意門中特有的，被人們景仰和追求的‘翻浪勁’（人們不知其名，僅從動作形態來看，叫它‘摩挲勁’，也有叫它‘劃勁’的），它就是這鑽翻勁中的代表形式。”

形意勁路之發放，有剛有柔，有明有暗，如何體現“剛至柔生，柔極自化”之拳理精髓？正如書中指出：“既得疾用驟發，迅如奔雷的爆發剛勁，就有了發人的真正本錢，再能稍加用心去領悟，則緩動遂發的柔（暗）勁，也會悠然而得。則形意拳發勁技法的精華之一的屬於柔（暗）勁的所謂‘中乘’功夫的‘沾身縱力’之言，却多不知‘沾身縱力’其技。實際它就是‘起落、鑽翻的具體應用。也只有通過練鷹捉，用鷹捉，才能逐漸地懂得它和找到它。才能真正的深切的體驗到它。有了這個體驗，才能推而廣之，運用到形意的其他拳法中去。人們稱鷹捉為形意之母拳，信乎！它確實當之無愧！”

將鷹捉提為母拳，使其獨立於五行拳之外，並與劈拳作出嚴格的劃分，這是尚氏形意拳顯著的特點。形意各拳，無不以其作為起手，如果還拿它當劈拳，顯然是錯誤的。特別值得提出的，是丟掉了真正的劈拳，便失掉了劈拳不用關節處打人、發勁的非常寶貴的特殊技法，良可惜也。必也正名乎？這正是以拳經作為依據的。言必有據，揭出了個中竅要。

三體式椿功為母式，鷹捉拳法為母拳，二者是開啓形意奧秘之門的鑰匙。著者再三致意，和盤托出，用心良苦。本書價值自可想見。

四、擇善而從，一掃浮誇

書中指出：“近代形意拳技藝雖同出李門一源，不僅河北、山西兩大支的風格、練法頗有差異，就是一支內的名家巨擘所傳，亦有剛、柔、長、短、活、實等等不同，可以說風格不同，各有千秋。但後代們對形意拳技法真諦、拳論涵義的理解，却因所學所識和個人條件的不同，便難免有深、淺、對、錯之別。從一些書文的論述和所練的動作中，可以略見端倪。我們既愛好形意拳，就願意研究和提高它，那就需要我們以科學、客觀的態度，進行比較鑑別，擇善而從之。不能因其他什麼舊意識影響，而貽誤自己和後人。這應是我們新時代的形意拳愛好者的共同態度。”書中正是以這種態度從事著述的。如《心意六合拳譜》中的“十要”，以及相傳為曹繼武所撰的《十法摘要》，歷來被奉為經典著作。論技法有其不同特點和發展方向，但與衍變進化了的形意拳，雖係一宗所始，却已歧為兩途。

《十法摘要》提出：“惟我六合拳，練上法、顧法、開法於一貫，而其機自靈，其動自捷，雖黑夜之間，而風吹草動，有觸必應。”本書則指出：“在未能精煉內在的神、意、氣和內勁，是不可能觸即發的。”因“戴龍邦以前的心意拳，尚未究及這方面的技術”。三催勁：心意拳講“梢節起、中節隨、根節追”。形意拳則“腰催肩、肩催肘、肘催手”。“腰催胯、胯催膝、膝催足”，一個是以梢節為主，一個是以根節為本，這是截然不同的兩種勁路和技法。形意要求練丹田內勁，單憑起、隨、追的發力方法，是無法求得的。書中例證很多，讀者可自加辨識。總之，不拘一格，擇善而從，不弄虛玄，唯求實效。這是本書的最大特點。

文彬兄於1918年出生於東北瀋陽。幼嗜武技，苦練腰腿等基本功及長拳。“九一八”事變後，舉家遷至北平（今北京）。啟蒙老師為曾任遼海六門提督精於馬上步下各項武功之徐德福老先生。正式習練長拳、器械、硬功、輕功。

1933年，投於尙雲祥老師門下，並得王茂齋、王占恒諸先輩教益，專研形意，亦旁及通臂、太極。曾任齊齊哈爾市武術協會主席。1959年，任第一屆全國運動會武術比賽副裁判長，1960年，又任鄭州全國武術錦標賽副裁判長。爲人鯁直，博藝多才，繪畫書法，均所擅長。尤工花鳥，作品赴日展覽，深受外邦人士好評。與兄訂交，諍言無隱，肝膽相照，推心置腹，雖南北異地，魚雁時通，天涯猶比鄰也。

流 沙

1989年1月16日於湖北省文史研究館

前 言

形意拳從動作來看，簡賅無華，但外形好做，實質難悟。想求合順尚易，但求內勁較難。說難，在學練上實際也並不難，難却難在能否掌握正確的技術和理論指導。形意拳因拳理精深，尤多隱諱，故對它深邃的內涵要與實際動作相結合，在實踐中求得真知，確非易事。在學練中對拳經要義又容易流於疏漏，確不是從拳譜字面上可以理解到它深切的內涵。更不是按一般拳術的招法，可能領會到它特殊“勁、意”的運用。正因如此，才有的人下了很大功夫，甚至苦練一生，臆想：“只要功夫到，就會出奇跡”，實際只能鬧個“功夫純熟體力好”，在內勁和精微的技法方面，却不免“仰着模糊臉”。這就應了拳經所說的話：

“武藝雖精竅不真，費盡心機枉勞神。”這對我們愛好者來說，該是多麼重要的借鑑，通過許多事實，使我們知道，功夫是功夫，技藝是技藝，功夫大不等於技藝高，功夫和技藝是兩碼事，要想真有所得，還得排除一切舊意識的干擾，不能固執己學，不悟其他，要以客觀的科學態度，謙虛而又刻苦的鑽研精神，從前人給我們留下的不同技術、動作和理論中，去比較採擇，以汲取這寶貴遺產的精華。

李洛能先生所傳的形意拳，雖同出一源，却已成多樣。不僅山西、河北各具特色，就是河北各家所傳也不盡同，這是由於個人的師承關係，和才智理解的不同，差別是必然的。這正是要我們在長期的學練中，不斷比較、提煉，探蹟抉微，藉求知深的關鍵所在。實際這也正是許多名家

成功之路。

尚雲祥先生博通百家，却專攻形意，他就是這樣走完了既平凡而又很不平凡的一生。也是我們通過幾十年的客觀比較和切身體會，才深刻地認識到先生給我們留下的形意拳械技術和經驗，是非常可貴的。使我們從平凡的技術中，掌握到它不平凡的三昧；從奧秘的拳理中知道它淺明的運用方法。多麼可貴的教導，多麼可敬的師德，永遠讓人們深切地懷念。

先師尚雲祥先生字霽亭(1864—1937年)山東樂陵人，自幼慧穎強識，勤奮過人，得師中華武士會創辦人、單刀李存義先生，承蒙傾囊以授，乃致藝冠群英。其後復得“半步崩拳打遍天下”郭雲深先生的厚愛，親傳衣鉢，深得形意真諦，並繼承了先生的“半步崩拳”、“丹田氣打”、“大桿子”三絕技，對舊學有所改變，藝尤精進。乃致身未出燕趙，却名揚大江南北。清末李存義先生去山西訪諸前輩，交融河北、山西技藝之長，回來後，經過提煉，對原有練法和套路，有所改進和創新，而尚先生又汲取李先生的心得，融會貫通，對舊學又有再次改進，尤詮要詣，故先生晚年所練所教更別具風格。

尚先生教練形意拳，不僅要求外形精煉，內意純中；伸手投足，動必有由；不務招法，但重內勁。嚴禁努氣使拙力，要求從輕鬆、自然、合協中去追求迅猛剛實的爆發勁。待六陽純全，無堅不摧，達到“硬打硬進無遮攔”則剛勁功到，再繼悟柔寓於剛。則“沾身縱力”、“緩動遂發”的“翻浪勁”；“意動勁發”、“絕是抖絕也”的“抖擻勁”以及“掙崩摘豆角”的“炸勁”等諸內勁，皆可得之。進而再求“不意而發”的“化勁”，這就是先生對“三步功夫”的不分階段、不單趨去練的簡而易得的特點。在鍛煉中，強調內外相合，完整一氣，丹田發勁。因之，特別着重基本功的訓練，突出要求樁功站得堅實，靜中求動，