

形意劍術

刘玉增 编著

河南科学出版社

封面设计 李献洲

书名题字 任治国

统一书号：7245·43

定 价， 1.60 元

形意剑术

刘玉增 编著

河南科学技术出版社

内 容 提 要

该书分形意剑术、形意理论两部分。《形意剑术》是根据形意拳第六代高师李存义的“形意剑谱”整理编写的。形意剑术有五行剑、连环剑、十二形剑、三十六剑、杂势剑等内容；形意理论有形意拳理论、岳武穆王九要论和形意名家论形意等内容。

形 意 剑 术

刘玉增 编著

责任编辑 王来玉

河南科学技术出版社出版

河南第一新华印刷厂印刷

河南省新华书店发行

850×1168毫米32开本 8.75印张 200千字
1986年12月第1版 1986年12月第1次印刷

印数：1—9,230册

统一书号7245·43

定价 1.60元

前 言

形意剑术是形意拳第六代高师李存义在继承和发展了形意拳术的基础上，并在其师刘奇兰的指导下，根据刚柔曲直、纵横往来、阴阳虚实之劲，起落进退之法，闪展伸缩之变化，精心研练而成的。虽然剑术之理同于拳术，但用法不同。练拳为己，行之彼为用，剑则以三寸尖锋为用。所以说，拳有拳法，剑有剑法。明了剑法，精心习练，才能充分发挥剑的技击格斗作用。练剑以练神为主，手、眼、身、法、步则同于拳术。

形意剑外兼各家剑术之长，内运五行八法之气，可以达到技击格斗、健身祛病、延年益寿之目的，是内外兼修的一种独特剑术。形意剑术特别适宜短兵器对打，部队指战员、公安干警、武警、民兵、学校及广大武术爱好者均可习练。

此剑术一直单线相传，几乎湮没。我国形意拳河南流派的著名武术家，人称“铁腿快手周”的周铁成老师，临终前将其承受李存义祖师的“形意剑谱”传给了我。为继承和发展武术运动，我把“形意剑谱”及各位前辈名师之理论整理编写成《形意剑术》，献给诸位同好。由于水平有限，不妥之处，敬请批评指正。

本书在编写过程中承蒙郑州市公安局鲁保青同志协助拍照，河南省警察学校诸位教官的大力支持，谨致谢意。

刘玉增

目 录

形意剑术	(1)
一、基本剑法和基本步型	(1)
(一) 剑的规格及各部位名称	(1)
(二) 剑的基本握法及剑指	(2)
(三) 基本剑法	(3)
(四) 基本步型	(5)
二、五行剑	(10)
(一) 动作名称	(10)
(二) 动作说明	(12)
三、连环剑	(50)
(一) 动作名称	(51)
(二) 动作说明	(51)
四、十二形剑	(66)
(一) 动作名称	(66)
(二) 动作说明	(69)
五、三十六剑	(117)
(一) 动作名称	(118)
(二) 动作说明	(120)
六、杂势剑	(177)
(一) 动作名称	(179)

(二) 动作说明	(181)
七、怎样练习形意剑术	(225)
(一) 练习剑术当忌“三害”	(225)
(二) 形意剑六合	(226)
(三) 注意事项	(226)
(四) 练习方法	(227)
(五) 专练与久练	(227)
形意理论	(229)
一、形意拳理论	(229)
(一) 五行拳要诀	(229)
(二) 步法、手法五要	(231)
(三) 七疾	(232)
(四) 八字诀	(233)
(五) 七拳要诀	(235)
(六) 九歌诀	(236)
(七) 十法	(238)
(八) 飞九宫	(242)
(九) 交手法	(242)
(十) 形意拳的风格特点	(244)
二、岳武穆王九要论	(247)
三、形意名家论形意	(255)
(一) 刘奇兰论形意	(255)
(二) 李存义论形意	(256)
(三) 白西园论形意	(258)
(四) 宋世荣论形意	(258)
(五) 车毅斋论形意	(260)

(六) 张树德论形意	(262)
(七) 刘晓兰论形意	(263)
(八) 郭云深论形意	(263)
(九) 李奎元论形意	(268)
(十) 孙录堂论形意	(269)
(十一) 耿诚信论形意	(270)
(十二) 周明泰论形意	(271)

形意剑术

一、基本剑法和基本步型

(一) 剑的规格及各部位名称

长度 以直臂下垂反手握剑时，剑尖高于耳朵，或剑立放在地面上，剑尖低于肚脐二寸为标准。

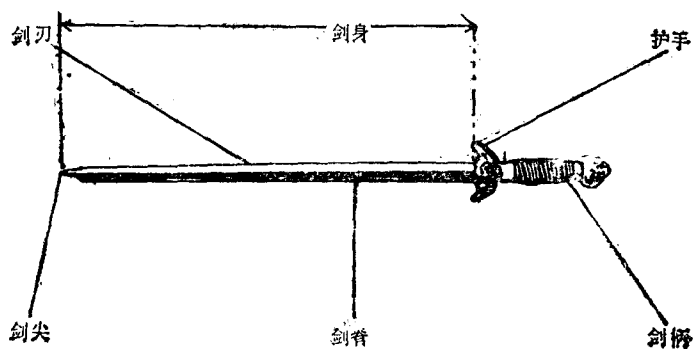


图1-1 剑的各部位名称

剑尖 剑身最顶端的尖锐部分。

剑刃 剑身两侧的锋利部分。

剑脊 剑身中间隆起的直线。

剑身 剑尖至护手前的一段，由剑尖、剑刃、剑脊组成。

护手 剑柄与剑身之间的部分。

剑柄 护手后面用手握持的部分。

(二) 剑的基本握法及剑指

全握 五指握剑柄，虎口正对护手并靠近护手，拇指屈压于食指第二节指骨上面，腕关节伸直（图1—2）。

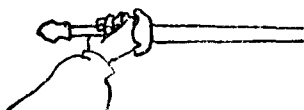


图 1—2 全握



图 1—3 螺握

螺握 五指握剑柄，食指、中指、无名指和小拇指的第一节指骨，由于手腕下坐，而从小拇指开始依次向上微微凸起，拇指靠近食指尖，食指第二节指骨紧靠护手，形如螺壳（图1—3）。

压握 五指握剑柄，将无名指和小指稍微放开，以无名指和小指的第一、二、三节指骨压于剑柄后端，勿使剑尖向前下坠（图1—4）。

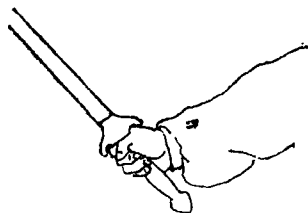


图1—4 压握

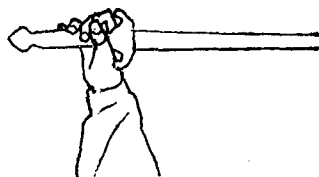


图1—5 钳握

钳握 以拇指、食指和虎口的挟持之劲将剑柄钳住，其余三指自然附于剑柄（图1—5）。

刁握 以虎口的挟持之劲，将剑柄刁牢。拇指、食指和中指

伸直，虚附于剑柄，其余两指基本离开剑柄（图1—6）。

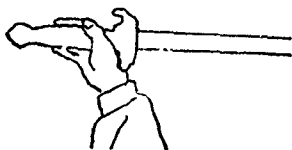


图1—6 刁握

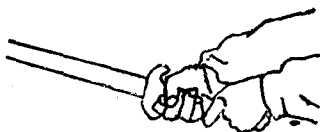


图1—7 双手握剑

双手握剑 十指握剑柄。右手虎口正对护手并靠近护手，拇指屈压于食指第二节指骨上面；左手虎口靠近右手腕，拇指屈压于食指第二指关节上面，两手心相对（图1—7）。

剑指 食指与中指伸直并拢，其余三指屈于手心，拇指压在无名指和小指的第一节指骨处（图1—8），或护额、或捋肘、或附柄、或于胸前、或在背后做勾势（五指捏拢）。

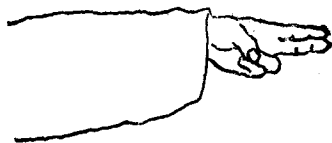


图1—8 剑指

（三）基本剑法

劈剑 立剑（剑刃上下垂直），将剑举过头顶，用剑刃前端或中端从上向前劈杀。力达剑刃。用全握。

钻剑 立剑，由下向上为钻。力达剑尖，臂与剑成一条直线。多用螺握。

崩剑 立剑，沉腕，使剑尖猛向前为崩。力达剑尖，臂伸直，剑尖高不过头。多用全握。

炮剑 向左炮剑为托剑，右手握剑贴身体右侧向前上弧形撩出，手心向左上。向右炮剑为剪腕剑，右手握剑向右前弧形撩

腕，手心向右下。

横剑 平剑（剑刃向左右），使剑刃向左或右斩出，高度在头与肩之间。臂要伸直，力达剑刃。

勾剑 剑身贴近左腿外侧，用朝向虎口一侧的剑刃从下向后、向上勾抄。用全握。

挂剑 剑身贴近右腿外侧，用朝向虎口一侧的剑刃从下向后、向上移动，屈肘屈腕，势如抄物。着力点在剑刃。多用压握。

带剑 平剑或立剑，由前向侧后上方抽回为带剑。力达剑身。多用螺握。

刺剑 平剑或立剑，向前方直击为刺。力达剑尖。平刺剑与肩平，上刺剑与头平，下刺剑与膝平，低刺剑与地面平（以剑尖为准）。

撩剑 立剑由下向上方为撩。力达剑尖。正撩剑，前臂外旋，手心朝上，贴身弧形撩出；反撩剑与其相反，前臂内旋。

片剑 立剑由上向下，沿身体左侧肩头处绕一立圆，又称片膀。

抹剑 平剑，由前向左或右弧形抽回为抹，高度在胸腹之间，力达剑刃。

点剑 立剑，提腕，使剑尖猛向前下为点剑。力达剑尖臂伸直。

提剑 前臂内旋，虎口朝下，高与肩平，剑尖垂直向下为倒提剑。

挫剑 用剑刃从后向前移动为挫割。着力点由剑刃最前端向后移动。

格剑 用剑刃从前向后移动抽割，着力点由剑刃后端向前移

动。

剪腕花 以腕为轴，立剑在臂两侧向前下贴身立圆绕环，力达剑尖。

撩腕花 以腕为轴，立剑在臂两侧向前上贴身立圆绕环，力达剑尖。

（四）基本步型

1、四六步（三体势）

动作：两腿前后开立（前后脚距离约55~75厘米），一腿在前，脚尖内扣，膝部微屈，胫骨（迎面骨）与地面夹角约115度；另一腿在后，屈膝半蹲，脚尖外展45度，胫骨与地面夹角约65度。前脚要撑地，后脚要蹬地。重心为前四分，后六分。一臂前伸，肘部微屈，掌心向前下方，五指分开，虎口撑圆，掌心内含，高与胸齐。食指上挑与鼻尖、脚尖三尖对照；另一臂屈肘，放置腹前，拇指根节紧靠在肚脐上，手腕向下塌。目视前方（图1—9）。左脚在前为左四六步；右脚在前为右四六步。

要点：①上体正直，不能前俯后仰，左斜右歪，下颏微收，头向上顶，面部自然，牙齿轻扣。②沉肩坠肘微含胸，前手肘部稍向里裹，食指向上挑动时，拇指尽力向外撑开，虎口成半圆形，手心向里扣；后手臂靠在腹部上方，五指伸开，腕部要塌。③胸腹自然腰要塌，臀部不可向外突出。④两胯略向后收缩，两膝微内扣，脚趾扣地；呼吸自然，身体力求稳固。



图1—9 四六步

2. 龙形步

动作：一腿在前，脚尖外展；另一腿脚在后，脚跟离地。身体略向前俯，臀部坐于后小腿上。前腿一侧的掌放在胯旁边，臂成弧形；后腿一侧的掌在前脚上方，掌指向前，掌心向下。目视前下方（图1—10）。左脚在前为左龙形步；右脚在前为右龙形步。



图1—10 龙形步

要点：身体重心为前四分，后六分，前脚要尽量前伸，臀部要接近后脚跟，腰要塌，头要上顶。后膝要顶着前腿膝关节后面。舌要上卷，气要下沉至丹田（脐下5厘米左右）。

3. 蛇盘步（以左蛇盘步为例）

动作：左脚向右脚前横跨一步，并在两腿交叉的同时下蹲。左脚全脚掌着地并外展，右脚跟离地，重心偏于左腿。左手掌穿至右胸前，掌指朝上，掌心向右；右掌插至右脚跟上方，掌指斜指右脚跟，掌心向右小腿。目视右手食指（图1—11）。左脚在前为左蛇盘步，右脚在前为右蛇盘步。



图1—11 蛇盘步

要点：右掌向下的插劲和左掌向上的穿劲要合在一齐，两臂要紧抱，胯要松，肩要沉，头要上顶。

4. 弓步

动作：一腿向前一大步（约为本人脚长的4~5倍），脚尖微向内扣，屈膝半蹲（大腿接近水平），膝与脚尖在一垂直线上；另一腿挺膝伸直，脚尖内扣（斜向前方）。两脚均全脚掌着地。上体正对前方，目向前平视，两手抱拳于腰间（图1—12）。弓左腿为左弓步；弓右腿为右弓步。

要点：前腿弓，后腿绷；前脚与后脚成一条直线，后脚不能拔跟，后腿不能屈膝；上体正直，挺胸塌腰，头要上顶，髋部下沉。



图1—12 弓步

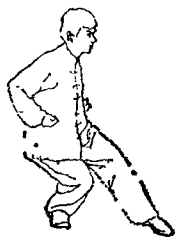


图1—13 虚步

5. 虚步

动作：两脚前后开立，后脚外展45度，屈膝半蹲，前脚脚跟离地，脚面绷平，脚尖稍内扣并虚点地面，膝部微屈，重心落于后腿上。两手抱拳于腰间。目向前平视（图1—13）。左脚在前为左虚步；右脚在前为右虚步。

要点：挺胸，塌腰，虚实分明，后脚趾抓地。

6. 歇步

动作：两腿交叉靠拢全蹲，前脚全脚掌着地，脚尖外展；后脚前脚掌着地，膝部贴近前小腿外侧，臀部坐于后腿近脚跟处。两手抱拳于腰间（图1—14）。左脚在前为左歇步，目向左前方平视；右脚在前为右歇步，目向右前方平视。



要点：挺胸，塌腰，两腿靠拢并贴紧。

图1—14 歇步

7. 坐盘

动作：两腿交叉，屈膝下坐。后腿在下，大小腿均着地，脚



图1-15 坐盘

跟接近臀部；前腿在上，大腿贴近胸部。两手抱拳于腰间（图1—15）。左腿在上为左坐盘，目视左前方；右腿在上为右坐盘，目视右前方。

要点：平胸，塌腰，两腿靠拢并贴紧。

8. 丁步

动作：并步站立，两腿屈膝半蹲，一脚全脚掌着地；另一脚脚跟掀起，脚尖里扣并虚点地面，脚面绷直，贴于异侧脚脚弓处，重心落于异侧腿上。两手抱拳于腰间。目视前方（图1—16）。左脚尖点地为左丁步；右脚尖点地为右丁步。

要点：平胸，塌腰，虚实分明。



图1-16 丁步



图1-17 独立步

9. 独立步

动作：并步站立，一腿直立或微屈支撑地面；另一腿在体前或体侧屈膝提起，脚尖向下，脚面绷直，重心落于支撑腿上。两手抱拳于腰间。目视前方（图1—17）。左腿提起为左独立步；右腿提起为右独立步。

要点：身体正直，支撑要稳，平胸，沉肩坠肘。

10. 扣步

动作：两脚平行开立（约为本人脚长的3倍），两膝相抱，两脚尖里扣成八字形，屈膝稍蹲，全脚掌着地，身体重心落于两腿之间。两手抱拳于腰间。目视前方（图1—18）。

要点：两肩稍向前扣，沉肩坠肘，下颏微向内收。

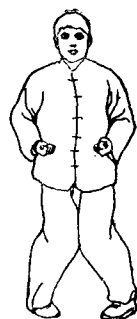


图1—18 扣步

