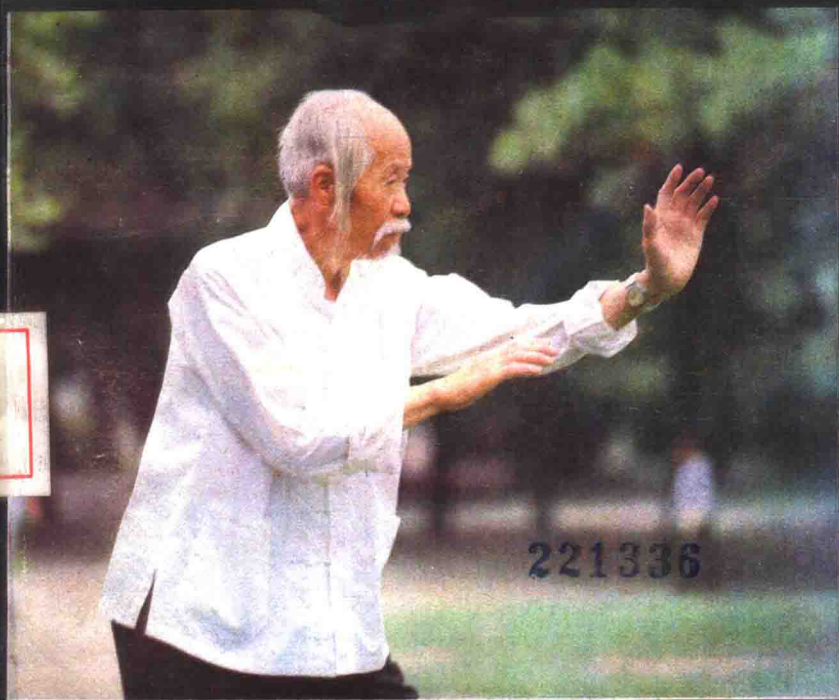


山西车派 形意拳

阎耀武 演述
赵映光 杜江 整理

山西人民出版社



山西车派 形意拳

阎耀武 演 还
杨映光 杜世秀整理

山西人民出版社

山西车溪形意拳

阎耀武 讲述

杨映光 杜世秀 整理

•

山西人民出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西省七二五厂印刷

•

开本: 787×1092 1/32 印张: 4.75 字数: 97 千字

1985年4月第1版 1985年4月第1次印刷

印数: 1—27,000册

•

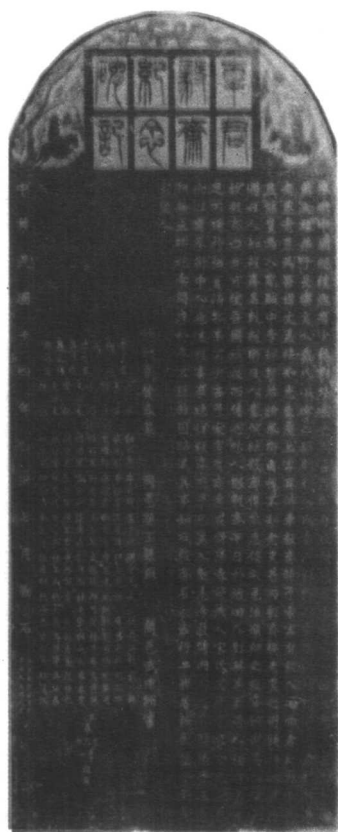
书号: 7088·1210 定价: 0.67 元



山西形意拳一代宗师车毅斋



(这是车毅斋碑的正面：是谓不朽 清
华翎五品军功车君毅斋纪念之碑。)



(这是车毅斋碑的背面。)

车君毅斋纪念碑记

拳术中国绝技也有少林内外家之别吾郡则自戚同间此术独盛一曰王长乐弟子一曰戴文雄弟子长乐交人戴氏小字二间则祁人也戴氏祖传心意拳少林外家支派外传李老农老农为吾世丈孟縡如先生座上客再传车毅斋时予家客有燕人冯四者亦精拳术且能隻马入乱贼中夺妇归若论拳术自愧不如老农甚而毅斋得老农之术特精富游津遇日人知毅斋名较剑术日人奋然临毅斋慢然应倭败色沮愿师之毅斋婉谢焉人问其故毅斋曰岂可使吾国绝技而传之外人耶毅斋平日于治田外别无事事遇人恂恂不自足而独于恤贫济孤事不少客予家旧有商业在斜阳寺前燕人宋氏父子实经营之宋氏亦心意拳术中人也述毅斋事绝详毅斋死予已纂入县志方技传内而毅斋门弟子王凤翹等立碑纪念问序于予予不获辞因略述其事如右毅斋名永宏行二世居桃园堡今为贾家堡人

榆次常贊春篆

同邑孙培基撰

同邑武中洲书

弟子

赵 钰	王培本	贾 桢	王丕春	武 傑	郭 崑
王之贵	刘 儉	布学宽	孟天锡	孟兴德	李复贞
王凤翹	白光普	李发春			

徒孙

邱凤鸣	邱凤岐	张尚贤	石全山	刘永发	车耀义
李际虞	李国辅	姚肇基	张近贤	段振奎	阎廷胜
程裕有	米增祥	武承烈	白照亮	张怀纲	杜玉山
武仕傑	孔祥麟	武德胜	曹克孝	杨永蔚	刘守先
车丕清	吴宝玉	张万春	张孝森	王立英	白克胜
原世珠	孟立纲	史鐘美	吴厚泽	薛兆宽	薛兆宏
杨方春	刘家瑞	吕家麟	武炳毅	张觉先	张永义
卢 崑	杜连登	郝思圣	王锡铭	韩 晋	武克锐
胡万瑛	吴治泰	段振化	李春发	高庆瑛	史万选
赵培章	武 澹				

男 兆 烈 孙 男

傑

俊

福临

中华民国十四年乙丑七月勒石

王凤翹捐资百圓
寿阳马志鵠刊字

前 言

形意拳是中国武林的一支重要流派，具有实际锻炼价值，在国内深受群众喜爱。它是我国宝贵的文化遗产之一，多年来，一直流传民间，但未能把它发掘出来，公之于世，若不再加整理，就有失传的危险。为使山西太谷车派形意拳更好地开展起来，我们把它的传统拳术套路编写成书，以便使它得到继承和发展。

形意拳为内家拳之一，其特点是：拳势紧凑，劲力精巧，内外相合，形神一致，刚柔相济，刚中寓柔，是一项适合老、中、青健身与技击锻炼的优秀运动项目。

形意拳的由来众说纷纭，但据古拳谱记载和一般传说，是南宋名将岳飞首创。传说岳将军抗击金兵被困牛头山时，根据各种动物具有的技能，编创了各种技击拳术，并以此教练其士兵，终于以少胜多大败金兵。这种拳大多是模仿动物的特长编成，由于它象形取意，故名形意拳。后至明朝末年，有山西蒲州均村人姬际可字隆凤，访师于终南山，得岳武穆王拳谱，经十数年精心研究，刻苦练习，终得其真传，后来传授给曹继武，曹又传给了戴龙邦（还有的人说是戴氏父开书店于河南洛阳十家店遇曹继武高徒李珍所传），以上这些历史情况真实与否，未作进一步考证，但据老师口传，山西省太谷县最早传授形意拳的则是戴文雄（小名二

间)。戴老系山西祁县小韩村人。由戴老传授给当时在山西的李老能(原籍河北省人)。李老传授多人,其中出名的有河北深县人刘奇兰、郭云深,北平人白西园,山西太谷人宋世荣、宋世德(人称大宋、二宋师傅)、李广亨、刘元亨、李太和(李老农的儿子)及车永宏等十余人。

车永宏字毅斋,人称车二师傅,由于他勤学苦练,富有钻研精神,终于练就了惊人拳艺,成为一代宗师,闻名全国。

车老授徒甚多,其中有清徐县的孟天锡,榆次的范永庆,祁县的乔景堂,晋源的李发春(即连成师傅),太谷的李复贞(人称长有师傅)、布学宽等。

布学宽字子容,原籍祁县巩家堡,后寓居太谷城内,是车老的得意门徒。由于他功夫出众,很受车老器重,得车老真传,教授门徒颇多,弟子之众,冠于他师,因而远近闻名。

布老传授的徒弟有张永义、吕子祥、阎耀武、孙德宜(太谷人)、苏登瀛(清徐人)等多人。现在又传到新的一代了。

本书分上、下两册出版。上册第一章形意拳概说,是介绍形意拳的基本知识;第二、三章所介绍的“五行”、“十二形”,是形意拳的基础套路;第四章所介绍的“进退连环”、“四把”、“杂势捶”,是“五行”、“十二形”的联合练习套路。

山西车派形意拳的下册,正在编写中,它的内容包括有:第一章是介绍“五行炮”、“五花炮”、“挨身炮”、“九套环”、“对臂捶”、“连环手”等对拳练习。因为是双人演练,具有较高的要求,必须互相配合默契,所以对演

练时应该注意的要点，均详讲解。第二章是形意拳技击研究（太谷叫“撕扒”）。这一章主要概述“五行”、“十二形”机动灵活的运用，具有高度的技艺性，介绍“撕扒”的意义、方法、种类、要点和注意事项等内容。

因著者水平所限，不能把老师真传绝技和盘托出奉献大家，而只能起到抛砖引玉的作用。其中缺点和错误，敬请广大读者，尤其是形意拳的爱好者批评指正。

本书在整理修改过程中，曾请靳甲贤、张廷之、杨吉生等老师傅和布老之子布华轩以及郭太山等师傅的审阅指正，谨表谢意。

另外，太谷地方流传的形意拳，除徒手拳外，还有器械的单练、对练和技击用法。如：五门刀、八卦刀（对练）、形意六枪（对练）、六合刀、六合枪、六合棍（对练）、翼德枪、八仙剑等，也准备分别整理成册，以飨读者。

编 者

目 录

前言	1
第一章 形意拳概说	
一 内三合与外三合	1
二 要合劲、含劲，不用拙劲	2
三 有刚有柔，刚中寓柔	3
四 形意拳对身体各部分的要求	4
五 形意拳对人体健康的作用	7
六 初学形意拳应注意的几个问题	8
第二章 形意拳基础套路之一——五行拳	
一 五行拳的起势和收势——三体势	13
二 劈拳	17
三 崩拳	24
四 鑽拳	30
五 炮拳	34
六 横拳	38
第三章 形意拳基础套路之二——十二形拳	
一 龙形	47
二 虎形	52
三 猴形	56
四 马形	62
五 鹰形	66
六 鹞形	70

七 豹形.....	73
八 鸡形.....	77
九 燕形.....	82
十 蛇形.....	86
十一 熊形.....	90
十二 鼯(túo)形	94

第四章 形意拳五行、十二形联合演练套路

一 进退连环.....	99
二 四把.....	111
三 杂势捶.....	120

形意拳概说

一 内三合与外三合

形意拳（旧称心意拳），也叫“六合形意拳”。所谓“六合”，就是内三合与外三合。“内三合”就是：形与意合，意与气合，气与力合。“形”就是动作、形象；“意”就是思想意念；“气”就是练拳过程中紧密配合运动时的呼吸；“力”就是通贯每一形时发出的劲儿。这三者必须紧密配合，浑然一体。不应有形无意，有气无力，也不应力先发、气后到。要做到：每练一“形”只要拳势一出，就会突然全身精神焕发，也就是形、意、气、力同时并举。这种“三合”的劲儿，是形意拳的一个很重要的特点。因为这种“三合”劲儿，能把全身的力量集中在一处，骤然爆发，达到出拳好似箭离弦，一发即至，强劲有力，猝不及防。这三者如果配合不当，就会形成散劲，即使打上对方，也起不到应有的作用。所以，平常练习时，一定要探索这种“合劲”。

所谓“外三合”，即“手与足合”、“肩与胯合”、“肘与膝合”。这就是说，在练拳时手向前发出的位置不能超出脚尖，有许多的姿势要求手与脚上下相对（如三体势等）。

按照正确的姿势练拳，手如果超出脚前，身体就要前栽；脚如果超出手前，身体就会后仰。肩和胯除特殊动作，一般要求肩与胯上下相对，不然就要身体斜歪；肘和膝也要求上下相对，肘如果不与膝相对而向外离开，就会形成“开裆摆肘”，不利于防守。

根据以上所述，归结起来说，“内三合”主要讲合劲；“外三合”主要讲姿势。内三合和外三合的关系是内容与形式的关系，它们两者是相辅相成、缺一不可的。既要内合，又要外合，还要内外相合。总之，就是精神高度集中，形、意、气、力高度统一，动作舒展大方。

二 要合劲、含劲，不用拙劲

形意拳基础套路中每练一个形体的动作，都要求有两种劲：一种是含劲，即身体各部分的力量平时含而不露，轻松自然。初练拳的人看来用了很大的力气，实际上是一种拙力和僵劲，力量是散的。练到一定程度时出现第二种劲是合劲。即在发劲时做到形与意、意与气、气与力同时到达。形意拳基础套路在每一动作的练习过程中有个缓冲时间，这个时间正是轻松自然的时候。当动作一开始，劲力是以加速度——由小到大，由慢到快，由渐变到突变的方式在人体运行的。但一到发劲的终点，力量就以迅雷不及掩耳之势突然迸发出来。要明确这种含劲是为了积蓄力量，准备迸发合劲，而合劲是含劲的必然结果。不能是单一的一种劲。如果全是含劲，永远含而不露，轻松自然，那就无劲可发。如果全是合劲，就会形成僵劲。因此，缓冲时间越轻巧自然，到发劲

时刻才显得越有劲。一句话，这两种劲是一张一弛的，具有轻重缓急的。

但是，还需要注意：含劲虽然是轻松自然的，却不是随便便毫不贯穿合劲的，而是含而不露地暗含着合劲。这可以说是没有迸发合劲之前的合劲。这个道理，要在实际练习中仔细地加以体会。

三 有刚有柔，刚中寓柔

形意拳给人们的印象好象是纯刚无柔，劲力充沛。实际并不是这样，它是刚柔相济，刚中寓柔的内家拳。人们常见形意拳是刚多于柔，其实这只是初练阶段的第一步功夫，或者延长到第二步功夫（暗劲）的中期（形意拳在练法上有三个阶段，三步功夫，即明劲、暗劲、化劲）。由于这段所需要的时间较长，一般来说大约需几年功夫，才可能把劲力充分发挥出来，并达到四梢，所以给人们留下深刻的印象，误认为此拳刚多于柔，甚至被看成纯刚无柔。正规练法应该是在初学时，浑身肌肉全部放松，约需半年至一年时间，求得姿势圆和正确，然后逐渐用力，以求力量由内向外发挥，表现出刚多于柔（即明劲），这段约需三至五年时间，再由明劲转入暗劲，这段约需五至十年时间，功夫很快就能上身。遇敌时则纵放自如，得心应手，意到气到，气到力到，百练成钢，无坚不摧。这段时间即所谓武术的黄金时代。再进一步由暗劲转入化劲，达到柔中寓刚，棉里藏针的第三步功夫的神化阶段，则拳表现为柔和顺随，连绵不断，以意领气，以气运身，到此不论形意、太极、八卦其理一通百通。遇敌时

以走化为能，敢于逆来顺受，擒纵在我，达到拳无拳，意无意，无拳无意是真意的上乘功夫。

四 形意拳对身体各部分的要求

（一）头部

头要向上顶、下颏向后微收，但不要显出硬僵劲，要端正自然；舌头要顶住上颚；口要轻轻地自然闭合；面部要严肃而自然；眼睛要向前方平视，象鹰一样锐敏地不眨眼地注视前方，以便预察敌情，随机应变。练拳时也可以随前手而动，但遇敌时则要注意对方三前（即眼、手、脚）动向，就可以预察敌情，以备应变，这样方能有神而不呆板。

（二）呼吸

形意拳一定要配合好呼吸。在练拳过程中，首先要求呼吸时不可故意挺胸，但也不要缩胸，要使胸部不显出伸缩。吸气时要有意识地送达丹田，运用腹式呼吸，即所谓“气贯丹田”，而且吸气一般应配合收拳动作，呼气时一般应配合发拳动作，发出哼声，并有意地使气贯拳（掌），达到以意领气、运气进击。

吸气时一定要用鼻吸，呼气时主要是鼻出，有时也可以鼻口兼呼。一呼一吸一定要注意均匀，才能避免气喘。这一点，必须很好地体验。如果把呼吸运用得正确，就能做到练完一趟拳之后，气不喘息，面不改色，而且更会进一步感到越练越舒适，这就证明气用对了。