

【国术丛书】

第十八辑

形意拳练法用法与功法

曹志清 著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

「国术丛书」 第十八辑

形意拳练法用法与功法

曹志清 著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

形意拳练法用法与功法 / 曹志清著. —太原: 山西科学技术出版社, 2013.1

(国术丛书. 第18辑)

ISBN 978-7-5377-4347-1

I. ①形… II. ①曹… III. ①形意拳—基本知识

IV. ①G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 289608 号

形意拳练法用法与功法

-
- | | |
|-------|------------------------|
| 著 者 | 曹志清 |
| 出 版 者 | 山西出版传媒集团
山西科学技术出版社 |
| 地 址 | 太原建设南路 21 号 |
| 邮 编 | 030012 |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 印 刷 | 太原兴庆印刷有限公司 |
| 版 次 | 2013 年 1 月第 2 版 |
| 印 次 | 2013 年 3 月太原第 3 次印刷 |
| 开 本 | 880×1230 毫米 1/32 |
| 印 张 | 11.25 |
| 字 数 | 246 千字 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5377-4347-1 |
| 定 价 | 30.00 元 |
-

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

策划
瀚海工作室



国
术
丛
书

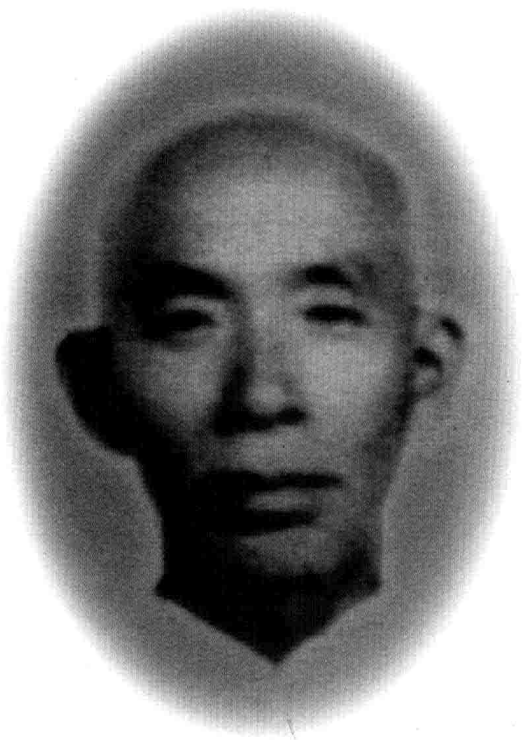


穆修易，字子居，祖籍山西省太原市南郊区马庄村人。生于1874年，卒于1953年，终年80岁。穆先生自幼酷爱武术，青年时在太谷县经商，曾得到形意大师车永宏（毅斋）老先生之悉心教诲，历时五年之久，在形意拳基本功方面，打下了较扎实的基础，后正式拜王福元先生为师。辞商归里后，又将王福元先生接在家奉养，并受其教导，日夜专修，尽得王福元先生之真传，深得形意拳之精粹，技艺纯熟，功夫深奥，在晋中和太原一带授徒多人，很负盛名。

穆先生晚年时，将形意、八卦、少林之精华揉合融贯，技艺达到炉火纯青的境界，并自编了云龙拳、飞虎拳、伏虎拳、乾坤掌、疾进枪、北辰剑、六合棍、六合大枪等套路及功法，为中华武术事业的发展作出了重要贡献。

商长锁，字治，祖籍河北省宁晋县人。生于1905年，卒于1973年，终年68岁。

治，自幼随父逃荒山西，定居太原，以小本经营为生，酷爱武术，曾先后拜董秀生、穆修易、曹克先生为师，学习形意、少林五行（内家）、八卦、五行太极、擒拿、点穴以及器械等。商长锁先生在武事方面，能够破除门户之见，博采众家之长，终日与师兄王世海、师弟唐金荣等共磋技艺，又在穆修易老先生的悉心教导下，心领神会了形意拳中之奥妙，练就了一身真功夫。商先生身灵如猿，坚硬如铁，用起功夫，可将三四百斤重的碌碡平托而起，且面不改色；运用轻灵之时，又忽而在左，忽而在右，左右莫测，因此在并州大地享有很高的盛名及威望，成为一代形意拳名家。



师徒合影



第一排:常理保 张耀林 商长锁 王世海 毕庆海

第二排:郝树宾(张耀林之徒) 王建成 朱 华 刘承德 王秀章 商明喜(商师之子)

第三排:陈嘉生 魏 录 李玉贵 高奇生 曹志清

第一排:薛维基 朱 华 常理保 高奇生 曹志清
第二排:杨贵生 史 义 温井贤 王培玉 陈嘉生



师兄弟近照

前言

1988年2月由人民体育出版社出版的拙著《形意拳理论研究》，主要对拳理、医理、尺寸、角度、劲节等方面做了探讨和研究，目的在于继承祖国宝贵遗产，发扬光大中华武术，将我中华国粹提高到一个新的境界，为后人学习有依，参考有据，尽快地将我中华武术推向世界，造福人类，以不负先人“扬我国光”之训。

《形意拳理论研究》出版后，曾收到武林前辈、武林明手、同道好友以及广大读者的一些来信和电话，给予了我极大的支持与鼓励，其中有商榷、指导性的建议，对我帮助很大，对进一步提高和完善形意拳理论，并逐步走向科学化、系统化，起到了很大的促进作用，特在此表示衷心的感谢！

《形意拳练法用法与功法》一书，系《形意拳理论研究》的姊妹篇。全书共分六章。第一章是五行拳的各种练法；第二章是五行拳的各种基本用法；第三章是十二形拳的各种练法与用法；第四章是单练对练套路；第五章是形意十四打法；第六章是形意拳练功法。另有附录“拳经汇解”和“拳道集录·内功四经”。

形意拳中单练、对练套路颇多，如进退连环拳、形

意（鸡形）四把、杂式捶、五花炮、劈五行、挨身炮、九套环、阴阳炮、乾坤掌，以及新编的十七连环拳、综合形意、四十八式形意拳等，均未编入此书，原因有二：其一，诸多古传套路及部分新编套路，以往已有诸君之著作出版，考虑再无重复之必要；其二，套路既多又长，为了尽量缩短篇幅，故不再赘述，仅将伏虎拳、五行生克两个短小套路编入本书，供读者学练参考。

由于本人学艺不精，体会尚浅，加之文墨不济，谬误之处在所难免，诚望武林前辈、武林明手、同道好友予以斧正。

目 录

第一章 五行拳练法	1
第一节 起 势	1
一、穆式意拳起势法	1
二、商式意拳起势法	10
第二节 劈 拳	15
一、立圆劈拳	16
二、横圆劈拳	21
三、捋手斜圆劈拳	25
四、拗步斜圆单劈拳	29
五、顺步正圆双劈拳	34
六、拗步斜圆双劈拳	37
七、8 字劈拳	42
八、反臂劈拳	46
九、劈拳收势法	51
结 语	54
第三节 崩 拳	55
一、定步崩拳	56
二、寸步崩拳	61
三、顺步崩拳	63

四、拗步崩拳 65

五、跨步崩拳 68

六、箭步崩拳 70

七、崩拳收势 73

结 语 76

第四节 钻 拳 78

一、顺步接手钻拳 78

二、拗步接手钻拳 81

三、寸步沿肘钻拳 83

四、拗步沿肘钻拳 87

五、钻栽合一 91

六、钻拳收势 95

结 语 96

第五节 炮 拳 98

一、砸手炮拳 98

二、将手炮拳 101

三、四角炮拳 105

四、虎炮合一 109

五、炮拳收势 116

结 语 117

第六节 横 拳 118

一、顺步横拳 119

二、拗步横拳 121

三、寸步拗步里横拳 123

四、寸步拗步外横拳 126

五、拗步下横拳 127

六、横拳收势 129

结 语 129

附：五行拳歌诀 129

第二章 五行拳用法	131
第一节 劈拳用法	133
一、顺步外劈拳	133
二、拗步外劈拳	134
三、顺步里劈拳	134
四、左中劈 (一)	135
五、左中劈 (二)	135
六、左横劈	136
七、右横劈	136
八、左斜劈	136
九、外双劈	137
十、里双劈	137
十一、8 字劈拳 (一)	138
十二、8 字劈拳 (二)	138
十三、后劈拳	139
十四、上劈拳	139
十五、劈拳之斩	140
十六、劈拳之挫	140
十七、劈拳之点	141
十八、劈拳之托	141
十九、劈拳之擒法 (一)	142
二十、劈拳之擒法 (二)	142
二十一、劈拳之拿法	143
二十二、劈拳之穿	143
二十三、劈拳之戳	144
二十四、劈拳之扫	144
二十五、劈拳之塌	145
二十六、劈拳之抓	145
二十七、劈拳之盖	146

- 二十八、劈拳之扑 146
- 二十九、劈拳之砍 146
- 三十、劈拳之砸 147
- 三十一、劈拳之捏 148
- 三十二、劈拳之抹 148
- 三十三、劈拳之裹 148
- 三十四、劈拳之截 149
- 三十五、劈拳之切 149
- 三十六、劈拳之滚肘 150
- 三十七、劈拳之拧肘 150
- 三十八、劈拳之合肘 151
- 三十九、劈拳之沉肘 151
- 四十、劈拳之跌肘 152
- 四十一、劈拳之蹭 152
- 四十二、劈拳之跪 153
- 四十三、劈拳之膝打 154
- 四十四、劈拳腿部之擒拿法 155
- 四十五、劈拳腿部之别法 155
- 四十六、劈拳之拔膝 156
- 四十七、劈拳之转膝点穴法 156
- 四十八、劈拳之踩（一） 157
- 四十九、劈拳之踩（二） 157
- 五十、劈拳之踩（三） 158
- 五十一、劈拳之勾挂 158
- 五十二、劈拳之踢足 159
- 五十三、劈拳之蹬足 159
- 五十四、劈拳之踹足 160
- 五十五、劈拳之切足 160
- 五十六、劈拳之扫足 161

五十七、劈拳之点足	161
五十八、劈拳之崩足	162
五十九、劈拳之蹠足	162
六十、劈拳之点拿	163
结 语	163
第二节 崩拳用法	164
一、崩拳拳型的种类	164
二、崩拳握拳的角度	166
三、拗步上崩拳	167
四、顺步上崩拳	167
五、中崩拳	168
六、下崩拳	168
七、外侧崩拳	168
八、里侧崩拳	169
九、剪步崩拳	169
十、勾手崩拳	169
十一、转肘崩拳	170
十二、双崩拳	170
十三、崩拳后打	170
十四、崩拳之顶肘	171
十五、崩拳之跌肘	172
十六、崩拳之膀打	172
十七、崩拳之挂足	172
十八、崩拳之蹬足	172
结 语	173
第三节 钻拳用法	174
一、上钻拳	174
二、中钻拳	174
三、下钻拳	175

四、里钻拳	175
五、外钻拳	175
六、连钻拳	175
七、钻栽合一 (一)	176
八、钻栽合一 (二)	176
九、钻崩合一	176
结 语	177
第四节 炮拳用法	179
一、上炮拳	179
二、中炮拳 (一)	180
三、中炮拳 (二)	180
四、下炮拳	180
五、右侧炮拳	180
六、捋手炮拳	181
七、炮栽合一	181
八、虎炮合一	181
九、炮拳之擒拿 (一)	182
十、炮拳之擒拿 (二)	183
结 语	183
第五节 横拳用法	185
一、上横拳	185
二、中横拳 (一)	185
三、中横拳 (二)	186
四、下横拳 (一)	186
五、下横拳 (二)	186
六、拗步里横拳	186
七、拗步外横拳 (一)	187
八、拗步外横拳 (二)	187
九、鲤鱼摆尾	187

结 语 187

第三章 十二形意拳练法与用法 191

第一节 龙形练法与用法 192

一、原地龙形 192

二、走步龙形 196

三、蹬足龙形（蛰龙升天） 198

第二节 虎形练法与用法 199

一、将手虎形 199

二、中虎形 201

三、下虎形 203

四、四角转身虎形 205

第三节 猴形练法与用法 206

第四节 马形练法与用法 209

一、单马形（一） 209

二、单马形（二） 211

第五节 鼉形练法与用法 212

一、拗步鼉形 212

二、顺步鼉形 214

第六节 鸡形练法与用法 216

第七节 鹞形练法与用法 220

第八节 燕形练法与用法 222

一、燕子抄水 222

二、燕子抖翅 227

第九节 蛇形练法与用法 230

一、之字步蛇形 230

二、转身蛇形 233

第十节 蛤形练法与用法 234

第十一节 鹰形练法与用法 236