



编者按：无论是谁，只要他能用超出眼前功利得失的情感和态度去作武术的无涯观，他必能获得古人所云的“寓物理自陈”。武术家一旦自我溶入自然万象之变化中，即可达到“万物与我为一”的无拳无意之境界。“拳霸”薛颠已矣，象形术犹在，然曲高和寡，问当今武界谁能与薛颠在精神上互通互联，道出象形术的“真趣”，让读者切实受益，编者因工作关系，近水楼台先得月，较早地阅读了曹英峰先生的文章，我很钦佩作者的学识和胆气，觉得文章的发表有利于形意拳理论的研究和技击实践的探索，故乐为之荐。

形意拳和象形拳法中许多不为人知的秘密公布于世，一石激起千层浪，旋即在海内外武术界引起巨大的轰动，才使薛颠和象形拳法又重新回到人们的视线。同时，老人以“学术为本”的公正态度，字里行间饱含了对师恩的无尽缅怀。

关于薛颠创拳的经过，在天津武术界也有着不尽相同的版本，无奈当年见证历史的人早已作古，我们无从去考证哪一种说法具有真实性。据我的老师唐风华先生讲：薛颠最早跟一位周姓武师学习形意拳，后为谋生去关东设场授拳。当时许多门派的拳师在关东以教武为生，

开关东，访艺于山西，投师五台山灵空长老，得到这位隐世高人的指授。于拳、功、易、道、禅均有所得。后下山赴河北深县，又得到李振邦、薛振刚的传授，功臻化境，武学修为达到了神变的境界。

适逢李存义先生逝世，薛颠突然出现，并在同门面前显示技艺，其身法之快，如鬼魅般灵动，一下子震惊同门，随即薛颠公开向傅剑秋挑战。这件事立刻在天津武林界引起了一场轩然大波。后由尚云祥、唐维禄出面平息了此事，并推举薛颠当上了天津国术馆的馆长。

当时形意拳门承认象形拳法为支派，不是因为薛颠当了天津国术馆的馆长。究其原因，一者是它们之间历史渊源上的一脉相承和技术特点上的高度吻合，二者是象形

# 揭开尘封的历史

## ——薛颠象形拳法知见录

文/曹英峰

### 一、拳学渊源录

象形拳法，形意拳支派，为薛颠所创。薛颠，河北束鹿人，民国时期天津国术馆馆长。河北刘奇兰系形意拳大师李存义先生高足。

关于薛颠的生平，各种武术史料和传记中对于他的记载都非常少。据天津形意拳前辈讲，解放后由于特定的历史原因，薛颠被人民政府镇压，加之其任天津国术馆馆长期间的一些做法与武林同门之间产生了诸多的恩恩怨怨，死后背上了“拳霸”的恶名。随着岁月的流逝，薛颠卓越的武学修为，连同他自创的独特武术艺术，渐渐走进了历史的深处，沉寂在岁月的长河中。

2003年，形意拳大师尚云祥先生的弟子李仲轩先生撰文，以自己半个多世纪的武学体认，用平实朴素的语言再现了当年的武林佚事，并将原传

这其中就有形意拳高手傅剑秋先生。作为同门，据说当时因为傅剑秋指出薛颠拳艺不精之处，于是二人当场试手。结果薛颠输了拳，随后离

一定程度上得到淋漓尽致的发挥。尤其象形拳法中融入了中国道家最纯正的内功体系（依个人之见，这才是象形拳法真正的亮点），由博返约，使之成为一门真正的道艺拳法。

由于历史原因，象形拳法的流传远远不及形意拳那么广泛。加上象形拳法是以五行为体，五法为用，没有深厚的形意拳根基，很难将象形拳法之微妙发挥出来，而在我们这一拳系中，少有人尽得这两门拳学的奥义，因此日趋势微！我的师爷褚广发曾在唐维禄先生的推荐下师从薛颠，在天津国术馆学习过象形拳法，因此我们这一支保留了对象形拳法的部分传承。一直以来我对象形拳法情有独钟，在学习形意五行拳一年之后，终于得到唐风华老师的倾心相授。扶



薛颠



技归来，每日醉心专研，虽时日无多，但与同道试手，仅以飞云二法便可轻取对方，深感斯技之神妙灵动，又精简圆融，实为上乘武学之奇葩！

“以学术为本”一直是我历年访道求学的准则，正如宋徽宗是庸君，蔡京是佞臣，但是他们的书法艺术仍世世代代为后人临摹和研究！我们不是历史的亲历者，是无法用现代人的思维方式去感知古人的情感世界的，更无法用现代人的意识形态去辨别历史事件的好恶。做学术研究，没有必要对这些是是非非溯本求源，我们研究它，去芜留菁地继承它，自己受益的同时能福泽社会，这才是我们该做的！结合原书现将象形拳法之拳功理法，扼要披露如下。

## 二、大道至简之内功阐微

提到内功，据我所知，原传心意六合拳、八卦掌等内家诸拳在创拳之初都有佛道两家内修的内容，因而神乎其技，而致日后大行其道！但是发展到今天，内外两家似乎已无分别，概因内功传承慎密，每代也仅有一二人得全诀而矣。所以，见到一些内家拳谱虽然大讲炼精化气，炼气化神，炼神还虚，但究其实质，不过是名词附会，徒费笔墨之谈。

薛颠的内功得自虚无长老——一位神秘的佛门隐世高僧。在《象形拳法真诠》一书中，薛颠是这样描绘他老师的：“虚无上人法号灵空，五台南山卓锡崇峰，花甲两度其颜犹童，求真访道三教圆融，参赞古易象理禅宗，以术延命普渡众生，负荷此道传之无穷。”初读之下，不由想起当年气功热时就有一种普遍的现象，某拳某功托名历史上某个著名的人物所创，以彰显其珍贵，或杜撰怪力神异，荒诞不经的佚事来故弄玄虚。但是，薛颠著书传世，在那个时代恐怕还没有今人的利欲心机，这一点从薛颠留下的武学理法中是不难考证其真伪的。其实，无论近

代、当代，像虚无上人这样的出世修士并不乏其人，道隐无名，相反那些招摇过市者却未必真有学问。

修命独道家之以术延命最为善巧，修性则佛理之明心见性最为高妙。考宋代以前，佛道两家均重实修，而诸如吐纳、导引、观想、胎息一直是修行的主干，除火候运用变化万千之外，方法基本不离于此，全靠习者苦修，平淡中自见神奇！无论正史野史，记载成仙成佛者甚多！明清以来，道家内修之术愈出愈奇，佛家大小两乘之理论亦汗牛充栋，臆想空谈者众多，所谓性命双修，已是徒有虚名。故后世慨叹修道者如牛毛，成道者如麟角！

薛颠的内功体系与易筋洗髓经的炼气基本一样，只是火候上有很大的差异，也正因为大道至简，半个多世纪以来并未得到足够的重视。人们颂扬的只是拳学的精妙，而忘记了内功才是拳学的灵魂所在！诚如老子在《道德经》中所说的：“道可道，非常道。”

薛颠的内功体系大致分为三步，即正身法，调息法，修心法。通俗的说，即身，气，神之三调，三者贯穿于实修的终始，是密不可分的！薛颠在其《象形拳法真诠》一书中绘图列表来明示三者之间的关系，这是著者的苦心，惟恐读者不明其意。但是武学技术和内功心法，往往需要口传身授，不是文字能表述清楚的。唐老师在传我的时候，与书中内容亦大为不同，然而将口诀传毕，书中之内容一目了然矣！

首先说“正身法”。我在访道之初，曾细心观察一些实修的人，总觉得其行、走、坐、卧和常人大不一样，后来经师点破，才知所谓“道不离须臾”之真意！每见一些练功者定点入座，风雨不误，看似极有规律，但是，人这一天要工作，要生活，喜怒哀乐，营营役役，无时无刻不在受着七情六欲的贼伐，所以正式练功的时

候不可能一下子诸缘皆空，势必有所牵挂，那么每次练功的有效时间就会大打折扣（就笔者经验，静功入坐，即便修炼有素者，大概也须30到40分钟方能进入状态！初学者往往杂念纷飞，此起彼伏，一两个小时练无所得也绝非稀奇）。再者，即便如此，又有谁可以保证三百六十五天风雨不误呢？因此，“念兹，在兹，常惺惺”是内功中一个很重要的口诀！一个真正的修炼家往往练功的随意性是很大的，只要一有闲暇，片刻之间，即收心敛息，一呼一吸，系之于命蒂，渐而久之，心、神、息皆归于气海，元气才能日积月累，固有一日“凝神气穴”，万念俱寂，“玄关”促开，丹有居室，始有“丹田”之象，内功即一日千里，归入正途！

所以薛颠说：“随意法，即权变之法门也，无论行止、坐卧、车上、马上，皆可随意而练之（此法用意而练之），有一时工夫修一时道，有一刻工夫练一刻心，一日内，十二时，意所到，皆可为，偈曰：行立坐卧任呼吸，一呼一吸立丹基，唇齿着力学龟息，息字自心圣人知，四个囊龠八卦炉，不知不能立丹基。”真是天机直指啊！

再说“调息法”。薛颠说：“呼吸者，则谓之调息也，息调则心静，息外无心，心外无息，欲得息外无心之妙，必须真调息，息调则心定，心定则神宁，神宁则心安，心安则清静，清静则无物，无物则气行，气行则绝象，绝象则觉明，觉明则性灵，性灵则神充，神充则精凝，精凝而大道成，万象归根矣！”抛开文字上的繁冗叠复，一幅内功修炼图已经脉络清晰地展现在我们面前！何谓“精凝”？丹成之象也！薛颠文化不高，这本《象形拳法真诠》为他的传世之作，语言干练精美，自然少不了请人润色，但内功是核心的东西，靠的是真传，外行人是创造不出来的。谭紫霄在《化书》中载有“五忘仙诀”，云：



“忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚，忘虚以合道，忘忘则功圆。”而薛颠的内功精要不正正是“五忘仙诀”最通俗的注解吗？

《象形拳法真诠》中将“调息法”分为三步，要求循序渐进，自然而成。所谓“努力呼吸”即是“服气”一法，用意较重，是用武火的后天层次，然“心为臣，息为君”，能很快排除杂念，达到心神凝定。比所谓的“一念代万念”要高明许多，习者不假一丝一毫的做作，一片淳朴，直入先天。第二步的“丹田呼吸”依书中所说很容易让读者误以为是着意吸升呼降，导气运行周天，其实不然！书中所指乃丹经上说的“取坎填离”之境界，也就是人们常说的“心肾相交”、“水火既济”，此时口鼻呼吸虽在，但“吸之绵绵，呼之微微”，数分钟或十几分钟才有一次，丹田气动，橐龠初成，内气周流不间断，此时内功根基已成，宿疾顿去，生理上常有饥寒不迫等不可思议的现象发生，修炼家称此为“金水河车”或“气河车”，是后天中之先天的境界。至于“体呼吸”，不如称之为“胎息”更为确切，薛颠说：“然此呼吸，实为呼吸最终之目的，最上乘之法门。”到了这个境界才是真正的先天境界，一切生理功能完全高度自动化，打破了生命体由盛转衰的自然规律，补足亏损，甚至返老还童！而河车自转，精尽气化，马阴藏相，这才算是真正的“炼精化气”了。每见有人，动辄大谈“炼精化气”，甚至自诩功臻“炼气化神，炼神还虚”，以正统修炼家的眼光看来，简直是痴人说梦，令人喷饭！察中国近代武林中，也只有董海川、杜心武、孙禄堂等寥寥数人做到而已。所以，薛颠在书中说：“故习此道者，不可不恒心努力达此境域。”

第三步的“修心法”被薛颠放在了内功的后面。其实，做功夫的伊

始，“修心”就要踏踏实实贯彻进去。薛颠在书中说：“修心法者，即道成不二法门，释谓明心见性，道谓修心炼性，儒谓存心养性，其名虽殊，则理是一。”谈到“修心”，这个问题实在是太庞大了。非指专事于修炼，做人亦是如此。简单地讲，修炼家对于世俗的道德标准以及人生态度的客观认识，都可以称是广义上“修心”的范畴。至于“三教圆融”，那是“千江有水千江月，万里无云万里空”，得靠修行者真实体味，恐怕文字已经不能达其意了。圈里有一句话：命



薛颠

赖师传，性靠自悟！

真正的修炼家是不会把自己禁锢在所依附的教派之中的，而一个四肢发达，大脑贫乏的赳赳武夫也永远不可能到达武学的巅峰。人之习武就如养虎在身，而这“修心”又恰如“伏虎之术”，薛颠是没有做到，否则就不会给自己带来了杀身之祸。

### 三、五法八象会真

象形者，会意也，发于外而谓之象，蕴于内而谓之意，意可蕴，亦可发，意由心出，象由性生。以主旨而论，薛颠的象形拳法并未脱离心意拳这一主干思想，而内容的精简倒与同为心意分支的蜀东金家功夫有着异曲同工之妙。

拳法大致由桩法、五法、八象、独门器械组成，内容不多，但变化万千！

桩法在象形拳法中比重不大，只有八字桩、降龙桩、伏虎桩三种。其中，八字桩与当下流行的浑元桩相似，手形上略有变化，以养气为主；而龙虎二桩为侧身练法，下势较低，注重撑、掙、按、扭之劲，为技击所设，练起来很吃功夫。据门内的一些老拳师讲，薛颠的那个时代，真正站桩的人不多，包括被今人追捧为“万法不离”的三体式也不例外，拳中有桩，这是个很值得令人思考的现象。

五法，即飞、云、摇、晃、旋，五个可分可合的单式。下面分别介绍如下：

**飞法** 由提水式（起式），右化身，左足不动，右足向右前方斜进步，右手手心向上，臂半屈而有挺劲，进足同时以横力向右直出，左手横进，手心向下，置于右肘下，松肩，坠胯，沉气，膝挺，身形略侧，目视右手中指；上动不停，右足不动，左足向前疾进一步，同时左手翻转手心向上，沿右小臂外侧拧转至右前，右手翻转手心向下，以裹合之劲沿左小臂拉至左肘下，稍定劲，左足横向左快速移一步，同时力从足起，以臂带动身形向左横发力，变为左化身。然后再进右足，如此反复。

**解析** 飞法和蜀东金家功夫中“分草”一式很像，起式就是拨打抢边，另一只手封住自己中线，如果拨打成功，通常会立即截击敌方面部咽喉要害，截击无效，横力再打，进步时摔法可相机而用，与形意五形拳中的钻拳、十大真形之蛇形十分暗合。“回马枪”是飞法练习时的回身法，但实战中却是出其不意迷惑对方或败中求胜的一记杀招，通常右化身，腾空转身，震脚发力发声，顺势矮身横抽敌方肋下，威力惊人！

**云法** 由提水式（起式），先将

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...





## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>