

# 尚云祥先生的 半步崩拳剖析

王志强

前些天拜读了《中华武术》杂志的《尚氏形意故乡行》一文,使我深受震撼。我作为尚派形意拳传人感到有着义不容辞的责任和义务,为尚派形意拳的发展尽微薄之力。每当人们提起形意拳就会情不自禁地想到“半步崩拳打遍天下”的尚云祥老前辈,想到尚云祥老前辈,就又联想到那些令人赞叹的往事。

我是尚派形意拳传人李宏老师的学生,对尚云祥前辈的轶事,还是听师爷李文彬老先生讲述的。尚云祥前辈是山东东阿人(1864-1937),初拜形意拳大师李存义老前辈学习形意拳时,李存义老先生见他身材矮小,不愿意收他为弟子。后来,托求他人再次求李存义老前辈,李存义老前辈才同意收留。承蒙李存义老先生倾囊以授,又得半步崩拳打遍天下的郭云深老先生的厚爱。

尚云祥老前辈的半步崩拳威力极大,被视为尚派形意拳的三绝技之一。那么,形意拳的半步崩拳威力是如何产生的呢?下面就自己的理解,请形意拳同好们多指弊端,以精形意拳这一传统技艺。

## “拳打一阴反一阳”是尚云祥老前辈半步崩拳的特点之一

尚云祥老先生的半步崩拳是一手在前一手在后,在向前趟步的同时,上下同步打出一拳,就只这一拳,不知道有多少人为其苦练一生,却终未得其精妙。其实,这一拳正是按照形意拳前辈们总结的拳经讲的那样磨砺而得。李文彬老先生回忆说:“尚先生文化水平不算高,但他能非常准确地背诵李存义老先生教他的形意拳拳经。”正因如此,尚老先生所练的拳非常守规矩,有哲理,内行看到叫绝,外行看了也舒服、过瘾。其实,尚先生打的崩拳就是按着“拳打一阴反一阳”的拳经要求去习练的。这个理论是说练拳时要按阴阳理论去练,阴阳理论是朴素道家唯物论,在宇宙这个空间里,大到天体,小到微观生物,都有相对的一面,这就产生了阴阳,即上下、左右、前后、内外、动静、刚柔、进退、明暗都是阴

阳。因此,在崩拳中,打出的前拳为阴,收回的后拳为阳,正是按“拳打一阴反一阳”磨练的。阴阳平衡学说是一个重要理论,用在崩拳上就是打出的拳所发出的劲和收回的拳所发出的劲,要阴阳平衡,前手打出的拳劲和后拳收回的劲要相等。形意拳先贤们提出“前手打人后手发劲”。由于两拳前后抡动的劲相等,这使腰在两拳的打收中,发出的三催之劲得以施展,左侧的腰催左拳向前发劲,右侧的腰催右拳向后发劲;左侧的腰催左侧的拳向后发劲,右侧的腰催右侧的拳向前发劲。腰以腰椎为轴,分左侧右侧,这两侧腰也是阴阳。因此,动起来



退步崩拳

的劲也是平衡的,正因如此,方使半步崩拳有了惊人的威力,每打一拳都有后拳在帮助发劲,而且,都是腰在催动两拳发劲。拳经云:“消息全凭后腿蹬。”意思是说:“拳借腰劲而力大,腰借拳劲而得发。”这是崩拳的特点之一。

其脚和拳也是阴阳相合,手与脚、上盘与下盘都是阴阳。这方面的阴阳主要体现在腰拳发劲。腰和脚也都发劲,脚在腰的主宰下,腰劲催到脚,使两脚一前一后形成前趟后蹬的阴阳劲。脚发出多大的劲,后腿就要发出多大的劲,前脚达到什

么方向,后脚就向那个方向发劲,形成前脚打人、后脚发劲的阴阴暗劲。脚和拳形成的上下盘阴阳,使得上下合谐成一体。拳经云:“手到脚不到,打人不为妙;手到脚也到,打法最为高。”这充分体现出手脚阴阳合成一体的打法窍要。正因为手脚齐到,才使身体成为一个大的阴阳球滚动向前,不管手击、脚趟,一接触,对手便飞跌出去。拳经云:“未等打人先进身,手脚齐到方为真。”这里所指的手脚齐到,就是阴阳合一。

形意拳习练的技法上要求达到外三合,即手与足合、肘与膝合、肩与胯合;内三合为心与意合、意与气合、气与力合。这六合就是阴阳统一在人体的统一体中,不论身体的任何一个部位发劲,其他部位都会用相应的劲来支撑协调发劲所产生的阴阳得失变化,确保阴阳平衡。

尚云祥老先生所教练的形意拳,不务招法,专讲找劲,这个“找”字突出地反映出尚云祥老前辈把阴阳理论用在实际练拳之中的良苦用意。晚年的李文彬老先生也常问我们晚辈:“劲是否找到?”当时我琢磨为什么不叫练劲而问找到劲没有?时至今日才理解老人家的用意,他是在鞭策我们找到阴阳平衡的迅猛刚实的爆发劲,这个劲是用心用意千锤百炼才能领会体验到的,很难用语言说明白。难怪形意拳先贤们传授技艺讲究口传心授,其道理就在于此矣!

尚云祥老先生阴阳劲找得非常出奇。有人跟尚云祥老先生开玩笑,黎明前悄悄在尚云祥老先生练功的地上洒满黄豆,本想让尚云祥老先生练拳时滑倒,摔一跤,哪知道尚云祥老先生一脚踏上稳如石碾,待他练完拳,地上的黄豆不是被踩碎,就是踩入地里。因此,形意拳前辈们送尚云祥老先生“铁脚佛”的美名。

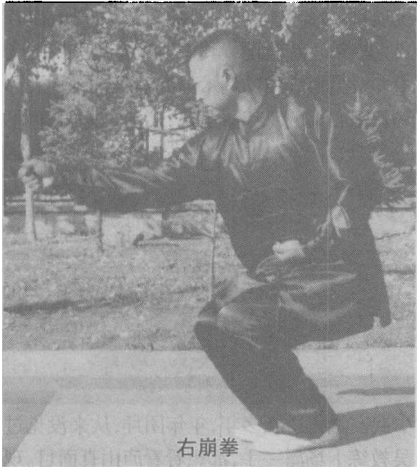
## “催三节”是尚云祥前辈的半步崩拳特点之二

“催三节”是根据人体骨骼的规律,磨砺追求出形意拳劲的。尚派形意拳特别注重人体的生理特点,并能根据生理特征

合理发劲、找劲。虽然强调自然,但要的是在合乎人体骨骼结构前提下的自然,而不是随意盲目地瞎练。

尚派形意拳的“**三节**”是指人体的上中下三盘,以丹田(脐下三寸)为主,上盘是肩为根节,肘为中节,手为梢节;下盘是胯为根节,膝为中节,脚为梢节。何为“催三节”呢?催三节是由丹田发劲,在意念的引导下,将劲由丹田催向四肢,催向身体需要发劲的地方和部位。在半步崩拳中,就是由丹田,向上肢将劲由肩、肘、手节节催出,使崩拳劲猛力大;向下肢胯、膝、足催出,使前脚的趟劲迅猛,后脚的蹬劲刚实、灵活。达到“脚踩中门夺敌位,就是神仙也难防”的脚打技法效果。

无论是上催肩、肘、手,还是下催胯、膝、足,都是在丹田的催动下,一气呵成,整体化一,齐头并进,做到意到、气到、劲到,身到、手到、脚到。拳经云:“未等打人先进身,手脚齐到方为真。”“手到脚不到,打人不为妙。”武术爱好者细心观察现代的搏击赛和摔跤、拳击、跆拳道等大赛,如果运动员能做到这一点,取胜的把握会增加一大层。



右崩拳

### “明了三星多一力”是尚云祥前辈的半步崩拳特点之三

拳经云:“明了三星多一力。”拳经所指的“三星”是指肩臂向前伸时,肩的上方所伸出的肩“窝”,前臂和大臂回弯时所形成的肘关节里侧的肘“窝”和拳向前伸、拳和小臂接头处,拇指一侧所形成的腕“窝”,这三个“窝”形意前辈们称其为“三星”。形意先贤们为什么如此重视这“三窝”,而且称其为“三星”?就是因为人体的关节之间骨骼的衔接都是有一定规律的,只有“三星”朝天,才能节节恰到好处地相连接。儿童都是这样,而成年人在常年的生活中,按劳动、生活、起居的习惯,多数人

的“三星”都偏离了正常的位置,因此,武术前辈们要求武术爱好者找回失去的童年的人体功能,武术前辈们称之为“童子功”。形意拳前辈李文彬、尚芝蓉两位老先生合作的《尚氏形意拳械抉微》一书中提到“悟得婴儿顽,打法天下是真形”的拳理,就是要求我们练拳的晚辈要按“先天”的原本的状态去磨砺,追求迅猛刚实的爆发劲,而不是按自己的错误的后天骨质的形状、筋的短长、体重的胖与瘦去随便学练。那样的自然不是尚云祥老先生所要求的自然,一个没规矩的练法不成拳法。

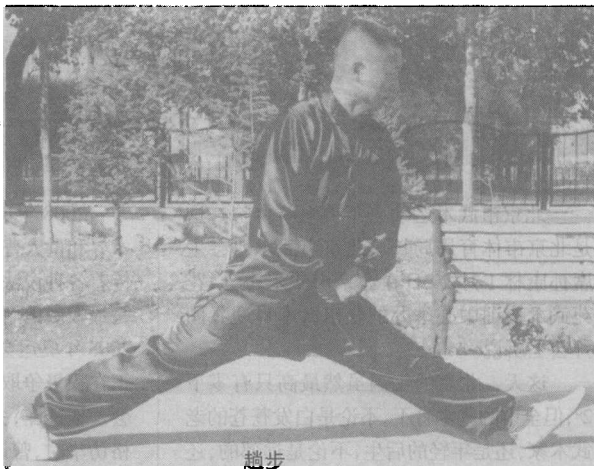
拳经云:“明了三星多一力。”可见三星在形意拳中所起到的重要作用。为什么形意拳前辈们把明了三星说成能多一力呢?就是因为“明了三星”能使人体的每个关节都按骨骼先天的顺序、位置相对排好,互相顶住。当腰发劲时,或拳受力时,每个关节能相接成一体,就像几十节长的火车,节节只是靠挂钩相连接而形成一个整体。尚派形意拳也是这样使劲由腰发出,实现节节相催,就是电流在导线里的原子粒相催,不论多长的导线,只要电闸一关或一开,千里之外的用电器都能立即关或开。因此,拳经云:“明了三星多一力”,其道理就在于此!



右崩拳之星朝天

### “独具特色的趟步”是尚云祥先生的半步崩拳特点之四

尚云祥先生的“半步崩拳”具有相当大的威力,但很多形意拳爱好者不知其原因何在?从半步崩拳的字意上看,尚云祥



趟步

先生打出的崩拳只是半步。我们正常人走路迈出右脚再迈左脚,这便是完成了一整步。尚云祥先生的半步崩拳就是左脚在前,向箭趟一大步的同时打出一崩拳,便是形意拳前辈们所称的半步崩拳了。尚云祥先生的半步崩拳其实是相当于正常人的一步半,而且趟步既有起钻又有落踩。拳经云:“未等打人先进身,手脚齐到方为真。”这里的“先进身”“手脚齐到”都是强调形意拳在交手时必须“先进身”,要想“先进身”就要有趟步作保证。拳经云:“脚踩中门夺敌位。”都是强调步在实距中的地位。无论是“踩中门”还是“夺敌位”,尚云祥老先生都是以特有的“趟步”来取胜的。尚老先生所传的趟步是左脚在前右脚在后,右脚里侧靠在左脚的踝骨边缘,两膝下蹲后,左脚前发劲弹出,暗含踩落并将所趟的步向前方趟至极限。尚云祥先生的趟步,是正常人的一步半,难怪半步崩拳威力如此之大。尚云祥、李文彬前辈,在教学学生趟步时经常用脚往学生的脚下一趟,便把学生趟出三四米远后跌倒在地。仅仅用趟步就把学生趟出、踩倒,如果再加上崩拳,那威力更加迅猛无比。被称为“铁脚佛”的尚云祥老先生,所打出的拳步伐快疾,脚下的趟劲劲猛、劲实,就像铁犁耕地。

尚派形意拳是中华民族的瑰宝,应和武术同好们共同努力探索其妙谛,把这一武术精华发扬光大。刘俊峰先生说:“培养更多的武术人才,发展武术事业,发展尚派形意拳,这是我从事武术教学工作的第一个目的;第二个目的是研究形意拳的技术,使它和现代体育相结合,更好地发展这一中国文化瑰宝;第三个目标是让尚派形意拳传遍世界,让世界认识尚派形意拳。”

这三个目标说出了我们尚派形意拳传人的心声。●

END 结束

更多内容



---

## 【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



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/>