



巩国平

头打落意随脚走,起而未起占中央,脚踏中门抢地位,就是神仙也难防。

在传统武术中,形意拳是独树一帜的一个拳种,其劲法凌厉、打法硬朗、沉重若山,一种强烈震撼感在观者心中油然而生。

在献县文化馆,市级非物质文化遗产项目形意拳代表性传承人巩国平、巩兴合叔侄二人表演的形意拳,拳法硬打硬进,几如电闪雷鸣,让来访者见识到了独到的一面。



形意拳

形意拳是用金木水火土相生相克理论构成的三大内家拳拳种之一。

2007年,献县形意拳被列入市级非物质文化遗产名录。



巩国平

形意拳

拳如雷 箭步如风

本报记者 牛健存 崔儒靖 魏志广 通讯员 李峥嵘 摄影报道

① 融入卢氏结构理论

“形意拳、八卦拳和太极拳并称我国三大内家拳,创始于明末清初,盛行于晚清,至今已有300多年的历史了。形意拳影响深远,可以说名人辈出。宋朝名将岳飞就是形意拳的鼻祖。”63岁的巩国平讲述着,“经过历代传人的不断钻研、实践、总结、提高,形意拳逐步形成了完整的技术理论体系。目前,有多个流派并行于世。”

在献县流传的这一支形意拳,是由形意拳著名的八大弟子之一的宋世荣参照《内功四经》创编而成的。宋世荣是久负盛名的一代形意拳大师、河北人李飞羽的入室高徒,他生于清道光年间。

献县形意拳由献县砖瓦窑村杨月坡在天津得艺返乡首传,至今历传六代,颇具规模。近年来,献县形意拳又接受了在武术界颇有影响的卢氏结构理论,形成了以卢氏结构理论为指导、以宋氏形意拳为载体的别具一格的形意拳。

卢氏结构理论是宋氏形意拳第三代传人、人体运动研究著名学者卢忠仁的研究成果。他运用“历史与逻辑统一”“由抽象上升到具体”“纯粹形态分析”3个科学方法,分析中华武术的发生、发展、演变、现状,以运动活体实践为量度,以运动效果为检验,去伪存真研究成这一理论。

武术名家卢忠仁删繁就简,得出了武术运动训练中“肌肉、骨架、内脏、呼吸、意识”5大要素的最佳组合的指导理论,也就是武术的共性,使参加锻炼的人员从生理、解剖、力学、机能、技能上都能体现“养生、健体、医疗、击打”四大功能同居一体的实际效果。

“我是幸运的,先后得到了杨月坡、卢忠仁两位恩师的指导。”巩国平说。1982年,22岁的巩国平拜杨月坡为师,系统学习宋氏形意拳。几年后,巩国平在杨月坡的引荐下,去天津拜杨月坡的师兄卢忠仁为师,系统学习了卢氏结构理论。



巩国平(右)指导侄子巩兴合

扫码看料更多

扫描二维码,了解形意拳背后的故事。



② 拳无拳、意无意、无意是真意

“形意拳用金、木、水、火、土作代表符号,创出劈、崩、钻、炮、横五拳,以及人体各部所属相生相克的理论,构成拳理基础,融健身、技法、养生为一体。形意拳训练体系完整,动作简单、易学易练,深得人们的喜爱。不过,这简单的招式后面,蕴藏了很多看不见的辛苦和练法。”巩国平说,“形意拳的核心其实练的是劲,不是动作。动作只是皮毛,所以形意拳的练法,在动作的背后,是功夫、是劲力。”

多年来,巩国平在习练形意拳的同时,更重视实践。在传统武术鲜有登上散打擂台的情况下,他凭借传统武术,3次在散打擂台上夺得了擂主。这使得献县形意拳在武坛颇有声望,很多外地武术爱好者到献县观摩学习。

“形意拳首先是要练明劲,之后就是练暗劲。不论是形意拳,还是太极拳,传统武术修炼大体需要经过修正身法、换劲、练劲、用劲这4个阶段。我

们习练的站桩,就能解决修正身法和换劲的问题。”41岁的巩兴合一边演示一边讲解起来。

1996年开始,巩兴合便随叔叔巩国平习练形意拳,这一练也将近30年了。2004年,他参加“中华武术沧州播”,先后3次获得擂主称号。2007年,他代表形意拳参加第五届“香港国际武术节”,摘取了金牌。

“以劲取胜和很多武术的以招取胜有着本质的区别。讲招法的打是笨打,用劲的打是巧打,招法是肢体外形的变化,劲是内意无形的变化。”巩国平说。

说形意拳无形也不是绝对的无形,只不过相对而言。

形意拳在技击时的手如果受阻,肩、肘继续向前催进。拳经云“拳打三节不见形,如要见形不为能”,就是对形意拳变劲不变招的具体描述。

③ 以拳理领悟人生哲理

多年来,巩国平、巩兴合叔侄二人为了推广献县形意拳,可谓不辞辛苦。

巩国平曾先后协助杨月坡、卢忠仁,进行教学工作,培养训练学生300余人。1992年,巩国平倡导成立献县形意拳学校、月坡形意拳研究社,并编写形意拳教材,亲自演示教学录像。

2000年至2003年,巩国平曾把卢忠仁从天津接到家中,在献县进行形意拳卢氏结构理论培训。

功夫上要站在巨人的肩膀上,说的就是要拜个好的老师。卢忠仁就是一位好师父。他既有真功夫,又肯教人真功夫。巩国平在跟卢忠仁学习拳术、总结拳理的同时,还一起习练书法。师徒二人在一起文武兼修,感情深厚。

由于在部队服役期间落下腿伤,巩国平多年来更注重学术方面的研究。他曾在国际宋氏形意拳论坛上,获得论文一等奖和形意拳发展贡献奖。如今的教学工作,主要落在巩兴合肩

上。

在献县,由巩国平培养的第五代传承人,已经发展到十余人,学生则不计其数。在巩家,巩兴合的儿子巩则时、侄子巩曙阳也已经习练形意拳数年,如今已经成为第六代传承人。

“习练形意拳,一要塌腰,二要沉肩,三要含胸,四要顶,五要提,六横顺要分清,七起钻落翻要分明……”巩兴合教起学生来条理清晰,认真严谨,巩国平看在眼里,甚是欣慰。

“形意拳式练起来有强大的爆发力,比如这一抖,刚劲有力,也可说浑身一抖,身如游龙,手如闪电,落到对方身上有一股强大的穿透力。在研究和教学中,我发现拳理更是与人生理想通,形意拳可以塑造刚柔相济的性格和独立思考的能力,提高身心健康。我希望通过努力,让更多的人来了解它、习练它。”巩国平意味深长地说。



巩国平