

形意拳术

体用全书

实用技术双修篇

孙 绪 编著

人民体育出版社

形意拳术体用全书

实用技术双修篇

孙 绪 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

形意拳术体用全书. 实用技术双修篇/孙绪编著.

-北京: 人民体育出版社, 2008

ISBN 978-7-5009-3436-3

I. 形… II. 孙… III. 形意拳-基本知识

IV. G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 055385 号

*

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

787×960 16 开本 15 印张 244 千字

2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3436-3

定价: 28.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



前言

本书共分三册，以图文并茂的形式，全面阐述了形意拳拳术的各种练法及实用技术，力求学者观简学易。书中共编纂了先师（爷）吴子珍（玉保），先师李桂昌、谢奎老先生口述的功法及本人四十余年的练功心得和练法。拳术动作套路风格以河北为主，柔暗劲练法以师传身教为主。光盘演示动作与本书基本相符。尤其是本书原文录进古拳谱“六合拳论”是当今世上发现的孤本，与现在出现的手抄本有许多不同之处，完全是楷体手书之作，内容完整，按现代语言文字分析，仅有个别错别字而已。

形意拳是我国历史悠久的传统武术项目之一。在已出版的有关形意拳的书籍和拳谱中均介绍了明劲和基本功夫的练法，道理形式基本上大同小异。本书则根据先师们的口传身授，较细致地介绍了“秘而不宣”的柔劲和暗劲的练习功法。很多人认为，形意拳是一种刚猛健力、快捷迅速的拳种。其实不然，练好柔暗劲功法后，可以像练习太极拳功法一样练习形意拳，甚至会收到更好的效果。

我在幼年顽童之时，即拜学受益于吴子珍（玉保）老先生门下，学习拳艺。吴老先生是北京武术大师邓云峰先生的得意门生，所学尽得真传，拳艺的精深造诣与为人待事无可挑剔，在同代武术界中享有很高威望。新中国成立后，先后在国家体委和中国武术协会里担任各种职务和名誉职务。先生为发展我国的传统武术事业贡献了毕生的精力，写下了光辉的一页，为后代之人所称颂。

先师李桂昌先生，是岐黄大师、武术名家董秀升先生的得意弟子。他一生精研武学之道，内家拳法无所不精，尤其是内功功法更是常人所不及。所练形意、八卦、太极、五行柔术、五心理法等名冠一绝。培养学生无数，可谓名满海内外。生前担任山西省武协形意拳研究会副会长等职，为发展武术事业贡献了毕生的精力，为后人深深缅怀。

先师谢奎先生是河北定兴李氏三杰（李彩亭老先生）的得意门生。一生在

乡村中度过，不图名利，与人和善。深得养生之妙，内家拳术精益求精。在北京访亲之时，遇我等在练习形意拳术，不以门户之见而排外，随而以身现法，口述身教，细致入微，使我等身心折服。后拜在其门下后，更是不可言传，数年之间将一生之学，倾囊相授，我等实在是受益匪浅。老先生于柔暗劲功法深得其妙，年过九十仍然健步如常人，从不助拐，教拳如同以往，实为世之稀有。百年后无疾而终。

从20世纪80年代初开始，在师友的帮助下，就计划将前人之作和自己的心得体会进行整理，由于受工作环境所限和练功感受悟化不深等因素，一直未能定稿。1983—1985年参加了山西省和全国武术挖整工作，作为调研员和编辑，在全国十余省市走访著名的老拳师，得幸结识了国内众多老前辈，如沙国正、何福生、耿德福等老先生，充实了许多功法和理论。1986年进行第二次整理，写进柔暗劲部分内容，但是仍然有笔不从心之感，随之放下。后于1989年又开始重新整理。此时随着练功的深入，感觉心态宽广了许多，很多功架招式，反复磨炼，感受甚深。先师和众师友对此非常满意，内容自然也就随之丰富了许多。2005年，随着工作强度的减少，笔书之意甚强，最后决定整理并定稿，成为现在所著。虽有著书之说，实在是老前辈们的功德，也不敢妄改前人之大典，不过以旧谈新，三言两语，加上自身浅俗体会，通俗译释，免学者观之费神难悟，同时也是对老师们的真切怀念。

在此书整理编写过程中，得到先师李桂昌老先生和谢奎老先生多次亲身指导、口述身授，山西各派老先生及全国著名拳师沙国正、何福生、张希贵、赵大元、唐振荣、孙长芙等先生和众多师友的指导和大力支持与帮助，尤其是中国武术院前副院长张山先生、现任副院长黄凌海先生及北京市武术院副院长、市武协秘书长毛新建等先生在武术活动事业上给予我莫大的关怀和支持。特在此表示深深感谢。

书中恐有不妥之处，万望世之老前辈、老师给以指正，实为万幸。千万不可密藏不露，有误世人习拳求益的一片诚苦之心。



目 录	
第一章 形意拳实用技术讲解·····	(1)
第一节 形意拳拳术用法探讨·····	(1)
第二节 形意拳实用技术练法及要理·····	(5)
第二章 形意拳部分动作拆手练习·····	(9)
第一节 练把·····	(9)
一、定步接把练习 ·····	(10)
二、活步接把练习 ·····	(12)
三、双拳活步接把练习 ·····	(15)
四、跟把练习 ·····	(18)
五、追把练习 ·····	(20)
第二节 龙形部分动作拆手练法·····	(22)
一、单拳势手法拆练 ·····	(23)
二、双拳势手法拆练 ·····	(25)
三、刁挂下引势手法拆练 ·····	(27)
四、中路刁挂引化势手法拆练 ·····	(29)
第三节 虎形部分动作拆手练法·····	(32)
一、单拳势手法拆练 ·····	(32)
二、双拳势手法拆练 ·····	(34)
第四节 猴形部分动作拆手练法·····	(37)
第五节 马形部分动作拆手练法·····	(40)
一、单拳势拆手练法 ·····	(40)
二、双拳势拆手练法 ·····	(41)

第六节 蛇形部分动作拆手练法	(44)
第七节 鼉形部分动作拆手练法	(47)
一、单拳势拆手练法	(48)
二、双拳势拆手练法	(49)
第八节 鲐形部分动作拆手练法	(52)
第九节 鹧形部分动作拆手练法	(55)
第十节 鸡形部分动作拆手练法	(58)
第十一节 燕形部分动作拆手练法	(61)
第十二节 鹰捉把部分动作拆手练法	(65)
一、拗势拆手练法	(65)
二、顺势拆手练法	(67)
第十三节 双截偷打动作拆手练法	(69)
一、拗势拆手练法	(69)
二、顺势拆手练法	(70)
第十四节 拿打部分动作拆手练法	(72)
第三章 形意太极势讲解	(76)
第一节 形意太极势概述	(76)
第二节 形意太极势的练习方法及特点	(77)
一、形意太极势单式练法	(77)
二、形意太极势套路练法	(78)
三、形意太极势综合练法	(78)
四、形意太极势的特点	(78)
第三节 形意太极势的要理和要求	(79)
第四节 形意太极势运动与生理气血相合	(81)
第四章 形意太极势五行掌练法	(83)
第一节 形意太极势身心调整	(83)
第二节 形意太极势劈掌练法	(85)
第三节 形意太极势钻掌练法	(90)
第四节 形意太极势崩拳掌练法	(95)
第五节 形意太极势炮拳掌练法	(101)



第六节 形意太极势横掌练法	(106)
第五章 形意太极势综合套路练法	(112)
第一节 形意太极势五行合一相生掌练法	(112)
第二节 形意太极势五行连环掌练法	(124)
第三节 形意太极势八式掌练法	(139)
第四节 形意太极势杂式掌练法	(159)
第六章 形意拳三十六问答篇	(176)
一、道理是什么?	(176)
二、武术的概念如何理解?	(180)
三、武术运动是如何起源和发展的?	(180)
四、形意拳属于什么拳种? 依据的原理是什么?	(182)
五、形意拳的原始理论是什么? 究竟创自何人?	(182)
六、形意拳的理论是依据什么原理形成的? 阐述的内容是什么?	(184)
七、形意拳是先有的套路, 还是先有的理论?	(185)
八、(形意拳) 套路运动是如何形成的? 作用是什么?	(186)
九、形意拳的道理是什么?	(187)
十、形意拳的风格特点是什么?	(188)
十一、形意拳的练功方法有哪些?	(189)
十二、形意拳的主要劲力有哪些?	(190)
十三、长觔、短劲在不同的拳种中有分别吗?	(191)
十四、如何练习形意拳中的长觔、短劲?	(192)
十五、如何锻炼形意拳中的短劲?	(192)
十六、气功、内功、外功的区别是什么?	(192)
十七、什么是无极?	(193)
十八、什么是虚无含一气?	(193)
十九、什么是太极?	(193)
二十、什么是两仪?	(194)
二十一、什么是三节?	(194)
二十二、什么是四梢?	(195)

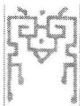
二十三、什么是五行？其功能的体现是什么？	(196)
二十四、什么是六合？	(198)
二十五、什么是六方？	(199)
二十六、什么是八要？	(199)
二十七、什么是八诀？	(200)
二十八、什么是八经？	(201)
二十九、什么是五字诀？	(201)
三十、十四打法是什么？	(202)
三十一、十六总诀是什么？	(202)
三十二、形意拳有推手运动吗？道理何在？	(203)
三十三、如何练好形意拳的强身健体和技法运动？	(206)
三十四、如何练好形意拳的攻防实用技术？	(211)
三十五、如何练好形意拳的体用双修？	(213)
三十六、传统形意拳（拳术运动）发展的状况如何？	(215)
后记	(224)

第一章 形意拳实用技术讲解

第一节 形意拳拳术用法探讨

实用技术是形意拳的重要组成部分，它标志着人们从基本功开始，到练习套路、练习各种功法、技法，并通过理解和悟化，最终到发挥实际效果的一种验证手段。我们知道，拳术是经过实战的积累、理论的定位、套路的定形到衍化应用，从而形成的一个完整的系列运动。只有通过长期的修炼效果，才能达到体用双修的目的。

拳术是经过一个个历史阶段发展到今天的。在过去的年代里，由于社会发展的必然，为了生存、安全和经济保障，习武之风盛行，使之成为一种行业。例如，清朝中期，集中在北京地区最有名望的八大镖局，会友镖局、顺源镖局（大刀王五开创）、兴隆镖局（山西张黑五开创，人称神拳无敌）等等，其中以会友镖局规模最大，在山西、西安、上海等地均有分号，拳师数量发展到上千人。在当时，有的达官贵人或商号也用拳师或镖行的拳师为其看家护院。当年的李鸿章（清廷政府里的总理大臣），就是用镖行的拳师为其看家守夜的。甚至当年八国联军侵犯北京，慈禧太后仓皇出逃时，为了避免八国联军尾随追击，不敢带领侍卫队护驾，也是由镖局的镖师沿路护送至西安的。由于当时的镖行在社会中发挥了不可替代的历史作用，以致李鸿章这样的高官也都担任了“会友镖局”的“誉东”（现在叫名誉董事长）。正是由于历史的特定因素，武师、拳师、镖行等以习武练功，在确保生命安全的前提下换取生活的空间，所以才有了不同拳种的衍生和发展。应用中的技术手段，绝不是凭空的设想中产生的，而是在实际应用的过程中积累而成的。前人为了让更多的人习练拳术，将实际应用中的原形态动作和技术手段，逐步演化成我们现在练习的套路，目的是使人们能够在统一的、规范的、人人都能习练的条件下锻炼各种劲



力和动作。前人用生命和血的经验为我们留下了宝贵的拳种拳术。今日我们生活在踏实稳定的社会环境中，常规条件下不需要我们为生存、安全和经济保障去担忧。百余年的时间一晃而过，原来那种刀头舔血的日子已经一去不复返，实战应用的宝贵经验随之也淡化了。大多数习武者都以强身健体、竞技表演的方式进行锻炼。原来实用技术的练功方法，随着时间的推移，也被放在了无足轻重的地位，这是实际情况和无可否认的事实。今天我们进行挖掘整理的目的，就是将前人遗传下来的实战应用技术，通过现在的技术手段，科学地、发展地进行整理。失去了实用技术的价值，就不能完全表达拳术的体用功能。不同的拳种，演练的方法不同，实用技术的发挥也不尽相同。只有根据所练拳术的实际情况，科学地分析，加上师门真正的传授，通过自己确实认真的锻炼体会和验证，才能将真实的攻防技术发挥到应用效果中去。

那么，套路的练习是不是对于应用效果就无法效验了呢？我们讲，肯定不是，体用之术无可否认。套路的整体锻炼不代表原形态的应用，原形态的各种劲力和相关法则却寓含在套路中。辩证地分析和掌握练功方法是学好拳术的前提。套路的锻炼是规矩人们身体杂乱无章的劲力，把平常散乱的力量，通过拳术套路的规矩进行定型，调整为有方法、有节奏、有转换规律的形体运动，同时锻炼心神意念与肢体运动和力量的有机相合。严格意义上讲，是锻炼自己的一种方法手段。如果用拳术套路的动作或技术动作（力学技巧、意识应用技巧和运动技巧）刻意追求使用方法，就会模糊认识理念，使发挥无的放矢，也有失真意。内家（内功）拳术的主要特点就是以意为主、以气为上、以内劲的转换发挥作为实用法则。无论是形意拳，还是太极拳、八卦掌等，均是如此。通过练习和师门的讲授，一定要了解原形态的情况，然后将练习的各种劲力和技术动作，有效地发挥在原形态技法中（也就是拆手的锻炼），这是每一个练习应用技术的人要掌握的关键要素。

纯以招式招法去发挥应用效果，在长拳中较为常见，平时练习中就是以练习腰腿和身式手法招式为主，一招一式，反复练习，以熟能生巧、招巧灵活为实用手段，以闪展腾挪为转换之势。看似简单，实际很有道理，正是在应用中为了有效解决一旦招式没用上，如何才能以身法的闪展腾挪、高低跳跃来发挥或弥补招式失灵的应对手段。此二者相辅相成而成为长拳拳种流派的技术风格特点。因此也就决定了长拳类拳种的练习方法。

内家拳术就大不一样了，可以讲从根本上就与长拳有质的不同。内家拳不



是以腾挪、闪展、跳跃为能事，而是以步步为营、以进退伸缩、往来转换的顾打方式，用以巧破千斤的借劲功法（内劲）为主要攻防手段，是以借力上身的技术方法而衍生的拳术。其招法也绝不是纯粹使用的手段，而是在劲力的转换中发挥招法的效果运用。通过某一招式的演练，体验内中具有何种劲力发生，又如何破坏掉这种内在的劲力或发挥这种内在的劲力。也就是说：是一种内在的劲力“叫劲”的功法锻炼。遇到不会拳术之人，用何种招式均可制人，因为平时也在练习熟能生巧的动作。如果遇到行家，像长拳那样使用，必然会受制于人（内家拳的练习，是根据身法、步法和劲力转换所决定的走势，不是一招一式的应用）。所以练习内家拳术的前辈经常讲，以招式胜人者，长拳也；以内劲胜人者，拳之正宗也。拳经中讲：“夫内劲者，寄予无形之中，而接于有形之表，难以言传者也。然其理则可参焉。盖志者气之帅也，气者体之充也。心动而气即随之，气动而力即赴之，此必至之理也。今以切于艺者言之，以为创劲者，非也；以为攻劲者，非也；以为崩劲者，亦非也；殆黏劲也。夫创劲太直而难起落，攻劲者太死而难为变化，崩劲太促而难为展拓，要皆强硬露形而不灵也。唯黏劲者，出没甚捷，可使日月无光而不见形，手到劲发可使阴阳交合而不费力。总之，如虎之登山，如龙之行空也（详见《五行功法篇》中的六合拳论译文阐释）。”现在练习内家拳有推手一节，就是反复性练习内在劲力的转换。外虽有形有式，只是随人而已，志在寻找他人内里之劲的去处和克制的方法。那么我们练习拳术又是在练什么呢？准确地说，是在叫（练）自己的内劲，知人要先知己，总体上讲是练自己，直到把自己练成无形无式的境界，就是应用发挥之时。就像前面章节讲过的一样，无所谓何招何式，也无所谓想用何种方法去应对；随自然之态、自然之式，因人随用而生。就如走路一样，突然对面一人行来，双方谁都没有注意，眼看就要撞上，在刹那间，自然一方或双方闪身一让，错身而过。这就好比是拳中的用势。又如，人在行路，与人交谈中或没有注意地下，突然眼前遇有一低洼，刹那间即时抬脚越过或即时停住。这就好比是拳中步法的应用。再如坐汽车站立于车中，前面突然有情况，司机急刹车，自己即时就近抢抓固定物体以稳定身体。这就好比是拳中身法和手法的应用。以上举例都是自然状态下发生的突变之事，而自己决不会先行考虑，用何种身形、又用哪只脚、或用哪只手去解决突发事件。决定方案后再行动，那样岂不悔之晚矣。这就类似是拳中的用法。又之所以有人不能应对突发事件，造成撞在一起，掉进土坑或摔倒，是应变不及时、没有敏捷思维、条件反射功能不强、身手不灵活所致。而我们就是要用五行拳的功底，锻炼十



二形和其他拳架，使自己周身上下无所不有、无处不到，使形、神、意念、气质、思维反应都得到有机修炼，这就是拳术功夫。所以前人讲：练拳无人似有人，打人有人似无人。用法歌诀中有：“打人有形在无形，打人有意在无意；形无拳形，意无拳意，全在自身之自然耳。”因此说，用哪种招式去应对哪种招式，的确有失真意。用拳中某式去应对某招式，是先思而后动，节拍自然慢了许多，何谈用法规则呢！我们强调要做到无思而动，随人而动。拳中动作是前人留下的，不是自己的，非要用前人所留，自然有误战机，而用自己的，在自然状态下自然而产生的动作，发挥起来就顺手得多了。练习的过程就是要把前人的东西深深印记、消化在心中，使自己的肌体、肌力和气质得到多方位的锻炼，熟悉在各种角度条件下能发挥出什么样的动作和劲力。只有在记忆功能完善、条件反射性功能具备的条件下，才能形成自己的自然之式去应用和发挥，这也叫做得机顺势。拳术之所以一代一代发展充实，道理自然寓含在上述论述中。何况人有高低胖瘦，年龄有大小之别，性别有男女之分，如果都用拳中某一式去应对某一式，可想而知。

当然，拳术功夫即使练得再好，天生心性软弱，也是不能很好发挥应用效果的。学者多看看前两本书中拳经、拳谱的论述，会有很大帮助。

所以，练拳要先明理，明理后再练拳。在拳术和双人对练套路练到相当的阶段，拆手的演练就成为必然的法则（尤其是对练项目，通过不同的练习方法，掌握进退、角度、尺寸、距离等方法要领，是非常关键的一环。因为以后的拆手训练，每一次的应对，都是一个小的组合对练形式。如果没有对练的基础，在拆手中就会章法不明、无所措施）。通过拆手的锻炼，在一定的形式逻辑下，提炼人们在应对中如何体会、寻找适合自己的应用技术。要知道，同样的动作，在不同的角度位置，在人和人之间都是不相同的。虽然形状、形式没有大变化，但是内在的劲力在每次的反应中都会不一样。这就要求在练习中，通过熟练的程度提炼人的感知体会，再通过感知体会和有效的经验判断发挥技术效果。决不能生搬硬套，应根据自己的特点、选择练习应用法则才是上上之选。尤其要注意：千万不要进入“练死拳、练死对练和练死拆手”的误区里。这里讲的练死拳、练死对练和练死拆手，就是讲人们平时在练习中往往苦苦刻意追求一形一式的用法，而生搬硬套地锻炼一形一式，尤其是拆手的锻炼，总是感觉应用不顺手、百思而不得其解，最终使光阴错过。

第二节 形意拳实用技术练法及要理

前面的书中详细讲述了拳术明暗劲的练法、套路及对练的方法。总结一句话：是练体的总功法。通过上述各法的锻炼，强化了自身体质、加强了气质的深长耐力，锻炼了大、小脑支配动作肢体的思维反应和灵活性，使自己的身心得到了有机调整和提高（如果长期坚持下去，对养生、健身、长寿的效用也是很明显的，绝非药物和营养品所能代替。过去练习内家拳术的老前辈，尤其是形意拳的老前辈，据统计，大多都在85岁以上，甚至长寿到百岁左右）。

本章节讲述的实用技术是形意拳中的重要组成部分。拳术分为体用双修项目。体就是上面概括阐述的内容，用就是在双方发生格斗、遇到不良之人或个人生命遭到威胁后，利用练习过的拳中技术动作，通过自己身形演化，用以防身致用的技巧功法。二者统称为实用技术（在用的含义中还包含了修身养性的内容，本书后面有详细论述）。

拳中五行拳是练习功法、劲力的套路动作。十二形拳、综合套路和对练套路是练习防身实用的基本技术动作和劲力转换。通过刚柔悉化的锻炼后，演化成适应自己发挥的自然动作，是本章节重点讲解的内容。因此正确认识和选择正确的拆手锻炼是必不可少的功法之一。

练习拆手的首选法则是锻炼接把、跟把和追把（“把”是手肘的一种概括性字语，相似于点与点相碰相接的意思）。接把，就是对方发动攻击后，我方用何种方法去迎击、搭接对方的攻击（也叫上法或进法），并有效地搭接黏住、抓住、接住或崩开对方攻来的动作，用以破坏对方的攻击之势。跟把就是在接搭住对方攻来之势后，如何顺势引化、采化或翻挂对方攻来的动作，用以卸掉或打散对方的劲力（也叫顾法、截法或开法）。追把就是在卸掉或打散对方动作劲力的同时，发挥我方转化的劲力施压于对方，用以转换双方攻击的形势（也叫追法或一气追法）。以上三把劲力，是锻炼我方在刹那间接触后，在一伸一缩的条件反射中所产生的劲力应对，需要立即生出和发挥即时反应的能力。而快速搭接的劲力又是在双方黏住后产生的互换效果。因此，练习这一步功夫是拆手前的主要功法。要知道，对方借势打来的拳速有时是非常快的，要在快速的进击之中，有效地发挥黏、抓、挂劲，不是一件容易的事情，要反复锻炼之后才能体会出应接法则，之后才是我方发挥应用效果的时机，或是原手劲

力、或是换手劲力、亦或是手脚并用等手段。这些都是内家拳的应用道理和法则，拳经中讲的后发先至、慢中有快，就是这个意思。在过去传统的功法锻炼中，有很多练把的方式方法。例如抓箭，一人在15或20米开外（是专门制作的练习弓箭，根据弓箭的强度，练习中掌握开弓的满亏尺度），用箭射靶，一人在靶前侧位，在对方弓弦一响之际，即时抢抓射来之箭。也有用大杆、绳镖、镖头等物件练习的。这些都是练习在条件反射下的即时反应能力和速度效果。现代的练习中，随着发展的创意增加的推手锻炼，其实就是练习如何在运动中有效地黏接、搭接、挂接对方的劲力，另一方又如何破坏掉对方的黏接、搭接、挂接的劲力。有很多练习爱好者不十分清楚应用道理，依靠身体灵活或是身高马大，只是盲目挥拳上手或硬接硬打，不是双方同时受伤就是自己被制。亦或是硬在推手中找应用技术，这些都是过于偏端和过于单一追求的方法，以致很多练习者习练多年，总是无法将拳术动作中的实用技术、推手动作劲力和实用效果结合完美的原因。所以，练习拆手首先要先明白上把的原理和法则（请查阅六合拳论中阐述的接法、跟法和追法的论述），使思路、思维清晰准确，然后再练习实用技术动作，这样就可以达到事半功倍的效果了。

实用技术练法分为：单势拆手、双势拆手、顺势拆手、拗势拆手，然后就是综合运用混合拆手练法。据先师们讲述，过去练习拆手，不仅仅是二人对拆，可以三人、四人及多人拆练。就是说在练习时，有二人以上者，分不同角度和方向进行喂手，发挥实用技术的一方，在不同角度和方向上，逐人进行化解或进攻。孙禄堂先生的拳书中有九宫八卦的练法，就是其中的练法之一。练习时，分为甲乙二人上下手，如同对练形式一样。先由一方配合喂手，也就是按照拳中的应用法则有意出手或卖出空位，然后另一方按照实用技术要求，打向对方。先从单势拆手练习，双方互换配合，一式一式地喂手、一式一式地打出技术动作。练到对方一出手，另一方立刻就能生成自然反应为准。然后练习双势拆手，即连续左右或上下出击喂手或手脚并用，另一方打出技术动作。练到身随意转、意自形生的地步后，最后练习混合练法，就是随意采取单、双势动作，或脚或手或拳或上下或左右，不拘一格，另一方根据对方的喂手动作，自然生成应对之策，于无意之中或无形之中发挥出技术动作。此时，也就是拳中讲的“形无形，意无意、无形无意是真意”。一切都在自然之中形成，而自然形成之式就是我用之法，一出手就是一形，一出手就是一意，无所谓是拳中某形式或拳中某动作，自己就是形，自己就是创作者。练到此时，实用修身的功夫就算登堂入室了，以后再不断研究身法、手法、步法、理法、力法、劲

法、功法、气法，体用双修的深度就是拳中所讲的“与道合一”之境了。

很多人认为，十二形或其他套路就是应用技术动作，这样理解是很不全面的，故有很多人针对某某形或式子，苦苦思解而不得其理。其实很多技术性动作是体现在转换的过渡中，也是过渡中的转换，同时也是劲力转换的动作，目的是提供练习者，熟悉、掌握在不同的环境中、不同的角度中、不同的距离中能够发挥的技术动作形式和劲力，同时配合上防护的动作意识。让练习者清楚，在应对中，一旦条件合适，会发生何种技术动作或劲力。而拆手的锻炼，就是通过接把、跟把和追把的运用，把练习过的、记忆纯熟的动作和劲力，转换成自己的条件反射性动作和适宜发挥的技术动作去发挥。

那么，前人讲的“把把都是用，式式都是招，千招万招，就是一招，千下万下，只有一下”，又如何解释呢？这是一个意境修为的问题。如果练习者真能熟之于心、敛之于意、达之于神、催之于气、放之于体，确实无所谓何形何式，把把都是用、式式都是招了。因此，正确理解和锻炼拆手的动作，可以达到活学活用的目的，前面已经讲过道理和法则。

过去，在镖行或门派内练习，一般都是全天候的锻炼形式。例如：早上起来先练习腰腿韧带（也叫抻筋遛腿），早饭过后两小时练习力量（如石锁、拉弓、劈杆等）；下午练习套路（也叫走趟子）；晚上一般是先生指导及练习拆手或对练等。这种练法是应和当时的特殊环境，为了让年轻人更好地、尽快地学习拳法，能及早派上用场，并保证外出时尽量达到保全自己的目的。所以功法、技法练得快，约有三五年工夫即可达到登堂入室的境界。今时已经与过去完全不一样了，人们的主要精力是在社会工作，无须用拳术功夫来养家糊口。因此，只有选择空余时间来进行锻炼。

我们建议，在上午或早上以练拳为主，即练拳术套路为主。在下午或晚上（能识辨对方动作的光线条件下）练习拆手。因为早上或上午，身体发拘，不利于拆手练习，容易伤及筋骨。通过一天的工作运动，身体已经完全伸展开来，利于动作的发挥。同时在晚上练习，可以锻炼不同环境中的应对反应。当然这也不是一成不变的，早上或上午练完拳后，身体觉得已经舒展开来，同时又有时间进行练习，也是未尝不可的。这其中也包括了不同的季节。俗话讲，春生、夏长、秋收、冬藏。在春夏之际，正是生肌生力的季节，可以抓住有效时机锻炼。到了秋季，是发挥的季节，更要加强运动力度；冬季是养力的季节，不提倡大运动量。不管是季节的因素还是每日的选择，主要以身体适应条件来决定练功方法，这是我们要强调的环境条件。在这里我们讲述的拆手练

习，是应用中的一种锻炼方法，要注意双方自身安全，如果有必要可以穿戴一些散打护具，保护胸腹部、裆部等关键部位，以防误伤。但是不提倡穿戴（拳套等）护手类型的任何工具。