



高等教育体育教材  
GAODENG JIAOYU TIYU JIAOCAI

# 形意拳

XING YI QUAN

宗维洁 编著

北京体育大学出版社

# 形 意 拳

宗维洁 编著  
梁闻铭 示范

北京体育大学出版社

责任编辑 吴大才  
审稿编辑 鲁 牧  
责任校对 肖 芝  
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

形意拳/宗维洁编著. -北京:北京体育大学出版社,  
2008.6

ISBN 978-7-81100-993-4

I. 形… II. 宗… 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068460号

形意拳

宗维洁 编著

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区中关村北大街  
网 址 www.bsup.cn  
邮 编 100084  
发 行 新华书店总店北京发行所经销  
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂  
开 本 850×1168 毫米 1/32  
印 张 6.25

---

2008年6月第1版第1次印刷 印数 2000册

定 价 14.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 编者的话

中华武术是我们中华民族的瑰宝，形意拳是中华武术中的四大名拳之一。形意拳在其三百多年的发展历程中，一直受到广大武术爱好者的喜爱，成为传播最广、影响最大的拳种之一。

本教材是针对民族传统体育专业学生的教学编写的，教材中系统地介绍了形意拳的起源、发展、风格特点、技术内容、基本技法，以及五行拳、十二形的基本用法等内容，并且针对十二形编写了十二形综合套路以及针对五行拳和十二形编写了形意拳综合套路。今后还要结合形意拳的声像教材一起进行教学，为学生尽快地掌握形意拳的教学内容提供帮助，为学生将来进一步研究形意拳打下基础。

本教材有不妥之处，敬请广大读者提出宝贵意见。

# 目 录

<b>第一章 形意拳概述</b> .....	(1)
第一节 形意拳的起源及发展 .....	(2)
第二节 形意拳的风格特点与技术内容 .....	(4)
第三节 形意拳的健身作用 .....	(6)
<b>第二章 形意拳的基本技法</b> .....	(7)
第一节 形意拳对身体各部位的要求 .....	(8)
第二节 形意拳的基本方法 .....	(11)
<b>第三章 形意拳的教学原理与方法</b> .....	(23)
第一节 形意拳教学阶段的划分 .....	(24)
第二节 形意拳动作技术的教学步骤 .....	(26)
第三节 形意拳的教学方法 .....	(28)
<b>第四章 形意拳套路技术教学</b> .....	(30)
第一节 形意拳基本桩功——三体式 .....	(31)
第二节 形意拳初级教学内容——五行拳、五行连环拳 .....	(35)
第三节 形意拳中级教学内容——十二形、十二形综合套路 .....	(71)
第四节 形意拳高级教学内容——形意拳综合套路 .....	(161)

# 第一章

## 形意拳概述

### 本章提要：

本章系统地介绍了形意拳的起源、概况、运动特点、技术内容及健身作用。通过本章的学习，充分地调动起学生学习形意拳的兴趣，为学生进一步学习形意拳打下基础。

# 第一节 形意拳的起源及发展

## 一、形意拳拳名的由来及概念

形意拳是中国古老的传统拳术之一，在其不断地演变和发展过程中，形意拳也称“心意拳”、“行意拳”、“心意六合拳”、“六合拳”。由于形意拳要求“心意诚于忠，肢体形于外”，外形和内意高度统一，所以称为“形意拳”。也有解释为，这种拳法象形取意，表现了许多动物的特长，故名“形意拳”。

## 二、形意拳的起源和发展

根据现有史料记载，形意拳形成于明末清初，最早流行于山西永济一带，首传此拳之人为山西蒲州人姬隆丰（也有记作姬隆凤、姬际可、姬龙凤或者姬龙、姬凤二人），至今已有一百多年历史。在黄新民的《姬际可生平初探》中说：“尊村原名宗村，蒲州一带，姬姓系明初由山西洪洞县大槐树迁来。迁居后，姬从礼为一世祖……姬训为八世祖。姬训字学古，生二子，长子名际时，次子名际可。”乾隆五十五年手抄本《姬氏族谱》卷二对际可的记叙有“技勇绝伦，老年破流寇于村西，手歼渠魁，人号神枪。训次子，字龙峰，传艺河南，至今人以夫子事之”的评语。又写道：“际可居少林十年……便离寺归里，教授子孙。因此，后人称心意六合拳（形意拳）为‘际可拳’。”

在形意拳的一些资料中，另有说此拳为宋朝名将岳飞所创。

但是，在黄新民的《形意拳起源考》一书中否定了这一说法。也有说形意拳为北魏时期从印度来中国传教的印度僧人达摩所创。但是，无史料记载，不可确信。

### （一）形意拳的发展

形意拳形成于明末清初，最早流行于山西永济一带。自清乾隆年间开始，形意拳在河南、山西、河北广泛传播。形意拳经过三百多年来的相传和演变，主要技术流派有流传于河南一带的，为南一大支派，其动作特点：拳势勇猛、气势雄厚；流传于山西、河北一带的为北一大支派，其中山西地区练法的动作特点：拳势紧凑、劲力精巧；目前山西形意拳的练法又形成了三派支系：①劈拳是以掌为拳的练法。②劈拳是以拳为拳的练法。③劈拳讲究端盘掇碟，手的起落、足的换步又别具一格。河北地区练法的动作特点：拳势舒展，稳健扎实。

在形意拳的演变发展过程中，有很多形意拳家在理论上、技术上都作出了重要贡献。如：河南洛阳人马学礼，山西祁县人戴龙邦以及戴的学生——河北深州人李洛能等，不但很好地继承了形意拳，而且有所创新。比如：在劈拳的练法上，李洛能就创新出了以掌为拳的练法。

1911年形意拳家李存义在天津创办了中华武术会。1914年武术会教师郝恩光东渡日本，教授留日学生，成为把形意拳介绍到国外的第一人。孙禄堂还创立了形意、八卦、太极三合一的理论，编写了《拳意述真》、《形意拳学》等著作。在1980年全国武术观摩交流大会上，来自十几个省、市、自治区的运动员表演了形意拳套路，他们不仅继承了各种流派的特点，而且表现出了很多新的技术创新。



## 第二节 形意拳的风格特点 与技术内容

### 一、形意拳的风格特点

#### 1. 朴实明快

形意拳动作大多直来直往，练起来明快有力，刚柔相兼。形意拳的这种特点与它的技击法则是一致的。形意拳在攻防中强调快攻直取，先发制人。出手“一发即至”，因而其拳法简洁朴实，明快有力。

#### 2. 严密紧凑

形意拳着重力量和速度。动作起动快，范围小，出手收手时“两肘不离肋，两手不离心”，两手“起如钢锉，落如钩竿”，短促严实，拧裹而发，并与身法、步法紧密相和。

#### 3. 沉实稳健

形意拳要求“迈步如行犁，落脚如生根”，出脚迈步时屈膝扣足，五趾抓地，桩步沉实，步法稳健。宽胸实腹，气沉丹田，气力合一。

#### 4. 协调整齐

形意拳要求全身贯串，动作整齐手脚相合。有歌诀“打法

定要先上身，手脚齐到方为真”，“手到脚不到，打人不得妙；手到脚也到，打人如拔草”。它不仅要求手脚相合，而且要求手、眼、身、步处处相合，出手投足要三尖相对（指尖、脚尖、鼻尖），三节相随（梢节起、中节随、根节追）。在此基础上还要做到六合，即内三合：心与意合、意与气合、气与力合。外三合：肩与胯合、肘与膝合、手与足合。

## 二、形意拳的技术内容

形意拳以三体式为基本姿势，以劈、崩、钻、炮、横五拳为基本拳法，并吸取了龙、虎、猴、马、鼯、鸡、鹞、燕、蛇、蛤、鹰、熊 12 种动物的技能而组成的拳术为技术内容。

由于近代山西、河北交流频繁，所以内容较为接近。基本拳法都是以三体式、五行拳、十二形拳为主（山西有些地区站桩不用三体式，而用“六合式”、“站丹田”；十二形为十形）单练套路有五行连环、杂式捶、四把拳、八式拳、十二洪捶、出入洞、五行相生、龙虎斗、八字功、上、中、下八手。对练套路有五行相克、三手炮、五花炮、安身炮、九套环。器械练习有连环刀、三合刀、连环剑、连环枪、连环棍、三才刀、三才剑、行步六剑、六合刀、六合枪、凤翅镗等。

河南的基本拳法为十大形（龙、虎、猴、马、猫、鸡、鹞、燕、蛇、鹰）。单练套路有四拳八式（头拳、挑领、鹰捉、粘手）、龙虎斗、上中下四把、十形合一以及心意拳对练等。

### 第三节 形意拳的健身作用

形意拳对人体上、下肢肌肉力量的提高有很好的作用。形意拳的桩功对人体的下肢要求非常严格，在步法上，它要求迈步远、速度快，后腿蹬劲足、落地稳，身体重心的高度不能忽高忽低，下肢要承受很大的负荷，长期练习对提高人体的下肢力量起到很大作用。形意拳有步功夫说：“筑其基、壮其体。”也就是通过练习形意拳使周身的肌肉发达。在练习形意拳时，出手和收手时要求两臂紧靠肋部，形成摩擦阻力；两手起钻落翻时，人体的前臂肌肉和肱二头肌、三头肌、肩三角肌都产生一个拧转裹抱的过程。形意拳强调裹劲、拧劲、抱劲、争劲、螺旋劲的过程，在这个过程中，使各部分肌肉达到伸展和收缩的锻炼。

形意拳对神经系统也有很好的训练。形意拳要求眼到、手到、脚到、身到，周身一气，四肢协调。同时还要精神贯注，形神合一，以意识引导动作。这样使大脑皮层在运动中处于有规律地兴奋状态，对中枢神经和脑功能起到很好的调节训练作用。这种精神专一的运动兴奋，又使大脑皮层中的其余部分得到保护性抑制，这对脑力劳动者更是一种积极性的休息。

形意拳对内脏器官和呼吸机能也有很好的影响。形意拳要求松胸实腹，气沉丹田，有意识地增加呼吸深度，加强膈肌上下运动，这样经过长期锻炼，呼吸机能得到增强。由于形意拳较多地运用腹式呼吸，使横膈膜上下推压，加强了腹腔内脏器官的蠕动，加强了腹腔血液循环，促进消化和体内的新陈代谢。

## 第二章

# 形意拳的基本技法

### 本章提要：

本章重点介绍了形意拳对周身各部位的要求，使学生在练习形意拳之前，先明确形意拳对身体各部位的要求如何，从而为更好地学好形意拳打下基础。在此基础上，本章又系统地介绍了练习形意拳的基本方法，使学生明白如何正确掌握形意拳的基本方法。

# 第一节 形意拳对身体各部位的要求

在形意拳古拳论中，把形意拳对周身各部位要领概括为“八要”，即：一顶（头顶、掌顶、舌顶）、二扣（肩扣、手足扣、牙扣）、三圆（背圆、胸圆、虎口圆）、四敏（心敏、眼敏、手敏）、五抱（丹田抱、心意抱、两臂抱）、六垂（气垂、肩垂、肘垂），七屈（臂屈、腿屈、腕屈）、八挺（颈挺、腰脊挺、膝挺）。

在这里我们将形意拳对身体各部位姿势要求解释如下。

## 一、头上顶，颈要竖直

头要保持中正，颈要竖直。动作尽管有起落旋转，头部始终要向上顶劲，不可左右歪斜或颈部松软，但是也不能僵硬。形意拳理论强调“头部正真，精气贯顶”。

与顶头、竖颈相关的，还要做到以下几点：①神态自然，精神集中。②口要自然闭合，牙要上下扣好，舌尖抵住上颚，以利津液分泌。③呼吸要用鼻孔，不可张口。④下颏注意向里收，不可外突。

## 二、肩要松、肘要坠

“松肩”也称为“沉肩”或“垂肩”。练拳时，要随时注意肩关节松沉，肘关节松坠，肩窝处微微向后收引。这样不仅使上肢舒展，而且使上肢关节肌肉产生一股争衡力量，动作沉稳扎实。松肩与舒胸（含胸）结合起来，还可以帮助向下沉气，使

下肢更加稳固。

### 三、腕要塌，掌要撑，拳要紧

在上肢活动中，形意拳称手为梢节、肘为中节、肩为根节。

形意拳除了少数动作用掌方法稍有不同（如鸡形、龙形、猴形等），在基本练法中，出掌的手形都要求腕部下塌，掌心向前下方，既有向前顶的力量，也含有向下按的力量。五指要分开，食指向上挑劲，拇指尽力向外撑，虎口成半圆形。掌心内含，手的各部都不可松软懈怠。

凡握拳时，要求拳要握紧，以增加臂部的力量。拇指全屈，端节压于食指、中指第二指节上。向前打拳时，腕部不可上翘或折腕，拳面微向前倾，力达拳面。

### 四、背要拔，胸要含

“拔背”也叫“紧背”、“圆背”，它是由两个方面构成的：

①由于头向上顶，颈部竖直，腰部向下塌，就使脊背有上拉下拔的感觉；②借助于两肩松沉，肩窝后引，胸部内含，掌或拳向前伸。背阔肌尽量向左右伸展。这样使背部肌肉上下左右形成一种张力，背部肌肉得到锻炼。

“含胸”又称“舒胸”、“松胸”，是指胸部舒松含蓄，不可挺胸外突。含胸与拔背是相互联系的。做到了拔背也就体现出了含胸。

### 五、腰要塌，脊要正

形意拳对腰的要求是塌腰、正脊。形意拳的变招换势，左转

右旋，十分重视周身的完整与协调。因此，在练习形意拳时腰部都要塌住劲，起到主宰作用。形意拳歌诀中讲：“前俯后仰，其势不劲，左侧右倚，皆身之病。”又说：“身如弩弓，拳如箭。”这些恰当地表明了腰身的形态和作用。塌腰决不是腰脊僵滞，而是松展自然，富有弹性，成为上下肢动作的枢纽。

脊椎的要求是正，只要注意塌腰和顶头，就会做到脊椎正直。练习中，随动作转换，脊椎骨应有所伸缩、转折，以帮助臂、腿、腰的蓄劲发力，但不能故意扭曲和摇摆。

### 六、臀要敛，肛要提

形意拳要求臀部有意识地向里收敛，不可外突翻臀，有的称为“提肛裹胯”或“谷道内提”（肛门为谷道）。这样就约束了臀部外突，保证了腰脊和尾骨的中正，也促进了含胸拔背、气沉丹田。所以形意拳歌诀中说：“提领臀部，气贯四梢。”

### 七、胯要松要缩，膝要扣要活，足要平要稳

形意拳的步法以直进直退为主，以桩步为根本。训练中强调“手要急、足要轻，把势走动如猫行。心要正、眼要精，手足齐到定要赢。”因此形意拳要求动步敏捷，落脚稳健，胯、膝、足各部紧密配合，毫不松懈。在进退中，以胯催膝，以膝催脚，胯为根节，膝为中节、足为梢节。站桩时，胯部要放松，同时微向里缩劲，它与敛臀相结合，就可保持上体的正直；膝关节应弯曲，微向内扣劲，不可散乱外敞，以利下肢沉实稳定；两腿弯曲要适度，太直僵滞，过屈无力。应做到挺而不僵，松而不软；两脚要保持平稳，五趾抓地。动作时，胯部松缩可以避免上体俯仰歪斜，保证周身进退中完整一致；膝关节松活自然，能帮助前

脚起落伸展和后脚充分蹬地发劲，从而促使步法灵活，步幅加大，落势稳健，劲力更富有弹性。

## 第二节 形意拳的基本方法

### 一、手 形

#### 1. 拳

小指、无名指、中指、食指依次卷屈握紧，拇指端节压在食指和中指的第二节指骨上，拳面略向下倾斜，如螺旋形（亦称螺丝拳）。拳的主要部位包括：拳眼、拳心、拳面、拳背、拳轮。（图1-1）当拳眼向上时，叫立拳；拳心向上时，叫仰拳；拳背向上是俯拳。

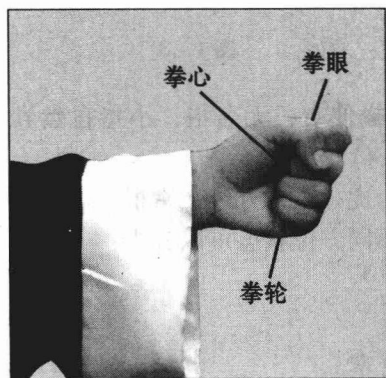
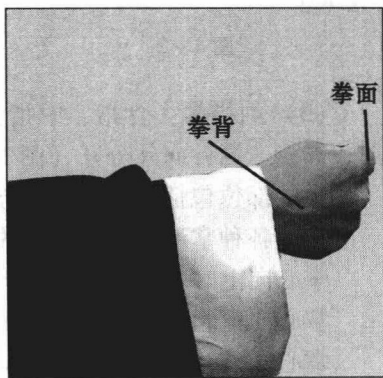


图 1-1



附图



## 2. 掌

(1) 圆形掌 (形意掌): 五指自然分开, 拇指展向外, 食指上挑, 虎口撑圆, 其余三指微屈向上, 掌心内含, 呈球面状 (图 1-2)。

(2) 麟角掌 (八字掌): 拇指和食指伸直撑开成八字, 其余三指自然卷屈 (图 1-3)。

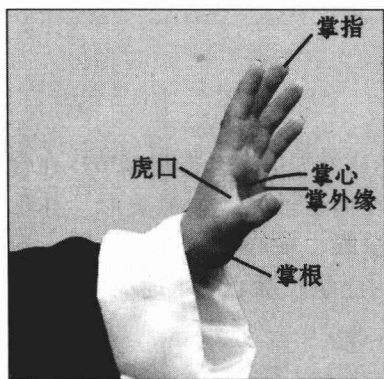


图 1-2

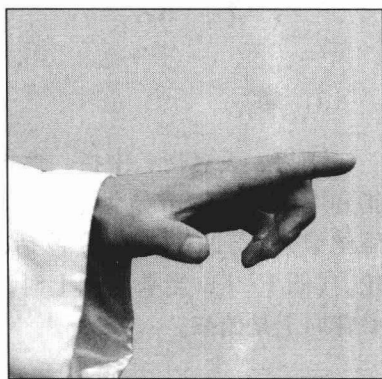


图 1-3

(3) 剑指掌: 食指、中指并拢伸直, 无名指, 小指自然卷屈, 拇指弯屈并向外分开 (图 1-4)。

掌的部位包括: 掌指、掌心、虎口、掌外缘、掌根。

上述各种掌形, 随出现时的不同方位状态可以分为:

掌心向上时——仰掌。

掌心向下时——俯掌。

掌心向前, 掌指朝上时——立掌。

掌心向前, 掌指朝下时——倒立掌。

掌心向前, 掌指向一侧时——横掌。