

青少年应该知道的



阅读中华国粹 傅璇琮 / 主编

形意拳



形意拳是中国三大著名内家拳种之一，风格硬打硬进，几如电闪雷鸣，在内家拳中独树一帜。形意拳富含精深的文化内涵，而且具有很高的技击价值、健身价值和表演价值。

于永丽 / 编著



YZL10890173711

泰山出版社

青少年应该知道的

阅读中华国粹 傅晓玲 主编

形意拳



形意拳是产生于明清时期以非物项形态存在的一种武术流派，是中华武术的重要组成部分，也是中国传统文化表现形式之一。本书从形意拳的起源、流派、代表人物、技击特点等方面进行了系统介绍，是青少年了解中华武术和国粹的必读之书。

于永刚 编著



YZLI0890173711



北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

形意拳 / 于永丽编著. — 济南: 泰山出版社,
2012.4

(青少年应该知道的)

ISBN 978-7-5519-0097-3

I. ①形… II. ①于… III. ①形意拳—青年读物②形
意拳—少年读物 IV. ①G852.14-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 020853 号

编 著 于永丽
责任编辑 于景明
装帧设计 林静文化

青少年应该知道的
形 意 拳

出 版 泰山出版社

社 址 济南市马鞍山路 58 号 8 号楼 邮编 250002

电 话 总编室 (0531) 82023579

市场营销部 (0531) 82025510 82020455

网 址 www.tscbs.com

电子信箱 tscbs@sohu.com

发 行 新华书店经销

印 刷 北京飞达印刷有限责任公司

规 格 710 × 1000 mm 16 开

印 张 11

字 数 144 千字

版 次 2012 年 4 月第 1 版

印 次 2012 年 4 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5519-0097-3

定 价 22.00 元

著作权所有·请勿擅自用本书制作各类出版物·违者必究
如有印装质量问题·请与泰山出版社市场营销部调换

《阅读中华国粹》编委会

主 编 傅璇琮 著名学者，清华大学中文系教授，原中华书局
总编辑、国务院古籍整理出版规划小组秘书长。

编 委（以姓氏笔画为序）

于景明 泰山出版社有限公司董事长

李 敏 北京语言大学古汉语学博士

李成武 中国社会科学院人类学博士、研究员

张士闪 山东大学教授、博士生导师

张美华 北京师范大学历史系博士

罗 攀 香港大学中文系人类学博士、研究员

徐先玲 北京林静轩图书有限公司董事长

策 划 葛玉莹

执行主编 王 俊 刘志义

序

傅璇琮

2001年,泰山出版社编纂、出版一部千万言的大书:《中华名人轶事》。当时我应邀撰一序言,认为这部书“为我们提供了开发我国丰富史学资源的经验,使学术资料性与普及可读性很好地结合起来,也可以说是新世纪初对传统文化现代化的一次有意义的探讨”。我觉得,这也可以用来评估这部《阅读中华国粹》,作充分肯定。且这部《阅读中华国粹》,种数100种,字数近2000万字,不仅数量已超过《中华名人轶事》,且囊括古今,泛揽百科,不仅有相当的学术资料含量,而且有吸引人的艺术创作风味,确可以说是我们中华优秀传统文化即国粹的经典之作。

国粹者,民族文化之精髓也。

中华民族在漫长的发展历程中,依靠勤劳的素质和智慧的力量,创造了灿烂的文化,从文学到艺术,从技艺到科学,创造出数不尽的文明成果。国粹具有鲜明的民族特色,显示出中华民族独特的艺术渊源以及技艺发展轨迹,这些都是民族智慧的结晶。

梁启超在1902年写给黄遵宪的信中就直接使用了“国粹”这一概念,其观点在于“养成国民,当以保存国粹为主义,当取旧学磨洗而光大之。”当时国粹派的代表人物黄节在写于1902年的《国粹保存主义》一文中写道:“夫国粹者,国家特别之精神也。”章太炎1906年在《东京留学生欢迎会演说辞》里,也提出了“用国粹激动种性”的问题。

1905年《国粹学报》在上海的创刊第一次将“国粹”的概念带入了大众的视野。当时国粹派的主要代表人物有章太炎、刘师培、邓实、黄节、陈去病、黄侃、马叙伦等。为应对西方文化输入的影响,他们高扬起“国学”旗帜:“不自主其国,而奴隶于人之国,谓之国奴;不自主其学,而奴隶于人之学,谓之学奴。奴于外族之专制谓之国奴,奴于东西之学,亦何得而非奴也。同人痛国之不立而学之日亡,于是瞻天与火,类族辨物,创为《国粹学报》,以告海内。”(章太炎:《国粹学报发刊词》)

经历了一个多世纪的艰难跋涉,中华民族经历着一次伟大的历史复兴,中国崛起于世界之林,随着经济的发展强大,文化的影响力日益凸显。

20世纪,特别是80年代以来,国学已是社会和学界关注的热学。特别是当前新世纪,我们社会主义经济、文化更有大的发展,我们就更有需要全面梳理中国传统文化的精华,加以宣扬和传播,以便广大读者,特别是青少年,予以重新认知和用心守护。

因此,这套图书的出版恰逢其时。



我觉得，这套书有四大特色：

第一，这套书是在当下信息时代的大背景下，立足中国传统文化经典，重视学术资料性，约请各领域专家学者撰稿，以图文并茂的形式，煌煌百种全面系统阐释中华国粹。同时，每一种书都有深入探索，在“历史——文化”的综合视野下，又对各时代人们的生活情趣和心理境界作具体探讨。它既是一部记录中华国粹经典、普及中华文明的读物，又是一部兼具严肃性和权威性的中华文化典藏之作，可以说是学术性与普及性结合。这当能使我们现代年轻一代，认识中华文化之博大精深，感受中华国粹之独特魅力，进而弘扬中华文化，激发爱国主义热情。

第二，注意对文化作历史性的线索梳理，探索不同时代特色和社会风貌，又沟通古今，着重联系现实，吸收当代社会科学与自然科学的新鲜知识，形成更为独到的研究视野与观念。其中不少书，历史记述，多从先秦两汉开始，直至20世纪，这确为古为今用提供值得思索的文本，可以说是通过对各项国粹的历史发展脉络的梳理总结规律，并提出很多建设性的意见和发展策略。

第三，既有历史发展梳理，又注意地域文化研索。这套书，好多种都具体描述地方特色，如《木雕》一书，既统述木雕艺术的发展历程（自商周至明清），又分列江浙地区、闽台地区、广东地区，及徽州、湘南、山东曲阜、云南剑川，以及少数民族的木雕艺术特色。又如《饮食文化》，分述中国八大菜系，即鲁菜、川菜、粤菜、闽菜、苏菜、浙菜、湘菜、徽菜。记述中注意与社会风尚、民间习俗相结合，确能引起人们的乡思之情。中华民族的文化是一个整体，但它是由许多各具特色的地区文化所组成和融汇而成。不同地区的文化各具不同的色彩，这就使得我们整个中华文化多姿多彩。展示地区文化的特点，无疑将把我们的文化史研究引向深入。同时，不少书还探讨好几种国粹品种对国外的影响，这也值得注意。中华文明在国外的传播与影响，已经形成一种异彩纷呈，底蕴丰富的文化形象，现在这套书所述，对中外文化交流提供十分吸引人的佳例。

第四，这套书，每一本都配有图，可以说是图文并茂，极有吸引力。同时文字流畅，饶有情趣，特别是在品赏山水、田园，及领略各种戏曲、说唱等艺术品种时，真是“使笔如画”，使读者徜徉了美不胜收的艺术境地，阅读者当会一身轻松，得到知识增进、审美真切的愉悦。

时代呼唤文化，文化凝聚力量。中共中央十七届六中全会进一步提出社会主义文化大繁荣大发展的建设。我们当遵照十七届六中全会决议精神，大力弘扬中华优秀传统文化，大力发扬社会主义先进文化。文化越来越成为民族凝聚力和创造力的重要源泉，我们希望这套国粹经典阐释，不仅促进青少年阅读，同时还能服务于当前文化的开启奋进新程，铸就辉煌前景。





第一章 话说形意拳	1
第一节 形意拳之初勾勒	2
第二节 历史渊源和形意拳的发展	5
一、形意拳的创立和师承	5
二、形意拳名的逐步确立和名家的层出不穷	10
三、建国前形意拳门人抗击侵略	15
四、建国后形意拳迎来春花烂漫	17
第三节 形意拳发展的具体表现及原因	18
一、形意拳发展的表现	18
二、形意拳发展的原因	20
第四节 当代形意拳代表地区和人物	24
第二章 形意拳的特点、基本要求和练法要理	25
第一节 形意拳的特点	26
一、严谨	27
二、沉稳	27
三、协调	27
四、完整	27
第二节 形意拳的基本要求	28
一、顶	28
二、塌腰	29
三、沉肩坠肘	30
四、含胸拔背	31
五、溜臀提肛	32

六、气沉丹田.....	33
第三节 形意拳练法的要理	36

第三章 形意拳的主要内容.....41

第一节 形意拳的基本内容及练功前注意事项	42
----------------------------	----

一、形意拳的基本内容.....	42
二、练功前注意事项.....	43

第二节 形意拳的基础式	45
-------------------	----

一、无极式.....	46
二、虚无含一气式.....	46
三、太极式.....	47
四、两仪式.....	48
五、三体式.....	49

第三节 形意五行拳	54
-----------------	----

一、劈拳.....	56
二、钻拳.....	59
三、崩拳.....	63
四、炮拳.....	67
五、横拳.....	72

第四节 形意十二形拳	75
------------------	----

一、龙形.....	76
二、虎形.....	79
三、猴形.....	81
四、马形.....	83
五、鼍形.....	85
六、鸡形.....	87
七、鹞形.....	90
八、燕形.....	92
九、蛇形.....	94
十、鲐形.....	97
十一、鹰熊合演.....	99
十二、十二形拳对应经络可治病症.....	103

第五节 练习拳功套路时应注意的问题	105
-------------------------	-----

第四章 形意拳的价值	109
第一节 形意拳的健身养生作用	111
一、形意五行拳的健身价值.....	111
二、形意十二形拳的健身价值.....	112
三、形意拳养生与五行阴阳学说及中医理论.....	112
四、形意拳养生与道家学说.....	115
五、形意拳养生与现代实验研究.....	115
第二节 形意拳的心理改善作用	117
一、振奋精神, 增强自信.....	117
二、调节情绪, 改善人际.....	117
三、磨炼意志, 培养品德.....	117
第三节 形意拳的社会功能	118
一、克敌制胜、防身自卫.....	118
二、尚武崇德、陶冶情操.....	118
三、竞技观赏、引人入胜.....	119
四、交流技艺、增进友谊.....	119
五、广泛参与、全民健身.....	119
六、丰富生活、促进精神文明.....	120
第五章 形意拳和武德	121
第一节 武德的概念及其发展历程	122
一、什么是武德.....	122
二、新时期的武德.....	124
三、武德的发展历程.....	126
第二节 形意拳的武德及其文化内涵	129
第三节 当代教育增强武德教育的必要性	137
一、培养学生的顽强意志.....	137
二、树立正确的价值观.....	137
三、培养良好的社会公德.....	138
第六章 形意拳练习小贴士	141
一、明确练功的目的 —— 更好地生活	142

二、学形意拳要不怕磨难.....	143
三、练功贵精不贵多.....	144
四、练武要用智慧.....	145
五、练武习文并重.....	146
六、练武要始终保持谦逊之心.....	147
七、尊敬老师、教学相长.....	148

第七章 形意拳的发展现状.....149

第一节 以形意拳为代表的中国传统武术面临的困境及原因分析.....151

一、西方体育文化冲击，中国传统武术式微.....	151
二、传统武术传承方式单一.....	152
三、老武术传承人自生自灭，新传承人青黄不接.....	152
四、拳种的挖掘整理工作处于“沉睡”状态.....	153
五、现代的专业队和民间传统武术处于脱钩状态.....	153

第二节 如何在青少年中弘扬和传承中华武术文化.....154

一、树立民族自信，弘扬传统文化.....	154
二、武术文化和技艺传承并重.....	155
三、迎合学生需求，启发学生兴趣.....	156
四、武术文化传承，学校社会共同担责.....	156

附录 形意拳历史上的名家轶事.....159

第一节 形意拳历史上的名家简介.....160

一、形意拳名家谱.....	160
二、形意拳名家简介.....	162

参考文献.....166

第一章

话说形意拳



第一章 话说形意拳

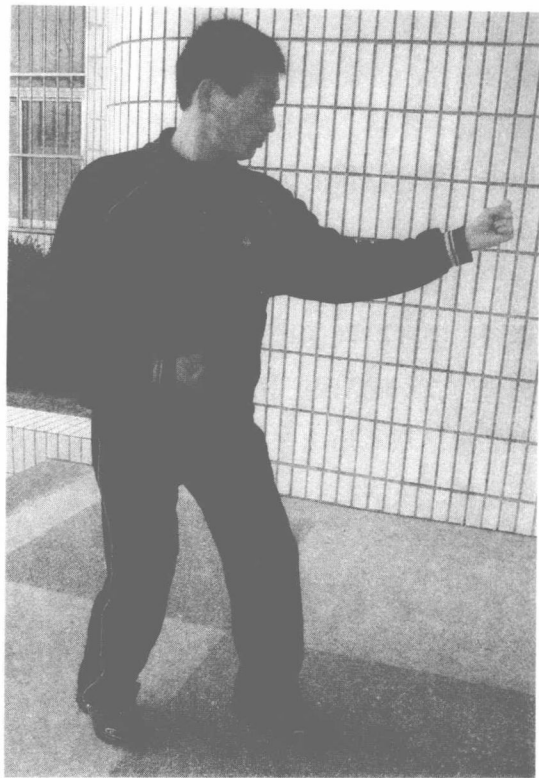
第一节 形意拳之初勾勒

形意拳是我国著名而古老的优秀拳法之一，与太极拳、八卦掌并称为我国三大内家拳法，在中国武术史上占有重要地位。它的发展历史悠久，拳法风格独特、内外兼修、朴实无华、简单易学，具有很高的身体锻炼价值和防身御敌作用，自问世以来，便受到广大人民群众喜爱。

同时，形意拳也是我国古老的优秀文化遗产之一，它淳朴、高雅、意理精深，是传统东方“道家”辩证法、“玄学”哲学思想、医学、导引术、健身术和技击术的高度完美结合，属于高层次的人体文化，具有很高的理论研究和实用价值。形意拳被国家列为一类拳种，是国家规定竞

赛的传统拳种之一，如今它已走出国门，走向世界，成为一项世界性的比赛项目。伴随当今世界各民族文化的传播与交流，形意拳运动正在迅速走向世界，变为世界人民的共同财富。

“形意”同时包括“外形”和“心意”两重含义，即内与外的结合，思与行的统一。形意拳由形拳和意拳两大部分组成。形拳是指吸取了十二种动物特长和技能编成的十二形拳；意拳是指根据阴阳五行学说编成的五行拳，形意拳要求外形和内意的高度统一。



形意拳

所谓形意十二形拳，是指以龙、虎、猴、马、鼉、鸡、鹞、蛇、燕、鲈、熊、鹰十二种动物的形态与技能为特征，模仿其形状，取其意义而创造的拳法，把动物的特长转为人的技能，效仿其长处为人所用。如取虎的捕食之猛，蛇的拔草之能，燕的取水之巧，鸡的奋斗之勇等。十二形的技战技法是动物神、意的再现，绝不是简单的形体模拟。如果过分强求其外形动作的相像，而不顾其本身所蕴藏的内在意义，就必然会本末倒置。

形意五行拳包括劈拳、崩拳、钻拳、炮拳、横拳；形意拳中，五行拳通人体的五脏，十二形拳通人体的十二经络。五行的阴阳变化中有相生相克之论，十二形有十二地支六阴六阳相合之数。

形意拳是一种体用合一的拳术，在练习时必须做到六合，即：形与

意合，意与气合，气与力合；手与脚合，肘与膝合，肩与髋合。前三合谓内三合，主要讲神气力；后三合谓外三合，主要讲姿势。两者相辅相成，缺一不可。所以说形意拳并非一种轻易就能掌握的拳术，但它又朴实无华、动作简练，适合各年龄阶层的人们练习，因而深受广大群众的喜爱。

形意拳术比较复杂，尤其是各大支派、各地区和各人的练法特点不同，随着时间的推移，极大地丰富和完善了形意拳的内容，如五花炮、十二洪捉拿四把等等。但不管增加了多少，其主要内容不外乎五行、十二形。从本质上来说，也没有超越形意拳本身的东西，只不过是大同小异、风格有所不同罢了。

【知识小百科】

何谓内家拳法？

在中国武术的谚语中常说“内练一口气，外练筋骨皮”，而内、外家拳法就是以该拳法在练气和练筋骨皮中以何为重来区分的。练气（以意导气，以气引领四肢百骸）重于练筋骨皮的拳法叫做内家拳法，它的任何招式都是以用意领先，拳脚随后，更讲究以柔克刚，料敌在先。例如太极拳、形意拳、八卦掌、武当拳就是最典型的内家拳。练筋骨皮（先强筋壮骨，增加打击力度和抗击打能力）重于练气的拳法叫做外家拳法，它更讲究以力量和速度克敌，以招式为先，例如：少林拳、洪家拳法和截拳道都属于外家拳。

第二节 历史渊源和形意拳的发展

形意拳，古拳谱称心意拳或者心意六合拳，至今已经有 400 多年的历史，是由心意拳发展演变而成。对于它的历史起源众说纷纭，当今武术界的共识认为它是由姬际可创立。

一、形意拳的创立和师承

1. 姬际可



姬际可

姬际可是我国古代一位文武兼备的武学大师，他集武学、阴阳、五行为一体，以六合为法创立了“心意六合拳”，又假借岳飞之名在民众中传播，对“心意六合拳”的发展起到了积极的作用。

姬际可曾在自传里谈到这段离奇的经历：我为了得到这部书四处奔走，备受艰辛。一日，我只身一人，夜宿破庙。深夜猛兽在我耳边咆哮不停，破败的寺庙四处通风，我辗转反侧难以入眠。这时忽然发

【知识小百科】

姬际可的生平

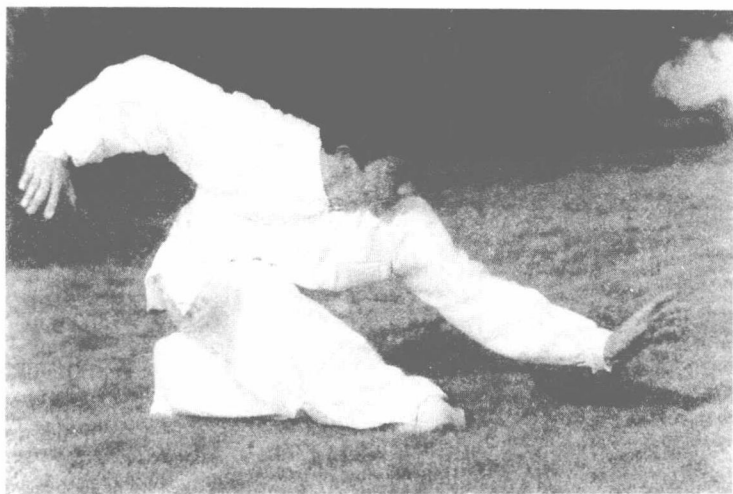
姬际可，字龙峰。先祖姬从礼于明初由洪洞迁至蒲州。姬际可为八世姬训之次子。自幼学文，13岁开始习武。5年后，父母相继去世。姬际可20岁左右时，离家奔少林寺，经过解州翻越中条山时不幸马失前蹄，跌入深涧。他手抓树枝，沿峭壁攀登，死里逃生，终于到达少林寺。姬际可在少林寺学艺十载，颇得少林秘法，尤擅大枪，有飞马点椽头之绝技，人称神枪。后来，少林寺主持请他做了师傅，专授武功。姬际可在少林寺十年间，苦研少林秘笈，并涉足名山大川，遍访技击高手，从理论到实践，逐渐使他成了一名武学大家。他承袭了中国古代武学的传统和众多拳经之精华，诸如阴阳、五行、六合等原理，参照元代太原人白玉峰在少林寺创编的龙、虎、豹、蛇、鹤等五拳，并根据对某些飞禽走兽的细致观察与揣摩，创编了五行拳和十形拳。

当时，清军南下，各地反清志士云集少林。姬际可素来敬仰岳飞精忠报国的精神，以反清复明为己任，于是和各路豪杰共商反清大计。后来清廷获知，派亲信入寺，姬际可险遭不测，于是下山出游。他先到南方，遍访技击名家，又辗转到峨嵋，入汉中，逾秦岭，最后上了终南山。“彼时因落魄江湖，毫无寸进，既不能遂平生之志，又不能重返故园，生趣毫无，遂生遁世之心。”（《姬际可自述》）当时的姬际可既难遂反清复明之志，又有被清廷缉捕的危险。因此，他将希望寄托于创立新拳法，以传播他反清复明的思想。

“心意六合拳”字里行间，可见姬际可用心之良苦：一方面以岳武穆为榜样来勉励自己，以实现其反清复明之志；另一方面将自己所创之拳托之于武穆拳经，以示拳贵，使后之学者珍重此拳。

现西配殿内似乎隐隐有光泛出，我以为是皎洁的月光破窗射入，但经过仔细辨别之后发现不是，更加觉得可疑。在好奇心的驱使下，点了油松灯向屋梁上照，多年灰尘覆盖下竟然有东西显出点点微光，于是

我纵身一跳，跨上横梁，发现在积尘之中有一柄古剑和一个木匣！我捧来仔细端详，只见此剑的剑鞘古雅，剑光耀目，锋利异常，嵌有“汤阴岳氏”四个字，但是并没有剑名。我只知道这个人却不认识这把剑。再打开木匣，却是一部手册，叫做《六合拳经》，其中包含五行变化的原理、阴阳造化的机密，起落进退、虚虚实实，非常玄妙，天下武术的精华都在其中。此后十年，我一直在悉心研习这本书，颇有体会——以六合为法，五行、十形为拳，以心发动曰意，意之所向为拳，名曰“心意六合拳”。据古谱记载，形意拳初期是健身、技击并重，拳法内容简单，随着时间的推移，其内容也不断地丰富和充实。



形意拳

姬际可创拳的政治目的在于传播反清思想，所以，心意拳一成，他便离开终南山向东一路行去，物色可以传授的人。但是沿途所遇大都是庸俗之辈。他又到苏、常一带访友传艺，碰巧遇到了王辅臣父子，他父子对姬际可另眼相待，礼遇有加，而且儿子王跃龙是个刻苦用功的人。转眼5年过去了，姬际可又向西南行走，到秋浦遇到了曹继武，将毕生所学传授给他，一教又是12年，曹继武所习的心意六合拳功夫终于练成。

康熙二十五年(1686年)，姬际可在秋浦传艺时，写了叙述自己经