

形意拳

买正虎 ○ 编著

搏击的理与法



北京体育大学出版社

形意拳搏击的理与法

买正虎 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 毛明春 张智禄
责任编辑 张 力
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 王锁管 姚效堂
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

形意拳搏击的理与法/买正虎编著. - 北京:北京体育
大学出版社,2004.9
ISBN 7-81100-193-4

I. 形… II. 买… III. 形意拳-基本知识
IV. G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 074064 号

形意拳搏击的理与法

买正虎 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
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 9.25

2004 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

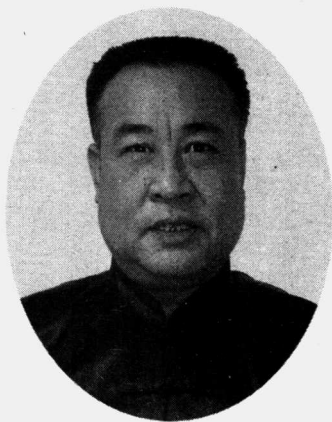
ISBN 7-81100-193-4/G·171

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介

买正虎，男，回族，1950年生，山西河津市西关村人，中共党员、政工师、武术六段位、武术一级裁判员；山西省形意拳协会常委、运城地区武术协会常委、河津市麟岛习武联谊会会长、河津市伊斯兰教协会会长、河津市政协常委，现任河津市城镇集体工业联合社资产管理公司副经理。



买正虎自幼酷爱武术，随父学拳，擅长形意拳，相继随名师李三元、原云龙学习形意拳，是山西省体工队武术总教练、全国武林百杰、山西省形意拳协会会长张希贵入门弟子，曾在省、地重大武术赛事上获得名次。其撰写的《形意拳桩功法三体势研究》，曾在《科学中国人》科学健身栏目中发表，撰写的《形意拳在搏击中的应用研究》等论文20篇在《搏击》杂志上连载，对推动山西武术事业做出了一定的贡献。

编著者的话

形意拳流传至今有近 400 年历史，已发展成为中华武术四大拳种之一，说明了形意拳有着它光辉灿烂的思想文化，是我国优秀的传统民族文化瑰宝。

形意拳以体育为途，精研中国传统文化精粹易经、医学学说及内经之意义，化生五行、十二形之原理，总合五纲十二目，统一全身体的功用，在内为意，在外为形，象形取意，形为精神体魄，意为意识灵魂，则为之形意拳，是修身养性、防身自卫之根本，明心见性还原之大道，揽阴阳之造化，转乾坤之枢机，诚实是强身之捷径。

形意拳流传至今，实践证明，形意拳不但对提高人体的健康水平，改善人体素质，锻炼人的智慧，防疾治病都有一定的作用，并且有很强的技击作用，运用于现代搏击有很高的研究价值。如能经常练习，疾者能愈，弱者能强，不论男、女、老、少体弱体强者均可练习，不受任何场地限制，既无折腰纵险之痛苦，又无跃高劈膝之危劳，便服锦衣、斗室席地也可练习，虽属武术却近文雅。形意拳集养生与技击于一身，使学练者终生获益，是锻炼身体最有效的科学体育项目。

形意拳风格特点突出，套路简单易学、易懂、易入门，有很高的健身价值，形意拳依各形各势每一个动作都规定了“三步功夫”的锻炼过程，在一个动作上就把人们练武术由初级到高级向更深层次推进，这也是形意拳最精妙的道理。形意拳的锻炼过程，舒展大方，伸缩自如，刚柔相兼，动静分明，有“人以身形

物之形，物之意以人意悟之”，象形取意，内外兼修的特点。

形意拳源于中国传统文化古典易医学说，以“阴阳五行”之原理，配伍“五行拳”之动作，锻炼“人体五脏”，以十二形疏通人体十二经络。形意拳根据“五行”学说之原理，凝聚天地，开辟于无极，万物之生于太极，阴阳生克的原理，相生相克，生生不息，给人以创新思维之启示。形意之成本于无意，无意至极生有意，意诚心正极至于静，静极生动，动而震发四肢，贯通百骸。则是，先天存于静，后天藏于动，因此意为体、形为用，静属阴而动属阳，身体动静阴阳，阴阳生克之原理，用于搏击和技击实用，则属虚实、攻防、阴阳互易之妙用，柔克刚进之法，顾中有打，打中有顾，攻防兼备，动静相兼，有莫测之变化，莫测之妙用。

本书在编写内容上，力求从形意拳优秀的思想文化上，从其拳理拳法、搏击应用、锻炼方法、技击实用等方面进行详细的阐述，但由于本人水平有限，加之理论研究尚浅，书中定有不妥之处，诚请各位同仁、老师以及广大读者予以指正。



目 录

第一章 形意拳意义及发展	(1)
一、形意拳的流传	(1)
二、形意拳的优点	(2)
三、形意拳的作用	(2)
四、形意拳的发展趋势	(3)
五、步入形意拳运动	(4)
第二章 形意拳桩功法“三体势”	(6)
一、“三体势”的动作要求	(6)
二、“三体势”的身形要求	(7)
三、“三体势”的意识要求	(9)
四、“三体势”的风格及作用	(10)
五、“三体势”锻炼注意事项	(10)
六、练“三体势”的方法	(11)
七、“三体势”锻炼要领	(12)
八、形意拳的桩功法“三体势”是一种意气运动	(17)
第三章 形意拳基本拳法	(18)
一、三体势(起势)	(18)
二、五行拳	(21)
三、十二形拳	(39)



第四章 打手歌	(84)
第五章 形意五行拳在搏击中的应用	(85)
一、横拳在搏击中的应用	(85)
二、劈拳在搏击中的应用	(97)
三、崩拳在搏击中的应用	(109)
四、钻拳在搏击中的应用	(124)
五、炮拳在搏击中的应用	(136)
第六章 形意十二形拳在搏击中的应用	(145)
一、龙形拳	(145)
二、虎形拳	(157)
三、猴形拳	(166)
四、马形拳	(179)
五、鼍形拳	(190)
六、鸡形拳	(203)
七、鹞形拳	(216)
八、燕形拳	(228)
九、蛇形拳	(238)
十、蛤形拳	(249)
十一、鹰形拳	(257)
十二、熊形拳	(268)
十三、合 论	(278)
后 记	(280)



第一章 形意拳意义及发展

形意拳是中华民族传统的体育项目，是优秀的武术运动，具有严密、细致、完美、科学的思想理论体系，是长期实践培养德、智、体全面发展的良好方法，也是独特的一种养生之道。除了养生以外，还有技击的作用，是中华武术中的一枝奇葩，它的整体动作简单易行，并具有极强的实践技击作用，是中华民族武库中的一份珍宝。

一、形意拳的流传

形意拳的流传距今有将近 400 年历史，据史载：山西永济尊村姬际可，字龙峰，访高人，游陕西终南山，遇异人，得民族英雄武穆王——岳飞拳经，创自于达摩老师祖。当时人称“意拳”、“六合心意拳”，随着历史的发展流传，名称几经更改。

按“意由心而生，心之发动为之意，意之所向为之拳，而有心意拳之称”，其拳讲究“六合”，即：“内三合”与“外三合”，合者即一动而全身上下合二而一，浑然一体，同时具备行动之意，于是有“六合心意拳”之称。

形意拳是由“心意拳”逐渐传习发展而成，由于该拳是精研我国内经，古典易经的意义，化生阴阳五行相生相克为基本原理，依据人们生活实践中的几个动作，配合内脏经络和十二种动物的主要技能，像其形，取其意，以形取意，以意象形，形随意转，意至形生，形、意统一是该拳的精髓，因此随着传习演变而称为形意拳。它在我国大江南北、全国各地传习很广，在国外也



有很多国家和地区早有流传。

二、形意拳的优点

形意拳有初学入门规矩，有练习三害之说法，有呼吸合道的实际道理，有“三步功夫”的拳法真诀。形意拳专注以阴阳五行爲纲，运用十二形之原理，研究事物的道理与人身体的关系，从中得到真理，妙法中得到绝技。形意拳有综合技术的整体性，并有攻防技法实用的优越性，它是建立在传统体育项目武术的基础上，并有明显的特色。究其拳法理论，来源于东方灿烂的文化，起源于古典易经医学学术。易经医学学术是我国古代思想文化的精萃，博大精深，蕴藏着极其深奥的社会科学、自然科学的基本原理。依据五行以序而生，在武林中独树一帜，以阴阳五行学说为总纲，用五行拳锻炼人体五脏，十二形拳疏通人体十二经络，是锻炼身体最有效、最科学的拳种。

长期习练形意拳，能使疾病者渐愈，可使身体虚弱者强旺，是广大国民群众、男女老少都可练习的拳术，既经济又方便，也不需要广大的场地，既没有折腰劈膝之痛苦，又没有纵高跃险之危劳，便衣锦服都可练习。

形意拳拳势简单精炼，只要精熟得法，不但对身体健康大有益处，与人较勇具有独特的技击作用，即：攻守结合，顾打不分，相机而动，见机而作，神妙莫测，自然而然。集养生、技击于一身，是不分男女老少、各行各业皆宜学练，终生获益，修身养性的优秀拳种。

三、形意拳的作用

形意拳总合五纲十二目，统一全身体的功用，在内为意，在外为形，是修身养性之根本，是强身健体之捷径。作为一项体育



运动，它更有强身健体、促进健康的作用。通过对形意拳的练习，可使练习者在骨骼肌肉方面得到强壮，而且对人体内脏的脏器功能的培养同样起着重要作用，最大限度地提高人体素质和神经系统的功能。通过练习正确掌握与人交手的攻防技术，更具有防身自卫的作用，发挥提高自身攻防技术的运用，对维护良好的社会治安起到一定的优良作用。

形意拳运动自古以来就有较高的观赏价值，它的锻炼将是人体美、技、巧、力的共同表现，是人体机能的最好表现，不仅是体力技术的表现，而且是人们智力及思维力的表现，它将更深入地表现参与者心灵的美。对于建设文明国度、满足人们业余文化生活需要起到极其重要的作用。

武术运动作为中华民族固有的一项体育项目，通过交流经验，切磋技艺，对团结同道、增进友谊能起到一定的作用，随着国际武术活动的增加，可以促进国际间往来，也有利于民族团结合作。

四、形意拳的发展趋势

形意拳已经从中华民族体育运动中，逐渐走向世界。河北深州已举办过两届国际形意拳交流大会，山西举办过三届全国形意拳邀请赛，全国各地的形意拳协会、（研究会）运动会，像雨后春笋，层出不穷。许多国际友人也纷纷来我国学习形意拳。山西省形意拳协会在山西举办了 22 届“传统武术竞赛暨散手擂台赛”。1998 年在山西洪洞还举办了全国“形意拳规定套路”学习培训班。这些都标志着形意拳将被人们普遍接受，被人们所重视。2001 年举办了山西首届国际形意拳邀请赛。2003 年北京举行了全国形意拳邀请赛。

国家体育总局武术运动管理中心把形意拳汇编成比赛规定中、高级套路，汇编了形意拳刀、枪、棍、剑比赛规定套路和五



行拳、十二形拳规定套路，也已经在全国各地开始推广，这说明了国家对形意拳的重视，这样既对专业运动员提供了比赛项目，也为业余爱好者提供了规范的运动套路，使形意拳沿着一个健康的道路发展。

形意拳的健康发展，使形意拳将向着具有民族特色的全民健身方法，又有着向世界体育运动全面系统发展的方向，进行国际交流，传播中华武术，确立了形意拳的社会地位和作用，将形意拳很快地传播于全世界，成为全世界人们爱好的体育项目。

五、步入形意拳运动

我们研究形意拳，不单是为了比赛获胜和锻炼身体，促进全民健身活动，更重要的是使传统武术向现代体育转变，是为弘扬我国优秀的民族文化遗产，使武术更完整地推向世界，奉献给全人类，使我们的武术走向奥运会。

形意拳是一项综合性技术，人体形象、意、气运动较全面的一项武术运动，当人们认识它的特点、作用的时候，也许会对他产生浓厚的兴趣，为能掌握自身对形意拳的技术有一定的渴求时，人们就应该加强各自的信心，下决心步入这个领域。对形意拳的锻炼只有热爱它、喜欢它才会投身得更积极主动，只有经过了对形意拳理论与实践体验才会产生浓厚的兴趣，并下决心立志为它的发展做出一点成绩和贡献，也才会热爱这项运动，坚定自己的选择，热爱选择的事业。

通过国家体育总局武术运动管理中心汇编的形意拳各种规定套路在全国的推广，使形意拳得到了普及和发扬，逐渐发展为我国全民健身活动的一项主要项目。形意拳的基础套路“五行拳”——劈、崩、钻、炮、横，最易操作，简单易学，是男女老少都可以学的一种套路，并且有很高的锻炼价值。形意拳的站桩功更是对人们锻炼意、气的一种最易学、易懂、易入门的一种最



科学的锻炼方法。它的“五行拳”既可单练，又可对练，“十二形拳”也比其它拳种套路易学易懂，锻炼价值的科学性也很高，既能综合十二形练成套路，也可单练各形各势，以达到循序渐进的效果。形意拳整体上讲动作十分简单，功夫很难练，但是形意拳规定的“三步功夫”——明劲、暗劲、化劲，即：刚劲、柔劲、化劲，更是为人们练形意拳提供了很好的方法、步骤，从一个动作上有了由简到繁、由初级到高级，把武术功夫向高深层次推进提供了最科学系统、循序渐进的锻炼依据。

形意拳的“五行拳”、“十二行拳”依据阴阳五行，以序而生的原理，把最简单的动作，精辟的总结于人体内脏的功能锻炼，贯穿于始终，它没有初级到高级的套路锻炼过程，只有从初级到高深功夫的锻炼方法。形意拳的动则变，变则化，变化无穷，不见而章，不动而变的出神入化的“三步功夫”，从始至终永远无穷的简单动作练习，便将人们引导走向武术功夫高深层次的境界，这也是形意拳最优秀的道理。

把形意拳作为全民健民活动去推广、去发展是最有效的办法，步入形意拳运动是“发展体育运动，增强人民体质”最易普及推广的一个项目，并且最科学、最有收获、最有意义、最有成就。

国家体育总局武术运动管理中心对形意拳整体套路的汇编，标志着形意拳运动新的时代已经到来，说明形意拳已从民族体育范畴中走出来，进入科学体育之中。

抓住国家规定套路的推广有利时机，进行科学的训练，在全国盛大的体育盛会上、武术赛事上和全民运动会上，把形意拳列入武术比赛项目之一，作为一个优秀的拳种也应该是这样，把形意拳从全民健身活动中列入到竞技比赛之中。

把形意拳运动学原理、武术技击原理，结合武术运动实际和发展规律去研究、总结、完善，按着百花齐放的方针，使形意拳成为我国体坛上的一支劲旅，成为我国武术的优秀杰作。



第二章 形意拳桩功法

“三体势”

前辈们对形意拳万法不离其宗的“三体势”作为精辟的概括，可见“三体势”既概括了形意拳的内涵，又总结了形意拳的特色。“三体势”练至日久功深，则奠定了形意拳上乘功夫的基础，学者不可轻视。

一、“三体势”的动作要求

前脚脚尖向前，后脚脚尖外展 45 度，两脚全部着地，后脚跟与前脚在一条直线上，两腿微屈，大腿斜向下，两膝微内扣，两脚距离一小腿长（或两脚半），重心落于两脚之间（双重三体势）或略偏于后腿（单重三体势）。前臂伸直肘微屈，五指微屈自然分开，指尖微扣后手靠脐，后臂靠肋，两手虎口撑圆手心微凹，呈半阴半阳掌，前手高低与鼻平，目视前手大拇指（图 2-1）。



图 2-1



二、“三体势”的身形要求

似正非正，似斜非斜，不俯不仰，不偏不倚，背圆腰活，尾闾中正，松胯落臀，虚领提顶，气沉丹田，收腹提肛，中正不偏，绝不可前栽后仰左斜右歪。含胸拔背，松肩坠肘，塌腕手灵，手高不过鼻，手臂前伸微屈勿挺，自然放松，两腿非直非弓，膝扣裆严，脚趾扣地，两脚蹬劲。

“三体势”是指人体的上、中、下三个部位，“三体势”又把人体三个部位分为梢节、中节、根节，“三体势”把人体各部按照形意拳的特征和要求，排成了一个最基本的而又完整的锻炼姿势。“三体势”的基本要领概括为：鸡腿、龙身、熊膀、虎抱头。即要求腿如鸡——行步矫健；身似龙——翻腾自如；膀象熊——勇猛骠悍；头如虎——抱头扑食。同时要求鼻尖、手尖、脚尖三尖相对（图2-2）。



图2-2

武术前辈总结和概括了这样两句话“练武不站桩，等于瞎晃荡；练拳无桩步，房屋无立柱。”“练拳不练功，到老一场空”。



这形象地指出了桩功的重要性。“三体势”是形意拳最根本的桩功方法。天有日、月、星；地有水、火、风；人有神、气、精。这是天地之变化，人生存亡的决定因素。讲人身之三体，除了头、手、足以外，“三体势”之本意还要讲人体内在的神、气、精，相互贯通的作用（图2-3）。

形意拳“三体势”桩法分为高架子、中架子、大架子3种三体势站桩法，这三种高低不同的站桩法是对身体三个重点部位的劲力锻炼。至于小架子“三体势”桩法，主要是有了较深的根基以后，为了求得下肢在以后的技击实战中，使进退、闪战、攻防中得到敏捷轻灵的一种锻炼方法。在“三体势”的桩功中又有练明劲、暗劲和化劲的三种练法。总之“万法出于三体势”，“三体势”桩功，既是内外相合的体现，也是精、气、神、形的综合锻炼，因此久站三体势，明其规矩，才能从中得到深刻的体会，学者在站立桩功时应该左右势互换练习，才能得以阴阳平衡，左右齐功（图2-4）。



图2-3



图2-4



三、“三体势”的意识要求

凝神定志，意守丹田，头正竖项，两目神敛，舌低上腭，口唇微合闭，牙齿微扣，做逆腹势自然呼吸，鼻吸嘴呼自然柔和。呼吸不能喘促，莫令而闻，涤心息虑，气息声似有非有。呼吸时咽津提肛，呼吸专心一致，自然下行，息息贯入丹田。呼吸绵绵若存无声无嗅，有形于外，注意丹田顺其自然。进行意识调息，形神并练内外如一，和谐统一，协调配合，内外结合；心与意合，意与气合，气与力合，手与脚合，肩与胯合，肘与膝合，协调和顺内外如一，六合之法。

“三体势”也叫“三才势”。在练“三体势”时，两肩松开沉劲，两胯根塌劲，是肩与胯合。两肘坠劲，两膝合劲，是肘与膝合。两脚蹬劲，两手五指伸劲，是手与脚合。总而言之，是肩催肘、肘催手、腰催胯、胯催膝、膝催足，上下合而为一，浑然一体，正是斜，斜是正，阴是阳，阳是阴，阴阳结合。内三合与外三合要内外如一，六合即是内外相合，内外相合即是阴阳相合。“人体为一个小天地，适合宇宙阴阳五行之理，人的身体内为阴外为阳，血为阴气为阳，腹为阴背为阳，脚为阴头为阳，无一不是阴阳，处处总有一阴阳，太极变化为阴阳，太极动而生阳静而生阴，静为本体动为作用。”

练“三体势”，内以练气，外以练势，内外如一。最为注意要持之以恒、专一不离，这一点也是万事成功的根源。循序渐进练到精熟，眼意、心意、手足意三意相连，此语意义非常深奥，练到火候才有所感，有不可思义之感受，这也非过来人不能知，不能感受，不是用语言文字所能表达的。

拳谱说：“六合是内外相合，内外相合即阴阳相合，阴阳相合，三才因斯而生焉。以后无论各拳，各形开势，皆用三才势为主，熟读拳经，深默温习，法无不中。”