

早期形意拳的
基本功法修炼

武世俊 著

人民体育出版社

早期形意拳的基本功法修炼

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

早期形意拳的基本功法修炼 / 武世俊著. -北京:

人民体育出版社, 2011

ISBN 978-7-5009-4038-8

I. ①早… II. ①武… III. ①形意拳-基本知识

IV. ①G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 036317 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

*

850 × 1168 32 开本 8 印张 160 千字

2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4038-8

定价: 20.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



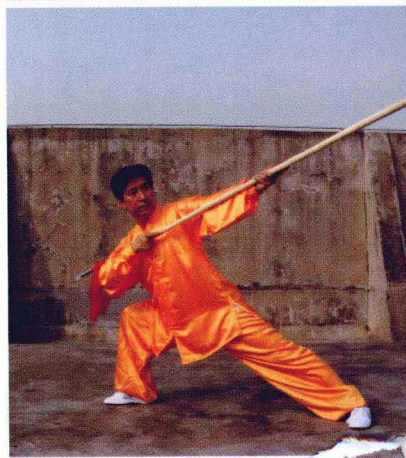
作者63岁时演练刀术

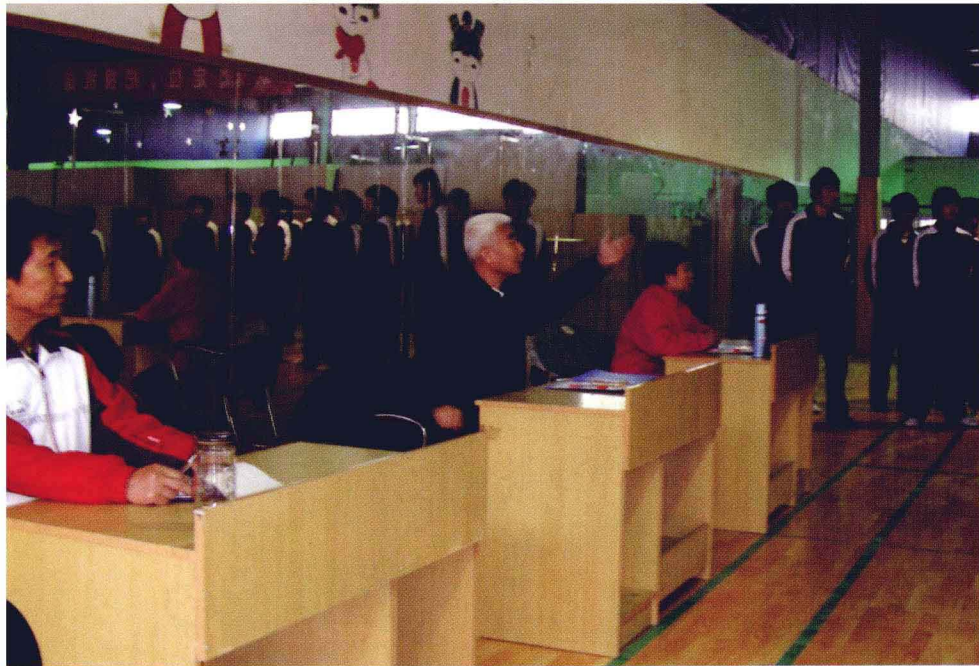
作者65岁时的双刀演练照

作者65岁时的练剑照

作者65岁时演练枪术

1	
	2
3	4





与门惠丰、阚桂香老师一起主持大学武术课

在韩国担任国际武术裁判





1986年，参加“全国首届太极拳剑比赛”的裁判工作时全体裁判员合影。
其中有：付全志、阚桂香、陈小旺、武世俊、冯如龙、李德印、张继修、
杨振铎、武淑清、李承祥、陈盛甫、钱源泽、周元龙、潘淑仪、张希贵、
武元梅、曾乃樑、季九如、马振邦、余学好、刘定一、张修林、王爱霞、
曹德勇、周德良、贾惠卿等

為武世俊題之奉書
號

內外兼修

文武
俱全

康文武
辛巳春

前言

1911年辛亥革命前后，虽然火枪火炮已经在战场上逐步展示出它们的威力，但是冷兵器在战斗中还是起着相当的作用，近距离的徒手拼搏也经常发生，因此，“接手即出招，瞬间见胜负”的武术功法仍然非常重要。

随着社会的发展，战场上依靠冷兵器取胜的情况已然不多，单靠肉搏取胜的一些武术功法也已渐渐退出战场。人们在和谐的、歌舞升平的社会中，更多追求的是大方美观和健身的武术套路。忙碌的现代生活脚步使人们已不再刻意追求如何练得膀圆腰粗、力大无比、瞬间使对方一招毙命的功法，而那些几千年流传的武术真谛正随着时代的推移已经悄然退出人们的记忆，不少武术套路正为适应人们的喜好而一代代修改得几近体操或舞蹈，离真正武术的实际修炼已经越走越远。

为使广大武术爱好者在修炼形意拳的过程中有更多参考和选择的余地，我在此将早期学得的一部分形意拳打法及功法训练整理成册。其内容主要分为四大部分，包括形意拳的基本知识、基本桩功、基本套路、基本徒手和器械实招。这四部分内容与当今流行的形意拳有相同之处，也有许多不同的内涵与特点，相比之下，有较大的出入，特别是形意拳的基本修炼方法，内容不尽相同。修炼成真正形意拳的功夫，一开始必须掌握一些基本方法和步骤，否则难以成为形意拳的集大成者。形意拳毕竟是前人留下的武术遗产，对错与褒贬自有后人评说。因篇幅所限，文章不揣冗赘，所涉内容，只能略加点示，以明其理。

目 录

第一章 基本知识	(1)
第一节 基本源流与传承	(1)
第二节 基本理论的沿革	(3)
第三节 基本理论与训练步骤	(7)
第二章 基本桩功修炼法	(14)
一、无极式	(14)
二、胎儿式(固本培元桩、童子桩)	(15)
三、三体式(六合式、三才桩)	(16)
四、抱枪式(大三体式)	(17)
五、撑抱式(开合式)	(19)
六、技击式、神龟出水式	(19)
七、熊形式、伏虎式、鼉行式	(21)
八、混元式(三圆式)	(23)
九、盘根坐式	(24)
第三章 基本套路修炼	(26)
第一节 五行拳的几种基本打法	(26)
一、劈拳	(26)
二、崩拳	(46)
三、钻拳	(64)

四、炮拳	(74)
五、横拳	(80)
第二节 早期五行连环拳基本打法	(86)
第三节 早期十二形基本打法	(97)
一、龙形	(97)
二、虎形	(106)
三、猴形	(111)
四、马形	(118)
五、鼉形	(123)
六、鸡形	(127)
七、鹞形	(135)
八、燕形	(142)
九、蛇形	(147)
十、骀(鲐)形	(150)
十一、鹰熊合演	(153)
十二、熊靠	(158)
第四节 早期“杂式捶”基本打法	(164)
第四章 几种常用的基本手法训练	(201)
第一节 徒手技击的基本训练法	(202)
一、“劈、崩、钻、炮、横”连环打法的训练	(202)
二、基本步法与手法的组合训练	(202)
三、借用辅助器械的基本组合训练	(222)
第二节 简单器械的基本实招训练法	(224)
一、短兵器(刀剑法)的基本组合训练	(224)
二、长兵器(枪棍法)的基本组合训练	(234)
后 记	(248)

第一章 基本知识

第一节 基本源流与传承

形意拳与太极拳、八卦掌均属著名内家拳名拳拳种，并以它完整严谨的拳理和硬打硬进的拳法特点在内家拳中独树一帜。

形意拳起源于山西。据史料记载，明末清初时，山西平阳府蒲州诸冯，即今永济尊村人姬际可尊岳武穆为始祖，结合宋朝名将岳飞遗传的拳学理法首创此拳。此拳系按“意由心生，心之发动曰意，意之所向皆为拳”立拳，故有“心意拳”之称。而且此拳讲究“六合”，即“心与意合，意与气合，气与力合”的内三合，以及“肩与胯合，肘与膝合，手与足合”的外三合，合者即一动而全身内外上下配合严谨、同时俱动之意，于是又有“心意六合拳”之称谓。于是，当时有人称“意拳”“六合拳”“心意六合拳”或者“际可拳”。迨遭流传，名称几经更改，始有“形意拳”之称。

现存姬氏家谱记载：“姬际可，字龙峰，生于1602年（明神宗万历三十年），卒于1680年（清康熙二十二年）。技勇绝伦，老年破流寇于村西，手歼渠魁，人号神枪。训次子（姬际可父亲名姬训），传艺河南，至今人以夫子事之。”

姬际可曾经游河南少林寺和洛阳、安徽等地，传艺给安徽

秋浦（即今安徽省贵池市）人曹继武。

山西祁县人戴龙邦（1712—1801）为祁县晋商望族，在豫、皖行商。乾隆十年（1746），时遇曹继武，遂宗为师，时称“心意拳”。

曹继武又传河南马学礼，马学礼所传的河南形意拳一支，今仍称“心意六合拳”，一般只在回民中流传。

戴龙邦在故乡祁县传艺。道光十六年（1836），直隶（河北）深州人李飞羽（字能然，人称老能、洛能）慕名来到山西祁县，投师戴龙邦学得“戴氏心意拳”，尽得其精髓。

李飞羽（字洛能）学成后广传门徒，主要传徒有山西的车永宏（字毅斋）、宋世荣（字约斋）、宋世德、李广亨四人。后成为山西形意拳车、宋两大流派的奠基人。李飞羽在河北又传刘奇兰、郭云深、刘晓兰、贺运亨等，又形成河北流派的形意拳。这些代表人物被称为李洛能的八大弟子。这八大弟子各有所长，北方形意拳逐步衍化为具备地方特色的山西形意拳与河北形意拳，又称山西小架和河北大架。

刘奇兰传李存义，李存义逐渐壮大了河北形意拳。李存义又传尚云祥，开创尚氏形意拳。又传薛颠，创象形拳。

郭云深，创半步崩拳，将形意拳五行拳的内容进一步充实。

孙禄堂，师从李奎元，并得郭云深亲授形意拳，兼学程派八卦掌、武式太极拳，集武学之大成，创孙式太极拳。

郭云深亲授王芃斋形意拳，王芃斋取形意拳的“意拳”为主要修炼内容，独成一支，后被人衍生为“大成拳”，但是其拳法理论均属形意拳范畴。

郭云深与八卦掌始祖董海川，认为八卦掌与形意拳在拳理上有互补之功，故两门之间以兄弟相称，相互学习，称为形意八卦拳。但发扬光大应始于李存义与程廷华，两人均在京津一

带教拳，交情又好，所以河北形意拳门下多同时学习八卦掌，至张占魁开始，则真正以形意八卦拳为名授徒。

此外，还有现代少林寺之心意把（类形意拳）以及四川梁平县一带流传之金家功。

可见自从明清以来，形意拳在山西、河南、河北得到广泛的传播，近百年来名手辈出。

形意拳的产生和发展颇受晋商的影响，它是一个不断渐进的历史过程。在晋商的影响下，各代武林先驱在不同地域承传着原传心意武学的基础上，结合自己保镖护商的实践不断研创、学习和充实。特别是晋商发源地的晋中各县，如祁县、太谷、榆次、平遥等地的武林先辈在形意（心意）拳发展和完善的过程中均作出了历史性的贡献。

1914年，形意拳家郝恩光东渡日本，教授留日学生，遂把形意拳介绍到国外。中华人民共和国成立以后，形意拳被列为全国武术表演和比赛项目，在全国各地都有开展。此外，在东南亚、日本、欧美也有形意拳传习，并有专门团体和刊物。

第二节 基本理论的沿革

姬际可精通大枪枪法，“手歼渠魁，人号神枪”，后又得到《岳武穆拳谱》，并且以岳飞拳谱为理论，把大枪术化为拳法，创出此拳。有一种“大三体式桩式”，完全是大枪的握枪式。

各地流行的形意拳，除技术内容有所不同外，在风格上也各具特色，因此形意拳理论也各有差别。

山西形意拳讲究功力，形松意紧，拳势紧凑，劲力精巧，

外形不拘一格，打法变幻多端，其风格如电闪雷鸣。在形意十二形中，重点突出取物的进攻技巧，不求形象、但求意真的练法，五行中讲究金、木、水、火、土的内涵。河北一带的形意拳，拳势舒展，稳健扎实；河南一带的心意拳，拳势勇猛，气势雄浑。

心意拳自明末清初姬际可开宗创派以来，历经数百年的进程和十余代人的承袭和传承，已形成了庞大的体系。在传承过程中，因受时间、地域、文化、信仰、宗教、习俗等客观和主观因素的影响，特别是山西晋中地区在心意（形意）拳传系方面已逐渐形成了比较明晰的、具有广泛代表性的三大主要流派。

一为以戴良栋、戴奎、高升祯、岳蕴忠、王映海、马二牛等为代表的戴氏族传心意（形意）拳传系；

一为以李洛能、车永宏、宋世荣、布学宽等为代表的心意（形意）拳传系；

一为以贾大俊、高降衡、赵万远、赵玉等为代表的形意拳传系。

山西心意（形意）拳的三大传承体系中，虽在拳学理论上没有本质的区别，但在历史上戴氏由于受门规的影响和制约，在传心意拳时较好地保持了古朴原始的拳术风貌；而李洛能心意（形意）拳传系和贾大俊心意（形意）拳传系却受晋商发展的影响，保镖护商的武术实践得以滋养提升，其理论体系和技术体系则发展得更加严谨、系统和完善，拳术的风格和特点也更加鲜明和独特。因此，山西晋中心意（形意）拳的三大传承体系在基础桩功、拳架、拳式、练习方法、要领、要求和拳术套路等许多方面产生了重大的变化，形成了各自的新的拳术特点和风格。

戴龙邦与其二子戴文龙及戴文熊，结合家传武学，博采众长，遵“天人合一”之理，循浑圆、阴阳、三才、四象、五行、六合、七星、八卦、九宫、十方之规，摄自然生灵之长和天干、地支之数，汲取前人吐纳、导引养生之精华，对姬氏原传心意六合拳做了进一步的改革和完善，其内容除姬氏原传心意六合拳中既有的“十形象”“四把捶”“虎扑双把”“单把”“搓把”等功、技、法、式外，又新增创了“乾坤六合混元桩”、一至七步“丹田功”“七手”“七膀”“七炮”“七腿”“五行拳”“七小形”，一至七趟“螳螂闸势捶”“天雷、地锐、玉女穿梭”，五行生克、咬扣对缠对练套路等内容，并将之归类，称修养内功心法的部分为“悟心拳”，简称“心拳”。“心拳”主要是修炼先天自然功的，其功法如一至七步“丹田功”“童子功”“手中诀窍十六把”等；称其修明法则、直达要领的练习部分为“会意拳”，简称“意拳”。因人之意念属后天之产物，故“意拳”主要是指修炼后天自然功法的部分。其功法技法如“七手”“七膀”“七炮”“七腿”“五行拳”等。因此部系按“象其形，取其意”而立法的，故称其模仿动物特能的部分为“形意拳”。至此，心意拳始有形意拳之说，并且由于戴氏在传拳时，仅仅传予外姓弟子以“形意拳”和少量“会意拳”，故世人皆知有“形意拳”而鲜闻“心意拳”。而戴氏自家却称“戴氏心意拳”。

戴氏族传心意拳传系主要以劈、崩、钻、炮、横五行拳，龙、虎、猴、马、蛇、鸡、燕、鹞、鹰、熊十形拳，乌牛摆头、狸猫上树、饿狗扑食、野马践槽、灵蛇拔草、金鱼抖鳞、鹞子穿林七小形，以及背角走林、羚羊挂角、蜻蜓点水、喜鹊登梅、游蜂摘蕊、游鼃分水等若干小形，裹、践、钻三拳，七手、七膀、七炮、天雷、地锐、玉女穿梭三才拳，养、坐、

开、闯、砸、竖七步丹田功，一至七趟螳螂闯势捶，挑顶、云领、展截、裹膀四把，混元桩、三才桩、六合势、两仪桩、童子功以及五行生克、咬扣对缠等对练套路等功、技、法、式为其拳法的主要传承载体。

李洛能形意（心意）拳传系主要以三体式扎桩、养气，以由戴氏改编后的劈、崩、钻、炮、横“五行拳”为母拳，以龙、虎、猴、马、鼃、鸡、燕、鹞、蛇、骀、鹰、熊十二形象，杂式捶，连环拳，四把，掩手，十六把，心意鸳鸯脚以及五花炮，五行炮，九套环，九拳，挨身炮等对练套路，散手训练等功、技、法、式为其拳法主要的传承载体。

需要提及的一点是，此流派中的宋世荣在后来的理论发展中，增加了“洗髓”功法，并且创编了“内功盘根”。有后人根据此理论，结合“八桩”行功、“八法盘打”“心意鸳鸯脚”，练就了“八步金蝉连环手法”，但知晓者甚少。

贾大俊传系承传了戴氏所传的“悟心拳”和“会意拳”部分。其所练的“五行拳”和其余的功、技、法、式均与戴氏原传“心意拳”雷同。不过这一传系自赵万远后，又增加了“九九八十一劲”练养功法及“七腿、七膝、七肘”等技法和“三才六合七进”等对练套路。

由此可见，心意拳和形意拳本是同一拳种，只不过“心意拳”是“形意拳”的“根”，而“形意拳”系“心意拳”的一个组成部分而已。“心意拳”与“形意拳”同种、同源、同一理论基础，同一传承序列，确属于同一拳学体系。追根究底，“形意”原为“心意”。

第三节 基本理论与训练步骤

形意拳有如下基本特点：动作简洁捷实，节奏鲜明，大多一屈一伸，直来直往，朴实无华，富于自然之美；动作严密紧凑，内外相合，上下相随。手眼身法步，精神气力功，周身上下像拧绳一样，毫不松懈。“出手如钢锉，落手如钩竿”，“两肘不离肋，两手不离心”。发拳时，拧裹钻翻，气催劲整；沉着稳健，身正步稳，“迈步如行犁，落脚如生根”。要求宽胸实腹，气沉丹田，刚而不僵，柔而不软，劲力舒展沉实；快速敏捷，技术完整。在技击理论和技术方面，强调勇往直前、敢打必胜的战斗意识。主张快速突然，以我为主，先发制人。“起如风，落如箭，打倒还嫌慢”“乘其无备而攻之，出其不意而击之”；在攻防技术上，提倡近打快攻，抢占有利位置。“有意莫带形，带形必不赢”“眼要毒，心要奸，脚踏中门裆里钻”“进即闪，闪即进，不必远求”。

因此，其训练步骤大体可以从“内功修炼”与“外形修炼”两个方面来理解。

一、内功修炼方面

形意拳内功的训练尤为重要，练形意拳的大半时间是用于内功的修炼。修炼内功的原理是要通过站桩或者打坐的特殊方法，来充分调动人体的内在潜能，实现打拳时精神与肢体的高度协调统一；精、气、神与形态、意志、劲力等高能量的发挥。