

形意拳 提要



■ 齐德居 编著

北京体育大学出版社

形意拳提要

齐德居 编著



北京体育大学出版社

策划编辑 钱春华
责任编辑 钱春华
审稿编辑 李 飞
责任校对 张 洋
版式设计 曹 诤
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

形意拳提要/齐德居编著. - 北京:北京体育大学出版社,
2013. 3

ISBN 978 - 7 - 5644 - 1293 - 7

I. ①形… II. ①齐… III. ①形意拳 - 基本知识
IV. ①G852. 14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 053268 号

形意拳提要

齐德居 编著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区信息路 48 号
邮 编	100084
邮 购 部	北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部	010 - 62989320
网 址	www. bsup. cn
印 刷	北京昌联印刷有限公司
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
印 张	6. 125
字 数	80 千字

2013 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 14. 00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

弘揚古聖先賢崇高偉業
歌頌英雄俠義道德人生

弁 语

武术流传数千年，史推原始古人猿。
人兽同居食互演，天地造化出圣贤。
轩辕黄帝造弓箭，手搏发明还在先。
拳艺少有文字记，搏技根源在民间。
达摩演法少林寺，三峰全技武当山。
从此武术分内外，少林武当两派传。
武穆艺传军旅内，后人附会形意拳。
鄂王真有绝世技，文献未详谁得传。
际可龙邦二贤士，明末间隔五百年。
心意意拳名虽异，不外十二五行拳。
河北洛能传八俊，学礼马氏在河南。
英杰辈出民族怨，勇士报国守边关。
华夏文明多灿烂，武术峥嵘在其间。
三育悟通文武道，爱国修身建家园。



形意拳、八卦掌先师韩慕侠先生



民国初期，韩慕侠先师与部分弟子合影于天津“慕侠武术专馆”



后排左起：李绍江、齐德居、张荫深、马玉良、吕朋敬
与恩师吴孟侠先生合影（一九五九年九月）



齐德居先生于廊坊葆真武术馆（2004年10月）



齐德居先生与部分弟子合影（2006年5月6日）



前言

大凡武术一道，练功可分内外两大派系或说成两大练功方法。

所谓“外功”是由外而及内，它侧重外练筋骨，重姿势讲劲力，摇筋动骨而后归于内养。“内功”练艺是由内而及外，重养气讲存神，意动神发是由内而达于外。名份虽分少林武当两派，实则是殊途同归。

形意拳是中华武术三大内功拳法之一，位居太极、八卦之首，其内容丰富、拳法精妙、易学易练，是武术爱好者追求强身健体、防身自卫不可多得的好拳法，也是历代武术先辈们成名成家的立身之本。

《形意拳提要》是将五行拳和十二象形拳法重点提出来，做详尽论述，依前人创立的“拳经”为主导，揭示拳理之秘，使形意拳之功理技法和体用明朗化。如五行拳“劈、崩、蹬、炮、横”是以金、木、水、火、土五种物质的属性来说明五行拳的互补为生、互解为克，并以攥拳如卷饼、掌伸似瓦垄、拳由口吐、手护胸、肘磨肋为五行拳之要领。每拳之后都配有技击口诀，以领其实用。

十二象形是古代先人在长期实践磨练中的经验总结。以天人合一的观念，禀天地之生化，合术数于人体。以人观物而效仿

之，以物之形取其意而用之。十二形取地支之数，并配以手足三阴三阳合于十二经络为人身所用。其十二象形并非原地支之属物，而是另取其物之十二形，即：龙、虎、猴、马、鼯、鸡、鹤、鹞、燕、蛇、鹰、熊之形象。所取诸物之性能及特长，是以人身形物之形，又以物之意，以人意悟之。此亦是形意拳之名理原由。

象形会意是十二象形锻炼的基本要求。其特点是内外兼修，体用并练，洁内华外，使人身四肢百骸、五脏六腑、十二经络无闭塞之处，人身亦无发病之源。晓其拳技，通其拳理，知其拳之理法相因，亦能通医通道。至此方知武术博大精深之所在。本书为习练者提供一套很好的习武有据、练功有法、成功有道的科学武术。

《形意拳提要》用说、歌、诀、图、解的形式写成，简明扼要，把隐晦不清之处用说明提要加以讲述，对有蓬松散乱之处用歌诀将其精炼归纳起来，便于解读与记忆。每个动作名称都有图解说明，便于习者效仿与摹练。

齐德居

二零零六年二月



武术是我的业余爱好。退休后，经原廊坊市委赵忠正同志提示和支持，在 20 世纪 90 年代初（一九九一年八月）开设了武术馆，定名为“葆真武术馆”。只因教授传统武术，其教学方法也是传统的，所以规模很小。在闲暇时，写了三本武术专辑：一本是将“董氏八卦缠掌”之一部分编写成的《八卦掌技击术》；一本是《太极拳体用论据》；还有就是这本《形意拳提要》，经门人张伟扬、金志斌推荐由北京体育大学出版社出版。

我本人的职业是工人，祖籍河北省大城县南赵扶村，一九三三年生，幼年时生活还算平安。自一九三七年卢沟桥事变以后，日寇侵占了我们村庄，祖居的几间房子也被日寇修了炮楼，从此过着流离失所的生活。父亲因病早逝，只有母亲带着我们弟兄三人艰苦度日。我的母亲是一位普通的母亲、善良的母亲、慈爱的母亲，我非常怀念我的母亲。我没有上过什么学，但是我受到了母亲的良好家庭教育，懂得如何为人处世、通达事理人情，这使我终生受益。

我从小崇拜忠臣名将，热爱侠义之风。我十五岁到天津学徒打工，在业余时间习练少林拳和硬功，由于练功不当，身体受伤，常年病不离身。一九五三年得遇吴孟侠先生，始知习武要懂法、修炼要得当，否则不但功夫练不好，还有可能把身体练坏。从此随吴师左右学习八卦掌、太极拳、形意拳等，求教十三年，身体也随之健壮起来。

一九六六年支援内地去山西省定襄县。一九八〇年参加山西省第一次武术观摩交流会，我在大会上表演了形意拳、八卦掌、太极拳，得到好评。在此期间接触到几位武术名家，就此互相探讨、观摩交流，彼此之间都受益匪浅。因为山西是形意拳的故乡，很多名人前辈出自山西。山西形意拳的传统理论和练功方法在国内占着优势。虽然如此，由于年代已久，去圣逾远，无二法门的形意拳各家的练法也不尽相同，加之缺乏考究，说法不一，只好各自为正。

在河北，八卦、形意也纠缠不清。八卦掌如何？为何叫八卦掌？形意拳又如何？形意拳和八卦掌在本质上有何区别，区分在什么地方？很少有人提及。只是对此存有一般的笼统概念，认为走直线练功的就是形意、转着圈练功的就是八卦，甚至将二者合一，不分彼此，这就给初学者或后人正本清源留下了不少麻烦。

所以，要保持它们的各自别致风格，还要维系它们各自的文化内涵，这就得要求武术爱好者严肃探源、认真考究，追溯先人编拳创法的思想境界和意图。首先要知道形意拳是武术，武术与体育是相通的。体育是健身的，武术不但能健身，它还有很多的思维意识境界在里面，这又是一般体育望尘莫及的。故此，形意拳的内意是须细心体会悟化才得知，每一个形意拳爱好者对此不得不用心、不得不追究啊。我写这本《形意拳提要》的目的也在于此。由于本人水平所限，只将形意拳之部分要点提出来探讨，不详尽之处在所难免。希望同好提出意见，以便纵深探讨、共同研究。

齐德居

二〇一一年八月二十六日



第一章 形意拳提要	(1)
第一节 形意拳之命名及拳理内容	(1)
第二节 形意拳之锻炼方法及注意事项	(3)
第三节 拳经摘要	(11)
第二章 五行拳演练及解说	(18)
第一节 无极说	(18)
第二节 两仪说	(19)
第三节 四象说	(20)
第四节 三体说（亦称三才式）	(21)
第五节 五行拳说	(23)
第三章 十二象形由来及练法	(71)
第一节 龙 形	(72)
第二节 虎 形	(78)
第三节 猴 形	(84)
第四节 马 形	(101)
第五节 鼯 形	(107)
第六节 鸡 形	(112)
第七节 鹞 形	(118)

第八节 鹞 形	(123)
第九节 燕 形	(132)
第十节 蛇 形	(144)
第十一节 鹰 形	(149)
第十二节 熊 形	(154)
 第四章 形意拳提要之编后记	 (160)
第一节 武术“意行功二十字诀”——歌解	(160)
第二节 “神意气力”与“性命”之说	(163)
第三节 功夫与武术及名人轶事	(167)
 编后记	 (176)



第一章 形意拳提要

第一节 形意拳之命名及拳理内容

“形意拳”这个名字，已把它的整套拳术的功法和拳义概括得既深刻又全面了。先贤前辈及武术家们对此拳术编创而定名为“形意”，可以说得上是画龙点睛了。它的“术”和“理”，活龙活现地展现在武术爱好者的面前。不得不感叹，我国古代劳动人民，在长期生产、生活和实践中，观察了大自然的生态，细心研究了走兽飞禽，见到其在争生存中发挥着各自猎取食物的技巧，在保性命的同时又有自卫的本能，可谓真实地为人们效法和摹练提供了标榜。

人是万物之灵。以人的丰富想象能力，来摹仿各种动物的特长，借此来提高人的自身能力。因以“象其形而会其意”，使之人体外形得以锻炼，内意获得静养，最后达到身强体壮和防身自卫的目的。

形意拳的主体，是以五行拳和十二象形所组成。它的练功要求是以“外刚而内柔”，特别重视以意行气、以气摧力，与“八卦掌”、“太极拳”在理念上亦有殊途同归之处。虽都属于内功拳法，但是理通法异。在练功方法上，各有各的独到之处。其技法特点又各有各的独具之处，三者不能相提并论或混通称之为一体。

所以，为保持此三种拳术的别致风格，还要维系它们各自的