

中華武術文庫
理論部

理論研究

形意拳

中國武術協會審定

曹志清 編著

形意拳理论研究

（中华武术文库·理论部）

曹志清 编著

人民体育出版社

(京)新登字040号

图书在版编目(CIP)数据

形意拳理论研究／曹志清编著．—北京：人民体育出版社，1999

(中华武术文库)

ISBN 7-5009-0958-6

I.形… I.曹… II.形意拳-研究 IV.G852.14

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第74507号

人民体育出版社出版发行

北京市兴顺印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092毫米 32开本 11印张 200千字

1993年6月第2版 2000年2月第5次印刷

印数：20,551—23,650册

*

ISBN 7-5009-0958-6/G·920

定价：14.00元

责任编辑：王洁

内 容 提 要

本书系统地介绍了形意拳的起源与发展情况，解释了形意内家拳的诸多概念，以及意念、精神、内气、劲力之间的关系，五形与五拳、五脏的关系，练习形意拳的要领，形意拳对全身各部的具体要求等等，书后附录了一些古老的拳谱。是新中国成立后第一本研究形意拳理论的著作。

出版说明

为了继承和发展中华民族优秀文化遗产，挖掘整理武术优秀传统套路，介绍武术科研成果，整理武术古籍和建国后各地出版的优秀武术图书，使武术图书系列化，我们出版了这套《中华武术文库》，由中国武术协会审定。

《文库》按“部”、“类”、“册”的序列陆续出版，包括新中国成立以前历代有关武术的专著、人物、拳术、器械，以及建国以后挖掘整理的成果、新创编的套路、理论和包括台湾省及港澳在内的各地出版的优秀武术图书。总之，举凡古今优秀武术专著、优秀套路和武林名人等，都分别按属性编入“理论部”、“古籍部”、“人物部”、“拳械部”（包括“拳术类”、“器械类”）。这本《形意拳理论研究》属《中华武术文库》的理论部。

本《文库》力求文字通俗易懂，道理深入浅出，材料真实可靠，内容科学准确，图文并茂，便于自学，利于查阅，使之成为武术工作者和爱好者的万有文库。

前 言

形意拳是流传在我国民间历史悠久的拳种，也是我国民族遗产中的瑰宝之一。据初步考证，它诞生于明末清初，系姬际可所创。

形意拳流传至今，已有三百五十余年的历史。实践证明形意拳不但有较强的技击性，而且对提高人体的健康水平、改善素质、防病治病都有一定的作用。不论男女老少、体强体弱均可练习，也不受场地的限制，即使是长衣缓带、斗室席地也足以达到锻炼的目的，所以形意拳的流传较为广泛，是深受广大群众喜爱的一个拳种。

形意拳经过长期的沿革和不断的总结完善，在内容上更加丰富，在理论上更加充实、健全。

从形意拳的风格来讲，有舒展大方，伸缩自如，刚柔相济，动静相兼，静若书生，动似雷鸣，轻如狸猫，迅如猛虎的特点；从其意义上来讲，有“远取诸物，近取诸身”，“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；从劲力上来讲，强调重意不重力，求其气催血动，贯通全体，以意运气，意到气到，气至劲达，阳出阴收，阴伸阳缩，阴阳相伴，动静相兼，内外合一，全体合一；从技击方面来讲，它有阴阳互易之妙，柔克刚进之法，横裹其力，纵放其势，顾中有打，打中有顾，七拳七进，相连并用，上攻下随，下攻上领，上下若和，中节乃攻，勾挂撩劈，踩踏蹬踢，斩截裹挟、挑顶云领，引进落空，展放似电，急发暴力，

整齐合一，滚出滚入，起钻落翻，右转左旋，动静相兼，有莫测之变化，有无穷之妙用。

我自幼喜爱武术，后拜商长锁先生为师，学习形意拳和五行太极(又称形意太极)等。在一九八二年全国武术工作会议提出“挖掘整理”的方针鼓舞下，为将形意拳进一步发扬光大，承蒙人民体育出版社的大力支持，对形意拳理论做了大胆的探索和研究，或能起到“抛砖引玉”的作用。

本书在编写内容上，力求从形意拳的拳理、医理、道理、尺寸、角度、劲节、力点等各方面进行较为详细的阐述，并结合数学、物理和力学在形意拳中的运用，做相应的介绍。但由于本人水平有限，加之学艺不精、体会尚浅，书中定有不少谬误之处，诚望诸位老师及广大读者予以指正。

在本书编写过程中，曾得到胡宝年、郝魁生、张安泰师伯的帮助，并得到商明喜、郭树仁、魏录、薛维基、高起生、常连保、王培玉、张耀林、李玉贵等师兄弟的支持，尤其是毕清海、朱华、杨贵生三位师兄弟，为我编写本书提供了部分参考资料，并给予了大力帮助，特在此一并表示感谢。

曹志清

一九八六年

目 录

第一章 形意拳概述	1
一、形意拳之源流及发展简史.....	5
二、形意拳命名之由来.....	12
(一)形拳.....	13
(二)意拳.....	14
第二章 关于形意内家拳之内的论述	16
一、关于内的概念.....	16
二、形意拳之内与道家内丹术的关系.....	17
三、形意拳之内与人体五脏六腑的关系.....	18
四、形意拳之内与人体经络血脉的关系.....	20
五、意、气、劲、精、神.....	22
(一)意.....	22
1. 什么是内意.....	22
2. 内意的产生.....	22
3. 内意的功用.....	23
4. 内意与外意的区别.....	24
(二)气.....	25
1. 什么是内气.....	25
2. 内气的产生.....	26
3. 内气的功用.....	29
4. 内气与外气的区别.....	32
(三)劲.....	33

1. 内劲的产生	33
2. 内劲的功用	36
3. 对内劲与外力区别的探讨	42
(四)精	47
(五)神	48
六、三层功夫	50
(一)炼精化气	50
(二)炼气化神	59
(三)化神还虚	62
第三章 形意拳对全身各部的要求	67
一、形意拳对头部的要求	68
(一)头 68	(六)鼻 74
(二)口 70	(七)顶 75
(三)牙 71	(八)项 76
(四)舌 72	(九)目 76
(五)面 73	(十)耳 77
二、形意拳对上肢的要求	78
(一)肩 78	(四)臂 84
(二)膀(上臂) 81	(五)腕 85
(三)肘 81	(六)手 86
三、形意拳对躯干的要求	96
(一)胸 97	(五)腹 104
(二)肋 100	(六)腰 107
(三)脊 102	(七)臀 109
(四)背 103	
四、形意拳对下肢的要求	110
(一)胯	111

(二)膝	112
(三)足	112
第四章 形意拳理论之要义	117
一、三节	117
(一)为什么要区分三节	118
(二)区分三节的意义何在	119
(三)三节与三劲的关系	120
二、三心	121
(一)关于三心要含	122
(二)关于三心要实	123
(三)关于三心要并和三心归一	123
(四)三心在形意拳中的运用	123
三、三害	123
(一)努气对人体五脏的危害	124
(二)拙力对人体中真气、真劲的产生与循环 发放的影响	124
(三)挺胸拔腹对气血循环的影响	125
四、三体势	129
(一)什么是三体,为什么要分为三体	129
(二)三体势的站法	131
(三)三体势对全身内外各部的要求	134
五、四梢	151
(一)四梢之意	151
(二)四梢与人体、医理的关系	156
(三)四梢在形意拳中的运用	158
六、四象	158
(一)鸡腿	159

(二) 龙身	160
(三) 熊膀	160
(四) 虎抱头	161
七、五行	163
(一) 五行与五拳、五脏、五官的关系	164
(二) 五行与五拳、五脏的相生关系	165
(三) 五行与五拳、五脏的相克关系	166
(四) 劈拳	167
1. 劈拳与五行、五脏、五官的关系	167
2. 劈拳的劲节	171
3. 劈拳的用法	176
(1) 劈拳的发法	176
(2) 劈拳的打法	178
(五) 崩拳	181
1. 崩拳与五行、五脏、五官的关系	181
2. 崩拳的劲节	186
3. 崩拳的用法	190
(六) 钻拳	193
1. 钻拳与五行、五脏、五官的关系	193
2. 钻拳的劲节	196
3. 钻拳的用法	199
(七) 炮拳	200
1. 炮拳与五行、五脏、五官的关系	200
2. 炮拳的劲节	201
3. 炮拳的用法	202
(八) 横拳	204
1. 横拳与五行、五脏、五官的关系	204

2. 横拳的劲节·····	206
3. 横拳的用法·····	206
八、六合·····	207
(一)什么是心与意合·····	207
(二)什么是意与气合·····	208
(三)什么是气与力合·····	209
(四)什么是手与足合·····	209
(五)什么是肘与膝合·····	210
(六)什么是肩与胯合·····	211
九、身势之六正与六不正·····	212
(一)身势之六正·····	212
(二)身势之六正之法·····	212
(三)身势之六不正·····	213
(四)身势之六不正之弊·····	213
十、七拳、七进·····	213
十一、八字·····	215
(一)三顶·····	215
(二)三扣·····	216
(三)三圆·····	217
(四)三毒·····	218
(五)三抱·····	218
(六)三垂·····	219
(七)三曲·····	219
(八)三挺·····	220
十二、八要·····	220
十三、八法·····	222
十四、九歌·····	224

(一)身	224
(二)肩	225
(三)臂	225
(四)手	225
(五)指	225
(六)股	226
(七)足	226
(八)舌	226
(九)肛	226
十五、九窍、九要	227
十六、练拳十病	227
十七、十二形拳	228
十八、十四打法	232
十九、十六处练法	240
二十、十六关要	253
第五章 形意拳的腿、足、步法	255
一、腿法	255
二、足法	259
三、步法	262
第六章 形意拳的劲节	270
一、明劲	270
二、暗劲	271
三、化劲	272
四、踏劲	272
五、扑劲	273
六、裹劲	273
七、舒劲	274

八、绝劲·····	274
九、横劲·····	275
十、竖劲·····	275
第七章 形意拳经解 ·····	277
第八章 形意拳杂谈 ·····	289
一、形意拳与人体健康的关系·····	289
二、形意拳与精神、修养的关系·····	291
三、形意拳与四时的关系·····	292
四、形意拳与起居、饮食的关系·····	293
五、论形意直中言·····	295
六、浅谈气沉丹田·····	300
七、论阴阳在武术中的实用价值·····	303
第九章 附录 ·····	316
一、岳氏意拳(摘要)·····	316
二、李洛能(飞羽)先生论形意拳(摘要)·····	317
三、九要论·····	321
四、姜容樵先生论形意拳(摘要)·····	327
五、刘文华先生论形意拳(摘要)·····	330
本系形意拳师承表·····	333
参考书目·····	334

第一章 形意拳概述

形意拳是我国传统拳术中的内家拳拳种之一，是以锻炼内在的精、气、神、意、劲为宗旨的拳术。由于形意拳刚柔相济、内外兼修，使内意、内气、内劲与外形、外气、外力相结合来进行锻炼和运用，所以又称为“六合拳”。

有内无外不成拳，有外无内难成术。形意，顾名思义，就是外形与内意的高度统一和结合。内为养身之术，形为运动之道，是培其本而壮其体、实其内而坚其外的内外兼修的拳术，所以练习形意拳不但能够壮骨坚肌、洁内华外和伸筋拔力，而且有改变人体气质、增大肺活量、舒通脉络、促进新陈代谢等强身健体、益寿延年的功能。同时，还有锻炼意志、培养勇敢精神，易拙为巧、化滞为灵的作用。在我国武坛历史上，曾有不少形意拳先辈为雪我“东亚病夫”之耻辱，树我中华民族之气节，谱写了一曲曲光辉壮丽的凯歌。

形意拳术有“武艺、道艺之分，在三体势中又有单重与双重之别。求武艺者，重力而轻意，重刚而轻柔，重阳而轻阴，重魄而轻魂；求道艺者，则重意而轻力，重柔而轻刚，重阴而轻阳，重魂而轻魄”。拳经云：“神人（即指出家人）不以体魄用事，故养魂而弃魄，勇夫只知有身，故养魄而弃魂。圣贤重魂轻魄，故以魂制魄；勇士重魄轻魂，故以魄制魂，此养气之大别也”，此也乃武、道之别。

然而，形意拳是弃魄而养魂呢，还是弃魂而养魄呢？拳经中云：“此皆非形意拳养气之道。形意以身体为运动。故不

能舍魄以养魂。……苟舍魂而养魄，复不能尽形意之能事。……轻魂则变化不灵，轻魄则实力不厚，必魂魄并重，乃尽形意养气之要功也。”说明了形意拳是既不可不求外形、外气、外力，更不可不求内意、内气、内劲，必须是内外兼修、刚柔相济、魂魄并重、阴阳相伴，方能复形意拳之本来面目。因此，商长锁老师在传授形意拳时十分强调“精拳者必精于道，精道者必精于医”，既要知拳理，又要通道理，更要精医理。只有将拳理、道理、医理三者相合贯通，才能真正复形意拳之本来面目。

求内不仅是为了掌握和运用养身之术，而且也是为了更好地调动和指挥全身在武术运动中的起落、进退、翻转、开合、伸缩、吞吐和方向、角度之动向以及充实内气增强体质；求外则是为了正确地表达内意之所向和增加经筋、骨骼、肌肉、皮肤的坚韧度。有内无外不成拳，有外无内难成术。因此，形意拳必须是内有心意、意气、气劲之相合，外有手足、肘膝、肩膀之相合，内外相合成其六合，这就是形意拳之所以称为“六合拳”的由来。

形意拳是以意行事，以意领气，以气催力，化拙为巧，易僵为灵，刚柔相济，阴阳相伴，虚实兼备的运动，它十分重视对内气、内劲的培养与锻炼，禁忌使用拙力。因为单求力者，必僵滞不活，而且一逾壮年则力巨减，所以形意拳要求五灵沉着（五灵在物为麒麟、凤凰、龟、龙、白虎。五灵在人为心、眼、耳、手、足）、气归丹田（下）、内气充足、真劲长存。

“况单求力者，虽能举百斤之物，然难以取胜于武术家四两之巧；武术家虽能胜举百斤重物之人，但未必能举起百斤之物”，这也是僵直呆滞之力与圆活灵巧之劲的不同功用。

练习形意拳，必须循序渐进。所谓循序渐进，就是一定要按照三层道理，三步功夫，三种练法依阶而行。炼精化气、明劲、易骨，为第一步功夫；炼气化神、暗劲、易筋，为第二步功夫；炼神还虚、化劲、易髓，为第三步功夫。每一步功夫，必须分清要求、练法、目的，要一步一步地依次刻苦练习，既不可专求其一，也不可越阶而行。若专求其明劲（虽然明劲是运用时必不可少的劲），则太刚易折，而且年长日久，只练明劲而不另换劲，不但无益，而且会把筋骨练僵，更容易使筋骨受损。因为明劲主刚，发力甚猛，日积月累就会积劳成疾，反受其害。若专求柔劲，又过柔不坚，不但长功缓慢，而且也容易形成软拳。所以，练习形意拳，必须是循序渐进，步步深入，在练好第一步功夫之后，再练第二步功夫，继而进入第三步功夫，而且于每一步功夫中，并非是求得外形的相象就算完成了一步功夫，而是必须以真正领悟、掌握每步功夫中的劲节、含义、运气、角度、走向、技击意义等，才算得完成了一步功夫。所以，古拳经云：“三年一小成，十年乃大成”，就是说每层功夫，少则也需苦练三年，方能体会和领悟其中之奥妙。

当第一步功夫练至功深圆满，劲已入骨之后，则应转换为第二步不同劲节（暗劲）的练法，不可固执专求其刚。当第二步功夫练至功深圆满、筋已入槽之后，就需要转入第三步（化劲）功夫，以入其化境。

初学形意拳，不可贪多求快，急于求成。一招一势，一起一落，一开一合，一转一换，都必须循规蹈矩，顺乎自然。不可自以为是，不听师训。若一味地单求其力，必然会造成僵滞不活；若专求其重，则必形成沉而不灵；若是专求其轻浮，又必神意涣散，形成象墙头的芦苇——头重足轻根底浅，