

# 形意拳

孙汝贤 编著



XINGYIQUAN

形意拳

XINGYIQUAN

金盾出版社

# 形 意 拳

孙汝贤 编著

金 盾 出 版 社

## 内 容 提 要

形意拳是我国一种融技击和养生健身为一体的著名拳种,它和太极拳、八卦掌并称为内家三大名拳。本书以初学者为主要对象,全面系统介绍了形意拳的历史渊源,风格特点,功法理论,基本功法、桩法,基本技法和形意五行拳、形意十二形拳、杂式捶等经典套路。每个技击动作均附有图解,各个套路动作还有要点提示和技击用法,帮助读者加深理解所学内容。

本书内容丰富,科学实用,图文并茂,通俗易懂。本书可作为初学者形意拳者的教材,供武术专业训练教学参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

形意拳/孙汝贤编著. —北京:金盾出版社,2001.9  
ISBN 7-5082-1609-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 029297 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京 2207 工厂

黑白印刷:北京 3209 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:8.875 彩页:4 字数:197千字

2001年9月第1版第1次印刷

印数:1—11000册 定价:12.00元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

## 序

形意拳为我国武术门类中的一种最简练、朴实无华、讲究“象形取意”、内意和外形高度统一、内外兼练的拳术。其哲理文化内涵丰富，技理简明扼要并与套路动作紧密结合，技术体系规范、系统，意、气、劲、形锻炼全面。以“三体势”为功（基本功），“五行拳”为母（基本拳法），可因人适练，常练不怠对强身健体定有功效。

孙汝贤自幼酷爱武术，数十年来习练不辍，德艺兼修，多师广学，尤擅长形意拳。武术源于中国，属于世界，他曾赴日本传授形意拳，他的功底、技术得到好评；国内外学员时来求学，他以武德传技育人。

在国家《全民健身计划纲要》的感召下，为开拓体育健身内容，孙汝贤以自己的毅力和智慧，将已掌握的形意拳术，以科学的态度，编著成书。全面系统地深入浅出地介绍了形意拳的历史渊源、风格特点、功理、功法和精简套路，内容丰富，图文并茂，通俗易懂，实在是当今少见的一部武术好书。此书不仅适用于初学者，也可供武术专业教学训练参考之用。

我愿向广大读者推荐这本好书，它定会给你带来收益。

北京体育大学 门惠丰

2001年5月

注：门惠丰先生是北京体育大学教授，当代中国武术十大名教授之一。

## 序

形意拳是以拳法为主的中国传统武术。它与八卦掌、太极拳合称为中国武林上最著名的内家拳法。形意拳是中国武术宝库中的一颗灿烂夺目的明珠，深受广大武术爱好者喜爱。

形意拳的练习套路很多，但它必须以五行拳为根，十二形拳为本，此为根本。练习形意拳的人必须在五行拳上下功夫。老前辈经常说：“练好了五行拳就等于练会了形意拳”。因为有了五行拳为基础，其它任何套路都不在话下了，形意拳的十二形也好，其它任何套路也好，都没有离开五行拳。

练习形意拳的人必须做到外三合，必须做到内三合，更必须做到内三合与外三合的统一，这就是形意拳的六合。形意拳练不到六合，就不成其为形意拳了。

练习形意拳有三大功夫，即明劲、暗劲、化劲三个阶段。现在有些人，在表演和练习形意拳时，使出浑身之力跺脚，而且“啪、啪”有声，还自以为是所谓的明劲或者说是“整劲”。其实大错特错，此跺脚步功夫不仅伤腿，恐怕连形意拳的皮毛都算不上。练习形意拳的人，只有踏踏实实，不辞辛苦地站好三体式。经过舌抵上颚、提肛敛臀、自然呼吸、气沉丹田下，练习形意拳达到六合，自然内劲产生，这才是“整劲”，这才能谈得上明劲、暗劲。只要持之以恒，不难登堂入室，达到化劲阶段。这是我们练习形意拳者每日追求的目标，乐在其中之所在。

本书较详尽地介绍了形意拳的历史源流和特点，深刻地分析解释了练习形意拳的法则和拳理，对形意拳的主要套路，

即三体式、五行拳、十二形拳、杂式捶等都有详尽的图解,可以说是初学形意拳的好教材。书中还阐述了本书作者多年练习形意拳的心得和体会,对于形意拳爱好者练习研究形意拳也是一本很好的参考书。

作者孙汝贤 70 年代跟随我练习形意拳,并投过不少的名师益友,得到教导和指点,因此对形意拳有较深的认识;出于对形意拳的热爱,每日都在执著地追求和年复一年、日复一日地刻苦练功,在形意拳上不仅有深厚的功底,更有较深的功力,在目前来说是难能可贵的。更难能可贵的是孙汝贤为人谦恭和蔼,从不自我吹嘘,争强斗胜,到处炫耀,从不在武术界追名逐利,仿佛名声不显,但熟知他的人深知,他的形意拳已深具火候了。今天,在众多朋友的劝导下,在“全民健身”运动的感召下,为形意拳的继承和发展这一历史使命,写了这本书,献给广大的武术爱好者,真是可喜可贺,令我无比欣慰,特此为序。

刘敬儒

2001 年 5 月 1 日

注:刘敬儒先生是八卦掌、形意掌、六合螳螂拳名家,曾于 1979 年、1980 年全国武术观摩大会上两次荣获八卦掌金牌。

# 前 言

中华武术是我们民族的瑰宝。形意拳是中华武术中著名的拳种之一。它和太极拳、八卦掌并称为内家三大名拳。由于它具有很高的技击实用功能和健身养生功能,同时在人体艺术造型方面,也有独特的艺术观赏价值,几百年来,一直受到广大国人的喜爱,近年来也受到国际武术爱好者的赞赏,成为传播最广、影响最大的拳种之一。

形意拳脱胎于心意六合拳,是明末清初由武术名家姬际可首创设立的。据传说,姬氏在终南山中见到鹰熊相搏,心有所悟,后来便创立了形意拳。形意拳在功法理论上承袭了我国古代的五行、六合的理论学说,它以五种外部的拳法动作与心肝脾肺肾等人体内脏相对应,本着五行生克循环以及内三合、外三合的原理,设计建构了形意拳的功法和套路。同时又吸取了包括鹰和熊在内的十二种动物的特殊搏击技能,将其融入拳势之中,从而使本拳有了很强的特点与个性。在形意拳的古谱中,有所谓“鹰熊竞志,取法为拳,阴阳暗合,形意之源”的说法。这对形意拳创拳的根本作了很好的说明。数百年来,形意拳代代相传,名家辈出,功法内容不断得到丰富和发展,逐步形成了一个体系完整、理论谨严、功法丰富、风格独特、内容与外形高度统一,融技击与健身养生、人体艺术造型为一体,并在中华武坛占有重要位置的优秀拳种。

本书以初学者为主要对象,扼要地介绍了形意拳的历史源流、基本知识和练功法则,具体讲授了形意拳的基本功法、

桩法，并着重传授形意五行拳、形意十二形拳以及杂式捶等经典套路。目的在于帮助广大初学者在学练形意拳时，能够掌握正确的方法，为进一步提高打下坚实的基础。书中所述内容，大部分属于武林前辈和先师所传授的练功方法，对此，我力求做到保持传统的风格，使之不失形意拳的精髓和原汁原味儿；另有一些个人的练功体会，尽量做到学有所本，言有所据。我想这也应该是我们每一位学练形意拳者都应该树立的学风。

我自幼爱好武术，数十年来习练不辍。有幸的是，在此期间我能先后追随、受业于多位名师高手。正是他们，为我启蒙，为我解惑，教我方法，并一步一步引我登入室奥。我幼年首先从师刘清泉、许子先先生学习六合拳、岳氏散手、通背拳等。后又从师刘敬儒、门惠丰、杜金果先生学习形意拳、八卦掌、六合螳螂拳，并从事武术理论和武术史的研究。我同时还向秦庆丰先生学习了少林五形八法拳与少林功法。可以说，在我学习武术的整个进程中，每一点点进步与提高，都是与老师们的教导与鞭策分不开的。

几十年来，我在学习中体会最深的一点是，学习武术，包括学习形意拳在内，一定要首先扎扎实实地打好功法基础。形意拳的形式看似简单，但掌握起来并不容易，所以它很重视功法练习。如果不讲功法内涵，不在提高功力上下工夫，单纯追求形式美观，势必会成为水中浮萍，失去根基，最终只能流为花拳绣腿。这与我们学习形意拳的宗旨无疑是大相径庭。在形和意的关系上，应该是以意当先，对形只求其在似与不似之间。演练过程中要着力于神形兼备，内外合一。如果单纯追求形似，那么势必失去真正的形意拳，剩下的就只能是等而下之的象形操了。



讲到体会，我还有一言奉赠给初学武术的朋友们，这就是：欲学武技，必修武德。技与德，是相辅相成、紧密相连的。两者之间，技应该从属于德，服务于德。武者技也，德者道也。没有正义的力量是暴力，缺少力量的正义是无用。力量也只有正确的道德规范约束下，才能成为正义的象征和正义的支柱。理解了这些，武术这一国粹，才能在今天社会的发展中，为增强人民的体魄，维护社会的稳定，保障经济的发展起到它应起的作用。

“东方欲晓，莫道君行早”。21 世纪的阳光，照射着神州大地。我们面临着机遇，同时也面临着挑战。在我们国家和我们每一个人面前，都将展现一个锦绣前程。但这要靠我们自己来争取。我们的前途，我们的事业，我们的责任，都要求我们要有一个健康的体魄和健康的心态，而学习形意拳对此将大有补益。

最后，我还愿意将此书献给我的师长和友人，以感谢他们长期以来给予我的关怀、支持、帮助和鼓励。在此要特别提到的是，在本书编写出版过程中，门惠丰、刘敬儒先生曾给予大量的指导，并为本书作序；秦庆丰先生给予了大力的支持和帮助，在此谨表示衷心的感谢。另外，于少毅、敖耀祥先生的形象示范，孙立峰先生的艺术摄影，程宇先生的精美插图，都为本书增色不少，也在此一并致谢。

由于水平所限，书中定有不妥之处，恳请广大读者和同道给予指正。

作者



马步托掌



马步横掌



虎扑

(本书彩照  
由李秋摄影)



炮 拳



劈 拳



鹰 形





提膝横掌

燕子钻天



三盘落地



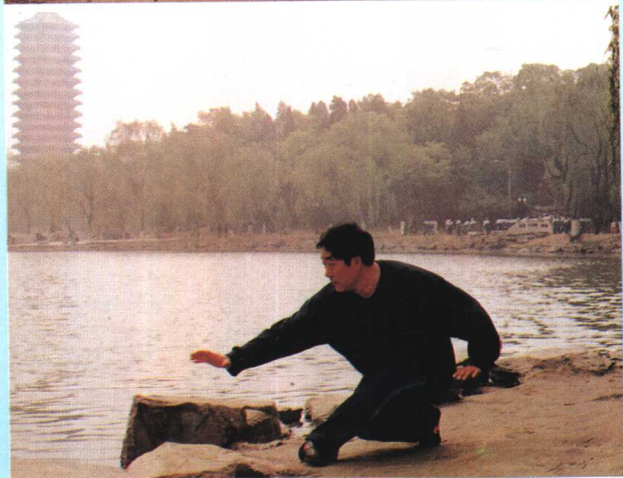
白蛇吐信



黑虎出洞



青龙出水





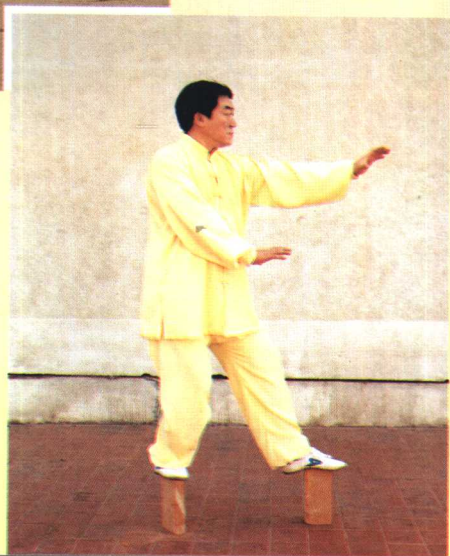
狸猫上树



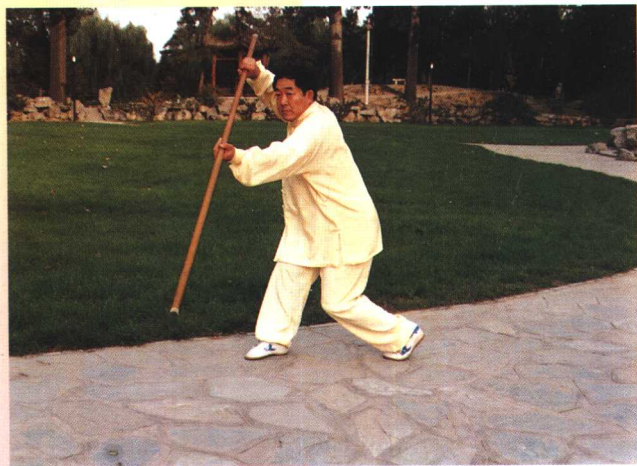
懒龙卧道



三体式



劈 枪



炮 棍

提撩剑



# 目 录

一、形意拳概述 .....	(1)
(一)形意拳的历史渊源 .....	(1)
(二)形意拳的特点 .....	(2)
(三)形意拳的主要内容 .....	(3)
二、形意拳拳论 .....	(4)
(一)练习要领歌诀 .....	(4)
(二)两仪歌 .....	(4)
(三)九法歌 .....	(5)
(四)三节说 .....	(8)
(五)四梢说 .....	(9)
(六)六合说 .....	(10)
(七)八字说 .....	(11)
三、形意拳基本技法 .....	(13)
(一)八字技法 .....	(13)
(二)手型、步型与步法 .....	(14)
四、形意拳基本功法 .....	(23)
(一)长筋之法 .....	(23)
(二)推掌功法 .....	(28)
(三)步法练习 .....	(35)
(四)利用简易器材增加功力练习 .....	(38)
五、形意拳基本桩法 .....	(44)
(一)三体式 .....	(44)
(二)浑元一气桩 .....	(49)
(三)青龙探爪龙形桩 .....	(50)
六、形意五行拳 .....	(51)



(一)劈拳 .....	(51)
(二)钻拳 .....	(59)
(三)崩拳 .....	(64)
(四)炮拳 .....	(71)
(五)横拳 .....	(77)
<b>七、形意拳基础套路 .....</b>	<b>(83)</b>
(一)五行合一拳 .....	(83)
(二)五行连环拳 .....	(98)
(三)鸡形四把拳 .....	(116)
(四)鹞形八式拳 .....	(129)
<b>八、形意十二形拳 .....</b>	<b>(154)</b>
(一)龙形 .....	(154)
(二)虎形 .....	(160)
(三)猴形 .....	(166)
(四)马形 .....	(175)
(五)鼯形 .....	(181)
(六)鸡形 .....	(187)
(七)燕形 .....	(193)
(八)鹞形 .....	(202)
(九)蛇形 .....	(210)
(十)蛤形 .....	(216)
(十一)鹰形 .....	(222)
(十二)熊形 .....	(227)
(十三)鹰熊合演 .....	(233)
<b>九、杂式捶 .....</b>	<b>(240)</b>
(一)杂式捶动作名称 .....	(240)
(二)杂式捶动作说明 .....	(243)