



【中国名拳系列】

形意拳

Xingyiquan
gongfang jiji



刘彦培

编著

攻防技击

 安徽科学技术出版社

【中国名拳系列】

形意拳攻防技击

刘彦培 编著

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

形意拳攻防技击/刘彦培编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2006. 1

(中国名拳系列)

ISBN 7-5337-3391-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 132865 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码: 230063

电话号码: (0551) 2833431

E-mail: yougoubu@sina.com

yougoubu@hotmail.com

网址: www. ahstp. com. cn

新华书店经销 合肥华星印务有限责任公司印刷

*

开本: 850×1168 1/32 印张: 4.375 字数: 150 千

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 5 000

定价: 9.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题, 请向本社发行科调换)

国际散手道联盟主审 杨维博士主编

【实用散手道教程】丛书

《散手道初学入门》	15.0元
《散手道脚踢阐秘》	13.0元
《散手道手搏精义》	12.0元
《散手道擒拿解析》	12.0元
《散手道快跤秘法》	12.0元
《散手道地面控制》	9.0元

系统性 规范性 权威性 实用性

优秀图书 欢迎选购

【武当秘宗系列】

《崩拳绝技》 崩拳,短促突击,既快又烈,力透脏腑,是穿透劲力的典型拳法。此书专门讲解武当秘派崩拳的专击法和混击法秘技。 7.0元

《沾衣擒跌法》 擒跌,先擒制后摔跌,因其擒制点统共十八处,俗称“沾衣十八跌”。此书讲解的沾衣擒跌法,隶属武当内家秘宗,风格独特。 9.00元

《五绝单杀术》 无论高大者、强壮者,其要害依然脆弱,与普通人毫无区别,只要打中的是地方,足以伤之。本书披露了内家秘门之“要害绝杀”系统。 8.50元

《分筋错骨术》 分筋错骨术,以铁爪为基,依据筋韧超限和骨节逆反原理,轻可制服而不伤,重可残肢而难医。此书讲解武当秘门分筋错骨的系统功技。 8.50元

【少林绝技系列】

《大力金刚手》 “大力金刚手,艺成天下走。”本书所述之大力金刚手出自太祖门,其中包括历代秘传的丹田混元气功、运气功、发气功、硬气功、连环手等内容。 10.50元

《太祖技击法》 太祖拳,属少林正宗。此书内容依据张世德所传,专门讲解太祖拳的实战散手。 9.00元

《罗汉神打》 罗汉拳,一直是少林寺的镇寺之宝。此拳以“金罗汉”妙兴和“江南第一脚”刘百川最为著名。此书讲解罗汉拳的秘传打法及内外功夫。 8.50元



安徽科技出版社

目 录

第一章 概 述

一、形意拳的创立和发展·····	2
二、形意拳的主要内容、特点和作用·····	3
(一)形意拳的主要内容·····	3
(二)形意拳的特点·····	4
(三)形意拳的作用·····	7
三、怎样学好、练好形意拳·····	8

第二章 三体势

一、三体势的由来和原理·····	12
二、三体势的具体练法·····	12

第三章 五行功拳

一、劈拳·····	18
二、崩拳·····	22
三、钻拳·····	23
四、炮拳·····	25

五、横拳·····	27
-----------	----

第四章 十二形功拳

一、龙形·····	30
二、虎形·····	32
三、猴形·····	34
四、马形·····	40
五、鼍形·····	42
六、鸡形·····	45
七、鹞形·····	52
八、燕形·····	54
九、蛇形·····	57
十、蛤形·····	59
十一、鹰形·····	61
十二、熊形·····	62

第五章 八字功拳

一、“斩”字功·····	66
(一)两鹞争食·····	66
(二)虎扑群狼·····	67
(三)天马行空·····	69
二、“截”字功·····	71
(一)紫燕抛剪·····	71
(二)黑熊漫步·····	72
(三)饿虎寻食·····	74
三、“裹”字功·····	76
(一)金鸡食米·····	76

(二)老熊撞树·····	77
(三)青龙探爪·····	78
四、“胯”字功·····	79
(一)狸猫上树·····	79
(二)横贯山林·····	80
(三)黑虎掏心·····	82
五、“挑”字功·····	83
(一)锦鸡抖翎·····	83
(二)金鸡上架·····	85
(三)白猿献果·····	86
六、“顶”字功·····	87
(一)白鹤亮翅·····	87
(二)雄鹰扑兔·····	89
(三)稚虎抱头·····	90
七、“云”字功·····	93
(一)鼍形云手·····	93
(二)雏燕归巢·····	94
(三)猿猴攀枝·····	97
八、“领”字功·····	98
(一)白蛇吐信·····	98
(二)乌龙翻江·····	99
(三)青蛇出洞·····	100

第六章 形意十八势

形意十八势预备式·····	103
一、顺手牵羊·····	103
二、霸王试鞭·····	104
三、锦鸡撒膀·····	105

四、两鹞争食·····	106
五、紫燕抛剪·····	108
六、借花献佛·····	109
七、乌龙摆尾·····	111
八、劈头盖脑·····	113
九、双炮齐鸣·····	114
十、骏马飞奔·····	116
十一、雏燕归巢·····	117
十二、白鹤亮翅·····	119
十三、仙人饮酒·····	121
十四、虎头猴爪·····	122
十五、龙行鼉形·····	124
十六、含沙射影·····	126
十七、横贯山林·····	128
十八、苏秦背剑·····	129
形意十八势收势·····	130

后 记·····	131
----------	-----

第一章 概 述

形意拳是古老而著名的拳术，具有较高的护身自卫、强身健体、艺术欣赏价值，深受人们的喜爱。人们常把形意拳连同太极拳、八卦掌、少林拳统称为中国的四大名拳。

本书概略介绍形意拳的有关常识，重点叙述形意拳的主要拳术势式，并逐一注明其攻防技击用法，尽力帮助读者学习和掌握形意拳的真谛和精华。

一、形意拳的创立和发展

形意拳是由明末清初山西蒲州尊村人姬际可所创,原名六合拳。姬际可(1602~1683年),字龙峰(亦作隆丰、隆风、龙凤),曾任明朝总兵,武艺高强,因见鹰熊相搏,心有所悟,遵循阴阳五行学说始创形意拳,此即《两仪歌》所谓“鹰熊竞志,取法为拳。阴阳暗合,形意之源。”形意拳创立后,习练人数逐渐增加。乾隆年间(1736~1795年),形意拳在山西、河南、河北一带传播。近百年来有了较快发展,几乎遍及全国各大城市。形意拳从创立到现在,已有近400年历史。

在形意拳长期发展过程中,涌现出数以百计的大师和高手,真可谓名家辈出、群星灿烂。形意拳世代流传,靠的是许多传人承上启下、继往开来、发扬光大。他们都为形意拳的传播和发展、继承和创新作出了宝贵的贡献。例如:马学礼(1713~1789年)改六合拳为心意拳;戴龙邦(1713~1802年)发展了五行拳;李洛能(讳飞羽,字能然,1803~1888年)改六合拳为形意拳,创建三体势,将十大形增加到十二形,新编杂式捶和安身炮等。正是经过无数习练者的长期实践、认真总结和不断创新,形意拳得以逐步完善,不仅其内容得到不断充实和丰富,而且拳理拳法也在不断深化和创新。

特别值得指出的是,1888年形意拳“三绝”(郭云深、头庄图、车永宏)之一的车永宏(字毅斋)在天津打败了不可一世的日本人坂三太郎;1918年著名形意拳高手韩慕侠在北京打败了号称“周游世界未遇敌手”的俄国大力士康泰尔;1925年秋六合拳大师佟忠义在上海打败了标榜自己“拳打东亚无敌手,脚踢支那显神威”的日本柔道教练山井一郎等。这些为国争光的壮举,不仅使形意拳声威大振,而且令国人精神振奋、扬眉吐气,必将彪炳拳史、传

诵千古。1914年形意拳名家郝恩光东渡扶桑教授形意拳，第一个把形意拳介绍到国外。此后，形意拳在日本、东南亚、美国等地传播开来，为促进我国同各国人民的文化交往发挥了积极的作用。

形意拳的文化底蕴深厚，有着丰富、深刻的内涵。形意拳的拳理拳法、套路形式、功法修炼、养生保健、攻防技击、武德涵养等各方面，无一不与中华传统文化、古典哲学思想有着千丝万缕的联系。其中比较突出的就是形意拳与“阴阳”、“五行”学说的渊源联系。《易·系辞上》提出“一阴一阳之谓道”的学说，朴素、辩证地指明了宇宙间一切事物既对立又统一的规律。而“五行”理论则反映了客观事物之间相互联系、相互滋生、相互制约的规律。形意拳把阴阳五行学说运用于拳理拳法之中，形成了形意拳的基本理论。形意拳具有显著的“阴阳”特征，各拳势中攻防、进退、正反、主侧、内外、高低、纵横、束展、吞吐、虚实、快慢等，无不体现出“阴阳”的对立统一、互易变化、平衡和谐。至于五行功拳，显而易见，则与“金、木、水、火、土”之五行学说有着十分密切的联系。总之，形意拳将阴阳五行学说作为理论依据，创造出一套比较系统且富有哲理内涵的拳术理论和修炼方法。

在旧社会，出于多方面的原因，不少地方形意拳秘不外传，有的甚至带上浓重的封建迷信色彩。揭开形意拳神秘的面纱，有助于我们历史地、科学地认识形意拳的“庐山真面目”，了解形意拳的起源、发展和作用，从而认真进行学习、刻苦进行锻炼、深入进行钻研、不断进行创新，使形意拳这颗璀璨的武术明珠放射出更加灿烂夺目的光芒。

二、形意拳的主要内容、特点和作用

（一）形意拳的主要内容

形意拳博大精深，内容十分丰富。简略地说，形意拳的内容主

要有三个方面：一是基本桩功，这就是三体势。二是基本拳法，由形拳和意拳两大部分组成。形拳主要是指十二形拳，它是吸收了十二种动物的攻防搏斗的技能和捕捉猎物的特长编成的；意拳主要是指五行功拳，它是遵循五行学说编成的。三是套路，基本套路有五行连环拳、八势拳、八字功拳、杂式捶、八路翻子拳等，对练套路有五行相克拳、五裹炮、散手炮、安身炮等，器械套路有三才剑、五行剑、十二形剑、连环剑、连环刀、六合刀、连环枪、六合枪、五行枪、十二形枪等。

六合拳创立后，先是分为以马学礼为宗的河南派（拳名改心意拳，一直延续至今）和以戴龙邦为祖的山西派。李洛能改六合拳为形意拳之后，山西派又衍变为以车永宏、宋世荣为代表的山西派和以郭云深、刘奇兰为代表的河北派。经过 300 多年的发展，形意拳已是支系林立、枝繁叶茂、兴旺发达，各地的内容和练法已有较大区别，形成了不同的特色和风格。例如，山西练法拳势紧凑、劲力精巧，河南练法拳势勇猛、气势雄厚，河北练法拳势舒展、稳健扎实。本书所述内容属河北派练法。不过，无论怎样变化多端、姿态万千，依然万变不离其宗，各地形意拳的基本理论、基本拳法仍同出一源，它的要义和精华都得到很好的继承和发扬。在进入信息社会的今天，各地完全可以通过交流切磋，进行优势互补，实现共同提高。

（二）形意拳的特点

形意拳有很多特点，比如形神兼备、刚柔相济、动静相兼、内外兼修、通体为拳、全身应对、严密紧凑、协调完整、沉实稳健、劲力充实、动作简练、节奏分明、直来直往、快速勇猛，等等。其中，有的是和太极拳相同或相似的，如形神兼备、刚柔相济；有的则是和长拳相近或相似的，如劲力充实、快速勇猛等。而形意拳更为独特，比较显著的特点主要有三个：

1. 象形取意、内外合一

形意拳之所以称作“形意”拳，是由于形意拳吸收并运用了很

多动物的攻防特长,讲究象形取意,同时也由于形意拳要求“心意诚于中,肢体形于外”,外形与内意必须高度统一。

谈到象形取意,需要注意形意拳的“象形取意”与象形拳“象形”的区别。象形拳是从武术技法出发,结合仿效、模拟人或动物的某些形态或动作而形成的拳术,例如醉拳,它就是模拟醉后的某些形态和动作形成的一种象形拳;再如猴拳、鸭拳、蛇拳、螳螂拳等,都是象形拳。象形拳的基本特点是手法、身法、步法要象形,在象形的基础上运用各种武术技法。而形意拳的象形取意,不是对龙、虎、猴、马、鼯、鸡、鹞、燕、蛇、蛤、鹰、熊这十二种动物的形态与动作的简单仿效和模拟,而是遴选、吸收这十二种动物的某种攻击、防御、捕猎的技能和特长,进行拳法练习,如虎之扑、猴之攀、鹞之翻、鹰之抓等。相对而言,象形拳必须“象形”,外形不像不能称之为象形拳;而形意拳强调“取意”、注重吸取动物的攻防特长,并不考究外形的相像。

形意拳始称六合拳,是由于它要求内意和外形的“六合”,即心与意合、意与气合、气与力合、肩与胯合、肘与膝合、手与足合。这“六合”并不是六个方面分别进行局部的“合”,而是要求内神、内意、内劲、外形、外气、外力浑然一体的结合,是整体性的有机结合,亦即“心意诚于中,肢体形于外”,在内为养身之术,在外为运动之道,既可固本壮体,又可实内坚外。所以,“内外合一”是形意拳的基本特点。

2. 简洁明快、朴实无华

形意拳的五行功拳和十二形拳等基本拳法,俗称“单势子”(或“单式子”),其动作简洁、明快、朴实,可以分开单独练习,也可以很灵活地组合成套路进行练习。形意拳的动作,大多目标明确、直来直往、不搭花架、不设虚招、古朴纯真、注重实用。

3. 寓防于攻、后发先至

这是形意拳的重要特点。

形意拳强调以我为主、寓防于攻。在实际交手时如果单纯强

调以防为主、片面防御,那么,往往会由于对方屡出新奇之招,而使自己处于防不胜防、无从预防、被动挨打的不利地位。所以,形意拳强调以我为主、积极进取,充分发挥自身特长,“你打你的,我打我的”,时时刻刻都把主动权牢牢掌握在自己手里。形意拳要求的“遇敌有主、临危不惧”、“打人如走路、看人如蒿草”、“脚踩中门抢地位”、“打法定要先上身、手足齐到方为真”、“起手好似虎扑羊”等等,就是强调近打快攻、勇往直前。近打快攻、短打近用本是形意拳的特长和优点。形意拳浑身是“拳”,处处可发,有“七拳十四种打法”之说。头、肩、肘、手、胯、膝、足为“七拳”,与人交手时,“远了便上手,近了便加肘;远来用脚踢,近来使用膝”。这些都有利于采用近打快攻的战术。但是,话又说回来,保护自己毕竟非常重要,而只攻不防不可能有效地保护自己。《岳氏意拳·六合拳序》指出,应“先行顾己后打人,先用顾法,浑身是法”。因此,形意拳把主动进击和积极防御有机地结合起来,招招式式都贯穿着寓防于攻的原则。通常所说的打中有“顾”、“顾”中有打、打顾结合,就是充分体现这一原则。例如,形意拳出崩拳时肘关节微屈而不完全伸直,就包含着双层防御的意义:既挫压对方来拳以防被击并崩击对方,又预防在出拳后万一够不着对方反而被对方拽带等情况的出现。

形意拳还强调内外结合,后发先至。据以往通常说法,少林外家主于搏人,太极、八卦等内家善于以静制动、“四两拨千斤”,或采取“彼不动吾不动,彼若动吾先动”的战术。形意拳则采取“内”、“外”结合,兼有内家、外家的特长,但又不是单纯的搏人或以静制动,而是强调后发先至。《庄子说剑篇》有“示之以虚,开之以利,后之以发,先之以至”的说法。形意拳在交手时,一般不先出招,有时特地让对方先出招。一旦对方招出,或腾挪躲闪、柔劲化解,利用其破绽突发狠招;或引进落空、截击打破,顺势快速出击。当然,要做到“后发先至”,一是要熟,二是要快。“熟”是拳路要熟,要从对方的起始动作甚至眼神等敏锐地识破对方可能出手的招式和力

度。“快”是自己出招要快,俗话说“眼明手快有胜无败”,形意拳更是主张“起如风,落如箭,打倒还嫌慢”,强调快速出手,以期先行到达。

(三)形意拳的作用

形意拳的作用很多,笔者体会主要有三个方面:

1. 护身自卫

形意拳浑身是拳、处处可发、攻守有法、招式灵活、快速猛烈,具有很强的技击功能。形意拳在实际运用中要求体现“六方”之妙,即实现工(巧妙)、顺(自然)、勇(果断)、疾(快速)、狠(猛烈)、真(准确)这六项原则,因而常常能够“一招制敌”,实用性很强。在必要时,能够发挥抵御敌人、除暴安良的作用。在遇有歹徒不法侵害时,是实施正当防卫的有效技击手段。

2. 强身健体

形意拳同太极拳、八卦掌一样,是著名的内家拳,其宗旨就是通过锻炼内在的意、精、神、气、劲,从根本上强身健体,所以在创立之初就提倡健身与技击并重。练习形意拳,对意念、动作、劲力、呼吸等都有严格的要求,因而对神经系统、运动系统、循环系统、呼吸系统等都有较明显的锻炼效果。例如,由于练习形意拳必须全神贯注、形意六合、四肢协调、周身一致,使得大脑皮层在运动中处于有规律的兴奋状态,对中枢神经系统进行训练和调节,这对消除中枢神经系统紊乱有着良好的体育医疗作用;由于形意拳出拳过程中强调裹劲、拧劲、挣劲、螺旋劲等,使人体运动系统经受伸展、收缩、拧转、对抗等多种形式的锻炼,对增加四肢力量、加快运动速度、提高肌体的柔韧性和敏感性、乃至从总体上强壮身体有着十分明显的作用;由于练习形意拳要求运动与呼吸紧密配合、实腹松胸、气沉丹田、不断加深呼吸深度,因此对呼吸机能有着直接的锻炼和增强作用;还由于练习形意拳强化腹式呼吸,这就迫使横膈膜做上下推压运动,增强和改善内脏器官的蠕动功能,对消化吸收、气血运行、新陈代谢有很好的促进作用。总之,长

期坚持习练形意拳,可以防病祛病、修身养性、健体养生,能够全面增强各项身体素质,从而益寿延年。

3. 艺术欣赏

形意拳具有较高的体育运动艺术观赏价值。形意拳的一些“单势子”,或若虎之扑食、猴之善攀、马之疾蹄、蛇之游弋,或静若书生、动若雷鸣、轻如狸猫、迅如猛虎,等等,逞造型之美、传神之奇;一些套路的演练,勾挂撩劈、踩踏蹬踢,斩截裹胯、挑顶云领,纵横往来、进退自如,起落钻翻、舒展大方,束展开合、随心所欲,可谓出神入化、令人陶醉;尤其是对抗性竞技比赛,在较勇斗智中展开的时进时退、跌宕起伏、若影无形、变化莫测的激烈抗争,更是扣人心弦、引人入胜。总之,形意拳给人以美的享受,可以丰富人们的精神文化生活。

三、怎样学好、练好形意拳

怎样才能学好和练好形意拳?笔者体会,必须把握好三点:

1. 勤学苦练,长期坚持

形意拳虽然动作简练、直来直去,似乎并不复杂,但要学好练成并不容易。例如,学习形意拳首先必须练站三体势,这是形意拳的基本姿势、基本桩功,不练到一定程度,难以上功。而初学者由于没有长期习练形意拳才能悟出和积累的经验,对三体势的重要作用缺乏切身体会和深刻认识,时间稍长往往会感到枯燥无味,难以坚持下去。所以必须下苦功夫、勤学苦练、刻苦钻研,才能打下坚实基础、增强功力、逐日长进、不断提高。切不可学艺心切、贪多图快、急于求成。还要把练功同武打小说中某些对拳术的虚构、夸张、渲染以及影视功夫片中的特技镜头区别开来,脚踏实地进行学习和磨练。另外,练习形意拳还应当因人制宜,按不同的年龄和体质状况进行不同内容和强度的锻炼,比如年老体弱可以减缓