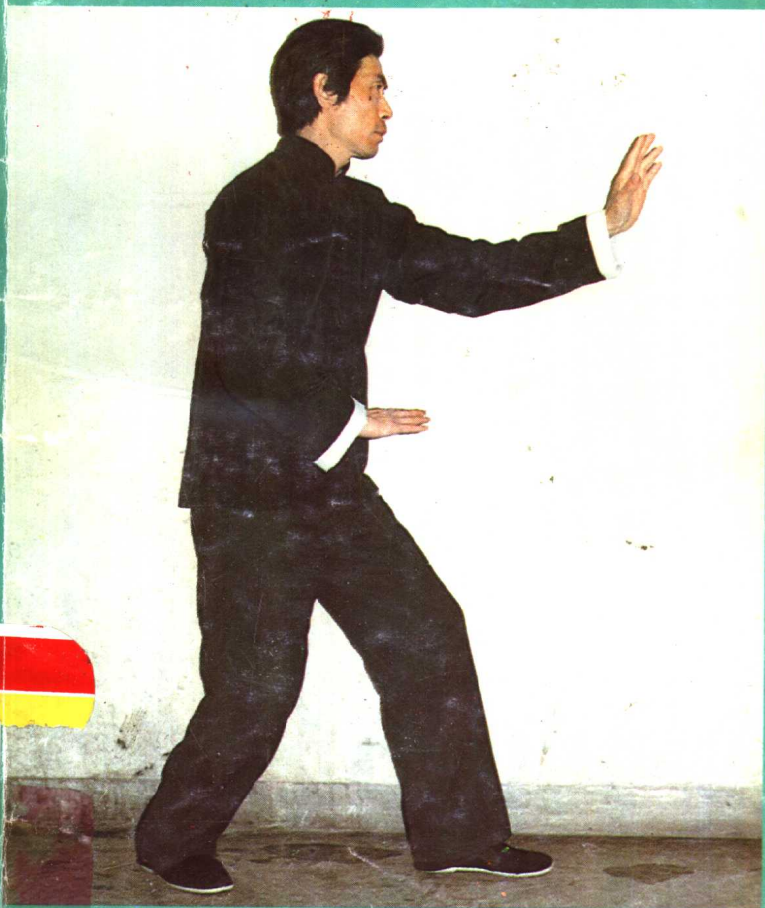


中国拳术与气功丛书

形意五行拳术

关永年 编著



中国书店出版社

形 意 五 行 拳 术

关永年 编 著

中国展望出版社出版

内容提要

中国的武术和气功历史悠久，遐迹闻名，深受群众的喜爱和欢迎。为了发掘整理我国宝贵的武术、医学遗产，我们编辑出版了“中国拳术与气功丛书”。这套丛书介绍了我国优秀的武术套路和气功疗法等，对广大群众保健强身、祛病延年大有裨益。

形意拳是我国内家拳的代表拳种之一，以练精气为主，具有悠久的传统。作者系武术世家，自幼习武，兼得形意拳各流派之长。形意拳形式简单，其理法妙在于内，由内及外，可通经络养气血，培元气入丹田，除病强身，为健康长寿之道。

本书拳理深邃透彻，方法易学，对广大群众健身有很大好处。

形意五形拳术

关永年

中国展望出版社出版

(北京西城区太平桥大街4号)

北京密云胶印厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 3 插页 8 字数 55 千字

1990年1月北京第1版 1990年1月 第1次印刷

印数 1-10000

ISBN7-5050-0573-1/G·91 定价：1.30元

形意五行拳術

關丹



序 言

凡人，有生必有老，有老必有死，这是自然界新陈代谢演变的规律。但是，人能够顺利出生，正常变老以至天然死亡，却是罕见的。绝大多数往往是患疾病，不能享生理寿命而早夭。如何健康长寿，开发人体各方面的机能，提高人的素质，这对于我们人类来说，无疑是最重要最根本的问题。

生命在于运动。欲求长寿乃至无疾而终，需要研究长寿之道。形意拳术的宗旨就是研究健康长寿之道。其形式极简单，可其理法颇深奥，妙在于内，由内及外，是体育的妙功。它要求综合的科学性，基于内功而为之，规范性极强，由无形至有形，因而也被称为“意拳”。习形意拳得法便能健康长寿，而欲得法非言传身教不可，这是形意拳内功深奥所要求的。练内功是根本大法，可通经络、养气血而固本，培元气入丹田而除病强身。

俗话说：“穷文，富武”。我出身于世族大家庭，祖辈经济优裕，因而有些武术名师居住我家。其中有李氏三杰中的李文亭，字星阶，精通形意拳法，为一代宗师。我父及叔父均拜其为师而习奉。到我这里，不仅有家传的拳术，更得李星阶之子、孙禄堂高足之一的李春波（号敦素）之传。故此，我兼得

李孙二人形意拳术的特点，并曾向胡耀贞老师习六合心意拳。虽愧功夫甚浅，但知些正确修练之法，不敢自秘，悬于公开，愿为人类健康事业作点滴贡献。

本书在编写过程当中曾得到王建华的协助。

关永年

一九八九年二月

目 录

序言

第 一 章	形意拳概说	(1)
第一节	形意拳的历史	(1)
第二节	形意拳南北两大支派系表	(3)
第三节	形意拳理论概要	(4)
一	形意说	(4)
二	无极说	(4)
三	太极说	(5)
四	三体说	(5)
五	五行说	(6)
六	六合说	(7)
第四节	形意拳的拳法特点	(8)
一	形意拳演练的内容	(8)
二	形意拳的三层功夫	(9)
三	形意拳的养练价值	(12)
第 二 章	形意拳基本拳法 —— 五行拳	(17)
第一节	三体式	(17)
一	无极式	(17)
二	太极式	(17)
三	三体式	(18)
四	三体式练法	(20)

五	三体式与内功	(24)
六	收功法	(25)
第二节	劈 拳	(27)
一	劈拳说	(27)
二	劈拳基本练法及要点	(28)
第三节	崩 拳	(34)
一	崩拳说	(34)
二	崩拳基本练法及要点	(35)
第四节	躅 拳	(41)
一	躅拳说	(41)
二	躅拳基本练法及要点	(41)
第五节	炮 拳	(46)
一	炮拳说	(46)
二	炮拳基本练法及要点	(47)
第六节	横 拳	(51)
一	横拳说	(51)
二	横拳基本练法及要点	(52)
第七节	五行拳养生练法	(56)
第 三 章	形意拳五行合一进退连环拳	(58)
后 记	著名形意拳大师李星阶先生传略	(73)
作者简介		(83)
参考书目		(85)

第 一 章

形 意 拳 概 说

第 一 节

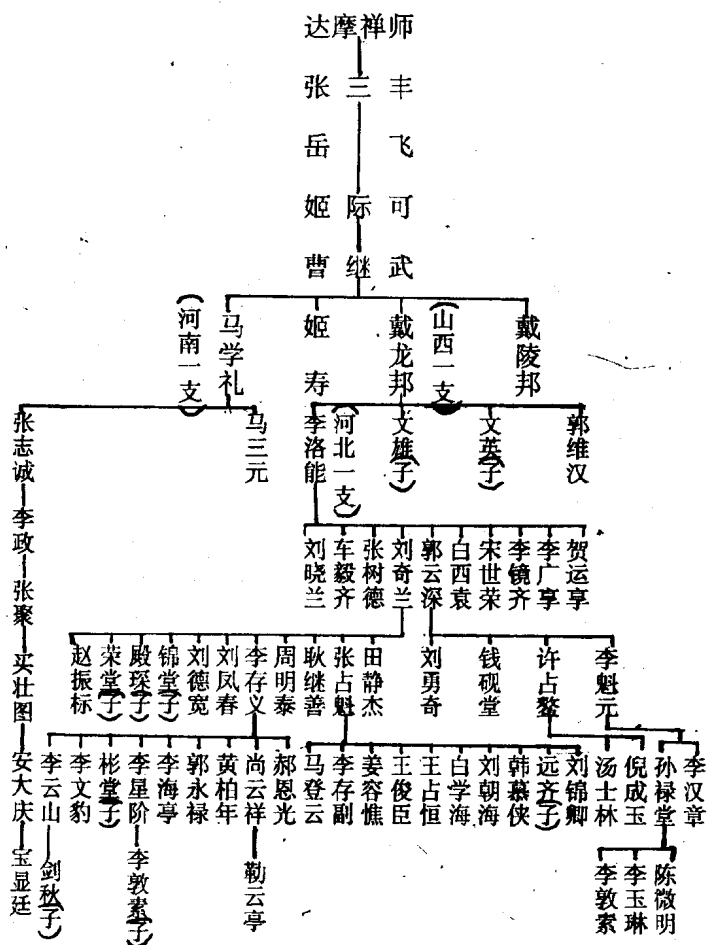
形 意 拳 的 历 史

人类自在地球上出现以来，距今已有二三百万年了。在这漫长的历史长河中，人类起初几乎是赤手空拳地与大自然进行了优胜劣败、适者生存的残酷斗争，这不仅在外形上使人类从猿变成了人，而且在思想意识上形成了世界各个民族或多或少的尚武精神。我们人类古代四大文明发祥地之一的中华民族亦不例外，自古以来，孕育出了多种技击角 之 术，形成了无数门阀派别，在哲学、思想、历史、文化、技艺等多方面极大地丰富了我国灿烂的古代文明。在这繁多的武技流派中，有侧重于捉拿拘打、超逾腾赶、刺击胜人的，世人称之为“外家”；有意在于摄生养气、以练气为主的，人们称之为“内家”。形意拳以练精养气为主，是我国内家拳的代表拳种之一，具有悠久的历史，是我国宝贵的文化遗产，在我国武术史上占有重要的历史地位。然而，正是由于形意拳的历史悠久，故而史料不足，关于形意拳的历史渊流，众说纷纭，莫衷一是。相传形意拳渊源于六朝时天竺僧达摩祖师所创的易筋经，旨在养气。后

经北宋人张三丰于武当山悉心揣摩得其玄奥而形成拳术。至南宋时，名将岳飞深得武当派所传之拳术，为抗击金兵，根据各种动物具有的技能又编创了各种技击拳法，著谱传授，教练士兵。后经辽、金、元、明各朝，虽然仍有传人，可其名不详，无从考究。到明末清初，有山西蒲州均村人姬际可，字隆风，访师于终南山，得岳武穆王拳谱，潜心研习，终于得其真传，后来传授给曹继武。至于曹继武又如何传给了山西祁县人戴龙邦，有几种说法。一种说法是曹直接传给戴（见孙禄堂著《形意拳学》）；另一种说法是曹的高徒李政传给戴（见刘殿琛著《形意拳术抉微》）；第三种说法是曹传给河南洛阳人马学礼，马传给戴（见凌善清著《形意五行拳图说》）。另外一种说法是姬际可直接传给戴龙邦、马学礼（见姜容樵著《形意母拳》）。戴龙邦又传给河北深州人李洛能，又名李能、李老能、李飞羽，字能然。至此，形成了形意拳的山西、河北、河南三大支，南北两大派系。从此，形意拳在上述地区得到广泛传播，从拳法、拳理到内容、特点上，都有了很大的发展，涌现出了一大批承上启下的优秀的形意拳家，其中许多是在近代史上不泛响名中外的武术大师。

第 二 节

形意拳南北两大支流派系表



第 三 节

形意拳理论概要

一、形意说

形是形象、外形；意是心意、思想。形与意的统一就是我们人类。高度灵敏的五官四肢是我们人类的外形，高度发达的大脑器官及其思维活动是我们人类的内意。正是由于人是形与意的统一体，人才成为宇宙世界间万物之灵，人才能够区别于其它生灵而感知世上万物万事。人如何能够内外相感，形与意如何能够达到高度的统一，靠的是先天真一之气，也就是环宇中无所不在的“元气”的运行。所以，相传达摩祖师根据此理创易筋经，旨在于养气益力，使形意高度统一，其动作虽然简单，可功效无穷。此法演绎至今，形成形意拳的渊源及名称的由来。关于形意拳的名称，自古至今有称之为“意拳”、“心意拳”、“行意拳”、“六合拳”，“心意六合拳”的，究其原由都不外乎上述原因。后人也有从形意拳象形取意表现了多种动物的动作特长这一点出发，来简单地解释其名称由来的，从形意拳漫长的历史发展过程及其深奥的拳法拳理来看，这种解释是不足取的。

二、无极说

无极是说宇宙太虚原本是无形无象无边无际无始无终的混然之体，它极大极广极深极精极博极微，充满着视之不见，听之不闻，搏之不得，而化生万物的自然力——混然之气。正是由于这种“气”的存在与运动，才有了天地之分，阴阳之

别，才产生了我们人类乃至无数无尽的大千世界中的万物。所以古谱讲“是气实为人类性命之根，造化之原，生死之本。”人如果能善养此气，则可以预防疾患，延缓衰老；反之，不注意养气而听其涣散，则难免疾病丛生，未老先衰。形意拳正是通过后天人为的锻练，以达到练后天补先天，养精蓄气，延年益寿的目的。因而从其拳法上来看，虽有万端变化，概括起来也不过是“练气”二字。正如古谱讲的“丹田亏则气不充，气不充则力不足，力不足五拳十二形则空有架势”。这就是形意拳的无极说，也可以称之为“先天真一之气”说。

三、太极说

宇宙的本体是无所不在的太虚元气，也就是无极。元气虽然看不见摸不着，但它却在无休无止地运动着：元气聚则成形，散则化气，动则生阳，静则生阴，阴阳此消彼长，独阳不生，孤阴不长，阴阳相合而天地始分，万物化生，这就是太极，这就是天地自然之理。宇宙是一大天地，人是一小天地，四肢百骸一举一动，无不有太极，无不分阴阳。阴阳合则身体安康，动作合顺；阴阳不合则体弱多病，举止失措。阴阳（太极）由先天真一之气（无极）而生，而欲善养并保存先天真一之气，首先又必须作到阴阳相合，这两者是辩证的统一。形意拳正是基于这一道理，其一招一势都要求作到内外相合，亦即阴阳相合，要阴中有阳，阳中有阴，阴消阳长，阳消阴长，错综复杂，变幻无常。这就是形意拳的太极说。

四、三体说

无极生太极，太极分阴阳。阴的消长分三阴，即厥、少、太；阳的盛衰又分三阳，即少、明、太。阴阳变化此起彼浮，

无休无止，乃至无穷。这就是古代丹书中所说的“道自虚无生一气，便从一气产阴阳，阴阳再合成三体，三体重生万物张”的道理。宇宙的三体，为天、地、人，古称“三才”。

天、地、人化生出浩渺环宇中的万物，而万物之祖乃是虚无一气。从拳法上来讲，三体是头、手、足。头、手、足化生出根、中、梢三节，即头、脊背、腰三节；肩、肘、手三节；胯、膝、足三节。三节之中又生三节：手分掌根、掌心、手指三节；手指又分指根、指中、指尖三节，层层化生，以至九重。形意拳虽有千招万势，万法皆出于三体式。通过三体式的练习，可使周身上下各个关节、条条肌肉，无不意气充周，均匀而浑圆，形成似刚似柔、似有似无的整体劲，即古拳谱中所说的“内劲”。因此，古谱称三体式为入门之道，万拳之母。这就是形意拳的三体说。

五、五行说

五行，是指金、木、水、火、土五种物质。在我国古代哲学思想中，是用五行及五行相生相克的原理来说明世界万物的起源和多样性的统一。五行相生，说的是金生水，水生木，木生火，火生土，土生金；五行相克，说的是金克木，木克土，土克水，水克火，火克金。同大自然一样，人体也有五行，在内为心（火）、肝（木）、脾（土）、肺（金）、肾（水），在外为目、鼻、舌、耳、身。人体内外五行的关系是目通肝，鼻通肺，舌通心，耳通肾，人中通脾。根据此理，形意拳有五拳，劈、崩、躅、炮、横。习五拳可以养五脏。劈拳属金而养肺，肺足和则气充，人以气为主，气充则身体自壮；躅拳属水能补肾，肾水足则清气上升，浊气下降，人体阴阳相合；崩拳属木能舒肝，肝平则长精神强筋骨；炮拳属火能养心，人以

心为主，心气足则脑力坚神经敏，心中虚灵，身体舒畅；横拳属土能养脾，脾胃为人后天之本，脾胃和顺则五行和，百物生，身体必健。根据五行相生之理，劈生躅，躅生崩，崩生炮，炮生横，横生劈；根据五行相克之理，劈克崩，崩克横，横克躅，躅克炮，炮克劈。所以，古拳谱中讲“五行拳内养五脏，补脑力保丹田；外强筋骨，捷手足，便耳目，奥妙无穷，裨益匪浅。”这就是形意拳的五行说。

六、六合说

六合，是内三合与外三合的统称。内三合指的是心与意合，意与气合，气与力合。《灵枢·本神篇》中记有：“心之所忆谓之意，意之所存谓之志。”古拳谱中说：“心之动是意为。”就是说心的活动表现为意，意的活动表现为志，即意念、意志。人的意念意志，因时因地因事而异，在行拳时意也有来去攻守之别。所以，心与意必须统一，否则指挥不灵，手脚失控，耳目失聪。这就是心与意合的道理。有人将心与意合改为形与意合是对内三合的错误理解。形是外形的意思，显然不属于“内”的范围。意与气合，指的是意与气的辩证关系，即意的运动载体是气，而气的运行受意的驱使。因此二者必须相合，正如古拳论中所说的意与气的关系是“相关相生故须曰合”。气与力合，说的是气与力相表里的关系，即气运行在体内，而在外则表现为力。因此，若有气无力，则气无法得到运行和表现，而若无气，力则无从产生。人在心慌意乱气散时，其力无以致用，表现得手足无措，临敌必败。这就是内三合的道理。那么，内三合与外三合又是什么关系呢？外三合，指的是手与足合，肘与膝合，肩与胯合，即指的是身体和四肢的关系。古拳论中说：“以心意主宰之，以气行使之，然气之

表见者力也，力借以表见者四肢也。”意思是说，心意相合主宰着气的运行，气的运行表现为力，而力须靠身体四肢的运动来表现，也就是说内三合要与外三合相结合，做到内外相合。外三合的关键是达到肢体的上下相合，协调动作，即势整。只有势整才能达到内三合，即劲整。同时也只有做到了劲整，才能保持势整。由此可见，内三合与外三合是辩证统一的关系。在内三合之外还须做到心与眼合，肝与筋合，脾与肉合，肺与身合，肾与骨合；在外三合之外还要求头与手合，手与身合，身与步合。这看起来十分复杂，难以掌握，但归根到底，正如古拳论中所讲的道理，即：“心意一动，手足相应，肩膀相合，肘膝相随，周身之气不运自运，不聚自聚，内外如一，成其六合。”“虽云六合，实则内外相合。虽云内外相合，实则阴阳相合。”阴阳相合，先天真一之气运行，古谱称之为金丹，也就是形意拳的“内劲”。这也就是形意拳的六合论。

第 四 节

形意拳的拳法特点

一、形意拳演练的内容

形意拳在内家拳法中以其形简意赅而著称，素有简而不烦，雅而不俗，浅而易明，劳而不伤的美名。它基于先天，按照阴阳五行，纯以养正气为宗旨，集各门学科于一身，具有极其深奥的拳法拳理，反映了我们人体无穷的奥秘和潜能。只要依照形意拳法每日练习片刻，即可收到舒筋骨，聚正气，弥刚柔，通血脉，强精神的效果。尤其是它顺天地自然之理，运用一派纯正之气，具有勿论男女，老幼皆宜的优点。一没有下腰

压腿之苦；二不必跃高纵险，不会出现跌打损伤；也不用擦胳膊挽袖子，随便常服即可操练；因而被誉为“武业中的雅事”。它动作简洁，整齐划一，具有极大的推广和普及价值，其拳法拳理很值得我们去探究。

关于形意拳演练的内容，综合各地区流派，大致如下：

1. 拳法

基本拳法有五行拳和十二形。五行之后有五行相生；五行相克；进退连环拳；三拳，即一为蹶；二为践；三为裹。三拳是五行中的精华。十二形拳为龙、虎、猴、马、鼯、鸡、鹤、燕、蛇、鸵、鹰、熊。十二形之外，尚有出入洞、八式、十二红锤、杂式锤、安身（对练法）、龙形掌（此掌多有八卦之妙）、八字功（展、截、裹、跨、挑、顶、云、领）等等。

2. 器械

① 剑术（古称剑法）有连环剑、三合剑（附二人对练法）、六合剑、朱砂剑、龙形剑、二合剑等。

② 棍术有连环棍、九州棍、三棍（形意崩棍、棍、反背棍）等。

③ 枪术有连环枪、六合枪、锁口枪等。

④ 刀术有连环刀、六合刀、朱砂刀等。

二、形意拳的三层功夫

形意拳的拳法特点主要是动作简洁明快，拳势完整紧凑，劲力沉稳精巧，运劲柔中寓刚、刚柔相济，全身上下协调、内外相合，形神统一，有内外兼进，惊风雨走雷霆之势。然而，这种神化的功夫不是轻而易举可以练就的，非下苦功千锤百炼方能逐渐掌握。老一辈形意拳家将其总结为三层（步）功夫，也叫作三种练法，三种运劲儿。