

孙豹隐 编著

形意拳



北京体育学院出版社

形 意 拳

孙豹隐 编著

北京体育学院出版社

〔京〕新登字146号

责任编辑：董英双

责任校对：青山

形意拳

孙豹隐 编著

北京体育学院出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京西郊圆明园东路)

北京体育学院出版社印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：6 定价：3.40元 (压膜装)

1992年3月第1版 1992年3月第1次印刷 印数：10100册

ISBN 7-81003-552-5/G·423

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

形意拳是武术遗产中的主要拳种之一，在我国武术史上占有重要地位。从目前我们能够看到的形意拳资料和古拳谱分析，形意拳具有健身强体、体育医疗和技击攻防等多种作用，但其技击攻防作用无疑系形意拳最突出最主要的内容。我们运用比较研究的方法来“透视”形意拳的实战技法，即可发现形意拳的基本拳法劈、崩、钻、炮、横、贯耳捶等，同现代搏击中的刺（直）、勾、摆、抛拳无论在练习形式或技击应用上既有不少相似之处，又有其自身的特点和独到之处。为了促使武术早日走向世界，甚感有必要将形意拳的技击特点、攻防要旨、精妙招法等总结介绍出来，以便使更多的人熟悉它，喜爱它，进而学习它，掌握它，并在实战对抗中得心应手地应用它，在国际赛场上扬威逞雄为国争光，为弘扬中华武术的精华做出应有的努力。同时学好形意拳，掌握了它的实用散打方法，可在献身疆场时勇猛制敌，保家卫国；在日常生活中，遇上坏人凶徒时，还可一显身手，在法律许可的范围内，有效地进行正当防卫。故此本书精选一些实用易学的形意拳散打招法，以供有兴趣者练习。鉴于初习者一开始就径直接接触形意拳的散打技术，很难得其三昧。因此书中又遴选了一些练习散打技术之前，必须首先掌握和练习的形意拳基本知识和基础功法。按照循序渐进的原则，由基本功练起，到单势练习、套路练习、对打练习，最终熟悉实用凌厉的散打技术。

形意拳的内容博大精深，十分丰富。本书只是集中在形意拳的实用散打技术领域，至于形意拳其它方面的内容，包括形意拳的理论论述只得暂且割爱。如此取舍，尚请读者谅解。

形意拳一代宗师宋世荣先生（字约斋，号镜泉，北京人后居山西太谷），技击精湛，尤其推崇技击。他那高超绝伦的形意拳实战拳路和散打招法，先后传给其子虎臣（名国英号小侠）等二十余人。1932年，刘实君（字瑤琨，河北沧州人）等人在山西榆次随宋虎臣先生学习形意拳，颇得宋门技击秘旨，造诣精深。我于五十年代末从师刘先生学习形意拳，有幸在散打实战方面得其亲授，并获先生亲笔所抄拳谱。本书的第四章第五节是全书的重点。这是我根据形意拳的应用技术为本，适当吸取现代其它搏击手段的个别技法编成的。书中实例，均经验证，招不虚设，应用性强，是形意拳实战应用的重要内容。书内其它章节，主要是按照刘实君先生的心传口授，加以归纳整理撰写成文。书中兼有山西、河北两地形意拳的风格特点。由于本书编写角度、风格系笔者新的尝试，疏漏之处难免，恳请武林同道、广大读者批评指正。

孙豹隐

目 录

第一章	形意拳概论	(1)
第一节	形意拳简介.....	(1)
第二节	形意拳练习的基本要求.....	(4)
第三节	形意拳应用的基本要求.....	(12)
第四节	形意拳器械简介.....	(17)
第五节	形意拳与拳击打法比较.....	(21)
第六节	形意拳师承表.....	(25)
第二章	形意拳的练习	(28)
第一节	站桩练习.....	(28)
第二节	五行拳练习.....	(31)
第三节	十二形练习.....	(47)
第四节	闹势捶的练习.....	(74)
第三章	形意拳的对打练习	(89)
第一节	五行生克对打练习.....	(90)
第二节	六捶对打练习.....	(97)
第三节	安身炮对打练习.....	(105)
第四章	形意拳的实战应用	(120)
第一节	形意拳应用歌诀阐释.....	(121)
第二节	八字功应用.....	(127)
第三节	五行拳应用.....	(137)
第四节	七拳十四处打法.....	(141)
第五节	拳意拳实战应用32例.....	(152)
后记		

第一章 形意拳概论

第一节 形意拳简介

形意拳，又名“心意拳”、“行意拳”、“六合拳”、“心意六合拳”，与太极、少林、八卦并称为武林中四大名拳。关于形意拳的得名，说法不一。有人认为由于这种拳术要求“心意诚于中，肢体形于外”，外形和内意高度协调统一，所以称为“形意拳”；也有人解释说，这种拳术象形思意，取法为拳，整个形意拳由形拳和意拳两大部分组成。形拳指的是十二形拳，是吸取了十二种动物的特长和技能创编的。意拳指的是五行拳，系依据古代的阴阳五行说的原理取之于身编成的。显形于外者为形，隐藏于内者为意，意为总领，形为协从，内外相合，形与意配，故名“形意拳”。

关于形意拳的起源，众说纷纭。有称形意拳为达摩老祖所创者，其理由是据一首《咏达摩》的诗：“达摩西来一字无，全凭心意练功夫。要从纸上求佛法，笔尖蘸干洞庭湖。”这种仅凭诗中有“心意”二字，便把诗语同“心意拳”（形意拳）强拉硬拽在一起的奇联妙想，显然是典型的望文生义，主观臆断。实际上，达摩与形意拳毫不相关，称达摩

创形意拳纯系附会之说。也有一说谓“形意拳相传出于岳武穆”（见《国术史》1932年版）。然而，截止目前仍找不到任何史料记载能够作为岳飞创形意拳的佐证。另还有托称张三丰创形意拳等等，但这更是假借名人，牵强附会之说，不足为信。据现有资料记载，形意拳的创始人当属明朝末年山西蒲州人姬龙凤（有的拳谱记做姬隆凤或姬隆丰）。据清雍正年间拳谱《心意拳原委考》、《拳论质疑序》中记述：姬龙凤家居均村（尊村），精于枪法。他常言，“身处乱世，出可操兵执枪以自卫可也；若太平之日，刀兵销伏，倘遇不测，将何以御之？”于是，他将枪理作拳理，融拳枪于一理“贯诸散招之中，创世多势短拳绝艺。其势貌似鸡腿、龙身熊膀、鹰捉、虎抱头”。显然，这就是今日形意拳的雏型。又据乾隆十五年《六合拳谱》所载：姬氏传技曹继武。山西民间所流传的《心意六合拳序》（手抄本）也记载有“独我姬公……后授余师曹继武先生”。这个手抄本还记述了河南马学礼也曾是曹继武学生之说。清乾隆年代之后，形意拳在山西、河南、河北一带得到广泛的传播。山西祁县人戴龙邦、河南洛阳人马学礼、河北深州人李洛能都是形意拳的集大成者。近百年来，形意拳又有了更大的发展。拳械并茂、理论完备、名家竞出、群星灿烂，是其显著特点。名噪遐迩的李洛能“八大弟子”刘奇兰、郭云深、白西园、车永宏、宋世荣、宋世德、刘晓兰、张树德以及河南的买壮图、宝显廷等人都是承上启下的佼佼者。“八大弟子”中尤以刘奇兰、郭云深、车永宏、宋世荣四人最负盛誉。刘的腾龙搜骨、郭的崩拳联珠、车的游鼃化险、宋的内功精妙，皆为世间罕见绝技。传说郭云深曾让五名壮士各持一木棍，顶其腹部，自己一拧腰

竟将五人击出一丈开外。1888年，车永宏在天津同日本击剑高手板三太郎较技。板三先发制人，挥剑飞舞，眼看将车逼到擂台边沿。板三腾身一剑，直冲车心窝。车却以“迂回步”飘旋至板三身后，只用剑端轻点其肩胛，板三惊服。1914年，形意拳家郝恩光（李存义之徒弟）东渡扶桑，教授留日学生，形意拳至此流传国外。1918年，形意拳家韩慕侠（张占魁之徒弟）在北京六国饭店威镇俄国大力士康泰尔……形意拳大师们这类叱咤武林的故事俯拾皆是。这一时期，是形意拳发展的黄金时期。

形意拳在长期实践中，拳法理论和技击招法不断充实和发展，渐渐形成了不同的风格和流派。其中山西的练法，拳势紧凑、美观，劲力轻灵、精巧；河南的练法，拳势强悍、勇猛，气势雄浑、勇敢；河北的练法，拳势舒展、庄严，气势豪快、稳健。河北、山西的形意拳基本拳法都以三体势，五行拳（劈、崩、钻、炮、横），十二形（龙、虎、猴、马、蛇、鹰、熊、鹞、燕、蛤、鸡、鹰、）为主。单练套路有五行连环、鸡形四把、八势拳、闹势捶、十二洪捶、八字功等，对打套路有五行生克、安身炮、三手炮、五花炮、六捶、九套环、散手炮等。器械套路有连环刀、三才剑、六合枪、凤翅镗等。河南的基本拳法为十大形（龙、虎、猴、马、蛇、熊、鹞、燕、鸡、鹰）。单练套路有四拳八势（头拳、挑领、鹰捉、粘手）、龙虎斗、横开三皇锁、上中下四把等。另外，山西祁县由戴龙邦传下来的一支形意拳，不练三体势，基本姿势是“六合势”、“站丹田”，是比较朴实地保留了古老风貌的一支形意拳流派。

形意拳的拳法特点主要有：1.形神兼备，内外合一；

2.简洁朴实，精神饱满；3.沉着稳健，气势贯通；4.快速完整，刚柔相济；5.套路精粹，技击性强；6.运动自然，灵活舒展。

形意拳有着很高的锻炼价值，它既是一项有利于身心的体育活动，对人体肌肉、力量、速度、灵敏、柔韧、乃至神经系统和内脏器官的锻炼作用十分明显，同时又有良好的体育医疗作用，对消除中枢神经系统的紊乱，改善内脏器官机能，活跃情绪，贯通血脉，有着显著的效果。当然，形意拳最主要最基本最突出的作用还是它那鲜明的武术散打攻防技术。形意拳包含着丰富的技击理论和技术、战术内容。形意拳在实际应用时，要求体现“六方”之妙，即做到：工（巧妙）、顺（自然）、勇（果断）、疾（快速）、狠（不容情）、真（每发必中）。强调敢打敢拼，勇往直前的战斗意识，在战略上注重遇敌有主，临危不惧，战则必胜的信心。在战术思想上，主张出手时以己为主，近打快攻，抢占中门，夺取有利位置。在攻防技术上，提倡“进即闪，闪即进，不必远求”，头、肩、肘、手、胯、膝、足七法并用。形意拳丰富的技击内容实际上都孕涵在其徒手练习（单势、套路、对练）和器械练习之中。练打结合，练打统一是形意拳的特点，也是形意拳的优点。只有在练好了形意拳的基本拳法、单练套路、对练套路的基础上，才有可能成为形意拳技击散打的高手。

第二节 形意拳练习的基本要求

形意拳是一种体用合一的拳术。它朴实无华，动作简练。

基本没有少林拳那种腾空跳跃、地踮旋子之类的动作。这就容易使人产生一种误解，以为形意拳比较好练。实际上，形意拳讲究内外合一，手眼身法步、精神气力功高度协调，是一种并非轻易就能掌握的拳术。唯有经过刻苦的练习，并领悟它的基本技法，才有可能练好形意拳，也才谈得上进一步在实战散打中应用形意拳。本节内容主要是介绍练习形意拳时所必须切实掌握的基本技法。

一、沉肩垂肘

形意拳无论是站桩（三体势）还是练单势或套路，都讲究肩关节的向下松沉，同时肩膀微微向前扣抱。这样，不但能够促使上肢的舒展，实际上增长了手臂（交手实战，手臂长的意义十分明显），而且还可以使上肢的关节肌肉产生一种凝聚力量，便于打出形意拳注重的那种爆发劲。

形意拳的击拳劈掌，一般不允许手臂完全伸直。这就是我们讲的垂（坠）肘。两肘下垂，既可增强两臂发力的吞吐之势，又可以在防守时紧护两肋。在形意拳的练习中，沉肩与垂肘是一个动作。肘垂而后肩方能沉，肩沉后又为肘垂提供了前提。

二、涵胸拔背

“脊背要圆，其力催身”，“前胸要圆，两肘力全”。涵（圆）胸和拔（紧）背是相互关联的。做到了拔背，胸也就自然地呈现纵向与横向两个圆弧。涵胸拔背要适度，做得

妥当适度，则利于接通任、督二脉，两肘力全，呼吸畅通，缠裹收放，攻守皆宜。作得过分则不仅容易形成驼背，而且会使肺部受到挤压而妨碍气流畅通，大大影响形意拳以气催力的内劲。

三、顶头竖项

头为三阳之会，头上顶则“有冲天之雄劲”。头顶与项竖（挺）有联珠之妙。唯颈项竖挺，头部方得正直，精气才能贯顶，为头顶创造基本条件。头顶项竖，则壮面凝神，勾通任督二脉运行的气路。故形意拳操练时，不论动作如何起落钻翻，头部都始终要保持一种向上的顶劲。当然，讲究顶头竖项，应该是注重练就一种自然挺竖中含蓄着适度的顶劲。那种过分的顶挺之力会导致颈项僵硬，不合乎形意拳的练习法则。

四、舌抵齿叩

舌在“四梢”之中，属于肉之末梢。“舌向上抵，有吼狮吞象之容。”舌抵上颚，不仅有助于催发劲力，而且对增加口中津液的分泌有很大的作用。津液增多除了可以解除练拳中口干舌燥之苦，更能起到帮助消化溶解食物的功用。牙在“四梢”之中属于骨梢。牙齿上下叩住，则“筋骨紧缩”精神振奋。形意拳在平时操练中，上下牙齿要求轻轻扣合，不可咬得过紧，而在骤发劲力的一刹那间，却又咬得紧而又紧，即所谓“有勇在骨，切齿则发”。

五、腕曲掌撑

古《拳谱》云：“手腕要曲，曲如半月，则力凑”。在形意拳的练习中，腕曲的作用主要在于聚集劲气于“神门穴”，增大腕部关节的支撑力量。曲腕总是同撑(塌)掌同时进行的。形意拳的出掌多数是腕部向下曲屈塌沉，掌心向着前上方，五指微分，血贯指梢(手指在“四梢”中谓之筋梢)。同时食指向上挑，拇指向外撑，手背要微扣，使虎口形成半圆。虎口一圆(即掌向外顶撑开)，则“气力到手，有推山之力”。

六、塌腰正脊

形意拳对腰部的要求是：沉塌、挺拔。“一身之劲在于腰”，如果没有腰力的凭借，出拳必然无力。腰和脊椎浑然一体，塌腰和正脊也是一组完整协调的动作。形意拳操练时一定要注意脊椎的中正挺拔，腰部的沉垂塌劲，从而发挥腰的“力达四梢，气鼓全身”的主宰作用。古拳谱云：“前俯后仰，其势不劲；左偏右倚，皆身之病”。这就是说，不管拳势如何跌宕变化，伸缩转折，脊椎都不能歪斜不正，否则整个动作就不免失去中心。练习形意拳要特别注意这一点。

七、敛臀提肛

形意拳练习时，臀部须有意识地向里收敛，肛部要有意

识地向里收敛，肛部要有意识地向上收提。敛臀主要是蓄劲。形意拳发放劲力时，先要畜气储力，后须借龟尾发出转抖，遂足以在刹那间爆发出全身刚脆而猛烈的劲力。肛门又称谷道，提撮谷道，有助于气升督脉，精气注脑，精神百倍。敛臀提肛的方式是有意将肛门的括约肌微微收缩向上提起，以控制臀部的掀起，确保尾闾的中正，促进胸腹的内涵，达到稳固根基、丹田抱气的锻炼目的。

八、合胯裹膝

形意拳对胯的要求是，初学者先注意松胯，而后再练缩胯，最终掌握合胯。合胯能促使左右胯骨与尾骨的收敛，自然形成一个三角形的聚合体，凝成三点合一的整劲。形意拳对膝的要求是在膝关节放松的同时，要向里微裹（扣），不能向外撇。合胯和裹膝要密切配合，要以胯推膝，以膝催足从而动步敏捷、进退稳健。

九、指趾扣抓

形意拳在练习时有一个颇不同于其它拳术的特点，就是手掌出后手指注意扣手，经筋合一，指劲诚实，曲中求直，气（血）贯指梢，以增大劲力。古拳谱云：“指欲透骨力推山”，长期练习手指会如鹰抓物，可以臻至“虎威鹰猛，以爪为锋，爪之所到，皆可奏功”的境地。脚趾弓抓地，和手指扣抓上下呼应。脚五趾下抓的劲是足下踏、下踩时劲的衍伸。抓一定要抓得紧，要有人地三分之意，犹若抓踏毒物毫不放松。

十、三尖相对

三尖系指鼻尖、指尖、足尖。形意拳的练习要求三尖对准，在同一个垂直平面中，并同发力方向一致。在实战发力攻击对方时，总是求得一种能将对方击出而自身却稳如泰山的理想结果。从现代力学观点来分析，当我击中对方时，自身的重力、后足蹬地之反作用力与来自对方被击中点的反弹撞力，三者的矢量唯有形成一平衡力系，自身才能稳固。而三力平衡的必要条件是共同作用于同一平面内且交汇于一点，只有三尖相对才能达到上述三力之平衡。因此，练习形意拳不论是站桩还是走势，乃至临敌交手，都要充分注意三尖的相对。

十一、内外六合

形意拳形意合一的基本特点，决定了在练习应用时，内外六合的重要性。六合是指心与意、意与气、气与力之内在的三合；手与足、肘与膝、肩与胯之外形的三合。所谓心与意合，就是大脑思维与眼神、精神的下意识配合。意与气合讲的是以意领气，气随意行。气与力合则为内意、内气、内劲与外意、外气、外力体用合一。手与足合指的是手足四肢不仅从外形上要配合一致，更重要的是在劲力上也要相合完整。肘与膝合不仅要求左肘与左膝、右肘与右膝之间相合默契，而且还要有左肘与右膝、右肘与左膝，以及两肘两膝之间的协调配合。肩与胯合强调肩膀之间的多种契合，以稳固根基，协调周身。练习形意拳时，务必要注意拳法的整体意

识，全面而灵活地运用六合法则，切莫攻其一点，不及其余。实战运用时，更是要懂得灵活多变的道理，而不能墨守成规被定势套路所限。

十二、气沉丹田

形意拳讲究形意合一，以气催力，因此在练习时应当注意气的运用和蓄放。练习形意拳（包括站桩和练势，以站桩为主）有一年左右的时间（须按照上述的正确要领进行操练），丹田便有气感，腹部也会日渐充实起来。当然，也可以在练习形意拳时伴以专门的内功练习，以便较快地在体内形成真（内）气。形意拳开始练习时，总要站桩（一般为三体势）。站桩时除去按上述要领调整好动作外，还应尽可能地做到心神安定，周身放松，进入一种不思不想的静态。经过一段时间的锻炼，下丹田华池之间渐渐涌生一种热感，初时感觉忽有忽无，久之则气流增大，热感增强。再经过一段“意守丹田，”的功法练习，呼吸之气便会深沉丹田，内气日益充实圆满。此时，气沉丹田便实现了。往后，练习者便要“舍气从脉”，使意念缓缓舍离丹田，而引领热气循于血脉之中，先打通任督二脉（即小周天），进而再连通头、手、足中的奇经八脉（即大周天）。至此“气至则力达”，出拳击掌均可以以意领气，以气催力。

十三、拳固劲猛

形意拳系一种以我为主，先发制人的拳术。因此在练习

时要求出势猛烈，迅疾敏快。“起势好似卷地风”，“身似弓弦手似箭”，从气势上压倒对方。同时，使力达拳端（拳固），劲力充实，整体力量都调动起来，打击对方。比如，左拳用力外旋向外拨转（横劲），右拳就应用力内旋向里扣劲；前脚贴进地面向前进步，后脚则全力向后蹬地。这样，促使周身各部肌群处于相互摩擦抗争之中，以形成强大的合力。

十四、形整势均

形意拳在运动时，十分注意姿势的正确和动作的齐整。行拳走势，非常强调动作、劲力和身体各部的和顺协调。要求做到手脚齐进、齐落，手眼身法步、意气心力功同时并起。那种“猫腰”、“撅屁股”，姿势失中，动作僵硬，呼吸紧张，定势不稳等现象，都是练习形意拳的大忌。同时，练习形意拳还须做到动作起落，均衡稳定；进退连环，疾速有力起落钻翻，动静分明。练“五行拳”时，动作高低要保持一致，不可忽高忽低。练“十二形”时，动势伸缩吞吐，纵横转换，无不起落稳定。

十五、心清气静

形意拳的运动是充满辩证法的运动。它一方面要求拳势刚猛，硬打硬碰（明劲），另一方面又要求“圆活灵巧，外柔内刚”（暗劲），甚至归于“不及不离，不丢不顶，神灵体活，变化莫测”的那种化劲。这就要练习者通晓“心要占先，意要胜人”的同时，也要谙熟“心地清静，神气相通”的道理。