



XING YI QUAN XIE JING JIE



形意拳械精解

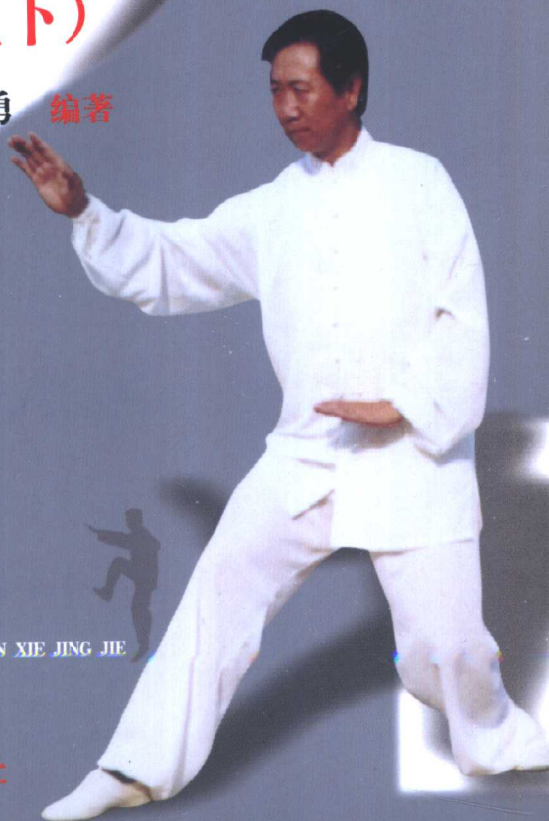
(下)

邸国勇 编著



XING YI QUAN XIE JING JIE

人民体育出版社



形意拳械精解

(下)

邸国勇 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

形意拳械精解. 下 / 邸国勇编著. - 北京: 人民体育出版社, 2003

ISBN 7-5009-2505-0

I. 形… II. 邸… III. ①形意拳-基本知识②器械术(武术)-基本知识-中国 IV. G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 087311 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

*

850×1168 32 开本 15.5 印张 358 千字
2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷
印数: 1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2505-0 / G · 2404

定价: 27.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

为了适应当前武术蓬勃发展的需要，在人民体育出版社的大力支持和帮助下，我编著了这本《形意拳械精解》。本书分上、下两册，上册主要内容是五行拳、十二形和传统套路；下册主要是刀、枪、剑、棍和八字功。上册共有七章，第一章形意拳的起源。第二章桩功，介绍了五个桩法，以三体势为主，不但讲述了三体势的来源和内中含义，而且对各部的要领和具体要求作了较为详细的讲解。砸桩是一种长功快的桩法，混元桩注重养身和放松，降龙、伏虎桩外注重间架结构的正确和劲力的合顺，内练心、意、气、神。

第三章五行拳，重点放在每一个拳法的劲力问题，整劲是形意拳最显著的特点之一，对每一个拳法动作劲力的来源，各部如何协调配合，关键部位在哪里，以及怎样打出整劲等问题，进行了详细的分析和讲解；对五行拳的呼吸方法作了介绍，使动作与呼吸相配合。

第四章十二形，突出了每一形在练习中应带有的意念和意境。在形意拳各拳法的练习中，如果没有意念去指导，那只叫“形拳”。目前有重形轻意的现象，在练拳时，我们应该带着什么样的意念？用什么样的意念去指导练习？练习形意拳不能没有意，应该“形”“意”并重，在练拳的过程中，有什么样的意念，就有什么样的劲力，有什么样的意境，就

有什么样的功夫。

第五、六章是传统套路和对练，完全保留了民间传统的练法，只是在劲力和意念方面加入了自己的心得体会。第七章是自己学练的心得体会，只能起抛砖引玉的作用。

对我来说，书的编写过程就是一个学习总结和提高的过程，也是一个对形意拳加深认识理解和体悟的过程。虽然书稿即将面世，但我并没感到轻松。武术事业的发展，给我们提出的任务是相当艰巨的，特别是形意拳在理论科学化的问题上，还远远跟不上形势发展的需要。我真诚的希望武林同道和前辈及广大读者多提宝贵意见，多方面地批评指正，本身就是对我的关心和爱护，有利于自己的提高，有利于形意拳今后的发展。

在本书的编辑过程中，赵新华先生给予了大力的帮助，赵先生审稿之严格，编审之认真，使我深受感动。另外，我的弟子刘明亮、杨树栋为我拍摄了大量的照片，还有我的好友康戈武先生，前国家武术院院长徐才先生在百忙中为本书写序，在此一并表示深深的感谢。

作 者

目 录

第一章 形意拳八字功	(1)
第一节 展字功	(2)
第二节 截字功	(13)
第三节 裹字功	(21)
第四节 跨字功	(31)
第五节 挑字功	(45)
第六节 顶字功	(53)
第七节 云字功	(62)
第八节 领字功	(70)
第九节 八字功连环拳	(84)
第二章 形意五行刀法	(117)
第一节 五行刀预备势 (持刀势)	(118)
第二节 劈刀	(121)
第三节 钻刀	(133)
第四节 崩刀	(146)
第五节 炮刀	(158)
第六节 横刀	(172)
第七节 五行连环刀	(182)

第三章 形意五行剑法 (210)

第一节 形意剑预备势 (211)

第二节 劈剑 (213)

第三节 钻剑 (229)

第四节 崩剑 (242)

第五节 炮剑 (257)

第六节 横剑 (268)

第七节 五行连环剑 (279)

第四章 形意五行枪法 (305)

第一节 形意枪预备势 (306)

第二节 劈枪 (309)

第三节 崩枪 (324)

第四节 钻枪 (341)

第五节 炮枪 (349)

第六节 横枪 (367)

第七节 五行连环枪 (379)

第五章 形意五行棍法 (412)

第一节 五行棍预备势 (413)

第二节 劈棍 (416)

第三节 崩棍 (431)

第四节 钻棍 (443)

第五节 炮棍 (453)

第六节 横棍 (462)

第七节 五行连环棍 (469)

第一章 形意拳八字功

八字功是形意拳体系中一个重要的组成部分。在民间传统形意拳中，八字功是功拳。功拳是指增加功力的拳术，是指在实用中能产生较大效力的拳术。拳谱中讲：“形意拳皆以五行，十二形为体，其余为用。功拳者，形意致用之学也。学问之道，必须体用兼备，方为上乘，惟拳术亦然。”

八字功是以“展、截、裹、跨、挑、顶、云、领”这八个字命名的动作功法。每一个字各由几个动作组成，各字含有不同的练法、劲法和用法。每一字既可单独练习，也可八个字串起来练。练习八字功，以充实五行拳、十二形拳对身体各部位的劲法，练习身体在多种方位、多种角度的发劲方法。同时，也进一步丰富和完善了形意拳的手法和技法，可以提高实战应变的能力。

这套八字功是取自 1919 年保定军官学校编写的《武术研究社成绩录》，由于老谱文字过于简略，图又仅绘单势，从文图中很难了解动作的细节以及过程。本人对老谱进行多年的研究和演练，并向诸多前辈好友请教，在老谱的基础上，增添了动作过程和动作要点，用文字和图片详细说明，并配以歌诀加强记忆。这样使初学者能按图学练，并能加深理解。

形意拳八字功历来被拳家视若珍宝，不轻易外传，致使这套功法在社会上流传不广，有的只知其名，而不知其实。有的虽名同而实异，这是由于师承不同、各人对拳谱理解的不同而产生的。

第一节 展字功

一、概述

拳谱云：“展者，宽展之义，即拓展手足也。”说文解字中讲：“展，转也。展转者，急伸急屈不适而求适之意态也。”展，有展开、放开、伸展、舒张之意。在八字功里，展字功是表现一种形象之意，姿势展开，拓展手足，侧身而进击。在有的拳谱里展字功取的是“斩”字。斩有砍断、截断的含义，说斩字功是劈拳。“展”和“斩”音同字不同，内中含义差距较大。所以在动作结构、技法内容以及实际用法方面都各不相同。

二、展字功内容

展字功动作内容包括：（一）起势（自左三体势起）；（二）右上步虎托；（三）右展势；（四）上步左劈拳；（五）左展势；（六）上步右劈拳。

三、展字功练法

（一）起势（自左三体势起）

1. 动作过程

①立正姿势站好，面对练拳方向45°角或面对练拳方向

均可(图1-1)。

②两足不动,两手自体两侧以手心向上,徐徐向上抬起,两臂自然弯曲,两掌与肩平;目视右手(图1-2)。

③两臂屈肘,使两掌在面前合拢,两掌指相对,掌心向下,同时下按至小腹前。同时,两腿弯曲向下蹲,两膝并拢;头向上顶,目视左前方(图1-3)。

④两手在腹前抓握成拳翻转,拳心向上,左拳在小腹不动,右拳自小腹向上、经心窝向上、向前钻出。右拳小指上翻,高与鼻齐;目

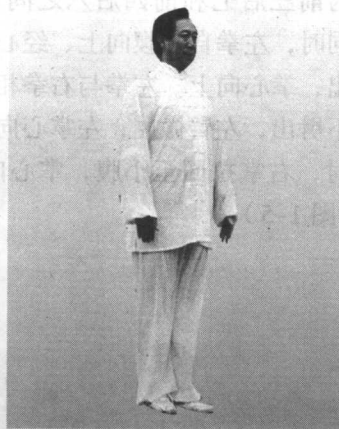


图 1-1



图 1-2

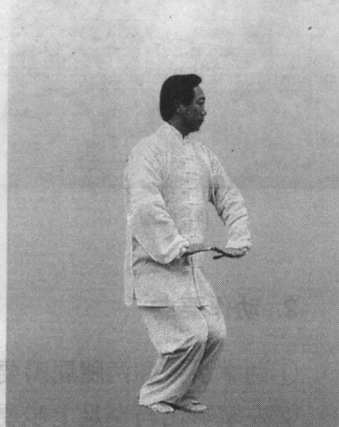


图 1-3

m/2679/02

视右拳（图 1-4）。

⑤左足向前进一步，右足不动，两足距离约为自己的一小腿长，左腿微屈，右腿弯曲，大部分重量在右腿（重量分布约为前三后七和前四后六之间，以黄金分割点 0.618 为标准）；同时，左拳自小腹向上、经心窝向右臂肘部、顺右前臂向前钻出，拳心向上。左拳与右拳相交时，两拳变掌内旋，左掌向前下劈出，左臂微屈，左掌心向下，腕微塌，掌指高与肩齐。同时，右掌拉回至小腹，掌心向下；头向上顶，目视左手前方（图 1-5）。

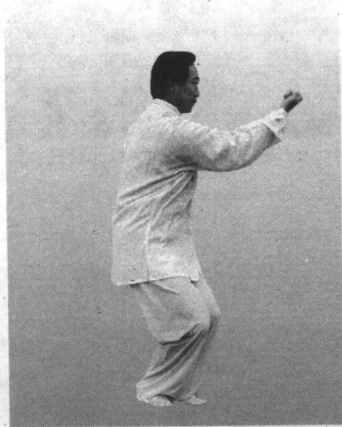


图 1-4

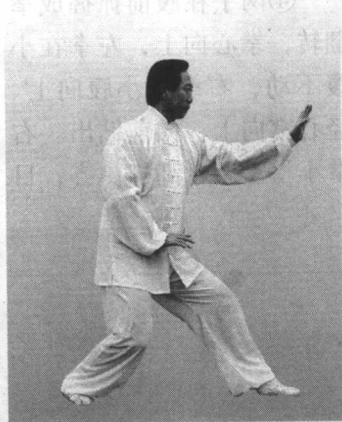


图 1-5

2. 动作要点

- ①两掌下按和两腿屈蹲要一致。
- ②左掌劈出与左足上步要同时。
- ③起势动作精神要饱满，眼神要贯注。

(二) 右上步虎托

1. 动作过程

①左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地；两膝相靠，左腿屈膝成独立步站稳；同时，右手以掌心向下顺左臂下向前穿，至两腕相交时，两掌在身前各自向左、向右划弧绕圆，两掌心均斜向前，划弧绕圆收抱于两腰侧，两掌心向前，掌指向下，头向上顶，目视前方（图1-6①②）。

②右足向前上一大步，左足跟进半步，成右前左后三体势步型；同时，双掌向前下托出，掌心向前，掌指向下，两掌相距约一拳，两肘部微屈，高与小腹齐，目视两掌前方（图1-7）。

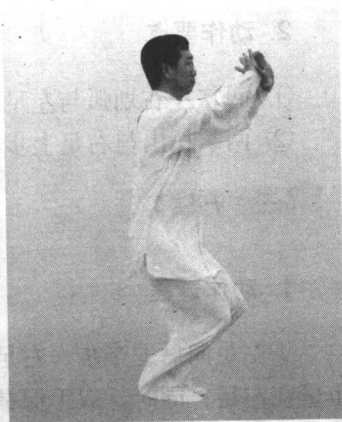


图 1-6①

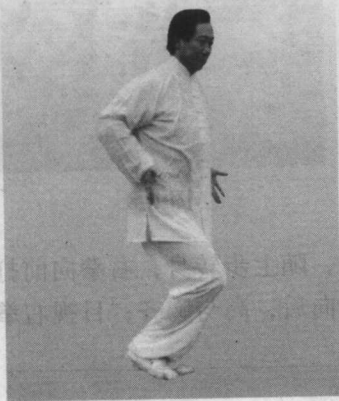


图 1-6②

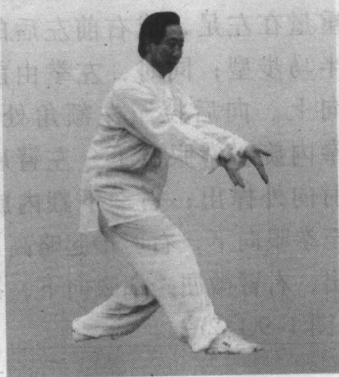


图 1-7

2. 动作要点

① 两掌左右划弧与左足进步要协调一致。

② 两掌托出与右足上步落地要整齐一致。

（三）右展势

1. 动作过程

①左足向后退半步，右足随之向后撤至左足前方，大部分重量在左足；同时，双手握拳，拳心向上，左拳顺右臂外侧向上钻，高与鼻齐，右臂屈肘左掩至身前，右拳高与鼻齐，两拳心向里，两肘合抱；目视拳前方（图 1-8）。

②右足向前进一大步，右脚尖微向内扣落地，左足跟进半步，左足横落，身向左转 90°，重心下坐，大部分重量在左足，成右前左后的半马步型；同时，左拳由前向上、向后拉至左额角处，拳内旋，拳眼向下，左臂屈肘向外撑出；右拳下翻内旋至拳眼向下，右肘抬起略高过肩，随上步转身，右拳向前打出，右臂微屈，拳眼向下，拳心向后，高与胸齐；目视右拳（图 1-9①②）。

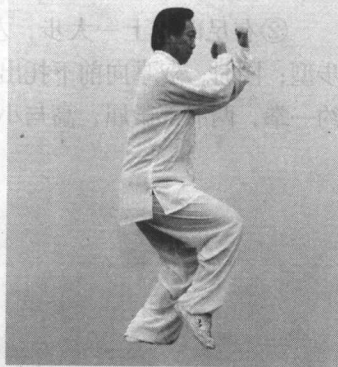


图 1-8

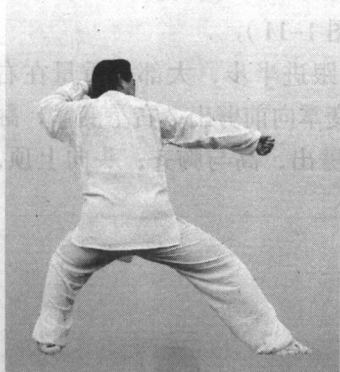


图 1-9①

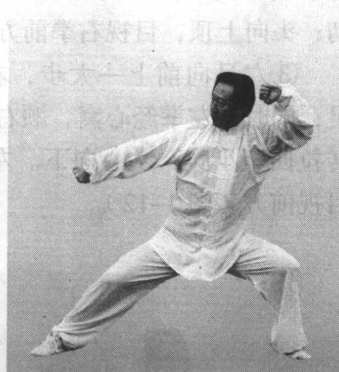


图 1-9②

2. 动作要点

①左足退步与左拳上钻、右拳左掩要上下同时动作。

②右足进步与右拳向前下栽打要同时，重心下坐，两腿成半马步型。

(四) 上步左劈拳

1. 动作过程

①右足向后撤半步，重心后移，身微右转；同时，左拳自头左侧向下拉回至左腰侧，拳心向上，左肘贴肋；右拳外旋拉回至小腹，拳心向上；目视前方，头向上顶（图 1-10）。

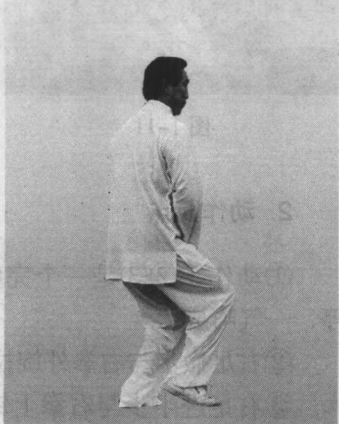


图 1-10

②右足向前进半步，左足跟进至右足内侧不落地；同时，右拳经心窝向前、向上钻出，小指上翻，高与鼻齐，左拳不动；头向上顶，目视右拳前方（图 1-11）。

③左足向前上一大步，右足跟进半步，大部分重量在右足；同时，左拳经心窝，顺右臂变掌向前劈出，右拳变掌，翻转拉回至小腹，掌心向下。左掌劈出，高与胸齐；头向上顶，目视前方（图 1-12）。

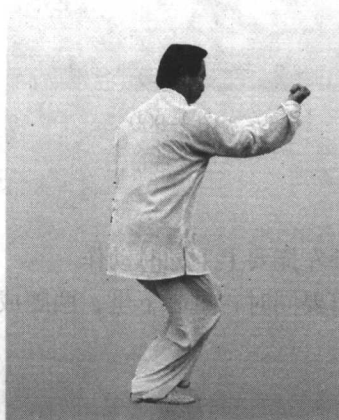


图 1-11

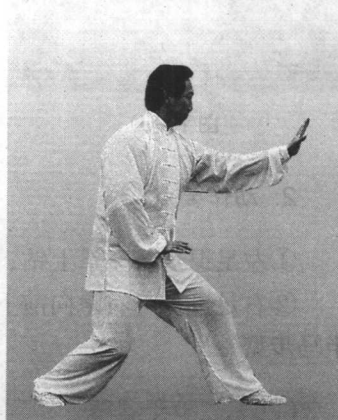


图 1-12

2. 动作要点

①动作①②③是一个完整的上步左劈掌，动作要连贯不停，一气呵成。

②右足撤步与右拳外旋拉回动作要一致。

③右足进半步与右拳上钻要整齐；左足上步与左掌劈出，上下动作要手脚齐到。

(五) 左展势

1. 动作过程

①右足向后退半步，左足随之向后撤半步，重心后移，大部分重量在右足；同时，双手握拳，左拳外旋至拳心向上，左臂屈肘向右掩，至身中线。右拳拳心向上，顺左肘在左前臂外侧向前、向上钻出，高与鼻齐。左臂随之屈肘回收，两拳心向里，两肘合抱；目视前方（图 1-13）。

②左足向前进一大步，足尖微向内扣，右足跟进半步，右足横，身向右转 90°，重心下坐，两腿成半马步型；同时，右拳由前向上、向后内旋拉回，至头右侧方，拳眼向下，右肘弯曲向外撑出；左拳下翻内旋至拳眼向下，左肘上起略高过肩，随左足上步转身，左拳向前栽打，左臂微屈，拳眼向下，拳心向后，拳高与胸齐；目视左拳（图 1-14）。

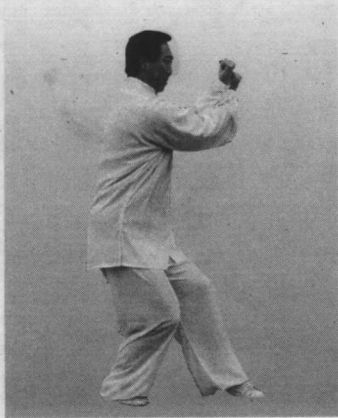


图 1-13

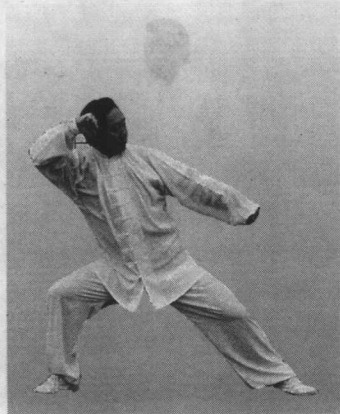


图 1-14

2. 动作要点

与右展势相同。

（六）上步右劈拳

1. 动作过程

①身微左转，左足向后撤半步，重心后移；同时，右拳自头右侧内旋拉回下落至右腰侧，拳心向上，右肘贴肋；左拳外旋，向后拉回至腹前，拳心向上，目视前方（图 1-15）。

②左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地，两膝靠拢；同时，左拳向前、向上钻出，小指上翻，拳高与鼻齐；头向上顶，目视前方（图 1-16）。

③右足向前上一大步，左足跟进半步；同时，右拳经心

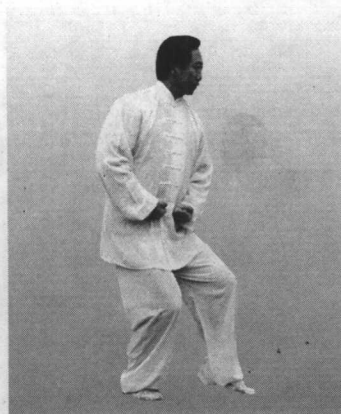


图 1-15

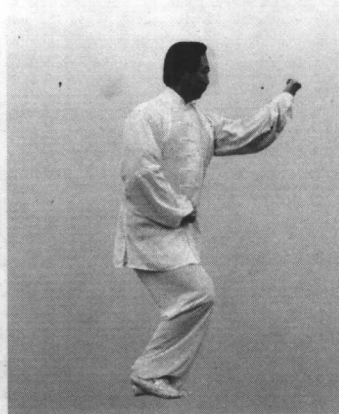


图 1-16