



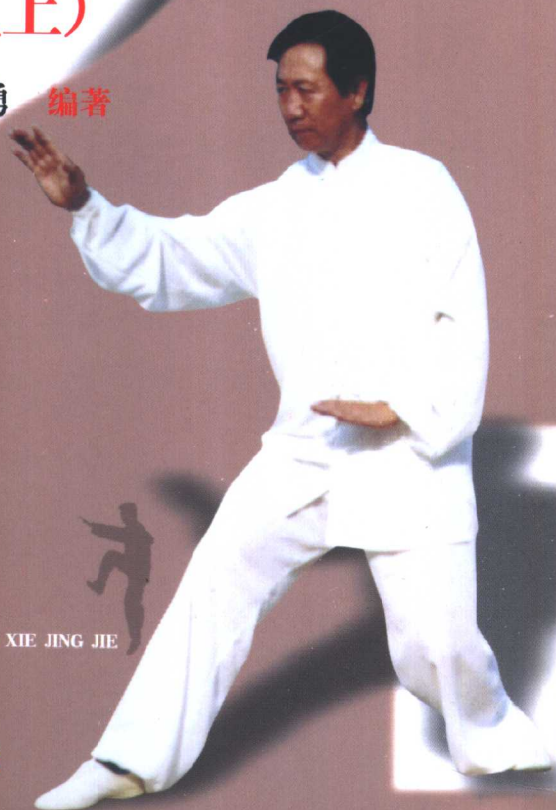
XING YI QUAN XIE JING JIE



形意拳械精解

(上)

邸国勇 编著



XING YI QUAN XIE JING JIE

人民体育出版社

形意拳械精解

(上)

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. 上 / 邸国勇编著. -北京: 人民体育出版社, 2003

ISBN 7-5009-2504-2

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 087310 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 17.75 印张 410 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 7-5009-2504-2/G·2403

定价: 30.00 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)

练拳·授拳·写拳

徐 才

北京形意拳研究会会长邸国勇先生在处理会务和教学之余，用心探索形意拳的奥妙，写出《形意拳械精解》一书出版，实在可喜可贺！

练拳、授拳又写拳，这样的武术专家里手真是值得敬重。武术的传承自古主要是口传心授，所以武术古籍较少。今天，武术走向世界，处在盛世中国的武术专家们，有充分的条件用现代体育观点和现代传播手段深刻阐释和论述武术了。我常到书店浏览新书，常是目不暇接，使人感受到盛世图书文化的繁荣。但有关武术的图书似嫌还少，至于有关形意拳的论著就更为缺少了。邸国勇先生这本《形意拳械精解》的出版，将会为形意拳的传播增加一个窗口。

邸国勇先生少年时期从河北武术之乡蠡县来到北京。1960年15岁时，他择师赵忠习练少林长拳和形意拳，之后又随吴斌楼学戳脚翻子拳，再后随李子鸣习八卦掌。1983年他积极推动北京武协形意拳研究会的成立，为形意拳的发展作了不懈的努力。如今他把几十年练拳、教拳的体会心得整理成书奉献给形意拳爱好者。形意拳是个内意外形相统一的拳术，要求“象其形，取其意”，其健身功能、技击功能都很强。模仿十二种动物的“十二形拳”更使练拳者融入大自然，体现“心意诚于中，肢体形于外”的要求。练起拳来其形其意真是美哉，美

哉！形意拳的美学价值，得到不少习练者的称颂。一位毕业于大学音乐系的形意拳爱好者，将形意拳与古曲《高山流水》并论，认为二者神同形异。《高山流水》是俞伯牙移情于大自然，感受天地变化产生的音韵和旋律，形意拳则是移情于十二形动物，体验自然万物演化的神韵和节奏。形意拳以及各个拳种都蕴含着中华文化的丰厚底蕴，特别值得人们去挖掘整理。衷心祝愿热心弘扬武术文化的朋友，创作更多的佳作精品！

2003年5月24日

立足整体 把握整体

康戈武

邸国勇先生编著的《形意拳械精解》一书即将问世，邀我为之序。形意拳溯源于心意拳，是一个主张“散之必有其统，分之必有其合”，追求内外合一，强调式整、劲整的武术拳种。此处所谓主张、追求和强调的内容，可以概括为一个“整”字。国勇之作从书名到内容，也都含藏着这个“整”字。于是，以《立足整体 把握整体》为题，撰成此文，祝贺邸先生为武坛奉献了一部有所创见、有所发展的新作。

此书以《形意拳械精解》为名，标明了此书的内容，同时也为其行文伏下了三个“整”字。其中，形与意，相对于人体的外形和内意而言，构成一个整体；拳与械，相对于武技的徒手技术和持械技术而言，构成又一个整体；拳械与精解相对于认识过程的实践和理论而言，构成了再一个整体。书名即点明了作者立足整体，全书立足整体的宗旨。

由这三个“整”，整合而成的《形意拳械精解》，不仅较完整地展示了形意拳的技法体系；还阐明了形意拳求“整”的标准、练“整”的方法；尤其可贵的是，作者还基于自身习练形意拳四十年所得，针对当前形意拳普及活动的现状，指出了求整、练整的要点和易被忽略问题的纠正方法。概言之，此书立足整体下笔，把握整体行文，既不离形意拳之整体，又突出了整体中的重点和把握整体的要谛。

《形意拳械精解》展示出的这种整体特色，不仅明示习练者应循着“立足整体 把握整体”的原则去练好形意拳，也启示人们循着“立足整体 把握整体”的观念去认识问题、解决问题。一般而言，对待社会问题、自然问题应如此，对待人类自身的问题——人体生理、人体运动、人体文化等等问题，也应如是。当然，任一武术问题也都应该用整体观念去对待。宏观地说，社会、自然、人类，以及他（它）们相关的万物万事是一个整体。武术只是构成这个大整体中的一个小整体。一定时期武术的盛衰发展，受着该时期大整体发展因素的影响和制约。微观地说，大整体中包含着若干个相互对应、乃至相互矛盾的小整体，任一小整体又包含着若干个相互对应、乃至相互矛盾的小小整体。依古人之言，不论是“天人合一”的大整体，还是含于一事一物中的小小整体，都是一个“阴阳相依”的辩证统一体。武术与其体系中林林总总的理论和技术问题间，也都有着这种大整体、小整体和小小整体间的关系。在近些年的武术学术活动中，围绕武术的名与实、运动形式和锻炼价值等一对对相互关联问题的讨论，都需要用这种整体观念去看待。那些以点代面、以局部充整体，或者有整体之名而无整体之实，或者顾此失彼、挂一漏万的言行，混淆着武术的概念，影响着武术的发展，应该努力用“整体观念”去修正、去规范。

总之，邸国勇先生编著的《形意拳械精解》一书，既是一部可供读者循序渐进地学会形意拳、练好形意拳的教科书；又是一部以形意拳的整体观念揭示形意拳文化内涵的启蒙书；还是一部引导习练者通过形意拳锻炼体悟中国传统文化之“整体观”的参考书。有感如此，谨以“斯技堪习，佳作共赏！”作为此文的结语。

二〇〇三年初夏于北京

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、杨树东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

前 言	(1)
第一章 形意拳的起源	(1)
第二章 形意拳桩功	(4)
第一节 浑元桩	(5)
第二节 三体势桩	(9)
第三节 降龙桩	(19)
第四节 伏虎桩	(22)
第五节 砸桩	(25)
第三章 五行拳	(31)
第一节 劈拳	(31)
第二节 钻拳	(52)
第三节 崩拳	(74)
第四节 炮拳	(92)
第五节 横拳	(111)
第六节 五行连环拳	(129)

第四章 十二形拳	(150)
第一节 龙形	(150)
第二节 虎形	(162)
第三节 猴形	(188)
第四节 马形	(203)
第五节 鼯形	(222)
第六节 鸡形	(231)
第七节 燕形	(249)
第八节 鹞形	(262)
第九节 蛇形	(274)
第十节 蛤形	(285)
第十一节 鹰形	(292)
第十二节 熊形	(301)
第十三节 鹰熊合演	(309)
第十四节 杂势捶	(312)
第五章 套路	(350)
第一节 形意八势	(350)
第二节 十二洪捶	(371)
第三节 形意综合拳	(400)
第四节 安身捶	(443)
第六章 对练	(482)
第一节 绞手炮	(482)
第二节 五行炮	(490)
第三节 安身炮	(500)

第四节 安身炮对练的技法特点	(533)
第七章 形意拳研究与教学	(536)
第一节 五行拳与五脏的关系	(536)
第二节 关于形意拳身形六式的解释	(543)
第三节 关于形意拳明、暗、化三劲的探讨 ...	(546)
第四节 形象思维在形意拳教学中的运用	(550)

第一章 形意拳的起源

关于形意拳的起源问题，曾有相传创始于宋朝名将岳飞的说法。但经考证，证明这些说法是假托，是前人尊崇岳飞精忠报国，是民族英雄，而以此来提高本拳的知名度和号召力。近年来很多拳学史家对形意拳的起源做了大量的调查研究，发表了许多学术论文，虽然有些观点各异。但是，“形意拳是脱胎于心意六合拳而自成一系”之说，被形意拳界所认同。形意拳是以河北李洛能为始祖，李洛能学艺于戴龙帮，戴龙帮学艺于曹继武，曹继武学艺于姬龙峰。姬龙峰为心意六合拳的始祖。这些都经过很多人的考证，特别是黄新铭同志经过多年的调查研究和实地考察，掌握了大量的资料，写出了《形意拳起源考》和《姬际可生平初探》，在客观历史的基础上，具有一定的科学性和较强的说服力。所以，心意六合拳是以姬龙峰为始祖，形意拳则是以李洛能为始祖。

目前，社会上有“三流一源”之说，即形意拳有三大支派即山西、河北、河南。此说是根据地域划分的，都是在心意六合拳的基础上发展起来的。至今河南地区还叫心意拳，只有山西、河北称之为形意拳。其实山西、河北同为一支，都是李洛能所传，只是地域和风格不同而已。流传在河南地区的支派基本上保留了心意六合拳的原貌，它以鸡步和十大形为主。

自清朝乾隆年间，心意六合拳已经形成了自己的技术和理

论体系，在山西和河南已有流传，特别是河北李洛能向戴龙帮学艺十年，经过这十年的刻苦钻研和实践体悟，技术已经达到了相当高的水平。李洛能在学练心意六合拳之前，已经练过其他拳种，具有深厚的武术基础。数十年练功的体会和经验，这些累积的效应必然产生武术层次的不断深化和递增，当达到一定程度时，必然会产生强烈的理论升华。李洛能正是在这种积累的效应中，萌发了将心意六合拳改拳创新的动机，将心意六合拳改为形意拳。从名称上看只改了一个字，改心字为形字，由于心和意在古汉语中不好确定，心字中也有意的成分，意字中也有心的含义。所以，李洛能把心字改成了形字。这样一改形意拳就诞生了。大约在 1856 年，正式以形意拳的称谓开始向外传播。

虽然，心意拳和形意拳只是一字之差，但在武术的历史上是一个改革的里程碑，为武术的百花园里又增添了一朵绚丽多彩的拳种。李洛能以他数十年练功体会和实践经验的总结，大胆地对心意六合拳进行系统的整理，首先提出了以三体势站桩为入门，以五行拳为基础，以十二形拳为进阶的系统的技术训练体系。以中国古代文化的阴阳五行学说为理论基础，从道家养生、练功、修炼的方法和理论中，结合拳术的内养修炼，提出了武功修炼的三个层次（即三步功夫明、暗、化和练精化气，练气化神，练神还虚）的理论，使形意拳以崭新的面貌，以技术的系统化和理论的科学化（在当时来说）矗立于武林。虽然它的理论核心部分没有脱离心意六合拳，但它在质的方面产生了飞跃，使它更上一层楼。就像意拳（大成拳）一样，它是在形意拳的基础上，侧重了意念精神的训练，提出了自己一套独特的训练方法，以一个新的拳种立于武林。

当然，任何拳种的创立和发扬光大，理论的完善和技术体

系的不断丰富，需要经过几代人的努力，形意拳也不例外。目前流传于全国各地的形意拳，其理论和技术体系已经达到了相当的高度，这些都是李洛能的二代、三代、四代以至五代、六代的弟子继承发扬和不断补充完善的结果。随着社会的不断进步、科学技术的不断发展，今后还会有更多的形意拳爱好者对此进行不懈的努力和探讨，使形意拳的理论和技术更加科学化、现代化，为全人类造福。

第二章 形意拳桩功

桩功是武术的基础，拳谚中有：“欲学拳，先站桩。”形意拳对桩功尤为重视，有的形意拳家讲：“欲学形意拳，先站三年桩。”

桩功练习在形意拳中有“筑其基，壮其体”的作用，也就是打基础、强身壮体。通过桩功练习，首先学习和掌握形意拳对身体各部的要求和要领，如头顶、胸含、肩沉、肘坠等。先有一个感性的认识，通过不断练习，逐步加深理解。其次是通过桩功练习，对下肢力量和膝关节各部韧带的强度能起到增强的作用。其三是通过桩功练习，可使练习者体会和掌握桩功的间架结构和身体各部姿势的要求。通过长时间的站立，保持姿势不动，可以提高练习者本体的感觉能力。通过自我的调整，逐步建立正确的姿势定型，为今后学习动作、学习技术打下坚实的基础。其四练习桩功有益于调节中枢神经系统，使精神集中，排除杂念，把全部的注意力集中到桩功的练习中来。注意全身各部的放松，加强呼吸的调节。这样的练习，有利于促进血液循环，加强新陈代谢，调和气血，提高抗病能力，达到延年益寿。同时，也能提高技击意识，增强技击能力。

形意拳桩功包括：浑元桩、子午桩（即三体势桩）、降龙桩、伏虎桩、砸桩等。每种桩法都有它不同的作用、姿势、意念，而达到不同的目的。一定的桩法是为一定的目的服务的。

这些桩法都是形意拳的前辈们经过长期的练功，从实践中总结出来的。对形意拳技法的练功、长功和养功都是行之有效的。这几个桩法虽各自都有不同的侧重面，但都是围绕三体势这个核心桩法而练习。

拳谚中讲：“练拳不练功，到老一场空。”练功就是养身健身的功夫，也包含武术的基本功。如果练拳不把自己的身体练好，没有好的身体，什么样的技能都是空的，都是没用的。所以，拳以功来养，功以拳而显。这就是练和养的关系，它们是相辅相成、互相促进、互为表里的关系。

第一节 浑元桩

一、概述

浑元二字也称之“混元”。谓天地初开之时。“混元者，记事于混沌之前，元气之始也”。武术家以“混元”入拳术，取“混一天地，变化无穷”之意。浑元桩法被各家拳派吸收引用，既作为初学入门的基本桩法，又作为养身强身、内功修炼的桩法。

形意拳中的浑元桩训练，在初级阶段要达到凝神聚意、排除杂念、松活筋骨、调节呼吸的目的。中级阶段要达到以意领气和疏通经络，以气流全身。高级阶段要达到修身养性、天人合一，以意念体会人身的内气与外界大气相互交流融通。浑元桩在初级阶段主要是为了把杂乱意念排除，集中精力练功。拴意马，锁心猿，调身心，使全身放松。只有在全身放松的状态下，气血才更容易流通，从而有利于身心健康。