



# 中國形意拳

ZHONG GUO XING  
YI QUAN

南海出版公司

# 中国形意拳

周永祥 周永福 编 著  
姜周存 邹 勇

南海出版公司

1990年·海口

# 中国形意拳

---

作者：周永祥 周永福

姜周存 邹勇

---

责任编辑：郭毅

封面设计：周明

---

南海出版公司出版发行  
新华书店北京发行所经销  
北京顺义永利印刷厂印刷

---

787×1092毫米 32开本 6印张 190千字  
1990年5月第1版 1990年10月第2次印刷  
印数：10000—14200

---

ISBN 7—80570—043—5/G·8

---

定价：4.20元

## 前 言

形意拳是历史悠久的传统拳术，在祖国武术遗产中占有重要地位，是内家拳主要拳系之一。据初步考证，系姬际可所创。

形意拳原称心意六合拳，也称心意拳，简称意拳，传至李能然之后，易名派生为形意拳。

形意拳流传至今，已有350余年的历史。实践证明，形意拳不但有较强的技击性，而且对提高人体的健康水平，改善素质，防病治病都有一定的作用。不论男女老少、体弱病残均可练习，也不受场地的限制，即使是长衣缓带、斗室席地也可进行练习，所以形意拳的流传较为广泛，是深受广大群众喜爱的一个拳种。

形意拳经过长期的沿革和不断的总结完善，在内容上更加丰富，在理论上更加充实、健全。

从形意拳的风格来讲，有舒展大方，伸缩自如，刚柔相济，动静相兼，静如书生，动似雷鸣，轻如狸猫，迅如猛虎的特点；从其意义上来讲，有“远取诸物，近取诸身”，“人以身形物之形，物之意以人意悟之”，象形取意，内外兼修的特点；从动力上来讲，强调重意不重力，求其气催血动，贯通全体，以意运气，意到气到，气至功达，

阳出阴收，阴伸阳缩，阴阳相伴，内外合一，全体合一；从技击方面来讲，它有阴阳互易之妙，柔克刚进之法，横裹其理，纵放其势，顾中有打，打中有顾，七拳七进，相连并用，上攻下随，下攻上领，上下若和，中节乃攻，勾挂撩劈，踉跄蹬踢，斩截裹掣，挑顶云领，引进落空，展放似电，急发爆力，整齐合一，滚出滚入，起钻落翻，右转左旋，有莫测之变化，有无穷之妙用。

形意拳就其练法要领及拳理，经历代传人不断研究充实，与八卦、太极一理贯通，故归于内家拳系。

由于历代传人不断研究实践，形意拳发展很快，历代名人辈出，功夫清绝，且经过研究实践的心得体会，多年的体用验证，著文立说，逐渐形成了较完整的理论体系。到清末，形意拳发展至鼎盛时期，成为一大名拳，流传至今。

为了便于教学与记忆，本书在编写中，把十二套形意拳传统套路加以整理，对练套路采用了单练写法，在掌握单练的基础上，熟练后，甲乙进行循环对练练习。本书所收集的十二套传统套路，大部分内容是目前社会上出版的形意拳书中所没有的。全书由姜周存负责统稿，绘图及技术性整理工作。由于水平有限，加之学艺不精，体会尚浅，书中定有不少谬误之处，诚望广大读者予以指正。

编者

1989年9月

# 目 录

<b>第一章 形意拳概述</b> .....	( 1 )
第一节 形意拳的生理保健作用.....	( 3 )
第二节 形意拳的特点.....	( 4 )
第三节 形意拳的基本动作.....	( 5 )
第四节 形意拳的身型身法要求.....	( 10 )
第五节 形意拳的内容.....	( 11 )
第六节 形意拳的三层功夫练法.....	( 11 )
第七节 形意拳的发力.....	( 15 )
第八节 初学与练习形意拳时的注意事项.....	( 20 )
<b>第二章 形意拳单练与对练套路介绍</b> .....	( 23 )
第一节 五行炮.....	( 23 )
第二节 五花炮.....	( 34 )
第三节 十二贯捶.....	( 45 )
第四节 拾手艺.....	( 57 )
第五节 安身炮.....	( 72 )
第六节 八字功.....	( 105 )
第七节 绞山炮.....	( 120 )
第八节 八势.....	( 126 )
第九节 劈拳对练.....	( 133 )
第十节 九套环.....	( 160 )
第十一节 形意散手.....	( 197 )
第十二节 综合形意拳.....	( 254 )

## 第一章 形意拳概述

形意拳是我国传统拳术中的内家拳之一，是以锻炼内在的精、气、神、意、劲为宗旨的拳术。由于形意拳刚柔相济，内外兼修，使内意、内气、内劲与外形、外气、外力相结合来进行锻炼和运用，所以又称为六合拳。

有内无外不成拳，有外无内难成术。形意，顾名思义，就是外形与内意的高度统一与结合。内为养身之术，形为运动之道，是培其本而壮其体，实其内而坚其外的内外兼修的拳术，所以练习形意拳不但能够壮骨坚肌、洁内华外和伸筋拔骨，而且有改变人体气质，增大肺活量，舒通脉络，促进新陈代谢等强身健体、益寿延年的功能。同时，还有锻炼意志、培养勇敢精神、易拙为巧、化滞为灵的作用。在我国武林历史上，曾有不少形意拳先辈为雪我“东亚病夫”之耻辱，树我中华民族之气节，谱写了一曲曲光辉壮丽的凯歌。

形意拳术有“武艺、道艺之分，在三体式中有单重与双重之别。求武艺者，重力而轻意，重刚而轻柔，重阳而轻阴，重魄而轻魂；求道艺者，则重意而轻力，重柔而轻刚，重阴而轻阳，重魂而轻魄”。拳经云：“神人（指出家人）不以体魄用事，故养魂而弃魄，勇夫只知有身，故养魄而弃魂。圣贤重魂轻魄，故以魂制魄；勇士重魄轻魂，故以魄制魂，此养气之大别也”。

然而，形意拳是弃魄而养魂呢，还是弃魂而养魄呢？拳经中云：“此皆非形意拳养气之道。形意以身体为运动，故不能舍魄以养魂。……苟舍魂而养魄，复不能尽形意之能事。……轻魂则变化不灵，轻魄则实力不厚，必魂魄并重，乃尽形意养气之要功也”。说明了形意拳必须是内外兼修，刚柔相济，魂魄并重。

求内不仅是为了掌握和运用养身之术，而且也是为了更好地调动和指挥全身在运动中的起落、进退、翻转、开合、伸缩、吞吐和方向、角度之动向；求外则是为了正确地表达内意之所向。因此，形意拳必须是内有心意、意气、气劲之相合，外有手足、肘膝、肩胯之相合，内外相合成其六合，这就是形意之所以称为六合拳的由来。

练习形意拳，必须循序渐进。所谓循序渐进，就是一定要按照三层道理、三步功夫，三种练法依阶而行。炼精化气、明劲、易骨为第一步功夫；炼气化神、暗劲、易筋为第二步功夫；化神还虚、化劲、易髓为第三步功夫。每一步功夫，必须分清要求、练法、目的，要一步一步地依次刻苦练习，既不可专求其一，也不可越阶而行。若专求其明劲，则太刚易折，而且年长日久，只练明劲而不另换劲，不但无益，而且会把筋骨练僵，更容易使筋骨受损。因为明劲主刚，发力甚猛，日积月累就会积劳成疾，反受其害；若专求柔劲，又过柔不坚，不但长功缓慢，而且也容易形成软拳。所以练习形意拳，必须是循序渐进，在练好第一步功夫之后，再练习第二步功夫，继而进入第三步功夫。古拳经云：“三年一小成，十年乃大成”，就是说每层功夫，少则也需苦练三年，方能体会和领悟其中之奥妙。



## 第一节 形意拳的生理保健作用

形意拳是祖国宝贵遗产中的一个重要组成部分。通过几百年的实践检验，证明形意拳不仅具有强烈的技击手段，而且也是强身健体，增进身体素质的良好运动。它既有防病的效能，又有治病之功效（当然不能把形意看成长生不老之药或包治百病的神医和神拳）

“生命在于运动”这句话非常符合科学道理，人不可以没有动静，气不可以没有出入，血不可以没有流注，液不可以没有运行，筋不可以没有伸缩，肌肉不可以没有松紧，皮毛不可以没有开合，五脏不可以没有运动。外动虽然源于内动，然而外动又能促进其内动，内外相合之动，才能扭其枢机，转其乾坤，达到益寿延年之目的。这就是“流水不腐，户枢不蠹”的道理。

练习形意拳之所以能够达到内壮其本，外坚其体的目的，其关键在于运动。如肺动可以加大肺活量，得到充足的氧气供应；心脏之运动，可使泵血机能增强，促进血液的循环和加速新陈代谢；肝脏之运动，可以促进其机能的增强；肾脏之运动，可以使精足髓旺，坚固其本；脾脏之运动，可以促进其运化功能的增强；肠胃之运动，可以促进消化机能和吸收机能的改良；肌肉运动，可增强弹力；骨骼运动，可增大抗弯、抗压和抗扭的程度；筋腱运动，可得以伸长而坚韧；皮肤、孔毛之运动，可严守门户，不受风邪寒热等外侵。所以，总的说来，形意拳之锻炼，与人体的壮衰勇怯，强弱虚实，生死存亡有着不可分割的关系。但切不可做过量

的运动，过量的运动会使身体各部分超过负荷，长久下去就会积劳成疾，不但不能延年益寿，反而会适得其反。

## 第二节 形意拳的特点

形意拳主要以徒手操练为基础，它的动作整齐简练，刚柔相济。练习中除了头部、躯干、四肢动作紧密协调之外，还要达到意、气、力三者密切配合，内外结合形成一个完整的统一的运动过程。其主要特点是：简、均、严、整、速、稳六字。具体例述于后。

### 一、简

即简而不繁，其结构合于科学，多以单势动作为主，由基本而连贯，由连贯而联合。虽有连贯连合动作，其势比较简单，便于学习和锻炼。

### 二、均

即均衡不偏之意，形意拳各式多系左右对称，互相演练，运动均衡。使身体各部生理机能得到平均锻炼，发展全面。

### 三、严

是严密紧凑。形意拳对于每个动作的起落要求严格，均有确切之分寸。所谓“出如钢锉，回如钩竿”“两肘不离肋，两手不离心，出洞入洞紧随身”等，不得随意动作。

#### 四、整

即整齐而不乱。是外部动作的协调和内部（意、气、力）活动和谐统一起来的一种表现。拳谱说“心与意合，意与气合，气与力合，肩与胯合，肘与膝合，手与足合”。内三合，外三合，总其六合为一。每式打拳出步则要求做到手脚齐到，动作齐整。

#### 五、速

是快速敏捷的意思。无论两臂一伸一屈，一上一下，下肢出足迈步，进退闪转，都要求快速敏捷，攻防合一，所谓：“起如箭、落如风，追风赶月不放松”。

#### 六、稳

即沉着稳定。形意拳的练法讲究化刚劲为柔劲，体现出刚柔互济的要求。演练起来，使人看到有周身充满着一种内在力感的感觉，不僵不浮，而是灵活自然中有一种沉稳气氛。它的步法也要做到快速稳定、所谓“迈步如犁行地，落地如树生根”。即定势要求脚的十趾抓地，得以稳定。

### 第三节 形意拳的基本动作

#### 一、手型

##### 1. 虎形掌（圆形掌）

五指分开，微向内扣，其形似钩，食指向上挑劲，拇指向外分开，虎口（拇指与食指之间缝）要圆（见图）。



## 2. 菱角掌

拇指与食指分开成八字形，其余三指呈半握拳屈贴近掌心，形似菱状(见图)。



## 3. 螺形拳

四指并齐卷屈握紧，拇指扣压在食、中指的第二指节上，拳面微向小指下方前扣，如螺旋形状(见图)。



## 二、手法

### 1. 掌法

(1) 撩掌：力点在拇指一侧(或近腕处)，掌由下向前、向上撩出，高与腰平。

(2) 挑掌：力点在拇指一侧(或近腕处)掌由下向前、向上挑起，高于眼平。

(3) 穿掌：一手由后(或由下)从另一手下面向前平穿出，高与胸平(或向前上方穿出，高与眼平)，两掌心均向下，掌指向前(或虎口向前)。

(4) 拨掌：力点在小指一侧(即掌外缘)，掌由里向上，翻掌成俯掌，横着向外前方撑出，高与口平。

(5) 扑掌：力点在掌心，掌由上向前按出，掌心向前，高与胸平。

### 2、拳法

(1) 劈拳：右(左)拳贴胸上提经下颏处向前上方钻起成仰拳(使小指向上拧劲，高与鼻平)，左(右)拳由胸前沿右(左)肘部经前臂内侧向上钻至手腕时，两手前臂同时内旋，如拧绳状，两拳同时变俯掌(掌心向下)，左(右)

拳从右（左）掌虎口处向前下方劈出，高与肩平。右（左）拳同时下落按至腹部。

（2）崩拳：两手握仰拳，抱至腰侧，以食、中指二节为力点，左右轮换由后向前，臂内旋成立拳，直打冲出，拳眼向上。

（3）钻拳：右（左）拳贴胸上提经下颏处向前上方钻起成仰拳（使小指向上拧劲），高与鼻平，左（右）拳由胸前沿右（左）臂肘部经过前臂内侧顺着右（左）拳上面钻出，高与鼻尖平。右（左）拳同时向内翻转扣腕撤回腹前，拳心向下。

（4）炮拳：右（左）手握仰拳抱于腰侧；左（右）手握拳贴胸上提经下颏向上钻起至眼前（拳背向外），继之，臂内旋经面部前方向上斜着架拳于前额左（右）侧，拳心向前。同时右（左）拳由腰侧向左（右）前方臂内旋成立拳直打冲出，拳眼向上，高与口平。

（5）横拳：左（右）手握拳，贴胸上提经下颏向前上方钻起成仰拳（使小指向上拧劲），右（左）手握俯拳沿左（右）臂肘部经前臂下面向前上方翻转横出成仰拳（使小指向上拧劲），高与口平。

### 三、步型

#### 1. 三体势步

两脚前后开立，步距以后腿跪膝与前脚跟相接为适。后腿屈膝略蹲，脚尖外撇 $45^{\circ}$ 至 $50^{\circ}$ 左右，臀部与后脚跟上下相对。前腿膝部微屈，全脚踏实，脚尖正对前方，膝向前不超过踝关节。两脚跟相对在一条直线两侧边上，两膝微向里

扣，身体重心落在后腿上（约占体重70%），前腿既虚且实（约占体重30%）。

## 2. 马步

两脚开步站立，相距约等于本人脚长的三倍，两腿下蹲至大腿略高于水平，两脚尖正对前方（或一脚稍向外撇），身体重心落于两腿之间。

## 四、步法

### 1. 寸步

三体势步站立（以左脚在前为例，下同），左脚抬起贴近地面平行向前伸出，同时右脚尽力蹬劲，促使左脚迈步向前落地踏实（越远越好）右脚随之跟进半步后落地踏实，左脚跟与右脚踝关节相对距离2至3拳（或20至30厘米）。

### 2. 吸步

三体势步站立，右脚抬起贴近地面后撤步，同时右脚尽力蹬劲后收半步在前踏实。

### 3. 垫步

三体势步站立，左脚脚尖外撇式正对前方，向前直进半步或一步。

### 4. 摆步

三体势步站立，左脚向后收至右脚内侧，再速向前方迈一步（略从后向右、向前走弧线外摆），脚尖外撇。

### 5. 扣步

三体势步站立，左脚脚尖向右脚方向里扣，两脚站立成八字形。或以右脚前掌为轴，左脚提起随身体向后转约180度，在右脚内侧距离约2至3拳处落地（脚尖里扣），右腿随

即提起在左脚踝关节处紧靠。

#### 6. 纵步

三体势步站立，左脚先垫进半步，右脚继而越过前脚向前迈出一大步。同时左脚随进，靠在右脚踝关节处，成独立步，脚尖上翘或触地。

#### 7. 跳步

三体势步站立，右脚越过左脚向前跨出一步，落地后不停，继之以脚掌蹬地向前跳一步，同时左腿屈膝提起。

#### 8. 提步（磨竖步）

三体势步开立，左脚向前垫半步，右脚随即超过左脚尽力向前进一步，左脚在右脚将落未落之时，迅即提起，跟到右脚内侧，紧靠在右脚踝关节处，脚尖上翘或触地。

#### 9. 进步

三体势步站立，左脚略向前移，脚尖外撇，右脚继之向前迈一步。同时左脚在后随着跟进半步。或是独立步站立（以左脚提起为例），左脚向前下落进一步，右脚在后随着跟进半步。

#### 10. 退步

三体势步站立，左脚向后退一步，右脚随身体左转原地扭正脚尖。

### 五、腿法

#### 1. 蹬脚

一腿微屈膝站立，一腿屈膝提起，脚尖上翘。脚跟用力向前蹬出，膝部挺伸，高于胯平。

#### 2. 踢腿

支撑腿微屈站稳。另一腿向上直摆，脚尖勾起，脚高过肩，力达脚尖。

### 3. 踩脚

一腿微屈膝站立，另一腿屈膝提起，脚内侧朝上，脚尖朝外，脚跟用力，横着向前下方踩落。

### 4. 点脚

一腿支撑，另一腿屈膝提起，脚面绷直，脚尖用力直向前点（伸）出，力达脚尖。

## 第四节 形意拳的身型身法要求

### 一、身型

主要是指在动作静势时，对身体各部分的具体要求。形意拳讲究：“顶头竖项；沉肩垂肘，含胸拔背，塌腰敛臀”。任何姿势的站立，身必以端正为本。所谓前俯后仰，其势不劲，左侧右倚，皆身之病，正而似斜，斜而似正，即脊椎要保持自然竖直，才显得上体端正。

### 二、身法

形意拳的身法活动，要求身与上肢、下肢动作紧密而协调的配合，强调在整个运动过程中，腰脊要起到一个主宰的作用，要体现出周身的完整性。所谓腰起而钻，腰落而翻，腰要催胯，以腰带肩，以帮助上肢和下肢动作的发力。由于形意拳所有的变式换式，多是往前一直而去，往后一直而落，就是左旋右转，也不可前俯后仰，不可左歪后斜，始终要求腰部塌住劲，腰要象一张弓一样，具有坚韧的弹性力



量，能身蓄劲而后发。所以拳谱中有“身如弩弓，起如挑担”的说法。

### 第五节 形意拳的内容

形意拳是我国武术运动中的一个传统拳种，它以三体式为基础，以劈、崩、钻、炮、横为基本拳法，并模仿一些动物（如虎、猴、燕、马、蛇、鸡等）最具有代表性的运动特长和神态，经过提炼，取其形，练其意，结合武术的击打方法串编而成。可分为桩功、单练套路、对练套路、器械套路、技击训练等。具体地讲，桩功有两种——三体式和浑元式；单练套路有五行拳、五行连环掌、十二形、杂式捶、十二横捶、综合形意拳、形意散手、八式等；对练套路有五行炮、五花炮、绞山炮、拾手艺、对劈拳、安身炮、九套环、形意散手对练等；器械套路则有枪、剑、马牙刺、麟角刀等；技击训练有八字功等。

### 第六节 形意拳的三层功夫练法

头层功夫练明劲。即垂肩、坠肘、塌腰，与写字之力往下按笔意思相同。

二层功夫练暗劲。即轻松，往外开劲、缩功，各处之劲与写字提笔相同。顶头瞪足，按中有提，提中有按。

三层功夫练化劲。即明劲、按劲具有而不觉有。只有神行妙用，与作草书相同。当然没有多年纯功是不可能达到的。