

青少年武术入门丛书

形
意
拳

内劲蓄发的刚攻快技

苏耘 编著

北京体育大学出版社

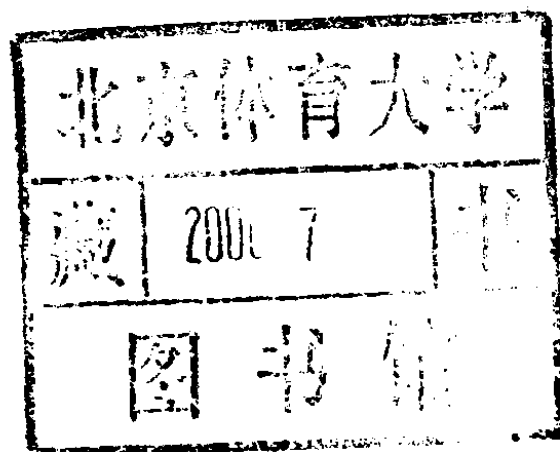
TY23/26

● 青少年武术入门丛书 ●

形 意 拳

——内劲蓄发的刚攻快技

苏 耘 编著



北京体育大学出版社

策划编辑:佟 晖 责任编辑:佟 晖
审稿编辑:鲁 牧 责任校对:杨为民
绘 图:苏 耘 责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

形意拳:内劲蓄发的刚攻快技/苏耘编著. - 北京:北京体育大学出版社,2000.1
(青少年武术入门)
ISBN 7-81051-437-7

I .形… II .苏… III .形意拳-基本知识 IV .G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 50167 号

形意拳——内劲蓄发的刚攻快技

苏耘 编著

北京体育大学出版社出版
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所发行
北京金盾印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:11.5

定价:15.00 元

2000 年 1 月 1 版 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-81051-437-7/G·375

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录



一、什么叫形意拳	(1)
二、形意拳的特点	(2)
三、形意说	(3)
(一) 形意拳一气	(4)
(二) 形意拳两仪	(4)
(三) 形意拳三体	(5)
(四) 形意拳四法	(5)
(五) 形意拳五纲	(6)
(六) 形意拳六合	(6)
(七) 形意拳七疾、七顺	(7)
(八) 形意拳八势、八要	(9)
(九) 形意拳九歌	(11)
四、五行说	(12)
五、岳武穆 (岳飞) 形意拳要论	(13)

形 意 拳



一、手型、手法	(24)
二、三体式桩功	(30)
三、形意五行拳	(34)
(一) 劈 拳	(34)
(二) 崩 拳	(39)
(三) 钻 拳	(45)
(四) 炮 拳	(48)
(五) 横 拳	(51)
四、形意十二形拳	(55)
(一) 龙 形	(56)
(二) 虎 形	(63)
(三) 猴 形	(66)
(四) 马 形	(76)
(五) 蛇 形	(80)
(六) 鸡 形	(83)
(七) 燕 形	(91)
(八) 鹞 形	(94)
(九) 鹰 形	(98)
(十) 鹳 形	(102)
(十一)、(十二) 鹰形、熊形合演	(105)
五、形意六合拳	(110)
六、形意连拳	(121)

七、形意连环拳	(144)
---------------	-------



一、形意对打	(190)
二、形意五行散手	(200)
三、形意十二形散手	(230)
四、形意连环拳散手	(283)

知 识 篇

一、什么叫“形意拳”

形意拳又名“心意拳”、“行意拳”、“六合拳”、“心意六合拳”，与少林、八卦、太极并称为武术四大名拳。

形意拳的起源众说纷纭，有少林达摩老祖所创，或云岳飞所创等。但均以“心意诚于中，肢体形于外”，内意与外形高度统一。1856年，李飞羽始以“形意拳”为名，在山西、河北等地传播该系拳技。

形意拳在长期实践中，拳法理论和技击战术不断充实和发展，渐渐形成了不同流派风格特点。借鉴禽戏增益拳术，采用“五行学说”论述拳术运动规律，以三体式为基本桩法，以五行拳（即：劈、崩、钻、炮、横五拳）、“十二形拳”（即：龙、虎、猴、马、鼉、鸡、鹞、燕、蛇、蛤、鹰、熊十二形）为基本拳法，单练套路有五行连环、四把、八式拳、十二洪捶、八字功、杂式捶等等，对练套路有五行炮、三手炮、五花炮、九套环等。

形意拳对动作姿势的要求，均讲究头要上顶，颈要竖

直；肩要松，肘要坠，腕要塌，掌要撑，拳要紧；背要拔，胸要含，腰要塌，脊要正；胯要缩，膝要扣，足要稳。皆以“两肘不离肋，两手不离心”，钻翻伸屈，拧旋往返，体现出严密紧凑的上肢运动特点；以前进之后随而跟步，退步之后带撤步，“迈步如行犁，落脚如生根”，体现出快速沉稳的下肢运动特点。以手到脚到，齐起齐落，三尖相对，内外六合，体现出完整协调的整体运动特点；以“起如风，落如箭，打倒还嫌慢”，“硬打硬进无遮拦”，体现出快攻直取、寓守于攻的技击特点。

二、形意拳的特点

形意拳拳法强调“以四象为根”，体现出十二形拳“象形取意”的立拳之本。形意合一，才能拳、势统一。

形意拳讲求内外兼修，虚实相因，一动则以意领气，气沉丹田，内练意气，外练技法，拳势紧凑，包裹严密，动作朴实无华，整齐如一，以神敛气而力发，一动即至，劲力精巧，犹如虎之神爪不见爪，而物不能逃。形意拳在实用上以“防御为能”为特色。防中寓攻，攻中有防，攻防结合。劲法上刚中寓柔，柔中有刚，柔克刚进，刚柔兼用。

形意拳以“人之形为物之形，物之意以人意悟之”为立法之本。象其形，取其意，务需符合拳理，服务拳法。五行、十二形，各取一手特技以为技击之妙用，形式简单而意义深刻，动作不繁而功用无穷。如五行拳中崩拳似箭，取射物之意。十二形中虎形，取猛虎伏身离穴之势，扑食之勇。

各拳均以“象形以意”为其拳理。

形意拳以“六合”为法。本是心意六合之法，即心与意合，意与气合，气与力合，称为“内三合”；手与脚合，肘与膝合，肩与胯合，称为“外三合”。所谓“心之发动为意”，“意之所向为拳”，气之所发源之于意，气之所使以意领之，起落进退无不以意主宰，以气行使，意气固须合一，然气之表现为力，力借以表现者为四肢及周身。气有督促之功，力有取舍之能，有气方有力，气顺力可发，气力固须合一。一动无不动，一合无不合，周身内外上下合为一体，五官百骸悉用其中，有内无外不成拳，有外无内难成术。

形意拳家以“阴阳为母”，述以拳法变化无穷之理。阴阳贯穿于人之周身，身躯之前为阳，后则为阴；躯体之外为阳，内则为阴；手心为阳，手背为阴；行动之中，动为阳，静为阴；刚为阳，柔为阴，实为阳，虚为阴，进为阳，退为阴；阴阳互用，阴阳相合。周身之一动，静中有动，动中有静；刚中有柔，柔中寓刚，刚柔相济；虚中有实，实中有虚，虚实相间；进中有退，退中有进，进退相随，无处无有阴阳也。

三、形意说

形者，形象也。意者，心意也。人为万物之灵，能感通诸事之应，是以心在内，而理周乎物；物在外，而理具于心。意者，心之所发，是故心意诚于中，而万物形于外，内外相感，不外一气之流行，故达摩祖师本之，而创是拳其旨

形 意 拳

在养气、在益力，动作简而功用无穷，故名之曰形意拳也。

（一）形意拳一气

太极本混混沌沌，无形无意，而其中却含有一气，其气流行宇内，无所不至，而生机萌焉，名曰“一气”，亦曰“先天真一之气”。由是气而生两仪，而天地始分，阴阳始判，人类亦于是乎产生，故是气也，实为人类性命之根，造化之源，生死之本。人能养是气而保之弗失，则长生，斫丧之而听其涣散，则夭死。形意拳者，是以后天之为之锻炼，参阴阳，合造化，欲旋乾转坤，由后天返先天，保养是气，而使之登地寿域是也，故是拳虽变化万端，玄妙百出，若概而言之，总不外乎练气二字而已。

（二）形意拳两仪

两仪者，由一气而生，即天地也，亦即阴阳也。独阳则不生，孤阴则不长，阴阳酝酿，而万物化生，此天地自然之理也。人生亦一小天地也：凡四体百骸，一举一动，无一不可以阴阳分之。阴阳和，则体健而动作顺逐，阴阳乖，则体弱而举动失措，盖阴阳由“先天真一之气”而生，然欲养此先天真一之气，而保持不失，亦必先自阴阳调和始，此习形意拳者不可不知两仪者也。如以人体言：肩，阳也；胯，阴也，肩与胯须相合，即阴阳相合也。（肩与胯合，肘与膝合，手与足合，是曰外三合）肘阳也，膝阴也，肘与膝须相合，即阴阳相合也。缩，阴也；起，阳也。落，阴也。阴中有阳，阳中有阴，他如阴中有阳，阳中有阴，阴极则生阳，阳

极则生阴，错综变化，莫可端倪，学者须体会其意而以辨之。

（三）形意拳三体

三体者，天地人三才之象也。在拳中为头手足是也。三体又各分为三节，而内外相合，头为根节；在外为头，在内为泥丸是也。脊背为中节；在外为脊背，在内为心是也。腰为梢节；在外为腰，在内为丹田是也。又如肩为根节，肘为中节，手为梢节。胯为根节，膝为中节，足为梢节。是三节之中，又各有三节也。此理乃合于六书之九数，丹书云：“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。”此之谓也。

（四）形意拳四法

形意拳四法，一曰身法，二曰手法，三曰脚法，四曰步法。

身法：不可前栽后仰，不可左斜右歪，往前一直而进，向后一直而退。

手法：其颈在腕，其力在指，转动灵活，开合自如。

脚法：脚起而蹶，脚落而翻，不蹶不翻，一寸而先。

步法：又有寸步、疾步、蹶步三法。寸步者，即张身用寸力催逼而进，后足一蹬，前足自进；疾步者，马形步也。其要全在后足用力，所谓消息全凭后足蹬也；蹶步者，一足放在前进，后跟随之。

(五) 形意拳五纲

五纲者，劈拳、攒（钻）拳、崩拳、炮拳、横拳是也。

劈拳者，五行属金而养肺，其劲顺，则肺气和。夫人以气为主，气和则体自壮也。

崩拳者，五行属木，能舒肝，是一气之伸缩也。其拳顺，则肝平而长精神，强筋骨，壮脑力。

钻拳者，五行属水，能补肾，其气之行，如之中曲曲而流，无微不至也。其气和，则肾足，清气上开，浊气下降。

炮拳者，五行属火，能养心，是一气之开合，如炮炸裂也。其气和，则心中虚灵，身体舒畅。

横拳者，五行属土，能养脾和胃，是一气之团聚也。其形圆，其性实，其气顺，则五行和而百物生焉。

劈拳之形似斧，故属金；钻拳之形似电，故属水；崩拳之形似箭，故属木；炮拳之形似炮，故属火；横拳之形似弹，故属土。由相生之理论之，劈拳能生钻拳，钻拳能生崩拳，崩拳能生炮拳，炮拳能生横拳，横拳能生劈拳。由相克之理论之，劈拳能克崩拳，崩拳能克横拳，横拳能克钻拳，钻拳能克炮拳，炮拳能克劈拳。

(六) 形意拳六合

形意拳最重要之点，在一“合”字。动作合，则姿势正而获其益，动作不合，则姿势乖而气力徒劳，不可不知也。所谓合者有六。身无偏倚（谓不可歪斜），心平气和，意不他动，动作自然，谓之心与意合，意与气合，气与力合。此

内三合也；动作时两手扣劲，两足后跟向外扭劲，是曰手与足合；两肘往下垂劲，两膝往里扣劲，是曰肘与膝合；两肩松开抽劲，两胯里根抽劲，是曰肩与胯合。此外三合也。总名“六合”。学者能熟知六合之法，则练习时自能触类旁通，而一举一动无不合法。盖内三合之外，还须心与眼合，肝与筋合，脾与肉合，肺与身合，肾与骨合；外三合之外，尚须头与手合，手与身合，身与步合也，观此可知形意拳动作之间，无论内外莫不有阴阳之分，即莫不寓有互相联合之理。

（七）形意拳七疾、七顺

1. 形意拳七疾

七疾者，眼要疾，手要疾，脚要疾，意要疾，出势要疾，进退要疾，身法要疾也。习拳者见此七疾，方能完全制胜，所谓纵横往来，目不及瞬，有如生龙活虎，令人不可捉摸者，唯恃此耳。

一眼要疾。眼为心之苗，目察敌情，达之于心，然后能应敌变化，取胜成功，拳谱有云：“心为元帅，眼为先锋。”盖言心之主宰，均恃眼之迟疾而转移也。

二手要疾，手者，人之羽翼也，凡捍蔽进攻，无不赖之。但交手之道，全恃迟速，迟者负，速者胜，理之自然，故俗云：“眼明手快，有胜无败。”谱云：“手起如箭落如风，追风赶月不放松。”亦谓手法敏疾，乘其无备而攻之，出其不意而取之，不怕敌之身大力猛，我能出手如风，即能胜之也。

三脚要疾，脚者，身体之基也，脚立稳则身稳，脚前进

则身随之，形意拳中浑身运力平均，无一处偏重，脚进身进，直抢敌人之位，则彼自仆。谱云：“脚打踩意莫容情，消息全凭后足蹬，脚跳中门抢地位，就是神手也难防。”又曰：“脚打七分手打三。”由是观之，脚之疾更当疾于手之疾也。

四意要疾，意者，体之帅也。即言眼有监察之精，手有拨转之能，脚有行逞之功，然其迟速紧慢，均唯意之适从，所谓立意一疾，眼与手脚均得其要领。故眼之明察秋毫，意使之也；手也不空回，意使之也；脚之捷，亦意使之捷也。观乎此，则意之不可不疾可知矣。

五出势要疾，夫存乎内者为意，观乎外者为势，意既疾矣，出势更不可不疾也。事变当前，必势随意生，随机应变，令敌人迅雷不及掩耳，张惶失措，无对待之策，方能制胜。若意变甚速，而势疾不足以随之，则应对乖张，其必败矣。故意势相合，成功可定，意疾势缓，必负无疑，习技者可不加之意乎。

六进退要疾，此节所论，乃纵横往来进退反侧之法也。当进则进，进竭其力而直前，当退则退，领其气而回转。至进退之宜，则须察乎敌之强弱，强则避之，宜以智取，弱则攻之，可以力敌，要在速进速退，不使敌人得乘其隙，所谓“高低随时，纵横因势”者是也。

七身法要疾。形意武术中凡五行六合七疾八要等法，皆以身法为本。谱云：“身如弩弓拳如箭。”又云：“上法须要先上身，手脚齐到方为真。”故身法者，形意拳术之本也。摇膀活胯，周身辗转，侧身而进，不可前俯后仰，左歪右

斜，进则直出，退则直落，尤必顾到内外相合，务使其周身团结，上下如一，虽进退也不能破散，则庶机不可捉摸，而敌不得逞，此所以于眼疾手疾等外，而尤贵乎其身疾也。

2. 形意拳七顺

肩要催肘，而肘不逆肩；肘要催手，而手不逆肘；手要催指，而指不逆手；腰要催胯，而胯不逆腰；胯要催膝，而膝不逆胯；膝要催足，而足不逆膝；首要催身，而身不逆首。心气稳定，阴阳相合，上下相连，内外如一。

(八) 形意拳八势、八要

1. 形意拳八势

形意拳之姿势，其重要之点有八：一曰顶，二曰提，三曰扣，四曰圆，五曰抱，六曰垂，七横顺须知清，八起钻落翻须分明。顶者，头往上顶，舌尖顶上腭，手往外顶是也；提者，尾闾上提（塌腰），谷道内提（使阳气上升督脉）；扣者，胸脯要扣（开胸顺气，使阴气下降任脉），手背要扣，脚面要往下扣是也，脊背要圆，虎口要半圆，胳膊要月芽形，手腕外顶要月芽形，腿曲连弯要月芽形是也；抱者，丹田要抱，心中要抱，胳膊要抱是也；垂者，气垂丹田，膀尖下垂，肘尖下垂是也；横者，起也；顺者，落也；起者，钻也；落者，翻也。起为横之始，钻为横之终，落为顺之始，翻为顺之终，手起而钻，手落而翻，足起而钻，足落而翻，起是去，落是打，起亦打，落亦打，勿论如何起落钻翻往来，总要肘不离肋，手不离心，此形意拳之所宜注意之姿势也。

2. 形意拳“八要”

“八要”者何？一、内要提；二、三心要并；三、三意要连；四、五行要顺；五、四梢要齐；六、心要暇；七、三尖要对；八、眼要毒也。

内要提者，紧撮谷道提其气，使上聚于丹田，复使聚于丹田之气，由脊骨而直达于脑顶，周流往返，循环无端，即所谓“紧撮谷道内中提”也。

三心要并者，顶心往下，脚心往上，手心往回也。三者所以使气会于一处，盖顶心不往下，则上之气不能入于丹田；脚心不往上，则下之气不能收于丹田；手心不往回，则外之气不能缩于丹田。故必三心一并，而气始终可归一也。

三意要连者，心意气意力意，三者连而为一，即所谓内三合也。此三者以心为谋主，气为元帅，力为将士。盖气不充，则力不足，心虽有谋，亦无所用，故气意炼好，而后可以外帅力意，内应心意；而三意之连，尤当以气为先务也。

五行要顺者，外五行为五拳，即劈崩钻炮横是也，内五行为五脏，即心肝脾肺肾是也。外五行之五拳，变化应用，各顺其序，则周中规，折中矩，气力之所到，而架势即随之，架势之所至，而气力即注之。气力充，则架势为有用，架势练而气力乃愈增。故五行要顺者，即所以顺气也。

四梢要齐者，舌要顶，齿要叩，手指脚趾要扣，毛孔要紧也，夫舌顶上腭，则津液上注，气血流通；两齿紧扣，则气贯于骨髓；手指脚趾内扣，则气注于筋；毛孔紧则周身之气聚而坚，齐之云者，即每一作势时，舌之顶，齿之叩，手脚趾之扣，毛孔之紧，一齐如法，为之无先后迟速之分。盖

以四者如有一缺点，即气散而力怠，便不足以言技也。

心要暇者，练时心中不慌不忙之谓也，夫慌有恐惧之意，忙有急逐之意，一恐惧则气必馁，一急逐则气必乱，馁乱之时，则手足无措矣。若平日无练习之功，则内中亏虚，遇事怯缩，临敌未有不恐惧，不急逐者，故心要暇，实与练气相表裹也。

三尖要对者，鼻尖手尖脚尖相对也。夫手尖不对鼻尖，偏于左，则右边顾法空虚，偏于右，则左边顾法空虚。手与脚，脚与鼻不对，其弊亦同。且三者如偏斜过甚，则周身用力不均，必不能团结如一，而气因之散漫，顶心虽往下，而气不易下行，脚心虽往上，而气不易上攻；手心虽往回，而气不易内缩；此自然之理也，故三尖不对，实与练气有大妨碍也。

眼要毒者，谓目光锐敏而有威也。毒字即寓有威严疾敏之意，非元气充盈者，不能有此。盖习拳术不外乎练气练力，练力可以健身体，练气可以长精神。功夫深者，能丹田凝聚，五脏舒展，此人之精神必灵活，脑力必充足，两耳口鼻等官，必能各尽其用，而目尤必神采奕奕，光芒射人，是即所谓毒也。

（九）形意拳九歌

身：前俯后仰，其式不劲。左侧右倚，皆身之病，正而似斜，斜而似正。

肩：头宜上顶，肩宜下垂。左肩成拗，右肩自随。身力到手，肩之所为。