

形意拳

真义

形意拳真义

玉昆子 著

形意拳是中华传统武术中极具代表性的优秀拳种，刚柔相济、动静相兼、生生不息、幻变无穷，不仅「远取诸物，近取诸身」，象形会意，而且喻理于形，以拳喻道，顺天地运化大道编排拳法的习练程序，用五行学说的内圣外王理论指导人体的运动方式和心性的修炼，又将道家内丹修炼之法暗藏于十二形之中，以外带内，以内领外，性命兼修，集祛病、养生、护身、修心于一体……

韩氏讳其昌公画像



祖訓

好练之家 可传也

不练之家 不可言名也

不可传予匪人也

后世子孙谨记

韩其昌 嘱

玉昆子晨练图



习道歌

练武修道觅本真

真法乃在世间寻

寻来大道换仙骨

胸中浩然正气存

元阳真气乃至宝

赤心锤炼方能纯

文武两道通玄境

用它教化迷途人

——韩玉昆
随笔



前 言

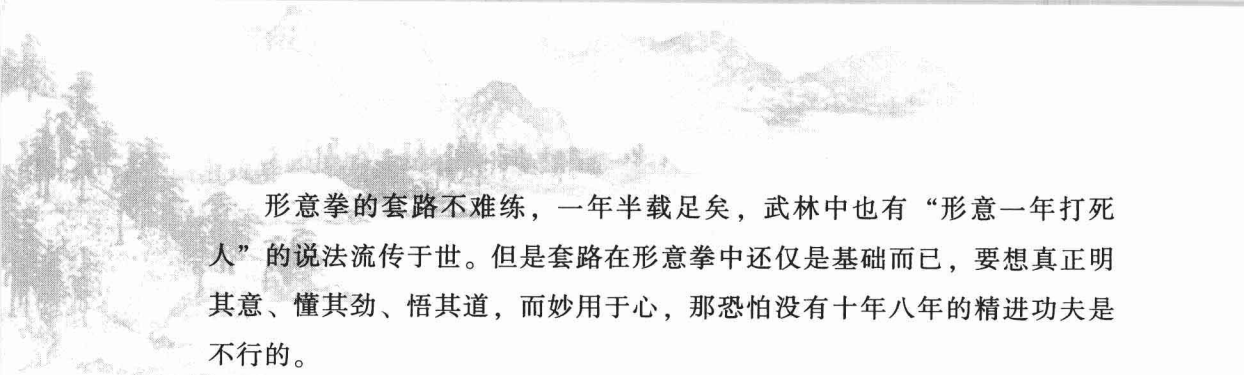
形意拳是中华传统武术极具代表性的优秀拳种，它能够在中华武林中占据显赫的地位，是与其各代名手、明师付出的心血密不可分的。他们不仅使自己的形意拳拳艺达到了高深莫测的境界，而且精心培养出了一批又一批的高徒，使形意拳花开满园香四海，果实累累耀五洲。

河北形意拳源自姬际可公所传的心意六合拳，是李洛能先师从山西祁县城北戴家所学。李师祖学成后，回到河北老家，将其发扬光大，并打破当时武林界墨守成规、教人唯亲、禁锢保守的风气，广收门徒，因材施教，根据求学者不同情况，传授不同的拳式、练法，所以他的亲传弟子各有一己之长，出现了一大批身怀绝技、名震武林的大家，如“连珠快崩”（即“半步崩拳”）郭云深、“腾龙搜骨”刘奇兰、“飞燕抄水”宋世荣，“游鼉化险”车毅斋，还有李太和、白西园、张树德、刘晓兰等。

我祖父形意拳的授业恩师是天津“单刀李”——李存义公，李公的授业恩师是李洛能的八大著名弟子中的郭云深和刘奇兰。

形意拳以三体势为基本桩功，以五行拳——劈、崩、钻、炮、横为基础，再以十二形拳——鸡、燕、鹞、蛇、蛤、龙、虎、猴、马、鼉、鹰、熊为基本拳法，以五行连环、四把、八式、十二形连环等为混合练习，再加上一些对练练习以加强实战的应用。从表面上看起来比较简单，拳法朴实明了，套路也不复杂，但得其真谛可就难了，属于易学而难懂的拳种。

形意拳先师认为：“夫人身配天地而生者也，其于养生之术，运动之道，须准天地进化之自然而潜心顺修，复按五行生克之意而动静不乖，尤复旁参万物之变而交推互证，庶几揽阴阳，夺造化，生生不息，幻变无穷。”这是形意拳的总纲，直接说明了形意拳不仅练形修命，还要炼心修性，以夺天地造化而生生不息。



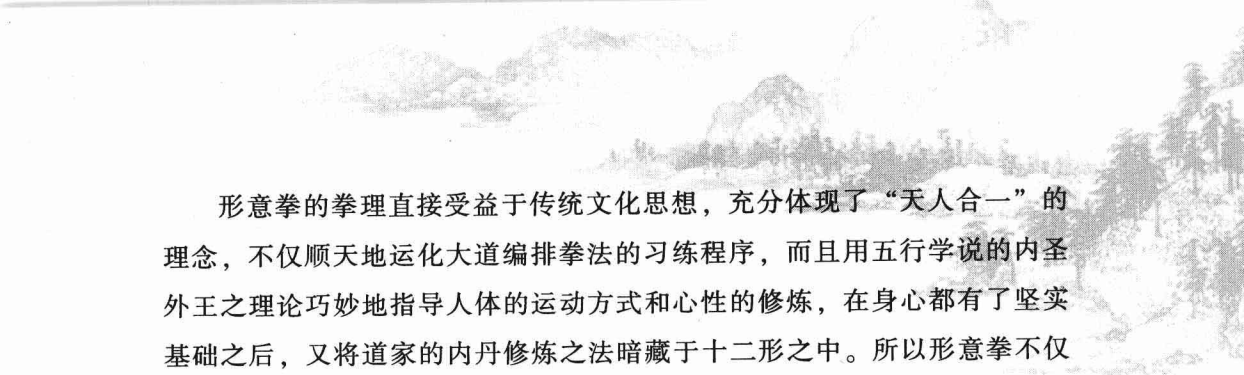
形意拳的套路不难练，一年半载足矣，武林中也有“形意一年打死人”的说法流传于世。但是套路在形意拳中还仅是基础而已，要想真正明其意、懂其劲、悟其道，而妙用于心，那恐怕没有十年八年的精进功夫是不行的。

形意拳在初期习练时，强调“两肘不离肋，两手不离心”，起落钻翻中处处严密，招招紧凑；脚下一动，则步步体现着合抱内扣之劲，沉实稳健，落地生根，同时，每一起落均要求手脚齐到，三尖对照，六合齐整。只有在简单、枯燥的反复练习中不断地磨炼自己，整合自己，直至做到身合劲整，才算基础有成。

形意拳重意不重僵力，以意领气，以气导力。习练有成时，伸缩自如，刚柔相济，动静相兼，静若书生，动如雷鸣，迅如猛虎。在技击中讲究快攻直取，寓守于攻，柔克刚进，顾打兼备，横裹其力，纵放其势。勾、挂、撩、劈、踩、踏、蹬、踢、斩、截、裹、胯、挑、顶、云、领，有莫测之变化，无穷之妙用。

坚持长期、正确习练形意拳，可有易骨、易筋、洗髓之妙用。在习练的不同阶段都有不同的内修法门和拳法上的细微差别，对此历代先师们作了大量的总结，留下了丰富的拳谱和心得歌诀。这些珍贵的经验是先师们在日常的习练和对敌的实战中用心血和生命凝聚而成的，是我们不可多得的宝贵财富。认真研习老谱，探求文字背后的义理，去伪存真，领会先师的用意，汲取前人的思想精髓，以此来指导和检验自己的习练成效，是习练形意拳必不可少的功课之一。

在这本书里，没有提及腰腿的练习，腰腿练习是武术入门的基础，请大家不要将其忽略掉，如对此有不理解或不明白的地方，可参阅《戳脚拳秘谱》一书。不过，我在此特别强调的是，腰腿功必须练，但不能过，一过将影响自身的爆发力，请读者慎之。内家拳不是不注重腰腿功，练腰腿功会打破身体的僵硬，可以由硬变软，对在练拳时身体的灵敏和顺是有益处的。可是如果练习过多，筋抻过了，就会伤了气血，导致周身疲软，进而失去了真力，并因此导致失去了爆发力。



形意拳的拳理直接受益于传统文化思想，充分体现了“天人合一”的理念，不仅顺天地运化大道编排拳法的习练程序，而且用五行学说的内圣外王之理论巧妙地指导人体的运动方式和心性的修炼，在身心都有了坚实基础之后，又将道家的内丹修炼之法暗藏于十二形之中。所以形意拳不仅是“远取诸物，近取诸身”，象形会意，而且寓理于形，以拳喻道，以外带内，以内领外，性命兼修，内外合一，集祛病、养生、护身、修心于一体，是人们追求强身健体、自卫保身、修身养性、祛病延年所难得的方法。



目录

(上部)

上部(意) / 001

三体势桩 / 003

三体势行步桩 / 007

磨胫步练习法 / 019

五行拳 / 030

劈拳 / 030

钻拳 / 042

崩拳 / 055

炮拳 / 067

横拳 / 078

论五行拳之理 / 089

五行连环拳 / 093

进步捋手五行拳 / 110

进步捋手劈拳 / 110

进步捋手钻拳 / 127

进步捋手崩拳 / 145

进步捋手炮拳 / 161

进步捋手横拳 / 176

摇身捋手五行拳 / 195

摇身捋手劈拳 / 195

摇身捋手钻拳 / 208

摇身捋手崩拳 / 221

摇身捋手炮拳 / 234

摇身捋手横拳 / 247

体证形意古拳谱 / 260

附录：形意拳古谱 / 263

开 意 拳 手

形意拳

329 / 十二形拳

329 / 鸡形拳

340 / 燕形拳

353 / 鹤形拳

362 / 蛇形拳

371 / 蛤形拳

381 / 龙形拳

393 / 虎形拳

402 / 猴形拳

423 / 马形拳

435 / 鼍形拳

444 / 鹰熊拳

453 / 论十二形拳之义

457 / 虎扑拳

469 / 形意四把拳

486 / 形意八式拳

507 / 形意十二形连环拳

541 / 真炁回炼说

544 / 形意拳对练练习

545 / 劈拳对练法

558 / 钻拳对练法

576 / 崩拳对练法

594 / 炮拳对练法

605 / 横拳对练法

628 / 五行拳对练法

642 / 四把对练法

656 / 八式对练法

680 / 掌功练习法

681 / 吊板功法

691 / 附录:掌功练习法所涉及的中草药之药性药理

目录

(下部)

上部(意)





三体势桩

接触过形意拳的同道都知道三体势，更有很多人认为，三体势就是一个很简单的站姿，没有五行拳的刚猛，也没有十二形的变化，更没有对练的精彩，所以虽然知道它，但并不重视。

那么，三体势在形意拳的习练中到底处于什么样的地位呢？形意拳中不论是五行拳，还是十二形拳，其原理和要领都离不开三体势之基本法则，有“万法出于三体势”之说。入门之初，都要从三体势桩着手习练，打下坚实的基础，再循序而进，习练五行、十二形之法。大多数人练到此，就认为自己习练有成，开始盲目自大，傲视群雄了。其实，这只是形意拳习练的第一步而已。第二步是将练出的五行、十二形之功回转于三体势桩之中，而第三步则是要将这蕴涵了五行、十二形之功的三体势桩功再外发到五行、十二形的习练之中。如此锤炼，历经多个循环，方能渐至极境，拳法、套路尽皆空无，唯留一身浑元功力，这就是拳理讲的“三回九转归于一势”。只有悟得此道，方得形意拳大乘之理。

先师云：“三体者，天、地、人三才之象也。”这里运用的乃是道家的三才之道。道家云：“三才者，乃天、地、人也。”形意拳以三才之象应于人体，“头像天，身像人，足像地。”这个“像”是映像，是比拟，是有相通之处、类似之地，而不是等同。这句话是说头、身、足之性要与天、地、人之性相通，反映出“天生、人为、地养”的三才之道。“天生”意喻着天道本有绵绵的生机，“头像天”是说我们不要用思想、意识来阻碍自己本有的生机，要像天一样宽广无涯，包容万物，放下练功的概念，忘掉拳法的约束，而万法皆含其中，则神炁流动，自然就能勃发出磅礴大炁，而生生不息。“地养”是说地厚德载物，滋养着万物的生长，“足像地”是说我们的双足要沉稳而不张狂，根基坚固，才能支持自然而

生之法。而“人为”是说人睿智造作，中正无私，功在世间，“身像人”是说我们一切天生地养之功法的运用都在于身，万般变化，广大精奇，才、力、气、魄都要由身展示出来。所以，三体势不是一个姿势，而是合于三才之道的三位一体之法。有此法，则任何一势皆为三体势；无此法，即便是三体势桩也不是三体势。

依天地生化之大道，混沌之初，茫茫然然，后渐成一炁，而生阴阳，阴阳相合而成三体，故三体之真要为阴阳相合。在练功的时候，若阴阳不能合，怎能生化三体？那何谓阴阳相合？阴、阳是内涵相对的两个抽象符号，可以运用到一切相对的事物中，如以呼吸论，则气呼出为阳，吸入为阴；如以上下论，则清气上升为阳，浊气下降为阴；如以内外论，则诚直守中、合虚无本体者为内、为阳，追逐声色、成生动形体者为外、为阴。拳理讲：呼吸相应、上下相贯、内外如一，则谓阴阳相合。只有练到此，才能领悟三体势之真义。

欲悟三体势，须从桩功入手，是以气行而身不动，建本清源。在初习三体势桩时，总原则应合于四事，即三节、四稍、八字、九歌，在形意拳先师所流传的古谱中有着很清楚的记述，请好学者认真揣摩。而在实际习练过程中，每个阶段都会带来生理、心理上的微妙变化，需要及时根据习练者的实际状态加以修正和提升，这就需要寻明师随时指点、觅同道互督共研为宜。

以下演示初入门时三体势桩的习练之法。

左三体势桩：

双脚平行并立，相距约一脚掌宽，左脚直向前迈一步，右脚微外斜（与左脚约成四十五度），足趾抓地（双脚掌要如同壁虎的吸盘一样牢牢地踏实地面），足跟有外扭之意；两膝内扣（意念右膝尖与左膝膑相对）；两胯抱扣；两腿微曲（似直非直，似曲非曲，如似夹剪）；重心落在两脚中间，挺腰竖脊（沉稳中正，不前后俯仰，不左右歪斜）；背膀平圆，两肩垂扣；右手以掌内缘卡在脐部（掌心向下，五指分开，暗用扣力，如爪如钩），右臂夹紧右肋部（裹住身体，有后挽之意）；左臂前伸（沉肩坠肘，形似弯弓），左手掌心先朝向面部，然后向右侧翻腕旋转，使掌心向前（五指分开，食指后挑，有勾眉之意，小指与大拇指有内掐之劲）；双眼从

左手的虎口望出；头顶颈竖，下颌微收，唇闭齿扣，舌舐上颚；凝神静心，炁沉丹田，自然呼吸。【如右图】

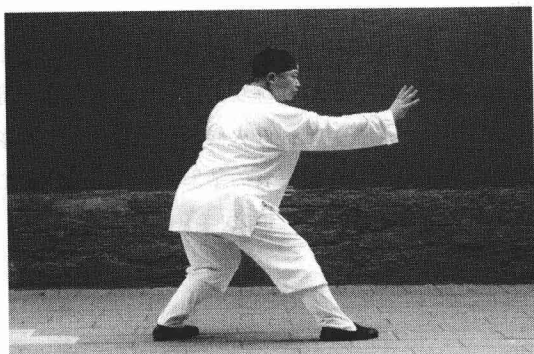
待站久疲劳时，则可右脚向前迈出一小步，练习右三体势桩。以此左右交换，持续练习，直至周身大汗淋漓，由内而外地将汗出透，则可收功。

右三体势桩：

双脚平行并立，相距约一脚掌宽，右脚直向前迈一步，左脚微外斜（与右脚约成四十五度），足趾抓地（双脚掌要如同壁虎的吸盘一样牢牢地踏实地面），足跟有外扭之意；两膝内扣（意念左膝尖与右膝膑相对）；两胯抱扣，两腿微曲

（似直非直，似曲非曲，如似夹剪）；重心落在两脚中间，挺腰竖脊（沉稳中正，不前后俯仰，不左右歪斜）；背膀平圆，两肩垂扣；左手以掌内缘卡在脐部（掌心向下，五指分开，暗用扣力，如爪如钩），左臂夹紧左肋部（裹住身体，有后挽之意）；右臂前伸（沉肩坠肘，形似弯弓），右手掌心先朝向面部，然后向左侧翻腕旋转，使掌心向前（五指分开，食指后挑，有勾眉之意，小指与大拇指有内掐之劲）；双眼从右手的虎口望出；头顶颈竖，下颌微收，唇闭齿扣，舌舐上颚；凝神静心，炁沉丹田；自然呼吸。【如右上图】

初练左右三体势桩，从外形看好像是一样的动作，仅仅变换了左右方向而已，但它对人体的作用却大不相同。这是因为，我们人体是一个能量的聚合体，普通人体内左侧和右侧凝聚的能量之性质与强弱是不同的，总



的来说是左阴而右阳，具体到每一个人，则各个不同，有的人左盛而右衰，有的人右盛而左衰，有的人左盛中有衰、右衰中又有盛，有的人右盛中有衰、左衰中又有盛，而每一盛衰之势又会有不同的比例，这就形成了每个人各自独有的身体状况和心理状态。要想追求身心健康，就需要通过正确的方法使身体的能量平衡。三体势桩功在初期的练习中，以形带内，通过对外形的整合带动内在能量的流动，使其逐步趋于平衡、顺畅，实现身心的自我修复，从而提高生命状态。显而易见，左三体势和右三体势对能量流动的影响是不同的，所达到的效果更是不同。明白了此理，再站三体势桩时，就可以找到正确的诀窍，坚持习练，日积月累，当由头至足底、四肢百骸练成一整体时，则初练有成，这一整体是形意拳的基础所在。

注：需要强调的是，我们每个人的身体状况和心理状态是个人所独有的，没有任何两个人是相同的，所以在练功的过程中，在遵循总原则的同时，必须根据每个人的实际状态适时加以调整，把握好火候，使能量的流动能够真正起到平衡、修补的作用，而不要造成盛而更盛，衰而更衰的结果，不仅无益于身心，反而损害身心的健康，那就得不偿失了。请好学者谨之！慎之！

三体势行步桩

三体势之定桩习练一段时间，在初步掌握了基本要领，筋骨肌肉趋于适应之后，就可以配合行步，习练三体势行步桩了。形意拳古谱当中，一般都是直接记述行步桩，那是先师前辈在经过十几年甚至几十年的不懈修炼，功成艺就之后，将自己的功法记录下来，传于后世。而对于现在的初学者而言，如没有一定的定桩基础，身体没有形成定势，稍微一动，很容易失去其基本要领，欲速而不达，所以本书特为初学者增加了定桩的练习。定桩的长处是初期长功快，不利之处是长期练习容易将身体练僵、练“死”，难以领会气力收放的要领，而行步桩则可以在增长功力的同时，把身体练活。

三体势行步桩

方位图

