



## 名家信箱

本期出场名家

- 太极拳名家 李德印
- 形意拳名家 邸国勇



### 山西长治王伟斌(000415号会员)来信

邸国勇老师在《武术的规范化问题》中讲到:步法要稳定、灵活、快速,如果是弓步动作,虽然稳定了,但是不灵活。所以,形意拳的桩法为三体式。请您具体介绍一下三体式的动作要求?为什么叫三体式?“三体”指的是什么?三体式与马步的不同原理是什么?

**邸国勇答:**三体式不仅仅指步法,主要是指整个姿势。“三体”一般解释为上、中、下三体——上体是头和上肢,下体是下肢,中体为胸腰。“三体式”是形意拳的根本要求,它充分体现了形意拳对身体各个部位要求的要点。另外,“三体式”还叫子午桩。子午的意思就是标准,也就是说,练习“三体式”这个姿势,是形意拳的一个标准。还有人把“三体式”解释为“三才”——天、地、人。其实,

足,启动也比较慢。马步虽然不利于实战,但是可以锻炼腿部的力量。另外,马步的重心一般落在两腿中间,不像“三体式”的重心是前三后七。

### 北京一读者发来E-mail

形意拳讲究明劲、暗劲、化劲。明劲和暗劲好理解,化劲如何理解?它和太极拳的柔化劲力是否相似?

**邸国勇答:**形意拳的化劲与太极拳的柔化劲力有相似的地方。我曾经讲过,“形意拳的明劲在手,暗劲在肘,化劲在身”。这是这三种劲力在身体上的表现位置。其实,到了化劲的阶段,形意拳突出的是用身体化解和用步法化解,也就是用腰身去化对方的力量。在明劲锻炼阶段,要打出刚劲来,要刚猛无敌;暗劲的锻炼阶段,要用意念,要加长作用力的时间,体会内劲的鼓荡;化劲的锻炼阶段,则主要体现在身法上,要通过身法带动手法、步法,体现出化劲,这和太极拳有异曲同工之妙。

太极拳立意很高,一开始就是练习化劲。形意拳则是从明劲开始练习,最后也要达到化劲。所以,太极拳讲究“十年不出门”,要练习出化劲功夫是很不容易的。而形意拳则出功夫快,有“形意一年打死人”的说法,但是,要练习到化劲阶段,也需要很长时间的练习。

■责任编辑 龚建新

“天、地、人”三才,讲的也是上、中、下三体。总之,“三体式”是形意拳的一个典型代表。

三体式的要求是两脚一前一后,不丁不八步型,前腿微微弯曲,后腿弯曲,重心前三后七,两膝微微内合;含胸拔背,虚心实腹,气沉丹田,腰胯要舒适;两手一前一后,前手高与肩平,后手放在腹部,手心朝下;头颈正直,头顶微微上顶,松肩坠肘。三体式的这些要求,体现了形意拳的身法要领和步法要求。这样的步型身法,既稳定,又运动灵活。形意拳的步法要领是进步先进前脚,逢进必跟;退步先退后脚,逢退必撤。

形意拳的步法要求是快速、稳定、灵活,这是从实战角度出发的。我们看散打实战,基本没有弓步和马步,都是两腿稍微弯曲,随便运动,快速进退。形意拳的“三体式”就是最接近散手实战的步型、步法。“三体式”运动起来,转换快速,稳定灵活,同时,后腿微曲,充满弹性,有利于上肢的发力。“三体式”对手法的要求是“两肘不离肋,两手不离心,出洞入洞紧随身”——就是两肘要护住胸部、肋部,双拳的打出要紧随身体的运动。这样,能够发挥出身体的整体劲力。

三体式和马步的区别主要在于身法的高低。三体式属于高身法,马步属于低身姿。我对身法的高中低有一个规定:以身体立正为标准,身体重心下降,头顶与眉毛平齐为高盘;头顶与鼻子平齐为中盘;头顶与嘴平齐为下盘。马步属于低盘,非常稳固,但是,稳固有余,灵活不