

## 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、杨树栋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

<b>目 录</b>	
<b>第一章 形意拳八字功</b> .....	( 1 )
第一节 展字功 .....	( 2 )
第二节 截字功 .....	( 13 )
第三节 裹字功 .....	( 21 )
第四节 跨字功 .....	( 31 )
第五节 挑字功 .....	( 45 )
第六节 顶字功 .....	( 53 )
第七节 云字功 .....	( 62 )
第八节 领字功 .....	( 70 )
第九节 八字功连环拳 .....	( 84 )
<b>第二章 形意五行刀法</b> .....	( 117 )
第一节 五行刀预备势 (持刀势) .....	( 118 )
第二节 劈刀 .....	( 121 )
第三节 钻刀 .....	( 133 )
第四节 崩刀 .....	( 146 )
第五节 炮刀 .....	( 158 )
第六节 横刀 .....	( 172 )
第七节 五行连环刀 .....	( 182 )

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>