

前 言

形意剑术是形意拳第六代高师李存义在继承和发展了形意拳术的基础上，并在其师刘奇兰的指导下，根据刚柔曲直、纵横往来、阴阳虚实之劲，起落进退之法，闪展伸缩之变化，精心研练而成的。虽然剑术之理同于拳术，但用法不同。练拳为己，行之彼为用，剑则以三寸尖锋为用。所以说，拳有拳法，剑有剑法。明了剑法，精心习练，才能充分发挥剑的技击格斗作用。练剑以练神为主，手、眼、身、法、步则同于拳术。

形意剑外兼各家剑术之长，内运五行八法之气，可以达到技击格斗、健身祛病、延年益寿之目的，是内外兼修的一种独特剑术。形意剑术特别适宜短兵器对打，部队指战员、公安干警、武警、民兵、学校及广大武术爱好者均可习练。

此剑术一直单线相传，几乎湮没。我国形意拳河南流派的著名武术家，人称“铁腿快手周”的周铁成老师，临终前将其承受李存义祖师的“形意剑谱”传给了我。为继承和发展武术运动，我把“形意剑谱”及各位前辈名师之理论整理编写成《形意剑术》，献给诸位同好。由于水平有限，不妥之处，敬请批评指正。

本书在编写过程中承蒙郑州市公安局鲁保青同志协助拍照，河南省警察学校诸位教官的大力支持，谨致谢意。

刘玉增

目 录

形意剑术	(1)
一、基本剑法和基本步型	(1)
(一) 剑的规格及各部位名称	(1)
(二) 剑的基本握法及剑指	(2)
(三) 基本剑法	(3)
(四) 基本步型	(5)
二、五行剑	(10)
(一) 动作名称	(10)
(二) 动作说明	(12)
三、连环剑	(50)
(一) 动作名称	(51)
(二) 动作说明	(51)
四、十二形剑	(66)
(一) 动作名称	(66)
(二) 动作说明	(69)
五、三十六剑	(117)
(一) 动作名称	(118)
(二) 动作说明	(120)
六、杂势剑	(177)
(一) 动作名称	(179)

(二) 动作说明	(181)
七、怎样练习形意剑术	(225)
(一) 练习剑术当忌“三害”	(225)
(二) 形意剑六合	(226)
(三) 注意事项	(226)
(四) 练习方法	(227)
(五) 专练与久练	(227)
形意理论	(229)
一、形意拳理论	(229)
(一) 五行拳要诀	(229)
(二) 步法、手法五要	(231)
(三) 七疾	(232)
(四) 八字诀	(233)
(五) 七拳要诀	(235)
(六) 九歌诀	(236)
(七) 十法	(238)
(八) 飞九宫	(242)
(九) 交手法	(242)
(十) 形意拳的风格特点	(244)
二、岳武穆王九要论	(247)
三、形意名家论形意	(255)
(一) 刘奇兰论形意	(255)
(二) 李存义论形意	(256)
(三) 白西园论形意	(258)
(四) 宋世荣论形意	(258)
(五) 车毅斋论形意	(260)

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/>