

## 出版说明

为了继承和发展中华民族优秀文化遗产，挖掘整理武术优秀传统套路，介绍武术科研成果，整理武术古籍和建国后各地出版的优秀武术图书，使武术图书系列化，我们出版了这套《中华武术文库》，由中国武术协会审定。

《文库》按“部”、“类”、“册”的序列陆续出版，包括新中国成立以前历代有关武术的专著、人物、拳术、器械，以及建国以后挖掘整理的成果、新创编的套路、理论和包括台湾省及港澳在内的各地出版的优秀武术图书。总之，举凡古今优秀武术专著、优秀套路和武林名人等，都分别按属性编入“理论部”、“古籍部”、“人物部”、“拳械部”（包括“拳术类”、“器械类”）。这本《形意拳理论研究》属《中华武术文库》的理论部。

本《文库》力求文字通俗易懂，道理深入浅出，材料真实可靠，内容科学准确，图文并茂，便于自学，利于查阅，使之成为武术工作者和爱好者的万有文库。

# 前 言

形意拳是流传在我国民间历史悠久的拳种，也是我国民族遗产中的瑰宝之一。据初步考证，它诞生于明末清初，系姬际可所创。

形意拳流传至今，已有三百五十余年的历史。实践证明形意拳不但有较强的技击性，而且对提高人体的健康水平、改善素质、防病治病都有一定的作用。不论男女老少、体强体弱均可练习，也不受场地的限制，即使是长衣缓带、斗室席地也足以达到锻炼的目的，所以形意拳的流传较为广泛，是深受广大群众喜爱的一个拳种。

形意拳经过长期的沿革和不断的总结完善，在内容上更加丰富，在理论上更加充实、健全。

从形意拳的风格来讲，有舒展大方，伸缩自如，刚柔相济，动静相兼，静若书生，动似雷鸣，轻如狸猫，迅如猛虎的特点；从其意义上来讲，有“远取诸物，近取诸身”，“人以身形物之形，物之意以人意悟之”，象形取意、内外兼修的特点；从劲力上来讲，强调重意不重力，求其气催血动，贯通全体，以意运气，意到气到，气至劲达，阳出阴收，阴伸阳缩，阴阳相伴，动静相兼，内外合一，全体合一；从技击方面来讲，它有阴阳互易之妙，柔克刚进之法，横裹其力，纵放其势，顾中有打，打中有顾，七拳七进，相连并用，上攻下随，下攻上领，上下若和，中节乃攻，勾挂撩劈，踩踏蹬踢，斩截裹捋、挑顶云领，引进落空，展放似电，急发暴力，

整齐合一，滚出滚入，起钻落翻，右转左旋，动静相兼，有莫测之变化，有无穷之妙用。

我自幼喜爱武术，后拜商长锁先生为师，学习形意拳和五行太极(又称形意太极)等。在一九八二年全国武术工作会议提出“挖掘整理”的方针鼓舞下，为将形意拳进一步发扬光大，承蒙人民体育出版社的大力支持，对形意拳理论做了大胆的探索和研究，或能起到“抛砖引玉”的作用。

本书在编写内容上，力求从形意拳的拳理、医理、道理、尺寸、角度、劲节、力点等各方面进行较为详细的阐述，并结合数学、物理和力学在形意拳中的运用，做相应的介绍。但由于本人水平有限，加之学艺不精、体会尚浅，书中定有不少谬误之处，诚望诸位老师及广大读者予以指正。

在本书编写过程中，曾得到胡宝年、郝甦生、张安泰师伯的帮助，并得到商明喜、郭树仁、魏秉、薛维基、高起生、常连保、王培玉、张耀林、李玉贵等师兄弟的支持，尤其是毕清海、朱华、杨贵生三位师兄弟，为我编写本书提供了部分参考资料，并给予了大力帮助，特在此一并表示感谢。

曹志清

一九八六年

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/>