

形意拳

(第三集)

器械技击功法

房丹才 著

国术丛书

第四辑

武道是给武赋予内涵、思想和人生修炼的哲理，
武道能够体现中华武术的博大精深。

武道精神是自强、自立、顽强不屈的精神，
是强族、强种的大义精神。

武道精神可以使人在任何困难面前，
从容面对，百折不屈；

武道精神可以振兴一个民族，

大道至简，但其思想深邃，哲理精奥，
修大智慧，大勇毅。

山西科学技术出版社

形意拳

(第三集)

器械技击功法

房丹才 著

国术丛书

第四辑

武道是给武赋予内涵、思想和人生修炼的哲理，

武道能够体现中华武术的博大精深。

武道精神是自强、自立、顽强不屈的精神，

是强族、强种的大义精神。

武道精神可以使人在任何困难面前，

从容面对，百折不屈。

武道精神可以振兴一个民族，

大道至简，但其思想深邃，哲理精奥，

修大智慧，大勇毅。

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

形意拳器械技击功法. 第3集/房丹才著. —太原:
山西科学技术出版社, 2005. 2
(国术丛书. 第4辑)
ISBN 7-5377-2431-8

I. 形… II. 房… III. ①形意拳—基本知识②器械术(武术)—基本知识—中国 IV. G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 110166 号

形意拳器械技击功法(第3集)

作 者 房丹才

出 版 山西科学技术出版社
(太原建设南路 15 号 邮编:030012)

发 行 山西省新华书店
销 售 各地新华书店
印 刷 太原兴晋科技印刷厂

开 本 850 × 1168 毫米 1/32 印张:10.5
字 数 254 千字
版 次 2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月太原第 1 次印刷
印 数 1—3000 册

ISBN 7-5377-2431-8/Z · 501

定价:25.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



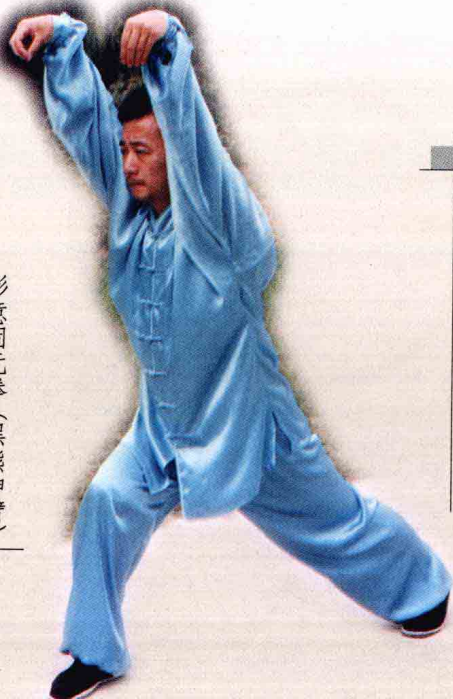
形意太极缠丝拳
(顺风扶柳)



形意元阳双手剑



形意固元拳
(黑熊伸臂)



形意八卦易风拳
(倒拔垂柳)



形意三节棍



形意伏雪刀



形意拦马鞭



形意八仙棍





形意太极虚灵双刀



形意乾坤戟



形意天山剑



形意春秋战刀



形意凤羽双匕首



形意逍遥拳
(仙女奔月)



形意七星拳 (猕猴蹬枝)

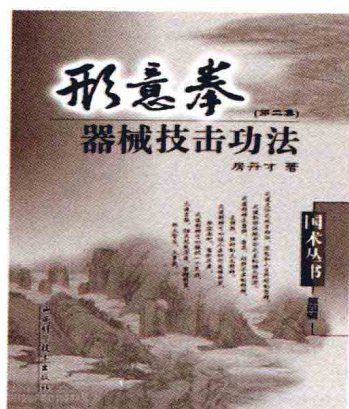
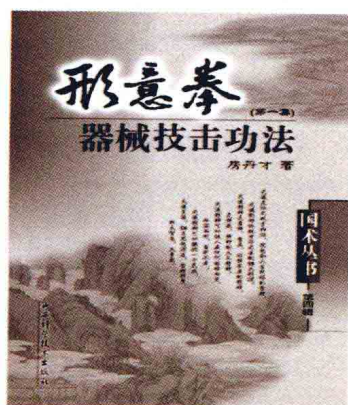
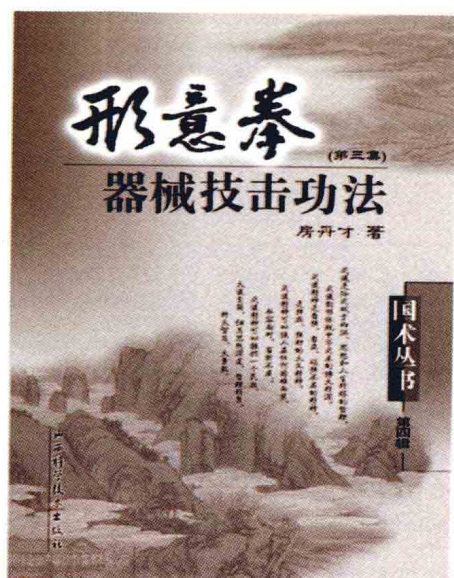
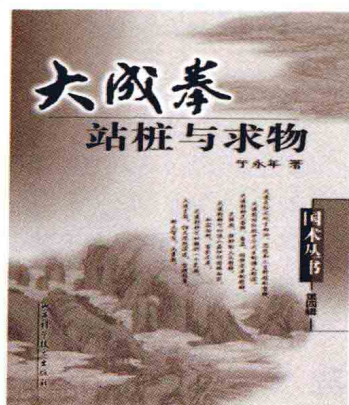


形意固元枪



国术丛书

第四辑



前言

中国形意拳历史悠久，内容丰富，是中华民族传统武术中的重要组成部分。它始于明末清初，流传至今已有三百余年的历史，与八卦掌、太极拳并称为“内家拳”。

形意拳经历代武术家的辛勤研炼，其拳法与理论不断得到充实和完善，形成世人瞩目的优秀拳种。它风格独特，技理兼备，追求技击与健身相融，崇尚拳理与哲理统一，蕴周易之要义，涵医道之精髓。形意拳外形上模拟鸡、虎、龙、蛇、猴、鹰、熊、马、燕、鹞、鲀、鼉十二种飞禽走兽之形，拳法上则以劈、蹚、崩、炮、横为基本拳法，还包括徒手对练，器械对练，双兵、软兵，养生技击功法等。

形意拳在发展过程中，曾耗尽无数武术前辈毕生之精力，凝聚无数先贤超人的智慧，使形意拳得到发扬光大。前辈创造了奇迹，赢得了辉煌，开辟了广阔的形意天地，给后代留下了增强体质、修身养性的法宝。还



有一些珍宝般的秘传绝学，只有耳闻，很难见到，更难学到，这就需要真爱真诚地去寻访，或许有缘而得。努力学习精深的拳理，潜心探索技法之奥妙，化神奇为平凡，更科学地把形意拳发展到新的巅峰，相信形意拳的明天比今天更辉煌，更受大众的喜爱。

形意拳械与养生技击功法种类繁多，流派甚广。笔者对拳械套路及养生技击功法经40余年的学习研究，领悟到传统套路的一些蕴意与真谛。从古到今，拳械套路内容不停地充实变革，当今又向着多样化、现代化、科学化方向发展；不同级别、不同层次的套路，其内容结构、风格特点虽然不同，但其拳理技击特点基本上是一致的。各种套路在技击健身中的作用同等重要，都是通向高境界真功夫的阶梯。形意拳械套路丰富多彩，拳法千变万化，器械长短单双无奇不有，十八般武艺一应俱全。形意拳的意境、一些感人的故事、内外兼修的方法、精气神韵的融合、以弱胜强的技法和养生健体的奥妙都蕴藏在套路里，这就须要我们用智慧和勤奋去学习体验，去继承发扬。根据寻访汇集的资料，初步计划将形意拳械套路与技击养生功法分成九部分，较系统地整理一部分有代表性的以及濒临失传的拳械套路与养生技击功法。这只是揭开形意拳神秘面纱的起点，形意拳械套路知多少，一些套路的原始创意，

它的源泉及技击养生精义，还有待于我们继续深入探讨。

在套路整理中尽量保持传统原貌，不故弄玄虚，力求通俗易懂。希望通过本书的介绍，能为武坛添置一部承前启后的典籍，给武术爱好者带来方便和成功，以便推动中华武术的发展。这也是笔者毕生的夙愿和追求。由于本人学识有限，对博大精深的武学领悟尚浅，书中难免有不足之处，恳请武术同仁赐教。

房丹才

序

武术套路是智慧的结晶、神招妙式的殿堂、技术的源泉和传承的核心，从古至今鲜明地体现于武术的精髓。本集形意拳械套路从 70 余种初级套路中，精心筛选出具有代表性的 12 种套路。这 12 种初级拳械套路古朴简洁，攻防兼备，内外双修，虽然风格特点各具一格，动作作用各有特殊的含意，但均有一个共同的特征，那就是动作的变化始终沿着 45° 角进行，大方向始终是直来直往。这 12 种初级拳械套路具有古传原始风貌，是初级经典珍品。

在初级学习阶段，对套路要有明确的认识。学生学习分为小学、中学、



大学。武术套路及功法的学习同样分成三个级别，各级别有各级别的学习内容，要认清目标，找准方向。在初级学习阶段要科学地认识套路与功夫，重要的是不要把套路和功夫混为一谈，下的功夫和产生的功力与套路有本质上的不同，功夫不能传承，套路关系到武术的发扬与传承。

目 录

第一章 形意八方歌诀十二首	(1)
第二章 形意技击基础功	(5)
第一节 混元双搭手功	(5)
第二节 马步靠功	(7)
第三节 猴过涧功	(8)
第三章 形意金刚拳	(11)
第四章 形意缠抖拳	(43)
第五章 形意五行功法拳	(71)
第六章 形意燕形连环拳	(97)
第七章 形意五行刀	(117)
第八章 形意五行剑	(137)



第九章 形意五行棍·····(157)

第十章 形意五行枪·····(179)

第十一章 形意十二形刀·····(221)

第十二章 形意十二形剑·····(243)

第十三章 形意六合刀

对练·····(271)

第十四章 形意八打拳

对练·····(295)

(1)·····

(2)·····

(2)·····

(3)·····

(8)·····

(11)·····

(12)·····

(17)·····

(29)·····

(31)·····

(33)·····

第 1 章

形意八方歌诀十二首

一
手起乾坤变，
脚起克缠连，
身动显神韵，
意深内外连。

二
武术华夏一绝，
内家外家一家，
你理我理一理，
巧妙妙巧一样。

三
枪动圈中圈，
欲扎一条线，



横扫枪中棍，
近战龙尾翻。

四

刀似猛虎呈刚强，
技法凶狠闪寒光，
势勇炼内真奥妙，
泼水不入显神功。

五

剑美豪放似飞凤，
百刃之君毒技生，
力巧旋腕变化妙，
行步活腰神韵兴。

六

棍起风声似闪电，
劈扫点撩技法全，
势如猛虎打一片，
旋拧滚翻内气连。

七

铜是老大刀剑随，
缠头腕花样样行，
枪点棍扫铜里有，
单刃双刃管不着。

八

手快不如半步寸，
千变万化步为先，
招到极时巧换步，
直打斜走胜神仙。