

# 形意拳

(第一集)

## 器械技击功法

房丹才 著

武道是给武赋于内涵、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，

是民族精神的大义精神。

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。

国术丛书

第四辑

# 形意拳

(第一集)

## 器械技击功法

房丹才 著

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，

是强族精神的大父精神。

武道精神可以使人任何困难面前，

从容面对，百折不挠；

武道精神可以振兴一个民族，

大道至简，其思想深邃，哲理精奥，

修大智，成大勇毅。

国术丛书

第四辑

山西科学技术出版社



\* A 0 9 5 2 0 5 5 \*

## 图书在版编目(CIP)数据

形意拳器械技击功法·第1集/房丹才著.一太原:  
山西科学技术出版社,2005.2  
(国术丛书·第4辑)  
ISBN 7-5377-2429-6

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 110168 号

## 形意拳器械技击功法(第1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:11.5

字 数 278 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

---

ISBN7-5377-2429-6/Z·499

定价:26.00 元

---

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

# 形意拳

(第一集)

## 器械技击功法

房丹才 著

国术丛书

第四辑

形意拳源流、思想和人生哲理的入门。  
武学精神与中华武术的大师风范。

武学精神之精、曾点、民族主义精神。

吴佩孚、张作霖、大元帅。

武道精神可以使人任何强敌而胜。

吴佩孚、孙中山、黎元洪。

武道精神可以使人任何强敌而胜。

吴佩孚、孙中山、黎元洪。

武道精神可以使人任何强敌而胜。

吴佩孚、孙中山、黎元洪。

武道精神可以使人任何强敌而胜。

吴佩孚、孙中山、黎元洪。

山西科学技术出版社

国术队  
书 第四辑

擒龍  
文庫

策划人 王跃平





王秀山先生与弟子们合影（左起：吴传代、王汝成、  
王秀山、房丹才）。

形意五行拳（劈掌）



心踪形意野玫瑰拳



形意十二桩（三才桩）



形意元源双剑



形意固元双钩



形意日月双圈

形意鸳鸯铁笛

形意月芽双刺



形意蝴蝶双刀



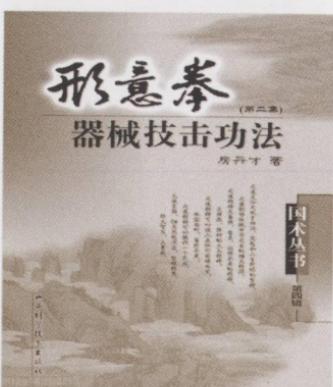
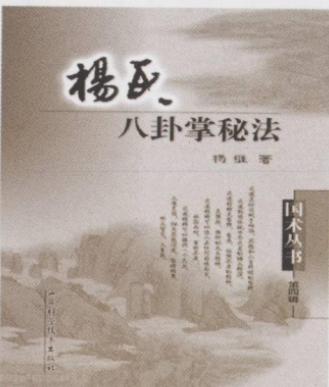
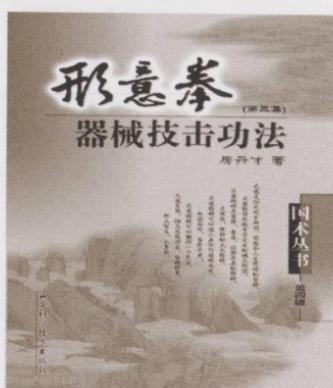
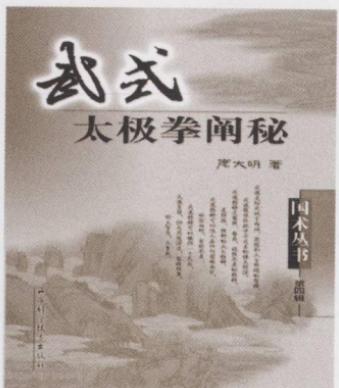
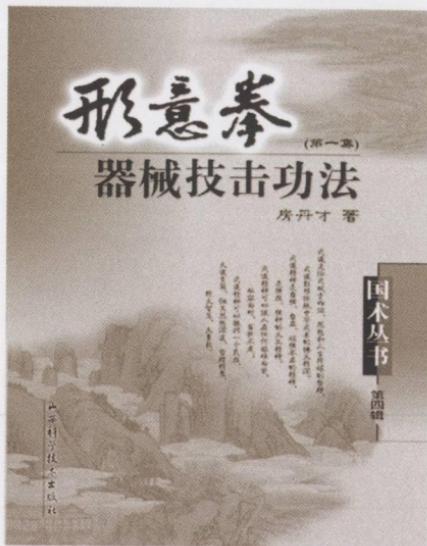
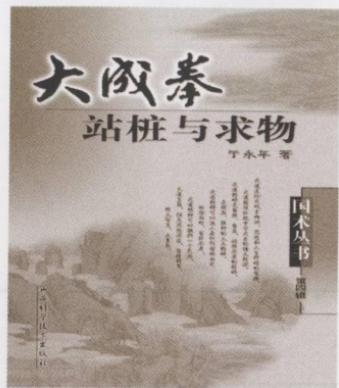
形意鸡爪双镰



形意金钢双锏

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。它创始于明末清初，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、鹤、鸵、鼈十二种飞禽走兽之形，拳法上则以劈、躜、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精力，凝聚无数先贤超人的智慧，使形意拳得到发扬光大。为使武术爱好者对形意拳能溯流而探其源，顺势而索其本，在恩师王秀山先生倡导的“摒弃门派之见，博



采众长”的精神指导下，笔者把师傅亲授的拳械与功法，以及在民间寻访到的拳械套路，经提炼考证、精心筛选、从易而难、由浅入深整理成文，供武术爱好者学习参考。

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、技击功法经数十载的学习研究，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断地充实变革，当今又向着多样化、现代化、科学化的方向发展。不同级别、不同层次的套路，其内容结构、风格特点虽然不同，但其拳理和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及前辈武友赐教的拳械套路和养生、技击功法，初步计划将形意拳械套路与技击功法分成九部分，较系统地整理出部分有代表性、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

---

本集形意拳械是从众多的基础套路中，精心筛选十二种传统基础套路，即：五行拳、十二形拳、六合掌、连环肘、五行合演拳、十二形合演拳、连环刀、连环剑、连环棍、连环枪、八仙剑对练、鹰熊斗智拳对练。这十二种套路凝聚了形意拳之精髓，体现了形意拳之魂魄，风格独特，动作古朴，刚柔相济，内外兼修，具有很强的技击、养生健体之功能，是基础中有代表性的套路，也是初学入门的重点学习套路。本集形意拳技击基础功，选择三种简而易行的基础功法，作为技击前的训练。

# 古拳谱丛书

## 第六辑

太极拳阐宗

王新华

武术汇宗

万籁声

手臂录

吴殳

拳经拳法备要

张孔昭

易筋经

王新元

六合八法拳图说

吴翼晕

武艺精华

汤显

长枪法图说

程冲斗

新书预告

写真太乙水墨鞭

姜容推

太极拳图示解

许龙厚

意气功词解

张督林

棍术科教材

马子贞

国术大全

中央国术馆

## 第五辑

# 古拳谱丛书

# 武功秘笈丛书(第一辑)



秘本文武八段图说 / (清) 邓钟山

秘本虎啸金钟罩图说 / (清) 邓钟山

秘本浑元阴阳五行手图说 / (清) 邓钟山

## 配套光盘



形意拳功法述要 (单盘) / 苗树林 15.00 元

商式形意拳 (双盘) / 曹志清 30.00 元

戴氏心意拳 (双盘) / 郭瑾刚 30.00 元

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.er tong book.com](http://www.er tong book.com)