

形意拳

(第一集)

器械技击功法

房丹才 著

国术丛书

第四辑

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

(第一集)

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，修大勇毅。

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. —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

形意拳乃内家拳，注重和合与神气的修炼，
器械技击功法，中法与神气相合，
武道神气合一，自成一统，以保不虞的利神，
是谓也。保神利人立神神。
武道神神可以使人人在任何环境中生存，
水空而利，百发百中，
武道神神可以使人一个民族，
文道武功，但求思思深，
外人皆说，大智慧。

山西科学技术出版社

鸢龙

文库

策划人 王跃平



国术丛书

第四辑



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



形意金钢双铜



国术丛书

第四辑



大成拳

站桩与求物

丁永年 著

国术丛书

第四辑

形意拳

(第一集)

器械技击功法

房升才 著

国术丛书

第四辑

武式

太极拳阐秘

庞大明 著

国术丛书

第四辑

形意拳

(第二集)

器械技击功法

房升才 著

国术丛书

第四辑

杨氏

八卦掌秘法

杨继 著

国术丛书

第四辑

形意拳

(第三集)

器械技击功法

房升才 著

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、鹞、鲑、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

王新午

武术汇宗

万籁声

手臂录

吴 爻

拳经拳法备要

张孔昭

易筋经

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

姜容樵

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