

<<形意拳真义>>

图书基本信息

书名：<<形意拳真义>>

13位ISBN编号：9787508727585

10位ISBN编号：7508727584

出版时间：2009-10

出版时间：中国社会出版社

作者：玉昆子

页数：694

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;形意拳真义&gt;&gt;

## 前言

形意拳是中华传统武术极具代表性的优秀拳种，它能够在中华武林中占据显赫的地位，是与其各代名手、明师付出的心血密不可分的。

他们不仅使自己的形意拳拳艺达到了高深莫测的境界，而且精心培养出了一批又一批的高徒，使形意拳花开满园香四海，果实累累耀五洲。

河北形意拳源自姬际可公所传的心意六合拳，是李洛能先师从山西祁县城北戴家所学。

李师祖学成后，回到河北老家，将其发扬光大，并打破当时武林界墨守成规、教人唯亲、禁锢保守的风气，广收门徒，因材施教，根据求学者不同情况，传授不同的拳式、练法，所以他的亲传弟子各有一己之长，出现了一大批身怀绝技、名震武林的大家：如“连珠快崩”（即“半步崩拳”）郭云深、“腾龙搜骨”刘奇兰、“飞燕抄水”宋世荣，“游鼉化险”车毅斋，还有李太和、白西园、张树德、刘晓兰等。

我祖父形意拳的授业恩师是天津“单刀李”——李存义公，李公的授业恩师是李洛能的八大著名弟子中的郭云深和刘奇兰。

形意拳以三体势为基本桩功，以五行拳——劈、崩、钻、炮、横为基础，再以十二形拳——鸡、燕、鹤、蛇、鸟、龙、虎、猴、马、鼉、鹰、熊为基本拳法，以五行连环、四把、八式、十二形连环等为混合练习，再加上一些对练练习以加强实战的应用。

从表面上看起来比较简单，拳法朴实明了，套路也不复杂，但得其真谛可就难了，属于易学而难懂的拳种。

形意拳先师认为：“夫人身配天地而生者也，其于养生之术。

运动之道，须准天地进化之自然而潜心顺修，复按五行生克之意而动静不乖，尤复旁参万物之变而交推互证，庶几揽阴阳，夺造化，生生不息，幻变无穷。

”这是形意拳的总纲。

直接说明了形意拳不仅练形修命，还要炼心修性，以夺天地造化而生生不息。

## <<形意拳真义>>

### 内容概要

形意拳是中华传统武术中极具代表性的优秀拳种，刚柔相济，动静相兼、生生不息，幻变无穷，不仅“远取诸物，近取诸身”，象形会意，而且喻理于形，以拳喻道，顺天地运化大道编排拳法的习练程序，用五行学说的内圣外王理论指导人体的运动方式和心性的修炼，又将道家丹修炼之法暗藏于十二形之中，以外带内，以内领外，性命兼修，集祛病、养生、护身、修心于一体……

## <<形意拳真义>>

### 作者简介

玉昆子道长，姓韩名超，字沛沅，号玉昆，师从张继禹道长。道名韩罗超。

玉昆子道长出生于武道世家，六岁起跟随其祖父习练武术，系统地学习了梅花桩拳、戳脚拳、太极拳及形意拳，三十余年来，精进不辍，练就了一身浑厚功力。

，韩公曾经这样教导他：“武要想练至大成，必须结合道的修炼，因为练武只能懂得强身护命之法。而道是万物之本，为养性之根。

习武不修道是永远超越不了自己的，再怎么练也上不了境界。

”遵循祖父的教诲，玉昆子道长在勤练武艺的同时，悉心钻研道法，并求教于多位名师大德，从而使自身“武”“道”的修为日臻精益。

玉昆子道长在持久的修习中逐渐体悟到了“道”的博大精深，他常说：“敲竹古琴心似水，内修外练广结缘。

”面对越来越多慕名而来的共修同学，道长慈悲护生，一视同仁，根据个人不同的根基和状态，用不同的武术功法精心指点；并利用生活中的各种机会引导大家调养身心，茶、酒、药、医、衣、食、乐……甚至一杯一壶、一桌一椅，道长无不随手拈来，由浅喻深，帮助大家以平常心见“道”。

目前，玉昆子道长正在努力整理相关资料，将以系列丛书的形式，全面阐释自己多年来习武修道之心得，以补益同学，共修武道。

## <<形意拳真义>>

### 书籍目录

上部（意）三体势桩 三体势行步桩 磨胫步练习法 五行拳 劈拳 钻拳 崩拳 炮拳 横拳论 五行拳之理 五行连环拳 进步捋手五行拳 进步捋手劈拳 进步捋手钻拳 进步捋手崩拳 进步捋手炮拳 进步捋手横拳 摇身捋手五行拳 摇身捋手劈拳 摇身捋手钻拳 摇身捋手崩拳 摇身捋手炮拳 摇身捋手横拳 体证形意古拳谱  
附录：形意拳古谱十二形拳 鸡形拳 燕形拳 鹞形拳 蛇形拳 骀形拳 龙形拳 虎形拳 猴形拳 马形拳 鼯形拳 鹰熊拳论 十二形拳之义 虎扑拳 形意四把拳 形意八式拳 形意十二形连环拳 真炁回炼说 形意拳对练练习 劈拳对练法 钻拳对练法 崩拳对练法 炮拳对练法 横拳对练法 五行拳对练法 四把对练法 八式对练法 掌功练习法 吊板功法 附录：掌功练习法所涉及的中草药之药性药理

## <<形意拳真义>>

### 章节摘录

插图：接触过形意拳的同道都知道三体势，更有很多人认为，三体势就是一个很简单的站姿，没有五行拳的刚猛，也没有十二形的变化，更没有对练的精彩。所以虽然知道它。

但并不重视。

那么，三体势在形意拳的习练中到底处于什么样的地位呢？

形意拳中不论是五行拳，还是十二形拳，其原理和要领都离不开三体势之基本法则。有“万法出于三体势”之说。

入门之初，都要从三体势桩着手习练，打下坚实的基础。

再循序而进，习练五行、十二形之法。

大多数人练到此，就认为自己习练有成，开始盲目自大，傲视群雄了。

其实，这只是形意拳习练的第一步而已。

第二步是将练出的五行、十二形之功回转于三体势桩之中。

而第三步则是要将这蕴涵了五行、十二形之功的三体势桩功再外发到五行、十二形的习练之中。

如此锤炼，历经多个循环，方能渐至极境，拳法、套路尽皆空无，唯留一身浑元功力，这就是拳理讲的“三回九转归于一势”。

只有悟得此道，方得形意拳大乘之理。

<<形意拳真义>>

编辑推荐

《形意拳真义》由中国社会出版社出版。

<<形意拳真义>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>