

<<形意拳技击术>>

图书基本信息

书名：<<形意拳技击术>>

13位ISBN编号：9787537743464

10位ISBN编号：7537743460

出版时间：2013-1

出版时间：尚济 山西科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：尚济

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>

## <<形意拳技击术>>

### 内容概要

《形意拳技击术》内容包括：形意拳基本功、五行拳、五行拳与《河图》、《洛书》、十二形拳、八字功、形意拳的劲道、八门打法、站功集气法、形意拳拳经选注、形意拳内功四经释解。分别讲述站桩、鹰捉五行拳、劈拳、钻拳、崩拳、炮拳、横拳等。

## <<形意拳技击术>>

### 作者简介

尚济，原西安公路交通大学力学系教授，早年毕业于清华大学，幼承家学，知识渊博，对文、理各科皆有所研究。

先生自幼酷爱武术，13岁开始学拳，从师多人，通晓多种拳法及长短兵器，尤喜形意拳，为河北形意名家郭云深先生的第四代传人。

先生刻苦练习十年如一日，内、外功俱臻佳境。

其拳法系以形意拳为纲，并采纳诸家拳法的优点，熔于一炉，有独特的风格，在武学方面独树一帜。

先生数十年来，将全部业余时间都进行了武术研究，极少参加社会活动。

1984年，在武术界朋友的邀请和敦促下，才出任了“西安形意、八卦、散手研究会”会长，接受了国外武术团体和武术爱好者的多次访问、交流，并多次组队代表陕西省参加全国各种武术比赛；1987年受聘为“中国武术学会”委员，先后参加过多次全国性武术研讨会，发表了许多篇有关形意拳的论文。

先生从未设场受徒，然而国内外闻名来访及登门拜师求教者，络绎不绝。

目前，先生的形意拳已传到了英、美、德、意、日，以及加拿大、西班牙、刚果等许多国家。

## &lt;&lt;形意拳技击术&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章形意拳基本功 1 第一节站桩 1 第二节鹰捉 7 第二章五行拳 15 第一节劈拳 16 第二节钻拳 21 第三节崩拳 26 第四节炮拳 39 第五节横拳 44 第三章五行拳与《河图》、《洛书》 51 第一节问题的提出 51 第二节《河图》、《洛书》简介 53 第三节《河图》、《洛书》与五行拳 55 第四章十二形拳 61 第一节龙形 62 第二节虎形 70 第三节熊形 78 第四节鹰形 80 第五节蛇形 83 第六节骀形 86 第七节燕形 89 第八节鸡形 93 第九节鹞形 99 第十节马形 104 第十一节猴形 106 第十二节鼯形 110 第五章八字功 113 第一节展字功 113 第二节截字功 115 第三节裹字功 117 第四节跨字功 120 第五节挑字功 122 第六节顶字功 124 第七节云、拎合演 126 第六章形意拳的劲道 131 第一节力和“劲儿” 131 第二节形意拳的内劲 134 第三节劲之运用——四两拨千斤 136 第七章八门打法 143 第一节手（拳）打 147 第二节脚打 155 第三节头打 158 第四节肩打 159 第五节肘打 161 第六节胯打 162 第七节膝打 164 第八节臀尾打 165 第八章盘根功 167 第一节静功（立桩） 167 第二节动功（行桩） 172 第三节盘根功祛病养生原理 179 第九章站功集气法 183 第一节海底捞月 184 第二节神龙回首 186 第三节怪蟒翻身 187 第四节力劈华山 189 第五节二龙戏珠 190 第六节气贯四梢 192 第七节炼精化气 194 第八节丹田运转 196 第十章形意拳拳经选注 199 第一节论气 199 第二节五行与六合 204 第三节练功八字诀 211 第四节总要十六诀 218 第五节手、脚、步、身法 229 第六节论交手 235 第十一章形意拳内功四经释解 243 第一节内功经 243 第二节纳卦经 253 第三节神运经 258 第四节地龙经 262 附录 265 散手十三剑 265 李剑秋先生谈交手 292 郭云深先生谈形意拳 297

## &lt;&lt;形意拳技击术&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：注解 盖人非气血不生。

气血充足则精神健旺，气血亏损则精神萎靡。

故内家拳之根本是内气。

而丹田乃内气之府，练拳者必先培养气血聚于丹田，丹田气足，然后引之内达于脏腑，油然见于面而为神，发于四肢而为力。

欲知养气之道，须先明精、气、神。

精是人生命的根本，男子睾丸之精，女子阴水，各种内分泌以至唾液、眼泪等与生俱来的津液，统称之为先天之精。

饮食营养之精华，即水谷之精，随血液以流布全身者，谓之后天之精。

先天之精赖于后天之精以为荣养。

尾闾之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之上，叫做天根，乃真气发动之地，用提肛缩肾之法，将精自玄牝之门（在双睾与前阴之间）提到天根，再将无形之精练成微妙之气。

谓之炼精化气。

气乃是人体生物场中的一种能量流，也是生命现象的根源。

道家命之为“元阳”。

此能量流的强弱与周流情况，决定了人体生机是否旺盛和身体是否健壮。

它的确是与生俱来，但通过锻炼可以使其增强。

两肾之间叫命门，大约在第四、五腰椎间，对正前方脐之下，耻骨之上，此处叫做丹田。

丹田之外为腹肌，命门之外为腰肌，腹肌与腰肌互相配合，形成人体发力之源。

一个人如果内气能流较大，内脏功能甚强，各脏腑间工作又能协调一致，再加上有比较坚强的腰肌、腹肌，自然精神健旺，体魄雄伟，动作敏捷，发力沉实。

拳家术语叫做“元阳充足”。

炼精所化之气，周流于脏腑之间，达于四梢，上通泥丸，下彻涌泉，则化为出有入无之神，神足则光聚于天心。

神是人生命活动的总的表现，《内经》曰：“神充则体健，神衰则体弱，神去则身死。”

”又曰：“生之来谓之精，两精相抟谓之神。”

”可见神与气的基础都是精，精乃人身之宝。

如果精耗阴虚，则元阳之气不固，生命之神不足，即失去抵御外物侵袭的能力而易于生病。

所以练拳之人，要随时注意保护津液，搅海、漱口、咽津、固精、化精，不溺色欲，不丧肾精，以充实元阳。

练功时，总要舌顶上颚。

但并非努力去顶，乃是将舌尖轻轻向上卷，以能抵住上颚与前齿之间为宜。

如此则任督二脉在上边接通，口生津液，要分三口徐徐咽下，不可唾掉。

同时还要收谷道，缩前阴，骶骨向前向上兜翻，使任督二脉在下部接通，以形成周天运行。

当元气充足，真阳发动之时，微有泄精之感，这时必须定住精神，将精慢慢引导至四肢，不可令其走泄，则筋骨渐渐强壮，体魄自然雄伟。

再者，炼气日久，必然身体强壮，精力旺盛，还要善自保养。

如自恃体健而不知节欲，任其走泄，则不但无功，将反受其害。

青壮年习武者，宜切实注意！

原文 道自虚无生一气，便从一气产阴阳。

阴阳再合成三体，三体重生万物张。

注解 三体者，在人体外为头、手、足，内为上、中、下；在拳中则统一为阴阳，阴阳归总为一太极也，亦即一气是也；在形意拳中则为起点无形之横（先天之横）拳也。

此无形之横乃是人本来之真心，空空洞洞，不带一丝一毫拙力，至虚至无，即老子所云：“无名天地之始。”

## <<形意拳技击术>>

”用现代科学术语讲，就是“发生”，由无到有。  
故此处之所谓虚无，不是死的而是活的。  
因为其中暗藏着一点生机（发生）。  
此生机即名之日“先天真一之气”。

<<形意拳技击术>>

编辑推荐

《形意拳技击术》由山西科学技术出版社出版。

<<形意拳技击术>>

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>