

国术丛书（第十九辑）：形意拳四象五行精义（附光盘1张）



[国术丛书（第十九辑）：形意拳四象五行精义（附光盘1张）_下载链接1](#)

著者:毛明春 著

[国术丛书（第十九辑）：形意拳四象五行精义（附光盘1张）_下载链接1](#)

标签

评论

国术丛书（第十九辑）：形意拳四象五行精义（附光盘1张） 国术丛书（第十九辑）：形意拳四象五行精义（附光盘1张）

正版书，送货快。晚上下单，第二天就送到。

书挺好的！还未拜读呢！

学习中华精髓，传承华夏文明 通俗易懂 易于学习 货真价实 物美价廉

东西很好，快递员送货很快。

山西科技的书地道，很好

纸质不错，配图丰富生动，物美价廉，值得购买？

正规商品，用着放心。

质量好，物流快，服务好，性价比高。

东东收到了，感觉不咋地。

内容丰富，值得推荐。

对了解形意拳有帮助，入门基础讲得很细致值得收藏。

搞活动时候购买，非常便宜。

不错1111111111111111111111

书包装完好，内容描述清晰，易于理解。

形意拳入门值得一看，自学中。

收到了，很好，这本书应该是正版的，下次再来购买

是一本有理论、有使用价值的好书，值得好好学习。

之前买的光盘不好使，这次好了，但感觉书页差了点。

这所谓的形意拳，貌似是太极拳的改版

不错不错不错不错不错

挺好的书，还没看质量挺好的

京東，多、快、好、省！

参考资料，值得一读。

高师论坛，努力的的去理解

京东的东西一直不错会一直支持

发货速度很快，看看再说

不错值得推荐很早就想拥有

讲得很透彻，很明了

还是可以吧，初学者可以学习，挺好用的

很实用，初学入门必不可少

好评，不错的书

相当不错的东西

不错，物超所值。

可以速度快。

好好好好好好

不错，很快

值得推荐

挺不错的

多快好省

好好学习

快递给力

值得收藏

太简单了，有练法没用法，作用毕竟有限。

hao

包装破损，封皮破损。

不错

好

好……

如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，至少85分以上，而比较差的产品，我绝对不会偷懒到复制粘贴评价，我绝对会用心的差评，这样其他消费者在购买的时候会作为参考，会影响该商品销量，而商家也会因此改进商品质量。

内容是关于形意拳比较基础方面的，很具体，练形意拳很需要的

太需要了，武术不能糊里糊涂，断断续续地去学习

好书。

四象本是心意拳的概念范畴，五形为形意拳的重要组成部分。本书把二者杂糅结合，可以一阅！推荐。

对形意五行拳作了详细的分解，是学练五行拳的很好选择。

有DVD, 详细，合作风格，喜欢

很好

还没怎么看，附带光盘？

很满意 下次还会继续光顾滴？

不怎么样，当小说看

挺好的，性价比高

好不错发货快便宜很好很好

物流快，书的内容很有帮助。

《国术丛书（第十九辑）：形意拳四象五行精义》本着清晰、有序、合理的原则对形意拳的鸡腿、龙身、熊膀、虎抱头做了一定的解析，使读者易于理解和练习；也详细介绍了五行拳练法的分解动作和训练说明，便于读者有个清晰认识，进而易于掌握

不错的一次购物历程，不错的书不错的物流不错的书价，赞一个

看起来不错，就是物流慢了点

挺好的，发货速度很快！

经典形意，值得阅读。

不错，很详细

快递员很辛苦，态度很好，thanks!

很好的书

.....

本书是形意拳的初级入门，仅对五行拳进行了一些粗浅的论述，是本很好的基础书籍

一般吧，都没有形意拳总诀。搞毛。

碟片不能播放其他没什么

哼哼哼。

[SM]写的很好！书籍是人类的朋友，而读书则是人类的亲密朋友。在读书的过程中，我们能培养文化修养；若果经常地去研究，去读，去思考，便能从中央到地方找到新的知识点，正所谓“温故而知新”，还可以把知识点都牢牢地记住，就像刻在脑海里一样。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”，只有多读健康有益的书，努力地学习，才能为自己幸福的将来奠定良好的基础。

嗯，，很好，，效果验证中。。。

速度很快，服务态度也很好，买过很多次了。

这书内容太繁琐，没啥亮点，后记看看有启发

好，不错值得一看！！！！

内容不错，可以值得拥有。。。

讲解的很详细。拳法相通，对习拳会有帮助

迟子建的小说主要作品有：长篇小说《伪满洲国》《越过云层的晴朗》《额尔古纳河右岸》《白雪乌鸦》，小说集《北极村童话》《白雪的墓园》《向着白夜旅行》《逝川》《清水洗尘》《雾月牛栏》《踏着月光的行板》《世界上所有的夜晚》，散文随笔集《伤怀之美》《我的世界下雪了》等。出版有《迟子建长篇小说系列》六卷、《迟子建文集》四卷、《迟子建中篇小说集》五卷、《迟子建短篇小说集》四卷以及三卷本的《迟子建作品精华》。曾获得第一、第二、第四届鲁迅文学奖，第七届茅盾文学奖，澳大利亚“悬念句子文学奖”等文学奖。作品有英、法、日、意、韩等海外译本。从1986年在《人民文学》发表第一部中篇《北极村童话》开始，到2012年《收获》刊登《别雅山谷的父子》，近三十年间，我发表了五十部中篇小说。此次以编年形式出版其中的四

十部中篇，使我有机会回望和打量自己走过的文学之路。我发现这条路不管多么曲折，都有一个清晰的指向，那就是我的故乡，那就是我的心灵。那一条条生命之河，就是盈满我笔管的墨水。它流出哀愁，也流出欢欣；它流出长夜，也流出黎明！一个被冷风吹打了近半个世纪的人，一个在写作中孤独前行了三十年的人，深知这世界的寒流有多刺骨，也深知这世界的温暖有多辽阔！值得阅读，有一定价值的，不错

好书收藏好书收藏好书收藏好书收藏好书收藏好书收藏

讲解的很详细，对形意拳习练者会有帮助

好。。。。。。。。。。

书很好，就是有点难懂

本书清晰有序合理的原则对形意拳的鸡腿，龙身，熊膀，虎豹头做了相应的解析，使读者易于理解和练习，便于读者有个清晰的认识，进而以掌握，确实是好书一部。

东西很好 物流很快

总的来说还不错，什么东西都是简单为要。

正版书籍，发货速度快。

可以，好书啊好书！学习中！

挺好的，就是学的有点累

hao,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

对学习传统武术有帮助！

好书，刚翻了一下

《国术丛书（第十九辑）：形意拳四象五行精义》本着清晰、有序、合理的原则对形意拳的鸡腿、龙身、熊膀、虎抱头做了一定的解析，使读者易于理解和练习；也详细介绍了五行拳练法的分解动作和训练说明，便于读者有个清晰认识，进而易于掌握。这些方法都是经过了多年的练习体悟而不断总结出来的，但这只是攀登形意拳高峰的初步。我发现学练形意拳有个有趣的现象，就是每天练习的感悟都有所不同，不仅架子经常变化，而且劲力、体感、认识也会经常变化，很多同学也有同感，这可能就是“变易”吧。记得李桂昌师父说过一句话：“只要是活人就会不停地变。”他在耄耋之年还在体悟，还在思考，还在变化。形意拳的拳架是活的，不是一成不变的，不同的拳架有不同的作用，比如抻筋拔骨的拳架与弹抖发力的拳架就有所不同：前者是慢慢拉，“长筋腾膜”；后者是快速弹抖，全身肌肉协调发力。因此，我们不应拘泥于某种拳架，而是根据练功程度的需要进行调整 and 变化。《国术丛书（第十九辑）：形意拳四象五行精义》虽是形意拳的初级入门，仅对五行拳进行了一些粗浅的论述，但也经过深思熟虑，几易其稿，耗时耗力才得以完成。最初想对形意拳的形、意、气、力诸方面进行系统、全面的论述，也试图将十二形都编写完成。但在写作过程中才发现论述形意拳是个巨大的工程。且形意拳理法写作的最大特点是“知行合一”，若没有亲身的练功体悟是写不出来的，也是不能写的。本着为读者负责的原则，绝不能胡乱编造，更不能异想天开，所以这个大工程不是一人一时之力可以完成的，遂改变写作思路，进行精简，最后决定将力量集中在五行拳上，因为五行拳是“母拳”，是形意拳大厦的基础。在多年研练五行拳的过程中，越来越发现五行拳入门容易，但要想得到其精要确是极难。譬如“会走路就会打形意拳”“打拳似走路”，人人都会走路这是天生的本能，从这方面说形意拳是“简易”的，但由于它是在本能运动的基础上进一步开发潜能，所以要想得到形意拳的精髓，就必须研究人的站、走、跑等本能运动的机理，进而进行合理地开发利用。《国术丛书（第十九辑）：形意拳四象五行精义》虽是形意拳的初级入门，仅对五行拳进行了一些粗浅的论述，但也经过深思熟虑，几易其稿，耗时耗力才得以完成。最初想对形意拳的形、意、气、力诸方面进行系统、全面的论述，也试图将十二形都编写完成。但在写作过程中才发现论述形意拳是个巨大的工程。且形意拳理法写作的最大特点是“知行合一”，若没有亲身的练功体悟是写不出来的，也是不能写的。本着为读者负责的原则，绝不能胡乱编造，更不能异想天开，所以这个大工程不是一人一时之力可以完成的，遂改变写作思路，进行精简，最后决定将力量集中在五行拳上，因为五行拳是“母拳”，是形意拳大厦的基础。在多年研练五行拳的过程中，越来越发现五行拳入门容易，但要想得到其精要确是极难。譬如“会走路就会打形意拳”“打拳似走路”，人人都会走路这是天生的本能，从这方面说形意拳是“简易”的，但由于它是在本能运动的基础上进一步开发潜能，所以要想得到形意拳的精髓，就必须研究人的站、走、跑等本能运动的

机理，进而进行合理地开发利用。《国术丛书（第十九辑）：形意拳四象五行精义》虽是形意拳的初级入门，仅对五行拳进行了一些粗浅的论述，但也经过深思熟虑，几易其稿，耗时耗力才得以完成。最初想对形意拳的形、意、气、力诸方面进行系统、全面的论述，也试图将十二形都编写完成。但在写作过程中才发现论述形意拳是个巨大的工程。且形意拳理法写作的最大特点是“知行合一”，若没有亲身的练功体悟是写不出来的，也是不能写的。本着为读者负责的原则，绝不能胡乱编造，更不能异想天开，所以这个大工程不是一人一时之力可以完成的，遂改变写作思路，进行精简，最后决定将力量集中在五行拳上，因为五行拳是“母拳”，是形意拳大厦的基础。在多年研练五行拳的过程中，越来越发现五行拳入门容易，但要想得到其精要确是极难。譬如“会走路就会打形意拳”“打拳似走路”，人人都会走路这是天生的本能，从这方面说形意拳是“简易”的，但由于它是在本能运动的基础上进一步开发潜能，所以要想得到形意拳的精髓，就必须研究人的站、走、跑等本能运动的机理，进而进行合理地开发利用。

书是正版。网购书籍很方便

《国术丛书（第十九辑）：形意拳四象五行精义》本着清晰、有序、合理的原则对形意拳的鸡腿、龙身、熊膀、虎抱头做了一定的解析，使读者易于理解和练习；也详细介绍了五行拳练法的分解动作和训练说明，便于读者有个清晰认识，进而易于掌握。这些方法都是经过了多年的练习体悟而不断总结出来的，但这只是攀登形意拳高峰的初步。我发现学练形意拳有个有趣的现象，就是每天练习的感悟都有所不同，不仅架子经常变化，而且劲力、体感、认识也会经常变化，很多同学也有同感，这可能就是“变易”吧。记得李桂昌师父说过一句话：“只要是活人就会不停地变。”他在耄耋之年还在体悟，还在思考，还在变化。形意拳的拳架是活的，不是一成不变的，不同的拳架有不同的作用，比如抻筋拔骨的拳架与弹抖发力的拳架就有所不同：前者是慢慢拉，“长筋腾膜”；后者是快速弹抖，全身肌肉协调发力。因此，我们不应拘泥于某种拳架，而是根据练功程度的需要进行调整 and 变化。内容简介

《国术丛书（第十九辑）：形意拳四象五行精义》虽是形意拳的初级入门，仅对五行拳进行了一些粗浅的论述，但也经过深思熟虑，几易其稿，耗时耗力才得以完成。最初想对形意拳的形、意、气、力诸方面进行系统、全面的论述，也试图将十二形都编写完成。但在写作过程中才发现论述形意拳是个巨大的工程。且形意拳理法写作的最大特点是“知行合一”，若没有亲身的练功体悟是写不出来的，也是不能写的。本着为读者负责的原则，绝不能胡乱编造，更不能异想天开，所以这个大工程不是一人一时之力可以完成的，遂改变写作思路，进行精简，最后决定将力量集中在五行拳上，因为五行拳是“母拳”，是形意拳大厦的基础。在多年研练五行拳的过程中，越来越发现五行拳入门容易，但要想得到其精要确是极难。譬如“会走路就会打形意拳”“打拳似走路”，人人都会走路这是天生的本能，从这方面说形意拳

图书光盘.整洁.内容精彩播放清晰.好评5分

视频教学清晰详细 很不错的

这是形意入门最好的书了

帮同事买的，同事很满意

好！！！！！！！！

故事占了半本书！！内容还可以

详细介绍了五行拳练法的分解动作和训练说明

南无地藏王菩萨慈悲护持

岐伯对曰：八风发邪以为经风，触五脏，邪气发病。所谓得四时之胜者，春胜长夏，长夏胜冬，冬胜夏，夏胜秋，秋胜春，所谓四时之胜也。

东风生于春，病在肝，俞在颈项；南风生于夏，病在心，俞在胸胁；西风生于秋，病在肺，俞在肩背；北风生于冬，病在肾，俞在腰股；中央为土，病在脾，俞在脊。

【译文】黄帝问道：什么是天有八风，经有五风？

岐伯说：自然界的八方之风会产生八种不同的风邪，中伤经脉，形成经脉的风病，风邪还会继续随着经脉而侵犯五脏，使五脏发病。四季的气候是相互克制的，即春季属木，克制长夏；长夏属土，克制冬水；冬季属水，克制夏火；夏季属火，克制秋金，秋季属金，克制春木，这就是四时气候的相克相胜。

东风在春季产生，通常引发肝的病变，病邪从颈部侵入。南风在夏季产生，常常引发心的病变，病邪从胸胁侵入。西风在秋季产生，常常引发肺部的病变，病邪从肩背侵入。北风在冬季产生，多引发肾的病变，病邪从腰股侵入。长夏属土，土位于中央，病变多发生在脾，病邪常从背脊侵入。

【原文】故春气者，病在头；夏气者，病在脏；秋气者，病在肩背；冬气者，病在四肢。故春善病鼽衄，仲夏善病胸胁，长夏善病洞泄寒中，秋善病风疟，冬善病痹厥。故冬不按腧，春不鼽衄；春不病颈项，仲夏不病胸胁；长夏不病洞泄寒中，秋不病风疟，冬不病痹厥，飧泄而汗出也。夫精者，身之本也。故藏于精者，春不病温。夏暑汗不出者，秋成风疟，此平人脉法也。【译文】

因此春季邪气伤人，病多发生在头部；夏季邪气伤人，病多发生在心脏；秋季邪气伤人，病多发生在肩背；冬季邪气伤人，病多发生在四肢。

所以，春天多出现鼽衄之病，夏天多出现胸胁方面的疾病，长夏多出现直泄无度的洞泄等里寒病，秋天多出现风疟，冬天多出现痹厥之症。因此冬天不要扰动筋骨，力求藏阴

潜阳，这样第二年春天就不会出现鼾衄和颈部疾病，夏天就不会出现胸胁病变，长夏季节就不会出现洞泄等里寒病，秋天就不会患风疟病，冬天也不会患痹厥、飧泄、出汗过多等病。

精是人体的根本，所以阴精内藏而不外泄，春天就不会罹患温热病。夏天气候炎热，阳气旺盛，假如不能排汗散发热量，秋天就会患风疟病。这是一般为人诊察四季病变的普遍规律。【原文】

故曰：阴中有阴，阳中有阳。平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。故人亦应之。【译文】

阴和阳又各有阴阳之分。白天属阳，清晨到中午时段，是阳中之阳；中午到傍晚，是阳中之阴。夜晚属阴，傍晚到半夜，是阴中之阴；半夜到天明，是阴中之阳。自然界的阴阳之气是这样，人的阴阳之气也是这样。【原文】

夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴。言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴。言人身之脏腑中阴阳，则脏者为阴，腑者为阳。肝、心、脾、肺、肾，五脏皆为阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦，六腑皆为阳。

所以欲知阴中之阴，阳中之阳者，何也？为冬病在阴，夏病在阳，春病在阴，秋病在阳，皆视其所在，为施针石也。【译文】

就人体而言，外属阳，内属阴。单就人的躯干而言，背部为阳，腹部为阴。就脏腑而言，脏属阴，腑属阳。即肝、心、脾、肺、肾五脏都属阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑都属阳。

为什么要知道阴阳中又各有阴阳的道理呢？这是因为只有据此来诊断四时疾病的阴阳属性，才能进行治疗，比如冬病在阴，夏病在阳，春病在阴，秋病在阳，要依据疾病各自所在部位的阴阳属性来选择相应的针刺疗法和砭石疗法。

【原文】故背为阳，阳中之阳，心也；背为阳，阳中之阴，肺也；腹为阴，阴中之阴，肾也；腹为阴，阴中之阳，肝也；腹为阴，阴中之至阴，脾也。此皆阴阳表里，内外雌雄，相输应也。故以应天之阴阳也。【译文】

背部为阳，心是阳中之阳，肺是阳中之阴。腹部为阴，肾是阴中之阴，肝是阴中之阳，脾是阴中之至阴。

以上所说。都是人体阴阳、表里、内外、雌雄相互联系又相互对应的例子，它们与自然界的阴阳变化是相互对应的。

【原文】帝曰：五脏应四时，各有收受乎？岐伯曰：有。东方青色，入通于肝，开窍于目，藏精于肝。其病发惊骇，其味酸，其类草木，其畜鸡，其谷麦，其应四时，上为岁星，是以春气在头也。其音角，其数八，是以知病之在筋也，其臭臊。南方赤色，入通于心，开窍于舌，故病在五臟。其味苦，其类火，其畜羊，其谷黍，其应四时，上为荧惑星。是以知病之在脉也。其音徵，其数七，其臭焦。中央黄色，入通于脾，开窍于口，藏精于脾，故病在舌本。其味甘，其类土，其畜牛，其谷稷，其应四时，上为镇星。是以知病之在肉也。其音宫，其数五，其臭香。【译文】

还可以.....

形意 形意拳 形意拳

拳具有以下特点：①简洁朴实，其动作大多直来直往，一屈一伸，节奏鲜明，朴实无华，富于自然之美。②动作严密紧凑，“出手如钢锉，落手如钩竿”，“两肘不离肋，两手不离心”。发拳时，拧裹钻翻，与身法、步法紧密相合，周身上下好象拧绳一样，毫不松懈。③沉着稳健，身正，步稳，“迈步如行犁，落脚如生根”，要求宽胸实腹，气沉丹田，刚而不僵，柔而不软，劲力舒展沉实。④快速完整，形意拳要求“六合”，即心与意合，意与气合，气与力合，肩与胯合，肘与膝合，手与足合。动作强调上法上身，手脚齐到，一发即至，一寸为先。拳谚有“起如风，落如箭，打倒还嫌慢”之说。形意

拳讲究“三节”、“八要”。三节是：“梢节起，中节随，根节催”。从全身讲，头与上肢为梢节，躯干为中节，下肢为根节；上肢以手为梢节，肘为中节，肩为根节；下肢则分为胯、膝、足三节。做到三节的要求，就能保证周身完整一体，内外合一。八要是：三顶（头上顶，有冲天之雄；手外顶，有推山之功；舌上顶，有吞象容）、三扣（肩扣，则力气到肘；膝胯扣，则全身气凑；手足指掌扣，则周身力厚）、三圆（胸要圆、背要圆、虎口要圆）、三敏（心要敏，眼要敏，手要敏）、三抱（丹田抱，心意抱，两肋抱）、三垂（肩下垂，肘下垂，气下垂）、三曲（臂要曲，腿要曲，腕要曲）、三挺（颈要挺，脊要挺，膝要挺）。这样，就可保证身体各部姿势正确舒展。

形意拳包含着丰富的技击理论和技术、战术内容，强调敢打必胜、勇往直前的战斗意识。拳谚说：“遇敌有主，临危不惧”。在战术思想上，主张快速突然，以我为主，交手时先发制人，“乘其无备而攻之，出其不意而击之”，“有意莫带形，带形必不赢”。在攻防技术上，提倡近打快攻，抢占有利位置，“眼要毒，心要奸，脚踏中门裆里钻”，“进即闪，闪即进，不必远求”。形意拳主张头、肩、肘、手、胯、膝、脚七法并用，处处可发，“远了便上手，近了便加肘；远了用脚踢，近了便加膝”，并且要求虚实结合，知己知人，相机而行，不可拘使成法，做到“拳无拳，意无意，无意之中是真意”，方算上乘功夫。形意拳的技击理论有6项原则，即工(巧妙)、顺(自然)、勇(果断)、疾(快速、突然)、狠(不容情)、真(使敌难于逃脱)，称为“六方之妙”。这6项原则对培养攻防意识，训练技击技术具有指导作用。

形意拳注重力量的训练。第1步功夫是“筑其基，壮其体，使骨体坚如铁石”，为技术提高打下良好基础，这称为“明劲功夫”。第2步要练“暗劲和化劲功夫”，要求周身完整，刚柔相济，精神贯注，形神合一，以意导体，以气发力。可见，形意拳对人体各项生理功能要求是相当高的。形意拳动作中正不倚，打法可刚可柔，不同体质的人都可从事锻炼。

书内容不错，可是附的光盘呢？

不错的书，好，好，好。

很有帮助，书确实不粗哟，学习也不难

帮朋友买的。帮朋友买的。

该出版社的武术方面的书是我一直很喜欢的。

[国术丛书（第十九辑）：形意拳四象五行精义（附光盘1张）_下载链接1](#)

书评

[国术丛书（第十九辑）：形意拳四象五行精义（附光盘1张）_下载链接1](#)