

TUSHUO XINGYIQUANXIE  
JICHU XUELIAN

# 图说形意拳械 基础学练

◎ 王建华 屈国锋 王羽辰 著



北京体育大学出版社

# 图说形意拳械基础学练

王建华 屈国锋 王羽辰 著

北京体育大学出版社

策划编辑 高云智  
责任编辑 高扬  
审稿编辑 李建  
责任校对 赵海宁  
责任印制 陈莎

#### 图书在版编目 (CIP) 数据

图说形意拳械基础学练/王建华, 屈国锋, 王羽辰著. -  
北京: 北京体育大学出版社, 2012. 7

ISBN 978 - 7 - 5644 - 1023 - 0

I. ①图… II. ①王… ②屈… ③王… III. ①形意  
拳 - 器械术 (武术) - 图说 IV. ①G852. 141. 9 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 148128 号

#### 图说形意拳械基础学练

王建华 屈国锋 王羽辰 著

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区信息路 48 号  
邮 编 100084  
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432  
发 行 部 010 - 62989320  
网 址 www. bsup. cn  
印 刷 北京昌联印刷有限公司  
开 本 787 × 960 毫米 1/16  
印 张 9.75  
字 数 177 千字

---

2012 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 内容概要

形意拳是我国三大内家拳之一。动作看起来简单，但要领精细繁多，具有朴实无华、可刚可柔、简捷实用的特点。其中还有蕴含着我国经典传统文化的形意拳哲理。对于大众健身养生、防身、修身的需求而言，形意拳既是体用兼备的健身养生和防身手段，又是了解我国经典传统文化的窗口。

本书以初学者为本，从教学的视角为初学者提供便于学练的形意拳基本技法和五行拳单趟、五行连环拳、鸡形四把拳、形意刀、形意棍等基础拳械套路，并结合技术内容简要介绍形意拳的拳理。

## 作者简介



**王建华** 1956年8月4日出生。北京市人。北京师范大学体育与运动学院教授，民族传统体育学硕士研究生导师，中国武术八段，中国武术协会青少年与学校武术指导委员会委员，中国体育科学学会武术分会委员，全国优秀教师“宝钢奖”获得者。

多次担任国内外大型武术活动的教学工作。学术成果主要有《太极拳、太极剑学练500问》、《陈式太极拳提高捷径》、《形意拳入门》、《简易太极拳健身功》、《学校武术》、《武术对练和对抗健身》、《合气道健身与修养》、《太极拳内涵指要》、《中国武术养生十三篇》等专著。多次参编高等院校《武术》教材和人民教育出版社的初级和高级中学《体育》、《体育与健康》等教科书和教师教学用书30余本。

曾多次应邀赴日本、加拿大等国进行太极拳为主的武术讲学、教学训练和表演，受到邀请方学习者热烈欢迎和传媒机构的宣传报道。



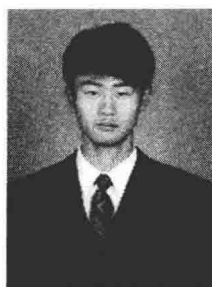
**屈国锋** 1974年12月出生。重庆潼南人。北京师范大学体育与运动学院副教授，博士，硕士生导师，中国武术六段。

1992年考入北京师范大学体育系体育教育专业。1996年毕业后到渝州大学（现重庆工商大学）体育系从事武术教学工作。1997年6月至2007年8月留学日本，于筑波大学体育科学系攻读体育科学硕士和博士，并获体育科学博士学位。

2007年9月就职于北京师范大学体育与运动学院，从事体育教学和科研工作。

研究领域：武术史，武术文化思想，武术教学，中外武术比较研究，体育史，体育思想史。

在国内外发表“養生武術の形成過程に関する研究”、“健康拳法太极拳—太极拳の歴史の歩みとその身体運動特徴”等论文10余篇。主要著作有《日本合气道健身与修养》、《中国传统养生概论》等。



**王羽辰** 1988年9月出生。北京市人。北京师范大学体育与运动学院民族传统体育学2011级研究生。

自幼随父亲（北京师范大学王建华教授）练习多种拳术和器械，曾多次获得北京市级武术比赛九节鞭第一名、南拳第三名等成绩。曾出访港澳、加拿大、日本等国参加武术交流活动，受到外国观众的热烈欢迎。2007年至今，担任北京师范大学对外汉语中心“太极拳和太极文化”、“长拳和传统武术文化”等留学生武术课程的教学工作。

多次担任人民教育出版社《体育与健康》、《高职体育教材》和《趣味武术》、《全国中小学生系列武术健身操》等教科书和教师用书，DVD光盘、学生课外读本中的武术示范动作拍摄。学术成果主要有《太极拳内涵指要》和10余篇武术文章。

# 开篇的话

## ——“图说”和“学练”之意

我们撰写本书的目的是用图和说的方式向读者介绍形意拳的基本内容和简要的学练方法。

形意拳是以我国传统文化词汇直接命名和直接引用说明拳理的三大内家拳（太极拳、形意拳、八卦掌）之一。和其他拳术相比，形意拳的拳法动作规整，身体动作变化不大。虽然看似简单，几乎都是自然形态伸臂打拳，但实则动作要求要领繁多，并且直接引用传统文化中的五行哲理，用五行冠以基本拳法之名，用五行之理说明基本拳法的攻防之理，对大众健身养生和防身自卫有更直接的作用。

### 一、“图说”之意

本书和其他武术书著一样，是用“图（照片）”和“说（文字）”来表述我们所要表达的形意拳内容。特点是本书的篇章顺序即为读者的学练程序。

“图”：通过动作照片和照片上所描绘的运动路线，告知读者形意拳的每个动作的身体姿势和动作之间的运动轨迹。

“说”：随着形意拳技术动作的照片展示，主要向读者介绍两部分内容。第一部分是具体的形意拳技法；第二部分是形意拳技法的学练方法和注意事项，以及拓展介绍相关武术知识。

### 二、“学练”之意

武术是实践科学，不学不练是不会有收获和进一步深入的。读者只有通过亲身的学练过程才能对形意拳和拳理有所体会，才能达到真正健身养生和防身自卫，乃至对自己的人生有所体悟。

其实，不仅仅是武术，还包括其他所有身体参与的文化，如音乐、美术、戏曲等，都是如此。武术的养生、健身、修养、防身等等功效的发挥，首先最重要的一步是要求学习者亲身参与并有步骤地学会，才能把拳和哲理真正学练到自己身上去。也就是要达到读者可以用自己的身体再现本书中图解的动作，用书中的哲理解决自己所遇到的问题。这样读者才领会到这本书的内在价值。

就像读者面对一个从没有吃过的营养水果，如果别人不告诉这个水果的营养价值和具体吃法，不把这个水果摆在读者的面前，可能就没有吃到这个水果的机会；就算别人把这个水果摆在了读者的面前，并把这个水果的营养价值和具体吃法都说清楚了，可若只看，那么这个水果的营养成分绝对到不了读者的身上去。只有自己一口一口地真吃，才能把水果的营养成分真正地放到自己的身体上发挥作用。道理太简单，但真做可不是一件容易的事情。

武术，乃至身体必须参与的所有体育运动项目、弹奏乐器、放开歌喉的声乐和挥毫作画的美术，在这些技艺或艺术中，实践是第一位的。文化是随着技艺或艺术水平的不断提升而逐步渗入的。

北京师范大学体育与运动学院教授

王建华

2012 - 3 - 13



# 目 录

<b>第一章 概说形意拳的拳、械、理</b> .....	(1)
第一节 概说形意拳之拳、械 .....	(1)
第二节 概说形意拳之理 .....	(2)
<b>第二章 图说形意拳“三体式”与起势和收势学练</b> .....	(8)
第一节 形意拳“三体式”图解 .....	(8)
第二节 形意拳的起势和收势图解 .....	(10)
第三节 形意拳“三体式”学练之说 .....	(13)
<b>第三章 图说形意拳基本步法学练</b> .....	(17)
第一节 形意拳的基本步法图解 .....	(17)
第二节 形意拳基本步法学练之说 .....	(21)
<b>第四章 图说原地五行拳学练</b> .....	(23)
第一节 图说原地劈拳学练 .....	(23)
第二节 图说原地崩拳学练 .....	(26)
第三节 图说原地钻拳学练 .....	(28)
第四节 图说原地炮拳学练 .....	(30)
第五节 图说原地横拳学练 .....	(33)
第六节 原地五行拳学练总说 .....	(36)

<b>第五章 图说单趟五行拳学练</b> .....	(39)
第一节 图说单趟劈拳学练 .....	(39)
第二节 图说单趟崩拳学练 .....	(46)
第三节 图说单趟钻拳学练 .....	(51)
第四节 图说单趟炮拳学练 .....	(56)
第五节 图说单趟横拳学练 .....	(61)
第六节 五行拳单趟练习总说 .....	(66)
<b>第六章 图说形意拳术套路学练</b> .....	(69)
第一节 五行连环拳图解 .....	(69)
第二节 虎形拳图解 .....	(85)
第三节 鸡形四把拳图解 .....	(91)
第四节 形意拳术套路学练之说 .....	(102)
<b>第七章 图说形意器械套路学练</b> .....	(103)
第一节 图说基础形意刀套路 .....	(103)
第二节 图说基础形意棍套路 .....	(126)

## 第一章 概说形意拳的拳、械、理

形意拳是我国武术中的优秀拳种之一，清代咸丰之后形意拳得到了较为广泛的传播。拳械内容十分丰富，蕴含着朴实简单的健身和防身技法。其中包含形意五行拳、五行连环拳、十二形等拳术，形意刀、形意棍等器械，五行生克、安身炮等对练；崩拳、虎扑等散手。而用“五行”学说为支撑，论述自身攻防规律的拳理更是在武林中独树一帜，并在社会上有广泛的影响。

### 第一节 概说形意拳之拳、械

形意拳的动作看起来简单，但其练习要领繁多精细，具有朴实无华、可刚可柔、简捷实用的特点。历史上将形意拳、太极拳和八卦掌并列称为我国的三大内家拳。

在我国的武术界，从古至今流传着“内家拳、外家拳”的说法。外家拳主要是指动作放长击远、刚劲有力、多蹿蹦跳跃的拳派，内家拳主要就是指太极拳、形意拳、八卦掌等拳势古朴自然、刚柔相济、内涵深厚的拳种。

形意拳的技术内容以三体式、五行拳、十二形为主干内容，所用刀、棍、剑、枪等器械的技术风格与拳法一致。形意拳在长期的流传过程中不断地发展充实，逐渐形成了具有各自技术特色的风格流派。形意拳主要分为山西形意拳和河北形意拳，并有形意拳源于山西的说法。山西形意拳和河北形意拳在内容与练习方法上各有自己动作细节的风格特点，但拳理和技术轮廓基本上是一致的。形意拳在北京、天津、东北等地有着广泛的群众基础，练习者众多。另外，形意拳一直是国内外各类武术竞赛的常设知名项目，参赛的竞技者颇多。

形意拳在技击攻防时脚步动作直进直退，手法简洁朴实，实用性强。形意拳的手法讲究“两肘不离肋，两手不离心，出洞入洞紧随身”，要体现出钻伸屈翻、往返拧旋、严密紧凑等运动特点；形意拳的步法主要是向前的跟进步。拳理中对脚步有“迈步如行犁，落地如树生根”的讲究和要求，练习时追求脚步的沉稳有力并

且灵活。发劲要求讲究全身完整协调，“手到脚到，齐起齐落，内外相合”，讲究“像其形，取其意”，周身完整一气。

形意拳的单练套路主要有五行拳（劈、崩、钻、炮、横五种基本拳法）、十二形（龙、虎、猴、马、鼯、鸡、燕、鹞、蛇、鲛、鹰、熊十二种动物的取意象形）、五行连环拳、八式拳、十二洪锤、五行相生、八字功、杂式捶等。形意拳的器械套路有三合刀、三才刀、六合刀、连环刀、连环棍、三才剑、五行剑、连环剑、十二形剑、五行枪、连环枪、六合枪、凤翅镗、判官笔、风火轮等。形意拳的对练套路主要有五行炮（也叫五行相克）、安身炮（也叫挨身炮）、三手炮、五花炮、九套环等。由此可见，形意拳的技术成体系和内容丰富。

形意拳具有良好的健身功能和招招实用的防身功能。形意拳的基本拳法简洁古朴并且易学易练。步法大多直向的前进跟进和后退，与人自然的行走动作相近。对于具有普通身体素质的需要养生健身的广大习练者而言，形意拳是便于学练和保持健康的强身之法，更是老年人保持行走能力和生活质量的养生之法。形意拳的动作具有技击性，经常练习可在遇到突发事件的防身时发挥作用。

另外，形意拳的五行生克拳理更是陶冶人们情操的传统文化。在学习的过程中，不仅有助于掌握形意拳的技术动作，同时也有助于不断加深对所学内容的理解 and 对自己人生的感悟，充实和丰富自己的生活内容，提高生活质量。

## 第二节 概说形意拳之理

形意拳采用我国传统哲学“阴阳五行”学说中的“五行归类”和“五行生克”论述自身的拳械之理，以此寻找、认识、说明、指导习练者练功、技击的规律。可以说形意拳是引用我国传统哲学中“五行”学说的典型拳种。形意拳的创始人和历代传人在不断追求的过程中不断补充完善，形成了形意拳自己的“五行”拳理。

“五行”学说是我国历史上诸多哲学学说之一，是我国古代先贤在长期的生活实践中，对当时所能见到的事物进行木、火、土、金、水的归类，并且感悟到这五种物质各自的特性和相互资生（生）制约（克）的状态，发现其动态的平衡构成了人与外界所有事物的存在状态，并将此运用于思考人类生活的各个方面。我国历史上运用“五行”学说来认识各自领域规律的主要有天文、气象、医学、建筑、算学、音乐、兵法，并在看相算命和民俗方术等不同社会领域也有引用。武术中除

了形意拳之外，也还有不少拳种都在引用“五行”学说说明自身拳理，或用“五行”来命名自己的拳械套路。

## 一、“五行”学说为何被形意拳选为说明自身拳理的“工具”

“五行”学说被形意拳选为说明自身拳理的“工具”，其原因我们认为主要有三个方面：

其一，从武术发展过程和实际社会生活的视角来看，主要是当时有“阴阳五行”的社会文化环境，很有可能是懂传统哲学的习武者有意为之。更有可能是中医的医理被习武者采用并引用到形意拳的拳理之中。因为传统习武者中懂得医术，特别是对推拿正骨颇有研究者不为少数；并且大多习武者多少也都有一点中医学知识。究其根本原因，只不过中医是治病救人，武术是致伤致死，殊途同归，目标都是人的自身本体。因此，可以说是“迁移”而来。

其二，五行拳（劈拳、崩拳、钻拳、炮拳和横拳）是形意拳的五种最基本拳法，其他各式拳法和器械技法多由此演变而成。五行拳的动作简单清晰，攻防意义明显，明确展现了形意拳的主干性技法。用五行哲理来说明形意拳这五种主干性技法，既便于对应说明每种技法之间的攻防规律，更便于实际运用。五行拳是与五行暗合而生，还是根据五行产生？都可以说是“量身而定”。

其三，因为人体动作本来就复杂，武术个人动作复杂，攻防时瞬息万变的双方动作就更加复杂。武术本身和人的攻防对抗行为更是极其复杂的身体运动。仅靠练功和比武实践是难以认识清楚其中的规律的。这就需要在实践摸索的基础上寻找掌握基本攻防模式的思路。因此，我国的武术前辈在长期练、打、悟的基础上，将五行学说广泛地运用于武术的练功和技击实践，探寻和指导着练功中的自身规律、技击中的时机分寸等攻防变化规律、对抗时双方的攻防态势变化制约规律等武术的实战“秘诀”。

## 二、形意拳的“五行”拳理

形意拳在自身的进化和发展过程中，直接运用“五行”学说来表述自身的体用之理，也是能够成为武术众多拳种中的名拳，列为三大内家拳之一的重要原因。形意拳本身的成功，也在一定程度上表明着“五行”学说成为中国传统武术理论的重要组成部分和在指导拳法中的作用，更可以说是形意拳在武林立身的特色之

处。同时也对我国现代武术文化的有着极为深刻的影响。

形意拳主要运用“五行”学说中的“五行归类”和“五行生克”论述自身的拳械之理。

### （一）形意拳的“五行归类”

劈、崩、钻、炮、横是形意拳的五种基本主干拳法。因为形意拳的其他各式拳法和器械技法多由此演变而成。

形意拳首先是把“五行归类”用于对劈、崩、钻、炮、横五种基本拳法的定性。用五行中的金、木、水、火、土的哲理与每种拳法相对应，从而确定五行拳每种拳法的属性，也就是说首先确定五行拳每种拳法的攻防性质，为用“五行生克”说明每种拳法之间的“相生”和“相克”的规律奠定前提条件。

#### 1. 劈拳与“金”哲理

劈拳是由拳转换成的劈掌。劈拳的手法是手臂先外旋伸出，再内旋拧转下落，传统称之为“起钻落翻”。路线是由后向前上弧线的击打动作，可以劈打对方的面门、胸部和手臂，符合人体徒手和使用器械所做“劈类”的动作规范。因此形意拳哲理认为其具有金属器具使用时的主要动作特点，把劈拳定性为“金”。

#### 2. 崩拳与“木”哲理

崩拳是形意拳中的“重拳”，武术界对此有公认。流传于世的“郭云深半步崩拳打遍天下”就是崩拳的著名掌故。崩拳的手法是拳和手臂内旋拧转前冲，路线是由后向前的直线。同时崩拳是五行拳中最便于在后脚蹬地、身体拧转的前提下，整体向前用劲的中部前冲拳法，直击和重击对方的胸腹。如果从以木喻拳来理解，就好像是古代战争攻城时撞城门的大木，沉重而着实。

#### 3. 钻拳与“水”哲理

钻拳是拳和手臂外旋前上击出的拳法。初学时会感到出手别扭，但掌握之后就会感到非常灵活顺劲和易于变化。因为从动作上细看，劈拳的前半程动作就是钻拳。形意拳哲理以水喻拳，形容钻拳“似闪电”，就是喻其具有灵活和易变的“水性”。

#### 4. 炮拳与“火”哲理

炮拳是格架前击的拳法。炮拳是形意五行拳中攻防寓于一体的技法，是一手臂内旋格架与另一手臂内旋冲拳的结合拳法。形意拳把炮拳作为五种最基本拳法之一，其意义主要是实战中自己的头部、咽喉、胸部都是对方攻击的重点目标。炮拳的格架向前上方，从理论上和实际作用上看是可以化解对方进攻自己头部或胸部的

手臂，同时或随即崩拳反击也是具有极大成功的可能性。形意拳哲理以火喻炮拳，就是喻其双手的动作主要应对向前上方，有火上焰之势。

### 5. 横拳与“土”哲理

横拳是手臂拧转横拨的拳法，练习时要有横拨和前冲的综合之力。横拳的总体运行方向是向一侧的斜前上方。

步法行进为“S”形路线，手法“直中有横，横中有直”亦表现为弧形，因此横拳整体动作和其他四种拳法相比，没有明显棱角而表现出“圆”的特性。形意拳传统哲理以土喻拳，形容横拳“属土，是一气之团聚也”、“横拳似弹属土”，还有说“横拳之形似梁，取土横挡水之意”。

但我们认为横拳的“土性”主要体现在土的“生化万物”这一特点上，从技术动作来看，横拳之后发出劈、崩、钻、炮四种拳法中的每一种都是顺遂的；而用横拳防守劈、崩、钻、炮四种拳法中的每一种也都是可以的。因此，横拳具有“生”和“化”其他所有拳法的作用。

## （二）形意拳的“五行生克”

从武术的技击本质上看，个人的武术运动技术就是攻防格斗动作的单人模拟。一定要充分合理利用自身的肢体，并具备简捷性和符合攻防规律。和其他拳种相比，形意拳的五形拳法更加简而精，动作几乎都与人自然的攻防动作接近，在打斗中使用成功的可能性极大，最便于反映出每种拳法的生克性质。

形意拳将“五行生克”的相生和相克之理赋予“五行拳”每种拳法之间的“相生”和“相克”具体意义。也就是说确定了五行拳每种拳法的攻防性质，并以此说明每种拳法最方便的动作转换，和每种拳法之间的主要制约关系。五行生克哲理是形意拳非常重要的内容。

所谓“相生”，就是每种拳法最方便、顺遂的动作出击转换。“五行”哲理中金、木、水、火、土的相生关系是金生水，木生火，水生木，火生土，土生金。从形意拳劈、崩、钻、炮、横五种基本拳法的技术动作角度看，劈拳生钻拳、崩拳生炮拳、钻拳生崩拳、炮拳生横拳、横拳生劈拳，这样的拳法变换在动作上都是较为顺遂的，在技击上也符合了“顺势而发，虚实互变”的实战技法应用规律。

所谓“相克”，就是每种拳法的相互防守制约。“五行”哲理中金、木、水、火、土的相克关系是金克木，木克土，水克火，火克金，土克水。从形意拳劈、崩、钻、炮、横五种基本拳法的攻守动作角度看，劈拳克崩拳、钻拳克炮拳、炮拳克劈拳、崩拳克横拳、横拳克钻拳，在形意拳的对练和实战对抗中，遵循这样的动

作攻防规律，如果抓住攻防时机瞬间转换是极易得手的。

应该说明的一点是，对于每一种拳法，生和克是存在于一体的。

### 1. 劈拳生钻拳而克崩拳

“五行”学说中“金”生“水”而克“木”。形意拳“五行”拳理中劈拳生钻拳、克崩拳，也就是劈拳之后最便于接着使用钻拳，也最便于防守崩拳。

从动作上分析“劈拳生钻拳”，劈拳是一手臂由后经上弧线内旋前击的动作，力点的整体方向是向前下方，劈拳之后自己的上位空虚，而且如果劈拳劈击到了对方手臂的瞬间，对方的头部正处于空虚之中，并且自己用劈拳时身体的拧转已经蓄了劲，此时发出钻拳最是顺势，势弥补了自己的上位空挡，同时也充分利用了对方上方的空档而击中对方的头部。

从动作上分析“劈拳克崩拳”，崩拳是形意拳中的“重拳”，动作路线是中位由后向前的直线冲击。劈拳是由后向前经上弧线内旋的动作，整体方向是向前下方。如果在对方崩拳击出的同时，自己出劈拳劈其小臂，则可恰到好处地起到防守作用，还为使用其他拳法反击创造了条件。

### 2. 崩拳生炮拳而克横拳

“五行”学说中“木”生“火”而克“土”。形意拳“五行”拳理中崩拳生炮拳、克横拳，也就是崩拳之后最便于接着使用炮拳，而最便于防守横拳。

从动作上分析“崩拳生炮拳”，崩拳是一手臂在身体胸部高度的向前冲击动作，整体方向是向正前方；崩出的一拳最便于屈臂外旋进行格挡，同时另一拳崩出而形成炮拳。另外，在手法攻防对抗中，自己攻击对方的胸腹时，对方最易反击自己上位空虚的头部，此时由已崩出之手臂外旋防守最顺势，同时发出另一手臂的崩拳也顺劲和容易击中对方。

从动作上分析“崩拳克横拳”，横拳是小臂外旋向侧斜前方弧形横拨的弧线拳法。如果同时出拳，直线肯定先于弧线击到目标；况且，如果自己也出横拳与对方手臂相交，随之即出崩拳打击对方最为顺势。

### 3. 钻拳生崩拳而克炮拳

“五行”学说中“水”生“木”而克“火”。形意拳“五行”拳理中钻拳生崩拳、克炮拳，也就是钻拳之后最便于接着使用崩拳，而最便于防守炮拳。

从动作上分析“钻拳生崩拳”，钻拳是手臂外旋前伸，是自然的出手动作，具有很大的灵活和变化性，因此定性为“水”。钻拳的攻击目标主要是对方的面部，当对方面部受到攻击而进行防守时，胸腹部正处于空虚状态，钻拳之后随即使使用崩拳较为顺势并得力。



从动作上分析“钻拳克炮拳”，假设自己出一钻拳为虚手，对方用炮拳反击；此时用虚手下挂对方上架的手臂，同时另一手出钻拳实击对方面部最易得手。

#### 4. 炮拳生横拳而克崩拳

“五行”学说中“火”生“土”而克“木”。形意拳“五行”拳理中炮拳生横拳、克崩拳，也就是炮拳之后最便于接着使用横拳，而最便于防守崩拳。

从动作上分析“炮拳生横拳”，炮拳的击出是崩拳，崩拳的手臂在遇到对方反击时即可外旋变横拳格档；接着可随即发出另一手臂的横拳（或其他拳法）反击。

从动作上分析“炮拳克崩拳”，崩拳是直线攻击胸腹的拳法，假设对方身材高于自己，用崩拳攻击自己的胸部或自己正处于低于对方的位置，此时用炮拳“正合时宜”。

#### 5. 横拳生劈拳而克钻拳

“五行”学说中“土”生“金”而克“水”。形意拳“五行”拳理中横拳生劈拳、克钻拳，也就是横拳之后最便于接着使用劈拳，而最便于防守钻拳。

从动作上分析“横拳生劈拳”，当自己向对方头部横击或横档对方攻击自己头部的手臂瞬间，由于在身体的上位碰到了对方的手臂，此时是由上向下使用技法反击的空当和时机。另外还可以“土生万物”，在横拳之后顺势使用其他拳法。

从动作上分析“横拳克钻拳”，钻拳是攻击头面部的拳法，而横拳的外旋斜挡是防守的最佳技法。另外也可以“土生万物”，在横拳之后顺势使用其他拳法。

当然，武术技击对抗中的情况瞬息万变，再高的拳理也不能生搬硬套。实战中“金”可生“金”（劈拳之后也可以使用劈拳）；“木”可生“木”（崩拳之后也可以使用崩拳）。但实战中确实不可一种技法反复多用，连续多生。反复多用则会被对方迅速察觉而反击。另外，实战中“金”也可以克“金”，“木”也可以克“木”，全凭自己实战经验和战机的瞬息捕捉，以及瞬间自己拳法使用的“火候”。这就涉及到了“五行”的“相乘”和“相侮”，这里就不再谈了。

上面只是对形意拳“五行生克”拳理的简单解释和分析。虽有牵强和局限，但在一定程度上可以揭示形意拳自身的运动规律和技击法则。

当然，用“五行”来说形意拳乃至武术中的拳理，虽然有相当的局限性，更有牵强附会之嫌，但在一定程度上确实可以反映一些形意拳乃至武术攻防对抗技法的练习和应用规律。