

温敬铭教授所传武术传统套路

解说演练：高光文

武汉体育学院
2004年6月

温敬铭教授所传武术传统套路(光盘)

- 1、 八极拳
- 2、 铐手翻子拳
- 3、 八卦掌
- 4、 综合形意拳
- 5、 六合大枪

解说演练：高光文

八极拳，八方之极也(拳打八角)

第一段：

- | | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 1、顶腿挑打 | 2、马步挑打 | 3、马步横击 | 4、弓步斜打 |
| 5、并步栽捶 | 6、抓腕弹腿 | 7、马步反抛 | 8、弓步斜打 |
| 9、马步撑掌 | | | |

第二段：(向右)

- | | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| 1、提膝捧掌 | 2 震脚按掌 | 3、弓步双推掌 | 4、白鹤亮翅 |
| 5、鹞子翻身 | 6、右手大缠 | 7、左手大缠 | 8、右手小缠 |
| 9、马步冲拳 | 10、退步挂塌 | 11、上步跪膝 | 12、转身接打 |
| 13、转身挫脸 | 14、马步闭裆 | 15、弓步斜打 | 16、马步撑掌 |

第三段：(向左)

- | | | | |
|----------|---------|---------|---------|
| 1、白鹤亮翅 | 2、上步塌掌 | 3、退步塌掌 | 4、退步塌掌 |
| 5、小缠冲捶 | 6、仆掌砸拳 | 7、跳起弹腿 | 8、马步反抛 |
| 9、转身并步栽拳 | 10、抓腕弹腿 | 11、马步反抛 | 12、弓步斜打 |
| 13、马步撑掌 | | | |

第四段：

- | | | | |
|--------|----------|----------|----------|
| 1、右手大缠 | 2、左手大缠 | 3、转身右手小缠 | 4、转身左手小缠 |
| 5、盖步亮掌 | 6、转体马步顶裆 | 7、原地推掌 | 8、退步推掌 |
| 9、左右掩肘 | 10、并步挑肘 | 11、收势 | |

八 极 拳

武汉体院： 高光文 教授

一 何谓“八极拳”？

八极者，尽八方之极而拳法也。讲究“四肢八节”并用。即：拳、肘、肩、脚、腿、膝、胯、头等八个关节部位运用之极点曰：“八极”也。

“八极拳”的运动方法是上四角及下四角谓“八极”。上角即：东南、东北、西南、西北。下方四角也是东南、东北、西南、西北。用力达八个方位之极也。

二 八极拳种类

现在全国流行的“八极拳”有：“刚功八极”、“开门八极”、“八极大架”、“八极小架”、“八极对接”原名“单摘”。器械有“太公飘刀”、“六合红缨枪”、“青峰白云剑”、“行者棍”。

三 练习“八极拳”要求

1 步型要求是“四六型”：体重为前四后六。即不丁不八，不弓不马。如同军事的格斗式。

歌诀曰：“意薄身正直，十趾抓地牢，两膝微下蹲，松膝塌拧腰，两肘配两膝，八方任飘摇”。

2 步法特点：采用搓步，蹬碾步。上步退步时讲究先落地之脚，脚尖先落蹬脚跟谓之蹬碾步，后脚随之顺地而搓行谓之搓步。

“八极八极，脚不离地”。

3 手法上的要求：寸截刁拿，硬开硬打，挨戳挤靠，崩撼突击。

4 八极力法上要求：动如崩弓，发如炸雷，势动神随，疾如闪电。

5 八极击法上要求：肘法，暴肘暴掌，胯打大缠，劈山靠。

“八极拳”技击方法有：

“六大开” 迎门顶肘，擢打顶肘，抱打顶肘，

倒打顶肘，托打顶肘，背后顶肘。

“四大法” 靠法：铁山靠、大缠靠、小缠靠、托闯靠、挂搭靠、迎门靠。

崩法：拱手崩、擢剪靠、顶肘崩、爬山崩、鹰爪崩、抱肘崩、反侧崩

摔法：绊摔、蒙头锁喉、柑腿胯摔

缠法：大缠、小缠

6 “八大招” 眼望之前手，迎门三不顾，黄鹰双抱爪，猛虎硬爬山，

霸王背插疆，迎风朝阳手，通天连环炮，左右硬开门。

7 “身法九要” 一、意薄身直，二、松肩气沉，三、外方内圆，四、含胸拔顶，五、抖胯合腰，六、手脚相随，七、气力贯通，八、三盘连进，九、意守丹田。

8 “技击六忌” 一忌气，二忌急，三忌死，四忌断，五忌散，六忌犹豫。

9 八极拳手法要举：

崩撼突击，挨崩挤靠，捋搂缠手，颠躲跨打，顶抱弹提，插疆挂缠。

四 “八极拳” 特点

动作简洁，劲力充实，短小精悍，精神壮严，以短制长，迅猛勇敢，崩撼突击，暴烈突然。

五 “八极拳” 的源流史考

据传，八极拳乃渤海吴门祖师吴钟所传。流传于我国北方陕、甘、晋一带，还有北京、天津、吉林等地。

八极拳又名开门拳，是清康熙年间一名叫癞的云游僧人所创，后传给河北省孟村吴钟。

古籍云：“文有太极安天下，武有八极定乾坤”。八极初祖为吴钟，开门拳就是以打为开，贴身进靠，闯中门，强打硬开。

铸手翻子(攻防翻翻之意也)

第一段:

- | | | |
|--------------|--------------|-----------|
| 1、起手打胸膛(冲天炮) | 2、翻手打鼻梁(翻手炮) | 3、上一手下一手 |
| 4、接着四剪手 | 5、抓腕插步绞顶肘 | 6、提膝弹拳打封口 |
| 7、落地防守护当头 | 8、献拳脱袖 | 9、霸王摘冠 |
| 10、小鬼脱靴 | 11、左右穿袖掌 | 12、白蛇吐信 |
| 13、白象卷鼻 | 14、捷杆出尘 | |

第二段:

- | | | |
|----------|---------|--------------|
| 1、横断金梁 | 2、匹马闯三枪 | 3、上步拉钻势(紧八打) |
| 4、鲤鱼托腮 | 5、金鸡摆头 | 6、黑虎入洞 |
| 7、伸手掐喉 | 8、叶下偷桃 | 9、飞花扑面 |
| 10、塌腰贵抽手 | 11、怀中抱月 | 12、顺水推舟 |
| 13、抓臂断肘 | 14、和尚撞钟 | |

第三段:

- | | | |
|-------------|-----------|--------------|
| 1、上下翻飞打、打、打 | 2、见缝插针把招发 | 3 龙虎相交 |
| 4、猿猴挂印 | 5、枝头大枣 | 6、旁敲侧击 |
| 7、偷梁换柱 | 8、二郎担山 | 9、上架下揣(喜鹊蹬枝) |
| 10、上步架冲拳 | 11、打蟒翻身 | |

第四段:

- | | | |
|--------------|--------------|-----------------|
| 1、左右二龙戏珠 | 2、铁里翻杆 | 3、上步挑、劈、撞 |
| 4、插步挫肘 | 5、饿虎扑羊 | 6、顶腿侧揣(横断玉柱) |
| 7、插步反抛(挥笔点山) | 8、马步抽打(沿隙寻幽) | 9、怀中抱月 |
| 10、顺水推舟 | 11、拨云现月 | 12、格挡马步撑掌(巧防妙攻) |

收势

特点: 两拳密集如雨下, 翻子快脆一挂鞭

番子拳 (翻子拳)

武汉体院教授 高光文

《番子拳》——攻防番番连续之意。又名《八闪番》

一. 番子拳源流史考

据传：少林寺主持僧，德钟惠明寂然良所创。番子拳属于长拳范围之类。是一种短打类型的拳种。番子拳流传的流派很多。属于通备(背)拳系。流传于河北蠡(lǐ)县、高阳、饶阳和北方陕西、青海、甘肃、宁夏各省。

二. 番子拳的种类

番子拳种类有：站桩番、脆八番、轻手番、掳手番、健宗番、六手番、一字番、金刚番、叉子番、锦掌番、八卦番、插手番、八路番、鹰爪番、磨盘番、龙形番、摔手番、鸡爪番、少林番、大番子、八闪番、铐手番等等。

《八闪番》内容包括：脆八番、大八番、小八番、十八步、外八步、里八步、八步紧缠身、紧八手等。拳谱云：“八番者即八步架。十二番即十二枝，推演十二家，各家有绝招。”

三. 番子拳的技法

出手不挑即挑、不冲即滚、不托即劈。回手不刁即裹、不扣即搂、不锁即封。出手要快速有力、灵活多变、一法多用、多法合用、

周而复始、往返循环、没有间断，乃为精髓。腿法多走下盘，踢腿不过膝，手脚并用，力量迅速。拳打上、中、下三路；脚踢里外正三面。灵活自然，矫健慍悍。

番子拳的套路一般短小精悍，结构严谨，发力迅猛遵劲，勇往直前。技术上要求双拳密集如雨、架势起伏闪转、动作脆快硬弹、气势一气呵成。拳谚说：“双拳密集如雨，番子脆快一挂鞭。”

铐手番子拳：所谓铐手，即两手手腕上下翻飞，似如带手铐一样。手法攻防变换很快，小手法特别多，特别好。手法要求发力脆快，发寸劲。有实用价值。

下肢以跟步为主，跟步短而快，顺地面而步。拳谚曰：“步不快则拳慢，步不稳则拳乱。打拳容易走步难。”所以说步法很重要。打拳要把步法走好。以步带拳，手脚协顺。

力法上要求局部发力，起根(跟)在脚，发于腿，行于手指。主宰于腰。以身法带动发力。身法有吞有吐、有伸有缩、有拧有转、有起有伏，体现出身法灵活。

四. 番子拳的特点

归纳番子拳特点：短小精悍、结构紧严、发力迅猛、勇往直前；双拳密集如雨，架势起伏闪转，动作脆快硬弹，一气呵成番子一挂鞭。

八卦掌

八卦掌——根据阴阳八卦的原理创编的掌法为八卦掌，创编的器械为八卦刀、八卦剑、子母鸳鸯钺等。

八卦掌特点：身法灵活

下肢：起（平）、落（平）、摆（里足）、扣（外足）擦骨磨^膝行步如流水，迈步如淌泥

上肢：双掌转如行云。上体：伸、缩、吞、吐、身似蛇行

第一掌：单换掌

1、横扫千钧 2、黑虎塌腰 3、叶底藏花 4、紫燕抛羽

第二掌：双换掌

1、横扫千钧 2、黑虎塌腰 3、推窗望月 4、黑虎塌腰
5、青龙出水 6、白蛇吐信 7、白云绕头 8、金鸡撒膀
9、问津寻路 10、叶底藏花 11、紫燕抛羽

第三掌：转身掌

1、横扫千钧 2、黑虎塌腰 3、转身白蛇吐信 4、转身黑虎塌腰
5、转身白蛇吐信 6、转身乌龙探爪 7、转身青龙出水 8、白云绕头
9、金鸡撒膀 10、问津寻路 11、叶底藏花 12、紫燕抛羽

第四掌：立桩掌

1、横扫千钧 2、黑虎塌腰 3、托天立桩 4、插步转身走马活擒
5、青龙出水 6、白云绕头 7、金鸡撒膀 8、问津寻路
9、叶底藏花 10、紫燕抛羽

第五掌：双撞掌

1、横扫千钧 2、黑虎塌腰 3、怀中抱月 4、顺水推舟
5、泰山压顶 6、移山倒海 7、转身青龙出水 8、白云绕头
9、金鸡撒膀 10、问津寻路 11、叶底藏花 12、紫燕抛羽

第六掌：穿袖掌

1、横扫千钧 2、黑虎塌腰 3、连环三穿袖 4、转身青龙出水
5、白云绕头 6、金鸡撒膀 7、问津寻路 8、叶底藏花
9、紫燕抛羽

第七掌：磨身掌

1、横扫千钧 2、黑虎塌腰 3、白蛇吐信 4、猛虎下山
5、脑后摘冠 6、猿猴偷桃 7、青龙出水 8、白云绕头
9、金鸡撒膀 10、问津寻路 11、叶底藏花 12、紫燕抛羽

第八掌：滚球掌

1、横扫千钧 2、黑虎塌腰 3、狮子张嘴（2个） 4、狮子滚球
5、金狮盘打 6、青龙出水 7、白云绕头 8、金鸡撒膀
9、问津寻路 10、叶底藏花 11、紫燕抛羽

八卦掌

(武汉体院武术学院高光文教授)

一、“卦”——据古代传说伏羲氏所创。把龟板烧过之后，查看龟板裂纹的形象来判断凶吉的图象为卦。在古代哲学著作《周易》中，卦是象征自然现象和人事变化的一套符号。

据《周礼春官·宗伯》记载，上古时太卜“掌三易之法：一曰连山，二曰归藏，三曰周易。其经卦皆八，其别皆六十有四”的卦象相卦的图象，由阳爻“—”和阴爻“-”两种爻象，按每卦六画排列组合而成，共六十四种卦象。卦中六面的排列从下到上，用初、二、三、四、五、上表示位序，阳爻称九，阴爻称六，爻象共三百八十四。解说卦象的辞句称为卦辞，系于卦象之下，解说爻象的辞句称为爻辞。例如，三（上）三（下）卦象，其卦名为乾，卦辞为“元亨，利贞”。六面皆为阳爻，均称九，下数第一画为初九，其爻辞为“潜龙勿用”；余为九二、九三、九四、九五、上。卦辞共六十四条，爻辞三百八十四条，加上乾卦“用九”，坤卦“用六”，总称为彖辞，共四百五十条。

六十四个卦象的排列顺序，现传有两本：一是通行的《周易》本，分上下经，上经始于乾卦，次为坤卦，下经终于未济卦；二是长沙马王堆汉墓出土的帛书本，首卦为乾，次卦为否，终于益卦。卦辞和爻辞的内容大致有三类：一是讲自然现象的变化，用来比拟人事；二是讲人事的得失；三是判断吉凶的辞句。据研究，卦、爻辞反映了奴隶制的社会生活。《易经》虽属占卦书，但在其神秘的形式中蕴含着较深刻的理论思维和朴素的辩证观念。例如，它承认事物存在着对立面，六十四卦由三十二个对立卦组成，其卦的爻象和爻辞反映了自然界和社会生活中的“大人”和“小人”、吉和凶、得和失、益和损、泰和否、既济和未济等一系列对立统一的现象，《庄子·天下篇》将其概括为“易以道阴阳”。它还承认对立事物的互相转化。如泰卦卦辞说：“小往大来”；否卦卦辞说：“大往小来”；泰卦九三爻辞说：“无平不陂，无往不复”；乾卦九五爻辞说：“飞龙在天”；上九爻辞则说：“亢龙有悔”，这些都表现了物极则反的观点。从《易经》中可以看出中国古代辩证性思想的萌芽，因而在中国哲学史上占有重要地位。

“八卦”——伏羲创八卦，“八卦”由阴爻（--）和阳爻（—）相配合而成的八种图象，谓之八卦，每一种卦象代表一定的事物。伏羲创八卦，文王演《周易》。

☰ 为乾卦，代表天，仰掌，狮形

☷ 为坤卦，代表地，旋掌，鹿形

☵ 为坎卦，代表水，抱掌，蛇形

☲ 为离卦，代表火，竖掌，鸡形

☳ 为震卦，代表雷，抄掌，龙形

☴ 为巽卦，代表风，挑掌，凤形

☶ 为艮卦，代表山，劈掌，熊形

☱ 为兑（对）卦，代表泽，俯掌，猴形

八卦理论认为人与宇宙是“终而复始”“循环无端”“分阴分阳”“交错往来”“物极必反”“循环变化”

二、八卦与八卦掌：

八卦掌由拳掌法和步法变换转形所构成，恰似“八卦”学说中的“阴爻阳爻，乾上坤下，上天下地的天地相互交感引起变化推演为“八卦”中六十四卦的道理一样。

掌法为天，步法为地，安行徐步，上下有序，掌随步动，步随掌换，错综其数，参伍以变，正合八卦中“交错往来”“循环变化”之意。

八卦掌步法起落摆扣，沿园绕圈为基本运行路线，八步一圈。步法掌法刚柔顺逆，远近幽深，变化不居，寓九宫飞行之巧，茫天于地支之妙，与八卦中变易相吻合。

八卦掌动作左右对称，园转折变，阴阳相易，物极必反，终而复始，循环无端，具有八卦中重复变化的循环观点。

八卦掌主要有八种掌型，八种掌法，八步一圈，一切离不开八，合八卦之数。八卦有六十四卦，八卦掌有八八六十四掌。掌型分仰、俯、竖、抱、劈、撩、挑、旋等八种。掌法有推、托、带、领、搬、拦、截、扣。在运行上将讲究还顾东、西、南、北、东南、西北、西南、东北，四面八方。吸收了古典八卦学说数变与方位变换之法则。综上所述，八卦掌源自《周易》中的八卦哲学，吸收了道教《道德经》及古代养生学而创编的武术套路。

三、八卦掌的种类及要求

八卦掌是一种以起落摆、扣、走、转为主，以掌法为基本步法，左右旋转，式式连绵，身法灵活，刚柔兼有，变化多样的拳术。

八卦掌的种类：基本八卦、老八卦、滑串八卦、龙行八卦、游身八卦、地躺八卦、游身八卦连还掌、龙行八卦连环掌。

八卦掌基本掌型：仰掌、俯掌、竖掌、抱掌、劈掌、擦掌、挑掌、螺旋掌等八种掌型。

八卦掌基本掌法：推、托、带、领、搬、扣、拦、截等八种掌法，旋转如游云，或者象似行云。

八卦掌身型要求八个三：三顶（头、舌、掌指向上顶）；三扣（肩、掌、步内扣）；三圆（身、背、虎口成圆）；三垂（肩、肘、气向下垂）；三屈（肘、膝、腕弯曲）；三月（臂、腿、手成月形）；三挺（颈、腰、膝）；三裹（手、肩、肘裹紧如抱物状）

八卦掌基本步法为起、落、摆、扣。即平起、平落、里扣、外摆。擦骨摩筋，行步如流水，迈步如趟泥。

走圈：要求外重手、眼、身法、步。内修心神意念足。拧旋滚转，一身成圆，屈而不直，拔背胸含。以腰为轴，盘旋拧钻。做到圆中有圆，圈中有圈，达到以柔克刚，刚柔相济，力求暴露面积小，防护要害部位。走转速度快，身法特别活，活动中打人，找机会进攻。

“四心”说：腹为重心，腰为轴心，脑为枢心，手脚为中心。

“三空”说：手心空，脚心空，胸心空。

手空掌背绷紧，掌根有力。脚空，脚趾抓地，沉稳有力，起落便捷。胸空，力量内蓄，便于发力。

“九力”说：顶力、提力、划力、争力、弹力、裹力、螺旋力、合力。

“九要”说：一要塌，即腰往下塌动。二要扣，扣胸沉气，阳气下降。三要提，就是提肛。四要顶，舌顶上额，头顶往上顶劲，掌指顶劲。五要裹，肘往里裹劲（如抱物状），两臂里裹。六要松，周身关节轻松。七要垂，两肩两肘下垂。八要缩：肩、胯和周身往里裹缩。九要穿，起钻落翻，起钻是穿，落翻是打。

四、八卦掌练功要诀

顺项提顶，溜臀收肚，松肩沉肘，实腹畅通
滚钻手裹，奇正相生，龙形猴相，虎坐鹰翻
拧旋走转，擦脚摩胫，屈腿趟泥，足心涵空
起平落扣，连环纵横，腰为轴立，手似轮行
指分掌凹，摆肱平肩，趾与山岳，步似水中
腹乃气根，气似云行，意动生慧，气行百孔
展放收紧，动静圆撑，神气意力，合一集中
八卦真理，俱在其中。

五、技击口诀

八卦掌法用无边，未曾动手掌当先。
上穿手百鸟朝凤，平穿手猛虎下山。
转身走孤雁离群，进步掌似推泰山。
闪开避脱身换形，借彼力顺水推船。

六、八卦掌特点：

身捷步灵，式式相承，行步平稳，摆扣须清
劲法沉实，刚柔分明，精神贯注，协调完整

七、八卦掌源流史考：

八卦掌据说首创人为董海川，原名海，字江川，后改名海川。河北省朱家沟村人，生于清朝嘉庆元年，公元 1797 年 10 月 13 日。死于公元 1882 年（清朝光绪八年 10 月 25 日）享年 84 岁，葬于万安公墓。

董海川年轻时精于少林罗汉拳，自幼喜爱武功，嗜技如命，性爽喜游，行侠好义。一日游于安徽九华山，遇道人毕澄霞（人称云盘长老）年虽高却鹤发童颜，步镗如飞。董大师观其奇异，遂拜其为师。长老曰：“吾道以转掌为体，以拳械为用，学而习之参之，动造其极，可独善身，造盖于人。”跟师八年。后在其师叔郭元济（人称铁拐道人）的指点和传授后武艺大进，习就“游身八卦连环掌”“鸡爪阴阳”钺“连环锤”

清道光中叶至光绪元年是八卦掌发展最为鼎盛时期，1883 年《董先生墓志铭》上说：后遇黄冠道人授以武术，遂精拳勇。

八卦掌师传系统图

董海川									
尹福马	史立既	李存义		程迁华	宋长荣	刘凤春	张占魁		梁振普 观吉
马贵	韩福顺	尚云祥	黄百年	孙录堂		许禹生	韩慕侠	姜容樵	田金峰
	吴峻山			周祥		李剑华			

五行连环拳

高光文教授

形意拳-----象其形，会其意。

一、五行拳

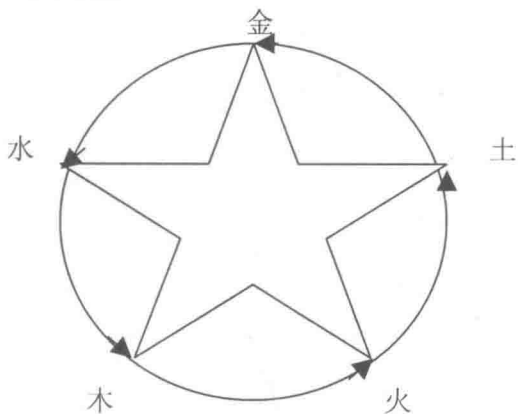
劈拳-----似斧，属金。

崩拳-----似箭，属木。

钻拳-----似闪，属水。

炮拳-----似炮，属火。

横拳-----似 ，属土。



金木水火土,相生相克

金生水,水生木,木生火,火生土,土生金.

金克木,木克土,土克水,水克火,火克金.

二 五行连环拳

1 预备式-----立正

2 起式-----劈拳架

3 并步崩

4 退步横

5 顺步崩

6 转身卡肚

7 白鹤亮翅

8 并步砸

9 转身炮

10 转身掩肘穿掌

11 进步劈

12 进步

13 进步龙虎相交

14 进步崩

15 顺步崩

16 转身踹钻拳

17 上步劈拳架

第二段重复

特点:力发完整,上肢,下肢 脊柱,呼吸,同时发力.以形取意,以意象形,形至意发,意至形发.

发力:起根在脚,发于腿,行于手指,主宰于腰.蓄劲如开弓,发劲如放箭.

以气催力,力达四梢.

十二形拳

形意拳——象其形而会其意，曰形意拳。

又曰：以形取意，以意象形。形而有意，意自形生。

特点：力法完整。

起根在脚，发于腿，行于手指，主宰于腰，蓄劲如开弓，发劲如放箭。

蓄劲时吸气，发劲时呼气，以气摧力。

一、龙形：

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1、龙形左起落式（乌龙探爪） | 2、龙形右起落式（乌龙探爪） |
| 3、起身跳步双劈掌（乌龙跳涧） | 4、进步右崩拳（乌龙入洞） |
| 5、进步劈拳 | 6、回身式 |

二、虎形

- | | |
|--------------|--------------|
| 1、虎形左式（饿虎扑羊） | 2、虎形右式（饿虎扑羊） |
| 3、虎形左式（饿虎扑羊） | 4、虎形右式（饿虎扑羊） |
| 5、回身式 | |

三、猴形（打四角，共六次）

第一节

- | | | |
|-----------|--------|--------|
| 1、左转身猿猴挂印 | 2、猿猴叼绳 | 3、猿猴爬竿 |
|-----------|--------|--------|

第二节

- | | | |
|-----------|--------|--------|
| 1、右转身猿猴挂印 | 2、猿猴叼绳 | 3、猿猴爬竿 |
|-----------|--------|--------|

（后面四节动作相同，哪个脚在前，往哪里转）

四、马形（拳向下）

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1、马形右式（上步勒马式，白马奔腾） | 2、马形左式（上步勒马式，白马奔腾） |
| 3、回身式 | |

五、鼍形（驼形）

- | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|-------|
| 1、鼍形左式 | 2、鼍形右式 | 3、鼍形左式 | 4、鼍形右式 | 5、回身式 |
|--------|--------|--------|--------|-------|

六、鸡形

- | | | | | |
|---------|---------|---------|--------|----------|
| 1、右金鸡探爪 | 2、左金鸡探爪 | 3、金鸡独立 | 4、金鸡食米 | 5、金鸡上架 |
| 6、金鸡抖翎 | 7、金鸡报晓 | 8、进步左劈掌 | （金鸡落窝） | （鸡形重复一次） |

七、鹞形

- | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1、鹞子束身 | 2、鹞子入林 | 3、鹞子钻天 | 4、鹞子翻身 | （重复一次） |
|--------|--------|--------|--------|--------|

八、燕形

- | | | | | |
|--------|--------|--------|-------|-------|
| 1、春燕抄水 | 2、春燕展翅 | 3、春燕啣泥 | 4、左劈掌 | 5、回身式 |
|--------|--------|--------|-------|-------|

九、蛇形

- | | | | |
|--------------|--------------|--------|-------|
| 1、蛇形右式（大蟒捲体） | 2、蛇形左式（大蟒鞭打） | 3、蛇形右式 | 4、回身式 |
|--------------|--------------|--------|-------|

十、猿形（拳心向上）

- | | | |
|--------|--------|-------|
| 1、猿形左式 | 2、猿形右式 | 3、回身式 |
|--------|--------|-------|

十一、十二鹰熊合式

- | | | | |
|---------|--------|---------|--------|
| 1、左鹰形落式 | 2、熊形起式 | 3、右鹰形落式 | 4、熊形落式 |
| 5、左鹰形落式 | 6、回身式 | | |

综合形意拳

高光文 教授 整理

预备式：三体式劈拳架

第一段

- ①并步崩拳
- ②退步横拳
- ③顺步崩拳
- ④转身白鹤亮翅
- ⑤并步砸拳
- ⑥转身炮拳
- ⑦退步掩肘
- ⑧上步劈拳
- ⑨上步钻拳
- ⑩上步前踹
- ⑪歇步劈拳
- ⑫上步崩拳
- ⑬上步崩拳

第二段

- ①转身前踹
- ②上步劈拳
- ③起龙步左式探爪
- ④起龙步右式探爪
- ⑤跳步起龙连环劈掌(二个)
- ⑥上步崩拳
- ⑦上步崩拳
- ⑧右鸡形步探爪
- ⑨左鸡形步探爪
- ⑩连环步鸡形步探爪
- ⑪并步金鸡食米
- ⑫退步金鸡上架
- ⑬小跳步金鸡抖翎
- ⑭上步金鸡报晓
- ⑮换步震脚切掌
- ⑯上步金鸡落窝

第三段

- ①左转猿猴挂印
- ②猿猴叼绳
- ③猿猴爬竿
- ④右转猿猴挂印
- ⑤猿猴叼绳
- ⑥猿猴爬竿
- ⑦上步马形
- ⑧上步骀形
- ⑨上步虎扑
- ⑩左转蛇形

第四段

- ①上步冲天炮
- ②退步刀入鞘
- ③转身炮拳
- ④并步砸拳
- ⑤跳转顺步炮
- ⑥左熊鹰合式
- ⑦右熊鹰合式
- ⑧鹞子束身
- ⑨鹞子入林
- ⑩鹞子钻天
- ⑪鹞子翻身

形 意 拳

武汉体育学院 高光文

一、何谓形意拳？

形者，形象也，意者，会意也。形意者，则象其形而会其意也。

形意拳，根据“五行”及“十二形”的形象而会其意的内功拳种。

形意拳北派始祖戴龙邦曰：“形意拳者，心意诚于中，肢体形于外，谓之形意也。”

形意拳南派车毅斋曰：“形意拳者，以形取意，以意象形，形随意转，意自形生，曰形意也。”

二、形意拳翼名及种类：

- 1、际可拳：为了纪念形意拳的创始人姬际可（字龙峰），而得名。
- 2、心意拳：以心之发劲曰意，意之所向为拳，曰心意拳。
- 3、六合拳：六合拳既心与意合、意与气合、气与力合，谓内三合；手与脚合、肘与膝合，肩与胯合，谓外三合。内外合一，曰六合拳。
- 4、行意拳：行意拳即为五行拳，五行者乃金木水火土。全套谓五行连环拳。
- 5、金鸡四把拳。
- 6、十二洪捶。
- 7、金刚八式拳。
- 8、炮捶。
- 9、十二形拳。
- 10、安身炮
- 11、出入洞
- 12、杂式捶。

三、形意器械：

形意拳类器械有：连环刀、六合刀、连环剑、连环枪、连环棍、三才剑、行步六合剑、六合枪、凤翅钺、形意刀、形意剑、形意枪、形意棍等。

四、形意拳类对练：形意拳类对练有：五行相克、三手炮、五花炮、九套环等。

五、练习形意拳时要求：

1、“八字要诀：”

①三顶：头要上顶，有冲天之雄，手要外顶，有推山之功，舌要上顶，有吞象之容。

（注：头为周身之主，上顶则后三关易通，以养性。手顶则气贯周身，力达四肢。舌顶有吼狮吞象之容，能上升之肾气，下行归入丹田。）

②三扣：两肩内扣，气力达肘，两手指要扣，气力达手，两足要扣，力在其中。

（肩扣前胸空阔。足扣桩步力厚，齿扣则筋骨紧缩。）

③三圆：腰背要圆，其力推身。尾闾中正精神贯顶。前胸要圆，两肋力全。心窝微收，呼吸通顺。虎口要圆，勇猛外宣，手抱力全。

④三敏：心敏，如怒狸攫鼠，则能随机应变。

眼敏，如饥鹰捉兔。能予视察机。

手敏，如扑羊之饿虎，能先发制人。