

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

○ 朱立军 著

妙智拳法

妙智拳法含有妙智八

极飞虎拳和妙智八极飞龙

掌，还有妙智刀、枪、剑、

圈等器械。此拳法由中国

武术协会常务理事、内蒙

古自治区武术协会主席朱

立军先生所创。

图解



妙智拳法图解

朱立军 著

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

妙智拳法图解/朱立军著. —呼和浩特:内蒙古
人民出版社,2015.9
ISBN 978-7-204-13604-9

I. ①妙… II. ①朱… III. ①拳术-中国-图解
IV. ①G852.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 220008 号

妙智拳法图解

作 者 朱立军
策 划 郭 刚
责任编辑 晓 峰
封面设计 李 琳
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区中山东路 8 号波士名人国际 B 座 5 楼
网 址 <http://www.nmgrmcbs.com>
印 刷 内蒙古北方印务有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 8
字 数 130 千
版 次 2016 年 1 月第 1 版
印 次 2016 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1—4000 册
书 号 ISBN 978-7-204-13604-9/G·2887
定 价 28.00 元

如发现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)3946120 3946173

妙智拳法圖解

寫仁題



弘扬民族养生文化
增强人民健康体质

马朱主席题新作
付梓出版

任亚平

二〇一五年十月十四日

序 言

妙智拳法含有“妙智八极飞虎拳”和“妙智八极飞龙掌”，还有妙智刀、枪、剑、圈等器械。此拳法由中国武术协会常务理事、内蒙古自治区武术协会主席朱立军先生所创。

朱立军先生自幼(8岁)拜谭腿门宗师张文玉老先生为师，曾学习了十趟谭腿、十八趟砸拳、太祖拳、仙人传、夕阳掌、短拳、查拳，六架势等长拳，还学习了八仙剑、四平刀、万胜双刀、凤凰狼牙圈、五虎枪、梨花枪、蒲坛双钩、猴棍等器械。青年时期，他同北镇医巫闾山刘焕军老师及当代武术名师张奇先生学习了武当自然门的形意拳、八卦掌、三十六阴阳手等内家拳法。二十世纪八十年代，他向谭腿门师伯赵文元老师学习了吴式太极拳、三皇炮，阴把枪及达摩祖师的“易筋经”功法。五十多年来，他深入研究了内外两家拳法的风格 and 特点，以传承和弘扬中华武术文化为己任，打破了门派界线，坚持以健身、防身为主要目的，于20世纪八十年代中期创编了《妙智八极飞虎拳》和《妙智八极飞龙掌》，又于21世纪初期创编了《妙智养生功——二十四节气养生法》。今天将妙智八极飞虎拳和妙智八极飞龙掌公诸于世，希望对武术爱好者有所帮助。

“妙智”是朱立军先生的笔名。“妙智八极飞虎拳”和“妙智八极飞龙掌”是一套内外合一、意形相融、刚柔相济、气力贯通的武术拳法。此两种拳掌的行拳足迹以九宫八卦为方位，以八方交叉为路线，走成二十个三角、八枝梅花、四块方地之状，故称“妙智八极飞虎拳”和“妙智八极飞龙掌”

妙智八极飞虎拳的特点是：以手画太极图起式，展现了松静虚无的境界，拳法中从猛虎打盹、猛虎抬头开始，像故事一样，展现出猛虎苏醒、行山、

上树、献技、打斗、猎取果实的全过程，活灵活现地显示了虎形、虎神、虎威、虎势的雄壮特点。整套拳法中贯穿了心与意合，意与气合，气与力合，手与脚合，肘与膝合，肩与胯合的“六合”拳理，体现了粘、连、粘、随，圆活、自如的行拳风格。

妙智八极飞龙掌以舒展大方，自由自在的身法展现了清虚无为的意境。此掌法从青龙出水、青龙戏珠开始，以洒脱自如的身法、步法、手法展现了飞龙柔韧、灵活、强壮、刚猛的性格。整套掌法中，动中有静，静中有动，刚中有柔，柔中含刚，内外相融，虚实并发，好像行云流水连绵不断，又像游龙翻转变化莫测。练此掌法要求以意领气，以气发力，久练不仅可以疏通任督二脉，还可以打通十二经脉，通达四肢百骸，是一套养生健身、祛病延年的绝好功法。

朱立军先生之所以将“妙智拳法”公之于世，意在抛砖引玉，进一步挖掘社会中蕴藏的武术精华，大力弘扬和发展民族瑰宝，让更多的人了解武术，热爱武术，能够通过习练武术增强体魄，达到延年益寿之目的。

高小军

二〇一〇年十月二十二日

目 录

序言	(1)
妙智八极飞虎拳图解	(1)
第一趟:	(2)
预备式:	(2)
第 一 手画太极图(起式)	(2)
第 二 猛虎打盹	(3)
第 三 猛虎抬头	(4)
第 四 猛虎抖毛(右、左)	(4)
第 五 猛虎捕食(左)	(4)
第 六 黑虎掏心(右)	(5)
第 七 猛虎捕食(右)	(7)
第 八 黑虎掏心(左)	(7)
第二趟:	(9)
第 九 猛虎剪尾	(9)
第 十 飞虎入林	(9)
第十一 硬攻腹底(右)	(10)
第十二 野马分鬃(左)	(11)
第十三 硬攻腹底(左)	(11)
第十四 野马分鬃(右)	(12)
第十五 猛虎伸腰	(13)
第十六 猛虎回头	(13)

第三趟:	(13)
第十七 飞虎穿林	(13)
第十八 飞虎上树(右)	(14)
第十九 飞虎穿林	(15)
第二十 飞虎上树(左)	(15)
第二十一 飞虎双撞	(17)
第二十二 飞虎抓鹰	(17)
第二十三 野马闯槽	(17)
第二十四 猛虎看家	(19)
第四趟:	(19)
第二十五 猛虎下山	(19)
第二十六 猛虎斗鸡	(20)
第二十七 锦鸡蹬脚	(21)
第二十八 猛虎斗鸡	(21)
第二十九 锦鸡蹬脚	(22)
第三十 飞虎担山	(23)
第三十一 猛虎打盹	(23)
第三十二 猛虎抓鸡	(23)
第五趟:	(25)
第三十三 飞虎行山	(25)
第三十四 猛虎张嘴	(25)
第三十五 飞虎腾空	(26)
第三十六 黑虎托山	(27)
第三十七 缠丝坐洞	(27)
第三十八 虎掌抽腮	(29)
第三十九 猛虎抖毛	(29)
第四十 猛虎打盹	(29)
第六趟:	(31)

第四十一	猛虎剪尾	(31)
第四十二	猛虎出柙	(31)
第四十三	鱼跃撩阴	(32)
第四十四	摘身靠臂	(32)
第四十五	猿猴献果	(32)
第四十六	猛虎捕食	(34)
第四十七	猛虎撞胸	(34)
第四十八	猛虎点头	(36)
第七趟:		(36)
第四十九	鸳鸯蹬脚	(36)
第五十	飞虎亮爪	(37)
第五十一	猛虎推山	(37)
第五十二	犀牛望月	(37)
第五十三	虎肘靠心	(40)
第五十四	白虎洗脸	(40)
第五十五	猛虎打盹	(42)
第五十六	猛虎伸腰	(42)
第八趟:		(43)
第五十七	猛虎翻身	(43)
第五十八	飞虎行山	(43)
第五十九	飞虎上树	(44)
第六十	飞虎出林	(45)
第六十一	双封贯耳	(45)
第六十二	黑虎掏心	(45)
第六十三	龙虎合斗	(48)
第六十四	群连五掌	(48)
第六十五	收势	(48)

妙智八极飞龙掌图解 (53)

 第一趟: (54)

 预备式: (54)

 第 一 手画太极图 (54)

 第 二 飞龙探掌 (55)

 第 三 二龙戏珠 (55)

 第 四 青龙吐水 (57)

 第 五 白蛇伏草 (57)

 第 六 青龙入林 (59)

 第 七 白蟒滚身 (59)

 第 八 飞龙探掌 (63)

 第二趟: (63)

 第 九 青龙返首 (63)

 第 十 白蛇吐信 (64)

 第十一 伏地撩阴 (65)

 第十二 青龙行空 (65)

 第十三 青龙吐水 (65)

 第十四 青龙望月 (67)

 第十五 青龙探掌 (68)

 第十六 大蟒翻身 (68)

 第十七 青龙摆尾 (68)

 第三趟: (70)

 第十八 青龙入水 (70)

 第十九 推山入海(左) (71)

 第二十 推山入海(右) (72)

 第二十一 五爪穿心 (72)

 第二十二 龙爪抽腮 (73)

 第二十三 青龙入水 (73)

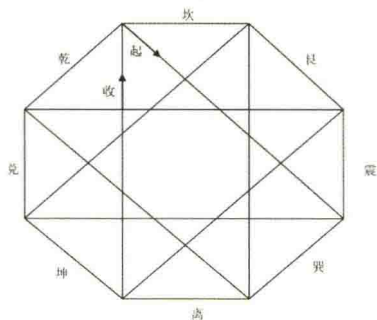
第二十四	拔草寻蛇	(74)
第四趟:		(75)
第二十五	青龙出水	(75)
第二十六	拨云见日	(76)
第二十七	龙爪反背	(79)
第二十八	青龙抓鹰	(79)
第二十九	龙跃滚掌	(80)
第三十	青龙托碑	(80)
第三十一	青龙探掌	(80)
第三十二	青龙抖鳞(左)	(82)
第三十三	青龙抖鳞(右)	(83)
第五趟:		(83)
第三十四	乌龙缠腰	(83)
第三十五	飞龙盖顶	(85)
第三十六	天王托塔	(87)
第三十七	二龙戏珠	(88)
第三十八	青龙浮水	(88)
第三十九	二龙争斗	(90)
第四十	大蟒返身	(90)
第六趟:		(91)
第四十一	青龙探爪	(91)
第四十二	金蛇盘柳	(92)
第四十三	银蛇出洞	(94)
第四十四	狮子滚球	(94)
第四十五	狮子扑球	(95)
第四十六	青龙盘手	(96)
第四十七	青龙托珠	(96)
第四十八	黑熊探掌	(96)

第七趟：	(98)
第四十九 黑熊反背	(98)
第五十 黄鹰掐素	(98)
第五十一 怀中抱月	(99)
第五十二 青龙展腰	(99)
第五十三 上步推掌	(99)
第五十四 虚步叼手	(101)
第五十五 鹞子抓肩	(101)
第五十六 鹞子飞升	(101)
第五十七 青龙入水	(104)
第八趟：	(104)
第五十八 青龙摆尾	(104)
第五十九 马上开弓	(105)
第六十 青龙抖鳞(右、左)	(106)
第六十一 叠肘反背	(106)
第六十二 迎风推掌	(107)
第六十三 掩手嘴巴	(107)
第六十四 二龙争斗	(107)
第六十五 青龙返首	(110)
第六十六 收式	(110)
结束语	(113)

妙智八极飞虎拳图解

妙智八极飞虎拳以九宫八卦图为行拳路线,八方运行,交叉自如,自然走成了二十个三角、八枝梅花、四块方地,具有轻灵、圆活的特点。

妙智八极飞虎拳行拳路线图:



面朝南或东方,以左上方为起点

妙智八极飞虎拳的要领:

1. 松肩沉肘,含胸拔背,头正颈直,舌舐上腭;
2. 内三合:心与意合,意与气合,气与力合;
3. 外三合:手与脚合,肘与膝合,肩与胯合;
4. 步法轻灵,身法灵活,行拳流畅,拳掌交融,攻防自如,变化无穷。

妙智八极飞虎拳的主要身法、步法及拳法:

身法及步法:闪、碾、腾、挪、窜、蹦、跳、跃、翻、转、扑、扣、蹲、坐、缠、钻。

拳法:顶、打、捶、击;砸、斗、推、抓;攻、撞、缠、抽、抻、盖、掏、托;撩、剪、摆、压;劈、贯、拍、靠。

妙智八极飞虎拳动作分解：

第一趟：

预备式：面向南或东，全身放松，身体直立，两腿与肩同宽，两臂下垂，两眼平视，舌舐上腭，自然呼吸。见图 1。



图 1 预备式

第一 手画太极图(起式)

右手自右下方伸向左上方，自左向右，再向下向左，再旋转向右向上向左向下，以手画一个完整的太极图，眼随手观。见图 2、图 3。



图2 手画太极一



图3 手画太极二

第二 猛虎打盹

接上式,右手由左向下向后,撤至肋部贴身胯拳,拳心朝上,在右掌后撤的同时,左手变拳,从右掌腕上方向左前下方击出,同时右脚向左前方跨一小步,双腿卧盘半蹲下,眼看左拳,拳眼朝上。见图4。

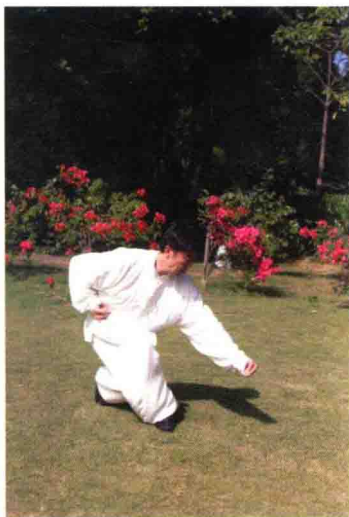


图4 猛虎打盹

第三 猛虎抬头

接上式,上身抬起,双拳由里向上,向外向下各绕半周,接着右脚震跺变成左九宫步,同时双拳向前斜上方顶击,两拳眼朝外,眼视左前方。见图5。



图5 猛虎抬头

第四 猛虎抖毛(右、左)

接上式,左脚震跺变右九宫步,同时左拳划小弧由左向右向下再向左带,右臂同时随右拳由左向右向下再向左抖打,成猛虎抖毛(右)式,眼视前方。见图6。

接上式,动作与上式相反,右脚震跺,变左九宫步,右拳向右带,左拳向右抖打,成猛虎抖毛(左)式,见图7。

第五 猛虎捕食(左)

接上式,左脚向左前方迈半步,右脚拖拉步跟上,成左九宫步,双拳变掌,收回胸前,再向左前方捕出,双掌心斜朝左下方。见图8。