

中州陳洋嶺傳授
南林之雷肅天編著

形意拳十二形

湘鄉蕭一葦題端



陳湘記書局發行

形意拳十二形目錄

一、龍形·····	九—五四
(一)龍形概說·····	九
(二)龍形提要·····	一一
(三)龍形圖解(附圖(1)—(33))·····	一三—五二
(四)龍形路線圖·····	五三
二、虎形·····	五五—八一
(一)虎形概說·····	五五
(二)虎形提要·····	五七

(三)虎形圖解 (圖(1)——(19))	五九——八〇
(四)虎形路線圖	八一
三、猴形	八三——一〇〇
(一)猴形概說	八三
(二)猴形提要	八七
(三)猴形圖解	八九——一〇八
甲、左式猴形 (圖(1)——(8))	八九
乙、右式猴形 (圖(1)——(7))	九八
(四)猴形方位路線圖 (左)	一〇九
四、馬形	一一一——一四一

(一)馬形概說	一一一
(二)馬形提要	一一二
(三)馬形圖解(附圖(1)——20)	一三—一四〇
(四)馬形路線圖	一四一
五、驢形	一四三—一六六
(一)驢形概說	一四三
(二)驢形提要	一四四
(三)驢形圖解(附圖(1)——18)	一四六—一六五
(四)驢形路線圖	一六六
六、雞形	一六七—二〇四

(一)雞形概說	一六七
(二)雞形提要	一六九
(三)雞形圖解(圖(1)一30)	一七一—二〇二
四雞形路線圖	二〇三
七、鵠形	二〇五—二二六
(一)鵠形概說	二〇五
(二)鵠形提要	二〇七
(三)鵠形圖解	二〇八—二二六
(1)左式(圖(1)一13)	二〇八
(2)右式(圖(14)一17)	二二二

(四) 鵠形路線圖·····	二二五
八、燕形·····	二二七—二五五
(一) 燕形概說·····	二二七
(二) 燕形提要·····	二二八
(三) 燕形圖解(圖(1)—(26))·····	二三〇—二五四
(四) 燕形路線圖·····	二五五
九、蛇形·····	二五七—二八一
(一) 蛇形概說·····	二五七
(二) 蛇形提要·····	二五八
(三) 蛇形圖解(圖(1)—(23))·····	二五九—二八〇

四蛇形路線圖·····	二八一
十、胎形·····	二八三—三一二
(一)胎形概說·····	二八三
(二)胎形提要·····	二八四
(三)胎形圖解(圖1—23)·····	二八六—三一〇
四胎形路線圖·····	三一—
十一、鷹	
合形·····	三一—三二九
十二、熊	
(一)鷹熊合形概說·····	三一三
(二)鷹熊合形提要·····	三一六

(三)鷹熊合形圖解(圖(1)——(12))……………三一七—三二七

(四)鷹熊合形路線圖……………三二九

篇後識……………三三一—三三二

一、龍形

中州陳泮嶺傳授

南楚雷嘯天編著

(一) 龍形概說

龍，爲四靈之首，是一種神秘的動物，是極高貴及大權威的象徵。天矯飛騰，變化莫測，形意拳取「龍形」爲十二形之首，可見牠的重要性。

在形意拳中的身法，凡擰腰、折身、須天矯活潑，虛靈不滯，取法於「龍」。在十二形中的龍形，一左一右向上蹶起，起如伏龍登天；平空往下劈落，落如霹靂擊地；向前蹶踢右鑽拳，宛如龍吐珠。懸身在空中時，鑽、蹶、撲、攪、展四肢如龍形之爪；當其左右落地，兩手如龍之鬚。象其形而會其意，卽所以爲「形意」拳也。

身法看腰勁，身法以腰爲主宰。腰貴「鬆」，鬆卽虛，虛而後靈；腰須「柔」，柔而韌，方能夭矯。切忌塞胸、鼓腹，以致腰硬身呆。

腿、是拳術的根基。沒有那一種拳術，不注重腰腿的，要想基礎穩固，須多從腰腿上下工夫。而本篇「龍形」的擰身上躡，實是鍛練腰腿的妙法，若能夠多次去反復練習，便知道它的效果如何了。

(二) 龍形提要

一、三體式 起式。(向東進行)

二、拗步右劈 在中央。

三、蹀身拗步左劈拳 偏向右落。

四、蹀身拗步右劈拳 偏向左落。

(三、四動作蹀身向上，如龍昇天；左右翻騰，如龍遊空。)

五、蹀步蹬踢左劈拳 落向正前方。

(向前蹀出，右鑽拳如龍吐珠。)

六、進步右崩拳。

七、龍形轉身左劈拳 如三體式。(向西進行)

(反復二至七的動作。)

八、拗步右劈拳 在中央。(同二)

六、蹀身拗步左劈拳 偏向右落。(同三)

七、蹀身拗步右劈拳 偏向左落。(同四)

十二、蹀步蹬踢左劈拳 落向正前方。(同五)

十三、進步右崩拳。(同六)

十五、龍形轉身左劈拳 如三體式。轉身向東。(同七)

十四、收式

(三) 龍形圖解

一、起式 三體式（和五拳起式同，以後不再詳述）

(1) 預備姿勢：立正。如龍第一圖。

面向東南直立，頭向左轉，兩眼向前平視東方。頂頭、舒項；吸腹、提肛；斂氣、凝神。一切要領均如五拳。

(2) 抱拳蹲身：如龍第二圖。

兩手由外繞內，握拳相抱於小腹前，並步蹲身，腰先向右擰，再向左擰。



起 龍 (1)



起 龍 (2)



起 龍 (3)



起 龍 (4)

(3)起鑽：

擰身向東，右拳翻轉從腹前向上向前鑽，如同從口中吐出，右手隨鑽隨向外翻，翻至小指朝上，約與鼻平；同時左陽拳收回在左腰側。如龍第三圖。

繼右手之後，左拳隨著向上向前鑽出，在右肘內微微停頓，同時左腳提起成雞步。如龍第四圖。

(4)左手劈出成三體式：如龍第五圖。

一切動作姿勢及要領，俱見形意拳總綱及拳母一書、不重贅；以後各形，均從「三體式」起。