



中國傳統武術程度證書試

武術理論概論

香港大學中國武術舊生會編制

目 錄

1. 形		
1.1. 定義		p.2
1.2. 手形		p.2
1.3. 步形		p.5
1.4. 身形		p.14
2. 法		
2.1. 定義		p.15
2.2. 手法		p.15
2.3. 步法		p.15
2.4. 腿法		p.16
2.5. 身法		p.16
2.6. 眼法		p.16
3. 功		p.17
附錄一 「形、功、法」理論試題範例		p.18

編輯成員

應芬芳 莊龍耀 蔡詠恩 楊達聰

1. 形

1.1. 定義

「形」為武術動作的靜態定式。根據人身部位，可分為手形、步形及身形。在傳統中國武術的範疇裏，因為地域分隔與及技擊風格的差異，不同門派對同類的「形」亦會在要求上有所分別。「形」的準繩不可有分毫之差異，這是武術鍛煉之基本要求。若形態散渙，則其攻防技擊、運力使勁之效用定必大打折扣！



1.2. 手形

- ◆ 手形基本可分為拳、掌、指、爪、勾和肘六大種類。各類手形亦因應著力點和用法要求的差異，而衍生不同的變化。以下表列出拳、掌、指、爪、勾各手形中的常見形式，而肘祇細分為曲與直。

勾形		
名稱	動作	圖例
勾手(直指) 鶴咀(洪拳)	手腕內屈(或不內屈)，手指伸直，五指捏攏；發力點為指尖或掌背	
勾手(曲指)	手腕內屈，手指微彎捏攏，掌心略成窩狀	
枕手(詠春)	腕部屈曲，食指下垂，拇指尾節貼於食指中節側，其餘三指稍為內捲。	

拳形		
不同名稱	形態說明	圖例
平拳、立拳、日字拳（詠春）	將食指、中指、無名指及小指屈曲握實；拳面（各指根節）成一平面；拇指屈曲收於食指及中指的第二關節上。	
鳳眼拳、尖拳（鷹爪）	食指、中指、無名指及小指捲曲後，將食指第二關節向前突出；拇指屈曲壓在食指第一關節上。	
雙鳳眼拳、馬形拳(形意)	食指、中指、無名指及小指捲曲後，將食指及中指第二關節向前突出；拇指屈曲壓在食指及中指的的第一關節上。	
透骨拳、駝形拳(形意)	食指、中指、無名指及小指捲曲後，將中指第二關節向前突出；拇指屈曲壓在中指的第一關節上。	
插槌（蔡李佛） 豹拳（洪拳）	屈曲食指、中指、無名指及小指的第一、二關節，各指的第一節指肚貼緊第三節	

掌形		
不同名稱	形態說明	圖例
柳葉掌	四指合攏伸直，拇指緊靠掌緣，第一節彎曲內扣於虎口處	
八字掌	虎口撐開，食指與拇指形成“八”字；食指與其餘三指合攏	
龍形掌	五指分開，食指豎直，其餘四指梢節微扣，虎口撐圓，掌心凹空	
巴掌	五指自然屈曲，掌心略成窩狀，虎口略開	
螺旋掌	四指合攏，尾節向外領起，掌心成外弧(手指向外拗)，略微壓腕	

指形		
名稱	形態說明	圖例
劍指	食指，中指并攏挺直，其餘三指向掌心彎曲，拇指扣壓於無名指及尾指指甲上，手心虛空	
取珠指	參見劍指，其不同處在於食指與中指分開成剪刀狀	
三陰指(八卦)	食指，中指及無名指三指挺直，拇指屈壓於尾指甲上，掌心虛空	
鎖喉指	八字掌，食指向內屈扣，心內側與拇指成一直線	
單指(洪拳)	四指合攏，掌心直，尾三指向內屈扣，拇指屈曲緊貼食指根部	
杯指(醉拳)	拇指與食指屈圓似端杯，其餘三指并攏捲握	

爪形		
名稱	形態說明	圖例
龍爪	四指并攏微屈，指尖向上仰翹，拇指微彎，虎口張開，腕節向下傾屈，掌心內含。	
虎爪	四指張，第三及第二指節屈扣，拇指屈曲，腕節向後仰屈，掌心前突。	
鷹爪	先作八字掌形，四指並緊扣屈，拇指向內屈扣，與中指相對。	
鷹爪(南鷹爪)	虎口張開，拇指、食指與中指扣緊成鉗物狀，其餘兩指屈曲握實。	
刁手(螳螂)	腕部屈曲，食指下垂，拇指尾節貼於食指中節側，其餘三指內捲。	



1.3. 步形




- ◆ 步形可分為馬步、弓步、撲步、虛步、跪馬、盤腿及獨立步等五大類別。

撲步		
名稱	動作說明	圖例
撲腿	腳尖向前方，另一腿伸直平撲而出，腳踝向內扣緊至腳掌沿平向前方；兩腳腳掌均須著地，切勿蹺跟。	
劈叉	雙腳完全著地，一腳屈膝，另一腳伸直，腳尖向上勾。	
單蝶步 (東江龍形)	前腳屈曲下蹲，另一腳跪膝，腳跟至膝部均貼於地上	
雙蝶步 (東江龍形)	雙腿同時下跪，腳跟至膝部均貼於地上，臀部下坐。	


馬步		
名稱	形態說明	圖例
馬步(常見於北方武術)	腳尖平衡向前，步距約四步，重心坐落，屈膝半蹲，大腿與水平成 45 度角，收胯。	
馬步(常見於南方武術) 四平大馬	腳尖平衡向前，步距約四步，重心坐落，屈膝半蹲，收胯，大腿與膝成水平，兩膝向外撐使小腿儘量成垂直。	
騎馬步(鷹爪)	腳尖平衡向前，步距約四步，重心坐落，屈膝半蹲，收胯，兩膝向內鉗。	
四六步	先開馬步，將左腳尖外撇 45 度，重心微微移向後，左膝下壓，重心分佈左為 40%，右為 60%，故名四六步	
正八字步、扣步(八卦) 二字掛羊馬(詠春 / 洪拳)	腳掌成內八字，步距約為肩闊，膝內拮，曲膝	


弓步		
名稱	形態說明	圖例
弓箭步(少林、鷹爪)	最常見的步形，兩腳站於同一直線上，前腳曲膝，後腿蹬直，兩腳內扣 45 度斜向前方。	
登山步(螳螂)	與少林弓箭步同，惟步幅稍窄及高	
中式(螳螂) 三七步(太極) 三才步(形意)	曲膝，雙腳尖外撇 45 度，步距約為肩闊，重心分佈左為 30%，右為 70%，故名三七步	
川字步(太極)、 子午馬(洪拳)	與少林弓箭步類同，惟兩腳分別置於人身中線兩側。	
丁八步 (東江龍形)	前腳內扣，後腳尖對直前方，兩膝相對，重心置偏前方。兩腳掌擺向，似「丁」，「八」字。	

跪馬		
名稱	形態說明	圖例
跪馬	雙腳腳尖均正對前方；前腳屈膝全蹲；後腳屈跪，重心坐於後腳上，後膝不可著地。	
入環步(螳螂)	與跪馬類似，惟重心落於前腳。	
跟步	雙腳腳尖均正對前方；略為下蹲，膝不過腳尖，後腿自然跟在後側，腳跟上躑。	

盤步		
名稱	形態說明	圖例
蓋步、扭馬、 偷步 麒麟步(洪拳) 拐馬(蔡李佛)	前腳向外擺，腳尖指向身旁兩則；後腳膝蓋貼於前腳，腳跟上蹺。	
歇步 盤腿(鷹爪)	雙腳交叉屈曲而坐，重心全置於後腳。	
叉步		

虛步		
名稱	形態說明	圖例
虛步 跨虎(螳螂) 吊馬(洪拳)	兩腳前後站立，後腿屈膝半蹲，腳尖外展，前腳屈膝，微向內扣，收胯	

<p>丁步</p>	<p>并步站立，兩腳屈膝半蹲，一腿全腳掌落地，支撐身體平衡，另一腿的腳尖在支撐腿腳內側虛點地面</p>	
<p>七星步</p>	<p>兩腳前後站立，後腿屈膝半蹲，腳尖外展，前腳腳根著地，腳尖向上內勾，全腿伸直</p>	
<p>反八字步 (八卦)</p>	<p>前虛後實之步型，雙腳掌全著地，前腳略向外擺，重心主要置於後腿。</p>	
<p>側身掛羊馬 (詠春) 八字步(八卦)</p>	<p>前虛後實之步型，雙腳掌全著地，前腳內扣，重心主要置於後腿。</p>	

獨立步		
名稱	形態說明	圖例
提腳	提起之足以膝部成水平線，重心放於另一隻腳	
扣腳（燕式）	支撐腳曲膝，兩腳緊貼，提起之腳貼於其膝窩	
獨步盤坐	支撐腳曲膝，另一腳盤坐其膝上	

1.4. 身形

身形指肩、脊、胸、腹及腰等軀幹的靜止型態。身形大致可分為兩類：挺胸直背和含胸拔背。

2. 法

2.1. 定義

「法」就是「形」與「形」之間之穿連，從而施展各種攻擊和防守技術。換句話說，法無定勢，只是一組合攻防技術的運動軌跡。而將各式不同的技法組合編排串連一起就是「套路」。

2.2. 手法

手法是上肢攻防技法的統稱，除了手部，亦包括肘、肩、臂的使用。手法的變化千變，其分野可由出手的方向、角度及運行的軌跡的不同而歸類命名。當中，又由於攻擊目標及擊打部位的不同，很多手法以同樣軌跡運動，亦有不同的名稱。例如“翻拳”和“插拳”的運行軌跡同樣是由上而下成一垂直面；然而“翻拳”是以肘部為軸心，將前臂由內向外翻出，以拳背為攻擊點；“插拳”則是屈肘，將拳由耳旁向前下方擊出，並以指骨為攻擊點。下方的九宮圖是按右拳的不同攻擊方向將不同拳法簡略歸納：

掛拳	翻拳 劈拳 插拳 栽拳	劈拳
揮拳 鞭拳	衝拳 崩拳	勾拳 圈捶
標撞	抽拳 撩拳	拋拳

2.3. 步法

步法則是步形的轉換，藉以改變敵我之間的距離及對向，並施以各樣的攻防技巧。在傳統武術裏，步法千變萬化，除了一些常見的步型外，風格不同的拳種亦有自己獨有的步法，例如八卦拳的趟泥步、八極拳的闖步……等等。根據敵我距離及方向之變化，可將步法大概歸納成以下四項：

- **進**: 藉著步形的改變，無論是上步或者單以重心的移前，從而拉近與敵人的距離，例如將馬步轉換成弓箭步。
- **退**: 在敵人進攻時，後退或是將重心後移，從而將距離拉開，例如將弓箭步轉換成虛步。
- **閃**: 向左右兩側閃避敵人之攻擊，例如詠春拳裏正身掛羊馬轉為側身掛羊馬、鷹爪拳的閃展、洪拳的麒麟步。
- **躍**: 身形的升降起伏，包括翻、騰、跳、躍等。
- **換**: 前後腳互換位置，通常配合翻跳，例如左撲步原地翻跳半圈為右撲步

2.4. 腿法

腿法是下肢攻防技法的統稱，除了足部，亦包括膝、胯的使用。除了一般著地的腿法以外，亦有騰空及地踹腿法：

- **一般著地腿法**指以單腳支撐平衡，用另一腳攻擊或阻截對手進攻，例如寸腿、踹腿、外擺腿、蹬腿…等等。
- **騰空腿法**指蹬地跳起後，於空中完成的踢腿動作，例如旋風腿、單飛、雙撞腿、騰空外擺蓮…等等。
- **地踹腿法**指蹲下或俯臥於地面的腿法，例如掃膛腿、臥地剪腿、臥地蹬腿…等等。

2.5. 身法

身法是腰、胯、脊的變化，藉以牽帶身軀各關節之移動以傳遞力量，協調手腳的運動，從而強化攻防效果。腰脊變化出來的吞、吐、浮、沈、圓、扁、薄的身法要求，這便是身法之概念，而全身性的運動則有閃展騰挪，翻滾跌撲等身法。

2.6. 眼法

眼法的要旨是追尋敵蹤，找出敵人之破綻，施以最有效之攻擊。

3. 功

「功」，亦即功力，乃是形法(招式)運用之後盾，總括而且，技擊上「功」的追求應以能夠貫徹「速、勁、準」之招式發揮效果為原則。

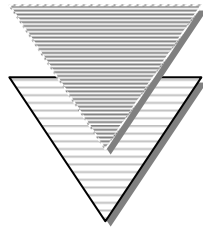
「功」，一般會分為「基本功」及高階的「專門功法」。基本功是泛指一些顯淺明白、能讓習者快速掌握的入門功法，例如，扯拳、壓腿、扎馬等一般人只須稍加指導，便能正確練習的運動。這些練習只可算是一種體格的鍛煉，好使習者有足夠的體能及適當的柔韌性，去掌握武術運動的基本要求。然而，不同門派會因應其技擊風格，發展出各式獨有的功法。這些強化某人體部位或掌握特別的運力方法的鍛煉，才是各門武術的核心，例如鷹爪的擒拿技法，倘若缺乏相當的指爪力和準繩度，實難達致制敵之功效，更遑論分筋錯骨。

「功」的表現，無論是套路練習或是臨敵應用，都是為求達到一個恰當的節奏速度、控制自如的發勁與及準繩的擊點。這三點要求，亦即「速、勁、準」三個準則，習者都要時刻以這準則審視自己是否符合此要求。

各門派都有本門獨有的針對性勁力提昇的功法練習，例如鷹爪翻子門有百把功，藉以鍛煉指爪力；北少林有鐵沙掌功來鍛煉掌勁；橫練十三太保功是外家硬功；拋石鎖是南拳鍛煉肩臂的功法…等等，而形意以及太極的站樁功則鍛煉下盤力量。另外，太極拳的推手、詠春的纏手和各門派的對練套路都是聽勁、練勁及反應協調能力的訓練，除此之外，行拳（套路練習）也是一種功法的練習，針對協調、節奏、速度、準繩以至意念氣勢等的掌握。

附錄一 「形、功、法」理論試題範例

1. 何謂形？
2. 何謂功？
3. 何謂法？
4. 形與法的分別為何？
5. 形主要分為幾部分？
6. 法主要分為幾部分？
7. 步形(或手形)可分為那幾類？試舉五個例子。
8. 身形可分為那幾類？
9. 形與法的分別為何？
10. 步形(或手形)與步法(或手法)的分別。各舉二例以說明。
11. 爪(或掌或拳)形與爪(或掌或拳)法的分別，試舉例加以說明。
12. 何謂基本功？
13. 基本功的目的和作用如何？試舉二例以說明。
14. 百把功、石鎖功、鐵沙掌是否基本功？並加以說明之。
15. 試簡述功與形、法的關係。
16. 雙飛腿、單飛腿、旋風腿等騰空動作是歸立於形功法那一類？並解釋說明之。
17. 眼如何可以歸入形功法之內？
18. 如何練功？
19. 眼法的作用如何？
20. 試以馬、弓、虛三種步形(或任選三種)的變換以說明下盤的攻防法門。
21. 試用爪(或掌或拳)法做出三個例子，說明手法的攻防要求。
22. 身法是主要依賴那部份的身軀之移動？
23. 試舉三種身法。
24. 試以兩種步形解釋其防守要求。
25. 試述形功法與門派的關係。
26. 形功法的理解及體會。
27. 拳套或對拆的練習與形功法的關係。
28. 「練拳不練功，到老一場空」是一般習武者常常掛在口邊的拳諺，試闡釋之。
29. 「練功不練拳，尤如無櫓船」，試闡釋之。



© 香港大學中國武術舊生會
2005年1月第一版
版權所有 不得冒印
手冊內文章可供複印作參考用途