

形意名师拳论摘要

一、曹继武先生论形意拳十法摘要

(一) 明三节。举一身而言之，则手肘为梢节，腰腹为中节，足腿为根节，然分

而言之，则三节中，亦各有三节也。如手为梢节之梢节，肘为梢节之中节，肩为梢节之根节，此梢节之三节也。胸为中节之梢节，心为中节之中节，丹田为中节之根节，此中节之三节也。足为根节之梢节，膝为根节之中节，胯为根节之根节，此根节之三节也。要领不外乎起、随、追而已。盖梢节起，中节随，根节追，三节相应，庶不致有长短曲直之误，参差仰俯之病，此三节之所以贵乎明者也。

解曰：起随追劲法也，三节名虽不一而劲法则一也。盖通身劲法如是，而各节中之劲法亦如是。起要起去，随要随定，追要追上，一动而三劲皆至，则无失矣。

诀曰：身以滚而起，手以滚而出，身进手足随，三节自然齐。

(二) 齐四梢。盖发为血梢，手足指甲为筋梢，牙为骨梢，舌为肉梢，此四梢也。

必使发欲冲冠（怒发冲冠），甲欲透骨，牙欲断金（咬牙切齿），舌欲催齿（舌顶上颚），心一颤而四者皆至，则四梢齐，而内劲自然出矣。盖气从丹田而生，如虎之狠，如龙之惊，气发而为声，声随手落，手随声发，一枝动而百枝动，四梢既齐，而内劲无不出矣。

(三) 闭五行。五行者，金、木、水、火、土也。内属人五脏，外属人五官。如心属火，心急勇力生；肝属目，肝急火焰冲；脾属土，脾动大力攻；肺属金，肺动沉雷鸣；肾属水，肾动快如风，此五行之存于内者也。目通于肝，鼻通于肺，耳通于肾，舌通于心，人中通于脾，此五行之现于外者也。故曰：五行本是五道关，无人把守自遮拦，天地交合遮日月，武艺相争闭五行，真确论也。而所最宜知者，手心通心属火，鼻尖通肺属金，火到金到，亦自然之理也，余可类推。

解曰：手打鼻通，火到金化，亦自然之理也。与人相较，先闭住自己五行（五官）以克他人之五行，才能以四两拨千斤也。可与四梢法相参考。

(四) 身法。身法之要有八：起、落、进、退、反、侧、收、纵而已。夫起落者，起为横，落为顺也。进退者，进步低，而退步高也。反侧者，返身顾后，而侧身顾左右也。收纵者，收如伏猫，而纵如放虎也。大抵以中平为宜，以正直为妙，与三节相贯，此不可不知也。

解曰：起望高，束身而起，落望低，展身而落。

（五）步法。步法者，寸、颠、过、快、溅是也。如两三尺远，则用寸步，如四五尺远，则用颠步，必颠一步方能到也。若遇身大力强者，则用过步，即进前脚，急过后脚，所谓步起在人落过于人也。如有一丈八尺远，则用快步，快步者，起前脚带后脚平步如飞而去，并非跳跃而往也，此马奔虎窜之意也，非艺成者不可轻用，惟远不发脚而已。如遇人多或持有器械者，则连腿带脚并翦而上，即所谓探脚二起之说，亦即鸳鸯脚法，又如鹞子入林，燕子抄水之式也。学者随便使用，但纵横之法不可不熟，习之纯熟，用之无心，方尽其妙也。

（六）手足法。手法者，单手、双手、起手、领手、截手、出手也。筋梢发有起有落者，谓之起手，筋梢不发，起而未落者，谓之领手。起前手如鹞子入林，推后手如燕子抄水，往上一翻长身而落，此单手之法也。如双手相交并起并落，起如举鼎，落如分瓶（瓶未装物，即虚空之意），此双手之法也。顺起顺落，参以领搓者，谓之截手。当胸直出者，谓之出手。总之直而非直，曲而非曲，肘护心发，手胯随起，而其起似虎之扑人，其落如鹰隼之抓物也。

足法者，起钻落翻，忌踢宜踩而已。盖脚起望膝，膝起望怀，脚打膝分而出，而其形上翻如手起之撩阴也。至于落则如以石钻物，如手之落浮眉也，其忌踢者，脚起浑身是空也。宜踩者，如置物于足下也，即手落如鹰捉是也。然手足之法，本自相同，而足之为用，亦必如虎行之无声，龙行之莫测，然后可也。

解曰：手法与足法，总取轻利灵活为妙，切勿习于滞呆之气，以自陷于失利，所谓滞气不打人也。

（七）上法进法。

盖上法以手为妙，进法以足为奇，而总以身法为要，如手起似丹凤朝阳是也。其进步如前步抢上抢下进步后脚踩打是也。是必三节明，四梢齐，五行闭，身法活，手足之法连，而后视其远近，随其老嫩，一动而即至也。然其方亦有六焉，六者何？即工、顺、勇、疾、狠、直是也。夫工者巧也。顺者自然也。勇者果断也。疾者紧急也。狠者恨也、忿怒也，即动不容情，心一颤而内劲出也。直者直发心中的见之真而彼难变化也。六方明，则上法进法得矣。

（八）顾法、开法、截法、追法。

顾法者，单顾、双顾、上顾、下顾、顾前后左右是也。如单顾则用截捶，双顾则用横捶，顾上则用冲天炮，顾下则用卧地炮，顾前后则用前后梢捶或用前后斩拳，顾左右则用括边炮或括身炮捶，此以随机而动，非若他人之钩连棚架也。

开法者，有左开右开、刚开、柔开。左开如神填炮（里括），右开如外填炮（外括）也。刚开如前六艺之硬功，柔开如六艺之软功也。

截法者，截手、截身、截言、截面、截心也。截手者，彼先动而即截之也。截身者，彼未动而截之也。截言者，彼言露其意而截之也。截面者，彼面露其色而截之也。截心者，彼言甘貌恭我，防其有心，而迎机以截之也。

解曰：面笑不动唇，提放有意人也。追风赶月不放松，彼虽欲走而不能矣，何患其有杂计邪术乎。

（九）三性调养。盖眼为见性，耳为灵性，心为勇性，此三性者术之妙用也。故眼中不时常循环，耳中不时常报音，心中不是常惊省，则精灵之意在我，庶不致为人所窥，而生失机之虞也。

解曰：临阵须提防，小心无过矣。

（十）劲法。夫劲寓于无形之中，而接于有形之表，实难以言传，然其理亦可参焉。盖志者气之帅也，气者体之充也，心动而气即随之，气动而力即赴之，此必然之理也。今以功于艺者言之，以为撞劲者非也，功劲者非也，所谓拼劲、崩劲者皆非也，殆颤劲是也。撞劲太直，不利于起落，功劲太死，而难变化，拼劲崩劲太促，难以展招，惟颤劲出没其捷，可使日月无光，而不见其形，手到劲发，天地交合，如风一过，而不费其力。总之运于三性之中，发于一战之顷，如虎之伸爪不见爪，而物不能逃，龙之用力不见力，而山不能阻，如是十法合而为一，而克人岂有不利者乎。

以上十法练成一贯，而武艺不亦成乎！吾汇其理，摘其要而释之，以为后学者训。