

李洛能拳谱

岳武穆王以枪为拳

六合形意李门世根

形意拳五形为先

论身法六合为首

少揽闲事心田静

多读拳谱武艺精

形意拳序

形意拳术之始，本乎天地之大端与夫造化之原理，盖天地之辟于一无气也，万物之生于无知，形意之成本于无意。盖无意至极生有意，意诚心正，乃至于静，静则察候六脉、溶暇二气，静极生动，动而震发四肢，贯通百骸，是谓先天存乎静，后天藏诸动也。故意为体而形为用，静属阴而动属阳，体用动静得阴阳消长生生之功，而真一之气生焉，孔子曰：“冬至养其阳，夏至养其阴，吾善养吾浩然之气。”此皆修养正气之谓也。盖形意拳之原理，则培养天一之道，由后天而达于先天也。重阳不重阴，太刚必折；重阴不重阳，过柔不坚；刚柔相济，乾坤之道乃成。古之传斯术者，多以心法口授，缺少记载，使后学者茫然不知途径，须以涵养正气为先，以为之序。

又序

盖夫体育一途，创自达摩祖师，迨至宋朝岳飞，又精研内经之意义，化生五行十二形之原理，因名为形意拳，总合五纲十二目，统一全体之功用。在内为意，在外为形，是术乃修身之原本，明心见性还原之大道，揽阴阳之造化，转乾坤之枢机，诚强身之捷径也。

十二形实本天地万物化生之理，取世间禽兽之具有特能者，妙效其性能，摹效时久，自能精神入体。

形意拳术实与卫生关系至切，如能长习，则疾者能愈，弱者能强，男女老少皆可练习，既无折腰屈膝之痛苦，又无跃高纵险之危劳，斗室席地、长衣缓带也可演习，虽属武术，迹近文雅。

练习时身体分阴阳，以前心为阴，脊背为阳；手心为阴，手背为阳；大指朝上为阴阳掌；以右肩在前或左肩在前，皆为阴阳身；拳虎口朝上为阴阳拳。

初学入门规矩

练习拳术，不可自专自用而固执不通，如专求力，则凝滞不灵；专求重，则沉重不活；专求气，则拘泥不通；专求轻浮，则神意涣散。要而言之，身外形顺者，无形中自增力气；身内中和者，无形中自生灵气。如练至功深圆满之时，

凝神于丹田，则身重于泰山；化神成虚空，则身轻如鹅羽，所以练习不可固执一端也。果得其妙道，也是若有若无，若实若虚，勿忘勿助之意，不免而中，不思而得，从容中道，无形中而生，诚神奇也。

练习三害

初学武术，谨当切记三害。三害不明，足以伤身。明者自能得道。三害者：一拙力，二努气，三挺胸拔腹是也。如练拙力，则四肢百骸、血脉不能流通，筋络不能舒畅，全身发拘，手足不能活泼，身为拙气所滞，滞于何处，何处成病；练时努气，则太刚易折，胸内气满，肺为气所排挤，易生满闷肺炸之诸症；若挺胸拔腹，则气逆上行，终不能归于丹田，两足似萍草无根。例如心君不和，百官必失其位。拳法亦然，若不得中和，则万法也不能至中立地步。故练习之时，谨记三害，用以力活气顺，虚胸实腹而道心生，练之设能如此，久而久之，自然能练至化境也。

呼吸合道

夫人以气为本，以心为根，以息为元，以肾为蒂，天地相去八万四千里，人之心肾相离八寸四分，一呼百脉皆开，一吸百脉皆闭，天地化工流行，亦不出乎呼吸二字。且呼吸之法，分有三节道理：初节道理，乃是色身上事，即练拳术

之准绳，呼吸任其自然，有形于外，谓之调息，亦谓练精化气之功夫；二节道理，谓在身法上事，呼吸有形于内，注意丹田，谓之息调，亦谓之练气化神之功夫；三节道理，乃是心肾相交之内呼吸，无形无象，绵绵若存，似有非有，无声无臭，谓之胎息，也就是化神还虚之功夫。呼吸有三节道理，拳术有三步功夫，谓之明劲、暗劲、化劲是也。明劲者，拳内之法，伸缩开合之势，有形于外；暗劲者，动转神速，动则变，变则化，变化神奇，有形于内；化劲者，无形无象之手法，不见而章，不动而变之神化也。此三步功夫是练拳术之根本实际之道理，也谓之练术合道之真诀，知此道理，可谓之性命双修也。

三步功夫

易骨者，明劲也。练时身体动转必须顺逆，而不可悖逆，手足起发必须整齐，不可散乱，为之筑基壮体，充足骨髓，坚如金石，而气质形容如山岳之壮，谓之初步功夫。

易筋者，暗劲也。练时神气圆满，形式绵绵，舒展应用，活泼不滞，为之长筋腾膜，全身筋络伸展，纵横联络，而生无穷之力，此谓之第二步功夫。

易髓者，化劲也。练时周身运转、起落、进退、伸缩、开合不用力，将神意蛰藏于祖窍之内，身体圆活无滞，形如流水，其心空空洞洞而养灵根，此谓之三步功夫。

七拳法

头、肩、肘、胯、膝、足、手是也。

八字诀

斩——劈拳，截——钻拳，裹——横拳，跨——崩拳，挑——践拳、燕形，顶——炮拳，云——鼍形，领——蛇形。

五行名称

五行者，金、木、水、火、土也。内有五脏，外有五官，皆与五行相配。心属火，肝属木，肺属金，肾属水，此五行隐于内者。舌通心，目通肝，耳通肾，鼻通肺，人中通脾，此五行著于外者也。五行相生之道：金生水，水生木，木生火，火生土，土生金。又有相克之义：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木，此五行相克也。五行相生，变化无穷；五行相克，为破他人之手势。盖拳术取名之义，基在此矣。取诸于身，则使五脏充实，而全体无亏，运用在外，能使体舒和畅；运用在内，能使清气上升，浊气下降，坚实其内，整饰其外，以为平时练习规则。

形体合一

《易》云：两仪生四象，四象生八卦，八八六十四卦之数，皆从太极分散而来。太极者，天性之命，即人之心意也。意者，心之所发也。人为万象之灵，能感通诸事之应，是以心在内而理周乎物，物在外而理具于心，是故心意诚于中，而万物形于外。在内为意，在外为形，合于术数。近取诸身，内为五行；远取诸物，外为十二形。内外相合，而形生焉。明故其理，则天地万物形体合一也，皆可默悟矣。

四稍三心归一

盖人之一身有四稍，曰：血稍，肉稍，筋稍，骨稍是也。

此四稍者一动，而能变化其常态。发为血稍，属心，心怒气生，气冲血动，血轮发转，精神勇敢，毛发虽微，怒能冲冠，气足血旺，力能撼山；爪为筋稍，属肝，手足之功，手抓足蹬，气力兼并，爪生奇功；齿为骨稍，属肾，化精填骨，骨实齿坚，保齿之道，最忌热凉，冷冬炎夏，唇包齿藏，年迈耆老，上下成行；舌为肉稍，属脾，脾醒舌灵，胃健肉长，坤田气壮，肌肉成镗，充实脏腑，刚柔悠扬。

三心者，手心、足心、及心是也。用之手心要扣，足心要玄，人心要灵。明乎四稍增神力，明乎三心生灵气，四稍三心要合全，精神勇撼力推山，气浮心意随时用，硬打硬碰

无遮拦。遇敌要取胜，成功须放胆，四稍三心归一体，还用灵活一混元。

步法手法五恶

步法者，寸步、垫步、剪步、快步是也。一尺远近，则用寸步；三五尺远，则用垫步；六七尺远，则用剪步；丈八尺远，则用快步。步法中为快步最难，是起前足，则后足平飞而去，如马之奔，如虎之践。步法者，足法也。足之要义，是起翻落钻，起者如手上翻之撩阴；落钻如石之沉水。夫足之进忌踢，进则用踩，踩者如鹰之捉物也。

手法者，单手双手是也。单手起，往上长身而钻；往下落，缩身而翻，形如鹞子穿林，束身而起，展身而飞。双手上起，两肱似直非直，似曲非曲，形如举鼎；手落，似猛虎搜山。然其要者有五恶：即抓、扑、裹、舒、绝也。拳经云：抓为毒，扑如虎，形似猫扑鼠；裹为护，身不露，敌来吾先顾；抖要绝，力舒展，打倒还嫌慢；心要毒，手如弩，出手如蛇毒。总而言之，手不离足，足不离手，手足不能离身。分而言之则万法，合而言之则归一气。三回九转是一势，正此之谓也。上法以手足为妙，进步以手足为奇，以身为纲领，其运用进身而发势，三节要明，四稍要齐，内五行要合，外五行要随，远近应时而用，心一动而即至，其理法行于外，

发著于六合之远，承上接下，势如连珠箭，何虑他有邪术！
知此道理，神奇技也。

战手要法

二人初见面，未交手前，要凝神聚气，审查敌人五行之虚实（精神体格），注意敌人之动静，站近敌人之身旁，成三角斜形△式，占左进右，上右进左，进步退身，灵活要快，形似蛟龙翻浪。发拳要攥紧，拳紧增气力；发掌要扣手心，掌扣气力加。三节四稍要相齐，心要虚空而恨毒，不毒无名，俗云：人无伤虎心，虎生食人意。气要上下三田联络往返，精气能灌溉四肢，以心为主宰，以眼为统帅，以手足为先锋，不贪，不歉，不即，不离，胆要大，心要细，面要善，心要毒，静似书生，动似雷鸣。审查来人之形势，彼刚我柔，彼柔我刚，刚柔相济。进步发拳，先占中门，肘不离肋，手不离心，束身而起，长身而落，随高打高，随低就低，远发手足，近发肘膝，上打咽喉下撩阴，左右两肋在中心，发手莫有形，身动勿有势，操演时面前似有人，交手时面前似无人。拳经云：打法须要先上身，足手齐到方为真。身似蛟龙，拳打烈炮，遇敌好似火烧身。起无形落无踪，手似毒箭，身如弩弓，消息全凭后足蹬，进退旋转灵活妙，五行一动如雷声，风吹浮云散，雨打尘灰净，五行合一处，放胆必成功。

形意摘要

一要塌腰，二要垂肩，三要扣胸，四要顶，五要提，六要横顺知情，七要起钻落翻分明。塌腰者，尾闾上提，而阳气上升督脉之理，又谓之开督；垂肩者，肩垂则气贯肘，肘垂则气贯手，气垂则气贯丹田；扣胸者，开胸顺气，而通任脉之良箴，能将精气上通泥丸，中通心肾，下通气海，而至于涌泉；顶者，头顶、舌顶、手顶是也。头顶而气冲冠，舌顶而吼狮吞象，手顶而力推山；提者，谷道内提也，古人云：

“紧撮谷道内中提，明月辉辉头上飞”，而又谓之醍醐贯顶，欲得不老，还精补脑；横者，起也；顺者，落也；起者钻也，落者翻也，起为钻，落为翻。起为横之始，钻为横之终；落为顺之始，翻为顺之终。头顶而钻，头缩而翻，手起而钻，手落而翻，足起而钻，足落而翻。腰亦然，起横不见横，落顺不见顺，起是去落是打，起亦打，落亦打，起落如水之翻浪，方是真起落也。无论如何，起钻落翻，往来总要肘不离肋，手不离心，出洞入洞紧随身。手起如钢锉，手落似钩竿，起者进也，落者退也，未起如摘字，未落如坠字，起如箭，落如风，追风赶月不放松，起如风落如箭，打倒还嫌慢。足打七分手打三，五营四稍要合全，气浮心意随时用，硬打硬碰无遮拦，打人如走路，视人如蒿草，胆上如风响，起落似箭钻，进步不胜，必有怯敌之心，此是初步明劲，有形有象之用也。至暗劲之时，用法更妙，起似蛰龙升天，落似霹雳

击地，起无形落无踪，去意好似卷地风，起不起何用再起，落不落何用再落，低之中望为高，高之中望为低，打起打落，如水之翻浪，不钻不翻，以寸为先，足打七分手打三，五营四稍要合全，气浮心意随时用，打破身势无遮拦，此是第二步暗劲，有无穷之妙用也。拳无拳意无意，无意之中是真意，拳打三节不见形，如见形影不为能，随时而发，一言一默、一举一动、行止坐卧，以致于饮食茶水之间，皆可能用，或有人处，或无人处，无处不用，所以无入而不自得，无往而不得其道，以致寂然不动，感而遂通，无可无不可，此是三步化劲，神化之功用也。然而所用三步功夫，虚实奇正，也不可专有意用于奇正虚实。虚者并非专用于彼，己手在彼之上，用劲拉回，落如钩竿，谓之实；彼手不着我之手，用劲将彼手拉回谓之虚。并非专用意于虚实，是在人之形势感触耳。奇正之理亦然，奇无不正，正无不奇，奇中有正，正中有奇，奇正之变化，如循环之无端，所用无穷也。拳经云：拳去不空回，空回非奇拳，正此之意也。学者深思格物此理，而要义得矣。

十六处练法

一寸、二践、三钻、四蹴、五夹、六合、七疾、八正、九胫、十警、十一起落、十二进退、十三阴阳、十四五行、十五动静、十六虚实。

寸——足步也；践——腿也；钻——身也；蹴——束身也；夹——如夹剪之疾也；合——内外六合也；疾——疾毒内外合一也；正——是直也，看斜有正，看正有斜；胫——手摩内五行也；警——警起四稍也，火机一发，其物必落；摩胫摩劲，意气响连声；起落——起是去，落是打，起亦打，落亦打，起落如水之翻浪，才成起落；进退——进步低，退步高，进退不知枉学艺；阴阳——看阳有阴，看阴有阳，天地相合能下雨，拳之阴阳相合能成一气，气成始能打人成其一块，皆谓阴阳之气也；五行——内五行要动，外五行要随；动静——静为本体，动为作用，若言其静，未露其机，若言其动，未见其迹，动静在正发而未发之间，谓之动静；虚实——虚是精也，实是灵也，精灵皆有，成其虚实。

拳经云：

精养灵根气养神，养功养道见天真，
丹田养就长命宝，万两黄金不与人。

拳经歌曰

头打落意随足走，起而未起占中央；足踏中门抢他位，
就是神手亦难防。肩打一阴返一阳，两手只在洞中藏；
左右全凭盖势取，束长二字一命亡。肘打去意占胸膛，
起手好似虎扑羊；或往里拨一旁走，后手只在肋下藏。

把打起落手头挡，降龙伏虎霹雳闪；天地交合云遮月，
武艺相战蔽日光。胯打中节并相连，阴阳相合必自然；
外胯好似鱼打挺，里胯藏步变势难。尾打落意不见形，
猛虎坐卧藏洞中；背尾全凭精气，起落二字自分明。
膝打几处人不明，好似猛虎出木笼，和身展转不停势，
左右明拨任意行。足打踩意不落空，消息全凭后足蹬，
与人交手莫计备，去意好似卷地风。足打七分手打三，
五行四稍要合全，气浮心意随时用，硬打硬碰无遮拦。
臀打去意要占阴，好似返弓一力精；丹田久练灵根本，
五行合一见奇能。

拳经曰

混元一气吾道成，道成莫外五真形，真形莫外真精神，
神藏气内丹道成，如问真形须求真，要知真形合真象；
真象合来有真诀，真诀合道得彻灵。固灵根而动心者，
敌将也；养灵根而静心者，修道也。
武艺虽精窍不通，费尽心机枉劳神；
祖师留下真妙术，知者传授要摘人。

无极论

无极者，空空静静，虚若无一物也。圣人自阴阳以说天
地。夫有形者生于无形，无形则天地安足生，故曰有太易、

太初、太始、太素而太极之五太也。胎胞气质，形之本也，一警而生气质形也。气之轻清上浮者为天，气之重浊而下凝者为地。然太易者，未见其气也；太初者，气之始也；太素者，质之始也；太始者，气形之始也。气形质具，而从未相离，视之不见，听之不闻，寻之不得，故曰易也。易无形状，易变为一，太极生焉，由太极而化生万物也；如易仍无形，太极也不生气，形质混沌而相离，虚无飘渺，复而谓之无极也。

虚无无极含一气

虚无者，无形○之势也；无极者，○含一混沌不分之气也，此气乃是先天真一之祖气，氤氲无形，其中有一点生机含藏，名为先天之本，性命之源，生死之道，天地之始，万物之理，阴阳之母，四象之根，八卦之蒂，即太极之发源，而谓之无极也。

起势

开势先将身体立正，面向前，两手下垂，两足 90 度之姿势，心中要空空无物，此势谓之顺行天地自然化生之道，又谓之虚无含一气之势也。此势乃为练拳之要道，形意拳之基础也。

太极论

太极者，无形质之本，无极而有极也。自无归有，有必归无，无能生有，有无相生，无有尽时。太极中于四象两仪之母也，其性属土，天地万物皆以土为本，故万物之旺，由土而生；万物之衰，由土而归也。在人五脏属脾，脾旺则人之四肢百骸健全，取诸形意拳为横拳，内包四象，即劈、崩、钻、炮之拳，共为之五德，而又谓之五行。

太极势

将无极之姿势，半面向左转，左足跟靠右足里胫骨，为45度之姿势，随时再将身体下沉，腰塌劲，头顶劲，目平视，内中神意抱元守一，和而不疏。口似张非张，似合非合，舌顶上腭，谷道内提，此势取名为一气含四象，谓之揽阴阳、夺造化、转乾坤、扭枢机于后天之中，返先天之真阳，退后天之纯阴，复本来之真面目，归自己之真性命，而谓之性命双修也。故心以动而万物生，其理法行于外，发著于六合之远，无物不有；心以静，其气缩至于心中，退藏于密，无一物之所存，故练拳以此为开势之法也。

太极

左足不动，右足向外斜横进步，两手攥拳，左手阳拳，停在左胯，右手随足进时向里拧劲，拧成阴拳，如托物之势，

顺胸上起，往前伸出，头顶身拗，目视右拳大指根节，谓之鸡腿、龙身、熊膀、虎抱头。鸡腿者，独立之势；龙身者，三曲之形；熊膀者，项竖之劲；虎抱头者，两手相抱，似猛虎离穴之意。总而言之，即中庸不偏、不倚之谓也。

两仪势

两仪者，是太极流行，绵绵不息，分散而生也。太极左伸，则为阳仪；太极右伸，则为阴仪，所谓阳极必生阴，阴极必生阳，生生不息。天为之一大天，人为之一小天，天地相合而生三才。三才者天、地、人三才之象也。人以三才而生三身。三身者，上、中、下三丹田也。三田往返，阴阳相交，为人性命之根，造化之源，生死之本，即道家谓之金丹也。拳术之理亦然，且拳术左分为阳仪，右分为阴仪，阴阳伸缩，生生流行，绵绵不息，即拳内动静、起落、进退、伸缩、开合之玄妙也。所以数不离理，理不离数，数理兼用，方生神化之道，体用同源，动静一理，分而言之为万法，合而言之仍归太极之一气也。形名虽殊，其理则一，正是此意义也。

两仪生三才

将太极之姿势，右足不动，左足向前进步，左手随足进时，往前顺右肱推出，至右手腕时向下翻劲，成半阴半阳拳；

右手也同，左手向前推翻时，向里拧劲，拉回至下丹田，成半阴半阳掌，两手大指、虎口圆开，两肱曲伸，似直不直，似曲非曲，目视左手大指稍，两肩松开沉劲，两胯根塌劲，是谓肩与胯合。两肘垂劲，两膝合劲，是谓肘与膝合。两足蹬劲，两手五指伸劲，是谓手与足合，此谓之外三合也。要而言之，是肩催肘，肘催手，腰催胯，胯催膝，膝催足，上下合而为一，此时身势不可前栽后仰，左斜右歪，正似斜，斜似正，阴是阳，阳是阴，阴阳相合，内外如一，此谓之六合也。总而言之，六合是内外相合，内外相合即阴阳相合，阴阳相合，三才因斯而生焉。以后无论各拳、各形，皆用三才势为主。熟读拳经，深默温习，法无不中矣。

三才三身非无因，分明配合天地人；

三元灵根能妙用，武术之中即超群。

劈拳讲义

劈拳性属金，是阴阳连环一气之起落也。气之一静，故形象太极；气之一动而生物，其名为横。横属土，土生万物，故内包四拳。按其五行循环之理，土生金，故先练劈拳，上下运用，有劈物之意，其形似斧，故名劈拳，所诸身内则为肺，劲顺则肺气和，劲谬则肺气乖。夫人以气为主，气和则体壮，气乖则体弱，故学者不可大意也。

上步初势曰：两手紧握，同变阴拳，左拳落出，肘顺胸前，高不过肩，力垂左肩；右手靠脐，肘至肋边，眼平舌卷，气降丹田。

换步歌：左足既开，右足大进，手足齐落，推挽两迅，左足斜跟，右足仍顺，指开心齐，后手肋近，手足与鼻，列成直阵。

转身歌：起势钻，落势翻，行如槐虫，起如挑担，若遇人多，三摇两旋，正是转身之谓也。

崩拳讲义

崩拳性属木，取之身内属肝，以拳之运用为崩拳。拳之性能是一气循环之往来，势如连珠箭，所谓崩拳似箭属木也。练之拳势顺，则肝舒气平养心神、增劲力，而无目疾、腿病之患；拳势逆，则伤肝，肝伤则两目晕花，两腿痿痛，一身失和，心火不能下降，拳也不得中立地步。然崩拳之势极间单，其练法：左足前进，右足相跟，相离四五寸；此势不换步，出左手进左足，出右手也进左足，学者于此拳中当细研究其妙道焉。

初步歌：左足先开，右足跟进，胫对左踵，腿曲势峻，两掌变拳，后阴前顺，顺者力挽，阴者前奋，两手互易，步法莫紊。

换步歌：左足再进，右足后跟，右手力挽，左拳阴伸，手足齐出，两手力均；后拳成阴，前拳要顺，目视前手，理要齐心。

转身歌：左扣右横，随时转身，右足横提，右拳阴伸；左拳仰抱，推挽力均；手足齐落，两拳半阴，后拳在肋，前拳齐心。

钻拳讲义

钻拳性属水，是一气之流通曲折无微不至也。钻上如龙突然出水，又似涌泉趯突上翻，所诸身内属肾，以拳中为钻拳，其拳快似闪电，形似突泉，所谓属水者是也。拳势顺，则真劲突长，肾足气顺；拳势逆，则拙力横出，肾虚气乖，清气不上升，浊气不下降，真劲不长，拙力不化矣。学者当知此。

初步歌：，左足先开，右足大进，足落拳钻，复拳宜迅，左足斜跟，右足应顺，前拳取鼻，后拳肘进，手足与鼻，列成直阵。

换势歌：右足已开，左足大进，右拳撤回，左拳前奋；右足紧跟，左足仍顺，手足齐落，换势莫紊；前拳取鼻，后拳齐心。

炮拳讲义

炮拳性属火，是一气之开合，如炮之突出，形最猛，性最烈，取诸身内属心，以拳为炮拳，形似烈火炮弹，所谓属火者是也。拳势顺，则身体舒畅，心气虚灵；拳势逆，则四肢若愚，心气也乖，关窍昧闭，学者务于深究此拳也。

初步歌：左足先进，右足随之，右斜左提，眼观一隅，掌变阴拳，右肋左脐，有如丁字，莫亢莫卑，两肘加肋，舌卷气息。

换步歌：右拳顺出，如石之投，左拳外翻，置之眉头，足提者进，与左拳眸，左右互换，勿用他求。

横拳讲义

横拳性属土，是一气团聚而后分散也，取诸身内为脾，脾属土，土旺则脏腑滋和，百疾不生，所为属土者是也，取之于拳为横拳。拳势顺，似土之活，滋生万物，五脏和霭，一气之灌溉；拳势逆，气努力拙，内伤脾土，五脏失调，外似死土，万物不生，故此拳为五拳之要素，学者宜慎思明辨之。拳经云：左足退提，右足孤立，两手成拳，前阴后阳，阴者平肩，阳者肘匿，眼平身正，舌卷屏息，停时虽暂，厚其足力，足进而落，已成剪形，后拳外钻，前拳退形，钻翻小指，退与肘平，下拳横出，故以横名，手足变换，反用则成。

五行合一进退连环拳讲义

连环者，是五行变化合一之势也。五行分演，则谓之五行拳，而为五纲也；合演，则谓之七政，而为连环也。五拳合为一套，悠进悠退，循环连珠，陆离光怪，贯为一气，进退无常，故谓之进退连环拳。

练习连环拳，以五行拳为母，五拳未能习熟，不必学连环拳，此拳共有十六势，进退各法，往返练习范围也小，是亦有引长之法，练习于宽地也不见其短，引长之法，至十六势不转身，仍打崩拳，按前势则往复足六十四势矣。且连环拳法，以应用为主，连环拳可以连环用之，握之则成拳，伸之则成掌，故可变为连环掌，此徒手之运用也。刀、剑、棍、枪、戟、铲、鞭、铜无不可用，有刃者则砍，有锋者则刺，无锋刃者则打，不过手势之变化耳。故器械无论大小、长短、双单皆可包括无疑，苟明变化之功，何往而不应用哉。

十二形讲义

夫十二形者，本诸天地化生而来也，曩昔本为十形，原属天干气数也，后者扩为十二形，原属地支气数也。干数十，地数十二。盖天之中数五，故气原乎天者，无不有五，五气合一，一阴一阳，故倍之成十；地之中数六，故气之原乎地者，无不有六，六合为一，一阴一阳，故倍之成支，此十二形数之由来也。既有其数，而即取所谓动物之特能，成为十

二形。十二形者，龙、虎、猴、马、鼯、鸡、鹞、燕、蛇、鸟、鹰、熊是也。然诸物所具之特长及性能，人以身形物之形，物之意以人意悟之，此形意拳之命名之理源也。练之洁内华外，使人身体四肢百骸、五脏六腑、七表八里、九道十二经络，无闭塞之处，而百病也无发生之源，故拳中有四象、五行、六合、七政、八卦、九宫，而化取十二形，以气贯通十二经络是也。夫学者于形意十二形潜心玩索，洞明奇偶之数、阴阳之理，果无悖谬，久之不特强身，且能强种强国，故不可不勉力行之哉！

龙形讲义

龙者水中最灵猛之物，在卦属震，为木，形本属阴，真阳物也。取诸于身而为离，属心，心属火，故道经有言：“龙从火里出，又为云，云从龙。”龙之天性有蛰龙翻浪、升天之势、抖搜之威、游空探爪、缩骨之精，隐现莫测，取之于拳，则为龙形，此形精意，神发于目，威生于爪，劲起于承浆之穴，与虎形之气循环相接，两形一升一降，一前一后，以拳法运用之，外刚猛而内柔顺。形势顺，则心内虚空，而心火下降，心宽而智慧生，即道家火候空空洞洞是也；形势逆，筋络难舒，则身被阴火焚烧矣。故曰：

一波未定一波生，好似神龙水上行，
忽而冲空高处跃，声光雄勇令人惊。

学者于此形当深心格致，久则道理自得矣。

虎形讲义

虎者山中猛兽之王，在卦属兑，为金，取之于身而为坎，属水，为肾。坎生风，风从虎，虎之天性有离穴抖毛之威、扑食之勇，故道经有言：“虎向水中生。”此形与龙形之势轮回相属，能通任开督，在丹经谓之水火相交而金木并，四象和合，取之于拳为虎形。此形之威力起于臀尾之劲（督脉），发动涌泉之穴，起落不见形，猛虎坐卧藏洞中。以拳之运用，外猛而内和。形势顺，则虎伏而丹田气足，能起真精补还于脑，道经云：“欲得不老，还精补脑。”正是此形之要义也；形势逆，而灵气不能灌溉三田、流通百脉，反为阴邪所浸，而身重浊不灵空矣。故曰：

猛虎穴伏双抱头，长啸一声令胆惊，

翻掀尾剪随风起，跳涧抖搜施威风。

学者最当注意，格务龙虎二形之理，得之身心，则谓之性命双修也。

猴形讲义

猴者最灵巧之物也，性属阴土，取诸身内属脾，为心源，其性能有纵山跳涧飞身之灵，有恍闪变化不测之巧，在拳用形，故取名为猴形。以拳言之，有封猴挂印之精，有偷桃摘

果之奇，有上树之巧，有坠枝之力，展转腾挪、神机莫测之妙。以形中最灵巧者，莫过于猴之为物也。故曰：

不是飞仙体自轻，若闪若电令人惊，
看他一身无定势，纵山跳涧一片灵。

然练时，其拳形和，则身体轻便，快利旋转如风；拳形不和，则心内凝滞，而身也不能灵通矣。此拳之运用，与各形势不同，手法步法是一阴一阳，一反一正，先练为阴，回演为阳。学者于此形切不可忽略也。

左势封猴挂印，偷桃，献果，上树，顺水推舟，摘果，坠枝，大蹬枝，右挂印，爬杆，掐绳。

马形讲义

马者最仁义之灵兽也，善知人心，有垂缰之义，抖毛之威，有躡蹄之功，撞山跳涧之勇，取诸身内则为意，出于心源，故道云：名为马，意属脾，为土，土生万物，意变万象。以性情言之，谓之心源，以拳中言之，谓之马形，以拳法用之，有龙之天性，翻江倒海之威。拳外刚猛而内柔和，有心内虚空之妙，有丹田气足之形。拳势顺，则道心生，阴火消灭，腹实而体健；拳形不顺，则心内不能虚灵，而意忘气努，五脏失和，清气不能上升，浊气不能下降，手足也不能灵巧也。故曰：

人学烈马躡蹄功，战场之上抖威风，

英雄四海扬威名，全凭此势立奇功。

学者于此形尤宜注意而深究之矣。

鼃形讲义

鼃者水中之物，龙之种，身体最有力，而最灵敏者也，有浮水之能，有翻江倒海之力，取之身内为肾，以拳中之性能用其形，外合内顺，练之能消心君之浮火，助命门之相火，满肾水，活泼周身之筋络，化身体之拙气、拙力。拳势顺，丹田气足，而真精补还于脑，身轻如鼃之形，与水相合一气，而能浮于水面也；拳势逆，则手、足、肩、胯之劲必拘束，而全身也必不能灵活也。故曰：

鼃形须知身有灵，拗步之中藏奇精，

安不忘危危自解，与人何事须相争。

正此之谓也。学者须加以细心研究，方不错谬也。

鸡形讲义

鸡者最有智谋、性勇、灵性之物也，故晨能报晓，其性虽属禽，而功于陆离，性善斗，斗时皆以智取；口刚而能啄，两腿连环而独立，爪能抓，且能蹬；生威抖翎，能腾空；进退无时，往来无定，全身运用，随时生能。以拳之运用，力量最大，故取名为鸡形，取诸身内为脾，脾健则五脏充足。脾属土，土生万物，故鸡之性能有万法，故曰：

将在谋而不在勇，败中取胜呈英雄，

试看鸡斗虚实敏，才知羽化有灵通。

拳势顺，则脾胃活，有羽化之功；拳势逆，则脾衰胃满，五脏失其调和。学者宜虚心诚意格物至致，始得生化之道也。

鹞形讲义

鹞者飞禽中最雄勇、灵敏之物也，其性能有翻身之巧，入林之奇，展翅之威，束身而抓物，且有钻天之勇性，取诸身内能收心脏之气；取之于拳，能舒身缩体，起落翻旋，左右飞腾，外刚内柔，灵巧雄勇，是为鹞子之天性也。形势顺，则能收先天之祖气，而上升于天谷泥丸；形势逆，则心努气乖，身体重浊，而不能轻灵也。故曰：

古来鹞飞有翱翔，两翅居然似凤凰，

试观擒捉收放翅，武士才知这势强。

学者于此拳最当注意研究，灵光巧妙，方能有得，而终身用之不尽也。

鹞子回首，入林，入林捉雀，抖翅束身，钻天。

燕形讲义

燕者，禽之最轻妙、最敏捷者也，性有抄水之巧，钻天之能，飞腾高翔之妙，动转无声之奇，取诸于拳而为燕形，取诸身内则为肝肺。肝主筋，肺主皮毛，且气之机关也，气

活则神清，百病不生，气有轻清之象，故拳中燕形能生轻妙之灵。形势顺，则筋络舒展，心内空虚，气顺而有上升、下降之能；形势逆，则气拘筋滞，身体重浊而不灵捷矣。故曰：

一艺求精百倍功，功成之路自然通，
扶摇试看燕取水，才知男儿高士风。

学者须细心研究矣。

束翅，燕子反首，右抖翅，回身左抖翎，钻天，抄水，束身，大展翅，束翅。

蛇形讲义

蛇者，最灵活之物也，其性能有拨草之巧，有缠绕之能，伸缩自如，首尾相应，取之身内为脾之阳，用之于拳能活动腰力、通身之骨节，故击首则尾应，击尾则首应，击身则首尾相应，其身有阴阳相摩之意。因蛇之灵活自如，故拳之命名为蛇形。练之形势顺，能起真精补还于脑，而神经充实，百疾不生；形势逆，则身体也不灵活，心窍也不开朗，反为浊气所束滞矣。故曰：

从来顺理自成章，拨草能行逞刚强，
蛇形寄语人学会，水中翻浪细思量。

学者于此形当勉力求之，灵光巧妙得之于心身，则终身用之不尽也。

白蛇吐信，白蛇缩身，白蛇抖身。

（鸟台）形讲义

（鸟台）者，性最直率，而无弯曲灵巧之禽也。天性有竖尾上升、超达云际之势，下落两掌有触物之形，取之于身内，而能平肝益肺，实为肝肺之股弦。故以拳形一起一落，如雷奔电；以尾之能，如迅疾风变。以性情言之，外猛内柔，有不可言喻之巧也。形势顺，则舒肝固气，实腹而生道心；形势逆，不特全身淤滞，而气也不灵通矣。故曰：

（鸟台）形求精百倍明，（鸟台）凭收尾得彻灵，
放他兔走几处远，起落就教性命倾。

学者明晰斯理，真道得矣。

鹰形讲义

鹰者，禽中最猛、最狠之物也。其性瞥目能见细微之物，放爪能有攫获之精，其性外阳内阴，取诸身内，能起肾中真阳，闯关透体，补还于脑，形之于拳，能抑心火，滋肾水。形势顺，真精化气，通任开督，流通百脉，灌溉三田，驱逐一身百窍之阴邪，涤荡百脉之浊秽；形势逆，则肾水失调，阴火上升，目生云翳也。故曰：

英雄处世不骄矜，遇便何妨一学鹰，
最是九秋鹰得意，擒完狡兔便起升。

学者于此形加意焉。

熊形讲义

熊者，物之最钝笨者也，性直不屈，而力最猛，其形极威，外阴而内阳，取诸身内，能助脾中真阴，消化饮食，透关健体，使阴气下降，补还丹田。形之于拳，有竖项之力，斗虎之猛，如与鹰形相合演之，气之上升而为阳，气之下降而为阴，谓之阴阳相摩，亦谓鹰熊斗志，总之不过一气之伸缩。前龙形、虎形，单演为开，此二形并演为合。故曰：

行行出洞老熊形，为要放心胜不伸，
得来只争斯一点，真情寄语有情人。

学者明了十二形开合之理，可以入道修德矣。

五行生克讲义

五拳者，五行也。五行有生有克，而五拳也有生克之理，故有五行生克之谓也。夫五行火生于寅，旺于午，绝于亥，亥属水，故克火；水生于申，旺于子，绝在巳，巳属土，故克水；木生于亥，旺于卯，绝在申，申属金，故克木；金生于巳，旺于酉，绝在丙，丙属火，故克金；盖土旺于戊己，而衰败在卯木。如金能生水，水能生木，木能生火，火能生土，土能生金。相反者为克，顺者为生。就五行生克讲义，阴阳消长之理，如循环之无端，拳术之运用无穷也。五行拳合一演习，是谓之连环，单习是知致格物，总之在于明明德，

在止于至善而已。先哲云：金止于劈，木止于崩，水止于钻，火止于炮，土止于横，五行各用其所当，于是明心见性，至止于至善，故拳明五行生克变化，则进道矣。