
國
術
新
教
本

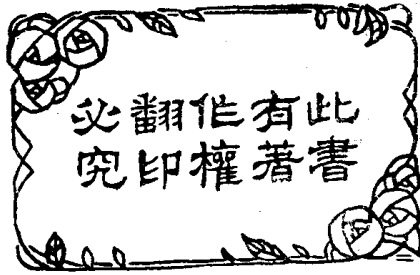
形
意
五
行
拳
圖
說

上
海
大
東
書
局
印
行

中華民國十九年一月印刷
中華民國十九年一月初版

形意五行拳圖說 (全一冊)

△(定價大洋七角)
外埠酌加郵費匯費



分發行所

漢口中山路
廣州雙門底
北平楊梅斜街
遼寧鼓樓北
長沙南陽街
梧州大平路
汕頭至平路

編者

吳興凌善清

指導者兼校閱者

吳橋靳雲亭

發行者

大東書局

印刷所

上海牯嶺路一〇一號
大東書局

總發行所

上海四馬路中市
大東書局

大東書局

靳雲亭先生傳

先生名振起，號雲亭，直隸吳橋人。父華堂先生，工撒技拳，先生七歲，學以爲戲，步武如成人。嗣以多病中輟。年十二，至京師，與趙克禮、李蘭兩拳師游，始學形意拳。拳分五式，曰劈，曰攢，曰崩，曰砲，曰橫。有剛柔相濟，五行相生之妙。時尙雲、祥、孫、祿、堂兩先生，以拳術授徒，先生入其門下，於形意拳外，兼學太極等拳，志壹神凝，苦心研習者十年。中間又得李存義先生之秘授，學術增進，體力加壯，名譽亦鵲起。民國元年，步軍統領江朝宗延其教授京營，頃城耳其名，聘之督教諸子。頃城逝，其子克定薦達於保定某督，先生鄙其人不往，迺入工藝學堂育德學校爲教習，兼任南苑十五師武術教授。北洋人才，於斯爲盛。先生睹政局之更變，軍事之靡敝，銅駝荆棘之先幾，因於某年辟地南來，館毘陵盛氏，以上賓待之，使子弟受業焉。海上之好拳勇者，執贄請業，門爲之塞，先生必擇人而納之，輕躁無行者，不

濫授也。其視以爲友者，盛君玉麐，呂君子彬，吳君砥成，均得先生之門徑，恂恂有君子風。濡識先生，由吳君介紹，適撓末疾，蹇蹙不良於行，先生因言形意拳，可以已疾，力勸就學。朝斯夕斯，爲不規則之練習者五載，疾雖未盡去，而四體較勁有力，能於電車行時，攀銅梗而不墮，亦可見先生循循善誘之功焉。先生狀貌英偉，衷懷和易，事師以敬，交友以誠，各種武器，一一嫻熟，而尤神於劍術。讀書雖不多，而持身應世，一宗於義，某督之拒，其一端也。首都國術館立，祿堂先生招之任事，先生以技爲小道，名忌太高，婉辭焉。今夏，義勇隊開游藝會於顧家園，登臺獻藝，掌聲如雷，先生猶以自炫爲恥，由是知先生爲禮讓中人，非彼赳赳佼佼恃其技勇，動輒矜已凌人者可比也。濡愧不文，無以表章其萬一，勉爲此傳，聊盡外史之責而已。

王文濡曰：『先生教授有道，以濡之形質枯弱，手足木強，諄諄矯正，不厭不倦，潛移其畏難苟安之心於不覺，得以卻病延年，使今之任教事者，盡能若是，其造就』

不有可觀耶。至其行誼超然，表裏純白，不屈勢力，不慕榮利，今之所謂偉人志士者，寧有是耶？韓非子有云：「文亂法，武犯禁。」夫文之亂法，已數見於今矣；武之犯禁，吾於先生則未能盡信書云。」

錢序

昔家嚴久宦燕省北方風氣剛勁向多武士余少時隨侍在署攻書之暇好尙武功譚腿少林戈矛劍戟無不嫻習繼遇直隸深縣郭雲深先生謂余曰與其用功於小道曷若致力於真傳乎遂邀請署中用執贄禮相見從學十餘載俾余動中求靜造到上乘絕技恍然悟養得十分氣使得十分寶洵非虛語迄今已過中年精神上極感愉快南歸寓滬後曾與吳橋靳雲亭君相邂逅談及拳法亦與余同派詳攷淵源知係山東樂陵尙雲祥先生之高足因與過從相得甚歡現雲亭爲海上諸寓公及某大學延致以形意等拳教授子弟得其益者交口稱頌而踵門求學者亦日愈衆雲亭遂用攝影法照出形意各像倩吳興凌君桂青爲之編次以餉世使後之學者得此真傳揣摩習練人人可冀益壽延年焉是爲序

民國十八年杭縣錢硯堂序

靳序

孟子曰持其志無暴其氣是心與氣相爲表裏者也心爲氣之將帥氣爲心之卒徒若第有將帥而無卒徒臨陣之際誰與爲用吾人無論所爲何事心有餘而氣不足必無可成之理故孟子又曰我善養吾浩然之氣也余幼時體弱多病不能耐勞或告我以形意拳者專以養氣爲主氣足則體壯而病自去矣遂徧訪精於此技者得樂陵之尙師雲祥宛平之孫師祿堂從遊門下先後十數年非特病愈而體甚強獲益良多矣按形意拳學創自達摩祖師由中州而燕京簡而不煩雅而不俗淺而易明勞而不傷依法習練日須片時便使筋縮者伸弛者和散者聚柔者剛血脈流通精神強固不問老幼並無妨礙己未秋爲澤丞盛四先生召來滬上又承諸同志者所不棄朝夕相聚研究健身頤養之道者已垂十載今年春吳君砥成沈君駿聲復慫恿敦促囑將此法流傳以餉來者因授意於大東書局

形意拳圖說 新序

二

編輯主任凌君桂青倩渠爲之繪圖立說粹以行世用特不揣冒昧附誌數語以就正於當世有道之君子

吳橋雲亭靳振起識

凌序

是書爲貢獻吳橋靳雲亭先生而編輯者先生爲尙雲祥孫祿堂諸名師入室弟子研習形意太極等拳垂二十年造詣甚深民國初年武進盛氏延之來滬教授其子弟先生循循善誘歷十餘寒暑如一日凡盛氏親戚故舊之有痼疾而從先生學者如能堅信匪懈習之不輟莫不霍然以興吳君砥成亦其一也（吳君砥成爲盛氏之記室少壯時體孱多病幾類怯弱從先生學形意拳若干年而體健氣旺今年將大衍猶似二十許人）本局經理沈君駿聲宿有胃疾雖不甚劇而時發時止殊以爲苦聞先生名慕之因吳君砥成之介紹從先生習形意拳不三月而疾頓瘳信仰之餘慫慂先生著書付梓以壽世而先生課務叢牒無暇也今歲春沈君復延先生來局教授每日以一小時爲率力勸予加入歷一月予對於形意之旨頗有心得手法步勢亦能動作自如先生喜而謂予曰子知予之所以

速成汝乎蓋將以編輯是拳成書之責付子也予曰謹受命因退而草是書繪圖立說慘淡經營亦歷一月而脫稿乃呈政於先生及吳君沈君之前始敢付梓以行世其編輯之緣起蓋如此至於形意拳之源流及功用則編中述之詳矣茲不贅民國十七年十二月吳興凌善清序於大東書局之編輯所

編輯大意

一是書係由吳橋靳雲亭先生授意指導而編纂者對於形意拳之手法步勢一舉一動均能曲曲傳出學者但細味圖說即能領悟而無師自通如已從師練習者閱之當更能心有所得

一學習拳術如無師指導雖能按圖練習而姿勢動作每每不能正確故本書於拳譜諸路圖說之後均加以「姿勢之校正」及「歌訣」以便學者之玩索諷誦有所領會至於圖中重要之姿勢均由靳雲亭先生現身說法親自攝影插入以示模範

一是書共分上下兩編上編爲總論係敘述形意拳之源流意義和作用下編爲拳譜及歌訣

一是拳一名形意五行拳爲武當派入門之初步其功用與少林派之潭腿相仿

由五行拳而變化旁衍者尚有五行連環拳十二形拳對拳五行生剋拳等等皆名曰形意是書爲探本索源起見祇輯五行拳一種其他各拳當另行編輯問世

一本書拳譜爲使閱者明了起見不惜一舉一動均爲作圖但實際上在演習時須聯續貫穿前後呼應不能如圖中之支支節節處處停滯學者須體會之一是書編纂雖刻意求精經若干人之校正而後付梓但誤謬之處容有未免還祈海內 高明有以指正是幸

形意拳圖說目錄

上編 總論

形意拳之源流

形意拳流傳表

形意說

形意拳一氣

形意拳兩儀

形意拳三體

形意拳四法

形意拳五綱

形意拳六合

形意拳圖說

目錄

形意拳七疾

形意拳七順

形意拳八勢

形意拳八要

形意拳跔法九歌

岳武穆形意拳要論

要論一

要論二

要論三

要論四

要論五

要論六

要論七

要論八

要論九

交手法

下編 拳譜

練習須知

第一路 劈拳

一 預備姿勢

甲 立正

乙 跔法

二 劈拳之步勢

三 劈拳之動作

形意拳圖說 目錄

甲 右劈

乙 左劈

丙 左右迭進

丁 向後轉

1 向右後轉

2 向左後轉

戊 休止時之注意

己 姿勢之校正

四 劈拳歌訣

第二路 攢拳

一 預備姿勢

二 攢拳之步勢

三 攢拳之動作

甲 右攢

乙 左攢

丙 左右迭進

丁 向後轉

1 向右後轉

2 向左後轉

戊 休止時之注意

己 姿勢之校正

四 攢拳歌訣

第三路 棚拳

一 預備姿勢

形意拳圖說 目錄