

般若經卷第十

799

35





形意拳術講義

雪樂亭



中央國術館副館長李景林



中央國術館副館長像

自強不息

賀正題



形意拳術講義敘

古者大學之教春夏學干戈秋冬習羽籥凡以節宣其志氣調劑其剛柔文武之道一弛一張不可偏廢也拳經之作始自達摩傳者有易筋洗髓諸篇岳武穆又增易骨篇其後張三丰者心精其道世傳少林武當為拳家內外二宗拳之為術其底蘊者求之於血氣其精者求之於神明形不離意意不離形此形意拳之所以名也學者因意以求形因形以求意得之於心應之於手斯可以為老斲輪矣泰西今言三育吾國古稱六藝禮樂者德育之

事也射御者體育之事也書數者智育之事也後世既分文武為二科又重文而輕武儒者方勞神敝精於八比帖括之學以雍容雅步為賢固不屑留意於技擊武科功令但取多口石及騎步射亦不足以窺拳術之堂奧而方外之士習以自衛且以嚙噓吐納盤纏身中為養生助道之具祕不輕言至江湖遊俠之徒亦各有師承久之亦漸失其真亦能深造有得因技而進乎道者難乎其選矣有造育人才之責不為之倡率明立課程而草澤之間轉相授受以為祕術其弊也勇於私鬥怯於公戰遂以好勇鬥狠為世詭病



此非拳術之過而國家重文輕武之過也誠使國家  
復古大學之法知有文事者之必有武備則知所謂春  
夏干戈者即今之所謂兵勢體操也所謂秋冬雨雪  
者即今之所謂柔式體操也今之學校當列拳術為  
專科拳術既精本根先立一切槍法劍術不旬日而  
可皆通所謂操本以求末也古人嘗言非強有力者不  
能以行禮行禮猶然而況於軍旅之事乎吾知拳術之  
有益於吾國民者非淺鮮也故樂薛君之書之成而為  
之敘

中華民國十有八年歲在己巳十月之望

樂壽老人曹錕





# 形意拳術講義序

己巳冬，薛君顛以所著形意拳術講義見示，屬為之序。余於武術未間，其與溯自北居以來，獲交李君存義，其為人樸厚剛訥，若無所能。至人，有急難則義形於色，不屈不避。殆古俠義之流歟。因是得聞武

術之原委有形意八卦太極之分皆  
傳始於達摩發明於岳武穆張三  
丰至清初英傑輩出任俠之風盛  
行海宇而燕趙尤多慷慨悲歌之  
士及今政府以武術為中華國粹立  
國術館以作其氣各省無不聞風  
興起薛君所著形意拳術講義

繪圖立說以昔明前賢不傳之真  
秘余瀏覽一周雖未能窺其精微  
惟覺果能至誠不息深造其域至  
拳無拳意無意之境即道法自然  
之妙乃能會達摩面壁之真意豈  
僅拳術而已哉是為序

滇南王人文序於折津

遜廬



# 序

我國武術一技歷代傳授有人嘗觀史籍所載古俠義者流其慷慨之風頗足動人欽慕如魯之朱家漢之郭解皆以倜儻任俠著名當代近如張三豐甘鳳池輩亦名冠一時考其事蹟良以孝義爲先堪迥非江湖濫技持藝於世者同日而語蓋斯術之有三要良師工夫與天資耳嘗觀前輩之精於斯技者長衣緩帶狀態雍容循循然若儒者相是技之不尙氣血之勇也乃其明証而聞其風者能使鄙者寬而薄者敦鄉閭興廉讓之風社會踵倜儻之跡足爲人世之金鑑今我薛師諱顛近著形意拳講義探本窮源立論本乎至理爲形意拳開一曙光人人手此一篇如得良師之在坐雖不能精通其技亦足爲強體壽世之寶筏焉爰綴數言爲序

民國十八年己巳孟冬大城呂子光謹序



# 序

形意拳術之始本乎天地之大端與夫造化之原理蓋天地之闢於一無炁也萬物之生於無知形意之成本於無意蓋無意至極生有意意誠心正乃至於靜靜則察候六腑溶煨二氣靜極生動動而震發四肢貫通百骸是謂先天存乎靜後天藏諸動也故意爲體而形爲用靜屬陰而動屬陽體運動靜得陰陽消長生生之功而真一之氣生焉孔子曰冬至養其陽夏至養其陰孟子曰吾善養吾浩然之氣此皆修養正氣之謂也蓋形意拳之原理則培養天一之道由後天而達於先天也重陽不重陰太剛必折重陰不重陽過柔不堅剛柔相濟乾坤之道乃成古之傳斯術者多以心法口授缺少記載使後學茫然不知途徑已巳夏余客津門值薛師顛公著形意拳講義一書使佐其成余曾進紆芻意以罄管見自夏徂冬編纂始竣深望學者願作探本求源之道須

以涵養正氣爲先要庶不背斯術之本旨謹貢數言以爲之序

民國十八年己巳孟冬平定猺卿趙汝勵謹序



# 序

拳技一門有內外兩家之分。世人嘗云。外家祖。達摩祖師。曰少林派。內家祖。張三豐。先生曰。武黨派。攷其真理名殊而源同。其所爲拳之用勁。不外乎形與意。形於外者爲形。蘊於內者爲意。故有形意拳之名。世人不察。以爲外家主剛。內家主柔。烏知剛柔不可徧重。且亦未嘗須臾離也。吾國拳術發明最早。歷代世有傳人。然皆口傳心授。隱秘其法。不以著書傳後人。講武術者。莫不宗其所傳。淺俗歌訣記之。不能詳其理法。然習之者多不能盡其術。且傳者又多秘其要法。言術而不言理。後學更無從問津矣。吾友薛君。精技術。視此傳法年久。必當失傳。因著形意拳術講義。註及圖解。以餉同志。詳其動作。誌其應用。而於五拳十二形之練法。尤爲重視。此書出而慕形意拳者。得有塗轍。真空前絕後之作也。讀者苟能悉心體會。豁然貫通。自不難階及神明。余不敏。敢真言不

貢。對於斯術未窺門徑。略贅數言而矣。  
民國十八年歲次己巳中秋熱河盧文煥序





# 形意拳術講義序

溯自海禁開放歐風東漸國人多捨其固有之國技而求泰西之運動以致精奧之國技反而中隱良可嘆也苟欲得健全之精神必先有健全之身體欲求身體之強健厥惟國技是賴國技之種類繁多形意拳其最著者也吾師

薛國興先生總角習武歷經名師從李振邦先生習形意得其真傳凡教授同人無不悉心指導不憚煩勞以提倡國技強國強種爲己任懼初學之無指證故著此書壽我同志功非淺鮮誠體育之寶筏也謹書數語以誌銘感

衡水崔占斌謹序