

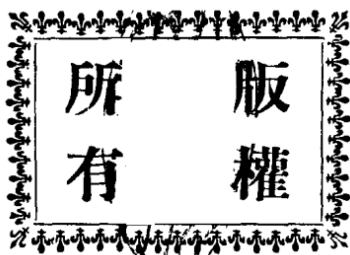
形意拳學

五十四

民國四年五月初版
民國十八年五月四版

形意拳學上下合訂

每册實價大洋九角



編纂者 蒲陽孫福全

校閱者 陳心愼 先穀

印刷者 上海中西新印務局
山東路麥家圈五十二號
電話一〇二八四號

發行者 北平大理院後
蒲陽孫寓
旗守衛二十二號

經售處

法租界東新橋
上海中華體育會
鎮江江西門
江蘇省國術館
上海棋盤街
南京國民政府西首
北平廊房頭條
武學書局
各埠大書局

528,871
1238.2



陸軍步兵少校孫福全

形意拳學序

武力諸技術率皆託始達摩而支分派別真以僞雜或利用而不良於觀或上下進退善爲容而用焉輒窒因以致敗則傳受其要也拳法門內人言以太極爲第一門而世俗所傳綿掌八極十二節充其量不過一匹夫之所能其事吐納道引若五禽八段錦造次敵至手足無措又無以應變唯形意體本太極擴而發之不窮於用且年過可學一介儒生下至婦人女子力無不可爲者而緩衣博帶無擇技之至者進乎道而通乎神痾僂丈人承蜩累五丸不墜猶掇呂梁丈夫蹈水與齊俱入與汨偕出庖丁十九年解牛數千刀刃若新發於硎莊子固多寓言抑豈遂無其事而故爲此俶儻以自快其所託也書中所稱拳法大師郭雲深某嘗聞其力能摧壁又令五壯佼拄巨竿於腹一鼓氣五人者皆倒退至五六步外撲地跌坐顧終身未嘗以所長加人隱死茶肆孫君旣爲

其再傳弟子淵源所自術業之精不問可決也往歲某見有寫本五公山人新城王餘佑所著刀法拳術心竊好之而未暇錄福以存習習今二十年十三刀法已梓行不復能憶其拳術竄憶其主要曰意氣力而力不自力他人之力皆其力道在用藉極其所至可以撼山灑海軒挂天地凡意氣之所至皆力之所至與今孫君所傳是不同出一原抑原一而異其支與流裔孫君當能知其所以然凡所與游儻有錄傳其書者尙望轉以相告勿秘藏也

民國四年五月湘帆趙衡序

序

夫人生於世享大年康強之樂莫不得之善修者也在古有吐納導引之術究不免逐偏詭正聖人病之今我中華昌運宏開寰瀛之內衛生之說溢焉然殷憂所抱恒見羸軀之士枯形寡神焦肌之童瘁體多病其故何在實不知修身之道也因思人生重於完玉知養其身而不知其所由養徒侈談衛身之說庸有濟乎嚮嘗聞之先身而生者先天也後身而生者後天也先天之氣在腎後天之氣在脾先天之氣爲氣之體體主靜故神藏而機靜後天之氣爲氣之用用主動故神發而運動是知內五神臟之水木火土金之五氣循環相生隨天地陰陽五行之氣同周流而靡間於以達諸耳目形骸者神發其智矣通諸筋骨脈絡者精發其華矣身體堅強靈明貫徹非善爲修持者安能知此素問曰

上古之人其知道者法於陰陽又曰今時之人逆於生樂起居無節故半百而

衰又曰女子七七任脈虛地道不通故形壞而無子是知人之材非同金石若不善爲修持豈非夭折自取乎頃者友人孫祿堂先生持形意拳學示余且詔之曰能將此學參悟卽可得此拳之妙能將此拳練有粗得卽可獲無窮之益余披展玩尋漸悟一二復請教於先生先生曰五行拳者生於無極者也無極者乃人之無意想無形脫先天極妙之主體冲和之本始太極陰陽動靜之初原也萬物之生負陰抱陽一物一太極太極本無極人之真元所從而來靈明所從而抱五行拳生於此而與之通通則變完全人身之陰陽而保此靈明者也永人之天年暢達人之血脈筋骨欲從後天反先天而盡衛生之術者也苟以異端目之遠矣且練此拳非獨壯男卽老人童婦皆可隨便練習有百益而無一害雖以之強我種族可也余因是言而悟是學且識先生欲壽世作人培中國強盛之基先生之用意可謂大而遠矣然則此形意拳根於無極能與陰

陽合德四時合序迥非古時吐納導引之術所可同日而語尤非今日之技藝家所可望塵也是學也先生得諸李魁元先生之口傳心授而淵源於宋代岳武穆之發明遠創於達摩祖師名雖爲拳實則爲再造生人之秘鑰壽育世界之宏規武而兼道文而不腐可爲至寶先生手作旣成爰囑余爲序余恐負先生之意是以不揣謏陋聊贅妄語於簡端非敢謂於先生之旨趣有合也

大興厚菴氏艾毓寬謹識

余從祿堂先生學形意拳術將及四載始知式簡而意精學易而習難無過於形意者矣夫日月往來而明生寒暑往來而歲成造化一陰陽屈伸之理形意有往體有來體於順中而求逆一屈一伸不運氣而氣充不加力而力無窮究其功之所至合陰陽參造化而與太極同體故先生是書首論太極之體味者不察乃言形意非太極豈知拳術精微之理乎蓋能得渾圓一氣之意則合乎太極式與法其粗焉者也世之習太極拳術者未得渾圓一氣之意雖能演長拳及十三式之形又烏得謂之太極耶先生兼明形意八卦太極三家故能合冶一爐而參論之好拳術者虛心研察其益於身心豈淺鮮哉己未春三月蘄水陳曾則序

自序

聞之有天地然後有人民有人民然後有庶事有庶事而後萬民樂業此自然之趨勢也然所以富強之道在乎黎庶之振作振作之主義在精神若無精神則弱矣人民弱國何強欲圖國強須使人民勿論何界以體操爲不可缺一科如此則精神振矣國奚不强前此文武分歧文人鄙棄武術武人不精文理此其中似有畛域之分焉今國家振興庶務百度維新學校之中加入拳術一門俾諸生文武兼進可謂法良意美已矣幼而失學卽喜習武事並非圖猛力過人之勇止求有益衛生之功不以氣粗力猛爲勇而以不粗不猛剛柔相濟而爲勇也有言曰武學與文學一理理既同則何分輕重然文學之士所以不講武術者實因有粗猛不雅之弊耳余於形意一門稍窺門徑內含無極太極五行八卦起點諸法探原論之被太極八卦二門及外家內家兩派雖謂同

出一源可也後世漸分門類演成各派實亦勢使之然耳余習藝四十餘年不揣固陋因本聞之吾師所口授暨所得舊譜加以詮釋蓋亦述而不作之意也余嘗聞吾師云形意拳創自達摩祖師名爲內經至宋岳武穆王發明後元明二代因無書籍幾乎失傳當明末清初之際有蒲東諸馮人姬公先生諱際可字隆風武藝高超經歷有年適終南山得岳武穆王拳譜數編融會其精微奧妙後傳授曹繼武先生曹先生卽康熙癸酉科武試聯捷三元供職陝西靖遠總鎮者是也先生致仕後別無所好惟以平生工夫授人而娛餘年以技傳戴龍邦先生山西人戴龍邦先生傳李洛能先生直隸人李洛能先生相傳郭雲深直隸人劉奇蘭直隸人宋世榮直隸人車毅齊山西人白西園江蘇人諸先生諸先生各收門徒郭雲深先生傳李魁元許占鰲諸先生劉奇蘭先生傳李存義耿繼善周明泰諸先生余侍李魁元先生爲師從學數載曾在北京白西園先生處

得見岳武穆王拳譜並非原本係後人錄抄所論亦不甚詳惜無解釋之詞祇篇首有跋數行余一是頓開茅塞立願續述完備明知學術謏陋無所發明竊仿此譜深心研究再照此拳各式一一著載成書實無文法可觀於吾所學不敢稍有背謬至其間有未至者尙望諸同志隨時是正爲感

中華民國乙卯正月望日保定完縣孫福全謹序

凡例

一是編分爲上下兩編。提綱挈領。條目井然。上編次序首揭混沌開闢天地五行之學。並附正面之式說。至形意虛無含一氣之大旨。則有起原而側身向
右之式說附焉。斯二者。乃形意拳之基礎也。由總綱形意無極之說起。至第五節演習之要義。更由第一章劈拳。至七章十二節五行生尅學。是爲上編條目。按次練習。始無差謬。

下編標舉形意天地化生萬物之道。爲下編綱領。其第一章龍形說起。至十四章二十二節安身炮學終。爲下編條目。其中有單行。有對舞。單行者。單獨練習。對舞者。二人比式。分甲乙上下之手。各開門起點。進退伸縮變化諸法。一一詳載。體操時。凡一動一靜。按此定法。不使紊亂。則此拳之全體大用。功能庶幾有得。可爲無用中之大用矣。

一是編。爲體操而作。祇叙形意拳之實益。議論但取粗俗易明。原非等於詞藻文章。固不得以文理拘也。

一是編。除各式之指點外。其他一切引證。均與道理相合。迥非怪力亂神之談。所可比擬。學者不得以異端目之。

一是編。發明此拳之性質。純以養正氣爲宗旨。固非拳脚譜八段錦諸書所可比倫。今將十二形拳始末諸法。貫爲全編。使學者一目了然。

一體操一門。種類繁多。惟形意拳法。係順天地自然之理。運用一派純正之氣。勿論男女婦孺。及年近半百之人。皆可練習。一無折腰曲腿之苦。二無躍高蹤險之勞。且不必短服扼腕。隨便常服。均可從事。此誠武業中文雅事也。

一此體操。較別項體操不同。別項體操。有或尙勁力。或進柔軟。或講運氣。以至刀矛技藝。等等不一。皆非同此拳之妙用。故不能脫俗。

一此十二形之體操。關係全身精神。久疾者能愈。不起者能痊。又不僅於習拳已也。

一。是編。每一形各附一圖。使十二形拳之原理。及其性質。切實發明。用以達十二形之精神能力巧妙。因知各拳各式。總合而爲一體。終非散式也。

一附圖悉用電照。以免毫釐之失。學者按像模仿。實力作去。久則奇效必彰。而非紙上談兵矣。

形意拳學目次

上編 形意混沌闢開天地五行學

總綱 無極學

第一節 虛無合一氣學

第二節 太極學

第三節 兩儀學

第四節 三體學

第五節 演習之要義

第一章 劈拳學

第二章 崩拳學

目次

第三章 躡拳學

第四章 炮拳學

第五章 橫拳學

第六章 五拳合一進退連環學

第七章 五拳生尅五行炮學

下編 形意天地化生十二形學

第一章 龍形學

第二章 虎形學

第三章 猴形學

第四章 馬形學

第五章 鼉形學