

山西科学技术出版社

第四辑

古拳譜丛书

形意拳图谱

造計端未嘗道及以故四庫全書無藝不收獨於劍法竟闕缺如誠以
無清捉摸矣而古劍之名雖見於子史諸書者層出不窮如桓公之慈
吾之錄莊君之寶閭閻之士將莫邪越王之大刑小刑楚王之劍有
劍凌六周昭之劍有五梁武之劍十三此皆古之良劍也而於其製迄
以秦時而論劍之長短製法不一始皇之劍八尺荆軻之劍尺八此二
時劍之尺寸尙各不同則古劍之難考固不待言矣何況典籍不載哉
術者證困難之一大原因也

自黃帝之後製劍之法其究竟已不可得而聞且古人之言亦不
託辭以諷也或藉物以舒懷然古時造劍之良決非今世所可睥睨也
之鋼可以斷玉魚腸之鋒利破重鎧周昭有鐘五振之器梁武有治四
如斯馬擊鵠隨四時而變五色夕火秋月躍平津而化雙龍擊衣股血

山西科學技術出版社

第四輯

古拳譜叢書

形意拳圖譜



造諸端，未嘗道及。以故四庫全書，無藝不收，獨於劍法竟屬缺如。誠無補捉摸矣！而古劍之名，雜見於子史諸書者，層出不窮。如桓公之文臺之錄，莊君之胷，闔閭之干將莫邪，越王之大刑小刑，楚王之劍凌六，周昭之劍有五，梁武之劍十三，此皆古之良劍也。而於其製以秦時而論，劍之長短，製法不一。始始皇之劍八尺，荆軻之劍尺八，此時，劍之尺寸，尙各不同，則古劍之難考，固不待言矣！何况典籍不載，術考證困難之一大原因也。

自黃帝之後，製劍之法，其究竟已不可得而聞。且古人之言，亦託辭以諷世，或藉物以舒懷。然古時造劍之良，決非今世所可睥睨之鋼，可以斷玉。魚腸之鋒，利破重鎧。周昭有鎮五嶽之器。梁武有治如斷馬擊鴿，隨四時而變五色。夕火秋月，躍平津而化雙龍。擊衣殿



图书在版编目(CIP)数据

形意拳图谱/凌善清著. —太原: 山西科学技术出版社,

2004. 6

(古拳谱丛书)

ISBN 7-5377-2301-X

I. 形… II. 凌… III. 形意拳-图谱

IV. G852.14-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 015607 号

形意拳图谱

著者 凌善清

出版者 山西科学技术出版社
太原建设南路十五号

发行者 山西省新华书店

承印者 太原兴晋科技印刷厂

开本 850 × 1168

印张 5

版次 二〇〇四年六月第一版

二〇〇四年六月太原第一次印刷

字数 53千字

印数 1-3000册

书号 ISBN 7-5377-2301-X / Z·457

定价 11.00元

如发现印、装质量问题, 影响
阅读, 请与印厂联系调换。

策划人语

古拳谱丛书第四辑在社会和广大热心读者的关爱下与大家见面了。它的出版使我们策划的以传统武术为特色的矫龙文库更具系列性和多样性。矫龙文库共分两大系列：古拳谱丛书系列，其重在出版历代武术名家典籍；国术丛书系列，着重介绍现代武术名家的著作。我们的宗旨是力争奉献给广大武术爱好者一个史料详实、涵盖面广、实用性强、论述充分、特点鲜明的传统武术经典文库。

古拳谱第四辑收录的几部著作包含了内家拳的几个流派，其作者无论在拳学理论的研究，还是在拳术练习、体悟、教学和传授方面都达到了很高的境界，在中国拳术史上均占有一席之地。他们博采众长，去粗存精，对其所钟爱的不同流派和不同拳种，在遵循同一拳学理论的基础上，进行了有机的融合、改进和创新，形成了自己独特的拳术风格，并在其拳学领域取得了骄人的业绩，在各流派中也具有一定的代表性。

丛书第四辑精选了民国时期的五部拳学著作，有很高的鉴赏、研究和参考价值，

古拳谱

它们的出版是广大武术爱好者的福音。我们在尊重历史、尊重事实的思想指导下，在基本保持原版本风格的基础上重新影印了这些优秀的拳学著作。有个别版因历史原因已有残缺，但其中记录的拳术内容是完整的，我们在对目录进行了调整后刊印成册。

为了更加丰富和充实矫龙文库，使其系统化、系列化，我们热诚希望有志于弘扬中华武术文化的各界朋友提供各种版本的古拳谱、拳书，或有关信息和线索，以便进一步发掘、整理、研究和出版，推动中华武术文化走向世界，推动全民健身运动的发展。

出版人语

本丛书影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，后学者不失真传而已。

原书为中华民国时期的刊本，作者皆为各武术学派的嫡系传人。他们遵从前人苦心精诣遗留之术，恐久而湮没，故集数十年习武之心得，公之于世。丛书内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详明，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

原书有一些涂抹之处，并不完全正确，恐为收藏者之笔墨。因为着墨甚深，不易恢复原状，并且也还因为尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有其个别字，疑为错误，因存其真，未敢遽改。我们只对有些显著的错误之处和版面上的墨点等，做了一些修改的工作；对缺少目录和编排不当的部分原版本，我们根据内容进行了加工、调整，使其更具合理性和可读性。

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

一

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慙慙先生著書付梓以壽世而先生課務叢脞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

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便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浚君桂青爲之編次以餉世使後之學者得此真傳揣摩練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。項城逝，其子克定，薦達於保定某督，先生鄙其人不往，迺入工藝學堂，有德學校爲教習，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，軍事之窳敗，燭銅駝荆棘之先幾，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

形意拳圖說 傳

濫授也。其視以爲友者，盛君玉麀，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，適攫末疾，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，一一嫺熟，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。」

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 上編

總論

形意拳之源流

技擊角觝之術，我國自古尙之。管子云：「於子之屬，有拳勇股肱之力，秀出於衆者，有則以告。」荀子云：「齊人隆技擊。」漢書亦云：「齊愍以技擊強。」此其明證也。至六朝時，天竺僧達摩，始挾其所謂西域技擊者來傳之於中土。於是北方之強者羣起而趨之，今猶有所謂達摩拳，達摩劍等流傳於世，而形意拳亦其一也。我國自古所傳之武技，大都偏重於刺擊，而達摩所傳者，意在於攝生，而刺擊次之。形意拳者，其名譯自梵音，其旨卽在於養氣，故當時頗重視之，而流傳至今，尙能不失其本意者也。梁普通中，達摩渡江赴魏，卓錫於嵩山之少林寺，面壁九