

形意拳械教範

黃柏年
姜容樵

編著
示範





UNICORN
PRINTED
IN
HONG KONG

H.K. \$ 5.50



影近生先梓介黃 者輯編

版權所有 · 翻印必究



形意拳械教範

UNICORN PRESS

編著者 黃 柏 年

示範者 姜 容 樵

出版者 麒麟圖書公司

通訊處：香港郵箱二四四八號

電話：H 四七〇四六七

UNICORN PRESS

G. P. O. BOX NO. 2448

HONG KONG

星馬婆
總經銷

遠東文化有限公司

地址：新加坡廈門街十九號

FAR EASTERN CULTURE CO., LTD

19, Amoy Street, Singapore, .1.

其他地區
總經理

藝美圖書公司

地址：香港北角英皇道三六六號

電話：H-700951, H-700955

YIH MEI BOOK CO.

366, King's Road, Hong Kong

承印者

華利彩色印刷有限公司

地址：香港謝菲道309至311號

電話：H-272675 H-756272

H. K. \$ 5.50

1973年8月第1版

例言

一是編將五行、連環、劈刺之三種、合訂一冊、并附圖式、及虛影綫、路綫、俾學者一目了然、易於練習。

一徒手練習、必先將開勢歌訣、讀熟、後始漸知修養正氣、鍛鍊體力、魄力、此爲五花八門者之所不及。

一持鎗教練之鎗法動作、乃搜羅我國古今名家鎗法、及歷年教授之心得、與實戰之經驗、合成之、以步鎗練習、尤能增長效力。

一劈劍本於五行劍法、以戰刀代劍、雙手持之、其腕力尤爲充足、故各種姿勢、在精而切用、簡而易學、非專尙美觀者可比。

一五行徒手練習後。劈刺始能練習之。因劈劍動作。皆基於五行徒手也。

一練習刺鎗。必須先將徒手習熟。否則無借地之彈力。乃腕力。一突刺。威而猛。非五行徒手。學完時。不能練習之。

一滑刺纏而縣。其步法動作。悉與連環徒手同。故須先將連環徒手學完。則可順序練習之。

一此功練習。無屈腿折腰之苦。無躍高蹤險之勞。雖年近半百之人。而均可練習之。此尤非刀矛技藝者所可比也。

一是書歷數月。始脫稿。而繪繕圖式。皆賴劉光裕。葛毅。王國傑。諸君之襄助。并以誌謝之。

序一

昔孔子論強。有南北之分。而昌黎亦稱。燕趙多感慨悲歌之士。幾疑南人文勝。限於地理。而不知實亦人爲之積漸也。自海上尙武進德會。創辦以來。投贊而來者。歲若干人。學成而去者。歲若干人。已動社會一般之觀感矣。去年

國民政府。新都甫定。卽亟亟籌設國術館。以資提倡。又得張子岷。李芳辰。兩先生。積極進行。不遺餘力。一時風會所趨。北方健兒。咸來觀光。而江南秀士。亦能具當仁不讓之概。斯豈非習尙使然。而一二人爲之轉移也歟。比者尙武進德會。編印尙武叢書。及各種專門書籍。力事宣傳。於是古來所矜爲神祕之術。皆

可明其傳授之淵源。而與海內共之。猗歟盛哉。抑尙武進德會。諸君子進而競競焉。武德之講求。將使雄冠佩劍之豪傑。咸雍容而登聖人之堂。養成國民有勇知方之人格。尙何慮他人之侮我乎。夫東鄰之武士道。本吾國之所固有。今一旦恢復而發揚之。吾知一變至道。庶不愧泱泱大國民之風矣。爰喜而爲之弁言。

十七年十月王正廷序。

序二

凡爲學之道。貴純而不駁。蓋純則專一。而入德易。駁則支離。而見道難。研究拳術。亦猶是也。吾國國術。分門別戶。支派雜出。若不取法乎上。行見日趨下乘。黃介梓君。深研斯道。出其心得。著拳械教範一書。以形意拳學之五行拳爲根本。示入道之門。俾學者循序以進。無支離之病。次及器械。亦出正宗。名爲教範。誰曰不宜。余知是書之出。必能嘉惠後學。而闡明吾道也。故樂爲之序。

十七年十二月四日完縣孫祿堂序於滬江旅次

序三

聚個人而爲社會。聚社會而爲國家。是以欲觀一國之強弱。必先自其人民始焉。軍隊者。乃一種特別社會。亦聚個人而成者也。戡亂禦侮。職責重矣。其所以能稱勁旅。稱強兵者。雖有多端。要而言之。首在軍人之身體強健耳。黃君柏年以拳術與劈刺術二書示余。前者爲黃君業師李存義先生所著。後者爲黃君根本連環。匠心別闢。出自己之手也。余并受而讀之。見其諸種動作。有奇有正。有虛有實。有後人發先人至之形。有致人而不致於人之式。一動作衍出多動作。多動作歸本一動作。循環繼續。莫可端倪。其奧不可勝窮。其巧不可勝用。微乎神乎。吾於以

知其所從事矣。遂重爲修纂。添製圖式。加以口令。俾便教授。而易領會。彙爲一冊。顏之曰拳械教範。用付刷印。公諸同好。苟能按圖索驥。身體力行。強國保種。其在斯乎。固不僅於我軍人身體上有裨已也。是爲序。黃振魁。

序四

一國強弱。繫於全民。民之強弱。繫於體育。生存競爭。優勝劣敗。此國術之所以有待中興也。容幼讀書未成。棄而學武。清末拜識張兆東先生門下。爲習形意八卦之始。間得李存義先生之指導。略窺途徑。今歲張之江。李芳辰兩先生。創辦國術館。繼者風起雲湧。容乃糾合同志。組尙武進德會。籌備三月而歲事同人謀尙武叢書之刊。以廣流傳。吾友黃君介梓。爲存義先生入室弟子。亦本會發起人之一。首先以拳械教範見示。書以形意拳五行連環爲基礎。以刺鎗劈劍爲進階。教法概用口令。尤適合於軍旅學校。披覽一過。審知虛實圖備。有條不紊。洵國術界

別開生面之佳構也。爰定爲尙武叢書第一種。並代拍照徵序。儘先出版。海內君子幸觀覽焉。

十七年十二月七日滄縣姜容樵序於海上矢强室。

自序

夫武術之道。由來久矣。上古之世。人與禽獸競生存。力爲之主。智爲之輔。既而人與人爭。鬪智角力。而武術遂肇始焉。是故煉氣之學。見於莊華。角觝之戲。載在史冊。班書藝文志。有手搏劍道諸篇。乃兵家技巧之一門。岳武穆形意拳經（祕本）有達摩棲止嵩山。發明見性。強身之旨。其源雖不可分。其流亦必有所自來也。歐西斯巴達。尙武國也。人多以流血爲榮。流淚爲辱。人人必咸有武健完全之資格。又角技術鬪猛獸。所以重體育也。我國古代。攻防以器械爲主。凡習武之士。莫不各有專長。如壯繆之刀。武穆之鎗。項氏之劍。皆聲震於一時。名重千古。其尤

彰然較著者也。惟是我國拳家。素守祕密。傳習多用口授。不以筆述。致絕技妙訣。散佚失傳。而後學有向隅之嘆。雖間有習得者。亦僅十之二三耳。豈能登峯造極。媲美先賢哉。噫。此固前人之膠執疑忌。實亦武術界一大缺憾也。迨明有戚南唐之紀效新書。始有拳經。清初黃百家。始著內家拳法。於是莘莘學子。以資觀摩。稍有入門之捷徑矣。無如清末歐化東漸。火器出。軍制改。我國爭取他人之粗淺。而頓忘國粹之精深。而武術遂一蹶不振矣。嘻。可慨也夫。須知軍隊之強弱。係乎兵之勇怯。兵怯雖火器精巧。將無力以運用之。兵勇雖徒手奮呼。或短兵相接。肉搏戰場。亦能決最後之雌雄。是養兵之勇。爲軍隊之急務也。明矣。然欲養兵之勇。非提倡武術不可。使國民人人有尙武之精

神。方能教成健全之軍隊也。今火器航空雖均有進步。而殺敵致果。恐非利用白兵夜戰不爲功。故現在各軍中。莫不視武術一道。至爲重且要者也。查市坊出售各種拳書不一而足。惜其內容。非過泥於古。卽不合於今。或文字深奧。學習不易。又難得一詳明確切。便普及教育者耳。余有鑒於斯。茲本余師李存義先生所受之岳武穆拳經。乃殫精竭慮。援古證今。由陣地之經驗。編成拳械教範。並製成圖式。詳爲解說。動作時。將術語改爲軍語。文言變成白話。使學者一目了然。易於領悟。不致望洋興嘆。教者手此一編。循序以進。可收普及之效。此爲鄙人研究武術之一得。想亦諸同袍君子之所樂助歟。雖然一人之智力有限。武術之奧妙無涯。倉卒將事。刺謬難免。諸同袍君子幸賜教。

焉。

戊辰年十月任邱黃柏年介梓識。