

尚武進德會

國術叢書

形意

八

式
八
式
拳

合刊

第二種姜容樵編

上海武學書局發行

528.971
759-0

(即形意拳學)

形意雜式捶

南公



~~00715~~
A 020087



(卽形意拳學)

形意雜式捶

南公



發刊詞

竊維富國強民。端賴文化。武化。興工藝。普及教育。文化也。倡體育。鍛鍊筋骨。武化也。吾國文學。爲世界各國所贊美。此固吾人之榮譽也。卽吾國國術。亦爲萬國所豔稱。惟因叔季重文鄙棄國術。致喪失我大好民族。固有之精神。年復一年。且博得東亞病夫之頭銜。吁可慨也。余幼讀詩書。壯習國術。初遇張師兆東。輒以多練多傳爲勗勉。後遇芳辰夫子。亦以多見多聞相規。且囑以提倡爲己任。蓋芳辰夫子。實欲以武術普及全國。尤盼以國術救國。其毅力熱忱。震爍古今。殆所謂前無古人。後無來者。先生去年。與張子岷先生發起。創設國術館於中央。上行下效。未一載。已遍全國。此吾民族將雄視於大陸之先兆也。開幕後。余曾摺陳十二事。首要者爲著國術書籍暨訓

練人材。緣吾國國術向無專書。可供參攷。近數年來。坊間雖有拳棍各書。刊行。然求一詞能達意。能使人真實明瞭者。固不可得。更遑論藉作教科訓練人材。耶。余有鑒於斯。故稟承芳辰夫子意旨。先從著書人手。客冬主編尙武叢書十種。已交由世界書局出版。其發起經過。暨書之種類名稱。已詳載各該叢書之卷首。發刊詞中。茲復主編國術叢書十五種。曰八卦掌。太極拳。形意。十二目。雜式捶。形意安身炮。太極長拳。雪片刀。鞭法合戰。劍法合璧。龍形劍。三才劍。八卦轉槍。八卦對刀。五虎架。枝擊珍聞等。並世界書局之十種。皆就余所學形意。八卦。太極。三派拳中而熟習者。亦卽芳辰。兆東。兩夫子所親授。暨諸同門切磋而得者也。以上各書。拳械悉備。學者苟能循序而進。潛索以求。因勢利導。由階而升。拳既熟矣。更習刀劍。久之壯筋骨。強百體。練神還虛。延年益壽。且可爲藉入道之階。梯比者十五種。已由上海武學書局丁君

彬卿邢君效先。負責發行。二君並擬。繼續出至數十種。其有功於提倡國術之前途。豈淺尠哉。異日民強國強。凌駕萬邦。丁邢二君厥功尤偉。余故願附驥尾。從事續編。世有聞風興起。而贊助者乎。茲固余馨香禱祝以求之者也。

中華民國十九年滄縣姜容樵謹識於上海尙武進德會

形意雜式匯

五

尚武進德會

國於天地欲富先強技復故有我武維揚惟茲英少
血氣方剛馮河暴虎或類強梁賴德以輔乃分聖狂
非惟有勇而且知方品崇高志勵端莊力除宗派
姤忘胥忘况編特刊卓論發皇仁藏於勇黨國之光

張之江



古昔角牴
徒勇奚為
發揮光大
指導咸宜
提倡尚武

意在鈞奇
武術正誼
其在是時
克剛克柔
世其鑒茲

曳牛刺虎
不絕如絲
教誨有法
以遊以嬉

李景林拜題



強民強國
之真魂

李顯謨題



我武維揚
國術之光

李希賢



尚武進直心會

體

古月萬周然

陳公哲題



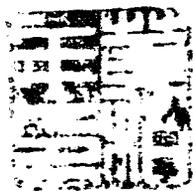
國技重光

張占魁題



鑄金為鋼繞指柔
矯身為禍精氣道
君子守之忍國仇

黃柏年題



形 意 八 卦 名 家



張 兆 東 先 生 近 影

張兆東先生傳

張先生名占魁字兆東。河間後鴻雁村人。幼秉庭訓。習少林拳。迷蹤藝。年二十。遇李存義。田靜杰。耿誠信。諸先生。同拜劉奇蘭先生門下。劉係李洛能先生。入室弟子。與郭雲深。白西園。宋世榮。李太和。車毅齋。諸先生爲同學。此張先生習形意拳之始。後至北京。復遇程廷華。再邀李存義。劉鳳春。尹德安。諸先生。結爲七弟兄。同拜董海川先生爲師。學八卦掌。張先生年最幼。諸先生皆以老兄弟呼之。程先生嘗曰。吾輩兄弟中。他日亨壽最高。亨名最盛者。惟老兄弟一人而已。今諸先生先後辭世。僅張先生與劉鳳春先生尙健在。張先生教人。熱心毅力。義氣誠懇。足爲後學矜式。非今之獨守祕密。故神其說者可比。先生練武五十年。如一日。尤長於八卦掌。爲同門公認。所遇名

手頗多。亦莫不以義拜服。未嘗爲人所制。其門弟子不下千人。若韓慕俠。劉朝海。王俊臣。李存福。皆俊佼者也。子名士廣。字遠齋。亦能傳先生之衣鉢。編者於十八年前。識張先生於滄州。時先生爲直隸營務處長。馬克耀幕賓。因巡閱至滄。余得先生姪子朋之介。列門牆焉。先生軼事甚多。當另記之。

編者



姜容樵小影

形意雜式捶序

余門人姜容樵主編國術叢書。念餘種。以尙武進德會名義出版。由上海武學書局。世界書局。兩家發行。來函陳述進行。並因形意雜式捶。行將付梓。索序於余。余知容樵好學不倦。於形意拳。曾師事張兆東先生。二十年來。苦求不已。其酷嗜斯道。良有心得。今特舉其所學。從而筆之於書。其裨益後學也必多。而其提倡國術之苦心。亦概可見矣。因憶昔年。從余習劍。見其姿態活潑。剛柔合度。毫無呆滯。或極剛不柔之弊。曾許其爲國術界之幹才。且尤長於闡發學理。故前編叢書。拳劍槍棍。均能切中要竅。宣揚不傳之秘。今本斯旨。而編形意雜式捶。余故樂爲之序云。

中華民國十八年九月廿六日李景林序於津門

形章漢式種

黃序

嘗聞郭雲深太夫子云。形意拳之道。有。三。步。工。夫。有。三。種。練。法。有。三。層。道。理。工。夫。是。易。骨。易。筋。洗。髓。練。法。是。明。勁。暗。勁。化。勁。道。理。是。練。精。化。氣。練。氣。化。神。練。神。還。虛。凡。茲。數。語。洵。爲。不。刊。之。論。習。形。意。者。應。奉。爲。主。臬。蓋。形。意。名。雖。爲。拳。實。至。道。也。吾。師。忠。元。先。生。嘗。以。三。步。工。夫。爲。最。勉。余。初。未。深。信。迨。至。一。旦。貫。通。乃。知。斯。術。確。與。丹。道。合。而。爲。一。者。也。吾。友。姜。君。容。樵。近。以。形。意。雜。式。捶。將。付。梨。棗。來。信。徵。序。余。與。姜。君。爲。同。門。且。至。近。稔。知。姜。君。之。熱。心。國。術。殆。二。十。餘。年。如。一。日。其。由。經。驗。中。所。得。足。可。光。大。斯。術。而。有。餘。吾。知。斯。書。發。行。紙。費。洛。陽。可。預。期。矣。余。因。略。述。所。知。以。告。海。內。同。志。非。敢。云。序。也。

中華民國十八年九月廿四日任邱黃柏年序於邗江

形意雜式

姚序

宋時諺云。撼山易。撼岳家軍難。蓋當時士兵。爲武穆大義所感化。且傳習武穆發明之形意拳。既明大義。復兼武略。宜乎軍容之盛。所向無敵也。馥春平生崇拜武穆之爲人。故習其拳。蓋數十年於茲矣。吾友姜君容樵。嗜技如命。嘗於數千里外。聞有精技擊者。輒往訪之。蓋亦崇尚內家。向以提倡爲己任者也。頃者姜君持形意雜式捶八式示余。披覽一過。覺有條不紊。斯術之奧義。可謂發揮無遺。苟嗜技者。由此而進。其裨益於身心。豈淺鮮哉。

中華民國十八年九月廿五日遵化姚馥春序於春申

形意雜式種

張序

吾友姜君容樵。曩供職於南京。余亦得附驥尾。分手後。倏忽兩年。在此
兩年中。姜君編有國術叢書若干種出版。其提倡國術。嘉惠後學。實有足多
者。近編國術叢書。形意八式雜式捶。問序於余。余自付於形意拳。雖曾習之。
然皆未精。民十二保定王永奎君來彭城。王爲形意名家。郭雲深先生所授。
於斯道固三折肱焉。過從半載。於五行十二形八式各拳略窺門徑。忽忽數
年。大半遺忘。惟個中訣竅。與夫斯術內家之正宗。固銘之於心也。姜君嘗從
李存義。張兆東兩先生遊。於形意八卦。皆有獨到。於雜式捶八式。定能發揮
光大。余知一紙風行。當可不脛而走。竊願爲全國國術同志介紹焉。

中華民國十八年十月一日彭城張劍泉序

形 境 雜 文 集

11

姜序

提倡國術。在今日固爲當務之急。然國術書籍之出版。尤爲刻不容緩。蓋吾國國術。數千年來。派別紛歧。各不相謀。授者獨守其秘密。學者無復治技之書。以供參攷。於是每况愈下。而拳師又率皆鹵莽滅裂。人不敢近。故若千年來。雖提倡者。甚囂塵上。然學者。仍復裏足。是皆教授無方之所致也。余前年稟承吾師芳辰先生意旨。創尙武進德會。後鑒於提倡之種種難點。不外乎教授得法與否。欲使教授合法。端賴國術書籍爲之批卻導竅。縷陳理法。蓋惟明理法。而後乃能教授。此爲一定不易之理也。乃變更方針。先由編輯國術書籍入手。故於九閱月中。已有叢書十餘種付印。茲編形意雜式捶八式拳。合爲一冊。實形意拳。十二形學之全體大用也。其意義皆詳道書中。

第一章。按斯術雖云二十形合一。實乃萃形意各拳之長而成。後附八式。相得益彰。蓋八式與雜式。捶爲形意中之最長趨拳。較之獨習一形。爲有興趣。余受自吾師兆_泉先生。間得忠元師伯指導。暨同門諸友相研習。要皆大同小異。不踰矩焉。雖未能盡合先賢之道。而善悟者。循序以求。未始不無小補也。爰述其概略。并諸簡端云。

中華民國十八年九月三十日滄縣姜容樵序於海上尙武進德會

528.071
750



3 0528 4475 4

國術叢書第二種

形意雜式捶

目錄

題詞一	張之江
題詞二	李景林
題詞三	李顯謨
題詞四	李希賢
題詞五	陳公哲
題詞六	張占魁

目錄

形意雜式捶

二

題詞七……………黃柏年

形意八卦名家張兆東先生近影

形意八卦名家張兆東先生傳

編者姜容樵小影

序文一……………李景林

序文二……………黃介梓

序文三……………姚馥春

序文四……………張劍泉

序文五……………姜容樵

第一章……………一

形意雜式捶說	一
形意八式說	二
形意拳之歷史	四
形意拳之名稱	七
形意拳奇正相生說	九
形意拳四稍說	一〇
形意拳八字訣	一一
形意拳跔法九歌	一三
雜式捶八式之要訣	一四
雜式捶八式之功用	一六
雜式捶路線圖	一九

形意雜式捶

四

雜式捶路線說明.....二二三

八式路線圖.....二一五

八式路線說明.....二一七

第一章.....二一九

形意無極歌.....二一九

無極圖式.....第一圖

形意太極歌.....三〇

三才式一.....第二圖

三才式二.....第三圖

三才式三.....第四圖

雜式捶歌訣	三四
雜式捶講義	三四
鷓子束身	第五圖
鷓子入林	第六圖
退步掩肘一式	第七圖
退步掩肘二式	第八圖
烏龍取水	第九圖
單展翅	第十圖
螭龍出現	第十一圖
黑虎出洞	第十二圖
白鶴亮翅一式	第十三圖

白鶴亮翅 三式 第十四圖

炮拳 第十五圖

雙展翅 第十六圖

鷓子入林 第十七圖

退步掩肘 一式 第十八圖

退步掩肘 二式 第十九圖

鳴龍取水 第二十圖

第三章 五一

燕形 一式 第二十一圖

燕形 二式 第二十二圖

燕形 三式	第二十三圖
燕形 四式	第二十四圖
躡拳	第二十五圖
崩拳	第二十六圖
青龍出水	第二十七圖
黑虎出洞	第二十八圖
白鶴亮翅 一式	第二十九圖
白鶴亮翅 二式	第三十圖
炮拳	第三十一圖
雙展翅	第三十二圖
鷓子入林	第三十三圖

退步掩肘 一式	第三十四圖
退步掩肘 二式	第三十五圖
烏龍取水	第三十六圖
青龍探爪 一式	第三十七圖
青龍探爪 二式	第三十八圖
青龍探爪 三式	第三十九圖
虎形 一式	第四十圖
虎形 二式	第四十一圖
鷹形	第四十二圖
推窗望月	第四十三圖
三盤落地	第四十四圖

第四章.....七六

懶龍臥道.....第四十五圖

烏龍翻江.....第四十六圖

崩拳.....第四十七圖

龍虎相交.....第四十八圖

黑虎出洞.....第四十九圖

白鶴亮翅一式.....第五十圖

白鶴亮翅二式.....第五十一圖

炮拳.....第五十二圖

雙展翅.....第五十三圖

鴿子入林	第五十四圖
退步掩肘 一式	第五十五圖
退步掩肘 二式	第五十六圖
烏龍取水	第五十七圖
單展翅	第五十八圖
螻龍出現	第五十九圖
黑虎出洞	第六十圖
風擺荷葉	第六十一圖
回身躡拳	第六十二圖
順步橫拳	第六十三圖
鴿子翻身	第六十四圖

鷓子束身·····	第六十五圖
鷓子入林·····	第六十六圖
肘底穿捶一式·····	第六十七圖
肘底穿捶二式·····	第六十八圖
回身躡拳·····	第六十九圖
退步橫拳·····	第七十圖
雜式捶收式·····	第七十一圖

第五章·····一

八式拳小言·····一

八式歌訣·····二

八式講義	一
鷓子束身	第一圖
鷓子入林	第二圖
崩拳	第三圖
青龍出水	第四圖
劈拳	第五圖
金雞獨立	第六圖
金雞食米	第七圖
鷓子入林	第八圖
橫拳	第九圖
龍虎相交	第十圖

黑虎出洞	第十一圖
縮步掩肘	第十二圖
纏肘穿林	第十三圖
白鶴亮翅 一式	第十四圖
白鶴亮翅 二式	第十五圖
順步炮拳	第十六圖
鑽拳	第十七圖
葉底看花	第十八圖
燕子抄水 一式	第十九圖
燕子抄水 二式	第二十圖

第六章.....二二

鷓子束身.....第二十一圖

鷓子入林.....第二十二圖

崩拳.....第二十三圖

青龍出水.....第二十四圖

劈拳.....第二十五圖

金雞獨立.....第二十六圖

金雞食米.....第二十七圖

鷓子入林.....第二十八圖

橫拳.....第二十九圖

龍虎相交	第三十圖
黑虎出洞	第三十一圖
縮步掩肘	第三十二圖
纏肘穿林	第三十三圖
白鶴亮翅 一式	第三十四圖
白鶴亮翅 二式	第三十五圖
順步炮拳	第三十六圖
躡拳	第三十七圖
葉底看花	第三十八圖
燕子抄水 一式	第三十九圖
燕子抄水 二式	第四十圖

鷓子束身	第四十一圖
鷓子入林	第四十二圖
肘底穿捶 一式	第四十三圖
肘底穿捶 二式	第四十四圖
回身躡拳	第四十五圖
退步橫拳	第四十六圖
八式收式	第四十七圖
第七章	五一
雜式捶分述	五〇
八式拳分述	五七

國術叢書第二種

形意雜式捶

第一章

形意雜式捶說

雜式捶卽統一拳，乃總合形意各拳之特長而鑄爲一鑪者也。世傳此法。彼來此往。循環不已。步步有奇。正式有虛實。剛中求柔。動中求靜。雖靜猶動。雖柔亦剛。起落伸縮皆有理法。進退纂旋俱有楷則。名雖十二形合一。實則包羅萬象。苟能潛心玩索。得其化生之理。尅制之道。內外一氣。心意相合。用力之久。一旦豁然貫通。自有不見不聞之神妙。蓋還虛洗髓之功。有以

致之也。余初聞斯言。輒以爲不經之談。後與李存義師伯。居處數月。蒙早晚爲之講解。始稍明形意義。世傳內家拳。與道相合者。亦卽指此也。惟近代治技者。以形意八卦爲武當派。是則大謬。按形意拳。創自岳武穆。傳終南山丹士。再傳姬隆風。八卦掌創自渝花山丹士。傳董海川。兩派皆非張三豐發明。亦非傳自武當山。謂爲內家拳可也。若謂內家拳。統爲武當派。則不可也。至形意中之雜式捶。聞係姬公創始。由李能然傳於北方。余受自兆東師。與存義師伯。昔因浮沈宦海。幾失其中之要竅。間得諸友之切磋。始能盡悉其良窳。斯編萃集。或大胥其精英。欲爲初學之輔助云耳。述雜式捶之意義。並及其源流如上。

形意八式說

八式拳實由岳武穆發明。其歌訣載之。武穆所著之拳經。惟戴龍邦所傳北方之八式。係採五行十二形中。鷓形。馬形。雞形。燕形。崩拳。橫拳。攢拳。炮拳。八拳。混合而成者也。河南馬學禮所傳之八式。係以鷹熊二式爲本。以餘式附之。其歌訣曰。演成八式處處留意。夾剪之勁。牽柱之式。又曰。八勢之中。三節宜明。手身及足分梢中根。其姿式動作。雖或有別。其練法意義。固同出於一源也。蓋形意拳生化之道。皆由先天之橫拳而生。亦卽萬物之生於土也。橫拳爲各形之母。故八式由斯而生。僅就余所知之兩支而言。以鷹熊二式爲主。攻象鷹。守象熊。余雖未見其動作姿式。已由鷹熊二式測知。其道中正。和而不流。名雖八式。實體物不遺。至於無窮。極廣大。極高明。溥博。源泉而自出之。蓋形意拳一動靜。卽有鷹熊二式含育其中。雖云各形皆生於橫。其作用之精神。無非基於鷹熊二式。至採取鷓。馬。燕。雞。崩。橫。攢。炮。合爲八式者。

雖無明顯之鷹熊二式而式仍寓此二式是在善體者心思會悟默識揣摩一通無不通無入而不自得矣。

形意拳之歷史

形意拳相傳創始於宋之岳武穆。第考諸史冊僅載其知拳而未詳所治若何及受之何人。傳於何方學者憾焉。蓋武穆生當金虜南侵之際。其精忠大節固已彪炳於寰區。卽出其緒餘亦足以驚世而駭俗。時人崇拜岳少保之爲人習斯拳者實繁有徒。惜武穆爲奸相秦檜所構陷含冤以沒。技斯遂絕迹於天壤矣。卽有能之者亦銷聲匿跡未敢顯露。豈技以人傳。雖嘗韜晦於當時尙可繼續於後世。顯晦固有時耶。厥後有姬隆風者山西蒲州人。精拳技尤擅大槍術。於明末清初往終南山訪道。遇異人授以岳武穆王拳。

經內載五行。連環、龍、虎、鷹、熊、蛇、船、燕、雞、鷓、馬、猴、鼯等形。俱像其形。取其意。是爲形意拳命名之由來。隆豐於斯朝夕練習。默識揣摩。後乃大悟。爲斯術中興。又越若干年。山西太谷縣戴龍邦來投拜門下。執弟子禮。學乃大進。造詣亦獨精。時遠近附之者。亦頗有其人。惟未能深入室奧耳。又河南先進馬學禮。知斯技之奧妙。恐不能得其傳。乃僑裝苦役。傭於姬隆豐家三年。遂得盡窺其秘旨要義。瀕行自陳來歷。隆豐因嘉其志。悉以長授之。故學形意。眞能得其神髓者。僅戴龍邦、馬學禮二先生而已。馬歸河南。舉其所知。以誨學者。一時執贄者盈門。而最稱高足者。止河南馬三元、南陽張志誠二人。自後張志誠傳魯山李政、李政傳魯山張聚、張聚傳買壯圖、買壯圖傳長安安大慶。安安大慶傳寶顯延。斯爲河南一支之源流也。若戴龍邦先生傳與山西一派。則甚廣。迄今盛行三晉。因未能詳悉。故不能記其崖略。迨後直隸深州有李

洛能先生諱飛羽字能然者素喜拳術嘗經商於太谷聞戴龍邦先生善形意遂往謁得其指點因師事焉時李年三十七歲自受教後晝夜練習至四十七歲學乃大成爲形意拳北派之一支蓋能對於斯技發揮而光大者也回籍後教授門生深州郭雲深劉奇蘭宛平宋世榮大興白西園太谷車毅齋祁州張樹德河間劉曉蘭新安李鏡齋皆其入室弟子要皆卓然有聲爲海內有數之人物郭雲深傳許占鰲李奎元錢硯堂劉奇蘭傳李存義張占魁田靜傑耿成信周明泰劉鳳春其餘諸先生亦皆各有傳人因未能詳概從略至李存義先生則傳之郝恩光尙雲祥黃柏年姜玉和麻錫廣左振英李星階郭漢芝周玉祥李文豹趙雲龍郭永錄李海亭等入室者蓋不下數百人張占魁先生傳之韓慕俠王俊臣劉錦卿劉潮海劉匯川武銘魏成海王占恆白學海馬登雲等入室者又不下數百人余亦得幸列張先生門牆

備數而已。李奎元先生傳之孫祿堂。韓奇英。李漢章。論余之同輩中所傳門生之多。以孫祿堂。韓慕俠。尙雲祥。郝恩光諸人爲高。若祿堂所授。如陳微明。李潤如。靳雲亭。皆有聲國術界。此形意拳源流支派之概略也。述其可知者如此。

形意拳之名稱

吾國拳術派別之廣。門戶之多。可謂極盡光怪陸離之能事。至於拳劍刀槍棍棒之術名。要皆家自爲說。人自爲師。其種類誠難更僕數。若術名中之動作名稱。則更奇怪百出。無從推尋其由來。去年國術攷試。余列席攷試委員。第一日預賽。錄表演之拳械名稱。不下二百種。最令人注意者如拚命拳。武松脫梛。魯智深醉打。劉唐下書。孫二娘大戰。凡此種種。不遑枚舉。無論

其藝術之價值若何，第就名稱而言，如以瓦崗寨梁山泊抱犢崗之人名作標題，編爲教科書，不知學生方面，能不生一種特別感想。其影響國術前途，不待言矣。至若術中之動作名稱，亦不可輕忽。曩見某專書中所載，如羅章跪樓羅章，見紅娘，張飛上馬，老媽媽紡線等名詞，閱之殊堪發噱。吾不知其何所據而云然。此亦名稱亟應改善之一端也。至像形命名，如南派之八拳，本爲鶴、螭、相爭、字門、拳，則爲龜、鵠、門、智、若、北、之、螳、螂、拳、少、林、之、五、禽、拳、各、皆、有、命、意、之、所、在、而、名、與、實、固、相、副、也。形、意、拳、亦、像、形、取、意、之、一、種、而、其、包、括、甚、寬。其、演、式、至、簡，似、較、專、採、一、形、一、像、者、爲、完、善。北、方、自、李、洛、能、傳、授、形、意、時，僅、五、行、連、環、十、二、形、半、數、而、已。至、郭、雲、深、先、生、仍、之。後、由、李、存、義、先、生、及、同、門、某、公、赴、山、西、太、谷、尋、訪、同、門、前、輩、精、斯、術、者、乃、得、盡、其、所、學、而、載、之、歸、形、意、至、是、乃、又、一、變。劈、躡、崩、炮、橫、五、拳、取、金、木、水、火、土、五、行、也。五、行、炮、取、五

行生剋也。連環則五行聯貫一氣也。十二形取龍、虎、蛇、鷹、熊、猴、馬、鼉、雞、鷓、鴒、燕、十二像也。雜式捶十二形精華聯貫也。安身炮十二形擇要對擊也。至八式拳五行刀劍十二形槍棍無一非像形。取意而命名。述形意之名稱如此。

形意拳奇正相生說

余初習迷蹤拳。迷蹤在北方爲最盛行之枝擊。若靜海、霍元甲、余友韓慕俠。吾師兆東先生。蓋皆曾習斯術者。余習之數年。尙能躊躇滿志。然欲求其奇正相生。則誠憂憂乎其難矣。繼習形意拳。始嘗嫌其簡短。缺乏美觀。以爲無所取義。更不知奇正相生爲何物。熟知練習既久。豁然貫通。其妙誠有出人意料之外者。以態度論。雍容儒雅。以勁力論。剛柔相濟。以攻守論。虛實兼備。卽以演式開合論。形意中之五行連環十二形八式各拳。無不奇正相

生。長短互用。如由三體式變劈拳。第一式兩手起躡撐回。橫足墊步。爲奇。第二式。進右足。劈右拳。兩手落翻。爲正。躡拳第一式。橫足墊步。翻掌裏肘。爲奇。第二式。進右足。右拳起躡而出。左拳落翻。擗爲正。崩拳第一式。突出右拳。擗身拗步。爲奇。第二式。進步再突左拳。順步爲正。炮拳第一式。前進雞步。兩肘抱肋。爲奇。第二式。拗步突拳。爲正。橫拳第一式。前進雞步。左拳原地翻裏。爲奇。第二式。再進拗步。橫出右拳。爲正。此形意拳五行拳之奇正也。餘可類推。各拳無不奇正相生。然此僅就演式開合而言。若攻守對敵。或攻取用奇。防守用正。或防守變奇。攻取變正。皆不可定。要在功夫純熟。隨機變化而已。

形意拳四稍說

人之血肉筋骨之末端曰稍。蓋髮爲血稍。舌爲肉稍。牙爲骨稍。爪爲筋

稍。四稍用力。則可變其常態。能使人生畏懼焉。

一血稍 怒氣填胸。鬚髮衝冠。血輪速轉。敵膽自寒。髮毛雖微。摧敵不難。

二肉稍 舌捲氣降。雖山亦撼。內堅似鐵。精神勇敢。一言之威。落魄喪膽。

三骨稍 有勇在骨。切齒則發。敵肉可食。皆裂目突。惟齒之功。令人恍惚。

四筋稍 虎威鷹猛。以爪爲鋒。手攬足踏。氣勢兼雄。爪之所到。皆可湊功。

形意拳八字訣

四稍而外。又有八字焉。頂扣圓敏。抱垂曲挺。是也。跔法及拳式站定時。此八字須具備焉。所以蓄力養氣。使敵我者無所措使。斯亦五行拳所特有者也。而八字者。又各有三種焉。分述之如左。

一曰三頂。三頂者何。頭（後腦骨）向上頂。有衝天之雄。頭爲週身之主。上

頂則後三關易通。臂氣因之上達泥丸以養性。手掌外頂。有推山之功。則氣貫週身。力達四肢。舌上頂。有吼獅吞象之容。能導上升之腎氣。下行歸入丹田。以固命。是謂之三頂。

一曰三扣。三扣者何。兩肩要扣。則前胸空闊。氣力到肘。手背足背要扣。則氣力到手。蹠步力厚。牙齒要扣。則筋骨緊縮。是謂之三扣。

三曰三圓。三圓者何。脊背要圓。其力摧身。則尾閭中正。精神貫頂。前胸要圓。兩肘力全。心窩微收。呼吸通順。虎口要圓。勇猛外宣。則手有裹抱力。是謂之三圓。

四曰三敏。三敏者何。心要敏。如怒狸攪鼠。則能隨機應變。眼要敏。如饑鷹之捉兔。能預視察機宜。手要敏。如捕羊之餓虎。能先發制人。是謂之三敏。

五曰三抱。三抱者何。丹田要抱。氣不外散。擊敵必准。心氣要抱。遇敵有主。

臨變不變。兩肋要抱。出入不亂。遇敵無險。是謂之三抱。

六曰三垂。三垂者何。氣垂則氣降。丹田身隱如山。兩肩下垂。則臂長而活。肩摧肘前。兩肘下垂。則兩肱自圓。能固兩脅。是謂之三垂。

七曰三曲。三曲者何。兩肱宜曲。弓如半月。則力富。兩膝宜曲。彎如半月。則力厚。手腕宜曲。曲如半月。則力湊。皆取其伸縮自如。用勁不斷之意。是謂之三曲。

八曰三挺。三挺者何。頸項挺。則頭部正直。精氣貫頂。脊骨腰挺。則力達四肢。稍氣鼓全身。膝蓋挺。則氣恬神怡。如樹生根。

形意拳跔法九歌 又名開式歌三體式

身 前俯、後仰、其式不勁。左側、右歌、皆身之病。正而似斜、斜而似正。

肩 頭宜上頂肩宜下垂左肩成拗右肩自隨身力到手肩之所爲
臂 左臂前伸右臂在肋似曲不曲似直不直過曲不遠過直少力
手 右手在脅左手齊胸後者微揚前者力伸兩手皆覆用力宜勻
指 五指各分其形似鈎虎口圓滿似剛似柔力須到指不可強求
股 左股在前右股後撐似直不直似弓不弓雖有直曲每見雞形
足 左足直前斜側皆病右足勢斜前踵對脛隨人距離足指扣定
舌 舌爲肉稍捲則氣降目張髮聳丹田愈沈肌容如鐵內堅俯臆
臀 提起臀部氣貫四稍兩腿繚繞臀部肉交低則勢散故宜稍高

雜式捶八式之要訣

雜式捶八式是形意中之長拳混合各形之優點而成其法剛柔相齊。

橫豎互用。一式有一式之作用。各形有各形之神似。故較五行十二形稍爲困難。蓋五行十二形。每趨僅此一形。此則各形咸備。此形未了。須先注意彼形。否則中斷氣不貫矣。譬之讀書。五行爲初級。十二形爲進階。連環雜式捶八式五行炮安身炮。則皆法程也。是以形意拳之道。必須由階而及。此形習熟。再習彼形。一月不順。下月繼之。非至純熟不能續練。他形切忌速效。總要有恆。一式通各形易精。拳經云。一通無不通。其此之謂歟。惟雜式捶八式在初習時。最好先練明勁。卽第一步工夫。易骨法亦卽練精化氣也。進而求之。暗勁易筋。卽練氣化神。神而明之。化勁洗髓。練神還虛也。拳經云。三回九轉。亦卽此意。而明勁並非純剛純剛易崩（折也）又不可純柔。若第一步工夫未成一味專求暗勁。化勁雖終年練習。則等於不習。蓋形意拳最難明瞭者。卽此初步工夫。所以練初步時。總要奇正得體。呼吸得法。剛中求柔。柔中有

剛氣歸丹田。逆轉周身。無論變化。何形。總要以規矩理法爲準繩。則雜式捶八式之要訣。得之矣。

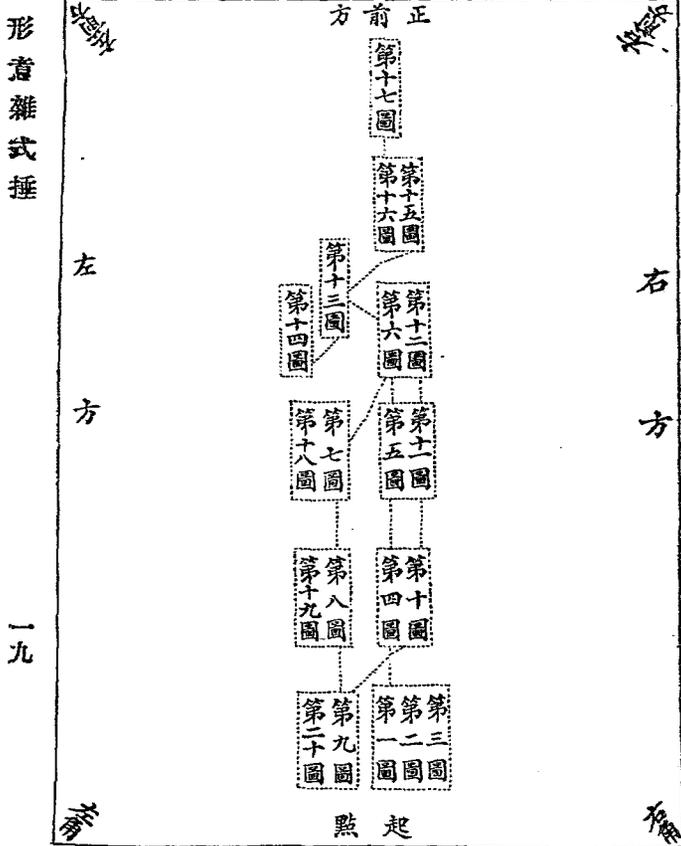
雜式捶八式之功用

古人創治拳技。多含吐納導引之術。若少林最初之十八手。武當之十三式。童子功。氣合術。皆斑斑可攷者也。至後世。雖門路紛歧。然一派一派之妙用。一門有一門之專長。固未可一概抹煞也。余初習形意。日以衣鏡模仿。輒以姿式不符而躁急。且不悉何者爲得法。但覺其日見功效。增力迅速。爲可習。蓋形意拳。在初練習時。進步之速。實爲他種拳術所不及。余初以爲臂腕有力。即可禦敵。迨至今日。已知此爲治技幼稚時代之見識也。斯術之功用。在第一步工夫。亦不遺形意拳之進階。自然以強身體。壯筋骨。堅實氣質。

衝、撲、擊、敵、爲、能、事、殊、不、知、至、三、步、工、夫、練、神、還、虛、練、虛、合、道、身、心、空、無、形、神、俱、妙、剛、柔、虛、實、從、心、所、欲、無、往、不、利、無、入、兩、不、自、得、至、此、境、地、無、論、五、行、十、二、形、雜、式、捶、八、式、皆、同、一、理、是、不、僅、衝、撲、擊、敵、已、也、丹、書、云、妙、用、則、爲、神、悟、此、一、神、字、形、意、拳、之、功、用、思、過、半、矣。

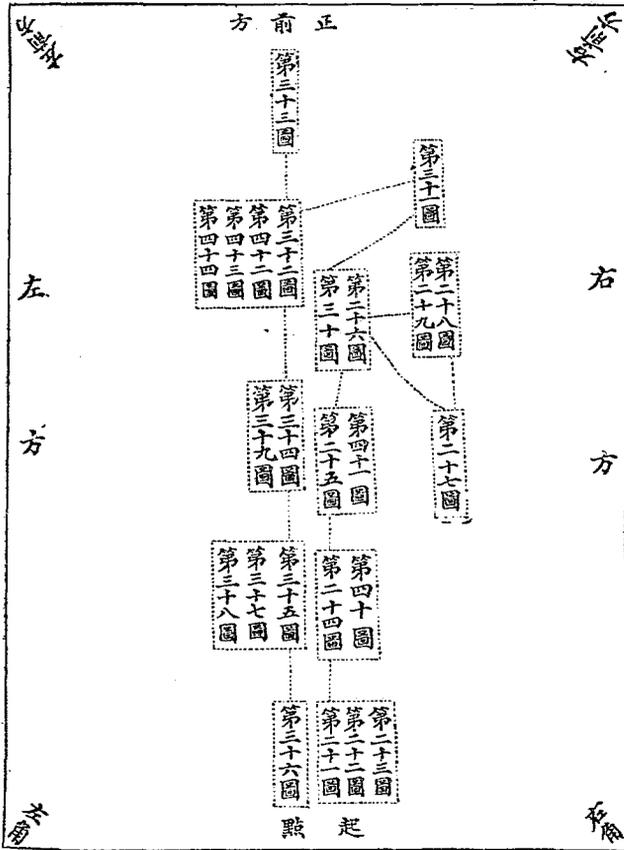
形意雜式捶

形意雜式捶第二章動作路線圖



形意雜式捶

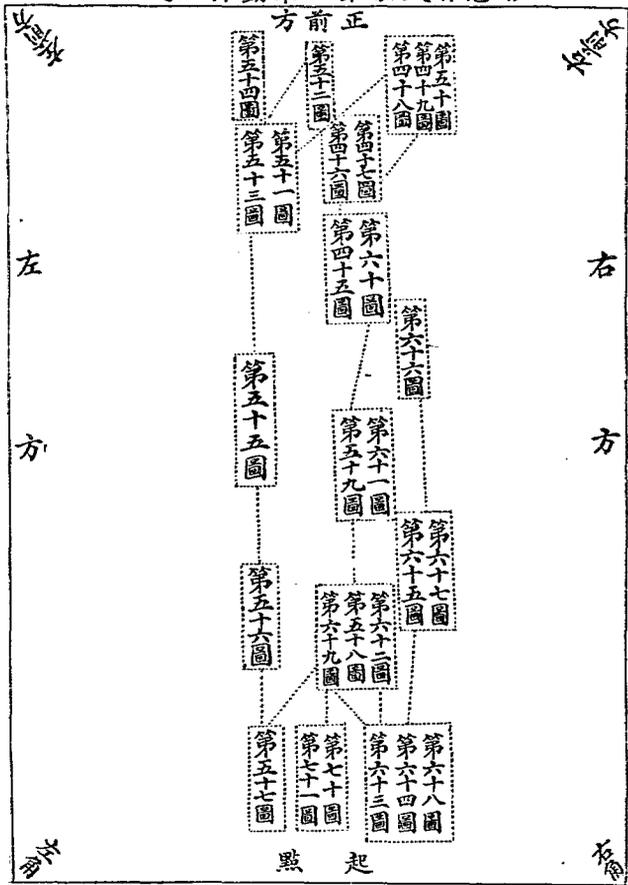
圖綫路作動章三第播式雜意形



形意雜式播

形意雜式捶式前正第四章動作路線圖

形意雜式捶



形意雜式種

雜式捶路線說明

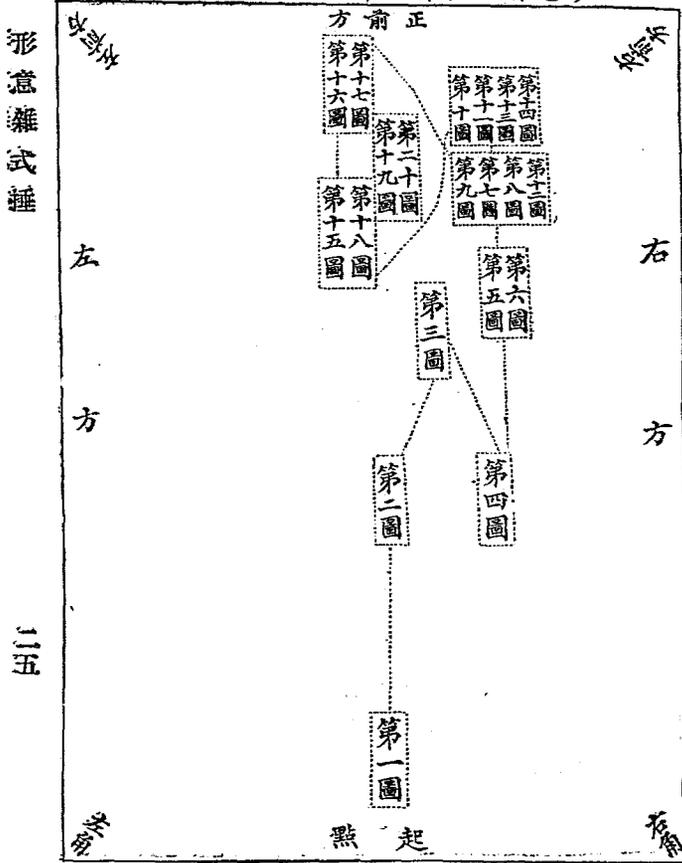
雜式捶凡三章。共七十一圖。其路線之方向。動作之部位。概按講義中規定不易之方向所繪。練習時。指定某處爲起點。卽以該處爲標準。以終點爲正前方。終點之右爲右前方。終點之左爲左前方。起點之左右爲左角。右角。中央之左右爲左方。右方。無論移動何處。均按此方向部位而行。講義中所指之某方。並非臨時所站面前之某方。譬如左後方。亦非所謂身體後方左角。蓋皆指定永久之方向。非臨時變化之部位也。雜式捶之動作。多在中央之直線。由起點向前直進。雖有偏左偏右者。然並未有由終點轉回身體面向起點進行之動作。但由正前方。後退之姿式頗多。綜之前進後退。連合一體。七十一動作。成一長拳。終非散式也。斯編立說淺近。纖微靡遺。讀之便

形意雜式捶

二四

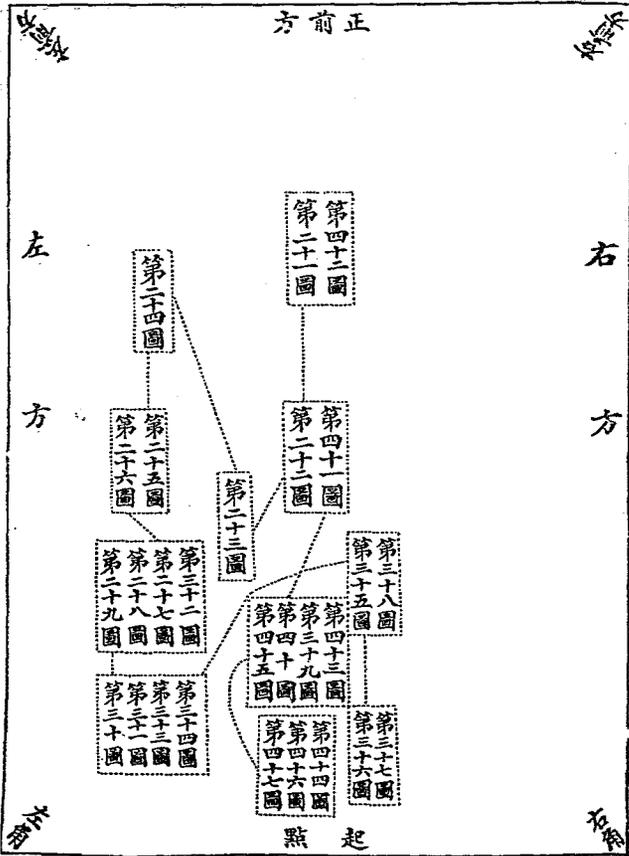
可按圖模仿，更可按照路線進退。實力作去，無不迎刃而解矣。

形意雜式第五章八式動作路線圖



形意雜式

形意雜式接第六第八章式動作路線



形意雜式鍾

八式路線說明

八式拳之路線方向與雜式捶完全相同。參閱雜式捶路線說明。即可悉其概略。惟八式拳之動作姿式係連環進退。往來不已。非若雜式捶僅往不來也。按八式凡二章。計四十七圖。往來共兩趟。由第一圖至第二十圖皆由起點前進。止於正前方之終點。（即正前方之首。而非演完之止點。）是爲前進之一趟。由第二十一圖至第四十七圖係由終點轉回身體。面向起點進行。至原起點收式。是爲回來之一趟。斯術雖僅兩趟。而又爲八形所組。或疑其短而無味。然其中奇正相生。橫豎互進。剛柔合度。變化無窮。其順序與練習之易實較他拳爲有與趣。謂予不信。請於講義中求之。自有奧義存在。非空談也。

形意雜式捶

二八

形意雜式捶

第二章

形意無極歌

混。淪。一。氣。內。外。修。涇。渭。不。分。至。道。由。空。洞。自。然。凝。神。靜。化。虛。還。元。
此。中。求。

無極式

身。體。直。立。兩。足。跟。靠。攏。並。齊。兩。足。尖。向。外。撇。勁。成。九。十。度。之。形。式。兩。腿
宜。直。膝。蓋。後。挺。丹。田。向。後。吸。勁。胸。往。前。迎。兩。肩。水。平。兩。臂。從。容。下。垂。兩。手。掌。

形意雜式捶

側向前。兩手微曲。五指並
 攏。小指貼於腿部中間。頭無
 要頂勁。項要豎勁。下頰微
 向後收。宛如立於空虛之
 地。凝神斂氣。動靜無知。混
 沌為主。虛無為輔。雙目平
 視前方。其式如第一圖。

形意太極歌

無極乃生陰陽母。動分靜合兩儀輔。
 三才四象皆無遺。五行六合

七曜主。



第一圖

三才式（一）

太極式亦即三才式，俗名莊法。又名三體式。實包括兩儀、四象、三才、六合、五行、八卦。無遺。形意各拳。開門式初步之姿式也。欲習各拳，必須先由此三才式。再行變化。其法由無極式。兩手變為陽掌。五指鬆開微曲。兩手虎口要圓。手心朝上。自身體兩旁往上托起。托至與兩肩。三成一水平線。兩手再往下。才類曲回。拾指相對。兩手心式均朝下。再由下類往下。按勁。按至臍部下方。兩手握

（一）



第二圖

拳心朝上。提至臍部上端。同時兩腿彎曲。身體極力下蹲。兩膝蓋緊靠。左足提踵。足尖觸地。左足掌貼於右足裏脛骨。兩肩極力下垂。兩肘往前扣勁。丹田往後吸勁。頭要頂勁。項要豎勁。雙目平視前方。其式如第二圖。

三才式（二）

承上式。似停未停時。

兩拳貼腹部。同時向上托起。兩手如托物然。左手托才至左乳下。爲止。拳心仍朝上。右手經過右乳。至下頰。再向面前攢出。衝出時。不

（二）



圖 三 第

可過鼻。拳心亦朝上。手背向下。偏左極力朝裏。裏勁裏至小指衝上。拳與右肩成水平線。肘下垂。肱微曲。所謂沉肩墜肘是也。兩肩扣勁。又要下垂。左肘緊貼左脅。兩腿兩足均不動。頭要頂勁。項要豎勁。雙目平視前方。其式如第三圖。

三才式(三)

左足向前方開一步。

兩足距離約二尺五寸。亦三要隨乎人之高矮。右足微才橫。足尖斜向右前方。左足要順直。兩足跟在一直線上。兩腿似直。非直似曲。不

(三)



第四圖

曲身體看正是斜。看斜是正。同時左拳，由右臂脈窩向前方劈出。至兩手相遇時變掌。如斧之劈物然。右手變掌朝外擰勁，向後撕擰止於臍部後方。手背朝上。五指分開。如抓圓球式。手虎口要圓。兩手之勁，左推右擰，如同抽絲。左手掌與左足上下相照。手背朝上。五指分開。虎口要圓。與右手同。左手與左肩成水平線。肱微曲。肘下垂。頭要頂勁。項要豎勁。舌尖抵上齶。動如鷹不動。如熊。兩肩要扣。雙目平視左上方。其式如第四圖。

形意雜式捶歌訣

名曰雜式萃諸形。天地化生萬法成。全體大用形於外。神意爲基誠平中。

形意雜式捶講義

鷓子束身

形意拳無論何形皆由三才式（亦即三體式）變化而生惟雜式捶八式間於兩手握拳由側面開式者余因取其大同仍存三才式其束身式承上三才式第三式兩手各在原地握拳右足超過左足直向正前方開一大步落實左足遂即跟進右足足尖觸地足踵提起足蹠緊貼右足裏脛骨兩腿彎曲兩膝蓋相抵身體下蹲兩拳交叉左拳脈窩靠身於臍部下方右拳脈窩緊

形意雜式捶



第五圖

靠左拳背下兩拳眼均斜向上。兩肘抱肋。垂肩含胸。頭微豎。雙目平視前方。其式如第五圖。

鷓子入林

左足向正前方。開一步。落地要順。右足在後斜橫。兩足距離二尺四五

寸。兩腿微曲。成子午跬步。同時左手拳向前方突出。左肩至左肘。向下斜坡。左肘彎至左拳。成水平線。左拳與左足。上下相照。沉肩林墜肘。肱微曲。拳眼朝上。右



圖 六 第

拳攢翻高起。至右額角處停住。拳心朝外。含胸拔背。頭頂項豎。雙目平視前方。其式如第六圖。

退步掩肘一式

左足向起點後退一步。右足在前順步。左足在後斜橫。兩足距離約二尺。兩腿微曲。同時左手拳往下撕。擗至臍部。左下方停住。手背朝外。右手由正額往下。撕擗右拳變掌。微高於肩。右胳膊極力彎曲。右肘下垂。右手右肩距

(一) 退步掩肘



第七圖

離二三寸。右手背朝外。右手往下擗時。隨着身子掩肘。右手小指有朝裏裹的意思。仍恢復左右肩之原狀。掩肘時。不可顯明的掩。不過心意用力朝裏裹。勁。雙目平視前方。其式如第七圖。

退步掩肘二式

右足向左足後起點

方向退一步。左足在前順

步。右足在後斜橫。兩腿微

曲。兩足距離約二尺。同時

右手掌變拳。往下撕擗。至

臍部右下方停住。手背朝

(二) 退步掩肘



第八圖

外。左手由臍下，曲肘往上托舉，連裏帶起。左拳變掌，微高於肩。左胳膊極力彎曲。左肘下垂。左手左肩距離三四寸。左手背朝外。左手往下探時，隨着身子掩肘。左手小指有朝裏裏勁的意思。旋恢復在左肩之原狀。掩肘時不可顯明的掩，不過心意用力。朝裏裏勁。雙目平視前方。其式如第八圖。

烏龍取水

承上式。兩足原地不動。左手掌往下按，按至左膀裏端。手背朝上。同時右手由臍部右下方往下往取身後。劃一朝上圓圈。由正水額再往下，落落至肚臍下。



第九圖

靠住，手背朝上，左手同時由左胯裏邊，在右手外方朝上躡起，至正額齊平，距離正額一二寸，手背緊對正額，拳心朝外，含胸拔背，頭項項堅，丹田後吸，雙目平視前方。其式如第九圖。

單展翅

左足向右足後起點

退一大步，右足隨退，停於

左足前，右足踵斜對左足

裏脛骨，兩腿彎曲，身體下

蹲，左手同時由正額往下，

落落至臍部下方，停住，手



第九圖

背朝上。臂肘緊貼脅肋。右手拳由下朝上高起。至正額處不停。遂向身體前方摔下。拳心朝上。高於右膝。與右胯齊平。右膝與右肘上下相照。胳膊雖伸出意思極力下。沉身微前傾。丹田後吸。左膝蓋抵於右膝彎裏端。眼隨右手拳。先往下看。後再向前平看。扣肩含胸。下頰後收。其式如第十圖。

螯龍出現

承上式。右足前開一

大步。左足隨後跟進。右足

踵仍如上式。斜對左足裏

脛骨。左膝蓋抵於右膝彎

裏端。兩腿微曲。同時左拳

由右拳上方。向正前方突



第十圖

出拳眼朝上。沉肩墜肘。左肩至左肘朝下斜直。左肘至左拳成水平線。右拳於左拳突出時。往懷擺回擺時如同抽縣。與左拳上下磨擦。停於臍部右方。拳心朝上。右肘抱肋。頭頂山。豎含胸拔背。丹田後吸。雙目平視前方。其式如第十一圖。

黑虎出洞

右足向前方開一大

步。落實要順。左足隨墊半
步。在後斜橫。距右足二尺。虎
餘。兩腿微曲。成子午跬步。出
同時右拳由左拳上方直
向正前方突出。拳眼朝上。



第二十圖

右肩至右肘，向下斜直，右肘至右拳成水平線。沉肩墜肘，左拳於右拳突出時，向懷中攏回，攏時如同抽絲。與右拳上下相磨擦。左拳停於臍部左邊下方。拳心朝上。左肘抱肘，含胸拔背，順項貫頂。雙目平視前方。其式如第十二圖。

白鶴亮翅一式

左足不動，右足尖朝裏，鈎勁。兩足距離仍如上式。兩腿彎曲成馬步跔法。身體面巨，俱向左方。（起翅點左面）同時兩拳一齊抽回，在肚臍下，使兩臂十

白鶴亮翅（一）



第三十圖

字交叉。兩拳心均朝上。此式不停。立即朝上。烘托。至正額。兩拳心翻而朝外。兩拳背距正額三四寸兩。手雖上。烘。兩肩仍要鬆勁。丹田後吸。雙目隨視。兩手。至下式落下。仍隨視。此式是過渡法。練習時不停。與下式本是一式。因其中之關鍵。不易明瞭。故特增一圖。以便容易明白。其式如第十三圖。

白鶴亮翅二式

承上式不停。兩拳向

身體兩旁分開落下。由兩
膀停於肚臍下方。左拳變
掌。右拳置入左手掌內。兩
手心均朝上。兩肘緊靠兩
脅。同時右足退至左足前。

白鶴亮翅 (二)



第四十圖

並齊。足尖觸地。足踵提起。兩膝蓋相抵。兩腿極力彎曲。身體重點移於左腿。鬆肩含胸。丹田抱勁。雙目隨手俯視。頭微低。前胸向正前方。此式與上式。合爲一式。因爲容易學習起見。特刊兩圖其式如第十四圖。

炮拳

右足向前方右角。開

一步。落實要順。左足在後。炮

斜橫。兩足距離二尺餘。兩

腿微曲。與炮拳步法。完全

相同。同時左拳。向右前方。拳

(前而右角)突出。拳眼



第五十圖

朝上。左肩至左肘彎。向下斜直。左肘彎至左拳。成水平線。右拳高起。至右額角。停住。拳眼距額角。約二三寸。肘向下斜垂。右拳往上抬時。胳膊朝外擰勁。含有化出敵人襲擊之意。亦即躡翻也。並非架住敵人手足。或棚托出敵人手足也。左拳與右足。上下相照。頭項項豎。丹田抱勁。雙目隨左拳。平視右前方。其式如第十五圖。

雙展翅

雙

右足退回左足處。左

展

足旋即提起。足尖觸地。足

蹠靠近右足裏脛骨。兩腿

彎曲兩膝蓋相抵。同時兩



第十六圖

拳、擺、回、緊、靠、肚、臍、下、方、兩、拳、心、朝、上、距、離、二、三、寸、許、兩、肘、抱、肋、丹、田、後、吸、鬆、肩、含、胸、雙、目、先、隨、兩、手、下、視、迨、手、落、至、臍、下、時、遂、向、正、前、方、平、視、意、在、承、下、式、鷓、子、入、林、也、其、式、如、第、十、六、圖。

鷓子入林

左足向正前方開一

大步。落地要順。右足在後。鷓

斜橫。兩足距離二尺四五寸。兩腿微曲。成子午跬步。入

同時左手拳直向正前方林

突出。左拳左足上下相照。

形意雜式種



第十圖

左肘左膝亦上下相照。左肩至左肘彎之一節。向下斜坡左肘彎至左拳。成水平線。鬆肩墜肘。拳眼朝上。右拳亦同時往上躡翻高起。抬至右額角處。停住。右拳往上抬時。胳膊朝外擰勁。含有化出敵人襲擊之意。並非架住敵人手足。或擰托敵人手足也。頭要頂勁。項要豎勁。雙目隨左拳平視正前方。其式如第十七圖。

退步掩肘一式

左足向起點後退一

大步。右足在前順步。左足

在後斜橫。兩足距離約二

尺。兩腿微曲。成子午跬步。

(一) 步 掩 退



第十圖

同時左手拳。往下擲。擲至肚臍左下方。停住。手背朝外。右拳變掌。由額角
 往下擲。擲停於右肩。右手往下擲時。隨着身子。掩肘。有朝懷中裏勁的意思。
 惟仍恢復在右肩之原狀。掩肘時。不可顯明的掩。不過心意用力。朝裏裏勁。
 右手掌微高於右肩。右膊極力彎曲。右手右肩。距離三四寸。右手背朝外。
 鬆肩墜肘。雙目平視前方。其式如第十八圖。

退步掩肘二式

右足向左足後。開門
 起點處退一步。左足在前
 順步。右足在後斜橫兩腿
 微曲。兩足距離約二尺。成

退步掩肘二式



第十圖

形意雜式種

子午跬步同時右手掌變拳，往下撕擺。擺至肚臍下右方停住。手背朝外。左手由肚臍下方往上托舉。連起帶裹，停於左肩。左手往上起時，隨着身子掩肘。掩肘有朝懷中裹勁的意思。不可顯明的掩。不過心意用力。朝裏裹勁。立即恢復在左肩之原狀。左手掌微高於左肩。左胳膊膂力彎曲。左手左肩。距離三四寸。左手背朝外。鬆肩墜肘。雙目平視前方。其式如第十九圖。

烏龍取水

烏

承上式。兩足原地不動。

動。左掌往下按按至左胯取裏端。手背朝上。同時右手水由臍部右下方往下再往



圖 十 二 第

身後劃一朝上圓圈，由正額再往下落，落至肚臍下靠住。手背朝上。左手同時由左胯裏邊，在右手外方朝上躡起，至正額齊平。距離正額一二寸手背緊對正額，拳心朝外。含胸拔背。頭頂項豎。丹田抱勁。雙目平視前方。其式如第二十圖。

第二章

燕形一式

承鳥龍倒取水式。再將右拳由左拳裏邊往上升起，躡至正額停住，手背對正額距一二寸，同時左

燕

形

(一)



第十二圖

形意雜式捶

拳。由正額往下落。落至肚臍下方微停。手背朝上。似停未停時。左足向前邁動數寸。右手拳往下擺。左手拳由右拳裏邊緊貼右拳。往上起躡。躡至身體前面。停住。拳心朝上。左拳左足。上下相照。左肘左膝亦上下相照。沉肩墜肘。右拳擺至肚臍下方微停。拳背朝上。此式即躡拳。惟身體微有向前方傾的意思。練習時。連貫接下式。動作始整。雙目平視前方。其式如第二十一圖。

燕形二式

承上式。左拳曲回。由肚臍左邊。向左腿外方伸下去。拳背朝下。同時右拳。由左拳外邊。手心朝上伸出去。再擰至手心朝下。向頭部上方。隨着身子往右額角領回。拳眼對右額角。右足同時向起點邁回。半步。身子亦隨着扭。

過來扭時不可在傍邊轉回仍由直線正着回來如習字之藏鋒然目回視
 左手小腹放在右腿上身子傾向起
 點右腿曲膝左腿微直兩手動作必
 須與身體合成一氣兩足距二尺七
 八寸此式與上式相連與下式亦相
 連綜名燕子抄水練習時三式連爲
 一氣切不可停因此中手法不易明
 瞭故由間多中刊一圖其式如第二
 十二圖

燕形三式

形意雜式極

(二) 形



圖 二 十 二 第

承上式不停速將身子向正前方研回研回時仍由直線正中用意回來兩足遠近仍如上式惟上式是斜二字此式兩足均作轉軸右足朝裏鈞

勁左足朝外撇勁右足在後斜橫左足在前順步身燕

體極力下伏同時右拳隨

着身子研回時落至肚臍

右邊下方停住緊靠胯部

拳背朝外左拳亦於研回

身子時直向正前下方用意用力斜伸左拳左足上下相照左肘左膝亦

上下相照左拳眼朝上低於左肩約一尺兩肩均要鬆開身微前傾頭項

豎此式與上二式原是一式練時務必連成一氣目視前方其式如第二十



圖 三 十 二 第

三圖

燕形四式

燕

右足超過左足。直向正前方邁一

大步。左足隨後跟進。右足足尖觸地。足

踵提起。足蹠緊靠右足裏脛骨。兩膝蓋

相抵。兩腿極力彎曲。同時右拳變掌。由

左手下方。直向正前方躡出。鬆肩沉肘。

手心朝上。右手與右肩齊平。左手亦於

同時變掌。與右手互相磨擦。極力往身體後方伸去。手心擰而朝上。稍低於

左肩。兩手相遇時。右手極力向前推勁。躡勁。左手極力向後抽勁。兩手如同

(四) 形



圖 四 十 二 第

形意雜式捶

五五

抽絲。均伸至極處。兩腿向右擡勁。兩肩向左擡勁。腰際如同擡繩。其勁不散。此爲燕子抄水正式順項貫頂。丹田抱勁。雙目平視前方。其式如第二十四

圖

躡拳

躡

左足向前開一步。落

地要順。右足在後斜橫。兩

拳

足距離二尺餘。兩腿微曲。

成子午躡步。同時左手隨

着左足前進時。由右手下方躡出。手心朝上。三指曲。貼掌緣。拇指食指分開。

左手與左肩齊平。鬆肩墜肘。與左足左膝均上下相照。右手於左手躡出時。



圖五十二第

向懷中抽回。停於肚臍下方。手背朝外。兩手來往如同抽絲。含胸拔背。丹田後吸。此式與躡拳完全相同。惟兩手用掌。雙目平視前方。其式如第二十五圖。

崩拳

左足先動半步。右足

隨着跟進左足。右足裏端抵住左足後踵。右膝蓋抵

於左膝彎裏端。兩腿極力

彎曲。身體下蹲。同時左手掌向裏翻。按手背朝上。距腹部約一尺。左胳膊要圓。微成弓形。右手握拳。由左胳膊外腕上方直向前方突出。手背亦朝上。此

崩拳

拳



第三十六圖

形意雜式錄

五七

式有拳眼朝上者。余因拳眼朝上。有速力。而無脆力。經同門多人研究。皆認
 手背朝上為優。且余師兆東先生所傳。固以手背朝上也。故此式亦可稱
 為馬形。頭要頂勁。項要豎勁。丹田後吸。雙目平視前方。其式如第二十六
 圖。

青龍出水

青

右足先向起點退半龍

步。橫足落地。即足尖向右。出

(起點右面)足踵向左水

也。左足再向右足後起點

處退一步。要順步。足尖觸地。足踵提起。兩足距離二尺餘。成丁字形之拗步。



第七十二圖

左膝蓋抵於右膝彎裏端，身體極力下蹲。同時左手變拳，由右手下向前方橫出。拳心朝上。拳與肩齊平。鬆肩墜肘。右拳亦向懷中擺回。拳背朝上。置於肚臍右下方。兩手往來。如同抽絲。丹田抱勁。頭頂項豎。雙目平視前方。其式如第二十七圖。

黑虎出洞

黑

右足向前方開一大虎步。落實順步。左足在後隨出。墊半步。居身後。斜橫着。兩足距離二尺餘。兩腿微曲。

成子午跔步。同時右拳由左拳上方直向正前方突出。拳眼朝上。右肩至右



第二十八圖

肘。向下斜直。右肘至右拳。成水平線。沉肩墜肘。右拳突出時。左拳亦同時向懷中擺回。擺時如同抽絲。與右拳上下相磨擦。左拳停於臍部左邊下方。拳心朝上。左肘抱肋。右拳右足上下相照。右肘右膝亦上下相照。含胸拔背。順項貫項。雙目平視前方。其式如第二十八圖。

白鶴亮翅一式

左足不動。右足尖朝裏。鈎勁。兩足距離仍為二尺餘。兩腿彎曲。身子微蹲。成正日字馬步。跔法身體。

白鶴亮翅一式



第二十九圖

面目俱向左方（起點左面）同時兩拳一齊向懷中抽回。左肚臍下。使兩臂

十字交叉。兩拳心均朝上。此式不停。立即朝上烘托。烘至正額。兩拳心翻而朝外。兩拳背距正額三四寸許。兩手雖然上烘。兩肩仍要鬆勁。丹田後吸。雙目隨視兩手。至下式落下。目仍隨視。因此式與下式。本是一式。此為過渡法。練時連貫一氣。其第如第二十九圖。

白鶴亮翅二式

承上式不停。兩拳速

白鶴亮翅

向身體兩傍分開。往下落。翅

由兩膀停於肚臍下方。左

式二

手變為陽掌。右拳置於左

手掌內。兩手心均朝上。兩肘緊貼兩脅。同時右足退至左足前並齊。足尖觸



第三十圖

地。足踵提起。兩膝蓋相抵。兩腿極力彎曲。身體重點。移於左腿。鬆肩含胸。丹田後吸。雙目隨手俯視。頭微抵前胸。向正前方。此式與上式。合爲一式。練時不停其式。如第三十圖。

炮拳

右足向前方。右角開

一步。落實。足尖即向右前炮

方。左足在後斜橫。兩足距

離二尺餘。兩腿微曲。與五

行炮拳之步法。完全相同。

同時左拳。向右前方。前

拳



第三十一圖

面右角)突出。拳眼朝上。左肩至左肘彎向下斜直。左肘彎至左拳成水平線。右拳高起。至右額角停住。右拳距額角約二三寸。肘向下斜垂。右拳往上抬時。膊肘朝外擰勁。含有化出敵手之意。亦即躡翻也。並非架住敵人手足。亦非棚托敵人手足。左拳與右足上下遙相對照。頭項項豎。丹田後吸。雙目隨左拳平視右前方。(起點前方右角)其式如第三十一圖。

雙展翅

右足退回左足處。左

足旋即提起。足尖觸地。足

蹠靠近右足裏脛骨。兩腿

彎曲。兩膝蓋相抵同時兩

雙 展 翅



第三十二圖

拳由前方一齊擺回，緊貼肚臍下方，兩拳心朝。距離二三寸，兩肘抱肋。丹田後吸，鬆肩含胸，雙目先隨兩手下視，迨手落至臍下時，遂向正前方平視。意在承接鷓子入林式。其式如第三十二圖。

鷓子入林

左足向正前方開一

大步。落地要順，右足在後。鷓斜橫，兩足距離二尺四五寸。兩腿微曲成子午跬步。同時左手拳直向正前方，突出左拳手足上下相照。林



第三十三圖

左肘左膝亦上下相照。左肩至左肘彎之一節。向下斜坡。左肘彎至左拳成水平線。鬆肩墜肘。拳眼朝上。右拳亦同時往上躡。翻高起。抬至右額角處。停住。右拳往上抬時。胳膊朝外擡勁。含有化敵之意。並非架住敵人手足。亦非棚托敵人手足。順項貫頂。雙目隨左拳平視正前方。其式如第三十三圖。

退步掩肘二式

左足向起點後退一

大步。右足在前順步。左足

在後斜橫。兩足距離約二

尺。兩腿微曲。成子午跬步。

同時左手拳往懷中擗擺。

退步掩肘一式



第三十四圖

形意雜式捶

去五

擺至肚臍左下方。停住。手背朝外。右拳變掌。亦由額角往。下。撕擺。停於右肩。右手掌微高於右肩。右手往下。擺時。隨着身。手。掩肘。有往懷中裏勁的意思。惟仍復高於右肩之原狀。掩肘時。不可顯明的掩。要在心意用力。朝裏裏勁。右胳膊極力彎曲。右手右肩。距離三寸。右手背朝外。鬆肩墜肘。雙目平視前方。其式如第三十四圖。

退步掩肘二式

右足向左足後。原起

點處退一步。左足在前要肘

順。右足在後斜橫。兩腿微

曲。兩足距離約二尺。同時

退步掩肘二式



第三十五圖

右手掌握拳，往下撕擺，擺至肚臍右下方停住，手背朝外。左手由肚臍下方往上順着身子托舉，連托帶起，過左肩時，即隨着身體往裏掩肘，不可顯明掩肘，要在心意用力，朝懷中裏勁。左手掌停住時，微高於肩，左胳膊極力彎曲。左手背朝外，左掌左肩，距離三四寸，五指微曲，鬆肩墜肘，雙目平視前方。其式如第三十五圖。

烏龍取水

烏

承上式，兩足原地原龍樣不動，左掌先往下按勁，取按至左膝裏端，手背朝上。水微停，同時右手由肚臍後



第三十六圖

下方。往下再往身後。朝上劃一圓圈。由正額再往下落。落至肚臍下方。停住。手背亦朝上。是時左手握拳。由左膀裏邊。在右手外方朝上抬起。至正額齊平。距離正額一二寸。手背緊對正額。拳心朝外。含胸拔背。順項貫頂。丹田抱勁。雙目平視前方。其式如第三十六圖。

青龍探爪一式

承上式。兩足不動。左手變掌。由正額落下。落至肚臍下邊。同時右手亦變掌。往上抬起。抬時右手在內。左手落時在外。右手至

青龍探爪一式



第三十七圖

正額再往下落。左手由右手裏邊與練躡拳相同。向前方偏左躡出手與肩平。鬆肩墜肘。右手掌擺至肚臍下方。右邊手背朝上。其時身體隨着左手之動作向前扭動。亦不可太傾。目隨手視。此式與以下二式是一個式。因為其中手法來往步法進退不易明白。故分刊三式。練習時連貫一氣。切不可停。此三動作頗能剛柔相濟。類似太極其第一動作如第三十七圖。

青龍探爪二式

承上式不停。身體隨

着左手向前微探。右手掌趁勢由左手底下伸出。同時左手掌往回抽。兩手均

青龍探爪二式



第三十八圖

爲立掌。左手退至右肘彎前上方。時身體與兩手均向後縮退。全身皆動。兩足不移。手指微曲。虎口要圓。兩胳膊如半月形。惟向後縮退時。兩手與身體是隨其天然研回來往均在直線。此式與上式下式並爲一姿式。練習時動作不停。上接式連下式合爲一氣。雙目平視前方。其式如第三十八圖。

青龍探爪三式

一 承上式不停。身體向後研回。兩手隨着向後研。研至兩手落於肚臍下時。爪
 二 左足向前方先開半步。右足遂即跟進左足。右足尖

青龍探爪三式



第三十九圖

觸地。足踵提起。與左足相並。兩膝蓋相抵。兩腿彎曲。身體下蹲。同時兩手。由肚臍下。直向前方。推出。躡起。翻落。兩手均要立旺。（即手掌上挺）與兩肩齊平。手虎口要圓。兩手掌距離三四寸許。此為青龍探爪末式。與上式連貫。鬆肩墜肘。丹田後吸。頭頂項豎。雙目平視前方。其式如第三十九圖。

虎形一式

右足向起點後退一虎

步。斜橫落實。左足亦退回。右足處。足尖觸地。足踵提起。足蹠靠近右足裏脛骨。兩膝蓋相抵。兩腿彎曲。身

式一



第十四圖

體下蹲，同時兩手由前方擺回，兩拳停於肚臍兩邊，拳心朝上，兩肘抱肋，垂肩含胸。丹田抱勁，身體向右前方。雙目平視正前方。其式如第四十圖。

虎形二式

左足向正前方開一步，落實要順。兩足距離二尺四五寸，兩腿微曲。成子午跬步。同時兩拳變掌起躡，落翻直向正前方撲去。兩手掌要有立跬，與兩肩平，手指微曲。虎口要圓，鬆肩墜肘，含胸拔背。丹田抱勁，雙目平視正前方。此式二



圖一十四第

式之地點在練習場之正當中。因虎形多走側方。此係直線。其式如第四十圖。

鷹形

左足退至右足處不停。即重邁至原處。仍為順步。右足在後斜橫。兩足

距離二尺四五寸。一切均

與上式步法同。惟此式兩鷹

腿要彎。同時左足退時。兩

手亦一齊擺回。至肚臍兩

邊。趁左足往前邁時。右手

拳先隨着躡出。左手拳從

形



第四十四圖

心口往上起躡。經右拳脈窩劈出。停住時落翻。極力下按。如同鷹捉。故亦名鷹捉式。同時右手落翻。擺回。置於右胯裏端。兩手背朝上。手虎口均要圓。兩手於落翻時。同時變掌。左手微低於肩。左肘極力下垂。身微有前傾的意思。不可太顯。左肘左膝。上下相照。含胸拔背。丹田後吸。頭項項豎。雙目平視前方。其式如第四十二圖。

推窗望月

推

左手掌先向懷中擺窗

回擺時肘磨肋。順左腿上方。至胸前變拳。拳心朝上方。同時右手握拳。向前方躡。



第四十四圖

出拳心亦朝上。與左足上下相照。成拗步。躡拳。在似停未停時。左手拳由右
路膊上方。經過脈窩。向前方。劈出。停住時。變掌。手腕極力往外。擰勁。擰至手
掌橫過來。手指向身子前方。（即起點右面）掌心朝外。大指朝下。小指朝
上。手虎口要圓。手低於肩。同時左手亦變掌。順着左路膊下方。擺回。停於右
胯裏端。手背朝上。手虎口朝裏。左足於右手擺時。同時朝裏鉤勁。鉤至直向
右方。（起點右面）兩足距離仍爲二尺五六寸。成正「」字馬步。踞法。兩腿
極力彎曲。身體下蹲。丹田後吸。頭微低。扭項看左手。兩路膊要圓。其式如第
四十三圖。

三盤落地

承上式。左手右手。同時抽回。停於肚臍間。兩路膊十字交叉。手背均朝

上。兩足原地不動，眼隨兩手，在似停未停時，兩手掌同時往身體兩邊按去。兩手腕極力往外扭勁，兩手距離兩胯約七八寸。兩手背均朝上，兩手指均朝裏。兩胳膊要圓，兩手虎

口亦要圓，鬆肩含胸，丹田

三

後吸，兩腿仍爲馬步跔法。盤

身體仍往下蹲，腰往下塌，落

雙目由上式左手處，隨至地

肚臍間，再隨右手扭項看

身體右邊之右手（此處即起點）此式因由身體左邊扭回來，看身體右邊之右手，是預備好接下式懶龍臥道，連成一氣也。其式如第四十四圖。



第四十四圖

第四章

懶龍臥道

右足超過左足，向正前方開一步。橫足落地，足尖向右。左足原地提踵。

足尖觸地，兩足距離二尺。

餘成丁字形之拗步。左膝

蓋抵於右膝裏彎半尺許。

兩腿極力彎曲，身體極力

下蹲，同時右手握拳，由左

上方，直向正前方突出。

右手低於右肩，拳背朝上。

左胳膊彎曲，如半圓形。

右胳膊直於左手臂上方。

左手背亦朝上，手指微曲。

虎口要圓，右肘與右膝上下相照。

鬆肩含胸，丹田



第四十五圖

抱勁。頭項豎。目視正前方。其式如第四十五圖。

烏龍翻江

右足不動。左足再超過右足。向前方開一步。左足前順。右足後橫。兩足

距離二尺四五寸。成子午

跔步。兩腿微曲。與劈拳步

法相同。同時左手握拳。由

右胳膊下方。直向正前方

橫出。拳心朝上。與肩齊平。

胳膊微曲。肘下垂。右拳於

左拳橫出時。亦同時往懷中拉回。停於臍部。拳心朝上。與左手左足同時動



第四十四圖

作。兩手來去齊翻，故名烏龍翻江。雙目平視左手上。其式如第四十六圖。

崩拳

承上式，兩足不動，仍爲子午躡步。左足前順，右足斜橫。左手由前方抽回，置於吐臍左方，拳心朝上。左肘抱肋，同時右拳直崩向前方突出。右拳眼朝上，微低於肩。兩拳同時動作，鬆肩墜肘，身體隨右胳膊引長。左膝右肘上下相照。

成爲拗步順項貫頂。丹田抱勁。雙目平視正前方。其式如第四十七圖。



圖七十四第

龍虎相交

左足不動，右足向前向上蹬出，足尖朝上，與膀平齊。同時左手拳與右足一齊出去，右足尖與左拳接近。左拳眼朝上，兩肩鬆開，身體微有隨左胳膊虎引長的意思。右手拳亦於同時抽回右膀，拳心朝上。含胸拔背丹田後吸。左腿獨立，微曲，雙目平視正前方。其式如第四十八圖。



第四十八圖

黑虎出洞

先將抬起之左腿向正前方落下。左足在後斜橫。兩足距離二尺餘。成爲子午跬步。同時右手拳與右足落地時一齊突出。右拳右足上下相照。右肘右膝亦上下相照。右拳眼朝上。右肩至右肘成斜坡形。右肘至右拳要平直。虎左拳亦於同時拉回。置於出肚臍左下方。拳心朝上。兩洞拳來往同時動作。頭項項暨丹田後吸。雙目平視正前方。其式如第四十九圖。

白鶴亮翅一式

形意雜式捶



圖九十四第

左足不動，右足尖朝裏鈎勁。鈎至兩足成騎馬式。兩足距離仍二尺餘。兩腿彎曲，身體下蹲，面目前胸均向左方（起點左面）同時兩拳一齊抽回，在肚臍下，使兩臂十字交叉，兩拳心均朝上。此式不停立，即朝上烘托，烘至正額，兩拳心翻而朝外，兩拳背距正額三四寸，兩手雖然上烘，兩肩仍要鬆勁。

白鶴亮翅 式一



第十五圖

丹田抱勁，眼隨手視。此式是過渡法，練習時不停與下式連成一氣。其式如第五十圖。

白鶴亮翅二式

承上式不停，兩拳往身體兩邊分開，由兩膀往裏停於肚臍下方，左拳變掌，右拳直入左手掌內，兩手心均朝上，兩肘抱肋，右足與兩手同時退至左足前，並齊足尖觸地，足踵提起，兩膝蓋相抵，兩腿極力彎曲，身體亦要下蹲，重點移於左腿，扣肩含胸，丹田抱勁，兩眼隨手俯視，頭亦微低，前胸向正前方。

白鶴亮翅 式二



第五十一圖

此式與上式合為一式，練習時必須連為一氣，其式如第五十一圖。

炮拳

右足向右前方（起點前方右角）開一步，順步落實。左足在後斜橫。兩足距離二尺餘。兩腿微曲。成斜式子午桩步。同時左手拳向右前方（起點前方右角）突出。突出時，與右足同時動作。拳眼朝上。左肩至左肘彎向下斜直。左肘彎至左拳成水平線。右拳向上抬起。至右額角。停住。拳眼距右額角約二三寸。肘向下斜垂。右拳往上抬時，胳膊朝外擡勁。含有化出敵人擊之意。即拳經所謂起、鑽、落、翻也。並非架住敵人手。或掙托敵人手足也。頭項豎。丹田抱勁。兩眼隨左拳平視右前方。其式如第五十二圖。



第五十二圖

雙展翅

右足退回左足處，左足旋即提起。足尖觸地，足蹠靠近右足裏脛骨。兩腿彎曲，兩膝蓋相抵，同時兩拳攏回，緊靠肚臍下方。兩拳心朝上，兩拳距離二三寸，兩肘抱肋。丹田後吸，鬆肩含胸，兩眼先隨兩手下看，迨胸兩落至臍下時，遂向正前方平看。預備接演下式，鴿子入林也。其式如第五十三圖。

雙翅展

鴿子入林

形意雜式 垂



第五十三圖

左足向正前方開一大步。順步落實。右足在後斜橫。兩足距離二尺四五寸。兩腿微曲。成子午跬步。同時左手拳與左足一齊向正前方突出。左拳左足上下相照。左肘左膝亦上下相照。左肩至左肘。鵠之一節。向下斜坡。左肘至左拳。成水平線。鬆肩墜肘。入拳眼朝上。右拳同時往上抬起。至右額角。停住。拳眼



第五十四圖

距離額角二三寸。右肘下垂。成大斜坡。右拳抬起時。往外擡勁。亦即起躡落翻。化出敵人襲擊之意。並非棚架敵人。或烘托敵人之用法也。含胸拔背。丹田抱勁。兩眼隨左手平視正前方。其式如第五十四圖。

退步掩肘一式

左足向起點（即身後）退一步。右足在前順步。左足在後斜橫。兩足距離約二尺。兩腿微曲。同時左足拳往下撕。擡擡至肚臍左下方。停住。手背朝外。右手由正額往下撕。擡變爲掌。微高於肩。左胳膊極力彎曲。右肘下垂。右手右肩。距離二三寸。右手肘背朝外。右手往下擡時。隨着身子掩肘。右手小指。有

退步掩肘一式



第五十五圖

朝裏裏勁的意思。仍恢復初時之原狀。掩肘時亦不可顯明的掩。要用心意

之力。筋裏裏勁。故掩肘亦名研肘。即研回之意也。頭要頂勁。項要豎勁。丹田後吸。兩眼平視前方。其式如第五十五圖。

退步掩肘二式

右足向左足後（即起點處）退一步。左足在前順步。右足在後斜橫。

兩腿微曲。兩足距離約二尺。仍成子午跬步。同時右手掌變拳。往下撕攏。至臍部右下方停住。手背朝外。左手由肚臍下曲肘往上。托舉。連研帶托。由下高起。

退步掩肘二式



第五十六圖

時卽變掌微高於肩左胳膊極力彎曲左肘下垂左手左肩距離三四寸左手背朝外左手往下擺時隨着身子研肘左手高起時小指有朝裏裏勁的意思旋卽恢復初時之原狀（卽初起時之尺寸往下研回又至原處）掩肘時不可顯明的掩要由心意用力朝裏裏勁頭要頂勁項要豎勁丹田抱勁兩眼平視正前方其式如第五十六圖。

烏龍取水

烏

兩足原地不動左手龍掌往下按勁按至左胯裏取端手背朝上同時右手由臍部右下方往下再往身



第七十五第

後劃一朝後圓圈劃至正額再往下落至肚臍下靠住手背朝上左手同時由左膀裏端在右手外方朝上躡起至正額齊平距離正額一二寸手背緊對正額拳心朝外含胸拔背頭頂項豎丹田後吸兩眼平視前方其式如第五十七圖。

單展翅

左足由右足後向起單
點退一大步右足隨退停
於左足前右足踵斜對左
足裏脛骨兩腿彎曲身體
下蹲左手同時由正額往
展 翅



第五十八圖

下落至肚臍下方。停住。手背朝上。臂肘緊貼脇部。右手拳由下朝上抬起。拾至正額處。不停。遂即向身體前方。擗下。拳心朝上。高於右膝。與右膝平齊。右膝與右肘。上下相照。胳膊雖然伸出。意思極力下沉。身微前傾。丹田後吸。左膝盡抵於右膝彎裏端。兩眼隨右手先往下看。後再向前平看。扣肩含胸。丹田後吸。下頰後收。其式如第五十八圖。

螯龍出現

螯

右足向前方開一大步。左足隨後跟進。右足踵出。仍如上式。斜對左足裏勁。現骨。左膝蓋抵於右膝彎裏。



第五十五圖

端。兩腿微曲，同時左拳由右拳上方直向前方突出。拳眼朝上。沉肩墮肘。左肩至右肘朝下斜直。左肘至左拳成水平線。右拳於左拳突出時往懷中擺回。擺時如同抽絲。與左拳上下磨擦。停於肚臍右方。拳心朝上。右肘抱肋。頭頂項豎。含胸拔背。丹田抱勁。兩眼平視前方。其式如第五十九圖。

黑虎出洞

右足向前方開半步。黑
落實要順。左足在後斜橫。虎
兩足距離二尺四五寸。兩
腿微曲。成子午跔步。同時
右手拳直向前方突出。拳
洞 出 虎



圖 十 六 第

眼朝上，沉肩墜肘，微低於肩。右肩至右肘，成斜坡形。右肘至右拳，成水平線。左拳亦於右拳突出時，向懷中擺回，停於肚臍左下方，拳心朝上。擺回時如同抽絲，與右手上下相磨擦，同時動作，不可先後。右手右足上下相照，右肘右膝亦上下相照，含胸拔背，順項貫頂，兩眼平視正前方。其式如第六十圖。

風擺荷葉

右足超過左足，往起點回來邁一步，橫足落地。左足在後要順，足尖觸地。荷足踵提起，兩足距離一尺，葉餘兩腿微曲，成丁字形之。

風擺荷葉



第六十圖

形意雜式捶

九三

拗步。同時兩手拳變掌。由面前往起點。再向頭部上方。直向正前方掄去。
(正前方即身後方因身向起點扭回故耳)左手掌停於右肩下。右脅。右手
掌向上。與右肩平齊。鬆肩墜肘。右手背向身後。(即起點右面)左手背朝前。
(即起點左面)手掌亦向上立著。前胸正對左方。(起點左面)扭項回首。兩
眼。看右手上方。(即正前方)步法與身體如同擗繩。其式如第六十一圖。

回身躡拳

回

右足原地不動。左足身

回向起點開一步。落地順躡

步。右足在後斜橫。兩足距

離二尺餘。兩腿微曲。成子



圖二十六第

午跔步。同時左手握拳。亦回身向起點。左足上方躡出。拳心朝上。小指往左。擡勁。拳與肩齊平。鬆肩墜肘。右手亦同時握拳。曲回左膀裏端。拳背朝上。左手左足。上下相照。左肘左膝。亦上下相照。頭要頂勁。項要豎勁。丹田抱勁。兩眼平視起點。左拳上方。其式如第六十二圖。

順步橫拳

右足再向起點開一步。順步落地要順。左足在後斜步。兩足距離一尺餘。仍爲橫。子午跔步同時。右拳由左拳下方。向起點橫出。橫出。



第三十六圖

時、躡、翻、停、任、拳、心、朝、上、與、右、肩、平、齊、鬆、肩、沉、肘、左、手、拳、亦、同、時、擺、回、懷、中、由、右、肘、膊、上、方、擺、至、肚、臍、左、下、方、時、落、翻、停、住、兩、手、一、齊、動、作、不、可、先、後、右、手、小、指、朝、上、裏、勁、右、拳、右、足、上、下、相、照、右、肘、右、膝、亦、上、下、相、照、順、項、貫、頂、含、胸、拔、背、兩、眼、平、視、起、點、其、式、如、第、六、十、三、圖、

鷓子翻身

鷓子翻身

右足先朝裏鈎勁。身體向正前方扭回。左足向正前方挪半步。左足前順。右足在後斜橫。兩足距離二尺六七寸。兩腿較上式稍為彎曲。身體極力下沉。



第 六 十 四 圖

有伏着身子的意思。同時右拳由顛項向正前方回按。由左肩左手外按至肚臍。右下方停住。拳背朝外。左拳亦同時動作。於右拳按至左肩時。由右胳膊內向正前方劈出。左拳眼朝上。微低於崩拳。均有往下沉的意思。左足左拳上下相照。左肘左膝亦上下相照。丹田後吸。兩眼平視左手上方。其式如第六十四圖。

鷓子束身

鷓

右足超過左足直向正前方開一大步落實。左足遂即跟進右足。足尖觸地。足踵提起。足趾緊貼右



第五十六圖

足裏脛骨兩腿彎曲。兩膝蓋相抵。身體下蹲。同時右拳隨着右足前進時貼着肚腹斜插。左拳亦於同時向肚臍下方橫着勒回。兩臂十字交叉。右拳在上。左拳在下。左拳脈窩緊貼肚臍下方。右拳脈窩緊貼左拳背下。兩拳眼均斜向上。兩肘抱肋丹田後吸。垂肩含胸。頭微低。兩眼俯視兩手之前方。其式如第六十五圖。

鷓子入林

鷓

左足向正前方開一子

步。落地要順。右足在後斜入橫。兩足距離二尺四五寸。兩腿微曲。成子午跔步。同林



第六十六圖

時左手拳於左足邁出時直向正前方突出。右肩至右肘成斜坡形。右肘至右拳成水平線。左拳左足上下相照。左肘左膝亦上下相照。沉肩墜肘。拳眼朝上。右拳亦同時抬起。至右額角停住。抬起時躡翻向外。扭勁。拳心朝外。拳眼對額角。右肘斜坡下垂。右拳躡翻時含有化出敵人手足之意。並非高架或擱托敵人也。含胸拔背。頭頂項豎。兩足平視正前方。其式如第六十六圖。

肘底穿捶一式

肘

承上式。左足由左方

(起點左面)向起點轉

身邁回一步落地要順右

足在後斜橫。兩足距離一

式一 捶 穿 底 肘



圖七十六第

尺五六寸。同時左胳膊彎曲與左肩成三角形。仍平懸着。隨着左足邁回時。亦轉至向正起點。拳肘橫平。微低於肩。右手拳亦同時下落。至胸前。再向左胳膊下躡去。拳背朝上。正對左肘裏彎。上下距離七八寸。此式為過渡法。因此處之穿捶。轉身橫穿手法。繁重。不易明白。故特刊此圖。以便研習。惟練熟後。此式與下式是一式。練習時切不可停。必須一氣連貫。始有精彩。兩眼視

左肘上方。前胸向起點其

式如第六十七圖

肘底穿捶二式

承上式。似停未停時。

右足再向起點（亦即身

肘底穿捶二式



第六十八圖

體面前）開一步。右足順步。左足在後斜橫。兩足距離二尺四五寸。兩腿微曲。成子午跔法。同時右拳由左肘底下。直向起點橫出。拳心朝上。沉肩墜肘。手足相照。肘膝亦相照。右拳右肩平齊。左手拳亦同時擺回。擺時仍由右胳膊上方。往回拉。停於肚臍左邊下方。手背朝上。兩手同時動作。前躡後拉。如同抽絲。頭項項豎。丹田要抱。兩眼隨右手上方平視起點。其式如第六八圖。

回身躡拳

回

由起點回身時。右拳身先曲。回右胯裏端。手背朝上。同時右足尖朝裏鈞勁。拳左足尖朝外撇勁。兩足在



第六十六圖

原地卽變成錯綜八字步。左拳亦於是時往背插去。如同八卦之背後插拳。插至極點。朝裏裏勁。裏至拳心朝上。右足遂卽向正前方開一步。右足在前。順步。左足在後斜橫。兩足距離二尺四五寸。成子午跔步。右拳亦由左拳下方直向正前方橫出。拳心朝上。與右肩平齊。右拳右足上下相照。右肘右膝亦上下相照。左拳由右胳膊上方同時拉回。停於肚臍左下方。拳背朝上。兩手往來推躡拉翻。如同抽絲。頭項項豎。含胸拔背。兩眼平視正前方。其式如第六十九圖。

退步橫拳

左足不動。右足向起點後退一步。左足在前順步。右足在後斜橫。兩足距離仍爲二尺四五寸。成子午跔步。同時右拳由左拳上方拉回。左拳由右

拳底、下、橫、出。兩手一齊動
 作。不可先後。左手橫、躡、右、退
 手、拉、翻。左拳心朝上。右拳步
 背朝上。左手左足。上下相橫
 照。左肘左膝。亦上下相照。拳
 左拳左肩平齊。鬆肩墜肘。
 順項貫項。兩眼平視正前方。其式如第七十圖。



第七十圖

雜式捶收式

右足先退半步。左足遂即退進。右足足尖觸地。足踵提起。足蹠引向右
 腿裏脛骨。兩膝蓋相抵。兩腿彎曲。身體下蹲。同時兩拳由身體兩旁邊分上。

再由胸前往下按勁按至肚臍下方兩拳相抵停住兩拳背均朝上兩胳膊要圓扣肩含胸丹田抱勁順項貫頂前胸對右前方（式收捶式雜

起點前方右角）扭項直視正前方其式如第七十一圖。

以上雜式捶講義完



圖一十七第

形意八式拳

趙南公



第五章

形意八式拳

八式拳小言

形意拳開式。多由無極三才兩生。八式拳亦然。按八式。與雜式捶。其中各有相同之式。余因便於練習起見。凡相同之式。亦拍影插圖。俾得一目瞭然。而無翻尋之苦。否則甲乙引證。先後互翻。徒亂讀者腦筋。往往使人生厭。且姿式雖有相同者。而上下相連之式。或有各異。偶失高低前後。致使牽動別式。書云毫釐之差。千里之謬。其此之謂歟。以下由第一圖起。至第四十七圖止。爲八式拳。八式者。混合五行十二形中之八形。組織而成者也。所謂八形者。乃鵠形。馬形。雞形。燕形。崩拳。橫拳。躡拳。砲拳。是也。雖北方李洛龍所傳。

之八式。與河南馬學禮所傳之八式。微有出入。然其理法。與作用。固同出一源。處處暗合也。至北方洛能先生所傳之一係。亦各有不同。要皆治技者。各就所好。互相增減。年復一年。致失其真。余竊以爲非盡善也。斯編曾與同門人一再研究。悉皆吻合。茲與雜式捶。同付棗梨。非敢許其存真。特取其大同也。

八式拳歌訣

鷓。馬。燕。雞。意。像。形。

水。火。木。土。後。腿。登。

演。成。八。式。合。一。體。

升。降。歸。

根。丹。道。成。

八式拳講義

鷓子束身

先由無極式再變三才式，由三才第四圖（見前第一章四圖三體式）
 兩手同時握拳與雜式捶六十四圖。鷓子翻身完全相同。再將右足超過左
 足，直向正前方開一大步，左足遂即跟進右足。左足尖觸地，足踵提起，足蹠
 緊貼右足裏脛骨。兩腿彎曲，兩膝蓋相抵，身體極力下蹲。同時右拳隨身
 子直向肚臍間斜伸，左拳亦向肚臍下橫勒。兩拳十字交叉，右拳在上，左拳
 在下。左拳脈窩緊靠肚臍，
 下部右拳脈窩緊靠左拳，鷓
 背下。兩拳眼均斜向上，兩子
 肘和肋垂肩含胸。丹田抱束
 勁頭項項豎，兩眼先隨兩身
 拳俯視肚臍部，迨兩拳落



第一圖

實。再平視正前方其式如第一圖。

鷓子人林

左足向正前方開一步，落地要順。右足在後斜橫。兩足距離二尺四五寸。兩腿微曲。成子午跔步。同時左手拳向前方突出，左肩至左肘向下成斜直形。左肘至左拳成水平線。拳眼朝上。沉肩墜肘。左鷓拳與左足上下相照。左肘子與左膝亦上下相照。右拳入亦於同時往上躡翻高起。林抬至右額角處停住。拳心



圖 二 第

朝外。拳眼距額角一二寸許。右肘斜下垂。右拳抬起時。有躡翻的勁。並非托架。擗烘之用法。含胸拔背。順項貫頂。兩眼平視正前方。其式如第二圖。

崩拳

左足先向前邁半步。右足隨後跟進。左足足蹠貼左足踵處。兩足均落實地。兩膝蓋相抵。兩腿極力彎曲。身體下蹲。同時左手拳由前方變掌。往面前微曲。胳膊成半圓形。左手手指均向右方（起點右面）低於肩二三寸。同時右手

崩拳



第三圖

形意八式拳

五

形意八式拳

六

拳由左臂上方直向正前方突出。拳背朝上。脈窩緊貼左手背上。鬆肩墜肘。頭頂項豎。丹田後吸。兩眼平視正前方。其式如第三圖。

青龍出水

右足向右後方（起點後方右角）退半步。橫足落實。左足再退至右足後方。足尖觸地。足踵提起。

左膝蓋抵於右膝彎裏端。青
兩腿如同撐繩。兩足距離龍
一尺六七寸。成丁字拗步。出
形。身體下沉。重點平均。同水
時左手握拳。向前躡翻橫。



第四圖

出拳心朝上。與左肩平齊。鬆肩墜肘。右拳亦於同時向懷中擺回。置於右膝裏端。拳背朝上。丹田抱勁。順項貫頂。兩眼平視正前方。其式如第四圖。

劈拳

右足向前開半步。距左足二尺四五寸。右足在前順步。左足在後斜橫。

成子午跬步。同時右拳變掌。由左脈窩上方直向前方劈出。掌有立勁。與右肩齊平。鬆肩墜肘。右掌右肘與右足右膝上下相照。左拳亦變掌。同時尚後拉回。

劈 拳



第五圖

形意八式拳

七

停於肚臍左下方。手背朝上。含胸拔背。順項貫頂。兩眼平正視前方。其式如第五圖。

金雞獨立

右足邁動數寸。左足遂即跟進。右足足尖觸地。足踵提起。足蹠緊貼右足裏脛骨。兩膝蓋相抵。身體極力下蹲。同時右手掌攏回。右脅旋即握拳。重向雞正前方躡出。拳心朝上。左獨手掌再由右胳膊脈窩向立正前方劈出。右手亦於是。



圖 六 第

時變掌向懷中後下方擺回停於右膀。手背朝上。手虎口貼於膀間。左掌與左肩平齊。兩手兩足同時動作。不可先後。鬆肩含胸。丹田抱勁。兩眼平視正前方。其式如第六圖。

金雞食米

金雞食

左足向前方開一步。

右足隨後跟進左足。右足米

蹠對左足踵。兩足均落實。

與五行崩拳步法同。兩膝蓋相抵。身體極力下蹲。同時右手拳由下向上。向前方突出。右拳低於右肩。拳眼朝上。左手掌同時握住右胳膊。窩指在下。動作同時。不可先後。鬆肩墜肘。丹田抱勁。項頭項豎。兩眼平視正前方。



第七圖

其式如第七圖

鷓子入林

右足先向起點後退一步。左足亦退進右足。同時兩拳擺回腹部。然後左足再向前方開一步。右足再超過左足。直向正前方開一步。右足前順。左足後橫。兩足距離二尺餘。

成子午跔步。同時右拳順鷓子着右足上方。直向前方突出。拳眼朝上。微低於肩。右入肩至右肘。彎成斜坡形。右肘至右拳。成水平線。右拳



第八圖

右肘與右足右膝。上下相照。左拳亦同時。向上起躡。拾至左額角。寧住。拳眼距額角約二寸。左肘斜下垂。左拳往上抬時。含有躡翻化敵之意。並非擱架。或烘托之用法也。順項貫頂。丹田抱勁。兩眼平視正前方。其式如第八圖。

橫拳

兩足承上式。原地不

計。仍爲子午跔步。左拳由

右胳膊下方。向右足上方。

(卽正前方)橫出。與右足

上下相照。拳心朝上。小指

朝外。裏勁左拳與左肩平

橫

拳



第九圖

齊。鬆肩。墜肘。同時右拳由左拳上方。向後拉回。停於右胯裏端。兩手來往。如同抽絲。扣肩含胸。丹田後吸。兩眼平視正前方。其式如第九圖。

龍虎相交

承上式。右足不動。左足提起。直向正前方蹬出。足尖極力朝上鉤勁。與

膀平齊。腿要證直。右腿獨立。同時右拳與左足一齊。龍突出。拳眼朝上。右拳與左虎左尖。接近右胳膊斜直。左相拳亦於同時拉回。停於肚臍左下方。拳心朝上。左胳膊



第十圖

膊抱肋。順項貫頂。丹田後吸。兩眼平視正前方（即右拳左足上方）其式如第十圖。

黑虎出洞

承上式。左足向前方落地順步。右足在後斜橫。兩足距離二尺四五寸。

兩腿微曲。成子午跔步。同時左足。隨着左拳。直向正前方突出。拳眼朝上。鬆肩虎墜肘。肱微曲。右拳亦同時。向後拉回。停於肚臍右下。方。拳心朝上。動作同時。不



第十圖

可先後。左拳左肘與左足左膝。上下相照。頭項項豎。丹田後吸。兩眼平視正前方。其式如第十一圖。

縮步掩肘

右足不動。左足向右足處退一尺。足尖觸地。足踵提起。兩足距離一尺。

餘。兩腿彎曲。身體下蹲重。

點移於右腿。同時右拳亦縮。

不動。左拳隨着左足曲回。步。

拳向上斜豎。往回掩肘。左掩。

拳與鼻頭齊平。拳心對面。

肘下。垂與左膝上下相。



第二十圖

照左路膊成U字形扣肩含胸丹田抱勁兩眼平視前方其式如第十二圖。
纏肘穿林

左足向外撇勁撇至足尖向左方（起點左面）落實右足再超過左足直向前方開一步右足前順左足後橫兩距足離二尺四五寸成子午跬步同時左拳由上先向下纏至左膀再向頭部高起停纏於左額角旁拳眼正對左肘額角距一二寸許左肘向穿下斜垂右拳亦於是時直林向正前方突出拳眼朝上。



第三十圖

鬆肩墜肘。右拳右肘與右足右肘。上下相照。頭要頂勁。項要豎勁。丹田抱勁。兩腿微曲。兩眼平視正前方。其式如第十三圖。

白鶴亮翅 一式

左足不動。右足尖朝裏。兩腿弓曲。身體下蹲。兩足成正「」字馬步。跔法同時兩手拳一齊抽回。在肚臍下。使兩臂十字交叉。兩拳心均朝上。此處不停。立即往上烘托。托至翅面前。距離面部數寸。兩拳心翻而朝外。兩手雖然上。

式一



圖 四 十 第

烘兩肩仍要鬆勁。丹田後吸。兩眼隨手看。此式是過渡法。練習時不停。接連下式。其式如第十四圖。

白鶴亮翅 二式

承上式不停。右足退至左足前竝齊。足尖觸地。足踵提起。右足蹠緊貼

左足裏脛骨。兩膝蓋相抵。兩腿彎曲。身體下蹲。重點移於左腿。同時兩拳由身體兩邊落下。左拳變掌。右拳置於左掌內。同落至肘臍下方。手心均朝上。兩肘

白鶴亮翅 二式



第十圖

抱肋。拳下落時，由兩膀分進。扣肩含胸。丹田後吸。兩眼俯看兩拳。其式如第十五圖。

順步炮拳

右足前開半步。左足再超過右足，向正前方開一步。左足順步，右足斜橫兩足距離二尺四五寸。兩腿微曲，成子午跬步。同時左拳直向左足上方突出，拳眼朝上，鬆肩墜拳。左炮拳左肘與左足左膝上下拳相照。右拳亦於同時往上。



第十六圖

起躡，抬至右額角停拳，住眼距右額一二寸。拳心朝外，右肘斜下垂，起躡時，往外擰勁。是化敵作用，並非柵架，或烘托也。頭要頂勁，項要豎勁，丹田抱勁，兩眼平視正前方。其式如第十六圖。

躡拳

左足尖原地外撇，右足再超過左足直向前方，開一步右足要順，左足在後斜橫，兩足距離二尺四五寸。兩腿微曲，成子午疔步，同時右手由左拳上方

拳 躡



第十圖

直向正前方躡出拳心朝上。鬆肩墮肘。肱微曲。右拳右足。上下相照。左拳亦於是時。由右胳膊下方拉回。停於肚臍左下方。拳背朝上。兩手同時來往起躡。落翻順項貫頂。含胸拔背。兩眼平視正前方。其式如第十七圖。

葉底看花

承上式。身體研回。右

足尖朝裏。鈎勁成正。口字葉

馬步彎法。兩腿極力彎曲。底

身體極力下蹲。同時右拳看

曲回。由面前往下。按至花

右膀外方。手背朝上。胳膊



第十圖

要圓。左拳亦於同時。由左胯朝上平起。在右肩右肘外。停於面前三四寸許。手背對面。部手心朝外。左肘與左肩齊平。丹田後吸頭項豎。向右扭項。回看右拳。其式如第十八圖。

燕子抄水一式

承上式。右拳向左胯外方插去。左拳向右肩斜伸不停。即將右拳由左胯往上抬起。至左肩。再由面前領至右額角。二三寸許。拳心朝前。拳背朝後。左拳亦於同時。由右肩往下。經過腹部。直向左胯擡去。停於左胯外三四寸許。同時

燕子抄水一式



第十圖

兩足變成斜「」字形身體向正前方。研回來。右腿曲膝。左腿登直。改為前弓後箭步。由左腿斜力貫頂。扭項回看左手。其式如第十九圖。

燕子抄水 二式

承上式不停。即接二式。身體與兩足先向起點研回來。左足在前順步。

右足在後斜橫。兩足距離二尺七八寸。兩腿彎曲。成矮架子。午跔步。同時右拳落至右胯。手背朝外。右胳膊弓曲。左拳往下翻。擦直向起點。下方伸出。左拳左

抄 燕 子 水 二 式



第 二 十 二 圖

足上下相照，肘與膝亦相合。右手拉回時，兩眼隨着過來，再隨身體研回。看左手上方，身體極力下伏，丹田抱勁，練習時與上式連成一氣。身體雖前後研折，丹田始終抱勁，切不可散其氣與力，亦宛整如一。此式左拳有用劈拳，往下落者，余以為多一劈拳，反成蛇足。氣與姿式亦因而散漫，故不用劈拳，而姿式仍相同也。其式如第二十圖。

第六章

鷓子東身

鷓子

右足超過左足，向起東
點處開一大步，左足遂即
跟進右足，足尖觸地，足踵

身



圖一十二第

提起。足蹠緊貼右足裏脛骨。兩膝蓋相抵。兩腿極力彎曲。身體下蹲。同時右拳直向肚臍前下方插去。左拳亦同時勒回。停於右拳脈窩下。兩臂十字交叉。兩拳心斜向上。兩肘抱肋。兩眼平視起點處。頭項頂豎。丹田抱勁。其式如第二十一圖。

鷓子入林

承上式左足向起點

鷓

處開一步。左足在前順步。子

右足在後斜橫。距離二尺入

四五寸成。子午跬步。同林

時左拳隨着左足直向起



第二十二圖

點處突出。拳眼朝上，鬆肩墜肘。左拳左足，上下相照。左肘左膝，亦上下相照。右拳亦同時往上升起，抬至右額角停住。拳心朝外，拳眼對額角。右肘斜下垂，含胸拔背。丹田後吸，兩眼平視起點。（即左手上方）其式如第二十二圖。

崩拳

左足先開半步，右足

崩

跟進左足，兩膝蓋相抵。兩

腿極力彎曲，身體下蹲，同拳

時，左手掌微向面前，曲回

手背朝上，左胳膊要圓手



第二十三圖

形意八式拳

二五

指向左方（起點左面）右拳同時直向左臂上方突出。右脈窩緊靠右臂。右拳背朝上。鬆肩含胸。丹田後吸。頭項項豎。兩眼平視起點（即右拳上方）其式如第二十三圖。

青龍出水

右足先向身後退半

步。（退處即是正前方）橫
青
足落地。足尖向左。（起點
龍
左面）足踵向右。（起點
出
右面）左足再退至右足
水
後方一步。足尖觸地。足踵



第二十四圖

提起。兩足距離一尺七八寸。成丁字拗步形。兩腿極力彎曲。身體下沉。同時左拳直向起點橫出。拳心朝上。左拳與左肩齊平。鬆肩墜肘。右拳亦同時拉至右胯處。拳背朝上。兩手動作一齊來往。兩腿撐勁。丹田吸後。兩眼平視起點（面前左拳上方）其式如第二十四圖。

劈拳

承上式。右足向起點

開半步。左足在後斜橫。兩

足距離二尺四五寸。成子

午跬步。同時右手由左

膊脈窩劈出。手掌有立勁。

劈

拳



第二十五圖

虎口要圓。手與肩齊平。鬆肩墜肘。右手右足。上下相照。右肘右膝。亦上下相照。左手掌亦同時擺回。停於肚臍下方。左手背亦朝上。扣肩含胸。丹田抱勁。頭頂項豎。兩眼平視起點處（即右手上方）其式如第二十五圖。

金雞獨立

右足先向起點開半

步。左足遂即跟進右足。足尖觸地。足踵提起。足蹠緊貼右足裏脛骨。兩膝蓋相抵。兩腿極力彎曲。身體極力下蹲。同時右手先行擺



圖六十二第

回。至肚臍。再往。面。前。躡。出。(面前即起點)左手趁勢。由右胳膊。脈。窩。劈。出。手。背。朝。上。有。立。趾。勁。手。虎。口。要。圓。鬆。肩。墜。肘。右。手。於。左。手。臂。出。時。遂。即。擺。回。停。於。右。胯。裏。端。落。翻。手。向。朝。上。手。掌。立。趾。順。項。貫。頂。丹。田。抱。勁。兩。眼。平。視。起。點。(即左手上)其式如第二十六圖。

金雞食米

金

左足向起點開一步。雞

右足跟進左足。右足蹠對食

左足踵兩膝蓋相抵。兩腿米

彎曲。身體微向下蹲。重點

兩腿平均。同時右手拳直向起點突出。拳眼朝上。右拳低於右肩。右肩至肘。



圖七十二第

誠斜直線。右肘至右拳。成水平線。左手掌同時握住右胳膊。脈窩左胳膊。要圓。頭頂項豎。丹田抱勁。兩眼平視起點。即兩手上方。其式如第二十七圖。

鷓子入林

鷓

右足先向身後（此

身後即正前方）退一步。

左足遂即退進。右足並齊。

提踵兩拳隨着擺回。肚臍

林



圖八十二第

下方。旋將左足向起點（指身子前邊而言）開半步。右足再超過左足。向起點處。開一步。右足居前順步。左足居後斜橫。兩足距離二尺五六寸。兩腿微曲。成子午旺步。同時兩拳。再由肚臍下方。拳心朝上。速將右拳。直向起點處。

突出右足右拳。上下相照。右肘右膝亦上下相照。鬆肩墜肘。左拳亦於同時向頭部躡起。至左額角停住。拳背距額角一二寸。拳心朝外。左肘斜下垂。頭頂項豎。丹田抱勁。兩眼平看起點處（即右拳上方）式其如第二十八圖。

橫拳

承上式。兩足原地不動。仍爲右前左後。子午旺步同時左拳由右胳膊下方。向右足上方起點處。橫出。拳心朝上。與肩齊平。左肘下垂。左拳右足上下相

橫 拳



第二十九圖

形意八式拳

照右拳亦同時由左胳膊上方方向懷中擺回停於右胯裏端。拳背朝上，兩拳來往如同抽絲。左手起，躡右手，落翻身體伸，縮要整，不可散亂。頭項項豎。丹田後吸。兩眼平視起點處（即左拳上方）其式如第二十九圖。

龍虎相交

承上式。右足獨立不動。左足向起點蹬出。足尖朝上。鉤勁與左胯齊平。同時左手拉回停於左胯裏。相端拳心朝上。右拳於是時交同左足一齊突出。拳眼朝



第三十圖

上。與左足接近二三寸。較崩拳稍低。左腿蹬直。右腿微曲。含胸拔背。丹由吸勁。兩眼平視右拳上方。(起點)動作時。兩拳與足一齊。不可先後。其式如第

三十圖

黑虎出洞

左足向起點、落、下、要

順步。右足在輪斜橫。成二尺餘之子午。兩腿微曲。同時左拳隨左足落下。出時一齊突出。拳眼朝上。鬆洞。肩墜肘拳低於肩。左拳左



圖一十三第

肘與左足左膝。上下相照。右拳亦於同時拉回。停於肚臍右下方。拳心朝上。左拳突出時。由右胳膊上方。經過兩手來往。如同抽絲。又如剝物頭項頂豎。丹田抱勁。兩眼平視起點（即左手上方）其式如第三十一圖。

縮步掩肘

承上式。右足原地不動。左足退近。右足約一尺。縮兩足距離一尺二三寸。左步足尖觸地。足踵提起。兩腿掩均要彎曲。身體重點。移於肘右腿。同時左拳朝上豎起。



圖二十三第

朝裏裏勁，裹至拳心對面部。左肘隨部同研回。肘與拳成斜坡形。左肘與左膝上下相照。右拳仍在肚臍右下方。不動。含胸拔背。丹田後吸。兩眼平視起點。（身子前面）其式如第三十二圖。

纏肘穿林

纏

左足尖先向外撇勁肘

右足再超過左足直向起穿

點開一步（起點即身子

前方）右足在前順步左

足在後斜橫。腿微曲。身下沉。兩足距離二尺六七寸成右式子午脏步。同時

左足動時。左拳由面前右肩往下按勁。按至肚臍部。再往身後起。至頭部左



第三十三圖

額角。拳心朝外，拳背距額角一二寸。左拳往下，往上時有纏繞之意。安柔中，有剛。左肘斜下垂，右拳亦於同時突出，拳眼朝上。右拳右足上下相照。右膝右肘亦上下相照。鬆肩垂肘，含胸拔背，兩眼平視起點。（即右拳前方）其式如第三十三圖。

白鶴亮翅一式

右足朝裏，鈎勁兩足

成正「」字馬步，跣法。兩腿

彎曲，身體下蹲，同時兩拳

極力向肚臍下方十字交叉，兩拳心朝上。兩肘兩胳膊均緊靠肚腹。右胳膊

在下，左胳膊在上，似停未停，立即朝上，烘托的兩肘與肩平齊。兩拳心均

白鶴亮翅一式



第三十四圖

朝外，兩臂仍十字交叉，身體面目均向右方（起點右面）此式是過渡法。練習時不停即接下式其式如第三十四圖。

白鶴亮翅 二式

承上式，右足退回左足處，足尖觸地，足踵提起，足蹠緊貼左足裏脛骨。兩膝蓋相抵，兩腿極力彎曲，身體下蹲，同時兩拳過頂，分向身體兩邊，由兩胯落至肚臍下方，右拳置入左手掌內，兩手心均向上。兩肘抱肋，頭項豎，丹田。

白鶴亮翅 二式



第三十五圖

形意八式拳

三七

抱勁。兩眼視起點。(即身體前方)其式如第三十五圖。

順步炮拳

此式與八式二十二圖完全相同。惟接上式之變化。則不相同。二十二圖是接鷓子束身。此式接白鶴二式。用大換式。而非直進也。其法兩足同時微蹤。左足即落至面前。右足落至身後。兩足同時落地。成二尺餘子午跬步。同時左拳突出。拳眼朝上。鬆炮肩墜肘。左手左足。左肘左拳。膝亦均上下相照。右拳亦



第三十六圖

停於右額角。距一二寸。拳心朝外。順項貫項。兩眼平視起點。其式如第三十六圖。

躡拳

右足超過左足。向起點開一步。兩足距離。仍爲二尺餘。成子午跔步。同時右拳。隨着右足開出時。直向起點躡出。(即面前)拳心朝上。小指有朝上。裹勁的意思。拳與肩平。鬆肩墜肘。左拳亦同時拉回。停於肚臍左下方。拳背朝上。

躡 拳



第三十七圖

順項貫頂。丹田抱勁。兩眼平視起點。其式如第三十七圖。

葉底看花

兩足扭至向右方（起點右面）兩腿極力彎曲。兩足距離仍二尺餘。由上式子午班步。改爲馬步班法。同時右拳由面前曲回往下按。按至右膝裏端。接近處。停住。拳背朝上。

左拳亦於同時。由右拳右肩外方。往上高起。抬至左底額角停住。拳心朝外。丹田看吸勁。兩眼扭看右手。此式花與十八圖相同。此爲正前。



第三十八圖

面彼爲背面蓋一在起點一在終點也。其式如第三十八圖。

燕子抄水一式

承上式。右拳伸插至左膀外方極力伸去。左拳落至右肩左肘暫貼懷中。右拳由左膀往上起。由左肩至面前。再往右額角外領去。同時身體左起點。研回來。左拳亦於同時往左膀下方伸去。右腿曲膝。左腿登直。成前弓後箭步。左手心朝身後。右手背亦朝身後。身體由正面研回。不可外轉。丹田抱勁。左腿與

燕子抄水一式



第三十九圖

左肩順項貫頂此式是過渡法。練習時不停。扭項迴看左手其式如第三十九圖。

燕子抄水 二式

承上式不停。再將身體向正前方研回來。來去仍由直線。兩足作為轉

軸。轉至左足前順。右足後橫。兩足形象丁字。右足鈞勁。左足撇勁。即可變成此式。身體用意研回。極力往下。伏着兩足距離約三尺。較子午趾稍大些。同時右

燕子抄水 二式



第四十圖

拳隨着身子研同時。落至右胯。手背朝外。右胳膊成一弓形。左拳亦於同時。直向正前下方用意用力斜伸至極點。左拳低於左肩約一尺。手足肘膝均上下相照。左拳眼朝上。兩肩鬆開。身微前傾。丹田吸勁。兩眼看左手上方。頭微俯。其式如第四十圖。

鷓子束身

此式與八式第一圖。

鷓子束身完全相同。惟第一圖係由三體式之劈拳式握拳變化。此式乃承八式中之燕形二式再進而



第四十四圖

爲鷓子束身一切姿式部位完全相同其式如第四十一圖

鷓子入林

左足向正前方開一步。右足在後斜橫。兩足成二尺四五寸之子午跔步。同時左拳直向正前方突出。拳眼朝上。左手左足上下相照。左肘左膝亦上下相照。右拳亦於同時。躡翻高起。抬至右額處。停住。拳心朝外。兩眼平視正前方。其式如第四十二圖。

肘底穿捶一式

鷓子入林



第四十二圖

承上式，左足由左方（起點左面）向起點轉，身邁同一步，落要地順，右足居後斜橫成一尺五六寸。子午步。同時左胳膊彎曲與肩平齊，要圓形，其時前胸面日均轉至面向起點，右手拳亦同時下落，肘向左胳膊下方躡去，拳背朝上正對左肘上下距離七八寸。此式是過渡法練習時不停。接連下式，兩眼平視左肘上方。其式如第四十三圖。

式一 捶穿底肘



圖三十四第

肘底穿捶 二式

承上式不停，右足向起點開一步。左足在後斜橫，成爲二尺餘之子午
跔步，同時右拳由左肘底下橫出，拳心朝上，拳與肩平。沉肩墜肘，右手右足
上下相照，肘與膝亦上下

相照。左拳由右胳膊上方
擺回，停於肚臍左邊下方。
手背朝上，兩手同時動作。
如同抽絲，兩眼平視右手
上方（即起點處）其式如
式二 捶 穿 底



第四十四圖

回身躡拳

右拳曲回右胯。左拳往背後極力插去。連伸帶裹。翻至拳心向上。同時右足尖朝裏。鈞勁。左足尖朝外。撇勁。身體已轉至面向正前方。右足再超過左足。向正前方開一步。成爲二尺四五寸之子午跔步。右拳卽由左拳下方直向前方橫出。拳心朝上。與右肩平齊。手足肘膝上。回上相照。左拳由右胳膊上。身方。同時拉回。停於肚臍左躡下方。拳背朝上。兩手往來。拳推躡落翻如同抽絲。兩眼



第四十五圖

平視正前方其式如第四十五圖。

退步橫拳

左足不動。右足向起點退後一步。左足順。右足橫。仍爲二尺四五寸之
子午跔步。同時左拳由右拳底下橫出。右拳由左拳上方拉回左拳橫。躡右
拳落。翻左拳心朝上。右拳
心朝下。左足左手上下相
退
照肘與膝亦上下相照。左
步
拳與左肩平齊。含胸拔背。橫
兩眼平視正前方。其式如拳
第四十六圖。



第四十六圖

八式拳收式

右足先退半步，左足遂即退進右足，足尖觸地。足踵提起。足蹠引向右腿裏脛骨。兩膝蓋相抵。兩腿彎曲。身體下蹲。同時兩拳由身體兩邊分開，往上再由胸前下按。按至肚臍下方。兩拳相抵。停住。兩拳背均朝上。兩胳膊要圓。丹田抱勁。身體半面向右角前方。扭項平視正前方。其式如第四十七圖。

以上八式拳講義完。

拳八式收式



第四十七圖

形意八式拳

四九

形意八式拳

五〇

第七章

雜式捶分述

(一) 無極式。此爲預備式。渾渾沌沌。無我無他。此卽拳譜所謂靜之則合也。
(二) 三才一式。由無極而生。亦可作進襲敵人之用。亦拳譜所謂動之則分也。

(三) 三才二式。過渡法。亦可擊敵下頰。

(四) 三才三式。開步進劈。右拳落翻。蓋擺法也。

(五) 鷓子束身。此式雖爲過渡法。然襲敵頰能進退。且善養氣。

(六) 鷓子入林。左拳進步擊。右拳躡翻。化敵。

(七) 退步掩肘一式。右肘裏研以化勁爲主。但右手亦可下纏敵手進攻敵。

人面部頭部

(八)退步掩肘二式係用左手與右式功用同。

(九)烏龍取水。兩手互相下按上攏。

(十)單展翅退步蓋捶法。

(十一)螻蛄出現。即拗步崩拳。

(十二)黑虎出洞。此爲承上式而發。左擺右崩。全用剄勁。

(十三)白鶴亮翅一式。此式全用烘托躡翻法。即兩臂朝外擡勁也。

(十四)白鶴亮翅二式。承上式之餘。兩拳落下。因上式烘托如過高。其氣或

散。此式則能沈氣入於丹田。

(十五)炮拳。右手躡翻化敵左拳擊敵。乃趁式而入也。

(十六)雙展翅。此式之功用與白鶴亮翅二式。鷓子束身等式相同。

(十七) 鷓子入林。見六圖。

(十八) 退步掩肘一式。見七圖。

(十九) 退步掩肘二式。見八圖。

(二十) 烏龍取水。見九圖。

(二十一) 燕形一式。右手擺法。左手用躡。

(二十二) 燕形二式。左手下攖。右手撩。拾。隨身向後。連披帶研。譬如右手擺。

住。敵人使其隨我自仆。

(二十三) 燕形三式。左拳可崩。可躡。

(二十四) 燕形四式。此係躡掌。左手爲擺法。右手意在取敵喉際。

(二十五) 躡拳。此躡拳亦用掌功用於上。式右手同。

(二十六) 崩拳。此式亦曰馬形。右拳突擊。更連左臂推擠。

(二十七)青龍出水。右手擺左，手橫翻。此式雖退而拳仍橫進。

(二十八)黑虎出洞。見十二圖。

(二十九)白鶴亮翅一式。見十三圖。

(三十)白鶴亮翅一式。見十四圖。

(三十一)炮拳。見十五圖。

(三十二)雙展翅。見十六圖。

(三十三)鷓子入林。見六圖。

(三十四)退步掩肘一式。見七圖。

(三十五)退步掩肘二式。見八圖。

(三十六)烏龍取水。見九圖。

(三十七)青龍探爪一式。此式亦躡法。取喉際。惟練習不停。

(三十八)青龍探爪二式。右手伸，左手縮，乃過渡法。

(三十九)青龍探爪三式。由上式進，雙推掌。

(四十)虎形一式。是退步，擺手。功用與雙展翅同。

(四十一)虎形二式。正面雙掌，虎撲。

(四十二)鷹形。斯式與劈拳用法同。惟姿式稍低矮。

(四十三)推窗望月。翻掌平推法。

(四十四)三盤落地。兩手先擺後按。

(四十五)懶龍臥道。右足右拳同進，亦類馬形之推擠式。

(四十六)烏龍翻江。譬如我手已被敵人握住，我進左足，橫翻左拳，擺回右拳，即可化敵也。

(四十七)崩拳。此為拗步崩拳承上式連進法。

(四十八)龍虎相交。左足右手同時擊。出脚掌。蹬勁。手要突勁。

(四十九)黑虎出洞。見十二圖。

(五十)白鶴亮翅一式。見十三圖。

(五十一)白鶴亮翅二式。見十四圖。

(五十二)炮拳。見十五圖。

(五十三)雙展翅。見十六圖。

(五十四)鷓子入林。見六圖。

(五十五)退步掩肘一式。見七圖。

(五十六)退步掩肘二式。見八圖。

(五十七)烏龍取水。見九圖。

(五十八)單展翅。見十圖。

(五十九) 墊龍出現。見十一圖。

(六十) 黑虎出洞。見十二圖。

(六十一) 風擺荷葉。此係兩手向後，車輪形之雲手。一名揉手。意在乘勢擺住。或揉出也。

(六十二) 回身躡拳。此式係回首，還擊敵人之法。

(六十三) 順步橫拳。承上式，未衰之餘，進右步，橫躡右拳，用以襲敵也。

(六十四) 鷓子翻身。此為回身法。右手由顛頂回擺，左手崩擊。

(六十五) 鷓子翻身。見五圖。

(六十六) 鷓子入林。見六圖。

(六十七) 肘底穿捶一式。此為轉身過渡法。

(六十八) 肘底穿捶一式。接上式，進右足，橫躡右拳，其巧用與六十二圖同。

(六十九) 回身躡拳。此回身躡拳。係先用左拳。背後插去。以纏後襲之。敵手。右足趁勢。萬回。右拳亦趁勢。橫出。用連貫擊敵法。

(七十) 退步橫拳。譬如敵人乘勢襲我。我即退右足。橫左拳。仍可以退。爲還進。而中敵也。

(七十一) 收式。退回左足。按下兩拳。靜氣凝神。無臭無聲。是靜之則。合而仍還於無極也。

八式拳分述

(一) 鷓子束身。見雜式捶五圖。

(二) 鷓子入林。見雜式捶六圖。

(三) 崩拳。見雜式捶二十六圖。

(四) 青龍出水。見雜式捶二十七圖。

(五) 劈拳承上式。左手擺下。進右足。劈右掌。以擊敵。上式由退求進。此式進而求進。

(六) 金雞獨立。取單腿立。駐之精神。右拳再躡。再落。左手勢劈敵。

(七) 金雞食米。右手崩拳。左手爲埋伏。勢如右手不中。左手即可擊出。

(八) 鷓子入林。此爲右式。巧用與左式同。

(九)橫拳巧用與雜式捶橫拳同。惟雜式捶皆順步。此式乃拗步橫拳也。

(十)龍虎相交。與雜式捶四十八圖巧用相同。惟一係左腿。右手爲右腿左手。

(十一)黑虎出洞。與雜式捶十二圖巧用相同。彼爲右式。此係左式。

(十二)縮步掩肘。此式乃彼實我虛。彼重我輕之意。譬之敵用猛刀襲擊我。研肘縮步以化之。卽輕重虛實之意也。

(十三)纏肘穿林。其定式卽順步炮拳。惟其中鉤心鬥角之變化頗有奧義。蓋此式之左拳須由面前纏而往下。再由下而上。與太極八卦中之手法頗相似。非僅起躡落翻也。

(十四)白鶴亮翅一式。與雜式捶十三圖巧用同。惟上式接連處變化微有不同。

(十五)白鶴亮翅二式與雜式捶十四圖巧用相同。

(十六)順步炮拳。巧用與雜式捶炮拳同。惟動作係換式突拳。

(十七)橫拳。見雜式捶六十九圖。但斯式上下接連處均與六十九圖各異。

(十八)葉底看花。此爲過渡法。中含攏挑。擱按在兩手來往之間。

(十九)燕子抄水一式。見雜式捶二十二圖。

(二十)燕子抄水二式。見雜式捶二十三圖。以上由八式第六章第二十一

圖起。至第四十圖止。其動作姿式與巧用概與八式第五章第一圖至第二十圖。遂一相同。惟第一圖至二十圖係由起點前進之路線。由第二十一圖至第四十圖。乃由終點回來。歸至起點之路線也。至若第四十一圖至第四十七圖。亦與雜式捶第六十五圖至七十一圖相同。茲不復贅。

形意八式拳分述

勘誤表

頁數	行數	字數	誤	正
雜式捶				
三一	二	八	遺漏	俗名
八式拳				
二四	九	四	遺漏	爲

中華民國十九年一月出版

形意八雜式拳捶合刊

實價大洋壹元正

編輯者 滄縣 姜容樵

校閱者 張兆東 李嘯
李芳辰 姚馥春
尚雲祥 靳雲亭

出版者 上海武學書局

總發行者 英租界 上海武學書局

代售處 各省武學書局及各大書店

◀會德進武尚▶
●形意雜式捶●

版權所有
翻印必究

來
114

中華民國廿四年九月廿九日收到

國術叢書出版

國術叢書第三種「太極拳講義」係上海國術館教務主任
姚馥春並尙武進德會主任姜容樵二君編輯共訂兩冊用
上等道林紙精印銅版圖式二百餘頁一百九十餘式內容
極豐富古來口授心傳密語歌訣四忌八要太極全體精神均
詳明此冊書內五大特色

一講義 二名解 三變動 四功用 五注意

李景林先生審定作國術必需課本練習拳術諸君請注意

定價大洋一元六角

總發行所上海
山東路
帶鈞橋武學書局