

# 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。

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

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，向後撕掣止於臍部後方。手背朝上。五指分開。如抓圓球式。手虎口要圓。兩手之勁，左推右掣如同抽絲。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