

武道藏珠

宋鹏远·编著

善扑营

纪氏太极拳法

北京燕山出版社



武道藏珠

宋鹏远 · 编著

善扑营 纪氏太极拳法

北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

武道藏珠:善扑营纪式太极拳法/宋鹏远著. —北京:
北京燕山出版社,2009.5

ISBN 978-7-5402-1933-8

I. 武… II. 宋… III. 太极拳—研究 IV. G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第(047539)号

责任编辑:陈赫男 马明仁

出版发行:北京燕山出版社

社 址:北京市宣武区陶然亭路53号

电 话:010-65240430

邮 编:100054

经 销:新华书店

印 刷:北京印刷集团有限责任公司印刷二厂

开 本:787mm×1092mm 1/16

字 数:205千字

印 张:14.75

版 次:2009年5月第1版

印 次:2009年5月第1次印刷

定 价:38.00元

版权所有 翻印必究

序

宋鹏远先生的《武道藏珠——善扑营纪式太极拳法》一书，成书因缘，主要有三：父祖三代习拳，有家学之渊源；自己练习拳法，有切身之体验；勤奋读书著述，有竟成之发愿。

本书介绍的武道“掇跤”善扑营拳法，是中华传统文化的一项民族体育活动。而“掇跤”善扑营拳法进入清宫内廷，始于康熙年间。这同康熙帝擒扑鳌拜的历史故事有关。《清史稿·圣祖本纪一》记载：“上久悉鳌拜专横乱政，特虑其多力难制，乃选侍卫、拜唐阿年少有力者为扑击之戏。是日，鳌拜入见，即令侍卫等陪而系之。于是有善扑营之制，以近臣领之。”这里的侍卫，就是宫廷侍卫；拜堂阿，是满语音译，满文作 baitangga，是没有品级、听差服役的人。由宫廷侍卫和拜唐阿组成的少年善扑者，藉“布库”游戏为名，擒扑了权臣鳌拜。尔后，在朝廷的侍卫处下设有善扑营，其职责是：宫廷盛大宴事表演，随驾扈从近御宿卫，掇跤角力展示骁勇，训练旗兵格斗技艺等。

清朝善扑营通过训练和选拔，出现一流“布库”高手，纪绶卿先生即为其一。纪绶卿先生是晚清至民国掇跤拳艺的代表人物之一，是在旗营中产生的掇跤专家，享有“摔跤大王”的美誉。晚年曾任辽宁省国术馆副馆长，主持东北第一次国术考试；又任湖南国术训练所摔角高级班教官，为传统民族武术发展做出了贡献。本书介绍的善扑营纪式太极拳法，即为纪绶卿先生所传，是善扑营掇跤技法与传统太极拳术结合的产物，专为皇家跤手演练而设计，带有明显的掇跤架势和实用意图，也带有时代印记和民族特色。

本书作者是纪绶卿先生的第三代传人，现任职于北京市文物局所属健

锐营演武厅。他利用业余时间，整理研究前人成果，编写《武道藏珠——善扑营纪式太极拳法》一书，其勤学精神，实属可嘉。书中以纪式太极拳趟路为核心，从传统武术的文化内涵、历史背景、趟路技法、养生保健等方面，对纪式太极拳法做了全面而概略的阐述。其文化历史部分，既有宏观视野，又有细节记述，折射出传统武术在近代历史进程中的起伏变迁，可以填补北京史书之阙。其趟路养生部分，内容详实，析理入微。很多具体技术问题，实属首次公诸于世，是研究清代宫廷武术和太极拳发展史的难得资料。此外，全书依传统武术著作语言风格，附以图片二百余幅。《武道藏珠——善扑营纪式太极拳法》具有学术性、资料性和收藏性。

北京市文物局孔繁峙局长，出于惜才和文化关注，给予作者和本书以极大的关怀与支持。

我于传统武术实属外行，但家父学过拳法，那是为了防身，也是为了健身。我本人曾学过简易太极拳，纯属体育活动，而且早已不练。今见宋鹏远先生的《武道藏珠——善扑营纪式太极拳法》书稿，分外高兴，虽属外行，愿意作序，以资学习。

阎崇年

2009年4月8日

于四合书屋

自序

夫整体观者，尚于哲；内功拳者，崇其道。故有之与无，哲思之始。形骸神气，外内幽分。古人论曰：内则谈于理本，外则语其事迹。事虽彰著，非理不通；理既幽微，非事莫显。信乎其言也！

今观人类认知之过程，盖皆始乎形迹之观察，非经长期总结分析不能有进于原理之研究。本体既明，其用益固。是即因乎实践升华至理论，复由理论引导其实践，人之能动探索之过程。然此将诸散乱之具体，凝炼概括而升华，亦非教人摒弃现实独重于抽象。当知有无同出，异名同谓。形为宅舍，神气居之。《经》曰：生之本，本于阴阳。太极者，其生命之本欤？而性命者，亦拳术之根基。故物有本末，事有终始，识本达末，本末双求。所谓其知弥精者，所取弥精。要在明乎先后，依乎天理，方能栖止于至善。

天地者，一阴阳也。闻之至简，而究之者至繁。人身者，一太极也。语之至易，而行之者至坚。相摩相荡，造化无穷。精神经脉，隐而难观。是故天道大远，密行宇内，唯待人智以发明。内景隧道，营卫流转，或赖黄庭之反照。拳术武功，不离命本，修其大道力图人为合于自然。故非圣哲无以穷其隐，舍诸坚志莫可达其情。一切功夫尽从修身克己，自诚自正做起。变化气质，复其本性，盖皆学养之力也。观夫古人既得名师之教，精进研习，十余年数力行不辍，一旦豁然贯通，表里精粗，无所不到；全体大用，无所不明。方始任道逍遥，旷然忘形而自得。益乃探其性命之远情，而能玩味乎永年。

尝闻太上立德，次则立功，再次立言。窃将解以拳术，武人所重，首在于功。唯此功者，非指功名，而其躬行、功夫之谓。以其术者在身，非

习不成。倘无躬行之本，一切尽落虚说。若能刻苦磨练，功成之后广授于人，使夫民众近得健体防身之利，远袭强国强种之实，方乃利济苍生之大德。而若兼济不达，则可退而著书，昌明玄理。招式练法，尽为详悉，不留分毫之私密，资诸大众与来人。使其或研或练，行有所本，言有所凭。三者俱为武道之不朽。然较之于余，均莫堪任，质钝且鲁，性懒而顽，绝非能行武事之人也。言至于是，汗颜羞愧。诚惶诚恐，不可自持。唯思既于武道幸有见闻，自知尽属前人心血。非己之有，不敢密绝，既不得已且不量力，忝执细笔妄自成说。唯愿述载前贤嘉行，使其名留而不覆；并保术法完备，俾其趟路之形存。冀或少能有助于斯道之参考，而窥中华武术发展之一斑者云云。

戊子孟秋于
健锐营演武厅

目 录

绪论篇	1
第一节 中华武术之文化性略说	2
第二节 纪式太极拳历史背景之变迁	23
第三节 武术遗产继承与弘扬之意义	30
源流篇	35
第一节 清代善扑营考略	36
第二节 纪绶卿先生事略	91
第三节 宋春佑先生事略	99
技法篇	103
第一节 纪式太极拳特点概说	104
第二节 纪式太极拳规矩要领	107
第三节 纪式太极拳行功详悉	111
附录篇	191
第一节 太极拳经典篇章	192
第二节 经络备考	195
第三节 道林养性	204
第四节 为学萃语	217
后 记	224

绪论

WUDAO CANGZHU





第一节 中华武术之文化性略说

中华武学之道，其来尚矣。盖武源于兵，兵发乎争，争则始于有民。威力之能，实民固有之性，出乎天成而非人力所能为。故三皇五帝，兴废



唐·吴道子《孔子行教像》

更迭，莫不终以争而胜者用事于天下。人言蚩尤造兵，其造兵者唯利格斗之器耳。在其先时，蚩尤未出，民亦抛石折木以为战，故观争斗之事似若早出于人类社会之文明。《吕览·荡兵》曰：“兵之所自来者远矣，未尝少选不用。贵贱、长少、贤者不肖相与同，有巨有微而已矣。察兵之微：在心而未发，兵也；疾视，兵也；作色，兵也；傲言，兵也；援推，兵也；连反，兵也；侈斗，兵也；三军攻战，兵也。此八者皆兵也，微巨之争也。”故其争斗者，非可禁，非可止，而其武道之源可竭乎？孔子曰：“有文事必有武备，有武事必有文备。”（《史记·孔子世家》）其所慎者，“斋、战、疾。”（《论语·述而》）并云之曰：“我战则克，祭则受福，盖得其道矣。”



(《礼记·礼器》)是以圣人固颇慎重于武事。且《列子·说符》云：“孔子之劲，能招国门之关，而不肯以力闻。”其非神武之功欤？又子路者，孔门之好勇者也。《家语·致思》载：“孔子北游于农山，子路、子贡、颜渊侍侧。孔子四望，喟然而叹曰：‘于斯致思，无所不至矣。二三子各言尔志，吾将择焉。’子路进曰：‘由愿得白羽若月，赤羽若日，钟鼓之音，上震于天；旌旗缤纷，下蟠于地。由当一队而敌之，必也攘地千里，搴旗执戟，【guó，军战断耳也。】唯由能之，使二子者从我焉。’夫子曰：‘勇哉！’”是亦勇武之志也。

观夫我国兵家圣典，首推孙武子之书。其开篇曰：“兵者，国之大事，死生之地，存亡之道，不可不察。”（《孙子兵法·计篇》）《司马法·仁本》亦云：“国虽大，好战必亡；天下虽安，忘战必危。”前圣后贤，其于武道之用心也，一焉。吴起者，战国之名将。师出曾子之门而承儒学之绪余。其书《吴子·图国》篇曰：“内修文德，外治武备”，亦合文武之道而为一。又如汉之刘向所云：“凡武之兴为不服也，文化不改，然后加诛。”（《说苑·指武》）晋之束广微氏亦有：“文化内辑，武功外悠”（《补亡诗·由仪》）之辞。此则文化武功，终归治道，概皆中华所倡内圣外王之通途。故本书所谓之武学者，虽就拳勇技击而为言，然其事之幽远，理之深厚，不达文武相合之旨，其间奥义莫可得闻。唯我中华文化之韵，亦如孔子之论老聃，神龙变化，玄妙恢弘。而其武学之道果，恰亦得此数千年文化土壤之根培，更滋于三教百家精华之润养。且其切磋琢磨，精研改造，旁通融贯，代有名家。虽欲立说，岂可得其门径哉！亦徒望洋兴叹而已矣。故今谨就太极拳术与夫国学之道，略言愚心之小会。简而言之，或有四端。盖夫基于哲学而定理，源乎宗教以修持，体证岐黄之内景，用诸战阵之兵戎。今乃分条引证，略论于下。

一则，中华文化，首重哲思。天道周流，阴阳衍化，圣人察其时物文理，乃见天下一致百虑、殊途同归之大景。《周易》者群经之首，《老子》者论道之宗，凡其所言之哲理，莫非阴阳之大道。《易》之言曰：“一阴一





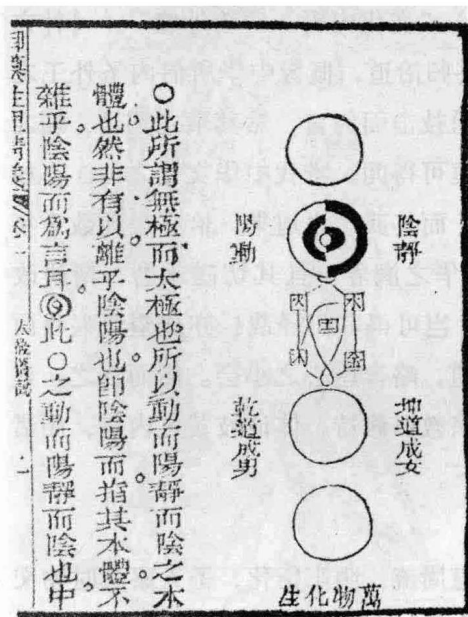
阳之谓道。”《老子》曰：“万物负阴抱阳，冲气以为和。”故知阴阳者，实为“天地之道也。万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”（《素问·阴阳应象》）古人学术凡所用心，尽多基此辩证之哲学。进有刚柔、动静、虚实、清浊、上下、左右、表里之多端，又分木、火、土、金、水五行生克之流变。周而复始，如环无端；互根互用，制化无穷。是以括尽万物万事并同人身生命之情理。故不明于此，不可论乎我国内功之拳术。而太极拳者，其尤然也！

是以欲习其拳，先须明理；欲明其理，首认哲宗。阴阳五行，铭记肺腑，而后心中乃得我国文化精神之规矩。重观古人之书，始能见其门径，加以精思神悟，向上功夫，悉心体认，去伪存真，而不再为诸多哲学概念之所眩惑。余今此说，亦非标新立异，独逞艰深之论。要皆古人思维，唯此定式，君王众庶，莫不宣袭。且其武学之理本关性命，用心粗浅岂可获其精微。古圣哲人，发明大道，寻常日用，亦见深心。是正中华文明之特色，亦为西方文化所不能及之处也。故在旧代，拳术传习初始之时，师者

亦多重于理论之言教。其如《太极图》、《五行表》者，即为弟子必录之文也。今乃摘录于下，以示其意，至其细理，则需有心者另研焉。

周濂溪《太极图说》全文：

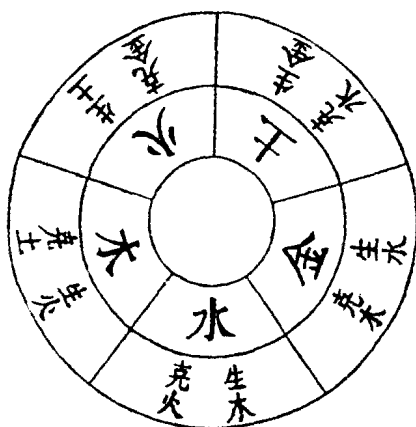
“无极而太极。太极动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根；分阴分阳，两仪立焉。阳变阴合而生水火木金土，五气顺布，四时行焉。五行一阴阳也，阴阳一太极也，太极本无极也。五行之生也，各一其性。无极之真，二五之精，妙合而凝。乾



清康熙《御纂性理精义·太极图说》



道成男，坤道成女。二气交感，化生万物，万物生生而变化无穷焉。唯人也得其秀而最灵。形既生矣，神发知矣，生性感动而善恶分，万事出矣。圣人定之以中正仁义（自注：圣人之道，仁义中正而已矣）而主静（自注：无欲故静），立人极焉。故圣人与天地合其德，日月合其明，四时合其序，鬼神合其吉凶”，君子修之吉，小人悖之凶。故曰：立天之道，曰阴与阳。立地之道，曰柔与刚。立人之道，曰仁与义。又曰：原始反终，故知死生之说。大哉易也，斯其至矣！



明·张景岳《五行图》

《尚书·洪范》：五行。一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土爰稼穡。润下作咸，炎上作苦，曲直作酸，从革作辛，稼穡作甘。

五行分属表

自然界（大五行）							五行	人体（小五行）						
方位	季节	五气	五色	五味	五音	五化		脏	腑	五官	形体	五液	五志	运动
东	春	风	青	酸	角	生	木	肝	胆	目	筋	泪	怒	左顾
南	夏	暑	赤	苦	徵	长	火	心	小肠	舌	脉	汗	喜	前进
中	长夏	湿	黄	甘	宫	化	土	脾	胃	口	肉	痰	思	中定
西	秋	燥	白	辛	商	收	金	肺	大肠	鼻	皮毛	涕	悲	右盼
北	冬	寒	黑	咸	羽	藏	水	肾	膀胱	耳	骨	唾	恐	后退





二则，千载文明，不离宗教。内功拳法，源自修持。此亦论述传统文化理论不可回避之现实。今之所谓宗教者，非仅迷信之谓也。顾其含义甚宽，凡历史一时之信仰、组织、行为、艺术诸多现象，皆所涉及。盖其尊天命、法自然、崇鬼神、慕仙佛等率其思维之主流耳。此中虽多不符现代科学体系观点之论述，然以其深具人类文化、哲学之特性，蕴涵民族意识形态之精根，又非可以全盘否定之事实。且随历代更迭，文化会通，宗教之性，亦已渗透社会历史每一角落而无遗。虽有儒、道、墨、释诸多教派之分，之于整体文化却无孑然独立之个人。直至民国四年（1915）新文化运动之始，我国民众宗教信仰之风方乎有退。进而大兴崇尚科学、民主之志，实亦华夏文明发展之伟变。然历史洪流，浩浩荡荡。伴其民族根本思



明代张三丰画像

维之革命，传统文化之精髓亦同遭受史无前例之冲击。至于崇洋媚外，竟日奔逐；国学扫地，益受人轻。今朝放眼神州，视道德为迂阔，讥性命同虚诞者，其少乎？此亦论于人心世态有感而发，唯愿我国文化传统之继承，勿蹈“邯郸学步”之后尘也。

再论拳术之与宗教之修炼。黄宗羲，明之鸿儒也。所撰《王征南墓志铭》首倡内家、外家之说。其文曰：“少林以拳勇名天下，然主于搏人，人亦得以乘之。有所谓内家者，以静制动，犯者应手即仆，故别少林为外家。盖起于宋之张三峰，三峰为武当丹士。”故内功拳术（此“内功拳”与“内家拳”并非同一概念）之发明，当与释、道二教最为相关，出诸禅功、



丹道之修习。至于后世流传演变，亦多取法多途，并无宗派门户之见。如观诸家《太极拳谱》，所论拳理，亦多引自丹经道书，融参禅悟。古人云：“练拳容易养气难，养气容易修道难。”是有以拳术修养作为个人生命体认真如，超凡入圣之途径者，莫非其宗教之观念。是故今之视诸内功拳术，技击一道唯其外延之作用，至其内在之理，切不得以粗浅之思小覷之。且夫民国以至解放初期，内功拳家客徒传艺，尤多惯作佛道之语以明拳事，概因斯道之旧习也。惜其当时青年之学子，身处文化变革之一代，思想已无国学旧有之基础，故于理论之内蕴少有参其究竟者矣。鉴此，今之学者欲探拳理之微，亦不得不于我国传统宗教之理稍用心哉。今于道、释两教各录一文以揭拳术内功“太极”、“内劲”之幽义。

丹道则引《青华秘文·序》，其语甚有助于领悟人身太极本体之义。其文曰：

远师真人王邦叔，不知何许人也。时年十九，侍紫阳真人为弟子。见九年，不知大道之自然，亦不请问。一日侍师至罗浮观，先生曰：“子之从我，不为不久。于金丹之诀，略不顾及，然而从我何为？”邦叔再拜，曰：“非不顾世，自揣玄微，必无此分。”先生曰：“善！自



张紫阳真人像

太极既分之后，一点灵光，人人有之。贤者不加多，愚者不减少。似子所言，是蔽其明也。吁！可哀也哉！”邦叔不觉涕泗交流，顿首百拜，悲不能起。先生曰：“子去静室中，思吾此语，有所觉则急来。”邦叔拜辞，遂去幽房静室中静思。至夜，紫阳先生再诣其室坐处，叩寝门。邦叔闻之，移而出迎。先生微笑曰：“吾一寻汝，便见头目。尔两日寻他，不得其有然。”遂灭所执之烛炷而退。邦叔大窘，坐五鼓，大悟，通体汗流。待旦以颂呈先生：“月照长江风浪息，鱼龙遁迹水天平。个中谁唱真仙子，声





满虚空万籁清。”先生览之，问曰：“谁唱谁听？”邦叔遂答以诗曰：“莫问谁，莫问谁。一声高了一声低。阿谁唱，阿谁听。横竖大千说不尽。先生有意度迷徒，急撞灵台安宝镜。镜明澄静万缘空，百万丝条处处通。斗转星移人睡定，觉来红日正当中。”先生遂出金丹图传与邦叔，遂止罗浮，后十三年坐化。



明代石刻《达摩一苇渡江图》
(题词曰：不生不灭，无今无古。
空空一点，是为佛祖)

释道则引《易筋洗髓经》，是书有疑其非必达摩之原著，然此亦实为清季内功武学理论极为重要之篇章。今仅引《易筋经·总论》以明其大略。其文曰：

译曰，佛祖大意，谓登证果者，其初基有二：一曰清虚，一曰脱换。能清虚则无障，能脱换则无碍。无碍无障，始可入定出定矣。知乎此，则进道有其基矣。所云清虚者，洗髓是也；脱换者，易筋是也。其洗髓之说，谓人之生感于情欲，一落有形之身，而脏腑肢骸悉为滓秽所染，必洗涤净尽，无一毫之瑕障，方可步超凡入圣之门，不由此则进道无基。所言洗髓者，欲清其内；易筋者，欲坚其外。如果能内清静、外坚固，登圣域在反掌之间耳，何患无成？且云易筋

者，谓人身之筋骨由胎而受之，有筋弛者、筋挛者、筋靡者、筋弱者、筋缩者、筋壮者、筋舒者、筋劲者、筋和者，种种不一，悉由胎禀。如筋弛则病，筋挛则瘦，筋靡则痿，筋弱则懈，筋缩则亡，筋壮则强，筋舒则长，筋劲则刚，筋和则康。若其人内无清虚而有障，外无坚固而有碍，岂许入道哉？故入道莫先于易筋以坚其体，壮内以助其外。否则，道亦难期。其所言易筋者，易之为言大矣哉。易者，乃阴阳之道也。易即变化之易也。易之变化，虽存乎阴阳，而阴阳之变化，实有存乎人。弄壶中之日月，搏掌上之阴阳。故二气系之在人，无不可易。所以为虚、为实者，易



之。为刚、为柔者，易之。为静、为动者，易之。高下者易其升降，后先者易其缓急，顺逆者易其往来，危者易之安，乱者易之治，祸者易之福，亡者易之存，气数者可以易之挽回，天地者可以易之反覆，何莫非易之功也。至若人身之筋骨，岂不可以易之哉。然筋，人身之经络也。骨节之外，肌肉之内，四肢百骸，无处非筋，无经非络，联络周身，通行血脉，而为精神之外辅。如人肩之能负，手之能摄，足之能履，通身之活泼灵动者，皆筋之挺然者也。岂可容其弛、挛、靡、弱哉。而病、瘦、痿、懈者，又宁许其入道乎？佛祖以挽回斡旋之法，俾筋挛者易之以舒，筋弱者易之以强，筋弛者易之以和，筋缩者易之以长，筋靡者易之以壮。即绵涯之身，可以立成铁石，何莫非易之功也。身之利也，圣之基也，此其一端耳。故阴阳为人握也，而阴阳不得自为阴阳。人各成其人，而人勿为阴阳所罗。以血气之驱，而易为金石之体。内无障，外无碍，始可入得定去，出得定来。然此着功夫，亦非细故也。而功有渐次，法有内外，气有运用，行有起止，至药物器制，火候岁年，饮食起居，始终各有征验。其入斯门者，务宜先办香信，次立虔心，奋勇坚往精进，如法行持而不懈，自无不立跻于圣域者云。般刺密谛曰：此篇就达摩大师本意，言易筋之大概。译而成文，毫不敢加以臆见，或创造一语。后篇行功法则，具详原经译义。倘遇西竺高明圣僧，再请琢磨可也。

三则，性命至理，详自岐黄。卫生之论，始于全生。我国医学，源出上古，昔时妙道传承，亦多秘授而不宣。盖国医之道，重在宏观，取象比类，神会幽冥，此又甚与现代医学还原分析基础理念大相径庭。顾其原理基于“元气”、“阴阳”、“五行”、“卦象”诸多抽象哲学而立论；实体又以“脏象”、“经络”、“气血津液”理性概念为架框；论病则有“六经”、“脏腑”、“营卫”、“三焦”不同体系之辨证；诊疾乃凭“目望”、“耳闻”、“言审”、“指切”能和色脉之合参。且其历数千年，实践累积，论治之道妙趣无穷。凡其自然科学之天文、地理、气候、物候、动植、矿物等门无所不及，故其体系之庞，博杂宏大，洵为中华文化之瑰宝。加之儒教国

