

孟宪堂 著

A photograph of a man in a white martial arts uniform performing a low crouch. He is holding a long, curved sword (dao) with both hands, positioned horizontally in front of him. The background shows an outdoor setting with trees and a crowd of people watching. The overall tone is historical and traditional.

中國孫臧拳

西苑出版社

中國孫臧拳

孟宪堂著

西苑出版社

(京)新登字 304 号

图书在版编目(CIP)数据

中国孙膑拳/孟宪堂著. —北京: 西苑出版社, 1994. 12

ISBN 7-80108-012-2

I. 中… II. 孟… III. 拳术—中国 IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 16186 号

西苑出版社出版发行

(北京市北长街甲 1 号 邮政编码:100031)

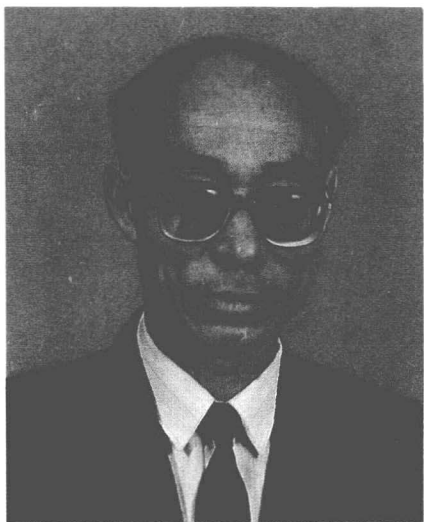
北京海淀军科印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 13.25 印张 160 千字 1236 幅图

1995 年 1 月北京第一版 1995 年 1 月北京第一次印刷

印数 1—10000 册

定价 9.80 元

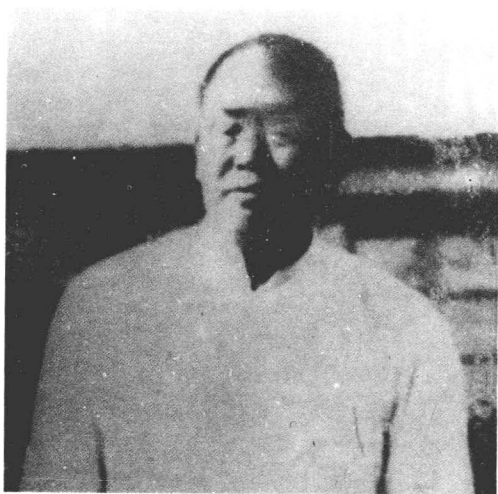


作者近照

作者简介

孟宪堂,男,1935年9月出生,山东济宁市人。1947年拜孙文宾为师,习练孙膺拳。遵恩师遗嘱,1962年开始免费授徒,几十年如一日,并于近年创建了全国唯一的市级孙膺拳研究组织——青岛市孙膺拳研究会;组建了青岛孙膺武馆;举办了三届“孙膺拳武术比赛”,为继承、发展我国稀有的孙膺拳术做出了贡献。

现任青岛市武术文艺研究会会长、青岛市孙膺拳研究会副会长兼秘书长、中国俗文学学会理事、中国俗文学学会武术文艺委员会主任、《武术文艺》主编。



杨明斋(1882—1941)



孙文宾(1899—1978)

整理文化遺產
振奮民族精神

中國孫勝華女士啟

符才



乙卯年五月

继承孫膜遺產

弘揚武術文化

賀六孫膜拳經出版

李希凡

一九九四
五二〇

孫臏兵法傳萬代

官梅題



序

——智略文化与孙膑拳法

· 刘峻骧

中华武术拳派套路近千百种，名称五花八门，举凡天上人间飞禽走兽、仙佛罗汉，甚至抽象哲学名词皆可成为拳剑套路名称，如百鹤拳、黑虎拳、金狮拳、青龙剑、罗汉拳、大悲拳、八仙剑、太极拳、八卦掌等等，可谓包罗万象，囊括古今，显示了东方武学深厚广博的文化内涵。在这些拳名中，唯有以人名命名的拳种最少，而且历史上确有其人的人名命名的则可能只有孙膑拳一种。

以《水浒》人物名命名的拳术较多，“燕青拳”、“武松解砣”、“宋江三十六手”等，谁都知道，这些人物，也许现实生活中有原型，但总体来说乃是作家头脑里的艺术创造。

有些拳种虽有历史人物影子，如“太祖拳”传说是宋太祖赵匡胤所传，“岳氏连拳”传说是爱国名将岳飞所遗，但这些拳名总有些含糊，在似真似假之间。只有孙膑拳，把战国时代的著名军事家孙膑冠于其拳名之上，可谓斩钉截铁，毫不含糊。

四十五年前，我拜在孙文宾先生门下，始练孙膑拳。那时候，先入门师兄甚多，在众多师兄中，孟宪堂师兄是很突出的一位。他瘦小枯干，腰腿却极为灵活，记性又好，会的套路很多，令我们这些小师弟极为羡慕。

岁月似箭，光阴恰如白驹过隙一般，转眼近半个世纪的时光过去了。孙文宾先生仙逝已近二十年矣，众多师兄弟多已退

休，有的虽能教授三、五弟子，真正能继承孙文宾老师的艺术的，却如凤毛麟角。孟宪堂师兄从事技术事业，兼以著书立说。“文化大革命”中也曾身陷囹圄，但他酷爱武术把社会武术的开拓，当作自己事业的精神，却老而弥坚终生不悔。1990年由他牵头，成立了全国第一个孙膑拳团体——青岛市台东孙膑拳研究会，1991年至1993年他又先后在《中华舞史研究——东方人体文化》、《武林》杂志发表了《孙膑拳精华》、《孙膑拳64手》、《孙膑拳32手》等专论，1992年创办了《武术文艺》，1993年8月，他又亲任总教练成立了国内唯一以传授孙膑拳为中心的“青岛孙膑武馆”。1994年春天，他又完成了洋洋20余万言的《中国孙膑拳》，这部全面总结孙膑拳的著作，在国内尚属首部。书中既有传统的孙膑拳大、中、小架、对练、捶谱、60手和孙膑拐；又吸收了其他门派的拳术套路及其稀有武术器械大钺、双圈等。

有些拳术，如“罗汉拳”、“埋伏拳”等，究竟算不算孙膑拳门的武术，我开始曾有疑问，但细想，孙膑兵法中，埋伏之计，乃是常用之战术，杀庞涓之役，中国战争史上，以少胜多的典型战例马陵之战，用的就是埋伏之计，埋伏拳归入孙膑拳门，恐怕也有一定道理。

孙膑与他的先人孙武，是春秋战国时代的著名军事家。孙武字长卿，春秋末齐国人（今山东惠民一带）他受吴王阖闾重用，将兵破楚，使吴国称雄一时，他留下兵法十三篇，分别论述了用计、作战、形、势、虚实、军争、九变、行军、地形、九地、火攻、用间等谋略，深受后世军事家所推重，拿破仑在滑铁卢一役兵败，流放到圣赫勒拿岛上，才读到《孙子兵法》的法译本，当时他感慨万端地说：如果早读到这部兵书，决不会遭此惨败！

孙臆是孙武嫡系子孙，幼承家学，后来又在战国半仙半人的隐士鬼谷子处，学习兵法，马陵之战后，他即归隐著书，隋代以前尚有他的兵法留传，据史书记载，共 39 篇，并有阵图 4 卷。由于《孙臆兵法》早已遗失，因此唐以后很少有人提及他的兵学，甚至有人怀疑此书是否真正有过。直到近年考古发掘中发现了《孙臆兵法》的残简，这千古疑问才有定论。

孙臆拳清末民初才在山东聊城、馆陶、青岛一带流传，曾任青岛国术馆编辑课长的先师祖杨明斋先生，首传孙臆拳于青岛，先师孙文宾先生就是在此时期师从杨明斋先生而得孙臆拳系艺业的。孙臆其人究竟与孙臆拳有无关系，人们一直存疑，但孙臆拳术吸收了兵法思想，以奇正互依，出其不意，变突快捷为特色，不能不说直承兵家谋略。过去习练孙臆拳，讲究穿长袖过指的衣服，故而孙臆拳又称“长袖拳”，以长袖藏拳，虚实相生、攻其不备，实有兵家之道。正如拳谱所说：“孙臆留下长袖拳，三百六十手相连，鸡腿龙腰泼猴性，鹰眼猿臂象鼻拳”。传说中的孙臆拳得白猿传艺，此“泼猴性”、“猿臂”之说，也算与孙臆有些渊源吧。

去年我受中国民族文化城发展总公司委托，筹建东方文化研究院，在创办计划的“缘起”中，曾说：“随着后工业文明的发展，特别是新世纪到来的前夕，举世对生命文化研究兴起，对东方文化中的许多古老的智慧，人们开始重新认识：以儒家仁学、易学为代表的经世文化；以道家为代表的养生文化；以孙子兵法为代表，在现代战争和商业竞争中，发挥巨大威力的智略文化；以及印度的瑜伽、中国、日本的禅学和东方武学的太极拳、少林拳、人体文化等，越来越引起全世界智者的注目，不少学者预言东方文化将是挽救人类免遭物质文化高度发展所带来生态失衡戕害的生命之宝。有鉴于此，我们决定建立一

个专门的东方文化研究院，以发扬东方民族文化的优势与强项，造福全人类。”

当时我把孙子兵法代表的智略文化，与儒家的经世文化、道家的养生文化与我所倡导的东方人体文化并列为东方文化的顶梁四柱，是经过深思熟虑的。根据我一贯坚持的人体文化是人类文明的母体和先声的观念，我在东方文化研究院介绍孙子兵法所体现的智略文化时，就曾想到孙膑拳，用简单明确而既有养生健体又能护身技击的孙膑拳法，来体现孙子兵法的一些智略理论，如长蛇阵法的连绵一贯，知己知彼，百战不殆的醒觉技要……孟师兄的《中国孙膑拳》终于问世了，在渤海岸边，为在黄海沿岸发生、发展而必然光大的孙子学术和孙膑拳法，写下这些，是为序。

1994年7月15日于昌黎
黄金海岸北图休养所

目 录

序	刘峻骧	(1)
第一章 孙膑拳概述		(1)
一 孙膑拳简史		(1)
二 孙膑拳拳理		(6)
三 孙膑拳手法		(9)
四 孙膑拳步法		(12)
第二章 孙膑拳中架、小架、大架		(15)
一 孙膑拳中架(三十二手)		(15)
二 孙膑拳小架(六十四手)		(35)
三 孙膑拳大架(九十六手)		(58)
第三章 孙膑拳对练、捶谱、六十手		(90)
一 孙膑拳对练		(90)
二 孙膑拳捶谱		(107)
三 孙膑拳六十手		(142)
第四章 孙膑拐		(163)
第五章 孙膑拳拳、械套路		(203)
一 一路孙膑拳(埋伏)		(203)
二 一路孙膑剑(子午)		(225)
三 一路孙膑枪(五虎)		(253)
四 一路孙膑刀(四封)		(284)

五	一路孙膑棍(迎门)·····	(306)
第六章	孙膑拳其他器械套路 ·····	(324)
一	一路孙膑日月燕翅圈(大启)·····	(324)
二	一路孙膑钺(大钺)·····	(355)

附录:

	《孙膑兵法》·····	(386)
	参考文献·····	(412)

第一章 孙臆拳概述

研究任何事物,首先要考察其发生发展的源流,占有研究资料。武术,作为我国传统的体育项目,历史悠久,流派繁多。过去,虽有些史传记载,但由于时间久远,文献资料多已湮没、失传,又加上武术多为口传心授,文字记载较少,故现在深感研究资料贫乏。据现有资料看,孙臆没有传授拳术的记载,更没有孙臆拳法的专门文献。只是1972年4月,在山东省临沂银雀山汉墓中,发现了失传2000余年的《孙臆兵法》,这对孙臆拳的研究,很有启迪。

孙臆拳是后人假托孙臆之名所编创。但纵观而论,孙臆拳吸取武林各门派很多技击特点,运用《孙臆兵法》组合成的武术套路拳种,则是无可非议的事实。

一、孙臆拳简史

要研究孙臆拳,首先了解一下孙臆其人,还是很有必要的。

孙臆出生在战国时代中期,约当公元前386年前后。关于他青年时代的经历,《史记·孙子吴起列传》有所记载,说“臆生阿鄆之间,臆亦孙武之后世子孙也。孙臆尝与庞涓俱学兵法。庞涓既事魏,得为惠王将军,而且以为能不及孙臆,乃阴使召孙臆。臆至,庞涓恐其贤于己,疾之,则以法断其两足而黥

之，欲隐勿见。齐使者如梁，孙臆以刑徒阴见，说齐使。齐使以为奇，窃载与之齐。”孙臆在齐国经历了“桂陵之战”（即历史上有名的“围魏救赵”）、“马陵之战”，而后因齐将相不和，田忌赴楚，臆遂逃遁隐居。

有关孙臆的史料记载很少，而民间传说却描述细致入微，栩栩如生。

据说孙臆十岁以前，父母俱亡，靠叔父抚养成人。他的叔父原是齐国大夫，因拥戴姜齐公室，被田氏所杀，宗室离散，各奔一方。所以，孙臆年纪轻轻，离开齐国，外出佣工。后来他遇到魏国人庞涓，二人意气相投，遂结为兄弟。

庞涓为给父亲报仇，便决心外出学习武艺。孙、庞二人听说鬼谷子博学多识，通晓天文历算、兵书阵法、导引之术、纵横之术……就不顾路途险阻，拜鬼谷子为师，单学兵法。那庞涓报仇心切，却胸无大志，学习起来自然不甚用功。不过跟随名师，耳濡目染，时间一久，倒也学得不少本领。三年后的一天，庞涓偶尔听人传说魏惠王招贤纳士，访求将才，不禁大喜。心想，以我现在的本事，做个将军不成问题。而且回乡做官，一来光耀门楣，二来可报昔日之仇。于是匆匆回山，向鬼谷子先生说明心意。鬼谷子听后，说了几句不冷不热的话，也不甚挽留，便放他下山。

孙、庞二人同学三载，一旦分别。免不了有些恋恋不舍。孙臆送庞涓至山下，二人洒泪而别。

孙臆回到山中，鬼谷子见他满面泪痕，问道：“庞涓下山，你留恋他吗？”孙臆坦诚地说：“同学情深，十分留恋。”鬼谷子先生又问：“你看庞涓是不是个将才？”孙臆道：“承先生教训多年，自然堪任大将。”鬼谷子微微摇了摇头，笑道：“不见得吧！”孙臆意欲深问，见先生避而不答，也只好作罢。

第二天，鬼谷子将弟子召集起来，说道：“夜间老鼠甚多，尔等可轮流值班，为我驱鼠！”弟子一个个领命而去。轮到孙臆值班驱鼠，鬼谷子将他叫到跟前，从枕下取出帛书一卷，说道：“这是你祖孙武所著兵法十三卷。当初，你祖本想将这部书献给齐景公，但景公不学无术，视兵书如粪土，所以只好带书南去，献给吴王阖闾。阖闾视之如拱璧，藏于姑苏台，不肯轻易示人。后来楚王得知此事，曾悬重金求购，但姑苏台已为越王兵燹所毁，书也化成灰烬。幸亏我与你祖交厚，昔时借抄一本。我怕楚王得知此事，乃携书北渡汉水，到阳城（今河南登封县）的鬼谷山隐居。因此地离楚太近，我又跋山涉水，西去关中，隐于池阳（今陕西省淳化县西）。又怕此书落入秦人之手，不得已再回中原，来到这云蒙山中。我看你心术忠诚，堪当大任，故而传授给你。”孙臆早就听说祖辈著有兵法一十三篇，可惜不曾得见。如今听说先生肯于传授，自然喜不自胜，当下便叩谢恩师，携归密室，日夜研读。

庞涓到了魏国，借鬼谷子的名望，在魏惠王前大言不惭，为自己吹嘘，遂被任为大将。他怕以后会败在孙臆手里，故修书派人到云蒙山请孙臆出山。孙臆拜辞鬼谷子，准备下山，鬼谷先生说：“你学业已成，自当下山干一番事业，但如今人心难测，凡事应该多加小心才是。”并给孙臆密信一封，说，“不到紧急时刻，不可拆封。”孙臆再拜恩师，下山而去。

后来孙臆遭膑刑致残，并被软禁起来，才将恩师密信拆开。只见上面写道：“孙臆要想活，必须装疯魔。”孙臆看完，心中恍然大悟，于是便装起疯来……齐使淳于髡使魏，将孙臆救回齐国，才充分发挥了他的军事天才。