

A sepia-toned portrait of Sun Lutang, an elderly man with a long, full beard and mustache, looking slightly to the right. The portrait is the central focus of the book cover.

孙禄堂武学思想



孙玉奎 著

人民体育

# 孙禄堂武学思想

孙玉奎 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

孙禄堂武学思想 / 孙玉奎著. -北京: 人民体育出版社, 2016

ISBN 978-7-5009-4883-4

I. ①孙… II. ①孙… III. ①孙禄堂 (1860~1933)  
-武术-体育理论 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 259923 号

人民体育出版社出版发行  
三河兴达印务有限公司印刷  
新华书店经销

\*

850×1168 32 开本 10.25 印张 250 千字  
2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷  
印数: 1—5,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-4883-4

定价: 25.00 元

---

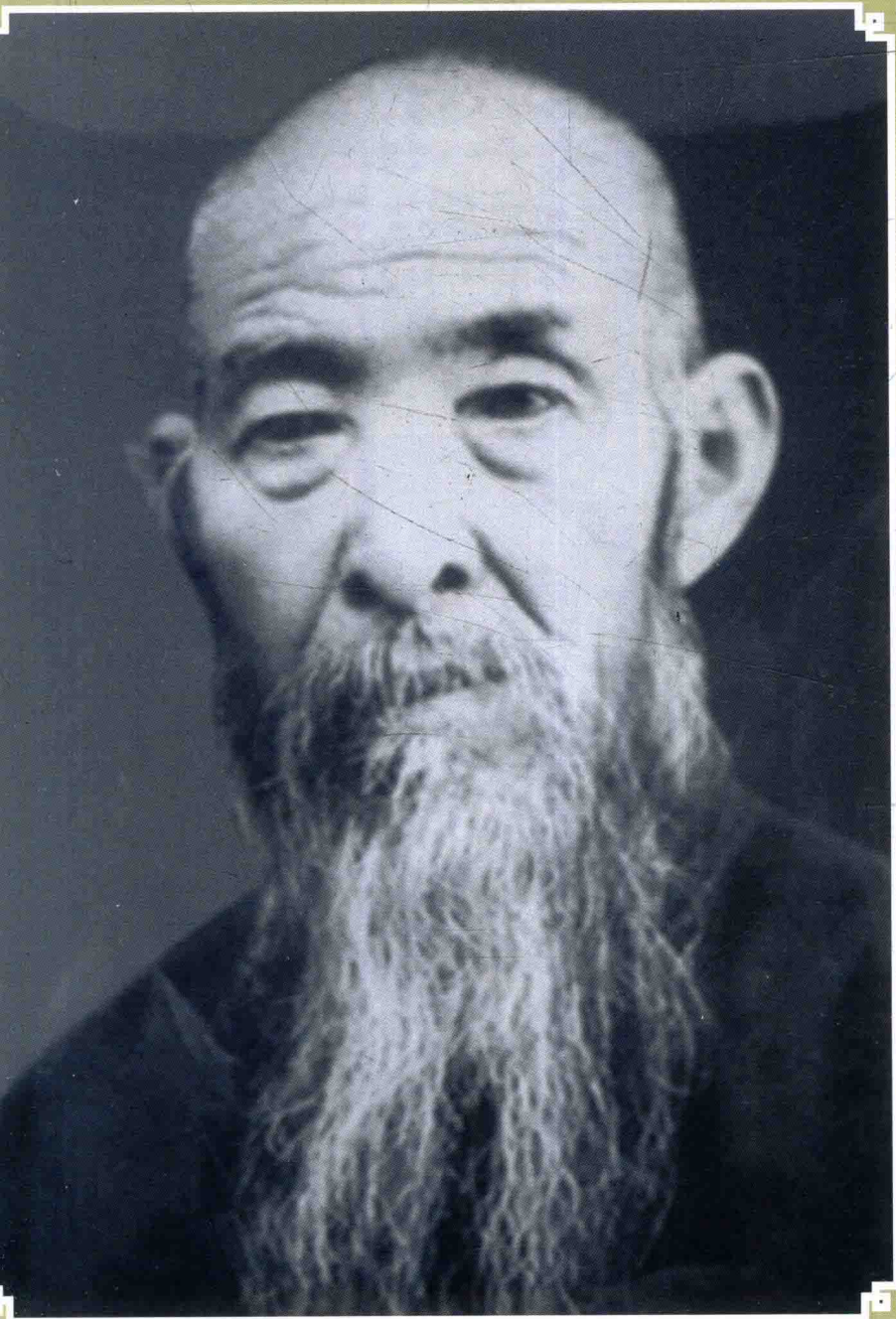
社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: [www.sportspublish.com](http://www.sportspublish.com)

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)



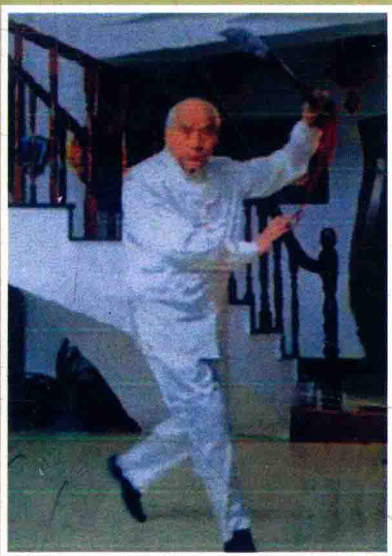
孙禄堂先师像



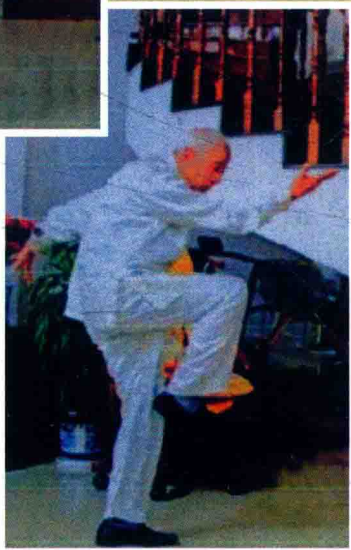
日月争明

孙禄堂先师1929年任江苏国术馆馆长时拳照

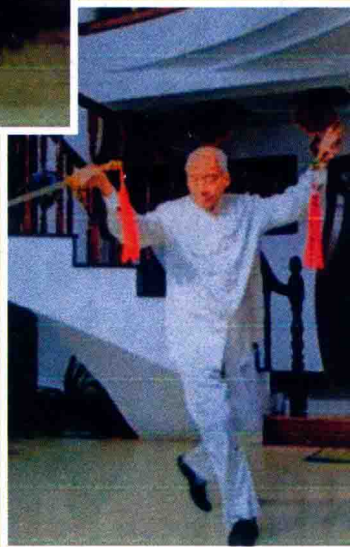
试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongshoo.com](http://www.ertongshoo.com)



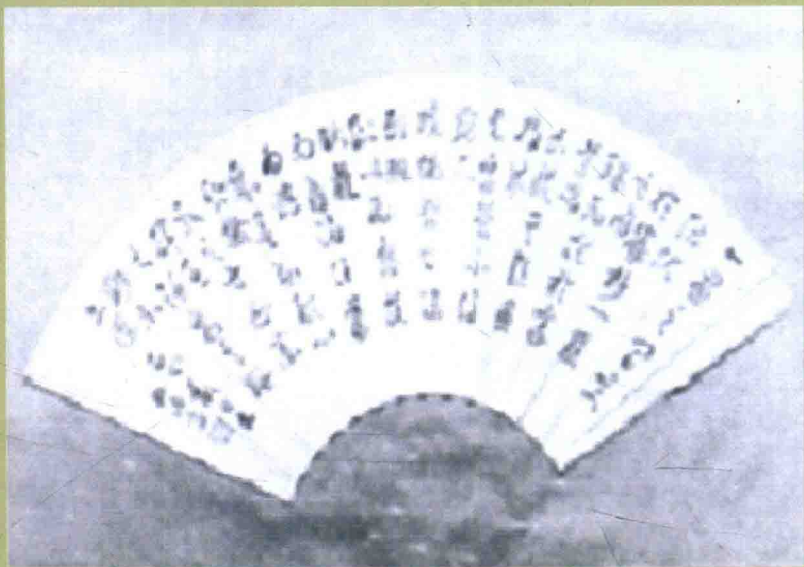
孙玉奎八卦刀



孙玉奎八卦拳大蟒翻身



孙玉奎八卦双剑



# 拳道与书法

## 品禄堂师遗墨有感

杨世垣

我重品先师遗墨，想起先师常说的一句话：武学与文学一理。先师直至晚年，练拳写字是每日必修功课。每当挥毫，必遵练拳九要之法，两足平踏，身中正松静，虚灵顶劲，腰塌肩沉，肘垂腕悬，以指尖握笔杆上端，借指关节灵活，笔运中锋。临摹何碑帖，尽维妙维肖。将拳之劲道融入书法，自成一體，出神入化。先师援笔劲力，盖发腰际。即是习小楷，虽只动手指，但运劲仍由腰发，至肩、至肘、贯于手指，一气流注。观先师草书，如练拳盘架，圆活紧凑，灵活中透着沉稳，柔软中含着刚劲，奇幻倏忽，行云流水。可见拳法于墨迹之中。缀其小文，与同道共赏！

## 前 言

从《封神演义》可以联想到，有史以来，武学就是强身健体、保家卫国的必修之术，遗憾的是没有文字记载。到宋朝虽有《武穆遗书》，只有理论，而无拳谱；明朝虽有戚继光著的《纪效新书》，只有厮杀战术，而没有上升到文化层次；到清末，尚见《太极拳论》，但也没有文字的学练拳谱。到民初，孙禄堂承前启后，出版了《形意拳学》《八卦拳学》《太极拳学》《八卦剑学》和《拳意述真》五部拳学著作。既有拳谱可照图学练，又有拳学理论和传承始末，且发现形意、八卦、太极三派理论大方向都是一致的，从而提倡“三派合一”的大武学思想，成为武学史上划时代的里程碑。并把三教文化和医学、生理、天理等知识融于武学，成为中华民族文化不可或缺的重要部分，具有创世纪的贡献！

《孙禄堂武学思想》彰显在已出版的专著和论文中，更隐藏在生活之爱好和读书写字中。



孙禄堂终生爱读《易经》，并融于武学，有孔子“易编三绝”之功夫。

孙禄堂崇尚老子“无为自然”之旨，和儒家中庸思想，且熟读孙臆的兵书战策，并在著作中多处引用。

孙禄堂终生喜爱书法，酷爱读传统《书论》。孙婉容、孙宝亨前辈将孙禄堂书法真迹，贡献出来刊印面世，为本书插图增添了光彩，我在此敬诚恭拜，衷心感谢！

孙禄堂武学文化含量丰富，有简约、易学、易练、变化神妙、中和自然和利于自律系统本能地运行等特点；且敢于创新，和而不俗，成为武学发展史上“绝无仅有”的贡献！

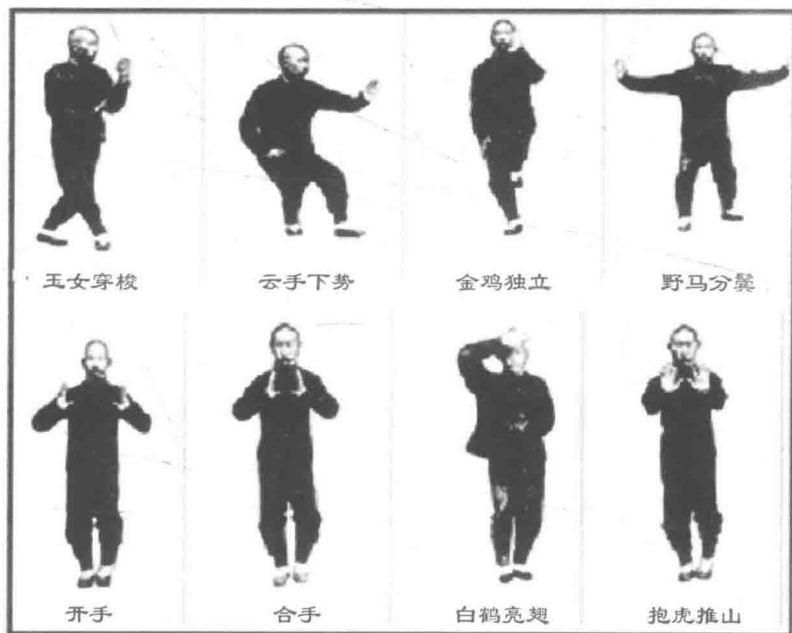
为了鉴别笔者所述《孙禄堂武学思想》的正误或真伪，第一卷《原著精要篇》则是必不可少。

孙禄堂宗师“太极一气、动静中和”的思想，是儒家“太极”和“中庸”文化的继承和创新。他对“佛道”两家有“敬而不辩、述而不作”的认识和态度，所以引用其经典，多没有解释。本人大胆“实事求是”地有所浅解，说出大师书外之言，不当之处，愿拜求方家老师指正。

《联想深悟篇》和《继承发展篇》是受孙禄堂武学思想的启发而作，但还需要伴随着学习有关传统文化和生理、医理等知识，用近代科学“与时俱进”地体悟和提高。

“拳道品味”是深悟和体会的升华诗作，是笔者灵感的显现，与前面论述对照，便于记忆，利于“抛砖引玉”和交流，从而为传统武术事业的发展，做出应有的贡献。

附：孙禄堂太极拳照一帧



孙玉奎

2014年12月

# 序言一

孙禄堂先生集先辈大成于一身，创新立说，著有孙禄堂武学丛书，卷卷经典，拳式简约，哲理邃密，拳与道合，承续先宗绝学，后来居上，独树一帜，影响极为深远，至今仍为世人尊崇与敬仰。

喜闻孙玉奎先生新著《孙禄堂武学思想》一书，即将集结付梓。该书立意高远，感悟到作者用心良苦。悉心对孙禄堂武学思想之要，即内劲为旨、动静中和、善养浩然正气、修身求本的大武学思想做了诠释，为爱好者研究探索、交流切磋技理搭建了平台。而更多体现出的是作者对《孙禄堂武学》传承、发展的欣喜和信心。非常高兴，诚挚祝贺！

又悉玉奎先生所著《孙禄堂武学论语》出版仅四年，已多次再版，有关论文公开发表已逾30余篇。好事不断，喜之不已。

孙玉奎家族五代与孙拳结缘。其祖父辈孙振川、孙振岱兄弟双双为孙禄堂入室弟子，功夫了得。其父孙雨人拜在孙剑云（孙老之女）门下，并多年得师伯孙存周指导。雨人师兄知识渊博，文武双全，但时运不佳，不

幸年仅 78 岁离去。惜哉！

孙玉奎先生幼年随父孙雨人习拳，有幸得师爷存周、剑云指导。与孙家三代人因拳缘情深。玉奎先生的子女、儿媳、孙女均随其修习孙拳。武艺有成，堪称武术世家。

孙玉奎先生深谙国学，武修文养，特别是退休后潜心研修孙拳，又参生物学、信息学等，著书立论，默默地做着奉献。玉奎先生不问年龄，以其年事已高之身，举重若轻地担负起承传、弘扬、推广孙氏武学的重任，无怨无悔。是为序。

孙禄堂嫡孙女  
顺平县蒲阳拳社社长

孙婉容

2014 年 12 月 25 日

## 序言二

欣闻孙玉奎先生所著《孙禄堂武学思想》即将付梓出版，非常高兴，谨表祝贺！先生新著突出了“形意八卦太极”三派合一的大武学思想。

全书贯穿和突出了孙禄堂“文武俱进，动静中和”以及“大道至简，一以贯之”的思想，这与毛泽东“体育者，养生之道也，抑其过而救其不及，野蛮其体魄，文明其精神”和“目不两视而明，耳不两听而聪，筋骨之锻炼而百其方法，是扰之也”的认知非常相近，几乎就是一个道理。同时，具有生理学和武学相融的特点，二者相辅相成，融会贯通，这是今后传统武学发展的一个大方向。

四年前，先生所著《孙禄堂武学论语》已再版印刷四次，发行近两万册，说明武林同道非常喜欢。现在《孙禄堂武学思想》又出版面世，确是我中华武学一大喜事和幸事，期盼更多的武术爱好者加入到习练中华武术的队伍中来，让我们共同迎接中华武术春天的到来。

## 孙禄堂武学思想

---

孙玉奎先生具有非常深厚的孙氏武学功底，对孙禄堂武学的普及和推广做了大量卓有成效的工作，对中华文化亦有极深的造诣，希望先生为中华武学做出新的更大的贡献，是为序。

河北省武术协会主席



2014年12月

## 序言三

我们的武学老师孙玉奎，近八十高龄，仍有新著《孙禄堂武学思想》一书出版，令人钦佩。

我们从师五年来，时时处处被老师的师道所激励、拳道所吸引、人道所感动。老师所倡导学习孙禄堂的“太极一气，一气流行”和“文武兼修，动静中和”的理念，是当今武学大方向性问题，更是习练者通向成功的必由之路。

老师将孙禄堂武学思想融入拳术和器械套路的习练之中。我们通过学练孙氏雪片刀、八卦剑、八卦刀、奇枪等套路，并不断深思体悟，渐渐领悟出孙禄堂武学理念的精深和奇妙。

在套路动作上，师父以八卦拳为基础，创编了64变卦八卦刀及“捋挤”推手。64变卦左右手持器械，使八卦的变化更为灵妙，左右手同时持械，开发左右脑，多次重复练习，利于短时间内增强体质，开发本能，灵活多变，妙趣横生。和老师学习“捋挤”推手，使我们体会到“太极八法”可以由“捋挤”二法代替，从而领悟到“大道至简”的道理，既简易，又增加了兴趣。

## 孙禄堂武学思想

我们有幸参与了《孙禄堂武学思想》的校核工作，又使我们多了一次认真学习孙禄堂武学原著的机会。

愿老师《孙禄堂武学思想》一书能为武学发展有巨大贡献！

刘永占 杨红利

2014年12月20日



## 序言四

我们的师父孙玉奎先生古稀之年仍笔耕不辍，令我后辈敬仰！其新作《孙禄堂武学思想》一书，提倡弘扬孙禄堂武学思想，要求规范地按孙禄堂拳照来学练孙氏拳。应牢记其“文武俱进、动静中和”的武学宗旨，充分启发人体先天就有的自律程序，经过“拳练千遍，拳理自见”的途径，把孙氏武学的套路练成自己的本能反应，从而达到“拳无拳，意无意，无可无不可”的上乘水平。

《孙禄堂武学思想》一书既有传统文化“易理、医理、道德经、兵法、书法”等内容，又有现代生理学、物理学，仿生学等道理，并反复删减文本，以不浪费读者时间为原则。

《孙禄堂武学思想》一书效法孙禄堂的“形正气和、修身求本”创新思想，也有升华的认识，譬如“手足肘膝能导引武学的六合九要和神气的自然出现”。我们在练习劈拳、懒扎衣、单换掌、雪片刀、奇枪和八卦剑（刀）64变化的组合时，亲身体会到了这一武学发现。这对弘扬孙禄堂武学有很重要的意义。