

古拳谱丛书

第六辑

山西科学技术出版社

武术汇宗

万籁声
著

校点



古拳谱丛书

第六辑

山西科学技术出版社

武术汇宗

上

万籁声 著
万士震 校点



武术汇宗(上)

著者 万籁声
校点者 万士震
出版者 山西科学技术出版社
太原建设南路111号

发行者 各地新华书店

承印者 太原兴盛科技品宣厂
787×1092 1/16

开本 15.75

版次 11006年六月第一版

印字 11006年六月太原第一次印刷

印数 254千册

书数 1-4000册

定价 ISBN 7-5377-2732-5/2·612
34.00 元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请
与出版厂联系调换。

图书在版编目(CIP)数据

武术汇宗. 上 / 万籁声著. —太原：山西科学技术出版社，2006. 6
(古拳谱丛书. 第6辑)
ISBN 7-5377-2732-5

I. 武... II. 万... III. 武术—中国 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 036585 号

手臂录

拳经拳法备要

少林棍法纲宗

武艺精华

太极拳纲宗

武术汇宗

少林劈刀法纲宗

太极拳纲宗

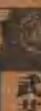
武术汇宗

少林刀法纲宗

少林劈法纲宗

太极拳纲宗

武术汇宗



感谢您对我们工作的支持

- 如有珍贵的古旧拳谱、拳经、拳书；
- 如有传统的武术经典之作；
- 如有宝贵的信息和线索；
- 如有任何问题和建议；
- ...

欢迎您与我们联系！

通讯地址 山西科学技术出版社
太原市建设南路21号
邮 编 030012
联系人 王跃平
电 话 0351-4922107(编辑部)
0351-4922121(发行部)
电子信箱 sxiwk@163.com
传 真 0351-4922121



古拳谱丛书

策划人 潘海工作室



策划人语

本丛书影印的目的，旨在供各界武术爱好者甚赏、研习和参考，以达弘扬国本，保存国粹，俾后学者不失真传而已。

原书大多为中华民国时期的刊本，作者皆为各武术学派的嫡系传人。他们遵从前人苦心精诣遗留之本，恐久而湮没，故集数十早习武之心得，公之于世。丛书内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详明，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

原书有一些涂抹之处，并不完全正确，恐为收藏者之笔墨。因为着墨甚深，不易恢复原状，并且尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有个别字，疑为错误，因存其真，未敢遽改。我们只时有些显著的错误之处和版面上的墨点等，做了一些修改的工作；时缺少目录和编排不当的部分原版本，我们根据内容进行了加工、调整，使其更其合理性和可读性。有个别原始版本，由于出版时间较早，保存时间长，存在残页和短页的现象，虽经多方努力，仍没有办法补全，所幸者，



就全书的整体而言，其收藏、参考、学习价值并没有受到太大的影响。希望有收藏完整者鼎力补全，以裨益当世和后学，使我中华优秀传统文化承传不息。

为了更加方便广大武术爱好者对古拳谱丛书的研究和阅读，我们对丛书作了一些改进：将书中的文字通篇做了简体化处理；尝试着做了断句；并根据现代人的阅读习惯，将处理后的文字改为横排版，同时，与原版本并行刊印，以便于对照阅读。

由于我们水平有限，失误和疏漏之处在所难免，敬请读者予以谅解。



武術匯宗

萬籍聲著

(上卷)

萬賴聲先生便裝肖像



萬籟先聲生武裝肖像



古拳譜叢書



自序

余幼嗜技擊，每覽武俠書籍，輒心焉嚮往，此農出於天性然也。稍長，負笈燕市，家叔督教綦嚴，課暇及此，入中學後，寄宿校內，雖未遇武術教師，聞同學有能之者，即從之習，鑑入京師農大，深以馬齒加長，素志未遂為憾。幸教育部頒各校添設國技之令，本校因亦有此教師一人，即趙師鑑洲也。心竊喜，從之習，固未審其藝之奚若。當是時，同學習者甚寥，率視為課外事，偶爾上課，不過敷衍了事而已。教師見余習之勤，加意惟導，因而感情日密，朝夕與俱，余復移居與師連壁，除上課自修，即從事乎武功。光陰荏苒，倏忽六稔，此六稔中，不惟三伏三九，酷暑嚴寒，未嘗間斷，即假期週日，亦未戰一日輟也。六稔後，漸明武術大旨，始悉余師在少林中，乃首農一指者。是時，余於少林拳棒，略皆諳悉。然我國武術，高明盡多，每思繼續精進，以求深造，乃於無意中，遇杜師心五。時師已年逾半百，昔走鏢川黔間，聲名藉甚。嗣得徐老師祖衣鉢，藝益超絕，正擬擇徒授教，以傳所學，邂逅于余，頗用為慰。余一見知為高手，授誠請益，復七載於茲矣。師擅內功，異於他家，以其近於自

自序

余幼嗜技击，每览武侠书籍，辄心向往，此盖出于天性然也。稍长，负笈燕市，家叔督教綦严，无暇及此。入中学后，寄宿校内，虽未遇武术教师，闻同学有能之者，即从之习。继入京师农大，深以马齿加长，素志未遂为憾。幸教育部颁各校添设国技之令，本校因亦有此教师一人，即赵师鑑洲也。心窃喜，从之习，固未审其艺之奚若。当是时，同学习者甚鲜，率视为课外事，偶尔上课，不过敷衍了事而已。教师见余习之勤，加意指导，因而感情日密，朝夕与俱，余复移居与师连壁，除上课自修，即从事乎武功。光阴荏苒，倏忽六稔，此六稔中，不唯三伏三九，酷暑严寒，未尝间断，即假期周日，亦未战一日辍也。六稔后，渐明武术大旨，始悉余师在少林中，乃首农一指者。是时，余于少林拳棒，略皆谙悉。然我国武术，高明尽多，每思继续精进，以求深造，乃于无意中，遇杜师心五。时师已年逾半百，昔走镖川黔间，声名藉甚。嗣得徐老师祖衣钵，艺益超绝，正拟择徒授教，以传所学，邂逅于余，颇用为慰。余一见知为高手，授诚请益，复七载于兹矣。师擅内功，异于他家，以其近于自

然，即名謂自然門。嗣復遇楊畏之、鄧芷靈、王顯齋、王榮標諸師及劉老師祖，藉悉藥功道功之涯岸。綜計所習，一門甫竣，一門繼之，此其中殆有天焉。余之命運，亦云幸矣。計余載習武術，十有八載耳，擬於世之老拳師，瞠乎後矣。而所就獨多，則諸師訓師之力也。余出身學界，諸師均係當代名宿，其所以教余，及余所以自勉者，豈僅鍛鍊身體，成一江湖拳師而已哉？竊維我國武術，乃強國強種之利器，互相秘密，分門別戶，殊為非計。洵宜公維全國，力事提倡，冀以發揚國光，躋吾國於强大之城。爰掇拾所學，彙集斯編，以就正於高明。

丙寅孟春萬維聲識於北京農大

然，即名謂自然門。嗣復遇楊畏之、鄧芷靈、王顯齋、王榮標諸師及劉老師祖，藉悉藥功道功之涯岸。綜計所習，一門甫竣，一門繼之，此其中殆有天焉。余之命運，亦云幸矣。計余练习武术，十有八载耳，拟于世之老拳师，瞠乎后矣，而所就独多，则诸师训诲之力也。余出身学界，诸师均系当代名宿，其所以教余，及余所以自勉者，岂仅锻炼身体，成一江湖拳师而已哉？窃维我国武术，乃强国强种之利器，互相秘密，分门别户，殊为非计。洵宜公维全国，力事提倡，冀以发扬国光，跻吾国于强大之城。爰掇拾所学，汇集斯编，以就正于高明。

丙寅孟春万籁声识于北京农大

編輯大意

一本篇分上中下三篇，凡七章。上篇自少林外功述起，與真各種緊要根基功夫練法。中篇爲器械學，凡適於今日雜用器械，無不略爲舉之，俾學者有所參考，其中所述雜技，即所謂暗器者是也。凡我間昔日武技上緊要暗器，而又合於練習身心者，皆臚舉之；至於點穴輕功，皆有詳細說明；而馬術泅術與軍除應用舉講器械，不過補充其不足耳。下篇爲內功，自武術上內功，述及參禪入道，是爲本書之雜宿，所解自然門內功，非外間所有，故不敢指一切內功，皆如本門練法；而靜坐功夫，尤與現行出版靜坐書籍相刺謬，人講調節正呼吸，余卻廢止之；人讲行功二三月後，即可腹中雷鳴，年餘，出一身大汗而愈，夙疾頓除，余則講真正功夫，緩緩從事，功到病自除；人讲十六步成仙，余則先習功夫，卻疾延年，更不雜其成仙有若干步驟；誠不敢以所不知者相蒙蔽，以所未經驗者相號召，則誤人雜已，實非淺鮮。最後所講之道法、神功、道術研究、經咒等等，乃所以補內家不足也；附錄跌打治法等等，又所以補內外家不足者也。

一、本篇分上中下三篇，凡七章。上篇自少林外功述起，与其各种紧要根基功夫练法。中篇为器械学，凡适于今日应用器械，无不略为举之，俾学者有所参考，其中所述杂技，即所谓暗器者是也。凡我国昔日武技上紧要暗器，而又合于练习身心者，皆胪举之；至于点穴轻功，皆有详细说明；而马术泅术与军队应用拳术器械，不过补充其不足耳。下篇为内功，自武术上内功，述及参禅入道，是为本书之归宿。所解自然门内功，非外间所有，故不敢指一切内功，皆如本门练法。而静坐功夫，尤与现行出版静坐书籍相刺谬，人讲调节正呼吸，余却废止之；人讲行功二三月后，即可腹中雷鸣，年余，出一身大汗而愈，夙疾顿除，余则讲真正功夫，缓缓从事，功到病自除；人讲十六步成仙，余则先习功夫，却疾延年，更不杂其成仙有若干步骤。诚不敢以所不知者相蒙蔽，以所未经验者相号召，则误人误己，实非浅鲜。最后所谈之道法、神功、道术研究、经咒等等，乃所以补内家不足也。附录跌打治法等等，又所以补内外家不足者也。

一本篇乃普及性质，经验之作，非谓包罗中華武術所有，特将平日心得，表而出之；師每種所述多顧均精竊，利弊均為指明，庶不致有所舛誤；其非本門與不緊要者，皆略舉之。緊要者，皆有圖證明，閱者按圖行之，可以不師自通；據本書所述載廣，即非武界者讀之，亦不無幾許參考價值也。余誠以發揚國粹為本旨，故凡涉乎武功秘藏，不謂師傳秘授之論，略為學之。一以二十載苦功，得以未泯；一以性之師人，俾有所攻錯，固知學師嫋嫋，然愚者一得，亦聊以舉其為國民之精務。苟世人較能有獲於心，則師人殘檠短檠，三載寒窗，著此一書為亦枉矣。

二、本篇乃普及性质，经验之作，非谓包尽中国武术所有。特将平日心得，表而出之。虽每种所述无多，顾均精竊，利弊均为指明，庶不致有所舛误。其非本门与不紧要者，皆略论之；紧要者，皆有图证明，阅者按图行之，可以不师自通。缘本书所述极广，即非武界者读之，亦不无几许参考价值也。余诚以发扬国粹为本旨，故凡涉乎武功秘藏，不避师传密授之谕，略为举之。一以二十载苦功，得以未泯；一以供之国人，俾有所攻错。固知学识谫陋，然愚者一得，亦聊以尽其为国民之义务。苟世人稍能有获于心，则鄙人残灯短檠，三载寒窗，著此一书为非枉矣。



武術概言

中國武術，可謂精深已極，小之防身護己，強筋壯骨；大之捍禦外侮，為國效命。其能使懦夫強，怯者立，蓋非虛語也。在昔日槍炮不發達之時，未嘗不加重視，遂至庚子學國難後，始漸就衰微。此實我國武術之厄運！是緣學者無高尚知識，且均江湖賣技者流，妖言惑眾，以致演成今日之局。嗣後國人竟相視為畏途，致目誠習武術為非高尚之舉，誠過不考察，因噎廢食也。

我國頹民，過富於時髦特性，誠為不可掩之事實，以致固有國粹武術，亦漫不加察，多加唾棄，而學外人皮毛，能無疚心？今之士大夫不曰：「孱弱之軀，不堪重任……」即曰：「多病之身，何堪繁劇……」而騷人墨客，則以能常依藥爐茶铛為才子，誠亡頹傾頽氣象也！似此朝野以病相号召，且以善疾工愁為能事，能不免病夫之讥、亡國之惧乎？現各校雖有武術一科，亦不過等於具文，學者寥寥几人，所謂粉飾門面，沽名釣譽者也。不知武術不惟可以強健軀骸，且功到純熟之候，能以一敵十，以十敵百，正能養其卓絕。

武术概言

中国武术，可谓精深已极，小之防身护己，强筋壮骨；大之捍御外侮，为国效命。其能使懦夫强，怯者立，盖非虚语也。在昔日枪炮不发达之时，未尝不加重视，遂至庚子学国难后，始渐就衰微，此实我国武术之厄运！是缘学者无高尚知识，且均江湖卖技者流，妖言惑众，以致演成今日之局。嗣后国人竟相视为畏途，致目练习武术为非高尚之举，诚过不考察，因噎废食也。

我国国民，过富于时髦特性，诚为不可掩之事实，以致因有国粹武术，亦漫不加察，多加唾弃，而学外人皮毛，能无疚心？今之士大夫不曰“孱弱之躯，不堪重任……”，即曰“多病之身，何堪繁剧……”，而骚人墨客，则以能常依药炉茶铛为才子，诚亡国倾颓气象也！似此朝野以病相号召，且以善疾工愁为能事，能不免病夫之讥、亡国之惧乎？现各校虽有武术一科，亦不过等同具文，学者寥寥几人，所谓粉饰门面，沽名钓誉者也。不知武术不惟可以强健身躯，且功到纯熟之候，能以一敌十，以十敌百，正能养其卓绝。

精神，雄偉儻勇肝膽。縱西人身高體壯，自命爲拳術家者，如與我勝武術家遇，鮮有不敗北者；余誠以我而粹武術，墮入江湖賣艺者手，以致湮沒無聞，心焉惜之，曾費數載精力，稍涉藩籬，乃述所得，以告世人。如我知籬界，急起研究而光大之，是不償願人作斯儻之願可償，即我而武術儻途，亦胥賴之矣。然所謂武術者，其義甚深，乃指我而一切之武術而言也！武術分拳術、器械、暗器與特殊基功而已。拳術又分內外兩家，內家宗張三丰，外家宗達摩，其練法各有其是；器械除十八般器械相同外，其余各家所發明是短兵器，更不詳述，余書不過舉其大要者論之耳；暗器名目甚多，基功猶夥，其要者，均見本書中。

精神，雄伟侠勇肝胆。纵西人身高体壮，自命为拳术家者，如与我国武术家遇，鲜有不败北者。余诚以我国粹武术，堕入江湖卖艺者手，以致湮没无闻，心焉惜之，曾费数载精力，稍涉藩篱，乃述所得，以告世人。如我知识界，急起研究而光大之，是不唯鄙人作斯篇之愿可偿，即我国武术前途，亦胥赖之矣。然所谓武术者，其义甚深，乃指我国一切之武术而言也！武术分拳术、器械、暗器与特殊基功而已。拳术又分内外两家，内家宗张三丰，外家宗达摩，其练法各有其是。器械除十八般器械相同外，其余各家所发明长短兵器，更不详述，余书不过举其大要者论之耳。暗器名目甚多，基功犹夥，其要者，均见本书中。