

古拳譜叢書

第六輯

山西科學技術出版社

武术汇宗

上



万籟声
万士震

校点 著

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

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

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

太原建设南路二十一号

发行者 各地新华书店

承印者 太原兴晋科技印刷厂

开本 787×1092 1/16

印张 15.75

版次 二〇〇六年六月第一版

二〇〇六年六月太原第一次印刷

字数 254千字

印数 1—4000册

书号 ISBN 7-5377-2732-5/I·612

定价 34.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



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)

电子邮箱

sxjwk@163.com

传真

0351-4922121



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
万士震 校点

古拳谱丛书

策划人 翰海工作室



策划人语

本丛书影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、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，并且尚有部分参者价值，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，保存时间较长，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。



武術滙宗

萬 籟 聲 著

(上 卷)



萬賴先生便裝肖像



萬籟天先生武生裝像



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，家叔督教養農，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，鑪入京師農大，深以馬齒加長，素志未遂爲憾，幸教部頒各校添設國技之令，本校因亦有此教師一人，即趙師鑪洲也。心竊喜，從之習，固未審其藝之奚若，當是時，同學習者甚夥，率視爲課外事，偶爾上課，不過敷衍了事而已，教師見余習之勤，加意指導，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，亦未敢一日輟也。六稔後，漸明武術大旨，始悉余師在少林中，乃首屈一指者，是時，余於少林拳棒，略皆諳悉，然我國武術，高明儘多，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，邂逅於余，頗用爲慰。余一見知爲高手，投誠請益，復七載於茲矣。師擅內功，異於他家，以其近於自

自序

自序

余幼嗜技擊，每覽武俠書籍，輒心焉嚮往，此蓋出于天性然也。稍長，負笈燕市，家叔督教養農，無暇及此。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。繼入京師農大，深以馬齒加長，素志未遂爲憾。幸教部頒各校添設國技之令，本校因亦有此教師一人，即趙師鑪洲也。心竊喜，從之習，固未審其藝之奚若。當是時，同學習者甚鮮，率視爲課外事，偶爾上課，不過敷衍了事而已。教師見余習之勤，加意指導，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，亦未敢一日輟也。六稔後，漸明武術大旨，始悉余師在少林中，乃首屈一指者。是時，余於少林拳棒，略皆諳悉。然我國武術，高明儘多，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，邂逅於余，頗用爲慰。余一見知爲高手，投誠請益，復七載於茲矣。師擅內功，異於他家，以其近於自



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。計余練習武術，十有八載耳，擬於世之老拳師，瞠乎後矣，而所就獨多，則諸師訓誨之力也。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，洵宜公諸全國，力事提倡，冀以發揚國光，躋吾國於強大之域，爰雜拾所學，彙集斯編，以就正於高明。

丙寅孟春萬籟聲識於北京農大

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。計余練習武術，十有八載耳，擬於世之老拳師，瞠乎後矣，而所就獨多，則諸師訓誨之力也。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，洵宜公諸全國，力事提倡，冀以發揚國光，躋吾國於強大之域。爰雜拾所學，汇集斯編，以就正于高明。

丙寅孟春萬籟聲識於北京農大

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，與其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，真中所述雜技，即所謂暗器者是也。凡我國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；而馬術泅術與軍隊應用舉講器械，不過補充其不足耳。下篇爲內功，自武術上內功，述及參禪入教，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；人講行功二三月後，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；人講十六步成仙，余則先習功夫，却疾延年，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，則誤人誤己，實非淺鮮。最後所談之道法、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。

編輯大意



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，與其各種緊要根基功夫練法。中篇爲器械學，凡適於今日應用器械，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。凡我國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；而馬術泅術與軍隊應用拳術器械，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，是爲本書之歸宿。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，余却廢止之；人講行功二三月後，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；人講十六步成仙，余則先習功夫，却疾延年，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，則誤人誤己，實非淺鮮。最後所談之道法、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 本篇乃普及性質，雖載之作，非謂包盡中國武術所有，特將平日心得，表而出之；師每種所傳師多，願均精窺，利弊均為指明，庶不致有所舛誤；其非本門與不緊要者，皆略論之。緊要者，皆有圖說明，讀者按圖行之，可以不師自通；雖本書所述載廣，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，不傳師傳秘授之論，略為舉之，一以二十載苦功，得以未泯，一以性之師人，俾有所攻錯，固知學師雖多，然愚者一得，亦聊以盡其為國民之義務。苟世人稍能有獲於心，則鄙人殘燈短檠，三載寒窗，著此一書為亦枉矣。

二、本篇乃普及性質，經驗之作，非謂包盡中國武術所有。特將平日心得，表而出之。雖每種所述無多，願均精窺，利弊均為指明，庶不致有所舛誤。其非本門與不緊要者，皆略論之；緊要者，皆有圖說明，閱者按圖行之，可以不師自通。緣本書所述極廣，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，不避師傳密授之論，略為舉之。一以二十載苦功，得以未泯；一以供之國人，俾有所攻錯。固知學識謬陋，然愚者一得，亦聊以盡其為國民之義務。苟世人稍能有獲於心，則鄙人殘燈短檠，三載寒窗，著此一書為非枉矣。

武術概言

中國武術，可謂朝深已極，小之防身類已，強筋壯骨，大之捍禦外侮，爲國効命，其健使懦夫強，怯者立，蓋非虛語也；在昔日鎗礮不發健之時，未嘗不加重視，遞至庚子學國難後，始漸就衰微，此實我國武術之厄運！是緣學者無高尚知識，且均江湖發技者流，妖言惑衆，以致演成今日之局；嗣後類人竟相視爲畏途，致目誠習武術爲非高尚之舉，誠過不考察，因噎廢食也。

我國國民，過富於時髦特性，誠爲不可掩之事實，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：「孱弱之類，不堪重任……」即曰：「多病之身，何堪繁劇……」而騷人墨客，則以健常依藥爐茶鐺爲才子，誠亡類頹頹氣象也！似此朝野以病相號召，且以善疾工愁爲能事，健不免病夫之訛，亡類之懼乎？現各校雖有武術一科，亦不過等於具文，學者寥寥幾人，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

武術概言



武术概言

中国武术，可謂精深已極，小之防身护己，強筋壯骨；大之捍禦外侮，爲國効命。其能使懦夫強，怯者立，蓋非虛語也。在昔日槍礮不发达之時，未嘗不加重視，遞至庚之拳匪難後，始漸就衰微，此實我國武术之厄運！是緣學者無高尚知識，且均江湖賣技者流，妖言惑衆，以致演成今日之局。嗣後國人竟相視爲畏途，致目練習武术爲非高尚之舉，誠過不考察，因噎廢食也。

我國國民，過富於時髦特性，誠爲不可掩之事實，以致固有國粹武术，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，則以能常依藥爐茶鐺爲才子，誠亡國頹頹氣象也！似此朝野以病相号召，且以善疾工愁爲能事，能不免病夫之訛，亡國之懼乎？現各校雖有武术一科，亦不過等于具文，學者寥寥幾人，所謂粉飾門面，沽名釣譽者也。不知武术不惟可以強健軀骸，且功到純熟之候，能以一敵十，以十敵百，正能養其卓絕



精神，雄偉使勇肝膽，縱西人身高體壯，自命爲拳術家者，如與我國武術家遇，鮮有不敗北者。余誠以我國粹武術，墮入江湖賣藝者手，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。如我知識界，急起研究而光大之，是不償願人作斯償之願可償，即我而武術前途，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，其雄各家所發明是短兵器，更不殫述，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，雄偉使勇肝膽。縱西人身高體壯，自命爲拳術家者，如與我國武術家遇，鮮有不敗北者。余誠以我國粹武術，墮入江湖賣藝者手，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。如我知識界，急起研究而光大之，是不唯鄙人作斯篇之願可償，即我國武術前途，亦胥賴之矣。然所謂武術者，其義甚深，乃指我國一切之武術而言也！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，其餘各家所發明長短兵器，更不殫述，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。