

古拳谱丛书

第三辑

◎ 薛颠 著

# 象形拳法



## 真诠

山西科学技术出版社  
山西出版集团



古拳谱丛书

◎ 第三辑

◎ 薛颠 著

# 象形拳法

## 真诠

山西科学技术出版社  
山西出版集团

图书在版编目(CIP)数据

象形拳法真诠 / 薛颠著. — 2 版. — 太原: 山西科学技术出版社, 2007.5

(古拳谱丛书. 第3辑)

ISBN 978-7-5377-2969-7

I.象... II.薛... III.象形拳 IV.G852.18

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 060759 号

象形拳法真诠

著者 薛颠

校点者 金若愚

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 太原兴庆印刷有限公司

开本 787×1092 1/16

印张 11.5

版次 二〇〇七年五月第二版

二〇〇七年五月太原第一次印刷

字数 160千字

印数 1-3000册

书号 ISBN 978-7-5377-2969-7

定价 22.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



## 古拳谱丛书

太极拳讲义 / 姜容樵 22.00 元  
形意拳谱 / 宝鼎 6.80 元  
龙形八卦掌 / 黄柏年 6.80 元  
金台拳谱 / 金台 9.00 元  
形意杂式捶 / 姜容樵 12.00 元  
少林破壁 / 阎德华 10.00 元  
国术名人录 / 金恩忠 13.00 元

(第一辑)

形意拳术 / 李剑秋 8.00 元  
阴阳八盘掌 / 任致诚 11.00 元  
象形拳法真诠 / 薛颠 15.00 元  
灵空禅师点穴秘诀 / 薛颠 10.00 元  
国术太极拳 / 吴图南 12.00 元

(第二辑)

陈氏太极拳图说 / 陈鑫 38.00 元  
形意母拳 / 姜容樵 20.00 元  
形意拳术抉微 / 刘殿琛 13.00 元  
岳氏八翻手 / 王新午 8.00 元  
国技论略 / 徐哲东 9.00 元  
中国技击精华 / 金一明 9.00 元  
练功秘诀 / 金一明 13.00 元

(第三辑)

太极剑 / 吴图南 12.00 元  
太极刀 / 吴图南 8.00 元  
形意拳图谱 / 凌善清 11.00 元  
八卦掌真传 / 陈锡堃 13.00 元  
写真太师虎尾鞭 / 姜容樵 9.00 元

(第四辑)

国术大全 / 中央技击学会 16.00 元  
太极拳势图解 / 许禹生 16.00 元  
棍术科(上) / 马子贞 22.00 元  
棍术科(下) / 马子贞 25.00 元  
写真太师水磨鞭 / 姜容樵 19.00 元  
意气功辞解 合编 20.00 元  
易筋经图说

(第五辑)



## 古拳谱丛书

手臂录 / 吴 昱	36.00 元
拳经拳法备要 / 张孔昭	18.00 元
太极拳阐宗.上 / 王新午	17.00 元
太极拳阐宗.下 / 王新午	25.00 元
武术汇宗.上 / 万籁声	34.00 元
武术汇宗.下 / 万籁声	22.00 元
少林枪法阐宗.少林刀法阐宗 / 程宗猷	16.00 元
少林弩法阐宗 / 程宗猷	14.00 元
少林棍法阐宗 / 程宗猷	23.00 元
武艺精华 / 汤 显	17.00 元
陈氏太极拳图说(珍藏版) / 陈 鑫	49.00 元
陈氏太极拳图说(简体版) / 陈 鑫	40.00 元

(第六辑)

## 国术丛书

古拳论阐释 / 马国兴	25.00 元	心意拳真谛 / 马琳璋	28.00 元
宋氏形意拳 / 宋光华	18.00 元	心意六合拳 / 李湘波	26.00 元
宋氏形意拳续编 / 宋光华	48.00 元	形意拳体用功法学 / 李玉栓	23.00 元
形意拳技击术 / 尚 济	28.00 元	戴氏心意拳 / 郭瑾刚	35.00 元
形意拳图解 / 苗树林	10.00 元		
形意拳练法用法与功法 / 曹志清	30.00 元		

(第一辑)

(第二辑)



## 国术丛书

- 古拳论阐释续编 / 马国兴 26.00 元  
形意拳教程 / 申华章 28.00 元  
形意拳述真 / 杨遵利 42.00 元  
八卦掌秘传拳谱拳法  
/ 高银鹤 30.00 元  
戳脚汇宗 / 刘学勃 45.00 元

(第三辑)

- 大成拳站桩与求物 / 于永年 28.00 元  
形意拳器械技击功法(第一集)  
/ 房丹才 26.00 元  
形意拳器械技击功法(第二集)  
/ 房丹才 27.00 元  
形意拳器械技击功法(第三集)  
/ 房丹才 25.00 元  
武式太极拳阐秘 / 庞大明 23.00 元  
杨氏八卦掌秘法 / 杨 维 26.00 元

(第四辑)

- 宋式八卦掌与器械 / 王举兴 25.00 元  
三环套月鞭 / 曹志清 18.00 元  
龙涎集 / 马国兴 22.00 元  
李派太极七星如意拳  
/ 杜子宇 25.00 元  
李派太极八法奇门拳  
/ 杜子宇 28.00 元  
李派太极五行捶  
/ 杜子宇 26.00 元  
宋氏三皇炮捶拳 / 张成仁 30.00 元  
邓州心意六合拳 / 马雷石 30.00 元

(第五辑)

- 大成拳——科学的站桩功  
/ 曾广骅 23.00 元  
武当丹派武当剑 / 马 杰 28.00 元  
山西鞭杆技法精要  
/ 张希贵 苗树林 30.00 元  
形意拳器械技击功法(第四集)  
/ 房丹才 32.00 元  
形意拳器械技击功法(第五集)  
/ 房丹才 32.00 元  
邓州心意六合拳续编 / 马雷石

(第六辑)



## 国术丛书

---

- |                      |         |
|----------------------|---------|
| 大成拳筑基功 / 张东宝         | 22.00 元 |
| 古朴大成拳 / 黄景文          | 28.00 元 |
| 张氏古太极拳(配盘) / 尚 济     | 25.00 元 |
| 六合八法拳(配盘) / 陈亦人      | 25.00 元 |
| 戴氏心意原传拳械功法(配盘) / 王 毅 | 34.00 元 |

(第七辑)

## 武术养生丛书

---

- |                   |     |         |
|-------------------|-----|---------|
| 武术运动养生法(配盘) / 尚 济 | 刘光陆 | 26.00 元 |
| 健康长寿功法(配盘) / 苗树林  |     | 18.00 元 |
| 按摩点穴健身功(配盘) / 苗树林 |     | 20.00 元 |

(第一辑)

## 武功秘笈丛书

---

- |                      |         |
|----------------------|---------|
| 秘本文武八段图说 / (清)邓钟山    | 16.00 元 |
| 秘本虎啸金钟罩图说 / (清)邓钟山   | 32.00 元 |
| 秘本浑元阴阳五行手图说 / (清)邓钟山 | 18.00 元 |

(第一辑)



## 真武丛书

万籁声武术教范 / 万籁声	25.00 元
万籁声技击教范 / 万籁声	23.00 元

(第一辑)

## 武学丛书

苒氏武技书 / 徐 震	22.00 元
苒乃周武术学 / 徐 震	16.00 元
太极拳谱理董辨伪合编 / 徐 震	15.00 元
太极拳考信录 / 徐 震	22.00 元

(第一辑)

## 武学丛书

吴文翰武术文存 / 吴文翰	28.00 元	
太极拳谱笺	} 合编 / 徐 震	18.00 元
太极拳发微		
太极拳新论		
太极拳原理与练法	} 合编 / 徐 震	22.00 元
定式太极拳		
简式太极拳		
意气功		
徐震佚文集 / 徐 震	24.00 元	

(第二辑)





## 武学丛书

少林拳术秘诀考证 / 唐 豪  
中国武艺图籍考 / 唐 豪  
少林武当考 / 唐 豪  
太极拳与内家拳 / 唐 豪  
内家拳 / 唐 豪  
王宗岳太极拳经 / 唐 豪  
王宗岳阴符枪谱 / 唐 豪  
戚继光拳经 / 唐 豪

(第三辑)

清代射艺丛书 / 唐 豪  
王五公太极连环刀法 / 唐 豪  
中国古佚剑法 / 唐 豪  
行健斋随笔 / 唐 豪  
唐豪佚文集 / 唐 豪  
顾留馨文存 / 唐 豪

(第四辑)

## 老拳谱辑集丛书

陈氏世传太极拳术 / 陈子明  
太极拳精义 / 陈子明  
太极拳浅说 / 徐致一  
太极拳的理论与实际 / 黄寿辰  
吴鉴泉氏的太极拳 / 陈振民  
太极正宗 / 吴志青  
太极蕴真 / 宋史光  
太极拳图说 / 金侗生  
太极剑图说 / 金倚天

(第一辑)

新  
书  
预  
告

古  
拳  
谱  
丛  
书



## 老拳谱辑集丛书

---

太极拳全书 / 于化行  
新太极拳书 / 马永胜  
新太极剑书 / 马永胜  
太行拳术 / 朱霞天  
张三丰内功练丹秘诀  
拳经 / 大中书局  
药功真传秘诀 / 金侗生  
伤科真传秘抄 / 陈凤山

(第二辑)

---

以上价格均不含邮资。如需邮寄需另加书价 15% 的邮寄费。

汇款地址：山西省太原市建设南路 21 号

邮编：030012      电话：0351-4956025 4922121(传真)

收款人：山西科学技术出版社

注：请在附言栏里注明书名、册数。款汇出后 30 天未收到者，请来函查询。

新  
书  
预  
告

古  
拳  
谱  
丛  
书



## 策划人语

本书影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，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术，恐久而湮没，故集数十年习武之心得，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。我们只对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；对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，使其更具合理性和可读性。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化化处理；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。



## 序

國民習于弱，始歸咎于體力之不強，國俗皆右文，乃慨嘆于武學之不振，嗚呼惑已。夫熊經鳥伸，傳自上古，少林武當，拳家輩出，吾華武術，豈真后人？願諳武事者，或則粗野無識，惟知以力凌人；或則秘而不宣，惟恐以武犯禁，馴致御侮強身之術，起衰立懦之功，不能傳之人人，漸成此萎靡無氣之風習，滋可惜也。我友薛君顛，河北奇士也，精技擊，通內功，復能不吝所知，欲盡所學之秘傳，筆之于書，公之當世。前曾著《形意拳讲义》出版，早已風行南北，紙貴洛陽；近復著《象形會真》一書，于击刺騰閃之法，俯仰進退之方，罔不詳晰指明；便人人無師自習，取象于獅熊猿鶴，而歸本于練氣練神，蓋術也而進乎道已。予于武學一無所曉，力不能縛一鷄，而薛君乐于予談，且示此編囑為之序，予將何以言哉？惟期此書一出，青年有志，人手一編，修養身心，共臻強固。更願海內武學家，人人能志薛君之所志，各出其不傳之秘，以牖民

## 序

國民習于弱，始歸咎于體力之不強，國俗皆右文，乃慨嘆于武學之不振，嗚呼惑已。夫熊經鳥伸，傳自上古，少林武當，拳家輩出，吾華武術，豈真后人，願諳武事者，或則粗野無識，惟知以力凌人，或則秘而不宣，惟恐以武犯禁，馴致御侮強身之術，起衰立懦之功，不能傳之人人，漸成此萎靡無氣之風習，滋可惜也。我友薛君顛，河北奇士也，精技擊，通內功，復能不吝所知，欲盡所學之秘傳，筆之于書，公之當世，前曾著形意拳講義出版，早已風行南北，紙貴洛陽，近復著象形會真一書，于擊刺騰閃之法，俯仰進退之方，罔不詳晰指明，便人人無師自習，取象于獅熊猿鶴，而歸本于練氣練神，蓋術也而進乎道已。予於武學一無所曉，力不能縛一鷄，而薛君樂與予談，且示此編囑為之序，予將何以言哉，惟期此書一出，青年有志，人手一編，修養身心，共臻強固，更願海內武學家，人人能志薛君之所志，各出其不傳之秘，以牖民

象形拳法真詮



而覺世。俾國人共同研  
習，體力資以鍛煉，一洗  
從前荏弱不振之習，蔚成  
國民知方有勇之風，則薛  
君此編，功用將影響全  
國，不其偉歟！

民國二十二年二月  
湘潭吳家駒

象形拳法真詮

而覺世，俾國人共同研習，體力資以鍛煉，一洗從前荏弱不振之習，蔚成國民知方有  
勇之風，則薛君此編，功用將影響全國，不其偉歟

民國二十二年二月湘潭吳家駒



## 序

自歐西火器，輸入中國，而拳勇刺擊之學，遂廢不講。夫文明國民，各有其獨精之技能，為世罕觀，鮮如日本尚能傳其柔術，以夸于世，如中國之大，乃于先民所遺武術，罔知研索，是誠有心人重為大息者矣。薛君頤手著是編，蓋參會華氏五禽經，而得其奧者，學者神而明之，足以却病延壽，用人勝天，視世所謂武者，又高出百倍。茲以求之者眾，乃付手民，以公于世，所以振國民之精神，健青年之體育者，吾知其未有艾也，爰致數言，以志景仰。

中華民國二十一年  
歲次壬申九月浚陽張廷諤撰

## 序

自歐西火器，輸入中國，而拳勇刺擊之學，遂廢不講，夫文明國民，各有其獨精之技能，為世罕觀，鈔如日本尚能傳其柔術，以誇於世，如中國之大，乃於先民所遺武術，罔知研索，是誠有心人重為大息者矣，薛君頤手著是編，蓋參會華氏五禽經，而得其奧者，學者神而明之，足以却病延壽，用人勝天，視世所謂武者，又高出百倍，茲以求之者眾，乃付手民，以公於世，所以振國民之精神，健青年之體育者，吾知其未有艾也，爰綴數言，以志景仰。

中華民國二十一年歲次壬申九月浚陽張廷諤撰



象形拳法真詮

四





## 序

盖闻德育、智育、体育三者为立身之要术，亦治国平天下之大经，凡古往今来之大英雄、大豪杰，莫不根基乎此。然物有本末，事有终始，谚云：“欲为健全之事业，必具健全之身心”，所以士欲充其德智而成大英雄豪杰以平治天下国家者，必先由锻炼身心始。吾国体育一道，发明最早，起自伏羲画卦，内运先天之炁以存意，外象鸟兽之势以为形，意象交修，而内外固矣。厥后锻炼身心之术代有发明，如华佗之五禽戏、宋元之南北宗是也。然大半言术不言理，率多知其然而不知其所以然。惜乎愈传愈讹，迷入歧途而身不返，甚者欲益反损，求其能身心交修、易理透澈者不可多觐，诚可痛惜。即或间有一二杰出者得其窍要，然非心性褊狭，即粗鄙不文，其教于人也，语焉而不详，传焉而不精，使学者迷离惝恍，如堕云雾，而欲登堂入室，亦已难矣。迩来我国鉴于人

## 序

蓋聞德育智育體育三者為立身之要術亦治國平天下之大經凡古往今來之大英雄大豪傑莫不根基乎此然物有本末事有終始諺云欲為健全之事業必具健全之身心所以士欲充其德智而成大英雄豪傑以平治天下國家者必先由鍛鍊身心始吾國體育一道發明最早起自伏羲畫卦內運先天之炁以存意外象鳥獸之勢以為形意象交修而內外固矣厥後鍛煉身心之術代有發明如華佗之五禽戲宋元之南北宗是也然大半言術不言理率多知其然而不知其所以然惜乎愈傳愈訛迷入歧途而終身不返甚者欲益反損求其能身心交修易理透澈者不可多觀誠可痛惜即或間有一二傑出者得其竅要然非心性褊狹即粗鄙不文其教於人也語焉而不詳傳焉而不精使學者迷離惝恍如墮雲霧而欲登堂入室亦已難矣邇來我國鑒於人

象形拳法真詮

五