

薛颠（1887—1933年），字国兴，号页真子，河北束鹿县（今河北省辛集市）人，民国时期的武学大家。青年时先后师从河北李存义、山西李振邦、薛振刚学习形意拳。中年时访得五台山的灵空禅师，学习象形术。回到河北后，薛颠创立象形拳法，并结合山西与河北两种形意拳流派，使形意拳另辟蹊径而得到发展。

薛颠主持天津县国术馆教务时，在练功和教学之余，勤于著述，将武术绝学形之于文字。其武学著作对形意拳、象形术的拳理、拳法进行了系统详细的讲解，将各种内外功、伤科治法和秘方和盘托出。其文笔力雄健，自信十足，分析、论述精辟老到，直指要害，有独特的语言风格，表现出深厚的文化修养和高超的功夫水平，是宝贵的文化遗产。

北京科学出版社

薛颠·著 王银辉·校注

薛颠武学辑注

武学名家典籍丛书



形意拳術講義下編

北京科学技术出版社

薛颠武学辑注

薛颠·著

王银辉·校注

武学名家典籍丛书



形意拳術講義
下編

图书在版编目(CIP)数据

薛颠武学辑注. 形意拳术讲义. 下编/薛颠著; 王银辉校注. ——北京: 北京科学技术出版社, 2017. 1

ISBN 978 - 7 - 5304 - 8441 - 8

I. ①薛… II. ①薛… ②王… III. ①武术 - 研究 - 中国②形意拳 - 研究 - 中国 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 132118 号

薛颠武学辑注——形意拳术讲义(下编)

作 者: 薛 颠

校 注 者: 王银辉

策 划: 王跃平 常学刚

责任编辑: 李金莉 苑博洋

责任校对: 贾 荣

责任印制: 张 良

封面设计: 张永文

封面制作: 木 易

版式设计: 王跃平

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086 - 10 - 66135495(总编室)

0086 - 10 - 66113227(发行部) 0086 - 10 - 66161952(发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 201 千字

印 张: 24.75

版 次: 2017 年 1 月第 1 版

印 次: 2017 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5304 - 8441 - 8/G · 2480

定 价: 98.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

薛
颠



形意拳术讲义
下编



勿使前辈之遗珍失于我手
勿使国术之精神止于我身

出版人语

武术作为中华民族文化的重要载体，集合了传统文化中哲学、天文、地理、兵法、中医、经络、心理等学科精髓，它对人与自然和谐共生关系的独到阐释，它的技击方法和养生理念，在中华浩如烟海的文化典籍中独放异彩。

随着学术界对中华武学的日益重视，北京科学技术出版社应国内外研究者对武学典籍的迫切需求，于2015年决策组建了“人文·武术图书事业部”，而该部成立伊始的主要任务之一，就是编纂出版“武学名家典籍”系列丛书。

入选本套丛书的作者，基本界定为民国以降的武术技击家、武术理论家及武术活动家，而之所以会有这个界定，是因为民国时期的武术，在中国武术的发展史上占据着重要的位置。在这个时期，中、西文化日渐交流与融合，传统武术从形式到内容，从理论到实践，都发生了巨大的变化，这种变化，深刻干预了近现代中国武术的走向。

这一时期，在各自领域“独成一家”的许多武术人，之所以被称为“名人”，是因为他们的武学思想及实践，对当时及现世武术的影响

深远，甚至成为近一百年来武学研究者辨识方向的坐标。这些人的“名”，名在有武术的真才实学，名在对后世武术传承永不磨灭的贡献。他们的各种武学著作堪称为“名著”，是中华传统武学文化极其珍贵的经典史料，具有很高的文物价值、史料价值和学术价值。

目前，“武学名家典籍”丛书，已出版了著名杨式太极拳家杨澄甫先生的《太极拳使用法》《太极拳体用全书》，一代武学大家孙禄堂先生的《形意拳学》《八卦拳学》《太极拳学》《八卦剑学》《拳意述真》，武学教育家陈微明先生的《太极拳术》《太极剑》《太极答问》。本套《薛颠武学辑注》收入了民国时期著名形意拳家薛颠先生于民国十八年（1929年）至民国二十二年（1933年）间出版的《形意拳术讲义》《象形拳法真诠》《灵空禅师点穴秘诀》三本著作，并附录金倜庵先生编著的《少林内功秘传》一部（该书讲解的易筋经练习法和少林五拳等内容对理解薛颠武学颇有帮助），共分为四册出版。薛颠对形意拳的贡献是继承和发扬，他的象形拳更是为形意拳独辟蹊径，他的几部著作，是形意拳研究和学习者不可绕过的经典。

这些名著及其作者，在当时那个年代已具有广泛的影响力，而时隔近百年之后，它们对于现阶段的拳学研究依然具有指导作用，依然被武术研究者、爱好者奉为宗师，奉为经典。对其多方位、多层面地系统研究，是我们今天深入认识传统武学价值，更好地继承、发展、弘扬民族文化的一项重要内容。

本丛书由国内外著名专家或原书作者的后人以规范的要求对原文进行点校、注释和导读，梳理过程中尊重大师原作，力求经得起广大

读者的推敲和时间的考验，再现经典。

“武学名家典籍”丛书，将是一个展现名家、研究名家的平台，我们希望，随着本丛书第一辑、第二辑、第三辑……的陆续出版，中国近现代武术的整体风貌，会逐渐展现在每一位读者的面前；我们更希望，每一位读者，把您心仪的武术家推荐给我们，把您知道的武学典籍介绍给我们，把您研读诠释这些武术家及其武学典籍的心得体会告诉我们。我们相信，“武学名家典籍”丛书这个平台，在广大武学爱好者、研究者和我们这些出版人的共同努力下，会越办越好。

发愤著书（代序）

——2001年薛颠武学再现事件追记

庚子年（1900年）前，文化阶层约占全国人口的4%，那时看四书五经，识字便是知理，不是文盲，就一定是文化人。

庚子年后，废了四书五经，识字人日众，但文化阶层仍是4%，并无提高，欧美日学术汪洋灌入，错综复杂，难以辨析，文化门坎变高，识字不等于知理了。

在四书五经不再作为文化标准的时代，有些民众还认老理，出现一种奇特现象：有的人几乎是文盲，但接触他的人都认为他很有文化。民国武术家唐维禄近乎文盲，尚云祥将将能看报纸，凭着认识不多的字，半猜着看，如同中国人在日本街头能看懂告示牌的状况。

在新派人和老派人里，识字都不是有文化的标准了，老派人看，你的生活习惯、思维方式还是传统的，就是有文化了。唐维禄和尚云祥均被认为是比大学教授还文雅的人。

传统文化人要“发愤著书”，不是生了一肚子闷气而有了写书动力，“发愤”不是指在具体事上受了谁欺负，而是自认命薄，这辈子没有机会立功立名，那么就立言吧——发愤，是还有可努力的，那就

努力吧。

“努力”一词不是清末时扒来的日文词汇，是唐朝高僧嘱咐徒弟的用语，要连用两遍，为“努力努力”，意思是“就是这个了，就是这个了，别弄丢了”。

习武人多属老派，老派人有发愤之志。李存义有一部著作，将前辈老谱和个人心得编纂在一起，友人帮忙成文，私家印刷本，传给嫡传弟子作身份证明，从未面世。尚云祥也有一部著述，友人帮忙成文，未印刷，稿本和手抄副本，（20世纪）20年代末30年代初期，为防止泄露给驻京外国人而销毁。

历经战乱、政改、世变，李、尚著作希望还在世，或留惠于子孙，或当年帮忙成文的人留了底本，不必面世，还在就好。

薛颠则是另一种情况，他读书无碍，写文为难，由弟子润笔完成著书，没有泄密外国的顾忌。国难当头，他的观点是，公布于世后，对老祖宗的东西，中国人一定领悟得比外国人快，只要比外国人快就行了。

于是大写特写，全国发行，留下了今日可见的著作。

唐维禄老死乡野，尚云祥避官如避祸，从当年给薛颠著作写序的人看，他结交政界军界，多为翘楚，得到的社会信息不同，所以想法不同。

唐维禄没选择著书，选择当好传书的人，对师父李存义的那部私著，他全文背诵，传给我二姥爷李仲轩时，可以按页指明，哪页上都是什么话（此书二姥爷因遇难而失去，在《武魂》杂志谈起失书事

后，有形意门派系声称他们还有)。

我年少时问过二姥爷，唐维禄既然能背诵、能识别段落，进一步把字一一认了，该是顺水推舟的事吧？二姥爷没解释，只说唐师傅“是没认成字”。年长后，看多了本应“顺水推舟”的事，往往都难办成。

比如薛颠著作。

听二姥爷说薛颠生平，感慨他武功盖世却命运多舛。二姥爷说，你多愁善感是你的事，跟薛颠没关系，戏台上的人物都是忽亨忽灭的命，既上了戏台，就是要忽亨忽灭。

薛颠亨通过，灭了很久。过世小五十年后，首谈他的，是我二姥爷，在《武魂》登文。开始时是谈着试试，比较谨言，放开谈，是受了《武魂》编辑常学刚先生支持，并以大魄力为此话题开了专栏。

常先生说过许多话，大意是，新一辈不知道薛颠了，看了《武魂》去问师父师爷，勾起老辈人记忆，才说说，年轻人没想到熟知的武林典故里竟然屏蔽了一位顶级高手，出于好奇心理，有了许多薛颠迷。

于是，南北间涌现了跟薛颠有关联的人，有的自称薛颠嫡传，有的说串有薛颠的东西，有的说师爷受过薛颠指点——都是好事，起码证明人间有过薛颠。

还有的说找到证据，薛颠在（20世纪）50年代未死，而是如“基督山伯爵”般假死遁身，按他的身体素质，至少活到80年代。网上发问：“80年代上中学时，如果知道薛颠还在世，跟自己在一个时

间段活着，会惊着么？”

没敢答，确实惊着了——总之，是好事。神话薛颠，说明尘封半个世纪后，薛颠跟人间重又发生了关系。

常学刚先生是“顺水推舟”的推舟人，承蒙先生十几年过来，仍续善举，将薛颠旧作编辑合集。正视薛颠，应从此合集开始。

徐皓峰

我跟薛颠这几本书的缘分（代序）

薛颠先生跟我有缘，这缘分，就是他的这几本书。

二十几年前，我由体育杂志的记者转行到武术期刊《武魂》当编辑。隔行如隔山，两眼一抹黑的我，听老编聊起过薛颠，知道了此人本事和为人都透着怪，不但名字叫了一个“颠”，行状也是“身法快捷，有如鬼魅”，这些都给人遐想的空间。

薛颠成了我渴望了解的人，可在《武魂》的最初几年，并没有收到过关于薛颠的稿件，也没有人认真提他。这种情况，跟我知道的其他名人很不一样。印象中，凡那些武学高深、声名显赫的大家，几乎人人会有众多的追随者撰文追忆，深入研究，或是弟子，或是同门，皆以与之有关联为荣。而这位薛颠，怎么就是个例外呢？

听说薛颠好像有后人或者传人在天津一带，曾托津门的朋友打听，结果不了了之，没个下文——似乎武林不曾有过薛颠这个人，这让我有些无趣乃至悲哀。

大约是1996年的二月，上海马胜利先生的泰戈武术发展有限公司，寄来一本《象形拳法真诠》，说这是经过广泛搜寻，很花了一些

钱从海外拳家手中购回的，希望能够连载。马的来稿给我带来兴奋——原来还有人记得薛颠！

此文经删节后，在《武魂》上分三期刊出。这是我第一次直面薛颠的文字，而这与薛颠的“第一面”，却只能用“糟糕”二字来形容。

之所以“糟糕”，糟就糟在我对这本书“删节”的无知与草率，全书仅刊出了“总纲绪言”的部分内容，后面的“象形拳法真詮上编”飞、云、摇、晃、旋五法和“下编”的龙、虎、马、牛、象、狮、熊、猿八象则根本未涉及。好好一本书，删得七零八落，不成体系，一次让人重新记起薛颠、认识薛颠的机会，在我手下居然成了如此模样（行文至此，颇感愧对当年马胜利先生为传统武术文化传衍付出的一片苦心）。

与薛颠著作的首次交集，虽然局面难堪，让人心生愧疚，但我却也由此知道，传统是有记忆的，薛颠和他的拳，并没有消散成渐飘渐淡的烟。

以后发生的事情，愈发让我感到，以前自己曾经的悲观，实在是因为少见与寡闻。先是山西太原意源书社的崔虎刚、王占伟两位先生，根据他们搜集和珍藏多年的民国版本，率先印行了薛颠的《形意拳术讲义》，在拳友中辗转流传；继而意源书社又与山西科学技术出版社的王跃平老师合作，2002年正式出版发行了薛颠《象形拳法真詮》和《灵空禅师点穴秘诀》两本书。这件事情，可以说是那个时期，武林界关于薛颠研究的大举动。这几本书，也成了《武魂》编辑部向读者推荐的传统经典。

但薛颠离开我们的视线太久了，很多年轻人，已经读不懂薛颠。尤其是《象形拳法真詮》和《灵空禅师点穴秘诀》，在《武魂》编辑部的书架上，很冷清了一阵。读者多数不知道这个作者是谁，不了解这是什么功夫！

薛颠其人其事，需要有人解读，现在还有懂薛颠的人么？

2000年11月，一位署名徐皓峰的陌生作者，发来一篇介绍形意拳老辈传承者李仲轩的稿件。没想到就是以这篇陌生作者的自由来稿为发端，《武魂》用将近七年的时间，陆续刊登了由徐皓峰整理的李仲轩稿件28篇。李先生的这些文章，并无编者与作者事先的沟通和预约，完全是作者随心所欲写来，但在每一篇来稿中，编者常会有意外的发现。在编辑2002年第10期的那篇《“一个头”见薛颠》时，我看到“我的第一个老师是唐维禄，最后一个老师是薛颠”这句话，既喜且惊，谁能想到，正在我们苦寻解读薛颠者而不得之时，会出现一位薛颠的弟子，以年近九十的高龄，为后学讲述他所了解的薛颠。这真是想什么来什么！此刻，你不能不惊叹中华传统文化精髓的顽强生命，不能不信服冥冥之中固有的机缘。

《武魂》是李仲轩系列文章的最初刊载者，之后这些文字，被徐皓峰先生整合成册，定名为《逝去的武林》；再后来，徐先生又将据仲轩老人口述整理的《象形术探佚》，披露连载于《武魂》2009年第9期至转年的第2期，以后成了徐皓峰的另一部书《高术莫用》里的内容。两本书的出版，一时在武林轰动。

关于薛颠，李老写得绝对独家：

他是结合着古传八打歌诀教的，蛇行是肩打，鸡形是头打，燕形是足打，不是李存义传的，是他从山西学来的。

薛颠管龙形叫“大形”，武林里讲薛颠“能把自己练没了”，指的是他的猴形。

薛颠传的桩功，一个练法是，小肚子像打太极拳一般，很慢很沉着地张出，再很慢很沉着地缩回，带动全身，配合上呼吸，不是意守丹田，而是气息在丹田中来去。打拳也要这样，出拳时肚子也微微顶一下，收拳时肚子微微敛一下，好像是第三个拳头，多出了一个肚子，不局限在两只手上，三点成面，劲就容易整了。

站桩先正尾椎，尾椎很重要。脊椎就是一条大龙，它有了劲力，比武时方能有“神变”。

薛颠说四维上下，不是玄理，而是具体练法。“内中之气，独能伸缩往来，循环不已，充周其间，视之不见，听之不闻，洁内华外，洋洋流动，上下四方，无所不有，无所不生。”这已是形意的妙诀了。

在仲轩老人的笔下，原本模糊一团的薛颠，清晰了许多。仲轩老人的话，也让更多的人，打开了尘封多年的记忆：

“肩窝吐气”是薛颠讲过的练功口诀。气者，劲也。肩窝是张嘴，对着手臂吹气，劲就到了指尖。站桩、打拳都要这样。

薛颠说：形意拳只练向上的劲，从不练向下的劲，松了自然有沉劲。“蓄”，练收，含着劲打拳，所以练功架是不发劲的。“含着劲练拳，兜着劲打人”。

打劈拳是，“肩井”如瀑布一样倾泻而下，是“重力”。对应“肩井”的是“涌泉”。打钻拳时，“涌泉”似喷泉般向上涌出，身势借着这股势头钻出。