

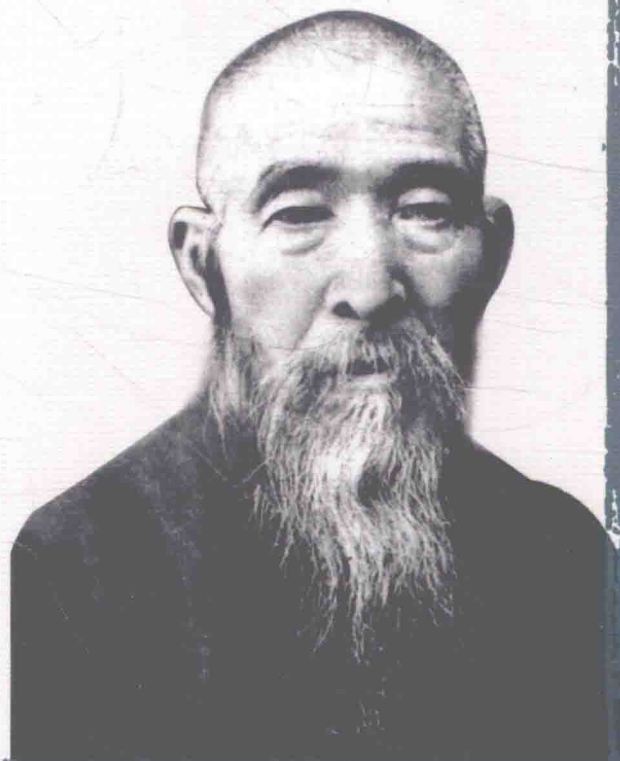
孙福金（1860—1933年），字禄堂，世以字行，号涵斋，河北完县（今河北顺平）人。资质聪颖，性情温和。幼从李魁垣读书习拳，继从李之师郭云深公深造，后闻北京程廷华精八卦掌，遂朝从程，慕从郭，研习两家拳法，功夫深厚，享名于京。因其相貌清癯，身材小巧，动作轻灵，时人有一“活猴”之誉。五十余岁又从郝为桢学太极拳，晚年治太极拳、形意拳、八卦掌技法于一炉，创进退相随、圆活敏捷的孙氏太极拳，并提出太极、形意、八卦三家会合为一体，一体分三派，“三派姿势虽不同，其理则一也”之理论。1933年，被南京中央国术馆聘为武当山门长，嗣改就江苏省国术馆教务长。孙禄堂著研周易、丹经，据以阐发拳理。著有《形意拳学》《八卦拳学》《太极拳学》《拳意述真》《八卦剑学》等。

北京科学出版社

孙禄堂·著
孙婉容·校注

孙禄堂武学集注

武学名家典籍丛书



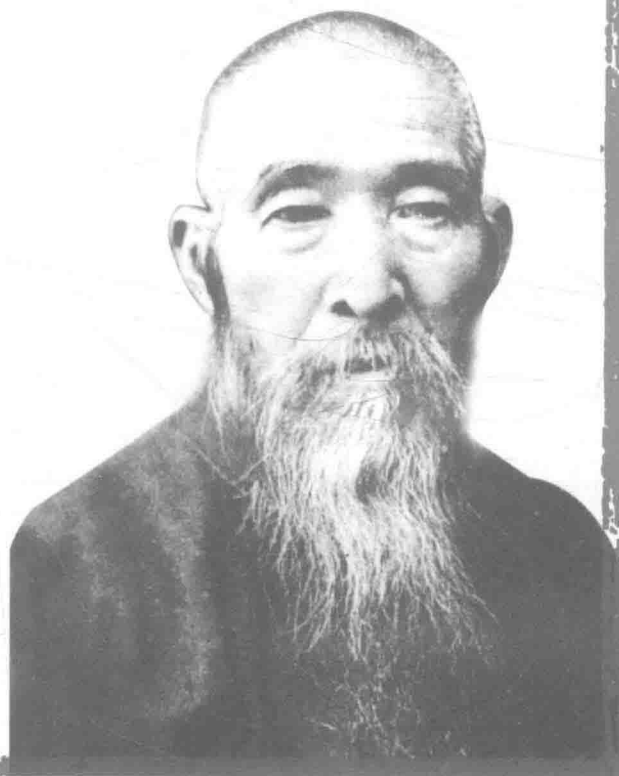
太极拳学

北京体育学院出版社

孙禄堂·著
孙婉容·校注

孙禄堂武学集注

武学名家典籍丛书



太极拳学

图书在版编目 (CIP) 数据

孙禄堂武学集注. 太极拳学 / 孙禄堂著; 孙婉容校注. ——北京: 北京科学技术出版社, 2017.1 (重印)

(武学名家典籍丛书)

ISBN 978-7-5304-8625-2

I. ①孙… II. ①孙… ②孙… III. ①太极拳 - 基本知识 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 230066 号

孙禄堂武学集注——太极拳学

作 者: 孙禄堂

校 注 者: 孙婉容

策 划: 王跃平 常学刚

责任编辑: 王跃平

责任校对: 贾 荣

责任印制: 张 良

封面设计: 张永文

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@bjkjpress.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: 160 千字

印 张: 19.75

插 页: 4

版 次: 2016 年 1 月第 1 版

印 次: 2017 年 1 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5304-8625-2 / G·2533

定 价: 75.00 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。



一代宗师孙禄堂

孙禄堂（1860年12月—1933年12月），讳福全，晚号涵斋，河北省完县人，是清末民初蜚声海内外的儒武宗师，有“虎头少保”“天下第一手”及“武圣”之称誉。

孙禄堂从师形意拳名家李魁垣，艺成被荐至郭云深大师处深造。之后又承武林大家程廷华、郝为桢亲授，并得宋世荣、车毅斋、白西园等多位武林前辈的认可点拨。郭云深喜而惊叹曰：“能得此子，乃形意拳之幸也！”程廷华赞曰：“吾授徒数百，从未有天赋聪慧复能专心潜学如弟者。”郝为桢叹服：“异哉！吾一言而子已通悟，胜专习数十年者。”孙禄堂南北访贤，得多位学者、高僧、隐士、道人指点，视野广开，尤其在《易经》、儒释道哲理、内丹功法方面，收益奇丰。孙禄堂精通形意拳、八卦拳、太极拳三拳，他以《易经》为宗旨，融会古今，打通内外，提出“三拳形虽不同，其理则一”的武学理念。孙禄堂已出版《形意拳学》《八卦拳学》《太极拳学》《八卦剑学》《拳意述真》五本武学经典。

孙禄堂创建的“孙氏太极拳”，在国术史上首次提出及印证了“拳与道合”这一经典命题，是太极拳发展史上的一座里程碑。

孙禄堂第一个提出：在文化领域里，武学与文学，具有等同的价值；又率先提出“国术统一”的思想，这在当时中国武术界引发了极大的反响。

孙禄堂集武学、文学、书法、哲学、教育学、社会学等多科学问于一身，武有成，文有养，是文武共舞共融的实践者。



上图 孙禄堂先生、夫人张昭贤女士及

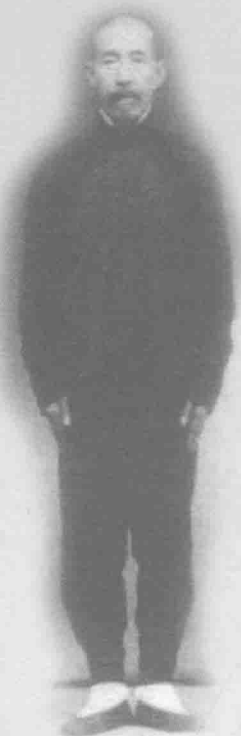
女儿剑云合影（1933年秋）

左图 孙禄堂先生（59岁）和女儿剑云（6岁）



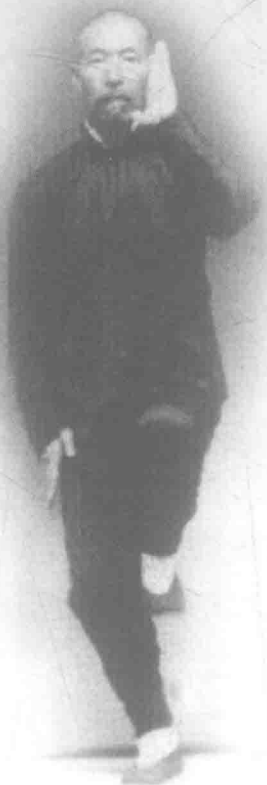
无极图

如立空虚之地，动静不能自知。胸中虽空洞洞无意向思想之理，但腹内确有至虚至无之根，而能生出无极之气也




更鸡独立左式

右手右足落，左腿左足起，心中虚空用意上顶，两肩用意下缩，左右不拘数，总要练至左式为止



孙禄堂在京师巧遇太极拳大师郝为桢，郝曾受助于孙禄堂，决定将所习太极拳及心得理法亲授与他，受教时，只要郝公一语方出，孙早已通悟，二人搭手，郝叹服不已。曰：“异哉！吾一言而子已通悟，胜专习数十年者。”盖因孙禄堂早已精通形意拳、八卦拳技理，一以贯之，故能通达通悟。

“孙氏太极拳”为孙禄堂所创建，其本身蕴含传承与创新两大特点。孙禄堂结合其五十多年的实践经验，承前创新，日臻完善，撰写了具有新内涵、新活力、新结构、新理论，独具“三拳合一”特色的理论典著《太极拳学》。


 修其本 杨雄谓 诗赋小道
 壮夫不为 况复溺思毫厘
 沧精翰墨者也 夫潜神对奕
 犹标坐隐之名 乐志垂纶
 尚体行藏之趣 诂若功定礼乐
 妙拟神仙 犹埏埴之罔穷



修其本 杨雄谓 诗赋小道
 壮夫不为 况复溺思毫厘
 沧精翰墨者也 夫潜神对奕
 犹标坐隐之名 乐志垂纶
 尚体行藏之趣 诂若功定礼乐
 妙拟神仙 犹埏埴之罔穷



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。

首批推出的“武学名家典籍”丛书第一辑，将以当世最有影响力的太极拳为主要内容，收入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》《太极拳学》《八卦拳学》《拳意述真》《八卦剑学》；武学教育家陈微明先生的《太极拳答问》《太极拳术》《太极剑术》。民国时期的太极拳著作，在整个太极拳发展史上占有举足轻重的地位。当时的太极拳著作，正处在从传统的手抄本形式向现代著作出版形式完成过渡的时期；同时也是传统太极拳向现代太极拳过渡的关键时期。这一历史时期的太极拳著作，不仅忠实地记载了太极拳架的衍变和最终定型，而且还构建了较为完备的太极拳技术和理论体系，而孙禄堂先生的武学著作及体现的武学理念，特别是他首先提出的“拳与道合”思想，更是使中国武学产生了质的升华。

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，依然被太极拳研究者、爱好者奉为宗师，奉为经典。对其多方位、多层次地系统研究，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。

前言

先祖父禄堂公 1933 年 12 月歿于故里，至今已 82 年；先父存周公 1963 年逝于北京，至今亦 52 了。而不管过多少年，先祖父和父辈留下的事业及由此带来的责任，却始终沉甸甸地压在我的心头。

先祖父孙禄堂，孙氏武学的创建者，喜文近武，得多位武术大师倾心传授，加以天赋资质，刻苦勤奋，数十年如一日，矢志不渝，精修形意、八卦、太极三派拳术，经半个多世纪的研究、探索、提炼，终臻化境。时人公论，集三派拳术于一身且精通技理者，独孙禄堂一人耳。故先贤宋世荣曾赠言：“学于后，空于前。后来居上，独续先宗绝学。”

先祖父品德高尚，武功造极，学识渊博，又深谙国学，感悟武术与“周易”关联，遂参《易》修拳，首提关乎武学未来走向的“拳与道合”之理，并冶三拳技理于一炉，创立了“三拳形虽不同，其理则一”的孙氏太极拳，在中国太极拳发展历史上，立起了一座划时代的丰碑。

先祖父武学著作颇丰，代表作《形意拳学》《八卦拳学》《太

极拳学》《拳意述真》《八卦剑学》，技理俱佳，极具科学性、可读性以及实用价值。传播至今，仍被武学研究者奉为圭臬。

孙氏后人，时刻以先人的荣誉为荣，更以弘扬先人开创的一脉拳学为己任。20世纪90年代初，由先姐孙叔容组织孙氏武学门人，首次对孙禄堂武学著作进行了整理及简注。

21世纪初，再由先姐孙叔容，带领笔者及亡弟宝亨，编著出版了《孙禄堂武学著作大全增订本》。

先姐在这册《大全增订本》前言中申明了笔者姐弟之所以一而再、再而三整理注释先祖父遗著的初衷：

先祖“阐明武学之道，刊行于世，裨益后学者多矣。”然“孙氏武学著作中常引用儒、释、道三家之说，及阴阳、五行、八卦、运行之理，以阐发拳中之奥义，每有文言体裁，且引述《易经》及黄老之学，难为近人所接受，笔者等遂编写《孙禄堂武学著作大全简注》一书以应读者之需，出版以来备受读者喜爱。现初版书早已告罄，而索书者日众。今经笔者对《孙禄堂武学著作大全简注》一书进行补充校订，以修订本问世，以飨孙氏武学爱好者。”

先姐所言，道出了吾辈孙氏后人的心声，在此《孙禄堂武学著作大全简注》之后，笔者亦筹资先后自费出版印行了再现先祖父五本经典拳学原版原貌的《孙禄堂武学全集》和全面展示先祖父文有养，武有成，文武共舞共融风采的《孙禄堂文武集》。

先祖父所著五本经典拳学，影响深远，求索者众。先父孙存周昔年在世时，几度再版，仍不敷求。本人效仿先父，为酬孙氏武学之知音，不畏其难，自筹资金，自费印制《孙禄堂武学全集》，亦是孙家后人“成先人之志，不坠其业”的一点儿执守。

光阴荏苒，仅《孙禄堂武学著作大全增订本》的问世，转瞬已15年矣。包括以先姐为首的合作人，除笔者外，俱已驾鹤西去。然孙氏武学之研究，却始终没有停止，整理修订工作正未有穷期。

笔者虽届米寿之年，但责无旁贷，誓担此任，力足赴之，薪火相传，团结门人弟子、学生以及所有爱好者，为传承普及推广孙氏武学，继续进行公益教学、编著及有关的社会活动。恰逢此时，北京科学技术出版社紧跟国家前进步伐，为弘扬中国武术文化，以人为本，实现梦想，相约出版“武学名家典籍”丛书之《孙禄堂武学集注》，双方一谋即合，决心倾情共襄孙氏武学研究领域的这一盛举。

由笔者担任校注的《孙禄堂武学集注》，集孙禄堂武学著作竖排原版原文、横排简体版、孙禄堂部分历史图照及书法作品为一体，重点对孙禄堂原著进行点校正误，并在旧作《孙禄堂武学著作大全增订本》的基础上，增加修正部分解注。旨在更有利于习者阅读，理论联系实际，提升武技水平。本版《孙禄堂武学集注》的影印部分，选用民国十六年（1927年）至民国廿四年（1935年）间出版的孙禄堂原著，原书版次可见于各册影印部分结尾的版权页，供读者核查。

本书完稿，即将付梓，虽严加校正，亦恐难臻至善不留讹舛，敬请方家正之。

孙婉容

乙未秋月书于北京颐清园

上編太極拳目錄

- | | | | |
|------|--------|------|--------|
| 第一章 | 無極學 | 第二章 | 太極學 |
| 第三章 | 懶扎衣學 | 第四章 | 開手學 |
| 第五章 | 合手學 | 第六章 | 單鞭學 |
| 第七章 | 提手上式學 | 第八章 | 白鶴亮翅學 |
| 第九章 | 開手學 | 第十章 | 合手學 |
| 第十一章 | 樓膝拗步學 | 第十二章 | 手揮琵琶式學 |
| 第十三章 | 進步搬攔捶學 | 第十四章 | 如封似閉學 |
| 第十五章 | 抱虎推山學 | 第十六章 | 開手學 |
| 第十七章 | 合手學 | 第十八章 | 樓膝拗步學 |
| 第十九章 | 手揮琵琶式學 | 第二十章 | 懶扎衣學 |

太極拳目錄

一

太極拳目錄

二

- | | | | |
|-------|--------|-------|--------|
| 第二十一章 | 開手學 | 第二十二章 | 合手學 |
| 第二十三章 | 單鞭學 | 第二十四章 | 肘下看捶學 |
| 第二十五章 | 倒螳猴左式學 | 第二十六章 | 倒螳猴右式學 |
| 第二十七章 | 手揮琵琶式學 | 第二十八章 | 白鵝亮翅學 |
| 第二十九章 | 開手學 | 第三十章 | 合手學 |
| 第三十一章 | 樓膝拗步學 | 第三十二章 | 手揮琵琶式學 |
| 第三十三章 | 三通背學 | 第三十四章 | 開手學 |
| 第三十五章 | 合手學 | 第三十六章 | 單鞭學 |
| 第三十七章 | 雲手學 | 第三十八章 | 高探馬學 |
| 第三十九章 | 右起脚學 | 第四十章 | 左起脚學 |
| 第四十一章 | 轉身踢脚學 | 第四十二章 | 踐步打捶學 |

- | | | | |
|-------|--------|-------|--------|
| 第四十三章 | 翻身二起學 | 第四十四章 | 披身伏虎學 |
| 第四十五章 | 左踢脚學 | 第四十六章 | 右蹬脚學 |
| 第四十七章 | 上步搬攔捶學 | 第四十八章 | 如封似閉學 |
| 第四十九章 | 抱虎推山學 | 第五十章 | 右轉開手學 |
| 第五十一章 | 右轉合手學 | 第五十二章 | 樓膝拗步學 |
| 第五十三章 | 手揮琵琶式學 | 第五十四章 | 懶扎衣學 |
| 第五十五章 | 開手學 | 第五十六章 | 合手學 |
| 第五十七章 | 斜單鞭學 | 第五十八章 | 野馬分鬃學 |
| 第五十九章 | 開手學 | 第六十章 | 合手學 |
| 第六十一章 | 單鞭學 | 第六十二章 | 右通背掌學 |
| 第六十三章 | 玉女穿梭學 | 第六十四章 | 手揮琵琶式學 |

太極拳目錄

四

- | | | | |
|-------|--------|-------|--------|
| 第六十五章 | 懶扎衣學 | 第六十六章 | 開手學 |
| 第六十七章 | 合手學 | 第六十八章 | 單鞭學 |
| 第六十九章 | 雲手學 | 第七十章 | 雲手下勢學 |
| 第七十一章 | 更鷄獨立學 | 第七十二章 | 倒壘猴學 |
| 第七十三章 | 手揮琵琶式學 | 第七十四章 | 白鵝亮翅學 |
| 第七十五章 | 開手學 | 第七十六章 | 合手學 |
| 第七十七章 | 樓膝拗步學 | 第七十八章 | 手揮琵琶式學 |
| 第七十九章 | 三通背學 | 第八十章 | 開手學 |
| 第八十一章 | 合手學 | 第八十二章 | 單鞭學 |
| 第八十三章 | 雲手學 | 第八十四章 | 高探馬學 |
| 第八十五章 | 十字擺蓮學 | 第八十六章 | 進步指腦捶學 |