

万籁声

武术教范

山西科学技术出版社

万籁声 著
万士震 整理

真武丛书

G 852
123

万籁声

武术教范

山西科学出版社

万籁声 著
万士震 整理

真武人书

万籁声

武术教范

山西科学技术出版社

万籁声 著
万士震 整理

图书在版编目 (CIP) 数据

万籁声武术教范/万籁声著. —太原:山西科学技术出版社,2003.8
(真武丛书)
ISBN 7-5377-2188-2

I. 万... II. 万... III. 武术-中国-教材
IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 057179 号

万籁声武术教范

作 者 万籁声

出 版 山西科学技术出版社
(太原建设南路 15 号 邮编:030012)

发 行 山西省新华书店
销 售 各地新华书店
印 刷 太原兴晋科技印刷厂

开 本 850×1168 毫米 1/32 印张:9.125
字 数 213 千字
版 次 2003 年 8 月第 1 版 2003 年 11 月太原第 2 次印刷
印 数 3001—6000 册

ISBN7-5377-2188-2/Z·429
定价:25.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。



武林泰斗，一代奇才，万籁声（1903 - 1992）大师，湖北鄂州葛店人。1946年定居福州，是驰名中外的武术家、技击家、自然门一代宗师；也是饮誉南国的风伤科医生。生前以“文、武、道、医、拳”五宝行世，“信、义、侠、勇”四德立身。有“武林文星”之称，“武术之光”之赞；更有“秦松汉柏精神，夏彝商鼎骨气”之颂……

大师遗著手稿千百万言，有武术、气功、医药、文史哲之专著；也有散文、杂感、箴言、警句、回忆等篇章。复经大师八十年行持淬砺，形成了独具特色的万籁声武学。它吸取儒、释、道、医、武之精华，融少林、武当内外家、南北派于一炉，扬长避短，去粗取精，寓“软、硬、轻”三功、“巧、妙、化”三法。其很大一部分是先贤择徒而授的不传之秘，这些在大师武学著作中，特别是在晚年的手稿里，均摒除私秘，全部公开，且解说详明，亲身示范，图文并茂。

真武

第一辑



万籁声先生



万籁声先生85岁照

此为 1988
年 9 月 1 日在福
州市举行的国际
武术学术研讨
会。万籁声先生
在大会上发言。



国际学术研讨会暨福州武术锦标赛

AND OKINAWAN KARATE & THE CELEBRATION OF THE 3RD ANNIVERSAR



真武

第一辑

此为自然门“鬼头手”对抗姿势。



望而生畏，神先夺人。



会见日本古武道保协会代表。

1983年10月18日，万籁声先生

1986年3月4日万籁声先生书赠日本朋友仲本政博匾。



信義勇為



萬籟聲



信者言出必行也。以其中之
道立也。信者當深不平
也。勇者果敢任事也。
此四德。其正氣。冠於人者。
子孫所服膺者。

萬籟聲



中國功夫不
比南洋此拳了倒
然拳



萬籟聲



万籁声 1903年2月21日(癸卯年正月二十四日)生于湖北鄂城县(鄂州市)葛仙镇(葛店镇);1992年8月8日(壬申年七月十日)卒于福建福州市鼓山乡浦东新厝49号,享年90岁。

先辈系中原人,宋南渡时迁江西,明季徙居武昌(鄂城)。父名书田,是忠实商人;母张氏,葛店人。先师有叔二;兄二,姊妹各一;子三,女二,孙一,孙女二。

1915年,13岁,至二叔家,在北京入校读书,毕业于北京国立农业大学森林系,并留校任助教、讲师等职。在京一十三载。二叔



万廷献，投身于孙中山领导的民族民主革命，并参与指挥辛亥首义。兄弟三房，有子侄 11 人，均视为己出，全力承担起受教育之重任，其中受过高等教育者凡七人。先师排行第七。由于在此环境中成长起来，塑造了其侠骨义胆、亲疏同仁的性格。

在校时学名万常，号常青。求学期间，文武兼修，先后得七位高师传授，苦学“文、武、道、医、拳”五宝，并打下了坚实基础。武术上外家少林和内家武当师傅是河北赵鑫洲，自然门气功师傅是湖南杜心五。

1928 年秋出版《武术汇宗》，按四兄万籁天意，改名万籁声，始用此名。冬初经选拔赛率河北武术代表 22 人，到南京参加全国武术国考，即擂台赛。赛事中，以其坚实的功底和凌厉的技击而崭露头角，同仁一致推为魁首。中央国术馆馆长张之江极力推许，并约聘该馆教务主任。其间遇罗汉门真传之刘师百川，得其传；逢佛家“同心小补堂”主邓学辉，与之学。冬末应两广总指挥李济深主席之聘，到广州创办两广国术馆，任馆长，授少将军衔。从此改行搞武术，行“强国济世”事业矣。1929 年春，两广国术馆正式开馆，仅半年，发生政变，即蒋介石收买五陈倒李，陈济堂取代李职。万师严辞指斥，愤然离去，暑期买舟赴沪。冬参加上海各界为黄河水灾筹款所举办的武术对抗赛，连赢两场，取得优胜。

1930年春应五师之聘，任该师武术主任，办军官讲武堂于上海斜土路半年。入冬至南京，在军校任武术总教官。经郭歧凤劝说，向李景林呈上门生帖，为记名弟子，得武当剑和太极对剑真传。

1931年冬，应湖南省主席何键之聘，到长沙。1932年春，创办湖南国术训练所，任所长。折服马老道及其徒众。四海英雄闻风来会，殊极一时之盛。其间出武术月刊、原式太极拳图解等专著。暑期，湖北省主席夏斗寅函请万师为家乡助力。乃到汉口参加武术比赛大会，摆擂一月，来者谈谈打打，均皆叹服。此期间，出武德、武术常识等刊物，经汉口老大杨庆山介绍，往访“长春观”上宾苏悛元，一见如旧识，同住观内新修“来成楼”，从学神武。得河洛周易之学，学得修养身心的功夫。农历七月随苏师赴鄂豫交界之鸡公山苏师寓宅“遂生灵道学社”，在山顶“周观洞”独住三日，不食不饮，练饿功，得奇异景观！又学灵掌气功疗法。下山返汉，有上海之李大爷炳青，邀去沪一游。

1933年夏，应南海普陀山长老莹照邀去海滨度暑，率六生抵宁波，至普陀山，书凿“七星岩”于太子塔前沙的海边山岩上，此迹至今仍存。秋回上海，时李济深在福建同蔡廷锴等组织人民政府，托来沪者函请去闽参加革命，遂南行。嗣因蔡准备不足，致为蒋所



乘，故功败垂成。次年李主席送万师等去香港待机。旋回李主席家乡广西梧州郊区料神村。冬，李主席介绍在梧州广西大学任体育部主任。1936年正月，广西省会南宁开省武术对抗赛大会，白崇禧专机接万师任总裁判长，并临场示范表演。

1937年35岁，西大改组，老友经南京来信，约万师前往，遂束装赴宁。遇国防部张某邀同去上海联系民间武术组织，拟搞游击队抗日，未果。“七七”卢沟桥事变，到洛阳补充兵训练处任武术教官，并戴职受训于河南省军官教育团第一期毕业。

1938年退到武汉，住武昌。日寇疲劳轰炸，日夜不停，持续一月，武汉不保，乃辗转至桂林。冬末，中央训练团请任武术总教官。适熊某妄自尊大，登报暗示挑战摆擂比武，一月无胜者。最后一天万师出场将其击倒，川间大震。各界拟为万师筹办四川国术馆云。

1942年40岁，福建省主席刘建绪，鉴于日虜尚武，南人难以制服，遂请万师至当时省会永安创办福建省体育师范学校，任校长。次年省教育厅改组，CC派徐箴任厅长。由于万师有碍CC派进入体师而去职，即应聘福建省农学院任体育教授。1945年秋末，日本投降，不久随农学院回福州。抗战结束，内战又起，满目疮痍，百业凋敝。见武术前途

渺茫，遂考得中医执照，加入福州市中医协会，课余做了骨伤科医师，为人民健康事业服务。

1949年47岁，新中国成立后至逝世前，以医为业，海内外从学武术者不绝于踵；同时撰定了大量专著。

1956年政府指名代表福建省到北京参加全国武术表演赛，任裁判，受到国家体委领导的推重，且深得同道的好评。万师数十年离开求学时代的故都，今日重临，正是旧貌换新颜，不仅会到从前武术界老友，还遇见故人后辈。念久历风霜，后起多秀，伤慰交集，思绪万端。

1957年，福建省举办武术比赛大会，任裁判长，表演自然门基本功及卷钢板等，大得赞誉，海内外报刊纷纷报道。旋赴北京参加全国武术评奖观摩大会，获表演奖。

1981年5月，以铁道部火车头武术队总顾问的身份，至沈阳参加全国武术观摩交流大会，全面论述发扬中华武术风格，把中华武术推向世界的问题。

1982年12月，被特邀参加全国武术工作会议，会上就中华武术的内涵及其功用以及武德等问题，作了重要发言，并参加武林精英表演；同时献展了几十年呕心沥血撰成的武术教范等约15公斤重的专著手稿，受到国家和国家体委领导，以及武术界的好



评,誉为国宝。

新中国成立后曾任:

中国体育科学学会武术学会第一届委员会委员;

中国保健研究会武术医疗分会总顾问;

火车头武术协会顾问;

中国火车头体育协会南昌区武术协会总顾问;

武当山武术研究会总顾问;

武当山武当拳法研究会第二届理事会顾问;

杜心五自然门研究会荣誉会长;

福建省政协第六届委员会委员;

福建省武术协会名誉主席;

福建省电子医疗保健中心及

福建省电子医疗保健科学研究会顾问;

福建中医学院武术顾问;

武夷山兰亭学院客座教授;

中华气功南方联谊研究培训服务中心总顾问;

福州市气功科学研究会第一届理事会顾问;

福州市气功科学研究中心武术气功研究著述特级导师;

福州市武术馆名誉馆长;

鄂州市“振兴鄂州建设家乡”专家顾问;

长沙市武术运动协会顾问



漳州市武术协会总顾问；
漳州市武术开发培训中心总顾问；
长乐县武术协会航城自然门技击学校
校长兼总指导；
长乐县武术馆总顾问；
自然门武术馆总馆长；
中国太原自然门武术馆总馆长；
六合自然门武术馆总馆长；
石狮自然六合武术馆名誉馆长；
福建搏技武术馆总顾问；
中国万籁声武术学院院长兼总教练。

1992年2月27日，万师90大寿，二千多海内外来宾、武林同道、学生弟子，在福建省体工队凌云宫为他祝寿。全国人大副委员长彭冲、全国政协副主席洪学智、中顾委常委李德生、全国政协常委何政文上将、全国人大常委会外委会委员贺进恒、全国政协常委魏传统、中顾委委员王诚汉上将、国务院副秘书长安成信、中国武协主席徐才、文化部副部长陈辛仁，国务院新闻办一局局长吴帆等领导同志和万师海内外弟子纷纷发来题词贺信贺电，赞誉万师“武术之光”、“武林文星”、“秦松汉柏精神，夏彝商鼎骨气”。全国体协总主席、国际武联主席李梦华，代表全国体总向万师表示热烈祝贺，称赞他“为中国武术事业做出了巨大贡献”。

同年8月8日逝世，福建省体委、武协、