



金台拳谱

金台 著

少林破壁

阎德华 著



龙形八卦掌

黄柏年 著



国术名人录

金恩忠 著



# 龍形八卦掌

提倡國術在日固爲當務之急。然國術書籍之出版。尤爲刻不容緩。數千年來。派別紛歧。各不相謀。授者獨守其秘密。學者無復治。致於是。每況愈下。而拳。又率皆鹵莽滅裂。人不敢近。故若千年來。雖提倡者甚囂塵上。然學者。仍復裹足。是皆教授無方之所致也。余前年稟承吾師芳辰先生。意旨。創尙武進德會。後鑒於提倡之難。難點不外乎教授得法與否。欲使教授合法。端賴國術書籍爲之指導。竅縷陳理法。蓋惟明理法而後。乃能教授。此爲一定不易之理也。乃變更方針。

黃柏年 著

古拳譜系列武術叢書



山西科學技術出版社

为了弘扬和传承中华民族优秀传统文化遗产，推动全民健身运动的健康发展，促进武术理论和实践技法的深入研究，进而揭开中华武术的神秘面纱，还传统武术以本来面目，较全面地挖掘、整理、研究、出版历史上遗留下来的武术典籍，不仅有着十分重要的历史价值和现实意义，更是中华后人的神圣职责。本着这一宗旨，我们策划出版了这套古拳谱系列武术丛书，以供广大武术爱好者古为今用，去粗存精，学习继承，研究鉴赏。

首批出版的古拳谱系列武术丛书的原版本是由山西太原意源书社提供的。意源书社数十年来潜心发掘、收藏武术典籍，并加以研究和整理，为弘扬中华武术，推动中华优秀传统文化走向世界，做了大量的工作，实属难能可贵。

为了丰富充实古拳谱系列武术丛书的涵盖面，使其系统化、系列化，我们热诚希望有志于弘扬中华武术文化的仁人志士提供各种版本的古旧拳谱、拳书，或有关信息和线索，以便进一步挖掘、整理、研究、出版，让中华武术发扬光大，让民族传统发扬光大。

本書影印的目的，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，后学者不失真传而已。

原书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，公之於世。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，并且也还因为尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有其个别字，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。

# 序

欣闻山西科学技术出版社拟重新刊印一批中华传统武术古旧丛书，深感欣慰，甚表赞同。

中华武术历史悠久，源远流长，是中华优秀传统文化的重要组成部分，是历代劳动人民保家卫国、强身健体和劳动实践的辛勤结晶。山西乃武术之乡，又为形意拳发源之祖庭，理应在民族传统文化遗产发掘、整理、继承和发扬方面作出更大的贡献。

余习拳数十载，对拳学略知一二，深感中华武学浩如烟海，博大精深。尤其是内家拳——形意、太极、八卦更是理法同一，学无止境。无论是在养生、健身、陶冶性情、开发智力、益寿延年方面，还是在实践技击、护体防身、挖掘潜能方面，都是完整的、系统的、科学的运动体系，其他任何运动形式皆不具备内家拳练习效果功能的多样性。

传统武术是现代武术的摇篮，是当代一些竞技项目的基础。因此，我们有责任和义务，保护好传统武术文化遗产。历史上，存有大量的武术专著，它们集历代祖师之智慧，汇各门各派之精粹，

有较全面的和系统的论述,惜随时间的流逝,现存世越来越少,有些已成稀世珍品,有的甚至已经绝迹,这种局面严重影响和制约了对传统武术的研究和传承。随着新世纪的到来和改革开放的深入,世界各国文化交流日益频繁,中华传统武术越来越广泛地受到世界各国人民的重视和喜爱,从学者越来越多。因此,怎样使中华传统武术走出国门,造福世界,使这枝属于体育又高于体育的武术之花,绽放得更加绚丽多姿,这无疑需要我们武术界同仁作出艰苦卓绝的努力和无私的奉献,使中华传统武术早日跻身于奥运竞技赛场。

今见山西科学技术出版社有志于为弘扬中华武术而奔波,余甚感欣慰,故略书数语,以嘉其志。

李桂兰



## 寄语

获悉山西科学技术出版社影印出版古拳谱武术书籍,我非常高兴,这件事对于我们武术爱好者和武术工作者来说,无疑是一件大好事。古旧拳谱历来少而珍贵,武林人士视为珍宝,持有者秘而不宣,未有者苦苦寻求而不得。

这次古旧拳谱书籍的出版为武术爱好者提供了学习继承、探索研究的好条件、好机会。对于前辈的东西,在技术上要先继承,然后发扬光大;在理论上要学习钻研,用现代科学知识去分析,去阐释,赋予新的生命力,使之科学化。

我们在学习和研究古拳谱时,首先应该认识到这些拳谱是前辈人毕生的心血和结晶,是练功经验体会的总结,是前辈给我们留下的非常宝贵的财富。中华武术不但要练,要体会,更重要的是悟,悟其精髓,悟其精神。

这次出版的古拳谱丛书,都是武术界历史上的经典著作,对于了解拳种流派的渊源、技术体系,以及各理论系统的构成,都有非常重要的历史价值。对于武术研究者来说,这些书都有很高的参考价值 and 收藏价值。

北京市武协形意拳研究会 会长 邱国勇  
北京市八卦掌研究会 副会长

# 迎接明天

中华民族屹立在世界的东方，创造了灿烂的中国文化，中华武术就是这几千年文明史上的一颗明珠，历史上遗留下来的武术典籍正是这颗明珠放射出的智慧之光。整理和研究这些典籍使人们在认识民族历史的同时，能够提高文化素质，陶冶道德情操，培养爱国主义精神，从而坚定振兴中华的使命和信心。

中华武术的发生、发展，蕴含着深刻的思想理念，它所体现的目的、内容、方法、手段和效果，无一不与现代科学相吻合，而它的民族风格、文化特征、艺术形式充分证明其内容确实是属于体育而又高于体育的，是中华民族对世界的一大贡献。

进入新世纪，科技的再革命将不可阻挡地到来，古老、神秘、独特的东方文明在与西方文化发生碰撞的同时，必将起到启迪现代的伟大作用。让我们迎接这充满希望的明天吧！



年 柏 黃 者 作 著

## 自序

竊以練氣之學。見於莊子。角觚之戲。載諸漢史。達摩傳易經。實見性強身之旨。華陀闢五禽。迺斂神入道之階。管子選健勇。以助連鄉。武穆探雜技。而教將佐。是又爲武術見重於軍人者也。我國武術。代有名賢。然其派別繁多。固當分析論之。而大要爲內外兩家之別。或曰外家尙剛。氣虛而浮。內家尙柔。氣沉且實。求其內外並修。剛柔相濟者。殊不多覩。茲就內家而論。又有三派之分。卽太極。形意。八卦是也。夫太極之說。祖於張三丰先生。明史載太祖庚午庚辰。四月。詔其入朝不得。復召其徒邱玄清。拜爲太常卿。先生於洪武初入操當山。寒暑一衲。因稱爲能邁邇。有問之者。終

日不答一語。或與論經書。則津津不絕口。一啖數斗。輒盡。辟穀數月。亦自若。隆冬。斲臥雪中。道士邱玄清遇之。遂師事焉。自邱以後。代有傳人。繼聞吾師李存義先生云。直隸廣平府楊露蟬者。卽該派之嫡傳。其子班侯。健侯。名冠一時。他如李瑞東。許禹生。陳徵明諸君。皆出其系。孫祿堂君亦研究之。故均有太極拳之著述。其內功。以呼吸調達。渾元一氣。徧爲主。其動作以輕柔圓滑。通達四肢爲勢。此爲太極之大概也。言形意拳者。始於岳武穆。拳經可考。歷哲相爲。殊不乏人。至清季中葉。惟山西太原戴龍邦先生。精此術。並得有拳經一部。後傳於直隸深縣李飛羽先生。李先生在北省門人甚衆。如郭雲深。劉奇蘭。諸老前輩。皆出其門。吾師李存義。與劉鳳春。張占魁。史寶山。諸先生。又出於郭劉門下。拳中有五行十二形之判。十

二形者。卽鷄。燕。鷗。蛇。貽。鷹。熊。龍。虎。猴。馬。鯢。是也。猶古人所謂虎。豹。鷗。鷹。可教之以擊緣虎。豹等類。均有擊鬪之性。故象形而定其名。五行拳者。卽金。木。水。火。土。是也。相生相剋。連環不斷。故曰五行。此爲形意之大概也。至八卦及龍形八卦掌。又名游身八卦者。其發源始於何人。不可考。直至清季董海川老先生。教授程延華。尹德安。馬維祺。劉鳳春。及吾師李存義諸先生後。八卦拳術。始通行於海內。惟據傳述。董爲仙授。故董之前。未嘗聞也。其名稱分爲。蛇。單。順。雙。扣。序。合。回。八。字。其動作皆用行步。毫無停止。進行中皆以變化擊人。所謂龍形者。蓋因是拳練至最深處。絕似龍蛇飛舞。行藏之態。其掌爲數八。每一掌變八掌。共六十四掌。卽暗合八八六十四卦之數。其奧旨前人已詳言之。現孫祚堂君。又著有八卦拳學一書。更爲明

瞭。此八卦及龍形八卦掌之大概也。總之太極、形意、八卦、式勢雖屬不同。究其原理，皆不外乎陰陽動靜、虛實變化、與機巧矯捷而已。似可分而爲三，合而爲一。其作用，皆不出強身禦侮之法。是武術乃君子自強之道也。余幼年從李存義先生游，習形意八卦，少得門徑。壯歲從軍，賴此以教將士。回憶先生以龍形八卦掌示余，由單圖而起，至回身掌止，貴爲入門基礎。故入掌即按乾、坎、艮、震、巽、離、坤、兌八卦，是爲法之常。嗣將八掌連成一氣，分走入門，每門八掌，共化六十四掌，有一定之形，無一定之勢，是爲法之變。常則有跡可尋，變則神明莫測。然終不出單換掌之功。猶若形意拳之不出橫拳也。橫拳見形意，二。彼用奮此用掌。用途相同。蓋橫拳屬土，萬物土中生，故可以包羅萬象。又武穆拳經曰：行勢如槐蟲。蓋練時氣由丹田發於四肢。由尾閭直達頂顛。動中縮頸。奮歸丹田。起時

如挑担。因起勢時必須挺頸。項。使氣由丹田貫通上下。勢如挑担。若遇人多。三搖四旋。即左旋右轉也。

似又與

解形掌。不謀而合矣。然外家多稱少林。

少林如在河南登封縣。

該派係摩達祖師所傳。

師在嵩山面壁十年。如一日。豈知無神秘之內功乎。後學者間有只求姿勢之美觀。遂失其真訣。故有內外之別。余謂天下武術。同一道也。安有內外之分。不過門門有道。各有奧妙不同耳。惟余自慚不敏。雖各門研究多年。未臻美善。殊爲憾事。尙祈海內君子。不吝君賜。爲幸。

歲在戊辰四月任邱黃柏年介梓序於廣陵客次。

## 例言

一 是書編著之目的。在使學者易於領悟。故均採用普通文字。拳中術語。皆加註解。文話雜以軍語。或改爲白話。以不沾沾於古說。而免學者。有望洋興歎之慨。

一 由站功無極圖。至左右單換掌圖勢起。加功練習。以修養正氣。活動關節。爲主旨。久則不但身體強健。且腦筋亦覺聰敏。解誤行時。每作深呼。吸。濁氣多爲之排除矣。

一 練習此功。不限年歲。老幼男婦。凡能動作者。均可學習。一則無曲腿之苦。再則無跳躍之勞。動作均如走路。不拘窄袖短衣。如着長服。亦

可練習。誠有緩帶輕裘之雅。

- 一 由單換掌之圖像練起。爲入門之基礎。乃拘守規則之常法。約一月之間。再習變化掌。惟單換掌。必須常常練習。變化進退始能迅速。
- 一 將動作與用途混合一說。故練習變化掌時。必加意想。定敵人擊我之方向。卽部位爲練習動作之標準。亦能引起學者之興趣。
- 一 每一圖勢。勿論單變。必附以說明。及想定。庶免犬牙相錯。至使學者莫明其妙。難以領悟。

# 龍形八卦掌目錄

## 第一章 練習總綱 共九節

第一節 無極圖說.....(一)

第二節 左勢單換掌圖說.....(二)

第三節 右勢單換掌說.....(四)

第四節 八掌解釋.....(四)

第五節 練習龍形掌之捷徑.....(五)

第六節 六合四梢解.....(六)

第七節 初學四忌與四病說.....(六)