

孙禄堂武学论语



孙玉奎等

人民体育出版社



孙禄堂武学论语

孙玉奎等编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

孙禄堂武学论语 / 孙玉奎等编著. -北京: 人民体育出版社, 2009 (2010.11.重印)

ISBN 978-7-5009-3761-6

I. 孙… II. 孙… III. 内家拳-研究-中国 IV.G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 200084 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 7.375 印张 138 千字
2010 年 6 月第 1 版 2010 年 11 月第 2 次印刷
印数: 8,001—13,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3761-6

定价: 18.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



孙禄堂先师像



孙禄堂先师1929年任江苏国术馆馆长时教学照

四壁烟雲張北第
滿庭風露滑良花

孫福三

葉之別泉注於之別山
海鏡乎以初月之生

崖

本回二張

孫福三

武学大宗师孙禄堂小传

孙禄堂（1861—1933年），幼年家贫，无力上学，但自学向上，文武皆习。先后拜李奎元、郭云深学形意拳，拜程廷华学八卦拳，拜郝为真学太极拳。曾徒步云游十一省，访技问道，平暴济贫。援《易》为武，书法也进佳境。曾受清朝正七品县令皇封。年轻时，人称“赛活猴”，成年后曾击败俄罗斯技击名家彼得罗夫，享有“虎头少保，天下第一手”之誉。古稀之年，一举战胜日本五名格斗高手的联合挑战，当时《京报》《申报》《世界日报》等大媒体皆赞孙禄堂：“境臻绝顶，举世无匹。”民国时期，曾受聘总统府承宣官，中央国术馆、江苏国术馆副馆长兼教务长、武当门长等职。浙江、上海全国武术大赛担任评判长。两次擂台赛名列前茅者及以后几个大省市的国术馆的主教练，多为孙门弟子。大师穷毕生精力，将中国传统文化融于拳术，创孙氏内家拳，著《形意拳学》《八卦拳学》《太极拳学》《八卦剑学》《拳意述真》五部经典拳书，总结出“太极一气、

孙禄堂武学论语

动静中和的三元理论；和一以贯之，文武同源、同归”的拳术之道和大武学思想，为武术升华到文化层次，树立了里程碑。

孙玉奎

2009.3.

序

随着时代的发展和历史的进步，中华武术在传承中也在不断地演变。“奥运会”和“武林大会”对传统武术提出很多反思和警醒。我辈从武者应善用思考，合力同心，深钻细研，汲取新的滋养，保护优秀的传统文化瑰宝，与时俱进，追求卓越，挑战未来。《易》曰：“天行健，君子以自强不息。”

喜闻孙玉奎等编录的《孙禄堂武学论语》即将付梓，非常高兴。

孙玉奎，男，1939年生。自幼随父习武，恪守规矩（其父孙雨人师从孙存周、孙剑云），无论在武技、武理方面，都有较深的造诣。尤重武德，尊师重道，虚心好学，把本门的技艺与哲理融为一体，研究“武与道合”的学说，探索新时代的数码奥秘，理论联系实际，学予拳用。发表了多篇论文和文章，颇具特色。

《孙禄堂武学论语》一书，总结出一套简约的学习方法和内容，它将为从学者创造学习、探索的氛围，提供交流共研的平台。

孙禄堂武学论语

愿明理者、有志者团结奋进，悟理和练功并重，认真传承，努力发展传统武学，共创辉煌!

孙晓春

2009年5月

序 二

河北定兴的孙玉奎系孙门弟子孙振岱之后人，幼从其父孙雨人习练孙氏拳学，甚有心得。今积其所学，结合个人练拳悟道之途，深思形意、八卦、太极三派之理，认真钻研孙氏拳学，结合学《易》所得及道法自然之说，编写了《孙禄堂武学论语》一书，倩余为序。该书将孙禄堂武学著作及言论之精要逐一系列，笔之于书，期望有助于同道及后人阅读。该书直陈孙氏武学要旨，循述而不作之意，凡拳中之奥义皆以论语之形式摘括无遗，由浅入深，进而悟道，此玉奎等摘此语录之用意也。

孙定亨

公元二〇〇八年，岁次戊子

序 三

孙禄堂把武术升华到文化来研究，开创了武学的新纪元。孙禄堂的大武学思想非常有现实意义，闻《孙禄堂武学论语》出版，可喜可贺！孙禄堂是我们河北的武学大师，他的武学思想属于中华民族，也属于全人类。我们应当继承孙禄堂的武学事业，把武学文化发扬光大。希望武林朋友认真学习《孙禄堂武学论语》，既独善其身，也兼善天下，为振兴中华民族做出贡献！

河北省体育局党组书记、副局长



公元二〇〇九年十一月五日于石家庄

序 四

孙氏武学，武林奇葩，文化瑰宝，健体强魄；
毕生为武，易理精通，严惩匪盗，日俄拜躬；
扬我中华，内外称颂，德艺双馨，武林之宗；
余幸有睹，孙氏武风，张玉书传，乡里亲朋；
模仿感悟，精气神增，潜心会要，秉承先宗；
岂敢妄言，惟有敬颂，勤习广教，弘扬遗风；
宗师武论，九州刊行，普善天下，中华有幸；
学校供职，体育为重，培植桃李，时逢武春；
任重道远，文武攀登，育人务本，健德知能。

河北定兴第三中学校长

张占元

公元二〇〇八年十二月十六日于定兴

自序

一、“虚无为旨，中和为宗”，是孙氏武学之大要，和传统文化合二为一，是中国武学文化的精华。“虚无和中和”都有强大的物质基础，绝非“玄学”。我们把孙禄堂武学中的有关论述摘录出来，以方便武林同仁体认、明辨。“进跟退撤，开合转承；行云流水，虚实分明”是孙氏武学的表，“率性修道，虚无、中和”是孙氏武学的本。

二、孙禄堂师祖穷毕生精力六十余年，将“三教文化”和三派拳术熔于一炉，遂著书，只“愿将先辈拳道传流后世，不令淹没”。且常引“立身求本”“书法中锋”之《书论》，以阐拳剑“中和”之理。“其一诚中，上下相连，内外如一；其二虚中，不即不离，勿忘勿助；其三空中，拳无拳，意无意，无意之中是真意。斯三者，修身之大法则，亦人生之不可或缺者也”。愿习拳同仁，效法师祖的修炼途径，自省立本，文武俱进，自能从容中道。

三、人体是一个开放的信息整体。人体的穴位，好比电脑的键盘，可为我发出指令。所以孙氏武学强调中

正、规矩。我们摘录孙氏武学的理、劲、尺寸，且附上师祖的拳照，就是为了方便孙门同仁对照修炼，提高精度。

四、本书共分为六编，前五编分别将孙禄堂师祖的五部武学专著——《形意拳学》《八卦拳学》《太极拳学》《八卦剑学》《拳意述真》进行整理编辑，撷取其中最精华的内容奉献给各位习拳同仁。文中的章节名称和顺序依然采用原著的编排代码，以免学者出现误解。

在本书的成书过程中，得到了孙婉容、孙宝亨前辈和李文启先生的大力支持，特在此致以衷心感谢！

定兴 孙玉奎等

2009年3月

目 录

第一编 孙禄堂《形意拳学》论语	(1)
《形意拳学》自序	(3)
凡例	(3)
上编 形意混沌辟开天地五行学	(4)
总纲 形意无极学	(4)
第二节 形意太极学	(5)
第三节 形意两仪学	(5)
第四节 形意三体学	(6)
第五节 形意拳演习之要义	(6)
第一章 形意劈拳学	(7)
第二章 形意崩拳学	(8)
第三章 形意钻拳学	(9)
第四章 形意炮拳学	(10)
第五章 形意横拳学	(11)
第六章 五拳合一进退连环学	(13)
第七章 五拳生克五行炮学	(15)
下编 形意天地化生十二形学	(15)
第一章 龙形学	(16)

第二章	虎形学	(16)
第三章	猴形学	(17)
第四章	马形学	(18)
第五章	鼯形学	(19)
第六章	鸡形学	(20)
第七章	鹞形学	(21)
第八章	燕形学	(23)
第九章	蛇形学	(24)
第十章	蛤形学	(25)
第十一章	鹰形学	(26)
第十二章	熊形学	(26)
第十三章	十二形全体合一学 (即杂式捶)	(27)
第十四章	十二形全体大用学 (即安身炮拳)	(30)
第二编 孙禄堂《八卦拳学》论语		 (31)
	《八卦拳学》自序	(33)
	凡例	(33)
第一章	八卦拳形体名称	(34)
第二章	初学入门三害	(35)
第三章	入门练习九要	(35)
第四章	八卦拳四德八能四情	(36)
第六章	无极学	(37)
第七章	太极学	(38)