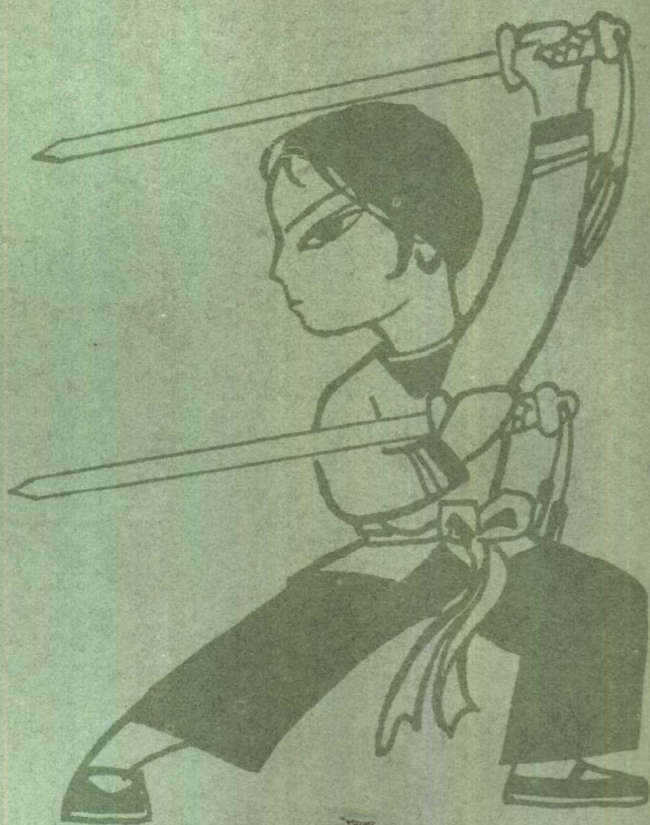


武術彙宗





武

術

匯

宗

戊辰



出版：北京市中国书店
发行：北京市新华书店
印刷：北京胶印二厂

1984年6月第一版1984年6月第一次印刷
开本：787 × 1092 1/16 印张21.625

定价：2.60元

万籁声先生近影



八十二岁时，于福州市

影印前言

一九八三年夏，北京市中国书店言明拟复制出版《中国传统武术丛书》一事，予甚表赞同。因将故有各旧武术书中，选出其理论明确者若干本，拟先后陆续出版，以供全国武术爱好者之参考。予以为此举对于文化遗产之搜集，对于人民体质之增强，对于增加工作之能力，实有裨益也。故乐为之介绍。

吴图南

一九八三年八月一日

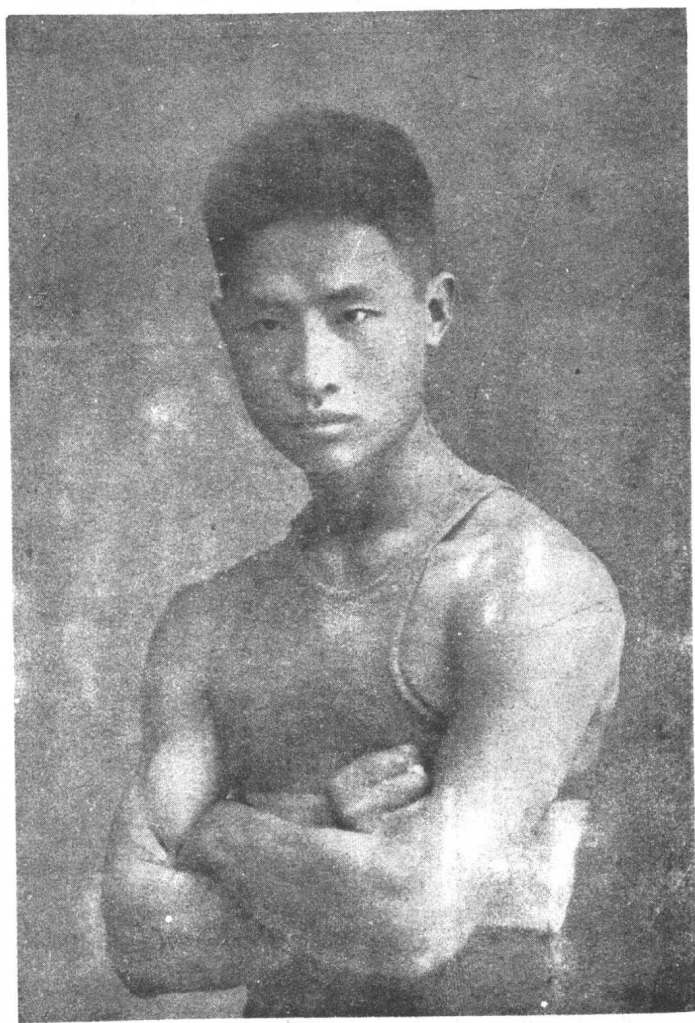
再版小序

我于一九二八年之秋，自行出版《武术汇宗》，适该年冬初，在旧时代中央国术馆举行了全国武术对抗赛。我以北京农大出身，参加了这次大会，时首都已迁到南京。此后即为曾任中央人民政府副主席的李济深先生请至广州创办两广国术馆。从此改行，在各省搞国术事业，最后任福建省农学院体育教授凡六年。著了武术上具体的各类统一教范，也产生了《国际武术体操教范》。前岁（一九八二）十二月间，参加新时期的全国武术工作会议，决定了以后提倡武术的方针和政策。我也竭其绵薄，畅陈了意见，深受中央领导同志的嘉许和诸同仁的鼓励。而昔日所著的《武术汇宗》又大为国际人士所推崇，各国翻印复制，但前后多有删节，殊属非是。

今承北京市中国书店派人接洽影印该书事宜。爰为略予增修几处，亦不便多予增订，恐失复制本旨。好在我已另著专作。这本影印作品，只是祖国武术的总介绍，尚非各部门的武术教材。为了普及武术这门特殊体育教育，并不敢希望人人成为武术家，只希望人人都会这几下，心身健康。更借此作为国际友谊纽带之一环，推行国际，不仅是祖国体育上的荣誉，而且使国际人士同样心灵美而又物灵美，共享人类升平之麻，共起莫大友谊之爱。这就是行年八旬以上，所希冀于大家的旨趣。

万籁声 一九八四年一月一日于福州市

萬籟天先生武裝肖像



自序

余幼嗜技擊，每覽武俠書籍，輒心焉嚮往，此蓋出於天性然也。稍長，負笈燕市，家叔教督綦嚴，無暇及此，入中學後，寄宿校內，雖未遇武術教師，聞同學有能之者，即從之習，繼入京師農大，深以馬齒加長，素志未遂爲憾，幸教部頒各校添設國技之令，本校因亦有此教師一人，即趙師鑫洲也，心竊喜，從之習，固未審其藝之奚若；當是時，同學習者甚夥，率視爲課外事，偶爾上課，不過敷衍了事而已；教師見余習之勤，加意指導，因而感情日密，朝夕與俱，余復移居與師連壁，除上課自修，即從事乎武功；光陰荏苒，倏忽六稔，此六稔中，不惟三伏三九，酷暑嚴寒，未嘗間斷，即假期週日，亦未敢一日輟也。六稔後，漸明武術大旨，始悉余師在少林中，乃首屈一指者；是時，余於少林拳棒，略皆諳悉，然我國武術，高明儘多，每思繼續精進，以求深造，乃於無意中，遇杜師心五，時師已年逾半百，昔走鑣川黔間，聲名籍甚，嗣得徐老師祖衣鉢，藝益超絕；正擬擇徒授教，以傳所學，邂逅於余，頗用爲慰。余一見知爲高手，投誠請益，復七載於茲矣。師擅內功，異於他家，以其近於自然，即名謂自然門；嗣復遇楊畏之鄧芷靈王顯齋王榮標諸師及劉老師祖，藉悉藥功道功之涯岸，綜計所習，一門甫竣，一門繼之，此其中殆有天焉，余之命運，亦云幸矣；計余練習武術，十有八載耳，擬於世

武術滙宗 自序

二
之老拳師，瞠乎後矣，而所就獨多，則諸師訓誨之力也。余出身學界，諸師均係當代名宿，其所以教余，及余所以自勉者，豈僅鍛練身體，成一江湖拳師而已哉；竊維我國武術，乃強國強種之利器，互相秘密，分門別戶，殊爲非計，洵宜公諸全國，力事提倡，冀以發揚國光，躋吾國於強大之域，爰掇拾所學，彙集斯編，以就正於高明。

萬籟聲識於北京農大

丙寅孟春

編輯大意

一 本篇分上中下三篇，凡七章，上篇自少林外功述起，與其各種緊要根基功夫練法。中篇爲器械學，凡適於今日應用器械，無不略爲舉之，俾學者有所參考，其中所述雜技，即所謂暗器者是也。凡我國昔日武技上緊要暗器，而又合於練習身心者，皆臚舉之；至於點穴輕功，皆有詳細說明；而馬術泅術與軍隊應用拳術器械，不過補充其不足耳；下篇爲內功，自武術上內功，述及參禪入道，是爲本書之歸宿，所解自然門內功，非外間所有，故不敢指一切內功，皆如本門練法；而靜坐功夫，尤與現行出版靜坐書籍相刺謬，人講調節正呼吸，余却廢止之，人講行功二三月後，即可腹中雷鳴，年餘，出一身大汗而愈，夙疾頓除，余則講真正功夫，緩緩從事，功到病自除；人講十六步成仙，余則先習功夫，却疾延年，更不諳其成仙有若干步驟；誠不敢以所不知者相矇蔽，以所未經驗者相號召，則誤人誤己，實非淺鮮。最後所談之道法，神功，道術研究，經咒等等，乃所以補內家不足也；附錄跌打治法等等，又所以補內外家不足者也。

一 本篇乃普及性質、經驗之作，非謂包盡中國武術所有，特將平日心得，表而出之；雖每種所述無多，願均精覈，利弊均爲指明，庶不致有所舛誤；其非本門與不緊要者，皆略論之。緊要者，皆有圖證明，閱者按圖行之，可以不師自通；緣本書所述極廣，即

四 非武界者讀之，亦不無幾許參考價值也；余誠以發揚國粹爲本旨，故凡涉乎武功秘藏，不避師傅秘授之論，略爲舉之，一以二十載苦功，得以未泯，一以供之國人，俾有所攻錯，固知學識謬陋，然愚者一得，亦聊以盡其爲國民之義務。苟世人稍能有獲於心，則鄙人殘燈短檠，三載寒窗，著此一書爲非枉矣。

武術概言

中國武術，可謂精深已極，小之防身護己，強筋壯骨，大之捍禦外侮，爲國効命，其能使懦夫強，怯者立，蓋非虛語也；在昔日鎗砲不發達之時，未嘗不加重視，遞至庚子拳匪難後，始漸就衰微，此實我國武術之厄運！是緣學者無高尚知識，且均江湖賣技者流，妖言惑衆，以致演成今日之局；嗣後國人竟相視爲畏途，致目練習武術爲非高尚之舉，誠過不考察，因噎廢食也。

我國國民，過富於時髦特性，誠爲不可掩之事實，以致固有國粹武術，亦漫不加察，多加唾棄，而學外人皮毛，能無疚心；今之士大夫不曰：「孱弱之軀，不堪重任，……」即曰：「多病之身，何堪繁劇，……」而騷人墨客，則以能常依藥爐茶鐺爲才子，誠亡國傾頹氣象也！似此朝野以病相號召，且以善疾工愁爲能事，能不免病夫之譏，亡國之懼乎？現各校雖有武術一科，亦不過等於具文，學者寥寥幾人，所謂粉飾門面，沽名釣譽者也；不知武術，不惟可以強健軀骸，且功到純熟之候，能以一敵十，以十敵百，正能養其卓絕精神，雄偉俠勇肝胆，縱西人身高體壯、自命爲拳術家者，如與我國武術家遇，鮮有不敗北者；余誠以我國粹武術，墮入江湖賣藝者手，以致湮沒無聞，心焉惜之，曾費數載精力，稍涉藩籬，乃述所得，以告世人。如我知識界，急起研究而光大之，

是不惟鄙人作斯篇之願可償，即我國武術前途，亦胥賴之矣。然所謂武術者，其義甚深，乃指我國一切之武術而言也！武術分拳術，器械，暗器，與特殊基功而已；拳術又分內外兩家，內家宗張三丰，外家宗達摩，其練法各有其是；器械除十八般器械相同外，其餘各家所發明長短兵器，更不殫述，余書不過舉其大要者論之耳；暗器名目甚多，基功猶夥，其要者，均見本書中。

武術滙宗目次

自序

編輯大意

武術概言

上篇 外功

第一章 拳術

第一節 少林拳術小引

二 中國武術淵源與派別

三 武術對於立國之重要

四 中國武術與東西洋武術比較

第二節 一 武術真意義

二 武術練法

三 武術用勁

四 今後武術建設

第三節 一 少林寺傳授門徒規條

武術滙宗 目次

二 六合本門

三 行意八卦太極泛論

四 遇警時之注意

五 武功修養

第四節 武術根基功夫練法

一 木人

二 沙袋

三 插沙

四 上罐

五 鐵沙掌

六 套頭

七 拔釘

八 懸錢

九 一着膠

十 七星椿

十一 九星躲閃椿

十二 梅花椿

十三 移閃鞭法

十四 鷹爪功

中篇 器械學

第二章 器械學小引

第一節 刀術

二 鎗術

三 劍術

四 戟術

五 棍術

第二節 一 馬牙刺

二 護手鈎，三截棍，凹面鐮，二郎三尖兩刃刀。

三 大刀擒鎗，三截棍擒鎗，空手奪刀。

四 鳳凰金翅鎧，靶，叉，鏟，食指週天筆……。

武術滙宗 目次

第三節 一 武術歸源

二 少林武功難關

三 岳家裁手法

第三章 雜技概說

第一節 一 彈弓

二 飛蝗石

三 摔手箭

四 飛鏢

五 羅漢錢

六 袖箭

七 飛刀

八 飛叉

九 鏢刀

十 流星

十一 飛抓