

象形

拳法真詮

薛顛 著

山西科学技术出版社

古拳譜叢書（第二輯）

象形

薛颠 著

拳法真詮





薛颠 著

作者薛颠，河北奇士也，精技击，通内功，拜师于五台山高僧虚无上人灵空禅师，亲承口讲，指画面壁，尽得三昧。所读皆易理易数，所演皆象势象形。

全书分上下编，上编为九要、八论、四梢、六意、八卦成象、八象合卦，及由先天无极之势起自第一章飞法至第五章旋法；下编由震卦龙象第一章至坤卦猿象第八章。



薛颠 著

形意拳宗师李洛能嫡孙李振邦得意弟子薛颠，蒙五台山高僧灵空禅师心法口授，所学象形妙理，所练华佗五禽术，并幸得点穴秘诀一册，整理加工，公之於世。

书中注明人身一百零八穴，以及三十六死穴和七十二麻穴，详细图解穴之分寸及受伤用药之法，并详载秘方数百种，使学者无望洋不及之叹，读之一目了然。



任致诚 著

「阴阳八盘掌法」相传为江南人董梦麟所创。作者任致诚为董氏第三代传人，拜武术名家「燕子李」李振清为师，练习八盘掌法数十年，深得武术秘诀而编写此书。

八盘掌法根据八卦之理生八式，内有根基八手，还有根基八腿。本书对每招每式图说详明，指陈有法，倘如按图索骥，可无师自通。



李剑秋 著

『北京风尘三侠』李存义和张占魁的高足李剑秋一生致力于形意拳和八卦掌的传播，长任清华大学武术教授，集数十年经验所得之秘奥，悉心研究，编著成书。

全书共分九章，有五行、十二形拳、形意拳术之要点等，后附岳武穆形意拳术要论及交手法。



吴图南 著

著名武术家『武林寿星』吴图南一生致力于武林研究、教育和弘扬工作，集吴氏、杨氏太极拳精华于一身，形成了自己独特的拳术风格，堪称太极拳之泰斗。

全书共五章，包括太极拳用功秘诀、行功心法、太极十三势歌、打手法总论及说明等。图文并茂，研习方法简捷、精炼、实用。



策划人语

古拳谱丛书第二辑沐浴着新世纪的曙光与大家见面了。它的出版使我们策划的以传统武术为特色的蛟龙文库更具系列性和多样性。蛟龙文库共分两大系列：古拳谱丛书系列，其重在出版历代武术名家典籍；国术丛书系列，着重介绍现代武术名家的著作。我们的宗旨是力争奉献给广大武术爱好者一个史料详实、涵盖面广、实用性强、论述充分、特点鲜明的传统武术经典文库。

古拳谱第二辑收录的几部著作包含了内家拳的几个流派，其作者无论在拳学理论的研究，还是在拳术练习、体悟、教学和传授方面都达到了很高的境界，在中国拳术史上均占有一席之地。他们博采众长，去粗存精，对其所钟爱的不同流派和不同拳种，在遵循同一拳学理论的基础上，进行了有机的融合、改进和创新，形成了自己独特的拳术风格，并在其拳学领域取得了骄人的业绩，在各流派中也具有一定的代表性。

丛书第二辑精选了民国时期出版的五部拳学著作，其中一部分为民国时期出版后均未再版；另一部分虽建国后影印再版，或在武术杂志上选登过，但由于印量小或选登内容少，致使许多武术爱好者苦苦寻觅求索，故我们在尊重历史、尊重事实的思想指导下，在基本保持原版本风格的基础上重新影印了这些优秀的拳学著作。有个别版本因历史原因已有残缺，但其中记录的拳术内容是完整的，我们在对目录进行了调整后刊印成册。

为了更加丰富和充实蛟龙文库，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各界朋友提供各种版本的古拳谱、拳书，或有关信息和线索，以便进一步发掘、整理、研究和出版，推动中华武术文化走向世界，推动全民健身运动的发展。

古拳谱

出版人语

本丛书影印的目的，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，并且还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。我们只对有此二显著的错误之处和版面上的墨点等，做了一些修改的工作；对缺少目录和编排不当的部分原版本，我们根据内容进行了加工、调整，使其更具合理性和可读性。

序

古拳谱系列武术丛书第一辑出版时，许多百般呵护并关爱意源书社茁壮成长的武术界前辈和朋友们就一再鼓励我行文为序，因非业内传人，亦非社会名流，为避沽名钓誉之嫌一再婉拒，不敢为之。今值古拳谱丛书第二辑出版之际，旧事重提，深恐辜负武术界前辈和朋友们挚诚至爱之情，故冒天下之大不韪，草书数语，贻笑万家。

千百年来，中华传统武术已形成一种独特的优秀文化，是中华民族优秀传统文化的重要组成部分，它吸取了古典哲学、兵法学、天文学、中医学、心理学等诸多学科的精华，形成了一个完善的独具特色的人体运动学的科学理论体系，为提高人的生命质量和健康水平做出了巨大贡献。而今，信息技术迅猛发展，世界各国优秀文化间的交流、借鉴、学习和应用已不再受时间、空间和距离的制约。21世纪是世界各国文化交汇融合、推动人类精神和物质文明高速发展的世纪，作为中华优秀传统文化一部分的武术也必将受到世界各国人民的喜爱和重视。

在人们越来越珍视自身生命质量和健康水平的今天，中华传统武术所特有的养生健身、启智益悟、技击自卫和陶冶性情的诸多功能将被越来越多的人所了解、认识，并得到充分

古拳谱

的运用。所以，保护传承这一优秀的历史文化遗产，交流推广使其发扬光大，为人类探索生命科学的奥秘做出其应有的贡献是摆在我们炎黄子孙面前一个新的课题。

长期以来，意源书社始终不渝地致力于传统武术资料的发掘、收藏、整理和研究工作，与武术界的朋友们有着广泛的接触和交往，从中了解到历代遗留下来的各种武术资料正面临着破损、散佚的现状，以及武术研究者和爱好者对它的渴求和珍爱，为了弘扬国术，我们决定把意源书社收藏的较为完整且具有较高参考价值的各种武术资料提供给山西科学技术出版社影印出版。但由于意源书社偏处一隅，人员亦少，收藏量也非常微薄，仅凭我们的力量远远不能满足广大读者的需求，故抛砖引玉，诚邀广大武术界的朋友，群策群力，携手合作，为振兴中华传统武术和保护历史文化遗产尽我们最大的努力。

王占伟

草拟于并州

序

國民習于弱，始歸咎于體力之不強，國俗皆右文，乃慨嘆于武學之不振，嗚呼惑已，夫熊經烏伸，傳自上古，少林武當，拳家輩出，吾華武術，豈真后人，顧諳武事者，或則粗野無識，惟知以力凌人，或則秘而不宣，惟恐以武犯禁，馴致御侮強身之術，起衰立懦之功，不能傳之人人，漸成此萎靡無氣之風習，滋可惜也，我友薛君顛，河北奇士也，精技擊，通內功，復能不吝所知，欲盡所學之秘傳，筆之于書，公之當世，前曾著形意拳講義出版，早已風行南北，紙貴洛陽，近復著象形會真一書，于擊刺騰閃之法，俯仰進退之方，罔不詳晰指明，便人人無師自習，取象于獅熊猿鶴，而歸本于練氣練神，蓋術也而進乎道已，予於武學一無所曉，力不能縛一鷄，而薛君樂與予談，且示此編囑為之序，予將何以為言哉，惟期此書一出，青年有志，人手一編，修養身心，共臻強固，更願海內武學家，人人能志薛君之所志，各出其不傳之秘，以牖民

而覺世，俾國人共同研習，體力資以鍛煉，一洗從前在弱不振之習，蔚成國民知方有勇之風，則薛君此編，功用將影響全國，不其偉歟

民國二十二年二月湘潭吳家駒

序

自歐西火器、輸入中國，而拳勇刺擊之學，遂廢不講，夫文明國民，各有其獨精之技能，爲世罕覩，妙如日本尙能傳其柔術，以誇於世，如中國之大，乃於先民所遺武術，罔知研索，是誠有心人重爲大息者矣，薛君顛手著是編，蓋參會華氏五禽經，而得其奧者，學者神而明之，足以却病延壽，用人勝天，視世所謂武術者，又高出百倍，茲以求之者衆，乃付手民，以公於世，所以振國民之精神，健青年之體育者，吾知其未有艾也，爰綴數言，以志景仰，

中華民國二十一年歲次壬申九月溷陽張廷謬撰

象形拳法真詮

序

蓋聞德育智育體育三者爲立身之要術亦治國平天下之大經凡古往今來之大英雄大豪傑莫不根基乎此然物有本末事有終始諺云欲爲健全之事業必具健全之身心所以士欲充其德智而成大英雄豪傑以平治天下國家者必先由鍛鍊身心始吾國體育一道發明最早起自伏羲畫卦內運先天之炁以存意外象鳥獸之勢以爲形意象交修而內外固矣厥後鍛煉身心之術代有發明如華陀之五禽戲宋元之南北宗是也然大半言術不言理率多知其然而不知其所以然惜乎愈傳愈訛迷入歧途而終身不返甚者欲益反損求其能身心交修易理透澈者不可多覩誠可痛惜即或間有一二傑出者得其竅要然非心性褊狹即粗鄙不文其教於人也語焉而不詳傳焉而不精使學者迷離憫恍如墮雲霧而欲登堂入室亦已難矣邇來我國鑒於人

民之日弱國家之式微遂竭力提倡國術以資圖強然教者雖多精者殊尠吾師薛公號顛原籍河北束鹿縣人天資既深造詣尤宏曾受業於虛無上人親承口講指畫面壁十稔盡得三昧所談皆易理易數所演皆象勢象形今革花勢浮文之俗套闡揚禪理發爲武術學者一經指授莫不洞明竅要不但僅能鍛鍊身體且可由此明心見性小之則能獨善其身大之可以兼善天下倘能人人明而習之又何憂身之不健而國之不強乎吾師苦口婆心設館授徒雖盛寒暑不輟然猶恐不能普及全國流傳久遠復發爲文章著象形術一書以廣播揚其用心深遠良可欽仰掇承教益微有心得又承囑爲謄寫付梓用特不揣作序以介紹於有志之士希共登道岸云

中華民國二十年十月受業門人盧克捷謹序

自序

法曰

虛無上人法號靈空

五台南山卓錫崇峯

花甲兩度其顏猶童

求真訪道三教精通

參贊古易象理禪宗

以術延命普渡衆生

負荷茲道傳之無窮

閒維鍛鍊身心術亦多矣創於古者爲熊經鳥伸响吸導引華陀氏之五禽戲是也盛於今者爲各項運動孫唐氏之體操法岡田氏之靜坐法是也然前者去古淵遠久失真傳後者膚淺平庸不足爲訓吾人生當晚近不及私淑古人欲求一性命精修之道誠有如暗室中摸索纖微之物終於取得無從豈非恨事就令有一二師資出而任此敗承重責往往因遇非其人不肯輕予授與或雖遇其人而機緣不合非淺嘗輒止廢於半途即務廣而荒莫精一技甚至愈演愈遠歧而又歧不惟身軀無自健全且有病

害中於肢體終身成爲廢疾者比比皆是詎非至可痛心者乎吾師虛無上人法號靈空卓錫五臺功行圓滿已得上乘法而猶以不獲造極普濟羣倫爲歎年高已至花甲兩度仍徧歷二十四省名山大川尋師訪道積時既久爰本夙得三教真旨之竅奧精研內家外家之功運用先天固有之真培養後天有象之體近取諸身遠取諸物推演變化妙極神明內運其意外發其象象由於意致意實在於象先故象形者即誠中形外意也蓋有象而外全非真象無意之中確有真意法曰有象有意不成妙意即象即意不可思議此非淺造者所能領會萬一也吾師以先知先覺之資負啟導後知後覺之責迷途指徑正路可由偷習斯道者真能悟其真意連彼性靈通其變化內外和合而神完精悉堅凝而性定健行不息效用漸積而宏大其身有不健壽有不延者無是理也顛不敏親炙於吾師之門幾易葛裘雖精究其法術愧仍未盡其神化但恐斯道自我得之復自我失之上無以對吾師下無以慰同好特草是編以公世人並爲吾師廣播善緣耳是爲序

中華民國二十一年東鹿縣薛顛著於天津國術館

象形拳法真詮目錄

總綱緒言

..... 一

第一章

第一節 武藝道藝分論

..... 二

第二節 初學規距

..... 四

第三節 初學三害

..... 四

第四節 樁法慢練人道

..... 五

第五節 三層道理

..... 六

第六節 三步工夫

..... 七

第七節 三種練法

..... 七

第二章 九要

..... 八

第一節 三弓

..... 八