

八卦拳真傳

孫錫堃著



武道秘訣

天津市古籍書店

八卦拳真傳

孙锡堃著



武道秘訣

天津市古籍書店

八卦拳真传

孙锡堃著

天津市古籍书店影印

(天津烟台道15号)

新华书店天津发行所发行 天津市建新印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：5.625

1987年12月第1版 1987年12月第1次印刷

印数：1—25,000

定价：(覆膜) 2.20元

序言

夫人感天地之化育。以爲形體。故人亦小天地也。圓顙方址。法天象地。天懸日月星辰。地載山川大澤。人秉精氣神體。天地人是爲三才。十二經絡。以應十二閏月。三百六十餘穴。恰合週年三百六十餘度。陽天陰地。乾男坤女。細審之。舉人一身。無不與天地相同。古今明哲論之詳矣。然天地永壽無極。人生難滿百歲。豈天地施仁於物。而復促其壽命者乎。緣人爲七情六慾。損其元真。故不能與天地同休咎。而難逃衰老病死之苦。是以古聖先覺。揣情度理。闡明道術。練後天。補先天。以救元氣之不足。創立武功。動筋骨。健身軀。而求體格之彌堅。雖受益者不少。然未能身體力行亦多。今世人無不願延年益壽者。何不舍淫慾而就武道者哉。

李序

慨是末世。何去何留。以攸久博大之民族。受侮于乍興蕞爾之邦。亟救之。當去其積弱之頹風。而行我尙武之精神。西諺云。有文明之思想。必先具野蠻之體魄。明哲謂構其精思。勤于筋骨。旨哉言乎。蓋習武以助懦者立。怯者強。修道而令智者醒。昏者清。內外兼修。強種所以強國。文武並重。兵力即是和平。吳橋孫公錫堃。精于八卦拳學。深憂世道日頹。亟思以振之。了慰平生。遂著八卦拳真傳一篇而問世焉。稿成命予爲序。取而觀之。善哉先生。對於八卦拳之奧旨妙義。無不闡發詳盡。內附道功。步驟楚楚。亦且開誠佈公。覽斯篇者。不啻先生親臨指授。洵武學書中未有之良導師也。壬申冬。謹序於篇末。

阜邑李昭華識于斌館書舍

自序八卦源流

余幼嗜武學。來津經商。蒙友人授以形意拳學。習之數載。猶以爲未足。因慕八卦掌之玄妙。遂得列程先師門下。先生諱有龍。字海亭。承襲太先師廷華衣鉢。太先師廷華。于京師從事眼鏡業。故世人咸以眼鏡程稱之。原籍河北深縣程村人氏。爲順天府文安縣。董海川老先師之高徒。董師。勇猛過人。赴江皖訪友。爲得道之高人引入山中。授以八卦掌法。劍術以及各種器械。無不精奇。世人稱爲仙傳。絕非虛言。後供職睿王府。王亦好武。有沙回子夫婦者。關外之胡匪也。聞王重視武術。投府以爲門下客。王納之。一日令其獻技。來賓接踵。觀技者衆。府中爲之不容。王呼茶水。因人衆多。侍人不能前。董師遂提水越殿脊。獻水於王前。王奇之。問董師曰。爐置殿前。何汝水取之於後。董師知不能瞞。跪前盡道其詳。王因令沙氏夫婦停演。以驗董師虛實。董師從容而前。起始連環轉掌。如行雲流水。濤濤不絕。王大驚訝。以爲聞所未聞。見所未見之拳法。繼以凌空八步。提氣騰空。復又落下。收式如初。王益敬。

。任以總教師之職。授徒甚夥。沙氏嫉之。數謀未得逞。憶技亦近神矣。董老先師八十餘歲。端坐而逝。諸門徒葬於北平東直門外。榛椒樹東北。紅橋大道之旁。並樹碑銘。以爲紀念。余自得此門徑後。不敢少輟。十數餘年。更兼修太極、形意、二拳。然終不若嗜八卦之深。因其變化無窮。用勁介乎太極形意兩者之間也。今草此一篇。自知造詣未深。諸多荒謬。然當此提倡武學之際。聊以此盡國民之天職云爾。

吳橋孫錫珍玉朋甫道號玄禮子自序道德武學社



八卦拳真傳書題辭

余聞離虛坎滿。虛實動水火之功。河轉洛幹。八卦啟風雷之象。是以陰陽五行縱橫九數。八卦拳術之始其由來乎。余髫齡受書。暇時從程尹兩夫子學習雜技。所謂把式三千六百門。主皮中鴿者未嘗多觀。後兩夫子以孺子可教。廼傳以璇璣。穿掌等技。由此知八卦掌之微妙。是非他種武術所可倣焉。甲戌孟春得見此書。不禁爲學武術者呼福幸。蓋八卦之門宗分南北。功分內外。是譜一出。則振起尙武精神。健強人身國家賴之。先生其有功於後學實非淺鮮焉。書成因綴數言爰以爲題中華甲戌春令

龍門月樓薛錕拜撰



白序

我華積弱。由來基於民志之不振。不奮。由來基於輕武而重文。儼嘗見乎。所為好男子者。終其身。除咿唔咕。嘿外。不復知有天地。則羣人習強健身體之術者。則羣嗤之以鼻曰。斯匹夫之勇耶。此一入敵也。嗟乎。不知四萬萬匹夫之勇。非大勇也。合四萬萬之一人敵。非大敵耶。腐儒不知其理。徒以不足學為言。試為天下之。趙太祖。文耶武耶。縱橫歐亞之忽必烈。文耶武耶。然當此國術泯沒之季。亦尙一二有心之士。躬身鍛煉。不求人知。孫錫堃先生其人。也。至於今日。則國民政府已深悉數百年來積弱之由。乃大為昌明武技。各省市並設立國術館。總之。不過欲使施之一身者。施之全國耳。錫堃先生。同此意志。出其絕技。編輯成書。名曰八卦拳真傳。農鵠助一介。素不知此中門徑。然讀其文。駭然而汗。方知三寸勃耶。實傳。更有利器者。即今在荷勃發。富家翁大為難堪。得此一技。則鋤強扶弱。指顧間耳。總之。小可防身。大可衛國。農何人。敢不為擊掌欽佩也。是為序。

中華民國二十三年 月 日

燕京劍英白麗賢序於海角寄廬



影近士女英劍白家術國

金序

蓋聞人皇依星斗之形。發明拳勇。黃帝得三芝圖。跨龍術妙。五禽之戲。伏虎功深。龜息鶴胎。爲養生家之秘旨。狼踞鸛顧。實修武者之原基。是以元神託厥形骸。拳術根乎導引。東來此土。達摩直指禪宗。南去滇池。邇邇親傳道訣。成法相初憑色相。培後天始返先天。換骨易筋。制龍蛇於鉢裏。伐毛洗髓。明日月於壺中。明啞喃哆。少林之密旨。七字。呼呵嚕咽。武當之內壯五臟。種火宅似生蓮。金剛百練。成繡鐵而磨鐵。紫籙千秋。故蟋蟀弄丸。自能成白。況真爐進火。寧不純青。雄毅若拔劍張弓。整肅如垂紳摺。笏原夫志之所望。萬物避焉。神之所至。百骸聽焉。在於學者之日就月將。朝乾夕惕也。乃者斯道已數典忘祖。如魯殿之靈光。跡滅形消。若豐城之寶劍。年代牢落。聞見僕池。方罨四隅。華雖其黑白。雜組五色。糾錯其元黃。大有游赤水而喪玄珠。登泰山而迷白馬之慨。是須清源窮本。述古研新。持領振裘懸鏡程物。始得雲開日照。面目見廬山之真。月朗波明。珍珠兔魚眼之亂者也。八卦拳者。象合綿

張之太極。源從熊耳之少林。內外相應。剛柔並濟。狀龍蟠而鳳舞。八角含芒。體雲躍而雷奔。五粒結氣。拔山扛鼎。異於西楚之重瞳。第霧驟霞。疑似中條之半女。步鶴蹤於鷺嶺。佛骨仙風。紹薪火於鵝湖。董傳程學。今有土焉。才抗金碧。節弭江湖。握瑾瑜。懷芬芷。絕地理。挾大庭。落落清飈。術繼關中之妙。恢恢韶雅。聲聲諧都督之和。則孫錫堃先生其人也。先生恒歎國其嘉惠學者。豈其涯淡。竊本不分派別。惟求其是之旨。以答錫堃。冀爲世之研習斯術者告也。是爲序。

燕京瘋癲客金警鐘序於天涯別墅

大中華民國二十三年

月 日

王序

武術一道。在中國有很悠久的歷史。在過去的數千年君主時代。很發揚過不少的燦爛之光。國家領土即賴其保守。身家性命亦復得其保全。同時受國人的尊崇。合文學同居重要地位。自有清末葉。歐風東漸。科學昌明。由槍刀戰進而爲鎗砲戰。武術的地位。遂一落千丈。而爲國人所輕視矣。當時所持論者。皆曰。武術如高明。不敵鎗砲的敏捷。這種說法。固然持之有理。然而假使甲乙二人皆持有鎗械。甲的武術很好。乙是不曾練過武術的。二人作上戰的時候。其勝負不待判而自明矣。且武術的本能。尙不止此。吾人日常作事。所持者爲精神體力。精神勞乏。必思調濟。體力虧欠。宜乎運動。武術有調濟精神。運動肢體的功用。是武術有益人羣。良非淺鮮。且近來民氣消沉。社會暗淡。公餘之暇。皆以嫖賭爲唯一之娛樂。耗神傷財。爲害最烈。人能在公事之外。習練武術。即能節省有用之金錢。復養成堅強之體魄。綜上以觀。武術本身。實有不可磨滅之價值也。吳橋孫錫堃先生。老誠持重。嚮然可親。對於武術提倡尤不遺餘力。近著八卦拳學。姿勢正確。解說詳明。按圖索驥。真可無師自通。內附道功。訣微索隱。更道人未道。詢武學書中不可多得之本也。書成囑余爲叙。固略誌數語。以爲同好者介紹之爾。保陽王景孟謹識

楊序

凡人之生。皆賴神氣與精。道功武術。能助神氣精之運行也。武術運動。以爲活潑肢體。氣血流通。則百病不生。久久常練。可以却病延年。致如常生不老。須得還精補腦。古聖所謂還丹也。七返九轉決法。非凡夫俗儒所知。古聖云。聰過顏閔。不遇明師莫強猜。非有大功德。大智慧。素善善根者。不得問聞也。聞之不求。未有善根。求之不純。功德未立。聞而求之純。可謂道在目前矣。積功累德。凝神入氣。久視返聽。動機自生。以神馭氣而得靜。小藥可得。再用六候之功法。即達摩祖師所謂二候採牟尼。即小藥。四候別有妙用。即三十六進火。二十四退符。周天之行住起止。非真有三六二四之數。古莊子所云得魚忘筌之謂也。可見藥生之景。非此可爲邪道傍門。願同志慎之慎之。

詩曰

踏破鐵鞋無處覓。得着好不費功夫。

同志識透個中妙。我命由我不由天。

玄微子楊灌楚謹識

張序

夫人類之通性。無論智愚。皆有希望其身體康健。不罹疾苦之心理。或恃諸藥石。或節制飲食起居。甚而有祈禱於神佛者。然考其結果。不盡有效。蓋強身之道。在己不在人。易曰天行健。君子以自強不息。此近代之所以倡體育而重武學也。吳邑 孫君錫堃。精於八卦拳學。兼擅長太極各拳。靜坐導引之術。尤擅專門。素抱己飢已溺之心。濟世救人之志。凡有一面之緣者。無不口講指畫。滔滔不絕。公諸同好。鄙自幼經商。事務非常繁冗。精神屢感缺乏。素以孱弱之身軀。那堪經此勞累。乃就教於 孫君。以冀鍛鍊身體。日臻康強。遂習太極各拳。屈指計之。未及半載。不特面目豐潤。步履輕鬆。即任事辦公。從不知倦。回朔未學之先。恍如隔世。以現在之體格較諸昔日。前後判若兩人矣。是非 孫君教導之所賜乎。心實感之。因誌數言。以爲紀念。癸酉冬日謹序。

河北張玉田拜識於武善堂

龍飛虎躍起騰蛟 輕靈神妙如葉颺
功行滿圓臻化境 走轉掙翻似蛇繞
啓迪後學指迷津 豐功雋業巍巍高
貫徹全國武術化 發揚國粹欽賢勞

衡水崔占斌題

八卦拳真傳目次

第一章 總論

一 拳術總論

二 練武宗旨

三 練武須知

四 武學道功動靜合一概論

第二章 八卦拳術

五 八卦拳總論

六 陰陽八卦圖

七 八卦掌起式練法

八 八卦掌之身手

九 八卦掌母拳名稱與次序

十 八卦掌八大式圖解

- 一 單換掌說明圖解
- 二 雙換掌說明圖解
- 三 順式掌說明圖解
- 四 背身掌說明圖解
- 五 翻身掌說明圖解
- 六 磨身掌說明圖解
- 七 三穿掌說明圖解
- 八 回身掌說明圖解
- 九 八卦掌用法歌
- 十一 八卦掌基礎功夫散練法
- 一 站架功夫說明圖解
- 二 上下立樁說明圖解
- 三 雙撞掌說明圖解