

万籁声 著
万士震 整编

武术汇宗

万籁声武学大观

纪念著名武术家万籁声诞辰一百周年

北京体育大学

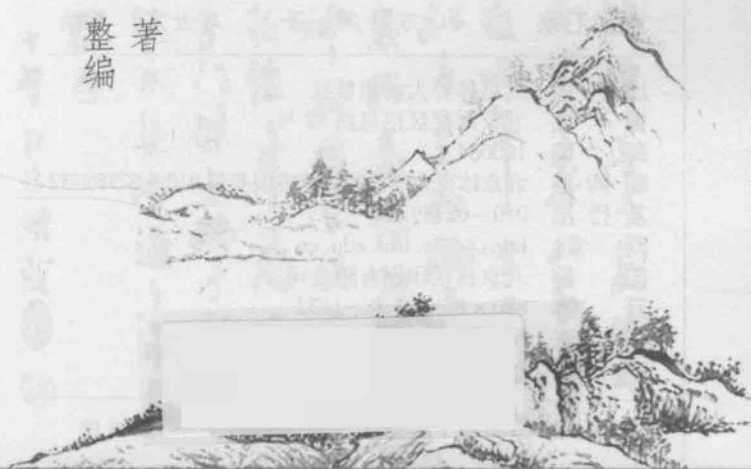
出版社

万籁声武学大观

武术汇宗

万籁声 著
万士震 整编

北京体育大学出版社



策划编辑 苏丽敏 吴海燕
责任编辑 吴大才
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 吴海燕
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

武术汇宗/万籁声著;万世震编. - 北京:北京体育大学出版社, 2013. 7

ISBN 978 - 7 - 5644 - 1371 - 2

I. ①武… II. ①万… ②万… III. ①武术 - 中国
IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 163712 号

武术汇宗 万籁声 著 万世震 整编

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区信息路 48 号
邮 编	100084
邮 购 部	北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部	010 - 62989320
网 址	http://cbs.bsue.edu.cn
印 刷	北京昌联印刷有限公司
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	9
字 数	260 千字

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1 - 5000 册

定 价 30.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

動靜無所
變化無端
虛實
自然

錄師言于右按時
世而居此教信
教十年一集于
似有變化而年三
裏招志怪師言
神二鬼言俱此
教惟中萬事乃
吾門集出師于此
以集集當道之言
及考

丁卯杜心五所書

萬籟聲之師杜心五所書



万籁声先生静照

编者序



万籁声先生习武照

编者序

《万籁声武学大观》系我二十年来整理先父遗稿，将其精要分门别类，遴选原文影、排印，辅以图照汇集而成。编辑此系列丛书旨在给本门和世人提供一部学习、继承、弘扬万籁声武学——文、武、道、医、拳的权威性资料，给后学指正途，给研究备第一手资料，给收藏留真迹。

万籁声武学师承有自，乃得自异人高士之绝技，复经大师八十年行持淬砺，汲取儒、释、道、医、武之精华，融少林、武当，内外家，南北派于一炉，扬长避短，去粗取精，形成了独具特色的万籁声武学。

是著洋洋洒洒数百万言，纵横捭阖，酣畅淋漓，睿智博邃，发人深思。内容包括：自述生平、武术历程、掌故、轶闻，信而足证；天文地理、社科自然、内涵外延、多所涉及；对古今中外哲人及其学说，抑扬褒贬，匠心独运；对中华武术，尤其是自然门，示秘揭奥，导以正轨。格言警句，妙语连珠，言简意赅，列举武照，以利遵循。并以其悟彻之视野对各门宗教予以审视，正心修身，不务高玄；而中西医理，风伤专科，紧要药方，既能自救，亦可救人。

现将已出版之著作，重予编次，审定重排，分多部陆续再版。2013年是先父诞辰110周年，谨以是编作为纪念！

序 言

洪敦耕

先师万籁声（1903—1992）是 20 世纪中国武术界最具影响力的风云人物。他传奇的一生，吸引了国内外无数的武术爱好者，奉其为“武林泰斗”，有关典籍则称他为武术教育家、技击家。

先师为湖北鄂州葛店人氏，天赋聪敏，自幼嗜武。稍长负笈燕京，毕业于北京国立农业大学森林系，师从于赵鑫洲、杜心五、王显斋、刘老师祖等奇士异人。1928 年南京国术国考崭露头角，以此驰骋大江南北。为雪“东亚病夫”之耻，复兴民族体魄，创立武馆，兴办体校。曾任两广国术馆馆长、湖南国术训练所所长、重庆国民党中央训练团国术教官、福建永安省立体育师范学校校长。1949 年后行医济世，誉满杏林；广植桃李，播及海瀛。终其一生，因自然门武功扬威江湖，以技击神打独步武坛，堪称武林一代宗师。先师身歿而道犹厚，名留青史，千古流芳。

先师学贯古今，道通天人，且著作等身，有“武林文星”之美誉。早在 1928 年，他的《武术汇宗》出版即已名噪一时；续后的著作有《原式太极拳图解》、《国术教本》、《武德》、《西厢心解》、《药功秘笈》等；晚年著作有《中国伤科》、《万籁声武术教范》、《万籁声技击教范》、《万籁声气功教范》、《万籁声回忆录》等。此外，尚存大量手稿，涉及天、地、生、文、史、哲等内容，包罗万象，洋洋数十万言，如日月经天，江河行地，荡荡乎不知所止，堪称中华武术文化无价之宝藏。

今者，士震师兄从先师遗著中，摘其大要，辑为《万籁声武术

大观》，索序于我，并嘱校订，盛意殷切，敢不从命，以答高谊。

万籁声武学是以信、义、侠、勇四德与文、武、道、医、拳五术为核心的独特传统武术文化体系。杜心五师爷说：“信者，言出必行也；义者，事之适宜也；侠者，见义勇为也；勇者，果敢任事也。”先师说：“文者，有闻必录也；武者，卫民卫国也；道者，心灵有所寄托也；医者，济人济世也；拳者，强健心身也。此五宝正是我中华民族所以能自立自强之基本传统也。”

忆我于1957年入先师之门，追随杖履数十寒暑。承先师厚爱，耳提面命，训海栽培而有今日，感念师恩，无时或释。垂暮之年，欣慰士震师兄老当益壮，克绍箕裘，整理先师遗著，殚思竭虑，刮垢磨光，蔚为大观，付梓问世。此举岂仅嘉惠武林，亦使国人共沾化雨，其发扬中华武术文化，福国利民之功德，将永垂久远矣。谨以为序。

门人洪敦耕识于香港遁斋医寓

2013年5月

编者的话

著名武术家万籁声说：“武术，原属于军事技能之一。新文化运动将传统之武术技艺与西方之体育精神相结合，是一极大功劳。祖国武术有内外家、南北派之异同，内家主柔，外家主刚，南尚拳而北尚腿，各有所长。如欲作为体育普及全民，就必须删繁就简，剔莠留精，而著为统一性、国际性的武术教范。”

万籁声先生说到了，也做到了，这就是先生 1928 年出版的《武术汇宗》。最早以连载方式推出《武术汇宗》的北京《晨报》，1928 年 4 月 4 日刊登《武术汇宗出版预约》时，称该书为八类人不可不看：“1. 技击家与体育家不可不看；2. 海陆军警各界不可不看；3. 嗜马术、泅术者不可不看；4. 年老体弱多病者不可不看；5. 锻炼身体者不可不看；6. 奉佛参禅与虔诵经文者不可不看；7. 中西药学者不可不看；8. 居家旅行者不可不看。”20 世纪 60 年代，台湾地区再版的《武术汇宗》对万籁声及该书评价极高：“本书为名满天下之名武术家万籁声先生之巨著，其先后从首屈一指之名师如赵鑫洲、杜心五、杨畏之、邓芷灵、王显斋、王荣标及刘老师祖等苦学数十年，而尽得其精要，故举凡北派、南派、内功、外功、药功、道功、禅功，无不均臻上乘。”“该书为集我国千古来武学大成之巨著，由浅入深，由易入难，综述各派旨要，而一归于本门心法，精要至极。”

《武术汇宗》，既是传统武术之集大成巨著，更是近代创立的自然门武术之秘典。自然门，乃是由清末徐师祖开宗，杜心五立派，万籁声发扬光大的我国武术园林的一朵奇葩。《武术汇宗》是自然门第三代宗师万籁声先生身体力行、实修大成的见证，更是指导各类学人登堂入奥的宝典。《武术汇宗》尽泄师门秘奥，将自然门的宗旨、内

容、方法、特征等，一一呈现在读者面前。该书自问世 80 多年来，一经再版，洛阳纸贵。如 1984 年 6 月，中国书店影印版《武术汇宗》20 万册，一周之内销售告罄。常闻求之不得者，或恳求一观或昼夜笔抄，辗转传阅，坊间传为佳话。《武术汇宗》之风行海内外，惠人无数，使中华武术扬名国际，万籁声及其巨著《武术汇宗》功不可没。

1984 年，《武术汇宗》再版时，万籁声先生在再版小序中指出了学习武术在现今时代的旨趣：“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，共享人类升平之床，共起莫大友谊之爱。”

为便于读者阅读，经出版社努力，改竖版为横版，简体字印刷，并最大限度地保留原著的原始风貌，对一些不符当代出版规范的内容并没有删改，如有些篇章的小节没有标题；书中全部保留了万老的亲身示范照片，十分珍贵，但因时日长久，图片已不够清晰。总而言之，尽量保存大师珍贵宏迹展现给大家。

今年正值万籁声先生诞辰 110 周年，谨以此书作为最虔诚、最精致的礼物，以示纪念，永怀万老。更好地推广万籁声武学思想，弘扬其“信义侠勇”的武魂精神，强我华种，共襄世界和平大业，乃自然门及武林同道义不容辞的历史重任，余等将竭尽心力。



上篇 外 功

第一章 拳 术	(2)
第一节	(2)
第二节	(6)
第三节	(11)
第四节 武术根基功夫练法	(41)

中篇 器械学

第二章 器械学小引	(52)
第一节	(52)
第二节	(116)
第三节	(123)
第三章 杂技概说	(131)
第一节	(131)
第二节 点穴概述	(142)
第三节 轻功概述	(145)

第四章	(151)
第一节 马术概论	(151)
第二节 泅术概论	(159)

第五章 军队应用拳术及器械术图解	(164)
------------------------	-------

下 篇 内 功

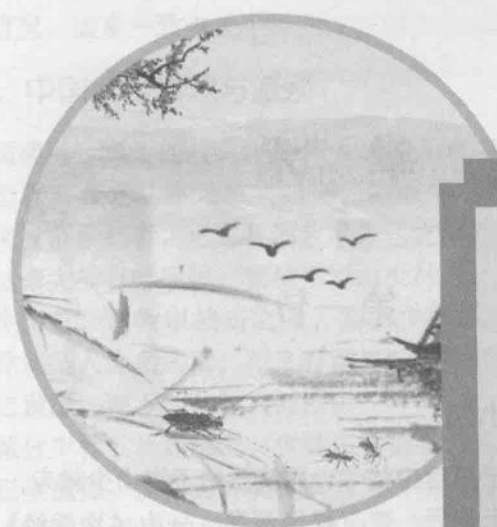
第六章 内功概说	(184)
第一节	(185)
第二节 静 坐	(210)
第三节 道家除疾健体坐法	(221)
第四节 下盘以后动作	(225)
第五节 晚间坐法动作	(225)
第六节 道法概论	(226)
第七节 神功概论	(228)

第七章 道术研究	(229)
第一节 修道之程序	(230)
第二节 修道之关戒	(234)
第三节 修道之三宝三乘分论合论 (略)	(238)

附 录	(274)
-----------	-------

余师小传	
------------	--

编 后	
-----------	--



上篇 外功



第一章

拳 术

第一节

一、少林拳术小引

少林拳术，发源于福建少林寺，而嫡派始于嵩山少林寺，达摩大师之所遗留也。大师示化后，遗有秘经两卷，一为《洗髓经》，二为《易筋经》。《洗髓经》归于慧可，未传于世；《易筋经》留于少林，流传至今。盖《易筋经》所以强筋壮骨，锻炼后天者也；《洗髓经》即归于修先天之大道矣。然少林拳术，非仅限于《易筋经》中，派别实繁，依前人所传，共有三百六十余门之多，《易筋经》乃其一种耳。少林原分五大派：一为峨眉少林，二为武当少林，三为福建少林，四为广东少林，五为河南少林（即嵩山少林也）。而河南少林又分为三大家：一为红家少林，主刚；二为孔家少林，主柔；三为俞家少林，刚柔兼之，罗汉拳即根于此。其下又分四大门，即大圣门（俗称猴拳门）、罗汉门、二郎门、韦陀门是也。下更不知其分若干门若干派，要不渊源于此。其有未练到者，乃伊一人未成之过，非该门有未当也，各有精长，不可指摘！少林虽名外家，然亦有其内功（如《易筋经》即是），不过与武当内功有别耳。余在少林为六合门，属韦陀门中，粗识津梁，不免贻笑大方。至于他门，虽亦略窥藩篱，然只可略为解说，其详自有他门弟子传述，毋庸代庖矣。少林拳法

中，又有分“龙”、“虎”、“豹”、“蛇”、“鹤”五拳者，名虽各殊，而别门中，亦莫不精义互见。盖同属少林，其用劲打法，要有钜渺，然个中情况，固系一致也。

二、中国武术渊源与派别

我国武术，源于何代，创自何人，固不可考，但有谓肇于周秦，而滥觞于晋末者，然亦无事实足证。据前史书所载，汉武喜观角抵戏，隋文尝募善扑者，可见我国武术发达之早！迨至北魏孝明帝正光年间，达摩大师自梁适魏，面壁于嵩山少林寺，因苦徒众终日无所运动，恐生惰怠，遂教以技击之术，实为少林派之嚆矢。但询诸练艺者，则称武圣人为岳武穆，而又有谓赵匡胤为开山始祖者。总之，我国武术之发源，终不外此数人而已。

宗派分少林、武当两派，少林宗初祖菩提达摩大师，武当宗洞玄真人张三丰祖师。少林为外功，武当为内功，各有精微造诣。少林派别最多，武当虽派别较少，且今之流传者，多失真义，现惟太极一门，然不若昔日之神威矣。少林又分南北两派，南重拳，尚短手；北重腿，尚长手。南人多喜下毕生精力，以粹于一门，灵巧善变，多臻高深造诣；北人因天生体壮，多练气力，不似南人之刻求苦习，以称绝手者。但此亦不过大概而言，实则沧州一带，最出镖师，高人尽多也。如吾人练习时，最好兼习，不必偏废，盖非习长手不足以达气，非习短手不足以自保也！其有分南北以衡浅深者，实系皮相之论！且同为中国人，同系中国拳，何必断断自分门户，争高低乎？矧处今武术垂绝之秋，吾人正当努力提携之不暇，何事畛畦小见，以误大旨。至于拳法，因门户而有异同，不得不述，如：大圣门、罗汉门、俞门、孔门、大红门、小红门、醉八仙、云门、奇门、弹门、磨盘门（有反正）、佛门、万法归宗等等门户，南人习者为多，可称为南派。行意、八卦、太极、太祖、弥祖、西洋掌、韦陀、六合、连腿、截腿、掘子脚、二郎、北拳、劈卦（分阴阳）、潭腿、花拳、查拳、狗拳、五祖、明堂、通臂、张拳、两仪、三皇炮锤、六八、八步、蹕



腿、劈太极、混元等等门户，北人习者为多，而北拳以潭、查、花、洪为四大门户，故称为北派。南人习拳先站马裆，北人不多习之。学者最宜先习北拳，再习南拳之为得。在少林外功弹门，功成眼球不畏打；少林内功云门，功成肾囊不畏抓，亦各有精粗独到处，不可概论也。余之率角（摔跤）、双石会等等玩艺，亦出于少林之中。率角原系宋时浪子燕青所遗留，分明八打与暗八打，明八打即技击，暗八打即柔术也。嗣岳夫子教牛皋，又得有所阐明：分刁拿锁扣，速小绵软巧，钩挂连环，倚碰挤靠等手法，闪转、腾挪、分筋、错骨、点穴、离位，猫穿、狗闪、兔滚、鹰翻等身法。角时分上下把，以孰仆下为负，不讲巧打，乃讲巧跌也。双石会即练双石者，虽均不似技击之精妙，然锻炼筋骨，强健身体，固亦有其相当价值；而戏剧上之武术家，亦系少林支派，属花拳门，虽供观瞻，但似此种种艺业，能臻伊等地步，亦系十余载之淬砺。余乃讲真正之技击武术，不俱论矣。

三、武术对于立国之重要

武术一道，无论老幼妇孺，皆可练习。只需持之以恒，不畏起始之无味与困难，能继续三月以后，即可渐进佳境。如过一年半载，稍得武术乐趣，虽有人强之不练，亦不能矣。昔友人何君，因早婚之害，与不喜体育之故，身体羸弱，时患咯血之疾，见余勤于武功，不觉欣动，乃朝夕从事，不二年，不唯沉痾若失，而武术之进境，其矫健倏忽，诚有出人意料之外者。所谓一人习武，可以保身；一家习武，可以强族，良非虚语。大凡一国之强，必有其所以与立者，今西人对我国动曰“亲善亲善……”。此“亲善”云者，不过口头禅耳。其实内修军备，提倡体育，俾人人皆有军国民之知识，具军国民之体格，以遂其侵略野心，即日本海岛弹丸之区，今亦列为强国之一，岂非一战胜我，再战胜俄之成绩乎？其与我国战争，固非其一国之力，但考日俄之战，是其兵士，不如俄之多也，炮火不如俄之精也，而竟克之。此无他，即兵法所谓胜负即在最后五分钟，血肉相搏之力耳！当此冲锋一决雌雄之时，枪炮亦无所施其技，飞机炸弹，亦无所用其