

孫氏內家拳通論

雷世泰
著

一百年结缘孙门，得窥真谛
六十载修炼体悟，诚心献世



海潮出版社

SUNSHINEIJIAQUANTONGLE

孙氏

内家拳

雷世泰 著

通论



海潮出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孙氏内家拳通论 / 雷世泰著. -- 北京 : 海潮出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5157-0348-0

I. ①孙… II. ①雷… III. ①内家拳 - 基本知识

IV. ① G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 316729 号

书 名: 孙氏内家拳通论

作 者: 雷世泰

责任编辑: 刘林刚

封面设计: 游 健 刘林刚

责任印务: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 中国人民解放军第 4210 工厂

开 本: 150mm × 230mm 1/16

印 张: 31.75

字 数: 300 千字

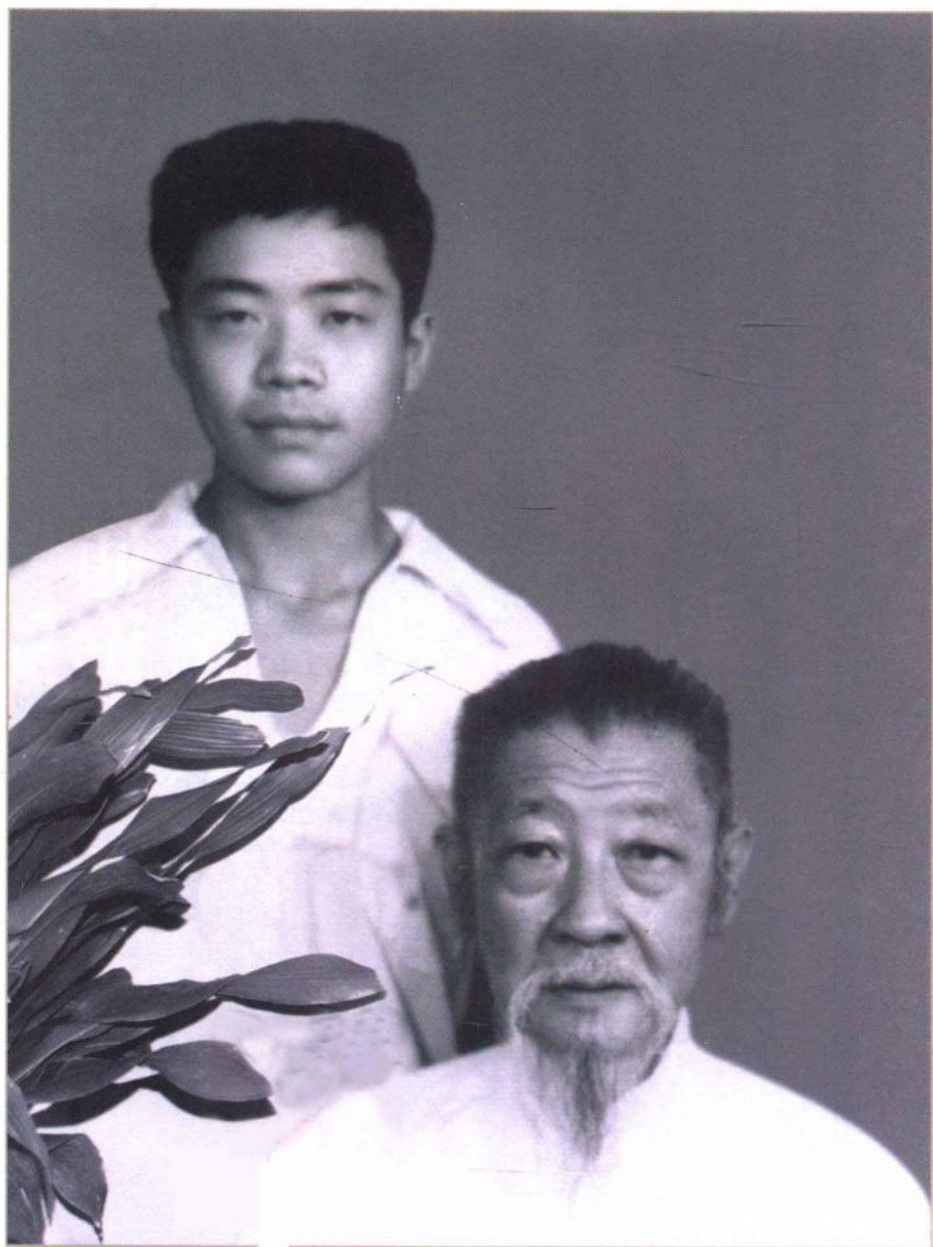
版 次: 2013 年 6 月第 1 版

印 次: 2013 年 6 月第 1 次印刷

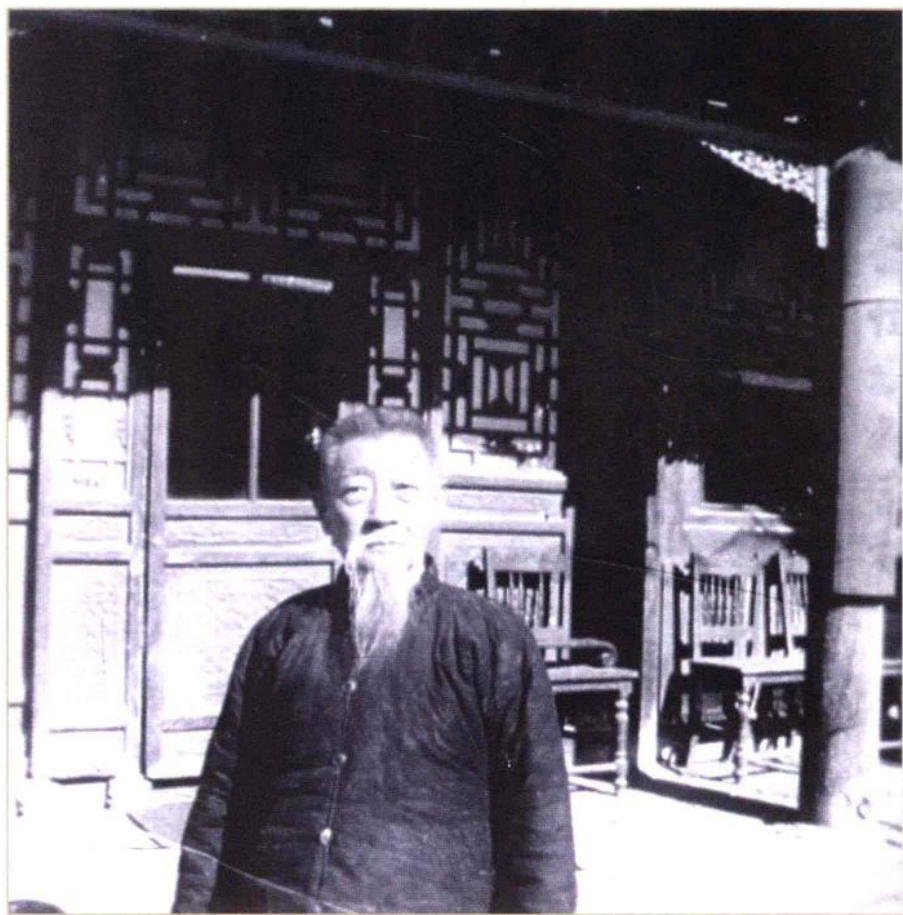
ISBN 978-7-5157-0348-0

定 价: 49.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



1963年8月与祖父雷师墨合影



祖父雷师墨



孙剑云先生

纯阳剑目录

潜在伏海 仙人指路 侧身连三剑 摸剑 提剑 落步斜身鞭
 怀中抱月 磨盘剑 摸剑 收手推舟 玉女穿梭 白猿血挑
 芙蓉摸象 单轮剑 推窗望月 转身捧扇 (定) 心剑 侧膝
 磨盘剑 摸剑 收手推舟 玉女穿梭 白猿血挑 芙蓉摸象 单轮剑
 滴鞋式 快马加鞭 收式插剑 抽手哨新 翻以撞海 野马奔槽
 快马加鞭 收式插剑 抽手哨新 翻以撞海 野马奔槽
 空渡 上天高剑 转身捧扇 下地盘剑 中四人盘剑
 上步里廉木回 摸剑 风摆剑 倒背鞭 青龙血爪 上步里廉木回
 三探剑 青龙相背 蛟龙出水 青龙摆尾 蛟龙

孙剑云先生手书《纯阳剑目录》



—

文革中向孙剑云先生学推手



2005 年在英国教学生推手



2007 年在盐城指导弟子



教西班牙学生推手



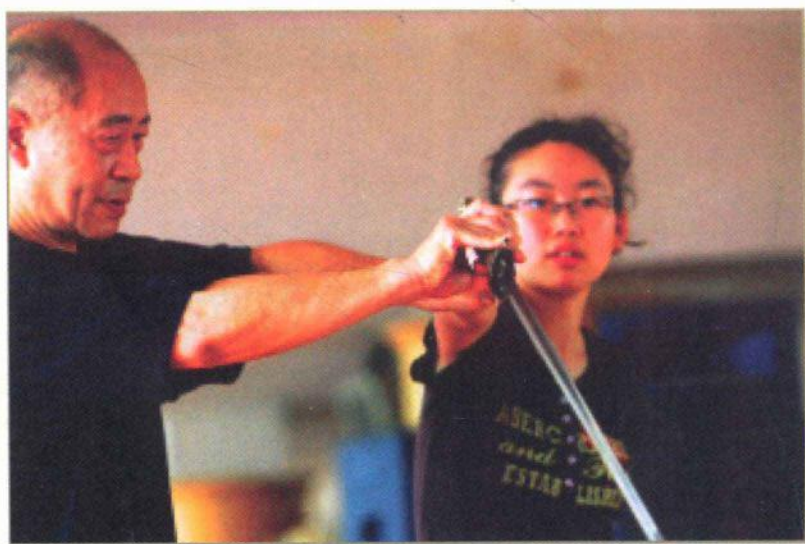
2010年在西班牙



2010年在武当山与钟云龙道长聊天



与涑水的同门谈拳



辅导



北京教拳



与朋友推手

孙氏内家拳通论

雷世泰 著

海潮出版社

序

2010年11月21日世泰兄收徒，邀我作陪。期间告之，已完成《孙氏内家拳通论》，并嘱我为该书作序。

拜读之下，深感此书之难得。该书为孙禄堂先生之后的首部系统论述孙式内家三拳技术的专著，深入浅出，贯通诸说，乃世泰兄学贯孙氏三拳之力作。

世泰兄一家与孙氏内家拳渊源深厚。其先祖父雷师墨先生系孙禄堂老先生的入室弟子，孙禄堂老先生及夫人仙逝后，曾主持孙家的分家事宜，可见关系之深。世泰兄韶年前，受孙拳于先祖，禀承旧学。“文革”时，大学停课期间，又从孙剑云老师深造。研习至今已数十年，其拳，气足神完、轻固整捷。

笔者曾观其演示孙氏太极剑，深肖孙剑云老师之神韵。更兼世泰兄在文革中及后来去青海工作期间，多有实战经历，故书中所论绝非空谈技击者能同日而语。

世泰兄在孙拳教学方面多有独到心得，不仅因为世泰兄是文革后中国地质大学首批硕士，是地质专业的专家；还由于世泰兄教拳甚早，早在20世纪80年代就开始教拳。近年来，又受邀在法国、英国、西班牙等地教拳。凡从其学拳者，无不获益。因此，该书对于从学孙氏内家拳

者，必有启发。

特为之序。

童旭东

2010年11月22日

三生有幸，百年拳缘（自序）

我与孙门的渊源，要从我的爷爷拜孙禄堂老先生为师算起，历经三代，将近百年；说是世纪之情、百年之缘，不为过矣。

我爷爷字师墨，讳观群，生于 1889 年，卒于 1964 年，祖籍四川井盐县，是大清银行学堂第一届毕业生。自中国银行组建起即服务于斯，直到 1949 年退休。他本是文人，家族、亲戚中并无一人习武，却奇迹般地与孙门武学结下了毕生缘分，并泽及后代，这不能不说是三生有幸了。

在拜入孙门之前，我爷爷从来没有锻炼的习惯，加之生活优裕，所以二十几岁就胖到 220 斤（身高 1.70 米）。当时他正担任中国银行总裁的掌印秘书，每天的工作就是去一次总裁的办公室，把当天要用印的文件给总裁过目，签署。他的办公室在二楼，总裁的办公室在三楼。但就是这每天一次的上下一层楼，都让他十分困难。因为太胖，一层楼都要休息好几次才能上去。于是有朋友劝他，赶快锻炼身体，减肥吧，不然将来会瘫痪的。

当时没有其他的体育活动，中国人知道的就是武术，而当时京城最有名的武术家就是孙禄堂先生，于是我爷爷便请人介绍，正式拜在孙公门下习武。当时他不到 30 岁，

而那年孙剑云只有5岁。虽然拜了师，可是因为太胖，又没有任何运动基础，什么也练不了，孙老先生就只教了一个三体式，让他回家去练。从此他晨昏不辍，勤苦练习。据我奶奶说，无论冬夏，他每次练完后，都汗如雨下，地下都是一汪水，边缘恰似人形的轮廓。坚持了整整一年，体重竟奇迹般地减轻了70斤，从220斤降到了150斤，焕然如新人；从此信心大增，更是加倍用功，对老师对孙门武术尤其崇拜佩服。

孙老先生见我爷爷尊师重道，忠厚勤恳，且文化底蕴深，悟性高，肯用功，一年只站一个三体式从未有厌烦轻视之心，每天乐此不疲，津津有味，不但体重减轻很快，功力也在不知不觉中大增。于是开始正式教以孙门武术，孙门三拳三剑，大杆、推手、散打、点穴、暗器之术等，尽得亲授。此后十年之中，登堂入室，侍奉左右，深沐师恩，得领要旨。从我记事的时候起，我爷爷就始终是一个瘦老头了。

在孙禄堂老先生早年的弟子中，有相当一批文人，因仰慕孙老先生不仅武功卓绝，更兼学识渊博，因而拜在门下，我爷爷即是其中之一。后来孙老先生有一大批中国银行的徒弟，就都是我爷爷引荐的。

拜师之后，我爷爷对老师崇拜之极，不仅向老师学拳术，连老师的生活习惯都全盘接收。比如，据我所看到的，爷爷每天早晨练完拳后的洗脸，就是一个复杂的过程：用一个半高的小凳（比平常坐人的要矮），上放深兜的洗脸盆，内放满满的开水，老爷子脱光膀子，骑马蹲裆式一站，把胡子放在热水里连蒸带烫，等水的温度能下去手了，再洗头洗脸擦身，以我的估算，前前后后总要半小