

万籁声

武
言录

韩金龙 ◆ 编著

北京体育大学出版社

万籁声武言录

韩金龙 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 吴海燕
责任编辑 晓言
审稿编辑 鲁牧
责任校对 吴海燕
责任印制 陈莎

图书在版编目 (CIP) 数据

万籁声武言录/韩金龙编著. -北京:北京体育大学出版社, 2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5644 - 1141 - 1

I. ①万… II. ①韩… III. ①武术 - 中国 - 文集②万籁声 (1903 ~ 1992) - 纪念文集 IV. ①G852 - 53 ②K825. 47 - 53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 227851 号

万籁声武言录

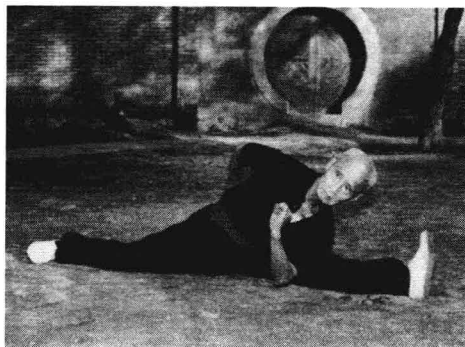
韩金龙 编著

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 www. bsup. cn
印刷 北京昌联印刷有限公司
开本 880 × 1230 毫米 1/32
印张 8.75

2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1 - 5000 册

定价 20.00 元

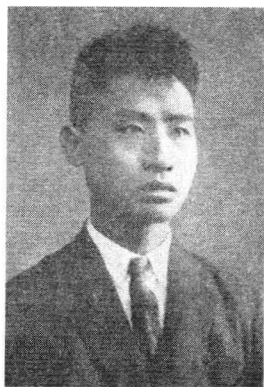
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



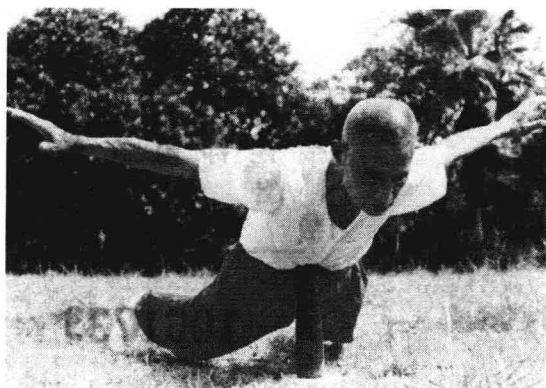
柔 功



神先夺人



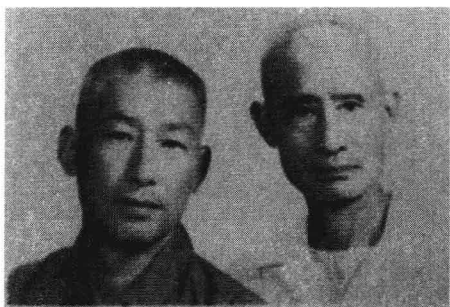
万籁声青年照



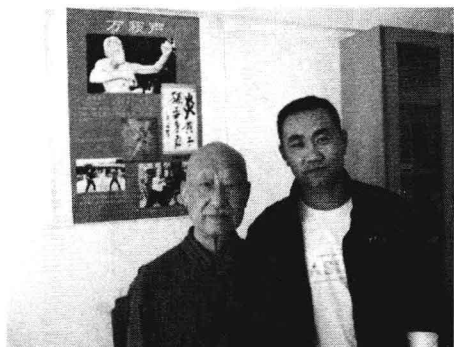
自然门气功——上桩



万老授武于长子万士震

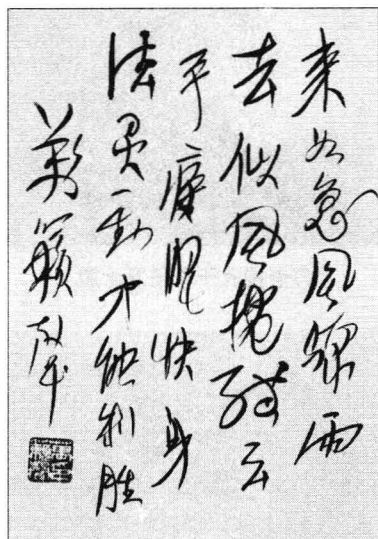


万老与长子万士震合影



作者与师父万士震先生合影

万老墨宝



上之栗功失方在嶺。香吐一况巧
逐。放腿片。若也。綽。綽。腿。之。后。沉。回。身。

子
小
一
務
心
下



肝胆義氣兩
 用之則正不然就
 走入邪途而朋比
 為奸了
 劫聲 圖

此說甚奇則東如急
 風驟雨之似凡境
 中實之至也夫命山
 毛之生也風雨之
 至也和平之至也
 同方去一筆
 劫聲 圖

序 一

韩金龙徒，山东济南人，曾在军队受过4年特种兵训练，退役后做过“蜘蛛人”，旋北漂投身影视界，做武打演员，曾参与多部名片拍摄，深受好评。现与同道注册成立公司，专心致力于影视事业。

20世纪80年代，一个偶然的机，韩得到了家父万籁声青年时代风行海内外的武术名著《武术汇宗》，及本人依父亲晚年编著的《四大教范》整理印出的《气功》、《技击》两教范，展卷一阅，爱不释手。其按图索骥，依文揣摩，心领神会，持恒练习，20年如一日，功抵于成。曾应邀在中央、地方等多处电视台表演硬功绝技并夺魁；创手拍核桃、钢钉穿板、针透双层玻璃3项吉尼斯世界纪录。他作为笃志不渝、勤学苦练自然门的成才者，为本门赢得了荣誉！

本世纪初，韩首途武汉与我晤对，后又专程赴汉拜师。从其功夫的展示中可见其硬功有成，软功不足，轻功弗论。我逐示以换劲归根、身心修炼等内功和吞吐沉浮、虚实巧打之技击术，以及自然门十六字真言心法。韩生原有坚实基础，加之悟性颇高，一点即通。只要持恒精进，定当百尺竿头更进一步。

学无止境，振兴自然门为我之希盼也！

是为序。

师万士震 于武昌忠孝门

2012年3月9日

序 二

韩金龙师侄是万师兄的高徒。按中华武术谱牒说来，我是他的师叔。我认识他，是因近几年为拍摄万籁声影视片集之事，书信时有来往，逐渐了解到他的简历，乃至看到他练功的相片，更加赞赏他的绝技。而他在给我的信中提及，他与武术结缘是因童年阅读万籁声《武术汇宗》开始，所以对万籁声由景仰至崇拜，最终投于万籁声长子万士震门下，进一步深造，成为自然门传人。

韩师侄的绝技不需要我多作介绍，中央电视台与湖南卫视都曾有专辑报道。他出版的书籍及系列光盘也已风行武林。他给我最深的印象是对中华武术的热爱简直达到“痴迷”的地步。万籁声传奇的一生，时时鞭策着他去攀爬武术的顶峰。因此，他由“武术”提升到“武学”，对万籁声的“信、义、侠、勇”武德，以及“文、武、道、医、拳”五宝，进行了深入的探索。

“武术”是技术层面的功夫，“武学”则兼及深层次的理论。据说中国武术教练到外国教拳，洋学生经常询问为什么叫“太极”，什么叫“八卦”。可见他们想进一步追求深层次的“武学”，而不是光学套路。现在，韩师侄深入堂奥，把万籁声有关“武学”的言论汇集成书，整理出版，其目的正如本书编者的话中所说：“希望通过此书来推动文武双修的传统文化的传承，为中华儿女、龙的传人竖立起民族自信心，激励其积极学习与弘扬民族文化的精髓。”

记得万籁声老师健在之日，有一次与我闲谈，我说北方有一句拳谚：“光说不练是嘴把式，光练不说是傻把式。”万师接着说：“应当再加上一句，能说能练才是真把式。”当时师徒相对会心微笑，此情此景，至今历历在目，使吾辈更加怀念万籁声老师，感慨其对中华武术所作出的贡献！现在看到韩师侄的书稿，就是要把“武术”提升到“武学”的层次，是“真把式”所应当追求的。我想此书对于热爱中华武术，想在武术上深造的武林朋友，确实是一本难得的参考书。但书中难免有不足之处，亦望武林同道指正。

韩师侄几十年来潜修苦练，由技进乎道，故号称“清虚道人”。“文武合德，乃至于道”是万籁声的遗训，他一生以“道济天下”为己任，他未能完成的遗志，今天有众多的自然门传人为之继续努力。韩师侄就是其中的杰出者，他尊师重道，为往圣继绝学的精神值得赞扬，故乐而为之序。

而然山人洪敦耕 识于香港遁斋医寓

2012年3月

编者按：洪敦耕，万籁声高足之一。1938年出生于厦门中医世家，1964年毕业于福建中医学院，并留校任教。1985年移居香港，曾任教于香港中医学会、香港大学及香港浸会大学中医药学院，从事医武教学工作四十多年，堪称桃李满天下；其医武专著数十部，可谓著作等身。1998年荣获“全国医药界精英奖”。

编者的话

为了纪念武术大师万籁声先生诞辰 110 周年，我怀着崇敬的心情编纂《万籁声武言录》一书，以表对万老先生的怀念之情。其宗旨是通过武林泰斗、自然门一代宗师万籁声大师的武学著作精粹，体现其学武济世的侠义精神和不平凡的武学人生，展现大师的崇高人格魅力及其文、武、道、医、拳的武学理论精髓，再现他的武术精神和尚武强国理念。

万老先生在武林界可谓家喻户晓，妇孺皆知。他禀赋聪颖、敏而好学、博古通今。民国初年赴京习文学武，先后拜 11 位能人异士为师，集内外家功夫于一身，文、武、道、医、拳于一体。更是自然门中翘首无极、嫡传一脉的优秀传人。今天自然门武功之所以誉满国内、蜚声海外，全在于万老先生用毕生心血继承发扬之功。

万老先生是武林界公认的泰山北斗，毕生修习传统国学，发扬武道，倡导信、义、侠、勇精神；生平与武林同道切磋较技数百次之多，堪称辉煌；凭借高深武功仗义救危，抱打不平，屡屡挫败敌手扬国威，是当之无愧的武术实战家、技击大家；他有广博的文化素养，儒、释、道、医、武无不涉猎，他著书立说见解深邃独到，在武术理论方面高屋建瓴，堪称一代宗师。今天，文武集于一身的大家凤毛麟角，尤显万老在武林界举足轻重的地位。笔者希望通过此书来推动文武双修的传统文化的传承，为中华儿女、龙的传人树立起民族自信，激励其积极学习与弘扬民族文化的精髓。

本书内容撷取了万老先生毕生的武学理论精华，及对文、武、道、医、拳等全面的论述，其章节分编体现了万老武学深入浅出的理

论层次。其中有重点的标示、笔者的感悟和学习的总结，希望能对读者起到抛砖引玉的作用。书中涵盖万籁声武学的精华，实为难得；又有自然门杰出后辈对自然门功夫的论述和对本门功夫演练的心得与总结，亦不失为经典。可见自然门繁荣发达，后继有人。书中还有万老先生嫡传的三大弟子怀念万老的文章，内容感人至深，其中两位师伯已随师爷归道而去，在此登载其文章也是对他们的缅怀。

万籁声传奇部分是笔者以纪实叙事手法编写而成，虽稍有演绎，但更多是真实事迹，方名为传奇。书中故事还原了万老先生拜师学艺的艰辛；表现了其锲而不舍的学武意志，行侠仗义的勇武胸怀和发愤图强、报效国家的尚武强国精神；体现出武林前辈的社会威望和超群的武功境界，是当时武林界的真实写照。

希望本书的问世能激励当代青年的奋斗意志，培养其信、义、侠、勇的尚武精神；书中对武林前辈高超武功的描述，对自然门绝技的展示，能令学武后辈从中体悟到武道之秘，武德之宗，并有所受益。

愿通过此书能进一步凝结武林人士的友谊，团结天下各武术门派及海内外自然门弟子；宣传中华传统武术真功夫，宣扬武术文化，弘扬万籁声武学崇高精神，惠及万代。

2012年春于京华虚斋



第一章

万籁声武功心诀	(1)
第一节 武术技击论	(1)
一、武术源流	(1)
二、武术派别	(3)
三、武术意义	(5)
四、技击源流	(10)
五、技击武术	(11)
六、技击内涵	(14)
七、武术概论	(17)
第二节 气功论述	(37)
一、气功源流	(37)
二、气功介绍	(41)
三、气功精华	(44)
四、内功修炼	(49)
五、自然门源流	(52)
六、武当内功	(56)
第三节 练功养生	(63)
一、气功与健身	(63)
二、动静既济论	(68)
三、养生长寿	(70)
四、武术在医疗上的价值	(80)

第四节 悟道精言	(81)
一、拳道一如	(81)
二、人生悟道	(83)
三、易经研究	(91)
四、天人合一	(95)
五、道法研究	(97)

第二章

众家评述	(99)
第一节 谈自然门功夫	(99)
杜心五说“领神” 巴 迅 叶 兒	(99)
自然门武术概论 杜修嗣	(100)
自然门拳术简介 洪敦耕	(102)
自然门软硬轻功法 梁守忠	(108)
自然门一〇之道 林 辉 林忠华	(110)
万籁声气功思想初探 解 鹏	(113)
自然门武功绝技 韩金龙	(122)
气(炁)功养生 韩金龙	(123)
第二节 怀念万籁声文章.....	(126)
国术名人录续——万籁声 金警钟	

.....	(126)
当代杰出国术家万籁声	罗开明
.....	(127)
一代宗师万籁声	洪正福
.....	(135)
怀念万籁声老师	洪敦耕
.....	(142)
武术界人士话万籁声
.....	(145)

第三章**武林轶事** (148)

第一节 徐侠客轶事	万籁声
.....	(148)

第二节 刘神仙轶事	万籁声
.....	(154)

第三节 刘百川轶闻	万籁声
.....	(161)

附 录

.....	(166)
-------	-------

一、万籁声传奇	韩金龙
.....	(166)

二、万籁声大事记	万士震
.....	(251)

三、万籁声的师父
.....	(257)

后 记

.....	(261)
-------	-------

参考书目

.....	(263)
-------	-------