

中国古典武学秘籍录

(下卷)

马 力 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国古典武学秘籍录.下卷/马力编著. -北京:

人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2866-1

I. 中… II. 马… III. 拳术-中国-文集

IV. G852-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 086647 号

*

人民体育出版社出版发行

印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 10 印张 256 千字

2005 年 月第 1 版 2005 年 月第 1 次印刷

印数: 1— 册

*

ISBN 7-5009-2866-1/G·2765

定价: 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

总 目 录

上 卷

- 武编选 [明] 唐顺之/ 1
阵纪选 [明] 何良臣/ 12
剑 经 [明] 俞大猷/ 18
武备要略选 [明] 程子颐/ 39
秘本单刀法选 [明] 程宗猷/ 87
秘本长枪法图说 [明] 程宗猷/105
少林棍法图说 [明] 程宗猷/122
浑元剑经 [明] 毕 坤/166
学射录 [清] 李 埏/216
贯虱心传 [清] 纪 鉴/226
内家拳法 [清] 黄百家/233
手臂录 [清] 吴 旻/239

下 卷

- 无隐录 [清] 吴 旻/ 1
拳经拳法备要 [清] 张孔昭撰 曹焕斗注/ 42
少林拳谱杂俎 无名氏编/ 87
拳经(节选) 无名氏编/130
太极拳势图解 许禹生/157
苕式武技书 苕乃周著 徐 震编订/223
拳术传薪录 向恺然/284

太极拳势图解

许禹生 著

太极拳势图解

许口厚（禹生） 著

目 录

许禹生小传	(162)
张一麟序	(163)
杨敞序	(164)
王华序	(165)
向恺然序	(165)
许口厚（禹生）自序	(166)
凡例	(167)
上 编	
第一章 绪言	(168)
第二章 太极拳之意义	(169)
第三章 十三式名称之由来（附八方图、五步图）	(170)
第四章 太极拳合于易象之点（附太极图、衍易图）	(170)
第五章 太极拳之流派	(172)
第六章 太极拳经详注	(175)
下 编	
第一章 太极拳路之顺序及运动部位图（附说明）	(184)

第二章 太极拳各势图解	(187)
一、预备式	(188)
二、揽雀尾式	(188)
三、单鞭式	(189)
四、提手上式	(190)
五、白鹤亮翅式	(191)
六、左右搂膝拗步式	(192)
七、手挥琵琶式	(192)
八、进步搬拦锤式	(193)
九、如封似闭式	(193)
十、十字手式	(194)
十一、抱虎归山式	(194)
十二、揽雀尾式	(195)
十三、斜单鞭式	(195)
十四、肘底看锤式	(196)
十五、倒撵猴式	(196)
十六、斜飞式	(197)
十七、提手上式	(198)
十八、白鹤展翅式	(198)
十九、白鹤亮翅式	(198)
二十、搂膝拗步式	(198)
二十一、海底针式	(198)
二十二、扇通背式	(198)
二十三、别身锤式	(199)
二十四、卸步搬拦锤式	(199)
二十五、揽雀尾式	(200)
二十六、单鞭式	(200)
二十七、云手式	(200)
二十八、左高探马式	(201)

二十九、右分脚式	(201)
三十、右高探马式	(202)
三十一、左分脚式	(202)
三十二、转身蹬脚式	(202)
三十三、落步搂膝拗步式	(203)
三十四、进步栽锤式	(203)
三十五、翻身别身锤式	(203)
三十六、二起脚式	(203)
三十七、左右打虎式	(204)
三十八、披身踢脚式	(205)
三十九、双风贯耳式	(205)
四十、进步蹬脚式	(206)
四十一、转身蹬脚式	(206)
四十二、上步搬拦锤式	(206)
四十三、如封似闭式	(206)
四十四、十字手式	(206)
四十五、抱虎归山式	(206)
四十六、斜单鞭式	(206)
四十七、野马分鬃式	(207)
四十八、玉女穿梭式	(207)
四十九、单鞭式	(208)
五十、云手式	(208)
五十一、下势式	(208)
五十二、左右金鸡独立式	(209)
五十三、倒撵猴式	(210)
五十四、斜飞式	(210)
五十五、提手上式	(210)
五十六、白鹤亮翅式	(210)
五十七、搂膝拗步式	(210)

五十八、海底针式	(210)
五十九、扇通背式	(210)
六十、别身锤式	(210)
六十一、上步搬拦锤式	(210)
六十二、上步揽雀尾式	(210)
六十三、单鞭式	(210)
六十四、云手式	(210)
六十五、高探马式	(210)
六十六、十字摆莲腿式	(210)
六十七、搂膝指裆锤式	(211)
六十八、上步揽雀尾式	(211)
六十九、单鞭式	(211)
七十、下势式	(211)
七十一、上步七星及退步跨虎式	(211)
七十二、转身摆莲式	(212)
七十三、弯弓射虎式	(213)
七十四、合太极	(213)
第三章 论太极拳推手术	(213)
第四章 推手术八法释名	(214)
第五章 太极拳应用推手	(215)
第一节 太极拳之桩步	(215)
第二节 单搭手法	(216)
第三节 双搭手法	(216)
第四节 单手平圆推揉法	(216)
第五节 捋按推手法	(217)
第六节 单手立圆推手法	(217)
第七节 捋挤推手法	(217)
第八节 单压推手法	(217)
第九节 压腕按肘推手法	(218)

第十节 四正推手法	(218)
第十一节 四隅推手法	(218)
跋	(219)
李剑华跋	(220)
谭兆熊跋	(221)

许禹生小传

许禹生（1878~1945），字□厚。武术教育家，原籍山东济南，生于武术世家。自幼习武，先后从学于刘德宽、杨健侯学拳。民国时任教育部专科主事，在学校设国术课，并立体育学校。创体育研究社，曾任北平国术馆副馆长，《体育月刊》主编。著有《少林十二式》、《罗汉行功法》、《太极拳图解》、《神禹剑》、《陈式五路太极拳》、《中国武术史略》等。

张一麟 序

往尝读《周礼》及《司马法》之军制，试以次国二军为平均率，则每国当有二万五千人之兵额，百国即有二百五十万人。若以千八百国计，则胜兵者殆四千万。当今全国男子总数十之五矣。又尝读《战国策》，齐、秦、燕、赵、韩、魏、楚七国，国必有带甲百万，技击数十万，苍头数万，若以今全国男子二万万例之，则吾国当有胜兵之男子千万矣。日俄之战，旅顺、辽阳诸役，肉搏相争，论者以日之胜俄，归功于柔道（见日人所著《肉弹》）。柔道者，即吾技击相传之一。故吾而不欲自卫则已，苟欲自卫，则德育、智育、体育三者之中，尤以体育为最要。自秦政一统，世主忘人民之尚武，去古者兵农合一之时益远。国人多媮惰委靡，霸天下者乃大欢。适以与东西列强接触，遂不寒而慄，不吹而僵，谁之咎也。民国成立，识时之士渐知拳术之为国魂。许君禹生，于各术靡不通晓，而尤精太极一门（一麟）曾入其社，为特别社员，时时承许君教益。一日出所著《太极拳图说》见示，余翻阅一过，以科学分析之眼光，发明其先后疾徐之序，而为图以表之。大则可强国种，小则可却病延年。前见徐君口所撰《拳术与力学之关系》，借力学杠杆之理，解太极避实击虚之法，艺而几进乎道。惜其书仅一见于体育季刊中，未窥全豹。今许君图解，哀然完帙，其视徐君所撰，如车有轮，如鸟有翼，即孱弱如不佞，亦能振懦而起衰。世之学者，可以兴矣。但使吾国男女四万万人，分其饮博征逐之精神，以从事于此道，即有百分之一，锲而不舍，已足抵成周兵额十分之一。且此四百万者，皆非游手坐食之徒，何渠不足以自卫耶。质诸许君，以为何如？

中华民国十年孟秋吴县张一麟序

杨 敞 序

拳技有内外两家，外家祖达摩祖师，曰少林派；内家祖张三丰先生，曰武当派。其所资为师承之具者，不外乎着与劲。形于外者为着，蕴于内者为劲。着其质也，劲其气也。着其体也，劲其用也。气质兼修，体用皆备，而后可以言拳。外家与内家之别，即以着与劲二者言之，外家精于着，内家邃于劲。犹汉儒之重训诂，宋儒之明性理。虽各有独到之处，要亦并行而不悖。世人不察，以为外家主刚，内家主柔，乌知刚柔不可偏重，且亦未尝须臾离哉。太极十三式，传自张三丰，张固道家者流，故其论太极拳曰：人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。又曰：由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。走也、粘也，皆当于劲中求之，必也感觉灵敏，无有窒碍，而后可谓之懂劲。必也随机因应。一任自然，而后可谓之阶及神明，与老子所谓“常无，欲以观其妙，常有，欲以观其微”。常有欲以观其微之旨，正无以异。拳家论劲，至此境界，亦可谓臻无上上乘矣。惟其陈义极高，说理极细，故习之者殊难计日程功。尝见有人以为习太极拳，只须懂劲，好高骛远，专致力于推手。而于身手步法，略不注意。习之数年，疲弱如故，甚至不能与习他拳数月者一角，此皆误于内家主柔之说，而不求姿势正确，着法纯熟之所致也。禹生同学、治斯道垂三十年，更能博通内外诸家，识其精义，因强其著书，以饷同志。详其动作，志其应用，而于推手法尤为重视。三易藁而后书成，名之曰《太极拳势图解》。读者苟能悉心体会，豁然贯通，着既熟矣。更习推手，以求懂劲，自不难阶及神明，即便无暇更习推手，亦当使此十三式着着皆能任意运用，游刃有余，始可谓极熟着之能事。此禹生之所志也。沧海横流，万方多难，明达之士，多逃于释老以自晦，其亦有闻风兴起，由艺而进于道者

乎。是书或亦津梁之一也。

民国十年岁次辛酉秋湘潭杨敞序于都门

王 华 序

我国武术为世界之冠，代有名家，苦无专书，辗转流传，扬镳分道，有志之士，虽竭毕生精力以求之，每徘徊歧路，劳而无成。是以强国健身之术，仅资市井闾巷、茶余酒后之谈。某也侠，某也义。试诘以行功致道之由，则瞠目莫能对，道湮没而不彰，人欲学而无从，吁可叹已。古燕许禹生先生，余师也。博通内外诸家武术，功行纯挚，寰海知名，一时慷慨悲歌拔山扛鼎之士，莫不慕声气而拜下风。其言着言劲，轻妙灵化，纯任自然，发扬义理，并臻其极。于体育著述已行世者数十种。而《太极拳势图解》一书，尤脍炙人口。以河洛之奥义，阐内功之薪传，旁及生理、心理、动力诸学，莫不融会贯通，以惠学人。追征南、松溪之绪不懈，而及于三丰，猗欤伟哉。余从学于先生，每当治事之余，平心静气，以揣摩之，有所得，辄怡然自喜。疑而问焉，恍然以悟。余浅见所及，就耳濡目染于先生者而道之，诚未足以测其高深也。岁戊辰百川阎公军次北平，余从行，先生手是编以询余志。余于是编钻研数年矣。谨拜命，述其所知，而弁之书端。是为叙。

中华民国十七年戊辰十月受业山西汾阳王华拜叙

向恺然 序

吾国各派别之拳术，余见亦多矣，未见有精湛宏深如太极拳者。有清末叶，余留学日本，见拳术界名宿李存义弟子叶云表，

始闻太极拳之名，然不审其有若何独到之处，未之异也。后归上海，尝以擅武者之遗闻轶事著为小说，博征故实，乃闻有陈长兴、杨露蝉及杨健侯、杨班侯等。胥以武勇雄于时，而露蝉尤号为“无敌”，其所习皆太极拳也。第于当时持论，武术不论内外家及如何派别，但能用苦功十年，济之以胆略，则其致当世之名，如拾芥耳。宁习太极拳者独然乎，亦未之异也。迄戊午秋，余师王志群先生以书抵余，言于北京得交许禹生、吴鉴泉二先生，因知太极拳术之妙，可谓广大而精微，于理无所不包，于法无所不举，朝夕从事，数月于兹。今乃知曩者所习，实有费力多而成功少之弊云云。余发书深讶其言，盖余习知王先生所善八拳，理至所审，变化万端，不可方物。余从学数年，未得十一，方以为拳中之圣，岂复有加于此者乎。然王先生非妄语者，姑存其疑，以俟异日之面证。越二载，王先生来上海，馆余家，遂与探讨。亘一月，言不及他，夫然后知前书所言，非漫然为太极拳张目，即其所习八拳，亦已因太极拳而益神其变化矣。余至此，乃弃其所习而习焉。虽迄今无所底，然益知吾国拳术之精湛宏深，未有超越于此者，顾余不可不有一言以间执才者之口。凡所云云者，可为有志深造者道，不足为肤浅之士言也。如其欲速，固有世之所谓少林拳者在，期月而已可也，三年有成。去岁从军抵北平，因得订交于许君。许君寝馈于太极拳术有年，悯其志斯术者之乏津梁也。以其心得，著为《太极拳势图解》一书，印行于世，不以余行能无似而责序焉，因书所历以归之。

中华民国十八年二月六日平江向恺然序于开平防次

许□厚（禹生） 自序

余幼孱弱多疾病，因遍阅养生之书，节饮食，慎起居，若是者累年，卒未收效。寻得华佗《五禽经》、达摩《易筋经》《八

段锦》诸书，从事练习。然均有图无说，精意不传，勉强模仿，效亦甚勘，遂未竟学。后乃从事外家拳术，习技击，事跳跃，于是身体稍壮。然苦于锻炼之猛，稍辍而疾又作矣。始知亦非良法，最后得内家拳术，即世所谓太极功者，俯仰屈伸，以意导气，简而易习，柔而省力，习未期年，而宿疾尽愈，效至巨矣。其拳每势运动，均有节拍可循，而前后联络，宛如一气呵成，呼吸与动作，相为激荡，气血筋骸，活泼无滞，殆深得古导引术之意者，其动作之刚柔进退，阴阳虚实，实合《周易》太极之理。而对敌之时，因势利导，应机而发，批隙导窾，悉中肯綮，诚《庄子》所谓技而近乎道者也。因为图解，公之于世，虽于古人之意未必尽合，而善习者未始不可藉为入道之阶，阅者勿专视为拳技也可。

中华民国十年秋古燕许口厚叙于体育研究社

凡 例

1. 本书各章，前经登入《体育季刊》，原拟俟全书登毕，再行汇集出版。嗣因阅者时加督促，仓卒付印，冗滥阙略之处，在所不免。倘蒙方家赐以教言，实所庆幸。

2. 本书分上下两编，上编系说明太极拳之由来及其原理。下编系就太极拳路各姿势绘图说明，并附推手诸法。

3. 本书博采众长，不拘己见，于拳势纯取开展姿势，以便学者。

4. 太极拳最重连贯，本书为便于解释起见，将各势动作各段说明。学者练习时，仍宜连续行之。

5. 本书说明拳式动作，多取通行术语，间有创制者，务期适合原意。

6. 本书采入太极衍易各图，专取可以印证拳术之处，以资

阅者参考。

7. 编辑是书时，北平体育研究社教员纪子修、杨梦祥、吴鉴泉、刘恩绶、刘彩臣诸君，均备咨询。社员郭志云、郎晋墀二君担任绘图。杨季子、叶膺唐二君担任修正，伊见思、许小鲁二君担任校刊。

编者识

上 编

第一章 绪 言

昔河出图而八卦画，洛呈书而九畴叙，孔子因之以作《周易》。《易》虽本诸卜筮之说，而万事之理，则已悉具其中矣。然因卦作说，无提纲挈领之要，后人不能融会贯通，各执一说，每入歧途，周子忧之。默契道体，根极要领，作《太极图说》，使天理之微，人伦之著，事务之众，鬼神之幽，莫不洞然。毕贯于一，诚言哲学者之鼻祖也。我国拳术发明最早，而迄今反无统一之术者，盖缘后世学者，言术而不言理，视为技艺，而不用作锻炼身心之具耳。考拳术之由来，盖出于古之导引术。当上古医药尚未发明，人偶为六气所中，荣卫失宜，气血聚而为病，则屈伸俯仰，以意导气，舒其所凝滞之处，使通畅焉，则疾自愈，故名为导引。昔伏羲命阴康作大舞，展舒肢体，以愈民疾，黄帝作《内经》，采按摩、导引诸法，以继砭针酒醴之所穷，盖皆本体育原理，以运动胜疾病也。《庄子》曰：吐故纳新，熊经鸟申，则合于呼吸、运动矣。汉华佗因推广之，以作《五禽经》（虎、鹿、猿、熊、鸟是也），其谓吴普之言曰：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢终不朽也。是以古之仙者，为导引之事，引挽要体，动诸关节，以

求难老。吾有一术，名曰五禽之图，觉体有不快，则起作一禽之戏，怡而汗出，即轻便而欲食矣。”吴从而学之，年九十余，而耳目聪明。少林寺僧人承其意，融合达摩所传散手，而作五拳（龙、虎、豹、蛇、鹤）。然注重应用（详《少林拳术秘诀》）。已失体育之原意矣。然宋元以来，言技艺者多祖述之。自寺焚之后，僧徒星散，黠者巧为附会，各执一是，派别繁多，而少林真传，反因之湮没。元之季世，有隐君子者，曰张三丰先生，本儒家太极之理，融会各家之长，纳五行、八卦于拳术步法、方位之中，而以太极之阴阳、刚柔、动静，喻其作用，提纲挈领，名为内家。盖所以别于方外也，就著势言之。太极拳固无异于各家拳术，然其运动行气，纯以虚静胜人，注重精神上之修养，坚凝意志，增进智慧，则非外功拳术专从筋肉锻炼者所可同日而语也。素习外功拳术者，倘稍师其意，亦能不劳而获。由是观之，易学得太极图说，而众理一贯，拳术得太极功，而各家统一矣。其拳经传于世者，约有数种，然抄袭相传，鱼鲁莫辨。壬子岁曾嘱关君葆谦校订。近本社附设体育学校，授课之暇，因取原书，加以注释，并就其拳中姿势，绘图著说，以示学者。倘亦取行远自迩，登高自卑之意云尔。

第二章 太极拳之意义

太极拳者，形而上之学也。法《易》中阴阳、动静之理，而运动作势，纯任自然，无中生有。所谓无极而太极也。至其运用圆活，如环无端，莫知所止，则又所谓太极本无极也。势势之中，着着之内，均含一圆形。故假借太极之理，以说明之。而以阴阳、动静、刚柔、进退等喻其作用焉。非如世俗卜筮迷信者，所谓太极也。现在科学昌明，后之学者，若以几何、重学等理说明之，而不沾于易象，则所深望也。

第三章 十三式名称之由来

(附八方图、五步图)

十三式者，合五行、八卦而言之也。太极拳手之运动有八方，足之运行有五步，以搨、按、挤、捋四者，喻乾、坤、坎、离等四正方，以采、捌、肘、靠四者，喻巽、震、兑、艮等四斜角。以进前、退后、左顾、右盼、中定五者，喻火、水、木、金、土也。或曰五行具五性，应以仰（火曰炎上）俯（水曰润下）进（木曰屈直）退（金曰从革）定（土曰稼穡。得五行之正，以喻中定）无者喻之，其说亦通。

八方图

兑 <small>肘</small>	乾	巽 <small>采</small>
离 <small>捋</small>		坎 <small>挤</small>
震	坤 <small>按</small>	艮 <small>靠</small>

五步图

	火 <small>进</small>	
木 <small>顾</small>	土 <small>定</small>	金 <small>盼</small>
	水 <small>退</small>	

第四章 太极拳合于易象之点

(附太极图、衍易图)

易也者，包罗万象者也。而其扼要之哲理，不出太极一图。太极拳之言阴阳、虚实、刚柔、动静之处，无不则之。但世传太极图有二：一为周莲溪所遗，一则俗传之双鱼形图也。双鱼形图除可藉表明双搭手时之阴阳、虚实、盈缩、进退外，余无可取。