

道 隱

李
凯 著

松溪太极内功心解



成都道教文化系列丛书
成都市道教协会 主编



四川大学出版社

成都道教文化系列丛书
成都市道教协会主编

道隱太極

——松溪太極內功心解

李 凱 著



四川大學出版社

责任编辑:谢正强
责任校对:童际鹏
封面设计:墨创文化
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

道隐太极:松溪太极内功心解 / 李凯著. —成都:
四川大学出版社, 2014. 12
(成都道教文化系列丛书)
ISBN 978-7-5614-8269-8

I. ①道… II. ①李… III. ①太极拳—气功—基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 312424 号

书名 道隐太极——松溪太极内功心解

著 者	李 凯
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-8269-8
印 刷	成都市金雅迪彩色印刷有限公司
成品尺寸	170 mm×210 mm
印 张	7.25
字 数	132 千字
版 次	2015 年 8 月第 1 版
印 次	2015 年 8 月第 1 次印刷
定 价	49.00 元

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。
电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065
◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。
◆网址:<http://www.scup.cn>

版权所有◆侵权必究



成都道教文化系列丛书编委会

顾问：田野 唐诚青 黄 涛

主 编：张明心

副主编：李明安 陈 杰

编 委：张明心 陈明昌 张至容 郑明德

杨明江 邹理慧 李 刚 李远国

李俊画 李合春 商至明 苏 强

邱 林 李明安 吴理冲 陈华琨

陈 杰 刘飞飞 张 林 李 凯





序 一

道者无言，乃天地之始，万物之根，其微妙玄通，深不可识。其上不傲，其下不昧，绳绳而不可名也。道之显者，可以为术，自古迄今，多有道家修炼之法泽被世人。今阅《道隐太极》一书，抽丝剥茧，细致翔实，为著者呕心之作。而书中所言之功法理论，皆秉持道家一脉传承。

太极拳乃道之衍化，为三丰祖师所创。融黄老养生之学，仿踏罡步斗之变。旨在炼精化气，炼气化神，炼神还虚，还虚合道。久练必能壮人体魄，充人精神，发人智慧。于刚柔之中，动静之间，体悟道之真性。

世有未解之人，视太极拳为活动肢体，养老保健之术。殊不知其能在方寸之间演阴阳变化之机，运五行生克制化之理。以简御奥，以武演道。由武入道，乃大道至简也！弱水三千，得一瓢而饮。大道广博，须择一而入。

著者自幼喜武，成年乐道，皈依吾门，道名理正。曾于武当山中随师修炼多年，详参理论，得松溪一脉内家真传。今结合自身实修体证，精研成文而付梓，可喜可贺！故为之序！福生无量！

丹元道人

序 二

据传，武当丹士张三丰以道教的阴阳理论为灵魂，开创了一个刚柔相济的拳路——太极拳。用拳道合一的方式，将道教关于阴阳之间既相互对立，又相互统一，既相互依存，又相互制约的认识论，在太极拳的动静、虚实、快慢、急缓、开合之间深刻体现出来，以“末技”来阐显“大道”的玄奥。

太极拳在历史上形成了许多流派，道教内部著名的有武当松溪派太极拳、太极拳十三式、武当长拳等，不一而足；民间更有陈式、杨式、吴式、武式、孙式各家太极拳，可谓是异彩纷呈，正应了“斯技旁门甚多”^①的断言。

今天中国的太极拳，已非昔日可比，不但风行全国，而且走出国门，享誉世界！太极拳不仅形成了一种文化，而且变成了一种产业，成为一部分人谋生的手段，成了商品。宣传太极拳难免脱离传承太极拳本身，而成为推销产品，将传承关系变成买卖关系。作为品牌的太极拳，各自展现特色，标榜正宗本属自然，无可厚非。但此书能将太极拳理一以贯之，不偏不倚，博采众家之长，值得首肯。

“昔顾亭林治学，取譬于采铜矿于山以铸钱。他不肯取旧铜钱或铜器重铸。这是开辟新天地，采取了新材料，用了新工具和技术，审之以新眼光，按新型模冶炼熔铸。”^②李君所著此书符合此道，故特为之序。

2014年12月赵敏于北京月坛无用斋

① 王宗岳《太极拳论》。

② 《中国民间宗教史》徐梵澄序言，中国社会科学出版社，2004年版。



前言

松溪派拳法流传久远，最早见载于明代戚继光所著的《纪效新书·拳经捷要篇》，书上记录“古今拳家，宋太祖有‘三十二势长拳’，又有‘六步拳’‘猴拳’‘圈拳’……山东李半天之腿，鹰爪王之拿，千跌张之跌，张伯敬之打，少林寺之棍与青田棍法相兼，杨氏枪法与巴子拳棍，皆今之有名者”。其中“六步拳”“圈拳”皆是指松溪拳法，而“千跌张之跌”反映了张松溪在当时之名望。张松溪曾学道于武当山张三丰祖师，得其真传。

我自幼喜武，最初苦于无明师指点，照着书本盲修瞎练，常常练伤身体，很是苦闷。后有缘得遇恩师游明生先生教诲，虽愚钝不开，然基于数十年的苦研精炼，却也获益不少，略有心得，方知道家学问的精深微妙。松溪流派历经数百年的传承，植根于中华武学的沃土，也吸收了其他门派功夫的精华，汇聚成当时之风格的内家拳法，今又称之为松溪太极拳。在历史的长河中，事物也在遵循着不断发展和演变的规律。近代传播松溪拳法的宗师陈晓东先生在继承前人的基础上，又不断丰富和创新了松溪内家拳法，形成了川北闻名的“陈门内家拳”。如果我们执意要追寻回几百年前的内家拳模式，无疑是刻舟求剑。当然，万变不离其宗，内家拳“以静制动，犯者应手即仆”的特点与内涵是不会被丢失的，否则也就不成其为内家。

追随恩师修习于武当山时，他常谆谆告诫我“功夫在悟，切莫刻意模仿，否则学我者死”。所以每次练功，仅是讲完要领，演示几遍，就让我找僻静处独自揣摩，从不允许我在他身边观看。当时不甚理解，今日回想，特感恩师父的苦心与智慧。此次公开的功法与套路，恰是我在武当山上受

恩师点化，潜心演练，实践体悟而出的心得。虽为管窥之见，亦有可取之处，不是信口妄言之词。当然，疏漏不足之处，亦在所难免。以赤诚之心，弃抱残守阙之陋习，尽泄胸中真意，惟愿所习者亦获良益。松溪功法系统完整，其中精妙之处，非言语能够阐明。道家讲“法天则地”，是最好的修炼指导思想。天有日月，人有心肾；地有草木，人有毛发。地球中轴旋转，而太极必然立身中正……用心体悟，时久必有所得，功夫无息法自修。练功之余可多研读一些道家经典，以增智慧。如《黄庭经》《黄帝内经》《道德经》等，这些书中的思想都非常有益于松溪太极的修炼。

本书的理论多为前辈及师尊所传，非我独创。在写作中融入了些许个人体悟，以作抛砖引玉之用。试观当今传统文化在逐步兴盛，越来越多的人在追寻、学习乃至研究传统武术，这是令人鼓舞的现象。教习太极多年，个中滋味感慨良多，但也越发坚定我的信念。太极拳曾经被看作是老年人锻炼的专利，如今年轻化也渐渐凸显。时代在飞速前进着变化着，庞大的信息量也在不断更新淘汰，令人应接不暇，而老祖宗留给我们的智慧却是永恒的。太极拳堪称中国传统文化的结晶，也是中国古人的独创，流传至今无法用任何价值来衡量。当今许多人比较接受西方现代体育健身的方式，却也不妨来试试这古老的养生之术，定会带给你不曾有过的感受。





目 录

第一章	武当松溪内家拳概述	002
第二章	松溪太极理论溯源	010
第三章	松溪太极之心法	016
第四章	松溪明目功	020
第五章	松溪太极内功心解	034
第六章	松溪太乙十三式	080
附 录	宁波府志·张松溪传	134
	王征南墓志铭	清·黄宗羲 136
	沧浪之水可涤尘——张剑峰采访李凯	140
	松溪太极 以武演道	青 禾 153
	松溪太极 一门道养的文化	程虹茹 160

第一章

武当松溪内家拳概述

第一章 武当松溪内家拳概述

有关内家拳的提法，最早见载于明末清初的史学家黄宗羲（1610—1695）于康熙八年（1669）所撰的《王征南墓志铭》：

少林以拳勇名天下，然主搏于人，人亦得而乘之。有所谓内家者，以静制动，犯者应手即仆，故别少林为内家……

又据清雍正十三年（1735）编纂的《宁波府志·张松溪传》记述：

盖拳勇之术有二：一为外家，一为内家，外家以少林为盛，其法主搏于人，而跳跟奋跃，或失之疎，故往往为人所乘。内家则松溪之传为正，其法主于御敌，非遭困厄则不发，发则所当必靡，无隙可乘，故内家之术尤善。



由此可见，内家之称谓是别于少林主搏于人、以动为主、先发制人、强于进攻的特点而言的。同时值得注意的是，史料所载的特点及我随师习练的主张以静制动、以柔克刚、后发先至的内家拳法，与今人所讲的以内练为主、偏重于调息养生的拳术是有区别的。武当松溪内家拳主张乘势借力，柔化刚发，犯者即仆，防御反击极其精妙，尤其对内劲的要求特别高。完全不同于那种软绵绵、慢吞吞的拳术。

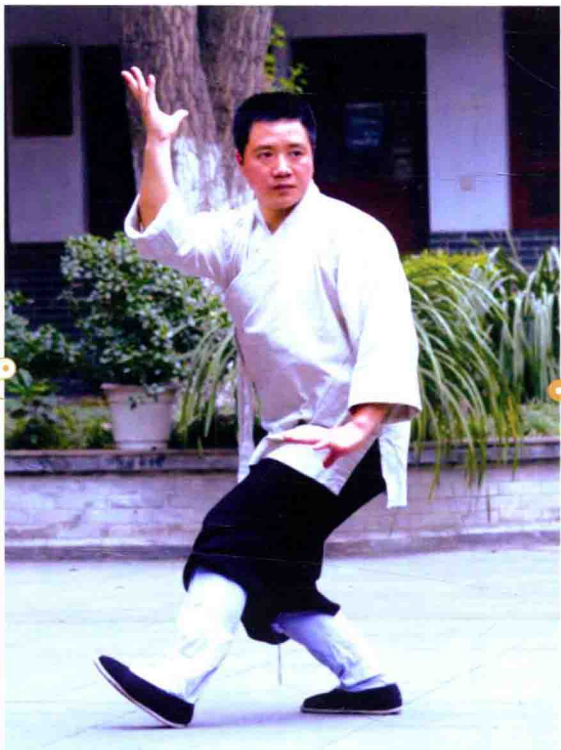


松溪内家拳起源于武当，相传为宋元之际的武当道士张三丰所创。三丰祖师在武当山修道时，见蛇鹤相斗，历久不止，遂而悟通玄机，创立斯术。其术后传至张松溪，据《宁波府志·张松溪传》载：

松溪，鄞人，善搏，师孙十三老，其法自言起于宋之张三丰……张松溪为明代嘉靖时期著名的技击家，与当时抗倭名将戚继光交往甚厚。松溪之徒三四人，而四明叶继美近泉为之魁，由是流传于四明。

然而由于特定的历史原因，曾经盛极一时的内家拳，销声匿迹数百年，令世人只闻其名，难得一见。清取代明以后，为了镇压人民的反抗，多次

颁布禁令，不许民间习武。如雍正五年十一月的上谕就规定：“着各省督抚转饬地方官，将拳棒一事严予禁止，如仍有自号教师及投师学习者，即行拿究。”如此严厉的禁令对武术的发展无疑是灭顶之灾。如黄宗羲之子黄百家早年从王征南习内家拳，后也不得不弃武从文，他在所著的《内家拳法》中说：“当此之时，技即成而何所用，亦遂自悔其所为。因降心抑志，一意乎经生业……夫箭之悔矣，先生之术所受者惟余，余既负先生之知，则此术以成广陵散矣，余宁忍哉！”而身为临山把总的王征南，后也罢事家居，避而不露。黄宗羲在抗清失败后也隐遁山林，潜心著作，后成一代史学大师。不过内家拳的隐秘也与自身含而不露、谦恭自守以及授徒



的严格和保守有关。内家拳有五不传：心险者，好斗者，狂酒者，轻露者，骨柔质钝者。相对苛刻的要求，致使许多人无缘从学。

近代，松溪内家拳传入四川。清朝末年，天津兴顺镖局镖师张午亭护

送府官戚年入川上任，抵达顺庆（今四川南充）后，拜访当地武术名流陈晓东（天津静海人，其父曾学艺于杨建侯，清光绪年间携家入川），陈见午亭瘦小不武，暗忖如此之人自身难保焉能做保镖？午亭亦察觉陈有轻视之意，则求一试，陈欣然应诺。交手未几，陈连跌数跤，方知午亭技艺神妙，遂求其术，张感其诚，与陈结为莫逆之交，尽传其九路松溪内家拳械。数年后，陈复遇四川酉阳人何铁庚（据王维慎先生考证，松溪晚年曾云游川黔、川湘一带，四川秀山人何氏得其真传），知其精于内家拳法，遂与之印证，功法套路甚为吻合，始信其实。继陈晓东先生之后，精于此技者不乏其人，主要有陈伯庸（陈晓东之长子）、陈季康（陈晓东之三子）、陈瑞丰（陈伯庸之子）、吴兴贵、苏有为、李良鹄等人，而真正将松溪内家拳整理成系统文字，付梓出版，公之于众，当推先师游明生。游明生先师自幼习武，深得吴兴贵、陈季康、李良鹄等数位内家高手的倾心传授，数十年如一日精研苦练，多次游历武当仙山，参访宫观内的隐士高道，或与各门各派的衣钵传人切磋。先师甘于清贫，淡泊名利，呕心沥血，先后写出了《跌法入门》《擒摔秘技》《秘传内家拳法》《武当秘传剑术精华》《武当秘传



短兵绝技》《武当秘传短打绝技》《三十二势绝命拳》《拳经启悟》等十多部武术专著，录制了大量VCD武术专辑，在国内外武术刊物上发表了多篇论文，影响很大，学员遍及海内外，为弘扬武当松溪内家拳法做出了不可磨灭的贡献。

松溪内家拳经历代前辈的修炼和整理，具备了系统而完整的功法理论和训练程序。它作为一门古老而稀有的拳种，因其严密的传衍方式，封闭的地理环境和社会历史原因，历尽沧桑，时至今日仍旧保持着古朴无华的特点。入门套路有启蒙拳、六步拳、光明拳、咫尺拳、问津拳等，由刚至柔，演练层次和难度逐渐升高，以松溪内家拳中之天盘、地盘为最。其神韵与气势如长江大河，绵绵不绝，动静相间，开合鼓荡，刚柔并济，吞吐拧裹。松柔圆活的行功走架，体现了道家法天则地、清静无为的思想。长久研练，自然神清气爽，筋骨强壮，气血和畅，身体柔软，达到祛病健身、延年益寿是自然而然的事情。



在器械方面，松溪内家拳有六乘枪、百虹剑、蛇行剑、一苇棍、虎尾鞭等，其风格甚为独特，重粘击，忌舞花，讲究长短相依，应敌时多为粘接伤手，一触即发。而其间又每每夹杂擒拿、镖箭等诸多妙法。功法上注重内外兼

修，主张内能强体，外能御敌。有童子功、大鹏顺气功、通臂功、引气归元法，引手，明目功等多种功法，另有阴阳五行八卦太极手，八卦靠臂功及二十八双演手法、二十八双演跌法。松溪内家拳的运用特点，可概括为《王征南墓志铭》中的一句话：“以静制动，犯者应手即仆。”所谓“以静制动”即兵家所讲的“安守待机”。这是内家拳在战术上的总体特点。应敌时沉着冷静，临危不惧，以逸待劳，乘势借力，后人发而先人至。其突然迅猛，冷脆无形的击打技巧，往往会给对手造成较大的伤害和心理上的恐惧。



真正的内家高手，都是十分擅长跌法的，这是一种非常高深的技击方法，它不仅适用于徒手搏击，而且对于制服那些手持器械的敌人也是十分有效的，这一点是其他技法所不能比拟的。跌法的主要特点是在应敌时不主张拼劲斗狠，硬拿死抓，而是乘势借力，避实击虚，多运用反关节动作和支撑性技法使敌方失去平衡。往往在一抖肩、一拧腰、一转髋、一坠肘、一落膝之际，使敌跌仆于地，其作用机制近似于物理学中的杠杆原理。当然，要做到“犯者应手即仆”的境界，还是要下一番功夫的。必须经过长期艰