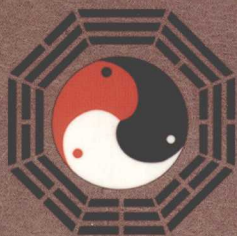


张义尚
编著



武功薪传

《武功薪传》除收入

尚师绝学**金家功夫**

真传易筮 尚有**太**

极拳、**太极**、**太**
修炼等，

故名之曰**武功薪传**



YZLI0890116925

胡孚琛



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

武功薪传

张义尚 编著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目 (CIP) 数据

武功薪传/张义尚编著. -北京:社会科学文献出版社, 2012. 2

ISBN 978 - 7 - 5097 - 3007 - 2

I. 武… II. ①张… III. ①武术气功②气功-养生(中医) IV. ①G852. 6②R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 271505 号

武功薪传

编 著 / 张义尚

出 版 人 / 谢寿光

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦

邮 政 编 码 / 100029

责任部门 / 人文科学图书事业部 (010) 59367215

责任编辑 / 侯培岭 袁清湘

关志国

电子信箱 / renwen@ssap.cn

责任印制 / 岳 阳

项目统筹 / 宋月华

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部 (010) 59367081 59367089

读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367028

印 装 / 三河市文通印刷包装有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/16

印 张 / 23.25

版 次 / 2012 年 2 月第 1 版

字 数 / 389 千字

印 次 / 2012 年 2 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5097 - 3007 - 2

定 价 / 59.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社读者服务中心联系更换

▲ 版权所有 翻印必究



张义尚先生大学毕业不久照片

陳 寧 先 生 手 蹟



忠 縣 九 亭 場

四 川

聯 合 診 所

張 義 尚 先 生

1958年 十月

北京西便門外白雲觀
中國道教協會
十月六日

張義尚先生：
 我信寄與湘處，但我未曾見到此信，我自已，
 落了。每次郵局送信，不先直接交給我，
 有時送到他人手裡，有時投入郵筒，
 信箱中，不能保證每封信都送到。
 我在道教協會工作，非常忙，星期日
 沒有休息的時間，我不能回答。
 趁早來，請原諒我。
 全國都在生產大躍進的高潮中，這個階段
 談不到修養問題，舊社會遺留的各種修養方
 法，只念於那個時代的環境，到今日都不適用，
 若絕得照做，反而多生麻煩。如果要求修養，
 還免從醫藥、衛生上著手，比較切合實際。
 世間一切道書，全在共產主義社會，成功以後
 擾亂心恩。等到他年共產主義社會，道學就可
 消滅。後，全國人民都享受幸福的生活，道學就可
 天，世界趨向大同，那個時候，道學就可
 以發揮它的作用了。此致
 陳 寧 字 十月五日

(第五是十月四日收到)

1958年10月陳寧先生給張義尚先生的回信

孚琛同志：

来函已悉，谢！

我的一些养性资料，本来是我个人对于道家研究的总结，准备自己在笑谈暮生之际作印纸参考用的，我一贪名，二图利，三不想为人师表。

在**高养生功**中，不外修性修命之
二道。修性，儒释道三教形式不同；修命在
三个阴阳中，要以同属阴阳之修法为最高最好，
功绩最著最速。尤其在道家领域里，更是丰富
多矣，远非其他教派之所能及。我是一贯
认为不是可以普遍传播的学问。何况现
在正值气功低潮，容易惹起误会，招惹麻烦，
所以我决定目前宁万不能公开发表！就是以后
整理好了，也只作为内部资料就罢了！

河南李录前几年曾来见我，知道一点道家修炼
三家之要曾在浙江《气功》上发表过有关类

阴阳的文章，我还写了《人无金丹研究》的小
册子。其中除 97 年 12 期“人定丹诺（三教相见）”前
一篇的思路和说法出自我口，大体不差而外，只能算
是几笔糊眼塗画而已，因为“从采月经无口诀”，让你
怎样聪明，“一纸千山”，徒乱人意而已！

总之，此道非官，若非穷理尽性，性极再得明
师指点，自苦实践而外，谈何容易！
我只讲到这里了。
春节在望，敬祝

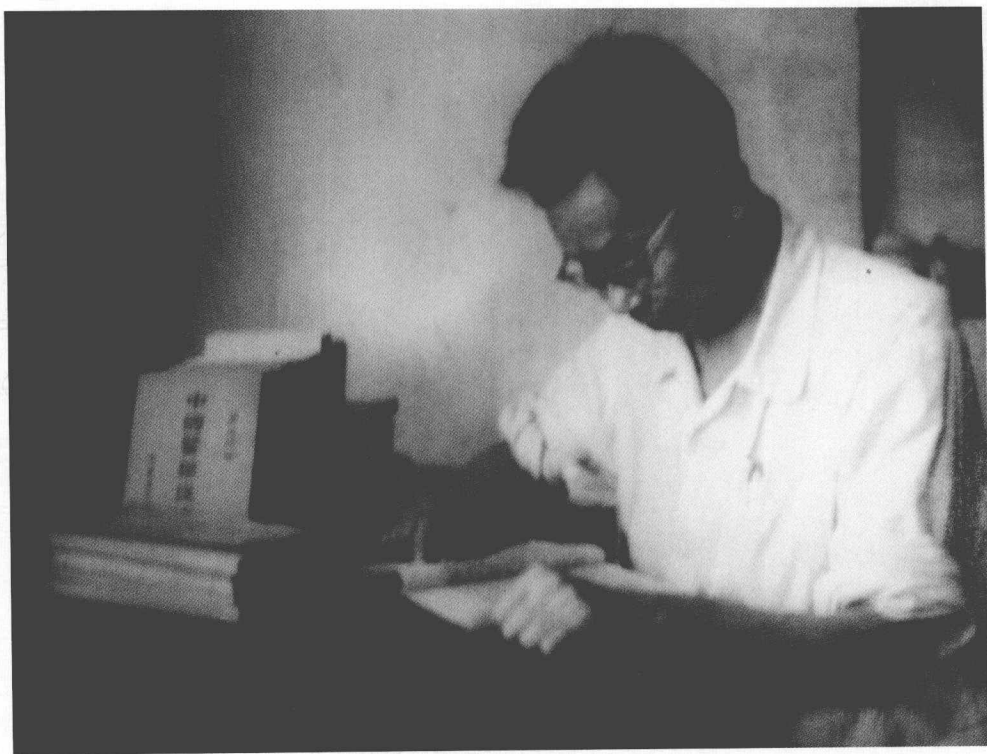
年禧！

万勿介意！

知律子 张义尚 合计

2000.元 24日

张义尚先生给胡孚琛教授的亲笔回信



张义尚先生于20世纪60年代的留影



张义尚先生在剑门关留影。汶川地震后郭沫若先生题名的石碑已被移至别处



张义尚之弟张义敬先生于忠州张家祖屋留影

序 言

张义敬

中国社会科学院胡孚琛先生来电话，说社会科学文献出版社拟出版其先师张义尚遗著，可否请我写篇序，我高兴地同意了。

义尚是我的大哥，生于1910年农历三月二十七日，长我16岁。他从小缺奶，到了七八岁时，得了五心烧（肺结核），医师对祖父说：“您的孙子，要长大了才能算数呢！”这话却被他自己听见了。“才几岁，难道就要死了？”当时，还没有有效的西药，在我们乡下，连西医也还没有。当他的私塾老师知道这事之后，就给他灌输了一些路见不平拔刀相助的故事，以振作其精神；再告诉他，身体不好，通过坚持锻炼，就能够转弱为强的道理。从此，他开始习武，先是爬竹竿、举石锁，继之习外家拳，再继续习金家功夫，进入复旦大学后，就学杨式太极拳，一直坚持到晚年。

在我的印象中，大哥总是胖瘦适中、精力充沛、脸色红润、行步如飞的，凡与他同行，我总得加大脚步，才不落后。在读大学时，他跟银道源先生学过道家的内功，还跟王元吉先生学过“地理”，跟黄炳南先生学过易筋经……

1947年，大哥在成都参加过高考^①，录取之后，就在南打金街挂牌行医。当时，他也正寄居在锦江边上李雅轩老师家学太极拳。同时他在报上登广告数月，寻访道家明人，找到了周明阳（一三）老师。到1948年下

^① “高考”全名是“高等文官考试”，在1949年以前是政府选拔人才的主要方法。录取之后，可以根据成绩当县长、专员之类；学医的，可以当医院院长或主任医师之类，大致如此。

半年，将周一三老师迎到重庆北温泉，借居邓少琴先生寓所，准备做一些周老师的南宗功夫，终因时局动荡而未果。

1948年秋，学校放寒假，大哥叫我去过年，初次见到了周一三老师。周老师瘦高，90多岁了，精神健旺，手上的静脉血管突出很高，好像要脱离手背而独立。他清早要做一次拍打功夫，拍得很响，我住他楼下，都能听见。有一次在江（嘉陵江）边玩耍，他竟然从江水中拉出一条斤多重的鱼来。当时我年轻，认为他就是神仙。他有时一睡就两三天，不吃饭，我们不放心，上楼去看他，他却说：“不要打扰”。他还告诉我，在清朝，他当过四川盐运使，从四川运食盐到拉萨，他去过两次，言下颇为自豪。他死在重庆中兴路他的学生周戈安家里，时间大约是1951年，享年百岁左右。大哥跟他学了道家南宗的人元丹法，后来写成《东方绝学》。初稿我见过，既惊异于前人之想得出来，也慨叹于大法之难于行，然而在学术上的价值，自当永存。

大哥就读于上海复旦大学，读了两年。八一三上海抗战爆发了，复旦迁到重庆北碚，他是在北碚毕业的。毕业之后，在邓华民的蜀华实业公司当过会计主任，大约有四五年之久。此后大哥就终身以医为业。

大哥每学一门技艺，都留有著作。我曾问他：“你的著作为什么不联系出版呢？”他说：“我写书是为了做学问，提高自己，也不愿别人把我的书稿改得面目全非。”他的书多是蝇头小楷、线装成册，与古籍出版社的线装书一样精美，见者无不赞叹。除了著作之外，他还抄录、整理了大量佛道方面的资料，估计近两百本。可惜大多在“文化大革命”中被抄、被烧，空余浩叹而已。四川的夏天相当热，他不睡午觉，午饭之后，拿一把大蒲扇，挥扇退热片刻，就又开始工作了。

大哥十多岁时跟周之德老师学了几年金家功夫，到上海进入复旦之后，就改学太极拳了。但对于周老师，大哥依然极为关注，曾从上海寄三百银元给他，使他重振家业。在与人奋斗其乐无穷的时代，大家都穷，但每逢年节与生日，大哥总要给李雅轩老师寄钱、寄粮票，从不间断。

从上述两件事看来，与今日之学生相比，能如此尊师者，恐怕已为数不多了。

在我十多岁时，大哥教过我古文和金家功夫。在他的引导下，我终于爱上了太极拳。大哥是我的第一位太极拳老师，后来的几位老师，也是由于他的引荐。

这一生中，与大哥通信不断，在思想、学识诸多方面，受益良多。古人说长兄代父，义尚于我，足以当之。大哥于2000年年底辞世，享年91岁。

谨就我所知的一些情况，略述于此，谨代序言，或为读其书而想知其人者所乐闻吧！

张义敬

2010年4月

回忆练拳六十年^①

(代序)

张义尚

中国武术包括拳术、气功和各种器械。拳术是人类在原始蒙昧时期就用以御侮自卫的斗争技术。在长期生活实践中，人们深知体弱力薄，难以征服自然，赤手空拳，难以战胜强敌，因而逐渐积累了锻炼体力和利用器械的经验，这就是武术的起源。

中国拳术是随着人类文明不断进步而发展起来的。它源远流长，门派复杂，功深莫测，各有千秋，在历史上名扬四海，功绩卓著。今日来谈拳术，从御侮方面讲已经过时，但从健身方面讲仍不无价值。这里将我练拳六十年的经历和感受作一概略记述，敬请有关行家批评指教。

我幼年时体弱多病，受业师启发，向往拳术和气功，当时苦于无处问津，深感遗憾。十四岁那年，我进入县立高小读书，访知本县南岸王场（现属石柱土家族自治县）拳师王鲁璠，并拜其为师，开始练拳。师擅长字门拳，主张练拳多不如专，贵在精炼实用，在教授套路方面，只是一个正桩十六手；在教授裁手（亦称散手）方面，也只有五六个动作。我练了半年，兼习少林深呼吸法，竟使我那病弱的身体强健了起来，这真是一个奇迹。

开始练拳后，我接触了一些人，看到会拳术的人总比不会拳术的人强，与人较量起来总是占上风。我悟不出其中的科学道理，就决心对它作一些探讨。在老师的指导下，经过自己的不断实践，我终于弄清楚了一般

^① 本篇选自《忠县文史（资料选编第一辑）》，忠县政协学习文史工作委员会编，1991。因系作者总结练拳60年的体会，故置于书首，聊作《武功薪传》序言。——编者

人所以敌不过会拳术的人，是因为他们的力气是分散的，不能集中受指挥，所以动作迟钝，当然也就谈不上如何制人、如何防护了。学有心得，使我对技击产生了兴趣，勤奋练了两年字门拳后，我不仅身体强壮了，技击本领也有了很大进步。原来班上我战胜不了的同学，可以一一制服了，即使受到三五个人围攻，我也可以从容应付了。

然而强中更有强中手，能人背后有能人。我的一点功夫在强手面前不堪一击，对力大汉子粗的人也难操胜算。因而我亟欲继续提高拳术。十八岁那年，我有幸认识了梁平县的周之德先生，我真诚拜师，当即被列入门墙。周老师是内家拳法形意支派的金家功夫第五代正宗传人，我虚心受教，潜心钻研了七载，费了不少精力和金钱，终于把功夫学到了手。

我对金家功夫的总结是五个特点、两个秘密和两个缺点。五个特点是：第一，进攻如走路，自身随随便便，不摆任何架式，对方一点也看不出形迹；第二，打人不现形，对方尽管挨了打，甚至被击倒，但却不知道是怎样被打的；第三，逢人须夺位，以攻为守，守即是攻，不像其他拳种，把攻守分成两截；第四，拳出不空回，出手过后，如未能达到目的，不是收回再打出去，而是立即因势变换攻击手法，不给对方以喘息反扑的机会；第五，拳法变换无穷，不拘什么动作，都可以随对方的情势而不断变化，一直到对方彻底溃败为止。两个秘密是：第一，练功由浅入深，循序渐进由疲劲^①、抖松劲、急劲、灵急劲到快利粘连随合劲，一气贯串，自然而然，练出真功。对于外家拳法利用外物，如插沙、举重、打桩板、擗沙袋等，则认为是吃人饭做牛活路，它虽然可以增长蛮力，但却把本身的灵活力练僵死了，于身体的健康与技击的巧妙都是南辕北辙、有损无益的，因而不采用那种使蛮力的练法；第二，教气功只有一开一合两个动作，但内中包罗万象，所有金家功夫的各种奥妙都含摄在内，隐而不发。但这个功夫也有两个缺点：第一，不容易学习，难得真实受用，动作虽然简单，做得是否正确，外形上难以判断，任你怎样聪明，如不虚心接受名师真传，只能是有外无内，没有真功；第二是这个功夫技击性太强，真正练到了家，出手就会伤人，导致不良后果，历代传授，慎之又慎，故功夫难以广泛流传。

^① 疲劲，《金家功夫述略》又作“皮劲”。抖松劲，《述略》作“抖搜劲”。原文如此，故未予改动。——编者

我在初中阶段，就开始看太极拳谱，当时我对那读起来还感到高深的论述却很感兴趣。初中毕业后，我到上海去读复旦大学预科（即高中部），恰好学校请了杨澄甫先生的嫡系传人吴云倬先生做太极拳教练，我当即参加了学习。由于我已有了一点儿内家功夫的基础，学习起来接受得快，领会得深。练了半年，脚下很明显的有了根劲，每盘架子后，身体非常舒适自在，精神特别清爽愉快，有即将乘风飞去、飘飘欲仙的感觉。这一时期，我的拳技进展很快，功夫一天比一天不同。一年过后，老师就要我做助教辅导别人练拳。那时，我与人推手，已可以轻巧地把人平空抛出了。

不幸抗日战争爆发，我与吴老师分手后就音讯隔绝了。我除了自己重点地钻研太极拳，对形意、八卦也作了一些研究。此外，又学了一些其他的東西。这就把劲路弄乱了，自己明知不对，但总找不出科学的道理。直到1942年，从李雅轩老师学习，费了一年左右的探索，才又走上了正路。

现在，人们都知道太极拳是很好的养生健体运动，但相信太极拳有技击作用而且是高级技击的人是不多的。根据我现在的体会，太极拳不仅是技术，而且是艺术，它和生理学、心理学、物理学、军事科学、唯物辩证法等，都是息息相关的。绝大多数拳种，用于与人搏斗时，都难免有盲目侥幸的地方。然而以太极拳与人较量时，人则是清醒的，能知己知彼，根据客观情势的变化采用合理的战术，沉着地利用对手的缺点和自己的优势集中力量，在最恰当的时机制伏对手，没有丝毫盲目的动作，并且出手或轻或重，一任自己权衡，完全可以随心所欲。这就是所谓“人不知我，我独知人，英雄所向无敌”的太极拳技击的妙谛。这种技击本领是凭太极拳“用意、不用力、松净、轻灵、缓慢、不断”等特殊练法，长时间磨砺出来的。太极拳讲“极柔软，然后极坚硬”，练时缓慢，而用时反而神速。它尊重客观法则，否定主观唯心，有深奥的哲理依据。但它和人们的普通常识——有力打无力、手慢让手快不同，所以能够真正了解太极拳、练好太极拳的人世不多见。

假如有人问我，太极拳与金家功夫比较，哪一个最好？我说，从养生角度上看，各有千秋；从技击角度看，太极拳比金家功夫更细微高妙一些。但要练到有一定水平，达到随心所欲的程度，不可讳言，太极拳也比金家功夫更难。

今天，武术在技击作用方面的价值已大大缩小，所以从技击作用着眼去练高明的内家武术如金家功夫和太极拳的人，可说是绝无仅有了。不过

从另一角度看，如棋艺、书法、球赛等一样，你如倾心地研习它，欣赏它，其中自有特殊的乐趣，使你得到人生稀有的享受。这也就是我已届八十岁高龄，还坚持不懈地练习和钻研拳术，并不断总结经验的原因。

我练拳六十年，只在抗日战争爆发后即 1938 年回到忠县时，在当时的县国术馆表演过太极拳、剑和枪的技术，那是忠县武术界第一次见到太极拳的真面目。当时有不少人求教，但我没有大批教人。新中国成立后，我也只是偶然当众表演过拳术，仍未大批教人。但现在忠县内家拳的学人，大都或多或少和我有一些瓜葛。

目 录

序 言	张义敬 / 1
回忆练拳六十年 (代序)	张义尚 / 1

第一编 金家功夫述略

引 言	/ 3
金家功夫系统	/ 4
《金家功夫原谱》回忆录	/ 5
金家功夫之气功	/ 10
00 头之锻炼及运用	/ 13
肩 (膀子) 之锻炼及运用	/ 14
01 肘之锻炼及运用	/ 21
20 手之锻炼及运用	/ 25
03 臀之锻炼及运用	/ 29
04 膝之锻炼及运用	/ 30
足之锻炼及运用	/ 31
鸡形步与清身步	/ 33
四把捶略释	/ 35
金家功夫运用变化示例	/ 37
金家功夫原谱	/ 39
金家功夫入门锻炼次第	/ 49
金家功夫之评价	/ 50
附: 遣兴三首	/ 52
尾 跋	/ 53

第二编 武术阐微

- 一 蜀东稀有拳种形意拳支派
——金家功夫 / 57
- 二 内家功夫中的一支奇葩
——金家功夫 / 61
- 三 金家功夫的灵魂
——开合秘授 / 63
- 四 金家功夫的实战练法 / 68
- 五 “卍(万)”字与习武练功 / 70
- 六 蜀东金家功夫第五代传人
——高英老师小传 / 71

第三编 太极拳漫谈

- 一 《杨式太极拳练法详解》整录后记 / 77
- 二 杨式太极拳传真 / 84
- 三 与弟义敬谈拳 / 100
- 四 把杨式太极拳传到美国去的人
——我所知道的郑曼青先生 / 102
- 五 杨氏首徒武汇川及其门生 / 105
- 六 百岁诞辰忆恩师 / 107
- 七 观师诀 / 111

第四编 武术杂谈

- 一 论金家功夫 / 115
- 二 论太极拳与八卦掌 / 118
- 三 形意略论兼及八卦和太极拳 / 120
- 整录后记 张 宏 / 124

第五编 真传易筋经

- 《真传易筋经》介绍
——兼论修道从何下手 / 129

真传易筋经	/ 131
一 外壮神勇歌释	/ 131
二 内壮玄功歌释	/ 135
三 九转呼吸法	/ 137
1. 预备功法	/ 137
2. 九转正功	/ 137
3. 善后尾功	/ 142
尾跋	/ 143
《真传易筋经》补编	/ 145
简易万全功法	/ 146
一 动功修炼法	/ 146
二 静功修炼法	/ 154
证验举隅	/ 156
附 五行动功次第	/ 159
蜀东舆公山人《真传易筋经》	
——呼吸吐纳法	/ 163
附录：古本易筋经	/ 169

第六编 气功七论

前 言	/ 187
第一论 什么是气功	
——气功释名及其定义的初探	/ 189
第二论 从历史典籍看气功的起源、发展和派别	/ 195
第三论 气功与特异功能	/ 201
一 什么是特异功能	/ 201
二 对特异功能的看法	/ 202
三 特异功能的产生	/ 202
四 如何对待特异功能	/ 203
第四论 论真传易筋经	/ 205
第五论 论柔气功的修习法	/ 206
一 柔气功的意义	/ 206
二 柔气功的实修法	/ 207