

武当内家秘笈系列

# 正宗内家拳

珍藏版



董国兴  
编著



时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

WU DANG NEIJIA MIJI XILIE  
ZHENGZONG NEIJIA QUAN

武当内家秘笈系列  
董国兴 编著

# 正宗内家拳

珍藏版



时代出版  
APCTIME

时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

正宗内家拳/董国兴编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2013.7

(武当内家秘笈系列)

ISBN 978-7-5337-5846-2

I. ①正… II. ①董… III. ①内家拳-基本知识  
IV. ①G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 303968 号

正宗内家拳

董国兴 编著

出版人:黄和平

选题策划:何宗华

责任编辑:何宗华

责任印制:李伦洲

封面设计:朱婧

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)63533330

印制:合肥华云印务有限责任公司

电话:(0551)63418899

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16

印张:19.25

字数:370千

版次:2013年7月第1版

2013年7月第1次印刷

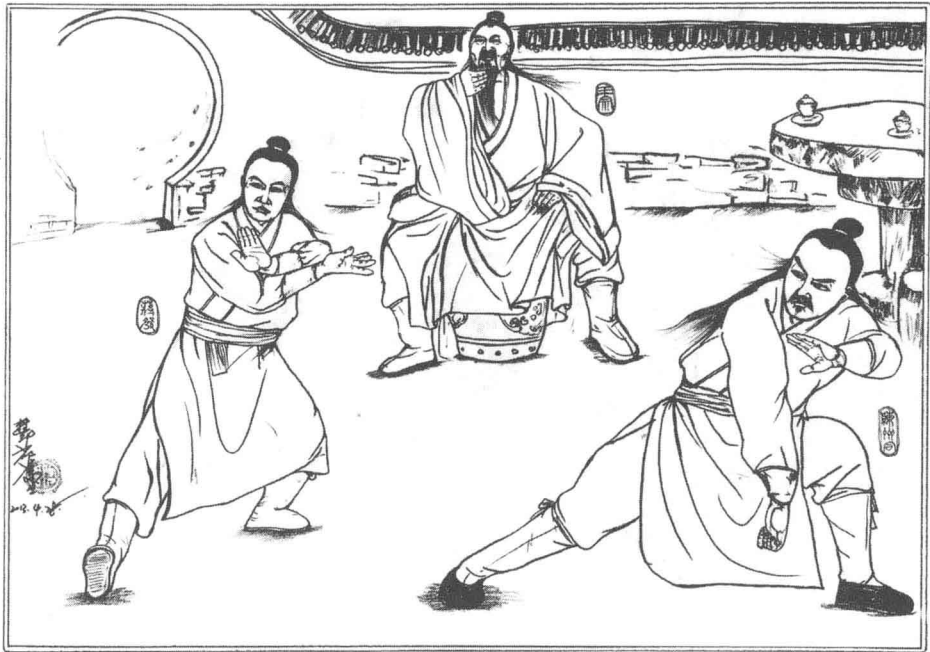
ISBN 978-7-5337-5846-2

定价:39.50元

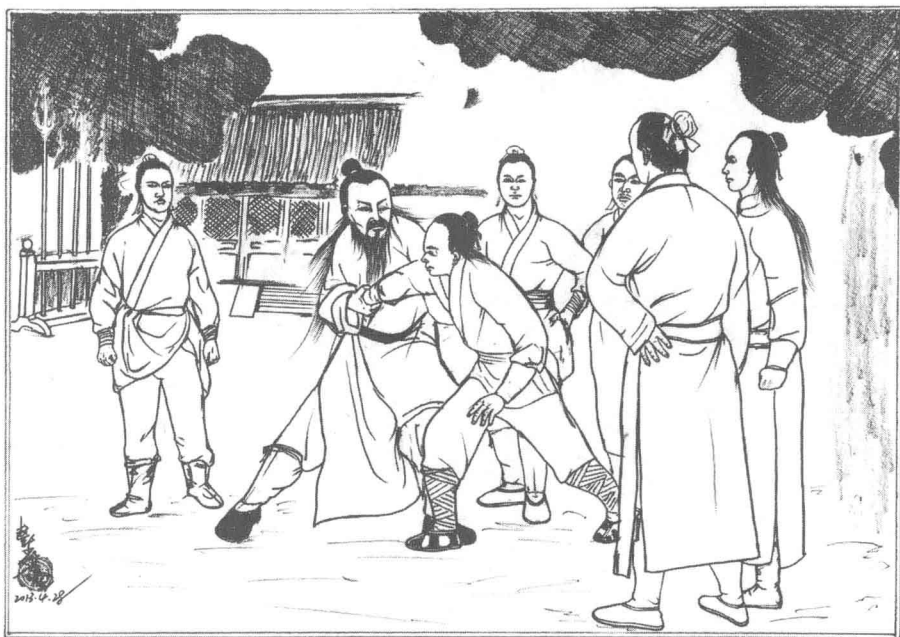
版权所有,侵权必究



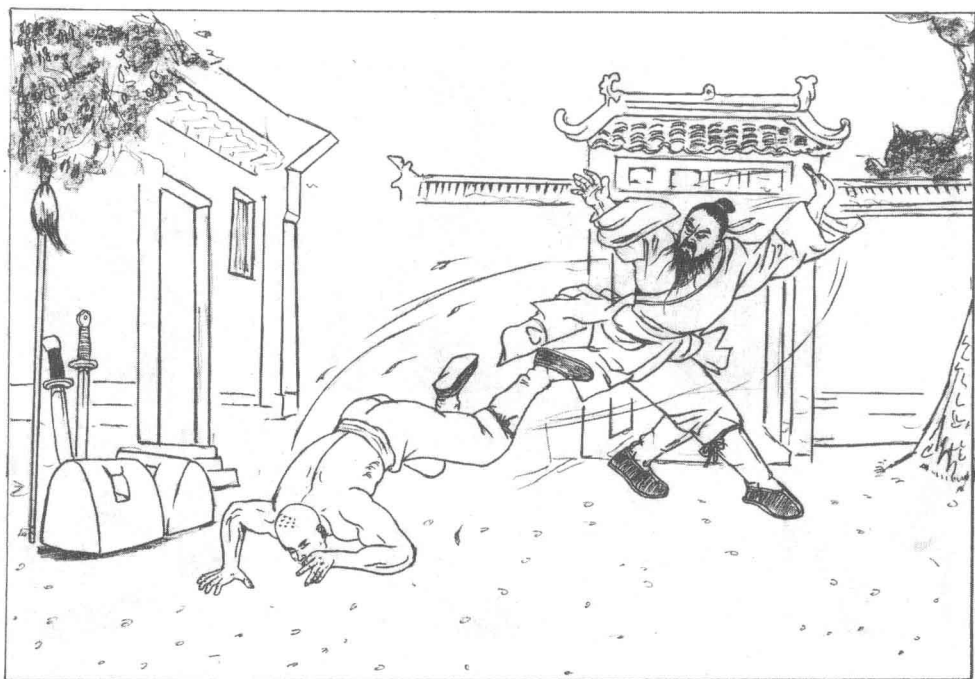
内家拳开门于北宋张三峰。



“三峰之术，百年以后流传于陕西，而王宗为最著”。



“温州陈州同受之(王宗),以此教其乡人,(内家拳)由是流传于温州”。



明代嘉靖时,温州张松溪以内家拳名扬天下。

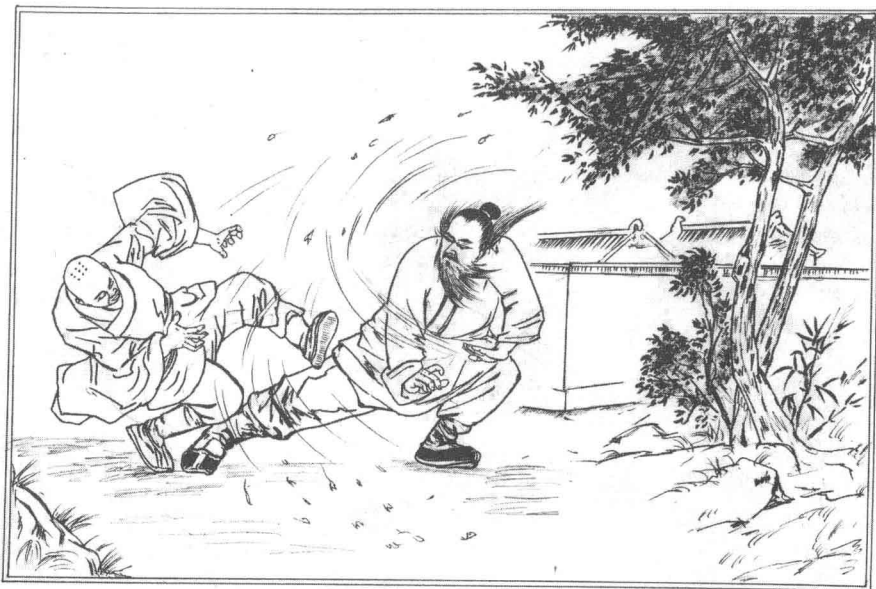


松溪之徒有三四人，以四明叶继美为魁。

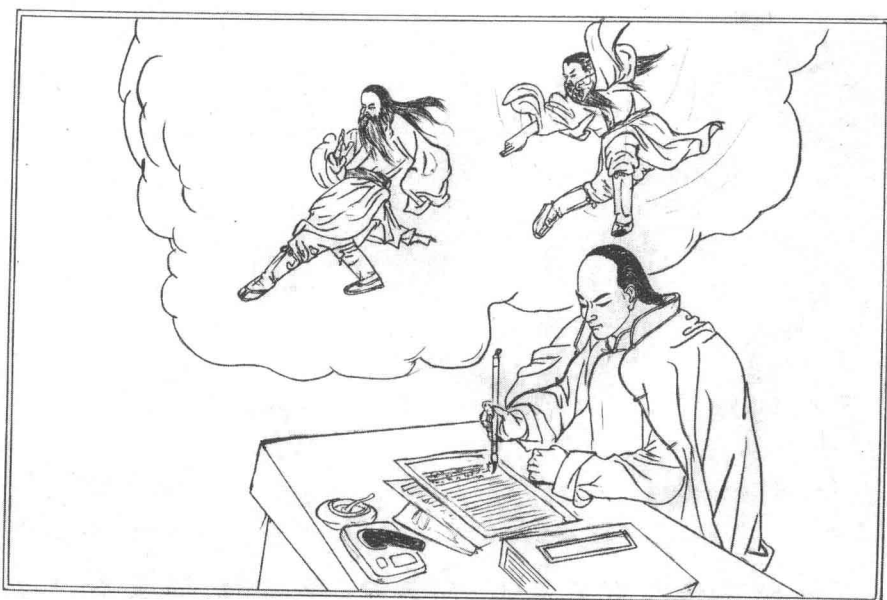


叶继美传人有吴昆山、周云泉、单思南、陈贞石、孙继槎，此五人各有授受，武功各成一家，内家拳自此开始分枝散叶。





单思南传王征南，征南任侠，武功高强，  
一生传奇颇多。



王征南传黄百家，黄百家著有《内家拳法》一书，  
流传后世。

# 目 录

第一章	练手法 .....	1
第二章	练步法 .....	31
第三章	穴法 .....	51
第四章	应敌打法 .....	53
第五章	六路 .....	149
第六章	十段锦 .....	200
第七章	长拳 .....	221
第八章	五字诀 .....	274
第九章	十四禁忌 .....	278
第十章	内家八桩 .....	287



## 第一章 练手法

据黄百家记载的练手之法有：斫、削、科、磕、靠、掎、逼、抹、芟、敲、摇、摆、撒、镰、攫、兜、搭、剪、分、挑、绾、冲、勾、勒、耀、兑、换、括、起、倒、压、发、插、搓、钓。只有35个字，而没有作解释。这些字是宋元明清几百年间一直递传，其间有否方言，我们不得而知，练法有否改变，我们更不得而知。

内家拳法的另一支，即王征南师父单思南的师兄弟孙继槎，孙继槎传柴元明、姚石门、僧耳、僧尾等人。其中，僧耳传余克让时则只有“八法”、“十八字”，余克让开“内家字门”时称为“十八字理诀”，而十八字诀是囊

括三十五字诀的具体用法的。实际上三十五字诀是手法动作，十八字诀是理论指导。所以，学习内家拳法，对练手三十五字法必须弄懂，方能出招有法。

### 一、手形详解

#### (一)拳

五指屈卷紧，拳面要平。大拇指卷曲，末节横贴在食、中指中节远端。一般任何指节不可突出拳面。拳的各部位名称为：拳背、拳凸、拳面、拳尖、拳眼、拳心、拳棱、拳根。(图1-1、图1-2)



图1-1

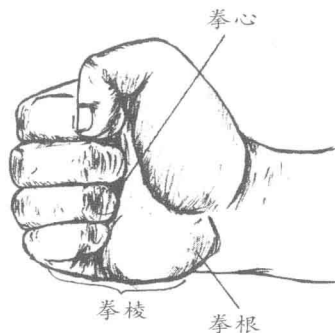


图1-2

## (二)掌

四指伸直,拇指弯曲紧扣于虎口内侧,劳宫穴内含。掌的各部名称为:掌背、指尖、掌棱、掌心、掌根、掌脊。(图1-3)



图1-3

## (三)勾

五指末节捏拢在一起,屈腕。勾的各部名称为:勾尖、勾脊、勾顶。(图1-4)

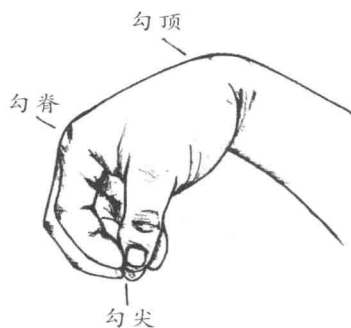


图1-4

## 二、手法诠释

## (一) 斫

动作时,用掌棱以横向或竖直砍劈,力达掌棱。(图1-5、图1-6)



图1-5



图1-6

## (二) 削

以掌棱为力点,覆掌削击敌方颈部。(图1-7)

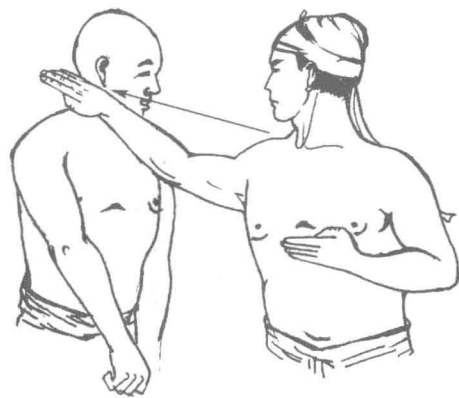


图1-7

### (三)科

以拳凸为力点,反背科击敌方面部。(图1-8)

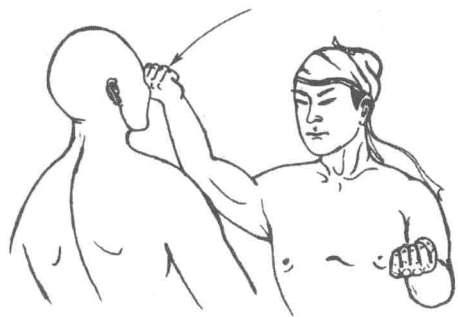


图1-8

### (四)磕

以拳尖为力点,从上向下击打敌方面部或前胸等部。(图1-9)

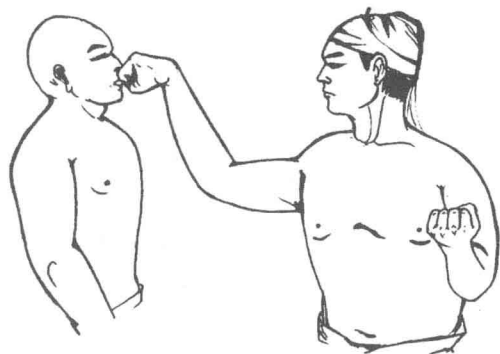


图1-9

### (五)靠

技击中靠法有多种,都是贴近敌方身体时,用腿封闭住其下盘,以肩、肘、胸等部位陡然发劲靠翻敌方。(图1-10)



图1-10

### (六)掳

技击中先出一手刁或抓住敌手腕,并向回拉,另一手再向前刁或抓。先出之手抓腕,后出之手抓肘,两手手指多扣压肘、腕部穴位处。(图1-11)



图1-11

### (七)逼

技击中以步法首先逼进敌方裆前(也称洪门),同时以手法封堵敌方上盘,然后逼手击打敌方。(图1-12)



图1-12

### (八)抹

技击中多用于抹敌面部或后脑,以掌棱部和手指为力点抖劲致伤敌方。(图1-13)



图1-13

## (九) 芟

技击中以掌棱为力点,芟敌腕关节内侧,或者颈部。(图 1-14)

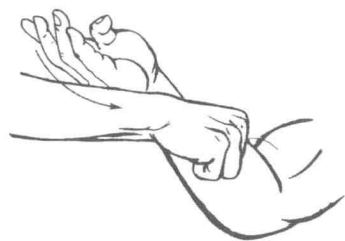


图 1-14

## (十) 敲

此法与磕法有类似之处,不同者,磕为短促寸劲,敲为长劲,以拳尖为力点从上向下弧形击打敌方头面部或前胸。(图 1-15)



图 1-15



### (十一) 摇

此法多为摇掌练劲，以腕关节为支点，掌指左右摇动。技击中多针对敌方上部，勾腕摇打敌耳门，反掌摇打敌颈动脉。(图 1-16)



图1-16

### (十二) 摆

技击中为一种横向弧形运动的拳法，即摆拳。攻击目标多以敌人头部为主，分为左、右摆拳。(图 1-17)

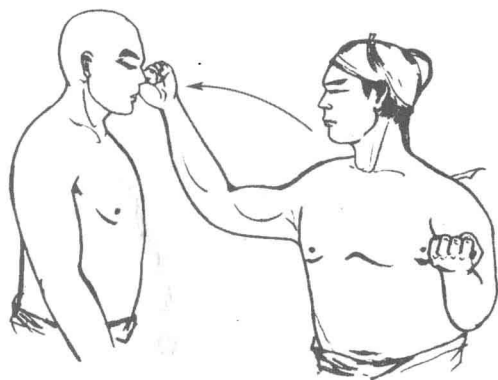


图1-17

### (十三)撒

在技击中为一抓即放，有防守和攻击的双重含义。(图 1-18)



图1-18

### (十四)镰

技击中多以小臂外侧为力点，割击敌腕、臂或颈部。(图 1-19)



图1-19