

金一明著

武當拳術秘訣

中華書局印行

標商冊註



52.2

6

強國之基

鈕永建題

孫祿堂先生題字

萬派歸宗

河小孫福全



內政 部公 用 賤

一服作見大峯承

惠賜大著武當拳術秘訣業經收

到近來提倡國術之聲甚囂塵上

武俠技擊出版之物多運而興汗牛

充棟然或則徒事鋪張或則刻意攷

據修後內功矜為神祕按之實際殊

不盡然

執事惟此道精研者為宜其考據翔

內政 部公 用機

賓圖解精審而言之親切有味也專  
布鳴謝敬頌  
左安

鈕



持啓

七月二日

一明仁兄武當拳術玉影

(影 小 者 著)



(金 一 明 氏)

咄咄儒冠，誤多少，  
英雄豪傑，轉不若，長  
拳短打，軟撾硬跌，舉  
手高低，門戶判，當場  
角逐雌雄決，把渾身，  
筋骨打熬成，堅如鐵。  
強與弱，勇和怯，內  
與外，宗派別，問三丰  
武當，真傳秘訣，全賴

先生除紙筆，指陳要旨焦唇舌。挽頽風，強種此專門，轟轟烈烈。

(右調寄滿江紅)

愚弟 郭仁卿 拜題

著者小影

一明老棣玉照

(平韻滿江紅)

頭角崢嶸，才調抗，終童賈生。渾不負，十年蛾術，萬里鵬程。欲請長纓資武緯，誰  
虛前席訪文經。莫讓他，列宿繪雲臺，垂姓名。圖史鑠，鐘鼎銘，壓元白，引丹青。甚  
風雲色變，日月光明。楨辟麒麟宜去偽，冠彈獬豸貴成誠。古今來，算只老成人，昭  
典型。

東園 仲吳承烜倚聲



## 編輯大意

一、本篇定名武當拳術秘訣。因拳術分內外二家：外家拳術秘訣，業經本局出版；而於內家武當拳術秘訣，獨付缺如。著者不敏，深爲抱憾。值茲國術昌明之際，遂於編著石頭拳術、民國七年中華書局出版及三義刀、與六通短打、大東書局出版諸書後，復著此篇。

一、本篇首敘武當之發源，次敘張三丰之事跡，與內家拳之名稱，及其源流；兼述內外兩家拳法不同之點，相提並論。世之習武當拳術者，固不可不備此書。世之習少林拳術者，俾閱此書，亦可互資比例耳。

一、本篇將武當派之手法、打法、穴法、步法，及其鍛練之秘訣，繪圖別類，詳加解釋，旁諮博採，定其是非，固由著者研究拳術數十年之苦功而來，然若非留心編著，則本篇雖成，亦不敢出而問世。至於本篇內容，金玉泥沙，一爐共冶，雖知不免東鱗西爪之譏，而索奧探源，發揚精義，自信尙非率爾操觚者，所

可同日而語也。

一、本篇詳述內家六路拳與十段錦之詮解，以及收徒五戒，拳家八反之真詣，與練拳秘訣，拳術總論，序其大要，擇其精英，總期閱之能知其方，習之能得其法，手此一篇，不致悞入歧途，轉可得其捷徑，更不須習技於江湖術士，致生問道於盲之弊也。

## 郭序

嗚呼！運籌帷幄，固能決勝疆場，鍛鍊身腰，亦足振興國脈。班超投筆，未必無練習工夫；祖逖着鞭，亦必賴精神振作。楚霸王拔山舉鼎，雖云天武神威；達摩祖，精勁神功，要亦凝神煉氣。此吾友一明金子，武當拳術一書之所由作也。一明金子，吾揚望族，邗水世家。毛錐簡札，果然戎馬書生；裙屐翩翩，不愧英雄兒女。花拳繡腿，早受業於名師，巧打神拿，亦遍訪諸好友。長拳短肘，要皆信手拈來；運氣提工，無不隨心所欲。是以造詣功深，得秘訣於少林；精華萃集，復闡揚夫武當。本三丰之要訣，爲內家之正宗。虎蹲猿躍，鶴落鷹揚。點法貴乎探爪，步法重在跼樁。既有趕打等打之分，復有生門死門之別。內家之字訣，等於西洋之拼音；武當之秘傳，宛似中文之勾劃。其中奧妙，無不講求。苟非一明先生之研究有年，何以發其精而撮其要，卽其淺而言其深哉？而況黨國多艱，列強環伺，若不於拳術功夫加意探索，欲吾種族之強盛難矣。是書告成，梓而出之，蓋亦強吾種族之工具也。是爲

序。

民國十七年冬月中旬江都郭慶謹序。

### 趙序

僕少遊學武昌，壯及豫皖各省，遍訪技擊名家，所見不過江湖賣技者流，或有傳技於鄉曲之教師，而所挾之技，有具內功而無手術，有精手術而無內功，或擅一指一足之長，頗不乏人。求其通於武當少林兩派之源流，及內外功之奧妙者，不啻晨星落落矣。今季隨軍來揚，適該地國術館開會成立，會場中有金一明先生其人者，手持武當拳術秘訣著本一部，僕索而觀之。細探內幕，係少林與武當秘訣之異同，而煅煉心身之法，尤其完備。嗟乎！先生奇矣哉！考吾國自漢唐以來，多偏重文藝，而輕武略，而釋家所傳之少林技，道家所傳之武當術，習之者，間於綠林海洋盜寇，以爲強暴劫掠之資。卽或有一二人精斯道者，常挾技以自寶，尤不肯以其真諦傳人，致斯道之湮沉，幾如廣陵散之音絕人間矣。吾嘗聞羅素有

云：法律之起源，是起於人類之互相仇視；國家之成立，是成立於人類之生存競爭。蓋民族不強盛，則不能生存；無競爭則無進化，斯定理也。若僅以奄奄無生氣之國民，則國將不國，安冀其能享自由平等之幸福哉？先生是書，非強國保種之良方歟？僕因有感，并爲之序。

大中華民國十八年元月中旬，祁陽趙海屏序於維揚軍次。

### 張序

古今來，一名一物，一技一藝，創始者，苦心孤詣，殆不知幾費艱辛，幾經磨勵，而後得專門名家之譽。然不經博雅淹通之士，揭其奧旨，闡其真源，未必能流傳百世，爲後學之模範。昔人所謂「莫爲之後，雖盛不傳」者此也。中國之有拳術，由來久矣。其最著者爲外家拳，內家拳。外家創始於達摩，內家創始於張三丰。世之談技擊者，皆奉之爲鼻祖。然羨之慕之者雖多，而其中之秘訣能了然於心者，則百無一二也。若不分門別類，闡發無遺，不足以紹真傳而餉後進。少林拳術秘訣

出版，已非一日；惟武當拳術秘訣，尙付闕如。余友金君一明，感爭端之日啟，冀我武之惟揚，不憚縷析條分，悉心研究，本一己之心得，以貢諸當代。其於練手、練步、點穴、打法，以及詮解、總論，無不詳細述及。內家之優美，至此嘆觀止矣。金君錦心繡口，咳吐珠玉，文學既爲吾揚之冠，而注重武技，鍛鍊體魄，尤覺神采奕奕，足與豪傑相頡頏。今著是書，悉本於平日之身體力行，非率爾操觚者可比。嗟乎！處此武裝和平時代，非精於武技者，不足以圖生存。故近年各省學校，皆添設拳術一科。我國青年，苟再得是書而誦習之，俾手眼身步，各盡其妙，運氣功而練筋骨，於體育大有裨益。然後嘆拳術爲自強之基礎，世之習拳術，恃勇力，作私人之奮鬪者，蓋亦誤矣。

中華民國十八年元旦日，江都張嘉樹序。

### 題一明先生武當拳術秘訣七古

昔有華陀大羅仙，戲究五禽可延年；達摩亦欲強軀壳，復化五禽爲五拳；授徒

嵩山少林寺，技遍南北，衍綿綿。降及宋代，張三丰，參透三昧，養先天，練氣不假呼吸力，練力却能柔克堅，授徒武當樹門戶，兩派相爭數百年。誰知胡虜主中夏，防我民族灰復燃，傳檄海內搜壯士，斯道從此等浮烟。而今欲訪兩家技，鱗角鳳毛幾失傳。偏有維揚一明子，獨抱真璞著宏篇，搜羅今古名家術，秘密妙諦深入玄。吁嗟乎！先生奇才世有幾，畢生雄風遍都市。儂今讀之心膽壯，拈毫成句欽未已。

祁陽陳玉侯女士作於邗江軍次。

### 作者引言

今世談技擊之術者，曰：內家拳，出自武當派，宋之張三丰，是其始祖也。曰：外家拳，出自少林派，達摩禪師，是其始祖也。余謂技擊之術，吾國自古有之，不僅自武當少林始，特武當少林集技擊之大成耳。詩云：「無拳無勇，職爲亂階。」是古時卽有武技一證。管子云：「於子之屬，有拳勇股肱之力，秀出於衆者，有則以告。」是提倡武技者一證。孔子教人寓射於六藝，是注重武技者又一證。又荀子云：「

齊人隆技擊。」又漢書齊愍以技擊強。他若太史公游俠傳漢書方技傳等書，皆吾國自古卽有技擊之明證也。溯而上之，余謂有人類卽有技擊。上古之時，獸蹄鳥跡之道，交於中國，苟無技擊，人類亦不能生存。故技擊者，人類爭存之本能也。謂有人類，卽有技擊之術也可。謂技擊者，人類爭存之秘方也，亦無不可。其源流淵邃，難以考求。然近世學者，喜談內外家，其於內外家之源流秘訣，每多數典忘祖之譏。少林拳術秘訣，業經印行，世間多有知者。獨於武當拳術秘訣，知者尙鮮。著者不敏，用敢掇拾羣言，闡揚內家真詣，兼及兩派不同之點，自知蠡測管窺，不足垂爲定論，尙祈海內方家，指而教之，則幸甚矣！

大中華民國十七年，冬十月中旬，揚州金一明謹識。



# 武當拳術秘訣目次

- 一 武當之發源
- 二 宋之張三丰
- 三 明之張三丰
- 四 內家拳之名稱
- 五 內家與外家不同之點
- 六 武當派之源流
- 七 練手之法
- 八 字訣全解
- 九 字訣分解
- 一〇 收徒五戒