



扫码看武当传人视频
亲授未曾披露的功夫绝技

武当

秘传功夫



蒋剑◎著

WU DANG
MICHUAN GONGFU

长江出版传媒
湖北科学技术出版社



武当

秘传功夫



蒋剑◎著

WU DANG
MICHUAN GONGFU

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

武当秘传功夫 / 蒋剑著. —武汉:湖北科学技术出版社,2017.5

ISBN 978-7-5352-9408-1

I. ①武… II. ①蒋… III. ①武当山—武术—基本知识 IV. ①G852-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第135471号

责任编辑:谭学军 徐竹

封面设计:曾雅明

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679468

地址:武汉市雄楚大街268号

邮编:430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网址:<http://www.hbstp.com.cn>

印刷:黄冈市新华印刷股份有限公司

邮编:436000

700×1000 1/16

19印张

4插页 300千字

2017年6月第1版

2017年6月第1次印刷

定价:48.00元

本书如有印装质量 可找本社市场部更换

武当正宗

洪耀题

《武当》杂志社长、主编
刘洪耀题字

利剑锋芒
锐不可当
水滴石穿
穿在久恒

昌沧题



钝剑

钝剑无锋

肖峰书

辛卯年三月



《中华武术》杂志第一任
主编昌沧题字

截拳道传人肖峰题字

武当功夫，中华至宝

游玄德

武当功夫，是中华武当文化宝库的重要组成部分。武当功夫，是建立在道家阴阳五行学说的基础上，由张三丰祖师感悟蛇雀相争，创造了以柔克刚、以弱胜强、行云流水、轻灵飘逸等独具特色的内家拳法。

气满经络舒，神旺阴阳合；
飞鹤指通天，意合入妙境。

数百年来，武当功夫一直在道门和民间潜生暗长、秘密流传，而鲜为人知。她的神秘和独具特色的魅力，长期以来一直为不少学道、修道之人所喜爱与推崇。作为当今武当内家拳宗的一代传人，我们更有责任和义务要把武当功夫这一优秀的文化奉献于社会，让更多的人来了解和掌握祖先给我们留下的这些宝贵的财富，以期提高我们的健康水平和生活质量，从而更好的工作和生活，为社会作更多的贡献。

清闲山中居，忙时云做伴；
静思兰生香，丹清入云端。



武当功夫，属于内家拳法。它的修炼法门有别于其它一些拳法的修炼，是强调以心为首、以意为先、以神为主导，重视人体内在精气神的修炼。在快节奏的今天，很多人因为生活的种种压力及许多的杂念和欲望，感觉经常身心疲惫。提倡科学健身，加强自身的运动和修养尤其显得重要。在习练过程中，我们不仅要劳筋骨、磨品性，更要修炼自己的内心，主张以“道”理为指导，以养生为宗旨，以技击为末学，以道德为门风，以自然为神韵。

练功妙在合真意，领气之法随周天；
玉门开时神贯顶，灵芽动处通涌泉。

理剑，乃武当弟子，自幼好武乐此不疲。27年前，因为彼此酷爱中华武术和武当文化，我们相识、相交于武当山。他为人朴实，谦虚好学，经常问道武当，探寻武术之真谛。每次我去武汉，他都会认真听讲，并且将我的论道、演武进行录像或录音，跟随我潜心于武当文化和功夫的修炼。

理剑不仅功夫好，也擅长武术教学。他多才多艺，爱好广泛，擅长文学与摄影，在许多大型期刊杂志上发表了不少相关的优秀作品，出版了多本武学方面的专著。理剑为弘扬武当武术和文化做出了一定的努力和贡献，其用功之苦、传播武学之为，令我欣赏、令我喜欢。

青山几度变黄山，世事纷飞总不干；
眼内无尘三界窄，心头无事一床宽。

生活，就是修行。大道至简，大道无形。

无疑，武当功夫对于我们强身健体、修身养性有着很多的帮助和益处。为了惠及大众、普及武当功夫，多年前我就主张“城市武当”这个理念，让武当功夫来到大家的身边，以便大家更好地学习和了解武当文化。

这本书用标准的动作图照做示范，简单明了地介绍了武当功夫的一些原理和练功要旨，据此，习练者可自我检查、纠正、深研，老少皆宜。希望本书的出版能给大家一些身心健康的体会和感悟，能感悟到武当文化的博大精深，让武当功夫从神秘化走向大众化，则不负我们的责任和义务。

又是一年北风寒，山上山下种福田；
茶城饮得金骏眉，上善若水太极拳。

感悟生活，体悟太极。
正觉正悟，强身健体。

是为序。

2017年暖春于南武当宗师府



传承经典，造福大众

陈迪炎

序
言

夫武当者，非真武不足当之也。其山北通秦岭，西毗十堰；南依神农，东接襄阳。方圆八百里，山水风土皆绮丽；纵横千年，天人物我俱和谐。高峰林立，绝壁峭崖多怪石；百草参差，奇花佳木斗芬芳。三十六岩，风霜隽永；二十四涧，飞流无双。天柱峰一柱擎天，四面里万山来朝。武当旷古玄妙，道法绝世空灵。香火千年炙盛兮，弥足珍贵；功夫天下尊崇兮，无出其右。

太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。初见于《庄子》：“大道，在太极之上而不为高；在六极之下而不为深；先天地而不为久；长于上古而不为老”。后见于《易传》：“易有太极，是生两仪。两仪生四象，四象生八卦。”

武当功夫，源出仙山。肇源三丰祖师，创立太极拳剑。安舒中正，内气绵绵。通奇经之八脉，仿松柏之延年。合负阴而抱阳、正尾闾而通天。道家本色，崇尚自然。法天象地，人在其间。常当思念，动静相兼。懂劲阶及神明，豁然而贯通焉。武当太极，内合其气，外合其形，位居其中，形气相含，神形俱妙，融武术防身、养生于一体，堪称绝妙玄学。

今有安陆蒋公剑者，道名理剑，十二岁习武，师承武当派掌门游玄德道长，系武当派第十五代传人。文武兼修，行健自强。以武弘道，培塑社会之正气；精研拳理，阐化一气之周行。求学明师，武艺堪称精湛；德行浩然，光阴桃李丰硕。立足鄂省，名动武林；修身弘道，有口皆碑。怀贤侠之肝胆，正一无私；秉祖师之威仪，全真不二。兴太极于荆楚，传中华国术于天下；育少年于门庭，布大道金光于乾坤。习武四十余载，勤学苦练；精思武学要理，屡出新见。潜心求索，积稿成篇，题为《武当秘传功夫》。上承古武当太极之历史积淀，下启今武当太极之时代新声。或论以静制动，以柔克刚，以四两拨千斤、后发先至之武功特点；或论行云流水，绵绵不断，刚柔相含，含而不露之武功风格。或云练气得气，种瓜得瓜；或云艺无止境，拳海无涯。或曰虚灵顶劲，含胸拔背，沉肩坠肘，舌顶上腭；或曰形与意合，意与气合，气与神合，形意气合。或曰六合之中，神形俱妙，如行云流水；动作之中，绵绵不断，松沉自然。或云动静之中如绵里藏针，刚中带柔，柔中有刚，刚柔相含，含而不露；或云呼吸之中，开合自如，升降自然，深细长匀，息息归根。或论发人潜能，开人智慧，充人精神，壮人体魄，祛病健身，益寿延年之独特功效。传前贤武学之规范，启后昆习武之思路，此书悉备而尽足当也。

嗟夫！观《武当秘传功夫》所论内涵丰富，意义深远，为武当功夫之宝，秘传之法，是为中华武术之晶体，东方文化之瑰宝。以弘扬中华传统文化为己任，此乃功德无量之盛举也。余承雅嘱，幸先浏览。开卷有益，虽然学浅文涩；欣然为序，聊充美芹之献。

——岁次丁酉仲春於东湖之畔·端鹤堂

（作者，哲学博士。现为湖北省传统文化教育研究会副会长
兼秘书长）

身边的武林

王小平



序
言

结缘武当道

认识蒋剑多年后，我才结缘于游道长。以致后来道长见了，居然记得我的名字。有次参加武汉武当会馆的一个活动，道长特意提醒他徒弟蒋剑给我留份纪念品。游道长，在国内外是享有盛誉的武当派掌门人、一代宗师，虽说是件很小的事情，但这份亲切的关怀，让我感到了他的仔细、平和与温暖！感受到了道长的一身仙气潜入我心底最软软的地方。

有次随蒋剑朝山南武当。那是个夏夜，山下高温近40度，山上却很舒服。晚上，一轮半月衔山影，月光亲和祖师殿，满院清辉一派宁静。来的客人有北京的、贵州的。可口的茶入心扉，道长娓娓道来做人的学问。他对道的研究，对人生的理解让我受益匪浅。道长教导我：人在生活中是否幸福、快乐、成功，很大程度上由自己的心灵主宰，由心灵的修炼程度决定。要想享受真正的成功与恒久的快乐，就要重视修心。自己的心安了、心慈了、心正了、心明了、心定了、心诚了，心也就宽广了。自然界之所以神奇伟大，就在于能包容天下万物，做到和谐和统一。我把道长这些话当作我人生的座右铭。

我庆幸在我的人生中有缘能认识道长，这全得益于好友蒋剑。

认识蒋剑是缘于1992年3月我女儿11岁时跟他学武术。每天黄昏时刻，他带着一帮孩子在广场上练武。那时，我并不了解这个其貌不扬的小伙子。后来，我在《青年月报》和一些报刊上读到他的习武传奇，他才引起了我的关注。从此，这个在安陆土生土长会练二指禅的传奇人物在我心里烙下深刻的印迹！

25年过去了，蒋剑始终是我的牵挂！无论他走到哪里，我一直都在意他！他生活里所走过的每一个脚步、每一个习武练功的细节，都是我在意和熟悉的。他为人踏实，不骄狂不自傲，默默无闻地一直刻苦练功，那种执着也始终写在他脸上，是那么的坚定和自信！他功夫好，人品更佳。

我和蒋剑一直都有联系。2001年他去北京漂了7年，2008年春回武汉。一直致力于武当文化的传播和推广，专注于武当秘传太极拳的传授和教学。每每他来我家，我会为他沏上一杯浓茶，一些人和故事就在这飘香的味道里精彩起来。

好武但不斗狠

蒋剑有了一点名气后，来找他比试武艺的人也不少。这也许是所有成名武术家们都少不了的“考验”，蒋剑也不例外。

1990年的夏天。当时蒋剑受聘于安陆市体委办的少年武术队，每天他带少年在人民广场训练基本功，不时有人围观。

一天，一个青年路过，观看片刻，便擅自从武术队的训练器械中抽出一把刀，耀武扬威地耍弄一番，并自我狂吹了一阵，不时嘲笑蒋剑是在教“花功夫”。

蒋剑并不在意一旁那青年的挑衅，次日清晨，蒋剑早早地来到人民广场练拳。那个存心要显摆一下的青年跑了过来，提出要和蒋剑比试。

蒋剑不愿轻率动手，极力拒绝。那青年满以为蒋剑是胆怯，是花架子，便肆无忌惮地取笑起来。蒋剑忍无可忍，只好让他见





识见识什么是真功夫，便同意应战。

二人来到广场僻静处。双方拉开架式，蒋剑并不紧张，他仅小开步直立，双手自然垂于体后，那青年则是马步双拳拉弓式。双方稍稍交换步法后，那青年猛扑过来，用直拳直捣蒋剑腹部，未等来拳触及身体，蒋剑侧身迎击——一个侧踹腿，击中对方的前腿迎面骨。那青年“哎哟”了一声，顿时脸色更变坐地不起。

一个星期后，那青年提着一大包东西来找蒋剑学艺。蒋剑见此入轻浮、霸气，不像个正派人，断然拒绝了他的请求。

周宏興

武魂

蒋剑

还有一次比试也是发生在人民广场。那是1992年夏天的一个早晨，蒋剑和几个武友一如既往地人民广场练武。不远处，也有一位小伙子在练武。不一会儿，那小伙子过来搭讪，蒋剑这才知道，此人是位军人，专习散打，并获得过部队师级散打比赛56公斤的冠军。小伙子说自己所练的完全是实战功夫，说蒋剑所练的没有实战价值，蒋剑听了便同意与他比试一下。

小伙子一上来便是一番猛烈的组合拳进攻。蒋剑左闪右躲，并不还击。十几个回合后，小伙子一拳也未挨着蒋剑，而自己却气喘吁吁了。他看着神色依然自若的蒋剑，终于自叹弗如。蒋剑也不再为难他，笑着说：“我用的战术是‘避敌锐气击其惰归’，你还是有些功底，但要注意战略战术。”小伙子这时才明白，中华传统武术并不简单，决非几年就可以学好的。

拜武当高人学艺

蒋剑是游玄德道长认识了多年的武友。1991年，武当山举办武术大赛，他们一见如故。1993年6月和11月，武当山两次举办大赛都邀请了蒋剑参赛。这时，他和游道长已是无话不说的好朋友。彼此对武当武术的热爱，已把两个人的心已紧紧地联系在一起了。



那年游玄德道长在武当山创办了武当三丰武术学院，特意邀请蒋剑去武当山作客。

夜晚的武当山，幽静中更添几分神秘。品茶之际，几十个学员在游道长的授意下畅谈武艺。这时武院的一个年轻学员对蒋剑的武功产生怀疑，双方就立马切磋起来。

武当武术是以内家功夫见长，对方学员也练习过散打。好在蒋剑对自己的功夫自信，他决定和对手比试比试。双方在场地上拉开架势，大家都很好奇观看这场比武。在游道长的示意下，比武正式开始了。对方先发制人，跨步前冲猛力对蒋剑使出了一个侧踹腿。敌动我动，蒋剑身体微闪，步伐轻移，后发先至一个弹踢击中对手，迅急贴近对方一个“老鹰掐嗦”锁住对手咽喉要害。游道长连连喊道“好，好，好！”，比武不到5秒就叫停了。

这时，游道长出场了，蒋剑有些在意了！他不敢马虎这个朋友。

因为游道长是当今武当武术的杰出代表，精通太极、八卦、形意等多种拳法。蒋剑也清楚不可能胜他，这次游道长即兴主动提出要和自己切磋技艺，当然对自己来说是个见识武当功夫的好机会。

道长伸出右手，要蒋剑擒拿住他。蒋剑小心翼翼地双手扣住道长的右手腕，他怕动真格的会伤及彼此的面子。道长看出蒋剑的顾虑，说：“没事，你尽管用力。”蒋剑听后不再客气，用力去锁扣他的内关穴，就在蒋剑使用了7分功力时，道长一个化劲，右手如游龙般妙脱，反而变爪将蒋剑的来手扣拿。蒋剑这才从内心里认输，道长也微笑地住手了。

第二天早上，道长和蒋剑都早早地起来，在真武宫内散步。鸟儿的歌唱为真武宫平添了喜庆的气氛。

道长心情也很好，漫步到一个香炉前双手轻轻地将香炉推起离地尺许，对蒋剑说：“你推一下试试。”蒋剑扎好步，双手用劲推香炉，可香炉只是晃了几下，不能离地。道长说这香炉有700多斤，几百年的历史。蒋剑感到惭愧，深深知道了游道长功夫远在自己之上了。这也为后来他决心拜游道长为师埋下了伏笔。

太阳从山头慢慢露出了她的笑脸！不一会，真武宫的院子亮堂起来，蒋剑走在游道长的身后，仔细地思索着“艺无止境”这句话的含义！武当武术的确神奇和伟大！游道长真的了不起！

蒋剑和游道长在做了18年的朋友后，他终于决心要拜游道长为师。经过游道长三年的考验，同意收蒋剑为徒。2010年7月28日，蒋剑前往南武当山祖庭举行了正式拜师仪式，游玄德大师收他为武当派第十五代弟子，赐号理剑。

特警拜师学艺

2001年11月，在《中华武术》杂志主编郑小锋的推荐下，蒋剑来到了北京的一所武术学校当总教练。

这所武校在北京很有名气，创办人是北京警官学院的薛教授和木教官。两人都是武术爱好者，薛教授是警体部的主任，精于

摔跤和搏击功夫。木教官是教散打的，在全国散打锦标赛上得过第二名。

一天下午蒋剑正在操场上训练学员，一辆标有“首都巡警”字样的警车急驰而来，从车上下来几个人，蒋剑猜测可能是警察。薛教官和木教官将其中两人带来见蒋剑，薛教官说：“蒋老师，这两个是我的学生，是北京特警队员，以后你就教教他吧！”

原来是为验证蒋剑的功夫而来。蒋剑也不推辞了，只说声互相学习吧！大家来到了武术训练馆，60多个学员静静地等待着他们的较技。两个特警20岁左右，练习散打3年了。观其气质，蒋剑已成竹在胸。但蒋剑也不敢马虎，因为学员们都看着他。“拳怕少壮！”好在这么多年他坚持练功没放松，蒋剑决定以腿取胜。他知道自己每天踢腿数百腿，能做400多个仰卧起坐、二指卧撑百多个，速度快劲力猛，临场对搏经验足而且对散打也有研究。



第一个上来的特警首先对蒋剑发起主动进攻，打出漂亮的拳法和边腿，蒋剑并不急于进攻，他在观察对方，一边迅速移动步法，一边躲开对方的拳脚。发现对手的漏洞了，在对方第三次起腿来攻后，蒋剑闪电般的侧踢连环踢向对方的身体中部和头部，打得对手连连败退。

对方在薛教官的授意下，第二局打得格外小心，他对蒋剑那快而狠的腿法有些畏惧了。蒋剑已摸清对手的底细，放开拳脚对其

猛力攻击，对方在遭到连环打击后，没能使出任何反击动作，蒋剑就不再攻击，小伙子连连说蒋老师的腿真快，自叹技艺不行，甘拜下风。说完面朝蒋剑深深鞠躬，这时整个训练馆里突然响起了一片叫好的掌声！两位教官也微笑地对蒋剑说：“蒋老师，把武校交给你，我们放心了！你有真功夫。”后来，这两个特警队员真诚地拜蒋剑为老师，每天有时间就来武馆向他学习。针对他们的职业特点，蒋剑就将实用制敌技术教给他们两人，他们学习了3个多月进步很大。蒋剑的高超武艺和真诚、朴实的美德给首都的两位特警队员留下了美好而难忘的印象。

和意大利咏春拳高手交手

这是2002年冬天的一个周末。

蒋剑来北京已经一年多了，他决定利用休息时间去市里看看朋友。

他从昌平坐车来到了朋友的住地。和朋友金先生谈兴正浓时，他突然接到北京画家王富强先生的电话，要他火速赶往他家，说香港的咏春拳大师梁挺和一名外国的武术高手要来他家做客。于是金先生开着车，二人直奔朝阳区的清河营。

蒋剑的到来，让王先生高兴不已。



二十分钟后，王先生家又来了三个人，经介绍得知其中二人是北京武术界的，另一个是意大利的武术好手安德鲁，精通咏春拳，尤其爱好看李小龙的电影。这次是来中国讨教咏春拳的，可惜香港的咏春拳大师梁挺由于其他原因没能来，所以安德鲁一来见到王先生家的木人桩兴奋不已，就在桩上练了起来，技法娴熟、功夫老到。

说白了，安德鲁是来和咏春拳大师梁挺切磋的。但是，梁先生的确是有事，北京武术界会练咏春拳的很少，咏春拳是南方拳系，流传于福建、浙江，尤其在广东、香港盛行。

大家看到安德鲁练拳到了忘我的发挥，那个神情完全没把在场的人放在眼里，因为他太自信他的功夫了。来的北京武术界的两个朋友是练过咏春拳的，可能看到安德鲁气势逼人又的确练得棒，都不敢应战。安德鲁霹雳啪嗒的击打声在狭小的空间里分外的刺耳！

蒋剑看到了在场人的窘态，于是和安德鲁交谈起来。好在安德鲁在北京语言学院读过4年的书，所以谈话很顺利。安德鲁年龄22岁，当蒋剑和他谈起来时，他看到这么个矮小的中国男人，根本没想到蒋剑会功夫。蒋剑虽然不会咏春拳，但对中国武术各大体系都有了解，他知道咏春拳是手上的活厉害，打法以手法见长，讲究稳扎稳打，劲力凶猛是典型的南拳特点，该拳最大的不足是少腿法。蒋剑之所以应战，是已看出安德鲁的腿法生硬不是个会腿功的人。

简单的言语交谈后，双方很快就搭上了手。蒋剑的双手已和对手纠缠在一起，房间太小他没法使用他擅长的腿技。两人势均力敌，都无法撼动对手。安德鲁的劲力也大，可他没有想到这个相貌平平的中国男人完全封死了他那凶猛的手法。双方几乎动真格起来，险些碰翻茶桌。怕打坏房间物品，比武就来到了庭院里进行。

院子很大，典型的北京四合院。安德鲁的眼睛精光四射，充满了霸气、豪气和自信。蒋剑则决定使用他那快捷凶狠的腿法了。