

金一明 / 著

古拳谱第三辑

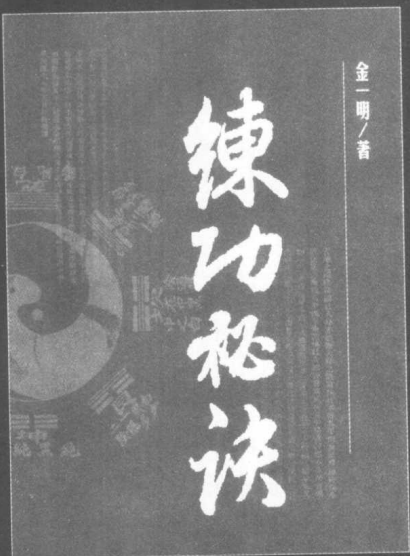
# 練功秘訣

天地之造陰陽而已人身亦然頭人身之陰陽往往不得其平則血氣滯而疾病生故練氣之術尚稱中國拳術也傳已久然古者習武技其中特異者絕不消即若臨知一考或曰身不以下人身為重也二則非先求其氣先求其力則氣弱力衰又

山西科学技术出版社

金一明 / 著

# 練功秘訣



图书在版编目(CIP)数据

练功秘诀/金一明 著. —太原:山西科学技术出版社,  
2003. 1

(古拳谱丛书)

ISBN 7-5377-2007-X

I. 练… II. 金… III. 武术-练习法-中国  
IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 023970 号

练功秘诀

著者 金一明

出版者 山西科学技术出版社

太原建设南路十五号

发行者 山西省新华书店

承印者 太原兴晋科技印刷厂

开本 850 × 1168

印张 5.5

版次 二〇〇三年一月第一版

二〇〇三年一月太原第一次印刷

字数 46千字

印数 1-3000册

书号 ISBN 7-5377-2007-X/ I · 379

定价 13.00元

如发现印、装质量问题,影响  
阅读,请与印厂联系调换。

# 鸨龍



文库

策划人 王跃平

古拳譜叢書

第三輯



陈鑫著

河南温县陈家沟世传太极拳法，  
为现今各式太极拳之源。

本书著者陈鑫字品三(1849—  
1929)，为陈氏十六世孙，前清岁贡  
生，研究太极拳精妙入微。用13年  
时间写成此书，逐势详述理法，以易  
理说拳理，结合经络学说，阐明陈式  
太极「缠丝劲」的核心作用，理法体用  
兼备，为太极拳经典之作。



姜容樵著

形意母拳，即以形意  
五行拳为主，以相生相克连  
环为辅，此为各形之基础。  
内容包括形意拳之历史及系  
统，优点、奇正、名称、魂  
魄、形意八卦合一说，五拳  
生克连环说，次则两仪、三  
才、四象、四梢、五行、六  
猛、六合、七星、八卦等，  
凡关于形意拳之南北两大支  
派提纲挈领，详载靡遗。



刘殿琛著

形意拳扶微为形意  
拳术大家刘殿琛得家传之  
精奥并参以近世体操法而  
著之，继往开来，推陈  
出新。  
书中分上下两卷，  
上卷总论有丹田、练气、  
运动筋肉说，六合、七  
疾论等；下卷分有拳、  
剑、枪法，分五行、十  
二形、进退连环等。



王新午 著

八翻手，即子母拳，以变化无穷而得名，相传为宗代岳飞所创，后人名之曰岳家散手。内容包括捋、打、擒、拿、推、按、拦、截、肘、靠、滚、压、捆、锁、挤、掷等法，无不应有尽有。此拳式路简单，动作平和，却刚柔进退，变化神奇。



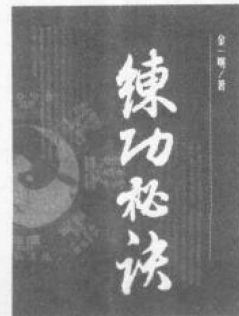
金一明 著

技击乃武术之灵魂，精华则为提纯之要点。本书作者金一明，神手唐殿卿、涤尘禅师等名家之高足，精内外家拳术，著作等身。本书按照传统分门体系，详述少林、武当、太极的精华所在，揭示各门心法，畅叙作者自身多年练武心得。学武者善读此书，当能明辨真伪，去粗取精，少走弯路。



徐哲东 著

著名武术理论家徐哲东著。著者以丰富的资料、简练的笔法，纵论中华武术的历史、流派，考证辨伪，澄清史实，阐述各拳种特点，指导如何选择学校。本书结构严谨，言必有据。为了解博大精深的武术概貌，求得练武有成，应读此书。



金一明 著

拳谚云：打拳不练功，到老一场空。功法是练武之本。本书作者金一明，文武兼备，曾任旧苏省国术馆训育处长。本书图文并茂，介绍诸如软功、硬功、轻功、内功等练法，完全是科学的练功法，丝毫不涉玄虚。学者当根据自身条件，选练书中功法，循序渐近，持之以恒，必能成功。

蛟龙文库



金一明 / 著

古拳譜第三輯

# 練功秘訣

天地之道陰陽而已人身亦然顧人身之陰陽往往不得其平則血氣滯而疾病生故鍊氣之術尚焉中國拳術流傳已久然皆習為武技其中精義皆然不講即有略知一二者或珍秘不以不人殊為憾事品三國先生黃義先生之哲嗣以精拳術又深學理積數十年之心得著太極拳圖說一書已刊夏黃杖通余氣以誠然年已

陰運坎  
在中央  
中之心

長  
陰陽  
多

自  
身  
練  
功



坤  
純黑純

八十有一矣以其... 申明不欺... 將見... 相養... 華民國十八年五月廿號敬識

山西科学技术出版社



## 策划人语

古拳谱丛书第三辑在社会和广大热心读者的关爱下与大家见面了。它的出版使我们策划的以传统武术为特色的矫龙文库更具系列性和多样性。矫龙文库共分两大系列：古拳谱丛书系列，其重在出版历代武术名家典籍；国术丛书系列，着重介绍现代武术名家的著作。我们的宗旨是力争奉献给广大武术爱好者一个史料详实、涵盖面广、实用性强、论述充分、特点鲜明的传统武术经典文库。

古拳谱第三辑收录的几部著作包含了内家拳的几个流派，其作者无论在拳学理论的研究，还是在拳术练习、体悟、教学和传授方面都达到了很高的境界，在中国拳术史上均占有一席之地。他们博采众长，去粗存精，对其所钟爱的不同流派和不同拳种，在遵循同一拳学理论的基础上，进行了有机的融合、改进和创新，形成了自己独特的拳术风格，并在其拳学领域取得了骄人的业绩，在各流派中也具有一定的代表性。

丛书第三辑精选了民国时期的七部拳学著作，其中的《陈氏太极拳图说》一书为

## 古拳谱

# 古拳谱

珍藏本，从未出版过，有很高的鉴赏、研习和参考价值，它的出版是广大太极拳及武术爱好者的福音；其他的六本书，有一部分为民国时期出版后均未再版；另一部分虽建国后影印再版，或在武术杂志上选登过，但由于印量小或选登内容少，致使许多武术爱好者苦苦寻觅求索，故我们在尊重历史、尊重事实的思想指导下，在基本保持原版本风格的基础上重新影印了这些优秀的拳学著作。有个别版本因历史原因已有残缺，但其中记录的拳术内容是完整的，我们在对目录进行了调整后刊印成册。

为了更加丰富和充实矫龙文库，使其系统化、系列化，我们热诚希望有志于弘扬中华武术文化的各界朋友提供各种版本的古拳谱、拳书，或有关信息和线索，以便进一步发掘、整理、研究和出版，推动中华武术文化走向世界，推动全民健身运动的开展。

## 出版人语

本丛书影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，后学者不失真传而已。

原书为中华民国时期的刊本，作者皆为各武术学派的嫡系传人。他们遵从前人苦心精诣遗留之术，恐久而湮没，故集数十年习武之心得，公之於世。丛书内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详明，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

原书有一些涂抹之处，并不完全正确，恐为收藏者之笔墨。因为着墨甚深，不易恢复原状，并且也还因为尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有其个别字，疑为错误，因存其真，未敢遽改。我们只对有些显著的错误之处和版面上的墨点等，做了一些修改的工作；对缺少目录和编排不当的部分原版本，我们根据内容进行了加工、调整，使其更具合理性和可读性。

## 古拳谱

# 古拳谱

## 序

中华武术有着悠久的历史，在继承与创新的过程中，出现众多的流派，精彩纷呈。武术前辈往往穷毕生精力钻研技艺，卒成名家，为后人留下了一份份宝贵的遗产。

旧时武术的传承主要靠言传身教，加以练武者往往不文，能够用文字准确地表述本门武术的渊源、理法、练法和用法的实在不多，因此，今天我们能得到的前人留下的武术典籍非常之少。为了继承优秀的传统，使武术这一文化瑰宝发扬光大，抢救这些典籍，使之广为流通，供今人借鉴、学习和研究，甚为必要。

山西是形意拳的发源地，又是经典拳论《太极拳论》作者王宗岳的故乡，具有深厚的武术文化底蕴。山西有能力为发掘武术文化作出贡献。山西科学技术出版社为此作了可贵的努力：推出一辑辑古拳谱系列丛书，使旧物重光，为广大武术工作者和爱好者献上了一份厚礼。这是一项巨大的工程。征集散在民间的典籍，然后加以甄别、鉴定，选出确具价值之作付梓，才能副读者的期望。此中甘苦我们可想而知。

我自幼爱好武术，1950年夏于上海从师姜容樵先生学习形意拳、青萍剑诸技，惜乎用功不勤，并无成就，愧对师门良多。今见许多濒临湮没的古拳谱经抢救而得再生，深感欢欣鼓舞。因乐为之序。

张裕庚 拟于姑苏

# 序

古拳谱系列武术丛书第一辑出版时，许多百般呵护并关爱意源书社茁壮成长的武术界前辈和朋友们就一再鼓励我行文为序，因非业内传人，亦非社会名流，为避沽名钓誉之嫌一再婉拒，不敢为之。今值古拳谱丛书第二辑出版之际，旧事重提，深恐辜负武术界前辈和朋友们挚诚至爱之情，故冒天下之大不韪，草书数语，贻笑万家。

千百年来，中华传统武术已形成一种独特的优秀文化，是中华民族优秀传统文化的重要组成部分，它吸取了古典哲学、兵法学、天文学、中医学、心理学等诸多学科的精华，形成了一个完善的独具特色的人体运动学的科学理论体系，为提高人的生命质量和健康水平做出了巨大贡献。而今，信息技术迅猛发展，世界各国优秀文化间的交流、借鉴、学习和应用已不再受时间、空间和距离的制约。21世纪是世界各国文化交汇融合、推动人类精神和物质文明高速发展的世纪，作为中华优秀传统文化一部分的武术也必将受到世界各国人民的喜爱和重视。

在人们越来越珍视自身生命质量和健康水平的今天，中华传统武术所特有的养生健身、启智益悟、技击自卫和陶冶性情的诸多功能将被越来越多的人所了解、认识，并得到充分

# 古拳谱

的运用。所以，保护传承这一优秀的历史文化遗产，交流推广使其发扬光大，为人类探索生命科学的奥秘做出其应有的贡献是摆在我们炎黄子孙面前一个新的课题。

长期以来，意源书社始终不渝地致力于传统武术资料的发掘、收藏、整理和研究工作，与武术界的朋友们有着广泛的接触和交往，从中了解到历代遗留下来的各种武术资料正面临着破损、散佚的现状，以及武术研究者和爱好者对它的渴求和珍爱，为了弘扬国术，我们决定把意源书社收藏的较为完整且具有较高参考价值的各种武术资料提供给山西科学技术出版社影印出版。但由于意源书社偏处一隅，人员亦少，收藏量也非常微薄，仅凭我们的力量远远不能满足广大读者的需求，故抛砖引玉，诚邀广大武术界的朋友，群策群力，携手合作，为振兴中华传统武术和保护历史文化遗产尽我们最大的努力。

王占伟

草拟于并州

\_\_\_\_\_

歲俱進。果然早成名家。綠揚城郭。無有不知神拳金一明者。良有以也。余讀君所著技擊學之書。夥矣。獨此練功祕訣一書。發微闡隱。尤見精邃。人如其書。書如其人。則其功夫。亦必如其人。如其書也。君成囑為製序。因述舊事。感慨係之矣。

十九年六月六日

硯弟張慶霖謹序



# 序

教英才以體育較德智為尤甚蓋學者身  
體孱弱縱賦性聰明亦難于盡其力以練功  
之不能或缺者也回憶余少小在學堂時代誦  
讀外不亦體育近三十年學校三育並重至  
今日如好衣怒放山溪亂飛飛之秀士類皆糾  
糾壯夫強種所以強國之要事人當拜不  
可須臾稍緩同視李昭建為阮文達公之外