

迷而作

张义尚◎编著

(修订版)

武功薪传

《武功薪传》

除收入尚师绝学金家功夫、真传易筋经，
尚有太极拳、气功修炼等，
故名之曰武功。

——胡孚琛



社会科学文献出版社

SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

述而作

(修订版)

武功薪传

张义尚◎编著

图书在版编目(CIP)数据

武功薪传 / 张义尚编著. -- 修订本. -- 北京 : 社会科学文献出版社, 2016. 6

(述而作)

ISBN 978 - 7 - 5097 - 9062 - 5

I. ①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 (2016) 第 086542 号

· 述而作 ·

武功薪传(修订版)

编 著 / 张义尚

出 版 人 / 谢寿光

项目统筹 / 宋月华

责任编辑 / 周志宽 侯培岭

出 版 / 社会科学文献出版社·人文分社 (010) 59367215

地址: 北京市北三环中路甲 29 号院华龙大厦 邮编: 100029

网址: www.ssap.com.cn

发 行 / 市场营销中心 (010) 59367081 59367018

印 装 / 三河市东方印刷有限公司

规 格 / 开 本: 889mm × 1194mm 1/32

印 张: 16.125 字 数: 340 千字

版 次 / 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5097 - 9062 - 5

定 价 / 69.00 元

本书如有印装质量问题, 请与读者服务中心 (010 - 59367028) 联系

 版权所有 翻印必究

目 录

第一编 金家功夫述略

引 言	003
金家功夫系统	004
《金家功夫原谱》回忆录	005
金家功夫之气功	012
四把捶略释	039
金家功夫运用变化示例	041
金家功夫原谱	043
金家功夫入门锻炼次第	057
金家功夫之评价	059
附：遣兴三首	061
尾 跋	062

第二编 武术阐微

- 一 蜀东稀有拳种形意拳支派
——金家功夫 067
- 二 内家功夫中的一支奇葩
——金家功夫 073
- 三 金家功夫的灵魂
——开合秘授 076
- 四 金家功夫的实战练法 082
- 五 “卍(万)”字与习武练功 084
- 六 蜀东金家功夫第五代传人
——高英老师小传 086

第三编 太极拳漫谈

- 一 《杨式太极拳练法详解》整录后记 093
- 二 杨式太极拳传真 103
- 三 与弟义敬谈拳 139
- 四 把杨式太极拳传到美国去的人
——我所知道的郑曼青先生 141
- 五 杨氏首徒武汇川及其门生 146
- 六 百岁诞辰忆恩师 149
- 七 观师诀 155

第四编 武术杂谈

- 一 论金家功夫 159
- 二 论太极拳与八卦掌 163
- 三 形意略论兼及八卦和太极拳 166

整录后记	171
第五编 真传易筋经	
《真传易筋经》介绍	
——兼论修道从何下手	177
真传易筋经	181
《真传易筋经》补编	201
蜀东舆公山人《真传易筋经》	
——呼吸吐纳法	226
附录：古本易筋经	235
第六编 气功七论	
前 言	259
第一论 什么是气功	
——气功释名及其定义的初探	261
第二论 从历史典籍看气功的起源、发展和派别 /	270
第三论 气功与特异功能	279
第四论 论真传易筋经	285
第五论 论柔气功的修习法	287
第六论 气功的理论根据浅测	291
第七论 气功余义问答	300
第七编 峨眉宗气功摘录	
第一章 峨眉宗概观	317
第二章 保健性的气功口诀	324
第三章 峨眉宗功法浅评	350

第八编 心气秘旨修习口诀

序	357
第一章 心气不二	359
第二章 修心摄气	361
第三章 修气摄心	366
第四章 采取真旨	393
第五章 火候密义	406
第六章 形神交炼	409
第七章 致极圣功	413
第八章 炼魔须知	421
第九章 女修功诀	428
第十章 弦外余音	433

第九编 师资回忆录

前 言	439
第一章 鲁璠王师略传	440
第二章 金家功夫二三事	441
第三章 杨式太极拳史略	451
第四章 形意八卦略历	462
第五章 道功诸师传略	466
第六章 内学诸师传略	469
第七章 医药术数诸师友传略	477
第八章 九十自述	482

后 序	493
-----------	-----

第一编

金家功夫述略

张义尚 原著
(张 宏 整理演练 张紫东 摄影)

引 言

余既写《〈金家功夫原谱〉回忆录》，因思就技击价值而言，自武器昌明之后，当然失去其重要性，然于强身健体方面之作用，则仍未可轻视。并且西方之拳击，至今仍甚流行，然若以之与吾国之武术较，尤其内家高明之武术较，岂仅小巫见大巫之可比！于以知吾华祖先之智慧技巧，有远非西方文明之所能及者。惜过去封建反动统治社会，根本不关心人民身体健康，亦毫不重视祖国宝贵文化遗产，所以此等技术，不绝如缕。为长中华人民志气，灭西方文明威风，我觉仍有写出之必要。目前太极、八卦、形意，俱有著作，将来或可免于湮没。而金家功夫，以原仅流行于蜀东梁平小邑，又以过分秘密之故，流行亦不宽广，故余若知而不言，无异坐视祖国宝贵文化之覆灭，心殊不忍！因复补写此稿，略述金家功夫之做法练法，并仍以《原谱回忆录》冠首，愿与有志锻炼身体而不甘为造化小儿之所玩弄者共之。

己酉四月下浣

(公元1969年4月)

金家功夫系统

第一代祖师 金一望 先师

第二代祖师 李少侯

第三代祖师 麻贵廷

杜伯长

刘子连^①

第四代祖师 万玉成

第五代祖师 周之德

第六代门人 张义尚 编述

① 注：即后文之刘志强，子连是号。《金家功夫述略》一文，本书作者写于1969年，与20世纪70年代所作之《师资回忆录》中人名写法基本相同，但与作者后来于八九十年代陆续发表的相关文章中人名多有出入：如“金一望”后作“金一旺”，现统一为“金一望”；“刘子连”后作“刘志强”或“刘志祥”，现“刘子连”、“刘志强”分别保留原样，“刘志祥”改为“刘志强”；“李丹翼”后作“李大义”，现统一为“李丹翼”。后文不一指出。——整理者

《金家功夫原谱》回忆录

余 18 岁时，学此功于梁平石安周之德先生。据师云：金家功夫，原名姬家功夫，源出山东姬姓。（尚按：《形意拳谱》明言山西姬隆丰所传出，师言山东，当系误记或误传耳）又云：姬家秘不传人，金一望先师与马龙、马虎兄弟结为弟兄，每夜轮流往姬家屋顶窃窥，如是等三年，而金先师所得特多，所悟更深，较技自胜，因与马氏弟兄不睦。三人原俱少林福荫寺学徒，原福荫寺老僧授马氏弟兄以五雷火法（邪术），欲伤先师，先师因遁，辗转至梁平，迷路于袁家沟。适袁二老爷携其幼子一才（庶出，另有长子一培、次子一发为嫡出，均年已及冠）散步田间，先师见一才气色，有杀身之祸（一培等欲除之故），因异而问之，触动袁老心事，并求解救。先师念其良善热忱，因留其家，教其子以功法。后共传八徒，由李少侯传麻贵廷，麻传万玉成，万再传之周师云。考《形意拳谱》载姬隆丰传李洛能、马学礼、戴龙邦三人，李传郭云深、刘奇兰，郭传李魁元、李存义、张占魁等。《金家原

谱》有“艺在青山传三友”之语，而马学礼、戴龙邦即马龙、马虎之来由。又就二谱观之，金家有内五劲外五劲、内五行外五行、内六合外六合、四把捶、十二形，以至头肩肘手臂膝足等打法着法，皆与形意大同小异，余故敢断定二家功夫同出一源，而分支不同耳。

金在梁传八徒（即袁家三弟兄、李少侯、李丹翼、丘六老爷、张占宽父子等，其中以李丹翼为大成就者），唯少侯有传人（传麻贵廷、杜伯长、刘子连三人），但已各有所擅（麻头风、杜膀子、刘拿法），三传而至万玉成太先师（麻为正师，亦参刘、杜二人）。万生平授徒，着重专门，纯以单式练法为主。刘传文焕章，文徒袁树滋等，余曾遇之，功之名目虽同，其练法着法已大异，其剪桩四把捶尚有歌诀（剪桩四把一名虎翻身，歌曰：虎路三把洞内藏，神仙指路最难防。猛虎伏身隐卧地，翻身一起虎撵狼。扑虎转身十字露，白鹤亮翅非寻常。六合理伏藏火印，攒心一举鹰扑王〔亡〕。摇头拨云燕含珠，游龙戏水火交通。清身暗藏猿猴膝，翻山拧阴草寻途。猛虎扑羊腾窝旋，大展入洞伏虎眠），而周师则全不重视，虽亦曾受教于万师祖，早已忘之。其开合劲亦异：合劲时，头仰，手背相接，指尖抵心部，后背微弓，目观头上，以鼻吸气，动作缓和雍容为要；开劲时，身直，头微上顶，两手先交叉，再挨身分向左右下落，须极自然下垂于胯旁，手心向内，两足前弓后箭，两目平视向前，口念“壹”字吐气（袁云“一字御天干〔街〕”，即气转周天，复返丹田之意）。如是周而复始行之。其练白鹤亮翅，则是一路拳架，内中颇多擒拿手法。于此亦

可证明太极、八卦之架子各派不一，不足为奇矣。

《原谱》略云：合劲一个蛋，起翅一大片。拳去不空回，空回不如再起。起是交口，落是空步。步步不离阴脚把，把把不离虎扑羊。出洞入洞肚内藏，起心打人最难防。双手常带锯子手，量人也难防。十字铲赚，神仙难免。蛇无头不起，鸟无翅不飞。蛇有分草之巧，虎有靖山之威。打人如走路，不是走路不打人。打人不现形，现形不得灵。粘连随合，进退起落。空中作有，有中作无。奇穷变化，变化无穷。逢人须夺位，两手不空回。动机在目，含藏于腰。上下不离腮，左右不离怀，两手不离奶，手手不离肘，肘肘不离把，把把不离虎扑羊。高来低对，低来高对，横来直对，直来横对，高矮寸中，穴下藏身，藏身手才发。

又曰：欲学真妙诀，须知琢磨意。黄金难买道，传与忠孝义。艺在青山传三友，专在勇毒，慎之！慎之！逢异人不可深说，常带心意，谨慎！谨慎！

其内五劲为皮劲、抖搜劲（加劲）、急劲、灵急劲、快利沾连随合劲。知起落，不知起落枉学艺；知进退，不知进退枉费力。外五劲为头有顶劲、眉有粘劲、眼有认劲、耳有听劲、口有清劲，无清不打人。内五行为……拳如胆、心如炮、炮如火、火如雷、雷如吼、遇敌好似火烧身。（外五行已忘）内六合外六合，略同形意。又曰：心意六合第一家，万法全归实堪夸。

四把捶为：头一手，熊出洞单膀子；二一手，倒打紫金冠、翻身膀子（翻身入林肘附内）；三一手，顺头鹞子入林、锯子手；四一手，起六合捶、火焰闯心捶；五一手，顺头夺捶，又是虎抱

头、鸡心肘；六一手，起挑领把、玉门单清；七一手，抓阴脚盖十把；八一手，起展手膀子；九一手，开劲膀子兼头风。

九家膀子十二样做法。即熊出洞单膀子、六合膀子、合劲膀子、开劲膀子、展手膀子、裹缠膀子、燕漂水膀子、白鹤亮翅膀子、搜山膀子（摇山劲）、清身膀子、分草膀子、翻身膀子。

肘法方面有：鹞子入林肘、清步肘、清身肘、鸡心肘、倒杀肘、分草肘、伏肘。

腾风（即臀风）有开尾腾、偏腾。

膝风有抛膝、猿猴入洞。

腿法有十字铲赚、分草步子，另有鸡形步、清身步之练法。

手法方面，有引把（直为引）、眼把（横为眼）、挑领把、盖十把。捶法方面有六合捶、夺捶、阴捶、阳捶。

十家拿法为：鹰拿兔、蚌吸月、狼拿马、羊拿虎、虎拿羊、江猪拱船、美女晒羞（滚手锁喉）、老秦王拿道、扭羊头、白蛇绞棍。

十二形为：鹅顶头、猴盗桃、鸡扑窝、熊出洞、猴子背、鹞子入林……（其余已忘）

周师所传之最主要者，则为熊出洞、六合膀子、鹞子入林、清步肘、挑领把、十字铲赚、白鹤亮翅、摇山劲、鸡形步、开合劲之十者。然即此十者，若真能一一练好，已可应用无穷矣，因其中头、肩、肘、手、臀、膝、足皆已具足也。

此家功夫之身手，皆别具风格，不同其他一切拳法。尤其开合劲一功，最为深密，不特为拳法之基础，真正练到极点，尚能

提气腾空（金家称悬空）、入定出神也。其他鹞子入林、摇山劲、熊出洞、清步肘、清身肘、鸡形步、清身步等，亦皆立法甚高，迥非外家功夫之所能及。

步法有马步、寸步、垫步、坐腿步（后足实、前足虚、足踵着地），均要垂臀收尾、切忌后足蹬劲，须两足如弹簧，既轻灵自然，又沉重有根。又初功两足落地，大都沉实有声，至功深之后，则楼上练功，楼下不知。

又六合膀子之六合，为左眼对右眼，右眼对左眼，左肩对右肩，右肩对左肩，脚趾至肩肩连合，左膝对右膝，右膝对左膝，膝对膝，左腕对右膝，右腕对左膝，膝对腕。

其锻炼之法，初为皮劲，乃身手不灵之境域，过此加劲以至快利沾连随合劲，皆是轻柔自然之所造致，切忌使用拙力，对此点非常强调，此较形意尚高一着也。

其练拿法，则以马步而立，用重五至八斤之毛铁，一手抛于胸前之空中，另一手以小穿花式伸出抓握之，定住不动，随即松放，又换另一手以小穿花式伸出抓握之，如此连环不辍，每早午晚皆如是行；但不要疲劳，要保持灵机，适可而止为要。

金一望先师之功夫，入城不由门，八十里地往返，壶水未沸（因师有悬空之功，据云遁离福荫寺时，为马氏弟兄发觉，雷火随至，赖此得免，然指顾之间，已烬大殿一角矣）。随身携带之拂尘、锡杖、岩瓢，共重二百四十斤，本已殉葬，后却在一木柜中。临终之时，八徒家中各死一道人，逾年之后，梁邑复有人遇之于宜昌者，并托其传语致谢张占宽，戒令敛抑意气，诸事谨慎云。

金之弟子中，以李丹翼得大成，惜未授人。李少侯晚年入魔疯狂，墙壁屋柱，逢之则摧。麻贵廷原为李少侯之大师兄（余门拳），形体魁伟，诨号“麻大堆”，走镖于川陕之间，前后十年，未遇敌手。以李改学金家，颇不然之。试而败，且伤重，因拜李为师。开合特胜，能令头发自在出入，使理发者无所措手足。杜精膀子，刘长拿法。万先师为麻伺马僮，甚辛勤，常随麻往来于刘杜二家，故得三人之传。师顶发一辘，人若握之紧，能随意带之翻滚空中。师前行，人若从后戏弄其发辘者，从无能逃其惩处。生平较技甚多，从未败北。徒手裂猿，纸捻飞敌。大富绅谭某请师教其子，侍师之壮仆见师文质彬彬，风吹不禁，乘师蹲地洗脸无备之时，从后以手扳其肩，孰知刚一着力，飘飘而起，跌于师前三丈许，几致毙命。周师初学余门拳于高宪隆，艺已大成。后复师徒共事万先师，经万之多方磨难而心不退，且侍师益谨，因尽得其传。万初传周以熊出洞之法，专练二年有余。经一再请求，始传开合（称为换气），练至六十日，丹田火热，暖气如沸水，贯尾闾、沿脊背，上行入脑，复返丹田。自是以后，精神大振，黑夜不辨五指，而师能于百步以外认物。用于清身步，能履稀泥田坎而不陷。万谓拳脚功夫，金家已经到顶点，至于器械，据彼所知，当以子午棍为最，万县朱某，尤擅胜场。适朱于川陕镖行告老归来，周师迎之至家，习其艺，并愿供养终身（因朱无后）。我到师家来往时，朱尚健在，我辈皆以师爷呼之。但以科学昌明，武器日新，我遇师时，师已辍功不练，且染阿芙蓉癖，然于功夫，仍深自秘惜，不轻语人。经我一再竭诚请益，前后五载，方倾怀相吐。自