

武当内家秘笈系列

武当拳术秘诀图说

经典珍藏版



铃丽兴 编著



安徽科学技术出版社



武当内家秘笈系列

铃丽兴 编著

珍藏版

武当拳术秘诀图说



WUDANG NEIJIJI MIJI XLIE
WUDANG QUANSHU MIJUE TUSHUO

时代出版
APLTIME

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

武当拳术秘诀图说/铃丽兴编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2015.4

(武当内家秘笈系列)

ISBN 978-7-5337-6542-2

I. ①武… II. ①铃… III. ①拳术-中国-图解
IV. ①G852.19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 274784 号

WUDANG QUANSHU MIJUE TUSHUO

武当拳术秘诀图说

铃丽兴 编著

出版人:黄和平 选题策划:何宗华 责任编辑:何宗华
责任校对:徐海 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)63533323

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:15.75 字数:321千
版次:2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6542-2

定价:33.00元

版权所有,侵权必究

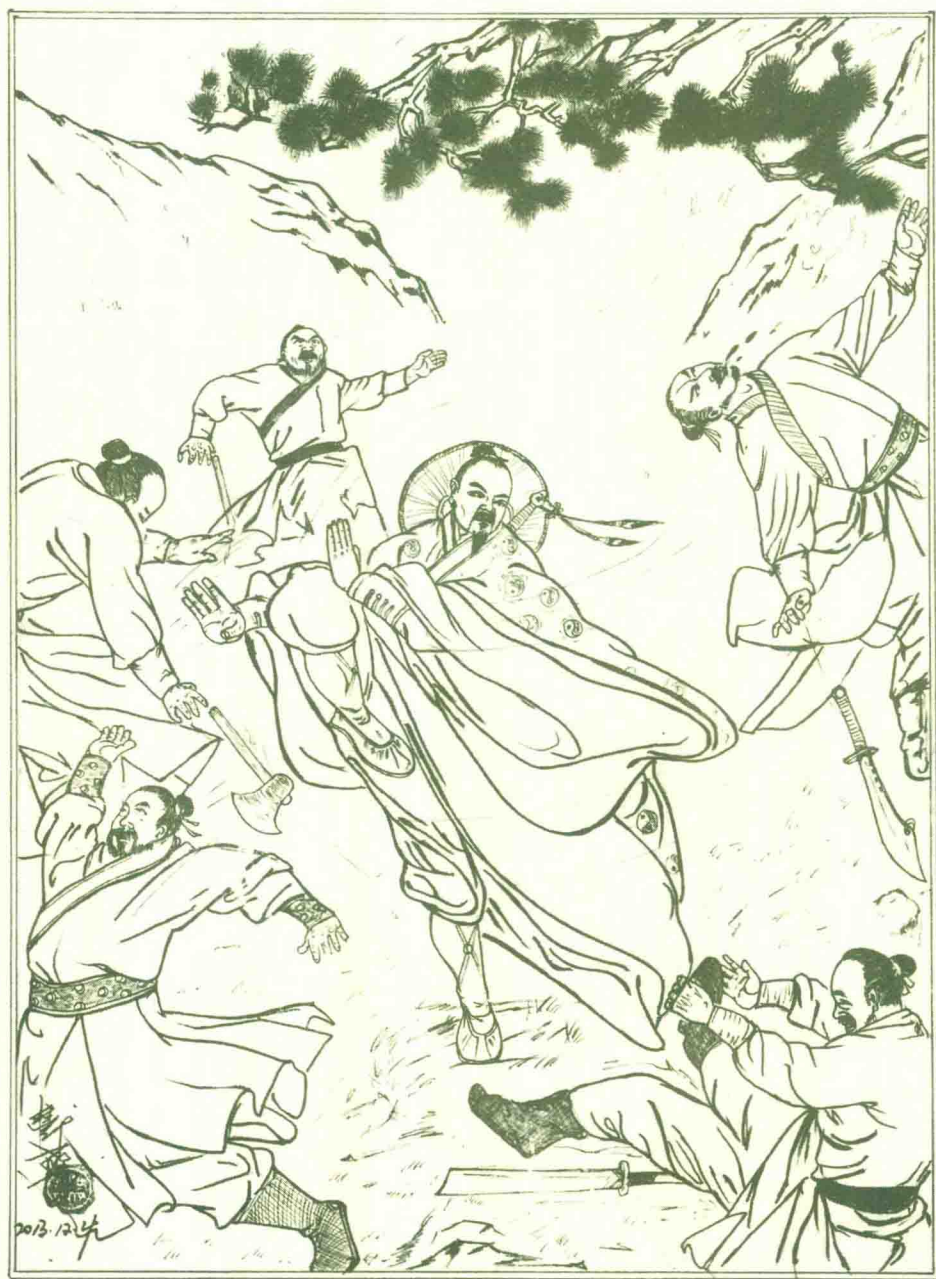
中华武术经典珍藏丛书

编 委 会

(排名不分先后)

高 飞	丁文力	李贡群	潘祝超	赵 强
徐 涛	谢静超	高 翔	凌 召	黄无限
李 群	张永兴	高 绅	徐 鹤	赵爱民
刘 昆	殷建伟	张宪乐	景 强	王松峰

武当拳术秘诀图说

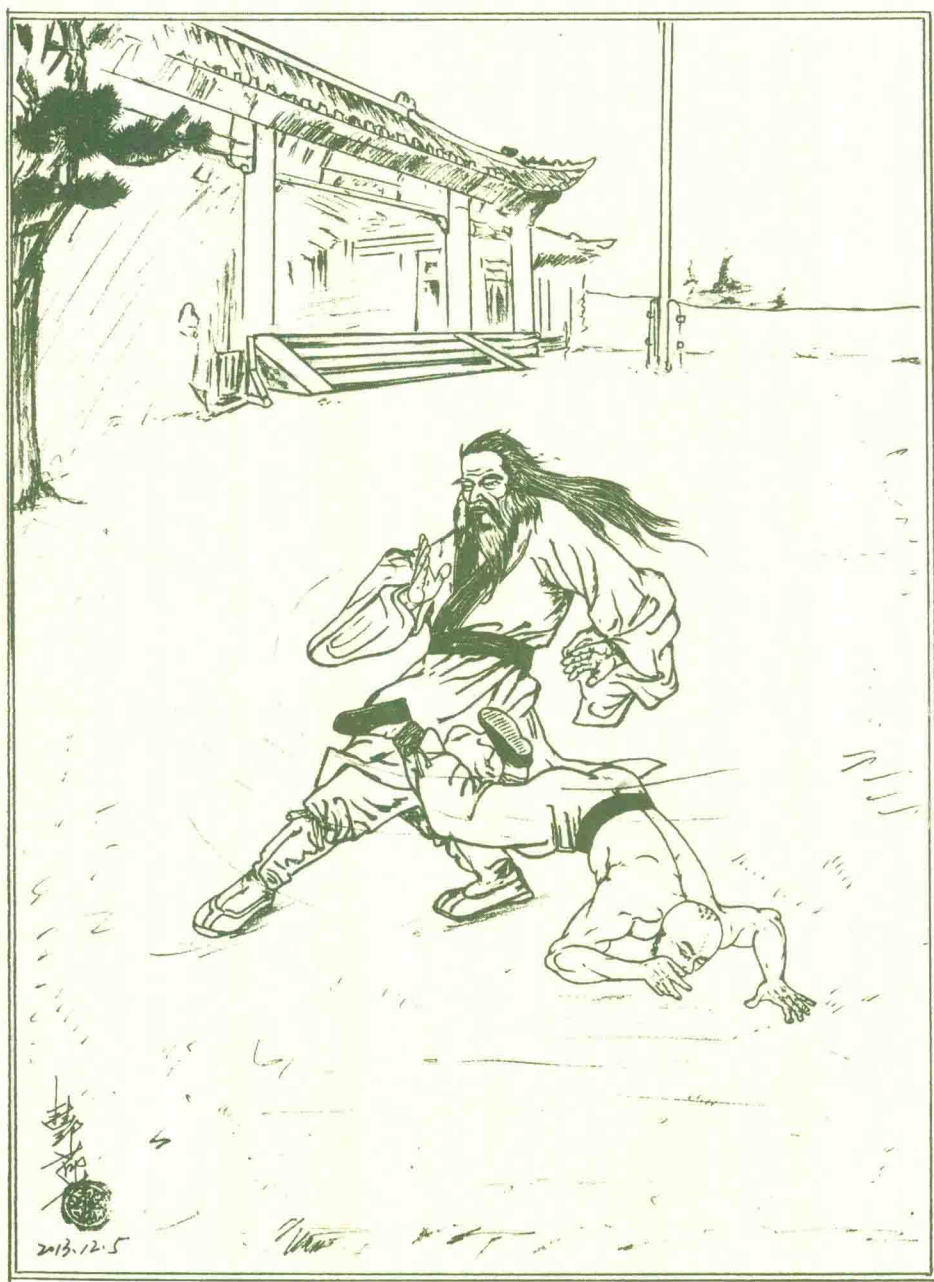


1. 据传,武当内家拳开创于北宋武当道士张三丰。



2.百年后,三丰之术以陕西王宗最著。

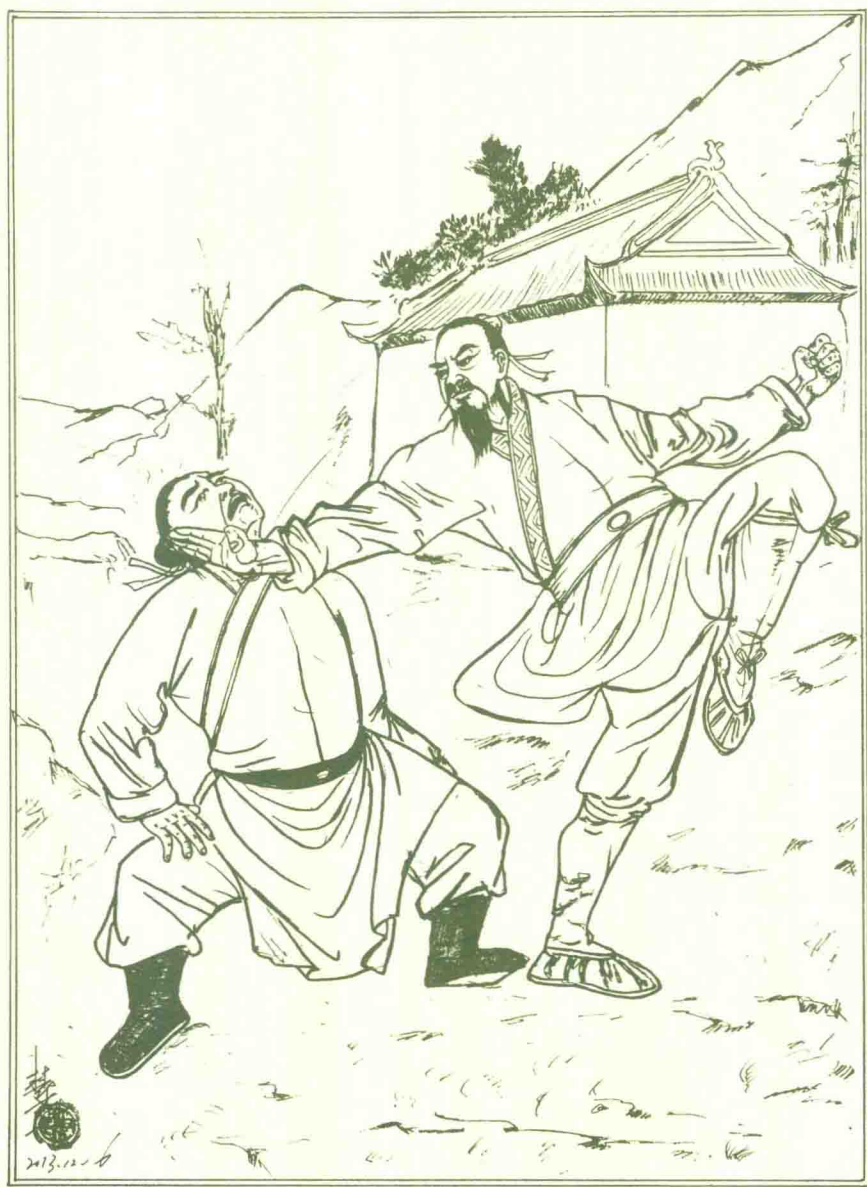
武当拳术秘诀图说



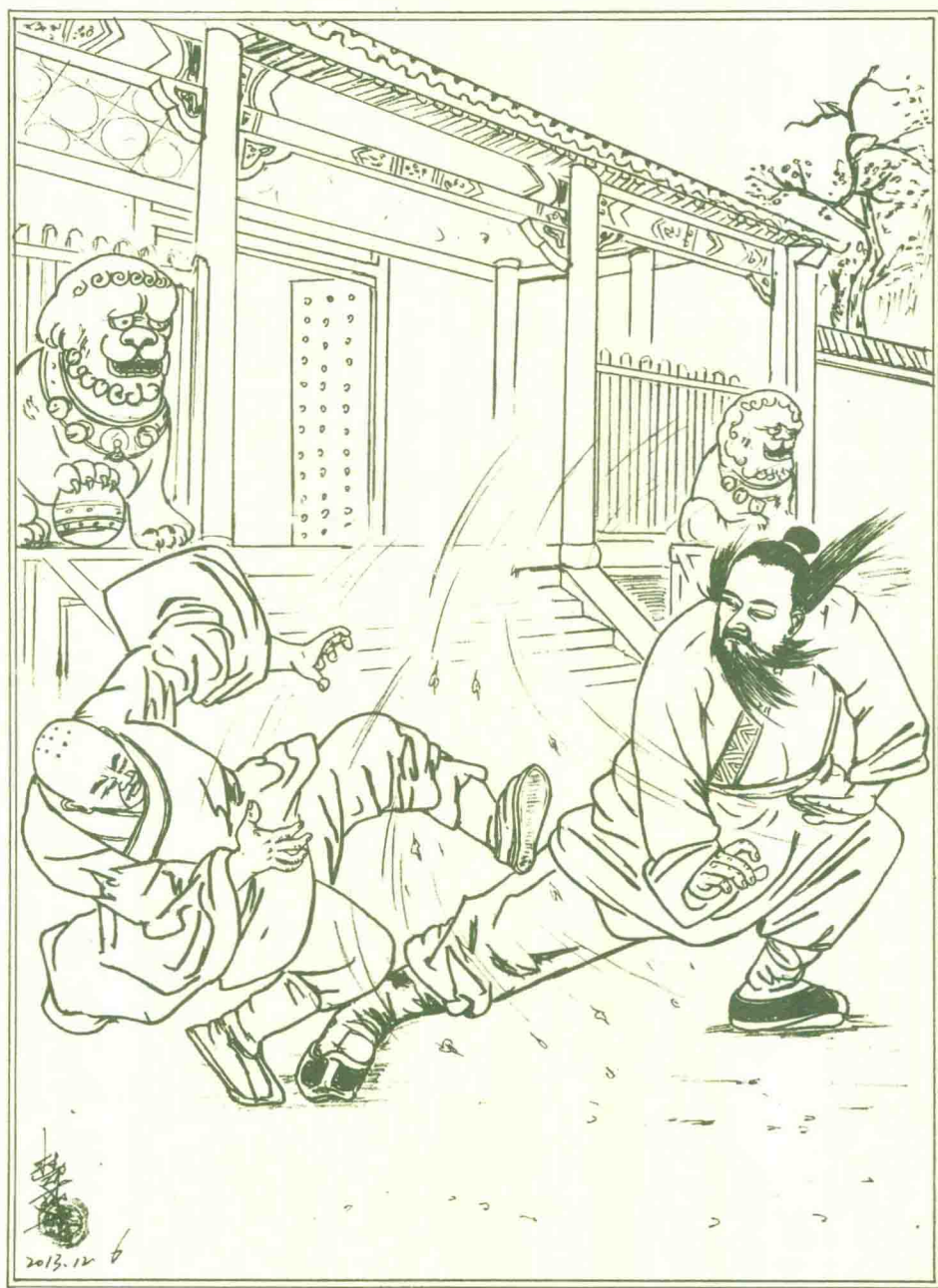
3.明代嘉靖时期,温州张松溪以武当内家拳“犯者应手即仆”而名扬天下。



4.松溪之徒,以四明叶继美为魁。



5.叶继美收徒多人,以单思南功夫为最高。



6.王征南从学于单思南。征南任侠，一生传奇颇多。

武当拳术秘诀图说



7.王征南传黄百家,黄百家著有《内家拳法》一书。

《武当拳术秘诀》著者金一明先生



金一明先生
做板桥功

8.民国时期,扬州金一明大师取精用宏,写出武术名著《武当拳术秘诀》。本书古文即采自《武当拳术秘诀》,略有增删。

目 录

目 录

第一章 武当内家拳概述	1
第一节 武当之发源	1
第二节 宋之张三丰	1
第三节 明之张三丰	1
第四节 内家拳之名称	3
第五节 内家与外家不同之点	3
第六节 武当派之源流	4
第七节 收徒五戒	4
第二章 武当练拳秘诀	6
第一节 练拳三十要诀	6
第二节 拳家八反	8
第三节 练手之法	9
第四节 字诀诠释	31
第五节 字诀分解	31
第六节 练步之法	36
第三章 六路与十段锦之诠释	61
第一节 六路拳	61
第二节 十段锦	88
第四章 拳术打法	119
第一节 要诀	119
第二节 解析	120
第三节 打法	123
第五章 点穴之法	200
第一节 练指	200
第二节 认穴	203
第三节 三十六穴点打法	214

第一章 武当内家拳概述

第一节 武当之发源

武当,山名,在今湖北均县西南一百里,为巴山东出之支脉。巴山属中昆仑山脉之南支。又武当县名,秦汉因山置县,其故城地址在均县之北,隋时改为均州。清属襄阳府辖,现称均县(丹江口市)。

武当山,又名太和山,又名仙室。

荆州图副记其峰最高者,曰天柱,昔真武曾栖止修炼于此。后人谓非真武不足以当之,更名武当。明嘉靖间,赐名元岳。周围八百里,为峰七十二,崖三十六,其峰曰参岭。因其幽秀,故道术之士,踵往修炼,相继不绝,其名遂益著。

第二节 宋之张三丰

《宁波府志》载:张三丰亦作张三峰,宋之技击家。本武当丹士,徽宗召之,道梗不前,夜梦神授拳法,厥明,以单丁杀贼百余,遂以绝技名于世。后传其术于四明。明嘉靖时有张松溪者最著名,所谓内家拳也。其法主于御敌,非遇困厄不发,发则所当必靡。阅此应知张三丰为宋之技击家,因修

炼于武当,故世传有武当派之名称。其夜梦神授拳法,系借神道以设教,使得传其术。至明嘉靖时,张松溪传其术,其名益显。张三丰非明嘉靖时人,当更无丝毫疑议。乃今之谈内家拳者,每谓张三丰为明朝人,是不可不加研究,用备参考也。

第三节 明之张三丰

《明史》载:张三丰,辽东懿州人,名全一,一名君实,三丰其号也。以其不饰边幅,又号张邈邈。顾而伟,龟形鹤背,大耳圆目,须髯如戟。寒暑惟一衲一蓑。所啖升斗辄尽,或数日一食,或数月不食,书过目不忘,游处无恒。

或云能一日千里。善嬉谐,旁若无人。尝游武当诸岩壑,语人此山异日必大兴。时五龙、南岩、紫霄俱毁于兵,三丰与徒去荆榛,辟瓦砾,创草庐居之。已而舍去。太祖闻其名,洪武二十四年,遣使觅之,不得。后居宝鸡之金台

观。一日,自言当死,留颂而逝,县人具棺敛之,及葬,闻棺内有声,启视,则复活。乃游四川,见蜀献王,复入武当,历襄汉,踪迹益奇幻。永乐中成祖遣给事中胡茨,偕内侍朱祥,斋玺书香币往访,遍历荒徼,积数年不遇,乃命工部侍郎郭璉,隆平侯张信等,督丁夫三十余万人,大营武当宫观,费以百万计。既成,赐名太和,太岳山设官铸印以守,竟符三丰言。或言三丰金时人,元初与刘秉忠同师,后学道于鹿邑之上清宫,然皆不可考。天顺三年,英宗赐诰赠为通微显化真人,终莫测其存否也。

《征异录》则谓:张邈遯,名君实,字玄一,别字玄玄,辽东懿州人,张仲安第五子也。丰姿魁伟,龟形鹤背,大耳圆目,须髯如戟,自号保和容忍三丰子。手执刀尺,寒暑惟衣一衲,或处穷寂,或游市口,浩浩自如,旁若无人。有问之者,终日不答一语,及与论三教经书,则吐辞滚滚,皆本道德忠孝。每遇事,辄先知。或两月一食,然登山如飞;或隆冬卧雪中,胸膈如雷;时人咸异之,固呼为张邈遯。元末,居宝鸡金台观,尝一日辞世而逝,从者为棺殓,及窆,发视之,复生。及入蜀,抵秦,游襄鄂,往来长安,历陇岷甘肃。洪武初入武当,登天柱峰,遍历名胜,使弟子邱元靖住五龙,卢秋云住南岩,刘古泉、杨善登住紫霄,乃自结草庐于展旗峰北,曰遇真宫,草庵于土城,曰会仙馆,令弟子周真传守之。洪武庚午,拂袖长往,不知所之。明年,太祖遣三山道士请造朝,了不可见,或云住青州云门洞。永乐初,遣给事中胡茨、指挥使杨永吉等物色之,

不得。十年二月,成祖为书诏道士元虚子,往武当,于玄玄旧游处,建道场,焚书冀有闻焉;不获,仍御制诗赐之,有“若遇真仙张有道,为言竚峻长相思”之句。天顺末,或隐或现,上闻之,封为真人。后往来鸣鹤山,半载,不知所终。

综观以上记载,若谓明之张三丰,即是宋之张三丰,前后即是一人,原无不可。然按诸史书纪年,由宋徽宗至明成祖时,相距三百二三十年,若张三丰果系一人,则其年龄当有三百余岁。清徽歙汪锡龄著《三丰本传》,谓其降生于元定丁未。张三丰尝自言:“吾之名号多与古今人同,知之即改,于心乃安。又延祐初,余年六十七岁。”逆而数之,适在元定宗之初年,宋理宗之淳祐年也。是元运北起,三丰生辽东,入元之版,世称三丰为元末明初人,而不知为宋末元初人也。虽然仍非徽宗时之张三丰,考诸《宋史》,理宗在位四十年,溯而上之,宁宗在位三十年,光宗五年,高宗三十六年,钦宗二年,徽宗二十六年,是由徽宗至理宗朝,不连徽宗在位年数计算,其间尚距七十三年,虽欲称其明之张三丰,即是宋之张三丰,仍不可得。况乎历观《张三丰全书》,仅载其为道学之显迹,毫无拳术上之片言只字。他如《万姓统谱》,则谓张三丰经书一览即成诵,洪武二十六年九月二十日辞世,民人杨轨山等殓之,复生。《淮南杂记》,则谓为龙虎后裔,是所称三丰者,均以道学鸣于世,未尝以拳术闻也。

王渔洋先生云:“拳勇之技,少林为外家,武当张三丰为内家,三丰之

后,有关中人王宗,传温州陈州同。州同为明嘉靖间人,故今两家之传,盛于浙东。顺治中,王来咸,字征南,其最著者,靳人也。”又云:“征南之徒,又有僧耳、僧尾,二者皆僧也。”是拳术武当派见于野史之可考者,惟未言

张三丰为何种人,阅者憾之,至于宋、明之张三丰,是一是二?余不敏,仍未敢加以武断之辞,仅就所知,述其历略如此。愿与海内同好者共同公判!

第四节 内家拳之名称

技击之术,至今渐已昌明,无知之士,妄言家数,每有擅一技之长者,辄侃侃而言曰:吾内家拳也。或擅一拳之能,亦炫耀以欺人曰:吾外家拳也。若询其何谓内家,何为外家?甚至有谓内家专于内功,外家专于外功;更有谓内家不能胜外家;又有内家以柔胜、外家以刚胜。是直目内家为软功,外家为硬功矣。噫!言者淳淳,听者齿冷,吾道不传,若长此不辨,此种光怪陆离之言论,一误再误,互相传播,贻讥大方,不知伊于何底!爰将内外之名称合并述之如下。

弟子欲与俗人有所区别,尝称原有之家曰俗家,称剃度之所曰外家,故少林派世称为外家拳。至于内家二字,本指宫人之称,犹言内府内侍也,张三丰欲另树一帜,以示与少林有所区别,故自称其拳曰内家拳。

阅此当知命名之义,并非内家专精内功,外家专精外功,明矣。余推求其命名之义,已非朝夕,检阅历代史籍,独于技击一门,鲜有记载,间有稗官野史,稍有著录,亦不过存百于千一,仅见管豹之一斑耳。是以欲阐扬其秘诀,更戛戛乎难矣。

第五节 内家与外家不同之点

同为一拳,何以有内外家之分?岂内外家亦有不同点欤?曰然。盖外家之有拳术也,本非用为杀人御敌之用,缘因佛氏之禅功,喜静而不喜动,每有因趺坐参禅,因之精神疲败,萎靡不振者,佛法虽外乎躯壳,苟欲其灵魂与躯壳相离,而至出定入定神化之境,亦非先修强身之道不可。躯壳强而后灵魂易悟。故于禅功而外,每有取鹤鹿之神情,而为练习拳功之姿势,变其一静一动,一阴一阳,刚柔相济,相辅而行,回环运用,有相克相生

之效,以补禅功之不足,而促成明心见性之功能。此为少林有拳术之真理。是以其术不易轻传俗人,非沙门释子,不能参透其中三昧,故为世人所嫉视。

自魏晋以降,唐宋以来。朝代变更,其间缁衣者流,奔走十方,遂变佛门锻炼体魄之禅功,而为战斗防身之预备。其间忠臣义士,大奸巨滑,出入空门,更不知凡几。世虽稍稍知其术,然讳莫如深。斯时张三丰应运而生,秉天赋之伟姿、过人之智识,慨其术

之不能见用于世，而反见嫉于人，遂加以研精，再变其战斗防身之秘法，而为主于御敌之秘诀，授术授徒，著述誊抄，公诸天下，其派遂大兴。然求之今日，其誊抄之秘诀，已如洁光片羽，不可多得。今只得窥其一斑，先将

内外家不同之点，谨识于下。其术容再详述之。

外家拳：少林派，以调呼吸，练百骸，进退敏捷，刚柔相济为上乘。

内家拳：武当派，以强筋骨，运气功，静以制动，犯则立仆为主。

第六节 武当派之源流

武当脱胎于少林。少林派以五拳为精髓，以十八势为骨络。张三丰始学拳术于少林派，既得其精微奥旨，复从而翻之，变十八势为十八字，变五拳之形而为十段锦之长拳，统纳五拳十八势及十八字之精义于十段锦之中。故学内家者，得其一二，已足胜少林。然亦非内家有所领悟不可。苟工夫欠缺，仅知皮毛，则又当别论。

张三丰传关中王宗，王宗传陈州同。分支江浙省，有张松溪、单思南——单思南独得其传，复将其秘传歌诀，诠加注释，以备遗忘。于是内家拳遂传于世。

然满清中叶，战斗之术，日新月异，枪炮兴而拳术废，加以义和团之后，重文轻武，几目拳术家为拳匪。制艺求才，文人士子，埋头窗下，每无病而作呻吟；走卒伧夫，习技无多，辄因此而获咎戾。座中有言及拳技者，闻者几如谈虎色变。故其内家拳一书，抄本亦成“广陵散”矣。

余留心于诸家百子、三教九流各书，始觉内家运气之功，得传于道教，

外家呼吸之理，得传于禅门；继知支流虽别，本属同源。

何以证之？庄子曰：“吐故纳新，熊经鸟伸。”此导引之士，养形之人也，系指道教而言。汉之华佗，遂有五禽之戏，亦曾见诸于医书中。华佗之言曰：五禽者何？一曰虎、二曰鹿、三曰熊、四曰猿、五曰鸟。人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢，终不朽也。是以古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾，引挽要体，动诸关节，以求难老。倘体有不快，起作一禽之戏，则怡然汗出，身体轻便，而思食矣。是为医术通于道术一证。广陵吴普从之学，年九十余，耳聪目明，齿牙完坚。

其后达摩禅师，复翻五禽之戏而为五拳，删其鹿熊猿三者，而增为龙豹蛇三拳。变鸟为鹤，名称虽改，其理一也。是为外家拳通医之又一证。

且也张三丰脱胎于少林，复从而翻之，变五拳之十八式而为练手者十八字、练步者十八法，是为内家通于外家之又一证。

第七节 收徒五戒

少林有十戒，规定甚严，凡俗家

弟子，戒勿轻以技术相授，以免贻害