

# 武当内家拳

## 秘本珍本汇编

- 内家拳法
- 代表套路
- 武当剑谱
- 珍贵资料



吉林科学技术出版社

# 武 当 绝 技

——秘本珍本汇编

李天骥 主编

吉林科学技术出版社

**武当绝技——秘本珍本汇编**

**李天骥 主编**

**责任编辑：周悦 张宝基**

**封面设计：杨玉中**

**出版** 吉林科学技术出版社 787×1092毫米32开本 23.125印张  
6插页 520 000字

**发行** 吉林省新华书店 1988年7月第1版 1988年7月第1次印刷  
印数：1—105 180册 定价：6.50元

**印刷** 长春新华印刷厂 ISBN 7-5384-1059-8/G·11

## 《武当绝技·秘本珍本汇编》编委会

主 编：李天骥

副主编：郭福厚 李德印、古 明

编 委：李天骥、郭福厚、李德印、古 明、李德芳、  
李和中

绘图作者：

张维信 辛 雷

于海东 郭兴文

李 恒 李淑云

胡影红 杨忠志

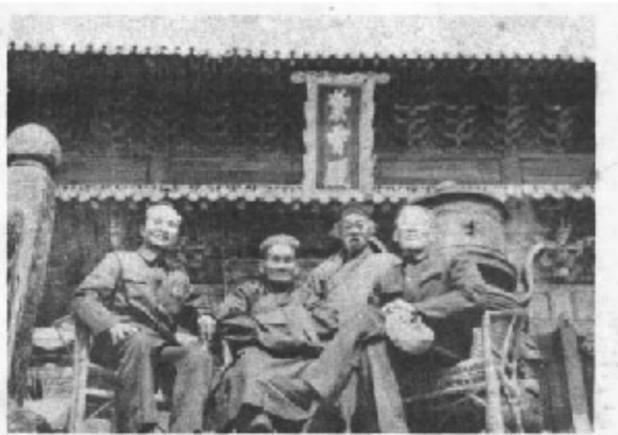
## 内 容 提 要

本书是一部较为系统的武当武术专著。内容包括：武当武术概论、内功与养生、武当剑谱、武当拳术等。是本社已出版的《少林绝技·秘本珍本汇编》一书的姊妹篇。

本书由当代著名武术家、武当剑术名师李天骥主编。编入的资料中许多是近年来挖掘出来的濒于失传的秘本珍本。本书的出版，会给广大武术爱好者增长知识，开阔眼界，得到补益。可供武术研究者，体育工作者，武术团体，武装部队，公安干警，医务工作者，文艺美术创作人员参改。是中青年强身健体，老年人延年益寿而进行锻炼的良师益友。



此系元末明初武当山道士张三丰自画像，  
原像保存在明朝李文忠公家藏文物第十种材料  
内，后被人发现，保留至今。



照片 1：

1983年李天骥在武当山紫霄宫前与道长王教化合影（王教化为全国道教协会付会长。（左为金子弓、太乙五行擒扑的作者）

照片 5：李天骥访问武当山南岩宫时与武汉体院杨宝生练拳合影。（1983年 4 月）



照片 2：  
李天骥在武当山南岩宫南天门演练八卦掌。



照片 3：李天骥与西安武术教练武当拳师张桐老师  
共练太极拳。（1983年4月）



照片 4：1983年4月，李天骥与西安武术教练张桐  
老师访问张三丰修炼的遇真宫时在院内练太极推手。

## 前 言

武当武术今天在武术界里已经是一种司空见惯的叫法了。武当武术以及少林武术，峨眉武术等等，是近代武术发展中的一种分类方法。1928年南京中央国术馆正式设立了武当门、少林门。武当门主要包括太极拳、形意拳、八卦掌等拳种，少林门则包括少林拳，查拳、弹腿、八极拳、劈卦拳等。严格地说，这种分类只是一种约定俗成的说法，学术上缺乏严密性、科学性，并且由于它表现了浓厚的宗派色彩，还容易加剧武术门派之争。在原南京中央国术馆内，就发生过武当门与少林门的不团结事件。事实上，少林门也练武当，武当门也练少林，互相取长补短，相济发展。今天我们沿用这一概念，仅是从承认其历史传统出发，为进一步开展武术资料挖掘整理及科研工作，创造一定条件。

本书的选编，是本着古今兼蓄，理法与技法并重。在选材时既照顾到各方兼顾，又力求重点突出，有较高的学术性、代表性。无论选录、全录，一律保持原著原貌。国内外久已闻名而濒于失传的剑术瑰宝，宋唯一原著《武当剑谱》还采用原著练功图示。书中收录的“内家拳”、“武当剑谱”，都是我国武术遗产中有重要研究价值的珍贵资料。由原中央国术馆副馆长李景林创编的“武当对剑”，以及由杨式太极拳代表人杨澄甫和李景林指导，原山东国术馆整理的杨式太极拳（八十一式）套路，则是我国近代武坛具有重大影响的代表性武术技法。此外，“八卦转刀对练”“八卦滚手刀”等都是不

久前挖掘的武术珍品。我们以此奉献读者，旨在有助读者增长知识，开阔眼界，得到补益。当然，在大多数武术资料中，都会存在良莠混杂，精华糟粕并存，彼此观点殊异等现象，为了使读者正确地鉴别和选择，我们在书中略加按语说明。

由于编者水平有限，在本书编辑中会存在疏漏、错讹之处，希读者批评指正。



## 录

前言	( 1 )
<b>第一编 武当武术概论</b>	( 1 )
一、武当山及武当武术	( 1 )
二、武当武术简论	( 14 )
三、有关张三丰的记载	( 18 )
四、武当名家	( 27 )
五、收徒五戒	( 40 )
<b>第二编 内功与养生</b>	( 43 )
一、论养气	( 43 )
二、论练气	( 44 )
三、论中气与肌肉锻炼之关系	( 48 )
四、六气歌诀	( 49 )
五、陈希夷十二坐功	( 50 )
六、太极拳与养生	( 51 )
七、太极拳与静坐	( 53 )
八、论意与气	( 55 )
九、太极拳中气之呼吸及运气法	( 57 )
十、太极拳初步健身运气法	( 60 )
十一、道家龙门派性命双修养生功法	( 70 )
<b>第三编 武当剑谱</b>	( 86 )
一、武当剑术序	( 86 )
二、武当丹派剑术	( 88 )

1. 武当九派源流 ..... ( 88 )

2. 内家丹字真谛 ..... ( 89 )

3 武当剑术 (上卷) ..... ( 91 )

养精蓄锐解 凝神毅勇解 空中舞术 空中舞术法 缠铁  
沙袋法 手法图说 8步6手左旋36势 8步6手右  
旋36势 左旋6手变换连势36数谱 右旋6手变  
换连势36数谱 8步6手左右连势法码解说 步法谱  
图解说 攀高图说 跑砖图说 踏线图说 带手图说 勾  
脚图说 沙球手法图说 沙球踢法图说 剑击飞球图  
说 初传九转还原大法 二传九转还原妙诀 三传九转还  
原之神术 铸剑说 武当丹派剑术系谱序

4. 武当剑术 (中卷) ..... ( 139 )

混元两仪图 四象图 八卦图 太极八卦图 两仪图  
剑诀8法歌 剑势4法 剑8法6势谱 八卦6手剑谱  
剑法8势图说

5. 武当剑术 (下卷) ..... ( 197 )

三极图 九转还原图 九转还原剑诀 先天圆图说 后天  
方图说 九转旋玑飞舞走线图说 九转还原剑花走线图说  
探海九转还原舞术 摩旗九转还原舞术 探海过门九转还  
原舞术 摩旗过门九转还原舞术 左旋内洗九转还原舞术  
右旋外洗九转还原舞术 左旋环步反剑九转还原舞术  
右旋环步反剑九转还原舞术 左旋旋风扫地九转还原舞术

**第四编 武当拳术** ..... ( 242 )

一、内家拳 ..... ( 242 )

1. 内家拳法的源流 ..... ( 242 )

2. 内家拳练手18字诀 ..... ( 244 )

3. 练步法 ..... ( 252 )

4. 拳术打法 ..... ( 257 )

5. 内家拳法 ..... ( 262 )

6. 六路及诠释 ..... ( 265 )

7. 十段锦及诠释 .....	(266)
8. 拳家8反 .....	(267)
9. 练拳秘诀 .....	(269)
二、太极拳 .....	(273)
1. 太极拳源流 .....	(273)
2. 拳论选录 .....	(278)
3. 论劲 .....	(309)
沾粘劲 听劲 收劲 走劲 化劲 引劲 拿劲 发劲	
借劲 开劲 合劲 提劲 沉劲 棚劲 捋劲 挤劲	
按劲 采劲 列劲 肘劲 靠劲 长劲 截劲 钻劲	
凌空劲	
4. 桩步 .....	(328)
5. 太极拳腰腿 .....	(330)
6. 杨式太极拳81式 .....	(332)
7. 太极推手 .....	(387)
8. 太极拳使用法 .....	(418)
9. 散手对打 .....	(431)
三、形意拳 .....	(478)
1. 形意拳源流及演变 .....	(478)
2. 形意拳理法选录 .....	(483)
3. 锻炼要领及步骤 .....	(491)
4. 形意桩功 .....	(498)
龙形功 虎形功 猴形功 熊形功 调养功	
5. 形意拳基本拳法(三体式) .....	(514)
6. 五行拳 .....	(516)
劈拳 崩拳 钻拳 炮拳 横拳	
7. 十二形 .....	(529)
龙形 虎形 猴形 马形 鼯形 鸡形 鹞形 燕形 蛇形	

胎形 鹰形熊形合演

8. 形意五行连环拳 .....	( 559 )
9. 形意杂式捶 .....	( 564 )
10. 形意连拳 .....	( 577 )
11. 形意五行相克 .....	( 605 )
12. 形意三手炮 .....	( 607 )
13. 形意安身炮 .....	( 610 )
四、八卦掌 .....	( 617 )
1. 八卦掌源流 .....	( 617 )
2. 八卦转掌述义 .....	( 618 )
3. 八卦掌理法选录 .....	( 619 )
4. 八卦掌锻炼要领 .....	( 629 )
5. 基本功夫 .....	( 634 )
6. 练习打出 .....	( 644 )
7. 拳家须知 .....	( 657 )
8. 八卦掌 .....	( 660 )
9. 八卦掌64式练法 .....	( 674 )
10. 对手训练 .....	( 703 )
<b>附录 伤科治疗秘方</b> .....	<b>( 717 )</b>
一、伤损验方 .....	( 717 )
二、伤损救治方 .....	( 723 )
三、穴位伤损治法 .....	( 726 )

后 记

## 第一编 武当武术概论

### 一、武当山及武当武术

武当山又名太和山。酈道元《水经注》云：“武当山一名太和，一曰参山，又曰仙宝。”据道经所传，玄武大帝为净乐国王太子，在武当山修成正果。明永乐因之尊封他为真武大帝，并改称武当山为太岳。紫霄宫的龟碑亭碑文说：“武当山旧名太和，谓非玄武不足以当之，故名武当。”是因为至嘉靖再尊为玄岳之故。

武当山属秦岭山脉，或说是大巴山北脉，主峰天柱（又名金顶）海拔 1613 米，位于湖北省西北部均县境内。据《均州志》、《太和山志》记载，自周朝以来的 2500 年间，它一直是我国宗教活动的胜地。很多名流、侠客、士绅、官僚来此避尘隐居，求长生久视之术。房仲甫所写《扬帆美洲三千年》一文中记述，美洲秘鲁山洞里，发现 5 世纪时的一尊奇特的裸体女神铜像，她双手（右臂残）提着铜牌，两牌各铸“武当山”三个汉字，字体近似南北朝时人手书。这说明，武当山的名声，早在 5 世纪时已流传海外。

汉武帝始置武当县，属南阳郡；隋文帝开皇三年（公元 583 年）置均州；明初，武当县并入均州。

武当山方圆 400 公里，故号称“八百里武当”。主峰天柱峰，如金铸玉琢的宝柱，誉为“一柱擎天”。众峰犹如群

真朝拜及腰而止，横者如群龙捧峰，卧者似狮虎戏日，尖者如笔锋描目，圆者象蜡烛照天，小者宝珠一样玲珑可爱，奇者珊瑚一般灿烂夺目，秀者仙女一样姿态婀娜，昂者天马一般行空飞跃。这些美妙的山水，最著名者夙称：七十二峰朝拜金顶，二十四涧流香荡翠，十大山洞吞云吐雾，三十六岩猿攀鹤栖，三潭、九泉、十池孕日育月，十石、九台骄立云罅。风光齐俱险峻、神奇、清幽、秀丽之特点。春季，山青水秀，葩卉燃履，大有“我正欲寻招隐地，桃源洞口白云封”的诗境；夏季，时而千岩垂闪电，时而万壑滚惊雷，时而云海拍天盖地，使人心潮激荡；秋季，丹峰刺天，红林铺地；冬季，冰柱撑天，使人如游龙宫。武当山风光之美妙、诱人、迷人、醉人，有明朝都御使孙应鳌之诗作证：

名山游历遍，谁似此山奇？

武当山不仅风景绮丽，又是我国历史悠久的道教圣地，也是著名的武当武术发源地。除传说的真武曾在此修道成神外，如周朝尹喜，汉代阴长生，也曾遁迹于此；再如晋时谢允，放弃了罗邑宰的官职，上山隐居修道，自称谢罗，因又称武当山为谢罗山。唐代吕纯阳，夫子李，五代的陈搏，宋代的寂然子，张三（山）峰，元代张守清，明初张三丰等著名道家，先后都在此山修炼过。武当武术，据说是作为道家修炼的一种手段而产生，而发展；当然它也是民族武术继承发展的一个重要支脉。据历史记载，早在唐太宗贞观年间，均州守姚简，即在灵应峰创建五龙祠，至德到大历期间，又建“太乙”、“延昌”等宫观；乾宁三年再建“神威武公新庙”。宋代自太平兴国至宣和期间，又有比唐代规模更大的工程建筑；元代至元二十二年至泰定五年，也曾在此大兴土木，可惜毁于元末兵火。虽然如此，至明成祖朱棣即位后，

推崇武当道教，大兴土木，遣近臣隆平侯张信，兵部侍郎郭璘，驸马都尉沐昕，率 30 多万军民工匠从永乐十年（公元 1412 年）至永乐二十二年，在武当建造近 300 处，33 个宏伟的建筑群，号称八宫、二观、三十六庵堂、七十二岩庙、十二祠、十二亭、三十九桥梁等等。从均县城至金顶，建筑线长达 140 华里，营造宫观庙宇计 2 万多间，主体建筑面积达 160 万平方米。并铸塑数以万计的金、银、铜、铁、锡、玉、石、木、泥、瓷等质地的神像和供器。建筑规制之雄伟，法式之壮丽，技艺之精湛，号称“补秦皇汉武之遗，历朝罕见；张宫阙之胜，亦环宇所无”（见张开东《太岳赋并序》）。明宪宗称赞：“其崇奉之典，万古未有”（见《宪宗奉安太和宫神像碑记》）。八宫竣工后，皇帝遣 21 名六品提点（道官），主持日常道教事务，全山约 2 千多名道士管理宫观庙宇。明孝宗大学士李东阳在《太和山》诗中吟：“山拥帝宫三十六，地屯兵卫五千余。”可见当时帝王派有军队保卫武当山。全山主体建筑、文物的布局，是按照经书中真武修仙的故事，由皇室工部设计，经皇帝审批后，调遣全国的能工巧匠建造的。因此说，武当山宏伟的建筑群及万计珍贵文物，不仅充分体现了我国早在 560 年前的科学、文化、艺术等方面的惊人造诣，同时也反映了古代劳动人民的伟大创造才能。这些建筑物和文物，构成富有中国特点、帝王和道教所需要的“瑶台仙阙”特色的宏大建筑体系，是中华民族古代文明的实证。这些建筑的规划和设计，按照政教合一的意图，取得了极高的成就。古代设计师们，处处利用峰、岩、峦、涧、坡、坨等美妙地势，采取宫殿式的崇台、重檐、丹墙、翠瓦、轴线对称的建筑造型，有的建造在高峰之巅，势如飘荡在云头的“仙阙瑶台”；有的布置在汉江之滨，犹若