

武当全真

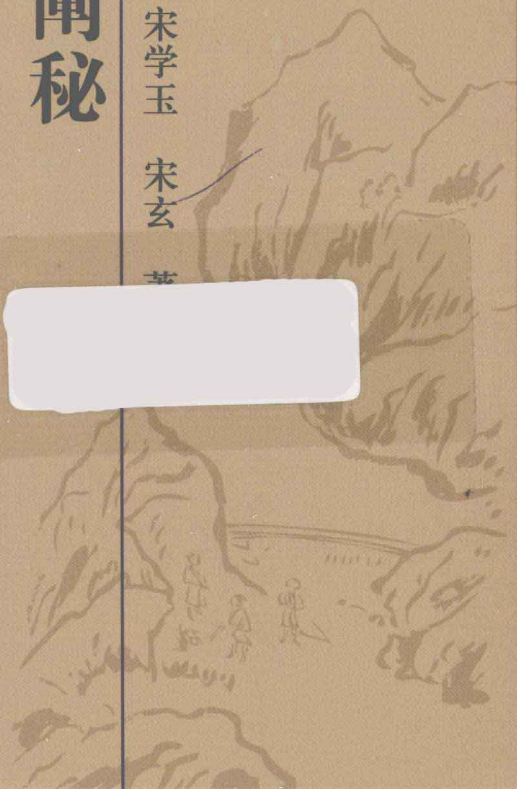
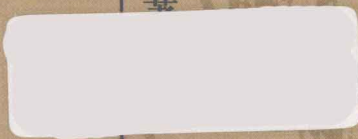
# 龙门派

武功阐秘

宋学玉

宋玄

著



武当全真

# 龙门派

武功阐秘

宋学玉

宋玄

北京体育大学出版社



策划编辑： 苏丽敏  
责任编辑： 晓 言  
审稿编辑： 苏丽敏  
责任校对： 吴海燕  
责任印制： 陈 莎

---

## 图书在版编目（C I P）数据

武当全真龙门派武功阐秘 / 宋学玉, 宋玄著. —  
北京 : 北京体育大学出版社, 2012.5  
ISBN 978-7-5644-0948-7

I. ①武… II. ①宋… ②宋… III. ①武术—中国  
IV. ①G852

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第101437号

**武当全真龙门派武功阐秘**                      **宋学玉 宋玄 著**

---

出 版：北京体育大学出版社  
地 址：北京海淀区信息路48号  
邮 编：100084  
邮购部：北京体育大学出版社读者服务部010-62989432  
网 址：www.bsup.cn  
印 厂：北京昌联印刷有限公司  
开 本：880\*1230毫米 1/32  
印 张：6.75  
字 数：194千字

---

2012年6月第1版第1次印刷 定价：18.00元                      印数4000册

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

# 作者的话



武当全真龙门派武术自古隐没于山林宫观，虽声名数朝，但秘而难窥。尤其是咸丰至民国年间，武当山战乱频迭，匪患连连，修真羽客纷避他乡，龙门武术渐渐淡出人们视野。

武技是前人生死经验所汇，几百年来龙门派武术大都限于口传心授，故而迄今为止尚无一部专著传世。考龙门派武术分布散落体系庞大，无法以一概全。本书重点整理了罗诚寅、古合云两位老道长的部分拳功，虽非世外神功绝学，但其传承有序，习之能成。

笔者人凡技微，不敢苟度虚日，十余年前已在酝酿本书，以为读者揭开闺秘一角。此书之厚，含笔者历年寻访之艰；此书之重，有历代先贤数百年撷炼之难；今日书成，但见笔者将青春韶华换来银丝两鬓，故望读者珍之惜之！

在此谨向积极推动武当武术事业发展，以及近年来给予我关心支持的湖北省体育局罗明福局长、湖北省道协吴诚真会长、武汉市体育局范宏举局长、武汉体育学院江百龙教授、武汉市武术协会庄汉生会长、武当拳法研究会刘洪耀会长、著名武当武术研究学者谭大江教师、鄂黄武术界扛梁柱石陈诚志大师、义兄熊志谋、武汉市汉阳区体育局王建伟局长等各级领导和教师们一一致谢！此外，还要特别鸣谢武汉市武协副秘书长张良谋教师、摄影王岚、配图许卓文，以及门内诸贤达学友的鼎力支持与惠助！

辛卯岁仲夏于古城汉阳枕云楼

## 作者简介

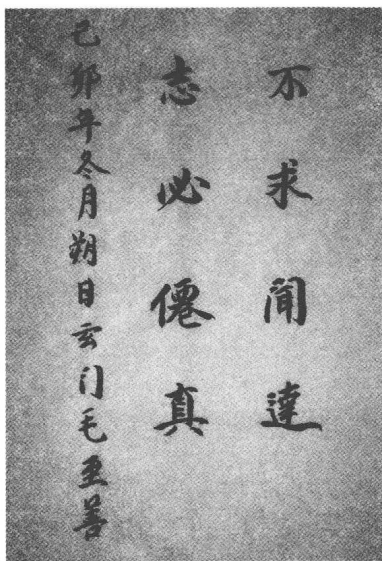
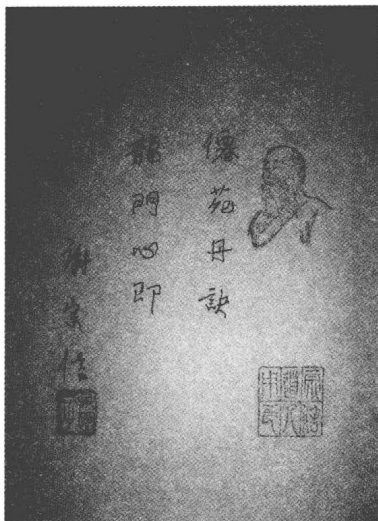


宋学玉，湖北武汉市人。中国武术六段，一级裁判员，全真龙门派祖庭白云观二十三世方丈谢宗信道长俗家弟子。武学师承于遂安太和宫功法第六代宗师罗诚寅道长、武当龙门派十六代宗师古合云道长、硬气功修炼名家清风道人等师。多年历寻刘诚喜、吴教淳、毛至善等十多位教内前辈足迹，专事挖掘、整理、研究道教龙门派武术。

宋玄，3岁开始跟随父亲宋学玉修炼武当龙门派武术，曾受到过谢宗信、释永信、马春喜、李永光、钟云龙、蔡亚庭、王德明、游玄德、陈流沙、曾昭生、孙发金、圣钦等二十多位名家接见与指导。以武当龙门派拳械获得全国及地方省市各类大型武术比赛金牌12枚，《长江日报》、《湖北日报》、《楚天金报》、《十堰周刊》、《武当》、《少林与太极》等多家报刊杂志对其均有报道。

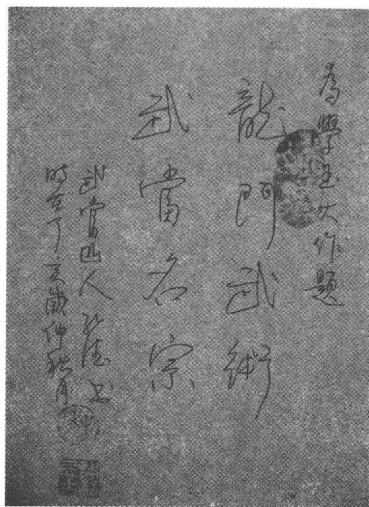
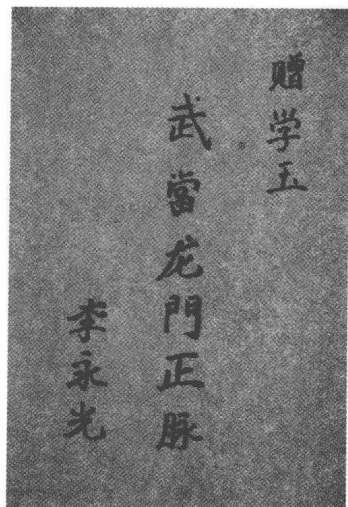


原中国道教协会顾问谢宗信方丈题字



云雾山玉清观毛至善道长题字

武当山净乐宫李永光道长题字



著名武当武术学者谭大江老师题字



宋学玉之铁指金锋



宋学玉之丹床修真



宋玄之天罡子午风雷童子功



# 目 录

<b>第一章 入门</b> .....	1
第一节 门派简介 .....	1
第二节 武功基础 .....	6
第三节 拳诀要言 .....	18
<b>第二章 拳术</b> .....	28
第一节 玄灯攢 .....	28
第二节 云水瀑 .....	58
第三节 风卷帘 .....	82
第四节 八步金砖 .....	103
<b>第三章 冰符四灵剑</b> .....	116
第一节 概论 .....	116
第二节 歌诀 .....	117
第三节 剑法 .....	118
<b>第四章 技击</b> .....	147
第一节 白手退虎 .....	147
第二节 点穴解穴 .....	167
第三节 劲法举要 .....	169

第五章 功法 .....	175
第一节 猫爪子九把 .....	175
第二节 太乙金钟功 .....	182
第三节 桶子功 .....	192
第四节 金针玄阴指 .....	199

# 第一章 入门

## 第一节 门派简介

道教龙门派是金代道士王重阳创立的“全真教”旗下的一个支派，它是“全真龙门派”的简称。而“武当全真龙门派”，则是在武当山流传形成的一个“全真龙门派”分支，一般简称为“武当龙门派”。武当龙门派从明朝开始相继走出武当山建观续宗，至清末民初已遍布各地形成网络。

龙门派奉邱处机(1148~1227)为祖师，以“性命双修”为主学，旨在识心见性，独其全真。提倡修炼内丹，主张三教圆融，直追“永全真性”的目标。

龙门派分支极多，仅光绪年间北京白云观《诸真宗派总簿》一书，就收录了龙门系统的多个支派。但严格来讲，无论哪家龙门分支都必须尊承大统，统一隶属“全真龙门派”。

邱祖龙门派百字谱：

道德通玄静，真常守太清。  
一阳来复本，合教永圆明。  
至理宗诚信，崇高嗣法兴。  
世景荣惟懋，希微衍自宁。  
谓修正仁义，超升云会登。  
大妙中黄贵，圣体全用功。  
虚空乾坤秀，金木性相逢。  
山海龙虎交，莲开现宝新。  
行满丹书诏，月盈祥光生。  
万古续仙号，三界都是亲。

古往今来，龙门派本不是一个武术流派，但是在历史的兴替中，因为有了身怀绝技的武道的不断加入，以及自身护道和扩张势力之需，才得以使其武术技法和层次内容不断精锐演进，最终形成了具有门宗性质与自身特色的武功，在深山庙宇内秘密流传繁衍至今。武当全真龙门派武功是在承袭了宋元内家拳之后，于明清两朝逐渐在武当山地区集成的一大重要武术流派的泛称，而且仅在武当本山就有同宗不同法的数支龙门派武术传衍。它们不仅是正宗的全真嫡统，而且深与武当本山的多家道流并融，所以史学家无法具体将某位宗师确定为武当全真龙门派武功的开创者。

关于武当全真龙门派的形成背景与年代，从现有资料来看，元代已有著名道士吉志通、鲁大有、汪真常等人，先后将全真派带入武当山衍宗传绪。身兼众学的武当道士鲁大有，就是在这一时期构筑了继武当五龙派之后的，具有本山特色的武当派雏形。稍后又有以“太和真人”张守清为代表的，由清微、全真等多派合宗的道系进一步在武当山全面盛行，这标志着武当法派在武当山地区的融合成型。然而真正以武术兴名的武当派武术，则是由张三丰对后世带来的影响当属无疑。紧接这一时期之后，武当全真龙门派武功终于走过积累转型的漫长阶段，逐步定型并开始走出武当山传播。从元朝至清朝，虽然全真龙门派已在武当山传衍数代，甚至不乏有赵复阳等大批高道隐游其间，但武当山全真龙门派的真正兴盛，应始于清初。随着龙门派第四代白玄福和第七代王常月等人在武当山的一系列传教活动，武当全真龙门派于清初已成大势，并迅速向湖南、浙江、河南、陕西、安徽、福建、甘肃、青海、山西等地幅射开来。此后由于社会动荡，以及受到历年战事的严重影响，本山武当全真龙门派一直在衰颓的状态中维持相续，武当全真龙门派武功也随之分派而散落各地。

武当全真龙门派武功是以内丹修炼为核心支柱，据五行阴阳学说为理法，集养生防御功能于一炉的拳功体系，是支撑武当武术的一大重要流派。经过武当拳法研究会 25 年的挖掘整理工作，现得知武当

内家拳已有 29 个门派被挖掘现世, 澄证了武当山龙门、天罡、太乙、清虚四大门宗, 以及三丰、真武、榔梅、蓬莱等诸派共存的历史可靠性。其中尤其值得注意的是, 在武当龙门派的发展历程中, 其武术拳功传承内容在民国之前一直蛛牵丝守, 未发生过较大的断层现象, 并伴与陕西、河南等外地文化元素的渗融, 与其自身成型后的散播壮大, 成为武当派中传承最久、传播最广、影响最大的正宗流派之一。据现存文字资料考证, 武当本山近一百多年来的武术一直以龙门派为主流, 其他共存的各派武术传人大多同时拥有龙门派嫡统身份。近代我国武坛, 龙门派先后出现过朱永才、刘诚喜、许诚龄、李元通、古合云、罗诚寅等一大批武术巨匠。时至今日, 其传承者尚有赵信慧、蔡亚庭等隐士, 堪为武当龙门派武术的当代实力人物。

本书重点收录了近代武当全真龙门派传人古合云、罗诚寅两位宗师的部分武学内容, 下面对其传承聊作简介。

### 一、古合云道长武当全真龙门派武术传承脉序及特色

龙门派第十四代: 刘九如, 名复真, 道号元真子, 湖南新化(即今娄底)人氏。

王复生, 名复乾, 自号坎离道人, 湖北监利人, 其头师为“一灵道人”王来定。

龙门派第十五代: 李少卿, 名永福, 又名本和、本纯、合浦, 湖北长阳人。

龙门派第十六代: 古理涵, 名本坛, 又名合云, 道号红菱子, 湖北襄阳人。本支龙门派第十四代以前只有零星旧闻, 无法详考。较可靠的是第十四、十五两代以前的传承均在武当本山内流传, 其身份传承能与部分史实互为印证。本支从第十五代开始流入浙北, 至十六代返宗武当山后才流传于教外。

古合云道长所传武当龙门派属内家武术范畴, 较突出拳械部分的传承和武术底功的基础。它以阴阳五行理论为主导, 通过“龙门十三形”仿生应用于拳械中, 强调拳功内外相契。最终弃巧还拙, 敛迹藏

形，合于自然。本支传承内容主要有金甲灿、云水瀑、玄灯攒、飘撕、风卷帘、八步金砖、太乙先天合盘掌、太乙金光剑、擒扑锁子手、虹霞避尘剑、冰符四灵剑、龙虎软钢鞭、护袖短棍、云台洞箫等拳功。本支武术的特点是拳功一体，养御兼备。其象沉浑灵滑，形神内沛，朴中藏巧，阴不露相，呈现出刚柔相济的拳术风格。本支拳风崇尚敬、从、敛、凝、虚五德，又兼具消、等、撵、钻、阴、巧、盖七打之妙。在拳术演练风格上，武当龙门派拳法沉缠柔滑，百骸灵荡，静若白云拂地，烈似激电惊空；发力如惊雷撼地，撒劲则迅不及知。本支拳械另一特色是起落转折不出九步，多在山林斜坡地面或丹房斗室之中练习。在实战应用中，武当龙门派善用化形贴身的打法，拳功混用，多劲齐发。讲究接手闪卸引困，进身贴捆靠发，失势随破消走，得手跌打闭拿。

罗诚寅道长承袭的是浙江遂安太和宫所传的一支武当龙门派武术功法，其根源与功理上都宗归武当、承袭龙门。更重要的是它一直在浙江遂安太和宫道院龙门系统内嫡传，除早期创建与完善过程外，几乎没有受到外界沾染，是自成武当法派特色的一支龙门武功系统。按照传统归宗分类原则与史实印证，确定太和宫武术功法系统属武当龙门派一支，当无疑义。

### 二、罗诚寅道长太和宫龙门派功法传承脉序及特点

第一代：高圆朴，又字和朴，道号月澄子，顺天府大兴县人。

第二代：岳明乾，道号乾泰子，湖北黄冈府黄梅县人。

第三代：朱老八，山西太原府太谷县人。

第四代：赵璞，名理渊，河南陈州府项城县人。

第五代：周宗源，号垂霞道人，安徽徽州府休宁县人。

第六代：罗诚寅，自号真元道人，河南南阳新野县彤庄人。本支第一代以太和宫初祖，曾在武当山修行。第二代是太和宫创建者，以及太和宫功法的真正集成者。第三、四代在太和宫内衍传，受到过崂山所传武当派影响。至太和宫封禁后，第四代赵理渊进入终南山传第五代。第五代周宗源重返武当山，数年后其携第六代入济源王屋山。王

屋道场颓毁后第六代游居四方而入世。

罗诚寅道长所传武术功法讲究“百拳以功为根”，其传承内容主要有：天罡子午风雷童子功、千簇功、罩气术、寒云煞气术、太乙布气术、猫爪子、太乙金针玄指功，以及白手总纲、捆仙绶、内丹等。本支功法的特点是以内功为主，辅以外助，讲究练气入经，内固筋骨，外濡皮毛，突出周身抗击打能力和手指功夫的破坏力，以实用功力见长，反对自残的极端练功方式，谓之养御得法。太和宫功法不仅承宗武当，练习方法也极具湖北地方功法特色，这些在第五代周宗源所撰功谱中也有所体现。太和宫功法软硬兼修，涵盖全面，节次有序，具有练必有成、成必能用的特点，往往得之一二便能威震一方。本支功法的另一特点是每一部功法各有侧重，尤其注重人体“筋”、“气”两大系统的修炼，并在长期的实践中总结出“人天感合”的成熟理法服务于武功修炼，至深处则合于丹道，异能迭出。

以上所述仅为一家之说，不能以点代面诠释龙门别支武学，加之限于个人学识眼界，偏颇遗漏之处恳请指正。集成此书的目的旨在揭示部分隐秘传承了几百年的武当龙门派武术瑰宝，使这些历经数代高道撷精而成的武技得以记载和留传下去！

## 第二节 武功基础

全真龙门派属武当内家秘传，独具特色，迥异世俗。武功基础好了，一切绝技皆能迎刃而解。

### 一、底功举要

#### 1. 大活筋

大活筋即训练前的准备工作，是一套用于行拳前的筋骨关节活动方法，以保障人体不易在突然发力和快速运动中受伤。

大活筋有搓、运、开三母法，人体的每一个关节、大筋和肌肉群都可以按此法去活动并逐一打开。

**搓：**即揉摩、搓擦、拍打。在身体各部筋骨活动以前，先遍体搓揉拍拿数遍。

**运：**即旋转、伸展、摇晃。主要方法是周身各部位大活筋法。

**开：**即压按、拉运、甩踢。用于各部位大活筋之后，进一步开展周身主要筋腱。

#### (1) 活头筋

大口吸气，然后卷舌咬牙，抓趾缩肛，闭目止息，两掌压耳，缩脖攢力。待一口气满，全身松弛复原并将死气呼尽，再续息重复几次即可。

#### (2) 活脖筋

轻扣齿，身体静止不动，头顶如磨屋顶一样，前后左右来回探伸，以活脖筋。

承上势，如常人活动颈部一般，按顺、逆时针方向交替转动头颈。

拔背竖项，头往上领，静挣良久。毕后，松开牙关缓缓做左右大回头式。

#### (3) 活肩筋

教师先抓住学生双手，过头向脑后压肩数次，再由后向上提双肩数次。稍后握住学生单手与肩同高用力回拉并固定拉力，学生肩松沉、肩摇动，单手做前推劲使之向前递臂，久之肩部可松开成窝。



侧身靠墙而立,单手按墙约同胸高,另一手叉腰。手掌按住墙不动,通过立面环形扭动身体以及配合下蹲起立等蛇蠕动作,以肩为轴活动使肩部完全松开。

承上势,将手离墙,以肩为轴使大臂抡转圆圈,由慢至快,以完全打开肩缝。

接后,两肩状似蛇形,做左高右低、右低左高的立环形扭动,然后做双肩同步耸沉旋转的虎耸肩动作,让肩及胛缝筋运活。

#### (4)活身筋

身筋主要以腰胯龙骨为主。先收颌靠腰,将身柱龙骨上下静挣,再躬身拔背形同牛脊静挣,后以抱臂和扩胸运动,节节拉动前胸、后胛。

承上势,将龙骨分三截活动(颈部除开):第一活动尾椎,两腿左右分立同肩宽,马步缓缓下蹲。要求正脊不动,下蹲同时暗将尾椎向内下方卷扣;第二活动胯腰背,双脚并立,身体脊柱按胸、腰、尾三节划圆做蟒形蠕扭。要求将三节错开做环形对称平行运转,尤其不可让两胯与腰同向运行,更不可让两胯左右歪斜而失真法。

而后,人立于墙前或大屋柱下,将鼻尖、双手心、两脚尖内侧抵住墙壁,正身缓缓下蹲起立。要求下蹲时要蹲到底,立起时站直,触墙五点不许离开墙面。

#### (5)展脊骨

先活动颈、胸、腰、尾四大段关节至通体发热。

两脚与肩同宽站立,先按从下至上的顺序,以左右为向,学蛇一般扭动脊椎,再从上至下反行扭动。

按从下至上的顺序,以前后为向,学毛虫一样蠕动胸骨和脊椎,再从上至下反行。

按顺或逆时针顺序,从下至上一节一节将脊椎向上晃圈拔错。

两手举过头顶,做下腰状向后展开胸骨并静控腰力,姿势略低为好,力疲为止。