

秘传

● 游 明 生 编著
● 北京体育学院出版社

内家拳精选



秘传内家拳精选

游明生 编著

北京体育学院出版社

〔京〕新登字146号

责任编辑：佟 晖

责任校对：未 茗

责任印制：长 立

秘传内家拳精选

游明生 编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
顺义曙光印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：13.25 定价：6.50元(压膜装)

1993年3月第1版

1993年3月第1次印刷

印数：8100册

ISBN7-81003-676-9/G·519

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序 言

自古四川奇人异士，也许是人杰地灵吧。在武当派拳功传人中就有一位颇有建树的人物，他就是内家拳继承者之一游明生拳师，因为同宗之原，使我们结成学交。他所编写的《秘传内家拳精选》古朴实用，是师承古法并领略内家拳的理论与实践的结果。在内家拳的发展历史上，由于历代内家拳有单传的习规，且保守思想又很强，故内家拳流传上受到很多限制，听说内家拳者多，而见到内家拳真传者却很少，能够有缘承传内家拳者就更少了。明生君的内家拳学识渊博，以理论与实践的高度统一而形成其鲜明的特色。他不仅能正确地解释内家拳经典味义，而且能将其精华演练得淋漓尽致。1991年11月8日应首届武当文化武术节之邀我与明生君同台献技，观明生兄之拳械风格独特，劲力顺达，圆活自然，动静之间蕴藏着更深阴阳之理，大有行云流水之势，龙盘虎距之威，潇潇洒洒，低沉飘逸，不失道派风格，让人观之赏心悦目。这本《秘传内家拳精选》共分五章，详细阐述了内家拳的阴阳之理，并指出其中理法之要领，拳论捷要及其字、诀、句等，起到了画龙点睛的作用，论理精辟。对于人们了解认识内家拳的起源和发展，风格要领都有重要的作用。这本书主要介绍武当内家拳南派中部分拳械技法”此书由浅入深，通俗易懂，便于自学自练。不论是初习武者还是有一定基础者，都可以从中吸取营养，是一本较好的武当拳学参

考书。近年来内家拳受到人们广泛喜爱，实践证明它是一种长于技击，善于养生的拳系。内家拳最早发源于武当山，它既是一种拳术，又是一门精湛巧妙的综合艺术，是中华民族灿烂辉煌的文化遗产。它所涉及的学问和可供研究的领域是非常广泛的。《秘传内家拳精选》的问世是几代内家拳武术传人的经验结晶，是明生兄无私奉献的结果。在脱稿之期，明生兄问序于我，颇是为，难但为弘扬武当拳功之共同愿望，方不揣浅陋为之序。

武当山道协玄武派传人 游玄德
壬申年桂月于紫霄宫养心斋

前 言

内家拳是一种十分古老的拳术，它以其“以静制动，犯者应手即仆”的独特技艺享誉武坛。但因其技法多为反筋背骨，擒跌闭穴之术，所以长久以来只在武林中秘传，知其者甚少。近年来，随着武术运动的蓬勃兴起，隐踪百年的内家拳术也以其古朴独特的风貌盛世复出，并引起武术界人士的极大关注，国内各武术专刊也纷纷撰文宣传介绍。为使读者更加全面系统地了解内家拳这一独特拳种，笔者经过多方面努力编写出了这本《秘传内家拳精选》。

本书所辑6个套路均为十分难得的秘传套路。书中精选的四路拳术均为以静制动，连打带跌之法，技击性极强；另选的一剑、一棍两个套路也多为避实击虚，后发先至之术，其风格也甚为奇特，此外，本书还特地辑录了一些十分难得的内家拳法史料和拳论文献，以使读者对内家拳法有更加深刻的了解。

本书在编写过程中得到西南石油学院温勇先生的支持，他在百忙中为本书作动作示范，王蓉同志为本书插图摄影，顺此致以诚挚的谢意。

由于笔者在武术技艺及写作水平上多感力不从心，加之时间仓促，不当之处在所难免，万望武术界同仁正腕。至于其它功法套路，难于薄册详述，或另有专著介绍，在此不便

贻书，还望读者见谅。

游明生

壬申暮春于蜀鄙寒庐

作 者 简 介

游明生，男，40岁，现任四川省南充市武术协会秘书长。

自幼习武，曾得到吴兴贵、李良鹤、袁志明等内家拳名师的悉心指导，在内家拳法上颇有造诣。近年来，先后在国内刊物上发表数十篇武术文章，并著有《夜行刀》、《跌法入门》、《擒摔秘技》、《拳经启悟》、《秘传内家拳》等武术专著。

目 录

第一章 内家拳概述	(1)
一、何为内家拳.....	(1)
二、内家拳的产生及源流.....	(2)
三、内家拳隐踪之谜.....	(3)
四、内家拳及其现状.....	(5)
五、内家拳及其技法特点.....	(8)
六、内家拳的训练方法.....	(13)
第二章 陈晓东先生内家拳论精要	(16)
陈晓东先生传略.....	(16)
一、内家心法五字诀.....	(17)
二、柔道指归.....	(18)
三、步法七引诀.....	(19)
四、杜门七旨诀.....	(21)
五、拳略·俚言二百句.....	(23)
六、器械六说.....	(25)
第三章 内家拳套路精选	(29)
一、六步拳.....	(29)
二、呎尺拳.....	(72)
三、光明拳.....	(109)
四、问津拳.....	(148)
五、白虹剑.....	(192)

六、一苇棍·····	(243)
第四章 内家基本功法 ·····	(308)
一、基本架势·····	(308)
二、常用步法·····	(310)
三、功架练习·····	(318)
四、基本手法·····	(324)
五、肘法·····	(337)
六、腿法·····	(342)
七、功力训练·····	(346)
八、辅助功法·····	(355)
第五章 实用跌打组合 ·····	(362)

第一章 内家拳概述

一、何为内家拳

有关内家拳提法最早见载于明末清初的史学家黄宗羲（1610年—1695年）于康熙8年（1669年）所撰的《王征南墓志铭》。

“少林以拳勇名天下，然主于搏人，人亦得而乘之。有所谓内家者，以静制动，犯者应手即仆，故别少林为内家……”。

又据清雍正13年（1735年）出版的《宁波府志·张松溪传》记述。

“盖拳勇之术有二：一为外家，一为内家，外家以少林为盛，其法主于搏人，而跳踉奋跃，或失之疎，故往往为人所乘。内家则松溪之传为正，其法主于御敌，非遭困厄则不发，发则所当必靡，无隙可乘，故内家之术尤善。”

从以上记述可以看出，所谓内外家是着重于战术上的区分。内家是指在战术上主张以静制动，后发先至的拳术，用现在的话说，就是主于防御型的打法，它是相对于少林主于搏人的进攻型特点而言的。其实所谓内外家在技击上也没有什么本质的区别，战不过攻防，术不过奇正，形不过虚实，所有的拳术都是为了制人而不制于人，只是各自在长期的斗

争实践中逐渐形成了自己的技术特点。一般来讲，人们习惯把那种主于搏人，以动为主，先发制人的拳种称之为外家拳；而把那种主于御敌，以静制动，后发先至的拳种称之为内家拳。值得注意的是，早先的内家拳与今人所讲的以内练为主的拳术是有本质的区别的，它主张乘势借力，柔化刚发，犯者即仆，完全不同于那种软绵绵，慢吞吞的拳术。前者注重技击实战，而后者则注重调息养生，二者不可混为一谈。

二、内家拳的产生及源流

内家拳相传为宋元之际的武当道士张三丰所创。传说三丰在武当山修道时见蛇鹊相斗，蛇蟠身于地，以静待动，引而不发，每当飞鹊俯身啄击，蛇乃轻摇身首闪避，二物争斗，历久不止。三丰道人由此悟通玄机，他根据阴阳变化原理，结合蛇鹊争斗之体悟，创立了以静制动，以柔克刚的内家拳。

另在黄宗羲之子黄百家所著《内家拳法》一书中也有三丰造拳的说法。

“自外家至少林，其术精矣，张三丰既精于少林，复从而翻之，是名内家。”

前面已经谈到有关张三丰创立内家拳的说法最早见于黄宗羲所撰的《王征南墓志铭》。特别重要的是文中还详细地记载了内家拳的流传过程、流传区域及众多的代表人物：

“三丰之术百年后流传于陕西，而王宗为最著，温州陈州同从王宗授之，以此教其乡人，由是流传于温州。嘉靖间张松溪为最著。松溪之徒三四人，而四明叶继美、近泉为之

魁，由是流传于四明。四明得近泉之传者为吴昆山、周云泉、单思南、陈贞石、孙继槎，皆各有受授。昆山传李天目、徐岱，天目传余波仲、吴七郎、陈茂宏；云泉传卢绍岐；贞石传董扶舆，夏枝溪；继槎传柴玄明、姚石门、僧耳、僧尾；而思南之传则为王征南。”

如此详实的记述是十分难能可贵的，需要十分严谨的治学态度。

又据《宁波府志·张松溪传》记载：

“松溪，鄞人，善搏，师孙十三老，其法自言起于宋之张三丰……由三丰而后，至嘉靖时，其法遂传于四明，而松溪为最著。”

文中还详细地记述了内家拳的流传过程及内家名师张松溪的高深技艺和优良品行（原文附后），作为一个习武之人能在府志中立传扬名，是十分难得的。

黄百家学艺于王征南，他在《内家拳法》中说：

“王征南先生从学于单思南，而独得其全，余少不习科举业，喜事甚，闻先生名，至宝幢学焉。”

从以上记述不难看出，内家拳是客观存在的，它的形成和发展曾经历了一个相当漫长的历史过程，绝非文人墨客凭空杜撰。它是众多武林志士在长期斗争实践中，在继承前人经验的基础上，广采博学，融汇贯通而逐渐形成的，是血汗和智慧的结晶，是中华武术的瑰宝。

三、内家拳隐踪之谜

曾经盛极一时的内家拳，数百年来为何销声匿迹了呢？

究其原因有以下几个方面：

其一，历史原因。清王朝对武术活动的严厉禁止是造成内家拳隐踪的首要原因。

清王朝为镇压人民的反抗，巩固其反动统治，曾多次颁布禁令，严禁民间习武。如雍正5年（1727年）11月的上谕就规定：

“着各省督抚转饬地方官，将拳棒一事严予禁止，如仍有自号教师及投师学习者，即行拿究。”

如此严厉的禁令对武术的发展无疑是灭顶之灾。如黄宗羲之子黄百家早年从王征南习内家拳，后也不得不弃武从文，他在所著的《内家拳法》中说：

“当此之时，技即成而何所用，亦遂自悔其所为。因降心抑志，一意夫经生业……夫箭之悔矣，先生之术所受者惟余，余既负先生之知，则此术已成广陵散矣，余宁忍哉！”

而身为临山把总的王征南，后也罢事家居，避而不露。黄宗羲在抗清失败后也隐遁山林，潜心著学，后成为一代史学大师。

其二，主观原因。内家拳含而不露，谦恭自守的特点也是其隐踪的重要原因。

如《宁波府志·张松溪传》记述：

“松溪为人恂恂如儒者，遇人恭敬，身若不胜衣，人求其术，辄逊谢避去……”

又如《王征南墓志铭》记述。

“（单）思从南征关白，归老于家，以其术教授，然于精微所在，亦深自秘惜，掩关而理，学子皆不得见……征南为人机警，得传后绝不露圭角，非遇甚困则不发。”

又据黄百家《内家拳法》记述：

“征南绝怜其技，授受甚难其人……有五不传：心险者，好斗者，狂酒者，轻露者，骨柔质钝者……”。

从以上记述可以看出，内家拳的传衍是十分严格和保守的，再加之清王朝对武术活动的严令禁止，致使内家拳越来越鲜为人知了。

其三，事物发展的内在原因。任何事物都处在运动变化和发展之中。内家拳也不例外，它在长期的斗争实践中不断兼收并蓄，不断丰富自己的技术内容，特别是一些传人在继承前人经验的基础上，不断学习创新，从而又形成了自己的风格和门派。如明代内家高手张松溪在继承前人经验的基础上，又兼收“僧、岳、杜、赵、洪、智、慧、化”八家精华，形成了独具特色的“松溪内家拳”。而川北的陈晓东在继承了松溪内家拳后不断丰富和发展，形成了今天的“陈门内家拳”。如果我们再按几百年前的模式去寻找内家拳，无疑于刻舟求剑。当然，万变不离其宗，内家拳作为一个风闻遐迩的优秀拳种，其“以静制动”的主要特点还是不会改变的，要不然就翻成外家了。所以我们在考察一个拳种是不是内家拳时，不要去看它那玄妙神奇的名称，主要还是要看其风格特点是不是“以静制动”，在战术上是不是立于御敌，在技法上是不是“犯者即仆（即以跌为主）”不然就会舍本逐末，为一些玄虚的词藻所迷惑。

四、内家拳及其现状

“内家拳没有失传，它在四川南充……”这是原全国武

协主席、著名武术家顾留馨先生的回答。顾老怀着深厚的感情回忆了青年时代在上海精武会学习的情景：“当年（1932年）有一位四川来的叫林济群，习的是内家拳，平时常拿一小竹竿操练。一练少林棍法的教师见之讥笑说：‘你这个破竿竿起啥作用？’林对曰：‘那你就拿棒棒来试试。’于是那教师便抡棍劈来，只见林以竿粘棍，顺势下杀其手，仅一下便将对方手中之棍击落于地，那教师面红而去。事后，我便向林济群学了几路内家拳械。”

那么，内家拳又是怎样入川的呢？这得从近百年前说起。清朝末年，天津兴顺镖局镖师张午亭护送府官威年入川上任，抵达顺庆（今四川南充）后，张午亭便拜访当地武林名流陈晓东（1871年—1934年，天津静海人，其父曾学艺于杨建侯，清光绪年间携家入川），陈见午亭瘦小不武，暗忖如此之人自身难保焉能保人？午亭亦察觉陈有轻渺之意，则求一试，陈欣然应诺。交手未几，陈连跌数跤，方知午亭技艺神妙，遂求其术，张感其诚，遂与陈结为莫逆之交，尽传其松溪内家拳械9路。数年后，陈复遇四川酉阳人何铁庚（据王维慎先生考证，松溪晚年曾云游川黔、川湘一带，四川秀山人何氏得其真传），知其精于松溪内家拳法，遂与之印证，其功法套路甚为吻合，始信其实。而何又在理法上给陈以精细的点拨。据晓东先生讲：“张何二人武功甚厚，自遇二师，是其武术生涯的一大转折。”

晓东先生喜文学，专医术，精武艺，且终身致力于武术事业。1926年，先生在顺庆府（今四川南充市）创办了“四川精武体育第一分会”，并开设了精武体育学校，培养了一大批武术人才，为弘扬内家拳法作出了突出的贡献。如赵子

虬（现任四川省武协副主席）、李良鹤（王维慎之师）、林济群（顾留馨先生曾向其学习内家拳）等均受益于兹。

陈老一生谦逊好学，勤于钻研，在内家拳法上造诣颇深。晚年著有《拳略》一书（秘传未版），该书在内家拳法的拳理及技法上见解独到，其中“柔道指归”、“偈言二百句”、“杜门七旨诀”、“步法七引诀”等章节尤为精妙，多年来，此书只在本门中秘传，知其者甚少。

自晓东先生后，精于此技者不乏其人，其主要传人有陈伯庸（陈晓东之长子，已于1975年去世）、陈季康（陈晓东之三子，现任南充武协副主席）、陈瑞丰（陈伯庸之子，现为南充市武协顾问）、林明章（已逝）、吴兴贵（已逝）苏友为（已逝）等。随着武术活动的蓬勃兴起，新一代中热衷于此技者也为数甚众。其技艺深厚者有廖先志、何怀俊、陈井亮、赵通强、黄延忠、李含光、游斌、肖荣文等。

为使更多的人了解内家拳，顾留馨先生于1986年特地邀请陈季康老师去沪传艺。1988年春，松溪内家拳法研究会在四川南充市宣告成立，顾留馨先生专电致贺。四川省武术队教练邓昌立还专程率队到南充市求学。省武术挖整组多次派人来南充市采访录像。当地体委也积极组织专人整理。全国各武术刊物也纷纷载文介绍。1990年夏天，北京体育学院出版社还派人专程到南充考察，现已整理出版的功法套路有《跌法入门》、《擒摔秘技》、《秘传内家拳》等。由于内家拳正日益受到各方面的关注和支持，相信不久后，松溪内家拳这枝武林奇葩将会以更加鲜妍的英姿重现于武坛。