

武術考術秘訣

武術考術秘訣

中国传统武术丛书

- | | |
|--------|---------|
| 国术概论 | 少林拳术秘诀 |
| 武术汇宗 | 少林正宗练步拳 |
| 太极拳选编 | 形意五形拳图说 |
| 形意母拳 | 六合潭腿图说 |
| 形意拳术诀微 | 教门弹腿图说 |
| 曹氏八卦掌谱 | 十路弹腿 |
| 武当拳术秘诀 | 六通短打图说 |
| 科学的内功拳 | 擒拿法真传秘诀 |
| 大洪拳 | 罗汉拳图影 |
| 通背拳法 | 石头拳术秘诀 |
| 剑法图说 | 七星剑 |
| 青萍剑 | 昆吾剑 |

定价：0.65元

金一明 著

武術秘訣

北京市中国书店

据中华书局 1931 年版影印

* * *

封面题字：郝景晏

封面设计：贺伯英

武当拳术秘诀

出版：北京市中国书店

发行：北京市新华书店

印刷：北京大中印刷厂

1985 年 3 月第一版 1985 年 3 月第一次印刷

开本：787×1092 1/32 印张 3.25



影印前言

一九八三年夏，北京市中国书店言明拟复制出版《中国传统武术丛书》一事，予甚表赞同。因将故有各旧武术书中，选出其理论明确者若干本，拟先后陆续出版，以供全国武术爱好者之参考。予以为此举对于文化遗产之搜集，对于人民体质之增强，对于增加工作之能力，实有裨益也。故乐为之介绍。

吴图南

一九八三年八月一日

編輯大意

一、本篇定名武當拳術秘訣，因拳術分內外二家，外家拳術秘訣業經本局出版；而於內家武當拳術秘訣，獨付缺如，著者不敏，深爲抱憾。值茲國術昌明之際，遂於編著石頭拳術、民國七年中華書局出版及三義刀、與六通短打、大東書局出版諸書後，復著此篇。

一、本篇首敘武當之發源，次敘張三丰之事跡，與內家拳之名稱，及其源流；兼述內外兩家拳法不同之點，相提並論。世之習武當拳術者，固不可不備此書。世之習少林拳術者，俾閱此書，亦可互資比例耳。

一、本篇將武當派之手法、打法、穴法、步法，及其鍛練之秘訣，繪圖別類，詳加解釋，旁諸博採，定其是非，固由著者研究拳術數十年之苦功而來，然若非留心編著，則本篇雖成，亦不敢出而問世。至於本篇內容，金玉泥沙，一爐共治，雖知不免東鱗西爪之譏，而索奧探源，發揚精義，自信尙非率爾操觚者，所

可同日而語也。

一、本篇詳述內家六路拳與十段錦之詮解，以及收徒五戒，拳家八反之真詣，與練拳秘訣，拳術總論，序其大要，擇其精英，總期閱之能知其方，習之能得其法，手此一篇，不致悞入歧途，轉可得其捷徑；更不須習技於江湖術士，致生問道於盲之弊也。

郭序

嗚呼！運籌帷幄，固能決勝疆場，鍛鍊身腰，亦足振興國脈。班超投筆，未必無練習工夫；祖逖着鞭，亦必賴精神振作。楚霸王拔山舉鼎，雖云天武神威；達摩祖，精勁神功，要亦凝神煉氣。此吾友一明金子，武當拳術一書之所由作也。一明金子，吾揚望族，邗水世家。毛錐簡札，果然戎馬書生；裙屐翩翩，不愧英雄兒女。花拳繡腿，早受業於名師，巧打神拿，亦遍訪諸好友。長拳短肘，要皆信手拈來；運氣提工，無不隨心所欲。是以造詣功深，得秘訣於少林；精華萃集，復闡揚夫武當。本三丰之要訣，爲內家之正宗。虎蹲猿躍，鶴落鷹揚。點法貴乎探爪，步法重在貼地。既有趕打等打之分，復有生門死門之別。內家之字訣，等於西洋之拼音；武當之秘傳，宛似中文之勾劃。其中奧妙，無不講求。苟非一明先生之研究有年，何以發其精而撮其要，卽其淺而言其深哉？而況黨國多艱，列強環伺，若不於拳術功夫加意探索，欲吾種族之強盛難矣。是書告成，梓而出之，蓋亦強吾種族之工具也。是爲

序

民國十七年冬月中旬江都郭慶謹序。

趙序

僕少遊學武昌，壯及豫皖各省，遍訪技擊名家。所見不過江湖賣技者流，或有傳技於鄉曲之教師，而所挾之技，有具內功而無手術，有精手術而無內功，或擅一指一足之長，頗不乏人。求其通於武當少林兩派之源流，及內外功之奧妙者，不啻晨星落落矣。今季隨軍來揚，適該地國術館開會成立，會場中有金一明先生其人者，手持武當拳術秘訣著本一部，僕索而觀之。細探內幕，係少林與武當秘訣之異同，而煅煉心身之法，尤其完備。嗟乎！先生奇矣哉！考吾國自漢唐以來，多偏重文藝而輕武略，而釋家所傳之少林技，道家所傳之武當術，習之者，間於綠林海洋盜寇，以為強暴劫掠之資。即或有一二人精斯道者，常挾技以自寶，尤不肯以其真諦傳人，致斯道之湮沉，幾如廣陵散之音絕人間矣。吾嘗聞羅素有

云：法律之起源，是起於人類之互相仇視；國家之成立，是成立於人類之生存競爭。蓋民族不強盛，則不能生存；無競爭則無進化，斯定理也。若僅以奄奄無生氣之國民，則國將不國，安冀其能享自由平等之幸福哉？先生是書，非強國保種之良方歟？僕因有感，并爲之序。

大中華民國十八年元月中旬，祁陽趙海屏序於維揚軍次。

張序

古今來，一名一物，一技一藝，創始者，苦心孤詣，殆不知幾費艱辛，幾經磨勵，而後得專門名家之譽。然不經博雅淹通之士，揭其奧旨，闡其真源，未必能流傳百世，爲後學之模範。昔人所謂「莫爲之後，雖盛不傳」者此也。中國之有拳術，由來久矣。其最著者爲外家拳，內家拳。外家創始於達摩，內家創始於張三丰。世之談技擊者，皆奉之爲鼻祖。然羨之慕之者雖多，而其中之秘訣能了然於心者，則百無一二也。若不分門別類，闡發無遺，不足以紹真傳而餉後進。少林拳術秘訣

出版，已非一日；惟武當拳術秘訣，尙付闕如。余友金君一明，感爭端之日啟，冀我武之惟揚，不憚縷析條分，悉心研究，本一己之心得，以貢諸當代。其於練手、練步、點穴、打法，以及詮解、總論，無不詳細述及。內家之優美，至此嘆觀止矣。金君錦心繡口，咳吐珠玉，文學既爲吾揚之冠，而注重武技，鍛鍊體魄，尤覺神采奕奕，足與豪傑相頡頏。今著是書，悉本於平日之身體力行，非率爾操觚者可比。嗟乎！處此武裝和平時代，非精於武技者，不足以圖生存。故近年各省學校，皆添設拳術一科。我國青年，苟再得是書而誦習之，俾手眼身步，各盡其妙，運氣功而練筋骨，於體育大有裨益。然後嘆拳術爲自強之基礎，世之習拳術，恃勇力，作私人之奮鬪者，蓋亦誤矣。

中華民國十八年元旦日，江都張嘉樹序。

題一明先生武當拳秘訣七古

昔有華陀大羅仙，戲究五禽可延年；
達摩亦欲強軀壳，復化五禽爲五拳；
授徒

嵩山少林寺，技遍南北，衍綿綿。降及宋代，張三丰參透三昧，養先天，練氣不假呼吸力，練力却能柔克堅，授徒武當樹門戶，兩派相爭數百年。誰知胡虜主中夏，防我民族灰復燃，傳檄海內搜壯士，斯道從此等浮烟。而今欲訪兩家技，鱗角鳳毛幾失傳。偏有維揚一明子，獨抱真璞著宏篇，搜羅今古名家術，秘密妙諦深入玄。吁嗟乎！先生奇才世有幾，畢生雄風遍都市。儂今讀之心膽壯，拈毫成句欽未已。

祁陽陳玉侯女士作於邗江軍次。

作者引言

今世談技擊之術者，曰：內家拳，出自武當派，宋之張三丰，是其始祖也。曰：外家拳，出自少林派，達摩禪師，是其始祖也。余謂技擊之術，吾國自古有之，不僅自武當少林始，特武當少林集技擊之大成耳。詩云：「無拳無勇，職爲亂階。」是古時卽有武技一證。管子云：「於子之屬，有拳勇股肱之力，秀出於衆者，有則以告。」是提倡武技者一證。孔子教人寓射於六藝，是注重武技者又一證。又荀子云：「

齊人隆技擊。」又漢書齊慙以技擊強。他若太史公游俠傳漢書方技傳等書，皆吾國自古卽有技擊之明證也。溯而上之，余謂有人類卽有技擊。上古之時，獸蹄鳥跡之道，交於中國，苟無技擊，人類亦不能生存。故技擊者，人類爭存之本能也。謂有人類，卽有技擊之術也可。謂技擊者，人類爭存之秘方也，亦無不可。其源流淵邃，難以考求。然近世學者，喜談內外家，其於內外家之源流秘訣，每多數典忘祖之譏。少林拳術秘訣，業經印行，世間多有知者。獨於武當拳術秘訣，知者尙鮮。著者不敏，用敢掇拾羣言，闡揚內家真詣，兼及兩派不同之點，自知蠹測管窺，不足垂爲定論，尙祈海內方家，指而教之，則幸甚矣！

大中華民國十七年，冬十月中旬，揚州金一明謹識。

武當拳術秘訣目次

- 一 武當之發源
- 二 宋之張三丰
- 三 明之張三丰
- 四 內家拳之名稱
- 五 內家與外家不同之點
- 六 武當派之源流
- 七 練手之法
- 八 字訣全解
- 九 字訣分解
- 一〇 收徒五戒

一一 拳術打法

一二 點穴之法

一三 拳家八反

一四 練步之法

一五 六路與十段錦之詮解

一六 練拳秘訣

一七 拳術總論

自跋

武當拳術秘訣

江都金一明著

一 武當之發源

武當山名，在今湖北均縣西南一百里，爲巴山東出之支脈。巴山屬中崑崙山脈之南支。又武當縣名，秦漢因山置縣，其故城地址在均縣之北。隋時改爲均州，清屬襄陽府轄，現稱均縣。

武當山，又名太和山，又曰仙室。荊州圖副記其峯最高者，曰天柱，昔眞武曾棲止修煉於此。後人謂非元武不足以當之，更名武當。明嘉靖間，賜名元嶽。周圍八百餘里，爲峯二十七，巖三十六，其秀峯曰參嶺。因其幽秀，故道術之士，踵往修煉，相繼不絕，其名遂益著。

二 宋之張三丰

寧波府志載張三丰亦作張三峯，宋之技擊家，本武當丹士，徽宗召之，道梗不

前，夜夢神授拳法，厥明以單丁殺賊百餘，遂以絕技名於世。後傳其術於四明。明嘉靖時有張松溪者，最著名，所謂內家拳也。其法主於禦敵，非遇困厄不發，發則所當必靡。閱此應知張三丰爲宋之技擊家。因修煉於武當，故世傳有武當派之名稱。其夜夢神授拳法，係借神道以設教，使得傳其術。至明嘉靖時張松溪傳其術，其名益顯。張三丰非明嘉靖時人，當更無絲毫疑議。乃今之談內家拳者，每謂張三丰爲明朝人，是不可不加研究，用備參考也。

三 明之張三丰

明史載：張三丰遼東懿州人，名全一，一名君實，三丰其號也。以其不飾邊幅，又號張邈邈。頤而偉，龜形鶴骨，大耳圓目，鬚髯如戟。寒暑惟一衲一蓑。所啖升斗輒盡，或數日一食，或數月不食，書過目不忘，游處無恆。或云能一日千里。善嬉諧，旁若無人。嘗遊武當諸巖壑，語人此山異日必大興。時五龍南巖紫霄俱燬於兵，三丰與徒去荆榛，闢瓦礫，創草廬居之。已而舍去。太祖聞其名，洪武二十四年，遣使