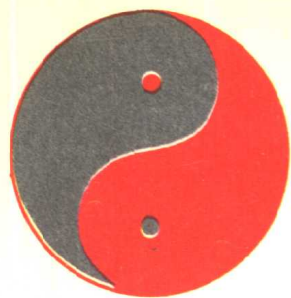


北京体育学院出版社



武当系列丛书

金一明 著

《武当》杂志社 整理

# 武当内穴吐纳法 武当气功吐纳法

# 武当点穴技击法

金一明著

《武当》杂志社整理

北京体育学院出版社

责任编辑 董英双  
责任校对  
封面设计 谢怡

**武当点穴技击法** 金一明 著 《武当》杂志社 整理

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  
北京市顺义县曙光印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：5 定价：2.50元(压膜装)

1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷 印数：40000册

ISBN7-81003-331-X/G·243

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 自序

余幼时肄业于省立第八中学，林师小圃，担任体育教授，兼授拳术，一时莘莘学子，眉飞色舞，于体育一门，特见焕发。每于夕阳西下时，辄见碧草如茵之操场中，诸同学三五成群，跳跃腾蹕，互相跌扑，以显其天然活泼之精神。噫！回首当年，此景此情，如在目前；而岁月催人，曾几何时，均分道扬镳，各谋生计；欲其相聚一堂，再从事于拳术工夫，已不复覩矣。然余于林师所授之三十二势长拳，尚了了于心中。尝于惜余春酒家遇师时，谈及手法腿法，议论风生，声惊四座，他人均目为狂放不羁之士，从旁窃笑，而余与师自若也。兹值国术昌明之际，吾师语余曰：“涤尘师授汝之‘六通短打’，汝已编著印行，何于余之‘三十二势长拳’，独未编述？”余答曰：“唯！行将绘著，以告国人，共睹吾师身手。”十八年春，着手编纂，凡三月书成，付之剞劂。吾师名作霖，体魄魁梧，英气勃勃，幼精拳勇，游学东瀛，旁通经史，兼擅词章，为吾扬先进中之杰出，因练手有功，其拳大逾常人，世人多尊之为林大拳，师亦乐人为之称道也。

民国十八年

三月扬州金一明氏

序于绿杨织锦轩中

## 出版说明

金一明先生是民国年间著名的武术理论家，曾著有《石头拳术》、《三义刀》、《六通短打》、《武当拳术秘诀》、《武当拳术精艺》等书。特别是后两种书，作者那时就将门规森严，一向保守自秘的武当拳术真诀披露于世，这是非常可贵的，也是在武当武术研究方面的一大成果和贡献。对今天研究武当武术，指导武术爱好者习练武当拳仍有很大价值。

有鉴于此，我们将《武当》杂志社提供的《武当拳术秘诀》和《武当拳术精艺》的旧版本，依据其内在联系，重新编序，加以整理，取名《武当点穴技击法》出版。文字方面除了个别错讹之处和难懂之处做了改动，其它仍保持原作风格。

然而，就今天掌握的材料看，对于研究中国传统武术，特别是武当武术，民国年间的研究和成果可以说只是初步的，还有许多个层面上的问题需要我们继续深入挖掘、整理、研究。“武当拳法研究会”、《武当》杂志社为此做了大量工作，取得了很多可喜的突破。其中很重要的一点是：武当过去存在许多门派的武术，今天大部分仍在民间秘密流传着。一句话：武当武术没有失传。我们相约共同努力，继续深入挖掘、整理，并陆续出版一套相对全面、完整的武当系列丛书，让这一民族文化遗产、武术瑰宝再度生辉，为中国武术走向世界做贡献。

1990年2月8日

## 作者引言

今世谈技击之术者，曰：内家拳，出自武当派，宋之张三丰，是其始祖也。曰：外家拳，出自少林派，达摩禅师，是其始祖也。余谓技击之术，吾国自古有之，不仅自武当、少林始，特武当、少林集技击之大成耳。诗云：“无拳无勇，职为乱阶。”是古时即有武技一证。管子云：“孑孑之属，有拳勇股肱之力，秀出于众者，有则以告。”是提倡武技者一证。孔子教人寓射于六艺，是注重武技者又一证。又荀子云：“齐人隆技击”。又《汉书》齐民以技击强。他若太史公《游侠传》、《汉书·方技传》等书，皆吾国自古即有技击之明证也。溯而上之，余谓有人类即有技击。上古之时，兽蹄鸟迹之道，交于中国，苟无技击，人类亦不能生存。故技击者，人类争存之本能也。谓有人类，即有技击之术也可，谓技击者，人类争存之秘方也，亦无不可。其源流渊邃，难以考求。然近世学者，喜谈内外家，其于内外家之源流秘诀，每多数典忘祖之讥。《少林拳术秘诀》，业经印行，世间多有知者。独于《武当拳术秘诀》，知者尚鲜。著者不敏，用敢掇拾群言，阐扬内家真诣，兼及两派不同之点，自知蠹测管窥，不足垂为定论，尚祈海内方家，指而教之，则幸甚矣！

民国十七年

冬十月中旬

扬州金一明谨识

邮 购 《少林功夫丛书》 畅销书  
实 用 武 术

---

---

### 《少林功夫丛书》

我社近期出版《少林功夫丛书》一套共40余种，现已出版的有：

- 少林内功五形拳（压膜装） .....2.10元  
少林绝命腿（压膜装） .....3.85元  
少林打擂秘诀（压膜装） .....4.85元  
少林洪拳制敌技法（压膜装） .....2.10元  
少林拳术秘传上、下册（压膜装） .....9.00元  
少林五合拳（压膜装） .....3.20元  
少林剑法秘传（压膜装） .....3.10元  
少林护身暗器秘传（压膜装） .....6.20元  
少林兵器总谱秘本（压膜装） .....2.40元

购书办法请参看下页

## 实 用 武 术 书

- 军警实用格斗术 上、下册(压膜装) .....5.70元
- 擒拿与反擒拿(压膜装) .....3.65元
- 武术散打技法(压膜装) .....4.50元
- 散手连环击法(压膜装) .....5.65元
- 技击制敌三十二掌(压膜装) .....2.65元
- 搏 击 功 夫(压膜装) .....2.85元
- 实用健身防卫术 .....2.80元

以上定价已含邮资，如欲邮购可将书款直接汇到北京体育学院出版社读者服务部，邮政编码100084。汇款单请用正楷书写清楚您的姓名、详细地址、邮政编码、邮购书名及册数。切勿在信内夹寄现金。书款不足，恕不发书。谢谢合作！



# 目 录

---

出版说明

作者引言

自序

- 第一章 武当内家拳概说**..... ( 1 )
- 一、武当之源流..... ( 1 )
  - 二、宋之张三丰..... ( 2 )
  - 三、明之张三丰..... ( 2 )
  - 四、内家拳之名称..... ( 5 )
  - 五、内家与外家不同之点..... ( 5 )
  - 六、武当派之源流..... ( 6 )
  - 七、拳术总论..... ( 7 )
- 第二章 武当练拳秘诀**..... ( 12 )
- 一、练拳三十诀..... ( 12 )
  - 二、拳家八反..... ( 16 )
  - 三、练手之法..... ( 17 )
  - 四、练步之法..... ( 25 )
  - 五、拳术打法..... ( 30 )

|                     |         |
|---------------------|---------|
| 六、六路与十段锦之诠释         | ( 35 )  |
| 七、收徒五戒              | ( 40 )  |
| <b>第三章 武当点穴技击法</b>  | ( 43 )  |
| 一、练指之法              | ( 43 )  |
| 二、认穴之法              | ( 43 )  |
| 三、点穴之法              | ( 64 )  |
| <b>第四章 武当三十二势长拳</b> | ( 67 )  |
| 一、源起                | ( 67 )  |
| 二、拳术之发源             | ( 70 )  |
| 三、有形无形说             | ( 71 )  |
| 四、合作功效总论            | ( 74 )  |
| 五、内外功分解             | ( 76 )  |
| 六、练内壮法              | ( 77 )  |
| 七、练外壮法              | ( 79 )  |
| 八、拳功并练法             | ( 80 )  |
| 九、长拳要旨              | ( 83 )  |
| 十、图解说明              | ( 83 )  |
| 十一、三十二势练功图解         | ( 84 )  |
| 十二、三十二势长拳图解         | ( 104 ) |
| 十三、结论               | ( 140 ) |
| <b>附录</b>           | ( 143 ) |
| 郭序                  | ( 143 ) |
| 赵序                  | ( 144 ) |
| 张序                  | ( 145 ) |
| 题一明先生武当拳秘诀七古        | ( 146 ) |
| 自跋                  | ( 147 ) |

## 第一章 武当内家拳概说

---

### 一、武当之源流

武当，山名，在今湖北均县（丹江口市）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，又名太华山，又曰仙室。荆州图副记其峰最高者，曰天柱，昔真武曾栖止修炼于此。后人谓非元武不足以当之，更名武当。明嘉靖间，赐名元嶽。周围八百余里，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。

## 二、宋之张三丰

《宁波府志》载：张三丰亦作张三峰，宋之技击家，本武当道士，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。

## 三、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，龟形鹤骨，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，县人具棺殓之，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。乃命工部侍郎郭玘，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》则谓张邈遇，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，龟形鹤骨，大耳圆目，须髯如戟，顶作一髻，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。或两月始一食，然登山如飞；或隆冬卧雪中，胸膈如雷；时人咸异之，固呼为张邈遇。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。乃入蜀，抵秦，游襄鄂，往来长安，历岷峨甘肃。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，为言崢嶸长相思”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。清徽歆汪锡龄著《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，斩人也。”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，惟未言及张三丰为何种人，阅者憾之，至于宋、明之张三丰，是一是二？著者不敏，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！

#### 四、内家拳之名称

技击之术，至今渐已昌明，无知之士，妄言家数，每擅有一技之长者，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，何谓外家？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，若长此不辩，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，本指官人之称，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，亦不过存十百于千一，仅见管豹之一斑耳。是以欲阐扬其秘诀，更莫莫乎其难矣。

#### 五、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，每有因跌坐参禅，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，迴环运用，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，其间缙衣者流，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，大奸巨猾，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，授术收徒，著述誊抄，公诸天下，其派遂大兴。然求之今日，其誊抄之秘诀，已如吉光片羽，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。

甲、外家拳 少林派，以调呼吸，练百骸，进退敏捷，刚柔相济为上乘。

乙、内家拳 武当派，以强筋骨，运气功，静以制动，犯则立仆为主。

## 六、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——单思南独得真传，复将其秘传歌诀，诠加注释，以备遗忘。于是内家拳遂传于世。然满清末叶，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。著者与拳术一道，留心有年，于民国四年（即1915年），曾与郭子粹亚同著《石头拳》，其后复著《三义刀》及《六通短打》等书，于内家拳亦略知梗概，爰将其秘诀公诸世人，俾资考据。

## 七、拳术总论

余曾作拳术论言。谓拳术者，所以培养尚武精神，而强国民者也。无知识者常曰：当今之世，欲制胜于疆场，非枪快炮利不可，其他无足论矣。殊不知两军接近，夹卷相逢，蓦地遇敌，虽有机关之快枪，过山之利炮，皆退处于无用地矣。然则当此之时，须以何策而御之乎？曰：无他，惟有拳术国技，足以制胜耳。欲练拳术，必自平时始。若能平时熟习击刺攻拒掩护诸技者，即虽两军相搏，血肉横飞之