

武当秘传

制敌一击必杀
养生双修身心

游明生 编著
赵蓉

短兵绝技



北京体育大学出版社

武 当 秘 传

短 兵 绝 技

游明生 赵 蓉 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:张清垣

责任编辑:张清垣

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:长 春

责任印制:青 山 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

武当秘传短兵绝技/游明生,赵蓉编著. - 北京:北京体育大学出版社,2002.3

ISBN 7-81051-724-4

I. 武… II. ①游…②赵… III. 器械术(武术), 武当 - 套路(武术) IV. G852.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 011146 号

武当秘传短兵绝技

游明生 赵 蓉 著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京市昌平阳坊精工印刷厂

开本:850×1168毫米 1/32

印张:10

定价:19.00元

2002年11月第1版第2次印刷

印数:5001—8000册

ISBN 7-81051-724-4/C·606

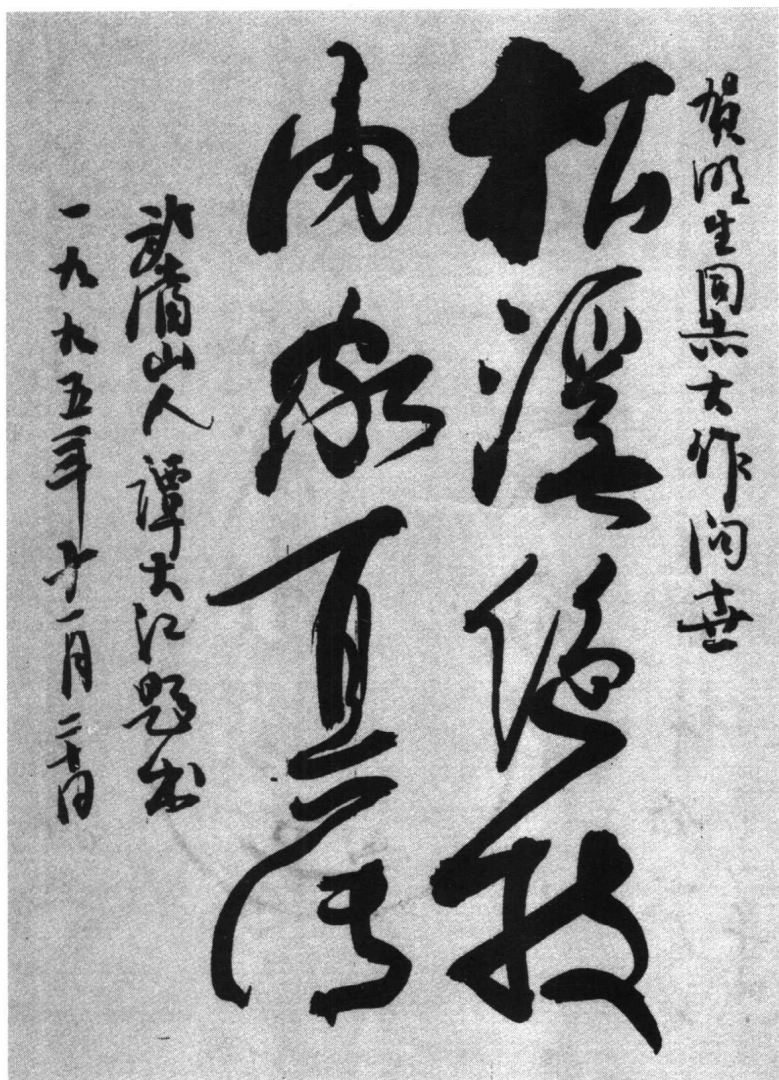
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

為明生先生新他^日秘傳內家書續編題

弘揚武術精神
振奮民族精神

王國輝 癸丑年春
於羊城

《武林》杂志主编王国辉先生为本书题词



《武当》杂志主编谭大江先生为本书题词

作者简介

游明生先生为四川省南充市武术协会秘书长兼果州内家武术学院院长，中国武当山武当拳法研究会理事、特约研究员，中国武当山出国表演团成员。他精于松溪内家拳术，其夜行刀术轻灵圆活，潇洒飘逸，饮誉武坛，人称“武林夜侠”。1991年秋，他应邀出席首届中国武当武术节，获表演优秀奖；1993年在江西南昌举行的全国武术观摩大赛中获金牌奖；1995年又荣获首届中国国际武当擂台公开赛“创龙杯”奖。曾应邀参加大型纪录片《武当神功》和中央电视台《武当武术系列》的拍摄演出，并应邀赴新加坡、法国等地讲学。先后多次荣获四川省优秀武术辅导员和四川省先进武术工作者称号，因其在武术方面的突出贡献，1998年又被中国武当山武当拳法研究会授予“武当武术功臣”称号。其事迹已载入《中国当代武林人物志》；法国《黑带》杂志以“鲜为人知的内家绝技”为主题，对其精湛技艺作了专访报道。近年来，他先后在国内刊物上发表武当作品数十篇，所著《跌法入门》、《夜行刀》、《擒摔秘技》、《拳经启悟》、《秘传内家拳精选》、《松溪短打》、《鞭棍实战绝技》、《武术协调操》、《三十二势绝命拳》等武术著作和VCD专辑，出版后影响很大，学员遍及海内外。

(通讯地址：四川省南充市什字下街12号，邮编：637000，电话：0817—2248151)

序 言

自古四川多奇人异士，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，使我们结成挚交。他所编写的《武当秘传短兵绝技》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，龙盘虎踞之威，潇潇洒洒，低沉飘逸，不失道派风格，让人观之赏心悦目。

这本《武当秘传短兵绝技》详细阐述了内家拳的阴阳之理，并指出了其中理法要领、拳论捷要及其字、

诀、句等，对于人们了解认识内家拳的起源、发展、风格和要领起到了画龙点睛的作用。这本书主要介绍武当内家拳南派中部分短兵技法，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。《武当秘传短兵绝技》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

于紫霄宫养心斋

前 言

武当内家拳是一种十分古老的拳术，它不仅具有养生益寿之大用，还在技击方面以其“以静制动，犯者即仆”的独特风格饮誉武坛。但因其武术技法多为跌打闭穴反筋背骨之术，所以长久以来只在武林中秘传。

有关内家拳的提法，最早见载于明末清初的史学家黄宗羲于康熙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……”

内家拳相传为宋元之际的武当道士张三丰开创，在明代流传甚广。黄宗羲在《王征南墓志铭》中对其流传过程及代表人物作了十分详细的记述：

“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；云泉传卢绍歧；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。”

那么，为何曾经盛极一时的松溪派内家拳，数百年来却销声匿迹了呢？松溪派内家拳真的失传了吗？

“内家拳没有失传，它在四川南充……”说这话的是武林泰斗顾留馨先生。20世纪80年代初，国家为抢救濒临失传的传统

武术精萃，组织了声势浩大的挖掘整理武术遗产活动。当时许多人都怀疑内家拳早已失传了，而顾老回忆起他年轻时在上海精武会太极研究团学习时的情景，曾叙述说：“当年（1932年）有一位四川来的小个子林济群，习的就是内家拳，他时常拿一个小竹竿操练，有一精于棍法的拳师讥笑说：‘你这破竿竿起啥作用？’林对曰：‘你拿棒棒来试试。’于是那拳师抡棍便劈。只见林将身一闪，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。那拳师面红而去。事后，我便向林济群学了几路内家拳械。”

那么，这一松溪派内家拳又是怎样传到南充的呢？这得从百年前说起。

清朝末年，天津“兴顺镖局”镖师张午亭护送府官臧年到四川顺庆府上任，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定居南充），陈见张午亭瘦小不武，暗忖：如此之人自身难保，焉能保人？张午亭见陈有轻蔑之意，则求一试。陈欣然应诺。交手未几，陈即连跌数跤，方知张午亭技艺之神妙，遂求其术。张感其诚，与陈结为莫逆之交，向其尽传松溪内家拳械9路。数年后，陈晓东又遇四川酉阳人何铁庚（据考证，张松溪晚年曾云游川黔、川湘一带，四川秀山人何氏得其真传），知何精于松溪内家拳法，遂与之印证，其功法套路与己所学甚为吻合，始信其实。而何又在理法上给陈以精细的点拨。据晓东先生说：“张何二人武功甚厚，自遇二师，是自己武术生涯的一大转折。”

陈晓东一生谦逊好学，勤于钻研，在内家拳术上造诣颇深。晚年著有《拳略》一书，该书在内家拳法的拳理及技法上见解独到，其中“柔道指归”、“俚言两百句”、“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，外界知

其详者甚少。

1925年，陈晓东在南充创立了“四川精武体育分会”，并开设了精武体育学校，培养了一大批武术人才，为弘扬内家武术做出了卓越贡献。如赵子虬、李良鹄（王维慎之师）、林济群、吴兴贵、苏有为、林明章以及陈晓东之子陈伯庸、陈秀康等均受益于兹。

随着武术活动的蓬勃兴起，新一辈中热衷于此技者甚众。其技艺深厚者有廖先志，何怀俊、陈井亮、赵道强、黄延忠、李含光等。

我是20世纪60年代中期开始跟随吴兴贵老师学习内家拳的。吴老敦厚老实，待人温和，早年曾出家修行，人称“吴道子”，是陈伯庸的得意门生，与李良鹄、林济群、苏有为朝夕苦练，人称“陈门四杰”。我那时小学刚刚毕业，文革开始，辍学在家，没事常跑公园里去跟在大人们后面比划武术。吴老师见我学得专心，就叫我一起练。于是我就成了吴老师门下的学生。当时习武并没有什么目的，只是觉得好玩，不想这一练就是几十年。当时由于众所周知的原因，生活条件极差，整天饥肠辘辘，食不果腹，练完功多想有一碗稀饭喝呀。但在那时根本办不到，累了喝碗盐开水又练。有时一趟拳练下来觉得满眼直冒金星，身体极度虚弱，但热情却有增无减，一天到晚除了吃饭睡觉就是练功，好象人活着就是为了武术。我这种嗜武如命的精神，使许多武林前辈为之感动。吴兴贵老师将其几十年所学倾心相授，李良鹄老师把秘不外传的童子功教给我，苏有为老师教我习练内家剑术，连曾经发誓永不授徒的袁志明老师也打破规矩，把最珍贵的夜行刀悄悄传给了我。陈秀康老师（陈晓东之子）还将其父遗著《拳略》传与我，并在内家拳的拳理和技法上给我以悉心的指导，使我对内家拳法有了更加系统的了解。这些东西都是前辈毕生心血的结晶，使我倍加珍惜，几十年来勤练不辍，不敢懈怠。为使

其发扬光大，近年来我先后整编出《跌法入门》、《擒跌秘技》、《松溪短打》、《鞭棍实战术》、《夜行刀》、《蛇形剑》、《秘传内家拳精选》等内家专著和 VCD 专辑。去年，应北京体育大学出版社和中央电视台《闻鸡起舞》栏目组邀请，专程赴京录制了《武当武术系列》教学片。现在，北京体育大学出版社又将拙著《武当秘传短兵绝技》一书推荐给广大读者，使我非常感动。

本书所辑四个短械套路均为鲜为人知的内家秘传套路，许多内容都是首次披露于世，具有极高的演练和研究价值，特别适宜于广大武术爱好者和专业武术工作者研习。书中介绍的“武当短棍”是一路以静制动、后发先至的短械套路，其动作古朴无华，技击性强，具有一击必杀的奇特效果，爱好技击的朋友会从中受到启迪；而步走八卦、腰如太极、剑似闪电的“武当蛇形剑”，将使你真正领略到武当剑术的神奇风采；“武当拂尘”更是一路鲜为人知的道家秘传套路，其动作潇洒飘逸，圆活舒展似行云流水，具有极高的健身防身价值，很适宜于中老年人练习；“夜行刀”则是一路融八卦、形意、太极多种风格为一体的象形套路，在国内外武术比赛表演中倍受青睐，特别适宜于青少年武术爱好者演练。

本书在编写过程中曾得到中国武当拳法研究会的大力支持，《武林》杂志主编王国辉先生和《武当》杂志主编谭大江先生欣然为本书挥毫题词，赵蓉女士在百忙中为本书插图摄影，顺此致以诚挚的谢意。

武当松溪派传人 游明生

辛巳年秋月于蜀北斋公山

目 录

前 言	(1)
第一章 武当短棍	(1)
一、武当短棍简介	(1)
二、武当短棍动作名称	(2)
三、武当短棍动作图解	(3)
第二章 武当蛇形剑	(80)
一、武当蛇形剑简介	(80)
二、武当蛇形剑动作名称	(81)
三、武当蛇形剑动作图解	(82)
第三章 武当拂尘	(162)
一、武当拂尘简介	(162)
二、武当拂尘动作名称	(163)
三、武当拂尘动作图解	(164)
第四章 夜行刀	(234)
一、夜行刀简介	(234)
二、夜行刀动作名称	(235)
三、夜行刀动作图解	(236)



第一章 武当短棍

一、武当短棍简介

短棍又称鞭杆，它随处可取，便于携带，深受武林人士喜爱，是习武者防身自卫的理想武器。武当短棍又名虎尾鞭，是一路古老的内家秘传套路，其动作古朴无华，粗旷洒脱，一招一势极重攻防。它融刀之迅猛，棍之活便，剑之轻灵为一体，具有以静制动，后先发至的显著特点。其技法多表现为粘接伤手，连打连戳，上惊下取，照左击右之术。应敌时讲究“手前一尺下功夫”，往往在敌方旧力略过新力未发之际下杀敌手或进取其身，故有“千金难买一响”之说。

武当短棍结构短小精练，其动作势势相承，环环相扣，长短相依，首尾相应，演练起来凌厉迅猛，呼呼生风，如秋风扫叶，气势磅礴而飘洒。

武当短棍在器材的选用上也甚为随便，树枝、竹杆、木块、手杖、警棍等，无论长短，信手拈来均可为用。一般演练所用短棍长约1米，无论粗细，只要坚实绵软适手即可。



二、武当短棍动作名称

第一段

- | | |
|----------|----------|
| 预备势 | 1. 交 棍 |
| 2. 懒扎衣 | 3. 进步杀指 |
| 4. 撩踹点心 | 5. 竖旗戳劈 |
| 6. 左右拦扫 | 7. 领棍擒打 |
| 8. 劈打待敌势 | 9. 上步捧盘 |
| 10. 原地扫把 | 11. 上拨下戳 |
| 12. 拖刀劈柴 | 13. 追步点心 |

第二段

- | | |
|----------|----------|
| 14. 闪身格打 | 15. 勾腿扫挂 |
| 16. 插步绞棍 | 17. 退步劈戳 |
| 18. 撑舟戳面 | 19. 顺势劈打 |
| 20. 上步排打 | 21. 进步点心 |

第三段

- | | |
|----------|----------|
| 22. 上接下掸 | 23. 回身地围 |
| 24. 插步穿裆 | 25. 翻身擒掸 |
| 26. 上步点心 | 27. 横 笛 |
| 28. 竖旗擒打 | 29. 前劈后撩 |
| 30. 插步撇压 | 31. 回身地围 |

第四段

- | | |
|----------|----------|
| 32. 退步提棍 | 33. 追步杀指 |
|----------|----------|



- | | |
|----------|-----------|
| 34. 反剪横扫 | 35. 上步横扫 |
| 36. 绞护势 | 37. 领棍擒打 |
| 38. 上接下掸 | 39. 回身地围 |
| 40. 原地翻压 | 41. 反剪横扫 |
| 42. 上步横扫 | 43. 回身横扫 |
| 44. 回身扫棍 | 45. 交棍待敌势 |
| 收 势 | |

三、武当短棍动作图解

第一段

预备势

两脚并步成立正势，两臂自然下垂于体侧，左手握棍，虎口朝前，手心朝内，右手贴附于右腿侧，全身放松，目视正前方（图 1-1）。

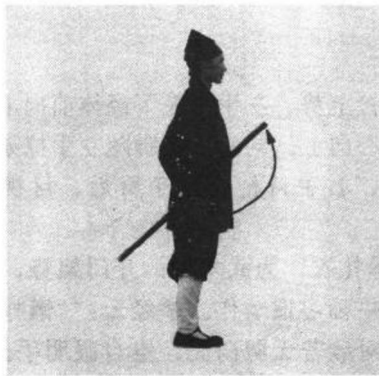


图 1-1



1. 交棍

(1) 交棍：右手经体前向左侧接握棍把，手心朝下，虎口朝后（图 1-2）。

(2) 后扫：上动不停，右手握棍由左经前向右后扫转，使棍把贴靠于臀后，棍身斜垂，棍梢朝下，右手心朝后，目视正前方（图 1-3）。



图 1-2



图 1-3

2. 懒扎衣

退步亮掌：接上势，左手由左下经体前向上绕弧，至左上方时翻腕亮掌成手心向上，同时，左脚随左手撩架之势向左后方退步成左弓右箭步，右手持棍仍贴于臀后，目视右前方（图 1-4）。

说明：“懒扎衣”为武术中的开门架势，它是古人临敌决斗时撩衫扎衣的一种习惯动作。拳经云：“懒扎衣出门架子，变下势霎步单鞭，对敌若无胆向先，空自眼明手便。”懒扎衣体现了习武者艺高胆大，临危不惧的英勇气概。

要点：全身放松，动作从容柔缓。