

武当秘传

游明生 赵蓉 编著

短打绝技



北京体育大学出版社

武当秘传

短打绝技

游明生 赵蓉 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 陆 仁
责任编辑 张清垣
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 长 春
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

武当秘传短打绝技/游明生,赵蓉编著. -北京:北京体育大学出版社,2003.8

ISBN 7-81051-961-1

I. 武… II. ①游…②赵… III. 拳术-中国
IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 040928 号

武当秘传短打绝技 游明生 赵蓉 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 10.25

2003 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

ISBN 7-81051-961-1/G·801

定 价 19.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

為明生先生新作
私情內家書續編題

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

賀國生同共大作詞書

松溪集
內卷下

武當山人譚大江題書

一九九五年十一月三日

《武當》雜誌主編譚大江先生為本書題詞

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《武当秘传短打绝技》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，观明生君之拳械风格独特，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《武当秘传短打绝技》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打技法，由浅入深，通俗易懂，便于自学自练。不论是初习武术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，实践说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，它所涉及的学问和可供研究的领域是非常广泛的，是中华民族灿烂辉煌的文化遗产。

《武当秘传短打绝技》的问世是几代内家拳武术传人的经验结晶，是明生君无私奉献的结果。在脱稿之期，明生君问序于我，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

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年荣获首届中国国际武当擂台公开赛“创龙杯”奖；2002年又荣获中国武当拳国际交流大会拳械比赛两项金奖。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”和“武当百杰”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，他先后在国内外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。为弘扬内家武术，游明生先生常年择徒传技。

(通讯地址：四川省南充市什字下街12号，邮编：637000，
电话：0817—2248151、3698070)



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、松溪内家拳及其风格特点	(7)
六、松溪内家拳的训练方法	(11)
第二章 陈晓东先生内家拳论精要	(14)
陈晓东传略	(14)
一、内家心法五字诀	(15)
二、柔道指归	(16)
三、步法七引诀	(17)
四、杜门七旨诀	(18)
五、《拳略·俚言两百句》	(20)
六、器械六说	(22)
第三章 内家拳套路精选	(26)
一、六步拳	(26)
二、咫尺拳	(77)
三、光明拳	(118)



四、问津拳	(163)
第四章 内家秘传短打技法	(210)
一、以静制动的五行手	(210)
二、后发先至的八卦手	(214)
三、粘衣十八跌	(236)
四、短棍实战术	(254)
第五章 内家秘传功法	(268)
一、松溪秘传童子功	(268)
二、松溪美目功	(283)
三、八卦铁臂功	(293)
四、大力通臂功	(298)
五、大力鹰爪功	(300)
附 录	(302)
一、《纪效新书·拳经捷要篇》(明·戚继光)	(302)
二、《王征南墓志铭》(清·黄宗羲)	(307)
三、《宁波府志·张松溪传》	(309)
四、内家拳法(清·黄百家)	(310)



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区别的，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载于黄宗羲所撰的《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。”

如此翔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：

（一）历史原因 清王朝对武术活动的严令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，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。

(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，得传后绝不露主角，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。

(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，内家拳作为一个风靡遐迩的优秀拳种，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……”这是原全国武术主席、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，平常拿一小竹竿操练。一精于棍法的教师见之讥笑说：‘你这个破竹竿起啥作用？’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？这得从百年前说起。清朝末年，天津兴顺镖局镖师张午亭护送府官戚年入川上任，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（现任四川省政协副主席）、李良鹄（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”、“俚言二百句”、“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，现任南充政协副主席）、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、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，北京体育大学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。

五、松溪内家拳及其风格特点

松溪内家拳与武术中诸多优秀拳种一样，有其一整套系统而完整的功法理论和训练方式。它作为一门古老而稀有的拳种，因其严密的传衍方式，封闭的地理环境和社会历史原因，历经沧桑，至今仍保持其古朴无华的特点，其风格特色令人耳目一新。1991年秋天，在首届中国湖北武当文化武术节上，一位来自川北的代表演练了“松溪六步拳”，大会主持人看后惊呼：“这不就是失传了多年的武当长拳吗？”（因其动作柔化刚发，迅猛脆快，故有此说）

其实，“六步拳”也仅仅是松溪内家拳中的一个入门套路。内家拳的内容是十分丰富的，仅陈晓东先生保留下来的功法套路就有20余种。如拳术套路就有“启蒙拳”、“六步拳”、“咫尺拳”、“问津拳”、“指迷拳”、“光明拳”、“七星拳”、“七肘拳”、“两仪拳”、“燕子拳”、“鹞子拳”等10多个路子。其法则多为反筋背骨，跌打闭穴之处，既可单演，亦可套练。在器械方面又有“六乘枪”（共六路）、“白虹剑”、“一苇棍”、“虎尾鞭”、“大刀”、“双铜”等10余个套路。其风格也甚为独特，重粘击，忌舞花，讲求长短相依，应敌时多为粘接伤手，一触即发，故有“千金难买一响”之说。而其间又每每夹杂有擒拿、镖箭等诸多妙法。在功法上则注重内外兼修，主张内能强体，外能御敌，其主要功法有“大鹏顺气功”、“鹰爪功”、“童子功”、“通臂功”、“八卦掌臂