

心悟锤



易仲祥 易帆◎著

CS K 湖南科学技术出版社

无我养精神
健康久视人

名家羊定国 龙震 强力推荐

心悟锤根之于心，发之于悟，

千锤百炼，百炼成钢，

与天地精神相往来。

阴阳任督藏哲理 吐纳沉浮创神奇
武术中医源一体 千年精髓要温习
承前启后明贤志 避短扬长树新旗
喜看中华修心悟 民康正气显炳灵



图书在版编目 (CIP) 数据

心悟锤 / 易仲祥, 易帆著. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2018. 2
ISBN 978-7-5357-9519-9

I. ①心… II. ①易… ②易… III. ①拳术—中国—图解IV. ①G852.19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 226149 号

XINWUCHUI

心悟锤

著 者: 易仲祥 易 帆

责任编辑: 罗列夫

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcbbs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 湖南省誉成广告印务有限公司
(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市环保中路 188 号国际企业中心

邮 编: 410116

版 次: 2018 年 2 月第 1 版

印 次: 2018 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 200000

书 号: ISBN 978-7-5357-9519-9

定 价: 49.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

心悟錘

靜閑齋湯穎



作者简介

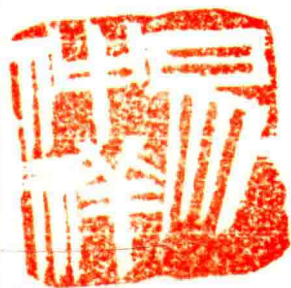
易仲祥出生于 1952 年 2 月，从小即深受长沙著名武林奇人李泽玉先生之影响，酷爱中华传统武术，并深得李家垂爱，以至传承李家秘不外传的中医技艺。1999 年 6 月被世界中医骨科联合会接纳为会员，2002 年转入中华中医药学会（会员），2006 年 9 月受邀加入中华中医药学会整脊分会（会员）。20 世纪 80 年代初开始创编“心悟锤”（武术内家拳）之套路，2013 年开始撰写《心悟锤》一书。20 世纪 90 年代中期，创建了以“子午流注”经络学为主要传统中医技艺的“龙祥康复堂”，长期持守以德为本，济人为己任之仁爱观，其德、艺皆赢得了接受治疗的国内外广大患者之高度赞誉，从而使人们对博大精深的中华古医文化，有了更深刻的认识和体会，为弘扬中华传统古医文化作出了一定的贡献。

走进玄妙武逆世界

陶冶中华折以学情怀

易仲祥撰

丙申岁中秋





《心悟锤》简介

《心悟锤》根之于心，发之于悟，千锤百炼，百炼成钢。《心悟锤》从该套路之创编，直至编撰成文，均遵循传统武术和中医学理论，以及中医经络学，特别是子午流注学说，灵活运用，相互联系，名副其实地将武、医传统文化交融于一体，让一个既传统而又新颖之经典，有血、有肉有骨头并且有灵魂地展现在追求和热爱新生活的人们面前，重现了中华武术的真实原始传统风貌。长时期的实践证明，《心悟锤》在修身、养生方面有独到之处，在实用击技中实在，是人们提高生活质量，强身健体，延年益寿之挚友。

甲午年春



序 言

易弟仲祥，长沙奇士也，精击技，晓医道，专内外家之拳法，复能不吝所知，倾数十年所学之秘传，笔工于书，公之当世。著《心悟锤》一书，嘱序于余，吾获交仲祥弟，于兹三十有七年矣，因同爱喜练拳术，常邀人手搏，打得不亦乐乎，加之仲祥弟性旷达淡泊，不骛浮名而惯于武术练习之中，及道家的元阳之气修炼，文练之则内丹强己身，武练之则外丹为人疗病，技艺精进，为武林前辈所激赏。而有余相交，则情性相合，同气相求，故常以兄弟相称，分则常怀动静互根，温养合法，自有结丹之妙，聚则每叙假后天之形，运动身体，而激活心灵，不用后天之力，一动一静，纯任自然，意在练气化神之境界。而困厄之时，则相濡以沫，迷惘时则谏以铮言，有闲时接以清淡，此兄弟之人义也，可砥砺，可切磋，唯不可杯酒殷勤，朋比营私为快意，不因微利名末，驰骛争逐为仇对。高山流水常遇知音，岁月悠悠，鸟飞兔走，昔日青丝总角，今日白发故人，所嘱故不辞也。

几十年来，仲祥弟拜名师，访高朋，学习内外家拳法之精华，而勤于武，精于术，把习武修心、行善并兼治病融为一体。为进一步提高技艺，他博考文献，考稽刚柔之劲的参互异同，进而获得了不少经典文献的知识与方法，不仅如此，也因习武修心而知医药经脉之学，及内丹修炼之功法，并开启了拳贵心悟。悟者，吾心也，所谓运用之妙存于一心；拳者，心法也，拳有拳势，心辅拳势，故能仰则观象于天，俯则观法于地，天生神物，圣人则之，天地变化，圣人效之……近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以

类万物之情。“周易系辞”之理，用周易太极之形，取河洛之转乾坤，扭气机，以后天返先天，引“少林内壮言坚，外壮言通”之道，含其眼光，凝其耳韵，匀其鼻息，缄其口气，逸其身劳，锁其意驰，化其拙力，引火归元，气贯丹田而合为六十四式，乃是对“易有三百八十四爻，据爻摘符，符谓六十四卦”之理的再现。

从心悟而太极，是太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦至六十四卦，到万法归一而心悟也，视其所演六十四式“心悟锤”，无不体现式式相承，招招生圈，虽以六十四式定形，变化却承于一心，手法虽均成环，却有高有低，进退出入，攻守之别。圈有大圈、小圈、平圈、立圈、斜圈、有形圈、无形圈之分。临敌之际，须以大克小，以斜克正，以无形克有形，一招一式均暗蓄环劲，吐故纳新，合乎沉浮，熊经鸟伸，骨弱筋柔，运动身心，以强精神，知白守黑，神明自来。盖乎“心悟锤”以内外家拳法合二为一，只为刚柔之劲，练习刚劲时，注重招势而重劲力。习柔劲时，则以意和之养气凝神；练刚劲时两足用力，十趾抓泥，重心落于两腿之间，放松用力，以后天之呼吸，一吞一吐，气归丹田之中，久之则身如铁石，立于泰山，一旦临敌，起式飞龙在天，落如霹雷击地。起无形，落无踪，起落好似卷地内；起无形，落无意，束身而起，长身而落；起如箭，落如风，追风赴月不放松，一硬无破，一快无破，硬在快先，刚在他力前，数年则水到渠成，得心应手。练柔劲者是举重则轻，一足用力，前虚后实，虚其心实其腹，神气相合，中和在抱，进退得宜，进如弩箭在弦蓄而后发，退如鹰雀归巢，飘然而返，绝无反顾迟疑之意。且练习时，身似空壶，无念无想，虽变化万千，也要顺其自然。所谓拳无拳，意无意，无意之中是真意；心无其心心空也，身无其身身空也。古人云：“所谓空而不空，是谓真空。”无用则空为心悟锤不二法门也，盖静者动之基，空者实之本，心中空虚则灵而不昧，自然会因乱变化现神奇，此即是仲祥弟“心悟锤”之由来也。

而今之练拳术者，不能参赞古圣之旨，言术不言理，言势不言意，视击技无用，不以文明其精神，野蛮其体魄为练拳之大道，已失之拳术之本来面目，加之以酒为浆，以妄为常，醉以入房……不知持满，不时御神，务快其心，

逆于生乐，起居无节，故半百而衰也，良可痛惜也。

仲祥弟《心悟锤》一书，择明古圣真意，集内外功法以倡其道，法于阴阳，和于术数，快慢有节，起居有常，纯任自然，故能形与神俱，而效其灵性，悟其直意，通其造化，以术延道，化俗为仙，而终其天年。

仲祥弟天资既深，造诣尤宏，曾受业于名师门下，面壁十稔，尽得三昧，所读皆易经易数，所练拳势皆神形兼备，全无花架浮文之俗套，阐扬易理，弘扬正道，发为拳术有志于如此之学者，一经指授，莫不洞明窍要，不但能神足气旺，而且可由此而明心见性，小之则能独善其身，大之可兼善天下，倘能人人明而习之，又何忧身之不健而中国梦不实现乎？仲祥弟慈心一片，曾公园授徒，虽寒暑不辍，然犹恐不能普及广而授之，流传久远，复发为文，著《心悟锤》一书以广为传扬，其用心深远，良可钦仰，又囑为誊写付梓用，特不揣作序，以介绍于有志之士，能含精养神，通法三元，律溢腠理，筋骨坚强，众邪辟除，正气常存，累积长久化形而仙也。

羊定国

2014年3月18日

引言

泱泱中华五千年的灿烂文化，熏陶着智慧而勤劳的炎黄子孙，中华武术作为华夏文化的璀璨奇葩，尤为世人所瞩目。

余从小酷爱武术，主要深受武林奇人李泽玉老先生（1902—1975）之影响，余称其姑老爷，当地人敬称其李三爹。在20世纪70年代以前的长沙武术界，因轻功和硬功过人著称：在空箩筐边上行走自如，双膝能将大小竹杆夹裂……这些玄之又玄、众妙之门成了当时趣闻奇谈。李老先生不但在中国传统武术方面造诣至深，在中医骨科和子午流注经络学之临床应用上，更有独到之处。老人家在当地悬壶济世，造福至多，无论老幼男女，均口碑载道。正因姑老爷之诸多神奇，使余年少的心灵产生了对武术的痴迷和狂热追求。

20世纪70年代初，余又先后拜师于巫家拳名家——陈印球先生、杨志和先生门下习练巫家拳以及长短、单双器械。通过二十余年之操练、总结，余认为中华传统武术经过千百年以来的不断传承，虽然有其光辉灿烂的一面，同时也有待更为完善之处。历代宗师圣祖们的博学奇才，在封建制度影响下，必然受到当时历史环境的制约，并被封建保守思想束缚，圣祖的雄风、雄姿也自然不可能较为真实而完整地传承下来，尤为令人惋惜的是那些英年早逝的奇侠贤士，他们出类拔萃的技艺，因过早离世，促使后人们不得不认真而深刻地探究智慧养生和祛病延年——这个既让人们熟识而又深远的科学课题。博大精深的华夏文化，必定是一个优秀民族在漫长的劳动和生活中，不断扬长避短，不断传承，不断弘扬和积累形成的。如20世纪初，在中国乃至世界充满传奇色彩的

中国拳王——王润生大师（名志群，字润生），创编了以大师威名而命名的“志群拳”，因该拳击技性极强而流传甚少，至今仍披着神秘面纱。20世纪80年代以前，我国享有盛誉的武林儒侠——龙奉武大师，不但在传统医武理论方面孤诣至深，还创编了至今充满神奇之“无式太极拳”。霍元甲大师的“迷踪拳”以及从“陈式太极拳”发展的“杨式”“吴式”太极拳，等等。荀子云：“不积跬步，无以至千里，不积小流，无以成江海。”中华武术之辉煌和悠久历史，就是历代精英们以自强不息之精神，用无比之大智慧，交织着一拳一脚，并且用横竖撇捺熔铸而成。

余学识不深，和历代武林宗师相比较，自然不能同日而语，然而，受千百年来圣祖们为了传承和弘扬华夏文化，其锲而不舍之精神所激励，应为民族文化之振兴而添砖加瓦，并极尽绵薄之力才无愧炎黄子孙之责任。孟子勉励后人云：“人皆可以为尧舜。”因此，余决意将所操练的传统武术套路中之经典散手动作，以及在实践中发现的实用技艺，与相关阴阳功法，取精用弘，贯串成内外兼修之内家拳法，以至自成一体。历经二十余年揣摩参悟，以至感悟并反复编排、修正，不厌其烦地操练，终于功夫不负有心人，一种不失传统风格并具新颖之内家拳韵味的武术套路形成了，该拳共为甲、乙两路，取名“心悟锤”。

“心悟锤”其名，源于戚继光所著《纪效新书》中所启悟，戚氏云：“天下之事，难者甚多矣，至于兵则难之尤者也，也有视弓马为末艺，等行武为愚民者，是岂知本人论哉？黄帝之法，根于机微，汤武之兵，本诸仁义，机微之所由起，仁义之所从出，在于吾心，是故迹至粗也，而用至神也。”长久以来，吾熟读精思戚氏之论述，乃知“心悟”为一切内外拳法之根本，只有根之于心，发之于悟，形体不敝，精神不散，千锤百炼，悟道益宏，方可益寿天年。

“心悟锤”在操练过程中务必做到心、意、气、形相依相随，并且与“子午流注”经络学有机结合，通过心悟、意悟、气悟、形悟而循序渐进，逐步形成以精、气、神为基础之能量流，随着这种能量流之日积月累，人体就有了坚实之纠正阴阳气血偏胜，偏衰、扶正祛邪之抗体，即阴平阳秘，精神乃治，元真通畅，人即安和。同样，随着能量流之集腋成裘，人体即能形成气拔山河，顶天立地之豪气。

“心悟锤”从其套路之成形直至编撰成文，由于鄙人技艺不精，才疏学浅，故而难免存在不足，特别是初次尝试将中华传统医武文化交融于一体，如存在疏漏和错误之处，恳望海内外同道与读者，以及武林贤士不吝点化、赐教，鄙人将表示由衷之谢意。

2014年8月11日易仲祥于龙祥康复堂工作室



致 谢

“心悟锤”其套路之创编，始于20世纪80年代初，其间因工作繁忙而几经停断，后经数年之刻苦揣摩、编创而终于有所收获。该套路形成后，经过较长时期之操练，余在诸多方面受益匪浅，感受颇为深刻，由此而萌发将其套路整理成文之意向，但是，因余生不逢时而阅历有限，故感觉心有余而力不足，不敢贸然动笔。后受诸多朋友鼓励，方决意为之。因此，在本书编写过程中，承蒙良师益友之鼎力帮助，方了却多年之心愿。余对曾经帮助和正在帮助鄙人的师友们，表示由衷之感谢。他们是：在湖南享有盛誉的巫家拳名师陈印球老先生；在湖南享有“大刀”美称的杨大刀，杨志和老先生；我国著名武林儒侠龙奉武大师之长子 and 次子——对于中国传统医武文化造诣颇深，并在国家和省级武术比赛中多次荣获殊荣的龙震先生和龙铭石先生。特别感谢王润生大师之徒孙，著名武林奇侠龚寿泉大师的关门弟子，也同是龙奉武大师的得意高徒羊定国大师，能在繁忙之中抽出宝贵时间为本书作序，并无私地赐予墨宝，实乃于雪中送炭。还有在本书即将完稿之际，定国君得意弟子，湖南省青年书法家协会副主席兼秘书长汤颖先生，特为本书题写书名，并予以题词等。尤其是，双峰县年逾古稀的退休老干部，著名书法家陈康林老先生，在本书出版前夕，不顾年事已高，特地为《心悟锤》书写千余文字楷书长卷，并委派儿子陈敏宾、

儿媳杨惠梅驱车数百里，将长卷作品送往长沙，以成《心悟锤》之完美。所有这些感人至深的无私帮衬，着实令人难以忘怀，感动不已。此外还有罗湘先生、毛祖华先生、陈恒安先生、杨振浩先生以及骆娴梅女士、陈琛女士，均为本书给予了大力帮助和支持，为此一并表示深深的感谢。此刻，吾更要感谢湖南省科学技术出版社项目部罗列夫主任和出版社的领导。正是罗主任的独具慧眼才能让本书得以出版、发行。谢谢所有为《心悟锤》出版、发行而辛劳的人们。

此时此刻，沉浸于百感交集之中，余更加深深地怀念和感激，影响和激励着鄙人数十年的、一位既平凡而又十分不平凡之武林尊师，一位深受当地人们敬爱且德高望重的老人——李泽玉师祖。

在这个为实现中华民族复兴的伟大时代，激活了人们更多的智慧和灵感。也只有在这个阳光明媚，生机勃勃之优美环境中，才能百花齐放，万紫千红，因此我们更要感谢这个催人奋进之伟大时代。

学海无涯，《心悟锤》从其套路创编和编撰成文，因余学识浅薄，技艺不精，其不足之处实为难免，为此恳望海内外医武同道，以及前辈高人点拨赐教，鄙人将不胜感激之至。

易仲祥、易帆于龙祥康复堂工作室

2015年1月10日

《心悟锤》所涉名家简介

一、龙奉武先生（1927—1987），全国著名武术家和太极拳武术理论家。

自幼喜武术，年少时曾习“六气拳”“戚家拳”“志群拳”（八拳）和“戚家剑”。后拜著名武术大师柳惕怡（平江不肖生向恺然所著《江湖奇侠传》中南侠柳迟之原型），专习各家太极拳，尤善吴式老架及太极拳推手，并在吴式老架太极拳基础之上，形成了别具风格的“无式太极拳”。同时其在医武理论方面造诣独到，编撰有《放松歌》《打手歌》《搭手奥语》《行功运气歌》《太极新论》《研究太极拳》等一系列武术理论经典。

1956年龙奉武先生随领队向恺然先生，偕刘杞荣、彭敦朴等，代表湖南民间武术界到北京参加了全国第一届武术观摩大会，并在大会上表演了“戚家拳”和王润生大师自创的“志群拳”，“志群拳”是王润生（名志群，字润生）大师将其所练“八拳”中常用手法与腿法组合而成的自创拳术。其时龙师在武林中名望很高，在这次观摩大会上有幸结识了王子平、徐致一、万籁声、顾留馨、李经梧、温敬铭等武林名宿，并与少壮派的顾留馨、李经梧、温敬铭等结为契友。1958年龙奉武先生与彭敦朴先生被国家体委授予国家级武术裁判（当时在湖南仅有龙、彭二位先生获此殊荣）。1960年秋，龙奉武先生去江西萍乡一个不知名的山洞里，找到了李龙田先生（《江湖奇侠传》中笑道人的原型），在山洞里小住并受李龙田先生指点。回到长沙后龙师技艺精进，即写了大量武学体会与文章，给后人留下了无与伦比之武医文化精髓。1964年6月21日龙奉武先生在《体育报》上撰文《也谈缠丝劲》，即在全国武术界引起了极大的反响，以至将波及全国的太极拳名家和太极拳爱好者参与和关注的太极拳理论探讨推至新的高潮。1984年时任国家发掘、整理民间武术工作的温敬铭教授来长沙会晤了龙奉武先生后，将其撰写的《研究太极拳》《太极拳新论》等著作带回

北京，后由国家体委组织在河北承德山庄展出后并存档于国家武术档案馆。

（以上龙奉武先生的纪实资料由龙奉武先生之弟子羊定国先生和龙奉武先生的儿子龙震先生、龙铭石先生提供）

二、羊定国，1947年生于长沙市。中国武术协会会员、湖南省武术协会常务委员、长沙市人民政府批准为“非物质文化遗产项目八拳市级唯一代表性传承人”、湖南省武术协会武术名师、优秀门派拳种传承人、湖南省杜心五文化研究会副会长、湖南省八拳研究会会长，武术七段。

羊定国自幼酷爱武术，年轻时开始拜向恺然所著的《江湖奇侠传》一书中，南侠柳惕怡先生高足龙奉武先生学习太极拳、太极拳推手、戚家拳、志群拳、八拳等。后拜拳王王润生先生得意弟子龚寿泉先生专习八拳，深得二位明师真传。多次受湖南省多家媒体采访与报道，在社会上产生了深远的影响。

羊定国近几年忙于授徒并著书立说，弟子来自大江南北和美国、瑞典诸国。2010年4月由湖南科学技术出版社出版了《八拳》和《八拳制敌绝技》两本武术专著；2011年在平江不肖生国际研讨会发表论文《向恺然武术思想浅析》，由上海复旦大学出版社出版；2011年在第10期，第11期《武当》杂志分别发表《文胆武魄，铁肩道义》的论文；2013年美国苹果公司出版双语版《八拳》一书；先后在《潇湘晨报》《晨报周刊》《长沙晚报》《星沙日报》《浏阳日报》及湖南人民出版社出版《大美福临》一书；中国致公出版社出版《五十里水路到湘江》一书；中共长沙市委宣传部出版《醉美浏阳河，神奇九道湾》一书；及《文史拾遗》《环球人文地理》多家书籍刊物都以八拳为题作了详细的报道和介绍。

羊定国为弘扬武术事业作出了较大的贡献，并被湖南省武术协会授予湖南省传统武术优秀传承人等光荣称号。

2015年孟夏易仲祥于龙祥康复堂工作室