

武当内家秘笈系列

内家技击真传

经典
珍藏版



胡玉笙
编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

WU DANG NEIJIA MIJI XILIE
NEIJIA JIJI ZHENCHUAN



武当内家秘笈系列

胡玉玺 编著

内家技击真传

珍藏版



ARCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

内家技击真传/胡玉玺编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2013. 7

(武当内家秘笈系列)

ISBN 978-7-5337-5848-6

I. ①内… II. ①胡… III. ①内家拳-武术-基本知识 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 303966 号

内家技击真传

胡玉玺 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 何宗华 责任编辑: 何宗华

责任印制: 李伦洲 封面设计: 朱婧

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)63533330

印制: 合肥华云印务有限责任公司 电话: (0551)63418899

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1010 1/16 印张: 20.5 字数: 385 千

版次: 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-5848-6

定价: 42.00 元

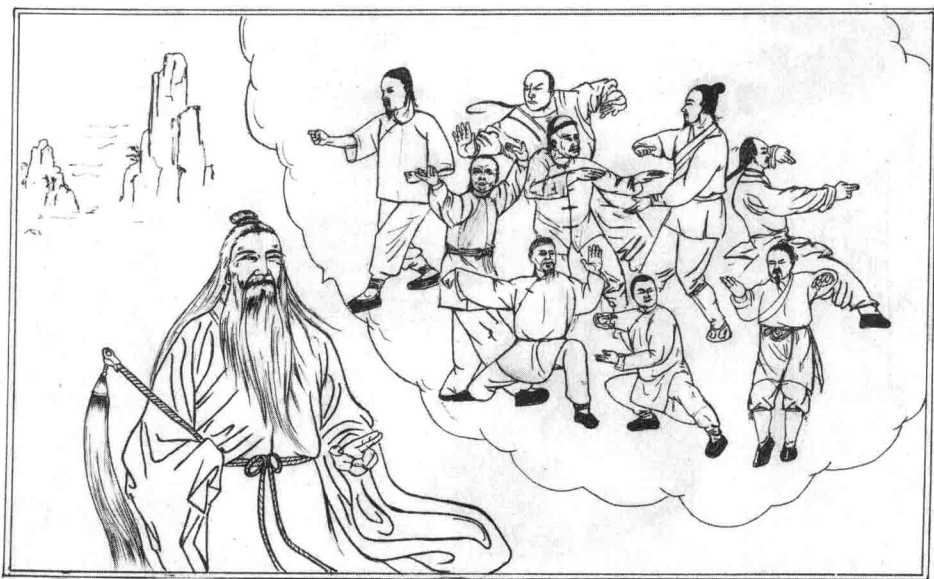
版权所有, 侵权必究

中华武术经典珍藏丛书

编 委 会

(排名不分先后)

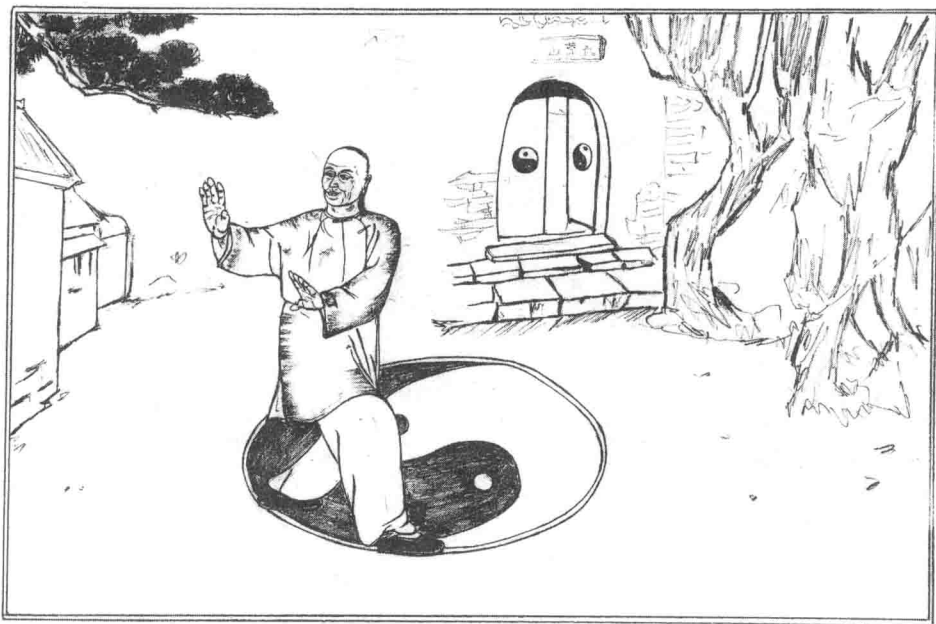
高 飞	丁文力	李贡群	潘祝超	赵 强
徐 涛	谢静超	高 翔	凌 召	黄无限
李 群	张永兴	高 绅	余 鹤	赵爱民
刘 昆	殷建伟	张宪乐	景 强	王松峰



内家拳由北宋张三峰开门立宗，至今已发展形成了诸多流派。



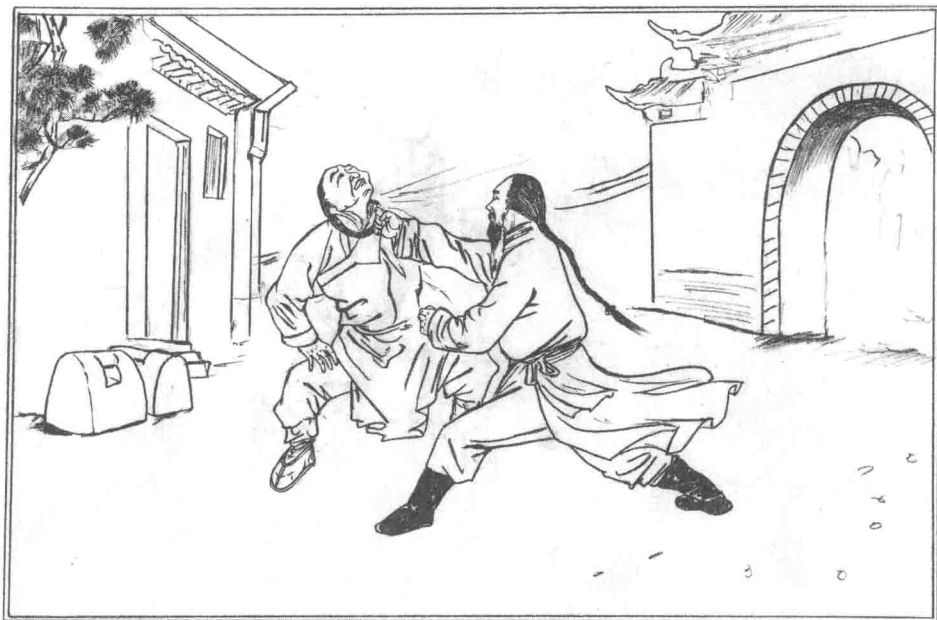
太极门，首传于明代张三丰，现有陈式、杨式等几大名拳，“以柔克刚”。



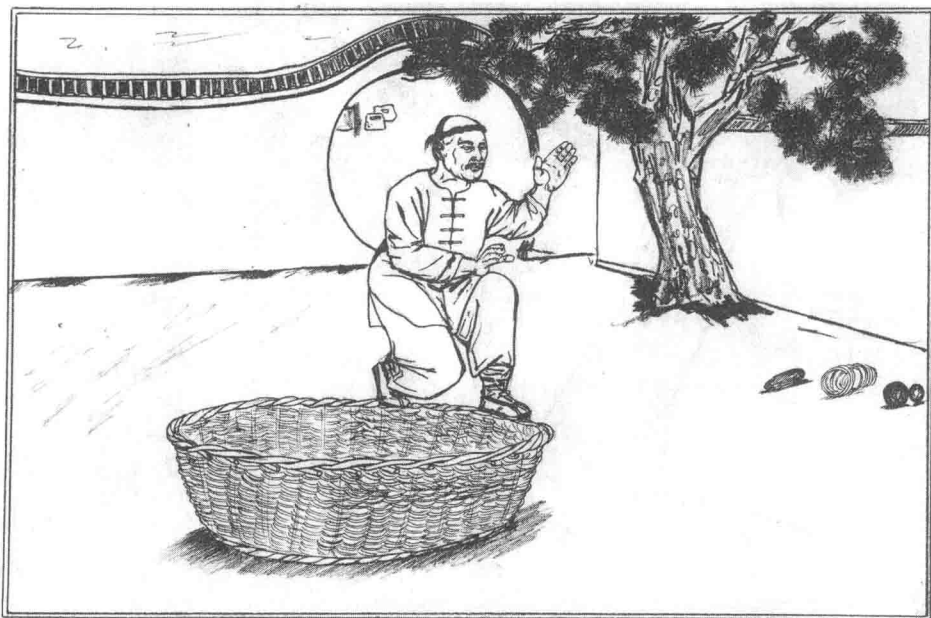
八卦门，首传于清代北京董海川，“走转为能”。



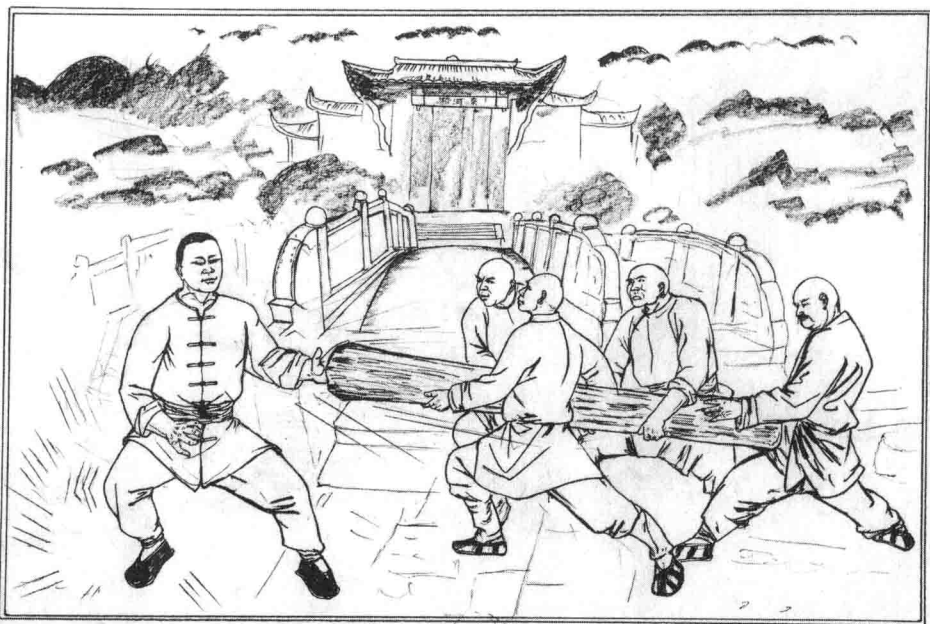
九宫门，首传于明代武当山紫霄宫龙门第八代宗师张守性，“挨膀挤靠”。



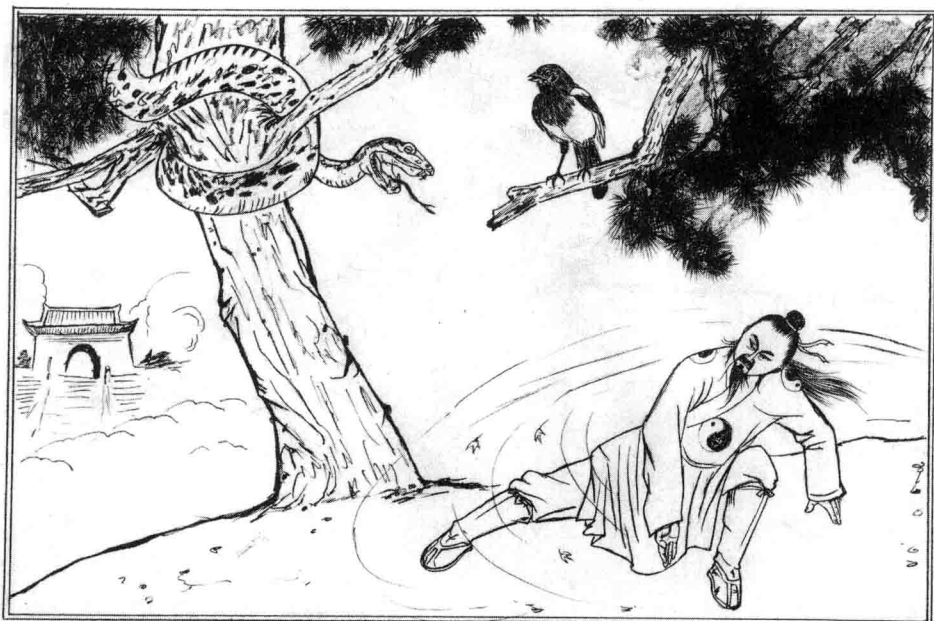
形意门,首传于清代河北深州李洛能,“形与意合”。



自然门,首传于晚清徐矮师,“自然而然”。



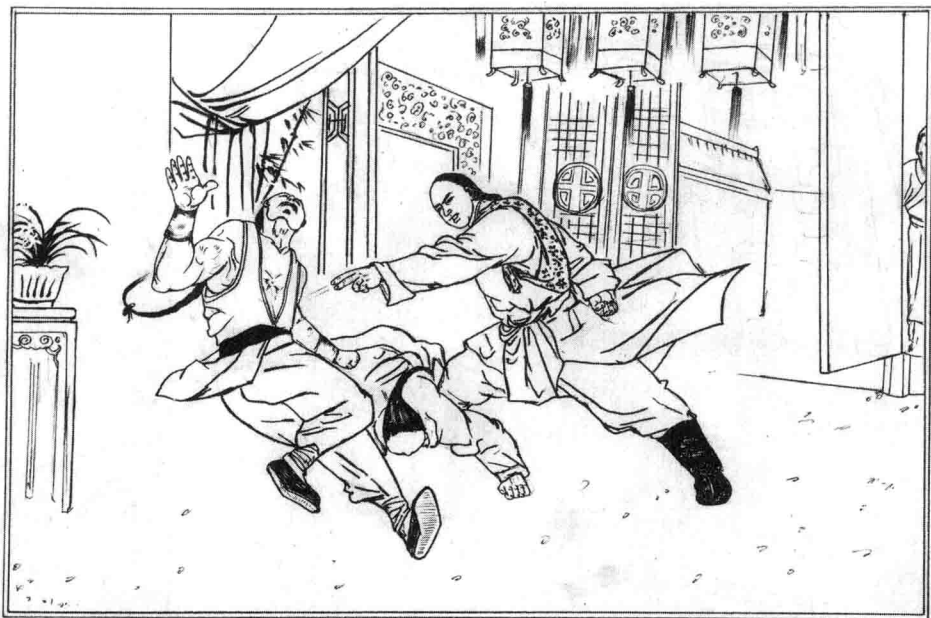
流通门，首传于民国时期重庆丰都余卜，“功技一体”。



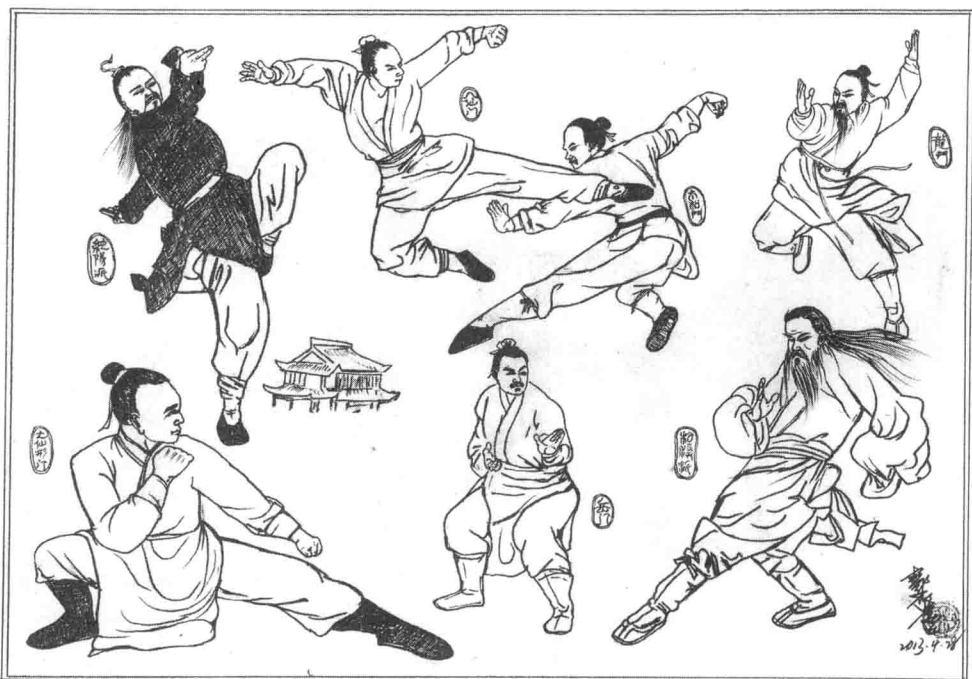
太乙门，首传于明代武当山道教龙门第八代宗师张守性，“抓筋拿脉”。



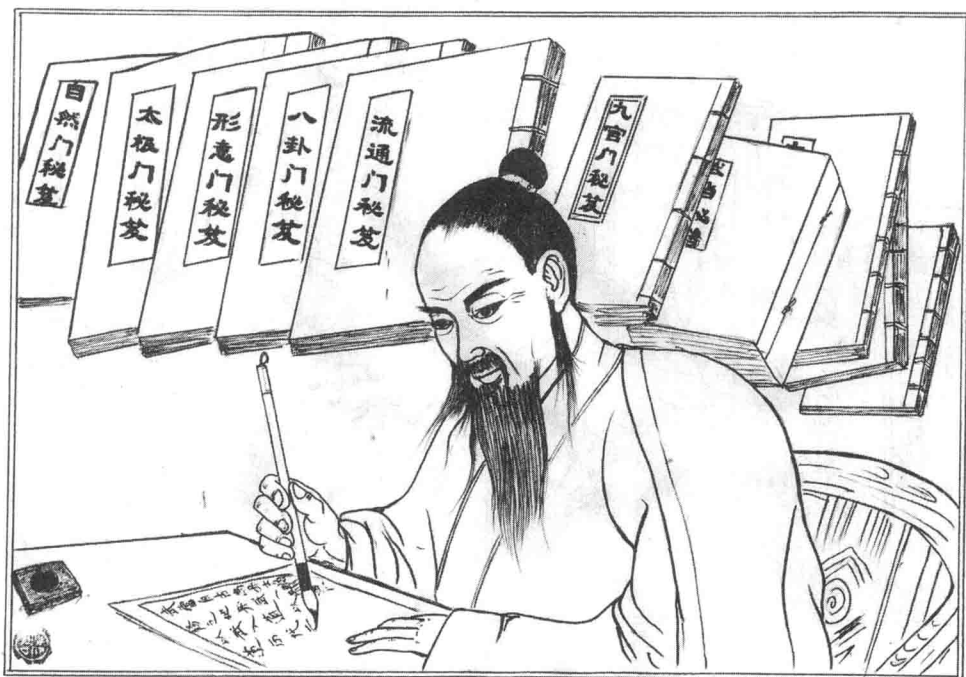
玄门，首传于清代湖北汉川王汉臣，“柔化刚发”。



字门，首传于清代浙江四明山余克让，“以字行拳”。



内家还有松溪派、纯阳派、全真派、七仙门、太和门等不少名拳。



本书技击招数采自多门秘笈，非常难得。

目 录

第一章	搏人以穴	1
第二章	应手即仆	12
第三章	太极门	100
第四章	八卦门	123
第五章	九宫门	146
第六章	形意门	169
第七章	自然门	179
第八章	流通门	188
第九章	太乙门	229
第十章	玄门	270
第十一章	字门	305

第一章 搏人以穴

《王征南墓志铭》曰：“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……凡搏人皆以其穴，死穴、晕穴、哑穴，一切如铜人图法。”

又据《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，而跳跟奋跃，或失之竦，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，拿现在的话来说，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法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受制于人，只是各自在长期的斗争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、后发先至的拳术称之为内家拳。

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的区别的。前者主张乘势借力，柔化刚发，犯者即仆，完全不同于那种软绵绵、慢吞吞的拳术。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。

内家拳的真正技击特点，用《王征南墓志铭》中的一句话来概括，就是“以静制动，犯者应手即仆……凡搏人皆以其穴。”“以静制动”是内家拳在战术上的总体特色。所谓以静制动即兵家所讲的“安守待机”，就是在应敌时要沉着冷静，临危不惧，以逸待劳，后人发而先人至。《剑经》云：“彼忙我静待，知拍任君斗”也是这个道理。

以静制动的好处在于：从精神上讲，以静制动可以给敌方造成一种心理上的压抑，使其疑惑、犹豫，难于判断我之动机，不敢轻举妄动，故兵家云：“善守者，藏于九地之下，敌不知其所攻。”从体力上讲，敌动则劳，疲于奔命，不利持久；而我静则逸，安守待机，利于蓄力反击，故兵家云：“攻不足则守有余。”从战术上讲，动则易乱，乱则多隙，极易为人所乘；我静而稳，防守严密，无隙所乘，且易于寻隙而进，见机而发。

“搏人皆以其穴”，就是寻着敌人弱处，一击制敌，故而才会产生“犯者应手即仆”的结果。

搏人以穴者何？闭其交通之道、断其运输之功也。盖人之一身，外而五官四肢，内而五脏六腑，皆以筋络为线索，血脉为灌溉。筋络断，则缺乏活动之能。血脉停，则失其知觉之效。筋络始于爪甲，聚于肘膝，汇于头面，而主其活动之能者气也。所以练筋必须练气。气行筋络之外，血行于筋络之内。血，犹水也，穴，犹泉也，闭之则凝淤，开之则疏泄。

凡是能被别人攻击的部位或用于攻击别人的部位都可点穴，只是穴位的大小归属不同而已。但是，武术中所使用的穴位往往仅限于使对手容易丧失战斗力的部位，这在打击理论上被称为中心点。对于穴位在人体运动时被骨骼掀开到什么程度才适合点穴，和所谓开穴的具体内容，以及在点穴术中被称为穴门或敏感点、体表认识等，这些重要的内容在武术传授中竟成了被遗忘的角落。

为了让读者了解内家拳“搏人皆以其穴”的“穴”，究竟搏的是哪些“穴”才能真正达到“犯者应手即仆”，本章中给予详解之。

一、七坠九窍十三窟

人体七坠是指人体没有进攻、防守以及自保能力的器官。即耳、乳、阴囊、睾丸、阴茎，男子阴器尤为脆弱，女子双乳更为娇嫩。

由于人体七坠突出的脆弱性暴露了人体的薄弱环节，因此便产生了

以攻取这七个部位为目的的搏击术。

九窍之中有七窍在人的头部，即耳、鼻、口、眼。攻击七窍常见的技法有：双峰贯耳、双龙入洞、二龙戏珠、炮捶等。七窍中任何一窍被伤，都会使对手立即丧失攻击力。所以，人们常说“打人不打脸，必定功夫浅”。

七窍加上前后二阴合为九窍，女子比男子多三窍，即九窍中加上双乳窍、子窍合为十二窍，与地支之数暗合。这些部位不论是打击还是点穴均是要害之所在。

十三窟是指肚脐、心窝、左右腋窝、左右缺盆、会阴、左右膈窝、双肋口（即肋弓下缘）、双脉窝。

十三窟中只有肚脐被中医学称之为窍，其他则没有窍的称呼，但它又是封闭型的，故称为窟。窟属阴，属鬼穴，亦就是点穴行话中谈及的秘密之一。

十三窟受伤，后果特别严重。被打击后不但极易致成内伤，经久不愈，而且愈后极易复发，乃至死亡。

二、三十六门

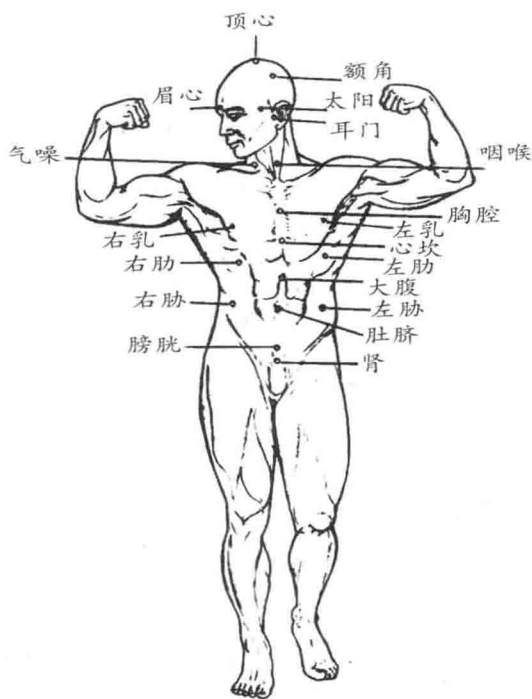
咽喉乃生气之门，会阴乃小便之门，听宫乃纳音之门，鸠尾乃三焦之门，颊车为水谷之门，长强为粪门，太阳为脑门，后枕为目门，右气舍为气门，左气舍为血门，右不容穴为呼吸之门，璇玑为心门，右期门为肝门，梁门穴为胆门，肩井穴为肺门，风府为脑髓门，大椎为脑液之门，腰为腿足门，命门为腹门（即正腰中之命门穴），前额命门为生殖门，左期门为脾门，右大横穴为肠门，冲阳为小血门，

经渠穴为脉门,育门为肾门,大肠俞为筋门,左不容穴为咳嗽之门,中脘为眩晕门,肚脐乃汗液之门,承山乃肉门,下脘为涌吐之门,颈椎为手臂之门,左天冲乃上血门,关元为精门,山根乃大血门,左太阳为生命之门,尾骨为骨门,右小腹角为吊肾门,左小腹角为膀胱门,牙角穴为齿门,身柱为后心门,环跳为腿控门。

合计四十二门,正门三十六,故只言三十六门。

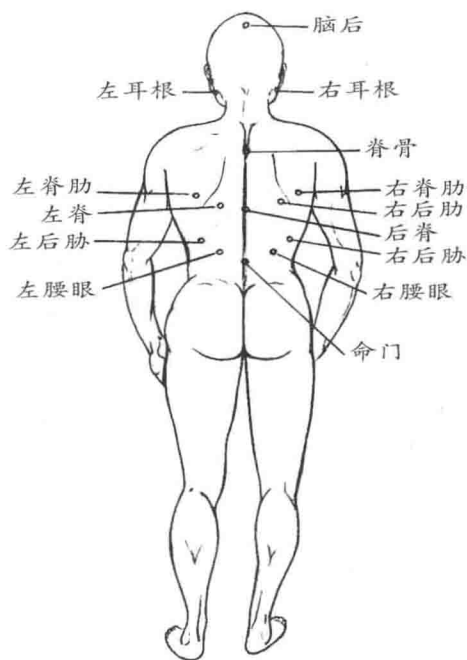
三、三十六要穴

- 1.正面穴位图。(图 1-1)
- 2.背面穴位图。(图 1-2)



三十六重要穴道图正面

图1-1



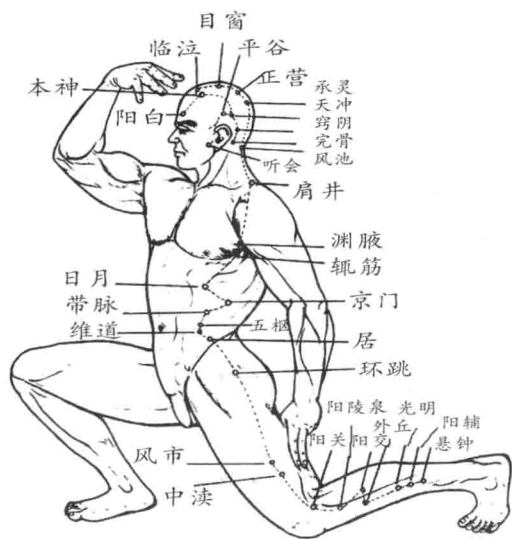
三十六重要穴道图背面

图1-2

四、按时点穴

(一)子时应点穴道

子时穴，左外方，中点拿，胆内伤。(图 1-3)

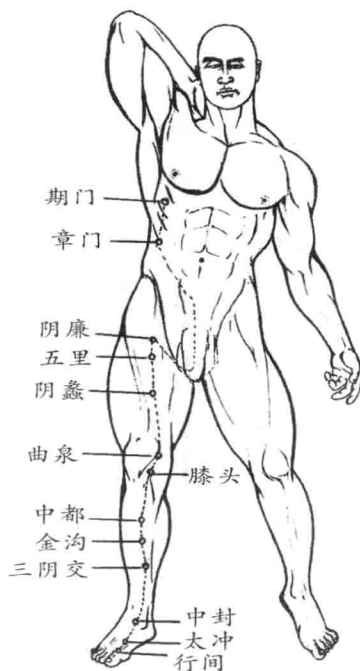


子时应点穴道图
子时穴 左外方
中点拿 胆内伤

图1-3

(二)丑时应点穴道

丑时穴，十二点，右肋旁，腿内边。(图 1-4)



丑时应点穴道图
丑时穴 十二点
右肋旁 腿内边

图1-4

(三)寅时应点穴道

寅时穴,左膀内,致命穴,在左胸。(图 1-5)



寅时应点穴道图
寅时穴 左膀内
致命穴 在左胸

图1-5

(四)卯时应点穴道

卯时穴,右膀臂,按点拿,血气闭。(图 1-6)

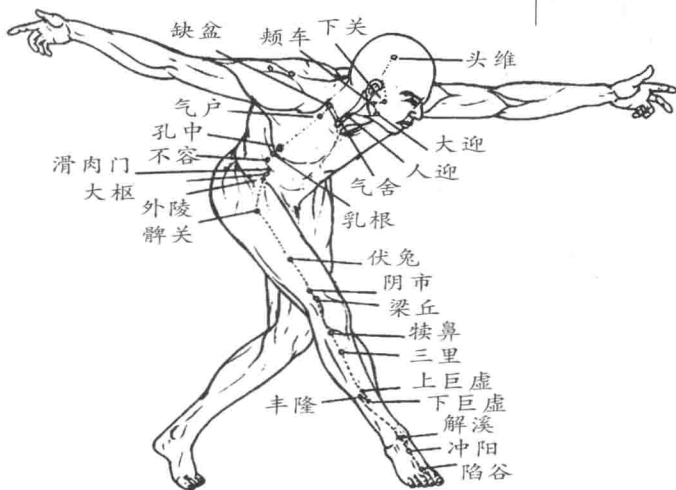


卯时应点穴道图
卯时穴 右膝臂
按点拿 血气闭

图1-6

(五)辰时应点穴道

辰时穴,念六点,右乳根,极危险。(图1-7)

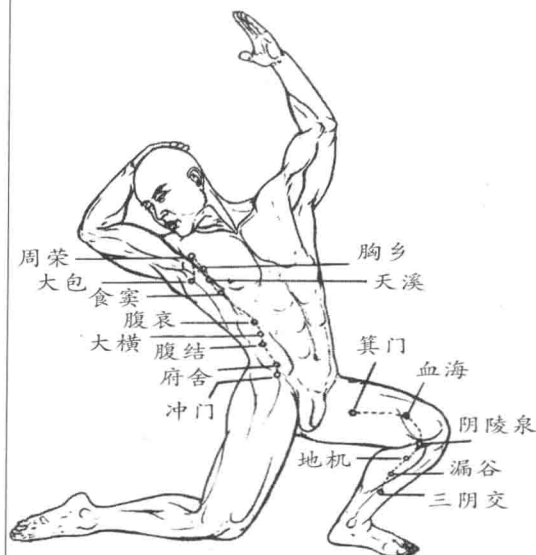


辰时应点穴道图
辰时穴 念六点
右乳根 极危险

图1-7

(六)巳时应点穴道

巳时穴,左内旁,十五处,怕胸乡。(图1-8)



巳时应点穴道图
巳时穴 左内旁
十五处 怕胸乡

图1-8