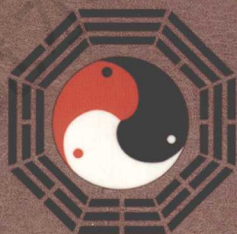


张义尚 编著



武功薪传

《武功薪传》除收入

尚师绝学**金家功夫**、

真传易筮 尚有太

极拳、
修炼等，

故名之曰**武功薪传**



YZLI0890116925

胡孚琛



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

武功薪传

张义尚 编著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目 (CIP) 数据

武功薪传/张义尚编著. - 北京: 社会科学文献出版社, 2012. 2

ISBN 978 - 7 - 5097 - 3007 - 2

I. 武… II. ①张… III. ①武术气功②气功-养生 (中医) IV. ①G852. 6②R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 271505 号

武功薪传

编 著 / 张义尚

出 版 人 / 谢寿光

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦

邮政编码 / 100029

责任部门 / 人文科学图书事业部 (010) 59367215

责任编辑 / 侯培岭 袁清湘
关志国

电子信箱 / renwen@ssap.cn

责任印制 / 岳 阳

项目统筹 / 宋月华

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部 (010) 59367081 59367089

读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367028

印 装 / 三河市文通印刷包装有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/16

版 次 / 2012 年 2 月第 1 版

印 次 / 2012 年 2 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5097 - 3007 - 2

定 价 / 59.00 元

印 张 / 23.25

字 数 / 389 千字

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社读者服务中心联系更换

▲ 版权所有 翻印必究



张义尚先生大学毕业不久照片

陳櫻寧先生手蹟

忠縣 九亭揚

聯合診所

張義尚先生

1958年十月
北京西便門外白雲觀內
中國道教協會函寄
十月六日

張義尚先生

張先生：來函所言貴友張覺人君有信寄與敝處，但我未曾見到此信，郵已失落了。每次郵局送信，不是直接交給我自已，有時送到他人住所，有時投入白雲觀公共的信箱中，不能保證每封信定能收到。

我在道教協會工作忙得異常，連星期日也沒有休息的時間，閣下若有太多或太大的問題寄來，請原諒我不能回答。

全國都在生產大躍進的高潮中，這個階段談不到修養問題，舊社會所遺留的各種修養方法，只念於那個時代的環境，到今日都不適用，其絕無照搬，反而多生麻煩。如果要求身體健康，還是從醫藥、衛生上着手，比較切合實際。

世間一切道書，今日最難不去看它，免得擾亂心思。等到他年共產主義社會建設成功以後，全國人民都享受幸福的生活，帝國主義消滅，世界趨向大同，那個時候，道家學術就可以發揮它的作用了。此致 敬復。

(張函是十月四日收到)

陳櫻寧 十月五日

1958年10月陳櫻寧先生給張義尚先生的回信

阳伯的文章，我还写了《人无金丹研究》的小册子。其中除99年12月“人虎相谈（三泰相见）”解一篇的思路和说词出自我口，大体不差和外，只能靠其他带糊眼望而已，因为“从金丹经无口诀”，让你怎样聪明，“一纸千山”，徒乱人意而已！

总之，此道难言，若非穷理尽性，故再得明师指点，自苦冥思而外，谈何容易！
我只讲到这里了。
指节在望，敬祝

年禧！

万勿见意！

知作 张义尚 合计

2000.元 24日

孚琛同志：

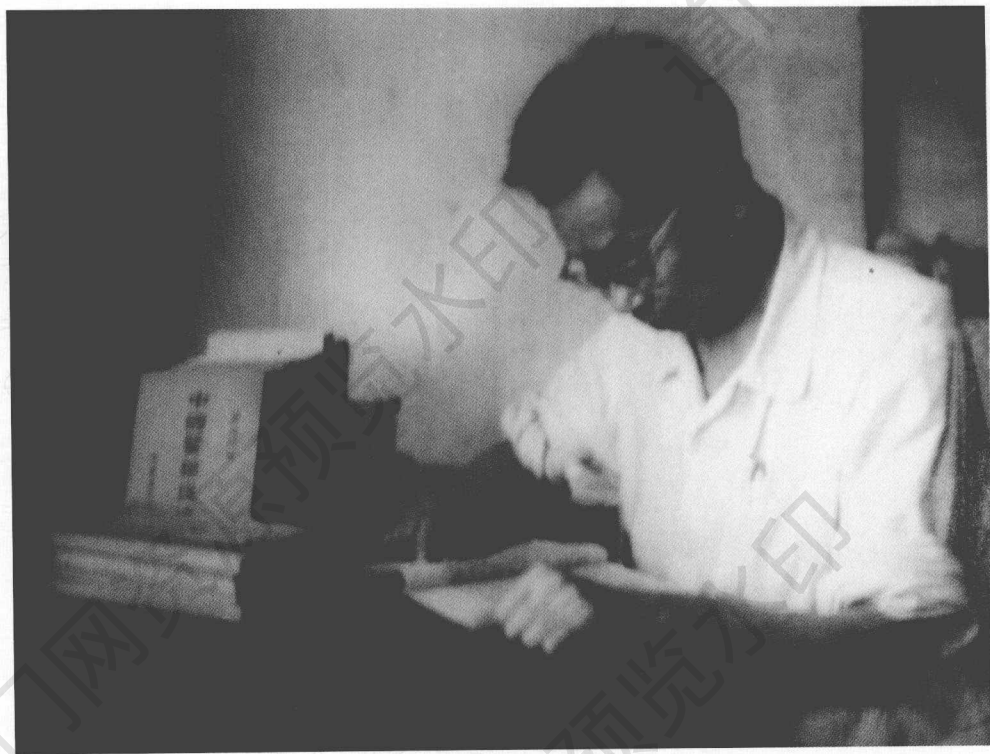
来函已悉，谢！

我的一些养生资料，本来是我个人对于道家研究的总结，准备自己在笑谈养生之际作印还参考用的，我一不贪名，二不图利，三不想为人师表。

在养生功法中，不外修性修命之三道。修性，儒释道三教形式虽同，修命在三个阴阳中，要以同异阴阳之修法为最高，最秘，功强最著，最贵，代其在道家领域里，更是丰富多彩，远非其他教派之所能及，我是一贯认为不是可以普遍传播的学问，何况现在正值气功低潮，容易惹起误会，招来麻烦，所以我决定目前千万不能再发表！就是以后整理好了，也只作为内部资料就罢了！

河南李康前几年曾来见我，知道一点道家真传，曾要在浙江《气功》上发表，以第几期类

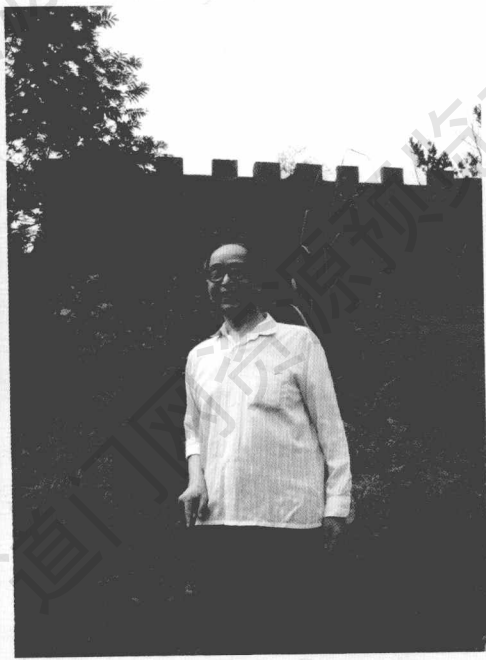
张义尚先生给胡孚琛教授的亲笔回信



张义尚先生于20世纪60年代的留影



张义尚先生在剑门关留影。汶川地震后郭沫若先生题名的石碑已被移至别处



张义尚之弟张义敬先生于忠州张家祖屋留影

序 言

张义敬

中国社会科学院胡孚琛先生来电话，说社会科学文献出版社拟出版其先师张义尚遗著，可否请我写篇序，我高兴地同意了。

义尚是我的大哥，生于1910年农历三月二十七日，长我16岁。他从小缺奶，到了七八岁时，得了五心烧（肺结核），医师对祖父说：“您的孙子，要长大了才能算数呢！”这话却被他自己听见了。“才几岁，难道就要死了？”当时，还没有有效的西药，在我们乡下，连西医也还没有。当他的私塾老师知道这事之后，就给他灌输了一些路见不平拔刀相助的故事，以振作其精神；再告诉他，身体不好，通过坚持锻炼，就能够转弱为强的道理。从此，他开始习武，先是爬竹竿、举石锁，继之习外家拳，再继习金家功夫，进入复旦大学后，就学杨式太极拳，一直坚持到晚年。

在我的印象中，大哥总是胖瘦适中、精力充沛、脸色红润、行步如飞的，凡与他同行，我总得加大脚步，才不落后。在读大学时，他跟银道源先生学过道家的内功，还跟王元吉先生学过“地理”，跟黄炳南先生学过易筋经……

1947年，大哥在成都参加过高考^①，录取之后，就在南打金街挂牌行医。当时，他也正寄居在锦江边上李雅轩老师家学太极拳。同时他在报上登广告数月，寻访道家明人，找到了周明阳（一三）老师。到1948年下

^① “高考”全名是“高等文官考试”，在1949年以前是政府选拔人才的主要方法。录取之后，可以根据成绩当县长、专员之类；学医的，可以当医院院长或主任医师之类，大致如此。

半年，将周一三老师迎到重庆北温泉，借居邓少琴先生寓所，准备做一些周老师的南宗功夫，终因时局动荡而未果。

1948年秋，学校放寒假，大哥叫我去过年，初次见到了周一三老师。周老师瘦高，90多岁了，精神健旺，手上的静脉血管突出很高，好像要脱离手背而独立。他清早要做一次拍打功夫，拍得很响，我住他楼下，都能听见。有一次在江（嘉陵江）边玩耍，他竟然从江水中拉出一条斤多重的鱼来。当时我年轻，认为他就是神仙。他有时一睡就两三天，不吃饭，我们不放心，上楼去看他，他却说：“不要打扰”。他还告诉我，在清朝，他当过四川盐运使，从四川运食盐到拉萨，他去过两次，言下颇为自豪。他死在重庆中兴路他的学生周戈安家里，时间大约是1951年，享年百岁左右。大哥跟他学了道家南宗的人元丹法，后来写成《东方绝学》。初稿我见过，既惊异于前人之想得出，也慨叹于大法之难于行，然而在学术上的价值，自当永存。

大哥就读于上海复旦大学，读了两年。八一三上海抗战爆发了，复旦迁到重庆北碚，他是在北碚毕业的。毕业之后，在邓华民的蜀华实业公司当过会计主任，大约有四五年之久。此后大哥就终身以医为业。

大哥每学一门技艺，都留有著作。我曾问他：“你的著作为什么不联系出版呢？”他说：“我写书是为了做学问，提高自己，也不愿别人把我的书稿改得面目全非。”他的书多是蝇头小楷、线装成册，与古籍出版社的线装书一样精美，见者无不赞叹。除了著作之外，他还抄录、整理了大量佛道方面的资料，估计近两百本。可惜大多在“文化大革命”中被抄、被烧，空余浩叹而已。四川的夏天相当热，他不睡午觉，午饭之后，拿一把大蒲扇，挥扇退热片刻，就又开始工作了。

大哥十多岁时跟周之德老师学了几年金家功夫，到上海进入复旦之后，就改学太极拳了。但对于周老师，大哥依然极为关注，曾从上海寄三百银元给他，使他重振家业。在与人奋斗其乐无穷的时代，大家都穷，但每逢年节与生日，大哥总要给李雅轩老师寄钱、寄粮票，从不间断。

从上述两件事看来，与今日之学生相比，能如此尊师者，恐怕已为数不多了。

在我十多岁时，大哥教过我古文和金家功夫。在他的引导下，我终于爱上了太极拳。大哥是我的第一位太极拳老师，后来的几位老师，也是由于他的引荐。

这一生中，与大哥通信不断，在思想、学识诸多方面，受益良多。古人说长兄代父，义尚于我，足以当之。大哥于 2000 年年底辞世，享年 91 岁。

谨就我所知的一些情况，略述于此，谨代序言，或为读其书而想知其人者所乐闻吧！

张义敬

2010 年 4 月

回忆练拳六十年^①

(代序)

张义尚

中国武术包括拳术、气功和各种器械。拳术是人类在原始蒙昧时期就用以御侮自卫的斗争技术。在长期生活实践中，人们深知体弱力薄，难以征服自然，赤手空拳，难以战胜强敌，因而逐渐积累了锻炼体力和利用器械的经验，这就是武术的起源。

中国拳术是随着人类文明不断进步而发展起来的。它源远流长，门派复杂，功深莫测，各有千秋，在历史上名扬四海，功绩卓著。今日来谈拳术，从御侮方面讲已经过时，但从健身方面讲仍不无价值。这里将我练拳六十年的经历和感受作一概略记述，敬请有关行家批评指教。

我幼年时体弱多病，受业师启发，向往拳术和气功，当时苦于无处问津，深感遗憾。十四岁那年，我进入县立高小读书，访知本县南岸王场（现属石柱土家族自治县）拳师王鲁璠，并拜其为师，开始练拳。师擅长字门拳，主张练拳多不如专，贵在精炼实用，在教授套路方面，只是一个正桩十六手；在教授裁手（亦称散手）方面，也只有五六个动作。我练了半年，兼习少林深呼吸法，竟使我那病弱的身体强健了起来，这真是一个奇迹。

开始练拳后，我接触了一些人，看到会拳术的人总比不会拳术的人强，与人较量起来总是占上风。我悟不出其中的科学道理，就决心对它作一些探讨。在老师的指导下，经过自己的不断实践，我终于弄清楚了一般

^① 本篇选自《忠县文史（资料选编第一辑）》，忠县政协学习文史工作委员会编，1991。因系作者总结练拳60年的体会，故置于书首，聊作《武功薪传》序言。——编者

人所以敌不过会拳术的人，是因为他们的力气是分散的，不能集中受指挥，所以动作迟钝，当然也就谈不上如何制人、如何防护了。学有心得，使我对技击产生了兴趣，勤奋练了两年字门拳后，我不仅身体强壮了，技击本领也有了很大进步。原来班上我战胜不了的同学，可以一一制服了，即使受到三五个人围攻，我也可以从容应付了。

然而强中更有强中手，能人背后有能人。我的一点功夫在强手面前不堪一击，对力大汉子粗的人也难操胜算。因而我亟欲继续提高拳术。十八岁那年，我有幸认识了梁平县的周之德先生，我真诚拜师，当即被列入门墙。周老师是内家拳法形意支派的金家功夫第五代正宗传人，我虚心受教，潜心钻研了七载，费了不少精力和金钱，终于把功夫学到了手。

我对金家功夫的总结是五个特点、两个秘密和两个缺点。五个特点是：第一，进攻如走路，自身随随便便，不摆任何架式，对方一点也看不出形迹；第二，打人不现形，对方尽管挨了打，甚至被击倒，但却不知道是怎样被打的；第三，逢人须夺位，以攻为守，守即是攻，不像其他拳种，把攻守分成两截；第四，拳出不空回，出手过后，如未能达到目的，不是收回再打出去，而是立即因势变换攻击手法，不给对方以喘息反扑的机会；第五，拳法变换无穷，不拘什么动作，都可以随对方的情势而不断变化，一直到对方彻底溃败为止。两个秘密是：第一，练功由浅入深，循序渐进由疲劲^①、抖松劲、急劲、灵急劲到快利粘连随合劲，一气贯串，自然而然，练出真功。对于外家拳法利用外物，如插沙、举重、打桩板、擗沙袋等，则认为是吃人饭做牛活路，它虽然可以增长蛮力，但却把本身的灵活力练僵死了，于身体的健康与技击的巧妙都是南辕北辙、有损无益的，因而不采用那种使蛮力的练法；第二，教气功只有一开一合两个动作，但内中包罗万象，所有金家功夫的各种奥妙都含摄在内，隐而不发。但这个功夫也有两个缺点：第一，不容易学习，难得真实受用，动作虽然简单，做得是否正确，外形上难以判断，任你怎样聪明，如不虚心接受名师真传，只能是有外无内，没有真功；第二是这个功夫技击性太强，真正练到了家，出手就会伤人，导致不良后果，历代传授，慎之又慎，故功夫难以广泛流传。

① 疲劲，《金家功夫述略》又作“皮劲”。抖松劲，《述略》作“抖搜劲”。原文如此，故未予改动。——编者

我在初中阶段，就开始看太极拳谱，当时我对那读起来还感到高深的论述却很感兴趣。初中毕业后，我到上海去读复旦大学预科（即高中部），恰好学校请了杨澄甫先生的嫡系传人吴云倬先生做太极拳教练，我当即参加了学习。由于我已有了一点儿内家功夫的基础，学习起来接受得快，领会得深。练了半年，脚下很明显的有了根劲，每盘架子后，身体非常舒适自在，精神特别清爽愉快，有即将乘风飞去、飘飘欲仙的感觉。这一时期，我的拳技进展很快，功夫一天比一天不同。一年过后，老师就要我帮助辅导别人练拳。那时，我与人推手，已可以轻巧地把人平空抛出了。

不幸抗日战争爆发，我与吴老师分手后就音讯隔绝了。我除了自己重点地钻研太极拳，对形意、八卦也作了一些研究。此外，又学了一些其他的東西。这就把劲路弄乱了，自己明知不对，但总找不出科学的道理。直到1942年，从李雅轩老师学习，费了一年左右的探索，才又走上了正路。

现在，人们都知道太极拳是很好的养生健体运动，但相信太极拳有技击作用而且是高级技击的人是不多的。根据我现在的体会，太极拳不仅是技术，而且是艺术，它和生理学、心理学、物理学、军事科学、唯物辩证法等，都是息息相关的。绝大多数拳种，用于与人搏斗时，都难免有盲目侥幸的地方。然而以太极拳与人较量时，人则是清醒的，能知己知彼，根据客观情势的变化采用合理的战术，沉着地利用对手的缺点和自己的优势集中力量，在最恰当的时机制伏对手，没有丝毫盲目的动作，并且出手或轻或重，一任自己权衡，完全可以随心所欲。这就是所谓“人不知我，我独知人，英雄所向无敌”的太极拳技击的妙谛。这种技击本领是凭太极拳“用意、不用力、松净、轻灵、缓慢、不断”等特殊练法，长时间磨砺出来的。太极拳讲“极柔软，然后极坚硬”，练时缓慢，而用时反而神速。它尊重客观法则，否定主观唯心，有深奥的哲理依据。但它和人们的普通常识——有力打无力、手慢让手快不同，所以能够真正了解太极拳、练好太极拳的人世不多见。

假如有人问我，太极拳与金家功夫比较，哪一个最好？我说，从养生角度上看，各有千秋；从技击角度看，太极拳比金家功夫更细微高妙一些。但要练到有一定水平，达到随心所欲的程度，不可讳言，太极拳也比金家功夫更难。

今天，武术在技击作用方面的价值已大大缩小，所以从技击作用着眼去练高明的内家武术如金家功夫和太极拳的人，可说是绝无仅有了。不过

从另一角度看，如棋艺、书法、球赛等一样，你如倾心地去研习它，欣赏它，其中自有特殊的乐趣，使你得到人生稀有的享受。这也就是我已届八十岁高龄，还坚持不懈地练习和钻研拳术，并不断总结经验的原因。

我练拳六十年，只在抗日战争爆发后即 1938 年回到忠县时，在当时的县国术馆表演过太极拳、剑和枪的技术，那是忠县武术界第一次见到太极拳的真面目。当时有不少人求教，但我没有大批教人。新中国成立后，我也只是偶然当众表演过拳术，仍未大批教人。但现在忠县内家拳的学人，大都或多或少和我有一些瓜葛。

目 录

序 言	张义敬 / 1
回忆练拳六十年（代序）	张义尚 / 1

第一编 金家功夫述略

引 言	/ 3
金家功夫系统	/ 4
《金家功夫原谱》回忆录	/ 5
金家功夫之气功	/ 10
头之锻炼及运用	/ 13
肩（膀子）之锻炼及运用	/ 14
肘之锻炼及运用	/ 21
手之锻炼及运用	/ 25
臀之锻炼及运用	/ 29
膝之锻炼及运用	/ 30
足之锻炼及运用	/ 31
鸡形步与清身步	/ 33
四把捶略释	/ 35
金家功夫运用变化示例	/ 37
金家功夫原谱	/ 39
金家功夫入门锻炼次第	/ 49
金家功夫之评价	/ 50
附：遣兴三首	/ 52
尾 跋	/ 53

第二编 武术阐微

- 一 蜀东稀有拳种形意拳支派
——金家功夫 / 57
- 二 内家功夫中的一支奇葩
——金家功夫 / 61
- 三 金家功夫的灵魂
——开合秘授 / 63
- 四 金家功夫的实战练法 / 68
- 五 “卍(万)”字与习武练功 / 70
- 六 蜀东金家功夫第五代传人
——高英老师小传 / 71

第三编 太极拳漫谈

- 一 《杨式太极拳练法详解》整录后记 / 77
- 二 杨式太极拳传真 / 84
- 三 与弟义敬谈拳 / 100
- 四 把杨式太极拳传到美国去的人
——我所知道的郑曼青先生 / 102
- 五 杨氏首徒武汇川及其门生 / 105
- 六 百岁诞辰忆恩师 / 107
- 七 观师诀 / 111

第四编 武术杂谈

- 一 论金家功夫 / 115
- 二 论太极拳与八卦掌 / 118
- 三 形意略论兼及八卦和太极拳 / 120
- 整录后记 张 宏 / 124

第五编 真传易筋经

- 《真传易筋经》介绍
——兼论修道从何下手 / 129

真传易筋经	/ 131
一 外壮神勇歌释	/ 131
二 内壮玄功歌释	/ 135
三 九转呼吸法	/ 137
1. 预备功法	/ 137
2. 九转正功	/ 137
3. 善后尾功	/ 142
尾跋	/ 143
《真传易筋经》补编	/ 145
简易万全功法	/ 146
一 动功修炼法	/ 146
二 静功修炼法	/ 154
证验举隅	/ 156
附 五行动功次第	/ 159
蜀东與公山人《真传易筋经》	
——呼吸吐纳法	/ 163
附录：古本易筋经	/ 169

第六编 气功七论

前 言	/ 187
第一论 什么是气功	
——气功释名及其定义的初探	/ 189
第二论 从历史典籍看气功的起源、发展和派别	/ 195
第三论 气功与特异功能	/ 201
一 什么是特异功能	/ 201
二 对特异功能的看法	/ 202
三 特异功能的产生	/ 202
四 如何对待特异功能	/ 203
第四论 论真传易筋经	/ 205
第五论 论柔气功的修习法	/ 206
一 柔气功的意义	/ 206
二 柔气功的实修法	/ 207

三 柔气功修习注意	208
第六论 气功的理论根据浅测	209
一 论精气材料	209
二 论神经作用	210
三 论合法呼吸	211
四 论丹田位置	213
第七论 气功余义问答	215

第七编 峨眉宗气功摘录

第一章 峨眉宗概观	227
第二章 保健性的气功口诀	232
一 周天搬运法的要诀与适应症	232
二 归一清静法的要诀与适应症	240
三 叫化功	243
四 虎步功	244
五 睡功练法	247
第三章 峨眉宗功法浅评	张义尚 / 249

第八编 心气秘旨修习口诀

《心气秘旨修习口诀》序	255
第一章 心气不二	257
第二章 修心摄气	259
第三章 修气摄心	263
第四章 采取真旨	280
第五章 火候密义	288
第六章 形神交炼	290
第七章 致极圣功	293
第八章 炼魔须知	299
第九章 女修功诀	303
第十章 弦外余音	306

第九编 师资回忆录

前 言	311
第一章 鲁璠王师略传	312
第二章 金家功夫二三事	313
第一节 金一望先师传	313
第二节 李少侯与麻贵廷传	314
第三节 万师祖玉成略传	315
第四节 周师之德略传	316
第五节 尾跋	318
第三章 杨式太极拳史略	320
第一节 杨禄禅祖师与班侯、健侯史略	320
第二节 杨澄甫太老师略传	321
第三节 李公雅轩老师略传	322
第四节 武汇川先生并其高足张玉、吴云倬、武贵卿略传	325
第五节 吴式太极诸名人传略	326
第四章 形意八卦略历	328
附录：武术轶闻二则	329
第五章 道功诸师传略	331
第六章 内学诸师传略	333
附录：圆光目击记	336
第七章 医药术数诸师友传略	338
第八章 九十自述	341
后 序	胡孚琛 / 349