

《内功真经》真本全书 (1)

● 原传武学文化传播中心

《内功四经》作为专门论述武学内功修炼的典籍，因一代形意宗师宋世荣之着力推崇而倍受武林人士关注。而目前社会上所见的《内功四经》诸本，因各有增删，不成系统，致使后学者难窥全貌。现河北邯郸市“原传武学传播中心”，慨然将其所藏之《内功四经》真本全书抄本公之于众，希望能对广大读者全面、客观地认识这一武学文献有所助益。

抄本原文约四万余字，篇首目录载明：一卷内功经；二卷纳卦经；三卷神运经、大力注解、合战入门；四卷地龙经、教门正局、教门变局、教门总局、教门杂评、制胜八诀。

关于此书之来历，宋氏形意拳传人任尔琪(1877—1945)曾在其所撰之《内功四经原跋》中简述说：“此书得自清初，总宪王公得于水底石函之中”。而在这册《内功真经真本全书》由王南溪所撰的“前序”和宗景房所撰的“后序”中，则详细叙述了此书的这段经历及王南溪苦心孤诣参研此书之经过。

王南溪说：“内功四经，余祖总宪公任江西时所购也。公歿后迄今百余年，未有知此书作何用也。甲子余于不意中得之于藏之楼，开卷茫然，几于懈怠，后费尽心思，钻研数年，乃知此书为武艺之宗派，而功夫之真传也。”

宗景房说：“余之友南溪子，其祖为清初总宪，督抚江西，泊舟清江，见有商人舟覆，拯货水底，获一石函，中有书二，公欲视之。商人呈公阅视之，一曰剑丹，一曰内功。内功之书正四篇，一曰内功经；二曰纳卦经；三曰神运经，四曰地龙经，后记云：‘贞观二年十五日录’，公以重价购之”。

宗景房为王南溪之友，随王习“内功四经”并辅翼王对此书“细加注解以明之”，以使“后人得而用之”。此次刊出，编者按原稿标记将“四经”原文及王南溪等人的注解以不同字体(原文黑体，注解楷体)标出。原稿系手抄，字迹颇草，刊出稿误识误记之处，尚俟高明指正。

项比例：武术套路占 100%，拿法(擒拿)占 54%，拳击占 39%，摔跤占 23%，柔道占 53%，武术散打占 56%。按比例的大小，排列顺序如下：武术套路、武术散打、擒拿、柔道、拳击、摔跤。据调查，学生能掌握二项技术的居多，极少数最多能掌握四项技术，最少能掌握其中一项技术。设想在两年学习繁多的警体技术技能，在有限的学时里要学习两项以上的格斗技术，效果可想而知。

5. 98%的学员提出格斗技术应突出实战性和实践性。

6. 教员对武术的理解：

警校擒拿格斗教练员多数由两部分构成，一部分是体育院校某运动专业毕业生或省运动专业队直接

退队的队员，另一部分是从事擒拿格斗训练的警校毕业生或部队复员军人。通晓武术的教员有一定的数量，但不是全部。大多数教员通常理解武术为竞技武术套路，不太清楚武术散打也是武术重要部分，认为“武术”(指武术套路)是花架子，在擒拿格斗中用处不大。

7. 教员专业技术、知识的情况：

公安院校教员因为是运动队或体院某运动专业的毕业生，他们格斗技术单一现象普遍存在，如会摔不懂腿、会拳不懂摔等，在警校教员队伍中这种情况较突出，而警校毕业生或部队复员军人的教员，格斗技术稍好些。要满足和适应教学改革的需要，凭极少数教员个

人的专业技术力量是微不足道的，只有全面提高教员整体的技术技能，才能跟上时代的需要。

8. 教材统一化、规范化情况：

目前警校擒拿格斗教学内容、方法和手段都较落后，陈旧，教材大多数使用公安部教育局编写的《警察体育》(实际上教材使用内容较少)，少数警校内部组织专职教师编写自己的教科书，编写的教材内容繁杂，质量深浅不一，全国公安大专院校基本上没有统一的擒拿格斗教学训练体系，也没有统一的教学计划和教材。

(本文作者工作于中国人民公安大学警体系，系习云太教授的研究室。原文较长，刊发时对“讨论与建议部分”做了删节)

《内功真经》真本全书

武术界俗称的“内功经”全名为《内功真经真本全书》，传自清人琅峤南溪子，其好友珠山宗景房为全书作了注释。真本全书约四万余字，我有幸得自陈太平老师的收藏，从而一窥全豹。方知世传之“内功经”实乃《内功真经真本全书》片鳞只爪。宋氏形意内功四经亦源于宗景房所著《内功真经》，这一点宋氏后人宋光华先生也是承认的。不知为何，社会上公开的《内功真经》仅为冰山一角，世人难窥全貌。幸而陈太平老师将全套《内功真经真本全书》收入他的新作《太极推手述真》中，对传统武术有兴趣的朋友不妨参考一下。暂摘陈太平老师传给我的内功真经序，给大家一见

《内功真经》真本全书前言后序

一卷：内功经

二卷：纳卦经

三卷：神运经（大力注解、合战八门）

四卷：地龙经（散门正局、散门变局、总评、杂评、十二格式、制胜八决）

前序

内功四经，余祖总宪公任江西时所购也。公歿后，迄今百余年，未有知此书作用也。甲子余于不意中得之于藏之楼，开卷茫然，几于懈怠，后费尽心思，钻研数年，乃知此书为武技之宗派，而功夫真传也。故内功已成，随法皆成妙招，谓资之弥而取之左右逢其源者也。然内功真传不求速，须费尽年月，方能有成，其不求速，内功经者顾属上。或有天资迟钝，急切不知之妙，与家道穷迫，不能日日用功，一入门即欲攻经悟道，岂不望洋而收哉，今就内功之见于外者，集为数篇，曰大力全局；曰内功合战；曰内功散门；反背顺逆；总和内功经关窍。由是一入门，经内道理，亦可悟矣。至于间架招数，亦有其一二，然不知内功经，而于横竖骨节顺逆相制之理，往往大相反矣。嗟呼，内功四经埋没于世数百年矣、古人之迹既混灭而不传，后之学此道者，岂不妄用心乎。时任午秋、与珠山友人景房话此意后传兰香书室，因草之以序。琅峤王南溪序

后序

道自得天地之精髓，阴阳之秘蕴者，必不磨灭于默默之中，非偶然也。天必生奇人以知之，知之必著为书，不行于数百年之前，必行于数百年之后，必生一得书之人，不奇惜，必生一藏书之人，藏书之人不能行，必生人以力行之，不畏艰难，务求讲明古人真迹，以待于后世，又恐一人之力有所不能，尽而又生人以辅翼之，岂偶然哉，呜呼，若此诸人或相持于数百年之后，或相遇于数百年之中，其中，离离合合亦奇矣。余之友，南溪子其祖为清初总宪督抚江西、泊舟清江，见有商人舟覆，拯货水底，获一石函，中有二书，公欲视之。商人呈公阅视之，一曰剑丹，一曰内功。内功之书正四篇，一曰内功经；二曰纳卦经；三曰神运经；四曰地龙经，后记云：贞观二年三月十五日录。公以重价购之，嗟呼，此书作于上古藏于水底，盛之石函，可谓逐年湮矣。数百年埋没，而一旦传之于世，岂非此道之不可磨灭，而特生贾人以得之，总宪公，以藏之哉。公得视书简阅良久，见其理元妙，实正好之，然以贻膺。朝廷重命，方欲尽瘁，未暇研究。公歿，遂为世传。公之后人，大抵以文、功名为重，其不读书者，又留心于身家生计，

皆论不及此，间有阅及之者，开卷茫然，遂以为无用之物，甚至王氏之子孙亦不知家藏有此书者。唯吾友南溪子，生而颖悟，总读书不至功名，玩心于诗书之间，毫无世俗输积之计。一日，忽得此书，见有印迹，叹曰：公神明人也，其不以重价沽无用之物也，明矣！此书必有弥意，但无有能知之者矣。乃细心推测，见其有言卦者，一似易经注解，有言周身经脉者，一似医家脉络，有练神气者，一似道家丹书，推测至二三年，无以对其际。后与管某闲谈，伊言其师，拳术精勇，妙艺绝伦等得之于内功经，因询之曰：“内功经尚存呼？”管某曰：“此书失之久矣，邵师盖得之于口授者，不过经中十之二三。”南溪子忽然有悟，盖明公所得之书也！又取而阅之，忽然略有所醒悟，乃益加钻研，才知可以开人之智慧，其次，亦可以疗病壮身，而遇敌可制胜，犹其功之小者，二年之后出而遇敌，无不制胜。嗟呼，百年以此书为无用之物，不有南溪子以推测之，终属于无用乎！古云：“道为知己者传。”良不虚也！百余年之理埋没而一旦发挥其蕴奥，岂非此道之不可磨灭，而特生南溪子以彰明之哉。然此道弥奥无穷，南溪子自以为所能者，不过十中之半。恨无知己者，与之讲明而切究之。欲终不传，又恐古人之宝书自此而没灭，甚为可惜。以此十数年之功，苦蕴于中，未发于外，常忧忧不乐。丙子余至其邑，与之甚者，以年相若而志相得。余之视彼如兄，而彼视之吾如弟。久闻其精于武技，适触所好，因再三致诘，而南溪子以交厚，绝不吝惜，因为余说大概，初闻之，以为拳勇之粗术耳。既而与馆于近村，与之朝夕相见，闻其功夫有壮身疗病之效，因求而用之。南溪子曰：“此功夫非一朝一夕之故，恐不能持久，无益而徒劳耳。”余力请之，遂授吾一二，余取用之数月未见功效，暗以为迂调，且将弃之。南溪子曰：“吾言此功非朝夕之可及，君不信，而今何如哉？”余愧甚，又用数月，微有功效，甚喜，告南溪子曰：且请再益。南溪子曰：不可因后用之。数月之间，忽然得奇效，平时所患结核至是痊愈，气力数倍于常，然后知南溪子不轻以授人者，非吝也，重此道也。因再拜求教，又得纤微，总甚少之，然后知其为人不少以言辞，亦遂不请。南溪子曰：“此功用气之处，只有一经，若误入旁门，伤人不浅。”余总闻之而未着意，授而用之，渐有所悟。忽思天地间之术，莫非古人拟造之术，吾独不可杜撰乎？略有所增损，不数月忽得拘挛病瘳甚，以告南溪子曰：“此道之为功也，不可贪多，不可太急，不可妄有增损，内所增损多与此正为者耳，不然吾弟岂有受专。余惶恐无地，立誓悔过。南溪子讲后其端的数月之后，拘挛之病遂已，自此彼以为是者，日夜以求之，彼以为非者，日夜以去之，如是者二年，觉心中大有所悟，而气体间，浩浩乎，如囊日矣，余虽不言而心知，然相知之弥，每相忘于形骸。南溪子未以为功，余亦未尝出一言相附也，每谈及此至忘寝食，而南溪子灼论风发，不后如问之与以少矣，如是又二年，南溪子忽授书二卷，而告余曰：此无上之宝书也，久欲传人之，未得其人，今观矣非风尘者，愿以此相赠，其一曰剑书，此仙家之丹经，非风业有慧根者不可转传，其二曰内功经，此能壮身疗病，多换气力，吾欲传于海内，公诸好可乎？余惊喜异常，投地再拜曰：此万金不易之术耳，羨之者非能不甚？而吾兄独以教弟，能对弟之弥。劳神以教弟，弟难报大德，今又传以宝书，且以传世，吾兄之力心恕而无所私也，何不可之有因。备问书之始末，南溪子具告之曰，此书多有不解者，今欲与吾弟细加注解以明之，而后人得而用之矣。余曰：数百年之埋没，而一旦传于海内，岂非此道之不可没灭哉，天特生一不畏艰辛之人，务求讲明古人真迹，以传后世也哉，弟岂不才，敢竭鄙诚以辅翼吾兄，共成此于是乎序。珠山宗景房序

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>