

功原自走窩內家鶴功門，了鶴功
中味功上二種，是不可多得也（
珍珍品，練上可台錫經活結，靈
血氣；柔韌筋骨，望壯體質。

武当秘功



八段錦

此功原自道家內丹術，是走窩山
觀內秘傳的一套煉功術，內外
脈，動靜結合，不但可台脈中養
防病，病，延年益壽，而且可台
元氣，解縛開天，增落內勁。



SEU 2599018

策划编辑: 苏丽敏
责任编辑: 高翔
审稿编辑: 苏丽敏
责任校对: 吴海燕
装帧设计: 精彩视觉
责任印制: 陈莎

图书在版编目(CIP)数据

武当秘功八段锦 / 姜华北主编. -- 北京: 北京体育大学出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5644-0730-8

I. ①武… II. ①姜… III. ①八段锦—基本知识
IV. ①G852.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第124460号

武当秘功八段锦

姜华北 主编
陈健 副主编

出版: 北京体育大学出版社
地址: 北京海淀区信息路48号
邮编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部010-62989432
网址: www.bsup.cn
印厂: 北京昌联印刷有限公司
开本: 大32开
印张: 8.5
千字数: 245千字

2011年7月第1版第1次印刷 定价: 20.00元

印数5000册

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

2599018

武当秘功

G852.9
7

八段錦



主编 陈健
副主编 姜华北

【前言】

“贵养、尚气、法柔”，武当八段锦注重温养，以养积健，以意行气，以气运身；动作柔和，劲力内敛；练法简绝，功效持久；独具内家风采，堪称武当精功。

本著共辑录武当八段锦八大秘功：

一、内家通臂八段锦

此功出自内家通臂门曹潇咸大师，势开、架大，以柔见长，柔中寓刚。武功上既可作为练武入门伸筋拔骨之用，又可用来增强人体手臂及周身柔韧力、灵巧劲；养生上可以活泼周身血气，散瘀祛滞，防病消病，益寿延年。

二、鹤门仙功八段锦

此功源自武当内家鹤仙门，乃鹤仙门中和功之一种，是不可多得的八段锦珍品；练之可以舒经活络，灵通血气，柔韧筋骨，坚壮体质。

三、丹家道功八段锦

“此锦秘传，习之可令百疾除，筋节通灵”，乃道家丹士配合静功修炼的一种动功秘法；练之强筋壮骨，不但有益养生，而且可以增益武功，使人身体柔韧灵活，手脚健实有力。

四、先天乾坤八段锦

此功由武当内家先天乾坤门万天玄大师传出，诀曰：“八段锦，先天真。刚柔济，自然神。气力足，心意欣。寿百年，值千金。非同道，不予人。常修习，入仙门。”

五、妙真小架八段锦

此功来自武当妙真派，亦叫奇门架八段锦。架势小巧，动作简绝，变化细腻，练法独特，功效奇妙。

六、南派岳家八段锦

此功注重内功，以内为主，内外兼修，外形配合心意与内气，追求“一劲混元”。勤加练习，则气沉丹田，内劲充沛，效于养生则脏腑康健，精力旺盛，百疾难侵；效于武功则筋骨坚实，手脚强劲，如再加硬功，即可抵御外力，且能断石开砖。

七、八仙正宗八段锦

此功隶属武当名宗八仙门，以八仙练形对应八段练法，功效全面，动作独特，妙趣横生，是不可多得之内家真传。

八、道家丹床八段锦

此功源自道家内丹术，是武当山道观内秘传的一套修炼功夫。内外兼修，动静结合，不但可以修心养性，防疾祛病，延年益寿，而且可以培元益气，搬运周天，增强内劲。

目录

一、内家通臂八段锦

- | | | |
|-----|---------|----|
| 第一段 | 白猿献桃手翻天 | 09 |
| 第二段 | 盘马弯弓射向前 | 12 |
| 第三段 | 通臂起落开乾坤 | 17 |
| 第四段 | 连拳撩腿势浑元 | 23 |
| 第五段 | 狸猫捕鼠敛阴阳 | 27 |
| 第六段 | 躬身作揖拜师仙 | 32 |
| 第七段 | 双目炯起拳攒紧 | 35 |
| 第八段 | 百疾化尘跣又跣 | 40 |

二、鹤门仙功八段锦

- | | | |
|-----|---------|----|
| 第一段 | 交手举天调三焦 | 45 |
| 第二段 | 扩膀展翅走两招 | 50 |
| 第三段 | 单臂伸托后天运 | 56 |
| 第四段 | 顾盼生姿除积劳 | 61 |
| 第五段 | 龙虎交媾水火济 | 67 |
| 第六段 | 龙盘虎踞鼎炉调 | 72 |
| 第七段 | 仙眼开光亮拳劲 | 77 |
| 第八段 | 鹤功抖擞百疾消 | 82 |

三、丹家道功八段锦

- | | | |
|-----|---------|-----|
| 第一段 | 真武托天理三焦 | 89 |
| 第二段 | 朱雀起翅和脾胃 | 93 |
| 第三段 | 青龙白虎肝肺调 | 96 |
| 第四段 | 龟盼益血神气凝 | 100 |
| 第五段 | 太乙摆尾坎离交 | 104 |
| 第六段 | 怒目攒拳神力添 | 108 |
| 第七段 | 鹰顾盘足固肾腰 | 112 |
| 第八段 | 鹤立颠震百病消 | 115 |

四、先天乾坤八段锦

- | | | |
|-----|---------|-----|
| 第一段 | 女娲举石补碧天 | 119 |
| 第二段 | 后羿弯弓射乌雁 | 124 |
| 第三段 | 黄婆梦醒单臂举 | 129 |
| 第四段 | 真武回首劳伤远 | 132 |
| 第五段 | 游鱼戏水灭心火 | 135 |
| 第六段 | 躬身作揖拜玄山 | 142 |
| 第七段 | 公明伏虎紧攒拳 | 147 |
| 第八段 | 逍遥颠抖赛神仙 | 151 |

目录

五、妙真小架八段锦

- | | | |
|-----|---------|-----|
| 第一段 | 双手抱球左右转 | 157 |
| 第二段 | 空拳轻捶后腰间 | 161 |
| 第三段 | 左右顾盼摇昆仑 | 163 |
| 第四段 | 原地扭动蚕一般 | 165 |
| 第五段 | 磕牙叩齿几十度 | 168 |
| 第六段 | 海底捞月扔上天 | 170 |
| 第七段 | 发劲踢开拦路虎 | 174 |
| 第八段 | 浑元揉摩透三关 | 177 |

六、南派岳家八段锦

- | | | |
|-----|---------|-----|
| 第一段 | 擎天立地元劲叫 | 182 |
| 第二段 | 挽弓追风射胡泉 | 187 |
| 第三段 | 只手举起沥泉蛟 | 191 |
| 第四段 | 回马一枪退五劳 | 196 |
| 第五段 | 怒目攒拳黄龙捣 | 201 |
| 第六段 | 正朝天阙强肾腰 | 204 |
| 第七段 | 力挽狂澜赤诚保 | 208 |
| 第八段 | 纵马挥刀精忠效 | 212 |

七、八仙正宗八段锦

- | | | |
|-----|---------|-----|
| 第一段 | 国舅醒酒懒伸腰 | 218 |
| 第二段 | 洞宾探海身法巧 | 224 |
| 第三段 | 铁腿拐李千斤坠 | 231 |
| 第四段 | 湘子望月健首脑 | 236 |
| 第五段 | 采和献舞气顺畅 | 239 |
| 第六段 | 仙姑吻莲柔功高 | 244 |
| 第七段 | 钟离怒目打拳劲 | 252 |
| 第八段 | 果老骑驴百疾消 | 255 |

八、道家丹床八段锦

- | | | |
|-----|---------|-----|
| 第一段 | 冥心叩齿气归根 | 258 |
| 第二段 | 鸣响天鼓抱昆仑 | 259 |
| 第三段 | 撼动天柱四六真 | 261 |
| 第四段 | 搅海漱津三口饮 | 262 |
| 第五段 | 搓摩肾堂烧脐轮 | 264 |
| 第六段 | 单双辘轳绵练勤 | 266 |
| 第七段 | 托按顶门脚舒伸 | 268 |
| 第八段 | 双手前拨攀足频 | 270 |



內家通臂八段錦

“佑神通臂最为高”，通臂拳自古就是武当名门。惜内家通臂拳日渐式微，精通者已寥若晨星。

本通臂八段锦，出自曹潇咸大师，是曹氏通臂门里一个不错的功夫。武当曹氏内家通臂拳，乃曹家历代秘传，体系完整，武技独特，注重内功内劲，其总诀曰：“修炼内家先天劲，妙手连环变无端。放长击远舒猿臂，打遍江湖上蒲团。”

本功势开、架大，以柔见长，柔中寓刚，是一个武术与养生并重的好功法。从武功上讲，既可以作为练武入门伸筋拔骨之用，又可用来增强人体手臂及周身的柔韧力、灵巧劲。从养生上讲，可以活泼周身血气，散瘀祛滞，防病消病，益寿延年。

练习本功时，以求取“内家先天劲”为要，宜随自然之势，即不要刻意调息，不用后天拙力，不能猛使暴劲，先由轻虚而渐渐至于重实，先由柔软而渐渐至于刚强，自然而然，这是内家功夫的秘窍所在。

○【总诀】

白猿献桃手翻天，盘马弯弓射向前。

通臂起落开乾坤，连拳撩腿势浑元。

狸猫捕鼠敛阴阳，躬身作揖拜师仙。

双目炯起拳攥紧，百疾化尘踞又踞。

第一段 白猿献桃手翻天

【歌诀】

叉指胸前开练起，斜向推按翻拳臂。

提跟仰面上托劲，舒理三焦下顺气。



图1—1

1 正身直立，两臂自然下垂体侧，指尖均向下，掌心均向里，二目平视，气沉丹田。（图1—1）



图1—2

2 两手握拳收抱于腰间，拳心向上，拳面向前。（图1—2）

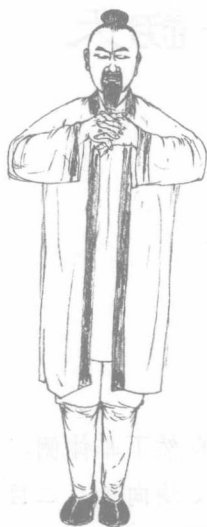


图1—3

3 两手伸掌上移至胸前，十指交叉，掌心向内。（图1—3）



图1—4



图1—5

4 手腕外翻，先使掌心向下，继向前按，然后伸臂。至两臂伸直时，向头顶正上移举，掌心向上，仰面，目视掌背，同时，两足跟提离地面，以脚前掌作支撑，静立片刻。（图1—4、5）



图1—6



图1—7

按上述动作
反复练习数
遍，即可进
入第二段。

5 足跟落地，同时，两掌左右分开、展臂，然后缓缓下落收至腰际抱拳，拳心向上，二目平视。（图1—6、7）

要点

- ◆ 1. 整个动作过程要缓慢、连贯进行。
- ◆ 2. 上举臂时，要尽量向上引体，把身体舒展开。
- ◆ 3. 足跟下落时要有弹性，使整个身体有震荡的感觉。
- ◆ 4. 特别提醒：练习曹氏八段锦时，呼吸要顺其自然，该呼即呼，该吸即吸，该长即长，该短即短，方为真息。此乃内家秘诀，看似简单，暗合先天大道，望请练者遵守！一旦反之，刻意调息或拘执、强抑、憋气，练之难出真功，并且易出偏差，不可不辨。

功用

- ◆ 1. 此段的两手交叉上托，抻拔腰背，提拉胸腹，可以使全身上下的气机流通、顺畅，所谓“开胸顺气，极利保健”。
- ◆ 2. 理顺三焦，从而周身都得到元气和津液的滋养。整体提高骨骼、肌肉、消化、生殖、泌尿、排泄、循环、呼吸系统的生理作用。

第二段 盘马弯弓射向前

【歌诀】

举拳提膝落仆步，弓步打拳向前冲。

一拳绕顶扣箭弦，一手剑指似开弓。

1 正身直立，两臂自然垂于体侧，
二目平视。（图1—8）



图1—8



图1—9

2 两掌自身体两侧向头顶上方举臂相交，右腕桡骨侧贴于左腕尺骨侧，随之屈指握成拳，同时，重心落于右脚，左腿屈膝上提，成为独立步，仰面，注视两拳。（图1—9）



图1—10

3 重心下落，右腿屈膝全蹲，左腿落地向左侧滑出铺平，成左仆步，同时，右拳收落抱于右腰侧，拳心向上，左拳下落过右膝外侧、沿左腿向左脚方向探伸，至左脚背，拳心向上，目视左手。（图1—10）

4 身体缓缓起立，并向左拥，左拳变掌，自下向左侧上举臂架起，掌心向上，掌指向右，同时，左腿屈膝前蹲，右腿挺膝蹬直，成左弓步；右拳抱腰不变，目视左掌。（图1—11）



图1—11



图1—12

5 随之右拳从腰间直冲而出，拳与臂平，向前探膀，拳眼向上，拳心向里，目视右拳。（图1—12）



图1—13

6 身体右转，两腿屈膝半蹲成马步，同时，右拳屈臂向右上方架臂，拳心斜向上，左拳收抱于左腰侧，拳心向上，目视右上方。（图1—13）

7 右拳向左侧下压，至左肩前，沿胸前屈臂右拉，至右肩前时拳心对肩，拳眼向上，同时，左拳提至左胸前，变剑指向左侧方伸出，虎口向上。头面左转，目视左手，两手犹如拉弓射箭般用力。（图1—14）



图1—14



图1—15

8 身体重心左移，上举两臂，交叉于头顶上方，右腕贴于左腕侧，同时，右腿屈膝提起，仰面，目视双拳。（图1—15）



图1—16



图1—17



图1—18

左右交替而行，做几遍后即行收势。



图1—19

9 以上为左势。接着练习右势，动作与左势同，唯方向相反。（图1—16~20）