



武当内家秘笈系列

经典
珍藏版

隐仙派秘传武功



杨应威
编著



安徽科学技术出版社
安徽未来科技股份有限公司



武当内家秘笈系列

杨应威 编著

隐仙派秘传武功



WUDANG NEIJIA MIJI XILIE
YINXIANPAI MICHUAN WUGONG

时代出版
APCTIME

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

隐仙派秘传武功 / 杨应威编著. --合肥:安徽科学技术出版社, 2017. 5

(武当内家秘笈系列)

ISBN 978-7-5337-7183-6

I. ①隐… II. ①杨… III. ①武术-基本知识-中国 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 088234 号

隐仙派秘传武功

杨应威 编著

出版人: 丁凌云

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)63533323

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: 21.5

字数: 330 千

版次: 2017 年 5 月第 1 版

2017 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-7183-6

定价: 48.00 元

版权所有, 侵权必究

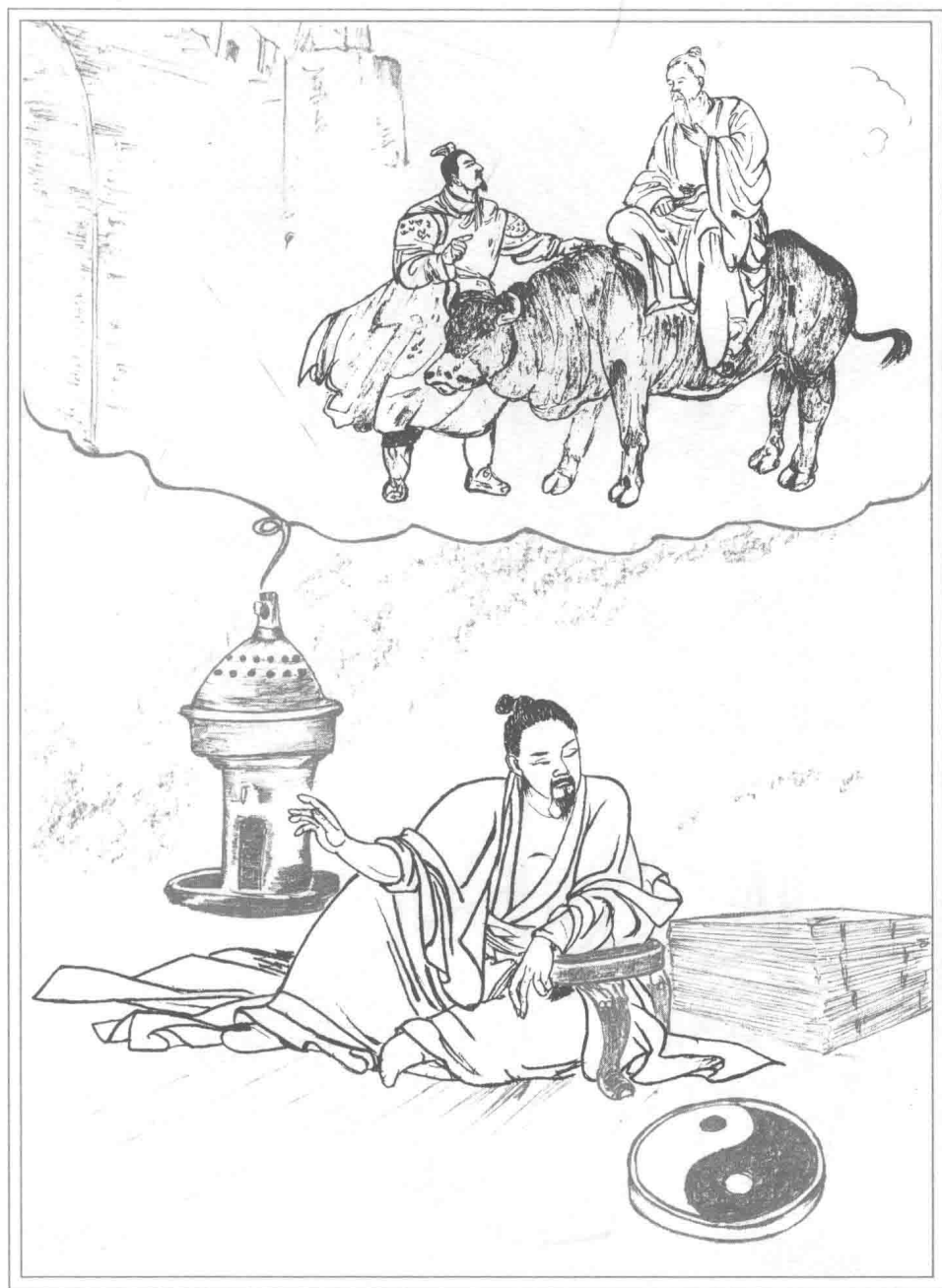
【中华武术经典珍藏丛书】

编 委 会

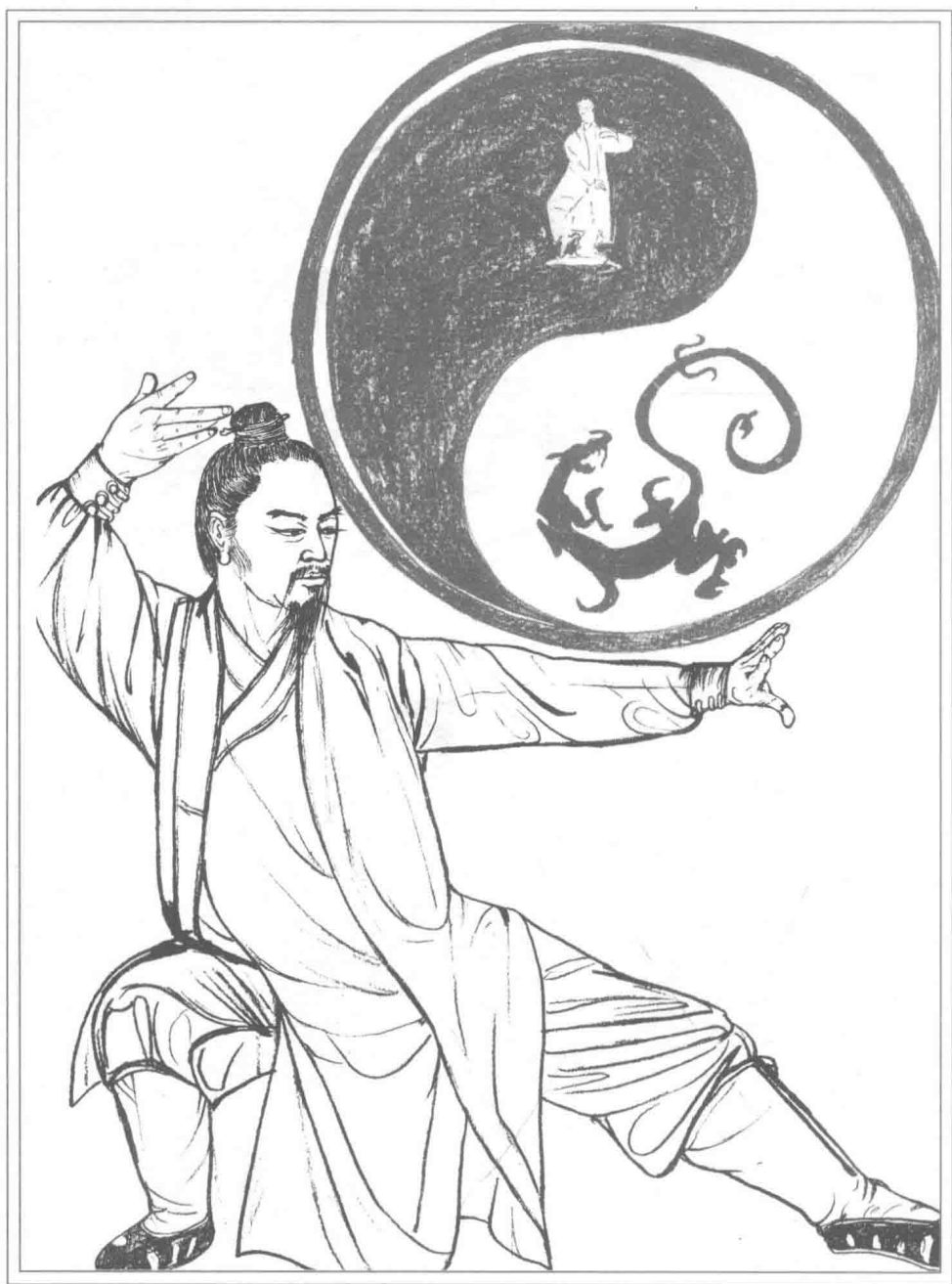
(排名不分先后)

高 飞	李贡群	潘祝超	赵义强	徐 涛
谢静超	高 翔	凌 召	黄无限	李 群
张永兴	高 绅	余 鹤	赵爱民	景海飞
殷建伟	刘 昆	景乐强	王松峰	李 剑

隐仙派秘传武功

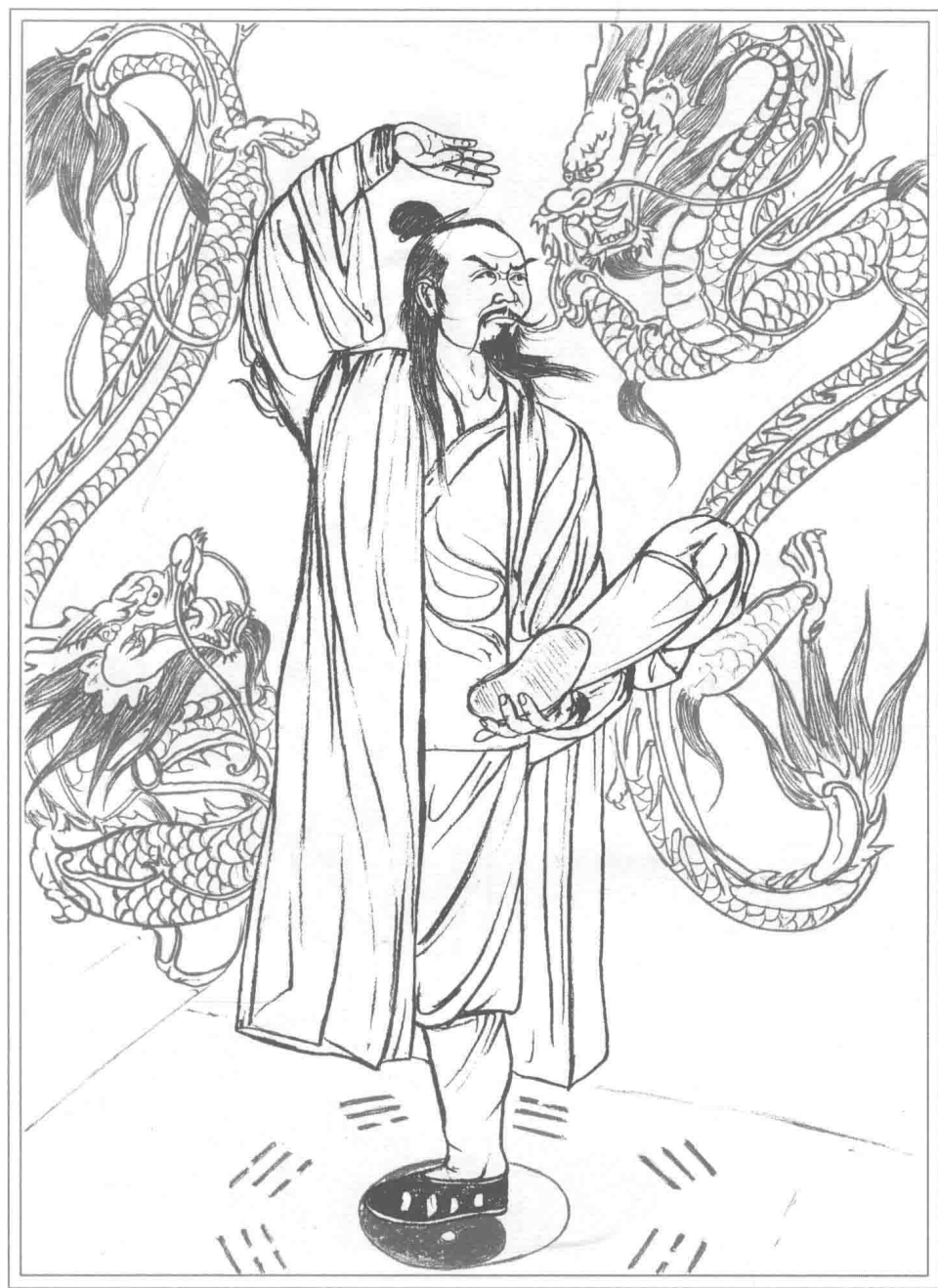


1. 隐, “令人不知也, 高隐难测”。隐仙派乃武当内家秘传拳门, 其招势含蓄, 动形细腻; 以静制动, 善发暗劲。



2. 据传, 隐仙派开门于南朝刘宋时期, 刘虬大师隐居武当而创。此派重内功修炼, 以内丹之法而运气化劲, 由内行外, “深隐促发, 功劲玄妙”。

隐仙派秘传武功



3. 太极桩混元一气十二势, 隐仙派筑基必备。此功内外兼修, 内静外运, 动静相合, 气劲合顺。

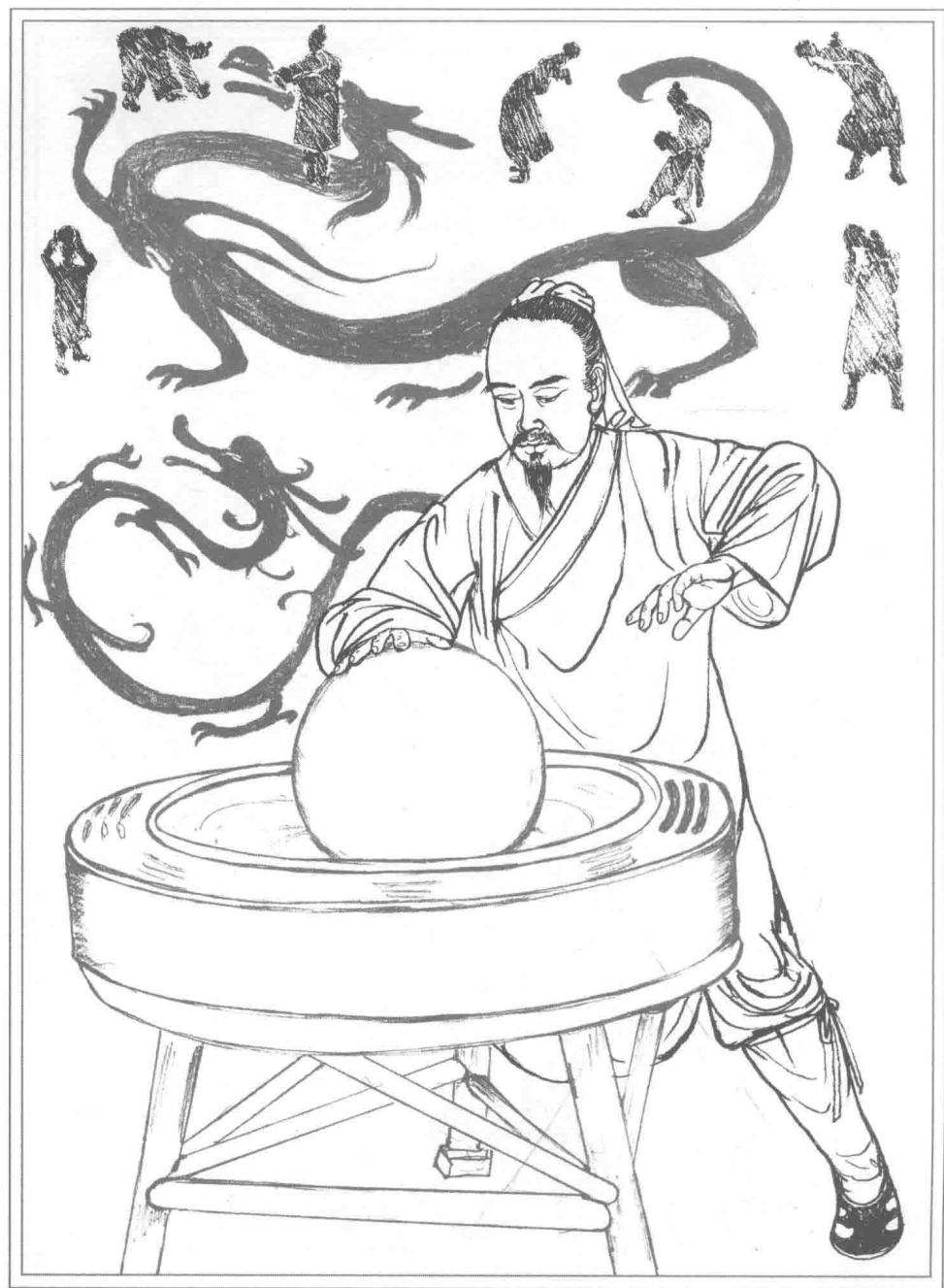


4. 隐仙十二桩增演而为“三盘龙形”，更添多种变化与功效。久练可得“杀伤混元力”，而身步灵劲也极大增强，临敌攻防自然应变裕如。

隐仙派秘传武功



5.寒暑铁布衣,隐仙独门内功,极为简单又极为神奇。功成者不惧寒暑,并可数日不食,且内力充足,不畏拳打脚踢。



6.太极球,隐仙派独门绝技。此功一旦练就,不但通体浑元,整劲充足,尤其双手可成惊人力,化、黏、擒、发,当者披靡。

隐仙派秘传武功



7.隐仙拳,技击性强,练打合一,招术独特,灵活多变。除起势与收势之外,此拳只有三十七势;在唐代,有称此拳为“三世七”,名气很大。



8. 隐仙派技击术, 沾身贴靠, 柔化刚发, 抓筋拿脉, 封闭穴道, 伤敌无形, 擒敌无相。

目 录

第一章 武当隐仙派功架秘法 ... 1

第一节 隐仙功架三盘十二势 ... 1

- 一、单盘桩 1
- 二、开势 2
- 三、上盘四势 2
- 四、中盘四势 6
- 五、下盘四势 10
- 六、收势 14

第二节 隐仙龙形太极十二势 ... 15

- 一、开势：太极混元桩 15
- 二、第一势：蟒蛇出洞 17
- 三、第二势：青龙摆尾 19
- 四、第三势：金龙玉柱 20
- 五、第四势：二龙吸珠 22
- 六、第五势：五龙搅海 23
- 七、第六势：困龙得水 26
- 八、第七势：龙入晶宫 27
- 九、第八势：龙上九霄 29
- 十、第九势：龙卷风云 31
- 十一、第十势：龙挂五彩 ... 33
- 十二、第十一势：龙缠蛇盘 ... 34
- 十三、第十二势：龙盘锦绣 ... 36
- 十四、收势 37

第二章 武当隐仙派太极球功 ... 39

- 一、起势 39
- 二、三连环 41
- 三、晃身 42
- 四、扭身 45

五、前后屈 48

六、侧屈 52

七、转球 53

八、收势 56

第三章 隐仙派秘传寒暑

铁布衣 58

一、太乙混元桩法预备势 ... 59

二、太乙七返桩 59

三、太乙九还桩 63

四、太乙混元转气桩 64

五、收势 67

第四章 武当隐仙拳三十七势 ... 69

一、起势 69

二、揽雀尾 72

三、单鞭 74

四、提手上势 76

五、白鹤亮翅 77

六、搂膝拗步 78

七、手挥琵琶 82

八、搬拦捶 83

九、如封似闭 85

十、抱虎归山 86

十一、十字手 88

十二、左顾右盼 89

十三、肘底捶 90

十四、倒撵猴 91

十五、斜飞势 94

十六、海底针	96
十七、扇通背	97
十八、撇身捶	98
十九、云手	100
二十、高探马	102
二十一、分腿	103
二十二、转身蹬脚	105
二十三、进步栽捶	106
二十四、打虎势	109
二十五、披身踢脚	110
二十六、双风贯耳	111
二十七、二起脚	112
二十八、野马分鬃	114
二十九、玉女穿梭	118
三十、下势	121
三十一、金鸡独立	122
三十二、白蛇吐芯	123
三十三、十字摆莲	125
三十四、指裆捶	126
三十五、上步七星	127
三十六、退步跨虎	128
三十七、转身摆莲	129
三十八、弯弓射虎	131
三十九、收势	132

第五章 武当隐仙拳技击术 ...	134
一、揽雀尾	134
二、单鞭	139
三、提手上势	143
四、白鹤亮翅	147
五、搂膝拗步	151
六、手挥琵琶	157
七、搬拦捶	161
八、如封似闭	165
九、抱虎归山	170
十、十字手	174
十一、左顾右盼	179

十二、肘底捶	183
十三、倒撵猴	187
十四、斜飞势	191
十五、海底针	196
十六、扇通背	200
十七、撇身捶	204
十八、云手	209
十九、高探马	213
二十、分腿	218
二十一、转身蹬脚	222
二十二、进步栽捶	226
二十三、打虎势	230
二十四、披身踢脚	235
二十五、双风贯耳	239
二十六、二起脚	244
二十七、野马分鬃	249
二十八、玉女穿梭	253
二十九、下势	258
三十、金鸡独立	263
三十一、白蛇吐芯	268
三十二、十字摆莲	273
三十三、指裆捶	277
三十四、上步七星	281
三十五、退步跨虎	285
三十六、转身摆莲	290
三十七、弯弓射虎	294

第六章 贯气铁甲功	298
一、古树盘根势	298
二、海底捞月势	302
三、气贯丹田势	304
四、霸王举鼎势	308
五、玄武怒目势	312
六、怀抱太极势	315
七、仙童挥鞭势	319
八、魁星踢斗势	323

第一章 武当隐仙派功架秘法

第一节 隐仙功架三盘十二势

隐仙功架三盘十二势,属于动静结合的桩功。桩功是内养功之一,其动功则是外运的武功,其蠕动性如卧蚕,大动如龙缠,小动如蛇盘。所有姿势都要内静外运,动静结合,全身放松,收缩舒展自然。一呼一吸都要自然放松,达到轻轻的深呼深吸,气贯丹田。如此,上盘如在空中游泳,中盘如同穿梭、藕断丝连,下盘犹如古树盘根、珠滚玉盘。

一、单盘桩

此功是易筋经法,一补血,二补气,三固腰,四补肾,五健腿。

姿势要求:右腿独立,膝部略屈;左脚屈腿向后勾挑,脚尖向下,脚掌向后,高约与右膝平。同时,左掌举臂架于头额左侧外方,环臂,掌尖向右,虎口向下;右掌向右下后侧斜伸,掌尖约接近左脚后跟,掌心向后,上半身前俯,头低。目视右掌。(图1-1)

独立的时间要根据腿的适应程度逐步加长。左右腿和左右手动作不断地互相更换,时间长短由自己灵活掌握,呼吸自然。练习后还要全身活动。



图1-1

二、开势

左脚向右脚外侧盖步,左膝弯及大腿下侧靠在右膝及大腿上侧,左脚尖外展,右脚悬跟,脚前掌着地,成歇步。同时,上体略左转,右掌向左上穿,环臂胸前,肘尖向下,右掌高与鼻平,掌心向面部,掌尖向上;左掌经胸前向右腋外侧插出,掌心向右,掌尖向右后斜上方。目视右掌。(图1-2)

呼吸自然,气沉丹田。左右互换练习,姿势相同,唯方向相反,以此体现左右阴阳平衡。



图1-2

三、上盘四势

上盘四势另含转变四势,实为八势,中、下盘亦同。今按四势名称分述如下。

(一)第一势:拨云见日

1.接前势,慢慢起身,右脚绕步向左脚外侧方落地,上体右转,下盘成右盖步;两臂交叉胸前不变,唯右掌转腕成掌心向外,掌尖向上,置于左耳侧;头右转。目视左掌。(图1-3)

按上述练法,左右交替练习,动作相同,唯方向相反,视体力而限,变换次数。



图1-3

(二)第二势：五彩霓虹

1.接前势,左脚向前落步,重心仍在右腿,屈膝下蹲,左腿略伸,似仆步状。同时,左掌旋转向左膝前方推,臂成半弧形,掌心向下,掌棱向前;右掌经右肩前下按,至腹部向左推,至左掌内侧方,虎口略相对,掌尖向左斜前方。目视左掌。(图1-5)



图1-5

2.然后,停步,右腿独立,膝部微屈;左腿屈膝提起,脚掌略外翻向右前外斜方,低于右膝,脚尖内勾,向左前外斜方。同时,右掌屈臂架于头额前方,掌心向前,掌尖向左,肘尖向右;左掌向前下伸于右膝前下侧方,臂伸直,掌心向上,掌尖向前;上身微前倾。目视左掌。(图1-4)

按上述练法,左右交替练习,动作相同,唯方向相反,视体力而限,变换次数。



图1-4