



武当内家秘笈系列

吕祖纯阳秘技

经典
珍藏版



杨应威 编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

WUDANG NEIJIA MIJI XILIE
LUZU CHUNYANG MIJI



武当内家秘笈系列

杨应威 编著

吕祖纯阳秘技



珍藏版
经典

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

吕祖纯阳秘技 / 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 978-7-5337-7185-0

I. ①吕… II. ①杨… III. ①武当太极拳-基本知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 088226 号

吕祖纯阳秘技

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: 安徽联众印刷有限公司 电话: (0551)65661327

(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: 19.5

字数: 298 千

版次: 2017 年 5 月第 1 版

2017 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-7185-0

定价: 45.00 元

版权所有, 侵权必究

【中华武术经典珍藏丛书】

编 委 会

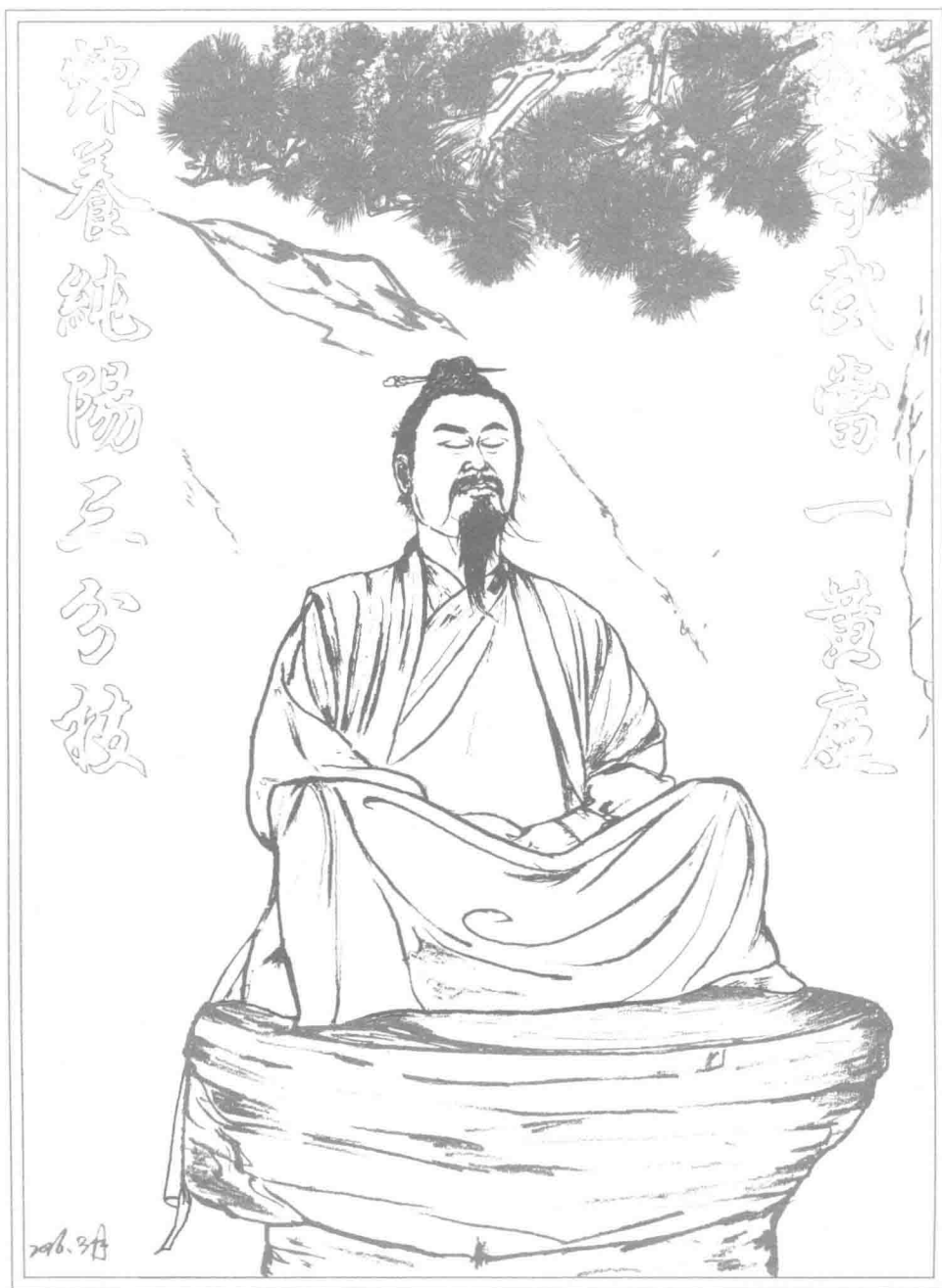
(排名不分先后)

| | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 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 |

吕祖纯阳秘技

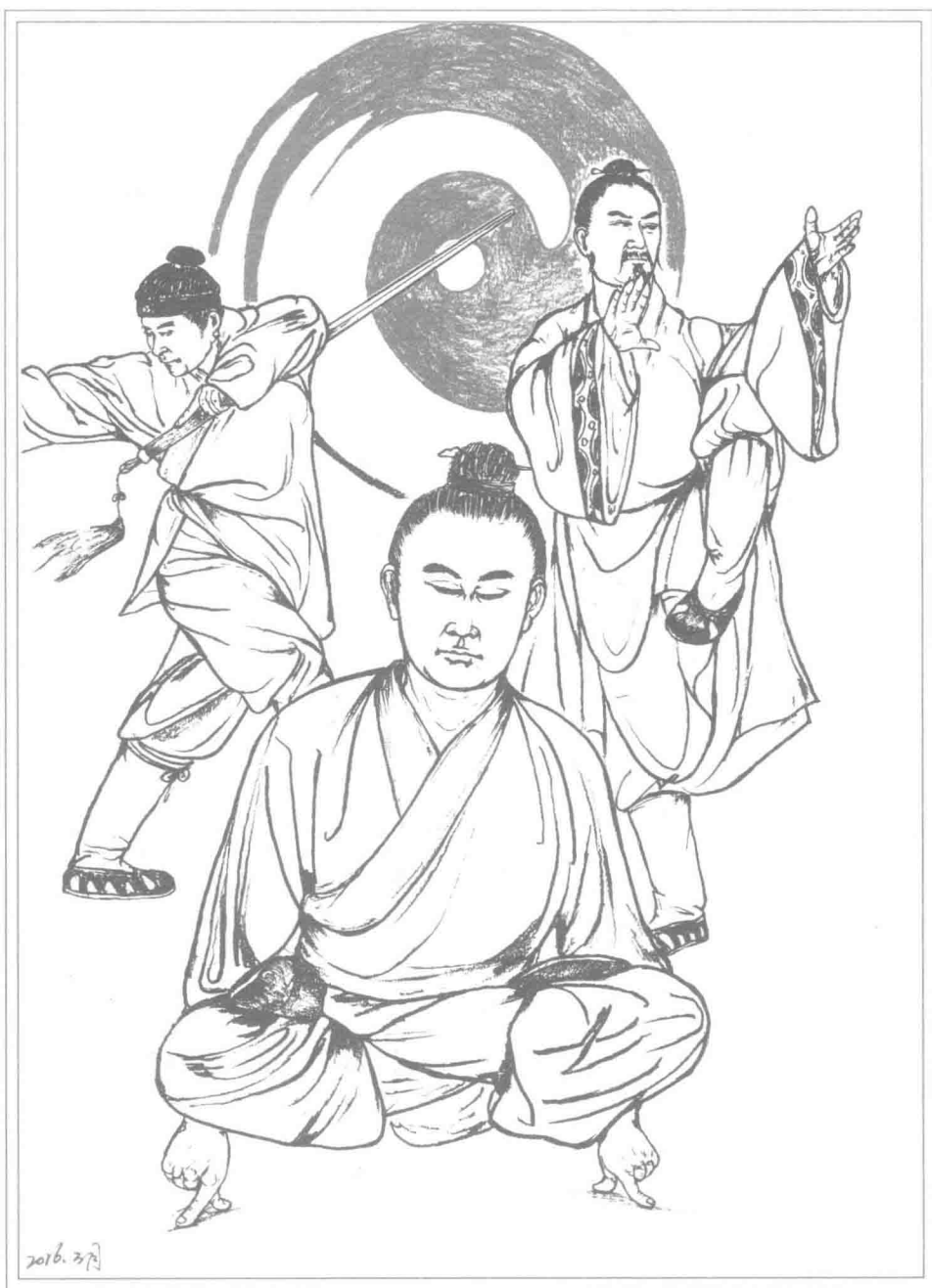


1. 吕祖纯阳武技，源于“八仙”之一的吕洞宾。《纯阳吕祖考》记载：“祖师姓吕讳岩，字洞宾，道号‘纯阳子’，神威凛凛，剑术通神。”

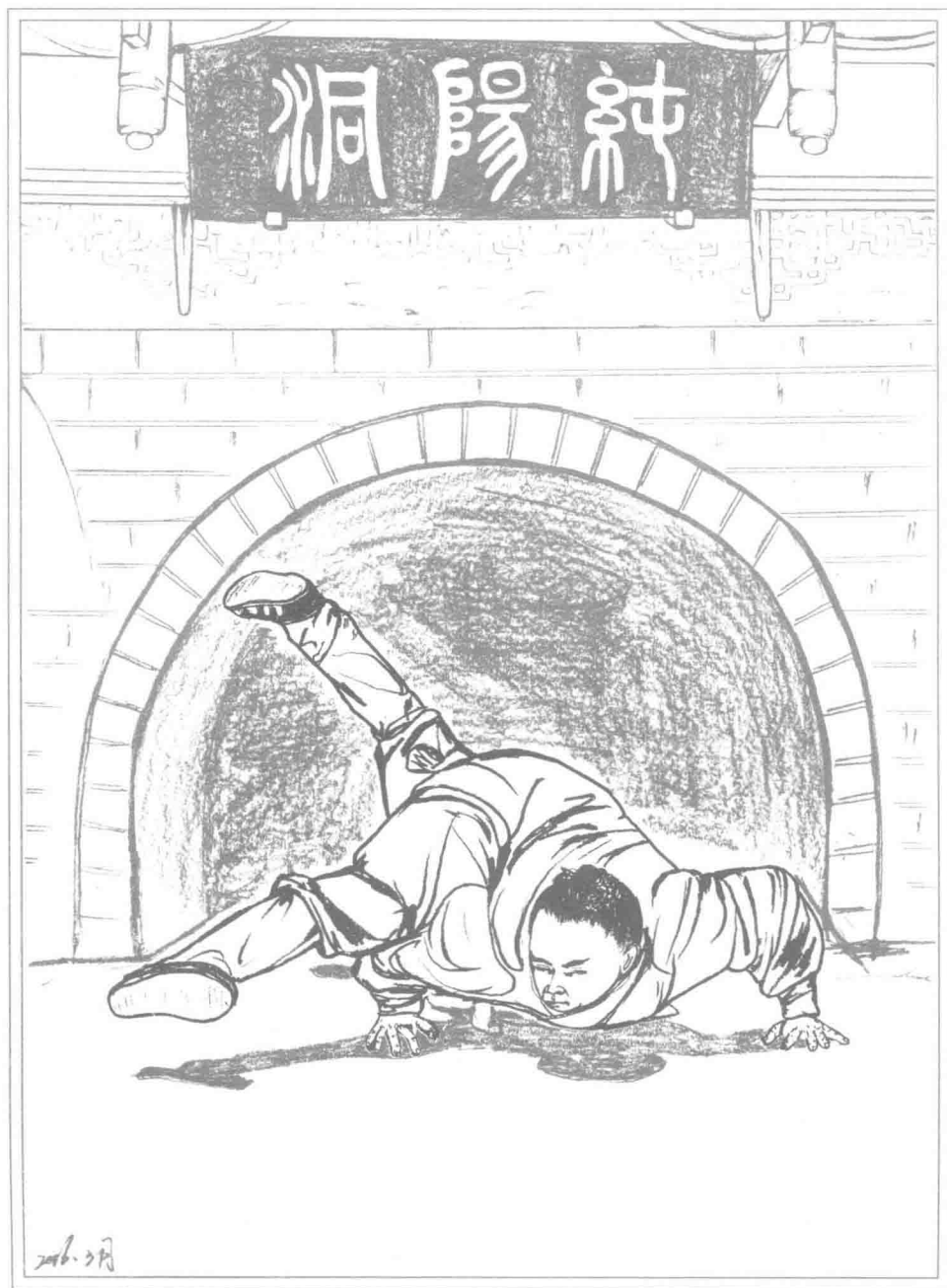


2. 据传,吕祖曾居武当南岩,深悟道宗精微,创出绝妙内功,“抱守武当一黄庭,炼养纯阳三分技”,有“吕祖百字碑”为证。

吕祖纯阳秘技

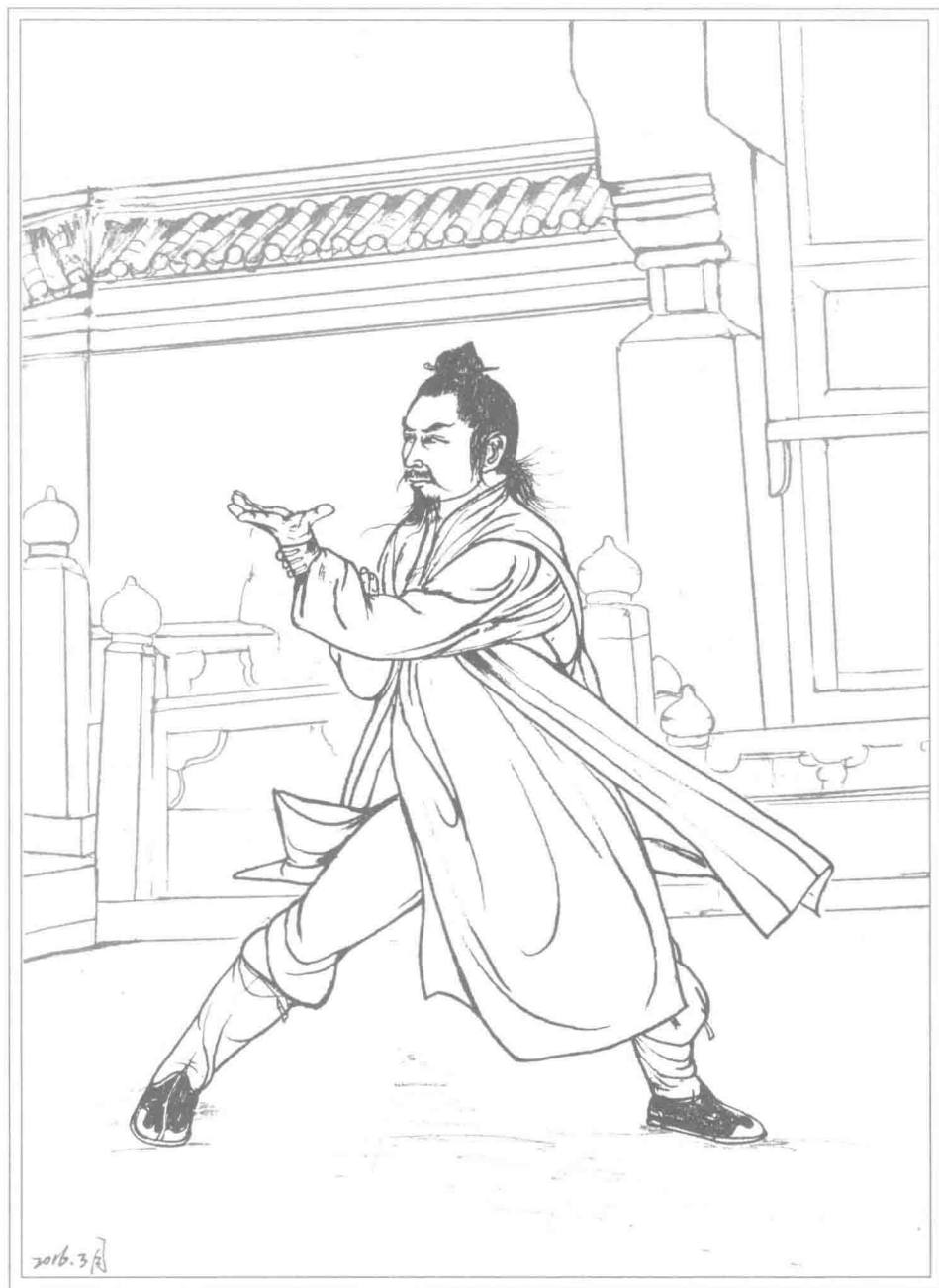


3.吕祖纯阳功、纯阳拳、纯阳剑,并称“吕祖三绝”,为吕祖镇派之宝,故有谓“大道纯阳功拳剑,吕派三绝玄又玄”。

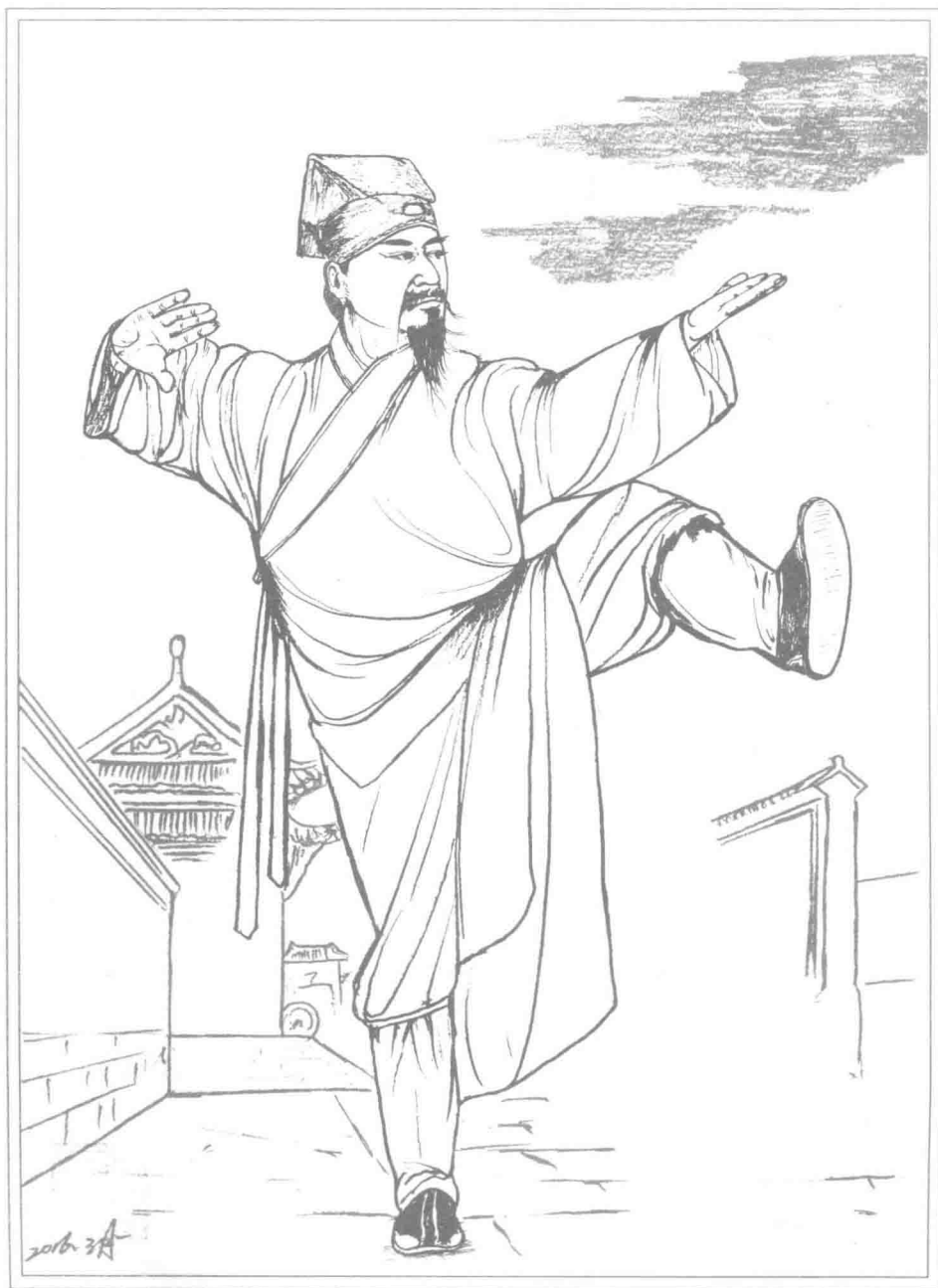


4.“九转归丹行卧三十六法”，为吕祖武功之母，是独具特色的纯阳派“金钟罩铁布衫”，功成可护身抗打。

吕祖纯阳秘技

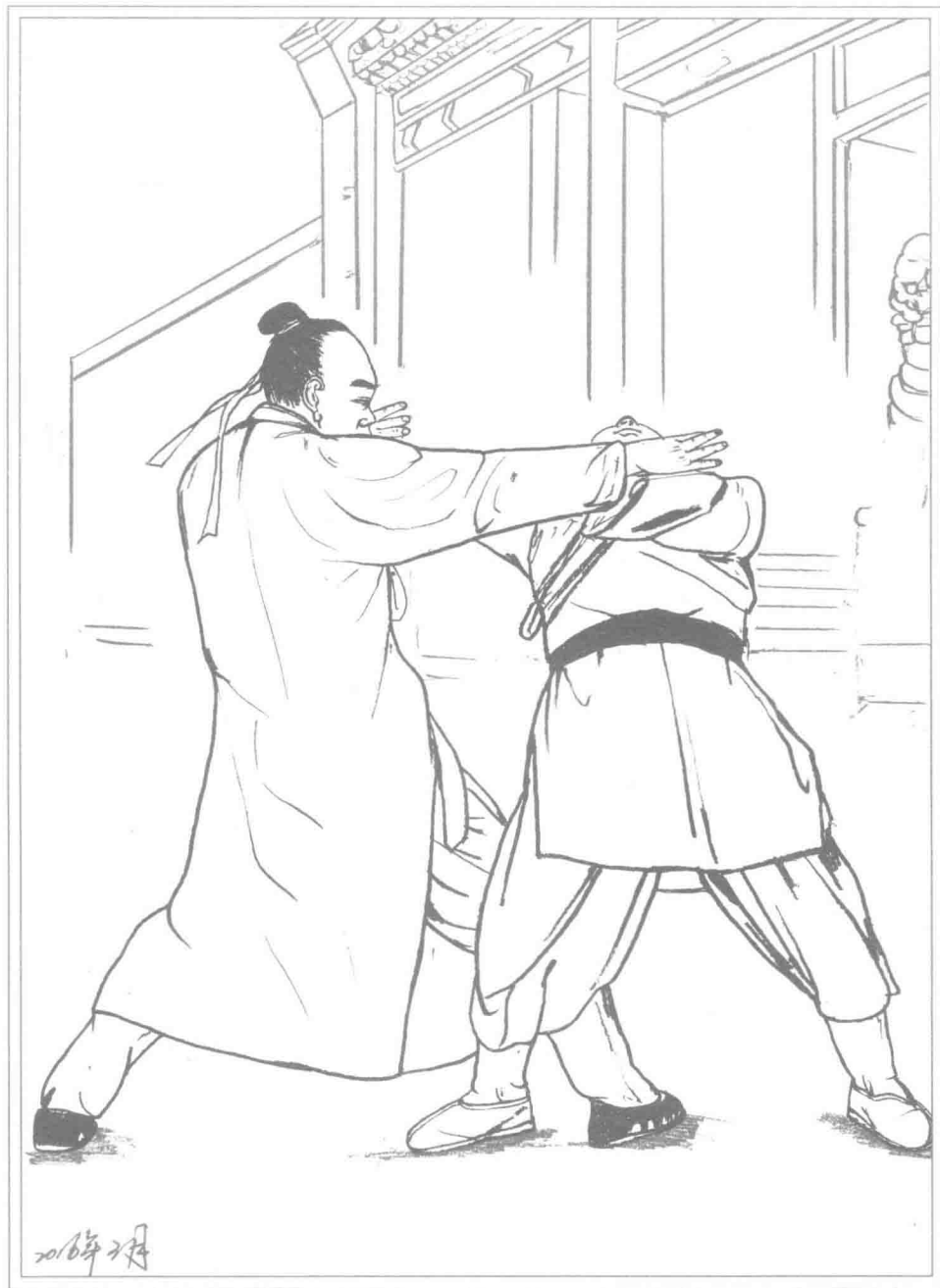


5.“三圆六部九字归一”乃纯阳要诀，纯阳入门必需此钥，亦为纯阳武术的不传之秘。

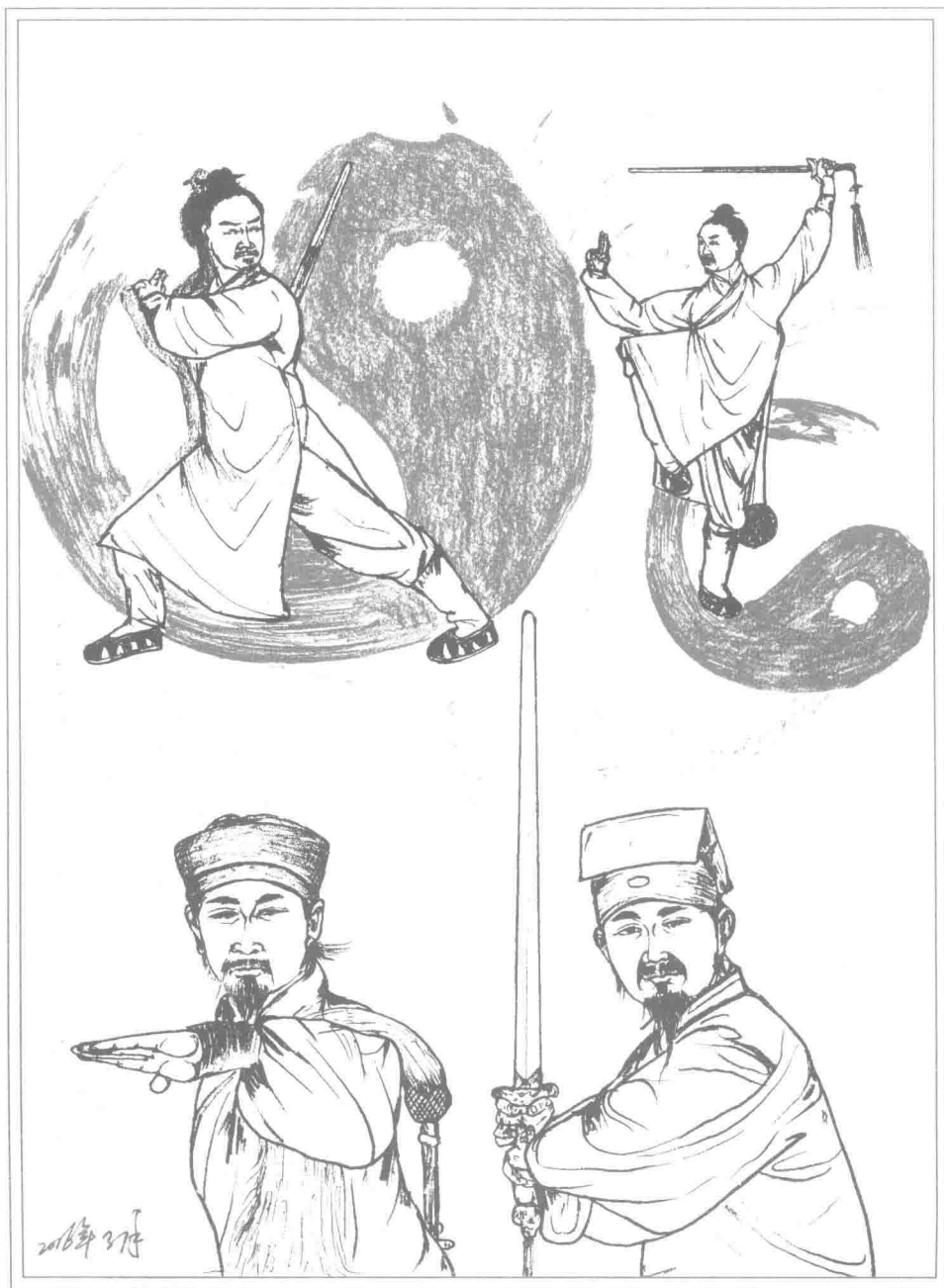


6. 吕祖纯阳拳，似太极、非太极，似八卦、非八卦，似形意、非形意，行如龙、坐如虎，闪如电、发如雷。

吕祖纯阳秘技



7. 吕祖技击术, 以“八法十六字”为要, 起顿、吞吐、旋转、穿翻、缠绕、滚化、循抚、圆活, 环环相扣, 打跌合一。



8.吕祖纯阳剑,武当著名剑法之一。其法“点刺劈穿,风驰电闪;挡抽搅黏,幻化多端”。

目 录

- 第一章 吕祖拳法入门 1
- 一、手形手法 1
- 二、步形步法 29
- 第二章 吕祖天罡拳 43
- 一、无极分化 43
- 二、玄武当道 47
- 三、清风卷帘 48
- 四、三环九转 49
- 五、凤翔云飞 52
- 六、深海擒龙 54
- 七、风起云涌 55
- 八、山环雾绕 57
- 九、丹鹤寻虾 58
- 十、翻江倒海 59
- 十一、龙行虎坐 62
- 十二、玄武托印 64
- 十三、弹剑低吟 66
- 十四、龙卷长波 67
- 十五、鹰锁长蛇 70
- 十六、旋风穿帘 71
- 十七、挥扇倒鼎 71
- 十八、云帚环拂 72
- 十九、怀抱太极 76
- 二十、惊涛拍岸 77
- 二十一、青龙出水 79
- 二十二、风卷残云 82
- 二十三、青龙分水 83
- 二十四、青锋落英 84
- 二十五、滚桩翻捶 85
- 二十六、双龙戏珠 86
- 二十七、青峰独立 87
- 二十八、叶底摘花 88
- 二十九、玄武交媾 91
- 三十、虎行风中 96
- 三十一、踏波逐浪 99
- 三十二、金风弄柳 101
- 三十三、流星赶月 104
- 三十四、白虎剪尾 107
- 三十五、九宫飞星 109
- 三十六、归于无极 115
- 第三章 吕祖九转归丹铁布衫 ... 119
- 一、九转归丹功 119
- 二、云床九练功 158
- 三、强筋壮骨功 168
- 四、归丹铁布衫 179
- 第四章 吕祖派秘传技击术 ... 195
- 一、起顿法 195
- 二、吞吐法 210
- 三、旋转法 223
- 四、穿翻法 233
- 五、缠绕法 244
- 六、滚化法 251
- 七、循抚法 258
- 八、圆活法 265

| | | | |
|-------------------|-----|-------------|-----|
| 第五章 武当纯阳八段锦 | 267 | 五、第五段：龙摇虎摆去 | |
| 一、第一段：两掌托天理 | | 心火 | 282 |
| 三焦 | 267 | 六、第六段：手拂脚面通 | |
| 二、第二段：左右开弓如 | | 背腰 | 286 |
| 射雕 | 270 | 七、第七段：咬牙瞪目长 | |
| 三、第三段：调理脾胃单 | | 精神 | 290 |
| 举掌 | 274 | 八、第八段：马上三颠饮 | |
| 四、第四段：一切劳伤背 | | 食消 | 294 |
| 后瞧 | 278 | | |

第一章 吕祖拳法入门

一、手形手法

(一) 手形

① 龙心掌

五指略分开、微屈，掌心含空，状如抓球。(图1-1)

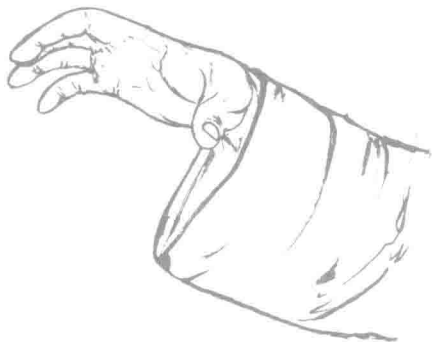


图1-1

② 龙心拳

食指自然卷屈，第二关节突出拳面，指尖与大拇指第一关节靠紧，余三指卷屈紧握于掌心。(图1-2)



图1-2

③ 八字掌

四指并紧,拇指张开,虎口撑圆成八字状。(图1-3)

④ 拳

四指卷屈握于掌心,拇指屈压在食指或中指的第二节指骨上,拳面持平。(图1-4)



图1-3

⑤ 剑指

食、中二指并拢伸直,无名指与小指屈于掌心,拇指压于无名指上。(图1-5)

⑥ 俯掌

即龙心掌之掌心向下。(图1-6)



图1-5



图1-4



图1-6

7 仰掌

即龙心掌之掌心向上。(图1-7)

8 抱掌

龙心掌屈腕,使掌心向里、虎口向上,即成。(图1-8)

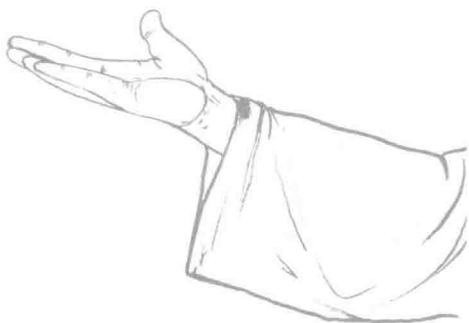


图1-7

9 斜仰掌

即将龙心掌之掌心斜向上,虎口向外。(图1-9)

10 竖掌

即将龙心掌之指尖斜向前上方,拇指微屈,略坐腕。(图1-10)



图1-9



图1-8

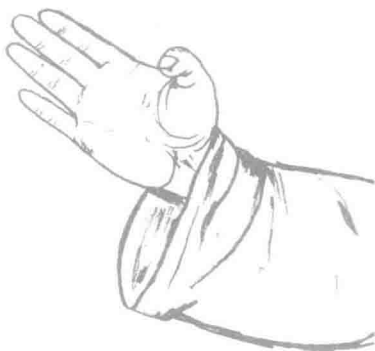


图1-10