



武当内家秘笈系列

紫霄派秘传绝技

珍藏版



何倩
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
ZIXIAO PAI MICHUAN JUEJI



武当内家秘笈系列 何倩编著

紫霄派秘传绝技



APCTIME
时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

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

紫霄派秘传绝技 / 何倩编著. --合肥:安徽科学技术出版社,2017.5

(武当内家秘笈系列)

ISBN 978-7-5337-7187-4

I. ①紫… II. ①何… 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 088227 号

紫霄派秘传绝技

何倩 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:17.75 字数:270 千
版次:2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-7187-4

定价:39.00 元

版权所有,侵权必究

【中华武术经典珍藏丛书】

编 委 会

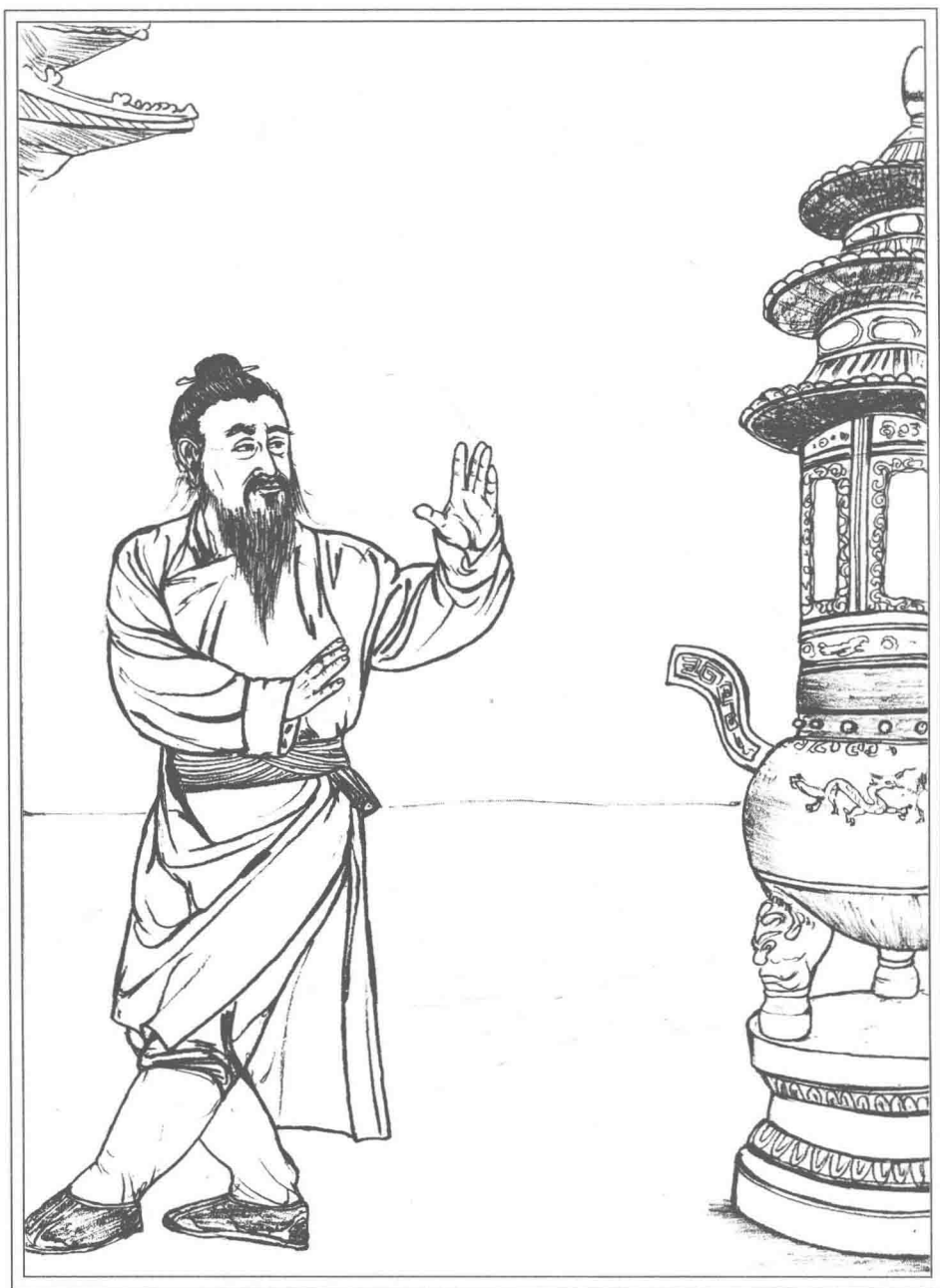
(排名不分先后)

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

紫
霄
派
秘
传
绝
技

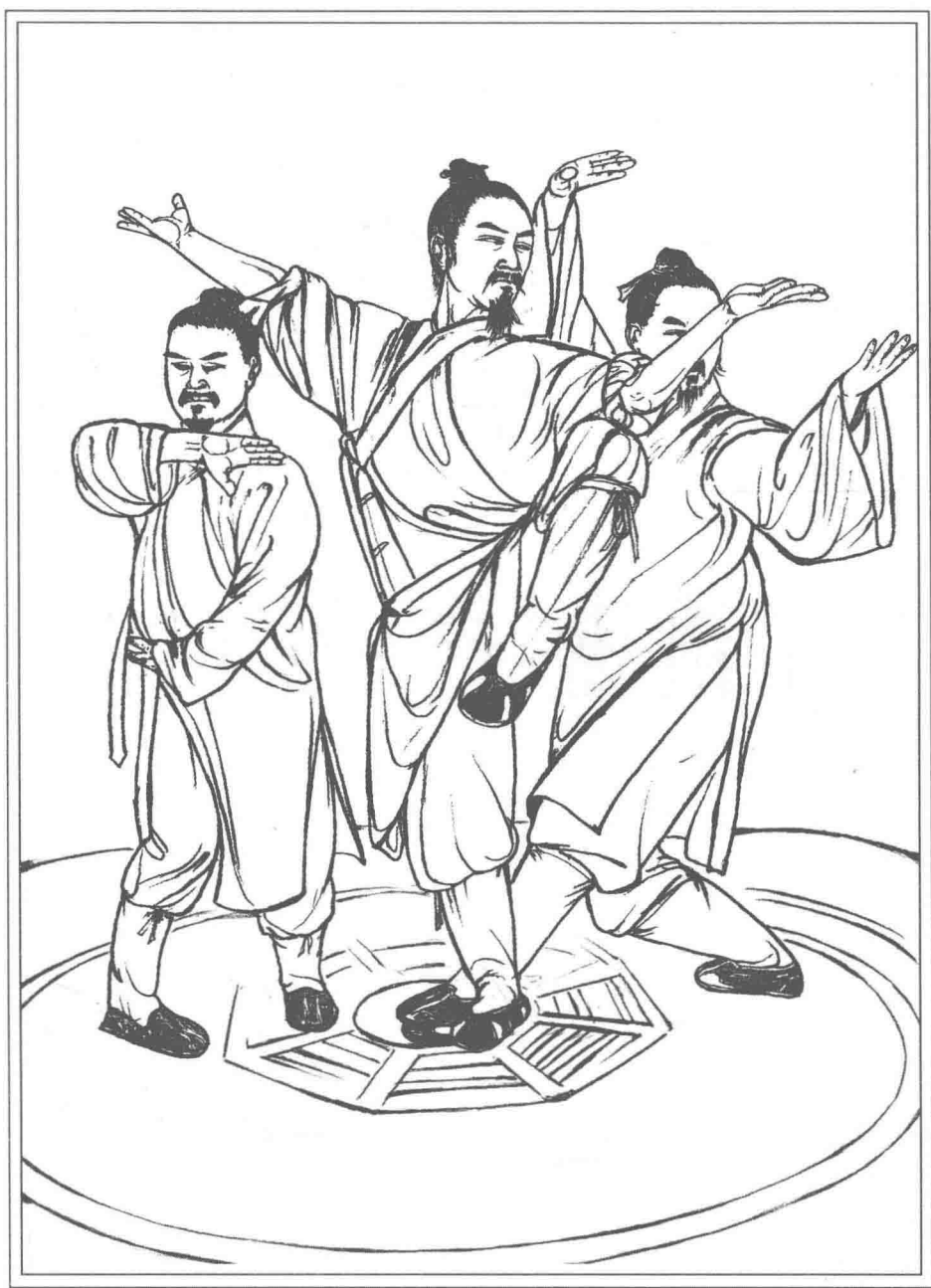


1. 据传,张三丰著名弟子刘古泉、杨善澄,共研武功于武当紫霄宫,合创了一门内家绝技——紫霄派。

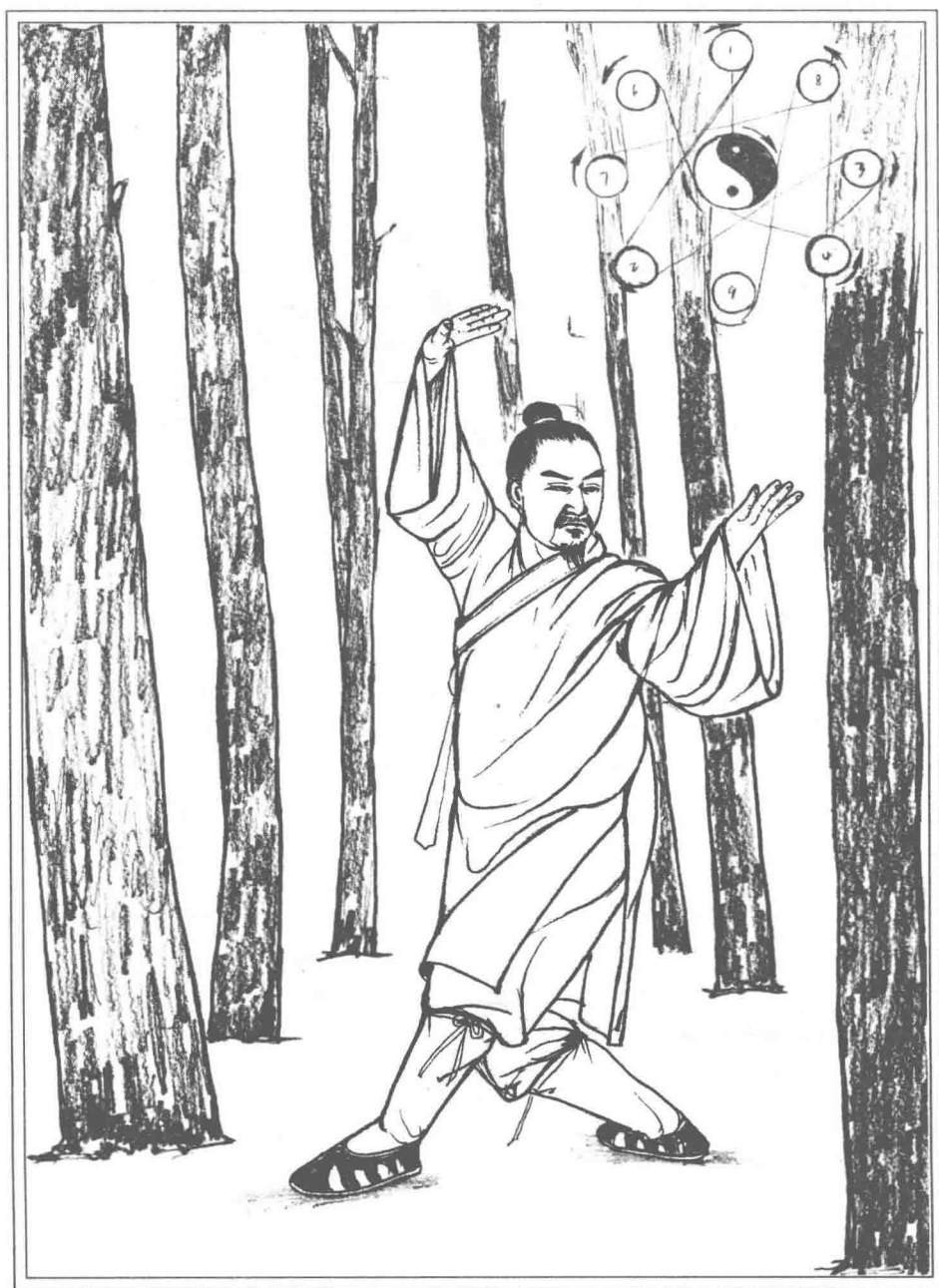


2.紫霄之功,以道家炼丹转天尊为基,增演变化而成。紫霄之技,以转掌为特色;转掌以走圈为主。

紫霄派秘传绝技

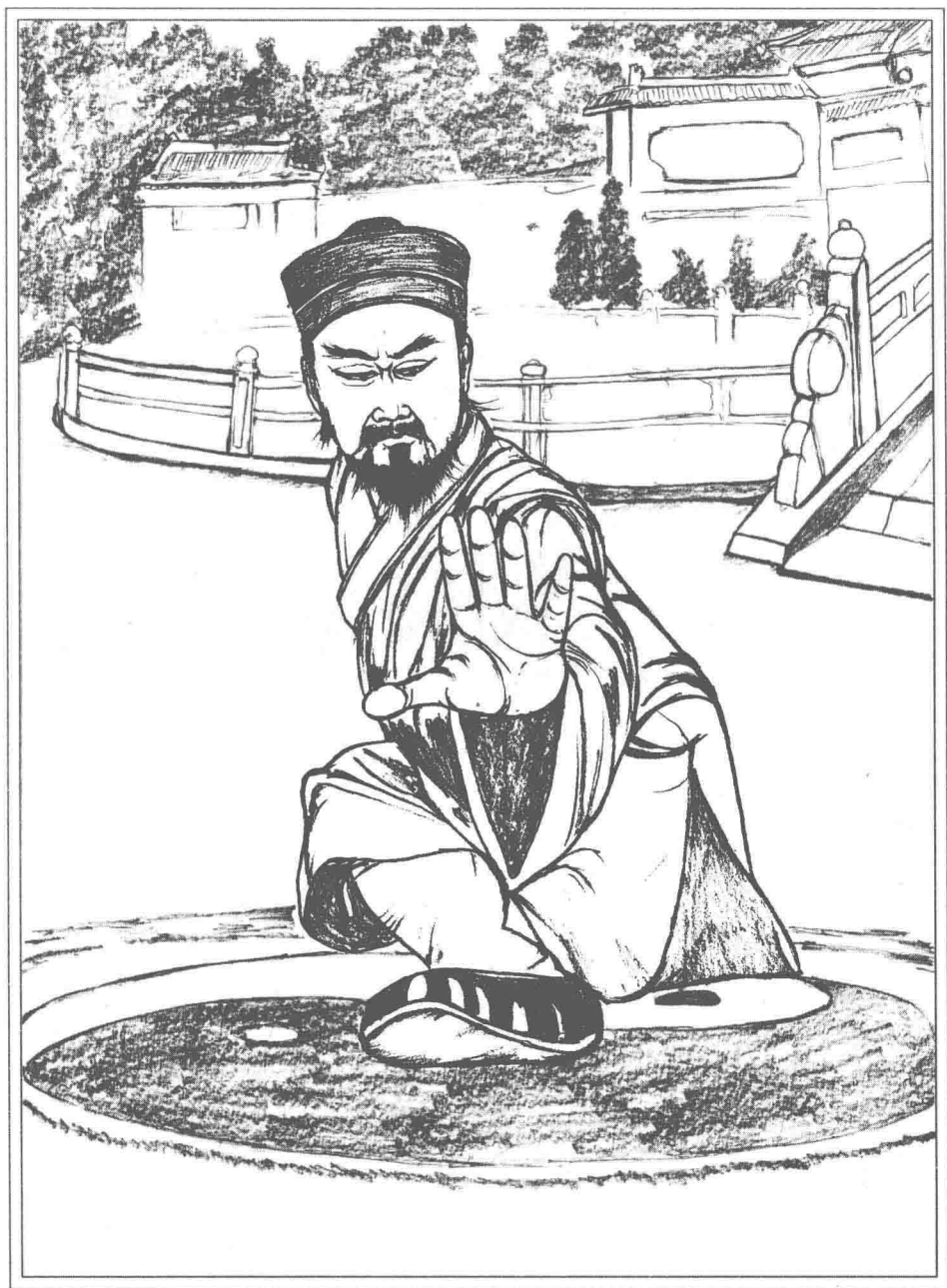


3.两掌以单换、双换之法,结合太极之理、八卦之数而成八种掌法,乃为紫霄派技法与实战之根,各种绝招皆由此演化而出。



4.穿九宫,一种综合性、实用性很强的内家技击练打秘法,由转掌术发展而来,久练则反应敏捷,身步灵便,出招迅疾。

紫霄派秘传绝技

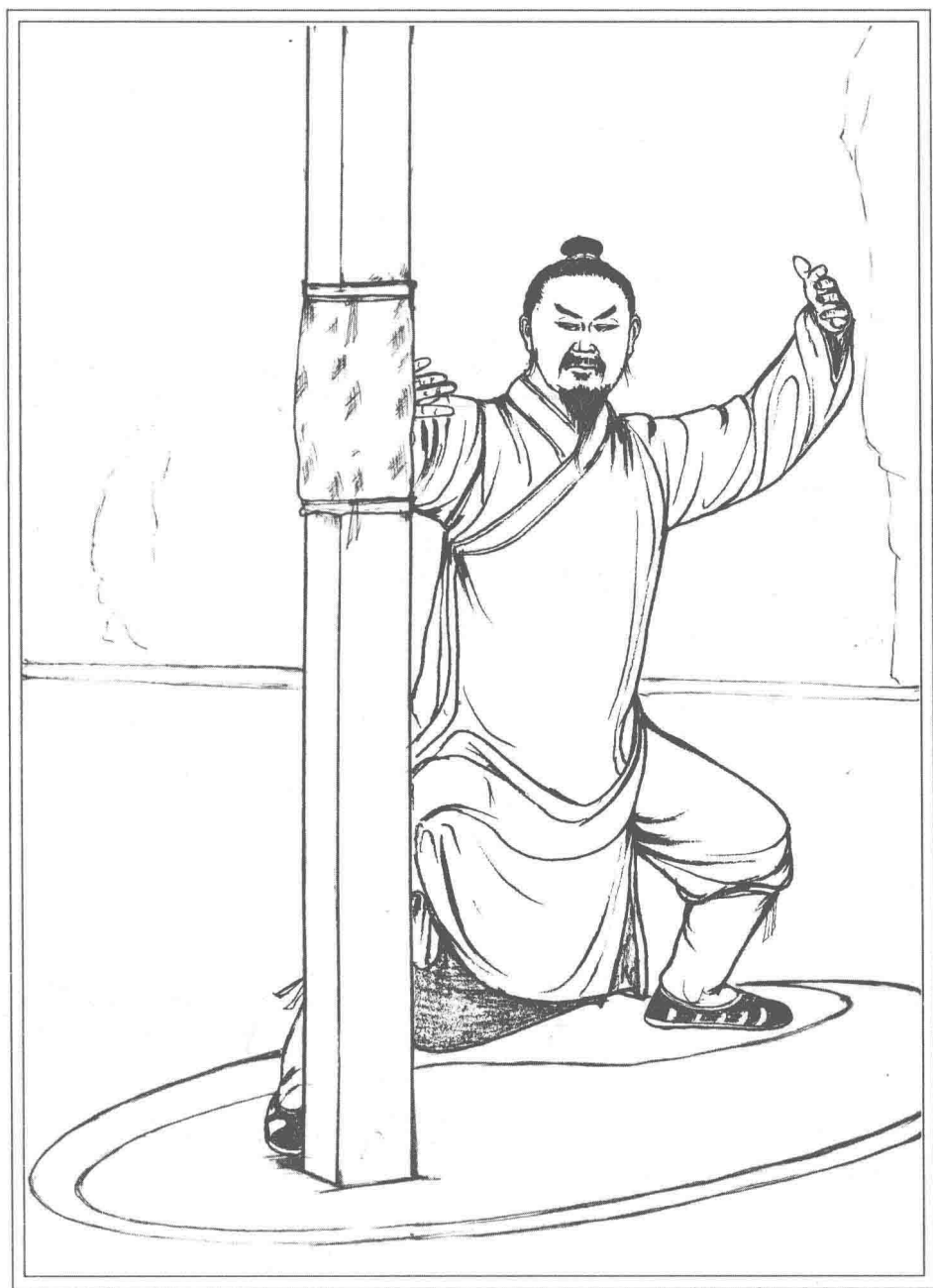


5.紫霄龙形掌,以八掌为基,结合“推托带领,捉拿钩打,封闭闪展,搬扣劈进”,为一“蓄劲柔和,发劲迅猛,伸缩自如,势势相连,变化莫测”的连环掌法。

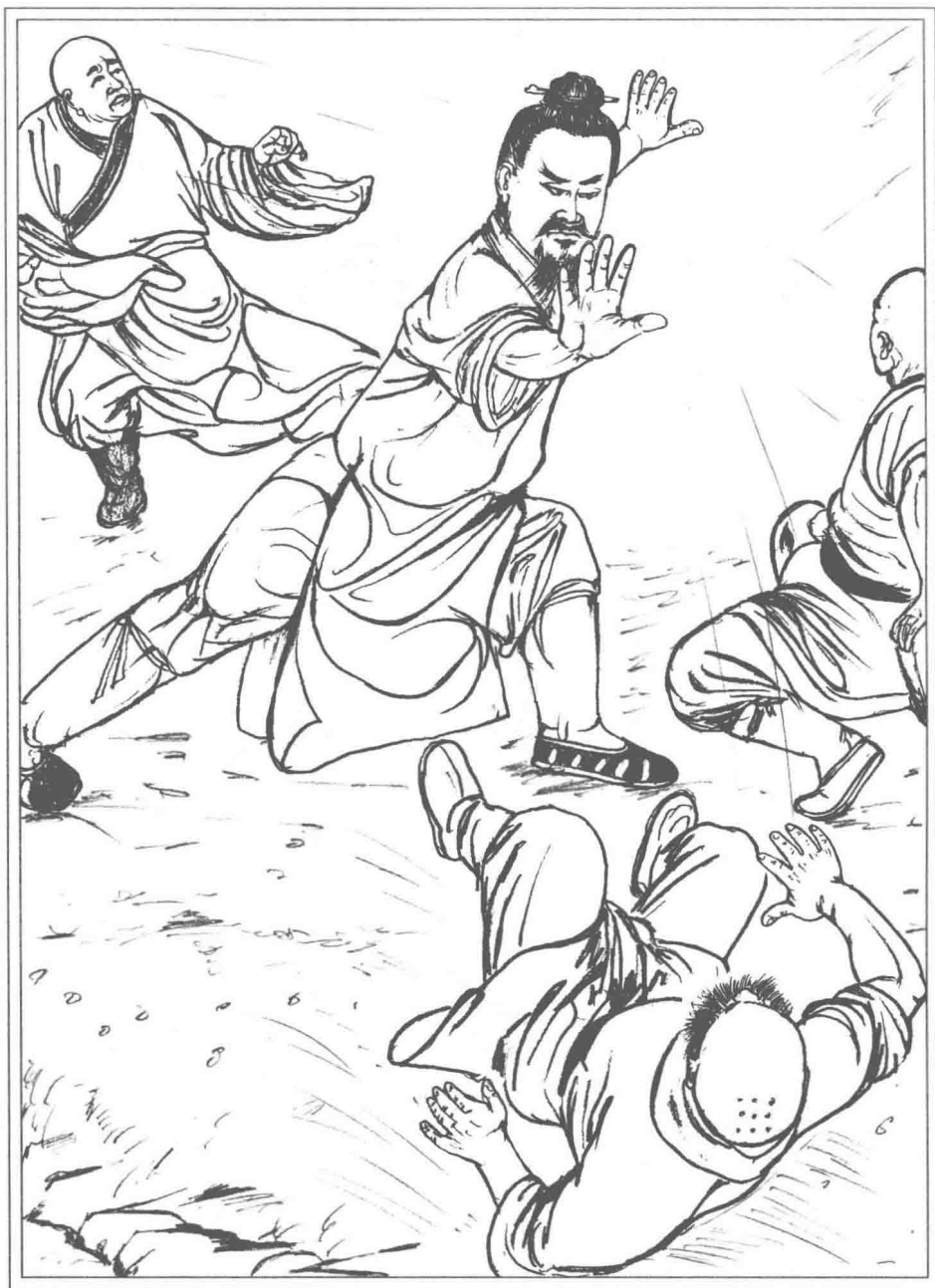


6.太乙火龙掌,紫霄派最为精妙的连环掌法,“行走如龙,回转若猴,换势似鹰,沉若虎坐”,“拧旋翻转,纵横连环,掌随步换,随走随变”,“避正打斜,以正驱斜,以动制静,以变克乱”。

紫霄派秘传绝技



7. 阴阳玄功掌，紫霄派上乘绝技，内外兼修。功成后，掌劲软硬兼具，柔化可消减敌之大力，刚发可震伤敌之内腑。



8.紫霄之劲多绕弧走圈,实战时则在走绕中拦截卸化、对敌牵制,转运化发之中,乘机顺势而杀伤之。

目 录

第一章 紫霄派转掌精要	1
第一节 起势	1
第二节 转掌	4
一、单换掌	4
二、双换掌	9
三、狮子掌	12
四、返身掌	14
五、顺势掌	19
六、卧掌	22
七、平托掌	25
八、背身掌	27
九、风轮掌	30
十、抱掌	35
第二章 紫霄派阴阳玄功掌 ...	37
第一节 预备功	37
一、百川归海	37
二、绝浊风清	38
三、劳宫开合	39
第二节 正功六阳势	40
一、二郎担山	40
二、真武拧绳	40
三、青龙饮水	41
四、灵猿攀枝	42
五、东海扬尘	43
六、天王排山	43
第三节 正功三阴势	45
一、风起云涌	45
二、雷霆万钧	46

三、寒风透骨	47
四、收势	47

第三章 紫霄派龙形掌	49
一、起势	49
二、手挥琵琶	52
三、老僧托钵	53
四、青龙探爪(左)	54
五、闭门掩月	54
六、鹞子钻天	55
七、湘子挎篮	55
八、倚马问路	56
九、玉带围腰	57
十、天王托塔	59
十一、青龙探爪(右)	59
十一、闭门掩月	60
十二、鹞子钻天	61
十三、湘子挎篮	62
十四、倚马问路	62
十五、怀中抱月	63
十六、仙人指路	64
十七、老僧披衣	65
十八、三盘落地	65
十九、麒麟献书	66
二十、懒牛伸腰	67
二十一、青龙探爪(右)	68
二十二、夜叉探海	69
二十三、周仓扛刀	70
二十四、推山入海	71
二十五、燕子抄水	72

二十六、燕子绞尾	73
二十七、青龙探爪(右)	76
二十八、麻姑献寿	77
二十九、犀牛望月	79
三十、上步打虎	81
三十一、仙人指路	82
三十二、乌龙摆尾	82
三十三、青龙探爪(右)	84
三十四、仙人摆渡	85
三十五、燕子穿林	87
三十六、燕子夺食	88
三十七、力劈华山	89
三十八、金鸡抖翎	89
三十九、怀中抱月	90
四十、鸿雁出群	90
四十一、青龙探爪(右)	91
四十二、狮子张口	92
四十三、狮子滚球(右)	94
四十四、狮子滚球(左)	96
四十五、狮子翻身	98
四十六、狮子张口(右) ...	101
四十七、回马开弓	102
四十八、青龙探爪(右) ...	103
四十九、如封似闭	104
五十、白猿献果	105
五十一、凤凰展翅	106
五十二、日月乾坤	107
五十三、苏秦背剑	109
五十四、顺步撩衣	109
五十五、鸿雁出群	111
五十六、青龙探爪(右) ...	112
五十七、回马闭关	113
五十八、霸王捋肘	114
五十九、请客送客	115
六十、扑面问心	117
六十一、风摆荷叶	119
六十二、腋里藏花	122

六十三、鸿雁出群	123
六十四、青龙探爪(右) ...	124
六十五、收势	125

第四章 紫霄派太乙火龙掌 ... 126

一、起势	126
二、仙人照镜	128
三、转身穿掌	131
四、三环劈掌	132
五、流星滚肘	137
六、饿虎扑食	139
七、金鸡独立	142
八、弓步插掌	145
九、左换步	147
十、右抱掌	149
十一、仆步穿掌	151
十二、插步抱掌	153
十三、弓步双推掌	155
十四、跟步双推掌	156
十五、弓步插掌	157
十六、马步架推掌	160
十七、抱身掌	161
十八、虚步推掌	163
十九、双龙戏珠	164
二十、并步造捶	165
二十一、观音坐莲	170
二十二、莲花掌	172
二十三、拍胸里合	173
二十四、海底摆莲	175
二十五、弓步插掌	177
二十六、转身抱掌	179
二十七、并步收势	182

第五章 紫霄派技击术 184 |

一、鸿雁出群	184
二、三盘落地	187
三、夜叉探海	190

四、犀牛望月	194	十四、处暑七月中坐 功图	248
五、燕子穿林	197	十五、白露八月节坐 功图	249
六、狮子翻身	200	十六、秋分八月中坐 功图	249
七、苏秦背剑	203	十七、寒露九月节坐 功图	250
八、回马闭关	207	十八、霜降九月中月坐 功图	250
九、仙人照镜	210	十九、立冬十月节坐 功图	251
十、三环劈掌	213	二十、小雪十月中坐 功图	251
十一、流星滚肘	216	二十一、大雪十一月节坐 功图	252
十二、饿虎扑食	219	二十二、冬至十一月中坐 功图	252
第六章 内家简易铁掌功	222	二十三、小寒十二月节坐 功图	253
第一节 内功	222	二十四、大寒十二月中坐 功图	253
第二节 外功	230	第八章 道家丹床八段锦	254
一、砂袋的填制	230	一、冥心叩齿气归根	254
二、练习方法	230	二、鸣响天鼓抱昆仑	255
第七章 二十四气导引功	241	三、撼动天柱四六真	257
一、立春正月节坐功图 ...	242	四、搅海漱津三口饮	259
二、雨水正月中坐功图 ...	242	五、搓摩肾堂烧脐轮	260
三、惊蛰二月节坐功图 ...	243	六、单双辘轳绵练勤	261
四、春分二月中坐功图 ...	243	七、托按顶门脚舒伸	265
五、清明三月节坐功图 ...	244	八、双手前拨攀足频	268
六、谷雨三月中坐功图 ...	244		
七、立夏四月节坐功图 ...	245		
八、小满四月中坐功图 ...	245		
九、芒种五月节坐功图 ...	246		
十、夏至五月中坐功图 ...	246		
十一、小暑六月节坐 功图	247		
十二、大暑六月中坐 功图	247		
十三、立秋七月节坐 功图	248		

第一章 紫霄派转掌精要

武当紫霄派武功,以转掌为特色。

转掌以走转圈为主。身向左偏转45°,右脚在前、左脚在后,身坐左腿,成左实右虚的斜长方形剪叉步,右手右脚在前走转,是为左旋;身向右偏转45°,左脚在前、右脚在后,身坐右腿,成右实左虚的斜长方形剪叉步,左手左脚在前走转,是为右转。此为紫霄派左旋、右转之别。

左旋为阴,右转为阳,阴阳互换,皆可走转。

注:这一章的插图,均以正面展示给读者,凡是相同的图示均略去。学习时,要结合文字解说。因为,武当内家拳运动时,手眼身法步变化莫测,走弧绕圆,不同于少林派走的一条线上直来直往;所以,图示必须与文字结合反复研读才能明白其意。

第一节 起 势

【练法】

1.面南背北,站立在画的圆圈线上,面向圈里,背向圈外,两脚后跟靠紧,脚尖左右分开成90°的“V”字形;两掌下垂在两大腿外侧。此时如站立在积沙之上,胸中空空洞洞,内无所思,外无所视,即谓之“无极势”。(图1-1)



图1-1

2.身向左偏转 45° ,右脚尖稍上翘用脚后跟随着身子一同向左扭转;左脚尖向左摆动 45° ,两脚跟仍靠拢。(图1-2)

3.接上势。两掌贴着两腿外侧缓缓向上提至两肋间,身子同时缓缓下

坐,右大腿与身体约成 75° (初练架子宜高些)。随即,两掌缓缓向身前伸出,边伸边向外翻,翻成掌心向上,左掌在前右掌稍后;同时,左脚亦向身前迈出一步,左膝与左脚后跟上下相对,成长方形剪叉步,两脚距离,以后脚向前进步不费力为好。(图1-3)

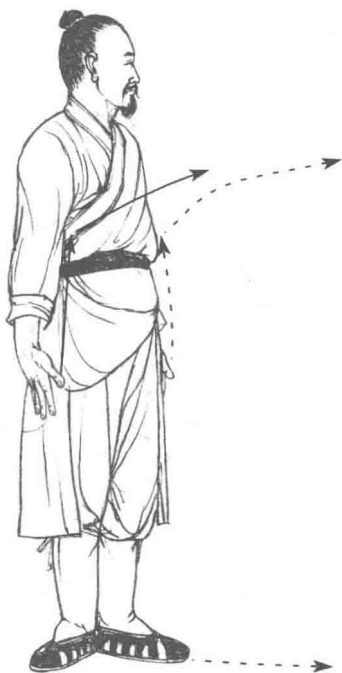


图1-2



图1-3