

武当内家秘笈系列

武当正宗三十六功

经典
珍藏版



胡玉玺 编著



安徽科学技术出版社
安徽出版股份有限公司



武当内家秘笈系列

胡玉玺 编著

经典
珍藏版

武当正宗三十六功



WU DANG NEI JIA MI JI XILIE
WU DANG ZHENG ZONG SAN SHI LIU GONG

时代出版
APERTURE

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

武当正宗三十六功/胡玉玺编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2013.7

(武当内家秘笈系列)

ISBN 978-7-5337-5849-3

I. ①武… II. ①胡… III. ①内家拳-基本知识
IV. ①G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 303964 号

武当正宗三十六功

胡玉玺 编著

出版人:黄和平

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)63533330

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:23.25

字数:445 千

版次:2013 年 7 月第 1 版

2013 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-5849-3

定价:45.00 元

版权所有,侵权必究

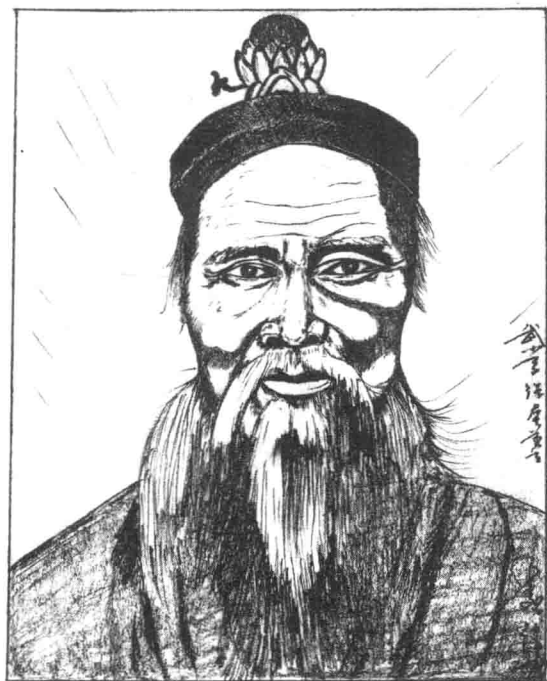
中华武术经典珍藏丛书

编 委 会

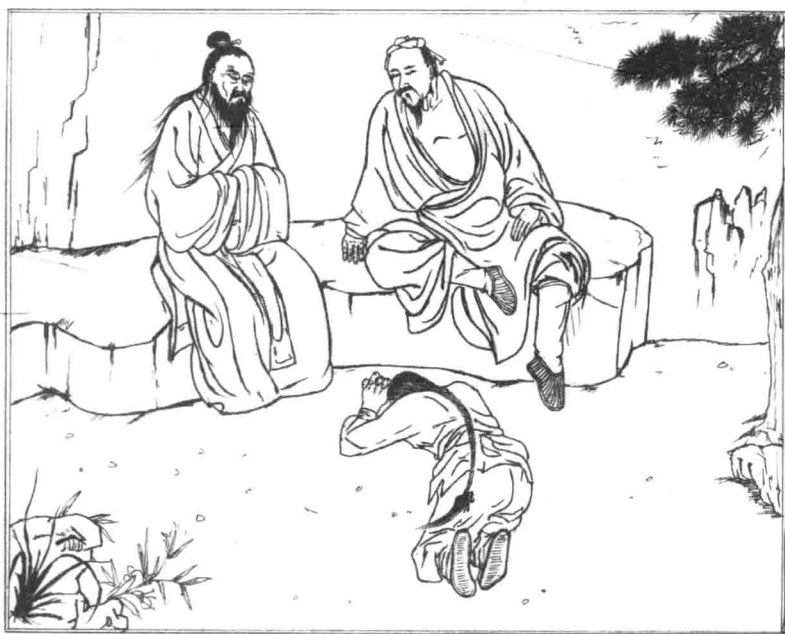
(排名不分先后)

高 飞	丁文力	李贡群	潘祝超	赵 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
刘 昆	殷建伟	张宪乐	景 强	王松峰

武当正宗 三十六功



三十六功乃武当镇山之宝，来自清末武当山道总徐本善大师。



徐本善弱冠之年即拜王复邈、刘复空二位道长为师，承袭道门内丹秘功。

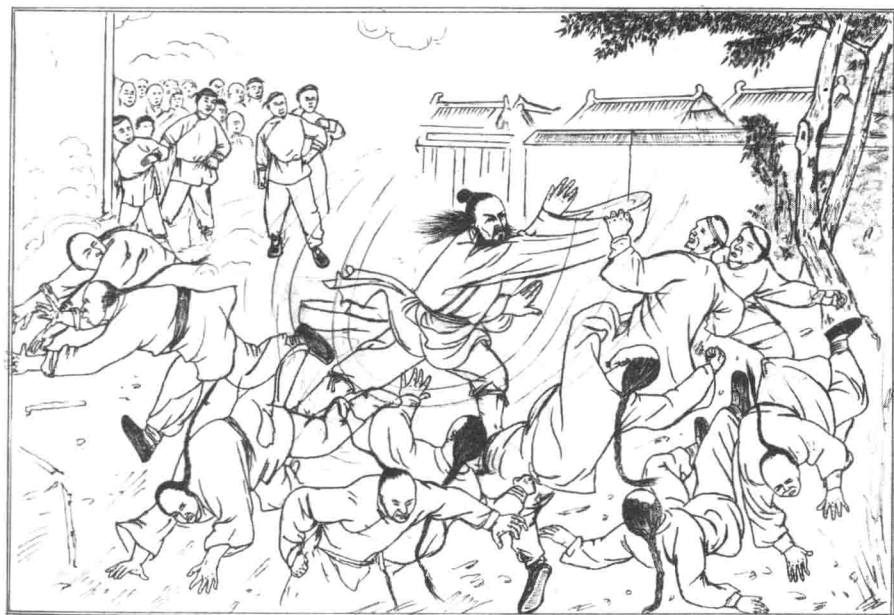


武当“明了真人”把徐本善培养成为武当山一代道总，并把武当秘功悉数传授给他。

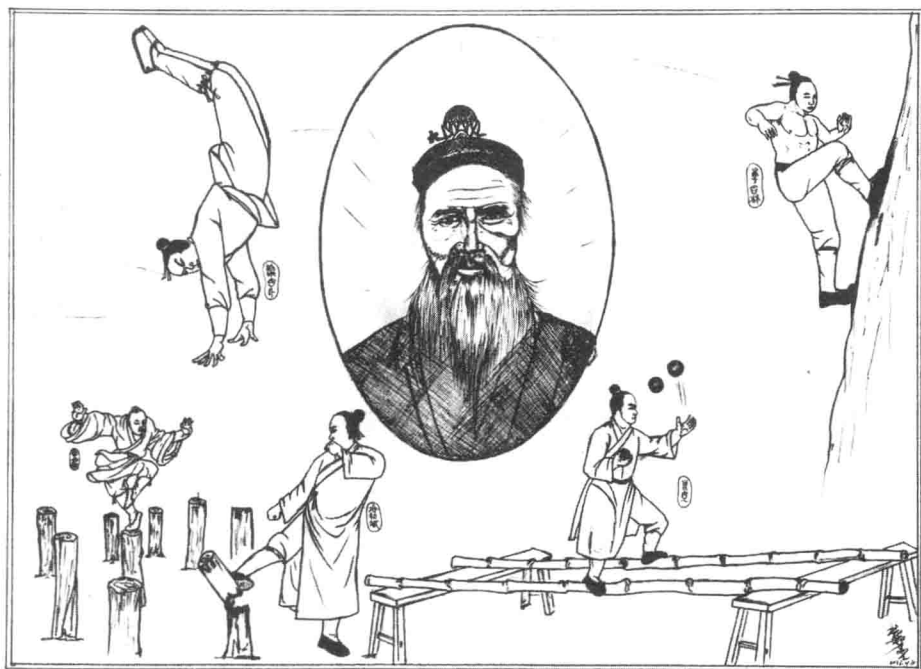


徐本善起早摸黑，刻苦修炼，练就了一身上乘武功。

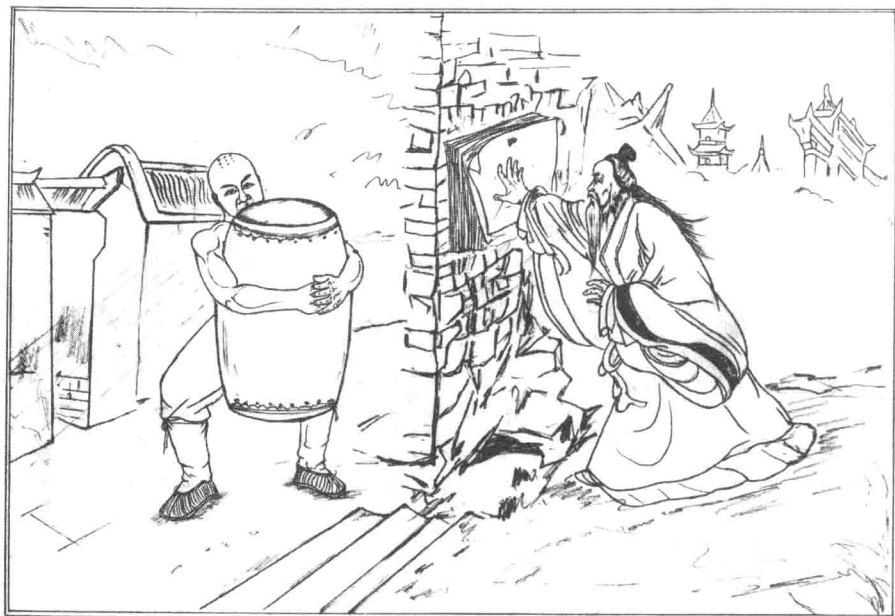
武当正宗 三十六功



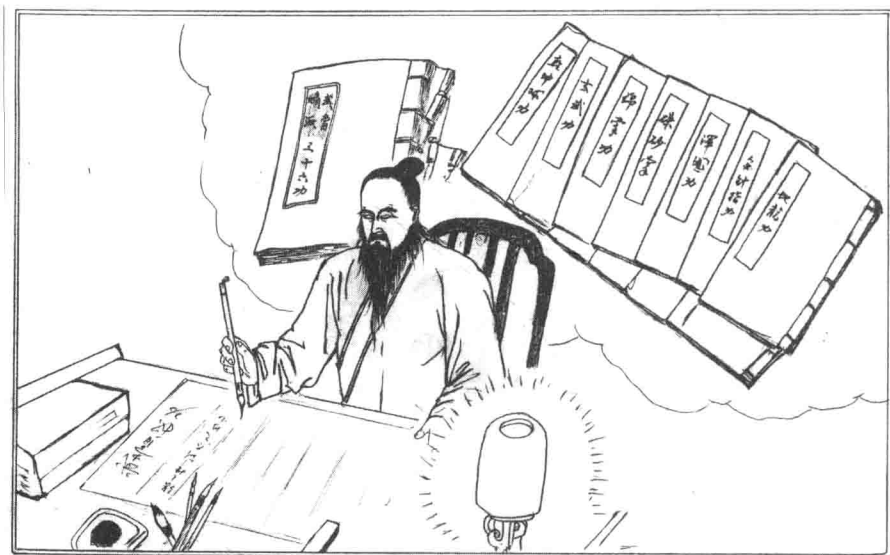
清光绪己丑年间,徐本善以武当绝技慑服
60余精通拳脚聚众闹事的暴徒。



徐本善接任道总后,将三十六功秘传给了水合一、李合林等弟子。



武当三十六功与少林七十二艺齐名，威震武林。而三十六功更注重内功内劲，乃内家秘传。



本书三十六功为首次结集出版，其中绝技均来自手抄秘本，非常珍贵。

目 录

一、金针指功	1
二、二龙指功	5
三、朱砂掌功	18
四、铁砂掌功	51
五、插砂功	61
六、绵掌功	63
七、游龙功	69
八、重捶功	73
九、鹰爪功	82
十、虎爪功	90
十一、铁臂功	97
十二、霸王肘功	111
十三、铁膝功	120
十四、腾膜功	127
十五、八仙功	130
十六、铁布衫功	145
十七、明目功	171
十八、柔骨功	179
十九、软硬功	183
二十、龟息功	186
二十一、子午盘功	190
二十二、穿花扑蝶功	198

二十三、九宫桩功	218
二十四、乾坤球功	242
二十五、夜行术功	245
二十六、两仪球功	249
二十七、浑元功	255
二十八、玄武功	262
二十九、太极球功	265
三十、蜻蜓点水功	284
三十一、混元一气桩功	291
三十二、先天八卦桩功	314
三十三、卷地龙功	331
三十四、砂包功	335
三十五、地龙功	350
三十六、飞檐走壁功	354

一、金针指功

金针指功，一种专门修习指尖劲力的武当功夫。此功内外兼修，尤适点穴，一旦练成，指力锐利，击敌立伤。

(一) 阴阳双针

双臂左右平直分开，两手食指竖立上翘，余四指握于掌心，沉肩坠肘舒臂，微屈双腿（弓步形）缓行八卦圈，用暗劲贯力于两手食指指端。初期每5分钟歇一次，歇时双手放松甩手及反复抓握至舒缓为度，练习次数不限。（图1-1）



图1-1

(二) 神针探海

两足分开平立，俯身垂臂双掌下按，指尖相对，掌心距地面约9厘米定势。双掌始终保持指尖向上翘、掌根下按的姿势。先对开拉掌左右各半尺，再吐肩按掌接内外各旋3圈还原势，次数自定。（图1-2）



图1-2

(三)海底寻针

两足分开平立,俯身垂臂,掌心相对,指尖向下。双肩、双掌放松,以肩为轴自然摆晃圆圈并保持掌形,以双手掌指热烫、气胀为度。(图1-3)



图1-3

(四)平针穿云

双膝微屈成马步站立,两臂左右平开成一字形,手指并拢,掌心向下,静定不动。待双臂僵疲时,正脊松肩坠肘,两臂以肩为轴心,缓缓平行划小圈,内外各晃动18次而止。(图1-4)



图1-4

(五)阴劲玄针

(1)取新鲜毛竹一段,长约15厘米,宽约2厘米,厚约半厘米。削去内层留青皮一面,用水浸泡使软,弯成弓形,用粗线绷紧。(图1-5)

注意,不能让竹片青皮断裂,不能用火烘烤成弧形,否则无弹性或力量不足。

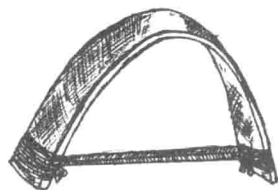


图1-5

(2)随意站立或坐势,以大拇指和食指、中指稍弯捏住为宜。用三指的合力把绷子捏拢、放开、再捏拢……一张一弛,直到手指极度疲劳为止,每天正规练习不应少于早、中、晚3次。(图1-6)

练习时,左右手轮换交替,第一天捏10~20下,以此为基准,每天递加5下,直至把绷子捏拢或捏断为止,再换厚一点的毛竹做成绷力更大一些的绷子依法练习。

走路时绷子可放在衣袋中,用手在衣袋中练习;在工作台,绷子可放在抽屉里随意练习。不能在左手捏时右手拿住绷子,或右手捏时左手拿住绷子,这样会减小力量。

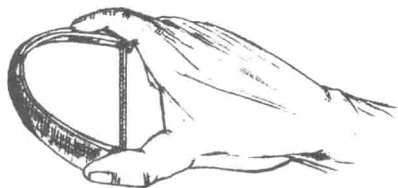


图1-6

(六)点石成金

(1)练前先找一块约2尺长、1尺宽、厚寸余的青石板或大理石块(1尺=33.33厘米,1寸=3.3厘米,后同。),搁在板凳上,高与人腹齐。

练者将指甲剪净,距石板半尺而立,两腿屈成马步,马步之高低,可按其能力而定。两手屈于胸前自然下垂,十指先在石板上慢慢往返搓磨,要求呼吸自然和缓,指尖用意不用力,以指纹处搓磨。如此半小时之后,可用十指在石板各处点打200次,手指提起时离板半寸即可,击打时要用手腕之力,用力不必凶猛,但意为击石而穿。持久而练,手指尖会慢慢磨平,十指发烫,偶尔发硬。(图1-7)



图1-7

以上练习,直至十指在木板、石板、青砖上击打而有凹印时,真功成矣。

(2)墙前立一弹性较强的长木板,木板栽插于地下固定。板前方横塞几块红砖,以用手掌能把木板推抵墙面的弹力为度。练习时人立板前,先屈臂聚意贯劲,再用食指发力插击。待能将木板插抵墙面时,在板前加砖一块,随功力加深依此类推。点石成金第一步功未滿120日不得试练此法。插板功每天只练一次,每次不得过七数。(图1-8)

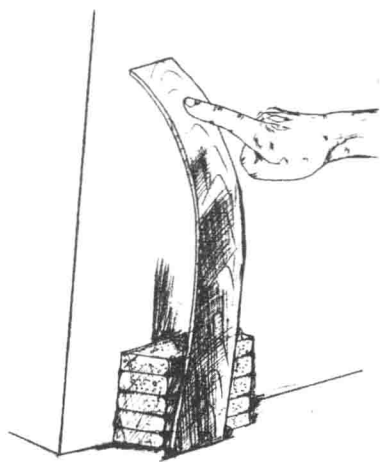


图1-8

二、二龙指功

二龙指功,是通过秘传的功法锻炼,把全身的气与力集中到食、中二指。功成后,手指犀利如剑,出指无形无迹,诚乃自卫防身之绝技,克敌制胜之宝。它由练意、练气、练力等几个方面组成,强调在意守入静的前提下,采取连贯圆活的动作与呼吸相配合,促进肌肉筋骨的强健。

二龙指指形。(图2-1)

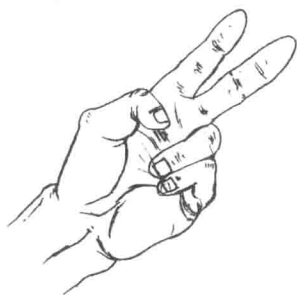


图2-1

(一)内 修

1.按劲功

(1)两脚自然开立,与肩同宽。两掌自然下垂于身体两侧,十指尖向前上翘,尽量与手腕成 90° ,指尖向前。全身自然放松,双目平视,舌尖轻抵上腭,排除一切杂念,用鼻做长、匀、细的深呼吸。(图2-2)



图2-2

(2)吸气,双掌屈臂上提至两肋旁。(图2-3)



图2-3

(3)呼气,双掌用劲尽量向下按压,意领丹田之气至双手掌心(劳宫穴)。(图2-4)

吸气时,双掌上提至两肋旁不能松劲;呼气时,双掌用劲尽量向下压。以后每次呼气均要加劲,并要一次比一次增劲;吸气时也不能松劲。只有这样才能使劲力越来越强,增强臂力、腕力和掌力及全身气力。

开始练9次,随着功力的进展逐渐增加至18次、27次、36次,以后要增加至45次为宜。



图2-4

2.推山功

(1)两脚开立,与肩同宽。两手直臂向前立掌,掌心向前,指尖向上。
(图2-5)



图2-5

(2)吸气时,双掌收回至胸旁。
(图2-6)



图2-6