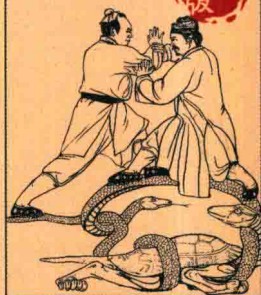




武当内家秘笈系列

# 玄武派武功正宗

珍藏版  
经典



铃丽兴  
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  
XUANWUPAI WUGONG ZHENGZONG



武当内家秘笈系列

铃丽兴 编著

# 玄武派武功正宗

经典  
珍藏版



时代出版  
时代出版

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

玄武派武功正宗/铃丽兴编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2016.6

(武当内家秘笈系列)

ISBN 978-7-5337-6950-5

I. ①玄… II. ①铃… III. ①内家拳-基本知识  
IV. ①G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 080880 号

XUANWUPAI WUGONG ZHENGZONG

玄武派武功正宗

铃丽兴 编著

---

出版人:黄和平                      选题策划:何宗华                      责任编辑:何宗华  
责任校对:徐海                      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:23.5                      字数:380千  
版次:2016年6月第1版                      2016年6月第1次印刷

---

ISBN 978-7-5337-6950-5

定价:53.00元

版权所有,侵权必究

【中华武术经典珍藏丛书】

编 委 会

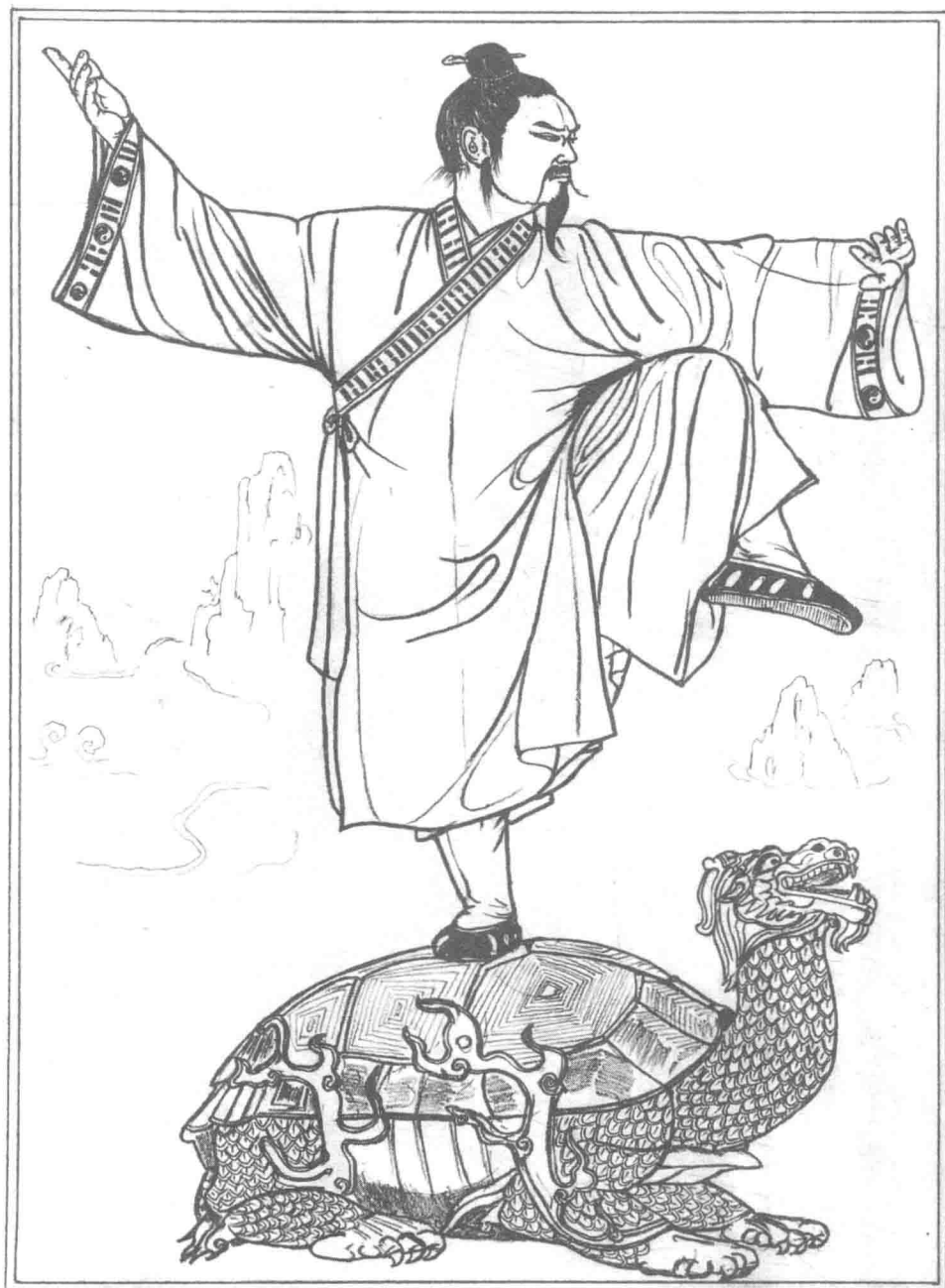
(排名不分先后)

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

# 玄武派武功正宗

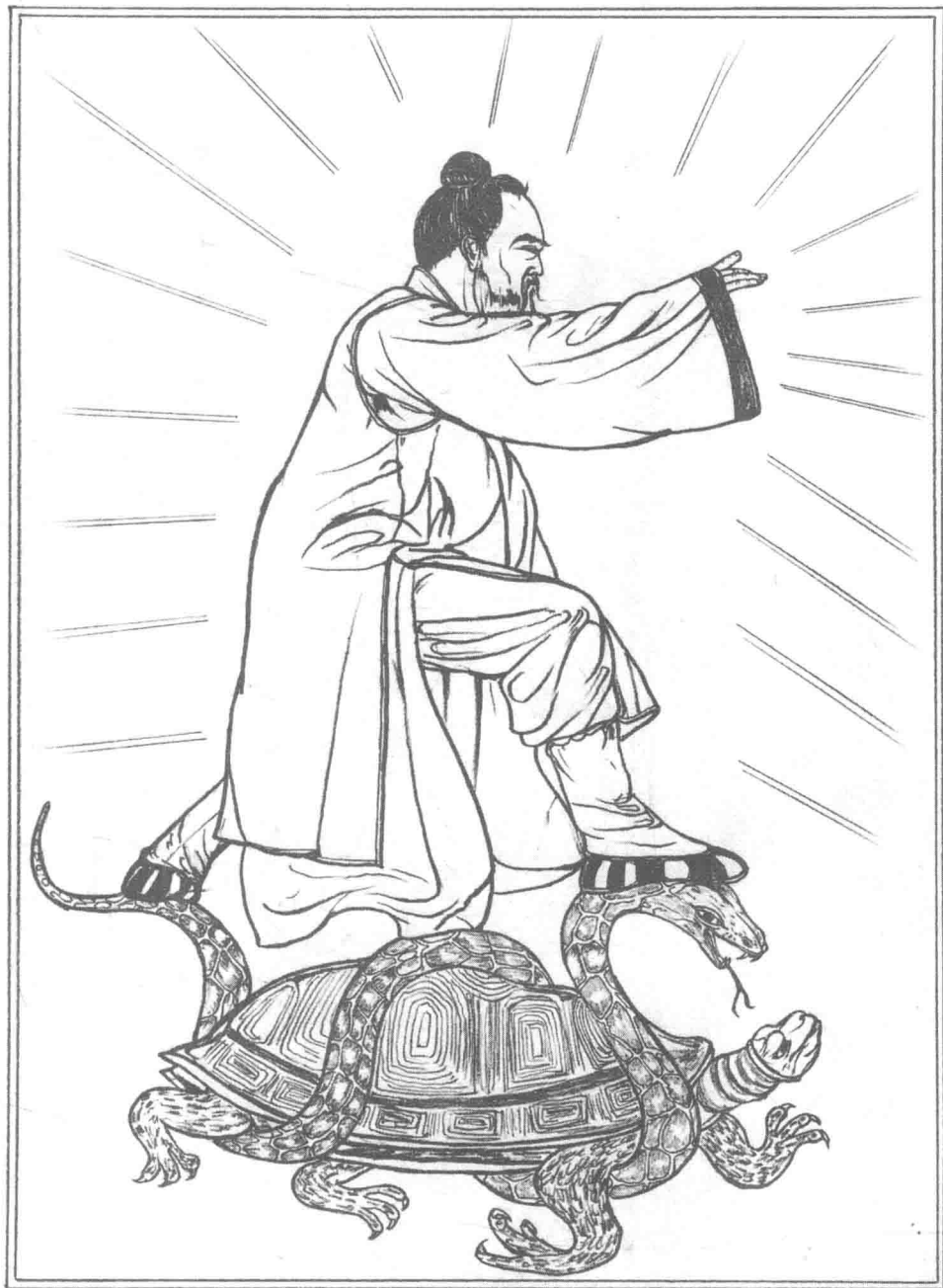


1.玄武即道家所奉之真武大帝，宋时避讳，改玄为真，“玄武，北方之神，龟蛇合体”，武当山即玄武道场。玄武拳，即由此名而来。

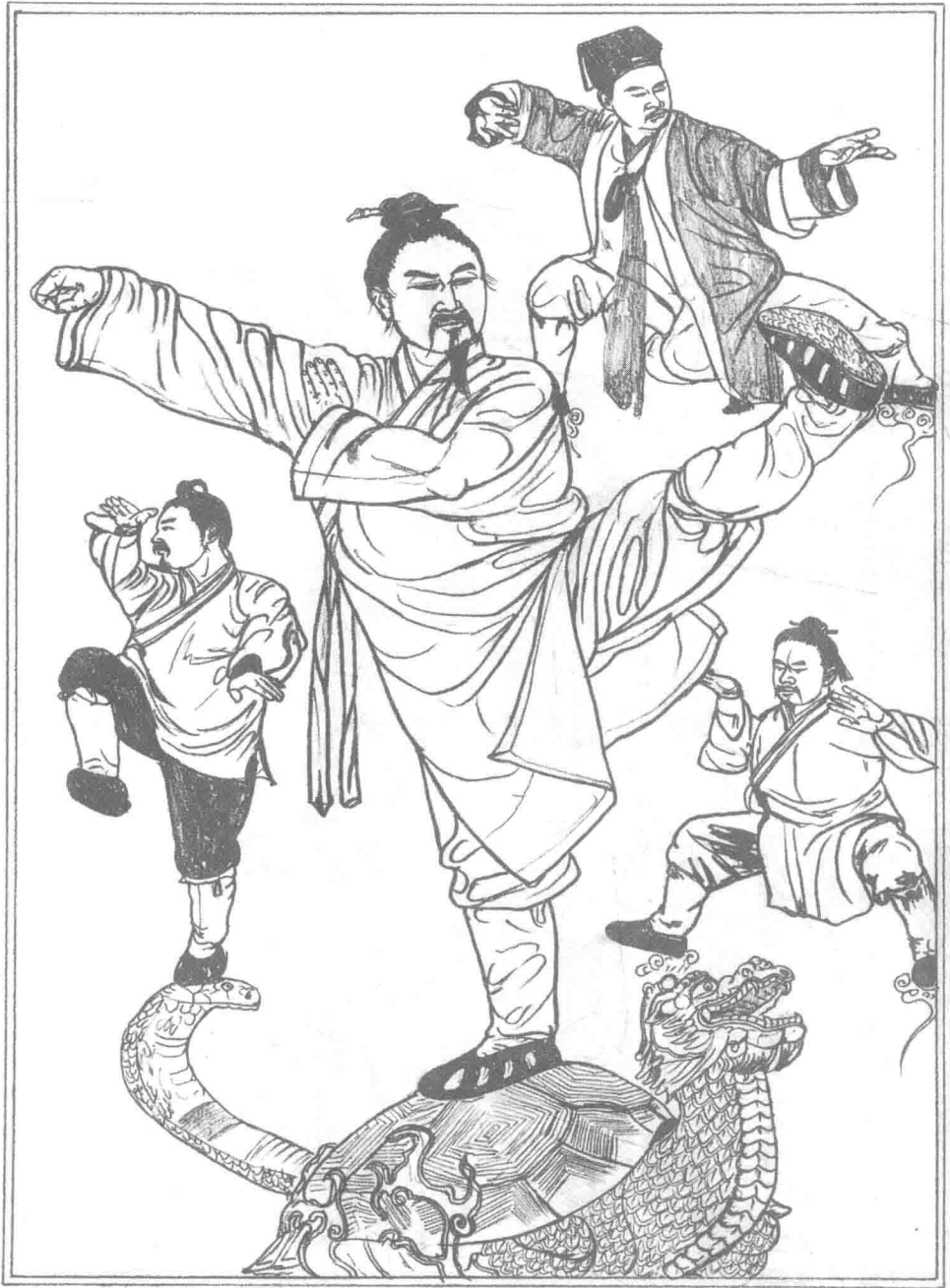


2.玄武拳,又名“两仪拳”,由太极而生,两仪动极为拳法。

玄武派武功正宗



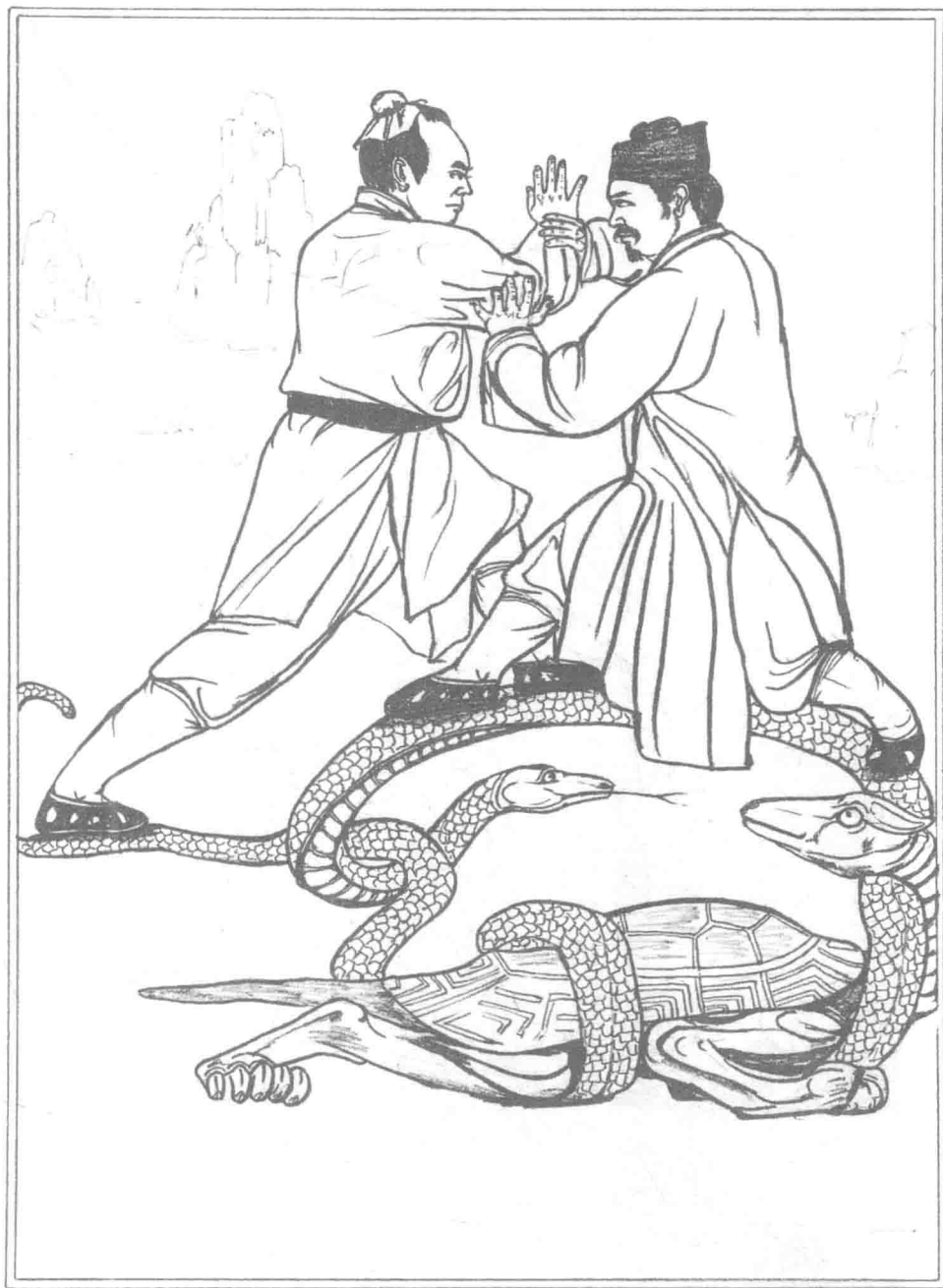
3.玄武拳主修混元劲,使全身产生爆发力和反弹力,一沾敌身即可将其弹飞跌出。



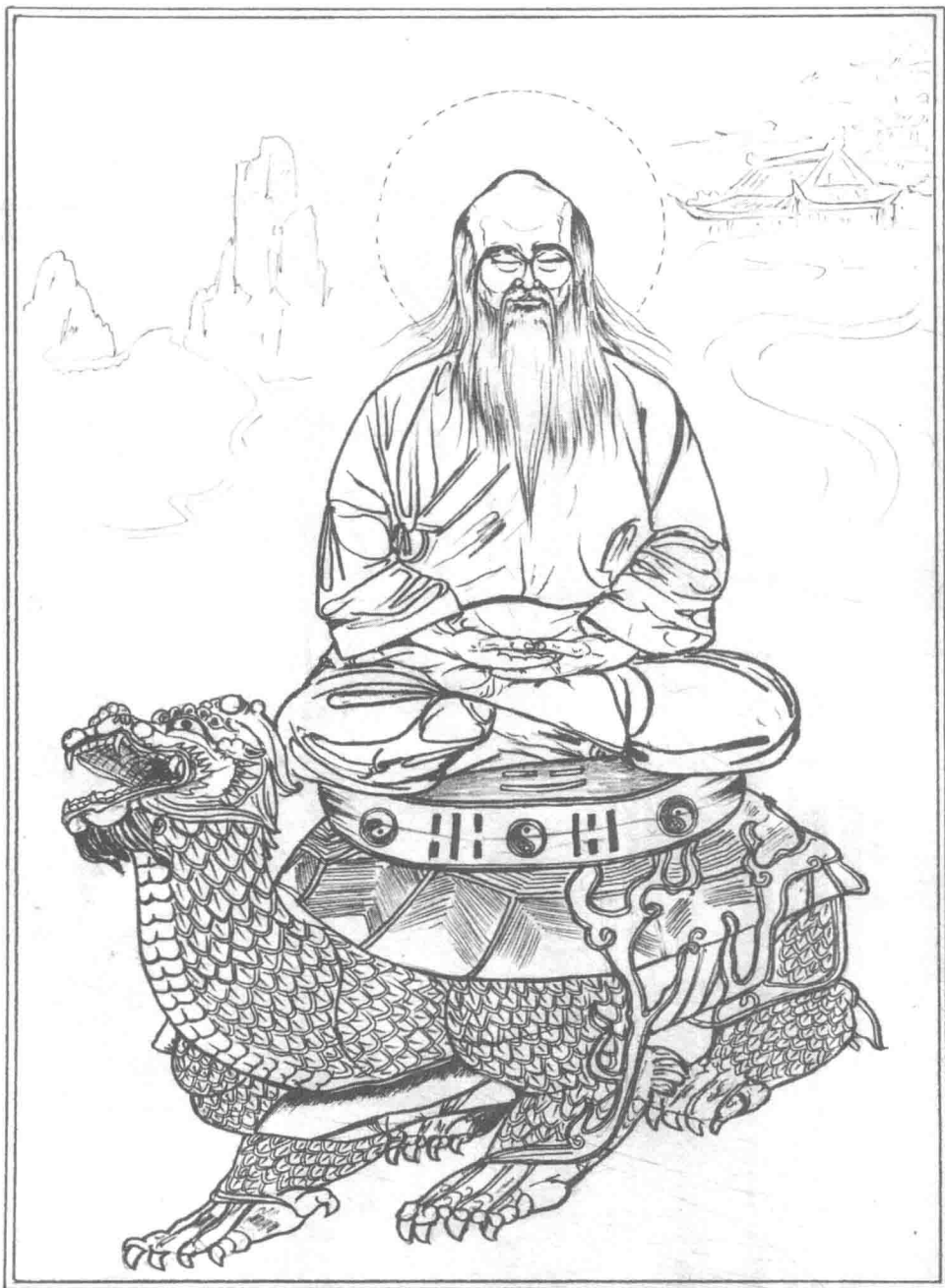
4.远腿近拳,靠身肘膝,“一撒通身皆是手”,是玄武派的主要技击特色。



玄武派武功正宗



5.玄武派尤善于擒拿封闭,扣筋拿脉,披斩圆截。

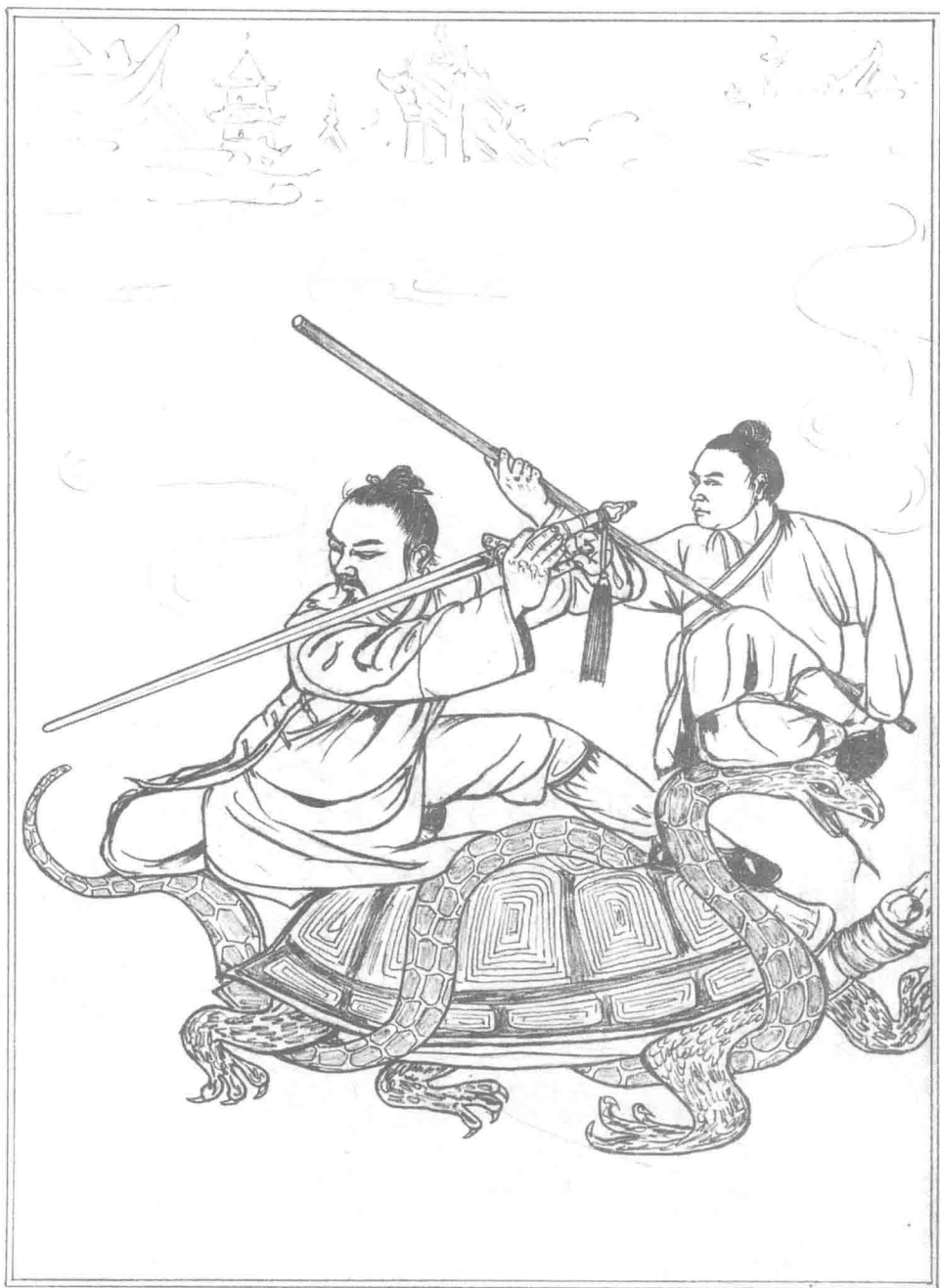


6.玄武派内功,多以静坐养气而蓄内劲。

玄武派武功正宗



7.玄武派外功,多以打拳法而壮筋骨。



8.玄武派的器械以玄武剑、玄武棍为主，二者皆由玄武分两仪演化而成。

# 目 录

第一章 一路玄武拳 .....	1	三十、乌龙摆尾 .....	77
一、混元一气 .....	1	三十一、野马抖鬃 .....	81
二、仙人指路 .....	6	三十二、黑熊亮掌 .....	86
三、龟蛇同体 .....	13	三十三、气吞山河 .....	89
四、白蛇吐信 .....	14	三十四、二龙戏珠 .....	91
五、银蛇探路 .....	15	三十五、玉兔弹腿 .....	93
六、乌龙摆尾 .....	17	三十六、海底捞月(右) .....	94
七、黄龙探爪 .....	20	三十七、丹凤朝阳(右) .....	99
八、野马抖鬃 .....	24	三十八、海底捞月(左) .....	100
九、金鸡上架 .....	27	三十九、丹凤朝阳(左) .....	101
十、猛虎出林 .....	29	四十、金龟探路 .....	102
十一、白猿盗果 .....	31	四十一、灵龟出洞(右) .....	106
十二、黑熊反掌 .....	33	四十二、玉龙抖鳞(右) .....	110
十三、海底捞月 .....	35	四十三、灵龟出洞(左) .....	112
十四、金鸡报晓 .....	38	四十四、玉龙抖鳞(左) .....	116
十五、孤雁游飞 .....	39	四十五、金龟探穴 .....	118
十六、老龙探穴 .....	43	四十六、金鸡报晓 .....	118
十七、燕子抄水 .....	45	四十七、野马抖鬃(右) .....	119
十八、二龙抢珠 .....	48	四十八、推窗望月 .....	120
十九、游龙戏水 .....	52	四十九、黑熊推掌 .....	121
二十、金鸡点食 .....	56	五十、熊猫拔笋 .....	122
二十一、猛虎出林 .....	57	五十一、龟蛇同体 .....	124
二十二、苍龙入海(左) .....	59	五十二、白蛇吐信 .....	126
二十三、苍龙入海(右) .....	62	五十三、神龟入穴 .....	127
二十四、银蛇出洞 .....	63	五十四、正气长存 .....	128
二十五、白蛇吐信 .....	65		
二十六、燕子抄水 .....	66	第二章 二路玄武拳 .....	130
二十七、金龟入洞 .....	68	一、混元一气 .....	130
二十八、白鹤亮翅 .....	70	二、南门坎腿 .....	132
二十九、银蛇缠柳 .....	74	三、虎穴探子 .....	134

四、乌龙摆尾 .....	135	四十一、金豹剪尾 .....	203
五、黄龙探爪 .....	136	四十二、黄龙探掌 .....	206
六、骏马抖鬃 .....	138	四十三、黑熊探路 .....	207
七、鸚翎上架 .....	141	四十四、白蛇出潭 .....	208
八、打马过河 .....	143	四十五、紫雁穿林 .....	210
九、白猿盗果 .....	144	四十六、雄狮抖毛 .....	212
十、黑熊抖威 .....	146	四十七、黑熊探路 .....	213
十一、海底捞月 .....	148	四十八、白蛇出潭 .....	214
十二、策马挥鞭 .....	149	四十九、紫雁穿林 .....	215
十三、海底捞月 .....	151	五十、雄狮抖毛 .....	216
十四、策马挥鞭 .....	152	五十一、探马拗鞭 .....	217
十五、孤雁游飞 .....	153	五十二、白猿盗灯 .....	218
十六、黄蜂出洞 .....	156	五十三、探马拗鞭 .....	219
十七、丹凤展翅 .....	157	五十四、雄鹰抓食 .....	220
十八、二龙戏珠 .....	158	五十五、苍鹰扑鸡 .....	222
十九、凤凰鼓翅 .....	160	五十六、兔子戏鹰 .....	223
二十、鲤鱼戏水 .....	162	五十七、美猴脱袍 .....	225
二十一、天门入虎 .....	164	五十八、金凤寻巢 .....	227
二十二、双龙出海 .....	166	五十九、猛虎越涧 .....	233
二十三、飞龙调膀 .....	168	六十、黑熊亮掌 .....	235
二十四、双龙出海 .....	170	六十一、双龙抢水 .....	236
二十五、降龙伏虎 .....	172	六十二、南门坎腿 .....	237
二十六、鹞子入云 .....	174	六十三、怪蟒转身 .....	239
二十七、白鹤探水 .....	176	六十四、气归灵根 .....	243
二十八、白猿坐洞 .....	178		
二十九、金豹束身 .....	180	<b>第三章 玄武拳技击术 .....</b>	<b>246</b>
三十、白蛇转身 .....	181	一、仙人指路 .....	246
三十一、猛虎出山 .....	182	二、乌龙摆尾 .....	248
三十二、狸猫戏犬 .....	184	三、黄龙探爪 .....	250
三十三、老熊探掌 .....	187	四、野马抖鬃 .....	252
三十四、白蛇吐信 .....	189	五、金鸡上架 .....	254
三十五、虎尾拦腰 .....	192	六、猛虎出林 .....	256
三十六、黑熊出洞 .....	195	七、白猿献果 .....	258
三十七、丹凤朝阳 .....	198	八、黑熊反掌 .....	260
三十八、金豹剪尾 .....	199	九、海底捞月 .....	262
三十九、黄龙探掌 .....	200	十、金鸡报晓 .....	264
四十、丹凤朝阳 .....	202	十一、燕子抄水 .....	267

十二、白鹤亮翅 .....	269
十三、银蛇缠柳 .....	271
十四、丹凤朝阳 .....	274
十五、金龟探路 .....	276
十六、玉龙抖鳞 .....	278
十七、灵龟出洞 .....	280
十八、推窗望月 .....	282
十九、熊猫拔笋 .....	285
二十、黑熊抖威 .....	288
二十一、策马挥鞭 .....	290
二十二、白蛇转身 .....	292
二十三、白蛇出潭 .....	294
二十四、白猿盗灯 .....	296
二十五、苍鹰扑鸡 .....	298
二十六、金凤寻巢 .....	300
二十七、南门坎腿 .....	302
二十八、二龙戏珠 .....	304
二十九、凤凰鼓翅 .....	306
三十、天门入虎 .....	308
三十一、双龙出海 .....	310
三十二、飞龙调膀 .....	312
三十三、降龙伏虎 .....	314

三十四、老熊探掌 .....	316
三十五、白蛇吐信 .....	318
三十六、虎尾拦腰 .....	321
三十七、银蛇出洞 .....	323

<b>第四章 玄武功 .....</b>	<b>325</b>
一、擎天一柱换劲功 .....	325
二、指天画地插掌功 .....	327
三、左右逢源标掌功 .....	330
四、排山倒海腰腹功 .....	334
五、金鼎铜炉丹田功 .....	336
六、道人稽首壮腿功 .....	337
七、双鞭断流臂肋功 .....	339
八、龟蛇合体下盘功 .....	342
九、铜墙铁壁龟背功 .....	346
十、铜皮铁骨护胸功 .....	348
十一、金顶钢盔铁头功 ...	349
十二、玄牛耕地铁拳功 ...	352
十三、金鼎倒立玄武功 ...	354
十四、九转归一还丹元 ...	355

# 第一章 一路玄武拳

武当玄武拳,内家拳象形拳之一,属武功上乘,是一套优秀完整的武当内家传统技击拳术。

此拳吸收太极、形意、八卦、六合拳等多种技法为主要练法,以强筋骨,练百骸,养气血,而用于御敌防身和健体之用。

此拳有刚有柔,有虚有实,刚柔相济,其中包括擒拿封闭、点打薄弱、披斩圆截等多种巧、变、诈手法,内含远腿、近手、靠身、膝肘等多种制敌、防护之法,集养生、技击、气功于一炉。

## 一、混元一气

1.两脚并步正身直立,两掌垂于体侧;目光内敛,全身放松,自然呼吸。(图1-1)



图1-1



2.左脚向左横开一步,两脚间距 略比肩宽。(图1-2)



图1-2