



武当内家秘笈系列

武当玄门秘技

经典
珍藏版



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
WUDANG XUANMEN MIJI



武当内家秘笈系列

铃丽兴 编著

武当玄门秘技

珍藏版
经典



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

武当玄门秘技/铃丽兴编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2016.8

(武当内家秘笈系列)

ISBN 978-7-5337-6952-9

I. ①武… 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 081005 号

WUDANG XUANMEN MIJI

武当玄门秘技

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:16.25 字数:250千
版次:2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6952-9

定价:36.00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

武当玄门秘技



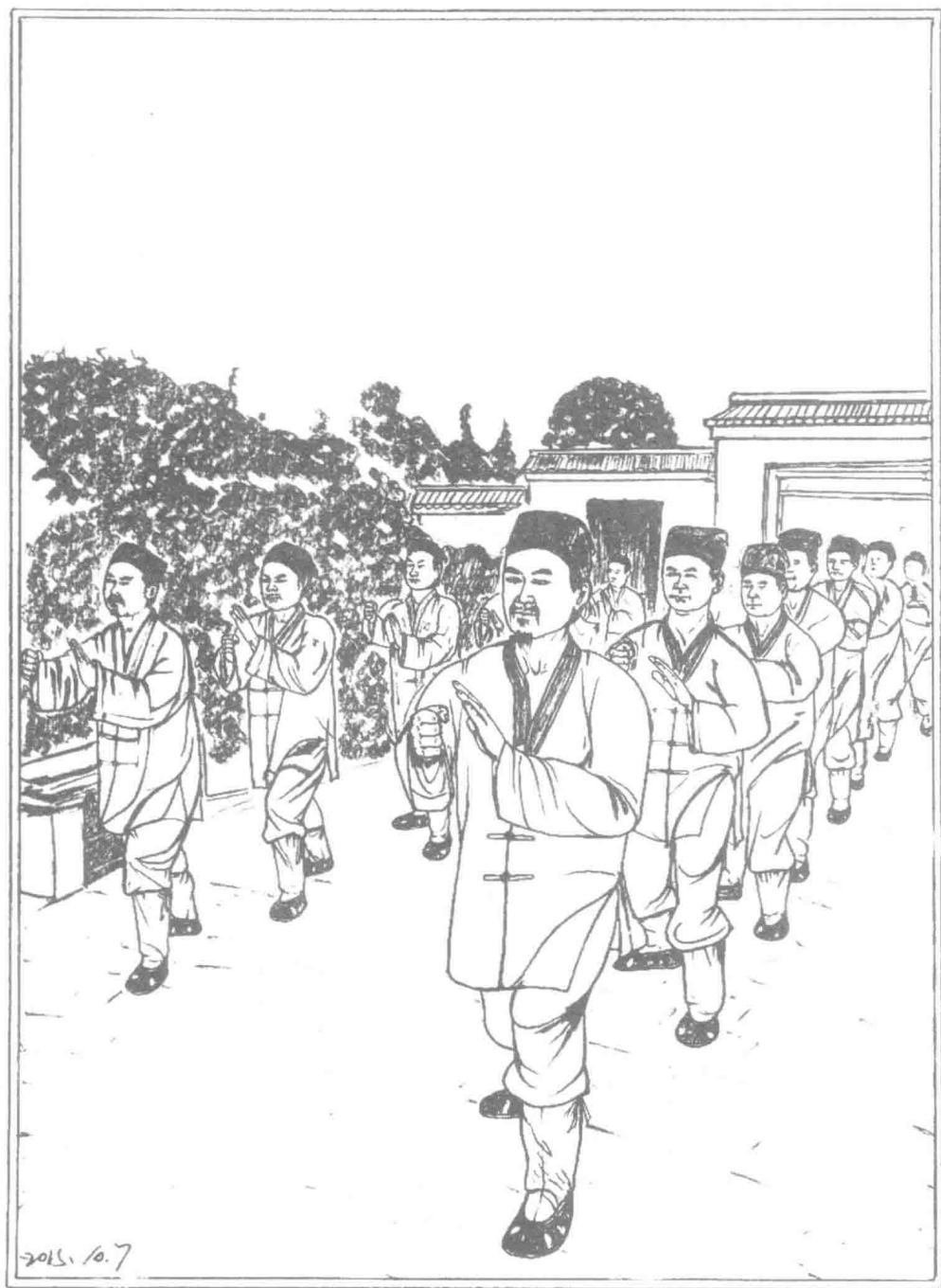
1. 据传,武当玄门源起于上古道家鸿钧老祖。

武当丘玄清

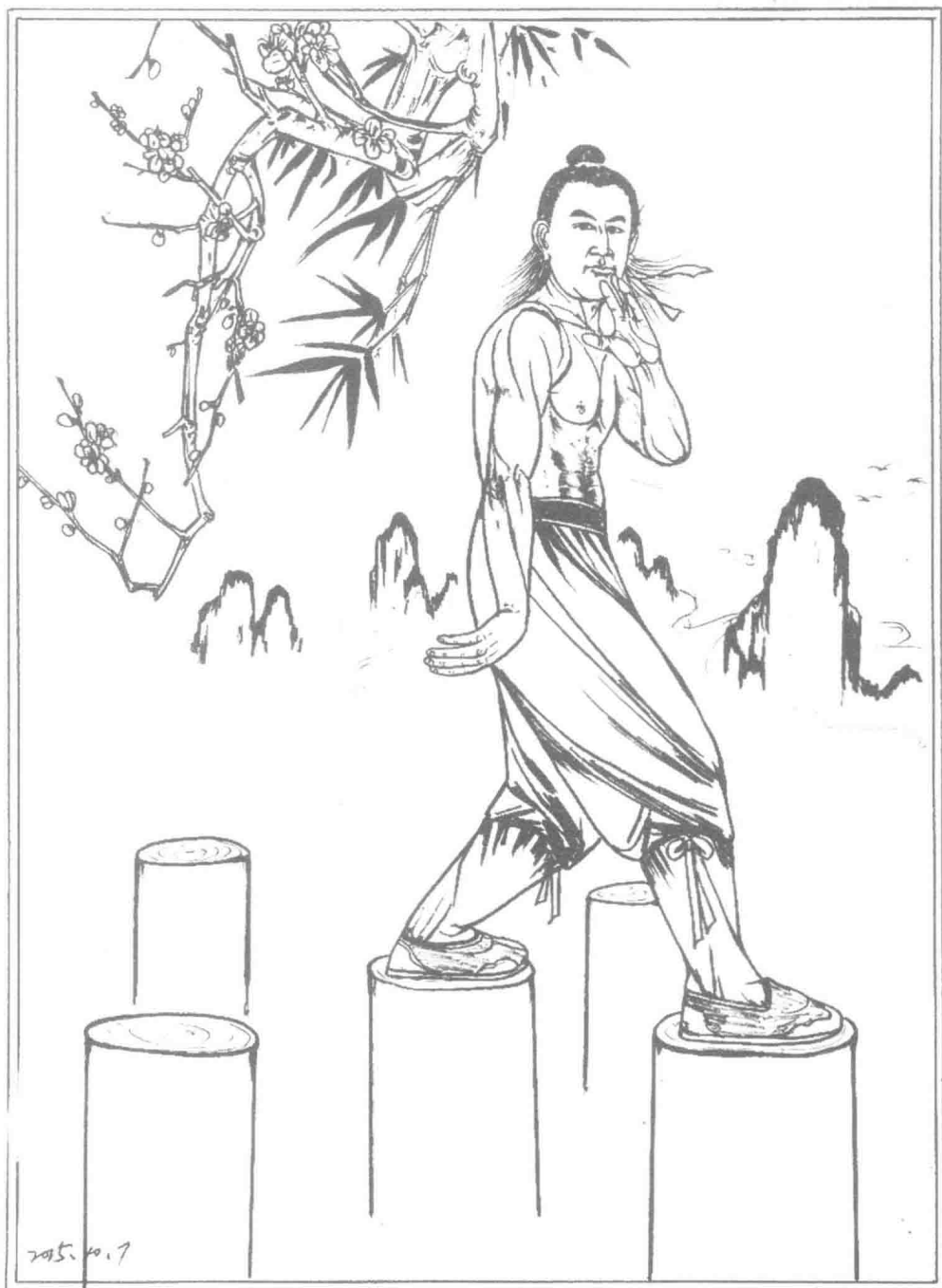


2.武当玄门拳技则源于元末明初的武当山五龙观道长丘玄清。

武当玄门秘技

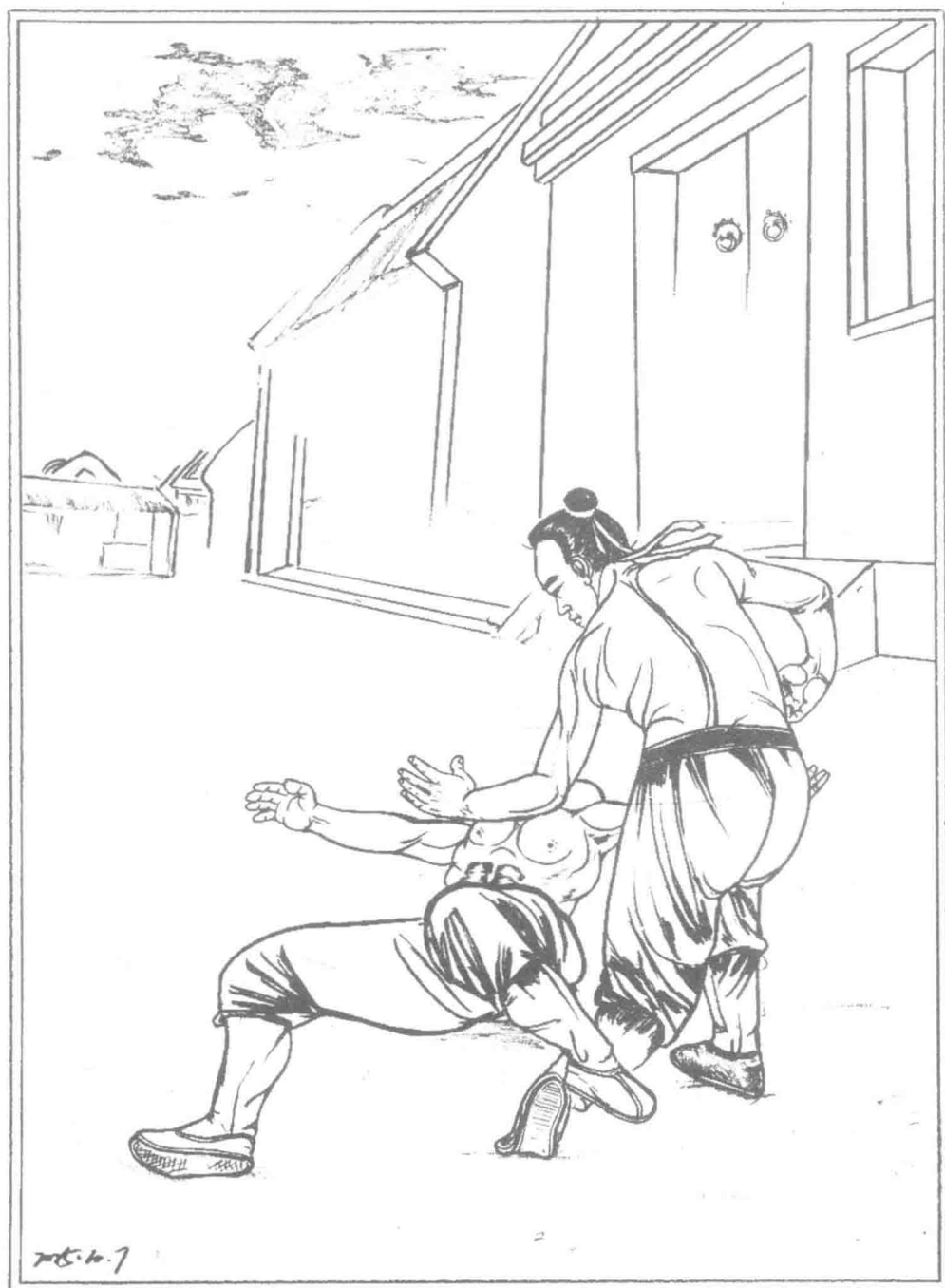


3.元末明初,天下动乱,匪患猖獗,丘玄清宗师创行玄门散手,授于道众以作护身之用。

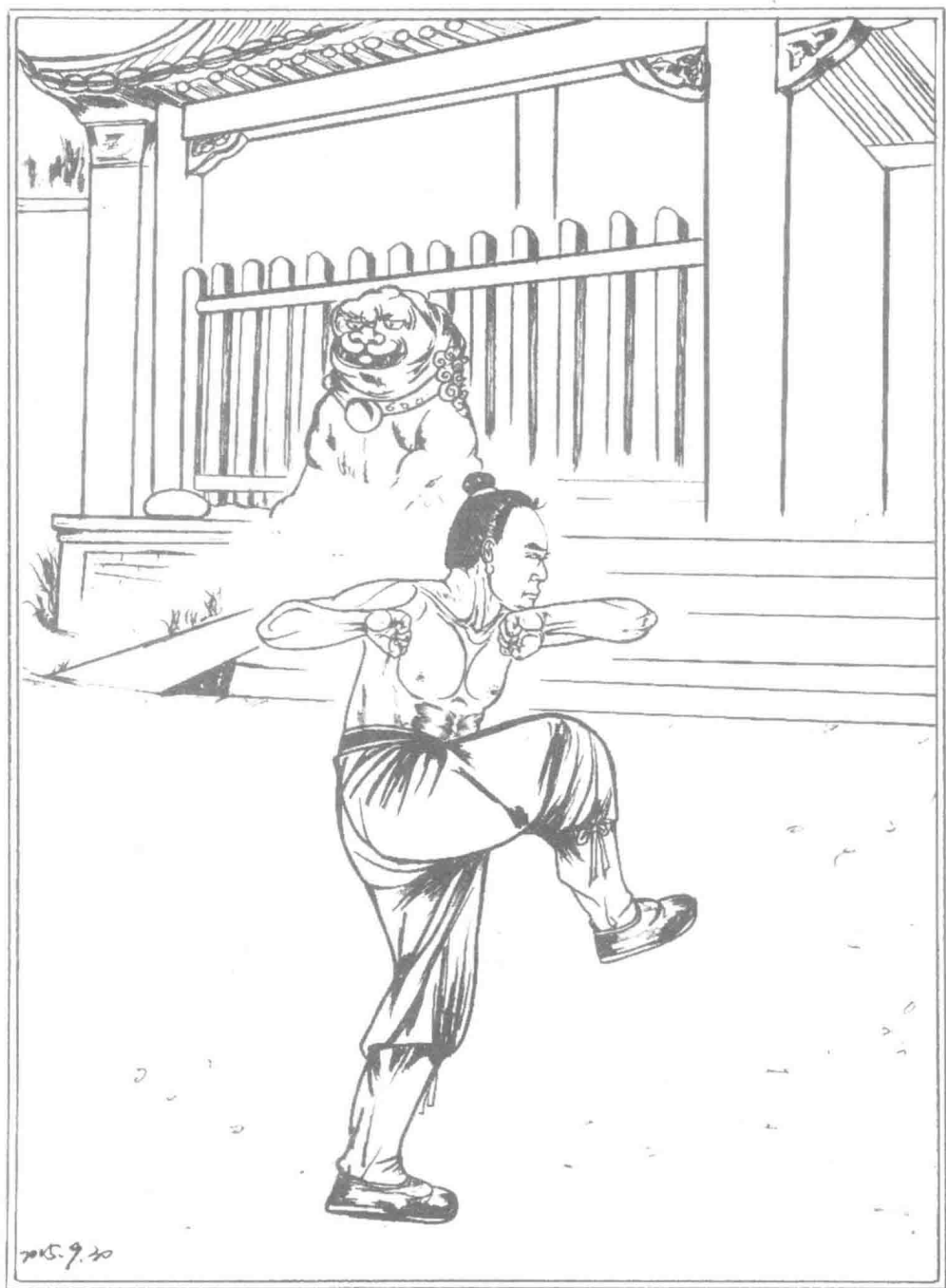


4.玄门筑基之法,是功技同练的一套完整大法。

武当
玄门秘技

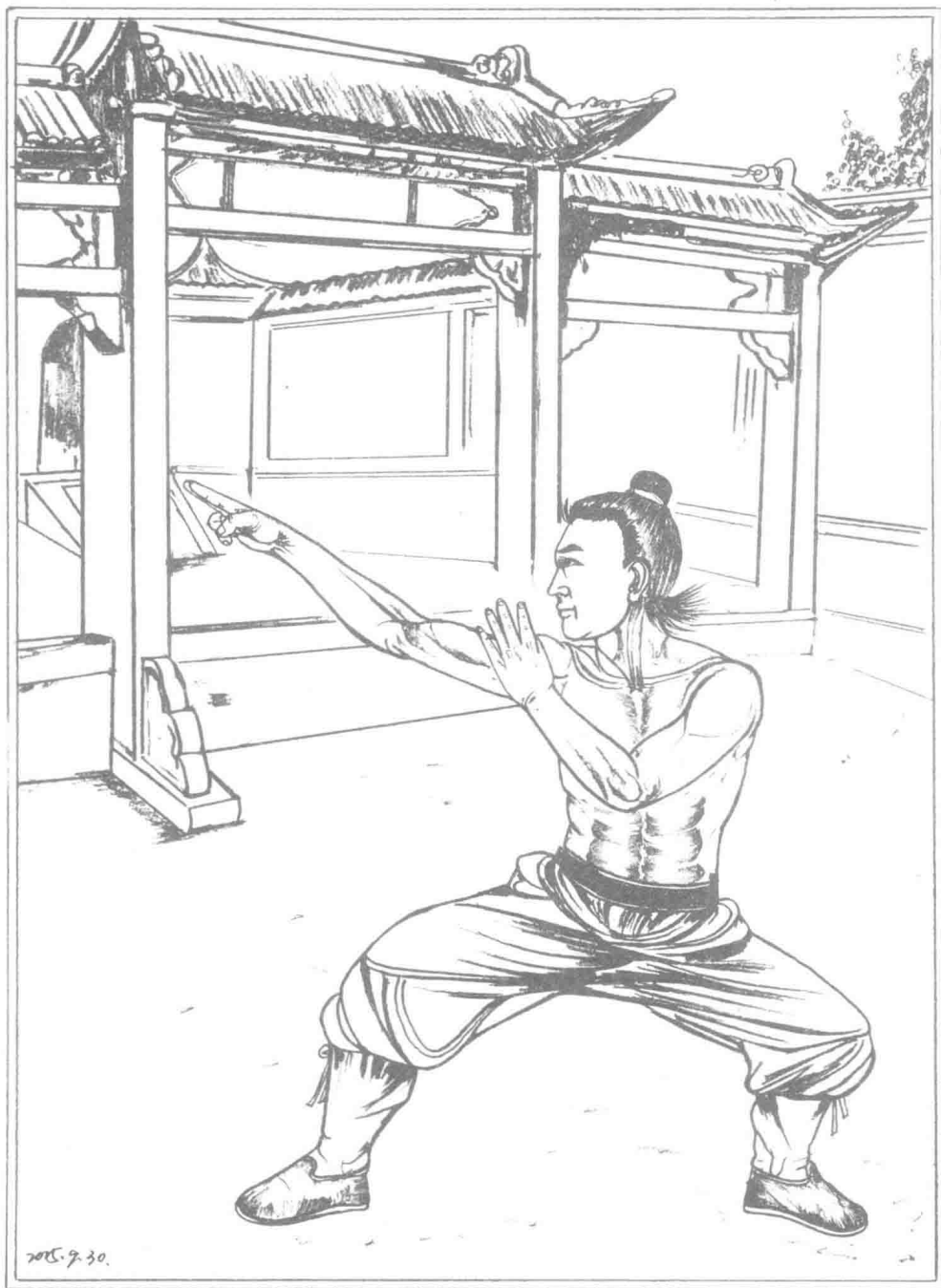


5.玄门散手全取实战招法,单操精练,学即可用,用之则效。

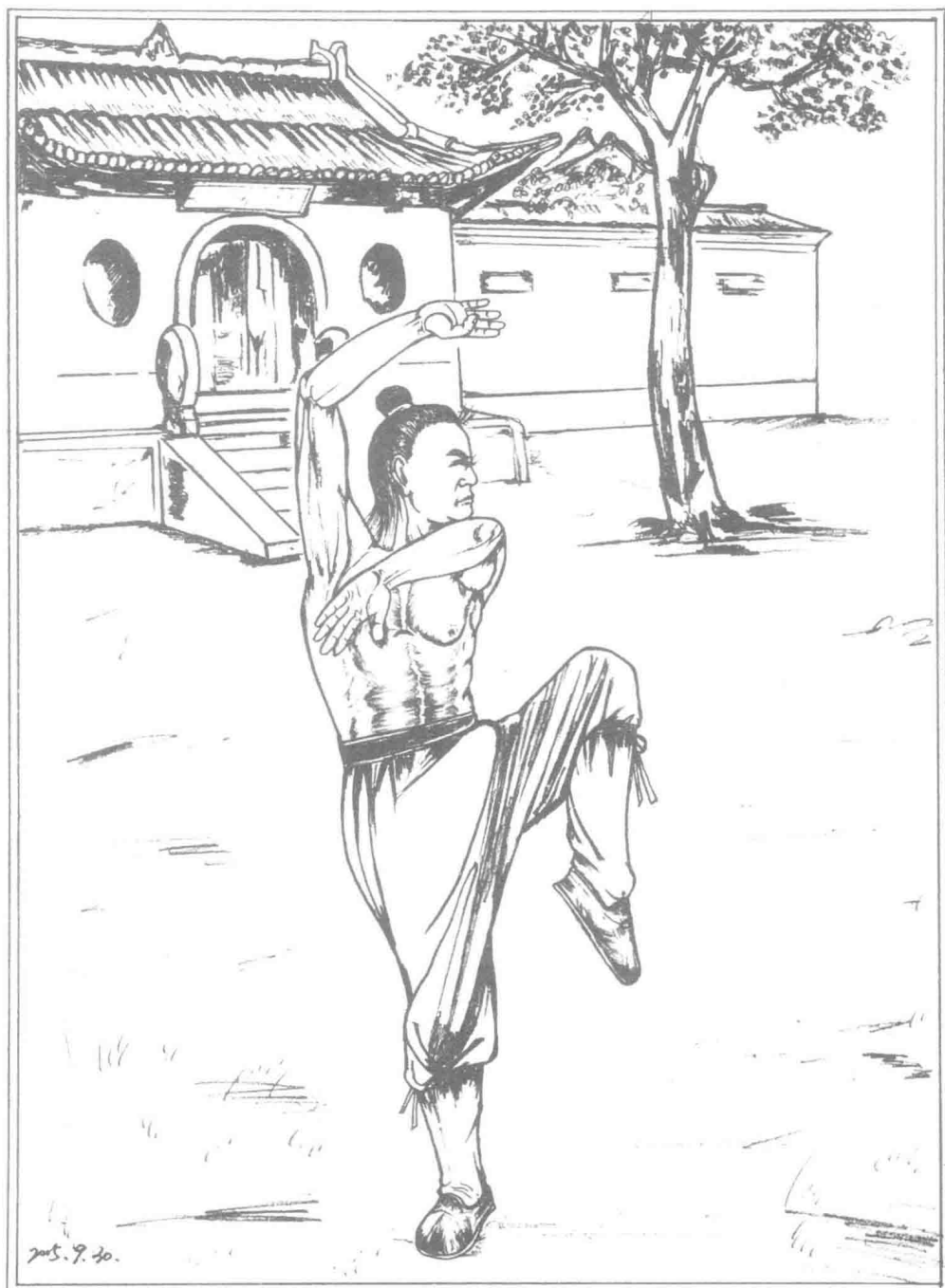


6.“六肘”是玄门短打的代表。六肘为肘法之母,六六三十六肘,运化则“一撒通身皆是手”。

武当
玄门秘技



7.“十八快手”为玄门技击秘法之一，招如连珠，快如闪电。



8.“清字一点红”是清代中后期玄门传人为纪念丘玄清大师所创的一套拳法,偏重于点打穴道,攻击要害。

目 录

第一章 玄门筑基大法	1	十五、偏马掌	121
一、踢踵	1	十六、雕捶	125
二、揉膝	3	十七、侧捶	127
三、吊膀	5	十八、携尔手	131
四、怀胎	8	十九、滚钩手	138
五、揉胸	11	二十、滚枪手	145
六、磨腰	12	二十一、钩镰腿	149
七、三盘功	17	二十二、寒鸡伸腿	153
八、心字桩	21		
九、梅花桩	23	第三章 玄门秘传拳法	156
十、吊马桩	25	第一节 玄门六肘	156
十一、九宫摘星手	42	一、叠肘	156
十二、五行功	47	二、钉肘	158
十三、金龙探海功	56	三、剪肘	159
		四、崩肘	160
第二章 玄门散手秘法	58	五、盘肘	160
一、五峰六肘	58	六、磕肘	161
二、点罡肘	71	七、顶肘	162
三、豆腐手	74	八、提肘	162
四、回扣手	78	九、挑肘	163
五、吞吐手	81	十、架肘	164
六、闭尔手	85	十一、担肘	165
七、拍肩短手	89	十二、劈肘	167
八、八卦手	92	十三、扫肘	168
九、车风搂劈手	96	十四、晃肘	168
十、轰手	101	十五、立肘	169
十一、黑煞手	105	十六、张肘	170
十二、敲锁手	107	十七、靠肘	171
十三、八霍摧身桩	111	十八、夹肘	171
十四、通臂掌	117	十九、撑肘	172

二十、捆肘	173	十一、捶击六宫	204
二十一、圈肘	173	十二、金刚八霍	204
二十二、抬肘	175	十三、斩草除根	205
二十三、格肘	175	十四、蛟龙出海	206
二十四、摇肘	176	十五、乌龙擎天	207
二十五、捣肘	177	十六、飞龙吐珠	208
二十六、插肘	177	十七、连环地铲	210
二十七、挎肘	178	十八、火焰飞镖	212
二十八、甩肘	179	第三节 玄门清字一点红 ...	214
二十九、抱肘	181	一、开步黑煞	215
三十、砸肘	182	二、斩草除根	216
三十一、切肘	184	三、滑马连击	219
三十二、撞肘	184	四、回身吊捶	224
三十三、压肘	185	五、六宫捶	224
三十四、别肘	186	六、火龙箭	225
三十五、卷肘	187	七、标拿剪腿	227
三十六、沉肘	188	八、回身火钩	229
第二节 玄门十八快手	191	九、拗步黑煞	229
一、仙人指路	191	十、合肘双捶	231
二、三闯辕门	192	十一、中宫红煞	233
三、黑煞腾挪	194	十二、扭身虎拳	234
四、连声两掌	196	十三、反背横拳	235
五、镖腿板捶	197	十四、上步雕捶	236
六、天罗地网	198	十五、火龙箭	237
七、劈棺摧魂	200	十六、标拿剪腿	239
八、挂耳前追	201	十七、通臂掌	241
九、斩草除根	201	十八、吞吐收势	242
十、铁扇罡风	203		

第一章 玄门筑基大法

玄门筑基功，是功技同练的方法。练法以盘、桩为主，盘分上、中、下，桩分定与活；内功外练，拳功一体，以适应瞬息万变的实战技击。

有了筑基之功后，方能真正体会玄门散手技击的精奥所在，不习筑基，则是舍本逐末，学技似是而非了。

一、踢踵

此动作可提神醒脑，稳固根基，使人马上进入练功状态。



图1-1

【练法】

1. 双腿并步站立，两掌垂于体侧，呼吸自然。目视前方。(图1-1)

2. 左脚向左侧上进一步，随之，上体左转，两掌抱拳收于腰间。(图1-2)



图1-2

3.动作不停。右脚跟上并用脚背根部踢左脚跟腱,踢时左脚十趾抓地,膝微屈,尽量不让脚被踢得滑动。(图1-3)



图1-3

4.然后,右脚向前上一步。(图1-4)



图1-4

5.左脚跟上并用脚背根部踢左脚跟腱,踢时右脚十趾抓地,膝微屈,尽量不让脚被踢得滑动。(图1-5)

按上述动作,反复进行。可走直线或绕圈,日练500踢为宜。



图1-5

二、揉膝

此法可以很好地增强膝、胯、踝等关节的柔韧力。

【练法】

1.双脚开立比肩略宽,两掌垂于体侧,自然呼吸。目视前方。(图1-6)



图1-6