



武当内家秘笈系列

# 武当浑元派秘技

经典珍藏版



梁海龙 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 HUNYUANPAI MIJI



武当内家秘笈系列

梁海龙 编著

# 武当浑元派秘技



APPTIME  
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

武当浑元派秘技/梁海龙编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2016. 6

(武当内家秘笈系列)

ISBN 978-7-5337-6957-4

I. ①武… II. ①梁… III. ①武当山-武术-基本知识 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 080907 号

WUDANG HUNYUANPAI MIJI

武当浑元派秘技

梁海龙 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: 26.75

字数: 420 千

版次: 2016 年 6 月第 1 版

2016 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6957-4

定价: 58.00 元

版权所有, 侵权必究

【中华武术经典珍藏丛书】

编 委 会

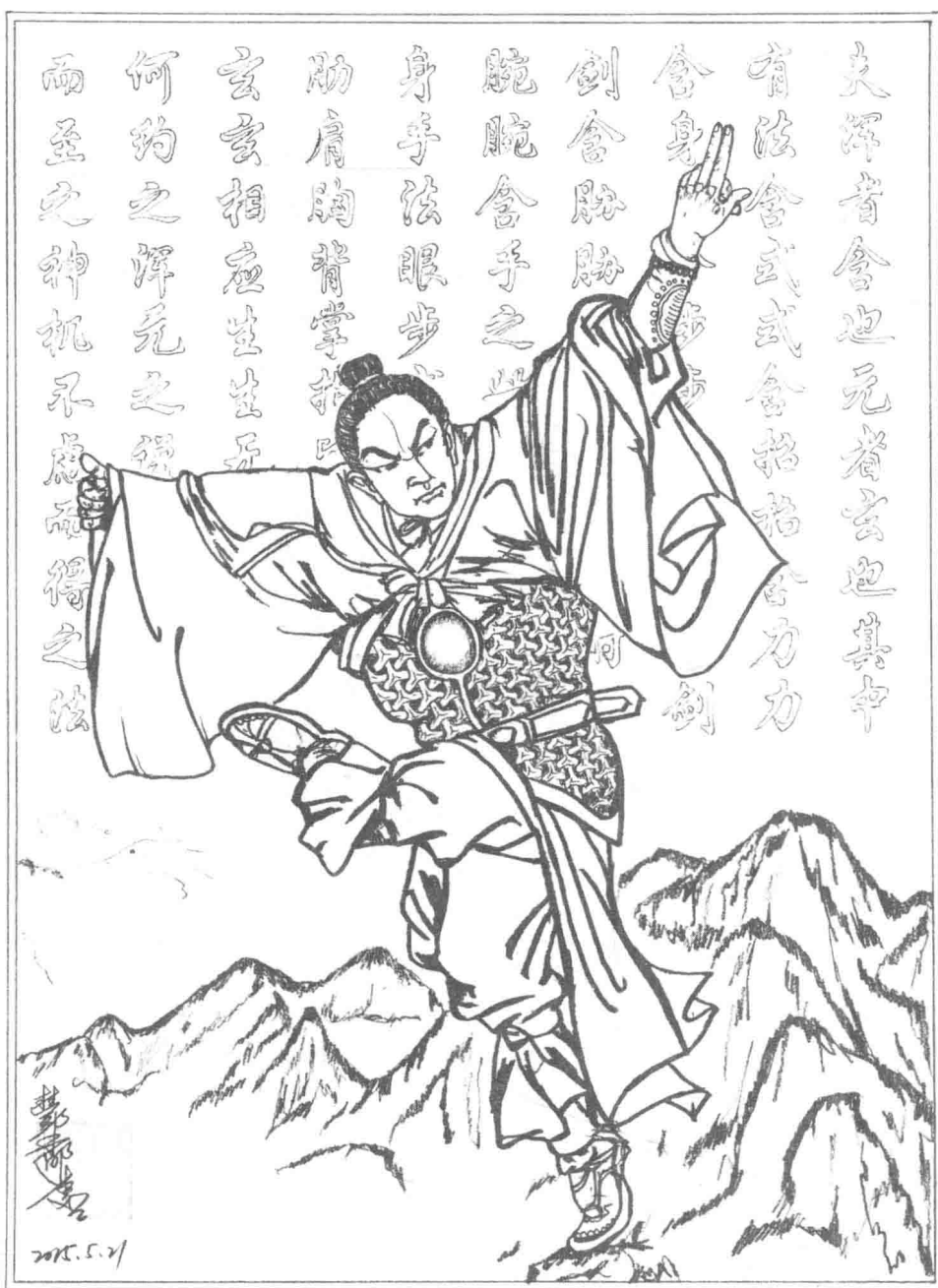
(排名不分先后)

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

# 武当浑元派秘技



1.“浑元者，天地之气也”！浑元派源起于侠家，练气为功。



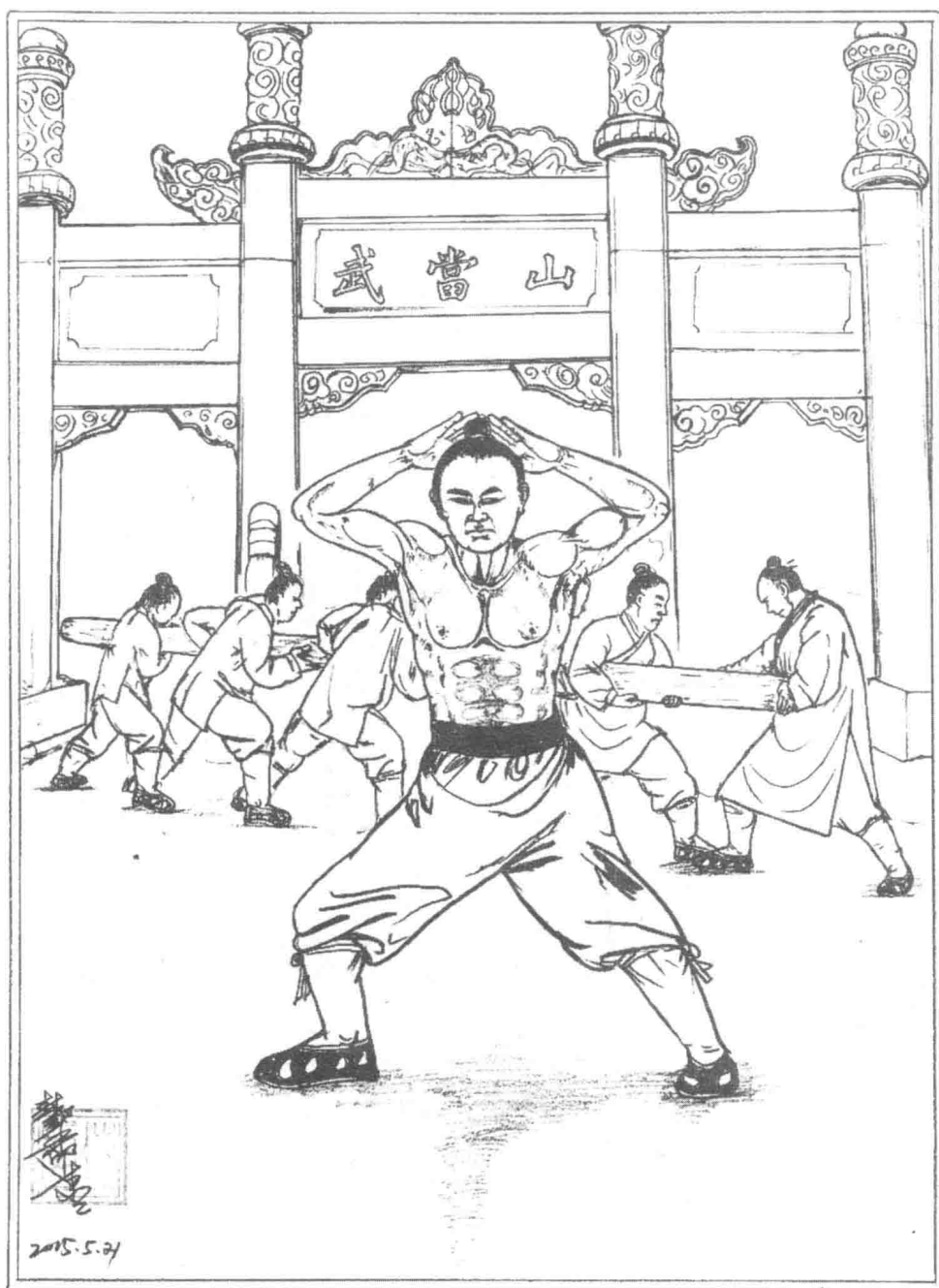
2.元末明初,剑客毕坤隐居于武当山,著有《浑元剑经》传世,从此武林中出现了浑元一派绝技。



# 武当浑元派秘技



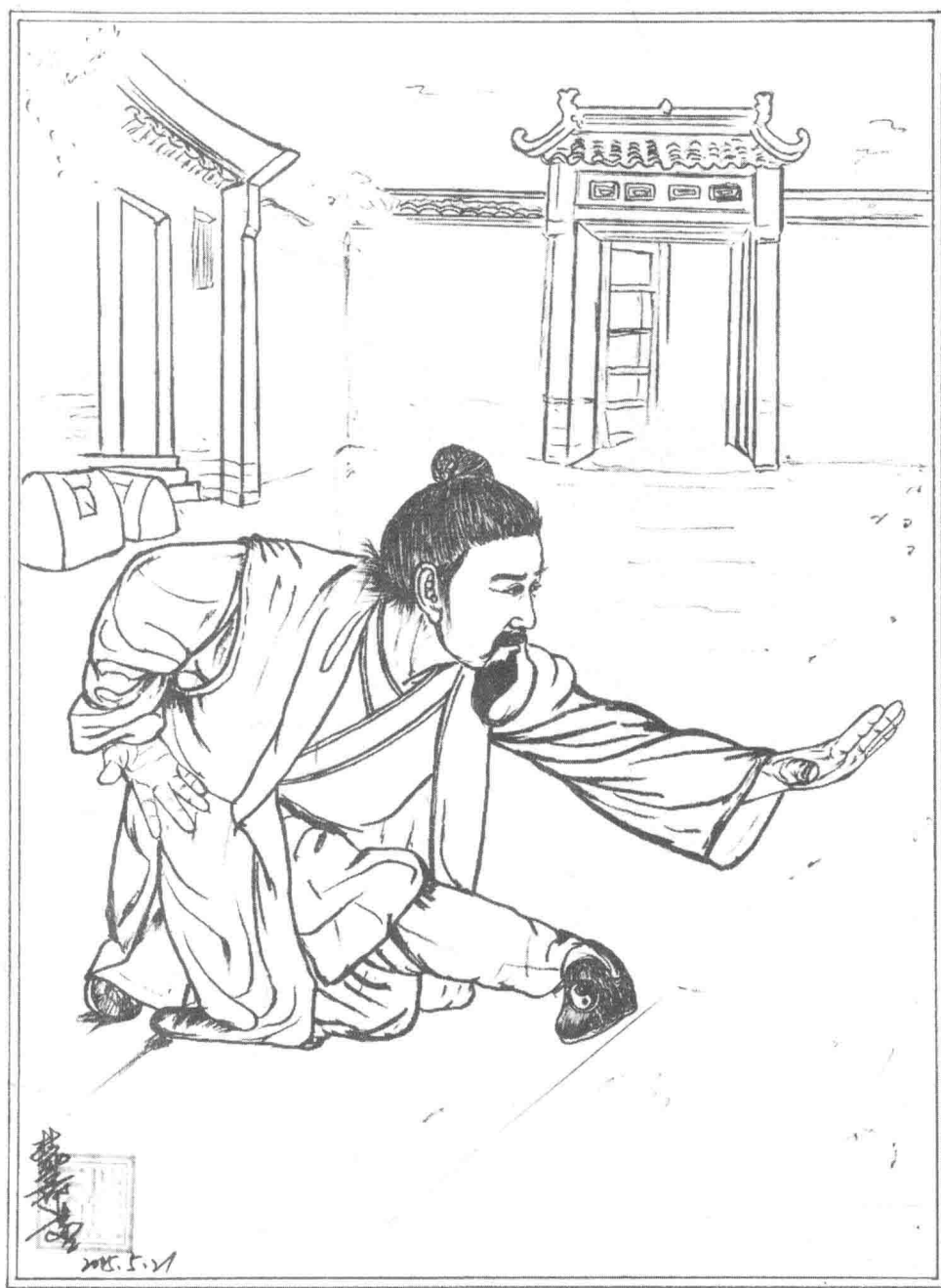
3.浑元派练气为功，“练就丹田浑元气，打遍天下无人敌”。



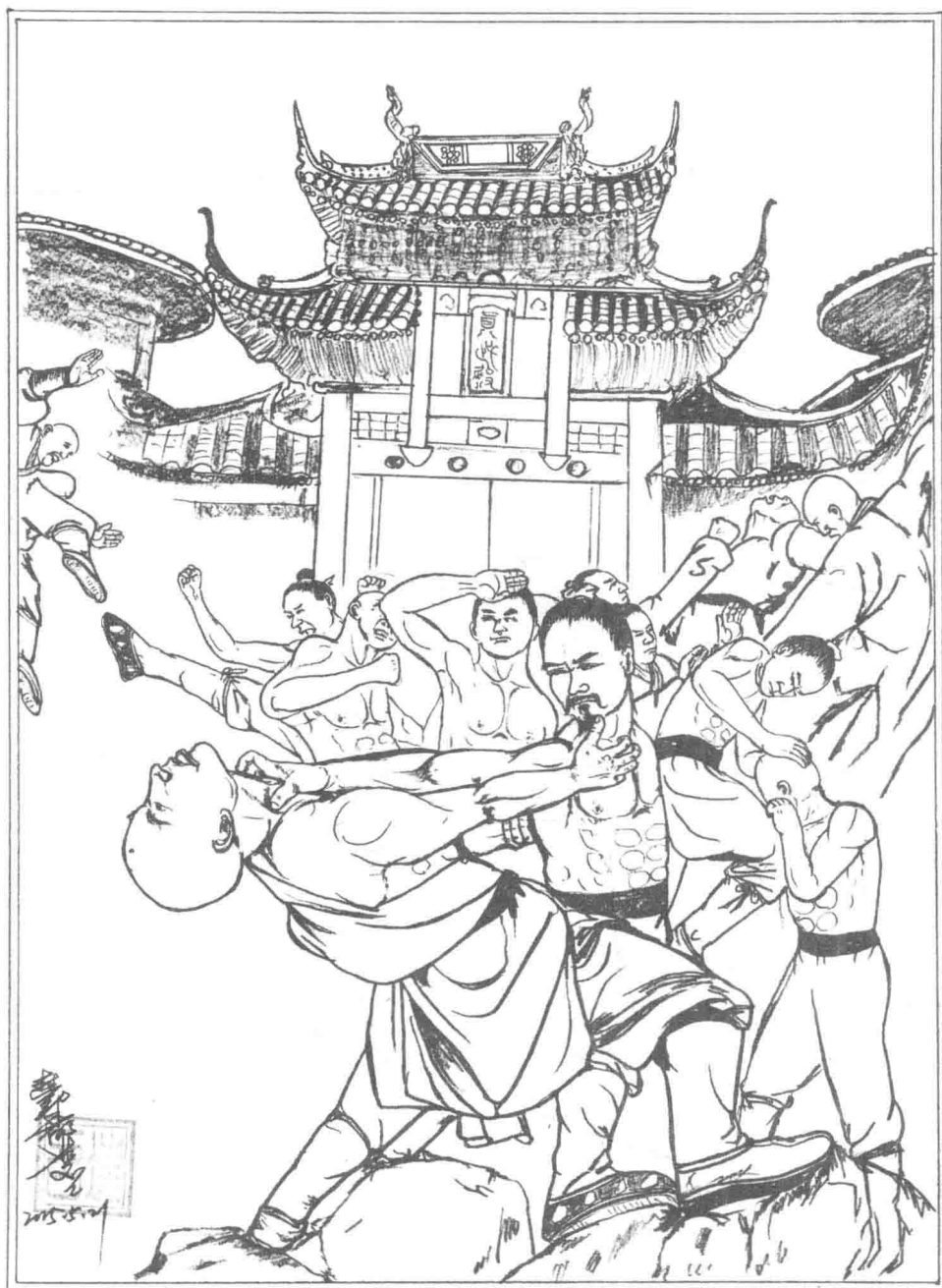
4.浑元一气功,武当浑元派的主功,“内练一口气,外练筋骨皮”,功成可抗坚避锐,摧毁强敌。



武当  
浑元派秘技

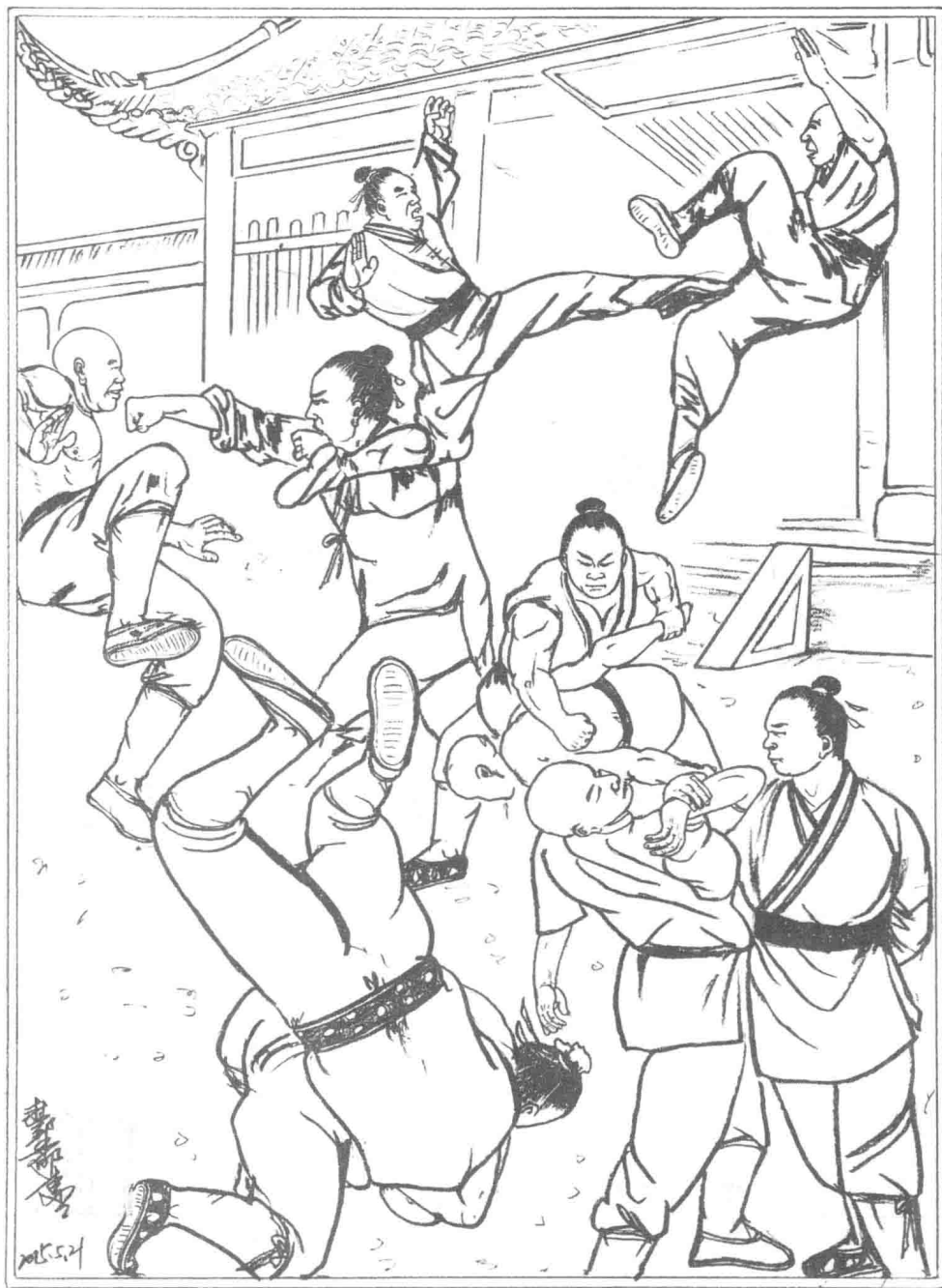


5.浑元拳法，刚柔相济，灵活敏捷。

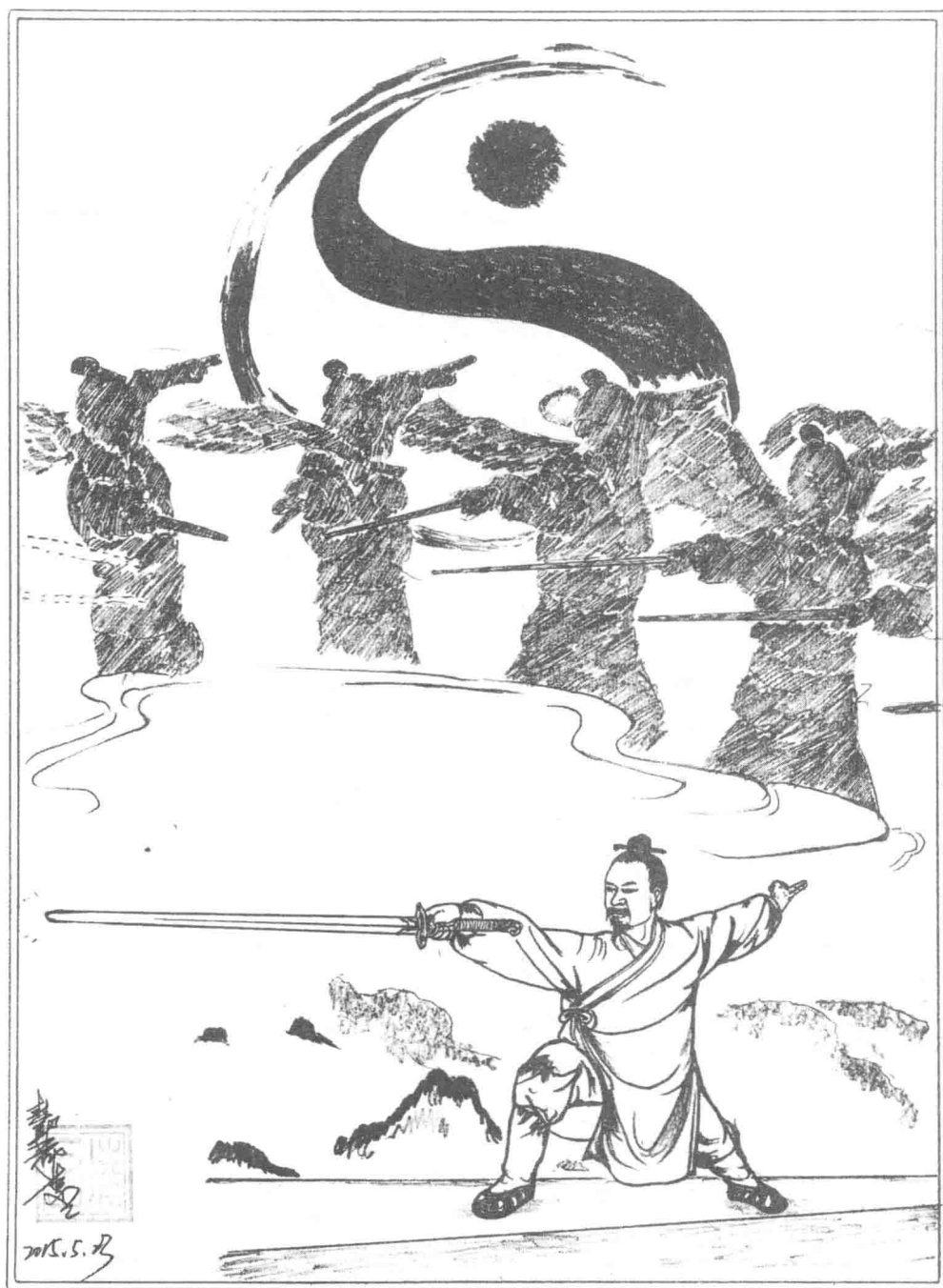


6.浑元派技击,“一撒通身皆是手”,变化多端,神妙莫测。

武当  
浑元派秘技



7.浑元派技法全面,踢、打、摔、拿、跌,相兼而行。



8.浑元派拳剑一体,“浑元剑法”是此派拳法技击的延伸发挥。

# 目 录

|                   |     |                |     |
|-------------------|-----|----------------|-----|
| 第一章 武当浑元一气功 ..... | 1   | 十四、单峰贯耳 .....  | 114 |
| 第一节 浑元丹田功 .....   | 1   | 十五、猛虎剪尾 .....  | 116 |
| 一、功法图解 .....      | 2   | 十六、白虎坐洞 .....  | 117 |
| 二、功效说明 .....      | 8   | 十七、钟离挥扇 .....  | 117 |
| 三、练功要求 .....      | 9   | 十八、高祖斩蛇 .....  | 119 |
| 四、注意事项 .....      | 9   | 十九、仙姑折枝 .....  | 120 |
| 第二节 浑元一气桩 .....   | 11  | 二十、迷叟寻路 .....  | 122 |
| 第三节 浑元玄罡气 .....   | 35  | 二十一、鷄子寻食 ..... | 125 |
| 一、调息运气 .....      | 35  | 二十二、挎篮摘果 ..... | 128 |
| 二、靠功 .....        | 55  | 二十三、青龙摆尾 ..... | 131 |
| 第四节 浑元大操功 .....   | 86  | 二十四、右连珠炮 ..... | 133 |
| 一、排打法 .....       | 86  | 二十五、左连珠炮 ..... | 136 |
| 二、操手 .....        | 93  | 二十六、犀牛望月 ..... | 140 |
| 三、抛抓 .....        | 94  | 二十七、玄武点灯 ..... | 142 |
| 第二章 武当秘传浑元拳 ..... | 95  | 二十八、白猿献果 ..... | 143 |
| 一、起势 .....        | 95  | 二十九、门槛铁脚 ..... | 144 |
| 二、两仪浑元 .....      | 100 | 三十、梅开二度 .....  | 146 |
| 三、安炉立鼎 .....      | 101 | 三十一、赵公伏虎 ..... | 148 |
| 四、闭门谢客 .....      | 102 | 三十二、白蟒绊马 ..... | 150 |
| 五、指点江山 .....      | 104 | 三十三、乌龙盘打 ..... | 152 |
| 六、魁星踢斗 .....      | 105 | 三十四、金鸡独立 ..... | 155 |
| 七、白虎抖尾 .....      | 107 | 三十五、横撞金钟 ..... | 157 |
| 八、登门献礼 .....      | 108 | 三十六、蝶步横锤 ..... | 159 |
| 九、降魔禹步 .....      | 108 | 三十七、钓马含机 ..... | 161 |
| 十、登门献礼 .....      | 110 | 三十八、反臂撩阴 ..... | 162 |
| 十一、降魔禹步 .....     | 111 | 三十九、铁拐挥杖 ..... | 165 |
| 十二、指点迷津 .....     | 112 | 四十、白蛇拦腰 .....  | 166 |
| 十三、白虎守门 .....     | 113 | 四十一、白龙摆尾 ..... | 167 |
|                   |     | 四十二、劈头盖脑 ..... | 172 |
|                   |     | 四十三、滚龙挤靠 ..... | 174 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 四十四、登堂入室 ..... | 176 |
| 四十五、撩阴圈捶 ..... | 178 |
| 四十六、飓风扑面 ..... | 181 |
| 四十七、回头望月 ..... | 183 |
| 四十八、旋风卷云 ..... | 184 |
| 四十九、铺地锦 .....  | 185 |
| 五十、霸王撞钟 .....  | 187 |
| 五十一、退步作礼 ..... | 187 |
| 五十二、浑元归一 ..... | 189 |

### 第三章 武当浑元派技击法 ... 191

#### 第一节 头技 .....

|              |     |
|--------------|-----|
| 一、撞羊头 .....  | 192 |
| 二、攻心脑荡 ..... | 196 |
| 三、金鸡点头 ..... | 199 |
| 四、金牛撞碑 ..... | 202 |
| 五、白猿钻裆 ..... | 206 |
| 六、海底捞月 ..... | 208 |
| 七、锦鸡啄米 ..... | 211 |

#### 第二节 肩技 .....

|              |     |
|--------------|-----|
| 一、切肩撞胸 ..... | 214 |
| 二、飞肩打 .....  | 217 |
| 三、滚龙肩 .....  | 221 |
| 四、旋肩打 .....  | 224 |
| 五、缠脚冲肩 ..... | 227 |
| 六、斜肩摔挞 ..... | 230 |
| 七、扛肩断肘 ..... | 232 |

#### 第三节 肘技 .....

|               |     |
|---------------|-----|
| 一、迎面肘 .....   | 234 |
| 二、冲天砸地肘 ..... | 236 |
| 三、穿心连环肘 ..... | 239 |
| 四、撞胸砸头肘 ..... | 242 |
| 五、蹲身提肘 .....  | 244 |
| 六、盘压反肘 .....  | 246 |
| 七、连环三肘 .....  | 249 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 第四节 捶技 ..... | 252 |
| 一、劈盖捶 .....  | 252 |
| 二、反背捶 .....  | 255 |
| 三、锁口捶 .....  | 258 |
| 四、肘底捶 .....  | 261 |
| 五、连环贯捶 ..... | 264 |
| 六、滚捶 .....   | 267 |
| 七、翻捶 .....   | 269 |

#### 第五节 掌技 .....

|              |     |
|--------------|-----|
| 一、螳螂斩腰 ..... | 273 |
| 二、五雷摧心 ..... | 276 |
| 三、反摇铁扇 ..... | 279 |
| 四、拨云见月 ..... | 281 |
| 五、叶底藏花 ..... | 284 |
| 六、单峰贯耳 ..... | 287 |
| 七、标掌锁喉 ..... | 290 |

#### 第六节 指技 .....

|              |     |
|--------------|-----|
| 一、肘底穿心 ..... | 293 |
| 二、二龙抢珠 ..... | 296 |
| 三、标指夺穴 ..... | 299 |
| 四、白蛇吐信 ..... | 302 |
| 五、双龙戏水 ..... | 305 |
| 六、黄莺啄眼 ..... | 308 |
| 七、二龙奔雷 ..... | 310 |

#### 第七节 爪技 .....

|              |     |
|--------------|-----|
| 一、铁爪锁喉 ..... | 312 |
| 二、鹞鹰追风 ..... | 315 |
| 三、铁鹰抓雀 ..... | 317 |
| 四、白虎开弓 ..... | 319 |
| 五、白猿抢珠 ..... | 322 |
| 六、白猿捞月 ..... | 325 |
| 七、狸猫洗脸 ..... | 328 |

#### 第八节 臂技 .....

|             |     |
|-------------|-----|
| 一、斜拦臂 ..... | 331 |
| 二、反弹臂 ..... | 333 |



|              |     |               |     |
|--------------|-----|---------------|-----|
| 三、内圈臂 .....  | 336 | 一、闪身连环 .....  | 371 |
| 四、左反臂 .....  | 339 | 二、冲膝打裆 .....  | 375 |
| 五、右反臂 .....  | 343 | 三、连环飞膝 .....  | 378 |
| 六、砸压臂 .....  | 345 | 四、连环提膝 .....  | 383 |
| 七、回鞭臂 .....  | 347 | 五、下闪横膝 .....  | 387 |
| 第九节 胯技 ..... | 350 | 六、肘底藏膝 .....  | 389 |
| 一、犀牛转身 ..... | 350 | 七、箍颈打膝 .....  | 392 |
| 二、倒骑毛驴 ..... | 354 | 第十一节 腿技 ..... | 394 |
| 三、赵公伏虎 ..... | 359 | 一、阻击腿 .....   | 394 |
| 四、仙人坐桥 ..... | 361 | 二、裙里腿 .....   | 396 |
| 五、天师驯马 ..... | 363 | 三、败腿 .....    | 399 |
| 六、黑熊戏水 ..... | 366 | 四、撩阴腿 .....   | 402 |
| 七、真武降龙 ..... | 368 | 五、鸳鸯腿 .....   | 404 |
| 第十节 膝技 ..... | 371 | 六、闪鞭腿 .....   | 407 |
|              |     | 七、滚堂腿 .....   | 409 |

## 第一章 武当浑元一气功

浑元一气功是武当浑元派武技的主要功法，全套功法分作四个阶段：坐、站、行、操。

坐功调息以练丹田之气；站桩调息以调动丹田之气，周遍全身四肢百骸，经脉筋骨；行功运力以达外，二人

对靠以发力；操功为外练筋骨皮的浑元拍打之法。

本功是由内达外的练法，注重精气神的练养，内强脏腑筋经脉络，外壮皮肉骨骼。功成之后，内力强大，全身无处不杀器。

### 第一节 浑元丹田功

丹田，历来养生家和武功家们都很重视，他们把练功的希望寄托在这里，认为这是人体“炼丹”的好地方。他们认为，丹田不是一个点，也不是一个穴位，而是一个区域，是一片“田”。种麦子的地叫麦田，生长水稻的地方叫稻田，而在人体炼丹的地方就叫丹田。

丹田是元阳之本，真气生发之处，人体生命动力之源泉。能鼓舞脏腑经络气血的新陈代谢，使之流转循环，自动不息，生活因此得以保持，生命亦赖以相继。所以，称它是“性命之祖”“十二经之根”和“五脏六腑之本”，为人体中一个极其重要的部位。因为丹田是“呼吸之门”，又是任、督、冲三脉所起之处，全身气血汇集之所，又称之谓“气海”。

对于丹田的作用，古代医学家曾

精辟地指出：“阴阳阖辟存乎此，呼吸出入系乎此。无火而能令百体皆温，无水而能令五脏皆润。此中一线不绝，则生气一线未亡。”丹田是滋养全身的重要部位，武功家认为：“练成丹田浑元气，打遍天下无人敌。”由此可见，丹田部位对练功家来说是极其重要的。

一旦内功练好之后，内气可收可发，收时内气凝于腹脐之间，发则气随意转，力从气注，五脏六腑，四肢百骸，内气均无所不至。《太极十三势歌诀》中有“命意源头在腰隙，刻刻留意在腰间”之说。腹部一动，两手两足以至于全身皆动。用之于技击当中，随意运行发放到身体所需的部位，其威力颇大。故此，历代武术家们无不强调和推崇丹田内功的修炼。

## 一、功法图解

### ①浑元守一

双盘而坐(也可单盘),头身自然端正,松肩含胸,腹部宜松,垂帘合口,头顶百会穴与裆下会阴穴成一直线,鼻尖、肚脐和丹田应在这条线上,两掌于丹田前结太极诀(左掌心托住右掌背,两虎口撑圆,拇指尖相接),舌舐上腭,鼻呼鼻吸,做到自然放松,松而不软,紧而不僵。(图1-1)



图1-1

### ②合抱浑元

1.两臂屈肘竖掌于胸前,略宽于两耳垂,肘尖下垂,两掌心相对,掌尖高与下颌平,与胸相距约30厘米,十指似屈非屈,似夹非夹,劳宫穴相对成抱球状。(图1-2)



图1-2