

# 武当秘功

# 八段锦

高翔

主编

北京体育大学出版社



# 武当秘功八段锦

高翔 主编

北京体育大学出版社

策划编辑：苏丽敏 吴海燕  
责任编辑：秦德斌  
审稿编辑：苏丽敏  
责任校对：吴海燕  
装帧设计：万达腾飞

---

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

武当秘功八段锦 / 高翔主编. — 2版. — 北京：  
北京体育大学出版社，2016. 7  
ISBN 978-7-5644-2266-0

I. ①武… II. ①高… III. ①八段锦—基本知识  
IV. ①G852. 9

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第105299号

---

### 武当秘功八段锦

高翔 主编

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区信息路 48 号  
邮 编 100084  
电 话 010-62989432 62989438  
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>  
印 刷 北京昌联印刷有限公司  
开 本 710×1000 毫米 1/16  
印 张 13  
字 数 229 千字

---

2016年7月第2版第1次印刷 印数1-4000册

定价：29.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 中华武术经典珍藏图书编委会

(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	余 鹤	赵爱民	刘 昆	殷建伟
景乐强	王松峰	高 绅	景海飞	李 剑

《武当内功八段锦》主编

高 翔

## 前 言

“贵养、尚气、法柔”，武当八段锦注重温养，以养积健，以意行气，以气运身；动作柔和，劲力内敛；练法简绝，功效持久；独具内家风采，堪称武当精功。

本著共辑录武当八段锦八大秘功。

### 一、内家通臂八段锦

此功出自内家通臂门曹满咸大师，势开、架大，以柔见长，柔中寓刚。武功上既可作为练武入门抻筋拔骨之用，又可用于增强人体手臂及周身柔韧力、灵巧劲；养生上可以活泼周身血气，散瘀祛滞，防病消病，益寿延年。

### 二、鹤门仙功八段锦

此功源自武当内家鹤仙门，乃鹤仙门中和功之一种，是不可多得的八段锦珍品。练之可以舒经活络，灵通血气，柔韧筋骨，坚壮体质。

### 三、丹家道功八段锦

“此锦秘传，习之可令百疾除，筋节通灵”，乃道家丹士配合静功修炼的一种动功秘法。练之强筋壮骨，不但有益养生，而且可以增益武功，使人身体柔韧灵活，手脚健实有力。

### 四、先天乾坤八段锦

此功由武当内家先天乾坤门万天玄大师传出，诀曰：“八段锦，先天真。刚柔济，自然神。气力足，心意欣。寿百年，值千金。非同道，不予人。常修习，入仙门。”

### 五、妙真小架八段锦

此功来自武当妙真派，亦叫奇门架八段锦。架势小巧，动作简绝，变化细腻，

练法独特，功效奇妙。

### 六、南派岳家八段锦

此功注重内功，以内为主，内外兼修，外形配合心意与内气，追求“一劲混元”。勤加练习，则气沉丹田，内劲充沛，效于养生则脏腑康健，精力旺盛，百疾难侵；效于武功则筋骨坚实，手脚强劲，如再加硬功，即可抵御外力，且能断石开砖。

### 七、八仙正宗八段锦

此功隶属武当名宗八仙门，以八仙练形对应八段练法，功效全面，动作独特，妙趣横生，是不可多得之内家真传。

### 八、道家丹床八段锦

此功源自道家内丹术，是武当山道观内秘传的一套修炼功夫。内外兼修，动静结合，不但可以修心养性，防疾祛病，延年益寿，而且可以培元益气，搬运周天，增强内劲。

# 目 录

## 第一章 内家通臂八段锦

第一段	白猿献桃手翻天·····	02
第二段	盘马弯弓射向前·····	05
第三段	通臂起落开乾坤·····	08
第四段	连拳撩腿势浑元·····	11
第五段	狸猫捕鼠敛阴阳·····	14
第六段	躬身作揖拜师仙·····	18
第七段	双目炯起拳攢紧·····	21
第八段	百疾化尘踏又踏·····	24

## 第二章 鹤门仙功八段锦

预备势·····	27	
第一段	交手举天调三焦·····	28
第二段	扩膀展翅走两招·····	32
第三段	单臂伸托后天运·····	36
第四段	顾盼生姿除积劳·····	40
第五段	龙虎交媾水火济·····	45
第六段	龙盘虎踞鼎炉调·····	49
第七段	仙眼开光亮拳劲·····	53
第八段	鹤功抖擞百疾消·····	57

### 第三章 丹家道功八段锦

起 势	垂掌立身心不摇	62
第一段	真武托天理三焦	63
第二段	朱雀起翅和脾胃	66
第三段	青龙白虎肝肺调	69
第四段	龟盼益血神气凝	72
第五段	太乙摆尾坎离交	75
第六段	怒目攒拳神力添	78
第七段	鹰顾盘足固肾腰	81
第八段	鹤立颠震百病消	83

### 第四章 先天乾坤八段锦

预备势		86
第一段	女媧举石补碧天	88
第二段	后羿弯弓射乌雁	90
第三段	黄婆梦醒单臂举	93
第四段	真武回首劳伤远	95
第五段	游鱼戏水灭心火	97
第六段	躬身作揖拜玄山	101
第七段	公明伏虎紧攒拳	105
第八段	逍遥颠抖赛神仙	107
收功势		109

### 第五章 妙真小架八段锦

预备势		112
-----	--	-----



第一段	双手抱球左右转	113
第二段	空拳轻捶后腰间	115
第三段	左右顾盼摇昆仑	117
第四段	原地扭动蚕一般	119
第五段	磕牙叩齿几十度	121
第六段	海底捞月扔上天	123
第七段	发劲踢开拦路虎	126
第八段	浑元揉摩透三关	128

## 第六章 南派岳家八段锦

预备势		131
第一段	擎天立地元劲叫	132
第二段	挽弓追风射胡桌	135
第三段	只手举起沂泉蛟	138
第四段	回马一枪退五劳	141
第五段	怒目攒拳黄龙捣	144
第六段	正朝天阙强肾腰	146
第七段	力挽狂澜赤诚保	149
第八段	纵马挥刀精忠效	152

## 第七章 八仙正宗八段锦

第一段	国舅醒酒懒伸腰	156
第二段	洞宾探海身法巧	161
第三段	铁腿拐李千斤坠	166
第四段	湘子望月健首脑	169
第五段	采和献舞气顺畅	171

第六段	仙姑吻莲柔功高·····	175
第七段	钟离怒目打拳劲·····	180
第八段	果老骑驴百疾消·····	182

## 第八章 道家丹床八段锦

第一段	冥心叩齿气归根·····	185
第二段	鸣响天鼓抱昆仑·····	186
第三段	撼动天柱四六真·····	188
第四段	搅海漱津三口饮·····	189
第五段	搓摩肾堂烧脐轮·····	191
第六段	单双辘轳绵练勤·····	193
第七段	托按顶门脚舒伸·····	195
第八段	双手前拨攀足频·····	197

## 第一章 内家通臂八段锦

“佑神通臂最为高”，通臂拳自古就是武当名门。惜内家通臂拳日渐式微，精通者已寥若晨星。

本通臂八段锦，出自曹潇咸大师，是曹氏通臂门里的一种不错的功夫。武当曹氏内家通臂拳，乃曹家历代秘传，体系完整，武技独特，注重内功内劲。其总诀曰：“修炼内家先天劲，妙手连环变无端。放长击远舒猿臂，打遍江湖上蒲团。”

本功势开、架大，以柔见长，柔中寓刚，是一套武术与养生并重的好功法。从武功上讲，既可以作为练武入门抻筋拔骨之用，又可用来增强人体手臂及周身的柔韧力、灵巧劲。从养生上讲，可以活泼周身血气，散瘀祛滞，防病消病，益寿延年。

练习本功时，以求取“内家先天劲”为要，宜随自然之势，即不要刻意调息，不用后天拙力，不能猛使暴劲。应先由轻虚而渐渐至于重实，先由柔软而渐渐至于刚强，自然而然，这是内家功夫的秘窍所在。

### 总 诀

白猿献桃手翻天，盘马弯弓射向前。

通臂起落开乾坤，连拳擦腿势浑元。

狸猫捕鼠敛阴阳，躬身作揖拜师仙。

双目炯起拳攢紧，百疾化尘踏又踏。

## 第一段 白猿献桃手翻天

### 歌 诀

叉指胸前开练起，斜向推按翻举臂。

提跟仰面上托劲，舒理三焦下顺气。

#### 练法

1. 正身直立，两臂自然下垂体侧，指尖向下，掌心向里，二目平视，气沉丹田。（图 1-1）
2. 两手握拳收抱于腰间，拳心向上，拳面向前。（图 1-2）
3. 两手伸掌上移至胸前，十指交叉，掌心向内。（图 1-3）



图1-1

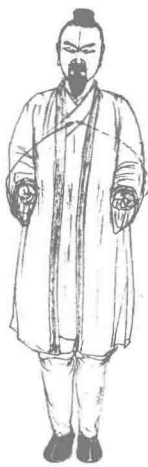


图1-2

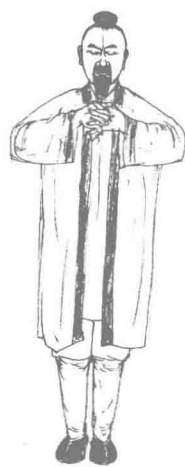


图1-3

4. 手腕外翻, 先使掌心向下, 继向前按, 然后伸臂。至两臂伸直时, 向头顶正上移举, 掌心向上, 仰面, 目视掌背, 同时, 两足跟提离地面, 以脚前掌作支撑, 静立片刻。(图 1-4、图 1-5)



图 1-4



图 1-5

5. 足跟落地, 同时, 两掌左右分开、展臂, 然后缓缓下落收至腰际抱拳, 掌心向上, 二目平视。(图 1-6、图 1-7)

按上述动作反复练习数遍, 即可进入第二段。



图 1-6

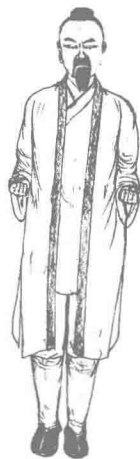


图 1-7

### 要点

1. 整个动作过程要缓慢、连贯进行。
2. 上举臂时，要尽量向上引体，把身体舒展开。
3. 足跟下落时要有弹性，使整个身体有震荡的感觉。
4. 特别提醒：练习曹氏八段锦时，呼吸要顺其自然，该呼即呼，该吸即吸，该长即长，该短即短，方为真息。此乃内家秘诀，看似简单，暗合先天大道，望请练者遵守！一旦反之，刻意调息或拘执、强抑、憋气，练之难出真功，并且易出偏差，不可不辨。

### 功用

1. 此段的两手交叉上托，抻拔腰背，提拉胸腹，可以使全身上下的气机流通、顺畅，所谓“开胸顺气，极利保健”。
2. 理顺三焦，从而周身都得到元气和津液的滋养。整体提高骨骼、肌肉、消化、生殖、泌尿、排泄、循环、呼吸系统的生理作用。

## 第二段 盘马弯弓射向前

### 歌 诀

举拳提膝落仆步，弓步打拳向前冲。

一拳绕顶扣箭弦，一手剑指似开弓。

#### 练法

1. 正身直立，两臂自然垂于体侧，二目平视。（图 1-8）
2. 两掌自身体两侧向头顶上方举臂相交，右腕桡骨侧贴于左腕尺骨侧，随之屈指握成拳，同时，重心落于右脚，左腿屈膝上提，成为独立步，仰面，注视两拳。（图 1-9）



图 1-8



图 1-9

3. 重心下落，右腿屈膝全蹲，左腿落地向左侧滑出铺平，成左仆步，同时，右拳收落抱于右腰侧，拳心向上，左拳下落过右膝外侧、沿左腿向左脚方向探伸，至左脚背，拳心向上，目视左手。（图 1-10）

4. 身体缓缓起立，并向左拥，左拳变掌，自下向左侧上举臂架起，掌心向上，掌指向右，同时，左腿屈膝前蹲，右腿挺膝蹬直，成左弓步；右拳抱腰不变，目视左掌。（图 1-11）



图1-10

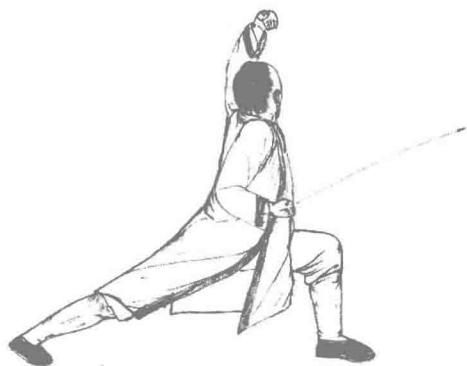


图1-11

5. 随之右拳从腰间直冲而出，拳与臂平，向前探膀，拳眼向上，拳心向里，目视右拳。（图 1-12）

6. 身体右转，两腿屈膝半蹲成马步，同时，右拳屈臂向右上方架臂，拳心斜向上，左拳收抱于左腰侧，拳心向上，目视右上方。（图 1-13）



图1-12



图1-13



7. 右拳向左侧下压，至左肩前，沿胸前屈臂右拉，至右肩前时拳心对肩，拳眼向上，同时，左拳提至左胸前，变剑指指向左侧方伸出，虎口向上。头面左转，目视左手，两手犹如拉弓射箭般用力。（图 1-14）

8. 身体重心左移，上举两臂，交叉于头顶上方，右腕贴于左腕侧，同时，右腿屈膝提起，仰面，目视双拳。（图 1-15）

9. 以上为左势。接着练习右势，动作与左势同，唯方向相反。左右交替而行，做几遍后即行收势。

10. 正身直立，两手臂自然下垂体侧。（图 1-16）



图1-14



图1-15



图1-16

### 要点

1. 整段动作要连贯，不可丢断；重心支撑要稳固，不可摇晃。
2. 左右拉弓时，用剑指为准心拉弓，直至把胸膛扩开，以意领气。

### 功用

1. 此段的展胸扩臂，可以抒发胸气，消除胸闷，疏理肝气，治疗胁痛，同时还可消除肩背部的酸痛不适。
2. 长期练习，可以增加肺活量，充分吸氧，增强体质，精力充沛。