



## 武门精粹

# 武当内家拳法

## 玄武拳

张宏生 整理  
赵信慧 传授

武当内家拳，自古被视为武林中的一枝奇葩。然而，千百年来，由于受道教思想影响和门规约束，故仅限于道教内部秘传。在弘扬中华武术精髓的今天，为不使祖国这一宝贵文化遗产失传，特将武当内家上乘拳术——玄武拳整理出来，披露于世。

赵信慧道长，陕西户县人，27岁，为道教全真龙门派第二十五代“信”字辈传人，道号“如愚子”。于清凉山老君庙出家，从师于刘诚喜道长。

刘道长武技超群，德高望重，在道教内部享有较高声望，至今仍隐居山中修行。经刘道长多年教诲，赵道长独得真传，已学得武当内家玄武拳、龙门龙形八卦掌、三元掌、武当三丰太极拳等拳术；内功已掌握了一指玄功、内养还童功、龙门内丹周天功等。经过多年的刻苦磨砺，他深得内家真谛，其武功已达高超境界。

武当内家玄武拳，属内家象形拳种。它集养生、气功、技击为一炉，风格独具，内外兼修；它将道家易经八卦学说、吐纳导引之术融于此中，通过龙、虎、蛇、猿等动物形态，取意表达而出，充分体现出了内家拳的强筋骨、运气功，以静制动，后发先至，犯者立仆的武当内家宗旨。习者修炼到一定程度，则会“内气潜转”，真气周天运行，内则有强筋骨、健体、养生之神效；外则可御敌防身，内劲如行云流水，涛涛不竭，出手如棉，沾身似铁。

该拳拳势工整严谨，招式虚实分明，劲力刚柔相济，手法机巧变幻。但由于笔者水平有限，对武当内家拳术理解不深，撰文不足之处，还望广大读者指正。

### 武当内家玄武拳演练图解

#### 预备式

面向正南方，直体站立。双手五指并拢成掌，掌心向内；自然下垂于身体两侧。双足尖外展，足跟靠拢成并步，眼平视（图1）。

要领：全身放松，意念要静，表情自然。头要端正，百会上顶，下颏微收，舌抵上腭，项要竖直，含胸拔背，沉肩提肛，足心虚空，呼吸自然。

注：图中左手、左脚行动路线以虚线表示，右侧用实线。

#### 1. 混元一气

(1) 右足向正西开半步，身体重心落两腿之间，两脚距离略比肩宽；同时双臂内旋屈腕上提至胸前，

掌指相对，掌心斜向上，面向正南，双目垂帘，以眼微见光为准（图2）。

要领：起式前，先用鼻自然呼吸三次。此时要气沉丹田，双手上捧，意念用掌心托住杂意，止于丹田。之后思想要静，逐渐进入恍恍惚惚、杳杳冥冥境界。

（2）两足原地不动，双膝微曲，同时双臂外旋，两掌外分至身侧，徐徐弧形上托至额前上方，双腕内屈，经体前下按至腹部，掌心向下，掌指斜相对。面向正南，眼垂帘下视（图3）。

要领：双掌上托下按动作要柔、缓，下按与屈膝同时协调；上托时自然吸气，意念将气由丹田下至会阴，沿督脉上提至百会；按掌时呼气，以意领气，由百会过印堂，下十二重楼经膻中至下丹田归元。

## 2. 南门坎腿

（1）右足外展，足尖里扣，身向右转，两腿屈膝成右三体式步；同时右臂外旋，右掌由下向右上缠掌至右肩侧时，手型随之食指挺直，中指、无名指和小指向掌心弯曲，拇指屈，指头前按，成蛇形掌屈肘向前戳出。掌心向左，食指向前，略比口高；左掌亦同时向外向左上划弧，经头左侧向体前压掌屈肘收于腹前，掌心向下，掌指朝右。面向正西，眼平视右蛇形掌（图4）。

要领：三体式要做到手与脚、肘与膝、肩与胯上下相合，同时注意臀部与后足跟对正，身体勿前倾。转体、缠掌、压掌要同时进行，动作紧凑、舒缓，用意不用力。身体变转时吸气，随戳掌呼气，意到力到，内力在体内绵绵不绝。

（2）左掌由右臂下略前摆，小臂外旋屈肘上挑至头左侧上方，掌心向上，掌指斜朝前；同时右掌从左臂上面屈肘收于胸前，随即小臂外旋向前横击。掌心朝下，掌指向左；同时重心移右腿，左腿屈膝提起向前蹬出，高与胯平。面向正西，眼平视右掌（图5）。

要领：动作（1）、（2）要连贯，挑掌、横击掌、踢腿要上下相随，协调一致。前蹬时腿要伸直，脚尖上翘，重心稳，力达足跟。右掌回收和提膝时向内蓄力，吸气——气沉丹田，动作宜柔；前踢和横击掌是外发，用抖劲，宜刚猛。呼气——气发丹田，贯于四梢。

## 3. 虎穴探子

左足向身后落步，右足再向左腿后插步，身向左拧，左足横着，右足尖点地，左腿在前，右腿在后同时下蹲成歇步；左掌屈肘向前下弧形压掌，右掌由左臂上回收胸前，再屈肘前顶，与肩平齐。左掌不停，继而向下由身体左后侧向上，经头左上方划弧一周，向后撩掌置于左胯旁，掌心斜向后，掌指向下；右掌

随左缠掌，以右肘为圆心向前下弧形摆手，收于腹前。继而向下坠肘，右掌内旋，掌心向内，掌指向上，由左臂内向上向前穿掌；右臂随穿掌臂外旋横掌前推。掌心向外，掌指斜向上，高与肩平。身向正南，面向东南，眼斜视左掌（图6）。

要领：左撤步、压掌和右顶肘；左缠掌、右穿掌与右撤步；歇步、右推掌与左右撩掌要同时进行，连贯协调。双臂动作要匀缓，走圆化柔、不见拙力。呼吸与招式开合蓄发，密切配合，听其自然。

## 4. 乌龙摆尾

身体重心上提，左足尖里扣，右足尖外展，身右后转，两腿屈膝成右三体式步；同时右掌随转体经面前向前下按掌，收于腹前；左掌亦同时，屈肘横臂向前向下按掌，收于腹前。掌心向下，掌指朝右；右掌变拳，小臂里拧，由左臂上向前崩拳，拳眼朝上，高与心平。面向正东，眼平视（图7）。

要领：双掌螺旋缠绕的动作要轻柔，劲力如行云流水，绵绵不绝，与右崩拳要连贯一气，自然呼吸，气沉丹田。崩拳的小臂与地面平行，肘窝朝上，气发丹田，运功发力，意气相聚，力达拳面，刚猛似箭。

## 5. 黄龙探爪

（1）左足尖外展，右足里扣，身向左后转，右腿伸直，左腿屈膝下蹲成左弓步；同时左臂外旋，左掌心翻转向左，沿右臂下方向左上摆手至左肩处，屈肘转体向左平顶肘，左肘高与肩平，左掌心斜向内，掌指朝右。上身随之向左倾，重心落于左腿；右掌亦同时屈肘向内向下，经腹前顺左腿反臂撩出，掌心斜向后，掌指向下。身向正北，面随撩掌向左拧转，眼随视左掌（图8）。

要领：转体、顶肘、撩掌要同时进行，动作连贯协调。转体要拧腰，松肩松胯，切忌耸肩拱背。双掌引化、封缠，动作宜柔，自然吸气，撩掌时呼气，力吐掌心。

（2）左足微回收，外摆，随向左拧身，向左前弧形上步。右足尖里扣向前跟步，两腿交叉下蹲前后并拢。左足横着在前，右足尖在后成龙形步；同时右掌经腹前向左上划弧缠掌，随转体五指张开内勾，掌心向下成龙形掌，由上向前屈肘前抓，高与心平；左掌亦同时屈肘向前下压收于腹前。掌心向下，掌指朝右，面向正东，眼平视，兼顾八方（图9）。

要领：动作（1）、（2）要连贯一气，转体迈步与缠掌；前抓、压掌与蹲身必须协调一致，上下相随。于身体曲折之中，求得发劲工整。缠掌时自然吸气，探掌时呼气，力达掌指。



图1



图6



图2



图7



图3



图8



图4



图9



图5



图10

### 6. 骏马抖鬃

(1) 左足弧形向前上步，身随右转，左足落地内扣，两腿屈膝成马步；同时右掌下按至腹前，随转体小臂外旋，右掌向外向右上屈腕弧形上挑，高与头齐。掌心向东，掌指朝南；左掌亦同时外旋，向上向外经面前弧形向下缠掌置于左胯旁。掌心向下，掌指朝前。身向正南，面向西，眼平视（图10）。

要领：马步，左缠掌和右挑掌同时进行，上下协调一致。挑掌时手臂撑圆，力在左腕。缠掌要圆活，呈立圆形，两掌动作均缓，劲力绵绵不断，自然吸气。上体正直，沉肩拔背、坠肘。

(2) 上式不变，右掌以腕部为力点，水平前后抖动三次，动幅均在半尺之内。

要领：抖掌时借拧腰之力，以腰带肩，以肩带臂，以臂带腕，以腕催手。前抖时呼气为发，后抖时吸气为蓄，幅度不得过大，以免散劲。下盘不动要稳如石，全身放松。目的在于打通带脉。（注：带脉由下丹田，围腰向后至命门，环绕一周称之为带脉）。

(3) 左足尖外展，右足尖里扣，身向左转成低三体式步；左掌屈肘上提于腹前，右掌屈肘翻腕内缠至内肩侧，经右耳外向下向前插掌，随进沉腕立掌前推，高与肩平。掌心朝前，掌指向上，面向正东，眼平视（图11）。

要领：转体变步、上提推掌同时进行。右掌的螺旋缠挂、弧形推掌动作要柔、劲力如抽丝。推掌时呼气，气发丹田，力吐掌心，放至无限远。

(4) 左足尖里扣，右足尖外展，身向右转，两腿屈膝成弓步；左臂外旋，屈肘上揭，掌心向内，掌心朝前，高与肩平；右掌屈腕随转体经胸前回拉右肩处，掌心向内，掌指朝左，比肩略高。身向正南，面向西，眼平视右掌（图12）。

要领：回右掌，拥左掌，腕部都要撑圆，外导内引，气发丹田，贯于十指，发力抖动，上体要正直，下体要站稳。

### 7. 鸞翎上架

(1) 两足原地不动，右掌外翻弧形屈肘下按；左掌略下沉，双掌与腰平齐，置于身体外侧。掌心向前，掌指朝外；同时上下抖动三次，动幅半尺上下。面向正南，眼平视前方（图12 箭头所表示）。

(2) 两足原地不动，重心略偏于左腿，身向左侧倾斜；同时左掌屈肘上挑，略比头高。掌心朝前，掌指斜朝上；右掌内旋，直臂下削，掌心向下，掌指朝外，高与胯平。面向正东，眼平视（图13）。

要领：动作（1）、（2）要连贯一气呵成，抖掌

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>