



破解武当秘中之秘 明示道内玄中之玄

武当宫阵绝技

秘 练 图 说

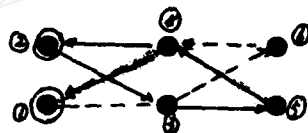
●岳武

“武当宫阵绝技秘练图”是“天象与人法”的有机结合，互相生衍的产物；是道内宫观摆阵合演走转之象法。

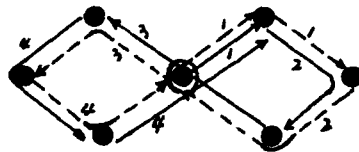
用于武当内功绝技训练，其宫阵技法分蹕桩（桩行）和合阵（地奔）两种。蹕桩（桩行）是按宫阵点位设立桩柱，习练者配合功架动作变换，暗合于阵法，明行于桩上，久练必得神勇之技；合阵（地奔）是在平地上依宫阵之法，划点设圈，习练者配合功架自然走转。纯阳拳诀中称：风吹荷花，左右摇摆，飞云流水，穿连不断……一派超凡脱圣的仙客景象。步踏宫阵，拳舞八方，沐浴神意，畅漾思想。久习则不求搏人之术，却具备防卫之功。与人对阵，上乘神意退敌；中乘缠放击人；下乘走转防身。其功用宫阵图为：



五子——扣摆链，压臂断



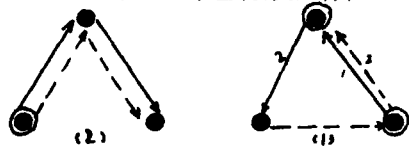
六顺——双侧变（左右式）



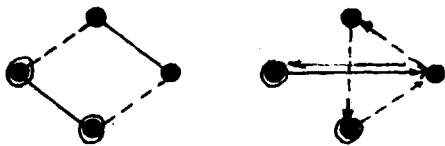
七斗——步连环（分阴阳）



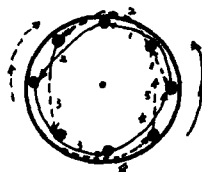
二仪——平空旋，交叉行；



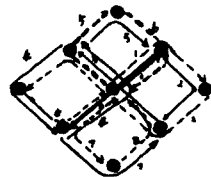
三星——侧身翻⁽¹⁾，跟退闪⁽²⁾；



四象——二人转，迎面换；



八面——一圈行（正反式） 九宫——九宫蹕（纯天然）



师曰：武当一黄庭，纯阳三分技，宫阵任意走，万法内中藏，诸君多体悟，甲子永绵长。

宫阵体用十三势法图释

1、二仪桩

(1)平地旋风

四平马步，双拳握于腰间，吸气腾空旋转 180 度，起于二桩，落于二桩，仅双脚位置变换。如此重复，练整力与平衡（如图 1、2）。



(2) 幺道拉锯

此动作定势若现代散手中的自然警戒式。前脚后移，后脚随即平行前跨，身体侧转。如此重复，练防守之法(如图 3、4)。

2、三星桩

(3) 灵猴献丑

此动作定势若现代散手中的自然警戒式。若左脚在前，右脚在后，各站立一桩上，呈左自然警戒式，接着退左脚到侧桩上，同时左转体 60 度；右脚随即向前桩上步，呈右自然警戒式。如此轮流侧身翻转(如图 5、6、7)。

(4) 渔翁撒网

若左脚在前，右脚在后，三分之二的重心位于右腿，自然站立于前后两桩之上，呈定势。接着，重心前移于左腿之上，右脚随之前移跟于左脚跟内侧；同时，左手向前向左弧形撩抓，右手随之由后向前弧形甩打(如图 8、9)。

右脚后移到左侧桩上，重心随之移至右腿，左脚随后自然回收于右脚跟内侧。同时，右掌自然回收并向右后方掙落，左掌自然上提，护于右胸前，目视前方(如图 10)。左脚再向前，右脚随之跟。如此循环练习。

若右脚在前，左脚在后，呈定势，则姿势相反。

3、四象桩

(5) 猕猴挂手

此为二人活步对练抓扣之法。两人对面分别立于桩上，自然站立。双方右脚突然同时向对方所在桩上上步；双方右手亦同时由下向左向上向右掙抓，双方同时扣抓住对方手腕，左手仍自然放于身体左侧(如图 11、12)。

双方右脚同时撤回原来桩上，同时松开对方的手，右手自然回落于身体右侧；双方左脚同时向对方所在桩上上步；双方左手则同时由下向右向上向左掙抓，双方同时扣抓住对方手腕，右手仍自然放于身体右侧(如图 13)。如此循环练习。

(6) 醉戏牡丹

两脚自然站立于两桩上，两手自然放于身体两侧。左脚向对角桩上步，重心移于左腿，右脚经左脚前向左盖步，右脚落于左腿桩上。同时，右手向右向上向左圈化(如



图 1

图 2

图 3

图 4



图 5

图 6

图 7

图 8



图 9

图 10

图 11

图 12

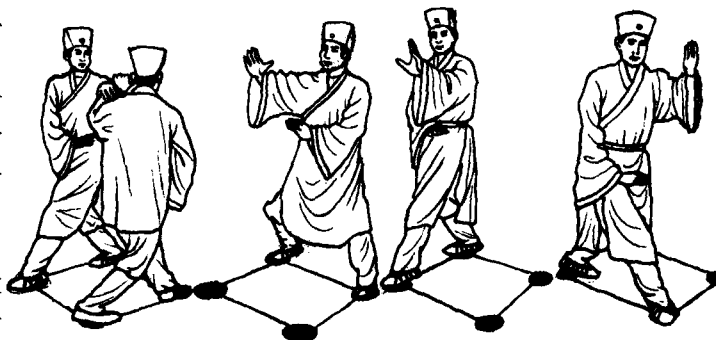


图 13

图 14

图 15

图 16

图 14、15、16)。

左脚撤回回到原来的桩上,右脚随即也回到原来的桩上;同时,左手向左向上向右圈化,右手向下回按(如图 17、18)。如此循环练习。

如果右脚先向对角桩上步,动作则相反。

4、五子桩

(7) 黑虎巡山

以此步法走转,身手变化可分多种。以内圈手为例。

两脚分立于两桩上,重心微向左移,右脚向中桩迈步上桩(如图 19),左脚向正前方的左桩上步(如图 20),再向右桩上步(如图 21)。右转体 270 度,左脚自右脚前绕步并随转体落于中桩之上(如图 22),右脚向前朝对角桩上迈步(如图 23)。左脚向左侧桩上迈步(如图 24);左转体 270 度,右脚自左脚前绕步并随转体落于中桩之上(如图 25)。在走转的同时,双手不断地轮流划圈。如此循环走转练习。

如果左脚先向中桩上步,动作则相反。

(8) 背身作揖

两脚分立于两桩上,重心微向右移,左脚向中桩迈步上桩(如图 26)的同时,左手由下向上擦抓;右脚向对角桩迈步上桩的同时,右手随转体由下向上向左抓按,使左右手环抱(如图 27);然后左转体 60 度,左脚同时后挪至左桩上,左右手环抱不变,身体向前微倾,呈作揖式(如图 28)。如此循环走转练习。

如果右脚向中桩迈步上桩,其它同上,唯迈步左右脚互换,方向相反。

5、六顺桩

(9) 移身换影

假想在与对方对峙时,我左脚在 2 号桩,右脚在 1 号桩(如图 29),对方向我左侧绕转,我即顺对方绕转方向朝对方侧方迈步,左脚向 3 号桩上步(如图 30),右脚过左脚跟内侧向 6 号桩上步(如图 31),左脚随即向 5 号桩撤步(如图 32),再向 4 号桩上步,右脚过左脚跟内侧向 1 号桩上步,左脚随即向 2 号桩撤步(如图 33)。如此循环走转练习。双手可作自然警戒式。

如果右脚向 4 号桩迈步上桩,唯迈步时左右脚互换,方向相反。

(10) 顺风扯旗

步法同“移身换影”势,唯手法应用不同。

我左脚在 2 号桩,右脚在 1 号桩,假想对方出左拳向我袭来,我左脚迅速向 3 号桩上步的

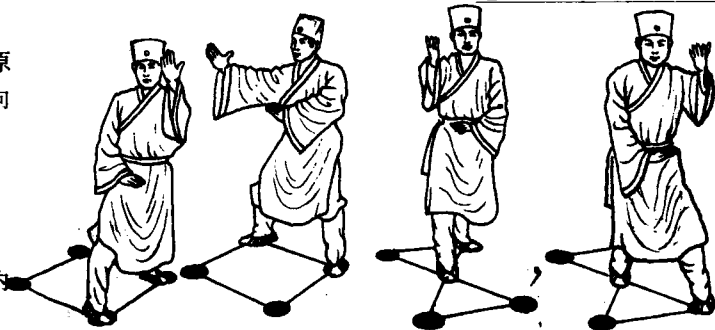


图 17

图 18

图 19

图 20

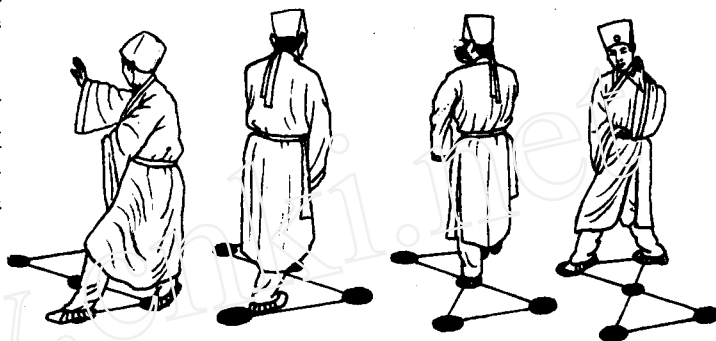


图 21

图 22

图 23

图 24



图 25

图 26

图 27

图 28

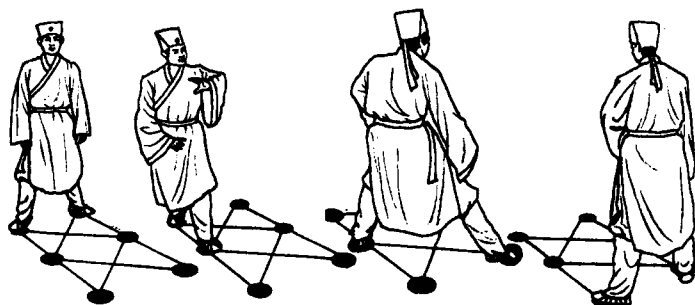


图 29

图 30

图 31

图 32

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/>