



武当松溪派功法

● 传授何国立 游民生
整理演练 杜云龙

武当松溪派内家拳，习者称此拳首先传自明代张松溪。清末天津兴顺镖局镖师张午亭（自言松溪九代孙）传四川南充的陈晓东。此拳在南充影响较大，当地人称“陈家拳”（摘自《中国武术大辞典》）。

一、桩功

(1) 怀抱婴儿桩

选择一个空气新鲜的地方，面南背北，脚略比肩

宽，双目微闭，两臂自然垂于体侧，形成自然开立式，呼吸柔和，全身做到松静自然，约三分钟（如图1）。

接上式，两膝稍曲，两手从体侧提置小腹前，左手在上右手在下，形成一个抱婴儿的姿势，意念双手托住一个婴儿，手稍用力婴儿就会痛会哭，手稍放松婴儿又会掉于地上，收功时双手合抱于丹田处，要每次行功不能低于30分钟，多站无妨（如图2）。



要点：呼吸时要做到缓慢自然，如春蚕吐丝连绵不断地进入丹田，然后从丹田润遍全身。

(2) 抱球桩

自然开立式，要点姿势（如图1）。

两手缓缓上抬至胸前，高与肩平，两手心斜相对，意念自己双手抱了一个纸球，手轻轻一用力纸球就会破，稍放松纸球就会掉，收功时双手抱于丹田片刻即可，每次行功不低于30分钟，多站无妨（如图3）。

要点：同抱婴桩一样。

二、内壮桶子功

(1) 养气

自然开立式（如图1）。

两手自体侧缓缓上提至胸前，高与肩平，手心向下，上提时同时吸气，接着两手缓缓向下按成开立式，同时呼气，反复36次（如图4）。

要点：吸气时，小腹内收，呼气时鼓腹。

接上式，上动不停，两手自体侧向上缓缓斜分开，高与肩平，手心相对，十指稍曲如抱球状，向上斜分时



李俊。爱好实战搏杀真功，结交天下武林朋友，愿帮助有理想、事业心强的朋友找到人生自我价值。来信必诚复。广西北海市四川南路贵州开发区银洲南麓，536000。

□名拳撷珍□

同时吸气(如图5),接着两手由上向下合抱于丹田处,同时呼气,反复36次(如图6)。

要点:同上。

接上式,上动不停,两手相叠置于丹田处,左手在上右手在下,手心向上,两手缓缓上提至胸部,同时吸气(如图7),接着翻腕掌心向下按至丹田处,同时呼气,反复36次(如图8)。

要点:同上。

接上式,上动不停,两手由体侧向上搂抱至头顶上,然后由面部经胸腹部由上向下按至丹田处。注:向上搂抱时吸气,下按时呼气,反复36次,然后两掌相叠,掌心贴丹田,顺时针揉搓7圈,反时针7圈,收功(如图

9、10)。

(2) 练气

开立以骑马式站立,全身放松,两手握拳,拳面相对,拳心向上,置于丹田处(如图11),两拳缓缓上提至上胸,同时吸气和收腹,两拳内翻成拳心向内紧贴胸部,内翻的同时闭气1秒(如图12),紧接不停,两拳紧贴身猛然用力下沉至丹田,同时猛然喷气,一呼一吸为一次,反复36次(如图13)。

要点:吸气时收腹含胸,喷气时气沉丹田,全身崩紧,咬牙怒目,体验体内有强大的内气震荡,随即放松。

接上式不停,上体稍向右侧倾斜,重心偏向于右脚,两手握拳不变置于左腰侧,拳面相对,拳心向上(如

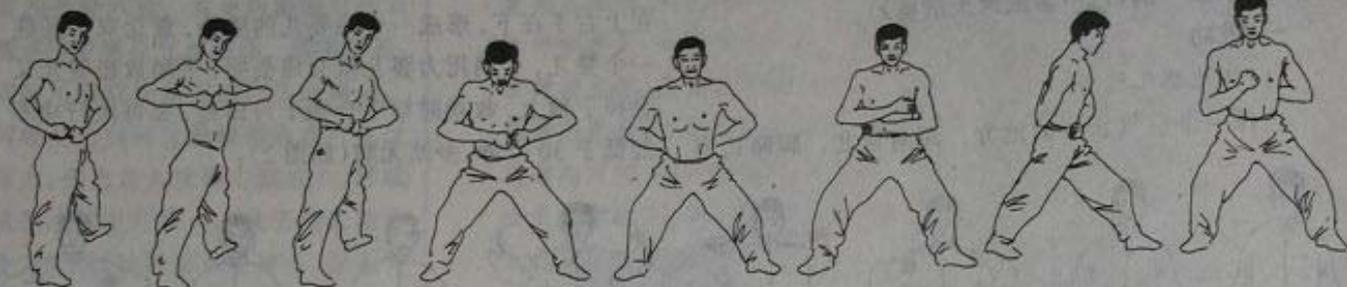


图 17

图 18

图 19

图 20

图 21

图 22

图 23

图 24

图14),两拳沿肋缓缓上提至腋下,上提时同时吸气,收腹。接着两拳内翻成拳心向内,紧贴腋处(如图15),内翻的同时闭气1秒,紧接着双拳由腋沿肋猛地下沉至胯侧,同时喷气,想像内气从上猛然下沉至涌泉穴处(如图16),以上动作一呼一吸一次反复36次,然后换右侧作36次(如图17、18、19)。

要点:同上。

(3) 揉搓

接上式,马步站立,双手握拳,拳眼向上,拳面相对,拳心向内紧贴腹部,顺时针方向由肋向上经胸沿左向小腹作圈状揉搓36圈,然后又反时针方向揉搓36圈(如图20)。

要点:揉搓时提气胸肋腹,同时胸肋腹部用力崩紧,揉搓时呼吸不必管它,只要体验内气作圈状和不松劲即可。

接上式,上动不停,两脚依然马步,提气腰后肾俞穴处,两手握拳以拳眼贴于肾俞穴处作圈状揉搓,顺时针36圈,反时针36圈(如图21)。

要点:提气肾俞穴,同时用力崩紧,揉搓时体验内气作圈状和很舒服的感觉,但不要松劲。

接上式,两脚依然是马步,全身放松,呼吸自然,两掌紧贴肋处,两掌反向交叉揉搓胸肋腹,反复36次,然后揉搓肾俞穴36次即可(如图22)。

(4) 排打

接上式,马步站立,拧腰转胯成左弓步,同时右拳在前击打小腹,左拳在后击打腰部,接着又向右拧腰转胯成右弓步,同时左拳在前击腹部,右拳在后击打腰部。注:转动时快速吸气,击打时呼气,这样一左右为一次,反复多次(如图23)。

要点:击打时,两手像流星锤一样,即臂像绳子,拳



图 25

图 26

图 27

图 28

图 29

图 30

图 31

像锤子一样，在击打时双手像货郎鼓一样一动就前后击打。

接上式，马步站立下盘不动，以右腰带动肩臂，以右拳击打胸部，左拳击打背部，再以左腰带动左肩臂，以左拳击打胸部，右拳击打背部。注：动时快速吸气，打时喷气，反复多次(如图24)。

要点：前后击打时以像货郎鼓一样一动就前后击打。

接上式，马步站立，两臂由前经体侧向身后作水平扩张，两掌背向体后(如图25)，两臂再由体后体前交叉合抱，合抱时两掌交叉铲击双膀(如图26)。

要点：要求身正、步稳，臂部内收，两肩放松，两臂挥动要大开大合，后开时肩部要尽量扩张，前抱时含胸拧

背抱为一团。注：此式可分开单练，此式又称铲膀功。

三、五寸腿

开立式，右脚以勾踢式提至高与左腿膝部为宜(如图27)，同时吸气收腹，闭气一秒，紧接着右脚由上朝下猛的踏向地面，同时喷气至右脚底，喷气时小腹鼓荡，左脚同上反复21次(如图28)。

要点：下踏时意念体内有股强大的力量直透脚底把地都震碎很深很深，此功可单练，如配合桶子功效果更好。

四、八卦顶功

以头顶墙，自然呼吸49次(如图29)，提气到头部，呼气时紧咬牙关，用力喊八卦里的乾，头部同时极力崩



图 32



图 33



图 34

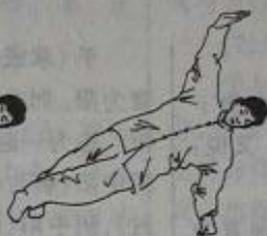


图 35



图 36

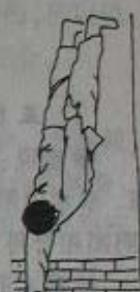


图 37

紧，接着放松；第二次提气到头部，呼气，用力喊坎、放松；第三次提气到头部，呼气用力喊艮，放松；第四次提气到头部，呼气用力喊震，放松；第五次提气到头部，呼气用力喊坤，放松；第六次提气到头部，呼气用力喊兑，放松；第七次提气到头部，呼气用力喊巽，放松；第八次提气到头部，呼气用力喊离。

要点：每字呼喊时都要紧咬牙，每字和气一道都用力从牙缝里憋压出来一样，头部同时极力崩紧。

然后用两掌根，稍用力揉两太阳穴及整个头部，然后用拳头由轻到重击打头部(如图30)，此功可单练。

五、通臂金刚捶功

左臂伸直，以拳撑地，腰身挺直，作侧身倒卧，右掌翻靠在左脚踝上，右掌附于右腿侧，目视右掌(如图31)。

右掌内翻成掌心向上，然后缓缓托至右肩侧内翻，右掌心向下(如图32)。

然后右掌缓缓由上向下向左拳处沉按，右掌五指由小指依次曲握拳(如图33)。

拳心向内缓缓上提至右腋处，右肘下倒贴于肋，右臂内旋以拳变掌外翻成掌心向上(如图34)。

然后缓缓向上推出(如图35)。

再由上到下缓缓按于右腿侧，整套动作为一组，反复数组，再换另一侧右拳练习，此功可单练。

要点：动作宜缓慢，呼吸自然顺畅。

选择一块平直的墙，双拳着地，双脚顺墙由下向上倒攀登，直到全身倒立，双脚紧贴墙面，头向下，面向墙臂伸直，目视双拳，咬牙怒目，自然呼吸，有一定功底后换单拳撑地(如图36、37)。



图 38



图 39



图 40



图 41



图 42



图 43

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/>