

武当太乙铁松派功法

六部初功

■ 刘铁成



缘起

余幼年体弱多病，及至少年，有缘结识了武当太乙铁松派十三代掌门李兆生先生，从此开始了习武练功之生涯。

六部初功为我入门修习的第一部功法，在短短一年多的时间里，我的身体素质发生了质的变化，把一个性格内向，不善言谈，不好运动的我，变得活泼好动，精力充沛，有一身使不完的劲，所以我对六部初功有着特殊的偏爱，从习至今从未间断。深感这部功法在内家武学修持上的重要性，特别对初学者而言，它对改变修持者的身体素质，宣和气血，疏通经络，以至于抻筋拔骨都有独到的功效。

六部初功为武当太乙铁松派的入门基础功法。虽说是入门基础功法，但由于它特殊的功法结构和在内家武学上的重要作用，而深为同门诸弟子所喜爱，很多同门在修持了几年甚至十几年，进入专修阶段后，仍对它爱不释手，常常把它温习一下。可以说，它在诸同门的心目中占有重要的位置。

特别是前年春节期期间，我在铁松派十二代名师李哲先生处有了意外的收获。老先生把几本写

有一生修持心得的笔记传给了我，其中对六部初功的评价不在门内任何功法之下。敝人结合先人的修持经验，将其整理出来，以使历代仙师法祖的智慧结晶、宗传法乳弘扬于世，造福世人，与吾同道共享。

六部初功总诀

六部初功非等闲，手眼身法在其间。

有谁悟彻妙中意，摔打擒拿此中藏。

首起双手齐平举，下切鱼际发毫光。

次把中指集伏兔，单手托掌手上扬。

手托无形印一颗，反臂劈掌招法强。

单手照住云门穴，暗把杀手胸前藏。

反背摔击封喉印，切掌腋下把形藏。

掌打连环不让步，左右进退吾主张。

松肩摇摆左右臂，丹田命门水火强。

擎天一柱中宫镇，砥柱中流稳一桩。

初功六部藏妙法，悟彻参开把名扬。

行功要领

第一式：二仪初开

谱曰：玉虚宫中一图章，震荡掌上放毫光。两手上扬双眉上，平放虎口招法强。

两臂前甩，以双手高不过眉为度，甩360次为一功（以下各式相同）。

动作要领：

首先是两臂向前抬荡起，双手



图1

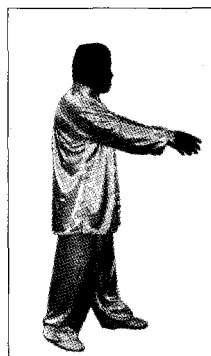


图2



图3



图4



图 5



图 6



图 7



图 8

高不过眉,用棚劲。双手向下用切掌,自然向后方用力切出。(如图 1~4)

应用:双手同时抬起落下的甩劲。

1. 用惊弹劲:如对方用双手向我前打来,我则用双手由下向上贴其小臂内侧,将要贴其臂时,两掌向外一滚(翻转劲),手心变斜形向上,将对方手棚开。用单手时则一手棚,一手前撞。

2. 用照手:用双手将敌来手棚开,用指照面目摔打,发抖腕力,手似虎爪,用指尖疾速抖打。

3. 用摔掳:用双手由敌臂外侧接手,抓敌臂,向斜下方摔掳。

4. 用拨撞手:走斜步,双手接敌手,随之双撞敌大臂部(或一手拨劲,一手同时发撞劲)。

5. 用切掌:用手由敌臂内侧向上挑敌手,随即向敌颈根部(脖根)切之(用小鱼际处)。

6. 用撒戳手:先双手向前平抬,随即屈肘下沉护两肋,继之双手心贴身下插,翻手心前托,随即变一手心贴敌臂内侧向后抽撤。注意要用粘劲,同敌臂粘在一起向后抽撤。如对方回抽其臂,我一拧臂,用四指贴敌臂内侧,穿敌门穴处;如敌不回抽其臂,我则用另一手四指戳敌(手心向内,拇指在上,五指并拢。例如用右手向后撤,则右腿稍曲后坐,用左手戳敌,左脚伸直稍侧身)。

第二式:法轮初显

谱曰:伏兔穴居集中指,混沌劈开轮上扬。单手托起无形印,反背回劈切掌降。

左脚前挪,身稍向右斜,左手放在左伏兔穴上,目视前方,右手由前向后摇一周,臂要自然伸直,360次后换手再摇。

动作要领:

先用托掌向前向上托起,至肩上方时,转掌用鱼际向后下方劈出,用自然力划360圈。(如图5~8)

用法:两手交替由前向上向后甩劲。

1. 断肘:设敌用右手打来,我则用左手抓敌腕部一拧;同时,用

右手由下向上照敌肘部挑打。

2. 挤、按、托:设敌用左手打来,我用左手由下向上挑抓,随即用右手搂敌脖颈,敌一低头转躲,我则随即变曲肘,先用肘尖撞,继变挤手,或用拇食两指张开上托卡敌下颌。

3. 甩身步:此式主要是用腰劲,带动腿脚转身。设敌用左手打来,我用左手(右手亦可)由下向上挑接敌手,随即用右内桩脚(用脚心的内侧)踹敌胫骨处,继之用左脚外蹬敌之另一腿胫骨处,随之用腰劲带动左脚向后回转一周,在动脚的同时,两小臂要参差着抡甩,不要停止。

第三式:云门托掌

谱曰:手照肩头成拳隙,手齐腮耳沉掌强。掌护云门藏杀手,单臂掌托腕肘前。

脚同前,左手放在右云门穴处,离开寸许,右手由下向前悠平(手心向上托劲),再返下向后甩至耳后侧(手心向肘处离开点)。(如图9~16)

用法:两臂交替由后向前身向上向前甩动(切劲)。



图 9



图 10



图 11



图 12



图 13



图 14



图 15



图 16

武当



图 17

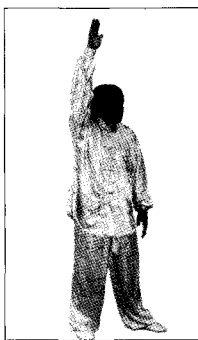


图 18

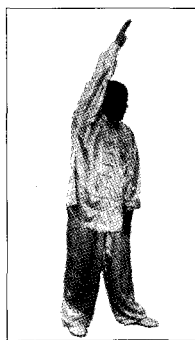


图 19



图 20

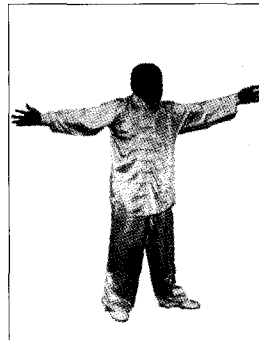


图 21



图 22



图 23



图 24



图 25



图 26



图 27



图 28

1. 断肘：设敌用右手打来，我则用右手由上向下甩，抓住敌手背部拧扣（使敌手心向外，拇指向下，成反臂式），左手由上向下甩切敌肘部，进左脚，身形变向右。

2. 搂手：设敌用左手打来，我则用左手由上向下甩，由敌臂外侧切挤或抓之；同时，用右手照敌之后脖颈搂之，向左下方发力，可倒敌（拇指向上竖立，食指前伸，中指无名指小指稍内弯）。

3. 蹬掌：设敌用右手打来，我则用右手由上向下抓住敌臂部，（在上面）向下后用劲；同时，用左手掌心在敌之右肩处下按，可使敌向前跌扑（注意下按掌是指尖向前，不要横着，是用虎踞桩之掌力）。

4. 喜鹊步：设敌用右手打来，我用左手由上向下，贴敌臂内侧砍之；同时，用左脚尖弹敌胫骨，随即身形上拢（即上起，提劲），用右足掌蹬敌之伏兔穴（注意：在练式时练蹬，不练弹，因一弹身形不宜上起，蹬脚也就练不好，继之再起另一脚，向下蹬敌小腹部，是连环

脚。练习时蹬炕沿即可）。

第四式：封喉挂印

谱曰：反背甩击封喉印，伏在切掌腋下藏。掌打连环不让步，进退随吾意心藏。

脚同前，右手由上侧掌下切；同时，左手由右腋窝处向前稍高点（与目同高）用甩劲横抽（用手背指甲横着甩出，如扔手劲，有活步、定步两种练法）。（如图 17~28）

用法：左手成三角形，肘尖向下向前，手心护右侧云门穴，右手由下向上托。

1. 正锁拿托肘：设敌用左手打来，我左手成三角形，用手从敌臂腕部上面抓住；同时，右手由下向上托打敌之肘尖处（有内接或外接两法）。

2. 反锁拿托肘：设敌用右手打来，我用左三角形的手由敌臂外侧抓住用肘一闭，（抵）起右手托敌肘。

3. 棚肘撞肋：敌用右手打来，我用左三角形的小臂肘处，向上前一棚（有竖肘、横肘两种棚法），随即进左肘尖撞敌胸肋处。

4. 臂切：继前式，敌又发左手，我则用左手翻腕抓住敌左腕部，随即右小臂（曲肘）向内向下切敌肘臂部（注意，身形步法要统一配合好）。

5. 降肘锁拿：敌发左手打我面部，我即用右手（小臂竖直，屈肘尖向下）贴面向左降转（似三才抹面掌），敌又发右拳打来，我右手向下向外一翻（转腕），抓住敌之右手腕，左手小臂（由敌臂外侧）照肘部向前向内右棚击（发抖惊劲，同金龙抖甲的棚惊劲）可折敌臂。

6. 抽撤锁拿：设敌发右手，我则用右手由下上托抓住敌腕部，随敌之前击劲（顺劲）向后抽撤（手心



图 29



图 30

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/>