

武当派秘传内功心法纯阳无极功(全文)

武当派纯阳无极功是道家功法之精华，由张三丰所传授，此功法是武当派最高内功心法，也是护体防身必须修炼的功法。此功内外双修，动静结合，内练五脏六腑，外练筋骨皮，通过长期吸运、闭、喷气，并配合身体外部、躯干、四肢的一系列特定动作的锻炼和排打，达到却邪扶正，治伤除病，外可抗击承担之功效。

练功注意事项

(1) 修练者面朝东方或南方，勿乱改方向；练功时间，早上（5-7时）和夜间（12-1时）为最佳，三四月份至秋分为练功最佳季节。农历九月九以后为收功期。

(2) 选择空气新鲜或树林、湖泊边为宜，静功练习可以在室内或空气新鲜环境。

(3) 修练者以年满17~25岁未婚男子为主要对象。习练者必须尊师重道，团结功夫，不能大声喧哗。

(4) 修练者在习练前宽衣带，使气血舒畅，不要使身体受到约束和阻碍。

(5) 已婚人在修练期间应禁止房事，同时忌辛辣刺激食物。

(6) 修练此功法须持之以恒，循序渐进，不能贪多求快。

纯阳无极功总诀：吸气鹤飞起，呼气深海底，气形合为一，丹田是吾依。

纯阳无极功动作分式

1、五指推腹

预备式：面朝东方，两脚并立，身体中正，舌顶上腭，呼吸自然，气沉丹田，目视前方。

1左脚向左横移一步与肩同宽，十趾抓地，脚尖内扣，肩肘松沉。两手从身体两侧向前抬臂伸起手掌，同时两掌向外翻掌，由前往两侧主两腰划弧，将两掌抱至两腰胯，同时两脚跟离地，力达脚尖，用鼻吸气，沉入丹田，双腿微曲，提肛，含胸拔背。

2接上式，右掌由肋处紧贴腹部往左肚角处斜推，同时下沉用鼻喷气，然后顺着原线路收至右肋处，用同样的方法左右推腹六次，全身放松。

注：划手为呼气，推腹为喷气，日久丹田内气充实，可用拳或棍排打，增强抵抗能力。

2、力劈华山

1以右脚跟和左脚前掌为轴，身体往右旋转180度，同时吸气，目视右方，转身时右手向外平摆至右后下方往右肋处挽掌，握拳屈肘夹肘，拳心朝上贴在右肋处，悬按在右拳上，肘部外*%，掌尖朝后，上身尽量后拧。

2接上式，上身略往左摆，右肩下沉，右手同时从肋处往下摆至左侧，至左上方往右前方抡臂劈掌。同时吸气，上身随抡臂时往右转，左掌不动，眼睛随右手看，然后再抡臂掌，吸气一次后身体原地转体还原，调息后用同样方法做一遍。

注：此功法左右各练36次，使两肋坚实无比，可承受击打。

3、霸王脱袍

1左腿屈膝半蹲，右脚虚步，足尖点地于左脚旁，右手在屈膝半蹲的同时向外平摆至右后下方往右肋处挽掌，屈肘夹肘，拳心向上，屈膝半蹲的同时吸气。

2接上式，右脚往右前方上一步，足尖外摆，左脚随后往右脚前上一步腿伸直，身体随步法向右转体，右臂也随之摆至左，经上方往左上方往右前方抡臂摆掌呼气，腿右弓。

3接上式，右臂由右前方往下同右肩一起左摆，同时腿右弓步，当右臂摆至左侧时下沉，使右背肋部绷紧，右掌用劲左下悬按，肘部微曲外绷，右掌悬按在右肋处不动，上身稍往前扑。

4接上式不停，右臂同身体一起由左往右抡臂砍掌呼气，抡臂时肘部不要伸屈，腿部由左弓步变右弓步，双足不动，足尖向前。

4、霸王举鼎

1左脚往左横移一步成弓步，左弓身上身面向左弯腰，右手同时从上经左足前抓握拳，左臂后摆上翘成反钩手同时吸气，右手握拳屈肘回收，拳心朝上，贴在右肋处，左手同时由后往前平摆按在右拳上，掌尖朝后，肘臂向外悬*%，双手收回肋处，同时向前铲腿，足尖上勾离地一尺。

2接上式，右脚收回收往左脚旁迅速踩地，重心随即移至右腿，左脚随后前跨一步成弓步，右肋部前挺，同时左臂向上翻掌上顶，肘微曲，掌尖朝右，右手后翘勾手。

3接上式数秒种后，步法不变，上身和左臂同时往右摆，左肋部尽量扩张。然后右手不变，左臂由上往前抡臂砍掌，同时呼气一次。然后再随上身右摆往左抡臂砍掌呼气一次。

注：此功法左右各做36次。

5、苏秦背剑

1两脚分开与肩同宽，上体向左旋转体，面朝左方，同时右手从下经左向右上方摆臂勾拳，悬肘小臂和拳往外旋转，右手同时握拳后摆至右肘部微曲，拳背对腰悬离身体，在身体向左旋转的同时吸气，重心下坠。两腿微曲略往左弓步，全身上下有一股拧劲，眼看右手。

2身体迅速由左往右旋转体，双足不变动，两腿由左弓步变右弓步，同时右手由前上方往右后摆臂，仰掌上翘悬离身体，左拳同时由前上方变掌托起悬臂，肘略曲，掌心朝面部，后摆臂和上托掌同时喷气看左掌。

6、金龟亮背

1以两脚为轴心，蹲身向右旋转90度，同时两掌由前向两侧往下分掌，两掌置于左右两侧，屈肘与肩同高，目视前方。

2右脚跟随着地踏实，左脚向前进步半蹲身，两掌由两侧向下至两肋处成仰掌，两脚形成虚步目视左脚。

3两仰掌向内转腕，向前向下螺旋伸出，同时左脚踏实，右脚向前上步，两掌交*成俯掌，同时喷气。

7、滴水穿石

1两脚分开与肩同宽，直立迅速往左转体，两腿屈膝左弓，左脚尖内扣，转体时呼气，收丹下沉，含胸拔背，双手同时后摆变勾手。

2接上式，身体迅速向右转成右弓步，转身的同时左手从后向右前上方摆掌、立掌，掌心朝右，右手从右后往左后下方摆掌，掌心向后，摆掌的同时呼气一次。

注：摆掌时不能贴心，转体时借助腰部和两肩的摆力，使身体加速旋转体吸气。

8、蜗牛挖地

1双手十指分开，掌心悬空，支撑地面与肩同宽，右腿屈膝前弓，脚前掌着地。左腿屈膝后翘，脚掌朝上，抬头目视前方，身体前扑。

2接上式，身体由前往后缩，同时吸气，低头内勾，双手伸直，两腿屈膝。

3接上式，身体慢慢往前伸展，头由下向前慢慢用劲顶，意念头顶前顶过程中，间隔呼气三次，同时双手将身体上撑，头往上仰，右脚用劲蹬伸。同时左脚往上蹬，然后缩身吸气慢慢前伸，喷气时身体两头尽量往上翘，双手十指和前掌用力撑地，调息后换腿练习。

注：做此动作可增强指力，以及喉部抗击性。

9、蛤蟆乘凉

1身体爬卧地面，双手用力将身体撑起，与肩同宽，双腿并拢伸直，身体悬于空中停数秒钟，同时吸气，目视前方。

2接上式，身体瞬间腾空，四肢脱离地面，两手向前伸直，两脚向上翘起，使腹部落地，同时吸气，目视前方。

10、鲤鱼板桥

武当派秘传内功心法纯阳无极功(全文)

1身体仰卧地面，双腿屈膝弓起，脚掌撑地，双臂握拳于两侧，肘尖顶地。

2接上式，两脚和头同时用力往上挺起，同时吸气，腹部挺起数秒钟后，猛然下沉使身体腾空落地，落地时双掌往上推，使背部落地，同时喷气。反复做36次。

11、蟒蛇出洞

1身体俯卧地面，双手从两侧往外分开向前围合，掌心向上，随后继续收至两肩处再向前平推，小臂用力贴地，屈肘将身体向前牵引，当屈肘至90度时，双手同时向前伸展，掌心朝下，伸臂的同时喷气一次。

2接上式，双臂同时再次屈肘，身体擦地向前牵引，双掌向前伸，同时呼气一次，然后又屈肘，身体向前，同时呼气。呼气时双臂尽量前伸，使胸腹部尽量伸展。

12、猿猴进洞

1身体右侧卧于地面，双臂屈肘并拢缩收在胸部，两拳握紧贴在面部，低头，左腿屈膝上缩，大腿贴在两肘处，右腿微曲侧贴在地面。

2全身同时用劲往内缩卷吸气，使腰肾部鼓气紧绷，主要是右边。

3接上式，上身动作不变，就地翻身滚向左边，使左侧贴地。翻滚的同时右腿屈膝上缩，膝关节压在双拳上，左腿往下伸直，翻滚到左侧时呼气一次。

4接上式呼气后，再向右翻滚缩卷喷气数秒后左翻滚呼气，练习数遍后，换成左边喷气右边呼气。

注：此动作左右各做36次，可增强腰部抗击打。

13、纯阳躺觉

1坐在地上两腿并拢伸直，足前上勾。两手从两侧向前围合，握拳交*合抱在胸前，上身随两手围合时前扑，将胸内含拔背贴肘肘贴膝，两手围合吸气。

2接上式数秒后，上身往后仰卧，双手同时向两边分掌扩胸，喷气。

注：做此动作使心脏和腹部得到松紧，锻炼了心肌的弹性和腹肌的韧性，以及背部和腰肾。

14、铜墙铁壁（辅助功）

1背对墙，双足提跟蹲起，两掌置两肋处，提跟时吸气。如对墙壁练时，后头前伸，双手用力前撑。

2接上式，双脚跟同时迅速落地，背部略弓撞靠墙，双掌同时向前撑。在撞墙壁喷气时丹田的惊榨劲和人体的下沉后靠力聚集一起呼气撞墙。撞墙的力量由轻到重，离墙由近到远逐步练习。

15、风吹杨柳（治伤）

1两腿张开直立，两臂伸肘微曲。以腰为轴，由上往左经后向右下大幅度翻转旋摆上身一周时，间歇、呼气数次后长喷气一次。吸气由自己选择方位。双掌随身翻转时变换，当身体和双臂朝上翻顶，摆至左右两侧时掌心朝外。双腿上下方时直立，摆至左方时右腿弓，左腿伸直，眼看双掌。翻转一周后再向相反方向翻转。

注：此动作可治疗在排打中造成的伤痛。