

华山无极秘录

郝广宁，名磷，字太古，法名大通，号恬然子，宁海（今山东牟平县）人，历代游宦，资质丰美，不慕荣仕，精技击，深穷星相卜算之术，黄老庄列未尝释手，大定七年，受王重阳背坐之启发，随意皈依，八年三月，他专往昆仑山烟霞洞，请列门第这中而求法，王重阳乃赐法名大通，号曰广宁子。七月，王重阳令诸弟子皆归宁海，惟丘处机待侧，数日，复命丘公带召郝大通，既至，王重阳说：“我有布纳剪去两袖，我要替背，与汝过冬”。自辍袖去先生败而受之，盖象古人传衣之法也。自是王重阳南归汴梁，郝大通往来河北，大定十五年于沃州，觉悟玄机，功夫精进，水火颠倒，阴阳和合，九转功成。

金崇迎元年（1212）十二月三十日，逝世于宁海行天观，为全真华山派创立者，至元六年赐“广宁通玄太古真人”。

第一部功：华山紫霞功

紫霞功乃华山派镇山之宝，是华山派修炼内丹的快速功法，为长生不老之仙术，亦为道家技击之无上玄功，功成“罡气”贯注全身，穿经过穴，周天行走，可闭穴，移穴。全身不畏刀枪，尖锐之物击打，皆如触败絮，隔物传功，反震可抛敌万丈，炸碎脏腑，并可开碎裂石，打散服气之功（软，硬气功）常规功成需三年。

本派功夫启于《易》理，源于无极图，无极为图，一分为二成阴阳；二分为四阳中阴。阴阳互相转化，互相依存，对立而又统一，即以说明宇宙万物化极变之理，也以此阐述武理与功法，上应天象，下应地物。

桩为万功之基，历来我武级百珍秘，非嫡传不得其窍，全真华山本门亦即如此。以站桩调身（形），达到神、形、息、合一而悟到全真。例如全真祖师全真七子之一的王玉阳为修炼大道，偏翘一足，独立九年。东临大海，未尝昏睡，人称为铁脚先生。邱长春真人赞之曰“九夏迎阳立，三冬抱血眠。”如此站桩练形九年，而入大妙，为全真道崑山派创立者。

1、预备式：

两脚分开，与肩同宽，身形正中，双手自然下垂，放于体侧，舌抵上腭，目视前方，全身放松，排除杂念，凝神定意，如此站立约1--3分钟。

2、龙旋法：

两手抬至腰际，插腰，手指自然张开，食、中、无名、小指等四指置于前腰，两手中指（本派称“黄龙指”）指腹放置于大横穴，两手拇指放置于志室穴。

3、腰部先向左旋转九回，即 81 次，成九九归元之数。（旋腰时，以缓慢和为度，幅度不宜太大）

二、无极桩（三盘法）

1、两膝弯曲下蹲，两脚尖内扣，十指抓地，重心落于两脚正中，膝部外展与脚尖垂直，裆部撑圆，头正劲直，含胸腰直，沉肩收胯，两臂屈肘，环抱于胸前，中、食指伸直相对，大母指上挑。中指、无名指、小指，弯曲如握鸡卵，呼吸自然，由每次 10 分钟增至 90 分钟为度。

2、龙扰身：

(1) 双手上举，手心向后，然后下拉至丹田前，握拳，成双拳锋风持状，身体随下拉之势缓缓上升，至双腿伸直。

(2) 双手变掌，成掌心向上，然后，内裹外翻，手心向外，向上成托天状，缓缓上推。随之，身体缓缓下蹲成马步。

(3) 龙拔身一起一落为一回，共做八十一回为度。

(4) 意念由手掌——丹田——腿——足，随上托下拉要有拉开、托山之意，同时体会内力之运使。

三、推山功：

(1) 两足左右分开，成马步，头顶垮坐，两臂屈肘握拳抱于腰际，拳心向上，目视前方，气沉丹田，而后座腿屈膝右拧成右弓步，同时左掌变拳，向左右推，右拳变掌，向后推，目视右掌；随之体向左转 180 度，成左弓步，左手向左推，目视左掌。如此，左右为一次共 81 次。

(2) 双脚成前三后七之技击步，立于墙前或树前两掌按于墙（树）上，放松，含胸拔背，将丹田之气引至双臂及双掌，此时全身聚然一紧，迅猛发劲，将气集中一点，重心亦猛然前移，然后，重心下沉后移，准备第二次发劲，此功为 81 次为度。

四、摩云手：

(1) 屈膝成马步，两臂屈肘握拳抱于腰际两侧，拳心向上，目视前方。由右拳

向上缓缓推运，拳高于肩平，拳心向下，左拳不动；随即右拳变爪，手指张开如抓东西一般，缓缓（用内力）抓掬至腰际变拳；同时左拳亦随之缓缓用内力推出，拳心向下，随即变掌后抓回，如此反复运 81 次。

要点：呼吸自然，不可努气，同时腰如磨盘随拳爪回左右转动。

(2) 由马步桩身体左转成前三后七之大虚大步桩式。双手随左拧身爪立于胸前，左手前，右手后成格斗式。目视前方，右爪变拳向前缓缓推进，拳心向下；左爪配合带至左胯下，拳心向下，右拳变爪，回抓带，左拳向前推进，如此左势做 81 式，随后，右拧身 180 度，成右大虚步式，按上法练习，亦 81 次为度，要求：脊柱正直，头有上顶之意，臀部有下坐之势，呼吸自然，意微注小腹（丹田）。

五、拍打功：

1、身体平开自然站立，或成前三后七之技击步，全身放松，以自己双手掌或拳拍打身体，先自头、面、前胸、腹部、两肋、大腿、自上而下，依次拍打，力量由轻到重，从身体能承受为止，同时体会受击部位的松紧和反弹的力度。

2、（1）将上体露出，躺于床上，仰卧，意念集中丹田（3—5 分钟）双手相叠，左手下，右手上，盖于丹田。

（2）以双手从丹田开始先顺时针，由小到大推揉 81 圈，正好遍布整个胸腹，然后再逆时针由大到小推揉 81 次，使气回归丹田，然后静养到丹田热为止。

3 用药法：

前功毕，使行药法。分内外两法，困内腹，非面授不得其窍，易出偏，故略之。

（1）汤洗法：

汤洗之法，使气行透，功入内，肌肉富有弹性，加速功夫过程。食盐 50 克、丁香 10 克、白芷 10 克、川穹 5 克、地骨皮 50 克、虎骨 20 克、老桂木 10 克。

（2）将上述药加水煎之，水沸即用。方法为：用布浸药水，擦上身及双臂，到发红，发痒为止。

第二部功 丹田功

一、纳丹田：

第一部功毕，始行此引功，两脚开步自然，站立，两手掌心向上，两臂自然下垂，双目微闭，神内敛，松衣宽带，自然呼吸，静立 3-5 分钟，气均神静，即行下功。

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/>