

金丹铁布衫（纯阳大功）

武当纯阳大功是道家功法之精华，由全真教龙门派二十二代纯阳门一代宗师刘理航所传授，此功法是纯阳门的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，外可抗击承打之功效。

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，团结功友，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节制房事，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。

纯阳大功总诀：吸气鹤飞起，呼气深海底，气形合为一，丹田是吾依。

纯阳大功动作分式：

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，气神定正，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，肘部外棚，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，屈肘夹肋，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，右臂也随之下摆至左，经上方往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，指尖朝后，肘臂向外悬棚，双手收回肋处，同时向前铲腿，足尖上勾离地一尺。

②接上式，右脚收回往左脚旁迅速跺地，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，指尖朝右，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。

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/>