

武当内家秘笈系列

内家真传无极派

经典
珍藏版



梁海龙
编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

WUDANG NEIJIA MIJI XILIE
NEIJIA ZHENCHUAN WUJIPAI



武当内家秘笈系列

梁海龙 编著

内家真传无极派

经典
珍藏版



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

内家真传无极派/梁海龙编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2016.6

(武当内家秘笈系列)

ISBN 978-7-5337-6951-2

I. ①内… II. ①梁… III. ①内家拳-套路(武术)
IV. ①G852.191.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 081037 号

NEIJIA ZHENCHUAN WUJIPAI

内家真传无极派

梁海龙 编著

出版人:黄和平

选题策划:何宗华

责任编辑:何宗华

责任校对:徐海

责任印制:李伦洲

封面设计:朱婧

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)63533323

印制:合肥华云印务有限责任公司 电话:(0551)63418899

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16

印张:21.5

字数:350千

版次:2016年6月第1版

2016年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6951-2

定价:47.00元

版权所有,侵权必究

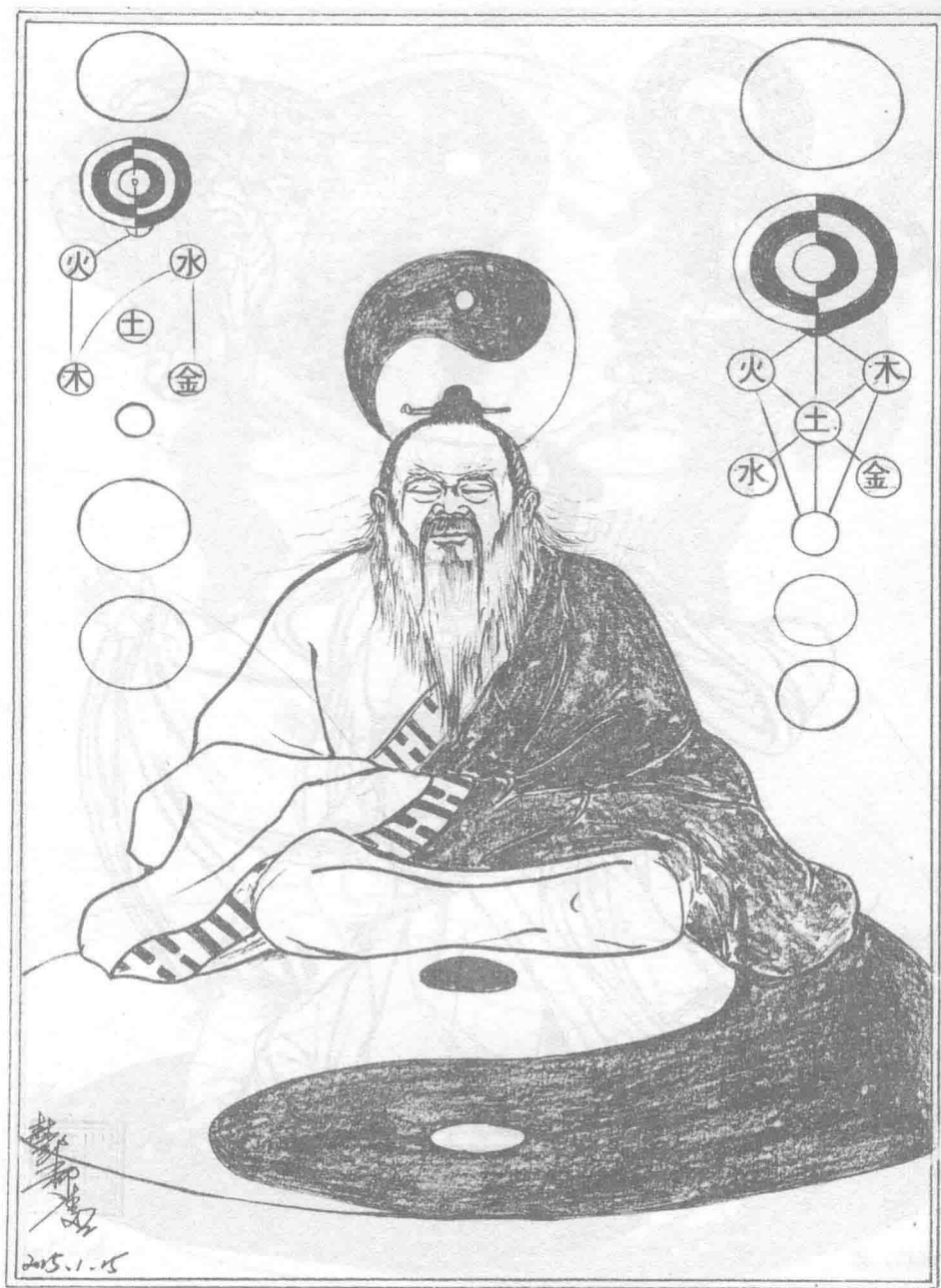
【中华武术经典珍藏丛书】

编 委 会

(排名不分先后)

高 飞	李贡群	潘祝超	赵义强	徐 涛
谢静超	高 翔	凌 召	黄无限	李 群
张永兴	高 绅	余 鹤	赵爱民	景海飞
殷建伟	刘 昆	景乐强	王松峰	李 剑

内家真传无极派

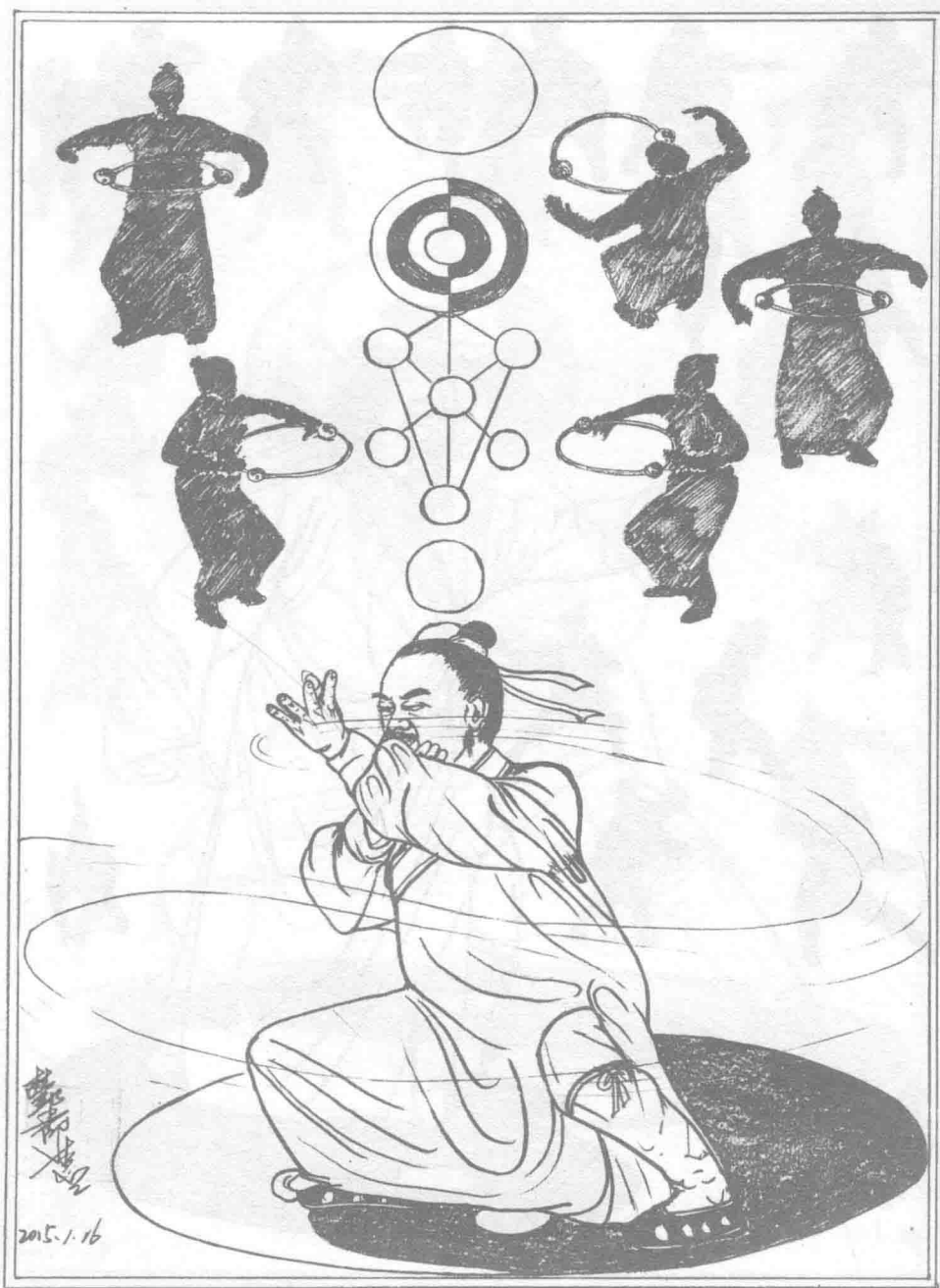


1. 据传,无极拳源于宋代陈抟大师的“无极图”。

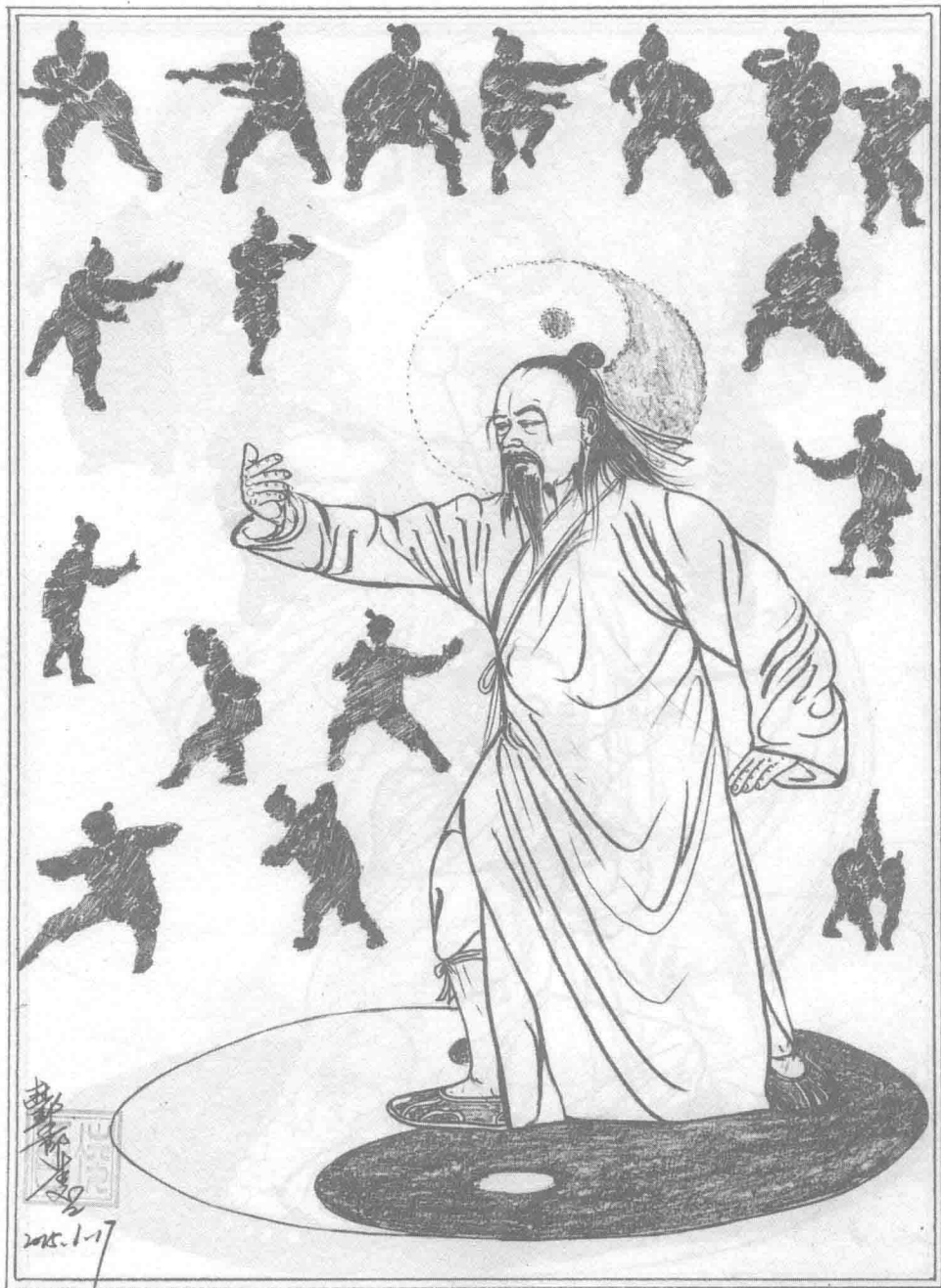


2. 武当张三丰修炼内丹过程中,参透了“无极图”,创内丹动功,名之为“无极拳”。

内家真传无极派

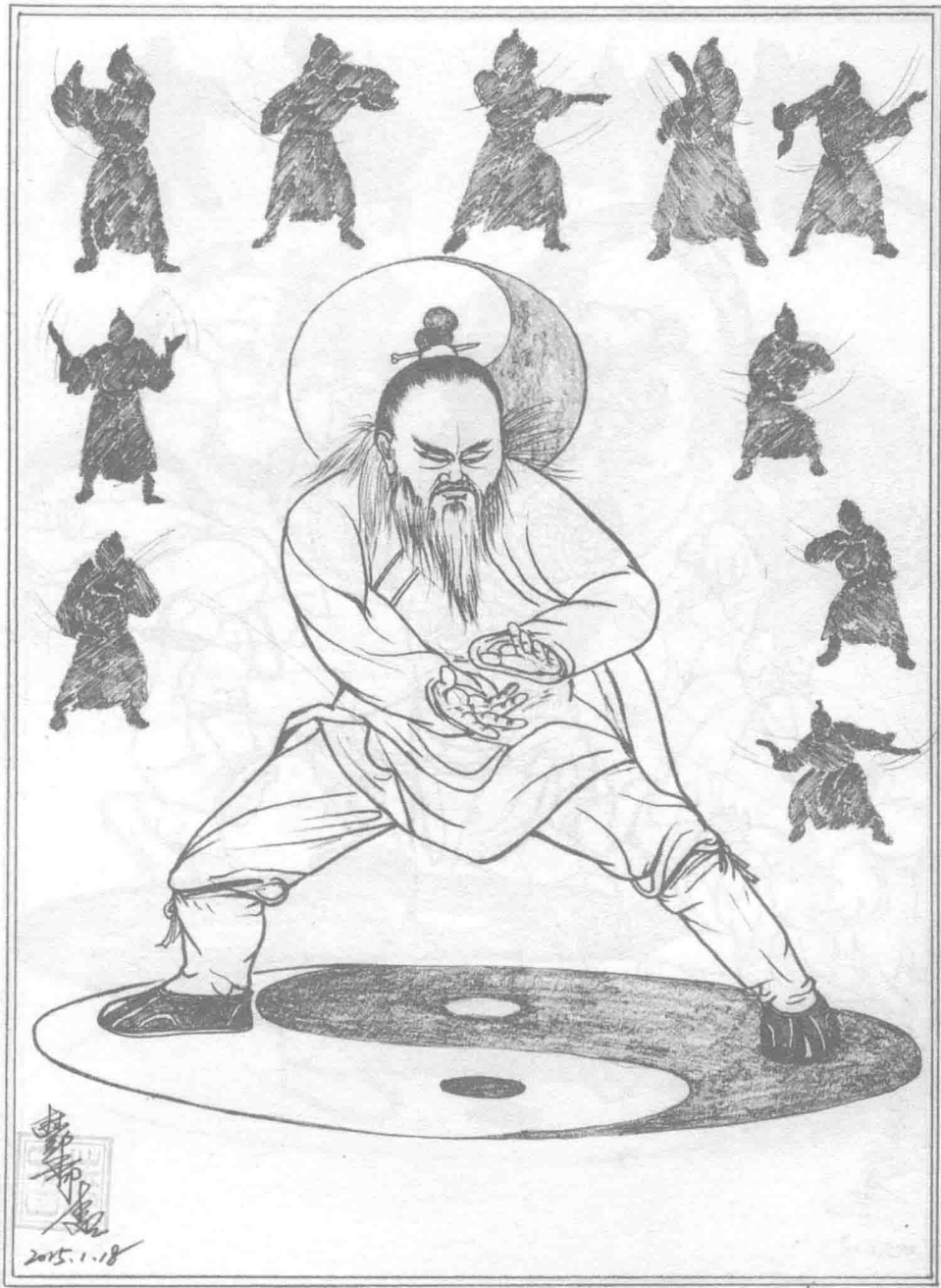


3.无极重在无极而太极，太极生四象，四象生八卦，循环不止，变化无穷。

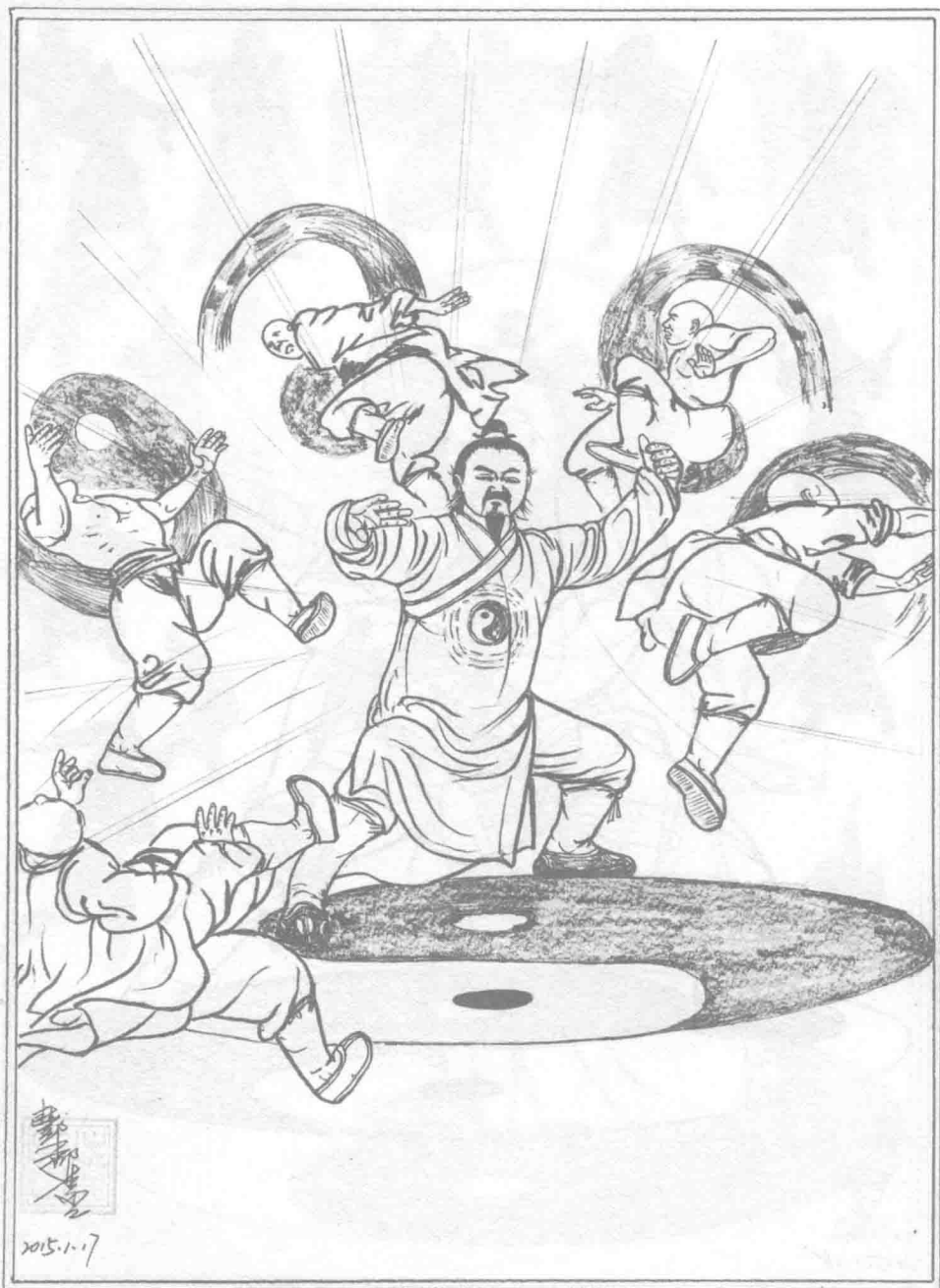


4. 无极拳入门, 首要修习“行功十八诀”。

内家真传无极派

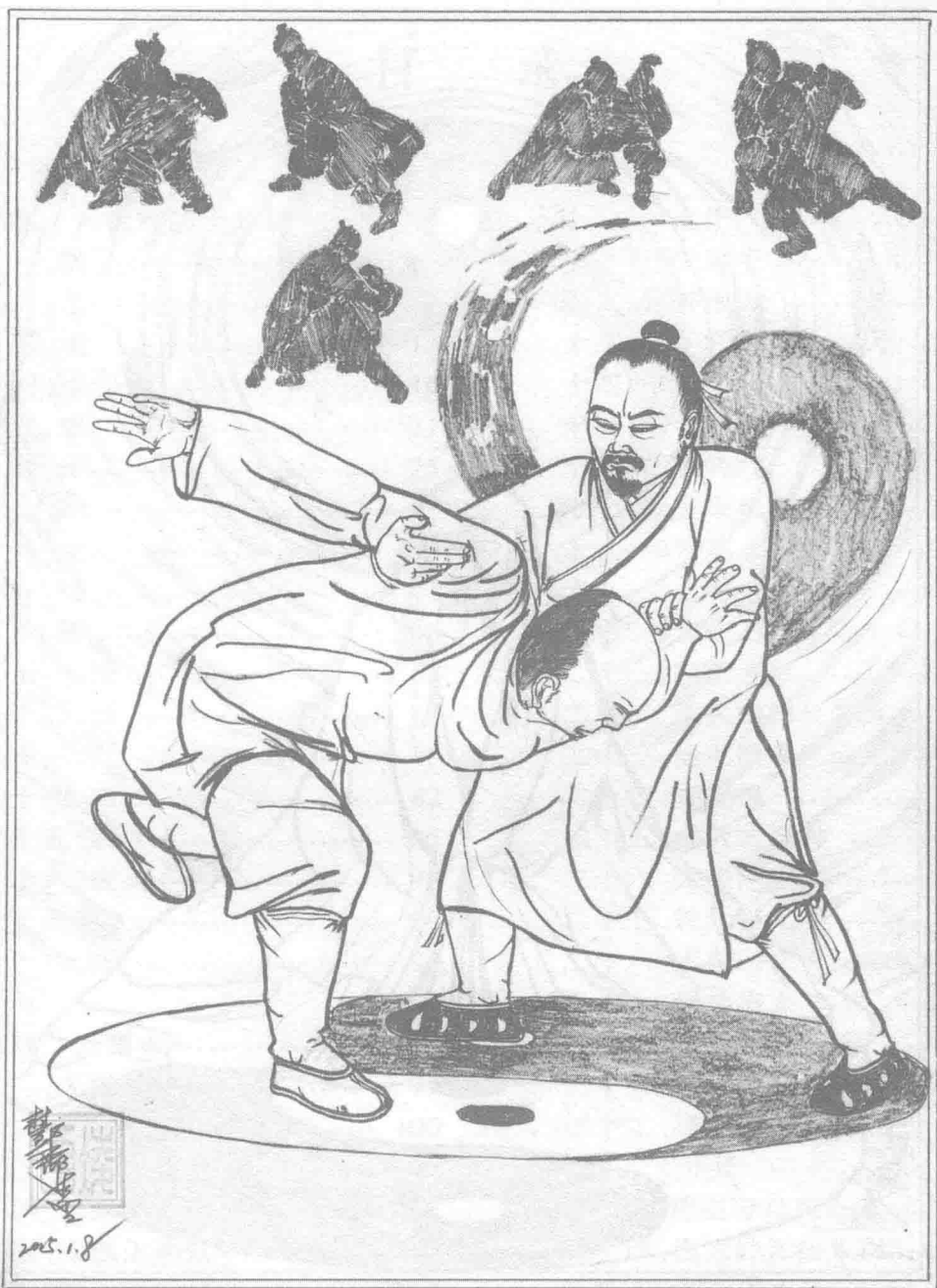


5.无极混元内功,修炼“全身化太极之功”。

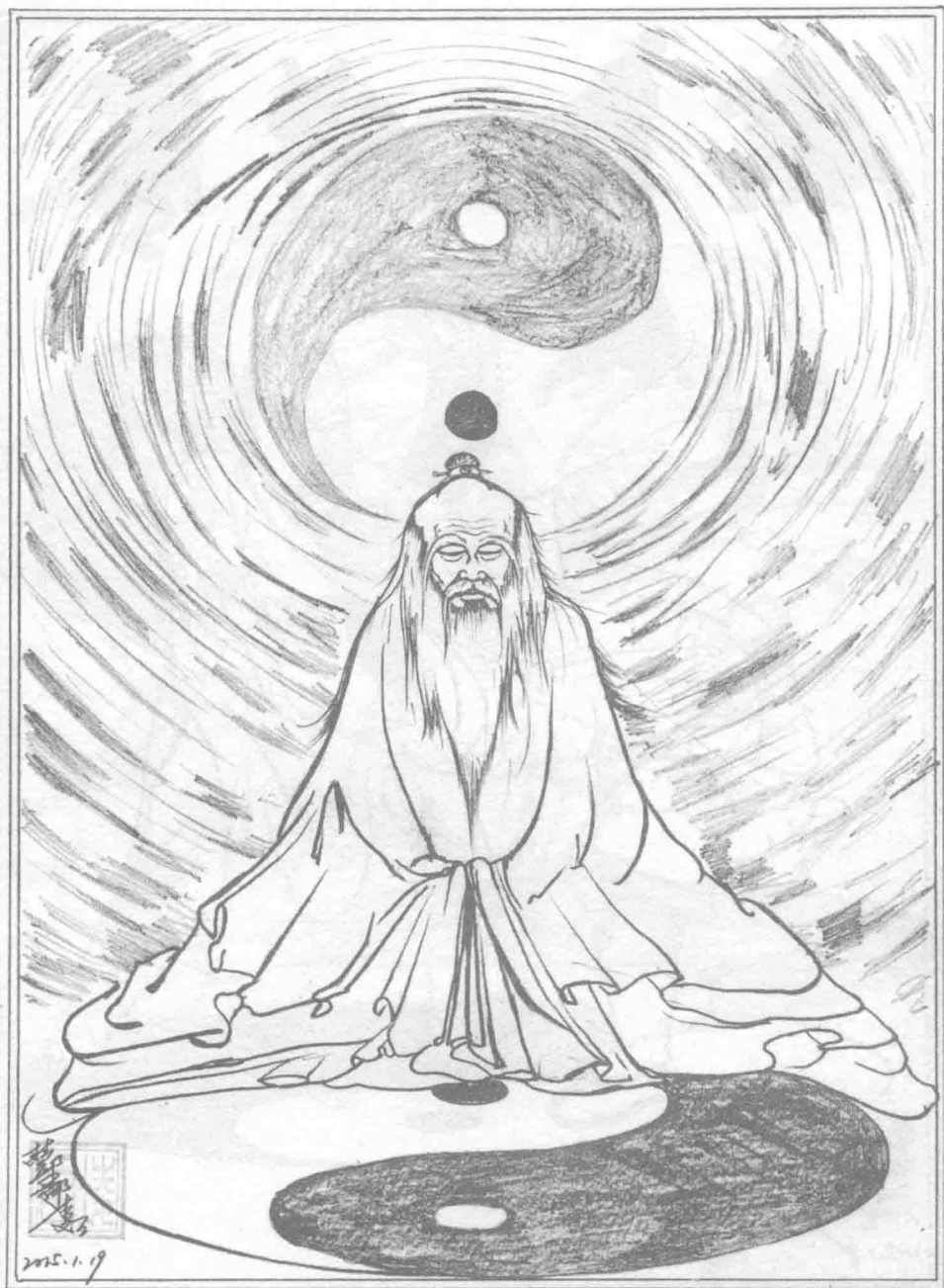


6.无极派尤擅爆炸劲,沾身即可把敌弹飞。

内家真传无极派



7.无极派擒拿跌放,见招破招,遇势化势,有随心所欲之妙。



8. 无极功修炼, 动极而静, 最高境界就是归于无极。

目 录

第一章 无极行功十八诀	1	十、二关运手	113
一、朝	1	十一、三关运手	114
二、托	7	十二、领神抱太	115
三、摩	12	十三、运手转无	116
四、揉	16	十四、平推手	117
五、搓	21	十五、瑞气飘扬	118
六、丝	25	十六、活腕转气	122
七、困	28	十七、调息天机	126
八、缠	34	十八、领神抱太	128
九、绕	43	十九、忽上忽下	129
十、卸	46	二十、忽左忽右	130
十一、按	57	二十一、忽前忽后	132
十二、拆	68	二十二、关关相扣节节通 ...	134
十三、点	70	二十三、运无锻炼连运无 ...	136
十四、顺	82	二十四、穿无极	137
十五、旋	85	二十五、虚气之涵神	138
十六、流	90	二十六、无极两半	141
十七、合	92	二十七、转无极	141
十八、晦	96	二十八、无极两半	142
第二章 无极拳	99	二十九、领神抱太	142
一、无极起势	99	三十、轻轻运开太极图 ...	143
二、请无极	100	三十一、退步转腕	145
三、坐船混沌	102	三十二、连退存气存神手 分开	146
四、无极而太极	102	三十三、撩空分月变方向 ...	146
五、太极生两仪	103	三十四、抱太转无还太虚 ...	147
六、两仪生四象	105	三十五、太虚本来无	151
七、四象生八卦	107	三十六、虚灵生变化	153
八、一阳朝宗	111	三十七、领神抱太	155
九、初关运手	112	三十八、重玄无极象	156

三十九、转活运手	157	七、通天彻地	213
四十、手托三才	159	八、抽坎填离	217
四十一、手获太极	159	九、八卦运转	220
四十二、五气朝元	160	十、太极运转	223
四十三、无极之息息转气 ...	163	十一、归于无极	233
四十四、无极两半	166	十二、收功	236
四十五、转无极	166		
四十六、无极两半	167	第四章 无极擒跌术	237
四十七、废四相	167	一、上缠肘	238
四十八、扫三心	169	二、上架肘	242
四十九、太极生来一字无 ...	171	三、小缠肘	245
五十、全凭内外用功夫 ...	171	四、老道背熊	248
五十一、挂线掀步望西北 ...	172	五、反缠肘	252
五十二、无极两半	173	六、捋跌	256
五十三、微微旋转无极图 ...	173	七、手抱太极	259
五十四、无极两半	174	八、顺水推舟	263
五十五、挂线双步望东南 ...	175	九、捋压断肘	266
五十六、无极两半	178	十、前上翻	269
五十七、稳稳走完无极图 ...	179	十一、挤胸闭气	273
五十八、无极两半	180	十二、大缠手	276
五十九、万法归一居中心 ...	181	十三、臂缠龙颈	279
六十、居中本来是元神 ...	183	十四、霸王推鼎	283
六十一、一动一静在居中 ...	185	十五、按牛喝水	286
六十二、居中六贼战魔君 ...	186	十六、翻天覆地	290
六十三、真空无相的真 ...	192	十七、引蛇入洞	293
六十四、传授心法不可轻 ...	193	十八、拗翅折	300
六十五、归无极	193	十九、白鹤扭颈	301
		二十、肩靠	304
第三章 无极混元功	196	二十一、跪膝	307
一、环抱太极	196	二十二、双手牵牛	310
二、推开两仪	199	二十三、老道端鼎	312
三、分开两仪	202	二十四、下外压腕	316
四、两仪四象	205	二十五、银蛇缠颈	319
五、负阴抱阳	208	二十六、上步锁喉	321
六、两仪相荡	212	二十七、提膝顶裆	324

第一章 无极行功十八诀

无极派行功有十八诀，“朝、托、摩、揉、搓、丝、困、缠、绕、点、按、拆、卸、顺、旋、流、合、晦”。根据天人合一的宇宙观，总结无极派拳法之精义，把地球自转看成是人体百骸机能。其拳诀中包含十六种自然景象，二十七种脉象，三十种人体形骸。蕴于内者二十种劲即为：“冷、弹、脆、快、硬、沉、长、绵、柔、巧、活、缓、轻、灵、抖、含、虚、粘、连、随”。表里相合，内外相应。出乎神奇，变化莫测，以稳、准、虚、灵而求快是为诀窍。

一、朝

【歌诀】

朝晨普大地，万物始于春。
阳光暖世界，夜去昼来临。

【练法】

1. 立正姿势站立，两掌下垂于体侧，全身放松，头上顶，脚下踏。呼吸自然。（图1-1）



图1-1

2.两脚尖内合成并步,两掌向两侧缓缓分开上抬成一字平肩,虎口向上,掌心向前,掌尖向外。目视前方。(图1-2)



图1-2

3.双掌向上合于头顶上方,掌心相贴,掌尖向上;两臂成环状。(图1-3)

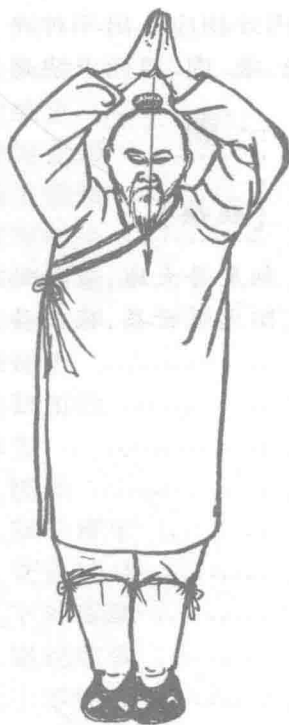


图1-3

4.运气于脚,由脚达指尖,双掌再下降于胸前。(图1-4)

注:

运气双掌,向右再向左旋转,然后回至胸前;再分开两掌重复合掌头顶、下落胸前动作一遍。接着进入下动。

5.两掌向两侧弧形分开上抱,如抱球状,两臂成环状,掌心遥遥相对。(图1-5)



图1-4



图1-5