

武当铁布衫功法(转)

武当铁布衫功法气功是我国宝贵的民族文化遗产，武当铁布衫为武当道教内家传统的上乘功法秘技之一，被历代高人圣道所珍练，视为秘中之秘，从不肯轻易授人。

武当铁布衫将武术、气功融为一体，以呼吸吐纳、动作导引、修炼内气为基础，是内达于外的高级功法。旨在锻炼人的筋骨肌肉强壮，灵活关节枢纽，流通经络血脉，调摄气机顺畅，内实脏腑器官，新陈代谢旺盛。该功功法独持，功效神速，练习三个月即见成效。久练此功，人体内在的阻力和摇能会逐步被调动起来，真气也随之日渐充盈。

不但可以达到增强全身爆发力，祛病延年，强身健体之功效，还能使全身坚硬如铁而不畏拳打脚踢，棒击不损皮肉筋骨，练时武林界盛传的“金刚下坏之躯”，而且对培养习练者勇敢进取的精神和武术技击水平皆起着一定程度的报名作用。在练习此功的同时，还可以并练出铁头功、铁臂功、大力功等，可谓：一功多能。用在气功表演上，能进行头顶开砖碎石、臂断顽铁、银枪刺喉、滚卧钉床、气绷钢丝和金刚铜体等。

本功以“内筋一口气，外练筋骨皮”为主，用意引气，直到气至，气到力达，渐步练至阴平阳秘、意气通神，使气内行五脏六腑，外及四肢百骸，最终达到浑元一体、天人合一的地步。

预备式

两脚左右自然开立，与肩同宽，脚尖朝向正前方，膝部挺直。双手自然垂臂于身体两侧，双肩放松，手心朝里，手背向外。双目上下轻闭，舌尖抵住上腭，全身放松。神态安详，排除一切杂念，集中思想，呼吸自然，意守丹田半分钟。

一、降龙伏虎

两脚向两侧微微移动，中间距离对比肩宽，脚尖朝前。两手由两侧向身前直臂缓缓上抬，双手指呈自始爪形，与肩同宽；同时，用口吸气，吸气时舌尖轻抵上腭，用口齿缝吸气，全身须放松（每式吸气均同），当双手拍起至肩平时，气也正好吸满。然后用鼻将气呼出，双腿渐慢屈膝微蹲成高马步姿势，同时双手屈肘渐慢下落按至小腹前，手心朝下，此刻气正好呼出一半。用停半种钟后，迅速闭气。闭气时不能呼吸气。全身绷紧用力，十趾用力抓地，双腿用劲力内扣，紧收肛门（象忍大使状），沉肩，同时双手向左、右两侧并稍向下分别用劲力慢慢外分，好象有千斤重物在往两边枯似的，分至与两脚相宽时，恰好闭不住气（闭气时间 5 至 7 秒左右）。紧接着一下子把闭住之气从鼻中故出，同时全身放松站起，意守丹田，自然呼吸二口，不必再做预备式半分钟，接做第二次，如此反复练习下去。随着功力的长进，以后练至以做 49 次为宜。

二、双鹰齐飞

一切向身体前方迈出一堆踏实，前腿屈膝前弓，后膝挺膝伸直，成高弓步；两臂自然下垂于身体两侧。全身自然放松，舌尖轻抵上腭，双目轻轻闭合，神态安详，排除一切杂念，意守丹田。双手朝身前缓慢抬起，手指成自然爪形，与肩相宽，同时用口吸气，双手抬至与肩用平时，再向下徐徐放落、落至腹前时手心翻转向上，再向上抬至与肩同志时，翻转手心朝下，遂慢下落至丹田前时，正好气吸满，稍停半秒钟，迅速闭气，全身绷紧，双手用力下按，双目用曲，同时十趾用力抓地，紧收肛门，收胸腹、沉肩、双上臂夹紧两肋，双手用力向身后慢慢接按至腰部两侧，两腿前后用力内扣，闭下住气时，从鼻将气放出三分之一，然后双手再用力慢慢向后拉五厘米左右，闭气二至四秒钟，从鼻放气三分之一，然后再双手用力慢慢往后拉至五厘米左右，闭气二至四秒钟，从鼻将剩下三分之一的气全部放出，同时全身放松（闭住的一口气要分三次均顺放出）。最后恢复成预备式，自然呼吸两口，开始接着做第二次，如此反复练习，左右弓步式互换。随着功力的长进，以后左右弓步式要各作 25 次为宜。

5、霸王敬酒

两脚左右开立比肩用宽，两掌在腹前交叉，上下相互，左手在上，右手在下，吸气，双手直臂由下向身前上方交叉划弧，划至与头相高时，翻转手心朝前，手背离头约 25 厘米；双手不停，继续向上、向左右两侧划弧分开，分至与肩平时，两手心略向下；上势不停，双手直臂继续向身体两侧下落划弧，双小臂朝里划至于腹前，肘部弯屈成直角 90 度，肘尖放至腹部两侧，双手手心相对，十指尖向前，同时两腿随双手划弧下落而屈腰半蹲成四平马步式，此刻正好吸气满；稍停半秒钟，迅速闭气，同时括辅转手心朝上，双目用力向内夹紧肋部，两手相距 16 厘米左右；思想高度集中意守丹田，双手好象如同托着千斤重物缓慢直膝站起，两脚十趾用力抓地紧扣，提肛、收腹收胸，全身绷紧，双腿用力往上使劲；两腿快站直时，双手正好上托至与肩相平高度；两手小臂慢慢内旋转动，掌心朝上渐转至掌心向前，此时正好闭不住气，从鼻一下将气迅速放出，全身放松。双手向下垂臂自然收于两胯处，接着开始做第二次，如此反复练习，随着功力的长进，逐渐增至 49 次为宜。

四、青龙摆尾

先进行预备式意守丹田半分钟，然后身体侧卧，左臂屈肘用前臂尺骨一侧撑地，左手成拳，拳眼朝上；两腿成交的状伸直膝部以脚靠在地上，右腿在上，左腿在下；全身保持平直呈一斜向直线，右手伸直置于右胯处，身体仅以左臂和双脚着地支撑体重，舌尖轻抵上腭，排除一切杂念。开始吸气，同时身体上下一起由右向左下缓缓转动，至右肩将要与左拳相互接触时，吸气满，成俯卧式。然后身体猛然向右上方转动恢复成侧卧式，同时配合从鼻迅速将气一下项出；喷气时，意守丹田，提肛缩阴，全身用力，喷气须短促有力，有气有声，身体始终保持平直。接着做第二次，如此反复练习，左侧练完换右侧练习，随着功力的逐渐长进，以后须左、右两臂各做 25 次为宜。

五、野马抖

身体面对墙壁站立，两脚左右分开并距墙二尺左右远近，两手在身体背后相叠，手心朝后，

右手抓握左手腕部；然后上身直背向前弯腰屈体成 90 度，以头顶正中百会穴前一寸部位为中心抵在墙壁上（百会穴：后发际正中直上 7 寸，耳尖直上，头顶正中的部），脸面朝地；二目轻轻闭合，舌尖抵住上腭，全身放松，排除一切杂念，用口齿缝吸气，吸气时要意守百会穴。吸气满后用停半秒钟，然后以腰颈为轴用力向左转动 90 度，头不可以离开墙壁，下肢动作保持不变，脸面向左转动时迅速用鼻喷气，并且提肛内收，意念集中至丹田部位。全身上下保持原姿势固定不动，用口吸气满后，意守百会；以腰颈为轴用力向右拧转 180 度，使脸面朝右，同时全身用力以鼻向外喷气，且提肛、意守丹田。接着再吸气后向左转动 180 度喘气，如此左右转动腰颈上身反复练习。随着功力的长进，以后要练至左右各转 25 次为宜。

六、老君登位

身体后背对墙直膝站立，距墙以用下四平马步为准。两手相互交叉相叠于腹前，左手在内，右手在外，手心朝里；身体正直，二目轻闭，舌尖抵住上腭，意守丹田，全身放松。开始以口吸气，两手由腹前向上屈臂划弧，当划至与头齐高时手心翻转朝外向前；上势不停。两手继续向上、向左右两侧直臂划弧外分，至于肩平时两手手心转向朝下，两腿随双手向下动作微屈膝略蹲；双手继续向下、向身前划弧屈肘成交叉状，双掌变成拳。拳眼朝里，同时两腿弯屈下蹲成四平马步，此刻气正好吸满。紧接着，两腿用力蹬劲，双目曲肘向两侧后带，以整个背部向墙壁后撞；同时用鼻迅速朝外喷气，全身用力、勾头屈颈、收肛提阴。喷气后，要及时利用撞击墙壁的反弹力将身体推离墙面，双手下垂于胯部两侧，身体正直站立，成预备势，接做第二次。整个动作过程中，必须要注意有念紧紧守住丹田的位，不可分心。如此反复练习，随着功力的长进，以后渐增至能做 50 次为宜。

七、仙客掸尘

两脚左右自然开立，稍比肩宽；两手由体侧直臂上托至肩乎，掌心朝上，开始以口吸气。身体以极为轴，上身由右向左拧转 90 度，脸面朝左，鼻尖与左腿外侧裤缝对直，此刻气正好吸满。紧接着，右手屈臂以掌心一面拍打左腋，左臂保持不变；同时猛然配合以鼻喷气，全身用力，提肛内收。然后全身放松，以口齿缝向内吸气，双手左右平托，以腰为轴向右拧转 180 度，同时以鼻喷气，收肛，左手屈肘拍打右腋，右手保持托物状不变。呼吸始终意守丹田，接着再吸气向左转喷气拍打左腋下一掌位置，再吸气向右转成气拍打右腋下一掌位置，如此练习五次，从腋下一掌一掌往下拍打 5 次至软肋部，左右一样；再按同样的吸、囚方法从小腹两侧由下一掌一掌往上拍打 5 次至乳上，然后再按同样的吸、喷方法从双乳中间上边两手交替互换由上往下拍打至丹田，左右手共 5 次。如此是一遍共 25 次，以后要做两遍拍打 50 次为宜。

注：练功一月后，两手要套上装有细沙或绿豆砂袋（沙袋长短按自己的手掌大小和力量来决定，沙袋中间横缝一条小带以防脱手）；二月后。袋内换装半沙半小石子（要圆且没有锋利带棱的小石子）；三月后，袋内应全装小石子或不带锋棱的小铁砂；练至能托石子袋用力击打身上而不觉痛，则初有火候。

八、蜻蜓点水

[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、擒拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药酒药方、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/>