

少林禅修武学必修功——铜人混元功

达摩始创经历代祖师之增减

禅门秘传后人继先人之绝学

第一阶段金身罗汉

天地清淑气得来，可保元精花迎旭。

日日吸气归丹田，功纯日久妙自得。

大凡习铜人功夫者，如身体亏损虚弱，元气不足，必先按金身罗汉练习，以达到修补之效，复回光华童体。金身者，锦身或镜身也，身体晶莹光华之谓，体质超越之意也，此段功分两步，分述如下：

童子内功

一念动时皆是火，万缘寂静方生真。

常使气通关节敏，自然精满谷神存。

1、婴孩立足

内功第一步就是要平衡气血阴阳，使虚弱的人强壮，使气实的人沉实，然后才能说到练习拳法武功。

本法可以调补身心，使人元气充足，通达周身，转弱小而成强壮，如果是男性，保证他变成铜铁般强壮身体，如果是女性，则能达到容颜红润，体力过人。其法虽简，效力宏大，素为少林僧众入门必习的功夫。先选择一个空气清新的场地，收整身心使安定下来，两足开立等肩宽。胸平背正，头领目张，闭口抵舌。双手*腰，四指在前，拇指在后，扣压肾俞穴。摆好姿势后，先深深地吐三口浊气然后再尽量匀、缓、深长地向忧陀那（丹田）吸气，同时脚后跟提起，并提肛缩阴。如口内有唾液要咽下，以意送入丹田。吸足气略停后再缓缓以口呼气，脚跟下落。（图1）初时以四十九次起落呼吸为度，

日后渐增。

2、童子拜佛

气实浮躁的人虽然强壮，但稍经运动劳累就全身颤抖面青嘴白，气喘吁吁。这是因为他们的气血运行状态不稳定，后劲不足，元气不沉实不牢固的结果。本法乃我少林高僧结合禅法而作的秘传功夫，专门对治中气不定气燥浮扬。

其法先用高位马步桩，双手合十于面前鼻下，（图2）或系心于呼吸，或走念于忧陀那（丹田）、或想佛与菩萨的庄严宝像。总以有为入无为，念念不生，由静而定。初学站桩，一般人不易达到“精神内守”，应按各人情况，选择以上适合自己入静法，随着功力加深，渐渐蹲为四平大马。

散火收功的方法依旧是摩腹，浴面，拍头，不可马虎、务必使气尽归气海藏于芥子。此法行功初以半小时，逐渐加为一小时为度，若有余时也可再增加时间，总而言之是一分练一分功。

秘传内功心法：

调息法原文：

每日如暇时，不必拘定子午卯酉片刻之间，使身静神闲，盘足坐定，宽解衣带，平直其身，两手握固，闭目合口，情专一念，垂目内视，叩齿三十六声，以舌抵上腭，待津生时，鼓漱满口，汨汨咽下，以目内视，直送至脐下一寸三分丹田之中，再以心想，目视丹田之中，仿佛气自尾闾升至肾关，从夹脊双关升至天柱，从玉枕升至泥丸，少停，即以舌抵上腭，气自神庭，降于鹊桥，重楼，降宫，脐轮，气归丹田。

黄河逆流法原文：

按古仙有言，“夹脊双关透顶门，修行径路此为尊”，以其上通天谷，下达尾闾，此乃心肾往来之路，水火既济之乡，欲通此窍，先要存想山根泥丸，则呼吸上气，暂停，次由泥丸通夹脊，透混元而直达于命门。盖常人呼吸，皆以咽喉而下至中脘回，若至入呼吸，由命堂而上，至夹脊而流于命门，皆与前说稍异，然咽津为自己之气，（津）从气而出，故存想从尾闾升至泥丸，而古仙则吸天地之气，由山根泥丸而直达命门也。

解释：

1、盘足可分为自由盘，单盘，双盘，不必拘于一格，重在心定，但最好用双盘。

2、握固法，双手为掌，左掌叠于右掌之上，双手大拇指抵成立圆，勿用力，放在腹部丹田之前。

3、泥丸宫在印堂穴内三分，又名玄宫。

4、命堂穴，即印堂穴，位居两眉连线中点。

5、其余诸穴，读者可查阅资料，不再赘述。

马步桩法：

两脚间距三脚长，脚趾抓地，勿太过用力，使足心涌泉涵空，曲膝下蹲，膝盖不超过脚尖，脚尖略内扣；头顶悬，尾闾收，双目垂帘，舌抵上腭，牙齿轻咬，嘴唇微闭，下颌内收；含胸拔背，提肛，收腹，沉肩，坠肘；两手掌胸前合十，拇指高于乳，相距胸一尺，指尖相上，头顶百会与海底会阴成一直线，呼吸要求细、匀、深、长，周身极力放松。

马步桩是习武者修习内劲的法宝，初习，每次仅能站五分钟左右，并且

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/>