

铁 腹 功

代 奇

铁腹功是流传四川民间的一种功法，乃是武术硬功之一，又称钢肚功，为恩师李光家传功法。此功博采众长，熔北派之练气，南派之排打于一炉，独树一帜，功效颇为显著，有“百日筑基”、“百日功成”之说。它即可作为初学硬功者的入门功法，也可供硬功爱好者参考借鉴。

铁腹功总诀：世代家传铁腹功，软硬兼施妙无穷，若得此功真诀窍，其中妙境任尔游。

此诀虽有些夸张之辞，但还是比较确切地介绍了此功的特色是：软硬兼施。其功法简单实用，共有三个步骤，第一个步骤为：培气养丹田，第二个步骤为：闭气贯丹田，第三个步骤为：运气锤丹田。锻炼时必须循序渐进，先打好基础，才能在此基础上深造，切忌盲目乱练，不然欲速则不达。

（一）培气养丹田

此步功法属静功，但与一般之静功迥异，其主培后天之气，较为注重呼吸，为铁腹功之基础。其功诀为：静坐培气调为先，顺逆呼吸交替练，练到气息绵绵时，守气住气皆自然。就是说静坐培气以调气为入手法，练习腹式顺逆呼吸，在有功底后，再练守气，住气就如顺水推舟极为自然了。

1. 调气

具体练法：取盘坐姿势，可先从散盘入手，适应后再练单盘，甚至双盘。散盘：先将右足压于左大腿下，再将左足压于右大腿下，使两小腿交叉，上身自然正直，全身尽量放松。双目垂帘，亦可闭合（如图 1）。单盘：将右足压于左大腿下，再将左足搬于右大腿上，其它方法均与散盘相同（如图 2）。双盘：将右足搬于左大腿上，再将左足搬于右大腿上，其它要求亦同散盘（如图 3）。此式练功效果最佳，因其姿势稳固，易得气，但难度很大。结印：无论单、双、散盘结印法均一样，先将左手置腹前，右手压于左手上，两拇指相触。



图 1



图 2



图 3

(1) 腹式顺呼吸法：

任选其中一种姿势摆好，放松全身，舌抵上腭，集中意识，使呼吸自然、柔缓。先微用力呼出（鼻呼），一口长气使腹部自然凹进，然后在腹部自然凸起时，吸气，使气至小腹丹田。以后就任其自然，拼除杂念，只在呼气时注意小腹凹进，吸气时注意小腹凸起，如此循环往复，早晚练习，每次 10 分钟左右为宜，此法锻炼 9 日之后，改练腹式逆呼吸法。

(2) 腹式逆呼吸法：姿势等要求同前，先微用力吸（鼻吸）

一口长气。使腹部自然凹进,然后在腹部自然凸起时呼气,使气达小腹丹田,以后凝神静坐,顺其自然,在吸气时注意小腹凹进,呼气时注意小腹凸起,亦早晚练习,每次增至 15 分钟左右,此法练习 9 天后,再改练守气。

2. 守气

在腹式顺、逆呼吸锻炼纯熟后,即将意识贯注于出入之气上,亦即守气。此法分为腹式顺呼吸守气法和腹式逆呼吸守气法。

(1)腹式顺呼吸守气法:姿势方法同腹式顺呼吸法,只是呼气时,意识随气由腹部经胸、喉、鼻等至体外;吸气时,意识随气则由体外至小腹丹田,而不再注意腹部的凹凸。

(2)腹式逆呼吸守气法:姿势方法亦同腹式逆呼吸法,只是呼气时,意识随气由胸部膈中至小腹丹田;吸气时,意识随气由腹部丹田至胸部膈中。守气法练习 18 天,亦早晚练习,头 9 天腹式顺、逆呼吸守气法各练 10 分钟左右,后 9 天腹式顺、逆呼吸守气法则改为各练 15 分钟左右。



图 4



图 5



图 6

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/>