

# 武当功家南派桶子炼丹功全架

## ——金冠铁箍功

●整理/范克平

### 一、概说

金冠铁箍功是锻炼人体颈部以上包括五官诸部位功能的一种基本功。它包括“左右摇铃”、“金鸡三点头”、“捅天一炮”、“蛤蟆鼓腮”、“犀牛挑月”、“亢金龙”六个独立但又相辅相成的架子。这些架子综合起来做满需360天(每日早、晚各做1遍)。功满后可增强抗击外物的能力。据笔者1970年采访一位年逾八旬的武术前辈时了解,他在幼年时即清代末年,曾多次目睹当朝两江总督署(管辖江苏、江西、安徽三省军事与行政管理机构)大将军李德贵显露的“金冠铁箍功”不惧利刃砍剁、坚器重击头部的场面。另外,1970年底,笔者在演练此功大架9个月后,某日带着数名本门功夫的习练者一同去南京远郊汤山镇看望一位拳师,当笔者一行路过一条街道时,忽然从沿街的三楼窗台上掉落下来一个花盆,砸在笔者的头部正中,花盆顿时破碎,而笔者头部却安然无恙。1977年夏季,笔者去恩师李松如先生处汇报“做架”成果。李先生让笔者演示“金冠铁箍功”。于是,笔者就对着附近的一块大石用头一撞,竟将其撞断一大截并令碎片四处飞溅!今年初笔者收录的一名本门第14代“嫡传弟子”、北京青年孟宪宇演练“金冠铁箍功”6个月后,某日途经一个建筑工地时,正巧从头顶上方10米高处坠落一块红砖,砸落在孟宪宇头顶上,砖断两截,而孟宪宇头部却毫发无损。事后,其自述道:“当时一些现场的目睹

者都对此感到惊奇,并说‘这个人的头挺硬!’而我本人在当时几乎没有任何感觉,就好象是一块小木片轻轻飘落到我头上一样。”由此可知,“金冠铁箍功”功成之后,对强身壮体效果甚大。

下面,笔者根据广大读者的要求,将金冠铁箍功六大架子中无需用药的“左右摇铃”一架的操作方法介绍给读者,其余部分以后将陆续整理。

### 二、左右摇铃操作法

(一)慢行悠走约1分钟。

(二)摆架成左弓箭步或左弓字步均可,两手分别形成封眼拳,并以其拳面抵在气门穴,面向墙壁,距离约10至15厘米之间,以便操作之时头顶部位能够恰到好处地顶到墙壁上。此乃预备姿势。本式要求双目正视墙壁,头颈端正,不得歪邪,挺胸收腹,塌腰且勿弯曲,下盘即两腿均须下沉用力,见(图1)。

(三)行前四换息,或前五换息。换息时以气息均匀为主(详见《武当》杂志1998年及1999年各期《桶子炼丹功》的术语解释)。

(四)吃气一口并行咽气一次。

(五)发动。将头部向墙壁处下垂,并以其头顶正中部位的泥丸宫穴(见图2),抵至墙壁表面(形成眼观地面,腰部前弯的状态)。当上述姿势完成后,可略作停顿,以腰为轴,以脊柱为支点,以头部为重点,将头部(包括颈部)在墙壁表面

进行先向右转直至右侧面部与右耳部位向上(此动作须左耳朝下),略作停顿之后,再向左变为右侧面部与右耳部位朝下,即与前势形成相反姿势。须知,此头部及脊柱、腰部的转动,动作必须缓慢,要有力,见(图3)、(图4)。然后,再将头部向右转,即形成面朝地表、眼睛注视地下的姿势。最后,将头部离开墙壁,即直起腰部,抬起上身(按:术语称之为“上盘”),并使之还原成预备式,即(图1)的架子。



图1



图2

(六)行后四换息或后五换息。

说明:以上(二)至(六)的操作,其术语谓之“一练气”。

注:有关“二练气”的“发动”过程(方式)与“一练气”截然不同,请读者留意。

(七)吃气一口并行一次咽气。

(八)发动。将身体前俯,即用头顶泥丸宫穴对着墙壁表面撞击一次。切记,初次用头撞击不可用力过猛、过大,以免造成头部受伤。只需将头部轻轻碰墙一次即可(按:以后随着时间的推移,则逐渐加大头部碰墙的力度),见(图5)。



图3



图4

(九)换息。先将上身直起,腰部直立,并仰起头部(按:此时泥丸宫穴向上,眼看正前方。然后,行后四换息或后五换息。



图5

说明:以上(七)至(九)的操作,其术语谓之“二练气”。

注:(1)有关“三练气”的操作方式与“一练气”相同,而“四练气”的操作方式则与“二练气”完全一样。切记,演练30天后方可再增做“四练气”。而在操作增做之架时,即从行“五练气”时起要将“摆架”一法改为右弓步或右弓箭步进行演练,见(图6)。此后,到操作“八练气”为终止(极限),万万不可增多。(2)“左右摇铃”演练完毕后,慢行悠走约10至15分钟才能收功。



图6

END 结束

更多内容



---

## 【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



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/>