

## 少林武术绝技铁骨拳功

## 少林武术绝技铁骨拳功

据传这套南少林寺金刚铁骨拳功，法简效宏，可使习者短期之内修炼双拳如钢似铁，用于技击威力甚大，虽非南少林寺镇寺之宝，但也是护寺武僧必修之功。笔者在授徒中，曾将本功第二式巨龙显力与第五式罗汉卧禅单独提出引人教学中，弟子在练习20天左右竟达拳头可将红砖一拳击碎，可见此功之威力。

## 第一式：红阳人丹

练功前平心静气，排除杂念。然后，双脚开立略宽于肩，两膝微曲成高马步状。双掌合十，劳宫相对，放到胸前约5厘米处，指尖向上，似拜佛状。意念：空中红阳当照，照得我浑身暖乎乎的。过一会几意念：红阳之暖流自我天门流入，至下丹田，我的丹田不断地吸取着红阳之精气，并光芒四射，照亮全身。（以下丹田为中心点）行功30分钟后即可调息收功，收功方法：将左手放在下丹田处，右手放在左手手背上，双手均掌心向内，意念：全身之气以丹田为中心聚于一团，丹田就像磁石一样不断地将全身散气吸收在一起。再意守丹田1分钟上。

## 第二式：巨龙

显力。接。上式，双手轻握拳，左右官臂抬起与肩同高成一字状，吸气入丹田，同时小腹微鼓，吸气满，猛然闭气同时全身紧绷5秒钟，心中句默数1 2 3 4 5，以丹田入拳，呼气放松。重复练习50次。

## 第三式：青龙分水

接上式，双手各持一砖，在胸前作开合。手臂伸直，吸气时合，呼气时开。吸气时气入丹田，呼气时以丹力注拳臂之中。练习100次。

## 第四式：蜈蚣浅行

接上式，以双拳着地，向前爬行100步，头不可低，头、身要成一线。意念：双拳坚硬如铁。呼吸均匀。

## 第五式：罗汉卧禅

接上式，左手握拳支于砖面上，身体伸直，另一只手放在身体上即可。吸气入丹，呼气丹力注拳，坚持1分钟换另一只手练习。左右互换。共练10分钟。

## 第六式：铁拳穿壁

接上式，面对墙壁站立，吸气入丹，呼气丹力注拳，双拳由轻至重各击墙壁200拳。

## 第七式：金龙竖尾

接上式，以双拳着地，全身倒立贴在墙上，动作与双手倒立相同。吸气入丹，呼气丹力注拳，练习5分钟。习练日久可行单拳倒立练功。

## 第八式：调息收功

接上式，全身放松，平心静气，意守丹田1分钟，揉拳面，抖腕。

注解：本功简单易学，所以无须图解说明。此功法不用药物辅助行功，因此又是业余习武者增强内方、拳洁杀伤力的首选之法。红阳人丹是一内功修炼法，每次不得少于30分钟，练后精力充沛，丹田发热，内力打通任督二脉。巨龙显力可使浑身肌肉坚实，如同整体若一，可为其它硬气功打下根基。青龙分水动作同现代体育中的扩胸运动，是提高臂力的有效方法。蜈蚣浅行主练拳面韧性。罗汉卧禅可以快速提高拳骨硬度，练习几天便可见肉茧了。铁拳穿壁与金龙竖尾都是训练铁骨拳硬度与拳功杀伤穿透力的重要式子，习者应全部修炼才有大成之望，本法历代秘传，提高功力快，习上三十天，被铁骨拳击者必受重创，望习者以德为重。