

中国气功在线<http://www.qgc.net>[✓ 繁体中文](#) [✓ 简体中文](#) [✓ 加入收藏](#) [✓ 用户中心](#) [✓ 退出登陆](#) [✓ 帮助中心](#)广
告[网站首页](#) [气功资料](#) [收费资料](#) [资料下载](#) [精彩推荐](#) [影视欣赏](#) [开心商城](#) [用户中心](#) [开心论坛](#) [产品报价](#) [收费须知](#)**[公告]**现在购买光盘赠送释
延王版易筋经演示VCD一
张！

今天是：2005年10月27日 星期四 您现在位于：网站首页 → 气功资料 → 气功资料 (流行功法)

心意六合拳丹田功

2003-06-21 15:33:04 中国气功在线 出处：

一、炼气的阶段和呼吸法

练拳术的人，首要的是炼气，其次才练筋骨肌肉和关节韧性的发达。如果只在拳术形式上追求而不结合炼气的实际，将来拳术恐怕是没有成就的，对祛病、延年益寿的效果甚微，拳技也不能达到上乘。

1. 浅呼吸

六合心意拳在炼气方面，是以呼吸作用为功、以气与力合为用而进行拳术运动的。初学六合心意拳，首先用后天自然呼吸，使肺活量和肺容积增大。气壮力大，勇敢过人，这是第一阶段。

2. 中等呼吸

当第一阶段有了功夫，然后再练后天返先天的腹式呼吸，使气深而藏，气量更加增大。鼻吸丹呼，鼻呼丹吸，此谓腹式逆呼吸，呼吸时必须带呼声畅气。因为逆呼吸所起的是吐故纳新作用，一旦肺气充足肺部扩大，便不能含胸、降气、气沉丹田，而肺细胞的过分膨胀，容易使肺出血，使身体反受其害。所以炼气必须得法，这是第二阶段。

3. 先天呼吸

两个阶段呼吸得法，使拳术工、顺、真，再把气故意松开，放至足底涌泉穴，周而复始，循环无端，前任后督，气行滚滚。庄子云：“真人之息通于踵。”这是第三阶段的“先天呼吸”，也称“胎呼吸”，是儒道两家追求达到的“大周天”气运全身法。

二、丹田功

山西六合心意拳是内功拳，全凭丹田之功。以丹田之气发动肢体运动，必须在炼内功的基本上练外功即练拳术。

丹田功有七种：竖丹田、搂丹田、坐丹田、阐丹田、开丹田、逞丹田、养丹田等。这七种丹田功，互为结合，不能严格分开。

开始站立，两足与肩平。先入静，“心定神宁，神宁心安，心安清静，清静无物，无物气行，气行绝象，绝象则觉明，觉明乃神(即意)气相通，万象归根，合成一气”。入静以后，进行周身运气(也叫贯气)。贯气的方法是：两眼闭上，内视祖窍(眼与心合)，稍停即向上意视，至囟门与意合一，这叫心与意合。以意引气，向后下降气，经玉枕、大椎、大杼、肺俞、气向下行，垂肩，沉肘，塌背，尾闾回收经下丹田顺两腿内侧下行达涌泉，此时两手随之下搂，两膝微屈而稍下蹲。当气降到不能再降(此乃阴气下降)，即由涌泉顺两腿外侧上行，身也随之而起，恢复原状。意气到两胯环跳穴时，两胯内缩，意气由此而直抵会阴穴。稍停，由前身上行，至中丹田分由两肋上行，到璇玑穴再分由两耳后高骨处上行至泥丸，下降祖窍。稍停，由祖窍至喉头，从体内直抵夹脊，再直通心窝至降宫，经中丹田至下丹田。稍停，提过尾闾(并提肛)，经夹脊、玉枕至泥丸，下降至上丹田。稍停，由上丹田经口内入气管至中丹田而达下丹田，复提尾闾，经夹脊、玉枕、泥丸到上丹田。稍停，由上丹田往中丹田收，下丹田也往中丹田收，将气都集中在中丹田，只收气，不出气，这叫伏气(指的是丹田之气不是呼吸闭气)。然后静守丹田，准备进行练习丹田功。

1. 竖丹田

按上法贯气，气伏丹田后，以意导气，由中丹田起至上丹田，手随气之上行而升起，五指并拢，手背向前。升到不能再升时，手随意气由上丹田下降中丹田而下落，降时手用抓劲。单双手升降或先练单手后练双手均可，练单手时左右手替换升降。无论练单手或双手，当升起时身体直立，当降落时身稍下蹲，如骑马势。丹田与手之起落升降，反复练之不拘次数。

2. 接丹田

当意气回到中丹田时，手也随之而回。回时勾手指如拳状用搂劲。其搂法是：从上往下搂、从左右直接和两臂外伸转圈回搂或从前面向回搂均可。

练从上往下搂，可与竖丹田结合而练。意气与手升起时为竖，降落为搂，身也下蹲。与练竖丹田不同的地方是手要搂至中丹田前，左右直接，转圈搂，从前面向回搂，身体皆下蹲为骑马势，气伏于中丹田不动，出手如刀枪(直而硬)，回手似勾杆。练时上下、左右、前后可随意变化，不受次序限制，不拘次数。

3. 坐丹田

心坐中丹田不动，身为骑马势，以意导气降到下丹田和涌泉，身不蹲，手掌向下随之而下按，当气降到不能再降时复升至中丹田，手也随之抓力而上起，身复原。单手单脚练和双手双脚练均可。单手单脚的练法：以意引气经下丹田顺左腿达涌泉，身下蹲，左手随之向下按劲，左脚踏实，为阴；右手虚放胸前，右腿虚立，为阳。气降到不能再降，手按到不能再按，意、气与身、手、脚即升起。左右互换练习，方法相同。

双手脚练法：以意引气经下丹田顺两腿下达涌泉，双手随之由正前方或左侧、右侧而下按均可，身皆下蹲，气降到不能再降，手按到不能再按，意气与身、手即升起，意气上升至中丹田时，双手似抓力提起，身体上升为骑马势，一上一下全以意气带动，如此反复练习。

4. 闸丹田与开丹田

这两种练法前后是连接的，全是炼内气的功夫。贯气以后，以心意将气收回丹田，只能往里收不能放出，如同关住水闸一样，将水蓄住不动，如古书上说：“内气不出，外气不入”。这就叫闸丹田，也是聚气和伏气。将闸伏于丹田之气，用意向四肢和周身散发，这就是开丹田；即将丹田之气发散于全身(不是发散于体外)，也叫运气。静守一会，以意将气贯满全身，它就会自动运行起来。

5. 逞丹田

这不是一种单练功夫。由于按以上功法久练，丹田之气越来越足，周身气力也就越大，练功发动以后，如同生龙活虎。

6. 养丹田

练功达到动静自如的程度以后，静守丹田以养气，也不是单练方法。古人云：“气为力之本，有形者为姿势，无形者为气功，二者必备，否则无用。”要真正练好六合心意拳功，必炼内功，否则，单以体力和后天之气真正练好拳术的，几乎没有。因此，养丹田是一项必不可少的真功夫。 (本文已被浏览 2191 次)

发布人：qgc.net

上篇新闻：虚静修真功

→ 推荐给我的好友

下篇新闻：达摩易筋经十二式

■ 新闻分类

| 修行典籍 | 道家典籍 佛教典籍

| **气功资料** | 道家功法 佛家功法 **流行功法** 健身功法 武术气功 最新视点

■ 相关评论

→ 评论内容 (点击查看) 共0条评论，每页显示5条评论 浏览所有评论

(没有相关评论)

→ 发表我的评论

您的姓名：

您的Email：

评论内容：

250字内

发表评论：

发表评论须知 →

。 尊重网上道德，遵守《全国人大常委会关于维护互联网安全的决定》及中华人民共和国其他各项有关法律法；

。 本站有权保留或删除您发表的任何评论内容；

[关于我们](#) [网站留言](#) [友情链接](#) [与我在线](#) [TOP](#)



中国气功在线 <http://www.qgc.cn.net/>

建议使用IE5.0以上版本浏览器，分辨率1024*768

联系我们：club@qgc.cn.net [粤ICP备05067160号](#)

Copyright © 2003 - 2005 [中国气功在线](#) Ver2004 [WWW.QGCN.Net](#) All Rights Reserved.