

少林太祖大力金刚掌秘功

一、少林太祖门之源流

《太祖秘谱》载：“打遍天下第一家，太祖功夫最可夸。大宋皇帝赵匡胤，少林寺里传秘法。”“十八绝技第一先，古刹练到金銮殿。若问此拳名和姓，少林定宋太祖拳。”

传说宋太祖赵匡胤在未成大业之前，曾经出家到少林寺里做俗家弟子，学习正宗少林拳棒，历经多年苦练，独有心得，遂以少林为根，自开一门，即太祖门。

后来赵氏离寺，挟技闯荡江湖，因其武功高强，被官府征招留军，战绩卓著，后升至大将。公元 960 年，陈桥兵变，赵匡胤黄袍加身，作为马上皇帝，成为宋朝第一代开国帝王。赵登基后，招集天下英雄好汉，凭武术考试，选拔其中优秀拳种十八家，分门分派，定势下传，以太祖门居首，而后即流传开来。

太祖门的近代传人中，以张世德最为著名。张世德，太祖门三十四代掌门人，原籍河南开封，后因战乱，辗转定居在河南虞城利民镇。生于 1893 年，35 岁时，获中央国术馆第一届国术国考优秀奖。同时获优秀奖的共 37 名，其中有著名武术家马英图、郭长生、佟忠义、杨松山、刘丕显、韩化臣、胡凤山等(证明资料可查阅 1928 年《申报》与《大公报》，或 1934 年 10 月 2 日出版的《中央国术馆第二届国术国考专刊》第 13 页中所附第一届国术国考考试人员录)。

张世德传子张铁林。张铁林生于 1918 年，卒于 2001 年，享年 83 岁，是太祖门第 35 代掌门人，得其父真传，以大力金刚手著称。张铁林授徒范玉修、高翔等人。

二、丹田混元气功

“混元气里有神奇，万两黄金买不去。练功先练丹田功，太祖功夫它第一”。丹田混元气功，是太祖门第一功，所有功夫皆以此为基础，此功不成，余也难成。其以静为主，以动为辅，以求丹田内气，兼得腰力内劲。

“先天元气生丹田，师传秘法来修炼。调动先天真元气，再加后天成混元”。

元气是人生来就有的，故称“先天元气”。它来源于父母，由先天之精生化而来，是人体生命的原始动力。元气和人呼吸之气(后天气)关系甚密。

“太祖气功有秘传，练门选在下丹田。太祖丹田是一片，不是穴位不是点。上至脐位下至阴，丹田位在两中间”。太祖气功首从丹田练起，因为丹田是“先天之本”、“元气之根”，此处有命门穴、气海穴、会阴穴等人体大穴，有任脉、督脉、冲脉、带脉等经脉聚汇，有肾、肾上腺、生殖系统、肝、肠、膀胱等重要器官，大量的植物神经和神经节，能生气、存气，故把丹田作为气功练门。

“练成后天气混元，丹田好似火药弹。不怕生来力量小，瘦子也能倒嵩山”。混元气是指在人体元气的基础上，通过练功获得的一种内气，首先产生于丹田，故称“丹田混元气”，丹田混元气，随意念受人精神影响，可以运行于体内，是一种集中的内在动能，具有强大的能量，一旦练成，运到手节，通过手节，可以产生惊人劲力。

1.站丹田(朝佛势)。此势是丹田混元气行功练最常用的姿势。

正身直立，面向前方，两腿并齐伸直，脚尖自然外分。双臂弯曲，双手合十，掌心相对，掌指向上，高与鼻齐。两眼睁开，向前平视。双唇闭住，牙齿相合，舌抵上腭，全身肌肉放松，然后排除杂念，专心练气（图1）。

练气之法，由呼吸入手。吸气时，心念守住丹田，意感有气，缓缓进入并慢慢充润整个丹田。呼气时，心念仍存丹田，而不作想象，呼吸用鼻，深长、匀细。

此呼吸法，叫“顺呼吸”。吸气时，腹部自然鼓起；呼气时，腹部自然回收。丹田混元气所有行功，皆用此法。

“练气行功三要领，讲给门人仔细听。一要肌肉来放松，周身紧张气难通。二要思想来入静，精神混乱气乱行。三要呼吸深而匀，出入匆忙气不停。三要缺一也不可，百练混元气自成”。

练功不几日，丹田之处会产生一种温热感，似有微动，似有物生，此乃丹田混元气初萌之状。但不可执着，不可强求，似有似无，随其自然。如此秘法，正确习之，一般百日后，丹田混元气萌生、凝聚渐渐充盈。久而久之，鼻只一吸，心念一到丹田，混元气即至，此功大成。



2.蹲丹田（马步势）。双腿成马步桩，膝关节弯曲，头正脊直，睁眼平视。双掌合十，掌指向上，高与鼻齐。全身放松，不可蛮拙紧张。排除杂念，聚精会神，意守丹田。闭唇合齿，舌抵上腭。用鼻呼吸练气（图2）。

练气之法，由呼吸入手。吸气时，心念守住丹田，意感有气，缓缓进入并慢慢充润整个丹田。呼气时，心念仍存丹田，而不作想象。呼吸用鼻，深长、匀细。

此势是“站丹田”之进势，功量加大了。但要循序渐进，初习时，膝关节稍屈即可，功深后再加大幅度。

3.坐丹田（端坐势）。上身正直，双目平视，端坐椅上，全身放松。双掌合十，掌指向上，高与鼻齐。思想集中，排除杂念，意守丹田。闭口合齿，舌抵上腭。用鼻呼吸练气。

练气之法，由呼吸入手。吸气时，心念守住丹田，意感有气，缓缓进入并慢慢充润整个丹田。呼气时，心念仍存丹田，而不作想象。呼吸用鼻，深长、匀细。

4.卧丹田（仰卧势）。仰卧床上，身体正直，全身放松。双眼闭上，也可睁开。双掌合十，也可放于其它处。精神集中，排除杂念，意守丹田，闭口合齿，舌抵上腭。用鼻呼吸练气。

练气之法，由呼吸入手。吸气时，心念守住丹田，意感有气，缓缓进入并慢慢充润整个丹田。呼气时，心念仍存丹田，而不作想象。呼吸用鼻，深长、匀细。

此势也是站丹田之辅势，睡前或睡后，加习片刻，有助长功，也可专练。

5.贯丹田（顺气势）。正身直立，两腿并齐伸直。双掌合十，掌指向上，高与鼻齐。闭口合齿，舌抵上腭。双目平视，即“站丹田（朝佛势）”。全身放松，心意入静，然后练气。

由鼻吸气一口，同时双掌向下推按，动作要慢，按至丹田处即停，两臂适当弯屈，掌心向下，掌指相对。吸气要深长匀细，意念守住丹田，感觉气随手按并慢慢充润整个丹田（图3）。

然后呼气，意念仍存丹田，双掌收归原位。如此反复练习。手动意随，意到气到，丹田贯注，自有其妙。

此法与下势“扭丹田”、“压丹田”、“开丹田”、“揉丹田”、“走丹田”同属动练气，上述“站丹田”、“坐丹田”、“蹲丹田”、“卧丹田”属静练气。而动练气是在静练气的基础上加些动作，以强化意念，提高气感，还能通关荡滞，强筋壮肌，增功助力。如此内外结合，相得益彰。

“丹田开功静练气，再用动法加把力。动作千万别慌张，缓慢柔和不着急”。外动而内静，动作与呼吸、意念要协调一致，动作营自然，起得稳，练得稳，收

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/>