



岳家拳高级功法----生铁运功 热

岳家拳高级功法----生铁运功

[作者：佚名 转贴自：本站原创 点击数：6012 更新时间：2004-2-20 文章录入：admin]

岳家拳高级功法---- 生铁运功 序 说

自《岳武穆遗书探密》及《岳家元霸功》、《沥泉功》三文在《武当》等杂志登载之后，一时佳评如涌，习者如潮。为了满足广大读者要求，今特将生铁运功整理面世，以谢读者盛情。

生铁运功和元霸功、沥泉功及十八练功法同属岳家上乘气功。其特点是：以意导气，以气催力，得气快，内功足。功法练成后，虽患久病，病愈气功犹存，若真传实练，可以指代枪，以掌代刀，以皮代甲1全身硬似生铁浇铸，达到登峰造极之境界。

笔者张业金系中国岳家拳、岳家气功研究会主任，湖北省武穴市体委副主任兼武术总教练；杨直峰系武穴市民间老拳师，张奇钢系张业金之子。其一脉为岳家第二十代孙无尚道人传田德和、翟庆元、库伯芝、来付业、张为松。其另一脉为翟庆元传杨晓春（杨茂廉、杨云礼。今三人以强身健体为美德，以振兴中华为己任，将祖国之魂宝——岳家生铁运功整理成文，与各门各派良师益友共同探讨，造福人类。

概 说

话曰：练成岳家真功，皮层与内皆松。

以气推血活络，强筋壮骨健身。

气是动力，气推动血液运行。由嘴吸气进入肺部转入各个器官，流注周身皮层与肌肉层之中。

功是动作，人的周身范围，气不能运到全身，只有通过动作催逼，强制它前进，才能按照人的思想意图运送到各个部位。

岳家《生铁运功》共为十二节，气的吸进与呼出是一样，但十二节动作各不相同。

吸气用嘴两角先右后左一丝细风慢慢的吸进，要细长、均匀。进气一次进足，随即吞津，一口分三咽，并要求全部注入丹田，练功时，舌尖顶住上腭，排除杂念，集中思想，意守丹田。

呼气是气进入腹内以后，进行某节功动作作动行，待气在腹内不能再忍受的一发之际，用嘴（微张）将气快速呼尽并发“贼”音。

功 法

一、佛手阴阳

- 1、身体直立，双足略宽于肩，平行站立，全身放松，调整呼吸，舌顶上腭，意守丹田。
- 2、双手从身体两侧直臂上举至头上万后沿任脉下按至丹田部位，手背朝上，十指相对，大拇指内扣，双臂紧挟两肋；上动同时嘴微张吸气，气吸足后提跟震踵注入丹田，全身带劲，双手用力下按，气在丹田内运行至忍耐不住时将气全部呼出。
- 3、双手掌心向上从身体两侧直臂上举至头上万十指相对，沿任脉下行至丹田，双臂紧挟身体两肋；上动同时，嘴微张吸气，气足提跟下震，全身用劲。咬紧牙关。气在腹内运行至忍耐不住时将气全部呼。

功应：胸、腹、背、凤翅。

二、仁贵担山

- 1、身体直立，双手直垂于身体两侧，双脚分开略宽于肩，平行站立，舌顶上腭，全身放松调整呼吸、意守丹田，双眼似闭非闭。
- 2、双臂屈肘，两手掌心向下从身体两侧各自上升至腋下后向两侧平伸如扁担形；上动同时嘴微张吸气，气吸足后提跟震踵。气注丹田牙关咬紧，全身用劲，将丹田之气用力向手两侧运行。少许，嘴微张将气呼出。

功应：两臂、手心、十指。

注：气运行至两臂、手心、十指时，应感到两臂似两山下压，十指尖端有气外射！

三、天王托塔

- 1、身体直立，双手直垂于身体两侧，双脚分开略宽于肩，平行站立，舌顶上腭，全身放松调整呼吸，意守丹田。
- 2、双手掌心向上，两臂屈肘从身体两侧各自上升至腋下后向两侧平伸于扁担形；上动同时，嘴微张吸气，气吸足后提跟震踵，注入丹田，牙关紧咬，全身用劲，丹田之气随意向十指两侧暗运，气在腹内运行少许，将气用嘴呼出。

功应：双燕入洞、内外关、掌心。

注：气运行到双燕入洞、内外关、掌心时，应关闭双燕入洞两穴，两掌似托起两座于年古塔。

四、元霸举鼎

- 1、身体直立，双手直垂于身体两侧，双脚分开略宽于肩，平行站立，舌顶上腭，全身放松，调整呼吸，意守丹田。
- 2、双掌心向上，直臂从身体两侧上举至头上万，十指相对，掌心朝天；上动同时嘴微张吸气，气吸足后提跟震踵，气入丹田后紧咬牙关，全身用劲，气在腹内运行后至两掌心，少许将气从嘴呼尽。

功应：两肋、两腿、涌泉。

注：气在腹内运行至两掌时，两掌似千斤巨鼎下压，此时两臂、两肋、两腿应似一个整体，共同承受千斤下压之力。

五、玉骨顶心

- 1、准备一根长二米的木棍（白腊杆最好），面朝墙站立，两脚略宽于肩，全身放松，调整呼吸，舌顶上腭，意守丹田，肛门上提。
- 2、将棍的一端顶在墙脚下，另一端顶在心窝穴上，嘴微张吸足气，提跟震踵，吞津同气齐注入丹田，丹田之气上引至心窝穴，身体重心前倾，两手握住棍端，给心窝穴增加顶力，气在体内运到少许呼尽。

功应：心窝穴。

注：心窝穴系人之死穴，是三十六大穴中除头、裆部穴位外最薄弱的穴位之一，较易受伤，气运到心窝穴时，顶棍的力度要循序渐进，不能过余强求，以免受伤。

六、浪子划船

- 1、身体直立，双手垂于身体两侧，双脚分开略宽于肩，平行站立，舌顶上腭，全身放松，调整呼吸，意守丹田，肛门上提。
- 2、双手掌心朝上，从身体两侧两肘上托紧贴于身体软堂（即肋骨之下，髋骨之上较软和的部位），两侧；上动同时，嘴微张吸气，气直注入丹田后提跟震踵，咬紧牙关，全身用劲，上半身徐徐向左边倒压，气在体内运行少许将气呼尽。
- 3、紧接上动，嘴微张吸气，气吸足后提跟震踵，咬紧牙关，全身用劲，上半身向右边慢慢倒压，气在体内运行少许，将气用嘴呼出。

功应：左右软堂。

注：人体软堂部位的组织比较软弱，功成的速度比其它部位要慢些，练功是不能求之过急。

练本部功时，当身体倒用那一侧时，气要从丹田运行到那一侧，此时的感觉似腹内有气外鼓，腹外用掌使力内挤。

七、生铁铸身

- 1、身体直立，两手各自直臂垂直于身体两侧，双脚略宽于肩，平行站立，全身放松，调整呼吸，舌顶上腭，肛门上提，意守丹田。
- 2、吸气，双手握拳，拳心向内，两臂屈肘从身体两侧上升至腋下。
- 3、上动不停，两拳各自经山尖穴横推至任脉相碰。
- 4、上动不停，两拳紧贴胸腹沿任脉用力缓缓下扎至丹田，少许，将气呼尽。

功应：两肋、山尖、膻中、丹田、膀胱。

注意：1、气随两拳行走路线而行，两拳行至身体某部位时，某部位气感应明显。

2、吸进之气吐尽时，全身带劲，直到不忍受时才放松。

八、张飞擂鼓

1、身体直立，两脚与肩同宽平行站立，两手自然放于身体两侧，全身放松，舌顶上腭，肛门上提，嘴微张吸气入丹田，提跟震踵，将气布满全身。

2、双手握成实心拳，屈肘于胸前和背后同时甩打。

3、双拳变掌从身体两侧下按，嘴微张将气用力吐尽。

功应：胸、腹部位。

注：此功开始可用双掌拍打，后再用双拳甩打，最后可用铁沙袋甩打。“昏憋气时间（也就是排打时间）可由短到长，但不可一意强求长时间憋气。”

九、童子拜佛

1、身体直立，两脚与肩同宽平行站立，舌顶上腭，身体放松，肛门上提，调整呼吸后，嘴吸气入丹田，两掌从身体两侧上举至头上相会（十指朝上，掌心相对）屈肘下压至胸前。

2、上动不但，腰徐徐向前弯压，两掌直下伸，指尖着地少许，将气呼尽。

功应：背部、腰部。

注：练此功开始时，下腰不必强求手指触地以免腰部受伤。

十、猛虎扒地

1、身体直立，两脚略宽肩平行而立，全身放松，舌顶上腭，意守丹田，调整呼吸，肛门上提。

2、两腿屈膝，上体前俯下蹲，两臂前伸，双手直垂于地。

3、紧接上动，两臂前伸约0.17m，十指张开着地。

4、接上动，嘴吸气入丹田，身体全俯，两膝相并伸直，脚尖与指尖负荷全身体重，全身斥劲，气运两臂，两肘屈，全身下扑（以胸不贴地为宜）。

5、接上动，两臂直伸将上体撑起。

6、气在腹内行少许，上体直，两腿屈膝下蹲将气呼尽。

功应：两臂、全身。

十一、铁禀锁喉

1、身体直立，两脚同肩宽平行站立。全身放松，舌顶上腭，两手自然垂于身体两侧，调整呼吸后吸气入丹田。

2、将丹田之气上运至颈，颈粗。双手握拳击打后颈。

3、上动不停，用双拳击打颈两侧。

4、上动不停，双拳变掌，用十指戳击颈两侧。

5、上动不停，双掌大拇指、无名指、小指屈，用食中指戳在咽喉穴。

功应：喉部。

注：此功练到一定时候，可用枪尖顶刺喉部。

、可用筷子顶住喉部击打，将其击断。

十二、天门封顶

1、身体直立，两脚与肩同宽平行站立。舌顶上腭，两手自然下垂，全身放松，吸气入丹田。

2、将丹田之气沿任脉上运至头部，咬紧牙关，头部带劲，双手握拳在百会穴上拍打。

3、承上式，双拳面紧贴两太阳穴用力擂压。

4、接上动，双拳后移拍打后脑。

5、两掌从身体两侧下按并将气呼出。

功应：百会、太阳、后脑。

注：初练此功时，双掌拍打后脑时不要过急应循序渐进，由轻到重。

双拳拍打百会穴后，随着功力的增高，可用头撞墙、用棍击背、用棍击腰、和用棍击腹。

注意事项：

1、每6保持练功两次，每次各30分钟以上。

2、练功期间切忌吃冰冷食物。

3、练功100天内禁房事。