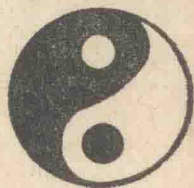


神功精

神功精武丛书 ●

中华
硬气功
绝技大全



续编

●莫文丹 编

●广西师范大学出版社

中华硬气功绝技大全

(续 编)

莫文丹 编

广西师范大学出版社

中华硬气功绝技大全

(续编)

莫文丹 编

☆

广西师范大学出版社出版

(广西桂林市育才路3号)

广西新华书店发行

南宁地区印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32印张9.5字数205千字
1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷

印数：00001—10000

ISBN7—5633—0975—6/G·814

定价：3.60元

目 录

- 八卦神功.....逸 仙 (1)
- 金钟罩.....陆国柱 李少标 (12)
- 铁布衫功法.....晓 辉 (23)
- 桶子铁布衫的内功修炼.....邵发明 汤凤英 (41)
- 铁腹功.....代 奇 (51)
- 大力龙爪功.....张贵生 (64)
- 大力鹰爪功.....顾 坚 (69)
- 金刚罗汉功.....鄢晓风 (74)
- 罗汉头、弥勒腹、金刚脚.....昆 仑 (79)
- 铁臂车轮功.....蒿心维 (83)
- 铁汉臂功.....谢成焯 (96)
- 铁臂功的威力与练法.....张 奇 (102)
- 金刚力功.....于宪华 (104)
- 大力金刚功.....宋福来 口授 宋家懿 整理 (138)
- 八大金刚气功.....冼其昌 邓 迎 (143)
- 八大金刚功的循经练法.....崔中文 (149)
- 铁背功.....付丙勤 (151)
- 金甲蛤蟆功——腰背胸肋排打法.....邵发明 (153)
- 神功意手.....陈林峰 (157)
- 五行重手法.....房家祥 (162)

- 铁拳功.....王正德(166)
- 六合心意拳内功.....谢成焯 整理(169)
- 神力掌功法.....李炳仁 安在峰(174)
- 铁砂三掌.....陈 启(180)
- 铁砂掌及其注意事项.....彦 红(183)
- 红砂手.....邹锦堂(189)
- 朱砂掌的功与法.....剑 箫(191)
- “指功”练法.....张炎生(193)
- 阴手功夫：一指禅真传.....杨 永(197)
- 金刚二指禅.....李林福(214)
- 霸王铁桥功.....华 山 金 经(219)
- 梅花桩十三太保功法.....韩建中(233)
- 梅花四段太阳功.....房家祥(241)
- 桩板功.....季俊生(244)
- 浑元锤.....程胜华(247)
- 三皇炮捶门功法.....张汉文(250)
- 硬功绝招（之一）.....陆国柱(289)
- 硬功绝招（之二）.....孔 剑(297)

八卦神功

逸仙

八卦掌虽然成拳较晚，但是八卦掌的派系还是不少。各派都演练各自的套路，各派都演练各自的功夫。现在正处武学盛世，为了和海内八卦掌同好交流技艺，我把我派演练的八卦掌功夫，择其要者，介绍一二，并一并命名为“八卦神功”。

一、八卦吸魂掌

八卦吸魂掌，是武当气功绝技，是武当“三步功”之第一步（第一步是八卦吸魂掌，属武当绝技；第二步是擎天指功，此亦属武当绝技；第三步是八步登空，属武当轻功类）。

八卦吸魂掌属劈空掌法。此功法以内气为基础，以意导气，发气伤人，与人交手威力甚大。此掌可开碑碎石。与人交手，受制之人，死状甚惨：两目突出，血流七窍，舌尖吐出而死。故不遇歹人，不到万分危急之时，不可出手。而出手即可伤人命也。

八卦吸魂掌练法：

（一）一步功法

每日寅时起床，轻步踱到室外，两脚接触结实的地面，面南而立，两脚开立，间约四拳。闭目静站片刻，然后两臂

于身侧慢慢向上举起，掌心相对，同时匀慢吸气。当两臂上举平耳时，足根提起，脚尖着地。两臂继续上举并在头顶上方交叉，并开始低头下腰，两手于身前缓缓下降，匀慢呼气，同时足根着地，两手下降至膝用力下按地面（可触地，亦可不触地）。此时意想：真气从大地吸出，集中为一束，从劳宫穴缓缓注入气海。真气游动路线为：真气从劳宫穴吸入，沿两臂内侧至华盖穴，下至膻中穴，后归气海（即丹田）。此功每天练一次，每次练30分钟。常练此功，能精力充沛、益寿延年。收功时，两掌心相搓几次即可。

此功法，可练90天左右，即可进入第二步功法的练习。

（二）第二步功法

第二步功法，寅时起床，轻步踱到室外，两脚接触结实的地面。面南而立，两脚开立约四拳。闭目静站，自然呼吸，并意守丹田3、5分钟。意想：天的真气聚为一束从百会进入体内，地的真气从涌泉进入体内，两股气缓缓聚于丹田。然后，两掌从腹下缓缓抬起，掌心朝上，意守丹田。然后真气随双掌上提而上升至中丹田（膻中穴），继而真气分两股运行两臂而聚于双手之劳宫穴。接着两掌内旋，掌心向外猛力推出，真气从劳宫猛烈急吐，意想发射地越远越好。然后，意想真气再缓缓回收，由劳宫穴通过两臂内侧，至膻中，再下至丹田。此功法可反复为之。收功：当意想丹田之气回收溢满即可停功。收功姿势：推出之双掌外旋，收至膻中穴处，缓缓下降两侧，然后双掌轻揉丹田一小会即可收功。（揉时：男者，左手在内右手在外；女者，右手在内，左手在外；两手相合揉之）。

此功法，每天可练30分钟，共练90天左右，即可进入第三步功法之练习。

章第(三) 三步功法

每日夜深人静，请找一茶杯，杯口要用手掌完全盖住为宜。杯里倒满开水，水之量约占茶杯的三分之一——水一定要热气滚滚。练者立正站好，心平气和，伸出右手（或左手），盖住茶杯，使里面热气不能外溢。此时意想让热气注入劳宫穴，顺手臂内侧进入膻中穴，并下至丹田，使丹田热气充满。待手掌热极时，可停息一下，然后再练，直到水凉为止。

此功练30天，即可进入下述功法练习：

在夜深人静之时，找一茶杯或碗，立正站好，两脚开立约四拳，心平气和，右掌（或左掌）自体侧缓缓提到头顶，意想真气从丹田上升至膻中穴，再沿手臂内侧升至劳宫穴，此时百会上顶，意想真气从劳宫穴聚为一团，然后，手缓缓下降至脚前呈立掌，并把茶杯（或碗）扣在右手（或左手）劳宫穴上，要用力扣之。意想：真气从劳宫穴经臂之内侧，再经膻中而返回丹田，并意想碗内（或茶杯内）之空气已被掌力抽干。然后，再把放在掌上的碗（或茶杯）倒转过来，如碗（或茶杯）不下掉，则说明内气已有一定的火候；如碗（或茶杯）掉下，则说明内气尚不足，再把此功苦练30天方可吸住。

此时本功法内功已大成，即可演练外功了。本功法第一步是疏通内气，第二步是加强内气，第三步是吸内气循环之。

(四) 演练外功

寅时起床，面对一树干，自丹田引内气至膻中，再从右臂（或左臂）内侧注入劳宫穴，继而充实满手，掌式五指平伸，虎口圆撑，用掌面拍打树干，每吸一口气拍一下，练至

有疼感即可收功。收功姿势是：右手和左手轻搓几下，使掌面发热，再静站一会儿即可收功。

此功练30天后，可改用刀掌，即用小指肉厚之面击打树干。收功方法同上。此功练60天即可成功。

本功法不用药物，讲究功到自然成。

本功法最高境界是发气伤人。然欲想发气击人，内气必充足方行，不然内气不足而发气，会导致气竭精枯，落成终身憾事。本功法之第二步功是加强内气为目的的练式，故欲发放外气击人，必先苦练此功可也。

二、金刚三昧掌

金刚三昧掌亦是劈空掌法，其功法效果大致雷同于八卦吸魂掌。二者练式不同，但功法效果差不多。练式分为四个阶段，下面分段加以介绍。

（一）第一步功法

1. 动作：

身体直立，两脚平行站好，两脚脚距平肩，全身放松，两手自然下垂于体侧，两膝稍屈，两手屈握成空拳。双目前平视，但禁忌上视。

2. 呼吸：

鼻吸口呼，先深吸一口气（一吸到底），将气吸到膻中部位开始闭气。吸气时把气吸到胸的前半部，不要往背后吸，由气盈胸，自然带动小腹凹陷。闭气时下颏微微内收，以百会朝天为度，勿须意守，闭气时间的长短，以个人忍受力为限，不可强求，当感觉气闭不住时，以口爆破音吐出，气吐尽；吸气时发不发音均可。闭吸的程序是：鼻吸气→

闭气→口吐气，反复进行。每次练功以半小时为宜，在练习过程中，中间可调息一次，即用自然呼吸法呼吸。

3. 注意事项：

(1) 练功时站立务求身体中正、平衡，讲究阴阳调和。

(2) 练功时产生唾液，一定要在调整呼吸后再咽下，咽时不加意念。

(3) 有些人则练时肋骨及后背可能出现痛感，此属正常现象，一周后即可消失。吸气闭在中丹田（胸际），可使中丹田之气饱满——中丹田为先后天气机交会之处，久练，真气就充满中丹田。

(4) 闭气要尽力而行，但由于闭气过长，头部可因暂时缺氧而产生头晕，此时应缩短闭气时间。练一阶段后脑部缺氧即可变为不缺氧；这样就调节了大脑。

(5) 闭气时心脏跳动减缓，吐气后心率变快亦属正常现象不必惊慌。

(6) 低血压、贫血患者，劳累过度，休息不好不要马上练功，以免产生头晕。贫血患者练功时，可采取少吸慢吸短闭气少吐慢吐方法练功；休息不好者，劳累过度者，要休息一会之后再练功。

(7) 初始练功者，如半小时内不能连续吸、闭、吐的大吞吐量练功，可在中间以逆式呼吸法进行调节——闭息吐气三次后以逆呼吸法调节一次。但慢慢要过渡到半小时内连续地进行吸、闭、吐的练功运动。

逆呼吸法的操作要领：吸气时凹腹气升胸际，呼气时凸腹气降丹田。

(8) 练功时下颌微内收是一关卡，卡住气机，布在玉

堂（两胸肺部）不往上冲击头顶。后颈出现热感是出现休克的征兆，请立即停止练功。可以散散步，当热感消失后，再进行练功。

（9）练完半小时功法后，一定要散步5—10分钟，使身体放松——以免气机集聚引起不适。

（10）第一步功法至少要练30天后，才能改练第二步功法。

（二）第二步功法

1. 动作：

（1）两脚平行站好，与肩宽，全身放松，两手自然下垂于体侧，眼睛微闭或开一线之光，凝神敛息1分钟。

（2）鼻吸气，气盈胸并带动小腹内收，同时两手紧握成拳，全力绷紧，然后转快下蹲马步，同时两手从裆前捧气起立，捧气至臆中后两手朝外上翻，指尖相对，手心朝天，虎口圆撑，上托并继续闭气。上托闭气时间达最大限度时，两手放松，外分并从两侧下落，下蹲并从裆前捧气起立，捧气到丹田时，两掌内翻指尖相对掌心朝内分掌于体侧，然后爆破音吐气。吐气要一口气吐尽。然后沿吸气→闭气→吐气反复进行之，共做30分钟。

2. 注意事项：

（1）注意事项同于第一步功法之注意事项。

（2）从练第二步功法开始，即停练第一步功法——第一步功法是为此步功法打基础的阶段。

（3）闭气后，下蹲掌下落与起立掌翻上托做得可稍快些，头上托举又闭息是练功的中心环节和目的。气闭欲憋尚未憋时，就要做松掌下落捧和降马步再还原预备式动作，此时也要做得快些，完成后再吐气；否则，上托举的过渡动作

和收式动作过缓，托举时已不能闭息，就会达不到练功要求之目的。

(4) 托掌时，掌指要以内力暗撑，虎口要圆。

(5) 第二步功法至少要练50—100天。

(三) 第三步功法

1. 动作：

(1) 身体向南而立，两脚平肩档站好，闭目神凝敛息约一分钟（同于第一步功法之预备式）。然后双手带气于胸前合掌，默念或微出声，念唵、嘛、吸、叭、咪、吽之字诀，反复念约9遍，意念要空。

(2) 还原平肩档后，续做第二步功法之吐纳动作，反复做3遍。

(3) 再还原成平肩档式后，鼻吸气，气盈胸并带动小腹内收，同时两手紧握成拳，两肘后提，两拳自体侧上提于腋前胸侧并变掌，以五丁开山掌劲分别向体侧推出，推出时要微划弧度（两掌外推出时，掌指向上并分开，劲吐劳宫），两臂推平成一字后，再松肩坠肘，将五丁开山掌劲度龙探爪劲（松肩坠肘，两手回缩，劲收劳宫，双掌掌指向两侧指探并吊腕），此时吸气应恰好停止；闭气时意念照视指，龙探爪劲应以暗劲沉撑。闭气时间达最大限度时，两臂放松成阴掌（掌心向下），松肩垂肘带掌由体侧内合，双掌分别置两腋下，指尖斜朝外。然后爆破音吐气，要一口气吐尽，同时两掌自体侧呈仰掌缓击下落，意想下击掌下（地下）之井水，而井水随掌之下击而意想水花四溅。然后还原成平肩档式，再做此吐纳功夫动作，并反复做3遍。

(4) 还原平肩档后，鼻吸气，带动小腹内收（逆式呼吸）同时两手紧握成拳，两肘后提，两拳自体侧上提于腋前

胸侧，变掌，以五丁开山掌劲向体前微划弧推出，两臂约于肩宽，掌心约与肩平，松肩垂肘此时吸气应恰当停止，闭气，意念照视掌心，五丁开山掌劲以暗劲将虎口撑圆，闭气时间达最大限度时，两臂放松，变掌心相对（呈侧立掌），松肩垂肘带掌回拉，将双掌置两乳外侧，指尖朝前，然后爆音吐气，一口气将气吐尽，同时两掌内旋成阴掌，沿胸前、小腹以仰掌下按击，缓击下落，意念击掌下（地下）之井水，随掌下击而水花四溅。还原平肩裆后，复做此吐纳动作，并反复做3遍。

（5）体东向立练功：

承接上述吐纳动作，还原平肩裆后，眼不开睁，缓移左右腿使身体朝东，然后双手带气于胸前合掌，继做体南向立之1、2、3、4条吐纳动作，三式动作各连续3遍，意念要求同前。

（6）体北向立练功：

上承体东向立之吐纳最后动作，移动双腿变为体北向立，继做体南向立之1、2、3、4条吐纳动作，三式动作各连续做3遍，意念要求同前。

（7）体西向立：

上承体北向立之吐纳的最后动作，变为体东向立，继做体南向立之1、2、3、4条吐纳动作，三式动作各连续做3遍，意念要求同前。

（8）收功：

体西向立做完最后一吐纳动作后，还原平肩裆式即为收功，收功后再慢慢散步5—10分钟。

2. 注意事项：

（1）各项要求，同于第一步功法之要求，详见第一步

功法之要求。

(2) 练第三步功法时，第二步功法即不要练了，第二步功法是为此步功法打基础。

(3) 鼻吸气时可快些，要与动作同时完成；闭息是练功的中心环节，气闭欲憋而尚未憋时，就要做收掌动作；两掌下缓击时，要与爆音吐气同时完成，不可参前错后。形体运动凡闭息时为停顿静止动作，凡鼻吸气或口呼气时均为连贯动作，不可分解操练。

(4) 每个方向练功各式动反复3遍，做下一动作时，不要停顿，要马上吸气做下一式动作，三式计练几遍亦即九息；四个方向重复操练三式共计36遍，息法亦为36次。收功时恰约30分钟左右。

(5) 不要有意延长六字诀默念时间，每个方向约念10遍即可，亦可通过默念微发声念六字诀将上式动作气机调平后，即继练下一吐纳动作。念六字诀为了调整气机、摩擦五脏六腑之气机，绝不是封建迷信。

(6) 务须将意念配合好，此亦为功夫长进快慢之关键之一。

(7) 第三阶段功法须练功3—6个月后，方能改练第四步功法。

(四) 第四步功法

在练功场地用线一根，两端水平系于物体上，如晾衣之绳。再用两根系钩之线垂挂于横线两边，间距以与自己平肩为初始标准。在此二垂直线上分别按高、中、低位另以短线拴系三个棉球，棉球大小如乒乓球，棉球垂于线旁。高位之棉球以自己马步蹲桩后，扬臂135度方向为标准；中位之棉球与肩相平；低位之棉球在扬臂45度方向拴系，此为练功器

具。

练功时，平肩裆站立于垂线中央往后约30公分处，闭目凝神敛息约1分钟，然后鼻吸气，气盈胸带动小腹内收（逆腹式呼吸），同时两掌随吸气暗力撑紧，意念将气由丹田引自胸、臂、掌和指；闭气后马上将右脚横开成马步蹲桩步，同时两掌由体侧带气始于腰侧，掌心向上。此式完成后意转右掌，拧腰左转体，两脚以脚跟为轴，脚掌搓地，改为前腿弓后腿屈之屈弓步，以鼻喷气，同时右掌翻为立掌向左低位棉球猛击，掌不要碰及棉球，意念将棉球击起；再鼻吸气于胸闭气，同时转体收脚成马步桩并闭气。然后意注左掌，身右转，呈右弓屈步，以左立掌向右低位棉球猛击，掌不触及棉球，意念将棉球击起。如此以右掌击左低位棉球，再以左掌击右低位棉球；继而再仿此式击左中位棉球，随后击打右中位棉球；继而再击打左高位棉球，又击打右高位棉球。由左及右，将两端之低、中、高位棉球各击打一次为一遍，如此反复，共练60至100遍，计击360掌至600掌；同时闭气、鼻喷气至360至600遍。此后要练养掌（即姿式不变，气沉丹田，如上动作向左右棉球，以缓绵掌劲隔击棉球，而次数为猝猛气劲击打总数之1/10；猛击60遍，养掌击6遍即可。两种击式完毕恢复平肩裆式，再散步5分—10分钟即为收功式。

2. 注意事项：

（1）第四步功法练习开始后，第三步功法就停练——一、二、三步练功法是为四步功法打基础，而最终是为达到锻炼第四步功法之劈空掌劲。

（2）鼻喷气与击掌要同步进行，同时真气由中丹田处迅速向下丹田壮紧。击掌完式后要略停一、二秒钟，闭息，

然后再吸气收掌，收掌要柔缓。锻炼养掌时呼吸与动作要配合好，并始终保持气沉丹田法，掌劲击出要做到：绵、缓、沉、暗。

(3) 左右击球时，要意注掌心、十指；击出后，要念棉球之飞动。

(4) 横开马步，男子须由横开右步完成，如此则体位左近右稍远，击掌时即左稍近右稍远，左掌为阴，右掌为阳。阴掌女性出力迅猛，掌气易发，所以逢击棉球时比左掌要稍远些，以求左右击球，棉球飞动均衡，因此女子开马步，应由开左脚完成。

(5) 随功夫之长进，即击掌气劲使棉球冲击飞动平直后（含意念成份在内），可将悬挂棉球之线等距外移，并增加左右击掌计10遍；再能使棉球击成飞动平直后，再将悬线外移，再增加左右击计10遍，如此按法习练。外移距离不可过多，以移至击掌能使棉球飞动为止。移至悬棉球距掌1米远时，随掌击而棉球飞动扬起，则劈空掌功夫业已练成。

金 钟 罩

陆国柱 李少标

金钟罩气功系南少林铁布衫上乘之功，历史上武术气功名家如欧阳德、甘凤池，近代大侠霍元甲等，均练此功。本功功法动静结合，练时使内气储于中丹田上腹周围，久则能使外气内收，内气外放，全身经脉流通无滞，新陈代谢旺盛，正气充沛，精神饱满，消除疾病，推迟衰老。余练此功40年，现虽年过半百，仍精力不减，健步如飞，获益诚非浅，故敢公开介绍。

一、吸水上提

姿势：自然站立，两足与肩平行，入静。两臂缓缓从两侧胯部往上提，与肩平，成前平举，五指松开微屈，掌心成凹形，两臂收成前平举时，掌渐立起成45°，舌顶上腭，腹部内收。

意念：似在井边练功，两手掌将井中之水提上来，气从下丹田上引至膻中穴，然后到臆中穴，此时内气往两侧分开，从肩井到曲泽，至内关，达劳宫穴。

收功：两掌成平行，两臂徐徐往身体两侧放下，掌心向下往下压，内气从腹部往外，恢复成原状（图1）。