

武林秘传

阎彬 编著

软硬功

北京体育大学出版社

武林秘传软硬功

阎 彬 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 吴海燕
责任编辑 晓言
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 吴海燕
责任印制 陈莎

图书在版编目 (CIP) 数据

武林秘传软硬功/阎彬编著. -北京:北京体育大学出版社, 2012. 10
ISBN 978 - 7 - 5644 - 1153 - 4

I. ①武… II. ①阎… III. ①武术 - 气功
IV. ①G852. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 239258 号

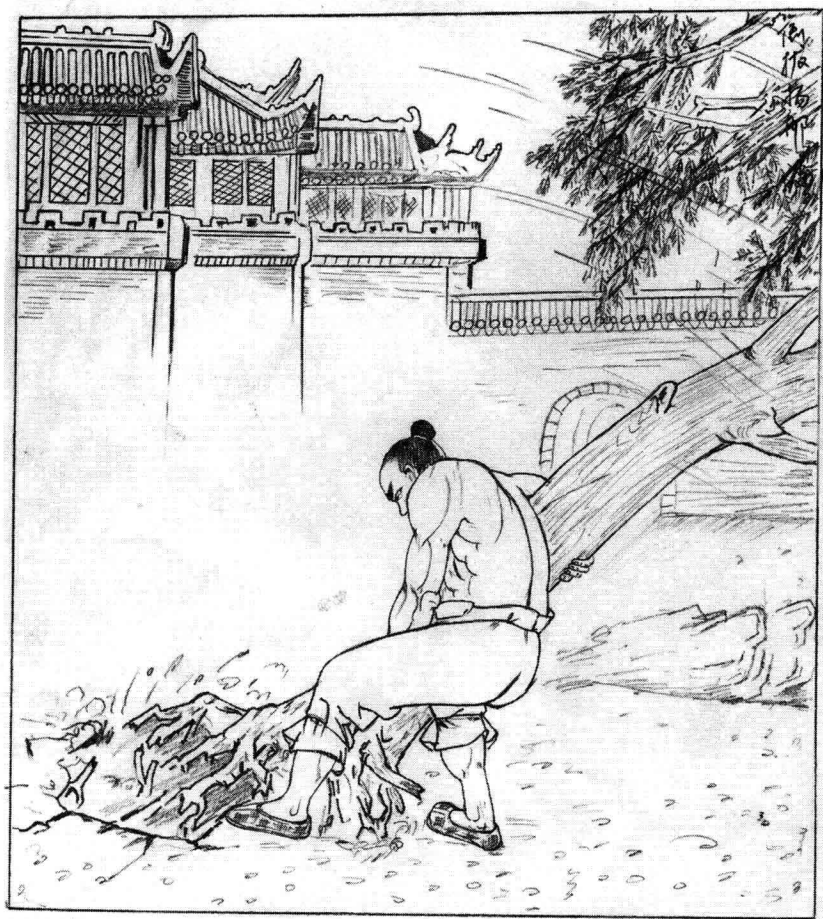
武林秘传软硬功

阎彬 编著

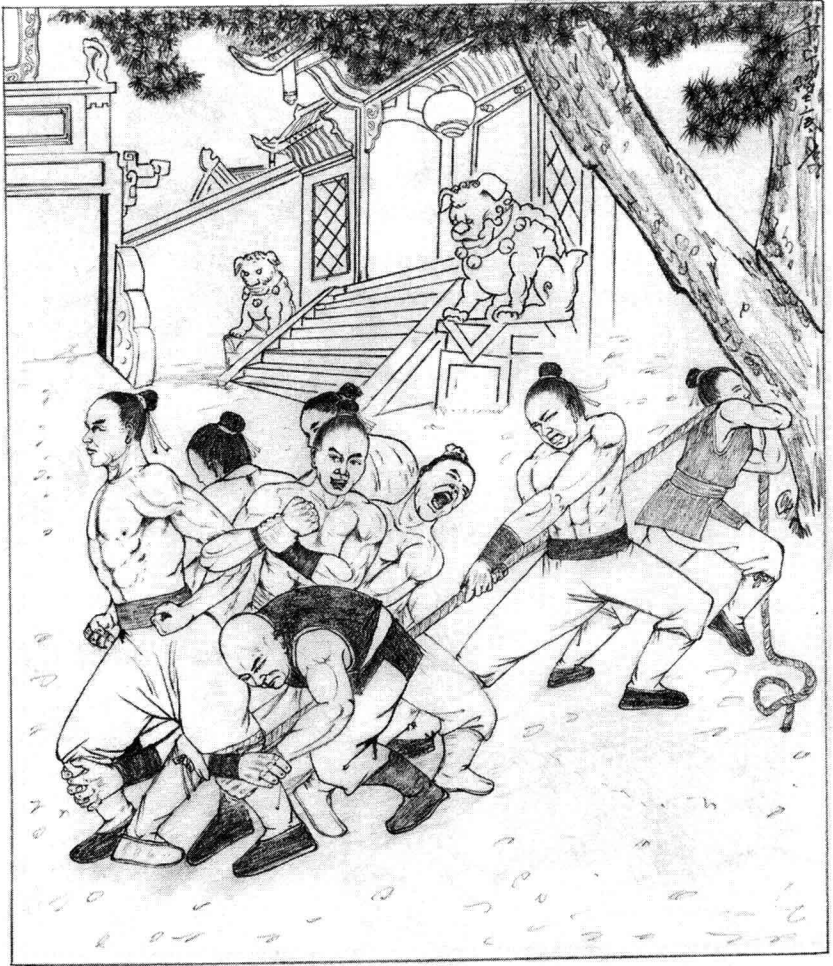
出版 北京体育大学出版社
地址 北京海淀区信息路 48 号
邮编 100084
邮购部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发行部 010 - 62989320
网址 www. bsup. cn
印刷 北京昌联印刷有限公司
开本 880 × 1230 毫米 1/32
印张 6.75
字数 194 千字

2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1 - 5000 册
定价 16.00 元

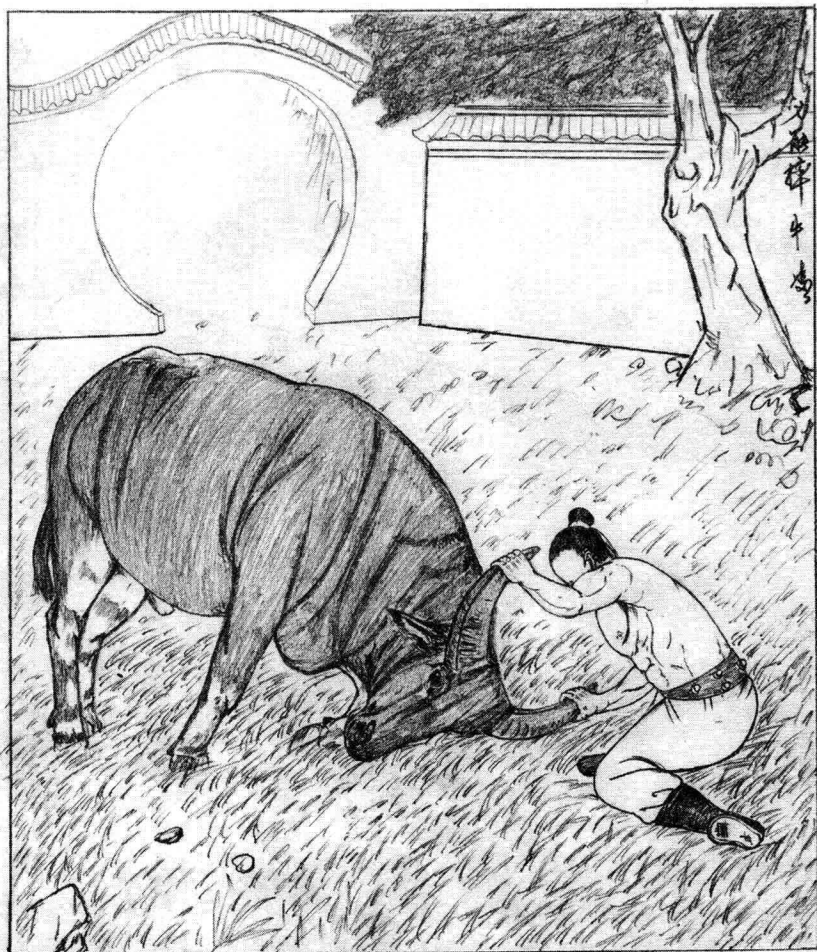
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



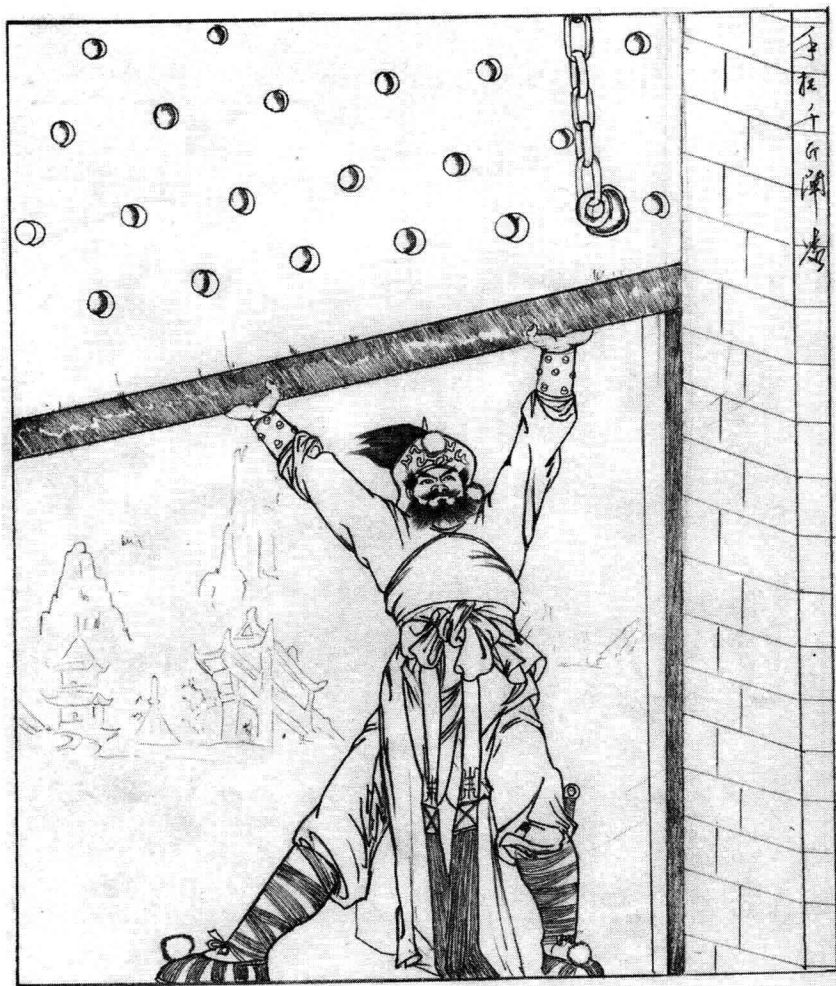
倒拔垂杨柳



千斤坠底功



大力摔倒牛

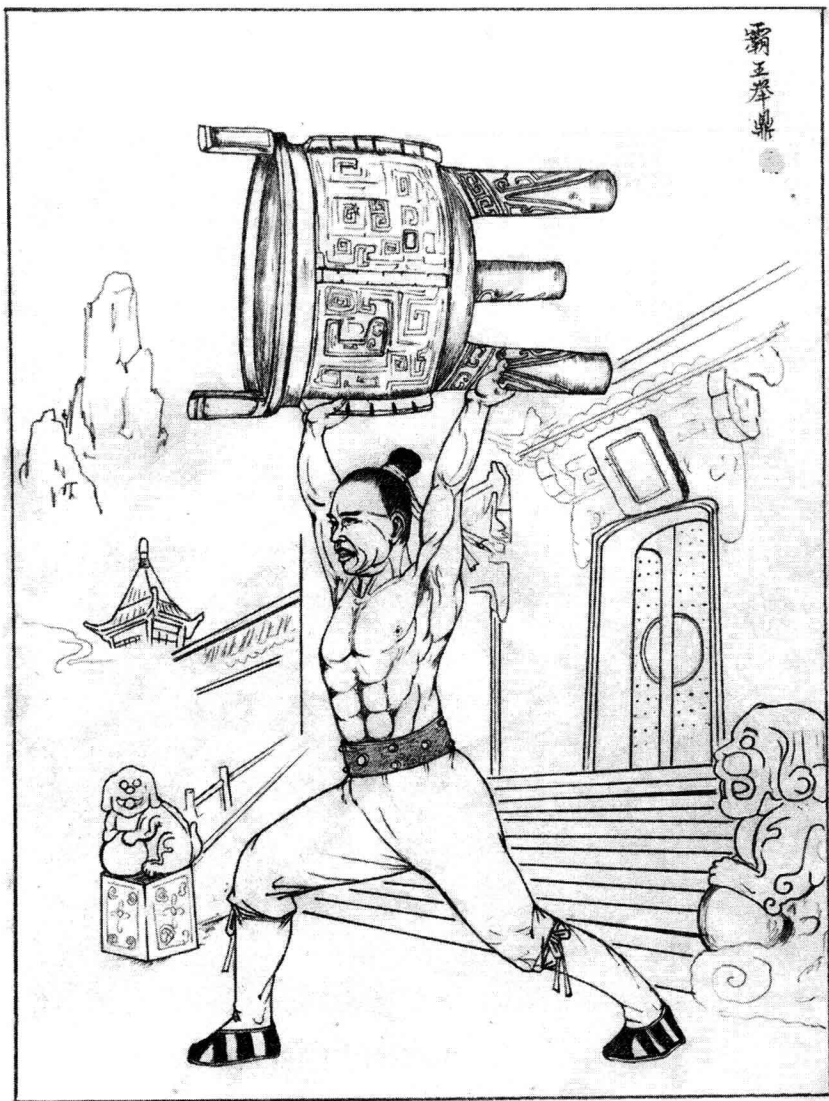


手托千斤闸

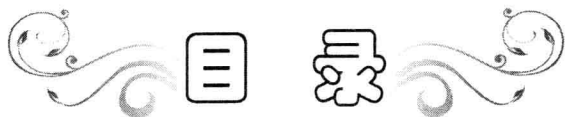


赤手搏猛虎

霸王举鼎



霸王举鼎势



目

录



第一章 神勇八段锦	(1)
一、提	(1)
二、举	(6)
三、推	(14)
四、拉	(22)
五、揪	(27)
六、按	(29)
七、抓	(31)
八、拧	(42)
第二章 贯气铁甲功	(47)
一、古树盘根	(47)
二、海底捞月	(49)
三、气贯丹田	(50)
四、霸王举鼎	(52)
五、玄武怒目	(55)
六、怀抱太极	(56)
七、仙童挥鞭	(58)
八、魁星踢斗	(60)
第三章 内家龙虎劲	(64)
一、龙展虎抱	(64)
二、双龙出水	(67)
三、猛虎扑地	(69)
四、黑虎回头	(74)
五、游龙戏珠	(79)
六、游龙戏凤	(87)



七、青龙摆尾	(93)
八、白虎剪尾	(98)
第四章 横练混元劲	(102)
一、大鹏展翅	(102)
二、孔雀开屏	(105)
三、乌龙摆尾	(108)
四、猛虎推山	(111)
五、虎封中门	(115)
六、龙锁太极	(121)
七、罡气贯顶	(125)
八、浑身似铁	(129)
第五章 大力金刚功	(133)
一、抱元守一气存真	(133)
二、气通三关显神灵	(136)
三、通经走气壮腿力	(142)
四、金钟罩体桶子劲	(146)
五、玉蟾壮气千斤力	(149)
六、铜头铁顶撞金钟	(156)
七、通臂发力移山功	(165)
八、万法归宗在丹田	(170)
第六章 虎啸金钟罩	(175)
一、桶子铁肚壮丹田	(175)
二、金龟铁背护身甲	(183)
三、铁甲护心镜映月	(189)
四、铁头铜脑金钢顶	(193)
五、黄龙缠锁铁喉颈	(195)
六、气达四梢斩魔剑	(196)
七、抖手震脚劲合顺	(201)
八、封口固功加保险	(202)





第一章

神勇八段锦

神勇八段锦，又名“神勇八段劲”，由八段秘法组成，偏重武功，主练劲力。

秘谱载：“……内力坚凝，引达于外，操以八法，曰提，曰举，曰推，曰拉，曰揪，曰按，曰抓，曰拧。依此八法，努力行之，各行一遍，周而复始，不计遍数。久久成功，则力充于周身矣。用时，照法取力，无不响应。古所谓手托城闸、力抗举鼎、手格猛虎、拽舟于陆、挟舟而走、植斃于风、窃舟于壑，俱非异事。其八法，若逐字单行，以次相及，更为专精，任从其便。”

一、提

提，即手提重物之意，共有 5 种练法。

(一) 手提石锁

1. 用右手抓提起石锁，一般以 50 ~ 100 斤为准。马步桩蹲立，先将石锁提升至胸前，再降落至裆下，至力乏时换手。(图 1-1、图 1-2)

2. 换左手进行提升、降落。

3. 左右手轮流练习，次数自定。(图 1-3、图 1-4)





图 1-1



图 1-2

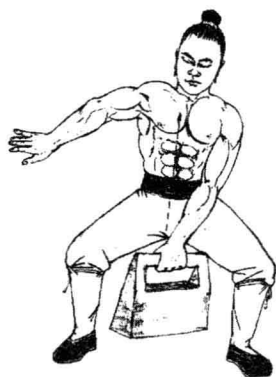


图 1-3

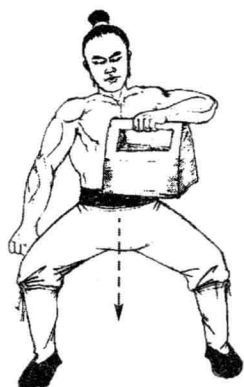


图 1-4

(二) 提沙袋

用帆布制成 2 个提袋，估计能容 50 斤重的沙石即可。





练习者左右手各提一袋，开始从每袋 20 斤起，展臂行走；手疲乏时可以吊膀提袋。行走的速度由慢至快，每次练习以力乏不能坚持为止。（图 1-5）



图 1-5



图 1-6

（三）提石担

制备石担数具，以 100 斤、150 斤、200 斤、250 斤为准。

1. 两脚开立如肩宽，膝关节微屈，脚趾在横杠下方。屈髋，上身前俯，双手握杠，双手距离约与肩同宽，目视前方下方。（图 1-6）

2. 臀部及身体重心先下降一点，接着又抬起，同时依靠伸腿和伸腰的力量提起石担（开始上提时，双手要握紧）。横杠高过膝部以后，双臂要用力向上提，腰腿更要用力，脚跟也可稍提起。横杠快提升到胸前时稍微下蹲，两肘臂向上抬平，保持少顷，放下，呼气。（图 1-7、图 1-8）



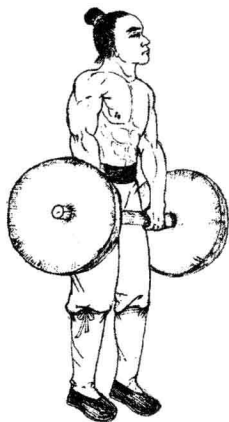


图 1-7

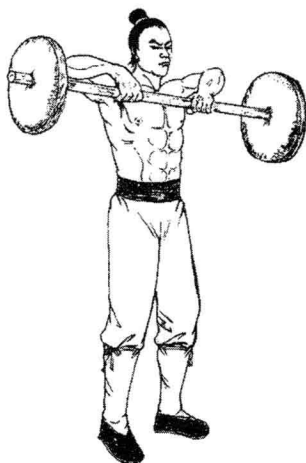


图 1-8

3. 重复提、放动作，力乏时可稍作休息。每天必须记住提、放次数，每 10 天增加 5 次，也可视自己体力而行。循序渐进，不可急于求成。

(四) 提千斤

以麻石凿成圆锥形，上尖下广，小者十余斤；最大者六七十斤，其底之直径七八寸。

练者用拇、中、食 3 指，捏住其尖锐之一端。捏时中、食二指在外，拇指在内，指尖皆向下。圆锥石之顶，约居中、食二指之第三节，不可抵住手心。捏住之后，即向上提起。(图 1-9 ~ 图 1-11)

在入手之初，欲以三指竖提十余斤之物，已是很难的事，何况是这种石圆锥，尖锐底广，四周圆滑，毫无可以借力之处，其难度是可想而知的。所以，初练时必不能应手提起，甚且不可动摇，非经过半年或 1 年之苦功不可。即使能将石圆锥提起，仍须练习持久，否则一提起即放下，功效亦至有限。故提起之后，宜环

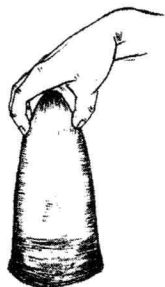


图 1-9





而走。初时数步即脱手，功夫渐深，则越能持久，由数步而数十步，由数十步而数百步，以至于能手提石圆锥，绕场走数十匝，亦不脱手，则可另易较重之石圆锥，依法练习。

但重量的增加，不宜骤多，每更换时，以加重3斤为宜，最多不得过5斤，因为骤然增加多斤以后，行功上必然发生极大之阻碍，而且影响及于全身，甚至受伤。故练功应循序而进，至能以拇、中、食指捏五六十斤之石圆锥，而任意提之持久在一个时辰以上者，则功夫已登峰造极，捏人至伤，捏物洞穿。



图 1-10



图 1-11

(五) 提 坛

1. 预备一个小口大肚酒坛，坛口直径以爪抓坛口感觉自适为度，然后再装入河沙，或铁砂，或小石子等，重量需视各人指力而定，以抓提不勉强为度。(图 1-12)

2. 将坛置于身体正前，两足分开屈膝下蹲成马步桩，双拳抱于腰际。先练右手时，右爪伸出，5指紧缩，紧扣坛口。(图 1-13)



图 1-12

3. 劲意贯爪，吸气，同时缓缓将坛垂直上提，肘腕微屈，提至





与肩平为度。(图1-14)

稍停，然后呼气，并将坛垂直向下缓缓放回原位；再换左爪，依上法进行。如此循环，乏力即停，稍作休息再练。

为了能够继续增力，能够御力自如，除渐渐把坛适度加重外，练功方法也有变异，即把上下垂直提放变为侧提横行，或成圈旋转。

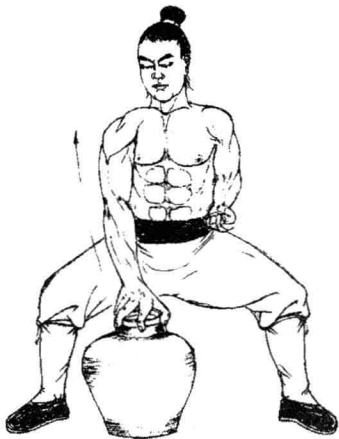


图1-13

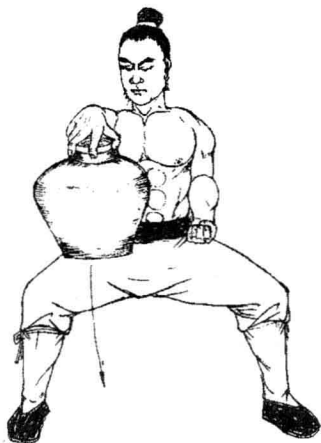


图1-14

二、举

举即手举重物之意。练习方法多为单手举石锁、双手举石担两种。

(一) 单手举石锁

分别备置30斤、40斤、50斤、60斤石锁各一个，练习时，随自身功力增加而变更石锁重量。

1. 面向石锁站立，调匀呼吸，全身聚力。(图1-15)
2. 右脚向右开立一步，两腿屈膝成马步，右手手心向里提握石锁于胯下。(图1-16)

