



奇功异术

——中国秘功法四十三种



14

159

内 容 介 绍

本书集历代功家武派珍藏的奇功异术四十一种，有“功家南派”的金刚护体硬功，教人飞墙走壁如履平地的轻功；也有秘不传人的“气功点穴”、“气功催眠”、“擎天立地固精术”等特绝技。还收集了极具攻击力和杀伤力的“摧金裂玉阴阳功”、“大力鹰爪功”、“引导发气术”等独门功法，即民间广泛传闻而又可欲不可求的“神打”“绝打”功法。为了强身壮体，获得超人的生命力，本书还收集了“响信六势壮阳功”“已婚补漏功”“道家筑基功”“回春功”等神奇莫测的功法，习炼之，可使男人获得超人的阳气和精力。但编者希望，凡修其功者，应先修其心，以免这类功法为歹人所用。本书内容由四十一位武功高强的行功者传授并和盘托出，滴水不漏，解释详尽，实为一本难得的习用和珍藏武功书。

《奇功异术》目录

奇功

- 金刚护体功…………… (1)
- 摧金裂玉阴阳功…………… (14)
- 髓化炁功…………… (17)
- 晌佶六势壮阳功…………… (20)
- 太古意气功…………… (24)
- 蛤蚌功…………… (28)
- 结跏趺坐功…………… (30)
- 天府纯阳功…………… (36)
- 道家筑基功…………… (44)
- 秘不传人的“已婚补漏”功…………… (51)
- 黄氏易筋经功…………… (56)
- 先天一元功…………… (60)
- 大力鹰爪功…………… (69)
- 叫脐功…………… (72)
- 藏密《大圆满精要》与宝瓶气功…………… (75)
- 内劲一指禅功…………… (77)
- 丹鹤功…………… (80)
- 炭火功…………… (83)
- 回春功…………… (93)
- 二元一环燕子功…………… (106)

混元益气功.....	(117)
拢长功.....	(121)
龙游桩功.....	(122)
异术	
大力壮阳术.....	(128)
气功催眠术.....	(129)
擎天立地固精术.....	(130)
返还术.....	(132)
气功按摩术.....	(140)
气功点穴术.....	(143)
固发术.....	(145)
强智术.....	(147)
遥视炼丹术.....	(150)
揉眼术.....	(153)
睡术.....	(155)
气功记忆术.....	(159)
导引戒烟术.....	(161)
松静术.....	(162)
练眼术.....	(164)
强心健肺术.....	(166)
七星横链术.....	(169)
十六锭金功术.....	(178)
引劲发气术.....	(180)

金刚护体功

——桶子法

千百年来，中华武林流传着许多神奇莫测的硬气功夫，这些功夫不但可以强身健体，延年益寿，而且还能护身自卫，用于技击。深受着广大群众的喜爱，有强大的生命力，经久不衰，流传至今。现向大家介绍一种武林中流传的硬气功夫——桶子功的功法。

桶子功，源出“功家南派”。该派创于清代道光元年间（1821—1850年），祖师为“武当”邓坤山。据《功家秘法宝藏》记载：武当“功家南派”所传之武技乃为四大类（除武术套路外）——即：一类软气功（如和血功、小周天等），二类硬气功（如板功、桶子功等），三类轻气功（吸壁功、履冰功等），四类特、绝技（如打穴十二功、五毒断魂手等）。目前，这个门派四大功种之一的硬气功中的部分散架（不完整），在我国的江苏、安徽、湖北、山东等地有着数以万计的人们练习。

桶子功，因其“入桶做架；令人逐呈启罩、引罩、得罩诸象，故名。”

通过桶子功的不懈锻炼，可强身长力，练习武者做此功可助其技击（故“功家南派”云：练拳不做功，出手般般空）。

（一）桶子功的基本术语解释

1. 换息——换息中包括“吸气”与“叹气”两部分。“吸气”的方法是：以鼻吸气，长达三寸，要求慢、细、匀、自然；

“叹气”的方法是：微微用力，将先前吸入之气从鼻中喷出。换息的要领是：“吸气微提上腹”，“叹气下沉丹田”；“一吸入即叹出”。如此一吸一叹，谓之“一换息”。

2. 吃气——换息后须即吃气，吃气的方法是：微微张嘴，吸入一口气，长约二寸，形如喝水状。吃气入内时发出的声音近似念“服”字音。
3. 咽气——吃气成功后须即咽气，其方法是：牵动喉咙，如吞食物般地将先前吃入之气咽下，只须咽一次，切勿过多。
4. 送气——咽气成功后须即送气。送气的方法是：以“意”领气，下送于“丹田”。
5. 引气——引动内里之气到达预定的地方（部位），同时配合意念活动与劲力，故术语曰之“气到意亦到，意到劲相随。”
6. 发动——指做出各种不同的姿式，此甚为重要，万不可做错及前后倒置。
7. 做架——“功家南派”将练桶子功用一术语来称呼——叫做“做架”。所以，“做架”乃是练功的意思。
8. 练气——从换息开始，然后依次吃气、咽气、送气、发动，再重复换息，这一过程每进行一次，则谓之“一练气”。切记！整个练气过程（除换息外）中不可有漏气现象出现，如有漏气，不可补入。
9. 漏气——从吃气入内直至发动完毕，在这一过程中出现换息（叹气）现象，此乃谓之漏气。
10. 调息——做架后须即调息。调息的方法是：令周身筋骨

肌肉自然放松，头脑处于解除紧张，意无一切（不思考、不想其它事情）的状态，然后慢行悠走15至20分钟左右，边行走边作自然呼吸，待其“息”（呼吸）完全均匀后方止。

（二） 桶子功的基本手型

1. 分指掌——五指分开，拇指上翘置于食指斜上方。
2. 并指掌——四指并拢（除拇指外）卷起，指尖顶在手掌的中心横线上，拇指一侧压于食指、中指的第二指骨。拳面须平。

（三） 桶子功的基本步型

1. 内八字步——两腿分开，宽同于肩，两脚内扣40至50度之间，腿要直，头须正，闭口合齿，微微用力，——此术语谓之“怒目切齿”。头上顶，抗颈项，如撑坠物，腿下沉，趾抓扣，似陷如地。忘息（忘掉呼吸）而闭之（憋气，但不可勉强）；开架（拉开架子。即摆出某一个姿式。此指内八字架）而固之（不动。此术语谓之“如树生树”）。
2. 弓箭步——两腿前后分开，相距约一米，一腿前弓，脚尖向前，另一腿伸直后撑，脚尖外撇45度。“功家南派”云：“弓者（前弓之腿）如柱五趾（脚趾）抓地”、“撑者（后撑之腿）似山千钧难移。”须知：左腿前弓者谓之左弓箭步，反之则为右弓箭步。

（四） 桶子功的具体做法与步骤

1. 雕志

①摆内八字步，两手叉腰。

②“三换息”（此指年轻力壮者。下同，皆略（或“五换息”
（此指年老体弱者。下同，皆略）。总之以均匀为度。

③吃气一口。

④咽气。

⑤送气。

⑥发动——右手成分指掌自腰间抬举置于胸前，掌心向内，掌指斜向左上方。以右掌心为重点，自胸前按顺时针方向由上向下推抹——至“丹田”左侧改为以掌缘为重点——沿“丹田”外围（侧）擦划后变成并排拳收于腰际。拳心向上。

⑦“三换息”或“五换息”。

说明：从②做至⑦——这一过程术语乃谓之“一练气。”

⑧再吃气一口，并依次咽气、送气。

⑨发动——其姿式与前相同，唯动作相反（出左手）。

⑩“三换息”或“五换息”。

说明：从⑧做至⑩——这一过程术语乃谓之“二练气”。

⑪再重复做②至⑦这一过程。

说明：重做②至⑦这一过程，术语乃谓之“三练气”。以“三练气”，须连续进行，切勿过多或减少。

注：“三练气”须做十五天（此指年青力壮者。下同，皆略）或二十五天（此指年老体弱者。下同，皆略）；待其“三练气”十五天或二十五天后，再增加“三练气”（其做法同前——手动作仍为：出右手，出左手，出右手）——与先前之“三练气”加起来合为“六练气”。待“三练气”十五天或二十五天后，再增做第二个架子——保阳。

2. 保阳

- ①紧接上式，身体不动，左手上抬置胸前。
 - ②换息、吃气、咽气、送气皆与雕志一架相同。
 - ③发动——两拳、变为分指掌，以两手腕交叉上抬置胸前（左手在外，右手在内）。接着以两掌心为重点——同时由胸前推抹至“丹田”两侧，再改为两掌缘为重点——擦绕上提后变为并指拳收于腰际。拳心向上。
- ④换息与雕志一架相同。

说明：从②做至④——这一过程术语乃谓之“一练气”。须连续行“三练气”，包括雕志一架的“六练气”，计有“九练气”。待“九练气”十五天或二十五天后，再加“三练气”。至此，保阳一架已有“六练气”；加上雕志一架的“六练气”计有“十二练气”。“十二练气”同样须做十五天或二十五天。

注：做架者此后须一直保持“十二练气”，日复一日，坚持不懈，久之必收效益。

(五) 做桶子功的注意事项

1. 做架的“练气”天数只能延长不可缩短，此甚为重要，切勿违之。
2. 做架前须解净大小便。
3. 做架前须略活动一下身体，待其“息”（呼吸）均匀后再做架。
4. 做架须在室内，切勿在外。
5. 做架不可束腰（腰带越松越好）。
6. 做架前（后）一小时内切勿饮食（水）。

7. 做架不避风、雨、雷、电。
8. 做架者须忌酒节欲。

(六)做桶子功中(后)出现的正常反应

1. 初做架者会出现呼吸不畅、微闷等现象,这是平时没有惯于深吸急呼与用口吃气(亦有换息不匀所致)的原因所致。过一段时间自然会消失。
2. 做架中会有身热、腹鸣、头部微微胀红、关节作响等感觉(现象)出现,其状因人而异,这是内气冲(流)动现象及气力逐增的预兆,属好现象,不必作虑。
3. 做架者平时会出现发困(想睡觉)现象,此属正常反应。

二、金刚十二式

本功相传源出易筋经,为十二式,后历经演变删增,定为十八式。于清嘉庆、道光年间,传入河北深县,在民间世代相承。

全功分两段,前段为软功,以之防疾治病,益寿延年,后段为硬功,专致力于发挥人体潜力,持之,可百炼成“金刚”之身。

现介绍该功法的初级功——“软功”。

基本要求:

1. 身体端正,松静自然,调身:不仅肌肉放松,意念也要放松,动作要柔和而不疏散,着力而不僵持,协调、平稳、绵绵蝉联。

八个基本动作:端、推、开、合、辑、插、挑、坐。

歌诀:起式要轻、落式要松、弯屈要和、心神要静。

2. 呼吸均匀,柔细深长。调息:采用腹式呼吸,要力求自

然，不鼓动力，不追求速效，要吐如落雁，纳如起飞。

调气六字诀：“呵、呼、嘘、吹、咽、唏”。

3.意守丹田，精神集中，调心：在全身放松，呼吸调匀后，即微微想着小腹，意想胸空腹实，要“心如止水，身似空壶”。

歌诀：含胸竖顶气下沉，沉肩坠肘鼻观心，气到丹田摄谷道，尾闾夹脊透顶门。

每个动作的准备姿势，都要求身体自然直立，两脚分开，与肩同宽，二目垂帘，鼻与脐对，舌顶上腭，宁神降气，两臂下垂，两手置大腿外侧，示指伸出，拇指头正对示指节间。起为阳式，落为阴式。沉肩、坠肘、含胸、和背。两足抓地，如树生根。要身体端正，思想平静，呼吸自然。

1.平地端石沉气力：两臂前伸，指尖由前向上内划弧形，前臂弯屈内收，指尖稍高于肩，等宽，意念如端盘石，四平八稳，沉肩坠肘，气贯丹田，呼吸自然，勿追求深长。

2.两肘抱心垂双肩：为前式之收式，两臂徐徐交叉贴于胸前。意守丹田，呼吸调柔入细，沉静均匀。两上肢徐徐回落，恢复预备式，作短暂休息。

3.白鹤凉翅四肢动：两手前伸，徐徐向前向上内收，经耳后划弧，旋腕向前外舒展，（手心向下），与肩相平，左右分开，意想如白鹤之凉翅，神韵舒展，自然轻松。两臂应协调对称，距离应量力。

4.怀中抱月搅胸前：两腕回旋，示指指端相向，距离约四、五寸。意想如抱一轮满月，通体光明澄静，气爽神舒。肘关节微下垂，外撑。两上肢徐徐落下恢复预备式，休息片刻。

5.点雨捞沙平身起：两下肢距离调宽作骑马式，少停片刻，使呼吸平稳，上身保持中正。右上肢徐徐由右前上旋腕向

内下，至胸，腹前，以示指点地，要力贯指尖。如此先右后左，交互各三次。接下式徐徐起立。

6. 探海存意在腰间：双臂向上向内旋腕划弧经耳后向前外舒展，力贯指尖，手心向下。下肢徐起，上体前屈，约30—45度，腰有下塌之意，全身重心，集于腰眼，气沉丹田，臂部之力贯于足跟，脊柱节节松沉。目平视，高血压者，头勿过低，作探海式。双臂由上向外划弧，交叉还于胸前，恢复自然站立，作短暂休息。

以上六式约练习百日后，如一般情况良好，临床症状，精神、体力、食睡均有改善，可酌加以下四式，但务须量力，不可妄求。

7. 反掌推出泰山去：身体自然站立，双足并拢，百会——会阴成一垂线，鼻与脐对，含胸收腹，双手变掌，掌心向下，置大腿外侧，百会上顶，脚趾如植地生根，气沉丹田，目视前方，意含顶天立地气概，双掌前推，如力抵泰山，气自丹田呼出。

8. 抽回双钩两胁边：反掌，掌心向上，钩指，抽回拳，向后提劲，扩胸，同时两足跟提起，双拳还护胸前，足跟猝然着地，由丹田将气呵出。

以上两式，逐做三次。

9. 双锤上舒腰沉气：双拳相向，上舒到耳根，拳心旋外，再猝然用力内旋，气沉丹田。

10. 轻击肚腹壮丹田：将上舒双拳轻轻地回落向丹田两侧振动，使内气鼓荡，铮铮有金石声，同时两足跟提起，猝然着地后，呼气，意想将浊气吐尽。

以上两式，逐做三次。整个动作，轻柔、愉快、神气安祥，内气充沛。

注意事项:

- 1.要持之以恒,关键在于“恒”字。
- 2.要循序渐进,忌急于求成。
- 3.要用意不用力,既不肆意追求,又不流于疏散。
- 4.要心胸开阔,与天地共呼吸,杂念之来如浮云之过太空,了无所依,又如洪炉大冶,可使万念成灰。
- 5.要循规守矩,但又不泥于形式,即:“明规矩而守规矩,脱规矩而合规矩”。不依规矩则易生偏差,泥于形式则易致拘束,紧张。
- 6.关于运动量:(时间、姿式、力度)要因人因病制宜,原则上行功者应感到轻松、自然、呼吸平静。如初学者每日二次,每次十分钟,先学两式,一周后可酌加两式,时间相应延长,如此逐增生六式,可三十至四十分钟,作为巩固阶段,百日后添加后四式。如此由浅入深,始终使功中轻松愉快,呼吸平稳,功后心境怡然,精力充沛,逐步达到预期效果。

三、天河寺硬功

天河寺金刚功,相传为明朝万历年间由荆州天河寺寺主持吕状忠所创的一种硬气功,是将气功与武术融为一体的气功。

(一)基本运气法

- 1.喷气:将吸入口中的气较强烈地从鼻中喷出。
- 2.吞气:将吸入口中的气象“吞食物似的”咽下去。
- 3.顶气:呼气时意想将气送至头顶的百会穴。

(二)具体功法

- 1.蛟龙出水

两脚掌平行，内侧与肩同宽，吸气同时双手臂成一字形平伸至肩，掌心向下，再下蹲蹲，双手作捧球状于小腹前，然后身体猛然直立，同时手臂迅速地冲向头顶之上，手心相对，手指向上，双臂伸直，同时喷气。以上动作反复做五十次。

2. 猛虎挡道

两脚掌平行，内侧与肩同宽，吸气时双手臂经前平肩向后划弧，随后屈肘至腋下，手变成虎爪形，向小腹前面猛然推出，手心朝上，双臂伸直，同时喷气，以上动作反复做五十次。

3. 怀中抱月

两脚掌相距约三个横脚掌宽，吸气时两手臂成一字形平伸至肩，掌心向前，再下蹲，两手作捧球状于小腹前，身体直立，同时双手上托至膻中处，翻掌下压至丹田，同时吞气。以上动作反复做五十次。

4. 神龙绞柱

两脚掌平行，内侧与肩同宽。吸气时五指收拢成鹰爪形，同时双手臂向两侧平抬至肩，双手虎口向两乳上方胸部拍打，同时喷气，随即双臂向两侧扩展开（鹰爪手形不变），再拍打，以上动作反复做五十次。

5. 双燕戏水

左弓步，吸气时双手臂由下往后向前划圆，掌心向上，双手下压至离膝约六寸左右时喷气。以上动作反复做二十五次后，换右弓步，再做二十五次。

6. 仙人打坐

左弓步，左手叉腰，吸气时另一手由前向后再从下划至面部，立掌，手指朝上，大拇指离人中穴约一寸，顶气，以上动作反复做二十五次，换右弓步，再做二十五次。

7. 搅海腾腾浪

左弓步，左手叉腰，另一手直臂由前向上向后划弧三次，前两下吸气，后一下摒气，随即向前冲拳，拳心朝下，同时喷气。以上动作反复做二十五次后，换右弓步，再做二十五次。

8. 夜叉探海

左弓步，左手叉腰，另一手由下向后划弧至头顶时“掌变拳向前下方冲”拳，拳心向下，同时喷气。以上动作做二十五次后，换右弓步，再做二十五次。

9. 鲤鱼分水

两脚掌平行，内侧与肩同宽。吸气时十指交叉（指贴手背），掌心向上，向上抬至膻中穴时。翻掌向前，用力向前推，同时喷气。随后掌心向前不变，掌收回贴胸时吸气，前推时喷气，以上动作反复做五十次。

10. 罗汉拜佛

两脚掌平行，内侧与肩同宽。双手叉腰向前弯腰成 90° ，弯腰时吸气，身体猛然直立时喷气，以上动作反复做五十次。

11. 古刹探宝

左弓步，吸气时双臂成一字形平伸至肩，然后向前下方划弧至腹前，再指尖相对，掌心朝向腹部，双掌心再转向上并抬至膻中穴，吞气。以上动作反复做二十五次后，换右弓步，再做二十五次。

12. 白猿修行

两脚掌平行，内侧与肩同宽。双手五指收拢成鹰爪形，虎口贴于两乳上方，吸气时脚后跟抬起，身体稍向前倾；随后脚跟落动，两肘猛然向前夹，尽量含胸，喷气；再两肘向两侧展开

扩胸,吸气(手不离胸),以上动作反复做五十次。

13.仙鹤觅食

左弓步,左手叉腰,吸气时另一手向前平举,掌心向外,大拇指向下,往后平肩作捋气状,再从腋下向前冲拳,拳心朝下,同时喷气,以上动作反复做二十五次后,换右弓步,再做二十五次。

14.鸢鹰闪身

两脚相距约三横脚掌远,吸气时弯腰成 90° ,同时双臂从两侧向前下方下压,掌心向下,离地约五寸远,然后以弯腰为轴,双臂带动上身由左向上向右向下划圆,然后身直立,手同时随势上升,双手大拇指贴在乳头上寸地方,作捧球状再猛然向前推出,同时喷气。以上动作左右方向划圆二十五次。

15.大鹏展翅

两脚掌平行,内侧与肩同宽,双掌心朝上自然贴于腹部两侧,吸气时双掌上抬向前推出,然后猛然扩胸,两臂向两侧摊平,掌心朝上,同时喷气。以上动作反复做五十次。

16.狡兔掘窟

左腿弓,右腿跪,后膝离左脚脚跟约五寸远。左手叉腰,吸气时右掌由下往后划弧至头上,猛然前下压,掌心向下,离地约五寸远。同时喷气,以上动作反复做二十五次后,左右互换,再做二十五次。

17.醉蟒巡山

自然站立,两手叉腰,沿圆圈行走,每走一步头以颈为轴转一圈,自然呼吸,转头和行走方向左右各二十五次。

18.观音坐莲

盘月腿，身体坐于两脚跟上，身体正垂直，全身放松，闭眼，双手相对，大拇指转贴于两眼外角，两食指相距约一寸，贴于额上，其余手指自然接触，自然呼吸，意守丹田，静坐五分钟。

(三) 注意事项

1. 练功前后必须做好放松运动，如摇头，甩臂，踢腿、弯腰，慢步行走等动作。如在有风天气练功应迎风而练，练功地点不要在柳树下或水边。练功时用长六尺宽二寸左右的腰带，扎紧腰部，位置平脐，紧松以勉强入两个手指为宜。

2. 练功时必须做到以下几点：

(1) 站立时，应身体正直，十趾抓地，集中思想，舌尖轻舐上腭，气沉丹田，提肛。

(2) 呼吸时要注意口吸鼻呼。吸气时不要过慢过快，吞气、顶气时舌尖自然下落接触下齿，吞气、顶气、用意用力只能用中等的力度，以免气冲眼球。

(3) 患病时不得练功，过饥和过饱，也不得练功。子时(深夜 11 时至 1 时)和午时(中午 11 时至 1 时)不得练功。

(4) 健康人练功期间会出现身体疼、胀、酸、痒、吐、不思饮食、睡眠欠佳或嗜睡，以及几日不解大便或一日解几次大便等现象，均是练功后的正常反应，不要紧张，继续坚持练功。

(5) 练功期间应禁止房事一百日以上。保证七至八小时的睡眠时间，睡眠时要取侧卧姿势，不要仰卧，以免滑精，若滑精，当天不能练功。另外，练功期间应禁忌烟、酒、茶、辣等刺激性食物。

(6) 练功应早晚一次，最好按固定时间练功。

(7) 十八动作顺序应打乱顺序来练，每天换次序进行。