

老拳谱辑集「第四辑」

练软硬功秘诀 练软硬功秘诀续编

Lianruanyingong Mijue
Lianruanyingong Mijuexubian

墨井书屋

山西出版集团
山西科学技术出版社

老拳谱辑集「第四辑」

练软硬功秘诀 练软硬功秘诀续编

Lianruanyingong Mijue
Lianruanyingong Mijuexubian

墨井书屋

图书在版编目(CIP)数据

练软硬功秘诀·练软硬功秘诀续编/墨井书屋藏版. —太原:山西科学技术出版社, 2009. 11
(老拳谱辑集丛书. 第4辑)
ISBN 978-7-5377-3341-0

I. 练… II. 墨… III. 武术—气功 IV. G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 150549 号

练软硬功秘诀 练软硬功秘诀续编

收藏者 墨井书屋

校点者 王占伟

出版者 山西出版集团
山西科学技术出版社

太原建设南路二十一号

发行者 各地新华书店

承印者 太原兴庆印刷有限公司

开本 787×1092 1/16

印张 15.75

版次 二〇〇九年十一月第一版

二〇〇九年十一月太原第一次印刷

字数 160千字

印数 1-4000册

书号 ISBN 978-7-5377-3341-0

定价 32.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请
与印刷厂联系调换。



练软硬功秘诀目录

- 一、练功与练拳之关系
 - 二、练功之步骤
 - 三、练功须先治脏
 - 四、练功与年龄之关系
 - 五、各种功夫之练习法
- 软 功
- (一) 练朱砂掌之秘诀
 - (二) 练一指禅之秘诀
 - (三) 练打拳功之秘诀
 - (四) 练龙爪功之秘诀
 - (五) 练拔山功之秘诀
 - (六) 练分水功之秘诀
 - (七) 练轻身功之秘诀
 - (八) 练飞行功之秘诀
 - (九) 练超距功之秘诀
 - (十) 练爬墙功之秘诀
 - (十一) 练敛阴功之秘诀
 - (十二) 练布袋功之秘诀

練軟硬功秘訣目錄

- (一) 練功與練拳之關係
 - (二) 練功之步驟
 - (三) 練功須先治臟
 - (四) 練功與年齒之關係
 - (五) 各種功夫之練習法
- ▲軟功
- (一) 練朱砂掌之秘訣
 - (二) 練一指禪之秘訣
 - (三) 練打拳功之秘訣
 - (四) 練龍爪功之秘訣
 - (五) 練拔山功之秘訣
 - (六) 練分水功之秘訣
 - (七) 練輕身功之秘訣
 - (八) 練飛行功之秘訣
 - (九) 練超距功之秘訣
 - (十) 練爬牆功之秘訣
 - (十一) 練斂陰功之秘訣
 - (十二) 練布袋功之秘訣



硬功

- (一) 练铁牛功之秘诀
- (二) 练铁布衫之秘诀
- (三) 练铁臂膊之秘诀
- (四) 练纸逢功之秘诀
- (五) 练马鞍功之秘诀
- (六) 练沙包功之秘诀
- (七) 练仙人掌之秘诀
- (八) 练虾蟆功之秘诀
- (九) 练铁扫帚之秘诀
- (十) 练玉带功之秘诀
- (十一) 练观音掌之秘诀
- (十二) 练头功之秘诀
- (十三) 练合盘掌之秘诀
- (十四) 练卧虎功之秘诀
- (十五) 练蜈蚣跳之秘诀

- 六、涵虚禅师之练功学技谈
- 七、治伤验方

△硬功

- (一) 練鐵牛功之秘訣
- (二) 練鐵布衫之秘訣
- (三) 練鐵臂膊之秘訣
- (四) 練紙逢功之秘訣
- (五) 練馬鞍功之秘訣
- (六) 練沙包功之秘訣
- (七) 練仙人掌之秘訣
- (八) 練蝦蟆功之秘訣
- (九) 練鐵掃帚之秘訣
- (十) 練玉帶功之秘訣
- (十一) 練觀音掌之秘訣
- (十二) 練頭功之秘訣
- (十三) 練合盤掌之秘訣
- (十四) 練卧虎功之秘訣
- (十五) 練蜈蚣跳之秘訣
- (十六) 涵虛禪師之練功學技談
- (十七) 治傷驗方



练软硬功秘诀

一、练功与练拳之关系

凡人之练习武事者，拳脚之外，尤须注重功夫。盖拳脚为应用之动作，而功夫则为拳脚之根本。世未有拳脚精而不练功夫即可胜人者。拳与功相辅而行，则拳以功而充其实力，功以拳而致其应用，相得益彰，庶可无敌。此古今武术家，莫不如是者也。功可大别为二：曰内功；曰外功。内功主练气。跌坐习静，与道家之导引术约略相似。即所谓以静制动之法也（另有《炼气秘诀》一卷，兹不详叙）。外功主练力。须将力周行全身，无所阻碍，力即充沛，又可随意运用，则筋强骨健，皮坚肉绽矣。虽刀剑之利，亦不能伤其毫发。外功之中，又可分之有二：曰软功；曰硬功。软功之练习较难，

練軟硬功秘訣

（一）練功與練拳之關係

凡人之練習武事者。拳腳之外。尤須注重功夫。蓋拳腳為應用之動作。而功夫則為拳腳之根本。世未有拳腳精而不練功夫。即可勝人者。拳與功相輔而行。則拳以功而充其實力。功以拳而致其應用。相得益彰。庶可無敵。此古今武術家。莫不如是者也。功可大別為二。曰內功。曰外功。內功主練氣。跌坐習靜。與道家之導引術。約略相似。即所謂以靜制動之法也。（另有練氣秘訣一卷。茲不詳敘。）外功主練力。須將力周行全身。無所阻礙。力既充沛。又可隨意運用。則筋強骨健。皮堅肉綻矣。雖刀劍之利。亦不能傷其毫髮。外功之中。又可分之為二。曰軟功。曰硬功。軟功之練習較難。

練軟硬功秘訣

一 上海中西書局印行



略如日本之柔術，在表面視之，初不見其異。擅此者亦与恒人无异，若用拳械攻击之，中若败絮，欲损其毫发不易也；或用拳击人，竟有相隔寻丈，拳不及身，而人已倒地者。阴柔之劲，殊足惊人，故世亦称之为阴功。昔之习武者，以此法无异于暗算，有伤德泽，故习者极鲜。若硬功则完全显露于外，吾人可一望而知之，筋棱肉绽，即其表示也。练之较软功为易，而功用亦相等，故习者独众。功成之后，若以刀械相击，但须一蓄力，则鲜有不反扑而出，或至折断其械者，甚且可以数百斤巨石，横担于身，令人以大铁锤猛击之，石粉碎而身无恙者。此亦足以惊人矣。然非练习十数年，不能臻此。硬功完全为阳刚之劲，故亦称之为阳功。世之言武技者，类皆习之，不过功夫深浅之不同耳。软硬功中之种类，名目亦至多。如朱砂掌、一指禅等法，则统属于软功。金钟罩、虾蟆功等，则统属于硬功。外功既成，则

鍊換硬功秘訣

二 上海中西書局印行

略如日本之柔術。在表面視之。初不見其異。擅此者亦與恒人無異。若用拳械攻擊之。中若敗絮。欲損其毫髮不易也。或用拳擊人。竟有相隔尋丈。拳不及身。而人已倒地者。陰柔之勁。殊足驚人。故世亦稱之為陰功。昔之習武者。以此法無異暗算。有傷德澤。故習者極鮮。若硬功則完全顯露於外。吾人可一望而知之。筋棱肉綻。即其表示也。練時較軟功為易。而功用亦相等。故習者獨眾。功成之後。若以刀械相擊。但須一蓄力。則鮮有不反撲而出。或至折斷其械者。甚且可以數百斤巨石。橫擔於身。令人用大鐵錘猛擊之。石粉碎而身體無恙者。此亦足以驚人矣。然非練習十數年。不能臻此。硬功完全為陽剛之勁。故亦稱之為陽功。世之言武技者。類皆習之。不過功夫深淺之不同耳。軟硬功中之種類。名目亦至多。如朱砂掌一指禪等法。則統屬於軟功。金鐘罩。蝦蟆功等。則統屬於硬功。外功既成。則



身体强健，刀剑不伤，疾病不侵，风雨寒暑不能贼，更益以灵妙活泼之拳脚。互相为用，无往不胜矣。由此观之，功夫与拳脚，可相合而不可相离。合则各极其妙，离则各失其效。此北人所以有打拳不练功，到老不成功之谚也。我故曰练拳者尤须先练功夫。

二、练功之步骤

练功之要点，固在乎强健体魄，坚实筋肉，抗外邪，御凌侮，然而非空言所难致效，必须认真从事练习，不荒不怠，而后能成。练功有五忌：忌荒惰，忌骄矜，忌躁急，忌蹶等，忌酒色是也。练功有七伤：近色伤精，暴怒伤气，思虑伤神，善爱伤心，滥饮伤血，懒惰伤筋，躁急伤骨。知此五戒七伤，始足与言练功。练功之步骤，可分为数期。最初一步，先练皮肉。次则进而练筋骨。皮肉筋骨既坚实，更进而练习各部之实力。实力既充，然后更进而练习运

身體強健。刀劍不傷。疾病不侵。風雨寒暑不能賊。更益以靈妙活潑之拳脚。互相為用。無往不勝矣。由此觀之。功夫與拳脚。可相合而不可相離。合則各極其妙。離則各失其效。此北人所以有打拳不練功。到老不成功之諺也。我故曰練拳者尤須先練功夫。

(三) 練功之步驟

練功之要旨。固在乎強健體魄。堅實筋肉。抗外邪。禦凌侮。然而非空言所能致效。必須認真從事練習。不荒不怠。而後能成。練功有五忌。忌荒惰。忌驕矜。忌躁急。忌蹶等。忌酒色是也。練功有七傷。近色傷精。暴怒傷氣。思慮傷神。善愛傷心。濫飲傷血。懶惰傷筋。躁急傷骨。知此五戒七傷。始足與言練功。練功之步驟。可分為數期。最初一步。先練皮肉。次則進而練筋骨。皮肉筋骨既堅實。更進而練習各部之實力。實力既充。然後更進而練習運



行气力之法。此法若能如意往来，而大功成矣。何谓练皮肉，即在闲生无事时，用手掌搓摩各部，遍及全身，用力摩擦之，使皮肉发热而现红色为度。左右两掌，交互行之。日久而皮肉自能坚实。若日间无暇，则于每日临起临睡时行之亦可，但须持之以恒，不可荒怠。虽其初时，似无大验，日久之后，其效自著。幸无以进步之渐而忽视之。何谓练筋骨，即将全身骨骼处，做有力之屈伸，使筋骨随时弛张。初时但将腿臂屈伸，躯干旋转，至全身各部皆觉灵活时，更进而为有连络之运动。习八段锦，即练习筋骨之唯一合用之法。能按日行之，其效甚速。何谓练各部之实力，即分部练习其气力也。如练铁杠可以增加握力；练石担可以增加臂力；练石锁可以增加腕力；练纸篷马鞍石可以增加拳力；练行走及蹴掬等，可以增加腿足之力是也。各部实力既充，乃可习鼓气运力之功。盖力充则气沛也。

練軀硬功秘法

四

上海中西書局印行

行氣力之法。此法若能如意往來。而大功成矣。何謂練皮肉即在閑坐無事之時。用手掌搓摩各部。遍及全身。用力摩擦之。使皮肉發熱而現紅色為度。左右兩掌。交互行之。久而皮肉自能堅實。若日間無暇。則於每日臨起臨睡時行之亦可。但須持之以恆。不可荒怠。雖其初時。似無大驗。日久之後。其效自著。幸無以進步之漸而忽視之。何謂練筋骨。即將全身骨節處。作有力之屈伸。使筋骨隨時弛張。初時但將腿臂屈伸。軀幹旋轉。至全身各部皆覺靈活時。更進而為有連絡之運動。習八段錦。即練習筋骨之唯一合用之法。能按日行之。其效甚速。何謂練各部之實力。即分部練習其氣力也。如練鐵槓可以增加握力。練石擔可以增加臂力。練石鎖可以增加腕力。練紙篷馬鞍石可以增加拳力。練行走及蹴掬等。可以增加腿足之力是也。各部實力既充。乃可習鼓氣運力之功。蓋力充則氣沛也。



如鼓气于腹，则腹坚如铁壁。运气于背，则背坚如铜垣。提气充首，则头坚如石鼓。此之为布气。如将全身之力，收而运之于腿，则全身如泰山之不移；运力于臂，则植臂如华表，数十人不能推挽；聚力于指，则指挺如钢刺，可以破坚壁。此之谓运力。总而言之，凡我身所有之气力，可以随我之意而运用，无往不可，毫无隔阂，则大功成矣。练功之步骤，大概如此。学者如有恒心，逐步渐进，则无有不能成者。

三、练功须先治脏

凡练习各种功夫者，不论内外，胥以凝精固神，排除杂念为主，使外魔不侵，内邪远引，始克有成，于是而治脏之法尚矣。治脏者，即调合内脏，使有病者愈其病，无病者固其神，澄心养气，专意一志，然后练功，可收奇效。此法十二段锦中论之最详。且有六字歌诀云：于每日子后午前静坐叩齿

如鼓氣於腹。則腹堅如鐵壁。運氣於背。則背堅如銅垣。提氣充首。則頭堅如石鼓。此之為布氣。如將全身之力。收而運之於腿。則全身如泰山之不移。運力於臂。則植臂如華表。數十人不能推挽。聚力於指。則指挺如鋼刺。可以破堅壁。此之謂运力。總而言之。凡我身所有之氣力。可以隨我之意而運用。無往不可。毫無隔阂。則大功成矣。練功之步驟。大概如此。學者如有恒心。逐步漸進。則無有不能成者。

(三) 練功須先治臟

凡練習各種功夫者。不論內外。胥以凝精固神。排除雜念為主。使外魔不侵。內邪遠引。始克有成。於是而治臟之法尚矣。治臟者。即調和內臟。使有病者愈其病。無病者固其神。澄心養氣。專意一志。然後練功。可收奇效。此法十二段錦中論之最詳。且有六字歌訣云：於每日子後午前靜坐叩齒



咽津，可去腑脏之病。六字者即呵嘘呼咽吹嘻是也。其歌诀云：肝用嘘时目睁睛，肺宜咽处手双擎，心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平，脾病呼时须撮口，三焦有热卧嘻宁。由此可知治脏之关系矣。盖腑脏为气力之府，若不健全，练功又何能望其收效。每日练功之前，先行此法以祛内邪，使神完气沛，则收效自速矣。练功以与治脏之关系，即如此重大，故特标而出之，幸学者毋漠视也。

四、练功与年龄之关系

古人云：“凡人有气即有力，有力即能练功。初不以年龄而限之也。”其语固是正论，但以予之意，则略有出入。练功固不必以年龄为限，而成功也，或以幼童为易。盖幼童天真未凿，除饮食眠起之外，胸中毫无杂念之发生。且幼童纯阳之体，疾病亦少，心专志一，气足神完，以练各种功夫，其易成

鍊養秘功秘訣

六

上海中西書局印行

嚙津。可去腑臟之病。六字者即呵噓呼咽吹嘻是也。其歌訣云肝用噓時目睜睛。肺宜咽處手雙擎。心呵頂上連叉手。腎吹抱取膝頭平。脾病呼時須撮口。三焦有熱卧嘻寧。由此可知治臟之關係矣。蓋腑臟為氣力之府。若不健全。練功又何能望其收效。每日練功之前。先行此法以祛內邪使神完氣沛。則收效自速矣。練功以與治臟之關係。既如此重大。故特標而出之。幸學者毋漠視也。

(四) 練功與年齒之關係

古人云。凡人有氣即有力。有力即能練功。初不以年齒而限之也。其語固是正論。但以予之意。則略有出入。練功固不必以年齒為限。而成功也。或以幼童為易。蓋幼童天真未鑿。除飲食眠起之外。胸中毫無雜念之發生。且幼童純陽之體。疾病亦少。心專志一。氣足神完。以練各種功夫。其易成



也，亦意中事耳。故练习武事，多有从幼练习成功者。至若成人以后，七情外感，六欲内蕴，腑脏诸官，或因而发生影响，外魔内邪，相逼而来。此等人若欲练功，自应首先排除邪魔，使其澄心宁神而后。欲使其澄心宁神，所费光阴，又须几何？况练功之后，又难免其不生杂念也。至若多病之人，却病已非易事，练功更不易言。故若以幼童相衡成功之迟速，诚不可以道理计也。故拳技家对于所生子女，往往于襁褓中即运功其手足，摩搓其肌肤。一至五六岁时，即严督之学习种种拳技功夫。不肯稍懈。即以此也，俗称之谓胎功。由此数副点观察之，练功虽不限于年龄，实际上亦非绝无关系也。

五、各种功夫之练习法

功夫即有软硬功之分，而软硬功中，又分为若干种，前已详言之矣。功夫

也。亦意中事耳。故练习武事，多有从幼练习成功者。至若成人以后，七情外感，六慾内蕴，腑臟諸官，或因而發生影響，外魔內邪，相逼而來。此等人若欲練功，自應首先排除邪魔，使其澄心寧神而後。欲使其澄心寧神，所費光陰，又須幾何。況練功之後，又難免其不生雜念也。至若多病之人，却病已非易事。練功更不易言。故若與幼童相衡，成功之遲速，誠不可以道里計也。故拳技家對於所生子女，往往於襁褓中即運動其手足，摩搓其肌膚。一至五六歲時，即嚴督之學習種種拳技功夫，不肯稍懈。即以此也。俗稱之謂胎功。由此數點觀察之，練功雖不限於年齒，實際上亦非絕無關係也。

(五) 各種功夫之練習法

功夫既有軟硬之分，而軟硬功中，又區分為若干種，前已詳言之矣。功夫

練軟硬功秘訣

七
上海中西書局印行



鍊換硬功秘法

既有各部之不同。而鍊之法。自亦隨之而異。茲特就所知者。摘錄若干種於下。其實功夫之種類。尤不止下述若干種也。此特其最普通而最切實用者。若學者盡能之。雖不能無敵於世。而強身禦侮。亦足以應用矣。其可以意會。而不可言宣者。則在學者之精心領悟矣。若學者欲挾此以凌人。則非但易起驕矜荒惰之惡習。技不能成。即成之亦足召滅亡之禍。則非予所敢知矣。學者其注意及之。

即有各部之不同，而練之法，自亦隨之而異。茲特就所知者，摘錄若干種于下。其實功夫之種類，尤不止下述若干種也。此特其最普通而最切實用者。若學者盡能之，雖不能无敌于世，而強身御侮，亦足以應用矣。其可以意會，而不可言宣者，則在學者之精心領悟矣。若學者欲挾此以凌人，則非但易起驕矜荒惰之惡習，技不能成，即成之亦足召滅亡之禍，則非予所敢知矣。學者其注意及之。

八

上海中西書局印行



软功

(一) 练珠砂掌之秘诀

珠砂掌为阴功之一，又称红砂手。手不必着人肌肤，但遥遥以手示意，作抚摩或掌击状，受者即应手受伤，且无法医治，越十日或半月而竟死。其练习之法，先用一沙盘，满盛细沙，手入沙中，用力搓摩之，不限次数，力尽而止。如是按日行之，至能以手在离盘尺许处，凭空搓摩，而盘中之细沙，亦能应手而动为度。至此则易细沙为砂子，再如法行之，亦至能凭空移动为度。其后更铁屑、铁珠而至于重四五两之铁球而后已。铁球亦能跃出后，则大功告成矣。以此手遥遥击人，人必至伤殒。而此手即永远无用。

练软功秘诀

△软功

(一) 练珠砂掌之秘诀

珠砂掌为阴功之一。又称红砂手。手不必着人肌膚。但遥遥以手示意。作撫摩或掌擊狀。受者即應手受傷。且無法醫治。越十日或半月而竟死。其練習之法。先用一沙盘。滿盛細沙。手入沙中。用力搓摩之。不限次數。力盡而止。如是按日行之。至能以手在離盤尺許處。憑空搓摩。而盤中之細沙。亦能應手而動為度。至此則易細沙為砂子。再如法行之。亦至能憑空移動為度。其後更鐵屑鐵珠而至於重四五兩之鐵球而後已。鐵球亦能躍出後則大功告成矣。若以此手遙遙擊人。必至傷殞。而此手即永遠無用。

九

上海中西書局印行



硃砂掌



(二) 练一指禅之秘诀

一指禅亦为阴功中之狠毒者。练全功于一指，此指之功用，亦与硃砂掌相同。初练时，悬一铁锤于要道，出入必见，见必以一指凿之，每日如此。初时指着锤而锤不移，其后渐能外宕。久而指不着锤，凭空一指，相离数尺亦外宕。至此一指禅之功夫，一部分已成就矣。乃于广室之中，置灯若干，每于更深夜定后，一一燃之。人立于离灯二三丈处，以一指遥指之。初时仅觉灯焰摇摇，如被微风者。练之既久，但用手一指，被指之灯，立时熄灭。指无虚发，竟如有矢射之者。于是更以纸幕灯之四周作风灯状而试演之。至纸不破而灯灭后，再用玻璃隔之。如亦能一指即灭而玻璃不损者，其技大成矣。至此若用此指指人，虽隔坚壁，亦能伤之，较硃砂掌更胜一筹。

練
軟
硬
功
秘
訣

(二) 練一指禪之秘訣 一指禪亦為陰功中之狠毒者。練全功於一指。此指之功用，亦與硃砂掌相同。初練時，懸一鐵錘於要道，出入必見。見必以一指鑿之。每日如此。初時指着錘而錘不移，其後漸能外宕。久而指不着錘，憑空一指，相離數尺亦外宕。至此一指禪之功夫，一部分已成就矣。乃於廣室之中，置燈若干。每於更深夜定後，一一燃之。人立於離燈二三丈處，以一指遙指之。初時僅覺燈焰搖搖，如被微風者。練之既久，但用手一指，被指之燈，立時熄滅。指無虛發。竟如百矢射之者。於是更以紙幕燈之四周作風燈狀而試演之。至紙不破而燈滅後，再用玻璃隔之。如亦能一指即滅而玻璃不損者，其技大成矣。至此若用此指指人，雖隔堅壁，亦能傷之。較硃砂掌更勝一籌。

士
上海中西書局印行



鍊
換
硬
功
秘
訣

一指禅

上

上海中西書局印行