

▼中华硬功奇人

▼中央电视台《想挑战吗》绝技冠军

▼湖南卫视《谁是英雄》绝技冠军

▼创三项世界吉尼斯绝技纪录

▼2005年度十大奇人

▼中央电视台特邀绝技演员



绝技与美

武



YZLI0890145868

工

韩金龙 编著

赠送
VCD

北京体育大学出版社

▼中华硬功奇人

▼中央电视台《想挑战吗》绝技冠军

▼湖南卫视《谁是英雄》绝技冠军

▼创三项世界吉尼斯绝技纪录

▼2005年度十大奇人

▼中央电视台特邀绝技演员

韩金龙 编著

武功

绝技与养生



YZLI0890145868



策划编辑: 苏丽敏
责任编辑: 吴大才
审稿编辑: 鲁 牧
责任校对: 吴海燕
责任印制: 陈 莎

图书在版编目 (C I P) 数据

武功绝技与养生 / 韩金龙编著. -- 北京: 北京体育大学出版社, 2011.10
ISBN 978-7-5644-0833-6

I. ①武… II. ①韩… III. ①气功—养生
IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第220753号

武功绝技与养生

韩金龙 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
网 址: www.bsup.cn
印 厂: 北京昌联印刷有限公司
开 本: 880×1230 毫米 1/32
印 张: 5.25

2012年1月第1版第1次印刷

定价: 28.00元

印数4000册



作者简介

中华硬功奇人——铁人韩金龙（字博字，号清虚道人），武术技击家、中国精武搏击协会会长、国际自然门气功学会理事、金龙绝技创始人。荣获中央电视台《想挑战吗》、湖南卫视《谁是英雄》多项绝技冠军，创三项世界吉尼斯绝技纪录，2005年度“十大奇人”，中央电视台特邀绝技演员，奇艺传媒影视制作人。发行《铁人韩金龙》、《韩氏养生功》系列光盘（广州俏佳人文化传播有限公司、郑州贝斯特文化传播公司发行）。

韩先生自幼习武，家传绝技，有过4年特种兵生活，并深得名师真传，精通内外家软硬功夫；重技击，擅长少林、太极、自然门功夫、硬功绝技、养生气功。曾特邀在中央、山东、湖南、浙江、江苏、北京、山西等电视台演出绝技。

韩金龙

在中央电视台《挑战极限》
节目中，通过现场观众评选，您荣获
“挑战英雄”称号，栏目组特邀评
您参加2006年度挑战英雄大会。

韩金龙

韩金龙

二〇〇六年三月二十三日



HARVARD UNIVERSITY
DEPARTMENT OF EAST ASIAN LANGUAGES AND CIVILIZATIONS
7 DIVINITY AVENUE
CAMBRIDGE, MASSACHUSETTS 02138
TELEPHONE 617-495-2754
FAX 617-495-6097

June 4, 2007

Dear Mr. Jinlong Han,

Harvard Beijing Academy is pleased to invite you to be a part of our lecture series, summer 2007. All of us, faculty and students look forward with great anticipation to your Iron Man martial arts demonstration. What a cool guest speaker! We very much appreciate your sharing your time and talent with us, and we hope that we can continue this kind of fruitful cultural exchange in the future.

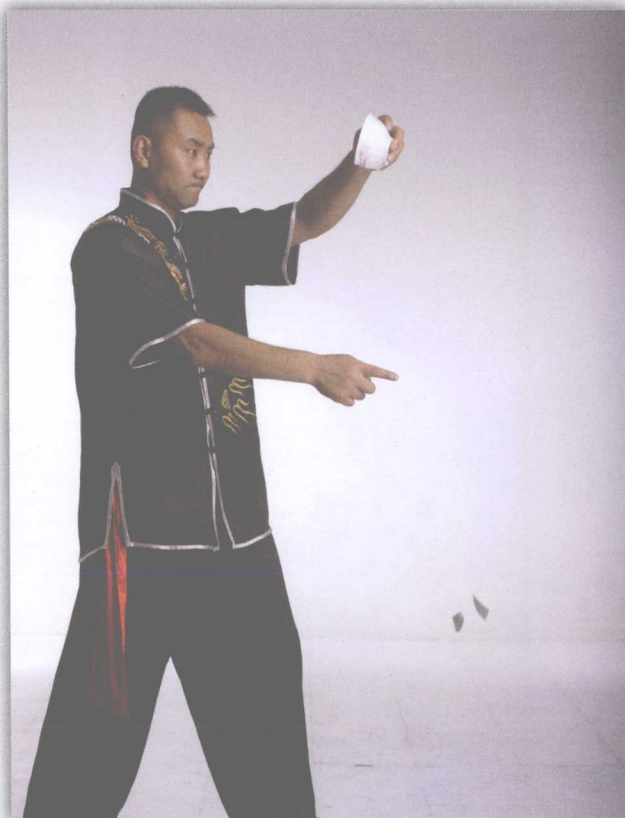
Sincerely,

Feng Shengli
Harvard Beijing Academy, Director
June 27, 2007

CHINESE • JAPANESE • KOREAN • VIETNAMESE LANGUAGES PROGRAM • 5 BRANT STREET • 495-2061
CONCENTRATION IN EAST ASIAN STUDIES • 6 KIMLAPD PLACE • 495-6361











内容简介

铁人韩金龙经过实践磨炼，通过实证演示，继承武功绝技之精妙，结合内外功法之要宗，取其精华创立了金龙武功绝技功法。本书图文并茂，练习功法与功力演示相对照；武功心法、硬功练习、技击实用、养生健身相结合，一应俱全；全面细致，简洁明了，使学武者书册在手，参悟其中便可具备养生之术、技击之能的真功夫。

武功讲究“软、硬、轻、快”，内外兼修，以意使气；内炼精气以筑内功，外练筋骨以壮形体，从而达到整劲，产生爆发力。手眼身法步、肩肘胯腕膝、项顶胸腰背，身体各部位均需练出功夫，才可充分发挥武学潜力，提高自身的功力。

金龙武功绝技系武林绝学，以意气相随、内功外练、武功内劲为根本练法；以软、硬、轻三种功法为体现；以精、气、神、意、力五步内功心法为指导；综合硬度、速度、胆量、技术四大要素；内炼精气、外练硬功、内外结合、聚其内劲为武功修炼之遵循；以意使气、气到力到，以气功之诀练外壮之能，成其各部位之绝技。功成集软、硬、轻三功于一身，隔空传劲自有神勇。用于技击瞬间制敌威力无比。保丹养生短期打通小周天，运用体内真气，点穴按摩，达到养生健身之功效。

武功绝技作为一种功力的表现，已超出了硬功的范围，身体各部位功力强度的呈现，形成了超越极限表现功力的表演方式，自成体系。



自序

此书是我多年习武悟道的心得与总结，是我的一份心血。常言道：“欲得惊人艺，须下苦功夫。”功夫者，时间也。高深的武功是脚踏实地磨炼而来，掌握循序渐进的正确练习方法，发扬巧练加苦练的钻研精神，自当功臻上乘，心想事成。养生健身亦是如此，持恒不辍练习养生之术，培养良好的锻炼习惯，自然强健身心，无疾长寿。

自然门是气功门派，内功功法深奥博大，具有远取诸物、近取诸身的哲理。悟出功夫即悟出人生，大道无形。功夫上身就是悟出了功夫，悟道成真。

武功绝技是自然门基础功夫的一种展示，是测试功力的一种形式。君不见，万籁声大师的掌钉穿木、力卷钢板、二指夹钢刀的演示，是何等的功夫！不敢说武功绝技有何震撼世人之处，但确已得到各界朋友与同道的认可。术有专攻，在天天演练自然门基本功子母球、铁沙袋、鸳鸯环、拍打上桩时，其实就是在积累着武功的能量。以意使气，意到气到，气到力到；掌可断石，脚能折板，扣如钢钩刺如刀，碰如铁石粘如胶，才可相对如婴儿，举手不能逃。

内养健身术为延年益寿、祛病健身的必备养生之法，“意通周天”、“炼精化气”均是打通百脉，固精练气的气功真法。

“易筋八式”“健脑十法”都是伸筋拔骨，活血祛瘀，开智安神，养生保丹的良法。

万老先生已升道有年，但他的功夫与精神仍在人间，其“一〇”大道遍传寰宇（作者注：“一〇”为万老的气功修炼方式）。万老言：要以武侠的精神，矫正萎靡的意志；要以武术的技能，起此委顿的体格。作为晚辈要继承，要苦学，要勤练，并时刻探索和发扬光大。信、义、侠、勇做人“四德”，文、武、道、医、拳“五宝”行世。万老的精神不朽！

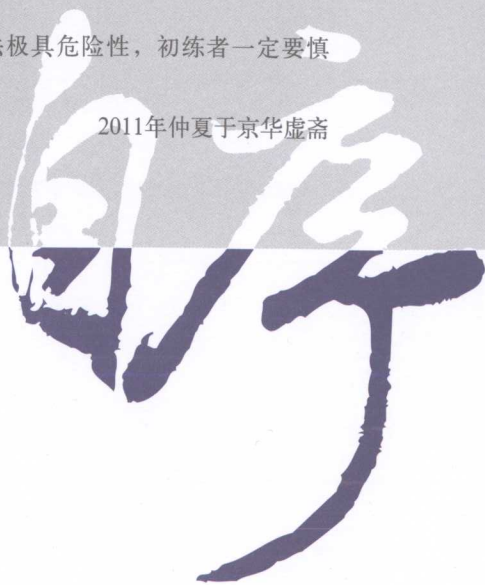
学习武功以传承、环境、天赋三者合一，缺一不可。天赋就是武缘，环境即是机遇，传承那就是武功真诀了。通过实践验证所学武功，才可受益匪浅。

万事万物不在于冠冕堂皇的说教，而在于踏踏实实从实践中成长起来。正如万老的教导：说话讲信用，做事讲正义！事物成功的诀窍就在于“认真”二字，只要认真踏实地去做，心诚则灵，天道酬勤。

寄希望于通过拙作《武功绝技与养生》彰显对传统文化的传承，宣扬武术之道的精神。在修身养性有其术的同时，可体悟人生，强健身心，养生长寿，幸福生活。此便是我对大家衷心所祝福的。

最后必须提醒：有些功法极具危险性，初练者一定要慎重！

2011年仲夏于京华虚斋



序言

剑中龙

他，一身的金钟罩、铁布衫，全身头、腿、臂、胸、手、腹、腰，甚至裆部等17个不同部位，都可以将直径达4厘米的硬木棍生生断裂，而且不只是一根，可以同时断裂数棍，却面不改色心不跳……

他，练就了惊人的铁脖子功夫，拳掌击打根本不算什么，木棍横扫脖子瞬间断裂，可以在利剑顶着咽喉的同时将木棍断开，可以将一根手指粗的钢筋缠着脖子绕成钢圈，可以在空中被吊起的同时将木棍打裂，甚至可以在钢刀架着脖子的同时将汽车拉动……

他，一双肉掌坚硬如铁，铁掌碎砖如同捏豆腐那么容易。瞬间可以将砖头拍得粉碎，而且可以一掌同时拍碎数砖。更神奇的是可以隔物传力，只将4块硬砖中间的2块拍碎，而上下2块丝毫无损。而且，可以在没有任何辅助物的情况下，用肉掌像铁锤那样生生地把钢钉穿透40毫米的硬木板……

他，不只手上功夫了得，一双铁脚也似钢铁制造，可以在一只赤脚踩着布满坚硬铁钉的同时，用另一只赤脚的脚趾只需轻轻一踢，即将砖头踢断……

他，能为人所不能为，可以行有余力地三番五次创吉尼斯世界纪录：33秒内掌碎130个核桃；他最拿手的绝活就是用一根细针，在5米远的地方把厚达3毫米的玻璃穿过，玻璃后面的气球应声而破；更厉害的是，在2米远的地方将双层玻璃背后的气球冲破，玻璃上只有一个小孔，决不会打碎，这是什么样的精度、力度、速度啊！

他，天赋武性，聪敏体健，志向远大，武学渊源是为家传。学武求道20年从未间断，用意志和汗水创造着一个个武学奇迹，继承和捍卫着传统武术的拼搏精神。其精通内外家功夫、软硬轻练法，尤重技击，擅长少林、太极、自然门功夫和硬功绝技。

他，立志继承中华传统武术精神，以发扬技击真功夫为己任，强身健体，自卫卫人是他的治学目标。内功外练、实战技击是武术的精髓。勇者无畏，超越自我，付出一份汗水必有一份收获，这是时刻在鼓励他的座右铭。他创造了一个个辉煌的绝技记录。曾荣获中央电视台《想挑战吗》、湖南卫视《谁是英雄》多项绝技冠军，创3项吉尼斯世界纪录，获湖南电视台评选2005年度“十大奇人”。曾应邀在中央、湖南、北京、江苏、浙江、山东、湖北等电视台演出硬功绝技。现任中国精武搏击协会会长、国际自然门气功学会理事等职。

他是谁呢？他就是被誉为“中华硬功奇人”的铁人韩金龙。此书是金龙的一份成绩，也是一份对武术执着的回报。

中华功夫博大精深，继承和发扬传统的武术精神，需要志同道合者一起努力，一起去探索中华武术的奥秘并发扬光大，才能立于东方之寰！

聊此数语，作以共勉，是为序。

序言



目 录

第一节 武功心法

- 一、认识自然门 /002
 - (一) 万籁声武言录 /003
 - (二) 自然门武功真诀 /004
- 二、金龙绝技 /005
 - (一) 梅花飞针 /006
 - (二) 铁沙掌 /007
 - (三) 金钟罩 /007
 - (四) 闪电手 /008
 - (五) 自然气功 /008
 - (六) 点穴术 /009
- 三、金龙武论 /009
 - (一) 武学贯通 /009
 - (二) 养生之术 /010
 - (三) 炁功本源 /012
 - (四) 悟道求真 /014
 - (五) 太极拳论 /016

第二节 硬功绝技

- 一、少林真传金钟罩 /018
 - (一) 功法练习 /018
 - (二) 功力展示 /022
- 二、黑沙追魂掌 /024
 - (一) 功法练习 /024
 - (二) 功力展示 /029
- 三、千里追风闪电手 /031
 - (一) 功法练习 /031
 - (二) 功力展示 /035
- 四、铁脖子功 /037
 - (一) 功法练习 /037
 - (二) 功力展示 /042
- 五、自然气功 /044
 - (一) 功法练习 /044
 - (二) 功力展示 /050
- 六、大力神功 /052
 - (一) 功法练习 /052
 - (二) 功力展示 /058

第三节 技击武术

- (一) 擒拿拳 /061
- (二) 匕首拳 /068
- (三) 实用“六招” /074
- (四) 肘打“七势” /077
- (五) 应敌“八反” /080
- (六) 技击“十腿” /084
- (七) 奇门打穴 /089
- (八) 闭气功 /090

第四节 养生功法

- (一) 易筋“八式” /092
- (二) 养生“十二功” /095
- (三) 老年养生操 /100
- (四) 自然调气法 /104
- (五) 八段锦 /107
- (六) 健脑保养“十法” /110
- (七) 穴位自疗法 /114
- (八) 内丹保养术 /119
- (九) 武当太极拳 /122
- (十) 自然拳 /135

附录

- (一) 金龙小传 /146
- (二) 金龙绝技传授 /154

目 录

认识自然门的功夫，不应该走进练习的误区：深究自然门功夫的秘诀在何处、内圈手的奥秘在何处等问题。而应从现实来看待自然门功夫。

万籁声大师在其著作《武术汇宗》中首次公开自然门以来，可说三代出奇人，都是出类拔萃的武林高手。万老将六合、罗汉、自然门融合于一体，形成了其独特的武学理论，在自然门功法的理论上已经十分全面而系统。只有把万老的武学研究透了，才能明了自然门功夫的精义。万老武学的理论是十分宝贵的经验结晶，是行之有效的指南，后辈只要继承理论，勤学苦练就出功夫。

武功心法

第一节





一、认识自然门

认识自然门的功夫，不应该走进练习的误区：深究自然门功夫的秘诀在何处、内圈手的奥秘在何处等问题。而应从现实来看待自然门功夫。

万籁声大师在其著作《武术汇宗》中首次公开自然门以来，可说三代出奇人，都是出类拔萃的武林高手。万老将六合、罗汉、自然门融合于一体，形成了其独特的武学理论，在自然门功法的理论上已经十分全面而系统。只有把万老的武学研究透了，才能明了自然门功夫的精义。万老武学的理论是十分宝贵的经验结晶，是行之有效的指南，后辈只要继承理论，勤学苦练就出功夫。

如何能进一步了解自然门功夫呢？有真传一句话：实践出真功。有一句真言：师承了真功夫才是师承。功夫者，时间也。功夫的高深在一个“练”字！

近百年武术界集文、武、道、医于一身有大成者，万老是其一。万老的武学理论是最精辟，也是最真实和全面的，诚则信、信则灵！

武术讲究缘分，还要讲究天赋，光说不练是空有理论难实战，只练不说是难有总结不成体系，苦练加巧练才出好功夫。只会空泛式谈武论技的谈不上懂功夫，心术不正练武求技的永远出不了真功夫。文有文彩，武有武德，练武当以武德为宗。武德就是做人，做君子勿为小人。万老武德要求：做事讲正义，说话讲信用！

武学思想需要后人继承，但在学习过程中弟子千差万别，接受与理解中又有着千差万别，总结到自己身上已成自我的认识与经验，最后就变成有着自己特色的武技了，这就是弟子们功夫各异的原因。

其实，只要能系统研习本门功夫，领悟大师的武学思想，发扬光大就要靠弟子们各自的努力了。有句话讲：师父领进门，修行在个人。

儒家文人历代都尊孔、孟为师，学习内容是四书五经。说到自然门，姑且以万氏武学思想为依据，以万老《武术汇宗》、《武术教范》、《技击教范》、《气功教范》、《中国伤科》5部著作作为教程，精细研究，勤学苦练，深悟自通，当有所受益。

