

# 金警钟

# 硬气功阐秘

蔡建 高翔 主编

人民体育出版社

# 金警钟硬气功阐秘

蔡建 高翔 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

金警钟硬气功阐秘 / 蔡建, 高翔主编. - 北京: 人民体育出版社, 2009

ISBN 978-7-5009-3573-5

I. 金… II. ①蔡… ②高… III. 武术-气功-中国  
IV. G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 202273 号

\*

人民体育出版社出版发行  
化学工业出版社印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

850 × 1168 32 开本 4.5 印张 827 千字  
2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷  
印数: 1—5,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-3573-5

定价: 12.00 元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

## 编委会名单

主 编：蔡建 高翔

编 委：（排名不分先后）

高 飞 丁文力 刘 昆 李 群

肖 宏 谢静超 张永兴 殷建伟

余 鹤 徐 涛 赵爱民

# 前 言

浑元一气功，乃少林绝学，硬功上乘，盛誉非常，威名不在易筋经、洗髓经之下，倾倒无数习武者。是功一直为嵩山少林寺不传之秘，可谓千年珍品，自“金罗汉”妙兴方才外露，为俗家渐知。

妙兴大师外传弟子中最为著名的当数“金钟罩”金警钟。金大师是中华民国时期的武林高手，曾三次求学少林，得妙兴亲授，功力深厚，《国术名人录》上誉其“拳脚器械，无一不精。尤足贵者，则为‘浑元一气功’，先生之于此也，能铁尺排肋、贯顶开石，盖已登峰造极，而入化境矣”。

笔者癖性好武，对金大师衣钵极其倾慕，幸由三武挖整组高翔组长介绍，跟随金师第三代传人黄现师傅学得此功，并朝夕研习，虽然难追前辈功力，但也获益匪浅。为使此功广传益众，笔者不揣浅陋，亲自执笔，写成本书。

但硬气功夫，内秘细腻，内景微妙，文字难能尽言，练者若有不明，可联系笔者（E-mail: hunyuanjushi@163.com），我必尽所能，帮助同好。

郑州大学体育学院民族传统体育系  
蔡建

# 目 录

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 概 说 .....             | (1)  |
| 一、气功 .....            | (1)  |
| 二、硬气功 .....           | (1)  |
| 三、浑元一气功 .....         | (2)  |
| 四、有关金警钟大师技艺言论选摘 ..... | (3)  |
| 五、杂论 .....            | (5)  |
| 六、练功步骤 .....          | (7)  |
| 吞吐功 .....             | (10) |
| 一、养气数息式 .....         | (10) |
| 二、举掌下按式 .....         | (13) |
| 三、合掌提爪式 .....         | (18) |
| 四、变掌下按式 .....         | (21) |
| 五、提转分掌式 .....         | (23) |
| 六、双手翻掌式 .....         | (24) |
| 七、收举按掌式 .....         | (27) |
| 八、提掌下分式 .....         | (29) |
| 九、双爪按腹式 .....         | (31) |

|                     |      |
|---------------------|------|
| 散气功 .....           | (33) |
| 一、顺气调息式 .....       | (33) |
| 二、左右甩掌式 .....       | (34) |
| 三、分拳蹬腿式 .....       | (36) |
| 四、前后伸掌式 .....       | (38) |
| 五、双手揉球式 .....       | (43) |
| 六、左右推揉式 .....       | (46) |
| 排打功 .....           | (50) |
| 一、排腹左右式 .....       | (50) |
| 二、排打心窝式 .....       | (53) |
| 三、排肋左右式 .....       | (54) |
| 四、排胸左右式 .....       | (55) |
| 五、排顶左右式 .....       | (57) |
| 六、排臂左右式 .....       | (58) |
| 七、双臂互撞式 .....       | (61) |
| 操硬功 .....           | (63) |
| 一、木砖操腹式 (铁肚功) ..... | (63) |
| 二、散竹操腔式 (铁板功) ..... | (65) |
| 三、沙袋操顶式 (铁头功) ..... | (67) |
| 四、木板操顶式 (铁头功) ..... | (68) |
| 五、火砖操顶式 (铁头功) ..... | (69) |
| 六、条木操臂式 (铁臂功) ..... | (71) |
| 七、木棒操臂式 (铁臂功) ..... | (72) |

|                   |               |
|-------------------|---------------|
| <b>调和功 .....</b>  | <b>( 75 )</b> |
| 一、按摩眉梢式 .....     | ( 75 )        |
| 二、按摩眼眶式 .....     | ( 76 )        |
| 三、按摩太阳式 .....     | ( 76 )        |
| 四、按摩两耳式 .....     | ( 77 )        |
| 五、按摩额心式 .....     | ( 78 )        |
| 六、按摩顶门式 .....     | ( 79 )        |
| 七、按摩发根式 .....     | ( 79 )        |
| 八、揉球散步式 .....     | ( 80 )        |
| 九、拍球散步式 .....     | ( 81 )        |
| 十、前踢散步式 .....     | ( 82 )        |
| <b>古谱选篇 .....</b> | <b>( 83 )</b> |
| 一、精论 .....        | ( 83 )        |
| 二、练法 .....        | (105)         |

# 概 况

## 一、气 功

气功，笼统地说，就是专门练气的功夫，因其中包含内气、呼吸、意念等诸多内在要素，又常被称之为内功。

练气的功夫种类繁多，如硬气功、软气功、养气功等；如吐纳功、导引功、内丹功等；如混元功、八宝功、天罡功等；如金刚手、金钟罩、铁布衫等。

各门各派，各家各宗，虽称谓不同，练法不同，功效不同，但都不脱离练气的范畴，故统称气功。

## 二、硬 气 功

古代没有硬气功一词，它是在 1987 年全国气功汇报会时才定名而统一的。

简单地解释硬气功，就是武术气功，内外结合，专门提高人体杀伤和抵抗功力，用于技击实战的攻与防。

硬气功专硬，有别于其他专健、专静或专柔的气功。硬气功也以内气为根，但意念强烈，动作刚猛，并多配合外功及外物，打硬受硬，破坚抗锐。所谓“内练一口气，外操筋骨皮”，如铁头功、铁膝功、铁掌功、

铁捶功、铁脚板、金钟罩、铁布衫等类功法。

单从实战上讲，可分为杀伤性和护体性两类。杀伤性硬气功主练梢棱，专求发力，重在进攻，功成“打人好像打稀泥”，如铁砂掌、铁拳功、铁脚功、铁指功等。护体性硬气功主练周身，增强抗劲，不惧大力，护卫自保，功成“人像铁铸一般坚”，任敌来打，空费敌招，反挫敌节。

本功即属护体范畴，佛家怀慈宗风，不遇甚困则不发。其他如铁布衫、金钟罩、披甲功、布袋功、十三太保功等与此类同。

### 三、浑元一气功

浑元一气功，又名一气浑元功，经笔者多年考究，此功还有一个鲜为人知的名字——罗汉护体浑元一气功。

浑元一气功乃嵩山少林寺秘传硬气功，由妙兴大师首次外传。妙兴功力深厚，人送绰号“金罗汉”，勇冠少林。妙兴学自恒林，恒林和尚也是少林功夫一代高人，大成拳宗师王芃斋先生当年专去与之切磋共研，足见非凡。

妙师得意高徒金警钟先生，自 1926 年始，三次前往嵩山求学，得妙师亲授，功力超群，人送绰号“金钟罩”，名驰武林。金大师是当时张学良东北边防军武术总教官，因使浑元硬气功得以在军队中大力推广，影响深远。金徒中优秀者有张志华、张国栋、黄无恙、刘文敏、赵天午、甄诚、龙飞等，皆是武林俊秀，威

震一时。

何谓“浑元一气功”？“功出嵩山，护体真传；直养横练，抗打排坚；一气贯通，内外浑元”，故名。

浑元一气功，属武功动功范畴，静练极少，重在动练，共分五大功种：

- (1) 吞吐功：呼吸吐纳，丹田贯注，积气聚劲。
- (2) 散气功：运意导引，周身贯通，布力齐劲。
- (3) 排打功：自打自挨，坚实全身，不畏拳脚。
- (4) 操硬功：贯劲抗硬，不畏重击，身如铁石。
- (5) 调和功：理气顺息，祛火散淤，除滞清疾。

#### 四、有关金警钟大师技艺言论选摘

(1) “金警钟（编者注：生于1903年）先生，燕之奇士也。幼得名师传授，拳脚器械，无一不精，尤足贵者，则为‘浑元一气功’，先生之于此也，能铁尺排肋、贯顶开石，盖已登峰造极，而入化境矣。”（《国术名人录》）

(2) “……吾师金警钟先生，尤擅浑元一气功，此乃少林衣钵，上乘功夫。调呼吸，练百骸，气转周天，神游体外，收则存于方寸之中，放则弥于六合之内，若有形，若无形，习易筋者不及其神，练洗髓者弗知其妙……”（张志华）

(3) “吾师金警钟先生，周身皆可避坚避锐，被人称为‘金钟罩’，誉其功力深厚也。浑元一气功乃少林正宗，师得之于嵩山妙兴师祖……师太阳穴可碎砖，腿胫骨可断砖，枪锋抵腹可弯之，利刃砍臂可不伤，修炼

至斯，不宾服吾师绝技者，盖也眇矣。”（黄无恙）

（4）“……余友金君警钟，武坛上灿烂之星也，少秉颖异，擅长技击，曾受少林方丈妙兴大师之薪传，武功已臻妙境。其浑元一气功，迥异恒流，实为近世武林中不可多得之珍品……”（天津北宁国术会郭寿臣）

（5）“……民国纪元三年，余友金子警钟，组国术周刊社，邀余于北宁国术会郭寿臣君，共同襄助。因得日夕砥砺，互相观摩，以是深知金君固国术界中杰出之材也，学宗少林，得少林寺妙兴大师之亲炙，其所肄各种拳械，俱臻炉火纯青之候，固非俗手所可望其项背……”（天津道德武学社孙锡坤）

（6）“……吾师叔金老先生警钟，赋性颖异，磊落不群，曾拜少林方丈妙兴大师为师。学成后，每叹武术之没落，乃大声疾呼，竭力提倡，从者愈众，华北一带之武术得以复兴者，实皆先生之所赖焉。先生大名，驰骋武林……”（吴宗周）

（7）“……客沈时（编者注：沈指沈阳），与日人剑道会较技，胜之，日人屡欲延之东渡，许月给日币千金，金君以国术为吾华固有之国粹，岂可盗卖于仇敌，当严词绝之……”（李栖梧）

（8）“……宗超（编者注：金警钟先生之侄）谈及金警钟先生逸事，颇有为世人所不知者……金先生少林硬功驰誉南北，故被张学良将军聘为东北军武术总教官。某日，因事张将军与日军会晤，后共进餐，金先生亦陪席。数巡过后，一日军官口出狂言，竟拔出战刀挑肉一块，送至金先生嘴边，先生则一口咬定，气发丹田，竟将战刀刀尖咬断，把那挑衅敌官惊得凶焰顿收，

急忙鞠躬，对先生神功钦佩不已……”（金京）

## 五、杂 论

（1）说说丹田。丹田是气功中难以回避的重要话题。气功大师张文江曾经收集过丹田的别名，竟达320个，丹田位置，约有130种，真所谓“小小丹田，多多难辨”。

笔者根据自己多年练功和教学经验，使用丹田练功，效用极大，绝对不能忽视，如本套功中的数动丹田、镇静丹田、意守丹田、沉气丹田、丹田气存、气贯丹田、丹田有力、使丹田有力、下腹沉气、下腹前迎、下腹前拥、使下腹坚实、下腹愈有力等，从内讲可以贯注精神，调节神经，加深呼吸，提高供能，充实元气，增强内劲，激发潜力等；从外讲可以稳定重心，整饬架势，统承动作，发挥腰力，调动整力，增强外劲等。

日本气功大师关田和贵就一再强调：“人的‘精神力’‘呼吸力’‘外形力’使用小腹大和以后就能产生超常的‘功夫力’，不管你觉得这一说法多么可笑，这类事实已被多年的练功经验所证实。”

那么本功的丹田在哪儿？位在脐下小腹。练者意守或引息或贯力时，不可脱离此“田”范围。有些功夫把丹田具体到多少寸多少厘米，或局限于某穴位某经络，笔者认为这样反而不易把握，或易拘滞，大可不必。

其实使用丹田只是练功手段，不是练功最终目的，所以练者要活学活用，只要有功，只要上功，易于操

作，不出偏差，就算对了。或大些或小些，或上些或下些，或前些或后些，随人个感而异，死板不得。

学者要从内外功效上来体会使用丹田的正确与否，并因此确定自己的丹田真位及使用方法，才是最佳的练功门径。

(2) 本套功不讲“大小周天”“经络”，而是“以动贯意，以意贯气，以气贯力”。

内气（身内能量流）贯通：肢节动处、意念到处，或有膨胀感、或有温热感、或有电麻感、或有沉重感，因人而异，都是气贯之征、力萌之兆。

气贯力萌，气到力到，内似有劲生出，长期练习，觉渐渐坚强，生无穷劲力。自我感觉有劲否，劲活否，即可判断。这叫“练气不见气，练气只见力”，至于其内气到底怎样运行，自有其道，不必过究。

学功时一定要搞清内气能量流及其运行机制，其实不是坏事情，但内气隐形，在人体内部如何看得见？只能靠各人意感自知，“感乃知，意可会”。虽然如此，却也不能忽略这种能量流！

若不加利用，不善使用，放任自流，虽有其道，无意不去，因此气停、劲止，练而无功；意烦不到，因此气乱、劲碎，练功效低，都是徒费时日，何其可惜！若细故刻意，因此气滞、劲断，顾此失彼，必为所困，矫枉过正，过犹不及。

怎样方好？要有明确目的，并要发挥灵性，活使活用之，善使善用之，它就立可帮你快速练出超人功力，身体强健不在话下，抗打耐硬不日可成，如虎添翼，似有神助。

目的明确，发挥灵性，活使活用，善使善用，则形到意到，瞬间可及，无所不及；则意到气到，丹田四肢，一气贯通，浑行浑达，有力有功。

练功之时，可将目的所在，默想于心，以意行之，或因此制成短简字句，念念不绝。例如目的要臂节坚实，且志求不畏击，则默想“铁臂”“臂硬”，或默念“臂坚如铁”“铁臂无敌”“臂如铁”等，立时气应心意而起，鼓注包罗于臂，自有大用。

默念字句，须简单明了，易起感动。过多过杂，不易操作，反为所累。

## 六、练功步骤

一般而言，初习者要先“认真学”，阅读文字，观看插图，初步熟悉和记忆各种动静姿势、呼吸意念等各自练法及其配合方法。感觉明白了，记清了，然后“分解练”，通常先动作后呼吸等，分开练习，这时不要急着追求功效，单求会练，如果还有不明处查书揣摩。再后“混合练”，把单纯的动作或单纯的呼吸等全部协同起来，使气、劲开始相合，渐渐达到所有要求。最后“反复练”，以正确与纯熟的功法练习加上足够的时间保证，最终获得完美的功效。

(1) 初习 10 日之内，练养气数息式 100 数，再练其他吞吐式，每式 1 次，即练一遍。吞吐完了，即练顺气调息式 1 分钟，再练其他散气式，每式往复 4 次（每式往复练习的意思是每式单独反复练习，不是一套连续练习）。再练排打式，每式往复 4 次。再练操硬

式，每式往复4次。末练调和式，按摩每式数次或十数次，须视当时情形而定，觉头火、眼火、耳火已消，且汗液已出，可少练，且散步式也须稍长，最后自由散步。

注意，若是为了强身健体，或是练功者体质较弱，不要急于排打与操硬，练罢散气式即可接调和式结束。要等身体健壮起来，再行开始不迟，否则勉强硬撑，反易伤身。

(2) 初习20日之内，练养气数息式200数，再练其他吞吐式，每式2次（从“举掌下按式”开始，第一次要连续练到“提掌下分式”后，才能回到“举掌下按式”再练第二次，要连续练2次，不能单独练2次。而最后一式“双爪按腹式”要单独练2次。以下照此练法）。吞吐完了，即练顺气调息式2分钟，再练其他散气式，每式往复8次。再练排打式，每式往复6次。再练操硬式，每式往复6次。末练调和式若干次。

(3) 初习30日之内，练完养气数息式300数，再练其他吞吐式，每式4次。吞吐完了，即练顺气调息式3分钟，再练其他散气式，每式往复10次。再练排打式，每式往复8次。再练操硬式，每式往复8次。末练调和式若干次。

(4) 习之30日以上、100日以内，可自由增加，但要看各人功夫心得、进度。大约次数如下，练完养气数息式400数，再练其他吞吐式，每式8次。吞吐完了，即练顺气调息式4分钟，再练其他散气式，每式12次。再练排打式，每式往复12次。再练操硬式，每式往复12次。末练调和式若干次。

(5) 100 日以上、1 年以下，练完养气数息式 500 数，再练其他吞吐式，每式仍为 8 次。吞吐完了，即练顺气调息式 5 分钟，再练其他散气式，每式往复 14 次，乃至 20 次。再练排打式，每式往复 12 次，乃至 20 次。再练操硬式，每式往复 12 次，乃至 16 次。末练调和式若干次。

(6) 习之 1 年以上、3 年以下，练完养气数息式 100 数，再练其他吞吐式，每式仍为 8 次。吞吐完了，即练顺气调息式，此式可以稍久，约 10 分钟以内，以期气贯丹田，再练其他散气式，每式往复 14 次至 20 次。再练排打式，每式往复 20 次至 40 次。再练操硬式，每式往复 16 次至 20 次。末练调和式若干次。直至大功告成。

以上日程，仅供参考。学者不必过拘，可以根据各自时间、体能及功夫进程，自行添减，自行安排，总以锐志、恒心、多悟、勤习、自适为要。

另，气功非同拳械，习者须防偏差，不得过急、过激，过劳、过力，循序渐进，积健为雄，功到自然成！