

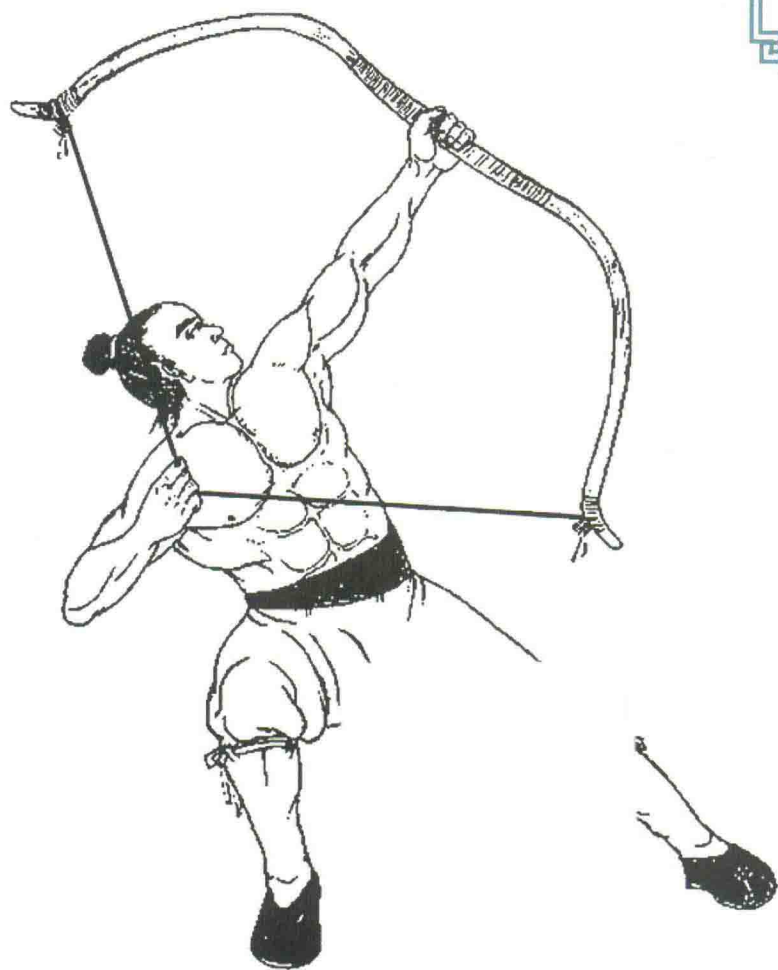
武林秘传

软硬功

阎彬

主编

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 李 涛
责任编辑：秦德斌
审稿编辑：苏丽敏
责任校对：李 涛
装帧设计：万达腾飞

图书在版编目 (CIP) 数据

武林秘传软硬功 / 阎彬主编. -- 2版. -- 北京：
北京体育大学出版社，2016. 7
ISBN 978-7-5644-2271-4

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(2016)第105276号

武林秘传软硬功

阎 彬 主编

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
电 话 010-62989432 62989438
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 710×1000 毫米 1/16
印 张 11
字 数 194 千字

2016年7月第2版第1次印刷 印数1-4000册

定价：25.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

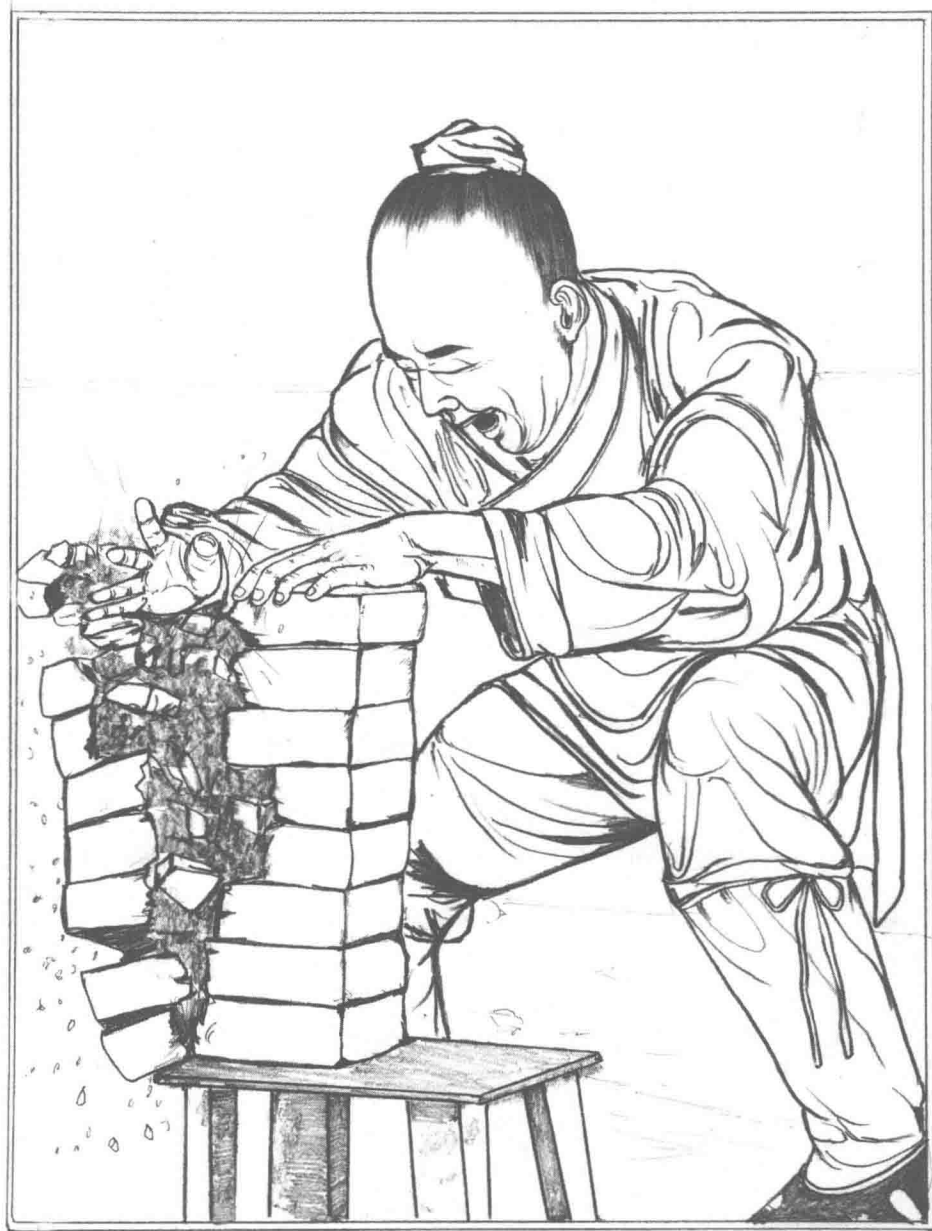
中华武术经典珍藏图书编委会

(排名不分先后)

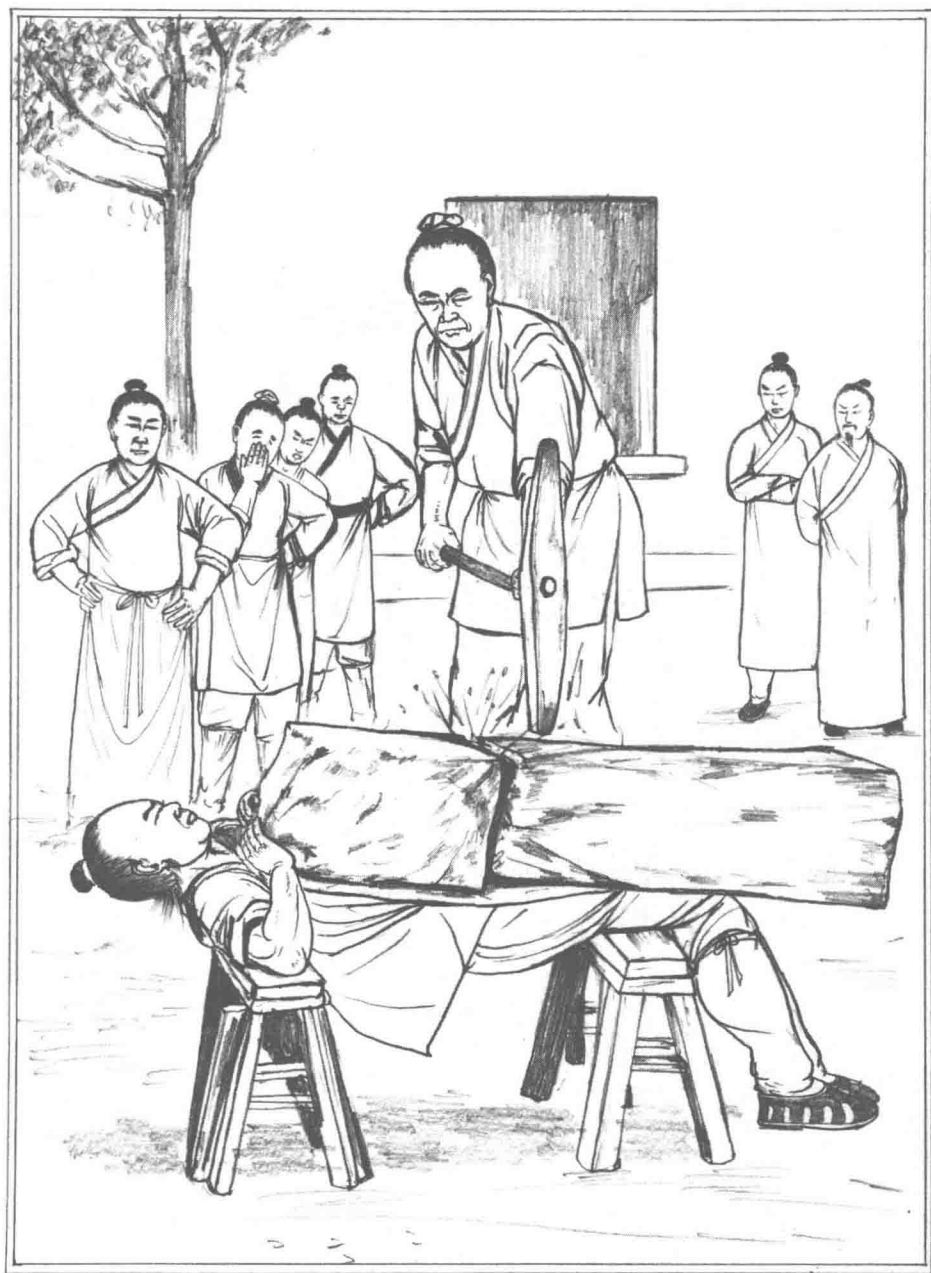
高 飞	李贡群	潘祝超	赵义强	徐 涛
谢静超	高 翔	凌 召	黄无限	李 群
张永兴	余 鹤	赵爱民	刘 昆	殷建伟
景乐强	王松峰	高 绅	景海飞	李 剑

《武林秘传软硬功》主编

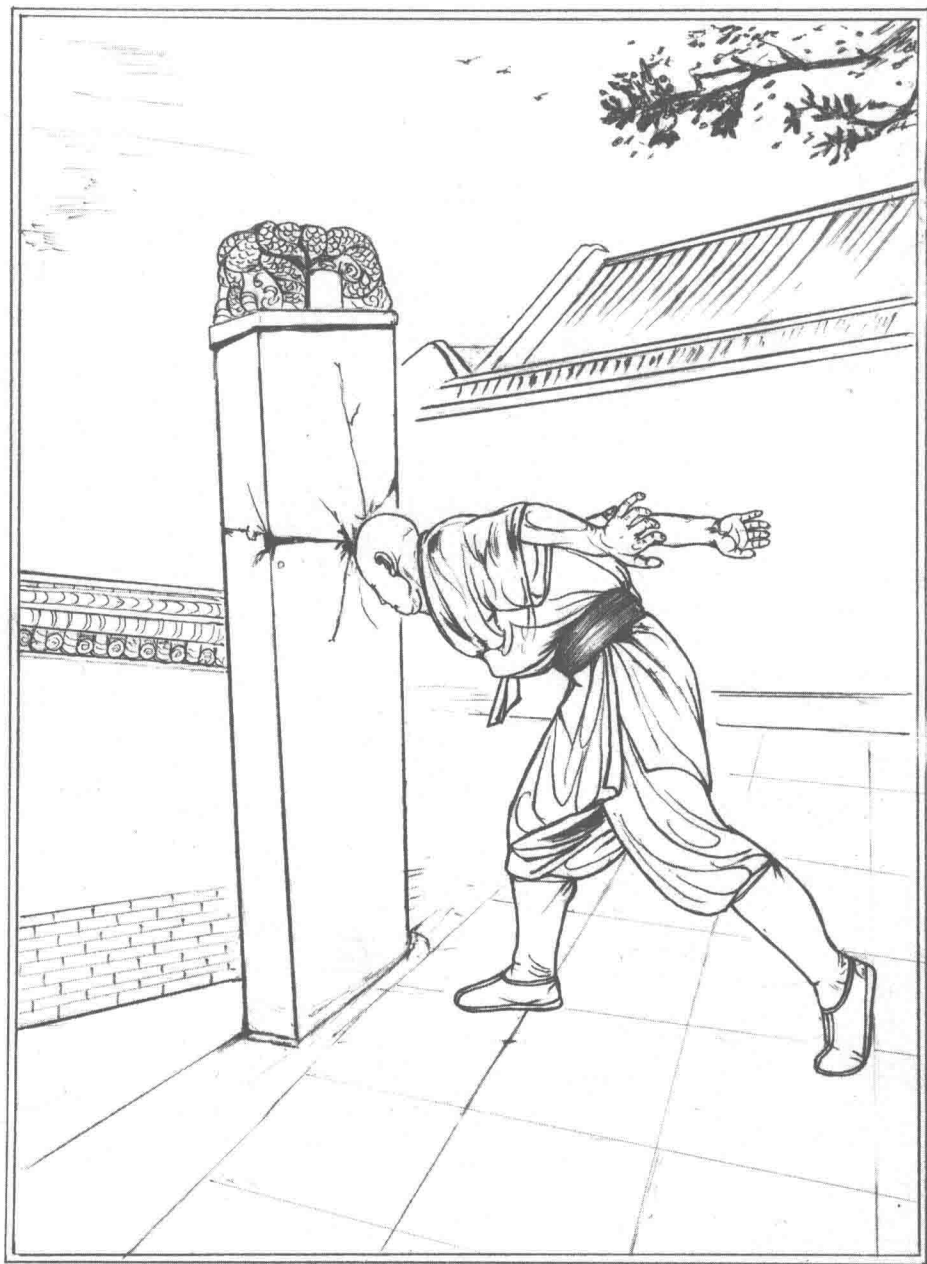
阎 彬



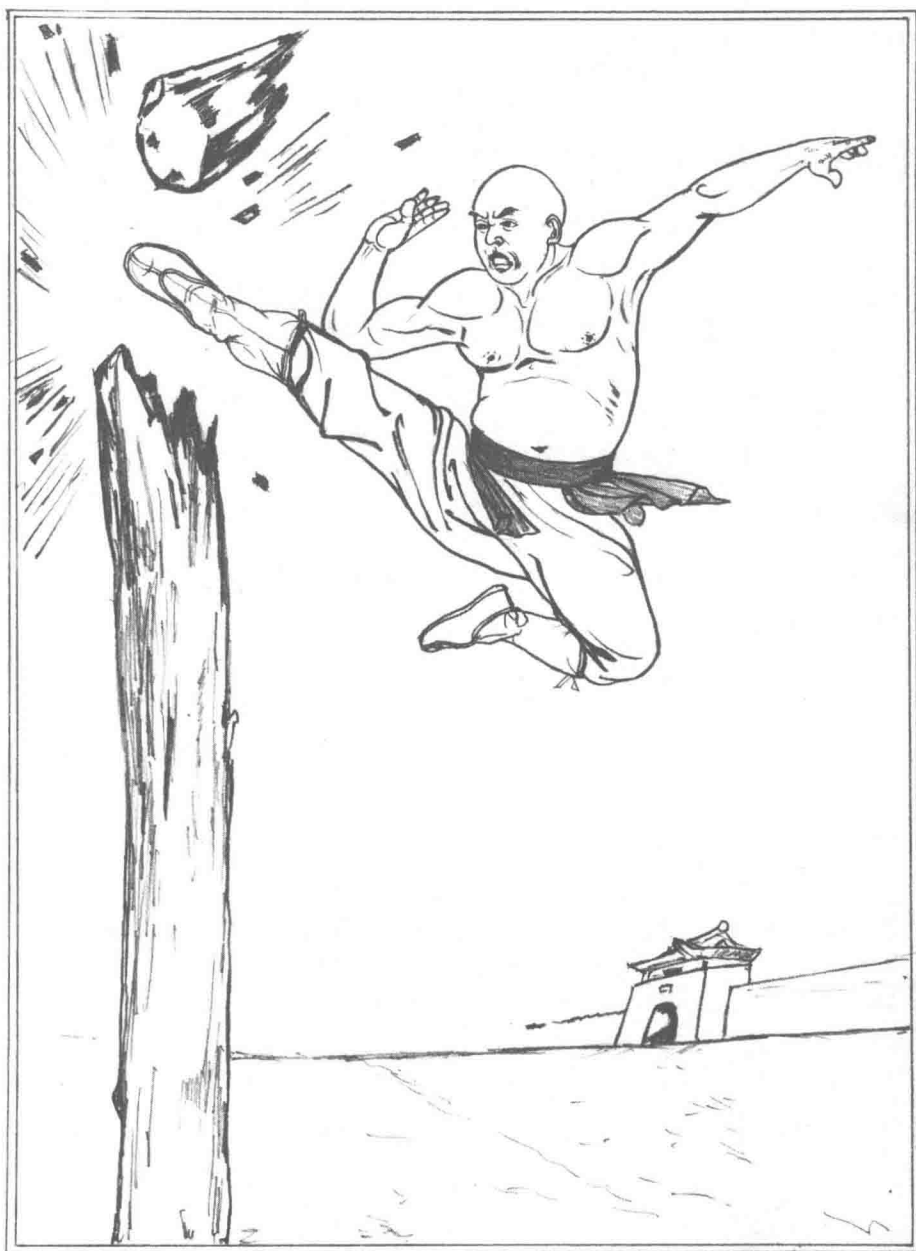
大力金刚掌



腹上开巨石



铁头撞碑裂



飞腿断木桩

目 录

第一章 神勇八段锦

- 一、提 / 1
- 二、举 / 5
- 三、推 / 12
- 四、拉 / 18
- 五、揪 / 22
- 六、按 / 24
- 七、抓 / 25
- 八、拧 / 33

第二章 贯气铁甲功

- 一、古树盘根 / 38
- 二、海底捞月 / 40
- 三、气贯丹田 / 41
- 四、霸王举鼎 / 43
- 五、玄武怒目 / 44
- 六、怀抱太极 / 46
- 七、仙童挥鞭 / 47
- 八、魁星踢斗 / 49

第三章 内家龙虎劲

- 一、龙展虎抱 / 52
- 二、双龙出水 / 55
- 三、猛虎扑地 / 57
- 四、黑虎回头 / 61
- 五、游龙戏珠 / 64
- 六、游龙戏凤 / 70
- 七、青龙摆尾 / 74
- 八、白虎剪尾 / 79

第四章 横练浑元劲

- 一、大鹏展翅 / 82
- 二、孔雀开屏 / 84
- 三、乌龙摆尾 / 87
- 四、猛虎推山 / 89
- 五、虎封中门 / 92
- 六、龙锁太极 / 96
- 七、罡气贯顶 / 99
- 八、浑身似铁 / 103

第五章 大力金刚功

- 一、抱元守一气存真 / 106
- 二、气通三关显神灵 / 109
- 三、通经走气壮腿力 / 114
- 四、金钟罩体桶子劲 / 117
- 五、玉蟾壮气千斤力 / 120
- 六、铜头铁顶撞金钟 / 127
- 七、通臂发力移山功 / 134
- 八、万法归宗在丹田 / 139

第六章 虎啸金钟罩

- 一、桶子铁肚壮丹田 / 144
- 二、金龟铁背护身甲 / 151
- 三、铁甲护心镜映月 / 156
- 四、铁头铜脑金钢顶 / 158
- 五、黄龙缠锁铁喉颈 / 160
- 六、气达四梢斩魔剑 / 161
- 七、抖手震脚劲合顺 / 164
- 八、封口固功加保险 / 165

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 25 ~ 50 公斤为准。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）



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 1-3

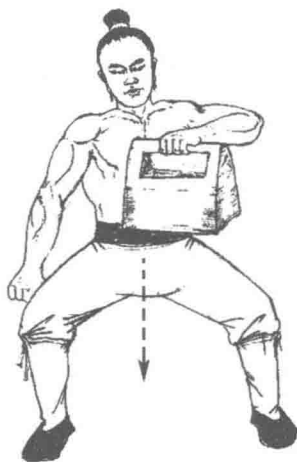


图 1-4

（二）提沙袋

用帆布制成 2 个提袋，估计能容 25 公斤重的沙石即可。

练习者左右手各提一袋，开始从每袋 10 公斤起，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

（三）提石担

制备石担数具，以 50 公斤、75 公斤、100 公斤、125 公斤为准。

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，两手臂向上抬平，保持少顷，放下，呼气。（图 1-7、图 1-8）

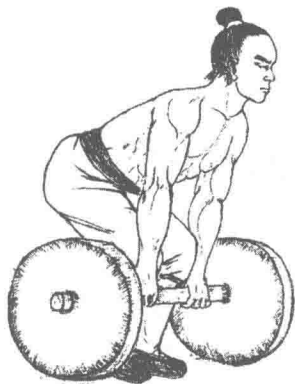


图 1-6

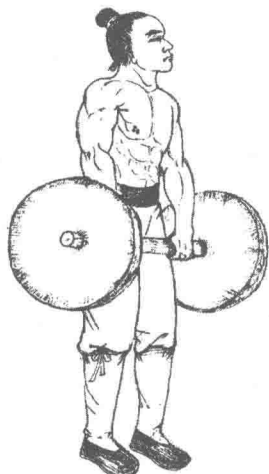


图 1-7

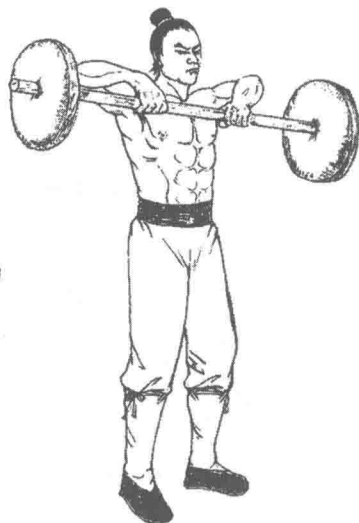


图 1-8

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，上尖下宽，小者五六公斤；最大者三四十公斤，其底之直径二三十厘米。

练者用拇、中、食 3 指，捏住其上端。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 3 指竖提十余斤之物，已是很难的事，何况是这种石圆锥，尖锐底宽，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

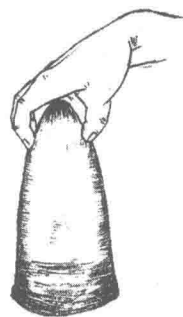


图 1-9

起，非经过半年或1年之苦功不可。即使能将石圆锥提起，仍需练习持久，否则一提起即放下，功效亦至有限。故提起之后，宜环场而走。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。



图 1-10



图 1-11

但重量的增加，不宜骤多，每更换时，以加重1.5公斤为宜，最多不得过2.5公斤，因为骤然增加多斤以后，行功上必然发生极大阻碍，而且影响及于全身，甚至受伤。故练功应循序渐进，至能以拇、中、食指捏二三十公斤之石圆锥，而任意提之持久在1个时辰以上者，则功夫已成，捏人至伤，捏物洞穿。

（五）提坛

1. 预备一个小口大肚酒坛，坛口直径以手抓坛口感觉自适为度，然后再装入河沙或铁砂、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，右手伸出，5指紧缩，紧扣坛口。（图1-13）

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



图 1-12

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，御力自如，除渐渐把坛适度加重外，练功方法也可变异，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 15 公斤、20 公斤、25 公斤、30 公斤石锁各 1 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）

3. 右手翻腕屈臂用

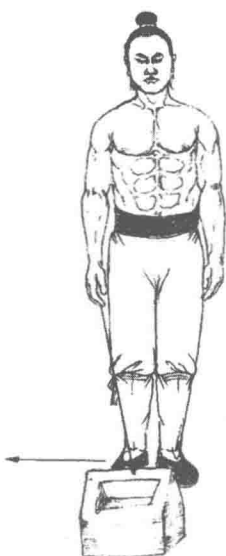


图 1-15



图 1-16

力将石锁翻举于肩前。(图 1-17)

4. 两腿蹬直, 同时右臂向上伸举石锁至头顶上方。(图 1-18)

5. 屈臂收举石锁于右肩前, 再上举。反复进行, 至力乏后换左手练习, 左右练法相同。



图 1-17



图 1-18

(二) 双手举石担

石担的备置与石锁相似, 只是重量超过石锁一半以上。从 30 公斤开始, 至 100 公斤不等。

1. 推 举

(1) 两脚开立同肩宽, 两腿微屈, 脚趾在横杠下方。屈腕, 上身前俯, 双手握杠, 双手距离约与肩同宽。(图 1-19)

(2) 双手握紧, 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。横杠高过膝部以后, 双臂要用力向上提, 腰腿更要用力, 脚跟可稍提起。(图 1-20)

(3) 横杠快提升到胸前时稍微下蹲, 同时向上翻转手腕, 两肘也转到石担下面, 停于胸部, 使手掌托住石担。(图 1-21)

(4) 紧接着伸直两腿，两脚踏地。（图 1-22）

(5) 集中全身力量，双臂用力向正上方做推举动作，上举到前额水平时，借腰部的力量（腹部稍挺出）上伸双臂直到完全伸直。（图 1-23）

(6) 向下放时，先要屈臂将石担停于胸前，稍微下蹲，然后向下翻转手腕，放下石担。

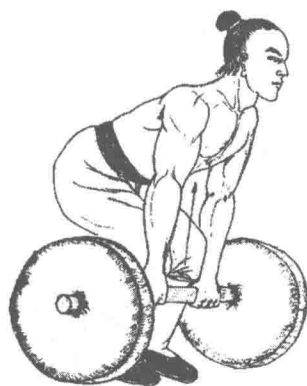


图 1-19

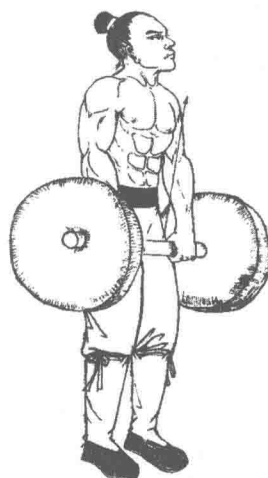


图 1-20

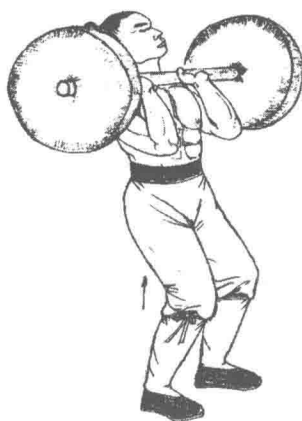


图 1-21

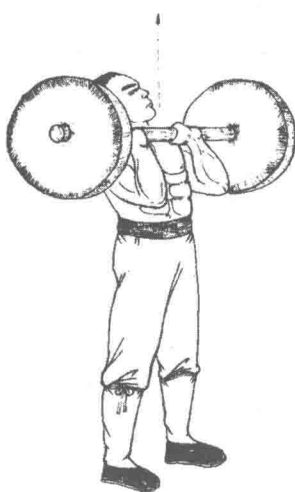


图 1-22

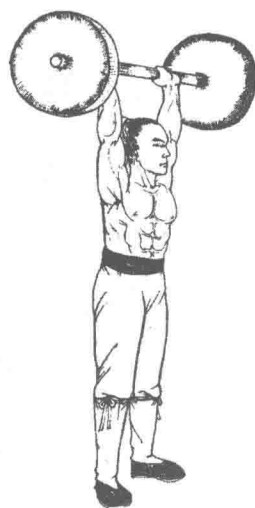


图 1-23

【注意事项】

(1) 在准备握杠前做3次深呼吸；握杠上提时吸气，石担压在胸上时短促呼吸一次；闭气举起石担；推举放下时呼气。

(2) 握杠时，不要站得太远，要垂直地贴身上提。上举时也要直线上举，双手用力要平均。

(3) 翻转至胸上后，从胸部向上推举时，握杠的方法可改为拇指贴着食指，5个指头都并列在一起。

2. 挺 举

(1) 两脚开立如肩宽，膝关节微屈，脚趾在横杠下方。屈腕，上身前俯，双手握杠，距离约与肩同宽。(图1-24)

(2) 先用弓步或马步的下蹲方法，提起石担放到胸上。(图1-25～图1-28)



图 1-24

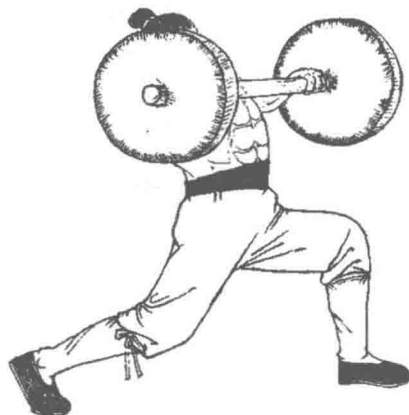


图 1-25 弓步提石担一

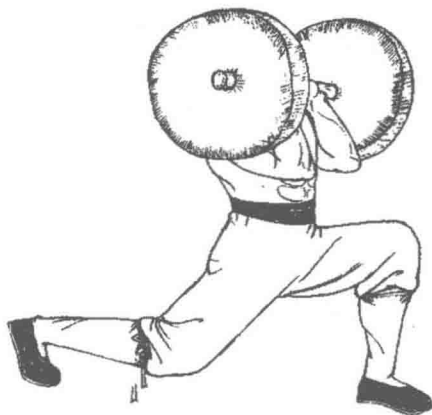


图 1-26 马步提石担二



图 1-27 弓步提石担一