

# 民间武功宝典

## 秘传

# 6步夺命功

邹才能 编著

出自峨嵋铁臂金刚门，一步柔功练达周身柔顺；二步固体功内壮强实；三步通身功强化呼吸意念；四步发力功专修全身无点不杀器；五步大力功练金刚指、铁头、铁肚绝技；六步实战功出神入化。

北京)

19

北京体育大学出版社

· 民间武功宝典丛书 ·

# 秘传 6 步夺命功

邹才能 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:董英双

责任校对:青山

图书在版编目(CIP)数据

秘传 6 步夺命功/邹才能编著. —北京:北京体育大学出版社,1994.10

(民间武功宝典)

ISBN 7-81003-913-X

I. 秘… II. 邹… III. 手法(武术)-攻防(武术) IV. G825.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 11062 号

秘传 6 步夺命功

邹才能 编著

北京体育大学出版社出版发行  
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销  
北京理工大学印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:6.875 定价:8.00元

1994年10月第1版 1996年6月第3次印刷 印数:16001—24000册

ISBN 7-81003-913-X/G·702

# 前 言

---

探求传统武术的技术体系和修炼方式,我们发现其突出的特点是功夫与技法双修并重,并刻意追求这两者的完美结合,这与今天的散打只注重技术训练大有不同,所以拳谚说“打拳不练功,到老一场空”是有深刻道理的。

《民间武功宝典丛书》意在再现传统武术修功与练艺并重的原始风貌,推出跟上时代发展的实用武功的构想,与我们峨嵋铁臂金刚门的主旨不谋而合。实践证明,修炼精湛的内功可求得搏杀力量的强大,丰富神奇的传统技法使实战变幻无穷,体现出传统武功的实用性与超凡杀伤力。

本书基于传统搏击思想,抛开一切不切实际的拳架,集中介绍本门一步柔功,练达周身柔顺协调;二步固本功,筑功夫之基,内壮强实;三步通身功,强化呼吸、意念、吐声、导行;四步发力功,练全身无点不杀器;五步大力功,专修金刚指、铁头、铁肚、金刚捶等绝技;六步实战功,有掌肘腿膝的凌厉招法。是一套循序渐进,内外皆修,注重实战速成的教程。

本书编写过程中,曾得到峨嵋一代宗师赵子虬老先生和本门大师戴发泽的指导,也得到《武魂》杂志社魏珉先生、王庆宜先生等的大力支持和帮助,在此表示最深挚的谢忱。

作 者

1994年6月

# 目 录

---

---

## 前言

- 第一章 入门基础**..... (1)
  - 第一节 功法源流..... (1)
  - 第二节 修功次序..... (2)
  - 第三节 功法述要..... (7)
  - 第四节 行功要则..... (9)
- 第二章 功夫修炼**..... (18)
  - 第一节 柔功..... (18)
  - 第二节 固本功..... (29)
  - 第三节 通身功..... (35)
  - 第四节 发力功..... (58)
  - 第五节 大力功..... (69)
  - 第六节 点穴与药功..... (91)
- 第三章 实战绝技**..... (106)
  - 第一节 搏击心法..... (106)
  - 第二节 追魂 12 腿..... (110)
  - 第三节 膝技搏杀..... (134)
  - 第四节 绝命金刚掌..... (148)
  - 第五节 魔肘八法..... (165)
  - 第六节 擒拿妙招..... (179)
  - 第七节 迷魂神手..... (188)

第八节 杀击利器..... (207)

# 第一章

## 入门基础

---

### 第一节 功法源流

峨嵋铁臂金刚门武功，相传是清朝年间峨嵋山高僧海德所创，迄今已逾 300 年历史，传至笔者已是第 7 代。

海德自幼在峨嵋山修行峨嵋拳技，历时 30 余载，他艺成下山，遍访世间高手名流，集众家所长，吸百家精华，终于在他 45 岁时独创了内外兼修、动静结合、阴阳并举的拳功。由于他臂如铁、拳如钢，浑身杀手似金刚，所以江湖中人给他一个“峨嵋铁臂金刚”之名。于是海德宗师借此名定下了他所创的拳功，即形成了峨嵋铁臂金刚捶拳。该拳套路短小精悍，动静分明，拳势迅猛刁滑，掌法凌厉莫测，腿法深沉威猛。

该拳实战以“吞、吐、颠、浮、腾、挪、沉、闪、惊、测、暴、诈、喜、怒、悲、恐”等身心利器，自然施制为宗法，出奇制胜。该拳功法主张阴阳、刚柔、动静急缓并修齐练，达到体似金刚，“一撒通身皆是手”之上乘绝境。其宗旨是服务于实战，其次是演示健身。金刚功是该拳功法中高级功法之一，笔者有幸得到该拳第 6 代传人戴发泽先生言传身教，成为第 7 代门人。修习此

功，深感这一功法是峨嵋派之精华真髓，愿全部献出，发扬光大，益于更多的同道民众。

## 第二节 修功次序

金刚捶拳法之修炼，要求途经一步尚德、二步习功、三步操手、四步应势、五步修心、六步实战、七步求道的功法程序；纯青“吞、吐、沉、浮、腾、挪、闪、让、惊、测、暴、诈、喜、怒、悲、恐”等身心宗法；达其“本能之极大发挥，技能之自然挥洒，不战而胜”的境地。

### 一、一步尚德

尚德是本门功法操行之首要必修课，德高才能功深。德乃武学之指导，人生之准则。居心叵测，乱世害民之徒，度小暴躁之辈，皆拒之武宫墙外。只有光明磊落、诚直安泰、从容大度、悟真苦修、砥砺意志、专修博采、陶冶性情、端正品行、汲猎知识、研悟哲理、文武相长、日积月累、济民利世、除暴安良、尚德无量，方至求道功程，发展无限。

### 二、二步习功

习功即练习内外之功夫。它动静、刚柔、阴阳兼修，体魄养生同健，求其笃实之体能。

一层柔功：通过脚功、腕功、腰胯功、膝功、颈项功、肘功等锻炼，使关节枢纽灵活自如，“百折连腰尽无骨”，气血运行畅通无阻，肌肉骨筋得以强健，精血得以运化，外邪得以抵御，实战协调、顺达。



二层固本功：力图以站桩、坐卧等桩功达其培元固本，内壮强实。唯此，人体方具生命之动力，精湛功夫之母本。

三层通身功：是通过强化呼吸，导引气势，金刚神打，吐声秘法等特殊训练，将体内之精气贯畅周身，施技展能达其用之即到，发之即达，亦是登步发力正轨之前奏。功势有金刚推山、金刚望月、金刚双抓、金刚练体、金刚铁头等。

四层发力功：练刚柔、疾缓、颤抖之金刚披山、弹簧架弓、金刚抖臂、金刚抖威、金刚腿等功势，将人体之体能以其一定功势发于体表，使抗御力、爆炸力、弹簧力等护照人体，可谓无处不弹簧，无点不杀手。触可崩弹，发之疾猛，无物能逃；杀可炸吐，炸之体外，碎之表里。该层功法是习功的中心环节。

五层大力功：是搏杀强度、力度的特殊练习，是绝功之专修，如金刚指、金刚捶等绝技。

五层功法修毕，可使体能功力极大发挥。这仅是基础，还需练习操手之功。

### 三、三步操手

手是全身之利器，击敌之物。所以要进行掌、指、捶、肘、头、肩、胸、背、腰、胯、膝、脚等单势操练，待纯熟之后，再进行金刚自然步、边步、连环步等活步操习；继之再修习套路，串之以势，环环相扣，精、气、神、力、形完美体现，最终使技法由生到熟，由熟到精，由精到绝，由绝回归自然挥洒之境地，即“一撇通身皆是手”。如捶有金刚捶、连环捶、反身捶、挑打捶、迎风捶等；掌有十二绝命金刚掌；腿有十二金刚追魂腿；肘有金刚八大肘；肩有六撞靠法；套路有金刚捶大小连环，金刚应手、金刚掌等数十种单、双势技法及其套路。

操手之功毕，即已完成单人功技修炼，而真正实战，尚需练习应势之功。

#### 四、四步应势

应势即是实战前技法的实习阶段，是所学之技在实战中的运用，亦是通达实战的必经途径。双人对垒中，采取单人攻、单人防，继之互换，再攻防一体，进退合璧。一人对多人实作，可使其时空得以控制，经验得以积累，功技得以提高。

#### 五、五步修心

修心是本门之重要秘法，曾有不入室不传之规。心法主修“惊、测、暴、诈、喜、怒、悲、恐”等法。有此修为，临阵对垒时，便可从容不迫，千变万化，挥洒自然。

#### 六、六步实战

铁臂金刚捶重在实战。它以其“吞、吐、沉、浮、腾、挪、颠、闪、惊、测、暴、诈、喜、怒、悲、恐”等为主要技击宗法。

吞，让也。可避之，可化之，可退之，可防之，后发先至。“水之形避高而趋下，兵之形避实而击虚”，“故善用兵者，避其锐气，击其惰归”。搏击吞法，盖为吞身让位之意，实即避其利器，引狼入室，伺机反击之要法，彼施千般神力，旨意夺之躯位，伤及吾身，吾静观其变，避其锐势，让争毫微于俄顷，反着其旧力略过，新力未生之机；求大度潇洒，自然雄慨，亦有吞中吐，吞位吞，截吞，闪吞，粘吞，惊吞，诈吞，气吞，意吞之妙。

吐，发也，攻也。“胜兵先胜而后求战”，攻吐之时，必有精湛之功夫和取胜之条件，方能在实搏之时“闯洪门，入中宫，偷

边门，夺躯位”；“精神内收若处子，浩气纵放似脱兔”。“万法俱运，浑然无间，有意无意，见势打势，自然而然”。猛吐刚走时，神在手前，意透敌后，攻中寓防，攻防一体，上有“背催肩，肩催肘，肘催手”，下有“腰催胯，胯催膝，膝催脚”，步势随意，势势相连，外通利器，神气慑人，内藏精义；“出无形，落无踪，击无影”。“激水之疾，至于漂石者，势也；鸷鸟之疾，至于毁折者，节也”。“故善战人之势，如转圆石于千仞之山者，势也。”搏击之气势，像水之强大，漂起石头；像凶猛之鹰、鹫，快速搏击，捕杀鸟兽；像圆石从高山千仞滚下之气势，不可抗拒，所向无敌，慢吐柔去时，如“少女舞步，若闲而无意，珊珊而行”，外似安逸，内固气神，触之若鹰捉兔，沾物纵发，器器交加，无物能逃。

吞吐相连，莫测高深。若即若离，来去自然，刚柔阴阳，随心施制。击敌于“有意无意，有势无势”之间。“不可胜者守也，可胜者攻也”，“善守者藏于九地之下，善攻者动于九天之上”；不被敌胜，要善于防守，胜敌，要善于进攻，而善守要藏隐真正意图，善攻要凶猛疾速，保获全胜。此乃金刚捶重要搏击大法。

颠，跌也。伸缩进退，斗技不斗力，随机应势，截势出招，“见力生力，借力打力”，“四两拨千斤”，“沾衣纵力”，施全身之器，近身管位，手擒脚绊，肘压肩靠，跨打腿缠，断其劲路，内聚外发；有顺颠、逆颠、横颠诸法。

沉，潜身下势，彼高吾低，彼浮吾沉。彼腾空，或直取吾上下盘，吾下势降身，着器挫敌，亦有心沉，气沉之妙。

浮，将彼拔根掀起，端去重心，亦浮。彼来吾升，吾去彼起，亦浮。力浮为先，心浮为帅。

沉浮相生相济，近身用之妙法，使之难测。

腾，起身纵跃，腾击要猛，乘胜追击；腾避要疾，回之丈外，

拳拳着空。

挪，主侧门去化，引进落空，刚则柔应，慢则急随。

闪，轻步疾走，侧闪移位偷身，避其利器，飘逸自然。定步闪身泰然，活步一闪即逝，来无踪去无影。

喜，心志为喜。喜眉笑眼，内紧外松，神松意紧，骄其轻进，暗度杀机，彼若亦此，为骄我故，笑里藏刀，截其心机，破其来势。

怒，怒则大动，咄咄逼人，有“猛虎下山之威，食人之势”，硬开硬逼，排山倒海，无往不及，无往不胜，望而发怯，不战而胜；外动内静，神清智明，彼性暴急，吾激之尤怒，使其狂妄自大，入吾陷阱。

惊，声、势相惊，使其内寒战栗，惊悸；夺人之胆，彼必迟缓，手腿慌乱，无所主持，趁机猛上猛打，快攻直取。

测，揣测，估量。察彼之情色，外形；测之门宗，功底；揣其得技；视之地形外物，成竹在胸，虚晃逗引，虚虚实实，实实虚虚，力取智胜。神以知来，智以藏往，可谓“知彼知己，百战不殆”。

悲，外似弱小，实为麻痹之途。

恐，怯怕退让，骄兵之计，佯似腿脚不灵，心惊胆颤。

悲恐之法，“乱生于治，怯生于勇，弱生于强。治乱，数也；勇怯，势也；强弱，形也。故善动敌者，形之，敌必从之；予之，敌必取之。以利动之，以卒待之”。要示“形”伪装，必自功力笃实，佯胆怯必自勇，佯弱小必自强大，假象欺敌，诱敌得益受制，即“故善战者，制人而不制于人”。

暴，一狠二毒三要命，法势狠毒，心毒手辣，猛虎扑食，当场不让手，举手不留情，一举定乾坤。

诈，奸诈斗智，斗技，斗力，智谋兼施。“不战而屈人之兵”是“善中之善者”。谋略与气势，使其不战而胜，是智取，妙着。

须知“水因地而制流，兵因敌而制胜，故兵无常势，水无常形，因敌变化而取胜，谓之神”。潜心习之，悟其机要，方得本门搏击正果。

## 七、七步求道

求道即是求其本门之发展，使其更加完善，日趋成熟。随着社会的变革，知识的翻新，人类的繁衍，她将其独有的生命力，不断发扬光大，开拓进取，聚精华弃糟粕，适应变化，发展无限。

# 第三节 功法述要

## 一、功法机理

大凡搏击巨子，硬功名家，养生星晨，无不注重气功之修炼。金刚气功是内外兼修，阴阳结合，体魄同健之要法，她强调人体三宝（即精、气、神）的重要。世人皆知，天无“日、月、星”三宝，天地无光照明；地无“水火风”三宝，世无养育万物；体无“精、气、神”三宝，人无活动繁衍。《灵枢经》曰：“人之血气精神气，所以奉生周于性命者也”。精气神之修炼，可使精不外逸，气存内丹，神不妄伤，即能健康长寿，达其理想。

精者，人体肾内之物，生命之本矣；先天之精，源于父母，后天之精，源于食物养生。因此，择其食物，断其淫根，先天后天互用相容，保其精源，必能强身健体。气者，万物运动之主

宰，人体活动之动力，《景岳全书》曰：“人之有生，全赖此气”。《医门法律》又曰：“气聚则形成，气散则形亡”，足显气之重要。人体之气，概而论之，有先天后天气。先天之气源于母体，是初生活动之基础、动力，后天之气源于食物、大地，得之不易，亦需浇灌培元固本。神者乃人体活动之总称也，《灵枢天年篇》曰：“失神者死，得神者生”，可见神之关键。精气神三者之间有着极为密切的关系，在修炼过程中，只有炼精化气，炼气化神，炼神还虚，才能精充，精充则气足；气足则神旺，神旺既益世人，又益己体，均得其益。

峨嵋金刚功法即是固强后天精气神之法。究其功法之根本，呼气为阳，吸气为阴；静为阴，动为阳；柔为阴，刚为阳；急为阳，缓为阴，从而得其宇宙万物之精气，达其内实神旺，强化筑基，则能在生命活动中各显神通，也即“内炼精、气、神，外炼筋、骨、皮”。

## 二、功法效用

峨嵋铁臂金刚功有别于世间流传的软硬气功，它是软硬气功有机的结合。其功法简炼、独特，易学、易炼，分柔功、固本功、通身功、发力功、大力功、药功等六步功法的修炼，可在较短的时间内，练出超乎“铁布衫”、“铁砂掌”、“铁头”、“金刚指”、“金刚腿”等的功效。

功成之后，施于实战搏杀，一口内气运于身体利器，或将其发出，或碎击脑颅，或坏其内腑，无往不利。于硬功演示，或碎石断碑，或受拳打脚踢，器械排打，安然无恙。于强身健体，排除疾病身心皆可得益。金刚功，是集“实战搏杀、硬功演示、强身健体”三者为一体的系统功法，是本门首次公开的高级秘

功。

## 第四节 行功要则

### 一、修功者应具备的要素

#### (一)尚德尚武

该功法功效显著，制敌效应强烈，对匡扶正义，维护社会治安，正当防卫都具有极其重要的作用，但不可凭此抢劫，欺人，害民乱世。武林常言：“未曾练功先习德”。德乃武功易懂难练之最高境界。德高功深之人，在其练成占有杀手锏，遇扰激怒之时，德即是控制局势的最好方法和手段。所以，修行此功，应摒除七情（喜怒忧思悲恐惊）干扰，舍弃私心杂念，保持心平气和，从容大度，身心安泰，克己奉公，正直诚实，光明磊落。在功中求得德高、济民利世，见义勇为，才至功之上乘。故本门将此列为第一要素。

#### (二)砥砺意志，练功不懈

万事之成功，尚需坚强的意志，持之以恒的毅力，练功亦同。若见异思迁，半途而废，意志不坚，功难成就。只有不懈的追求，才有果实满园。若能从修炼功法中砥砺意志，亦可克服生活、工作、学习中的困难，相容相长，在事业上受益，达到理想之彼岸，二者得兼。

#### (三)悟其功中机要

功法之要领，书中均有详细阐述，图文并茂，行功之前，望君通阅概貌，知其内涵，心中有数。行功时，细悟法式、要领，切莫一知半解，囫圇吞枣。否则，功效不佳，误其功进。

#### (四)因人而异,目的明确,选择功法

练功者爱好不一,目的有异,故应在功法修炼中有所侧重。凡喜于实战搏击,身无疾病者,可操习全套功法。在每一步功法中潜心苦练,悟其真髓,练就精湛内功,在运用中便可浑身击人,无处不弹簧,无点不杀手。达此境界,即是追求实战搏击内外结合的高级境地。此时应视人而用,是狂吐杀手,是发力弹击不伤,是伤其不亡等等,均应功夫有界,分寸得当,有杀人、制人、救人之高超本领。因此,功心修,步步必修,亦是本功主要宗旨。

凡求得此功,重于演示者,要在全部功法修炼基础上,侧重固本功、通身功、大力功、药功的练习,演示功力(即硬气功表演)首要内气一口充足,故固本功,通身功可达目的;功力要远超凡入,即需力大,运于所发部位,必须有大力功,药功操练。若要领尽得,可在此功法中获得神功绝技。

对身有疾患者或只求强身健体者,在本功法中只练柔式(即用意不用力、动作缓柔)之柔功、固本功、通身功、发力功等四步功法即可。因功法中柔式要求全身放松,又松而不懈,呼吸慢、长、均、细,同时配以腹式呼吸,达其各关节灵活,宽胸实腹,提高心肺功能,促使胃肠蠕动,加快营养吸收,从而使无病者强身健体,增强身体防御功能,健康益智;使有病者尽快康复,如对关节炎、肩周炎、颈椎病、腰痛、胃神经官能症、消化不良、胃下垂等,以及高、低血压、冠心病、脾、肝、肾等脏腑功能失调之病均有显著功效。

#### (五)行功佳时

修炼行功,需与天气相应,地气相合,《灵枢·顺气》将一日分为四时,曰:“以一日分为四时,朝则为春,日中为夏,日入



为秋，夜半为冬。”《素问》中又曰：“岁有十二月，日有十二辰，子午为经，卯酉为纬。”故岁有四时之变，日有昼夜十二辰时之分。（见下表）

古今时辰对照表

古代时辰	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥
现代时间 (点)	23—1	1—3	3—5	5—7	7—9	9—11	11—13	13—15	15—17	17—19	19—21	21—23

人有气血盛衰，而春季万物复苏，人体内气阴阳交加，就日而论，体内之气至清应守；夏季烈日物盛，人体内气由阴至纯阴，日中人体之气丰集应固；秋季万物成果，体内之气转阳，日晡内气至浊应退；冬季物睡，内气纯阳，夜半应进。《素问·四气调神大论》再曰：“故阴阳四时者，万物之终始也，生死之本也，逆之则灾害生，从之则痾疾不起。”故气功修炼应适循生命之规律，促进血气之正常运行，使之“阴平阳秘”，平衡体内环境，身体则康泰自然。气功修炼以取子、卯、午、酉四个时辰修炼为宜，即可需阴补阴，需阳补阳，达其阴阳平衡。而金刚功法主张修搏击、演示者更宜择其子时、寅时练功。因子时阴转阳生，寅时肺经萌发兴奋，百脉聚会，故子寅二时行功，内气易生，生生极旺，经络易于导通，从而功效更为显著。健体祛患，应阴阳调剂，不拘子寅所限，而且各门各派主张不一，所以习功者亦可不受时辰的局限，随时行动亦可。

#### (六)行功方向

气功行功方向，各门各家众说纷云，金刚功法主张与地球磁场方向一致，或背北朝南，或背南朝北。因人体是地球的缩影，体外具有“生物场”，只有二者场向一致，方能使人体场“气流”得以更快加强，功力剧增。