

内蒙古人民出版社



金剛鐵板功

功家秘法寶藏·卷二·硬形氣功

·范克平 整理 注释

内蒙古人民出版社



金刚铁板功

功家秘法宝藏

卷二

硬形气功

库
本
样

· 范克平 整理 注释



1218453

(内蒙) 新登字 1 号

功家秘法宝藏

卷二·硬形气功

金刚铁板功

范克平 整理 注释

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街82号)

内蒙古新华书店经销 内蒙古新华印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:4 字数:89千 插页:4

1989年10月第一版 1993年5月第2次印刷

印数:50,401—57,400册

ISBN7-204-00838-3/G·102 每册:2.45元

内 容 提 要

金刚铁板功，全称为八大金刚服气硬炼铁板形体内外兼修功法。自古至今，中国武术圈内的名门正派（即“内家”武当派与“外家”少林派）及江洋大盗、镖局师客奉为“圣旨”的“练拳不做功，到老一场空”、“练拳不做功，出手般般空”这些口诀中所指的功夫，即为“内家”武当派的金刚铁板功与“外家”少林派的十八罗汉功。

据“内家”武当派“太和门”（即邓道人家门）的第十三代嫡传入门弟子（同为武当功家南派嫡传三世弟子）验证、介绍：“金刚铁板功，一百二十天即可做成功。功成后，其身坚硬若铁板，力量倍增，至少可超过自己寻常之力的二倍以上。用于与敌交手，实战作用甚大。另外还能防病、治病，对各种疑难杂症，均有独特的美好治疗效果。”

本书所介绍的金刚铁板功的功法，具有绝对的权威性和完整性。它不但是学习武术、气功的广大爱好者的重要必修之课，同样也是从事体育、卫生和一切脑力、体力劳动者增进健康、提高工作效率的独特的良方妙药。

继承祖国优秀传统
争做现代化国防健儿
为国家现代化而奋斗
张震
一九八二年十月

中国人民解放军国防大学校长

张震上将 题词

继承发展中华武术
健体护身服务四化

李德生

一九八〇年冬

中共中央顾问委员会常委
中国武术协会名誉主席

李德生上将 题词

武坛一孤羊
价值可连城
万累不脱手
谁知罗何人

夜以家秘传宗藏》编著者
范克平同志之专著在案作

张震寰

一九八二、十二

中国气功科学研究会理事长

中国人体科学研究会理事长

张震寰 题词

YX169/22

序

当今世界，外国人士均视我中华民族古老文化遗产为无价之宝，然众多国色天香之奇珍异宝中，“武术”当推宝藏之“皇冠”，而“皇冠”之“明珠”，则为“功夫”。

中国功夫，源远流长。追根溯源，最为古老且又堪称绝技之首，乃行家所谓“内家”武当派与“外家”少林派。圈内自古至今，名师暗教敬仰之“武当四大功种”、“少林七十二艺”，知情者、珍藏者、操作者世间又有几多人？见诸文字、留传后世、著书立说、万古流芳者更属凤毛麟角。

道家武学魁首、清代盛名于我国南北方十七省之“内家”武当派“太和门”独行大侠邓钟山老先生，上续祖辈九世单传武功，下启“功家南派”三代独授口决苦著之文言孤本《功家秘法宝藏》，于隐踪该门达五百五十载之后今朝脱颖而出，真乃圈内可庆贺之特大喜讯！

《功家秘法宝藏》，均系古代之“四字诀”、“五字诀”、“七字诀”，其诀文深奥难释，令古文专家阅之费解，但范克平却从中学时代起便悉心求教，认真记录、呕心整理十余载春秋，终得翻译成功一套长达三百六十余万文字、万余幅插图之白话文丛书。

“十年寒窗无人晓，一朝成名天下知”。值新华通讯社、《中国青年报》、《新民晚报》、《新华日报》、《扬子晚报》等百余家新闻机构报道范克平著书立说消息之际，内蒙古人民出版社领导与编辑同志慧眼识真，毅然率国内、外数十家

出版社（机构）之先，隆重推出这套题为《功家秘法宝藏》之巨型白话文丛书三十七本，我仅以一位中国武术圈内长者之名义，对此壮举表示衷心祝贺！

《功家秘法宝藏》出版，可填补中国武术典籍中“内家”武当派范畴之空白，可为继往开来之中国武术研究提供一份规模宏大且无偶唯独之珍贵资料，亦可为中国传统武术走向世界铺一条真实、可靠并令外籍同仁学者足以信服之通道……

鉴于此，我亦为自己于十五年前送进“太和门”内学武习文之童心少年范克平，能在今日获得丰硕成果而甚感欣慰！

钱 钧

一九八九年二月一日于金陵

目 录

《金刚铁板功》总说	(1)
-----------	-----

上篇 摆架要诀

推功摆架定形数息法第一	(5)
一、推功摆架的作用	(5)
二、推功摆架中的术语解释	(6)
三、推功摆架中的主要型体	(15)
四、推功摆架的做法	(18)
棚功摆架定形数息法第二	(20)
一、棚功摆架的作用	(20)
二、棚功摆架中的术语解释	(23)
三、棚功摆架中的主要型体	(25)
四、棚功摆架的做法	(25)
腰功摆架定形数息法第三	(28)
一、腰功摆架的作用	(28)
二、腰功摆架中的术语解释	(29)
三、腰功摆架中的主要型体	(31)
四、腰功摆架的做法	(32)
雕功摆架定形数息法第四	(34)
一、雕功摆架的作用	(34)
二、雕功摆架中的术语解释	(34)
三、雕功摆架中的主要型体	(36)
四、雕功摆架的做法	(37)

中篇 做架要诀

推功做架服气至秘法第一	(41)
棚功做架服气至秘法第二	(45)
腰功做架服气至秘法第三	(48)
雕功做架服气至秘法第四	(52)

下篇 操作禁要

操作日程第一	(57)
一、青年组	(57)
二、中、少年组	(59)
三、老年组	(61)
禁忌秘要第二	(63)
一、起居禁规解	(63)
二、饮食犯忌解	(66)
三、做架循令解	(71)
四、做架答疑解	(75)

补遗 活气诸法

三关活气法第一	(78)
一、手三关活气法	(79)
二、身三关活气法	(83)
三、腿三关活气法	(88)
提劲活气法第二	(93)
一、推动提劲活气法	(94)
二、棚功提劲活气法	(96)
三、腰功提劲活气法	(97)
四、雕功提劲活气法	(99)
搭架活气法第三	(100)

一、推功搭架活气法.....	(101)
二、棚功搭架活气法.....	(102)
三、腰功搭架活气法.....	(103)
四、雕功搭架活气法.....	(104)
游身活气法第四	(105)
一、推功游身活气法.....	(106)
二、棚功游身活气法.....	(108)
三、腰功游身活气法.....	(108)
四、雕功游身活气法.....	(108)
附：《补遗·活气诸法》操作日程.....	(108)

后记

《金刚铁板功》总说

金刚铁板功，全称为八大金刚服气硬炼铁板形体内外兼修功法，属内家武当派太和门（即功家南派）四大功种之一硬形气功的范畴。该功夫因其做“上劲”后可令演练者身硬似铁板，故名。

金刚铁板功，历来被圈内誉为“大力功”、“习武必备之要法”。据李松如、李钟奇两位老先生讲述：“自古至今，中国武术圈内的名门正派（即内家武当派与外家少林派）以及横行江湖的江洋大盗、押解财宝的镖局师客、缉拿犯人的衙门捕快、看家护院的富翁内卫等圈内行家，均不折不扣地遵循一条‘圣旨’，即‘练拳不做功，到老一场空’、‘练拳不做功，出手般般空’，而这些口诀中所指的功夫，则是内家武当派的金刚铁板功与外家少林派的十八罗汉功。”

金刚铁板功，共有八个定型摆成桩式的固定架子（即动作）。当年（即十年前）在整理《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》时，作者就仔细端详、研究过“八大金刚全像做架秘图”。这是八幅绘有八名青少年道人赤裸上身、拉架摆出八个不同造型动作的绣像。它们分别示意了金刚铁板功中八大架的主要姿式。另外，在每一幅绣像的四周，都标有文字相同的四字诀。其诀云：“板功八架，谓之硬形。硬作升火，火最伤冠。勒功做毕，则须退火。火气退尽，便闭练门。练门一闭，功夫做整。整为童身，童身生力，力大无穷。金刚之说，由此而生。如此八架，桶子摘出。”上述四字诀中所表示的含义

是，金刚铁板功的全盘完整功法共有八个架子，即“板功八架”之说。由于硬做的架子须操作者动用全身气力、内外相辅而演练，所以会导致人体产生火气，而且这种火气最容易上升，即“硬做升火”之说。这种火气上升后，会直接冲至头部。本门术语云：“大凡火中之气（即火气），宜降（降者，归于双涌泉也）不宜升也。”即“火最伤冠”之说。金刚铁板功中八大架的最后一个架子，本门术语称之为末架（一名尾架），该架命名为勒马功。据李松如、李钟奇老先生讲述，祖师邓钟山当年游侠江湖时，曾得一独行大盗烈马一匹。老先生跨马试之。岂知那烈马生性暴烈，当即撒蹄狂奔且伴有突然停蹄错体、悬蹄直立之举。邓老先生见状生怒，便使出本门的硬形气功。但见他忽地晃躯提劲、两腿叫力且夹住烈马。好功夫！竟将那匹烈马当即勒住并令其坠倒在地。更为奇异的是，片刻后那烈马仍然不起。邓老先生经观望后方知，原来自己提劲至顶端（术语。即功夫用足，使出了十分力。因为本门功夫是按劲力来划分的，共分十分力，从一分力到十分力，力量逐渐递增。数位越大，就表示劲力越足。十分力属顶端），那匹烈马怎能经受本门硬形气功之神力，故一命呜呼了。自此，勒马功一词便应运而生。须知，勒马功做完，八大架之操作则告完毕，即“勒功做毕”之说。注意：勒马功做完后，必须退火，就是说，全套金刚铁板功旨在练就大力童身。然而，功夫练成后，火气也同时伴随着出现。如果忽略（不做）了退火这一重要的环节，就会导致人体出现火毒攻心，损及瞳仁，最明显的症状是，或胸闷咳嗽，或高烧不退，或两眼昏暗，或双目失明。此即“则须退火”之说。关于退火的方法，就是本门的手法，即周天退火术。只要使出周天退火术，人体内的火气就能退尽，从而达到既可使操作者练成金刚铁板功，又能够祛除不良恶

果，保证有百益而无一害，即“火气退尽”之说。等到火气退完，就要进行关闭（闭合）练门的操作了。所谓练门，就是专指在金刚铁板功演练中主导人体元气、真气与外界（即大自然）空气三者合为一体的一个关键部门。大凡操作金刚铁板功，都需要关闭练门，此即“便闭练门”之说。一但练门闭合以后，就表示金刚铁板功已经做成功了，此即“练门一闭”之说。如果金刚铁板功做成了，就会使演练者变为整身，此即“功夫做整”之说。整身又叫作童身。据作者之师李松如老先生所传：“童身者，乃男子精华不泄、女子经血内贮是也。”又传：“大凡男子、女子，皆有精华外泄、经血始出之状。何故？只因男子二八（即十六周岁）精气盛、泄（溢）于外，女子二七（即十四周岁）经血至、始于外，此状皆算不得童身，乃谓之破身矣。”此即“整为童身”之说。操作者一但做成童身，就能够使自己产生力量，此即“童身生力”之说。要知道，操作者至此产生出来的自身力量非同寻常，可以超出寻常人们的几倍甚至十几倍，此即“力大无穷”之说。所以，内家武当派把以上论述归纳成为金刚铁板功的重要理论学说，即“金刚之说”。另外，操作者还应该明白，金刚铁板功中的所有（全盘）架子即八大架都是从天罡桶子功中选择出来的，此即“如此八架，桶子摘出”之说。

作者在《金刚铁板功》一书中，特意删去了容易导致操作者做成整身的四个特硬绝坚的架子，其目的是为了操作者的利益。从金刚铁板功的“架五·蹲裆抓贮真元精气内功”（简称蹲功）起，到“架八·勒住意马锁心猿固真元精气内功”（简称勒马功）四个架子都是“固精”、“贮血”的秘术。操作者一但演练这些架子，均会造成整身并导致不泄精、血，如此方式方法对操作金刚铁板功的青、少年们来说，是非常不利

的。只要达到“不泄精、血”的境地，按现代医学理论，就是男子无遗精或自泄精液，女子无月经或下红。无论男、女，一旦出现以上现象，均不能生儿育女。鉴于上述情况，故删去金刚铁板功中“架五”、“架六”、“架七”、“架八”这四个架子。