

速成硬气功与 金刚指点穴术

殷永洲 著

广东科技出版社



速成硬气功与金刚指点穴术

殷永洲 著

广东科技出版社

速成硬气功与金刚指点穴术

殷永洲 著

责任编辑：陈岩

*

广东科技出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 3印张 2插页 65,000字

1990年 3月第1版 1990年 3月第1次印刷

印数1—30,200册

ISBN 7—5359—0521—8

R·102 定价1.80元

目 录

概说	1
速成硬气功	4
一、硬气功总式	5
二、心功	17
三、喉功	20
四、腋窝功	22
五、头功	25
六、手掌功	26
七、脚膝功	27
八、肌肉功	29
九、固底功	34
十、练功注意事项	35
十一、练功用药秘方秘法	38
十二、硬气功各种秘法绝招	42
绝招之一：头顶捶砖，头顶断砖	43
绝招之二：胸腹破石，身载千斤	44
绝招之三：大刀劈胸，胸腹剁棍	45
绝招之四：颈缠钢筋，银枪刺喉	46
绝招之五：身崩铁丝	47
绝招之六：腋下断砖	47
绝招之七：脚膝破砖	48
绝招之八：手掌劈砖	48

绝招之九：汽车过身	49
绝招之十：卧钉床	49
金刚指点穴术	50
一、点穴功总论	50
二、十二经穴气血流注释	51
三、十二时辰与脏腑、穴位的联系	71
四、点穴功秘旨	72
五、点穴功程序	73
六、点穴救伤秘法秘方	79

概 说

中华气功，源远流长，可以上溯伏羲，追源八卦之创始；亦可问根黄帝，悠悠五千载。我国的古老经典著作汗牛充栋，给后世保留着研究和探索气功学术的踪迹。

从公元前 206 年最早记载气功的第一部医书《黄帝内经》中可以看出，远古时代人们对气功就有了系统而深刻的认识。书中云：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”在春秋战国时期对气功有这种认识，是非常进步的，这与我国古文明也是分不开的。

在功法方面，远远比文字记载更早。远古时代，最早的气功是人们为了御寒，用形体活动使之发热的方法。《吕氏春秋》载：“昔阎唐之始，阴多滞状而湛积，水道堵塞，不行其源民气郁瘀而滞着，筋骨瑟索不达，故作舞以宣导之。”随着与自然和猛兽作斗争的需要，人们逐渐学会用形体运动与呼吸相配合，来锻炼身体的耐力，通过观察动物的动作，拟模出变幻莫测的长寿高招。《庄子刻意》中云：吹响呼吸，吐故纳新，熊径鸟伸，此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”这说明古代气功的动作，与长寿动物的动作有密切的联系，是人类运用高级思维总结了动物长寿的秘密，而终为人类所用。

中华气功的发生和发展，与中国古代朴素的辩证法和整

体观是紧密相关的，道家、儒家和佛家是中国古文化的三条主线，三家学说中关于气功的论述是中华气功学的主要内容，而医家以治病救人、保健养生为宗旨亦和气功学有特殊的关系。

气功之所以历万古而不衰，是因为她确实能治病疗疾，能健身延年，能使人耳目聪明，记忆力强，思维敏捷，并能御敌自卫。

气功有内家功夫和硬气功之分，二者实为互补关系。内功到了相当“火候”，硬气功自然因内气充实而成；而硬气功炉火纯青之时，同样能够以气运力，发动体内真气产生爆发力，可数倍提高人体承受力和抵御外力作用。内家功夫与硬气功虽然相互为用，但二者立意不同。内家功夫是“以意领气”，硬气功则是“以意崩气”，因此练功的手段（功法）也就各异了。

《速成硬气功与金刚指点穴术》一书，专门介绍了硬气功速成法，有志者可在一月之内经过苦练使身体承受巨大的外力冲击。书中的金刚指点穴术，能增强自卫本领，使自己处于不败之地。各种秘法绝招的介绍，能使练硬气功的人作出各种硬气功的精采表演。

习练硬气功并不难。它较优于内家气功的是几天之内便可见成效。对初学者来说，是看得到、摸得着，极易产生兴趣，使其坚持锻炼，获得成功。故古人云：“不怕无能，只怕无恒。”除了有恒心，有耐力外，掌握正确的方法，领悟到功法的真谛，也是十分必要的。硬气功的根本是：“内练一口气，外练一张皮”。只要用这个准则作为指导，参照功法练习，就可取得较大的收获。

人体是个可练的万能体，练硬气功就好象用气筒往皮球

里充气，待球内气充足，用再大的力也打不坏它。

大凡练功之人，都很注重德行。刚健，笃实，辉光，是其座右铭，意思是要习武之人刚毅健康，大智若愚，处处主持公道，以发扬武林道义的光辉。轻浮、挑衅为武林中之大忌。要知道天外有天，山外有山，强中更有强中手，得道多助，失道寡助。许多功底内力相当深厚、技艺极其精湛的武林前辈，练一辈子功夫只是为了强身健体，就是为主持公道也从不出手，更多的是以理服人。他们都懂得“压而不服，理而服”的道理。对这样的武林前辈，人们都很敬爱他们，民间流传着他们许许多多的故事，习武之人应该向他们学习。

练习硬气功和金刚指点穴术，确实是一种健身和自卫的良法，气功爱好者不妨试一试。

速成硬气功

速成硬气功，是在取南北众派硬气功精华，结合家传的基础上应运而生的。它以硬、速成和受力持久为特征。

何谓硬气功？简单明了地说，硬气功就是通过锻炼，练功者能够承受具有伤害人的外力作用而安然无恙，也就是说练过硬气功的人身上可以任意击打，在有思想准备的情况下，练功者不怕暴力袭击的威胁。甚至身上可以刀剁斧砍、过汽车等。

本书介绍的这套速成硬气功，较适合众多硬气功爱好者快、硬的要求。一般练到能头顶破砖、胸前破石，大刀劈胸，需时三十个早晚，（当然要达到炉火纯青的程度，还要不断练习，练功是没有止境的）。每个早晨或晚上各分别练功不超过1小时，动作简单，容易掌握，见效迅速。

练功程序是：先练习总式，然后依次分别练心功、喉功、腋窝功、头功、手掌功、脚连功，进而练硬气功的各种秘法绝招。

排打的原则是由轻到重，排打工具也由木器到铁器不断更换。即先用巴掌配合呼气排打，然后加用小竹条抽打，再加用木棍、刀背、刀口、铁棒等工具，逐渐用力，循序渐进。

功夫派用场时，要注意人家用冷水泼、火烧等刺激，以

防人在倒抽气时（吸气）他人乘虚而攻。

练功三十天结束后，以后每次练功要先练总式两遍，然后再练完其它各式，练完后一次排打（用铁砂袋、刀、铁棒、心功球）。排打完毕，再练一次总式方可收功。若有时间并欲追求造诣深者，可以坚持一天练两次功。若没有时间，每天也要定时练功一次。千万不可间日，否则前功尽弃。

一、硬气功总式

总式是贯穿速成硬气功的主体，不练习总式则周身之氣便提不起来。练好总式，是练好速成硬气功的关键。

通过习练总式，可使正气充足，随着呼吸配合动作锻炼，体内便可极快完成打通运气通道的程序，继而有利进行排打程序。

总式排打的程序是：在自始至终头顶墙的姿式下（具体方法见下章）进行，让一人从下往上排打（将内裤扯到毛际处），先排打正面，然后排打左侧、背部、右侧。正面排打时，从下身毛际三角区沿腹、胸一直到颈；两侧排打时，分别从腰沿肋排打到腋下，随着被排打之手上举，一直沿上臂前臂排打到手指；背部从尾闾开始由下往上排打，一直到后颈部。前、左、背、右四方排打时，周身要相互衔接得好，不可漏打。巴掌排打后，依次用小竹条、木棒、铁棒、铁砂袋、大刀，由轻至重排打。排打工具的具体用法请参照每节招式介绍，排打要一次次按工具的不同，结合自己的要求偏重进行。

每次练功完毕，再将总式动作配合呼吸做一遍，然后收功。

(一) 总式呼吸与动作概说

做总式第一式时，当双手从下往上分别向两边划弧，又下落到原处，此过程为吸气；略闭气，双肘猛撞击两腰肋时呼气，并发出“扯”字声。

做总式第二式时，左手撑腰，右手从右脚尖开始沿左脚尖划圆弧至头顶，然后身体转身右肘与腰肋平齐时，这一过程吸气（初学时，吸气要轻、要小，以免不能配合动作完成这一过程，三天后吸气会延长并已适应）。然后右手用力后收撞及右腰肋时呼气，并发出“扯”字声。

总式第三式与第二式仅动作方向相反，呼吸形式一样。

总式第四式为还原第一次动作，呼吸亦与第一式相同。

第一式

预备式：身体直立，两脚自然分开，双手自然下垂至大腿两外侧，平心静气，排除杂念，全身放松，目平视（图1）。

紧接预备式，双掌分别从大腿两外侧慢慢向小腹部上提（掌心向内），在下腹部左手里、右手外交叉后慢慢沿着胸部正中线，从胸前上至头顶（图2、图3），然后两手分别向左右划一大弧，从胸前下落到与腰腹平齐后，双手慢慢由掌变拳，拳心朝上，在这一过程中随着动作同时吸足气，待略闭气，紧接着双肋猛收回撞击两腰肋，同时呼气，呼气时发出“扯”字声（图4）。



图 1



图 2



图 3



图 4

第二式

紧接第一式。两脚拉大空档，左手撑腰，右手成掌，掌心向里，随弯腰动作将右手指尖落到右脚尖，然后边吸气边将右手移向左脚方向（图 5、图 6），再慢慢沿左脚方向上移

到左前方，直至右手竖举起来，同时身体逐渐转向左方，步法亦由前跨步变成左弓箭步，并随动作吸气（图 7）。屏住呼吸紧接着整个身体右转（图 8），在将右腿收回成寒鸡步（虚步）的同时，右肘随呼气猛撞击右前腰肋（图 9），呼气时口念“扯”字诀（以上动作要求在一个呼吸中完成）。



图 5

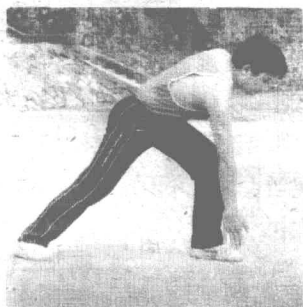


图 6

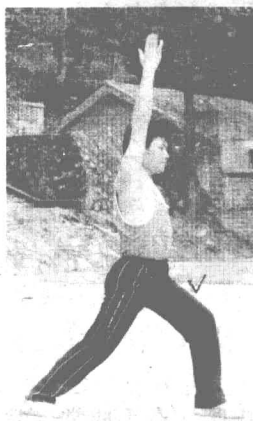


图 7



图 8



图 9

第三式

此式与第二式方向相反，做法一样。

第四式

此式重复第一式动作。

将上述四式动作配合呼吸连续做两遍（动作配呼吸训练，在硬气功中称之为“拉把子”，也就是说，练功从拉把子开始），然后进行第二步——排气。

硬气功的排气，即为配合呼气时排打。打个不恰当的比方，与捅泵气的道理有相通之处。猪杀死后，要拿一根长铁条，从猪后腿捅到耳根、肋间等处，如此捅出几条通道后，再在猪脚破口处安上气筒泵气，此时猪身上先鼓起几道高凸（铁条捅过的地方），再用木棒一边捶打一边配合泵气，不一会儿整个猪就被气体鼓得比原来大了许多。猪开膛后一看，尽管猪身上曾用木棒捶打过，但猪的筋骨、脏腑并无一处损伤，这便是气的作用。

我们练硬气功的“拉把子”，就如同“捅铁条”，呼气就如同泵气，排打就如同“捶打”。通过练功可使人的皮肤下面充满气体，这样尽管外力作用很大，也损伤不了人的脏腑和筋骨。

习练硬气功排气时，排打工具要由轻至重。先用手掌拍打皮肤行气；次用小竹条排打使皮肉分家，好使气充皮下；再逐渐加重，如用铁棒、铤子袋（或铁砂袋）等工具。每次持工具排打时，一定要在呼气时进行，切不可吸气时排打。深吸气后闭气体内，也可排打，但一定要在有意识的状态下进行。

另外，变换工具排气时，最好两人对练，相互排气，这样可排打得全面，而使功夫更加过硬。自己排打，常常“手

下留情”，而致功夫不深。排气时，令助手由轻渐重，直至猛打，若用轻工具排打没过关，则暂时不能换用重型工具。

(二) 总式巴掌排气法

练完硬气功总式“拉把子”两遍后，便可开始排气。

排气前，先选择一堵硬水泥墙或砖、石板墙，要求墙的外表没有砖缝，面积最少要一尺见方，若为全部平面的硬墙当然更好。

接总式两遍“把子”后，双手撑腰，弯腰九十度将头顶在墙上，由轻至重用头撞墙，即让气通巅顶，然后还回全身，此动作也是练头功的基础，简称“撞头”（图10），先揉撞头顶，尔后揉撞两边（先轻后重，五天以后可以撞撞），5~10分钟后，将身体利用头顶墙和双手撑腰的力量仰面转身（图11），双手掌从下往上（从毛际三角区一直沿腹胸至咽喉）用力排打数遍，或让助手在一旁帮助排打，排打时要憋气，吸气时不可排打，换气时也要暂停排打（图12）。



图 10

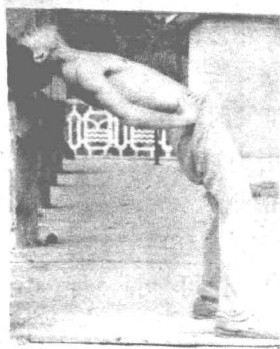


图 11



图 12

排打的前三天，皮肤会因巴掌的重力排打出现很多瘀点紫块，此乃伤皮不伤骨，不必惧怕，几天以后会自然消失。并且为以后在大庭广众之下做硬气功表演打下基础，皮肤不再变色。

仰面排打 5~7 遍后，头仍顶墙，身体向左侧翻转（左侧向上，右侧在下），右手仍撑腰，左手上举（图 13）。排打时，从腰沿着肋往上到腋窝（图 14），再从腋窝排打到手指（图 15），用巴掌反复由轻至重拍打 5~7 次（排打次数宜多），拍打时呼气或憋气配合。

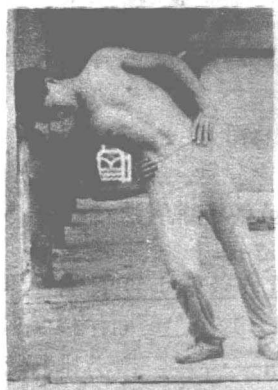


图 13



图 14



图 15

头仍顶墙，双手撑腰，身体转为背朝上（弯腰呈九十度顶墙），排打从尾骶沿腰背上行至后颈项，接左侧的排打部位，然后从下至上排打，配合呼气，由轻至重（图 16）。

背部排打完后，头顶墙不变，转身右侧朝上，左手撑腰，右手上举待排气。排打从右腰肋至腋窝，再沿腋窝至右手指，分别与前胸和后背已排打之处相连接，形成“圆桶子”（图 17）。

右侧排打完毕后，身体还原直立，呈原预备式（图1）。巴掌排打完毕。



图 16



图 17

（三）总式黄荆条束（或小竹条）排气法

黄荆条或小竹条束制作法：取黄荆条或小竹条 20~30 根，用小铁丝分几道捆成一束（将铁丝头嵌在里面，以免扎破皮肤），将头尾切齐，以 45~50 厘米为好，作为排打工具。

黄荆条束（或小竹条）排打，主要作用是使皮肉间分离，气充于皮下，以作外卫。同时能外治各种旧伤、风湿等杂病，内可充盈气血，滋养脏腑。

黄荆条束（或小竹条）排打，是硬气功承上启下衔接的过渡练习，务必认真做好。

黄荆条束（或小竹条）的排打方法与巴掌排气法一样，头撞墙片刻，借助头顶墙两手撑腰之力翻身仰面，令助手执