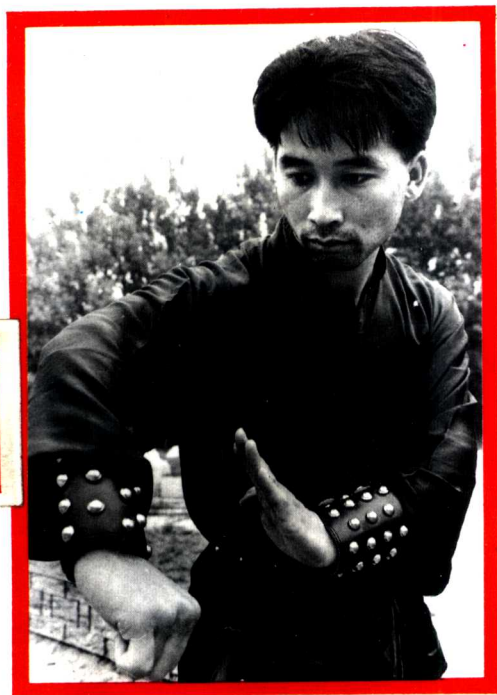


武林神功丛书

# 抗打神功

邵发明 编著



神功

北京体育大学出版社

# 抗 打 神 功

邵发明 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:李 飞

责任校对:宇 奕

责任印制:长 立

**图书在版编目(CIP)数据**

抗打神功/邵发明编著. —北京:北京体育大学出版社  
, 1996. 8

(武林神功丛书)

ISBN 7-81051-063-0

I. 抗… I. 邵… III. 攻防(武术)—中国 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 08405 号

**抗打神功**

**邵发明 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  
3209 印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:9.75

定价:12.80 元

1996 年 8 月第 1 版

1996 年 8 月第 1 次印刷

印数:6800 册

ISBN 7-81051-063-0/G·52

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 序

笔者系仙霞岭武功派系九峰门第十二代传人，主练桶子劲护体功，后四出访师求得金躯童子功、护体神功、排打功、铁布衫功、金钟罩功、十三太保功等抗打硬功，遂为探索硬功速成而努力。经十数年实践，编成法简效宏的《铁肚功》、《金甲蛤蟆功》、《桶子铁布衫初级功、中级功》、《童子腿功》、《内功心法》等功法，形成一个完整的系统，发表在《武林》、《气功》、《搏击》、《气功与科学》等杂志。这些功法经数千学员验证，完全达到“速成”水准，并具实战作用，学员中有练铁肚功20天而受壮汉勾拳猛击泰然自若的，有练50天铁布衫而受拳脚击打谈笑风生的，有被重拳力击而高歌不误的，有被铁腿猛踢而依然吃喝的，刀斧砍体竟无恙，棍棒加身棍自断。由于该功的“神奇”功能，本功被人誉为“抗打神功”，本书斗胆以此为名。

本功内外双修。内功以丹田功入门，以循经运气（大小周天）为阶梯，以快速布气为过渡。以意功为提高，以神功为极至；外功以抗坚为基础，以抗锐为阶梯，以抗气击为提高，以抗神击为极至。无论练到哪个层次，都以躯体对外力作用的承受能力，来作为衡量练功者功力标准。以抗坚功为例，衡量抗坚功成功的标准是：

其一、能抗住数条大汉猛击同时能高歌不误，毫无勉强。此条标准衡量练功者的调气水平。

其二、能抗住功手的一般击打（如铁砂拳），此条标准衡量练功者的抗击力水平。

其三、能抗住一般点穴手(纯用指力点穴的功手)对穴道点打,此条标准衡量练功者的凝劲水平。

其四、能在睡觉时抗住突然袭击力量的击打,此条标准衡量练功者的自动调节水平。

本书在编写过程中曾得到(按姓氏笔划)王国辉、佟庆辉、陈顺安、莫文丹、钱传兴等先生的支持和帮助,在此特致谢意。

邵发明

1993年3月

# 目 录

---

---

<b>第一章 强力抗击功基础</b> .....	(1)
第一节 强力抗击调息两秘法.....	(1)
第二节 强力功秘法特定动作.....	(6)
第三节 肌骨若铁——向坚硬迈进的自我排打 秘法 .....	(16)
<b>第二章 抗打神功套功练习</b> .....	(31)
第一节 初级功套功 .....	(31)
第二节 中级功套功 .....	(40)
<b>第三章 通向神功之路</b> .....	(49)
第一节 内功修练秘法 .....	(49)
第二节 运气布气秘法 .....	(59)
<b>第四章 法简效宏的单项活练速成秘法</b> .....	(71)
第一节 头部活练速成法 .....	(71)
第二节 速成铁布衫抗击神功 .....	(79)
一、铁肚功速成练法.....	(79)
二、玉带围腰功.....	(88)
三、推气.....	(89)

四、带脉排打·····	(89)
五、金甲背功·····	(91)
六、蛤蟆气功·····	(95)
第三节 速成裆部抗击神功·····	(101)
第四节 四肢排功·····	(103)
<b>第五章 向实战过渡——抗坚功的二人对排练习</b> ·····	(105)
第一节 腹部二人对排练习·····	(105)
第二节 胸部二人对排练习·····	(126)
第三节 腰肋部二人对排练习·····	(139)
第四节 后腰及后背的二人对排练习·····	(151)
第五节 头颈部二人对排练习·····	(158)
第六节 手脚部位二人对排练习·····	(173)
<b>第六章 铁布缠身——抗锐功二人对排练习</b> ·····	(177)
第一节 由硬向软过渡·····	(177)
第二节 利器砍击练习(刀砍不入功)·····	(182)
一、木斧砍身练习·····	(182)
二、铁斧砍身练习·····	(191)
三、利斧砍身练习·····	(195)
四、铁皮刀砍身练习·····	(195)
第三节 锐器刺击练习(枪刺不入功)·····	(202)
一、特殊器具——千只钉练习法·····	(202)
二、特殊部位的练习·····	(205)

<b>第七章 意之所至,坚硬若铁——意功练习</b> .....	(211)
第一节 “立”的姿势的意功训练 .....	(212)
第二节 “行”的姿势的意功训练 .....	(218)
第三节 “卧”的意功训练 .....	(223)
第四节 特别意功训练秘法 .....	(226)
<b>第八章 无上霸道抗击神功——实战运用</b> .....	(231)
第一节 三种基本劲力的运用说明 .....	(231)
第二节 抗打神功的实践综合运用 .....	(248)



# 第一章 强力抗击功基础

---

## 第一节 强力抗击调息两秘法

练习硬气功,首先要学会调息。本门调息之秘,在于吸气时或吸气后行功。

为什么?

我们知道:气,充盈于人体。有一部分气在人体二十部脉中(十二经脉加上奇经八脉)周流不息,称之为脉内之气,或叫真气;另一部分气则在脉外流动,我们称之为脉外之气。脉外之气是丹田气和各经流出之气的混合物,故也称混元气。

脉内之气,内壮脏腑之用。脉外之气,直接供形神消耗之用。硬气功是锻炼人体筋骨皮肉的功夫,运用的气,是脉外之气。

经络学说认为:一呼百脉皆开,一吸百脉皆合。一呼百脉开,则气以脉内行为主。一吸百脉合,则气以脉外行为主。故,硬气功中大都是吸气时行功或吸气后行功,以达到百脉闭合,气串于筋膜的目的,起到护骨壮筋的作用。

抗击功调息两秘法是:静息法、雷鸣法。

## 一、“静息”秘法的练习

(一)预备势：人字桩站立，两脚分开，宽约2倍肩距，意念十趾钉地，勿用拙力，足心涵空，双膝微屈(体力佳者双膝挺直)；直腰、含胸、收腹、肩肘松垂。头顶悬，舌抵上腭，眼平视，注意力集中。两手垂放于身体两侧。(图1—1)

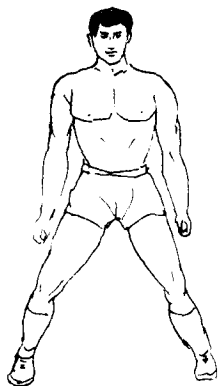


图1—1

(二)入息势：调身动作完毕后，即开始调息。在“入息”(吸气)之前，先张嘴轻吐气一口，以排出体内废气，吐气的同时，腹部自然内收，两肩自然松垂。吐气后，开始用嘴吸气，上下齿合拢，舌抵上腭，嘴唇微开，气从齿缝中吸入，发出“吸——”的声音，注意呼吸要缓慢、延伸、深长。(图1—2)

这时的意念非常重要，意念的作用是把呼吸之气转化为丹田气。意念的方法是气从口吸入，一直吸入下丹田，使丹田气充满。这时，腹部自然提收(即逆腹式的呼吸方法)，丹田部有胀满、劲力充足的感觉。练习“入息”一周后，吸气时只要意念注丹田，丹田就有胀、热感，这就是气功术语的“气感”，也是练功者可以体会到的“气”。

(三)静息势：上动气吸足后(吸到不能再吸的时候)，将嘴合拢，闭咽喉(如吞咽下东西一样，即可闭住咽喉)，闭住口鼻呼吸(此即静息)(图1—3)，在闭住鼻呼吸的同时，全身肉崩紧，包括：牙咬紧，颈肌紧张，双臂肌肉紧张，双脚肌肉紧张，最

突出的部位是腰部紧张。可以说,静息时,全身无一处不紧。



图1-2

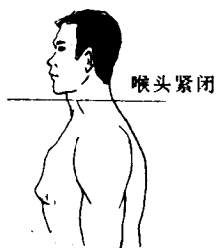


图1-3

静息的时间约 10 秒钟,在 10 秒钟内全身静静用劲,毫不放松。初学者不可勉强,可减少静息时间;训练有素者,可延长静息时间。初练静息时,眼窝有胀鼓之感,是眼压升高之故,日久自然适应。

(四)吐息势:呼吸闭到不能再闭时。即可行吐息之法。吐息之前,先以鼻轻吸气一寸,然后张嘴,缓缓将气吐出,发“呼——”轻声,全身随之放松。注意吐息时一定要缓慢,不可骤吐,否则,人体会有晕倒之虞。(图 1-4)

以上即是“静息”调息的全过程,这种调息是硬气功(特别是抗击功)锻炼的重要手段。吸气后,百脉闭合,脉外之气透于筋膜之间,达到外练形、神的目的。从生理学角度来说,闭气全身肌肉紧张,也能增强生物电及肌肉力量。

(五)自然呼吸势:吐气完毕,全身放松,自然呼吸两三次,使呼吸匀称、平稳,即可重复练习。

## 二、“雷声”秘法练习

(一)预备势：人字桩站立，两脚分开，宽约2倍肩距，意念十趾钉地，勿用拙力，足心涵空，双膝微屈（体力佳者双膝挺直）；直腰，含胸、收腹，肩肘松垂。头顶悬，舌抵上腭，眼平视，注意力集中。两手垂放于身体两侧。（见图1-1）



图1-4

(二)入息势：调身动作完毕后，即开始调息。在“入息”（吸气）之前，先张嘴轻吐气一口，以排出体内废气。吐气的同时，腹部自然内收，两肩自然松垂。吐气后，开始用嘴吸气，上下齿合拢，舌抵上腭，嘴唇微开，气从齿缝中吸入，发出“吸——”的声音，注意呼吸要缓慢、延伸、深长。（图1-5）



图1-5



图1-6

这时的意念非常重要，意念的作用是把所吸之气转化为

丹田气。意念的方法是：气从口吸入，一直吸下入丹田，使丹田气充满。这时，腹部自然提收（即逆腹式的呼吸方法），丹田有胀满、劲力充足的感觉。练习“入息”一周后，吸气时只要注意丹田，丹田就有胀、热感，这就是气功术语中的“气感”，也是练功者可以体会到的“气”。

（三）“雷声”法：上动入息将气吸足后（吸到不能再吸的时候），将嘴合拢，然后从鼻猛然向外喷气一次。（见图 1—6）即名“喷气”，当然应该“喷”出，要快速、有力。“喷”气的同时，发“哼”声，声音要发自丹田。练功日久，发声非常雄浑，有如狮吼虎啸，又如雷声，如霹雳。撼人心肺，故名“雷声”。

喷气的同时，全身的肌肉（特别是腰腹）向外爆发用劲紧崩（是紧崩不是外鼓），瞬间产生崩劲。这种崩劲可增强抗击能力。

（四）吐息势：从鼻喷气，不会把气喷完，于是应该吐气，吐气时，张嘴，缓缓将余下之气吐出，发“呼——”轻声，全身随之放松。

喷气发雷声是功者吸气百脉闭合的一个瞬间爆发，肌肉刹时紧张用力，由于丹田的翕张作用，能使混元气随着意念迅速地运行于一定部位。

以上“静息”与“雷声”两秘法，被广泛应用于抗击功中。“静息”是抗击功中承受拳打脚踢连续击打谈笑自若的调息基础，“雷声”是抗击功中承受单拳重击若元其事的调息基础，笔者就曾作过试验：苦练两个月的“静息”（加排打），可以达到背靠墙壁承受壮汉勾拳击腹而高歌不误的效果！可见两秘法确实名不虚传。

## 第二节 強力功秘法特定动作

在九峰门抗击功中,有些特定的动作,能有效地增强身体某些部位的抗击能力,这些动作在历代相传中被视为秘传至宝,不肯轻易泄漏,我在此称之为“強力功”。

从现代体育的观点看来,这些特定动作无疑是针对身体某些部位的“对口动作”,这些动作在锻炼肌肉方面,确有一定的实效,能大幅度地提高肌张力、肌弹力,增强抗击力。况且,在这些动作中,上述调息秘法就贯穿在其中,在练习了动作的同时,还练习了调息。

初学者尤其需要练习这些特定动作,以提高身体各部的素质。

### 一、左右分牛——神效增强全身肌力的特定动作

(一)功者人字桩站立,十趾贴地,足心涵空,膝微屈,实腹、含胸、直腰,两手分别垂于两大腿外侧,手心贴裤;收下颌,头顶悬,合齿,舌抵上腭,眼平视。调匀呼吸(自然呼吸3—5次),使心平气和准备行动。(图1—7)

(二)动作:两手直臂(肘微屈),从大腿处向两侧向上托起,同时两手前臂外旋,使手心向上,当两手左右上托至与肩平时,两手成一条直线。(图1—8)

不停,两手腕在额前上方交叉,右手在外,左手在内。(图1—9)

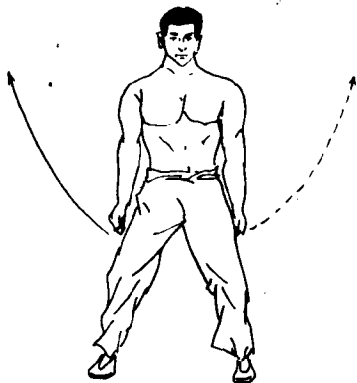


图1-7

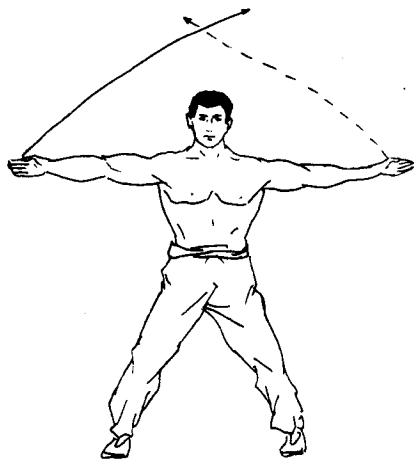


图1-8

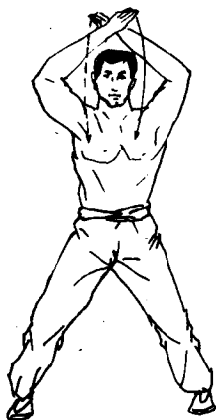


图1-9

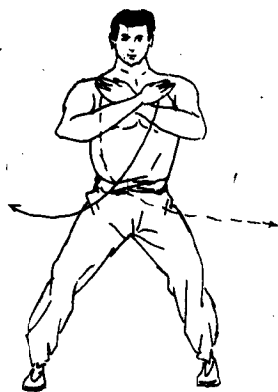


图1-10

不停,交叉的两手臂从额前上方沿身体正中线下下降,同时屈两肘,一直降至两肘贴肋为止,右掌心对着左胸部,左掌心对着右胸部。(图 1—10)

以上的动作应连贯一气,中间不得停顿,在动作的同时,注意调息:合齿顶舌,微张嘴唇,缓缓深长吸气,与动作配合,在动作完成的同时,气吸满。

意念:吸气入丹田。

(三)动作:缓缓屈膝成高马步,两手向下降至腹前,再向左右两侧缓缓分开,手心向下。(图 1—11)这个动作虽然线路不长,却是关键动作,应缓慢、全身用力。

做这个动作时,闭气 9 秒钟以上。意念:气鼓丹田。

这是个关键动作,应该全身紧张用劲,具体的力量运用是:

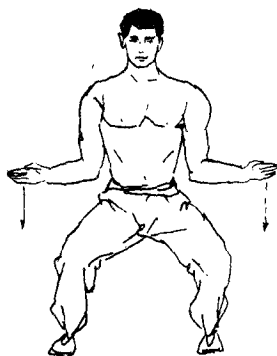


图1-11

上下齿对合用劲;

颈肌紧张用劲;

两上臂紧夹两肘用劲;

两前臂及手掌向左右两侧划分用劲(好象分开两头角抵的牛);

胸肌、腹肌紧张用劲(向外鼓劲);

臀部内夹用劲;

两膝外分用劲;



两小腿内合用劲；

十趾抓地用劲；

(四)上述动作与闭气持续9秒钟以上时微吸气，然后吐气，两膝挺起，全身放松，恢复人字桩。尔后调整呼吸。(图1-12)

二、气贯丹田——使内气集聚丹田的特定动作

(一)左脚向左跨一大步，约宽与二倍肩同，两膝挺直，成人字桩。

十趾贴地，足心涵空，实腹、含胸、直腰，两手分别垂于两大腿外侧，手心贴裤；收下颌，头顶悬，合齿，抵舌、眼平视，调匀呼吸，心平气和，准备行动。(图1-12)

(二)直颈，直腰，上体向前屈，两手心向下，直臂向下按

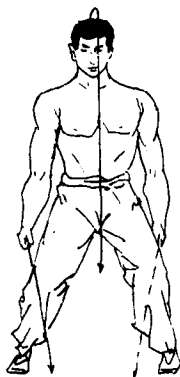


图1-12

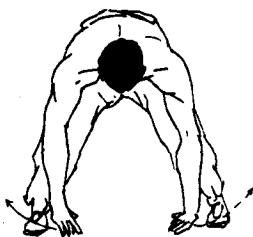


图1-13

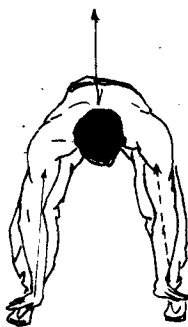


图1-14