

王涤尘 选编



中国硬气功

黑龙江科学技术出版社

中国硬气功

王涤尘 选编

黑龙江科学技术出版社

1988年·哈尔滨

前 言

硬气功，在我国的发展历史悠久，源远流长。它是中华武术之精华所在，是中国古老文化中的一朵奇葩。硬气功无论是从开发人体潜能、防身自卫，还是治疗疾病、延年益寿方面，都有很高的实用价值。

据《前汉书·西域传》记载，早在两千多年前，我国即有较高水平的气功表演。张衡在《西京赋》中，曾描述了这次表演的盛况“……临回望广场，程角抵之妙戏。乌获扛鼎，胸突铎锋……”。晋时也曾有过关于硬气功及轻功表演的记载。

近年来，我国掀起了前所未有的武术、气功热潮。特别是青年爱好者们，迫切地想学到一身过硬的功夫，但又不知从何入手，只好望“功”兴叹。

经验告诉我们，学练硬气功的诀窍是“正确的功法加上刻苦地锻炼”。

正确的功法是成功的关键之一，为使初学者少走弯路，能更全面地掌握和了解古老而神秘的硬气功，本书收录了国内著名气功家所介绍的少林、武当、峨嵋各大门派的典型气功。编录时，选编者对各种功法的流派、创始人、特点及功效都加了简短的编者按。以便读者学习时参考。

因水平所限，加之时间匆促，本书的缺点和错误恐难免，切盼读者通过实践锻炼，提出宝贵意见，以便不断修订与提高。如有机会，我本人还打算登门求教于各位气功界前辈，聆听教诲。

王涤尘

1988年4月9日

目 录

- 一、少林拳术精义……………达摩大师著 王涤尘改写 (1)
- 二、金钟罩……………李少标 施月圆 (40)
- 三、铁布衫……………严章荣 (49)
- 四、八大金刚功……………冼其昌 邓 迎 (53)
- 五、峨嵋七星横练……………汤仁亮 陆 友 (58)
- 六、金刚罗汉功……………鄢晓风 (68)
- 七、熊门七心活气功……………梁健生 (80)
- 八、桶子功……………范克平 (91)
- 九、峨嵋排打软气功……………卢绍敬 孟宪超 (97)
- 十、童子功……………刘万福 (106)
- 十一、隐辇术……………林泉宝 (119)
- 十二、马步大力功……………曹孝辉 (123)
- 十三、熊氏真传少林大易筋经……………李佩弦 (126)
- 十四、伍氏易筋经……………许崇书 (138)
- 十五、黄氏易筋经……………肖旭贵 (142)
- 十六、红砂手……………邹锦堂 (149)
- 十七、铁砂掌……………王涤尘整理 (152)
- 十八、大力金刚掌……………莫文丹 (154)
- 十九、金刚指力功……………王涤尘整理 (164)

- 二十、八宝葫芦功……………莫文丹 (169)
- 二十一、峨嵋大力鹰爪童子功…孟宪超 卢绍敬 (174)
- 二十二、天河寺硬气功高级功十式……………张加陵 (187)
- 二十三、硬功荟萃……………王涤尘整理 (190)

一、少林拳术精义

达摩大师著

王涤尘 改写

编者按：《少林拳术精义》是一部不可多得优秀硬气功著作。该书全面系统地介绍了内壮硬功的理论及修习方法。

《少林拳术精义》有许多功法，如日精月华、法轮自转、凝神气穴等，皆为内功秘要。

书中不但介绍了多种上乘内功，还详尽地介绍了将身体练至坚硬似铁的内壮硬功。若内壮功法完成后，可达到“意之所至坚于铁石，骈指可破牛腹，侧掌可断牛颈，去拳可碎虎脑”的高深境地。即使人体最薄弱的裆部，在“下部行功”完成后，也可“虽曰隐处，亦不畏椎挺”。用于训练运动员或青壮年，可诱发特异功效。

书中记载金阊名师张大用得此功法：“……为一代技击之雄，名列天下名师之第三手。张探手可拈翔燕之爪尖，腾身能取游空之蜻蜓。张手不畏刀斧，视锋利如朽木。因其右手力大，恐捏碎笔杆，故作书皆以左手……”

《精义》分上下两部，上部《服气图说》，下部《易筋经义》。两部虽都是内外兼修，但各有侧重，《服气图说》侧重练外，以肢体动作配合吞气，为下部打下基础；《易筋经义》侧重修内，以推揉之法配合意念活动，成为上部的提高。二

者可分可合各成体系，但又互相关联。

关于本书署名为“达摩”著，气功界有很大争议，但读者不必深究。

上部 服气图说

特点

吞气是本功最突出的特点。吞气与练炁[注]不同。练炁不得法，就会出现痰壅火滞等弊病。而本功则不会产生任何流弊。

本功至简至易。服气64式，只需两刻都可练完。无论男女老幼皆可习之。妇女行之可以终身无难产之患，膂力强劲如同男子；老年人习之可与壮年一般。

总之，长期不懈地修习本功，有病者可祛病延年，无病者可强身长力。习武者可以助其技击之力。

[注]炁：读气。古气功专用字，指无形之气，与指有形之气的气字相区别。

注意事项

1. 行功地点宜选择在空气清新、明亮洁净的室内。切不可当风行功。

2. 遇疾风、暴雨及雷电等恶劣气候须停止行功。

3. 每日于卯、午、酉[注]三个时辰行功各一次。不可间断。亦不可随意增减行功次数。如因有事耽误，就于早起空腹行卯功，日落时行酉功，中间一次午功则何时习之皆可。切记，本

功应空腹行之，气才得以在腑脏流通。否则，易因气滞而致伤。

4. 行功不可用拙力，总要出于自然。

5. 行功期间，无论有无病症，皆不宜服药，服药则气滞。

6. 行功初之3个月内，须戒酒色。身体虚弱之人还应根据情况加以延长。

[注]卯，5至7点为卯时。午，11至13点为午时。酉，17点至19点为酉时。

行功要领

1. 吞气是本功之关键。吞气的方法是：身体端正，目平视，将口张大，吸入一口气，然后如吞咽食物般将吸入之气咽下，吞气后略定片刻，长短约为常人之3呼吸。起初，吞气无声。习之日久，腹内就会咕咕有声，遇此情况，不必惊慌。属正常现象。

切记：吞气时，头不可前俯，也不可后仰，张口不可太小。吞气时，头俯则气下陷，头仰则火上升。吞气时张口太小，则有风吸入，风能伤人。

行平和架时，共吞气7口。10日后加行武功头式，左右各一遍共吞气6口。又过10日，再加行武功头式左右各一遍共吞气6口。又过10日，再加武功头式左右各一遍共吞气6口（计武功头式3遍共吞气18口）又过10日，加行伏膝式，左右各3遍共吞气6口。此时，须将平和架中之望月式改为捞月式，并除去前舒气式。又过10日，加站消式左右各一遍，共吞气6口。又过10日，再加行站消式左右各一遍共吞气6口。又过10日，再加行站消式左右各一遍共吞气6口（计站消式3遍共吞气18口）。

总计 80 日，共吞气积 49 口。此后，可行打功。

打功用具谷袋之制作方法：

用蓝布缝制一个双层圆形布袋。长约 60 厘米，粗细约 12 厘米，一端缝死，将布袋内装入一半谷子。灌实后，用红头绳扎紧。剩余的一半空布袋为手握处。袋中所装谷子约 1 千克。年老体弱者可酌情减轻。

行打功时，排打顺序为先左后右，手足四面都须打到。

谷袋排打法（即打功）：

1. 先从左肘内侧打起，至左手心直至左手中指尖止。
这是左手里面排打法。

2. 再从左肘起，顺打至左手背，再至左手中指尖止。
这是左手外面排打法。

3. 再从左腋下打起，顺打至左手小指侧止。这是左手下面排打法。

4. 再从左肩起顺打至左手大指侧止。为左手上面排打法。

左手四面打完紧接着打左足。

5. 先从左肋打起，顺打至左小腹，左大腿面，左膝直至左小腿面、左腿趾止。这是左足前面排打法。

6. 再从左腋下斜打至左腰眼，左脚踝，再至左小趾止。
这是左足外面排打法。

7. 从左骨盆骨向下顺打至腹部左侧，再横打至腹部右侧。然后换左手持谷袋由右横打至左腹部。用右手掩住外肾，以防被谷袋击伤。左手再从左小腹打起，从左腿内侧打至左踝，再打至左脚趾止。此为左足里面排打法。

8. 再双手执谷袋过头顶排打左脊背二十下，再左手执谷袋反手自上而下排打左脊背，向下顺打至左腰眼时，将手一转，顺打至左大腿，左腿肚、左脚跟止。此为左足后面排打法。

然后再接着排打右手四面、右足四面。

切记：排打之时必须自起点至终点密密顺打，不可脱漏，也不可逆打。如有脱漏，切不可补打，须一气顺行。

排打之时，必须先吞气一口。左手、左足、右手、右足，共吞气16口。连前共吞气65口。行打功30日或60日后（年青体壮者30日，年老体弱者60日），加行巡手式共吞气4口。又过10日加行偏提式吞气6口、正提式吞气3口共9口。又过10日，再添薛公站式吞气3口。又过10日再添列肘式吞气6口。共吞气22口。加上前面65口，通共吞气87口。至此，此段功成。

服气图说

平和架

1. 骑马式：身体直立，两脚分开与肩同宽，两手掌心朝上置于肋侧，但不可贴得过紧（如图1—1）。

2. 骑马式：承上式，两手翻转使手背朝上，两手位置不变（如图1—2）。

3. 骑马式：承上式，两手在腰两侧同时向两侧划一个平行于地面的圆圈（如图1—3）。

4. 骑马式：承上式，双手同时向前推出，使掌心朝前，十指尖向上。同时吞气一口（如图1—4）。



图 1—1



图 1—2



图 1—3



图 1—4

5. 骑马式（左）：正身站立，左足向左侧横跨一步，左腿曲膝，左脚尖斜向左前方。右腿伸直，右脚也伸直。在左腿跨步曲膝的同时，左手按在左大腿面上，大指向后，其余四指朝前。同时，右手举起由耳后绕下，然后五指捏拢成雕手。指尖朝后（如图1—5）。

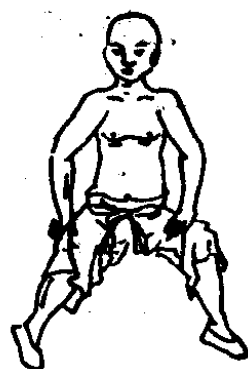


图 1—5

6. 望月式（左）：承上式，右手雕手不动。将左手举至头侧，与目相齐处。然后，曲拢五指，使大指与小指相对，食指与无名指相对，中指微昂。左手心含空，能容纳下小茶杯。然后将头向左转至正对左手，再将头转回原位。吞气一口。再转头，再吞气。再转头、再吞气。共吞气3口



图 1—6

（如图1—6）。

此为望月式之左式。随之行望月式右式。右式之动作要点均与左式相同。惟左右方向相反。望月式左右两式共吞气6口。

7. 舒气式：身体直立，两脚分开与肩同宽，双手掌心朝上置于肋侧，但不可贴紧（如图1—7）。

8. 舒气式：承上式，将两掌翻转，然后推出，使掌心朝前，十指朝上（如图1—8）。

武功头

1. 初式（左）：左足向左侧横跨一步，左腿曲膝，右腿伸直，右脚面也伸直。左手按在左大腿上，大指向后，其余四指朝前。右手由耳后绕下成雕手。正面吞气一口，然后转头左视（如图1—9）。

2. 2式（左）：承上式，将左手向左伸出，手臂伸直，手背朝上，右手不动（如图1—10）。

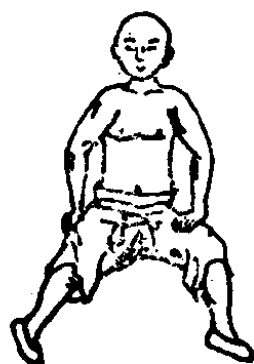


图 1—7

图 1—8

图 1—9

图 1—10

3. 2式（左）：承上式，随势将左手收回，高与胸平，手背向上，又伸直，又收回。共两次（如图1—11）。

4. 2式（左）：承上式，将置于胸前之左手外旋，使掌心正对胸口。然后吞气一口（如图1—12）。

5. 2式（左）：承上式，将左手内旋，将掌心向外大指在下。然后转头左视（如图1—13）。

6. 3式（左）：承上式，将左手经耳后向左仰掌伸出

(如图 1—14)。

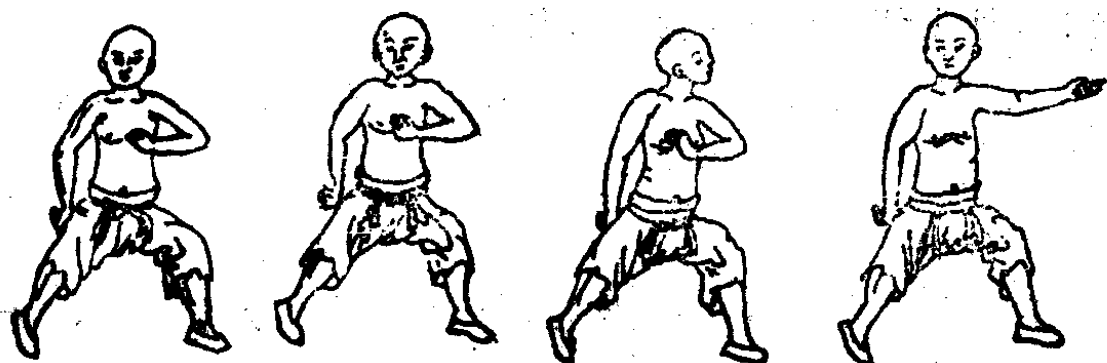


图 1—11 图 1—12 图 1—13 图 1—14

7. 3 式 (左): 承上式, 随势, 将左手由耳后收回到胸前, 握拳, 拳背朝上。吞气一口然后转头左视 (如图 1—15)。

此为武功头左式。右式练法相同, 惟左右相反。武功头一遍吞气 6 口。计武功头 3 遍共吞气 18 口。

伏膝式

伏膝式 (左): 左腿向左前方跨一步, 左腿曲膝, 右腿伸直。双手按在左腿面距膝盖 7 厘米左右的地方。左手在上, 右手在下。上身微向前俯。身体微侧。面向左, 眼睛朝前平视。吞气一口。然后, 背拱, 项直, 目视足尖前方 18 厘米左右的地方 (如图 1—16)。

右式亦同, 惟左右相反。左右各 3 次共吞气 6 口。

海底捞月式

1. 捞月式 (左): 左脚向左横跨一步, 左腿曲膝。右腿伸直, 右脚也伸直。左手按在左腿上, 大指向后, 四指向前。右手成雕手 (如图 1—17)。

2. 捞月式 (左): 承上式, 左手经左耳后一转, 仰掌向左伸出 (如图 1—18)。

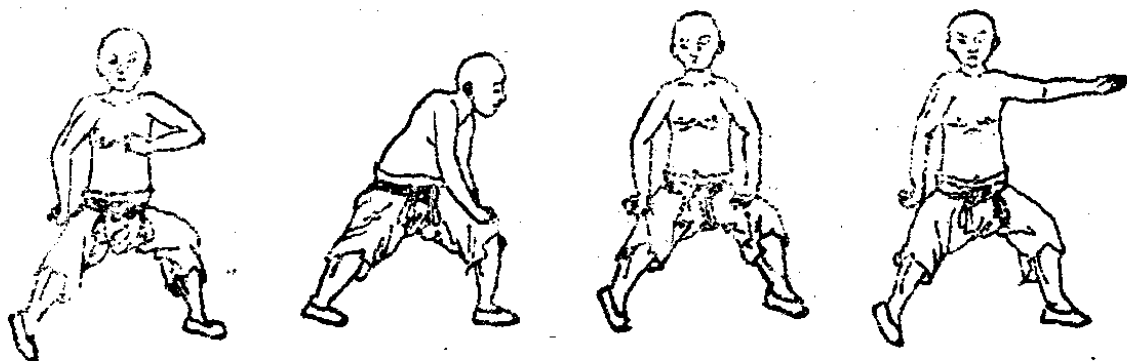


图 1—15 图 1—16 图 1—17 图 1—18

3. 捞月式（左）：承上式，左手内旋，使手背朝上（如图 1—19）。

4. 捞月式（左）：承上式，右手雕手不变。弯腰俯身。左手随之由左向右捞起，如捞月之状。腰身亦随手之捞起直起（如图 1—20）。

5. 捞月式（左）：承上式，捞起后，左手仍回到头部左侧，成望月式。吞气一口，目视左手的大指与食指之间（如图 1—21）。

右亦相同，惟左右相反。左右各 3 次，共吞气 6 口。

站消式

1. 窝里炮（左）：左脚向左横跨一步，曲膝。右腿伸直。右脚也伸直。两手心上下相对置于胸前，左手在上，右手在下。两手十指要分开伸直，不可并拢（如图 1—22）。

2. 窝里炮（左）：承上式，双手同时向两侧横拉，并顺势握拳。左拳与乳平齐。距离胸口约 24 厘米，大指在内。右拳与肋平齐。距离肋骨 3 厘米左右，大指在外面。先正面吞气一口，然后转头，向左平视（如图 1—23）。

3. 冲天炮（左）：承上式，左拳张开，由下往上一抓，

抓至头侧与额角相平处握拳，左小臂竖直向上。将头转至正面，吞气一口。再转头向左，目视左拳（如图1—24）。

4. 窝心炮（左）：承上式，左拳张开，由耳后一转。随即握拳向左伸出。左臂平直。拳背朝上。将头转至正面，吞气一口，再将头向左转，目平视（如图1—25）。

右亦相同，惟左右方向相反。站消式一遍吞气6口。三遍共吞气18口。

打谷袋式

1. 冲天炮（左）：左腿曲膝向侧前方跨一步。右腿伸直。右手持谷袋。左手由肋下握拳伸出，曲肘上竖，吞气一口（如图1—26）。

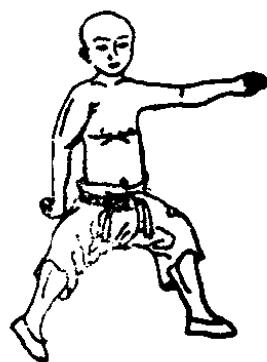


图 1—19



图 1—20



图 1—21



图 1—22

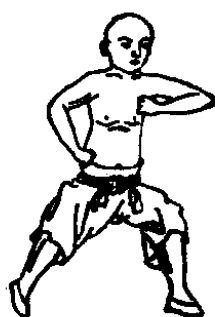


图 1—23



图 1—24



图 1—25



图 1—26

2. 冲天炮（左）：承上式，右手持谷袋从左臂密密顺打至左手心、左手指，约10多下。此为左手里面排打法（如图1—27）。

3. 穿心炮（左）：承上式，左拳张开，经耳后一转即握拳向左伸直。拳背朝上。吞气一口。然后，右手持谷袋从左肩顺打至左肘，左手背，至左手中指尖止。此为左手外面排打法（如图1—28）。

4. 雕手（左）：承上式，左手由耳后绕下成雕手。吞气一口。右手持谷袋由左腋起顺打至小指侧止。止为左手下面排打法（如图1—29）。

5. 小冲天炮（左）：承上式，左手一转，即握拳上竖。较冲天炮式稍低。吞气一口。右手持谷袋自左肩胛起顺打至左手大指侧止。此为左手上面排打法（如图1—30）。

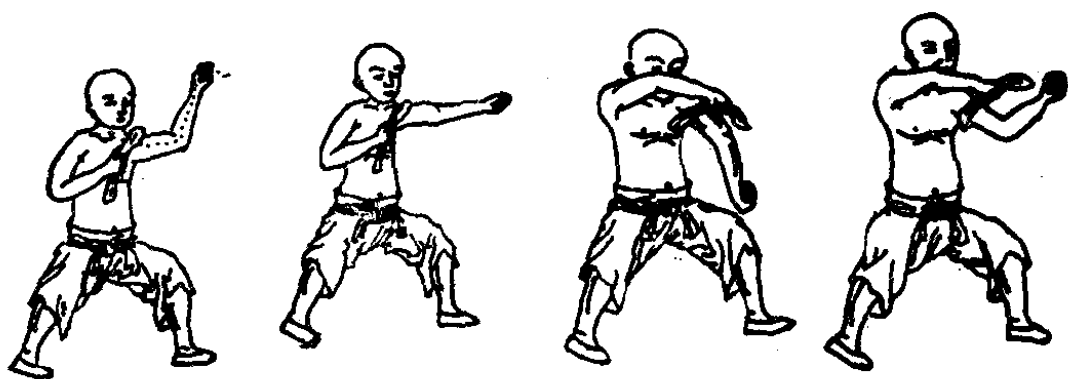


图 1—27

图 1—28

图 1—29

图 1—30

6. 扛鼎（左）：承上式，将左手由肋下一转，握拳尽力向上举。大指在后。吞气一口。仰面视上举之拳（如图1—31）。

7. 扛鼎（左）承上式，右手持谷袋以左肋起，顺打至左小腹，至左腿面、左膝、左脚面，至左趾止。此为左足前

面排打法（如图1—32）。

8. 盘肘（左）：承上式，左拳张开，由耳后绕下，即曲肘握拳，平置胸前。吞气一口，左肘微微向上抬起。右手执谷袋从左腋下起斜打至左腰眼、左外踝，转至左小趾侧止。此为左足外面排打法（如图1—33）。

9. 雕手（左）：承上式，左拳张开，由耳后转下成雕手。吞气一口。右手持谷袋从左血盆骨下起顺打至左腹部，再由腹部左侧横打至右侧。换左手持各袋，再由腹部右侧横打至左侧。用右手掩护外肾，左手再由右小腹打起，从左退里侧打至左脚趾止。如腹中有病可多打数遍。此为左足里面排打法（如图1—34）。

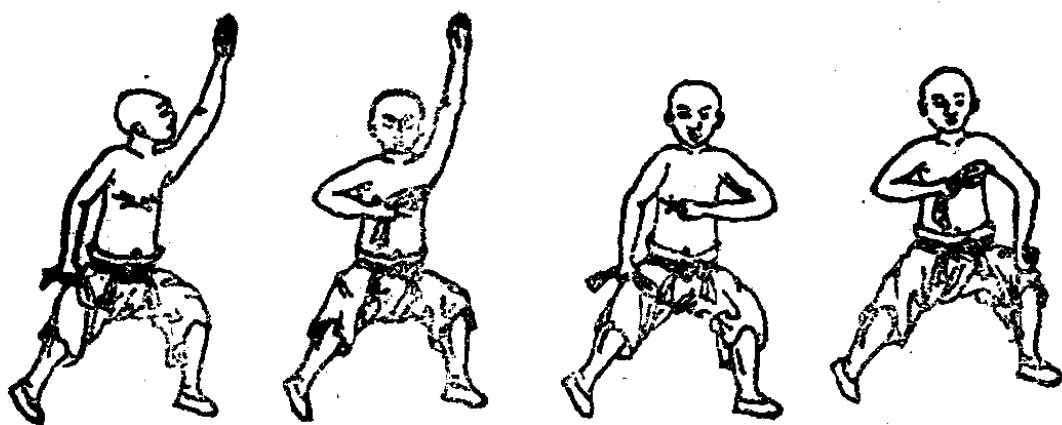


图 1—31

图 1—32

图 1—33

图 1—34

10. 伏膝（左）：左腿曲膝向侧前跨一步，右腿伸直。右手执谷袋按在左大腿中间，左手也按在谷袋上面。吞气一口（如图1—35）。

11. 伏膝（左）：承上式，双手持谷袋越过头顶排打脊背20下。不可打中间之脊椎（如图1—36）。

12. 伏膝（左）：承上式，左腿伸直，右腿曲膝，成右