

唐景祥／著

告訴你 無論技擊還是醫療 點打精準功到病絕技

公開硬氣功功法

開操是練

關鍵在堅持

點穴絕招 硬氣功與



玉蟾



與點穴絕招
玉蟾硬氣功

玉蟾硬气功与点穴绝招

唐景祥 著

江西科学技术出版社出版

(南昌市新魏路)

江西省新华书店发行 江西新华印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张5.75 字数13.4万

1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷

印数1—20,000

ISBN 7-5390-0448-7/G·63 定价: 3.00元

内 容 介 绍

本书所介绍的玉蟾硬气功法暨万应针探疗法都是南宗独门功夫。这本书较好地结合现代科学的力学、生理学、解剖学说明一些气功要领，是一本有继承、有发展的新著。书中文字章节由浅入深，图文并茂，通俗易懂，对于青少年自学硬气功，中老年掌握点打穴致敌，保健康复，是有相当帮助的。

玉蟾功功法近年来有很大的发展，它的医疗作用健美减肥效果，由清华大学健美中心周士渊老师暨玉蟾功内功一代宗师张云麟先生作了推广并编集成书风靡海内外，影响相当大；被誉为“东方神功”。

9x146/19

关于气功

钱学森讲话摘录

在悠悠茫茫的大千世界中蕴藏着无穷无尽的奥秘……，人的特异功能，令人瞠目的硬功，作为人体科学课题，要进行研究。

气功是什么？它是用意念来转变人的功能态；人体特异功能是指人体可以转入超常的特异功能态。

全世界象我们这样探讨气功科学的研究工作，在历史上恐怕还是第一次。研究气功科学这件事，是非常重要的，而且是非常严肃的一项工作。但我认为也不能就气功论气功，还应把视野放宽一些，看到整个人体科学的发展。

人体科学的概念，很多突破点是由气功引起的。气功是人体科学的一块“敲门砖”，敲开了这座科学殿堂

的大门，才可以登堂入室。

人类从起源到今天已有一百万年，发展到目前，我们能够主动地，能动的提高我们自身的潜力，使人的本事可以大大提高一步，这当然就是不得了的事，这将是一次科学革命，是一次技术革命，是一次改造人类的革命。

人是非常复杂的系统，我们称之为巨系统，就是比大系统还大的系统。而且这个巨系统又是开放的巨系统，和整个环境乃至宇宙是交往的。巨系统在一定的时间里，处于一种特定的功能态，而中医、气功、人体特异功能，都是和人所处的人体功能态相关的。

气功，传统医学和人体特异功能一旦同现代科学技术结合起来，就可能发展为一门新的科学，将会使现代科学再提高一步。

古今中外，都说气功可以提高人的智力，如今在我们面前出现了很大的可能性，它可以把我们国家和人民的智力提高一步，把人的潜力进一步发挥出来，这个社会效益实在是太深了。

序 一

唐景祥先生，江苏籍人，1949年生于武术世家。自幼随其父唐天飞老先生，暨师伯刘继芳老先生学医习武，后转入入气功之门。适坎坷之际，遇南宗门玉蟾功之传人星子郭维藩先生，并得其悉心指点，遂得南宗玉蟾功之精华。此后，景祥先生潜心习研，搏击求通，加之天资聪颖，功力渐于日成，并有思力及于文章典籍，更使其挖掘、整理玉蟾功之成绩升至理论高度，这一册《玉蟾硬气功与点打穴绝技》即为其研究之成果。

玉蟾功据传系南宗白玉蟾所创，属南宗乾门派。该派之内丹功法，融佛儒，自成一家，其所传著述，堪称气功古文献中之精品。故被海外人士誉为“东方神功”。唯该派之功法，著述所传甚稀，亦更为世人之所重。近年经玉蟾云麟大师的大力鼓创，清华大学周士渊老师已将该功内功部分内容取出编成健美减肥之书出版发行，在社会上受到欢迎。得到中央有关领导崔月犁、刘澜涛、费孝通等人的题词，国内外20多家报纸竞相刊登转载了本功健身，内养，减肥诸功法。江西省更为此成

立了“玉蟾功医理研究会”，足见其影响之大。

本书重点介绍了南宗门玉蟾功硬气功之练习方法，及封口固功之原则。据笔者及传人经验，还介绍了具有南宗特色的点打穴手法，应用，以及用药原则。同时首次公开了本门特穴部位的点打技巧，深究其理，有妙不可言之处。对一些常见病，多发病，或某些用药久不奏效的病症，本书亦介绍了一些简而有效的点穴疗法。是一本集气功、武术、医疗诸理为一体之宝贵文献。

景祥先生平日除研习气功、武术、医理外，并时有文章见于报端，且广为授课，结交海内外气功高手，名声及于加拿大、南美之阿根廷等诸国，适值该书出版之际嘱鄙人为序，实则驱鸭子上架强呱呱也，是为序。

柯 夫

序 二

近几年，中国兴起了气功武术热潮，并迅猛地向外发展，引起了世界各国人士的关注和推广。

勿庸置疑，气功和武术对于人类的养生健体和预防、治疗疾病，更具有潜在、深远的价值，这已为无数事实所证明。它作为中华民族的宝贵文化遗产，渊源之久而影响之大是有目共睹的。远在二千多年前的中国第一部医典《黄帝内经》中，即从养生之道的角度很具体地谈到了导引，吐纳气功疗法，汉代著名的外科学家华佗首创的五禽戏，唐代医圣孙思邈的千金方中有关调气养生的记载，元、明、清代的许多医家关于养生的各种论述，都从各方面印证了气功这门科学。

在当代，气功应用和研究更被推向了一个新的阶段，各种有关气功的实用、研究、考证论文和著述纷呈迭出令人目不暇接，这对气功的发展自然是有益的，同时，也无庸讳言，也有人乘机故意给气功这门人们尚未完全彻底认识它的机制原理的古老科学蒙上了神秘荒诞的色彩，不仅引起了不必要的纷争，还使许多爱好者受

蒙骗，企图把严肃的气功科学导向歧途。

景祥先生始终反对把气功导向歧途，前些年，当气功风行一时时，他撰文无畏地进行揭露，哪怕是对所谓权威，所谓名人，所谓大师；所以，他写了此书，一是为探索、研究者提供这方面的研究资料，二是为气功的推广应用竭尽绵薄之力，以期真正能使气功正本清源，为广大气功爱好者造福。

景祥先生家学渊源，其父唐天飞老先生是瓷城名老中医，曾赴藏任过达赖14世的汉医，对中医术和武术，气功有近六十年研究，景祥自小师承其父学武，14岁即开始练习吐纳功，历六载寒暑初成。此后生活道路坎坷，文革期忽遭不测，在囹圄中偶遇异人星子武林前辈郭维藩老先生，得其玉蟾气功真传。郭老的玉蟾气功源自道家钟吕内丹派张伯端一系的白玉蟾所创功法，属南宗乾龙门派，白玉蟾著述丰富，他的内丹说融摄佛、儒，自成一家，是气功中的古文献精品，极有理论和实用价值，自身也修成超常气功，能自控呼吸，心跳，近九旬高龄尚且是鹤发童颜，据传活了一百多岁，是古代罕见的长寿星，当是得益于气功。

唐先生自此精研玉蟾功十多载，自有心得，并融各门派之精华于一炉，可谓自有心得。同时，他在国家有

关科研，医学单位支持下，对濒于失传的独特功法，点打穴秘籍，足学神针进行了发掘整理，并在实践过程中将其所研究的功法上升到较高层次理论。他的功法论文曾先后多次在美国《美洲中医学杂志》，阿根廷FLASH杂志，台湾《气功精要》以及国内多家报刊，杂志，广播中发表和介绍。据有关专家和科研机构认为：他有的论文和功法有较高的学术价值和功法实用价值，唐先生先期分版的功法分支气功知识书刊深受读者珍爱。

玉蟾功内功养生的发展由张云麟先生在教功中作出了有益的贡献，尤其是对当今流行的形形色色的假气功作了坚决的驳斥和斗争，玉蟾功因此独树一帜。清华大学周士渊老师编著并在京推广据其原理衍化出的“减肥健美气功”深受中外人士欢迎，得到了许多中央领导的肯定，并为此题词。由于唐先生的功法方面的造诣及影响，1987年11月阿根廷百龄健身院，南美太极专科学校已聘唐先生为函授教授和名誉院长，传授其功法和理论。由于先生的气功造诣和影响，他的名字已列入《中国名医大辞典》。唐先生先后在各地举办过48期气功培训班，受训者逾千人，至于一般听课者则不计其数，以致国内外气功爱好者纷纷来函求教索取资料。

本书除养生健体防治疾病的气功足学神功外，唐先生此书侧重地涉及了许多硬气功技击内容。硬气功技击在唐先生看来，似乎是源出武术，或者说，是着眼于发掘人体自文明进化以来后日渐退化了的各种潜在能量（如果说有所谓特异功能者，也不过是某种人体潜能的发掘再现，或力学技巧的表演应用，而绝非某些江湖骗子吹嘘的玄学），书中谈到的点打穴道绝技，作为防身或制服歹徒之术，或许于爱好者不无裨益的。

本书内容，于一般气功和习武爱好者是很有启发和效果的。若要进一步探究气功和武术的渊源和奥妙，那就有待于唐先生的第三本专著问世了。

昌 亘

绪 论

气功在我国是一个有相当悠久历史的，古人常用以作为个人的修身功夫。在我国古代医学、武书中和哲学书籍中，都能找到练习气功的根据，黄帝内经载：“肾有久病者，可寅时面南，净化不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，涎舌下津无数。”这是古人讲气功治病的方法，有关硬气功，《易筋经》中云：“若专培无形而弃有形，则不可，专练有形而弃无形，则更不可，所以有形之身，必得无形之气相倚而不相违，乃成不坏之身。设相违，而不相倚，则有形亦化为无形矣。”又如清《炁功点打筑基》中称“每日勤行，戒房事，清邪思，默数一穴，气下丹田，练指者，日数百度，石成粉点”，这生动地阐述了硬气功亦系内外兼修的功夫，以及练习的要领、方法和情形。

集广归宗，现代气功分内气功和硬气功两种。

现代研究表明，内气功是一种修养机体，调节气血的养生运动，它的功理是通过一定的方法强化呼吸系统的功能，神经系统的意识运动，血液循环系统的血液运动和内脏运动，同时，运用特定意念来加强经络运行，主

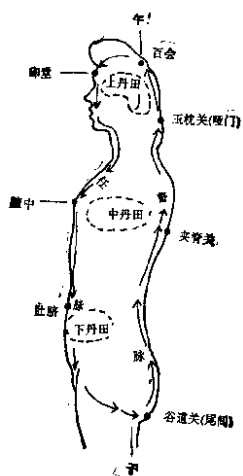
要着重于内部脏腑运动和锻炼，从而起到纠正由于内分泌失调，新陈代谢失调所导致的不良反应。达到祛病强身延年益寿的目的，与此同时，这也是强调心理影响生理的疗法。

硬气功，是一种开发人体潜能的性命双修的功夫，即通过特定的功法去锻炼，强化呼吸系统的运气功能，主要是锻炼人体的肌肉筋骨，从而达到抵抗外强力的冲击及产生强大的爆发力，当然也就达到了健身和气功技击以及演示的目的。另一方面，通过要领有意识的开发诱导出人体原始本能，产生分泌出对自身（亦包括对他人）的有效样物质，俗称“外气”，康复人体健康。

内气功和硬气功的关系是气功概念中运动的两个方面，它们彼此独立但又互相依存。这可以拿地基和房屋作比喻：内气功是地基、硬气功是房屋。它们是同一建筑物的两个部分，不可把两者等同起来，但它们又有着不可分割的密切关系。地基上只有造了房屋才算建筑，而房屋则必须建造在牢固的地基上才能久立。由此可见练硬气功的同时必须练内气功才不会出现外强中干，筋、骨、皮、肉过早老化的现象，如果我们只想祛病强身，延年益寿，那也不会因只练内气功而徒劳。

人有了病可通过药物治疗、物理治疗、饮食治疗、手术治疗、心理治疗、体育治疗等各种手段而获得痊愈。但归根结蒂还是要通过人体自身的各系统的免疫力

调节作用而达到祛病的目的。气功治病就是着眼于经过气功锻炼而充分调动人体自身的潜力使人气血调和、经络畅通、阴阳平和、新陈代谢活跃、内分泌充分正常，为其他疗法提供良好条件甚至获得用药物或其他疗法所不能达到的疗效。所以气功治病常常对疑难病显示出神奇的效果。理论和实践都充分表明气功治病是一门方兴未艾大有可为的科学，是研究人体奥秘的方法之一。



玉塘循气“三田合一”示意

目 录

第一章 硬气功概论	(1)
一、气功的科学基础	(1)
二、气功的气	(2)
三、硬气功的气	(4)
第二章 硬气功实践与运用	(9)
一、硬气功练习法及封口固功原则	(10)
(一) 硬气功功法	(10)
1. 金钢头功	(10)
2. 玉蟾鼓力功	(14)
3. 大力金钢掌(指)	(16)
4. 玉蟾运水功	(20)
5. 壮大力功	(24)
(二) 封口固功原则	(29)
二、练功的最佳时间、定向与营养	(31)
三、练功时身体的反应及效应	(34)