

轻功绝技与硬气功秘窍

谭汉俊 编著



广西民族出版社

R247.4
325

V: 751.1

轻功绝技与硬气功秘窍

谭斌棣 编著



广西民族出版社

B 726004

轻功绝技与硬气功秘窍

谭斌棣 编著

☆

广西民族出版社出版

广西新华书店 发行 广西柳江县印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 11.5印张 220千字

1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷

印 数：1—16,500册

ISBN 7-5363-0883-3/G·344 定价：4.60元

前 言

气功是一门尚未被完全认识的综合性科学。

气功在医疗、养生、健身、益智等方面具有奇特甚至神妙的功效。在体育、医学、教育、工农业、国防、军事、保安、地矿、天文、航天等多方面越来越受到全世界人民的重视。

五千年以上的气功理论和实践，无不闪耀着古代文明的光辉。因此，气功是中华民族的瑰宝。

在某种意义上说，气功就是智慧，气功就是力量，气功就是效率，气功就是技术……。因而，气功对我们具有不可估量的作用；对今后历史的影响，中国气功将以其为最高科学技术走在世界的前列。

轻气功和硬气功是气功的重要组成部分。同时，它又是武术、民间乃至释道两家气功的最重要部分之一。历代为人们所尊崇。被称为特技或绝技。

可以肯定地说，轻功是千真万确的存在于中国。至于能否“一跃到山顶”，“在云间行走”则另当别论。

“真传一张纸”。这张纸内写的就是“秘窍”。承认秘密诀窍与否是由主观决定的。人们知道，每一经验的取得，都是经过一人或数人在较长时间甚至几代人的艰苦实践中逐渐总结才最后获得。秘窍自然是经验的精华部分。

我们都知道：功夫是靠苦练出来的，有些师傅苦练终

生，仅能表演有限的几个项目；总结几十年的经验才得到几种满意的心法或称运气法，这就是所谓的“秘窍”；他不肯轻易授人是完全能够理解的。俗话说：“苦练又得窍，功夫日见高”！若我们掌握了这些诀窍，功夫不是会更高强吗？

运使法、表演法，也就是应用法；是练功夫的最终目的。某项目的运使法或表演法则完全是练功法则。

“运使法”供功夫未到家，又已有相应基础之同道参考。此部分可称作真功夫，至少不被划入“表演法”内容里，被称为假功夫或魔术表演法。

将真假两种运使、表演法同列在一起，既用以拭人耳目，也可能启发读者某些灵感，或能开拓、激励某种悟性。则吾心愿足矣！

诸君若准备按介绍的方法表演之前，应多作试验，采用谨慎认真的态度，切记量力而行，不能轻率马虎。一般要求表演者的身体素质较好，假如遗精后，或精力欠佳和在体质虚弱的情况下，表演则不会圆满成功。

内丹大法是本门上乘内功功法，比较、硬气功更重要更珍贵。本功又分作三种练法，在这里，作为轻、硬气功的基础功法加以介绍。若能将前五阶梯内容练好，可治愈四十多种以上疾病。正确修炼30天，可气通大小周天，百日可为轻硬气功打下坚实的必不可少的基础。

承蒙杨乃建同志绘图。罗桂鸾编辑为此小册子做了很多工作。在此，一并对帮助、关心本小册子的先生、女士们和朋友们致以衷心感谢！

谭 斌 棣

己巳年春

目 录

第一篇 硬 气 功

第一章 硬气功秘窍.....	(3)
第一节 掌削顽石.....	(3)
一、运使法.....	(3)
1、单掌削石.....	(3)
2、铁掌运气法.....	(5)
二、表演法.....	(6)
三、功法、药方.....	(6)
第二节 两掌根断砖.....	(11)
一、运使法.....	(11)
二、表演法.....	(12)
三、大力内功双撞掌.....	(12)
外伤、内伤特效方.....	(16)
第三节 油锤贯顶.....	(16)
一、运使法.....	(16)
1、盘腿油锤贯顶.....	(16)
2、马步油锤贯顶.....	(17)
二、表演法.....	(17)
1、坐式油锤贯顶.....	(17)

2、站桩式油锤贯顶·····	(17)
三、药方·····	(18)
头破伤风方 拿疮桃花散·····	(18)
第四节 头顶碎砖(头顶碎瓶)·····	(18)
一、运使法·····	(18)
二、表演法·····	(20)
三、功法、药方·····	(20)
解救秘方·····	(20)
七厘灵宝散药方 金刚头功·····	(21)
第五节 太阳穴碎砖·····	(24)
一、运使法·····	(24)
二、表演法·····	(24)
三、救治法·····	(25)
太阳穴伤救治法·····	(25)
第六节 快刀劈胸·····	(25)
一、运使法·····	(25)
二、表演法·····	(26)
三、功法、药方·····	(27)
铜胸铁背功·····	(27)
内壮丸药方·····	(30)
第七节 手抓烧铁·····	(31)
一、运使法·····	(31)
二、表演法·····	(32)
三、功法、药方·····	(32)
水火烫伤速效方·····	(32)
速成大力功·····	(32)

第八节 喉顶剑背上碎石·····	(39)
一、运使法·····	(39)
二、表演法·····	(39)
三、功法、药方·····	(41)
简易大力功·····	(41)
玉真散·····	(43)
第九节 双枪锁喉·····	(43)
一、运使法·····	(43)
二、表演法·····	(44)
三、药方·····	(45)
少林寺秘传内外损伤主方·····	(45)
第十节 气断铁链·····	(47)
一、运使法·····	(47)
二、表演法·····	(49)
气断钢丝·····	(49)
三、药方、妙法·····	(49)
增长气力妙法·····	(49)
生肌八宝丹·····	(50)
第十一节 卧刀床开大石·····	(50)
一、运使法·····	(50)
二、表演法·····	(51)
1、钉床开石·····	(51)
2、精神控制法表演钉床开石·····	(52)
三、功法、药方·····	(52)
铁布衫秘方 如意腹功·····	(52)
第十二节 碎玻璃上打滚·····	(55)

一、运使法.....	(55)
二、表演法.....	(56)
三、药方.....	(56)
金钟罩汤洗秘方.....	(56)
第十三节 手钉板穿.....	(56)
一、运使法.....	(56)
二、表演法.....	(57)
三、功法、药方.....	(57)
接骨如神丹.....	(57)
铁指功.....	(58)
第十四节 叉尖上旋体.....	(59)
一、运使法.....	(59)
二、表演法.....	(59)
三、功法、药方.....	(60)
内壮大力丸秘方·铁腹神功.....	(60)
第十五节 腹压吨石.....	(61)
一、运使法.....	(61)
二、表演法.....	(63)
三、功法、药方.....	(63)
跌打损伤破口危急急救法.....	(63)
混元一气丹田功.....	(64)
第十六节 汽车轧人.....	(68)
一、运使法.....	(68)
二、表演法.....	(69)
三、急救法.....	(70)
肠出不入急救法.....	(70)

第十七节 棍打小肚·····	(70)
一、运使法·····	(70)
二、表演法·····	(71)
三、功法、药方·····	(72)
铁肚内壮功·····	(72)
跌打内伤急消药方·····	(74)
第十八节 掌心碎石·····	(74)
一、运使法·····	(74)
二、表演法·····	(75)
三、功法、药方·····	(76)
增长气力练功简法·····	(76)
霸王增力酒秘方·····	(77)
第十九节 搓石成粉·····	(77)
一、运使法·····	(77)
二、表演法·····	(78)
三、功法、药方·····	(78)
内伤特效方 少林绝技一金龙手·····	(78)
第二十节 二指碎石·····	(79)
一、运使法·····	(79)
二、表演法·····	(79)
三、功法、药方·····	(79)
跌打接骨秘方 少林软壮功一拈花指功·····	(80)
第二十一节 一指断石·····	(81)
一、运使法·····	(81)
二、表演法·····	(82)
三、功法、药方·····	(82)

简述点穴秘术之“三层功夫九步练法”·····	(82)
点穴术练指秘方·····	(85)
第二十二节 额头断碑·····	(85)
一、运使法·····	(85)
二、表演法·····	(86)
三、功法、药方·····	(87)
铁头功·····	(87)
头部内伤方及金龙夺命丹药方·····	(89)
第二十三节 悬腰开碑·····	(90)
一、运使法·····	(90)
二、表演法·····	(91)
三、功法、药方·····	(91)
损伤神效方 铁板桥—腰腹硬功·····	(91)
第二十四节 颈绕钢筋·····	(92)
一、运使法·····	(92)
二、表演法·····	(93)
1、颈拉千斤·····	(93)
2、钢筋缠颈·····	(94)
三、药方·····	(95)
接筋秘法 救缢死验方·····	(95)
第二十五节 三指拔钉·····	(95)
一、运使法·····	(95)
二、表演法·····	(95)
三、功法、药方·····	(96)
拔钉功 神效生肌散·····	(96)
第二十六节 叠人梯破大石·····	(97)

一、运使法	(97)
二、表演法	(98)
1、铁丝穿舌 2、尖刀穿手	(98)
三、药方	(99)
闪腰岔气散	(99)
第二十七节 胸腹剃筷	(99)
一、运使法	(99)
1、腹部剃筷	(99)
2、胸部剃筷	(99)
3、高级功夫表演法	(99)
二、表演法	(100)
三、药方	(100)
花蕊石散	(100)
第二十八节 扭曲钢棒	(101)
一、运使法	(101)
二、表演法	(101)
三、功法、药方	(102)
少林绝技—上罐功 强筋壮骨汤秘方	(102)
第二十九节 足断石碑	(103)
一、运使法	(103)
二、表演法	(104)
三、功法、药方	(104)
断碑腿功	(104)
踢桩练功秘方	(107)
第三十节 汽车辗臂	(108)
一、运使法	(108)

二、表演法·····	(108)
三、功法、药方·····	(109)
铁臂功·····	(109)
洗臂秘方一、二·····	(110)
跌打损伤以致气绝救治验方·····	(110)

第二篇 轻 气 功

第二章 轻功绝技····· (113)

第一节 火柴盒上拜师····· (113)

一、运气、心法····· (113)

二、表演术····· (115)

单足站空盒····· (115)

三、功法····· (115)

一鹤冲天术····· (115)

第二节 蛋上站人····· (119)

一、运气、心法····· (119)

二、表演术····· (120)

三、功法、秘法····· (120)

1、变瘦轻身法····· (120)

2、疾声越洞术····· (121)

第三节 线吊纸筒悬挂人····· (121)

一、运气、心法····· (121)

1、线吊纸筒悬挂人····· (121)

2、纸吊灯管悬挂人····· (123)

二、表演术····· (124)

三、药方····· (125)

药练轻功秘方·····	(125)
第四节 电灯泡上练平衡·····	(125)
一、运气、心法·····	(125)
二、表演术·····	(126)
三、药方·····	(126)
气血补剂—人参荠菜汤·····	(126)
第五节 灯上散步·····	(127)
一、运气、心法·····	(127)
1、灯上散步·····	(127)
2、纸片上散步·····	(128)
3、一苇渡江·····	(129)
二、表演术·····	(130)
三、功法、药方·····	(130)
水上飞行术·····	(130)
飞行丹秘方·····	(133)
第六节 气球上再见·····	(134)
一、运气、心法·····	(134)
二、表演术·····	(135)
三、功法·····	(135)
空中浮扬开发法·····	(135)

第三篇 内功功法

第三章 内丹大法概述·····	(151)
第四章 内丹大法功法简述·····	(154)
第一节 三调松和静·····	(154)

第二节	“呵”气沉 离火降坎田·····	(154)
第三节	住意气 凝神守下丹·····	(155)
第四节	似守非守 气冲三关·····	(156)
第五节	勿忘勿助 炼己内省·····	(157)
第六节	皈根混沌 七返大还丹·····	(159)
第五章	内丹大法功法详说·····	(161)
第一节	时间与方位 地点要明·····	(161)
第二节	三调松和静 诚悟入门·····	(173)
第三节	火候总论·····	(214)
第四节	“呵”气沉 离火降坎田·····	(237)
第五节	住意气 凝神守下丹·····	(242)
第六节	似守非守 气冲三关·····	(257)
第七节	勿忘勿助 炼己内省·····	(265)
第八节	皈根混沌 七返大还丹·····	(276)
第九节	美容收功 丰姿神采·····	(288)
第十节	注意事项及部分解救法·····	(292)
第六章	防偏纠偏·····	(302)
第一节	概论·····	(302)
第二节	为什么出偏(原因)·····	(309)
第三节	防偏法·····	(311)
第四节	纠偏法·····	(315)
附: 1、	丹成九转图·····	(342)
2、	人体十四部经脉气穴图·····	(343)

第一篇

硬

气

功

