



少林

少林功夫丛书

杨维 编著

金刚硬气功

北京体育学院出版社

少林金刚硬气功

杨 维 编著

北京体育学院出版社

〔京〕新登字146号

责任编辑：董英双

责任校对：青 山

少林金刚硬气功

杨维 编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京顺义曙光印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：8.5 定价：4.40元（压膜装）

1992年3月第1版 1992年3月第1次印刷 印数：11000册

ISBN7-81033-553-3/G·424

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

前 言

余自幼学习岳氏散手拳法，后随疯仙道人修习“鹰爪十三形”，又得释行法师“金刚硬气功法”，1988年还曾拜加拿大空手道黑带七段高手、李小龙的高徒育娃先生为师，研习空手道、截拳道、泰国拳等。曾任大庆国术内功培训中心武术总教练、黑龙江省武术馆散打教练，也多次受聘于公安武警系统和气功科研单位。

在20余年的习武实践中，余深深体会到中华武术之博大精深、功夫强劲。也感到源远流长的传统武术中，尚遗留有不科学和过分玄虚的功法，见到过一些青少年因选择和修炼不当，导致功未成而伤痕累累。对今天多见的“拳击加腿”式的散打，深感传统色彩淡薄，技术战术单调。故萌生将传统练功方法进行科学整理，并融合自己习武体会及所得各家之长编写成书之念。意在为武术爱好者提供习武之参考，与同道切磋共勉。

该书在编写过程中，为考证和研究某些功法，除实际操练检验其效果外，也曾参考武术书籍，受益匪浅。还承蒙黑龙江省武术协会副秘书长潘东来、青冈县体委主任张万良等同志的大力支持，魏凤霞同志不辞辛苦为本书插图，在此深表谢意。

拳谚曰：“打拳不练功到老一场空”，足见练功的重要。然而练功应有选择，还要讲究方法。本书是沿着练功到

实用的构思写的，希望练成灵活和可资运用的功夫。限于自己水平和阅历，书中疏漏和不完善之处难免，诚望读者方家不吝赐教、斧正。

杨 维

1991年10月

目 录

第一章 概述.....	(1)
第一节 硬功的概念.....	(1)
第二节 硬功的特点.....	(3)
第三节 硬功的气血运行.....	(4)
第四节 练功总则.....	(6)
第二章 内气培养.....	(13)
第一节 内功总论.....	(13)
第二节 内功筑基.....	(37)
第三节 养气培元.....	(56)
第四节 偏差处理.....	(67)
第三章 基础训练.....	(85)
第一节 呼吸练气.....	(85)
第二节 运气发劲.....	(97)
第三节 综合基础训练.....	(121)
第四章 身体各部硬功练法及应用.....	(147)
第一节 拳功的练法及应用.....	(147)
第二节 掌功的练法及应用.....	(164)

第三节	指功的练法及应用.....	(177)
第四节	爪功的练法及应用.....	(188)
第五节	头功的练法及应用.....	(208)
第六节	肘功的练法及应用.....	(216)
第七节	膝功的练法及应用.....	(227)
第八节	腿功的练法及应用.....	(234)
第九节	肩臂功的练法.....	(251)
第十节	胸腹背功的练法.....	(261)

第一章 概 述

第一节 硬功的概念

硬功是我国劳动人民在军事斗争和劳动实践中创造的一种强身健体、防身自卫的方法，是我国宝贵的文化遗产。

少林硬功是在医疗气功的基础上发展起来的一种用于内静外崩，以武术技击为主的独特的硬气功功夫。历代少林武僧经过多年的苦心研练，并吸取寺内外众师所长，逐步加以完善而成为少林武苑中的一朵盛开的奇葩。特别是公元621年，以觉远和尚为首的十三棍僧救唐王以后，少林寺名声大震，少林气功也日益兴盛起来并达到较高水平。据《少林武僧志》记载：“公元1361年中秋之夜，智庵和尚由五台山返寺，路见一商客额头被两名歹徒击伤，危在旦夕，他飞步追上歹徒，严词警告，歹徒猖獗，以石投之，均被智庵一一踢落，吓得歹徒跪地求饶……”。后人有诗赞曰：“智庵踢飞石，踢树击断根，摆腿拔掉桩，扫人倒一群。”硬功发展到今天，亦有“神力千斤王”王子平抬车、自然门大师万籁生两指挟棍、范应莲的全身不畏棍棒击打、黄绍松的二指倒立等，传为佳话。

硬功是武术的一种特技形式，古代武术界称之为“功夫”，1978年在全国气功汇报会上，为了求得武术术语的统一

化，以“硬气功”一词来代替武林中众说纷纭的“功夫”名词。所以，这里的硬功事实上就是人们今天所说的硬气功。

所谓的硬功是指练功者把自身的内气通过规律性的内在锻炼，与人体的外力锻炼相结合，使人体的局部或全部组织发生暂时性的变化，从而呈现出超于常人的机能表现。为此，我们说硬功是“内练精气神，外练筋骨皮”的综合产物。

硬功以练气为基础、练力为强化。硬功所练之气，是人体真元之气和水谷之气的混合体，亦称混元气。真元之气是先天性的，禀受父母所得，行于人体血脉之内以壮脏腑；水谷之气是后天性的自然所生，行于人体血脉之外以强其筋骨。人体内有五脏六腑，外有五官四肢。五脏者：心、肝、脾、肺、肾。六腑者：胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱。五官者：目为肝窍、耳为肾窍、鼻为肺窍、口为脾窍、舌为心窍。四肢皆以筋为联络，筋始于爪甲，集于肘膝，裹集头面。其动而活泼者为气，所以练筋必练气，气行脉外，血行脉中，血状如水，百脉状如百川，血的循环、气的运行，均发于心脏。人体血脉内外之气，随着血液循环，以丹田内气为基础进行气体交换，这样就导致了先天之气与后天之气的相互调节与补充，从而增强了内气的制动力。

硬功中“硬”的含义主要表现在骨骼的坚韧、肌肉的弹性、皮肤的收缩能力等。从生理学的角度看，人的骨骼经过长时间的排打，会不断致密增生而愈发坚硬，这样骨组织重新排列，成骨作用增强，提高了对外界刺激的适应性。同样，人的肌肉也因长久排打，皮下组织不断增生，弹性明显增大，肌肉紧张能力增强，提高了人体的抗击打能力。从心

理学角度看，人的思想意识受大脑支配，人体剧烈运动时，大脑比较兴奋，由于大脑的紧张，思想意识高度集中，呼吸系统加强，血液循环随着逐渐加剧，而血的运行又是以气为基础，这就为人体的局部或全部的非正常性瞬间质变提供了物质条件。从人体的本能看，人在受到外界刺激的情况下都将相应的对其发生敏感性的反应。而硬功锻炼则是更进一步强化人体的这一本能。所谓“功”即功底之意，是练功者各种身体素质通过后天的自身锻炼，并富于实践而获得的超于常人的机能表现。

总之，硬功锻炼是气、意、力有机的结合锻炼。三者以气为基础，以意为统帅，以力作强化。因此，内气的盈足与否决定了硬功的功底深浅。诚然，只有内气的锻炼，还是远远不够的。还必须要操之外力去激发和强化。相反，只凭蛮力练就的功夫，虽有一定的硬度，但远不如硬气功夫高深，而且还会使筋膜肌肉僵硬，到老年病魔缠身，在实战时如遇高手以柔克之，无不败于顷刻间。故此，用蛮力练就的功夫，从来不被高明武术家所取，对于这种蛮力练就功夫的方法，是不属于硬功夫范畴的。所以，拳谱有云：“练功先练内，无内不成外，内外之理犹如土养苗壮之功，土无水苗不长，无风苗不壮，无阳苗损也……”。

第二节 硬功的特点

一、合阴阳之劲于一体

刚劲易练柔难生，刚劲阳中生，柔劲阴中出。刚柔相济，才能力道雄健。刚劲发而不拙，柔劲出之而不软。刚粗

练之则坚，精练之则柔。古人云：“百炼刚化为绕指柔”。所练之愈精则愈柔，先练刚劲而后柔劲生。此乃练功之道理也。

二、静中求动，动而生力

内功以静为纲，始终如一，或坐或站，肢体必须保持自然，肌肉放松。静如眠，静则百心皆安，百气则平，气平则血畅；动如涛，力出之雄。一动百肢摇，心动气自生，发劲顺达自如，通过四梢，贯注百节。拳谱有曰：“手足弹处气先到，血为气盾威力雄。”

三、以意领气，气力相合

硬功静而震动，内劲外崩，善固气于丹田，疾聚疾发，特别注重以意领气，意到气到，气到力到，气力相合，以气壮力，以力导气，彼此相辅相承。

第三节 硬功的气血运行

硬功以气血为主，盖气为卫，血为营，卫为轻，营为重。人之一身皆有营卫，故曰：营非卫不能运，卫非营不和。气为君，血为臣，血有不足，可以暂生，而气不生则立即死。人身所恃以生者此气也。概而言之，气出中焦，总绕于肺，外护于表，内行于里，出入升降，全体周章，须臾不怠，昼夜恒常，所以鼓血进行者，惟此气也。血者水谷之

精也，化之脾胃，总统于心，受令于肝，施泄于肾，宣布于肺。循脉环行，网分赤白，灌溉周身，目得之而能视，耳得之而能听，手得之而能摄，足得之而能行。所以藉气之发，从而实行滋者，惟此血也。总之，血也，气也，能辅而行，不可或伤者，是以营卫运和，腑脏得所出入，升降濡润，宣通饮食，滋阳生阴。六经恃此长养，百脉由此充盈，即真人之修养，靡不由此也。假使士情交致，五志妄兴，气弱血亏，失常乖戾，清者化而为浊，行者阳而不通，表示卫输而不和，里失营运而不顺，则血液妄行，诸病丛生，即死亡之凶兆也。血盛则容壮，气弱则形衰，气血即难合而易亏，可不谨养乎。其养之道，即为习拳与练功。盖练功者，练气也，运血也，使血液运于周身筋肉间，渐渐充实而坚强。可以卫瘴疠、御寒暑、凌波浪、摆患艰苦于不顾，使气随意而注，从腋肋渐达欲用之部位，同时延长其呼吸量，于是食量增加，身体顽强，智力德育与日俱增。盖练功者，体力强而意志坚，则天下事不足为患也。简而言之，人之强弱，即气血之强弱；人之生死，即气血之生死；人之锻炼，即气血之锻炼。

人身左为血分，右为气分，血分属阴，气分属阳。血分走得慢，气分走得快，气走于膜络筋脉，力出于血肉皮骨。故有力者，外壮皮骨为形，内壮筋脉为象，气分功于内壮，血分功于外强。所以练功需要先左后右，先运动血分的气脉，使其在时间和速度上与气分配合起来，以调整阴阳气血的平衡。

秋月禅师曰：

练到骨节灵通处，周身虎龙任横行。

掌心力从脚心印，一指霹雳万人惊。

第四节 练功总则

硬功练习在于强健体魄，坚筋骨，抗外魔，祛内邪，御凌辱，所以要认真从事练习，不荒不怠，方有可能成功。

练功可分数期，最初一步先练皮肉，次则练筋骨，皮肉筋骨既坚实，更进而练习运气，此法如能任意往来，则大功成矣。在此基础上练习各种功夫，必能迅速见效。现将前人练功体会、禁戒、修养等分列如下：

一、练功三要

要深沉慎重；要确实精当；
要节欲爱名。

二、练功四戒

戒怒气；戒拙力；
戒耸肩；戒鼓胸。

三、饮食五损

酸多伤肝；甘多伤脾；
苦多伤心；辣多伤肺；
咸多伤肾。

四、练功十忌

忌早起碰头；忌阴室贪凉；
忌湿地久坐；忌冷着汗衣；
忌热着晒衣；忌汗出肩风；
忌灯烛照睡；忌子时房事；
忌凉水着肌；忌热火灼肤。

五、内外功十八伤

久视伤精；暴怒伤肝；
久听伤神；久卧伤气；
久坐伤脉；久立伤骨；
久行伤筋；思虑伤脾；
过悲伤肺；至饱伤胃；
多恐伤肾；多笑伤腰；
多言伤液；多睡伤津；
多汗伤阳；多泪伤血；
多交伤髓；过寒过热，
伤形伤气。

六、内外功二十六宜

发宜常梳；面宜常擦；
目宜常运；耳宜常弹；

舌常抵腭；齿宜常噓；
津宜常咽；浊宜常呵；
背宜常暖；胸宜常护；
腹宜常揉；足宜常搓；
肤宜常摩；身宜常浴；
肛宜常提；便宜常通；
睡宜常曲；体宜常动；
精宜常固；气宜常敛；
心宜常宽；神宜常凝；
营养宜备；饮食宜慎；
起居宜时；劳逸宜均。

七、练功准则

练功准则是每一个练功者必须遵守的原则。

（一）练功地点

练功地点最宜清静，无杂声杂色之地，万万不可受到惊扰。受惊则气散，气散则血不能归经络，气血不合就会结成包块阻滞不流，忧患莫极。

（二）饮食调度

行功之时不可过饱，亦不可过饥，过饱则气血不下，过饥则扰乱意念，应以饥饱适宜为度。

（三）喜精如命

积精为本，杜绝色欲。若色欲未除，必徒劳无益；但梦遗之事另当别论。

八、练功禁忌

（一）忌性欲冲动

开始练习内功300日内不可接近异性。因为内功以积气为主，以精神为统帅，若精不足，神就不能凝聚，神不聚，气就不充足，因此练功百日内绝对禁止性生活，否则，精气散泄，何谈练功。至于见了女色，心易妄动而任情妄想，精液虽未外泄，但已脱离出宫，定有真精数点随着阳痿而流出体外，为此练功者应清静、绝色欲。

练功120日后可以性交一次，以疏通体内的留滞之物。此时最多只能性交二次，若两次以上是断然不可以的，尤其在内外功分界之时，更要注意不能违犯。以后每120天疏通一次，再练外功时，可每49天疏通一次，以去旧生新。练至功成气坚，精的收放就取决于自己了，遂欲望而施放者，只能为安于世间俗务之人；而将精气保守逆运者，成功之日可待矣。这正是“顺施则人，逆运则仙”之道理。

（二）忌病弱练功

大病恢复期、热性病高潮、高血压、心脏病、结核病、妇女月经期以及体质极度虚弱者，禁忌练习外功。因为外部硬功以内气做强壮之根基。凡病态之人，内气泛缺、精血有

损，故硬功的内源不足，也不易练外功。

（三）忌意志不坚

练功者必须具有相当的毅力，持之以恒而不懈，水滴石穿，心不焦，切忌一曝十寒。其中之道理犹如逆水行舟，不进则退。

九、练功修养

少林第二十九代大和尚贞绪，是三十年代闻名中州的武术大师。他不仅武艺高强，而且武德高尚，他在少林拳谱中这样写道：

“武德育良师，苦恒出高手。

习武先接打，笑颜迎人欺。

宁可受人打，决不先打人。

特技作歹事，辜负先师心。”

高尚的道德品质是培养和衡量一个武士成为武林高手的首要因素。只有高尚的思想品质，加之苦心研练，几十年如一日，才能学成真正的少林功夫。对于任何一个武士来说，绝不能依仗自己的一点武艺胡作非为，打架斗殴、甚至欺负老幼残弱。否则，就完全辜负了先师的辛勤培育和教导，将受到法律制裁，而成为众人唾骂的千古罪人。因此，每一个武士都要具有高尚的道德品质，才能成为人所敬佩，不枉武人之德性的人。下面就古人的道德修养规则分列如下：

（一）武德十戒

戒立志不坚，徒染虚名；