

徐星俊 著



中国清静布气气功

六十四门绝技



中国清静布气气功

六十四门绝技

徐星俊 著

北京体育学院出版社

(京)新登字146号

责任编辑：杨 木

封面设计：冯静丽

中国清净布气气功

六十四门绝技

徐星俊 著

北京体育学院出版社

(北京西郊圆明园东路)

新华书店北京发行所发行

北京大兴包头营印刷厂印装

开本：787×1092毫米 1/32 印张：9.75 字数：220千

1991年8月第1版 1992年6月第2次印刷

ISBN7-81003-519-3/G·393

印数：20,001—30,000册 定价：4.90元

作者简介

本书作者徐星俊，10岁步入武功之门，曾拜隐士无为道长为师，习武练功二十余载，武术功底颇深。近年出山以来，在全国武林界、气功界影响甚大、成为广大武功爱好者的一大注目人物。武艺高强，经常在中央电视台、省市电视台表演，报刊、杂志也经常向国内外报道转播，多次在国家有关部门组织的武术硬功比赛中，获得一等奖。

徐星俊同志经常在全国性的刊物上，发表自己的武学论术、精著，并在福州清静布气门武馆近年来培养出软硬气功武术人才、教练数千名，学生遍及国内外。

徐星俊同志，今年36岁，现任福建硬气功协会会长，中国清静布气门武馆馆长，清静布气气功研究会会长，中国气功科学研究会特邀会员，福建省武术气功培训中心副理事长等职务。

徐星俊同志不愧是我国目前即有理论又有实践的武术气功家。

（封面为本文作者徐星俊在练功）

自序

中华武功源远流长。它是我国人民在长期的社会实践中，创造、积累和发展起来的一种运动形式，也是具有民族特色的强身健体、御敌自卫、防身抗暴、锻炼筋骨、磨炼意志，匡扶正义，增强体质的一种实用练功重要手段。它是中华民族文化遗产的重要组成部分，深受我国人民喜爱，并得到继承发扬。

中国武术以运动的形式将技击和健身有机地结合在一起，其目的是技击。我国传统武术除拳法、擒拿、刀枪剑棍各种器械外，还有一个重要内容，就是武功。本人认为，每一个练武术的人，于拳脚器械之外，更须注重修炼软硬功夫。拳械为应用之动作，而功夫为拳械之根本，所以历代武术高手技击家不仅精于拳械，而且谙熟功夫，都有相当的造诣。武林界有句谚语：“练拳不练功，到老一场空”。由此可见武功在武术中的地位。武功就是实力，也就是功夫。功夫又分为内功、软功、硬功，如果一个练武之人，拳械熟悉，身法、盘法很好，但拳脚无力，身体松弱，就不能达到制人目的，反而损伤于己，岂不是成了“花拳绣腿”。如果在修炼拳械，熟练运用身法、盘法时，再配以注重基本功和实力的训练，练出了功夫，那才是真正全面地学会了中国武术。所以今天在此，笔者向广大武术气功爱好者介绍中国清静布气门武功修炼法。取名《六十四门绝技》。

中华武功博大精深，真正的功夫仅掌握在少数终身刻苦

修炼的武林高手之中，不管其门派纷纭，但具体练法不尽相同。真正的功夫是不随意外传的，所以至今整套功法少见于世，本人今奉献出师传武功，拟补这一空白。全书共分为总论，本派六十四门功夫，包括内功、外功、轻功、软功修炼法，当今武林中点穴、卸骨、擒拿三大绝技修炼法，拳路器械介绍及练功秘方五大部分。有志于此道爱好者，如能手执此书，按图知意，依法习之，即可无师自通，功到自然成。若这功夫能借此书广为流传，为民为国所用，为推动我国武术气功事业略尽微力，乃是本人之心愿也！

清淨布气门据功谱记载，为清朝乾隆年间，由一武林高手凌霄（外号“飞仙子”）所创，距今已有三百多年历史了。但由于该门派门规极严，历代传人均以单传方式择徒。故本门流传不广，发展缓慢，濒临失传绝学。我师刘氏，外号“神手散人”，法名“无为”，隐居寺院几十年，并曾两度出山，云游天下。缘份所至，采药途中相遇。经诚心终于拜师于江西庐山。随师学艺十几载，终于学到了清淨布气门功夫，这些年来，我恪守师训，苦练不停，朝夕揣摩，获益匪浅。

此书在编写过程中，得到奥林匹克出版社的大力支持，武林宗师，我国著名武术家万籁声前辈亲自为此书题词，现任中国人民解放军南京军区政委傅奎清同志、福建省省长、省委副书记贾庆林同志、原福建省副省长温附山同志也给予题词，合影。于此，一并予以鸣谢之忱！同时，“福建清淨布气气功研究会”，在国家有关部门的关怀支持下，于一九八九年七月二十五日在福州市正式成立，它为进一步挖掘、继承、整理、发展“清淨布气门功拳”方面，提供了良好的条件。鉴于本人才疏学浅，书中疏漏之处在所难免，现将清淨布气

夫修炼整理出来，抛砖引玉，敬请武林气功界中各派高人同
门真正的功道与广大武功爱好者，不吝赐教是幸。

徐墨俊

1991年1月

目 录

自 序	徐星俊
第一章 中国武术源流初探	(1)
第二章 隐光寺清静布气门概论	(3)
第三章 清静布气门功夫及阴阳拳风格与特点	(6)
第四章 武功与武德道德修养	(8)
第五章 练功知识要求总要	(10)
一、练功中的调姿、调心、调息	(10)
二、练功中的方向、时辰	(11)
三、练功中的信心、决心、恒心	(12)
四、练功中注意事项	(14)
第六章 功法训练	(19)
一、内功概说与练法	(19)
二、外功概说与练法	(46)
三、轻功概说与练法	(48)
第七章 清静布气六十四门功夫	(52)
伏虎十二掌	
一、铁砂掌	(52)
二、毒手掌	(54)
三、五毒掌	(55)
四、震山掌	(56)
五、排山掌	(57)
六、斫刀掌	(58)

七、旋搓掌·····	(59)
八、绵阴掌·····	(61)
九、硃砂掌·····	(62)
十、大力重手掌·····	(63)
十一、九宫游龙掌·····	(65)
十二、阴阳掌·····	(66)

降龙十八手

十三、金刚指·····	(68)
十四、卧虎蜈蚣跳·····	(69)
十五、二指禅·····	(71)
十六、仙人指·····	(72)
十七、石指功·····	(73)
十八、鹰爪功·····	(75)
十九、拔桩功·····	(76)
二十、拈指功·····	(78)
二十一、螳螂爪·····	(79)
二十二、大力金刚臂·····	(81)
二十三、铁臂功·····	(83)
二十四、灵猫功·····	(85)
二十五、铁肘功·····	(86)
二十六、铁拳功·····	(87)
二十七、悬球功·····	(90)
二十八、十全沙包功·····	(91)
二十九、太极球乾坤圈功·····	(92)
三十、千斤蛤蟆功·····	(93)

奇门十二功

三十一、铁头功·····	(95)
--------------	--------

三十二、铁布衫功·····	(97)
三十三、浑元龟背功·····	(99)
三十四、弥勒肚功·····	(101)
三十五、揭谛跌扑功·····	(103)
三十六、千斤石柱功·····	(105)
三十七、柔身功·····	(106)
三十八、雷啸功·····	(109)
三十九、铁裆功·····	(110)
四十、铁膝功·····	(111)
四十一、铁腿功·····	(112)
四十二、金钟罩功·····	(115)

神功十四法 (包括暗器)

四十三、神目功·····	(117)
四十四、耳力功·····	(119)
四十五、神爪擒拿手·····	(120)
四十六、铁扇功·····	(120)
四十七、蛇鞭拂尘功·····	(123)
四十八、奇功六绝 (略述今日之江湖)·····	(124)
四十九、铁弹功·····	(125)
五十、飞镖·····	(125)
五十一、袖蛋飞蝗石·····	(128)
五十二、流星罗汉钱·····	(128)
五十三、袖箭摔手箭·····	(129)
五十四、弩箭花装弩·····	(129)
五十五、镖刀飞叉飞刀·····	(130)
五十六、夜行人功夫·····	(131)

轻功九术

五十七、蹿跳夜行术	(133)
五十八、轻身蝶燕功	(135)
五十九、水上飞行术	(136)
六十、飞檐走壁术	(136)
六十一、壁虎游墙术	(138)
六十二、乾坤翻腾术	(139)
六十三、飞燕穿林功	(141)
六十四、九宫梅花桩	(144)
第八章 清净布气门点穴术	(147)
一、宗旨	(147)
二、武林秘中之奇——点穴总论	(148)
〈1〉点穴术简介	(148)
〈2〉人体总穴概述	(151)
〈3〉经络简述与十二时辰气血流行规律	(156)
〈4〉点穴术秘诀指要	(160)
〈5〉点穴秘功训练(四层功夫)	(161)
三、点穴秘诀	(166)
四、解穴秘诀简要	(169)
第九章 清净布气门擒拿术	(176)
擒拿术三十六招(第一部分)	(178)
第十章 清净布气门卸骨术	(210)
一、肩关节	(211)
肩关节卸骨法六招	(213)
肩关节上骨复位法	(217)
二、肘关节	(218)
肘关节卸骨法五招	(219)

肘关节上骨复位法·····	(212)
三、手关节 ·····	(224)
手关节卸骨法五招·····	(224)
手关节上骨复位法·····	(227)
四、掌指关节 ·····	(227)
掌指关节卸骨法二招·····	(228)
掌指关节上骨复位法·····	(228)
五、髌关节 ·····	(229)
关节卸骨法三招·····	(230)
关节上骨复位法·····	(232)
六、膝关节 ·····	(233)
膝关节卸骨法三招·····	(233)
膝关节上骨复位法·····	(236)
七、踝关节 ·····	(236)
踝关节卸骨法二招·····	(236)
踝关节上骨复位法·····	(238)
八、跖跗、跖趾关节 ·····	(238)
跖跗、跖趾关节卸骨法·····	(239)
跖跗、跖趾关节上骨复位法·····	(239)
九、颞颌关节 ·····	(340)
颞颌关节卸骨法二招·····	(340)
颌关节上骨复位法·····	(341)
第十一章 清浄布气门散手格斗术 ·····	(242)
散手格斗术120招(第一部分12招)·····	(243)
第十二章 套路 ·····	(254)
清浄布气门阳拳(朝阳拳)·····	(254)

第一章 中国武术源流初探

中国武术源远流长。从有关记载中可知，早在原始社会里，武术早就已经在人们的生产活动（狩猎）和部落战争中开始萌芽了。进入阶级社会以后，武术作为阶级斗争的工具，而进一步得到发展。

武术又称“国术”、“武艺”。我国传统体育的主要内容之一。由踢、打、摔、拿、击、刺等攻防格斗技术，按照一定运动规律组成套路和对抗的两种运动形式。用以锻炼身体、防御自卫。原始人类在与兽类搏斗及部落战争中，以石、木、骨、角、蚌作武器，积累了防攻格斗的技术。传说中黄帝与蚩尤之战的角逐戏，有苗之战的干戚舞，都已具武术的特形，殷商时代有十分精美的青铜兵器，周代至战国之际出现了铁制兵器，统治者已以武艺取材。秦汉时角斗、手搏、剑道盛行，并出现了有关手搏、剑道的专著，宫廷中并有剑舞、刀舞、双舞等技艺的表演。晋代和南北朝时期流行相扑、校力、拍张等。唐代兴武举，更促进了练舞活动。宋代坊市中有表演角斗、使拳、踢腿、使棒、弄棍、耍刀、舞仗、舞枪、打套子等，宫廷中有“枪对牌”、“剑对牌”等的对练，武术渐以套路运动为主。元、明、清三代，不同拳种、流派林立，十八般武艺及各家拳法广泛流传。据现在不完全统计，各民族各地区的拳种达数百余个，且又有多种流派，另有刀、枪、剑、铜、棍、锤、鞭、钹等器械套路。

按地理分布有南拳、北拳之分。按门派可分为少林、武当、峨眉等流派。按运动特点可分为内家和外家两种，按技术形态有长拳、短拳的区别。有单人套路练习和两人以上的对打套路。对抗运动有散手、推手、长兵、短兵等项。解放后，长拳、太极拳、南拳、剑术、刀术、枪术、棍术等被正式列为体育竞赛项目。在我国，武术具有广泛的群众基础和较高水平。作为中国人民宝贵的文化遗产，现在越来越受到世界各国的重视。

中国武术，可谓精深已极，千载而下，形成了多姿多彩的流派，各个流派均有独到之处。清净布气门也属于我国传统武术中一个风格独特的流派。

第二章 隐光寺清净布气门概论

隐光寺，位于陕西终南山，地处环境幽静，优美，偏僻和不显眼的深山老林之中。它不象少林、武当那样规模宏大的宝刹。吸引着无数的游客。但正因如此，却给历代寺中高人士提供了良好的练功场所和条件，以及清净无为的身心修养、性命双修而达到延年益寿等功效。

隐光寺创寺于清朝乾隆年间。创寺寺主凌霄乃是当时一武林高手。据功谱记载：他可在墙壁上行走自如，用手掌、脚掌心及背部贴在墙上达一小时之久，功夫非凡，故外号“飞仙子”，另有三拳打死金钱大豹之记载，年轻时因抱不平而打死恶霸而弃家出走，遂到隐光寺做和尚，为开创之宗师。寺中历代高人练功秘而不宣，延绵至今。传至恩师刘氏时，已是七代，由于本门门规极严，均以单传的方式授艺，故本门功夫流传不广，发展缓慢。本门功法传至我，已是第八代传人，至今已有三百多年历史了。

清净布气门是我国武术中的一个独特的内家功派。它有自己的体系和一套完整的练功方法。“清净布气”意在取其天上三宝日、月、星精华之真气，灌注全身以清洗身内的病邪气，浊气，以达到“邪气去之，正气才能上升”之效应，吐故纳新。继而取宇宙之能量供为我用，真气布满全身，以达到采精、蓄气、藏精、提神、炼丹以培养丹田真气为本。故名。

清静布气门功夫分为内功、外功(硬功)、软功(轻功)、套路、点穴术、卸骨术、擒拿术、器械八大部分所组成。总括本功以练身和提高技击为目标，以练意、练气为主，对本功法的共同要求是松静自然，意气相随，练养结合，动静结合，循序渐进，因人而异，持之有恒，节制生活。本门内功又分为动功：采用意和气相结合的各种肢体运动，内外兼顾，动作外现；静功：采用卧势、坐禅，站桩等外部静止的姿势，以精神内守和调整呼吸的方法，注重练身体内部。本门外功(硬功)：主要以本门的六十四门功夫。(伏虎十八掌、降龙十八手、奇门十二功、神功十四法，包括暗器，以及轻身功八术)组成部分。主练筋、骨及其作用有进攻和防御两种。人体中各个部位经过几个艰苦锻炼的过程。经过打击和秘方的外洗内服而练出筋骨强健，皮肉坚实，从而使体内产生一个巨大的爆发力，能经受住任何尖锐物体和刺击打击而防御自卫，同时出重手法，以掌、指、手进攻，在搏击中成为克敌致胜的绝招。轻功比较难练，它和硬功不同，它与每种功夫间都有密切联系，由低级向高级发展，在不同的阶段都有相应的武功。当练至最高阶级，轻功的全部功夫也具备了。轻功的基础是轻身术，最高阶段是飞檐走壁。它的每一个阶段练习都要花几年的时间，可想而知，要想练成全部轻功，所需的时间当然也更长。点穴术主要练习手指的硬度，掌握十二时辰气血流注点打要领和三十六穴点打绝招，以及解穴及急救方法和药方。卸骨术主要掌握人体骨骼及主要关节结构，才能应用于实际的卸骨和上骨中去。擒拿主要练在实际的对敌格斗技击中，如何出招擒拿打击敌方和如何化解敌方的进招，如何解脱等方法，掌握一百二十招的原理，应用。

清净布气门又分为阳拳和阴拳各三路套路。阳拳有朝阳拳、虎啸拳、鹰爪拳三路。阳拳以出拳刚捷有力，快速凶猛，如猛虎出山著称。阴拳有柔阴拳，蝴蝶追魂掌，蝙蝠夺命手三路。阴拳以出拳柔中藏刚，飘忽不定，变化莫测，刚柔相济，克敌制胜而著称。器械方面有十八般器械法。分九长九短，九长为枪、戟、棍、钺、叉、镗、钩、槊、环；九短为刀、剑、拐、斧、鞭、铜、锤、棒、杵；还有虎头钩、流星，各种暗器和怪异的兵器，如铁扇、拂尘等。药功方面还有练功秘方、迷闷香等武林秘传药功。