

金警钟

硬气功阐秘

蔡建 高翔 主编

人民体育出版社

金警钟硬气功揭秘

蔡建 高翔 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

金警钟硬气功奥秘 / 蔡建, 高翔主编. - 北京: 人民体育出版社, 2009

ISBN 978-7-5009-3573-5

I. 金… II. ①蔡… ②高… III. 武术-气功-中国
IV. G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 202273 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 4.5 印张 827 千字
2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3573-5

定价: 12.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

编委会名单

主 编：蔡建 高翔

编 委：(排名不分先后)

高 飞 丁文力 刘 昆 李 群

肖 宏 谢静超 张永兴 殷建伟

余 鹤 徐 涛 赵爱民

前 言

浑元一气功，乃少林绝学，硬功上乘，盛誉非常，威名不在易筋经、洗髓经之下，倾倒无数习武者。是功一直为嵩山少林寺不传之秘，可谓千年珍品，自“金罗汉”妙兴方才外露，为俗家渐知。

妙兴大师外传弟子中最为著名的当数“金钟罩”金警钟。金大师是中华民国时期的武林高手，曾三次求学少林，得妙兴亲授，功力深厚，《国术名人录》上誉其“拳脚器械，无一不精。尤足贵者，则为‘浑元一气功’，先生之于此也，能铁尺排肋、贯顶开石，盖已登峰造极，而入化境矣”。

笔者癖性好武，对金大师衣钵极其倾慕，幸由三武挖整组高翔组长介绍，跟随金师第三代传人黄现师傅学得此功，并朝夕研习，虽然难追前辈功力，但也获益匪浅。为使此功广传益众，笔者不揣浅陋，亲自执笔，写成本书。

但硬气功夫，内秘细腻，内景微妙，文字难能尽言，练者若有不明，可联系笔者（E-mail: hunyuanjushi@163.com），我必尽所能，帮助同好。

郑州大学体育学院民族传统体育系
蔡建

目 录

概 说	(1)
一、气功	(1)
二、硬气功	(1)
三、浑元一气功	(2)
四、有关金警钟大师技艺言论选摘	(3)
五、杂论	(5)
六、练功步骤	(7)
吞吐功	(10)
一、养气数息式	(10)
二、举掌下按式	(13)
三、合掌提爪式	(18)
四、变掌下按式	(21)
五、提转分掌式	(23)
六、双手翻掌式	(24)
七、收举按掌式	(27)
八、提掌下分式	(29)
九、双爪按腹式	(31)

散气功	(33)
一、顺气调息式	(33)
二、左右甩掌式	(34)
三、分拳蹬腿式	(36)
四、前后伸掌式	(38)
五、双手揉球式	(43)
六、左右推揉式	(46)
排打功	(50)
一、排腹左右式	(50)
二、排打心窝式	(53)
三、排肋左右式	(54)
四、排胸左右式	(55)
五、排顶左右式	(57)
六、排臂左右式	(58)
七、双臂互撞式	(61)
操硬功	(63)
一、木砖操腹式 (铁肚功)	(63)
二、散竹操腔式 (铁板功)	(65)
三、沙袋操顶式 (铁头功)	(67)
四、木板操顶式 (铁头功)	(68)
五、火砖操顶式 (铁头功)	(69)
六、条木操臂式 (铁臂功)	(71)
七、木棒操臂式 (铁臂功)	(72)

调和功	(75)
一、按摩眉梢式	(75)
二、按摩眼眶式	(76)
三、按摩太阳式	(76)
四、按摩两耳式	(77)
五、按摩额心式	(78)
六、按摩顶门式	(79)
七、按摩发根式	(79)
八、揉球散步式	(80)
九、拍球散步式	(81)
十、前踢散步式	(82)
古谱选篇	(83)
一、精论	(83)
二、练法	(105)

概 说

一、气 功

气功，笼统地说，就是专门练气的功夫，因其中包含内气、呼吸、意念等诸多内在要素，又常被称之为内功。

练气的功夫种类繁多，如硬气功、软气功、养气功等；如吐纳功、导引功、内丹功等；如混元功、八宝功、天罡功等；如金刚手、金钟罩、铁布衫等。

各门各派，各家各宗，虽称谓不同，练法不同，功效不同，但都不脱离练气的范畴，故统称气功。

二、硬 气 功

古代没有硬气功一词，它是在 1987 年全国气功汇报会时才定名而统一的。

简单地解释硬气功，就是武术气功，内外结合，专门提高人体杀伤和抵抗功力，用于技击实战的攻与防。

硬气功专硬，有别于其他专健、专静或专柔的气功。硬气功也以内气为根，但意念强烈，动作刚猛，并多配合外功及外物，打硬受硬，破坚抗锐。所谓“内练一口气，外操筋骨皮”，如铁头功、铁膝功、铁掌功、

铁捶功、铁脚板、金钟罩、铁布衫等类功法。

单从实战上讲，可分为杀伤性和护体性两类。杀伤性硬气功主练梢棱，专求发力，重在进攻，功成“打人好像打稀泥”，如铁砂掌、铁拳功、铁脚功、铁指功等。护体性硬气功主练周身，增强抗劲，不惧大力，护卫自保，功成“人像铁铸一般坚”，任敌来打，空费敌招，反挫敌节。

本功即属护体范畴，佛家怀慈宗风，不遇甚困则不发。其他如铁布衫、金钟罩、披甲功、布袋功、十三太保功等与此类同。

三、浑元一气功

浑元一气功，又名一气浑元功，经笔者多年考究，此功还有一个鲜为人知的名字——罗汉护体浑元一气功。

浑元一气功乃嵩山少林寺秘传硬气功，由妙兴大师首次外传。妙兴功力深厚，人送绰号“金罗汉”，勇冠少林。妙兴学自恒林，恒林和尚也是少林功夫一代高人，大成拳宗师王芃斋先生当年专去与之切磋共研，足见非凡。

妙师得意高徒金警钟先生，自1926年始，三次前往嵩山求学，得妙师亲授，功力超群，人送绰号“金钟罩”，名驰武林。金大师是当时张学良东北边防军武术总教官，因使浑元硬气功得以在军队中大力推广，影响深远。金徒中优秀者有张志华、张国栋、黄无恙、刘文敏、赵天午、甄诚、龙飞等，皆是武林俊秀，威

震一时。

何谓“浑元一气功”？“功出嵩山，护体真传；直养横练，抗打排坚；一气贯通，内外浑元”，故名。

浑元一气功，属武功动功范畴，静练极少，重在动练，共分五大功种：

- (1) 吞吐功：呼吸吐纳，丹田贯注，积气聚劲。
- (2) 散气功：运意导引，周身贯通，布力齐劲。
- (3) 排打功：自打自挨，坚实全身，不畏拳脚。
- (4) 操硬功：贯劲抗硬，不畏重击，身如铁石。
- (5) 调和功：理气顺息，祛火散淤，除滞清疾。

四、有关金警钟大师技艺言论选摘

(1) “金警钟（编者注：生于1903年）先生，燕之奇士也。幼得名师传授，拳脚器械，无一不精，尤足贵者，则为‘浑元一气功’，先生之于此也，能铁尺排肋、贯顶开石，盖已登峰造极，而入化境矣。”（《国术名人录》）

(2) “……吾师金警钟先生，尤擅浑元一气功，此乃少林衣钵，上乘功夫。调呼吸，练百骸，气转周天，神游体外，收则存于方寸之中，放则弥于六合之内，若有形，若无形，习易筋者不及其神，练洗髓者弗知其妙……”（张志华）

(3) “吾师金警钟先生，周身皆可避坚避锐，被人称为‘金钟罩’，誉其功力深厚也。浑元一气功乃少林正宗，师得之于嵩山妙兴师祖……师太阳穴可碎砖，腿胫骨可断砖，枪锋抵腹可弯之，利刃砍臂可不伤，修炼

至斯，不宾服吾师绝技者，盖也眇矣。”（黄无恙）

（4）“……余友金君警钟，武坛上灿烂之星也，少秉颖异，擅长技击，曾受少林方丈妙兴大师之薪传，武功已臻妙境。其浑元一气功，迥异恒流，实为近世武林中不可多得之珍品……”（天津北宁国术会郭寿臣）

（5）“……民国纪元三年，余友金子警钟，组国术周刊社，邀余于北宁国术会郭寿臣君，共同襄助。因得日夕砥砺，互相观摩，以是深知金君固国术界中杰出之材也，学宗少林，得少林寺妙兴大师之亲炙，其所肄各种拳械，俱臻炉火纯青之候，固非俗手所可望其项背……”（天津道德武学社孙锡坤）

（6）“……吾师叔金老先生警钟，赋性颖异，磊落不群，曾拜少林方丈妙兴大师为师。学成后，每叹武术之没落，乃大声疾呼，竭力提倡，从者愈众，华北一带之武术得以复兴者，实皆先生之所赖焉。先生大名，驰骋武林……”（吴宗周）

（7）“……客沈时（编者注：沈指沈阳），与日人剑道会较技，胜之，日人屡欲延之东渡，许月给日币千金，金君以国术为吾华固有之国粹，岂可盗卖于仇敌，当严词绝之……”（李栖梧）

（8）“……宗超（编者注：金警钟先生之侄）谈及金警钟先生逸事，颇有为世人所不知者……金先生少林硬功驰誉南北，故被张学良将军聘为东北军武术总教官。某日，因事张将军与日军会晤，后共进餐，金先生亦陪席。数巡过后，一日军官口出狂言，竟拔出战刀挑肉一块，送至金先生嘴边，先生则一口咬定，气发丹田，竟将战刀刀尖咬断，把那挑衅敌官惊得凶焰顿收，

急忙鞠躬，对先生神功钦佩不已……”（金京）

五、杂 论

（1）说说丹田。丹田是气功中难以回避的重要话题。气功大师张文江曾经收集过丹田的别名，竟达320个，丹田位置，约有130种，真所谓“小小丹田，多多难辨”。

笔者根据自己多年练功和教学经验，使用丹田练功，效用极大，绝对不能忽视，如本套功中的数动丹田、镇静丹田、意守丹田、沉气丹田、丹田气存、气贯丹田、丹田有力、使丹田有力、下腹沉气、下腹前迎、下腹前拥、使下腹坚实、下腹愈有力等，从内讲可以贯注精神，调节神经，加深呼吸，提高供能，充实元气，增强内劲，激发潜力等；从外讲可以稳定重心，整饬架势，统承动作，发挥腰力，调动整力，增强外劲等。

日本气功大师关田和贵就一再强调：“人的‘精神力’‘呼吸力’‘外形力’使用小腹大和以后就能产生超常的‘功夫力’，不管你觉得这一说法多么可笑，这类事实已被多年的练功经验所证实。”

那么本功的丹田在哪儿？位在脐下小腹。练者意守或引息或贯力时，不可脱离此“田”范围。有些功夫把丹田具体到多少寸多少厘米，或局限于某穴位某经络，笔者认为这样反而不易把握，或易拘滞，大可不必。

其实使用丹田只是练功手段，不是练功最终目的，所以练者要活学活用，只要有功，只要上功，易于操

作，不出偏差，就算对了。或大些或小些，或上些或下些，或前些或后些，随人个感而异，死板不得。

学者要从内外功效上来体会使用丹田的正确与否，并因此确定自己的丹田真位及使用方法，才是最佳的练功门径。

(2) 本套功不讲“大小周天”“经络”，而是“以动贯意，以意贯气，以气贯力”。

内气（身内能量流）贯通：肢节动处、意念到处，或有膨胀感、或有温热感、或有电麻感、或有沉重感，因人而异，都是气贯之征、力萌之兆。

气贯力萌，气到力到，内似有劲生出，长期练习，觉渐渐坚强，生无穷劲力。自我感觉有劲否，劲活否，即可判断。这叫“练气不见气，练气只见力”，至于其内气到底怎样运行，自有其道，不必过究。

学功时一定要搞清内气能量流及其运行机制，其实不是坏事情，但内气隐形，在人体内部如何看得见？只能靠各人意感自知，“感乃知，意可会”。虽然如此，却也不能忽略这种能量流！

若不加利用，不善使用，放任自流，虽有其道，无意不去，因此气停、劲止，练而无功；意烦不到，因此气乱、劲碎，练功效低，都是徒费时日，何其可惜！若细故刻意，因此气滞、劲断，顾此失彼，必为所困，矫枉过正，过犹不及。

怎样方好？要有明确目的，并要发挥灵性，活使活用之，善使善用之，它就立可帮你快速练出超人功力，身体强健不在话下，抗打耐硬不日可成，如虎添翼，似有神助。

目的明确，发挥灵性，活使活用，善使善用，则形到意到，瞬间可及，无所不及；则意到气到，丹田四肢，一气贯通，浑行浑达，有力有功。

练功之时，可将目的所在，默想于心，以意行之，或因此制成短简字句，念念不绝。例如目的要臂节坚实，且志求不畏击，则默想“铁臂”“臂硬”，或默念“臂坚如铁”“铁臂无敌”“臂如铁”等，立时气应心意而起，鼓注包罗于臂，自有大用。

默念字句，须简单明了，易起感动。过多过杂，不易操作，反为所累。

六、练功步骤

一般而言，初习者要先“认真学”，阅读文字，观看插图，初步熟悉和记忆各种动静姿势、呼吸意念等各自练法及其配合方法。感觉明白了，记清了，然后“分解练”，通常先动作后呼吸等，分开练习，这时不要急着追求功效，单求会练，如果还有不明处查书揣摩。再后“混合练”，把单纯的动作或单纯的呼吸等全部协同起来，使气、劲开始相合，渐渐达到所有要求。最后“反复练”，以正确与纯熟的功法练习加上足够的时间保证，最终获得完美的功效。

(1) 初习 10 日之内，练养气数息式 100 数，再练其他吞吐式，每式 1 次，即练一遍。吞吐完了，即练顺气调息式 1 分钟，再练其他散气式，每式往复 4 次（每式往复练习的意思是每式单独反复练习，不是一套连续练习）。再练排打式，每式往复 4 次。再练操硬

式，每式往复4次。末练调和式，按摩每式数次或十数次，须视当时情形而定，觉头火、眼火、耳火已消，且汗液已出，可少练，且散步式也须稍长，最后自由散步。

注意，若是为了强身健体，或是练功者体质较弱，不要急于排打与操硬，练罢散气式即可接调和式结束。要等身体健壮起来，再行开始不迟，否则勉强硬撑，反易伤身。

(2) 初习20日之内，练养气数息式200数，再练其他吞吐式，每式2次（从“举掌下按式”开始，第一次要连续练到“提掌下分式”后，才能回到“举掌下按式”再练第二次，要连续练2次，不能单独练2次。而最后一式“双爪按腹式”要单独练2次。以下照此练法）。吞吐完了，即练顺气调息式2分钟，再练其他散气式，每式往复8次。再练排打式，每式往复6次。再练操硬式，每式往复6次。末练调和式若干次。

(3) 初习30日之内，练完养气数息式300数，再练其他吞吐式，每式4次。吞吐完了，即练顺气调息式3分钟，再练其他散气式，每式往复10次。再练排打式，每式往复8次。再练操硬式，每式往复8次。末练调和式若干次。

(4) 习之30日以上、100日以内，可自由增加，但要看各人功夫心得、进度。大约次数如下，练完养气数息式400数，再练其他吞吐式，每式8次。吞吐完了，即练顺气调息式4分钟，再练其他散气式，每式12次。再练排打式，每式往复12次。再练操硬式，每式往复12次。末练调和式若干次。

(5) 100 日以上、1 年以下，练完养气数息式 500 数，再练其他吞吐式，每式仍为 8 次。吞吐完了，即练顺气调息式 5 分钟，再练其他散气式，每式往复 14 次，乃至 20 次。再练排打式，每式往复 12 次，乃至 20 次。再练操硬式，每式往复 12 次，乃至 16 次。末练调和式若干次。

(6) 习之 1 年以上、3 年以下，练完养气数息式 100 数，再练其他吞吐式，每式仍为 8 次。吞吐完了，即练顺气调息式，此式可以稍久，约 10 分钟以内，以期气贯丹田，再练其他散气式，每式往复 14 次至 20 次。再练排打式，每式往复 20 次至 40 次。再练操硬式，每式往复 16 次至 20 次。末练调和式若干次。直至大功告成。

以上日程，仅供参考。学者不必过拘，可以根据各自时间、体能及功夫进程，自行添减，自行安排，总以锐志、恒心、多悟、勤习、自适为要。

另，气功非同拳械，习者须防偏差，不得过急、过激，过劳、过力，循序渐进，积健为雄，功到自然成！