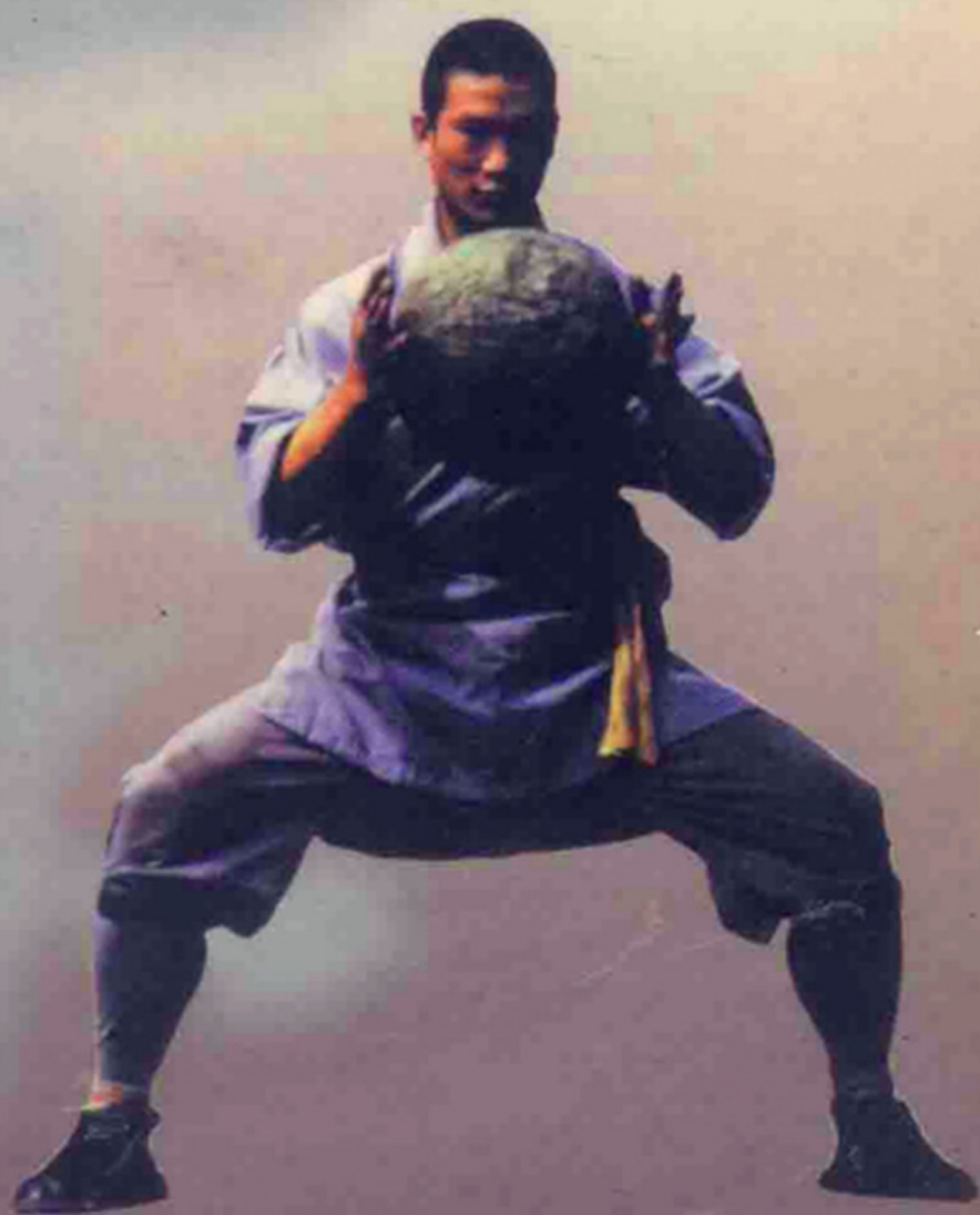


少林

# 少林金剛 硬氣功

杨维 编著

少林功夫  
丛书



体育大学出版社



—少林功夫丛书—

# 少林金刚硬气功

杨 维 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:董英双      责任编辑:叶  莱  
审稿编辑:鲁  牧      责任校对:英  双  
绘  图:姜  何  赵崇光  何  文  何  苗  
责任印制:长  立  陈  莎

### 图书在版编目(CIP)数据

少林金刚硬气功/杨维编著. - 北京:北京体育大学出版社,1998.8

(少林功夫丛书)

ISBN 7-81051-259-5

I . 少… II . 杨… III . 武术-气功,少林-中国 IV . G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 25967 号

少林金刚硬气功

杨  维  编著

北京体育大学出版社出版发行  
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销  
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:9

定价:18.00 元

2003 年 7 月第 2 版第 5 次印刷

印数:3000 册

ISBN 7-81051-259-5/G·227

(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。也感到渊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绘制草图，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



|            |                          |       |
|------------|--------------------------|-------|
| <b>第四章</b> | <b>身体各部硬功练法及应用</b> ····· | (153) |
| 第一节        | 拳功的练法及应用·····            | (153) |
| 第二节        | 掌功的练法及应用·····            | (171) |
| 第三节        | 指功的练法及应用·····            | (186) |
| 第四节        | 爪功的练法及应用·····            | (197) |
| 第五节        | 头功的练法及应用·····            | (218) |
| 第六节        | 肘功的练法及应用·····            | (227) |
| 第七节        | 膝功的练法及应用·····            | (239) |
| 第八节        | 腿功的练法及应用·····            | (247) |
| 第九节        | 肩臂功的练法·····              | (265) |
| 第十节        | 胸腹背功的练法·····             | (276) |





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，自然门大师万籁声两指挟棍，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在，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发动力。



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，血液循环随之逐渐加剧，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，只凭借蛮力练就的功夫，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，静则百心皆空，百气则平，气平则血畅；动如涛，力出之雄。一动百枝摇，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

硬功静而霎动，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，彼此相辅相成。

### 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，总统于肺，外护于表，内行于里，出入升降，全体周章，须臾不息，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、撻患艰苦于不顾，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、禁忌、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；辣多伤筋；  
咸多伤肾。

## 四、练功十忌

忌早起磕头；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；

久行伤肺；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；齿宜常嗑；  
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，忧患莫及。

### (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) 惜精如命

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，内气乏缺、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 29 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。  
习武先挨打，笑颜迎人欺。  
宁可受人打，决不先打人。  
恃技作歹事，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的高尚的道德品质，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；  
戒轻浮虚夸，不知深浅；  
戒心胸狭窄，不纳忠言；  
戒狂妄自大，唯我独尊；  
戒逞强斗狠，虚荣好胜；  
戒舌无禁忌，议人之过；  
戒虚担师名，误人子弟；  
戒铜臭之躯，奸商气息；  
戒自矜自赏，固步自封；  
戒不敬师道，无情无义。