

北京体育学院出版社

● 安在峰 编著



47.4

中国硬气功

中国硬气功

安在峰 编著

北京体育学院出版社

〔京〕新登字146号

责任校对 静 明

中国硬气功

安在峰 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 定价: 4.50元 (压膜装)

1990年10月第1版 1991年10月第2次印刷 印数: 21000—31500册

ISBN 7-81003-392-1/G·290

(凡购买本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序 言

气功是中华民族灿烂文化的组成部分。关于气功的文字记载已有2000多年的历史，在《老子》、《荀子》、《庄子》、《韩非子》、《黄帝内经》、《吕氏春秋》等古籍中都有所见。近几年来，气功更是风靡世界，它与现代科学展开了挑战，它产生的一些特异现象用现代物理学理论尚不足以解释。

硬气功也是国之瑰宝。它流传数千年之久，纵横千万里之广。它在强身祛病，益寿延年、涵养道德、陶冶性情等方面有着神奇的作用；它通过精、气、神三者的有机结合和巧妙的转化，加之外练筋骨皮的锻炼，从而达到以意领气，以气发力，可产生强大的冲击力和抗击力，将石崩铁断，能承受巨大的压力，腹部支撑数吨重物，在指定部位可任尖锐物刺击，可任人拳打脚踢，硬气功产生的这种特异功能，使人们赞叹不已。

《中国硬气功》一书，由安在峰同志著成。他从事武术、硬气功的研究长达20多年，有着丰富的理论和实践经验。他摒弃了“法不传六耳”的清规戒律，翔实地介绍了祖国硬气秘功的一些功法。此书系统性较强，功法齐全，图文并茂，通俗易懂，练功见效快。它适用于部队战士、机关干部、学校师生等学练，也是工矿、企事业单位和广大农村

育、壮年朋友自学的良师益友。

《中国硬气功》的出版，是我国气功、武术界的一件大喜事，它对挖掘和研究祖国气功遗产，对揭示硬气功之绝技，对气功走向世界，振兴中华，有着不可低估的价值。同时，练习硬气功能够使人们以更充沛的体力和精力投身于祖国的社会主义建设，为实现“四化”作出积极的贡献。

李炳仁

1989年8月1日

自序

硬气功是中国武道的一个重要组成部分，也是一项宝贵的民族文化遗产。它历史悠久，源流深远，流派繁多，历代武家各执绝技，秘藏不宣，传世甚鲜，掌握全部功法者更为罕见。

我自幼好武，除掌握太极、八卦、少林、查拳、八极诸门拳技外，曾先后从民间气功隐师杨洪武、王兴汉、周国平、李炳仁分别学得少林、武当、峨眉、神力功诸派硬气功。后又从气功大师马礼堂学习养气功及经穴知识。20余年来，我恪守师训，朝夕揣摩，苦练不辍，且略得其要，稍有小乘。

当今，正直弘扬国技，振兴中华之时，百感于怀，不揣愚瞽，遂欣然濡笔而书，将所学硬气功之精萃以及习练之心得，悉心撰写成书取名为《中国硬气功》。全书共为9章3个附录，书中除论述了硬气功之原理和介绍了练功原则及硬气功知识外，还着重介绍了辅助功、静功（即：内养丹田功）、动功和头、臂、拳、掌、爪、指、肚、背、裆、膝、脚、铁布衫和排打等硬气功夫以及在技击中的应用。此外，书中还提供了大量的练功秘方和解答了若干疑难问题，并附录了大量的珍贵资料。本书在撰写过程中力求做到理论联系实际，功法正确，阐述周详，言简意明，易学易懂，便于照

图自学，依法练习，无师自成。

本书在编写过程中，曾得到江苏省体育运动委员会、徐州市体育运动委员会有关领导同志的鼓励和支持；《当今农民》杂志编辑孙晶及其他朋友给予了许多帮助和支持；神力功门硬气功大师李炳仁老师给予帮助和指教并为之作序。在此，一并表示感谢！

由于本人水平所限，虽尽努力，几经修改，但书中疏漏和错误之处在所难免，尚希读者不吝赐教。

安在峰

1989年8月4日于凤城

目 录

第一章 硬气功总论.....	(1)
第一节 硬气功的概念.....	(1)
第二节 硬气功的类别.....	(1)
第三节 硬气功的作用.....	(3)
一、硬气功可以抗疾治病, 健身强体.....	(3)
二、硬气功能强化人体内在潜力, 获得特异功能.....	(3)
三、硬气功能陶冶性情, 丰富文化生活.....	(4)
四、硬气功能用于御敌抗打, 加强进攻能力.....	(5)
第四节 硬气功原理.....	(5)
一、姿势对内气的影响.....	(5)
二、呼吸对内气的影响.....	(5)
三、意念对内气的影响.....	(6)
四、内气与力的关系.....	(6)
五、外练与力的关系.....	(6)
第五节 硬气功中的“气”.....	(7)
第六节 练功偏差与纠治.....	(8)
一、偏差的定义.....	(8)
二、产生偏差的原因.....	(9)

三、偏差发生后的症状.....	(10)
四、偏差的治疗.....	(10)
第七节 丹田的位置及作用.....	(15)
一、丹田的位置.....	(15)
二、丹田的作用.....	(15)
第八节 经络穴位介绍.....	(16)
一、十二经脉循行详解.....	(18)
二、奇经八脉循行图解.....	(36)
三、常用穴位介绍.....	(43)
第九节 硬气功与涵养道德.....	(45)
一、砥砺意志，陶冶性情.....	(46)
二、开阔胸怀、培养乐观主义精神.....	(46)
三、讲文明，克服恶习和私欲.....	(46)
第二章 练功总则.....	(48)
第一节 掌握练功基本原则.....	(48)
第二节 掌握练功的要领.....	(48)
一、松静自然.....	(48)
二、意气相随.....	(49)
三、内外结合.....	(50)
四、练养相兼.....	(50)
五、火候适度.....	(51)
六、循序渐进.....	(51)
第三节 掌握练功三要素.....	(52)
一、调身(姿势).....	(52)
二、调息(呼吸).....	(52)
三、调心(意念).....	(55)

第四节 做好练功安排.....	(56)
一、时间安排.....	(56)
二、方向选择.....	(56)
三、地点选择.....	(56)
四、饮食调节.....	(57)
五、功前准备.....	(57)
第五节 掌握练功步骤.....	(58)
一、培元筑基阶段.....	(58)
二、通经行气阶段.....	(58)
三、身息意合阶段.....	(59)
四、操功试手阶段.....	(59)
第六节 注意事项.....	(60)
第三章 辅助功练法.....	(62)
第一节 放松功.....	(62)
一、三线放松.....	(62)
二、分段放松.....	(63)
三、整体放松.....	(64)
第二节 入静法.....	(64)
第三节 采气法.....	(64)
一、采旭日东升之气.....	(64)
二、采月光星晨之气.....	(65)
三、采花草树木之气.....	(66)
第四节 收功法.....	(66)
第四章 内养丹田功练法.....	(68)
第一节 换气功.....	(68)
第二节 培元功.....	(69)

一、站式·····	(69)
二、坐式·····	(72)
三、卧式·····	(74)
四、行走式·····	(75)
第五章 行气动功 ·····	(76)
第一节 导引提精大力功·····	(76)
第二节 调经养气神力功·····	(86)
第六章 硬气功练法 ·····	(94)
第一节 金刚铁头功·····	(94)
第二节 千斤铁臂功·····	(99)
第三节 神力铁拳功·····	(106)
第四节 神力铁掌功·····	(112)
第五节 大力龙爪功·····	(119)
第六节 金刚神指功·····	(128)
第七节 铜皮铁肚功·····	(133)
第八节 铜皮铁背功·····	(136)
第九节 金刚铁裆功·····	(138)
第十节 千斤铁膝功·····	(139)
第十一节 铁脚板功·····	(141)
第十二节 铁布衫功·····	(143)
第十三节 排打功·····	(143)
一、排打方法·····	(144)
二、排打时的呼吸·····	(145)
三、排打时注意事项·····	(145)
第七章 硬气功锻练药方 ·····	(146)
第一节 外用药方·····	(146)

一、练手洗方 (4方).....	(146)
二、练指洗方 (3方).....	(147)
三、练臂洗方 (2方).....	(148)
四、练背肚洗方 (2方)	(148)
五、练腿脚洗方.....	(149)
六、引神丹.....	(149)
七、盆气散.....	(149)
八、活络酒.....	(150)
九、损伤外洗药 (2方)	(150)
十、止痛膏.....	(151)
第二节 内服药方	(151)
一、练功通脉酒.....	(151)
二、练功舒筋丹.....	(152)
三、顺气散.....	(152)
四、活血丹.....	(152)
五、铁布衫丸 (2方)	(153)
六、金钟罩丸.....	(154)
七、功家铜皮散.....	(154)
八、大力丸 (3方)	(154)
九、增力酒.....	(155)
十、铁肚内壮丸.....	(156)
第八章 硬气功技击实践	(157)
第一节 攻击技术	(157)
一、头功在攻击中的应用方法.....	(157)
二、臂功在攻击中的应用方法.....	(161)
三、拳功在攻击中的应用方法.....	(164)

四、掌功在攻击中的应用方法.....	(169)
五、爪功在攻击中的应用方法.....	(174)
六、指功在攻击中的应用方法.....	(182)
七、膝功在攻击中的应用方法.....	(188)
八、脚功在攻击中的应用方法.....	(191)
第二节 抗打技术.....	(196)
一、在技击中头的抗打法.....	(196)
二、在技击中臂的抗打法.....	(197)
三、在技击中腹的抗打法.....	(200)
四、在技击中背的抗打法.....	(202)
五、在技击中裆的抗打法.....	(203)
第九章 硬气功答疑(50题).....	(204)
附录一 气功溯源文献摘抄.....	(227)
附录二 大小周天的锻炼.....	(231)
一、小周天的锻炼.....	(231)
二、大周天的锻炼.....	(237)
附录三 古代硬气功夫搜奇录.....	(240)
一、唐宋时代的硬气功夫.....	(240)
二、明清时期的硬气功夫.....	(242)

第一章 硬气功总论

第一节 硬气功的概念

硬气功也称武术气功，它是在1978年全国气功汇报会时定名的，并在以后通行于全国。在此之前硬气功分别称为金刚铁头功、千斤铁臂功、神力铁掌功、金刚神指功、铜皮铁肚功、铜皮铁背功、金刚铁裆功、大力铁膝功、铁板脚神功、铁布衫等。但不管是何种硬气功，它都是“内练一口气，外练筋骨皮”的有机结合。通过长期地吸气、吞气、闭气、呼气、喷气和崩气并配以身体外部的负重排打或击物等一系列动作的锻练，使体内劲力在意识的指导下强有力地集中，并可使这股强大的劲力从身体的某一部分向外爆发，产生极大的冲击力或承受巨大的压力和忍住尖锐锋利物的刺击。如“掌指断砖碎石”、“掌断铁杠”、“头撞石碑”、“身负碾盘”、“金枪刺喉”、“腹卧钢叉”、“脚踩玻璃”、“汽车过身”、“铁棍击身”等等。这类功夫我们都将之称为硬气功。

第二节 硬气功的类别

硬气功一般包括两部分：一是以练气为主，进行呼吸、

按摩、导引等增强本身的功力并使内气运行于体内各部；二是以外练为主，运用排击、击物、负重等手段增强人体的抗尖锐力和爆发力。这两个部分是有机不可分割的。其中内气是锻练的基础，是内因；外练是外在体现，是外因。内因决定外因，内气的盈足与否决定着硬气功的功力。当然只有充足的内气是不够的，硬气功与其它气功的不同之处就在于它的“硬”。如果不进行外练内气的功力同样不能表现出外在的“硬”来。

由于硬气功在练法上有主练气和主练力之别，故可将硬气功分为两类。

第一类，内外同练，练气为主。很多气功都属于这一类。如本书所介绍的“金刚铁头功”、“神力铁掌功”等诸功都是通过硬气功的独特呼吸，练就充盈的丹田之气，并明显地提高了身体内外各部分的素质，而结合外练达到硬气功之效果。

第二类，内外同练，练力为主。如少林气功就属于这一类。它练功自始至终，用练功部位击打外物，同时意注丹田与练功部位。天长日久，练功部位发生质的变化，产生奇特的能力。这类功一般地都是采用吸气→喷气或崩气的呼吸方式，吸气时意注丹田，喷气或崩气时意注练功部位。

除从以上气与力（即内与外）的关系来分外，硬气功又可从武功的应用上来分为攻击性和抗打性两大类。

第一类，攻击性：主要用于攻击，多表现在人体的四肢处。如：千斤铁臂功、神力铁掌功、金刚神指功、大力铁膝功、铁板脚神功等。

第二类，抗打性：主要用于抗击打，故而表现在人的躯

干及要害部位。如铜皮铁肚功、铜皮铁背功、全刚铁裆功等。

另外也有根据功法起源，功法特点和门派而分类的。

第三节 硬气功的作用

一、硬气功可以抗疾治病，健身强体

久练硬气功，可以固人体之卫气，调达宗气，充实元气。所谓卫气，就是由水谷精微所化生的一种精气，其性质是慄悍滑利，不受脉管的约束，而运行于脉外。所谓宗气，就是积于胸中的气，司呼吸，发声音。所谓元气（真气），就是由肾中的精气、脾胃吸收运化而成的水谷之气和吸入的空氣的混合气，它是一种活动力很强的精微物质，流行于全身。这些气通称为内气。内气对人体的生长发育，血液的循环，津液的输注，饮食的消化，营养的吸收，筋骨的滋润，皮肤的温和，毛发的润泽，精血的生化，脏腑的灌溉，外邪的抵御等均起着极其重要的作用。因此练习硬气功能够防病治病，健身强体。

二、硬气功能强化人体内在潜力，获得特异功能

久练硬气功，能使骨骼不断致密增厚，无比坚硬，骨组织进行重新排列，成骨作用增强。提高对外界作用的适应性。

人的肌肉弹性也明显增大，肌肉紧张力增强。气在运行时，大脑能产生新的兴奋点，人天天练硬气功，激素内会产生一种叫内啡肽的物质，其作用与吗啡相似，而起到**镇痛**的作用，其麻醉的效果却比吗啡大约高50倍。人的大脑、胸、腹、臂膀以及前列腺等处有吗啡受体，人练功后，自身产生内啡肽物质，这些物质又作用于吗啡受体，一下子就产生了很强的镇痛、镇静的麻醉效应。内气还能调和发挥人体的潜能，能使80~90%的未发挥效用的神经细胞发挥其效用。能提高肺的活动量和血管的容积。气功师的意念能使气子（即：构成气的最基本的物质）按一定的路线（经络）和方向从面到点，从分散到集中，进而形成内气，运至身体的某一位，以致爆发出力。所以练习硬气功能达到忍受超常的疼痛，并产生掌断石碑、钢柱，内气发放于体外作用于物或人的特异功能。

三、硬气功能陶冶性情，丰富文化生活

练习硬气功，要求力排干扰，必须主动、自觉地摒弃七情干扰，这样练功收效才快。另外当功练到一定程度、五脏得到真气的充足濡养，功能随之加强，而隶属于五脏的情志活动也必然随之平和。所以练习硬气功能陶冶性情。

在公众场合做些单掌开砖、头碎酒瓶、指转入石、油锤贯顶、身负楼板、腹顶钢叉等精彩表演，不但能活跃场面的气氛，而且能激发人们的情趣，给人以技艺美的享受。所以硬气功能丰富群众文化生活。