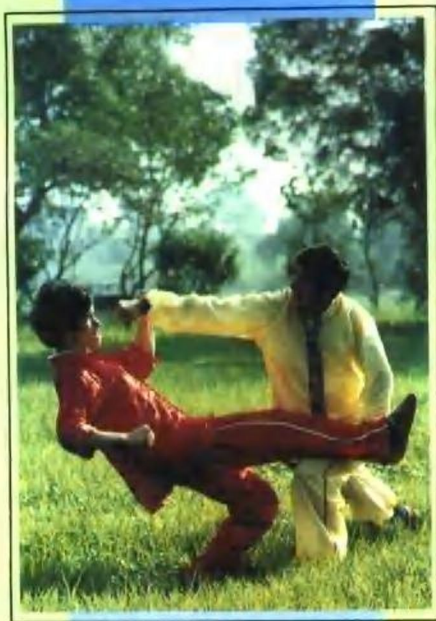


安在峰 编著

武林硬功绝技



北京体育大学出版社

武林硬功绝技

安在峰 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:李 飞

责任校对:静 明

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

武林硬功绝技/安在峰编著. —北京:北京体育大学出版社, 1995

ISBN 7—81003—989—X

I. 武… II. 安… III. 武术—气功—中国
IV. G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 09678 号

武林硬功绝技

安在峰 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:5.75

定价:6.60 元

1995 年 8 月第 1 版

1995 年 8 月第 1 次印刷

印数:8000 册

ISBN 7—81003—989—X/G · 761

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

武林硬功绝技所选功法均是内外双修,养练并持,心息势合,致“硬”出“硬”,效果神奇的优秀功法。这些功法历经笔者20多年的苦心研习,反复实践,去伪存真,弃其糟粕,取其精华,加以认真总结整理而成。

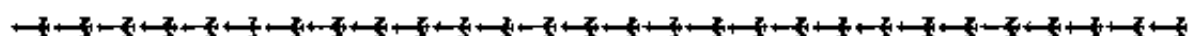
由于水平有限,书中可能有许多缺点存在,还望武林师友多提意见,以便修正。

此书在编写过程中曾得到王国辉、刘兴忠、莫文丹、杨连村等先生的支持和帮助,在此特致谢意!

编著者

1995 年

目 录



一、金针指功	(1)
二、二指禅功	(7)
三、金铲指功	(16)
四、神力掌功	(22)
五、神力熄灯手功	(31)
六、金刚神掌功	(35)
七、铁砂掌功	(42)
八、内劲鹰爪功	(58)
九、龙爪神功	(62)
十、铁拳神功	(68)
十一、大力铁臂功	(74)
十二、大力金刚肘功	(79)
十三、霸王铁膝功	(84)
十四、罗汉铁脚功	(88)
十五、罗汉铜头功	(91)

十六、银喉功.....	(97)
十七、铁铸金胸功	(101)
十八、铜浇金佛肚功	(107)
十九、内壮铁板肋功	(112)
二十、龟背铁甲功	(118)
二十一、金童铁裆功	(124)
二十二、铁布护体功	(127)
二十三、金躯排打功	(143)
二十四、混元金甲神功	(160)

一、金针指功

金针指功也称金刚指功，又称一指金刚法或一指禅。此功苦练 5 年可大功告成，能一指戳击任何物体而不觉疼痛，点人则立见伤亡。不到万不得已时，千万不可轻易使用。现将其功法介绍如下：

（一）金刚打坐

采用单盘坐姿势，右手食指伸直，其它指屈握，置于右膝上，手心向上，食指指向前下方，左手食指伸直，其它指屈握，屈臂于头左侧上举，指尖向上，手心向前，高与头顶平，双目微闭（图 1）。



图 1

吸 气：(嘴轻闭合，舌舐上腭，用鼻细匀吸气。)意想大地之气由地下深处向上被右手食指吸入体内，经外劳宫穴沿右臂外侧上行于百会穴，再由百会穴向前，沿任脉进入丹田。

呼 气：(嘴轻合闭，舌舐上腭，用鼻细匀地将气呼出。)意想丹田内气化作一股强力量气流沿任脉上行至膻中穴，再由膻中穴过左腋下沿左臂内侧注入左手食指，由左手食指向天空中射出，穿过云层，透过九天，化作闪电。

照上所述一吸一呼反复练习，每次练习 10——20 分钟后换手再练 10 — 20 分钟。每天早晚各练一次，要持之以恒，不得间断。

(二)金刚上香

采用马步桩势，两手食指伸直竖立，直臂平肩向前推出，手心均向前，食指指尖均向上，高与肩平，目视前方(图 2)。



图 2

吸 气：意想天之阳气，地之阴气，合成精华之气，由两手食指指尖吸入体内，沿两臂外侧行至百会穴，再由百会穴向前下沿任脉进入丹田。

呼 气：意想丹田之气向下由会阴分两股沿两腿前侧向下经涌泉穴向后沿两腿后侧上行过会阴合成一股沿督脉至百会穴，再由百会穴向前下由膻中穴分两股沿两臂内侧注入两手食指，由两手食指指尖向上射出，射向九天化作闪电。

照上所述一吸一呼反复练习，每次练习 15——20 分钟。每天早晚各练一次，要持之以恒不得间断。

（三）金刚俯撑

两手食指伸直，两食指平行撑地，手心相对中间距离与肩同宽，两臂伸直，两腿在后伸直并拢，两脚尖着地，身体俯卧（图 3）。

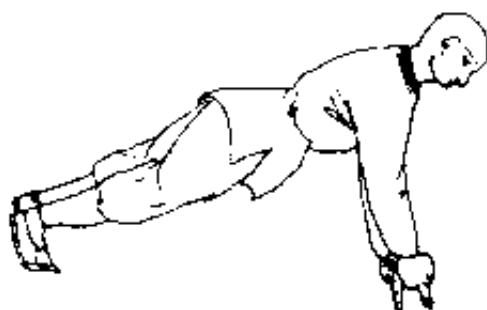


图 3

吸 气：意想大地之气由地下深处上行，从两食指顶端进入体内，沿两臂外侧上行至头顶百会穴，再由百会穴向前下沿任脉至丹田。

呼 气：丹田之气沿任脉上行至膻中穴分成两股沿两臂

内侧注入两手食指,由两手食指射出入地无限深处。

照上所述,一吸一呼反复进行,持续2——5分钟。每天早晚各做4次,长年坚持,不可间断。刚开始练习时,可先用手掌撑地,手掌撑地持续5分钟以上而不感累时,改用拳撑地,拳面撑地持续5分钟以上而不觉累时,再改用指撑地,指撑地时可由五指撑地逐渐减为一指撑地。初习阶段每次持续时间可以短些,然后逐渐增长时间。

(四)金刚指路

面对大树树干,弓步站立,距离适宜,用食指直臂向树干猛力戳击(图4)。

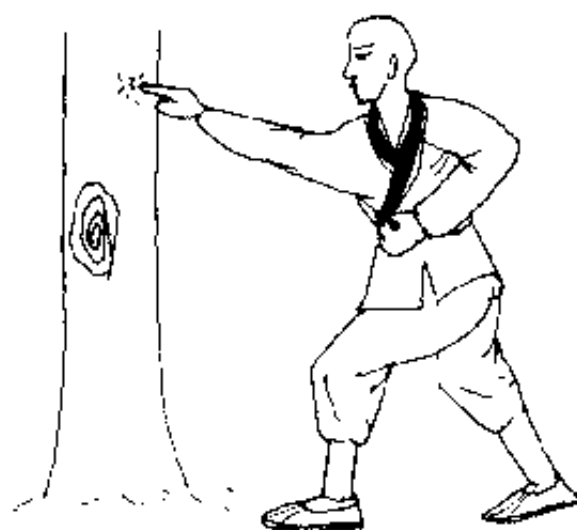


图4

吸 气:点树指屈肘收抱于腰间,手心向上,食指向前;意想天地间清新精华之气由食指沿臂外侧,经百会过膻中返回丹田。

喷 气:(嘴合闭,舌舐上腭,将气尽量从鼻中短促有力地

排出,并发出“哼”的气流声。)收回之指,再直臂向前戳击树干,手心向下,食指顶着树;意想丹田之气上行经膻中过腋下沿臂内侧注入食指。

闭气:(嘴合闭,舌舐上腭,不做呼气也不做吸气,即停息。)指着树干后稍停;意想大树化作铜墙铁壁,无比坚厚,而食指似激光枪,从食指顶端发射出极强的力量流穿透这铜墙铁壁而过奔向远方。

照上所述,吸气、喷气、闭气反复练习至食指发胀、发红、疼痛难忍时,改练另手。每天早晚各练一次,长年坚持,不可间断,得练至食指一戳树皮立破时,改戳土墙;当土墙应指而出现坑洞时,再改戳石碑,当石碑应指而石末下落时,再改戳铁板;当铁板应指出现凹坑时,则大功告成。戳击之前注意用药水洗指。

金针指药方

【方 一】

川乌、草乌、南星、蛇床、半夏、百部各 3 克,花椒、狼毒、透骨草、藜芦、龙骨、地骨皮、紫苑、地丁、鸡血藤各 30 克,丝瓜络 50 克,刘寄奴 60 克,青盐 120 克。

【方 二】

蛇床子、秦艽蒂、花椒各 3 克,狼毒、藜芦、海牙、紫花地丁、硫磺、透骨草、龙骨、地骨皮各 30 克,刘寄奴 60 克,青盐 120 克。

选以上之一方,购齐诸药,用醋、水各 5 碗,煎至 7 碗贮于磁盆内备用,每练指之前置于火炉上温热,浸透手指。每剂药可用 35 天。

练功注意事项：

1. 要持之以恒，长年坚持不断。
2. 要循序渐进，不要急于求成。
3. 注意调整饮食节律，增加营养，忌烟戒酒，忌生凉、辛辣食物。
4. 严禁性生活，功成后也须加以节制。
5. 禁在雷电时练功。
6. 禁迎风口站立练功。并要注意气候变化，要防寒避暑保暖。

二、二指禅功

二指禅功是少林武术的传统功法，又称剪子功，在练功中以中、食二指为专，所以练成此功后手指坚硬如铁，用于技击胜于拳掌，用于戳击、抓拿、点扣对方很有实用价值。今集杨建南、蒋剑、黄韶松三家之精华，加以科学研究，形成了以下较完善的练功法，献给读者。

(一) 金刚禅坐养气法

采用双盘坐势，左右手上下相叠，手心均向上，双手大拇指相触，贴靠于丹田处(图5)。



图5

运用自然呼吸；意想丹田里有一团火在燃烧。这种意念最好做到有意无意，自然而然，这样才会使本功做到松静自然，无杂念。此式练 15 分钟，时间长些更好。

（二）金刚禅坐运劲法

采用插花盘坐势，双手大拇指、中指和食指三指指尖相对，屈臂于胸前，食中指指尖向上（图 6）



图 6

呼 气：三指相对用劲；想象丹田之气沿任脉上行经膻中穴分两股，过两腋下沿两臂内侧注入食、中指尖，由指尖冲出。

吸 气：用意念将气从食、中指尖沿两臂外侧引经百会穴，向前下过膻中穴至丹田。但是三指不能松劲，接做第二次。

呼气时要一次比一次增劲，吸气不能松劲，呼吸次数越多双手指相对越紧，本势要求初学者练 18 次、27 次或 36 次，最后增到 45 次为宜。

(三) 金刚禅坐行气法

采用插花盘坐势，左右手无名指和小指屈握，大拇指压在无名指和小指上成剪指势，直臂平肩向两侧戳插，手心均向前，指尖向外，两臂成一直线(图 7)。

吸 气：两手臂屈肘收抱于腹前，两手食中指上下相叠，手心均向上(图 8)；意想天地精华之气由食中指尖进入体内，沿两臂外侧行至百会穴再由百会穴向前下过膻中穴至丹田。



图 7



图 8

呼 气：两手由腹前向上经胸前向两侧平肩直臂戳插；意想丹田之气上行经膻中穴分两股过两腋下沿两臂内侧注入两手食中指指尖，由指尖向天边射出。

照上所述，一吸一呼反复练习。要求每天早晚各练一次，每次反复练习 49 遍为宜。

(四)金刚站桩运指法

采用马步桩,左右手无名指和小指屈握,大拇指抵压无名指和小指上成剪指势,直臂向下伸直,指尖朝地,手心均向后(图9)。

吸 气:两手屈臂上提至胸前,手心向后,手指均向下(图10)。意想气由两手食中指进入体内,沿两臂外侧上行至百会穴,再由百会穴向前下经膻中穴至丹田。

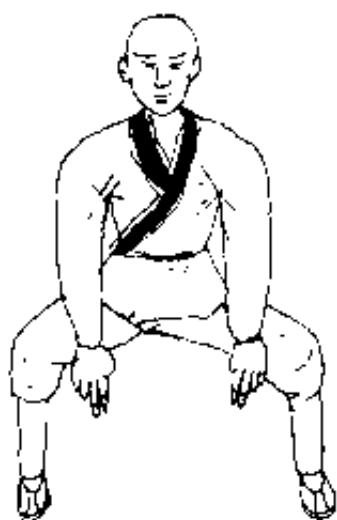


图9



图10

喷 气:两手手指经腹前直臂向下猛插,掌心向后,掌指向下;意想丹田内气向下经会阴分两股沿两腿前侧向下过涌泉穴向后沿两腿后侧上行至会阴,两股气由会阴沿督脉上行经百会向前下至膻中穴分两股过腋下,沿两臂内侧注入指尖,由指尖向下射入无限深。

照上所述,吸气指上提,喷气下插指,一吸一呼反复练习。要求每天早晚各练一次,每次反复练习49遍为宜。

(五) 金刚俯卧撑法

全身俯卧，双手中、食指撑地与肩同宽，身躯及双脚并拢伸直，两脚脚尖着地，全身成一直线，眼睛轻闭，舌舐上腭，排除杂念(图 11)。

吸 气：双臂屈肘，身体下降，身体接近地面(图 12)；意想气由双指进入体内沿两臂外侧行至百会穴，由百会穴再向前下经膻中穴下至丹田。

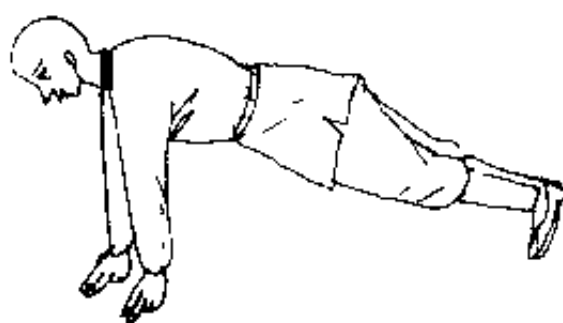


图 11



图 12

呼 气：双手两指用力推地，双臂慢慢推直，使身体上升离开地面，双臂伸直；意想丹田之气上行由膻中穴分两股过两腋下沿两臂内侧注入两手食、中两指，射向地下深处。

照上所述吸气屈两臂，呼气上撑两臂，一吸一呼反复练习。要求每天早晚各练一次，每次反复练习 49 遍为宜。