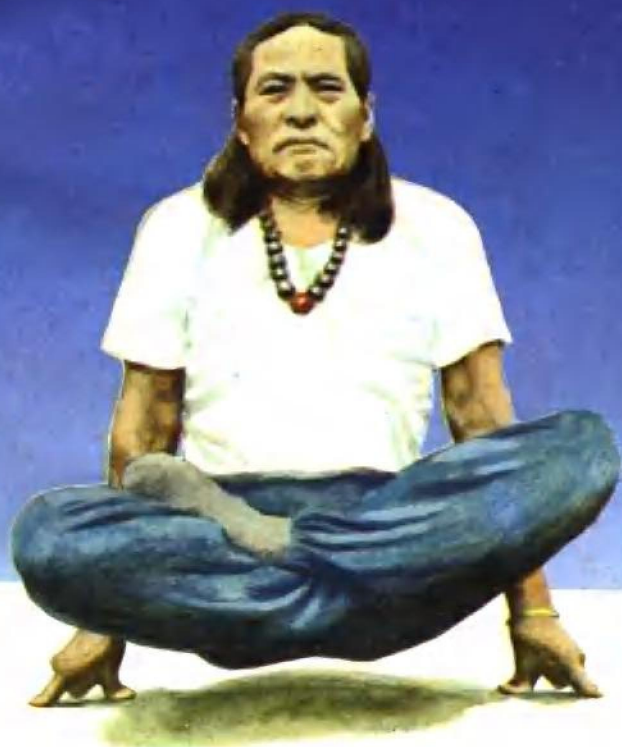


武当神功

陈国柱 著



奥林匹克出版社

武当神功

陆国柱 著

yx166/31

奥林匹克出版社出版

责任编辑：蔡 虹

封面设计：赵 沛

武 当 神 功

陆 国 柱 著

奥林匹克出版社出版

（北京朝阳区工人体育馆）

新华书店总店北京发行所发行

北京小红门印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：5.75 字数：100千字

1992年2月第1版 1992年2月第1次印刷

ISBN 7-80067-189-5/G·112

印数：00001—10000 定价：3.20元

作者自述

还是十一岁的时候，我离开市郊崇明县旭升小学校，乘上轮船由我祖父带领奔向繁华的都市大上海。

少年人初离故乡，不禁有依恋之情，眼看轮船从长江口乘风破浪进入黄浦江，已见到两岸高楼大厦，然而，少年人的思绪仍沉浸在对故土的回忆……。告别了邻里一起捞鱼摸蟹的小朋友，每天相伴的同学，何日再相聚啊！

大上海，确是诱人的地方。那时虽处于日伪统治时期，却灯红酒绿，歌舞升平；其实，热血男儿，爱国青年，正奔向前线，经受战场的冲杀，在硝烟弥漫的战壕内浴血奋战。

这些客观的环境，不由引起少年人的遐想：如果我有七侠五义中白玉堂，展昭他们的功夫多好啊！对了！还有那大侠欧阳德，他不是练就了一身铁布衫，金钟罩刀枪不入功夫吗？他们既可身轻如燕，飞檐走壁，更具一身武功绝技，我如果有此身功夫，何惧不在战场杀敌，光复我中华河山。

到上海后，就读于进街小学、民生中学，闲时帮助父亲在店内营业，我父亲在上海北火车站附近开设一片卷烟批发兼零售商店。

说来无巧不巧，在商店对面有一个比我年纪大十来岁的青年，名叫袁森生。只见他黎明即起，在街沿边空旷地上打拳踢腿，可说风雨无阻；一套梅花拳，打得滴水不进，二起腿、摆莲珠、旋风脚、扫挡腿，劈劈啪啪，看得人眼花缭乱。啊！真是好功夫！这真是踏破铁鞋无觅处，得来全不费功

夫。

就问他：“这功夫是谁跟谁学的？”

“跟谁学，你问这干吗？怎么？你也想学吗？”

“对！我就是来学武功。”

“那好，明天我带你去见师父。”

袁很爽快的答复了我的要求，我可高兴极了，终于可以找到师傅学功夫了。第二天，袁燕生带了我去海宁路得胜武术馆拜见老师。老师见我长得粗眉大眼，身材腰段匀称，认为是个可造之才，已很高兴。袁向老师表明了我要习武之要求，老师一口答应，连说好！好！我即跪下连磕三个响头，老师面南而坐接受了。老师说：“这是进门头，还未正式收你为徒，要看你能否吃苦练功及有否造就可能，三个月后决定，百日定师徒。”

从这天始，老师教我学了少林十段潭腿、一套四路查拳。光阴似箭，三个月已流逝，老师见我每天晚上七时必到，练功认真，择日点香燃烛，练功房二边刀枪架上插满十八般兵器，师兄弟二旁站立，由引进师及介绍人陈述练武宗旨及遵守武德精神、重新行礼磕头，这老师就是得胜武术馆馆长，号称中原大侠的王效荣武术大师。我正式成为了入室弟子。后悉，王老师祖籍河北保定、清末明初以保镖为业，镖局名号为得胜镖局。到上海定居后才设馆授徒，并参予打擂，勇奋魁首，此后声名大振，受到武林界重视。

王老师见我能刻苦习武，满心欢喜，感到有此弟子自慰。这样，我随师练武八年，寒去春来，我从少年步入青年，已十九岁了，对十路查拳、太子拳、梅花拳、六合拳、关东拳、各种器械、单刀、双刀、单剑、双剑、三节棍、并头莲、大刀、九节鞭等等，都已掌握。然还未练到“金钟罩”、

“铁布衫”之功，也许老师认为尚未到时候吧。因为徒弟练功、都是由老师安排练功课程，徒弟不能要求指练什么功！若指练某某功，则犯忌，老师不再授功了。

当我正冥思何日可练“金钟罩”功夫时，朝鲜战争发生了。战火烧到了祖国边境，我毫不犹豫地于一九五〇年报名参加参军。

说参军，也并不容易，因为我的家庭抗战胜利，父兄对商业经营有方，已经拥有一家烟厂、两家批发商店，可说已是资产阶级了。家中希望我是继承父兄事业，而我却无动于衷，醉心于武功，立志去游侠，解危济贫，报效国家。所以，参军时，私自离家，录取后不辞而别，还步行去邻县嘉定县报到，录取于中国人民解放军知识青年军官学校，经集训后，奔赴前线，在连队任文化教员。

由于处于战争时期，我虽是文职人员，但同样与战士在战壕中与敌作战。在战场上，练过武功的人总与别人不同，精神饱满，行军时疾步似飞，虽夜行百里，别人疲劳，而练武者仍谈笑风生。最大体会的是：敏感性强、反应快，在一次冲锋前进杀敌中，敌方一颗炮弹，带着嘶嘶声从空飞来，这就要求具有眼观四面、耳听八方的本领。我一听飞弹之声划破长空，是到自己阵地，立即下意识地一个前滚翻，并把指导员衣襟一拉，两个人同时滚下山坡，而炮弹在同一时刻爆炸，站在同一位置一个班的战友壮烈牺牲。而我，与指导员抹去身上尘土，又冲向敌人。

部队休整时，指导员拉着我说：“小陆，你真不错，有一手！快表演一些功夫，到师部去给首长及全体战士看看，也好鼓励士气，提高战斗情绪。”

在一次师联欢大会上，我表演了一套“五路关东拳”及

气功——腹压千斤。表演结束，首长问我：“你是那里人？上海。噢，南方人，力气真大，可称‘南方大力士’了。”由此，南方力士成了我的代名。这更增加了我的练武信心与决心。立志要练成“金钟罩”功。

一九六三年，因环境变化，我应聘去安徽省当涂县杂技团任演员之职，主演大力士节目。

我去杂技团，是要碰碰运气，看看能否找到良师，我对演员生涯虽是陌生，但我有一个大师兄名徐根生、号称东方大力士，常年在大世界游艺场及大新公司（现在的市第一百货公司）表演大力士节目，如：力斗双牛、力拉双马、力拉千斤等……。我经常去看表演，因此思想上已很熟悉舞台，所以毫不怯慎的去做演员了。第一场上演，地点是安徽庐江县，表演节目是钉山开石、颈缠钢筋。演出中，居然获得观众阵阵喝彩声。杂技团团长还以为我是科班出身的老演员哩。没多久，副团长曾宝成老师看中了我，问我：“当演员乐意吗？”我回答说：“很感兴趣，就是功夫未学到手很遗憾！”曾老师接着问：“要学什么样的功夫？”“金钟罩功夫。”“好！只要你愿意学，教你。”

原来曾宝成老师祖籍苏北盐城，是五代硬气功世家，更是五代从事杂技艺术，并精于中医伤骨科，在旧时代，是江南最负盛名的十八团杂技团之一，而又是少林一脉。

这样，我随曾老师虚心练功，并拜曾为师父，有系统地练习硬气功、头功、肚皮功、手掌功、腿功、缩身功，样样都练，同时练习铁布衫、金钟罩。经四年寒暑，从未间断，我终于如愿以偿。

一九六七年文革开始，杂技团停演，我离开师父，独自一人北上南下闯荡江湖，以行医、卖艺为生，并遍访武林高

手，结为知己，集收广益，以补自己之短。

一九六五年，杂技团在南京汤山演出，汤山乃是一个天然温泉，若有关节炎、腰腿痛患者，只要去温泉沐浴数次，病痛即康复，山上景色秀丽。解放前，蒋介石为了去温泉沐浴，特专修了一条从南京到汤山的公路。从温泉往山上走一里路，即可看到掩映在竹林中的一座寺院，但此寺年久失修，也无和尚（解放后和尚都还俗），因此更无香火，游人也很少上去。但寺内却有一个高僧——无麈法师的徒弟照看寺院，寺前种了六十棵桃树，以养寺养人。但无麈法师早已避世，不食人间烟火，也不住寺内，而住在山旁边一个天然石洞内，既无衣被、也无凳子、及日常生活用品，年已古稀，但身怀绝技，炯炯有神，满面红光，身上一一年四季仅穿一件百衲衣，慈眉善目，盘膝打坐。

无麈法师原是东北黑龙江人，在日伪统治满洲时，被抓夫去当劳工，途中关押在集中营，夜间法师用手拗弯铁栅，伸铁臂将看守日兵击毙，逃避追捕，进入关内，到南京后，在汤山寺内为僧，隐居直至稀之年。

我慕名前去拜师，法师见我功底甚厚，但都是一身横练功夫，乃授之以丹田运转功法，化刚为柔，软硬结合，内外兼修，如此外有“金钟罩”金刚不坏之躯，内有丹田之气运转输通脏腑，调合阴阳内气，四肢百骸通畅，体外即使有千钧之力冲撞，体内自有真气护卫脏腑而不致受损。今后若有机缘，再练以内功心法，则功告大成。

由于我的杂技团在汤山演出时间较短，仅一周时间，就告别法师往浙江而去，我虽告别法师，但脑海中一直有着法师的身影。别时容易见时难，法师早已坐化，人生啊！何以如此坎坷！这永远是我的感叹！

一九六七年，文革一开始，各种剧团都勒令停演，我利用此机会南去福建、广东，北去辽宁、吉林、黑龙江，西往甘肃、宁夏，再到山东、山西、河南、河北、陕西、江西；只外蒙、新疆未去。可谓走遍天涯海角，名山大川，虽未能像徐霞客先生那样记下各地风土人情，却也冶炼了心情，山山水水，感到祖国如此伟大可爱。

在这期间，遍访了各地名师、武林隐士，切磋武艺，认识了各家各派的武功特点，充实了自己。

当我在武汉街头卖艺去东湖时，邂逅武当奇人朱诚德道人，经武林人士介绍，知他是武当龙门派传人，在武当派内辈份甚高。（一九八七年六月我去武当山参加擂赛表演，特上紫霄宫朝拜恩师，遗憾的是恩师下山未回，由郭高一师叔告诉我，恩师辈份比郭高一老师还高二倍。）

朱老师武功高强、悟性过人，我投他为师，惜当时形势所限，寺届皆被列为封建四旧，因此莫能随师练功，仅受指点，然经名师一指点，即能领悟练功要领，触类旁通，一通则百通。

朱老师授我“武当悟性气功”、“蜻蜓力”（即一指、二指、三指、倒立或坐禅以指撑而身体腾空）。

虽相见甚短，别又匆匆；但经十多个寒暑苦练，终于练就国内外罕见，与海灯法师的一指禅功媲美的“武当蜻蜒一指力倒竖功。”并又以内功心法与“金钟罩功”融为一体。使儒、释、道、医集于一身，使内、外、软、硬、轻之功互相贯通。无愧于多位恩师指点，使中华气功继承发扬。

金钟罩是少林武功之一，在武林中曾有“北崇少林、南尊武当”之称。少林寺位于中国河南省登丰县中岳嵩山西麓，为中国佛教禅宗发祥地，创建于北魏孝文帝太和十九年

(公元四九五年)，禅宗以壁观坐禅为主。

孝明帝孝昌三年(公元五二七年)，印度僧人达摩来中国，在少林寺北乳峰的石洞里面壁九年，在壁观坐禅中因长期盘膝静坐，精神和肉体感到疲倦时，就活动手脚来锻炼身体及四肢，逐步摸索创造了一套拳术，这就是少林拳种的萌芽。

后经市代僧徒演练，发展与充实，又形成了各种功夫，这就包括硬功、软功、轻功、铁布衫、金钟罩等功夫。

金钟罩功初练时以气养神，以神养精，从而精气神合一，对延年长寿起一定作用。久练之，可使以意念发放外气，此种外气物质包括红外线、磁、光、生物电、粒子流等。而练功者若选择茂盛植物地方及新鲜空气，再以良性思维波指导气功信息，即能治好各类病症。以磁场及光辐射更能减轻病患者病情，而发放的外气更具有疏通经脉，加速血液循环及新陈代谢功能。因此，练“金钟罩”功者对消化系统大有改善，可调整人体精神紊乱功能。精神好、体力大增，对患有神经衰弱、劳损、关节炎、肾虚、阳痿、高血压、气管炎等症均有特殊治疗作用。

若练以防身者，则人若犯吾，身体不会受损伤，何惧拳打脚踢乎！刀枪亦难奈何吾也。若以御敌者练之，则一伸拳，似铁锤击之；头一撞，树震叶落；腹一挺，弹之以丈远。敌惊者逃矣。

练功既要有志有缘，还得有真正吃苦精神。练功夫不是光凭兴趣就能练成功，而要有志，有志，即志向，包括坚定的意志，一月一年还不行，非得三年五载、甚至八年十年、坚持练功才能大成。有的学生仅练功一个月，就要问师父：我这功行了吗？这叫师父怎么样回答？只好请他不要练了，养

养身就够了。

有缘，就是说：有了意志而无缘也是练不到功夫的。这就要有缘去找一个真有本领的师父。徒弟找师难，师父找徒弟更难。二者符合双方条件才行。然后要有吃苦精神，有的学生说能吃苦，但到真正练功要吃苦时却吃不了苦，终于练不成功，半途而废。

练金钟罩功（注防身御敌），就得要吃很大的苦，基本功，是马步站椿（它与练强身、治病马步站椿功要求不同）。即二脚以马步下蹲式，站在二根木椿上，二手掌背上各置放一碗水，头顶上再顶一碗水，站上五分钟，二手发抖，二腿发酸，汗流夹背，意念不一集中，碗即摔下打碎。

第二步功是排身功。学生要掌握好运气中的吞、吐、喷、顶、闭气过程，老师在一边用铜棍击打学生身体的胸、背、臂、腿、头等部位，每击打一次，疼痛难忍，甚至肌肉红肿，这时还要用药酒擦敷。

日复一日、年复一年，逐渐功成，才苦尽甘来。

第三步是自我进行排身。经过老师铜棒击打、肌肉增厚，自己用木棒、铁尺随运气要领进行在自己胸腹部及头部等处击打，到能将木棒打断，铁尺打弯才告功成。古云：

“若要功夫深、铁杵磨成针。”即此也。

我练功已半个世纪了，总结所得，无非是心正、有缘、吃苦六个字。本书中所述各种功法，虽尽我所学，但未必能详述师教。所以成书者，一方面是启发青年朋友们，另一方面是就教于各位方家。

目 录

作者自述

第一编

武当悟性气功渊源·····	(3)
武当悟性气功初级功法·····	(4)
武当悟性气功初级功法问答·····	(19)
武当悟性气功中级功法·····	(21)
武当悟性气功高级功法·····	(30)

第二编

武当蜻蜓点水功法·····	(41)
武当明目功·····	(48)
武当轻功·····	(51)
武当内外气收放功法·····	(55)
龙门健美长寿功·····	(59)
增强内气功法·····	(65)
武当气功点穴秘法·····	(72)
气功点穴时刻表·····	(72)
血液流行时刻表·····	(73)
辅助气功放松功法·····	(75)

第三编

金钟罩气功渊源·····	(81)
金钟罩气功功法·····	(83)
金钟罩气功站桩功·····	(99)

金钟罩气功排打练习..... (100)

关于“金钟罩”练功问答..... (102)

第四编

硬气功呼气功法..... (109)

硬气功行气法..... (111)

编外篇

金钟罩神功冠天下.....李庭昆 (125)

中美洲之行.....陆国柱 (138)

集儒、释、道、医功法于一身.....萧依钊 (141)

二指功·金钟罩·铁布衫.....区富礼 (146)

秘密使命大曝光.....王琛发 (152)

震古铄今一奇才.....褚铭泉 (157)

附录·学员来信..... (163)

第一编

武当悟性气功渊源

武当悟性气功系武当八十一大派中的一派功法。武当派为张三丰祖师开创，历经数百年不衰，向为世人推崇，故有北崇少林南尊武当之说。武当功功法属道家，练功素以修练性心为主，性者性命，心者精神，因此能怡养身心而延年高寿。道家功夫与佛家不同。道家以柔克刚，从内练到外，因之称为内家功夫，练功目的以自卫延年为主。佛家则以博击为主，功夫刚硬，故为外家功夫，练功目的亦为博击为主。佛家更认为人的思想灵魂可超脱身体能趋极乐世界。武当悟性气功以悟性为根本。“悟者”通过练功自觉地悟出人的思想可到达最高境界，乐观开朗心情舒畅，去掉凡夫俗子的自私贪欲之心，故达高寿也。武当山在庙道人朱诚德道长系该功廿代传人，现年88岁，耳聪目明，如此高龄尚能走100里山路，冬天仅穿单衣不畏寒冷，数天不眠而不疲倦，一餐能食一斤干面，数天不食亦不感饥饿；更异者能自找毒药食而不中毒。本功至陆国柱大师已廿一代。他习此功亦已有廿个春秋。武当派本无硬功，清代武当白锦道长云游天下，吸取众家功法，回武当创立白锦门派，流传武当硬气功功夫。此派硬功，由于秉承道家传统，柔中见硬，硬中见刚，刚中有柔。似有形亦无形，修练者不会损伤身体。武当悟性气功分为初级、中级、高级三种功法。初级功既防病治病，养身延年，又具抗老之效，更为中级，高级功法打下基础，中级功具有防身延年之效，高级功则是已达深奥之境。

武当悟性气功初级功法

名称:

功效:

- | | |
|-------------|------|
| (1) 丹田运气 | 展动内气 |
| (2) 大鹏展翅 | 气走脏腑 |
| (3) 乌龙亮爪 | 外气内收 |
| (4) 双马平行 | 接通地气 |
| (5) 双龙相会 | 气通三关 |
| (6) 燕子翻身 | 地磁引力 |
| (7) 老君炼丹 | 练气化补 |
| (8) 金龟藏身 | 排被浊气 |
| (9) 铁牛耕地 | 推动内气 |
| (10) 插花盖顶 | 展气百会 |
| (11) 仙女下凡 | 引气入丹 |
| (12) 白蟒缠身 | 命门补肾 |
| (13) 金鸡双立 | 引浊入地 |
| (14) 济公欢天 | 接通天气 |
| (15) 龙头双摆 | 阴阳平衡 |
| (16) 狮子戏球 | 大气大功 |
| (17) 日月阴阳 | 带气归丹 |
| (18) 二仙抱球 | 导气丹田 |
| (19) 左右踢腿 | 舒筋活血 |
| (20) 浴面松身 | 健脾益寿 |

第一课: 预备式及丹田造气

(1) 预备式

自然站立, 两臂下垂, 二目平视, 舌顶上颚, 自然呼吸, 鼻呼鼻吸, 意念引会阴气沿督脉上行经命门、大椎直达