

王涤尘 选编



中国硬气功

黑龙江科学技术出版社

中国硬气功

王涤尘 选编

黑龙江科学技术出版社

1988年·哈尔滨

内 容 提 要

本书汇集了中华传统硬气功中的优秀功法与练法，作者多为当今气功界之名师高手。

本书中既有侧重自身防御的金钟罩、铁布衫、八大金刚功、金刚罗汉功、童子功、隐罩术；又有侧重攻击敌方的红砂手、铁砂掌、金刚指力功、八宝葫芦功；更包括攻守兼备的高级硬功：少林拳术精义等，凡二十余种，可谓至全至精，是传统硬气功的精华。

本书功理功法并重，图文并茂，易于自学。本书对广大武术气功爱好者，尤其是侦察部队、人民武装警察、公安干警，进行徒手格斗训练等，是一本极有实用价值的参考书。

责 任 编 辑：范震威

封 面 设 计：韩 寒

中国硬气功

王 涤 尘 选 编

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街 35 号)

哈尔滨船舶学院印刷厂印刷·黑龙江省新华书店发行

787×1092毫米32开本 7印张 140千字

1988年12月第1版·1988年12月第1次印刷

印数：1—40000册 定价：2.85元

ISBN 7-5388-0373-4/G·66

前 言

硬气功，在我国的发展历史悠久，源远流长。它是中华武术之精华所在，是中国古老文化中的一朵奇葩。硬气功无论是从开发人体潜能、防身自卫，还是治疗疾病、延年益寿方面，都有很高的实用价值。

据《前汉书·西域传》记载，早在两千多年前，我国即有较高水平的气功表演。张衡在《西京赋》中，曾描述了这次表演的盛况“……临回望广场，程角抵之妙戏。乌获扛鼎，胸突铍锋……”。唐时也曾有过关于硬气功及轻功表演的记载。

近年来，我国掀起了前所未有的武术、气功热潮。特别是青年爱好者们，迫切地想学到一身过硬的功夫，但又不知从何入手，只好望“功”兴叹。

经验告诉我们，学练硬气功的诀窍是“正确的功法加上刻苦地锻炼”。

正确的功法是成功的关键之一，为使初学者少走弯路，能更全面地掌握和了解古老而神秘的硬气功，本书收录了国内著名气功家所介绍的少林、武当、峨嵋各大门派的典型气功。编录时，选编者对各种功法的流派、创始人、特点及功效都加了简短的编者按。以便读者学习时参考。

因水平所限，加之时间匆促，本书的缺点和错误恐难避免，切盼读者通过实践锻炼，提出宝贵意见，以便不断修订与提高。如有机会，我本人还打算登门求教于各位气功界前辈，聆听教诲。

王涤尘

1988年4月9日

目 录

- 一、少林拳术精义……………达摩大师著 王涤尘改写 (1)
- 二、金钟罩……………李少标 施月圆 (40)
- 三、铁布衫……………严章荣 (49)
- 四、八大金刚功……………冼其昌 邓 迎 (53)
- 五、峨嵋七星横练……………汤仁亮 陆 友 (58)
- 六、金刚罗汉功……………鄢晓风 (68)
- 七、熊门七心活气功……………梁健生 (80)
- 八、桶子功……………范克平 (91)
- 九、峨嵋排打软气功……………卢绍敬 孟宪超 (97)
- 十、童子功……………刘万福 (106)
- 十一、隐辇术……………林泉宝 (119)
- 十二、马步大力功……………曹孝辉 (123)
- 十三、熊氏真传少林大易筋经……………李佩弦 (126)
- 十四、伍氏易筋经……………许崇书 (138)
- 十五、黄氏易筋经……………肖旭贵 (142)
- 十六、红砂手……………邹锦堂 (149)
- 十七、铁砂掌……………王涤尘整理 (152)
- 十八、大力金刚掌……………莫文丹 (154)
- 十九、金刚指力功……………王涤尘整理 (164)

二十、八宝葫芦功.....	莫文丹 (169)
二十一、峨嵋大力鹰爪童子功...	孟宪超 卢绍敬 (174)
二十二、天河寺硬气功高级功十式.....	张加陵 (187)
二十三、硬功荟萃.....	王涤尘整理 (190)

(31) 固本功.....	章仲全 二
(32) 辟邪功.....	章仲全 三
(33) 驱邪功.....	章仲全 四
(34) 辟邪功.....	章仲全 五
(35) 辟邪功.....	章仲全 六
(36) 辟邪功.....	章仲全 七
(37) 辟邪功.....	章仲全 八
(38) 辟邪功.....	章仲全 九
(39) 辟邪功.....	章仲全 十
(40) 辟邪功.....	章仲全 十一
(41) 辟邪功.....	章仲全 十二
(42) 辟邪功.....	章仲全 十三
(43) 辟邪功.....	章仲全 十四
(44) 辟邪功.....	章仲全 十五
(45) 辟邪功.....	章仲全 十六
(46) 辟邪功.....	章仲全 十七
(47) 辟邪功.....	章仲全 十八
(48) 辟邪功.....	章仲全 十九
(49) 辟邪功.....	章仲全 二十
(50) 辟邪功.....	章仲全 二十一
(51) 辟邪功.....	章仲全 二十二
(52) 辟邪功.....	章仲全 二十三
(53) 辟邪功.....	章仲全 二十四
(54) 辟邪功.....	章仲全 二十五
(55) 辟邪功.....	章仲全 二十六
(56) 辟邪功.....	章仲全 二十七
(57) 辟邪功.....	章仲全 二十八
(58) 辟邪功.....	章仲全 二十九
(59) 辟邪功.....	章仲全 三十
(60) 辟邪功.....	章仲全 三十一
(61) 辟邪功.....	章仲全 三十二
(62) 辟邪功.....	章仲全 三十三
(63) 辟邪功.....	章仲全 三十四
(64) 辟邪功.....	章仲全 三十五
(65) 辟邪功.....	章仲全 三十六
(66) 辟邪功.....	章仲全 三十七
(67) 辟邪功.....	章仲全 三十八
(68) 辟邪功.....	章仲全 三十九
(69) 辟邪功.....	章仲全 四十
(70) 辟邪功.....	章仲全 四十一
(71) 辟邪功.....	章仲全 四十二
(72) 辟邪功.....	章仲全 四十三
(73) 辟邪功.....	章仲全 四十四
(74) 辟邪功.....	章仲全 四十五
(75) 辟邪功.....	章仲全 四十六
(76) 辟邪功.....	章仲全 四十七
(77) 辟邪功.....	章仲全 四十八
(78) 辟邪功.....	章仲全 四十九
(79) 辟邪功.....	章仲全 五十
(80) 辟邪功.....	章仲全 五十一
(81) 辟邪功.....	章仲全 五十二
(82) 辟邪功.....	章仲全 五十三
(83) 辟邪功.....	章仲全 五十四
(84) 辟邪功.....	章仲全 五十五
(85) 辟邪功.....	章仲全 五十六
(86) 辟邪功.....	章仲全 五十七
(87) 辟邪功.....	章仲全 五十八
(88) 辟邪功.....	章仲全 五十九
(89) 辟邪功.....	章仲全 六十
(90) 辟邪功.....	章仲全 六十一
(91) 辟邪功.....	章仲全 六十二
(92) 辟邪功.....	章仲全 六十三
(93) 辟邪功.....	章仲全 六十四
(94) 辟邪功.....	章仲全 六十五
(95) 辟邪功.....	章仲全 六十六
(96) 辟邪功.....	章仲全 六十七
(97) 辟邪功.....	章仲全 六十八
(98) 辟邪功.....	章仲全 六十九
(99) 辟邪功.....	章仲全 七十
(100) 辟邪功.....	章仲全 七十一
(101) 辟邪功.....	章仲全 七十二
(102) 辟邪功.....	章仲全 七十三
(103) 辟邪功.....	章仲全 七十四
(104) 辟邪功.....	章仲全 七十五
(105) 辟邪功.....	章仲全 七十六
(106) 辟邪功.....	章仲全 七十七
(107) 辟邪功.....	章仲全 七十八
(108) 辟邪功.....	章仲全 七十九
(109) 辟邪功.....	章仲全 八十
(110) 辟邪功.....	章仲全 八十一
(111) 辟邪功.....	章仲全 八十二
(112) 辟邪功.....	章仲全 八十三
(113) 辟邪功.....	章仲全 八十四
(114) 辟邪功.....	章仲全 八十五
(115) 辟邪功.....	章仲全 八十六
(116) 辟邪功.....	章仲全 八十七
(117) 辟邪功.....	章仲全 八十八
(118) 辟邪功.....	章仲全 八十九
(119) 辟邪功.....	章仲全 九十
(120) 辟邪功.....	章仲全 九十一
(121) 辟邪功.....	章仲全 九十二
(122) 辟邪功.....	章仲全 九十三
(123) 辟邪功.....	章仲全 九十四
(124) 辟邪功.....	章仲全 九十五
(125) 辟邪功.....	章仲全 九十六
(126) 辟邪功.....	章仲全 九十七
(127) 辟邪功.....	章仲全 九十八
(128) 辟邪功.....	章仲全 九十九
(129) 辟邪功.....	章仲全 一百

一、少林拳术精义

达摩大师著

王涤尘 改写

编者按：《少林拳术精义》是一部不可多得优秀硬气功著作。该书全面系统地介绍了内壮硬功的理论及修习方法。

《少林拳术精义》有许多功法，如日精月华、法轮自转、凝神气穴等，皆为内功秘要。

书中不但介绍了多种上乘内功，还详尽地介绍了将身体练至坚硬似铁的内壮硬功。若内壮功法完成后，可达到“意之所至坚于铁石，骀指可破牛腹，侧掌可断牛颈，去拳可碎虎脑”的高深境地。即使人体最薄弱的裆部，在“下部行功”完成后，也可“虽曰隐处，亦不畏椎挺”。用于训练运动员或青壮年，可诱发特异功效。

书中记载金阊名师张大用得此功法：“……为一代技击之雄，名列天下名师之第三手。张探手可拈翔燕之爪尖，腾身能取游空之蜻蜓。张手不畏刀斧，视锋利如朽木。因其右手力大，恐捏碎笔杆，故作书皆以左手……”

《精义》分上下两部，上部《服气图说》，下部《易筋经义》。两部虽都是内外兼修，但各有侧重，《服气图说》侧重练外，以肢体动作配合吞气，为下部打下基础；《易筋经义》侧重修内，以推揉之法配合意念活动，成为上部的提高。二

者可分可合各成体系，但又互相关联。

关于本书署名为“达摩”著，气功界有很大争议，但读者不必深究。

上部 服气图说

特点

吞气是本功最突出的特点。吞气与练炁[注]不同。练炁不得法，就会出现痰壅火滞等弊病。而本功则不会产生任何流弊。

本功至简至易。服气64式，只需两刻都可练完。无论男女老幼皆可习之。妇女行之可以终身无难产之患，膂力强劲如同男子；老年人习之可与壮年一般。

总之，长期不懈地修习本功，有病者可祛病延年，无病者可强身长力。习武者可以助其技击之力。

【注】炁：读气。古气功专用字，指无形之气，与指有形之气的气字相区别。

注意事项

1. 行功地点宜选择在空气清新、明亮洁净的室内。切不可当风行功。
2. 遇疾风、暴雨及雷电等恶劣气候须停止行功。
3. 每日于卯、午、酉[注]三个时辰行功各一次。不可间断。亦不可随意增减行功次数。如因有事耽误，就于早起空腹行卯功，日落时行酉功，中间一次午功则何时习之皆可。切记，本

功应空腹行之，气才得以在腑脏流通。否则，易因气滞而致伤。

4. 行功不可用拙力，总要出于自然。

5. 行功期间，无论有无病症，皆不宜服药，服药则气滞。

6. 行功初之3个月内，须戒酒色。身体虚弱之人还应根据情况加以延长。

[注]卯：5至7点为卯时。午：11至13点为午时。酉：17点至19点为酉时。

行功要领

1. 吞气是本功之关键。吞气的方法是：身体端正，目平视，将口张大，吸入一口气，然后如吞咽食物般将吸入之气咽下，吞气后略定片刻，长短约为常人之3呼吸。起初，吞气无声。习之日久，腹内就会咕咕有声，遇此情况，不必惊慌。属正常现象。

切记：吞气时，头不可前俯，也不可后仰，张口不可太小。吞气时，头俯则气下陷，头仰则火上升。吞气时张口太小，则有风吸入，风能伤人。

行平和架时，共吞气7口。10日后加行武功头式，左右各一遍共吞气6口。又过10日，再加行武功头式左右各一遍共吞气6口。又过10日，再加武功头式左右各一遍共吞气6口（计武功头式3遍共吞气18口）又过10日，加行伏膝式，左右各3遍共吞气6口。此时，须将平和架中之望月式改为捞月式，并除去前舒气式。又过10日，加站消式左右各一遍，共吞气6口。又过10日，再加行站消式左右各一遍共吞气6口。又过10日，再加行站消式左右各一遍共吞气6口（计站消式3遍共吞气18口）。

总计 80 日，共吞气积 49 口。此后，可行打功。

打功用具谷袋之制作方法：

用蓝布缝制一个双层圆形布袋。长约 60 厘米，粗细约 12 厘米，一端缝死，将布袋内装入一半谷子。灌实后，用红头绳扎紧。剩余的一半空布袋为手握处。袋中所装谷子约 1 千克。年老体弱者可酌情减轻。

行打功时，排打顺序为先左后右，手足四面都须打到。

谷袋排打法（即打功）：

1. 先从左肘内侧打起，至左手心直至左手中指尖止。这是左手里面排打法。

2. 再从左肘起，顺打至左手背，再至左手中指尖止。这是左手外面排打法。

3. 再从左腋下打起，顺打至左手小指侧止。这是左手下面排打法。

4. 再从左肩起顺打至左手大指侧止。为左手上面排打法。

左手四面打完紧接着打左足。

5. 先从左肋打起，顺打至左小腹，左大腿面，左膝直至左小腿面、左腿趾止。这是左足前面排打法。

6. 再从左腋下斜打至左腰眼，左脚踝，再至左小趾止。这是左足外面排打法。

7. 从左血盆骨向下顺打至腹部左侧，再横打至腹部右侧。然后换左手持谷袋由右横打至左腹部。用右手掩住外肾，以防被谷袋击伤。左手再从左小腹打起，从左腿内侧打至左踝，再打至左脚趾止。此为左足里面排打法。

8. 再双手执谷袋过头顶排打左脊背二十下，再左手执谷袋反手自上而下排打左脊背，向下顺打至左腰眼时，将手一转，顺打至左大腿，左腿肚、左脚跟止。此为左足后面排打法。

然后再接着排打右手四面、右足四面。

切记：排打之时必须自起点至终点密密顺打，不可脱漏，也不可逆打。如有脱漏，切不可补打，须一气顺行。

排打之时，必须先吞气一口。左手、左足、右手、右足，共吞气16口。连前共吞气65口。行打功30日或60日后（年青体壮者30日，年老体弱者60日），加行巡手式共吞气4口。又过10日加行偏提式吞气6口、正提式吞气3口共9口。又过10日，再添薛公站式吞气3口。又过10日再添列肘式吞气6口。共吞气22口。加上前面65口，通共吞气87口。至此，此段功成。

服气图说

平和架

1. 骑马式：身体直立，两脚分开与肩同宽，两手掌心朝上置于肋侧，但不可贴得过紧（如图1—1）。

2. 骑马式：承上式，两手翻转使手背朝上，两手位置不变（如图1—2）。

3. 骑马式：承上式，两手在腰两侧同时向两侧划一个平行于地面的圆圈（如图1—3）。

4. 骑马式：承上式，双手同时向前推出，使掌心朝前，十指尖向上。同时吞气一口（如图1—4）。



图 1—1



图 1—2



图 1—3



图 1—4

5. 骑马式（左）：正身站立，左足向左侧横跨一步，左腿曲膝，左脚尖斜向左前方。右腿伸直，右脚也伸直。在左腿跨步曲膝的同时，左手按在左大腿面上，大指向后，其余四指朝前。同时，右手举起由耳后绕下，然后五指捏拢成雕手。指尖朝后（如图1—5）。



图 1—5

6. 望月式（左）：承上式，右手雕手不动。将左手举至头侧，与目相齐处。然后，曲拢五指，使大指与小指相对，食指与无名指相对，中指微昂。左手心含空，能容纳下小茶杯。然后将头向左转至正对左手，再将头转回原位。吞气一口。再转头，再吞气。再转头、再吞气。共吞气3口



图 1—6

（如图1—6）。

此为望月式之左式。随之行望月式右式。右式之动作要点均与左式相同。惟左右方向相反。望月式左右两式共吞气6口。

7. 舒气式：身体直立，两脚分开与肩同宽，双手掌心朝上置于肋侧，但不可贴紧（如图1—7）。

8. 舒气式：承上式，将两掌翻转，然后推出，使掌心朝前，十指朝上（如图1—8）。

武功头

1. 初式（左）：左足向左侧横跨一步，左腿曲膝，右腿伸直，右脚面也伸直。左手按在左大腿上，大指向后，其余四指朝前。右手由耳后绕下成雕手。正面吞气一口，然后转头左视（如图1—9）。

2. 2式（左）：承上式，将左手向左伸出，手臂伸直，手背朝上，右手不动（如图1—10）。



图 1—7

图 1—8

图 1—9

图 1—10

3. 2式（左）：承上式，随势将左手收回，高干胸平，手背向上，又伸直，又收回。共两次（如图1—11）。

4. 2式（左）：承上式，将置于胸前之左手外旋，使掌心正对胸口。然后吞气一口（如图1—12）。

5. 2式（左）：承上式，将左手内旋，将掌心向外大指在下。然后转头左视（如图1—13）。

6. 3式（左）：承上式，将左手经耳后向左仰掌仰出

(如图 1—14)。



图 1—11

图 1—12

图 1—13

图 1—14

7. 3 式 (左)：承上式，随势，将左手由耳后收回到胸前，握拳，拳背朝上。吞气一口然后转头左视 (如图 1—15)。

此为武功头左式。右式练法相同，惟左右相反。武功头一遍吞气 6 口。计武功头 3 遍共吞气 18 口。

伏膝式

伏膝式 (左)：左腿向左前方跨一步，左腿曲膝，右腿伸直。双手按在左腿面距膝盖 7 厘米左右的地方。左手在上，右手在下。上身微向前俯。身体微侧。面向左，眼睛朝前平视。吞气一口。然后，背拱，项直，目视足尖前方 18 厘米左右的地方 (如图 1—16)。

右式亦同，惟左右相反。左右各 3 次共吞气 6 口。

海底捞月式

1. 捞月式 (左)：左脚向左横跨一步，左腿曲膝。右腿伸直，右脚也伸直。左手按在左腿上，大指向后，四指向前。右手成雕手 (如图 1—17)。

2. 捞月式 (左)：承上式，左手经左耳后一转，仰掌向左伸出 (如图 1—18)。



图 1—15

图 1—16

图 1—17

图 1—18

3. 捞月式（左）：承上式，左手内旋，使手背朝上（如图 1—19）。

4. 捞月式（左）：承上式，右手雕手不变。弯腰俯身。左手随之由左向右捞起，如捞月之状。腰身亦随手之捞起直起（如图 1—20）。

5. 捞月式（左）：承上式，捞起后，左手仍回到头部左侧，成望月式。吞气一口，目视左手的大指与食指之间（如图 1—21）。

右亦相同，惟左右相反。左右各 3 次，共吞气 6 口。

站消式

1. 窝里炮（左）：左脚向左横跨一步，曲膝。右腿伸直。右脚也伸直。两手心上下相对置于胸前，左手在上，右手在下。两手十指要分开伸直，不可并拢（如图 1—22）。

2. 窝里炮（左）：承上式，双手同时向两侧横拉，并顺势握拳。左拳与乳平齐。距离胸口约 24 厘米，大指在内。右拳与肋平齐。距离肋骨 3 厘米左右，大指在外面。先正面吞气一口，然后转头，向左平视（如图 1—23）。

3. 冲天炮（左）：承上式，左拳张开，由下往上一抓，

抓至头侧与额角相平处握拳，左小臂竖直向上。将头转至正面，吞气一口。再转头向左，目视左拳（如图 1—24）。

4. 窝心炮（左）：承上式，左拳张开，由耳后一转。随即握拳向左伸出。左臂平直。拳背朝上。将头转至正面，吞气一口，再将头向左转，目平视（如图 1—25）。

右亦相同，惟左右方向相反。站消式一遍吞气 6 口。三遍共吞气 18 口。

打谷袋式

1. 冲天炮（左）：左腿曲膝向侧前方跨一步。右腿伸直。右手持谷袋。左手由肋下握拳伸出，曲肘上竖，吞气一口（如图 1—26）。



图 1—19



图 1—20



图 1—21



图 1—22



图 1—23



图 1—24



图 1—25



图 1—26

2. 冲天炮（左）：承上式，右手持谷袋从左臂密密顺打至左手心、左手指，约10多下。此为左手里面排打法（如图1—27）。

3. 穿心炮（左）：承上式，左拳张开，经耳后一转即握拳向左伸直。拳背朝上。吞气一口。然后，右手持谷袋从左肩顺打至左肘，左手背，至左手中指尖止。此为左手外面排打法（如图1—28）。

4. 雕手（左）：承上式，左手由耳后绕下成雕手。吞气一口。右手持谷袋由左腋起顺打至小指侧止。止为左手下面排打法（如图1—29）。

5. 小冲天炮（左）：承上式，左手一转，即握拳上竖。较冲天炮式稍低。吞气一口。右手持谷袋自左肩胛起顺打至左手大指侧止。此为左手上面排打法（如图1—30）。



图 1—27 图 1—28 图 1—29 图 1—30

6. 扛鼎（左）：承上式，将左手由肋下一转，握拳尽力向上举。大指在后。吞气一口。仰面视上举之拳（如图1—31）。

7. 扛鼎（左）承上式，右手持谷袋以左肋起，顺打至左小腹，至左腿面、左膝、左脚面，至左趾止。此为左足前