

中国工人出版社

中国硬气功精秘

赵祖源 宋滇明 编著



中国硬气功秘

(一)

赵祖源 宋溟明 编著

中国工人出版社

责任编辑 张永生

中国硬气功揭秘

(一)

赵祖源 宋滨明 编著

中国工人出版社出版发行 (北京安外六铺炕)

新华书店北京发行所经销

北京通县曙光印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张: 5.625 字数: 122000

1990年3月第1版 1990年3月北京第1次印刷

印数: 1—20,910册

ISBN 7-5008-0688-5/6·51 定价: 2.30元

前 言

中国气功有软、硬功之分。软气功即养生功，有“养生长寿”之意。因而近几年广大气功爱好者所追求的，都是软气功。其实软硬气功只是在练习方法上有所不同，追求健体强身，祛病延年则是共同的目的。

目前，广大气功迷对硬气功还缺乏了解和认识，他们对硬气功这项特殊运动所表现出来的“惊人”功夫，望而生畏，以为可望不可即。其实，这是一种误解。任何一位健康的青壮年，只要通过三个月的短期训练，就能练出一身过硬功夫。

硬气功功法也是一项养生健体，祛病防病的好方法。患有多种慢性病的青少年和中老年，都可以有选择性地练习硬气功功法，只要根据各自身体状况，放弃拍打训练，放慢、放松功法动作的练习，就可以达到祛病健身的目的。

《中国硬气功精秘》一书，计划编四集，第一集以汇编硬气功的基础功法为主，第二集以汇编点穴功夫的功法为主，第三集以汇编轻功功法为主，第四集以汇编进攻性硬气功功法为主。

《中国硬气功精秘》第一集编有秘宗硬气功，少林硬气功，峨眉山佛家硬气功，武当山道家硬气功，茅山道家硬气功，五台山佛家硬气功等，这些功法都是中国主要流派的功法，现将这些功法加以整理，奉献给广大读者。本书在编写过程中，曾得到山东省艺术中心关敏惠、山东省气功研究会

杨桂生、河北省气功协会秘书长刘宪、保定市气功协会秘书长赵公廉、山西省气功协会理事长续恩岚、山西省灵石县体委副主任张耀伦、河南省气功科研会副秘书长刘传奇、江苏省总工会孙继祥、彭荣兴、唐山市开滦矿务局宋寰、宋谦、沧州市气功科研会秘书长孟巍、云南人民出版社杨震夏、北京中科院苏憬等同志的大力支持，在此，一并表示感谢。

编 者



ISBN 7-5008-0553-5/G

定价：2.00

目 录

硬气功概况.....	1
秘宗硬气功.....	5
腹破千斤功（又名铁板桥）.....	6
油锤撞顶功.....	8
茅山道士硬气功.....	10
劲虹硬气功.....	10
铁沙掌.....	24
鹰龙硬气功.....	29
初级功法36势.....	30
掌功与头功.....	59
峨眉临济硬气功.....	64
天罡法大八势.....	65
峨眉硬气功.....	78
十二势.....	78
峨眉道家硬气功.....	89
七星横链气功.....	90
五台山硬气功.....	109
雷功.....	109
南少林硬气功.....	118
金钟罩硬气功.....	118
喉功.....	134
武当熊门硬气功.....	137

七心活气功	137
武当龙门硬气功	151
铁布衫气功	151
封口功	170

硬气功概况

中国硬气功有软硬之分，软气功即养生气功，硬气功则是一项特殊的强身健体运动，它是从事这项特殊运动的人们为区别软气功才时兴起来的健身运动。在我国民间，硬气功泛指内功、内家拳、硬功夫、中国功夫等。我国古代硬气功又分为铁头功、铁沙掌、铁臂功、铁腿功、铁肚功、铁膝功、铁布衫、金钟罩、罗汉功等传统功法。

由于硬气功是一项特殊运动，它所表现出来的头顶开砖，金枪刺喉，腹压千斤，掌断砖石等功夫，具有强大的甚至是“惊人”的抗击力。目前因科学还没有揭开这项“惊人”的秘密，所以，社会上对硬气功大师们众说纷纭。其实，任何一位身体健康的青壮年，只需通过一段时间的硬气功练习，手、臂、腿、腹、头就会产生强大而又坚硬的抗击力和爆发力，这就是气和力的有机结合而产生的超过常人的力量。据中国科学院力学研究所专家推算，进行“纓枪对刺喉”的两位硬气功大师，喉咙软组织窝部所承受的压力必须达到49MPa，才可能把枪杆由直变弯直至折断。又如“头撞石碑”，一块厚10厘米，高80厘米，宽30厘米的花岗石石碑，曾由硬气功大师侯树英用头猛力将石碑撞断。据中国科学院力学研究所鉴定，侯树英撞石碑或撞铜柱的力量达7350牛顿以上。

练习硬气功不仅可以练出一身硬功夫，而且可以防病治病，健体强身。这个道理很多人不能理解，一提起练习硬气

功，有人说：“这是青年人才能练的功夫。”其实不然，云南省硬气功老师唐瑞林近几年招生授徒。他将多年秘不外传的茅山道家硬气功传授给学员，学员中男女老少都有，其中不少是慢性病患者，通过练习唐老师传授的“劲虹硬气功”后，身体渐渐地好起来了，三个月后多种慢性病不治而愈。湖北省武术队原领队杨永同志之子患慢性鼻炎，医治十多年无效，跟随潘运保师傅练习硬气功，仅三个月鼻炎就全愈了。重庆市有一位气功老师余德华，“文革”中遭批斗时，有人伺机用肘部猛撞他的胸腹，余德华暗自运气顶住，结果自己安然无恙，对方却折断了肘骨。这样的例子不胜枚举。

患有慢性病的青少年，比较适合练习硬气功。而且可以在较短的时间内，身体得到康复！患有慢性病的中年人和老年人是否可以通过练习硬气功达到康复？这要因人而异，不能强求。因各人的生活经历和身体状况不一样，兴趣爱好不一样。所以，应有选择地练习硬气功。凡是患有慢性病的青少年和中老年，在练习硬气功时，一定要遵守练功要求、要领，严格按照吞气、食气、喷气、排气的方法，放弃力度训练和排打、拍打练习，就可以达到治病健身的目的。还应该注意不应过量运动。每晚要保证八九小时的睡眠时间，饭菜要有营养，工作不宜过度劳累，精神保持乐观，这样坚持练功“百日”之后，身体就会发生变化。如果身体体质明显变好，就坚持下去。倘若身体出现一些反常现象，务必认真分析，有些反常现象属练功初期出现的正常反应。例如：身体各部位出现肿胀酸麻痒，心烦呕吐，不思饮食，睡眠不好，大小便不正常等，都属于练功初期出现的正常现象，不要害怕，坚持下去，过了初期训练，就可以恢复正常。如果仍有超出以上反应的同志，务请停功，暂不练习。可以从心理上和病理上找

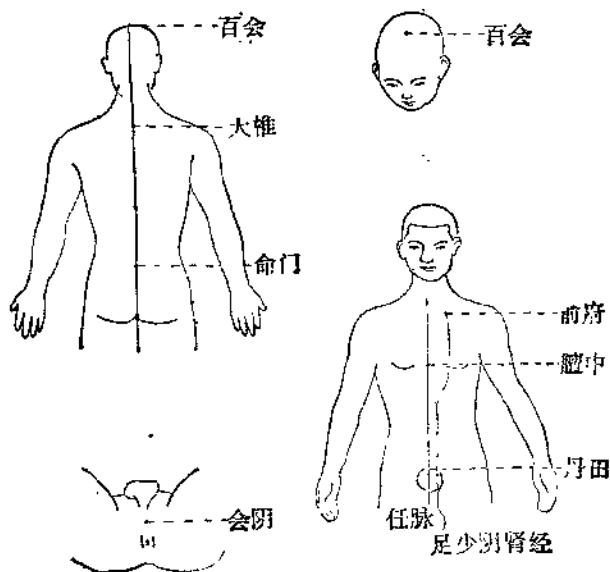
找原因，然后，再根据本人的身体状况加以选择。一定要树立练功治病的信念，坚持下去，身体就能得到康复。

中国硬气功源于民间，它的历史源远流长。在远古时代，中国领土上居住着许多氏族和部落，这些氏族和部落的首长，头领都是气力超人，力大无穷的英雄。从原始社会到奴隶时代，传说中的夏禹、商契等都是力大无穷的英雄，正是这些英雄人物为中国武术和气功的发展奠定了基石。春秋战国时期的《易传》和《黄帝内经》两部书的问世，奠定了阴阳学和人体经络学理论，随着社会的发展，气功包括硬气功在阴阳学和人体经络学的基础上，逐渐得到发展、成熟、完善。隋唐以前，历史上的一些英雄豪杰，例如：春秋时代的越女，战国时代的廉颇，秦汉时代的项羽、刘邦，三国时期的关羽、张飞，都是从小练武，成年后，练出一身硬功夫。唐宋以后，硬气功形成流派，少林寺、峨眉山佛家传出各类硬气功功法，本书中的西藏密宗硬气功就是相传唐代文成公主进藏时，跟随进藏的汉族武将传给西藏的密教徒，以后一直在密教中流传至今。元明时期，武当道家 and 茅山道家的硬气功已趋成熟，传至今日，炉火纯青。近代以后，清朝政府腐败、外国入侵，中国传统的武术，硬气功遭到“洋枪、洋炮”的致命打击。民国以后，武术、杂技、魔术混在一起，特别是一些硬气功项目和魔术混在一起，出现一些假象，遭到群众反对。解放以后，武术、气功作为强身健体的运动项目，得到发展。《中国硬气功揭秘》丛中汇编的功法大都出于佛家、道家之手，有人或许要问，为什么这些功法都是佛家、道家或某某道长、方丈所创？首先，出家人生于民间，源于民间。历史上有一些文武全才的有志之士，因功名事业上不得志，或因多种社会原因，他们隐居深山或者入了佛、

道之门。在“世外桃源”中，他们习武练功，不断总结从民间带来的各路各派武术和气功，然后又云游四方，广泛吸取民间武术、气功的养料，最后，开创了独具特点的新功法，并收徒传功，一代一代传下来，就形成了今天的佛门、道家的新功法。民间各派硬气功也是世代相传，并由各个时代的继承人不断总结，加工，提高，才得以延续今日。各个时代的硬气功大师，在传授功法时，教规慎严，传子不传外，传男不传女。在诸多的门徒中能得真传的弟子，只有一人，而且都是秘密进行，口传心授，不立文字，不留功法图案。这就给当今研究人体科学的专家学者带来很多困难，为了继承和发扬祖国文化遗产，为了向研究人体科学的专家和学者们提供一本系统研究资料，为了向武术、气功、拳击、散打人员提供一部学习资料，我们汇编的《中国硬气功揭秘》丛书，将把中国各家各派硬气功功法，加以挖掘、整理、总结，力图做到图文并茂地奉献给广大读者。

秘宗硬气功

编者按：著名武术、硬气功家胡振海老先生乃中国武术之乡、河北省沧州人，胡老先生八岁跟舅父赵金来、外号“劲王赵子龙”学练武术，12岁跟随“铁胳膊”刘俊岭练习硬气功，后跟随多位秘宗老前辈练习内外功夫。现年72岁的胡老先生眼不花，耳不聋，鹤发童颜，神清体健。为了继承祖国



秘宗气功经络图

文化遗产，胡老先生将秘宗硬气功中的头功和腹功练习方法贡献给广大武术、气功爱好者，以上二套功法简单易学，功理单一，便于掌握练习。在训练中应严格按方法、要求练习，循序渐进，不会出偏。

腹破千斤功（又名铁板桥）

一、吐纳法

用两个小板凳，练功人成仰卧势，后背和小腿下垫板凳

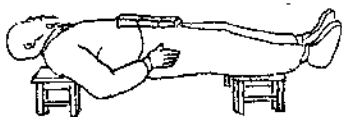


图1-1

（图1-1），或者练功人躺在板床上和沙堆上都可以，躺在沙滩上最佳。仰卧后身体要挺直，两腿中缝与肚脐、鼻、两眉间成一条线。大腿外侧要稍用力内夹，脚尖向内勾，眼视天，鼻吸气，舌抵上腭，将津液咽下，沉入丹田，意守丹田，五秒钟后，收腹，将气海之浊气上提，用口呼出。一吸一呼为一次，称吐纳法，初练时，每作九次为一小节，多练习几次更好。

二、聚气法

练功人仰卧在小板凳上，在练习吐纳法之后，腹部放上

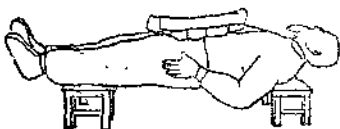


图1-2

四块砖，砖上放一块石板（图1-2），练习聚气法要求练功人全身挺直，用鼻吸气，气沉丹田后，闭

气，即暂时停止呼吸（初练功时，闭气时间要求短一点，闭气时间长短要量力而行，适可而止，不可强求）将气从丹田沿足少阴肾经上行经商曲穴、幽门穴到俞府穴止，意想丹田之气聚于俞府穴，即聚气30秒钟（以后随着功夫的增加，聚气时间越长越好）。聚气后用口呼出，如此循环反复练习多次。聚气法由30秒达到90秒钟后，便可以转为腹破千斤阶段的练习。

三、腹功练习方法

练功人仰卧在板凳上（矮板凳半尺高即可，随着功夫的加深板凳可逐渐增高，最高不要超过一尺半），一条板凳垫于小腿下，一条板凳垫于后背，请二名助手将石磨或石板抬起放于练功人的腹部

（图1-3），而后练功人用鼻深吸气，气沉丹田后，开始闭气，闭气后全身用力、鼓劲，每次闭气2~3分钟，待闭气后达到四分钟即可练习腹破石板，初练习腹



图1-3

功，石板应由小而轻，渐渐加大、加重。持锤者锤打时要准、稳、猛。

要点：练习腹功前要通过一段时间的内功练习，在内气充盈的基础上才可以进行腹功练习。练习腹破千斤功100天为一小满，200天为一中满，300天为一大满。

油锤贯顶功

一、预备势

练功人面墙壁而立，两脚尖距墙壁二尺半为宜，两手自然下垂（图1—4），而后双掌慢慢抬起向前平举，两手内劳宫向前撑住墙壁（图1—5），上身向墙壁方向弯腰，头顶部的百会穴顶住墙壁后，双掌收回到环跳穴处（图1—6），舌抵上腭，用鼻吸气，气沉丹田后，将丹田气导引至会阴沿督脉经命门、大椎提到头顶的百会穴，用鼻呼气时，将百会穴之气沿任脉下沉到丹田部，如此反复练习小周天运气法，然后再请助手将四块砖放到练功人后背的颈椎骨部（图1—7），每日按寅、午、戌时练习三次。小周天运气法练习100天后，砖块增加到20块以上，便可以进行油锤贯顶的练习。



图1-4

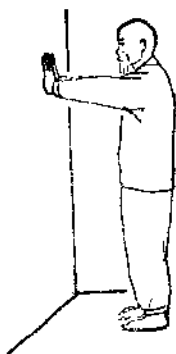


图1-5

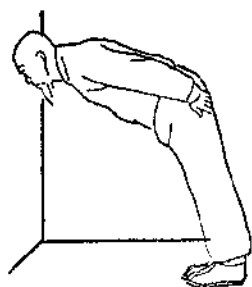


图1-6

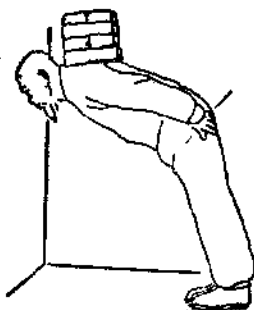


图1-7

二、头顶开砖法

练功人左腿踩地，右膝蹲地，头顶放四块砖，两手扶住砖的两侧（图1—8）。以防止歪倒，开始吸气，气沉丹田，再反复吞咽津液三次后，将丹田气导引至会阴、命门、大椎、百会后，意守百会，全身用气、用力、用劲、并暗示打锤者准备完毕。击锤者打下时要正、稳、准、狠，一次完成。

要点：要反复进行小周天运气法，练功100天后，要在老师的指导下，再进行头顶开砖的练习，切忌无师指导下抽干蛮练。

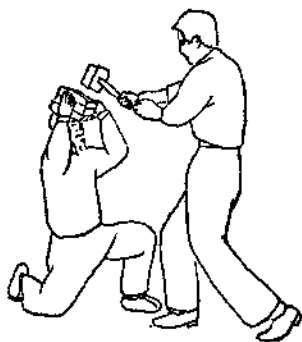


图1-8