



空掌击石、豆腐上断石板、腹部能负千斤重…… 金刚力功出山东，传世已千年

此功法是中国真正的兵家内功，距今已有近千年的历史；
此门派弟子在古代能文能武，在近代更是满门忠烈；
此功夫能在10分钟内空手劈砖348块，曾多次打破世界吉尼斯纪录。
此功夫就是发源于山东的金刚力功。

本报见习记者 刘飞跃



于宪华(中间蓝衣者)和弟子合影。

●道佛一体 内外兼修

庭院深深，大树参天，院子的一角时而传来“咔嚓、咔嚓”的清脆声响，但见一位年轻的后生正抬起手臂欲向石凳上的长条大理石石板，只听一声脆响，厚达四厘米的石板应声而断。

一名头戴运动帽、身着薄运动衣的老者在人群中间安静地站着，目不转睛地看着弟子的表演，并且时不时地指导弟子们的动作。这门空手断砖如砍瓜切菜的功夫就是山东土生土长的金刚力功，这名貌不惊人的老者就是中国金刚力功的二十三代传人于宪华。“金刚力功起源于汉代，成熟于宋代，创始人 为宋朝铁将军于化龙。”于教授说，金刚力功的传承共有

三大支，第一支是于化龙祖辈，在宁夏、甘肃和陕西；第二支是明朝于谦，流传于浙江、江苏和福建；第三支是于慎行，主要流传于山东。

于宪华今年已经82岁高龄，但是精神矍铄，体格硬朗，谈起武术来颇有老夫聊发少年狂的风采。问其缘由，他说，就是因为毕生修习金刚力功。

“金刚”二字来自佛教经典《金刚经》，意为恒常坚固，可见此功夫受佛教的影响程度。于宪华所著的《金刚力功绝技大全》中所云，金刚力功不同于一般的拳法，它是佛、道浑然一体的高级内功，也是集日月精华的上

乘功夫。练此功夫既能调养身心、延年益寿，又能防身抗打、发力技击；既能练习精气神内三合，又能练习眼、手、身法外三合。

“一般的硬气功仅仅能把钢条劈成两段，而金刚力功却能劈成三段，功力高深者能劈成五段。”于宪华说，这就是金刚力功不同于其他功夫的地方，你看到的是手掌在劈砖，其实是手掌的“气团”在劈砖。

除了空掌劈砖，金刚力功修习者还能空掌击石，空掌断木，腹部能负重千斤。修习者若把气团运至腹部，对方拳打脚踢，感觉像踢在皮球之上，登时即被弹出。

●偶得金刚功 激战洋保镖

“明朝的于阁老(于慎行)在清朝灭亡后隐居山东东阿，于家老祖宗参加武术科举，夺得武术第三名探花。”于宪华称，由于清政府腐败，祖父被旁人顶替，只得了一个武拔贡的功名，并被朝廷外派镇守边关。于宪华的父亲于照梁是东北二十九军的团长，在1937年的卢沟桥事变中壮烈牺牲。于宪华的祖父于广山听说儿子战死沙场，随后把于宪华的大哥送到新四军，把二哥送到八路军，把三哥送到抗联队。于宪华的三个嫂子也全部参军，堪称革命家庭。

“当时祖父还是打算把金刚功传给大哥，但是大哥忙于打仗，无暇学习金

刚功夫，于是传给了我。”于宪华跟着爷爷练了11年，学成后大哥把他接到武汉，并被选为邓子恢的贴身警卫，实习期为七天。于宪华非常珍惜这次机会，警卫队队长说，现在玫瑰花、月季花都开了，你采一朵花园里最好的花，然后放到首长的桌子上。于宪华便走到花园掐花，一个身影来到了他的身后，打了他一巴掌。打人的就是负责安保工作的洋保镖玛术(音译)，此时于宪华用手肘一击，正中玛术肋骨。

“经过医生检查，打断了三根肋骨。”于宪华说，事情发生后自己被关了禁闭。于宪华以为自己的工作丢了，没想到首长最后把他留了下来，

担任了贴身警卫。

为了弘扬中华优秀传统文化，于教授还倡导成立了金刚力功科研会，并建立了金刚力功国际武术院。

于宪华所著的《金刚力功绝技大全》前言部分介绍，1995—1998年，金刚力功参加各种国际比赛共获金牌87枚。1999年，金刚力功参加国家体育总局举办的首届武术、散手、功夫大赛荣获空断铁条、空削铁条、豆腐上空断石板 and 全身发力等九个特优奖，于宪华的弟子孙令友在2002年挑战世界吉尼斯纪录擂台赛中，10分钟单掌劈红砖348块，一小时掌劈红砖1000多块，获得万元大奖。

●重振武林 散播海外

“我们现在的宣传和组织有问题，思想也没有跟上时代的步伐，导致金刚力功的知名度和影响力无法与以前相比。”谈及金刚力功发展的现状，于宪华坦言自己已经不再年轻，传承金刚力功的重任就交到弟子手上。

现任金刚力功会馆馆长张吉刚说，现在好多人都觉得金刚力功是气功，非常神秘，这其实是对金刚力功的误解。金刚力功练好以后既能理疗身体，也能够防身擒敌。

周女士来自广州番禺，她的孩子今年8周岁，出生后身体比较虚弱，一直找不到很好的治疗方法，于是慕名拜访于宪华，孩子从去年开始练习金刚力功。刚开始练的时候孩子的病灶开始出现，练过一段时间后身体逐渐恢复。“现在能够站桩20多分钟。”周女士欣慰地说。

据金刚力功会馆总教练祁金明介绍，目前金刚力功正在北京朝阳小学做推广前的试点工作。试点选取了48个学生，事先做好近视眼测试和肠胃病测试，经过练习金刚力功，原先喝一碗稀饭、吃一个馒头的学生，能够吃两个馒头了，肠胃病得到改善，精神抖擞，感觉不累了。近视度数也有了相应的降低，有些从300度恢复到220度，有些从450度降低到260度。

国家体育总局从2004年—2011年连续八年举行武术大赛，比赛确定了五大规定项目，其中金刚力功居于首位，并且金刚力功连续八年居于奖牌榜的榜首。2013年，国家体育总局授予金刚力功武术功力“中国体育非物质文化遗产保护与推广项目”。

据于宪华介绍，现在金刚力功传到了24代，还没有25代的弟子。这些

传人都是经过严格的考察，综合考虑其功力、道德品质，无德之人不传。金刚力功自奉献于世以来，共举办了500多个培训班次。“现在累计学习金刚力功的学员最少也有八九万人。”于宪华称。

与国内不瘟不火相反，金刚力功很受外国友人的青睐。于宪华仍然记得金刚力功刚刚面世，韩国友人就赶到自己家里，想了解祖传的金刚力功，并且学习功夫套路。随着知名度的扩大，目前全球共有二十多个国家开办了金刚力功的会馆。

于宪华的弟子齐元臣说，香港一家公司打算买断金刚力功的经营管理权，师父没有答应，主要是担心金刚力功被扭曲，被完全商业化。

“金刚力功还有很大的发展空间，希望金刚力功能够真正造福社会。”于宪华说。

个人简介

于宪华，山东东阿人，现年82岁，1949年参加革命工作，1957年毕业于武汉体院，任河南省委党校教授，全国成人院校体协副主席，中日武术交流协会技术顾问，国际武术气功研究会名誉会长，中国佛武禅协会副会长(台湾)，澳门中华体育顾问，郑州市武术研究会主任，郑州国际少林武术院副院长，金刚力功国际武术学院院长，中外超人龙虎榜榜首，世界传统文化名人，百科专家等职。



空掌断石板。



弟子表演豆腐上断石板。



啤酒瓶上断钢条。

