



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。

本报记者 刘飞跃



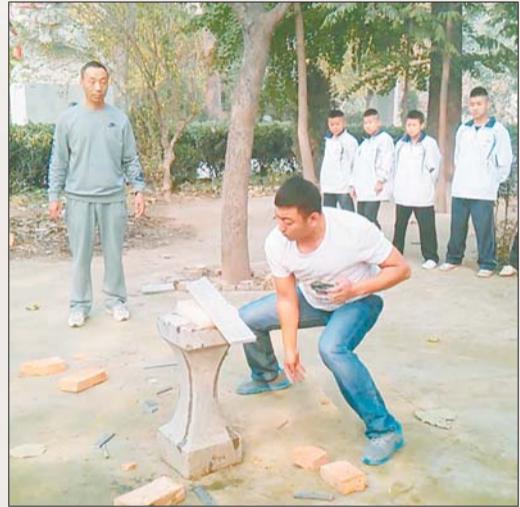
于宪华(中间蓝衣者)和弟子合影。

## 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。

## ●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砍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,这容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,可见此功法受佛教的影响程度。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,打人的是负责安保工作的洋保镖(音译),此时于宪华用手一击,正中玛肋骨。

“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。

为了弘扬中华传统文化,于教授还倡导成立了金刚力功研习会,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、散打、功夫大赛荣获空断铁条、空削铁条、豆腐上空断石板和全身发力等九个特等奖,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。

