

硬功修炼

秘笈

王红辉 编著

山西出版集团
山西科学技术出版社

硬功修炼秘法

王红辉 编著

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

硬功修炼秘法 / 王红辉编著. —太原: 山西科学技术出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5377-3257-4

I. 硬... II. 王... III. 武术—基本知识—中国 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 141193 号

硬功修炼秘法

编 著 者 王红辉

出 版 山西出版集团·山西科学技术出版社

(太原建设南路 21 号 邮编:030012)

发 行 山西出版集团·山西科学技术出版社(电话:0351-4922121)

经 销 各地新华书店

印 刷 太原兴庆印刷有限公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张:20.75

字 数 290 千字

版 次 2008 年 10 月第 1 版

印 次 2008 年 10 月太原第 1 次印刷

印 数 3000 册

书 号 ISBN 978-7-5377-3257-4

定 价 38.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

前言

硬功,素因其极具威力而名闻天下。功成后,便可举手抬足间碎砖断石,功效甚大,一击必杀,诚乃自卫防身之绝技,克敌制胜之法宝。

古往今来,历代宗师奇人异士都有非凡的硬功。顾汝章铁掌毙马、霍元甲铁腿一招断骨、大山倍达徒手毙公牛、李小龙脚到人飞、泰拳师乃桐铁肘打死华人拳师、藩庆福铁拳砸钢……为何他们能以精纯的硬功而威震武坛,这是因为他们掌握了真传硬功的核心秘密,而练就了真正过硬的功夫。如果你掌握了这一秘密,你一样能练成凌厉威猛的硬功。然而真传硬功的修炼方法,世人难得一见,鲜为人知,精此艺者又秘不示人,故武林之中视其极为神秘,以讹传讹者颇众。很多年来,此绝学一直给人一种神秘感。

由于硬功具有极强的实用性,至今仍然有亿万功夫爱好者对其十分感兴趣,不少武术实体也打出硬功的招牌,然而由于武校难辨真假、高额的学费、远离家乡费时耗资等各种原因,使许多爱好者望洋兴叹。鉴于此,为了使武术爱好者在图书的指导下自学硬功,我们特编写此书,对铁掌功、铁头功、鹰爪功、铁拳功、铁肘功、铁膝功、铁腿功的修炼秘法进行揭秘。这些都是根据中国数千年传统功夫的核心秘密,经过现代科学方法的实践验证,高度浓缩凝练而成的修炼秘法。本书将历代武术人士梦寐以求的硬功修炼的核心秘密一一披露。只要按照方法训练,都能获得成功。

本书介绍的硬功训练法与世俗低级练法不同,绝对禁止狠操蛮练,其没有高难花哨技术及复杂的意念,短期内诱变手脚组织和机能,使四肢八体奇迹般的产生骇人劲力。硬功的实用性训练使功力、技术、战术严谨系统地融合在一起。通过意识渗透训练,使位移、诱击、防守反击、连环攻击等技术迅猛流畅,彻底解决硬功“只硬不活”之弊。习者只要依法训练,短期内不但可以利用四肢进行击破表演,而且用于自卫已足足有余。当你在生命与自尊处于极其危险之际,运用你的钢拳铁腿,重创对手,使你化险为夷。

王红辉

2008年3月

目 录

速成铁砂掌	(1)
一、铁砂掌训练秘法	(2)
(一)课前准备	(2)
(二)训练秘法	(3)
二、铁砂掌实战应用	(10)
(一)基础掌法	(10)
(二)铁砂掌的发力方法	(10)
(三)铁砂掌的重创技巧	(11)
(四)实战举要	(13)
铁头功	(35)
一、铁头功训练秘法	(35)
二、铁头功的应用	(37)
(一)铁头功的五个基本动作	(37)
(二)铁头功实施要诀	(38)
(三)应用举要	(39)
大力鹰爪功	(48)
一、鹰爪功修炼秘法	(48)
二、鹰爪功的实战应用	(53)

铁拳功	(78)
一、铁拳功训练秘法	(79)
二、铁拳功的实战应用	(83)
(一)基本拳法	(83)
(二)拳法的基本要领	(87)
(三)各种拳法重创技巧	(88)
(四)应用举要	(90)
铁肘功	(115)
一、铁肘功训练方法	(116)
二、铁肘功的实战应用	(117)
(一)基本肘法	(117)
(二)各种肘法的重创技巧	(126)
(三)实战举要	(127)
铁膝功	(154)
一、铁膝功训练方法	(155)
二、铁膝功的实战应用	(155)
(一)基本膝法	(155)
(二)各种膝法的重创技巧	(160)
(三)实战举要	(160)
铁腿功	(185)
一、铁腿功的基本功	(188)
(一)柔韧性训练	(188)
(二)踢击肌肉力量训练	(190)
(三)铁腿功的硬度训练	(191)
二、铁腿功的基本技术	(198)
三、铁腿功的实战应用	(203)
(一)各种腿法的重创技巧	(203)

(二)腿法的连招与化招	(205)
(三)实战举要	(207)
搏击无形功法——格斗精神	(227)
(一)聚集	(227)
(二)放松	(228)
(三)意象	(228)
(四)假设	(229)
技艺实战模拟训练	(230)
(一)技艺实战模拟训练要求	(230)
(二)技艺实战模拟训练方法	(231)
实 战	(236)
一、对不同对手采取的战术	(236)
(一)对付善于拳击的对手	(236)
(二)对付善于腿击的拳手	(236)
(三)对付擅长肘膝的对手	(236)
(四)对付擅长防守反击的对手	(237)
(五)对付猛攻猛打的对手	(237)
(六)对付身体高大的拳手	(237)
(七)对付矮个对手	(237)
二、诱击	(238)
(一)诱击的意义	(238)
(二)诱击实战举要	(239)
三、防御反击	(269)
(一)对拳法的防守反击	(269)
(二)对腿法的防守反击	(270)
(三)对肘法的防守反击	(271)
(四)对膝法的防守反击	(271)
(五)对摔法的防守反击	(272)

※ 硬功修炼秘法

(六) 实战举要	(272)
四、综合实战术	(291)
(一) 综合战术应用原则	(291)
(二) 实战举要	(293)
附章: 神功揭秘	(318)

速成铁砂掌

铁砂掌,是独步武林的秘门绝技。近代国术史上以铁砂掌精绝扬名于世者,当首推前国术社社长、一代铁砂掌不朽名师顾汝章先生。他从传统武术硬功改进创新的速成铁砂掌,堪称他搏击生涯的得意之作。顾汝章掌力惊人,他能凭借深厚的硬功,随意调动全身能量,瞬间击碎十余块火砖,见者无不叹服。铁砂掌运用于实战,其威力更大,以铁砂掌攻击人体要害,则更是伤里残内,无往不克,其攻击力之猛,摧毁力之强,更是其他技术难有的。民国十七年(1928年),顾汝章曾经在广州模范戏院公开表演铁砂掌,他面对火砖十层,一掌打去,火砖层层开花,观众无不为之叹服,掌声雷动。同年一天,顾汝章在广州西瓜园遇一俄大力士携神马卖艺,俄力士称如谁能制服神马(神马曾经过专门训练),赏金若干,当时广州许多搏击好手被神马踢伤。顾汝章登场应战。经过几分钟的激烈搏斗,顾汝章在众目睽睽下一掌拍中马脊,将神马击毙。据鹰爪门名师法孟说,当时该马被解剖研究,外皮无损,而内脏已裂,脊骨瘀黑。顷刻间,顾汝章成为人们街谈巷议的新闻人物。他由此也成为轰动一时的传奇人物。

因为铁砂掌伤害性较大,后来成了顾汝章秘不传人之技,数十年来,此绝技一直给人一种高不可攀之感,同时还被蒙上了一层神秘色彩。20世纪50年代,香港北少林顾汝章同学会首次公开传授“顾汝章嫡传百日速成铁砂掌”和“高级弟子班”,首次向世人

公开了百日铁砂掌修习秘法。在《合气道研究》(半僧道人著,台湾五洲出版社)一书中 34 页有一段话记载了当时顾汝章传播铁砂掌的情况:“……,顾汝章嫡传百日速成铁砂掌在港开始传播,它把铁砂掌的拍、摔、切、印、点各诀练法首次公开,在这本教材里,它说明了铁砂掌是不难学的,并且还可以百日速成。这时候因胡氏说得太容易,所以曾经引起一部分向来视国术为神秘的人的争辩,认为这种武功,在百日内不一定能成功。有一位侨居英国的学员,也练成了铁砂掌功,一次因自卫用掌功印断一位英国人肋骨插入肺部而死,百日速成铁砂掌才真正得到了外国人的重视,并名震武林……”。20 世纪 80 年代他曾在海外指导数十万人练习铁砂掌,均获成功。近年来经顾汝章门徒的努力,铁砂掌功已传播于世界各地,均获极大成功。

顾汝章速成铁掌功与世俗低级练法大异,绝对禁止狠操蛮练,没有高难花哨技术及复杂的意念,短期内诱变手掌组织和机能,使手掌奇迹般的产生骇人的劲力。习者如依法修炼,成效快佳,训练百日可开砖碎石,杀伤力极为惊人。

顾汝章秘传铁砂掌之优势:

- (1)人人家中可习,一学就会,一用就灵。
- (2)训练时间短,省时省力,高效速成。
- (3)摒弃高难花哨技术,训练时不需复杂的意念。
- (4)双手柔细灵活,与常人无异。
- (5)习百日,便可于举手间碎砖断木,功效奇大。

一、铁砂掌训练秘法

(一)课前准备

1.铁砂袋:用二层厚帆布制成长方形布袋,长约 34cm 左右,宽 25cm 左右,装入绿豆大小铁砂,也可用绿豆、黑豆各半替代。铁砂应稍留空隙,不可过满。

2.凳子:准备一张凳子,与胯同高。将砂袋置于上面进行训练。

3.洗手药方:地骨皮 500 克,食盐 500 克,加 5 公斤水热煎,水沸腾后再煎 25 分钟,去渣留汁。每次练功前后,将药汁加热后先洗手,洗手时双手要互相揉搓,按摩 5 分钟后,抽出甩干,不要擦干,手上如有伤口切忌再洗。

(二)训练秘法

说明:本文介绍的顾汝章百日铁砂掌练功法与龙清刚所著《秘法铁砂掌》在姿势上稍有不同。其更接近于实战动作,此法能消除掌功“只硬不活”之弊。

预备势:

将砂袋置于凳上,面对砂袋相距 1 米左右站立,目视砂袋,心无杂念,全身自然放松,呼吸自然,气沉丹田,调息 20 次后依下法训练。

1.拍法:右脚前跨成弓步,左手握拳置于腰侧,同时右掌自后向上摆起,向前向下,与右脚落地之同时拍打在砂袋上,意念劲力自掌心爆发作用在砂袋上。全掌拍砂袋,勿用拙力,目视砂袋。(图 1、图 2)

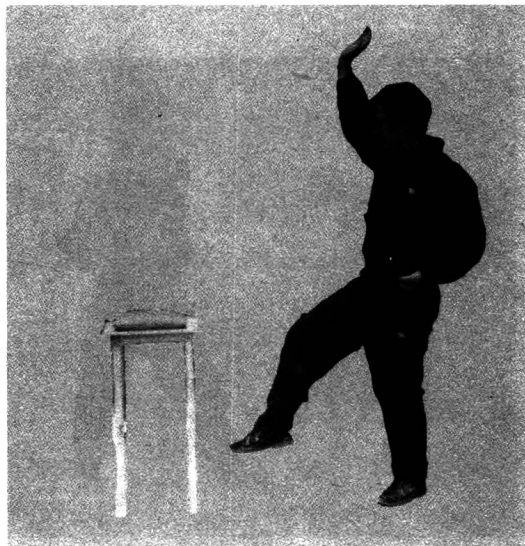


图 1

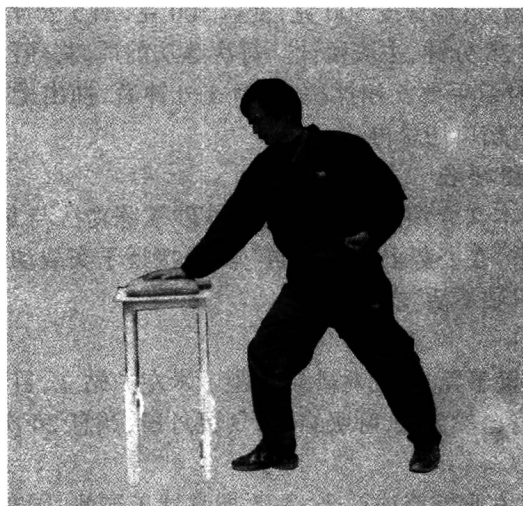


图 2

2. 摔法: 接上式, 右掌向左侧上方挥起, 肩膀放松, 以掌背向下摔打在砂袋上。勿用拙力, 不可因怕痛而翘起手指。目视砂袋。(图 3、图 4)

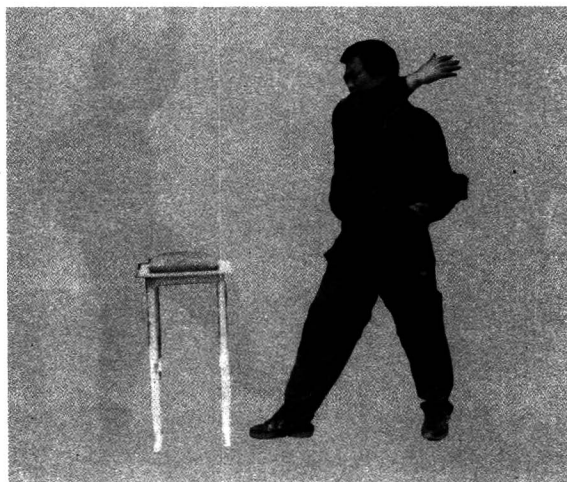


图 3

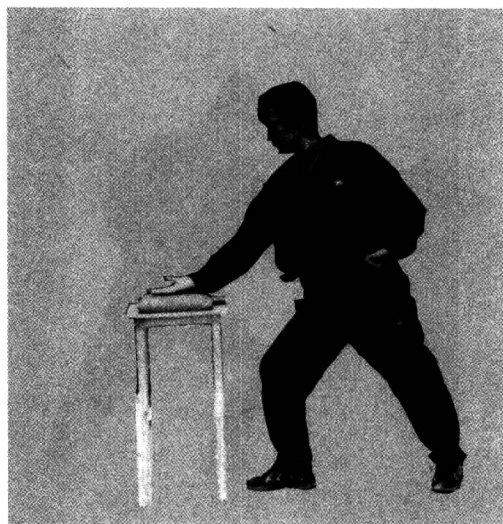


图 4

3.劈法:接上式,右掌经右侧向后、向上摆起,以掌侧为力点,向前砍在砂袋上。勿用拙力,目视砂袋。(图 5、图 6)

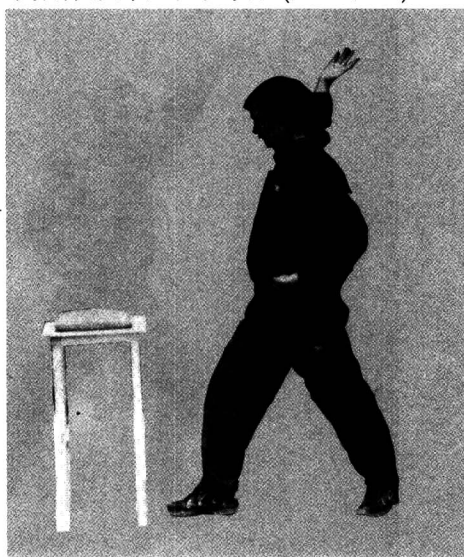


图 5

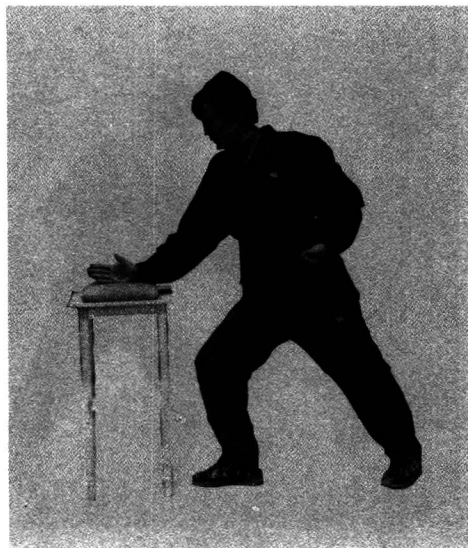


图 6

4.切法:接上式,右掌向上提出,肩臂放松,手似自由落体落入砂袋,以掌根为力点切印砂袋。勿用拙力,目视砂袋。(图 7、图 8)

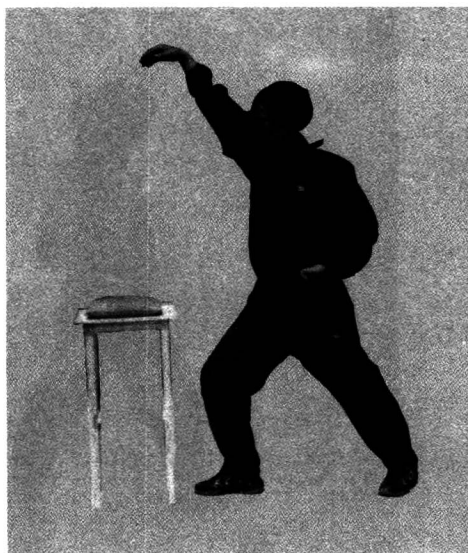


图 7

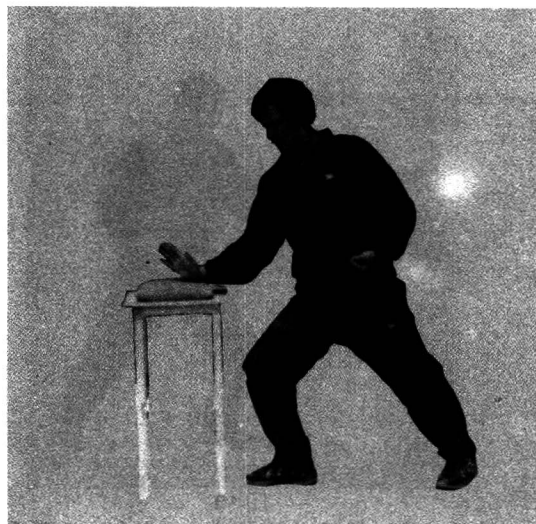


图 8

5.点法:接上式右掌向上提起,五指并拢如钩,肩臂放松,手似自由落体,垂直落入砂袋,意念劲力自指尖爆发作用在砂袋上。勿用拙力,目视砂袋。(图 9、图 10)

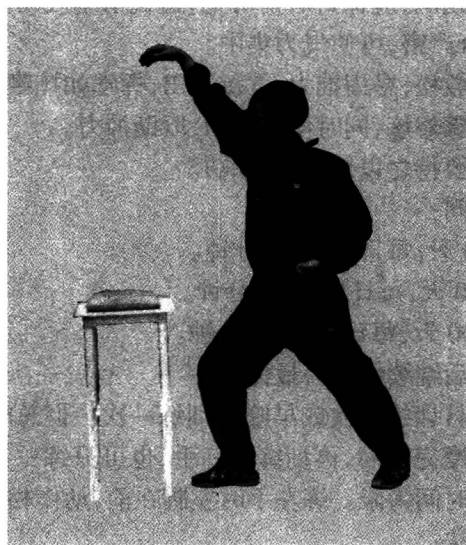


图 9



图 10

以上五法为一组,每天共需练习 10 分钟,不要贪多蛮练。训练结束后,慢慢起立,凝神片刻,然后随便散步,同时两手互相按摩,双腿轻蹬,再以药汁按摩。

要点:

(1)练功期间,应保持心情舒畅,避免情绪波动。意念集中,步到手到,配合严密,可使气力集中。

(2)自然放松,忌用拙力,气沉丹田,挥掌如摔鞭。

(3)按步骤修炼,同时使用药功,以助神力。

(4)训练要持之以恒,天天练功。

练功时间:

△前 60 天,每日训练 10 分钟。

△61~80 天,每日训练 15 分钟。

△81~100 天,每日训练 20 分钟。

△百日后继续修炼为最佳。

定时每日训练一次或早晚各训练一次,但总时间不可超时,练完一手按摩完毕后,再训练另一手,也可只练一手,但总时亦以上面所列的时间为限。练左手时左脚在前,动作相同。

呼吸方法: