

武术 硬功速成

王红辉 编著



人民体育出版社

武术硬功速成

王红辉 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

武术硬功速成/王红辉编著. -北京:人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2862-9

I. 武… 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(2005)第080397号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 6.75印张 168千字
2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷
印数:1—5,000册

*

ISBN 7-5009-2862-9/G·2761

定价:13.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

前言

武术界有句谚语：“练拳不练功，到老一场空。”由此可见硬功在武术中的地位。古往今来，历代宗师、奇人异士都有非凡的硬功夫，特别是“神力千斤王”王子平抬车、顾汝章铁掌毙马、霍元甲千斤铁腿、万籁声两指挟棍、黄绍林的二指倒立等神奇罕见的绝技震惊武坛。

为何他们都能以炉火纯青的硬功夫而威震武坛呢？这是因为他们掌握了真传硬功训练的核心秘密，而练就了真正过硬的功夫。真传硬功训练能够很快使你达到功夫上身的地步，形成惊人的摧毁力，别人练几年，而你只要练上几个月就能达到与其相同的功效。然而高效速成、秘法修炼的真功夫历来受到各门各派的珍爱，对外很少流传，训练方法鲜为人知，但毕竟也通过各种渠道流传了下来。为了使习者在资料的指导下自学硬功，我们特编写《武术硬功速成》，对铁砂掌、铁臂功、铁拳功、铁腿功、铁肘功、铁膝功的修炼秘法进行介绍。本书介绍的硬功是中国传统硬功的精华部分，完全是科学的练功方法，丝毫不涉玄虚，是武术爱好者梦寐以求的真功夫。说来神秘，实际简单。习者只要依法训练，短期内可使你获得惊人的功力。

本书介绍的硬功之特点：

一、本书专为自学者设计，无论有无基础，都可在家中自学成功。

二、训练时间短，省时省力，见效神速，杀伤力极为惊人。短期内习者不但可以利用四肢进行碎砖断木的表演，而且可利用硬功防身自卫，于举手投足间制敌于伤残。

三、使功力、技术、战术严谨系统地融会在一起。通过意识渗透训练，使位移、防守反击、组合攻击等技术迅猛流畅，一气呵成。

王红辉

目 录

第一章 铁砂掌	(1)
第一节 学前课	(1)
一、铁砂掌概述	(1)
二、如何自学铁砂掌	(3)
第二节 铁砂掌修炼秘法	(4)
一、课前准备	(4)
二、训练方法	(5)
三、攻击威力测试	(11)
第三节 铁砂掌的标准动力定型	(12)
一、使用手法与攻击部位	(13)
二、手刀	(15)
三、虎口与底掌	(17)
四、摔掌和矛手插击	(17)
第四节 铁砂掌的组合练习	(18)
一、单掌练习	(18)
二、双掌组合练习	(20)
三、三掌组合练习	(21)
第五节 铁砂掌的重创技巧	(22)
第二章 铁臂功	(36)
第一节 铁臂功的基本功	(37)

一、铁臂功的柔韧性训练	(37)
二、铁臂功的肌肉力量训练	(38)
三、铁臂功的硬功训练	(39)
第二节 铁臂功的应用	(41)
第三章 铁拳功	(46)
第一节 铁拳功的硬功训练	(46)
一、坐式静功	(46)
二、拳面俯卧撑	(47)
三、单拳侧撑	(47)
四、击打墙靶	(48)
第二节 铁拳功的标准动力定型	(49)
一、直拳	(49)
二、上钩拳	(51)
三、摆拳	(52)
第三节 铁拳功拳法组合练习	(53)
一、单拳练习	(54)
二、两拳组合练习	(54)
三、三拳组合练习	(55)
四、自由组合练习	(56)
第四节 铁拳功的重创技巧	(56)
第四章 铁腿功	(71)
第一节 铁腿功的修炼秘法	(71)
一、腿法训练	(71)
二、胫骨硬度训练	(74)
第二节 铁腿功的基本功	(76)
一、铁腿功的柔韧性训练	(76)

二、铁腿功肌肉力量训练	(79)
第三节 铁腿功的标准动力定型	(80)
一、前踢	(81)
二、侧踢	(82)
三、前蹬腿	(83)
四、前胫扫踢	(85)
第四节 铁腿功的组合练习	(87)
一、单腿练习	(87)
二、连环踢练习	(88)
三、拳腿组合练习	(89)
四、自由组合练习	(90)
第五节 铁腿功的制敌技巧	(91)
第五章 铁肘功	(109)
第一节 铁肘功的修炼秘法	(109)
第二节 铁肘功的标准动力定型	(112)
一、横击肘	(112)
二、正肘	(114)
三、挑肘	(116)
四、沉肘	(117)
五、砸肘	(119)
第三节 铁肘功的应用技巧	(120)
第六章 铁膝功	(132)
第一节 铁膝功的修炼秘法	(132)
第二节 铁膝功的标准动力定型	(134)
一、上顶膝	(134)
二、冲膝	(135)

三、侧膝	(137)
第三节 铁膝功的组合练习	(138)
一、肘膝组合	(138)
二、自由组合	(139)
第四节 铁膝功的应用技巧	(140)
第七章 硬功击破要素与实战	(150)
第一节 硬功击破要素与技巧	(150)
第二节 实战	(152)
一、佯攻与诱引	(152)
二、防守反击	(173)
三、立体进攻术	(190)

第一章 铁砂掌

第一节 学 前 课

一、铁砂掌概述

铁砂掌，因其极具威力而名闻天下。功成后，可举手间碎砖断石，功效奇大，一击必杀，诚乃自卫防身之绝技，克敌制胜之宝。

中华武学之各家，均有精此技者，但由于各自造诣不同而致使其训练方法差异很大。考之近代，铁砂掌大致有以下几种练法：以掌击打沙袋；以掌击打树木；以掌击打千层纸；以掌击打装于桶内的豆类。其最大的特点是经过蛮力苦练，将手掌磨练坚硬，从而摧残对手。事实上，吃苦蛮练，对发挥人体的良质良能有一定的坏影响，而且蛮练还会使筋膜肌肉僵硬，到老年后病魔缠身。有的练法不但繁复庞杂，行功繁琐，每每必耗数十年时间练功方有所成，且若不长期以昂贵药物辅功，极易为阴毒所伤，轻则萎黄枯瘦，咳哮喘如患病；重则阴毒内侵，危及生命，极为危险。

被誉为“极真空手道之父”的日本武道家大山倍达，十分精通铁砂掌功。1953年他在美国表演了一场人与野牛的决斗。格斗中，他用掌硬生生地将牛角砍断，最后将公牛击毙。1955年2月，在南美洲举行的一次世界各种武技综合性大比武中，大山倍达应邀为在场的观众做了铁砂掌功表演，一掌削断了啤酒瓶的瓶

颈。当时瓶子是放在一张桌子上周围没有任何东西依靠，大山掌锋过后，瓶颈当即折断，而瓶体却原封不动地留在原处，令在场的许多专业武术家折服。大山倍达在他的英文版《空手道》里介绍了铁砂掌功的训练方法，并亲自将演示拍成照片。他介绍的方法是：备一木箱细沙，用掌连续砍击，将掌侧练到坚硬，再换成粗沙，也依法训练，最后又换成铁沙，如法训练，这样经过长时间的苦练，就具备了如此功力。以后大家都奉为金科玉律。事实上大山倍达介绍的这种方法在中国武术中十分普遍，称不上什么新奇，还没有中国其他门派铁砂掌练法先进，且费时费力，蛮力苦练。不过也说明了只要一个人刻苦训练，练成碎砖断石的硬功夫，也并非难事。

近代武术史上掌功精绝称雄于世者，当首推广州前国术社社长、一代铁砂掌名师顾汝章先生。民国十七年，顾汝章曾经在广州模范戏院公开表演铁砂掌，他面对叠起的十块火砖，一拍而碎，使得观众瞠目结舌，掌声雷动。同年一天，顾汝章在广州西瓜园遇一俄国大力士携神马卖艺，俄国大力士称，如谁能制服神马（神马曾经过专门训练），赏金若干，当时广州的武师多人被神马踢伤。顾汝章登场应战，不一会儿便一掌拍中马脊，使其倒地而亡。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。”

顾汝章铁砂掌的修炼方法，世人难得一见，精此艺者又秘不传人，故武林之中视其为神秘，以讹传讹者颇众。很多年来，此绝学一直给人一种神秘感，令人谈虎色变。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”并开设了“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、点各种练法首次公开。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。因说得太过容易，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，一次因自卫用掌功打断一位英国人肋骨，最后因肋骨插入肺部而死，此后铁砂掌才真正得到了外国人的重视，并名震武坛……”由于本次活动的成功举办，顾汝章门徒又于20世纪80年代在海外举办“铁砂掌百日速成班”，将近有十万左右的人经过刻苦训练，都获得了成功。近年来经顾汝章门徒及有关人士的努力，顾汝章速成铁砂掌功已传播到世界各地。

顾汝章速成铁砂掌功与世俗低级练法不同，绝对禁止狠操蛮练，只是顺着手重力落入沙袋击打，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，使手掌奇迹般地产生骇人劲力。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。

顾汝章速成铁砂掌之优势：

第一，无论有无基础，都可在家中自学成功。

第二，训练时间短，省时省力，见效神速。每日训练10分钟，只须100天的练习即可开砖碎石。

第三，动作简单，禁止蛮力苦练，没有复杂的意念。

第四，辅以简易真传药方活血化瘀，增长功力。功成后双手柔细灵活，与常人无异。绝无外观粗糙坚硬、生茧等现象。解决掌功“只硬不活”之弊。

第五，杀伤力非常惊人，可举手间致敌于伤残。

二、如何自学铁砂掌

1. 在正式训练之前先仔细阅读相关介绍，理解每一步骤，

不要急于投入训练，更不能急功近利，揠苗助长，只要跟上学习计划就能确保成功。

2. 根据自身的学习、工作、生活条件安排训练时间。每天挤出一定的时间用于训练。同时必须持之以恒，在训练内容和方法及运动负荷等方面力求连续性和系统性，要坚持不懈地训练。只有这样才能使自身身体机能不断变化，获得功力。停停练练必定事倍功半，今天不练明天加倍补偿的想法是不正确的。但也不要因练武占用学习和工作时间，影响了工作和学业而得不偿失。

3. 用积极的态度对待练功。铁砂掌练习者一定要刻苦努力，每天一到训练时间就应自觉地去训练。本书的优越性是只要如法训练保证你能成功。但是，任何成功都必须伴随着你自己的努力。获得惊人的铁砂掌功需要一个长时间刻苦训练的过程，汗水和辛勤才是最坚实的基础，坚忍不拔，练功不辍是走向成功的保证。那种“三天打鱼，两天晒网”或“一曝十寒”的训练绝难步入铁砂掌功高级殿堂。

第二节 铁砂掌修炼秘法

一、课前准备

1. 铁沙袋：用两层厚布制成长方形布袋，长约 34 厘米、宽约 28 厘米，装入绿豆大小的铁沙，也可用绿豆、黑豆各半替代。沙袋应稍留空隙，不可过满。

2. 凳子：准备一张凳子，其高度应为自己站直时肚脐下二三寸的地方。将沙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、训练方法

1. 基本训练

预备势：将沙袋置于凳上，以高位马步站于凳旁，两手置于腰间。心无杂念，全身自然放松，呼吸自然，气沉丹田，松弛宁静片刻后依法训练。（图 1-1）

（1）掌心：提手与眉齐或稍高，放松肩臂，手似自由落体落入沙袋，意念劲力自掌心爆发作用在沙袋上。全掌拍在沙袋上，切忌用力。（图 1-2、图 1-3）



图 1-1



图 1-2



图 1-3

(2) 掌背：接上势。提手与眉齐或稍高，放松肩、臂，手似自由落体落入沙袋，意念劲力自掌背爆发作用在沙袋上。切忌用力，不可因怕痛而翘起手指。(图 1-4、图 1-5)

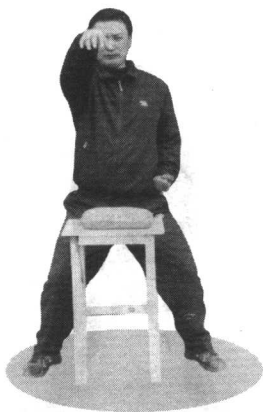


图 1-4

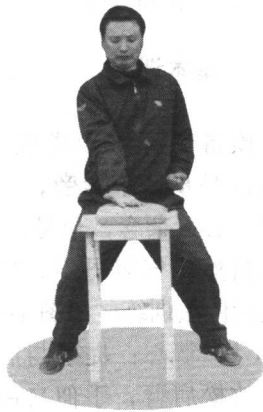


图 1-5

(3) 掌侧：接上势。提手与眉齐或稍高，放松肩膀，手似自由落体落入沙袋，意念劲力自掌侧爆发作用在沙袋上，切忌用力。(图 1-6、图 1-7)

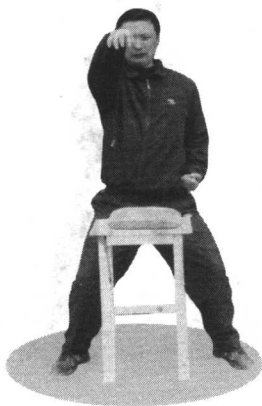


图 1-6



图 1-7

(4) 掌根：接上势。提手与眉齐或稍高，放松肩膀，手似自由落体落入沙袋，意念劲力自掌根爆发作用在沙袋上，切忌用力。(图 1-8、图 1-9)



图 1-8

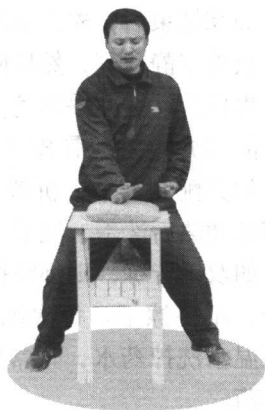


图 1-9

(5) 指钩：接上势。提手与眉齐或稍高，五指并拢如钩，放松肩膀，手似自由落体，垂直落入沙袋，意念劲力自指尖爆发作用在沙袋上，切忌用力。(图 1-10、图 1-11)

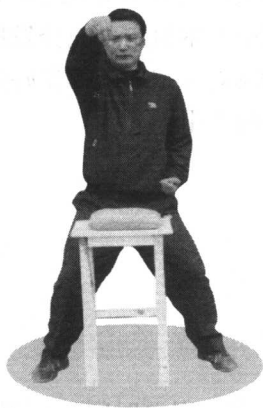


图 1-10



图 1-11

以上五法为一组，每天共需练习 10 分钟，不要贪多蛮练。

2. 收 功

训练结束后，先以双掌掌心轻轻按摩双膝使其发热，缓缓起立，松弛宁静片刻，然后随便散步，同时两手互相按摩，双腿轻蹬，再以药汁按摩手掌各部。

前面介绍的地骨皮汤能活血化淤，增长功力，唯独不能止痛，但其配制简单，价钱便宜，故使用较为普遍。每次行功前，将药汤加热后洗手，洗手时双手要互相按摩，揉搓手掌的各个部位。如双手皆练，则都须按摩，直到药水极热，不能忍受时抽出甩干，不要擦干。每次练功完毕后也需按摩。练功 15 分钟后，可用温水洗掉药水，正常生活。每副药使用 33 日。到期后按原方换药。

3. 呼吸方法

铁砂掌训练时采用逆式呼吸。其要领为：提掌同时以鼻吸气，击掌时以鼻骤然喷气，腹部急骤胀大。刚开始时呼吸不可过猛，应逐步加大其呼吸量，至能适应为止。铁砂掌实践时正确运用呼吸，对提高呼吸效果，保持内环境的基本恒定，充分发挥人体的多种能量有着极其重要的作用，同时对稳定地发挥良好的技术水平和强大的杀伤力也有着极其重要的作用。

4. 练功时间安排

- (1) 前 60 天，每日训练 10 分钟。
- (2) 61~80 天，每日训练 15 分钟。
- (3) 81~100 天，每日训练 20 分钟。
- (4) 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。