

秘
门
绝
技
丛
书

● 在峰 岩石 编著

夺命铁沙掌

北京体育学院出版社

夺命铁沙掌

在峰 岩石 编著

北京体育学院出版社

(京)新登字 146 号

责任编辑 李 飞
责任校对 静 明
封面设计 叶 菜

夺命铁沙掌 (秘门绝技丛书)

在峰 岩石 编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京市顺义县小店印刷厂印刷

开 本: 787×1092毫米1/32 印张: 5.75 定价: 2.80元 (压膜装)

1991年 4 月第 1 版 1992年 7 月第 2 次印刷 印数: 21000册

ISBN7-81003-467-7/C.358

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

第一章 序论	(1)
第一节 铁沙掌是杀伤力强的掌上功夫.....	(1)
第二节 练习铁沙掌的注意事项.....	(2)
第二章 器械制作	(3)
第一节 沙袋架制作图.....	(3)
一、沙袋支架.....	(3)
二、沙袋吊架.....	(4)
第二节 沙袋的制作.....	(5)
一、方沙袋的缝制.....	(5)
二、吊沙袋的缝制.....	(6)
第三章 铁沙掌功法	(7)
第一节 铁沙掌的内功练法.....	(7)
第二节 铁沙掌的硬功练法.....	(13)
一、传统练法.....	(13)
二、正宗练法.....	(16)
(一) 初级功法.....	(17)
(二) 中级功法.....	(21)
(三) 高级功法.....	(27)

第三节 铁沙掌试劈法·····	(33)
第四章 练功用药法 ·····	(36)
第一节 外用药·····	(36)
第二节 内服药·····	(41)
第五章 练功拳法 ·····	(42)
第一节 拳法中的基本步型·····	(42)
第二节 基本姿势的良例与恶例·····	(44)
第三节 南派少林拳的基本练功法·····	(46)
一、踏桩功·····	(47)
二、虎爪功·····	(51)
第四节 北派少林自然拳的基本练功法·····	(55)
一、自然拳术练功法·····	(55)
二、基本拳练法·····	(56)
三、上桩练功法·····	(63)
第五节 气力神掌拳法·····	(65)
第六章 铁沙掌实战技法 ·····	(82)
第一节 两种发劲的打法·····	(82)
一、暗劲的发劲打法·····	(82)
二、寸劲的发劲打法·····	(86)
第二节 铁沙掌实战用法·····	(97)
一、铁沙掌的打法·····	(91)
二、铁沙掌的摔法·····	(98)
三、铁沙掌的拿法·····	(107)

第三节	南派少林拳制敌法·····	(111)
第四节	北派少林拳制敌法·····	(113)
第五节	气力神掌拳各势之实战用法·····	(116)
第六节	铁沙掌实用拳拆十组·····	(136)
第七章	武林指掌功法集萃·····	(154)

第一章 序 论

第一节 铁沙掌是杀伤力强的掌上功夫

铁沙掌是通过内功、硬功和配合一定中药方剂的洗泡而进行练习的一种用于实战的掌功。其中的内功（呼吸，意念，姿势）练习可打通周身经脉，使气血流转于全身。而气还可使人体产生镇痛作用并具有供给某一部位营养的作用。这样既可充分地发挥掌的击打能力，同时又能补充掌部能量的消耗。铁沙掌的硬功（打铁沙袋、砖、石等硬物）练习能使掌部骨骼不断致密、增厚、坚硬、骨组织重新排列，成骨作用增强，提高对外界刺激的适应性，手部肌肉弹性增大，肌紧张力增强。可以强化手部硬度和质量，而用药洗泡手臂又可通经活血，消肿止痛，有助于手部功力的增长和正常地坚持练习。这样经过练习，掌部攻杀力相应地就强化了。

第二节 练习铁沙掌的注意事项

一、练习铁沙掌，以有恒为要，不要三天打鱼、二天晒网。

二、练习铁沙掌前三个月必须天天练习，因为这段时间，手的组织逐渐变化，便于体会运用劲力的要领，所以不可任意荒废。如果把这阶段的功夫当作一百，而你已学了七十或八十，却因一时懒惰，不肯天天练习，而先前所学也会一一丧失。即便聪明伶俐，练习时间短，也不能学会真正的功夫，即所谓“功夫不会到家”。

三、刚开始每天练习10分钟，练到3个月之后增加至每天练20分钟，但不要急于求成超过这个份量（这条指的是练习硬功的时间，不包括练内功的时间）。

四、必须使用合适的药水作按摩用药，禁止每次练习不做内功练习，一开始就练硬功。

希望练习者自觉地遵守以上四项要求。

有些专家还主张，在刚开始练习铁沙掌的一百天内，严禁行房自慰，否则可能丧失以往的功夫，一旦功夫丧失，必须要加倍努力才能恢复。

这种说法并不是毫无根据，因为行房后第二天，连接骨骼的韧带或肌肉会减弱，打起铁沙来手掌会感觉很痛，因而导致不良的姿势和方法。一旦恶习形成，想矫正就很困难了。因此，初学者必须处处严格要求自己，方能“百日见功”。

第二章 器械制作

打沙袋是练习铁沙掌不可缺少的一个重要手段。而所打沙袋及放置沙袋的架子是否合适，直接影响着练功的效果。所以练习铁沙掌者掌握沙袋架及沙袋的制作知识是很有必要的。为了练功者的需要现将沙袋架的制作图及沙袋的制作方法介绍如下：

第一节 沙袋架制作图

根据练习铁沙掌的需要，共介绍沙袋支架和吊架制作图两件，图中尺寸都是以毫米计算，供制作时参考。

一、沙袋支架

用坚硬上等木材而制成，形状如坐的方凳。制作图及尺寸如（图2—1）。

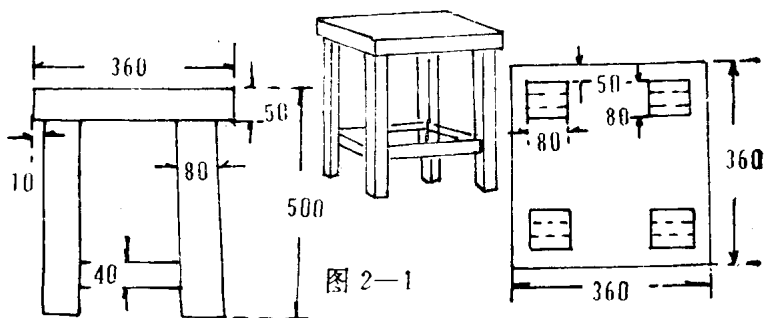


图 2—1

二、沙袋吊架

用坚硬上等木材而制成，制作图及尺寸如（图2—2）。

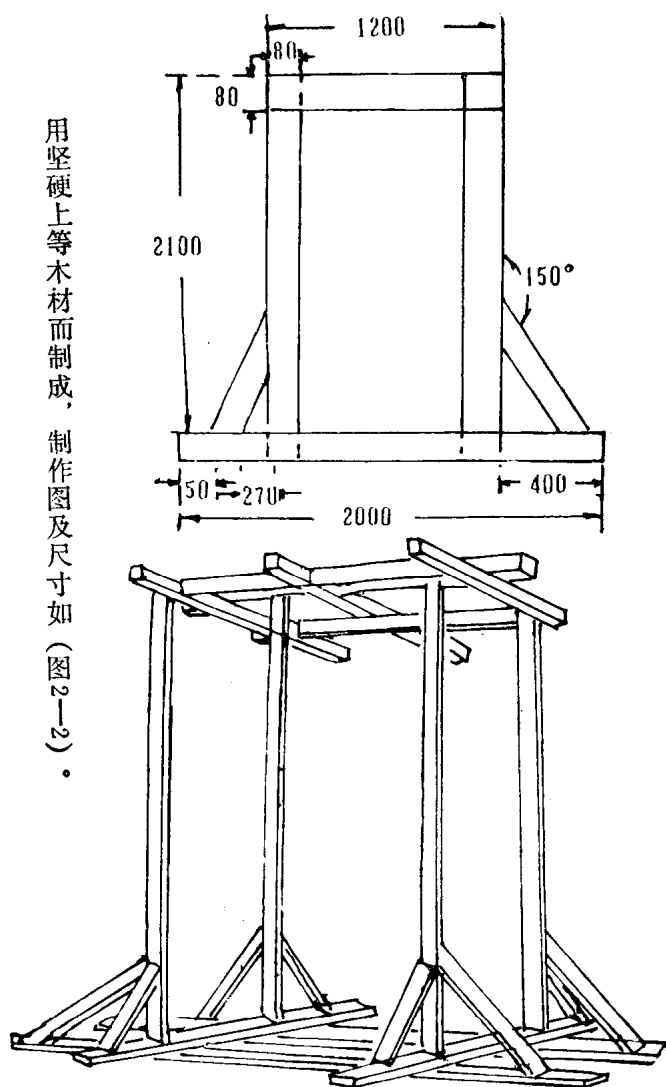


图 2—2

第二节 沙袋的制作

练习铁沙掌所用沙袋分为方袋和吊袋两种。方袋为方体，置放在支架上面在练掌击打时使用。吊袋圆筒状，吊在吊架上用以进行踢打顶撞手、肘、脚的练习。两种沙袋用料相同。沙袋外皮料最好选用皮革，如羊皮、猪皮或牛皮等，一般牛皮最为结实。如果用帆布、人造革等代替也可以。充填物，一般来说在初练时，内装绿豆。待有一定功夫后，将纯绿豆改换为铁沙（铁沙的粗细与小米粒之大小为宜）、绿豆各半。最后改换成用竹叶一大把在锅内煮出绿水后，将竹叶捞出，将铁沙洗净放入锅中煮15分钟，用竹箕把铁沙捞出，把水倒掉，再把铁沙放入锅中炒干，加入食油数滴使铁沙发黑，这样处理可制成纯铁沙。

沙袋的缝制方法如下：

一、方沙袋的缝制

将外皮料裁成长方形长68厘米，宽56厘米，将其长边对折，用针线将其边缝合，留出一小口，将充填物装入袋内，再将小口缝好。一个长56厘米，宽34厘米的沙袋即成（图2—3）。

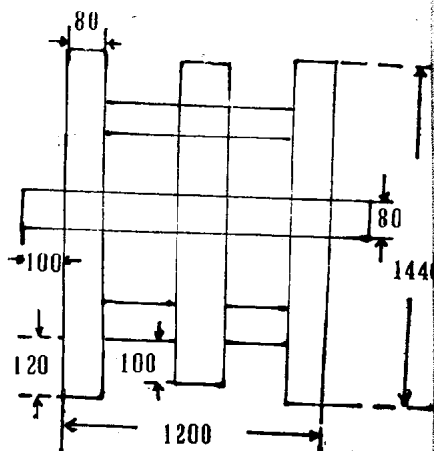


图 2—3

二、吊沙袋的缝制

将外皮料裁成长方形，长80厘米，宽63厘米。将其宽着对折，缝成筒状，在上部，安上金属扣眼，穿上绳索，将充填物装入，再缝好上口。一个直径20厘米，长80厘米的吊袋即成（图2—4）。

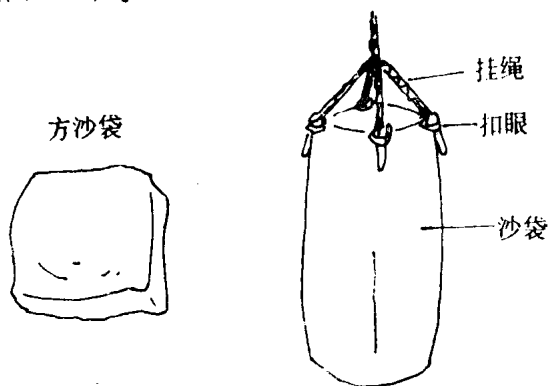


图 2—4

第三章 铁沙掌功法

中国铁沙掌的功种类很多，练法各异，但总起来仍不外乎内功和硬功的练习。现将铁沙掌的内功练法及硬功练法介绍如下：

第一节 铁沙掌的内功练法

铁沙掌内功是练习铁沙掌的必修功夫。用以培元筑基，通经活血、增长气力，全套共四步功法。

一、三圆筑基

采用顺式呼吸（即：吸气时腹部隆起，呼气时腹部收缩），鼻呼鼻吸。

两脚左右开立，比肩略宽，双膝微屈，两脚平直脚尖向前，五趾抓地。上体正直。两臂均屈成半圆形，两手似抱球状，掌心相对，拇指均向上，置于胸前，目视两掌心连线的中点上（图3—1），做到头颈正直，下颏内收，两掌中指尖间距约为10厘米，松肩垂肘，松腕，掌指自然分开，含胸正



图 3—1

脊，松腰敛臀。吸气时，意念天地精华之气从外劳宫穴沿臂外侧上行至头顶百会穴向前下过膻中沿任脉下至腹部丹田；呼吸稍停，气在丹田养片刻；呼气时，意念体内之浊气由丹田上升经膻中穴分两股从两腋下，沿两臂内侧注入双掌劳宫穴。

照上所述，吸——停——呼反复练习5—20分钟。

二、猿猴分水

采用逆式呼吸（即：吸气时腹部收缩，呼气时腹部隆起），嘴呼嘴吸。

身体自然直立，两脚开立与肩同宽，脚尖向前，两臂自然下垂置于两腿侧，目视前方（图3—2）。全身放松，身体正直，思想集中。

嘴吸气（嘴稍张开一点儿小缝，上下牙齿微微相合，舌尖抵住下牙床深深吸气）；同时，拔顶提肛，收腹扩胸，胸膈上提，全身收紧，脚手趾指内扣，两掌掌指相对，掌心向



图 3—2

上，经腹前屈臂上提于胸前（图3—3）。意念天地精华之气由两掌外劳宫穴进入体内沿两臂外侧上行至头顶百会穴向前下至膻中穴。

吞气（即：嘴合闭，舌抵上颚，喉头用力将气由膻中穴吞入腹部丹田，（动作稍停，姿势不变。意念气沿任脉沉聚入丹田。

闭气（即：嘴合闭，舌抵上颚，不做吸气，也不呼气），姿势仍没变，意念丹田内气下行过会阴上行沿督脉至头顶百会穴向前下到膻中穴。

嘴呼气（嘴稍张开一点，上下牙齿微微相合，舌尖抵住下牙床，将气细匀地呼出），同时两掌由胸前向上、向外（两侧分撑成两臂平直，成为一条线，掌心均向外，掌指向上（立掌），目视前方（图3—4）。意念内气由膻中穴分两股过两腋下沿两臂内侧注入两掌劳宫穴。

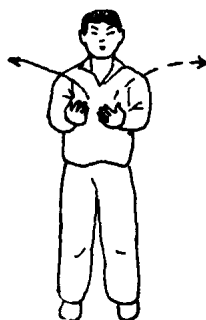


图 3—3



图 3—4

动作还原，然后按上述吸——吞——闭——呼的方式反复练习49次。

三、九天揽月

采用逆式呼吸，鼻吸鼻喷。

身体自然直立，两脚开立与肩同宽，脚尖向前，两臂自然下垂于两腿侧，两掌外翻成掌心向前，掌指向下，目视前方（图3—5）。全身放松，身体正直，思想集中。

鼻均匀细长吸气，同时两掌屈臂上举于头两耳侧，掌指均向上，掌心向前。两眼向前平视（图3—6）。意念天地精华之气由两掌外劳宫穴进入体内，沿两臂外侧上行至头顶百会穴。

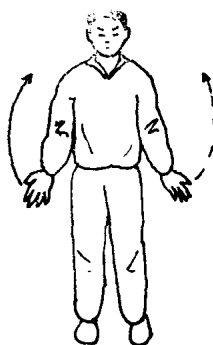


图 3—5

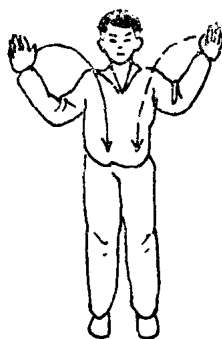


图 3—6



图 3—7

闭气，动作稍停，意念内气由百会穴向下沿任脉过丹田至会阴分两股沿两腿内前侧向下至涌泉穴，再由涌泉穴向后沿两腿后侧上行过会阴，沿督脉上行至百会穴，再向前下到膻中穴。

喷气（即：嘴合闭，舌抵上颚，将气尽量从鼻中短促有力地排出，并发出“哼”的气流声）全身稍收紧，两掌向里成掌指相对，掌心向下经胸前快速下按于小腹前（图3—7）。意

念内气分两股过两腋下沿两臂内侧注入两掌劳宫穴。

姿势还原，照上所述，吸——闭——喷反复练习49次。

四、力劈华山

采用逆式呼吸，鼻吸口崩。

身体自然直立，两腿开立与肩同宽，脚尖向前，两拳抱于腰侧，拳心均向上，目视前方（图3—8），全身放松，身体正直，思想集中。

吸气，同时右拳成掌，掌心向上，向左斜下插掌（图3—9）。意念天地精华之气进入体内。

闭气，同时右掌向上经面前向右上举（图3—10）。意念内气沿臂外侧上行头顶百会穴向前下沿任脉聚于丹田。



图 3—8

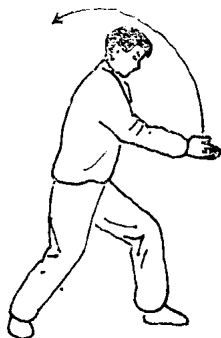


图 3—9



图 3—10

崩气（即：嘴微张，舌抵下牙床，喉头在短时间内打开，在喉头打开的同时将气短促地喷出，并发出“哈”的气流