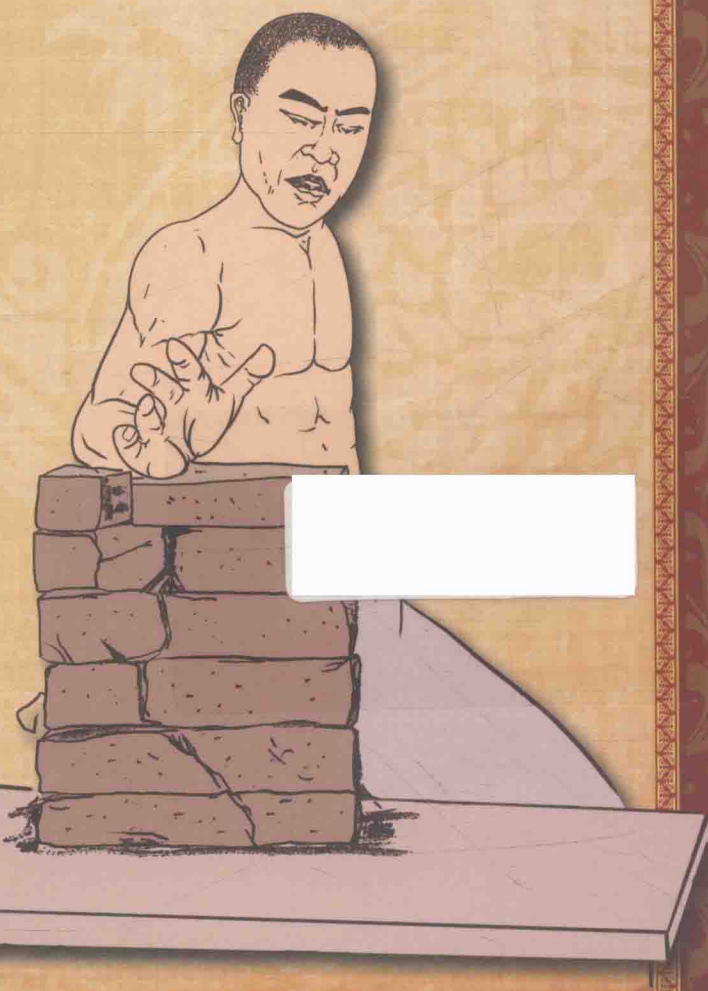


● 实用传统武术丛书

顾汝章秘传铁砂掌

◎ 阎彬 主编

北京体育大学出版社



顾汝章秘传铁砂掌

阎 彬 主编



北京体育大学出版社

策划编辑 吴海燕 文冰成
责任编辑 秦德斌
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 吴海燕
版式设计 博文宏图

图书在版编目 (CIP) 数据

顾汝章秘传铁砂掌/阎彬主编. -- 2 版. -- 北京: 北京体育大学出版社, 2017. 6
ISBN 978 - 7 - 5644 - 2617 - 0

I. ①顾… II. ①阎… III. ①少林拳 - 基本知识
IV. ①G852. 15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 131387 号

顾汝章秘传铁砂掌

阎 彬 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京富泰印刷有限责任公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
成品尺寸 240 毫米 × 170 毫米
印 张 11.75
字 数 196 千字

2017 年 8 月第 2 版第 1 次印刷

定 价 27.00 元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

(排名不分先后)

高 飞	李贡群	潘祝超	赵义强	徐 涛
谢静超	高 翔	凌 召	黄无限	李 群
张永兴	余 鹤	赵爱民	刘 昆	殷建伟
景乐强	王松峰	高 绅	景海飞	李 剑

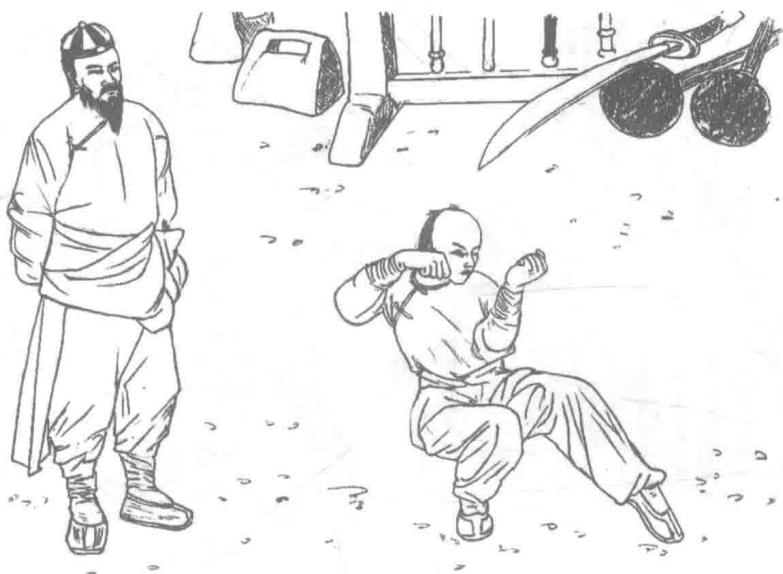
主 编 阎 彬



顾汝章（1892—1952），江苏阜宁人，少林武功嫡传名家，顾派铁砂掌一代宗师。



顾汝章幼承家训，从小即随父顾利之习武。顾利之，潭腿名家，擅技击，精暗器，曾设镖局于镇江。



顾汝章于父亲去世后，拜严蕴齐为师，学习正宗少林武功。



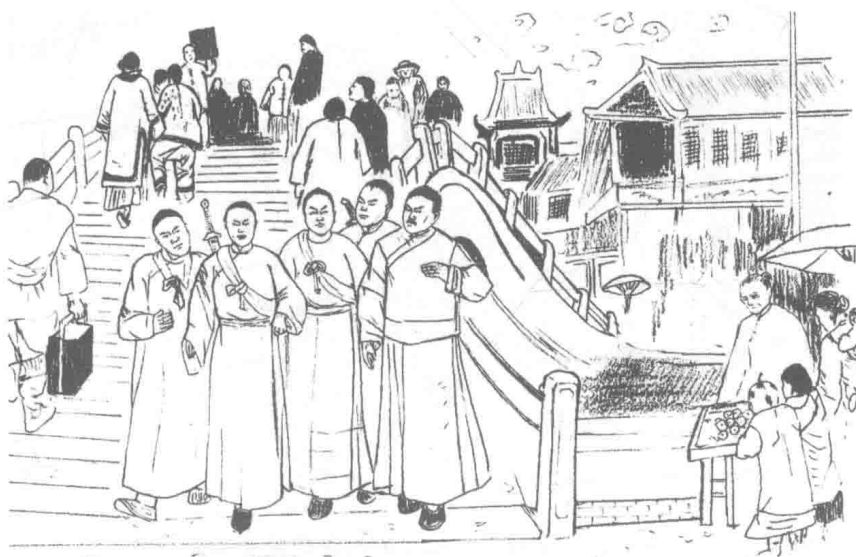
严蕴齐是嵩山派大师，精通少林绝技，尤擅枪术，在武林有“严大枪”之美誉。



顾汝章跟师苦练十余年，悉得少林真技诸秘，尤擅铁砂掌，武林誉之为“铁掌顾汝章”。



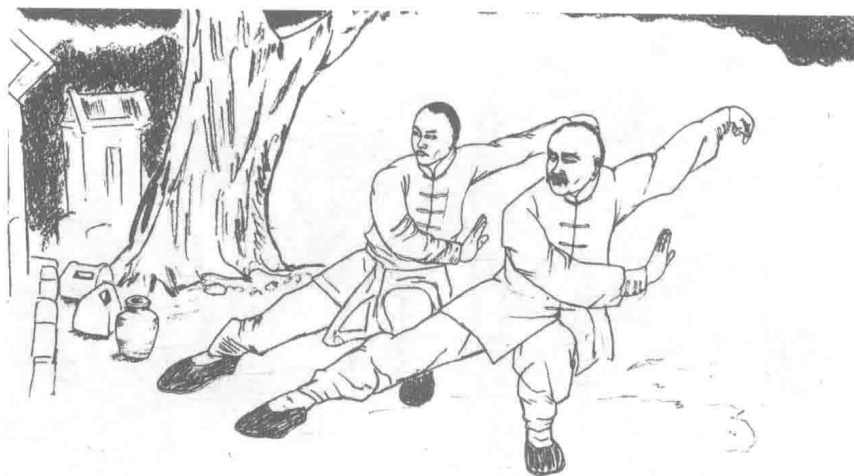
顾汝章在 1928 年南京中央国术馆举办的全国首届国术比赛中，成绩出众，名列最优等。



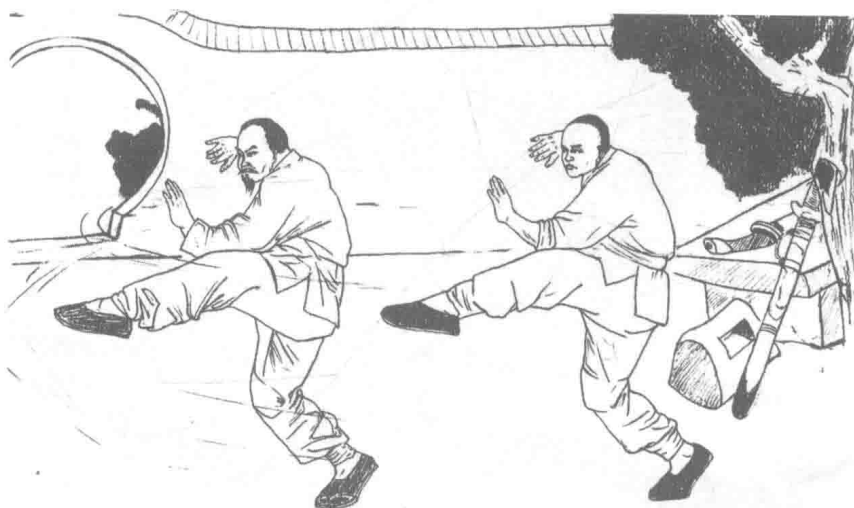
1928 年，顾汝章与著名拳师万籁声、万籁鸣、李先五、傅振嵩联袂南下广东传艺，这就是武林典故“五虎下江南”。



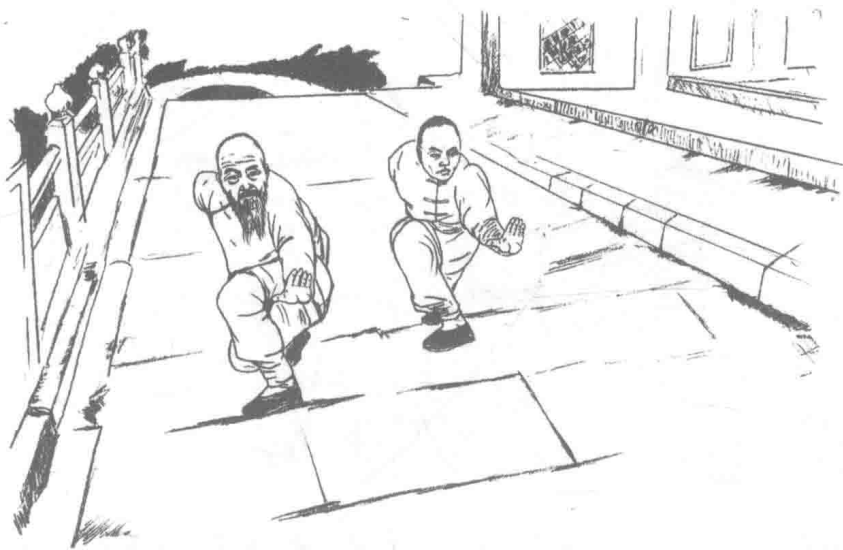
1928 年冬，李济深创办两广国术馆，万籁声为馆长，顾汝章任教官，传授北派武术。



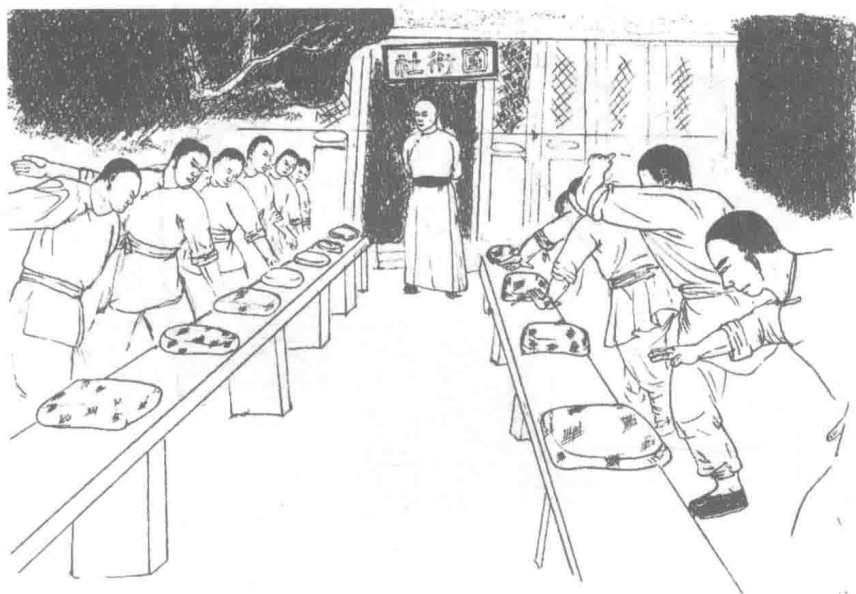
顾汝章青年时代虽已誉满武林，但仍虚心向各派武林前辈请教。先从学于武当名家李景林。



顾汝章又跟南京中央国术馆高手于振声学习查拳。



顾汝章后随孙禄堂大师学习形意拳和八卦掌。



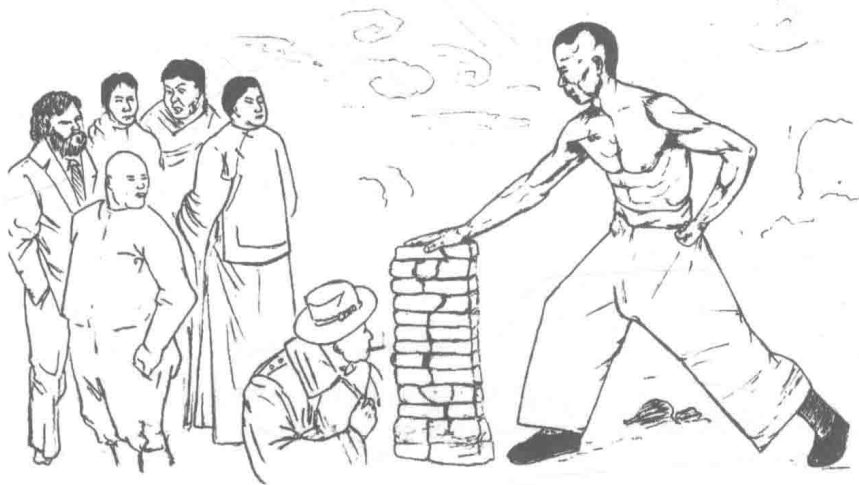
1929 年，顾汝章创立“广州国术社”，自任社长，主要传授自己的独门绝技“顾派铁砂掌”，南国武林首开北派功夫之花。



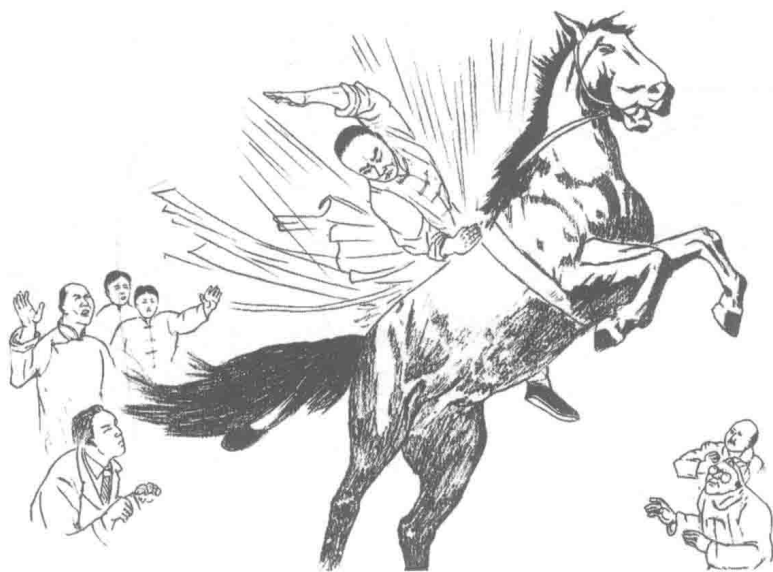
顾汝章还传播了古传十路少林拳、十路弹腿、梅花双刀、提拦枪、龙形剑、达摩剑、五虎擒羊棍、小金钟等一系列拳功，在南国留下了一笔不可估量的武术文化遗产。



顾汝章全无门户偏见，他留居广州时一边传播北派武功，一边研究南派武功，常同当地的南派拳师切磋交流，相得益彰。



顾汝章铁砂掌已臻化境，不少老广州亲眼见过他一掌下去，十余块叠砖尽皆碎裂。



1931 年，顾汝章使用铁砂掌力劈俄国大力士烈马，其掌力之刚猛，令人不可思议。这件振奋民族士气的武林旧事，至今还在流传。

目 录

第一章	概 论	(1)
第二章	铁砂掌秘功	(5)
第三章	铁砂掌功力测试	(26)
第四章	铁砂掌技击术	(39)
第五章	少林连环掌	(101)
第六章	铁掌养生功	(141)



概论

顾派铁砂掌，练法独特，乃武林公认的少林真传掌功。功成后，轻易可以开砖断石。其勇猛超强，令敌胆寒。顾派铁砂掌的主要特点：

一、自然行功，练养结合，内外兼修，不易伤身，没有弊害，功成后掌如常人，手不粗糙。

二、练法层次分明，功效显著，练习几月，最快者不出百日，即可开砖断石。

三、功法系统、完整，所练部位除掌心、掌背两部外，兼及指尖、掌根、掌侧各部，劲力亦练及拍、摔、劈、砸、啄诸劲，更切临敌，更利实战。

第一节 练拳与练功的关系

拳谚云：“练拳不练功，到老一场空。”拳技是应用技术，功夫是应用的基本，有技术还有基本功夫相辅，充其实力，方可制敌，否则流入花拳绣腿，出手不能制敌，徒具空架。故古今名师，拳功并重，不敢偏废。

功夫有内外、软硬之分，无形、有形之别。

一、无形则内，以练气为主

所谓“内练一口气”，如少林的禅坐、武当的导引类。此均神秘而难学，非有名师言传身教、耳提面命不可得。

二、有形则外，以练劲为主

即所谓“外练筋骨皮”，如顾派铁砂掌、铁布衫类。功亦甚奇，能练至劲充全身，筋强骨健，皮坚内结，甚至刀枪不畏。





有形外功，又有软硬二种。软功较硬功难练，所练之劲属阴，功成挥掌击人，外表无损，而内部分裂，其阴劲惊人。如少林的红砂手、一指禅，武当的绵掌功、朱砂掌等；硬功较软功为易，所练之劲属阳。阳劲伤人虽次于阴劲，然其劲力之烈，亦极惊人。且由于其行功易，流弊甚少。但能持之以恒，即使无名师，依法苦练，亦能成功，故习者众，如铁臂功、铁拳功等。

顾派铁砂掌，是外功硬中带软的一种功夫（即刚柔相济），功深之日，亦含阴劲。民国十七年（1928年），顾汝章大师于广州创办广州国术社，发扬国术，适有一俄国大力士，携“神马”于西瓜园卖艺，声言有能服其马者，赏金若干。所谓“神马”，指马戏团对于此马专门的训练，使其熟知趋避反击之术。当时广州武师上场多人被该马踢伤。顾汝章义愤之下，登场应之，数分钟内，即一掌拍中马背，马悲号不已，翌日不食而死。该马由医生解剖后，发现外皮无损，而内脏俱裂，脊骨瘀黑。可见，顾汝章大师的掌功，已进阴劲，盖纯阳劲，虽骨折肉裂，但断无外表爆裂之样。

第二节 练功与年龄的关系

按常理而言，习武练功，只要能持之以恒，一定会有成功之日，所以没有年龄之限。

有者则属例外，如练内壮气功，则以童子身，年龄不超过20以上者为佳。因为青春年少，天真未破，胸中毫无杂念发生，且为纯阳之体，心专志一，气足神完，其成功易，自属意中事。而成人七情外感，六欲内蕴，外魔内邪，相迫来侵，如欲习内壮气功，自应首先排除邪魔，使其澄心宁神后方可。欲使其澄心宁神，耗费光阴。况练功之后，又难免其不生杂念，故成人不宜习内功。

而操练外壮硬功成人最宜，童子反而不适。因为成人发育已全，即使苦练硬功，亦很少影响发育。古人云：凡人有气即有力，有力即能练功，即指此。但成人若多病体弱者，亦不宜习外功，以免加累伤身。



第三节 练功“三要”

行功练掌，首先要知三项要务，否则他日掌功虽成，亦有流弊。此“三要”者，即渐进、恒心、节欲。

一、渐 进

凡平素不曾习练过武术的人，其全身的脉络筋骨，即使不怎么呆滞，也绝不会十分灵活，与曾习练过武术的人比较，自有天壤之别。此等人如欲练拳行功，务须由渐而入，始可逐步练去，而使其经络筋骨，随之而渐趋灵活。若入手时，不知渐进，即遽然猛练，死用蛮劲，结果必蒙其害，轻则筋络弛张失调，血气壅积，而成种种暗伤，重则脏腑受震过度，发生裂损之患，而危及生命。每见少年盛气之辈，学习武功，罹残疾癆伤等症，甚之因而夭折者，世人皆归咎于武功不良，实则非武功之咎，全因习者不知渐进而致。

昔有一人，自看杂志效法铁砂掌，书中介绍极为简略，习者只知施蛮力，不识运劲放松轻拍，渐进求功，而是全身鼓气，猛拍砂袋。一二月后，试劈已能断砖，自信练法正确，信心倍增，加倍用功猛练，孰料因用劲不当，而伤及心脏，得心脏衰弱症（因为十指连心，手指经络与心脏相系，手指伤极易祸及心脏），只得求医遵嘱停止激烈运动，治疗年余。

二、恒 心

知道渐进的重要性后，还要得真传秘诀，更要有名师指点，然后长期坚持训练，方能有成。若能持之以恒，无论其所练者为外功为内功，则三年小成，十年大成。

三、节 欲

渐进、恒心之外，更有一事为行功最要也是最不易者，即纵欲。情欲，是人性之本性，其本身有益人生，但是，如果不知节制，则其祸害不下于洪水猛兽。尤其是武功锻炼之人，气血充足，精力旺盛，见色更易冲动，受其诱惑最难把持。





就是平常之人，尚宜以清心节欲为摄生之要务，而练武行功者与此事更甚。因不知节欲，足以耗人精血，散人神气，而羸弱其身体，与练武功之专结精血神气之目的相悖，故要适之。

第四节 铁砂掌的派别与练法

铁砂掌，因习者本身修养不同，所行之法门及经验大异，这是形成铁砂掌派别的主因。

综观中国武林各大拳种流派，习铁砂掌者各家传授虽异，但不出直接行功法和间接行功法两派。

一、直接行功者

其法：置一大桶，内放铁砂十数斤。练时，蹲马步于桶旁，十指挺直，施劲向下插，以一插到底为佳。到底之后，再施指劲向上抄。抄上后，再运掌劲拍下。如此为一组动作。初习每手以不越3组动作为宜。行功后，用药物洗浸手掌。如是每日定时早午晚行功，不断苦练即可。此法功成之后，手掌极粗，一望便知为硬功。

二、间接行功者

与上法大异。其法：用白帆布二层，缝制一长圆形袋，长约3尺，宽约2尺，内装特制铁砂。练时将布袋悬于厅中，先用掌心拍，次用掌背摔，如此一反一正摔拍，为一组动作。初习每手以不超8组动作为佳。行功之后，用药物洗浸手掌。如是每日定时早午晚行功。此法所练之掌，无粗糙之征。虽为行家，如不细察，亦难发觉其功力。亦属外功，但较直接行功法为上乘。

本书所写内容即为间接行功法，此法具有独特、完整、绝妙之处。

