

武林神功丛书

# 铁手神功

邵发明 编著

神功



北京体育大学出版社

G812.2

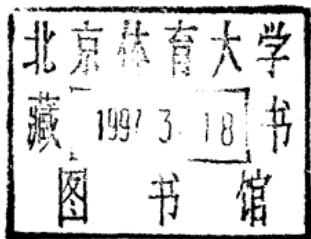
184

301882 - 8301

# 铁手神功

邵发明 编著

Ty1114



北京体育大学出版社



北体大 B00072357

责任编辑:秦德斌

责任校对:文武

责任印制:长立

图书在版编目(CIP)数据

铁手神功/邵发明编著. —北京:北京体育大学出版社  
1996. 8

(武林神功丛书)

ISBN 7—81051—064—9

I. 铁… II. 邵… III. 攻防(武术)—中国 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 08409 号

铁手神功

邵发明 编著

北京体育大学出版社出版发行  
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销  
国防工业出版社印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32  
1996年8月第1版

印张:5.5  
1996年8月第1次印刷

定价:7.80元  
印数:6800册

ISBN 7—81051—064—9/G·53

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 目 录

\*\*\*\*\*

<b>第一章 第一大神手：风雷手</b> .....	(1)
第一节 出水一条龙 .....	(3)
第二节 神药入鼎器 .....	(9)
第三节 冲气成绝手 .....	(14)
第四节 蜻蜓倒身立 .....	(24)
第五节 鲤鱼跃龙门 .....	(26)
第六节 铁牛自耕地 .....	(27)
第七节 站桩顶天地 .....	(28)
第八节 阴阳泣鬼神 .....	(32)
第九节 铁砂出神掌 .....	(35)
第十节 风雷手实战法 .....	(41)
<b>第二章 第二大神手：幻影手</b> .....	(53)
第一节 软功基础 .....	(55)
第二节 幻影手特种训练法 .....	(74)

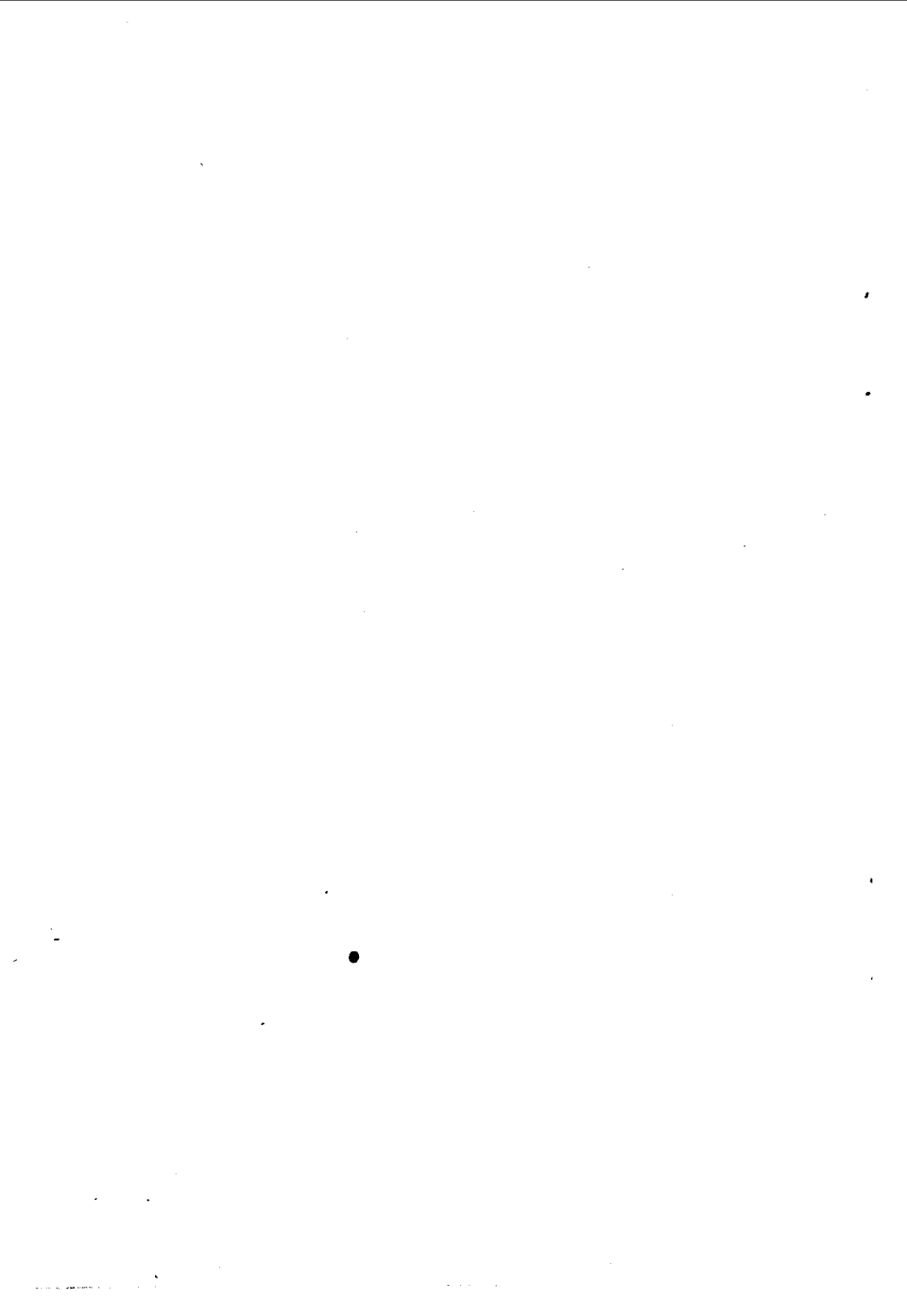
<b>第三章 第三大神手:夺命手</b> .....	(89)
第一节 夺命手的筑基功夫 .....	(91)
第二节 夺命手的几种表现形式 .....	(93)
第三节 夺命手训练法 .....	(96)
第四节 夺命手实战法 .....	(113)
<b>第四章 第四大神手:金刀手</b> .....	(123)
第一节 筑基功法——贯劲 .....	(125)
第二节 金刀手训练法 .....	(127)
第三节 金刀手实战法 .....	(143)
<b>第五章 第五大神手:观音手</b> .....	(159)
第一节 盗阴阳筑基功 .....	(161)
第二节 运阴阳摩手功 .....	(166)
第三节 绵手功 .....	(169)

## 第一章

# 第一大神手：风雷手

---

•



## 第一节 出水一条龙

### 一、出水一条龙旨在化拙为柔

出水一条龙是疏经活络的柔臂功，是任何铁手功夫的基础功夫。

大凡手上功夫，都由柔入手，积柔成刚，刚而后柔，刚柔相济。其中，积柔成刚是第一步功夫。

要练成“刚”劲很不容易。通常，人们都惯用拙力。拙力就是笨力、死力！运用死力，以至筋结脉塞，自堵成功门道。大多数练硬气功的，没有遵循由柔入手、积柔成刚的规律，而是一开时就练习排打砂袋，“功成”之后多能劈砖断石，但实战格斗时，其劲单一粗糙，刚而不纯，力倍功半。

要想得到纯刚之劲，必须先由柔入手。必须说明的是，这里所说的“柔”，与“刚而后柔”的“柔”，是不同的概念。这里所说的“柔”，是“松”的意思，“松”而能化其拙，“松”而能疏经通络，使气血贯畅，无所阻塞。只有气血贯畅，再加以勤奋练习，久而才能积柔成“刚”。这里所谓的“刚”，即是指纯刚之劲。

“出水一条龙”旨在化拙为柔，使臂软如鞭，为积柔成刚，练成纯刚之劲打好基础。各位试想：深渊之龙破水而出，其势锐不可挡，而它的身段却能随意弯曲摆动，可见是很有柔性的！全身柔软而又劲力爆足，能随意弯曲又处处显示力量，这才是真正的纯刚之劲。



## 二、功法精解

“出水一条龙”由玉女拂花手、金龙锁穴手、双龙戏水手、大鹏展翅手等几部分组成，每一部分皆有侧重，但其作用只有一个：化拙为柔，疏瘀通结。它可以将形似枯枝的手臂，练成龙形之臂，这是江湖秘传的筑基功法。

### （一）玉女拂花手

玉女拂花，说的是它的轻和柔，好比一个窈窕淑女，浅浅露出玉手，轻轻摆动兰花，如春风和煦。那种柔是无法用语言表达的。

#### 1. 练习方法

一手轻卷五指成滚筒状，用掌心的肉垫轻轻拂擦另一手臂，由肩至指，密密擦遍，为玉女拂花手法。（图1-1）

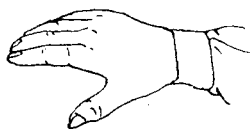


图1-1

练法极其简单，按上述手法，从左肩肩井穴开始，沿肩关节、上臂、肘、前臂、腕、手背、手指的顺序，轻轻拂擦，力量宁轻勿重，宁柔勿拙，手法细腻婉转，如行云流水，不使中断，从肩至指，沿手臂外侧拂擦24遍。

然后，左臂略外旋，使掌心向前。从左手五指指尖开始，沿掌心、内腕、内前臂、肘窝、内上臂、肩前关节至胸部膻中穴的顺

序,轻轻拂擦 24 遍。

## 2. 要 点

在整个拂擦过程中,轻轻 3 遍,可使受擦皮肤发热;再擦 3 遍,毛孔顿开;续擦之,皮肤感应开始变得灵敏,右掌可体会到左臂皮肤与肌肉的游离。擦完 24 遍,左臂外侧皮肤舒软无比,气血畅通。

擦完左臂后,可左右互换,以左掌擦右臂,手法、力量及拂擦顺序相同。

## (二)金龙锁穴手

“金龙锁穴手”就是通过一定的手法,用一定的力量,扣捏臂部的紧要穴道,对神经系统进行适当的生理刺激,从而调整臂部的生理机能,促进血液循环和内气流通,加强肌反射灵敏性。同时,通过拿捏扣抓手段,使臂部肌肉更为放松、自然,从而疏拙为柔,达到练功目的。

### 1. 练习方法

扣捏的主要穴道是:肩井穴、臂臑穴、曲池穴、脉门穴、劳宫穴。

(1)金龙锁扣手 即将大拇指与食指扣成半圆环形,其余三指自然弯曲。用这种手法时,力点在大拇指与食指的指腹部分,运用时,两指均匀用力,从肩关节开始,一节一节向下环扣,中间不出现遗漏,一直扣到腕部为止。

(2)金龙拈花手 将大拇指弯曲内扣,其余四指并拢弯曲内扣,成相对的一组力,形如鹰爪状。运用时,力点在拇指尖与其余四指尖。由于指尖用力,作用面积相对减少,力量可透入穴道,各穴道可受到较强刺激,作用明显。

## 2. 要 点

在整个扣捏过程中,始终放松自然,切忌用拙力。

### (三)双龙戏水手

双龙戏水手重在体会“双龙戏水”的意境。

#### 1. 练习方法

(1)两脚开立约2~3肩宽,坐胯成大马步。注意两脚尖内扣成平行,牵动足三阴三阳经,促进气血流通。(图1-2)



图1-2

练习时,意念全身柔软无比,无一丝牵强僵硬之处,为全身沉浸在水中失重。

(2)达到上述意境后,双手开始“戏水”。戏水方法是:

①两手左右张开,约与肩平,上体微左转,右手以小指前领(掌心向上)由体右侧向前划弧运行,左手向后划弧。

②上体微右转,右手小指前领,随转体向腹前向右肋处划弧运行,掌心向上;同时左手掌心向上,以小指前领向左向前向内划弧。

③接上动,上体继续右转,右手继续后伸划弧至右后方

(右腰后方);左手继续向胸前托起。

④接上动,上体左转,右手掌心向上,小指侧前领,从右后方向外向前划弧至体前,与脸同高;同时左手向里回收从肋下反插至左后方,掌心向上,小指前领。

⑤上体先向右微转,继向左旋转,右手掌心向上,小指前领在右上方按逆时针方向划一水平的圆弧;同时左手从左后方向外向前划弧。

⑥重复整个动作过程一次。(图1-3、1-4)



图1-3

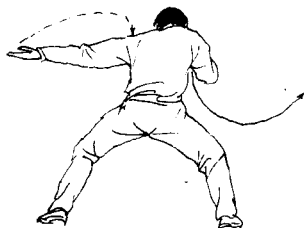


图1-4

## 2. 要 点

(1)全身放松无一丝僵硬,双臂及腰软如龙身。

(2)动作连贯不停顿,两手走圆弧形,成左右各自的上下两个“8”字。

(3)以小指前领,掌心始终向上。民间有双手托碗的练习,以碗中水不溅出为基准,可参考。但本功练法不需托碗,托碗不能体会松、柔的意境。

#### (四) 大鹏展翅手

“大鹏展翅手”，是通过双臂外展与内合，来打通手三阳经。在练习这个动作时，要求两臂完全放松，柔若无骨，不使拙力。当两臂完全放松时，气血运行的阻碍减至最低程度，此时加以甩臂动作，可使气血随着甩臂动作而快速从肩流向指尖，手三阳经随之打通。在练功过程中，两手十指（特别是指尖）常常有僵、麻、沉重的感觉，这是气血凝聚指端的结果。

##### 1. 练习方法

(1) 双脚左右平行开立与肩同宽或略宽于肩，十趾搭地，脚心涵空，两膝微屈。

这可刺激足三阳三阴经。

(2) 两臂从大腿两侧上提至腹前，两肘垂于肋两侧，两臂抱胸，右臂在外，左臂在内，右掌心轻触左肩，左掌心轻触右肩。(图 1—5)

(3) 两臂放松逐节外展，动作顺序是：胸部开阔，使两肩关节外展，随之肩带上臂，上臂带肘，肘带小臂，小臂带腕，腕带掌心，掌心带动手指，节节外展至极限。(图 1—6)

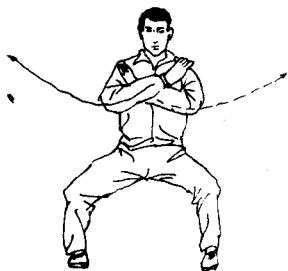


图1—5



图1—6

## 2. 要 点

在整个动作过程中，始终放松自然，切忌用拙力。轻松自然地使两臂向左右后方甩动，到达极限自然弹回，形如大鹏展翅。

重复上述动作共 36 次。

## 第二节 神药入鼎器

### 一、神药入鼎器的功理

前面说过，风雷手练成之后，发劲时可有千钧之力，但有作用力就会有反作用力。当我用力击打时，自身也会受到反作用力的冲击，从而震动内脏。

内脏受伤是内伤，致命伤。为避免身受其害，应在练功之初，加强对内脏的锻炼，以使内脏强壮。其练习的原理，是采集东、南、西、北、中宫五方五色气，分别收入五脏之中，从而达到以气护脏的目的。“神药入鼎器”的“神药”，即五方之五色气，“鼎器”，即盛装五脏之器。

### 二、练习方法

练习时，身登高处，面向南方盘腿而坐，五心朝天（顶心、两手心、两脚心）。意设自己坐在高山之巅，身处气中，人与大自然合二为一。

## (一)采南方赤气入心法

1. 盘腿而坐，将两手向前伸出，与肩同宽，两手掌相距5厘米，掌心向前，十指朝上，肘微屈，肩稍沉(图1—7)。意想南方布满赤色之气，全身放松，嘴微张，缓缓以口吸气，同时意想南方赤气从掌心被吸入口中。两臂渐屈，使两掌渐渐靠拢嘴边(两掌小指侧渐渐并拢)。当两掌靠拢嘴边时，大张嘴，意想将掌心里的赤气吸入口中，然后将口中的赤气吞入心中，布满全心，使心脏得到一层保护气层。练习36次后，再继续下面的练习。

2. 深吸一口气后，闭气。两手握拳左右轮流拍打心脏部位，力量宁轻勿重，以震动内脏使其得到锻炼。敲打12次后，停止敲打，缓缓呼气。然后又按此法，再吸气闭气，双拳轮流排打。共闭气3次，排打36拳。(图1—8)



图1-7



图1-8

## (二)采东西方青气、白气入肝胆、肺部法

1. 两手左右平肩举呈“一”字形，掌指向上，掌心向外，肘微屈，肩稍沉。然后两臂以肩为轴，顺时针绕3圈，再逆时针绕3圈，然后掌心向上呈“一”字形。意想左方(即东方)天边布满

青气,右方(即西方)天边布满白气,在双臂顺逆时针绕圈时,将左右青气和白气分别采至左手与右手。(图1-9、1-10)



图1-9



图1-10

2. 左手回收至嘴前,头向左转,张口吸气,将左手掌心之青气吸入口中,之后,闭嘴,止呼吸吞气,意念将口中青气吞入肝胆部,保护肝胆部位,然后呼气。(图1-11)

上动不停,右手回收至嘴前,头向右转,张口吸气,将右手掌心之白气吸入口中。然后,闭嘴止呼吸,吞气,意念将口中白气吞入肺部,然后呼气。(图1-12)



图1-11



图1-12

如此反复练习 36 次后,再进行下面的练习。

3. 用左拳轮拍打肝胆部位 36 次,再用左右双拳一起拍打左右胸部 36 次,震动肝胆、肺部,使内脏得到锻炼。(图1-13)





图1-13

### (三)采北方黑气入肾脏法

1. 两臂伸向腰后,手指向下,掌心向后,意想后方(北方)远处布满黑气。然后两手绕圈搅动,顺逆各3次,将北方之黑气采于手心(图1-14)。两手将黑气从两肋处向前向上捧出,至嘴边,嘴大张开,吸气,将手中黑气尽吸入口中。接着合嘴闭气,将口中黑气吞咽下去,以意直送入两肾之中(图1-15)。如此反复36次后,再继续下面的练习。

2. 两手握拳,用虎口轻轻拍打左右两肾,共36次,宁轻勿重,使内脏受到震动即可。(图1-16)



图1-14



图1-15



图1-16