

375

功掌砂鐵 日百速成

(則十二法用使功掌：附)

著 昂英李



百日
速成

鐵砂掌功

李英昂 著

麒麟圖書公司出版

版權所有 · 翻印必究



百日速成鐵砂掌功

UNICORN PRESS

著 作 者
AUTHOR

李 英 昂
LEE YING-ARNG

出 版 者
發 行 者

麒 麟 圖 書 公 司

通訊處：香港郵箱二四四八號
香港德輔道西259-269號
銀行大廈四樓C座
電 話：5-470467

PUBLISHER

UNICORN PRESS
G.P.O. BOX NO. 2448
HONG KONG

總 經 銷

藝 美 圖 書 公 司

地址：香港灣仔天樂里七號地下
電話：5-745650, 5-750240

SOLE AGENT

YIH MEI BOOK CO.
NO. 7, TIN LOK LANE, G/F.,
HONG KONG

承 印 者

金碧彩色印刷有限公司

地 址：柴灣祥利街26號9樓
電 話：5-272675, 5-570748

H. K. \$7.50 50

1978年10月 第8版

目錄

(一)	自序	三
(二)	鐵砂掌功源流考	七
(三)	練拳與練功之關係	一〇
(四)	練功與年齡之關係	一四
(五)	練功與藥物之關係	一六
(六)	練功三要	一九
(七)	鐵砂掌功之派別與練習	二三
(八)	鐵砂掌百日建成法	二六
(九)	掌訣述要	三七
(十)	掌功使用法	四四
(十一)	混元掌功練法	六七

(三) 練掌行功秘方秘抄

六九

(三) 掌功傷人治療述要

七三

附錄

讀者來函問答選錄

八〇

自序

鐵砂掌功，我國代有精者，其功力之絕，頗有不可思議處。自明代內家拳法興起，鐵砂掌一類硬功，為士大夫階級視為粗野之技，恥於學習，因而大好之技，漸趨式微，流入鄉野江湖之間。

著者早年曾習此道，工力佳時，舉掌斷磚，頗為自得，後遇老師郭岐鳳先生，先生云：學拳首重養生，兼及自衛，若徒硬工入手，實捨本求末，即有功力，掌利如刃，若不精操力之技，有何用哉！汝其不信，可以一試，及試，果然如蠟技綑，掌功雖勁，無法施展，不禁拜

服。先生又云：掌功，殺人技也，與汝學醫救人，本旨相違，實應棄之，潛修養生之術。稍後，著者以整脊手技行醫，恐無意傷人，終從師勸，將掌功放棄，專修內家拳學。

近年自日本力道山氏，立摔角界以掌功握起，鐵砂掌之名威震世界，因而引起世界各地人仕練掌熱潮，現乎彼等練習臂掌之方法，多為中國古代直接練掌法。既無藥物輔助行功，初學者更不知漸進之道，致因練習而掌骨受傷，要形甚之裂折者，日有所聞，近年因此意外，就醫於我者，亦復不少，著者雖已放棄此道，實不忍初學受無謂之苦，因將過去練掌經驗公開。

，並攝製8%活動電影，任何人士參考本書及活動電影，皆於實習，保證百日之內能初步成就，學拳可以斷碑。

書末及活動電影，介紹掌功使用法二十則，作為隨身自衛之參考，切認掌功乃教人技也，如非不得已，幸勿輕施毒手，持技凌人，須知強中還有強中手，且法紀不容，天道必殊，非著者本意矣。

本書承江秋同學協助示範，陸國云同學譯成英文，特此致謝。

李英昂序於整督診所

鐵砂掌功源流考

鐵砂掌功，藉者代有其人，然此功創自何人，始於何代，則已無可考矣。清嘉慶木刻本之易筋經有練手餘功一節，述練掌之法頗詳，類外壯直接練掌法，似為最早練掌之文字記載。其文云「……行功之後，餘力練手，其法常以熱水，頻頻湯洗，初溫次熱，最後大熱，自掌至腕，皆令用過湯量，不用拭乾，即乘熱擺撒其掌，以至自乾，擺撒之際，以意努氣，至於指尖，是生力之法，又以黑綠二莖，拌置斗中，以手揅莖，不計其數，一取湯洗，和其血氣，一取二莖，能去火毒，一取麝屑，堅其皮

膚，如此功夫，則所積之氣，行至於手，而力
充矣。其皮膚筋膜，兩堅着骨，不軟不硬，有
不用時，與常人無異，用時注意一努，堅如鐵
石，以之禦物，莫能當此，蓋此力自骨中生出
三三三觀此則後世之所謂鐵砂掌功，即由此脫
化而成乎？有待改託。

鍊手餘功

易筋經

內壯論上卷

一

行功之後餘力鍊手其法常以熱水頻頻湯洗
初溫次熱最後大熱自掌至腕皆令周遍湯畢
不用拭乾卽乘熱擺撒其掌以至自乾擺撒之
際以意努氣至於指尖是生力之法又以黑茅
二豆拌置斗中以手插豆不計其數一取湯洗
和其血氣一取二豆能去火毒一取磨礪堅其
皮膚如此功久則所積之氣行至於手而力充
矣其皮膚筋膜兩堅着骨不軟不硬如不用之

練拳與練功之關係

諺云：練拳不練功，到老一場空。蓋拳技乃應用之技術，功夫乃應用之基本，有技術，必須有基本，功夫相輔，充其實力，而後方可制敵，否則徒負虛名，流入繡腿花拳，出手不能制敵，空架子耳。故古今名師，拳功並重，未敢偏廢者，實由此也。

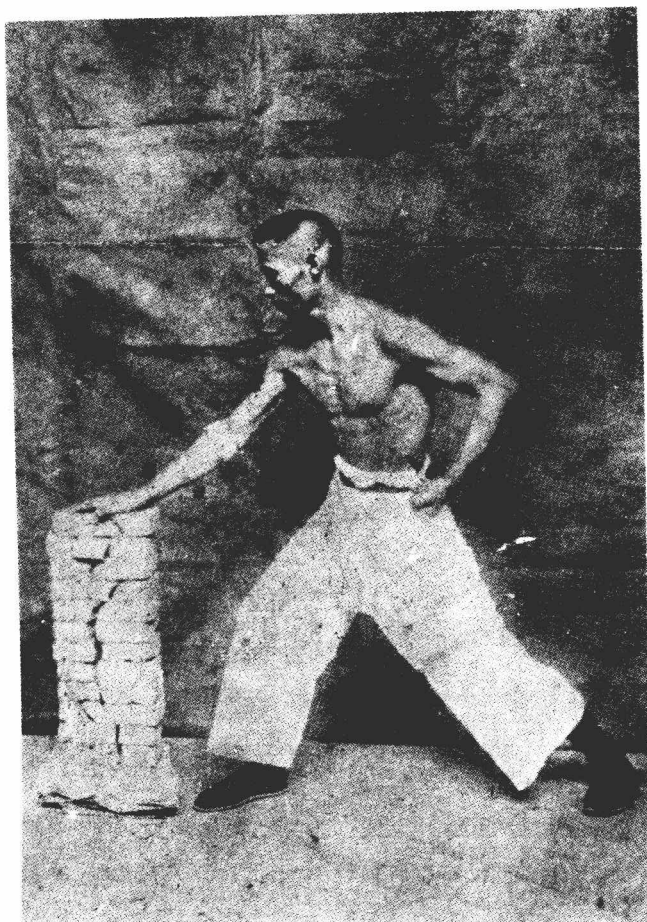
功夫者，有內外軟硬之分，無形有形之別。無形則內，以練氣為主，所謂內練一口氣者也。少林之跌坐，武當之導引類之。神祕而難學，非有名師真傳不可。有形則外，以練勁為主，所謂外練筋骨皮者也，鐵砂掌，鐵布衫類。

之。工亦甚奇，能練至勁充全身，筋強骨健，皮
堅肉結，甚之刀槍不畏。

有刑外功，又有軟硬二種，軟功較硬功難
練，所練之勁屬陰，功成揮掌擊人，外表無損
，而內部分裂，更有拳不及身，敵已喪生者，
其驚人陰勁，已近內功矣。如硃砂掌，輕身功
類之，硬功較軟功為易，所練之勁屬陰，陽勁
傷人雖次於陰勁，然其勁力之烈，亦極驚人，
且由於其行功易，流弊甚，但能持之以恆，即
無師在，依法苦練，亦能成功，故習者眾，如
鐵臂功，仙人掌類之。

鐵砂掌功，乃外功硬中帶軟之一種功夫，

功深之日，亦含陰勁，民十七年秋，江蘇顧汝章氏，南遊抵穗，發揚國術，適有俄大力士某，携神馬賣藝，聲言有能服其馬者賞金若干云云。所謂神馬者，實曾受訓練，知趨避反擊之術。時穗武師多人被傷，顧氏不耐，登場應戰，數分鐘內一掌拍中馬脊，所謂神馬，當即倒地，悲號不已，片刻即斃。據鷹爪門名師劉法孟氏云：當時該馬由顯貴解剖研究，外皮無損，而內臟已裂，脊骨瘀黑，如所云無誤。是顧氏掌功，已進陰勁矣。蓋純陽勁，骨折肉裂則有，斷無外表無跡而內腑爆裂之理也。



前年卅氏章汝顧
影留訣字拍範示

練功與年齡之關係

習武練功，能持以恆，定能成功，固不能以年齡限之也。有者則屬例外，如練內壯氣功則以童子身，年齡不超二十以上為佳。蓋此等少年，天真未破，除飲食眠之外，胸中毫無雜念叢生。且為純陽之體，心專志一，氣足神完，其成功易，自屬意中事。至成人之後，七情外感，六慾內蘊，臟腑諸官，或因而發生影響，外魔內邪，相逼來侵，如欲習內壯氣功自應首先排除邪魔，使其澄心寧神而後可。欲使其澄心寧神，所費老陰，又須幾何？況練功之後，又難免其不生雜念，故習內功，成人不宜也。