

# 顾汝章铁沙掌秘传

## 百日速成铁沙掌

梁一字、龙清刚大师，对发扬本派做了杰出贡献，在香港武术界享有一定的声誉，特别是龙清刚大师为了弘扬中华武术，在香港发表了一部《铁沙掌》秘技，引起了国内外武术同道的高度赞扬。为了进一步弘扬我派武学，吾师宾彦红在《搏击》杂志刊登了“百日速成铁沙掌”函授班，受到了武术界同仁们的高度赞扬，使我派的“铁沙神功”得以更大的发展，近年来练铁沙掌的人很多，现就本人习练，尊经吾师恩准，将“百日速成铁沙掌”本门秘技略谈点体会，以供初练者参考，有不当之处，望精进者斧正。

“百日速成铁沙掌”乃本门秘技之一，由于近年来社会上有很多人盼望学点硬功护身，我派铁沙掌乃脱自世俗，间接练法，为快速而完整修炼之法，秘技修炼每日十分钟，以简易秘方加速行功，虽只行功百日，却已具武学者风采，功成后，掌无外家粗糙现象，随意挥掌即可碎砖断石，于瞬间致敌于伤残，诚为最佳防身绝技之一，修炼本门掌法应具备良好素质，同时要注意以下几点：

一、初练者要注意渐进，凡平素未习武者，其全身脉络筋骨纵不至十分呆滞，然亦不能十分灵活，与曾习武者较之，自有天壤之别，此等人若欲练拳行功，务须由渐而入，始可逐步练习，而使其脉络筋骨随之而渐灵活。若初练者不知渐进，虽然猛练，死用蛮力，结果必蒙其害。轻则筋络之弛张失调血积，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，实则非武功之咎，全因学者不知渐进而得。

二、虽知渐进之要，且得真传秘诀，更有名师指点则应具不挠之恒心赴之，方企有成。如畏难思退，见异思迁，或虎头蛇尾，中途停辍，是与未学等耳。吾师常教导此道，爱者十常八九，惟能勤谨练习，始终不懈，而达成功之意境，实百不得一，若能持之以恒，无论其所练者为外功亦或内功，则必不使人毫无所得，废然而返。

三、渐进、恒进之外，色欲为行功至要，如不知节制，其祸不下于洪水、猛兽之害，而练武行功者则更应懂得节制，练百日速成铁沙掌更甚者，则三点实为行功习武者至要关键，望习武者慎知。

### 练功几点忌要：

一、忌开口行功。盖力拍沙袋，尘烟四扬，开口吸之极不卫生。

二、忌施臂力。行功练掌，运劲忌用臂力，应将臂膀放松，纯用腕掌之劲行功，不但能使内劲贯注，且无振臂伤内之害。

三、忌神不集中。练掌行功，神不集中则意不至，意不至则气不行，气不行则劲不贯，劲不贯掌力必流于外壮。

四、忌手有刀伤或其它破伤练功。以免再次伤之，宜伤愈后方可行功，切记！

### 练功用具及行功方法

用厚帆布或斜纹布二层合缝一布袋，长33—35cm，宽27—29cm，内装铁砂或以黑豆、绿豆各半代替亦可，另备一木(铁)凳，凳面要平，高度以低于本人肚脐2—3cm为宜(指站立时)。

用药：练习铁沙掌的重点必须使用中药，借中药来防止骨骼、肌肉受伤，最重要的则是借助中药的效力使手部骨骼和肌肉对打击沙袋的适应力增强。

#### 方一

生锈铁钉一斤、米醋或陈醋一斤，把生锈的铁钉浸泡在醋里15天，这样铁锈和醋就混合成为特殊的液体，如果找不到生锈的铁钉，就用生锈的铁块，不过铁块不宜过大，否则铁锈不易溶解，此方对骨头较硬的人有特效，简便易行。

#### 方二

此方有条件者可使用。效果更佳。由于难配到真正的虎骨，故不能普遍使用，就本人两载使用效果奇佳。60°白酒一斤、虎骨一两(也可用透骨草代之效果次佳)泡好用之。

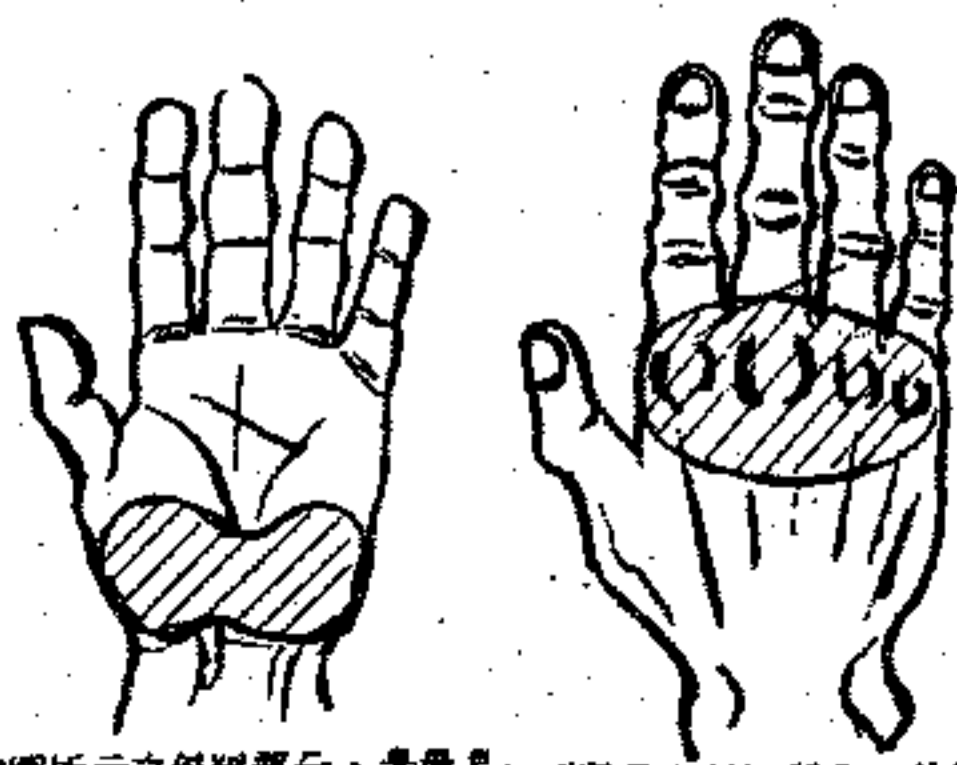
#### 方三：

归尾、红花、乳香、没药、沉香、木香、枳壳、桔梗、川芎、丹皮、荆芥、桃仁、枝子、赤芍、血竭、虎骨(或透骨草)各10克，研粗沫，用陈米酒2斤浸之。7天即可使用，愈久愈佳，用保温瓶装之效果更佳。

以上各方以条件选定。

用法：打铁沙袋前，先把装有铁锈和醋的瓶子充分摇匀(方二、方三不用摇)，倒出少量溶液涂在手掌最重要的各个关节，充分按摩，然后依照正确的铁沙掌练法，手背、手掌侧并使用充分，按摩时间要在3分钟以上。如左右手均练者则两手均须按摩，慎记！初练者一定要按摩，这种按摩便是练功关键，也是必不可少的。

行功要选择清静无人干扰处为宜，然后把沙袋平放在凳面上，蹲骑马式于凳旁，两手抱腰，全身放松，



如图1所示之斜线部分，是最易打到沙之部位。



如图2所示之斜线部分，是最易打到沙之部位。

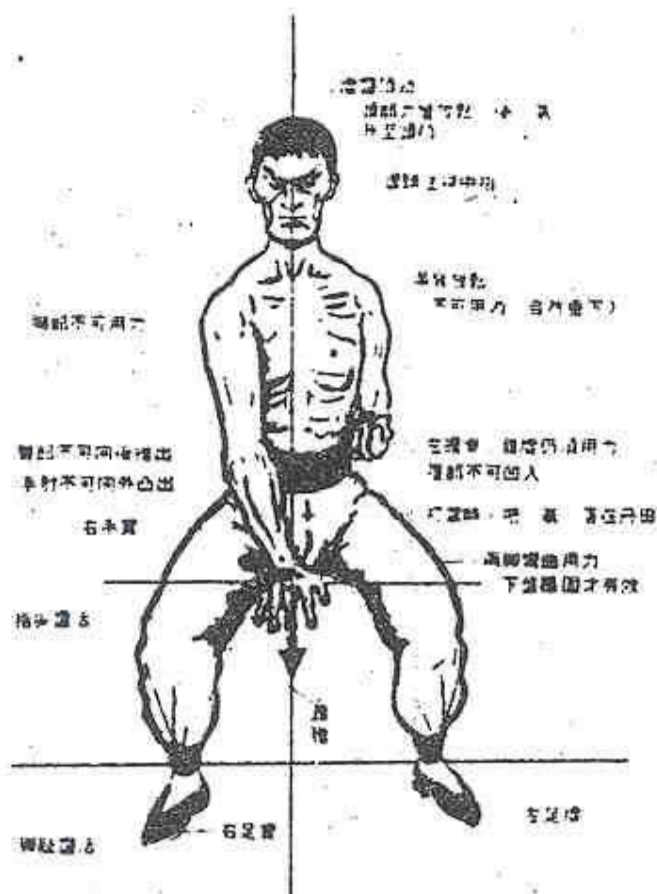


以斜线部位来打铁沙袋。



如图4所示之斜线部分，是最易打到沙之部位。

〔馬步鐵沙打法姿勢圖〕



### 平心

静气，气沉丹田，凝神片刻全神放松，具体见骑马式铁沙打法姿势图。

1、拍法：提掌于眉齐，劲意贯于掌心。肩臂放松，意似由高处跌下。绝不可用力，全掌向沙袋拍下，详见图1。

要点：手的落点应基本在身体的正中心。手指自然张开，指尖灵活，手似悬挂于空中的石块由高处跌下，具有加速度地打击沙袋，绝不可用力打击，纯用手腕、掌劲挥鞭似打击。

2. 摔法：拍完提掌高于眉齐，劲意贯于掌背，放松肩臂，意似由高处跌下，不可用力反掌以掌背向沙袋摔去。详见图2。

要点：以与拍法相同的要领，反掌以掌背部位似挥鞭式打下，练时切不可因怕痛而把手指翘起，这样会使背部用力，劲力停滞，而使打击无效。

2. 切法：摔完提掌高与眉齐，劲意贯于掌侧，放松肩臂，如同挥鞭一样向沙袋切下，但绝不可用力。详见图3。

要点：同前。以掌侧部似挥鞭式向沙袋切下，不可用力，但必须用劲，手指不可弯曲，应伸直。

4. 印法：切完提掌，高与眉齐，劲意贯于掌跟，放松肩臂，向沙袋印下。详见图4。

要点：同前。如挥鞭一样以掌跟部向沙袋打下，不可用力，要用劲。

5. 点法：印完提掌高于眉齐，并拢五指向下，劲意贯于指尖，放松肩臂，象划线一样，但不可用力，以垂直角度向沙袋点下。详见图5。

要点：要领如前，以并拢的五指象划线一样垂直打下，如鸟啄木，挥鞭式地打击，绝不可用力。

以上五法，合为一组动作，初习者要量力而行，定时每日行功一次或早晚各一次，时间以十分钟为宜，不可过多，多则伤气，每次行功以二十组动作左右为宜（只练单掌加倍），练完后，手掌互相搓揉一下，再用药水按摩，没有药水绝不可练。

以上乃本派最系统、完整的修练之法，功成后，随意挥掌，便可碎砖断石。习本功者，必须严守武德，不可轻易以绝技伤人，否则后果自负。

铁砂掌功。近年来多有见诸于刊头者，然观诸多武林所披露者均以为顾氏铁砂掌初步之一的正步功法，而此后深修之顺、逆两步功法却很少有人撰文详介之，不知是否因自秘之故。

现据我多年搜集之铁砂掌资料将顾氏掌功之全套三步功法（正步、顺步、逆步）撰写成通俗易懂之文，并据顾氏及其弟子等铁砂掌前辈之行功拳照精绘插图16帧，以供参考。

## 顾汝章秘法铁砂掌定步操手三步功

北少林一代宗师顾汝章，为民国时期中华武林名师之一。顾公幼习武艺，专精少林宗法，技理深湛，曾为本世纪二十年代末武术界“五虎下江南”史事中“五虎”之一，与近代自然门技击泰斗万籁声及内家巨子“虎将”傅振嵩齐名，为北派少林武术在南方的传播与发展做出了重大贡献。

顾公不仅拳法精妙，其一身武艺之中最负盛名者当属铁砂掌功。顾公曾于广州以单掌击毙俄国某力士所携之烈马。尤令人称道者，是其能叠起十四块方砖，一掌击下，底、面二砖完好无损，而中间十二块砖尽皆碎裂，其掌力之刚猛，透劲之灵活，令人为之瞠目结舌，所以得称“铁掌”顾汝章。观顾公身形精瘦，然其掌劲刚柔并济，运用随心，实具武学巨匠之风范。

自古以来，武术各家各派之中均有以铁砂操手求增掌力之法，然观各派掌上功夫，能出顾公所传少林正宗秘法铁砂掌功练法之右者，则鲜有其匹。其法至易至简，其功至纯至精；行功有定步、活步之分，掌力求阳劲、阴劲之变；其中定步操手又是最为重要的铁砂掌行功之基，分正步、顺步、逆步三步练法，其法长功迅速，劲力宏大，依法行功只需每日十分钟，月余即可以掌断砖，百日之间可获小成，三步功全之后，更可随心所欲，轻而易举地以阳劲粉碎对手骨节，以阴劲击伤对方体内脏器而外部体表丝毫未见痕迹，且功成之后双手十指柔细灵活，宛如常人，全无其它死操蛮打以致令手掌僵硬粗糙、老茧横生之弊，诚为铁砂掌功中之上乘真品。今愿借《搏击》一角，将我所知之顾氏秘法铁砂掌定步操手三步行功法（正步、顺步、逆步）的练习要点作一简要介绍，以供读者诸君参考。

### 一、铁砂掌行功之注意事项

1. 练功应以恒为本，以勤为贵，切忌时练时停，三天打鱼，两天晒网。
2. 练功者须知渐进，切忌初习即急于求成，盲目加力延时，以免损伤手掌及相关筋络脏腑。须知顾氏铁砂掌初习每日操掌十分钟足矣，百日之内自然有成。
3. 欲求功力精进者，须知节欲保精；初习铁砂掌功百日之内尤须禁免房事之举。

4. 练掌行功后一小时内勿以凉水擦洗拭身，以免风寒入侵。

5. 饭后一小时内不可行功，以免饱腹伤身。

6. 行功拍击砂袋之时，切忌开口呼吸，以免尘埃入口。

7. 行功操掌之时，神意须始终贯注于掌上，以期气随意注，劲力贯通，切不可心怀杂念，神驰于外。

8. 顾氏秘法铁砂掌与他派掌功之最大异处，即为行功练掌操击砂袋之时最忌臂膀贯力击打，而须双肩手臂尽力放松，使腕掌活络，纯以自然之力如软鞭抽物般拍击之，否则掌劲难免流俗于外壮拙力，此当为初学者切记。

9. 切忌手掌及十指上有刀伤及一切破口损伤之情况下操掌行功、拍打砂袋。须待伤处完全愈合康复之后方可接行练习，以免引发伤处感染，而致不良后果。

10. 依法行功月余至百日内掌上功力即具小成，切勿随意以拳击人或以人试掌，更忌挟技凌人，以免伤人害己。

### 二、铁砂掌行功之器具准备

1. 备一与本人小腹同高之坚实木凳，凳面须平整，以作放置砂袋之用。

2. 以厚实之帆布缝制一长30—35厘米，宽25—30厘米见方的双层砂袋。另选择颗粒均匀，大小如绿豆状圆珠形铁砂15—20斤，先以清水洗净铁砂内混杂的锈尘污物，再以鲜猪血浸泡3—5小时，后放入铁锅内炒制，宜炒制铁砂滚烫发热或已发红之时，再以食用油滴入锅内炒中接行翻炒片刻后即可取出。如此炼制之铁砂颗粒漆黑乌亮，拍打时全无灰尘扬起，且其中锈毒尽除，最宜练掌。（如习者确实无处觅得称意铁砂，以同等数量之黑豆、绿豆各半代用亦可）。再将制好之铁砂（或黑豆、绿豆各半）装入袋中缝好备用即可。

#### 3. 铁砂掌行功外用药方

习铁砂掌者，必须用药。操掌功者每日以击掌袋，即使是再高级之练法亦难免对手掌十指筋骨及相关经络脏腑有所振动，又恐日久气血凝滞，故需配以药物，一则可防手掌肌肉、骨骼受伤，增强手部拍打之适应力；二则可走活血，散瘀，解毒，消肿，止痛诸效，并可以药力加速行功，故初习者不可不知练掌必备药物相辅也。为使读者诸君配制药物方便经济起见，特自多则铁砂掌行功用药方剂中精选出顾氏真传铁砂掌简易洗

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>