

少林铁指功的练法

冯德卓(释德卓)

铁指功又名金刚指，武术界对铁指功有很高的评价，在技击方面胜似拳掌。因它是一个直锥点作用在人体上，故其穿透力集中，好象出膛的子弹，越是力点集中，杀伤力越强，因而有“宁挨一拳，不挨一掌；宁挨一掌，不挨一肘；宁挨一肘，不挨一手（手指）”之说。由此可见练好了金刚指，在技击、格斗、擒拿、点穴中能起到非同小可的作用。

曾在少林寺当过和尚的许世友将军，曾修此功。在70年代陪同外国友人观看武术表演时即对来宾说，真正的少林武功是以实战为要，不求花俏，与敌交战时“一抓一层皮，一掏五个洞”。

将军简短数语，阐明了少林武功的威力和真谛。少林寺历代武僧和皈依弟子一般都要代代相传，师传徒，徒传孙地沿袭下去。笔者自幼皈依少林寺第30代武僧素云法师门下习练铁指功，修练多年，稍有体会，今整理成文，供同道参习。

练法：备高水缸一个或塑料桶也可，缸里装20斤绿豆，8斤黄豆，花椒250克。绿豆和黄豆要用开水烫一下，以免夏天生虫。面对缸（或桶）马步站立，全神贯注，气归丹田（丹田在脐下三寸处），右手提起离豆10厘米，意想丹田气经膻中、璇玑、肩胛、曲池、劳宫到指端，五指迅速插到豆内，双手交替进行。插时要发“嘿”的声音，这样以声叫力，力达指端，会激发出人体内在的潜能。初插时一次10分钟，一天二次，插豆插到指根为度。随着时间的增长，力度可一下插至腕部；之后，如能插到小臂孔最穴（腕上三寸）其时已有了相当的功夫。当绿豆黄豆全部插碎成粉时，再把缸里的粉碎豆子倒出，换成一半绿豆一半铁沙，花椒同前量，继续练习不止。直至每次都能插到孔最穴，再将绿豆倒出换成纯铁沙，坚持数月练习，如再能插过手腕，其指已锋利无比。此时已大功告成。其手已成为不带凶器的凶器，犹如老虎与鹰之利爪。鹰虎捕食，全仗着一双锋利的爪子来捕捉动物，爪子是进攻的武器，其嘴不过是生存器官而已。功深者在日常生活中与人握手时，稍不注意就会误伤他人。当年许世友将军与多年不见的老战友握手时，他只是轻轻一握，别

人已觉疼痛不堪，因此，以后许将军与人见面施礼时总是双手合十行礼，以免尴尬难堪（有参考资料可查）。故练好铁指功必须武德在先，以免伤及好人。

功理：练指功，插豆阶段可不用药方洗手，因绿豆花椒既有清热解毒之效，又可清心爽手。但练到有铁沙阶段，必须用药洗手。用药洗手既可保护筋骨肌肤，消肿化瘀，舒通经络，加速血液循环，又可通过药力而增长功夫。

药方：红花、透骨草、将军草、当归、伸筋草各8克，木瓜皮、地骨皮、地鳖虫各10克，石榴皮、穿山甲各50克，蚂蜂窝一个，鸡爪一对，用水煎熬40分钟。用时稍加白酒掺入，再用时加热一下可连续用35天。用药洗手时以药水不烫手为度，洗毕自然晾干，不要擦干。

技击：铁指练成，不但能表演断砖，而且用于技击则威力无比。略举两例：当对方用右拳向我胸部直拳袭来，我急以左手迎上，从对方手腕由上而下扭拨过去，右手迅速以五指插对方心窝（即胃区），只要插到对方，无不应声而倒；如果爆发力用得猛，可以五指插进腹部（即五个洞）。同上述方法，五指插对方肋部、脖颈、咽喉、眼睛，这些人体薄弱部位，并且都是人体一层皮的地方，只要铁指插至，一般都要穿皮而过，再现了许世友将军所说的“一掏五个洞”的精辟论断，重投者慎之又慎。

我们不妨试验一下，买一块《武林》杂志大小的肥猪肉块，以左手在下，右手在上抓紧这块肥肉，左肘顶紧左肋部站成左弓

END 结束

更多内容



【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、...

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/>