

邓钟山先生秘传功 武当绝技五毒手(一)

文/胡振国

前言

“五毒手”俗称“神功掌”又叫“阴手”，是武当门派秘传功法。因其内外兼修，功力无比，断碑切石势同斧锤，在民间一向被传得神乎其神。又因受旧

的传统观念束缚，以及历史等



本文作者与原南京中央国术馆教官陆林先生合影

原因的影响传人甚稀，市井之中很难见其踪影，这就给“五毒手”更添神秘色彩。

“五毒手”为清朝末年武当大侠邓钟山先生所传。邓钟山先生，湖北均县人，光绪年间应两江总督左宗棠之聘，南下江宁开办学堂，一反武当内家关门授徒之戒律，开课授徒，时称“功家南派”，至此“五毒手”功法得传金陵。余由前南京中央国术馆少林门教官陆林老师处习得此功。陆师尝言“少林武当，同源异流”，功理功法大致相同，因此深知其奥秘。今为了振兴和发展我国的武术事业，继承发扬民族文化，特将“五毒手”功法在不变原创的基础上进行整理，以通俗的语言，形象的比喻汇编成文，以献世人，供广大武术气功爱好者学习和参考，亦可做军警护身制暴之武器。

本文共由三部分组成，即内壮功练法、外壮功练法以及药酒作用辅助法。系统地讲述“五毒手”的功理和训练方法，使初学者易学易懂，练功时不出偏差。由于对气功的研究涉及到诸多科学领域的问题，本人受水平限制，文中不妥之处在所难免。敬请广大读者、武林同道多提宝贵意见。

练习“五毒手”功法注意事项：

①练功时，要选择空气新鲜，环境僻静、避风的场所练功，练功时须穿宽松衣裤。

②要知道练功时“口开神气散”的道理，专心一致排除杂念，要做到神安意静。

③本功不同于静养功，属强壮功的一种，消耗体内能量较大，因此平时在饮食上要多注意增加营养，多食蛋白质与瓜果蔬菜等。练功后要抖动放松肢体，以利体力的恢复。

④烟酒是练功者的“敌人”，要养成良好的生活习惯，按时练功，持之以恒。练功期间要节制性欲无有他念。

⑤体质虚弱及患有慢性疾病者，不

宜练此功法。如高血压，心脏病和肺肾虚弱者。

⑥要树立正确的练功思想，强壮身体，见义勇为，切莫仗力欺人，须知人外有人的道理。

⑦练功时切忌急于求成，蛮练猛打，造成不必要的损伤，须知本功是以内功为基础的功法，功到自然成，不能操之过急。

⑧本功适合于15-45岁男女学习。20岁左右练习，效果最佳，长功亦快，年龄稍长者，排手时恐震伤心肺，练功强度尤须控制。

“五毒手”功法第一部分——“内壮功”

“五毒手”是以雄厚的内功为基础的一种练手方法。因此在练手之初，特别注重和加强内壮功的练习。因它有坚实脏腑、强壮筋骨、发达肌肉、增加内力之功能，犹如建楼要打地基一样，地基打得愈牢固，楼可盖得愈高。

“内壮功”共有五节，通过五种不同的方法，以强筋壮骨，增加内力为宗旨，以达到以意领气，以气催力，以力带气，使血流涌入双掌为目的。从而为今后“外壮功”练手时，打下坚实的基础，能起到事半功倍的效果。“内壮功”练习的同时，如能配合“八段锦”、“易筋经”等功的练习，则长功更快，效果愈佳。

“内壮功”内容介绍如下：

第一节 混元一气

起势：身体立正，松静自然，下颏内收，肩臂松垂，两手贴在腿外侧、掌指向下，眼向前看(图1)。左脚向左横开一步，稍比肩宽，站稳，脚尖向前，五趾抓地(足心内涵)，两手仍垂于两大腿外侧，掌指向下，畅胸收腹，意守丹田(脐下三寸处)提肾(肾子上提)缩肛(谷道上提如忍大便状)，舌尖顶上腭，颈向上拔，头顶端正，呼吸自然，两眼向前注视(图2)。

待调息定，两手五指尽力张开，掌心内凹，掌心相对，两臂微屈，向前缓缓上提至胸平，同时吸气(图3)。上动不停，两掌姿势不变(掌指向前，掌距略小于肩)极力屈肘内收移向胸前，胸微向前挺出(图4)。

上动不停，两掌姿势不变，由胸前慢慢向下沉按至两臂伸直，同时呼气小腹自然充实(图5)。左脚向右脚并拢，两臂松垂，两手掌指向下，仍贴于两大腿外侧，眼向前看，还原成起势姿势(图6)。

本节功法初习者要连贯做三遍，早晚各一次。





7



8



9



10



11

要领:由运气开始到沉气为止,呼吸要求深沉细长,以配合两手的用力运动,两掌距离不变,在整个动作中,上提,内收,下沉均保持肘尖向下的状态,两掌在整个运行中要做到动作缓慢,速度均匀。

作用:本节功能坚实肌肉,增加内力,强壮筋骨。

意念:两手意欲将千斤重鼎举至肩平,移向胸前再慢慢放下,全都是用的暗劲,手臂可微微抖动,肌肉极力收缩,以助内力的发挥。

第二节 苍龙运爪

起势:身体立正,安静自然,下颌内收,肩臂松垂,两手贴于两大腿外侧,指法向下,眼向前看(图7)。

左腿向左横开一步,两肢平行站立,脚尖向前。同时两手握拳屈肘收抱于两腰旁,拳心向上,畅胸收腹,提肾缩肛,舌尖顶抵上腭,颈项向上拔伸,头部端正,呼吸自然,两眼向前平视(图8)。

调息定左臂由左侧成45度角上举与肩平,同时左拳变爪屈腕屈肘,圈抱于身体左侧,五指均指右,掌心窝起,五指用力挺直。右拳仍成抱肘式,眼看左爪(图9)。

上动不停,左爪以五指用力带动左臂平肩向右侧移动,当左爪推移至右肩前时,左臂横于胸前(图10)。

上动不停,左臂外旋,五指转向上,由右向左,按原来路线向左回拨平带至身体左侧(图11)。

左臂极力内收左爪随之向左肩前挤压,五



12



13



14



15



16

指仍向上(图12)。

左臂内旋向内转腕,五指转向下,不停向下顶按至左臂伸直(图13)。

左臂外旋,左爪变拳屈肘,收抱于左腰旁拳心向上(图14)。

右臂由右侧成45度上举至肩平,同时右拳变爪屈腕屈肘,圈抱于身体右侧,五指均指向左侧,掌心窝起,五指用力挺直,左拳仍成抱肘式,眼看右爪(图15)。

上动不停,右爪以五指用力带动右臂,平肩向左侧推移,当右爪移至左肩前时,右臂横于胸前(图16)。

上动不停,右臂外旋向外转腕,五指转向上,由左向右按原来路线向右回拨平带至身体右侧(图17)。

右臂极力内收,右爪随之向内挤压至右肩前,五指仍向上(图18)。

右臂内旋向内转腕,五指向下,不停向下顶按至右臂伸直(图19)。

右臂外旋,右爪变拳屈肘收抱于右腰旁,拳心向上(图20)。

本节功法,左右交替各做三遍,再收式还原成立正姿势,早晚各一次。

要领:本节功法的呼吸要与两手的运作相协调,具体地说就是推、顶、拔、带时吸气,内收挤压时屏气,向下顶顶时呼气,小腹随之充实。

本节功法,两手用力而不僵硬,运作之时而不滞涩,要做到眼随手行,动作流畅,缓而行之,速度均匀。

作用:本节功能坚实两臂肌肉,使气血涌向两掌从而增加了两手的内力。

意念:本节功法用力时,要富于想象,以五指用力推舟入海,再回牵拔拉近岸,最后栽桩栓定。整个过程全都用的暗劲,船的吨位愈沉重,两手所需的内力亦愈大。编校:罗迪



17



18



19



20

邓钟山先生秘传功

武当绝技五毒手(二)

文/胡振国

第三节 金刚亮臂

起势:身体立正,松静自然,下颏内收,肩臂松垂,两手贴于两大腿外侧,指尖向下,眼向前看(图 21)。

左脚向左横开一步,两脚平行站立,脚尖向前,同时两手握拳屈肘收抱于两腰旁,拳心向上,畅胸收腹,提肾缩肛,舌尖顶抵上腭,颈项向上拔伸,头部端正,呼吸自然,两眼向前平视(图 22)。

调息定,左拳由左侧成 45 度角向上举起至肩平,左臂弯曲成半圆形,左拳握紧拳面向右,拳眼向上,左腕挺直,右拳仍成抱肘式,眼看左拳(图 23)。

上动不停,左拳用力平胸向右侧推顶至右肩前时左臂横于胸前(图 24)。

上动不停,左臂外旋向外转腕,拳面转向上,由右向左按原来路线回拨平带至身体左侧(图 25)。

左臂极力内收,左拳随之向左肩前挤压,并向左向外拧转,拳面向上,拳眼向前(图如 26)。

左臂内旋向内转腕,拳面转向下不停,用力缓缓向下顶按,直至左臂伸直,拳心向后,拳眼向右,眼看左拳(图 27)。

左臂外旋,左拳屈肘收抱在左腰旁,拳心向上,眼向前看(图 28 同图 22)。

右拳由右侧成 45 度角向上举起至肩平,右臂弯曲成半圆形,右拳握紧,拳面向左,拳眼向上,右腕挺直,左拳仍成抱肘式,眼看右拳(图 29)。

上动不停,右拳用力平胸侧推顶至左肩前时,右臂横于胸前(图 30)。

上动不停,右臂外旋向外转腕拳面转向上,由左向右按原来路线回拨平带至身体右侧(图 31)。

右臂极力内收,右拳随之向右肩前挤压并向右向外拧转,拳面向上,拳眼向前(图 32)。

右臂内旋向内转腕拳面转向下,不停用力缓缓向下顶按直至右臂伸直,拳心向后,拳眼向左,眼看右拳(图 33)。

右臂外旋,右拳屈肘收抱于右腰旁,拳心向上,眼向前看(图 34 同图 32)。

本节功左右两拳交替,各做三遍,再收式,还原成立正姿势,早晚各一次。

要领:

(1)本节功法的呼吸必须要与两拳用力的动作相协调,推顶拨带时吸气,内收挤压时屏气,向下顶按时呼气,随之小腹胀满。

(2)本节功法用力方式同第二节苍龙运爪。用力持续,运行流畅,但

可在劲力不断的基础上采用间歇而有节奏的方式一下一下地向前顶,再一下一下地往回拨,一下一下向内挤,最后抖动手臂用力缓缓向下栽拳。

作用:本节功能增长气力,坚实肌肉,强筋壮骨。

意念:本节功,行功时可想象以拳用力抵顶千斤铁礅,一下一下地向前滚移,再拴以绳索,以拳用力将铁礅,一下一下地往回拨拉,最后栽柱拴牢以防滚动。整个动作劲力不断,以意领气,以气催力,以力带气,是增加内力的好方法。

第四节 野马追风

起势:身体立正,松静自然,下颏内收,肩臂松垂,两手贴于两大腿外侧,掌指向下,眼向前看(图 35)。

左脚向左横开一大步,同时左臂反手向左向上挥去,左手高与肩平,左臂伸直,五指极力张开,掌心内凹,眼看左手(图 36)。

上动不停身体急速左转,左腿屈膝下蹲,右腿在后用力蹬直成左弓桩步,同时右臂顺手由右向左向上向左手扇掌,当两掌相近时骤然停住,不使两掌相合,两掌距离约五至七寸,手心相对,两手拇指向上,掌心内凹,五指极力张开,两臂伸直,眼看两掌(图 37)。

上动不停,两掌于身前迅速下沉切掌,两臂微屈,两腕向上屈起,掌心仍相对,眼看两掌(图 38)。

上动稍停,身体向上立起,并右转,两腿挺直成开裆,右臂顺势反手向右向上挥去,右手高与肩平,右臂伸直,五指极力张开,掌心内凹,左手



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/>