

三十六功乃武当镇山之宝，来自清末武当山道总徐本善大师。其中绝技均来自手抄秘本，非常珍贵。

武当三十六功与少林七十二艺齐名，威震武林。而三十六功更注重内功内劲，乃内家秘传。

武当铁砂掌功

的练习是为了增强手掌、前臂部位肌肉及骨骼组织的内在功能，调动人体的内在潜能，从而增加功力。通过练习促进周身各部位的协调和顺，使气血通畅、筋骨和顺，达到全身之劲力在手掌得到最大限度的释放，使手掌的击打能力得到巨大增强，你只须轻轻一击，对手即难以抵挡。练后，不但手掌的灵敏度有明显增加，更有助于掌法在实战中发挥威力，为实战技术奠定牢固的基础。

铁砂掌功法的练习形式主要由三个方面组成：

一是铁砂袋的填制；

二是练习的方法；

三是洗手药方。

每个方面都会直接影响练功的实际效果和功力增长的速度，练习者必须严格按照要求去做，才能收到预期的效果。

（一）铁砂袋的填制

1. 铁砂的选择

铁砂宜选择绿豆大小的无刺铁砂，现在工业用的铁砂即可，约须10 千克。要先筛净除去杂物，并用米醋清洗除锈，然后放入锅内炒一下，热后加少许油（食油、机油均可），只要能把全部铁砂挂上薄薄的一层油即可，以免生锈，搅拌均匀后出锅，晾凉备用。另可准备少量麦麸和绿豆，配合铁砂填袋，再加少许花椒以防虫蛀。

2. 砂袋的制作

砂袋可用旧的汽车内胎制作，这样和一般的砂袋练出的劲不一样，更有暗劲。卧袋

相对短小些，可以如枕头大小；挂袋大而长些，要1米以上。

3. 砂袋的装填

将铁砂、麦麸、绿豆等物混合到一起，搅拌均匀，装入袋中，以稍有空隙为好，缝牢袋口，砂袋便填制完成了。

将制好的砂袋平放于一牢固之高凳上，凳高一般在1米左右，要视习练者身高而调整高度，过高过低都会对练功造成不良影响。

(二) 练习方法

1. 拍摔

(1) 面向方凳，蹲马步，双掌提抱于腹前。(如下图)

(2) 右掌经右后向上摆起，随即向前、向下用掌心拍打在砂袋上；同时，左掌由下向左后上方摆起。目视砂袋，配合呼气。(如下两图)

(3) 右掌拍打后即向上方挥起，掌心向上与左掌合击。目视砂袋，配合吸气。(如下图)

(4) 右掌复向下以掌背摔打在砂袋上，配合呼气。目视砂袋。(如下图)

(5) 右掌再次向右后方摆起，左掌按右掌的拍摔方法继续。两掌如此交替，拍摔和击掌声要有韵律，上体随双掌的拍摔而转动。(如下三图)

要点：勿用拙力，腰、肩、肘、腕、指要协调一致，自然下打，使内劲运行顺畅。

2. 劈切

马步桩不变。两掌以掌侧为力点，上下交替劈切于砂袋上，动作似打鼓，要求沉肩坠肘。目视砂袋。（如下两图）

3. 拍摔劈

（1）面对砂袋相距约1米处站立，目视砂袋。（如下图）

（2）右脚前上一步；同时，右掌由后向上摆起。（如下图）

（3）右脚落地成右弓步；同时，右掌向前、向下拍打在砂袋上。目视砂袋。（如下图）

（4）右掌向左侧上方挥起，用掌背向下摔打在砂袋上。目视砂袋。（如下两图）

(5) 右掌经右侧向后、向上摆起，以小指侧为力点，向前下劈切在砂袋上。（如下两图）

右脚换回原位，然后再换左弓步，用左掌拍、摔、劈、切砂袋，左右互换，动作相同。

要点：意念集中，目视砂袋，步到手到，发力呼气，勿用拙力。

4. 点戳

(1) 马步桩蹲立。左掌五指并拢，屈肘上提至脸部；右掌五指并拢成撮，向下点戳于砂袋上。（如下图）

(2) 左掌五指并拢成撮，向下点戳于砂袋上；同时，右掌屈腕，五指并拢，屈肘上提至脸部。目视砂袋。（如下图）

如此左右手交替练习。

(3) 将戳到砂袋上的五指分开成梅花状；其余动作与上势动作同，仍左右互换练习。（如下两图）

(三) 洗手药方

川乌、草乌、南星、半夏、自然铜、狗脊、地鳖虫、川芎、红花、当归、桃仁、赤

芍、五灵脂、落得打、王不留行、白芷、延胡索、续断、乳香、没药、石楠叶、骨碎补、皂角刺、合欢皮、荆三棱、姜黄、地龙，以上各药等量，均为50克，研磨成粉备用。

操掌过程中，用药粉每50克浸泡白酒500克，每操打五六分钟就用药液搓擦双手。每次操打后，双手须在烫水中浸泡约10分钟。

(各位爱好者，您们好！本账号“功夫武术酷”将向大家呈现各类搏击、功夫、散打、武术等文字、图片、视频资料以及国内外搏击、散打等赛事新闻、评论。欢迎关注本账号“功夫武术酷”！请点击右上方“关注”！谢谢！)