

手手见真功

护身金杀手

安 在 峰 编著
北京体育大学出版社



护身金杀手

——手手见真功

安在峰 编著

北京体育大学出版社

责任编辑：李 飞

责任校对：静 明

责任印制：长 立

图书在版编目(CIP)数据

护身金杀手：手手见真功／安在峰编著．—北京：北京体育大学出版社，1993.8

ISBN 7-81003-716-1

I.护…

I.安…

II.散打(武术)

IV.G852.4

护身金杀手—手手见真功

安在峰 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编：100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京市昌平印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：8.5 定价：9.90元

1993年10月第1版 1996年6月第3次印刷 印数：19001—27000册

ISBN 7-81003-716-1/G·554

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

金杀手是中国武术的一个重要组成部分，也是一份宝贵的民族文化遗产。它历史悠久，是由古代手搏发展而来。

为了继承和发展金杀手，使其更加充实、完善，为使人们能够了解、掌握这门技艺，通过练习达到一定的水平，并在实践中加以运用，从而达到强身健体，护身自卫之目的。我根据掌握的大量珍贵资料，结合本人多年练习心得和研究成果进行了总结、整理，编写成这本《护身金杀手》。

全书共分十章四十一节。书中除介绍了金杀手护身特点、要诀及易受攻击部位外，还着重讲述了金杀手气功，空练法、桩技、喂靶、对操、护身技法、反败为胜法及夺凶器护身法等，并写了练法说明、动作要点、攻防意识及作用。

由于编写得仓促，难免有不妥之处，恳请广大读者给予批评指正。

安在峰

1992年9月于汉高故里

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 金杀手概述	(1)
第二节 金杀手护身的特点及威力	(1)
第三节 易受拳掌爪指攻击的部位	(2)
第二章 金杀手练法及护身要诀	(5)
第一节 金杀手与气血	(5)
第二节 金杀手与脏腑	(5)
第三节 金杀手练法要诀	(6)
一、练习原则	(7)
二、练习要领	(7)
三、练气指要	(7)
四、运气要诀	(7)
五、用气要诀	(7)
第四节 金杀手使用原则	(7)
一、出其不意 攻其要害	(8)
二、审时度势 捕捉战机	(8)
三、随机应变 攻防结合	(9)
四、避实就虚 扬长避短	(9)
第五节 说固手法	(10)

一、躲闪法.....	(10)
二、顺力固手法.....	(11)
三、横力固手法.....	(11)
四、逆力固手法.....	(11)
第六节 论进手法.....	(12)
一、快.....	(12)
二、准.....	(13)
三、狠.....	(13)
第七节 谈打法.....	(13)
一、打法歌诀.....	(13)
二、打法十二必要.....	(14)
三、打法十忌.....	(14)
四、打法要言精选.....	(14)
第三章 金杀手气功秘传	(16)
第一节 金杀手内功修法.....	(16)
一、金杀拳内修法.....	(16)
二、金杀手掌内修法.....	(23)
三、金杀爪内修法.....	(27)
四、金杀指内修法.....	(31)
第二节 金杀手外功练法.....	(35)
一、金杀拳外练法.....	(36)
二、金杀掌外练法.....	(39)
三、金杀爪外练法.....	(43)
四、金杀指外练法.....	(44)
第三节 练功注意事项.....	(48)

第四节 金杀手药功	(50)
一、金杀拳洗方(3方)	(50)
二、金杀掌洗方(5方)	(51)
三、金杀爪洗方(3方)	(52)
四、金杀指洗方(3方)	(53)
第四章 金杀手空练法	(55)
第一节 护身金杀拳法	(55)
第二节 护身金杀掌法	(64)
第三节 护身金杀爪法	(70)
第四节 护身金杀指法	(73)
第五章 金杀手桩秘技	(78)
第一节 金杀桩的制作	(78)
第二节 金杀桩功技法	(79)
一、第一路(拳套子操桩法)	(79)
二、第二路(掌套子操桩法)	(89)
三、第三路(爪套子操桩法)	(99)
四、第四路(指套子操桩法)	(108)
第六章 金杀手喂靶训练	(118)
第一节 手靶的制作	(118)
第二节 喂靶原则	(119)
第三节 扬靶时的注意事项	(120)
第四节 金杀手靶练法	(120)
一、金杀拳击打手靶法	(120)

二、金杀掌击打手靶法.....	(123)
三、金杀爪击打手靶法.....	(125)
四、金杀指击打手靶法.....	(127)

第七章 金杀手对操法..... (130)

第一节 金杀拳对操.....	(130)
第二节 金杀掌对操.....	(133)
第三节 金杀爪对操.....	(136)
第四节 金杀指对操.....	(140)

第八章 金杀手护身技法..... (144)

第一节 金杀拳护身法.....	(144)
一、闪——打护身法.....	(144)
二、防——打护身法.....	(148)
三、连打护身法.....	(159)
第二节 金杀掌护身法.....	(164)
一、闪——击护身法.....	(164)
二、防——击护身法.....	(168)
三、连击护身法.....	(180)
第三节 金杀爪护身法.....	(182)
一、闪——抓护身法.....	(182)
二、防——抓护身法.....	(184)
三、连抓护身法.....	(190)
第四节 金杀指护身法.....	(192)
一、闪——戳护身法.....	(192)
二、防——戳护身法.....	(194)

三、连戳护身法	(198)
第九章 金杀手反败为胜大法	(200)
第一节 金杀拳反败为胜法	(200)
一、以拳反拿转胜法	(200)
二、以拳反摔转胜法	(203)
第二节 金杀掌反败为胜法	(205)
一、以掌反拿转胜法	(205)
二、以掌反摔转胜法	(207)
第三节 金杀爪反败为胜法	(208)
一、以爪反拿转胜法	(208)
二、以爪反摔转胜法	(211)
第四节 金杀指反败为胜法	(212)
一、以指反拿转胜法	(212)
二、以指反摔转胜法	(213)
第十章 金杀手夺凶器护身	(215)
第一节 金杀拳法夺凶器	(215)
一、金杀拳法夺匕首	(215)
二、金杀拳法夺菜刀	(223)
三、金杀拳法夺斧子	(224)
四、金杀拳法夺酒瓶	(227)
五、金杀拳法夺棍棒	(229)
六、金杀拳法夺雨伞	(230)
第二节 金杀掌法夺凶器	(232)
一、金杀掌法夺匕首	(232)

二、金杀掌法夺菜刀	(237)
三、金杀掌法夺斧子	(238)
四、金杀掌法夺酒瓶	(240)
五、金杀掌法夺棍棒	(241)
六、金杀掌法夺雨伞	(243)
第三节 金杀爪法夺凶器	(244)
一、金杀爪法夺匕首	(244)
二、金杀爪法夺菜刀	(247)
三、金杀爪法夺斧子	(249)
四、金杀爪法夺酒瓶	(250)
五、金杀爪法夺棍棒	(251)
六、金杀爪法夺雨伞	(252)
第四节 金杀指法夺凶器	(254)
一、金杀指法夺匕首	(254)
二、金杀指法夺菜刀	(256)
三、金杀指法夺斧子	(257)
四、金杀指法夺酒瓶	(258)
五、金杀指法夺棍棒	(260)
六、金杀指法夺雨伞	(261)

第一章 绪论

第一节 金杀手概述

金杀手是中国武术中一门独具风格、系统完整的手搏技艺,是以金沙(即:铁沙、铜沙等)练手,通过空练、喂靶、对操提高攻防技能,用拳、掌、爪、指等手上功夫进行防守、攻击敌人而护身自卫的。其护身内容丰富,方法奇妙,招势精绝,如熟练掌握,用之得体,可一击制敌,转败为胜,能降服手持凶器的敌人,可化险为夷,保护自己。久习还可强身健体,培养机智、勇敢、顽强、果断的意志品质。

第二节 金杀手护身的特点及威力

一、金杀拳的护身特点及威力

拳由屈指卷握而成。它在与敌搏斗中,可砸劈、冲、勾磕,能防能攻;攻击时,团聚其气,滚出滚入,出拳迅疾,直奔要害,劲力透达,震荡其里,伤及其内,损其脏腑,危及其生命。

二、金杀掌的护身特点及威力

四指紧排，拇指屈扣而成为掌，掌在与敌搏击中，可推、扇、劈、拍、托、按等，能防能攻。出掌时，气力运于掌心，快发疾出，击其面、胸、腹、肋、裆等，劲透其内，损害其脏腑，使之失去生理功能，伤其性命。

三、金杀爪的护身特点及威力

五指稍屈内扣而成爪。护身时，气注爪指，直前探出，着肤爪指屈扣入肉，抓握紧牢，猛然拽拉，伤及皮肤、肌肉、目、喉及裆，使之疼痛难忍甚至死亡。

四、金杀指的护身特点及威力

掌指或一、或二、或四伸直而成，其击出着力点面积小，压强大。护身时气集指尖，对准敌之要害和穴位，疾速插戳，力透于内，伤及其要害和穴位，使其生理功能失调，甚至于导致内脏伤损，致敌于死亡。

第三节 易受拳掌爪指攻击的部位

金杀手搏击的主要目的在于自我保护，因此，首先要加强自身薄弱部位的防守意识，同时掌握攻击易受拳、掌、爪、指攻击的薄弱部位的方法和手段，并加强积极进攻的意识练习，用以防带攻的技法，迫使敌人转入防守，使自己掌握主动权，以己之强击敌之弱；并严格掌握防卫的应用范围，防止出现防卫过当。为了能了解和掌握敌易受拳、掌、爪、指

击打的薄弱部位，现分别叙述如下：

一、眼睛

眼睛是人体最重要的感觉器官之一。眼睛周围神经丰富，眼球处于孔窝内，外无骨骼保护，最易受爪、指的抠、插、戳。眼若损伤，不仅失去辨别方向能力，还具有生命之危。

二、太阳穴

太阳穴在上耳廓和眼角的延长线交点上，该位置属头部颞区，附着与脑主动脉相联的动脉血管、皮肤，皮下组织和颅骨很薄，有颞浅动脉及耳颞神经穿行，颅内脑膜中动脉前支行走，为头部最薄弱部位，也是最易受拳、指击打的部位。此穴如遭击打震荡，不仅血管壁肿胀，导致血流不通畅，造成大脑缺氧，还可使颞部骨折，损伤脑膜中动脉，形成脑膜外血肿，使人昏迷甚至死亡。

三、耳门

耳是听觉器官，耳内耳鼓膜直接与大脑位听神经相连。易受拳的击打和掌的扇击。耳若被击打，击穿耳膜，会使神经受到冲击或耳内出血，引起剧痛而致死。

四、咽喉

咽喉位于颈部正中，包括呼吸道和食道两侧及颈动脉血管，是人体要害部位，也是易受掌、爪击打的薄弱部位。如受到砍击卡掐等，可使呼吸困难，阻塞血液流畅，并引起大

脑供血不足，导致玄晕、窒息，甚至死亡。

五、胸部

胸部指剑突以上胸锁乳突肌，胸腔内有肺脏、心脏，位于肋软骨的左边是脾，右边有肝，都是实质性器官，血窦丰富，易受拳、掌的击打。如被打伤不仅肋骨易折，而且破坏内脏的正常功能，引起肝、脾、肾等破裂出血，甚至心脏停止跳动。

六、腹部

腹部是最易受拳、掌、爪击的部位。腹部内有腹腔大神经，还集中肝、脾、胃、肾、膀胱等人体重要器官。若被击中，会引起腹腔器官反射效应，脏腑受伤会造成生命之危。

七、肋部

肋部骨骼细小，容易折断，且部分由软骨组成，又称软肋。是人体十二对肋骨中后下四对肋骨，附在表面上的肌肉很薄，神经末梢反应敏感。易受拳、掌的击打。如被重打，肋骨容易折断，戳刺内脏，疼痛难忍，或因内脏出血过多，导致死亡。

八、裆部

裆部是人体神经末梢丰富部位，一般指生殖器所在处，男性生殖器内有睾丸，对外界反应十分敏感，且易受掌、爪的击打，也易于受伤。如遭打击会引起睾丸破裂，引起阴囊血肿，疼痛难忍，亦可导致死亡。

第二章 金杀手练法及护身要诀

第一节 金杀手与气血

金杀手内、外气功及桩技，以气血为主，气为卫、血为营，卫为轻；营为重。人之一身皆有营卫，故有“营非卫不运，卫非营不和”之说。然而气为君，血为臣，血有不足可以暂生，而气无，立即绝命。人身所恃以生则为气，今论其大概是：气出中焦，总统于肺，外护于表，内行于里，出入升降，全体周章，须臾不息，昼夜恒常，所以鼓血进行者，惟此气。血为水谷之精，它化自脾胃，总统于心，受令于肝，施泄于肾，宣布于肺，循脉环行，网分动静（脉），灌溉全身。目得之而能视，耳得之而能听，手得之而能摄，足得之而能行，所以藉气之发，从而起到营养和滋润全身之作用。总之，血气能辅而行，以营卫运和，脏腑得所出入，升降濡润，宣通饮食，滋阴生阴，六经恃此长养，百脉由此充盈。假使七情交致，五志妄兴，气弱血亏，失常乖戾，请者化而为浊，行者阻而不通，表失卫输而不和，里失营运而不顺，则血液妄行，诸病丛生，即为死亡之凶兆。血盛则容壮，气弱则形衰，气血即难合，而易亏，可不得不养。其养之道，则为练

功，练功须练气，气行血运，使血液运于周身筋肉间，渐渐充实而坚强，可以卫瘴厉，御寒暑，凌波浪、撓患艰劳苦于不顾，使气随意而注，延长呼吸，使食量增加，增智体健，增强功力。凡练功者，体强而意志坚。简而言之，人之强弱，即气血强弱；人之生死，即气血之生死；人之锻炼，即气血之锻炼，其关系显然可见。

第二节 金杀手与脏腑

脏腑是人体内脏的总称，它包括心肝脾肺肾五脏和大肠、小肠、胃、胆、膀胱、三焦六腑。五脏的共同生理特点是化生和贮藏精气；六腑的共同生理特点是受盛和传化水谷。

气血津液是构成人体的基本物质，而心、肝、脾、肺、肾五脏与胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑相配合，则成为人体的中心。通过经络的联系，也使脏腑五官、九窍、四肢百骸及人体中所有的任何细胞组织发生联系，从而使人成为一个有机的整体。它们之间的相互联系，平衡协调，乃是维持人体正常生命活动的基础。

金杀手功法原理，不仅以阴阳哲理为基础，还紧密地与脏腑学说联系在一起，其内、外功均要求在意念的支配下，疏通经络，滋润脏腑，调节身体内外平衡。因而练习金杀手功可使五脏六腑得以温养滋润，则筋骨皮肉得以营养生长，四肢百骸得以灵活便利，使内外互为滋补即外强促使内壮，内壮促使外强，强壮者则功力浑厚，功深技击威力强大，胜之方可克敌制胜。

第三节 金杀手练法要诀

一、练习原则

金杀手练习原则是：内外同练，练气为宗旨，致“硬”出功为目的

二、练功要领

松静自然、意气相随、内外结合、练养相兼、火候适度、循序渐进，乃为练功要领。

三、练气指要

金杀手功三妙法，一静二松三匀细。
静皆心空独有一，万物如石沉海底。
松皆放肌如流沙，血随气行缓缓下。
呼吸深长细而匀，长短相等毫不差。

四、运气要诀

吸气阳降沉丹田，呼气阴升注手端
呼气又分喷和崩，喷“呼”崩“哈”气声伴。

五、用气要诀

金杀手用气之要：运气贵于缓，用气贵于急，送去必用呼，接来必用吸。

第四节 金杀手使用原则

金杀手使用原则，是用拳、掌、爪、指与敌进行搏斗