



硬气功技击术

202402

●安在峰 编著

北京体育学院出版社

硬气功技击术

安在峰 编著

北京体育学院出版社

责任编辑 李飞
责任校对 静明
封面设计 叶莱

硬气功技击术

安在峰编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
飞达印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 9.75 定价: 4.30元(压膜装)
1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷 印数: 21000册

ISBN7-81003-391-3/G·289

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

第一章 硬气功技击术概论

第一节 硬气功技击术释义..... (1)

第二节 硬气功技击术的内容..... (2)

第三节 硬气功技击术的作用..... (3)

一、强身抗疾..... (3)

二、促进身心健康,培养机智、勇敢、顽强的
品质..... (3)

三、防身卫国、维护社会治安..... (4)

第四节 学习硬气功技击术应注意的事项..... (4)

一、提倡武德 尊重师长..... (4)

二、循序渐进 逐步提高..... (5)

三、持之以恒 常练不懈..... (6)

四、因人制宜 合理安排..... (6)

第二章 硬气功技击理论浅析

第一节 硬气功功力的形成..... (8)

第二节 硬气功技击技能的形成和心理特点..... (8)

一、硬气功技击技能形成的三个阶段..... (8)

二、硬气功技击技能形成的方法..... (9)

三、硬气功技击技能的心理分析..... (10)

第三节 硬气功技击术的基本要素..... (11)

一、招法	(11)
二、气力	(12)
三、速度	(12)
四、灵巧	(12)
五、战术	(13)
第四节 硬气功技击术中的距离、时机和 角度	(16)
一、距离	(15)
二、时机	(15)
三、角度	(16)
第三章 硬气功功夫的锻炼方法	
第一节 硬气功的调息	(17)
一、调息方式	(17)
二、调息方法	(17)
第二节 攻击性硬气功	(18)
一、调经养气神力功	(19)
二、铁拳功	(25)
三、铁掌功	(30)
四、鹰爪功	(35)
五、金钢指功	(42)
六、铁臂功	(45)
七、铁膝功	(53)
八、铁脚功	(54)
第三节 抗打性硬气功	(57)
一、铜皮筒子内壮功	(57)
二、铁头功	(63)

三、铁胸功.....	(66)
四、铁肚功.....	(68)
五、铁背功.....	(71)
六、铁裆功.....	(72)

第四章 气力功防拳与实战技法

第一节 动作名称.....	(73)
第二节 动作过程、要领及攻防含义.....	(74)

第五章 硬气功技击术的基本动作和招法

第一节 基本手型、步型.....	(86)
一、基本手型.....	(86)
二、基本步型.....	(90)
第二节 实战姿势.....	(92)
一、进攻型.....	(93)
二、防守型.....	(93)
三、防守反击型.....	(94)
第三节 步法.....	(94)
一、基本步法.....	(95)
二、常用组合步法.....	(101)
第四节 进攻的基本方法.....	(103)
一、铁拳进攻法.....	(103)
二、铁掌进攻法.....	(117)
三、鹰爪进攻法.....	(125)
四、金钢指进攻法.....	(128)
五、铁臂肘进攻法.....	(131)
六、铁膝进攻法.....	(136)
七、铁脚(腿)进攻法.....	(141)
第五节 防守的基本方法.....	(152)
一、上肢防守.....	(152)
二、下肢防守.....	(167)

三、躲闪防守·····	(170)
第六节 抗打的基本方法·····	(174)
一、头部的抗打·····	(174)
二、胸部的抗打·····	(175)
三、腹部的抗打·····	(176)
四、肋部的抗打·····	(177)
五、裆部的抗打·····	(178)
第六章 硬气功技击术招法的攻守应变	
第一节 防守进攻·····	(180)
一、防——打部位·····	(180)
二、防——擒摔·····	(234)
三、防——腿击·····	(260)
四、防——点穴·····	(270)
五、闪躲——击打·····	(274)
第二节 抗打进攻·····	(279)
一、头部抗打攻击·····	(280)
二、胸部抗打攻击·····	(281)
三、腹部抗打攻击·····	(283)
四、裆部抗打攻击·····	(284)
第三节 连环击打·····	(286)
附录: ·····	(296)
一、练功常用穴位·····	(296)
二、人体十四经循行分布图(附图1.2.3)·····	(297)
三、人体要害穴位分布图(附图4.5)·····	(300)
四、人体要害部位图(附图6)·····	(302)

第一章 硬气功技击术概论

硬气功技击术，历史悠久，源远流长，是我国宝贵的文化遗产，也是独具民族风格的技击运动项目。

硬气功技击术，精彩别致，独树一帜，内容丰富，法理精深。其特点是以气为本，以技为法，以功为用。它是历代技击大师悉心钻研、反复实践，积累而成的宝贵成果。它是江湖武术家、气功家、技击家心血之结晶，也是武林智慧的重大成就之一，历来倍受重视和珍惜。

第一节 硬气功技击术释义

硬气功技击术是在硬气功和武术的基础上逐步发展起来的一项高深的攻防格斗技术。所谓硬气功，也称武术气功，它是将练气神，外练筋骨皮的有机结合。通过长期地吸气、吞气、闭气、呼气或崩气并配以身体外部的排打等一系列动作的锻炼后，使体内劲力在意念的指挥下而强力集中，并可使这股强大的劲力从身体的某一部位向外爆发出来而产生极大的冲击力或抗打能力的功夫。所谓技击术，“技”指本领和方法；“击”指攻打、搏斗；“术”乃手段和策略。硬气功技击术即利用硬气功夫进行相互击打，相互搏斗的技术。

第二节 硬气功技击术的内容

硬气功技击术的内容包括概论、硬气功技击理论、硬气功功法、气力攻防拳法、硬气功技击基本技法和硬气功技击实用等。

概论部分，是对硬气功技击术进行解释，介绍硬气功技击术的内容，特点及作用，指出学习硬气功技击术应该注意的事项等。

硬气功技击理论部分，是对硬气功功力的形成、技击技能的形成和心理作全面的分析，阐述硬气功技击术的要素等。

硬气功功法部分，从对硬气功的调息、攻击性硬气功（调经养气神力功、铁拳功、铁掌功、鹰爪功、金钢指功、铁臂功、铁膝功、铁脚功等）和抗打性硬气功（铜皮筒子内壮功、铁头功、铁胸功、铁肚功、铁背功、铁裆功等）的内练、外练、和辅助练习等方面进行详尽的介绍，并配以图解。

气力攻防、拳法部分，是对套路动作名称、动作过程、要领及攻防含义等做详细的文字说明并配以图解。

硬气功技击基本技法部分，是对手型、步型、实战姿势、步法、拳、掌、爪、指、肘、膝、腿进攻的基本方法；上肢、下肢、闪躲防守的基本方法；头、胸、腹、肋、背、裆抗打的基本方法等问题，从动作过程、呼吸和意念三个方面做详尽的说明并配以图示。

硬气功技击实用法部分，是按防守进攻、抗打进攻和连

环击打进行归类的，从踢、打、摔、拿、点穴等方面，对硬气功技击中的200多个实用招法的应变作了说明并配以图解。

第三节 硬气功技击术的作用

一、强身抗疾

练习硬气功技击术可以调整阴阳，和畅气血，疏通经络，培益真气，使人的生命力得以旺盛。还能提高力量、速度、耐力、灵巧、柔韧等素质，促进呼吸、消化、血液循环及神经系统机能的应激能力和稳定性。增强各部肌肉，从而起到强身作用和使病者康复的作用。硬气功技击术的各种招法都要求全神贯注，意念、呼吸、姿势、力量合为一体，身手敏捷，配合协调，这种动静结合、刚柔相济、攻守应变的技击能力的培养过程，无疑也调节和改善了人体的机能，使身体各系统都可以得到健康均衡的发展。

二、促进身心健康，培养机智、勇敢、顽强的品质

练习硬气功技击术的功法时，要求力排干扰。要想收到练气功的效益，就必须主动、自觉、经常地摒弃七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）干扰。这不仅在练功，而且平时也要注意保持情绪的安定，精神的愉悦，和畅于中，喜形于外，不使自己有愤怒乖张之气，悲思抑郁之情，这样练功收效才能加快。另外，当练功到一定程度——真气充足后，五脏得到真气充足的濡养，功能随之加强，而隶属于五脏的

情态活动也必然随之平和。再者技击术千变万化，千姿百态，技理深邃，是一种武学艺术，能激发人们的练习情趣。技击时要求练习者要有高度灵敏反应，勇敢顽强的精神，良好的心理素质和武德。硬气功技击术是较功力、斗勇、斗智、斗技的结合，对于练者身心健康的发展，具有有益的促进作用。

三、防身卫国，维护社会治安

在现代战争中，也还会遇到近战和肉搏战，特别是侦察部队，公安，海关和边防哨卡及有关警卫部门，擒拿格斗是一种常采用的战斗形式。如果熟练掌握硬气功技击术，往往能抗住敌人有力的击打，保全自己，迅速有力地攻击敌人，从而达到克敌制胜的目的。因此，研练硬气功技击术是防身卫国，维护社会治安的需要。在有关兵种、部队、群众中开展硬气功技击的训练已势在必行。

第四节 学习硬气功技击术应注意的事项

一、提倡武德、尊重师长

“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”这是历代拳师师徒授艺的规矩。也是我国武林的光荣传统。武德在一个时期有它一个时期的内涵。春秋时期，孔子倡举“智、仁、勇”。后来把效力边关，马革裹尸，惩恶扬善，除暴安良，作为武德的最高标准。今天，武德的总规范是指用武功为祖国，为人民服务。具体来讲就是要正心思，习品行，讲文明，有礼貌，表里如一，举止庄重，急公好义，大公无私，

勇往直前。动则功夫到家，静则修养有素，行则彬彬有礼。为发展硬气功技击术出力，为祖国，为人民争光。那些粗鲁、莽撞，好勇斗狠之人，旧时不是为训，今日也不可取，而那些仗着功夫横行霸道，为非作歹，偷鸡摸狗，残害百姓的人，则更为武林同仁所不齿，为人民群众所唾弃。

今日学习硬气功技击术，首先必须明确学习目的，端正学习态度，如此才能有益于社会，造福于人民。否则就会走向邪路，害了自己。

尊重老师，敬长爱友，团结互助，谦逊好学，也是硬气功技击术学习中应提倡的美德。任何技艺的学习都离不开老师的辛勤传授和师友的热情帮助，脱离了来自各方面的启示和点拨，要提高技艺是不可能的。

硬气功技击术的学习也是思想品德的锻炼，要逐渐从实战中培养坚持正义、光明磊落的良好品质，习练时严肃认真，一丝不苟，实事求是，工整准确，反对虚假浮夸、歪斜从恶的不正之风。

二、循序渐进、逐步提高

学习硬气功技击术不可贪多求快，不求甚解。应按步骤进行，打好基础，循序渐进，逐步提高。首先练好硬气功功夫。功夫的练习，开始要求正确掌握练功方法，再做到意气力合为一体，最后达到功成，为技击打下过硬的基础。然后，再练单招用法。单招用法又可先求路线正确，再求速度和功力，争取灵活运用。第三个阶段就是学习多招的应变。可先慢后快，先分解后完整，先定步后活步，先练动作后求意、力、势合，切不可急于求成，一味冒进，功夫没有上

身，基本动作还未掌握，就进行实践，那样既学不好技术，也很容易出现问题。

三、持之以恒、常练不懈

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。硬气功功夫来自勤奋，技击术强调“冥思”、“苦行”。冥思就是要善思索、勤于研究。苦行就是要有恒心和专心。“欲得惊人艺，须有恒心加专心”。恒心就是脚踏实地，长年不断；专心就是始终精力集中，专注研练。懒散忘学“三天打鱼，两天晒网”，练练停停，多是无恒心，专心之过。是否有恒心、专心，是志愿所决定的。“无冥冥之志者，无昭昭之明”（《荀子·劝学》）“道虽迩不行不至，事虽小不为不成”。硬气功技击术也是如此，只有长期不断地习练和研究，才能从数量和质量的积累中掌握硬气功技击术的对抗规律，理解其原理，才能使本人功夫日日增进，确立本人的技击之长和战术观念，形成良好的动力定型。如此日复一日，月复一月，年复一年，天长日久，方可达到出神入化，炉火纯青的境地。

四、因人制宜、合理安排

学习硬气功技击术的人因身体素质、年龄性别，水平不一。所以安排运动负荷时，在强度数量、时间、密度，以及总负荷上都要根据不同对象的实际情况合理安排。一般地要做到由小到大。大、中、小相结合。一味追求长时间、大负荷，甚至超负荷的练习，会产生过度疲劳，导致不良后果。

在硬气功技击术训练时间分配上，也要根据运动项目的

特点，合理安排。硬气功技击术基本素质、基本功、技术要结合进行，在不同的练习阶段，对待不同水平的习练者要有所不同。总的原则是：确定技术重点，围绕重点，安排所急需的基本素质和基本功练习。

第二章 硬气功技击理论浅析

第一节 硬气功功力的形成

硬气功是内功和外功练习的有机结合。而内功的姿势、呼吸、意念对内气的运聚、生化都有促进作用。《少林气功》中说：“气在先行，力在后随，丹田气盛，而力足，此为不移定理。”通过长期地内功练习，气得运聚、生化，丹田气充盈，故而练习内功能形成功力。长期不间断地结合负重、排打、击物的外功练习，又能使骨骼不断致密增厚而坚硬，肌肉皮肤弹性增大，肌肉紧张力增强，故而也能促进功力的形成和提高。

第二节 硬气功技击技能的形成和心理特点

一、硬气功技击技能形成的三个阶段

硬气功技击技能的形成从学习到熟练掌握需要经过三个阶段，即练形阶段、练气阶段、练意阶段。

（一）练形阶段

练形阶段是硬气功技击技能形成的初期，这时还没有建立起动力定型，其表现是动作不连贯、不协调、不准确，还

会出现多余的动作。这个时期应重点解决技击动作的做法、路线、及动作要点。找出影响正确动作形成而存在的主要问题，及时纠正。通过反复体验，加深印象，加强感受，逐步按动作要求完成。一步一步地从击法、精神、劲力、协调、速度等不同方面加以完善，以达形的完备。

（二）练气阶段

练气阶段是建立在练形的基础上。这个时期的形已具备，但还不能与呼吸相互配合。练习时要找出攻防与呼吸之间的结合规律，通过反复练习和长期有意识地结合动作进行呼吸，强化感受，使日趋协调、准确，而自觉不自觉地使呼吸与动作结合在一起。做到以气催力，以力助势，气、力、势合为一体。

（三）练意阶段

练意阶段是形气相结合的进一步升华。这个时期，着重是意的锻炼，练习时以意领气，意到气到，气到力到，力到势到，以意击人。达到内外一体，意、气、势（形）、力合一，随心所欲的境界。

总之硬气功技击技能形成的三个阶段，是学习硬气功技击的必经之路，但三者之间又无明显的界线。各阶段的长短也因人而异。

二、硬气功技击技能形成的方法

学习硬气功技击术时，要在认真练好硬气功，提高攻击、抗打功力的前提下，保持大脑皮质的适宜兴奋，启发练习自觉性。充分利用视觉、听觉和其它感觉之间的相互作用，充分利用技击格斗的动作名称、口令，以强化本体感觉。要降低动作难度、加强安全感，消除紧张情绪，注意知

识的连接性。要温故知新，从易到难，由生到熟，由熟到巧，逐步提高。

三、硬气功技击技能的心理分析

（一）精神

在激烈的技击格斗中，头脑清醒、精神集中、意志坚定、情绪镇静、气息平稳、无所畏惧、勇往直前、敢打敢拚；敌狂我颠、敌狡我奸、敌假畏我假寒的外观表现，有利于招法的应变和气的随意运聚，有利于技能超水平的发挥。这是硬气功技击术所采取的最佳精神状态。

那种上场心慌，交手忙乱，拘束恐惧，体不合心，心不言意，缺乏信心的外观表现不利于气的运聚和招法的应变，当然也不利于功夫的施展。不打自败为技击不可取的低劣精神状态。

眼为五官之首，乃心灵的镜子，最能反应出以上精神状态。因此要注意眼、脸的练习，来稳定内部情绪状态的自我控制，不让对方从眼、脸上看出内心的状况。

（二）反应

技击格斗中的反应，主要表现在应变能力和判断能力上。若反应快，就能善于识招应招，就能洞察对手之意图，并及时采取相应的措施，迅速而又果断地进攻，做好进攻准备，及时有序地随意运聚内气、巧妙及时地应答对手攻击的防守和抗打，而更有力地还击。

若反应迟钝，不能应招，气不能有序运聚，不但不能攻击、防守，就是抗打也缺气无力，这样必伤败而无疑。

因此平时要注意反应能力的锻炼，以提高技击能力。