



硬气功破解术

安在峰 编著

北京体育学院出版社

硬气功破解术

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 策

硬气功破解术

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
中国农业科学院情报所印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 5.875 定价: 2.85元 (压膜装)

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷 印数: 31000册

ISBN7-81003-264-X/G·185

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

《硬气功破解术》是继《中国硬气功》、《硬气功技击术》、《硬气功点穴术》、《硬气功擒拿术》出版之后，应广大武术、气功爱好者和广大读者的热情要求，根据在民间搜集的大量珍贵资料，针对硬气功技击特点，结合多年实践经验和研究成果，融汇医道，吸取武术、气功之精华，几经努力整编而成的。

全书共分四章十六节。书中除对硬气功破解的内容特点、理论基础和一般知识进行论述外，还着重讲述了消打、解拿、抗击、自身运气疗伤、外气疗伤及按摩疗伤的机理、功法和基本方法。此外书中还介绍了实用防卫术及红伤、硬伤、骨折、关节脱位、内伤、穴伤的诊断与治疗，以及本人采用过的治伤药方等。

由于时间仓促，加之作者水平有限，书中难免有不妥之处，恳请广大读者提出宝贵批评意见。

安在峰 1990年7月

目 录

第一章：概论

- 第一节：硬气功破解术的定义..... (1)
- 第二节：硬气功破解术的内容..... (1)
- 第三节：硬气功破解术的特点..... (4)
- 第四节：硬气功破解术的注意事项..... (6)

第二章：理论基础

- 第一节：气血论..... (8)
- 第二节：五脏说..... (9)
- 第三节：整体观..... (11)
 - 一、人体整体观..... (12)
 - 二、天人整体观..... (13)

第三章：防卫

- 第一节：消打..... (16)
 - 一、消打的原理..... (16)
 - 二、消打的基础知识..... (18)
 - (一) 消打的手法..... (18)
 - (二) 消打的身法..... (19)
 - (三) 消打的步法..... (19)
 - 三、太极消打拳法..... (20)
 - 四、消打基本方法..... (52)

(一) 直接消打法	(52)
(二) 闪躲消打法	(55)
第二节: 抗击	(59)
一、抗击的原理	(59)
二、抗击的基础知识	(61)
(一) 抗击硬气功的练习步骤	(61)
(二) 抗击硬气功的运气方法	(61)
(三) 抗击硬气功对身体各部位的要求	(62)
(四) 主要练功穴位	(63)
(五) 抗击硬气功常用行气路线	(63)
三、抗击硬气功法	(64)
(“铁布”护体功)	
四、抗击基本方法	(76)
(一) 头部的抗击	(76)
(二) 胸部的抗击	(77)
(三) 腹部的抗击	(77)
(四) 肋部的抗击	(78)
第三节: 解拿	(78)
一、解拿的原理	(78)
二、解拿的基础知识	(79)
(一) 四肢关节	(79)
(二) 解拿四字	(80)
三、解拿硬气功法	(80)
(神力手功)	
四、解拿基本方法	(83)
(一) 顺法解脱	(83)

(二) 别法解脱	(84)
(三) 搓法解脱	(86)
第四节: 实用防卫术	(87)
一、闪防还击	(87)
二、消御还击	(91)
三、抗击还击	(96)

第四章: 疗伤

第一节: 自身运气疗伤	(100)
一、自身运气疗伤的机理	(100)
二、自身运气的基本知识	(102)
(一) 自身运气功的锻炼要领	(102)
(二) 自身运气功锻炼的三要素	(105)
(三) 内气现象	(110)
(四) 自身运气功的基本要求	(111)
三、自身运气功功法	(112)
(一) 静功的锻炼方法	(112)
1. 睡功	(112)
2. 坐功	(113)
3. 站功	(115)
(二) 动功的锻炼方法	(117)
1. 固精强肾功	(117)
2. 舒筋活血运气功	(121)
四、自身运气疗伤基本方法	(130)
(一) 内气运行途径	(130)
(二) 运气疗伤法	(131)
第二节: 发放外气疗伤	(132)

一、发放外气疗伤的机理	(133)
二、内气外发的基本知识	(134)
(一) 发放外气的练习步骤	(134)
(二) 外气导引的效应	(136)
(三) 外气的补泻	(136)
三、发放外气功法	(137)
(一) 练气功锻炼的方法	(137)
(二) 采气功锻炼的方法	(142)
(三) 导气功锻炼的方法	(143)
(四) 发气功锻炼的方法	(144)
四、发气治疗的基本方法	(145)
(一) 发气疗伤的常用手型	(145)
(二) 发气疗伤的常用手法	(147)
第三节：按摩疗伤	(148)
一、按摩疗伤的机理	(148)
二、按摩功锻炼的方法	(149)
三、按摩疗伤的基本手法	(153)
第四节：药物疗伤	(155)
一、用药歌诀	(155)
二、用药的一般常识	(156)
三、用药对症疗伤秘法	(158)
第五节：疗伤各论	(159)
一、红伤	(159)
(一) 血色的判断	(160)
(二) 止血的方法	(160)
(三) 红伤的治疗	(162)

1. 鼻出血	(162)
2. 躯干部位出血	(163)
3. 上肢部位出血	(164)
4. 下肢部位出血	(164)
二、硬伤	(165)
(一) 冷敷法	(165)
(二) 硬伤的治疗	(165)
1. 头部损伤	(165)
2. 躯干部位损伤	(166)
3. 肘关节损伤	(166)
4. 腕关节损伤	(167)
5. 足踝关节损伤	(167)
三、骨折	(168)
(一) 骨折的复位	(168)
(二) 骨折的固定	(168)
(三) 骨折的用药	(169)
四、关节脱位	(169)
(一) 下颌关节的复位	(169)
(二) 肩关节的复位	(169)
(三) 肘关节的复位	(170)
(四) 腕关节的复位	(170)
(五) 指关节的复位	(170)
(六) 踝关节的复位	(170)
五、内伤	(170)
(一) 内伤现面察色判断法	(171)
(二) 内伤的救治	(171)

1. 肾伤	(171)
2. 肝伤	(172)
3. 肺伤	(172)
4. 心脏损伤	(173)
5. 脾胃损伤	(173)
六、穴伤	(174)
(一) 太阳穴伤的救治	(174)
(二) 耳门穴伤的救治	(174)
(三) 睛明穴伤的救治	(175)
(四) 廉泉穴伤的救治	(175)
(五) 人迎穴伤的救治	(175)
(六) 天突穴伤的救治	(175)
(七) 鸠尾穴伤的救治	(176)
(八) 神阙穴伤的救治	(176)
(九) 乳中穴伤的救治	(176)
(十) 期门穴伤的救治	(177)

第一章 概 论

第一节 硬气功破解术的定义

硬气功破解术又称武医学，它是在传统气功、武术和中医学理论、方法的基础上发展起来的一门新兴综合性学科，与硬气功技击术相对，在硬气功的技击中，它是利用硬气功力及技击技法进行消打、解拿、抗击和运用内气与外气按摩、药物等进行疗伤的一种中医技术。

第二节 硬气功破解术的内容

硬气功破解术是一种防身救人的技术。它主要是针对硬气功力的击打和硬气功所致之伤，依据攻则防，伤则疗之理，使用武术、气功和药物等法，进行防卫和疗伤的专门技术。防卫和疗伤的基本内容概括起来，有以下几个方面：

一、消打的内容

消打的原理，消打的基础知识（包括消打的手法，

消打的身法和消打的步法等），太极消打拳法，消打基本方法（包括直接消打法，闪躲消打法二法）

二、抗击的内容

抗击的原理，抗击的基础知识（包括抗击硬气功的练习步骤，运气方法，对身体各部位的要求，主要练功穴位和常用行气路线），抗击硬气功法（“铁布”护体功），抗击基本方法（包括头部、胸部、腹部、肋部的抗击）。

三、解拿的内容

解拿的原理，解拿的基础知识（包括四肢关节和解拿“四字”），解拿的硬气功法（神力手功），解拿基本方法（包括顺法解脱，别法解脱和搓法解脱）。

四、实用防卫术的内容

闪防还击、擒御还击、抗击还击。

五、自身运气疗伤的内容

自身运气疗伤的机理，自身运气的基本知识（包括自身运气功的锻炼要领，锻炼三要素，内气现象和基本要求），自身运气功法（包括：睡功、坐功、站功、固精强肾功、舒筋活血运气功），自身运气疗伤基本方法（包括内气运行途

径和运气疗伤法)。

六、发放外气疗伤的内容

发放外气疗伤的机理、内气外发的基本知识(包括发放外气的练习步骤,外气导引的效应和外气的补泻),发放外气的功法(包括练气功、采气功、导气功、发气功的锻炼方法),发气疗伤的基本方法(包括:发气疗伤的常用手型、手法)。

七、按摩疗伤的内容

按摩疗伤的机理,按摩疗伤功锻炼的方法,按摩疗伤的基本手法。

八、药物疗伤的内容

用药歌诀,用药的一般常识,用药对症疗伤秘法。

九、疗伤各论的内容

红伤(包括血色的判断、止血的方法、红伤的治疗——鼻出血、躯干部位出血、上肢出血、下肢出血),硬伤(包括冷敷法、硬伤的治疗——头部损伤、躯干部位损伤、肘关节损伤、腕关节损伤、足踝关节损伤),骨折(包括骨折的复位、固定、用药),关节脱位(包括下颌、肩、肘、腕、指、踝

关节的复位），内伤（包括观面察色判断法，内伤的救治——肾伤、肝伤、肺伤、心脏伤、脾胃伤），穴伤（包括太阳、耳门、睛明、廉泉、人迎、天突、鸠尾、神阙、乳中、期门穴伤的救治）。

另外还有气血论、五脏说、整体观的理论基础等内容。

第三节 硬气功破解术的特点

一、技术全面、重点突出

硬气功破解术广泛地运用了武术、气功、中医的理论和方法。在方法的运用过程中具体体现了武术的手眼身法步，气功的精神气力功，技击的消打、解拿和抗击及太极拳的沾连粘随，气的养采聚运发，按摩的推、拿、按、摩、擦、揉及中医的诊断、手术和施药等诸方面的技术内容。但是这些技术的运用，都是以达到破坏和解除硬气功击打效果为目的。所以说它技术全面、重点突出。当然，由于伴随着完成破解硬气功击打效果这一任务而练功的结果，还可以收到健身、祛病、益寿、延年的养生良效。

二、武医结合、理法均具

硬气功破解术，不仅做到了武术、气功、中医的有机的结合和运用，而且十分注重用理论来指导练功、防卫和疗伤。书中除对气血论，五脏说，整体观加以论述外，无论是消打、抗击、解拿还是自身运气、发放外气、按摩、用药，

都列入了原理或机理的内容。这样使之在防卫、疗伤的实践时，能够知道为什么这样做？这样做有什么道理？这样做的根据是什么？明白这些可以给练习及实施者以信心，同时也可以扩大知识面。

三、简便易行、注重实用

硬气功破解术，不论是理论、功夫还是应用，均以在切合实际运用的前提下，尽可能地做到简便、易懂、易学、易会、易行、易用。如：太极消打拳仅有4组22个动作，在太极拳中可谓简便了。它虽简便，但是构成拳路的每个动作都具有较强的防守性和代表性。编排上坚持了由简到繁、由易到难的原则，做到了动作连贯，结构合理，虽溶进气功但仍保持了原太极拳的特点。再如，鼻出血的治疗，若左鼻孔出血，上举右手则愈之。仅仅只用举手之劳就可见效，所以硬气功破解术，实用、简便、易行。学之便可防身自卫，治疗伤病，解人痛苦。

四、功法精纯、养练相兼

硬气功破解术中所收功法，是从传统真功中精选出最有针对性、出功快和最有治疗效果的功法，在收入整编的过程中对个别效果较差的动作加以删节，这样就可以使练习者事半功倍。除此之外，还努力使每一个功法都养练相兼，这样，一是为聚气、采气、运气、发气打下了物质基础，二是练者能得益处。比如，只练不养，若向外发气，由于身体能量消

耗而不得补充，则会伤身。照本书所收进的功法练习就不用担心这些，因每一功法都溶进了养气的成分。如：“铁布”护体功中的桩动，自身运气功中的静功，发放外气功的养气功，采气功等均是养气而设的锻炼方法。这样练就不会忽视养了，再加上练功方法的正确，就不会出现偏差，就会使练习者收到较大有益于防身、健身、祛病、疗伤的效果。

五、防身治伤、效果明显

硬气功破解术，在防卫方面，不仅充分利用了武术、技击的技法，而且有机地结合了硬气功的呼吸、意念，这样使太极拳的沾连粘随，技击的消打、解拿和硬气功的抗击之防卫技术上升到了一个崭新的阶段。运用中就可做到击我而不伤，防守对方，而对方不能及我。在疗伤方面，充分利用内气、外气和按摩，并结合药物及民间传统经验功方和手术等方法，以调整伤者之阴阳，使人体从不平衡到相对平衡。在此稳定状态的情况下，机体处于最佳的生理状态，再加气力、药力的攻克，机体之伤就会得到及早的康复，从而获得痊愈和健康。

第四节 硬气功破解术的注意事项

第一、练功者要明确练功目的，认真学习练功要领，遵守注意事项，要熟练掌握功理功法，有信心，有恒心，有决心地循序渐进地刻苦修炼。

第二、练功前，做好准备活动。

第三、练功环境最好选择有树有水，空气新鲜的地方。静功宜在室内，舒适安静，自然光充足的环境下进行。每次练功时间应适度，不宜过长，以不感疲劳为度。

第四、严禁带病，情绪欠佳，雷雨闪电，酒后或过饥过饱时练功。

第五、练功期间要节欲保精，节制性生活。

第六、练功时要宽衣松带，身上不带坚硬、锋利之物。

第七、不要在风口处迎风练功，尽量避开风练功。

第八、练功期间要注意调配饮食，适当增加营养，忌食生凉及辛辣食物。

第九、防卫练习前身体要充分活动开，可免拉伤。

第十、实战练习时，要注意安全，带好护具，没有护具时击打不要着实用力。

第十一、实战防卫中，切忌开玩笑、斗气，更不许有意伤人，要讲武德。

第十二、练习后要做收功或整理活动。以消除疲劳。

第十三、练后禁忌冷水浴，要更换衣服。

第十四、发气治伤时间不宜过长，一天中发气治伤人数不宜过多。

第十五、气功治疗可与药物配合应用，不要一练气功或一接受气功治疗就去掉药物，要等功效明显后，才能逐步减药。