

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内功，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)

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/>