

# 武当内家点穴术



「大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善」  
这也是做人、求学和习武之道！

【编著】徐宏魁

北京体育大学出版社

# 武当内家点穴术

徐宏魁 编 著

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏  
责任编辑 宋 苏  
审稿编辑 鲁 牧  
责任校对 高 翔  
绘 图 凌 召  
责任印制 陈 莎

#### 图书在版编目(CIP)数据

武当内家点穴术/徐宏魁编著. -北京:北京体育大学出版社,2010.4

ISBN 978 - 7 - 5644 - 0374 - 4

I. ①武… II. ①徐… III. ①点穴 - 中国  
IV. ①G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 039885 号

武当内家点穴术

徐宏魁 编著

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区信息路 48 号  
邮 编 100084  
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432  
发 行 部 010 - 62989320  
网 址 www.bsup.cn  
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂  
开 本 880 × 1230 毫米 1/32  
印 张 6.75  
字 数 175 千字

---

2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 16.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 编者的话

点穴术是中国武术的独有绝技，分为“疗养点穴”和“技击点穴”两种，疗养点穴用于卫生保健；技击点穴用于临敌实战，杀伤敌方。本书则专讲技击点穴，披露武当派秘传的一套点穴术系统。武当派注重内劲，柔中带刚，“犯者立仆”，名冠武林。

点穴术与一般武术不同，它是根据人体血气“子午流注”理论，创造的一种精密技击绝学，“隔气血之通路，使不接续；壅塞气血之运转，使不流通”。因其专门击穴，而人体穴位目标极小，隐蔽难寻，极难击中，再者为了达到点穴的奇特效果，使用时还要讲究击打的时刻，所以要想真正掌握此种绝技，极其不易，又因点穴高手多藏而不露、秘而不宣的缘故，故今武林，点穴已近绝迹。

编者作为武术工作者，出于职业需要和个人爱好，对点穴这门绝技很感兴趣，长期有意地寻师求学和收集这方面的理论和技术资料，经过多年的努力，终于完整地整理出一套武当点穴技击术，现公开出版，献于武道同好。但鉴于水平，必有不当，望请指正。可发电子邮件至 [sanwuzu@126.com](mailto:sanwuzu@126.com) 信箱。

点穴技击术虽然难学难练，但一旦练成，按法技击，轻可致敌疼痛，重可致敌伤亡，非同小可，所以编者特意敬告每一个习练者，只能把它当做继承绝学、寻求理趣、问道武当的防身之技，不可轻易出手伤人。“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善”，这也是做人、求学和习武之道！

# 目 录

## 第一章 认 穴

- 一、天罡 36 绝穴秘谱 ..... (1)
- 二、36 绝穴真位详解 ..... (2)

## 第二章 寻 径

- 一、地支十二经流注歌 ..... (9)
- 二、十四经穴歌诀 ..... (11)
- 三、十二经相传次序歌 ..... (18)
- 四、十二经气血多少歌 ..... (18)
- 五、血头五枝歌 ..... (18)
- 六、正中血头行走穴道应时歌 ..... (19)

## 第三章 考 问

- 一、问：百会穴何时点击为准？伤后有哪些症状？解救方法是什么？ ..... (22)
- 二、问：神庭穴何时点击为准？伤后有哪些症状？解救方法是什么？

- 么? ..... (23)
- 三、问: 印堂穴何时点击为准? 伤后有哪些症状? 解救方法是什么? ..... (23)
- 四、问: 人中穴何时点击为准? 伤后有哪些症状? 解救方法是什么? ..... (24)
- 五、问: 耳门穴何时点击为准? 伤后有哪些症状? 解救方法是什么? ..... (24)
- 六、问: 太阳穴何时点击为准? 伤后有哪些症状? 解救方法是什么? ..... (25)
- 七、问: 风池穴何时点击为准? 伤后有哪些症状? 解救方法是什么? ..... (25)
- 八、问: 哑门穴何时点击为准? 伤后有哪些症状? 解救方法是什么? ..... (26)
- 九、问: 咽喉穴何时点击为准? 伤后有哪些症状? 解救方法是什么? ..... (26)
- 十、问: 人迎穴何时点击为准? 伤后有哪些症状? 解救方法是什么? ..... (27)
- 十一、问: 膻中穴何时点击为准? 伤后有哪些症状? 解救方法是什么? ..... (27)
- 十二、问: 鸠尾穴何时点击为准? 伤后有哪些症状? 解救方法是什么? ..... (28)
- 十三、问: 乳中穴何时点击为准? 伤后有哪些症状? 解救方法是什么? ..... (28)
- 十四、问: 膺窗穴何时点击为准? 伤后有哪些症状? 解救方法是什么? ..... (29)

- 十五、问：巨阙穴何时点击为准？伤后有哪些症状？解救方法是什么？ ..... (29)
- 十六、问：商曲穴何时点击为准？伤后有哪些症状？解救方法是什么？ ..... (30)
- 十七、问：期门穴何时点击为准？伤后有哪些症状？解救方法是什么？ ..... (30)
- 十八、问：章门穴何时点击为准？伤后有哪些症状？解救方法是什么？ ..... (31)
- 十九、问：京门穴何时点击为准？伤后有哪些症状？解救方法是什么？ ..... (32)
- 二十、问：神阙穴何时点击为准？伤后有哪些症状？解救方法是什么？ ..... (32)
- 二十一、问：气海穴何时点击为准？伤后有哪些症状？解救方法是什么？ ..... (33)
- 二十二、问：元宫穴何时点击为准？伤后有哪些症状？解救方法是什么？ ..... (33)
- 二十三、问：中极穴何时点击为准？伤后有哪些症状？解救方法是什么？ ..... (34)
- 二十四、问：曲骨穴何时点击为准？伤后有哪些症状？解救方法是什么？ ..... (34)
- 二十五、问：腹结穴何时点击为准？伤后有哪些症状？解救方法是什么？ ..... (35)
- 二十六、问：灵台穴何时点击为准？伤后有哪些症状？解救方法是什么？ ..... (35)
- 二十七、问：命门穴何时点击为准？伤后有哪些症状？解救方法是

- 什么? ..... (36)
- 二十八、问:尾闾穴何时点击为准?伤后有哪些症状?解救方法是什么? ..... (36)
- 二十九、问:海底穴何时点击为准?伤后有哪些症状?解救方法是什么? ..... (37)
- 三十、问:肺膻穴何时点击为准?伤后有哪些症状?解救方法是什么? ..... (38)
- 三十一、问:肾膻穴何时点击为准?伤后有哪些症状?解救方法是什么? ..... (38)
- 三十二、问:厥阴膻穴何时点击为准?伤后有哪些症状?解救方法是什么? ..... (39)
- 三十三、问:气海膻穴何时点击为准?伤后有哪些症状?解救方法是什么? ..... (39)
- 三十四、问:环跳穴何时点击为准?伤后有哪些症状?解救方法是什么? ..... (39)
- 三十五、问:志室穴何时点击为准?伤后有哪些症状?解救方法是什么? ..... (40)
- 三十六、问:涌泉穴何时点击为准?伤后有哪些症状?解救方法是什么? ..... (40)
- 三十七、问:点穴术中,哪些穴位被打重难救治? ..... (41)

## 第四章 功 劲

- 一、内 功 ..... (43)
- 二、指 劲 ..... (47)



三、靶 功 .....	(51)
四、眼 力 .....	(52)

## 第五章 初 试

一、正穴出手 .....	(56)
二、侧穴出手 .....	(58)
三、背穴出手 .....	(59)

## 第六章 合 演

一、阴阳开门 .....	(63)
二、指定中原 .....	(65)
三、拱云托月 .....	(70)
四、仙童点灯 .....	(74)
五、顽猴搓瓜 .....	(76)
六、锦里藏针 .....	(78)
七、二龙取珠 .....	(82)
八、三插荷花 .....	(85)
九、丹凤展翅 .....	(88)
十、绞臂金锁 .....	(91)
十一、狮子摇头 .....	(94)
十二、闭手撩阴 .....	(98)
十三、黄龙锁腰 .....	(102)
十四、暗度陈仓 .....	(105)

十五、丹凤朝阳 .....	(108)
十六、摧珍摘桃 .....	(111)
十七、大封小闭 .....	(114)
十八、乌龙摆尾 .....	(117)
十九、青藤缠枝 .....	(120)
二十、盘龙吐信 .....	(123)
二十一、冲心头撞 .....	(127)
二十二、夜叉探海 .....	(129)
二十三、虹云罩顶 .....	(132)
二十四、八卦闭门 .....	(136)

## 第七章 绝招

一、雪花盖顶 .....	(139)
二、乌龙吐箭 .....	(141)
三、螳螂捕蝉 .....	(143)
四、白虎戏爪 .....	(145)
五、白蛇吐信 .....	(146)
六、仙手磨云 .....	(148)
七、绣女纫针 .....	(150)
八、白蛇摇首 .....	(152)
九、顺藤摸瓜 .....	(153)
十、移身幻影 .....	(155)
十一、勾漏采手 .....	(157)
十二、叶底藏花 .....	(158)

十三、白猿折枝 .....	(160)
十四、双龙出洞 .....	(162)
十五、喜鹊蹬枝 .....	(164)
十六、肘底看捶 .....	(165)
十七、滚手打捶 .....	(167)
十八、雁翅翻云 .....	(169)
十九、金鸡独立 .....	(171)
二十、毒蛇入洞 .....	(173)
二十一、翻车连捶 .....	(174)
二十二、勾搂下采 .....	(176)
二十三、叶底偷桃 .....	(178)
二十四、云遮雾罩 .....	(179)
二十五、镜花水月 .....	(181)
二十六、盘龙昂头 .....	(183)
二十七、顺水推舟 .....	(185)
二十八、一石三鸟 .....	(187)
二十九、掣电追风 .....	(189)
三十、幻影蹊踪 .....	(190)
三十一、封拦磨云 .....	(192)
三十二、脱影幻化 .....	(194)
三十三、龙门鼓浪 .....	(196)
三十四、旋转辘轳 .....	(197)
三十五、蛰龙升天 .....	(199)
三十六、翻江倒海 .....	(201)



# 第一章 认穴

点穴术，其攻击目标就是穴位，所以首先要详知绝穴真位，方能依其定时，举手投足而伤之，否则无的放矢，枉费功夫。

武当点穴术主攻之穴有 36 处，称之为天罡 36 绝穴。“绝穴”即致命绝杀之穴，也叫“死穴”，一旦点准，立可令敌伤亡，因此学者非在极端困厄之时不能出手。

## 一、天罡 36 绝穴秘谱

武林穴法自古秘，传抄流转错讹偏。  
悉知绝穴在何处，人身经络仔细寻。  
道家天罡三十六，堪破玄机刻心间。  
子午流注明道理，灵龟八法时辰分。  
致命穴位六六定，阴阳协理机其变。  
数术妙法多精髓，武当真谱传于君。  
头乃六阳诸首领，重击震荡皆要命。  
一指取效八卦位，百会神庭印堂连。  
人中耳门太阳穴，脑后风池并哑门。  
颈部咽喉夹人迎，前胸四穴要认真。  
膻中穴下连鸠尾，两旁乳中膻窗平。



腕腹肋肋共五行，巨阙商曲期章京。  
小腹聚精要穴六，神阙气海元宫轮。  
中极曲骨腹结跟，督脉一线需留神。  
灵台命门尾闾并，下寻直进海底源。  
膻穴有四仔细听，肺肾厥阴气海并。  
臀部两旁乃环跳，志室穴连两腰肾。  
涌泉穴注两足心，记之纯熟千万遍。  
只学穴法不练技，徒费心机枉费神。  
移身换影圆中圆，多习一技不压身。  
死手活法皆需研，岐黄之术出圣人。  
武技首当德为先，济世活人留美名。

## 二、36 绝穴真位详解

认穴不仅仅是记住绝穴名字，重要的是把位置搞清楚，记清楚，认准在人身什么地方，练到一触可及，不差分毫，方算功成，否则差之毫厘，谬之千里！

### 1. 百会穴

百会穴为奇经八脉中督脉的膻穴，又是督脉与足太阳膀胱经交会之穴，又名泥丸宫，位置在头顶正中线与两耳尖联系的交点，顶中央旋毛处。

### 2. 神庭穴

神庭穴属足厥阴肝经膻穴，也是督脉与足太阳、足阳明经的交会穴，位置在头前额正中线上，发际五分处。



### 3. 印堂穴

印堂穴属于经外奇穴之一，其部位在两眉间正中线与人体正中直线交叉点的凹陷处，又称为眉心穴。

### 4. 人中穴

人中穴是任督之会穴，在鼻下二分处，又名唇沟。

### 5. 耳门穴

耳门穴属手少阳三焦经穴，位置在耳前，耳屏前方，耳屏与下颌小头后缘之间凹陷处，左右各一穴。

### 6. 太阳穴

太阳穴是人体经外奇穴之一，位置在眉梢与外眼角连线中点向后退约一寸凹陷处，即眼后凹，左右各一穴。

### 7. 风池穴

风池穴属足少阳胆经之穴，位置在头后耳后颞颥后，脑空下发际陷中，督脉风府穴的外侧处，左右各一穴。

### 8. 哑门穴

哑门穴属督脉，系督脉与阳维脉之会穴，在头后正中线，后颈窝正中，发际边缘。

### 9. 咽喉穴

咽喉穴是任脉的经穴，亦为任脉与阴维脉的交会穴，位置即脖子下之喉结。



## 10. 人迎穴

人迎穴是足阳明胃经的腧穴，也是足阳明胃经与足少阳胆经的交会穴，位置在颈前部任脉喉结旁一寸五分动脉处，穴点正好在颈动脉三角内区，左为人迎，右为气口。

## 11. 膻中穴

膻中穴属奇经八脉中任脉的腧穴，又为心包络的募穴，亦是八会穴之一，位置在人体中线任脉的中部，前胸平第四肋间隙，即两乳头中间凹陷处。

## 12. 鸠尾穴

鸠尾穴属奇经八脉中任脉的络脉、膏肓原穴，位置即当胸之歧骨向下悬垂如舌之骨，即鸠骨，在胸之正中，骨下五分处是穴。

## 13. 乳中穴

乳中穴属足阳明胃经的经穴，位置即乳头中央部。

## 14. 膺窗穴

膺窗穴属足阳明胃经的经穴，位于乳中上方，胸骨中线第三肋间，任脉旁开四寸是穴，左右各一穴。

## 15. 巨阙穴

巨阙穴属奇经八脉中任脉的络脉，系心之募穴，位置在胸前正中线鸠骨下一寸处，脐上六寸处是穴。

## 16. 商曲穴

商曲穴属足少阴肾经，系足少阴与冲脉的交会穴，位置在脐上



二寸之上腕穴旁开半寸处是穴，左右各一穴。

### 17. 期门穴

期门穴属足厥阴肝经的经穴，并为肝的募穴，亦是阴维脉与足厥阴肝经、足太阴脾经的交会之穴，位于乳头直下二、三肋间是穴，左右各一穴。

### 18. 章门穴

章门穴属足厥阴肝经的经穴，又是足太阴脾经的募穴，为八会穴之一，亦为足厥阴肝经与少阳胆经的交会穴，位置在腹侧部，第一浮肋前端，屈肘合腋时约当肘尖尽处，即第十一肋下端，脐上两寸再横开八寸之处即是，左右各一穴。

### 19. 京门穴

京门穴属足少阳胆经的经穴，位于体侧腰部，约当十二肋骨游离端下际处是穴，左右各一穴。

### 20. 神阙穴

神阙穴属奇经八脉中任脉的经穴，即腹部之肚脐。

### 21. 气海穴

气海穴属奇经八脉中任脉的经穴，位置在腹中线任脉小腹部脐下一寸五分处是穴。

### 22. 元宫穴

元宫穴，是奇经八脉中任脉的经穴，又为小肠之募穴，也是足太阴、足少阴、足厥阴三阴经与任脉的交会之穴，位置在小腹正中线脐下三寸处是穴。





### 23. 中极穴

中极穴属奇经八脉中任脉之经穴，系足三阳、任脉之交会，膀胱之募穴，位于体前正中线上，脐下四寸处是穴。

### 24. 曲骨穴

曲骨穴属奇经八脉中任脉的经穴，系足厥阴肝经与任脉之会穴，位置在腹下部耻骨联合上缘上方凹陷处，在体中线任脉中极穴下一寸，毛际陷中处是穴。

### 25. 腹结穴

腹结穴属足太阴脾经的经穴，位置在小腹侧，上对直两乳，夹任脉旁各四寸，肋骨下一分处是穴，左右各一穴。

### 26. 灵台穴

灵台穴属奇经八脉中督脉的经穴，又名肺底，位置在后背正中线上督脉第六椎节至第七胸椎棘突之间，与膻中穴正对处是穴。

### 27. 命门穴

命门穴属奇经八脉中督脉的腧穴，位于腰部正中线上，第二腰椎与第三腰椎棘突之间，即十四椎节下间，正对肚脐处是穴。

### 28. 尾闾穴

尾闾穴属奇经八脉中督脉的经穴，是少阴肾经与足太阳膀胱经之结合，位置在脊骶端，尾骨尖下五分处是穴。

### 29. 海底穴

海底穴是任脉的经穴，为任、督、冲三脉所起之处，位于会阴