

武林点穴搏击秘技

安在峰 编著



人民体育出版社



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

武林点穴搏击秘技 / 安在峰编著. ——北京: 人民
体育出版社, 2006

ISBN 7-5009-2959-5

I. 武… II. 安 III. 点穴—攻防(武术)—基本
知识 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 018055 号

*

人民体育出版社出版发行
三河市紫恒印装有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 7.875 印张 182 千字
2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 7-5009-2959-5/G · 2858

定价: 15.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67143708
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

点穴搏击有着悠久的历史，它是祖国武术的一个重要组成部分，也是一份极为宝贵的民族文化遗产。点穴搏击历来深受武林各家重视，秘不外传，给点穴搏击添上了神秘的色彩。

点穴搏击是以人身穴道和经络为所击目标，以不通则痛等理论为依据，施点、戳、打、拿、踢等不同手法，用迅雷不及掩耳之势，急脆快猛地运用功力，点击人体要害穴位，以截断对方营卫之气，使气血闭塞不能流通，达到制服对手保护自己为目的的一项攻防技术。

本书是一部系统、完整地介绍点穴搏击的书籍，它以理论与实践相结合为原则，以挖掘、整理秘传点穴搏击绝技为宗旨，首先对点穴搏击下了明确定义，介绍了点穴搏击的特点、原理、功法及有关基础知识，进而介绍了点穴搏击的内外功法和基本技法。在点穴搏击实践应用里，着重讲述了少林点穴搏击绝技、武当点穴搏击秘技、功家点穴搏击神技、民间点穴搏击奇技以及点穴搏击拳的练习套路和每个动作在点穴中的实战用法。在本书的最后还介绍了人体要害部位图、人体十四经络图、人体要害穴位图和人体擒拿骨骼图，以便练功、点穴搏击时参考使用。有一点需要提醒广大读者，切忌盲目习练，一定



要注意人身安全。

本书介绍的可谓是少林、武当、功夫、民间武林之真功、秘技、绝招，它刚健有力，点打定位，集拳、功、技、理于一体，招招精纯，势势管用，用之见效，以效称绝，在武林中独树一帜。

本书力求叙述准确、言简易懂、文图并举，对武术搏击爱好者有一定的帮助，对武警、保安人员及广大人民群众防身制敌有一定的指导意义，同时对武术工作者也有一定的参考价值。

编著者

二〇〇六年三月于汉高故里



武林点穴搏击秘技

作者简介

安在峰（笔名：居山、艾峰、安康、安迪、慧根、戈盾、剑圣、居山剑圣、武林儒生），男，1957年11月出生，江苏省丰县人，大专文化，中共党员，现为中国体育史学会会员、小学高级教师。

自幼练武、习医，通晓武术、散打、推手、中医、美术，擅长写作著书。在省级以上报刊杂志上发表文学性、理论性、技术性文章近400篇；在人民体育出版社、北京体育大学出版社、山东科学技术出版社、中原农民出版社、河南科学技术出版社、安徽科学技术出版社、台北品冠文化出版社、台北大展出版社分别出版的专著有《八极拳运动全书》《飞花长穗剑》《大鸿拳》《42式太极拳意气练法》《陈式太极拳意气练法》《杨式太极刀分解教学》《太极推手绝技》《太极推手秘传》《太极拳推手快速入门不求人》《太极拳搏击精萃》《武林硬功绝技》《武林轻功绝技》《武林擒拿绝技》《武林卸骨拿筋术》《防抢防盗护身术》《解危奇拳》《海外搏杀》《拳击快速入门》《拳击实战提高》《世界拳王成名技法》《世界拳王争霸绝技》《拍打健身祛病功》《常见病拔罐疗法》《常见病艾灸疗法》《常见病贴敷疗法》《常见病熏洗疗法》《常

《见病指针疗法》《神奇拍打疗法》《神奇药茶疗法》《神奇药酒疗法》《饮食宜忌与健康》等70余部。作品多次在全国获奖，编著的《出招制胜》一书获第七届全国图书“金钥匙”奖优胜奖。多次被丰县县委、丰县人民政府嘉奖，评为先进工作者。

徐州人民广播电台、丰县人民广播电台和《徐州日报》《徐州宣传》《丰县日报》等新闻媒介专题介绍过其事迹，并入选《古丰新歌》《一路风流》《实干家》《太阳下的梦》等报告文学集。其名已入编《中国武林人物志》《中国当代武术家名典》《中国太极拳辞典》《中国民间名人录》《世界名人录》《科学中国人/中国专家人才库》《徐州市体育资料》《彭城武林》《丰县志》等20多种志书。

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 点穴搏击概述	(1)
第二节 点穴搏击释义	(2)
第三节 点穴搏击特点	(3)
一、意气力合，功力为本	(3)
二、技法全面，以技制人	(4)
三、部位精细，穴为要害	(4)
四、功技结合，内外兼施	(4)
第四节 点穴搏击原理	(5)
一、技击技法可使功力施加在穴位上	(5)
二、功力有一种强烈的穿透力	(5)
三、穿透力可致穴伤而阻断气血损伤脏腑	(6)
第五节 点穴基础知识	(6)
一、经络介绍	(6)
二、要害穴位	(10)
第二章 点穴搏击功法	(42)
第一节 点穴搏击内功练法	(42)



一、内功呼吸法	(42)
二、三圆桩功	(44)
三、内力金刚手功	(46)
四、太古意手功	(53)
五、洗髓易筋经功	(56)
第二节 点穴搏击外功练法	(64)
一、铁沙掌功	(64)
二、插沙功	(66)
三、鹰爪功	(67)
四、合盘掌功	(68)
五、上罐功	(69)
六、运砖功	(70)
七、千层纸功	(71)
八、沙袋操功	(72)
第三章 点穴搏击基本技法	(75)
第一节 点穴的基本手型	(75)
一、指	(75)
二、掌	(76)
三、爪	(76)
四、拳	(76)
第二节 点穴搏击指法	(78)
一、一指法	(78)
二、二指法	(82)
三、排指法	(83)
第三节 点穴搏击掌法	(87)
一、左推掌	(87)
二、右推掌	(88)
三、左拍掌	(88)

四、右拍掌	(89)
五、里横砍掌	(90)
六、外横砍掌	(90)
第四节 点穴的爪法	(91)
一、索扼法	(91)
二、扼抓法	(92)
三、握掐法	(92)
第五节 点穴搏击拳法	(93)
一、平拳法	(93)
二、凤眼拳法	(95)
三、凤点拳法	(97)
四、扣爪拳法	(98)
第六节 点穴搏击肘法	(99)
一、顶肘	(99)
二、沉肘	(100)
三、砸肘	(100)
四、摆肘	(100)
五、挑肘	(101)
第七节 点穴搏击膝法	(101)
一、上撞膝	(101)
二、斜上撞膝	(102)
三、横撞膝	(102)
四、跪压膝	(103)
第八节 点穴搏击腿法	(103)
一、弹踢	(103)
二、蹬踢	(104)
三、侧踹	(104)
四、前点踏	(104)
五、后蹬踏	(105)
六、勾踢	(105)

七、旋转横扫 (106)

第四章 点穴搏击实践 (107)

第一节 少林点穴搏击绝技 (107)

一、点打枕骨穴 (107)

二、点打颊车穴 (109)

三、点打承浆穴 (110)

四、点打膻中穴 (112)

五、点打章门穴 (114)

六、点击中极穴 (115)

七、点击神厥穴 (117)

八、点打尾闾穴 (119)

九、点打印堂穴 (120)

十、点打下腕穴 (122)

十一、点打中腕穴 (124)

十二、点打哑门穴 (125)

十三、点打巨厥穴 (127)

十四、点击后溪穴 (128)

十五、点打人中穴 (130)

十六、点击命门穴 (132)

十七、点击水分穴 (133)

十八、点打乳中穴 (135)

十九、点打乳下穴 (136)

二十、点击风池穴 (138)

二十一、点打断喉穴 (140)

二十二、点打上星穴 (141)

二十三、点打不容穴 (143)

二十四、点打听会穴 (144)

二十五、点击腋下穴 (146)

二十六、点打期门穴 (147)

第二节 武当点穴搏击秘技	(149)
一、百会穴	(150)
二、鼻梁穴	(151)
三、太阳穴	(151)
四、牙腮穴	(152)
五、耳根穴	(153)
六、廉泉穴	(154)
七、天突穴	(155)
八、肩井穴	(156)
九、天井穴	(157)
十、中庭穴	(158)
十一、期门穴	(158)
十二、章门穴	(159)
十三、气门穴	(160)
十四、下阴穴	(161)
十五、三阴交穴	(162)
第三节 功家点穴搏击神技	(163)
一、太阳穴的点打技法	(163)
二、耳门穴的点打技法	(166)
三、下关穴的点打技法	(168)
四、牙腮穴的点打技法	(170)
五、翳风穴的点打技法	(171)
六、廉泉穴的点打技法	(173)
第四节 民间点穴搏击奇技	(174)
一、拿指点穴	(175)
二、拿腕点穴	(181)
三、拿肘点穴	(184)
四、拿肩点穴	(188)
五、拿颈点穴	(190)





第五章 点穴搏击拳术 (193)

第一节 点穴搏击拳单练套路图解 (193)

- 一、起势 (193)
- 二、接手弓步推掌 (194)
- 三、捋手弓步插掌 (195)
- 四、弹踢马步架打 (196)
- 五、缠腕马步侧击 (197)
- 六、架打弓步缩肘 (198)
- 七、翻砸马步撑掌 (199)
- 八、抓肩弓步按掌 (200)
- 九、震脚弓步冲拳 (201)
- 十、马步架冲拳 (202)
- 十一、下按弓步插掌 (202)
- 十二、歇步下冲拳 (203)
- 十三、弓步按掌前穿 (204)
- 十四、接手弓步冲拳 (204)
- 十五、缠腕侧踹腿 (205)
- 十六、抓肩马步架打 (206)
- 十七、弓步架打顶肘 (207)
- 十八、并步捋手磕打 (207)
- 十九、托掌马步冲拳 (208)
- 二十、托掌弓步挂压 (209)
- 二十一、横弓步架冲拳 (209)
- 二十二、斜飞挨膀挤靠 (210)
- 二十三、虚步架冲拳 (211)
- 二十四、收势 (212)

第二节 点穴搏击拳动作对拆图解 (212)

- 一、接手弓步推掌 (212)
- 二、捋手弓步插掌 (213)

三、弹踢马步架打	(214)
四、缠腕马步侧击	(215)
五、架打弓步缩肘	(216)
六、翻砸马步撑掌	(217)
七、抓肩弓步按掌	(218)
八、震脚弓步冲拳	(218)
九、马步架冲拳	(219)
十、下按弓步插掌	(220)
十一、歇步下冲拳	(221)
十二、弓步按掌前穿	(221)
十三、搂手弓步冲拳	(222)
十四、缠腕侧端腿	(223)
十五、抓肩马步架打	(223)
十六、弓步架打顶肘	(224)
十七、并步捋手磕打	(225)
十八、托掌马步冲拳	(226)
十九、推掌弓步挂压	(227)
二十、横弓步架冲拳	(227)
二十一、斜飞挨膀挤靠	(228)
二十二、虚步架冲拳	(229)
第六章 人体图	(230)
一、人体要害部位图	(230)
二、人体十四经络图 (正面)	(231)
三、人体十四经络图 (侧面)	(232)
四、人体十四经络图 (背面)	(233)
五、人体要害穴位图 (正面)	(234)
六、人体要害穴位图 (背面)	(235)
七、人体擒拿骨骼图 (正面)	(236)
八、人体擒拿骨骼图 (侧面)	(237)

第一章 绪论

第一节 点穴搏击概述

点穴搏击历史悠久，源远流长，是我国宝贵的文化遗产，也是独具民族风格的搏击项目。

点穴搏击，精彩别致，独树一帜，内容丰富，法理精深。它是在我国经络学说、武术功夫、散打搏击等学科的基础上，利用内、外功力，及踢、打、摔、拿等基本技法，取其要害穴位进行攻击而制胜的一种搏击技术。点穴搏击技术性强，要求很高，施术者不仅要具备人体解剖学知识、经穴知识、搏击技法，而且还应具有过硬的点穴搏击功夫，只有这样才能用之得心应手，才能实现制胜对方的目的。这就要求必须长期坚持练习，提高各方面的机能和素质，增强点穴搏击的技能、技巧和方法，从而也培养了勇敢、顽强、灵活、机智、沉着、果断等良好的意志品质，提高了自身防卫的能力。为了使大家更好地学习《点穴搏击秘技》，下面先将该书的内容作一整体概述。

本书包括绪论、点穴搏击功法、点穴搏击基本技法、点穴搏击实践、点穴搏击拳术等内容。

绪论一章对点穴搏击概念、特点、原理及经络、穴位等点穴基础知识作了精辟的论述和介绍。

点穴搏击功法一章，对内功、硬功均作了详尽的介绍。其



内力金刚手、太古意手功、洗髓易筋经功均属传统的秘传真功，而硬功均属精选出的几种具有针对性、简便易行、收效较快的基本功法，照之操练，可事半功倍。

点穴搏击基本技法一章，对点穴搏击指法、掌法、拳法、肘法、膝法、腿法作了详尽的介绍和图解。

点穴搏击实践一章，对少林点穴搏击绝技、武当点穴搏击秘技、功家点穴搏击神技、民间点穴搏击奇技均以图解形式，从穴名、取穴、点法、要点、解法、身体效应等方面对不同部位的要害穴位的点、打、踢、拿做了详尽的介绍。照之练习纯熟，用之可得得心应手，大见成效。

点穴搏击拳术一章，对点穴搏击拳单练套路及对拆作了介绍和图解，以便熟悉招法，用之于健身。

在本书的最后，提供了人体要害部位、要害穴位、骨骼、经络、动静脉分布、肌肉图，便于查找和参考。

第二节 点穴搏击释义

对于“点穴”“搏击”之类的词我们并不陌生，然而在人们中间普遍流行的点穴无非是医疗保健点穴或是武侠小说中的神奇莫测的描绘，搏击说的无非是现代的散打、散手、技击之类的东西，作为传统点穴搏击却鲜为人知，虽在一些专业杂志上也有所介绍，但也难成完整的体系，人们对点穴搏击仍缺乏一个完整而又正确的概念，鉴于此，特将点穴搏击解释如下。

点穴搏击是运用武功的内、外功力和武术散打的踢、打、摔、拿、点等技击技法，以对手的经络穴位为攻击目标，进行相互攻击与防守的对抗运动。细致说来就是，将功力通过某一部位（指、掌、拳、肘、膝、脚等），以一定的搏击技法，快

速、准狠地施加到被点者之穴位上，使刺激感进入其经络后呈双向性的线状或带状传导影响（阻止或扰乱）其经络中气血运行传注的动力——“经气”，由此而造成一系列的严重后果：经气（沿着经络的气）不通或阻滞——气血运行受阻或逆乱（根据中医学脏腑理论）——脏腑功能失调减退——人身动作机能失调（产生疼痛、酸软、麻木、昏晕及死亡等一系列症状）——丧失反击能力，从而达到取胜和自卫目的的一种精深的攻击术。但是，在此要提醒广大读者，本书的写作目的旨在整理、挖掘民族文化遗产，请在习练的过程中，切忌盲目，一定要注意人身安全。

第三节 点穴搏击特点

点穴搏击是针对人体各部要害穴位，运用武功功力，施以踢、打、摔、拿、点等技击技法来使对方失去反抗能力的。它有以下特点：

一、意气力合，功力为本

在点穴搏击里，点穴是否能够收到搏击制胜的效果，关键在于功力是否能达到伤穴的要求。若要使功力达到伤穴的要求，在点穴搏击中必须做到意、气、力合一。意是指意念，意念有利于身体气血调和，激发调动人体内潜在能力，诱发聚集人体之内气。气是指呼吸，呼吸能调动人体的内气，使之可聚可发，聚则凝集储存于腹部，发则经意导气，用意念统领内气循经络路线运行全身，疏通经络之气血。“而气在先行，力在后随，丹田气盛，而力足”（见《少林气功》）。点穴搏击动作