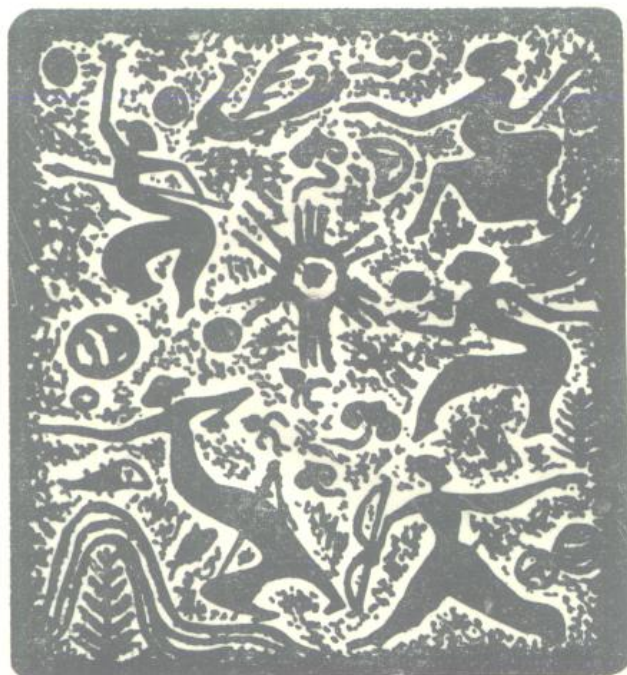


中国秘藏点穴术

ZHONGGUO MICANG DIANXUESHU

施以德 编著



黑龙江科学技术出版社

· 独门失传秘法 ·

中国秘藏点穴术

施以德 编著

黑龙江科学技术出版社

前 言

武术及气功是我国的宝贵遗产。我国古代秘藏点穴术，虽属武功的一部分，曾为古代战争或搏击所用，但因其与医学有着密切联系，所以，各家门派的点穴秘传，亦实为健体、疗病、疗伤之妙法。

当前，人体科学的研究，正方兴未艾，“气功热”已遍及全国，并在国外产生巨大影响。气功既入科学研究领域，首当挖掘、搜集先辈的宝贵遗产，熟知从古至今的种种功法，然后在实践中去芜存精、去伪存真，渐成科学的体系。这是笔者编辑本书的出发点。

人体科学研究的主要目标，不外健身与治病两个主要目的。气功修炼者，必先强身，达到自疗的境地，进一步，才能达到为他人疗病。点穴术的熟知和掌握，并非举手之劳；仅于书本上熟读无误，纸上谈功，则毫无意义。

点穴术修炼者，必先选修筑基功功法，达到相当火候，方能奏效。这就要求读者具备刻意探求的精神。练功少有捷径。浅尝辄止，一曝十寒，则不足与论之。读者若能多年如一日地躬身实践，从中摸索经验，不畏艰难地收到成效，即是对人体科学的贡献，编者亦幸甚。

施以德

1989年3月18日

目 录

前言

第一章 点穴气功筑基法	(1)
一、仰卧功	(1)
二、睡功	(2)
三、固精敛气功	(2)
四、托天功	(3)
五、壮腰固肾功	(4)
六、坚臂功	(4)
七、活腰坚腹功	(5)
八、金刚指点石功	(6)
九、铁掌功	(6)
十、骀肋功(铁肋功)	(7)
十一、千斤铁膊功	(7)
十二、百把功	(8)
十三、点穴“指功”练习法	(8)
十四、一指禅功	(14)
第二章 点穴手法若干种	(22)
第三章 “乾龙门”点穴秘法	(35)
第四章 “鹰爪门”点穴秘法	(40)
一、金刚指、剑指点穴术	(40)
二、“鹰爪门”压痛点穴术	(50)

附：“鹰爪门”疗病穴谱	(61)
第五章 “凤阳门”点穴秘法	(65)
第六章 “武当派”点穴秘法	(73)
附：“武当派”点穴穴谱	(80)
第七章 少林寺点穴秘传	(82)
附：少林寺点穴穴道	(90)
第八章 十四经循行症候及常用穴位	(93)
一、手太阳肺经	(93)
二、手阳明大肠经	(94)
三、足阳明胃经	(95)
四、足太阳脾经	(98)
五、手少阴心经	(99)
六、手太阳小肠经	(100)
七、足太阳膀胱经	(101)
八、足少阴肾经	(104)
九、手厥阴心包络经	(105)
十、手少阳三焦经	(106)
十一、足少阴胆经	(107)
十二、足厥阴肝经	(109)
十三、督脉	(110)
十四、任脉	(111)
十五、常用经外奇穴	(113)
十六、点穴疗法的配穴方法	(114)
【附图】	(118)
附图 1. 经络分类路线	(118)

附图 2. 头部侧面经穴图 (之一)	(119)
附图 3. 头部侧面经穴图 (之二)	(120)
附图 4. 臂部经穴图 (之一)	(121)
附图 5. 臂部经穴图 (之二)	(121)
附图 6. 身体前穴道图	(122)
附图 7. 身体后穴道	(123)
附图 8. 腿内、外侧、足底、足背穴道	(124)
附图 9. 身体前面点穴顺路	(125)
附图 10. 身体后面点穴顺路	(126)
附图 11. 经脉流注图	(127)

第一章 点穴气功筑基法

【练功要诀】

1. 练习各种气功，宜每日早晚行之，一日至多不得过3次。

2. 初练时动作要缓，徐徐用力，过一月后，再逐渐增加，方无损伤。

3. 初练以40次呼吸为度；一个月后增至60次呼吸；100日以后加至80次呼吸，以后不再加，加则有伤。

4. 每一种功夫，不及半年不能练成；不成则不可同练其它功夫。两种并进，伤血伤气，无益有害。

点穴筑基功法，分卧、立两种，以下分别叙述之。

一、仰卧功

1. 身体仰卧于榻上，两足并拢，足尖微内曲，全身挺直。

2. 两掌初按丹田，复由丹田徐徐摩回乳部，当两手上摩时，气亦随之。

3. 摩至乳部，少停片刻。

4. 复徐徐摩回丹田，气亦随之。

5. 练此功时，全身稍用力，处之以自然，久之气至丹田，渐达周身，血行舒畅，气力渐增。

二、睡功

亦名侧卧功。

1. 侧卧，其身先向左侧卧，左手置于太阳穴，右手放床上。

2. 右腿在上，微伸于后，左腿在下，微屈于前，两脚距离约尺许。

3. 徐徐将床上的右手，轻轻握拳，慢慢提起至股上，当右手移动时，气亦随之，一上一落至二十次。

4. 将身体移转以右臂侧卧在床，右手置太阳穴，手心五指并拢，左手握拳垂直，放置于股上。左腿在下，微伸于后，形如弯弓；左腿在上在前，形如右腿，两脚距尺许，其左手亦握拳徐徐移在床上右乳旁之下，气亦随之，片刻复移上，状如身卧左边样子，如是者又二十次。

三、固精敛气功

1. 此为坐功。坐于榻上，两足伸直并拢，脚踵贴于榻上，足尖竖立向上，头腰挺直如坐势，裆亦紧贴。

2. 两手握拳，置于腰际，手肘向后力抽，足尖向内猛曲，气归丹田。

3. 随即变两拳为掌，猛力前伸，掌心向上，若一齐插出，同时气向外舒，两掌插出之后，又收回腰部，随即握拳，分置于左右乳旁，扭拳猛力打出，拳背向上，两脚不动，此时左右两手分向外一抓，作一放一抓动作，随即一翻拳，两手同时猛力抽回，两肘向后，两拳分置腰部。以上各

种举动，皆是以手动作，同时运用呼吸，纳气于丹田。

4. 如是动作，反复练习，凡三次，一切动作，以慢为主，徐徐而行。

5. 收回两足，变成盘膝而坐之状，脚心向上，两手由拳变掌，徐徐放下，置于丹田，中指相对，相距约6.6厘米，此时纯以呼吸为主，缓缓呼吸，气出丹田，静养精神。

6. 作上述动作，于清晨起时行之，心平气和，动作虽微，然后两臂用力回抓，可将肺气促临丹田，以自固腰肾，再将气运至腰腿以壮筋骨，倘能如法苦练，当可精固于肾，气凝于中。然而此功必按日进行，不可怠惰，不断练至百日，自有不可思议之成就。

四、托天功

1. 为站功之一。身体立正站立，两腿并拢，足尖合并，目视前方。

2. 两手作掌，五指并拢，拇指稍曲，先将左臂徐徐提起，提至顶上，掌心向上，掌尖向右。稍停片刻。

3. 两手移易位置，提高右手，左手则垂下，亦稍停片刻。

4. 恢复立正。

5. 两臂由左右分向上举，稍屈于头上，两肘均宜向外，两手指亦各并拢，拇指稍向内屈，指尖相对，掌心向下。

6. 稍停片刻。身体不动，两掌由上向下方压，止于脐间，两臂稍屈，指尖相对，掌心向下。

7. 以上动作，循环而行，呼吸沉默匀细，静气缓视，膝盖用力挺直，则气促血液由丹田至肋，由两肋沿动脉管而至两掌，习百日，掌可碎砖，3年后可裂石。

五、壮腰固肾功

1. 为站功之一。先将两手交叉于脐前，掌心向下，两臂稍屈。

2. 然后，上肢前俯，两臂下垂，两手指交叉向下推至离地寸许，掌心向下，此为前俯方法。

3. 立直立正以后，作后仰，仰时约至 45° 为止，两手同时离开，四指并拢向后，拇指向前，两手微贴于左右两腿之两侧，再向上提至腰间，两手叉腰，此为后仰方法。

4. 注意气的运行。腰向后屈，气血凝于腰部，可固肾，肾固腰坚，丹田有力。胸部展开，颈部挺直，目视前方，胸背肌肉，无不用力。及返身前屈，目仍前望，腰向上弓，两膀紧缩，敛胸沉气，腰背力增，气回丹田，作一循环。习久之，腰不畏击。

六、坚臂功

1. 此为站功。立正以后，两臂于胸前徐徐前出，向前平身，两手握拳，拳眼向上。

2. 手臂伸直以后，停留片刻。

3. 两臂徐徐由前方向内屈，回贴于乳部，两肘在后，两臂成水平状。

4. 两臂向左右伸出，成水平线，掌心向上，虎口向

后，两将两掌各由左右，向内弯曲，画一半圆形，平举于乳部，而掌心向下，两肘平向左右。

5. 少停，即将左右手手掌，由前向左右平伸，再成水平，掌心向下，片刻，复为立正姿势。

6. 左右两腿离开半步，两足距离比两肩稍宽，两膝盖与足尖均向前。

7. 身体下蹲，两腿平屈，成骑马式，两臂直垂，两手握拳，置于两腿之间，拳眼相对。

8. 停片刻，即将前面双拳徐徐由前面移向后方，复又回立正姿势。

9. 左足向左离开一步，膝盖曲屈，足尖向左前方，成左弓腿，而右足同时旋转，足尖移向左方，膝盖伸直，成右箭腿。总称之为弓箭步；身体方向，亦同时向左；左臂同时平向左出，手宜握拳，掌心向前，虎口向上，右臂则握拳屈肘置于左乳下部。片刻，将身体亦转，马步由前马步变为后马步，两手亦同时移易位置。

10. 从①至⑥各式，拳握紧，肘用力。

11. 从⑥至⑨各式，臂用力，气下垂，丹田藏气，气徐上行，臂部筋肉收紧，则血液凝于肩部，久之养气合运至臂，则臂坚。练成后，臂可撞断椿石。

七、活腰坚腹功

1. 由立式作前骑马式，两臂向脐曲，五指并拢，掌心向里抚摩腰部。

2. 仍为骑马式，身体上部微向左倾，两臂两手形状不

变。

3. 仍照前式，两手同时上摩至胸上，掌心微向前微仰。

4. 由上式置两掌于胸部，由胸部徐徐复向腹部，头与腰微向右斜。

5. 以上四式，两手按摩丹田，由丹田推气润腹至胸，气息自然，腰椎向右前后回转，气随手行，腰随气转，气愈活愈沉，腰愈转而腹愈硬，久之气成混发，腰气一致，扭转闪避，腹不畏击。

八、金刚指点石功

1. 此功练时，将骑马式蹲稳，两臂屈于脐上，食指中指，并拢伸直，掌心向下，两手指尖斜向下方，其拇指无名小指等，均须握于掌心。

2. 上式练毕，身体变立正姿势，两足须向左右离开半步，上体向前倾俯，两臂向前伸直，两手食指中指并拢前伸，拄于臂上，掌心向下，其余各指，均握于掌心。

3. 此功初习为骑马式，力增而触壁，而初练时即触壁，若指力不坚，难臻妙境。所以，运全身之力使气催至指端，神静身不动，呼吸要自然。

九、铁掌功

1. 此功由立正姿势起，然后作右与左箭腿，身体亦转向右前方，两臂平屈于腰脐间，两手五指并拢，掌尖相对，掌心向下；继而身体转向右方，面部亦正向右，两肘依上式之姿式，随身回转，左臂在前，右臂在后，掌尖相对，掌心

向下，少顷而立正；再如前法向左动作。此功紧掌坚指，收效最速。

歌诀曰：

缓目前视掌用力，平心静气涤私欲，
丹田气运两掌心，掌指石坚敌畏惧。

十、骈肋功（铁肋功）

1. 依立正姿势，左足向左离开一步，成左弓步，身体向左倾侧，倾至与右箭腿成一直等为止，而右臂上屈于头上，手须握拳，掌心向上，虎口向前，左臂紧贴左腋，肘节平屈与上膊成直角，手亦握拳，掌心向上。

2. 将上式收回，复为立正姿势，两腿向右成弓箭步，而身体之倾俯，与上式同，所不同者，止一向左一向右而已。

3. 练此功时，弓步斜身，静心沉气，力须平稳，周身团结，气由丹田促血液而至筋，则肋间筋与骨必日渐健强，久之，筋肉变质成骈形，虽铁击亦难伤。

十一、千斤铁膊功

1. 此功练时，右腿向右成弓箭步，身体转向右前方，右肘斜垂，肘节向上稍屈，手须握拳，掌心向左，拳与肩齐；左臂向左伸，手亦握拳，掌心向上，虎口向后。

2. 将上式收回，再立正姿式，向左成弓箭步，两臂动作与上式同，惟分左右。

3. 此式胫膊、后腿要直，双目观拳，两膀用力，力由

后足沿腿而上，直达丹田；由丹田气催血至膀，由腿至脚，气血凝于膊，故膊坚硬；二目观拳，神不外散，神气俱凝，不畏重压。

十二、百把功

1. 此功将骑马式蹲稳，掌心向上，右手握拳，向前打出，掌心向下。

2. 右手依上式不动，将拳放开，五指并拢，指尖由前向下，收回作抓物式。

3. 右拳收回，置于胸前，即将左拳打出。

4. 左拳向前打出后，将拳放开，五指并拢，掌尖由上向前下方作压物状。

5. 此功共四式，名为抓功，膀手用力，拳出如箭离弓，变抓如鹰攫物，丹田运气，蹲式要稳，百把百日，其致如神，但此功四式以连续动作为佳。

十三、点穴“指功”练习法

点穴指功，传自五代马真如之女莲姑。先是马真如被害，祸及其女，其女出奔，至终南山，遇一老尼，见其聪颖，收为子弟，授以此法，卒报父仇。其后同村王某横行，莲姑恨其所为，施以第一法，即指点定身功，王某即立而不能动。王某族人向莲姑恳求解点，促其改过自新，莲姑遂解之，王亦复醒。其后遂有点穴之名。

【指点定身法一】

1. 燃烛一支，人立烛前，右足向前半步，右手缩在胸

旁，用右手食指指正燃烛。

2. 右手食指猛力指向燃烛，此完全为击空动作，不限次数，以30分钟为度。以指端距燃烛一尺处，能烛熄灭，则功成。

3. 练习时间，每日早晨5时、晚11时半，计两次。

4. 练时宜静默寡言，心气平和。

5. 200天以内能距30~65厘米之内，以指点之，则人不能动。

【指点定身功法二】

1. 床上悬一线，线端悬一铜纽扣。人仰卧于床。

2. 右指尖对准纽扣，左手屈于腰间，对正后猛力向前一伸，伸时不可触到纽扣，不拘次数，以二十分钟为度。达到手指伸出，纽扣远飞，则功到。

3. 练功时间为早起或晚上临睡前。

4. 宜静默寡言、心气平和。

5. 120天便奏指点定身之效，并可解前法（即法一）。

【手指穿壁功】

清康乾年间有胡匪山东豹者，实为侠士，颇精武技，尤擅长手指穿壁之法，生好不平，疾恶如仇。有一县吏，苛虐人民，豹即至衙门指吏腹曰：此辈心肠，久未洗涤，吾为清之。话间，指已穿吏腹矣。

练法：

1. 备圆凳一，小布袋一，内贮铁沙，将小布袋放圆凳

上，人立凳前，右足向前伸出半步。

2. 左手叉腰，右手握拳缩于腰之上方，唯食指与中指伸直，全身气力，充满二指间，向袋直插，不限次数。量力而行，边练边增。

3. 时间，随时可练，每日7~8次，以10分钟为度。

4. 忌心烦意乱、动静无常及酒色。

5. 200天以后，即能穿壁破墙，洞贯牛腹，切莫滥施技术，慎之慎之。

【鹰爪功】

1. 此功练法甚多，有于水中抓半边葫芦者，有抓圆球者，均为鹰爪功。

2. 此均练有形之物，未落无形之境。此所述者，以气为宗，不假一毫物器，三年功成。屈指如鹰爪之钩，非虚语也。

3. 可于每晨舒筋以后练习，两手张开成，掌，有如鸟翼，低肩下气，目开一线之光，略注鼻端，意存丹田，牙咬紧，舌抵上下齿之间，有如静坐。默数1, 2, 3, ……数字，每日增多，至可半时一时之久即为功成。

4. 忌勉强为之，通以五分钟为宜，渐觉劲达指梢，初时肩酸软不能举，过后即入佳境。停练时，缓缓抓拳放下，再启目运动。

【铁沙掌】功法

此功各家传授不一。但均以药水洗手以后再练之一法。

本法习100天，早晚两次，不可间断；每33天，换药一次，100天共用三剂（第三剂洗34日）。

用时将药温热，洗后将手甩干。

1. 用如膝高方凳一只，上置一方形铁沙袋，重3.5~4公斤，铁沙均匀不杂，缚于凳上，马步姿式，用手前半掌，先右后左摔批之。

2. 掌摔批，先正后反，渐渐增加次数，不可贪练。

洗手方如下：

川乌（5克）、草乌（5克）、南星（5克）、蛇床（5克）、半夏（5克）、百部（5克）、花椒（50克）、狼毒（50克）、透骨草（50克）、黎芦（50克）、龙骨（50克）、海牙（50克）、地骨皮（50克）、紫花（50克）、地丁（50克）、青盐（200克）、硫磺（50克）、刘寄奴（100克）、醋5中大碗，水5碗，约煮至7碗。

【拈劲功】

1. 此功亦称拈花功。

2. 不必器械，以大中食三指相接，扣紧三指，使虎口成环形或呈三角形。指面向贴处，以三指的第一指节为限度，指面紧贴，贯全力于指，徐徐向外捻圆，再向内捻圆若干次，次数均等，以100次左右为宜，不限练功次数，有暇即行，指如痠疲，则略事休息以舒之。

3. 不必摆练功架子，随时随地可行，不惹人注目，十分便利，半年之后，指劲已不小。