

武当内家 点穴术



徐宏魁

主編

北京体育大学出版社

武当内家点穴术

徐宏魁 主编

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 李 涛
责任编辑 秦德斌
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 李 涛
装帧设计 万达腾飞

图书在版编目 (CIP) 数据

武当内家点穴术 / 徐宏魁主编. -- 2版. -- 北京 :
北京体育大学出版社, 2016.5
ISBN 978-7-5644-2269-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第105291号

武当内家点穴术

徐宏魁 主编

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 <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷 北京天宇万达印刷有限公司
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 10
字 数 176千字

2016年7月第2版 2017年3月第2次印刷

定 价: 23.00元

(本书因印装质量不合格本社发行部负责调换)

中华武术经典珍藏图书编委会

(排名不分先后)

高 飞	李贡群	潘祝超	赵义强	徐 涛
谢静超	高 翔	凌 召	黄无限	李 群
张永兴	余 鹤	赵爱民	刘 昆	殷建伟
景乐强	王松峰	高 绅	景海飞	李 剑

《武当内家点穴术》主编

徐宏魁

前 言

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，疗养点穴用于医疗保健；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。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，它是根据人体气血“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，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。

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 8
- 二、十四经穴歌诀 9
- 三、十二经相传次序歌 14
- 四、十二经气血多少歌 15
- 五、血头五枝歌 15
- 六、正中血头行走穴道应时歌 16

第三章 考 问

第四章 功 劲

- 一、内功 34
- 二、指劲 37
- 三、靶功 40
- 四、眼力 41

第五章 初 试

- 一、正穴出手 44

二、侧穴出手·····	45
三、背穴出手·····	46

第六章 合 演

一、阴阳开门·····	49
二、指定中原·····	51
三、拱云托月·····	54
四、仙童点灯·····	57
五、顽猴搓瓜·····	58
六、锦里藏针·····	60
七、二龙取珠·····	63
八、三插荷花·····	65
九、丹凤展翅·····	68
十、绞臂金锁·····	70
十一、狮子摇头·····	72
十二、闭手撩阴·····	75
十三、黄龙锁腰·····	78
十四、暗度陈仓·····	80
十五、丹凤朝阳·····	83
十六、摧珍摘桃·····	85
十七、大封小闭·····	87
十八、乌龙摆尾·····	90
十九、青藤缠枝·····	92
二十、盘龙吐信·····	94
二十一、冲心头撞·····	96
二十二、夜叉探海·····	99
二十三、虹云罩顶·····	101

二十四、八卦闭门····· 103

第七章 绝 招

一、雪花盖顶····· 106

二、乌龙吐箭····· 107

三、螳螂捕蝉····· 109

四、白虎戏爪····· 110

五、白蛇吐信····· 111

六、仙手磨云····· 113

七、绣女纫针····· 114

八、白蛇摇首····· 116

九、顺藤摸瓜····· 117

十、移身幻影····· 118

十一、勾漏采手····· 119

十二、叶底藏花····· 120

十三、白猿折枝····· 122

十四、双龙出洞····· 123

十五、喜鹊蹬枝····· 124

十六、肘底看捶····· 126

十七、滚手打捶····· 127

十八、雁翅翻云····· 128

十九、金鸡独立····· 129

二十、毒蛇入洞····· 131

二十一、翻车连捶····· 132

二十二、勾搂下采····· 134

二十三、叶底偷桃····· 135

二十四、云遮雾罩····· 136

二十五、镜花水月·····	137
二十六、盘龙昂头·····	139
二十七、顺水推舟·····	140
二十八、一石三鸟·····	141
二十九、掣电追风·····	143
三十、幻影蹑踪·····	144
三十一、封栏磨云·····	145
三十二、脱影幻化·····	146
三十三、龙门鼓浪·····	147
三十四、旋转辘轳·····	149
三十五、螭龙升天·····	150
三十六、翻江倒海·····	151

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，两旁乳中膺窗平。
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，歧黄之术出圣人。
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腧穴，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折耳后两耳尖联线的交点处。

2. 神庭穴

神庭穴属足厥阴肝经腧穴，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，入发际五分处。

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上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，位置在耳孔前，耳屏（耳孔前面的小突起）前上方凹陷处，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移约一

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，位置在后发际中点入发际1寸，与乳突骨下缘连接之交界点凹陷处，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，位置在头后正中线，后颈窝正中，入发际五分处。

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处。

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之动脉处，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，位置在人体前中线任脉的中部，前胸平第四肋间隙，即两乳头连线与前正中线连线交点之凹陷处。

12. 鸠尾穴

鸠尾穴属奇经八脉中任脉上之穴位，位置在胸骨剑突下五分处。

13. 乳中穴

乳中穴属足阳明胃经的经穴，位置在乳头中央部。

14. 膺窗穴

膺窗穴属足阳明胃经的经穴，位置在乳中穴直上，两横指处，即胸骨中

线第三、四肋间之交点处，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上之穴位，系心之募穴，位置在胸前正中线胸骨剑突下一寸处，即脐上六寸处是穴。

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脘穴旁开半寸处是穴，左右各一穴。

17. 期门穴

期门穴属足厥阴肝经的经穴，并为肝经的募穴，亦是阴维脉与足厥阴肝经、足太阴脾经的交会之穴，位置在乳头直下二、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，亦为足厥阴肝经与足少阳胆经的交会穴，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，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，位置在腹前正中线与耻骨联合上缘之交点处。

25. 腹结穴

腹结穴属足太阴脾经的经穴，位置在小腹侧，上直对两乳，夹任脉旁各四寸，即肋骨下一分处是穴，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，位置在后背正中线督脉第六胸椎与第七胸椎棘突之间，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，第二腰椎与第三腰椎棘突之间，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，是足少阴肾经与足太阳膀胱经之交会处，位置在尾骨尖下五分处是穴。

29. 海底穴（会阴穴）

海底穴是任脉的经穴，为任、督、冲三脉所起之处，位于会阴部正中点，男子在阴囊根部与肛门之间正中线中点，女子在大阴唇后联合与肛门之间正中线中点。海底穴又名会阴穴。

30. 肺腧穴

肺腧穴属足太阳膀胱经的腧穴，位于人体背部第三胸椎棘突下旁开一点五寸处是穴，左右各一穴。

31. 肾腧穴

肾腧穴属足太阳膀胱经的腧穴，位于第二腰椎下旁一寸五分处，即命门穴左右各旁开一寸五分处是穴。

32. 厥阴腧穴

厥阴腧穴属足太阳膀胱经腧穴，位于人体背部第四胸椎棘突下旁开一点五寸处，左右各一穴。

33. 气海腧穴

气海腧穴属足太阳膀胱经的经穴，位于第三腰椎棘突下旁开一点五寸处，即肾腧穴下，左右各一穴。

34. 志室穴

志室穴属足太阳膀胱经的经穴，亦是肾经与膀胱经的交会穴，位置在第二腰椎棘突下，离背中线各三寸，即命门穴旁开三寸处是穴，左右各一穴。

35. 环跳穴

环跳穴属足少阳胆经的经穴，也是足少阳胆经与足太阳膀胱经的交会之穴，位置在股骨大转子最高点，即正当股骨大转子顶点与骶骨裂孔的连线外三分之一与中三分之一的交点处，左右各一穴。

36. 涌泉穴

涌泉穴属足少阴肾经的井穴，位于足掌心陷中处，即足趾跖屈时呈凹陷处是穴，左右脚各一穴（图 1-1 ~ 图 1-3）

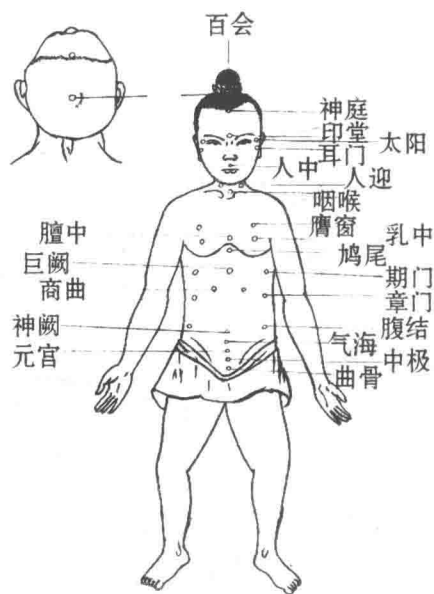


图 1-1

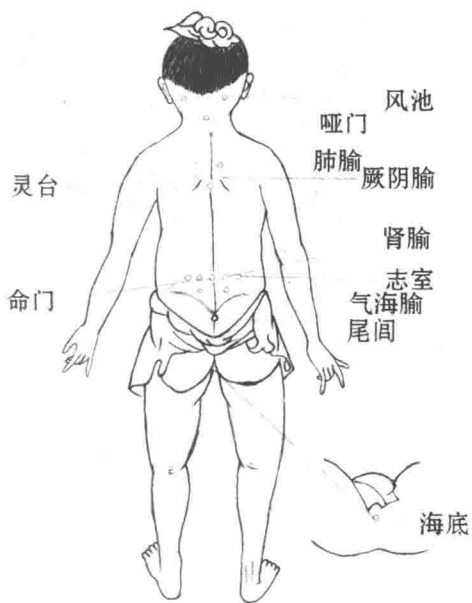


图 1-2



图 1-3

第二章 寻 径

所谓寻径，即寻究气血流行之途径。

点穴术所点的穴位须在实穴，而不是空穴。空穴，是指气血之头未至或已过之穴位。如果点击空穴，大力所至也可伤人，但绝对达不到点击实穴的特等功效。所以只有点其气血之头，阻其运行，才能事半功倍。

要达此境，除了知道绝穴精确位置之后，还要寻根究底，即深切地了解与熟识人身气血流行的途径，搞清楚何时辰气血头当达何穴，何时辰气血头过某处，然后再依时辰之变化，点击应点之穴，则气血之头被阻滞，前行不得，退又壅塞，而致致气血紊乱。

气血的运行，本就有一定的路程，十二时辰合于十二经，而十二经所属之穴，亦应十二时辰，如在某时气血之头应在某穴，若未及某时一刻，或已过某时一刻，则气血头之所在，就不难推求而明白了。

熟读诀谱，于气血循环之理寻根究底，是向上逆行，还是向下顺行，还是向旁横行；已到何经，已到何脉，已到何穴，如此种种，要心知肚明，临敌之际，方能得心应手，出奇制胜。

一、地支十二经流注歌

每日寅时从肺起，卯时流入大肠经。
辰胃巳脾午心火，未时应注小肠经。
申属膀胱酉属肾，戌走包络亥焦宫。
子胆丑肝寅又肺，十二经脉周环行。

解：

人体有十二经，昼夜有十二时辰，一经主一个时辰。古代把一日（白天和夜晚）分为十二个时辰，按现在 24 小时折算，古代的一个时辰正好是现代