

祖传

点穴解穴疗伤秘诀

ZUCHUAN DIANXUE JIEXUE LIAOSHANG MIJUE

黄玮◎主编

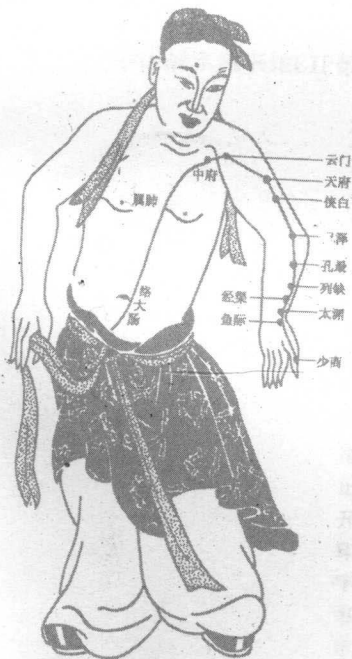


祖传

点穴解穴疗伤秘诀

ZUCHUAN DIANXUE JIEXUE LIAOSHANG MIJUE

黄玮◎主编



湖南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

祖传点穴解穴疗伤秘诀 / 黄玮著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 1995. 7 (2006. 5重印)

ISBN 7-5357-4588-1

I. 祖... II. 黄... III. 点穴—穴位疗法
IV. R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第045544号

祖传点穴解穴疗伤秘诀

主 编:黄 玮

责任编辑:李永平 罗列夫

出版发行:湖南科学技术出版社

社 址:长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系:本社直销科 0731-4375808

印 刷:长沙市兴业彩色印刷厂

(印刷质量问题请直接与原厂联系)

厂 址:湘雅路 348 号

邮 编:410008

出版日期:2006年6月第2版第2次

开 本:787mm×1092mm 1/32

印 张:8.5

字 数:176200

书 号:ISBN 7-5337-4588-1/R·1037

定 价:13.50元

(版权所有·翻印必究)

序 言

《黄帝内经》说过，穴道有井、荣、腧、经、合五者之别，即二十七气游行上下之会，气的交会之处谓之节。且《内经》明白指出：“所言节者，神气之所游行出入也（谓之三百六十五会），非筋肉皮骨也。”中国传统医学，非常重视这些穴道，实行针灸，几千年实践，形成了一套针灸专门的医学，而点穴治点穴的一套医术，实际上与针灸之理互相贯通，所以学点穴的人，先学针灸，对点穴之法是会更容易领悟的。但一般人的通俗的看法，认为学针灸，是王道，是善良的技术，学点穴就认为是霸道，是害人的行当。根据我的粗浅的经验，这种看法是片面的，是对医理缺乏细致的思考。因为上述的片面的看法，把点穴法压抑太甚，想学点穴的，不禁裹足不前。我认为要大力提倡，理由有三：一是它是打击坏人的有效手段。相传张三丰先生一双空手击败了几百匪徒，就是用了点穴术，张三丰即此术的创始人，把穴分为麻穴、哑穴、死穴、昏眩穴、轻穴、重穴的等次。笔者幼年就由父亲指点，习练了陈郎中武术和点穴术，尤其是练了金针功之后指力大进，就是粗知的一点点穴手法都颇有威力。每逢必要时即点击歹人一二要害，其痛不可忍，小惩大戒，知情者一看见我，莫不礼貌有加。对我来说，小小手法，起了防身保命的作用。二是可以教育可与为善的一类人。有些人染了坏习气，善良的劝导，必辅之以痛苦的惩罚。这类人好吃懒做，只要得便宜，渐渐倾向于流氓贼子的

那一伙，趁他为非时，予以点穴轻重适宜的手法，他知道行恶就有“人人得而诛之”的危险，轻轻一点，就可以教你见“阎王”，因此，他就可以悔改，加入好人的行列。三是能够提高医术的疗效，据点穴者的研究，有些由于点穴致病的人，必须是点穴的老手、或点穴的原人用解此穴受伤的手法去治，才能痊愈。由此可以知道点穴的手法，可以治愈药物难于奏效的顽疾。深入研究，合针灸点穴两者于一炉，可以深入开辟不药而愈的新天地，岂不是大家称快的好事。

虽然点穴法应该提倡，是谁也难予否认的，但要学好这个点穴技术，学理很深，功力很苦，能够让点穴方法起改善风俗，治愈难病的作用，非下长期苦功，就不会得心应手的。

我们有见及此，特编辑此书，珍列点穴技法，解穴手法，特别是从武侠陈郎中所传下的拳法中抽选出来的，或领悟出来的很多，书中详细介绍了点穴、解穴的基本功，以及与点穴有关的手法、脚法、身法等的具体练法，并科学地系统地介绍了人身经络要穴的有关知识，清晰明白，通俗易懂，深入浅出，便于广大武术爱好者习练。

另外，本书还以较大篇幅向读者献出了解穴、疗伤的秘方，诚望习练点穴者一定要有像武侠陈郎中那样的良好武德，慈悲为怀，谅解别人，不开杀戒，坚持治病救人这个宗旨，则其大有贡献于人类，可断言矣。

作者

目 录

第一章 点穴基本功	(1)
第一节 气功练眼法	(3)
第二节 指法	(6)
一、金刚指	(6)
二、剑指 (又名二指标)	(8)
三、排插指	(9)
四、内功练指法 (又名隔山打锣)	(10)
第三节 拳法	(15)
一、罗汉采气	(17)
二、罗汉推磨	(19)
三、罗汉弹珠	(20)
第四节 运气练腿法	(21)
一、脚法	(22)
二、腿功法	(25)
第五节 陈郎中绝技基本步型与步法	(28)
一、马步	(28)
二、弓步 (分左弓右箭步和右弓左箭步)	(29)
三、虚实步 (左、右虚实步)	(29)
四、丁八步 (左、右丁八步)	(30)
五、麻雀步 (分前后插步)	(30)
六、观音坐莲 (莲池步)	(31)
七、果老赶羊 (垫步)	(32)

八、仙猿攀树（跳步）	(32)
第六节 练功要旨	(33)
第二章 穴位、经络详解	(35)
第一节 三十六大穴穴位图	(37)
一、人体各部分要穴图	(37)
二、人体正面、侧面、背面要穴图	(39)
第二节 经络及穴位	(41)
一、经络系统表（表1）	(42)
二、三十六要穴	(43)
第三节 寻经认穴取穴法	(56)
一、十二经循行方向	(56)
二、几种取穴方法	(58)
第四节 穴位与时辰	(59)
第三章 点穴操作神技	(67)
第一节 一般技法	(69)
一、仙人指路	(69)
二、开山见佛	(71)
三、吴刚舂米	(72)
四、狗公射尿	(73)
五、迷魂大法	(74)
六、打上击下	(76)
七、仙人劈树	(77)
八、螳螂点穴	(78)
九、双峰贯耳	(79)
十、怀中揽月	(79)
第二节 要穴点击技法举例	(81)
一、天雷击顶	(81)
二、阎王索命	(82)

三、一箭双雕	(84)
四、金枪点卯	(85)
五、铁臂锁喉	(85)
六、指东打西	(87)
七、二龙戏珠	(88)
八、仙猴摘桃	(89)
九、黄蜂入洞	(91)
十、乌蛇扫尾	(91)
十一、小鬼拖棍	(92)
十二、仙人泼水	(94)
十三、临渊钓鱼	(95)
十四、铁杵敲钟	(96)
十五、狸猫偷桃	(97)
十六、鹭鹭点水	(98)
第三节 气功、武术点穴要点和禁忌	(100)
一、要点	(100)
二、禁忌	(102)
第四节 应对器械点穴的点穴技法	(103)
一、点肋擦阴法	(103)
二、反客为主法	(104)
三、避锋掏腹法	(105)
四、双分双合法	(107)
五、避实就虚法	(108)
六、拂针偷桂法	(109)
七、回马端窝法	(110)
八、金猴踹膝法	(111)
九、回兵击裆法	(112)
十、回龙摆尾法	(112)

第四章 解穴神技	(115)
第一节 推拿技法及辨证	(117)
第二节 真气解穴法	(123)
一、真气解穴原理	(123)
二、解穴手法举例——指禅	(124)
第三节 点伤症状分类及救治	(125)
第四节 三十六大穴伤症及解法	(139)
第五节 十二时辰打伤用药	(162)
一、十二时辰气血流注歌	(162)
二、十二经络病症	(162)
三、十二时辰受伤用药	(167)
第五章 疗伤秘诀	(171)
一、伤科脉诀	(173)
二、跌打损伤辨生死诀	(173)
三、疗伤法则	(175)
四、疗伤秘方	(205)
武侠陈郎中传奇	(255)

第一章 点穴基本功

- 第一节 气功练眼法
- 第二节 指法
- 第三节 拳法
- 第四节 运气练腿法
- 第五节 陈郎中绝技基本步型与步法
- 第六节 练功要旨

在与敌格斗中，气力是在攻防动作中随机爆发出来的，而气力运行是否适时，爆发是否得当，则有赖于气功之基础，即所谓“养兵千日，用兵一时”，甚或可以说“用兵一刻”。而动作使用的准确性则是建立在扎实的武术基础上的。所以欲练出点穴神技，必须先按要求练好武术基本功。

穴位在人体的部位各不相同，深浅不一，如太阳穴、率谷穴在头部表皮层；而肾俞、期门等穴位则深入内脏；环跳、阴陵泉等都在肌肉深处。且对手也不一样，有的手持凶器，无恶不作，欲致人于死；有的仅仅是争一时之气，逞强好胜，情况不一。因而点击穴位时使用的方法和力度都不一样，有的用一指点击，有的要用剑指点击，有的用排指点击，有的用平拳打击，有的用肘拐顿击，有的用足尖踢击，还有的用膝锋冲击等。且欲点穴时，大部分情况正在格斗之中，穴位因人体的运动而不停地变换方位，故而为了点穴的准确性，必须配合身法、步法，进攻、退守都须快速、灵活多变。所以学者须练习一定的武术，武术功底越深，点穴解穴技能越高。

第一节 气功练眼法

江湖武术中有句俗语：“一打胆、二打眼、三打功夫四打闪”，还有“手到、眼到、身到，慢有破、快有破、整齐无破”等都说明眼功的重要性，若要点对手穴道，须在闪跳、腾挪的格斗中，认准穴位，方能克敌制胜。

步骤：运气至眼

1. 眼睛气功口诀。双手叉腰，双目轻闭，身正头正，保持气功态，念口诀：左为阴，右为阳，日为父，月为母，怀胎天地元神。

右眼想着太阳，左眼想着月亮。念口诀：右眼：天灯明，地灯亮，明明朗朗内金光，双目射神光，日光菩萨神力大，华法金轮生妙法，南无金轮日光菩萨摩诃萨。左眼：天灯明，地灯亮，明明朗朗闪金光，双目射神光，月光菩萨神力大，月光宝轮生妙法，南无月轮，月光菩萨摩诃萨。

2. 将气运至双眼，完成上述练习后，转眼球向左 36 圈，向右 36 圈，左右横扫 36 次，上下竖扫 36 次。

3. 气贯双眼后，在身体自然直立的情况下，目平视，大约离身体 3 米远处选择一个目标，大约蚕豆大小，双眼盯视目标，不眨眼，持续 7 分钟，略停片刻，再照前法反复练习。经过一段时间的练习后，选择更小的目标练习。目标越练越小，但在练者眼中目标大小如常，功夫才算练到。

举例：相传古时候有一位叫甘蝇的射箭神手，他有一个弟子叫飞卫，由于勤学苦练，射箭技术远远超过了他的师傅甘蝇。他将虱子悬挂在窗前，双眼盯着虱子不眨眼，10 天之后，他眼里的虱子慢慢变大了。如此练习了 3 年，细小的虱子在他眼里如同车轮般大，再看其他的东西，都大如山丘。飞卫用燕角做成的弓，朔蓬（细而坚硬之物）做成的箭来射悬挂在窗前的虱子，箭从虱子中心穿过，但虱子仍然悬挂在原处。

4. 上下左右看。目力练好后，再练动态注视。身体自然站立，面向东方，含胸拔背，顶头悬，眼睛微闭，然后睁眼向上看出 2 米以远，约 1 分钟；再向下 1 分钟，如此反复，不少于 36 次。

练完上下看，再练左右看。从右眼外侧1米处起，眼光逐渐放远，然后收回再向右，如此反复36次。

反复练习上述方法，眼球活动经久不衰，目力敏锐，认穴准确。

5. 前后定点练目。上下左右练好后，再练前方与后方的定点注目。先在正前方5~6米处选择一个目标，大小不超过一片树叶，同时在身后5~6米处也选择同样大小的一个目标，身体直立，含胸拔背，头颈要正，两眼先看前方目标，3分钟后马上回头看身后的目标，目光转换方向时要求快，练习的目的在于要能够在一瞬间认准目标。

6. 目标移动练目。将一个弹子球大小的物体用细线穿起来，吊在窗格上，将其前后左右摆动，练习者睁双眼跟踪注视球体，不能眨眼。反复练习多次，就能逐渐达到对于动态物体一点即中的目的。

7. 喷水定眼练目。练习者或坐或站，含胸拔背，双眼平视前方，另一人距练习者2米远，口含清水，对准练习者双眼喷水，练习者不能眨眼，两人距离应逐渐靠近。反复练习多次，就能达到定眼的目的。也可用搨风的方法练习。

◆ 第二节 指 法 ◆

一、金刚指

气功点穴法是针对人体要害穴位（主穴道），按十二经所属穴道的兴奋时辰进行点击，只要穴位准确，指力到功，就可随心所欲，制敌轻重，或疾或残或死。

历代武术家点穴功效最大莫过于用金刚指（也叫一指禅、一枝枪），即中指点穴。中指距离最长，在点穴技中，“失之毫厘，差之千里”，有时仅仅因距离上的一点差异，而达不到预期的效果。所以点穴常用中指。

右臂前伸，右掌心向左，中指伸直，其他四指弯屈（图1）

此种手法主要用来点击位于皮肤表层及暴露于头面部的穴位，如太阳、天突、印堂等。

如果在紧急情况下，且练者自己的指力极强，点技熟练，则可用来点击位置较深的致命穴，如哑门、肾俞等。

习练方法一：（指破铁壁）

1. 预备：身体面墙而立，离墙约1米的距离。两脚分开



图1

与肩平，身体正直，含胸拔背，两臂自然下垂于大腿两侧，沉肩，手变一指禅（中指伸直，余四指收回）。

2. 吸气：舌抵上腭，提肛收腹，虚领顶劲，将气从会阴引至丹田，略停片刻，气分两支，一支从丹田至膻中过天突、迎香，经太阳直达百会；另一支从丹田上升至腰围（即带脉处），横经腰眼到脊椎两边命门，上行于大椎，经大椎从后脑达百会，与前面分支之气会合后往左往右各旋9次，在行气过程中，两臂缓缓朝前平举与肩平，注意坠肘（图2）。



图2

3. 呼气：真气从百会穴分两支缓缓下行，前支沿胸腹下行至丹田；后支经风池过大椎，而后向两侧分开，由肩髃、为风、曲池、外关、外劳宫达中指尖（图3）。

4. 两臂平举，中指抵物（或墙壁），意沉丹田，气血力达中指尖，上身朝前倾斜，重量压于两指尖，自然



图3

呼吸36次。

5. 身体直立，气回丹田，收归会阴，揉指尖。反复练习上述过程，日久天长，中指自具神力。

习练方法二：（一指点桩）

1. 预备式、吸气法、呼气法同习练方法一。

2. 预先在一块5米见方的平地上埋下一根直径约30厘米

米，1人高的木桩，或找一棵合适的树也可以，用来进行指头点击训练。将气、血、力凝聚于指尖，然后用手指对桩进行定点打击，使手指受到冲击力锻炼，久而久之，手指微微发热、发胀，则气力聚于指尖，胸、腹部亦觉气感充实。此时可以运气发力，把握得当，点穴准确，无往而不胜。

3. 制作一个木头人，大小和人体一样，身上标上经络穴位，然后运气，按进攻招数向木头人点打，反复练习，虽费一日之功，却得一日之成效。日积月累，水到渠成。

二、剑指（又名二指标）

1. 右臂前伸，右掌掌心向左，中指、无名指并拢前伸，其他三指屈（图4）。

2. 右臂前伸，右掌掌心向左，中指、食指并拢前伸，其他三指屈（图5）。



图4

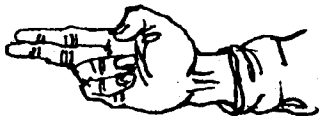


图5

这种手法适宜于点击人体躯干处穴道，如期门穴、中腕穴等，剑指取法根据练者手指长度的不同而定，以两指并拢的长度越接近越好，气力训练方法同一指禅。