

# 硬气

# 功点穴术



安在峰 编著

北京体育学院出版社

# 硬气功点穴术

安 在 峰 编著

北京体育学院出版社

责任编辑 李 飞  
责任校对 静 明  
封面设计 叶 莱

**硬气功点穴术**

**安在峰 编著**

---

北京体育学院出版社出版发行  
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销  
北京体育学院出版社印刷厂印刷

---

开本：787×1092毫米1/32      印张：8.5      定价：3.90元（压膜装）  
1990年11月第1版      1990年11月第1次印刷      印数：31000册

ISBN7—81003—402—2/G·300

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 前 言

点穴法有着悠久的历史，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。为了继承祖国的武术遗产，作者继《中国硬气功》、《硬气功技击术》两书之后，根据多年研究中医、气功、武术、点穴、搏击之道的心得和练功习武之实践经验，通过总结、提取，将古老的点穴之法，与硬气功中的呼吸、意念和现代搏击技法密切结合，整理成为用于抗暴防身、解穴疗伤、强身健体的《硬气功点穴术》。

书中除阐述点穴发展史、点穴基础理论、点穴原理外，还着重介绍点穴硬气功、点穴基本方法、点穴拳法的练习和36致命穴、18致残穴，54应时要穴的点打等231种技法，书中还介绍解穴手法和药物救治等内容。在编写方法上，力求理论联系实际，叙述准确，文字简明，易学易懂。

本书在编写过程中曾得到江苏省体委、徐州市体委及丰县政府等领导同志的鼓励和支持。在此，特致谢意！

由于本人学识浅，武学不彰，虽积20多年心血，付数载辛劳，但因力不从心，恐怕难尽读者之意。今推此书，愿能起到抛砖引玉的作用。

安在峰

1990年3月1日

# 目 录

<b>第一章：绪论</b> .....	( 1 )
第一节 硬气功点穴术概述.....	( 1 )
第二节 硬气功点穴术释义.....	( 3 )
第三节 点穴术的产生和发展.....	( 4 )
第四节 点穴的练习步骤.....	( 7 )
第五节 硬气功点穴术的作用.....	( 11 )
第六节 练习硬气功点穴术的要求与注意事项.....	( 12 )
<b>第二章：硬气功点穴的基础理论</b> .....	( 15 )
第一节 阴阳五行学说.....	( 15 )
第二节 脏象学说.....	( 25 )
第三节 经络学说.....	( 34 )
第四节 人体主要穴位.....	( 41 )
一、致命穴.....	( 42 )
二、致残穴.....	( 51 )
三、应时要穴.....	( 56 )
<b>第三章：硬气功点穴原理</b> .....	( 60 )
第一节 硬气功功力的形成.....	( 60 )
第二节 硬气功功力对点穴的作用.....	( 60 )
第三节 点穴与经络的关系.....	( 61 )

第四节	点穴与气血的关系	( 62 )
第五节	点穴对脏腑的影响	( 63 )
<b>第四章：</b>	<b>速成点穴硬气功</b>	<b>( 64 )</b>
第一节	呼吸方法	( 64 )
第二节	软练方法	( 65 )
一、	“大”字桩功	( 65 )
二、	混元益气壮劲功	( 66 )
第三节	硬练方法	( 70 )
一、	掌的操练	( 70 )
二、	拳的操练	( 72 )
三、	爪的操练	( 73 )
四、	指的操练	( 74 )
五、	肘的操练	( 75 )
六、	膝的操练	( 75 )
七、	脚的操练	( 76 )
<b>第五章：</b>	<b>硬气功点穴的基本方法</b>	<b>( 78 )</b>
第一节	点穴预备势	( 78 )
第二节	点穴的基本步型、步法	( 79 )
第三节	点穴的基本手型	( 84 )
第四节	点穴的指法	( 85 )
第五节	点穴的掌法	( 91 )
第六节	点穴的爪法	( 94 )
第七节	点穴的拳法	( 96 )
第八节	点穴的肘法	( 100 )
第九节	点穴的膝法	( 101 )
第十节	点穴的脚法	( 102 )

<b>第六章：气功点穴拳法</b> .....	( 105 )
<b>第一节 动作名称</b> .....	( 105 )
<b>第二节 套路解说(图解)</b> .....	( 107 )
<b>第三节 动作用法(图解)</b> .....	( 119 )
<b>第七章：硬气功点穴的实战技法</b> .....	( 132 )
<b>第一节 致命穴点打法</b> .....	( 132 )
<b>一、 百会穴的点打 (6法)</b> .....	( 132 )
<b>二、 神庭穴的点打 (6法)</b> .....	( 135 )
<b>三、 太阳穴的点打 (8法)</b> .....	( 137 )
<b>四、 耳门穴的点打 (6法)</b> .....	( 141 )
<b>五、 睛明穴的点打 (6法)</b> .....	( 143 )
<b>六、 人中穴的点打 (6法)</b> .....	( 146 )
<b>七、 廉泉穴的点打 (6法)</b> .....	( 148 )
<b>八、 人迎穴的点按 (4法)</b> .....	( 151 )
<b>九、 天容穴的点打 (4法)</b> .....	( 152 )
<b>十、 哑门穴的点打 (4法)</b> .....	( 154 )
<b>十一、 风池穴的点打 (4法)</b> .....	( 156 )
<b>十二、 天突穴的点打 (4法)</b> .....	( 158 )
<b>十三、 膻中穴的点打 (6法)</b> .....	( 159 )
<b>十四、 鸠尾穴的点打 (6法)</b> .....	( 162 )
<b>十五、 巨厥穴的点打 (6法)</b> .....	( 165 )
<b>十六、 神厥穴的点打 (6法)</b> .....	( 167 )
<b>十七、 气海穴的点打 (5法)</b> .....	( 169 )
<b>十八、 关元穴的点打 (4法)</b> .....	( 171 )
<b>十九、 中极穴的点打 (2法)</b> .....	( 173 )
<b>二十、 曲骨穴的点打 (2法)</b> .....	( 174 )

二一、	鹰窠穴的点打 (4法).....	( 175 )
二二、	乳中穴的点打 (2法).....	( 177 )
二三、	乳根穴的点打 (2法).....	( 178 )
二四、	期门穴的点打 (4法).....	( 178 )
二五、	章门穴的点打 (4法).....	( 180 )
二六、	商曲穴的点打 (2法).....	( 182 )
二七、	肺俞穴的点打 (2法).....	( 183 )
二八、	心俞穴的点打 (2法).....	( 184 )
二九、	肾俞穴的点打 (2法).....	( 185 )
三十、	厥阴俞的点打 (1法).....	( 186 )
三一、	命门穴的点打 (1法).....	( 186 )
三二、	气海俞穴的点打 (1法).....	( 187 )
三三、	志室穴的点打 (1法).....	( 187 )
三四、	尾闾穴的点打 (2法).....	( 188 )
三五、	肩井穴的点打 (2法).....	( 189 )
三六、	太渊穴的点打 (4法).....	( 190 )
第二节	致残穴点打法.....	( 191 )
一、	神门穴的点打 (2法).....	( 191 )
二、	外关穴的点打 (2法).....	( 192 )
三、	手三里穴的点打 (2法).....	( 193 )
四、	支正穴的点打 (2法).....	( 194 )
五、	天井穴的点打 (4法).....	( 194 )
六、	大陵穴的点打 (2法).....	( 196 )
七、	风市穴的点打 (2法).....	( 196 )
八、	环跳穴的点打 (2法).....	( 197 )
九、	膝眼穴的点打 (6法).....	( 198 )



十、三阴交穴的点踢 (2法).....	( 201 )
十一、足三里穴的点踢 (2法).....	( 202 )
十二、委中穴的点打 (5法).....	( 203 )
十三、承山穴的点踢 (2法).....	( 205 )
十四、太溪穴的点踢 (1法).....	( 206 )
十五、昆仑穴的点击 (1法).....	( 207 )
十六、血海穴的点踢 (1法).....	( 207 )
十七、鹤顶穴的点踢 (1法).....	( 208 )
十八、腰俞穴的点打 (1法).....	( 208 )
<b>第三节 十二时辰点穴法</b> .....	( 209 )
一、子时点穴法 (4穴).....	( 209 )
二、丑时点穴法 (4穴).....	( 211 )
三、寅时点穴法 (5穴).....	( 213 )
四、卯时点穴法 (5穴).....	( 215 )
五、辰时点穴法 (5穴).....	( 217 )
六、巳时点穴法 (5穴).....	( 220 )
七、午时点穴法 (4穴).....	( 222 )
八、未时点穴法 (5穴).....	( 224 )
九、申时点穴法 (4穴).....	( 226 )
十、酉时点穴法 (4穴).....	( 228 )
十一、戌时点穴法 (5穴).....	( 230 )
十二、亥时点穴法 (4穴).....	( 232 )
<b>第八章 解穴与救治</b> .....	( 235 )
第一节 解穴救治原理.....	( 235 )
第二节 解穴的基本手法.....	( 236 )
第三节 点穴救治十三味药主方.....	( 239 )

第四节 伤穴的解治方法.....(239)

(均含：手法解穴、药物救治)

一、致命穴受伤的解治法(36穴解治).....(239)

二、致残穴受伤的解治法(18穴解治).....(247)

三、应时要穴被点伤的解治法(54穴解治).....(251)

附录 古传点穴歌诀.....(255)

一、取穴歌诀

二、血头行走穴道歌(一)

三、血头行走穴道歌(二)

四、十二时辰人神所在歌

五、十二时辰气血流注歌

六、定十二时辰点穴法歌

七、点穴指要歌

八、点穴练功歌

九、解治伤穴用药歌(一)

十、解治伤穴用药歌(二)

# 第一章 绪 论

## 第一节 硬气功点穴术概述

硬气功点穴术是在受西汉“绝肮”技的启发，由明代内家拳家的研创，经清朝、民国两个时期的丰富，逐步发展起来的点穴法的基础上，与今日硬气功中的呼吸、意念等法密切结合而成的一种系统、完善，而又高深的搏击技术。

内容丰富的硬气功点穴术，从点穴的作用和目的来看，可分为两大类：一是施展点穴手法给人解穴或治疾的一种医疗点穴；二是施展点穴手法使被点者立即失去自卫能力或短时间里不能活动的一种搏击点穴。

医疗点穴与搏击点穴只是方法不同，子午流注与穴位是一致的。医疗点穴采用助理手法，以轻柔患者能忍为度、推血助行，以利复原；搏击点穴则以强劲刺激为主，给对方某穴以强大的冲击力，致使被点者血液不能正常运行，产生痛苦，丧失活动能力。

搏击点穴中的一种按时点穴法，是遵循子午流注学说而创立的。人体有十二经脉，日有十二时辰为之照应，点穴法因而借用了这一学说，按时取穴，其大致原理是：人体的一切活动与经络、脏腑有关，穴位分布在经络上，如同交通要站，按时而阻止其气血，就可产生闭血的效果。人体五寸一

大穴，五分一小穴，点在大穴上则可立即奏效，点在小穴上也可克期取效。

硬气功点穴术的打法很多，大致可分为：拿穴、点穴、打穴和按摩（用于解穴）。拿穴之法包括抓、握、掐、按、捏、扼等；点穴之法有一指插、戳点、二指插戳点、排指插戳点、单凤眼拳点、双凤眼拳点，凤点拳点，扣爪拳点等；打穴法有掌拍扇推斩砍，拳冲贯砸劈、肘顶、膝撞、脚踢等；按摩之法包括推、按、揉、擦、摩、点、拍等。这些方法均以穴位为目标，以功力为根本。但所打穴位不必分得过于细，全在功力。功深则死，功浅则生（指：搏击）；或功深可解，功浅无效（指：解穴）。只在一念之间，搏击时不按时点，只要功深也可有效。因而点穴者，必须认真地刻苦地练习硬气功功夫。只要常年坚持不懈，持之以恒，循序渐进，定可成功。

为了使大家更好地学习《硬气功点穴术》，下面先将该书的内容作一个整体概说。

《硬气功点穴术》一书的内容，分为绪论、硬气功点穴的基础理论、硬气功点穴原理、速成点穴硬气功、硬气功点穴的基本方法、气功点穴拳法、硬气功点穴的实战技法、解穴与救治八章和附录。

第一章，对硬气功点穴术的概念、产生和发展、作用、练习步骤及要求等均做了精辟的论述。

硬气功点穴的基础理论一章，介绍了阴阳五行、脏象、经络和穴位的学说，并指明了它与点穴之间的关系、对点穴的作用和指导意义。

硬气功点穴原理一章，对功力的形成，功力对点穴的作

用，点穴与经络、气血的关系，对脏腑的影响等均做了进一步地探讨和阐述。

速成点穴硬气功一章，从软练（即：内功）和硬练（即：外功）两个方面介绍了功夫速成的方法。其“大字桩”和“混元益气壮劲功”均属首次披露的传统的秘传功法；而外功均属精选出的几种简便易行，收效较快的基本功法。照之操练可事半功倍。

硬气功点穴的基本方法一章，对点穴时常用的预备势，步型步法，手型，指法、掌法、爪法、拳法、肘法、膝法、腿法及要点、与呼吸、意念的配合做了详尽的介绍和图解。

气功点穴拳法一章，对套路拳谱、动作方法、要领及各招各势在实战时点穴的用法，与呼吸、意念的结合等内容做了详细的文字说明和图解。

硬气功点穴的实战技法一章，介绍了36致命穴，18致残穴，54应时要穴，共计108要害穴的点打231法，并与硬气功的呼吸、意念结合做了文字说明和图解，照习纯熟，方可得心应手，大见成效。

解穴与救治一章，针对36致命穴，18致残穴，54应时要穴受伤时的解穴手法，药物救治等内容做了全面介绍。

附录部分，辑录了古传的十首点穴歌。读之可得启发和教益。

## 第二节 硬气功点穴术释义

硬气功点穴术是将中医、气功、武术、搏击相熔于一体。所谓硬气功，就是通过长期吸气、吞气、闭气、呼气或

崩气、喷气，并配以身体外部的排打或击物等一系列动作的锻炼后，使体内劲力在意念的指挥下，强有力地集中，并可使这股强大的动力从人体的某一部位向外爆发出来而产生极大的冲击力或抗打力的功夫。所谓点穴术，点就是以气发劲，在所点部位点着人肌肤后立刻离开；穴指人体经络上分布着许多沟通脏腑、经络之气通达于体表部位的敏感点，也称“穴位”、“穴道”等；术乃方法、手段和策略。硬气功点穴术即将硬气功功力（即：人体力量和“内气”）用某一部位（指、掌、拳、肘、膝、脚等）快速猛烈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，气行血也行，气滞血亦滞原理）——人体真气（又称：元气、精气等）不足——脏腑之气虚弱（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搏击术。硬气功点穴术具有以硬气功功力隔气血之通路，使之不接续，涌塞气流畅通的功能。因此，硬气功点穴术亦称为硬气功点气术或硬气功截气术。

### 第三节 点穴术的产生和发展

点穴术是在搏击实践中创造和发展而后分化出来的一项精深技术。

此术首见于汉代。《史记·卷八十八张耳陈余列传第二十七》载：赵相贯高怒高祖之慢轻其王张敖，欲杀之。乃事泄捕之狱中。后刘邦欲赦之，其则“乃仰绝肮，遂死。”至于绝肮字义，《博雅》曾注“绝，断也。”《集解》韦昭曰：“肮，咽也”，《素隐》苏林云：“肮，颈大脉也”，而《素问·阴阳大论》王冰又注：“人迎，谓喉结两旁身寸之一寸五分，动脉就手也。”《灵枢·寒伤病》：“颈侧之动脉，人迎”。人迎是阳似也，在婴筋之前”。依据以上解释，“绝肮，逐死”当为绝头断颈或以指点压人迎穴，致人死命的意思。这即是拿（点）穴术的重大发现，也是汉代对中国武术发展做出的不可磨灭的贡献之一。

至西汉压脉指点人迎一穴始，千载而下，至明代，由于王宗的内家拳法的广传，各家在中国传统医学、针灸学、经络学臻于完备的基础上，结合传统的气功，悉心尽力技击研究，熔医学、气功、武术为一炉，将西汉以手指压按人迎穴的绝肮术引向深入，推而广之。

《王征南墓志铭》称“征南搏人，皆以其穴，一切如铜人法。”《宁波府志·张松溪传》载“其搏人必以其穴，有晕穴，有哑穴，有死穴，相其穴而轻重击之”。余姚黄百家在其撰写的《内家拳法》一文中，难能可贵地记录了用于技击膀胱、蛤蟆、环跳、曲池、锁喉、解颐、合谷、内关、三里九经验穴位。由上可以看出点穴经内家拳的纳人和精研，使穴位由颈部人迎穴扩展到全身九穴。在打法上由拿而进化为拿打兼施。在致伤程度上又有使麻、使昏、使哑、使死之分。从此跳出了拿穴以力取胜的羁绊，增强了点穴搏击的实战威力。

清朝，《少林拳术秘诀》载：“张氏穴道之术，先本得之

于道家冯一元，实只有三十六手。其中有软麻穴九，昏眩穴九，轻穴与重穴各九，合之为三十六点接手，惟此中手法有两指点、一指点、斫点、拍点、掌仰点、膝盖点、手拐点等法，各有其用，又有血度流行时刻表及点按术之极要者。”资料表明，清时被点穴位又累有积加，由九穴发展为三十六穴，并布及全身要害部位，而且也有软麻、昏眩、轻重之分。同时在中医人体生命周期研究和“天人相应”思想的影响下，首次提出了按时打穴的方法，在点穴方法上指掌膝肘并用，这较一般点穴就高明了许多。其高明处在于搏击时，以手法按一定时刻直接作用于相应经络上的特定穴位，则能准确地阻断人体生命物质的供应，进而损伤脏腑，从而大大地提高了攻击穴位的效果。这可谓点穴术的又一大发展。

点穴搏击家们不仅在点穴和人体生命周期等方面耗费了大量的心血，而且对按摩、用药也有借鉴。凡精于点穴者，又必精于解穴。清代《救伤秘旨·跌打妙方》里的三十六穴解方足以说明此点。

民国时期，孙禄堂在《八卦拳学》中说：“八卦游身连环舞，内藏天然暂身术与点穴之法”。陈品三《太极讲义》中有“练气行动之余，兼习点穴”。金一明《六通短打图说》中载有“他如用一二指点或三指齐出以啄人者，点法中多有之……”。然亦有用第二指，以一指点人，称金刚指，谓为少林点法。”金倜生《擒拿法真传秘诀》中列有“拿穴述要”（二十四节）和拿穴法等章节。金警钟在《少林七十二艺练法》中说：“人身各穴，有大、小、生、死之分，大穴一百零八，其中昏穴七十二、死穴三十六。小穴二百七十一，主晕者七十二。此外，奇穴或主哑，或主萎顿，虽不足以制人死命，亦可以使



敌暂失抵抗能力。”该书在第二、四编中分别对点穴歌、经脉、穴位、点穴与气血时辰、三层功夫九步练法，点穴救治和拿穴等内容做了介绍。上列资料表明，点穴一术，在民国时期已受到各拳派的重视，被各家所借鉴和利用。并实践应用中使之得到全面的，健康地发展。

解放后，在党的“古为今用”、“推陈出新”的方针指引下，群众性的武术活动得到蓬勃开展，技术上不断进步成熟，理论上日臻深入完善，武术工作者受到党的照顾和重视，武林新生力量不断壮大。可以预言点穴术随着我国国民经济和体育事业的发展，将在技击、医疗、体育等方面出现更加喜人的前景。

## 第四节 点穴的练习步骤

练习点穴可分成三个阶段，有人称之为三步功夫，即识经认穴阶段、练功筑基阶段和操习实作阶段。每个阶段的技术程度不同，练习标志及内容也有所区别。

### 第一阶段

识经认穴阶段，要按以下方法依次练习。

#### 一、认识穴位

点穴之法主要在于熟知全身各穴，经络起止穴位及流注途径。要求习者做到准确无差，合眼可指准其穴，呼出其名，说出属于何经何络，位于人体何处，对全身诸穴了如指掌。现将认识穴位的方法介绍如下：

认识穴位，首先购一套《经络穴位全图》，在图上先认十