

神功精武丛书●

主编 莫文丹

点穴 制敌 神功秘诀



●黄明 俞广 编

●广西师范大学出版社

点穴制敌神功秘诀

黄明俞广编

广西师范大学出版社

神功精武丛书

点穴制敌神功秘诀

黄明 俞广 编



广西师范大学出版社出版

(广西桂林市育才路3号)

广西新华书店发行

南宁地区印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张6.625 字数143千字

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷

印数: 00001—10000

ISBN 7-5633-0976-4/G·815

定价: 2.50元

目 录

少林点穴功法

少林点穴功·····	嵩 涛 (1)
少林点穴术·····	王 湘 (9)
少林点穴秘诀·····	西 乾 (20)
少林一指禅点穴术·····	胥荣东 (24)
再谈少林一指禅点穴技击术·····	胥荣东 (30)
少林点穴擒拿术·····	马青海 (43)
少林致残十八穴·····	庄稀海 (51)
少林点穴法训练要领 ·····素喜法师传授 德山德源 德禄整理	(53)

各门派点穴技法

武当点穴指法练习及其它·····	泉云艺人 (61)
武当拳术点穴论·····	王和平 (63)
岳家拳点穴与解法·····	张业金 (65)
龙爪点穴功·····	廖树林 (82)
自卫防身术——气功点穴与解穴·····	(85)
女子徒手自卫点穴术·····	毕承禧 (104)
三十六穴致命法·····	(118)
点穴秘法·····	杨秉文 冉咽彦 (121)
手部穴位点拿法·····	陈立新 (128)

技击点穴管窥	陈立新(137)
点穴功	麦克 周盛 整理(141)
实用点穴手法	董 浩(143)
谈谈点穴法	康戈武(147)
点穴技击之我见	胥荣东(151)
点穴指功练习法	(154)
点穴实用技法研习	肖 进(155)
警用腿击点穴术	王守平(159)
达摩点穴十二手	刘大兴(162)
致伤夺命的穴道攻击法	隐 僧(169)
临敌点穴技法精选	魏坚毅(173)
擒拿与点穴	赵氏英(181)
实用技击点穴法	李柱堂(183)
武当点穴术概论	(188)
十二时辰任督二脉的点打穴道及救治	莫文丹(206)

(二) 点穴的功用及点穴的禁忌

少林点穴功

嵩 涛

一、点穴论

点穴者，为擒拿之冠，技击法之妙，是少林家传武技之宝囊也，本门亦视之为珍宝而自秘。为门户，必精其技。得之皮毛者，借新奇而掩，故如此千余年，至日减其技，渐而失传。

点穴法，其理极精，得真技者难。善此技者人互慎而秘不外传，所以至今能精其法者甚少。然习武者，仅以拳技其名，而不知其法，实令人可惜。点穴法为制人之武技，其理深奥也，非精心研练者，难通其术，无几十年如一日，焉能得真功！

气与血，为人生养命之源，循行全身，永无静止。而行经之道，亦有一定之规，经行之时，亦有一定之序，丝毫不爽，皆有所规。人身12经，气血沿经络循环一周，气血必经行一度，其经行则以12时辰为准。吾人若悉知此规，施其点穴法，皆能效验。攻者心破，守者心坚，常胜也。

力虽足伤人，而人未必诚服。唯德者，力虽逊于人，而人必帖然，此不易之理也。盖武技之精也，一出手即制敌亡命，而对于生命垂危之，则略施手法，则可令其复苏。若能杀人，而不能生人，则谓之死手，无可取。故学武必先学治生人（医）之道。

习点穴者，必先重德，后识诸穴，再辨明起止循经路，还须知晓各穴位与脏腑，脑颅，气血，五行，阴阳之依存、生克、制约之关系，方能沿其道渐而习悉之，方练成绝技。

二、点穴者之用途

一者生人也。偶被歹徒恶击伤，因气血停滞不能循环，四肢萎滞不能转动，不省人事，此属内伤，用点穴法医治，使君愈也。

二者护身也。君出门在外，若遭暴客袭，危及生命，可用点穴法解之破之，而转危为安。

三者健身也。习点穴之法，虽表功在爪，但力源于脏，内外发一点，皆动百节内外，全身动也。静者积，积之必滞，疾也；动者通，通畅百节必活，健也。

三、点穴功之三层功夫九步练法

（一）第一层功夫

“点穴容易识穴难”。点穴法主要在于熟识全身经络各穴，不但能言其所在，而且能瞑目抚之，丝毫不差。具体方法：取较坚硬之木材，刨光，制一木人，身上先标绘出某一经的诸穴，循其经络点其穴位。每日3~5次，每次3~6回。熟悉后，改为夜晚点之，继练月余。若能暗中点中，初艺则成，可另换一径，依上法习之。因人身之穴所占面积极小，故初练时不可疏忽大意，误此为彼。练时由少到多，由简至繁，着力应由轻到重，时间应由短到长。苦恒点练。习此手法，无论救人或制人皆须身有真功，手有高技。否则，制人反被人制，救人反貽误人。

古人云：“点者出手暴客残，应指倒地一刹间。我若失

技反被擒，他借我力杀人便。能制无解非真功，还须从头把功练。”

习武技于此，虽力在指，但应牢记“胸与心合，心与力合，力与气合，手与眼合，技与巧合”。习点穴法，切要“识透穴理”。经常摸索点穴之理，依理推之，逐穴求之，必有所得。如气血之头在某时应任在何穴，在某时经流何穴，始自何时几刻，人终止于何时，须精推细摸，了如指掌。

习点穴法，还须深知气血循行，行之某经是逆行还是顺行，是向上还是向下，向左还是向右等，皆须辨其明，知其详，方能得心应手，点之即中。若误前后左右上下，皆不见效。应知人体诸经的血液循环轨道及其变化，血液循环在何时经何经络，注入何穴，顺逆凝滞，缓急多少等。

点穴之妙，在于选中穴位，击中要害，灵在眼，快在手，视其准，点其速，无不妙也。百发百中，点之即中。若无真功，皆会点偏穴位，着手便空，反被对方击中。又“气未到，血已过”，未点在气血头上，任你指力强，也难奏效。《枷兰护法门拳宗·点穴功》中说：“气血头者：五枝也，上下两枝，左右两枝，正中前一枝。以正中一枝诸穴者，最为要害，出手点时，中点必应。气血正头为猛，气血直头为冲。”

习点穴者，必采用考问法，来验证所学。何者正，何者误，何者优？正者持之，误者改之。其一为考问穴位；其二为考问经络；其三为考问人体气血，诸穴及腑脏之关系；其四为考问才德。四法也。

良师者授徒严守三则：其一平日与人交手不可乱点要害穴位；其二遇死穴，点时要有分寸，不可冒点；其三持之以恒，不可半途而废，虽困难再大亦要坚持到成功。

（二）第二层功夫

点穴法，不可拳打脚踢，克敌制胜，全凭一指之功。劲有硬度，触于硬物，必伤皮肉，故初习者，不可心焦，应循序渐进。

歌诀曰：“初习点穴莫心急；循序渐进守规矩，不可无章乱点打，免得流血伤身体。尊师训练即妙方，点穴真功名列一。”

经对第一层功夫学练后，即可转入第二层功夫，即指功之列。

1. 第一步练法：点木物

初练时，宜选较软之木，如桐木、腐木。其法：持金针刺或金剪指缓点之，每时3~5次，每日15~30下。3月后，加重点指劲力，由缓变猛。5个月后，如感点指有劲而点物不痛者，可改为点较强硬之木板。

2. 第二步练法：点石物

经一段苦练点木物之后，指端逐渐坚实，则可开始练习以指点石，以点指指端向平滑而坚硬的石头上点练，由轻到重，次数由少增多。若感指头疼痛或肿胀，可减力，减次数，切不可中止练功。两月后，指痛亦日渐消除，此时可换较粗糙而无棱角之石点练，每日不少于300下，苦练3—5年。

3. 第三步练法：点沙袋

袋内填散沙，约1尺2寸厚，以指点插之，每日点插300下；一年后，倾出散沙，更以小石粒，约5寸厚；再一年后，改填铁砂，如法习之；再两年后，换以铁屑，加倍研练。铁屑多尖棱，易伤皮肉，应小心从事，但不可辍练，先诗云：“不惜流血痛，自能成真功”。练点沙袋之法，约3

年，以肉指点打土块、木材等可获奇效，若去点打人身，功效惊人。

4. 第四步练法：练顶劲

运一臂之力，贯注于指端去按点硬物并旋入者，为顶劲。顶劲练法仍由轻至重。先运气变力按点其木，再旋指钻之，至力尽略停。每天300下为宜，不可中断。体弱者，戴指帽（以三层粗布制就）点按，先点腐木，逐步更以硬木，墙壁，石块至铁物者。

第五步练法：练抓劲

抓劲即是用大拇指、食指和中指并用抓扣制敌穴位的功法。其法是以食指为中点的重力，大拇指和中指抓后点，以辅助食指点抓制人，亦有独特之处。其练法为取一麻石，雕成拳荇状，下圆上微尖，以拇食中三指的末节向内稍屈，似鹰嘴状，尽三指之力，以指面紧紧扣之，并试图提起，用至全身锐力尽也。初必提不起，功夫到处，其必会应指而起，每日抓提3~5次，每次300下，依法苦练3~5年。初取石重量可小，后渐加至50公斤以上提起者，则功就矣。此功成，出手抓住对方要害，可将触处抓烂，若配合插铁砂练之，则功力大矣，或称鹰爪擒拿手。

以上所谈，皆外层功夫，点指非粘人身者，难以奏效，凡有志者亦非难也。但闻之点打人而不及身者之内层功夫，练之则难上加难矣。

练点穴功，必须以药水常洗手。如在功前浸洗一次，可防意外。其药方为：生半夏、生南星、羌活、青皮、辣椒各30克。川芎、象皮、乳香、鹿角、五加皮、紫草、当归各45克，大附子、黄蜂窝各6克，川椒30克，鹰爪一对，青土120克，老醋5斤。

以上诸药，与水置沙锅内同煎去渣。放温时，将两手浸入洗之，待药汁生效，自感温气在体内如蚁行之，出手擦干后练功，功后再洗一次。此方可防患未然，有舒筋活血之功，有壮血益气，强髓健骨之能。适用于练点石，插铁砂等外层功夫。又方：凤仙草一株，桑枝、桃树枝、鹿角各30克，象皮15克，红花、桃仁、赤芍各24克，云木香、青皮、广陈皮各12克，草乌、川乌各9克。效果用法同上。

第六步练法：点打功夫

练点打之劲，应结合认穴。其具体练法：面对木人，相距1尺2寸，任选一穴，出手飞速点打向木人标穴处，然后检查是否准确。若无丝毫差位，再改点它穴，遍及全身。此为一循。待纯熟后，闭上双眼，也能点准诸穴，再转入点打。其法为：气沉丹田，运至全身，调精锐之气，贯注指端，对准木人穴位发指点打，用力由轻至重，出柔着刚，刚柔相济，持之以恒。初练者每日1~2次，每次150下。3月后，指若未破，即证明得法，可增加次数。功后以药水洗手。

少林汝静法师曰：

“点打奇功门，秘传在少林，立志练真功，该有苦恒心。一练硬功底。气功即根本。气壮推山河，四两拨千斤。二练手指功，平日须专心。先练指点木，再练点桐桩。更练指点石，苦习五冬春。后练点铁板，莫惧受苦深。食尽黄连苦，英名树武林。”

少林湛举和尚点打歌咏唱道：

“点打要在点穴准，常用三法牢记心。其一刻制一木人，经络俞穴详标真。黑黄红蓝穴分色，眼疾手快点穴准。其二练气合崩劲，一气呵成火分金。初开点打轻柔缓，刚柔

相济循序进。其三墨室练点位，白灰染掌寻穴纹。暗宅发指若点中，光日点打皆精准。劝君练功莫怕苦，小树日久必成才。”

第七步练法：练眼力

眼力是点穴者必修之功。“眼力为点穴法之魁”。眼力者，重在转动灵活，要在视移之锐，关在疾速瞭物。其法为二：一是暗中练，最好在夜间，寻一寂室熄灯静坐，默思室中各物之位置形状，片刻，启目视之，验之是否准确。起初，多难奏效，耐心久练，启目百物活现，不差分毫；二是在室内吊一灯笼，内燃烛火，以褐色纸糊之，练者坐而视之，渐减其火焰并加深灯纸颜色，渐而无光，在此暗室中练点木人穴位。久之，移至明室或旷野，皆可眼光四射，若打敌穴，无不百发百中，此为眼力之第一步（外层功夫）。此时，虽能在暗室内启目视物，但对渺渺小物，难以望见，唯练其第二步（内层功夫）。

第二步较前者难练。每天红日将出之际，于空气清新之处，面东而立，凝神待日出。当霞光射出时，练者闭气，静心稳神，开目定睛视之。约一炊时辰，自觉眼内一缕热气而生，速闭双目，暗点木人之要穴。后启目验之。

若能在暗室中点准木人之穴，即可练转眼功。先运双目睛珠，向左右上下滚珠，然后闭目片刻，依行上法，练有百次。约半年可觉转眼左右，自感眼视非凡，循转上下如流星泛花。尤宜每日清晨起床后行动，行毕稍休，开眼再练。依此法练至3年，即可昏暗中辨物形体，明察秋毫。练成此功，启目点打对手，则可手眼相应，百发百中，无人比矣。

少林汝静师歌曰：

“练成妙指法，秘诀在眼神。先练视点处，次练开窍门。眼力练成准，暗室辨假真。夜间能点打，百日千百准。

气指眼之法，点打武艺精。三十春秋苦，可得神功夫。”

（三）第三层功夫

《伽兰护法门拳宗·点穴功》曰：点穴妙法贵三功，三层功夫步步生。唯有奇功第三层，十步之外制人痛。若遇良师能解救，何如巧用轻和重。制服于人不伤命，何需动手不留情。

少林点穴功之一、二层功夫，皆为普功，唯第三层功夫技术较奇。凡练点穴者，在掌握了前二层功夫后，除认真研练，不使退步外，还应苦练第三层功夫。第三层功夫是以劲推气，气变为力，远能制人之技也。

第八层练法：摧棉功

用棉絮制成一球，置于木架桩上，板高与练功者胸平为宜。练者距架1尺3而立，右手握拳，运气三循，然后对准棉球冲拳，每日300下，当棉球能被拳风摧掉时，拉远距离依法行之。若距3尺外冲拳击掉棉球时，再改为拇、中、食三指相并而冲，以气推动棉球。约10年左右，可造功人，远能制人。

第九层练法：吹灯功

其练法与上功大同小异，乃取蜡烛一支点燃置于桌上，练者距桌3尺远站立，运气后向前冲拳。待一拳出而烛火灭时，再逐渐退至丈余，冲拳后能灭灯者，改三指冲练，直到指出灯熄，方为成功。

少林湛化僧练歌诀曰：

“七十二艺武艺精，吹打功夫有妙诀。其一吹小棉球，渐至增达到石铁。若能口吹石滚动，接兵吹力似推雪。其二夜间吹蜡烛，轻口一呼灯可灭，先近后远至丈余，日练吹灯五十诀。久日苦练不中断，交手吹敌刹间灭。”

少林点穴术

王 湘

在少林武术这一博大精深的领域内，高深者莫过于点穴术。由于它高深难学，濒临失传，故而有人怀疑它是否存在于实际之中；也由于它功法奇特，变化莫测，因此颇得古往今来文人墨客的青睐，乃笔下生花，更鼓吹得神乎其神，这是对少林点穴术的两种极端认识。

笔者粗通武术，由于师承关系，对少林点穴术也略有所闻，为抛砖引玉，就自己所知所闻，作一介绍，请武林师友指正。

一、穴位概述

少林点穴术理论与气功理论有极其密切的联系。可以说，少林点穴术就是通过气功技击术来达到目的的。

少林点穴术理论十分强调天人相应。认为人生活在自然界环境中，自然界的小时变化与人体生活有密切的关系：天地万物之中，皆相互承连，息息相通；天地有阴阳，人有二肾；天地有日月，人有二目；天地一载二十四气，人有二十四穴；地有三十六运，人有三十六大穴；天地七十二候，人有七十二小穴；一年三百六十五度，人有三百六十五节，是以为一周，故而，人是自然界这个大宇宙中的小宇宙，小宇宙与大宇宙之间（人与自然界之间），要趋于统一，才能保证人体正常活动的功能。而人体本身就是一个有机的整体，

外而四肢百骸，内而五脏六腑，彼此相连，形成一个以脏腑为核心的有机体，以脏与脏，脏与腑，腑与腑，脏腑与身形各部有机地联系着，它们之间以内属于脏腑，外络于肢节的经络气穴、奇经八脉等系统的维系而活动着。而人的生命活动的存在，依赖周流于全身内外之气，气充至周身，是生命的具体表现，是生命活动的源泉；气是动态的，是流动着的物质能量，由气维持着的人体生命活动是一个动态的阴阳平衡，以心神为主导，把形和气统一于一体。经络则是气运行的通路，是人体内通脏腑，外络肢节，循环无端，周而复始的经脉和络脉的总称；它起着行气血，通阴阳，养脏腑，濡筋骨和利关节的重要作用，保证人体的正常生命活动。而穴位则是经络通路上的开关，就象我们日常生活中自来水管上的龙头，自来水要输送到各家各户，发生效益，必须通过龙头的作用来实现，而人身气血要周流全身，也必须通过经络穴位来实现，占人身体重6~8%左右的血液，仅需一分钟就要周流全身一次，若穴位受阻，必使气血运行发生障碍，血液循环的速度受到影响，阴阳失去平衡，导致整个身体的各种功能失去协调一致的活动，从而产生功能障碍。气血的运行有一定的规律性，它与一年四季，一天24小时密切相关，有气血运行歌诀：“人身之血有一头，日夜行走不停留，遇时遇穴如伤损，一时不治命要休，子时走在心窝穴，丑时须向涌泉求，对口是寅三根卯，辰到天平巳凤头，午时却与中脘会，左右命宫分在未，凤尾属申封门酉，丹肾俱为戌时位，穴宫直等亥时来，不教乳搏斯为贵。”而少林点穴术就是通过一定的力量、速度点击穴位，穴位在外力强有力的点击之下，突然关闭，造成经络受阻，促使气血不能顺经络按时运行，使人体营卫运输路线被截，从而达到制人之目

的。这又好像我们日常生活中关闭水龙头，使水不能流出产生效益一样。人身上的108个穴位，就是经络通路上的108个开关。这108个穴位分布于人体，如星辰分布于太空；经络贯通于全身，如山川之流行于大地；因而五脏合于五行之生克，十二经合于十二时辰之位置，各穴位合于周天之数，以成其形，统全身之机枢。

应当指出，全身穴位，远不止108个；而所谓108个穴位，不过是指能制人的穴位；其中有72穴不致命，但能使人体某一部位产生酸、麻感觉，从而失去应有之功能。其余36个穴位，皆致命之所在，在气血未注之时，略有伤损，尚可救治，若气血恰注于其一而被点击，则难挽救，故称为36死穴，在少林点穴术中常被作为“杀手”使用。有歌诀曰：

“天门晕在地，尾子不还乡，两肋丢开手，腰眼笑杀人，太阳并脑后，倏忽命归阴，断梁无接骨，膝下急亡身。”

这36个大穴分别是（参考附图）：

- 1、天门穴（又称古佛顶珠穴），位于头顶正中；
- 2、天冲穴（又称黄雀咨梅穴），位于脑门心，属心经；
- 3、太阳穴（左太阳，右太阴，又称劈破莲蓬穴），位于头额两旁；
- 4、耳门穴（又称狂风吹耳穴）位于双耳部耳前缺陷中；
- 5、向口穴（又称恨古不到穴），位于前颈窝内；
- 6、将台穴（又称黑虎掏心穴），位于心口上，属肺经；
- 7、金钱穴（又称仙人夺印穴），位于双乳乳头部；
- 8、膻窗穴（又称二仙传道穴），位于双乳上1寸6

分，左属肝经，右属肺经；

9、血腕穴：位于双乳下1寸6分，左属肝经，右属肺经；

10、期门穴，位于血腕穴旁开1寸，左属肝经，右属肺经；

11、血仓穴（又称铁甲入林穴），位于心口，属心经；

12、心意穴（又名月里偷桃穴）位于心口下1寸5分，属心幕；

13、幽门穴，位于心意穴向两旁各开五分，左部属肝经，右部属肺经；

14、肺俞穴，位于平心右1寸7分；

15、厥阴穴，位于肝胆部；

16、商曲穴，双肋近脐处，左为血门，右为气门；

17、章门穴，位于双肋梢骨尽软处，左为血梁，右为气梁；

18、腹结穴（又名双龙出洞穴），位于双肋梢骨下一分，左为血梁，右为气梁；

19、六宫穴（又名取乳金钱穴），位于脐眼正中，属小肠、胃二经；

20、气海穴，位于脐下1寸5分；

21、关元穴，位于脐下3寸；

22、中游穴，位于脐下4寸；

23、脉腕穴，（又名凤凰拂翼穴），位于双手脉门处；

24、凤头穴（又名顿失魂台穴），位于后颈窝内，管十二经，脉属督脉，一身之主；

25、对口穴，位于凤头穴上方处；

26、藏血穴，（又名双燕入洞穴），位于脑后两旁，属