

岳家神功与点穴绝技

张业金编著

湖南科学技术出版社

1225491

湘新字 004 号

岳家神功与点穴绝技

张业金 编著

责任编辑:刘奇琰

*

湖南科学技术出版社出版发行

(长沙市展览馆路3号)

湖南省新华书店经销

长沙铁道学院印刷厂印刷

(印装质量问题请直接与本厂联系)

*

1994年1月第1版第一次印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张:4 字数:90,000

印数:1—6000

ISBN 7—5357—1293—2

G·73 定价:3.50元

目 录

前言	(1)
源流	(3)
概述	(5)
神功篇:	(7)
一、元霸功	(7)
二、沥泉功	(35)
练功注意事项	(47)
穴道篇:	(49)
一、点穴基本手法与步型	(49)
二、古时辰与现今时间的换算	(55)
三、十二时辰点穴秘诀	(55)
四、三十六大穴穴位图	(57)
五、点穴绝技与急救	(59)
六、实用必杀点穴绝技	(66)
七、三十六大穴受伤解法	(95)
附录	(119)

前 言

武术是中华民族瑰宝。在几千年民族文化史上，曾写下了她的光辉一页。武术是属于人民的。武术怎样更好地为人民服务，这是我们武术工作者的共同心愿。岳家拳、气功及点穴绝技是中华武术百花园中一朵奇花。她那独特的技击技术、深奥的大自然哲理和行之有效的健身方法越来越受到世人的崇敬。笔者家中世代习学岳家拳功，早有心将其整理成书为全人类服务，怎奈武林之道，各有严规：有的东西可以传，但有的则不可传。为了祖国武术事业的发展，为了能使岳家神功与点穴绝技为人民作出更大的贡献，笔者斗胆将其面世，但愿岳武穆在天之灵是不会责备的吧！

“岳家神功与点穴绝技”和“岳家拳技击术”不同。《岳家神功与点穴绝技》元、明两代以来从未外传，直到清朝中叶才传于外姓。岳飞第二十三代孙岳立三在考取武举之前，曾三过黄河与众多当地名师交手而不败；阳城乡翟家畈村著名的岳家拳师翟应元之子，在孙中山先生手下任警卫时多次立功，均得益于习练岳家气功和点穴两门绝艺，故岳家气功与点穴被人们视为神功绝技。笔者祖居黄梅县李英乡张家垸，后因长江发大水由祖父带领全家逃难到广济县（现改为武穴市）武穴区朱奇武村。朱奇武村是全县最大的一个独姓村，当时全村7000多人无一杂姓。欺负外姓之人是农村几千年遗留下来的陋习，为了能使全家长期在朱奇武村生存，并不被人所欺，笔者父亲张为松随祖父张莫贵习武20年后，再拜大侠库伯芝之徒朱付业为师，故笔者对岳家气功与点穴绝技也略知一二，今整理出来奉献给武林同道和读者，以供共同研讨。

一个古老而近乎失传拳种的丰富知识，今日得以成书，十分感谢国家改革开放政策和中国武术协会徐才主席的鼓励、武穴市吕文涛市长的大力支持。夏秋桂、张奇钢、张奇娟为此书的编写作了大量的工作，在此一并致谢。因本人对岳家功夫钻研得不深，不妥之处恭请武林前辈批评指正。

张业金

1992年6月

源 流

岳家拳、气功、点穴绝技为宋朝英雄岳飞所创。目前的岳家拳术、气功、点穴绝技，相传是岳飞的第四子岳震和五子岳霆避难于鄂时（现湖北省黄梅县境内尚存有岳震、岳霆墓），将此拳术传授于民间后得以传下来的。

居住在今湖北省广济县（1989年改为武穴市）岳家垸的岳飞第二十八代孙岳海泉所献的《岳氏宗谱》、《黄梅县志》、《广济县志》以及《宋史》的记载：岳飞当年在泸、洪、鄂等一带作战频繁，宋绍兴元年（1131年）与李自成作战时，曾率部进驻杨梅岭（今黄梅、广济、蕲春三县交界处）。宋绍兴十一年（1141年）岳飞蒙难，第五子岳霆逃至鄂与岳震同隐此地。二人矢志为父报仇，因而不问寒暑，苦习岳家拳术、气功和点穴绝技。绍兴三十二年（1162年），宋孝宗立，岳飞冤案得以平反昭雪，其后裔牢记先祖“精忠报国”的遗训，历代习武至今。《广济县志》记载：明代万历甲辰三十二年（1604年）李甘来，清朝顺治十八年（1661年）饶武中、张俊基等武进士，均以在岳家垸学艺而成名。清朝中叶，岳飞第二十三代孙岳立三也曾考中武举。后因官场失意，入庙为道士。

岳家拳在鄂东一带流传时间虽长，但因金元时期禁止学练而沉寂，直至明末清初，才重新发展到鼎盛时期。据作者家中所存的《岳家拳谱》（清朝中叶手抄秘本）记载：广济县四望区铁石村的田德和因报私仇，从无尚道人学习拳艺，苦练十年，尽得岳家拳、气功、点穴绝技精髓，艺成后四处仗义行侠，锄奸除恶，成为鄂东一带

宗师。田德和后来把岳家拳、气功点穴绝技传授给翟应元，翟应元传库伯芝，库伯芝再传朱付业。笔者父亲张为松从师于朱付业，笔者再将此绝技传于张奇钢、张奇娟和胡剑飞及胡伟泽、兰国斌、李细富、陈大斌、李继益、吴华军、李金龙、王勇、李俊君、向阳广、曹明月、曹明刚等后辈，相沿至今。

概 述

岳家气功与点穴绝技是岳家拳的一个重要组成部分。据岳家拳谱记载和本门前辈言传,这两门绝技历代只许单传,不可多传,更不外传;只可传正人君子,禁传小人,并规定了严格的戒律。故几百年来,世人很少知情,会者甚少。

岳家气功功法独特,内外兼修,内能调气,外能调劲,长期修练,能达到平衡阴阳、疏通经络、调和气血、积蓄“内劲”、健身强体、防病治病之目的;如果修练到了一定的境界,还能随心所欲地释放“内劲”点穴和闭封穴道。

岳家气功分初级、中级、上乘三种功法,动作古朴简单,气路清明,易学易练,效果甚佳。初级功法、吐纳功主要是以练吐纳为主,通过练气,提高内脏适应力,增强内脏功能,为中、上乘功法打基础。中级功法有“元霸功”和“十八练功法”。它们是岳家拳的主要功法,特点是以意导气,以气催力,得气快,内劲足,无所禁忌。一般青少年只需要经过一个月的训练,即可头顶碎瓶,掌可断砖,身可重压千斤、过汽车,全身抗打能力强。沥泉功、生铁运功是岳家的上乘功法。它是在“元霸功”、“十八练功法”基础上的进一步提高。通过修练此功法,可使人达到以指代枪、以掌代刀、以皮代甲等登峰造极境界。

岳家点穴绝技与气功是一对孪生兄弟,点穴时需要气功作内劲。人身大穴三十六,小穴七十二,还有些隐藏在骨骼和内部很深的重要穴道。在点击时,如果没有气功作内劲,光凭外力是难以达

到目的的。自救时，解穴也需要气功，用气去疏通经络；有些穴道被点，或有的点穴手法奇妙，光凭手法和药物疗法是解决不了的。总之，它们之间相互配合密切，不可分割，在生与死的拼搏中发挥着重要的作用。

岳家点穴分试手篇、致残篇、夺命篇和自救篇。通过学习试手篇可提高学习点穴者的兴趣，又可使点穴者尝到穴道被点滋味。掌握了致残篇，在交战中既可自保，又不至于误伤人命。熟练了夺命篇，在你死我活的拼杀中，可以制敌而保全自己。自救篇与气功关系十分密切，掌握了它，防身制敌而无后顾之忧。

岳家拳点穴十分注重实效，在点穴过程中，为了做到既省力又实用，通过长期实践，根据中医有关人体经络及血液循环，摸索出了一整套行之有效的十二时辰点穴方法，并配合攻防中的手法、技法，使此门点穴更独具一格。

岳家拳点穴法攻能制敌于死地，在穴道被人点的解法上又有其独到之处。三十六大穴受伤疗法，详尽地讲解了每个穴道受伤的手法、疗法和药物疗法，既能给自己解难，又能造福于人类。

岳家气功与点穴绝技是岳家拳的精华。将它公布于世，实盼其能实现笔者使之造福于天下的夙愿。因此，特别应当指出的是，习练武功必须重德，恪守武德，可以说是一切武功流派的门规。不论武功多强的高手，一旦丧失武德，迷信武力，走上黠武的邪路，到处炫耀武力，凌辱弱小，他就把自己放在了与社会为敌的地位，必然得到唾弃和惩罚，落得身败名裂的下场。但愿习练岳家拳的朋友秉承岳家拳仗义扶危，惩恶扬善，造福人民的宗旨，并发扬光大，才不辱岳家拳的名望。

神 功 篇

一、元 霸 功

准备动作

(一)预备式

面朝南，站中间，两腿直，脚尖外八并足跟，两臂垂两侧，两掌身旁贴，两眼向前视，全身放松要自然(图 A—1)。

要领：

(1)预备式主要是把自己从动的状态向静的状态中过渡，为站

桩入静创造条件。

(2)练功时面的朝向,早应面朝东南方,晚应面朝西北方。这样有利练功。

(二)站桩式

左脚向左侧横挪半步,两脚之间距离与肩同宽,两脚尖平行向前,两掌自然垂于身体两旁,两眼微闭,舌顶上腭,全身完全放松(图 A—2)。

要领:

- (1)调整呼吸,一切顺其自然。
- (2)高度入静,排除一切杂念。

第二步功:混沌初开

1. 站桩式站立(图 A—3)。



图 A—2



图 A—3

2. 两臂屈肘上抬相抱,两掌五指自然分开,右掌掌心紧贴丹

田穴,左掌掌心紧贴右手背,形成左劳宫穴、右劳宫穴、丹田穴三穴连成一串,此势为练功势(图 A—4)。

要领:

(1)小腹充实似球状,两手自然分开似抱球,意想丹田穴,丹田发热。

(2)此姿式站立时间大约为 2—3 分钟。



图 A—4

3. 意行路线:

(1)接上动,一股热流从丹田沿任脉向下经阴沟至督脉长强穴,再沿督脉上至百会,由百会沿督脉下行至龈交,过鹊桥后至任脉承浆穴,再由任脉下行至丹田穴(图 A—5)。

(2)接上动,两臂自然分开侧平举,两掌掌心向下,一股热流从丹田沿任脉上行至玉堂穴,从玉



图 A—5

堂穴兵分两路横行至左、右山尖穴旁的天池穴,从天池穴沿手厥阴心包经横穿两掌心的劳宫穴直达中重穴(图 A—6)。

(3)接上动,两手自然回抱丹田穴。一股热流从丹田穴兵分两路向两旁横行至四满穴,从四满穴沿足少阴肾经下行至涌泉穴。(图 A—7)。



图 A—6



图 A—7

要领：

- (1) 先要熟悉各意走路线。
- (2) 意走时意的意思要强，要顺畅，速度可快可慢。
- (3) 每条意走路线，每次训练要走10次以上。
- (4) 这一步功是通过意念告知各处穴道充分作好准备，马上有气在此通过。

第二步功：狮子抱球

1. 站桩式站立(图 A—8)。
2. 两臂微屈，两掌从两侧向小腹上抬，五指相对，掌心向上；上动同时，嘴鼻腔开始吸气，意念是意领一股意气，从两涌泉穴沿足少阴肾经上升至长强穴(图 A—9)。



图 A—8

3. 上动不停，两掌屈肘沿各自的直线上抬至胸高；上动同时，

口鼻继续吸气，意念是意领一股气，从长强穴沿督脉上升至陶道穴(图 A—10)。



图 A—9

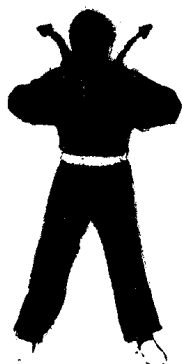


图 A—10

4. 上动不停，两臂直立，两掌呈斜状向两旁上举；上动同时，口鼻继续吸气，意念是意领一股气从陶道穴，沿督脉继续上升至百会穴(图 A—11)。

5. 上动不停，两掌于正头顶上方相交，掌心向下(图 A—12)。



图 A—11



图 A—12

6. 上动不停，两掌沿身躯正中线下行至丹田穴；上动同时，将吸足的气和口里的唾液随意同下行的手势一起压入丹田穴(图



图 A—13

A—13)。

7. 上动不停,两掌向两侧分开,再同时向前回抱,五指朝前,两掌心相对成抱球状;上动同时,口鼻第二次吸气并立即下行进入丹田穴(图 A—14)。

8. 紧接上动,两掌(右掌内,左掌外)紧按丹田穴,腹腔憋气、丹田用力外鼓 40 秒钟至 1 分钟左右,全身叫劲,意集中在丹田穴,口微张向外喷气(图 A—15)。



图 A—14



图 A—15

要领:

- (1)此功意气必随手势而行。手上行,意气则上行;手下行,意气则下行,并由手的高低快慢而定。
- (2)吸气时全身放松,气沉丹田后小腹则必须用力外鼓。
- (3)呼气时,全身每一部位都必须用劲,等气全出尽后,再放松。

(4)练功时舌一直顶上腭,肛门、会阴一直要上提,全身越用劲,肛门越要挟紧。

(5)这步功每次可重复五遍。

第三步功:二龙戏水

1. 站桩势站立(图 A—16)。

2. 两臂前伸,两掌掌心向下从身旁两侧平行缓缓上抬与两肩同高;上动同时,两边嘴角微微张开,同鼻子一起吸气,并将吸足的气



图 A—16



图 A—17

气同口腔里的唾液一起沿任脉而下注入丹田穴(图 A—17)。

3. 接上动,用意引丹田之气沿任脉上行至玉堂穴,兵分两路横行至左、右山尖穴旁的天池穴,从天池穴沿手厥阴心包经进入劳宫穴。紧接上动,全身叫劲,意在劳宫,两掌十指成爪状,向下按压,同时,丹田之气从口腔向外喷射(图 A—18)。

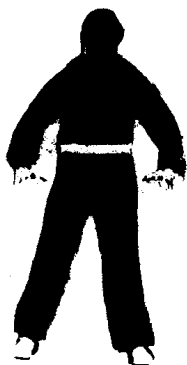


图 A—18

要领：

(1)吸气时，要求全身放松，吸进之气不能入胸腔，要直入丹田。

(2)吸气之后，可将双脚跟微微提起，再下踩，这样有利于帮助浮气(即未进入丹田之气下行至丹田)。

(3)气入丹田之后，要用丹田之气将小腹用力向外鼓。

(4)每次憋气时间的长短，开始练功时可短一点，后逐步延长。

(5)出气时，要将腹腔之气全部出尽，直到实在无气可出为止。

第四步功：移山填海

1. 站桩势站立(图 A—19)。

2. 两腿屈膝下蹲，两掌掌心向下、五指朝前，直臂前抬与膝同高；上动同时，口鼻同时吸气(图 A—20)。



图 A—19

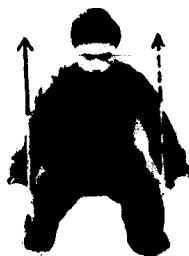


图 A—20