

武打

张其成 著

四川科学技术出版社

点穴与解穴



WUDADIANXUEYUJIEJUE

解穴



WUDADIANXUEYUJIEJUE

武打点穴与解穴

余成章 著

Ty25116



四川科学技术出版社

1991年·成都

武打点穴与解穴

编 著 者 余成章
责任编辑 周科琪
封面设计 韩健勇
技术设计 翁宜民
责任校对 刘生碧 冯建平 叶 战
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编 640012
开 本 787×1092毫米 1/32
印 张 11.625 字数 240
插页
印 刷 资中县印刷厂
版 次 1991年8月第1版
印 次 1997年5月第2次印刷
印 数 42161+47160册
定 价 12.00元

ISBN 7-5364-1916-3/G·458

■本书如有缺损、破页、装订错误，请寄回印刷厂调换。
如需购本书，请与本社邮购组联系。
地址：成都盐道街3号
邮编：610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

目

录

第一章 穴 篇

第一节 点穴入门与穴位 1

人体的隐称(2) 人体六门(4) 人体三盘(6)

人体七坠(6) 人体九窍十三窟(6) 点穴方法(7)

点穴器械(8) 点穴手形释语(8) 解穴方法(9)

三十六门(11) 古十二时辰穴(12) 十二大穴(12)

第二节 穴位循行路线与部位 13

手太阴肺经(13) 手阳明大肠经(13) 足阳明胃经(14)

足太阴脾经(14) 手少阴心经(15) 手太阳小肠经(15)

足太阳膀胱经(15) 足少阴肾经(16) 手厥阴心包经(16)

手少阳三焦经(16) 足少阳胆经(17) 足厥阴肝经(17)

任脉(18) 督脉(18)

第三节 插穴术与穴反应 20

太阳穴(20) 止呕穴(21) 左听官(23)

咽喉(24) 璇玑(25) 鸱尾骨(26)

天突(28) 巨阙(30) 关元(31)

风府(32)	印堂(34)	天关(35)
身柱(36)	育门(38)	大包(左)(39)
渊腋(41)	鹰窗(41)	不容(43)
乳根(44)	气舍(45)	中脘(47)
期门(48)	京门(右)(50)	大包(右)(51)
至阳(52)	玉堂(54)	紫宫(55)
日月穴(56)	神厥(58)	腹结穴(59)
耳孔穴(60)	耳根穴(61)	上廉泉(63)
扶突(64)	梁门(65)	章门(66)
云门(左)(67)	华盖(68)	乳中(69)
哑门(70)	商曲(71)	水分(72)
带脉(73)	气冲(73)	志室(74)
幽门(74)	会阴(75)	气海(76)
曲骨(76)	冲阳(78)	天枢(78)
关门(79)	涌泉(80)	外陵(81)
阴交(82)	下脘(82)	悬厘(83)
悬颅(84)	强间(84)	百会(86)
神庭(87)	五枢(87)	中府(88)
三阴交(89)	上脘(90)	上星(90)
阳纲(91)	命门(92)	神道(92)
神封(93)	膏肓(94)	膈关(94)
头维(95)	脑户(96)	巨窗(97)
完骨(98)	气户(99)	屋翳(100)
库房(100)	灵墟(102)	中庭(102)
膻中(104)	水突(105)	天鼎(106)
人迎(106)	俞府(107)	天溪(108)
胸膈(109)	食窦(110)	极泉(111)
周荣(111)	承满(112)	腹通谷(113)

石关(114)	建里(115)	中柱(115)
大赫(117)	横骨(117)	归来(118)
水道(119)	长强(120)	魂门(120)
胃仓(122)	意舍(123)	天膈(124)
魄户(124)	谿谿(125)	中枢(126)
筋缩(127)	脊中(129)	腰阳关(130)
灵台(131)	大杼(131)	曲垣(132)
悬枢(134)	肩髃(134)	环跳(134)
井口穴(135)	颊车(136)	听会穴(136)
太阴穴(137)	囟门(137)	前顶(138)
后顶(138)	京门(左)(139)	肩井(139)
肾俞(139)	风池(140)	囊底(140)
承山(141)	肩前骨穴(141)	腿控穴(141)
盖骨穴(142)	廉泉(142)	大骨节穴(142)
下河坎(142)	脱手穴(143)	曲池(143)
箕门(144)	冲门(144)	通天(144)
天容(145)	血海(145)	气膈(146)
臂中跳脉(146)	鸠尾(146)	山根(146)
颧髻(147)	人中(147)	地合穴(148)
缺盆(148)	大横(148)	辄筋(149)
居髻(149)	膏肓(149)	神堂(150)
承筋(151)	髀凹(151)	天池(151)
脚筋(151)	骨内弦(152)	

附:人体部分穴位图 153

第二章 余家拳点穴练功功法

第一节 神力功 157

铁臂手(157) 铁爪大力功(157) 掌如铁功(158)

铁甲气功(158)	剑锋指功(159)	旱地拔葱功(159)
双举鼎(160)	倒牵牛(161)	大鹏展翅(161)
猫猫劲(162)	鹰爪功(162)	金刚指(163)
神灯指(163)	黑砂手(164)	摔沙(164)
刨沙(165)	拳打沙包(165)	掌砍沙包(165)
掌拍沙包(166)	头顶膝盖沙包(166)	打糠袋(166)
红砂手(167)	几种练功时备用的药方(168)	

第二节 铁桶劲 169

抖梳子(170)	撞胸甲(170)	锁肚(171)
撞桥背(171)	二将争功(172)	臀锋归圆(172)
白马蹄功(173)	太白归田(174)	后膈楚雄(174)
泰山压顶(175)	二龙缠宝(176)	空肋横张(177)
反拍手(178)	内拍手(178)	拍胸甲(179)
拍气海(180)	反手震中宫(181)	练七星灯火(181)
踢气海(182)	脚打中宫(183)	反脚震中宫(183)
脚踢七星灯火(184)	黄龙缠腰(184)	腋中寻珠(185)
撞柴(185)	内拉腿(187)	二人错甲(188)
屈肘封门(189)	平心指午(189)	泥牛入海(190)
提膝受拳(190)	后弹踢(192)	铁裆功(踢裆功)(192)
腹托莽汉(193)	平足打胸(194)	外练手(194)
外上练手(196)	练肩(196)	练迎面骨(196)
练脚肚(197)	练后肩(197)	练后臀(197)
练上背(198)	自由拍打(收势)(199)	

第三节 大力功 199

逼手(199)	力手(200)	弓手(201)
樾手(202)	大力手(203)	重手(204)

展翅手(205)	推拉手(205)	犁手(206)
后轮手(208)	棚劲(208)	吊手(209)
旋子手(210)	碑马(211)	跳马(211)
顶马(213)	横行马(214)	翻肩马(214)
推山势(215)	复地势(216)	倒骑牛(217)
阴阳蚌壳(217)	倒跷尾(218)	搭桥(218)
摆尾式(220)	摘懒龙(220)	撑船(221)
推云势(223)	反推云势(224)	平推拳(225)
铁牛犁地(226)	后拖沿山虎(226)	走步式(228)
反背人(229)	下山虎(229)	对撑劲(229)
铁头劲(231)	拔桩功(231)	翻杆子(232)
跷跷板(233)	撞钟式(234)	凸元宝(235)
倒钟魁(236)	后跷身(237)	倒起更(238)
双展翅(239)	双蹬飞鸟(239)	力推双牛(239)
力推四牛(241)	头颈功(241)	铜腹劲(242)
搬顶子(243)	举大鼎(243)	拉弓手(244)
掰腕子(244)	举排坊(246)	倒推人(247)
双起坐(248)	吊花篮(248)	两头爬(248)
仰面晒肚虎(249)	夜行螳螂(250)	睡推坐(250)
手举倒立(251)	坐佛式(252)	回头望(252)
望月式(253)	拗劲(253)	鲤鱼摆尾(254)
连环套(255)	弓步对推(256)	绷羊皮(257)
抗力顶中(258)	翻云覆雨(259)	青蛙跑(259)
狮子打灯笼(260)	抱冬瓜(262)	执印穿宫(262)
前俯后收腰(262)	自我松弛(收势)(263)	

第三章 封门流珠十八式

1. 排风手	(265)
--------------	-------

2. 阴阳箭漏底子午捶	(267)
3. 跟子步寻阴踏巢	(268)
4. 左右拳前扑手和尚献头	(271)
5. 揭开子反箍反身手拿天地拳	(274)
6. 老汉作揖脱卷腕上步点心捶	(275)
7. 回身打防后攻灌耳献桃	(277)
8. 挂摔挖把后剪步翻打收心脚	(279)
9. 撩阴脚连打挂耳拳九窍生烟	(282)
10. 抓肩顶裆后拖转身古树盘根节	(284)
11. 倒剪步摔跌左右手寸劲点穴拳	(287)
12. 急生智和尚献头	(289)
13. 连顶裆后拖打快中求生	(289)
14. 箍头倒剪步引臂大摔跌	(291)
15. 上架拳下踢点心进子午	(291)
16. 上架抓扯手臂反手挂门拳	(293)
17. 反身后打踢擒连珠炮	(294)
18. 上三路交擒连手打还原	(295)

第四章 余家十三棍

1. 喜鹊夺巢	(301)
2. 大蟒吐信	(301)
3. 退步左档	(302)
4. 泰山压顶	(302)
5. 古树盘根	(303)
6. 海底腾龙	(303)
7. 雪花盖顶	(304)
8. 将军斜甲	(304)
9. 乌龙出洞	(305)

10. 老汉打坐	(305)
11. 透步搅海	(306)
12. 当头棍	(306)
13. 上步捣巢	(307)
14. 苏武牧羊	(308)
15. 老君拂坐	(308)
16. 退步搜裆棍	(309)
17. 上步杀威棍	(309)
18. 滑棍剔棍提棍崩棍	(310)
19. 骑马裆	(311)
20. 左单风灌耳	(311)
21. 上步右裆	(312)
22. 柱地盘龙	(312)
23. 后前戳棍	(312)
24. 一将挡关	(313)
25. 朝天捅鼓	(314)
26. 穿心挡把	(315)
27. 柱地左蹬	(315)
28. 横扫千军	(315)
29. 抱棍收桩	(316)

第五章 八法打

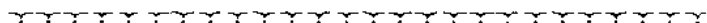
1. 取心	(318)
2. 取腋	(322)
3. 取门面	(327)
4. 掏裆	(331)
5. 砍颈击脑	(334)
6. 搓头	(337)

7.肘打八部	(341)
8.拳打八部	(341)
9.掌砍八部	(341)
10.指打八部	(342)
11.掌砍打八部	(342)
12.别与锁	(342)
13.夺械	(342)

第六章 艺海拾残

1.余家拳十二大穴诀	(343)
2.穴道伤后死期	(345)
3.穴道赋	(347)
4.九子连环穴	(348)
5.八卦穴	(352)
6.剪八仙穴	(352)
7.点穴秘传器械图	(353)
8.穴道死伤诊断与简易打法	(353)

第一章 穴 篇



第一节 点穴入门与穴位

点穴术自古以来就很少被人们确切地认识,常常被列为玄学;而世人所知的一些内容又大多被夸张了,对于它的内在就很少有人问津。能洞察其精微者更是微乎其微,许多世传的点穴之术也很免被蒙上神秘的色彩。

武术的发展使民族兴旺强盛,唯有此技的发展极为缓慢,许多武林中人视此为上等绝活,很少外传。这种陋习的存在致使许多散存于民间的武术精华就这样被自我淘汰了。

点穴术中最保守的技术内容就是怎样取穴、打穴、以及怎样打击或打击是否有效等。

点穴术中也确有精练简捷的技术内容,但绝不是简单的

一个“打”字。如果仅限于“打”，以打字概括点穴术之全貌是很不够的。仅限于打击，是不需要很高的文化水平或武术水平的。若要知道它的内在就必须学习文化，因文化水平的高低极大地显示着武术水平的高低，二者基本上是平行的。简单地讲打，若论功夫苦练半年即可，若是要真正地了解点穴术之内涵，确不是件轻而易举的事。

点穴的内容包括三大部分：即取穴法、药治法和入门功法。

取穴法中包括体表定穴、循经取穴、随动作变化的隔衣取穴。

药治法中包括内治法、外治法，以及手法治疗等内容。

入门功法中包括内功、外功，以及辅助练功等内容。

凡是能被别人攻击的部位或用于攻击别人的部位都可点穴，只是穴位的大小归属不同而已。但是，武术中所使用的穴位往往仅限于使对手容易丧失战斗力的部位，这在打击理论上称作中心点。对于穴位在人体运动时骨骼被掀解到什么程度才适合点穴，和所谓开穴的具体内容，以及在点穴术中被称为穴门或穴敏点体表认识等，这些重要的内容在武术传授中竟成了被遗忘的角落。

为了使点穴之术能被更多的人所了解，本章将使你步入点穴竞技之门。

1. 人体的隐称

说明：人体隐称中不包括底锋足跟和拳锋，点穴术中常用此二部攻击别人。足跟和拳锋打击在穴位上点面积小，穴部受力大，因它已被众人普遍掌握，传授中不再把它列入六锋范畴。

称八锋者;是在六锋的基础上加入底锋和拳锋而成。

称九锋者;是在八锋的基础上加上指锋而成。

余家拳派传此技时概言九锋,而称呼名最秘者只有六锋,故本节只讲六锋。

1)中锋

鼻为中锋,在面部中央,此部神经末梢细胞极为丰富,小血管极其复杂。构成鼻基组织的主要部分全是软骨。鼻伤后极易流血或喷血不止。鼻梁骨被打碎不用手术的方法治疗,几乎没有治愈的可能,若是一拳打在鼻部,顿时会出现双眼冒金光或红光,同时产生头晕呕吐现象,呼吸在很短的时间内被中止,痛如刀绞,应心痛、流泪。面部打伤中尤以鼻部最易受伤,症亦重,故应注意保护。

“锋”有高之意,凡居体之高位者皆名锋。

2)侧锋

侧锋又名肘锋,肘是人体用于打击中最硬的部位之一,且极灵活,故常用于攻击对手;肘若被硬器击中,甚痛,几乎使人完全丧失抵抗力;肘在攻击中伤人最利害的部位,主要是鹰嘴骨。但此骨极易被折断,断后切忌乱摇,若是开放性骨折最好去医院治疗,应预防感染和破伤风。闭合性骨折、单纯性骨折可自疗。

肘在点穴术中使用,主要是攻击对手体部穴位。

3)后锋

后锋又名臀锋,臀在人体之后,肉厚,自护性较强,武术术语中称之为中盘。因重心低,具有改变自体重心使自体能发挥较强的攻击作用,常用在摔跌法中。但应注意:臀部肌肉处在松弛状态时不具备抵抗能力,极易被打伤,故不可大意。

4)上锋

上锋又名肩锋,由肱骨、锁骨和脾骨组成肩锁关节。使用肩锋的主要打击方法曰“靠”,打击的部位常见于胸、肋部。摔法中常见于挂摔的技术过程。

武术中肩关节的柔韧性,直接影响着造型动作的具体表现。但肩锋又是人体薄弱环节,经不起一般性力量的打击,伤后极不易恢复。

5)前鋒

前鋒简称齿鋒,在格斗术中对手在一定条件下会作出极端反应,常用咬伤对手的方法解救自己,女人们在与对手搏击中常用此法。齿主要能用于攻击对手的部分是门齿,是报复手段之一。但格斗中门齿极易被打落,若齿被打落,可立即拾起放入原齿槽内,并在齿龈处贴用生地黄捶成的薄片,三日后牙即可固定。贴药的第一天禁食,不得言谈喜笑,以免伤牙松动不易恢复。若齿离体时间长,已属枯齿,不能放入齿槽,更不得用水冲落齿,水冲后的落齿放入齿槽必发炎化脓。

门齿用于打击时,出其不意地使用一般有效。此法属本能性反击范畴。

6)下鋒

下鋒亦称膝鋒,膝的动作功能人们常理解为极灵活的部位,其实不然。打击术中膝能作打击反应是极迟缓的,用膝主动攻击对手而显效的动作极少。不过,在被动反击中有效。膝的弱点与肘的弱点相同。最忌被硬物击伤。若伤,疼痛难忍,能使对手立即丧失攻击力。

2. 人体六门

1)天门

天门在上三路,上三路又称天盘,头属天盘之顶端,而天门又在头之顶部靠近前额,天门属心,左右属血,主血。天门最易被盖拳打伤,假如被伤,肿势为最;若破,失血最多,虽不易使对手很快丧失攻击力,但可使其发生短时头晕眼花,达到打击的目的。天门下有命门穴,内功家称之为上丹田。内功家丹中“童子”练成后,童子通过此步入天门而飞升,即所谓放“童子”。本部又属肾,肾水之精气上贯于目,根结于命门。人体命门有二:一是正腰中命门穴;二是额前命门。额前命门又称命宫,清清者为天,此为肾水清气蒸腾之所,故呼为天,又为“童子”升天之门,又为相命之门。所以,此二部合称天门。

2)前门

武术中讲的前门,泛指体前之正位方向,实际上前门概以体位之中线为准,不分上下尽可攻之。

3)中门

中门指中盘前面部位,胸锁关节以下,横耻骨以上,体之正前方,常以鸠尾、中腕、神厥为攻击的主要目标。口语中说的“进中门”就是指击中体部的中心点。

4)后门

人们通常理解的后门为肛门,其实不然,后门是指腰骨以上,大椎以下,是人体防守最薄弱的部位之一,它全靠身法变换达到保护的目的,别无它法。攻取后门是取心、取肾,最简便、最有效的方法。从此部进攻心、肾,就像开门入室一样便捷。从后门攻击心、肾,伤势的确很重。

5)边门

边门是武术中常用术语。泛指体正前面左右两侧,对手不从中门进攻,窜向左右两边进行打击,达到克敌致胜的目的。

的,通常把此法称作上边门。

6)底门

底门又称地门,此语为多数人所不了解,底门以尾骨、坐骨、肛门、前阴和臀肌所组成,属人体极难防守的部位。一旦被打伤,多数立即丧失攻击力,而且伤势极重。在破坏对手的进攻中底门是必选的部位之一。俗语说:“会阴一脚,七窍生烟。阴器一脚,九窍闭塞。肛门一脚,终身不痿。”这些口诀足以说明地门的重要性,从狭义上讲,地门穴就是指会阴穴。

地门亦称鬼门,是下窍通行之所。

3.人体三盘

三盘的划分在武术界中没有明确的区域规定,一般性化分如下:

肩以上,头顶百会穴以下为天盘,又称上盘;肩以下,横耻骨、环跳穴、尾骨以上为中盘,又称人盘;横耻骨以下,足踝以上为地盘。

地盘还有一义,泛指脚底功夫和步形步伐的稳健与灵活性。

4.人体七坠

人体七坠是指人体没有进攻、防守以及自保能力的器官。如耳、乳、阴囊、阴丸、阴茎等,男子阴器尤为脆弱,女子双乳更为娇嫩。

由于人体七坠突出的脆弱性暴露了人体的薄弱环节,因此便产生了以攻取此七部为目的的格斗术。

5.人体九窍十三窟(女子十二窍)

九窍之中有七窍在人的头部,如耳、鼻、口、眼。攻击七窍