

## 前 言

武术及气功是我国的宝贵遗产。我国古代秘藏点穴术，虽属武功的一部分，曾为古代战争或搏击所用，但因其与医学有着密切联系，所以，各家门派的点穴秘传，亦实为健体、疗病、疗伤之妙法。

当前，人体科学的研究，正方兴未艾，“气功热”已遍及全国，并在国外产生巨大影响。气功既入科学研究领域，首当挖掘、搜集先辈的宝贵遗产，熟知从古至今的种种功法，然后在实践中去芜存精、去伪存真，渐成科学的体系。这是笔者编辑本书的出发点。

人体科学研究的主要目标，不外健身与治病两个主要目的。气功修炼者，必先强身，达到自疗的境地，进一步，才能达到为他人疗病。点穴术的熟知和掌握，并非举手之劳；仅于书本上熟读无误，纸上谈功，则毫无意义。

点穴术修炼者，必先选修筑基功功法，达到相当火候，方能奏效。这就要求读者具备刻意探求的精神。练功少有捷径，浅尝辄止，一曝十寒，则不足与论之。读者若能多年如一日地躬身实践，从中摸索经验，不畏艰难地收到成效，即是对人体科学的贡献，编者亦幸甚。

施 以 德

1989年3月18日

# 目 录

## 前言

<b>第一章 点穴气功筑基法</b> .....	( 1 )
一、仰卧功 .....	( 1 )
二、睡功 .....	( 2 )
三、固精敛气功 .....	( 2 )
四、托天功 .....	( 3 )
五、壮腰固肾功 .....	( 4 )
六、坚臂功 .....	( 4 )
七、活腰坚腹功 .....	( 5 )
八、金刚指点石功 .....	( 6 )
九、铁掌功 .....	( 6 )
十、骈肋功(铁肋功) .....	( 7 )
十一、千斤铁膊功 .....	( 7 )
十二、百把功 .....	( 8 )
十三、点穴“指功”练习法 .....	( 8 )
十四、一指禅功 .....	( 14 )
<b>第二章 点穴手法若干种</b> .....	( 22 )
<b>第三章 “乾龙门”点穴秘法</b> .....	( 35 )
<b>第四章 “鹰爪门”点穴秘法</b> .....	( 40 )
一、金刚指、剑指点穴术 .....	( 40 )
二、“鹰爪门”压痛点穴术 .....	( 50 )

附：“鹰爪门”疗病穴谱 .....	( 51 )
<b>第五章 “凤阳门”点穴秘法 .....</b>	<b>( 65 )</b>
<b>第六章 “武当派”点穴秘法 .....</b>	<b>( 73 )</b>
附：“武当派”点穴穴谱 .....	( 80 )
<b>第七章 少林寺点穴秘传 .....</b>	<b>( 82 )</b>
附：少林寺点穴穴道 .....	( 90 )
<b>第八章 十四经循行症候及常用穴位 .....</b>	<b>( 93 )</b>
一、手太阳肺经 .....	( 93 )
二、手阳明大肠经 .....	( 94 )
三、足阳明胃经 .....	( 95 )
四、足太阳脾经 .....	( 98 )
五、手少阴心经 .....	( 99 )
六、手太阳小肠经 .....	( 100 )
七、足太阳膀胱经 .....	( 101 )
八、足少阴肾经 .....	( 104 )
九、手厥阴心包络经 .....	( 105 )
十、手少阳三焦经 .....	( 106 )
十一、足少阴胆经 .....	( 107 )
十二、足厥阴肝经 .....	( 109 )
十三、督脉 .....	( 110 )
十四、任脉 .....	( 111 )
十五、常用经外奇穴 .....	( 113 )
十六、点穴疗法的配穴方法 .....	( 114 )
<b>【附图】 .....</b>	<b>( 118 )</b>
附图 1. 经络分类路线 .....	( 118 )

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>