

少林武术气功功法教材

少林秘传 点穴与解穴法

李吉成（德修法师）编著



中国物资出版社

(京) 新登字 090 号

责任编辑: 张 郭

封面设计: 林 丹

少林武术气功功法教材

少林秘传点穴与解穴法

李吉成 (德修法师) 编著

中国物资出版社出版发行

(北京西城月坛北街 25 号)

广东科普印刷厂印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 10.25 字数 210 千字

1993 年 12 月第 1 版 1994 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-10000 册

ISBN7-5047-0907-7 / G · 0099

定价: 6.80 元

武学文修德
发扬中华武术之精
粹。

赠李吉成先生

中华全国体育总会副主席
亚洲武术联合会主席

徐才为李吉成先生题词

徐才

九二年一月廿日

祝贺

李吉成先生

为弘扬武

术行做良师

多更大贡献

李梦华

九〇年

中华全国体育总会主席

国际武术联合会主席

李梦华为李吉成先生题词

老成印

以造福人
以真得
武

张耀庭为李吉成先生题词

中国武术协会主席

国家武术研究院院长

张耀庭
九二
月
十
日

著名作家

柯云路为李吉成先生题词

武中尚强

书赠李吉成

柯云路

一九九三年八月

目 录

导言	(1)
第一章 概论	(6)
第一节 少林点穴法的历史由来	(6)
第二节 点穴与解穴的原理	(8)
第二章 识穴	(11)
第一节 十二经络	(11)
第二节 任脉、督脉	(40)
第三节 36 个致命穴位	(43)
第四节 经外奇穴	(56)
第五节 点穴与时辰的关系	(56)
第三章 练功	(60)
第一节 点穴者的心理素质	(60)
第二节 学习点穴的三层功夫	(61)
第三节 练习眼上功夫	(66)
第四节 拳、掌、步法的类型与应用	(67)
第五节 穴位点击功夫练习	(75)
第六节 介绍四种练功套路	(89)
第四章 交手中的实用点穴法	(126)
第一节 点穴格斗练习套路	(126)
第二节 点击要害部位	(148)
第三节 擒拿制敌点击绝招	(161)
第四节 反擒拿制敌点击绝招	(189)

第五节 偷袭制敌点击绝招	(209)
第五章 解穴法	(218)
第一节 手法解穴	(219)
第二节 药物解穴	(222)
后记	(242)

导 言

作为祖国宝贵的文化遗产之一的，集武术、气功于一体的少林武术气功，以它源远流长、其奥无比、神功超绝的特色而家喻户晓，名噪海内外。如今，习功少林的海内外弟子已逾 20 万人之众。

我作为嵩山少林寺大和尚释素云法师的高徒，31 代皈依弟子，武术、气功界的一分子，30 多年来，为使少林武术气功这朵绚丽之花开放得更加鲜艳，为祖国的文化宝库增添一份财富，我踏着先师们探索不息的足迹，对本门功法潜心习研，搏击求通，并溶各门派精华于一炉，进行了认真的较高层次的理论研讨，现谨将其奉献于世。现在，我不敢说我的努力已达到了一个什么样的境地，但值得告慰的是，我这么做了，我更愿我今后的努力比现在做得更好。

我出生在被称为中国“武术之乡”的湖南九嶷山下的万山庵。在当地的习武民风的熏陶下，7 岁起跟随父亲、兄长练习武功，以后我先后师从黄田山、李喜德、陈福新、黄圣力和嵩山少林大和尚释素云法师等诸位大师。18 岁时，我凭着扎实的武功根基被招入中国人民解放军某部侦察连。几年的摔打，不仅炼就了我一副钢筋铁骨，而且还使我在气功方面更有所建树。1979 年 2 月，在自卫反击战中，我将自己的功夫技能应用于实战中，屡见奇效，多次受到部队领导表扬，还立过军功。特别是一次在同敌人短兵相接中身负了重伤，但亦仰仗练功之身仍然战胜了死神，使我更感到练功之重要与功力之神奇。

解甲归田后，我先后在湖南、湖北、广东、广西、河

南、北京等 30 多个地区切磋于同行，教授徒弟。几年下来，我的少林武术气功飞速精进，名气亦越来越大。1986 年，在深圳正式成立深圳市武术气功培训中心，从事专业培训气功武术人员的工作，是深圳市唯一经体委批准、市教育局备案，并具备独立法人地位的专业性培训单位，师资力量雄厚，练功设备齐全，地理位置优越，教学水平一流。到现在已办了 310 多期。这几年来，全国各地来深圳办武术、气功班的有 200 多家，但以后一个一个地散摊子了。我还幸运，在这里扎下了根，一期接一期地办，而且要求我常年办下去、办更高层次的培训班的呼声相当高。我衷心感谢深圳人民对少林武术气功的厚爱，感谢来自全国各地的学员对少林武术气功的传播和推广。目前，我的弟子不仅分布在祖国的大江南北，而且在香港、台湾、新加坡、法国、俄罗斯、美国等 10 多个地区和国家都有我的弟子，总数在几十万人以上。

我的功法是以实在为立足点，我的为人处世及武德主张也是以实在为基准。我凭着自己的那一股实在，凭着先师们创立的功法，赢得了人们的信任和欢迎。我曾经先后担任湖南蓝湘武术气功团教练；湖南省总工会、湖南师范大学体育系、长沙市武术馆特约气功教练；中国人民解放军体育学院格斗气功教练室全国《达摩面壁》内外气功班教练；中国武装警察部队广州机动队少林武术气功教练；中国嵩山少林寺武术馆教练；河南郑州市武术协会理事；北京东方气功团副团长；广东省气功协会附属广州宝林气功学校少林气功教练；中华武术气功学校校长；北京侨联气功武术馆深圳分馆馆长等职。现任深圳市武术气功培训中心总教练，深圳市特种行业治安管理培训中心“擒拿格斗”总教练，深圳市气功协

会常务副秘书长兼武术总教练，中国未来研究会深圳特区研究中心副秘书长，南朝鲜气功科学研究特别理事，日本翼先气功会高级顾问，当代硬气功专家，当代少年书画研究会名誉会长等。

在我 30 余年练功、授功教徒的实践中，深切地感受到，知识无涯学无涯。在武术、气功这两个博大精深的世界里，有着无穷无尽的奥秘等待着我们后人去探索、发现和拓展。从而不断地激发着我学习、学习、再学习，探索、探索、再探索，并有所发现、有所创造、有所前进的热情和斗志。几十年来，为了寻找一条大众能适应的简便易练、功效迅速的途径，把本门功法——达摩五行太极面壁功推广发扬，我孜孜以求地学习先师们传下的功法，观察和研究武当、峨嵋、昆仑等门派之长，集中其精华部分加以凝炼，终于使我找到了一条能被大众所接受、所欢迎的少林武术气功功法。经实践证明，凡接受这个功法培训的学员，十天内可达到刀枪不入，十天内以掌断砖，十天内头顶开砖。

探索上的成功，更加鼓舞了我向武术、气功理论领域进军的勇气。我努力克服文化低的困难，一头扎进了武术、气功理论的学习和探索上，这些年来取得了一定的成效。我参加了 1982 年在北京举行的中华全国中医学会医学气功研究学术会，1983 年 3 月在上海召开的武术体疗学术研讨大会，1989 年 9 月在西安召开的全国气功精英研讨交流大会（首届中国老年气功专题研讨会），1991 年 11 月在上海召开的上海国际医学气功应用研讨会，曾作为气功专家团的成员参加了 91' 中华百艳博览会，担任过 1991 年中华气功选拔赛（选派气功师去日本参加第三届国际气功交流会议）专家评审委员会顾问兼硬气功评委。出访美国、加拿大、日本、

东南亚等国。还参与全国第二届、第三届气功交流大会，第二届国际气功交流大会，全国医疗研讨会等国内国际较为重大的气功交流盛会，并在每次会上都宣读了自己的论文，其中《达摩五行太极面壁功》、《壮阳功》、《循经考穴要点》、《常见病的点穴疗法》、《绝学——少林点穴功》、《少林真功》、《气功教学法初探》等论文与专著还被发表和出版。这些虽属稚嫩之作，与同行中的理论权威相比不值一提，但作为我这个文化程度不高的行伍人来说，毕竟是凝结着我的心血和汗水，凝结着我对少林武术气功的深情厚意，凝结着我挖掘和发展祖国文化遗产的一颗赤诚之心。

我国著名的科学家钱学森十分重视和关心我国武术事业，要我们把“人体特异功能，令人瞠目的硬功，作为人体科学课题，进行研究”。为了使我国的武术不断发扬光大，为了敲开气功这个人体科学的大门，为了使更多的人能够运用气功祛病健身，我准备在深圳开一家学校，专门从事中华武术气功信息咨询服务，还准备成立一个武术气功函授学院，既招收内地学生，也招纳海外弟子，让中华气功威震世界，造福人类。

我现在出版的这本《少林秘传点穴与解穴法》，是少林武术气功系列的重要组成部分，是现任嵩山少林寺大和尚释素云法师教授的，是少林的正宗功法。少林点穴、解穴法是少林武术的精华，是七十二艺的三绝之一，它是少林众僧一千多年艰苦磨练的结果，曾为我们的民族抵御外来入侵之敌，杀暴除恶，为人们解除病痛立下了汗马功劳。《少林秘传点穴与解穴法》是一套在短期内经过苦练可收到显著效果的理想功法，广大气功爱好者不妨一试。随这本书以后，还有《少林秘传点穴疗法》、《少林秘传壮阳功》、《少林秘传散

打功法》等少林武术气功功法系列书籍陆续与读者见面。

我的文化程度不高，“爬格子”才是最近几年的事，又加之个人实践的局限性，本书难免有许多不足之处，敬请武林前辈、同行和广大读者予以批评指正。

李吉成

1993年8月

第一章 概 论

第一节 少林点穴法的历史由来

少林点穴、解穴法是少林武术的精华，是七十二艺的三绝之一；它是少林众僧历经一千多年艰苦磨练的经验总结。相传在古人皇氏创始之时，仅依星斗山河之象，沙虫猿鸟之形，据其部位，仿其动作，渐渐演化为拳勇。由此逐渐发展，又经轩辕皇帝令造兵器，如刀、剑、枪之类，则开后世武术之风。随着年代的推移，少林僧兵盛达两千人时，武技日益高妙，击法日渐出奇。为了门户之见，必须对武技精益求精。于是，得之皮毛者，可借新奇而自掩；得其真传者，视其珍异而自秘。如此迁延数千百年而至如今，以至奇技日减，渐而失传，要想古法之不失其真者，也是不易的。

今日武家，可分为两派四门。两派是谁？少林、武当。四门是谁？是三皇、形意、八卦、言门。考察这两派四门的历史，则三皇门最为悠久。相传隋朝末年（梁武帝大通丁未之秋），西方圣人“达摩”来到少林寺，面壁打坐九年，坐禅传教，为少林派之祖师。武当派的祖师，为张三丰。张三丰生于宋代徽宗年间，他武技精湛超群。三皇门（今世通称人祖门，又叫人字门）的祖师，是人字氏。形意门的祖师，是姬际可。八卦门的祖师，是董海川。言门的祖师，是辰州言。这两派四门之间，相距几十、上百以至千年不等，若考察他们之间武术之精奥，是各有所长；若考察其武技之渊

源，则不出人皇氏，但他们共同的是，保存了我们中国所固有的国粹，以致今日不至于完全失传，这些都是两派四门的功劳。

现在的人每当谈到武艺之时，都评论说：少林为外家，武当为内家。外家主刚，内家主柔。其实，少林也有阴柔之处；武当也兼阳刚之劲。少林武当，无分轩輊，友合一家，技击有歧。凡武家皆含阴阳造化之机，兼具刚柔互济之道，虚实攻守之学，杀人育人之术，只有这样，才可以完全达到实用。否则，纵然是百炼之钢，也会有折损的时候，纵使是有绕指之柔软，也有难于舒展之希望。这些观点，从细察少林七十二般武艺及各种武技，可以得到证实。

清朝雍正年间，山东省泰安有一武技之人名叫孙通。江湖人称铁腿孙通，又号万能手。他初精秘宗拳及八卦奇门枪，后来居住少林十余年，之后精通了“点穴术”、“卸骨法”、“抢拿法”、“按导法”以及“少林七十二艺之铁腿功”。一日，孙通走在乡里，由于他体瘦如腊烛，好像风一吹就会跌倒。乡里几十个壮年人围住他，想制服他。这时，孙通并列伸出他的中指和食指，远远地向这些壮年人作指点状。结果这些人全都呆立在那里，甚至呼吸都感到困难。其中有人知道此法是点穴术，就率领这些人叩拜孙通，求他传授。孙通笑着说：“我居少林寺十余年而得此薄技，从来不辱人。你们住在乡里，不作农事，略知一点拳法就自称拳勇、盛气凌人。你们好在是遇到我，否则你们是危险的。”说罢，孙通一一救他们恢复原状。这些人从此知道“点穴法”实际传自少林寺。孙通后来迁居沧州，传孙家庄赛胜英陈善。陈善传其子陈广智，陈广智传其子孙玉山。至今陈玉山之子陈凤魁等，仍能传其衣钵。陈善有一个弟子，叫姜廷举，他得陈师之真

传。姜廷举传姜泰和，姜泰和传姜容樵。姜容樵现任中央国术馆编审处处长，曾在上海创立尚武进德会。由于数百年前孙通迁居沧洲，所以到今在沧邑（原沧洲）一带，能习点穴术者较多。

第二节 点穴与解穴的原理

少林的点穴与解穴法，从几千年前流传至今，为人们抵御外来入侵之敌、杀暴除恶、为人们解除病痛，立下了汗马功劳。在这几千年的历史长河之中，多少习武之人学习这些技法，锤炼自身武技，也有多少人在练武之中学习、领悟少林点穴法之奥妙，更有现代医学的理论，在进一步完善少林点穴、解穴的原理。这原理是什么呢？以下依我个人之体会，略作说明：

点穴与解穴的原理，是以中医学的经络学说为依据和研究的。中医认为人体是由五脏六腑，筋、骨、血、脉等组成，而每个组成部分都有机地联系着，是不可分割的一个整体范畴。人的整体起主导作用的是五脏六腑，其中脏腑关系配合着金、木、水、火、土的相生相克，来维持机体的平衡。人体经络的分布，是内通五脏六腑，外连四肢百骸，它是人体气血循行的通路，起着联系、协调、平衡、营养人体各部组织的作用。它是人之体表与脏腑相联系的主要通道。人之所以能生存，靠的是气血调和、阴阳平衡才生机勃勃、体格健壮；人如果气血失调，则死机潜伏，病状缠身而垂危欲绝。由于古人深知经络的功能，也知道经络之异常所导致的恶果。所以，要制人，就必制其经络，造成其气血凝滞，脏腑功能失调，身体各部活动受限，甚至以毙命。他

们既借其法致敌于摆布之中，也采取其道治病于人。

在所谓“经络”的含义中，范围是相当广泛的，有十二经络、十二经别，奇经八脉、十五经脉、十二经筋和十二皮部。秦朝以前，人们定为人体有总穴数 365 个，其中大穴 108 个，小穴 257 个。近代以来，经整理，认为人体中有要穴 108 个，这其中有 36 大穴为致命之处。在气功点穴中，经千年实践，发现最重要有 12 个大穴。这 12 个大穴是：内庭穴、足三里、曲池穴、合谷穴、委中穴、承山穴、大冲穴、昆仑穴、环跳穴、阳陵穴、通里穴、列缺穴等。这十二大穴，恰恰又吻合了乾坤时的十二个时辰，以及与人体的脏腑之间息息相关的联系。其气血所运行部位，时间准确，循环得十分适时，即不会超前，也不会推后。一年 365 天，男女老少都是如此。气功的点穴，就是通过运气发劲，格斗招势，运用手、足、头、肩、肘、膝等部位，在瞬息之间，完成意到气到，气到血到、血到力到的功夫，点中要害穴位。敌方的要害穴位在外力强有力的打击之下，突然关闭，造成经络受阻、穴位失灵，促使敌方人体局部或整体失去活动能力，从而达到制服敌人的目的。少林的点穴与解穴，“点穴”是伤人，“解穴”是救人。在少林，武功之精湛者，一举手就足以制强敌于死命，而对于垂危之人，略施手法，则可以使他复苏。如果只能杀人而不能救人者，则称之为死手，这是不可取的。

在少林武术界，先师经常规劝后生要常日习武，频练体魄，即阴阳平衡，气血畅通，骨壮筋柔，全身力宏，益寿延年。先师又教导道：“习武者尚德不尚力”，力虽足以伤人，而人未必心悦诚服。唯德者，力虽逊于人，而人必帖然。遂后在武技界有“习技尚德歌”流传至今：