

# 少林秘传 打穴术

邓方华 编著



北京体育大学出版社

# 少林秘传打穴术

邓方华 编著

北京体育大学出版社

21-5287  
12/105

策划编辑 苏丽敏 吴海燕  
责任编辑 闫文龙  
审稿编辑 苏丽敏  
责任校对 吴海燕  
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

少林秘传打穴术/邓方华编著. - 北京: 北京体育大学出版社, 2013. 12  
ISBN 978 - 7 - 5644 - 1523 - 5

I. ①少… II. ①邓… III. ①少林武术 - 点穴 - 中国  
IV. ①G852. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 307972 号

少林秘传打穴术

邓方华 编著

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区信息路 48 号  
邮 编 100084  
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432  
发 行 部 010 - 62989320  
网 址 <http://cbs.bsue.edu.cn>  
印 刷 北京昌联印刷有限公司  
开 本 880 × 1230 毫米 1/32  
印 张 6.875  
字 数 194 千字

---

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1 - 5000 册

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



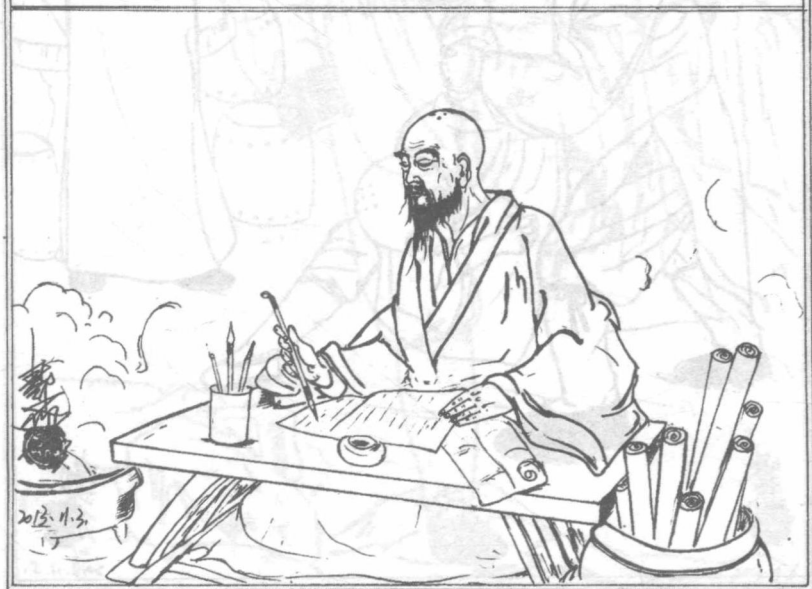
少林武僧们受到针灸、按摩之术的启发，结合技击之招，渐渐练成了一门绝技——少林打穴术。



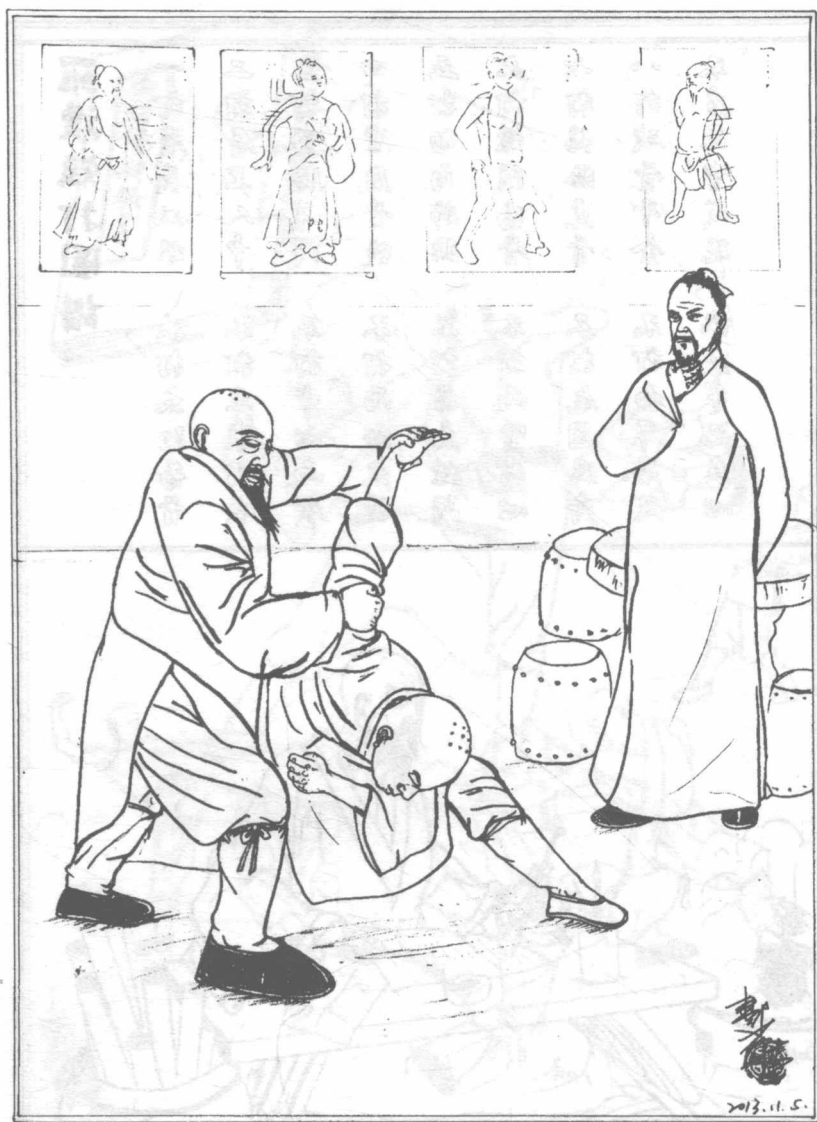
少林武僧把练武时的各种跌打损伤及救治之法记了下来，编了一本《少林寺伤科秘旨》，其中关于穴位的伤害和理疗成了非常难得的武学资料。

# 羅漢短打圍譜

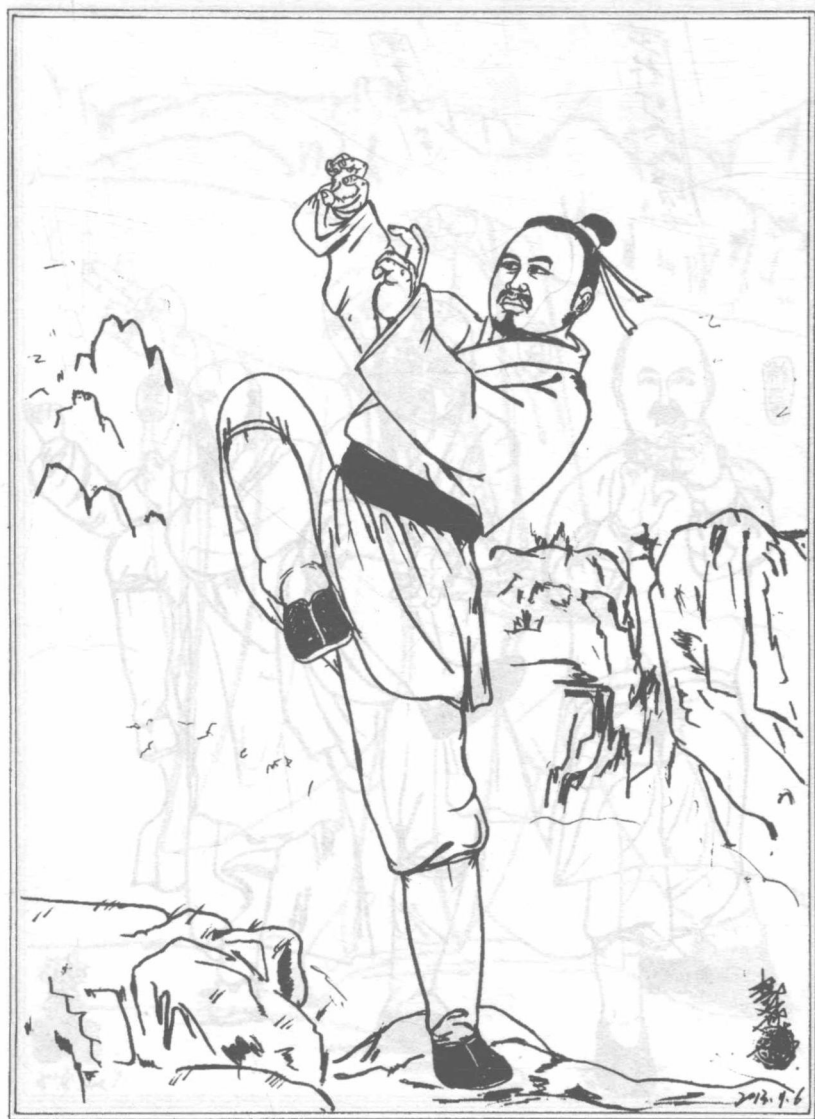
一打眉尖眼 不打太陽為首  
 二打眉上人中 不打正中咽喉  
 三打寄腮耳門 不打中心兩腮  
 四打背脊骨縫 不打兩肋太極  
 五打肋肉肺腑 不打腰底線間  
 六打腰間筋骨 不打兩腎對心  
 七打鶴膝虎骨 不打尾間風府  
 八打破骨千金 不打兩耳扇風  
 不虛死守戒規 但應牢記在心



正林 宋代，少林福居禅师的罗汉短打，首次将人体穴位列入重点攻击目标，收到了杀伤高效，开创了少林打穴的先河。中文拿點下人體穴位強且而，錄

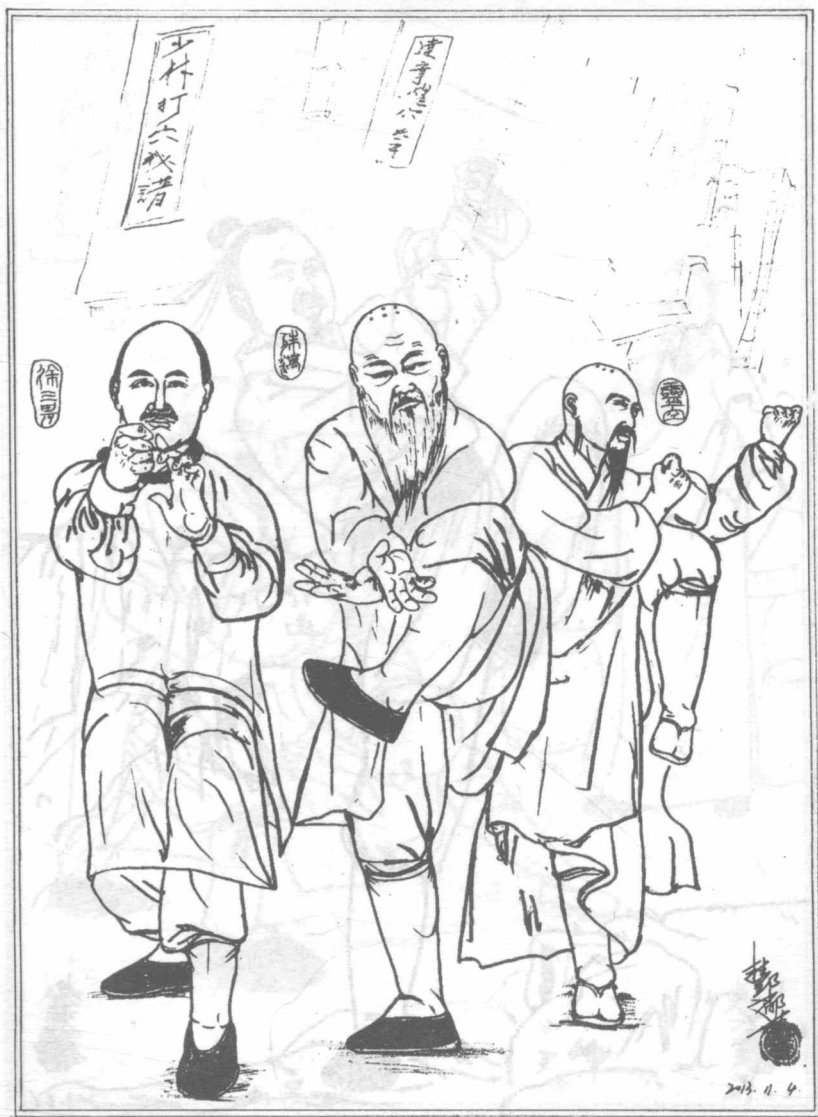


元代，少林觉远大师、秋月禅师、李叟共研拳谱，不但发展了少林五拳，而且把打穴融入了擒拿之中。



明代，少林高徒王一瓢创一百零八手点按术，被誉为“淮北大侠”，名冠武林。





清代，少林打穴高手輩出，如迈殊禅师、一贯禅师、五台灵空禅师、浙江大圣门徐畏三等，皆名重一时。

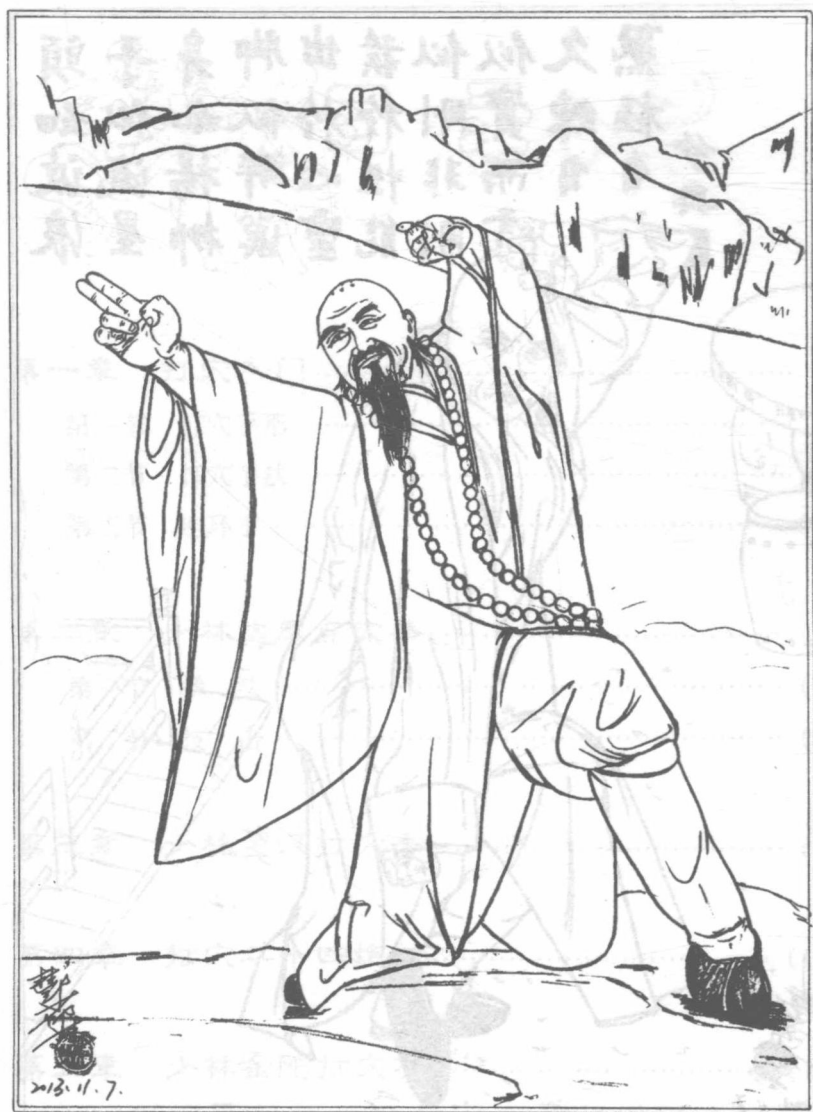


图 1-1-1 一贯禅师独创达摩点穴拳，专门点打十二处致命穴，至今犹为南少林名技。



民国初期，恒林大师尤擅性功罗汉打穴术，“发于心灵，出于性能”“手如流星”“摸、拿、击、点，出神入玄，受者如触雷电”。

# 目 录

## 第一章 打穴入门..... (1)

### 第一节 打穴手形 ..... (1)

### 第二节 打穴手法 ..... (6)

### 第三节 连环手 ..... (11)

## 第二章 少林达摩点穴拳 ..... (37)

### 第一节 拳 法 ..... (37)

### 第二节 技 击 ..... (51)

## 第三章 少林罗汉打穴手 ..... (71)

## 第四章 打穴二十四炮 ..... (124)

## 第五章 少林金刚打穴功 ..... (163)

### 第一节 内 功 ..... (163)

### 第二节 外 功 ..... (180)



# 第一章

# 打穴入门

打穴术的基本手形、手法，与一般技击术大致相同，但也有自己的独特之处，如小巧短劲、便于钻隙、注重点击、暗力穿透、猝发多变等。

少林打穴术的基本手形有：阴掌、阳掌、横掌、爪掌、金针指、剑指、龙须指、阴拳、阳拳、空心拳、虎钳拳、钩拳、鸡嘴拳。

少林打穴术的基本手法有：冲、勾、掏、反、抓、挑、扫、踹。

## 第一节 打穴手形

### 一、阴 掌

掌心向下为阴掌。四指并拢伸开，拇指内扣。打穴术中的掌要求手背微绷，掌指以中指为轴微向里拧，整个手掌不可直伸，微屈成弓状。（图1-1）

这样不仅能产生出较大的力量，而且当手掌撑不住时，可随时卷屈变拳，连续击打，否则就有被折伤的危险。阴掌可击打胸部以上穴位，如人中穴、廉泉穴、天突穴、华盖穴、鸠尾穴、期门穴等。

### 二、阳 掌

掌心向上为阳掌。（图1-2）





图 1-1



图 1-2

阳掌可击打腹部的一些穴位，如气海穴、关元穴、中极穴、腹结穴、章门穴等。

### 三、横 掌

四指并拢伸开，拇指内扣，手腕内收，用掌棱击切。(图 1-3)

此掌适用于切击腹部和软肋穴位，如气海穴、章门穴、腹结穴、太阳穴、玉枕穴等。

### 四、爪 掌

五指张开，向里弯曲，指尖向前，手腕微腆，掌心内含。(图 1-4)



图 1-3



图 1-4

爪掌在应用中可随时变拳，一般用于从正面攻击敌方的百会穴、双目、下阴等穴位和要害。





## 五、金针指

中指伸出，微向内扣，与掌背成弓形，其余四指卷屈内扣，掌心空含。(图1-5)

金针指可击刺敌方双眼和软组织处的穴位，如鼻孔，天突、鸠尾穴等。

## 六、剑指

中、食二指伸出微并略扣，与掌背成弓状，其余三指卷屈内扣，掌心空含。(图1-6)



图1-5



图1-6

剑指可用于击刺敌方的眼及鼻、腋下、肋间等处的穴位，如人中穴、腋下、章门穴、期门穴、乳根穴、巨阙穴等。

## 七、龙须指

中、食二指张开伸出，第一、二指骨微屈，其余三指卷屈，拇指扣在无名指指尖处，掌心含空。(图1-7)

此种指形同时可击点两个穴位，如双眼、天突和缺盆等部位。

## 八、阴拳

拳心向下为阴拳。打穴术中的拳，最好用虚拳。拳是由掌卷握而成，它的握法是五指微开，再卷屈成钩状，手心空虚，手背紧绷，拇





指扣在食指的第一指骨上，劲连于臂。(图1-8)

阴拳可用于击打脐部以上的穴位，如上脘、中脘、下脘等穴位。



图1-7



图1-8

## 九、阳 拳

拳心向上为阳拳。(图1-9)

阳拳可用于击打脐部以下穴位，如气海、中极等。

## 十、空心拳

五指微开卷屈而成，中指末节突出拳面，拇指紧扣食指，手心空含。(图1-10)



图1-9



图1-10

空心拳多以阴拳出现，可用于击打脐部以上穴位，如印堂、人中、鸠尾、巨阙等。







## 十一、虎钳拳

食指末节突出拳面，拇指第一骨节内扣，拇、食二指形成钳状，其余三指卷屈，手心空含，手背绷紧。(图1-11)

虎钳拳多用正拳食指突出部位击打敌方穴位，如太阳穴、人中穴等。

## 十二、勾拳

五指卷屈握拳后，手腕内扣，拳向内勾。(图1-12)



图1-11



图1-12

使用钩拳时多从侧面攻击敌方，击打太阳穴、耳根穴等穴位。

## 十三、鸡嘴拳

中指伸出，拇、食二指紧贴中指的中节处，无名指和小指卷屈，手心空含，手背成弓状。(图1-13)



图1-13

