



少林点穴法

德度 编著

北京体育学院





少林点穴法

德 虔 编著

北京体育学院出版社

少林点穴法(修订本)

德虔 编著

北京体育学院出版社出版
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所发行
北京密云双井印刷厂印刷

787×1092 毫米1/32 印张:5 字数: 113千字 印数1—150000

1988年9月第1版 1988年9月第1次印刷

书号: ISBN 7-81003-128-7/G·81 定价: 1.80 元(压膜装)
(凡购体院版图书因装订质量不合格 本社发行部负责调换)

少林点穴法

(修订本)

德虔编著

北京体育学院出版社

前 言

《少林点穴法》是少林武术的精华，72艺中的三绝之一。它是少林寺众僧1400多年艰苦研练的经验总结。就内容而言，不仅阐明了点穴的手型、手法、功夫练法、实用范例和点伤医治以及点穴治病，而且还概述了人体经络气血、脉管穴位，形成了一套系统、完整、适用的点穴理论。为继承祖国文化遗产，振兴中华武术和发展医疗卫生事业提供了十分宝贵的资料。

为了适应于初学者演练，特将点穴的三层功夫（11种点法、25穴点技、点打常用穴250孔的部位取法）作了较为详细的介绍，并附有范图，易懂易学，同时还选编了有关点穴致伤医治处方335方，供读参考。

由于该书源出历代武僧的传世手抄，受当时不同历史条件的限制，又经数代僧人的言传口授，难免有不准或错误之处，特别是致命36穴与秘方，其效果如何，均未验证。为此，希望读者在实践中认真探讨，一一校正，共同为继承祖国优秀的文化遗产和振兴中华武术事业做出贡献。

在编写过程中，得到少林寺方丈大和尚德禅、武僧永祥和还俗僧徐祇法等武师老前辈的诚恳指教。本书完稿后，特请北京大学武术讲师李世信、河南医学院中医副教授王宗学等审校，北京体育学院教授、中国武术协会副主席张文广在百忙中为本书题写了书名，在此一并致谢。

由于作者水平有限，时间短促，书中难免有错误之处。敬请各地武林高手、医界名师和广大读者批评指正。

编 者

1987年10月 修订于少林寺

目 录

一、点穴总论	(1)
(一) 宗旨	(3)
(二) 用途	(3)
(三) 少林寺习武戒约	(3)
(四) 人体总穴概述	(4)
(五) 十二经穴气血流注解	(13)
(六) 点穴指要	(19)
二、习点穴的三层功夫	(23)
(一) 第一层功夫	(23)
(二) 第二层功夫	(26)
(三) 第三层功夫	(32)
(四) 少林练功药方	(33)
三、致命三十六穴	(38)
(一) 歌诀	(38)
(二) 致命三十六穴部位	(39)
四、致晕十一穴	(42)
(一) 歌诀	(42)
(二) 致晕十一穴部位	(42)
五、致残一百零三穴	(43)
(一) 歌诀	(43)
(二) 致残一百零三穴部位	(43)
六、点打二十六要害穴	(48)
七、点打十八穴	(50)

(一) 总歌	(50)
(二) 十八穴法歌	(50)
八、少林点穴法图解	(53)
(一) 鸦咀点穴法	(53)
(二) 鹤咀点穴法	(54)
(三) 鸡咀点穴法	(55)
(四) 金针指点穴法	(55)
(五) 金剪指点穴法	(56)
(六) 三阴指点穴法	(57)
(七) 瓦楞拳点穴法	(58)
(八) 肘法点穴法	(59)
(九) 足法点穴法	(59)
(十) 碰法点穴法	(59)
(十一) 靠法点穴法	(60)
九、点打要害穴位图解	(61)
十、点打七十二脉	(73)
(一) 总歌	(73)
(二) 点打脉穴法歌	(73)
(三) 七十二脉穴总图	(74)
(四) 七十二脉名称	(76)
(五) 七十二脉门部位	(77)
十一、点穴损伤救治法	(86)
(一) 治法概要	(86)
(二) 少林伤科十三味药主方	(86)
(三) 诸穴点伤治方	(87)
(四) 发散三部通用治方	(111)
(五) 少林伤科药案	(112)

(六) 伤科临症加减方.....	(112)
(七) 点穴致死急救方.....	(116)
(八) 伤后补养方.....	(117)
(九) 点伤 72 脉 1 治方	(118)
(十) 少林秘授妙方真传.....	(131)
十二、点穴与治病.....	(133)
(一) 治疗范围.....	(133)
(二) 点穴手法.....	(134)
(三) 点穴治疗配穴方.....	(136)
(四) 百穴法歌.....	(142)
(五) 取穴尺寸折算法.....	(144)
附：(一) 后记.....	(146)
(二) 作者简介.....	(148)

一、点穴总论

点穴者，为擒拿法之冠，技击法之妙，是少林家传武技之宝囊也。

点穴者，仅以星斗山河之象，沙虫猿鸟之形，据其部位，仿其动作，而演变为拳法奇技，渐而丰增武林之彩。少林僧兵盛达两千时，武技日益高妙，击法日渐出奇。为了门户，必精其术。得之皮毛者，可借新奇而自掩；得其真传者，视其珍异而自秘。如此千年余，至日减奇技，渐而失传。

今日武家，门派众多。惜日仅少林、武当两派。两派之史，少林久远。北齐稠禅师，是少林寺最早的一个武功超群的武僧，为少林拳法的奠基者。武当之祖是张三丰，张氏生于宋代徽宗年间，其武技精奥超群。少林武当，无分轩轻，友合一家，技击有岐。今人评曰：外家少林，内家武当，外家主刚，内家主柔。其实两家都刚柔兼备。凡武家皆含阴阳造化之机，具刚柔互济之道，始足以致实用。否则，纵百炼之钢，亦必有折损之时。

点穴法，其理极精，得真技难。善此技者又互相慎秘而不外传，所以至今能精其法者甚少。

习武者，仅能拳技其名，而不知其法，实令人可惜。点穴法为制人之武技，与医学紧密相关，其理深奥，非精心研练者，难通其术。先师无不谨告：“练点穴之法，必高武德，立苦恒志，几十年如一日，方能获得真功。”

凡习点穴术者，须深知：人之所以能生存，其理在气血调和，阴阳平衡，生机勃勃，欣欣向荣，体皆健壮。若气血失调，则死机潜伏，垂危欲绝。故先师劝后生要常日习武，频练体肢，皆阴阳平衡，气血畅通，骨壮筋柔，全身力宏，益寿延年。

气与血，为人生养命之源，循行全身，永无静止。而经行之道，亦有一定之规，经行之时，亦有一定之序，丝毫不爽，皆有所现。人身十二经三百六十五穴。气血沿经络循环一周，气血必经行一度，其经行则以十二时为准。吾人若悉知此规，施其点穴法，皆能效验。攻者心破，守者心坚，常胜也。

“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，此不易之理也。盖武技之精者，一出手即可制敌亡命，而对于生命垂危之人，则略施手法，即可使其复苏。若能杀人，而不能生人者，则谓之死手，无可取也。故学武必先学治生人之道。

“治伤非难勘穴难，用药非难辨症难”。盖治伤者必先认定其所伤之处。究属何伤，究属何穴，然后依其症而定其治法，或用手法而治其外表，或用药物而治其内伤，药到病除，手到复春也。

凡属少室贤徒弟子，学其武，必先重武德。有技无德者，非少林之徒；偏守武德而无技者，蠢才，无用也。少林寺武僧和寺外皈依门徒，虽武艺超群，却永藏于暗处，从不无故伤人，众人也不知其通武也。

切记先师训， 葆尚德朱心。

少室真武技， 莫传恶歹人。

英名芳千秋， 歹徒臭万年。

(一) 宗旨

习点穴法，必先识诸穴所在部位，后辨明其起止循经路线，还须知晓各穴位与脏腑、脑颅、气血、五行、阴阳之依存、生克、制约之关系，方能沿其道渐而习悉之。无分春夏秋冬，无分生计贫富，无分畅阻顺逆，苦恒久之，方能学到真功，练成绝技也。

(二) 用途

一者生人也。偶被歹徒恶技所伤，因气血停滞不能循环，四肢萎滞不能转动，或致不动声思，不省人事，此属内伤。用点穴法医治，能使君愈也。

二者护身也。君出门在外，若遭暴客歹徒之劫，危及生命，可用点穴法解之、破之，而转危为安。

三者健身也。习点穴之方，虽表功在手，但力源在脏。内外发一点，皆动百节内外，全身动也。静者积，积之必滞，疾也；动者通，通畅百节必活，健也。

(三) 少林寺习武戒约

1. 习此技术者，以强健体魄为要旨，宜朝夕行事，不可随意作辍。

2. 宜入佛门，悲怜之怀，纵于技术精娴，只可习以自卫，切戒呈气血之私，好勇斗狠，犯者与违反朝规同罪。

3. 平日对待师长，宜敬谨，将事勿得有违抗及傲慢之行为。

4. 对待后辈，须和顺、温良、诚信，孝双亲，不得恃强凌弱，任意妄为。

5. 于拏锡游行之时，如与俗家相遇，宜以忍辱救世为主旨，不可轻持技术而逞强。

6. 凡属少林师法，不可逞愤相较，但偶而遭遇，未知来路，须先以左手作掌上与眉齐，如系同派则以右掌照式答之，则彼此想知，当互为援助，以示同道之谊。

7. 饮酒食肉为佛门之大戒，宜敬谤遵守，犯者以酒能夺志，肉可昏神也。

8. 女色男风犯之必遭天遣，亦为佛门之所难容，凡吾宗门弟子，必严守戒规，勿毫违矣。

9. 凡俗家弟子，不可较以技术相授以免危害于世，违佛氏之本旨。如深知其人，性情纯良，而又无强悍暴狠之行，习者始可一保衣钵。但饮酒淫欲之戒须使其人誓为谨守，勿得以一时之兴会，而妄言其毕生，此禅宗之第一要义，幸勿轻勿视之也。

10. 戒持强争胜之心，及贪得自夸之习，世之以此自丧其身而兼流毒于人者，不知凡几盖以技击术之于人，其关系至为紧要或炫技于一时，或务得当室因之生意外之波澜，为禅门之败类，貽羞当世取祸俄顷，是岂先师创立此术之意也乎，凡在后学者宜切记之。

(四) 人体总穴概述

人体总穴有365处(秦朝以前)。其中有大穴：108，小穴：257。(包括致命穴和主晕穴)参看人体总穴图1—12。

诸穴大同小异，主晕穴虽不足以制命，亦可使暴客暂时失去抵抗能力；主伤穴可使歹徒断肢、脱臼、出血，即致残也；主死穴，即致命也，此法万遇不得施也。

习点穴之法，获真功者虽少，但也并非万难，“铁梁磨绣针，功到自然成”。然而，失德者、无志者，从无成也。

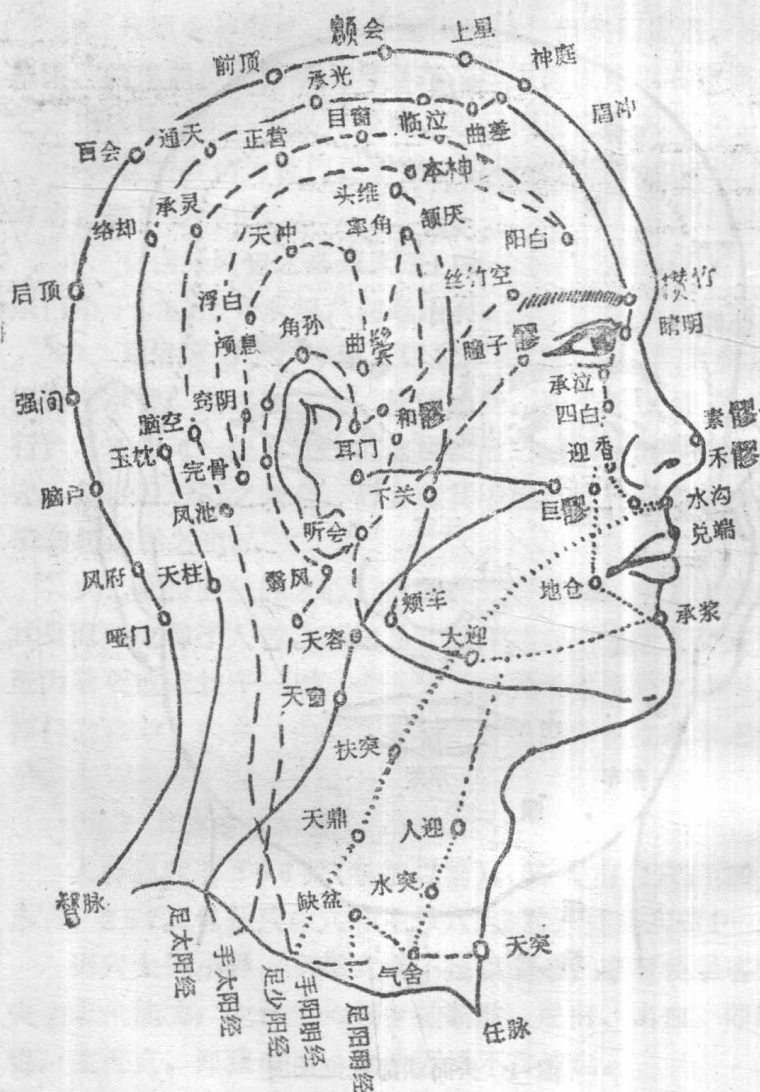


图 2 头面颈部侧面穴位

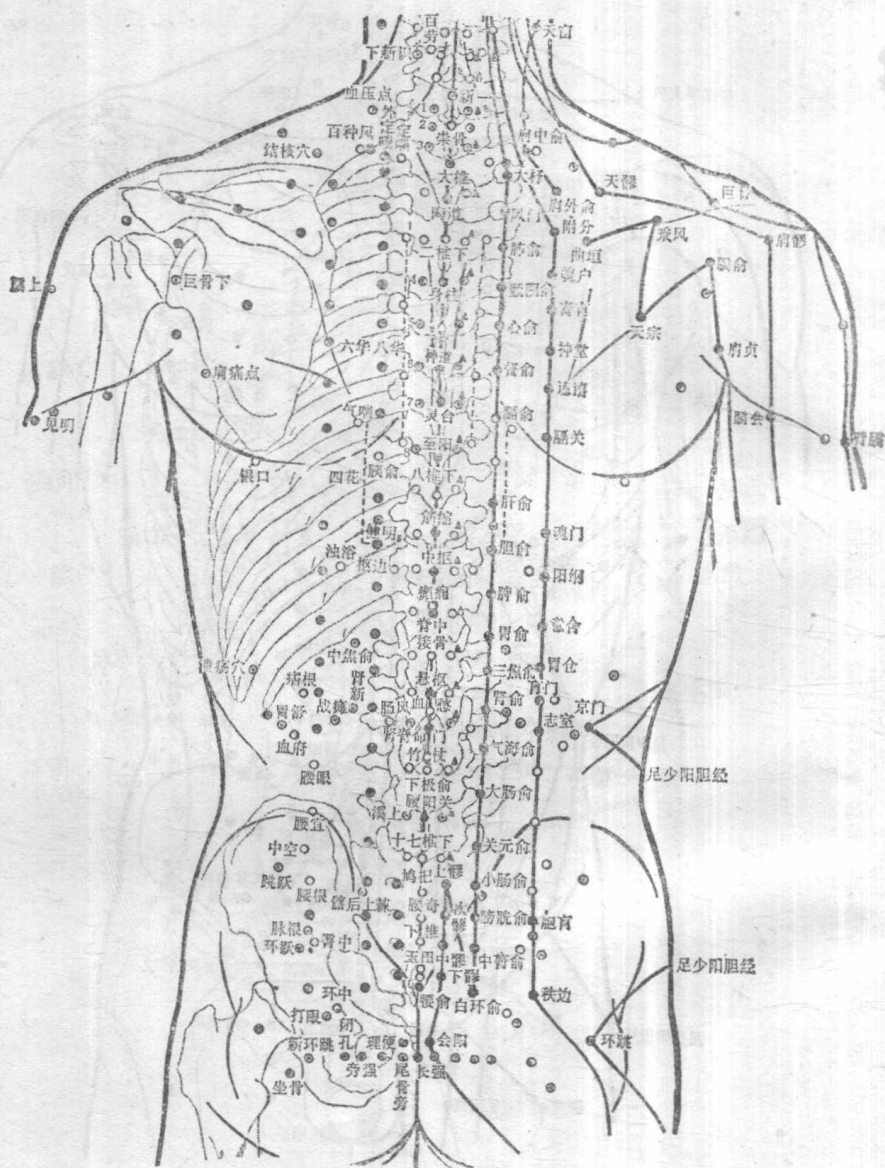


图 4 躯干部背面穴位

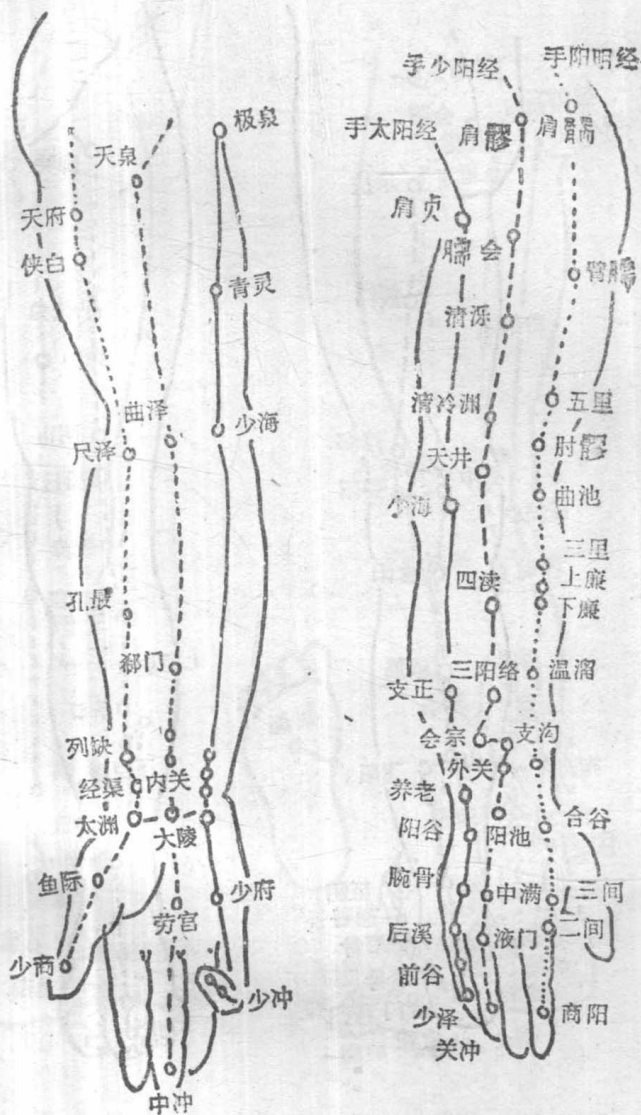


图 5、6 上肢穴位