

河南科学技术出版社

少林功夫丛书

少林 点穴术

● 韩绍武 编著

● 阎宝泉 阎梅 绘图

是我们练功的目的。

为建设 and 保卫祖国贡献力量，

锻炼身体魄，增强体质，

继承和发扬祖国优秀的文化遗产，

持之以恒，方法正确的原则。

练功必须遵守循序渐近、

少林功夫，始于北魏，源于少林寺。



之五

G852.1

182

封面设计 黎隆安
责任编辑 王来玉

少林点穴术

701

12-22
G852.1
182

ISBN 7-5349-0668-7/G·66
定 价 1.70元

G852.1
182

少林功夫丛书

少林点穴术

韩绍武 编著
阎宝泉 阎梅 绘图

河南科学技术出版社

少林功夫丛书

少林点穴术

韩绍武 编著

阎宝泉 阎梅 绘图

责任编辑 王来玉

河南科学技术出版社出版

河南第二新华印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 4.125印张 80千字

1990年10月第1版 1990年10月 第1次印刷

印数：1—17000册

ISBN7—5349—0668—7/G·668

定价： 1.70 元

前 言

少林点穴术是嵩山少林寺三大绝技之一，其威力大于三十六巧打、七十二擒拿。

点穴术在我国有着悠久的历史，是我国珍贵的民族文化遗产，其内容丰富，并含有中医学、针灸学、力学、心理学等多种学科的内容。点穴术并不只是少林寺才有，在武林中的各门各派也都有各自的点穴手法和技术要求。历来有不少武术家和名师高手，尽毕生精力研究探讨点穴术，使其逐步完善，并不断得到发展。

点穴术分武术点穴和医术点穴，本书只介绍武术点穴。点穴术现存的旧资料残缺不全，且多半字义含蓄，深奥难懂，其理和穴名也有一些与现代的说法不符，本书尽量做到通俗易懂，穴名以现代说法为准。

在整理编写本书的过程中，曾得到同窗好友彭福凯、靳学义、杨国辉、李保山、孙荣波等大力支持，在此表示衷心感谢！由于水平所限，不足之处，还望同好指正。

韩绍武

目 录

一、点穴术概论	(1)
(一) 总论	(1)
(二) 点穴术的基本原理	(3)
(三) 点穴术的基本手法	(5)
(四) 点穴术基本功力的几种训练方法	(13)
(五) 点穴歌诀	(19)
(六) 点穴术与气血的关系	(20)
(七) 点穴术与散打的关系	(32)
(八) 点穴术与擒拿的关系	(35)
(九) 点穴术与气功的关系	(37)
(十) 人体穴位分布图	(39)
二、三功九步点穴训练法	(48)
(一) 一层功夫——认穴寻经	(48)
(二) 二层功夫——功底训练	(57)
(三) 三层功夫——实战练习	(60)
三、点穴术的实际应用	(62)
(一) 三十六点穴	(62)
(二) 二十四拿穴	(90)

(三) 压动脉之点法·····	(107)
(四) 切神经之点法·····	(108)
四、点穴术的内层功夫及其练法·····	(110)
(一) 虚劲·····	(110)
(二) 透劲·····	(111)
五、点穴救治法·····	(113)
(一) 通用“总煎十三味”秘方·····	(114)
(二) 通治发散方·····	(115)
(三) 点打部分穴位救治法·····	(116)

一、点穴术概论

(一) 总论

点穴术是武术的一门绝技。

提起点穴术，人们往往会感到神秘莫测，厉害无比。点穴术用得恰当，确实有一定的威力，是一种有奇效的功法，但也绝不像小说和电影中描写得那样厉害。因为人是活的，要想点得准确无误，实属不易，点不到穴位也就谈不上成功，更谈不上威力了。有的拳家认为，由于指功难练，取穴不易，因而点穴术“小眩技巧以骇庸俗则可，游动斗殴以制敌人则难”。

点穴术是通过运用手脚等部位击打对方某一有效穴位，使受击者产生不良反应，丧失反抗能力，我即取得胜利的一种竞技方法。度穴而击，随心所欲，一指戳去，只要点中穴位，就能使对手或哭笑不止，或呆若木鸡，或伤残致死。这种神奇的竞技方法，诱人倾慕，但又因它的神奇，引起人们的种种怀疑。如：武林中到底有没有点穴术？点穴术究竟是怎么一回事？点穴术是怎样练成的？等等。究其原因有二，一是自古以来，点穴术只掌握在少数人手里，被称为拳家的

秘门绝技，向来都是单传口授，甚至一代只传一人，传子不传女，传内不传外，再加上练武者以武德为荣，最忌仗势欺人，而点穴术最易伤人，因而不少武师为了防止弟子滥用点穴术，宁死不传，以防坏其名声；二是点穴术以经络学说为理论依据，经脉和经穴非常繁杂，要掌握和运用它，实属不易，更难的是功法太烦，难于练成。功诀曰：“三寒一乘功，九载功必成，存有半心意，久久功不成。”并且在整个训练中，要求行气、练桩、舞弄拳脚、招势运用，一一必备。点穴时先意动，次气行，再形动，气到力发，在瞬息间，完成一系列动作，方能奏效。因此，在短时间内难以学会。解放后，武术技击很少有实践的机会，点穴术自然也不例外，就是有一两手者，也不愿公开，所以使点穴术濒临失传。

点穴术从作用和目的来看，可分为两大类。一是武术家在技击中施展点穴手法，使被点者立即失去自卫能力，或短时间不能动弹的一种点穴法。二是武术家或气功师施展点穴手法，给人治病的一种特殊方法。学习点穴术应以救人治病为主，以制人为辅。无论用点穴术制人还是治病救人，都必须经过一番苦练，并要具有一定的指功气力才能奏效。

点穴术的基本功训练要求手指能点打击插，拳脚轻灵有力，身法活便稳固。点穴出手击打时应只击一点，不打一片。点穴手法讲究虚实多变，发劲时要用“寸劲”，力随发随收，并要有轻重之分，而且反应也有区别，一般轻者酸痛或暂时失去活动能力，重者昏迷，甚至死亡。击打手臂上的臂臑、曲池等穴，能使受击者某些筋脉有麻酸痛之感，甚至苦不堪

言，无力反抗。击打风市、箕门、血海、髀关等穴，能使大脑酸痛异常，出力略重，能使伤者蹲跌下地。击打肩井或肩髃等穴，轻击可使被击者一阵酸痛；稍重则能使其肩及邻近部位酸痛难忍，手臂无力；再重则能使其蹲下，酸痛之感更甚。

点穴术确有一定的威力，这是事实，但也免不了有的人故弄玄虚，把点穴术说得神乎其神，使其成为镜中之饼，可望而不可食。因此，我们不要过于迷信点穴之术，更不能把古人的资料当成经典著作，要认真研究，在理解的基础上吸收利用。弃其糟粕，取其精华。

点穴术具有悠久的历史，是一门学问，我们应该重视它，研究它，要用科学的方法系统地将其整理出来，以振兴中华武术，使传统的武术功法为祖国四个现代化建设服务。

（二）点穴术的基本原理

点穴术是以中医学的理论为基础，以经络学说为主要理论依据发展起来的。经络学说是祖国医学基础理论的重要组成部分。根据经络学说的阐述，人体内存在“经络系统”，体内各组织、脏器之间，借助于经络系统连结成为一个相互依存、相互制约、相互影响的有机整体。经络是经脉和络脉的总称，经脉同络脉的区别在于：直行的主干，分布在较深层的叫经脉，由主干分出的、横斜行的，分布在浅表层的支脉叫络脉。经络系统内贯脏腑，外达肌表，网络全身，是气

血运行转注的通道。能量物质通过经络输布至人体各部，使各组织和器官获得营养补给，维持正常的生理活动。信息通过经络传递到身体各部，使外感传于内，内状表于外，从而保持人体协调平衡的整体活动，人体对客观环境的变化作出正确的应答。在经络通路上，散布着若干脏腑经络气血出入会合的“处所”，这些“处所”就是人们所说的“穴位”，或“气穴”。它们能接受各种物理刺激。刺激感由此进入经络后，呈双向性的线状和带状传导，影响（调整或紊乱）气血和脏腑的功能。点穴法就是利用点、打、踢、拿等击法重创对方穴位，即以劲力施予物理刺激，以“隔气血之通路，使不接续，壅塞气血之运转，使不流通”。因此，导致人体能量和信息的输导失调。

按照我国古代经络学说和中医针灸取穴理论，人身之上，自头顶至脚跟，五寸一大穴，五分一小穴，按穴道相连之系统共分12条正经，再加上任、督二脉并列为14经。周身上下沿14条经脉分布的方位，进行循行运转。据最古记载穴位数量的《内经》载有365穴。武术中的点穴术，则是从这众多穴位中取出36致命穴位，作为主要攻击点。

点穴术十分强调按时点穴。它是以经络学中的“子午流注”学说为理论依据的。按照我国古代经络学说，人体一身的筋骨，都有一定的位置，所属的经络，也是丝毫不紊，而气血的流行更有一定的途径和时间。即什么时候气血流至哪一经络，都有一定的顺序。人体血液的循环及内气的运行，均发源于心脏，从子时起，按照日夜12个时辰周流于十二经

内（任、督二脉则不分时辰），首尾相贯，循行不已，阴阳经互相连接，一脏一腑互相络属。如此循环，周流不息，以调节、营养、联系周身。人体的气血在经脉中循环时，随着时间的变化而有盛衰开阖的不同，人体的穴位在一天中随着时间的变化或打开（开），或关闭（阖）。如子时气血走胆经，丑时走肝经。气血走哪一经，哪一经的穴位即按着规律而开，与此同时其他经穴处于衰弱期，穴位在阖。若此时击点其穴，比其他时间击点该穴效果要明显得多。如辰时人体气血走足阳明胃经，胃经上的穴位如乳中穴、人迎穴就按着规律而打开，而此时其他十一经的穴位则阖，若此时击点乳中穴或人迎穴，此两穴就由本来“开”转为“阖”，气血因受压刺激而停顿阻滞，不能流行，从而引起全身各部麻木，不能动弹。因此，在辰时点击乳中穴或人迎穴，比在其他时间击点此两穴要厉害得多。这就是按时辰点穴的原理。这在“点穴歌诀”中也有类似说法：“人身之血有一头，日夜行走不停留。遇时遇穴如伤损，一切不治命要休。”这种气血按时辰运行的理论，除“子午流注法”以外，在古代的“九宫图”、“灵邑八法”及近代的“生物钟”理论中，都有一定的体现。

（三）点穴术的基本手法

点穴术的手法很多，虽然以指功著称，但也离不开掌、拳、肘、膝、腿。在特定的条件下，人身“七拳”均可点穴。所谓“七拳”，即手脚头肩肘胯膝七个有创击能力的部位。

武术点穴可分为拿穴、打穴和闭穴三种，其理其法一致，只是手法不同。点穴术的主要手法有：点插戳抢穿，击切挑冲贯，掐捏抓拿打，勾踢蹬顶弹。

点：用指、掌、拳、脚，以最快的速度，一击即回。只击一点，不打一片。

插：用指、掌、拳斜下点穴。

戳：用指、掌直刺穴位。

抢：用阳掌向前平刺穴位。抢掌时不单纯是往前刺进，而应含有一定沉压劲，进中有防，防中有进。

穿：用指、掌斜上点打穴位。

击：用拳敲砸穴位。

切：用掌侧砍打穴位。

挑：用掌、拳、脚先平直后斜上点打穴位。

冲：用正拳直打穴位。

贯：用阴拳直打穴位。

掐：用指尖扣拿穴位。

捏：用指面挤拿穴位，

抓：用爪掌拿穴。

拿：用指面扣拿穴位。

打：用掌、拳击刺穴位。

勾：用拳、脚斜点穴位。

踢：用脚面、脚尖点打穴位。

蹬：用脚跟点打穴位。

顶：用肘、膝前后左右，斜上斜下碰击穴位。

弹，用脚尖点打穴位。

以上是从劲的角度来介绍点穴术的基本手法，下面再从外型阐明点穴术基本手法的的要求，主要介绍“七拳”之型。

1. 手型

①阴掌：掌心向下为阴掌。掌是手指并拢直伸而成。点穴术中的掌要求五指并靠，指尖微向内扣，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）。

这样不仅能产生出较大的力量，而且当手掌支撑不住时，可随时卷屈变拳，连续击打，否则就有被擦伤的危险。

阴掌可点胸部以上穴位，如人中、廉泉、天突、华盖、鸠尾等穴位。



图1

②阳掌：掌心向上为阳掌（图2）。阳掌可点腹部的一些穴位，如气海、关元、中极、章门等穴位。



图2

③横掌：四指并拢直伸，拇指向内扣于虎口处，手腕内收，用掌缘击切（图3）。此掌适用于点打腹部和软肋穴位。如气海、章门、腹结等穴位。

④爪掌：五指张开，指尖向前，手腕微腆，掌心内含（图4）。爪掌在应用中可随时变拳，一般从正面攻击对方的百会、双眼、下阴等穴位。



图3



图4



图5



图6

⑤金针指：中指伸出，微向内扣，与掌背成弓状，其余四指卷屈内扣，掌心空含（图5）。金针指可点刺对方孔眼和软组织处的穴位。如眼、鼻孔、天突、鸠尾等穴位。

⑥剑指：中、食二指伸出微并微扣，与掌背成弓状，其余三指卷屈内扣，掌心空含（图6）。剑指可点刺对方的眼、鼻、腋下、肋间和软组织中的穴位。如眼、人中、腋下、章门、期门、乳根、巨厥等穴位。

⑦龙须指：中、食二指张开伸出，第一、二骨节微屈，其余三指卷屈，拇指扣在无名指指尖处，掌心空含（图7）。该指同时可点两个穴位。如双眼、天突和缺盆等穴位。（图7）



图7



图8

⑧阴拳：拳心向下为阴拳。点穴术中的拳，最好用虚拳（实拳也可）。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8）。阴拳可击打脐部以上的穴位。如上、中、下三腕等穴位。

⑨阳拳：拳心向上为阳拳（图9）。阳拳可击打脐部以下穴位。如气海、中极等穴位。

⑩空心拳：五指微开卷屈而成，中指末节突出拳面，拇指紧扣中指指甲处，手心空含（图10）。空心拳多以阴拳出现，可点脐部以上穴位。如印堂、人中、鸠尾、巨厥等穴位。



图9



图10

⑪虎钳拳：五指微开卷屈而成，食指末节突出拳面，拇指第一骨节内扣，拇、食二指形成钳状，手心空含，手背紧绷（图11）。虎钳拳多用正拳食指突出部位点刺对方穴位。如太阳、人中等

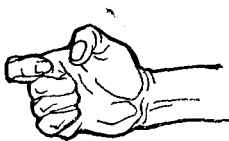


图11

穴位。

⑫钩拳：五指卷屈握拳后，手腕内扣，拳向内钩（图12）。钩拳多从侧面攻击对方，击打对方的太阳、耳根等穴位。

⑬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13）。该拳主要点刺人身的凹陷处。如眼、印堂、天突等穴位。



图12



图13

2. 脚型

①踢脚：脚尖绷直，脚面平伸（图14）。踢脚多用脚面和脚尖踢击对方下部穴位。如会阴、气海、膝盖等穴位。



图14

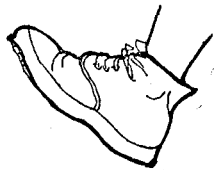


图15