

无极针法

李长俊
编著

山西
人民出版社



无极针法

李长俊 编著

中医古籍出版社

(京)新登字027号

责任编辑:吴炳银

封面设计:张章

无极针法

李长俊 编著

中医古籍出版社出版

(100700北京东直门内北新仓18号)

新华书店北京科技发行所发行

河北定兴印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 4.75印张 106千字

1994年8月第1版 1994年8月第1次印刷

印数0001~

ISBN7-80013-454-7/R·451

定价:3.00元

前 言

《素问·宝命全形论》中说：“故针有悬布天下者五，黔首共余食，莫知之也。一曰治神，二曰知养身，三曰知毒药为真，四曰制砭石小大，五曰知府藏血气诊。”“凡刺之真，必先治神，五脏已定，九候已备，后乃存针。”这就是说：曾作为我国古代人民主要医疗手段的针刺疗法是由治神、养生术、药物学、针具制作技术、诊断学等五种技术所组成，而“治神”则居于首位，并且是针刺治疗的关键。

针灸学发展到今天，已从诊断、经络俞穴、刺法、针具制作技术乃至临床应用形成了完整的知识体系，大大发展了《内经》中原有的针刺内容。而唯独《内经》针灸学的精华——针刺治神法未能得到推广、运用和发展。虽说历代医家及当今医学界也常有关于中医“神”的论述，但总使人读来感到理论空泛，无法与临床实践相结合。

笔者曾在学习《内经》的时候，特别留心于“神”的内容，发现在《内经》思想体系中，“神”是至关重要的理论，如“得神者昌，失神者亡”、“神去之而病不愈也”、“心者，君主之官，神明出焉”、“凡刺之真，必先治神”、“一曰治神”等等。可仍然觉得这些理论太虚玄，无法用于临床。自从笔者追随李少波主任医师学习“真气运行法”后，逐渐领悟体会到《内经》中如“恬淡虚无，真气从之”等理论的实在内容和临床价值，并对《内经》“治神”的理论有了深入的

认识。后来，笔者又广泛涉及学习了当今流行的许多气功功法和古今中医养生学内容，更进一步地认识了“治神”的重要性，并掌握了许多具体的临床治神方法，将其与针刺结合用于临床实践，取得了很好的医疗效果。

本书的重点在于从理论、最佳取穴、针灸医生修炼功法、针刺治神手法、治神反应及临床治疗各个方面系统介绍针刺治神的内容。笔者体会到“治神”的最高境界为使神入静进入“恬淡虚无”的精神状态，这是调动真气治病的最佳状态之一。因古人把这种“虚无”的精神状态称为无极，在此境界下激发出的真气称为太极，真气的相对静止和运动形式称为阴与阳。所以本书取名为“无极针法”，包含着无极生太极，太极生阴阳，阴阳互化调节机体，以体现治病延年的含义。

失神者亡，得神者昌，岐黄针法，贵在治神。

编者

1991年1月于天水

序

治针之道，贵在治神。盖人体生命活动依赖于神驭气，气成精，精育神，神制动，动复静，静生气的先天生理机制，以及后天精化气，气化神，神归静，静生动，动摄精等后天补充过程，以达生生不息而尽其天年。

由于人们生活在物质世界中，多为物欲所累，内伤外感，致使神疲、气虚、精耗而早衰，脏腑失调，经络滞塞，疾病孳生。故须凝神调息培养真气，贯通经络发挥潜能而为治。

老子曰：“一人之身，一国之象也，神犹君也，气犹民也，能治其身亦如明君能理国焉”。《内经》则说：“心者君主之官，神明出焉”。在刺针时则曰：“凡刺之真，必先治神”。丘处机祖师曰：“昔日逢师传口诀，只叫凝神入气穴”，又“神返身中气自回”。古人把精气神，称为人身三宝。精是人体生命活动的物质基础，气是物质活动的功能，神是功能活动的集中表现，反过来神又对人体生理活动起着调节制约的作用。以上都说明神在人体生理活动中的主导作用。因此，在针刺技术中，治神的作用就显得特别重要。

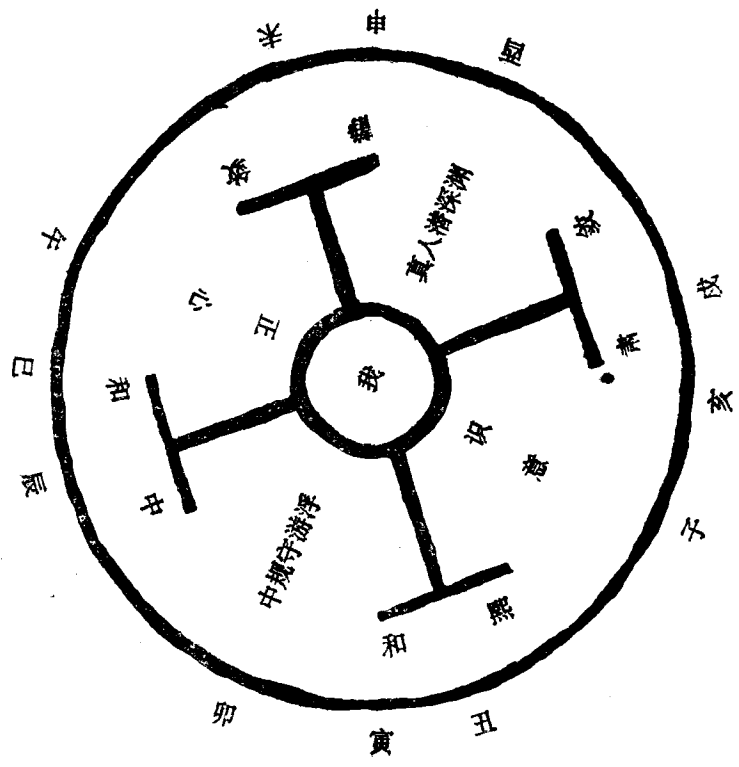
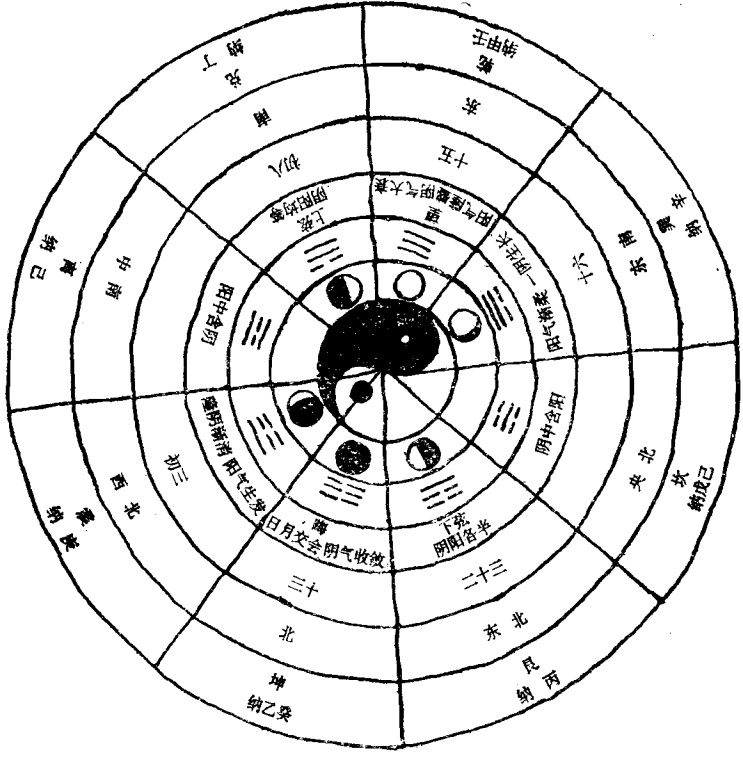
治神之义有二。一为医者，一为患者。医者治神，是要修炼自己，使身心健康，神足气壮，在诊断过程中，患者已接受了良好影响，施术时以目制神，能使患者神凝而不乱思，神随针入，病无不效，斯为上工。患者被术后，示以凝

神调息，注意针所，则真气活跃，经脉畅通，去病神速，故有神针之称。如能长期修炼治神之法，确有防病健身，延年益寿之功。

《黄帝内经》对治神之法，早有明示，后世之人不谙洗心涤虑，苦练精研，治针技术，仅得其末，其于治疗收效甚微。甘肃中医学院青年教师李长俊，得岐黄治神之真谛，撰写《无极针法》一书，阐发《素、难》之玄妙，可谓捷足先行，因为之序。

李少波

1991年3月17日



目 录

第一章 无极针法取穴法	(1)
第一节 三焦选穴法	(1)
一、丹田学说	(1)
二、三关	(4)
三、治神主穴的选取	(4)
第二节 体表阳性选穴法	(6)
一、阳性物和阳性反应	(6)
二、体表与脏腑和疾病的相应关系	(8)
三、检查及取穴时的手法	(9)
四、检查法的临床实用价值	(12)
第三节 全息取穴法	(13)
一、穴位全息率	(13)
二、耳穴、头面穴、足穴等	(22)
第二章 无极针法修持法	(42)
第一节 修持功法介绍	(43)
一、真气运行五步功成	(43)
二、六字诀吐纳法	(54)
三、慧功	(57)
四、站桩采气法	(63)
五、延年九转法	(65)
六、固精法	(66)

七、咽津功.....	(67)
第二节 修炼要领.....	(68)
一、松静自然.....	(68)
二、练养结合.....	(71)
三、动静互益.....	(72)
四、循序渐进.....	(73)
第三章 无极针法治神法.....	(75)
第一节 治神的内容.....	(75)
一、调心.....	(75)
二、调息.....	(79)
三、调息的原则和注意事项.....	(82)
第二节 针刺治神法.....	(83)
一、患者自我治神法.....	(84)
二、医者运神发气法.....	(86)
第三节 治神反应.....	(90)
一、真气效应.....	(90)
二、病退反应.....	(93)
三、不良反应.....	(95)
第四章 无极针法临床治疗.....	(99)
第一节 疑难症治疗.....	(99)
一、慢性支气管炎.....	(99)
二、高血压.....	(101)
三、冠心病.....	(103)
四、慢性胃炎.....	(105)
五、慢性肾炎.....	(106)
六、神经衰弱.....	(108)

第二节 中医常见病证的治疗·····	(109)
一、中风·····	(110)
二、痹证·····	(112)
三、痿证·····	(113)
四、腰痛·····	(114)
五、阳萎·····	(116)
六、遗精·····	(116)
七、眩晕·····	(117)
八、惊悸·····	(118)
九、不寐·····	(118)
十、癃闭·····	(119)
十一、水肿·····	(119)
十二、胃痛·····	(119)
十三、腹痛·····	(120)
十四、头痛·····	(120)
十五、咳嗽·····	(121)
十六、哮喘·····	(122)
附录 I：中医房中卫生·····	(123)
附录 II：真气运行法学习方法探讨·····	(131)

第一章 无极针法取穴法

无极针法取穴法则，除了传统针刺取穴法则之外，根据无极针法治神的特点，以古代内丹术的丹田学说结合中医四海、三焦及肾间动气的理论，设立三焦取穴法，作为无极针法针刺治神的主穴选穴法；以“病之于内，必形诸于外”的理论为根据，设立体表阳性变化选穴法；以穴位全息理论与中医藏府经络理论相结合，设立全息取穴法。下面分别叙述之。

第一节 三焦选穴法

三焦选穴法，即是通过中医四诊，确立疾病所在上、中、下三焦的位置，然后根据病位，选择任督脉循行线上与三丹田、三关关系密切的穴位，作为针刺治神的主穴。

一、丹田学说

丹田是元气运行过程中转聚的部位及精气神转化的场所。

(一) 丹田的起源

丹田一词，出现较早，最早是单指下丹田而言。虽说《素问·本病论》中有“神游上丹田”之说，但此为遗篇，后人认为系北宋刘温舒补入，尚不作为据。一般来说，丹田一词在东汉后期开始被引用。桓帝延熹八年（公元165年）祀老子时，边韶写的《老子铭》就有“存想丹田”的语句。同年祀王子乔墓时，蔡邕写的《王子乔碑》中也有“覃思以历

丹田”一语。稍后的大医家张仲景在《金匱要略》中也提到“以丹田为热”。以上丹田之说，可能渊源于《难经》的命门肾间动气之说。《难经·八难》中说：“诸十二经脉者，皆系于生气之原。所谓生气之原者，谓十二经之根本也，谓肾间动气也，此五藏六府之本，十二经脉之根，呼吸之门，三焦之原，一名守邪之神，故气者，人之根本也”。又《难经·三十九难》中说：“命门者，谓精神之所舍也，男子以藏精，女子以系胞，其气与肾通”。这种命门肾间动气之说，可以说为丹田学说直接起了奠基作用。正如唐·杨玄操在注《难经·六十六难》中所提出：“脐下肾间动气者，丹田也。丹田者，人之根本也”。这个丹田，即后来的下丹田。

丹田原只指下丹田，但三国时葛玄在《老子节解》注第七章“天长地久”时说：“天长者，谓泥丸也，地久者为丹田也，泥丸下至绛宴，丹田上升行，上下元炁，流离百节，浸润和气，自生大道毕矣，故曰‘长生’”。此中的泥丸、绛宴、丹田，在其侄孙葛洪《抱朴子·地真篇》中明确指出该处为上、中、下三丹田。其中写道：“或在脐下二寸四分，为下丹田；或在心下绛宫，金阙，为中丹田；或在人两眉间却行一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田也”。《灵枢·海论篇》说“脑为髓之海”，“胃为水谷之海”，“膻中为气海”。这些理论可能与上、中丹田的起源也有着密切关系。

（二）丹田的位置

上、中、下三丹田的具体位置，历代养生书籍论述不一，后世养生家也多有争议。有的以印堂穴为上丹田，也有的以百会穴为上丹田，有人以膻中穴为中丹田，有的以巨髀穴为中丹田，有人认为命门是下丹田，也有人认为气海或关

元为下丹田。根据中医四海、肾间动气等理论，结合内功修炼者的体会，就可以看出古人描述的丹田不在于点，也不在于体表，而是躯体深处的空间范围。治神修炼者初期会感觉到有真气抟聚，功深时内视则有明点存在。所以笔者认为上丹田泥丸宫在头脑深部正中的空间范围，与印堂、百会、脑户、风府等穴关系密切；中丹田在胸部正中深处一空间范围，与膻中、巨阙、神道等穴关系密切；下丹田在脐下腹部深处的空间范围，与神阙、关元、气海、会阴、命门等穴关系密切。

（三）三丹田的生理功能

关于三丹田的生理作用，最早在魏晋时期的《黄庭经》中就有系统的论述，后世养生家各有发挥。

上丹田泥丸宫。《黄庭内景经》云“脑神经根字泥丸”，“一面之神宗泥丸”，又说：“至道不烦诀存真，泥丸百节皆有神”；“但思一部寿无穷，非各别住居脑中”。可见，泥丸是人身精之所居，存思泥丸，不但可以协调头面五官的功能，还可以延年益寿，开发智慧。

中丹田绛宫，又名心中。《黄庭经》云：“六府五藏神体精，皆在内心运天经”；“心典一体五藏王”；“心部之宫莲含华，……主适寒热营卫和”；“调血理命身不枯，外应口舌吐五华”。可见，存思中丹田，具有调血脉、适寒热、和营卫的作用。

下丹田，又名脾中。《黄庭经》中说：“脾部之宫属戊己，……主调百谷五味香，辟却虚羸无病伤”；“上有魂灵下关元……后有密户前生门”；“或精或胎别执方，桃核合延生华芒”。桃核者，命门脐宫中的阴阳之精名。可见，存思下

丹田具有运化水谷，通调六府，营养全身，固精强肾的作用。

上述《黄庭经》中关于三丹田的作用，其实完全与《内经》的理论相一致，很可能就是来源于《内经》，只不过是把《内经》藏象理论，通过意守三丹田，具体应用到治神养生治病上。

在传统的内丹术中，又认为上丹田主神，中丹田主气，下丹田主精，因此在治神的不同阶段，对三个丹田的应用，又当根据具体情况进行调换。

二、三关

在治神养生及针刺治病的过程中，真气在督脉中运行时，有三处较难通过的地方，叫三关，分别是玉枕关，夹脊关，尾闾关。《寥阳殿问答篇》说：“人之尾闾，在尻背上第三节，……乃阴阳变化之乡，任督交会之处，丹书名曰尾闾关是也。人之脊背二十四节，上应二十四气；有关在二十四节头尾之中，一名双关直透顶门，此即夹脊关也。人之后脑骨，一名‘风池’，其窍最小难开，欲开此窍，舌柱上腭，目视顶间，全仗神炉聚火，接续冲关，此关名玉枕”。这三关的具体位置是：尾闾关在腰椎第二节，即命门穴处，两旁有肾俞，内通肾及下丹田；夹脊关，在第五胸椎下神道穴处，即“二十四节头尾之中”，旁有心俞，内通心与中丹田；玉枕关，在第一颈椎顶端与脑相接处，在风府穴下，内通脑与上丹田。中医认为肾藏精，心藏神，脑为元神之府。可见，通过治神使真气贯通此三关，有促使精气神转化，加强三焦的联系，强化五脏六腑功能的作用。

三、治神主穴的选取

在任督脉循行线上，与三个丹田关系密切的穴位，即是

无极针法治神的主要穴位，它们的功用与三丹田的功能相互联系又相互区别。如印堂主治头痛目痛，眩晕失眠，急慢惊风等。百会主治中风尸厥宫垂脱肛等；膻中主治哮喘咳嗽，胸痛呃逆等；命门主治头疼如破，脊强腰痛，赤白带，遗精白浊等；关元主治中风脱症，肾虚气喘等。可见这些穴位的功用与三个丹田的功能不完全相同。但是通过治神意守这些穴位，可以起到意守三丹田的作用，从而扩大了这些穴的功用。

针刺治神与上丹田关系密切的穴位如百会、印堂、风府，可以治疗头面五官疾病，及四肢阳经循行部位的病和中气下陷引起的病证；针刺治神与中丹田关系密切的穴位，如膻中、巨阙、中脘、神道等穴，可以治疗上焦心肺之疾，中焦脾胃之病及上肢阴经循行部位之病证；针刺治神与下丹田关系密切的穴位神阙、关元、气海、会阴、命门等，可以治疗下焦肝肾膀胱及下肢阴经循行部位的疾病。另外，劳宫、百会、涌泉、会阴四穴是人体气血经脉交会的枢纽，在针刺治神法中作为排出邪气之通道，感于风者从上发散，感出寒湿则从下导出。上述取穴法，在临床运用时，还必须明察病机，因其病情的转变而变换主穴。例如：冠心病属中医胸痹、真心痛的范围，中医认为是胸阳不振，心脉淤阻。心藏元气虚是其病本，而心元气的来源是肾藏的元气。所以，临床治疗时，初期选巨阙为针刺治神的主穴，心绞痛缓解及发作减少后，即取关元为针刺治神的主穴，强化肾气。后期取命门、神道为治神主穴，以强化心藏元气。临床实践证明，针刺治神法，不仅对疾病近期疗效显著，而且最大特点是远期疗效稳定可靠。