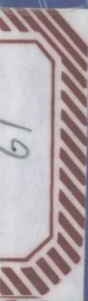


一指禪

氣功

點穴術

王選杰著



一指禪氣功，
包括佛家一指禪、拳家一指禪、
醫家一指禪，
列入中國氣功，統稱一指禪氣功。

月朗禪師所傳一指禪功法，
奧妙奇絕，深邃獨到，
既可用於養生，亦可用於技擊，
後被醫家引入於臨床實踐，療效卓著！

ISBN 962 238 117 0
HF 97 P



海峰出版社

海 峰 出 版 社

一指禪

氣功

點穴術

王 選 杰

書 名：一指禪氣功點穴術

作 者：王選杰

責任編輯：蒙鈺屏

出 版：海峰出版社有限公司

香港中環德輔道中71號15樓1503室

印 刷：友利印刷有限公司

九龍土瓜灣木廠街36號

聯明興工業大廈4樓B1座

版 次：一九八九年四月第一版

書 號：ISBN 962-238-111-1

HF-97-P

版權所有 翻印必究

目 錄

前言·····	1
一指禪氣功概論·····	2
陽性反應和陽性物·····	5
一指禪氣功點穴要領及禁忌·····	7
神意之運用·····	10
一指禪氣功之點穴手法·····	11
一指禪氣功之臨床應用·····	18
一指禪氣功點穴手法細則·····	61
一指禪氣功之練法·····	121
從武術名家到養生大師	
——記本書作者王選杰先生·····	125
一指禪功妙效無窮	
——練功祛病選錄·····	130
後記·····	138

前 言

月朗禪師自幼出家，是臨濟宗中的重要傳人。臨濟宗爲禪門五宗之一，亦是禪門唯一沒有失傳的宗派。

月朗禪師面壁功深，參禪有悟，深得自性般若，具辯才無礙，解第一義諦，實乃近代之禪宗巨擘，末法龍象！

月朗禪師所傳一指禪功法，奧妙奇絕，深邃獨到，既可用於養生，亦可用於技擊，後被醫家引入於臨床實踐，療效卓著，爲一指禪功法中更有成就的一支。

筆者昔時曾多年隨月朗先師習練一指禪功，獲益匪淺。現遵先師所倡“無念爲宗”之禪理、“普度衆生”之宏願，故力圖將一指禪功法，在本書中盡量敘述得透徹明瞭，淋漓盡至；以及本人多年用此功法施治於患者的心得體會，和盤托出，奉獻於世，欲使有志學練一指禪的同仁，同饗“法味”，自利利他，濟世活人。

一指禪氣功概論

一指禪氣功，經過千餘年之發展演變，形成了包括佛家一指禪、拳家一指禪、醫家一指禪的系列功法，獨具特色，被列入中國氣功，統稱一指禪氣功。

一指禪氣功，以佛家禪宗為本源。禪宗，由天竺二十八祖達摩傳入我國之後，列為初祖。

禪，又稱禪那，原本為梵文名詞，佛教術語，包含着比較複雜的意義。所以，由達摩將禪法傳入中國時，才形成了以禪法概念為主體的佛教派——禪宗。

禪法除在佛教中形成禪宗以外，在古典哲學中存在着禪學，在氣功功法中形成了禪功。伴隨着禪學的發展，禪功中的一指禪逐漸形成了獨具特色的功法，被稱為一指禪氣功。

中國禪學到唐代才得以迅速發展。五祖弘忍以後，禪宗分成兩派：以慧能大師為代表的一派，強調“無念為宗，見性成佛”，在修行方法上主張頓悟，被稱為南派；以神秀大師為代表的另一派，強調“攝心為戒，由戒生定，由定生慧”，在修行方法上主張漸悟，被稱為北派。一指禪則主張以“一”為始，定性修身，但仍不失佛教禪宗本色。在其修煉方法上，主張身心兼修，頓漸兼備。此一指禪俗稱一指頭氣功。《景德傳燈錄》一書有“吾得天龍一指頭禪，一生用不盡。”的記載，足見當時一指禪的影響，並且有其代表人物天龍和尚等。

宋朝承襲唐朝文化，一指禪的功法更得以廣泛的傳播。《劍南詩稿》中有“一指頭禪用不窮，一刀匕藥去凌空”的佳句，證明一指禪氣功在臨床中得到應用和發展。《劍南詩稿》之作者，並未出家，由此看出宋代時期，一指禪已超出了宗教界綫，滲入整個中華民族的文化之中。

一指禪氣功，逐漸發展成點穴，是接受醫道和針刺療法的啓迪。

《內經》上有“凡刺之眞，必先制神。”此與一指禪氣功重視精神訓練有着相同之處。醫家中，本有以指代針的應急措施。因此，一指禪氣功發展成點穴術，是順理成章。

明代楊繼洲在《針灸大成》一書中明確記載：“壬戌歲，吏部許敬菴公，寓靈濟公，患腰痛之甚……性畏針，遂以手指於腎俞穴行補瀉之法。”這種以指代針的療法，就是醫家一指禪氣功點穴法。

至清代，一指禪氣功形成各種流派。依類而分，有佛家一指禪氣功、醫家一指禪氣功和拳家一指禪氣功。

應當提到的是，晉代葛洪在《肘後備急方》中有“令爪其病人人中取醒”的記載。葛洪又稱抱樸子，屬於道家。因此，單就點穴術上說，與一指禪有類似之處，但原理不盡相同，不可混爲一談。

近代，華嚴寺住持月朗禪師，吸取了歷代一指禪氣功之精華，將一指禪氣功廣泛應用於臨床實踐，除治癒過一些多發症外，還治好一些疑難症，並把一指禪功法應用於實戰技擊，光大了中國武術，光大了一指禪氣功療法。

自達摩以來，禪宗歷來都強調“行入”和“理入”的修行方法。這裏所說的“入”，指的是進入佛的境界。佛家各宗，都有其入佛境界的途徑。有的強調持戒，有的強調往生，也有的強調密咒，而禪宗則有“理入”和“行入”兩個途徑。

“理入”是參禪，通過參究禪理，悟到“四大皆空”的道理，養成豁達大度之氣質，培養洞穿萬物之情懷，看破所謂“紅塵”。從而達到“大肚能容，容天下難容之事”，達於佛之精神境界。凡禪門經論，大都是以此爲歸旨。

“行入”，則是通過修行的方法達到此種境界。所謂“行入”，除行爲規範外，還包括行、住、坐、臥四種禪法。此四種禪法因坐禪收效最速，應用廣泛，故以坐禪命名。

“坐禪”，又名禪定，即妄念不生爲禪，坐見本性爲定。此種禪法所要達到之目的，與“理入”完全一致。一指禪當然亦不例外。

一指禪氣功，主張“內無身心，外無世界，神到力到，氣達指

端”。爲達此要求，依人之生理特點和心理特點，產生了一系列的練功方法。

心理之合理興奮，啓動人體功能；心理之合理抑制，則是人體之一種補償式休息。一指禪功法所培育之健康狀態，使心理興奮和抑制日趨合理，一指禪氣功也就成爲一種保健功法，至使醫家一指禪應運而生。

一指禪氣功產生的健康心理狀態，在武術訓練中可產生良好效應，在實作中發放出強大的能量，被武術家廣泛採用，至使拳家一指禪因此得到發展。大成拳的訓練重精神、重意感、重自然力的發揮，與此有異曲同工之妙。因此一指禪氣功與武術之結合，自不待言。

佛家一指禪，其練法古樸，爲各家一指禪之冠。

醫家一指禪，取其健康心理素質作爲保健手段及臨床方案，爲一指禪在醫家之變通，練法與佛家一指禪不盡相同。

拳家一指禪，取其健康心理素質，保障技擊時臨場發揮之主要手段。爲一指禪在拳家之變通，練法更具拳家特色，注重於功法、精神訓練和身體素質的訓練。

各家的一指禪功，從原理上說，均奉旨禪門“無念爲宗”的精神，它們之間只是程度上有所差異。故原理上，一指禪功總爲一家，實際應用時則分支爲“百家”。

陽性反應和陽性物

陽性反應，一般是指內臟疾患在體表的反應或軀幹四肢病變在局部的反應。在點穴治療中，這種反應主要是指按壓體表時的壓痛及痠脹重等感覺。陽性物是指在陽性反應處所觸及的有形之物，如皮下結節、硬塊及肌肉張力的改變等。一般來說，有陽性反應不見得有陽性物，但有陽性物則多有陽性反應出現。當有陽性物出現之時，說明病程已較長，病情已較深重，故治療起來亦較單純有陽性反應為難。

早在中醫經典著作《內經》中，就有關於這種診斷方法的記載：“察其所痛，左右上下，知其寒溫，何經所在”及“用針者，必察其經絡之虛實，切而循之，按而彈之，視其動應者，乃後取之而下之”。雖然此時尚未形成系統的理論，但已明確提出了“切而循之，按而彈之”的具體診斷方法，為後世發展此學說奠定了基礎，提供了理論依據。

在臨床上診察陽性反應和陽性物，具體手法可選用按法、摩法、揉法、撥法及推法等，可依具體情況靈活選用，手法力量比較治療時為輕。當觸及陽性反應時，除病人有痠麻脹重感或疼痛外，術者手下亦有“僵滯”之感，當細心體會，難於口述。陽性物則有形於指下，或條索狀，或塊狀，或片狀，或豆狀，或大或小，或軟或硬，臨床上依具體病人及具體病種而有不同表現。

一般而言，在背俞穴附近出現的陽性反應和陽性反應物多屬相應臟腑疾患。如心神不安、心慌心悸可在心俞及附近出現；胃脘痛及惡心嘔吐在胃俞附近出現相應反應；目疾、急躁易怒等可在肝俞、太沖等處出現反應。其病況輕者多為陽性反應，病久或病重者多為陽性反應物。在四肢出現陽性反應及陽性反應物者，據經絡循行多歸屬於相應臟腑器官病變。如脾失健運可在陰陵泉附近出現壓痛等（陽性反應）及條索狀結節（陽性反應物）；胃脘脹滿在梁丘、足

三里諸穴可出現相應反應。在軀幹上出現者亦可歸屬於相應臟腑經絡及所屬器官，除此之外，局部病變在病變部位亦多有陽性反應和陽性反應物出現。如腰肌勞損、急性腰扭傷及落枕者，在局部均可觸及壓痛點及痠脹點（陽性反應）及條索狀硬結（陽性反應物）。把治療重點放在這些地方，則可收到事半功倍之效，當這些反應消失之後則疾病基本痊癒。故亦可作為檢驗療效的標準及判斷預後之用。

人體新患疾病絕大多種在體表均有陽性反應和陽性反應物出現，但其出現的方式、部位、程度、次序先後，因年齡、體質、性別、病之久暫與輕重、在表在裏之不同而有很大差別，這些在各論具體病症還要詳述。到目前為止這些反應的探索還只停留在經驗的水平上，許多病症的反應尚有待補充探索，以期完善。

中醫理論認為：“有諸內必形諸外”，其表現包括症狀、舌脈、耳廓之反應（耳診）、精神氣色及陽性反應和陽性反應物等等，故診斷時要望聞問切四診合參。據辨證施治理論分型立法、處方配穴而施術，不可偏執一端及過於誇大觸診之作用。

一指禪氣功點穴要領及禁忌

一指禪氣功點穴要領

(一)精神集中

精神集中有兩層含義，首先是指術者，在施行一指禪氣功點穴術之時，只有精神集中時，其動作才能協調準確，力量才能篤實透達，有與患者連為一體之勢。其次是指患者，其在接受點穴治療之時，只有精神集中，才能密切配合，及時反應出自己的感覺，並與施術者遙相呼應，更有利於內氣透達體內，直達病所，即所謂連成一體之勢。

(二)剛柔相濟

在點穴的臨床治療中，只有辨症施術，因病因人而異地選取穴位及手法；採取不同的力量，或剛或柔、或輕或緊，才能取得理想的療效。這些固然要靠一指禪氣功的修煉功夫及以大量的臨床實踐為基礎，並須有名師口傳心授，學者細心體會悟解，才能循序漸進，步入正軌。但作為初學者來說，尚有一般規律可循，簡述如後。

首先，點穴手法要從柔到剛。在每一個穴位的施術及整個治療過程中，均要求手法由柔到剛，力量由弱到強。亦即首先用較溫和的力量，然後逐漸加強，使病人有一個適應的過程，以病人能接受為標準，直到達最大強度；在治療快結束時再由最大強度逐漸減弱，亦使患者有一個適應過程，最後可用輕柔手法使病人放鬆。

(三)務使得氣

一指禪氣功點穴治療之時，一定要使患者得氣才有意義，亦即在施用手法之後，患者相應俞穴應有與針刺得氣的類似感覺，甚至“氣至病所”，也就是氣感直抵患處，這樣療效方佳。如用尋法施於雙側風池穴治療眼疾之時，不僅要求風池穴局部得氣，而且要求氣感直抵雙側眼球。

(四)治療時間

點穴療法的治療時間，對於內傷雜病、虛証、慢性病及年老體弱者時間較長，不僅每次施術時間應長，而且療程亦長；外感疾患、急性扭傷、疼痛、體質壯實者因手法較強，時間相對較短；一般心悸、失眠等內科疾，一次四十分鐘左右則可；外感傷風、落枕等約二十分鐘即可。總之因人因時因病而異，不必拘泥，以取效為目的。

(五)注意事項

點穴療法，因其以手直接接觸病人，故應十分注意術者雙手之消毒，以免交叉感染。通常術前洗淨雙手即可，必要時應以75%之酒精浸泡或擦洗，要勤剪指甲，但亦不可剪得過短，以免操作不便，以施術時不傷患者皮肉，自己運用自如為度。點穴治療，因是指代針，故亦可出現暈針反應，但很少見。此類暈針病人多見於懼怕點穴治療，精神過於緊張，以及體虛或手法突然加重等情況。其表現與針灸暈針大體相同，一般在施治之時突然暈厥、面色蒼白、頭暈乏力，心悸心慌，嚴重者可四肢厥冷，汗出息微，不省人事。發生暈針之後，應立即停止施術，讓病人靜臥休息，然後飲溫開水或糖水等；必要時配合現代醫學搶救措施，以免延誤病人。

一指禪氣功點穴之禁忌症

一指禪氣功點穴臨床應用範圍很廣，內外婦兒等科的許多疾病均可應用。一般多應用於某些疾患的慢性期或某些慢性疾患，對於傷科、婦科等的一些急性疾患亦多有捷效，如急性腰傷、痛經、落枕等。但點穴療法和任何治療方法一樣，它不是萬能的，有一定的局限性。對於一些疾病可起主要治療作用，可使其痊癒，所謂治其“本”；而對於某些疾病則起輔助治療作用，亦即治其“標”。另外，一些疾病或某種情況下應禁用或慎用點穴。總之，要從臨床實際出發，揚長避短，選擇應用。茲將一指禪氣功點穴術之禁忌症和慎用症簡述於下。

(一)禁忌症

- 1.原因不明之高熱、敗血症、膿毒血症、全身情況極差者。
- 2.急性傳染病（如白喉、猩紅熱、麻疹）及某些慢性傳染病（如結核病、麻風病）。
- 3.惡性腫瘤及惡液質者。
- 4.一切腹痛拒按、急腹症有臟器穿孔危險者；頭部癰腫尤其是面部三角區感染者，其部位禁止點穴。
- 5.低血壓病、心臟疾患病人之頸動脈竇附近及眼區禁用手法；青光眼病人眼區亦禁用手法。
- 6.孕婦的腰胯腹部及合谷、三陰交等處禁用手法。
- 7.凡醫學上禁止觸按的部位均當禁止使用點穴手法。

(二)慎用症

- 1.全身情況較差者，不能承受點穴治療，可能發生暈針反應。
- 2.急性感染尚未控制者。
- 3.精神病患者發病期間。
- 4.皮膚病患者之患處。
- 5.不願接受點穴治療者不宜予以點穴。
- 6.過飢或過飽、勞累過度等情況下慎用或不用點穴療法，急救不必拘於此。

神意之運用

一指禪氣功點穴術，在臨床施術之時，要求施術者內氣鼓盪、氣勢飽滿、貫溢全身，從而透達指端而施治於病者之體。所以，不僅要求術者一指禪氣功修煉到相當程度，而且在施治之時還需精神集中，精神內斂，寧心靜氣，小心翼翼。更需以術者之神制患者之神，以術者之目制患者之目，務使其精神集中而收制其散亂之氣。正如《素問·針解》篇所載：“必正其神，欲瞻病人目制其神，令氣易行也”。

除守神制神之外，術者還需配合一定的意念活動。只有這樣，手法的力量才能適度，更易於與病者聯為一體，使術者之氣力透達指端，從而使病者得氣、感傳，以達氣至病所之目的。對於初學點穴手法者，加用意念活動，能使手法更自然、不僵不滯，使術者更易掌握其要領，易於領悟其真諦。若是一指禪功夫深厚、手法純熟者，則不必拘於此，可在有意無意之間，隨心所欲而施術，然精神方面仍需專注。

一指禪氣功之點穴手法

一指禪氣功點穴術的基本手法有十種：按法、摩法、揉法、尋法、點法、推法、擦法、撥法、抖法、切法。以上手法都是用單指（食指或中指）操作。除基本手法外，還有七種輔助手法，又稱掌法，實際上是以掌代指來操作的，內容實質則與基本手法相同，其作用較緩和、適合於施術前的準備及術後的放鬆，腹部疾病亦可應用。掌法包括：掌按法、掌摩法、掌揉法、掌尋法、掌推法、掌擦法、掌抖法。在各論的治療中，點穴的準備階段及術後放鬆整理，皆應用掌法來完成，但在某一個具體病症中就不再一一敘述，臨症之時靈活應用則可。基本手法一般應用於俞穴及陽性反應和陽性反應物上，而掌法則多用於胸腹腰背及四肢肌肉豐厚處，不必按照經絡穴位分布機械應用，臨症之時可靈活多變。

點穴施術之時，一般來說基本手法是以指腹接觸患者肌體而用力，掌法或以掌根用力，或以大小魚際肌用力，可靈活運用。一般來說，推法、擦法多用掌根，抖法多用全掌，但臨症之時應隨心所欲，靈活運用。

臨床施術之時，手法依部位不同應用輕重之別。凡頭面部手法宜輕，近五官處尤輕，而胸腹部用力亦應適度，腰背四肢處可適當加重，但要據體質及病情而定，總以病人能夠接受為度。

具體取穴，亦不必完全按照書上照搬，應以“按之快然”為準。施術之時，病人當有類似針刺之“得氣”甚至“感傳”現象，這樣才能取得好的療效。“氣至而有效，效之倍，若風吹雲，明乎若見蒼天。”（《靈樞·九針十二原》）；“有病遠道者，必先使氣直達病所”（《針灸大成》）。當氣至病所之時，才能取得顯效。如治療目疾之時，用尋法施術於雙風池穴時，須使氣感傳至雙眼區，眼球有脹感。

一、按 法

按法是以施術者中指或食指指腹面按壓於患者之俞穴或病處，按的力量要由輕到重，由柔到剛，輕重適宜，剛柔相濟，其力量應垂直向下，切勿左右偏移，務使之深透傳導至內臟。要做到此點，除平時多練習手法外，更應多練習一指禪氣功，使功底深厚，臨症之時則加相應的意念活動。按法的意念活動，係手指如觸按水中之浮球，鬆緊適宜，力量過大則球沉手濕，力量過小則球浮上漂，故力量大小應覺球能入於水而手不濕為度。但臨床應用時不應為此意念所約束，日久功深可在有意無意之間靈活應用，而實際上此亦為意念假借，術者態度應是：“過河須用筏，到岸不用船”，亦即勿忘勿助之意。

按法不僅適於絕大多數病症及穴位應用，而且又是其他基本手法的基礎及準備階段，因大凡施用手法點穴必觸按俞穴，觸及之初都有按法之意寓於內。而實際上在施用每一個基礎手法之前都應有按法之意，這樣取穴才準確，病人亦易於接受，術者亦可從病人的反應來決定力量之輕重。按法施用之力量應視不同部位有所輕重，從而起到通經活絡、調節陰陽、散寒止痛的作用。

輔助手法：掌按法。

掌按法是以掌代指而按壓於一定的部位，主要是用大小魚際肌着力，有時亦可用掌根着力。適用於面積較大而平坦之處，如腰背胸腹及四肢肌肉豐厚處。腰背部按壓力量可稍大些；腹部應用時，壓力應較小，並應隨着患者的呼吸而起伏；胸部按法應用較小，力量亦應適度。本手法之特點是接觸面積大，手法緩和，實際上這也是所有掌法的特點。其功能是疏通經脈，理氣散寒。

二、摩 法

摩法是以中指或食指指腹在一定的俞穴及病處上摩動。摩為撫