

中医师承学堂

一所没有围墙的大学

针灸临床家书系

李长俊 / 编著

《内经》针刺治神临床三十年

无极针法

笔者自悟得《内经》针刺治神法，应用于临床近三十载，不敢将先圣们的神技私藏

针刺治神的最高境界，喻之“无极”

无极针法特色针法——飞龙针法是针灸通任督的周天针法

几千年来一直在道家秘密相传

独家揭秘“烧山火和透天凉”针刺手法，针刺作用部位大都可以发热、发凉

全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社

# 无极针法

《内经》针刺治神临床三十年

李长俊 编著

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 ( CIP ) 数据

无极针法:《内经》针刺治神临床三十年 / 李长俊编著. — 北京: 中国中医药出版社, 2017.6

ISBN 978 - 7 - 5132 - 4178 - 6

I . 无 II . ①李… III . ①针刺疗法 ②《内经》—研究  
IV . ① R245.3 ② R221.09

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2017 ) 第 096587 号

---

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

廊坊市三友印务装订有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710 × 1000 1/16 印张 15 字数 187 千字

2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 4178 - 6

定价 38.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

## 作者简介

李长俊，男，字腾龙，号莲中子，1962年出生于甘肃榆中。1987年毕业于甘肃中医学院，毕业后留本校针灸系任教，拜“真气运行法”创编人李少波主任医师和中医、藏医专家马相群先生为师，从事中医针灸的教学与研究。后自开医馆从事中医经典的临床应用研究，并参研易、道、佛传统文化数十年，秉承以佛修心、以道修身、以医治病利天下的理念，以佛心道骨医体为人生追求之最高境界，创立了“飞龙针法”，善用针药结合传统文化身心同调，治疗疾病。



## 再版序言

夫针之为道，阴阳气血，经络俞府，参和天地，玄冥幽微，小之则无内，大之则无外，深不可为下，高不可为盖，圣而神也！针之为术，存乎心手，全真导气，提插捻转，守神守形，随气用巧，燮调三才，纵横俾阖，人针合一，形若伏虎，势如擒龙，凉透碧落，热烧青锋，方以智也！

《诗》曰：“周虽旧邦，其命惟新。”方诸针灸，理法尤然。《灸经》肇始，《灵枢》垂典，《甲乙》标格。甄权修《明堂图》，孙思邈从而和之；滑伯仁撰《十四经发挥》，厘定奇经八脉；王惟一以传心岂如会目，著辞不若案形，著《铜人腧穴针灸图经》；杨济时撰《针灸大成》，参合指归，汇同考异，论道手法，颇多心悟；廖润鸿有《针灸集成》，汇纂诸家；清末民初，针灸“究非奉君之所宜”，饱受非难。新中国成立后，针道逢春，拨云见日，华叶递荣，日新其用，厚其渊海，针道术之新命霈泽，实可期矣！

吾大学同窗挚友李氏长俊，出生于甘肃榆中医学世家，祖德清明，家风清正，五岁习武，日夜不辍，药性汤头，早有记忆。1982年考入甘肃中医学院，勤勉含章，刻苦钻研，勤求古训，博采众方，毕业后留校任教，为真气运行法大师李少波先生入室弟子，践行“恬淡虚无，真气从之”。及后去深圳、天水开设医馆，合而察之，切而验之，悟

而省之，见而得之，普救生灵，屡起沉疴，拯黎元于仁寿，济羸劣以获安，《易》曰：“后以裁成天地之道，辅相天地之宜，以左右民。”此之谓也！长俊兄“晬然貌也，癯然身也，津津然谭议也”，儒释道合一，医武合一，早年即有《无极针法》一书问世，今又有所发展，创立“飞龙针法”“五气朝元针法”等，同道可研读之，深究之，明辨之，笃行之。

夫针道玄奥，学之所始，工之所止也；针术精妙，在心易了，指下难明。若能寻是书所论，留心研究，如切如磋，如琢如磨，究其微蹟，仰可醒神开窍矣！

是为序。

郭 义

2017年4月12日于天津

## 再版前言

笔者自悟得《内经》针刺治神法，应用于临床已近三十载，越来越被先圣们的智慧所折服，越来越不敢将先圣们的神技私藏，传播经典医学的使命也越来越强烈。正是强烈的使命感促使我将《无极针法》升级再版，将几十年学习应用经典理论的心得体会和盘托出，让《内经》针刺最高心法得以相传，与天下同仁交流完善，让中华神技——针灸技术重现神采，造福人类。

《内经》原文中的针刺治神，多用“神”“机”“空”“微”等词描述，笔者体会确实如此。“道可道，非常道。”针刺治神出现的反应和效果，实在不能说，不敢说，说出来容易被误解和曲解，甚至被攻击。比如，无极针法特色针法——飞龙针法，用针法完成任督周天循环，说出来容易被针灸医生怀疑或否定，也容易被一部分受武侠小说影响的人曲解。但这是古代先圣们的智慧，又不得不说。其实，这是针刺治神过程中的气化反应而已，几千年前掌握在极少数道家修炼者手中。既没有像武侠小说描述的那般神奇，也不能包治百病。但确实能颠覆人们对针刺效果的认识。若应用恰当，对于有些疾病确实可以达到《内经》所描述的“效之信，若微风吹云，明乎见于苍天”的效果。相当多的人使用无极针法针刺后，可以丹田发热，若后期自我养生练习中医内养功，可最大程度地调动人体自愈力和康复力。使得针

灸与养生完美结合，这也是《内经》中提倡的最主要的治疗手段，与当代人推崇的“绿色疗法”理念相契合。

《灵枢·本神》云：“凡刺之法，先必本于神。”针刺之变化微妙，存于心，一个念头，手下针尖的力度和方向稍一变化，便可使患者发生气机的变化。尽管笔者极力想把治神方法表述出来，但必要的面授口授也很重要。当然，任何技术的掌握尚有一个实践和感悟的过程。总之，此次再版《无极针法》，笔者试图从理论本源到具体实践尽量翔实地表述清楚《内经》针刺治神法，完善无极针法原有的选穴体系，以开放包容的姿态，用《内经》理论感悟当前流行的各家针法，学习无极限，技术无极限。

《灵枢·外揣》记载：“夫九针者，小之则无内，大之则无外，深不可为下，高不可为盖，恍惚无穷，流溢无极，余知其合于天道、人事、四时之变也，然余愿杂之毫毛，浑束为一，可乎？”无极者，言针灸治病合天道四时之变化，高深莫测。在古代哲学中，无极生太极，太极生阴阳，阴阳生四象八卦，无极正是混沌虚无的宇宙本始。《素问·上古天真论》言：“恬淡虚无，真气从之。”《灵枢·上膈》曰：“恬淡无为，乃能行气。”“恬淡虚无”或“恬淡无为”的意识状态，即针刺治神的最高境界，喻之“无极”，以此感应启动的真气为“太极”，真气动静运行任、督及十二经脉，调节人体阴阳动态平衡，达到祛病延年的目的。

李长俊

写于丁酉年仲春



## 再版说明

《无极针法》已经出版二十三个年头了，经受住了时间的考验，受到越来越多业内人士的关注和认可。整本书的学术思想对于现行的中医针灸理论仍有着正本清源的意义，对于针灸临床也有着很大的提升作用，这种意义和作用可能会影响深远。

经过二十多年的沉淀，笔者积累了丰富的临床经验，在业界朋友的呼吁下，决心将此书重新修订再版，为中医尽一份绵薄之力。

此次再版，一是丰富了《无极针法》原有的重要理论，这部分理论有些被教科书错解，有些被历史遗忘，致使针灸的灵魂丢失。希望读者能够参照《黄帝内经》，辨明真伪，验之临床，证其虚实，还原中医经典的神采。二是临床部分，将笔者三十年临床之经验与感悟，以及多年来学习国内、外各家针法的心得和盘托出，供业界同仁选用。

无极针法的中心内容是《黄帝内经》中的针刺治神思想的具体应用，它的最大特点就是针刺治病与养生的完美结合。相当多的患者通过无极针法治疗后，能达到丹田元气充沛，丹田发热或丹田饱满。那么按照“真气运行法”第三步功法——调息凝神守丹田，便可进一步治病养生，却病延年。

特别感谢台湾王昭章先生的针灸理论和经验对本书的启示。

此次再版，弟子甘肃中医药大学雒成林教授，甘肃中医药大学学

生朱华，天津中医药大学博士生张静莎，北京中医药大学毕业生张云龙，在编纂校勘中做了大量的工作，弟子段建平、金延虎台前幕后给予大力支持。感谢他们为振兴中医药所做出的努力！感谢天津博寿堂中医医院对本次校勘工作的大力支持！

李长俊

丁酉年二月初二

## 原版序言

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，贯通经脉发挥潜能而为治。

老子曰：“一人之身，一国之象，神犹君也，气犹民也，能治其身亦如明君能理国焉。”《内经》说：“心者，君主之官也，神明出焉。”在讲到刺针时则曰：“凡刺之真，必先治神。”道教宗师丘处机曰：“昔日逢师传口诀，只叫凝神入气穴。”又说：“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，施术时以目治神，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，祛病神速，故有益寿之功。

《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，因之为序。

李少波

1991年3月17日

## 原版前言

《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，五曰知腑脏血气之诊。五法俱立，各有所先。”“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、药理学、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、经络腧穴、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》中针灸学的精华——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，但总使人读起来感到理论空泛，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《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”等。可仍然觉得这些理论太虚玄，无法用于临床。自从追随李少波主任医师学习“真气运行法”后，笔者逐渐领悟到《内经》中如“恬淡虚无，真气从之”等理论的实质内容和临床价值，并对《内经》“治神”的理论

有了更深入的认识。后来，笔者又广泛涉猎学习了当今许多内功法  
和古今中医养生学内容，更进一步认识了“治神”的重要性，并掌握  
了许多具体的临床治神方法，将其与针刺相结合运用于临床实践，取  
得了很好的医疗效果。

本书的重点在于从理论、最佳取穴、针灸医生修持功法、针刺治  
神手法、治神反应及临床治疗等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”，在此状态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“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。

李长俊

1991年1月于天水



# 目录

第一章 无极针法的产生及理论渊源 .....	1
第一节 《内经》的治神思想 .....	3
第二节 《内经》气化学说 .....	4
一、形、气、神统一观 .....	5
二、人体气的分类及化生 .....	7
三、精、气、神三宝 .....	9
四、营卫学说 .....	14
第三节 经脉丹田理论 .....	18
一、中医对奇经八脉的认识 .....	18
二、中医冲、任、督、带的生理作用 .....	20
三、任督循环与小周天 .....	21
第四节 易学基础知识 .....	22
一、河图、洛书的基本知识 .....	23
二、先后天八卦基础知识 .....	27
三、易医同源论 .....	28

<b>第二章 无极针法治神法</b> .....	35
<b>第一节 治神的内容</b> .....	36
一、调心 .....	36
二、调息 .....	41
三、调息的原则和注意事项 .....	44
<b>第二节 针刺治神法</b> .....	45
一、患者自我治神法 .....	45
二、医者运神调气法 .....	48
<b>第三节 治神反应</b> .....	53
一、真气效应 .....	54
二、退病反应 .....	56
三、不良反应 .....	58
<b>第三章 无极针法选穴法</b> .....	63
<b>第一节 阴阳平衡选穴法</b> .....	64
<b>第二节 取类比象选穴法</b> .....	70
一、董氏奇穴 .....	71
二、阴阳九针 .....	74
<b>第三节 三焦选穴法</b> .....	74
一、《难经》的三焦理论 .....	74
二、丹田学说 .....	76
三、三关理论 .....	79
四、治神主穴的选取 .....	79



第四节  体表阳性变化选穴法 .....	80
一、阳性物和阳性反应 .....	81
二、体表与脏腑和疾病的相应关系 .....	83
三、检查及取穴时的手法 .....	84
四、检查法的临床实用价值 .....	88
第五节  全息选穴法 .....	90
一、穴位全息律 .....	90
二、全息取穴法简介 .....	98
三、穴位全息假说 .....	106
第六节  易象选穴法 .....	114
第四章  无极针法的十二总穴 .....	117
一、头颅太冲求 .....	118
二、颜面合谷收 .....	119
三、颈项寻列缺 .....	119
四、腰背委中求 .....	120
五、胸胁寻内关 .....	120
六、肚腹三里留 .....	121
七、小腹三阴交 .....	121
八、四肢在外周 .....	122
九、昏厥并出血 .....	122
十、急救找水沟 .....	122
十一、脏腑八脉求 .....	123
十二、阴阳飞龙收 .....	124