

二指禪秘傳



杨建南 著
北京体育学院出版社

二指禅秘传

期 限 表

北京体育学院出版社

(京)新登字第146号

责任编辑：柳之

封面设计：叶莱

图书在版编目(CIP)数据

二指禅秘传/杨建南著, -北京: 北京体育学院出版社, 1993

ISBN 7-81003-784-6

I.二…

II.杨…

III.二指禅

IV.G852.29

二指禅秘传

杨建南 著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京朝阳区小红门印刷厂印刷

开本: 787 × 1092毫米 1/32 印张: 7.375 定价: 4.50元(压膜装)
1993年10月第1版 1993年10月第1次印刷 印数10000册

ISBN 7-81003-784-6/G · 603

神功絕技
團寶精華

庚酉年張壽



为二指神及技法书题词

弘扬中华武术

弘扬民族精神

年三歲

印福生書



樂中普



建南先生行

癸酉秋月



水到渠成

建南先生書

癸酉秋月 吳榮輝



作者简介

杨建南（又名：杨小龙），26岁，温州市武林体育器械制造有限公司总经理、永嘉武林体育器械厂厂长。

杨建南自幼爱武，先后随国内万籁声、李增云、余自力、符永江等20多位武林名家学习少林、武当、峨嵋内外家拳械功夫。尤其擅长武林一绝——“二指禅功”，曾多次在国际武术比赛中获得最佳奖和名次奖，被同行誉为“二指禅师”。近年来，先后在国内有影响的武术杂志上发表武术论文、功法、技法及人物专访数十篇，并编写了《中国当代武林人物志》、《武林绝学一指禅》和《匕首大全》等多部书稿，还致力于中华传统武术拳械的挖掘与整理。现受聘为少林弟子国际武术院副院长、高级顾问，澳门白眉派毅成体育会名誉顾问，中国余姚精武体育会名誉会长等职。

弘扬传统文化之选择

——《二指禅秘传》序

武术是我国优秀的文化遗产，是东方文化中的一颗明珠。它博大精深，渊远流长，当是国宝。因此，弘扬武术文化是中华民族引以自豪，且又是义不容辞的责任。建国以来在竞技武术方面取得了很大成绩，拳路新颖，丰富多彩的竞技套路不断出现，形成了较成熟的竞技体系，从而也大大地推动了武术事业在国内外的的发展。然而就武术整体而言，竞技武术只是武术中的一个方面，对于更为广大的国内外武术爱好者群体来说，他们更喜欢的是不同门派、不同风格和特色的传统武术。因此，我想继续深入挖掘和弘扬我国多姿多彩的传统武术，仍然更为重要，也更接近博大精深、渊远流长的中华武术文化之根茎。而这本《二指禅秘传》一书，无疑正是从繁花似锦的传统武术中，选献给读者的一束馨香的奇葩。

练武，也和其他高层次技艺一样，必需先打好基础，“本固方可枝荣”，“根深才能叶茂”，正是这个道理。然而，有时也看到一些武术爱好者，他们练武时蹦蹦跳跳，翻转起伏，虽能令人生眼花缭乱之感，

但是在行家眼里，显而易见看得出缺乏坚实的武道基本功，以致使威武、传神的武术真谛为之失色，而在劲道、技法、功力上，乃至一招一势上，未见深厚之功底。

武术之区别于舞蹈与体操，其首要就在于武术动作具有攻防价值，但是目前所见某些竞技武术演练者，未能充分体现出我国传统武术中的这种风格和特色，未能充分表现出传统武术中应有的功力和技击招术。攻防意义较强的动作和方法不够明朗，攻防的精、气、神和传神的劲力也明显不足，令人对于传世之散手实战武术大有行为失传之感。

说武术之博大精深，渊远流长，主要是指传统武术而言，离开了传统武术中的精粹内容，则武术难以发展。建国以来新编的武术套路正是在吸收传统武术的基础上有所改进，有所创造，有所前进的，因而受到国内外武术爱好者的欢迎。忽视仍需继续发掘、弘扬传统武术，特别是它的精华所在，则是不可取的。可喜的是一大批有志之士在继承、发扬我国传统武术上仍在不懈地奋斗着。这本《二指禅秘传》正是其中之难得者。该书强调科学而系统的基本功训练，尤其是对掌指的强化训练，都详细示以法度。该书既有套路，又有技法，亦有对抗，更有功法，融健身、防身、修身于一体，内外兼修、体用兼备，集形、式、招与意、气、力共存。该书强调传统武术中攻防意义

较强的劲道、劲力、技法以及精、气、神。我想，果能持之以恒，掌握神速二指禅功及其技法，不仅一招一势都可洞见功底之深厚，而且既可以强身制敌，又可以锤炼胆识，更可以陶冶情操。

浙江省素以山奇水秀、风景宜人著称，其千岩竞秀，万壑争流，令人美不胜收，尤以其历史典故，名胜古迹，早已蜚声中外。地杰且人灵，秀美的山水必然造就出杰俊的人材，楠溪江畔也定会抚育出武林高手。本书作者，正是从这块风水宝地中成长起来的杰出人物。

作者杨建南，是一位武术界的青年新秀，远的不说，1992年9月在郑州举行的国际少林武术节拳法表演比赛中，以荣获优秀奖而闻名。现任“国际气功联合会”会员，“中国武当山武当拳法研究会”研究员，“浙江余姚精武体育会”名誉会长。他曾以武林中之一绝“二指禅功”蜚声全国。他精心编写的《乾坤铁掌功》、《奇门铁腿功》深受武术爱好者的欢迎，另一本《“一指禅”神功》一书正在撰写中。

浙江省改革开放的大潮，也促进了武术事业之腾飞，《二指禅秘传》一书的问世，无疑体现了这一硕果。能写出有一定水平的武术书藉出版，是对发展和推动武术事业所做的一件好事，中华民族数千年文明哺育下发展起来的传统武术，渗透着中国古典的文、史、哲，及军、医、美等各个学术领域的博深内涵。

因此，从更高的层次上来看，出版一定价值的武术书籍，也是弘扬中华民族优秀文化的一种选择，是值得祝贺的，庆祝之余，更盼望作者为中华武术之发展做出更多的贡献。

王幼复

1992年12月

于北京

目 录

序.....	王幼复
第一章 二指禅功法原理与特点.....	(1)
第二章 二指禅功法.....	(4)
第一节 内功练习法.....	(4)
第二节 内外功兼修法.....	(13)
第三节 外功辅助功.....	(17)
第四节 几点说明及注意事项.....	(25)
第三章 二指禅套路.....	(27)
第一节 指型与指法.....	(27)
第二节 阴阳金刚指.....	(40)
第四章 二指禅技击法.....	(83)
第一节 连环技击60法.....	(84)
第二节 防反守击54例.....	(171)
第三节 技击九要.....	(218)

第一章 二指禅功法原理与特点

二指禅功是我国劳动人民在实践中创造出来的，是一种少为人知的中华传统武术功法，又有大力金刚指功、剪子功、点穴手、鹰爪擒拿手等不同称法，它对防身、强身，祛病延年，提高武术水平，以及丰富人民文化生活，都具有重要价值和意义。本功法独特风格，它是由练意、练气、练力等几个方面组成，强调在意守入静的前提下，采取连贯圆活的动作与呼吸相配合，以及外功辅助功等进行全面性的锻炼。不仅要求意识集中，姿势准确，还要通过各种呼吸方法来锻炼内脏的功能，促使肌肉筋骨达到强健。

二指禅在练功过程中，以中、食二指为专，把全身的气力集中到中、食二指，支撑着全部身体倒立的锻炼形式，是一种功法简单，进展快速，功力强猛，内外兼修，能使人体真气贯通的高级功法，以内功练气为主，内、外功兼修作根基，外功来辅助的全套系统性功法。也就是练功者通过意念导引真气沿经络循行和动作的上起下伏，调整人体的新陈代谢，改善人体的生理功能及配合呼吸来调节人体气血的意识运行。将意、气、力、技四者有机地融合在一起，要求意气相随，刚柔相济，深得此功之真谛。

练习二指禅后，能令手指力气倍增。若能持之以恒，不但手指强劲，臂力及全身气力亦可倍增，且可强身健体。功成后手指坚硬如铁，出指神出鬼没，发功无形奇妙，威力无穷无尽。其钻透力特大，杀伤力极为惊人，对于戳、击、点、扣、插、拿、锁、擒等法击打对方更具独特之处，风格别致，攻防严谨，变化多端。以快速迅捷凶猛，刚劲有力，准确稳定的指法、步法、身法等各种技术结合运用来威胁对方。诚乃自卫防身之绝技，克敌制胜之宝，但练二指禅功确非易事，必须要经过一番苦练，故被享誉为“绝世奇功”、“武林一绝”。

二指禅功的锻炼是枯燥而苦累的，想练好它，必须待经过一段时间方能收效，故此要树立一定的信心、决心与恒心，更不能“三天打鱼，两天晒网”，而要坚持天天练，日积月累，能吃苦、不怕累，方可成功。在练功时，特别是二指撑地动作，力度要循序渐进，不要求之过急，以免伤筋动骨，事成其反，呼吸力度和意念也要与动作配合好。总之，在练功中要求动静相兼，内外双修、虚实分明，该用力的用力，该放松的要放松，自始至终守好要求意守的部位，更不能虎头蛇尾，半途而废。要掌握好练功的要领与规律，下恒心，吃大苦，坚持不懈的练习，定会功成。

二指禅和指击法是一门具有出奇制胜，转危为安

等神奇妙效之特点。由于时代和文化条件的限制，过去武林中人历代对此功秘而不宣，互相隐瞒或单一而传，有的抱着宁可失传，切勿轻传态度，以防万一，如抱荆山之玉相互封锁，不露端倪，致使神奇精妙的二指禅绝技，只能分散掌握在极少数人的手里，使之发展受到限制，而系统论述二指禅专著，尤为凤毛麟角。

第二章 二指禅功法

第一节 内功练习法

一、修丹功

静坐功，双腿屈膝盘端坐于床上或地上均可，双盘腿、单盘腿或散盘式，身体脊椎要正直，百会穴与会阴穴要成一直线（百会穴，后发际正中直上7寸，耳尖直上，头顶正中；会阴穴，男性在阴囊根部与肛门中间，女性在大阴唇联合与肛门的中间）。双目轻闭，舌尖轻抵上腭，全身自然放松，排除一切杂念，两手手心向上，左右手上下相叠，两手拇指相触，贴靠于丹田上（指下丹田，肚脐下1.5寸处）（图A1）。开用鼻做长、匀、细的深呼吸（自然呼吸）



图A1

意守下丹田，意念（好象）丹田里有一团火在燃烧似的，这种意念要做到似有似无，有意无意，似守非守，自然而然，只有这样才会使本功做到松静、自然、无杂念。要求练15分钟，时间能长则更佳。收功时，用双手手心相对摩擦至发热、发烫，再用双手似洗脸状擦脸。本式相当重要，主要是修炼丹田的内气，使之充盈，

在每次练功之前必练。

二、压劲功

两脚左右自然开立，与肩同宽，两手撑掌自然下垂于身体两侧，十指指尖上翘，尽量与手腕成90度，指尖朝前（图A 2），全身自然放松，双目轻闭，舌尖轻抵上腭，排除一切杂念。开始用鼻做长、匀、细的深呼吸，双手成撑掌状随着一呼一吸在身体两侧上提下压，吸气时双掌上提至两肋旁，双臂弯曲（图A 3），吸气同时随意念将气引至丹田；呼气时，双掌用劲尽量向下压（回复如图A 2），呼气同时随意念将丹田之气引至双手劳宫穴。接着，吸气，双掌上提至两肋旁不能松劲，呼气双掌用劲尽量向下压，以后每次呼气要加劲，并要一次比一次增劲，吸气时均不能松劲，只有这样才能劲力越来越强，增强臂力、腕力和掌力及全身气力。开始练9次，随着劲力的进展渐慢增加至18次、27次、36次，以后要增加至45次为宜。



图A 2



图A 3