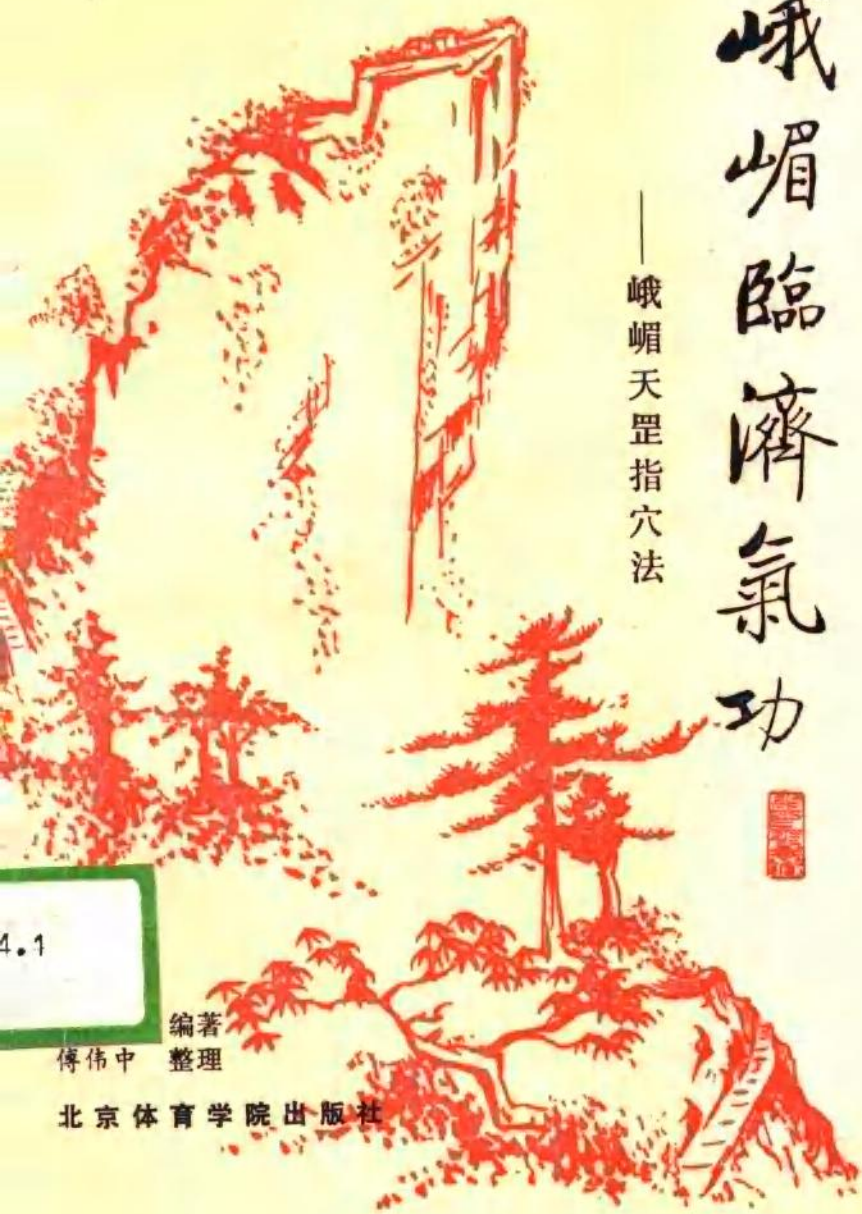


峨嵋臨濟氣功

——峨嵋天罡指穴法



4.1

編著
傅偉中 整理

北京体育学院出版社

R244.1
84

峨眉临济气功

—峨眉天罡指穴法

巨 赞 编著
傅伟中 整理

135/10

北京体育学院出版社



B 628549

峨眉临济气功
——峨眉天罡指穴法

巨赞 编著
傅伟中 整理

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
北京顺义曙光印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：6.75 定价：3.1元(压膜装)

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷 印数：1-40000

ISBN 7-81003-262-3/G·183

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

“天罡指穴法”（即“指穴法三十六势”）为内功导引按跷术（现谓之气功导引、点穴、按摩法），是峨眉临济宗气功中的秘传功法。其中小导引二十八势，大导引八势。小导引主要用于治病兼及救治气功偏差，大导引主要用于救治气功偏差兼及治病。

“峨眉天罡指穴法”系先师巨赞精心所授。1983年我遵师嘱，将先师编撰，周潜川先生校正的“内功导引按跷术峨眉指穴法详解”（以下简称“详解”）编纂成书稿，经先师亲自审校后，辑入笔者编撰的“峨眉气功疗法第一辑”中。1984年先师圆寂，此书稿做为先师遗著曾在《中华气功》杂志1985·2——1986·2期上连载，它的应用价值，引起了广大读者的关注。现在重新整理“详解”，并加以补充，目的是为了帮助读者更好地理解此指穴法的应用价值和学术价值，使其能完满地运用于临床实践，从而为人民的健康事业服务。此次整理，除增加概说、经络概述、指穴法常用穴位及插图外，正文部分尽量保留先师的文句原貌，少做修改，意以成先人之夙愿。在此笔者将原“详解”引言摘录于下：

“峨眉指穴法三十六势”（旧名“天罡指穴法”），是南宋末年，四川峨眉山金顶的白云禅师，依据千百年来人民大众强身保健治病克敌的丰富经验，以及诸家流派，舍短取长，

综合创造出来的，实用价值很大。相传白云禅师由道入释，把道家的精华，增益在佛门之中，因此，峨眉山这一学派，究动功、静功、医学、服食以至于天文、术数无一不及。这个天罡指穴法，就是在动功的峨眉十二庄的基础上发展出来的。

十二庄根据人身经络气脉的平衡与否，施展个别的架势、气运和观照等等法术，以达纠偏救弊，祛病延年之目的，用在为人治病方面，也不出此原则。所以要在临床上收到指穴法的满意疗效，非有十二庄的深厚功力，又能明了经络在浮里两支循环运行的规律及其盛衰偏胜的现症不可。否则辩证论治不明确，炼气功力达不到标准，效果就会相应的差了。又此法用在武功自卫方面，可以点穴制敌。据说当初成立此一学派时，曾经和其它流派较量多次，因屡取胜，而被承认为炼气功夫中最高的一套。至于天文、术数的传授，并不以为专长，专长还在内功炼气、医学方药、武功制敌等方面。

不过此法历代传授不多，至今只有十二代。又因历代以大行普贤菩萨为标准，注重行持而不多事讲说，又把这种专门功夫层诸秘密法部，因此，知道能应用的人就更少了……。”

现在笔者遵循巨赞大师生前“得之于民，还之于民”的崇高宗旨，根据“详解”和传授，将“峨眉天罡指穴法”进行了整理。付梓之日，尚跪首行家，不吝赐教为幸。

傅伟中

一九八七年十一月于京庐

目 录

一 概说.....	(1)
(一) 气功点穴按摩疗法略考.....	(1)
(二) 我国气功点穴按摩疗法与西方 按摩术辨	(3)
(三) 峨眉天罡指穴法的特点.....	(4)
二 经络概述	(6)
(一) 经络学概念.....	(6)
(二) 经络的作用.....	(6)
(三) 经络系统的构成.....	(8)
(四) 经络的循行、分布、生理功能 及病理症候	(8)
三 天罡指穴法常用穴位.....	(37)
(一) 头颈部.....	(37)
(二) 躯干部.....	(56)
(三) 上肢部.....	(69)
(四) 下肢部.....	(82)
四 天罡指穴法小导引术.....	(97)

(一) 二十八势用法.....	(97)
(二) 分部操作法.....	(137)
(三) 小导引须知.....	(167)
五 天罡指穴法大导引术.....	(178)
(一) 八势用法.....	(178)
(二) 大导引须知.....	(195)
六 天罡指穴法口诀.....	(198)

一. 概 说

(一) 气功点穴按摩疗法略考

气功点穴按摩疗法属内功导引按跷术，是气功发放外气和中医按摩疗法内在机制紧密结合的一种独特的医疗方法。其特点是不注针，不服药，仅用双手，即生疗效，于物质、时间都很经济。是一种值得深入研究，大力推广的方法。

关于中医按摩疗法，文献多有记载，如我国最早的中医理论著述《素问》中即有“形苦志乐，病生于筋，治之以熨引。……形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”的介绍。《韩诗外传》有“扁鹊砥针砭石，子游按摩”一语。《周礼疏密》亦有“扁鹊治赵太后暴疾尸厥之病，使子明炊汤，子仪脉神，子游按摩”之说。叙述按摩疗法的专门著作也很多，如明·周岳甫所辑《小儿推拿秘诀》、龚云林著《推拿活婴秘旨》，清·熊运英著《小儿推拿广义》、夏禹铸《幼科铁镜》、张振鋈《厘正按摩要术》、夏祥云《保赤推拿法》、骆如龙《幼科推拿秘书》，陈世凯《小儿推拿广义》、钱怀村《小儿推拿直录》等。此外还有《推拿易知》、《推拿述略及方开选录摩腹运气图考》、《小儿推拿术》、《推拿全书》、《推拿指掌》、《推拿探源》、《推拿扶微》、《考释推拿法》、《推拿捷径》等

等。新中国成立后又陆续出版了许多推拿、按摩专著。气功、按摩结合用于自身除疾的文献记载有隋《诸病源候论》（每卷末），唐《千金备急用方》，宋《圣济总录》第四卷，明清《达摩易筋经》、《内功图说》及道笈《云笈七笈》、释藏《金刚子母拳法》等。

考究融气功外气发放和中医按摩疗法及自我外导引三种疗法于一体的气功点穴按摩疗法，《灵枢经·病传篇》中“帝曰：或有导引气行跷摩，灸熨刺焮，饮药之一者，可独守耶？将尽行之乎？”一段，可谓文献的最早记载。另《汉书·艺文志》所载《黄帝岐伯按摩十卷》亦应有翔实记录，但由于散佚无存，致使其丰富内容无可稽考。此中之医疗技术和经验很有可能在民间流传下来，如烟似缕，将绝未断。此外，做为流派秘传的一些方法，如“天罡指穴法”、“达摩一指禅点穴术”、“蒲喇嘛按摩术”等，都是湮没于民间但确有实际价值的独特疗法。不过因气功点穴按摩疗法是以功力为基础的，其方法技术湮没于民间后即自成流派体系，各流派之间大多“门户保守”，宁愿秘而失传，不肯轻易公开传授，且练功讲究口授心传，治病推崇心领神会，致使文字记述鲜见。另一些技术被江湖术士据为己有，昧于理解则故弄玄虚，翻奇变巧，令人闻而生畏，致使人民对它失去信仰，知识阶层更不屑顾视，上层阶级多视为异端邪说。这样，它的科学价值也就长期未被人们所认识。新中国成立后，50年代北戴河成立第一个气功疗养院，从此具气功与中医按摩二者之长的气功点穴按摩疗法逐渐跻身于科学殿堂。目前我国对生命科学、外气本质与机理机制的研究正在多学科的广泛展开。这种疗法的科学性，必将被现代科学理论所证实，

这不但益于我国人民的保健事业，而且会大大丰富世界医学科学的内容。

(二) 我国气功点穴按摩疗法 与西方按摩术辨

除我国外，许多西方国家也有按摩治疗的方法（即按摩术）。虽俱为按摩，但我国的气功点穴按摩疗法与西方按摩术在运用方法和适应范围上，却有着很大的区别。

中医疗法早在四五千年前就已发展到辉煌的阶段，而西方医学文献始见于公元前四百多年，比我国要晚两千多年。创始有先有后，所用方法也完全不同。仅以气功点穴按摩疗法而论，所遵循的是以整体观为特点的辨证施治法则。而西方按摩术的施治法则基本属于辨病论治的范畴，即只按摩病患区域，且只刺激体浅部位，其适应症范围狭小，一般只能治疗机体浅表部的疾患，对脏腑以及脑神经外科或体赘生物的治疗可能性极小。即使在刺激体深层肌肉、软组织时，也大多重视叩打、揉捻的方法，有时需用相应的按摩器械和辅助设备，施术者需要体力，或以肘顶，或用脚踩踏，术后常感疲惫不堪。受术者在接受治疗时往往忍承很大的痛苦，并常有毛细血管出血，甚至皮肤、肌肉肿胀的现象。而气功点穴按摩疗法则重视内气外发的作用及相应的力度，以意、气、力三方面依倚而施。通过积一身真气充运于双手，作用于人体，指点于穴位，按跷于关窍，恢复、提高经络外内浅深两层的功能，以影响脏腑，改变人体的生理功能活动和病理状态，

达治愈陈痼久疾与疑难杂症的目的。气功指穴法强调功与医的结合，整个施术过程既要发放外气于患者，始终“带气”操作；又要通晓医学知识、气功学知识，充分发挥气的作用。这样，在治疗过程中，患者毫无痛苦，乐于接受。这是气功点穴按摩疗法与西方按摩术在运用方法上的本质区别。另，气功点穴按摩疗法比西方按摩术的应用范围要广泛得多，其对很多慢性病，常见病，多发病甚或疑难病症均有很好的疗效。诸如内科、外科、儿科、骨科、妇科以及按摩视为禁忌症的肿瘤，皮肤科的一些疾病，均可施治。

从以上比较中可以看出，我国的气功点穴按摩疗法不论施治方法，还是应用范围，都与西方按摩术有着显著的差别，我国这种疗法的独特优点则更是显而易见的。

(三)峨眉天罡指穴法的特点

融气功、按摩、点穴、布气、武功为一炉的峨眉天罡指穴法，除具有一般气功点穴按摩疗法的共性外，还有其自身的一些特点。

1. 作为峨眉临济气功的组成部分的天罡指穴法，自南宋末年白云禅师创造后，历经十二代人的继承、发展与提高，业已形成一整套独具特色的治疗方法和学术价值很高的系统理论。

2. 施天罡指穴法以疗治疾病者除应掌握和运用相应的医学知识，还要具有深厚的峨眉十二庄功力，二者互渗融通，方可发挥得应手得心。

3. 天罡指穴法除可治疗各种疾病外，还可用于纠治气

功偏差及武功中被人点穴时与点穴后的解救。

4. 天罡指穴法的施术过程强调意气力的统一，要求施术者遵循先意后气再力的递序，如此才为气劲的发生，才能达到力以气显，气以为用的目的。

5. 天罡指穴法运用时，皆讲究发劲窍位的变化，做到以纲统目。其理譬如弓箭，箭属应中的标物，而箭之射，必要弓之发力。如剑诀劲其窍在大、无名、小指，其应在食、中二指，凤钗劲其窍在中、无名、小指，其应在大、中二指……。操作时不可本末倒置，表象理解为剑诀劲即食、中二指的并挺硬直，凤钗劲的大、食二指的明刚捏扣等等。

6. 施术者要根据受术者的相应部位，采取不同的指穴手型，这些受术部位与指穴法的所发气劲呈统一性，掌握好此点，施术时不必强调机体局部的耐受力程度，自可自然调节。同时因指穴手型的变化，减弱了施术者的局部性疲劳程度。

总之，具有近800年历史的峨眉天罡指穴法，在历史上，现实中已经和正在发挥着它独具的医疗作用。相信随着我国对气功点穴按摩疗法研究的深入，运用的普及，天罡指穴法的医疗价值必将越来越清楚地显示出来。

二. 经络概述

(一) 经络学概念

经络学是祖国医学基础理论的重要组成部分，是关于人体经络的循行、分布、功能及其与五脏六腑相互关系的一种理论学说。人体这个由五脏、六腑、五官、四肢百骸以及数以百计的肌肉组织构成的有机体，能够进行有规律的生命活动，主要是因为运行“气血”的经络系统的存在。经络遍布于全身，紧密联系全身各个部分，“气血”在经络中周流不息，从而使整个机体能够很好地进行各种复杂的生命运动。

二千多年来经络学一直是我国传统医学在分析生理、病理，诊断、治疗方面的主要依据。其对于指导临床各科特别是针灸、推拿、按摩、气功、气功点穴按摩疗法有着十分重要的意义。

(二) 经络的作用

经络是经脉与络脉的总称。经络于人体的作用，可分为以下几个方面：

1. 生理方面

(1) 经络有联系人体各组织器官通行“气血”，抗御外邪和保卫机体的作用。

(2) 经络有沟通内外表里，联系全身，调动各脏腑正常生理阴阳平衡的作用。

2. 病理方面

经络在病理上的反映或体现突出地表现于疾病的发生与转变。如经络失正常机能活动，则病之后病邪常沿经络自外而内，由表及里的传变，反之病愈转机时又常发生病邪由里出表的经络改变。

3. 诊断方面

由于经络是沟通人体脏腑与各个组织的通道，其循行又有一定的起止点和路线，因此在临床上就可根据疾病所出现的症状结合经络的循行部位与所系的脏腑，作出诊断。脏腑、经络、腧穴之间有着特殊的联系。如心火上炎引起舌部赤痛；肝火升腾引起两目红赤；肾气虚陷引起耳无所闻；肺气壅阻引起鼻塞不通等，皆可通过经络的特殊联系以作为诊断。即如《灵枢·九针十二原》所说：“五脏有疾也，应出于十二原。十二原各有所出，明知其原，睹其应，而知五脏之害矣。”我们根据经络在体表一定部位的反应，可立诊断疾病的依据。

4. 医疗方面

经络学说在中医临床各种治疗中，起着决定性的指导作用，如药物归经治疗，只有按经用药才能发挥药物的疗效。在气功指穴疗法中，尤其不能脱离经络学说，正如喻嘉言所谓“凡治病不明脏腑经络，开口动手便错。”

(三) 经络系统的构成

经络系统是由经脉和络脉组成的。其经脉包括十二经脉、奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别、十二经络、十二皮部；络脉包括十五络、孙络、浮络等。（图1）

(四) 经络的循行、分布、 生理功能及病理症候

经络的循行走向为，经脉是直行的干线，络脉是横行的分支；经络的分布为，经脉分布在较深部，（除分布在体表一定部位外，还深入到内脏所有器官），络脉则分布在较浅部（一般分布在体表，以联系经筋和皮部），二者紧密相联，相互交叉形成经络网。

十二经脉是经络系统的主体，其在四肢分布的特点是，阴经分布在内侧，阳经分布在外侧。内外侧面各分三阴三阳，即手足三阴三阳（太阴、厥阴、少阴、阳明、少阳、太阳）。循行规律是手之三阴从胸走手，手之三阳从手走足，足之三阳从头走足，足之三阴从足走腹，接胸手三阴。

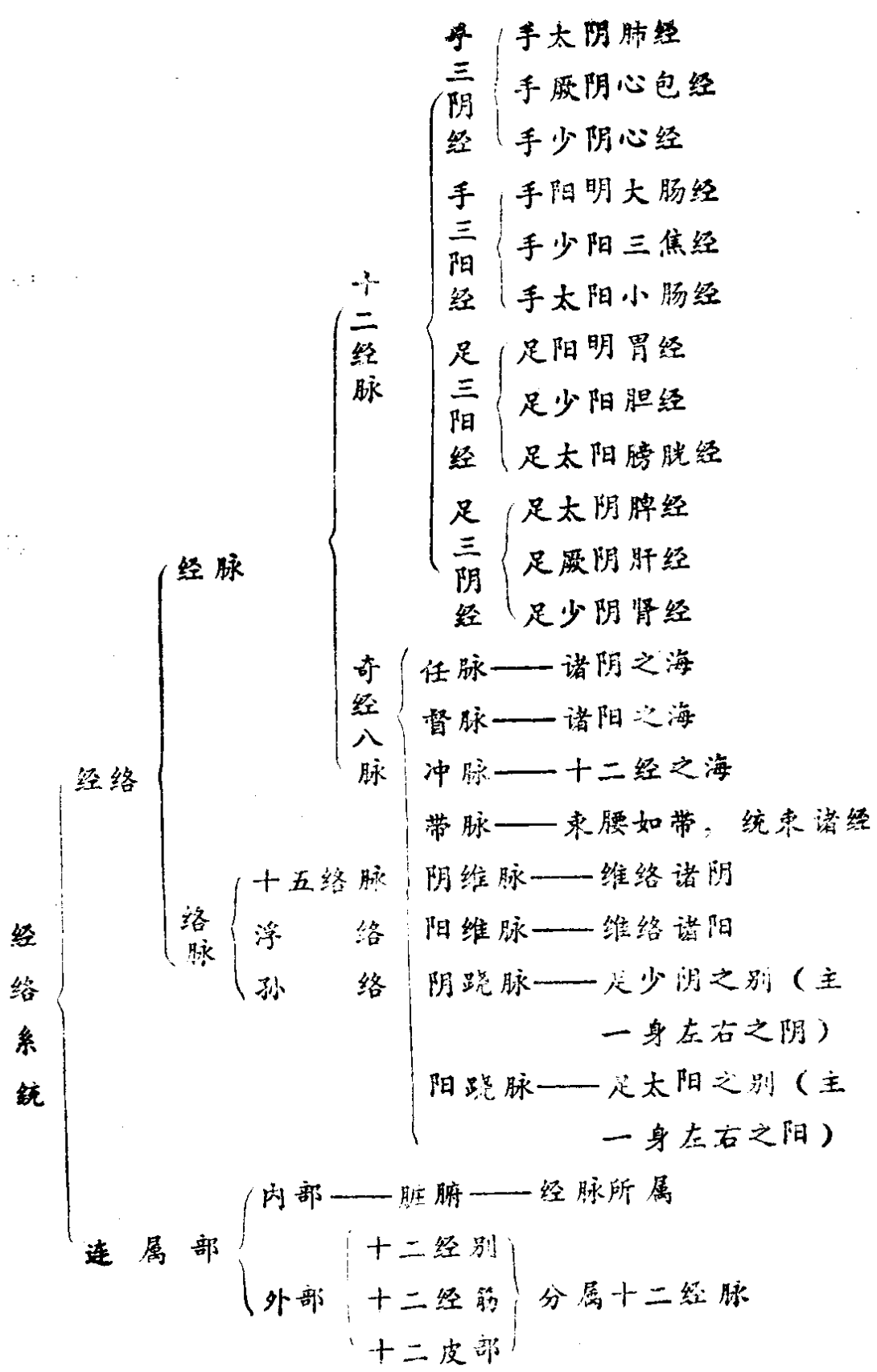


图 1 人体经络构成

1. 十二正经的循行、生理功能及病理症候

(1) 手太阴肺经

此经联系胃、肺、大肠等脏腑，经过肺系统（气管）、喉咙等器官。每侧11穴名，左右共22穴。

循行：起于中焦胃部，向下联络大肠，回绕胃的贲门部，上贯横膈膜，会属肺脏，从气管、喉咙部横出腋下，下向肘中，沿前臂内侧桡侧缘，入腕后桡动脉部，沿大鱼际的边缘，出拇指的外侧端。其支脉，从腕后走食指横侧缘，达尖端，与手阳明大肠经相接。（图2）

生理功能：肺位于胸中，上连气道，和大肠互为表里；外合皮毛，开窍于鼻。主行气调节呼吸。

病理症候：经络症见缺盆和肩内侧前缘至拇指外侧肺经循行线之肿痛、麻痹、厥冷及伤风自汗等。脏腑症见咳嗽哮喘、胸中满闷、咽肿口渴、咳吐浓痰、气郁气短。肺气竭绝则不能引起布津，温养皮毛，而必导至指趾甲干枯，毫发脱落。

(2) 手阳明大肠经

此经联系大肠、肺等脏腑，经口、下齿、鼻等器官。每侧20穴名，左右共40穴。

循行：起自食指末端，沿食指背侧桡侧缘，上出第1、2掌骨之间，入拇长伸肌腱与拇短伸肌腱的凹陷处，沿下臂背侧桡侧缘，至肘外侧，再经上臂外侧前缘，上肩出肩峰前缘，上出颈部脊椎骨之大椎，返向下入锁骨上窝，络于肺脏，通贯横膈，入属大肠。其支脉，从锁骨上窝上行颈部，通过面颊，入下齿槽，回绕至上唇，交会人中，左脉向右，右脉向左，上行夹鼻孔旁侧，与足阳明胃经相接。（图3）

生理功能：大肠与肺相表里，司排泄糟粕之功能。