



一指禅

穴技击养生术

一指禅点穴技击养生术

王选杰著

北京体育学院出版社出版

(北京西郊圆明园东路)

新华书店北京发行所发行

北京小红门印刷厂印刷

※ ※ ※

开本 787×1092毫米 1/32 印张 5 字数100千

1991年8月第1版 1991年8月第1次印刷

ISBN 7—81003—521—5/Q·395

印数 00001—20000 定价: 2.50元

自序

月朗禅师自幼出家，是临济宗中的重要传人。临济宗为禅门五宗之一，亦是禅门唯一没有失传的宗派。

月朗禅师面壁功深，参禅有悟，深得自性般若，具辩才无碍，解第一义谛，实乃近代之禅宗巨擘。末法龙象！

月朗禅师所传一指禅功法，奥妙奇绝，深邃独到，既可用于养生，亦可用于技击，后被医家引入於临床实践，疗效卓著，为一指禅功法中更有成就的一支。

笔者昔时曾多年随月朗先师习练一指禅功，获益非浅。现遵先师所倡“无念为宗”之禅理、“普度众生”之宏愿，故力图将一指禅功法，在本书中尽量叙述得透彻明瞭、淋漓尽致；以及本人多年用此功法施治於患者的心得体会，和盘托出，奉献於世，欲使有志学练一指禅的同仁，同食“法味”，自利利他，济世活人。

目 录

自序:

一指禅气功概论·····	(1)
阳性反应和阳性物·····	(5)
一指禅气功点穴要领及禁忌·····	(7)
神意之运用·····	(11)
一指禅气功之点穴手法·····	(12)
一指禅气功之临床应用·····	(20)
一指禅气功点穴手法细则·····	(61)
一指禅气功之练法 ·····	(113)
附: 从技击名家到养生大师	
——记本书作者大成拳第二代传人王选杰 ·····	(118)
布衣陋室论英雄	
——访中国大成拳名家王选杰先生 ·····	(123)
练功祛病选录 ·····	(127)
一指禅点穴技击术 ·····	(134)

一指禅气功概论

一指禅气功，经过千余年之发展演变，形成了包括佛家一指禅，拳家一指禅，医家一指禅的系列功法，独具特色，被列中国气功，统称一指禅气功。

一指禅气功，以佛家禅宗为本源。禅宗，由天竺二十八祖达摩传入我国之后，列为初祖。

禅，又称禅那，原本为梵文名词，佛教术语，包含着比较复杂的意义。所以，由达摩将禅法传入中国时，才形成了以禅法概念为主体的佛教派——禅宗。

禅法除在佛教中形成禅宗以外，在古典哲学中存在着禅学，在气功功法中形成了禅功。伴随着禅学的发展，禅功中的一指禅逐渐形成了独具特色的功法，被称为一指禅气功。

中国禅学到唐代才得以迅速发展。五祖弘忍以后，禅宗分成两派：以慧能大师为代表的一派，强调“无念为宗，见性成佛”，在修行方法上主张顿悟，被称为南派；以神秀大师为代表的另一派。强调“摄心为戒，由戒生定，由定生慧”，在修行方法上主张渐悟，被称为北派。一指禅则主张以“一”为始，定性修身，但仍不失佛教禅宗本色。在其修炼方法上，主张身心兼修，顿渐兼备。此一指禅俗称一指头气功。《景德传灯录》一书有“吾得天龙一指头禅，一生用不尽”的记载，足见当时一指禅的影响，并且有其代表人物天龙和尚等。

宋朝承袭唐朝文化，一指禅的功法更得以广泛的传播。

《剑南诗稿》中有“一指头禅用不穷，一刀匕药去凌空”的佳句，证明一指禅气功在临床中得到应用和发展。《剑南诗稿》之作者，并未出家，由此看出宋代时期，一指禅已超出了宗教界线，汇入整个中华民族的文化之中。

一指禅气功，逐渐发展成点穴，是接受医道和针刺疗法的启迪。《内经》上有“凡刺之真，必先制神”，此与一指禅气功重精神训练有着相同之处。医家中，本有以指代针的应急措施。因此，一指禅气功发展成点穴术，是顺理成章。

明代杨继洲在《针灸大成》一书中明确记载：“壬戌岁。吏部许敬庵公，寓灵济公，患腰痛之甚……性畏针，遂以手指於肾俞穴行补泻之法。”这种以指代针的疗法，就是医家一指禅气功点穴法。

至清代，一指禅气功形成各种流派。依类而分，有佛家一指禅气功、医家一指禅气功和拳家一指禅气功。

应当提到的是，晋代葛洪在《肘后备急方》中有“令爪其病人人中取醒”的记载。葛洪又称抱朴子，属於道家。因此，单就点穴术上说，与一指禅有类似之处，但原理不尽相同，不可混为一谈。

近代，华严寺住持月朗禅师，吸取了历代一指禅气功之精华，将一指禅气功广泛应用於临床实践，除治愈过一些多发病外，还治好了一些疑难症，并把一指禅功法应用於实战技击，光大了中国武术，光大了一指禅气功疗法。

自达摩以来，禅宗历来都强调“行入”和“理入”的修行方法。这里所说的“入”，指的是进入佛的境界。佛家各宗，都有其入佛境界的途径。有的强调持戒，有的强调往生，也有的强调密咒，而禅宗则有“理入”和“行入”两个途径。

“理入”是参禅，通过参究禅理，悟到“四大皆空”的

道理，养成豁达大度之气质，培养洞穿万物之情怀，看破所谓“红尘”。从而达到“大肚能容，容天下难容之事”，达於佛之精神境界。凡禅门经论，大都是以此为归旨。

“行入”，则是通过修行的方法达到此种境界。所谓“行入”，除行为规范外，还包括行、住、坐、卧四种禅法。此四种禅法因坐禅收效最速，应用广泛，故以坐禅命名。

“坐禅”又名禅定，即妄念不生为禅，坐见本性为定。此种禅法所要达到之目的，与“理入”完全一致。一指禅当然亦不例外。

一指禅气功，主张“内无身心，外无世界，神到力到，气达指端”。为达此要求，依人之生理特点和心理特点，产生了一系列的练功方法。

心理之合理兴奋，启动人体功能；心理之合理抑制，则是人体之一种补偿式休息。一指禅功法所培育之健康状态，使心理兴奋和抑制日趋合理，一指禅气功也就成为一种保健功法，至使医家一指禅应运而生。

一指禅气功产生的健康心理状态，在武术训练中可产生良好效应，在实作中发放出强大的能量，被武术家广泛采用，至使拳家一指禅因此得到发展。大成拳的训练重精神、重意感。重自然力的发挥，与此有异曲同工之妙。因此一指禅气功与武术之结合，自不待言。

佛家一指禅，其练法古朴，为各家一指禅之冠。

医家一指禅，取其健康心理素质为保健手段及临床方案，为一指禅在医家之变通，练法与佛家一指禅不尽相同。

拳家一指禅，取其健康心理素质，保障技击时临场发挥之主要手段。为一指禅在拳家之变通，练法更具拳家特色，

注重於功法、精神训练和身体素质的训练。

各家的一指禅功，从原理上说，均奉旨禅门“无念为宗”的原则，它们之间只是程度上有所差异。故原理上，一指禅功总为一家，实际应用时则分支为“百家”。

阳性反应和阳性物

阳性反应，一般是指内藏疾患在体表的反应或躯干四肢病变在局部的反应。在总穴治疗中，这种反应主要是指按压体表时的压痛及酸胀重等感觉。阳性物是指在阳性反应处所触及的有形之物，如皮下结节、硬块及肌肉张力的改变等。一般来说，有阳性反应不见得有阳性物，但有阳性物则多有阳性反应出现。当有阳性物出现之时，说明病程已较长，病情已较深重，故治疗起来亦较单纯有阳性反应为难。

早在中医经典著作《内经》中，就有关于这种诊断方法的记载：“察其所痛，左右上下，知其寒温，何经所在”及“用针者，必察其经络之虚实，切而循之，按而弹之，视其动应者，乃后取之而下之”。虽然此时尚未形成系统的理论，但已明确提出了“切而循之，按而弹之”的具体诊断方法，为后世发展此学说奠定了基础，提供了理论依据。

在临床上诊察阳性反应和阳性物，具体手法可选用按法、摩法、揉法、拨法及推法等，可依具体情况灵活选用，手法力量比较治疗时为轻。当触及阳性反应时，除病人有酸麻胀重感或疼痛外，术者手下亦有“僵滞”之感，当细心体会，难於口述。阳性物则有形於指下，或条索状，或块状，或片状，或豆状，或大或小，或软或硬，临床上依具体病人及具体病种而有不同表现。

一般而言，在背俞穴附近出现的阳性反应和阳性反应物多属相应脏腑疾患。如心神不安，心慌心悸可在心俞及附近

出现，胃脘痛及恶心呕吐在胃俞附近出现相应反应；目疾、急躁易怒等可在肝俞、太冲等处出现反应。其病况轻者多为阳性反应，病久或病重者多为阳性反应物。在四肢出现阳性反应及阳性反应物者，据经络循行多归属於相应脏腑器官病变。如脾失健运可在阴陵泉附近出现压痛等（阳性反应）及条索状结节（阳性反应物）；胃脘胀满在梁丘、足三里诸穴可出现相应反应。在躯干上出现者亦可归属於相应脏腑经络及所属器官，除此之外，局部病变在病变部位亦多有阳性反应和阳性反应物出现。如腰肌劳损，急性腰扭伤及落枕者，在局部均可触及压痛点及酸胀点（阳性反应）及条索状硬结（阳性反应物）。把治疗重点放在这些地方，则可收到事半功倍之效，当这些反应消失之后则疾病基本痊愈。故亦可作为检验疗效的标准及判断预后之用。

人体新患疾病绝大多数在体表均有阳性反应和阳性反应物出现，但其出现的方式、部位、程度和次序先后，因年龄、体质、性别、病之久暂与轻重、在表在里之不同而有很大差别，这些在各论具体病症还要详述。到目前为止这些反应的探索还只停留在经验的水平上，许多病症的反应尚有待补充探索，以期完善。

中医理论认为：“有诸内必形诸外”，其表现包括症状、舌脉、耳廓之反应（耳诊）、精神气色及阳性反应和阳性反应物等等，故诊断时要望闻问切四诊合参。据辨证施治理论分型立法、处方配穴而施术，不可偏执一端及过于夸大触诊之作用。

一指禅气功点穴要领及禁忌

一指禅气功点穴要领

（一）精神集中

精神集中有两层含义，首先是指术者，在施行一指禅气功点穴术之时，只有精神集中时，其动作才能协调准确，力量才能笃实透达，有与患者连为一体之势。其次是指患者，其在接受点穴治疗之时，只有精神集中，才能密切配合，及时反应出自己的感觉，并与施术者遥相呼应，更有利於内气透达体内，直达病所，即所谓连成一体之势。

（二）刚柔相济

在点穴的临床治疗中，只有辨症施术，因病因人而异地选取穴位及手法；采取不同的力量，或刚或柔，或轻或紧，才能取得理想的疗效。这些固然要靠一指禅气功的修炼功夫及以大量的临床实践为基础，并须有名师口传心授，学者细心体会悟解，才能循序渐进，步入正轨。但作为初学者来说，尚有一般规律可循，简述如后。

首先，点穴手法要从柔到刚。在每一个穴位的施术及整个治疗过程中，均要求手法由柔到刚，力量由弱到强。亦即首先用较温和的力量，然后逐渐加强，使病人有一个适应的过程，以病人能接受为标准，直到达最大强度；在治疗快结束时再由最大强度逐渐减弱，亦使患者有一个适应过程，最后可用轻柔手法使病人放松。

（三）务使得气

一指禅气功点穴治疗之时，一定要使患者得气才有意义，亦即在施用手法之后，患者相应俞穴应与有针刺得气的类似感觉，甚至“气至病所”，也就是气感直抵患处，这样疗效方佳。如用寻法施於双侧风池穴治疗眼疾之时，不仅要要求风池穴局部得气，而且要求气感直抵双侧眼球。

（四）治疗时间

点穴疗法的治疗时间，對於内伤难病、虚症、慢性病及年老体弱者时间较长，不仅每次施术时间应长，而且疗程亦长；外感疾患、急性扭伤、疼痛、体质壮实者因手法效强，时间相对较短；一般心悸、失眠等内科疾，一次四十分钟左右则可；外感伤风、落枕等约二十分钟即可。总之因人因时因病而异，不必拘泥，以取效为目的。

（五）注意事项

点穴疗法，因其以手直接接触病人，故应十分注意术者双手之消毒，以免交叉感染。通常术前洗净双手即可，必要时应以75%之酒精浸泡或擦洗，要勤剪指甲，但亦不可剪得过短，以免操作不便，以施术时不伤患者皮肉，自己运用自如为度。点穴治疗，因是以指代针，故亦可出现晕针反应，但很少见。此类晕针病人多见於惧怕点穴治疗，精神过于紧张，以及体虚或手法突然加重等情况。其表现与针灸晕针大体相同，一般在施治之时突然晕厥，面色苍白，头晕乏力，心悸心慌，严重者可四肢厥冷，汗出息微，不省人事。发生晕针之后，应立即停止施术，让病人静卧休息，然后饮温开水或糖水等；必要时配合现代医学抢救措施，以免延误病人。

一指禅气功点穴之禁忌

一指禅气功点穴临床应用范围很广，内外妇儿等科的许多疾病均可应用。一般多应用于某些疾患的慢性期或某些慢性疾患，对于伤科、妇科等的一些急性疾患亦多有捷效，如急性腰伤、痛经、落枕等。但点穴疗法和任何治疗方法一样，它不是万能的，有一定的局限性。对于一些疾病可起主要治疗作用，可使其痊愈，所谓治其“本”；而对于某些疾病则起辅助治疗作用，亦即治其“标”。另外，一些疾病或某种情况下应禁用或慎用点穴。总之，要从临床实际出发，扬长避短，选择应用。兹将一指禅气功点穴术之禁忌症和慎用症简述于下。

（一）禁忌症

1. 原因不明之高热，败血症，脓毒血症，全身情况极差者。
2. 急性传染病（如白喉、猩红热、麻疹）及某些慢性传染病（如结核病、麻风病）。
3. 恶性肿瘤及恶液质者。
4. 一切腹痛拒按，急腹症有脏器穿孔危险者；头部疖肿尤其是面部三角区感染者，其部位禁止点穴。
5. 低血压病，心脏疾患病人之头动脉窦附近及眼区禁用手法；青光眼病人眼区亦禁用手法。
6. 孕妇的腰胯腹部及合谷、三阴交等处禁用手法。
7. 凡医学上禁止触按的部位均当禁止使用点穴手法。

(二) 慎用症

1. 全身情况较差者，不能承受点穴治疗，可能发生晕针反应。

2. 急性感染尚未控制者。

3. 精神病患者发病期间。

4. 皮肤病患者之患处。

5. 不愿接受点穴治疗者不宜予以点穴。

6. 过饥或过饱、劳累过度等情况下慎用或不用点穴疗法，急救不必拘於此。

神意之运用

一指禅气功点穴术，在临床施术时，要求施术者内气鼓荡、气势饱满、贯溢全身，从而透达指端而施治於病者之体。所以，不仅要求术者一指禅气功修炼到相当程度，而且在施治之时还需精神集中，精神内敛，宁心静气，小心翼翼。更需以术者之神制患者之神，以术者之目制患者之目，务使其精神集中而收制其散乱之气。正如《素问·针解》篇所载：“必正其神，欲瞻病人目制其神，令气易行也”。

除守神制神之外，术者还需配合一定的意念活动。只有这样，手法的力量才能适度，更易於与病者联为一体，使术者之气力透达指端，从而使病者得气，感传，以达气至病所之目的。對於初学点穴手法者，加用意念活动，能使手法更自然、不僵不滞，使术者更易掌握其要领易於领悟其真谛。若是一指禅功夫深厚，手法纯熟者，则不必拘於此，可在有意无意之间，随心所欲而施术，然精神方面仍需专注。

一指禅气功之点穴手法

一指禅气功点穴术的基本手法有十种：按法、摩法、揉法、寻法、点法、推法、擦法、拨法、抖法、切法。以上手法都是用单指（食指或中指）操作。除基本手法外，还有七种辅助手法，又称掌法，实际上是以掌代指来操作的，内容实质则与基本手法相同，其作用较缓和，适合於施术前的准备及术后的放松，腹部疾病亦可应用。掌法包括：掌按法、掌摩法、掌揉法、掌寻法、掌推法、掌擦法、掌抖法。在各论的治疗中，点穴的准备阶段及术后放松整理，皆应用掌法来完成，但在某一个具体病症中就不再一一叙述，临症之时灵活应用则可。基本手法一般应用於俞穴及阳性反应和阳性反应物上，而掌法则多用於胸腹腰背及四肢肌肉丰厚处，不必按照经络穴位分布机械应用，临症之时可灵活多变。

点穴施术之时，一般来说基本手法是以指腹接触患者肌体而用力，掌法或以掌根用力，或以大小鱼际肌用力，可灵活运用。一般来说，推法、擦法多用掌根，抖法多用全掌，但临症之时应随心所欲，灵活运用。

临床施术之时，手法依部位不同应用轻重之别。凡头面部手法宜轻，近五官处尤轻，而胸腹部用力亦应适度，腰背四肢处可适当加重，但要据体质及病情而定，总以病人能够接受为度。

具体取穴，亦不必完全按照书上照搬，应以“按之快然”为准。施术之时，病人当有类似针刺之“得气”甚至“感传”

现象，这样才能取得好的疗效。“气至而有效，效之倍，若风吹云，明乎若见苍天。”（《灵枢·九针十二原》）；“有病远道者，必先使气直达病所”（《针灸大成》）。当气至病所之时，才能取得显效。如治疗目疾之时，用寻法施术於双风池穴时，须使气感传至双眼区，眼球有胀感。

一、按法

按法是以施术者中指或食指指腹面按压於患者之俞穴或病处，按的力量要由轻到重，由柔到刚，轻重适宜，刚柔相济，其力量应垂直向下，切勿左右偏移，务使之深透传导至内脏。要做到此点，除平时多练习手法外，更应多练习一指气功，使功底深厚，临症之时则加相应的意念活动。按法的意念活动，系手指如触按水中之浮球，松紧适宜，力量过大则球沉手湿，力量过小则球浮上漂，故力量大小应觉球能入於水而手不湿为度。但临床应用时不应为此意念所约束，日久功深可在有意无意之间灵活应用，而实际上此亦为意念假借，术者态度应是：“过河须用筏，到岸不用船”，亦即勿忘勿助之意。

按法不仅适於绝大多数病症及穴位应用，而且又是其他基本手法的基础及准备阶段，因大凡施用手法点穴必触按俞穴，触及之初都有按法之意寓於内。而实际上在施用每一个基础手法之前都应有按法之意，这样取穴才准确，病人亦易於接受，术者亦可从病人的反应来决定力量之轻重。按法施用之力量应视不同部位有所轻重，从而起到通经活络、调节阴阳、散寒止痛的作用。

辅助手法：掌按法

掌按法是以掌代指而按於一定的部位，主要是用大小鱼