

# 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

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>