

少林内劲一指禅

李培海 编著

上海交通大学出版社

内 容 提 要

少林内劲一指禅功法是佛教禅宗南少林的独门练功术。其功法具有无须入静、意守、调息，可以适合各种类型体质的人练功。

少林内劲一指禅有刚柔二法。柔者为人治病，刚者可以制人。病者练此功得当，能速见疗效。此功法对运动系统、消化系统、呼吸系统、心血管系统、泌尿系统等各种慢性病均具有良效。

本书内容包括：少林内劲一指禅功法的渊源，少林内劲一指禅功法简介，功法功理初探，练功与长寿，练功指南，内气外放治病病例介绍，还重点介绍了少林内劲一指禅气功初级班、中级班、高级班功法解说及图解。

李培海先生简介

李培海先生祖籍在河南省周口市项城，回族人。他自幼喜爱体育活动，青年时代曾拜于周口市孙少甫先生(回族)为师，习练心意六合拳，1949年参军后，于军队医校学医三年，在部队医院、地方医院从事外科医疗工作多年后，于1958年底回沪，在地质局、华东局机关等处从事医疗工作。1966年，经大师兄刘茂林、二师兄史兆铭介绍，叩拜气功名家阙阿水大师为师，习练佛门上乘功法南少林“内劲一指禅”气功。“四人帮”横行时期，气功被列为禁区，只能在极其秘密的环境中练功，从凌晨1点开始练功，3点结束。当时参加练功者还有阙巧根、刘茂林、史兆铭、王端亭、姜庙桃、王德孝。未经大师特许，任何人不得向外界传播，由于李培海先生勤学苦练，认真钻研，又精于医道，熔气功与医学为一体，深得大师喜爱，经常跟随大师为广大人民群众义务治病，从无怨言。

阙阿水大师当着众位师兄和学生面宣布李培海先生为第三个徒弟，并密传了徒弟功法。李培海先生虽经大师多年栽培和教诲，但仍然虚心地向各位师兄弟请教，相互取长补短，精益求精。为了不负大师重望，让少林内劲一指禅气功发扬光大，造福于民，李培海先生先后在北京、上海同济大学、复旦大学留学生部、深圳大学、茂名、湛江、桂林、青岛海军航空兵、扬州、南京，并应邀去日本的京都、大阪、名古屋、奈良、藤井等地教功及治病，得到各阶层人士和各

地报界的赞扬，深受广大病者和气功爱好者的欢迎。

李培海先生愿在有生之年，为气功医学事业作出更大贡献。

任振远

前 言

气功是我国人民几千年来籍以祛病强身、益寿、延年、克敌制胜的法宝。作为研究气功的气功学又是中医学的重要组成部分，并且为中华民族的伟大文明历史和中华民族的繁荣昌盛作出了重大贡献。气功是中华民族所特有的宝贵的文化遗产之一。而少林内劲一指禅功法则是这个文化遗产宝库中的一颗璀灿的明珠。

但是在过去，由于历史条件的限制和学术上的偏见，长期以来对卓有成效的气功疗法、气功健身法以及其他气功术采取歧视、排斥、打击的态度和作法。把气功和迷信、妖术划等号。特别是极左思潮、极左路线占主导地位时期，许多气功名师高手身遭横祸，许多高级功法后继无人，乃至失传，少林内劲一指禅功法由于出于佛门，更是倍受打击，本门派之传人及其主要弟子都遭受了不同程度的迫害。

十一届三中全会清除了极左路线的干扰，一改一花独放，万马齐喑的沉闷局面，双百方针得到了贯彻执行，学术争鸣气氛空前活跃，实事求是的作风得到了恢复。特别是在1978年中国科学院上海原子能研究所顾函森和本门气功师林厚省合作，首次测出气功之“气”是物质，以及经其他科学工作者多次研究得出“气”具有物质、能量信息多种特性以后，才彻底改变了人们对气功的错误看法，处于垂危之际的气功才真正获得了生存、发展。古老的少林内劲一指禅功法才重新获得新生。无数神奇的气功现实引起了国内外科技界和一切

有识之士的重视、关注。气功终于昂首挺胸地登上了科学的殿堂。气功成了研究人体科学的窗口，气功成了热门课题，气功热席卷全国。

中华气功源远流长，在漫长的历史进程中，形成了众多的流派，功法众多不乏奇珍异宝。钱学森同志独具慧眼，深刻地认识到气功的科学价值。他曾说过，当务之急是保护高级气功师和高级功法，发掘光大高级功法。少林内劲一指禅功法就是这样一种亟待发扬光大的高级功法。该功法训练方法奇特、与众不同，并且得气快、气量大、渗透力强，功效疗效高。大量事实证明对多种慢性病均具良效，且不会出偏差。该功法内容丰富、适应性广、男女老少皆宜。中央人民广播电台、电视台、各大报纸、刊物曾经纷纷报道，赞誉为神奇的内劲一指禅功法。

但是内劲一指禅功法的意义不仅在于它的实用性，而且在气功机理的研究方面有着十分重要的意义。世界上首次对气功之“气”物质性的研究，测试之“气”就是内劲一指禅功法之“气”（林厚省是本门功法传人阿水大师的弟子之一）。这个划时代的伟大发现已被载入科学史册。另一方面，多年来，一些研究者由于不能纵观气功全貌，拘泥于传统理论的束缚，使气功的研究趋于片面化；研究者的思路也不够开阔，而少林内劲一指禅功法的训练方法，得气的机理也与众不同，这就给研究者提供了一个新的重要的研究对象，并且引起了人们的深思。通过对它的研究，对全面地认识气功本质将会产生重大的影响。

民间是个硕大无朋的天然的历史博物馆，而人民则是这个博物馆的卓越的鉴赏家和优秀的管理员。一切有价值的东西在民间都会得到很好的保护和保存。为了发掘这门高级功

法，使这门功法深深地扎根于广大民众之中，使之免于湮灭，为了让全国更多的人得益于这门功法，也为了推动气功的科学研究，故斗胆破历代以来不立文字之规约，特将余之所学编辑成册，以供病者、同仁、专家、学者治病强身、验证、研究之需。

参加本书整理工作还有吴志辛、任振远同志，由马路同志绘图，在此表示感谢。

作 者

1993年6月

目 录

前 言	1
第一章 概论	1
一、 少林内劲一指禅功法的渊源	1
二、 少林内劲一指禅功法法名浅解	3
三、 少林内劲一指禅功法简介	4
四、 少林内劲一指禅功法功理初探	6
第二章 练功与经络、气血、津液的关系	16
一、 经络、穴位与气血	16
二、 气、血、津液的关系	20
三、 气功态机体反应	28
第三章 练功机理与指南	38
一、 练功产生真气的机理	38
二、 练功产生自发动的机理	39
三、 练功强身祛病的机理	41
四、 练功防癌及治癌的机理	44
五、 练功与长寿	47
六、 练功指南	50
第四章 少林内劲一指禅功法解说	54
一、 少林内劲一指禅初级功法解说	54
二、 少林内劲一指禅气功初级功图解	64
三、 少林内劲一指禅中级功法解说	79
四、 少林内劲一指禅中级功图解	82

五、	少林内劲一指禅高级功法解说.....	88
六、	少林内劲一指禅气功高级功图解.....	92
七、	练功经络参照图.....	98
第五章	病例介绍.....	104
一、	典型病例介绍.....	104
二、	内气外放治病病例介绍.....	111

第一章 概 论

一、少林内劲一指禅功法的渊源

少林内劲一指禅功法是佛教禅宗南少林的独门练功夫。历来以教内单线秘传，全凭法师言传身教，无文字记载。据云此功由禅宗初祖达摩所创。传说达摩初于少林欲传人者，实为佛教上乘禅法。但每于演说禅宗之际，见僧侣精神不振，身躯颓萎，甚至有瞌睡者，乃昭告徒众曰：佛法虽不以躯壳为重，然欲见性终不能先令魂灵与躯壳相离，是欲见性必先强身。盖躯壳强而后魂灵易悟也。如众之志靡神昏，一上蒲团，睡魔即侵，则明性之功俟诸何日？遂创一指禅等少林武功教以僧众，世人每每言及少林功法，均云：出自达摩之手，关于其他少林武功出自何人姑且不论，然一指禅功法源于达摩之说笔者不敢苟同。

那么，少林内劲一指禅功法源于何时，创于何人呢？

达摩入嵩山少林初创禅宗，以楞伽经为印证。楞伽经宣说世界万有由心所造，认识的对象不在外界而在内心，并对如来藏和阿赖耶识问题有重点论述。如来藏和阿赖耶识问题为瑜伽行派所重。根据达摩的修行实践及论述，达摩未触及如来藏和阿赖耶识问题，只取其前部，提出“理入”“行入”的修行方法。“理入”即解决认识问题，从而确立正确的修行方法。“行入”即按教义践行。达摩的主张“不立文字，不颂经

文，直指人心”，即是行入的内容。而其现身说法，面壁趺坐，终日默然达九年，即是行入的具体内容、方法。可见达摩所教的只是少了许多文字游戏和繁文褥节的坐禅而已。何曾有过少林气功，少林内劲一指禅功？自己不练以何教人，何能教人？禅宗者，用禅定概括佛教的全部修习，达摩以坐禅入定未脱此宗旨也。

但是，为什么会有内劲一指禅功法为达摩所创的传说呢？

古代佛教内部派别斗争剧烈，各派为了使本门派发展、生存，如何表明自己的正宗地位呢？如何表明忠于佛说呢？把自己的某些独到见解、发展归功于宗祖、归功于佛祖，假托祖说、佛说。上古天竺渺茫难知，假托之说，无从考证，因而这是个很好的方法。据史学家、佛学家考证，一些佛经也实为中国僧徒所作。而如果不用此法，新的见解、新的发展以及提出新见解的僧徒和门派也就没有生存的权利，甚至招来杀生之祸。内劲一指禅功法传至如此文明之今日，一些人还难以相信此功法的“三不”特点（即不入静、不意守、不调息），它的传播也还遇到相当阻力，尽管人民欢迎它，但一些地方还受到干涉、打击。如果当时不伪称达摩所创，如何能有立足之地，又如何能延续至今？

通过对少林内劲一指禅功法内容的肤浅研究，也可以肯定它是经中国禅宗多代高僧吸收了儒、道、医、民间武术气功之精华融会贯通而成的，内劲一指禅功法许多动作的设计不只是经验的，而是有其明显的指导思想。它所反映出来的指导思想与祖国的传统医学、传统中华气功术、修练术息息相关。因此，内劲一指禅功法源于我中华。

少林内劲一指禅功法是中华民族智慧的结晶，是中华民

族的骄傲。

二、少林内劲一指禅功法法名浅解

少林内劲一指禅功法是佛教禅宗上乘功法。由于面貌独特，功效疗效卓著，具有很大的实用价值和研究价值，引起了全国越来越多的气功爱好者、行家和研究者的兴趣和重视。何谓内劲一指禅？正确理解其含义，对于练功者和研究者不无裨益。由于本功法无文字记载，先师闾阿水乃文盲，于此，仅发表个人浅解。

何谓“内劲”呢？“内劲”是对于“气功之气”的一种称谓。气功之名始于近代，佛教中基本没有气这个概念。但是在修炼过程中修炼者确实感觉到一种平时不能产生、不能感觉到的物质的存在，于是便把这种物质现象称为“内劲”。因而可以说在本功法中“内劲”是祖国医学中所述的人体赖以生存的“气”的同义词。“内劲”是推动人体活动的动力，也是构成人体和维持生命活动的物质基础，是抗病免疫、健身延年的重要动力。但是这只是“内劲”含义的一个方面。另一方面，练此功至一定阶段，气满筋坚，似有无穷之力，这就是气与力合的境界。“内劲”也是对气与力合现象感觉的描绘语。

何谓“一指”呢？内劲一指禅功法十分注重指头的锻炼，其中扳指就是通过每一个指头的锻炼达到疏通经脉，激发强化脏腑的功能活动。

扳指的锻炼仅是本功法指头锻炼的一个部分，在中高级功法中还有更重要的内容。内劲一指禅功法的锻炼方法是全面的锻炼方法，该功法法名中的“一指”的含义，不只是指具体的某一个指头，而是指所有的指头，即十指的每个指头。

在使用上，功法练至上乘，也是以一指为功用以治病，用以制人。

又何谓“禅”呢？“禅”是梵文的音译“禅耶”之略称。意译为“静虚”“思维修”，“弃恶”等。常采用的是“静虚”说，谓心注一境，正审思虑：使心绪宁静，便于深入义理。在慧能以前，禅的方法大都是坐禅，通过坐禅入定，即禅定。到了慧能时禅意被大大地扩展，认为不坐也可为禅。禅意已变成进入佛界，获得佛果的修炼方法。

内劲一指禅功法并不要求入静，但是练此功法能够自然而然地止息杂虑，入静而进入禅的境地。

因而总括说来，内劲一指禅功法是通过指头修炼这一主要方法调动增强人体之“气”，从而自然而然进入禅的功夫的方法。

三、少林内劲一指禅功法简介

少林内劲一指禅功法由内劲一指禅功法最后一代传人——上海气功家、恩师阙阿水大师公布于世。10年浩劫以后，阿水大师以他的独特的功法、高超的功力、外气治病的疗效和他的高风亮节很快引起了社会的关注和科技界的重视。生前曾被聘为上海市中医学院气功研究所顾问，享受了很高的待遇，并受到了理所当然的重视和保护。国家机器正常运转以后科技界就迅即对内劲一指禅功法投入了紧张的科学研究。

1978年中国科学院上海分院原子能研究所顾函森和阙阿水的弟子林厚省合作，用现代科学仪器测试出内劲一指禅功法之“气”是一种受低频涨落调制的红外电磁波，并于1978年

在自然杂志上向全世界公布了这一重大成果。对阿水之子阙巧根的“内劲”之“气”进行了测试，并使之感光于用1.06红外敏化染料处理过的X光胶片上。事实证实了“人体场”是客观存在的，是物质的。“人体场”研究组据此发表了《“人体场”的探索》论文（见1979年6月《上海交通大学学报》），并在1979年全国气功专业会议上发表。这两项研究成果引起了国内外气功界和科技界的轰动，揭开了人体科学研究的新篇章。此后中国科技大学、同济大学等单位证实了“气”是多种高能物质。科技界的努力对气功的发展起了重要的作用，而这又是与阙阿水大师和他继承的内劲一指禅功法分不开的。1980年出版的《中国百科年鉴》第407页上记载了这一功法和阿水大师之名。

内劲一指禅功法是得到科学肯定的功法，有重大的科学研究价值，也有重大的实用价值。现代生活环境的特点是密集与喧闹，要找一块净土实非易事。现代人的时间紧迫感比过去任何一个时代都更强烈，难以入静苦练，或因勉强入静、调息、意守而出偏差，不能不说是件憾事。而内劲一指禅功法与现代生活环境毫无冲突，于言谈、戏笑、娱乐之中练功，用极短的时间，最简便的方法获得最大的效益。这便是内劲一指禅功法日益深受欢迎的原因。

健康强壮者练内劲一指禅功法两个月即可达周天境地，并能内气外放。久练此功善于养颐者，可百病不生，劲力大增，精力饱满，寿尽天年，并能耐寒耐热，对于恶劣环境也有较强的抵抗力。内劲一指禅有刚柔二法。柔者为人治病，刚者可以制人。病者练此功练法得当（按练功要求即为得当）能速见疗效（请看后面典型病例介绍）。由于不调息、不意守、不入静，故可以适合各种类型体质的人，特别是不要求

入静，故轻度精神性疾病患者亦可练此功(必须在医院里练功)。大量事实证明：内劲一指禅功法对运动系统、消化系统、呼吸系统、心血管系统、泌尿系统，神经系统等各种慢性病以及癌症等疾病均具良效，对外伤及其后遗症和皮肤科、五官科疾病也有意想不到的效果。内劲一指禅功法还可用于纠正由入静、意念活动引起的练功偏差。对于纠正自发功偏差也有相当的成效。从理论上讲，这由内劲一指禅功法轻松活泼、无拘无束，顺其自然的原则以及特定的姿势、功架所决定。

当今海内许多知名的气功师如阙巧根、王忠良、刘茂林、史兆铭、李培海、王瑞亭、姜庙桃、胡言甫、黄仁忠、戎品楼、林厚省、蔡秋白、张金法、张金华等都是阙阿水之高足弟子，诸多大师均习内劲一指禅功法，可见内劲一指禅功法之显要矣。

四、少林内劲一指禅功法功理初探

内劲一指禅功法无须入静、意守、调息，它的动的部分也非调身，就是说内劲一指禅功法几乎“三调”都不要。练功的自始至终允许有最大的自由，而且功效高、疗效高、见效快，练出的功力大，两月即可达周天境地，有的练半个月(从未练过任何功者)就能隔数公尺互相牵引，发气为人治病。那么内劲一指禅功法是如何强化人体的固有之气，并能迅速克服阻力而达内气外放(内气离开人体外放要作脱出功，需要有高压强电场存在，高压强电场是由大量电荷集中所产生)的呢？许多人以为这是不可思议之谜。要解开这个谜，首先来看看内劲一指禅功法的几个主要特点：

(1) 内劲一指禅功法自始至终以曲膝站桩为基础。

(2) 内劲一指禅功法有一必不可少的内容：按照一定的顺序、次数、方法扳动手指，扳指法为本功法所独有（是本门祖师所创）。

(3) 内劲一指禅功法绝大部分架式动作都是穴位相对。

(4) 内劲一指禅功法动作部分配合循经隔空导引。

(5) 内外气交接也是内劲一指禅功法的特点。

内劲一指禅功法具有以上五个特点，反映这些特点的每一个方面，强化气的机理是怎样的呢？疏理经络的机理又是怎样的呢？下面逐个讨论。

（一）曲膝站桩的机理

内劲一指禅功法桩式很多，但都要求曲膝。故以此统称。内劲一指禅功法的初级桩式为马步桩。马步桩为内劲一指禅功法入门的基本桩。

关于曲膝站桩产生真气的机理，上海交通大学钱存译同志在《真气产生、运行和调节的规律》一文（1984年1期《气功与科学》）中有所论述。钱存译同志在该论文中说：“练站功时，由于双手抬举、双腿关节弯曲，下肢的神经、血管、皮肤、肌腱、关节和骨骼受到较强的收缩和挤压作用，其运动神经处于长时间的兴奋刺激而产生真气，所以曲膝站桩所产生的真气主要来自于下肢的运动神经的兴奋冲动，曲膝站桩所产生的真气的强弱，可以通过两手抬举的高度以及两腿关节弯曲的角度进行调节。两手抬举越高、双腿膝关节弯曲程度越小，下肢运动神经的兴奋程度越高，则产生的真气也越强”。这些神经学理论的论述有一定的道理。但是如果不能站着练者，坐练内劲一指禅功法也能收到很好效果，因而下肢运动

神经的兴奋冲动作用只是其机理的一部分。通过实践，并非双腿膝关节弯曲程度越小，两手抬举越高真气越强。譬如，把两手完全伸直朝上，可谓举的最高，但真气却很弱。内劲一指禅功法的基本桩式马步桩，从起势的每一个细节都有严格的要求：身体的中轴线的位置，上臂与身体前面、侧面的夹角、手及小臂的高度、开度、斜度，手的形状，左右的对称，内旋度、平衡等对站桩的效果都有极大的影响。只要姿势正确，一般都能很快得气，而不取决于是否意马心猿和“越深”“越高”。因而内劲一指禅站桩得气的原因还有更深更复杂的机理。我国站桩姿势有多种，一个共同的基本要求是头顶悬、垂尾闾，尽管说法不一，但都名异实同。其目的是轻拉直脊柱(而其中脊髓的重要性是众所周知的)，改变过度变态的生理性弯曲，使脊柱放松，利于中枢神经传导，并使身体中轴线垂直于地面，和地心引力线基本重合。这个重合很可能具有重要的意义，但其机理尚不明白。站桩(包括坐式)得气一部分是这个原因，但是内劲一指禅功法的站桩为什么比许多其他功法的站桩得气快得多？从血液动力学角度看，这样的姿势也最利于血液循环。以臂为例，伸直上举下落均利下不利上。祖国医学说：“血为气母”。可见气与血的关系与血液循环的关系。从手的高度位置看，与带脉的气循环有关。从整体上看，练功的姿势与产生一定的人体场形状有关。这个观点来源于苏联神经学家库里亚耶夫的人体姿势有不同的神经电场的观点^①不同人体姿势会产生不同的人体场形状，可能就是内劲一指禅基本桩马步桩的根本所在。这个问题留待以后作深入讨论。

^① 详见《神奇的现实——人体超级能力探索》【日】金光不二夫编，于明学译。