

达摩内劲气功

张艳茹 编著

中国人民公安大学出版社

一九八九年·北京

达摩内劲气功

张艳茹 编著

中国人民公安大学出版社出版发行

新华书店北京发行所经销

宣化装潢印刷总厂第二分厂印刷

787×1092毫米 1/32 4 印张80千字

1989年7月第1版 1989年7月第1次印刷

ISBN 7-81011-144-2/G·3 定价：2.00元

印数21000册

内 容 提 要

本功法为达摩内劲气功，共分四章，在功法方面有：动功、桩功、卧功、扳指（趾）功和自发动功等。附插图二百余幅和文字解说。在功理方面，简要概述了有关气功的基础理论知识。

本功法属于动静相兼的一种功法，其特点是：动作简单、易学、易懂、不易出偏，得气快，疗效显著。适合于初学者学练的一种功法，它适合于男女老少广大群众学练，并对学校开展气功教学有一定参考价值。

序

气功在中国的普及和气功科学研究的广泛深入开展，将是一件十分重要的大事。它不仅可以直接提高人民的健康水平、开发青少年的智力和促进教育事业的发展、有益于社会主义物质文明和精神文明的建设，并且还可能促进现代科学的进一步发展，具有重大的现实意义和深远的战略意义。我们应大力提倡走正道的气功、推动气功科学研究、促进在学校中开设气功课程。

北京邮电学院张艳茹副教授在气功课教学实践的基础上，编写了这本小册子，有益于初学者学练气功。

中国气功科学研究会驻会常务理事
中国气功科学研究会学术委员会主任
北京工业学院教授

谢焕章

1988年4月28日

繼承發展 中國氣功

一九八八年四月 張文廣



中国武术协会副主席
北京市高等院校武术气功学会会长
北京体育学院教授

张文广题词

1988年4月

前 言

中华气功是我们祖先在和自然界斗争中不断创造和发展起来的一门古老传统科学，是中华民族光辉灿烂的文化宝库中的一颗明珠。

十一届三中全会以后，我国气功在百花齐放，百家争鸣的春天里，各种功理功法犹如枯木逢春、古树发芽，异彩纷呈。我们应继承其精华去其糟粕，使祖国气功更好地为“四化”建设服务。

达摩内劲气功亦名达摩《内劲一指禅》气功，是经阙阿水大师多年实践证明，对防治疾病、益智延年，是一种行之有效的传统功法，是属于动静相兼，身心并练的一种功法。

作者在北京邮电学院体育保健课和体育专选课上，对达摩内劲气功的教学实践，和在北京市高等院校武术气功学会在北京大学举办的，达摩内劲气功学习班的教学结果都表明：本功法，不仅同学们十分热爱，而且引起参加学习班的学会委员——教授、副教授和老师们的很大关注，认为此功法易学、易懂、得气快、安全可靠。北京市高等院校武术气功学会认为，达摩内劲气功，既适合在社会上开展，也很适合在学校推广。

为了适应普通高等院校学生和社会广大气功爱好者的需要，根据国家教委，“关于普通高等院校气功专选课教学纲要”的精神，和六届全国人大五次会议议案“关于从教育入

手开展气功科学的教学和研究的建议”，特编写达摩内劲气功。对初学气功者，可通过功法、插图和文字说明进行练习。对学校、社会开展气功活动会有一定指导作用。

由于本人水平有限，错误和不妥之处在所难免。热切期望并诚恳地欢迎同道们和读者提出宝贵意见。

目 录

第一章 概 述

- 第一节 气功与气功学…………… (3)
- 第二节 气功是历代教育的组成部分…………… (5)
- 第三节 何谓达摩内劲气功…………… (7)
- 第四节 达摩内劲气功的特点…………… (9)
- 第五节 达摩内劲气功防治疾病的范围…………… (10)

第二章 气功强身、益智和防治疾病的基本原理

- 第一节 关于气功中“气”的理论…………… (11)
- 第二节 气功与中国古典整体生命观…………… (13)
- 第三节 气功与中医…………… (15)
- 第四节 达摩内劲功法的机制…………… (26)

第三章 达摩内劲气功功法

- 第一节 动功…………… (28)
- 第二节 桩功…………… (67)
- 第三节 坐功与卧功…………… (77)
- 第四节 扳指(趾)功…………… (82)
- 第五节 自发动功…………… (90)

第四章 达摩内劲功法练习须知

- 第一节 基本要求…………… (94)
- 第二节 练功中的正常现象与偏差处理…………… (97)

附录一 学生学习达摩内劲气功功法体会选载 (99)

附录二 气功与人体脏腑经络图 (109)

第一章 概 述

气功在我国源远流长，已有数千年的历史。它是中华民族珍贵的文化遗产，也是中医学伟大宝库中的重要组成部分。它具有丰富多彩的内容和独特的民族风格。在我国医、道、儒、释等各家的著作中都有丰富的记载和描述，可以说内容极其丰富，种类极为纷繁，流派林立，功法万千。但其功理依据，基本上是一致的。从练功行气的角度看，其功法最主要不外静功、动功或动静相兼三大基本类别。

气功在我国几千年所以经久不衰，成为医、道、儒、释等各家之“必修课”，是因为气功不仅能强健身体、防治疾病、抵抗衰老、延年益寿，而且与各家修炼宗旨有密切关系。如医家练功主要以健身和防治疾病为目的。道家练功主要以“身心兼顾”、“性命双修”、“修心炼德”、“炼精化气”（炼丹）为目的。儒家练功主要以“存心养性”、“定静生慧”、“修身养气”为目的。佛家练功主要以“明心见性”、“禅定”、“修心养性”为目的。总之，各家对气功可以说是殊途同归，实质上都是讲真气运行之自然法则，以正气内存，精神内守，从定静之中收健身心之功效。

我国是气功的发源地，古代有关“气功”的记载，遍见于经、史、子、集，不下万种。我们必须以辩证唯物主义与历史唯物主义为指针，以中医气化论与整体生命观等理论为

依据，以气功学术上建立起彻底的唯物主义理论为指导，以实践是检验真理的唯一标准为尺度，对传统的功理、功法以及古典气功著述进行扬弃和抵制封建迷信的侵袭，就能有助于加强气功这门学科的发展，使气功更好地造福于人类。

达摩《内劲一指禅》气功，是由福建少林寺达摩祖师所传《内劲功》的一种佛家禅宗功法，它历经数百年若干朝代的提炼、充实、成为武林界推崇的上乘功法。其内容广泛，训练方法奇特，不仅包括动功与静功，而且还有自发动功与扳指功法。在训练中既不强调入静，也不强调意守，但对姿势的正确性、动作的先后次序要求特别严格，是少林寺所秘传的一种独门练功术。解放前数百年间，全靠师徒间口传心授，代代相传。解放后才逐步公开传授。目前，社会流传的《内劲功》功法，都是由阙阿水大师所传授。阙阿水大师，是福建少林寺第十七代《内劲一指禅》功法传人。

一九八一年在上海杨浦区工人体育场开办首期达摩《内劲一指禅》气功学习班，由阙阿水大师的门徒魏平安老师主讲此功法。从此，达摩《内劲一指禅》气功才公开向社会群众传授。以后，在河南、锦州、南京等地相继办班传授此功法。经过多年教功和治病的实践证明，通过学习此功法，对防病、治病、益智、延年有显著效果，而且内气充足者还可对其他患者诊治疾病。因此，该功法所到之处，不仅受到社会上众多患者喜爱，而且也深受学生和教师的欢迎。

达摩内劲气功功法，简单易学、不强调入静和意守、得气快、气感强、疗效显著、不易出偏，不分男、女、老、少、身体强弱，均可练习。最适合初学气功者练习。

第一节 气功与气功学

什么是“气功”？“气功”古人称之为“吐纳”、“导引”、“行气”、“食气”、“练气”、“静坐”、“坐禅”、“内劲”等，是中华民族特有的一种养生术，其特点是通过练功者对自身进行调身、调心、调息三者结合进行练功，以达到强健身体、修真养性、延年益寿等目的。据《吕氏春秋》记载，早在汤尧时期就已经用舞蹈形式的“导引”来强身治病了。所谓导引，就是导引肢体，使气血运行全身，并配合呼吸锻炼，吐故纳新，以收到防治疾病、健身之功效。

“气功”一词，最早见于晋道士许逊写的《净明宗教录》中的“气功阐微”，但没有清楚的概念和定义。一九五〇年以后，由河北省卫生厅段慧轩、黄月庭和刘贵珍等人确定河北省开展的治病功法称为“气功”。在临床实验中定名为“气功疗法”，继而在全国开展。到六十年代，将气功定为国家重点研究项目，开展气功的研究和整理工作。在全国有不少医疗单位开展气功在生理方面的研究。十一届三中全会以后，气功逐渐形成为人体科学的一个分支。

对于什么是气功，钱学森教授曾讲过：“我觉得李约瑟在给周士一所翻译的《周易参同契》这本书所写的序言中有这样几句话，可以参考：气功即生理炼丹学，是想用人体本来就有的各种体液、器官和身体产生出的东西来炼就长生不老的‘丹’。我认为李约瑟所说的这样几句话，用我现在的概念概括起来是这样一个意思：利用人体内固有的东西，把它调顺了，产生人体系统的一种功能状态，这种状态是健康的，

是能够抵抗疾病的。也就是说，结合系统科学的观点，练功（练内丹）无非是让人的身体进入一种特别健康的功能态。”

什么是气功学？气功学也可称之为“唯象气功学”。钱学森教授在《当前气功科学研究的一项任务——建立唯象气功学》的报告中讲到：“什么叫唯象科学，就是只知其然，还不知其所以然。一旦从整个现代科学体系的大道理知其所以然，就上升到现代科学了，但唯象科学是第一步，必不可少的一步。”对气功科学，钱学森教授讲：“科学二字，责任重大，任务也很艰巨的，我们要有步骤地来实现它，先把大量的、分散的实践经验系统化，建立唯象气功学，就是第一步。什么叫唯象的学问，它也是前科学的性质，但是唯象的学问又比经验的学问向前走了一步，它比较系统。”所以，我们这里所讲的气功学，是属于“唯象气功学”的性质。

我国气功是在长期实践的基础上建立起来的有基础理论和专业理论、有独特的研究方法、有大量实践经验、有明确的研究对象和范围的一门传统科学（还不是现代意义上的科学）。它是建立在中国古典整体生命观的基础上，通过意念、呼吸、姿势等导引手段，研究人体内“真气”如何产生，如何运转，如何达到调整阴阳，保持体内各个器官各种功能，起到强身保健，祛病延年和发挥人体潜能作用，以达到形体与心神高级平衡的学问。气功不仅是一法一术，而是有一整套的、系统的理论和科学的锻炼方法，用现代语言讲，即通过一定的内向性运用意识的自我锻炼方式，来研究人体如何实现内环境以及内环境与外环境的动态平衡，以达到增强人体机能，激发、强化人的潜在机能和人体最佳健康功能态的学问。

第二节 气功是历代教育的主要组成部分

几千年的中国历史告诉我们，气功与教育相结合，即气功与智力开发，在不同的时代曾经以不同的形式影响了许多文化名人的素质。如李白、杜甫、苏轼、陆游、辛弃疾、文天祥、顾炎武等人不仅能善诗文，而且有很多精于养生之道。如苏轼就曾写有《问养生》、《养生说》、《养生偈》等二十余篇关于养生（气功）的专著。可以说，“气功”是中国历代教育家、学者治学的重要内容。纵观我国教育发展史，在历代教育中都比较重视“气功”的应用。他们以养生术的观点为指导，把气功的原则、方法贯彻在教学当中，渗透在对学德、智、体、美全面发展的培养之中的。如我国古代经典著作《管子》中记有：“能正能静，而后能定，定在心中，耳目聪明，四肢坚固……。”《大学》中讲：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”《孟子》中讲：“我善养吾浩然之气”、“学问之道，求其放心而已”。到宋、明时代的儒者中，“气功”在教育中的应用有了进一步的发展。如北宋周敦颐、程颐、朱熹等诸儒汲取了佛、道两家的理论，开创了新儒学（亦称理学或道学），确立了主静说，在教育中正式提出半日静坐，半日读书的主张。周敦颐提出“主静立教”，认为一切学习的关键在于静。程颐提倡：“性静者，可以为学。”程颐讲：“每见学者静坐，便叹其好学。”朱熹则自制《调息箴》，教人“半日读书，半日静坐。”陆九渊主张：“学者能日常闭目亦佳”，“安坐瞑目”可以使内心“澄莹”清明。明代大教育家王阳明更是主张教学生先从静坐入手，认

为这是“补小学收放心的一段工夫”。他还写了一篇《教约》作为教学准则，贯彻在教学实践之中。其《教约》讲到调身、调息、调心的具体作法，及松、静、自然等各个方面，把气功的原则和方法完全融合于教学科目之中，并指出经过这样教学，可以达到“德性坚定”、“聪明日开”、“精神宜畅”的效果。一直到民国初年，蒋维乔的《因世子静坐法》仍然主张学生应每天“静坐半日”等等。历代教育家、学者所以如此重视学生的静坐（气功），并不是想把学生变成闭目养神的修士或气功家，而是要使学生经常保持良好的心境，经常处于最佳学习功能态。其目的不外是达到：“修身养气”、“存心养性”、“定静生慧”、“聪明日开”、“精神宜畅”的效果。

当前，我们提倡学习气功的目的，正如科学家钱学森教授所指出：“练气功可以提高学生智力，和佛教中所说的‘定能生慧’是一致的。”钱学森教授还在“气功可以使人体达到最优功能态”这篇论文中指出：“……古今中外都说气功可以提高人的智力，如今在我们面前出现了很大可能性，它可以把我们国家的人民在智力上提高一步，把人的潜力进一步发挥出来，这个社会效益实在太大了……”

实践证明，通过气功锻炼可以改善大脑功能和提高智力水平。已知人的智力水平可以记忆、思维、想象、判断等心理过程的能力上表现出来。而形成这些心理过程的物质基础是人的大脑。通过气功锻炼，长期进行放松入静，排除杂念和消除紧张状态下，能使人体内气充实，脑细胞供血充足并且处于适度兴奋状态，大脑皮层得到温和的刺激，大脑细胞得以充分的休息，从而增强了智力使用的间隙性和稳定性，有利于降低大脑的耗氧量和排除内外环境的干扰，增强脑细

胞的活动性，而致使大脑记忆功能活跃，记忆力加强。有关实验表明，气功锻炼可以降低基础代谢和提高贮能能力。练功后比练功前，能量代谢平均减少20%左右，身体耗能量比练功前平均减少30%左右。

国内外学者为了探索气功训练对大脑功能的影响，对脑电图的变化作了大量的测量，发现常人在清醒状态下，记录到的是大量高频低幅波，而且“同步性”差，而训练有素的气功家，出现的却是低频波，而波幅比常人高三倍以上，而且“同步性”很好，也就是脑细胞的电磁活动达到高度有序化。这些变化在大脑的额叶和顶叶部位最为明显，而这两个部位正是人脑中功能最高级和潜力最发达的区域。也是中枢神经系统主管意识活动的部位所在。这说明气功对改善大脑功能、加强智力开发有着密切关系。

因此，我们提倡气功，在学校开设气功课是有现实意义和战略意义的。它不仅直接关系人民健康、有助于青少年的智力开发，而且有益于精神文明的建设、提高人们认识和掌握人体生命活动规律及其与大自然的关系为自身健康服务。特别是气功内求法的发展和广泛应用，必将打开人类生命奥秘的大门，而开辟人类认识领域的新天地，对“迎接新的科学革命”有重要意义。

第三节 何谓达摩内劲气功

达摩内劲气功，亦称达摩《内劲一指禅》气功是达摩所传的佛家禅宗功法。由动功、站桩功、扳指动功、自发动功、坐功等所组成。学练时由浅入深，循序渐进，逐步提

高。

所谓“内劲”，是指人体活动的能量。劲根源于力，力来源于气，故内劲以气为基础，通过用意调形的锻炼而产生。它对内可舒筋骨，加强内气的流通，对外能形成包围圈，有抵御外邪内侵、防身护体之功能。

“禅”是梵语，“禅耶”的略称，即安定、止息杂虑的意思，是通过练功的手段达到平衡阴阳、疏通经络、调和气血，积蓄内劲的目的。但还不能达到随心释放内劲、诊病、治病、接骨等目的，因此必须加上特殊的训练方法：“一指”，即在练功过程中再加上十个手指与十个脚趾有系统、有规律的按动和拨动的锻炼。

手指扳动和脚趾按动是整套功法的关键，也是积蓄“内劲”、“调节”、“释放内劲”的钥匙与锁的关系。同样，在练功时将十指与十趾的功效都用上，不仅缩短和简化了练功方法与时间，而且还能达到事半功倍的功效。

简而言之，《内劲一指禅》功法的过程是：禅→内劲→指→内劲→一指释放过程。就《内劲一指禅》的功法实质讲，是在于促进和调整人体脏腑功能，将人体内的“内气”——“真气”、“内气”——“元阳”、“内气——真气——元阳——内劲”更好地调动起来，从而达到“平衡阴阳、蓄练内劲，适时外放。”“内劲”一致的人体和自然界高度的融合状态，也就进入到意到气到，气到劲到，一到无不到的高级阶段，这种融洽是天、地之精气和人体之精、气、劲互通，是一种肌体、精神高度修炼的统一。

第四节 达摩内劲功法的特点

一、在练功中不强调入静和意守，但严格要求姿势的正确。

二、本功法动作简单、易学、易懂，同时具有得气快、气感强、防治疾病、疗效显著、行之有效、不易出偏的特点。其站桩功又分高、中、低式，并有站、坐、卧等多种姿势，也不分男、女、老、幼和身体强弱，均可练习。

三、达摩内劲气功功法中的站桩功与少林武功紧密结合。在《少林宗法阐微》中记载：“柔术之派别，习尚甚繁，而要以气功为始终之则，神功为造诣之精，终以参贯禅机……”说明了气功为少林武功之准则。

四、站桩功的姿势较多，似大同小异，但功法不同，要求也不同，一定要根据它内在联系决定站桩的姿势。

五、本功法在练习时应注意方向。子时至巳时，练功者宜面朝东南，午时至亥时，练功者宜面朝西南。

六、本功法要点，常用十六个字概括：即外气内收、内气外放、毋需意守、循环如常。

（一）外气内收：是让大自然之气和自身之气在体内进行新陈代谢，增强体内元气并衍变为多种成分的物质能量，达到健身、祛病、益智的作用。

（二）内气外放：是将外气内收衍变成人体多种能量的物质再发射出体外，对自身反馈、治疗、增强人体免疫功能，内外结合、增加气功锻炼效果。不仅如此，练功者治病强身，并发放外气给他人扶正祛邪，起到强身健体