

功法傳人的生平

指法的種類與用途

如何着手練功法

框架的特點與作用

手型的要領

少林內勁一指禪中級功法

姚金聖編著

功法與機理

功法的特點與作用

指型法的扳動法則

練與悟

指法的奧秘



47.4
5

少林内劲一指禅中级功法

姚 金 圣 编著

南济大学出版社

内 容 提 要

本书在简要介绍少林内劲一指禅初级功法基础上，系统地介绍该功法的标准功架、辅助功架，着重介绍少林内劲一指禅五类扳指法，即保健、练功、快速、发放外气和导引指法。本功法简便，易于自学，具有不出偏差之优点，深为广大气功爱好者所喜爱。

责任编辑 许纪森

封面设计 陈益平

少林内劲一指禅中级功法

姚金圣 编著

同济大学出版社出版

(上海四平路 1239 号)

新华书店上海发行所发行

上海东方红印刷厂印刷

开本：850×1168 1/32 印张3.75 字数：95千字

1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷

印数：1—20,000 定价：1.85元

ISBN 7-5608-0532-9/G·35

前 言

少林内劲一指禅功法是中华民族一种独特的健身之术，有着悠久的历史，是集养生、养气、练气于一体的佛家上乘内家功夫。少林内劲一指禅功法简单、易学，不用意念，不用意守，一切顺其自然，不易出偏差。

由于传统观念和习俗的束缚，此功法在少林寺内一直是单一传授，没有文字记载，不著书立说，均以口传身教，因而很少为人知道，直至 60 年代初少林内劲一指禅传人——阙阿水大师打破了佛规戒律，开始向外传授，使现在许多气功爱好者都得到了益处。

为使少林内劲一指禅功法更广泛地应用于治病、防病、健身、益寿，现把阙阿水大师传授的功法加以整理，并把我二十年来点滴练功经验和方法奉献出来，本书着重介绍中级功法，为了便于未学过少林内劲一指禅的读者，简要地叙述初级功法，以供广大气功爱好者学习参考、研究。少林内劲一指禅功法最主要的特点，就在于扳指，我把早年跟随师傅学到的指法奉献出来，让广大气功爱好者习练。至于扳指功法的机理现在尚未完全弄清楚，有待我们去钻研。

本书在编写整理过程中，得到了罗士周（即罗世洲）先生的大力帮助，同济大学出版社为本书的出版作了大量工作，在此我表示谢意。

编 者

1989.6

目 录

前 言	(1)
第一章 阙阿水大师	(1)
第二章 初级功法	(5)
第一节 坚持四个做到	(6)
1 全身放松	(6)
2 静中求动	(6)
3 不断增强耐力	(6)
4 逐步延长练功时间	(7)
第二节 扳指功法	(7)
第三章 初级功法的桩架及指法	(9)
第一节 站桩功桩架	(9)
1 马步桩	(9)
2 托 桩	(10)
3 前后桩	(11)
4 开 桩	(12)
5 麒麟桩	(13)
6 一字步桩	(14)
第二节 坐功桩架	(15)
第三节 卧功桩架	(16)
第四节 初级功的指法	(18)
1 第一套指法	(18)
2 第二套指法	(18)

第四章	中级功法的功理	(21)
第一节	中级功法的三个阶段	(21)
第二节	中级功法之机理	(23)
第三节	调动经筋之力	(25)
第四节	中级功法桩架要求	(40)
第五节	扳指功法的作用	(41)
第五章	中级功法之桩架	(43)
第一节	手 型	(44)
第二节	马步桩	(46)
1	马步桩起势	(46)
2	马步站桩	(48)
第三节	配合桩架	(49)
1	马步对桩 (1)	(49)
2	马步对桩 (2)	(51)
3	扑步对桩	(52)
4	单腿对桩	(55)
5	压 桩	(56)
6	串 桩	(57)
第四节	辅助桩架	(58)
1	龙形桩	(58)
2	蛇形桩 (1)	(60)
3	蛇形桩 (2)	(60)
4	虎形桩 (1)	(61)
5	虎形桩 (2)	(62)
6	虎形桩 (3)	(63)

7	罗汉桩	(64)
8	童子拜佛 (1)	(66)
9	童子拜佛 (2)	(66)
第五节 坐盘桩		(67)
1	插盘桩	(69)
2	劈山盘	(69)
第六章 中级功扳指功法		(71)
第一节 中级功法扳指的理论基础		(71)
第二节 扳指功法的要求		(85)
第三节 五类指法		(86)
1	保健治病的指法	(86)
2	练功指法	(87)
3	自我导引指法(即快速扳指法)	(92)
4	发放外气指法	(94)
5	导引指法	(95)
第四节 指法扳错后的解脱		(95)
第五节 指法的选择		(96)
第七章 练功中的几个问题及处置方法		(97)
第一节 功法中常见的几个问题		(97)
第二节 内气运行中出现的几种现象		(102)
第三节 意念及其它		(105)
第四节 几个具体问题		(108)

第一章 阙阿水大师

少林内劲一指禅功法是本世纪 60 年代初在上海流传开来的，现在全国各地都有少林内劲一指禅功法的传授者、爱好者。这是气功大师——阙阿水打破了外不传人，内不传女的旧规，适应了社会潮流，将这一功法公开传播，为广大人民健康造福。

我作为他的最早弟子深感到有责任继承他的遗愿，将少林内劲一指禅的功法整理出来，奉献给广大气功爱好者学习和研究。

阙阿水原名文元，乳名阿水，曾用名水根，城良。1919 年出生在江苏省吴县的一个贫苦农民家庭。因家境贫困，九岁那年，被邻居的一位好友——福建少林寺法号叫杜神标的云游高僧看中，收作徒弟，剃度为沙弥取法号连标。从此就随师傅练功习武，经过十六个春秋刻苦磨炼终于学得真传——少林内劲一指禅。

40 年代迫于生计，经人介绍进了公务所工作。60 年代开始，他用气功为病家治疗疾病。1965 年，一位老人踝骨骨折，而那老人身边没有亲人照顾，为帮助她摆脱困境，主动为老人治病，在治疗过程中，一不用药，二不用医疗器械，仅用两只手指，离病人受伤处大约 15cm 地方发气，几次就痊愈了。

1972 年，一位部队干部因公受伤，中枢神经断裂，下肢瘫痪三年，虽经许多有名医生和专家治疗都未达到

满意效果，在病家处于绝望之际，经人介绍请他治疗。他多次发放外气，并采用一切可能手段取得了意想不到的效果。经他治愈的顽疾病人为数甚多，他处处以慈悲为怀，对登门求治者不论社会地位高低一视同仁，热情接待，做到有求必应。

多年的社会生活实践，使他耳闻目睹那些被病魔缠身的患者痛苦心灵，他意识到培养气功事业接班人的重要性，几经思考，终于冲破了封建的旧规陋习，开始了正式收徒。于是，他开始了着手选择苗子，我有幸成为他的开门弟子，与我同时学艺的还有他儿子巧根和养子王正，70年代以后又收了弟子卅余人，80年代应上海市杨浦区工人体育场邀请，公开传授少林内劲一指禅功法，先后开了几期气功班，传授了基本桩法，约计有千余名气功爱好者学习了少林内劲一指禅的马步桩架及其他辅助桩架。

他在选择弟子时首先着眼于素质，其次才是气质，对于那些品质不良作风不正的人坚决不收。在每次招收弟子时都有一个考验期，少则几个月，多则二三年，发现有越轨行为者首先是教育，若恶习不改，则被他赶出门外。在功法传授上非常认真，有严格要求，还有一套独特传授之法。每次练功之前，先讲要领和注意事项，尔后纠正每个人姿势。开初站在一旁观看习练者练功，经常指出他们的错误所在，并分别帮助他们纠正姿势，针对各个习练者的先天素质和后天悟性，就采用因材施教。现在不少少林内劲一指禅气功师，就是在他的培养

下成长起来，成为今天该功法的骨干。

他在功法上不但毫无保留地传授给习练者，而且把治疗疾病手法，同样也十分认真地传授给习练者。每当学习治疗疾病手法时，他总是手把手地教每个习练者，还将手法的变化和用处也传给每个习练者，使他们在以后的日子里更好地掌握治病的技巧。在碰上特殊病情时，他总是带领习练者一起治疗，在治疗过程中详细地给讲解如何处理这类病者，如何运用特殊的手法，在何部位着手治疗等。实践使我们掌握了更多方法，为今后独立外出治疗时打好了基础。

阙阿水大师把气功用于治疗疾病的同时，又和其他战线的科研人员共同开展气功科学研究。1978年与上海中医研究所和上海交通大学等单位的科研人员合作，成功地进行了掌心红外辐射的研究试验。1982年国家科委对他的功法进行了录相，作为重要资料存档，他的试验结果引起了国内外科技界人士的重视，国外也有科学家邀请他出国进行学术交流，……。他一生对宣传推广气功科学的发展作出了巨大的贡献。

他的妙手回春之术为人所共仰，而他的单练功法更是一绝。我有幸看到他两次绝招表演，一次是用内气翻书。他将手掌放在距书20cm处，手掌由左向右摆动，书页随即一页一页掀动，手掌动得越快，书页翻动就越快，很快就将一本书翻完；另一次是用内气引蜡烛火苗，在距蜡烛火苗40cm处；用手掌对准火苗左右摆动，前推后提，蜡烛火苗也随着手掌前后左右倾倒。其

他还有打火点穴，导引，正骨等术。有的已经传授下来，有的没有完全传授下来。阙阿水大师在为病家治疗过程中，过多地发放内气，加之疾病，使他过早地离开了人世。

阙阿水大师晚年就是这样度过了一个又一个的春秋，就在他逝世的当天还在为病人看病，他这种为人类幸福，为气功事业献身精神将永远铭记在我们心中。

第二章 初级功法

无论是哪家气功，原来并没有明确的层次划分，更没有系统的记载，而是根据传授师傅个人经验，指点传授。

今人为了让更多的练功者掌握学练方法，提出了划分练功层次，从而有了初级功、中级功和高级功之分，这无疑对练功者学练功法十分有益。

学练少林内劲一指禅，练功者必须以最基本的功法——马步桩学起，随着功力的不断提高，逐步地学习高难度动作。指法也是如此，必须按层次学练，不到一定程度，不能任意变动。过去师傅教徒弟的传统方法是前三年一般地练、后三年再指点，就是说要先练基础功，后练真功夫，这实际是不成文的功法层次区分。

为了便于练功者学练少林内劲一指禅功法，本书把功架和指法，按照传统的练功方式，加以去粗取精去伪存真，区分为初级阶段功架和指法，中级阶段的功架和指法，以便练功者学练。初级功法是基础，只有把基础搞扎实了，才为以后提高创造了条件。少林内劲一指禅初级阶段是培养练功者掌握功架姿势，理顺经络，使气机在体内正常运行，增强体质，为进一步学练中级功打下牢固的基础。

第一节 坚持四个做到

学练少林内劲一指禅功法，在初级阶段要掌握以下四个练功原则。

1、全身放松

练功时全身放松是所有功法中必须遵守的要领，也是学好本功的要领之一。练功者如能做到全身放松，功夫就容易上升，以至于达到相当的程度。在练功过程中，首先要求摆好正确姿势，并保持相当时间不变换其姿势。一般练功者，在站桩过程中会出现越站越紧的现象，随着站桩时间越长，练功者有意无意的出现了用力状态，所以说练功时要做到“松”是件很不容易的事。如果经过一段时间的练功之后掌握了站桩要领逐步做到“全身放松”。在练功过程中、越练越松。这就意味着练功者的功夫也到了相当程度。练功时的全身放松是所有练功者必须重视的一个重要环节。

2、静中求动

少林内劲一指禅其功法特点之一是外静内动。就是说它通过不变的外形功架，使得内气在体内沿着确定轨道运动，这是本功法练功的一种独特方式，方法简单易学。练功者却可以较快地掌握“内劲”是一种顺其自然的气机内在的运动，练功者勿需引导调整，只要摆好正确桩架就可以了。

3、不断增强耐力

练功要着重一个“练”字，也就是说，功夫是靠耐力

加技巧练出来的，不是轻轻松松得来的。初学者大多数要经过一个酸疼的过程，这是什么原因呢？正像一个人初次挑担子、肩部经受压力后而产生酸疼一样。开始站马步桩也会出现酸疼感觉，坚持下去，酸疼就会自然消失，这种现象一旦消失就会感到身体健康、精神愉快。这是每个练功者必经之路。

少林内劲一指禅通过功架特定姿式及其变换，使气血在体内顺其自然运行达到疏通经络，增强新陈代谢，消除疾病，从而达到强体目的。初练功者必须把握初级功法要领和特点、正确理解初级功法的作用。

4、逐步延长练功时间

初练功者站桩十几分钟就有酸疼的感觉，原因是内气在体内迅速运动所造成的局部的扩涨效应，这种效应持续时间不会很长，身体素质较好的练功者能够较快地适应这种自然反应，对于身体虚弱者或者对于那些患关节炎的练功者反应会更加明显，属于这种情况的练功者就不必勉强坚持，可以量力而行，实在支撑不住，可以休息一下再练，逐步延长时间，只要坚持长期锻炼同样可以达到应有的目的。

第二节 扳指功法

初级功法安排了二套扳指法（详见第三章第四节）。扳指是少林内劲一指禅独特的练功方法，它能帮助练功者不断提高功力，疏通经络、调动内气，按各人练功情况恰当地配上扳指至关重要。

什么时候可以扳指？这是练功者必须掌握的火候。扳指过早、过快和过多都不能达到预期效果。因此，必须掌握以下几点：

1、必须练功 1~2 月以后才能使用扳指法。为什么？功力和时间存在着相关的联系，练功时间没有达到相当程度，功力不够、过早扳指达不到调动内气的目的、效果不理想，所以不宜过早使用指法。

2、每套指法扳动数要适当，不能过多，否则效果不理想，甚至会出现疲劳现象，手指扳动过程中人体要消耗能量、影响气血的运行，这就是扳手指要适当的原因。

3、扳动手指要做到慢，要掌握在扳动手指时每一次至少有二分钟左右的时间，宜慢不宜快。

练功者开始扳指必须掌握好以上几点要领：如果有不适情况就可以停止扳指，并设法剖析其原因，不要蛮干。

第三章 初级功法的桩架及指法

桩架姿势是练功中的主要训练形式，本章共介绍十一个桩架，十八个姿势，它是少林内劲一指禅功法中最基本的桩架，若能按照要求练好初级功的桩架，学练其他桩架就容易了。至于坐功和卧功，针对身患重疾，身体虚弱，不能坚持站桩的练功者学用。

在这十一个桩架中，最基本的桩架是马步桩，它不但是初级阶段的基本桩架，还是中级阶段的基本桩架，所不同的是中级阶段马步桩要求严格，姿势幅度低，难度高，因为姿势越低，产生的内劲力量就越大，效应越佳。

初练功者不要急于学练更多的桩架姿势，要踏踏实实地求质不求量。要逐步提高，逐步加深。

第一节 站桩功桩架

1、马 步 桩

(1) 两脚分开与肩同宽（两脚间距离为本人一脚掌），脚尖对准前方，两脚平行，曲膝下蹲，两脚趾抓地，重心在脚跟。两膝外展，裆圆。

(2) 含胸拔背，上身保持正直，脊椎要直，略收腹。

(3) 上臂自然下垂，小臂弯曲，向前平伸（肘离身体前部和侧部约一横拳，前臂与地面平行，两臂也相互

平行。

(4) 手背与臂平，手掌外侧与臂外侧也平。

(5) 手掌斜向地，如抓球状，掌心要空要虚，五指略分开，食指稍高，中指稍低，其它各指依次类推。

(6) 头正，颈收，两眼平视前方（图 3-1，3-2）。

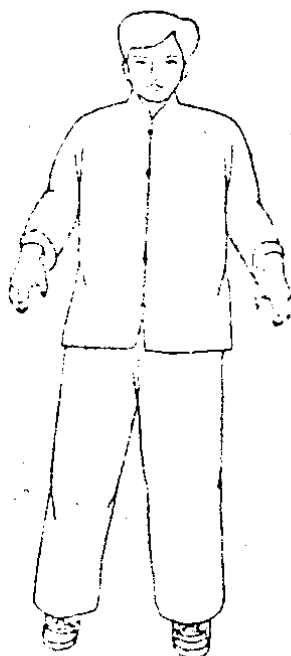


图 3-1

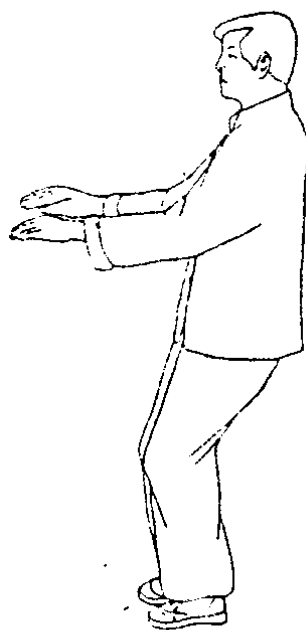


图 3-2

2. 托 桩

(1) 两脚前后开立，左脚在前，右脚在后，右脚脚尖向外侧展，左脚跟掀起，脚大趾虚点地，左右脚膝眼相对。右腿下蹲，重心在右脚，脚趾抓地，如虚步状。

(2) 上身保持正直，脊椎要正，略收腹。

(3) 左上臂向左侧平举，沉肩，小臂向上举，扣腕，掌心向上，如托塔状，掌面不超过头顶。

(4) 右手臂弯屈，手掌平放在腰部处，大拇指靠身