



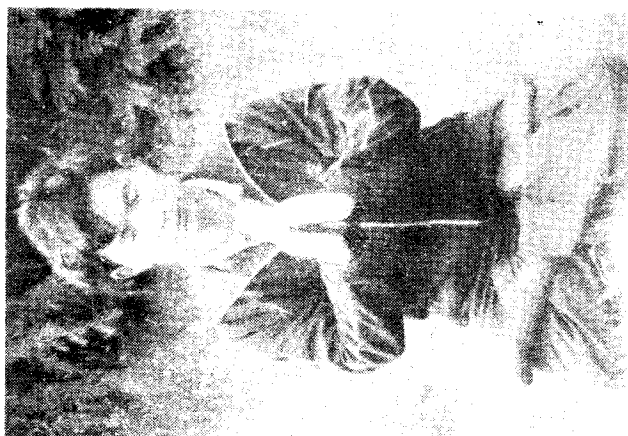
阙阿水 著名气功家，罗汉神功第十八代传人



本书作者

左起上：依次为阙巧生、阙巧根、姜世英

左起下：依次为徐政治、刘捍之、于伟军



网巧先生在练功



网巧根先生在练功

序

●徐政治

气功，是祖国医学宝库中一颗神奇的明珠。它源远流长，流派众多，各具特色。

这里，我愿向广大读者推荐少林内劲一指禅气功。因为我本人及参与本书编著的诸君都是这一气功的受惠者。其实，受惠者又何止我们六人。近年来，承蒙本书作者之一的阙巧生先生，作为这家气功的正宗传人，曾几次光顾哈尔滨，经他精心指点，仅这一城市受惠者就以数千计。大家学而用之，心息相通，功夫渐深，更有灵慧者，所悟所得已到了非著书加以留存传播而不能卸却重负的神幻境界。据此，可以说有传人的真传，有莘莘学子的顿悟，也有为继承并发扬光大此功的六颗虔诚之心，此乃本书得以问世的天赐机遇。

少林内劲一指禅属佛教气功，是菩提达摩首创于河南嵩山少林寺。它有人称颂的过去，虽经历史封尘，但久盛不衰。更令人折服的是，此功不立文字，全凭心授口传，只求“禅悟”的鲜为人知的独具特色的功法，至其第十八代传

人闾阿水大师公诸于世。其子闾巧生和闾巧根以及其弟子王瑞亭、林厚省、黄仁忠、蔡秋白、温中申、金培贤、姜立中、胡吉甫等众人使这一神功传播于亚欧，震惊美澳，为人类的身心健康做出了令人景慕的贡献。

少林内劲一指禅，还有一个极其鲜明的特点，就是它顺其自然，不意守，不入静，外静内动，桩架准确，扳指严格，动作奥妙。这一功法得气迅速，气感强烈，不出偏差，祛病强身，对多种疾病，特别是对骨伤等疾病的治疗有神奇的疗效，因此，尤其为武术爱好者所珍视。1980年中国百科全书破格收入闾阿水大师与上海科技人员合作发放外气的试验成果，开我国气功载入史书之先河。

更值得推崇和称颂的是，闾阿水大师生前所倡导的“爱国主义精神、硬骨头精神、全心全意为人民服务的精神”一直指引着其弟子们为人类健身造福。这种精神强调功法，力倡团结，互相切磋，共同探索，求同存异。我们有幸与闾阿水大师的两个直系传人合力编著这本书，就是秉承这种精神，对于闾氏散传技艺广采博收，以共同的体悟，用简洁文字精心加以整理定格，并借此奉献给海内外的同仁，唯愿携手并进，使其增光生色，更加精粹。

综观历史，审视现实。我认为从某种意义上讲，把少林内劲一指禅功法视为“闾氏功法”，亦当之无愧。试想，当年闾阿水大师如果将其藏之名山，不予外传，岂不神功绝迹？但从宏观考虑，本书仍以少林内劲一指禅为其命名，盖出于以记其渊源，以志闾阿水大师溢芳千古。

是为序，并铭记我们编著者之祈愿。

1991年9月1日于哈尔滨

· II ·

目

录

序	徐政治
第一章 少林内劲一指禅概论	1
第一节 少林内劲一指禅概述	1
第二节 功理的独创性	3
第三节 功法的静力性	4
第四节 桩架的正确性	8
第五节 扳指的严格性	10
第六节 动作的引发性	11
第二章 少林内劲一指禅的源流	14
第一节 中国气功史略	15
第二节 少林内劲一指禅简史	17
第三节 阙氏父子的贡献	19
第四节 少林内劲一指禅的应用	22
第三章 少林内劲一指禅与佛教气功	25
第一节 佛教气功对气的认识	26
第二节 佛教气功的入静	27

第三节	佛教气功的禅定·····	30
第四节	佛教气功弘扬功德·····	33
第四章	少林内劲一指禅功法（一）·····	35
第一节	罗汉推掌·····	43
第二节	掌心开合·····	47
第三节	罗汉出掌·····	49
第四节	罗汉戏球·····	53
第五节	手指扳动功法（一）·····	56
第六节	收势·····	60
第五章	少林内劲一指禅功法（二）·····	62
第一节	弓步桩·····	63
第二节	虚步桩·····	70
第三节	丁字托塔·····	74
第四节	一字桩·····	78
第五节	童子拜佛·····	82
第六节	手指扳动功法（二）·····	84
第六章	少林内劲一指禅功法（三）·····	85
第一节	罗汉弓步推掌·····	86
第二节	虎形桩·····	89
第三节	蛇形桩·····	91
第四节	龙形桩·····	93
第五节	童子拜观音·····	94
第六节	顶天立地·····	96
第七节	手指扳动功法（三）·····	97
第八节	禅坐·····	98

第七章 少林内劲一指禅的练功原则·····	101
第八章 少林内劲一指禅的发放外气·····	105
第九章 少林内劲一指禅的常见问题·····	111
[附 录] ·····	119
1. 十四经循行及主治穴位·····	119
2. 少林内劲一指禅功法示范·····	130
后 记 ·····	143

第一章

少林内劲一指禅

概论

少林内劲一指禅是我国福建莆田少林寺秘传的历经十几个朝代的一种兼有静功与动功特点，又有技击与武术精华的上乘功法，多年来，已为武林界所推崇。

少林内劲一指禅功法乃一切顺乎于自然。严谨的结构，考究的桩架，分明的层次，合理的程序，显示出此功法的完整而古朴的风貌。

第一节

少林内劲一指禅概述

少林内劲一指禅是无需意守的内气功。通过由浅入深而相互贯通的特定桩架的训练，使练功人自然产生内气。这种

内气与自然界的清气融为一体，构成循环。所以少林内劲一指禅强调内劲。所谓内劲，是指人体活动的能量。这种能量是生命活动的物质基础，是蕴藏在人体内的潜力。练功人的“体内潜力”与功力成正比。功力将随练功时间的推移而日趋深厚。所以坚持练少林内劲一指禅的人，不仅能够外气内收，蓄积内劲，健身祛病；而且能够内气外放，为患者导引治病，淑世寿民。所谓一指，是扳指功法的每一手指指法的特称。具体地说，就是指练功中的一套特殊而关键、系统而规律地扳动手指并相应按动足趾的功法。所谓禅，是梵语的安定止息杂念的意思。而少林内劲一指禅不需意守，不需入静却产生了大脑皮层的抑制作用。这就是它的突出之点。

少林内劲一指禅属于补阳的功法。古人认为，天为一，地为二，人为三，三者共同存在于宇宙之间，而人的生存却要依赖着天时地利。所以，练功人要充分利用大自然之气为自己的生存服务。少林内劲一指禅以三为基数练功，正是运用着天地人三者为一体即“三生万物”的原理。《素问六节藏象论》说：“三而成天，三而成地，三而成人，三而三之，合则为九……”古人认为，九数为阳，六数为阴。如果练功人做为补阳之用，在练功中的动作就要习练九次；如果练功人做为补阴之用，在练功中的动作就要习练六次。少林内劲一指禅的功法以三为基数，每个桩架的动作都反复九次，因而少林内劲一指禅为补阳气功。

总之，少林内劲一指禅可以疏通经络，调整人的气血；协调脏腑，促进精气神力合一；平衡阴阳，健身祛病，延年益寿。

第二节

功理的独创性

少林内劲一指禅由佛教所创，因此具有一定的宗教色彩。但在功理的意念支配即在指导练功人自身活动的意识行为方面却别开生面，体现着佛家的“可一无所守，心住虚空”的主张，形成了不同于意守派气功而别具一格的气功理论。

少林内劲一指禅使处于气功态中的人的意念活动、消化吸收、呼吸运动以及血液、淋巴循环等都以其自然状态为主导，遵循人体的气血运行规律。第一，消化、呼吸等系统的活动不是孤立进行的，是在神经系统的支配下，互相配合，密切联系的。同时，循环系统参与了营养物质和氧气的吸收和转运，代谢产物的运输和排泄。第二，人体的经络长短不一，每条经脉所分布的穴位多少不等，内气在体内的运行强弱不匀；并且人体的内气随着季节而变化。第三，练功人并不熟悉经络运行的路线，如果用意念去引领内气，就会出现意念不能统帅内气运行而影响植物性神经自然秩序的现象，产生种种异常感觉。很显然，在气功态中，气机在不停地有节律地沿着经络路线运行，强化自身。只有通过功法调动而不是靠主观意志支配经气，才能使经气自然升降，自然出入，不受任何戒律的束缚，既不出偏，又不失控。诚然，这是一种老少皆宜，体质强弱者都乐于接受的功法。这种功法当推少林内劲一指禅。在气功态中，可以听音乐、看电视、

谈话、思考问题，竟产生超意识的功效即得气快、气感强，形成内外气的循环。当发放外气为他人治病的时候，却取用不尽。可见其内劲的蓄积量了。

在这里，我们为第一位智者的胆略而惊叹。这位智者勇敢大胆地把武术界练腰腿功力的马步站桩及其他桩架运用到气功上来，而且摆脱了意守入静的传统观念，发展成为独树一帜的少林内劲一指禅。这是一种创举，实在难能可贵！

在这里，我们情不自禁地怀念第一位把少林内劲一指禅传诸于世的阙阿水大师！阿水大师名垂千古！

少林内劲一指禅调动脏腑的潜力，由内劲产生强有力的真气，这种真气从足下产生，走行十二经脉，打通奇经八脉，气机进入血脉，深入脏腑，注入筋骨。所以，真气是逐渐贯通机体的。

少林内劲一指禅的桩架正确，自然放松，呼吸匀细，思想轻松，因而，健康者，病弱者，男女老少无不欢迎。总之，少林内劲一指禅最具有群众性。但是，值得一提的是，练功人必须征服痛苦，沐浴汗水。一滴汗水，一分收获。

健康的体魄，无病的生年，永远属于不畏痛苦的人！

第三节

功法的静力性

少林内劲一指禅的功力是通过贯穿功法始终的马步站桩练就的；所以少林内劲一指禅的静力性运动占据着主导地位。

站桩功的站桩，是武术界锻炼腰腿的基础功夫。马步站桩是站桩功的一种。马步站桩以站式为主，使躯干、四肢保持一定的姿势，而肌肉呈现出持续的静力性紧张状态，以致思想集中，形成了绝对运动与相对运动的结合。这就是少林内劲一指禅的静力性运动。它既能促进血液循环，增强各个系统的新陈代谢，又能使中枢神经得到充分休息，全身润泽，生机旺盛。

少林内劲一指禅的静力性运动，促进了静脉血回流而蓄积潜能。在日常的一些动作中，人体的大部分肌肉的活动量很小，这些肌肉中的毛细血管大部分是关闭的。由于血液重力作用，在心脏水平以下的静脉血比较难于回流。但是在下肢肌肉收缩以及静脉壁被扩展以后，肌肉的活动量很大，肌肉中的毛细血管几乎全部放开，平滑肌紧张度的增强推动静脉血回流。当机体运动时，促使骨骼肌的收缩，挤压其中的静脉血向上流动；但是通过瓣膜（静脉管中阻止血液倒流的半月形膜）之后却不能倒流，只能依靠末梢血管中的血液加以填充。这种生理上所固有的机制，被称为“肌肉唧筒作用”。少林内劲一指禅的马步站桩的屈膝姿势，扩大了下肢骨骼肌的收缩度；同时，由于练功人把身体的重心放在涌泉穴上，促使足心毛细血管的舒张、充血以及代谢活动，减低下肢静脉血管的充实度；从而使下肢毛细血管不过度兴奋，下肢以及腹腔静脉血回流心脏加快，增强了循环系统的功能。由于脏腑兴奋度的加强，循环系统的运转的加快，使身体发热出汗，唾液分泌增多，血管容积增大，细胞电泳增高，所以神清气爽，心情舒畅，精力充沛，工作效率提高。同时，横膈肌升降幅度加大，引起腹肌收缩，刺激肠壁，胃

肠蠕动增加，功能得以增强，食欲得以提高；肠内产气杆菌的繁殖旺盛，使食物发酵所产生的气体比较多，不断地从肛门排出体外。因此，练功人食欲渐增，大便通畅，头脑清楚，精力旺盛。在静力性站桩状态所出现的肌肉收缩时发生的一系列生物电，例如麻感、电感是由内气作用所产生的现象。人体之所以能增加能量，增加物质，改善功能，是由体内产生粒子流运动的结果。

静力性运动调动起运动、呼吸、消化、内分泌以及循环系统积极参与气功锻炼。各个系统的活动是在神经系统的支配下互相联系、密切配合的。必须强调指出的是，循环系统参加着营养物质和氧气的吸收和转运，代谢产物的运输和排泄。所谓循环系统，既包括血液循环系统又包括淋巴循环系统。血液循环系统为人重视，不予赘述；但淋巴系统却被遗忘了，有讨论的必要。

组织液的一部分渗入毛细淋巴管中，形成淋巴液。流经各级淋巴管（途经淋巴结），最后汇流到总淋巴管，再进入静脉。这种淋巴运行，叫淋巴循环。脾是最大的淋巴器官，它能产生某些白细胞（如淋巴细胞）。脾内含有大量的巨噬细胞，能吞噬异物。通过淋巴循环，可以调节血浆和组织液之间的平衡，可以把少量由毛细血管渗出的蛋白质运回血液。淋巴流经淋巴结时，淋巴结里存在的具有吞噬作用的细胞，能把侵入人体的病菌吞掉，对人体有保护作用。这就是所说的人体的一种保护性反应即免疫。它不仅包括抵抗感染的内容，而且包括抗肿瘤、抗异体（另一机体）或自身物质所产生的有利或不利反应。祖国医学认为，心气在上如火，肾气在下如水，肝气在左如木，肺气在右如金。人体的内气需

要水火相济，金木交并。脾气居中如土。人体的脾气毫无偏向、毫不停顿地运化内气，使人体的内气畅通无阻地互相交流。脾气不受其他素质的气体干扰，并能把其他各种气体转化输送出去，使之相互资生、利用及制约。因此，阴气得到平和，阳气得以秘固。从而使指挥和维持生命活动的“神”和“精”，处于安定的正常状态。少林内劲一指禅的静力性运动是对内脏的锻炼，是对脾脏的锻炼，使淋巴细胞增殖，产生免疫作用。

人体内支配骨骼肌运动的神经，叫躯体运动神经或躯体传出神经。支配内脏和血管的平滑肌、心肌以及腺体等传出神经，叫植物性神经。植物性神经主要调节内脏器官的活动，实现物质代谢、生长繁殖等机能。植物性神经的较高级中枢在丘脑下部。丘脑是感觉的较高级神经中枢。它们与端脑、脑干和脊髓相联系，实现内脏的反射活动。人体的植物性神经的功能，都同躯体的骨骼肌和感官活动紧密关联着。骨骼肌的运动，依赖血液循环的良性供应，使其收缩活动持久。植物性神经系统与躯体的功能，在大脑皮层的控制下，互相联系发挥作用。如果大脑皮层出现优势兴奋灶，就可以控制整个机体；如果植物性神经出现优势兴奋灶，大脑皮层就形成劣势兴奋，于是大脑对植物性神经就失去控制。所以，少林内劲一指禅的静力性运动是由植物性神经出现的优势兴奋灶控制大脑皮层，使其处于既不兴奋又不抑制即半入静状态；在不意守、不入静的气功态中，使人获得意想不到的功效。

通过静力性运动吸纳外气，滋补脏腑，舒筋活血，强壮体骨，冲破病灶；并且可以发放外气为他人调经络、通关节，

治病健身。

第四节

桩架的正确性

少林内劲一指禅是通过特定的桩架的锻炼通往健身祛病、延年益寿的理想境界的。桩架即姿势，是练功的第一关，它本身就具有一定的治疗作用。桩架是打开关窍和疏通经络的重要方式，所以必须严格遵守少林内劲一指禅功法关于桩架的规定。桩架如果正确会使练功人获得预期的功效；相反，桩架出现错误便会使之受到惩罚。桩架的正确或错误，直接影响着人体的血液（淋巴）循环和新陈代谢以及神经系统的种种变化。所以要认真摆好姿势，学好动作，不要简化，不能马虎，不可粗心大意。在练功时，对姿势与动作的起落，高低，轻重，虚实，要分辨；对举动，部位，手法，方向，次数，神态，用意以及呼吸，要记清。在练功过程中，举动要灵活自然，不僵硬，不板滞。

桩架必须松静、舒适、正确。桩架的关键在于松，而松的实质是求静。总之是循经导气。松静站立，舒适正确，这是练功的基本功。因此，强调气功态中的桩架必须始终保持正确，才能达到气功锻炼的目的。反之，就会出偏以至失去练功的信心，弃而不学。练功人通过桩架吸收营养，排除浊气，培植元气，所以，桩架是练内劲，通经络，出真功的桥梁，是关键。例如，“马步站桩”，如果不是沉肩坠肘，而是耸肩抬肘；不是含胸拔背，而是压胸弓背；如果膝关节投

影超过足尖……即使锻炼时间再长，仍然达不到健身祛病的目的。例如，“罗汉出掌”的立掌，指尖不得超过或与双目齐平，与此相反，便会昏沉欲倒；“马步站桩”的目视前方，如果双目闭合，依然会昏迷不支。桩架以练四肢为本，动则九窍五脏，练则阴阳五行，走通十二经脉，疏通奇经八脉。当十二经脉气血充盈时，就分散到奇经八脉储存起来；当十二经脉内气不足时，奇经八脉的内气又流向十二经脉。十二经脉如同河渠，奇经八脉犹如湖泊。所以真气在体内通行无阻，脏腑得以强健。桩架的正确性能体现出少林内劲一指禅功法的虚实结合、动静结合、松紧结合的实质。上虚下实是引气血下注，调整人体的阴阳；动静结合是练身养脑；松紧结合是调节气机开合升降，气足神宁。在练功中通过桩架把虚实、动静、松紧运用到功法之中。

人的自然外型是立体长方形。桩架的外型求方不求圆，最佳的桩架是方形，马步站桩是最佳的桩架，所以贯穿少林内劲一指禅功法的始终。

桩架正确能清除阻碍，使气血通畅，濡养脏腑，可谓“气随桩动”，于是气导血行即“气为血帅”，气同时受心神的支配即“神为气帅”。桩架与气血的关系是切密相关的。如果练功完毕感到身体轻松舒适，说明练功中桩架是正确的。如果任何部位稍感不适，就要纠正桩架，使之正确，提高功效。

所以，归结到两点：一是桩架必须正确，二是动作必须到位。