

# 少林内劲一指禅

功法图解  
(三)

胡吉甫 编著

上海中医学院出版社



2  
214

:3

**少林内劲一指禅 功法图解 (三)**

胡吉甫 编著

上海中医学院出版社出版发行

(上海零陵路530号 邮政编码200032)

新华书店上海发行所经销

上海长鹰印刷厂印刷

开本787×1092 1/50 印张1 字数16,000

1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷

印数: 1—10,000

ISBN 7-81010-116-1/R·115

定价: 0.60元

---

少林七氣功普傳  
效如功佳德為

吉甫先生正腕 慧苑

## 序 言

我与气功结缘虽有二十余年，但深入喜爱研究气功只不过是近几年的事。也正因为在工作岗位上领导气功的研究工作，才得识胡吉甫同志。

当前，我国几乎是各个阶层的人民，包括工农商学兵、干部、知识分子等无不热衷于谈论气功、练习气功，而且传说离奇。自钱学森对气功的科学性及发展前景作了肯定，鼓励并号召对气功进行深入研究后，全国学习和研究气功的热潮来势之猛是前所未见的。

这几年“气功热”的高涨不仅是因为国家和人民都看到了气功防治疾病、强身保健的效应，而且国外人士和知识界人士也纷纷前来取经，加速了气功的推广和普及。一部分气功师还出国东渡、西访，传播气功功法。胡氏也多次受到国外邀请，但他和他的学生们热爱祖国，立足于国内办学，其赤子之心诚属难得可贵。

胡氏出身于浙江绍兴，自幼喜爱拳术、杂耍。

解放初来上海当学徒，工作之暇即去练功、杂耍，未曾间断。一九五八年进上海杂技团，成为班中骨干力量。六十年代初，拜阙阿水为师，学习少林内劲一指禅功。阙氏为南少林一指禅功名师，后曾一度担任我所气功顾问。阙氏在我所示范的气功运气红外热象仪图显示为国内首创。胡氏跟随阙氏二十余年，钻研勤习，深得其真传。

当今气功功法百花齐放，也难免泥沙掺杂。标新立异者、抄袭易名者不知凡几，使初学者眼花缭乱，不知所措。而故弄玄虚者常使学者坠入追求“神往、恍惚、迷离”之境，以致有些人出现“走火入魔”的现象。我看见过一些“走火入魔”者精神错乱，严重者不仅影响其本人的工作、生活，而且拖累整个家庭，使欲求练功者不禁为之颤惊而裹足不前。此与练功者选功失误、教功者指导不妥显然有关。而少林内劲一指禅功开班六年来，成千名学员中未能见有“走火入魔”、精神错乱者，故初学本功法者可去除一大顾虑。

在上海武术馆的气功康复治疗室里，来接受气功“外气”治疗的有各种病种，其中之一是肿瘤。

经胡氏治疗并指导练习一指禅功法而治愈或好转者数以百计，受益者均称道于胡氏功力。由此可见，少林内劲一指禅功确实是一种名不虚传的上乘功法。

今春本人邀胡氏和他的高足参加“祖国医学治疗肿瘤”的科研项目，为肿瘤患者排除病痛，并于百忙中与上海第二军医大学叶天星教授、研究生曹雪涛军医共同设计了气功“外气”阻遏肿瘤的动物实验。胡氏和他的学生在严密的科学设计下进行“外气”发放实验，结果不仅外气阻遏了肿瘤的生长，而且发现“外气”还能促发鼠体内免疫因子、干扰素和白细胞介素等的升高，获得了十分可喜的显著性效果。在另一物理测试的研究中看到，一指禅功发放“外气”的功力也超过一般功法发放的外气，使我们对一指禅功法不得不刮目相看。

胡氏早于一年前即编写“少林内劲一指禅功法”一书，但迟迟未能付梓，乃敦促有关部门早日发行以饕读者。本书分为三册，按三级进程。学习初、中级功法后能掌握站桩，产生气感，疏通经络，强身祛病；学会高级功法后还可发放“外气”为他人治病。故本书不失为强国强民、利己利人的

好读物。胡氏现为上海市气功科学研究会理事，中华传统医学仪器学会行为医学研究会理事，所著之书图文并茂，精简扼要，无繁琐说教，易懂易学，不弄玄虚，读是书犹见胡氏其人。余谨此推荐于读者，爰为之序。

上海中医学院教授

上海市气功研究所顾问 沈家麒

中华行为医学研究会理事长

一九八八年十月一日

# 目 录

序言.....	1
一、绪论.....	1
二、功法介绍.....	4
1. 预备动作.....	4
2. 起势.....	6
3. 低位马步站桩.....	8
4. 第二套手指扳动.....	9
5. 虚步罗汉.....	13
6. 双指叠功.....	15
7. 罗汉抱月.....	18
8. 全佛罗汉.....	21
9. 收势.....	24
三、注意要点.....	28
附：少林内劲一指禅第三套功法口令词.....	30



## 一、绪 论

“少林内劲一指禅”发源于古代佛教圣地福建南少林寺，属佛家“禅宗”独门修练术，历代以口传心授方法相传，至今已有一千多年历史。老师闾阿水先生幼年出家，在少林寺由名师指点，尽得武术、气功之真传，成为佛门之传人。后半生定居上海，收徒传技并以外气为病家治病。一九八二年不幸因病逝世。为使这份宝贵的祖国文化遗产留芳百世，以应广大气功爱好者及病者康复之需，今特将先师传授之功法整理成文，以供读者修炼和研究。

“少林内劲一指禅”功法之命名具有深刻的内涵：1.所谓“少林”，特指该功法源出于少林寺，是一种属于佛家法门的气功；2.所谓“内劲”，表明本气功以修炼内劲为主。内劲是人体内十二经脉与奇经八脉气血之“劲”，是人体生命活动之物质基础，是机体活动的能量，是防病祛邪、强身壮体、延年益寿之动力，是蕴藏在人体内通达表里、贯穿上下的内在潜能；3.所谓“一指”，表明了该

功法以指、趾为着意点的独特之处。本门气功以十二经脉始、末端之指、趾为练功的着意点，在站桩功的基础上，通过严格有序的扳动手指的训练，从而使脏腑十二经脉气血畅通，“内劲”纵横相贯，体内阴阳平衡；4.所谓“禅”，是梵语“禅耶”的略称，即佛教中的“坐禅”或“修禅”之意。修炼本功法可静心止息，抛弃杂念，修心养身，益寿延年。佛门弟子为保护佛教圣地的安全，又创新出一整套的竞技功法及诊病、治病、接骨等医疗方法，形成了众多气功中比较独特实用的一个流派。本功法以经络理论为基础，无须意守，刚柔相济，动静相交。通过有序的手指扳动及由浅入深、互相贯通的功法训练，可使练功者自然地产生气感，并使人体之内气与自然界之清气融为一体，外气内收，内气外发，阴平阳秘，循环如常。练功者通过长年锻炼还可发出外气为病者治病。本功法对一般常见病、疑难病及肿瘤早期等均有良好效果。

本着气功来自民间、还之于民间的精神，笔者遵循先师口授心传之功法，结合自己四十余年硬功、气功、武术、杂技、练功、教功的切身体会及

外气治病的临床经验，精心整理了数套功法，并经先师阙阿水之子阙巧生、阙巧根共同回忆核实定稿，使之公诸同好。本册介绍的是“少林内劲一指禅”的第三套功法。

## 二、功法介绍

“少林内劲一指禅”第三套功法是在第二套功法虚步站桩的基础上，进一步深入加强单腿的下盘功夫，同时又进一步训练内气外放、外气内收的功力及内劲的爆发力，难度较大，需要认真反复训练，才能使动作协调，运气自如。整套功法由九个部分组成：1. 预备动作；2. 起势；3. 低位马步站桩；4. 第二套手指扳动；5. 虚步罗汉；6. 双指叠功；7. 罗汉抱月；8. 全佛罗汉；9. 收势。

要领：熟悉功法过程，姿势正确，动作自然、柔软、连贯。舌舐上腭，自然呼吸。情绪稳定，静心沉气，不用意念。外静内柔，似松非松，上虚下实。练功前应做些辅助动作，使肌肉、关节、韧带放松。

### 1. 预备动作

人体自然站立，双脚平行，与肩同宽，两脚尖在同一水平线上。脚趾稍抓地，使整个脚掌紧贴地

面，重心在脚底涌泉穴。双目平视前方，嘴唇轻抿，舌尖轻舐上腭，以鼻自然呼吸。上身自然松直，两肩下沉，两臂垂直，两手放松，贴于裤缝处。两手掌心劳宫穴相对（图1），时间为1分钟。

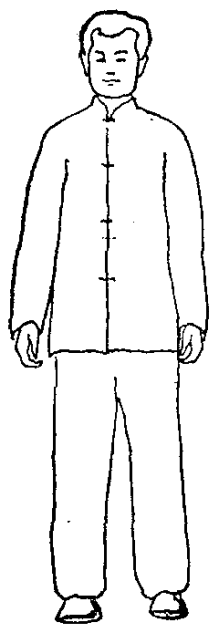


图 1

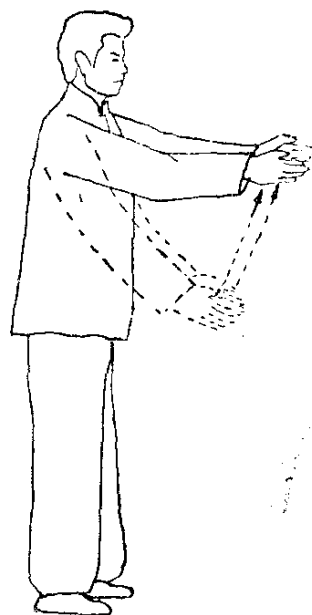


图 2

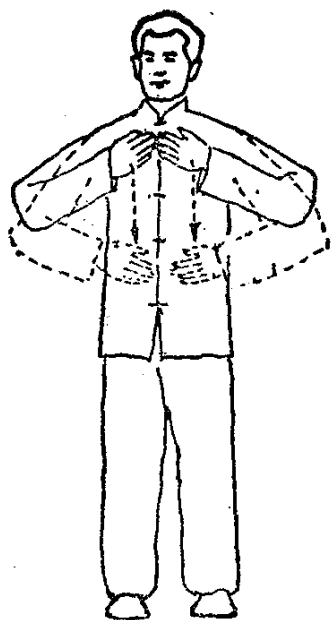


图 3

## 2. 起势

两手掌心劳宫穴相对，以小臂带动上臂慢慢向上提起（图2）。待两小臂平行上提至与肩平时，手掌慢慢旋转，掌心朝下，十指指尖逐渐相对，并向胸前慢慢收拢（图3）。待大拇指外侧与锁骨相距10厘米左右时转腕，掌心对胸，指尖指向胸部正中（即任脉），间距10厘米。然后慢慢向下移动。

当移至腹部时，向两肋拉开，两手掌心分别对准肝区、脾区，间距10厘米，时间1分钟(图4)。然后缓慢翻掌，翘指，使掌心向前，手指朝上，并向正前方推出(图5)。同时，上身逐渐下沉，两腿慢慢下蹲。待两手臂基本推直时，手腕慢慢放松下沉，使手背与小臂在同一水平面。然后以两肘带动小臂慢慢向身体抽回，停止下蹲，成低位马步站桩式(图6)。整个起势过程约需2分钟。

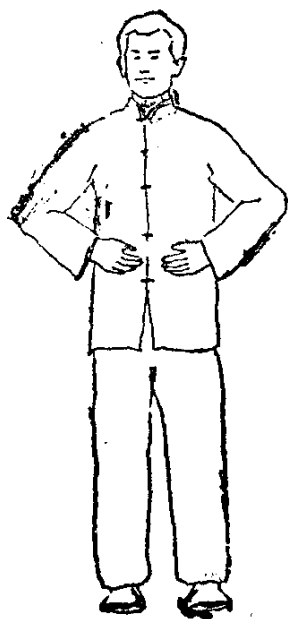


图4

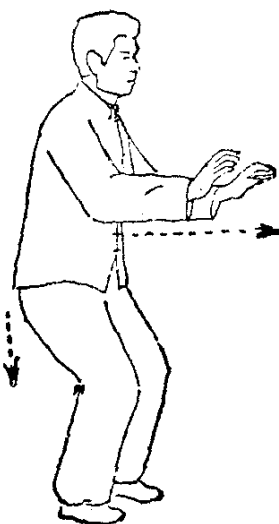


图5

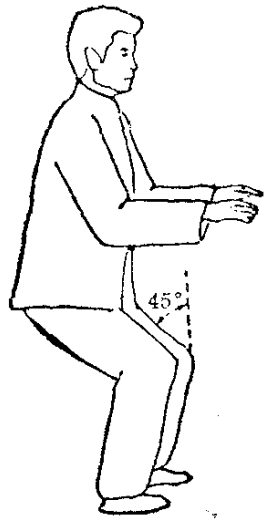


图 6

### 3. 低位马步站桩

起势结束即成低位马步站桩姿势，眼睛平视正前方，身体上虚下实。上臂与小臂之间夹角为  $110^{\circ}$  ~  $130^{\circ}$ ，小臂与地面平行，两小臂间距为60厘米左右。膝微屈，膝盖与地面垂直线不超过脚尖，大腿与地面水平线之夹角为  $45^{\circ}$ （年老体弱者可为  $30^{\circ}$ ）。两手成松握状，大拇指放松下垂，食指、中指、无名指、小指四指依次排成阶梯形，各指间距离约2厘米。手背、手腕、小臂应在同一水平面上，中指掌



骨与小臂中心线应在一直线上(图7)。连续站桩5分钟。

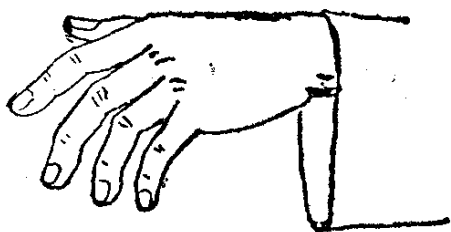


图 7

此功法旨在进一步加强下盘功法。桩低一分，气进三分。通过低位马步站桩训练，气感能迅速成倍增加。

#### 4. 第二套手指扳动

全身保持低位马步站桩姿势不变，按规定的顺序逐一扳动手指。

①中指扳动一次。次序：中指下扳，使中指与食指间夹角为 $45^\circ$ (图8)→中指复原。

②食指扳动一次。次序：食指上翘，使食指与中指间夹角为 $45^\circ$ (图9)→食指下扳，使食指与中指间夹角为 $45^\circ$ (图10)→中指复原。