

少林内功一指禅

同济大学出版社
金培贤 罗世洲 编著



样 本 库

K15

346

2016/02

51211

少林内劲一指禅

金培贤 编著
罗世洲



同济大学出版社

1167390

内 容 提 要

本书详述了少林内劲一指禅的无意识练功原理和功法,介绍了其中三十五个桩架。书中强调的无意识练功,方法简便,易于掌握,功力较大,治病强身,咸得其宜,与其他功法相比,更具有不出偏差的优点。若读者依此坚持练功两至三年,还能调动内气,形成自发推拿按摩、自发罗汉神拳和自发微象相诊,查知对方有何疾病,并能为他人按摩治病等。

书中也对扳指功进行了理论探讨。

责任编辑 曹焱康

封面设计 王肖生

少林内劲一指禅

金培贤 罗世洲 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

同济大学印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 2 字数: 52 千字

1987 年 6 月第 1 版 1987 年 11 月第 2 次印刷

印数: 1000—50000 科技新书目: 157—278

统一书号: 7335·004 定价: 0.60 元

ISBN 7-5608-0017-3/G·4

目 录

序言一.....	1
序言二.....	3
第一章 少林内劲一指禅功的渊源.....	5
第一节 起源少林寺.....	5
第二节 传说中的故事.....	6
第三节 阙阿水大师.....	7
第二章 不用意念的功理功法.....	9
第一节 气是人的生命之源.....	10
第二节 把握“顺其自然”的练功原则.....	11
第三节 为什么不用体内意念.....	12
第四节 为什么不用体内意守.....	13
第五节 练功初期的生理反应.....	14
第三章 桩架的功理功法.....	16
第一节 调动内气增强元气.....	16
第二节 理顺经络调动真气.....	17
第三节 天地人气结为一气.....	19
第四节 调动经筋增强内劲.....	20
第五节 十二经筋的联结关系.....	21
第四章 桩架姿势图解.....	25
第一节 巧夺真元.....	25
第二节 罗汉化元.....	29

第三节	神功取元	32
第四节	罗汉打坐桩	35
第五节	罗汉坐凳桩	38
第五章	练功要领及注意事项	41
第六章	扳指功法	46
第一节	什么叫扳指功法	46
第二节	何时可以扳指	47
第三节	扳指功法	47
第四节	扳指调经法	50
第五节	扣指手形图	51
第七章	扳指的生理效应和注意事项	54
第一节	生理效应	54
第二节	注意事项	55
第三节	自发功的形成	56
编后语		59

序 言 一

天有五行，御五位。五行，即木、火、土、金、水。五位，即东、南、西、北、中，我国古代常用五行概念对自然现象和多种事物进行了经验归类 and 说理。

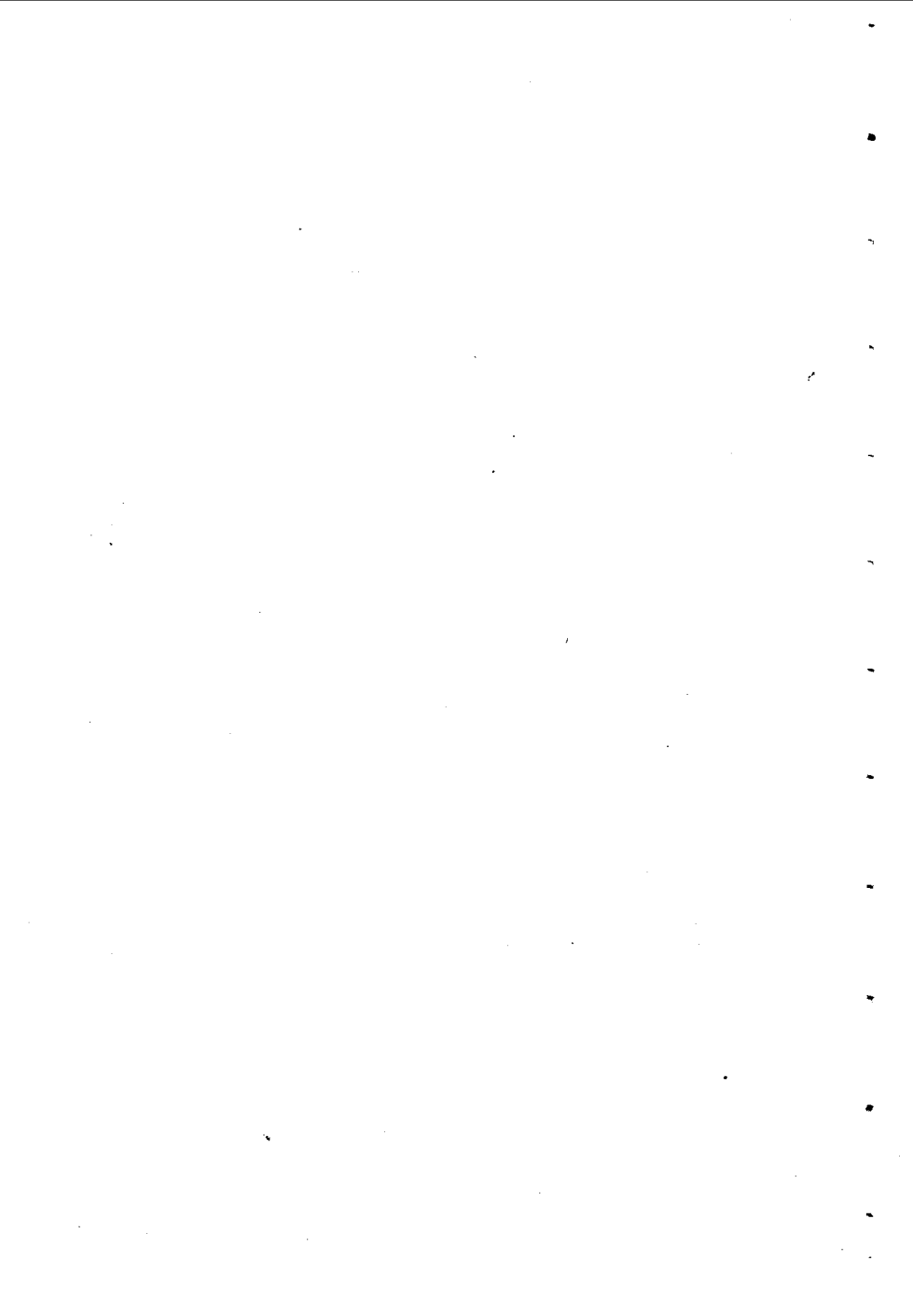
人有五脏，化五气。五脏，指人体的心、肺、脾、肝、肾。五气，指风、火、湿、燥、寒。这里的五气是指与气候作用相似的五种生理现象。

我国中医学把自然界的五位、五气与人体生理活动中的五脏、五气、五志密切联系起来，以此说明人与天地相应的整体观念。

少林内劲一指禅的练功原则，与天地之气相联，与自然之气相接，人与天地形成一个整体，从中获取温煦、濡养，排除浊气、病毒，达到强身保健之目的。练到一定程度，能查知对方有什么毛病，能为他人按摩治病。此功不出偏差，也是一大特点。此功主练内劲，壮以筋骨、皮肉，论理扼要，功法简便，值得研究。

上海市气功科学研究会功法组负责人

姜立中



序 言 二

气功是祖国医学遗产中具有民族特色的一种民间医疗保健运动。它是祖国医学宝库中一颗瑰丽的明珠。不但历史悠久，且群众基础相当广泛。据考证早在公元前11世纪～前七一年金文就有气功的记载，战国初期的文物《行气玉佩铭》还记述了气功的练法和理论。

黄帝内经“上古天真论”中有这样一段论述，“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。就是说古人知道养生之道的，能取法于天地之阴阳，调和于五行之数，知阴阳术数之道，则饮食有节，起居有常，以养其形，以安其神，延年益寿，活到百岁。

近几年来广大人民群众为了防病治病，延年益寿，除用一些常见的方法进行体育锻炼之外，对气功这一古老科学，也有了浓厚的兴趣。许多气功爱好者正在进行广泛的研究和学习，有相当一部份倾向于向更高深的领域探索发展。有的专功实践，进行气功锻炼，探求原理；有的重点进行理论研究，这对我国的气功科学发展很有益处。

气功在经过漫长历史的发展过程中，逐步形成了许多流派，各派都有自己的理论和功法。据一些资料和理论家的探索，认为我国的气功在民间流传的大多数是儒、释、道三家，但大体看来主要是佛、道二家，各家各具特色。

少林内劲一指禅功是我国古老的健身方法之一，此法与意念功法的练功方法有许多不同之点，不用意念，顺其自然，不出偏差，学习方法简单，适合群众学练，本书尚属初级的功理功法探讨。还有许多机理需要进一步研究，正如钱学森同志一九八六年四月三十日在中国气功科学研究会成立大会上说的“我们要研究人类如何认识包括自身在内的客观世界，认识之后，还要研究如何改造包括自身在内的客观世界”。人类自己认识自身，也不是一件容易的事情，许多问题还有待今后进一步深入研究。

《中国佛教名刹》编委会主编

李锦昆

第一章 少林内劲一指禅功的渊源

第一节 起源少林寺

少林内劲一指禅功，又叫罗汉神功，是少林寺秘传的一种看家功法。不立文字，不著书，不讲道，只求悟。所以一指禅功至今没有详细文字记载。

此功法威力很大，它可以产生千斤之力，变幻莫测。它的学练方法又很特别，不用意念，不用意守，练成的功夫，还可以产生超意识的功能。一般身体素质好的，功夫下得大的，学练二至三年就能开始形成自发罗汉拳，可以气血反馈查知对方体内有什么毛病。还可以发功为他人治病，治病方法又很特别，不用意念可以寻找穴位推拿按摩，都是自发完成的。此功在少林寺里只有当家和尚有权传授弟子，这个弟子必须经过精心选择，功德高尚，品行优良，并能在将来具备主持寺庙能力的方可学习，学成后主要是负责治理寺庙里的越轨和尚。

内劲一指禅功，何人传授，传说不一。有说是达摩所创，有说是宋朝才有。根据有关资料记载，达摩是印度人，他是印度禅宗的第二十八代传人，东来中国传教，成为中国佛教禅宗的开山始祖。宋代人为祀奉达摩，就在河南少林寺西北方建立一座“初祖庵”，大门上有一幅对联：“在西天二十八祖，过东土初开少林”。此条幅似可说明达摩的来历。

传说达摩生前著有《洗髓经》和《易筋经》两经。《洗

髓经》没有文字流传于世，《易筋经》现有多种版本和部份手抄本流传民间。

传说内劲一指禅功乃是达摩所创的少林护山功法，即罗汉神功的上乘功夫，是少林功法中的最高功法，功夫练到相当程度可用任何一指伤人。在教功方法上，内劲一指禅始终保留着达摩的教诲，不立文字，不著书，强调“悟”的特点。

第二节 传说中的故事

关于内劲一指禅功起源的另一种传说是宋朝时河南少林寺有一位方丈，为提高少林武功，外出云游。一天行至天津附近，路见一位老者手里端着一碗装满了酱油的碗，行走中遇到一辆华丽的马车从背后疾驰而来，老者避让不及，马车碰到了老者的手，一碗酱油如同飞碟，飞进了车厢，溅到了车内公子的身上。公子衣裳受污，跳下马车，挥拳猛击老者。公子每击一拳，老者便后让一步，并表示歉意。公子连击三拳后，老者停步对公子说：“你的马车横冲直撞，不顾行人，撞着了我还蛮不讲理，我已向你陪礼道歉，让你三拳，你若再不停止拳脚，我将不客气了。”公子见老者步步退让，认为老者软弱可欺，抬脚便踢。此时只见老者伸出食指，向公子脚背处用指一点，只听公子“哎呀”一声倒地不起。这公子出身豪门，无恶不作，当地百姓无不敬而远之，望而生畏，此时见状，无不拍手称快。

少林方丈眼见老者一指就能置对方于死地，知道老者必有高深功夫，就暗随老者到其府上，并邀请老者去少林寺传授技艺，授予法号一贯禅师，他的一指禅功，威力无比，可透重壁。至明末清初，福建泉州少林寺鼎盛时期，至善禅师

南渡福建少林寺传授武术，泉州少林寺成为南派少林的发源地，为中外武林人士所向往，一指禅功也随之传到福建少林寺。

第三节 阙阿水大师

内劲一指禅功法，本世纪六十年代开始在上海地区传播发展，特别是近几年发展较快，这应该归功于阙阿水大师。二十多年来，由他亲自教授的有数百人之多，许多人现在已取得了一定成绩，有的还发展了自己的一套功法，有的举办了多期学习班，传授功法，在对人民群众除病健身方面取得了可喜的成就。

阙阿水是福建少林寺第十七代传授内劲一指禅功的和尚，法号海腾，又名练法和尚。他原籍苏州，生于一九一八年。七岁时因家境贫困，生活无着，出家当了和尚，跟随外出云游的净智方丈到福建少林寺学艺。他劳作勤苦，聪明好学，品德高尚，深得净智方丈欢喜，故净智方丈选他为自己的关门弟子，对他进行一指禅功的个别传授指点。阙阿水严守佛规，刻苦练功，直至四十年代初，净智方丈去世前的一天晚上，把阙阿水叫到后花园，在荷花池旁，将绝招传授给他，告诉他此功是“内劲一指禅功”，还将内劲一指禅功的“七阴白骨错骨手”、“点棉球”、“弹指”、“珠砂阴掌”、“阴经封经手”、“抽元法”、“定身法”等绝技一并传给了他。

阙阿水大师功夫学成以后，离寺庙云游四方化缘，二十五岁还俗。一九四六年定居上海，为群众义务治病。他常说：“我这里专治医院治不了的、被医院推出大门的病人。”多少年来，被他治愈的病人不计其数。一九八二年，阙大师不幸逝世，这是气功界的一大损失。他有许多绝招，有的已传

授下来，但有的只留下了部分功法和桩架，有的失传了。

如今气功作为一门科学，已引起国内外人士的广泛兴趣。少林内劲一指禅功是气功中的一大流派，其功法具有独到之处，在人们中已产生深厚的影响，相信人们对此功的研究，必将使祖国医学宝库得到进一步开发，并为人类造福。也是阙阿水大师的终身遗愿。

第二章 不用意念的功理功法

内劲一指禅功的练功原则是：生根于地，长劲于身，练气于脏腑，营养于天地。

此功的练功方法很特别，特别在哪里？特别在不用意念，不用意守，不用意识，一教就会，而且不出偏差。练到一定程度，还能不知不觉地察知对方有什么毛病，亦能用无意识的方法为他人推拿按摩，点穴导引，疏通经络，点穴准确，效果理想。不仅如此，功夫练到成熟阶段，还能自发罗汉神拳，练完后十分舒适。

学练此功，不允许用意念导引内气，不允许意守体内某一部分。站桩时不做外加起势动作，没有意识要领，只要按照功架姿势，站好桩架就可以了。但桩架姿势要求严格，因为桩架的正确与否是取得练功成效的关键，是达到强化气血运行、疏通全身经络的重要方式，是获取营养、排除浊气、排除病毒异物、防病治病、强身健体延年益寿的主要途径。

练功中间不想体内，忘记自我，把意念排除在外，让内气自然地升降出入，与天地之气、自然之气相接，顺其自然，不知不觉地达到练功者向往的美好景象，理想的功夫，健康的体魄。

为什么用如此简便的功法能够获得如此高深莫测的功夫？顺乎自然是也。形于体外，练以体内，便能强化精、气、神、髓、形成独特的功能。

此功认为，人的五脏六腑、筋骨、皮肉、精髓、气神是人体的主要组成部分，尤其五脏六腑更为重要。人体的各部分虽然各有其独特的作用，但它们之间又是密切相关、不能截然分离的整体。人与天地、与四时、与六气、与万物都是一个整体。人类依赖大自然而生存，大自然养育了人类。所以，内劲一指禅功的练功方法是从整体上综合考虑的，让人与天地之气合为一气，以动静状态（即外形静，体内动）的桩架练功，让自身的精、气、神、髓按照自己的自然规律与天地之气结为一体，熔炼出一种特殊的超意识的功能。为此，练功时的意念活动，需要进行特殊处置。

第一节 气是人的生命之源

什么叫“气”？我国古代所说的“气”，是指构成万物的物质基础，即：精气为物，天地合气，万物自生，一气生万物。就是说，人类世界一切物质和现象都是由气的运动变化而产生的，它是构成万物的基础。人类本身也是一样，从生下来就要有气，如果没有气，人也就无法生存。人类依赖于大自然之气和人体固有之气即元气，生存于世界之中。

关于气在人体之中的重要作用，《内经：血气形志篇》有这样几句精辟的概括：“人之有身，不离血气；人之应物，不离形志。”又说：“气之不得不行也，如流水如日月之行不休，内溉五脏，外濡腠理。”这就很清楚地说明了“气”在人体中的全部情况。

气是人的生命之源，身是人的生命之本，古人很早就对此有了比较深刻的认识。古人认为，求源保本是防病治病、延年益寿的最好方法，因此，总结了许多好的办法进行人体之气的修练，这就是“气功”。这种修练出来的气叫作“真

气”，又称为“元气”。这是一种本人能够感觉得到并能听凭意念指挥的一种气，对人体起到濡养温煦保健作用。《内经·太素·六气》对什么叫真气作了较完整的说明：“余闻人有精气、津液、血脉，余意以为一气耳”。“一气”指的就是真气，它存在于人体之中，是人体必不可少的物质，是人体必有的气机，不是什么神秘的东西，不是无法理解的东西，而是客观存在的，因为它是人体中固有的物质，是人的生命的表现，所以，人们注意对人体内气的修养锻炼是很有道理的。

第二节 把握“顺其自然”的练功原则

为什么要把握“顺其自然”的练功原则？大家知道，世界上的一切事物都有自己的规律。人体也是一样，也有自己的自然规律。无论是老年人、中年人、儿童，无论是身体素质好的、差的，或胖的、瘦的，都有自己的自然规律。《灵枢经》说：“十二经水者，其五色各异，清浊不同，人之血气若一，应之奈乎？”又说：“人之血气，苟能若一，则天下为一矣，恶有乱者乎”。就是说，每个人的十二经脉颜色和清浊各有不同，人的气血若真的都一样，那普天下也就能整齐划一了。一个人身上也会有乱气，就和天下总会有作乱的人一样。人体之经络并不都是整齐划一的，而是有长有短，每条经脉分布的穴位也有多有少，内气在体内的运动也有强有弱，人体之气也随着季节的变化而变化。每个人的出生时辰不同，生理状况不同，性别、性格、意志、爱好不同，生活环境、地理环境也不相同，因而造成了每个人的不同的生理现象。

由于人们的生理条件不同，练功的要求和效果也不一

样。一般说，年轻人练功比年纪老的收效快，身体素质好的比差的进步快，以治病为主的与以锻炼身体为主的成效也不一样，肯下苦功的比练练停停的收效大。

本功法不采用体内意念，不用体内意守，不要自我导引，不要闭眼，不要舌舐上颚，与意念导引功法的练功方法是反其道而行之，一句话，不要自我控制。

本功法采取因人施架，顺势利导，因为本功是根据练功者身体条件，在初练马步桩的基础上，确定首先解决的问题和打通那几条经络点开那几个穴门，然后按排相应的功架，所以不摆统一姿势，不练统一经络，一切顺其自然。有的人练功一个月就出现外动，有的人练功一二年仍无外动，对此都要顺其自然。动与不动，都是正常现象，是由练功者个人的素质条件决定的，不能用意念强加于它，不能用意识行为强行改变自己的内气运行走向。

不管有无外动，练功时效果都是一样。练功时气机不停地有节律地按照自己的经络路线行气、练气、长劲，强身治病。不论练功者本人是否有感觉，它都如流水，如日月之行，不停地内走五行，外浸腠理，疏通经络，消除疾病。这好象人的呼吸一样，不管你有没有注意自己的鼻腔心肺，它都在有节奏的保持着自己的呼吸节律，不断呼出浊气，吸收氧气，营养着自己的身体。所以，学练此功必须把握顺其自然的练功原则，不能操之过急，功到自然成。

第三节 为什么不用体内意念

不用体内意念，是为了保证内气按照自身的规律运气、行气，从而达到增长元气、疏通经络、治病健身的目的。

什么叫意念？意念就是指导自身活动的意识行为，也可