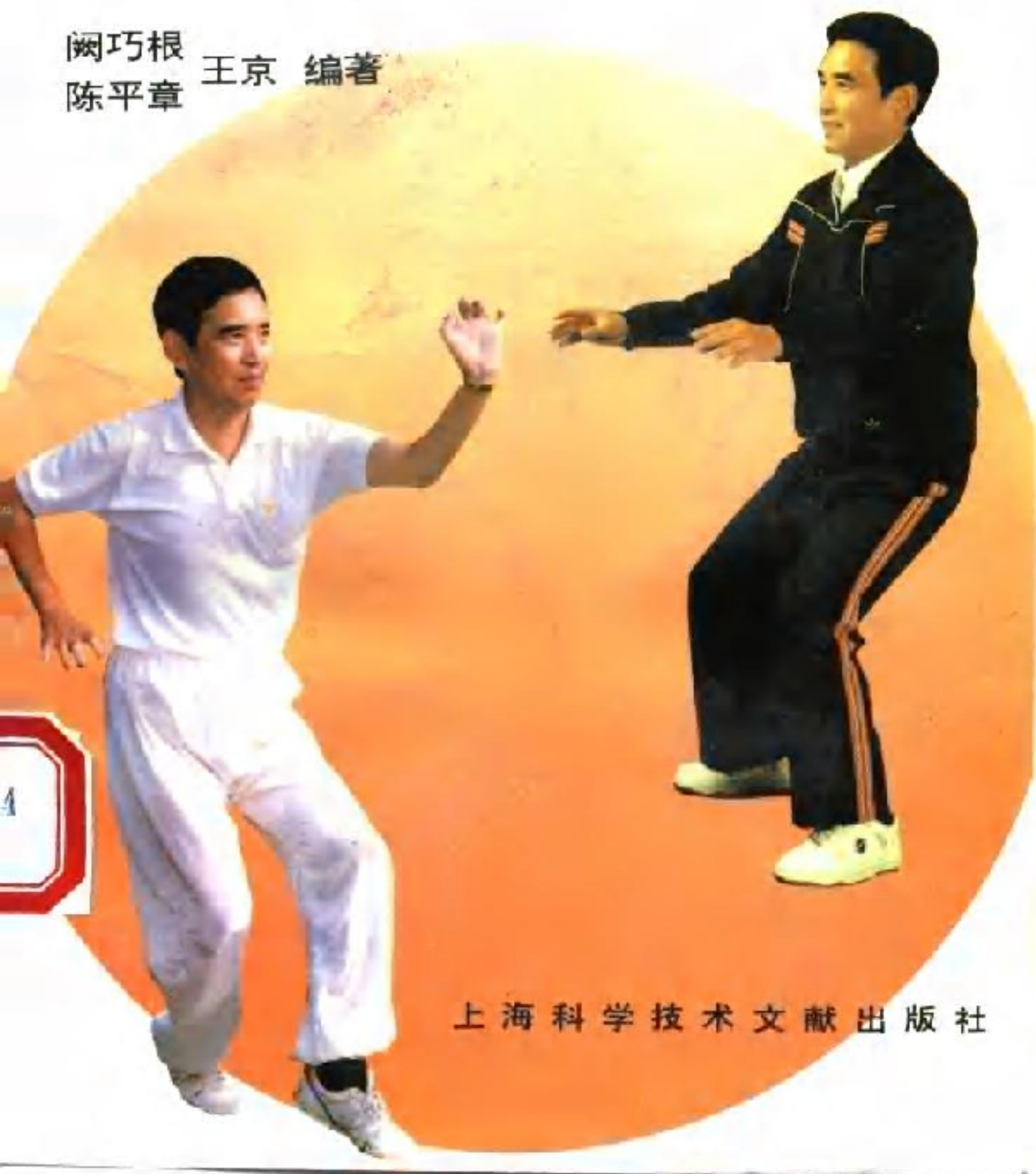


内劲一指禅 治病养生练法

阙巧根 王京 编著
陈平章



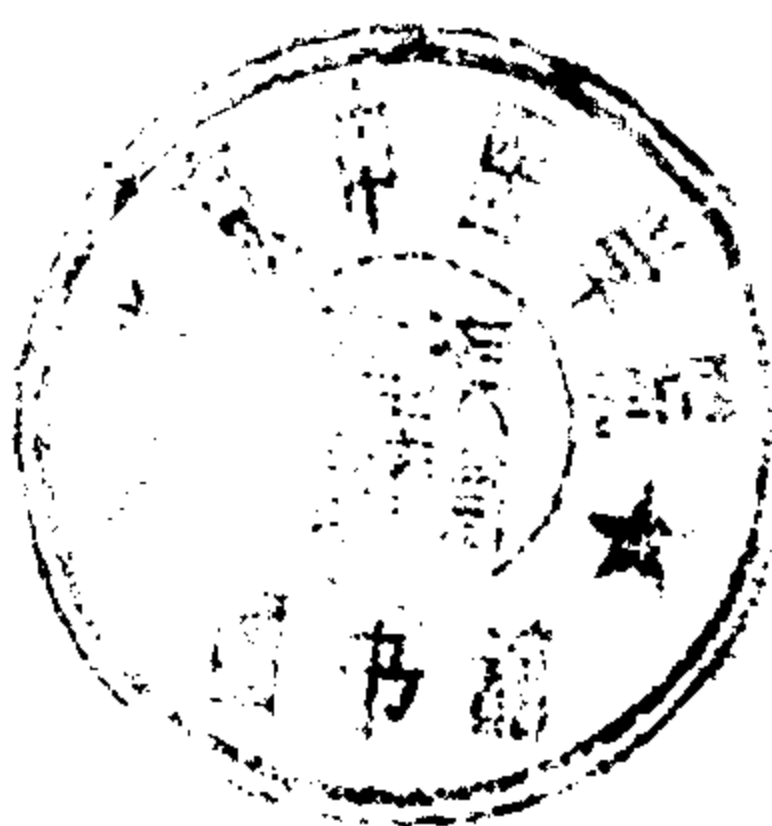
上海科学技术文献出版社

样 本 库

YX154/19

内劲一指禅治病养生练法

阙巧根 陈平章 王 京 编著



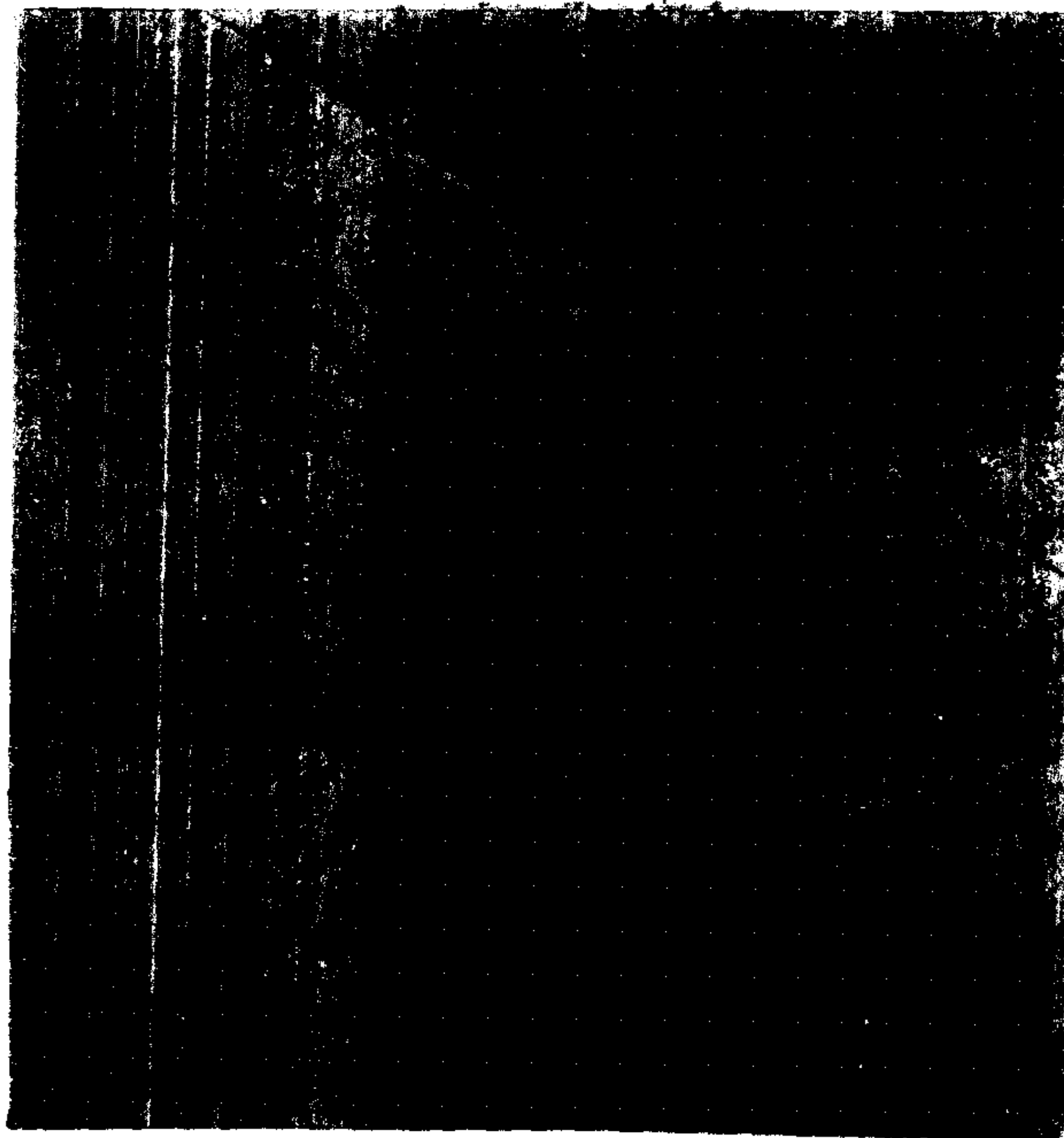
上海科学技术文献出版社

1213039

内 容 提 要

“内劲一指禅”是秘传的佛门上乘功法，源出少林，它由一代气功名师阿水传世。

本书首次公开“内劲一指禅”功法中 24 种桩架和动作，并和治病、养生实践结合，具有较高的医疗价值和实用价值；在系统整理本门功法中扳指(趾)法基础上，推出 3 套基本扳指(趾)法和 46 套(治 33 种慢性病)对症扳指法；同时还介绍了不同病症的辨证练法，以及坐禅、导引、采气、外气治病、足部反射区与器械辅助治疗等治病、养生知识与方法。



功到自然成

伍绍祖
一九九二年
五月廿日

国家体委主任伍绍祖为上海内劲一指禅气功研究会题词

气功事业在中国社会主义社会有广阔的发展前途，气功之作者多作无私的奉献！
内劲一指禅功法为洵身利己之功，是无害身心，不用入静，简便易学，为女界之健身之道。

张震寰

辛未年秋

中国气功科学研究会理事长张震寰为内劲一指禅功法题词

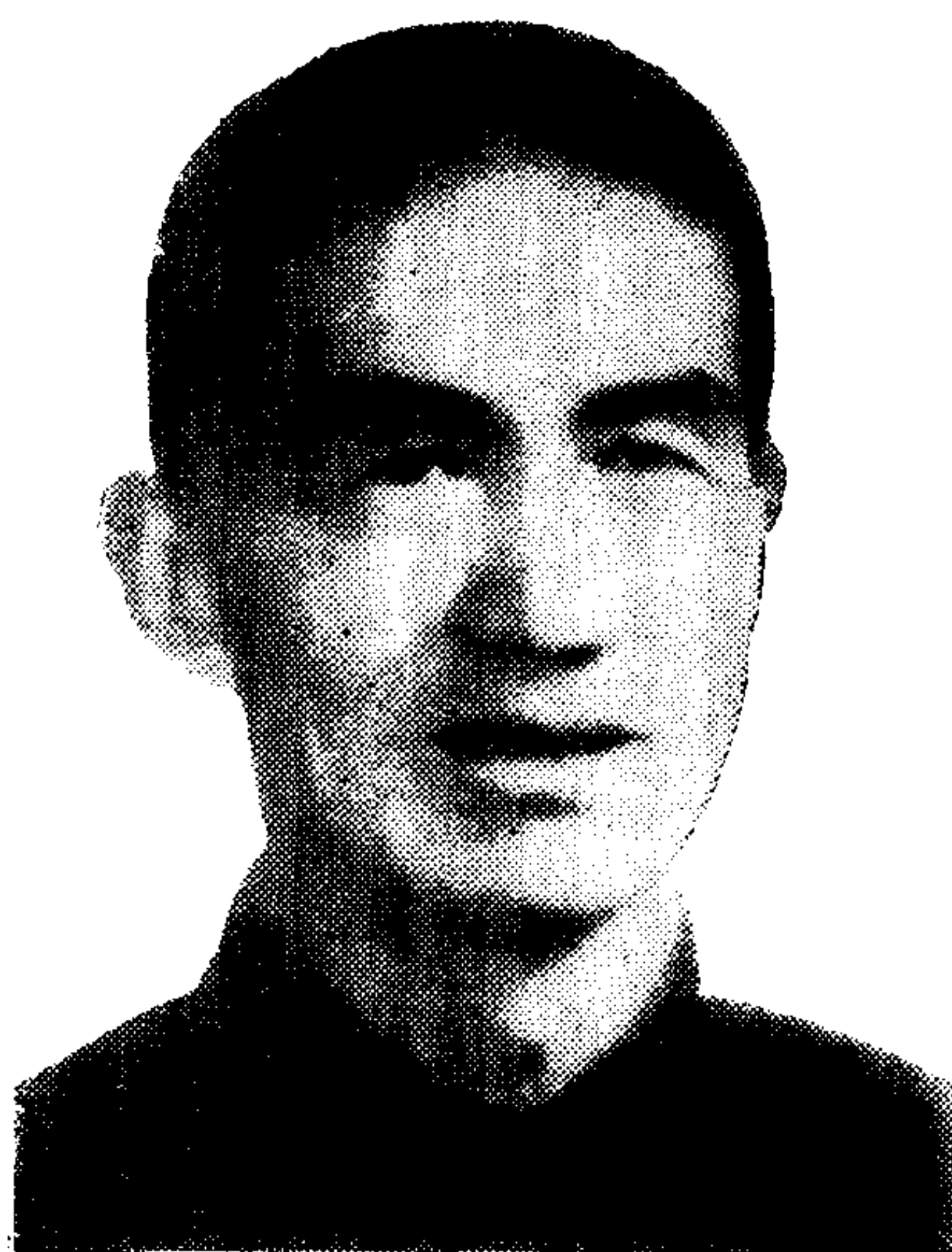
學習少林內勁一指禪功夫不
是靠言傳身教可以學得的，也不
是靠思考能夠明瞭悟得的！只
有全神融於修練之中，才能悟得
而証得。實証而得的，才是真得。

僅將今人的片面體會談出未供
讀者參考

李之楠謹識

一九九一年二月

中国气功科学研究会原秘书长、驻会常务理事李之楠为内
劲一指禅功法题词



气功名家阿水

前 言

由少林内劲一指禅第十九代掌门人阙巧根、上海市内劲一指禅气功研究会理事、气功师陈平章和笔者共同编写的《内劲一指禅治病养生练法》出版了。这是少林内劲一指禅气功界的一件大事，也是我们对广大读者，特别是内劲一指禅气功爱好者一个新的奉献。

本书首次比较全面地公开了一代气功名家——阙阿水先师的家传功法（主要是基础功法部分）。本书第四章、第五章的全部以及第三章的部分，介绍了阙门功法的二十四个桩架和动作。这些既适合练功又适合治病养生的桩架和动作，将使长期局限于某一功法的内劲一指禅爱好者耳目一新。

本书的最大特点是将内容博、大、精、深的内劲一指禅功法和广大群众迫切要求的治病、养生实践紧密地结合起来，使它具有更高的医疗价值和实用价值，使本功可以更好地为广大群众服务。

今年六月十一日，是阙阿水先师逝世十周年。为了缅怀先师的业绩，在上海的弟子们祭扫了先师灵墓；上海市内劲一指禅气功委员会和杨浦辅导站分别出版了专刊，在《通讯》上登载了纪念诗文；阙巧生、刘茂林等人出版了各自的著作。本书的出版也是对先师的最好纪念。但是也有人借写纪念文章为名，印发小字报，诋毁同门，实际上是降低了自身的威信。

我还是要呼吁，团结起来，为了内劲一指禅事业的发扬光大。

本书的出版，得到了上海市气功科学研究会内劲一指禅委员会黄惠宾、金锡琳，上海少林内劲一指禅气功杨浦辅导站汤成扣、俞银浩、侯国发，上海水产大学副教授张月波，浙江金华气功学校校长杨金良等人的支持与帮助。上海铁路运输检察分院杨在航、上海科学技术出版社顾根宝、刘金芳担任了全书的摄影、绘图工作；上海拖拉机、内燃机公司王社春誊清了全部书稿。在此，一并表示谢意。

上海市内劲一指禅气功研究会

副秘书长 王 京

一九九二年九月

目 录

一、功法概述	1
二、辨证练功、辨证施功	7
三、介绍几种桩前动功	11
(一) 阙巧根所传动功	11
1. 调息	11
2. 三环聚气	12
(二) 王瑞亭创编的热身法	13
1. 摇丹田	14
2. 搓丹田	14
3. 磨丹田	17
(三) 陈平章创编的动功	18
1. 弹腿放松	18
2. 大鹏俯视	18
3. 大鹏观天	19
4. 大鹏飞翔	20
四、内劲一指禅的基础功	22
(一) 马步桩	22
(二) 马步对掌	25
(三) 掌心开合	26
(四) 罗汉滚球	27
(五) 罗汉抱球	28

(六) 罗汉戏球	29
(七) 罗汉取元	30
(八) 罗汉出掌	30
(九) 罗汉推掌	34
(十) 罗汉十字手	35
(十一) 罗汉推球	36
(十二) 弓步桩	37
(十三) 虚步桩	38
五、内劲一指禅的提高功	41
(一) 鹤形桩	41
(二) 龙形桩	42
(三) 伏虎罗汉桩	43
(四) 蛇形桩	44
(五) 托塔桩	45
(六) 一字桩	46
(七) 童子拜佛桩	48
(八) 童子拜观音桩	48
(九) 虎形桩	49
六、扳指功,独特的练功法	51
(一) 扳指功的机制、功理、作用和扳法	51
(二) 基本指法	56
(三) 对症指法	57
(四) 足趾扳动功理与方法	63
七、导引、采气和外气治病	65
(一) 导引	65
(二) 采气	68

(三) 外气治病	72
八、治病、养生离不开静坐	75
九、各种慢性疾病的不同练法	80
(一) 心血管系统疾病	80
(二) 消化系统疾病	81
(三) 呼吸系统疾病	81
(四) 神经、内分泌系统疾病	82
(五) 泌尿生殖系统疾病	82
(六) 五官科疾病	83
(七) 外科、皮肤科疾病等	83
(八) 以养生为主的练法	84
(九) 练功效应	84
(十) 练功注意事项	87
十、器械疗法和足部反射区疗法	88
(一) 桑棒排打	88
(二) 磁锤扣击	89
(三) 足部反射区理论和临床实践	94
十一、病例	108
附录	119
1. “少林内劲一指禅”的四个第一(李之楠)	119
2. 人体经络穴位图	122
参考书目	125

一、功法概述

“内劲一指禅”乃佛门禅宗上乘功法，源出少林，一般连称为“少林内劲一指禅”。又称“罗汉神功”。

“少林”，原指河南省登封县境内的少林寺。它始建于南北朝时期的公元496年，由北魏孝文帝元宏敕令修建，并安顿印度沙门跋陀落籍传教。

魏孝明帝孝昌三年（公元527年），印度二十八祖高僧达摩来到少林寺，传说在此面壁打坐九年，静坐修心，谈禅说理。日久见众徒精神萎靡，筋肉乏力，每每入坐后即昏沉不振，于是训令徒众，每日晨光微曦，同起习练罗汉十八手，再加上内功打坐，就成为少林武功的起源，改变了中国和尚只念经不练武的局面。但这时的武功，实际上只是一般的动、静功。真正发展成“内劲一指禅”的，应从“南少林”开始。

所谓“南少林”，就是在中国南方——今福建省莆田市，修建了南少林寺。那是在隋朝末年，隋炀帝昏庸无道，引得全国出现了李渊、王世充、杜伏威等十八路反王、六十四路烟尘。李世民统一全国以后，东南沿海仍不宁静，海盗肆虐，民不聊生。唐王便命已被敕封为大将军的少林寺方丈昙宗，出动僧兵，到沿海对付海盗。

昙宗便派十三棍僧中的道广和尚，带领五百僧兵，前往福建沿海。在那里一住就是十多年，终于震慑住了那伙海盗，并在那里广传佛法，收下了不少大乘禅门弟子。后来，他们遵照昙宗方丈的偈语，在福建莆田城北十里的九莲山，修建了南少林寺。这

时是唐太宗贞观年间。道广便是南少林寺的第一任方丈。

后来，由于朝代的兴衰和历史的变迁，一些不满当朝的文人武士，以及一些养生家、医学家等，有的为了免遭朝廷的迫害，有的为了避乱，也有的为了伺机东山再起，于是削发为僧，先后来到南少林寺。根据历史记载和民间传说，宋太祖赵匡胤，明太祖朱元璋，梁山泊英雄武松、鲁智深也都在少林寺学过艺、练过拳。当时，就有“天下功夫出少林”的说法。元代武林高手白玉峰归少林后，取旧时宗法，融会贯通，将原有的罗汉十八手增创为一百七十余手。白擅长内功，创少林五拳，流传至今。

少林五拳就是龙拳(练神)、虎拳(练骨)、豹拳(练力)、蛇拳(练气)、鹤拳(练精)。少林五拳后又发展为少林五桩。“内劲一指禅”功至今尚有蛇、龙、虎、鹤四桩传世。

“禅宗”的练功术是伴随着“禅宗”修道的切身需要而产生的。“禅宗”的后辈弟子结合中华民族固有的气功精粹，融会贯通，不断总结、移植、实践，发展成为后来的“内劲一指禅”功法。它是在漫长岁月中，由中华民族的无数高僧发展传留下来的，是中华民族智慧的结晶，是中国的国粹、国宝。

清初，康熙焚毁了南少林寺，寺内僧人有的被杀，有的逃散。逃散的寺僧有的投奔北少林寺，以致在流传至今的嵩山少林寺的武术、内功典籍中，也有“一指禅”、“一指金”、“一指金刚功”等记载。但大多数寺僧，都在外挂单云游，伺机收徒，把国宝“内劲一指禅”真功一代一代传下来。于是有先师阙阿水系福建少林寺毁寺后内劲一指禅第十八代传人之说。

阙阿水，大号文元，曾用名水根、城良，乳名阿水，出家后法名海腾。1919年11月4日出生于苏州渭塘的一个贫农家庭。1927年，正在苏州、上海一带云游的杜顺彪法师发现了阙阿水，即收为义子，并由三代禅师——师太杜衍彪、师公杜神彪、师父

杜顺彪同时带教、抚养。在他们的精心传授下,进行了极其严格的训练,练就了一身绝技真功。就在87岁的杜顺彪法师圆寂之前,阙阿水先师在荷花缸前,独得了“内劲一指禅”的所有秘诀。

阙老从三代禅师练功学艺18年,于1945年还俗,定居上海。他怀有的真功绝技,从不外露。直至60年代中期,才开始向次子巧根传功,并打破“外不传俗”的戒律,先后收徒授艺,并从事气功科学研究工作。

对于求治的病人,阙老是有求必应。

1978年,阙老与上海中医研究所、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。

《中国百科年鉴》体育分册1980年版载:对气功师阙阿水作了25次自身发功前后指端血管容积对比观察,发现发功时血管容积、脉搏波幅明显增大,与功前差别显著($P<0.001$),收功时明显缩小($P>0.001$)。如有受功者在受功后,上述指标出现与发功者同步反应。但其他气功师无此反应。

另载:将21定全色胶片,或X光胶片,用1.06微米近红外进行处理,在暗室中拍摄到了阙阿水及其子阙巧根等人手部发射近红外信息的照片。

上海中医研究所林雅谷、郑荣蓉报告说:测得阙阿水发功释放外气时,可引起人和动物红细胞表面电荷度增多和血管增大的生理效应。

1982年,国家科委对阙阿水的功法进行了录象,作为重要资料存档。

从1966年到1982年,阙老共收了数十名弟子。其中,在国内外享有盛名的有:次子阙巧根、长子阙巧生,女婿王忠良、娄世英、弟子蔡秋白、胡吉甫、徐鹤年,刘茂林、温中申、王瑞亭、邱春根、张金发、林厚省、黄仁忠、姜立中、姚金圣、黄惠宾、张金华、

金培贤、李培海、李关英、金锡琳、杨春发、姜庙桃、魏平安、孔宪德等人。正如中国气功科学研究会秘书长李之楠所指出的：“哪一个功派能够培养出这么多的国际国内闻名的气功师？”

由于文化大革命的摧残，加上替人治病发放外气过多，阙老于1982年6月11日23时27分过早地逝世了。逝世的当天早上，他还在为病人发放外气治病。阙老的这种全心全意为人民群众服务的精神，真值得我们好好学习。

从阙老生前1981年在上海市杨浦工人体育场公开向社会教功开始，不过十年，全国习练内劲一指禅的学员，已逾250万人（根据中国气功科学研究会《会刊》1991年7月号统计）。目前，少林内劲一指禅已成为中国气功科学研究会的直属功法之一，是国家教委在各高等院校推广气功的重点功法之一。1991年2月至5月，国家体委主任伍绍祖、中国气功科学研究会理事长张震寰、秘书长李之楠，分别为“内劲一指禅”功法题了词。

据阙老生前讲，解放前，在世的几位师兄都先后病故和被日寇飞机炸死。因此，现今公开的南少林内劲一指禅均为阙老所传。可以毫不夸张地说：“上海是南少林内劲一指禅的第二故乡。”“内劲一指禅是我们上海引以自豪的佛门禅宗上乘功法。”称之为“阙门功法”也不过分。

“内劲一指禅”的“内劲”，是指人体内部的潜能、能量、潜力。

美国科学家H·A·奥图指出：人体潜能是人体最大而又开发得最少的宝藏。他举例说：一个十岁的男孩，正在看他父亲修理汽车。突然千斤顶滑倒了，父亲的手被压在车轮底下。男孩不顾一切地抬起了汽车，让父亲的手抽了出来。这是关于人类巨大潜能的一个真实例子，在通常情况下，那个男孩最多只能抬起十分之一的汽车重量。他说：人的潜能是多方面的，体

能——智能——情绪反应等等，然而，由于情境上的限制，人只发挥了十分之一的潜能。

冲锋号下的解放军战士能越过近一丈阔的壕沟；火灾时的妇女能独立搬动几百斤重的箱子。这些都是在特定情况下发挥“潜能”、“内劲”的表现。

内劲一指禅的“一指”有以下几种含义：

(1) 它代表了内劲一指禅的练功主张：“内无身心，外无世界，神到力到，气达指端。”这是主要含义。

(2) 它代表一手的食指或拇指。宋代就称为“一指头禅”。

(3) 它代表双手的十指，“以一代十”。

(4) 它代表双手双足的十手指与十足趾。

(5) 推而广之，这“一指”的“指”，不仅是名词的“指”。它也可以作为动词的“指”。练功者，患者，经过气功师的一指，可以产生导引作用，可以扶正驱邪；可以以指代针，祛病强身；可以开智；甚至可以产生某些超常功能。“一指”可以产生千钧之力。

所以说，少林内劲一指禅的威力，在于“一指”。

以“一指”为内容的“扳指功”，是内劲一指禅功法的最大特色。它是以某一指（或二指、三指）的下扳或上抬为动作的功法。

“禅”是梵语 Dhyana 的音译，全译是“禅那”，简译“禅”。如果意译，早期译成“思维修”，近期译成“静虑”、“止息”。不过最广泛的译法是既有音译又有意译，合在一起，译成“禅定”。

古往今来，许多历史文化名人，如唐朝的王维、白居易，宋代的苏轼、陆游都是信“禅”的。他们不仅用“禅”来修心养性，而且把它运用到艺术领域。

用“禅”来修心养性最通用的方法是静坐，也叫“坐禅”。它