

# 一指禪氣功學

王瑞亭  
錢雲  
主編

- 中國第一部稱學功法
- 站樁板指大千世界
- 開發定煉功功夫
- 外氣術導引術診病術
- 實用煉功五層次
- 人身處處丹田氣路藏神



天津科技翻譯出版公司

# 一指禅气功学

主编：王瑞亭

钱云

编委：姜吉山、王泽俊、周盛堂、孙居祺  
邱济、谢雁秋、孙学、葛贵明  
张志高、段更盛、郭强、陈德强  
王晓雪、杨德军、谢在玉、崔志强  
刘国安、于学孔、邵丽明、津记福  
蔡民生、王宝贵、卢彩兰、冯国仁  
刘世亭、韩涛、郭书贵、祈功开  
张健康、李道鹰、梁增铸、张雪珍  
李柏李萍

天津科技翻译出版公司

津新登字(90)010号

## 内 容 简 介

本书是一部少林内劲一指禅（以下称指禅功）与古代哲学、伦理学、中医学、心理学、生理学、解剖学等学科于一炉的气功专著，具有研究佛家气功、调身型气功、内气外放型气功的特点及为气功教育、医疗、养生、康复、科研服务的特征、写作指导思想与方法上继承了指禅功突出个性、观点鲜明的特色。全书用通俗、大众语言阐述的同时，还把实用性、知识性和趣味性贯穿本书始终。

### 一指禅气功学

主 编 王瑞亭 钱云

责任编辑 李丕章 陈虹

---

天津科技翻译出版公司出版

邮政编码 300191

新华书店天津发行所发行

天津隆达科技开发公司激光照排制版

天津市静一胶印厂印装

---

开本 850×1168 1/32 印张 12.5 字数 310 千

1992年5月第一版 1992年5月第一次印刷

印数 0—7000册

---

ISBN 7-5433-0416-3 / R.103

定价：

5.70元

# 前 言

能称之为“学”的学科，应有自己本学科的目的、任务、研究对象、内容、方法、基础学科，以上指禅功业已完备，并在其发展，完善过程中形成指禅学体系特色——争艳气功百花园，为一指禅“四个第一”增辉。

指禅学体现：开发调身定炼功功夫、功夫是炼出来的，科学炼功五层次，人身无处不丹田，不气道，不藏神。

指禅学宗旨：开展指禅功教育，研究开发调身定炼功功夫。为气功转化为生产力及为气功事业科学健康发展服务，指禅学研究对象是，把指禅功作为调身型气功、佛家气功、内气外放型气功三种特色具备特殊气功形式，运用现代科学理论与方法，开发人体各种潜能，增强人体体能与智能。

指禅学认为，气是人体生命运动的要素，气与中华民族息息相关，气具有物质性、流动性、载有信息能，指禅功炼的是气，长的是力、是内劲、开发的是智慧、指禅功最现实，最符合时代需要。

指禅功始终贯彻炼的主导思想——主张功夫（包括功德十功法十悟性十功时）是炼出来的。

指禅功是一门以站桩为基础，讲究调节四末（手指、足趾）规律运动的内劲功夫。是一门讲究炼功层次的功夫。是一门通过气功定炼调身开发人体体能、智能的功夫，同时也是一门文化。

指禅学是研究运用，指禅功为气功事业科学发展服务及研究调身型气功的炼功方法、基础、功理、作用及科学方法的学科。

指禅学有专门章节讨论了指禅功应用处方，指禅功教学、教法、炼法及防偏纠偏方法，有益于把学习对象培养成为既能从事气功教学与训练工作，双能开指禅功处方，为更多的人服务。

指禅学集指禅功体系之大成、汇群芳、开众艳、把指禅功之全貌献给广大读者。

在编写过程中，得到天津体院、中国气功科学研究会、天津人体科学学会、天津市气功科学研究会、天津高校体育气功研究会、中华气功进修学院及北京、上海、南京、沈阳、西安、保定、内蒙、广西、牡丹江等一指禅研究会同仁大力支持、热情帮助。扬兆麟付秘书长、左林理事长、冯理达教授、林中鹏院长、张长江理事长、阙巧根理事长、周稔丰、许锁堂付理事长、李梦华主任医师、张鸿铸、辛立洲付理事长、赵天德顾问、钱珍发、王京、丁文、李耕祥、杨有为、梁进、李柏等同仁提出许多宝贵意见，葛贵明先生、刘庆义厂长提供赞助，在此一并致谢。

编者

1992年4月于天津

# 目 录

第一章 概论	(1)
第一节 一指禅气功的发展全过程	(1)
一、一指禅气功的蕴蓄阶段	(1)
二、一指禅气功的开创阶段 (阙阿水先师开创)	(12)
三、一指禅气功进入科学殿堂阶段 (进高校, 学术会议召开, 指禅学问世)	(15)
第二节 一指禅气功学的概念	(26)
一、气是人体生命的必要物质要素	(26)
二、气功是讲究“气”的功夫, 功夫=功德+功法 +功时+悟性	(30)
三、一指禅气功是一门以站桩为基础、讲究调节 四末(手指、足趾)规律运动的内劲功夫, 是一门讲究炼功层次的功夫	(34)
四、一指禅气功学是研究运用一指禅气功为气功 事业科学发展服务及研究调身型气功的 学科	(35)
第三节 一指禅气功炼功方法、要领及层次	(35)
一、炼功方法(一调带三调)	(35)
二、炼功原则	(39)
三、炼功的五个层次(热身准备、站桩基础、 扳指(趾)关键、动功强化, 长寿业成)	(44)
第四节 一指禅气功效应及注意事项	(52)
一、炼功效应	(52)

二、炼功注意事项 .....	(54)
第五节 一指禅气功理论与应用研究 .....	(55)
一、理论研究 .....	(55)
二、应用研究 .....	(87)
第六节 一指禅气功科学方法 .....	(90)
一、强调定炼 .....	(91)
二、炼中有悟 .....	(95)
复习参考题 .....	(98)
第二章 一指禅气功学基础 .....	(99)
第一节 古代哲学基础 .....	(99)
一、天人合一是气功的追求目标 .....	(99)
二、精气学说是气功的基本理论依据 .....	(101)
三、阴阳和动静的对立统一是气功锻炼的基本 方法 .....	(103)
第二节 伦理学基础 .....	(106)
一、以良好的道德意识指导气功 .....	(106)
二、以良好的道德关系保证气功 .....	(108)
三、以良好的道德行为实践气功 .....	(109)
第三节 中医学基础 .....	(110)
一、人与天、地、社会场相应的 运动特征 .....	(110)
二、阴阳和谐的运动特征 .....	(112)
三、五行均衡运动的特征 .....	(117)
四、脏腑同步运动的特征 .....	(120)
五、经络循环运动的特征 .....	(122)
六、内外运动致病因素影响健康的 概念特征 .....	(140)
七、“精气神”运动维持和促进生命的特征 ...	(146)

八、预防人体运动失衡的特征·····	(153)
第四节 心理学基础·····	(155)
一、情绪的保证作用·····	(156)
二、注意力的集中作用·····	(156)
三、心理暗示的学问·····	(157)
第五节 人体解剖学基础·····	(159)
一、神经系统·····	(159)
二、运动系统·····	(161)
三、循环系统·····	(167)
四、呼吸系统·····	(176)
五、消化系统·····	(177)
六、泌尿系统·····	(180)
七、感觉系统·····	(180)
八、内分泌系统·····	(182)
九、生殖系统·····	(183)
第六节 人体生理学基础·····	(186)
一、运用人体生理机能活动变化规律指导气功 实践·····	(186)
二、气功与大脑·····	(189)
复习参考题·····	(190)
第三章 一指禅气功的作用·····	(191)
第一节 对社会的作用·····	(191)
一、促进社会风气好转的作用·····	(191)
二、丰富精神生活的作用·····	(191)
第二节 对学校的作用·····	(193)
一、增强体质保护视力的作用·····	(193)
二、提高体育教学效果、丰富教学内容的作用 ·····	(194)

三、提高学生身心健康水平的作用·····	(196)
第三节 对体育事业的作用·····	(197)
一、提高运动成绩的作用·····	(197)
第四节 对卫生事业的作用·····	(204)
一、对预防医学的作用·····	(204)
二、对治疗医学的作用·····	(204)
三、对康复医学的作用·····	(206)
第五节 对气功事业的作用·····	(208)
一、充实完善气功科学理论·····	(208)
二、站桩扳指是提高人体体能、智能最佳模式 之一·····	(208)
三、不强调入静的炼功原则适合更多人的心理 ·····	(208)
四、科学炼功层次有助发展气功·····	(208)
复习参考题·····	(208)
第四章 一指禅气功的功理及功法·····	(209)
第一节 准备功理及功法·····	(209)
一、准备功功理·····	(209)
二、准备功功法·····	(214)
第二节 基础功理及功法·····	(224)
一、马步站桩功功理·····	(225)
二、基础功功法(马步站桩等十一桩)·····	(229)
第三节 关键功理及功法·····	(248)
一、扳指功功理·····	(249)
二、扳指功功法·····	(260)
第四节 强化功理及功法·····	(268)
一、强化内劲、开发潜能的功法·····	(269)
二、摄取宇宙场、生物场能的功法·····	(287)

三、对社会作有益的外功·····	(292)
第五节 结束功理及功法·····	(294)
一、结束功理·····	(294)
二、结束功功法·····	(295)
第五节 辅助功理及功法·····	(298)
一、辅助功理·····	(298)
二、辅助功功法(梳头功等十五功)·····	(299)
第六节 外(布)气术导引术与诊病术·····	(301)
一、外(布)气术·····	(301)
二、导引术·····	(315)
三、诊病术·····	(319)
复习参考题·····	(330)
第五章 一指禅气功应用处方·····	(331)
第一节 一指禅气功处方的制定·····	(331)
一、处方制定的原则·····	(331)
二、处方的种类·····	(331)
第二节 医疗康复处方及扳指的辨病辨证	
处方原则·····	(335)
一、医疗康复处方的原则·····	(335)
二、扳指的辨病辨证处方原则·····	(335)
第三节 一指禅气功医疗康复验例·····	(337)
一、神经系统疾病(外伤性截瘫)·····	(337)
二、呼吸系统疾病(支气管炎)·····	(338)
三、消化排泄系统疾病(胆石症、慢性胃炎、 泌尿系结石)·····	(338)
四、循环系统疾病(心包炎、心肌炎、白细胞 增多症)·····	(340)
五、五官科疾病(近视眼、视神经萎缩)·····	(343)

六、代谢系统疾病（糖尿病、减肥健美）…	(344)
七、癌症及疑难病（子宫肌瘤、血管瘤、 直肠癌）……………	(345)
复习参考题……………	(346)
<b>第六章 一指禅气功的教学及教师指导</b> ……………	(347)
<b>第一节 一指禅气功的教学</b> ……………	(347)
一、教学原则……………	(347)
二、教学中贯彻十二个结合……………	(348)
三、教学中强调树立指禅功教师作风……………	(350)
四、教学中贯彻指禅功教师应具备的基本 条件和必须做到的四要……………	(351)
五、教学中贯彻多问几个为什么？……………	(352)
六、制定教学计划……………	(352)
七、教案的书写……………	(353)
<b>第二节 如何办好一指禅气功教师培训班</b> （天津体院一指禅培训基地十条经验）…	(362)
<b>第三节 如何通过函授习炼指禅功</b> ……………	(374)
复习参考题……………	(377)

# 第一章 概 论

## 第一节 一指禅气功发展的全过程

一指禅发展的全过程，是指一指禅的蕴蓄阶段、开创阶段及进入科学殿堂三个阶段而言，三个阶段划分是以此过程中所发生的重要事情为依据。

### 一、一指禅气功的蕴蓄阶段

一指禅属佛家功法，世代秉承禅门宗风，不立文字，千百年来口传身教在师门内秘不外传，这种把一指禅只积蓄在里面而未表露出来就是蕴蓄之意。从一指禅传至阙阿水先师至公开将此功在社会上传授、传子授徒之前，这个阶段一指禅学就称之为一指禅的蕴蓄阶段。本阶段一指禅学主要介绍一指禅的由来、罗汉神功的命名、中国南少林遗址——林泉院等。

少林气功内劲一指禅（简称一指禅）的一指禅从何而来，因为佛门有“一指禅”之名，根据佛经记载，佛祖释迦牟尼一降生，就能行走，并能说话，向前走七步，一手指天，一手指地，然后讲天地唯我独尊，这一手指天，一手指地，相传便是佛家一指禅的原始，也可以说是佛祖为世人奠定了一指禅的站功和佛家功法讲究手的运动特色。

一指禅为何又叫罗汉神功，这是因为一指禅都是仿佛像的坐、站、行、卧的各种姿态而立的。实践证明，在这些姿态下炼功会产生显著功力。其中在十八罗汉中，有一罗汉，呈站势，两

手握拳后各伸出一食指向上指天。这是站功一指禅的发展。在五百罗汉中，也可以看到一位坐势的光明罗汉，跏趺坐，左手扶股，右手握拳，伸出一个食指，指端指天，这是一指禅势的坐功。由于指禅功是仿佛的姿态而进行炼功修炼的，这也就决定了指禅功要讲究重视动作造型的准确和调身型气功的特点。阙阿水先师也曾说：“内劲一指禅功法的精髓在于一个“形”字。是在定炼中造形”。

指禅功是少林气功内劲一指禅的简称。“少林者，少室之林也”，这是说本功源于少林，是少林武僧的健身术。而少林又有南北之分，北少林位于河南登封县，背倚嵩山（又称少室山），故北少林又称嵩山少林，北少林的地址称嵩山少林寺。本寺是南北朝时期由北魏孝文帝元宏效令修建，并安顿印度沙门跋陀落籍传教。这时是太和二十年，即公元496年。

指禅功为什么称达摩是始祖，其原因是，达摩是印度人，他是印度禅宗的第二十八代传人，在魏孝明帝孝昌三年（公元527年）来少林寺传教，成为中国佛教禅宗的开山始祖，传说达摩在少林寺面壁打坐九年，静坐修心，传授衣钵，讲谈禅理。“达摩西来一字无，全凭心意用功夫，若思纸上寻佛法，笔尖蘸干洞庭湖。”便是对当时情景的写照。日久达摩见众徒精神萎靡，筋肉乏力，每每人坐若即错沉不振，于是令众徒每日晨光微曦，同时习炼罗汉十八手，再加上内功打坐，就成为少林内功的起源，从此中国和尚开始既念经又炼武了。

指禅功因是武术气功，产生年代较远，而且又与佛教关联，始终存在着原则分歧。而分歧的根本之处当然与对达摩有关评价及生平有关。已有同道从多方查证及有关材料证明，少林武术和少林气功内劲一指禅并非是达摩所传，也非历史上哪一人所创，当今少数人将指禅功改称为“达摩一指禅”也是不妥的。其原因有以下几个方面。

据史籍记载：“梁普通元年（公元520年）（达摩）渡海至广州，梁武帝迎至建邺，与语不契，遂渡江至魏，乃后魏孝明正元元年也。至嵩山少林寺，终日面壁而坐，时号“面壁观”。

民间传说，达摩在少林寺少室山洞炼功，面对山中石壁坐了九年，以至人影映入石中，成了一块古今罕见的人像石。关于“面壁石”，历来不乏学者进行考察，但众说纷纭。明代魏庄渠曾亲自带石工考察，并从达摩面壁石取下样品，对照洞中石壁上的样品，研究结果认为，此石是从它处移入少室山洞石壁上的，由于年深日久，洞壁裂缝多，而掩饰了嵌入的痕迹。为此，他还专门写了《达摩面壁影辨》一文。（摘自正则等编著的《气功百科369》）。

著名史学家范文澜先生，在《中国通史简编》一书中，亦戳穿了所谓“达摩死后，携只履西归”的北齐《魏收、魏书、释老志》之伪作。达摩被毒死后，葬于熊耳山，即今河南陕县李村陡沟乡，其灵骨塔尚存该处。

现存少林寺的《皇唐嵩岳少林碑》，是唐玄宗的吏部。尚书裴灌子开元十六年（公元728年）撰文并书碑的，碑文详述了少林寺从北魏创立至开元年间的兴衰变化，其中谈及达摩师徒者仅有数语：“复有达摩禅师，深入惠门，津梁是寄，弟子惠（按：亦可写作“慧”）可禅师等，玄悟法宝，尝托兹山”。由此可见，达摩当时与少林寺仅是挂单和尚的“寄”“托”关系而已，他既非该寺的正式僧人，更非该寺的住持，也没有在该寺传过什么“功夫”。将其入祀少林寺并尊为《禅门第一祖》，乃是达摩死后二百多年，唐肃宗以后，惠能弟子神会所为。

少林武术始自河南邙人（今河南安阳）该寺住持稠禅师。据唐《张鹭、朝野僉载、稠禅师》载：稠禅师、邙人，幼年时在少林寺落发为沙弥，该寺僧众甚众，每当休息时常互相角力为戏，而稠总因力弱技劣而遭同伴欺凌。后稠发奋苦练，终于后来居

上，并成为武功巨擘。又因少林寺第一代住持跋陀和尚，对寺中和尚练功持支持态度，并相沿教习寺僧，稠禅师继任住持后，使少林武功更有了长足发展。

如何对待上面的原则分歧，指禅学认为，指禅功既然是佛家功法，而佛教在东汉初由释迦牟尼从古印度传入中国，佛教本来是禁欲主义，与道教的享乐主义相反。但传入中国佛教中的禅言裘派吸取了中国老庄哲学思想，形成了中国独特的佛教教派。从佛家气功角度讲，所谓“达摩西来一字无，全凭心意用功夫”，就似乎间接说明，禅宗祖师达摩是通过学习中国的传统功法后，才创造了比较完整的佛家气功。《中国医用气功学》介绍，菩提达摩（？～公元538，或528年）被中国佛教禅宗奉为初祖，《旧唐书》中说：“昔后魏末，有僧达摩者，本天竺王子，以护国出家，入南海，得禅宗妙法，云自释迦相传，有衣钵为记，世相付授。达摩赍衣钵航海而来，至梁诣武帝，帝问以有为之事，达摩不说。乃之魏，隐之嵩山少林寺。世传他在少林寺面壁而坐，终日默然达九年，世称“壁观”。壁观即是气功静功中的意念训练，唐代著名和尚道宣，宗密分别指出：观壁是以壁观安心，凝注壁观，心如壁立，不偏不倚，观壁教人安心，外止诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道，岂不正是坐禅之法。

从上，如果说是佛祖释迦牟尼为世人奠定了一指禅的站功，而达摩又受释迦相传，有衣钵为记从印度来到中国嵩山少林寺后壁观坐禅修炼，指禅功又为佛家功法。所以，指禅功的起源不能说与达摩无关。达摩本应作为禅门第一祖。

指禅功为何称为武术气功，这除了本功是南少林寺独有的炼功术外，更由于本功与武林界有不解之缘。确切地说，没有少林武僧便没有指禅功的发展，而真正发展成“内劲一指禅”功的，应从少林南宗开始。因从佛祖奠定一指禅的站功到达摩坐禅当时只是一般的动、静功。“佛门无气功”是由于古代并无气功一词。据

考证，晋朝道士许逊写的《浮明宗教录》中有《气功阐微》之记载，1934年杭州祥林医院出版的董浩先生写的《肺癆病特殊疗养法——气功疗法》和1935年中华书局发行的《少林拳秘诀》等书中都提到《气功》两字，而对“气功”两字作完美的解释和作为正式名词确定下来，是在1953年刘贵珍先生同其他同仁商榷后，写作出版了《气功疗法实践》一书后，气功一词才广为采用的。

所谓“南宗”，就是在中国南方——福建莆田，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。后来，少林寺十三棍僧救唐王，县宗和尚智擒王仁则，活捉单雄信……一部分靠少林僧兵的力量，李世民统一了全国。其中，江南的杜伏威虽被降服，但他手下的大将辅公佑却不服，又顽抗了三年，才被活捉杀掉。李世民登基后，辅公佑手下的路得才又啸聚沿海，沦为海盗，闹得东南沿海民不聊生，唐太宗李世民便命已被敕封为大将军的少林寺方丈县宗，出动僧兵，到沿海对付这伙海盗。

县宗便派十三棍僧中的道广和尚，带领500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，但他们一直想回祖庭。

道广回少林寺见到县宗方丈，县宗向他道一偈语。

傍海平盗日月久，

九莲山下有宿头；

南北千里同一寺，

大乘禅在心中留。

道广和尚听后顿悟，一回到福建，就遵照方丈偈语，终于选中了莆田城北约10里的九莲山，建立了少林寺，这是唐太宗贞观年间。道广便是南少林寺第一任方丈。

从稠禅师及初祖达摩传二祖慧可（神光），三祖僧灿，四祖

道信，直至五祖弘忍。弘忍于半夜三更偷偷将金刚经秘诀及衣钵全部传给六祖惠能。由于众多徒弟不服，惠能便独身南下，隐姓埋名十五年，在南方潜心修炼，能文能武。他和南少林的第一任方丈道广，成为南少林一派功法的创始人。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将，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、明太祖先元璋、梁山泊英雄武松、鲁智深也都在少林寺学过艺，练过拳。在当时就有“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静功的少林五桩。“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。

在内劲一指禅的发展过程中，上面提到过的不少儒家、医家、气功、武术高深人士因不同的遭遇。看破红尘出家为僧，这些僧人对于佛家禅宗气功的发展充实，起了很大作用。因此，“内劲一指禅”功法，是漫长岁月中，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。

清朝康熙年间，由于有和尚刺客企图刺杀皇帝，康熙一怒之下，便下令焚毁了南少林寺。寺内和尚有的被杀，有的逃散。逃散的和尚云游四方，有的改换法名，投靠北少林寺，以致在流传至今的嵩山少林寺武术、内功典籍中，也有“一指禅”、“一指金”、“一指金刚功”等功法记载。但大多数寺僧，都在外挂单云