

内 容 提 要

少林内劲一指禅功法是佛教禅宗南少林的独门练功术。其功法具有无须入静、意守、调息，可以适合各种类型体质的人练功。

少林内劲一指禅有刚柔二法。柔者为人治病，刚者可以制人。病者练此功得当，能速见疗效。此功法对运动系统、消化系统、呼吸系统、心血管系统、泌尿系统等各种慢性病均具有良效。

本书内容包括：少林内劲一指禅功法的渊源，少林内劲一指禅功法简介，功法功理初探，练功与长寿，练功指南，内气外放治病病例介绍，还重点介绍了少林内劲一指禅气功初级班、中级班、高级班功法解说及图解。

前 言

气功是我国人民几千年来籍以祛病强身、益寿、延年、克敌制胜的法宝。作为研究气功的气功学又是中医学的重要组成部分，并且为中华民族的伟大文明历史和中华民族的繁衍昌盛作出了重大贡献。气功是中华民族所特有的宝贵的文化遗产之一。而少林内劲一指禅功法则是这个文化遗产宝库中的一颗璀灿的明珠。

但是在过去，由于历史条件的限制和学术上的偏见，长期以来对卓有成效的气功疗法、气功健身法以及其他气功术采取歧视、排斥、打击的态度和作法。把气功和迷信、妖术划等号。特别是极左思潮、极左路线占主导地位时期，许多气功名师高手身遭横祸，许多高级功法后继无人，乃至失传，少林内劲一指禅功法由于出于佛门，更是倍受打击，本门派之传人及其主要弟子都遭受了不同程度的迫害。

十一届三中全会清除了极左路线的干扰，一改一花独放，万马齐喑的沉闷局面，双百方针得到了贯彻执行，学术争鸣气氛空前活跃，实事求是的作风得到了恢复。特别是在1978年中国科学院上海原子能研究所顾函森和本门气功师林厚省合作，首次测出气功之“气”是物质，以及经其他科学工作者多次研究得出“气”具有物质、能量信息多种特性以后，才彻底改变了人们对气功的错误看法，处于垂危之际的气功才真正获得了生存、发展。古老的少林内劲一指禅功法才重新获得新生。无数神奇的气功现实引起了国内外科技界和一切

有识之士的重视、关注。气功终于昂首挺胸地登上了科学的殿堂。气功成了研究人体科学的窗口，气功成了热门课题，气功热席卷全国。

中华气功源远流长，在漫长的历史进程中，形成了众多的流派，功法众多不乏奇珍异宝。钱学森同志独具慧眼，深刻地认识到气功的科学价值。他曾说过，当务之急是保护高级气功师和高级功法，发掘光大高级功法。少林内劲一指禅功法就是这样一种亟待发扬光大的高级功法。该功法训练方法奇特、与众不同，并且得气快、气量大、渗透力强，功效疗效高。大量事实证明对多种慢性病均具良效，且不会出偏差。该功法内容丰富、适应性广、男女老少皆宜。中央人民广播电台、电视台、各大报纸、刊物曾经纷纷报道，赞誉为神奇的内劲一指禅功法。

但是内劲一指禅功法的意义不仅在于它的实用性，而且在气功机理的研究方面有着十分重要的意义。世界上首次对气功之“气”物质性的研究，测试之“气”就是内劲一指禅功法之“气”（林厚省是本门功法传人阿水大师的弟子之一）。这个划时代的伟大发现已被载入科学史册。另一方面，多年来，一些研究者由于不能纵观气功全貌，拘泥于传统理论的束缚，使气功的研究趋于片面化；研究者的思路也不够开阔，而少林内劲一指禅功法的训练方法，得气的机理也与众不同，这就给研究者提供了一个新的重要的研究对象，并且引起了人们的深思。通过对它的研究，对全面地认识气功本质将会产生重大的影响。

民间是个硕大无朋的天然的历史博物馆，而人民则是这个博物馆的卓越的鉴赏家和优秀的管理员。一切有价值的东西在民间都会得到很好的保护和保存。为了发掘这门高级功

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>