

## 前 言

“少林内劲一指禅”是佛教“禅宗”门的上乘功法，为达摩祖师所创。它起源于嵩山少林寺，到清朝乾隆年间，至善大师受福建南少林之邀，前往教授少林武术，于是“少林内劲一指禅”也随之传到福建南少林，从此南派少林武术声名大震，举世瞩目。

“少林内劲一指禅”过去只在僧人内部传授，其绝技功法每代只传一人，并且历代始终恪守“师徒相传，只有口传身教，没有文字记载”的传授方法，使得此功法相当神秘，不为世人所知。只有当该功法传到第十八代传人闾阿水大师（也就是文元大师）的时候，他勇于打破佛门戒律，开门择徒，才使中华气功中这份宝贵的遗产得以流传于世。闾阿水大师是传播“少林内劲一指禅”的奠基人。从本世纪60年代至70年代，经他亲自传授的入室弟子有姜庙桃、刘茂林、王正、王瑞亭、李培海、王忠良、黄仁忠、胡吉甫、林厚省、姚金圣、徐鹤年、蔡秋白、陈守勤、张金发、张金华、杨春发、黄惠宾、邱春根、李关英等20余人，为推广和传播“少林内劲一指禅”培养了一支骨干队伍。今天“少林内劲一指禅”成为全国普及推广的重点功法以及在气功医疗上取得的成果，是闾师及其弟子共同努力的结果。

我自幼喜欢练拳，50年代随心意六合拳名师，有“东方大力

士”之称的徐根生习练心意六合拳。60年代初,听人说有个叫阙阿水的,气功练得很好,自己虽然一直练拳,却也知道“练拳不练功,到头一场空”,但苦于找不到好的气功师,这次听说有这么一个机会,决心向阙师傅习功,于是经人介绍,结识了阙师傅,并向他提出习练此功的要求,但阙师择徒很严,没有当即答应,要我回去好好练拳。我知道师傅收徒不仅要看你的武功,还要看你的人品。此后,我常常在人民广场练拳,偶尔与阙师见面只是寒暄几句,他也不提教功之事,我依旧默默地练拳。经过近两个春秋的时光考验,有一回,师傅在人民广场见着我,叫我过几天到他家里去,于是阙师正式收我为徒。从此我走上了修练“少林内劲一指禅”的气功生涯,10多年风风雨雨,追随阙师练功行医。

1981年,师傅应上海市杨浦区工人体育场邀请,公开传授“少林内劲一指禅”功法。我有幸被师傅指派为教授本功法的教员,还有王忠良、邱春根、李关英也被指定为教员。在此期间,经师傅精心指点和传授,使我掌握了本门功法的上乘功夫——气功遥控导引。

1982年,国家体委派人专程来沪拍摄阙阿水大师指导的气功导引录像,参加这次导引录像的阙师弟子为六人:徐鹤年、王忠良、邱春根、李关英、蔡秋白和阙巧根。这次录像,首先由我导引新华医院职工陈××,接着由邱春根导引陈金邦,蔡秋白导引金培贤,然后由阙师导引温中申、陆××(女)和发放“外气”的表演。另外,王忠良和阙巧根也表演了站桩架式。可是,录像拍成后便存入国家体委档案馆未能与公众见面,所以世人很少知道少林内劲一指禅气功的真实导引。

阙阿水大师不仅毫无保留地将其功法传授给练功者，而且耗费毕生的精力为数以千计的人治疗疾病，不少疑难杂症经他气功治疗便妙手回春。虽然向他求医的病人有将军、著名演员、国家干部、工人、农民等各界人士，但他都能以诚相待、循循善导、一视同仁，体现了一个武术气功名家的高尚情操。他还同上海中医研究所、中科院上海原子核研究所、交通大学的科技工作者合作开展气功人体场的研究，并取得一定的科研成果。他参与的内劲一指禅气功的“内气外放”的实质的研究成果，于1980年载入大百科全书的科技史册。1982年正当阙师准备著书立说，全面记录举世罕见的“内劲一指禅”功夫之际，不幸逝世，这是我国气功界的一大损失。

笔者作为追随阙师身边的弟子深感继承他遗愿的责任，为传播、发扬少林内劲一指禅，除了在上海精武体育馆和徐汇区武术协会任教传授本功法外，还先后在上海纺织系统统战部成立大会上、上海气功科学研究会成立一周年大会上、上海精武体育馆纪念大会上，以及浙江瑞安第二老年大学和本市各大公园，进行气功真实导引的表演，并且于1986年和1988年先后两次由上海电化厂拍摄气功真实导引的录像，为扩大少林内劲一指禅的影响，积累了一定的资料。

笔者根据自己近30年的练功生涯，悟出一个道理，要练就一门上乘功夫，除了有名师指点之外，自己必须苦练，去领悟，否则是不会出功夫的。

阙师对入室弟子采取个别单传，互不相通的传授方法。他根据各个弟子的天赋、秉性授以不同的桩功、扳指功和导引功，而且所授功法的深度也不尽相同，所以，使内劲一指禅功的传授

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/>