

## 前 言

少林内劲一指禅功法是中华民族一种独特的健身之术，有着悠久的历史，是集养生、养气、练气于一体的佛家上乘内家功夫。少林内劲一指禅功法简单、易学，不用意念，不用意守，一切顺其自然，不易出偏差。

由于传统观念和习俗的束缚，此功法在少林寺内一直是单一传授，没有文字记载，不著书立说，均以口传身教，因而很少为人知道，直至60年代初少林内劲一指禅传人——阙阿水大师打破了佛规戒律，开始向外传授，使现在许多气功爱好者都得到了益处。

为使少林内劲一指禅功法更广泛地应用于治病、防病、健身、益寿，现把阙阿水大师传授的功法加以整理，并把我二十年来点滴练功经验和方法奉献出来，本书着重介绍中级功法，为了便于未学过少林内劲一指禅的读者，简要地叙述初级功法，以供广大气功爱好者学习参考、研究。少林内劲一指禅功法最主要的特点，就在于扳指，我把早年跟随师傅学到的指法奉献出来，让广大气功爱好者习练。至于扳指功法的机理现在尚未完全弄清楚，有待我们去钻研。

本书在编写整理过程中，得到了罗士周（即罗世洲）先生的大力帮助，同济大学出版社为本书的出版作了大量工作，在此我表示谢意。

编 者

1989.6

# 目 录

前 言 .....	(1)
第一章 阙阿水大师 .....	(1)
第二章 初级功法 .....	(5)
第一节 坚持四个做到 .....	(6)
1 全身放松 .....	(6)
2 静中求动 .....	(6)
3 不断增强耐力 .....	(6)
4 逐步延长练功时间 .....	(7)
第二节 扳指功法 .....	(7)
第三章 初级功法的桩架及指法 .....	(9)
第一节 站桩功桩架 .....	(9)
1 马步桩 .....	(9)
2 托 桩 .....	(10)
3 前后桩 .....	(11)
4 开 桩 .....	(12)
5 麒麟桩 .....	(13)
6 一字步桩 .....	(14)
第二节 坐功桩架 .....	(15)
第三节 卧功桩架 .....	(16)
第四节 初级功的指法 .....	(18)
1 第一套指法 .....	(18)
2 第二套指法 .....	(18)

<b>第四章</b>	<b>中级功法的功理</b> .....	(21)
第一节	中级功法的三个阶段 .....	(21)
第二节	中级功法之机理 .....	(23)
第三节	调动经筋之力 .....	(25)
第四节	中级功法桩架要求 .....	(40)
第五节	扳指功法的作用 .....	(41)
<b>第五章</b>	<b>中级功法之桩架</b> .....	(43)
第一节	手    型 .....	(44)
第二节	马步桩 .....	(46)
1	马步桩起势 .....	(46)
2	马步站桩 .....	(48)
第三节	配合桩架 .....	(49)
1	马步对桩 (1) .....	(49)
2	马步对桩 (2) .....	(51)
3	扑步对桩 .....	(52)
4	单腿对桩 .....	(55)
5	压    桩 .....	(56)
6	串    桩 .....	(57)
第四节	辅助桩架 .....	(58)
1	龙形桩 .....	(58)
2	蛇形桩 (1) .....	(60)
3	蛇形桩 (2) .....	(60)
4	虎形桩 (1) .....	(61)
5	虎形桩 (2) .....	(62)
6	虎形桩 (3) .....	(63)

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/>