

少林内劲一指禅扳指功 (附指法 150 套)

王京 收集-整理-编写

上海少林内劲一指禅气功杨浦辅导站

功到自然成

伍绍祖 一九九一年五月廿日

气功事业在中国社会主义社会有广阔的发展前途，气功工作者
要做无私的奉献！

内劲一指禅功法为调身型气功，无须意守，不用入静，简便易
学，安全可靠的健身之道。

张震寰 辛未廿日

学习少林内劲一指禅功夫，不是靠言传身教可以学得的，也不
是靠思考能够明了悟得的，只有全神融于修炼之中，才能体察而证
得。实证而得的，才是真的。

仅将个人的片面体会说出来，供读者参考。

李之楠 谨识 一九九一年二月

序言

少林内劲一指禅气功，作为我国佛教禅宗门派中一种独特练功术，是福建莆田少林寺内的上乘功法。它产生的年代久远，是经过千百年来佛门弟子在社会实践中不断探索、锤炼和完善而总结出来的一套自我身心锻炼方法。它作为我国古老的健身术，是中华民族传统文化及医学宝库中的珍贵财富之一。

本门功法属佛家功法，世代秉承禅门宗风，不立文字，千百年来口传身教而秘不外传，鲜为人知。先父从本世纪二十年代起，鸡鸣起舞，独得本门功法的真功绝技，并于六十年代中期起开始传子授徒，八十年代初期公开传功。至今练本门功法者已有 250 万之众。

上海市少林内劲一指禅气功研究会副秘书长王京，几年来，从事本功法的习练与理论研究，取得了一些成绩。今将其历年笔记、讲稿整理成文公之于世，并以此纪念明年的先父逝世十周年，这是一件非常有意义的事，特为之序。

上海市少林内劲一指禅气功研究会理事长 阙巧根

一九九一、八

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/>