

# 第一章 概 论

## 一、少林内劲一指禅功法的渊源

少林内劲一指禅功法是佛教禅宗南少林的独门练功术。历来以教内单线秘传，全凭法师言传身教，无文字记载。据云此功由禅宗初祖达摩所创。传说达摩初于少林欲传人者，实为佛教上乘禅法。但每于演说禅宗之际，见僧侣精神不振，身躯颓萎，甚至有瞌睡者，乃昭告徒众曰：佛法虽不以躯壳为重，然欲见性终不能先令魂灵与躯壳相离，是欲见性必先强身。盖躯壳强而后魂灵易悟也。如众之志靡神昏，一上蒲团，睡魔即侵，则明性之功俟诸何日？遂创一指禅等少林武功教以僧众，世人每每言及少林功法，均云：出自达摩之手，关于其他少林武功出自何人姑且不论，然一指禅功法源于达摩之说笔者不敢苟同。

那么，少林内劲一指禅功法源于何时，创于何人呢？

达摩入嵩山少林初创禅宗，以楞伽经为印证。楞伽经宣说世界万有由心所造，认识的对象不在外界而在内心，并对如来藏和阿赖耶识问题有重点论述。如来藏和阿赖耶识问题为瑜伽行派所重。根据达摩的修行实践及论述，达摩未触及如来藏和阿赖耶识问题，只取其前部，提出“理入”“行入”的修行方法。“理入”即解决认识问题，从而确立正确的修行方法。“行入”即按教义践行。达摩的主张“不立文字，不颂经

文，直指人心”，即是行入的内容。而其现身说法，面壁趺坐，终日默然达九年，即是行入的具体内容、方法。可见达摩所教的只是少了许多文字游戏和繁文褥节的坐禅而已。何曾有过少林气功，少林内劲一指禅功？自己不练以何教人，何能教人？禅宗者，用禅定概括佛教的全部修习，达摩以坐禅入定未脱此宗旨也。

但是，为什么会有内劲一指禅功法为达摩所创的传说呢？

古代佛教内部派别斗争剧烈，各派为了使本门派发展、生存，如何表明自己的正宗地位呢？如何表明忠于佛说呢？把自己的某些独到见解、发展归功于宗祖、归功于佛祖，假托祖说、佛说。上古天竺渺茫难知，假托之说，无从考证，因而这是个很好的方法。据史学家、佛学家考证，一些佛经也实为中国僧徒所作。而如果不用此法，新的见解、新的发展以及提出新见解的僧徒和门派也就没有生存的权利，甚至招来杀生之祸。内劲一指禅功法传至如此文明之今日，一些人还难以相信此功法的“三不”特点（即不入静、不意守、不调息），它的传播也还遇到相当阻力，尽管人民欢迎它，但一些地方还受到干涉、打击。如果当时不伪称达摩所创，如何能有立足之地，又如何能延续至今？

通过对少林内劲一指禅功法内容的肤浅研究，也可以肯定它是经中国禅宗多代高僧吸收了儒、道、医、民间武术气功之精华融会贯通而成的，内劲一指禅功法许多动作的设计不只是经验的，而是有其明显的指导思想。它所反映出来的指导思想与祖国的传统医学、传统中华气功术、修练术息息相关。因此，内劲一指禅功法源于我中华。

少林内劲一指禅功法是中华民族智慧的结晶，是中华民

族的骄傲。

## 二、少林内劲一指禅功法法名浅解

少林内劲一指禅功法是佛教禅宗上乘功法。由于面貌独特，功效疗效卓著，具有很大的实用价值和研究价值，引起了全国越来越多的气功爱好者、行家和研究者的兴趣和重视。何谓内劲一指禅？正确理解其含义，对于练功者和研究者不无裨益。由于本功法无文字记载，先师阿水乃文盲，于此，仅发表个人浅解。

何谓“内劲”呢？“内劲”是对于“气功之气”的一种称谓。气功之名始于近代，佛教中基本没有气这个概念。但是在修炼过程中修炼者确实感觉到一种平时不能产生、不能感觉到的物质的存在，于是便把这种物质现象称为“内劲”。因而可以说在本功法中“内劲”是祖国医学中所述的人体赖以生存的“气”的同义词。“内劲”是推动人体活动的动力，也是构成人体和维持生命活动的物质基础，是抗病免疫、健身延年的重要动力。但是这只是“内劲”含义的一个方面。另一方面，练此功至一定阶段，气满筋坚，似有无穷之力，这就是气与力合的境界。“内劲”也是对气与力合现象感觉的描绘语。

何谓“一指”呢？内劲一指禅功法十分注重指头的锻炼，其中扳指就是通过每一个指头的锻炼达到疏通经脉，激发强化脏腑的功能活动。

扳指的锻炼仅是本功法指头锻炼的一个部分，在中高级功法中还有更重要的内容。内劲一指禅功法的锻炼方法是全面的锻炼方法，该功法法名中的“一指”的含义，不只是指具体的某一个指头，而是指所有的指头，即十指的每个指头。

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/>