

【少林内劲一指禅】

马步站桩要领以及常見問題集

“内劲一指禅”功法，是一种快速提升能量的有效方法，是我国福建少林寺特有的练功术。它历经 1500 年的提炼、充实，成为武林界推崇的上乘功法。它能疏通经络，调理人体的气血，使之达到阴阳平衡，脏腑协调，从而起到防病祛病，健身延年，精、气、神、力合一的作用。内劲一指禅功法最大的优点是安全，呼吸自然，不用特殊意念。其次是易学易记，一桩一姿势，不复杂，易得气，气感强。再次是动静结合，身心兼修。

“一”：专心致志，聚精会神。

“指”：十个手指和脚趾。每个指都连着身体的不同的经络。

“禅”：禅定，寂静，内观，止观。

郑博音老师简介

1960 年初，“内劲一指禅”功法由第 18 代气功名师阙阿水传世，为广大人民健康造福。作为第 20 代功法传承人，郑博音老师从 1989 年开始修炼内劲一指禅，师承阙老的大弟子姚金圣老师，深得姚老师的亲传。至今修学此功法三十多年。

为了能让更多的人身心健康受益，郑博音老师在 1999 年移居德国，创立国际内劲气功康复学院，让数以万计的人真正得到少林内劲一指禅功法的传承，使他们的身心健康素质进一步得到提升，并且培养了很多优秀的气功老师和康复治疗师。2015 年德国第一电视台 ZDF 在今日新闻节目里做了长达几分钟的专访报道。

练习少林内劲一指禅功法最好要有气功师的指导，因为此门功法对姿势的正确性要求比较高，有气功师的指导就可以不断得到纠正，少走弯路，就能获得事半功倍的效果。

初级阶段要掌握以下四个练功原则

学练少林内劲一指禅功法，在初级阶段要掌握以下四个练功原则。

1. 全身放松

练功时全身放松是所有功法中必须遵守的要领，也学好本功的要领之一。练功者如能做到全身放松，功夫就容易上升，以至于达到相当的程度。在练功过程，首先要求摆好正确姿势，并保持相当时间不变换其姿势。一般练功者，在站桩过程中会出现越站越紧的情况，随着站桩时间越长，练功者有意无意的出现了用力状态，所以说练功时要做到“松”是件很不容易的事。如果经过一段时间的练功之后，握了站桩要领，逐步做到“全身放松”。在练功过程中、越练越松。这就意味着练功者的功夫也到了相当程度。练功时的全身松是所有者必须重视的一个重要环节。

2. 静中求动

少林内劲一指禅其功法特点之一是外静内动。就是说它通过不变的外形功架，使得内气在体内沿着确定轨道运动，这是本功法练功的一种独特方式，方法简单易学。练功者却可以较快地掌握“内劲”是一种顺其自然的气机内在的运动，练功者无需引导调整，只要摆好正确桩架就可以了。

【少林内劲一指禅】

马步站桩要领以及常見問題集

3. 不断增强耐力

练功要着重一个“练”字，也就是说，功夫是靠耐力加技巧练出来的，不是轻轻松松得来的。初学者大多数要经过一个酸疼的过程。这是什么原因呢？正像一个人初次挑担子，肩部经受压力后而产生酸疼一样。开始站马步桩也会出现酸疼感觉，坚持下去，酸疼就会自然消失，这种现象一旦消失就会感到身体健康、精神愉快。这是每个练功者必经之路。

少林内劲一指禅通过功架特定姿式及其变换，使气血在体内顺其自然运行达到疏通经络，增强新陈代谢，消除疾病，从而达到强体目的。初练功者必须把握初级力法要领和特点，正确理解初级功法的作用。

4. 逐步延长练功时间

初练功者站桩十几分钟就有酸疼的感觉，原因是内气在体内迅速运动所造成的局部的扩张效应，这种效应持续时间不会很长，身体素质较好的练功者能够较快地适应这种自然反应。对于身体虚弱者或者对于那些患关节炎的练功者反应会更加明显，属于这种情况的练功者就不必勉强坚持，可以量力而行，实在支撑不住，可以体息一下再练，逐步延长时间，只要坚持长期锻炼同样可以达到应有的目的。

热身法

“热身法”是本功法练功前的一套准备动作，可以使站桩事半功倍。热身法有了热能的产生，才能有热能场推动自身场效应。每个人练功都存在一种身体潜在的物质能量。所以练功的时候就要有规律、有顺序地进行，才能体现出爆发力，才能有外气内收、内气外放，就能够对他人导引治病。有人说：“我不做热身法，直接站桩行不行？”在教功实践当中，这么多年总结经验。热身法对于祛病，对于治疗上起到了决定性的作用。才能使马步站桩产生强大的爆发力，才能储藏内力，推动气血的运行，起到治病、调理气血、按摩脏腑的作用。

学习资料

	视频链接	视频链接
抖抖功	https://youtu.be/e-jQUjWxoK4?si=DgW96c_s6QHI7yZ_L	Warm-up exercise #1 - Shaking Exercises (热身法 - 抖抖功)
蛹动功	https://youtu.be/2EAklUM-puw?si=jlqF_D3VTzCipwJk	Warm-up Exercise #2 - (热身法 - 脊柱蛹动)
两侧拉伸法		
两臂撑气法		

【少林内劲一指禅】

马步站桩要领以及常見問題集

马步站桩

身型：

(1) 两脚分开与肩同宽（两脚间距离为本人一脚掌），脚尖对准前方，两脚平行或两脚尖略成内八字，曲膝下蹲，两脚趾抓地：重心在脚跟。两膝外展，裆圆。

(2) 含胸拔背，上身保持正直，脊椎要直，略收腹

(3) 上臂自然下垂，小臂弯曲，向前平伸（肘离身体前部和侧部约一横拳，前臂与地面平行，两臂也相互平行。

(4) 手背与臂平，手掌外侧与臂外侧也平。

(5) 手掌斜向地，如抓球状，掌心要空要虚，五指分开，食指稍高，中指稍低，其它各指依次类推。

(6) 头正，颈收，两眼平视前方

手型：

手型是本功法的重要组成部分，其姿势正确与否至重要。手型姿势不正确，练功效果就差；手型姿势正角。效应倍增。

手掌放松，五指如抓球状，指与指之间略有间隙，食指稍高，中指稍低，似梯形，虎口要圆，掌心要空、要虚。



学习资料

	视频链接	视频链接
起式	https://youtu.be/Ctyo3t_zmdA?si=7b1-r_oiEfPqcx7j	马步站桩 - 起势 (Rider Stance - Starting Pose)
站桩	https://youtu.be/P5XkASFzuNE?si=Qgp0aqr5cx_V4_o3	马步站桩 - 站桩全过程 (Rider Stance - Full Procedure)

【少林内劲一指禅】

马步站桩要领以及常見問題集

收式	https://youtu.be/NhV1vCESMz8?si=9j5tMlGe4PkblBj0	马步站桩 - 收势 (Rider Stance - Closing Pose)

坐功桩架

练功者平坐在木凳的边沿上（不能坐得太实，凳子高低要适中），两脚分开与肩同宽，两脚间距离约一横脚，两脚平行或两脚尖略成内八字，膝盖要张开，膝盖不能超过脚尖，脚趾抓地，脚心空，保持档圆。上身姿势同马步桩。



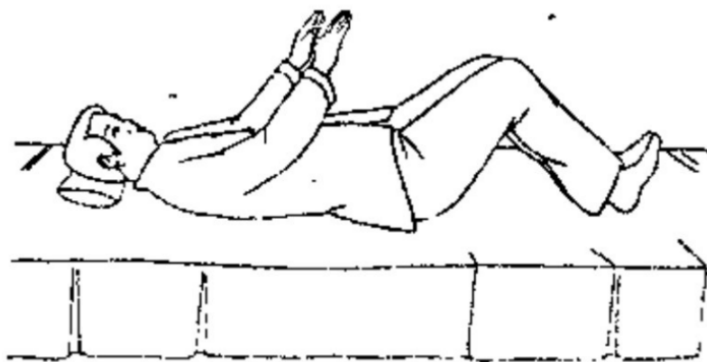
卧功桩架

卧功桩架

- 预备姿势：仰卧在床上，头部略比枕高些，两腿放松伸直，手臂置于身体两侧，手掌贴在大腿侧面
- 屈膝，脚跟着床板，两膝眼相接，两大脚趾相接，或两脚平行分开与肩同宽，脚心要空
- 上身姿势如同马步桩，两手肘可以接触床。

【少林内劲一指禅】

马步站桩要领以及常見問題集



一指禅的心法之一："心平气和，面带微笑。全身方松，随其自然"。你可以在练功时，特别在站桩 / 坐桩时，除了三线放松法之外，可以细细体会这4句口诀的意义或者境界。体察口诀的方式可以帮助练习者放松，入静，使身心达到和谐平衡的状态。此句口诀也尽量在工作和生活中加以运用。慢慢地就能达到知行合一，这是练功生活化的妙用。

虚与实之间关系一定要处理得当

少林内劲一指禅功是以站桩为基础的，所以对虚实一定要处理好，它要求练功者全身放松，内气运行就会畅通无阻，但松还必须掌握住适度，要做到松而不懈，实是对虚而言，它既要支撑住所要承受的压力，又要尽其最大限度将其放松，做到恰到好处。

练功时身体出现一些感觉，如酸、麻、胀、凉、热、重、痒、虫爬行等，称之为八触，这些都是正常反应。

内气运行的几种现象

练功效应是每一个练功者都会出现的在人体内部的一种感觉反应——气感。这是每一个练功者所特别关心的问题。它的反应很难与一般地体育锻炼所取得的成绩作比较，一般地讲，体育锻炼都是作肌肉和骨骼方面力量锻炼，用肉眼就能观察到，而气功锻炼一般是身体内部的锻炼，平时没有这种内部锻炼习惯的人，对于体内发生的各种感觉不容易去理解，倒反而容易产生一种神秘感，再加上有些人故弄玄虚，夸大各种感觉，更加引起了人们对气功的猜疑。事实并非如此，只不过是人体内的气机运动而已。少林内劲一指禅功法，经过一阶段锻炼后，就有热、麻、胀、疼以及其他现象出现，都是自然现象，是气机运行的反映，练功者不用害怕，这都是练功者正常的生理效应。为了说明练功中的几种情况，举例如下：

1. **热** 练功过程中出现的奇热感，且以片状出现。
2. **麻** 身体局部有麻木的感觉，就像针刺肌肉的那样的感觉
3. **胀** 身体局部有发胀的感觉，好似非常饱满的感觉。
4. **重** 身体局部有一种蜚物压迫的感觉。

【少林内劲一指禅】

马步站桩要领以及常見問題集

5. **痛** 身体某部有疼痛感、产生这种感觉一般地都是发生在病灶部位，说明经脉运行有阻。
6. **僵硬感** 比胀的感觉更为明显，尤其是在关节处，内气将关节撑直不能弯曲。
7. **虫叮、虫爬感** 身体局部似有小虫叮咬感和小虫在体表爬动感。
8. **走动感** 有气流在身体内部（表皮下层）流动感觉。

上述各种效应并不是每一个练功者在练功过程中全都出现的。由于每个练功者先天素质和后天悟性不同，因而出现的效应也就不相同，其基本上可分为三个层次。

第一层次（指初级） 练功者经过半月左右的训练，就能感觉到手掌会出现发热的现象，逐渐地就由热变为麻、胀、重的感觉，掌心处尤为明显，随着练功时间延长，手掌就会发热，通常首先是大拇指与食指发热，继而是中指、无名指发热，最后是小指发热，功练到相当阶段就感觉右手掌心有一团热气球并随着内劲增加，热气球逐渐由大变小，最后呈黄豆粒大小，其密度也随之增大，并且不断在手掌心内旋转，并有钻进肌肉之感，手臂部开始有小虫叮、咬、爬动感，时上时下，随着时间的延长，这种小虫叮咬爬动感变为热流在手臂上下审动，继而脚心也逐步开始发热，腿部也有热流，而且越来越明显。在这一阶段中，会出现两种情况：

1. 肌肉颤抖，特别是大腿上的肌肉的抖动。少林内劲一指禅功法是以站桩为主，这种桩法动作单一，势必给大腿肌肉带来了一定压力，时间一长引起肌肉紧张而发生了抖动，并伴随膝关节疼痛，这就是初练功者必然要渡过的一个关口——疲劳关，这是对练功者的毅力和信心的考验，如坚持得住，抖动自然就会逐渐消失，这时，练功者练功时或在平时，身体任何一部位稍有一动就会听到或感觉到在骨节会发出声响，这表明内气已能越过骨节而流动，于是练功者的感觉就特别良好。
 - 第一食欲增强，这对于平时，胃口不好和消化不良的练功者有着一定帮助，
 - 第二睡眠加深，那些平时睡眠不好，患有神经衰弱的失眠人有着特别疗效。
 - 第三能保持头脑清醒，精力充沛，工作、学习效率也有明显提高，这正是我们平是所迫切需要的。
2. 练功中会出现大量汗水。练功时桩架要求比较高，比较严，给初练者带来了很大困难，一时很难适应，他们很难做到放松，于是就容易造成精神上 and 肌肉上的紧张，从而出现了大量汗水.这是一种正常现象。

随着时间的推移，腿力有所增加，练功者对“松”字也有了新的认识和掌握，内气也有了一定增加，内气流动也应，他们很难做到放松，于是就容易造成精神上 and 肌肉上的紧张，从而出现了大量汗水。这是一种正常现象。随着时间的推移，腿力有所增加，练功者对“松”字也有了新的认识和掌握，内气也有了一定增加，内气流动也有所畅通，出汗现象也会因此逐渐减少，随着功力增强，变大汗为微汗，甚至于无汗，全身温暖舒适。这一阶段手掌就会挂满汗珠，但挂而不落。

第二层次 练功者经过第一阶段训练后，功力有了进一步增长，通过变换桩架和扳动手抬，内气运行，由上到下、由里到外逐步由片状转变为条状，由粗逐步转细。且呈次序态。

第三层次 练功者身心进入理想境界。此时，练功所带来的反应特别明显，变化也特别大，内气流动方式，逐渐发生了变化，由原来的流动变为滚动，由原来的长条形状变化为圆形——这就是我们平时所说的气弹子。这些气弹

【少林内劲一指禅】

马步站桩要领以及常見問題集

子，由大逐渐变小，其密度也随之增大，最后变成如黄豆一样大小火热的球状，在体内上下左右内外周流不息地滚动，要想达到这一境界，除了需要其他桩法和指法配合之外，更需要的是坚强毅力和悟性。

以上种种反应，只要练功者循序渐进，迟早都会出现，对于尚未出现的感觉也不要急于去追求。如果带着一种追求的心理去练功，不但不能得到正常反应，反会增加一些反常的感觉，这对练功并无好处，反而多走弯路。

练功中效应并非每次练功都能出现，尤其是对初练者来说，往往需要经过一个相当长的时间才能出现，再说个体也存在着差异，每人的灵敏度和反应也会有差异，所以练功者必须顺其自然进行练功。不要人为造成紧张，对于在练功过程中发生的舒适感过后也不要留恋，更不能去追求它。

常见问题集

站桩前

1. 什么地点适合练功？

修练少林内劲一指禅功法，其目的在于修练人体内气，故而首先要吸取新鲜空气，所以场地要选择在空气流通的地方；夏天在室外选择空气新鲜的地方；冬天天气寒冷，人体受冷后肌体容易造成紧张，影响身躯放松，从而影响练功效果，所以最好选择在空气流通的室内；一定要避免迎风练功，迎风站桩会引起呼吸不自然，造成呼吸的急促，影响练功。

最好是环境优美的地方，家里，院子，公园都是很好的选择。不要在不雅不净的地方练习，比如厕所，垃圾场，反应堆。练功室内室外都可以，室外的话要注意保暖。

2. 什么时候适合练功？

在精神最好的时候练功效果最好，上午比下午好。对初练功者，时辰对练功并没有明显的影响，可以根据自己具体情况来挑选练功时间但是具体时间因人而异。

3. 练功前要做好什么准备工作？

练功前不要从事太紧张的活动，保证练功者心情能平静下来。不宜空腹练功，也不宜吃得过饱，太饱和太饥都会影响练功。练功时衣着要宽大，紧身衣服影响站桩姿势，练功时尽可能穿平跟的鞋子，因为穿着平跟鞋，桩架姿势正确，掌握要领，才能使人体真正得到平衡。

4. 初学者练功的时候面朝哪个方向？

练功的时候最好面对着窗户，不要背对着窗户。

5. 饭后可以站桩吗？

一般来讲，不要吃饭以后马上站桩。最好是吃饭以后 30 分钟才开始站桩。如果早上睡醒时练功，如果条件允许的话，尽可能地喝一小杯温水，（也可冲泡一点蜂蜜），如能吃一些食物也可以，但不能过饱。

【少林内劲一指禅】

马步站桩要领以及常見問題集

6. 热身法的时候眼睛应该睁着还是闭着？

做动功时，眼睛可睁可闭，视动功的动作及个人习惯而定。

7. 对练，集体练有什么好处？

对练、集体练可以相互交流经验，相互纠正动作，人多一起练功，使周围能产生一个较强的气场，对练功者都有帮助，气场一旦形成，对每个练功者都有很好感应作用。

站桩时

8. 刚开始站桩的时候，一次站多久合适？

一般从每次 15 分钟开始，每天增加 2 分钟，直至 35 分钟。站桩的时间越长越好，气的运行周期是 28 分钟一次，所以如果每次能站 35 分钟以上是最理想的。一般地说，练功时间越长，其功力就越大，所以练功时间以长为好。当然，对体质差的人来讲一般以三十分钟到一小时为好。

9. 练功时间的长短对功力有何影响？

一般地说，练功效果与练功时间有直接的关系。所谓“功夫”用数字概念来说就是时间+悟性=功夫，此功法动作单一，长时间要保持一个姿势，对初练者来说可能不习惯，对他们并不强求时间的长短，一切按各人体力而定，通过一阶段锻炼后，站桩时间也应随着体力增加而适当增加，每次练功最好能坚持一小时以上，（对病人并不强求）最好能一次练完，休息次数过多，效果相对就差些。功时长，功力大，姿势正确效果更好。注意延长练功时间十分重要。

10. 练功时需要意念吗？

不用意念、意守是排除各种不利因素的关键。在练功过程中，不用意念（意守、意导、行气、调息等方法）意味着使人体内气，顺其自然，在内部川流不息，使每个练功者，始终处在气功态下。在练功中不受意念活动，要练就练、要停就停，没有任何戒律约束，不会出现偏差。练功者只要掌握不用意念，意守的技巧就能排除一切杂念，从而达到应有的效果

11. 练功时需要关注呼吸吗？

不需要，顺其自然就会。

12. 站桩时应该睁着还是闭着？

站桩时，眼睛睁开或微闭。坐式静功，眼睛可闭或者微睁（尽量微闭）。

13. 练功时，是否可以讲话？站桩的时候可以听音乐或看电视吗？

此功是无意念、无意守功法，练功中间可以说话，但不提倡讲话，尽可能不讲话，可以看电视。可以想身体以外的事情。

【少林内劲一指禅】

马步站桩要领以及常見問題集

14. 为什么练功有时自感好，有时自感差？

这与练功者本身的生物节律及天时地理季节转换有关。如果练功者今天精神好、身体康健，其练功效果就好；反之，神气不足、身体欠佳，其练功效果就差。

15. 我练功的时候什么感觉都没有，我练对了吗？

在练功中，各种效应并不是每次练功都能出现的，有的效应要经过一段较长时间练习才会出现，没有效应并不意味着没有效果。

16. 为什么有时练功两手掌很冷，热不起来，有时一只手冷，一只手热的现象。

引起两手掌发冷关键在于肩部，由于肩部不能很好地放松，相反并得很紧，造成气血流动受阻，发生了手·掌发冷现象，如果放松后手掌就会很快地变热。只要注意放松就可以了。

17. 练功时为什么会发生腰酸现象？

练功中发生腰酸问题在于腰椎向前凹进，使脊椎不在一直线上，气血运行在腰椎处受阻，即不能上，又不能下，长时间下来就发生了腰酸现象，要改变这一现象，只要注意练功中脊椎能在一一直线上，腰酸就会消失。

18. 扳动指法时为什么手指会发冷？

在扳指过程中有时手指会发冷，其原因在于练功者手掌没有很好地放松，手指扳动时太用力，手腕无意中并紧，气血上下流动不舒畅，引起手指发冷，也与练功者的马步站桩不扎实有关。

19. 站桩时腿很累，怎么办？

腿累的时候可以抖一抖，放松一下，再继续练习。如果实在站不下去，可以坐在椅子上继续练坐桩。

20. 练功时病灶处发生疼痛怎么办？

练功过程中，病灶处发生有疼痛感应该说是好事，说明内气已对病灶处发生作用了，练功者一定要坚持下去，不要停止练功。

21. 为什么会出现背热而小腹冷？

这是练功中经常会出现的现象，从中医学来讲，背是属阳，腹属阴，所以内气在背部跑动就热，腹部反冷。

22. 练功发生麻痒是何道理？可否去抓摸？

练功中发生麻痒是好现象，说明气机已开始发动，在阳经上是痒，在阴经上是麻。如果去抓，气机受到外来刺激，就会自行消失，失去练功意义，故而不宜去抓摸。

参考资料：

《少林内劲一指禅中级功法》姚金圣编著

https://drive.google.com/file/d/1FhgkQx7AyD6O_duyH2W7jAHhsCJT7RU3/view?usp=sharing