

功法傳人的生平

指法的種類與用途

如何着手練功法

指架的特點與作用

三型的要領

少林內勁一指禪中級功法

功法與機理

姚金聖編著

功法的特點與作用

指型法的扳動法則

練與悟

性的奧秘



少林内劲一指禅中级功法

姚金圣 编著



姚金圣
04.4.1

同济大学出版社

内 容 提 要

本书在简要介绍少林内劲一指禅初级功法基础上，系统地介绍该功法的标准功架、辅助功架，着重介绍少林内劲一指禅五类扳指法，即保健、练功、快速、发放外气和导引指法。本功法简便，易于自学，具有不出偏差之优点，深为广大气功爱好者所喜爱。

责任编辑 许纪森

封面设计 陈益平

少林内劲一指禅中级功法

姚金圣 编著

同济大学出版社出版

(上海四平路 1239 号)

新华书店上海发行所发行

上海东方红印刷厂印刷

开本：850×1168 1/32 印张3.75 字数：95千字

1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷

印数：1—20,000 定价：1.85元

ISBN 7-5608-0532-9/G·35

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)

第四章	中级功法的功理	(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)
第五章	中级功法之桩架	(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)

7	罗汉桩	(64)
8	童子拜佛 (1)	(66)
9	童子拜佛 (2)	(66)
第五节	坐盘桩	(67)
1	插盘桩	(69)
2	劈山盘	(69)
第六章	中级功扳指功法	(71)
第一节	中级功法扳指的理论基础	(71)
第二节	扳指功法的要求	(85)
第三节	五类指法	(86)
1	保健治病的指法	(86)
2	练功指法	(87)
3	自我导引指法(即快速扳指法)	(92)
4	发放外气指法	(94)
5	导引指法	(95)
第四节	指法扳错后的解脱	(95)
第五节	指法的选择	(96)
第七章	练功中的几个问题及处置方法	(97)
第一节	功法中常见的几个问题	(97)
第二节	内气运行中出现的几种现象	(102)
第三节	意念及其它	(105)
第四节	几个具体问题	(108)

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

第一章 阙阿水大师

少林内劲一指禅功法是本世纪 60 年代初在上海流传开来的，现在全国各地都有少林内劲一指禅功法的传授者、爱好者。这是气功大师——阙阿水打破了外不传人，内不传女的旧规，适应了社会潮流，将这一功法公开传播，为广大人民健康造福。

我作为他的最早弟子深感到有责任继承他的遗愿，将少林内劲一指禅的功法整理出来，奉献给广大气功爱好者学习和研究。

阙阿水原名文元，乳名阿水，曾用名水根，城良。1919 年出生在江苏省吴县的一个贫苦农民家庭。因家境贫困，九岁那年，被邻居的一位好友——福建少林寺法号叫杜神标的云游高僧看中，收作徒弟，剃度为沙弥取法号连标。从此就随师傅练功习武，经过十六个春秋刻苦磨炼终于学得真传——少林内劲一指禅。

40 年代迫于生计，经人介绍进了公务所工作。60 年代开始，他用气功为病家治疗疾病。1965 年，一位老人踝骨骨折，而那老人身边没有亲人照顾，为帮助她摆脱困境，主动为老人治病，在治疗过程中，一不用药，二不用医疗器械，仅用两只手指，离病人受伤处大约 15cm 地方发气，几次就痊愈了。

1972 年，一位部队干部因公受伤，中枢神经断裂，下肢瘫痪三年，虽经许多有名医生和专家治疗都未达到

满意效果，在病家处于绝望之际，经人介绍请他治疗。他多次发放外气，并采用一切可能手段取得了意想不到的效果。经他治愈的顽疾病人为数甚多，他处处以慈悲为怀，对登门求治者不论社会地位高低一视同仁，热情接待，做到有求必应。

多年的社会生活实践，使他耳闻目睹那些被病魔缠身的患者痛苦心灵，他意识到培养气功事业接班人的重要性，几经思考，终于冲破了封建的旧规陋习，开始了正式收徒。于是，他开始了着手选择苗子，我有幸成为他的开门弟子，与我同时学艺的还有他儿子巧根和养子王正，70年代以后又收了弟子卅余人，80年代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，先后开了几期气功班，传授了基本桩法，约计有千余名气功爱好者学习了少林内劲一指禅的马步桩架及其他辅助桩架。

他在选择弟子时首先着眼于素质，其次才是气质，对于那些品质不良作风不正的人坚决不收。在每次招收弟子时都有一个考验期，少则几个月，多则二三年，发现有越轨行为者首先是教育，若恶习不改，则被他赶出门外。在功法传授上非常认真，有严格要求，还有一套独特传授之法。每次练功之前，先讲要领和注意事项，尔后纠正每个人姿势。开初站在一旁观看习练者练功，经常指出他们的错误所在，并分别帮助他们纠正姿势。针对各个习练者的先天素质和后天悟性，就采用因材施教。现在不少少林内劲一指禅气功师，就是在他的培养

下成长起来，成为今天该功法的骨干。

他在功法上不但毫无保留地传授给习练者，而且把治疗疾病手法，同样也十分认真地传授给习练者。每当学习治疗疾病手法时，他总是手把手地教每个习练者，还将手法的变化和用处也传给每个习练者，使他们在以后的日子里更好地掌握治病的技巧。在碰上特殊病情时，他总是带领习练者一起治疗，在治疗过程中详细地给讲解如何处理这类病者，如何运用特殊的手法，在何部位着手治疗等。实践使我们掌握了更多方法，为今后独立外出治疗时打好了基础。

阙阿水大师把气功用于治疗疾病的同时，又和其他战线的科研人员共同开展气功科学研究。1978年与上海中医研究所和上海交通大学等单位的科研人员合作，成功地进行了掌心红外辐射的研究试验。1982年国家科委对他的功法进行了录像，作为重要资料存档，他的试验结果引起了国内外科技界人士的重视，国外也有科学家邀请他出国进行学术交流，……。他一生对宣传推广气功科学的发展作出了巨大的贡献。

他的妙手回春之术为人所共仰，而他的单练功法更是一绝。我有幸看到他两次绝招表演，一次是用内气翻书。他将手掌放在距书20cm处，手掌由左向右摆动，书页随即一页一页掀动，手掌动得越快，书页翻动就越快，很快就将一本书翻完；另一次是用内气引蜡烛火苗，在距蜡烛火苗40cm处；用手掌对准火苗左右摆动，前推后拉，蜡烛火苗也随着手掌前后左右倾倒。其

他还有打火点穴，导引，正骨等术。有的已经传授下来，有的没有完全传授下来。阙阿水大师在为病家治疗过程中，过多地发放内气，加之疾病，使他过早地离开了人世。

阙阿水大师晚年就是这样度过了一个又一个的春秋，就在他逝世的当天还在为病人看病，他这种为人类幸福，为气功事业献身精神将永远铭记在我们心中。

第二章 初级功法

无论是哪家气功，原来并没有明确的层次划分，更没有系统的记载，而是根据传授师傅个人经验，指点传授。

今人为了让更多的练功者掌握学练方法，提出了划分练功层次，从而有了初级功、中级功和高级功之分，这无疑对练功者学练功法十分有益。

学练少林内劲一指禅，练功者必须以最基本的功法——马步桩学起，随着功力的不断提高，逐步地学习高难度动作。指法也是如此，必须按层次学练，不到一定程度，不能任意变动。过去师傅教徒弟的传统方法是前三年一般地练、后三年再指点，就是说要先练基础功，后练真功夫，这实际是不成文的功法层次区分。

为了便于练功者学练少林内劲一指禅功法，本书把功架和指法，按照传统的练功方式，加以去粗取精去伪存真，区分为初级阶段功架和指法，中级阶段的功架和指法，以便练功者学练。初级功法是基础，只有把基础搞扎实了，才为以后提高创造了条件。少林内劲一指禅初级阶段是培养练功者掌握功架姿势，理顺经络，使气机在体内正常运行，增强体质，为进一步学练中级功打下牢固的基础。

第一节 坚持四个做到

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，也是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。在练功过程中，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现象，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掌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。练功时的全身放松是所有练功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，练功者勿需引导调整，只要摆好正确桩架就可以了。

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功法要领和特点，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涨效应，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。

第二节 扳指功法

初级功法安排了二套扳指法（详见第三章第四节）。扳指是少林内劲一指禅独特的练功方法，它能帮助练功者不断提高功力，疏通经络、调动内气，按各人练功情况恰当地配上扳指至关重要。

什么时候可以扳指？这是练功者必须掌握的火候。扳指过早、过快和过多都不能达到预期效果。因此，必须掌握以下几点：

1、必须练功 1~2 月以后才能使用扳指法。为什么？功力和时间存在着相关的联系，练功时间没有达到相当程度，功力不够，过早扳指达不到调动内气的目的，效果不理想，所以不宜过早使用指法。

2、每套指法扳动数要适当，不能过多，否则效果不理想，甚至会出现疲劳现象，手指扳动过程中人体要消耗能量，影响气血的运行，这就是扳手指要适当的原因。

3、扳动手指要做到慢，要掌握在扳动手指时每一次至少有二分钟左右的时间，宜慢不宜快。

练功者开始扳指必须掌握好以上几点要领：如果有不适情况就可以停止扳指，并设法剖析其原因，不要蛮干。

第三章 初级功法的桩架及指法

桩架姿势是练功中的主要训练形式，本章共介绍十一个桩架，十八个姿势，它是少林内劲一指禅功法中最基本的桩架，若能按照要求练好初级功的桩架，学练其他桩架就容易了。至于坐功和卧功，针对身患重疾，身体虚弱，不能坚持站桩的练功者学用。

在这十一个桩架中，最基本的桩架是马步桩，它不但是初级阶段的基本桩架，还是中级阶段的基本桩架，所不同的是中级阶段马步桩要求严格，姿势幅度低，难度高，因为姿势越低，产生的内劲力量就越大，效应越佳。

初练功者不要急于学练更多的桩架姿势，要踏踏实实地求质不求量。要逐步提高，逐步加深。

第一节 站桩功桩架

1、马 步 桩

(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，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，五指略分开，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（图 3-1，3-2）。



图 3-1



图 3-2

2. 托 桩

(1) 两脚前后开立，左脚在前，右脚在后，右脚脚尖向外侧展，左脚眼掀起，脚大趾虚点地，左右脚膝眼相对。右腿下蹲，重心在右脚，脚趾抓地，如虚步状。

(2) 上身保持正直，脊椎要正，略收腹。

(3) 左上臂向左侧平举，沉肩，小臂向上举，扣腕，掌心向上，如托塔状，掌面不超过头顶。

(4) 右手臂弯屈，手掌平放在腰部处，大拇指靠身

侧。

(5) 头正，颈收，两眼平视前方。

(6) 左右手交换练习时，左右脚也同时变换（图 3-3，3-4）。



图 3-3

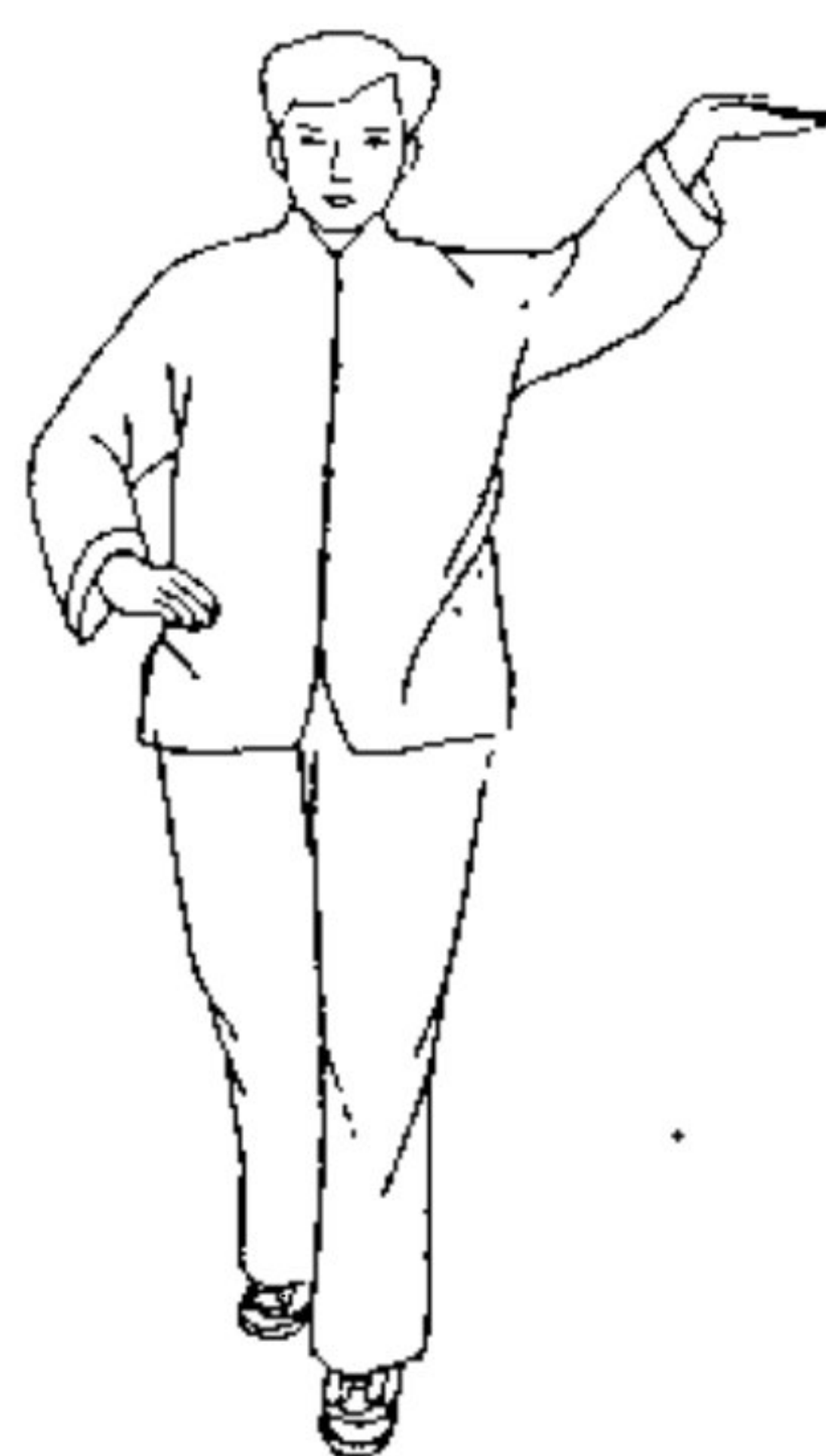


图 3-4

3、前 后 桩

(1) 两脚前后开立，左脚在前，右脚在后，曲膝下蹲，右脚脚尖向外侧展，左脚跟掀起，脚大趾虚点地，右腿下蹲，脚趾抓地，两膝眼相对，重心在右脚。

(2) 身体要正，脊椎要直，略收腹。

(3) 前臂上举，肘垂，左掌在前，右掌在后，右掌大拇指对准鼻尖，左掌大拇指的指尖对准右掌小指指尖；左右掌的食指、中指的指尖在同一视平线上，两掌放松伸直。

(4) 手背与前臂应在同一平面上，手掌外侧面与前臂外侧面应在同一直线上。

(5) 头正，颈收，两眼视线穿过食指、中指指尖。

(6) 左右手交换时，两脚也同时交换（图 3-5，3-6）。



图 3-5



图 3-6

4. 开 桩

(1) 两脚前后开立，左脚在前，右脚在后，右脚脚尖向外侧展，左脚跟掀起，其大趾虚点地，左右脚膝眼相对，右腿下蹲，重心在右腿上，脚趾抓地，脚心空，如虚步状。

(2) 左手臂向前上方举，肩沉、肘屈，手掌高度不超过头顶，大拇指离左额角三横拳左右，掌心向左下方，对准右手掌心，手掌如抓球状，掌心要空、要虚。

(3) 右手臂下垂，手掌离右腿斜前方，掌心向左上方，对准左手掌掌心，手掌如抓球状，掌心要空。

(4) 头正，颈收，两眼平视前方。

(5) 左右手变换时，左右脚同时变换（图 3-7，3-8）。



图 3-7



图 3-8

5. 麒麟桩

(1) 两脚前后开立一大步，左腿曲膝，下蹲，右腿挺膝伸直，两脚尖内扣，斜向前，两脚跟不能离地，重心在左腿上。

(2) 上身保持正直，脊椎要直，略收腹。

(3) 左手向前平插，垂肘，手掌放松，掌心向右，手掌高度不超过视平线，右手臂也向前平插，垂肘，手

掌放松，手掌心对准左手臂肘关节。

(4) 头正，颈收，两眼平视前方。

(5) 左右手交换时，脚步也同时交换（图 3-9，3-10）。

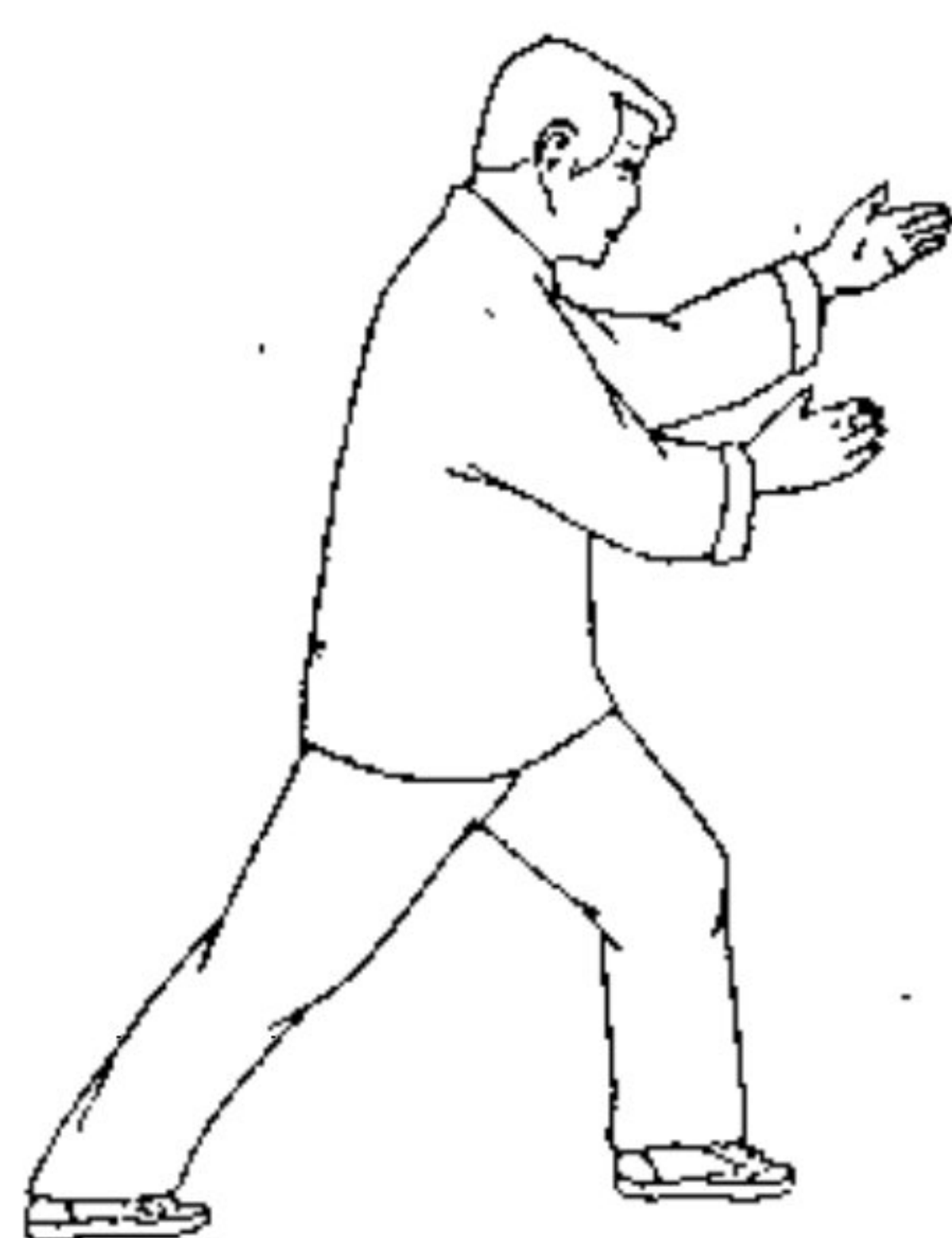


图 3-9



图 3-10

6. 一字步桩

(1) 两脚向左右两侧各跨一大步，脚尖向外侧，曲膝下蹲，两膝尽力外展。

(2) 左手掌放在前额角前上方，约 5cm 处，掌心向上，五指放松伸直。

(3) 右手掌虎口对准腰部，掌心向下。

(4) 上身保持正直，脊椎要直，略收腹。

(5) 头正，颈收，两眼平视前方。

(6) 左右手交换之 (图 3-11, 3-12)。



图 3-11



图 3-12

第二节 坐功桩架

第一式

(1) 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, 膝盖要张开, 膝盖不能超过脚尖, 脚趾抓地, 脚心空, 保持裆圆 (图 3-13)。

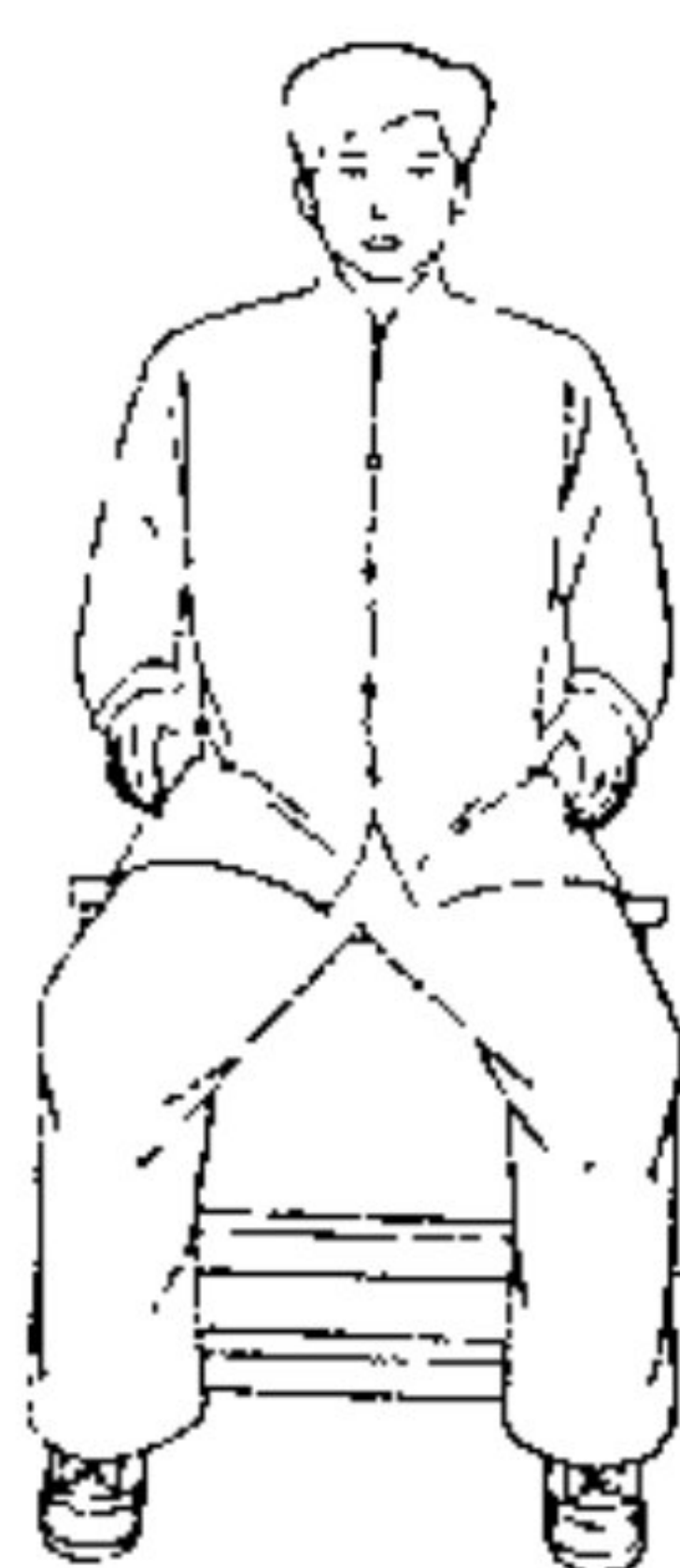


图 3-13

(2) 上身姿势同马步桩

第二式

(1) 练功者平坐在木凳的边沿上 (不能坐得太实, 凳子高低要适当), 两脚分开与肩同宽, 两脚平行, 膝

盖要张开，两脚间距离约一横脚，膝盖不能超过脚尖，脚趾抓地，脚心空，保持裆圆（图 3-14）。

(2) 上身姿势同劈山桩。

第三节 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（图 3-15）。



图 3-14



图 3-15

第一式

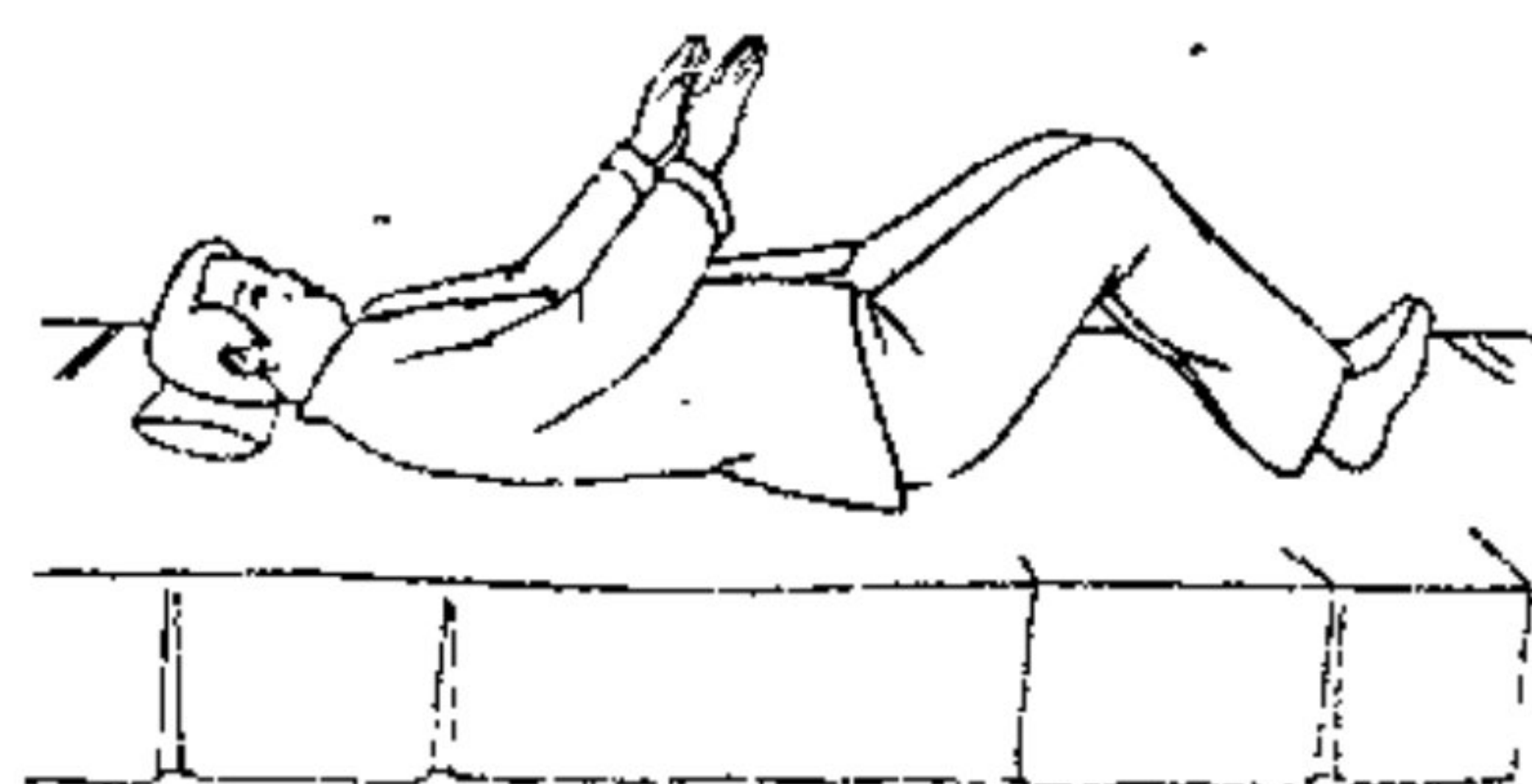


图 3-16

(1) 屈膝，脚跟着床板，两膝眼相接，两大趾相接，脚心要空。(图 3-16)。

(2) 上身姿势同马步桩。

第二式

(1) 左腿屈膝，脚跟着床板，脚心空。

(2) 右腿的小腿中央搁放在左腿的膝盖上，脚心要空。

(3) 上身姿势同龙形掌（右手在前上方，左手在下方）。

(4) 左右手交换时，脚也同时交换（图 3-17、3-18）。

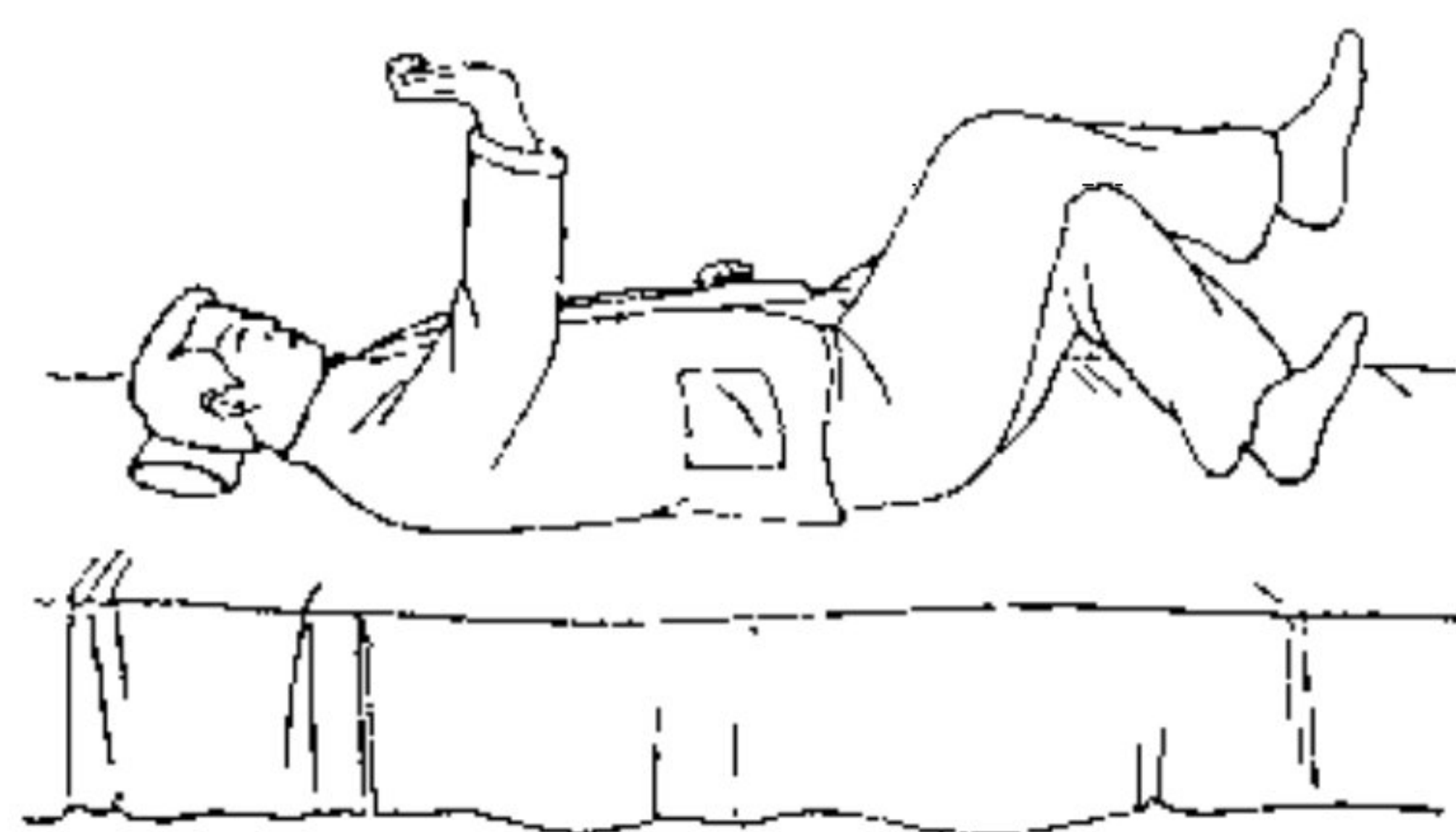


图 3-17

注意事项：

(1) 屈膝程度要掌握好，一般只要屈到腰椎能贴到床褥为标准。

(2) 头部高低要注意，以颈椎与胸椎在一直线上为标准。

(3) 在练功过程中，两膝盖和两大趾间的相接不能

分开。

(4) 手臂不能省力而搁在床上，应该按照桩架的要求摆放手臂姿势。



图 3-18

第四节 初级功的指法

指法是少林内劲一指禅功法中的一个非常重要的组成部分，也是本功法与其他功法不同之处。指法种类比较多，变化也比较复杂，在中级功法中有详细的论述，本章只介绍二套较为简单的指法，为练功者学习使用，具体扳指方法参看第六章指法部分。

1 第一套指法

这套指法旨在调整三阴经络。其扳法如下：

- (1) 大姆指扳动 3 次
- (2) 中指扳动 7 次
- (3) 小指扳动 5 次

2 第二套指法

这套指法旨在调整三阳经络。其扳法如下：

(1) 无名指扳动 5 次

(2) 食指扳动 7 次

(3) 小指扳动 4 次

此两套指法主要为初练功者打通经络，疏通气血，加速内气运动，提高功力而用，扳指时速度宜慢不宜快。初练功者使用扳指功法，必须在马步桩锻炼一个月或二个月以后，才能学练扳指功法。若在气功师指导下练功者，功架姿势又基本上正确，或者自我感觉到练功中身体有放松感，可以较早地使用扳指功法。如果功架姿势不正确，过早使用扳指功法，达不到理想效果。初学练功者，不要急于求成，可以慢一些时间学练扳指功法。

此两套指法，首先使用第一套三阴经指法，要求每天在练功时，每套指法扳一次，以后适当增加，不要间断。

在学练第一套指法基础上，再练习第二套指法。初练时两套指法不要同时混用，以免出现差错，指法具体扳法如下：

第一套指法：

首先将两手五指放松伸直（以马步桩姿势），按指法顺序扳动大姆指 3 次。速度宜慢，通常每指扳动时间为 1~2 分钟。

再扳动中指 7 次。速度同上。

最后扳动小指 5 次。速度同上。

第二套指法：

首先将两手五指放松伸直（以马步桩姿势），按指法顺序，扳动无名指 5 次（每指扳动时间为 1~2 分钟）。

再扳动食指 7 次。速度同上。

最后扳动小指 4 次。速度同上。

患有疾病练功者一开始可使用以治病为目的的扳指功法，治病扳指功法比较简单，练功者可以根据自己的身体条件自行选择（治病扳指法在第六章作详细介绍）。

第四章 中级功法的功理

少林内劲一指禅中级功法是通向上乘功夫即高级功夫的桥梁，是内劲之力暴发、提高的关键阶段，是诱发特异功能，学练技巧的重要阶段。练功者如能达到中级功法的要求，就能较顺利地掌握少林内劲一指禅的技巧，对于防病，强身和益寿作用更大。

第一节 中级功法的三个阶段

中级功法就是练功者在习练过程中形成运用功法技巧的阶段，具体地说，就是爆发罗汉神拳，能收气放气，能信息查病、发功治病、导引、点穴、打力等。

练功者如能掌握这些技巧，就可以说掌握了少林内劲一指禅中级功法，它有三个阶段：

一、练内劲阶段，这是中级功法的初级阶段。练功者经过初级功的学练。内劲力量有了一定积累，经络系统的畅通也得到了改善，经筋之力也有了一定的增强，但是都还处在初级状态，还没有达到使人体可以产生内力，这就需要进行中级功的训练。首先是练功时间的延长，每次练功最好是一个时辰，即二个小时，功架姿势的要求更加严格，（本章节对此另有具体介绍）其目的是在于强化“内劲”之力，使其上升到可以释放出较强的能量，具体地说使内劲由“雾状”变为线状。这个阶段需要多长时间才能完成？由于每个人的先天素质和后天悟

性不同，很难用一个统一时间来划分，至于那些先天素质和后天悟性较好的练功者，一般地讲用一年左右时间可以达到这一目标的。

二、聚内劲阶段，练功者经过强化练功以后“内劲”之力得到了提高，就要进行聚“内劲”的训练。这个阶段主要是进行技巧训练，例如：气功老师的导引和运用扳指功法调整内气（本书对此指法未作介绍，此指法需在辅导老师指导下进行）使之形成强大的“反弹”之力，形成可以防御外邪之气的侵袭从而达到保护自身。

三、爆发内劲阶段，练功者如何进入这个阶段，首先是通过快速扳指法（在第六章第三节快速扳指法有介绍）爆发罗汉神拳，这种拳路是一种不用意念，不需任何人指导，自发形成的套路，它的动作有时如同猛虎下山，姿势凶猛，有时如同莺歌燕舞，诩诩如生，翩翩起舞，姿势优美练功者练完以后感到轻松愉快。这一切都是在顺其自然情况下，不带有任何意念活动。

爆发“内劲”阶段能产生各种技巧，其中有的技巧是经过气功师的指点而逐步形成的。例如：信息反馈、收气放气、发功治病、导引等术。至于点穴、打力是属于高级功法的内容，这里不作介绍。

练“内劲”是中级功的关键阶段，这个阶段的练功要掌握以下四个环节：即“低”、“松”、“长”和“准”四个字。

什么是低？就是功架姿势要低。即达到标准姿势（参阅功架姿势第五章第一节图 5-14）。

什么是松？就是指在练功过程中全身肌肉放松。身

体越松，效果越佳，反之越练越紧，剖析其原因还在于姿势不对，所以，桩架姿势正确与否是非常重要的。

什么是长？就是指站桩时间要逐步延长，即站桩时间从一小时至二小时，甚至更长的时间。

一个练功者如能达到上述几个环节的要求，也就能悟出许多外人不得而知的功夫境界，那时也能感到特殊的乐趣。

什么是准？学练少林内劲一指禅，姿势是否正确至关重要。姿势可以引导内气，使内气按照预定的轨道运行，不同姿势，使内气沿不同轨道运行，姿势不正确，内气就不能畅通。

第二节 中级功法之机理

中级功法之机理，是以提高“内劲”之力，强化气血循环，加速新陈代谢，增强体质为目的的练功方式，在此基础上激发产生各种技巧和特异功能，它的内涵机理是通过桩架姿势和扳指功法，从静中求动，动中求静，顺其自然，天、地、人三者合为一体，使精、气、神、髓产生更加强大的机理效应，以此达到练气化神，练神化精，练精化气，以精养气，髓养灵根，气养神元。正如《天通论》说的：“以至人陈阴阳，筋脉和同，骨髓坚固，气血皆人，如是则内外调和，邪不害，耳目聪明，气立如故”。元气增盛，人体内在潜力，就能随着功法的变换而产生出来，这就是本功法的“气机”运动过程。

内气在体内的运行首先是强化经脉之气，练功开

始，一般不大容易感觉内气运动，仅能感到自己精神增添活力，能够抵御外界的侵袭，这是因为气机已进入脏腑，内气之力已经形成。如果感到一条热线或局部内气流动感，这已是部分畅通。在中级功法阶段只感到一片和群体感觉，这种气的力量就可以发放外气，替别人治病，但不是高级阶段。有人感觉局部气机上下走动，这是每个人敏感程度的不同，有人机理比较敏感，一开始就有气的运动感觉，多数人感觉甚微，不论有无感觉气血总是不停地在体内运动，不练功者也是如此，只不过“内劲”的力量大小不等，有病的练功者，练功时有酸、胀、麻、痛的感觉，是气机运动的生理反映。因疼痛的区域是病态经络不畅通气机进行温煦调理，冲击病灶而引起的病痛。练功时必须经过的一个过程，当然也有生病的部位，病灶在不知不觉地消失，总之，经络不通病区则疼，这是一般道理。少林内劲一指禅不用意念导引，一切顺其自然，这就充分调动了自身的自然条件，保持和加强自身气机运动的自然规律，这是学练此功不出偏差的主要原因，也是自身不易感觉和体会的原因之一。如果对自己的内气进行较多的意念体会，你也能感到有着强大的气流运行冲击，对初练功者容易产生恐惧感，如果再进行导引就可能出现偏差，这是因为练功者没有经验之故。用意念导引内气容易走向邪路，所以此功法强调不用意念，不用意守，顺其自然的练功原则，顺其自然是练功者本人能否正确掌握要领的关键，尤其是自行练功者，自己无法纠正自己的姿势，就必须注意这方

面的问题。

第三节 调动经筋之力

少林内劲一指禅功之机理，不仅是把打通十二经脉作为提高功夫的重要目标，更重要的是调动经筋之力，作为完善功力，强化内在力量的重要目标。

何为经筋？张景岳说：“十二经脉之外，而复有所谓经筋者何也？盖经脉营行表里，故出入脏腑，以次相传；经筋联缀百骸，故维络周身，各有定位。虽经筋所行之部，多与经脉相同，然其所结所盛之处，则惟四肢溪谷之间为最，以筋会于节也。筋属木，其华在爪，故十二经筋皆起于四肢指爪之间，而后盛于辅骨，结于肘腕，系于关节，联于肌肉，上于颈项，终于头面，此人身经筋之大略也。筋有刚柔，刚者所以束骨，柔者所以相维，亦犹经之有络，纲之有纪，故手足项背直行附骨之筋皆坚大，而胸腹头面支别横络之筋皆柔细也。但手足十二经之筋又各有不同者，如手足三阳行于外，其筋多刚，手足三阴行于内，其筋多柔；而足三阴、阳明之筋皆聚于阴器，故曰前阴者，宗筋之所聚，此又筋之大会也。然一身之筋，又皆肝之所生，故惟足厥阴之筋络诸筋，而肝曰罢极之本，此经脉经筋之所以异也。”对于经筋的特点与经脉的区别作了总结。这就很清楚的说明了经筋的作用；它是人体内劲力量之根本。

现将十二经筋及其病症介绍如下：

1、足太阳经之筋，起于足小趾爪甲的外侧，向上

结聚于外踝，再斜行向上结聚于膝部，在足背下循行的那一支沿着足外踝结聚于足跟，沿着足跟上行结聚于腘窝内；从外踝别出的一支，结聚于腿肚的外侧，上行至腘窝内缘，与从足跟上行结于腘窝的筋并行，结聚于臀部，上挟脊柱到项部；由此分出的一条筋，别行入内结于舌根；从项部直行的一支，向上结聚于枕骨，上行头顶，由头的前方下行到颜面，结聚于鼻；由此分出的一条支筋，像网络一样围绕上眼胞，然后向下结聚于颧骨处；其下行的支筋，从腋后外侧，结聚于肩髃；另一条支筋，入腋窝下方，然后绕行到缺盆，向上结聚于耳后完骨部；再有一条支筋，从缺盆分出，斜行向上入于颧骨部，与前下行结于颧的支筋相合（图4-1）。

足太阳经之筋发病，可见足小趾和足跟部掣引疼痛，腘窝部挛急，脊背反张，项筋拘急，肩不能抬举，腋部牵扯缺盆部似扭折一样作痛，不能左右动摇。这种病症叫仲春痹。

2、足少阳经之筋，起于足第四趾端，向上行结聚于外踝，沿着胫骨外侧，向上结于膝部外缘；其支筋别起于外辅骨，上走髀部，分为两支，行于前面的，结聚于伏兔之上，行于后面的，结聚于尻部；其直行的，上行至胁下空软处与软胁部，再向上走腋部的前缘，横过胸旁，结聚于缺盆；其直行的上出于腋部，穿过缺盆，出行于足太阳经筋的前面，沿耳后绕上额角，交于颠顶上，从头顶侧面向下走至颌部，又向上结聚于颧部，分出的支筋，结聚于眼外角为眼的外维（图4-2）。

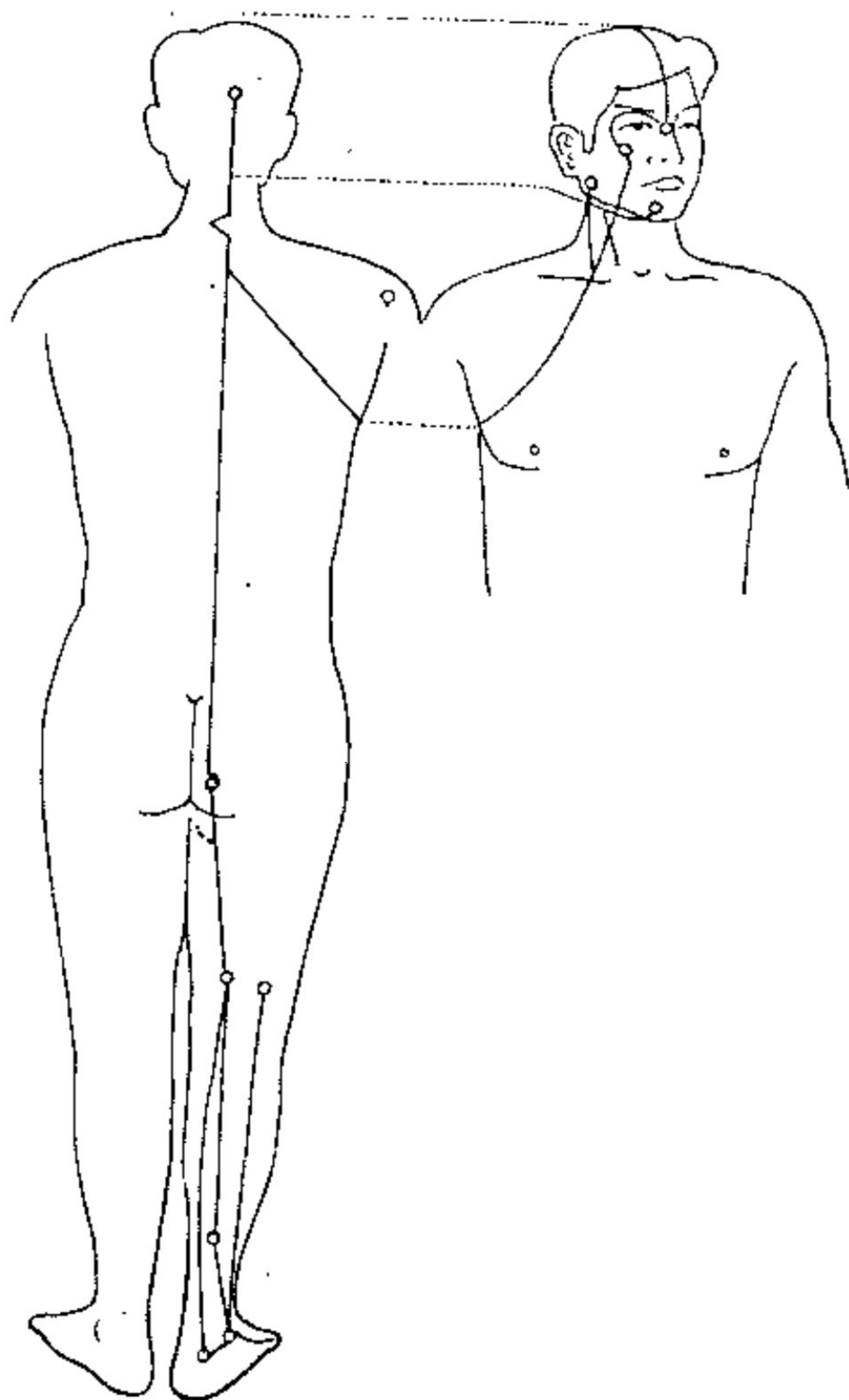


图 4-1

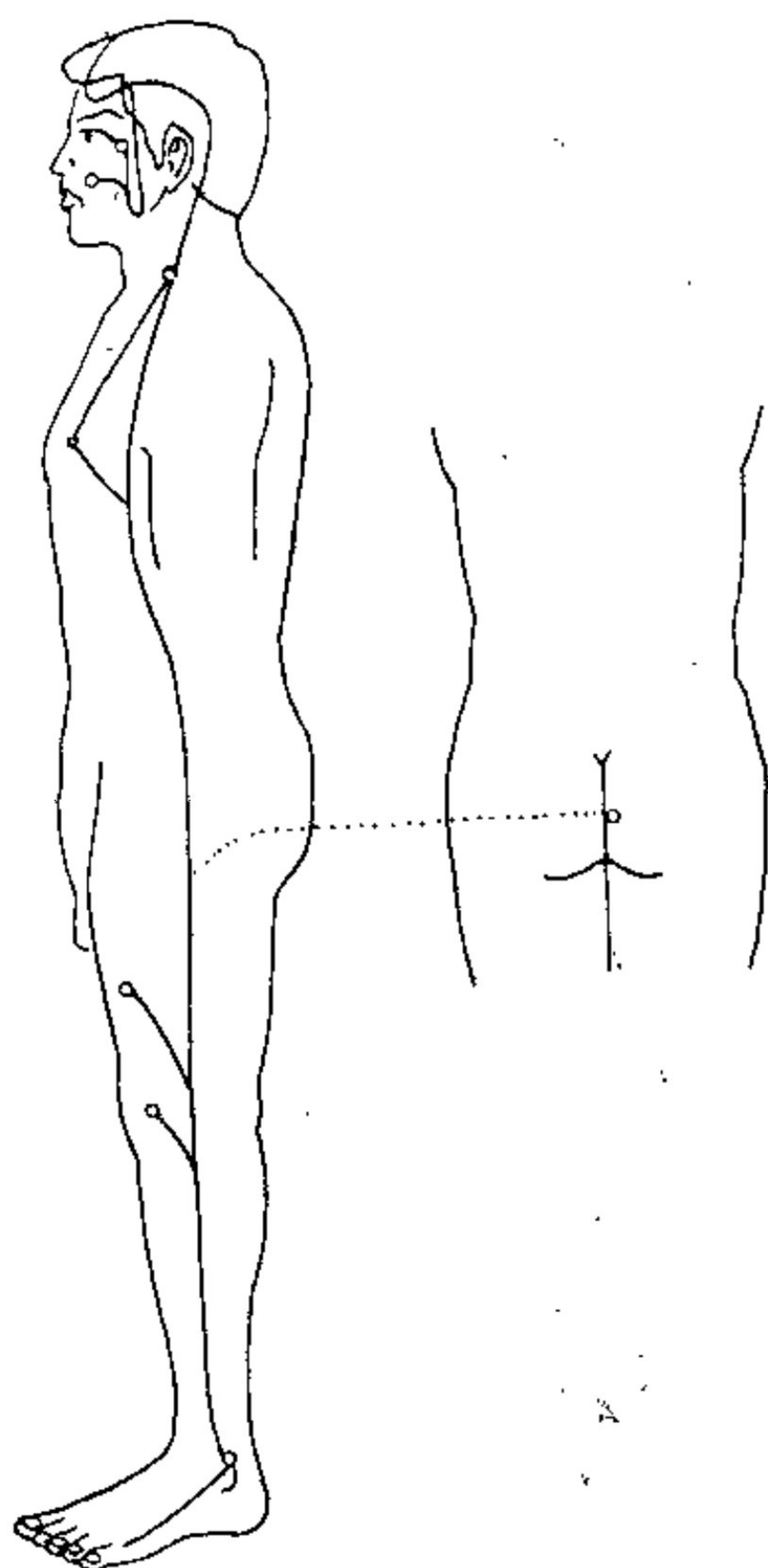


图 4-2

足少阳经之筋发病，可见足第四趾掣引转筋，并牵

扯膝外侧也转筋，膝部不能随意屈伸，膕窝部的筋拘急，前面牵扯髌部，后面牵引尻部，向上牵及肋下空软处及软肋部作痛，向上牵引缺盆、胸侧、颈部所维系的筋发生拘急，如果从左侧向右侧维络的筋拘急时，则右眼不能张开，因此筋上过右额角与趺脉并行，阴阳趺脉在此互相交叉，左右之筋也是交叉的，左侧的筋维络右侧，所以左侧的额角筋伤，会引起右足不能活动，这叫维筋相交。这种病症叫孟春痹。

3、足阳明经之筋，起于足次趾连及中趾间，结聚于足背上，斜行的，从足背的外侧上行至辅骨，结聚于膝的外侧，再直行向上结聚于髌枢，又向上沿肋部联属于脊；其直行的，从足背向上沿胫骨，结聚于膝部。由此所分出的支筋，结聚于外辅骨，与足少阳经的筋相合；其直行的，沿伏兔上行，结于髌部而聚会于阴器，再向上散布于腹部，上行至缺盆部结聚，再上颈挟口合于颧部，继而下结于鼻，从鼻旁上行与太阳经筋相合，太阳经的细筋网维于上眼胞，阳明经的细筋网维于下眼胞；另一从颧部发出的支筋，通过颊部结聚于耳前（图4-3）。

足阳明经之筋发病，可见足中趾、胫部转筋，足部有跳动及强硬不舒感，伏兔部转筋，髌前肿，癰疽，腹筋拘急，向上牵扯到缺盆部及颊部，突然发生口角歪斜，腹筋拘急之侧眼胞不能闭合，如有热则筋弛纵眼不能开。颊筋有寒则发生拘急，牵引颊部到口角移动；有热时则筋弛缓收缩无力，故见口歪。这种病症叫季春痹。

4、足太阴经之筋，起于足大趾尖端的内侧，上行

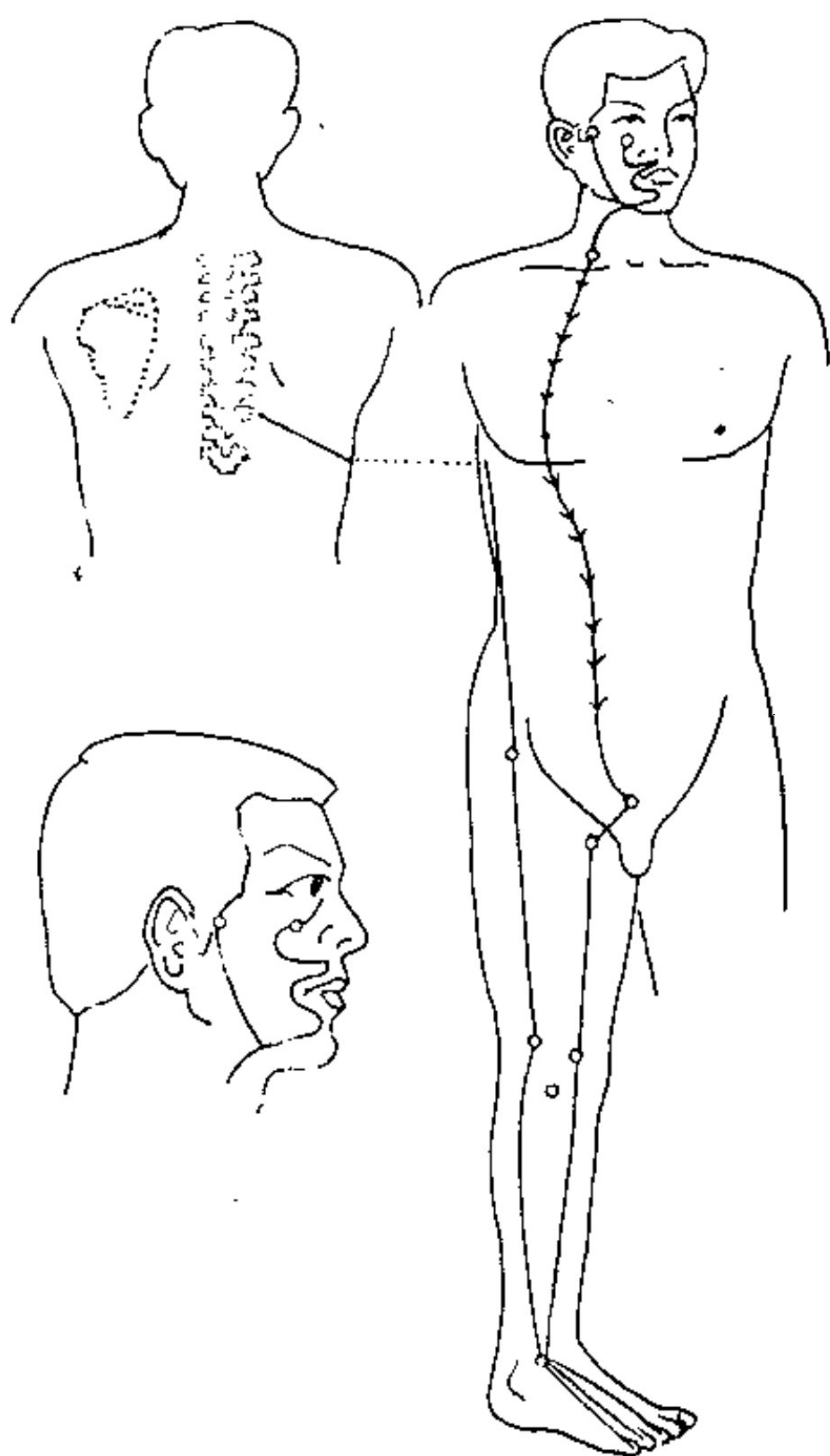


图 4-3

结聚于内踝，其直行的筋，向上结聚于膝内辅骨，沿股内侧上行，结于髀部，聚于前阴，再上行至腹部，结聚于脐，沿腹内上行，结于两胁，然后向上散布于胸中；其行于内里的附着于脊旁（图4-4）。

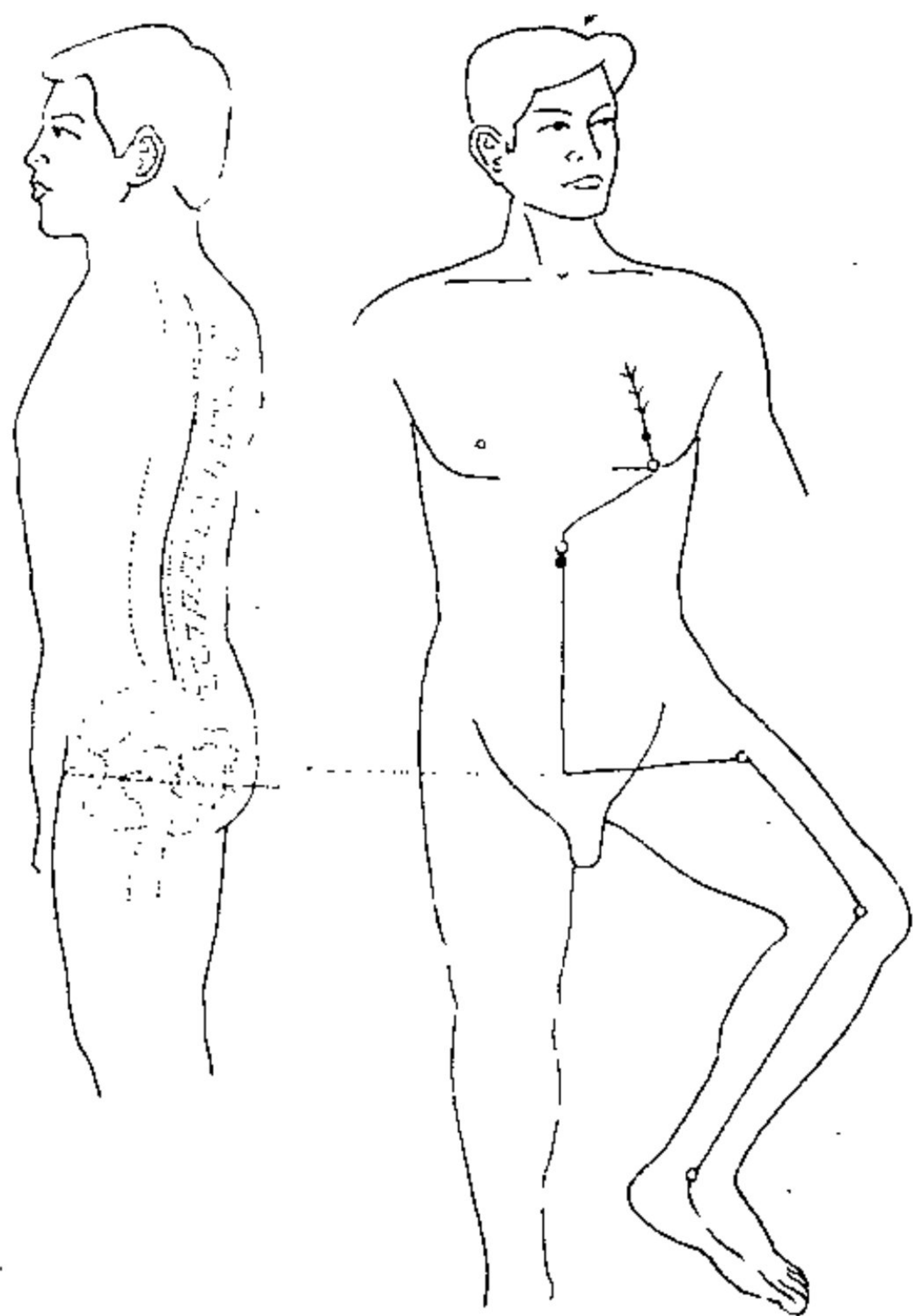


图4-4

足太阴经之筋发病，可见足大趾牵引内踝作痛，转筋、膝内辅骨疼痛，股内侧牵引髀部作痛，阴器有扭转作痛感，同时向上引脐及两胁作痛，并牵引胸膺和脊内也痛。这种病症叫仲秋痹。

5、足少阴经之筋，起于足小趾的下方，入足心，行内侧，与足太阴经筋并行，再斜行向上，至内踝之下，在此于足太阴经筋并行，向上沿着股的内侧结于阴器，又沿着脊的深部挟脊旁肌肉上行至项，结于头后部的枕骨，与足太阳经筋相合（图4-5）。

足少阴经之筋发病，可见足下转筋，所经过和所结聚的部位，都有疼痛和转筋的证候。病在足少阴经筋，主要有痼症、抽搐和项背反张等症。病在背侧的不能前俯，在胸腹侧的不能后仰，背为阳，腹为阴，阳病项背部筋急，而腰向后反折，身体不能前俯，阴病腹部筋急而身体不能后仰。这种病症叫孟秋痹。

6、足厥阴经之筋，起于足大趾之上，上行结聚于内踝之前，再上沿着胫骨而结于内辅骨之下，又沿着股内侧上行结于前阴，并联络足三阴及足阳明诸经之筋（图4-6）。

足厥阴经筋发病，可见足大趾牵引内踝前部疼痛，内辅骨处亦痛，股内侧疼痛转筋，前阴不能运用，若房劳过度耗伤阴精则阳痿不举，伤于寒邪则阴器缩入，伤于热则阴器挺长不收。这种病症叫季秋痹。

7、手太阳经之筋，起于手小指上，结聚于手腕，沿前臂内侧上行，结聚于肘内高骨之后，如用手指弹拨

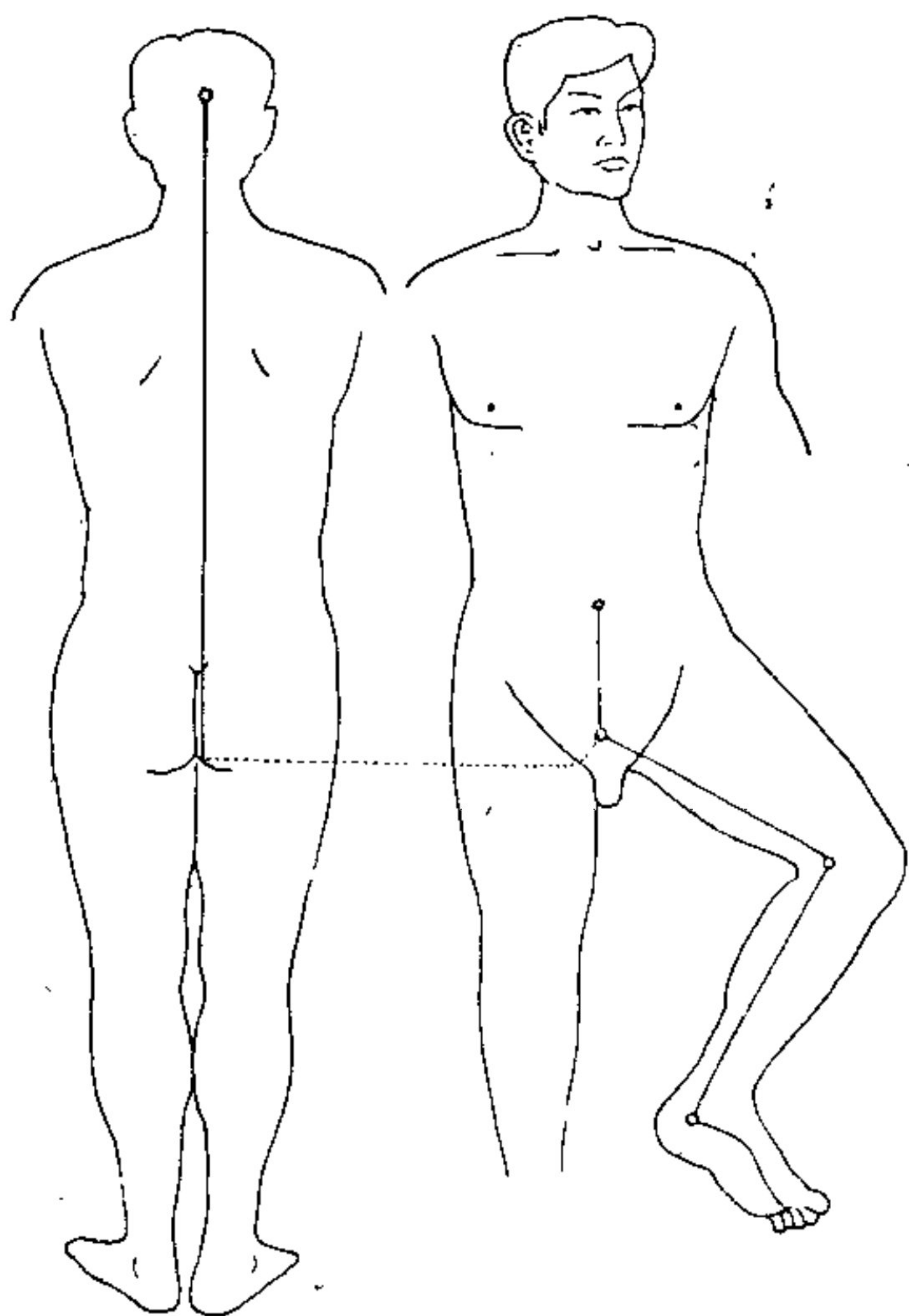


图 4-5

此处的筋，则酸麻之感能反应到小指上，再上行入结于腋下；其支筋，向后走腋窝后缘，上绕肩胛，沿颈部出

走足太阳经筋之前，结聚于耳后完骨；由此分出的支筋，入于耳中；其直行的筋，出耳上，下行结于颌部，又上行联属外眼角（图4-7）。

足太阳经筋发病，可见手小指掣引肘内高骨后缘疼痛，沿臂的内侧至腋下及腋下后侧等处均痛，绕肩胛牵引颈部作痛，并感到耳中鸣响且痛，而其疼痛牵引颌部且使眼睛闭合，须过较长一段时间才能看清东西，颈筋拘急可发生筋痿，颈肿等证。这种病症叫仲夏痹。

8、手少阳经之筋，起于无名指靠近小指的侧端，上行结聚于腕部，再沿臂上行结于肘部，向上绕臑的外侧，过肩走至颈，与手太阳经的筋相合；从颈分出的支筋，当曲颊部深入，系与舌根；又有一条支筋，上走曲牙，沿耳前联属外眼角，向上连额部结于额角（图4-8）。

手少阳经筋发病，可见本经之筋循行部位掣引、转

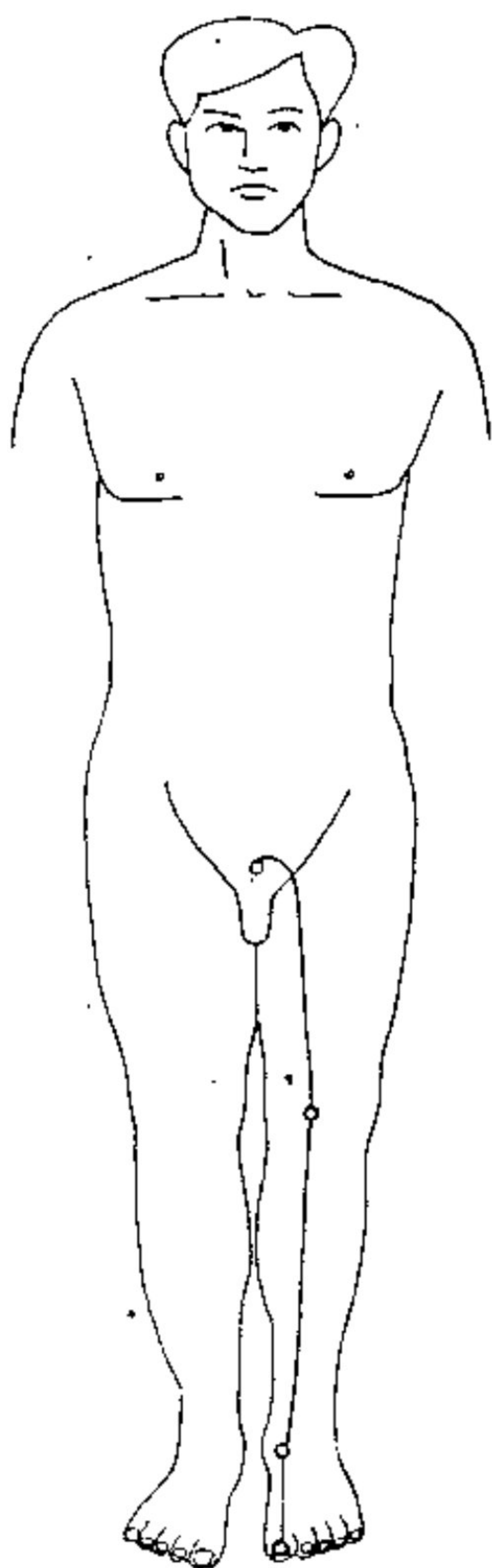


图4-6

筋和舌卷。这种病症叫季夏痹。

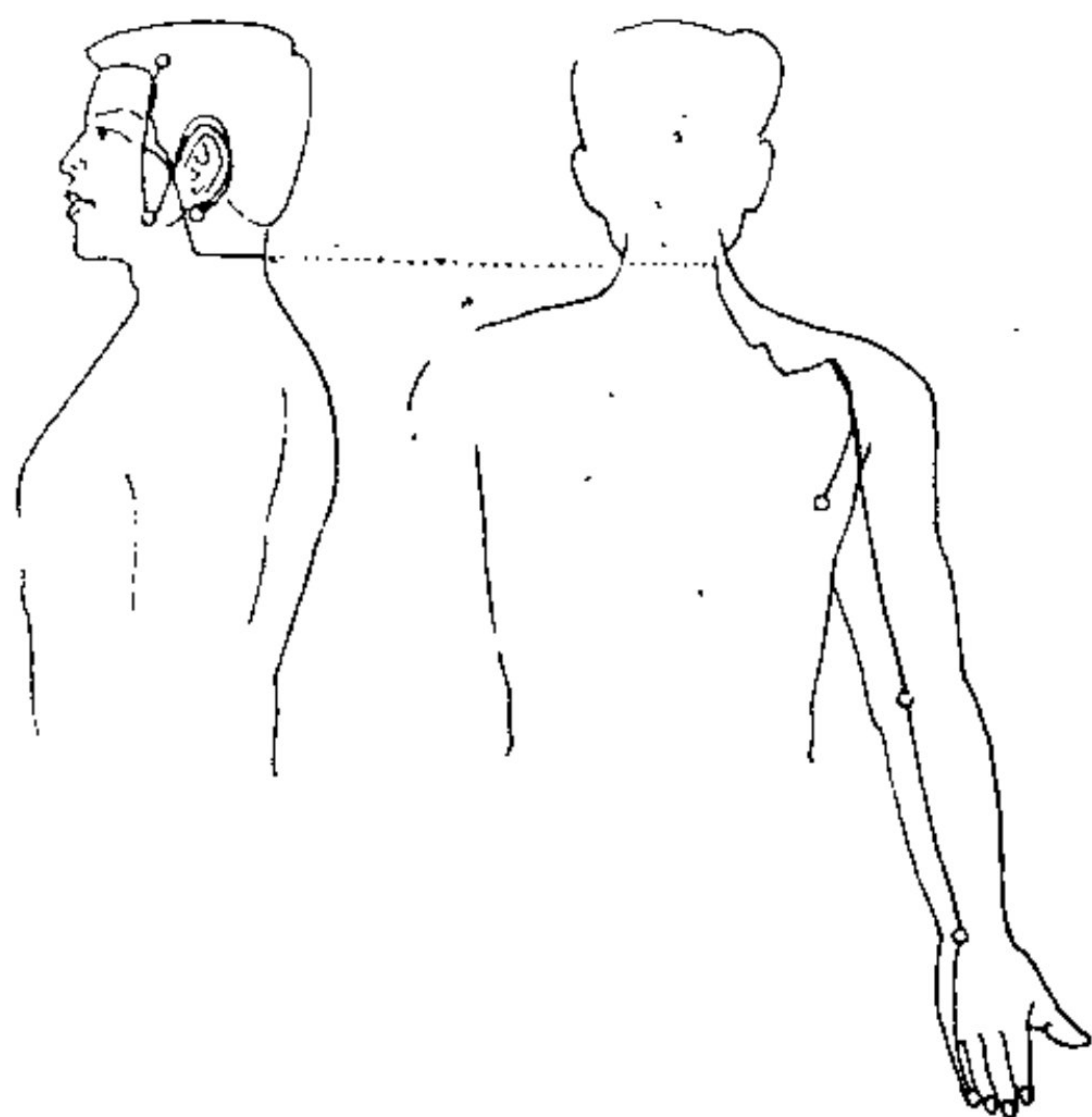


图 4-7

9、手阳明经之筋，起于食指靠近大指的侧端，结聚于腕，沿臂上行结于肘的外侧，上行臑部而结于肩髃；从此分出的支筋，绕过肩胛，挟脊两侧；直行的筋，从肩髃上行至颈，从此分出的支筋，上行至颊，结聚于颧部；直行的筋向上出于手太阳经筋的前方，上至左额角，络于头部而下行人右颌（图 4-9）。

手阳明经筋发病，可见本经所循行，结聚的部位掣引转筋及疼痛，肩不能抬举，颈部不能左右转动顾视。

这种病症叫孟夏痹。

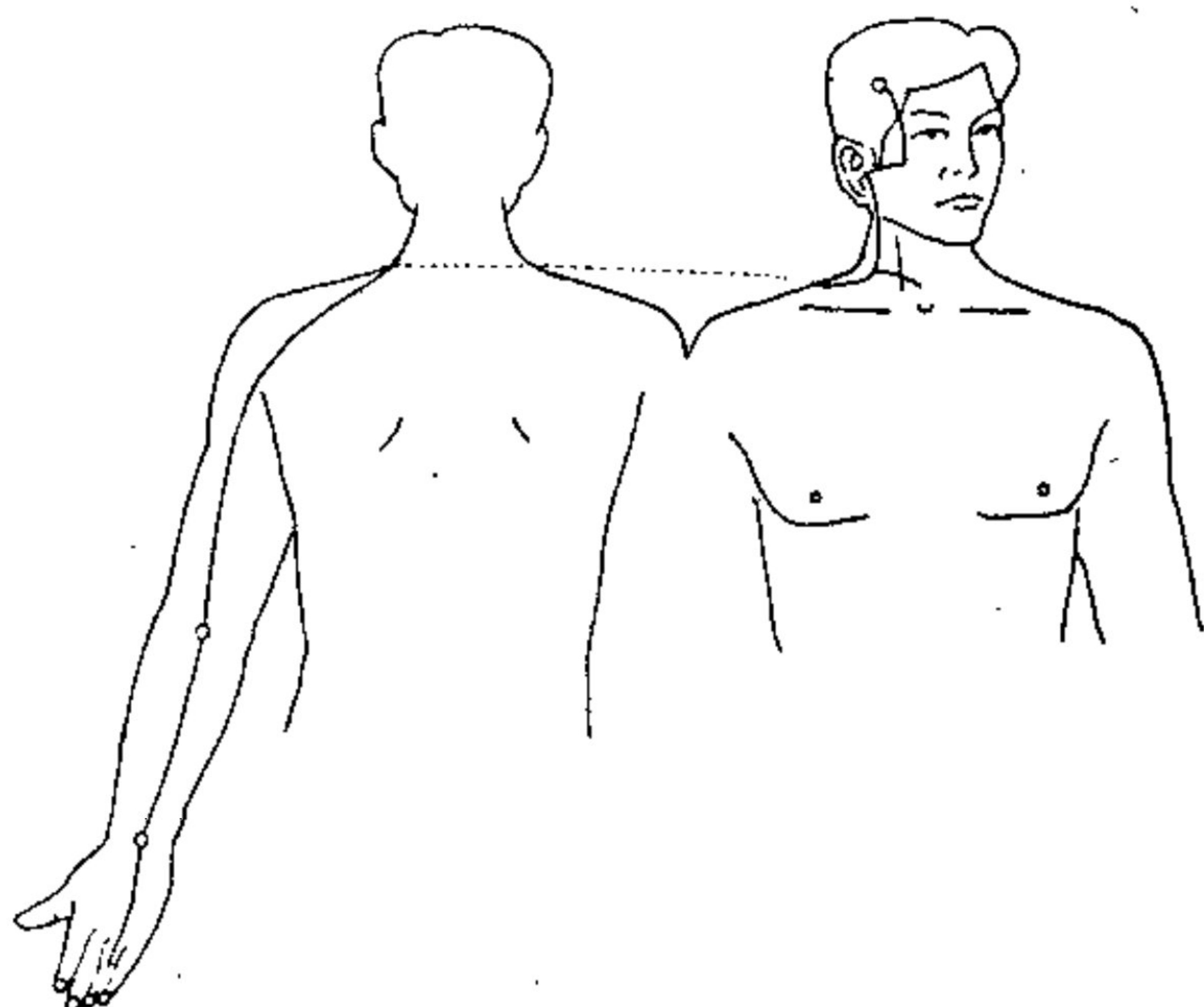


图 4-8

10、手太阴经之筋，起于手大指之端，沿指上行，结聚于手鱼之后，行于寸口的外侧，沿臂上行结于肘中，上行臑内侧，入腋下，出缺盆，结于肩髃前，再向上结于缺盆，自臑下行的筋则入胸，结于胸内，散布于膈，与手厥阴经之筋合于膈部，下行抵季胁部（图 4-10）。

手太阴经筋发病，可见本经筋所循行和结聚的部位掣引、转筋、疼痛、重者可成息贲病，或胁下拘急，吐

血。这种病症叫仲冬痹。

11、手厥阴心包经之筋，起于手中指之端，沿指上行，通过掌后与手太阴经筋相并行，结聚肘的内侧，上行臂的内侧而结于腋下，从腋下前后布散挟在两胁；其支筋，入于腋下，散布胸中，结于膈部（图4-11）。

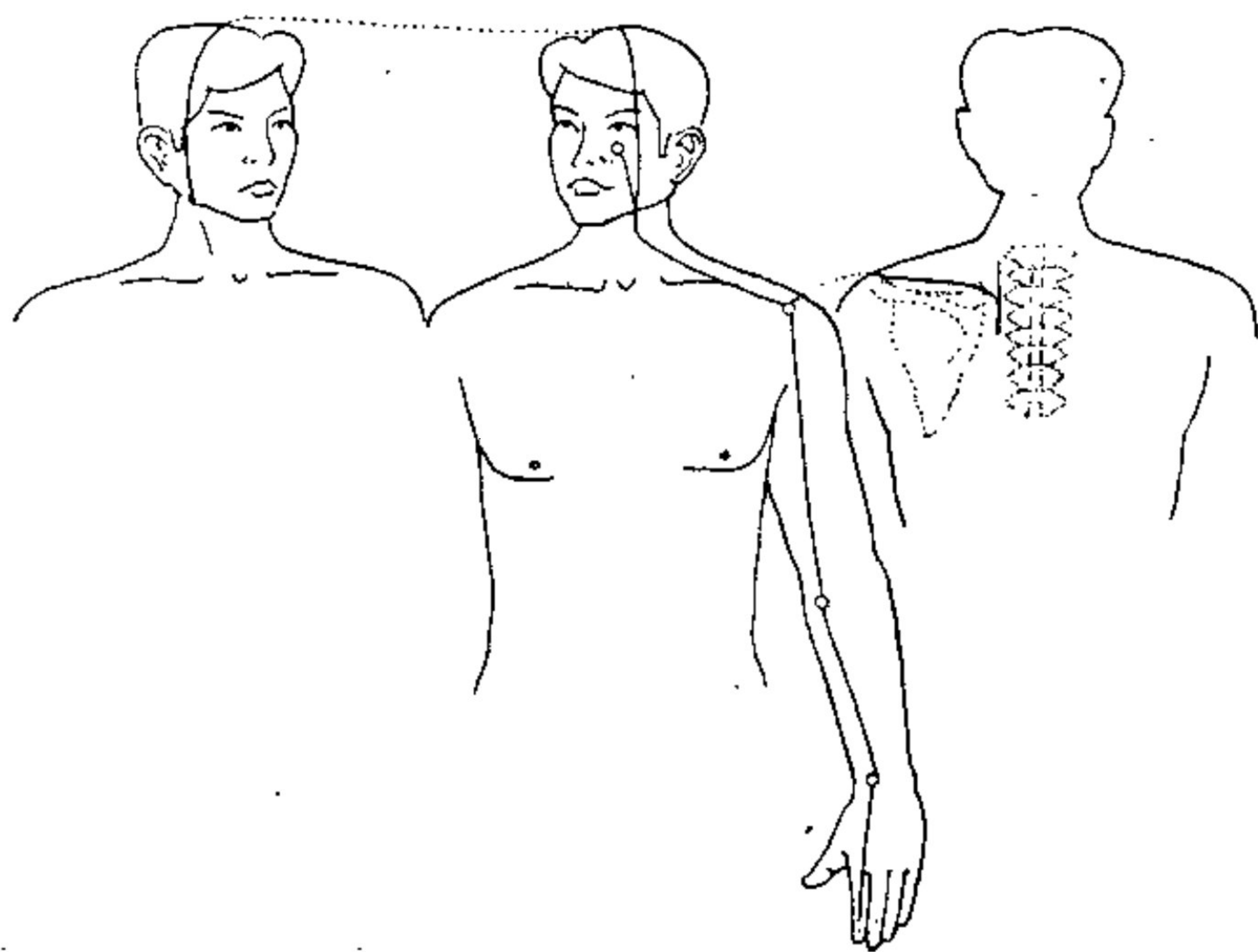


图4-9

手厥阴心包经筋发病，可见本经筋所循行，结聚的部位掣引、转筋，以及胸痛或成息贍病。这种病症叫孟冬痹。

12、手少阴经之筋，起于小指的内侧，循指上行结于掌后小指侧高骨，再上行结于肘的内侧，上行入腋内，与手太阴经筋相交叉，走胸，伏行于乳内，结于胸

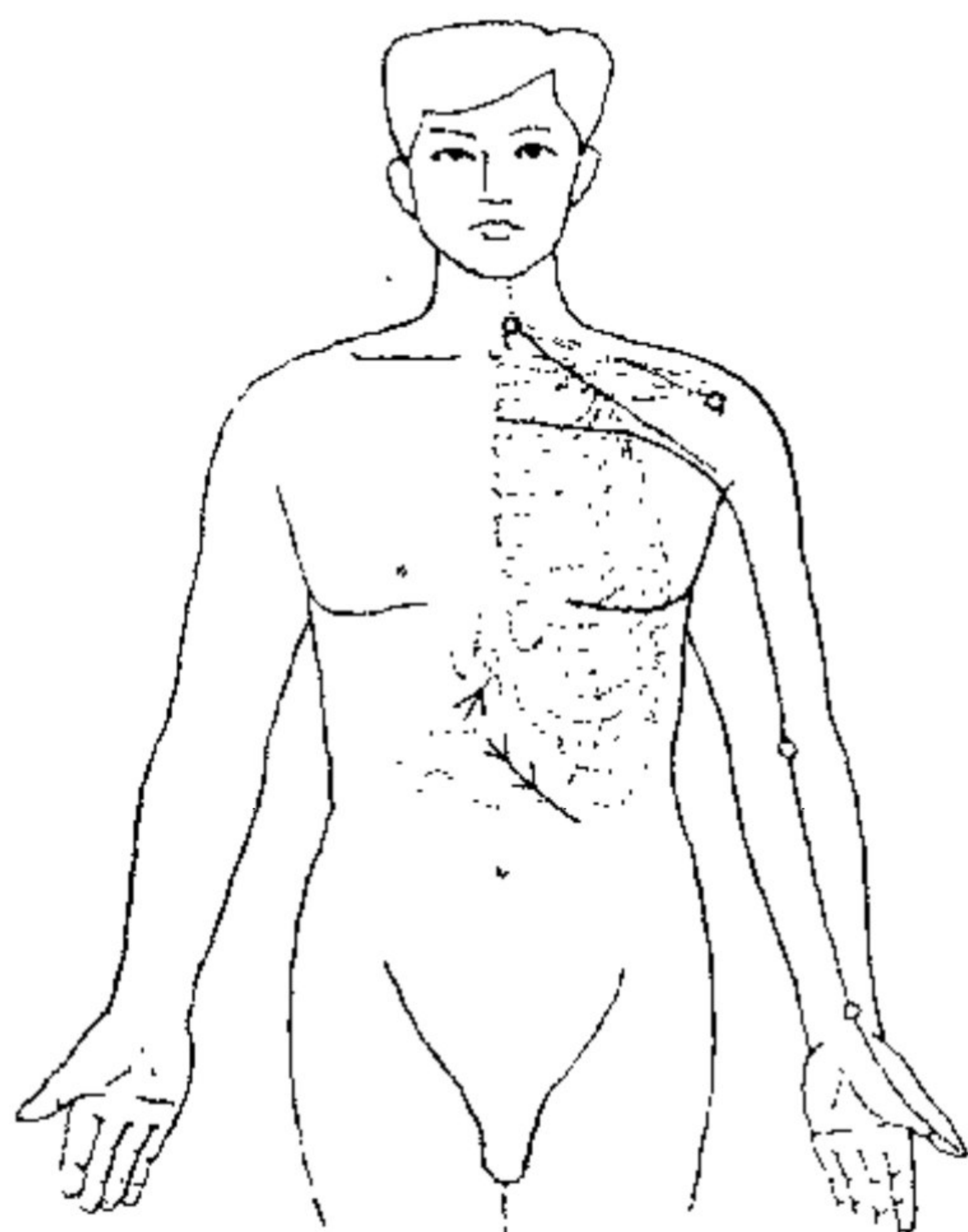


图 4-10

中，沿膈下行联系脐部，手少阴经筋发病，可见胸内拘急，心下有积块坚伏名曰伏梁；上肢的筋有病，肘部牵急屈伸不利（图 4-12）。

手少阴经筋发病，可见本经筋所循行或结聚的部位，掣引转筋和疼痛。这种病症叫季冬痹。

在少林内劲一指禅的功法中，增强经筋之力是贯穿在整个练功过程中，是中级功法练功期间的关键所在，例如：马步桩要求大腿与地面平行使大小腿之间成约 90° ，能站桩1~2小时，要达到这种幅度最低的姿势，除了有内气外撑的作用，就需要使用经筋之力，从而面达到身体的平衡。

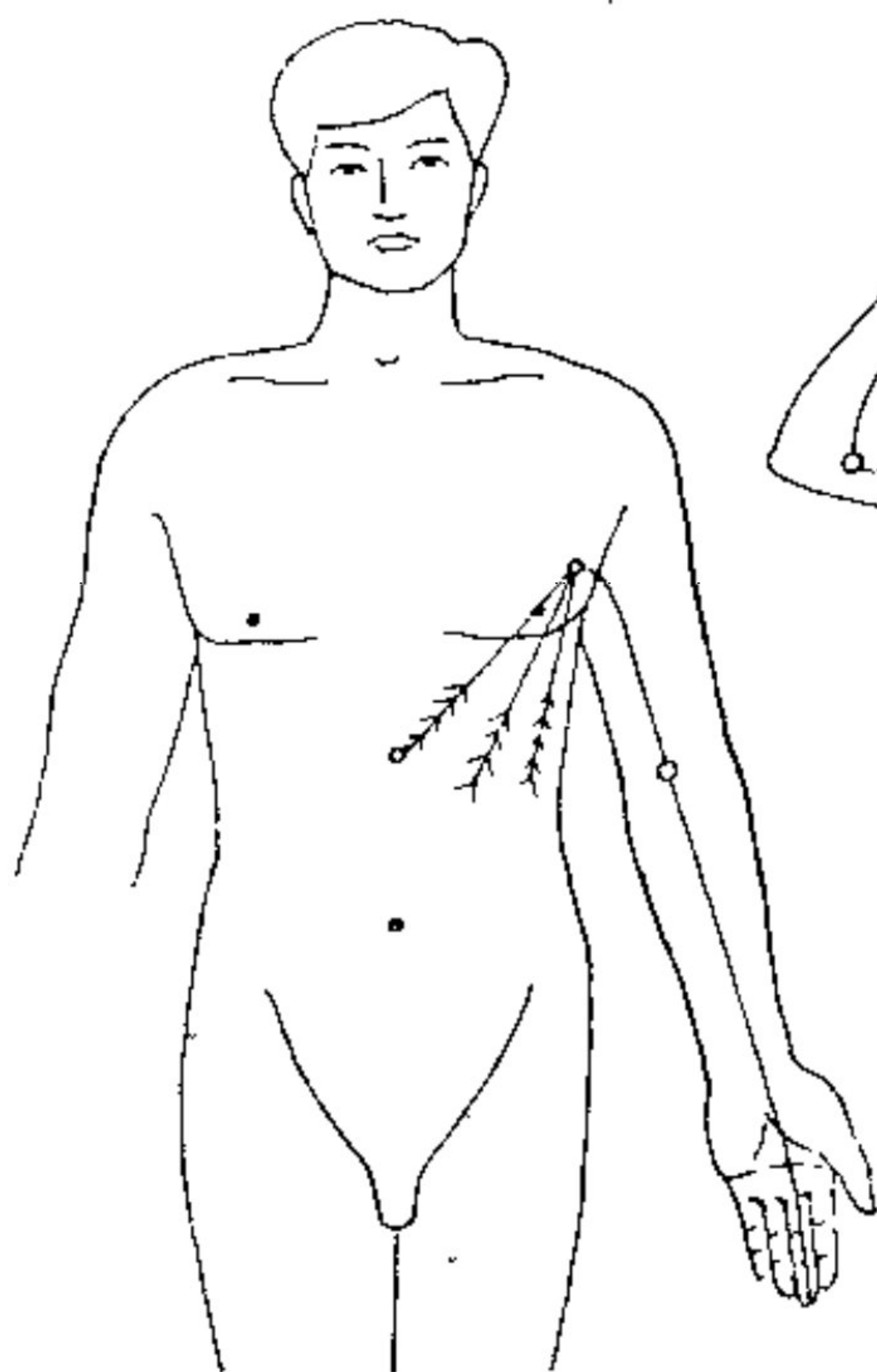


图 4-11

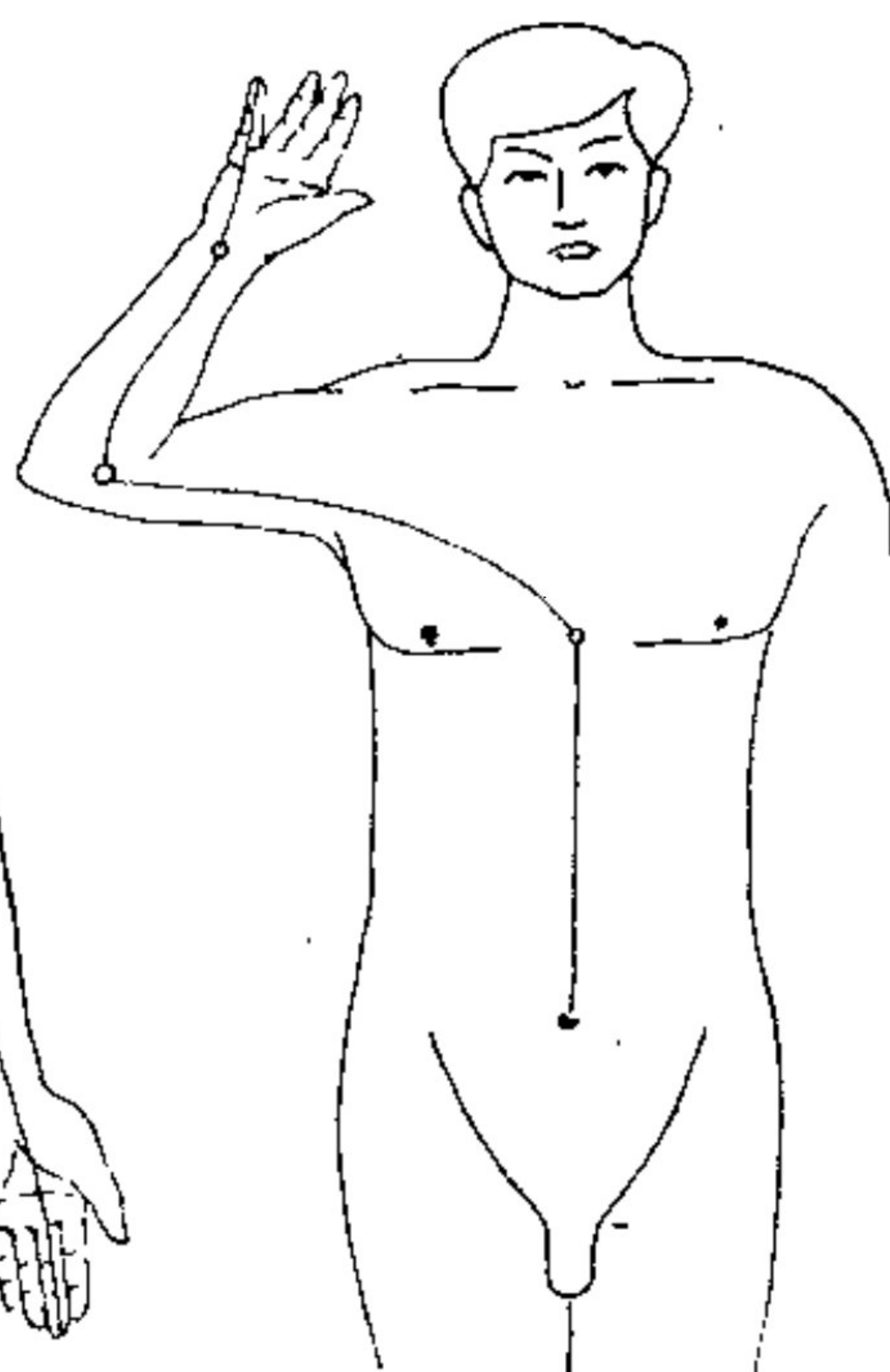


图 4-12

经过长期锻炼以后，人体会感到轻松柔软，动作灵敏，反应敏捷，耐力倍增，这就是强调经筋作用的重要

内容。

加强经筋锻炼，也是避免偏差的重要手段。本书也同时介绍了经筋发病的症状，这在日常生活中也有所见。如果加强经筋之锻炼，也是消除此种病症的重要方式。

第四节 中级功法桩架要求

中级功法之功架是练功的重要形式，是进入高级功夫必经之路，所以说功架姿势正确与否？是每个练功者能否取得效果的重要一环。中级功法要求做到四个准确。

(1) 手臂姿势要准确。大家都知道手是十二经脉始末的终站，是导引内气运行、收气放气的开关。手的位置是否正确对练功时的效果好坏至关重要。所以必须按照标准要求摆好手臂的姿式。

(2) 脚与腿部的姿式要准确。少林内劲一指禅的气机运行，首先是从两脚两腿上升下降。许多练功者一开始就感到两脚、两腿、两膝酸疼，这是因为气机温熙冲击产生的效应，待到酸疼消除，人体也感到轻松有力，因为气的内力已从跟节上升到中节，这是练功者的一大进步。练功者在初级阶段就要注意两脚、两腿的姿势要领，姿势正确事半功倍，姿势不准确事倍功半。所以说两脚、两腿是练功成效的重要方面。因此要注意掌握好这个环节。

(3) 腰部姿势要正确。练功时桩架要领，对腿部的

姿势要求松而直，无论哪个桩架其要求都是一样的。初练功者要做到松、直，身体不要前凸后凹。腰部后凹，前凸会压迫神经血管和经络，不能使气血顺利运行。所以说腰部的动作十分要紧，练功者必须注意腰部的姿势。

(4) 肩背姿势要正确，肩背是经络系统通达上肢的重要通道，练功时由于手臂姿势的变动，极易出现提肩，收背的不正确姿势，从而压迫胸椎及颈椎的经络通道，出现了气血上冲的弊端，引起头晕，血压升高之现象。练功者必须注意这个问题，做到“松”、“直”两字。

第五节 扳指功法的作用

扳指功法是少林内劲一指禅功法中的一个重要组成部分，通过手指的扳动能起到平衡阴阳，疏通气血，治病强身和调动内在潜力，增强内劲的作用。

扳指功法是根据经络学说的理论，以十二经脉为主要通道，《灵枢逆顺肥瘦篇》说：“手之三阴从臑走手，手之三阳从手走头，足之三阳从头走足，足之三阴从足走腹。”所以说人体经络无不与手足有关，从十二经络走向来看，其始端与终端皆为十指和十趾，并与奇经八脉也相关连，这就说明扳指功法可调动内气，贯通人体的四肢百骸，头、面、躯干，五官、九窍（七窍加前后阴）等处无所不到，因此起到通达里外，将人体各部，脏与脏，腑与腑，五官与内脏，四肢与躯干紧密地联系在一起，组成了一个上下左右，内外统一的有机活体的

作用。十二经脉又各按其顺逆循行的方向，彼此相互衔接，彼此通气，组成了一个连通的经络。

第五章 中级功法之桩架

少林内劲一指禅中级功法是由桩架、指法和单练三大部分组成。主要桩架有三个：马步桩、捋桩和坐桩。其他许多桩架都是起配合与辅助作用。如对桩、压桩是配合马步桩所用，而蛇形桩、龙形桩和虎形桩等起辅助作用，为自我导引打好基础的。

掌握少林内劲一指禅的学练方式，必须理解桩架及其变换规则，本章所介绍的桩架，是按照一般性要求安排的，练功者切不可今天练这个桩架，明天又练那个桩架。因为每一个桩架都可以导引内气，不同的桩架就疏通不同经脉气血和经筋。例如：马步站桩，主要是强化两足两膝、两股之经筋，调动任督两脉之气和十二经脉之气，从而增强内劲之力。而其他桩架，又各有不同。练功者何时变换桩架，这是一个比较难以掌握的火候，气功师也需要用外气测查练功者，才能确定是否需要变换桩架。自学练功者就比较难以掌握。但可以用自我体会的办法解决。如果一个桩架自我感觉很轻松，幅度加大以后仍不感到吃力，此时就可以改换其他功架，继续锻炼。

本章介绍的中级功法，其姿势要领主要有三条：

第一条：全身放松，（即紧中有松）。

第二条：功架姿势幅度较低。例如马步站桩，初级功法要求两腿曲膝角度在 $20^{\circ} \sim 30^{\circ}$ 之间。而中级功

法的马步站桩要求两腿曲膝弯度达到近 90° ，才符合中级功夫的标准要求。

第三条：站桩时间，每次需连续 2 小时而不改变形态，且桩架不走样。

如能达到上述三条标准，功力必然增长很快，适时配上扳指功法的锻炼，在练功过程中会自发产生罗汉神拳，并为掌握和应用少林内劲一指禅的其他技巧奠定了基础。

第一节 手型

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

1、马步桩手型（图 5-1）。



图 5-1

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。

2、龙形桩手型（图 5-2，5-3）。



图 5-2

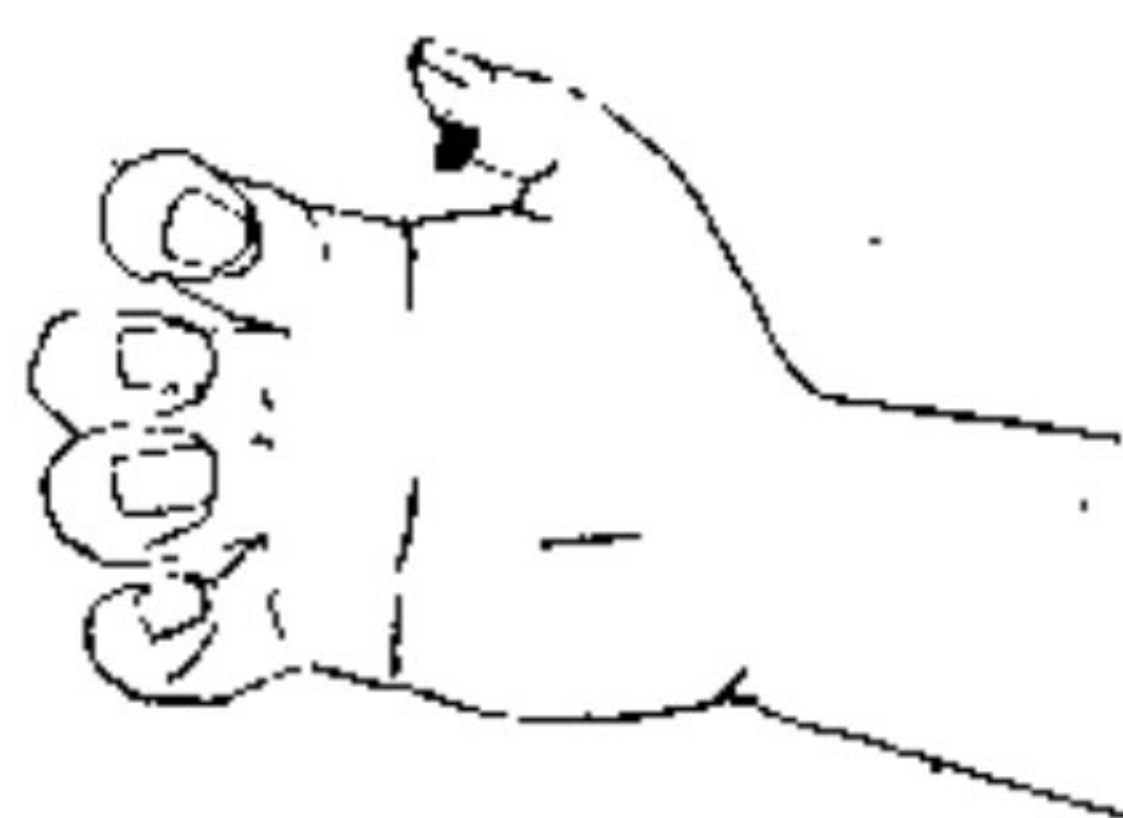


图 5-3

五指中的第二、第三节骨稍弯曲，指根用劲向后仰，掌根稍向前挺，腕关节向后扣，掌心要空、要虚。

3、蛇形桩手型（图 5-4）。

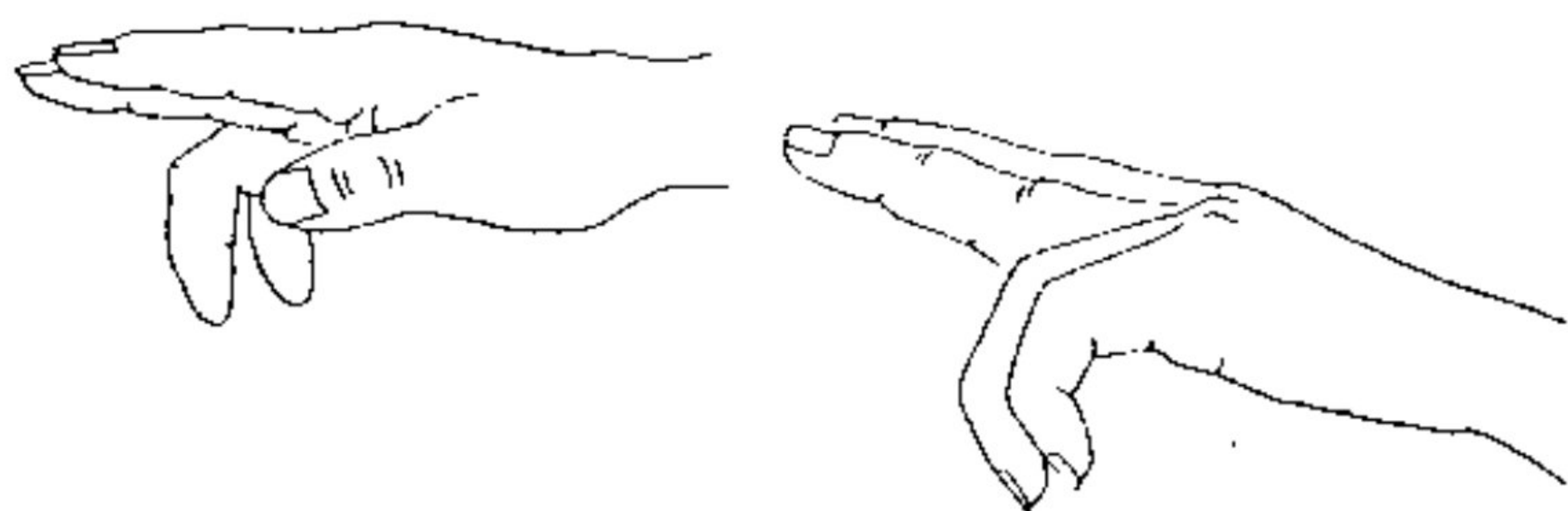


图 5-4

食指，中指放松伸直，无名指，小指弯曲，掌心要空、要虚。

4、虎形桩手型（图 5-5）。

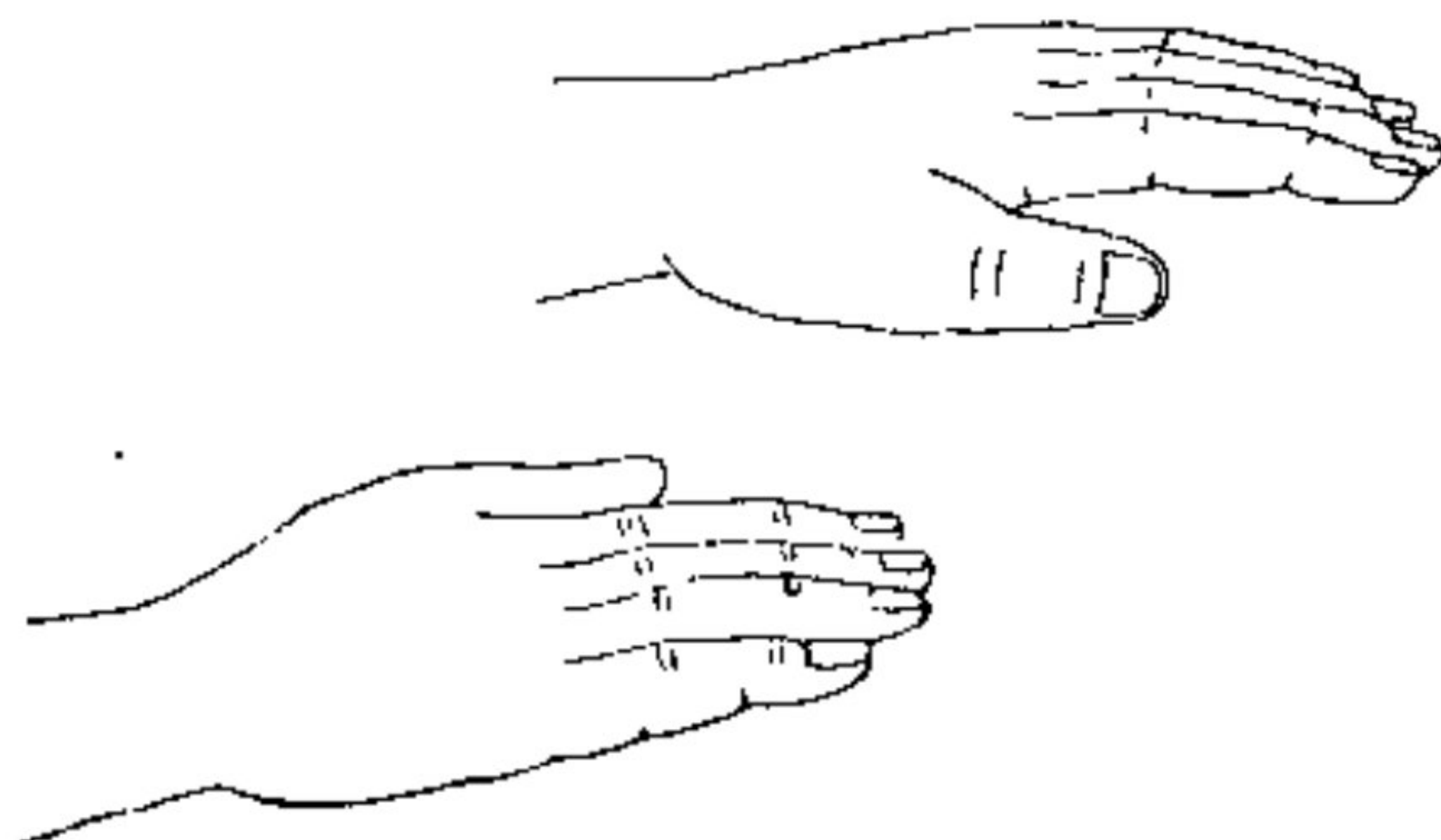


图 5-5

五指放松，略屈，掌心要空、要虚。

5、压桩手型（图 5-6，5-7）。

两手五指放松，略屈，掌心要空、要虚，两手其手

指相对，两手掌如搭在一只大球上，两掌相距约15cm。



图 5-6

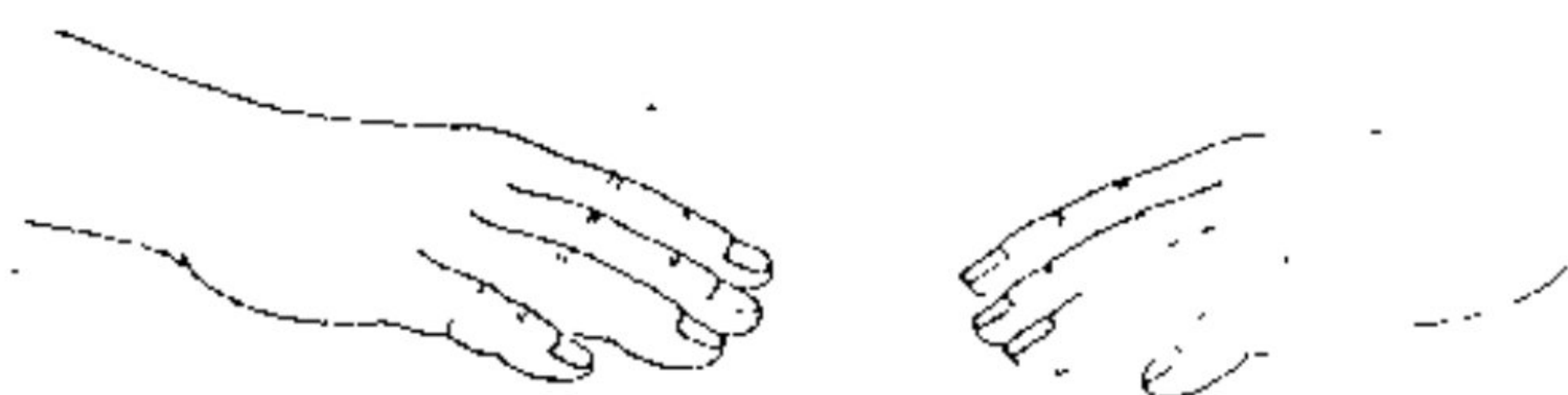


图 5-7

第二节 马步桩

1. 马步桩 起 势

预备姿势：全身放松直立，两眼平视前方，两臂自然下垂，掌心贴在两腿旁（图 5-8~5-13）。

(1) 左脚向横侧开立（两脚间距离为本人一脚掌），两脚平行，脚尖对准前方。

(2) 两臂自然向前上方平举，掌心相对，两臂举到与肩平时，两掌心由相对变为掌心向下，臂曲，垂肘向下压至脐前，同时曲膝下蹲如坐状，小臂向前平推一手掌距，并向外张开。两掌间距离比肩稍宽，手掌如抓

球状，掌心向下。

起势目的在于，加快提气、拔气的速度，使气感增强。

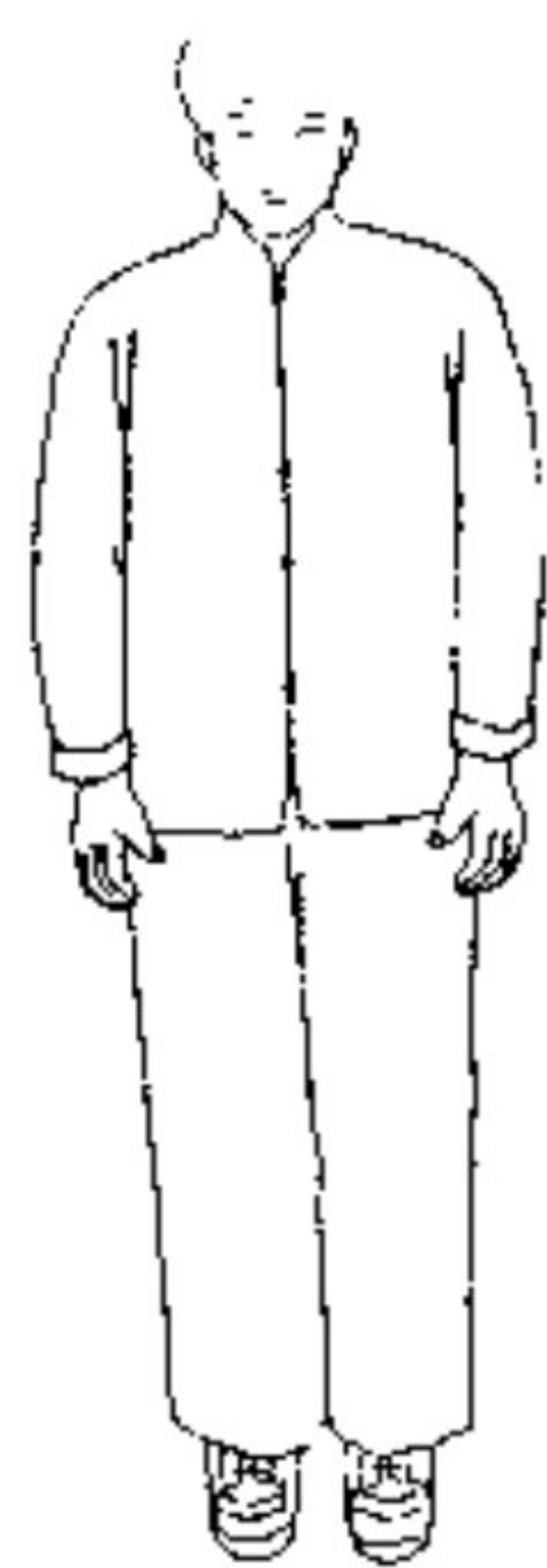


图 5-8

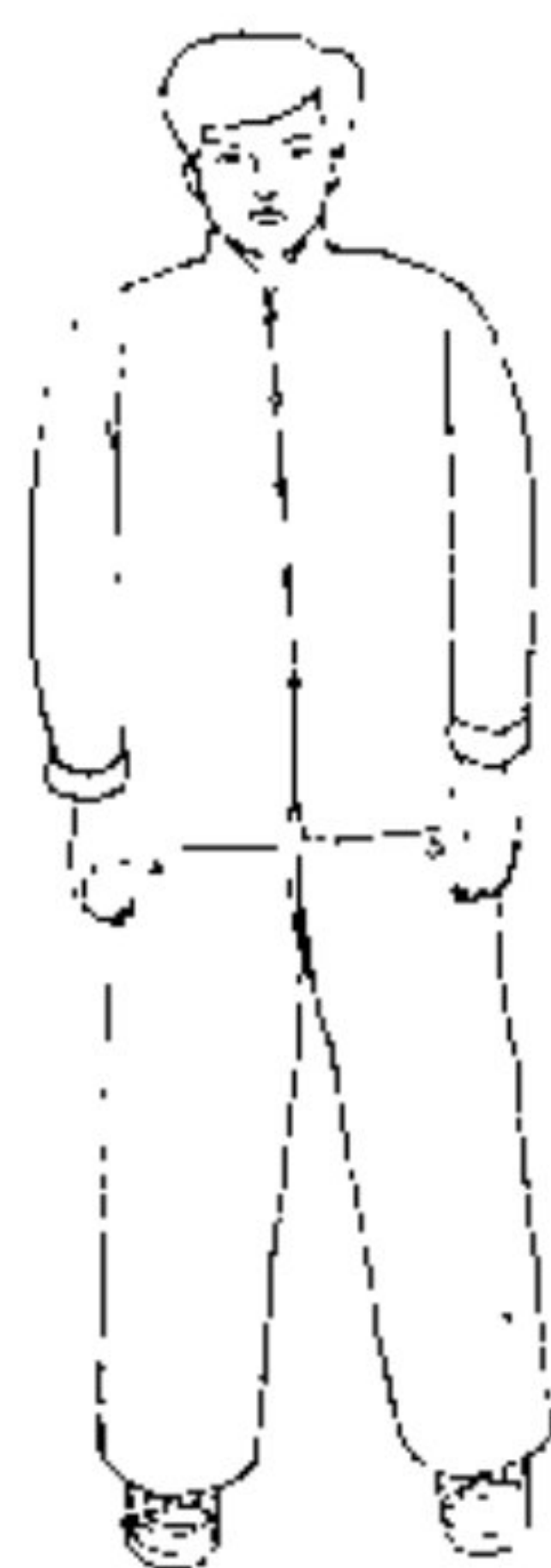


图 5-9



图 5-10



图 5-11



图 5-12



图 5-13

起势要求：

- (1) 在整个运动过程中，动作要正确，姿势要自然。
- (2) 在运动过程中动作要连绵不断，不能断劲。
- (3) 动作要一次完成。

2. 马 步 站 桩

(1) 两脚开立与肩同宽（两脚间距离约本人一脚掌）。两脚平行，脚尖对准前方，两脚趾抓地，曲膝下蹲（蹲得越低越好，最好能蹲至大腿下侧与地面平行）即 90° 角如坐状，两膝外展，裆圆，重心在脚跟。

(2) 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（肘离体前部和体侧各一横拳）前臂与地面平行，且相互间平行。

(4) 手背与臂平，对齐，掌外侧与臂外侧同在一直线上。

(5) 手掌如马步桩手型，掌心向下。

(6) 头正，颈收，两眼平视前方（图 5-14，5-15）。

马步桩要求手臂摆放位置很讲究，前臂太高，内气拔动无力，容易散下去，太低又不起作用，故面练功者手臂一定要按照马步桩要求去摆放。

手掌与手臂的位置摆放也是十分重要的，手掌与手臂一定要放在同一个平面上，否则扣腕，手掌外展，就会引起内气运行受阻，内气即不能下，又不能上。

手掌形态摆放得正确与否是关系到能否聚集外气、内收外气。如手掌不按要求摆放，练功时就有很大一部分气会在无意中散失，手掌形态摆放得正确，效应就好，内收感就大。

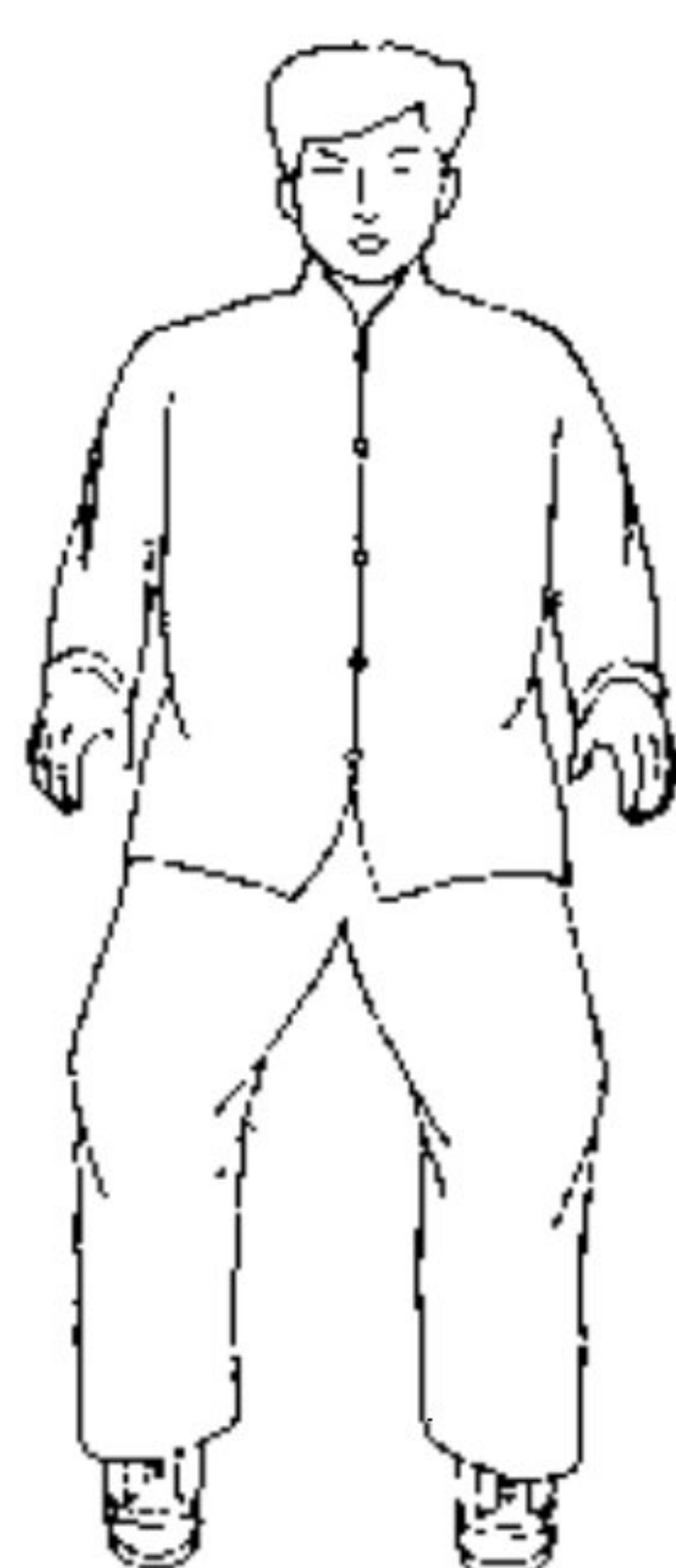


图 5-14



图 5-15

马步桩除了要求脚心空，手心空之外，还要求腋窝空，这就是少林内劲一指禅功法的三空，除此之外，还有三方，三直，三平，这些在马步桩都论述到。

第三节 配合桩架

1、马 步 对 桩(1)

(1) 两脚开立与肩同宽（两脚间距离约本人一脚掌）两脚平行，脚尖对准前方，两脚趾抓地，曲膝下蹲如坐状，两膝向外展，圆裆，人体重心在脚跟。

(2) 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（肘离体前部和体侧部各一横拳左右距离）前臂与地平行，且相互平行。

(4) 手背与臂平且在一个水平面上，掌外侧与臂外侧在一直线上。

(5) 手掌心相对，手指放松伸直，五指略分开。

(6) 头正，颈敛，两眼平视前方。

动作：两掌心相对，手掌慢慢地相压，前臂也跟随面动，压至掌间距约略小于肩宽，然后向外慢慢地拉，拉至手掌间距略大于肩宽。反复如此（图 5-16，5-17，5-18）。



图 5-16

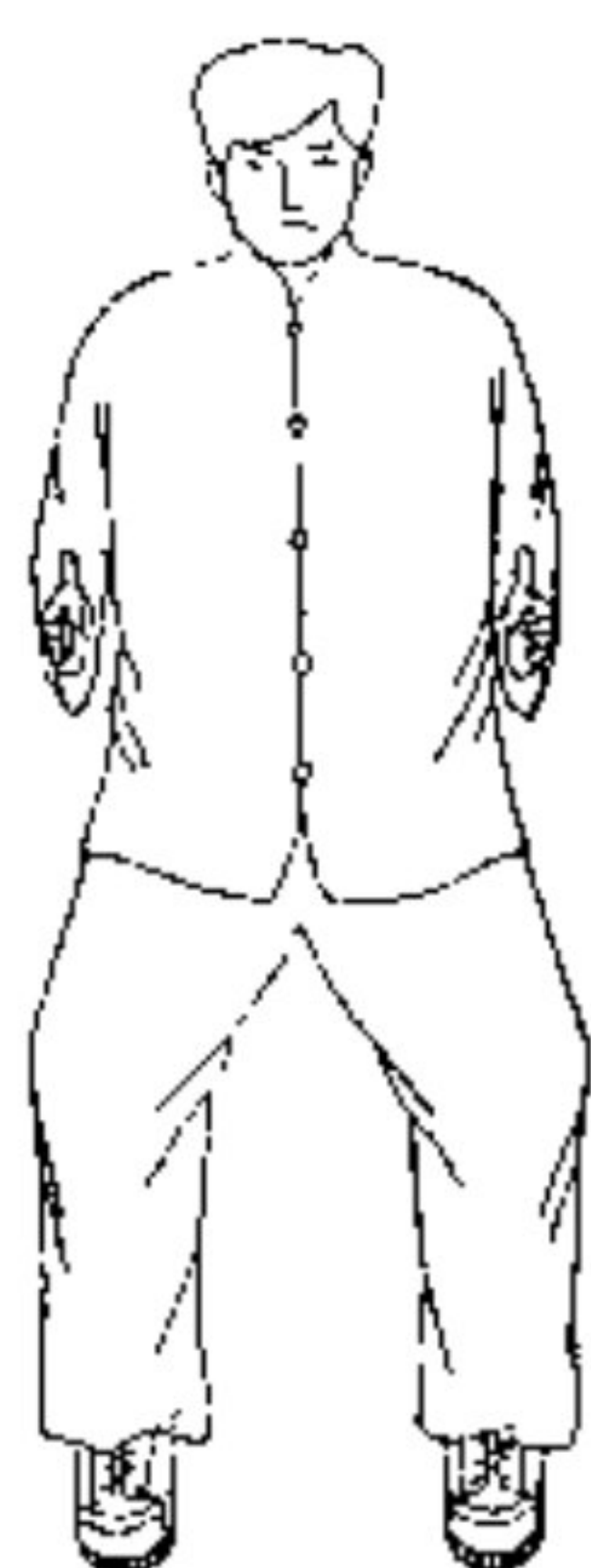


图 5-17

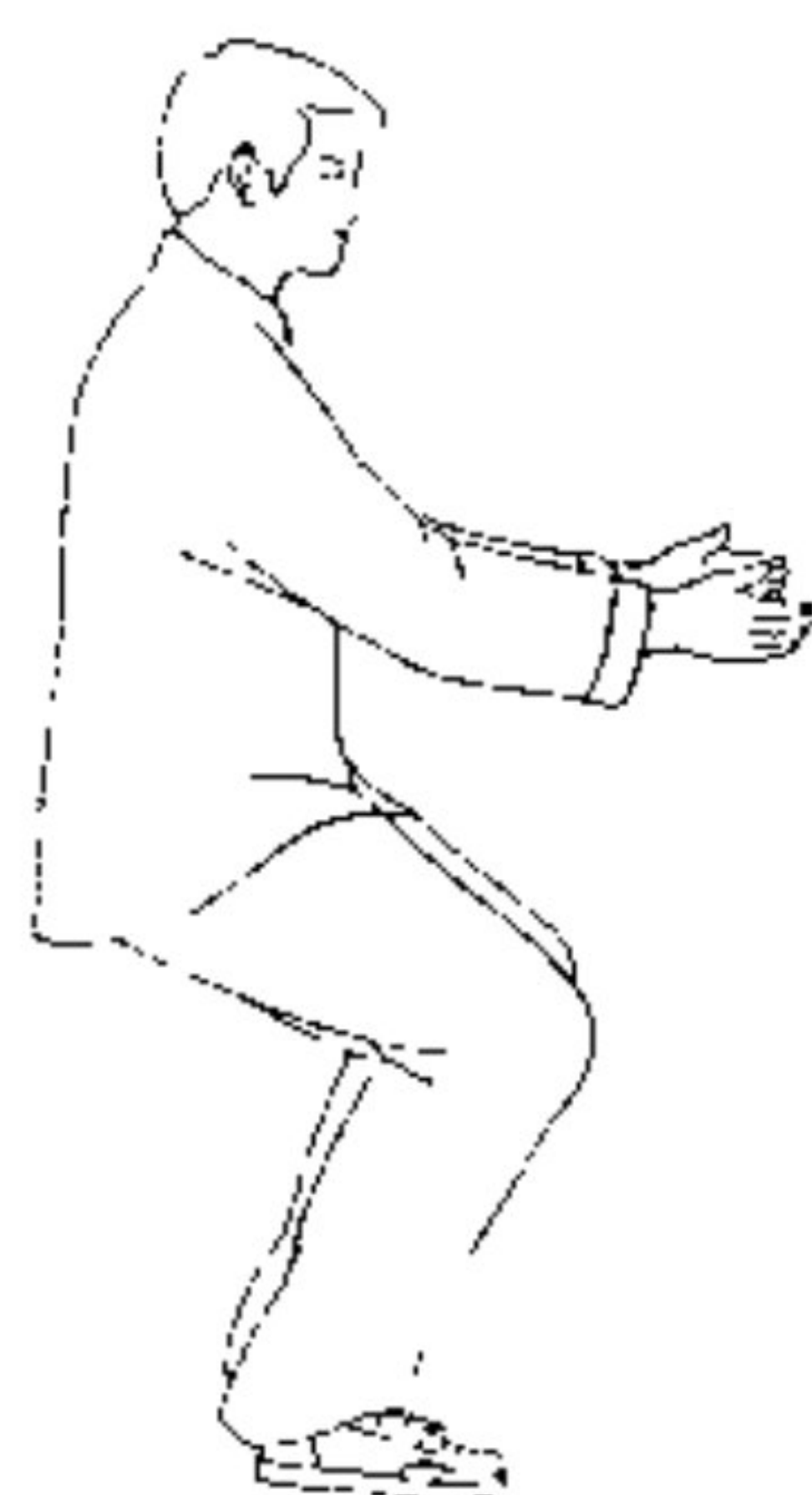


图 5-18

注意事项:

- (1) 拉、压的速度宜慢不宜快。
- (2) 拉、压时两掌心一定要相对。
- (3) 拉、压交换时，动作要连贯不能断劲，要自然。

2. 马步对桩(2)

(1) 两脚开立与肩同宽（两脚间距离约本人一脚掌），两脚平行，脚尖对准前方，两脚趾抓地，曲膝下蹲如坐状，两膝向外展，圆裆，人体重心在脚跟。

(2) 上身保持正直（脊椎要直），略收腹。

(3) 屈臂，两前臂横在胸前，右前臂在上，掌心向下，左前臂在下，掌心向上，右前臂摆放在第五肋骨前面，左前臂横放在脐前，两掌心相对，如抓球状，掌心要空、要虚，五指略分开。

(4) 头正，颈敛，两眼平视前方（图 5-19, 5-20）。

动作:

两掌心相对，手掌慢慢地上下相压，压至两掌心约 15cm 距离，然后慢慢地向上，向下拉，上手高度不能超过颈骨，下手高度不能低于耻骨处。

在实施上述动作过程中左右手可交换。

注意事项:

- (1) 拉、压时，速度宜慢不宜快。
- (2) 拉、压时，掌心一定要相对。
- (3) 拉、压交换时，要连绵不断，更不能断劲，要

自然。

(4) 交换手时要自然。



图 5-19



图 5-20

3. 扑 步 对 桩

(1) 两脚左右开立一大步，左腿曲膝全蹲，全脚着地，脚尖略向外展，右腿挺膝伸直，腿腹平铺地面，脚尖尽力里扣，全脚着地，重心在左脚，如扑步。

(2) 脊椎要直，略收腹。

(3) 左手臂举向前上方，屈肘，手掌高度不超过头顶，大姆指离左额角两横拳，掌心向右下方，对准右手掌心，手掌如抓球状，掌心要空、要虚。

(4) 右手臂下垂，手掌靠近右膝盖，掌心向左上方对准左手掌掌心，手掌如抓球状，掌心要空、要虚。

(5) 头正，颈敛，两眼平视右前方（图 5-21~5-27）。

动作:

(1) 左、右手掌相对, 慢慢地相压, 压至左右手掌相距 15cm 时, 再慢慢地拉向原位。

(2) 左右手交换之, 左右脚也交换之。

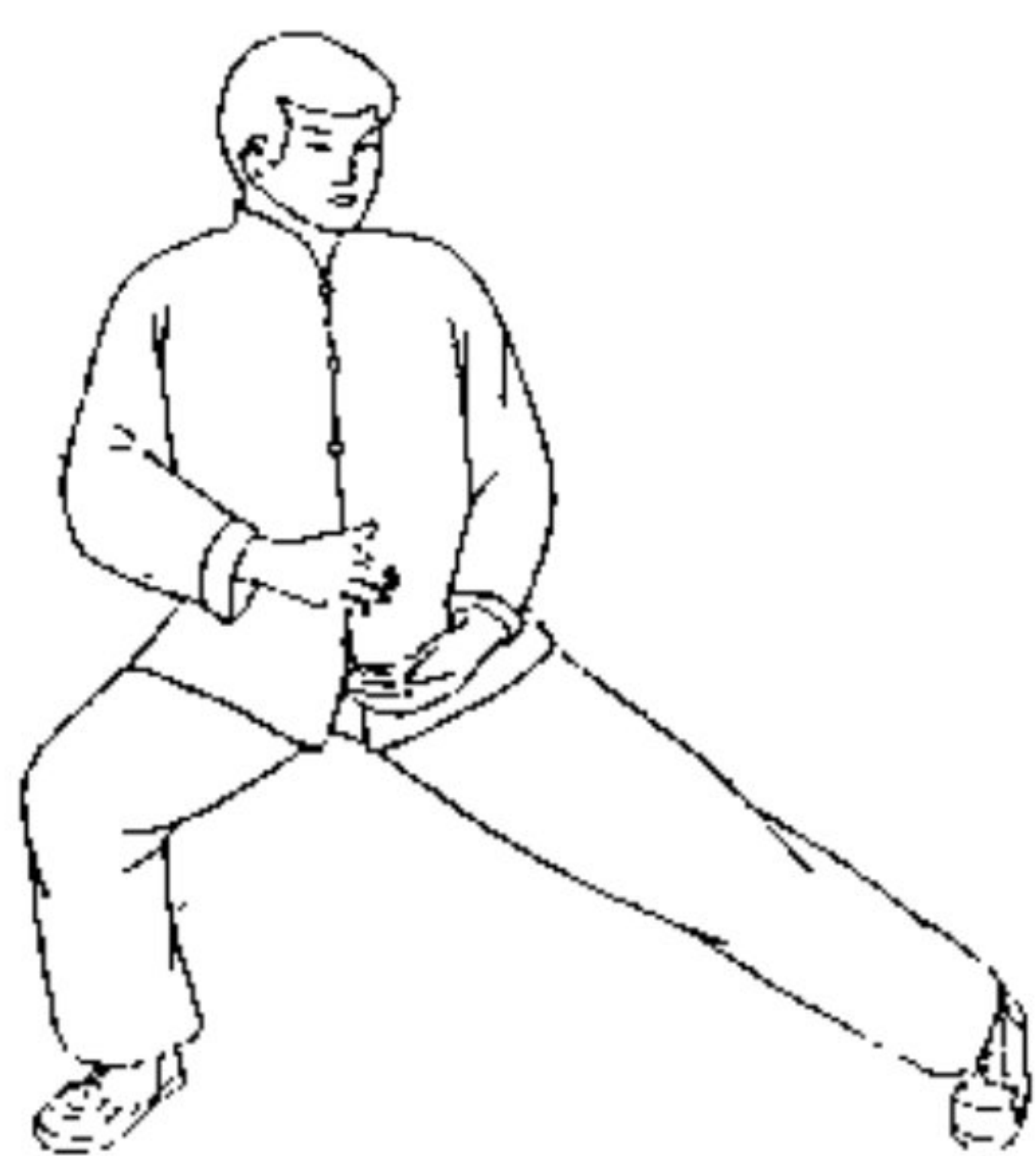


图 5-21

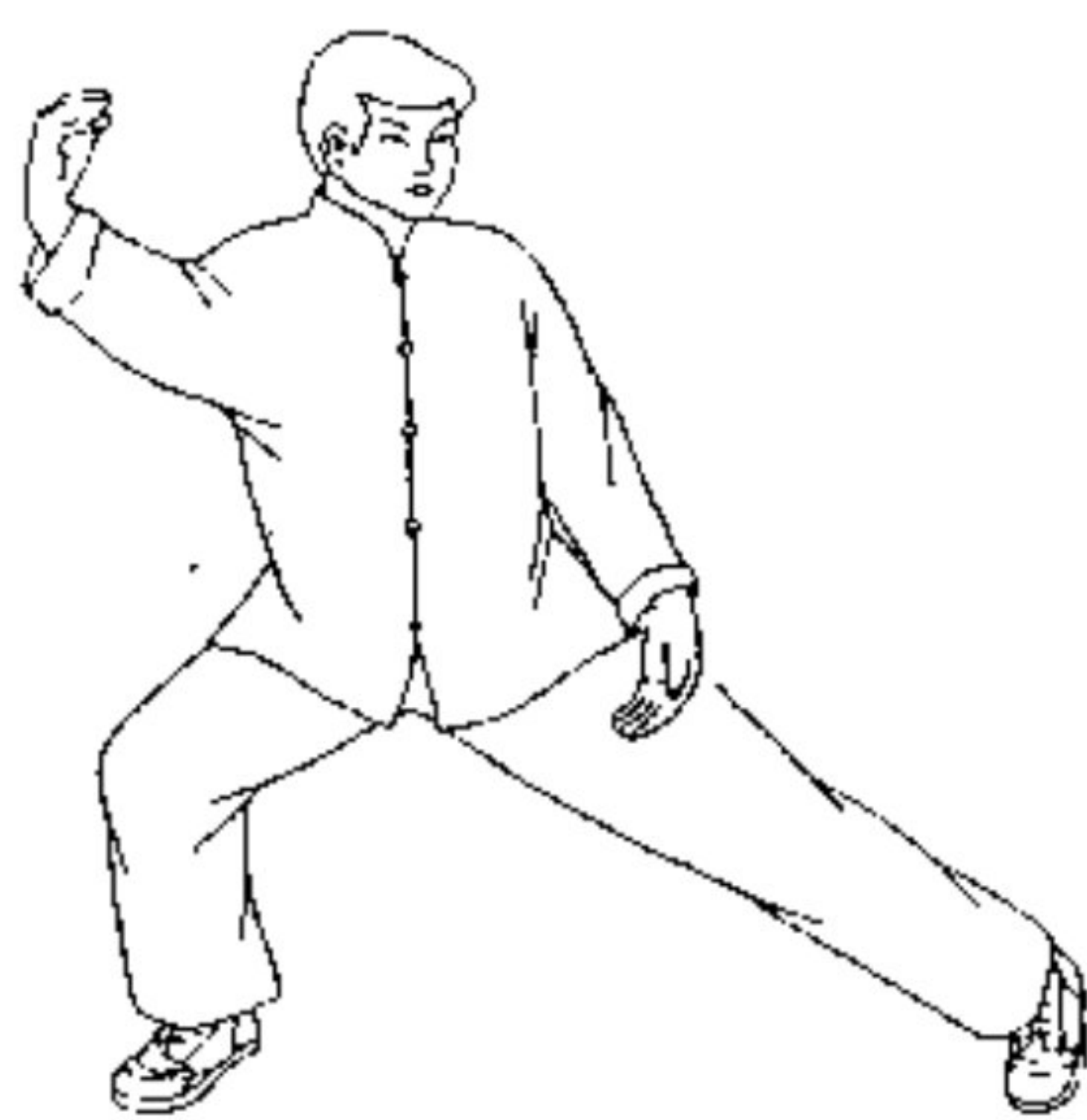


图 5-22

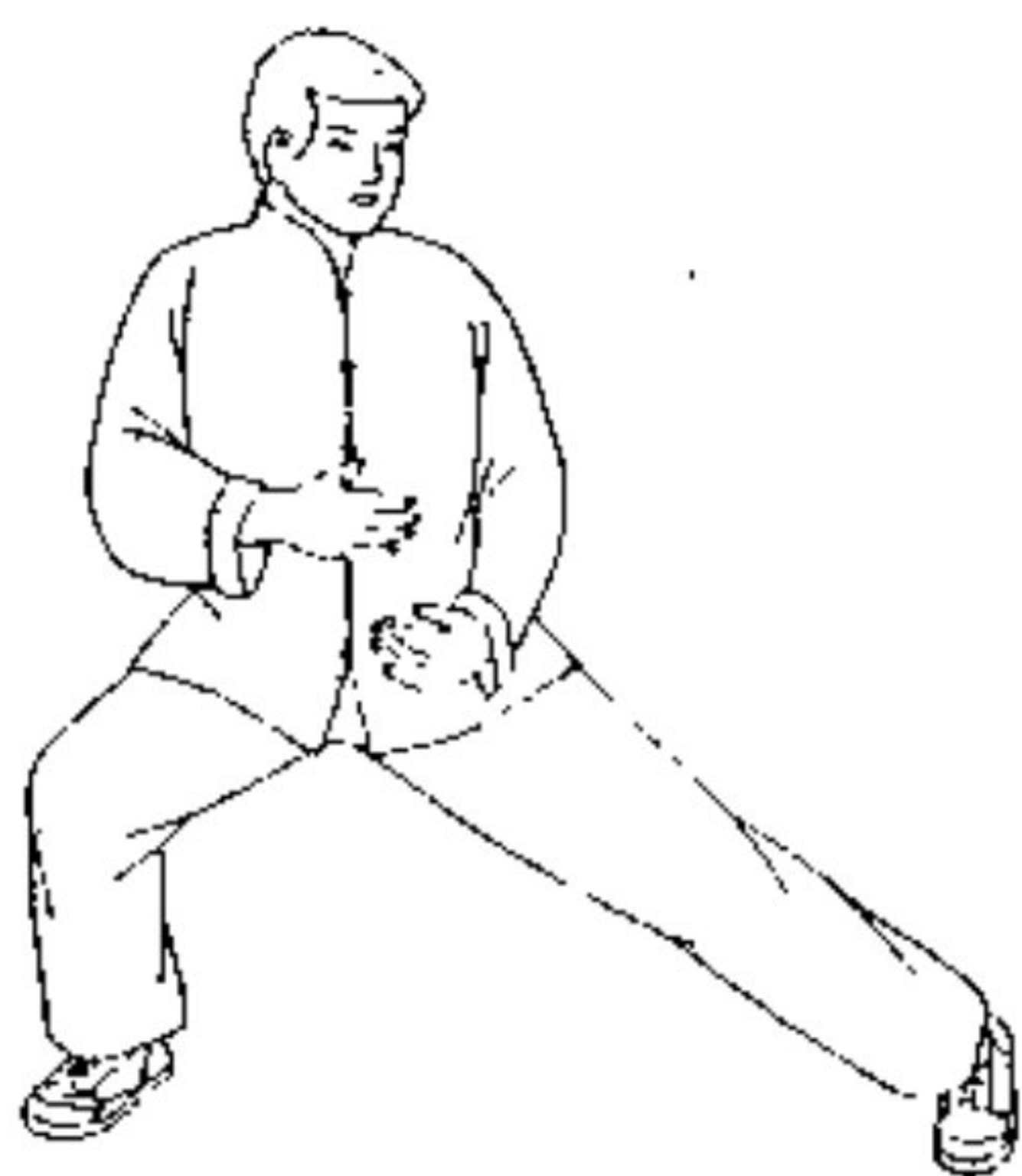


图 5-23



图 5-24



图 5-25



图 5-26

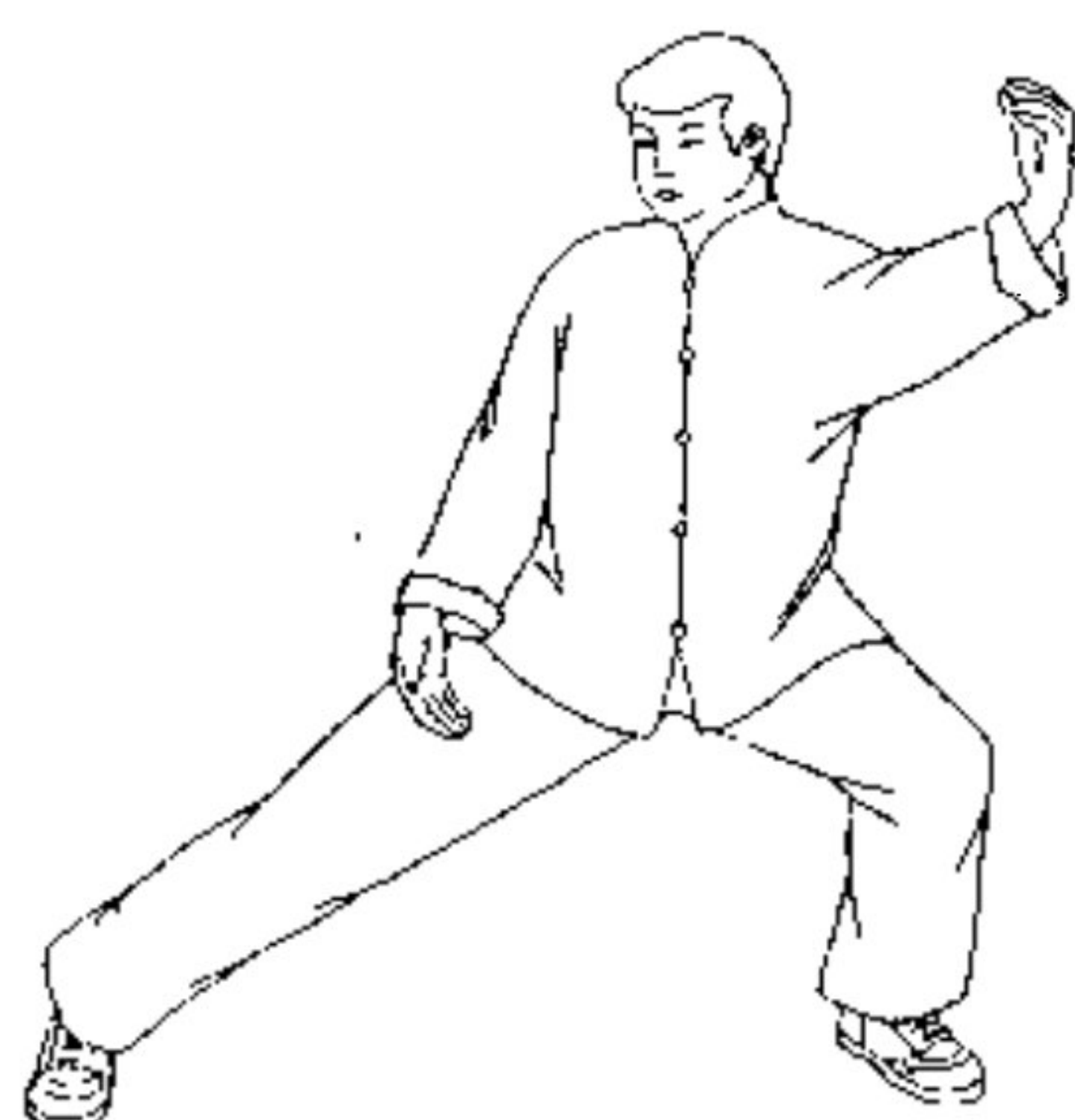


图 5-27

注意事项:

- (1) 拉压时速度宜慢不宜快;
- (2) 拉压时掌心一定要相对;
- (3) 拉压时交换手不能断劲, 要自然。
- (4) 位于上面的手向上拉动时, 防止肩部扛起;
- (5) 拉动时要注意垂肘。

4、单 腿 对 桩

(1) 左脚直立，脚尖向外展，脚趾抓地，人体重心在左脚上，右腿提起，脚跟靠近左膝，脚尖向前，脚底与地面平行。

(2) 左臂上举，略屈，掌心向下，掌心在身体中线上，右臂下垂，搁在左腿上略屈，掌心向上，掌心在身体中线上（图 5-28，5-29）。



图 5-28



图 5-29

动作：

(1) 两掌心相对，慢慢地向中心压，压至两掌心相距 15cm 处，再慢慢地向两端拉。

(2) 左右手交换之，同时左右脚也交换。

注意事项：

(1) 在拉动时，上位手掌稍快些，下位手掌稍慢些，两掌交会于剑突处。

(2) 拉动时，注意肩部不要扛起。

5. 压 桩

(1) 两脚开立与肩同宽（两脚间距离约本人一脚掌）脚尖对准前方，两脚平行，两脚趾抓地，人重心在脚跟。曲膝下蹲，如坐状，两膝外展，圆裆。

(2) 上身保持正直（脊椎要直）略收腹。

(3) 两臂弯曲，手掌摆放在身前，手指放松，伸直，两掌拇指相对，其它四指也如此，掌心向下，臂围与身体组成一个圆，手掌高度与脐平。

(4) 头正，颈敛，两眼平视前方（图 5-30，5-31）。

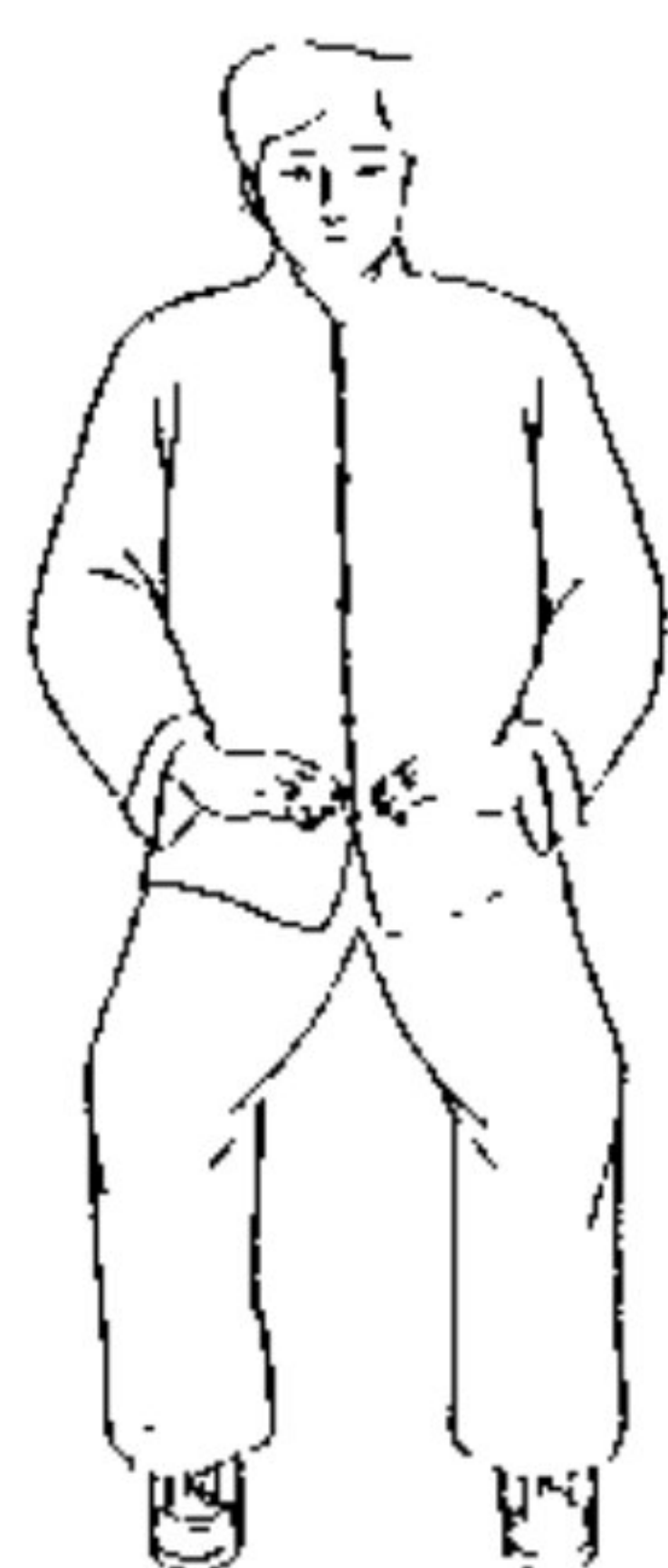


图 5-30

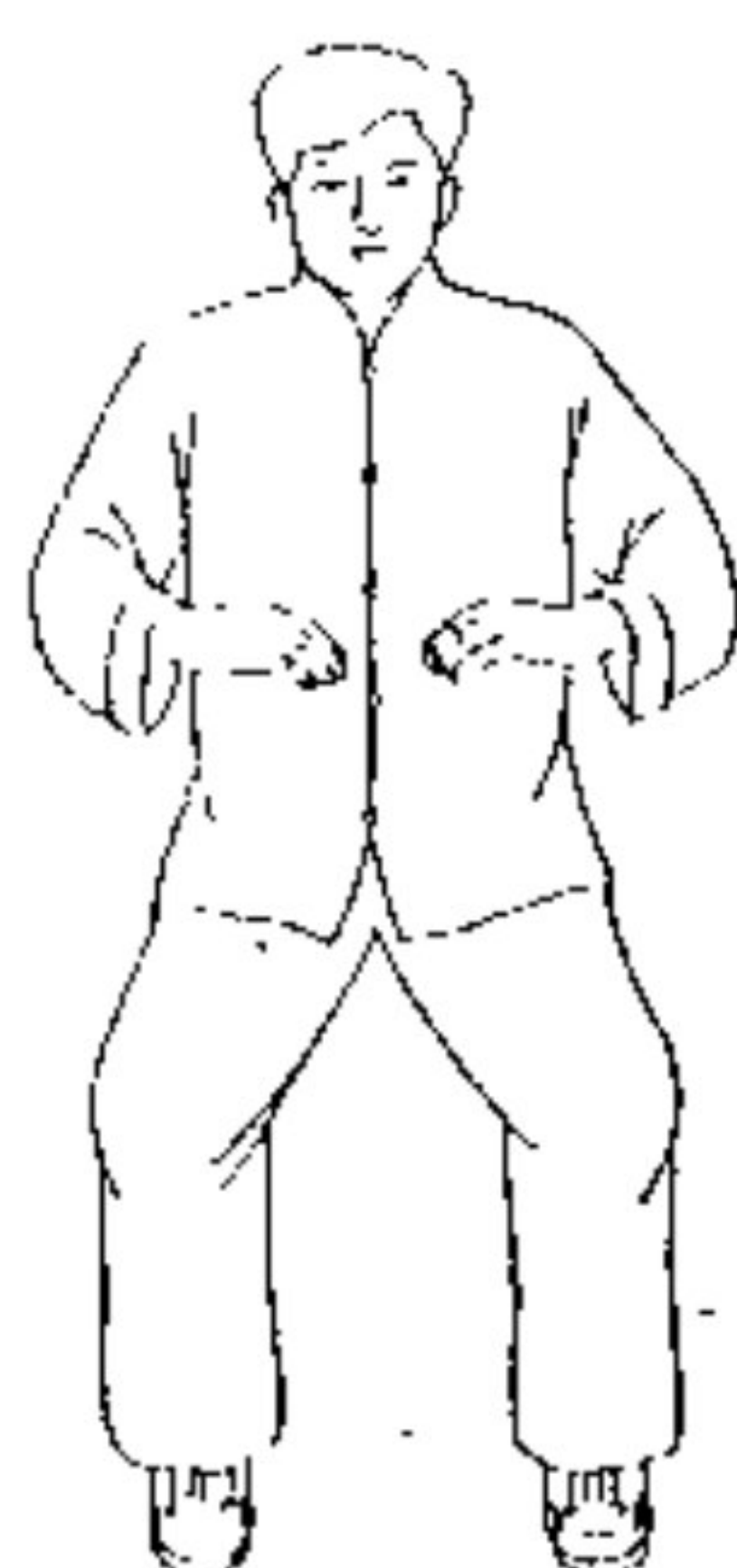


图 5-31

动作：

两掌慢慢地向下压，压至耻骨处，然后慢慢地向上提，提至剑突处。反复多次。

注意事项：

- (1) 在压与提时，要用内劲压或拉。
- (2) 压、提时，五指一定要相对。

6. 串 桩

(1) 两脚开立，与肩同宽（两脚间距离约一脚掌）脚尖对准前方，两脚平行，两脚趾抓地，人体重心在脚跟，曲膝下蹲，如坐状，两膝向外展，圆裆。

(2) 上身保持正直（脊椎要直），略收腹。

(3) 两臂曲肘，两掌贴于腰侧，掌心向上，五指放松伸直。

(4) 头正，颈敛，两眼平视前方。（图 5-32~5-36）。

动作：

两掌缓慢地向前上方串，串至高度不超过两眼视平线，两手相交于两手腕，翻掌，掌心向下，再慢慢地向下后方拉，拉至身体两侧，约两横拳，然后转腕，反掌，贴在腰侧，如此反复多次。

注意事项：

- (1) 串掌速度要慢，平稳。
- (2) 串掌时注意两肩，不能因串掌时将两肩扛起。



图 5-32

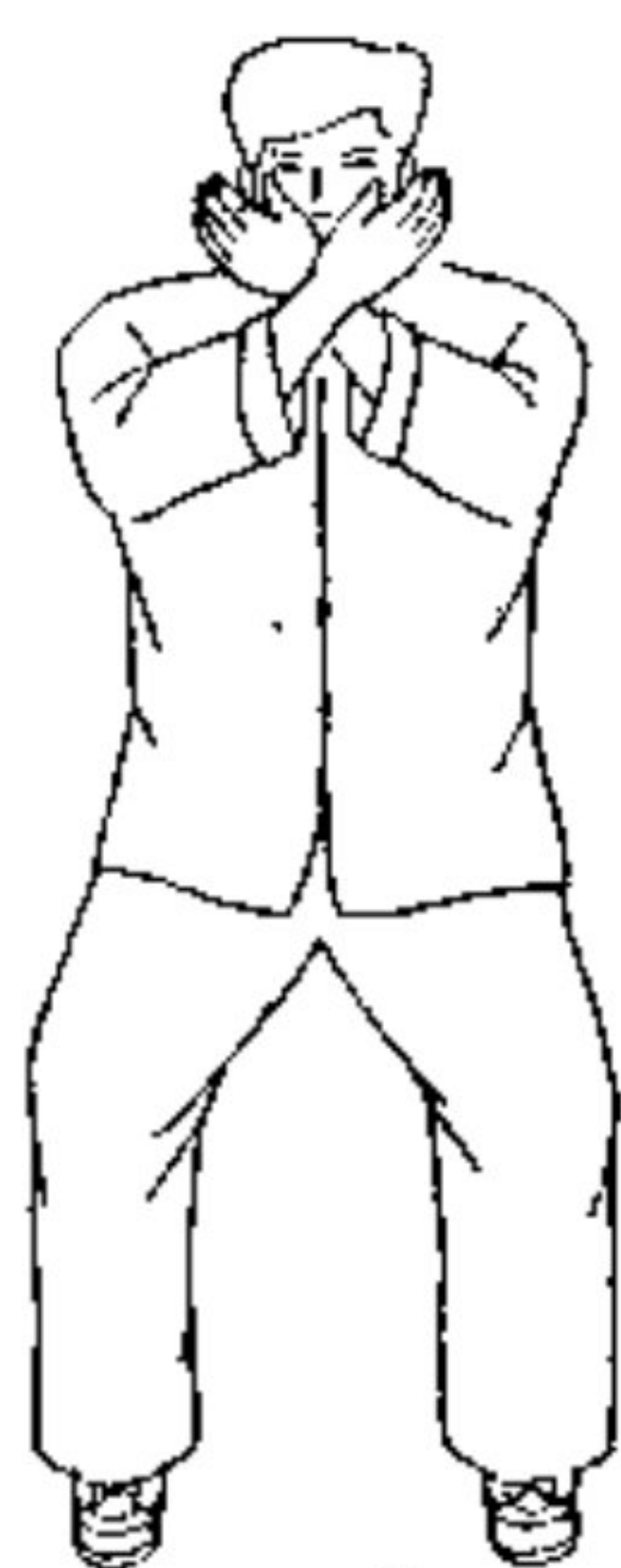


图 5-33

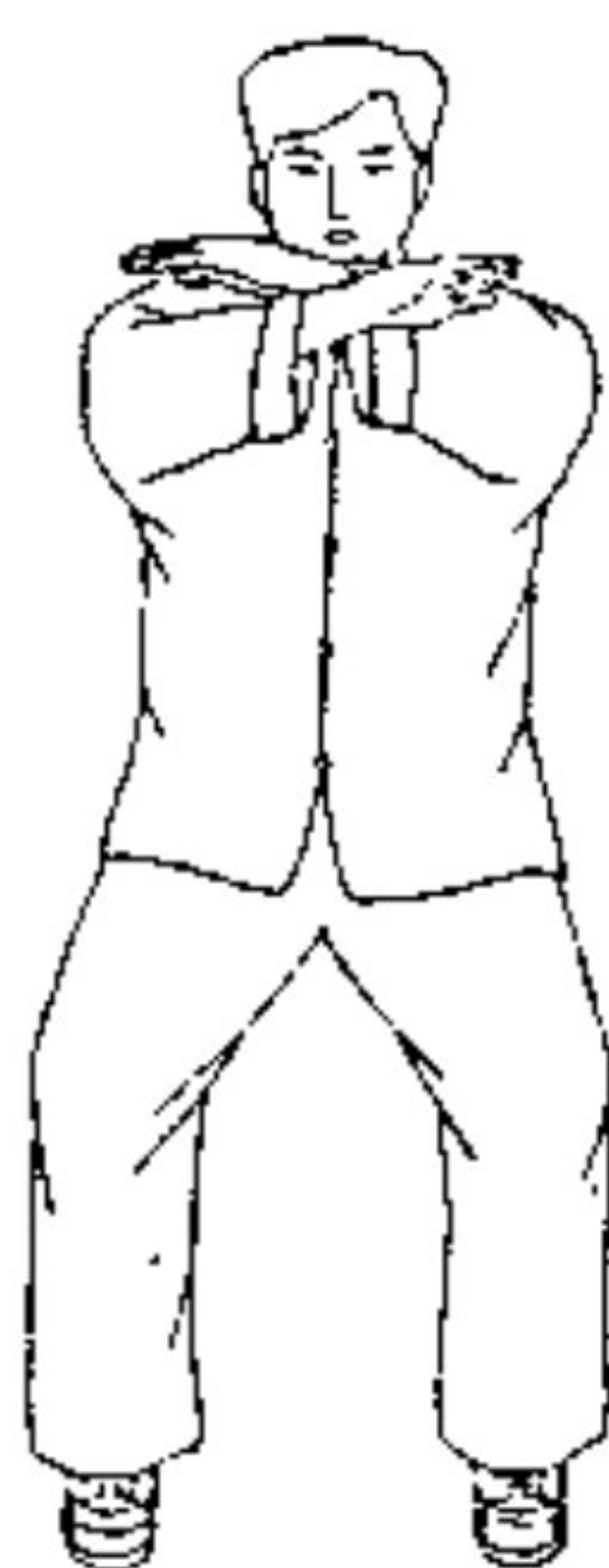


图 5-34

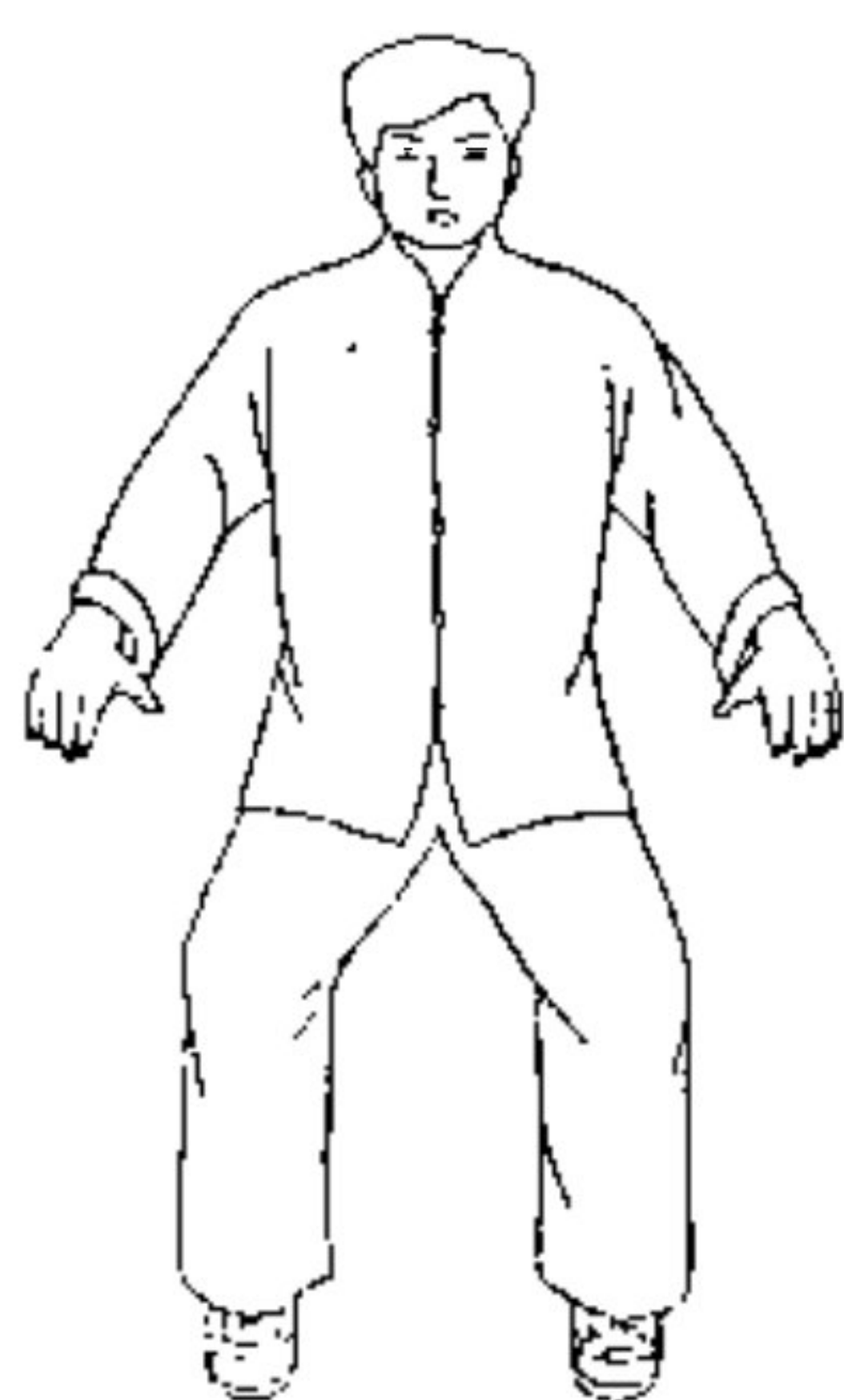


图 5-35

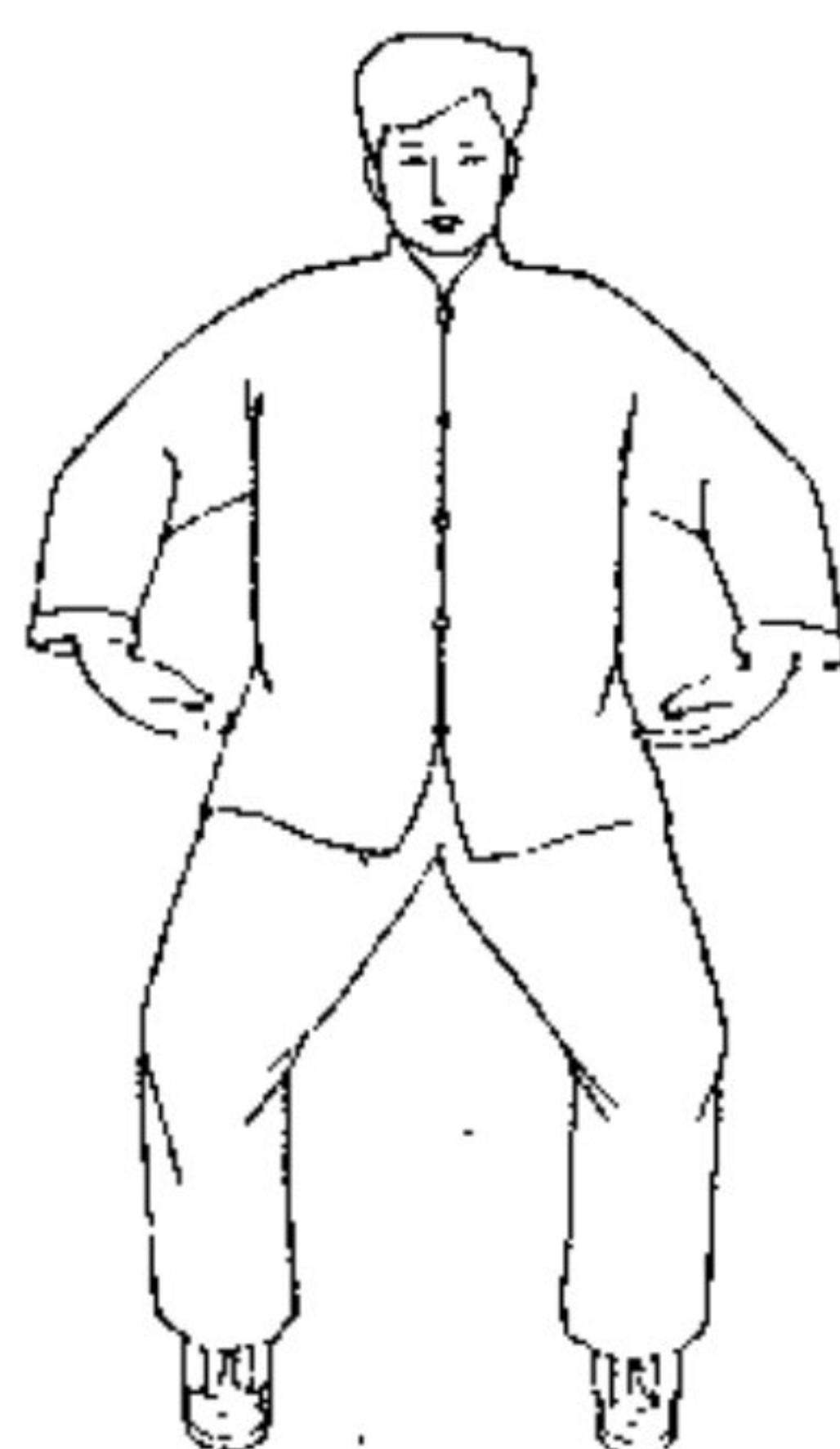


图 5-36

第四节 辅助桩架

1、龙 形 桩

(1) 两脚前后开立，左脚在前，右脚在后，右脚尖

向外侧展，左脚跟掀起，脚大趾虚点地，脚趾抓地，脚心空如虚步。膝盖略屈，两膝盖膝眼相对，右腿下蹲，重心在右腿上。

(2) 上身保持正直（脊椎要直）略收腹。

(3) 左手臂向前平伸，屈肘，垂肘，扣腕，手掌如龙形掌（本章第一节已介绍）掌心向前，掌心要空，手掌高度以虎口于视平线位。

(4) 右手臂弯屈，扣腕，曲指，手掌如龙形掌，放在右腰侧。

(5) 头正，颈敛，两眼平视前方，其中左眼穿过左手虎口。

(6) 左右手变换时，左右脚也随之同步变换。（图5-37~5-39）。



图 5-37



图 5-38

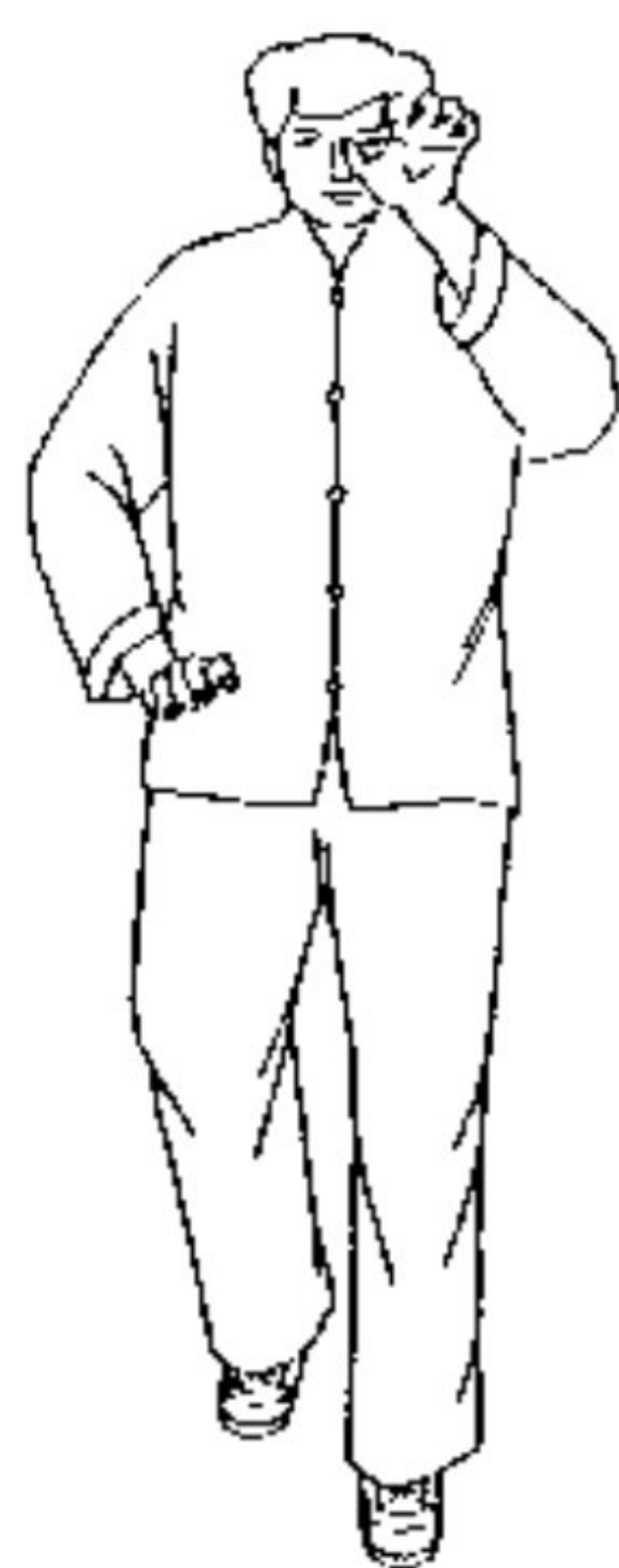


图 5-39

2、蛇形桩(1)

(1) 两脚前后开立，左脚在前右脚在后，右脚尖向外侧展，左脚跟掀起，脚大趾虚点地，膝盖略屈，脚趾抓地，脚心空，如虚步。重心在右腿上，两膝盖膝眼相对，右腿下蹲。

(2) 上身保持正直（脊椎要直），略收腹。

(3) 两上臂自然下垂（离体侧一横拳）两前臂向前平伸，左前臂在前，右前臂在后，相距约一手掌，两手掌如蛇形掌（在本章第一节已介绍）左手食指、中指指向前方，右手中指、食指点在左手大拇指根部处。

(4) 手背与前臂要平，手掌外侧与前臂外侧在一直线上，食中指要略分开些，食指稍高，中指稍低些。

(5) 头正，颞敛，两眼平视前方。

(6) 左右手交换时，同时交换左右脚（图 5-40，5-41）。

3、蛇形桩(2)

(1) 右脚脚尖向外展，屈膝下蹲，脚趾抓地，脚心空，左脚提起，脚跟靠近右膝，脚尖向前，脚底与地面平行。重心在右腿上。

(2) 上身保持正直，（脊椎要直）略收腹。

(3) 两上臂自然下垂（离体侧一横拳）两前臂向前平伸，左前臂在前，右前臂在后，相距约一手掌，两手掌如蛇形掌（在本章第一节已介绍）左手食指、中指指向前方，右手中指、食指点在左手大拇指根部处。

(4) 手背与前臂要平，手掌外侧与前臂外侧在一直

线上，食指、中指要略分开些，食指稍高，中指稍低些。

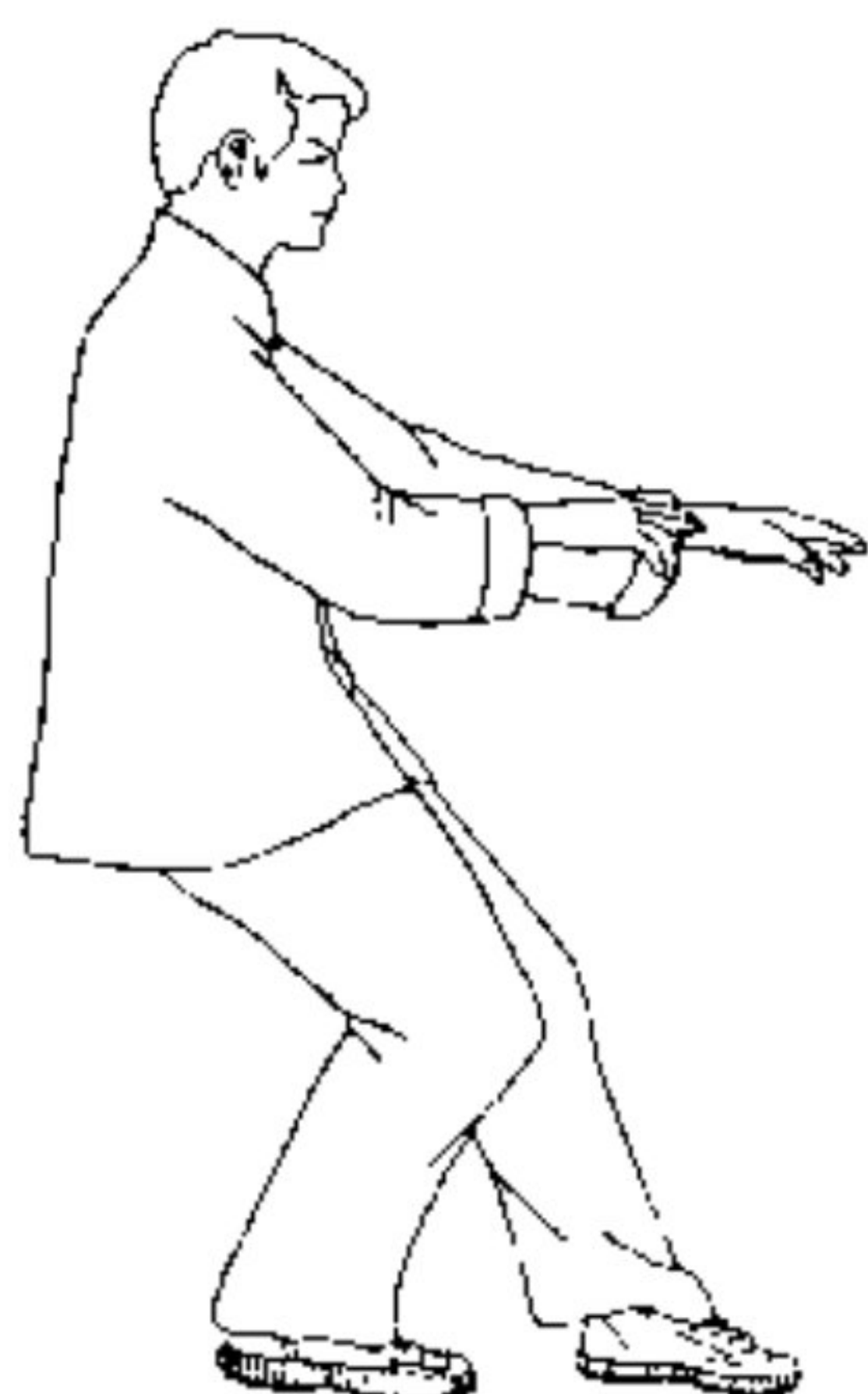


图 5-40



图 5-41

(5) 头正，颈敛，两眼平视前方。

(6) 左右手交换之，同时交换左右脚（图 5-42，5-43）。

4、虎 形 桩(1)

(1) 两脚前后开立，右脚脚尖向外侧展，左脚跟掀起，脚大趾虚点地，脚趾抓地，脚心空，如虚步。膝盖略屈，两膝盖膝眼相对，右腿下蹲。重心在右腿上。

(2) 上身要保持正直（脊椎要直），略收腹。

(3) 上臂自然下垂（肘离体一横拳左右）前臂向前平伸，左前臂在前，右前臂在后约一手掌，两臂相互平行与地面平行，手掌如虎形掌（在本章第一节已介

绍)，掌心向下。

(4) 手背与前臂平，手掌外侧与前臂外侧在一直线上。



图 5-42



图 5-43

(5) 头正，颈敛，两眼平视前方。

(6) 左右手交换之，同时左右脚也交换（图 5-44，5-45）。

5、虎形桩(2)

(1) 两脚前后开立一大步，左腿曲膝下蹲，右腿挺膝伸直，两脚尖内扣，两脚跟不能离地，重心在左腿上。

(2) 上身保持正直，（脊椎要直），略收腹。

(3) 左臂向前平伸，略屈臂，手掌高度不超过视平线，掌心向前下方，手掌如虎形掌（在本章第一节已介

绍)，掌心空。

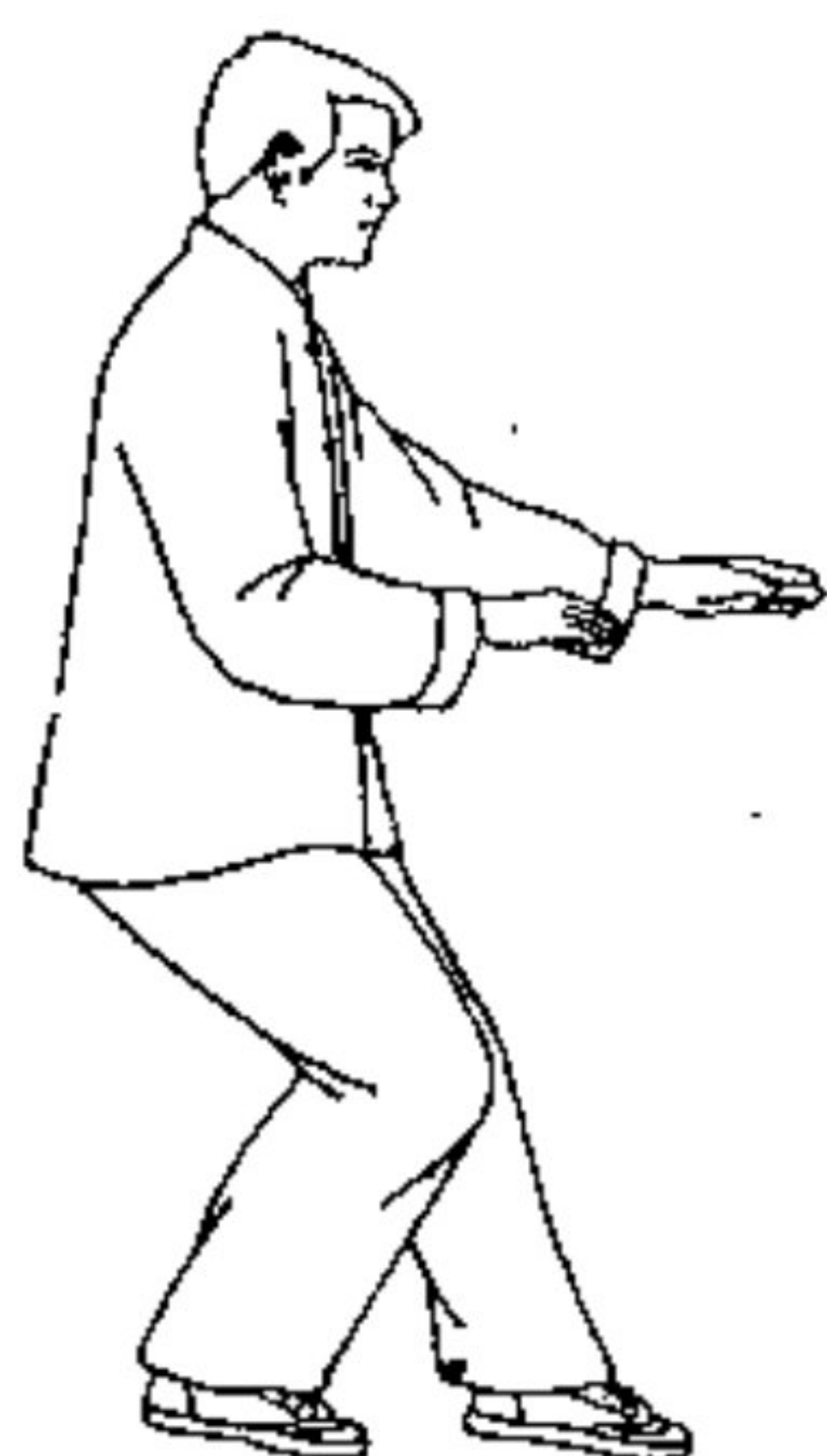


图 5-44



图 5-45

(4) 右臂自然下垂，手掌放在左膝盖右方，稍扣掌，手掌如虎形掌，掌心向下，掌心空。

(5) 头正，颈敛，眼视前下方。

(6) 左右手交换时，同时左右脚也交换。(图 5-46、5-47)。

6、虎形桩(3)

(1) 两脚前后开立一大步，左腿曲膝下蹲，右腿挺膝伸直，两脚尖内扣，两脚跟不能离地，重心在左腿。

(2) 上身保持正直，(脊椎要直)，略收腹。

(3) 左臂向前平伸，略屈臂，手掌高度不超过视平线，手掌如虎形掌(在本章第一节已介绍)，掌心向上，如托物状。

(4) 右臂自然下垂，手掌放在左膝盖右方，稍扣掌，手掌如虎形掌，掌心向下，掌心要空。

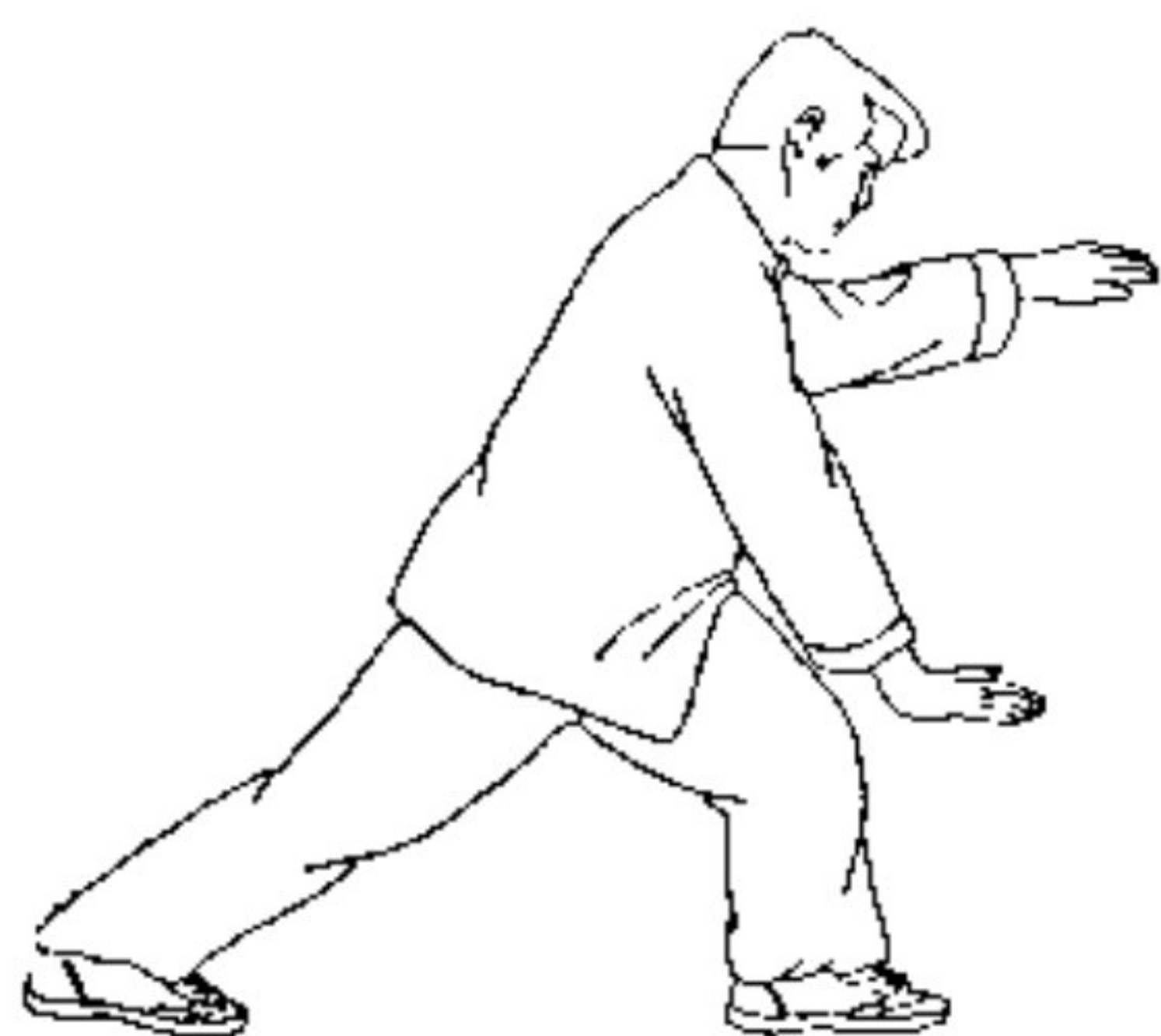


图 5-46

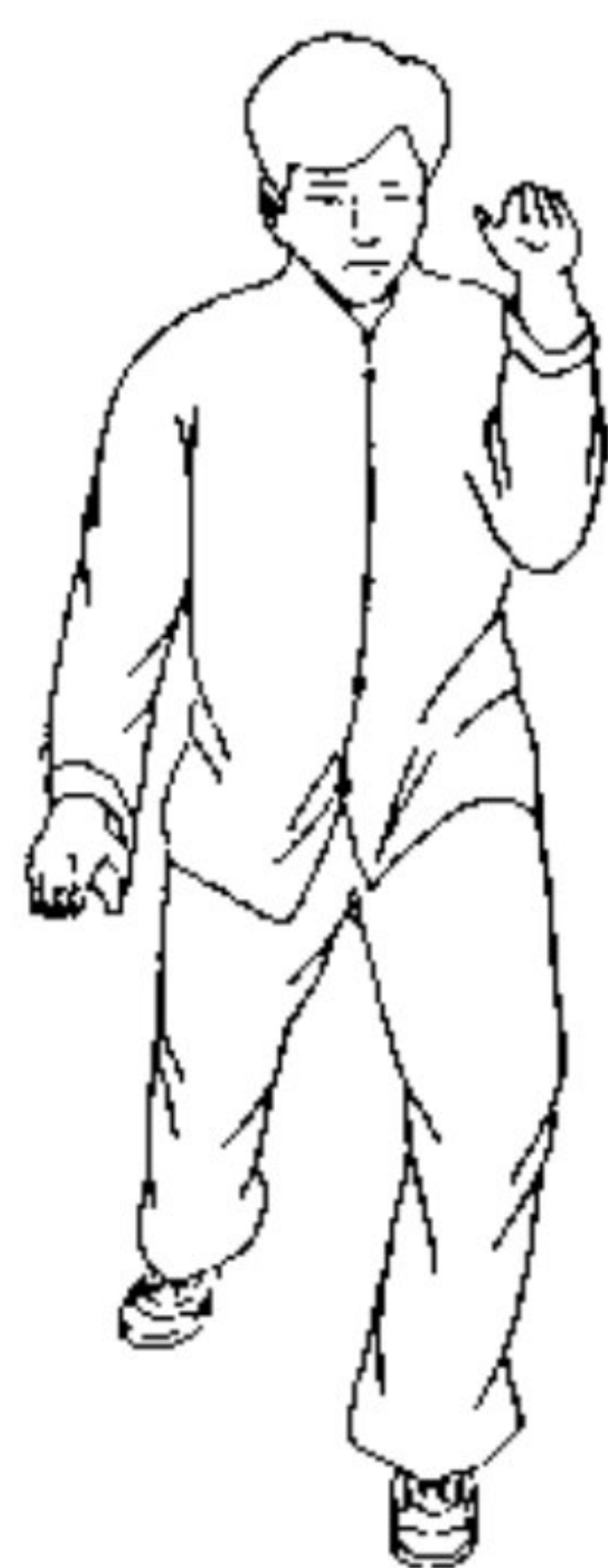


图 5-47

(5) 头正，颈敛，眼视前下方。

(6) 左右手交换时，同时左右脚也交换。(图 5-48, 5-49)。

7、罗 汉 桩

(1) 两脚开立与肩同宽（两脚间距离约一脚掌），脚尖对准前方，两脚平行，两脚趾抓地，重心在脚跟。曲膝下蹲如坐状，两膝向外展，圆裆。

(2) 上身保持正直（脊椎要直），略收腹。

(3) 右手臂弯屈，轻握拳放在右腰侧两横拳处，虎口对着腰部，手臂向外展，有向外压感。

(4) 左臂向体前侧平举，屈臂，左掌轻握拳放在离

左额三横拳处，虎口对着左额，手臂向外展，前臂有向外推感。

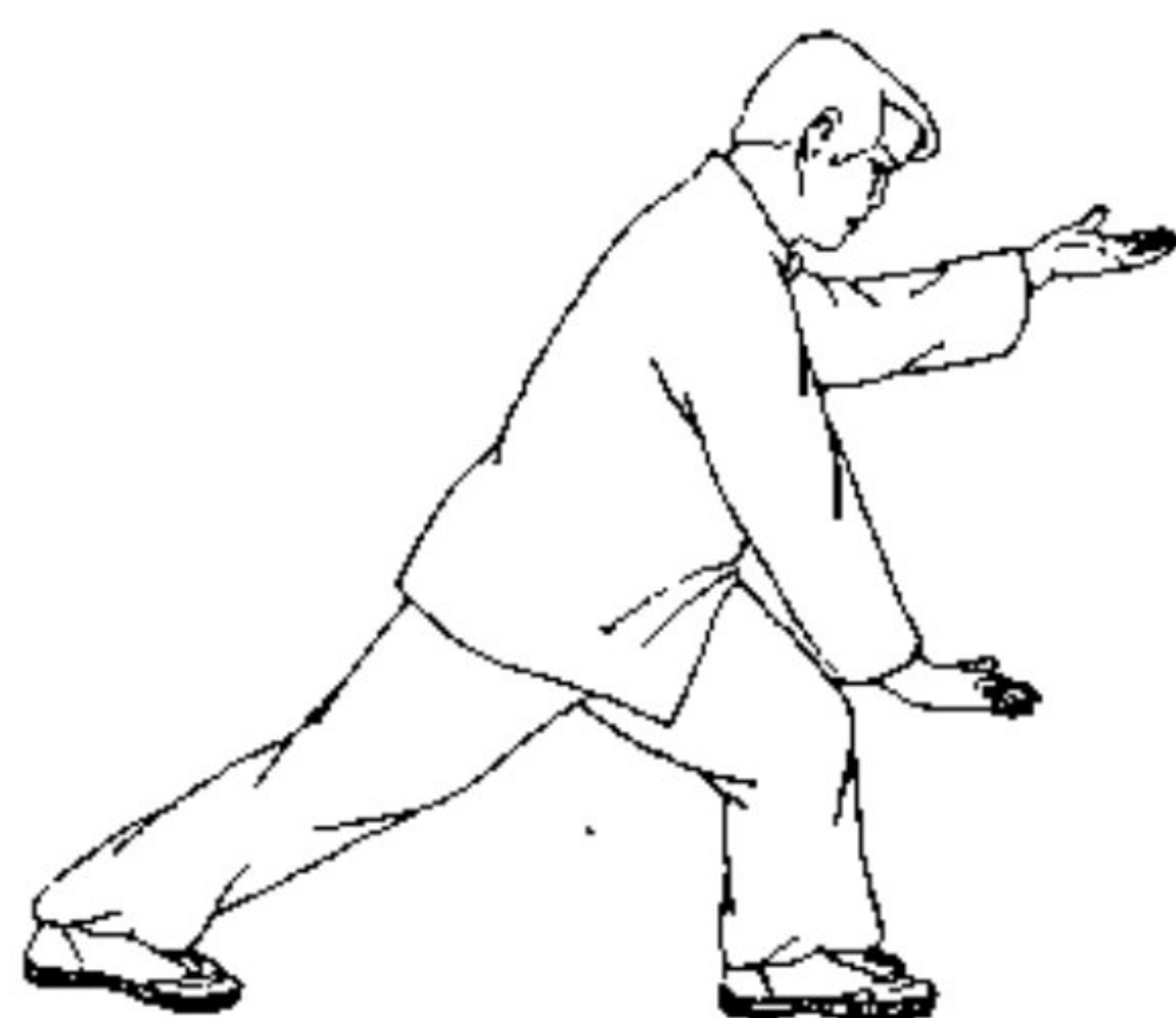


图 5-48

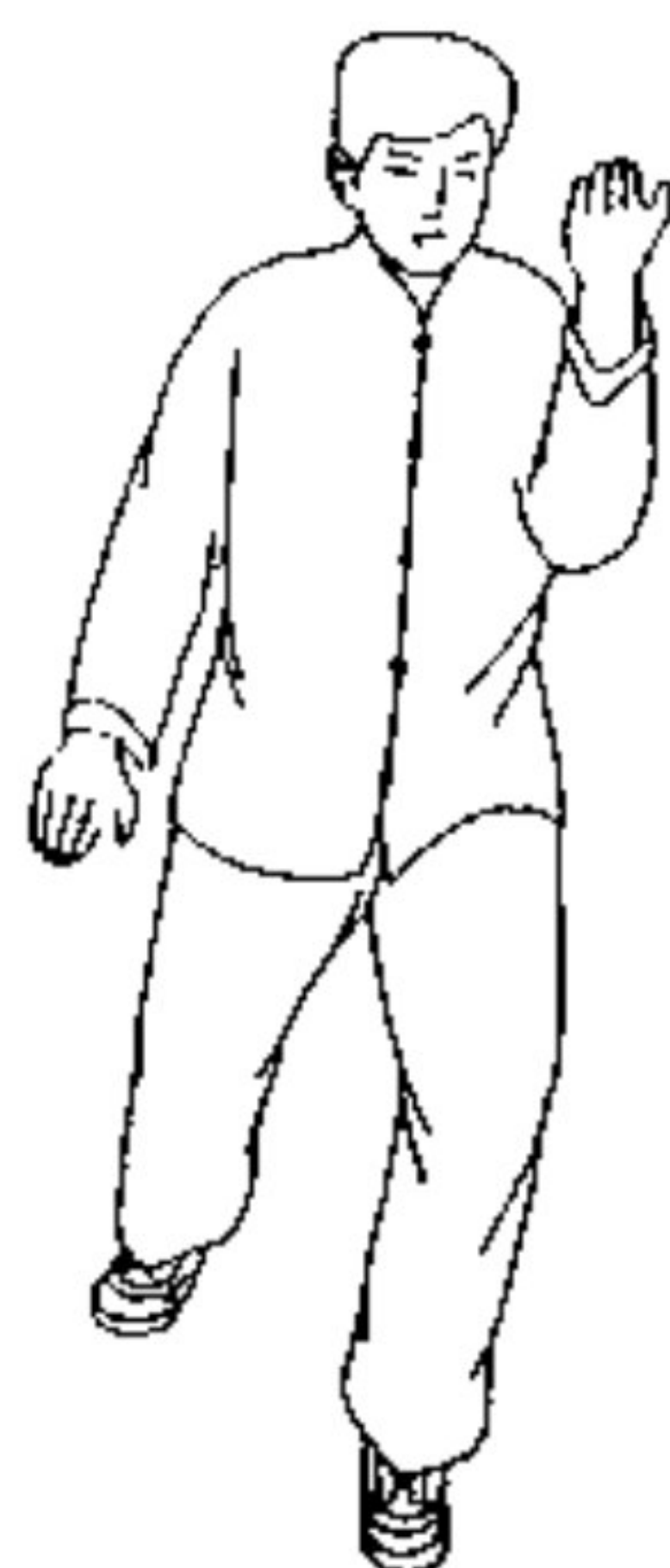


图 5-49

(5) 头正，颈敛，两眼平视前方。

(6) 左右手可交换。(图 5-50, 5-51)。



图 5-50



图 5-51

8、童子拜佛(1)

(1) 两脚并拢，脚尖向前，曲膝下蹲，如坐状，两膝紧靠在一起，重心在脚跟，两脚趾抓地，脚心要空。

(2) 上身保持正直（脊椎要直），略收腹。

(3) 前臂上举，两掌五指的指尖相粘在一起，五指分开，掌心相对，要空。

(4) 手背与前臂要平，手掌外侧与手臂外侧在同一直线上。

(5) 大拇指对准鼻尖，食指和中指的指尖在同一视平线上。

(6) 头正，额敛，两眼平视穿过食指、中指的指尖。（图 5-52，5-53）。



图 5-52



图 5-53

9、童子拜佛(2)

(1) 右脚脚尖向前，屈膝下蹲，重心在右腿上，脚

趾抓地，脚心空。

(2) 左脚屈膝，小腿横在右膝盖上。

(3) 前臂上举，两掌五指的指尖相粘在一起，五指分开，掌心相对，要空。

(4) 手背与前臂要平，手掌外侧与手臂外侧在同一直线上。

(5) 大拇指对准鼻尖，食指和中指的指尖在同一视平线上。

(6) 头正、颈敛，两眼平视穿过食指、中指的指尖。(图 5-54, 5-55)。

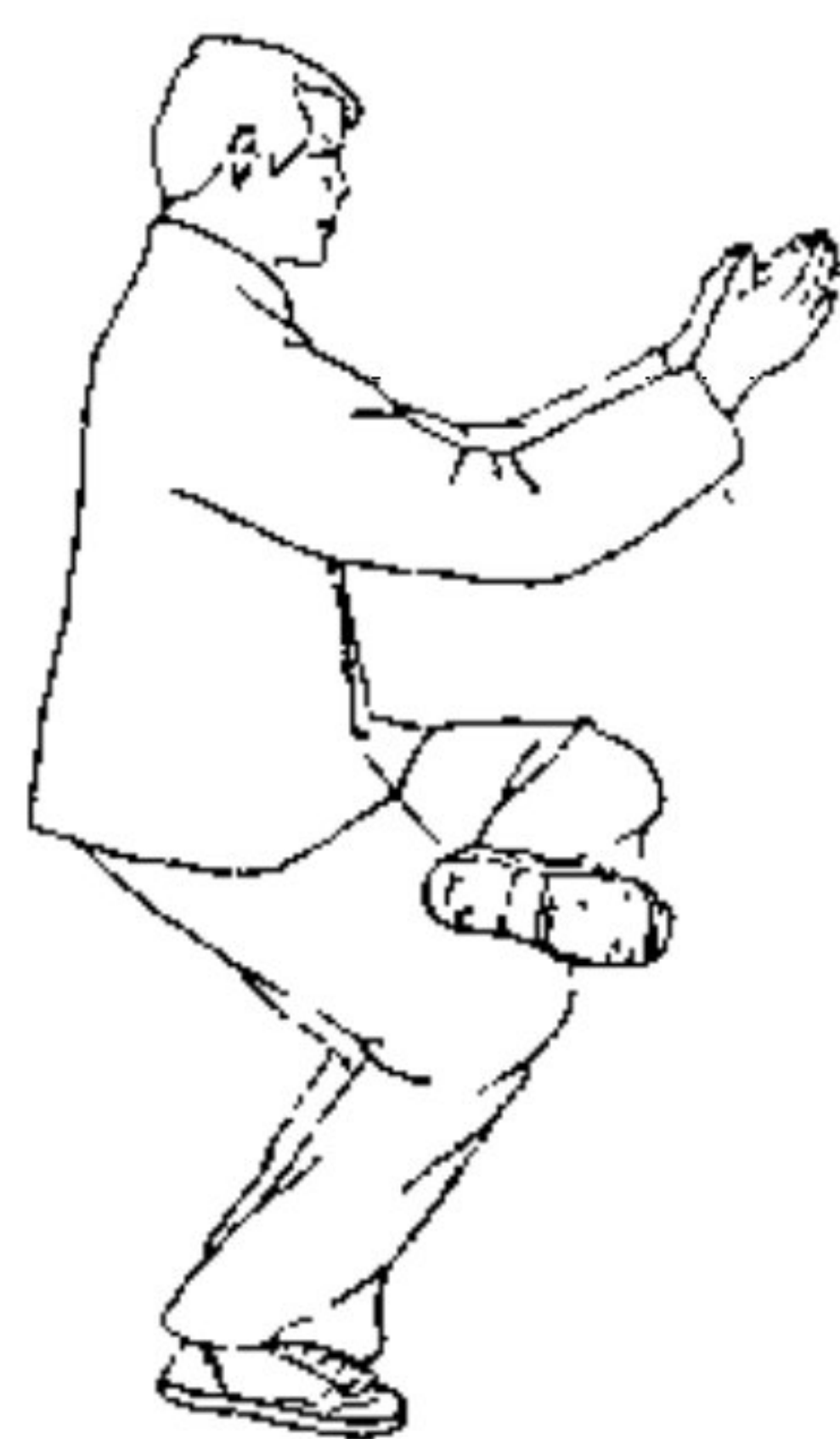


图 5-54



图 5-55

第五节 坐盘桩

以下介绍两只桩架，是以坐盘为主，主要是配合少林内劲一指禅功法中的坐禅桩，因坐禅难度较大，故而先介绍两种坐禅的辅助桩架。

坐盘方法有三种：自由盘、单盘和双盘。

自由盘是双腿交叉后坐在臀部下。

单盘是一腿坐在臀部下，另一腿搁在此腿上面。

双盘是双腿交叉后，相互搁在另一腿上面。

三种盘法中自由盘较为简单，双盘比较困难，单盘居两者之间，一般练功者喜欢采用自由盘和单盘。采用双盘就比较少。但是，双盘效果比较好，内气力量大，气感特别强。为了便于练功者尽快学会双盘，介绍一种方法。以其对加快学会双盘有好处，方法如下：

练功者屈膝将左脚坐在臀部下，右腿搁在左腿上（如图 5-26）上身尽量保持正直。左右腿可以交换练习。此法只要能坚持，一定会取得效果。（图 5-56，5-57）。



图 5-56



图 5-57

1、插盘桩

(1) 双盘。

(2) 左前臂横放在胸前，前臂距身体 10cm，前臂放在脐与剑突中间，前臂与手背在同一平面，手掌外侧与前臂外侧在一直线上，掌心向下，手背上方是右肘，相距约 10cm，手掌放松伸直，五指略分开。

(3) 右前臂向前平插，垂肘，肘下方对着左手的手背，前臂与地面平行，手掌的中指在人体的中心线前方，手臂与手背在同一平面，手掌外侧与前臂外侧在同一直线上，掌心向下，手掌放松伸直，五指略分开。

(4) 头正，颈敛，两眼平视前方

(5) 右手向前平插后，右前臂向左右晃动三下，然后放在原来位置，晃动时动作要自然。

(6) 左右手交换练习。(图 5-58, 5-59)。

2、劈山盘

(1) 双盘。

(2) 左前臂横放在胸前，前臂距身体横拳约一拳半，前臂放在脐与剑突中间，前臂与手背在同一平面，手掌外侧与前臂外侧在一直线上，掌心向下，手背上方对着右肘，相距约横拳一拳半，手掌放松伸直，五指略分开。

(3) 右前臂上举，垂肘，右肘对着左手背，相距约横拳一拳半，掌心向左，手指放松伸直，大拇指对准鼻尖，食指，中指的指尖在同一视平线上，手背与前臂在同一平面上，手掌外侧与前臂外侧在同一直线上。

(4) 头正，颈敛，两眼视线由食指和中指的指尖上方穿过。

(5) 左右手交换练习。(图 5-60, 5-61)。



图 5-58



图 5-59

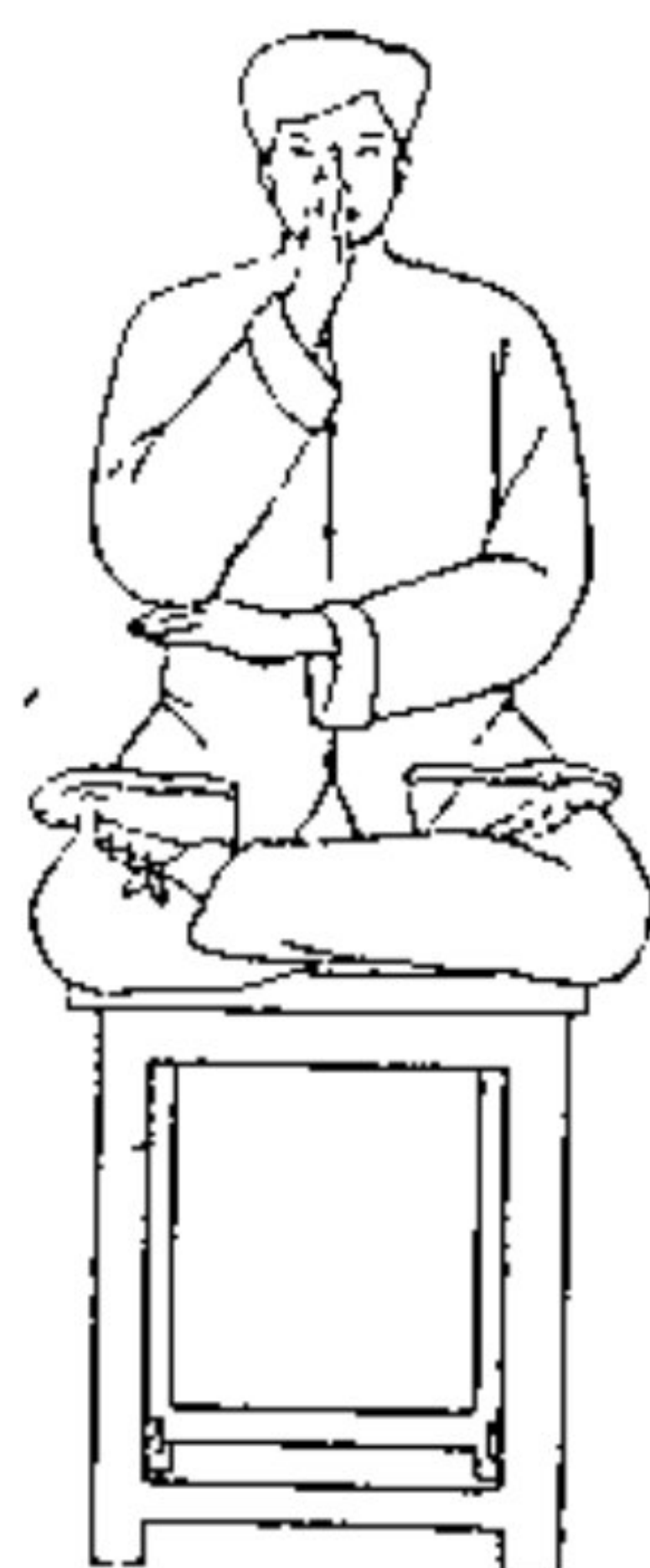


图 5-60

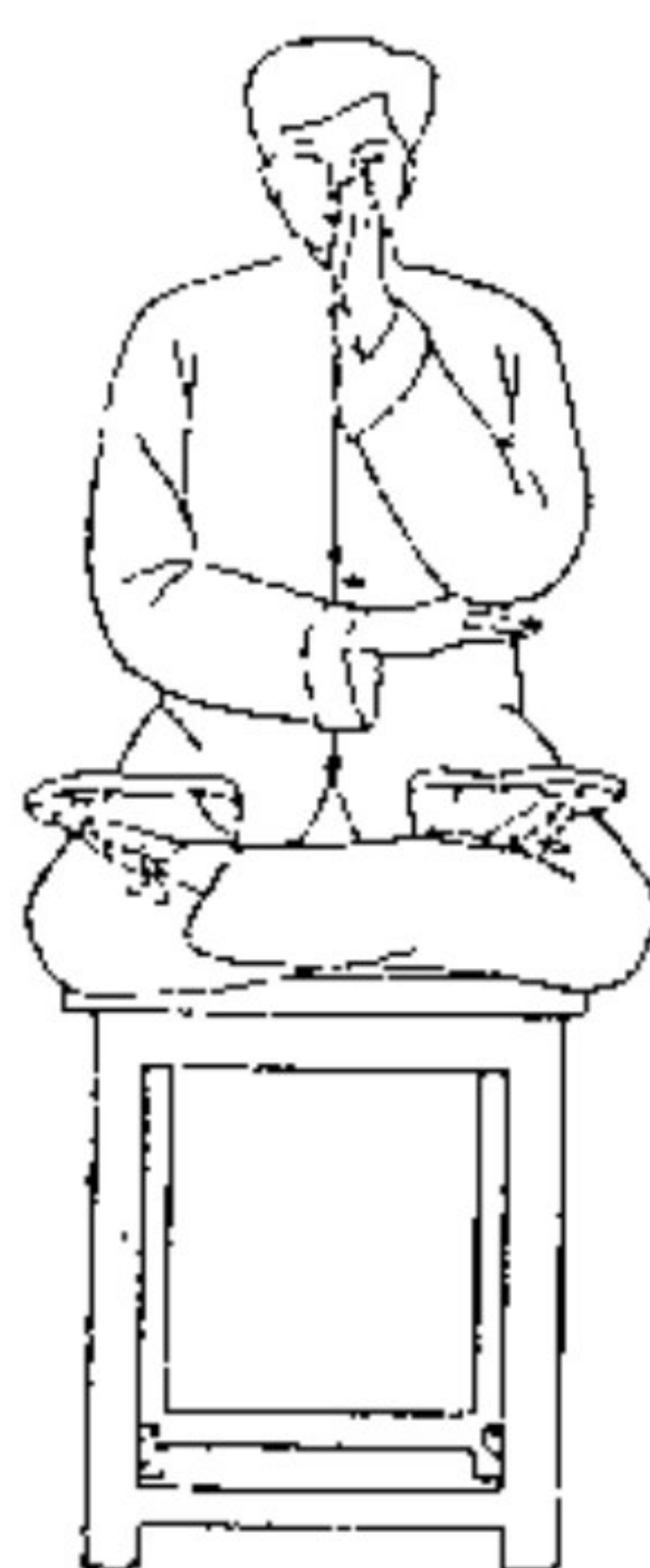


图 5-61

第六章 中级功扳指功法

本章着重介绍扳指功法的基本要求、要领和注意事项，练功过程中进行有规则地扳动手指，促使内气从上到下循环周流，逐步贯通全身，以达到治病强体之目的。

第一节 中级功法扳指的理论基础

中级功法的扳指要求与初级功法的扳指要求有所不同，中级功法扳动的指法要按照编排的顺序和次数进行，不能有丝毫差错。否则，轻则产生不舒之感，重则产生偏差。在扳动中，有快扳和慢扳之别，为什么会有区别呢？因为练功者经过了初级功法的锻炼身体素质有所改善，经络系统都得到了不同程度疏通，内气运行力量有所增强，冲力也在加大，因此，对扳指的技巧要求就更加严格，一旦有差错，就有可能出现不适的感觉，甚至会出偏差。因为人的手上三阴经、三阳经其走向是一定的，指法的指数就是按照一定的生理参数而编排的，如有差错内气运行就会出现紊乱。为了说明这个问题将手的三阴经、三阳经，足的三阴经、三阳经走向介绍如下：

(1) 手太阴肺经（图 6-1）。

起于中焦胃部，向下联络大肠，回绕沿着胃的上口，穿过膈膜，上属肺脏，再沿着喉咙横出腋下，沿上

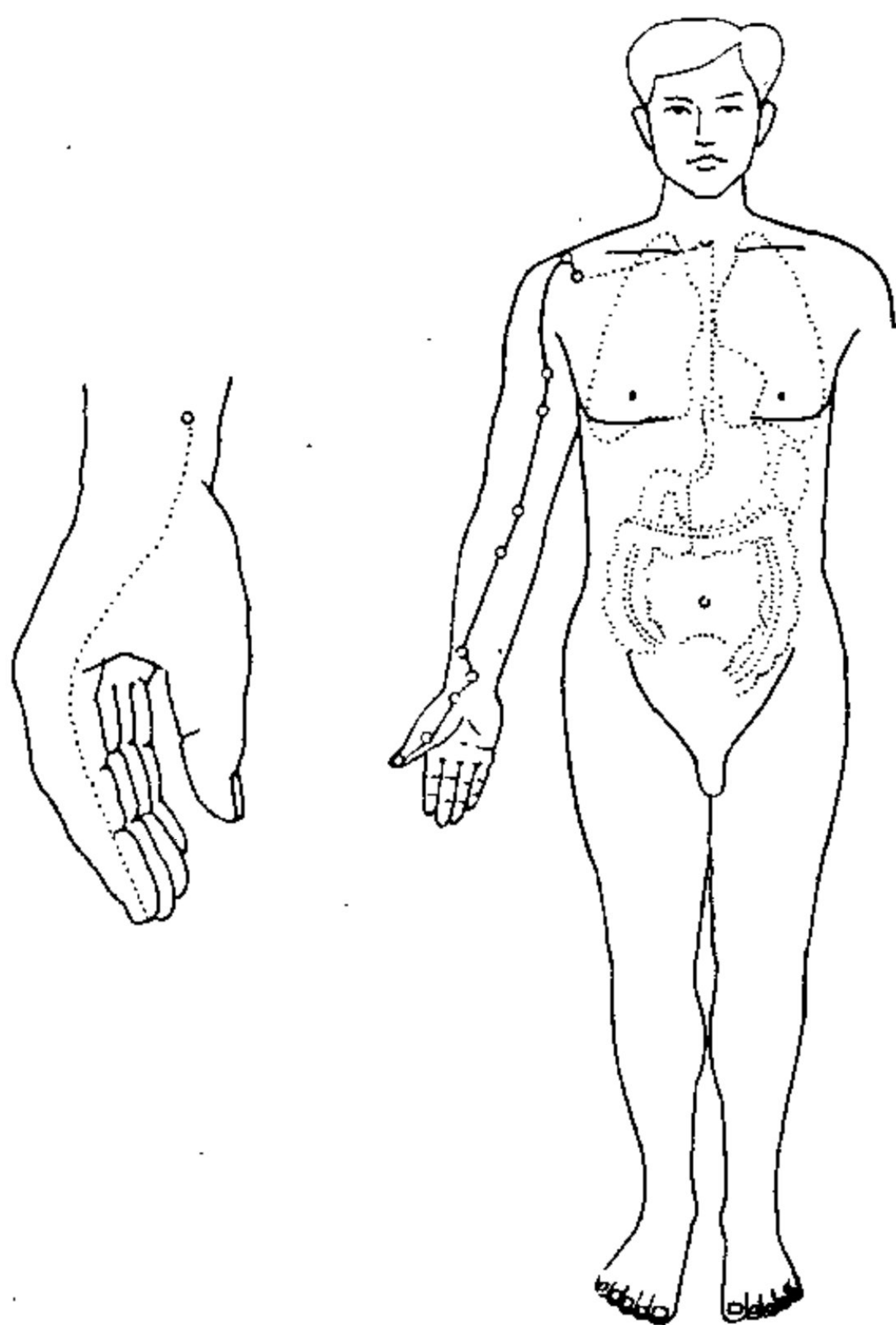


图 1-1

臂内侧，下行经过手少阴心经和手厥阴心包经的前方，
 达肘内，再下沿前臂内侧，至掌后高骨的下缘，即寸
 口动脉处，通过寸口，上入手鱼际，到鱼际边缘，出拇

指尖端；它的支脉从腕后面直达食指侧的尖端，同手阳明经脉相接。

(2) 手阳明大肠经 (图 6-2)。

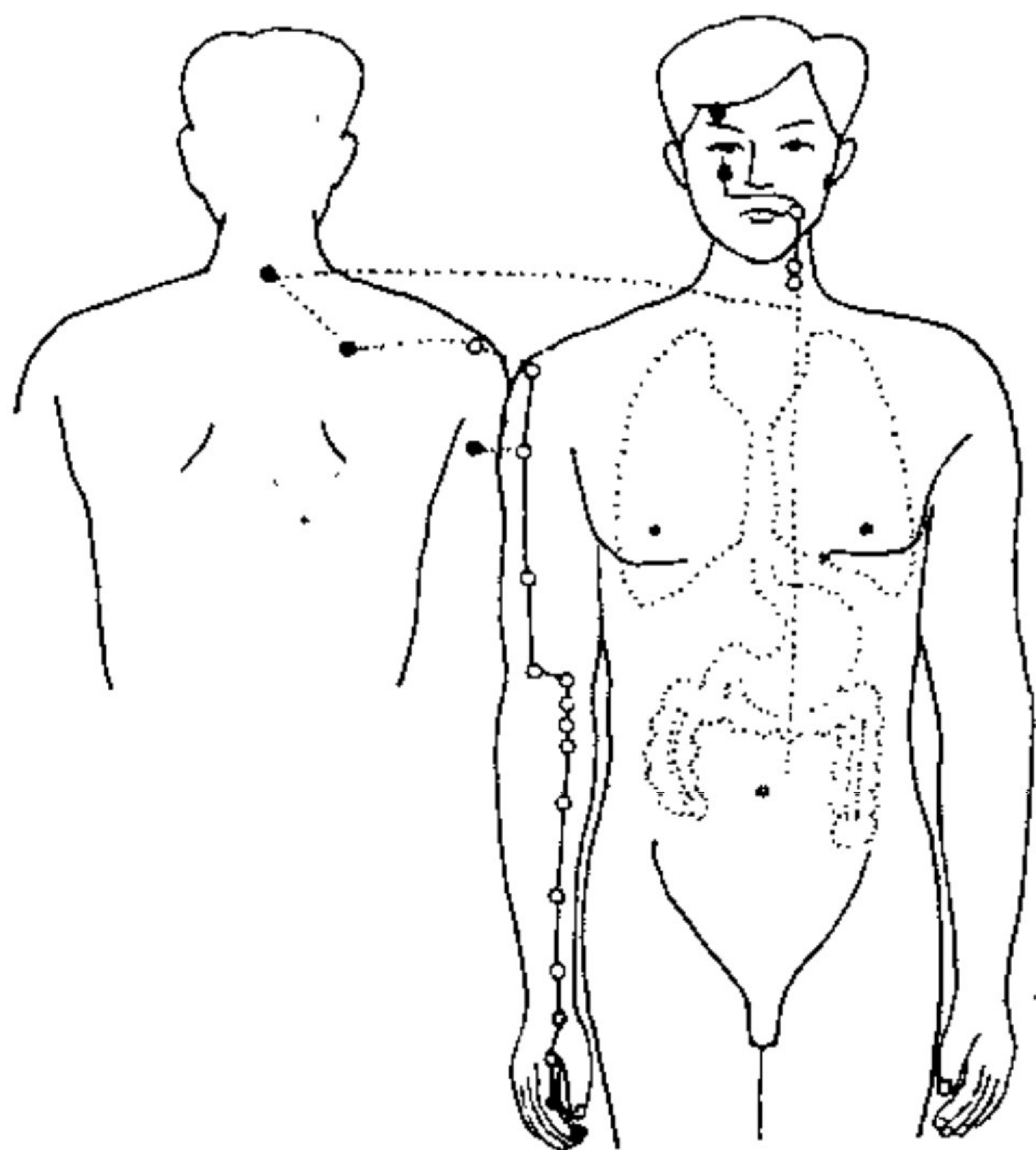


图 6-2

起于食指尖端，沿食指拇侧的上缘，通过拇指食指后的岐骨间，上入腕侧两筋之中凹陷处，沿前臂上行，至肘外侧，再沿上臂前侧上肩，出肩胛骨前缘向后与诸阳经相会于柱骨的大椎上，复向前入缺盆，联络肺脏，下膈，入属大肠本腑；它的支脉从缺盆上走颈部，通过颊部，入下齿龈，还出挟口唇，左右两脉交会于人中，

自此左脉走右，右脉走左，夹于鼻孔两侧，上行与足阳明经相接。

(3) 足阳明胃经 (图 6-3)。

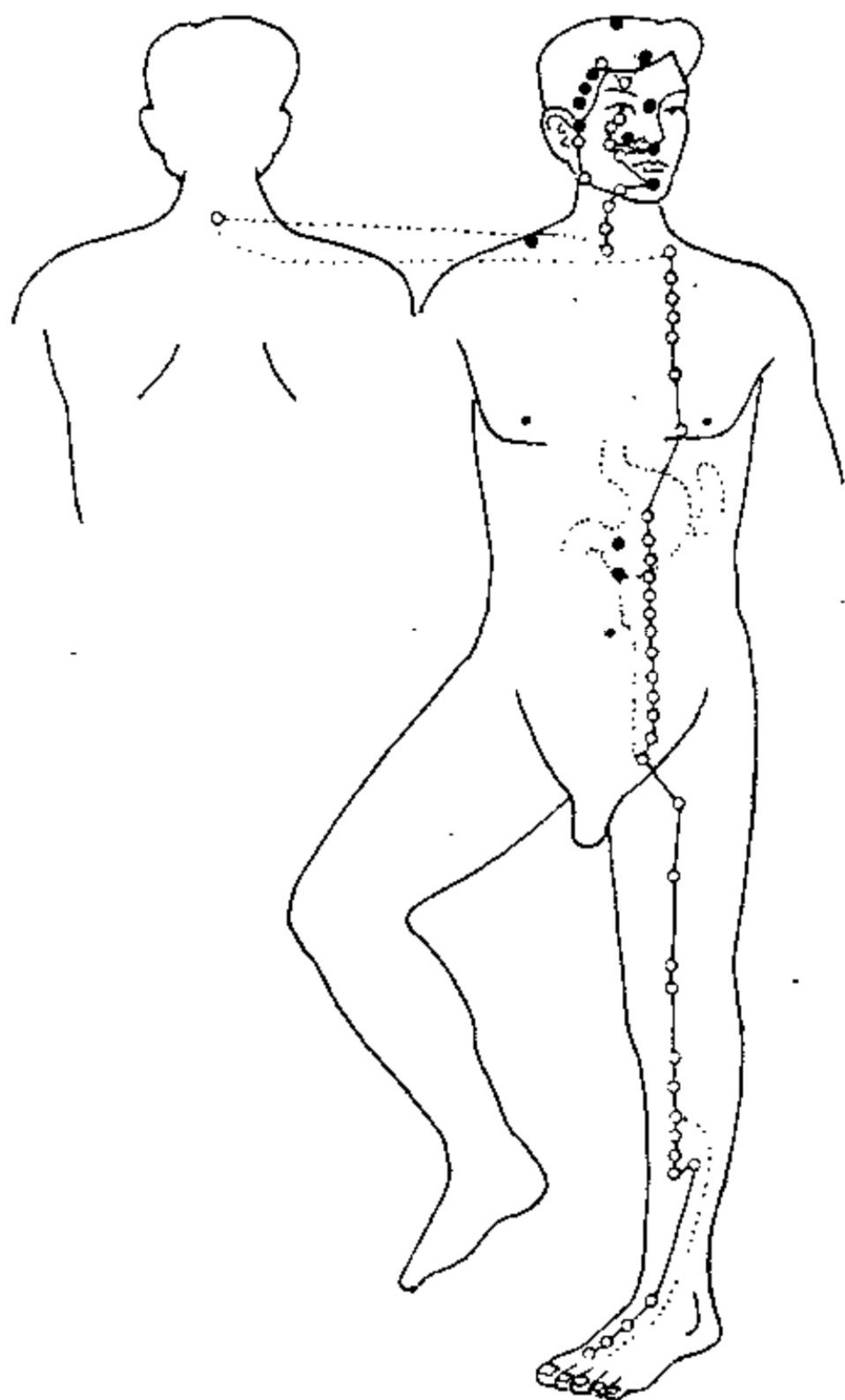


图 6-3

起于鼻梁凹陷部，旁纳足太阳的经脉，下行鼻的外侧入上齿部，还出环绕口唇，交于唇下沟的承浆穴，再向后沿腮下后方的大迎穴，经过颊车，上行耳前，过客主人穴（上关），沿发际，至额颅；它的支脉从大迎前下走入迎穴，沿喉咙，入缺盆，下膈膜，入属胃腑，联络脾脏；直行的脉，从缺盆下行，经乳部，再下挟脐，入下腹横骨两侧的气冲穴；另一支脉，从胃的下口走腹内，到气冲穴部，和本经直行的脉相合，下行至脾关和伏兔部；到膝盖，沿着胫骨前外侧，下行至足面，入足次趾外侧出其端；又一支脉，从膝下三寸，下行入足中趾，出其端。又一支脉，从足面走入足大趾内侧，出其端，与足太阴脾经相接。

（4）足太阴脾经（图 6-4）。

起于足大趾尖端，沿大指内侧赤白肉际处通过足大趾本节，上行至内踝前方，再上至腓肠部（小腿肚），沿胫骨内侧后方，穿出足厥阴经的前面，上过膝，经股内侧前缘，直抵腹内，入属脾脏，联络胃腑，上过膈膜，并行于咽喉的两侧，连于舌根，散于舌下；它的支脉，从胃上过膈膜，至心中与手少阴心经相接。

（5）手少阴心经（图 6-5）。

起于心中，出属“心系”，下过膈膜，联络小肠；它的支脉，从心系挟咽喉，联系“目系”；直行的脉，从心系上行至肺，横出腋下，沿上臂内侧后缘，从手太阴和手厥阴两经后方，下行肘内，沿前臂内侧后缘，至掌后小指侧高骨尖端，入掌内后方，沿小指内侧至小指尖

端，与手太阳经相接。

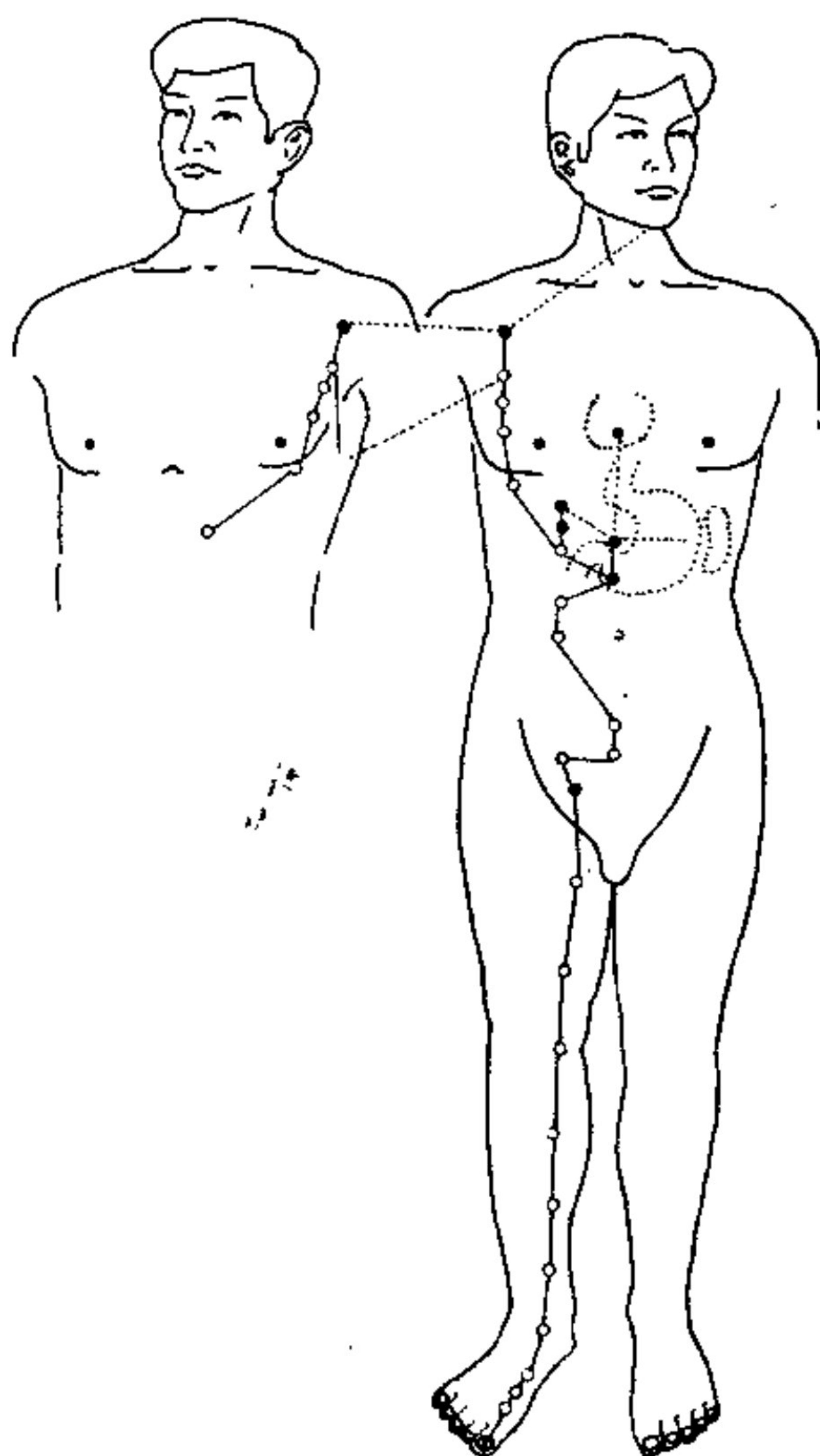


图 6-4

(6) 手太阳小肠经 (图 6-6)。

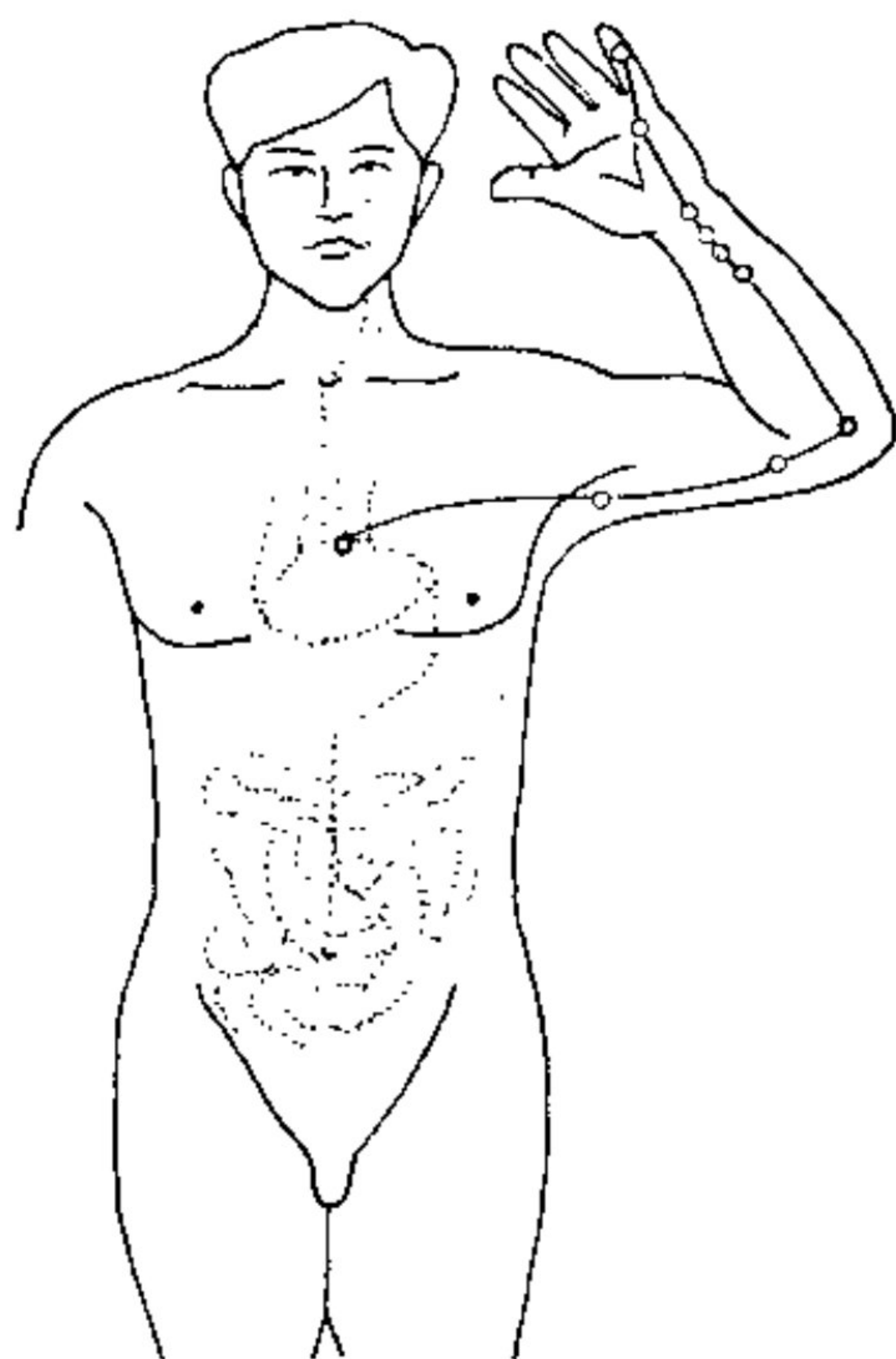


图 6-5

起于手小指尖端，沿手外侧至腕，过高骨，直上，沿前臂后缘，出肘内侧两筋之间，再沿上臂外侧后缘，出肩后骨缝处，绕行肩胛，相交于肩上，再下入胸腔，联络心脏，沿食道通过隔膜至胃，下行入属小肠本腑；它的支脉，从缺盆沿颈上颊至眼外角，转入耳内；又一支脉，从颊部别走目眶下，抵鼻到眼内角，斜络于颧骨部，与足太阳经相接。

(7) 足太阳膀胱经 (图 6-7)。

起于眼内角，沿额上走，交会于巅顶；它的支脉，从巅顶至耳上角；直行的脉从巅顶入里络脑，回出下行项后，沿肩膊内挟脊至腰中，并沿臂内，深入内腔，联络肾脏，入属膀胱本腑；又一支脉，从腰挟脊而下通过臀部，下入膝弯下；还有一支脉，从肩膊内左右下胛挟脊，经股外侧后方下行，与前一支会合于膝弯中心，再行至小腿肚，出足外踝后方，沿足小趾本节后的京骨，至足小趾外侧尖端，与足少阴经相接。

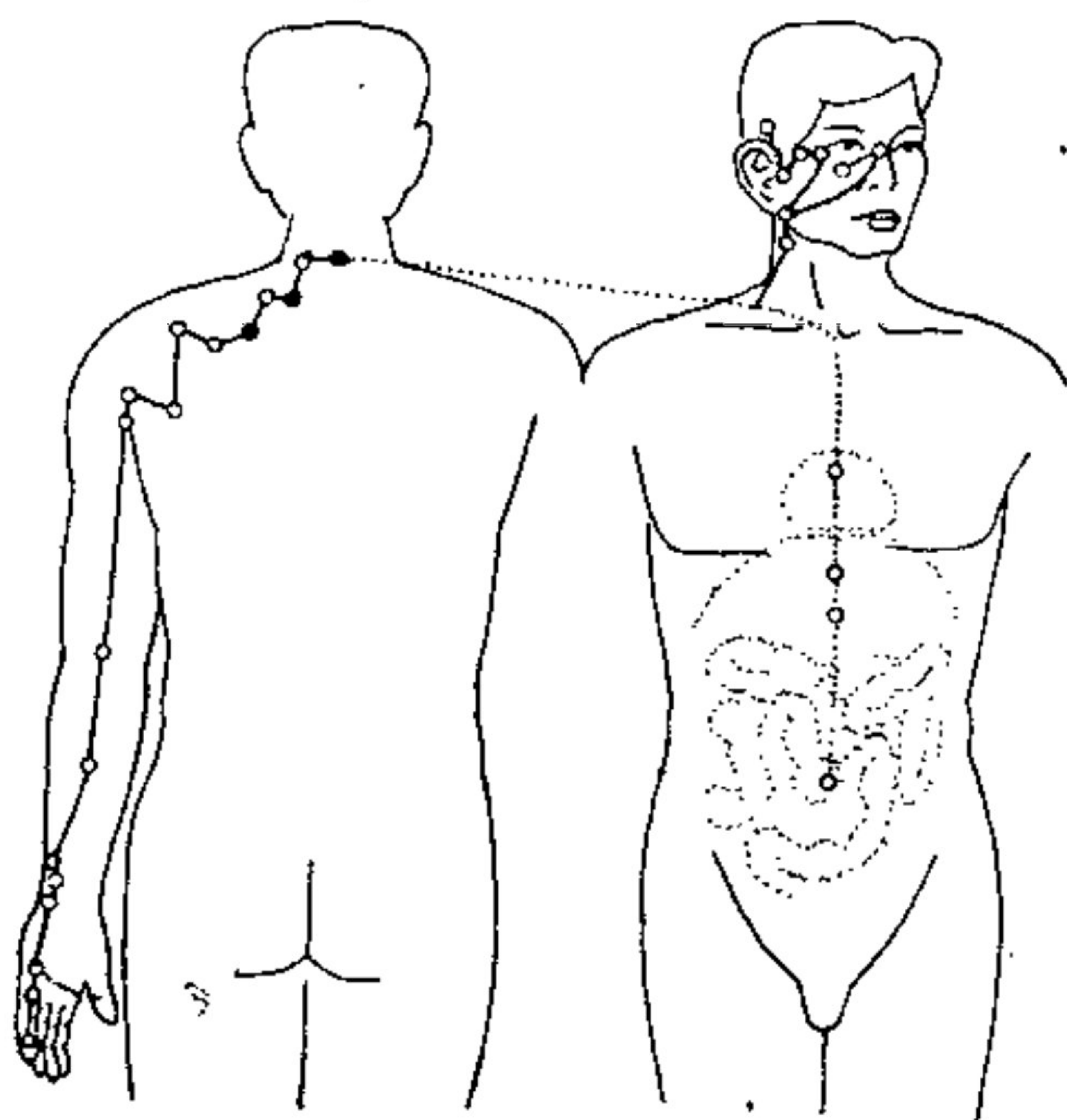


图 6-6

(8) 足少阴肾经 (图 6-8)。

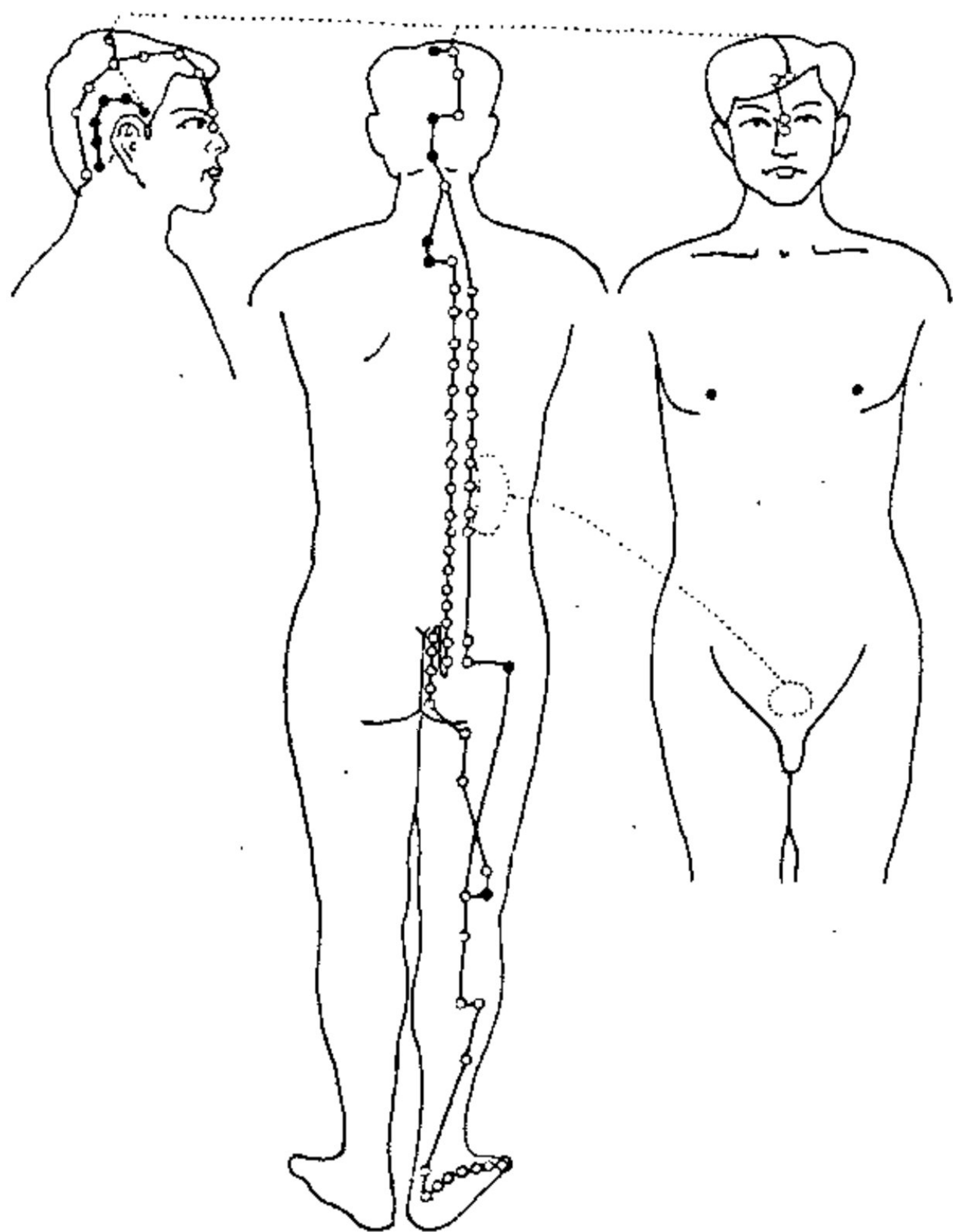


图 6-7

起于足小趾下，斜走足心，出内踝前大骨下陷中，再延内踝骨后入足跟，由此上腿肚内侧，出膝弯内侧，

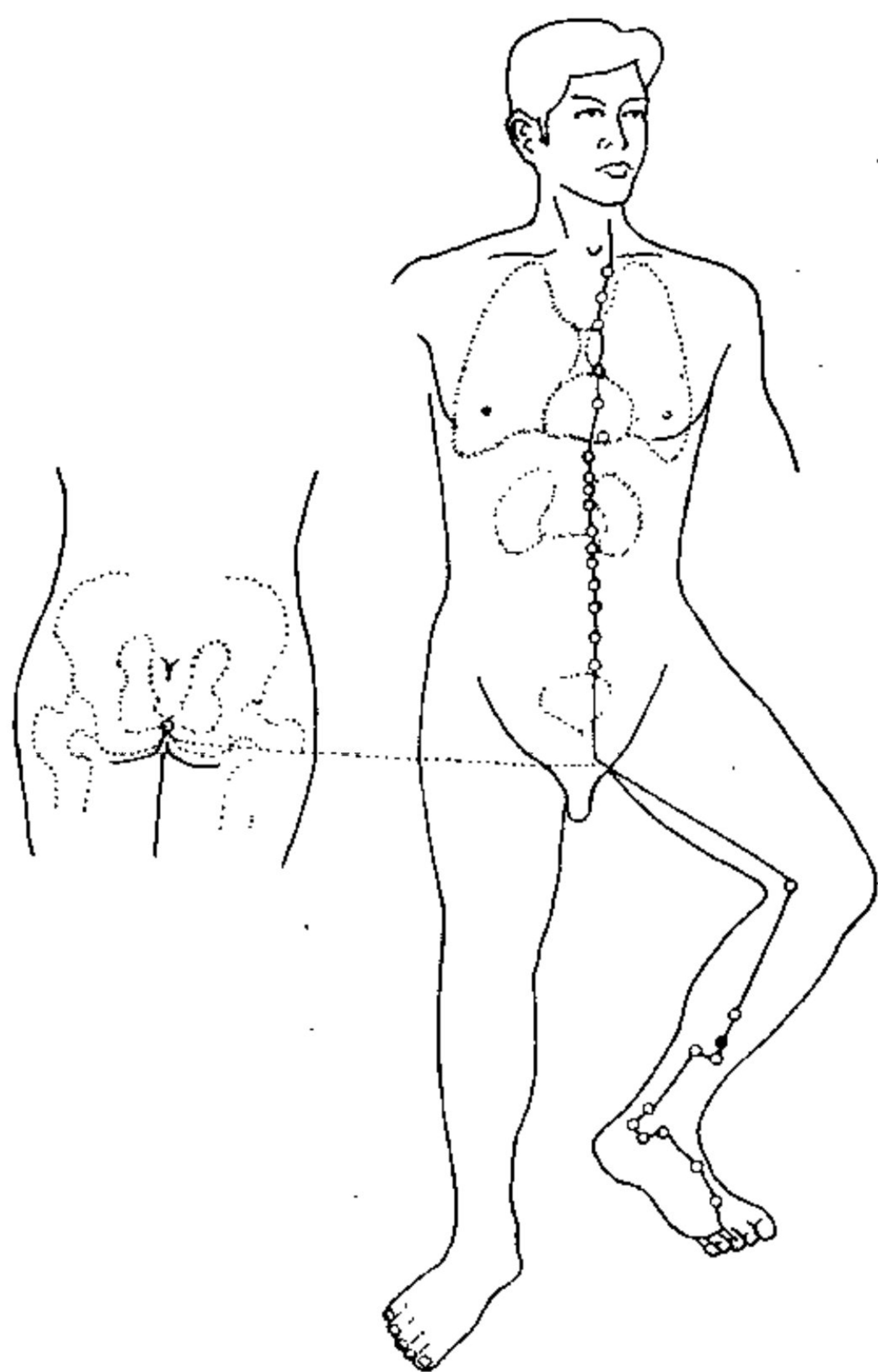


图 6-8

上股内后侧，通过脊内，入属肾脏，下行联络膀胱，直

行的脉，从肾上行至肝，通过膈膜入肺，沿喉咙，挟舌根；它的支脉从肺绕络心脏，注于胸中，与手厥阴经相接。

(9) 手厥阴心包经 (图 6-9)。

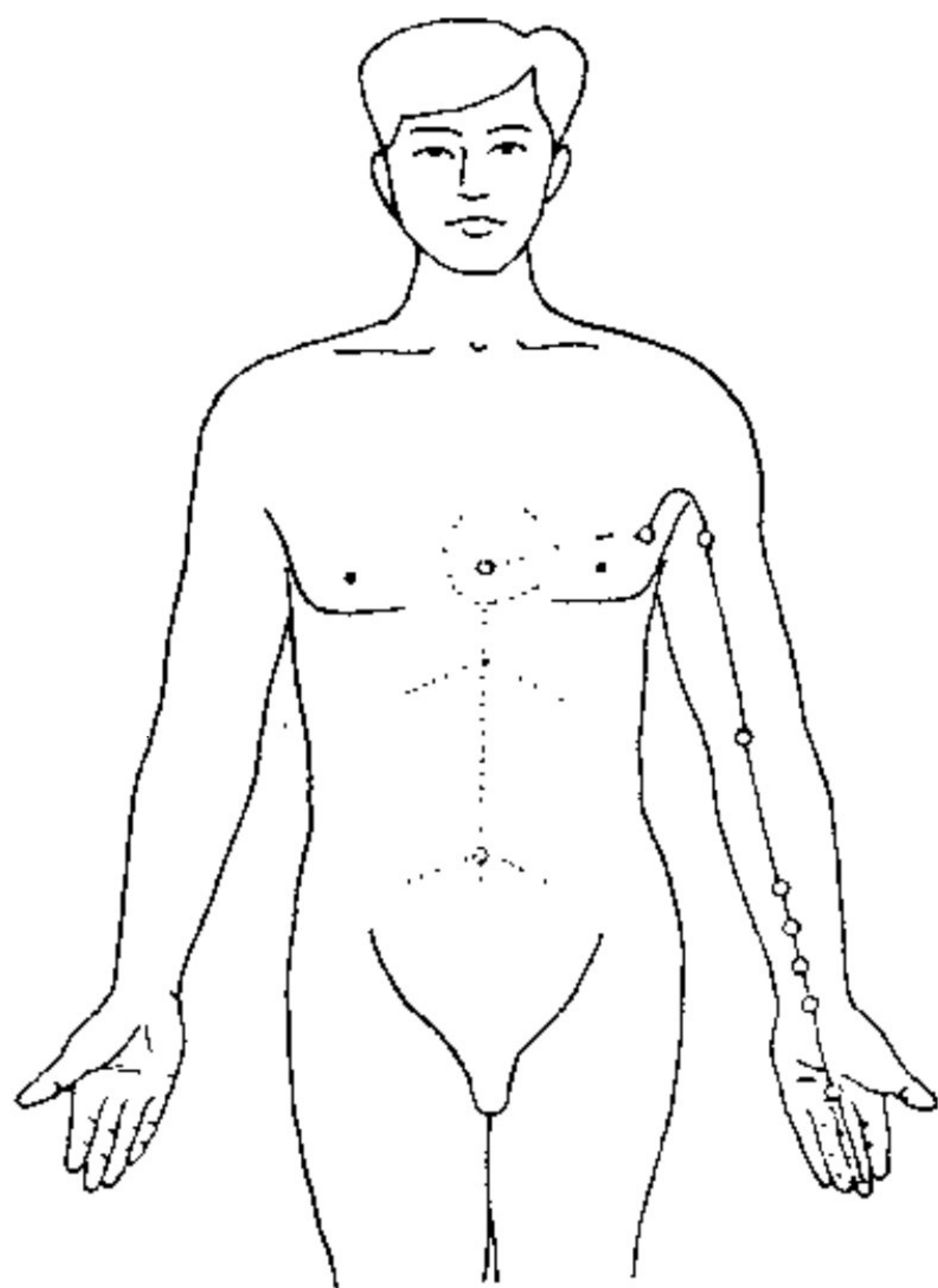


图 6-9

起于胸中，属于心包络，下行过膈膜，从胸至腹，依次联络上、中、下三焦；它的支脉从胸走出腋下，当腋下三寸处，上行至腋窝，沿上臂内侧，行于手太阴与手少阴两经之间，入肘中，下行前臂两筋之间，入掌内，沿中指直达尖端；又一支脉，从掌内沿无名指直达

尖端，与手少阳经相接。

(10) 手少阳三焦经 (图 6-10)。

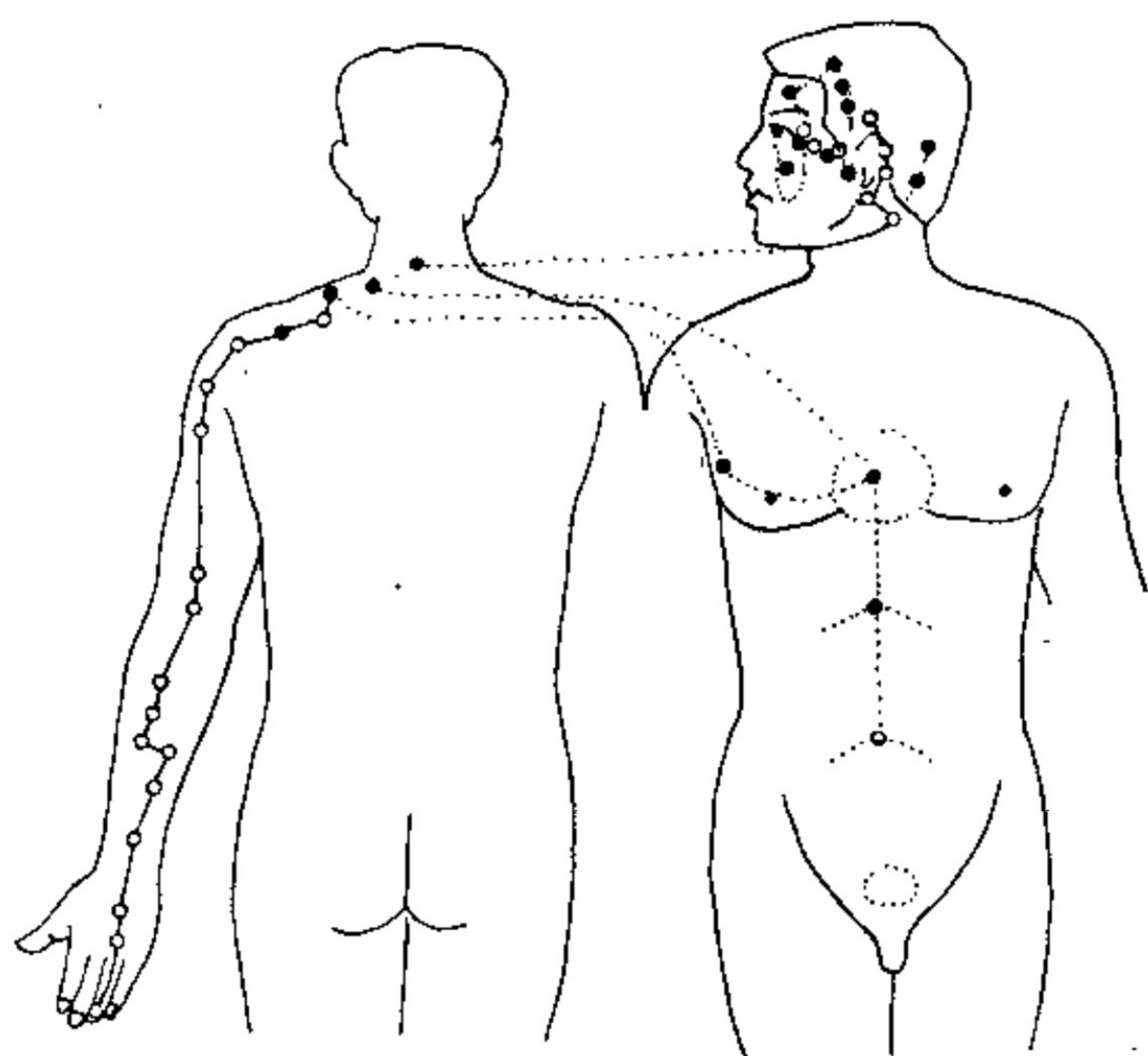


图 6-10

起于无名指尖端，上出小指和无名指之间，沿着手腕表面，出前臂外侧两骨中间，通过肘部，沿上臂外侧，上肩，交出足少阳经之后，下入缺盆，分布于两乳中间之膻中部，与心包相联络，下过膈膜，从胸至腹，属于上、中、下三焦；它的支脉，从膻中上出缺盆，再上走项，沿耳后直上，出耳上角，屈曲下行，由颊至眼眶之下；又一支脉，从耳后入耳中，再回出耳前，过客

主人，与前脉交颊部，至眼外角，与足少阳经相接。

(11) 足少阳胆经 (图 6-11)。

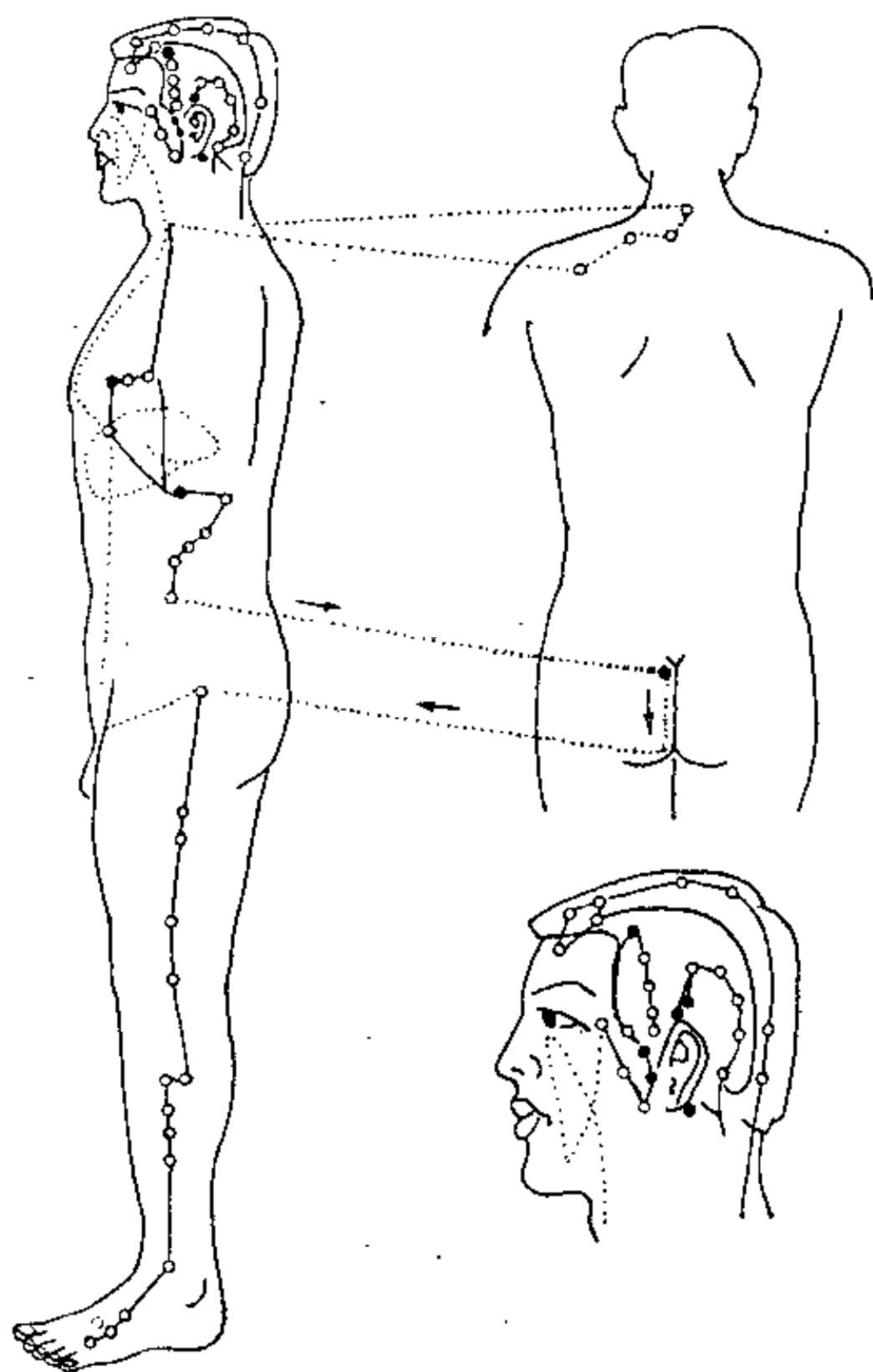


图 6-11

起于眼外角，上行至头角，下行至耳后，沿颈部走手少阳经前面，至肩上又穿出手少阳经的后方，入于缺盆；它的支脉，从耳后入耳内，出走耳前，至眼外角后方；又一支脉，从眼外角下走大迎，与手少阳经会于目眶下颊车之上，下至颈部与前一支脉相合于缺盆，向下走胸中，通过膈膜，联络肝脏，属于胆腑，沿胁里，出小腹两侧气冲部，环绕毛际，横入髀厌（股关节）中；直行的脉，从缺盆下走腋前，沿胸下过季胁，与前入髀厌一支脉相会合，再下沿髀关节的外侧，出膝外侧，下走外辅骨之前，直下至外踝的凹陷处，下出外踝之前，沿着足背，入足第四趾之端；另一分支的脉，从足背走大趾，沿大趾、次趾侧的骨缝，至大趾尖端，再回转穿过爪甲，至爪甲的三毛处，与厥阴经相接。

（12）足厥阴肝经（图6-12）。

起于足大趾丛毛的地方，沿足背上行至内踝前一寸，再上行

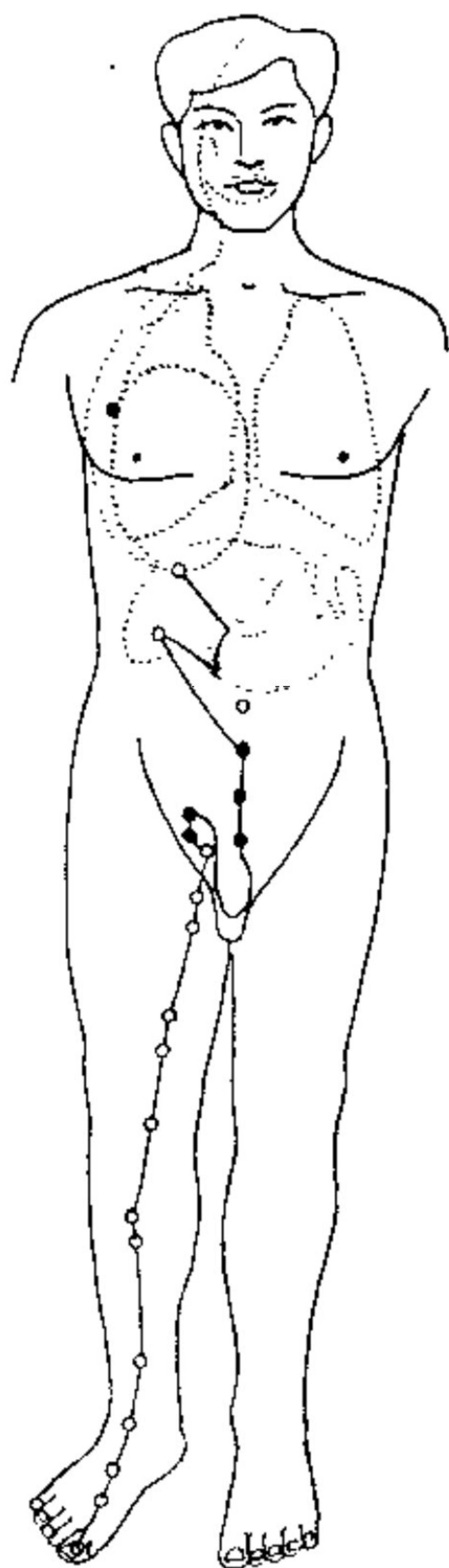


图6-12

至内踝上八寸，穿出足太阴经的后方，上走膝弯内侧，沿股内侧入阴毛中，绕过生殖器，至小腹，上行挟胃，属于肝脏，联络胆腑，上行过膈膜，散布胁肋，再沿喉咙后面至颞，连目系，出额与督脉会于巅顶；它的支脉，从目系下走颊里，环绕唇内；又一支脉，从肝穿过膈膜，注于肺中，与手太阴经相接。

这就更加清楚说明气、血在手三阴、手三阳、足三阴、足三阳经的走向是固定的，练功者必须把握住，不要异想天开，在不了解其中道理的情况下，任意扳动手指，将会出现偏差。

第二节 扳指功法的要求

在整个扳指功法中手型至关重要，运用得当能增强内气，促使内气在体内不断循环、调动，从而发挥其更大的作用；扳指速度的快慢，意念机制的控制将起关键作用。练功者每次练功时间必须坚持1个小时左右才能安排扳指法，所以这样是因为每扳动一套指法需要有30~40分钟。指数没有扳完，就停止练功，好像运动员赛跑一样，未达到终点就停止比赛。所以扳指效果就不佳。

扳指时的意念活动必须做到“意而不想，想而不意”这是什么意思呢？因为扳指时必须记住每次扳动的数字及手指的部位，要求练功者，要记住指数，但又不要有意念，即要做到“即记无念，即想无想”，就是说，只要记住未扳过的指数，不要反复回忆，忘掉扳过之数，记

住未扳之数，就达到了扳指要求，切不可把意念放到意境之外。因为扳指功法是一种记数功法，只记数，不意念不意守。只要记住未扳动的数字就可以了。另外，在扳动手指时，切不可有意识地自行改变排定的指法及其数字。因为这些指法是按照一定的生理参数经过实践流传下来的，是行之有效的可靠指法。认真掌握指法之技巧，并从中获得奥妙和玄妙，是每个练功者能否掌握和体会的关键所在。

第三节 五类指法

少林内劲一指禅功法的指法基本上可分为五大类。

1、保健治病的指法（图 6-13~6-16）。



图 6-13



图 6-14



图 6-15



图 6-16

练功者为了治病强身，除了需要练习基本桩架以增强内气之外，还应选用一些针对性的指法来加快达到治

病强身的目的。

保健、治病这一类指法比较简单，动作也单一，很容易为练功者所掌握，练功者一开始就可以扳动手指，直至练功结束，中途不需要变换或重复扳动。

这一类指法扳动以后，可以改变相关的经络之气和常规流注的规律，从而促进气血运行，疏通经络起到治疗作用。

这种指法与十二经脉直接有关联，它的形成就是在十二经与手指关系上编制的，能收到相当效果，例如：

扳动大拇指可使内气走太阴经，对肺、脾、胆有治疗作用。

扳动食指可使内气走阳明经，对肠、胃有治疗作用。

扳动中指可使内气走厥阴经，对心、肝有治疗作用。

扳动小指可使内气走少阴经和太阴经，对肾、小肠、膀胱，有治疗作用。

练功者可根据自身所患的疾病，选用其中一组，在扳指时，首先站好桩架，然后按选用的指法扳指（手指扳下去时，手指要放松伸直，不能弯曲，扳动下去的手指略低于左右两指即可以），内气就会按照练功者预定的要求升降出入，运行于全身各部，起到通经络，治疾病的作用。

2、练功指法

练功指法分为初级指法、中级指法和高级指法三个

部分。本章着重介绍中级指法（第三章第四节已介绍了两套初级指法）。

练功指法有主练上肢部的，有主练下肢部的，还有主练外部的。有走内部的，有贯穿上下的，有贯穿内外部的，每一套指法的目的都不相同，所以，练功者在选用指法上，也要有一定的顺序，不能拿到指法就练，要根据各个人的条件加以选择。下面介绍三组中级练功指法。

1、练习手臂部的指法，即气走手臂：

- (1) 中指扳动 3 次
- (2) 无名指扳动 4 次
- (3) 食指扳动 5 次
- (4) 小指扳动 4 次
- (5) 大指扳动 1 次
- (6) 无名指和大指同时扳动 1 次
- (7) 小指和大指同时扳动 1 次
- (8) 食指和无名指同时扳动 1 次

2、练习躯干部分的指法，即气走脏腑：

- (1) 无名指扳动 9 次
- (2) 大指扳动 7 次
- (3) 中指扳动 5 次
- (4) 小指扳动 2 次
- (5) 食指扳动 1 次

3、练习腿部之指法，即气走腿部：

- (1) 大指和小指扳动 3 次
- (2) 大指和中指扳动 3 次

(3) 大指和无名指扳动 3 次

(4) 大指和食指扳动 3 次

以上三套指法，学练使用时，应按一二三的顺序练习扳指，每套指法可练三个月或更长一些时间。此三套指法是练功指法中的最基本的指法，一般地讲，只要按照顺序练习，不会出现不良现象，若要学习高一层的指法，就必须在气功师的指导下进行，因为练功者经过一段时间的训练后，各人身体素质和悟性不同，所需的指法也不相同，需要相应的调整，如果规定统一指法指导练功，效果就不会理想，甚至出现偏差，所以需要在气功师的指导下因人施教。只有根据每个练功者的不同要求给予相应的指法，才能不断的加强练功者的功力，从而达到日夜进展，步步提高，加深功力，达到预期效果。



图 6-17

学练此三套指法，一般地采用马步桩架，比较合适，扳指之前先站桩 15 分钟，然后将十指放松伸直（图 6-17）掌心向下，在扳动时，将扳动的手指连指根一起扳下去，手指不能弯曲或上翘（图 6-18，6-19），其它手指也不能跟着扳下去

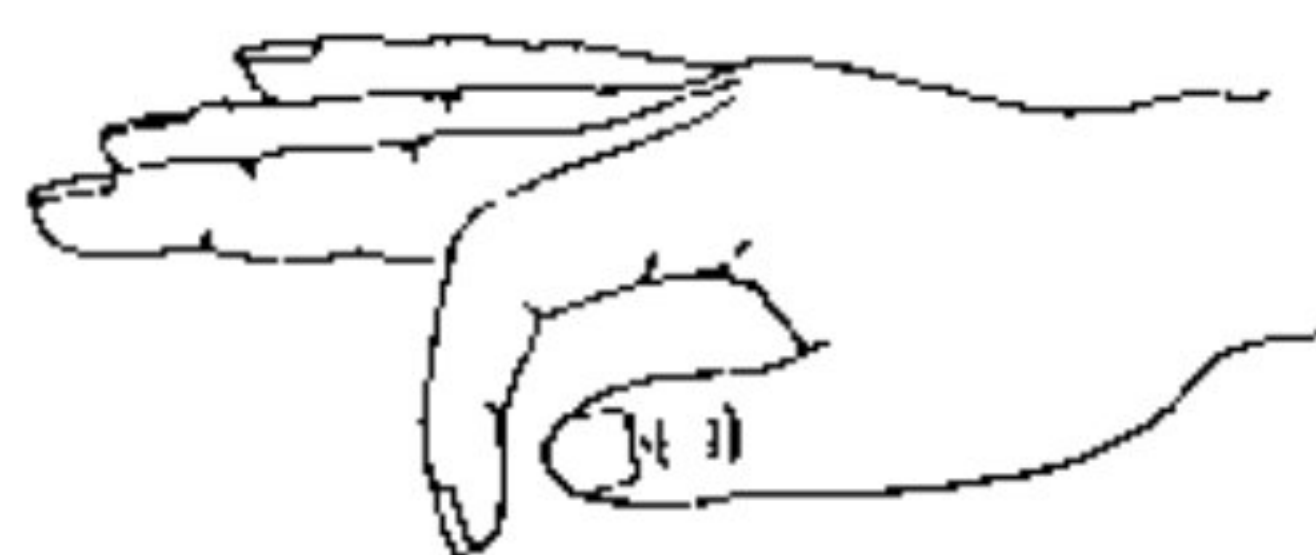


图 6-18



图 6-19



图 6-20

(图 6-20)，扳动时手指速度要慢，扳足后手指停在下面稍留片刻（其时间下面会论述），然后再慢慢地回到原来位置，

这样一上一下为一次，食指、中指、无名指、小指，扳法相同（图 6-21~6-24），



图 6-21



图 6-22



图 6-23



图 6-24

大拇指在扳动时，手指要由外向下内扳，扳足后指面要与其它四指的指面相对（图 6-25），稍停片刻后，再慢慢地回到原来位置，如用二指



图 6-25

或三指同时扳动方法也大同小异(图 6-26~6-42)，扳完指法后，再站 15 分钟时间的马步桩，就可以收功。



图 6-26



图 6-27



图 6-28



图 6-29

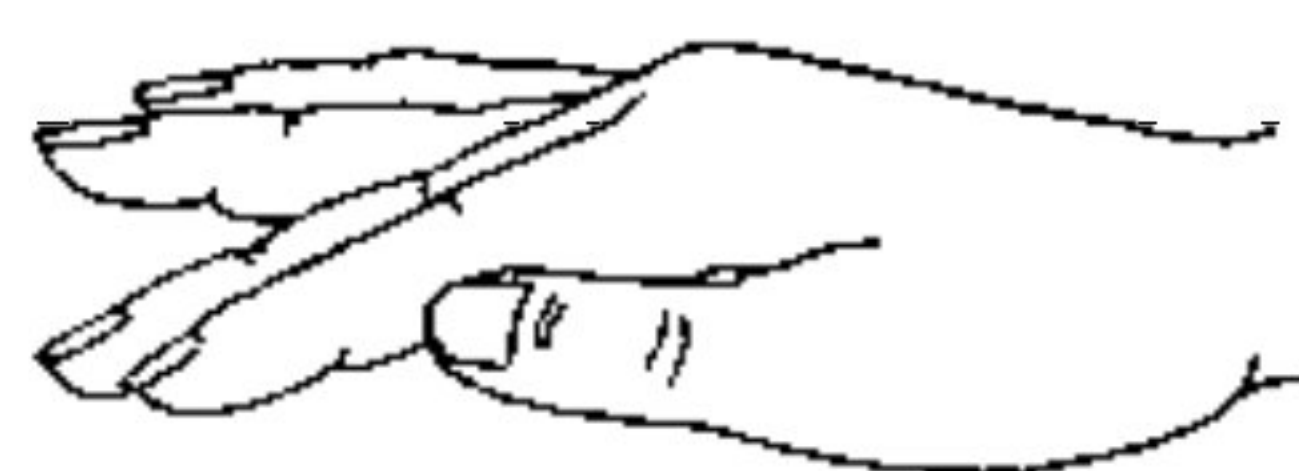


图 6-30



图 6-31

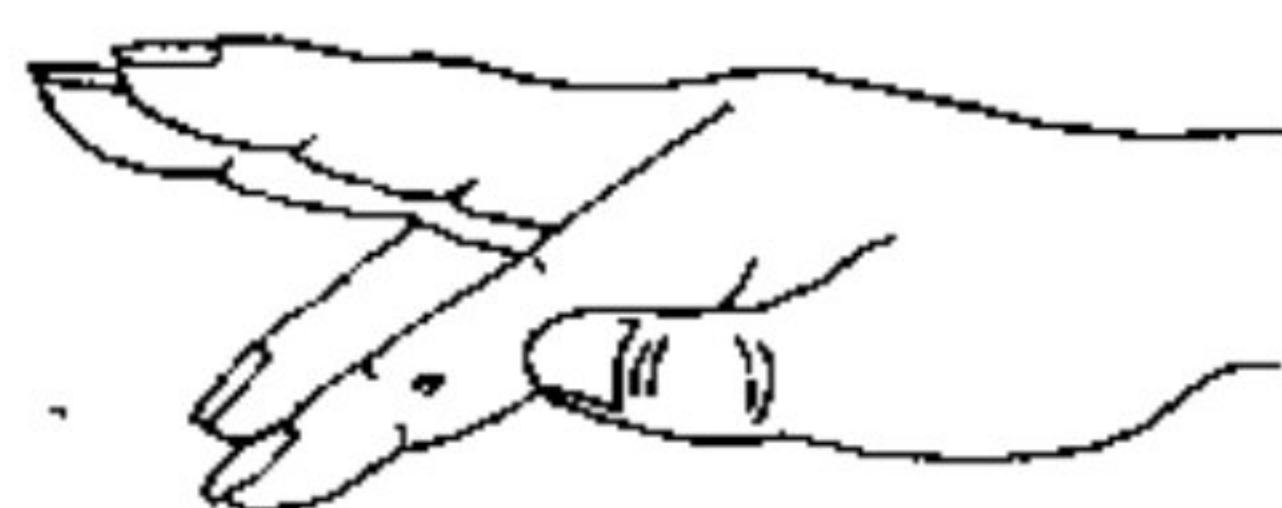


图 6-32



图 6-33



图 6-34

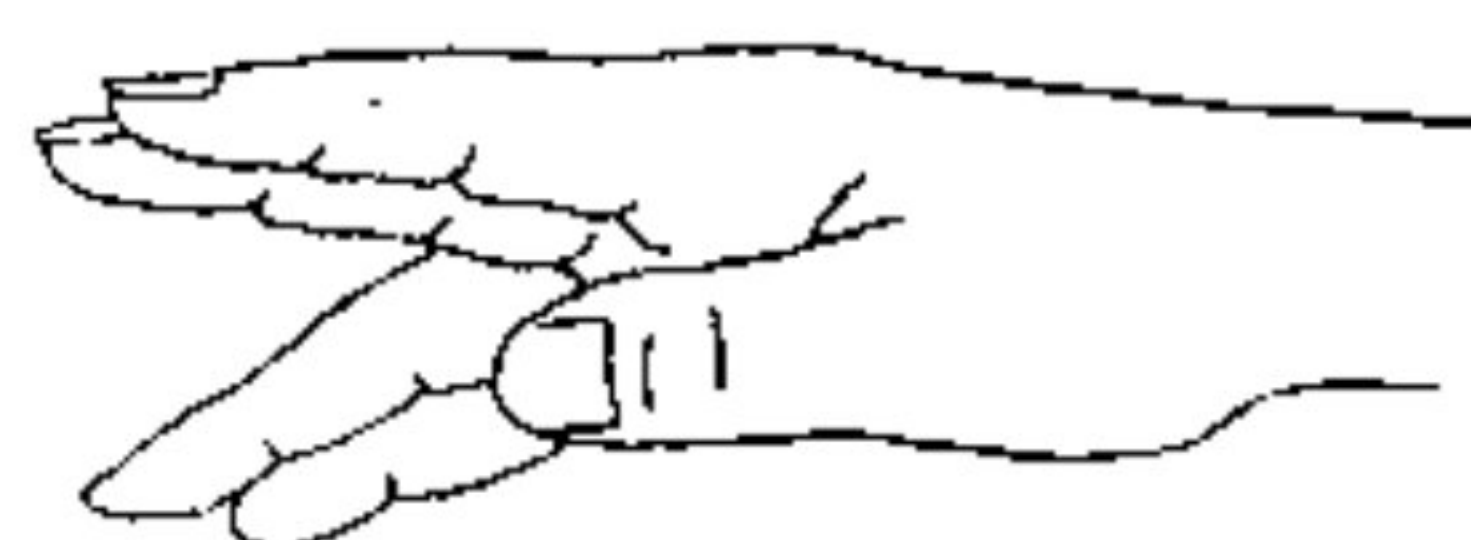


图 6-35



图 6-36



图 6-37



图 6-38



图 6-39



图 6-40



图 6-41



图 6-42

手指扳足后，需要停留多少时间呢？这要根据每套指法长短来决定。一般地说，假如一套指法大约需要40分钟的时间，如每套指法

共要扳20次，那么，每扳一次需要2分钟，去掉一上一下的时间就是要停留的时间。

3. 自我导引指法（即快速扳指法）

自我导引指法，就是爆发自发罗汉神拳指法。练功

者经过基本桩架和指法训练后，练功者的功力已有相当增长，此时，除了继续选用其他新桩法之外，还需要学会如何调动内气，打通全身经脉。这就要学会快速扳指法。练功者可以选用快速扳指来调动自身的内气，使之集中运行由内动引起外动，这就是罗汉神拳的开始。练功者在初级阶段能感到体内有一股气团，推动着经筋带动四肢和身体，在没有意识支配的条件下，翩翩起舞，栩栩如生，一会儿如同舞蹈，一会儿如同猛虎下山，变换着各种姿势，舒展着筋骨，轻松愉快，停功以后全身感到松快。经过较长时间的锻炼，随着功力的不断提高就能形成有规则的罗汉神拳套路。这种拳路可以提高练功者的技击功能，还可以抵御邪气的袭击，消除筋骨之疾患，是发展自发机能的最好途径，所以人们称自为罗汉神拳。

现介绍两套自我导引指法如下：

第一套自我导引指法：

- (1) 中指扳动 3 次
- (2) 无名指扳动 2 次
- (3) 食指扳动 1 次

第二套自我导引指法：

- (1) 中指扳动 3 次
- (2) 食指扳动 2 次
- (3) 无名指扳动 3 次

此两套指法又可称为快速扳指法，就是说快速扳动手指从而调动内气快速集中，快速运动，促使身体有节

奏的变换着各种姿势，形成一种美妙的武术动作。

运用此法，必须先站马步桩 10~15 分钟，然后将十指放松伸直，运用选定的指法，按顺序扳动。在扳动时速度要快，要连续均匀，方能达到预期效果，如果扳动此套数，未能出现自发功，说明你的功力尚未达到应有的程度，或者身体没有放松，仍要继续加强功力并检查练功姿势。如果非属上述两种情况，就要检查意念机制，是否因为意念过重，倒置了意念功法行为，而不能产生自发套路。总之不论何种原因，只要排除杂念，继续加强练功，总能达到目的。

4、发放外气指法

发放外气是本功法的功能之一，它放射出来的能量可以治病、杀菌，还可以在病者身上开穴，驱逐病者疾患，也可以为自己治病强身。根据多年实践，练功者功夫达到了可以发放外气时，家人和病者常在一起可以获得益处。那么，怎样发放外气呢？练功者只要掌握手指的关窍，就可以发放外气了。发放外气的指法有

1、掌心向外发放外气，如图 6-43 所示。

方法：五指放松伸直，无名指略向下扳下一点，用掌心对准患处。

2、用食指、中指向外发放外气，如图 6-44 所示。

方法：食指、中指放松伸直，食指略高些，中指低于食指，无名指、小指弯曲轻握拳，大拇指扣住，食指、中指间隙处对准患处。

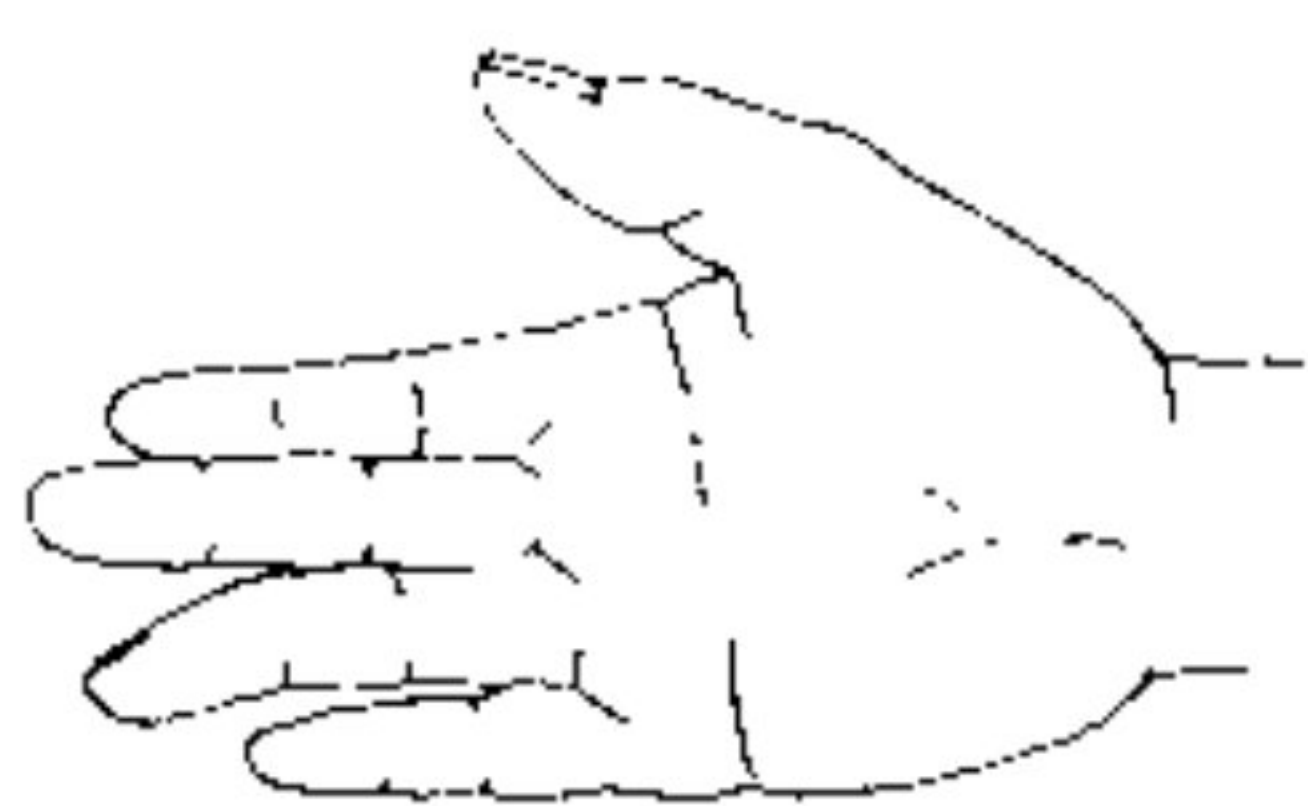


图 6-43



图 6-44

5. 导引指法

导引指法是气功师运用自身的内气，帮助练功者疏通经络，引导他们由内动变为外动，加快练功者练功的进程。此法比较复杂、变化多端，而且欲想导引他人，必须具备足够的功力，换句话说讲，练功者必须学到高级的功法和达到更高的功力才能导引他人。而本文着重介绍的是中级功法，所以练功者暂时还无法使用和理解这一指法的作用，故而，在此不作详细介绍。

第四节 指法扳错后的解脱

指法能起到平衡阴阳，疏通气血、治病强身和调动内在的潜力的一个很好功法，然而，指法扳错后也会引起许多不良的反应。我们已经知道，每套指法编排与祖国医学学说理论有着非常密切的联系，指法扳错以后就会打乱人体正常气血运行，造成了阴阳不调和引起体内种种不适、特别是引起气血上冲、发生头晕、头痛、眼花，严重的，还会昏厥过去，所以，要求练功者一定要按照指法规定的次序去扳动。如万一扳错也不必惊慌失

措，练功者只要将十指轻轻地握几下拳，同时，手腕由外向内转几圈就可以解脱。

第五节 指法的选择

指法的扳动，加快了练功进程，然而，在指法次序上选择不恰当也会给练功者带来了不良后果，每一套指法扳动都使内气按一定走向运行，而且内气运行还有一定的顺序，也有一定的适用范围，因此每个练功者不可以随心所欲地去选择指法进行锻炼的，由于练功不当，例如本应采用下降指法，由于错误地选上了一组上行指法，引起气血上冲，引起头晕、头昏、头胀，其结果不但不能减轻原有的症状，反而加重其痛苦。再如，选择每套指法的次序也是极为重要的。一般地讲，练功者首先应该选择的内气走手臂部的指法，然后选择是胸肋部的，再是下肢部的，反之效果就不大。初练功者下肢部一般讲都非常紧，不容易得到放松，一开始就选择下肢部的指法就不易产生效果，浪费不少时间。而上肢部比较容易放松，经过一个阶段锻炼后，内气跑动感比较明显（前节讲到指法扳动必须具备一定的内气）如选择上肢部的指法，效果就好。所以说，练功者在选择指法上一定要正确。

第七章 练功中的几个问题及处置方法

少林内劲一指禅是一种简单易学的功法，练功时不需入静、意守和调息等方法来催动内气在体内运行，而主要是依靠正确的桩架。在练功过程中，一旦姿势正确，导致全身放松，在放松基础上，气血自然畅通。所以，少林内劲一指禅功法得气快，内劲大。一般地说，练功几天，身体内外就有强烈反应，初练功者往往难以掌握体内效应，一有反应就不知所措，往往会把正常的机理反应误认为是出偏差，不敢继续练功，失掉了机会。有的练功者缺乏科学精神，离开正确的方法，一味蛮干，而造成不必要的损失，为此，希望练功者注意以下几个问题。

第一节 功法中常见的几个问题

少林内劲一指禅功法训练中最常见的问题之一是腰部脊椎不能保持正直，如图 7-1 所示。天长日久，内气运行受到阻隔，造成腰部气血循环不畅，使腰、背疼痛等现象的出现，剖析其原因主要是练功者受到拳术中的马步桩影响，练功中挺胸凸肚，造成脊柱弯曲，同时，身体也容易前倾，

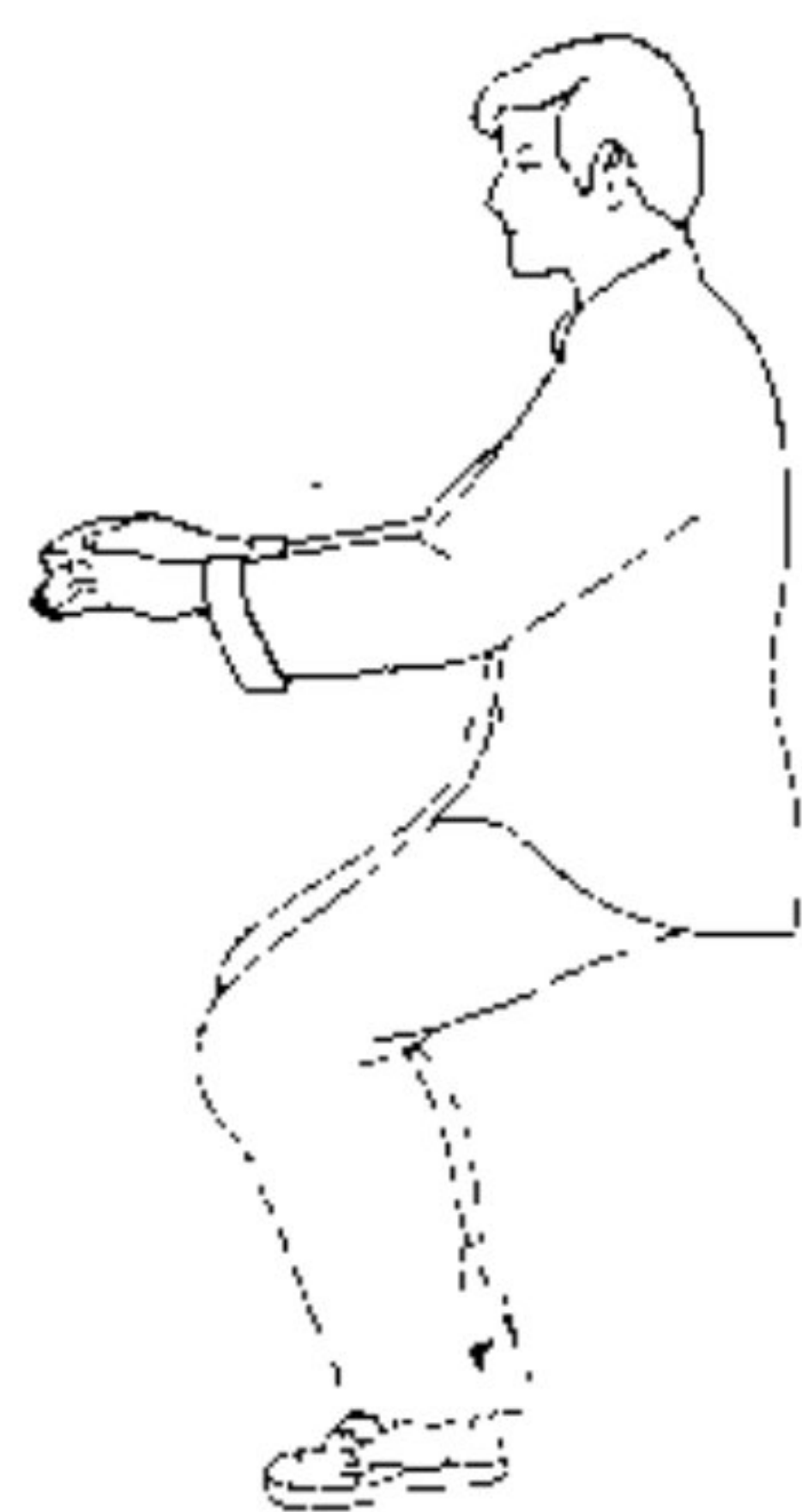


图 7-1

胯部容易屏紧，以上种种情况都是由于腰部凹进所引起的，只要纠正不正确姿势，内气运行无阻，这种现象随之消失。经过一段时间训练后，有股热流从腰部缓缓上行，腰酸现象也就消失了。

2、在练功中，由于抬头（仰视）或低头（俯视）而引起了颈椎与胸椎不能在同一直线上，引成弯曲，如图 7-2，7-3 所示。

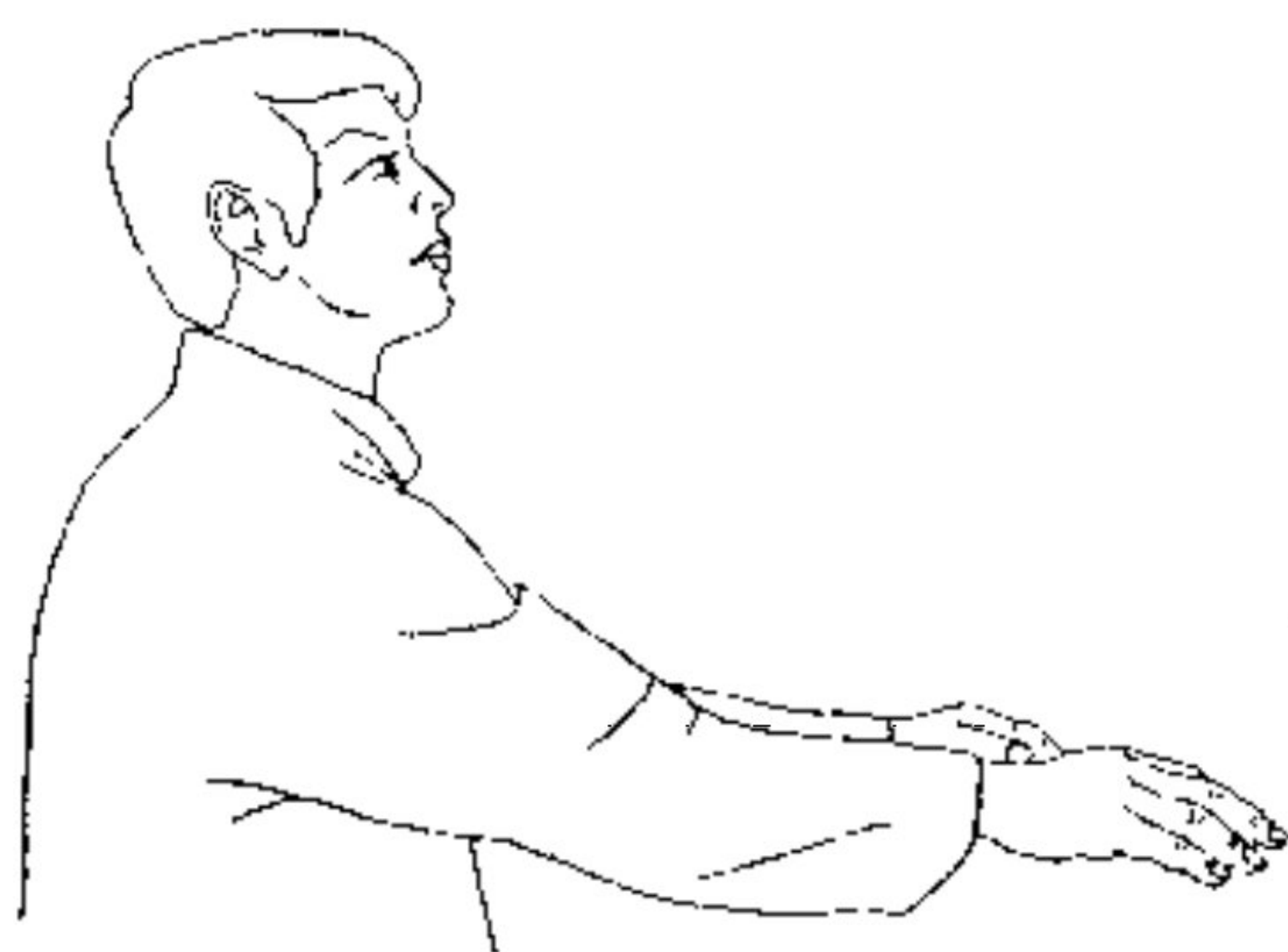


图 7-2



图 7-3

内气运行到胸颈椎交接处受阻，上不能行，下不能降，发生了头晕，眼视模糊等现象，其原因主要是站桩时重心前移，练功者没有掌握站桩要领或贪图省力，使重心从脚跟前移至脚掌，造成身体前倾。练功时要保持两眼正视前方，当站桩要领没掌握好，导致抬头（仰视），于是就发生了颈椎与胸椎不能在同一直线上，另外，练功者有一习惯性动作，就是喜欢低头（可能是他们所认为的放松感）呈无力支撑状，神气不能上提，形成俯视，克服以上不正确姿势后，练功中出现的不正常情况也随之消失。

3、练功过程中，时间一长，肩部易出现酸胀感，练功者很自然地就会将肩部屏紧或扛起（如图 7-4 所示）。这样就会造成了气血上冲，由于肩部屏紧，气血不能下注于手，造成两手冰冷，所以要求练功者一定要将两肩放松，肘下垂，上述不良现象就会消除。

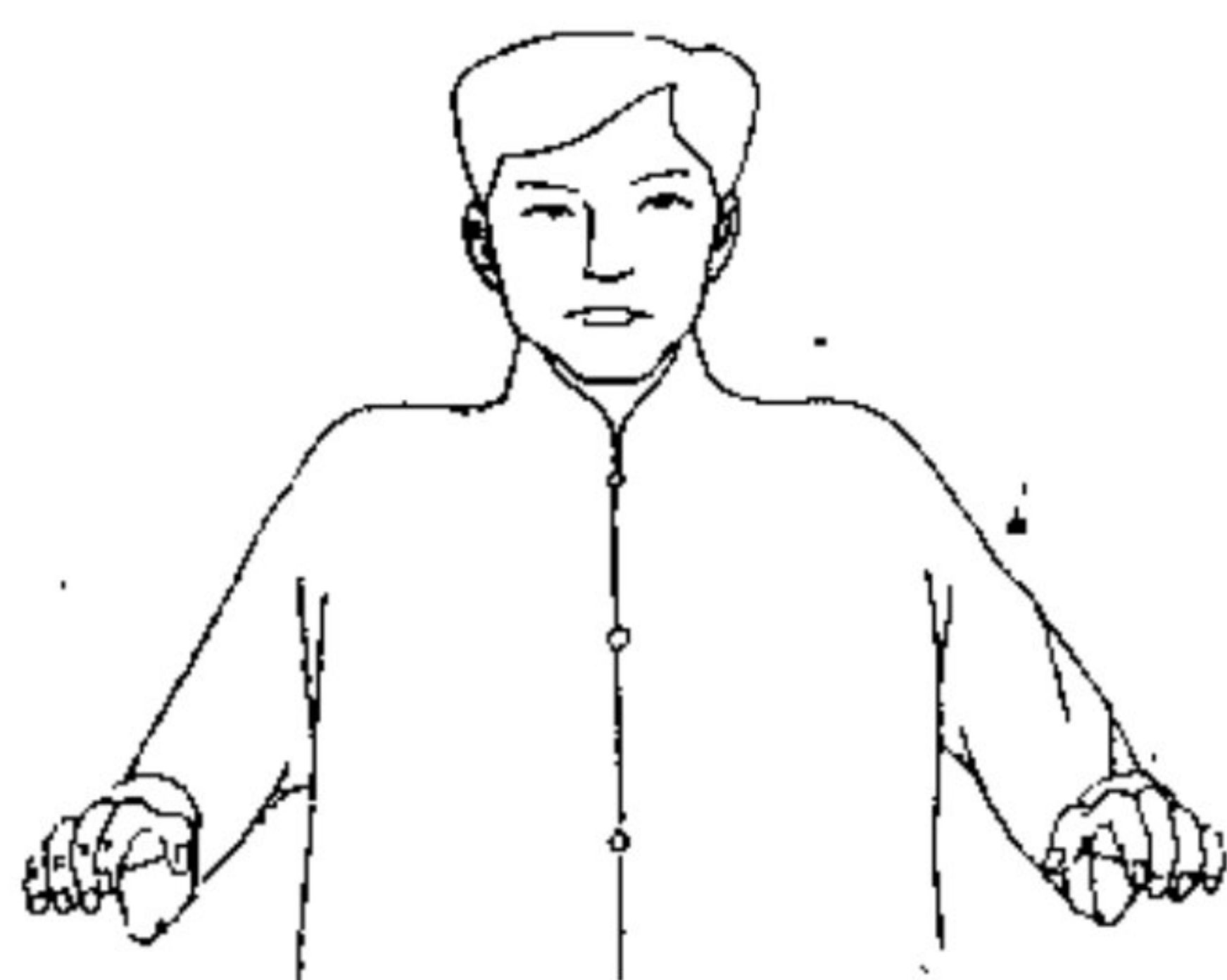


图 7-4

这三种不良情况是少林内劲一指禅功法中最常见的现象，也是功法中最为重要的部分，如何克服上述三个问题，下面介绍几种常用方法，以供练功者在发生情况后参考。

1、纠正练功者不正确的姿势

(1) 碰到上述情况最好能得到有一定经验的气功师帮助，纠正不正确的部位。

(2) 在没有气功师的情况下，练功者相互间能经常互相提醒、督促、纠正，使动作能经常保持正确。

(3) 在一个人锻炼的情况下，可对着镜子练，以便常常看到自己练功时的姿势、动作，随时能得到纠正。

2、用拍打方法

练功者在练功过程中身体的某一部位，不能得到很好的放松或姿势不正确产生气块，最好运用拍打法，这个方法效果比较好，解决问题也快。

拍打一般地采用手掌，拍打时有一定的规则，由上往下，从中间往两边拍打，拍打时要轻，有节奏感，(如此反复几次即可得到缓解)。(图 7-5, 7-6) 如用逆方向拍打，内气上冲，不但不能解决，反而加速其上冲力量，对练功者更加不利，气块聚集得更紧，故而运用拍打千万要注意顺逆切不可乱敲乱打，尤其要害部位如腰部，拍打不能过重。凡出现自发拍打法，不受此限。

3、捋法

练功引起的头晕、胸闷，最好解决方法是捋法。

操作者可将五指的指面(掌心要空)轻轻地贴在练

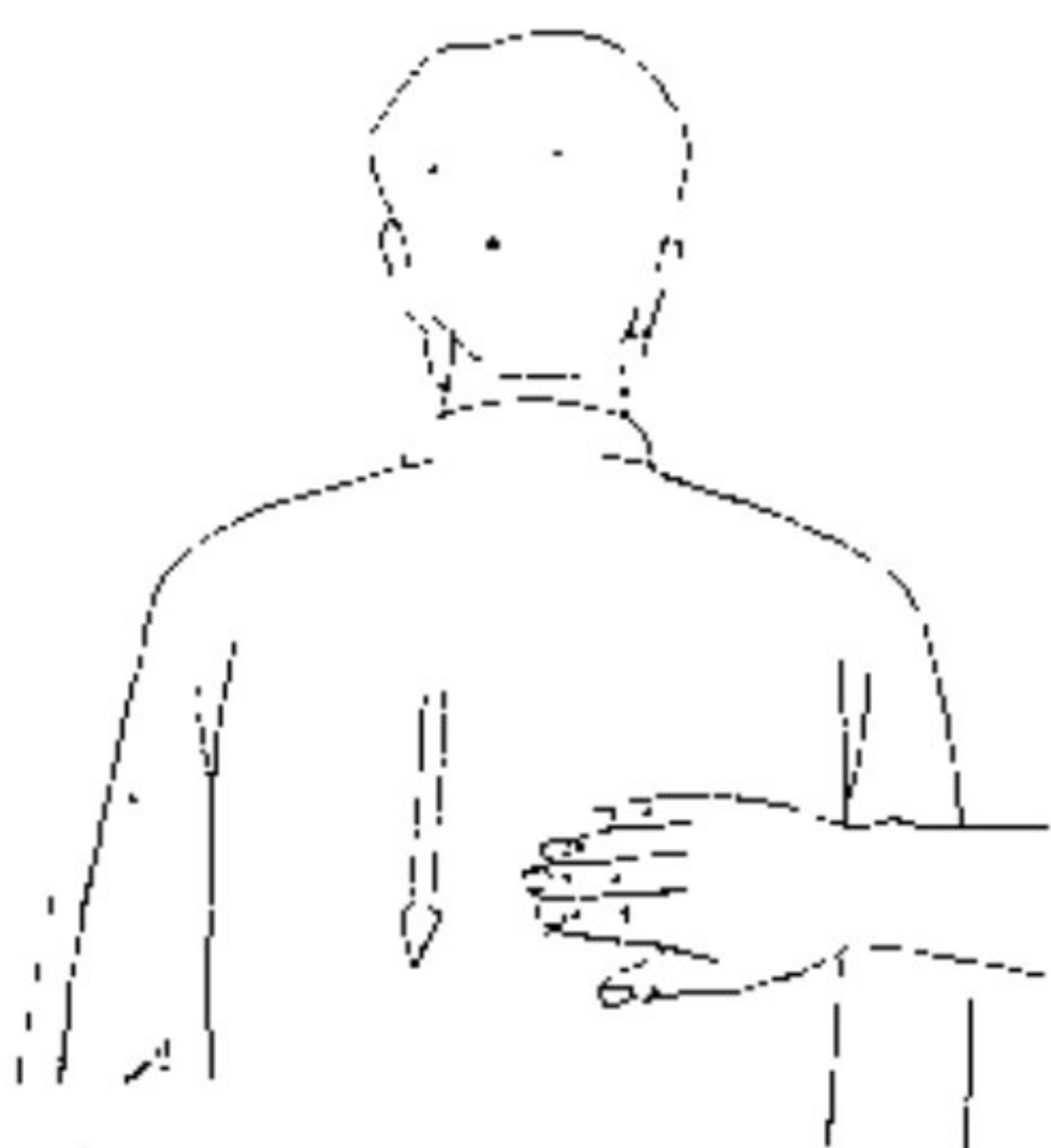


图 7-5

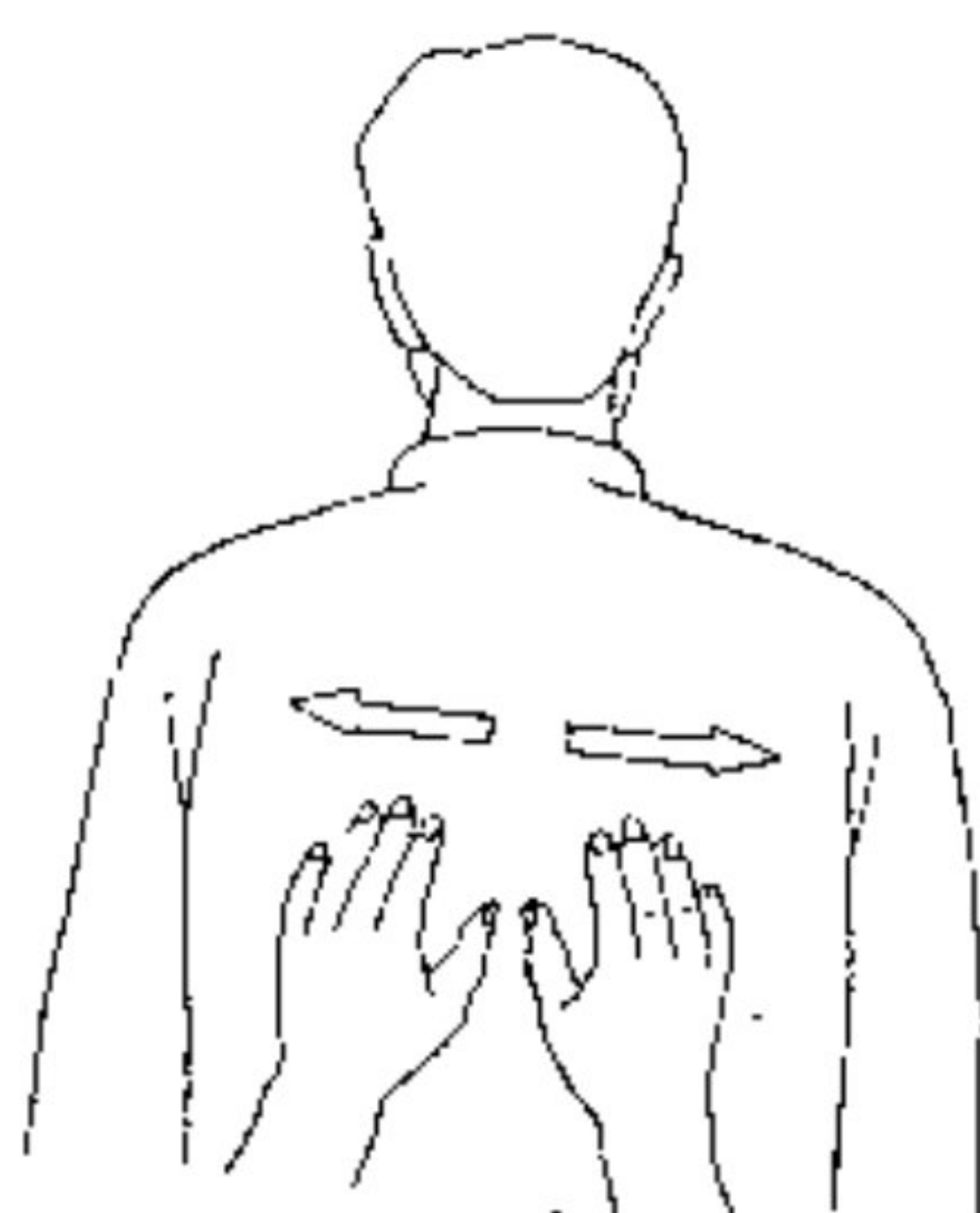


图 7-6

功者的头顶部，（掌心发气方法参照指法一章）沿体表向后下方绕着圆圈向左右捋下去，直至尾骨处，如图 7-7。用此法一次不见效果，可连续再来几次，直至头晕、胸闷消失为止。

4、翻腹法

练功者由于种种原因，胸腹部有结郁感，即气不能上又不能下，感觉很不舒服，可以运用翻腹的方法来得到解除。

翻腹的方法有四种，这里介绍二种：一是顺翻，二是逆翻。

顺翻腹部即由上往下翻动，练功者先收缩上腹，逐渐转动到中腹、小腹，自感有股内气向下压，可进行多次结郁之气就会向外排出。

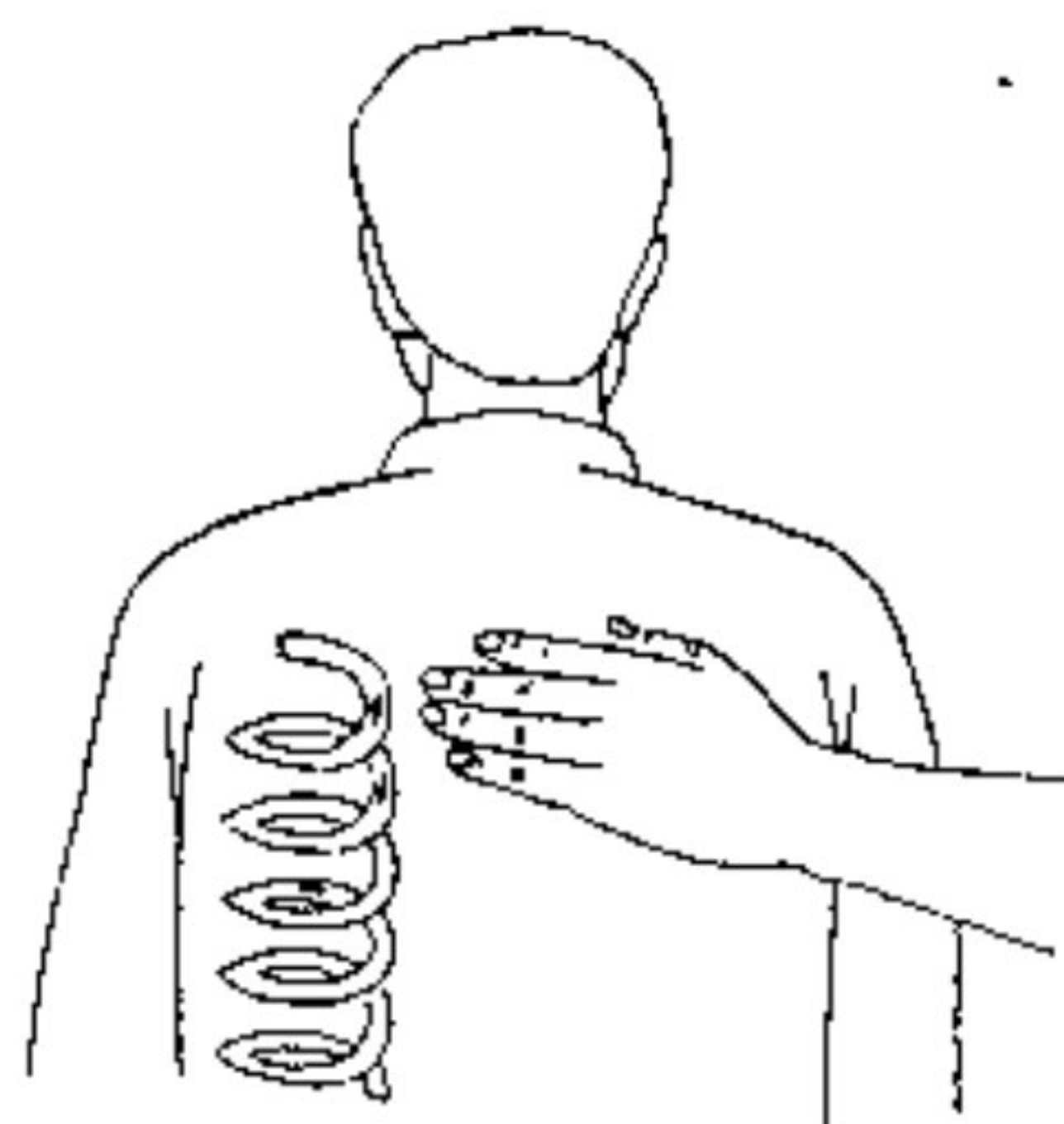


图 7-7

逆舒腹部即由下往上翻，练功者先收缩小腹，逐渐转动到中腹、上腹，自感有股内气向上行，可进行多次，结郁之气通过打呃向外排出。

第二节 内气运行中出现的几种现象

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，就像针刺肌肉那样的感觉。
- 3、胀 身体局部有发胀感觉，好似非常饱满的感觉。

4、重 身体局部有一种重物压迫的感觉。

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串动，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和肌肉上的紧张，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指，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

变为细。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，再说人体也存在着差异，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。

第三节 意念及其它

1、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。

2、场地选择

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。

3、练功前要做好一切准备工作以便于练功

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、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。

5、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。

6、时辰的选择

时辰的选择对练功者来说有相当讲究，这与中医的阴阳学说有很大关系，一般练功的时间都选在子时；但对初练功者，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。

7、对练功效果的认识

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。

8、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，参照书本练功者，由于没有气功师的指导，最好能对着镜子练功，不断纠正自己不正确的姿

势，也能起到同等的作用。

9、练习少林内劲一指禅功法需要注意的是，不能酗酒，尽量少吸烟，这些都是坏习惯，对练功没什么好处。

第四节 几个具体问题

练功者在练功过程中，经常会遇到这样和那样的问题，为了广大练功者能更好地练好功法，将在练功中经常碰到的几个问题叙述如下：

1、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。

2、不同疾病是否应采用不同桩法

不管哪一种疾病都必须练习基本桩、在内气逐步充实的基础上，再根据具体情况作单独的安排。

3、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。

4、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。

5、练功时，是否可以讲话？

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。

6、练功中发生麻痒是何道理？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。

7、练功时的动与不动

练功中，发生身体前后左右摇晃是不正常现象（就本功而言），他们受了外界（指看书或者他人练功）影响而引起的暗示作用。如果初练时不加以纠正、就会逐步出现更多摇动，影响练功效果，这是一种潜意识的反映。这种现象与内气导引有本质上的区别。

8、每天练功需要多少时间？

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、发放外气对人体有无害处？

发放外气对练功已取得相当成就的人来讲，影响并不大，因为他能自我调节，恢复也比较快，而对练功时间不长的人来讲，最好是少发或不发。

10、练习本功法是否有时间、地点、方位的要求？

通常来说，练功是有一定的时间、地点、方位的要

求，对初练者来讲并不十分强求，可根据自己情况选择练功的时间、地点，但练功时切忌迎风对立。

11、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。

12、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。

13、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（前章已述），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。

14、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，也与练功者的马步桩训练不扎实有关。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名= 少林内劲一指禅中级功法

作者= 姚金圣

页数= 1 1 0

S S 号= 1 0 8 1 2 7 1 8

出版日期= 1 9 9 0 年0 8 月第1 版

科技新书目：217—343
ISBN7-5608-0532-9/G·35

定 价： 1.85 元