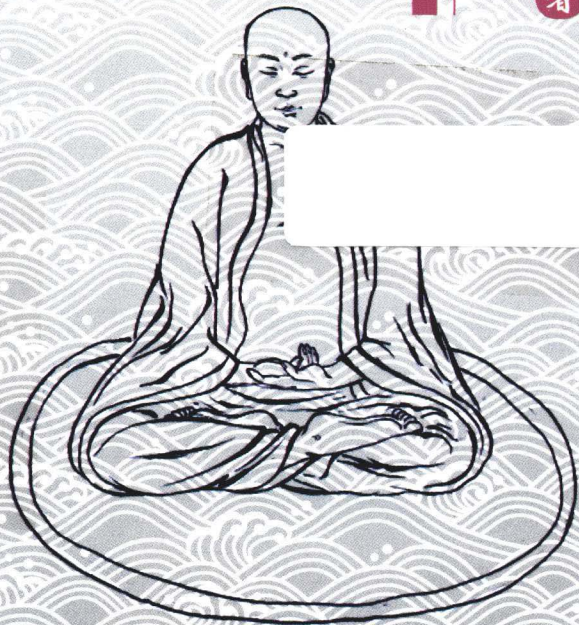


# 少林达摩派 秘传内功

陈钢

编著



北京体育大学出版社

# 少林达摩派秘传内功

陈 钢 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 吴海燕  
责任编辑 秦德斌  
审稿编辑 苏丽敏  
责任校对 吴海燕  
责任印制 陈 莎  
装帧设计 万达腾飞

### 图书在版编目(CIP)数据

少林达摩派秘传内功 / 陈钢编著. — 北京 : 北京  
体育大学出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5644-2145-8

I. ①少… II. ①陈… III. ①少林寺-内功-基本知  
识 IV. ①G852.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第288782号

## 少林达摩派秘传内功

陈 钢 编著

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区信息路48号  
邮 编 100084  
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部010-62989432  
发 行 部 010-62989320  
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>  
印 刷 北京昌联印刷有限公司  
开 本 710×1000毫米 1/16  
印 张 11  
字 数 198千字

---

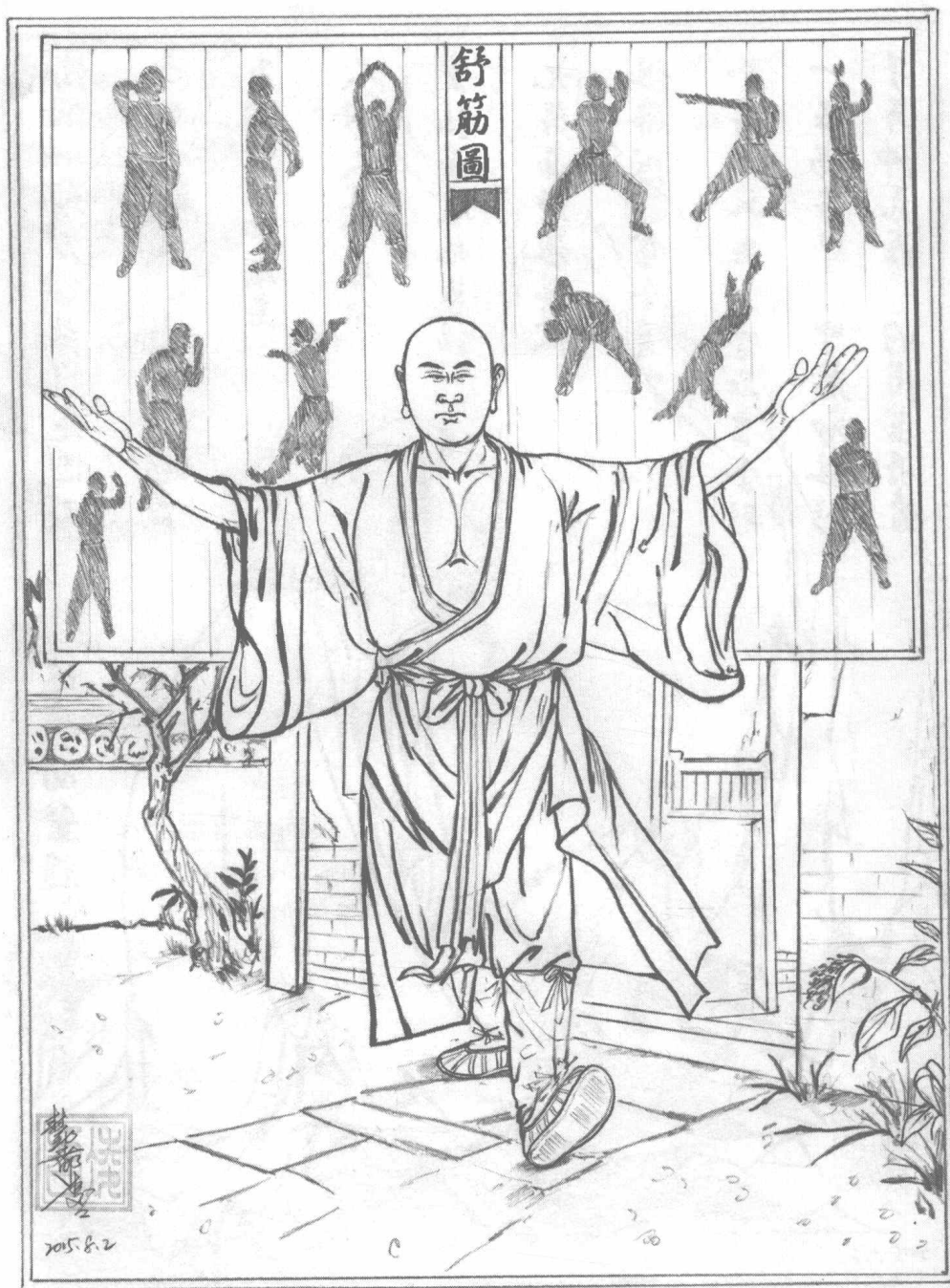
2016年1月 第1版第1次印刷

定 价: 26.00元

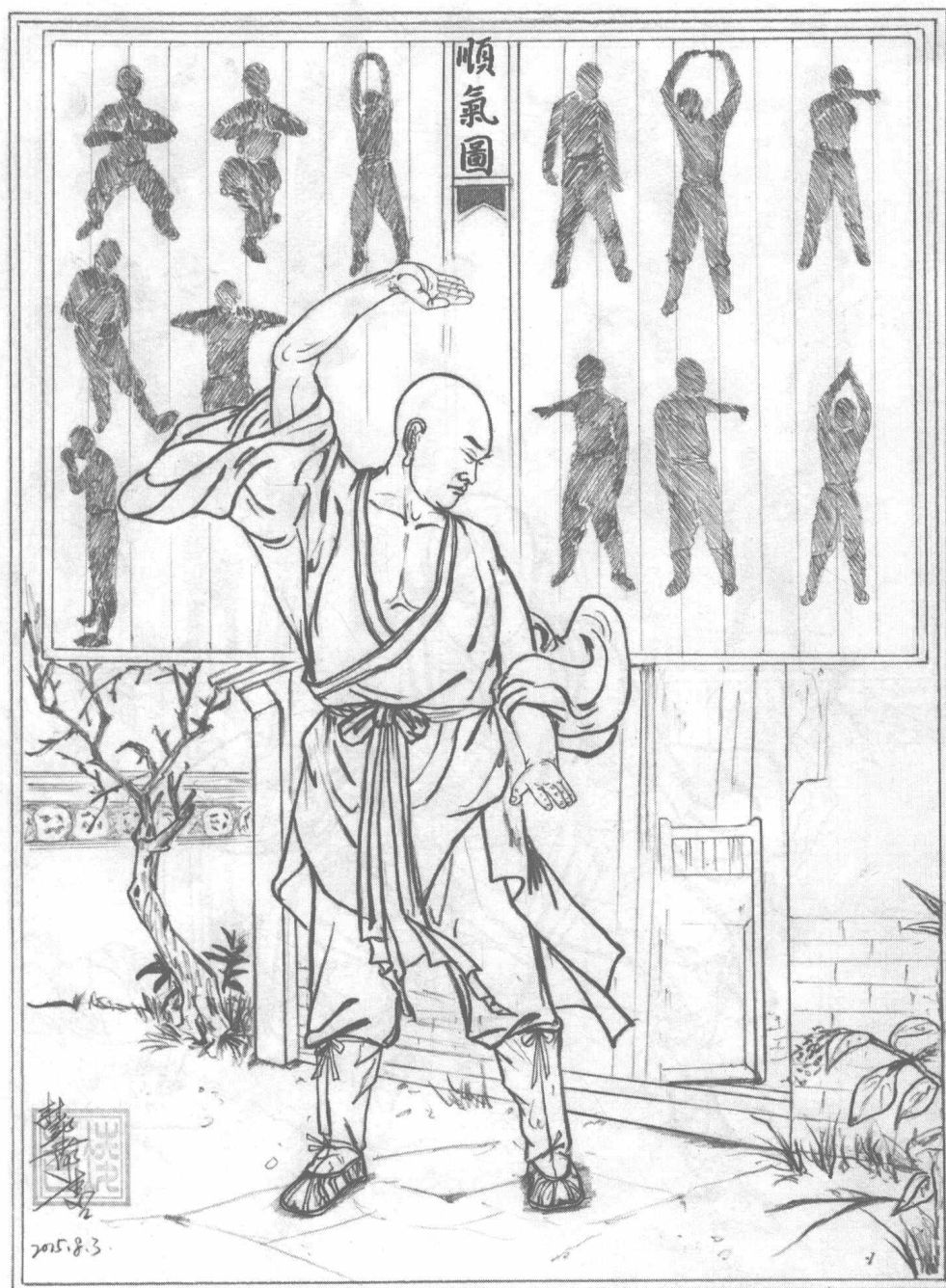
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



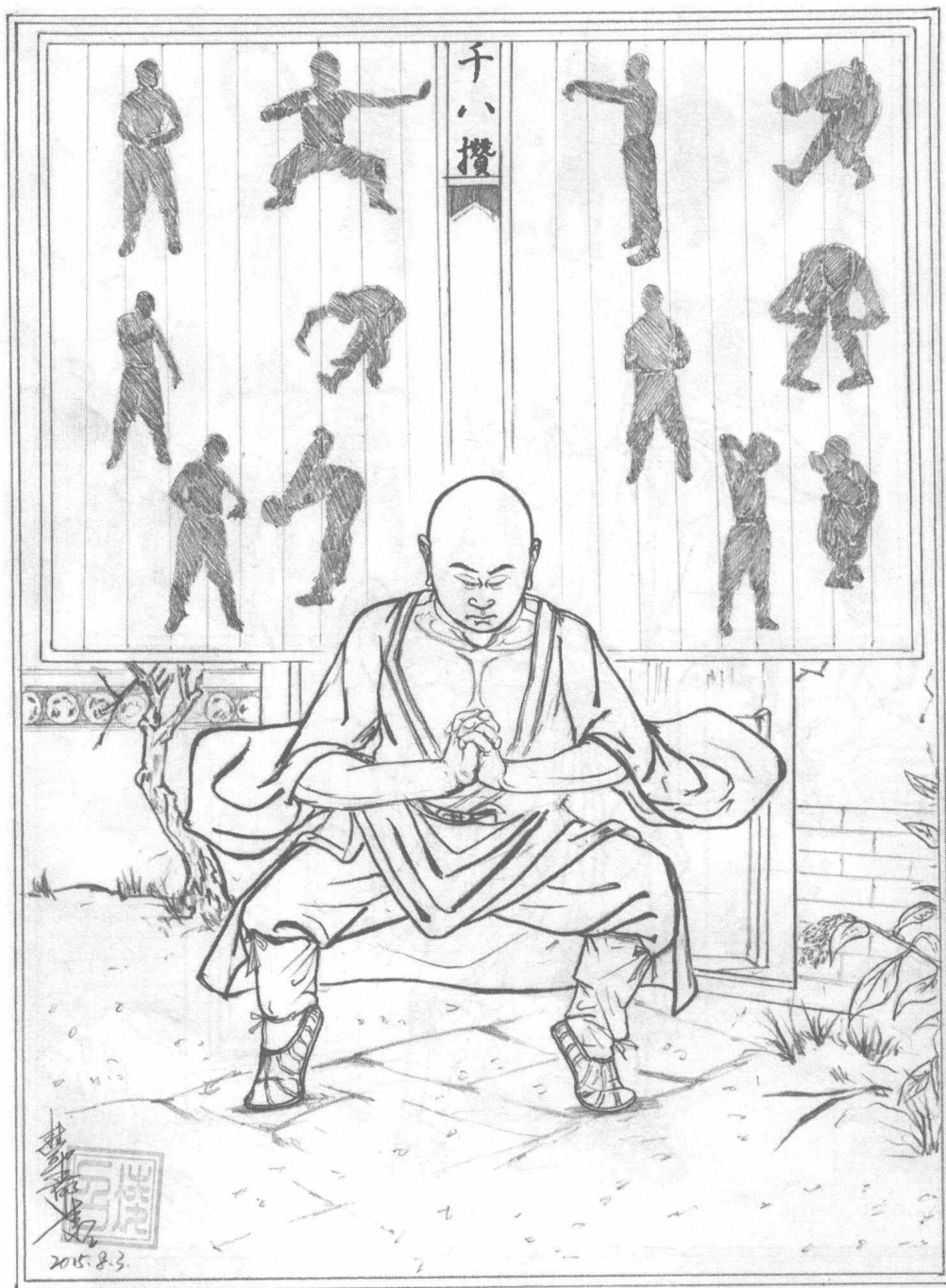
1. 据传，达摩内功为达摩大师在嵩山石洞内，面壁9年时所创，又称“易筋洗髓经”。易筋经共为9段，每段12势，合为108势；静坐为洗髓经。易筋经、洗髓经合为完整内功。



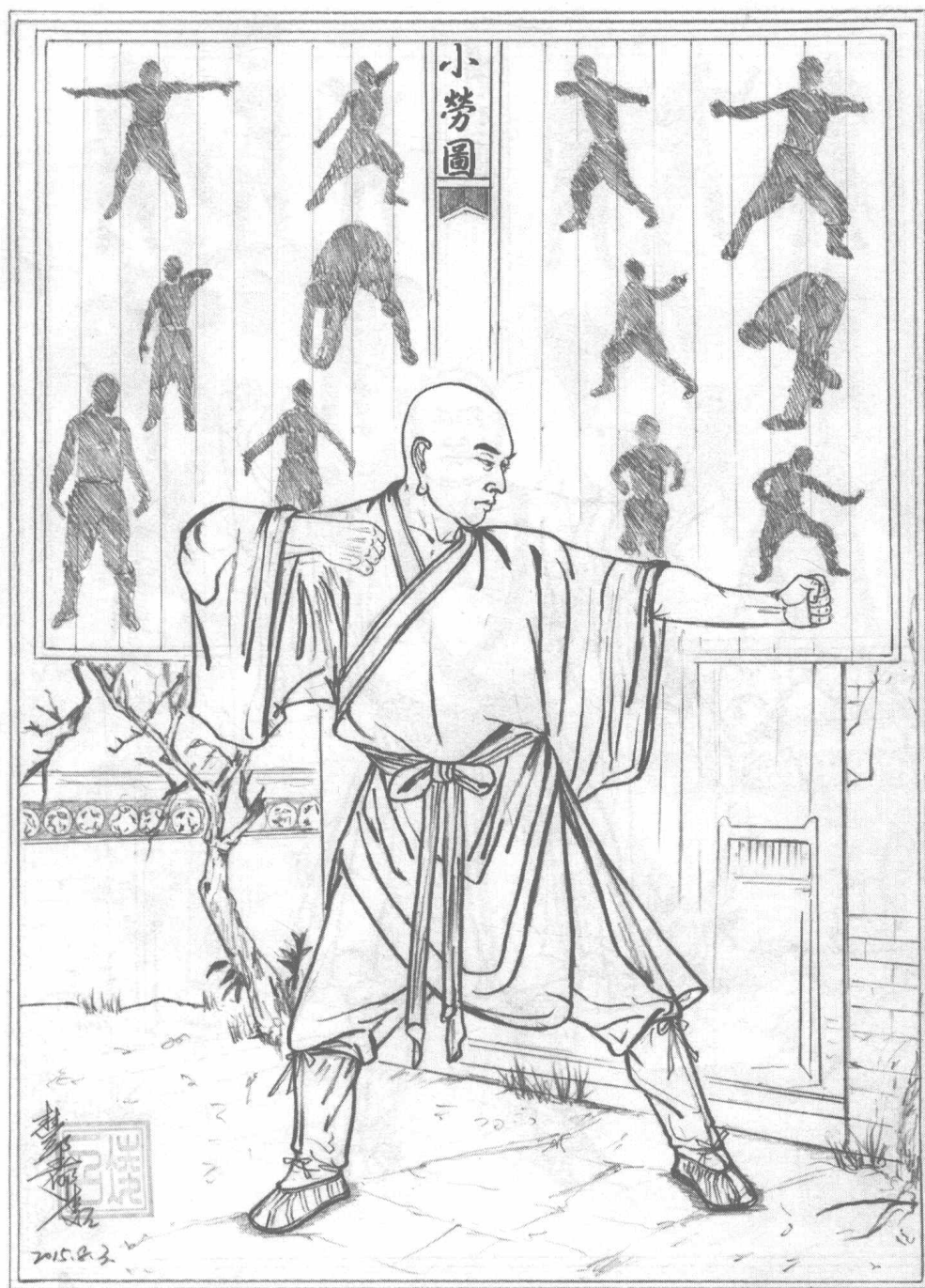
2. “舒筋功”，抻筋拔骨，疏通畅达全身筋骨脉络。



3. “顺气功”，顺畅全身气机，内强脏腑。

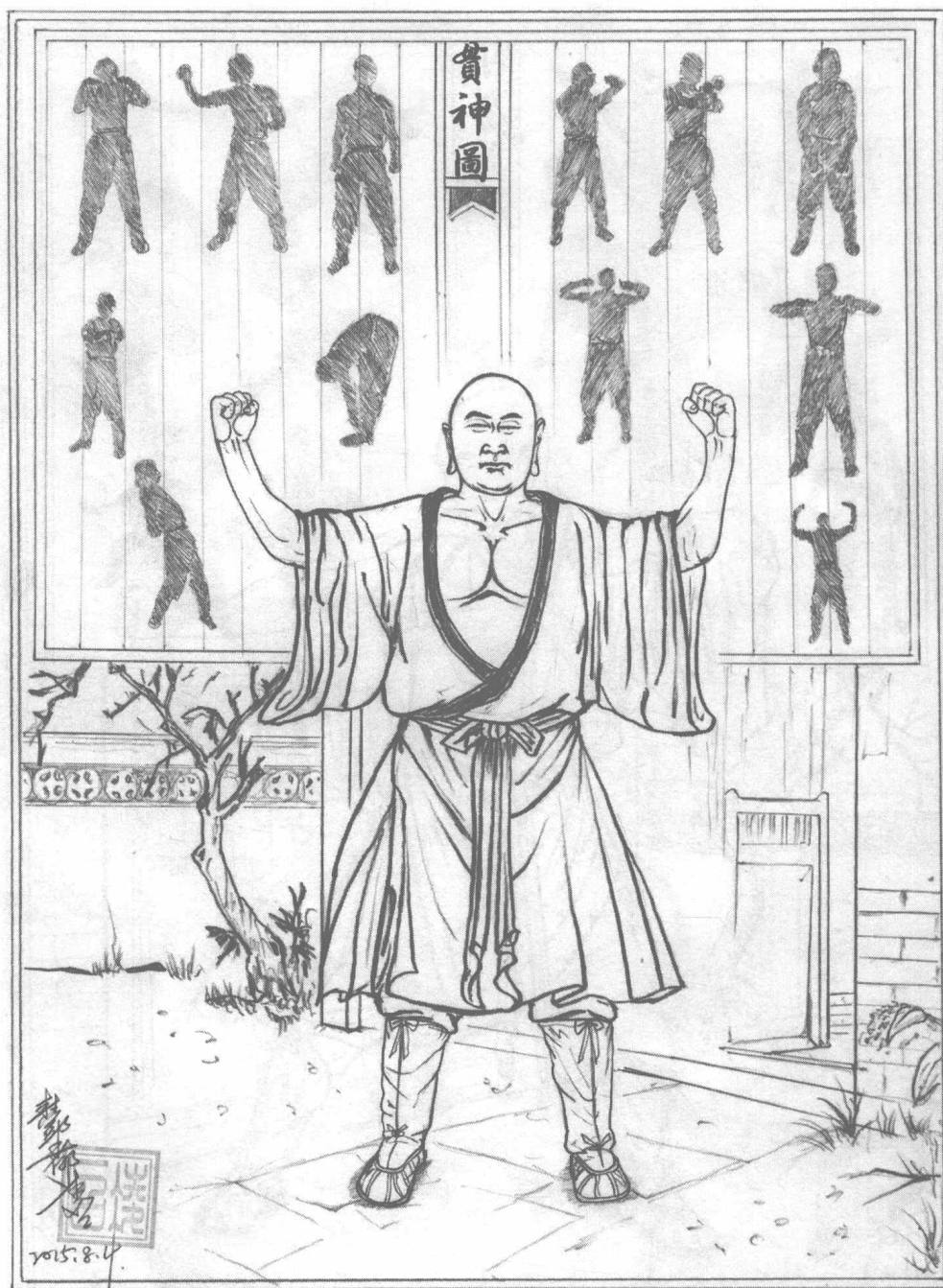


4. “千八攒功”，调息壮劲，增力健体。

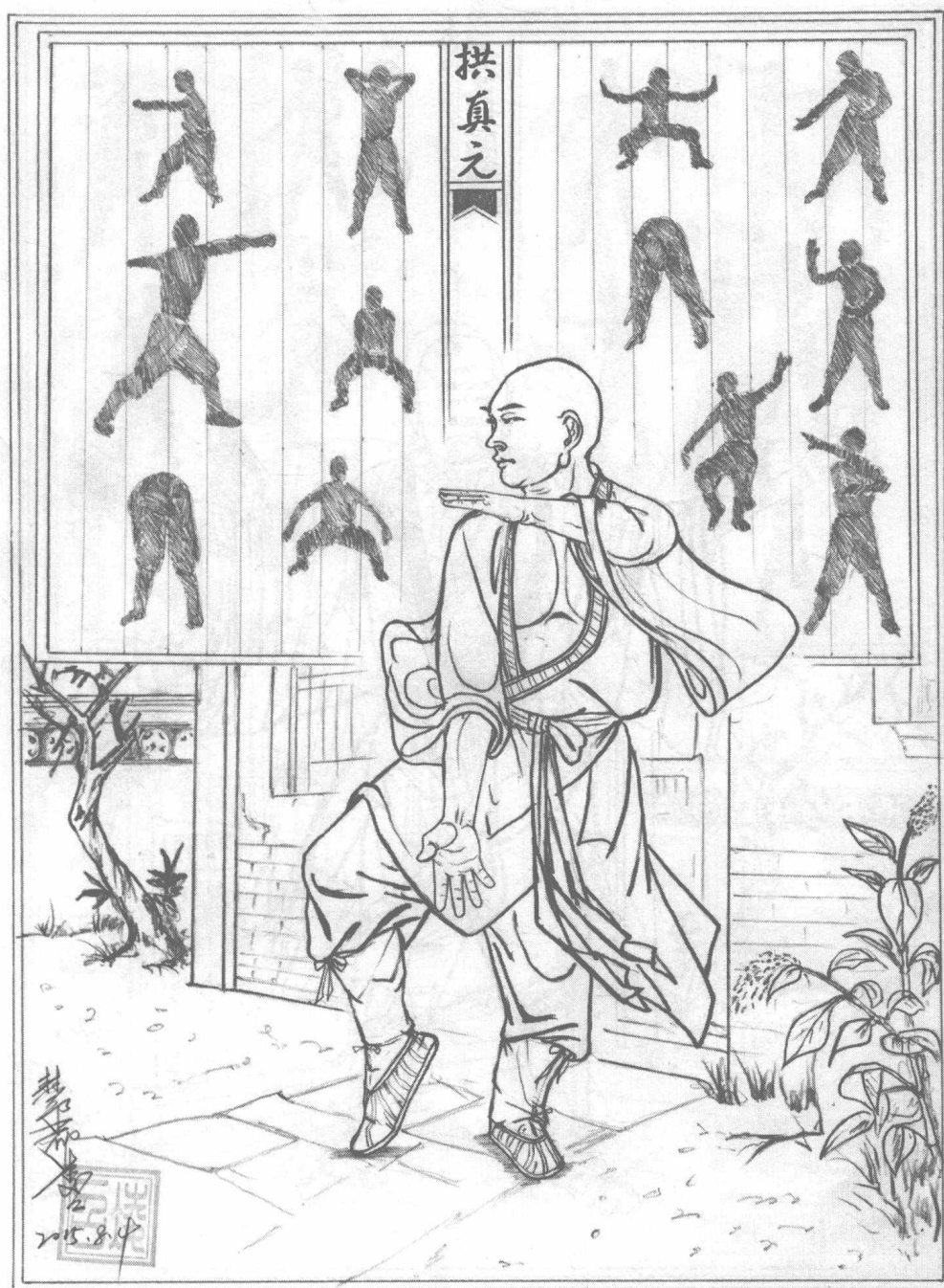


5. “小劳功”，动以养生、健身，舒活气血。

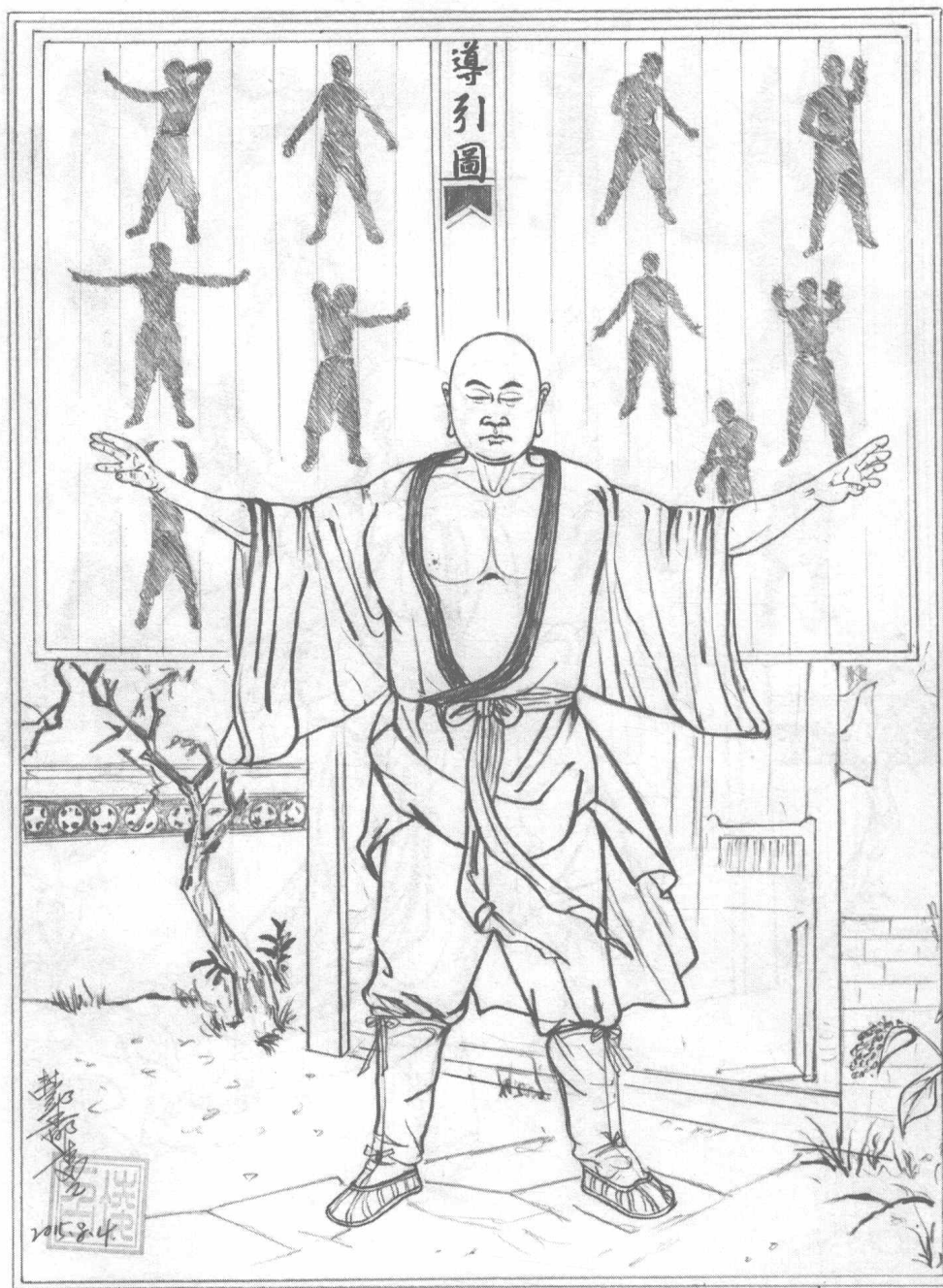




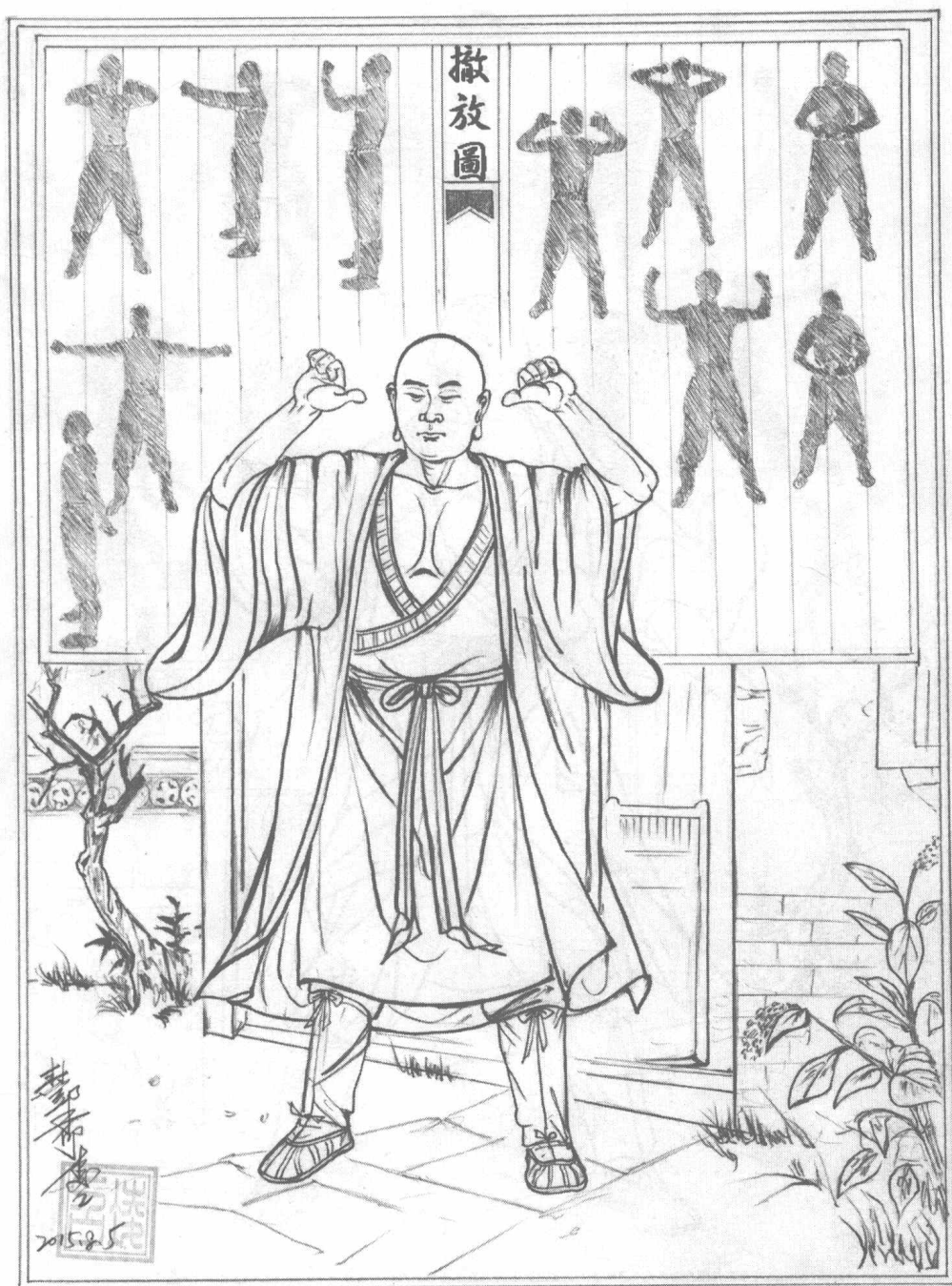
6. “贯神功”，调神练气，精气神同练。



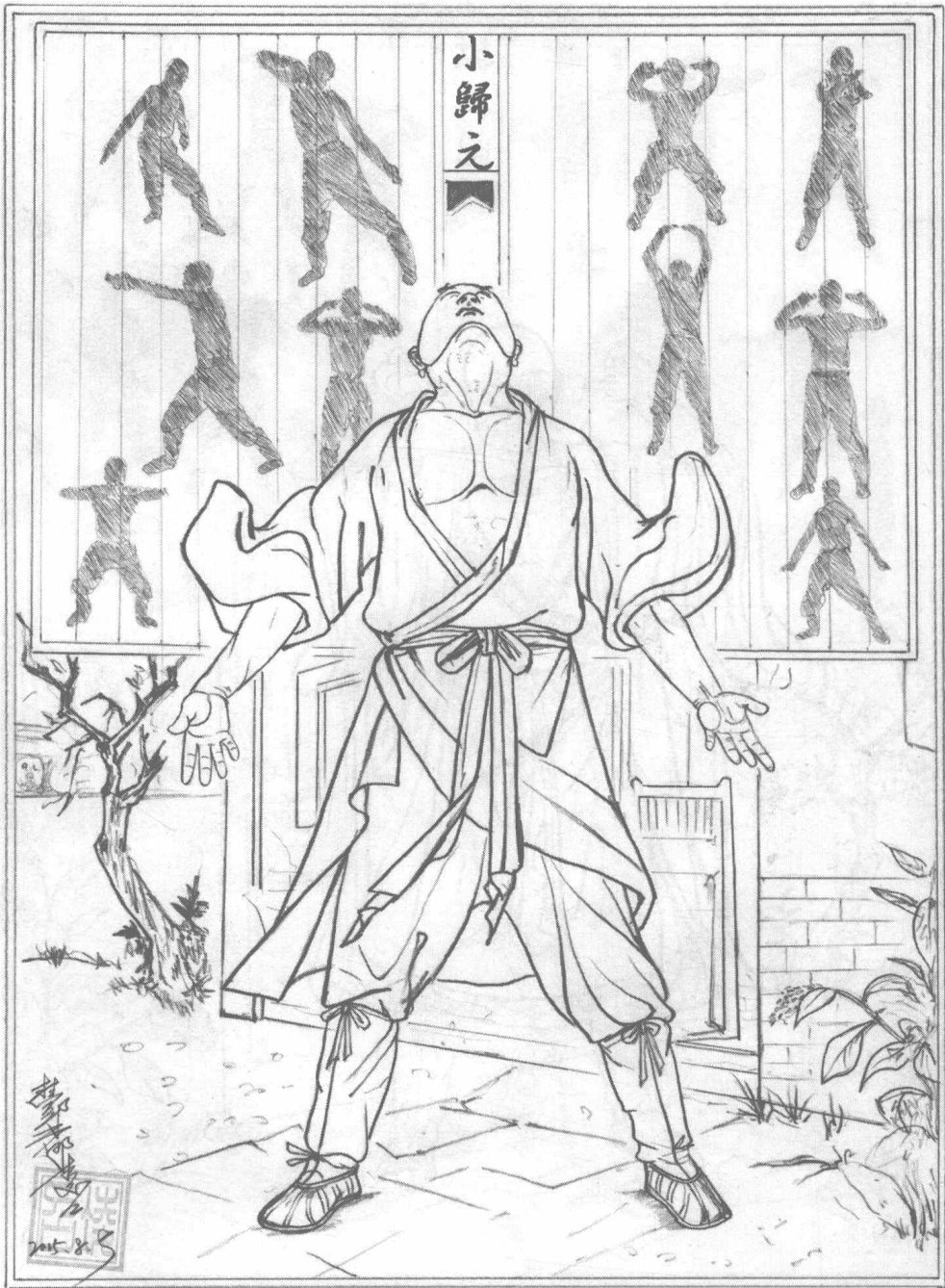
7. “拱真元功”，养练真元之气，通畅经络。



8. “导引功”，导气令和，引体令柔。



9. “撤放功”，一紧一松，张弛有度。



10. “小归元功”，帮助人体祛邪扶正，从而益寿延年，使人无病无忧。

# 目 录

第一章	舒筋功 .....	1
第二章	顺气功 .....	22
第三章	千八攒功 .....	41
第四章	小劳功 .....	58
第五章	贯神功 .....	77
第六章	拱真元功 .....	96
第七章	导引功 .....	117
第八章	撒放功 .....	130
第九章	小归元功 .....	140
第十章	洗髓经 .....	158

## 第一章 舒筋功

舒筋功，全套 12 势，练时要求全身松活自然，鼻吸鼻呼，动作舒展圆活。以舒展筋骨，活顺血脉，而使经络畅通，达到祛病健身、延年益寿的功效。

### 一、羽客挥扇

1. 两脚开步，与肩同宽，正身直立，全身放松，两掌垂于体侧，呼吸自然。目视前方。（图 1-1）

2. 以腰为轴，吸气的同时，两掌由体侧向左上方挥出，上体尽量向左后转。左臂略伸，掌高过头顶，指尖向上，掌心斜向右方；右臂略屈环于颌前，掌高与额平，指尖斜向左上方，掌心对面部。目视左掌。（图 1-2）

3. 呼气，两掌随右转体向右侧上方挥出，动作与左挥掌相同，唯方向相反。（图 1-3）

上述动作一左一右、一吸一呼为 1 轮，共做 36 轮后收势。

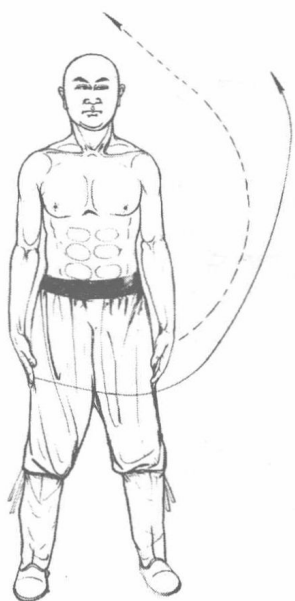


图 1-1



图 1-2



图 1-3

4. 上体转正时，两掌下落抱于丹田前，掌尖相对，掌心向上。（图 1-4）

5. 两掌向左右侧分开，配合逆腹式吸气，收腹挺胸，两掌尽量外翻，掌尖斜向外下方，掌心斜向外上方，两臂伸直。（图 1-5）

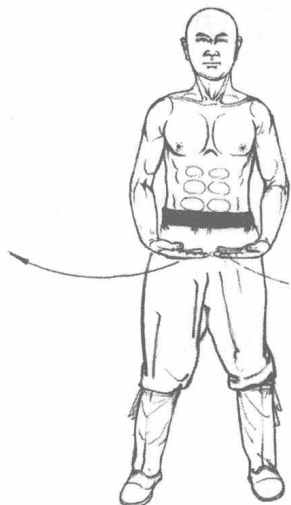


图 1-4

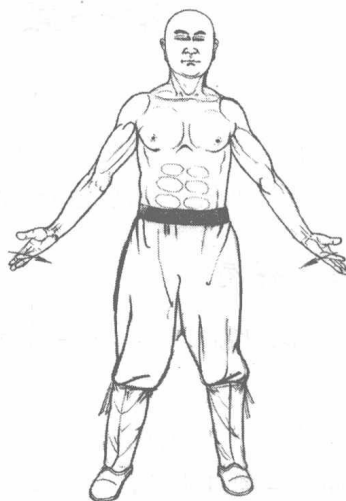


图 1-5

6. 气吸满后，随着呼气放松身体，两掌转腕成掌尖向下，掌心向里，虎口向前。（图 1-6）

7. 两掌收贴于两大腿外侧，调匀呼吸，目视前方。（图 1-7）

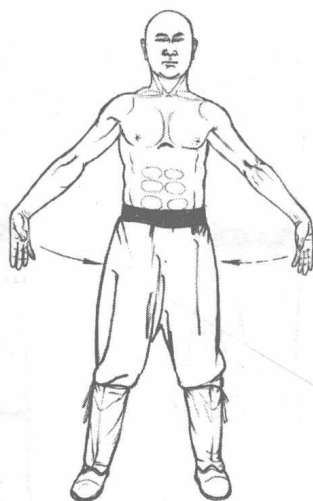


图 1-6

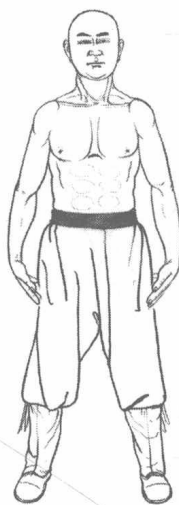


图 1-7



## 二、紫燕抛剪

1. 两脚开步，与肩同宽，正身直立，全身放松，两掌垂于体侧，呼吸自然，目视前方。（图 1-8）

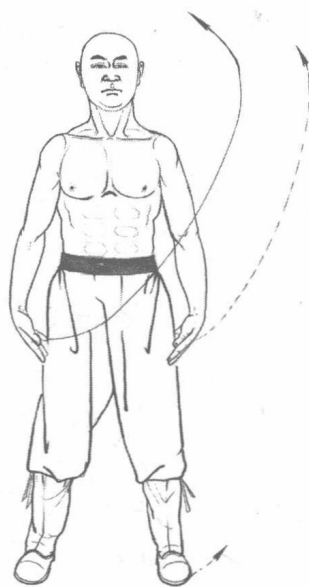


图 1-8

2. 左转体约 90 度，重心落于右腿，屈膝略蹲，左腿伸直，脚尖上跷，成七星步；同时，双掌随转体，由下向上撩起，展臂托掌分张于上体两侧，高与头平，两臂略屈，掌心向上，掌尖向外。挺胸吸气，目视前方。（图 1-9、图 1-9 附）



图 1-9



图 1-9 附