

少林武术气功功法

少林秘传

轻功绝技

李吉成（法名：释德修）编著



海天出版社

少林武术气功功法

少林秘传轻功绝技

李吉成（法名：释德修）编著

海天出版社

（中国·深圳）

(粤)新登字10号

责任编辑: 刘东力

封面设计: 林 丹

责任技编: 覃善权

责任校对: 覃善权

插 图: 于 明

少林武术气功功法

少林秘传轻功绝技

李吉成 (法名: 释德修) 编著

海天出版社出版发行

(中国·深圳)

新华书店经销 广东科普印刷厂印刷

*

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 8.25 字数 185千字

1994年12月第1版 1994年12月第1次印刷

印数: 1-10000册

ISBN7-80542-966-9

G·261

定价: 每套20.40元 每册6.80元

版权所有 翻印必究

目 录

前 言	释素云 (15)
第一章 概 述	(19)
第一节 少林轻功的渊源	(19)
第二节 少林轻功的分类	(26)
第三节 少林轻功的基本原理	(26)
第四节 少林轻功的特点	(29)
第二章 习练少林轻功基本方法	(32)
第一节 基本法则	(32)
第二节 基本功练法	(33)
第三节 基本要求	(39)
第四节 注意事项	(46)
第三章 习练少林轻功内功法	(48)
第一节 静禅功	(48)
第二节 四段功	(52)
第三节 十段功	(58)
第四节 金刚功	(60)
第五节 五心合一功	(71)
第四章 少林秘传轻功绝技	(73)
第一节 轻身功	(73)
一、轻身术	(73)
二、翻腾术	(84)
三、穿帘功	(96)
四、柔骨功	(101)

五、刀枪不入功	(107)
六、金刀换掌功	(112)
第二节 纵跃功	(117)
一、跳跃功	(117)
二、跑板功	(123)
三、壁虎游墙术	(127)
四、飞檐走壁功	(132)
五、窜纵功	(136)
第三节 陆上超距功	(142)
一、陆地飞行功	(142)
二、梅花桩功	(145)
三、飞行功	(150)
四、流星步功	(153)
五、闪战法	(154)
六、蛇行术	(160)
第四节 水上轻功	(162)
第五章 少林秘传辨症药方	(174)
附录一 少林气功、轻功秘传资料精粹	(200)
附录二 少林寺历代著名武僧简介	(213)
后 记	(246)

少林武术气功功法

少林秘传轻功绝技

李吉成（法名：释德修）编著

海天出版社

（中国·深圳）

祝贺

李吉成先生

为弘扬武

术作贡献

多事大员内人

李梦华

九二

中华全国体育总会主席

国际武术联合会主席

李梦华为李吉成先生题词

武学文修德
发扬中华武术之精
粹。

书赠李吉成先生

中华全国体育总会副主席
亚洲武术联合会主席

徐才为李吉成先生题词

徐才
九二年四月

老成印心

以真伊博
武藝
造福人

张耀庭为李吉成先生题词

中国武术协会主席

国家武术研究院院长

张耀庭
二月十八日

中央扶贫基金会会长

项南为李吉成先生题词

少
林
精
華

項
南
題

吉成先生：

弘揚少林功
造福全人類

劉國安

五九年
元月

原湖南省政协副主席
湖南省气功科学研究会会长
《气功天地》杂志主编
刘国安为李吉成先生题词

“一炁”结友情

刘静平于
1991年11月27日
于上海国际
气功学会

《中国气功》杂志社常务副社长
刘静平为李吉成先生题词

著名作家

柯云路为李吉成先生题词

武中尚强

书赠李吉成

柯云路

一九九三年八月

WUSHU IS LIKE A MIRROR.
OUR CHARACTER TAKES
ALOT OF HARD WORK
AND DEDICATION TO
POLISH.

AL ARSENAULT
VANCOUVER, CANADA

武术象一面镜子，要使其明净照人，
需要我们的意志力和献身精神。

加拿大温哥华市警官搏击教练
国际武术散手道创办人之一
奥赛罗先生为李吉成题词

One can overcome any
adversity, with persistence
perseverance & patience

Train with a true heart
& faith, be true to yourself
and all will be right

Reese Rocky

人只要坚韧不拔，持之以恒，充满耐
心，就可以克服任何困难；诚心诚意，充满
信心，相信自己，则无事不成。

加拿大二世空手道协会武士
空手道和散手道黑带二段
瑞克先生为李吉成题词

I hope that the
friendships we have made
last long after we leave
china.

Paul Henderson

我希望我们既使离开了中国，但友谊长在。

加拿大温哥华市太极拳师

政府环保工程师

保罗先生为李吉成题词