

雙手託天蓋三疊 左司轉弓羽飛離

調理脾胃連兩手 又帶下傷向後曠

攢拳暗目增力量 後后起 抑病澹

搖頭擺尾杏心火 兩手攢足落覺與

# 少林秘功



# 八段錦

兩手託天理三疊 左司開弓羽火離

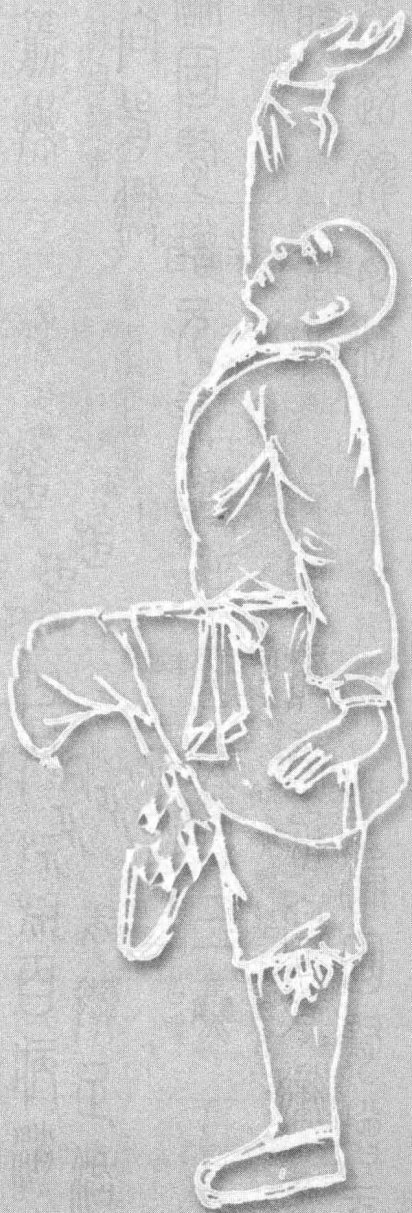
調理脾胃龍振耳 乘象回頭溜又帶

草蛇攢蹄于心火 肯順后脈固覺與

金剛變目綿拳勁 後后齊雙百病澹

少林秘功

八段錦



策划编辑：苏丽敏  
责任编辑：高翔  
审稿编辑：苏丽敏  
责任校对：文冰成  
装帧设计：精彩视觉  
责任印制：陈莎

---

## 图书在版编目（CIP）数据

少林秘功八段锦 / 黄淑杰编著. — 北京：北京体育大学出版社，2011.5

ISBN 978-7-5644-0714-8

I. ①少… II. ①黄… III. ①八段锦—基本知识  
IV. ①G852.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第102458号

## 少林秘功八段锦

黄淑杰 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

网址：[www.bsup.cn](http://www.bsup.cn)

印厂：北京昌联印刷有限公司

开本：880\*1230毫米 1/32

印张：5.5

千字数：154千字

---

2011年7月第1版第1次印刷 定价：15.00元

印数5000册

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 编者的话

八段锦是一种非常古老、实用的养生精功，功法简绝，易学易练；架势优美，动作独特；强身健体，功效显著，有“养生之宝”、“功中锦缎”之美誉，流传很广。八段锦之少林一派更是其中名功，沿袭少林宗风，融汇外家武功，架势威猛，动作有力，多显阳刚，自有其强。

“延年佑寿，力大混元”，少林八段锦的功效除养生外，同时还可增强人体柔韧性、灵活性，利于技击攻防；可以作为各种大武功或练拳前的预备功夫，活动筋骨，开功热身；亦可作为硬功排打的收功之法，舒筋顺气，柔体松身，极具妙用。

编者长期从事武术竞赛裁判和教学工作，出于职业需要和个人爱好，对少林八段锦很感兴趣，就多方联系和请教少林诸派高手，并收集相关理论及技术资料，经过多年努力，终于完成本著。本著共收录五大少林八段锦：少林韦陀八段锦、少林金刚八段锦、少林达摩八段锦、少林罗汉八段锦、少林武穆八段锦。

为了弘扬国粹，推广益众，现公开出版，供同道参考。然囿于经验，难免缺憾，恳请方家不吝赐教，可发电子邮件至 [sanwuzu@126.com](mailto:sanwuzu@126.com)，以利再版修正。

# 目 录

## 一. 少林韦陀八段锦/ 1

第1段 双手托天益三焦 .....	3
第2段 左右开弓射飞雕 .....	7
第3段 调理脾胃运两手 .....	11
第4段 五劳七伤向后瞧 .....	14
第5段 攒拳瞪目增力量 .....	18
第6段 脚后起踮把病消 .....	21
第7段 摇头摆尾去心火 .....	23
第8段 两手攀足强肾腰 .....	27

## 二. 少林金刚八段锦/ 33

第1段 两手托天理三焦 .....	35
第2段 左右开弓射大雕 .....	37
第3段 调理脾胃龙折身 .....	42
第4段 奔马回头治五劳 .....	49
第5段 草蛇探路平心火 .....	54
第6段 前俯后仰柔肾腰 .....	59
第7段 金刚怒目练拳劲 .....	64
第8段 脚后齐颠百病消 .....	71

### 三. 少林达摩八段锦/ 75

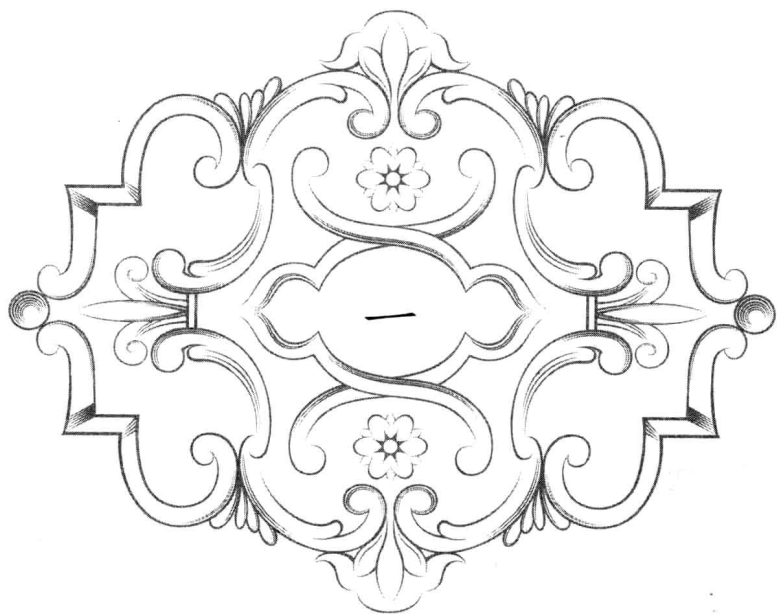
第1段 两手托天利三焦 .....	77
第2段 左右拉弓射箭操 .....	80
第3段 调理脾胃举单臂 .....	84
第4段 五劳七伤仰后瞧 .....	88
第5段 摇头摆尾消心火 .....	92
第6段 两腿屈膝壮肾腰 .....	96
第7段 攥拳咬牙易筋经 .....	99
第8段 打躬折腰病患少 .....	102

### 四. 少林罗汉八段锦/ 107

第1段 双手托天理三焦 .....	109
第2段 左右挽弓似射雕 .....	113
第3段 调理脾胃练单举 .....	117
第4段 五劳七伤回首瞧 .....	121
第5段 摇头摆尾却心火 .....	125
第6段 拔脊攀足活肾腰 .....	129
第7段 冲拳怒目增大劲 .....	132
第8段 最后屈颠百病消 .....	136

### 五. 少林武穆八段锦/ 139

第1段 叉指托天舒三焦 .....	141
第2段 骑马弯弓射胡雕 .....	144
第3段 托天踏地对抻劲 .....	148
第4段 回首凝望消五劳 .....	152
第5段 摇头摆尾灭心火 .....	155
第6段 折身攀足壮肾腰 .....	158
第7段 冲拳怒目增力气 .....	161
第8段 马背颠簸起俯仰 .....	164



## 少林韦陀八段锦

《韦陀拳谱》载：“少林真传，韦陀八段；延年佑寿，力大混元；锦囊妙功，百金不传。”

少林韦陀八段锦是最为古老的少林真功，是少林四大经典（韦陀门、达摩派、金刚功、罗汉拳）之一——韦陀门的重要功夫。

此功用处很大，既可作为各种大武功或练拳前的预备功夫，活动筋骨，开功热身，又可作为硬功排打的收功之法，舒筋顺气，柔体松身。

此功还是一个可以单独练习的、武术与养生并重的极好功法，造型古朴，简便易学，功效显著；增强人体整体混元力、柔韧灵活力，利于技击攻防；改善人体关节炎症，活血、健脏、益气，防病、去病、延年。

## 总 诀

双手托天益三焦，左右弯弓射飞雕。  
调理脾胃运两手，五劳七伤向后瞧。  
攒拳瞪目增力量，脚后起踮把病消。  
摇头摆尾去心火，两手攀足强肾腰。



# 第1段 双手托天益三焦

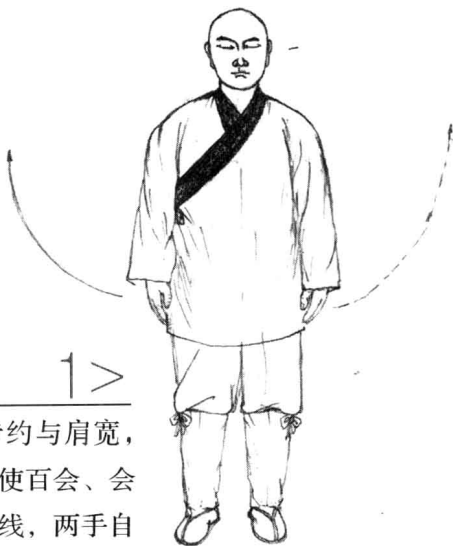
## 歌 诀

叉指伸臂掌托天，吸气观指兼仰面。  
展臂下收抱丹田，通透三焦体康健。

## 练 法

### 古谱势图

注：这些势图来自古版刻本，依照旧谱复制下来，供读者鉴赏。



1 >  
正身站立，开步约与肩宽，  
髋关节向前移，使百会、会  
阴连成一条垂直线，两手自  
然垂放体侧。（图 1-1）

图 1-1

2 >

自然呼吸，静心凝神片刻，然后向左右两侧抬臂，至与肩平之际，两掌由掌心向前变为掌心向上；继续上抬，在头顶合拢，待两掌心相贴时沿脸前下落至胸前，成双掌合十拜佛状。动作引导呼吸，以自然顺畅为宜，此即本功法的起势。（图 1-2、3）

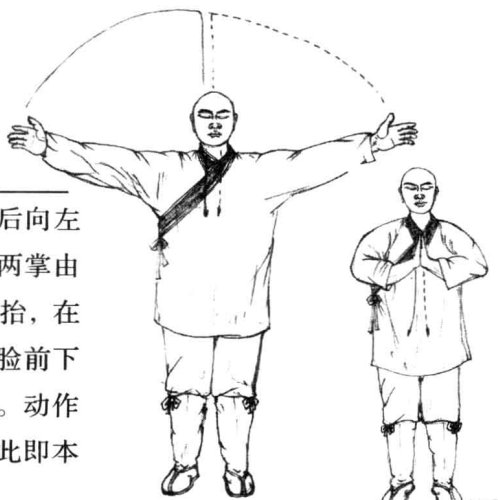


图 1-2

图 1-3



图 1-4

< 3

双掌下落，至腹前时转掌成指尖向下，继而分开两掌，两掌中指尖相抵触，两掌心向上。（图 1-4）

4 >

吸气时，两掌开指相叉，成叉指掌，继由体前中线托起，至下巴前时转掌，掌心向前，掌背对嘴。（图 1-5）



图 1-5



图 1-6

<5

呼气，两掌自下颌前翻腕成掌心向上，托至头顶，同时，眼睛随动作上翻，手托至头顶时脚跟稍离地。（图 1-6）

动作引导呼吸，双臂收、举几次（次数自定），手心始终向上。（图 1-7 ~ 9）



图 1-7



图 1-8



图 1-9

v6



图 1-10



图 1-11

<7

托举毕，十指松开，向左右两侧展臂分开，继下落收掌于肚脐前，右掌背放在左掌心上，两掌心均向上。

(图 1-10、11)

## 功用

1.本段作用以调理三焦为主。《难经·六十六难》曰：“脐下肾间动气者，人之生命也，十二经之根本也，故名曰原。三焦原之别使也，主通行三气，经历五脏六腑。原者，三焦之尊号也。”原气即是人之命，十二经之根。通过三焦激发于五脏六腑，无处不至，它是人体活动的原动力，因而对三焦的调理，能起到防治内脏有关诸病的作用。对肠胃虚弱的人效果尤佳。

2.上举吸气时，胸廓上提，它较一般的呼吸幅度可增大1~3厘米，从而加大吸气深度，有利于静脉血回流心脏，使肺的机能充分发挥，大脑清醒，解除疲劳。同时，上举吸气，使横膈下降，令腹腔内脏得到充分自我按摩，呼气时上肢下落，膈肌向上松弛，腹肌亦同时松弛，这就改善了腹腔和盆腔内脏的血液循环。平时人两手总是处于半握拳或握拳状态，由于双手交叉上托，使手的肌肉、骨骼、韧带等也能得以调理。

3.本段除充分伸展肢体和调理三焦外，对腰背痛、背肌僵硬、颈椎病、眼疾、便秘、痔疮、腿部脉管炎、扁平足等也有一定的防治作用。此段还是宽胸顺气、消食通便、固精补肾、强壮筋骨、解除疲劳的极佳方法。用以治疗预防脉管炎时，要取高抬脚跟的做法，每次要反复练习。



## 第2段 左右开弓射飞雕

### 歌 诀

两手一分似开弓，左把右箭开心胸。  
展臂用劲须闭息，左右相俦一样同。

### 练 法



古谱势图

1 >

两足开立与肩同宽，右掌指背放在左掌心，两手掌心均向上，两掌侧缘贴于小腹前，自然呼吸，静心凝神。（图 1-12）



图 1-12



图 1-13



图 1-14



图 1-15

<2

右脚向右侧横跨步，屈膝下蹲成马步势，同时，左手握拳收肋际，拳心向上，右掌后收接着向右侧下伸臂，臂伸直时右掌再向前、向左侧画弧至左侧前方，上体随之左转，掌指尖向左，虎口向上，此时左拳变掌，抬与右掌掌心相贴，目视左前方。（图 1-13 ~ 15）

右掌握拳向右肋收成拳心向上，重心右移成右弓步，同时，左掌握拳向左前方伸出，拳眼向上。（图 1-16）

v3



图 1-16



图 1-17

<4

吸气，胸部用力，右臂肘用劲向右侧拉紧，同时，左臂向左前斜上方抻劲，左拳用劲抻直食、中二指，成“剑指”，虎口向上，有如弯弓射箭的架势。定形片刻，将气呼出。

(图 1-17)

5>

上体右转，同时，左手呈半握拳，拳眼向上，向右侧画弧，至臂伸直时左拳拳心向上，向左收拉，右拳拳心向上向右侧前斜上方抻出，身体重心左移成左弓步；左拳拉至左肩腋前时成拳心向下，虎口对肩，右拳前抻至臂刚直时，食、中二指前抻成剑指，手心向下。定形片刻，将气呼出。(图 1-18 ~ 20)



图 1-18



图 1-19



图 1-20



图 1-21



图 1-22



图 1-23

△6

以上左、右方向各做几遍(遍数自定)后,即可收势。

两手左右展臂成掌心向上,并向头顶上方合拢,至指尖相触时转成掌心向下,同时,右脚向左脚内侧收步,成直身正立。继两掌沿鼻中线下按过胸直至小腹前,此时,两掌略向外分,掌心向下,掌指略向前下。

(图 1-21 ~ 23)

## 功用

1.本段作用可以重点改善胸椎、颈部的血液循环,对脑震荡引起的后遗症也有一定的治疗作用,同时对上、中焦内的各脏器尤对心肺给予节律性的按摩,因而能增强心肺功能。

2.通过扩胸伸臂,使胸肋部和肩臂部的骨骼肌肉得到锻炼和增强,有助于保持正确姿势,矫正两肩内收以致驼背等不良姿势。



## 第3段 调理脾胃运两手

### 歌 诀

双手相抱在腹前，胸前交叉两相翻。  
上托掌如摘星手，下撑直到髀骨边。

### 练 法

1 >

两脚开立与肩同宽，正身直立，左掌抱于右掌背，两掌心均向上，小指侧贴于肚脐前，垂帘凝神，自然呼吸。

(图 1-24)



图 1-24

古谱势图