

少林 士 殺 錦

经历代高僧沿袭传承近一千五百年

最古老的养生健身术、少林高僧的密修奇功

养生固本 强健体魄 益寿延年



释德扬

出版

少林十二段锦

释德扬 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林十二段锦 / 释德扬编著. —成都: 成都时代出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5464-0602-2

I. ①少… II. ①释… III. ①少林武术—基本知识
IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 033398 号

少林十二段锦

SHAOLIN SHI' ERDUANJIN

释德扬 编著

出 品 人	段后雷 罗 晓
责 任 编 辑	张慧敏
责 任 校 对	李 航
装 帧 设 计	中映良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	干燕飞
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市濠江实业有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	148千
版 次	2012年4月第1版
印 次	2012年4月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0602-2
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29827111

序言

Prologue

少林功夫传承千年，源远流长，除了横扫天下、威名远扬的技击功夫以外，修心养性、强身祛病的少林内功也闻名于世，少林十二段锦即为其一。作为少林功夫中最重要的一种内修功法，少林十二段锦与少林拳、少林棍、达摩易筋经、洗髓经齐名，成为少林武学的瑰宝。

十二段锦本为古代传统导引术，由十二段动作组成，全套功法动作柔和、自然、顺畅，形神兼备，犹如一幅精美华贵、连绵不断的画卷，故称之为“锦”。少林十二段锦在汲取前人智慧的基础上，由历代高僧世代相传演变而成，它不仅继承了传统上古导引养生法的精髓，同时将按摩、导引、入静、存想等气功方法融于一体，动静结合，形意相随，身心兼练。全套功法十二段动作分别针对身体的不同部位进行修炼，既可全套练习，亦可择需修炼。

少林十二段锦功法简单，通俗易学，不仅利于内功修炼，更益于健身养生，完美地诠释了“上工治未病”的养生要义。全套功法之动作、意念与呼吸配合，以脏腑为主体，呼应百络运行，感应血脉流动，身体上下内外自然结合，融会贯通，故能养生固本，强健体魄，主动防御疾病的侵扰。

本书全面展示了少林十二段锦的功法要义和习练招式，由嵩山少林寺第三十一代武功传人、前武僧总教头释德扬大师示教真传，逐式详解全套功法，配以全程连环图示，并悉心提点习练要领，对功法原理和功效给予了详尽精辟的解析，为你的修习指引迷津，避免弯路。

本书图文并茂，循序渐进，通俗易懂，读者一看即会。同时，为便于初学者更快地入门，本书从基础引导，传授呼吸吐纳、意念控制和手型、身形、打坐等少林基本功法；此外还穿插了各式精练传神的习练歌诀，非常有助于习练者记忆和全面掌握。

少林十二段锦蕴涵了丰富的健康养生智慧，是一套上好的健身功法。习练者可细细品味，在锦缎延绵般的运行中修身养性，勤加操练必能强身健体、益寿延年。



阿彌陀佛

持佛名號
念經持咒
功德無量
不可思議
此經名曰
阿彌陀佛
經



第一章 少林内功—强精气，健身体..... 1

Chapter One Shaolin Internal Qigong—Benefit Spirit and Body

- 一、修身养性话少林..... 2
Shaolin, Cultivate One's Mind
- 二、底蕴深厚的少林养生文化..... 3
Broad and Profound Culture of Shaolin Regimen
- 三、禅武合一的少林养生内功..... 5
Shaolin Internal Qigong, Unites Zen with Martial Art
- 四、健身要术少林十二段锦..... 6
Shaolin Twelve Movements, Body Building Exercise
1. 起源与发展 2. 功法特点 3. 养生功效

第二章 少林十二段锦之练功基础..... 13

Chapter Two Basic Skills of Shaolin Twelve Movements

- 一、掌握练功技巧..... 14
Skills of Kungfu Practice
1. 合理选择练功时间和地点 2. 合理安排练功次数和练习量
3. 持之以恒，循序渐进
- 二、注重基本功..... 16
Pay Attention to Basic Skills
1. 呼吸 2. 意念 3. 手型 4. 身形 5. 打坐
- 三、做好练功准备..... 22
Get Ready for Practicing
1. 身心 2. 场地、时间、饮食 3. 坐垫



第三章 少林十二段锦的功法详解 25

Chapter Three Detail Analysis of Shaolin Twelve Movements

一、习练歌诀 26

Mnemonic Rhyme for Practicing

二、动作详解 27

Movements Analysis

预备式

第一段锦：冥心握固	第二段锦：叩齿鸣鼓	第三段锦：微撼天柱
第四段锦：掌抱昆仑	第五段锦：摇转辘轳	第六段锦：托天按顶
第七段锦：俯身攀足	第八段锦：背摩犍门	第九段锦：前抚腕腹
第十段锦：温煦脐轮	第十一段锦：摇身晃海	第十二段锦：鼓漱吞津

收式

第四章 少林健身内功集锦 75

Chapter Four Collection of Shaolin Regimen Internal Qigong

一、分行外功诀 76

Main Points of Kungfu Practicing (Different Parts of Body)

1.心功 2.身功 3.首功 4.面功 5.耳功 6.目功 7.口功 8.舌功
9.齿功 10.鼻功 11.手功 12.足功 13.肩功 14.背功 15.腹功 16.腰功 17.肾功

二、祛病延年法 112

Method of Anti-Disease and Prolong Life

第一法 第二法 第三法 第四法 第五法 第六法 第七法 第八法 第九法

第一章

少林内功——强精气，健身体

Chapter One Shaolin Internal Qigong—Benefit Spirit and Body

名扬天下的少林武术吸取了大量民间武术精华，博采众长，增益创编，形成了自己独特的武术体系。同时，少林寺作为中国禅宗的发源地，讲究天人合一、修身养性，了然悟道。因此，少林武术中除了技艺超群的武技以外，内功心法也闻名于世。两者的结合不仅丰富了少林武术的内涵，也对中国传统养生术的发展起到重要的促进作用。



一、修身养性话少林

Shaolin, Cultivate One's Mind



嵩山少林寺，自古以来就有“天下第一名刹”的美誉。它始建于北魏太和二十年（公元496年），位于河南省登封市西北的中岳嵩山西麓的少室山五乳峰下。

少林寺也被后人尊称为“禅宗祖庭”。中国禅宗是印度佛教文化传入中国后，与中国玄学文化充分交流、理解、融合，成为一门新的流派。它的禅法以定慧为本，注重摒除杂念，专心致志，安静深思，观悟四谛，以窥见法，获得智慧解脱。禅宗的入门功是参禅打坐，以静心养性为目的。这种静而不动的参禅宗法，限制了众僧的肢体活动，在某种程度上损害了众僧的身体。加之少林寺地处深山丛林之中，当时人烟稀少，猛兽成群，出没无常，直接威胁着寺僧的生命安全。为了驱倦、防兽、健身、护寺，僧人们参照各种动物的动作如鸟飞、猴跳、虎扑、鱼跃等，仿效中国劳动人民生产劳动的动作如锄地、犁地、背袋、扛粮、拉杆、推车等，在做佛事的动作中如点灯、上香、拂尘、拜佛、敲打法器等，创编出一些活动筋骨、锻炼身体的“活身法”演练，并在此基础上，不断改进，逐渐形成功夫套路。

可以说，少林寺虽然以武技名显于世，但其功夫与健康、养生有着千丝万缕的联系。

二、底蕴深厚的少林养生文化

Broad and Profound Culture of Shaolin Regimen

少林文化兼收并蓄，博大精深，是中国古代文化大融合的具体表现。它将我国的古代哲学、医学、保健学、技击技术等融为一体，形成了以禅、武、医学为核心，以强身健体、祛病延年为目的，以中国传统文化为载体的养生保健理论与技术，即独特的少林养生文化。少林养生文化流传至今已有1500多年，虽几经天灾、战乱，几度兴废，但仍有很高的历史意义与实用价值。

少林养生文化的内涵是要追求动静结合、阴阳平衡、刚柔相济、神形兼备、强身健体。少林禅宗讲究明心见性，见性成佛，具体形式就是参禅打坐，其目的是澄心静虑，心平气和，万念归一，用心去体悟那个不能用语言表述的天地万物之大道，是哲学性精神修养行为。禅宗非常强调身体的和谐统一，主张通过调身、调气、息心静坐等方法来修习禅定，所以入静在修炼的过程中起着重要的作用。同时，佛教养生的行为规范多是对佛教信徒修行时的纪律约束，具体地说是对酒、色、食、财等诸方面欲念的节制和约束，以使人专心修禅，提高道德品质的修养。

少林武术讲究“内练一口气，外练筋骨皮”，少林僧人通常将习武作为修禅的一种法门，练武时动中求静，也可以说是“行禅”。练武时手、眼、身、步协调一致，以达心空、意空、万念尽空的境界，参悟拳理，以明禅机。尤其少林拳术，特别注重内功的修炼。其内功有养气、炼气二说，其中的“炼气”讲究姿势、调息、运气，是一种在佛家禅功基础上吸收道教及民间气功而成的武术内劲气功。

少林派所传统的内功分为三乘境界：下乘功夫以神气汇合运行于内、调息活脏为特征，旨在尽快入静，心意领气，使神气相随，动气于内脏经络，以祛病健身，为拳法打下坚实的基础；中乘功夫以刚柔相济、动静结合、补气相凝为特征，功成可以神役气，其气周行全身，不畏拳打脚





踢，还可增强自己拳脚的攻击力度；上乘功夫为少林内功的最高境界，以能运行刚柔为特征，功成于刚中有柔，柔中带刚，随意变化、神鬼莫测。

另外，少林武术源出佛门，深受佛学“慈悲”、“戒杀”的影响，强调练武的宗旨在于锻炼体魄、自卫防暴。正是因为如此，所以少林寺僧能从好勇斗狠的“杀机”升华到超然于胜负、生死之上的“禅机”中去。

少林寺在日积月累下，也形成了以内养强健体和外治跌打损伤为特色的少林医学。其以功法为导，以医药为用，以禅修为髓，以提升生命力为归，其作用在于激活潜能，锻炼脏腑，增强体质。其在继承发扬中华传统医学理论的基础上，突出以“禅定”为基本法门，以呼吸、观想、气血、经络、脏象等学说为基本理论，运用“气化”、“导引”等基本手段进行诊断、治疗、调养，并提出全新的“内壮自强”的养生理念。

总而言之，少林养生文化不仅注重主动养生、全面保健、激发人体潜能，强调养生要早的理念，还尝试禅医结合、功药结合、内外结合、神体结合等多种养生手段并用，通过武功导引经络运达四肢百骸，把处于休眠状态的人体潜能激发出来，具有鲜明的中国特色。禅、武、医有机结合，优势互补，从五脏到四肢，从精神到肉体，经过调整，从根本上提高人体各项机能，具有整体性、科学性、有效性、安全性的特点。

三、禅武合一的少林养生内功

Shaolin Internal Qigong, Unites Zen with Martial Art

少林武术由禅入武，讲究内外兼修、天人合一、禅武合一。少林武术在其发展中，受到了中国传统养生文化的极大影响，传统养生理论和方法与少林武术相互融合，逐渐形成了完整的少林内功养生体系。少林养生内功的出现，以《易筋经》为标志。《易筋经》的修炼目的在于“内壮外强”、“通行气血，助翼精神”、“易筋”、“易髓”。《易筋经》将“静功吐纳养气法”、“动功导引气法”等融于武术锻炼之中，在此基础上发展、改造为少林内功体系，其他诸如《洗髓经》、《少林八段锦》、《少林十二段锦》等内功心法，无不对后世产生了极为深远的影响。

少林养生内功以炼内为主，注重对意念、气息、脏腑、经络、血脉等人体内部机能的锻炼，以求内壮。其要旨是通过呼吸吐纳、存思意守、肢体运动等方法来调养神气，从而达到强身健体的目的。

在传统武术理论中，“气”被视为本根，武术的种种外在形态和神韵，均是“气”的演化与体现。气的具体表现形式就是吐纳。少林养生内功非常重视对吐纳的研究，并应用到练功习武的全过程，以调息运气为主，不发气，不发力，周身气血同天地灵气形成循环，随心所欲，悠然自得。气下行如脚踩波涛，气落悠哉，身心愉快；气上领则精神饱满，身似铁塔金刚，威风八面；身行动，心舒神爽；身微动，梢齐动，灵气四溢。四梢灵，气血盈；气血通，百病不生。洗髓经、易筋经、少林硬气功均属吐纳术之列。吐纳术外发可以开山摧石，内修兼能延年益寿。



四、健身要术少林十二段锦

Shaolin Twelve Movements, Body Building Exercise

十二段锦属古代导引术，由十二段动作组成。用“锦”字来命名，表示其作为一套完整的坐式导引功法，犹如一幅精美华贵、连绵不断的画卷。

1. 起源与发展

十二段锦又称“文八段锦”，清代被河南嵩山少林寺僧作为主要练功内容之一，后来作为一种内功养生锻炼功法逐渐被广大练功者采用。

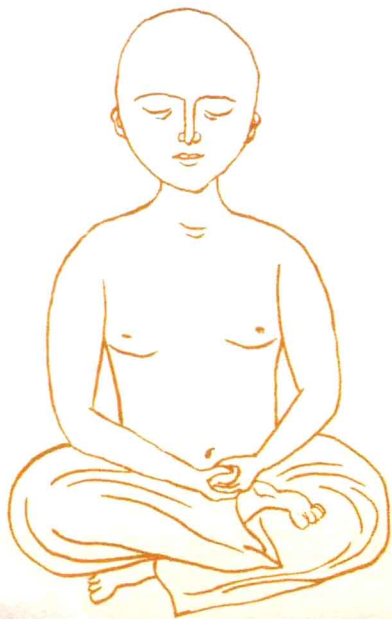
据传“十二段锦”的名称最早出现在清代乾隆年间徐文弼编辑的《寿世传真》一书中，其功法内容则来自于“钟离八段锦法”。“钟离八段锦法”出自明朝《正统道藏》中的《修真十书》，该书主要收集了隋唐两宋时期几十种重要的气功和内丹著作。宋代洪迈在《夷坚志》中也写道：“政和七年(1117年)，李似矩为起居郎……尝以夜半时起坐，嘘吸按摩，行所谓八段锦者……”由此可以推测，“钟离八段锦法”最晚应该在北宋时期就已经出现。



明代时，“钟离八段锦法”被诸多养生文集收录，虽然歌诀与内容没有变化，但名称却有改变：在明代朱权所撰的《活人心法》中被称为“八段锦导引法”，胡文焕的《类修要诀》中称为“钟离祖师八段锦导引法”，高濂的《遵生八笺》称为“八段锦导引法图”，铁峰居士的《保生心鉴》中称为“导引八图”、“活人八法”。此外《夷门广牍》、《修龄要旨》、《摄生总要》、《三才图会》、《古今医统》、《万寿仙书》、《陶朱公致富全书》等均将此法收入书中，可见其被养生家重视的程度。

南宋“河滨丈人”撰的《摄生要义》中以“钟离八段锦法”为基础，并参阅其他导引法，编成“导引约法十六势”。其后，明初道士冷谦撰的《修龄要旨》中将其改为“十六段锦”。“十六段锦”是以坐势八段锦为基础，同时汲取唐代女医家胡缙的脏腑导引法和其他导引法的一些要素创编而成，其独特作用是祛除脏腑和身体不同部位的“积聚风邪”和“邪气”，“不治已病治未病”。

清代徐文弼《寿世传真》一书中出现了“十二段锦”，其实是将“钟离八段锦法”的八张图谱增加到十二张，并对其歌诀和阐释有所改动而来的。其功法内容基本保持了“钟离八段锦法”的原貌，增加的图谱为“闭目冥心坐，握固静思神”、“左右鸣天鼓，二十四度闻”、“尽此一口气，想火烧脐轮”、“以候神水至，再漱再吞津。如此三度毕，神水九次吞。咽下汨汨响，百脉自调匀”、“河车搬运毕，想发火烧身。旧名八段锦，子后午前行，勤行无间断，万病化为尘”，并将第五段左右单关辘轳、第六段双关辘轳两张图谱合并成一张图谱。其对“钟离八段锦法”的五言歌诀也做了改动：“搅水浑”改为“搅水津”，“逆水上”改为“神水至”，“搬运讫”改为“搬运毕”，“发火遍烧身”改为“想发火烧身”；同时将原文的最后八句“邪魔不敢近……八卦是良因”，改为“旧名八段锦，子后午前行，勤行无间断，万病化为尘”；对功法阐释所作的补充，最为详细的是对“想发火烧身”的说明：“心想脐下丹田中，似有热





气如火，闭气如忍大便状，将热气运至谷道即大便处，升上腰间、背脊、后颈、脑后、头顶上。又，闭气，从额上、两太阳、耳根前、两面颊，降至喉下、心窝、肚脐、下丹田止。想似发火烧，浑身皆热。”这些改动和补充，是对“钟离八段锦法”的进一步完善。

清咸丰年间，潘蔚编撰的《卫生要术》中收入了徐文弼的“十二段锦”，歌诀及图谱与徐文弼相同。但他不是完全照搬，而是以徐文弼的“十二段锦”为主体，另外参考了“分行外功诀”，并参阅医经各集，作了进一步完善。

清光绪七年，王祖源重新刊印《卫生要术》，并将其改名为《内功图说》，但内容没有变化。此书影响较广，使十二段锦得以广泛流传。

而少林十二段锦则是在汲取前人智慧的基础上，结合少林特有的内功心法逐渐演变而成，不仅继承了传统养生动静结合、身心兼练的精髓，同时也把按摩、导引、入静、存想等传统的气功方法融为一体，是一套修身养性、益寿延年的上好健身功法。

2. 功法特点

(1) 主张动静结合，内外兼修

历代养生家都提倡动功与静功应兼修，不可偏废。少林十二段锦亦是如此。它有动功与静功两种锻炼形式，并将动与静有机结合，动中有静、静中有动、动静相生、阴阳相合。

中国传统养生理论也非常重视“内外兼修”和“形神共养”，不仅主张“以静养神、静则少费”，还强调“以动养形、动勿过极”，以达到外壮肢体、内安五脏和调养精神、畅通经脉、调和气血的目的。

(2) 要求形意相随，配合呼吸

少林十二段锦要求在功法练习过程中运用意识来引动形体，使意与形合，从而有放地放松习练者的身心，安定情绪，排除杂念，畅通经络，防治疾病，促进脏腑功能。此外，它还要求将意念集中在动作的规格、要领和重点部位上，并随动作变化而有所侧重。

少林十二段锦还要求在练习时动作与呼吸应协调配合，强调动作应符合内气的运行。柔和缓慢、匀速连贯的动作有利于呼吸做到细、匀、深、长。

(3) 强调肢体伸展，注重按摩

少林十二段锦强调在练习过程中，要结合呼吸、意念充分地伸展导引肢体，通过一系列以脊柱为核心的屈伸、绕转、折叠、俯仰等动作，疏理全身的骨骼、肌肉、关节、韧带，起到滑润关节、柔筋健骨、提高肢体灵活性、协调性和强壮体魄的作用。

少林十二段锦非常注重对身体特定部位的按摩。按摩是中国传统医学的重要组成部分，也是少林养生内功的一项重要内容，即通过刺激特定穴位和经络，使身体达到阴阳平衡、气血调和的状态。

