

【下卷】

德虔 德炎 编著

中国

武术大全

北京体育大学出版社

995978
995978

淮陰師範
圖書館藏書

中国少林武术大全

(下 卷)

德 虔 德 炎 编著



淮阴师范学院图书馆 995978



北京体育大学出版社



策划编辑 林 木
责任编辑 张清垣
审稿编辑 金 鑫
责任校对 文华工作室
绘 图 笔画工作室
版式设计 辅仁工作室
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

中国少林武术大全/德虔,德炎编著.-2版.-北京:
北京体育大学出版社,2006.10
ISBN 7-81003-401-4

I.中… II.①德…②德… III.武术-中国
IV.G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 082851 号

中国少林武术大全 德虔 德炎 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/16
印 张 145.875
插 页 8

2006 年 10 月第 2 版第 2 次印刷 印数 3000 套
定 价 350.00 元(上、下卷)
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

第六编 少林气功

第一章 少林气功源流及功理	(2)
第一节 少林气功源流	(2)
第二节 少林气功特点	(3)
第三节 少林运气宗法	(3)
第四节 少林气功功理	(6)
第二章 少林内功	(10)
第一节 少林静禅功	(10)
第二节 少林十段功	(11)
第三章 少林柔功	(13)
第一节 少林风摆柳功	(13)
第二节 少林金刚拳	(13)
第三节 少林一指金	(14)
第四节 少林八段锦	(14)
第六节 少林达摩易筋经	(17)
第七节 少林入门第一段功	(30)
第四章 少林轻功	(37)
第一节 少林飞毛腿功	(37)
第二节 少林跳沙坑功	(37)
第三节 少林流星步功	(38)
第五章 少林硬功	(39)
第一节 少林指钻墙功	(39)
第二节 少林掌分砖功	(40)
第三节 少林拳分石功	(40)
第四节 少林头撞壁功	(41)
第六章 少林气功资料集粹	(42)

第七编 少林擒拿术

第一章 骨筋肌络穴论	(50)
第一节 论 骨	(50)

第二节 论 筋	(51)
第三节 论肌肉	(52)
第四节 论经络	(53)
第五节 论穴道	(53)
第二章 常用擒拿法	(55)
第一节 身体各部位擒拿法	(55)
第二节 擒拿十八法	(58)
第三节 解脱三十二法	(59)
第四节 擒拿十技法	(60)
第五节 擒拿七十二手法	(62)
第六节 安公擒拿六妙法	(66)
第七节 擒拿八法	(67)
第八节 擒拿卸骨十九招	(67)
第九节 卸骨论	(69)
第十节 解栽十法	(69)
第三章 擒拿招势图解	(71)
第一节 拿法三十二招图解	(71)
第二节 四十六擒拿法图解	(77)

第八编 少林点穴法

第一章 点穴总论	(92)
第一节 点穴必知	(92)
第二节 人体穴位及气血流注	(93)
第二章 少林点穴法的三层功夫	(106)
第一节 第一层功夫	(106)
第二节 第二层功夫	(107)
第三节 第三层功夫	(110)
第三章 常用要穴	(111)
第一节 致命三十六穴	(111)
第二节 致晕十一穴	(112)
第四章 少林点穴法图解	(114)
第一节 不同手型点打法	(114)
第二节 要害穴位点打法	(117)
第五章 点穴与治病	(123)
第一节 治疗范围	(123)
第二节 点穴手法	(123)
第三节 点穴治疗的配穴方法	(124)
第四节 百穴识记歌	(128)
第五节 取穴尺寸折算法	(129)

第九编 少林七十二艺

第一章 少林七十二艺概述	(132)		
一、少林七十二艺源流	(132)	六、少林七十二艺与拳械的关系 ...	(134)
二、少林七十二艺内容	(133)	七、少林七十二艺与气血的关系 ...	(134)
三、少林七十二艺特点	(133)	八、少林七十二艺与脏腑的关系 ...	(135)
四、少林七十二艺练法与要求	(133)	九、少林七十二艺与年龄的关系 ...	(135)
五、少林七十二艺法则	(134)	十、少林七十二艺之难易	(135)
第二章 少林七十二艺基本功练法	(137)		
一、六字功	(137)	八、如意圈	(139)
二、头面耳鼻目口功	(137)	九、悬棉槌	(139)
三、舌齿身功	(138)	十、打木人	(139)
四、内外功夫秘诀	(138)	十一、踢木桩	(140)
五、悬金钱	(138)	十二、踢称锤	(140)
六、挂佛珠	(138)	十三、内外基本功夫述要	(140)
七、千层纸	(139)		
第三章 少林七十二艺图解	(141)		
一、铁臂功	(141)	二十四、一指金刚法	(179)
二、排打功	(143)	二十五、拔钉功	(181)
三、铁扫帚功	(144)	二十六、一指禅功	(181)
四、足射功	(147)	二十七、石桩功	(183)
五、腿踢功	(148)	二十八、金钟罩	(184)
六、铜砂掌(竹叶手)	(149)	二十九、铁牛功	(185)
七、蛇行术(蜈蚣跳)	(151)	三十、旋风掌	(187)
八、提千斤	(152)	三十二、拔山功	(190)
九、罗汉功	(153)	三十三、金龙手(合盘掌)	(191)
十、铁头功	(155)	三十四、推山功(推山掌)	(192)
十一、四段功	(157)	三十五、踢木桩(踢桩动)	(196)
十二、铁布衫功	(159)	三十六、鹰爪功	(198)
十三、双锁功	(161)	三十七、斩魔剑	(199)
十四、上罐功	(163)	三十八、玄空拳	(201)
十五、石锁功	(164)	三十九、金砂掌(摩擦术)	(202)
十六、铁珠袋	(166)	四十、铁砂掌	(204)
十七、千斤闸	(169)	四十一、飞行动	(206)
十八、鞭劲法	(170)	四十二、枪刀不入法	(207)
十九、分水功	(172)	四十三、五毒追砂掌(五毒手) ...	(209)
二十、玉带功	(173)	四十四、飞檐走壁法	(210)
二十一、鹰翼功	(174)	四十五、一线穿	(211)
二十二、跳跃法(登高超远法) ...	(176)	四十六、蹿纵术	(213)
二十三、霸王肘	(178)	四十七、金铲指	(215)

四十八、揭谛功	(216)	六十一、琵琶功	(236)
四十九、梅花桩	(218)	六十二、柔骨功	(237)
五十、拈花功	(219)	六十三、壁虎游墙术	(239)
五十二、螳螂爪	(220)	六十四、门裆功	(240)
五十二、跑板功	(222)	六十五、翻腾术	(241)
五十三、闪战法	(223)	六十六、布袋功	(245)
五十四、金刀换掌功	(225)	六十七、蛤蟆功	(246)
五十五、轻身术	(227)	六十八、千层纸功	(248)
五十六、铁膝功	(230)	六十九、弹子拳	(249)
五十七、陆地飞行术	(231)	七十、锁指功	(250)
五十八、穿帘功	(232)	七十一、追风掌功	(251)
五十九、浪里钻(泅水术)	(233)	七十二、软玄功	(252)
六十、点石功	(235)		

第十编 少林打擂术

第一章 少林打擂术概说	(256)
第一节 少林打擂术渊源	(256)
第二节 少林打擂术特点	(257)
第三节 古今打擂规则简介	(258)
第二章 少林打擂术基本功法	(260)
第一节 手型和用法	(260)
第二节 步型和用法	(265)
第三节 腿 法	(266)
第四节 肘 法	(268)
第五节 铁头功	(269)
第六节 铁身靠	(270)
第七节 少林打擂秘诀集锦	(270)
第三章 少林打擂术实战法图解	(273)
第一节 觉远七十四散手	(273)
第二节 散手摔拿抓法	(285)
第三节 散手攻防法	(293)
第四节 拿把对拆法	(299)
第五节 飞虎摔打法	(305)
第六节 飞龙摔拿法	(311)
第七节 龙虎交战法	(317)
第八节 摔打四十法	(323)
第九节 踢打摔拿法	(331)
第十节 擒敌四十五手	(335)
第十一节 踩打对手法	(343)
第十二节 对拆一百手	(349)

第十一编 少林长寿法

第一章 少林长寿法概说	(368)
第一节 少林长寿法源流	(368)
第二节 少林长寿法特点	(370)
第三节 少林长寿法内容	(371)
第二章 寺僧食规与食谱	(372)
第一节 寺僧食规	(372)
第二节 寺僧食谱	(373)
第三章 生活条件与节律	(379)
第一节 生活环境	(379)
第二节 住 室	(379)
第三节 僧人的衣着	(380)
第四节 起居规律	(381)
第四章 自然健康法	(383)
第一节 新鲜空气健康法	(383)
第二节 日光健康法	(383)
第三节 冷水浴健康法	(384)
第四节 暑寒风健康法	(384)
第五章 少林按摩健康法	(385)
第一节 少林按摩法渊源	(385)
第二节 少林按摩法的特点及适用症	(385)
第三节 常用按摩手法	(386)
第四节 常用保健按摩法	(389)

第十二编 少林枪术

第一章 少林枪术基本功	(394)
第一节 枪械的各部位名称与质料	(394)
第二节 步 型	(394)
第三节 枪术基本技法	(396)
第二章 少林枪术秘诀集锦	(400)
第一节 练枪秘诀	(400)
第二节 枪法三字经	(402)
第三章 少林枪术套路图解	(404)
一、少林十三名枪	(404)
二、少林梅花枪	(408)
三、二路梅花枪	(417)
四、少林花枪	(422)
五、少林大花枪	(429)
六、少林乌龙枪	(434)
七、少林扭丝枪	(448)
八、少林长枪	(460)
九、少林二十四枪	(469)

第十三编 少林棍术

第一章 少林棍术宗法	(476)
第一节 步型和步法	(476)
第二节 常用技法	(477)
第三节 练棍秘诀	(478)
第二章 少林棍套路集锦	(480)
一、小夜叉棍	(480)
二、大夜叉棍	(480)
三、阴手棍	(480)
四、破棍	(481)
五、六合阴手棍	(482)
六、六合风里夜叉棍	(482)
七、细女穿线棍	(483)
八、六回排棍	(483)
九、白蛇棍	(483)
十、大夜叉棍对练	(484)
十一、少林天齐棍	(484)
十二、少林上盘八仙棍	(484)
十三、少林五虎群羊棍	(485)
十四、少林大圣棍	(485)
十五、少林旋风棍	(485)
十六、少林梅花棍	(486)
十七、少林飞龙棍	(486)
十八、少林劈山棍	(486)
十九、小夜叉对练棍	(487)
二十、二路梅花棍	(487)
二十一、小六合棍	(487)
第三章 少林棍法问答	(488)
第四章 少林棍术套路图解	(493)
一、少林阴手棍	(493)
二、少林风火棍	(500)
三、少林达摩棍	(504)
四、二路达摩棍	(516)
五、少林猿猴棍	(523)
六、少林穿梭棍	(530)
七、少林流星棍	(537)
八、少林风魔棍	(543)
九、少林烧火棍	(551)
十、少林齐眉棍	(559)
十一、少林大夜叉棍	(572)

第十四编 少林剑术

第一章 少林剑术基本技法	(582)
一、常用技法	(582)
二、剑击刺劈的部位	(583)
三、少林剑技秘诀	(584)
第二章 少林剑术套路图解	(585)
一、少林达摩剑	(585)
二、少林稠公剑	(595)
三、少林搜风剑	(601)
四、少林八仙剑	(612)
五、少林火龙剑	(620)
六、少林青龙剑	(632)
七、少林云阳剑	(637)
八、少林龙泉剑	(642)
九、少林五堂剑	(645)
十、少林龙形剑	(647)
第三章 少林剑谱集锦	(650)
一、少林上盘八仙剑	(650)
二、少林七星剑	(650)

三、少林达摩剑	(651)	六、少林青风剑	(652)
四、少林形龙剑	(651)	七、少林童子剑	(652)
五、少林穿林剑	(651)		
附 剑法术语古今对照	(653)		

第十五编 少林刀术

第一章 少林刀术技法与练诀	(658)
第一节 刀术基本技法	(658)
第二节 少林刀术练诀	(663)
第二章 少林刀术套路图解	(666)
一、少林一路单刀	(666)
二、少林青龙刀	(669)
三、少林梅花刀	(676)
四、二路梅花刀	(681)
五、少林黑虎刀	(690)
六、少林五虎群羊刀	(699)
七、少林雁形刀	(707)
八、少林四门刀	(715)
九、少林缠头刀	(737)
十、少林双刀	(745)
十一、少林寺南院双刀 11 招	(751)
十二、少林春秋大刀	(754)
十三、二路春秋大刀	(760)
十四、少林朴刀	(768)

第十六编 少林九节鞭

一、少林护身鞭	(778)	三、少林双鞭	(785)
二、少林四门八卦鞭	(781)	四、刀里加鞭	(794)

第十七编 少林稀有兵器

一、少林金刚凿	(804)	十七、少林方便铲	(900)
二、少林护手钺	(809)	十八、少林托天叉	(905)
三、少林月牙刀	(816)	十九、少林羊角拐	(908)
四、少林天罡劈水扇	(821)	二十、少林牛角拐	(911)
五、少林草镰	(827)	二十一、少林双拐	(917)
六、少林闭血鸳鸯幡	(833)	二十二、少林二路双拐	(922)
七、少林五合掌	(840)	二十三、少林金刚圈	(928)
八、少林转堂拐	(849)	二十四、少林双匕首	(930)
九、少林闭血鸳鸯铎	(854)	二十五、少林二路双匕首	(935)
十、少林两节棍	(860)	二十六、少林宣花斧	(939)
十一、少林赶山鞭	(869)	二十七、少林短把追魂铲	(944)
十二、少林双流星	(875)	二十八、少林双铜	(948)
十三、少林铁扫帚	(880)	二十九、少林长把槊	(953)
十四、少林猎燕叉	(886)	三十、少林方天戟	(956)
十五、少林雁翅镜	(892)	三十一、少林护手钩	(964)
十六、少林鲁侠铲	(897)	三十二、少林金花锤	(969)

- | | | | |
|------------------|--------|-------------------|--------|
| 三十三、少林降魔钺 | (974) | 三十九、少林双竹筷 | (1013) |
| 三十四、少林三节棍 | (979) | 四十四、少林山河带 | (1042) |
| 三十五、少林达摩杖 | (985) | 四十五、少林飞镖 | (1047) |
| 三十六、少林僧鞋 | (992) | 四十六、少林梅花截木针 | (1049) |
| 三十七、少林拷虎篮 | (999) | 四十七、少林飞镖刀 | (1051) |
| 三十八、少林伏龙双钵 | (1007) | | |

第十八编 少林兵器对练

- | | | | |
|---------------|--------|--------------|--------|
| 一、少林六合枪 | (1056) | 五、大刀进枪 | (1090) |
| 二、少林六合棍 | (1065) | 六、单刀破枪 | (1098) |
| 三、少林俞家棍 | (1079) | 七、夺匕首 | (1105) |
| 四、梢子棍进枪 | (1082) | | |

第十九编 少林兵器总谱

- | | | | |
|---------------|--------|---------------|--------|
| 一、少林短兵器 | (1116) | 三、少林软兵器 | (1128) |
| 二、少林长兵器 | (1125) | 四、少林暗器 | (1132) |

第二十编 少林医药秘方集锦

- | | | | |
|---------------------|--------|----------------|--------|
| 第一章 少林伤科概论 | (1136) | | |
| 一、少林伤科治法总论 | (1136) | 五、药中禁忌歌诀 | (1137) |
| 二、少林伤科用药论 | (1136) | 六、破伤总论 | (1137) |
| 三、跌打损伤辨生死诀 | (1136) | 七、用药验诀 | (1138) |
| 四、损伤左右论 | (1137) | | |
| 第二章 少林寺跌打损伤秘方 | (1139) | | |
| 第三章 点穴损伤救治法 | (1152) | | |
| 第四章 点伤七十二脉门治法 | (1166) | | |
| 第五章 少林寺内科秘方 | (1172) | | |
| 第六章 少林针灸验法 | (1190) | | |

附录 少林武术大事记

- | | | | |
|-------------------|--------|--------------------|--------|
| 一、历代武僧轶事 | (1196) | 四、少林武术团体组织介绍 | (1207) |
| 二、少林武术名师访海外 | (1198) | 五、德虔少林武术著述一览 | (1211) |
| 三、咏少林武功诗词选 | (1202) | | |

少林气功

第六编

少林气功

少林气功



第一章 少林气功源流及功理

第一节 少林气功源流

据《武僧传》、《少林寺志》、《少林武僧集录》等文献记载，少林气功始于北魏时代的稠禅师。北魏太和十九年（公元495年），孝文帝为天竺僧人跋陀在嵩山修建了少林寺。不久，跋陀收慧光、稠（后称僧稠）等入佛门，皈依为僧。稠只因身小体弱，常被他僧戏弄。为免受欺辱，稠立志习武。后其轻功之精，能跃身至梁，踏墙急行。僧稠不仅擅长武术气功，而且对禅学颇有研究，禅功造诣亦高，有坐禅七日，不饮水米，不动声色之能。众僧在他的感召下，为健体兴禅，广布佛法，也多练武术气功。

北魏孝昌三年（公元527年），菩提达摩来到嵩山，在五乳峰下的浊洞面壁九年，出山后授禅机于少林，使禅宗渐得盛行，禅宗的内功亦更加深广。

至唐，因少林寺僧扶唐有功，太宗皇帝准其备养僧兵，从此少林武功得到长足发展。由于历代少林寺僧人习武练功之风不绝，使少林气功不断发展，并出现过众多身怀绝技的气功大师。如：宋端宗年间的首座僧洪温大和尚，精于硬功和桩功，耄耋之年尚能头顶百斤，双膝架人；元代的惠矩和尚，明代的行可和尚皆善轻功，可跨涧越崖、隔墙熄烛、丈外制人；清康熙年间的武尼清玉有蹬萍渡水之功；近代的恒林和尚能拳击石碎；再如今德禅法师的外功“风摆柳”，素云和尚的内功“双盘膝”，俗家弟子冯根怀的铁头功、掌粉砖等等，不胜枚举。

少林寺僧在练功的同时，还对少林气功进行了收集和整理，进行了大量编撰工作。如宋代福居和尚所编《少林拳谱》、明代行洪和尚所编《少林气功集录》等典籍，汇集各路少林气功，为后人留下了宝贵的少林武术资料。

在漫长的历史年代中，少林气功在少林寺院及民间不断地丰富着和发展。只是到了近代，由于国势衰败，再加战祸、饥荒频仍，少林寺的命运也和整个国家的命运一样，每况逾下。特别是1928年，军阀石友三火焚少林寺，大火弥漫40余天，不仅烧了寺院主要殿堂，而且历代珍藏和传抄的少林拳谱和气功资料，皆化为灰烬。寺僧四散，衣食无着，哪里还谈得上习武练功呢？

解放后，人民政府十分关怀少林寺的复修和少林武术的发展，先后拨款千万余元，用于修复寺院，寺僧们也陆续归院，重登练武台，使少林武术气功得以恢复。国家投资新建的少林武术馆将再汇全国武术气功高手，培育出更多的气功新秀。盛世之年，少林气功必定会大放异彩，发扬光大。

第二节 少林气功特点

少林气功是我国最早的气功流派之一，在练法、内容、风格、功法形态和用途方面，有以下几方面的特点：

1. **静纯恒稳** 主要指内功的坐禅法，即按禅法坐定后，脑与心、眼与耳都进入虚无状态。雷声震天，刀逼头腹，不仅声色不动，而且禅位形体不改。
2. **静中求动** 指少林内功中的行功法，如伸拳丈外熄灯、弹指隔墙制人和挥气行经治病等，都是静中求动之法。
3. **缓运急发** 指外气功的轻功和硬功，即取势入位后缓缓：运气三循（也叫三周），然后对准把位或行标，急速发气进劲，达到静而震动。气由丹田来，依旧丹田发。特别注意以意领气，气与力合，以气壮力，以力制人。
4. **内容丰富，练法较多** 少林气功无论年老年少，体强体弱，或男或女，均可酌情选择学练，达到健身、祛病和防卫之目的。
5. **用法别奇，进劲迅疾** 主要指外气功，要沉疾进骤，反复丹田，即是“气沉丹田，刹那间，发气进劲一眨眼。”无论是轻功的腾飞，还是硬功的粉砖，均如此迅疾。

第三节 少林运气宗法

1. 基本法则

歌 诀 少室长灯明四季，禅影伴灯靠真气。谷水只能润肌肤，唯有宗气维身力。

气功练成三妙旨，一静二松三匀细。静皆心空独有一，万物如石沉海底。

松皆放肌如流沙，血随气运缓缓下。呼吸深长细而匀，长短相等毫不差。

少林气功修炼的基本法则有四，即“静、松、匀细、恒”。

(1) **静** 练气功时思想要完全集中，有歌诀曰：“莫看面前仙女行，莫思门外玩活龙，莫惧金刀取首级，仿似独君深山行。”具体说来，就是练功时要思想集中，排除一切杂念，其法是意守“丹田”。因“丹田”是男子之精室，女子之胞宫宅室，也是气海（即气之腑）的聚地，“丹田即气海，能消吞百疾”，所以意守丹田是练气功的首要原则。拳谱云：“舌抵上腭摄真气，气注丹田成神威”。练气功时，一是意守丹田，二是舌抵上腭（即舌尖上卷抵住上腭），摄气归意，意从脑施。这样才不至于使人身的宗、卫、元三气流散。内经云：“气为血之帅，血为气之母。”气顺血畅，血壮气强，气快血疾。总之，血为气壮力，气为血导航，对气功来说，尤其如此。摄气即聚气，发气即发劲，气到力到，气乃精也，气乃力也。

上述练气功的方法，对初学者来说，易做难练，主要是刚开始练时，思想难以集中。这里老师们为我们提供了一些求静的方法，如“暗算”，即不发声的数数；或以呼吸计数，即把一呼一吸定为一息，数息数。这样久而久之，思想就集中了。“静从思纯来”，思想集中，心思皆“静”。

(2) **松** 全身的肌肉要放松。拳谱云：“松音气宜达，气足再摄存”。在习武交手中，为了对付对方的各种攻势，随时采用不同方法还击，一拳一足，皆需调气（即换气）。从上到下，或从下到上；从左到右，或从右到左，这些过渡皆需调气。调气前必先松气，不松者难移，松者才透气、

才顺气。这是“松”在气功中的作用。

(3) 匀 细 练气功时,要使呼吸粗细均匀,长短相宜,呼则呼尽,吸则吸满,切忌长吸短呼,或长呼短吸。

(4) 恒 要早、午、晚一日三练。拳谱云:“晨练泄废纳新气,午练顺逆精气蓄,夜深旋气发精锐,弹指穿木如插席”。

①早 练:人体经过一夜平卧,体内的废气必然聚积。而早晨练气功,一可舒展筋骨,泄尽废气;二可纳入新气,整脏振神。

②午 练:人体经过半天的活动,易致气逆、失静,静而无力。午练可调气归穴,导静倡顺。但午练时间不宜过长,一般10~15分钟即可。

③披星练:也叫夜深练。夜半更深,万籁俱寂,宜使思纯心专,气易领发。

2. 运气方法

运气也叫用气。运气的过程是先换气,然后以意领气,下沉丹田(即全身之气汇聚丹田),最后发气(发气即发力),内功以意领气,外功以意进气。气与力的融合即为气功。

运气歌诀 四更黎明速起身,面向东南吸气深。三呼三吸泄废气,吐故纳新舒肺门。

呼则足跟往上提,展臂抡手向前伸。吸则扩胸展双肺,足跟落地臂侧分。

呼气前探吸后仰,骨节筋外展绷紧。动则舌顶上腭处,全身宗气聚阀门。

运气上达昆仑峰,缓缓下注达脚心。起落开合贯一气,上下左右紧附身。

气出丹田达指尖,气回肺腑手足紧。手滚而出意气摧,身滚而动摄气存。

少林气功妙在练,久练功深推山滚。

每日清晨,面向太阳,吸气三口,然后运气。上运达昆仑,下运至脚心。手之出入,足之进退,身之左旋右转,起落开合,练成一气。

(1) 换 气 换气也叫吐故纳新,是练习气功的准备动作。每日早晨约五点钟起床,到空气新鲜的地方,面向东南,挺身而站,脚立八字。先活动头颈,然后再活动四肢、腰等部位片刻。两手由胸前分开,由下向外、向上、向前划弧。同时开始吸气,当两手平肩时,两肘向后张,使胸部扩张。当两臂向上越大伸直时,脚跟离地上提,用力吸一口气。然后两手由头上缓缓向前、向下,上身慢慢前俯,同时用力呼气。当两手下落过膝时,两掌五指环扣交叉,尽量下按,使两掌心着地,两膝绷直,用力呼一口气。然后两手松开,慢慢向上划弧,开始吸气,上身慢慢直起。就这样起身吸气,俯身呼气,一呼一吸,反复进行5~7次。

无论练内功、外功,都必须先学练换气。这个动作虽然简单易学,但在气功中却足很重要的一环。换气,不仅是气功的基础功,而且也是永恒功,要每天坚持不懈。

(2) 气沉丹田 丹田的部位,寺院众僧说法有别。东院气功大师淳济认为丹田在脐下一寸五分;南院气功大师贞绪认为丹田在脐下三寸;西院气功大师,今日少林寺方丈德禅法师认为丹田的部位是指脐至脐三寸的一片;首座僧素喜武师也认为丹田是脐至关元穴(脐下三寸正中)的一片。

拳 谱 丹田位脐下,三寸正中间。换气五七循,意守在丹田。

调息聚关元,劲源在丹田。意领发四梢,瘦汉担泰山。

四两拨千斤,丹田是力源。

以意领气,使气入下腹正中为“气沉丹田”,每天早上换气后,或挺身站立,或站弓步桩、马步桩,开始以意领气,每时每刻都以意调息,意守丹田。

丹田之法。为气功之母法。丹田之气,为虎力之源。在练此法时切记要有耐心,恒者必成。

(3) 气发丹田 以意领气,使气沉丹田,渐而聚之丹田。缩腹而藏卫气、元气。然后动而疾

发，进丹田之气为“气发丹田”。“进”，也叫发劲。少林寺已故气功大师贞俊认为：“丹田为气功之根，洪流之源”。意思是说“丹田”是气功之本，是生泄元气之府，贮劲之库，发劲之源。当全身之宗气、卫气、元气汇聚在丹田时，就可迸发出强大的力量。右动者，进劲即达右；左动者，进劲即达左；上动者，进劲即达上；下动者，进劲即向下；全身百节齐功者，进劲即疾注百节，势如山崩。

动与进要同时发动，周密配合，久练方见成效。开始先动手、动脚。练到数月后，再动腿、动肘、动膝。继而练身、练跃，然后再逐步练手功、足功、腿功等。

(4) 意守丹田 意守丹田即是用意静思丹田，默默地坚守。此法说起来比较抽象，特别是初学者更感玄妙。其实不然，常言说：“有志者，事竟成。”只要循序渐进，持之以恒，一定能够收到满意的效果。

练意守丹田的时辰一般以早晨5~7时、上午9~10时、下午2~3时、晚10~11时为宜。初学者每次练10~30分钟，一年后每次练30~60分钟，早晨和晚上可适当延长时间。

3. 练气要领

(1) 内功

①因人制宜，选择合适的形势，先练气法（即以舌顶上腭，闭口，鼻施呼吸，意守丹田）。

②以静为纲，始终如一，或坐或站，肢体必须保持自然，肌肉放松。

③以意领气，思则气到，意不可乱，气不可逆。

④有始有终，不可敷衍，更不可半途而废。

(2) 外功

①每日清晨起床后先拔筋运气，三呼三吸，泄废气，纳新气，即吐故纳新。

②先静而后运气，气沉丹田，疾收疾发。

③气与力合，脑与心合，心与意合，以意领气。又必须以目视其标而及于脑，由脑所策，以意领气，以气壮力，以力动气，以气发劲。

④练内功，必须由浅入深，由简到繁，由易到难，循序渐进，不能急于求成。

⑤练外功，必须坚守“苦与恒”的妙诀。凡属少林功夫，无苦不成才，无恒不成功。若无恒心而中途停练，会使功夫半途而废。

⑥练者必得其法。仅靠苦与恒，而不得其法，也难成才。要练成真功，必须拜良师指教，刻苦练功，虚心学习诸家之长，补己之短，持之以恒。

(3) 注意事项

①每天早晨三呼三吸吐故纳新时，必须选择空气新鲜的场所，免得吸入浊气，导致胸肺滞积，影响身体健康。

②过度饥饿或刚用过饭时，过量饮酒和情绪不舒畅时，不适宜练外功。

③练内功或外功，都必须循序渐进，切不可杂乱无章，求之过急，严防气循倒置，影响身体健康和练功效果。

④调整饮食节律，切忌暴食暴饮。加强营养，增强体质，有利于练功。

⑤患有高血压，严重心脏病等症及热性病高热期、结核病活动期、大病恢复期、妇女经期，禁练外功。

4. 气逆凝滞与纠正

初练意守丹田，因方法不当或意乱失调，容易导致气逆凝滞，造成下腹部胀满，甚则串痛或全身不适。如有此症状，可采用按摩法或针刺法解除。如气凝下腹，产生下腹胀满或串痛时，可用中

指按压气海穴（脐下正中一寸五分）或关元穴5~7次，并由上向下按摩1~3分钟，即可解除。用针刺上述穴位，亦可除患。

少林气功也同其他门派气功一样，如违背练功法则和注意事项，就将导致气血逆行，脏腑功能紊乱，即所谓“走火入魔”。为此特将违犯练功原则，出现偏差的纠正办法提供给初学者参考。

(1) **泰山压顶** 自觉气聚头顶，头部有明显的胀痛和重压之感。此偏差可通过改练其他功法，使全身或局部放松来予以纠正，也可根据自己的体质采用补泻法，用手指点按太阳、风池、合谷、涌泉等穴，每穴点按30~50次，片刻即可消疾。

(2) **前额凝粘** 自觉气聚前额，有前额贴了一张膏药之感。此症状可通过改练“十段功”中的‘韦驮棒杵’，使局部肌肉放松，予以解除。也可用手指点按上星、太阳、风府和昆仑等穴，施泻法来缓解、纠正。

(3) **气困缠身** 自觉热气缠身，犹如火烧。此症状可通过改练“风摆柳”一势，或用手指点按百会、曲池、气海、三里等穴来解除。

(4) **心慌意乱** 此偏差可通过改练“行功三十一势”中的一、二势，或用手指点按内关、神门、心俞和三里等穴来纠正。

(5) **胸背寒热** 自觉胸前和背部灼热燃烧或冰冷寒颤。如有此症要立即停练。胸背发冷者，可用温水浴洗；胸背发热者，可自用手指点按大椎、风池、曲池和三阴交等穴，即能解除。

(6) **昏沉思睡** 练坐功或卧功时，练功者会不知不觉地昏昏欲睡。此时气功师或教练员可用指点按练功者的人中、百会、合谷等穴，即司复苏。

(7) **腿部麻木** 可施补法，用手指点按阳陵泉、三里等穴予以解除。

(8) **头紧舌强** 自觉头紧如裹，舌强难言。此症可通过改练风摆柳、八段锦等柔功或用手指点按夹车、百会、合谷等穴来缓解。

(9) **丹田鼓胀** 自觉气聚脐下的丹田穴处，下腹鼓胀。此症可用手指点按天枢、气海、三里和涌泉等穴，片刻可缓解，得到纠正。

(10) **气机冲窜** 自觉气机上冲，呼气时犹如气流从口喷出，吸气时好似一股气流直窜丹田，导致心慌不适。此症可通过改练其他功法或进行自然呼吸来纠正，也可用手指点按神门、气海、三里、涌泉等穴，即可引气归原。

(11) **翻胃欲吐** 自觉气逆上冲，胃脘翻腾，恶心欲吐。此症可通过改练卧禅功或用手指由上往下点按中脘、气海、三里等穴来解除。

第四节 少林气功功理

1. 气的真义

人的一身，内有五脏六腑，外有五官四肢。五脏者：心、肝、脾、肺、肾。六腑者：胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱。五官者：目为肝窍，鼻为肺窍，口为脾窍，舌为心窍，耳为肾窍。四肢皆以筋为联络，筋始于爪甲，聚于肘膝，裹结于头面，其动而活泼者为气，所以练筋必先练气。气行脉外，血行脉中，血状如水，百脉状如百川。血的循环，气的运行，均发于心。日夜十二时辰，周流十二经络，瞬息潮血来回，百脉震动。肝主筋而藏血。脏腑经络之血，皆由肝升运，练功习技者必当保护。