

少林秘功

八段锦



黄淑杰

主编

北京体育大学出版社

少林秘功八段锦

黄淑杰 主编

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
装帧设计：万达腾飞

图书在版编目 (C I P) 数据

少林秘功八段锦 / 黄淑杰主编. — 2 版. — 北京 :
北京体育大学出版社, 2016. 5
ISBN 978-7-5644-2267-7

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 (2016) 第 105296 号

少林秘功八段锦

黄淑杰 主编

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：www. bsup. cn
印 厂：北京天宇万达印刷有限公司
开 本：710×1000 毫米 1/16
印 张：9
千字数：154 千字

2016 年 7 月第 2 版第 1 次印刷 定价：22.00 元 印数 5000 册

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

中华武术经典珍藏图书编委会

(排名不分先后)

高 飞	李贡群	潘祝超	赵义强	徐 涛
谢静超	高 翔	凌 召	黄无限	李 群
张永兴	余 鹤	赵爱民	刘 昆	殷建伟
景乐强	王松峰	高 绅	景海飞	李 剑

《少林秘功八段锦》主编

黄淑杰

前 言

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，力大浑元。”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，终于完成此书。书中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、少林罗汉八段锦和少林武穆八段锦。

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，以利再版修正。

目 录

一、少林韦陀八段锦

第 1 段	双手托天益三焦	2
第 2 段	左右开弓射飞雕	6
第 3 段	调理脾胃运双手	10
第 4 段	五劳七伤向后瞧	13
第 5 段	攒拳瞪目增力量	16
第 6 段	脚后起踮把病消	19
第 7 段	摇头摆尾祛心火	21
第 8 段	双手攀足强肾腰	24

二、少林金刚八段锦

第 1 段	双手托天理三焦	31
第 2 段	左右开弓射大雕	33
第 3 段	调理脾胃龙折身	36
第 4 段	奔马回头治五劳	40
第 5 段	草蛇探路平心火	44
第 6 段	前俯后仰柔肾腰	48
第 7 段	金刚怒目练拳劲	53
第 8 段	脚后齐颠百病消	58

三、少林达摩八段锦

第 1 段	双手托天利三焦	62
-------	---------	----

第 2 段	左右拉弓射箭操	65
第 3 段	调理脾胃举单臂	68
第 4 段	五劳七伤仰后瞧	70
第 5 段	摇头摆尾消心火	74
第 6 段	两腿屈膝壮肾腰	78
第 7 段	攢拳咬牙易筋经	81
第 8 段	打躬折腰病患少	84

四、少林罗汉八段锦

第 1 段	双手托天理三焦	90
第 2 段	左右挽弓似射雕	93
第 3 段	调理脾胃练单举	96
第 4 段	五劳七伤回首瞧	98
第 5 段	摇头摆尾祛心火	100
第 6 段	拔脊攀足活肾腰	102
第 7 段	冲拳怒目增大劲	105
第 8 段	最后屈颠百病消	109

五、少林武穆八段锦

第 1 段	叉指托天舒三焦	113
第 2 段	骑马弯弓射胡雕	115
第 3 段	托天踏地对抻劲	118
第 4 段	回首凝望消五劳	122
第 5 段	摇头摆尾灭心火	125
第 6 段	折身攀足壮肾腰	128
第 7 段	冲拳怒目增力气	131
第 8 段	马背颠簸起俯仰	134

一、少林韦陀八段锦

《韦陀拳谱》载：“少林真传，韦陀八段。延年佑寿，力大浑元。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、武术与养生并重的极好功法，造型古朴，简便易学，功效显著；增强人体整体浑元力、柔韧灵活力，利于技击攻防；可改善人体关节炎症，活血、健脏、益气、防病、祛病、延年。

总 诀

双手托天益三焦，左右弯弓射飞雕。

调理脾胃运双手，五劳七伤向后瞧。

攒拳瞪目增力量，脚后起踮把病消。

摇头摆尾祛心火，双手攀足强肾腰。

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。



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。

练 法

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，双手自然垂放体侧。（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、图1-3）

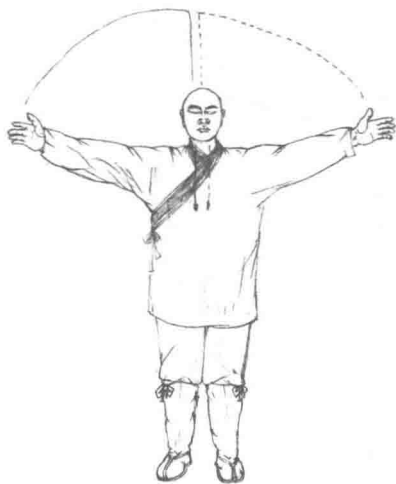


图 1-2



图 1-3

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 1-4



图 1-5

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)

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~图 1-9)



图 1-6



图 1-7



图 1-8



图 1-9

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、图 1-11）



图 1-10



图 1-11

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。平时人双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

双手一分似开弓，
左把右箭开心胸。
展臂用劲须闭息，
左右相伴一样同。



古谱势图

练 法

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



图 1-12

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 ~ 图 1-15）



图 1-13



图 1-14



图 1-15

3. 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）



图 1-16

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，如弯弓射箭的架势。定形片刻，将气呼出。（图 1-17）



图 1-17

5. 上体右转。同时，左手成半握拳，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伸出，身体重心左移成左弓步；左拳拉至左肩膀前时成拳心向下，虎口对肩，右拳前伸至臂刚直时，食、中二指前抻成剑指，手心向下。定形片刻，将气呼出。（图 1-18 ~ 图 1-20）

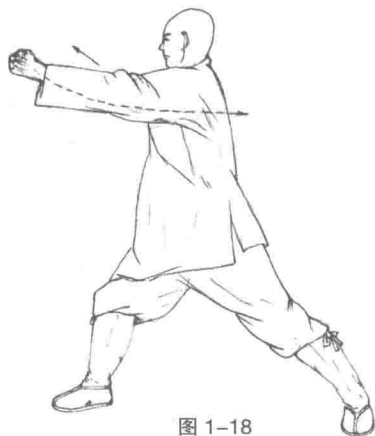


图 1-18



图 1-19



图 1-20

6. 以上左、右方向各做几遍（遍数自定）后，即可收势。双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 ~ 图 1-23）

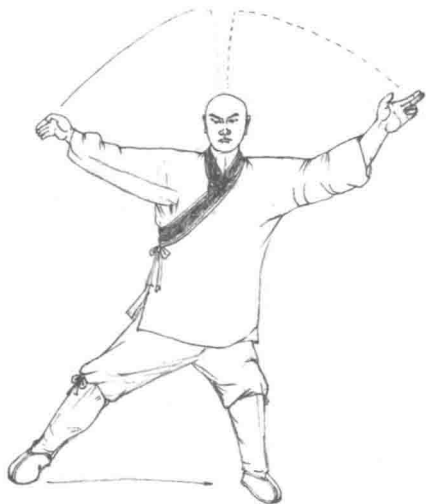


图 1-21



图 1-22



图 1-23

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 调理脾胃运双手

歌 诀

双手相抱在腹前，
胸前交叉两相翻。
上托掌如摘星手，
下撑直到脾骨边。



古谱势图

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