

少林武术气功

自学教材

德 虔 刘 海 钦 素 法 编

林气功（下册）

少林武术气功

自学教材

德 虔 刘 海 钦 素 法 编

少林武术气功自学教材（上、下册） 德虔等编

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京体育学院出版社印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 13.375 定价: 5.50元
1990年1月第一版 1990年1月第一次印刷 印数: 1—13000册
ISBN 7-81003-256-9/G·178

(凡购买本版图书因装订质量不合格,本社发行部负责调换)

目 录

第一章 少林气功概论

- 第一节 少林气功的源流..... (1)
- 第二节 少林气功的内容..... (4)
- 第三节 练功特点..... (6)
- 第四节 练功的基本法则..... (7)
- 第五节 练功要领..... (11)
- 第六节 练功注意事项..... (12)

第二章 少林内气功

- 第一节 拔节扩胸法..... (14)
- 第二节 意守丹田法..... (16)
- 第三节 少林静禅功..... (18)
- 第四节 少林十段功..... (22)
- 第五节 周天功练法..... (24)
- 第六节 气逆凝滞与纠正..... (27)

第三章 少林外气功

- 第一节 风摆柳..... (30)
- 第二节 倒栽佛手..... (32)
- 第三节 一指金..... (33)
- 第四节 心意把..... (34)
- 第五节 八段锦..... (35)
- 第六节 少林童子功..... (38)

第七节	少林易筋经	(44)
第八节	入门第一段功	(51)
第九节	轻气功	(67)
第十节	硬气功	(72)
第十一节	练功者应注意事项	(94)

第四章 气功原理初探

第一节	气的真义	(97)
第二节	养气与练气	(97)
第三节	运气与用气	(99)
第四节	气与力，血分与气分	(100)
第五节	纳气分路法	(101)
第六节	呼吸静动法	(101)
第七节	气功的呼吸法	(103)
第八节	气功与治病	(105)
第九节	经络与气功	(107)

第五章 气功文献资料精选

第一节	搭指通经法	(108)
第二节	发放外气的基本功练法	(113)
第三节	内壮论	(117)
第四节	凝神气穴	(118)
第五节	下部行动	(119)
第六节	气功阐微	(119)
第七节	习气功之实益	(125)
第八节	峨眉天地桩	(129)
第九节	吐纳气法	(137)

附：少林习武戒约

第一章 少林气功概论

第一节 少林气功的源流

气功是我国劳动人民在生产斗争和社会斗争的实践中创造的一种健身养生之术，是我国宝贵的文化遗产之一，对增强人民体质和促进社会的发展及振兴中华民族，起了巨大的作用。

二千多年前，我国的医学经典《黄帝内经》载：“上工治未病”的预防医学观点，就对气功锻炼的理论和方法作了阐述。《素问》上古天真论曰：“上古之人，知其道者，法于阴阳，知于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能行与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。所以气功对增强体质，防治疾病，延年益寿，均有独特的作用。

少林气功是在禅学的静功、武术和中医学的基础上发展起来的，具有内静外猛，内外兼修的独特风格。历代少林寺僧都辛苦研练，并广泛吸收寺外气功名师之长，补己之短，逐步发展成中华武苑中的一朵奇葩——少林气功。

千百年来的实践证明，气功已广泛应用于武林的各种功夫之中，无论是外功还是内功，都是以调整人体的机能，

使其功能正常，阴阳平衡为宗旨，做到调神（心），调气（息）和调身，而达到疏通经络，调节气血的目的，使宗气、卫气、元气充盈，体质自然灵活健壮，精神焕发，故能延年益寿。而且还可防治一些慢性疾病，对高血压、心脏病、糖尿病、慢性胃病、肝硬化、眼病、神经衰弱、瘵病、精神病、脑震荡后遗症等，均有较好的疗效。

据《少林武僧志》、《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。具体地说，北魏太和十九年（公元495年），孝文帝为西来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）等皈依佛门，剃度为僧。稠因身矮体弱，常被他僧戏弄，为免受欺辱，稠立志习武，几年之后功夫练就。其轻功之精，能跃起至梁，拳捷骁勇，踏墙横行，持杖解虎。僧稠不仅擅长武术气功，而且对禅学深有研究，禅功造诣亦高，有禅坐七日而不进水米之能，面前玩龙行虎而不动声色之功。众生在他的感召下，为健体参禅，传播佛法，也多喜欢演练武术气功。

北魏孝昌三年（公元527），菩提达磨来少林寺，在五乳峰下的山洞面壁九年，可见他对内气功中的静功亦有很高的造诣。

隋末唐初，因少林寺僧“伏击拒郑”，扶唐有功，太宗皇帝李世民嘉奖寺僧，准许寺院常备僧兵，从此少林武功得以扬名和发展。由于历代少林寺僧习武练功之风不绝，使少林气功也不断得到发展，学习和研究气功的和尚日益增多，历代都出现了著名的气功大师。唐代昭宗光化二年（公元899年）皈依嵩山少林寺为僧的福湖和尚，入寺后跟恩师慧觉苦

学武术和气功，刻苦演练，毅志惊人，常苦练到深夜三更，寒暑不误，几十年如一日，终获卓功，亦有“呼气推倒人，闭气堵绝风，静禅长十日，动之殿宇晃”之功，充分显示了福湖和尚在气功方面的卓越功夫和气贯武林之威力。

福湖的弟子智瑞，是一个来自金陵的商家姑娘，俗名孙金花，自幼跟祖父习武艺，因舅父被恶僧所害，故对僧侣结怨，于天佑元年(公元904年)赴嵩山寻恶僧为舅父报仇。在轩阳关附近偶遇福湖大师，误认为是残害舅父的恶僧，便在丛林处投镖刺湖，哪知湖公武技超绝，两手接过飞镖反发原处。金花出林后，方知认错了人，当她听湖公说已惩处了那个恶僧后，万感惭愧，便当即跪下认错，并恳求湖公收她为徒，湖公看金花英姿凌人，功夫非凡当即应允她的请求，赐其法号“智瑞”。

智瑞入寺为尼后刻苦习武，跟湖公学练气功和少林功夫十余载，终于获得真功，亦能“起步如燕，跨涧如梭”，被誉为“少林武尼之首”。

宋代端宗年间的首座僧洪温大和尚，精于硬气功和桩功，耄耋之年，尚能头顶数百斤，双膝架人。元代的惠矩和尚，明代的行可和尚皆善轻气功，据传他们都能跨涧越崖，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，还有民国年间的贞俊和尚能纵法上房，近代的恒林和尚能拳击石碎，健在的八十六岁的德禅方丈的外气功“风摆柳”，素云法师的内气功“双盘膝”，皈依弟子德宇的铁头功，单掌粉砖等，都反映了少林气功之高超与神奇。

少林寺僧在练气功的同时，对历代气功之经验都进行了收集和整理，从事大量的编撰工作，如宋代福居和尚所编的

《少林拳谱》；明代行洪和尚所编《少林气功集录》等，都汇集成专著，流传至今，为后生学习和研究少林气功留下了宝贵的资料。

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寺武术馆将为弘扬少林武术气功起到极其重要的作用。除此之外，1989年4月由《少林拳》编辑部、少林寺院、登封县武术协会、少林寺武术馆和河南大学少林武术学院联合举办了首届全国少林拳学术专题研讨会，汇集十余省市的85名武术专家、学者在少林寺欢聚一堂，对少林拳的起源、概念、风格特点、习武戒约和发展方向五个专题，展开了热烈研讨及答辨，取得了辉煌的成果，为继承和发扬少林武术和推动气功的学术研究将产生巨大的作用。

思考题：

1. 气功是怎样产生的？
2. 阐述少林气功的发展。
3. 智瑞禅师在气功方面有什么特殊功夫？

第二节 少林气功的内容

少林气功的内容有内气功和外气功。内气功主要有：静禅功和十段功等，其功能是：修身养性，防治疾病；如对心脏病、神经衰弱、癥病等都有显著的疗效。外气功主要用于武术方面，如硬气功、轻气功等，其法都以运用全身之宗气、卫气、元气，贯注于武术动作之中，临场时锐贯一点，疾发

制人。

一、内气功

1. 静禅功

(1) 坐禅法：端坐势、单盘势、双盘势和插花势。

(2) 站禅法：三圆势、三合势、伏虎势和螳螂势等。

(3) 卧禅法：仰卧势、侧卧势。

2. 十段功

韦驮棒杵、独立金刚、降龙、伏虎、天地冠、虎坐、龙吞、御风渡江、回回指路、观空。

二、外气功

1. 柔 功

风摆柳、金刚拳、一指金、心意把、八段锦、童子功十六式、易筋经十二式、入门第一段功等。

2. 轻 功

飞毛腿、纵步上房、扶杆飞、跳砂坑、流星步。

3. 硬 功

金针指功、铁沙掌功、金刚拳功、铁头功、千斤脚，铁扫帚等。

另外还有桩功，如泰山桩、梅花桩、弓步桩等。

思考题

1. 少林气功有哪两大类？
2. 内外气功的主要区别是什么？
3. 内功和外功各有几种？
4. 轻气功主要有哪些功夫？

5. 硬气功主要有哪些功夫？

第三节 练功特点

少林气功与别派气功在练法和用法方面都有明显的区别，少林气功以静中求动，动而生力，特别是外功的用法和练法独具一帜。

1. 练法特点

(1) 练内功时不仅要求静纯，而且静中欲动难度较大，如双盘势、十段功等，没有三年以上的苦练是难成的。

(2) 柔功虽属外功，但从性质和练法特点来说乃是内外兼修，内外结合的综合练法，即静动结合，内外结合，动重于柔，柔寓于动。

(3) 练轻气功和硬气功时，均以先静后动，先收后发为宗旨，久则可疾收疾发，出木生火，轻者如浮云升天，重者如巨星坠地，威力无比。

2. 用法特点

主要指外气功方面，在练法上是先静而后动，善沉气在丹田，疾收疾发，特别注重心专意纯、以意领气、意与心合、气与力合、以气壮力、以力导气、雄劲疾崩、疾中求疾。

在用气方面，不仅能够调气疾达、发劲自如、通达四梢、贯通百节，而且通过特殊的演练之后，可以轻身上腾、攀崖越涧、弹指如投镖、旋指如金钻、劈掌如大斧、捶拳如炸雷。

思考题

1. 少林气功与其他气功有什么区别？

2. 少林气功有哪些特点？

3. 少林气功在实战中有什么特殊意义？

第四节 练功基本法则

拳谱曰：

少室长灯明四季，禅影伴灯靠练气。

谷水只能润肌肤，唯有宗气维真机。

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，血随气行缓缓依。

呼吸深长细而匀，长短相宜各不迟。

少林众僧，在一千多年的研练中积累了丰富的经验，使少林气功以静中含动、武中爽气、气中爽武、武与气并用而区别于其他气功流派。少林气功的基本法则有五：即“一静、二松、三细匀、四恒、五三练。”

一、静

练气功时思想要完全集中，先师曰：“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，要排除一切杂念，永保思维集中，使大脑真正保持“静”字，其法是意守“丹田”，因为丹田是男子精室，女子胞宫宅室，也是气海（即气之腑）的聚地，古人云：“丹田即气海，能消吞百疾”，所以意守丹田是练气功的妙诀和原则。拳谱曰：“舌抵上腭摄真气，气沉丹田顿海池。”练气功时，一是要舌抵上腭（即舌尖上抵卷住上腭），二是要气沉丹田摄气归意，以意领气，这样才不致于

使人身的宗气、卫气、元气流散。内经曰：“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，对气功来说尤为重要。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，对初学者来说是谈易练难。主要是初练时难入静境，思想难以集中。但先师们却给我们留下了宝贵的经验，如“暗算”，即不发声的从一往上数数，一般数到一万左右，多次连数，日久便有良效，思想也就集中了。或以呼吸计数，即把一吸一呼定为一息，数息数，同样也是从一到十，从十到百，甚至到千、到万，久练下去，思想就集中了。古人云：“静从纯思来”，思想一集中，心思皆纯静。

二、松

“松”指练功时，全身的肌肉要放松。拳谱曰：“松者气宜达，气足易摄存”。在练武交战中，为了对付来犯者的各种攻势，随时采用不同方法还击，一会用拳，一会用足，这就需要调气。从上到下，或从下移上，从左到右，或由右到左，这个调气的过度叫换气。换气前必须先“松”，不松则难移、难调，松者才透气，气才易调。换气者要达到“调之达，换之来”，这完全是“松”在气功中的作用。

三、细 匀

练气功时，要使呼吸深长而细匀。拳谱曰：“下者，上运至昆仑，下运达脚心。”呼则呼尽，吸则吸满，并且要细要匀，不能忽而粗、忽且细、忽而长、忽而短，必须粗细均

匀，长短相宜，切记不能吸气长、呼气短，或呼气长、吸气短，免得逆滞而影响全身精气的调发。

四、恒

练气功，贵在坚持，无论冬寒刺骨，暑热似火，无论疾病缠身，还是环境之困，都要认真苦练、坚持不懈，一年四季如一日，几十年如一日，生命不息，练功不止，持之以恒，切莫一曝十寒、半途而废。

宗师们在苦恒练功方面有着不胜枚举的范例，如宋代灵丘和尚为了练成硬气功功夫，常在深夜困倦时取辣椒水点睛，刺激双目、坚持苦练，十五年如一日，终成绝技，亦可拳砸石碎、指插墙成洞、点石立穿孔。

五、三 练

三练即早晨练、披星练和中午练。拳谱曰：“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

人体经过一天活动和体内新陈代谢产生大量废气，若一夜平卧，必然聚积，早晨练功，一可舒展筋骨，泄尽废气，二可吐故纳新，整脏振神，活动百节。

早练一般以四更为宜，起床后到空气新鲜之旷野或百花丛中或河湖溪畔，选一较平坦地方，先练些柔功，如易筋经十二式以舒展四肢，再信步数百，然后作练功前式，以活动肢体，舒展筋骨，灵活百节，达到疏通全身的血液和促进新陈代谢之目的。接着以马步桩式，挺胸、旋腰、转项摆头、

连续演练左右冲拳、展臂、扛肘等动作，然后转入练轻气功的跑墙功、飞腾术、梅花桩等。

2. 午 练

人体经过上半天的活动，易致气逆、失静，使全身散而无力，故午练可以调气归穴，畅顺入静，但午练时间不宜过长，一般10—15分钟即可。

午练的时间多在饭后半小时后进行，练的内容以桩功、硬气功为宜。

歌诀曰：

午时调思异，转机五脏气。
嗅周身之锐，暴发在午时。
宜演桩功戏，铁朱掌金指。
泄劲不宜过，半柱香截止。

3. 披星练

披星练，也叫夜深练，即待天上星星出齐，夜深人静后开始练功。古人云：“早之新，午之蓄，夜之废，归之锐”。早练即吐故纳新，吸入新气。午练即调道归顺，蓄半天之锐，待一时之发。披星练，万物沉寂，思则纯，心则专，气宜屯集，锐宜散发。

根据先师们练功之经验，夜间以练桩功和硬气功为宜。

思考题

1. 少林气功的基本法则有哪些？
2. 练功入静时要注意哪些事项？
3. 全身肌肉放松在气功中起什么作用？
4. 练气功贵在什么？
5. 阐述三练的区别和不同意义。

第五节 练功要领

一、内气功

(1) 因人制宜，选择适宜的功法，练运气、调气、发气等。

(2) 以静为纲，始终如一。或坐或站，肌体必须保持自然，使肌肉放松、静形如眠、思维集中。

(3) 以意领气、思必纯静、意不可乱、气不可逆。

(4) 有始有终、不可了草、更不可半途而废。

二、外气功

(1) 每日清晨起床后先拨节扩胸，排泄废气纳取新气。

(2) 先入静而后运气，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，必须将目所视之目标映于脑，由脑所策，以意换气而壮力。

(4) 练外气功，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) 练硬气功者，必须坚守“苦恒”的妙诀，凡属少林功夫者，无苦不成才，无恒不成功。

(6) 练功者必依其法，素喜老师云：“良师育高徒”。仅靠苦恒而不得其法者必走弯路，即使付出九牛二虎之力，也难成才，所以，要练成真功，必须多向高师求教，刻苦练

功，虚心学习诸家之长，补己之短，持之以恒，终必成功。

思考题

1. 练内气功的要点是什么？
2. 练外气功的要点是什么？
3. 怎样才能练成硬气功？

第六节 练功注意事项

1. 场 地

每天早晨三呼三吸吐故纳新时，必须选择空气新鲜的场所，严禁在空气污染地区进行练功，免得吸入浊气，导致胸肺滞积，影响身体健康。

2. 时 机

刚吃过饭和过度饥饿时严禁演练外气功、轻气功和硬气功，免得损伤宗气。

3. 禁 忌

过量饮酒和情绪不舒畅时不适宜练功，以防气滞逆凝。

4. 渐 进

无论练内功或外功，都必须姿势正确，按次序进行，切不可急于求成，更不可杂乱无章，严防气逆倒置，影响身体健康和练功效果。

5. 调 养

调整饮食节律，克制暴食暴饮，加强营养，增强体质，提高防疫能力。

大病恢复期、热性病高热期、高血压、严重心脏病、结