



德
虔
编
著

少林正宗气功

北京体育学院出版社

少林正宗气功

德虔 编著

1987年10月于少林寺
少林正宗气功
北京体育学院出版社
北京体育学院出版社出版
（北京海淀区）
开本787×1092毫米 1/32 印张2.25 字数10千字 印数10000册
（书号丑）元0.15 定价 1.00元（大印） 1988年3月第1次印刷
书号：15817-0102-132-0.82
（北京体育学院出版社）

少林正宗气功

德虔 编著

北京体育学院出版社出版
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所发行
印刷厂印刷

开本787×1092毫米1/32 印张3.375 字数76千字 印数150000册

1988年8月第1版 1988年8月第1次印刷 定价1.30元(压膜装)

书号: ISBN7-81003-133-3/G·86

(凡购体院版图书因装订质量不合格,本社发行部负责调换)

279639

前 言

少林气功是少林武术的重要组织部分之一，是少林诸般功夫中的基础功夫。

少林气功以静深静，静中求动；以意领气，意守丹田；以气发劲，贯于肢体。内可安神定魄，修心养性；外可健体强身，抗暴自卫。颇具实用价值。

本书概述了少林气功的源流、特点、内容和练功的基本法则，详论了内功、外功、柔功、轻功、硬功的具体练法和注意事项以及偏差纠正、气功治疗、健体延寿等方法，可为学习和研究少林气功者参考。

限于时间和水平，文中难免有误，恳请读者予以批评指正。

编者

1987年10月于少林寺

目 录

| | |
|-------------------|--------|
| 一、概述 | (1) |
| (一) 少林气功源流..... | (1) |
| (二) 少林气功的特点..... | (2) |
| (三) 运气宗法..... | (3) |
| 二、内功 | (12) |
| (一) 静禅功..... | (12) |
| (二) 十段功..... | (16) |
| 三、柔功 | (18) |
| (一) 风摆柳..... | (18) |
| (二) 金刚拳..... | (19) |
| (三) 一指金..... | (20) |
| (四) 八段锦..... | (21) |
| (五) 童子功十六式..... | (24) |
| (六) 易筋经十二式..... | (30) |
| (七) 八门第一段功..... | (37) |
| 四、轻功 | (55) |
| (一) 飞毛腿..... | (55) |
| (二) 跳砂坑..... | (56) |
| (三) 流星步..... | (57) |
| 五、硬功 | (59) |
| (一) 指钻墙功..... | (59) |

| | |
|-----------------------|------|
| (二) 掌分砖功 | (61) |
| (三) 拳分石功 | (63) |
| (四) 头撞壁功 | (64) |
| 六、气功原理探微 | (67) |
| (一) 气的真义 | (67) |
| (二) 养气与练气 | (67) |
| (三) 运气与用气 | (68) |
| (四) 气与力 | (69) |
| (五) 血分与气分 | (69) |
| (六) 气功的呼吸法 | (70) |
| (七) 领气要领 | (71) |
| (八) 经络与气功 | (72) |
| 七、气功疗法 | (73) |
| (一) 气功与治病 | (73) |
| (二) 一些疾病的气功疗法 | (73) |
| 八、少林练功药方 | (75) |
| (一) 洗手如意汤 | (75) |
| (二) 少林运气妙丹 | (75) |
| (三) 少林练功保筋通脉丸 | (76) |
| (四) 少林练功畅通气血散 | (76) |
| (五) 练功舒筋丹 | (76) |
| (六) 剑仙十八罗汉练功药酒 | (77) |
| (七) 抓铁砂洗手法 | (77) |
| (八) 行功内壮方 | (77) |
| (九) 行下部功荡洗方 | (78) |
| (十) 行五拳功洗方 | (78) |
| 九、少林延寿法 | (79) |

| | |
|-------------------------|-------------|
| (一) 静法 | (79) |
| (二) 素食清饮法 | (79) |
| (三) 自然健身法 | (80) |
| (四) 武术健身法 | (81) |
| (五) 健体药方 | (81) |
| 十、气功功法资料选摘 | (85) |
| (一) 纳气分路法 | (85) |
| (二) 呼吸动静法 | (85) |
| (三) 内壮论 | (86) |
| (四) 凝神气穴 | (87) |
| (五) 下部行功 | (88) |
| (六) 气功阐微 | (88) |
| (七) 习气功之实益 | (93) |
| 附：少林习武戒约 | (99) |

一 概 述

(一) 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)，孝文帝为西方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)等入沙门，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，而且对禅学深有研究，禅功造诣亦高，有禅坐七日，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)，菩提达摩来少林寺，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，禅静的内功亦更加深广。

至唐，因少林寺僧扶唐有功，太宗皇帝准可备僧兵，从此少林武功得长足发展。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；再如当今德禅法师的外功“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，从事了大量编撰工作。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着。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，大火蔓延四十余天，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“少林武术厅”将再汇全国武林气功高手，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。

（二）少林气功的特点

少林气功是我国最早的气功流派之一，在练法、内容、风格、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，即进入虚无状态，雷声震天，刀逼头腹，不仅生色不

动，而且禅位形体不改。

2. 静中求动

指少林内功中的行劲法，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，即取式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，达到静而霎动。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。

(三) 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。

少林气功初练的基本法则有四，即“静、松、匀细、

恒”。

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，思想难以集中。这里老师父们为我们提供了一些求静的方法，如“暗算”，即不发声的数数，一般数到一万左右；或以呼吸计数，即把一吸一呼定为一息，数息数，同样数至千万，久而久之，思想就集中了。“静从思纯来”，思想集中，心思皆“静”。

松

全身的肌肉要放松。拳谱云：“松者气宜达，气足再撮存”。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。

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。

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，散而无功。午练即可调气归穴，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。

手滚而出气气摧，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。当两臂向上越头伸直时，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，反复进行五至七次。

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，但在气功中却是很重要的一环。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下三寸的一片；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。

拳谱曰： 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。

四两拔千斤，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，迸劲即达右；左动者，迸劲即达左；上动者，迸劲即向上；下动者，迸劲即向下；全身百节齐动者，迸劲即疾注百节，势如山崩。

动与进要同时发之，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一些时间。

3. 练气要领

内功

(1) 因人制宜，选择合适的形式，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。

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。又必须以目所视其标及于脑，由脑所策，以策意领气，以气壮力，以力动气，以气发劲。

(4) 练外功，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。凡属少林工夫者，无苦不成才，无恒不成功。若无恒心而中途停练，会丢功致半途而废。

(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，必须奉拜良师指教，刻苦练功，虚心学习诸家之长，补己之短，持之以恒。

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‘韦驮捧杵’，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”一式，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“行功三十一式”中的一、二式，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，即可复苏。

(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，片刻即可缓解，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