

少林

武术

大全

下部

德 虔 编著

北京体育学院出版社



# 少林武术大全

(下部)

北京体育学院出版社

责任编辑 林 木  
责任校对 金 鑫  
封面设计 何 文

**少林武术大全（上、下册）**

德 虔 编著

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  
北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/16 印张：143.125 插页：32 定价：65.00元 (压膜装)

1991年1月第1版

1991年1月第1次印刷

印数：1—5000册

ISBN 7—81003—401-4/G·299

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 下部目录

## 第六编 少林气功

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| <b>第一章 少林气功源流及功理</b> ..... | ( 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.....            | ( 7 )  |
| <b>第二章 少林内功</b> .....      | ( 11 ) |
| 第一节 少林静禅功.....             | ( 11 ) |
| 第二节 少林十段功.....             | ( 13 ) |
| <b>第三章 少林柔功</b> .....      | ( 14 ) |
| 第一节 少林风摆柳功.....            | ( 14 ) |
| 第二节 少林金刚拳.....             | ( 14 ) |
| 第三节 少林一指金.....             | ( 14 ) |
| 第四节 少林八段锦.....             | ( 15 ) |
| 第五节 少林童子功十六式.....          | ( 16 ) |
| 第六节 易筋经十二式.....            | ( 19 ) |
| 第七节 少林入门第一段功.....          | ( 23 ) |
| <b>第四章 少林轻功</b> .....      | ( 31 ) |
| 第一节 少林飞毛腿功.....            | ( 31 ) |
| 第二节 少林跳沙坑功.....            | ( 31 ) |
| 第三节 少林流星步功.....            | ( 32 ) |
| <b>第五章 少林硬功</b> .....      | ( 33 ) |
| 第一节 少林指钻墙功.....            | ( 33 ) |
| 第二节 少林掌分砖功.....            | ( 34 ) |
| 第三节 少林拳分石功.....            | ( 35 ) |
| 第四节 少林头撞壁功.....            | ( 35 ) |
| <b>第六章 少林气功资料集粹</b> .....  | ( 37 ) |

## 第七编 少林擒拿术

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| <b>第一章 骨筋肌络穴论</b> ..... | ( 46 ) |
| 第一节 论骨.....             | ( 46 ) |
| 第二节 论筋.....             | ( 47 ) |
| 第三节 论肌肉.....            | ( 48 ) |
| 第四节 论经络.....            | ( 49 ) |
| 第五节 论穴道.....            | ( 49 ) |
| <b>第二章 常用擒拿法</b> .....  | ( 52 ) |
| 第一节 身体各部位擒拿法.....       | ( 52 ) |
| 第二节 擒拿十八法.....          | ( 55 ) |
| 第三节 解脱三十二法.....         | ( 56 ) |
| 第四节 擒拿十技法.....          | ( 58 ) |
| 第五节 擒拿七十二手法.....        | ( 60 ) |
| 第六节 安公擒拿六妙法.....        | ( 65 ) |
| 第七节 擒拿八法.....           | ( 65 ) |
| 第八节 擒拿卸骨十九招.....        | ( 66 ) |
| 第九节 卸骨论.....            | ( 87 ) |
| 第十节 解栽十法.....           | ( 68 ) |
| <b>第三章 擒拿招势图解</b> ..... | ( 70 ) |
| 第一节 拿法三十二招图解.....       | ( 70 ) |
| 第二节 四十六擒拿法图解.....       | ( 77 ) |

## 第八编 少林点穴法

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| <b>第一章 点穴总论</b> .....       | ( 94 )  |
| 第一节 点穴必知.....               | ( 94 )  |
| 第二节 人体穴位及气血流注.....          | ( 95 )  |
| <b>第二章 少林点穴法的三层功夫</b> ..... | ( 109 ) |
| 第一节 第一层功夫.....              | ( 109 ) |
| 第二节 第二层功夫.....              | ( 111 ) |
| 第三节 第三层功夫.....              | ( 113 ) |
| <b>第三章 常用要穴</b> .....       | ( 115 ) |
| 第一节 致命三十六穴.....             | ( 115 ) |
| 第二节 致晕十一穴.....              | ( 116 ) |
| <b>第四章 少林点穴法图解</b> .....    | ( 118 ) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 第一节 不同手型点打法      | (118) |
| 第二节 要害穴位点打法      | (121) |
| <b>第五章 点穴与治病</b> | (129) |
| 第一节 治疗范围         | (129) |
| 第二节 点穴手法         | (129) |
| 第三节 点穴治疗的配穴方法    | (130) |
| 第四节 百穴识记歌        | (135) |
| 第五节 取穴尺寸折算法      | (136) |

## 第九编 少林七十二艺

|                        |       |
|------------------------|-------|
| <b>第一章 少林七十二艺概述</b>    | (138) |
| 一、少林七十二艺源流             | (138) |
| 二、少林七十二艺内容             | (139) |
| 三、少林七十二艺特点             | (139) |
| 四、少林七十二艺练法与要求          | (140) |
| 五、少林七十二艺法则             | (140) |
| 六、少林七十二艺与拳械的关系         | (140) |
| 七、少林七十二艺与气血的关系         | (141) |
| 八、少林七十二艺与脏腑的关系         | (142) |
| 九、少林七十二艺与年龄的关系         | (142) |
| 十、少林七十二艺之难易            | (142) |
| <b>第二章 少林七十二艺基本功练法</b> |       |
| 一、六字功                  | (144) |
| 二、头面耳鼻目口功              | (144) |
| 三、舌齿身功                 | (145) |
| 四、内外功夫秘诀               | (145) |
| 五、悬金钱                  | (146) |
| 六、挂佛珠                  | (146) |
| 七、千层纸                  | (146) |
| 八、如意圈                  | (146) |
| 九、悬锦鞭                  | (147) |
| 十、打木人                  | (147) |
| 十一、踢木桩                 | (147) |
| 十二、踢称锤                 | (147) |
| 十三、内外基本功夫述要            | (148) |
| <b>第三章 少林七十二艺图解</b>    |       |
| 一、铁臂功                  | (149) |
| 二、排打功                  | (151) |
| 三、铁扫帚功                 | (153) |
| 四、足射功                  | (156) |
| 五、腿踢功                  | (157) |
| 六、铜砂掌(竹叶手)             | (159) |
| 七、蛇行术(蜈蚣跳)             | (161) |
| 八、提千斤                  | (162) |
| 九、罗汉功                  | (164) |
| 十、铁头功                  | (166) |
| 十一、四履功                 | (168) |
| 十二、铁布衫功                | (171) |

|                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 十三、双锁功..... (173)              | 四十三、五毒追砂掌 (五毒手)<br>..... (230) |
| 十四、上罐功..... (175)              | 四十四、飞檐走壁法..... (232)           |
| 十五、石锁功..... (177)              | 四十五、一线穿..... (233)             |
| 十六、铁珠袋..... (179)              | 四十六、蹿纵术..... (235)             |
| 十七、千斤闸..... (182)              | 四十七、金笋指..... (238)             |
| 十八、鞭劲法..... (184)              | 四十八、揭谛功..... (239)             |
| 十九、分水功..... (186)              | 四十九、梅花桩..... (241)             |
| 二十、玉带功..... (187)              | 五十、拈花功..... (244)              |
| 二十一、鹰翼功..... (189)             | 五十一、螳螂爪..... (245)             |
| 二十二、跳跃法 (登高超远法)<br>..... (191) | 五十二、跑板功..... (246)             |
| 二十三、霸王肘..... (193)             | 五十三、闪战法..... (248)             |
| 二十四、一指金刚法..... (195)           | 五十四、金刀换掌功..... (250)           |
| 二十五、拔钉功..... (196)             | 五十五、轻身术..... (253)             |
| 二十六、一指禅功..... (197)            | 五十六、铁膝功..... (257)             |
| 二十七、石桩功..... (199)             | 五十七、陆地飞行术..... (258)           |
| 二十八、金钟罩..... (201)             | 五十八、穿帘功..... (259)             |
| 二十九、铁牛功..... (202)             | 五十九、浪里钻..... (261)             |
| 三十、旋风掌..... (204)              | 六十、点石功..... (263)              |
| 三十一、卧虎功..... (205)             | 六十一、琵琶功..... (265)             |
| 三十二、拔山功..... (207)             | 六十二、柔骨功..... (266)             |
| 三十三、金龙手 (合盘掌) ... (209)        | 六十三、壁虎游墙术..... (268)           |
| 三十四、推山功 (推山掌) ... (210)        | 六十四、门档功..... (270)             |
| 三十五、踢木桩 (踢桩功) ... (215)        | 六十五、翻腾术..... (271)             |
| 三十六、鹰爪功..... (217)             | 六十六、布袋功..... (275)             |
| 三十七、斩魔剑..... (219)             | 六十七、蛤蟆功..... (276)             |
| 三十八、玄空拳..... (221)             | 六十八、千层纸功..... (279)            |
| 三十九、金砂掌 (摩擦术) ... (222)        | 六十九、弹子拳..... (280)             |
| 四十、铁砂掌..... (224)              | 七十、锁指功..... (281)              |
| 四十一、飞行功..... (227)             | 七十一、追风掌功..... (282)            |
| 四十二、枪刀不入法..... (228)           | 七十二、软玄功..... (283)             |

## 第十编 少林打擂术

|                        |
|------------------------|
| 第一章 少林打擂术概说..... (286) |
| 第一节 少林打擂术渊源..... (286) |
| 第二节 少林打擂术特点..... (287) |

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| 第三节 古今打擂规则简介          | ( 288 ) |
| <b>第二章 少林打擂术基本功法</b>  | ( 291 ) |
| 第一节 手型和用法             | ( 291 ) |
| 第二节 步型和用法             | ( 295 ) |
| 第三节 腿法                | ( 297 ) |
| 第四节 肘法                | ( 299 ) |
| 第五节 铁头功               | ( 300 ) |
| 第六节 铁身靠               | ( 301 ) |
| 第七节 少林打擂秘诀集锦          | ( 301 ) |
| <b>第三章 少林打擂术实战法图解</b> | ( 304 ) |
| 第一节 觉远七十四散手           | ( 304 ) |
| 第二节 散手摔拿抓法            | ( 317 ) |
| 第三节 散手攻防法             | ( 324 ) |
| 第四节 拿把对拆法             | ( 330 ) |
| 第五节 飞虎摔打法             | ( 336 ) |
| 第六节 飞龙摔拿法             | ( 342 ) |
| 第七节 龙虎交战法             | ( 348 ) |
| 第八节 摔打四十法             | ( 354 ) |
| 第九节 踢打摔拿法             | ( 362 ) |
| 第十节 擒敌四十五手            | ( 367 ) |
| 第十一节 踩打对手法            | ( 375 ) |
| 第十二节 对拆一百手            | ( 381 ) |
| <br><b>第十一编 少林长寿法</b> |         |
| <b>第一章 少林长寿法概说</b>    | ( 400 ) |
| 第一节 少林长寿法源流           | ( 400 ) |
| 第二节 少林长寿法特点           | ( 402 ) |
| 第三节 少林长寿法内容           | ( 403 ) |
| <b>第二章 寺僧食规与食谱</b>    | ( 404 ) |
| 第一节 寺僧食规              | ( 404 ) |
| 第二节 寺僧食谱              | ( 405 ) |
| <b>第三章 生活条件与节律</b>    | ( 411 ) |
| 第一节 生活环境              | ( 411 ) |
| 第二节 住室                | ( 411 ) |
| 第三节 僧人的衣着             | ( 412 ) |
| 第四节 起居规律              | ( 413 ) |

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| <b>第四章 自然健康法</b> .....   | ( 415 ) |
| 第一节 新鲜空气健康法.....         | ( 415 ) |
| 第二节 日光健康法.....           | ( 415 ) |
| 第三节 冷水浴健康法.....          | ( 416 ) |
| 第四节 暑寒风健康法.....          | ( 416 ) |
| <b>第五章 少林按摩健康法</b> ..... | ( 417 ) |
| 第一节 少林按摩法渊源.....         | ( 417 ) |
| 第二节 少林按摩法特点及适用症.....     | ( 418 ) |
| 第三节 常用按摩手法.....          | ( 418 ) |
| 第四节 常用保健按摩法.....         | ( 422 ) |

## 第十二编 少林医药秘方集锦

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| <b>第一章 少林伤科概论</b> .....    | ( 426 ) |
| 一、少林伤科治法总论.....            | ( 426 ) |
| 二、少林伤科用药论.....             | ( 426 ) |
| 三、跌打损伤辨生死诀.....            | ( 426 ) |
| 四、损伤左右论.....               | ( 427 ) |
| 五、药中禁忌歌诀.....              | ( 427 ) |
| 六、破伤总论.....                | ( 427 ) |
| 七、用药验诀.....                | ( 428 ) |
| <b>第二章 少林寺跌打损伤秘方</b> ..... | ( 429 ) |
| <b>第三章 点穴损伤救治法</b> .....   | ( 441 ) |
| <b>第四章 点伤七十二脉门治方</b> ..... | ( 453 ) |
| <b>第五章 少林寺内科秘方</b> .....   | ( 459 ) |
| <b>第六章 少林针灸验法</b> .....    | ( 474 ) |

## 第十三编 少林枪术

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| <b>第一章 少林枪术基本功</b> .....  | ( 482 ) |
| 第一节 枪械的各部位名称与质料.....      | ( 482 ) |
| 第二节 步型.....               | ( 482 ) |
| 第三节 枪术基本技法.....           | ( 484 ) |
| <b>第二章 少林枪术秘诀集锦</b> ..... | ( 489 ) |
| 第一节 练枪秘诀.....             | ( 489 ) |
| 第二节 枪法三字经.....            | ( 491 ) |
| <b>第三章 少林枪术套路图解</b> ..... | ( 493 ) |

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 一、少林十三名枪····· (493) | 六、少林扭丝枪····· (528)  |
| 二、少林梅花枪····· (497)  | 七、少林长枪····· (541)   |
| 三、少林花枪····· (502)   | 八、少林二十四枪····· (550) |
| 四、少林大花枪····· (508)  | 九、少林六合枪····· (553)  |
| 五、少林乌龙枪····· (514)  |                     |

## 第十四编 少林棍术

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| <b>第一章 少林棍术宗法</b> ····· (566)   |                       |
| 第一节 步型和步法····· (566)            |                       |
| 第二节 常用技法····· (567)             |                       |
| 第三节 练棍秘诀····· (568)             |                       |
| <b>第二章 少林棍套路集锦</b> ····· (570)  |                       |
| 一、小夜叉棍····· (570)               | 十二、少林上盘八仙棍····· (575) |
| 二、大夜叉棍····· (570)               | 十三、少林五虎群羊棍····· (575) |
| 三、阴手棍····· (570)                | 十四、少林大圣棍····· (575)   |
| 四、破棍····· (571)                 | 十五、少林旋风棍····· (576)   |
| 五、六合阴手棍····· (572)              | 十六、少林梅花棍····· (576)   |
| 六、六合风里夜叉棍····· (573)            | 十七、少林飞龙棍····· (576)   |
| 七、细女穿线棍····· (573)              | 十八、少林劈山棍····· (577)   |
| 八、六回排棍····· (573)               | 十九、小夜叉对练棍····· (577)  |
| 九、白蛇棍····· (574)                | 二十、二路梅花棍····· (577)   |
| 十、大夜叉棍对练····· (574)             | 二十一、小六合棍····· (577)   |
| 十一、少林天齐棍····· (574)             |                       |
| <b>第三章 少林棍法问答</b> ····· (578)   |                       |
| <b>第四章 少林棍术套路图解</b> ····· (584) |                       |
| 一、少林风火棍····· (584)              | 七、少林风魔棍····· (611)    |
| 二、少林达摩棍····· (586)              | 八、少林烧火棍····· (614)    |
| 三、二路达摩棍····· (594)              | 九、少林齐眉棍····· (621)    |
| 四、少林猿猴棍····· (598)              | 十、少林大夜叉棍····· (631)   |
| 五、少林穿梭棍····· (603)              | 十一、少林六合棍····· (637)   |
| 六、少林流星棍····· (607)              | 十二、少林俞家棍····· (651)   |

## 第十五编 少林剑术

|                                 |
|---------------------------------|
| <b>第一章 少林剑术基本技法</b> ····· (656) |
| 一、常用技法····· (656)               |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 二、剑击刺劈的部位·····            | (658) |
| 三、少林剑技秘诀·····             | (658) |
| <b>第二章 少林剑术套路图解</b> ····· | (659) |
| 一、少林稠公剑·····              | (659) |
| 二、少林搜风剑·····              | (664) |
| 三、少林八仙剑·····              | (676) |
| 四、少林火龙剑·····              | (683) |
| 五、少林青龙剑·····              | (697) |
| 六、少林云阳剑·····              | (704) |
| 七、少林龙泉剑·····              | (711) |
| 八、少林五堂剑·····              | (714) |
| 九、少林龙形剑·····              | (717) |
| <b>第三章 少林剑谱集锦</b> ·····   | (720) |
| 一、少林上盘八仙剑·····            | (720) |
| 二、少林七星剑·····              | (720) |
| 三、少林达摩剑·····              | (720) |
| 四、少林形龙剑·····              | (721) |
| 五、少林穿林剑·····              | (721) |
| 六、少林青凤剑·····              | (722) |
| 七、少林童子剑·····              | (722) |
| 附 剑法术语古今对照·····           | (723) |

## 第十六编 少林刀术

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| <b>第一章 少林刀术技法与练诀</b> ····· | (728) |
| 第一节 刀术基本技法·····            | (728) |
| 第二节 少林刀术练诀·····            | (733) |
| <b>第二章 少林刀术套路图解</b> ·····  | (736) |
| 一、少林一路单刀·····              | (736) |
| 二、少林青龙刀·····               | (738) |
| 三、少林梅花刀·····               | (744) |
| 四、少林黑虎刀·····               | (749) |
| 五、少林五虎群单刀·····             | (756) |
| 六、少林雁形刀·····               | (762) |
| 七、少林四门刀·····               | (768) |
| 八、少林镗头刀·····               | (788) |
| 九、少林寺南院双刀11招·····          | (795) |
| 十、少林春秋大刀·····              | (798) |
| 十一、二路春秋大刀·····             | (802) |

## 第十七编 少林九节鞭

|                |       |             |       |
|----------------|-------|-------------|-------|
| 一 少林护身鞭·····   | (810) | 三、少林双鞭····· | (819) |
| 二、少林四门八步鞭····· | (814) | 四、刀里加鞭····· | (828) |

## 第十八编 少林稀有兵器

|              |       |                |       |
|--------------|-------|----------------|-------|
| 一、少林金刚凿····· | (840) | 三、少林月牙刀·····   | (853) |
| 二、少林护手钺····· | (845) | 四 少林天罡劈水扇····· | (858) |

|                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| 五、少林草镰····· (864)      | 二十七、少林短把追魂铲····· (988)  |
| 六、少林闭血鸳鸯幡····· (871)   | 二十八、少林双铜····· (993)     |
| 七、少林五合掌····· (879)     | 二十九、少林长把槊····· (998)    |
| 八、少林转堂拐····· (888)     | 三十、少林方天戟····· (1001)    |
| 九、少林闭血鸳鸯铎····· (894)   | 三十一、少林护手钩····· (1010)   |
| 十、少林两节棍····· (900)     | 三十二、少林金花锤····· (1015)   |
| 十一、少林赶山鞭····· (908)    | 三十三、少林降魔钺····· (1021)   |
| 十二、少林双流星····· (915)    | 三十四、少林三节棍····· (1026)   |
| 十三、少林铁扫帚····· (921)    | 三十五、少林达摩杖····· (1032)   |
| 十四、少林猎燕叉····· (927)    | 三十六、少林僧鞋····· (1039)    |
| 十五、少林雁翅镜····· (932)    | 三十七、少林拷虎篮····· (1047)   |
| 十六、少林鲁侠铲····· (937)    | 三十八、少林伏龙双锤····· (1055)  |
| 十七、少林方便铲····· (941)    | 三十九、少林双竹筏····· (1062)   |
| 十八、少林托天叉····· (946)    | 四十、少林子午丁····· (1068)    |
| 十九、少林羊角拐····· (949)    | 四十一、少林莲花夺命钎····· (1074) |
| 二十、少林牛角拐····· (953)    | 四十二、少林佛尘····· (1081)    |
| 二十一、少林双拐····· (958)    | 四十三、少林铁笛····· (1088)    |
| 二十二、少林二路双拐····· (963)  | 四十四、少林山河带····· (1094)   |
| 二十三、少林金刚圈····· (969)   | 四十五、少林飞镖····· (1100)    |
| 二十四、少林双匕首····· (972)   | 四十六、少林梅花截木针····· (1102) |
| 二十五、少林二路双匕首····· (977) | 四十七、少林飞镖刀····· (1104)   |
| 二十六、少林宣花斧····· (983)   |                         |

## 第十九编 少林兵器总谱

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 一、少林短兵器····· (1108) | 三、少林软兵器····· (1127) |
| 二、少林长兵器····· (1121) | 四、少林暗器····· (1132)  |

## 附录 少林武术大事记

|                          |
|--------------------------|
| 一、历代武僧轶事····· (1136)     |
| 二、少林武术名师访海外····· (1139)  |
| 三、少林武士获奖统计表····· (1144)  |
| 四、咏少林武功诗词选····· (1147)   |
| 五、少林武术团体组织介绍····· (1152) |
| 六、少林武术专著一览····· (1158)   |

# 第六编

## 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，皈度为僧。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，老耄之年尚能头顶百斤，双膝架人；元代的惠矩和尚，明代的行可和尚皆善轻功，可跨洞越崖、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，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，僧僧们也陆续归院，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. **静功恒稳** 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，急速发气迸劲，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，迸劲迅疾** 主要指外气功，要沉疾迸骤，反复丹田，即是“气沉丹田，刹那间，发气迸劲一眨眼。”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；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。

(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，动则右顶上脐处，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，身滚而劲摄气存。  
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。当两臂向上过头伸直时，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，渡汉担泰山。

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；全身百节齐动者，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

#### 内功

(1) 因人而异，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。要练或真功，必须拜良师指