

少林氣功

林厚省編著 • 廣東科技出版社出版



(北京)

2.6

SHAOLIN QIGONG ILLUSTRATED

前 言

少林氣功是中國寶貴的文化遺產，是一種具有中華民族特色的健身和醫療保健運動，不但歷史悠久，而且內容豐富，在國內外享有盛譽。

少林氣功是少林派的內家功，其功法多以師傅口授心傳或以秘傳的形式進行傳授，許多功法已經流傳於民間。作者本人曾在南少林和尚的教導下習練氣功。爲使少林氣功得到進一步推廣，我願把自己所學的功法和秘傳貢獻出來，現參照有關少林功法要略等資料，編成此書。但由於本人水平有限，缺點和錯誤在所難免，加上國內外高手如林，因此，懇望各師賜教爲幸，並切盼讀者通過少林氣功鍛煉實踐，提出寶貴意見，以便不斷修訂提高。

上海氣功研究所 林厚省

一九八六年冬

少林氣功

林厚省編著

廣東科技出版社·萬里書店有限公司出版

少林氣功

林厚省 編著

*

廣東科技出版社 出版
萬里書店有限公司

廣東省新華書店經銷

廣東新華印刷廠印刷

787 × 1092毫米 32開本 2.375印張 50,000字

1987年9月第1版 1990年11月第6次印刷

印數 226,801 — 246,900

ISBN 7-5359-0095-X/R·13

定價：1.00元

目 錄

前 言	1
一、少林氣功的特點與原則	5
(一)少林氣功練功三要素	6
(二)少林氣功的特點	7
(三)少林氣功鍛練的基本原則	8
二、少林派的達摩易筋經十二式	13
(一)韋馱獻杵勢	13
(二)橫擔降魔杵勢	15
(三)掌托天門勢	16
(四)摘星換斗勢	17
(五)倒拽九牛尾式	18
(六)出爪亮翅勢	19
(七)九鬼撥馬刀勢	19
(八)三盤落地勢	21
(九)青龍探爪勢	21
(十)餓虎撲食勢	23
(十一)打躬擊鼓勢	23

(十二)掉尾搖頭勢·····	24
三、少林氣功搭指通經法·····	26
(一)功法特點·····	26
(二)搭指手法·····	26
(三)呼吸採用自然呼吸·····	37
(四)不同病種如何搭指·····	37
四、少林氣功運氣療法·····	39
五、少林氣功發放“外氣”的基本練功方法·····	42
(一)姿 勢·····	42
(二)呼 吸·····	55
(三)意 念·····	55
(四)練習時間·····	55
(五)注意事項·····	55
六、少林氣功之麻醉·····	57
七、少林氣功之仿生·····	59
八、練功前之準備功——關節操十節·····	60

一、少林氣功的特點與原則

氣功在中國有廣泛的基礎，從古到今，都有不少人進行氣功鍛煉，從而提高防病治病的能力，增強了體質，增進了健康。

氣功鍛煉的實質是鍛煉真氣，培育元氣，扶持正氣，所以它能扶正祛邪，增強人體的免疫力和抵抗力；氣功鍛煉要求放鬆、入靜、自然和排除雜念，所以它能排除“應激性反應”，消除緊張狀態；氣功鍛煉能疏通經絡、調和氣血和平衡陰陽，提高神經系統協調能力，使大腦皮層起着保護性的抑制作用；氣功鍛煉能降低基礎代謝和提高儲能能力，對腹腔起着按摩作用，從而增進了食慾，提高了消化功能；氣功鍛煉能發揮人體潛力，調動自身的積極因素，並起着自我控制的作用。所以，氣功鍛煉雖然不用服藥，不用打針，但它能通過自己身心鍛煉，達到防病治病、健康長壽的目的。

中國的氣功，功種繁多，功法齊全。而少林氣功就是其中頗具特色的一種功法，它既是一種醫療與體育相結合

的健身活動，也是中國醫學遺產中具有民族特點的一種醫療保健運動。

(一) 少林氣功練功三要素

少林氣功同其他氣功一樣，練功時都要遵循三要素。這三要素是：意念（調心）、呼吸（調息）、姿勢（調身）。

1. 意念（調心）

是指意識訓練。就是說練功中要求自己思想、情緒、意識逐漸安靜下來，排除雜念，使大腦進入一種入靜、虛空、輕鬆的境界。這樣，就可使全身肌肉、神經、血管等各器官組織進一步得到放鬆而消除疲勞，使氣血調和，經絡疏通，精神充沛，從而調動人體之潛在能力，發揮自我調節的生理機能，以達到強身治病之目的。其方法有放鬆法、默念法、數息法、意守法、貫氣法、良性意念法等。

2. 呼吸（調息）

是指通過調整呼吸來調動人體之內氣，使之逐步聚集、儲存於身體某一部位，並逐步循經絡路綫運行，以疏通經絡氣血。其方法有自然呼吸法、深呼吸法、腹式呼吸法、吸呼法、口吸鼻呼法、胎息呼吸法、冬眠呼吸法等。

3. 姿勢（調身）

是指通過調整身體姿勢，使其放鬆、舒服、適宜，為調心、調息打下基礎。中醫學有“形不正則氣不順，氣不順則意不寧，意不寧則氣散亂”之說。因此“調身”是練功中首先必須注意掌握的關鍵問題。其方法有臥式、坐式、站式等。

(二) 少林氣功的特點

1. 調動自身潛力

少林氣功是通過自己練功來調整身體內部功能、調動人體自身潛力的，因此要求鍛煉者發揮主觀能動性，有信心、有耐心、有恆心、有決心地堅持鍛煉，正確掌握練功方法，注意練功原則和事項，就能逐漸獲得成效。

2. 動靜相兼，以靜為主

少林氣功有動功和靜功，但以靜功為主，配合一些動功和喊功。少林氣功主要靠內運動，從外表來看好像是很安靜，其實這個靜不是機體全部靜下來，而是外靜內動，練功時要求放鬆和安靜，使體態柔和自然，外表很安靜，其實內動很厲害。它不是身體外形的運動，而是體內的“內氣”運轉，使身體發熱出汗，唾液分泌增多，血管容積增大，細胞電泳增高，胃腸蠕動增強，橫膈肌升降幅度加大，皮膚生物電明顯變化等等。因此少林氣功的鍛煉要求動靜

相兼，以靜為主，加強“內運動”，以達到強身治病之目的。

3. 鍛煉精、氣、神

少林氣功與一般體育鍛煉有相同之處，但也有很大區別，它不追求短期內身體的劇烈運動，而是通過調身（即姿勢）、調息（即呼吸）和調心（即意念）進行鍛煉，以調整身體內部的功能，培育元氣，疏通經絡，調和氣血，通過“練精化氣，練氣化神，練神還虛”來達到增強體質，提高抵抗疾病的能力，以達到治病強身之目的。

4. “內氣”外放

少林氣功雖然以靜為主，採用良性意念法（即練功時想美好的景物、愉快的事情），但姿勢鍛煉和呼吸鍛煉要求比較嚴格，並要求鍛煉要持之以恆，因此內動厲害，“內氣”產生的速度較快，來氣較猛，能較快疏通經絡。在“內氣”充足的基礎上，“內氣”從身體的某一個穴位發放到體外，就稱為“內氣”外放，即稱為發放“外氣”功。

（三）少林氣功鍛煉的基本原則

1. 要堅持鍛煉，不能半途而廢

少林氣功鍛煉比較單一、枯燥，且相當艱苦，它的效果不是一兩天或一兩個月就能顯示出來的，古人所謂“心誠則靈”、“功到自然成”，說的就是這個道理。因此，經

不能練練停停，三天打魚，兩天晒網，那樣是收不到治療效果和健身目的的。正如燒開水，燒燒停停，是永遠燒不開的。

2. 始終保持練功的正確姿勢

練習少林氣功的方法很多，有卧、坐、站和動靜結合等各種姿勢，但各種姿勢都必須擺得正確舒適，而且自始至終都要注意練功的姿勢是否正確，如果姿勢不正確，就達不到氣功鍛煉的目的，也達不到如期的效果。例如少林下按式站樁功，如果練習時不注意沉肩垂肘，而是聳肩抬肘，不是含胸拔背，而是挺胸或彎腰，如果練習時膝關節之投影超出腳尖，即使鍛煉較長時間，也達不到較好的效果。因此，練習少林氣功，強調始終保持正確的姿勢，其道理就在這裏。

3. 氣是基礎，意氣相隨

氣功的氣和意是相互聯系、相互依存、相互促進的。因為氣是人體生命活動的一種基本物質，是經絡臟腑、組織器官進行生理活動的基礎，所以氣功的鍛煉主要是練氣。如果未能把身體的“內氣”調動起來，逐步積蓄充實，循環運行，就談不上以意行氣。例如有一些人學習少林氣功，剛學一段時間，“內氣”未充足就想發放“外氣”給人治病，結果別人病未治好，自己身體却垮了。另一方面，少林氣功還必須注意練意，因為練功過程，要做到放鬆自然，疏通經絡，調和氣血，意氣相隨，動靜結合，練養相兼等都

離不開意的引導作用。在“內氣”充足的時候，以意引氣，“內氣”外放，達到發放外氣之作用。但在練意的過程中，必須注意不要用意過濃，例如意守丹田時，不要守得過死，當丹田部位發熱，腸子蠕動加快，便應適可而止。否則，再進一步意守此處，用意太過，就會產生腹脹等不良反應。另外在練意過程中，不要強求各種感覺，和急於“通關”即所謂通“大小周天”等。如果用意過急，則勢必造成“揠苗助長”的錯誤，這樣就容易產生憋氣，出現氣阻、胸悶、氣脹、頭昏、心慌、心跳等偏差。所以用意時，必須自然舒適，不要勉強，不要用意過濃過份，尤其“內氣”尚未積蓄充足時，不能追求氣的效果，更不宜追求通“大小周天”。因此，意守時要注意做到似守非守，做到意氣相隨。

4. 鬆靜自然

鬆就是全身放鬆；靜就是指思想安靜；自然是指姿勢、意念和呼吸都要順其自然。

(1)放鬆：是指軀體放鬆、思想意識和精神情緒放鬆。練功時如果思想情緒過於緊張，或者某一部位肌肉過於緊張，就必然使大腦皮層與植物神經中樞一直處於興奮狀態，本體感受器、內感受器的傳入衝動也不能減少，即應急性反應繼續存在。因此，放鬆有利於練功者消除思想和身體緊張。

(2)入靜：是指思想安靜，不胡思亂想，只想單一的或非常愉快的事情，以一念代萬念。這樣能使大腦皮層起着

主導性抑制作用，進一步調整和恢復神經系統的功能，從而提高全身各組織器官的機能，起着對身心健康有益的作用。

(3)自然：是指姿勢正確，放鬆自然，思想愉快自然，呼吸細勻自然。在練功中，只要順其自然就會逐漸產生酸、麻、脹、熱等“得氣”感，或產生蟲爬、蟻走的“行氣”感。這些效應是隨着練功深入到一定階段、一定程度，自然而然產生的，不是憑主觀願望所能追求得到的。呼吸也要注意勻暢自然，如果追求呼吸頻率立即減少，腹式呼吸幅度急速增加，必然也會產生氣急、胸悶、憋氣等偏差。

5. 區別情況，辨證練功

少林氣功的功法很多，在練功過程中，必須根據練功者的病情輕重，體質強弱，年齡大小，場地條件的差異，和分清陰陽虛實，明辨臟腑盛衰等情況，區別對待，靈活選擇功法，進行辨證練功，提高鍛煉效果。例如鍛煉站樁功時，年紀輕、體力強的可採用低位下按式站樁；如果年齡大，體質差就採用高位下按式站樁。這樣，區別情況，因人制宜，辨證地練功，就能更好地提高鍛煉效果。

6. 循序漸進

少林氣功，對於增強體質，增進健康，確實起一定作用。因此，許多人對練少林氣功充滿了信心和決心。但有些人在練習方法上不注意循序漸進，也會出現不好的效果。例如有些人練習少林下按式站樁功時，不注意從高位逐步過

渡到中位，然後再過渡到低位，而是一下子進入低位練習，同時，練習時間不是從短時間逐漸過渡到長時間，而是一下子進行長時間練習，因此，易造成過度疲勞，使身體產生許多不良反應，如頭昏，身體各部位酸痛厲害（一般酸痛是正常現象），食慾減少，並感到全身無力，精神不佳。總之，要根據個人體力等情況，逐漸增加運動量，逐漸增加難度，逐漸增多練習次數，逐漸延長練習時間。剛開始時不能練得過急過猛，只有循序漸進地進行鍛煉，才能收到較好的效果。

二、少林派的達摩易筋經十二式

易筋經爲佛家達摩尊者所創造，般刺密諦譯師翻譯。據傳，達摩尊者自印度東來，住少林寺，傳授佛家的禪修《大乘法》，爲“禪宗”東南的第一代宗祖。他看見從學的僧侶，身體不好，爲了強身治病，因此創造了這一套易筋經練功方法。其功法如下十二式：

(一)韋馱獻杵勢（圖1）

口訣：立身期正直，環拱手當胸，
氣定神皆斂，心澄貌亦恭。

動作：

(1)二腳并立，相距一拳，挺膝收腹，頭頸端正，二目平視，唇齒并攏，舌頂上腭。

(2)手由身側曲肘提至胸前，左手并指翹掌在上，掌心向右，指尖向上，距胸約一拳。同時右手并指在下，掌心



圖 1

向下，由胸前下按，穩於小腹前一拳處，眼垂視左手。做到收心納意，呼吸則用深呼吸，即鼻吸氣，口呼氣，一呼一吸爲一字數，默數三十次。



圖2

(二)橫擔降魔杵勢(圖2)

口訣：足趾柱地，兩手平開。心平氣靜，目瞪口呆。

動作：接前勢，兩手灌勁，右手提上，翹掌與左手同時向前推移，旋即分向二翼，成側平舉位，平掌，兩掌心朝上，呼吸同上，默數三十字數。