



少林正宗气功

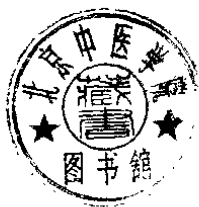
德庆 编著

北京体育学院出版社

vjx177/20

少林正宗气功

德虔 编著



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
(北京西郊恩明园东路)

新华书店总店北京发行所发行
国防科工委印刷厂印刷

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)

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. 缓运息发

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. 用法别致，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，祥影伴灯靠真气。

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，这些过激皆需调气。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，导静循顺。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，进劲即达右；左动者，进劲即达左；上动者，进劲即向上；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) 前额凝滞：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‘韦驮撑杵’，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，导致心慌不迭。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