

少林氣功與 運氣療法

吉穆老禪師著



少林氣功



L52

17 05
1179836

出版：開心出版社
印刷：超力印刷廠
定價：新台幣一百八十元
台北市新生南路四段十五巷六號
台南市開元路七十二巷二十八號
版權所有·翻印必究

L52

H.K.\$31.00

JH162/03

目錄

少林氣功

第一章 少林氣功的特點與原則	二
(一) 少林氣功練功三要素	三
1. 意念(調心)	三
2. 呼吸(調息)	三
3. 姿勢(調身)	四
(二) 少林氣功的特點	四
1. 調動自身潛力	四
2. 動靜相兼，以靜為主	五
3. 鍛鍊精、氣、神	五
4. 「內氣」外放	六
(三) 少林氣功鍛鍊的基本原則	六
1. 要堅持鍛鍊，不能半途而廢	六
2. 始終保持練功的正確姿勢	七

3. 氣是基礎，意氣相隨·····	七
5. 區別情況，辨證練功·····	九
6. 循序漸進·····	八
第二章 少林派的達摩易筋經十二式·····	一〇
(一) 韋馱獻杵勢(圖1)·····	一一
(二) 橫擔降魔杵勢(圖2)·····	一三
(三) 掌托天門勢(圖3)·····	一三
(四) 摘星換斗勢(圖4)·····	一四
(四) 倒拽九牛尾式(圖5)·····	一五
(六) 出爪亮翅勢(圖6)·····	一五
(七) 九鬼撥馬刀勢(圖7)·····	一六
(八) 三盤落地勢(圖8)·····	一七
(九) 青龍探爪勢(圖9)·····	一八
(十) 餓虎撲食勢(圖10)·····	一九
(十一) 打躬擊鼓勢(圖11)·····	一九
(十二) 掉尾搖頭勢(圖12)·····	二〇

第三章 少林氣功搭指通經法.....二二

(一) 功法特點.....二二

(二) 搭指手法.....三〇

(三) 呼吸採用自然呼吸.....三〇

四 不同病種如何搭指.....三三

第四章 少林氣功運氣療法.....三六

第五章 少林氣功發放「外氣」的基本練功方法.....三六

(一) 姿勢.....三八

1. 下按式站樁.....四一

3. 空中飛劍(圖36).....四〇

5. 原地喊功.....四二

(二) 呼吸.....四五

(三) 意念.....四五

四 練習時間.....四六

(五) 注意事項.....四八

第六章	少林氣功之麻醉	四八
-----	---------	----

第七章	少林氣功之仿生	五〇
-----	---------	----

第八章	練功前之準備功——關節操十節	五一
-----	----------------	----

第1節	第2節	五一
-----	-----	----

第3節	第4節	五二
-----	-----	----

第5節	第6節	五四
-----	-----	----

第7節	第8節	五八
-----	-----	----

第9節	第10節	六一
-----	------	----

少林羅漢拳

第一章	少林羅漢拳概述	六四
-----	---------	----

(一)	少林羅漢拳源流	六四
-----	---------	----

(二)	特點	六五
-----	----	----

1.	結構嚴謹	六五
----	------	----

3.	連環衝擊，攻之必破	六六
----	-----------	----

2.	攻防兼備，實戰性強	六五
----	-----------	----

4.	下身攻法多	六六
----	-------	----

(三) 常用步型足法和手型	六七
1. 步 型	六七
3. 手 型	六八
四 羅漢拳的練法	六八
1. 基本功的練習	六八
3. 跳躍功	七〇
2. 擊打功法	六九
4. 套路演練	七〇
第二章 少林羅漢拳歌譜	七二
(一) 妙興大師論訣	七二
(二) 真緒大師論訣	七二
(三) 少林小羅漢拳歌訣	七四
(四) 少林大羅漢拳歌訣	七五
少林羅漢拳動作順序	七七
第三章 少林小羅漢拳圖解	八一
預備式	八一
一、倒插楊柳	八三
二、箭步單叉	八三
三、黑虎掏心	八四

四、羅漢睡覺·····	八四	五、轉身搶手·····	八五
六、千斤砸捶·····	八五	七、金鷄獨立·····	八五
八、鷄子鑽雲·····	八六	九、二郎擔山·····	八六
一〇、連環三捶·····	八七	一一、虛步劈拳·····	八八
一二、大鵬抖翅·····	八八	一三、夜叉過河·····	八九
一四、鐵牛耕地·····	八九	一五、倒步劈拳·····	九〇
一六、浪子踢球·····	九一	一七、羅漢睡覺·····	九一
一八、雙手推窗·····	九二	一九、夜叉潑夢·····	九二
二〇、金絞剪法·····	九三	二一、猛虎跳澗·····	九三
二二、千斤砸捶·····	九四	二三、金絞剪法·····	九四
二四、燕子鑽天·····	九五	二五、白猴觀陣·····	九五
二六、老虎出洞·····	九六	二七、震脚劈掌·····	九六
二八、後掃趟腿·····	九七	二九、五花坐山架·····	九七
三〇、收勢·····	九八		
			九九

(第一路)

預備式

九九

一、臥地陽捶

九九

二、跳步單叉

一〇〇

三、並步措掌

一〇〇

四、轉身踢腿

一〇一

五、黑虎掏心

一〇一

六、歇步左衝拳

一〇二

七、馬步穿掌

一〇三

八、馬步左側掌

一〇三

九、弓步掠掌

一〇三

一〇、撥掌踢腿

一〇四

一一、上步擦掌

一〇五

一二、收步束身

一〇五

一三、上步擺肘

一〇六

一四、弓步陽拳

一〇六

一五、歇步衝拳

一〇七

一六、三抓雙震腳栽捶

一〇七

一七、劈腿

一〇八

一八、羅漢睡覺

一〇八

一九、二起衝拳

一〇九

二〇、跳步坐山架

一一〇

收勢

一一一

(第二路)

二一、馬步左架打

一一一

二二、蹬腿下衝拳

一一一

二三、轉身馬步砍掌

一一二

二四、跳步衝拳(猛虎大抖身)

一一三

二五、馬步端掌·····	一一四	二六、偷步抄手·····	一一四
二七、虛步齊掌·····	一一五	二八、掃趟腿·····	一一五
二九、劈腿·····	一一六	三〇、踩脚·····	一一六
三一、大鵬反爪·····	一一七	三二、彈腿衝拳·····	一一七
三三、彈腿劈腿·····	一一八	三四、三衝肘·····	一一九
三五、陽崩陰捶·····	一二〇	三六、梅鹿臥枕·····	一二一
三七、寒脚下衝捶·····	一二二	三八、衝天炮·····	一二二
三九、馬步崩捶·····	一二三	四〇、彈腿分掌·····	一二三
四一、單叉推掌·····	一二三	四二、二起踩脚·····	一二四
收勢·····	一二四		

(第三路)

四三、虛步亮掌·····	一二五	四四、斜步陽拳·····	一二五
四五、連環三衝拳·····	一二六	四六、轉身連三捶·····	一二六
四七、丁步三衝拳·····	一二七	四八、仆步撐掌·····	一二八
四九、掠手踩脚·····	一二八	五〇、轉身擺脚·····	一二八

第五章 少林羅漢纏打（對練）

歌訣

動作順序

起勢

二、單風貫耳

四、擦陰陽拳

六、回首切瓜

八、雙手推窗

五一、上步七星

五三、金鶴獨立

五五、弓步掏拳

五七、猛虎出洞

五九、弓步衝拳

六一、二起踩腳

收勢

五二、馬步單鞭

五四、轉身剪手

五六、蛟龍折身

五八、僕步擦掌

六〇、猛虎藏威

六二、坐山架

一、二龍彈爪

三、夜叉通天

五、夜叉牽月

七、黑虎掏心

九、鐵頭碰壁

少林十八般兵器

第一章 少林兵器要略

第一節 少林兵器概述

一、槍類

一五九

二、刀類

一五九

三、劍類

一六〇

四、棍類

一六〇

五、其他兵器

一六〇

第二節 少林兵器各論

一、少林槍術秘訣和練法

一六一

一〇、肘破金腹

一四三

一一、連環銜捶

一四四

一二、日滾天地

一四四

一三、鐵頭碰壁

一四六

一四、送客過河

一四六

一五、老虎出籠

一四七

一六、箭穿咽喉

一四七

一七、連環彈踢

一四八

一八、夜叉探睛

一四九

一九、轉身衝拳

一五〇

二〇、橫插門栓

一五一

收勢

一五二

(一) 秘 訣.....	一六二	(二) 少林槍的練法.....	一六四
二、少林刀術秘訣和練法.....			
(一) 少林刀術歌訣.....	一六七	(二) 少林刀練法.....	一七一
(二) 少林刀法歌訣.....	一七一		
三、少林劍術秘訣和練法.....			
(一) 少林劍術概論.....	一七二	(二) 練劍歌訣.....	一七三
(二) 少林劍的練法.....	一七四		
四、少林棍術秘訣和練法.....			
(一) 練棍秘訣.....	一七六	(二) 少林棍練法.....	一七五
五、少林九節鞭練法.....			
(一) 鞭的拿法.....	一七九	(二) 甩鞭.....	一七九
(二) 纏鞭.....	一七九	(三) 攔鞭.....	一八〇
(三) 掃鞭.....	一八〇	(四) 拉鞭.....	一八〇
(四) 舞花.....	一八〇	(五) 收鞭.....	一八〇
(五) 背鞭.....	一八一	(六) 練鞭歌訣.....	一八一

六、少林鍾鉤錄訣·····	一八二
少林如意鍾錄訣·····	一八三
七、少林大刀錄訣·····	一八三
春秋大刀錄譜·····	一八四
少林二路大刀錄譜·····	一八五
大刀破雙槍論·····	一八六
八、少林蛇尾戟錄法·····	一八六
九、少林護手鉤論訣·····	一八七
一〇、少林羊角拐法訣·····	一八七
一一、少林九齒釘耙論訣·····	一八七
一二、少林雙頭蛇茅論訣·····	一八八
一三、少林銅鞭錄訣·····	一八八
一四、少林狼牙棒錄訣·····	一八九
一五、少林槩錄訣（與大刀相同）·····	一八九
一六、少林銅鍾錄訣·····	一八九

一七、少林大斧練訣……………一八九

一八、少林鴛鴦鉞練訣……………一九〇

一九、少林草鐮練訣……………一九〇

二〇、少林燕式鐮練訣……………一九一

二一、少林梅花拐練法秘訣……………一九一

第二章 少林兵器圖解……………一九三

一、少林大花槍（王省印 傳授）……………一九三

歌 訣……………一九三 動作順序……………一九三

預備勢……………一九四

二、少年纏頭功（素月傳授）……………二〇三

三、少林龍形劍（德茂傳授）……………二二三

四、少林連摩棍（董吉星傳授）……………二三七

五、少林魯俠鞭（素法傳授）……………二六〇

六、少林春秋大刀（素法傳授）……………二六九

七、少林托天叉（素法傳授）……………二八二

八、少林羊角拐（素林傳授）·····	二九〇
九、少林金鋼圈（素林傳授）·····	二九九
一〇、少林九節鞭（德炎傳授）·····	三〇六
一一、少林單鞭（素法傳授）·····	三一九