

悟真编著

北京体育学院出版社



少林

内功绝技

少林内功绝技

悟真编

北京体育学院出版社

悟真 编

北京体育学院出版社出版发行 新华书店总店北京发行所经销
(北京西郊圆明园东路) 北京通县张家湾印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张4.5 定价: 2.30 元 (压膜装)

1989年6月第1版 1989年6月第1次印刷 印数: 1—70,000册

ISBN7-81003-231-3/G·155

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

第一章 少林内功概说	(1)
第一节 内功渊源.....	(1)
第二节 内功与外功的区别.....	(4)
第三节 内功的层次.....	(5)
第二章 少林内功入手指要	(8)
第一节 打坐.....	(8)
第二节 呼吸.....	(13)
第三节 练功事宜.....	(15)
第三章 少林调息治脏功	(18)
第一节 调息治脏与祛病健体.....	(18)
第二节 功法图解.....	(21)
第四章 沙门服气法	(36)
第一节 行功概要.....	(36)
第二节 功法图解.....	(41)
第五章 罗汉行动法	(63)
第一节 行功概要.....	(63)
第二节 功法图解.....	(64)
第六章 少林内功五拳	(101)
第一节 龙拳.....	(101)
第二节 虎拳.....	(105)
第三节 豹拳.....	(109)
第四节 蛇拳.....	(112)

第五节 鹤拳.....	(115)
第七章 少林易筋经.....	(119)
第一节 前部易筋经.....	(119)
第二节 后部易筋经.....	(129)

第一章 少林内功概说

第一节 内功渊源

少林寺位于河南省登封县，背倚重峦迭嶂、风光绮丽的中岳嵩山，是南北朝时期，北魏孝文帝元宏敕令安顿印度沙门跋陀落迹传教，于太和十九年（公元495年）修建的。

关于少林寺名，史书解释“少林者，少室之林也。”说明地处中原的少室山（嵩山），当时山清水秀，林木茂盛，环境清幽，令人神往，故以少林为寺名。

除了少室山环境幽美，令僧众忘却人世，遁入空门外，另一个得天独厚的条件，即少室山地处中原，倚邻黄河，靠近古都洛阳，灿烂的华夏文化，既广集文人武士和促进了多种文化技艺的发展，也吸引了高僧贤士，在少林寺初创时就使四方学者武生闻风而至，僧徒一时云集，这样在嵩山周围和中原大地上业已流传的武术和其它特技就由僧徒带入了寺院。据《高僧传》记载，跋陀游历洛市，见一少年在天街井栏上反踢蹴鞠（毽子）一连五百，认定其必有奇才，于是劝变为僧，这位少年就是后来以学识渊博显姓扬名的慧光大师。跋陀还让弟子道房度得僧嗣，僧嗣即嗣禅师，后来以禅学著称，成为跋陀一系第二代主持。

他们初入寺的时候，僧徒甚众，每到休暇时，“都以角力腾越游戏，而禅师以弱劣见凌，给侮殴打者相继。”角力就是

摔跤，腾越就是跳跃，殴击就是拳击。也就是说，每到休息时做身体训练，淘气的小和尚们常以体质劣弱的稠禅师为拳击对象，跋陀对弟子们习武练艺不仅放任不管，还暗中鼓励。我国武术理论家唐豪先生从唐朝人编的《纪闻》和《朝野金载》两部书考出，跋陀剃度的小和尚，多数是爱好体育活动的，据传，稠禅师由于在游戏中经常受气，羞怒之下，发誓苦练，传说他的行动感动了金刚神，于是赐其神力，更其筋骨。这不免夸大和神话化，但稠禅师练得能“引重千钧，筋骨凜劲，拳捷骁勇。”却是可信的。这一时期是武术由民间带入寺院，奠定少林武术发展基础的阶段。

魏孝明帝孝昌三年（公元527年），印度高僧达摩来到少林寺。传说在此面壁打坐九年，后遇慧可，授以《楞伽经》四卷。慧可承受了他的心法，于是禅宗得以流传。后来达摩被尊为我国禅宗初祖。

据尊我斋主人的《少林拳术秘诀》记载，达摩主持少林寺后，静坐修心，传授衣钵，讲谈禅理，日久见徒众精神萎靡，筋肉乏力，每每入坐后即昏钝不振。于是训示徒众：“佛法虽外乎躯壳，然不了解此性，终不能先令灵魂与躯壳相离。是欲见性，必先强身，盖躯壳强而后灵魂易悟也。果借如诸生之志靡神昏，一入蒲团，睡魔即侵，则明性之功，俟诸何日？吾今为诸生先立一强身术，每日晨光熹微，同起而习之，必当日进而有功也。”达摩所授的十八手即常说的罗汉十八手。关于这一段记载是否属实，达摩是否创编过十八手拳法，唐豪在《少林武当考》中另有见地，认为达摩创编十八手一事为伪。由资料推论，元灭金后，少林寺一直为达摩一系主持，武术界又以少林武术为尊，故穿凿附会的可能也不是没有。尽管对于上述问题意见不一，但在深山老林，

野兽出没，缺医少药的情况下，做为寺院主持，无论是达摩还是另一意见所说的稠禅师，提倡僧众强身健体，亦或习练拳棒都是情理之中的事情。何况达摩面壁打坐一事，本身即是修心，也就是冥心息虑，以期超脱净化，也是意守丹田，以意领气，贯舒经络，从而强健脏腑，祛病延年。现代内功修炼所进行的打坐即从释家和道家而来。所以抛开真正意义上的少林拳术是否从这一时期肇始的问题，少林内功的起源问题可以追溯到这里。

其次，少林内功除打坐外，也有仿效我国劳动人民锻炼身体各种动作，后又吸取鸟、兽、虫、鱼飞翔、腾跃的姿势，动静结合，内外俱练。同时流传的达摩易筋经，是以练气、凝神、聚精为旨的功法。虽然对于创编者是否为达摩存有争议，但其出现的时间大概就是这一时期。这一时期少林拳术是以养身、健体、益寿为主的。

可以肯定，尽管许多资料附会达摩为少林武术始祖，但少林武术并非一人所创，而是寺僧在长期的生存斗争中，不断与民间交流，从而博采众长，融会发展的结晶。元代民间武术高手白玉峰入寺传授武艺，创编内功五拳的记载，就是一个写照。

元代有一个世家公子，因事剃度为僧，法名觉远。他性情豪放，喜爱技击和剑术，曾拜温禅师门下朝夕演练，逐渐增益。后来觉远和尚为求当时绝技，改换俗装，挟资出游于楚、湘、滇、蜀等地，访求名师。在甘肃兰州与身怀绝技的李叟父子相遇，经李叟引荐又与武林高手白玉峰结识，三人遂同归少林。

自从白玉峰、李叟到少林寺后，取旧时宗法，融合贯通，技法大变，将原有罗汉十八手增创为一百七十余手，内

外交练，使少林武功增益匪浅。白氏善长内功，也颇多创见，曾说：“人之一身籍著精、气、力、骨、神，五者互为因果，才能达到出神入化的境界。”于是撰编龙拳练神、虎拳练骨、豹拳练力、蛇拳练气、鹤拳练精，将少林内功发展到了一个新境界，使少林内功突出了武的特点。

“天下功夫出少林，”其说不仅指少林寺曾汇聚天下武林高手吸取各家之长，威震南北，而且也指少林寺僧及各派武林中人又将少林武功带回民间，传播于世。少林内功也是在这样的过程中得到发展的。因此，少林内功从起初的以练精气神为主，达于整体内壮，发展到了旨在练气与养气，合武功与禅学为一体，练就不惧拳打脚踢、刀劈剑刺之躯的少林气功。结果，少林内功以强身健体为其初衷，最后却以武功为其归途，与少林武术的发展同步向前。

第二节 内功与外功的区别

武术中的内功和外功是根据其功法的性质而论的。它们与别的各种拳法又有区别。因此，旧时习武的人除各种拳法之外，还兼练一两种功夫，以补其拳法的不足，正所谓拳法为临敌时动作的法则，而功夫则是制敌取胜的根本。练就功夫而不谙拳法，临敌时难免不被对手寻出破绽，乘隙进攻，可是如果功夫深，则一般不易被对手制服。如果只知道拳法而不习功夫，虽然动作灵敏，但也不足以制强敌。因此，武术界有“打拳不练功到老一场空”的谚语。说明练功对习武者的重要。

功夫的种类大体上可分为内功和外功。外功专练刚劲，比如打马鞍、铁臂膊等功夫。这种功夫劲力十足，制人有

余，自卫则不足。内功专练柔劲，如易筋经、捶练等，都是行气入膜，充实身体的功夫。它虽制敌不足，但练到炉火纯清的境地，就可抵御拳打脚踢，甚至不惧刀劈剑刺。通俗地说外功是练劲，内功则是练气。劲显于外，则力抵千钧，筋骨强健。气行于内，可祛病延年，强健脏腑，保持精神集中，气血健旺。

内功和外功的功理不同，因而练成所花费的时间也不同，外功练劲，技术简单，学起来较为便利，所费的时间也较短。无论学习哪种外功，多则三年，少则一年即可见效，如练打马鞍，三年之后，拳如铁石，用力一击可破坚壁。而练内功就较为复杂，一层进一层，其理法深奥，学起来比较困难，而且所费时间也可能数倍于外功。因而大多数人在避重就轻心理的支配下弃而不学。其实练内功也和练其他功法一样，只要有恒心，肯吃苦，并非难以练成。不过，内功与注重苦练的外功相比更注重于悟性。

第三节 内功的层次

少林内功的特点是它尚属武功。除了行功以强身健体，祛病延年外，它常常被拳师用来贯注于拳法之上，增加内力，使招沉力实。更进一步修练，可以行气入膜，抵御拳打脚踢，甚至行气击人。练内功有较为严格的层次，需逐级深入。象攀登险峰一样，只能一级一级地往上攀，每一个高度都有独特的风格，所获的成果也各有不同。并且随着高度的增加，攀登的难度也越大，练内功亦如此。大体上说内功可分三层。

一、上乘功夫

本部功是少林内功的最高境界。以能运化刚柔为特征。行时可以调和神气，任意所之，无往不可。刚中有柔，柔中蕴刚，可随意变化。如果静止则浑然一气，潜如无极。其动作灵活敏捷，变化莫测，可运一口大气，击人于百步之外，而不露形迹。即使猝然临敌，也能随机应变，使对手难以抵御。

这种功夫功理深奥悟彻不易，所费时间也很长。虽然资料记载练成者不乏其人，但现在少林寺内却极难见到，无法续其真传。

二、中乘功夫

中乘功夫以刚柔相济，动静结合，神气相凝为其特征。与上乘功夫相比，还不能运化刚柔，以气击人。但可以以神役气，以气运力，使其气周行全身，充满内膜，将质本柔和的气运集起来，坚实筋肉，不惧拳打脚踢，或增强拳脚的力量。

这种功夫较易悟通，练成者较多。因为它既是自卫的功夫，又是强身健体，增寿延年的妙法，故学练者很多，并且自学也可以有所成就。所费时间，对于聪颖善悟者六、七年就会见效，要是能得到良师指点，会更快一些。如果体质羸弱，天性鲁钝者修炼要困难些，但时间一久也会有所成就。

三、下乘功夫

下乘功夫以神气会合，运行于内府，调息治脏为其特征。是练内功的基础功法，功理浅显，法式简单，重点在于

改变习惯方式，尽快入静，以意领气，使神气相随，并运气于内腑和经络，祛病强身，延年益寿。

这种功夫对于体质劣弱，或毫无行功体验者较为适宜。练时以养气为主，不易出偏差，故而重点介绍。

第二章 少林内功入手指要

练内功需循序渐进，在入手练功初期切忌急于求成，盲目冒进。否则不仅不利于长功，而且还可能走火入魔，练坏身体。正确的方法是首先了解练功的规律、择定良师、廓清思虑，从打坐入手，先行明心之法，然后循序渐进，逐步深入。

第一节 打坐

一、打坐与内功的关系

打坐对于释家和道家都是极重要的法则：在释家为禅定，修明心见性之功；在道家讲内观，炼胎息长生之道。虽然志趣不同，但实质上却是异源而同果，都是从静中求自然之机。儒家也认为：静而后能定，定而后能安。由此可见打坐求静之妙。

练习内功就是在“静”字上悟妙旨，所谓的“以柔克刚，以静制动”，就概括了内功的真旨。由于我们生活在事物纷繁、情感杂沓的社会中，声色必攻于外，憎爱亦萦于中，自然之机渐被蒙蔽，以至于消灭。在这种情况下时而欲其摒七情、远六欲，绝灭一切贪嗔痴爱之事，返本还原，使四大皆空、三相并忘、六根清静，并非易事。因而首先采用道家、释家所注重运用的打坐法，是练内功入手的妙方。

内功的关键在于凝神、敛气、固精，如果心如明镜，一尘不染、一念不生、一念不灭，则神自凝、气自敛、精自固。如果心中杂念纷投、憎爱起灭，则神自耗、气自散、精自败。况且内功是以柔克刚，以安祥的态度克制人的暴动。所以欲得其安，必先能定；欲得其定，必先能静。要做到这些，借助打坐功效最显著。

二、打坐的方法

在打坐之初，意念很难立刻达于静止，需要一段时间的静修。前人常用自观的方法驱除妄念。所谓自观，指行打坐的人必须具备三观，即眼观鼻，鼻观口，口观心。在打坐的时候，集中意念于此三观，杂念便可渐渐消失。另外简单的方法是，坐定后默念阿弥陀佛，或数一、二、三、四等，也可收到自观的效果。只要将意志专一，不生杂念，以上任何方法都可做为入手打坐的方法。

（一）打坐的环境和条件

打坐最好在安静、通气良好、光线柔和的房间里。如果没有这样的条件也可以在卧室里练习。打坐需要设一个禅床，禅床的大小形状象一个大的方凳，约85厘米见方，用木板制成，需坚固稳定。如果没有专用的禅床，也可以在床上或在牢固的桌子上练习。用于打坐的床也要用木板制成，不宜垫软垫或其它弹性较大的东西，否则坐在上面会导致身体歪斜，分扰意念，难以持久。

（二）打坐的姿势

打坐的姿势在佛家和道家还有区别。道家有五心朝天坐法，佛家也有观音坐、金刚坐等，只是形式上的区别。这里介绍几种常用的方法。

无论是哪种坐法，其外形都是：盘腿坐定，脊柱正直，闭口、轻咬牙关、舌抵上颚、两手轻握置于丹田下方。其姿势的区别往往在于盘腿的方法和手法的不同。常用的腿法有单盘和双盘，手法有太极图和三昧印。

单盘：如平常方法坐在禅床上，双腿盘起，一条腿盘在下边，另一条腿放在上面，在上面的脚脚心斜向上（见图1）。

这一方法较简单，但初做起来由于腿部韧带柔韧性达不到这一程度，盘在上面的腿难以放平，即使勉强放上去，身体也会后仰。出现这种情况时不要急于盘坐，首先应练习腿部柔韧性，方法是弓箭步压腿，仆步压腿，盘腿坐下双手按住膝部有节奏的下压，幅度逐渐加大；也可以躺下屈腿，请别人帮助按膝下压，幅度逐渐加大。如此练习一段时间，跌坐后脊柱可以保持正直，并且腿部韧带不再疼痛时，就可以行功了。

双盘：形式象单盘，两腿盘起一腿在下，另一腿在上，将在下面的脚搬起，放在上面腿的膝上，使两脚心都向上，两腿交叉象绾成了结（见图2）。



图1



图2

双盘难度较大，通常腿部柔韧性较差就不易做成，仍需按前述方法先练习腿部柔韧性，待盘坐后 脊柱 可以保持正直时，便可正式行功，

太极图：为手法的一种。做时以左手 大拇 指 轻捏 左中指，右手大拇 指 插入左虎口内，用右大拇 指 和右食指轻捏左无名指指根（见图 3）。

三昧印：是另一种手法。做时两手心向上，左手在上，右手在下，相互重叠，使左手背放在右手心上，置于丹田略下的位置（见图 4）。



图 3

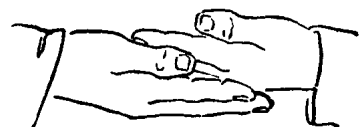


图 4

打坐时可以按自己的习惯将上述腿法之一与上述手法相组合，便是趺坐的基本姿势。趺坐后一定要使身体放松，沉肩含胸，使动作不致于扰乱意念。

（三）打坐行功运气法

按自己的习惯采用上述任一种组合法趺坐后，双手以太极图或三昧印方法置于丹田下，并轻放在腿上。稍定意念后，先从口中吐出一口浊气，再由鼻孔吸入清气，如此按呼吸稍快、吸稍慢，呼尽吸足的节律，三呼三吸，将肺腑的浊气完全吐尽。然后驱除一切杂念，将意念集中于丹田，冥心摒息。开始如果一时不能入静可于口中默念阿弥陀佛或数一、二、三、四等，将意念集中于一处，摒弃一切杂念。初开始

时行功时间不宜太久，一般以1刻钟为度，以后逐渐延长，可增至半小时或1小时乃至更长。日久功夫渐深，练至佳境，周身内外都异常舒适，口中舌下还有津液涌出，咽下去甘甜适意，说明功效已显。

打坐应在清晨刚起床时和在晚间临睡时各行一次，如果有时间午后可再加行一次。这样安排，早起行功，因晚间静定，可谓静中之动。晚间行功因白天劳动，可谓动中之静。如此交替进行可以动静有节，阴阳相生。

初学者，由于四肢不适，杂念难以止息，但练久了自然就适应了。因此，初行功应铭记如下要点：

1. 存想：即存欲静坐之念，而冥心摒息。
2. 盘足：按双盘或单盘做法趺坐。
3. 交手：两手按太极图或三昧印交置护于丹田。
4. 搭桥：即以舌舐上腭，方使口内生津。
5. 垂帘：眼微闭，睫毛下垂，稍留缝隙。
6. 守丹田：意念存于丹田，保持不即不离。
7. 调息：调和气息，以鼻按自然节律做呼吸，使气息绵绵不绝。

行气必须在练到一定程度后进行，否则容易产生弊端。如：意气上升可导致脑充血、神经错乱，意气中隔，可能出现胃病、心脏病；意气下沉有痔疮、肠疝之患。只有功夫深厚，才可以兼以口或脐轮做呼吸。

行气时应首先趺坐，冥心息虑，摒除杂念，然后以意领气，由丹田而下，达于海底，沿尾闾而过，沿背脊上行，经玉枕、百会等穴绕上，过前额、人中，喉结、心窝、脐轮等处归于丹田。

总之，人身体内的气好象圆球，可以顺转，也可倒转，