



少林秘笈系列

SHAOLIN
NEIGONG
ZHENJING

编 著 田建强

少林

内功真经



YZLI 0890093027



SHAOLIN
NEIGONG
ZHENJING

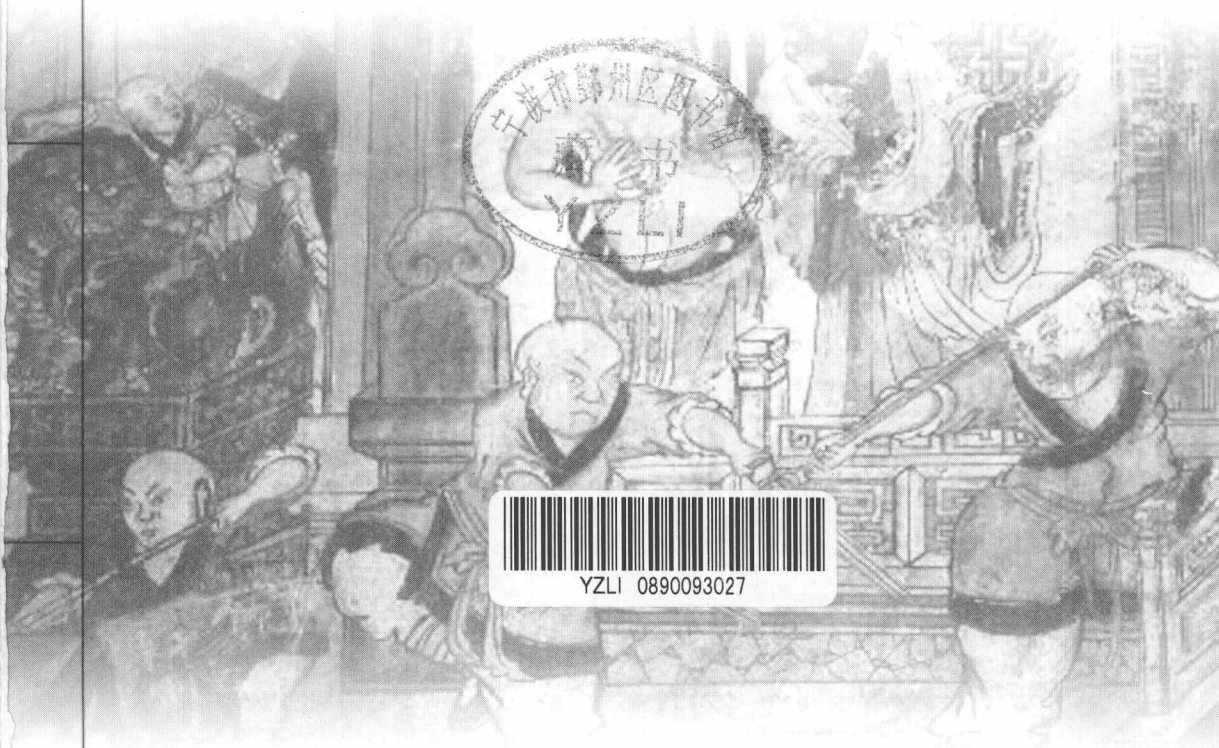
ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

少林秘笈系列 SHAOLIN NEIGONG ZHENJING

少林内功真经

编著 田建强



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林内功真经/田建强编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5337-4655-1

I. ①少… II. ①田… III. ①武术-气功-中国
IV. ①G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 073209 号

少林内功真经

田建强 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 何宗华 责任编辑: 何宗华
责任校对: 程 苗 责任印制: 李伦洲 装帧设计: 朱 婧
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)3533330

印 制: 合肥创新印务有限责任公司 电话: (0551)4456946
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1010 1/16 印张: 9 字数: 148 千
版次: 2011 年 1 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5337-4655-1

定价: 18.00 元

版权所有, 侵权必究

目 录

第一章 概 论	1
一、内功与外功之区别	1
二、少林内功与道家内功之异同	2
三、内功之主要关键	4
四、内功与呼吸	5
五、练功之三要	5
六、内功之层次	6
七、练习内功之难关	7
八、练功必求名师	8
九、练功与修养	9
第二章 六字功	10
一、行功与治脏之关系	10
二、行功秘诀	12
第三章 打 坐	13
一、内功与打坐之关系	13
二、打坐之法则	14
第四章 易筋经	16
一、少林内功与易筋经	16
二、禅秘易筋经	17
第五章 先天十八手	41
一、来源	41
二、功法	41
第六章 五 拳	47
一、五拳之发源	47
二、五拳之精义	49

三、龙拳	50
四、虎拳	63
五、豹拳	77
六、蛇拳	90
七、鹤拳	103
第七章 少林心意把	124
一、预备势	124
二、撇头把	125
三、亮翅把	126
四、反劈把	127
五、进劈把	128
六、移身把	129
七、斜势把	129
八、顺势把	130
九、反推把	131
十、撩阴把	131
十一、腾挪把	132
十二、展翅把	134
十三、推苍把	135
十四、虎扑把	136
十五、收把势	137

第一章 概 论

一、内功与外功之区别

凡练习武术之人,除各种拳法之外,必兼练一两种功夫以辅其不足。盖以拳法为临敌时动作之法,而功夫则为制敌取胜之根本。若练就功夫而不谙拳法,应敌时虽不免为人所乘,其吃亏尚小;若单知拳法而不习功夫,则动作虽灵敏,要不足以制人,结果必大吃其亏。故有“打拳不练功,到老一场空”之谚。此功夫之不可不练也。

功夫之种类,亦繁复众多,不遑枚举,然就大体区分之,则不出乎两种,即外功与内功是也。外功则专练刚劲,如打马鞭石、铁臂膊等,制人则有余,而自卫则不足。内功则专练柔劲,如易筋经、捶练等法,皆行气入膜,以充实其全体,虽不足以制人,而练至炉火纯青之境,非但拳打脚踢,不能损伤其毫发,即刀劈剑刺,亦不能稍受伤害。依此而论,则内功之优于外功,固不待智者而后知也。

且练习武术之人,本以强健体魄、却病延年为宗旨,学之兼以防毒蛇猛兽之侵袭及盗贼意外等患害,非所以教人尚攻杀斗狠者也。故涵虚禅师之言曰:“学武技者,尚德不尚力,重守不重攻;唯守斯静,静是生机;唯攻乃动,动是死机。”练外功者,劈击点刺,

念念在于制人,是重于攻,若守则此等功夫,完全失其效用。功则非但可以杀人,亦且足以自杀,所谓之死机。练内功者,运气充体,如筑壁垒,念念在于自保。他人来攻,即有功夫兵刀,皆不足以伤害我,我亦处之泰然,任其袭击,亦不至于杀人。则守之一字,其功正大,既能自保,亦正不必再出手攻人,因攻我者不能得志,势必知难而退也,故谓之生机。

然世之学武者,又恒多练习外功,而少见练内功者,则又何故耶?因外功一事,学习既较为便利,而所费时日又较短少,无论所习者为何种外功,多则三年,少则一年,必可见效。如练打马鞭石,三年之后,拳如铁石,用力一击,可洞坚壁。至若内功,则殊不易言成,一层进一层,深奥异常,学之既繁复难行,而所费时日,亦必数倍于外功,且不能限期成功,故人皆畏其难而却步矣。

他派固勿论,即投身少林门中者,彼未始不知少林一派中亦有精纯之内功,顾皆舍此而习外功者,实避重就轻之心理使然也。至练习内功,略无根基,入手即练,其难自不待言。若意志坚强,身体壮健,而其人又具夙慧者,练此最为相宜,因内功固重于悟性也。

二、少林内功与道家内功之异同

先强健体魄，而后易收明心见性之功也，自此少林武术，遂成一派，时在梁隋之际也。及乎宋代，武当道士张三丰，修真养气，而得神传之秘。应诏入京，途中遇寇，一夜之间，以单丁杀贼百余人。其武术亦为世所推重，从游以求其技者，亦颇众多，至是武术除少林一派之外，又增一武当派矣。故今之学武术者，不出于少林，即出于武当。

顾少林之术，似属于刚，专注意于力之作用；而武当之术，如太极、八卦等拳法，皆以柔胜，纯任自然，而专注意于气之作用。因此，世人又强指少林为外家功夫，以武当为内家功夫，殊不知内功、外功之分别，并不在于两家之宗派也。刚柔寓阴阳之理，刚属阳，而柔属阴，阴阳相济，始可孕育化生。独阴不生，孤阳不长，此一定不易之理也。于万物皆如此，而谓于武术一道，反能越出此理乎？

少林派之武术，显刚隐柔，即所谓寓柔于刚者是也，故可以鼓气以击人；武当派之武术，显柔隐刚，即所谓寓刚于柔者是也，故亦可以鼓气以御敌。因皆刚柔相济、阴阳相生之法，若少林有刚而无柔，武当有柔而不刚，则我实未见其可也。唯因此而宗派出矣。

宗派既分，门户斯立。如同学于少林门下之人，因师父之不同，而手法稍异，则必号于众曰，我师何人也，我之所学某家之行派；甚有一知半解之徒，略习皮毛，即变更成法，专取悦目，而自鸣得意，自立门户，以期炫耀

于世；此于少林、武当两派之外，又有所谓某家拳、某家掌，但一究其实，则其本源要不出两派也。

至于内外功夫，两派中本皆有之，唯后人门户之见太深，凡学少林派者，则指武当为柔术，而不言其外功；学武当派者，则指少林为外功，而不言其内功。积久而此种见解，遂成为学武者之通病矣。今试执一略知武术者，而询其内功之源流，则彼必猝然而对白：是出于道家，而武当实甚嚆矢。若语少林内功，彼必嗤为妄言，而必不肯信。斯非过甚之言也。世间万事，只要门户之见一深，即易发生此弊。

固不仅武术然也，即以文事喻之，孔孟之徒，必斥杨墨；而杨墨之徒，必非孔孟。其实孔孟之学，固足为法，而杨墨之学，亦有可取，其所以不能相容而互相排斥者，门户之见深也。

故谓：欲集各家之长，必先破门户之见而后。若斤斤于此，势成冰炭，无融合之余地，则两派之长，固可保持，欲熔冶一炉，而推阐演进，以求其最精奥之武术，必不能也。

且犹有说者，武当祖师张三丰之武术，亦从少林派中得来；且有谓张实在出于少林之门。此说虽无可征信，不足为据，而明代著名之武当派武术家如张松溪等，其初固皆从少林派学，后始转入武当门下者。由此以观，则两派固可相容，而不必互相排斥者矣。

其实，少林派中各种功夫，并非完全为外功，亦自有内功在。易经、洗髓二经，所列各法，而能称之为外功

乎？更进一步言之，道家练气而讲胎息，佛家养气而讲禅定，我人试就此胎息与禅定二事，而究其妙用之所在，其理果有所异乎？一则心中念念在道，一则心中念念在佛，表面虽微有不同，实际则互相吻合，此所谓殊途同归者是矣。

然如此强调少林内功，非必欲苟异于人，而强别于武当派之内功，实因少林亦固有其内功，以世人忽视而不传，甚为可惜。故不厌词费而述之，使世之学武者知少林亦非专以外功见长也。更愿学武者皆平心静气，破除门户之见，将两派之内功，互相参证，而求融合发明之道，使达最高无上之域。则强种强国，固可于此中求之，而益寿引年之机，亦寄于此焉。须知内功入手极难，不似外功之举手投足及拔钉、插沙之简易，但练成之后，虽不能白日飞升，然身强力健，上寿可期。学者勿畏其难而却步也。

少林中之所谓内功者，是否与道家之内壮功夫相同，此问题更为急须解决者。

大概今人之言内功者，皆指道家炼丹修道之内功而言，所以谓少林系外家而无内功者，亦由于是。盖少林为释氏之徒，以拯拔一切众生为旨，非专修一己之寿命者，故无所谓炼丹等事。因此外界遂以为既无修炼之术，自然决无内功之言矣，此诚极大之谬误也！

殊不知少林武术之内功，与道家之内功，固截然不同，二者可相印证，可相发明，而决端不能混为一谈也。然其间亦微有相同之处，即运行气血以充实身体是也。兹且分述其不同之点，以证明少林武术中之内功，非即

道家之所谓内功也；亦所以证内功，少林派中亦自有之，而非武当所专擅者也。

夫道家之所谓修炼者，其主旨在于证道成仙，其练法则重于运气、凝神、聚精，使三者互相结合，将本身内阴、阳二气相融会，而名之曰：和合阴阳。阴阳既和，又必使其精神媾合，如行夫妇道，则名为：龙虎媾。既媾之后，精神凝聚，如妇人之媾而成孕，则名为：圣母灵胎。待此灵胎结成，而具我象，则名为：孕育婴儿，而大丹成矣。由此而证道登仙矣。

练此者为内功，而彼以烧铅、练汞者，固不与焉。然其所谓内功，虽非如是简略容易，但就此以推求之，则与武功竟无丝毫之关系。虽证道之后，成为不坏之身，而不虞外面之侵害，但成者，古来能有几人哉？

至于少林中之武术内功，则无所谓灵胎、孕育等能事，唯运气则相同，其主旨在于以神役气，以气使力，以力凝神，三者循环往复，周行不息，则身健而肉坚矣。吾人之生也，固全恃乎气血，而气之运行，完全在于内府，而外与血液依筋络而循行相应，而体膜之间，气固不能达也。少林武术内功之所谓内功者，即将气连于内膜，而使身体坚强之法也，亦非如道家修炼之气注丹田、融精会神也。此功练成之后，虽不能名登仙籍，长生不老，而全身坚实，我欲气之注于何处，则气即至何处。气至之处，筋肉如铁，非但拳打足踢，所不能伤，即剑刺斧劈，亦所不惧，以气充于内也。

后所谓金钟罩、铁布衫等法，仅练得内功之一部分而已，实未足以语

此也。此等功夫,练者虽不多,然吾人犹能于千百人中,见其一二,非若真仙不能一见者也。此少林之内功,练

习较外功固繁难倍从,然较诸武当道家之内功,犹容易不少也。

三、内功之主要关键

练习内功,极难入手,非若练外功之专靠肢体之动作与勤行不怠即可收效也。因内功之重者,在于运气。我欲气至背,气即充于背;我欲气至臂,气即充于臂,任意所之,无往不可,斯能收其实用。试思,欲其如此,谈何容易。夫气本不能自行,其行,神行之也。故在入手之初,当以神役气。盖入手时,毫无根基,而欲气之任意运行而无所阻阂,固所不能。

所谓以神役气者,即从想念入手。如我欲气注于背,我之意想先气而达于背,气虽未到,神则已到。如此久思,气必能渐渐随神俱到,所谓气以神行者是也。此一步法则,亦极难办到,由意想而成为事实,颇费周折,不仅行功,万事皆然也。

在初行之时,固定一部,而加以运用,先则意至,次则神随意至,终则气随神至。达最后一步后,再另换一个部分,依发运行之。如此一处处逐渐更换,以迄全身。乃更进一步,使气可随神运行全身各部,而毫无阻滞,斯则大功可成矣。唯“以神役气”四字,言之匪艰,行之唯艰,练至成功,其间不知须经过多少周折,而行功唯一之关键,即在于此。

行功所最忌者,为粗浮、躁进、贪得、越躐等事。练习外功者固亦忌此,然练习内功,忌之尤甚。因外功如犯

此数忌,虽足以为害,而其害仅及肢体;如内功而犯此等弊病,其为害入于内部。肢体之伤易治,内部之伤难医,故务须注意焉。且每闻有因练习内功,而成为残废或发疯癫、瘫痪等症者,人每归罪于内功之遗害,殊不知彼于行功之时,必犯上述之弊病而始致如此。

盖粗浮则神气易散,躁进则神气急促,越躐即气不随神,贪得则神败气伤,要皆为行功之大害。且犯此弊病者,颇不易救。因我人之生存,全凭此一口气息,气存则生,气尽则死,气旺则康强,气散则疾病,运行不当,气足以致害也,不言可知矣。粗心浮气之人,运气不慎,而入于岔道,不能退出,如走入尽头之路,势必成为残疾;若躁进越躐,功未至而欲强之上达,则如初能步履之儿,而使跳跃,鲜有不仆者。瘫痪、疯癫一类病症,实皆由此而致,非内功不良之足以遗害,实练习者不自审慎,以至蒙其害也。

凡练习内功之人,对于此种关键处,能加以注意,则难关打破,不难成功矣。故曰:贪多务得,非但不能成功,且轻则害及肢体,重则危及生命,实自杀之道,非练功之本旨也。愿学者慎之!

四、内功与呼吸

呼吸一法，在道家称为吐纳，即吐浊、纳清之意也。呼吸乃弛张肺部之法。夫肺为气之府，气为力之君，言力者不离乎气。肺强者力旺，肺弱者力微，此千古不易之理也。故少林派中对于此事亦非常注意，且有费尽苦功专习呼吸，而增其气力者。

洪慧禅师之言曰：呼吸之功，可令气贯全身，故有鼓气于胸、肋、腹、首等部，令人用坚木、铁棍猛击而不觉其痛楚者，气之鼓注包罗故也。

然欲气之鼓注包罗，而充实其体内，亦非易事，当于呼吸上下一番苦功也。唯呼吸一事，在表面上视之，似极简便易行，然于时于地，皆当审择，偶不慎非但不能得其益，反足以蒙其害。

呼吸之练习，亦有数忌：

(1) 在初入手学习之时，呼吸切须徐缓，以呼吸各四十九度而定。行时徐徐纳之，缓缓吐之，不可过猛，亦不可前后参差，第一呼吸其速度如何，则至末一次之呼吸，速度仍依旧状。其度数自四十九度起，逐渐增加，至八十一度为止。若呼吸过猛及参差等，皆为

大忌，俱足妨害身体。

(2) 呼吸之时地，亦极重要。晨间清气中升，洁净异常，是时呼吸，最为合宜。其地则当择空旷幽静之区，则清气多，口中吐出之浊气易于消散，吸入之气，清纯无比。若尘浊污秽之地，以及屋中，亦所切忌，以其清气少而浊气多也。

(3) 呼吸之初，不妨以口吐气，将肺中恶浊驱出，但以三口至七口为度，以后概用鼻孔呼吸，方可免浊气侵入肺部之患。呼吸时又须用力一气到底，始可使肺部之张缩，以尽吐浊纳清之用，以增气力。若完全用鼻纳气，用口吐气，亦所当忌。

(4) 呼吸之际，又宜专心致志，不可胡思乱想，心志不宁。若犯此病，则气散神耗，气散于外，则所害犹小；若散于内，攻动内腑，为害最烈。故思虑一事，亦宜戒忌。

以上所述各端，如能加意，则功成之后，周身筋脉灵活，骨肉坚实，血气行动可以随呼吸而贯注，意之所至，气无不至；气之所至，力无不至，可谓极尽运行之妙矣。

五、练功之三要素

练习功夫者，有三项要务，不可不知。此三项要务，即渐进、恒心、节俭是也。

凡平素未曾练过功夫之人，其全身之脉络筋骨，纵不至若何呆滞，然亦决不能十分灵活，与练过武功者相

较，自有天壤之别。此等人如欲练习武功，不论其为外功或内功，务须由渐而入，始可逐步练去，而使其脉络筋骨，随之而渐趋灵活。若入手之时，即遽练剧烈之术，而用力过猛，必蒙其害。轻则筋络之弛张失调，血气壅

积而成各种暗伤；重则腑脏受震过度，亦足以发生损裂之患。每见少年盛气之人，学习武功，而罹残疾、痲伤等症，甚至因而夭折者，世人皆归咎于武术之不良，实则非武术之咎，全因学者之不知渐进耳。

吾人处世立身，无论何事，皆须有恒心，始可有成，学习武功，自亦不能例外。练功之人，既得真传之方法，与名师之指点，更当有恒心以赴之，勤敏以持之，方可有成功之望。若畏难思退，见异思迁，或有头无尾中途停辍，是其与不学相等。吾人如与人谈及此道，爱之者十常八九，唯能勤谨练习，始终不懈，而达成功之境者，实百不得一。是何故哉？岂武功之难，不易练成耶？非也，特学者无恒所致耳。若能有恒心，无论其所练者为外功或为内功，则三年小成，十年大成，必不使人毫无所得，废然而返也。

更有一事，为练功最紧要，人所不易免者，即一欲字是也。色欲之祸，固不下于洪水猛兽之为害。唯洪水猛

兽，人尤知所趋避，而色欲一事，非但不知趋避，反乐就之。其中人也深，蒙害乃易。在寻常之人，亦宜以清以寡欲为摄生之要务，而在练习武功者，于此尤甚。练习内功，本欲使其精神血气，互相团结，而致强身健魄之果，色欲一事，实足以耗其精血，散其神气，而羸弱其身体者也。人身气血，既经锻炼之后，则灵活易动，倘于斯时而犯淫欲，则全部精华，势必如江河之决口，溃泛无遗，以至于不可收拾。如此而言练功，又乌足以得其益，反不如不练之为愈也。故练习内功者，必先节欲，然后可以神完气足，精血凝固，而收行功之效也。

以上所举三事，实为练习武功之最要关键，于人生有莫大之关系者。而少林门中弟子，对于此三事，皆奉为至法，不敢轻犯，此亦可见其重要矣。至于粗心浮气之流，略得皮毛，即扬手掷足，耀武扬威，对于此等关键，亦漠视之。盖非此等关键之不足重，盖彼固不足以语此也。

六、内功之层次

禅分三乘，内功亦分三乘。

其上乘者，运化刚柔，调和神气，任意所之，无往不可。刚非纯刚，刚中有柔；柔非纯柔，柔中有刚。其静止也，则浑然一气，潜如无极；其动作也，则灵活敏捷，变化莫测。能运其一口大气，击人于百步之外，且无微不至，无坚不入。猝然临敌，随机而作，敌虽顽强，亦不能御，且受伤者不知其致伤之由，跌仆者不知其被跌之故，诚如夭矫神龙，游行难测，有见首不见尾之妙，

固不必运用手足，而始能制人也。

此种功夫，为内功中之最高者。古之剑仙，能运气铸剑，在百步内取人，有如探囊取物者，即此功也。唯此等功夫，高深已极，不得真传，决难练得。且运气如此，亦非一二年所可成，势非费尽苦功，历尽磨折，始能如愿。其法在今日虽不能谓为完全失传，但绝无仅有，能者实不易见。

至于中乘，则功夫略逊于此，然亦能刚柔互济，动静相因。神气凝结，

虽不能运气以击人，亦可以神役气，以气运力，使其气能周行全身，充满内膜。气质本柔，运之成刚，以御外侮，非但拳打脚踢，所不能伤，即用利斧巨锤以劈击之，亦不足以损其毫发。

此等功夫，少林门中能者极多，即今日亦甚易见。此步功夫，虽不足制人，但则御侮有余。武术本为强身防患而练习，得此外侮不能侵，寿康亦可期，亦已足矣，更何必定求制人不法哉？此中乘功夫，虽可自习，顾其精奥之处，如不得名师指点，亦不易领悟。练习之时，最少亦须六七年，如天性鲁钝之人，或体弱多病之人，则困难尤多，更不止费此六七年也。

至于下乘，则不仅不足以运气击人，即运柔成刚，用以御侮，亦感不足。但能将神气会合，运行于内府，而不

能达于筋肉之内膜，其功效则在求内府调和，百病不生，强身延年，以享寿康之乐也。

此步功夫，可于治脏法中求之，练习时亦极简便，但能持之以恒，即有成功之望，固不必如练习中乘、上乘之繁复也，大约两年之间，即可见效。

且此一步功夫，实为内功入手之初步，即欲练习中乘或上乘功夫者，亦须同时注意于治脏。因内府不清，外邪袭入，即足以发生种种疾病。有病之人，欲行内功，实为不可能之事。气散神伤，决难使用，非先去其病，使其神气完固不可。此治脏之法，即廓清内府、消除疾病之极妙方法，勤谨行之，功效极大，且甚神速，故练习内功之人，宜兼治脏也。

七、练习内功之难关

吾人无论练习何种功夫，必有一二难关，而以内功尤甚。难关层叠，欲一一打破之，殊非易事。外功专重实力之练习，难关易过。内功则重于以气行力，而偏于筋肉之内膜，故难关多而不易打破也。

练习先天十八法，每感身不随身，手不应身之苦，非失之太猛，即失之太弛。然此难关，但能勤加练习，久后熟悉，则自能身手相随，心手相印，不必盘根错节，而可以不攻自破。

练习五拳之法，每易感到力至而气不至，气至而神不至，彼此失其连络，而不能互相呼应。纵外面之形势无误，在实际上，实完全无一是一处。此难关要于各拳法所练之主要点，细加

揣摩，应贯力者则贯力，应注气者则注气，各视其宜而行之，心志专一，久后亦易攻破。

练习前部易筋经时，必须气力并行，无所不至，始达化境。唯在初时，往往只能力到，而气不到。必须以意役神，以神役气，使之渐能并行。此关实至不易，非经名师指点，与自己之悉心推阐不为功。

练习后部易筋经时，其难更胜。夫气之一物，运行于内府，而能随意行至，已属不易，今乃欲注其气，于筋膜脉络之间，任意流行，而无所阻阂，此非难而又难之事乎？在初时，自当先从内府流行入手，待气抵内府，流行活动之后，再进而练习筋膜间之贯

注。此项功夫之法，就大概言之，要不外乎以神役气、以气行力八字。然此中之奥妙，非经名师逐步指点，不能详尽，固非笔墨所能形容，所谓但能意会、不可言宣者是也。凡练习内功之人，如能打破此一重难关之后，则前面皆光明大道，更无毫厘之障矣。

此外，如打坐等事，本于二三步功夫相并行者，亦有种种困难之处，每每有神思恍惚、意志不宁等弊病，然此等障碍，极易消除，但在人之抑制杂念，使心中光明澄澈，无思无虑

足矣。

谚有云：天下无难事，只怕用心人。是可见无论任何难事，只需用心以求之，必能望其有成也。练习内功之人，亦自如此，其中难虽多，但能持之恒心，勤能不息，更寻名师指拨，则日久之后，此项难关，亦能逐渐打破，而达登峰造极之境。若畏难而徘徊不进，或立志不坚，则难关打破，永无成功之日。世间之事，大都如此，固不仅练习内功然也。

八、练功必求名师

学习武功，与学习文事，颇有不同之处。学文者但能识字，即可于书本中求其奥妙，而达于通晓之境。自己用功，即可登堂入室，故不必定须师傅耳提面命也。练习武功则不然，纵能得其门径及各种动作，唯其精奥之处，则殊难探得，非经名师之指点，实无从领悟也。故武术界对于师傅之尊重，其原因即在于此。

而内功一法，实为尤甚。盖外观功拳法，尚为浅显之事，虽门外之人，不能自悟，但一经说明，定能恍然。唯内壮功夫，其理极深，且隐晦异常，非但门外之人，不能自探其奥妙之所在，即经师傅指点，如自己之功夫未到者，亦不易了解。故内功对于师傅，更为重要，且须自入手时起，至成功而止，在此时期之中，不能一日脱离师傅。

盖师傅之指点，亦须由渐而入，逐步做去，亦非能于短期间内，倾筐倒箱以出之者。

求师实为最要之事，如从师不良，则贻误终身。故求师先必求名师，始能详细指拨，而收探骊得珠之效。此事实一极难之事，盖世间名师固不甚多也。古人云：效法乎上，仅得乎中。于茫茫人海中，欲求一术臻上乘而堪为我师者，岂易哉？外功拳师之术，能者尚多，求之尚易。若内功则精奥深邃，非常人能窥其门径，而能者极鲜。欲求此项名师，诚难而又难之矣。唯因此项精奥深邃之故，更不容不有名师之指点解释。故练习少林内功者，于精勤修养之外，更须注意于师傅之人选，然后始可循序而进，克臻大成也。

九、练功与修养

练习武功之本旨，实在于锻炼身体，使之坚实康强，亦所以防虫兽、盗贼之患，非教人以好勇斗狠为事也，故涵虚禅师有“学习武术，尚德不尚力”之语。

夫至德所及，金石可开，豚鱼格，初不必借重武力，而始可使人折服也。故学习武事之人，对于道德之修养，亦为最重要之事。若不讲道德，专事武功，虽未始足以屈人于一时，然终不能使人永久佩服，盖力足以屈人之身，而不能屈人之心也。每见武功深之人，谦恭有礼，和蔼可亲，纵有人辱之于通衢，击之于光座，彼亦能忍受，韬晦功深，不肯轻举妄动，以至人于伤害也。盖彼功夫即精，若不如此，则举手投足间，皆足以杀人。杀人为丧德之事，故不为也。

唯彼略得一二手势，粗知武功皮毛者，则粗心浮气，扬手掷足，欲自显其能为，尤为小事，甚则好勇斗狠，动辄与人挥拳。胜亦无益，败或残身，且偶然之胜，亦不可中恃，结果必有胜我之人，此俗语所谓“有丈一还有丈二者”是也。此等举动，实为自杀之道，去学武之本旨远矣。以项羽之勇，而终败于乌江，非武功之不逮，德不及也。故德性之修养，宜与武功同时并进，而品性优良之人习武事，则保身

远祸；性情残暴之人习武事，则惹祸招非，此一定不易之理也。

昔闻有投身少林学习武事者，主僧默察其人，趾高气扬，傲慢特甚，与之语，尚豪爽，乃留诸寺中。初不教以武技，唯每日命之入山采樵，日必若干束，虽风雨霜雪，亦不能间断。不满其数，则继之以夜，稍忤意志，鞭挞立至。其人历尽折磨，唯以欲得其技，含忍待之。经三年之久，骄气消磨殆尽，主僧始授以技。此非故欲折磨之，实以其骄矜之气太重，学得武功，深恐其在外肇祸，累及少林名誉也。顾此乃他人消磨之，非自己修养也。少林十条戒约之中，亦有戒杀及好勇斗狠一条，此又可见少林武术对于德性之修养，宜甚注意也。

凡武术精深之人，于自身之修养外，对于收徒一事，亦须特加注意，务必择性情优良之人，始传以衣钵；若性情强暴者，仅可挥诸门外，宁使所学失传，不可将就。因此学得武艺之后，好勇斗狠，固足害人，甚且流为盗贼，杀人越货，尤足为师门之累，是不可不三注意也！既收徒之后，平日除督促其练习功夫之外，对于德性之修养，亦宜兼顾，如此熏陶，则其人将来学成必不至越礼逾分矣。

第二章 六 字 功

一、行功与治脏之关系

凡练习武术者，不论外功内功，须以凝神、固气为主。欲凝神固气，又非排除一切思虑、祛除一切疾病不为功。

治脏者，即调治内脏，使之整洁，而外邪无从侵入。然后，更练习功夫，则神完气足，成功较易，收效较速。否则内疾不除，外邪易入，纵使日习不辍，非但不能望其有成，甚或受其贼害。故世人往往言，习打坐者，易成白痴；习吐纳者，易成癆瘵，此皆未能先行调治内脏，不得其道，致外邪侵入，内疾增盛，而成种种奇病，终至不可药救也。凡行功十要、十忌、十八伤等，皆为治脏法中之最要关键，练习内功者，

务须牢记在心，处处留意，迨内脏既完固之后，再依法行功，始可有效。

行功之时，以子、午各行一次为佳，以子过阳生，午过阴生，合阴、阳二气而融会之，则成先天之象，神思宁静，机械不作，一切杂念，无由而生。浑然一气，成功自易。

治脏之诀，只有六字，即嘘、嘶、呵、呼、吹、嘻是也。（图 2-1~6）

每日静坐，叩齿咽津，念此六字，可以去腑脏百病。唯念时宜轻，耳不闻声最妙。又须一气直下，不可间断，其效如神。

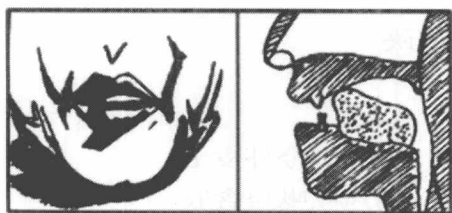


图2-1

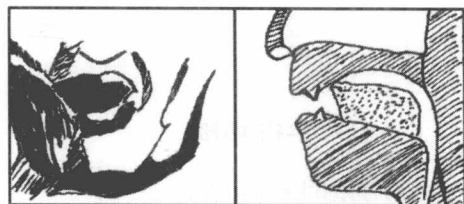


图2-2

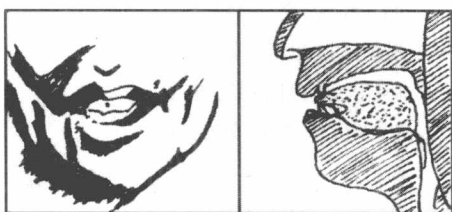


图2-3

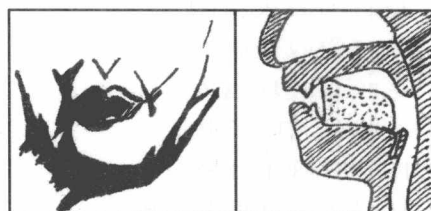


图2-4

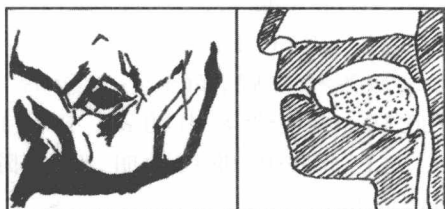


图2-5



图2-6

二、行功秘诀

(一) 六字行功歌

肝用嘘时目睁睛，
肺宜嘶处手双擎，
心呵顶上连叉手，
肾吹抱取膝头平，
脾病呼时须撮口，
三焦有热卧嘻宁。

(二) 应时候歌

春嘘明目木抉肝，
夏日呵心火自闲，
秋嘶定收金肺润，
冬吹水旺坎宫安，
三焦长官嘻除热，
四季呼脾上化餐。
切忌出声闻两耳，
其功真胜保神丹。

(三) 赞功歌

1. 嘘

嘘属肝兮外主目，
赤翳昏蒙泪如哭，
只因肝火上来攻，
嘘而治之效最速。

2. 呵

呵属心兮外主舌，
口中干苦心烦热，
量疾深浅以呵之，
喉结舌疮皆消滅。

3. 嘶

嘶属肺兮外皮毛，
伤风咳嗽痰含胶，
鼻中流涕兼寒热，
以嘶治之医不劳。

4. 吹

吹属肾兮外主耳，
腰酸膝痛阳道萎，
微微吐气以吹之，
不用求方与药理。

5. 呼

呼属脾兮主中土，
胸膛腹胀气如鼓，
四肢滞闷肠泻多，
呼而治之复如故。

6. 嘻

嘻属三焦治壅塞，
三焦通畅除积热，
但须一字以嘘之，
此效常行容易得。

观乎上列之歌，则治脏之功实巨。即不欲练习武功者，依法行之，亦可以祛病强身。而练习内功之人，对于内脏之调理，尤须格外注意。因内府调和，则神完气足，利于行功；若内府失调，则神气涣散，外邪容易侵入，而成内疾，于行功上发生极大障碍，甚或成为各种奇病，而至不能救治。故举此法，以便学习内功者，于入手之初，先行此法而理其内脏，以免除一切障碍也。