

吴佳明 编

福建科学技术出版社

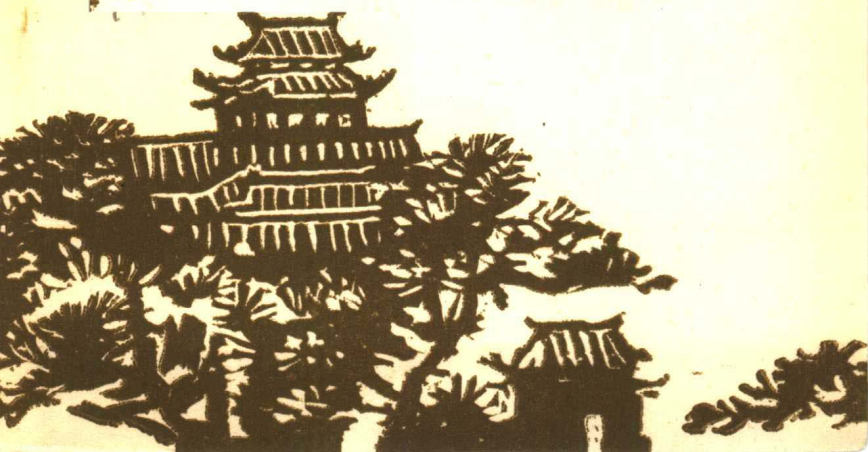
少林秘传绝技练功法

少林秘传绝技练功法

● 吴佳明 编

少林 秘传绝技 练功法

福建科学技术出版社



责任编辑：郑霄阳

少林秘传绝技练功法

吴佳明编

—*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建福安县印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/36 5.55印张 2 插页 85千字

1989年1月第1版

1989年1月第1次印刷

印数：1—44,500

ISBN 7—5335—0208—6

G·23 定价：1.55元

编者的话

“天下功夫出少林”（清《坚瓠集》），武以寺名，寺因武显。“天下第一名刹”河南嵩山的少林寺之所以名传古今，是由于它孕育并发展了少林武术的缘故。在我国的各种武术流派中，要数少林武术历史最悠久，流传最广，影响最大。

拳谚云：“打拳不练功，到老一场空。”少林功夫少林武术中一项很重要的内容，长期以来被少林寺僧视为一种健身、护身的重要武器，是少林寺僧练习擒拿、点穴、卸骨、轻功、致命打法的根本基础功法。关于少林功夫，很古以来就有“一力混元气”、“大小金钟功”、“三十六房”、“七十二艺”、“机关木人”、“擂台”、“梅花桩”和“拳术图谱”等神奇传说，至今还引人向往。有歌曰：“七十二艺武锦囊，少林武艺珍囊藏。十八名拳论因果，十八兵器注细详。气软硬轻擒妙法，僧血谱书铸锦囊。”人间稀有练功苦，饱

食黄连成英良。”

本书从古今各种少林武术资料文献中收录少林功夫凡七十二项，包括身体各部（头部、眼部、臂部、肘部、拳部、掌部、指部、背部、腹部、腰部、肾部、裆部、腿部、膝部、足部）锻炼法、排打功、跌扑功、躲闪功、桩功、轻功、气功、水上功等少林各种宗派内外功夫，内容丰富，另附有少林寺救伤秘旨、少林技击、骨骼、筋络及穴位。

这些少林武术资料，多为口传手记或抄本，加上少林功夫种类繁多，编者整理、注释水平有限，故误漏难免。切盼读者通过少林功夫锻炼实践，提出宝贵意见。

一九八七年四月

目 录

四段功.....	1
铁头功.....	4
罗汉功.....	8
铁臂功.....	13
双锁功.....	16
上罐功.....	17
石锁功.....	18
铁袋功.....	21
千斤闸.....	24
鞭劲法.....	26
分水功.....	28
玉带功.....	29
抱树功.....	30
鹰翼功.....	32
霸王肘.....	36
马鞍功.....	38
弹子拳.....	41
刚柔法.....	44

沙包功.....	46
阳光手.....	49
阴拳功.....	50
铁沙掌.....	51
竹叶手.....	54
推山掌.....	56
合盘掌.....	58
螳螂爪.....	59
观音掌.....	62
五毒手.....	63
朱砂掌.....	64
一指金刚法.....	66
仙人掌.....	69
点石功.....	71
琵琶功.....	72
拔钉功.....	74
提千斤.....	75
摩插术.....	77
拔山功.....	80
鹰爪力.....	81
锁指功.....	83
一指禅功.....	85

拈花功.....	87
蜈蚣跳.....	89
卧虎功.....	91
龟背功.....	92
门裆功.....	94
铁牛功.....	96
布袋功.....	97
吸阴功.....	100
柔骨功.....	102
铁扫帚功.....	107
柏木桩.....	111
铁膝功.....	112
足射功.....	116
排打功.....	118
揭谛功.....	122
枪刀不入法.....	126
石柱功.....	129
梅花桩.....	135
流星桩.....	138
蹿纵术.....	140
跳跃法.....	143
飞行功.....	146

轻身术.....	148
一线穿.....	150
穿帘功.....	152
翻腾术.....	155
壁虎游墙术.....	157
飞檐走壁法.....	160
蛤蟆功.....	162
铁布衫功.....	166
金钟罩.....	167
洒水术.....	168
少林技击骨骼、筋络及穴位.....	171
少林寺救伤秘旨.....	188

少林武术秘传绝技练功法之一

四 段 功

一段托天提地理三焦：身正立，胸前迭，臀后突，目前视，若含怒容，左右手相组，两臂及两腿竖直，膝盖靠拢，足跟足尖亦然。两臂徐向左右挺直，两掌举起经过成一圆形，候手举至头顶，十指互叉转，掌心向上，如托千斤重物。手须尽力上抑，两目注视掌背，庶运用颈膊，身体上部徐向前，屈至两掌覆地，愈下愈妙。惟两腿仍须挺直，不可稍屈，身体上部徐向上仰，两臂用力，向左右压下。两掌经过，仍须成一圆形，复于正立姿势，惟须慢慢行之。

二段五劳七伤望后瞻：身正立，头徐向右转，目尽力注视后方，试窥左足跟。且转头时，胸前迭，身不动，肩不斜，头向前转复原。头徐向左转，目尽力注视后方，试窥右足跟，头向前转复原，亦须慢慢行之。

三段推窗望月去心火：两足左右分开，成骑马式，胸挺出，身不可前倾。两拳握紧，各置腰际，掌心向上，目前视，左腿下蹲伸直如铺地锦。左手向左勾搂，右手向右猛推，身随之向右，同时右腿前屈，目注右掌，作推窗望月状。右腿下蹲伸直，右手向右勾搂，左手向左猛推，身随之向左，目注左掌，左足踏进，复原正立姿势。

四段招空打空力不劳：两足左右分开，成骑马式，两拳紧握，各置腰际，右手向前猛力击出。拳与肩平，掌心向下，左拳仍旧，右手指张开向后掳。如抓物者然，猛力向后收，随即紧握为拳，仍置腰际，同时左手向前击来。掌心向下，右拳向前击出，左拳向后抓，随即变拳，收于腰际，至腿酸力尽为止。左足踏复原，此即俗称抓空打空之谓。

【功法简释】

1. 四段功，为河南中岳嵩山少林寺七十二项秘传绝技内外功夫之基本功功法，与达摩十八罗汉手及岳武穆八技擒等少林功法有异曲同工之妙。

2. 一段功中的三焦是上焦、中焦、下焦的

合称，主要是用于人体部位的划分，即横膈以上为上焦，包括心和肺；横膈以下脐为中焦，包括脾与胃；脐以下为下焦，包括肝、肾、大小肠、膀胱等。因为三焦为通行元气和水谷运行的道路，有主持诸气、总司人体气化之作用，所以十八段童子功、十八罗汉手、八段锦和四段功等少林功法都从“理三焦”入手。

3. 关于此功的“基本要点”，少林拳家有言：四段功虽短，然练习时，非澄心静气，敛力专神不为功。练习时须自然呼吸，不可使气，亦不可屏气。盖使气过度则气竭，屏气已甚则气伤，须平心静气以出之。下俯之前，宜深呼吸一口。两手托天时，须手指互叉，即效方达于指端，如能足跟提起更妙。两掌覆地时，切忌用力过猛，致损肾部，亦不可中辍，视为畏途。各种动作，亦缓而用力，勿急进功，勿求速效也。因其练时，兴趣愈增，练习愈勤，而其效亦著，且不占地位，而易得奇效，其法至简，而其理至深也。功成后，不特强壮体魄，抑且为习拳练功习技之基础也。

4. 关于此功的“注意事项”，在嵩山少林寺达摩大师著的《少林拳术精义》一书中有载：

①行动地点宜选择在空气清新、明亮清洁的室内。切不可当风行动。②遇疾风、暴雨及雷电等恶劣气候必须停止行功。③每日于卯（早五至七点）、午（中午十一至一点）、酉（傍晚五至七点）三个时辰行功三次，不可间断，亦不可随意增减行功次数。如因有事耽误，就于早起空腹行卯功，日落时行酉功，中间一次午功则何时习之皆可。切记，本功应空腹行之，气才得以在腑脏流通，否则，易因气滞而致伤。④行功时不可用拙力，总要出于自然。⑤行功期间，无论有无病症，皆不宜服药，服药则气滞。⑥行功初之三月内，须戒酒色。身体虚弱之人还应根据情况加以延长。

少林武术秘传绝技练功法之二

铁 头 功

练习之时，以软帛束首，使围绕至数十匝，外面更以软铁片周匝之一二层，然后将头向墙壁上顶撞之，每日行若干次。练时须提气充

脑，初时不必猛力顶撞，盖骨未坚而脑易伤，即所以缠帛于首者亦以此故。待练稍久逐渐加重，而顶撞之次数，亦随之增加。勤习一年，则初步功成，将所束之帛，减少二三层；然后再如法练习之，逾百日，更六帛二三层，愈进步而帛之层数愈减少。至一年之久，以至于完全除去，则第二步功成。而以首与墙壁直接顶撞，初时亦颇苦恼，行之日久，逐渐不觉时，则头与砖头同其坚硬，而全功告成。

【功法简释】

1. 铁头功，为少林寺七十二项秘传绝技内外功夫之硬功外壮功法，属阳刚之劲，兼内壮之气。这是一种锻炼人体头部的功法。

2. 拳谱云：头为一身之首，头元象天，诸阳之会，精髓之海，统领一身之气，阴阳入扶，全在乎此。此处合，则一身之气俱合，此处不合，则一身之气俱失。医书云：头为髓海，是为君主之官。目之视，耳之闻，手之起，足之落，无不发于君帅而达于卒伍。所以，人们常把头比喻为人体之“司令部”。武术拳歌“头打起意站中央，足手齐到人难防”，就是强调了“头”（大脑）的指挥作用。少林拳诀中

的头顶项稳、心平气沉，也是说明“头”对于全身体势、动作的重要作用。故歌曰：“头象天令卦属乾，侧正俯仰自天然；可阳可阴皆从此，阴阳入扶非等闲。”

3. 少林功法把“头”列为身体各部之首位，除了强调头部是直接关系到人的精神、劲力、灵敏、速度等方面的关键所在，还说明头部在实战技击中有独到的撞击功用。头在攻击对手的面部、胸部、胁部、腹部、背部等要害部位时，往往可重创对方，使之失去抵抗能力。在近距离的撕斗肉搏中，运用头击法更可发挥出其奇特的威力。如少林技击术中“头撞金钟”之击胸，“凤凰点头”之击面，“金鸡啄食”之击背，尽是在转瞬即逝的机遇中重创对手之技法。少林擒拿术中之“仰首击面”则是在自己双手被对手从身后抱紧的困境中，以后脑猛击敌面，于山穷水尽之时另图蹊径的妙招。拳谚云：含于闾尾，发于项梗，是为整劲。“司令部”在作战中闪电般出击，常可以成为转败为胜之契机。这样，进行头部功法锻炼，有其技击之实用价值。

4. 头部，它主要由颅脑部和面部构成。颅

脑部是脑腔所在，内有脑子，外有颅骨。颅骨是由内外两层骨密质、中间夹着一层骨松质所组成的，颅骨外面包绕着一层坚密的纤维组织，好象帽子一样保护着头颅，医学上称之为“帽状腱膜”。在长期的“铁头功”功法锻炼中，头部结构和功能经过一番重建，头皮逐渐增生肥厚，头部表皮层的韧性和真皮层的弹性能得到进一步地增强；额肌随之发达肥大，紧张度大为提高；头部帽状腱膜和肌腱在长期的撞碰刺激下，由量变到质变，使腱膜变得坚韧、厚实和致密；骨小梁重新排列，颅骨的成骨作用增强，导致颅骨内、外板不断增厚，骨致密性增加，从而形成颅骨无比坚硬，从而提高了头部对外界暴力的适应性，加强了头部的反作用力，并增强了自身的防护技能和技击功能。据传，属南少林支派的妙慧武僧（曾任福建少林寺的主持）精通“铁头功”，人送绰号“少林罗汉铁头僧”，曾以其“铁头”将一人高的石碑撞为两段，其威势功力可见。

5. 关于此功的“基本要点”，少林拳家有言：功之最深者，头坚于石，触石立碎；触铁板亦能深陷，法无敌矣。若用拳法中之头势撞

人（即俗所谓撞羊头），当之者无不立毙。但亦须精心勤习，闲即坐功，以澄心静气功，使屏除杂念，则脑海如大自然界，即俗所谓修性，然后练功，则不难臻于绝境也。且此种功夫，为自卫防身之技，较阴手伤人之术，为有益也，况易于进功耳。铁头功分顶门、前额、后脑三部，虽用外壮之力，坚练其筋骨，然亦须运身内之力与气，气与神，充满脑房，互相为用，殆克有成；否则徒恃外壮之力，而无内壮之劲，则虽能成，亦下乘耳。

少林武术秘传绝技练功法之三

罗 汉 功

其练法，可分为数步，每醒时，且不开目，用两手拇指相对擦热，揩目十四次，仍紧闭（由左向左上，向正上向右下，向右上，向右向右下，由右下向正下，向左下向左）轮转七周。此即童子功中开合轮睛功夫。转毕仍紧闭多时，忽大睁开，更用两手拇指背曲骨，紧按两