

少林秘传

吴霞 编著

内功

其功無害，造化則乘，河和池也。任其流也，為任不亦，則非此則，則非也。
有求，委非純矣。未中，則其山也。則其然也。其功不亦，則非此則，則非也。
則其功不亦，則非此則，則非也。其功不亦，則非此則，則非也。
其功不亦，則非此則，則非也。其功不亦，則非此則，則非也。
其功不亦，則非此則，則非也。其功不亦，則非此則，則非也。
其功不亦，則非此則，則非也。其功不亦，則非此則，則非也。
其功不亦，則非此則，則非也。其功不亦，則非此則，則非也。
其功不亦，則非此則，則非也。其功不亦，則非此則，則非也。
其功不亦，則非此則，則非也。其功不亦，則非此則，則非也。
其功不亦，則非此則，則非也。其功不亦，則非此則，則非也。

嵩山少林

少林秘传

少林秘传

少林秘传

少林秘传

少林秘传

少林秘传

北京体育大学出版社

少林秘传内功

吴霞 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 吴海燕
责任编辑 闫文龙
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 吴海燕
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

少林秘传内功/吴霞编著. - 北京: 北京体育大学出版社,
2013. 8

ISBN 978 - 7 - 5644 - 1392 - 7

I. ①少… II. ①吴… III. ①少林寺 - 内功 - 基本知识
IV. ①G852. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 192214 号

少林秘传内功

吴 霞 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 880 × 1230 毫米 1/32
印 张 6.875
字 数 200 千字

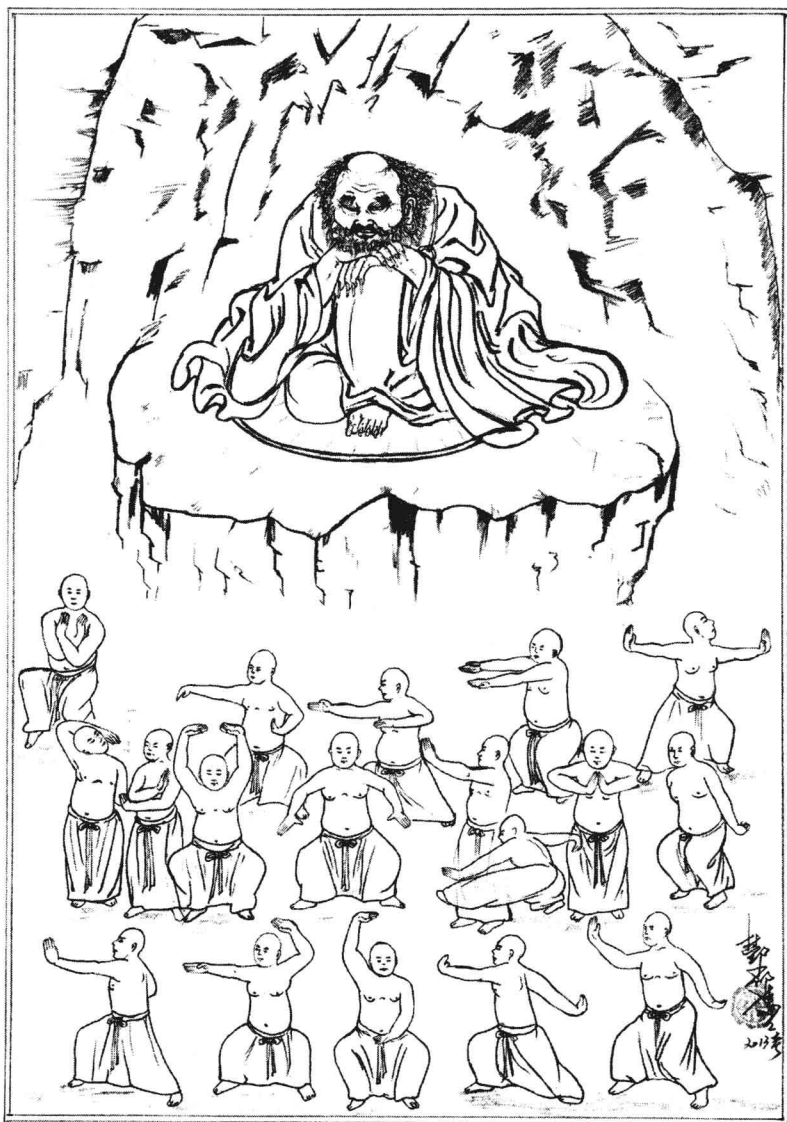
2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1 - 4000 册

定 价 18.00 元

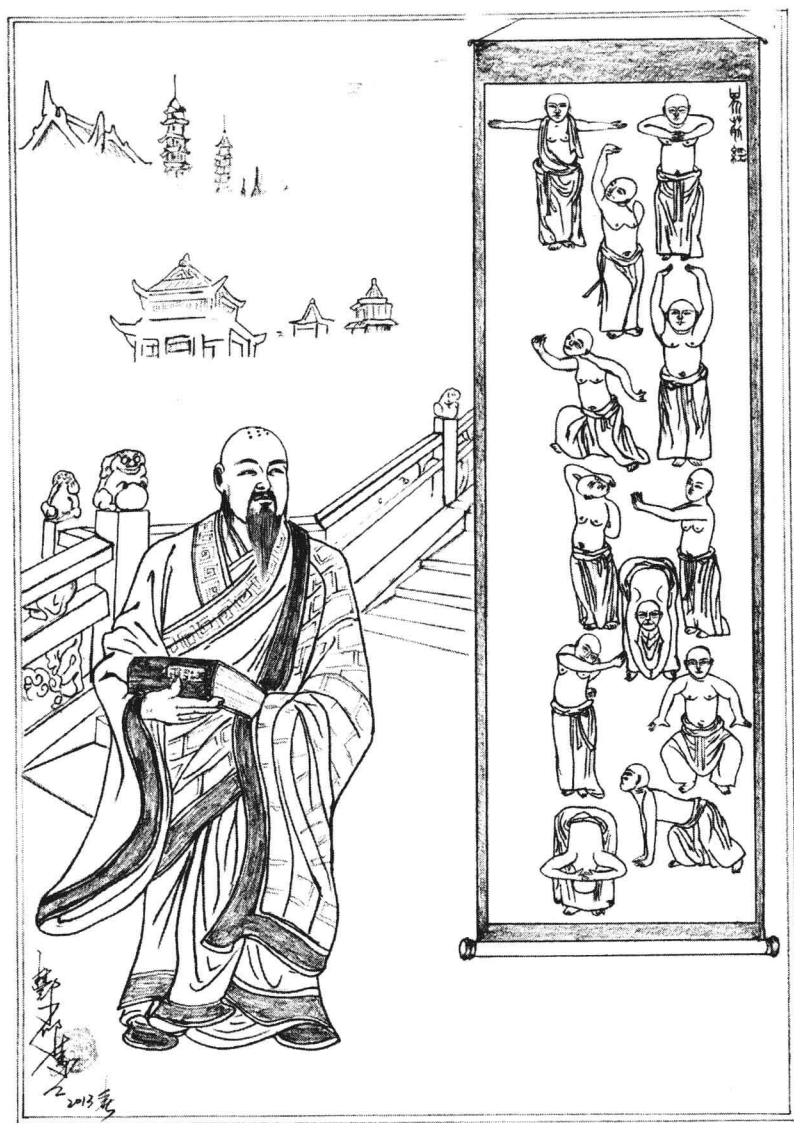
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



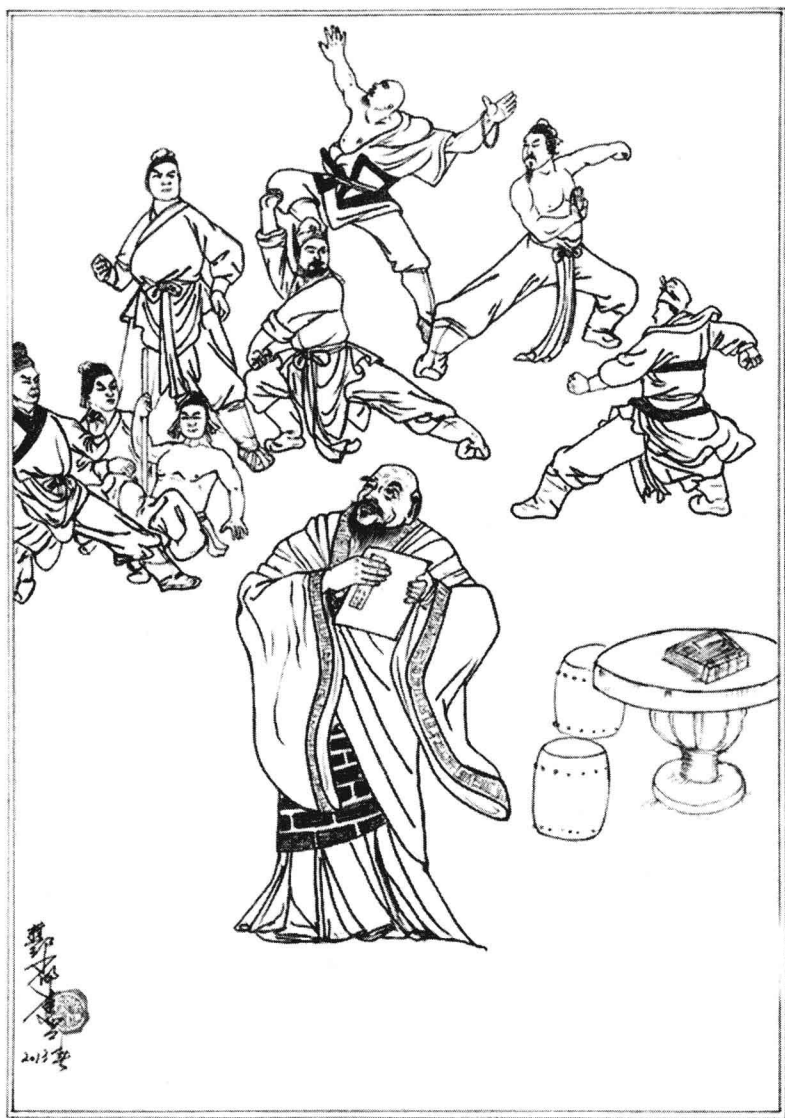
1. 达摩乃少林禅宗初祖，传说曾在嵩山西麓五乳峰修炼禅功，面壁九年。



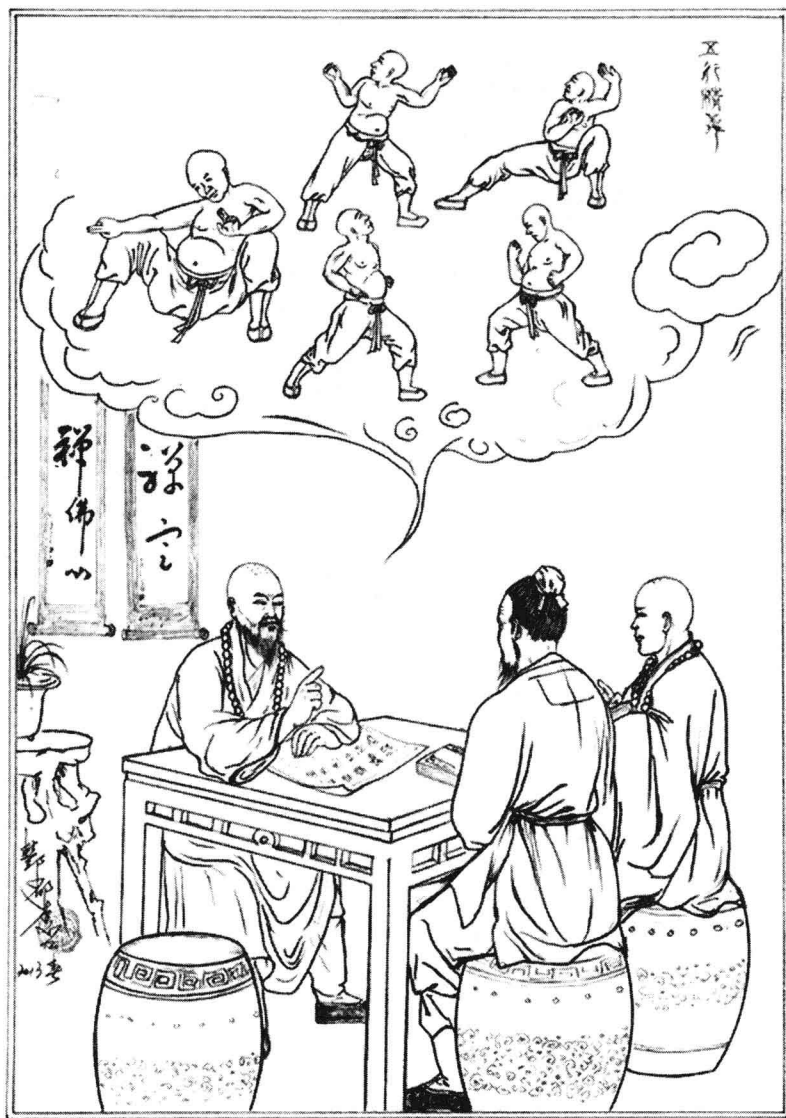
2. 达摩禅师初每讲法，常见有徒众萎靡不振，于是教一强身术，共十八手，即少林先天罗汉十八手。



3. 达摩圆寂后，二祖慧可修葺达摩洞时，发现石壁内有一铁函，内藏《易筋经》秘卷，即释出秘传少林，视之为镇寺之宝。



4. 宋初，少林寺福居禅师联合天下武林十八名家，于嵩山少林寺共研武学，留下了《罗汉功图谱》等非常珍贵的武功秘籍。



5. 金末元初，白玉峰、觉远上人、李叟三人同上少林寺，把少林拳增益至一百七十余手内功拳；白玉峰又将内功拳统之以五拳，分名为龙、虎、豹、蛇、鹤。



6. 清末，妙兴大师在少林性功罗汉拳的基础上，创立浑元一气功，此功直养横练”，能“抗打排坚”。



目 录



第一章 禅 功	(1)
一、禅功论	(1)
二、静禅功	(2)
三、内行功法	(5)
四、分行外功法	(11)
第二章 先天罗汉十八手	(17)
一、混元一气势	(17)
二、仙掌推云势	(18)
三、三盘落地势	(20)
四、两手擎天势	(21)
五、拈花托叶势	(22)
六、瞻前顾后势	(23)
七、仙猿摘果势	(24)
八、偷天换日势	(25)
九、灵猕护脑势	(26)
十、推窗寻月势	(27)
十一、敛爪藏锋势	(28)
十二、猛虎扑食势	(29)
十三、回风拨水势	(30)
十四、倒海排山势	(31)
十五、双峰插云势	(32)
十六、黑虎攢心势	(34)

十七、独贯三台势	(35)
十八、寒鸡独步势	(36)
十九、收 势	(37)
第三章 易筋经	(38)
一、易筋经之内经	(38)
二、易筋经之外经	(83)
三、易筋经外经之续补功法	(93)
第四章 正宗罗汉功	(98)
一、仙人拱手势	(98)
二、霸王举鼎势	(102)
三、左右插花势	(106)
四、枯树盘根势	(110)
五、夜叉探海势	(113)
六、推窗亮格势	(115)
七、韦驮献杵势	(118)
八、老僧入禅势	(121)
九、铁牛耕地势	(123)
十、青龙摆尾势	(125)
十一、左右骗马势	(128)
十二、燕子啄水势	(130)
十三、虎奔人身势	(137)
十四、陈抟大困势	(140)
十五、夫子三请礼势	(143)
十六、鲤鱼挺身势	(146)
十七、张辽献袍势	(148)
十八、金钩挂玉瓶势	(150)



第五章 浑元一气功	(155)
一、无我无他势	(155)
二、吞吐功	(156)
三、澄心静气势	(171)
四、散气功	(172)
五、排打功	(182)
六、操 功	(187)
七、调和功	(192)
第六章 少林五行柔术	(197)
一、五行名称说	(197)
二、气功原旨	(198)
三、五行柔术练法之要	(198)
四、五拳精义	(203)





第一章

禅 功

一、禅功论

禅分三乘，内功亦分三乘。

（一）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，击人于数步之外，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，固不必运用手脚，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，在数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，绝难练得。且运气如此，亦非一二年所可成，势非费尽苦功，历尽磨折，不能如愿。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。

（二）中乘者

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，但其御侮有余。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，更何必定求制人之法？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。

（三）下乘者

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。

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、上乘的繁复，大约两年之间即可见效。

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。外邪袭人，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，绝难使用，非先去其病，使其神气完固不可。此治脏之法，即廓清内府，消除疾病的极妙方法，勤谨行之，功效极大，且甚神速，故练习内功之人，宜兼治脏也。

二、静禅功

先盘左腿，将左踝部置于右大腿上腹股沟前，次将右腿于左腿外依法而盘，成左内右外两腿叠交势。两脚心务使朝天，否则练功时膝部或踝部易受损伤，并且大腿易麻木妨碍练功。两手结印于丹田前。（图 1-1）



图 1-1





（一）内功与打坐之关系

打坐一事，无论道家释家，皆视为极重要之法，在道家为内观，练胎息长生之道；在释家为禅定，修明心见性之功，虽志趣不同，实异源而同果。

打坐者，实从静中以求自然之机。儒家亦曾云：“静而后能定，定而后能安。”此可见“静”之一字，其功之妙矣。练习内功之人，本与外功相反，外功皆从“动”字上做功夫，内功自当从“静”字上悟妙旨，此所谓以柔克刚、以静制动。

今世事物纷繁，情感杂沓，声色攻于外，憎爱萦于中，自然之机，渐被蒙蔽，而至于消灭。在此时而欲其摒七情，远六欲，举一切贪嗔痴爱之事而绝之，返本还原，使四大皆空，三相并忘，六根清净，此非难而又难之事？若非苦行修持，曷克臻此。打坐者，即忘机之妙法，故道家、释家皆重视之。而练习内功者，尤当于此入手。

内功的主要关键，固在于凝神、敛气、固精三事。若心如明镜，一尘不染，一念不生，一念不灭，则神自凝，气自敛，精自固。若心中杂念纷投，憎爱起灭，则神耗、气散、精败。于此而欲收摄，非借力于坐忘，不可得。且内功者，固以柔制刚之法。以安详之态度而克敌人之暴动，是欲得其安，必先能定；欲得其定，必先能静；欲得其静，更非坐忘不为功。由此观之，则打坐一法在内功中，所占地位之重，固不待智者而知之。

唯吾人处身尘俗，欲其忘怀一切，本非易易，故在入手打坐之初，其意念必不能立刻即达静止之境，犹不免有纷扰之虞。然必设法以驱除妄念，使心境明澈，达于止境而后可。其法唯何，即自观而已。

昔人谓打坐之人，必具“三观”。“三观”者，即眼观鼻、鼻观口、口观心。在打坐之时，必集吾人之意于此三观，然后杂念可渐远。或有谓不必定念“三观”，即默念“阿弥陀佛”，或数“一、二、三、四”等，皆无不可。所以要如此之故，欲其意志专一，不生杂





念。非必一定“三观”，或“三观”于此，具何法力，此不过初入手时之一种方法。及至心意渐坚，杂念自然远去，而达于自然之境。功夫既深之后，非但杂念无由而生，即我自己之躯体，亦置之意外，而至物我俱忘之境，则静止极。功行至此，则利欲不足以动其心，荣辱不足以扰其志，心地明澈，泰然自适。

故练习内功者，必先从坐忘入手，尽求其静，复于静中求动，是为真动。强身健魄，行气如虹，纵不能白日飞升，亦无殊陆地神仙。

（二）打坐之法则

打坐一事，以静为贵。能辟静室，设禅床最佳。

禅床之形势，略如一极大的方凳，约二尺半见方，皆以木板制成，务须坚固。如无余屋为静室，即于卧榻上行之，亦无不可，唯以板铺为佳。如以棕藤等垫，皆有弹力，坐时不免歪斜倾倒之病，故宜用木板。

每日于早晚各坐片时，时不在乎过久，缓缓增加，易收实效。

坐时勿着相，勿管呼吸，一任其自然。脊柱宜正，口宜闭，牙关宜咬，舌宜舐住上腭，两手轻握，置丹田之下。

坐有单盘、双盘之分。单盘者，即以一腿盘于下，而另一腿盘置其上，法较简单易行。双盘者，即依单盘之势，将盘于下面之脚扳起，置于上面膝头之上，使两脚之心，皆向上面，而两腿则交叉缩成一结，此则较单盘为难。手之位置亦有两种，以左大指轻捏中指，而右大指插入左虎口内，以右大指、食指轻捏左无名指根者，称为太极图；而两掌皆仰，重叠而置者，则为三昧印。

凝神趺坐，先自口中吐浊气一口，再自鼻中吸入清气，以补丹田呼出之气。呼时稍快，吸时稍慢，呼须呼尽。如此三呼三吸之后，内府之浊气，完全吐出，然后再正势行功。在初入手时，必有杂念萦心，而欲祛除，则宜念佛号或数数字，以自镇定神意。久后功夫既深，则心境自然明澈。

坐时宜清神寡欲，收敛身心。早起行功，因晚间静定，是为静中





之动；晚间行功，因白日劳动而习定静，是为动中求静。如此操持，是为动静有常，阴阳相生。佛家坐禅，皆用双盘之法，全身筋络得以紧张，身体容易正直，而收效较宏。

坐时有“七要”，不可不知：一为存想，即存欲静坐之念，而冥心屏息；二为盘脚，即依坐法，盘脚踏坐；三为交手，以两手交置，护于丹田；四为搭桥，即以舌舐腭，使之生津；五为垂帘，即下覆其睫，稍留缝隙；六为守丹田，即意存于丹田，而不即不离；七为调息，即调和其气息，使之绵绵不绝。知此“七要”，打坐之法尽矣。

此外，坐法犹有所谓五心朝天者，实系道门中的坐法；而观音坐、金刚坐等法，则为禅门中之别法。随人之性情而变，爱何种坐法，即坐何势，不必拘泥于定势，唯终以双盘坐法为正宗。

坐之时间，以一炊时（做一顿饭的时间）起手，之后逐渐增加，直至半个时辰以上为止。能坐至如此长久，则心境澄澈，一切杂念，无由而生；一切邪魔，无由而入，则明心见性，可归正觉。

三、内行功法

（一）闭目冥心坐，握固静思神

盘腿而坐，两手握固，置于两大腿之上，双目轻闭，舌舐上腭，排除心中杂念，调息（轻细无声）10分钟。坐姿要求身体正直，不可前俯后仰。（图1-2）

握固：内功修炼中的一种手形。握固的方法是：以大指掐中指中节，四指齐收于手心。

静思：静思息虑，神不外驰。

